

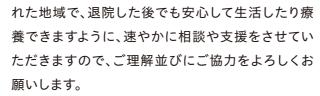
### 地域包括ケア病床をご存じですか?

国保京丹波町病院では、急性期の治療が終了し て、病状が安定した患者さまの在宅療養や介護施設 への復帰支援(退院調整や退院後のケアサポート調 整など)を行うために地域包括ケア病床を設置して います。

具体的には、一般病棟で入院して急性期治療を終 えられ退院される場合に、自宅に帰ってからの生活 や療養に不安を感じておられる患者さまや、施設な どへ移る準備やリハビリテーションが必要な患者さ まなどに、在宅療養支援の方法として、この地域包 括ケア病床をご利用いただいています。また、患者さ まの入院時にこの病床は、一般病床とは異なり基本 的な入院費は定額であることなど、詳しく内容が分

かりますよう に、「地域包括 ケア病床のご あんない |を お渡ししてお ります。

住民の皆さ まが、住み慣



問:国保京丹波町病院 TEL86-0220

# いきいき健康が



## ストレスをため込んでいませんか?

国保京丹波町病院和知診療所

白波瀬 小百合 看護師

春は、社会生活の面でも大きな変化を迎え、不安 や心配事など普段よりストレスをため込みやすい時 期です。

ストレスは辛いことだけでなく、嬉しいことや楽しい ことも含めて、日常のさまざまな出来事が要因になり ます。適度のストレスは、人間的な成長を促すもので すが、ストレスが過剰になるとメンタルヘルスの不調 を招くだけでなく、血圧や血糖値が上昇したり、コレス テロールなどの血中脂質の異常が起こりやすくなった り、心筋梗塞や脳卒中の原因となる血栓ができやすく なるなど、身体疾患のきっかけになることもあります。

#### ストレス解消法って?

基本はまず自分のストレスに気づくことです。

肩こり・目の疲れ・疲労・頭痛・自律神経の乱れ・不 安・落ち込み・イライラ・不眠・怒り・生活の乱れ・暴言



暴力・暴飲暴食・飲酒量の増加・喫煙量の増加などが 見られる時は休養や気分転換をするなど早めのセル フケアでストレス解消を促すことが大切になります。

自分に合った解消法を見つけてストレスと上手に 付き合いましょう。

# ~健幸~生き活きウェルネス ====

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ーウェルネスーを目指しています。



#### Wellnessコラム

## 秀治院長



以前は毎日のように発生状況が報道されていた 新型コロナウイルス感染症ですが、第5類となったこ ともあり、最近は報道されなくなりました。患者さん からも、「最近コロナはどうなの?」ということをよく 聞かれます。果たして、この世の中からそんな感染症 がなくなってしまったのでしょうか。

いいえ、決してそんなことはありませんし、むしろ1 月以降、徐々に感染者は増えています。京都府の発 生状況でも1月の第一週に対して2月の第一週は約 2倍に報告数が増えています。京丹波町病院でも毎 週発生状況を確認していますが、多い週は発熱外来 の約4割がコロナ感染、日別でいうと8割がコロナ感 染という日もあります。

最近の症状の特徴として、発熱や食事摂取量低下 は比較的若い年代に多く、咳や痰、頭痛は20代から 60代、そしてすべての年代に多いのが咽頭痛や鼻水 といった統計がでています。高齢者は比較的症状の 軽い方が多いのですが、逆に全身症状を有する方は 重症に至りやすいとされています。

インフルエンザも多いですが、新型コロナも同じ ように多く発生しています。決定的な症状の違いは ありませんので、体調が悪い時は無理せずに休む、 そして医療機関を受診するようにしてください。

