

病院紹介



リハビリ機器が新しくなりました

京丹波町病院では、令和6年1月から、リハビリ室の物理療法で使用する頸椎牽引装置とマイクロ波治療器を最新機種に更新しました。

頸椎牽引装置は、いわゆる「首を引っ張る装置」で、主に頸椎疾患に対して使用します。今までの装置との違いは、座っている椅子が倒れることで、より安楽な姿勢で治療が行え、牽引角度も自動で変化します。また、牽引の際に使用する頸椎装具も独自構造で、より効果的に治療が行えます。

マイクロ波治療器は、痛みに対して患部を温めて治療する温熱療法機器です。電子レンジで使われるような極超短波を患部に照射して治療を行います。今までの装置との違いは、極超短波を発生させる照射部本体を直接患部に接触させることで、これにより、患部にポイントを絞ることができ、



頸椎牽引装置



マイクロ波治療器

患部から少し離すものに比べて、周囲への不要な照射を大幅に低減させることができ、効率よく治療できます。

リハビリ室では、新しくなりました機器等もしっかり活用して、皆様に気持ちよく効果的な治療を行ってまいります。

問：国保京丹波町病院 TEL86-0220

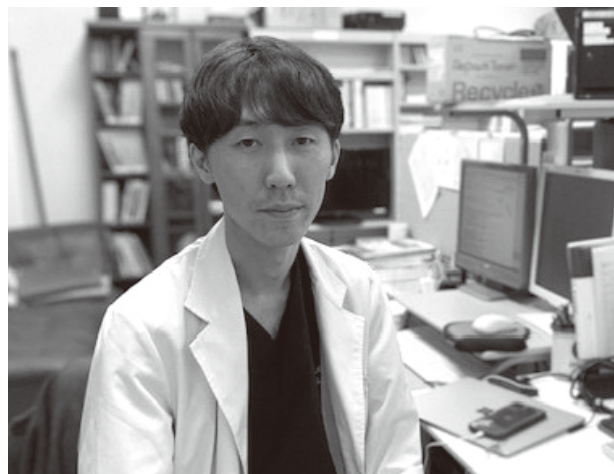
いきいき健康術



頭痛でお困りではありませんか？

頭痛は人生で半数以上の方が経験する症状です。中には日常生活や仕事に支障をきたし、生活の質（QOL; Quality of Life）を損なうものもあります。ですが、「ただの頭痛だから」と市販の痛み止めを服用し、なかなか改善せず悩まれている方をよく見かけます。頭痛と一口に言っても、さまざまな種類があります。大きく分けると一次性頭痛（他に疾患が隠れているのではなく、頭痛発作を繰り返すことが問題となる頭痛）や二次性頭痛（他の疾患に付随する頭痛）などに分けられ、それぞれに応じて治療法や予防法が異なります。

頭痛にお困りの方は、医師に相談することで頭痛症状やQOLの改善が見込めるかもしれません。「ただの頭痛だから」とためらわず、一度医療機関を受診してみてもはどうでしょうか。



また、頭痛の中にはくも膜下出血のように命に関わるような頭痛もあります。これまでに感じたことのない人生最大の頭痛の場合は迷わず昼夜を問わず救急受診してください。

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 総合内科一般外来
田中 義大 医師

～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。

院長先生の



Wellnessコラム

かき た ひで はる
垣田 秀治院長



暖冬が予想されている今年の冬ですが、それでも零下となった朝は路面が凍っていないか注意しながら歩かないと、転倒して骨折でもしたら大変です。

骨は残念ながら年とともに弱っていきます。骨は常に古い骨から新しい骨に作り替わっているのですが、古い骨を壊す破骨細胞の働きに対して、新しい骨を作る骨芽細胞の働きが相対的に弱まる結果として骨が弱くなり、それを骨粗しょう症といいます。

高齢の女性に多く、背中が曲がってきたり、身長が縮んできたなら要注意です。よくカルシウムを取りましようとかいわれますが、どんな食生活に注意したらいいか改めて整理しましょう。

①カルシウムを多く含む食品は乳製品、大豆製品、小魚、海藻類などです。

また骨を作るにはビタミンDやビタミンKも大切です。

②ビタミンDを多く含む食品はキノコ類、卵、鮭など。

③ビタミンKを多く含む食品は緑黄色野菜や納豆などです。

食生活以外には適度な運動により骨や筋肉を使うこと、そして日光に当たることも必要です。天気の良い昼間、少し外を歩くのも気分転換になっていいかもしれませんね。