～健幸（けんこう）～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。

院長先生のWellnessコラム

垣田（かきた）　秀治（ひではる）院長

師走となり、いろいろとお忙しくされていることと思います。

寒くなってきて、体の「冷え」を自覚されることも多いのではないでしょうか？いわゆる「冷え」は男性より女性に多く、二人に一人は自覚されているともいいます。「冷え」は全身型、四肢末しょう型、上熱下寒型、と大きく三つに分かれています。全身型や四肢末しょう型は甲状腺機能異常や貧血、循環不全などの疾患が潜んでいることが多く、症状の程度によっては精査や治療が必要となることもあります。それに対して上熱下寒型、というのは腰から下は冷えるのに、上半身はほてったりカッカしたりするという症状で、自律神経の乱れからくることも多いとされています。女性の方の更年期にもよく見られる症状で、疲れやストレスが症状を強くすることもあります。

自律神経の乱れを治す決定的な薬はなかなか見つかりませんが、漢方薬が症状を和らげることもあります。生活の乱れやストレスも関係しているので、それらを見直すことも必要かもしれません。

師走で忙しい時期ですが、ストレスや疲れをためず、気持ちよく新年を迎えていただきたいと思いますし、体の「冷え」が気になる方は一度病院でご相談されてもいいと思います。

病院紹介

看護の日へのご参加ありがとうございました

京丹波町病院では11月18日（土）に4年振りとなる「看護の日」を開催いたしました。102人という多数の方にお越しいただきましたこと、大変ありがたく感謝でいっぱいです。今回は、コロナの感染対策も検討しつつも、測定コーナーでは来場者への負担の少ない測定項目に絞ったり、コンサートの企画も調整いたしました。当日は、測定コーナーを巡るスタンプラリー、ミニコンサート、いつもの手洗いを見直していただくきっかけ作りにと、手洗い後に洗い残しをブラックライトで確認してもらうチェックコーナー、ボールペンなどの記念品をお持ち帰りいただく企画などを実施しました。また、来ていただく方々を楽しい雰囲気で迎えられるように、職員もハロウィンにちなんだ仮装でお出迎えさせていただきました。測定コーナーではお待ちいただく中でご迷惑をおかけすることもあり、全てがご満足いただけるものではなかったかもしれませんが、全体としては楽しんでいただけたかと思います。

このように地域の皆さまと触れ合える機会を持てたことは、京丹波町病院スタッフ一同、大変楽しく有意義な時間を過ごすことができたと喜んでおります。今後もこの様な企画に取り組むことで、地域の皆さまの健康チェックのお役に立てばうれしく思います。

問：国保京丹波町病院　TEL86－0220

いきいき健康術

体内時計のコントロールについて

濵岡（はまおか）　秀樹（ひでき）　歯科医師
国保京丹波町病院和知歯科診療所

体内時計はカラダの1日のリズムを刻むもので、さまざまな生理現象に関わっています。これが乱れると、多くの疾患の発症リスクの増加につながります。寝たきりなどの生活が長びいたり、とくに認知症の方などは、体内時計が乱れやすく、食事のリズムも乱れがちです。覚醒が不十分な状態では、誤嚥（ごえん）してしまう危険もあります。

体内時計を整えるためには、「睡眠」と「食事」をコントロールすることが重要です。

睡眠のコントロール

朝起きたら日光を部屋の中に取り込みましょう。夜は寝る1時間前には室内を暗くすると早く眠れるようになります。また、昼寝は15分程度にしましょう。

食事のコントロール

栄養バランスを整えて必要な栄養を摂りましょう。朝食は体内時計をリセットし、代謝や運動機能を高めてくれます。

体内時計のコントロールがうまくいくと身体が本来持っている力を最大限に発揮でき、ベストな体調にすることができます。