

病院紹介



国保京丹波町病院
公立病院経営強化プランを策定しました

国保京丹波町病院では、持続可能な医療体制を提供するため、令和6年度から9年度までの4年間を計画期間として「国保京丹波町病院公立病院経営強化プラン」を策定しました。

このプランは、社会情勢の変化、人口減少や少子高齢化に伴う医療需要の変化や医師不足、特に、新型コロナウイルスなどの感染症拡大時における公立病院の果たす役割の再認識、その他公立病院を取り巻く課題が日々変動していることを踏まえて、総務省から令和4年3月に示された「公立病院経営強化ガイドライン」に基づくものです。

京丹波町の人口は減少しており、高齢化比率も上昇しています。特に65歳以上の高齢者人口の減少よりも64歳以下の人口の減少が多くなると推測されます。高齢者を支える方々の人口も減ってくると推測されるため、回復期・慢性期・在宅医療に一層取り組

んでいくことが重要と考えており、その方策の一つとして令和6年度中に包括ケア病床を4床増やすこととしました。そして、これからの医療は「自院完結型医療」から、地域の病院同士の連携を強化することにより地域の病院全体で治療に取り組む「地域完結型医療」に変わっていくとしています。本院はこのような社会情勢や医療需要の変化にも対応できるように、又、皆さまに安心して受診いただけますように、「地域密着型病院」としてこのプランに基づき、京丹波町の医療と地域包括ケアシステムの核として、しっかりとした経営に取り組んでまいります。

問：国保京丹波町病院
Tel86-0220



いきいき健康術



話題の乳酸菌

最近、話題の乳酸菌。乳酸菌とは炭水化物などの糖をエサに、発酵して作り出される細菌の総称です。人の体の腸内にもともと存在する菌ですが、自然界にも広く存在しています。

乳酸菌には次のような良い効果があります。

- ①腸の運動を活発にして便通を良くする
- ②腸管粘膜の免疫細胞の機能を向上させる(体のバリア機能を高める)

腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類があり、乳酸菌は善玉菌になります。悪玉菌の代表的なものは大腸菌です。腸内でたくさん増えると病気の原因になります。日和見菌は腸内で一番多い菌で善玉にも悪玉にもなれる菌です。

最近では腸内細菌の塊がお花畑のように見えるこ

国保京丹波町病院
新宮 さちよ 看護師

とから「腸内フローラ(flora)」と呼ばれています。3種類の菌はバランスよく存在して健康を保っています。乳酸菌はこの3つのバランスを整える働きもあります。

腸内の乳酸菌を増やすためには、毎日継続して食品から摂取することが大切です。乳酸菌を含む食品の代表的なものは、ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・納豆・漬物などがあります。毎日の食事生活で上手に乳酸菌を取り入れ、腸内にきれいなお花畑を咲かせましょう。



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



ワクチン接種について

最近、麻疹の患者さんが発生しましたのでワクチンを打たれていない方は注意してくださいとか、带状疱疹ワクチンを打ちましょう、とかテレビでもよく目にします。

さて、自分は打つべきか、打たなくてもいいのか、と外来でもよく聞かれることがあります。ワクチンの種類や疾患によっても細かな規定はありますが、おおよその見当として、右の表を参考にされたいと思います。若い時に定期接種としてワクチン接種を終了している方、もしくは接種不足、もしくは不明だけど、明らかにその疾患に罹ったことがあり抗体高値という方は基本的に接種する必要はありません。

それに対してワクチン接種が不明、もしくは接種不足で罹患もしたことがない、またはワクチン接種も罹患もしていないという方はワクチン接種を考慮すべきと考えてください。ワクチンには接種年齢によっては個人負担のかからない定期接種や、負担のかかる任意接種、妊娠時には控えたほうが良い生ワクチンなど、いろいろとありますので、詳しくは私たちに相談していただけたらと思います。

	罹患歴あり	罹患歴なし
確実に接種完了	ワクチン接種不要	
接種不足/不明	抗体高値なら不要	ワクチン接種必要
	罹患歴曖昧なら必要	