



4月から、国保京丹波町病院の常勤内科医として、
中嶋諒医師を新規採用しました。令和3年3月に京
都府立医科大学病院を卒業後、国立病院機構舞鶴
医療センターにおいて、令和5年3月までの研修期間
を終えての初赴任となります。地域医療や在宅医療
に興味を持たれており、地域密着型病院を目指す当
院での活躍は、期待してやみません。この地で経験
を積んでいかれるなかで、町民の皆さんとは、さまざ
まな場面でお顔をみていただけたと思いますので、
気軽に声をかけてあげてください。

また、今年度も3カ月ごとで各1名の内科専攻医が

来られます。専攻医とは、内科専門医を目指す4年目
の若い医師で、へき地や地域での医療も研修されま
す。地域医療を担うさまざまな医療機関がそれぞれ
の「内科専門研修プログラム」を作っていますが、そ
の中から、当院を選んでいただきました。この他、医
師の卵である研修医（医科系大学生）も、当院の医
師の指導を受けに来ることとなっています。

皆さんには、中嶋医師をはじめ専攻医や研修医につ
いて、地域医療を担う医師を育てるつもりで、あたたか
く、時には厳しく見守っていただきたいと思います。

国保京丹波町病院 Tel86-0220



やってきました！ 春は健康診断の季節です

春は、学校や職場でも健康診断が実施される季節
です。国保京丹波町病院でも町民の皆さんの健康増
進の一助になるよう、健康診断（健診）を行っていま
す。企業健診や国保・後期高齢の特定健診・人間ドッ
クなどを行っていますので、病気の早期発見や予防、
健康の維持・増進につながるよう、ぜひ健診を受けま
しょう。

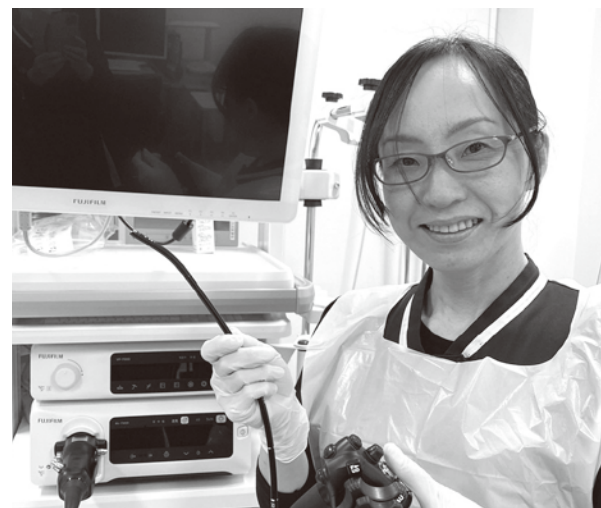
内視鏡検査の機器が新しくなりました

当院では昨年12月に新しい内視鏡検査の機器を導
入しました。近年は胃透視より胃カメラを受ける方も
増えてきています。ここで、初めて胃カメラを受けられ
る方、胃カメラを受けるとどうしてもえづいてしまう
方、過去にしんどい思いをされた方に『知って得する！
内視鏡（胃カメラ）の楽な受け方』をご案内します。

胃カメラを楽に受けるコツは「とにかく力まないこ
と」です

- ①首・肩の力を抜く
- ②唾は無理に飲み込もうとせずともかく出す
（麻酔のせいで飲み込めません）
- ③息は複式呼吸で

国保京丹波町病院
村上 永里子 看護師



- ④なるべくゲップは我慢をする
- ⑤目は開けたままぼーっと遠くを見るようにする
（目を閉じると喉の違和感が強くなりやすい）

以上のポイントを知って検査を受けてみてください。

健診・人間ドックの手続き方法は病院の
ホームページ
「健康診断について」をご確認ください。
各コースや申込み方法をご覧ください。



「健康診断について」
はこちら

～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—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



コロナウイルス感染症について、政府はマスク着用
については、個人の判断にゆだねることを基本とする
と発表しました。確かに最近、感染者は激減し、コロナ
ウイルスについても情報が蓄積されてきましたので、
過去3年間のような過度な警戒までは必要ないのか
もしれません。

しかし、政府も着用が効果的な場面について、次の
ような場面でのマスクの着用を推奨しています。一気

に気持ちを緩めることなく、感染対策は継続してい
たきたいです。

- ・医療機関を受診するとき
 - ・医療機関や高齢者施設を訪問するとき
 - ・通勤など混雑した電車やバスに乗車するとき
- マスク着用については、現在は一定の理解を得られ
ていますので、メリハリをつけて着用するなど、感染の
再拡大を皆さんと一緒に防いでいきましょう。