

病院長のごあいさつ

さらなる加東市民のための 病院を目指していきます

加東市病院事業管理者兼病院長 金岡 保



新年明けましておめでとうございます。
加東市民病院が今以上に加東市民のみなさんのための病院となるように、具体的な取組みについて、抱負を申し上げます。

1. 月曜日から金曜日までの祝日を除く平日は、毎日21時まで内科医師が病院内に待機し、内科疾患の救急依頼に対応します。

2. 日曜日の昼間は、内科医師が病院内に待機し、内科疾患の救急依頼に対応します。

3. 地域の開業医からの入院依頼に、当院医師が連携して対応します。

4. 医療と介護を最前線で担う民間の医療や介護機関との連携を一層強化します。

国は、市民病院に対して、地域の民間医療機関では担えない高度医療や、へき地医療に力を入れることを求めている。令和元年10月に公立・公的病院の見直しについて発表しました。

これまで加東市民病院では、高度な医療が必要だけでも、このまちでの医療の完結が難しい場合は、近隣の高度急性期病院と連

携し、ある程度症状が落ち着いた段階で、加東市民病院が再び入院を引き受ける体制を取り、高度な医療を必要としない一般的な医療は、このまちでの完結を目指してきました。最前線で医療と介護を担う在宅医、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャー等からの入院依頼に対して、受け皿となる病院が市内に無かったら、まちぐるみで医療と介護を支えることはできません。引き続き、当院は、地域の開業医が診察し、入院が必要と判断された市民の入院依頼に、当院の医師が連携して対応します。

さらに、国は、医療と介護について、「まちぐるみで支える仕組み」を整えるように、それぞれの地方自治体に指示しています。加東市の今と近未来の「医療と介護の仕組み」は、加東市に暮らす私たち自身が「ワンチーム」で進めなければなりません。

5年後、10年後も市民のみなさんから「この病院があつてよかった。」と言っていただけのように、職員一丸となって頑張ります。

本年も、ご指導ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

「人権と協働を考える市民のつどい」

お互いが尊重され、幸せを実感できる社会の実現のために、地域や団体などによるまちづくりへの取組みや人権学習などの発表を通して、あらゆる人権問題の解決や、協働のまちづくりについて考える「人権と協働を考える市民のつどい」を開催します。



日時 2月8日(土) 13時30分～16時 ※展示は、12時30分から ※開場は、13時

場所 滝野文化会館

内容 各市民活動団体の活動内容の展示
中学生による人権作文の朗読
地区住民学習の実践発表(天神地区)
加東市企業人権教育協議会実践発表(みのり農業協同組合)
加東市人権・同和教育研究協議会学校教育部会実践発表(社中学校)
まちづくり活動成果発表(コスモス加東少年少女合唱団、千燈会実行委員会、社高等学校生活科学科)
輝く加東 まちづくりコンソーシアム会長の荒木勉さんによる講評

☎市民協働部人権協働課(庁舎1階) 担当:長谷川武史、小林泰雅 ☎43-0544

腸活習慣で今年も快腸生活を！

クリスマスパーティや忘年会、新年会など、飲食の機会が多い年末年始は、腸に負担がかかりやすい時期です。腸に負担がかかると、腸内環境が悪化し、便秘や下痢の原因になることはもちろん、疲れやすくなったり、お肌トラブルを引き起こしたりします。今回の「健康がいちばん！」では、腸内環境を整える「腸活」について、ご紹介します。

・ 腸活の方法 ・

❶善玉菌を摂取する

善玉菌を含むものを食べましょう。

☞乳酸菌…ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど

☞納豆菌、こうじ菌、酵母菌…味噌、甘酒、醤油など

❷善玉菌を育てる

善玉菌の栄養源となる成分を含むものを食べましょう。

☞水溶性食物繊維…わかめ、こんぶ、もち麦、こんにゃく、山芋、おくらなど

☞オリゴ糖…アスパラガス、キャベツ、ごぼう、大豆、はちみつ、果物など

❸水分の摂取と運動で便通を良くする

腸内環境が悪いと、便通が悪化し、様々な体調不良を引き起こす恐れがあります。

①朝一番にコップ1杯の水を飲む。

②1日あたり1.5ℓ～2ℓ程度の水を飲む。

③ウォーキングやストレッチなどの軽い運動で、腸の動きを活性化させる。

❹質の良い睡眠とストレス解消で身体を休める

腸を元気にするには、食生活の改善だけでなく、疲れを溜めないようにすることも、効果的です。

①ぬるめのお風呂にゆったりと入る。

②就寝前の2時間は、パソコン、スマートフォン、テレビなどの画面を見すぎない。

③毎日同じ時刻に起床し、太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする。

④自分なりのストレス解消法、リラックス法を見つける。 ☞深呼吸する、背伸びする。



・ - 今月の保健センター事業 - ☎健康福祉部健康課(庁舎2階)担当:榎原ひろみ ☎43-0432 -

事業名	日時	備考	問い合わせ先
母子健康手帳交付	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		☎43-0432
4 か 月 児 健 診	1月23日(木) 受付13時15分～14時 対象 令和元年9月に出生した乳児		
1 0 か 月 児 相 談	1月23日(木) 受付9時～9時30分 対象 平成31年3月に出生した乳児		
1 歳 6 か 月 児 健 診	1月9日(木) 受付13時15分～14時 対象 平成30年6月に出生した幼児	2月6日(木) 受付 13時15分～14時 対象 平成30年7月に出生した幼児	
2 歳 児 育 児 教 室	1月9日(木) 受付9時～9時30分 対象 平成30年1月に出生した幼児	2月6日(木) 受付 9時～9時30分 対象 平成30年2月に出生した幼児	
3 歳 児 健 診	1月15日(木) 受付13時15分～14時 対象 平成28年11月に出生した幼児		
子育て何でも相談	1月16日(木) 受付 9時～11時、13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者		
離乳食もぐもぐ教室	2月4日(火) 受付9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	参加費 100円 申込期間 1月30日(木)まで	
育児何でもダイヤル相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	☎43-0432	
こころの健康ホットダイヤル	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	☎42-2800	

※母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

①印鑑(スタンプ印不可)、②マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③運転免許証等の顔写真付きの本人であることが確認できる書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)

は事前に申込みが必要な事業です。