



新型コロナウイルス感染症の位置づけが、感染症法において令和5年5月8日から季節性インフルエンザ等と同様の「5類」に引き下げられたことで、国保京丹波町病院では、必要と思われる対応を随時変更してきたところです。この度は、皆さまに、長らくお待たせいたしておりましたが、面会方法の変更をいたします。

当院では感染防止対策として、令和2年3月から対面面会の停止をしており、それに代わってリモート面会（入院患者さまと面会者さまがウェブカメラを通して面会される方法）をお願いしておりました。しかし、コロナ感染症まん延状況は本年10月中旬以降、落ち着きを見せていますことから、11月1

日から一定の制限付きではありますが、対面面会を再開いたしました。（リモート面会も引き続き対応しております。）

対面面会に関しましては、事前予約が必要となります。

入院患者さま一人に付き月2回まで、平日の午後2時から午後3時までの間、感染対策を講じたうえで10分間の面会をしていただけます。面会者さまの対象は、ご家族に制限させていただくこととなりますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。1日の面会件数には制限がありますので、予約時にお問い合わせください。

問：国保京丹波町病院 Tel.86-0220



血糖値が高いとどうなるの？

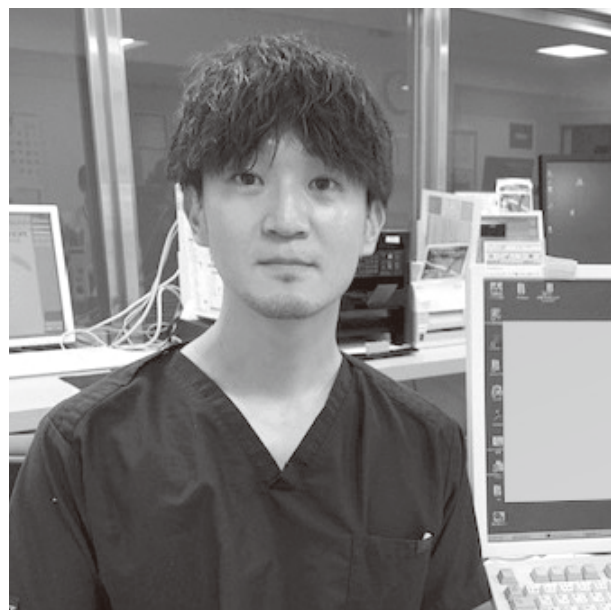
みなさん健康診断は受けていますか？

血糖値が高い、尿に糖が混じっていると言われたことがあるのに、医療機関を受診してない…なんて人いらっしゃるいませんか？検査をしたことがないから分からないという方も、採血や尿検査で「糖尿病」かどうかわかります。

糖尿病とは血液の中の糖の値が高いままになってしまう病気で、年単位の時間をかけ、全身の血管をボロボロにしていきます。自覚症状として、視力の低下や、足のしびれなどがあります。また、症状がなかったのにかなり進行していて、失明や人工透析となってしまうという人も少なくありません。

ここまで少し怖いお話をしましたが、初期の段階でしっかりと検査をし、お薬を飲めば、今と変わらない生活を送ることができます。まずはしっかり医療機関にかかることが大切です。

京丹波町病院 月曜日、水曜日、第4土曜日
総合内科一般外来
和知診療所 火曜日、木曜日 総合内科一般外来
すぎ たつ よし と
杉立 佳登 医師



繰り返しになりますが、検査をしたことがない方は検査を、指摘されたことはあるけど病院に行っていないという方は必ず受診してください。

～^{けん こう}健幸～生き活きウェルネス コーナー

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように・・・。

国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に

病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。



かき た ひで はる
垣田 秀治院長



サルコペニア、フレイル、そしてロコモ。

なんとなく皆さんも耳にされて、歳をとって、動きが悪くなっていることかなと理解されていると思います。

今回はそれらについて、もう少し詳しく違いを説明しておこうと思います。サルコペニア、これは加齢とともに筋肉量が減っている状態をいいます。握力の低下や歩行速度の低下などで判断されます。フレイルは日本老年医学会が提唱した概念で、加齢によって筋肉量が減り、その結果、生活機能が低下して要介護状態になるような状態とされていて、体重減少や易疲労感、筋力低下、歩行速度低下、日常生活活動量低下などが指標とされています。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）は日本整形外科学会が提唱した概念で、フレイルの状態に加えて、

関節の疾患や骨粗しょう症などで移動能力の低下した状態とされています。

つまり、どれも加齢を原因として、筋肉量が減ったり骨が弱くなって、それらにより介護が必要となった、移動能力が低下したりしているような状態と理解すればいいと思います。では、それらの予防にはどうしたらいいのでしょうか？

- ①日頃から筋肉を使うように運動を意識すること
- ②筋肉量が減らないようにタンパク質の摂取も意識すること
- ③骨粗しょう症の予防のため、VDやカルシウムの摂取（緑黄色野菜や小魚など）を意識すること、また、適度に紫外線を浴びることも大切です。

食欲の秋、運動の秋です。健康で長生きするために日ごろから食事や運動を意識して生活をしましょう。