



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案内」をお渡ししております。

住民の皆さまが、住み慣れた地域で、退院した後でも安心して生活したり療養できますように、速やかに相談や支援をさせていただきますので、ご理解並びにご協力をよろしくお願いします。

問：国保京丹波町病院 Tel.86-0220



ストレスをため込んでいませんか？

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。

国保京丹波町病院和知診療所
白波瀬 小百合 看護師

～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。



かき た ひで はる
垣田 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。

