



依田窪病院だより

冬

2024
第78号



三澤院長 新年のご挨拶	2
脊椎外科手術 1万件達成に伴う記者会見を開催	3
依田窪病院脊椎外科手術 1万件までの軌跡	4-5
病院からのお知らせ	
職員募集のご案内	6
【看護師募集、看護補助者募集】	
訪問看護ステーション土屋看護師の紹介	7
栄養科から冬のレシピ紹介	7
【ブロッコリーのマヨ酢味噌かけ】	
外来診療担当医表【2024年2月】	8

外来棟・管理棟の外壁塗装工事完了後の病院

病院理念

地域に密着した心あたたかく、安全で質の高い医療を実践します。

新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。令和6年の新春を迎えるにあたり、病院職員を代表して一言ご挨拶を申し上げます。

今年の3月で私が依田窪病院に赴任して38年が経過し、病院長としても22年が過ぎます。20代の後半の整形外科医1人から始まった当院の整形外科も、最先端の医療を提供しようと努力を続け、共に働いてくれる先生方が集まり、現在は指導医4人を含んだ6人と発展させることができました。当院で行った脊椎外科（背骨）の手術は、1月10日に1万件を超えました。

当院を利用していただいた患者さん、また、外来、手術室、病棟、リハビリなど多くの職員の協力が無ければ、この業績の達成はできなかったものと感謝しています。

一時は医師不足で、夜間や休日の入院停止になったこともありました。現在は内科や総合診療科の先生も増え、外科系医師とも連携し、様々な疾患を抱えながらも手術を受ける患者さんに対して、彼らが副担当医となって連携して医療ができる様になりました。また、骨折等でも手術を要しないご高齢の入院患者さんは、多くの基礎疾患を合併しているため、内科系医師が主担当医となって治療を行っています。各診療科のコラボレーションが加速して、病院全体が丸となってきていることを実感しています。

上小地域の人口は減少しておりますが、当分の間は高齢者人口はあまり変わらないこともあり、救急車の台数は毎年10%程度増えています。上田小県2次医療圏は、県内で人口に対する医師・看護師の数は最も少ない地域の一つではありますが、住民の皆様が安心・安全に暮らせるように、圏内の各病院との連携を強化して地域の医療を守っていかねばなりません。

22年間務めた院長職ですが、今年の3月で退任し、4月からは城下智副院長が新たに病院長となります。地元出身であり、信州大学医学部附属病院第二内科の准教授もされていた先生で、内科の知識も大変豊富であります。人柄も非常に良く、この地域の病院や診療所の先生とも連携を深めていただいているということで、私は安心してバトンタッチができます。

越知富夫先生から引き継いだ病院長として、この病院をとにかく素晴らしい病院にするために、医療レベルの向上、臨床研究や医学論文など学術的なレベル向上、病院の組織改革、院内ICT化の推進などを積極的に行ってきました。苦しい時代もありましたが、新型コロナでは上小地域で一番多くの患者さんに対応できたことや、院内感染対策チームがフルメンバーで連携し、当院の感染対策のレベルを一段と向上させ、更に他の医療機関や福祉施設の応援に行ったことも評価できる事例でした。

安定した病院経営、看護師や薬剤師確保など、地方の中小公立病院が抱える課題に、今後も継続的に取り組んでいかねばなりません。次期院長の城下先生に私の思いを託し、依田窪病院および上小地域の医療が更に発展することを祈念しています。

最後になりますが、長年にわたる地域住民の皆様のご支援や当院職員全員の協力で、依田窪病院を維持・発展することができたことに、心より感謝申し上げます。そして今年こそ、世界各地で起きている紛争や戦争が終結して、全ての人類が幸福で安心して生活できるようになることを祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願いいたします。

国民健康保険 依田窪病院
院長 三澤 弘道

脊椎外科手術1万件達成に伴う記者会見を開催

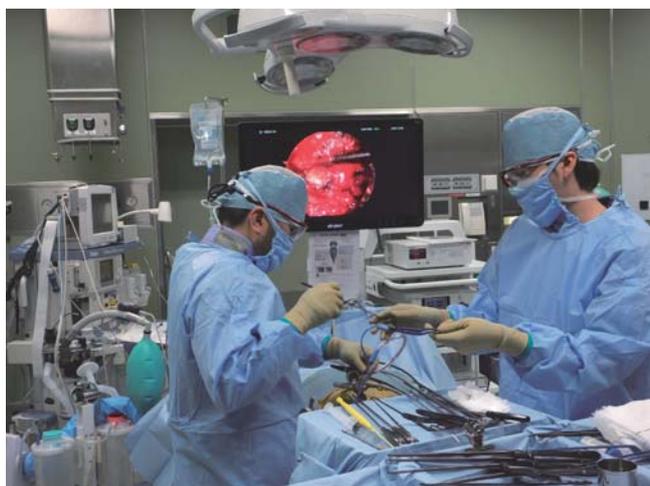
令和6年1月17日（水）国保依田窪病院において、脊椎外科手術1万件達成に伴う記者会見を開催しました。

1986年に最初の1件を手掛けてからこれまでの間、患者様はもとより多くの皆様のご支援、ご協力をいただき達成の運びとなりましたことに感謝を申し上げます。

会見では、三澤弘道病院長より脊椎外科手術1万件達成について報告が行われた後、滝沢崇脊椎センター長から「依田窪病院脊椎手術1万件までの軌跡」と題したプレゼンテーションが行われました。



（写真左から）由井整形外科科長、滝沢脊椎センター長、三澤院長、城下副院長、黒澤看護部長



腰椎内視鏡手術



腰椎固定手術

依田窪病院脊椎外科手術1万件までの軌跡



三澤 弘道 院長

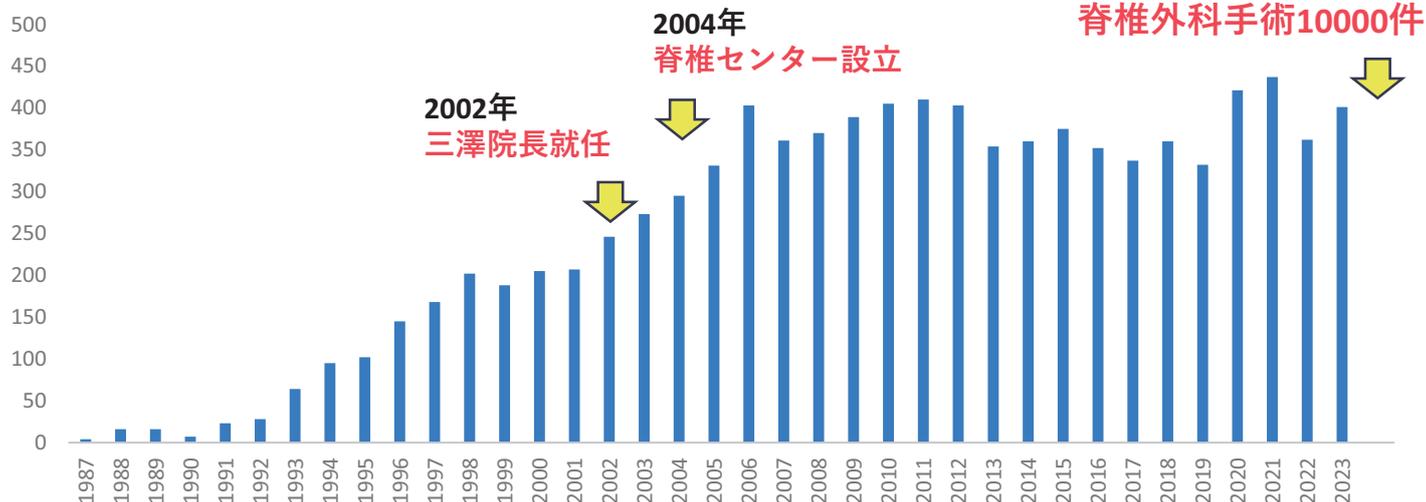
1986年（昭和61年）から約40年間で1万件を達成し、長野県内では最多の手術件数となります。

現在は10年以上にわたり、年間300件から400件の脊椎外科手術を実施しています。

「都会に負けない医療レベルを獲得し、地域に貢献してきました。次は2万件を目指したい」と思います。

1万件達成は、医師だけではなく、看護師、コメディカルなど多くの職員が切磋琢磨した結果で感慨深く、さらにも上を目指して行きたいと考えています。

当院の脊椎手術件数の推移



脊椎センター設立後手術件数は年々右肩上がり（400件/年）

脊椎外科手術と歴代センター長



初代センター長
下形 光彦



二代目センター長
堤本 高宏



三代目センター長
由井 睦樹



四代目センター長
滝沢 崇

- ◆ 1986年：整形外科常勤化
脊椎外科手術開始
- ◆ 1999年：脊椎外科手術 1000件
- ◆ **2004年：脊椎センター設立（長野県初）**
- ◆ 2006年：脊椎外科手術 3000件
- ◆ 2012年：脊椎外科手術 5000件
- ◆ **2024年：脊椎外科手術 10000件**
(脊椎センター設立20周年)

脊椎外科手術は椎間板ヘルニアや腰部脊柱狭窄症、頸髄症などの治療が目的で、1月10日（水）に行った手術で1万件が達成しました。

1986年に三澤院長が担当し、1件目の手術が行われましたが、当時はリスクも高く地域から理解されないこともありました。

手術後10年間、定期的に診察し経過観察等を行うことなどで、患者さんに安心してもらえる治療を続けた結果、評価が高くなり、県内外からの患者さんが来院されるようになりました。

脊椎外科術式の変遷

- 1986年 脊椎手術開始
- 1987年 頸椎手術導入
- 1990年 腰椎固定術導入
- 1991年 胸腰椎前方手術導入
- 1998年 脊椎内視鏡手術導入（日本で10番以内）
- 2004年 脊椎センター設立**
- 2010年 脊柱変形手術導入
- 2015年 腰椎側方手術導入
- 2024年 脊椎外科手術10000件達成**



【30年前】
脊椎手術は半身不随と隣り合わせの危険な手術

【現在】
低侵襲化が進み
安全な手術に変化

※低侵襲（ていしんしゅう）とは

「低侵襲医療」とは、からだへの負担が小さい医療という意味で、“切らない医療”とも言われます。できるだけ患者さんのからだを傷つけずに、負担を小さくしながら行う検査や治療の総称です。

職員募集のご案内

看護師募集内容（随時募集）



〈募集形態〉

◆正職員 【月給制】

- ・資格免許を有する方または入職までに免許を取得する見込みの方
- ・認定看護師・専門看護師・保健師の資格をお持ちの方

※認定看護師・専門看護師資格、看護経験などを考慮し厚遇いたします。

◆パート職員（会計年度任用職員）※1年更新 【時給制：1,236円～1,523円】

- ・看護師免許をお持ちの方

《勤務形態》

8：30～17：00の間の4時間以上 週5日程度（お気軽にご相談ください）



看護師募集の詳細ページはこちら

看護補助者（介護業務or事務業務）募集内容（随時募集）

〈募集形態〉

◆パート職員（会計年度任用職員）※1年更新 【時給制：948円～1,236円】

- ①介護業務 看護師補助、患者さんの介助 等
- ②事務業務 ナースステーションでの事務作業、電話交換 等

《勤務形態》

- ① 8：30～17：00の間の4時間以上 週5日程度（お気軽にご相談ください）
- ② 8：30～17：00 7.5時間勤務 週5日程度



看護補助者募集の詳細ページはこちら

〈待遇〉★院内保育所完備★各種保険完備★通勤手当等支給★賞与年2回★昇給あり★職員食堂完備etc...

※パート職員の契約更新は1年毎に行い、契約更新は労働者の契約期間満了時の業務量、従事している業務の進捗状況、有期契約従業員の能力、業務成績、勤務態度、施設の経営状況等を加味し決定します。

院内保育所 子育て世代の方も安心して勤務いただけます！

院内保育所「あすなろ」は、平成18年3月新築、平成24年3月に病後児保育室を増築し、病後児保育を行っております。（25人まで受入可能）

- ・0歳児から3歳児までを月曜日から金曜日まで受け入れ
- ・保育料…1人25,600円/月 2人以降12,800円/月

院内保育所「あすなろ」

- ・看護師による病後児保育を行っています。
- ・満3歳までお子さんをお預かりし、blankを空けずに看護を続ける体制も完備しております。



私たちと一緒に働きませんか、皆様のご応募をお待ちしています。

国保依田窪病院 総務課 担当:中村 TEL:0268-68-0036



土屋 貴洋 26歳 東京出身 長和町在住2年目



こんにちは！
訪問看護ステーションよだくぼ所属の土屋です！
 現在、私は訪問看護師として働くと同時に、山岳スキー
 (SKIMO：スキモ)と呼ばれる競技の**日本代表選手**として
 活動しています！

長和町への在住は2年目となりますが、訪問看護にてたくさんのお宅を訪問させて頂き、この町の四季あふれる景色や人情模様を肌で感じた2年間にもなりました。他県から移住してきた私にとっては印象的で心が豊かになっていくことを感じています。心地よいこの町に定住し、今後も力になりたいと思っています！



<恐縮ですが経歴です>

学生時代はサッカーへ打ち込む。その後パラグライダー、クライミング、アドベンチャーレース等、山岳スポーツに精通。登山ではロプチェピーク(6119m,ネパール)を始め日本アルプスを制覇。トレイルランニングでは、100mile(160km)の距離を主戦場とし2021年開催のOSJKOUMI100では年代別2位が最高成績。

<22/23/24シーズン成績>

- ・スキーワールド高社山 2位
- ・オニコウベSKIMO2023 優勝
- ・白馬八方スーパーパーティカルレース 4位
- ・日中韩親善試合10位 in中国
- ・Vercoski 36位 inスイス (SKIMO & FLYというスキーで登ってパラグライダーで飛ぶ競技です！)

山岳スキーと呼ばれるこの競技。山岳エリアに設定されたコースを登り降りするタイムレースとなっています。

この競技の最大の魅力は、楽に、素早く、雪のある山々を駆け巡ることができるという点です！想像してみてください！“ズボズボ”と歩きにくい雪の上で、登り下り関係なく“スーっ”と移動できたなら！私はこの快感に触れ、なんて革命的なんだろうと感じ、始めた経緯があります。

しかしこの競技、レースとなると雰囲気が一変！競技者としてはハードなレース展開となり、正直なところ、練習もつらいことが多いです。

そんな中、訪問看護師として町の皆さんと関わらせていただく時間は、私にとって心がやすらぐ時間であり、大きな力となっています！皆さんありがとうございます。

町の皆さんの健康は、私の競技へ向かう原動力であり誇りです。今後も皆さんが元気で生活できることを祈っています。今後もしよろしくお願いたします。



山岳スキ-
SKIMOって
なに？
と思った方
詳しくはこちら！！



SKIMO JAPAN
公式ウェブサイト



日本代表選手一覧



栄養科から 冬のレシピ紹介

ブロッコリーのマヨ酢味噌かけ (2人分)



冬が旬の野菜、ブロッコリーを使った1品です。定番のマヨネーズに味噌や酢を加え、さっぱりとした味わいです。ぜひお試しください。

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、好みの固さに茹でる
- ②マヨネーズ、味噌、酢、みりん、辛子を良く混ぜる
- ③ブロッコリーにマヨ酢味噌をかける

材料

- ・ブロッコリー 100g
- ・マヨネーズ 小さじ1半
- ・味噌 小さじ1強
- ・みりん 小さじ1強
- ・酢 小さじ1強
- ・辛子 少々

国保依田窪病院 外来診療担当医表

受付時間 午前 8:30~11:30 (整形外科/午前 8:30~11:00)
午後 各科により異なりますので、表をご確認下さい。

[休診日] 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始 (12月29日-1月3日)

2024年 2月

		月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	初診 再診予約 ※午後受付時間※ 14:00-16:00	倉澤 二村 (10:00迄)	後藤	須山 佐藤 二村	後藤 倉澤	佐藤 田畑 信大	後藤 倉澤	須山 佐藤 小林 城下	後藤	須山 白川 後藤 佐藤	後藤 倉澤
	予約のみ	白川 (隔週)		蓑田 (諏訪中央)		白川 (隔週) 後藤			白川		
外科	初診 再診予約	小澤		石橋		小澤		小澤		小澤	
整形外科	初診 再診予約 ※午前受付時間※ 8:30-11:00	古作 滝沢 中西		由井 ※中西・泉水 交代制 塩澤		由井 中西 信大		古作 泉水 信大		泉水 塩澤	
	予約のみ	由井		古作 信大 (関節)		三澤 古作	泉水	三澤 滝沢	中西	三澤 由井 滝沢 (脊椎紹介予約)	滝沢
肝臓外来								城下			
小児科				二村				信大 (予防接種 9:00-10:00)			
泌尿器科		信大		佐久(20日) ※予約制※		信大					
眼科		信大		信大		信大 (受付時間 11:00迄)		信大		信大	
皮膚科						信大 (受付時間 11:00迄)					
耳鼻咽喉科 ※受付時間 14:00-16:00※			信大								
脳外科 ※受付時間 13:30-14:30※											信大 (9日)
呼吸器外科											佐藤 (9日)
※予約制※	呼吸器科						信大				
	心臓血管外科						豊田 (月1回)				
	神経膠原病内科		信大								信大
	禁煙外来	※当面の間、休診※								※当面の間、休診※	

- ◆諸事情により、担当医、受付時間は変更する場合がございます。ホームページ等で情報をご確認下さい。
- ◆予約の変更に関するお電話は、平日14時~17時の間にお願いいたします。
- ◆小児科予防接種の予約・変更に関するお電話は、平日14時30分~16時の間にお願いいたします。
- ◆予約変更時間内にお問い合わせをいただいても、諸事情により予約変更ができない場合もございますので、ご了承ください。
- ◆月に1度、保険証等の提示をお願いいたします。3ヶ月以上確認できない場合、全額自己負担していただく場合がございます。

