



病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

春

2025
第83号

新入職員紹介（医師3名・新入職員9名）	2-3
腰痛専門外来設置および 運動療法入院について	4
整形外科牧山医師紹介、【すべての患者さんに 寄り添う脊椎外科診療を目指して】	5-6
地域医療連携だより 【訪問リハビリテーションのご案内】	7
上小地域の医療機関の役割分担と連携について	8
～患者さんに適した医療を提供するために～	
職員募集のご案内【看護師募集】	9
栄養科からのレシピ紹介【かぶの和風サラダ】	9
外来診療担当医表【2025年5月】	10

上田城跡公園南櫓と桜

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。

新入職員の紹介

医師



総合診療科
おはらのぶあき
小原 亘顕 医師

【出身地】長野県塩尻市

【専門】総合診療

【ひと言】

このたび国保依田窪病院に入職しました、小原亘顕と申します。私は長野県塩尻市出身で、松本深志高校を経て鳥取大学に進学しました。医学部卒業後の初期臨床研修は、中学時代に訪れ「良い街だなあ」と感じたこともあり、お隣の岐阜県の高山赤十字病院のプログラムを受けました。高山で「人間をまるごとみる」ことの重要さに気づき、総合診療の道に進むことを決意し、母校の鳥取大学で総合診療と家庭医療の研修を受けました。

このたび、上小地域という新しい環境で医療ができることになり、期待で胸がいっぱいです。診療をする中で当地の風土をいろいろと知りたいと考えております。外来等でお会いした際は当地のことを教えていただきたいです。

さて、『家庭医』という言葉は、みなさんにとってあまり耳慣れない単語ではないでしょうか。『家庭医』とは家庭の問題を専門に扱う医師ではなく、従来の医療が扱ってきた臓器の問題と医療行政が扱う問題の間を専門的に扱う医師のことです。内科一般の病気をみることはもちろんですが、生活のことやご家族のこと、地域のことなども相談に乗ります。

外来や病棟でお会いした際は「困っているけど、こんなことを先生に話して良いのかなあ...?」と感ずることでも是非相談をしてみてください。

微力ではありますが、この地域に医療を通じて少しでも貢献ができれば幸いです。

今後ともよろしくお願いします。



内科・皮膚科
みどりかわ ひろたか
翠川 央高 医師

【出身地】長野県上田市

【専門】内科一般、皮膚科一般、アレルギー

【ひと言】

今年度より赴任いたしました翠川央高と申します。上田市出身で、上田高校を卒業後、栃木県の自治医科大学に進学し、卒業後長野県内で医療に従事しております。

専門は皮膚科で、一般皮膚科診療からアレルギー、皮膚悪性腫瘍など皮膚科全般の診療を行っております。このたびは内科医として赴任いたしましたので、内科・皮膚科の双方より、上小地域の医療を支えてまいります。

医療を通じて、患者の皆様の人生を豊かにするお手伝いができれば幸いです。よろしくお願い申し上げます。



内科
やまぐち としひろ
山口 俊大 医師

【出身地】島根県松江市

【専門】内科一般、関節リウマチ、
膠原病、筋膜性疼痛

【ひと言】

本年度よりお世話になります山口と申します。

島根県出身ですが、縁あって信州にやってきて6年目になります。諏訪大社の建御名方神と出雲大社の大国主命が親子であることや、出雲そばは信州から持ち込まれたものであることを当地に来てから知り、縁を勝手に感じております。

リウマチ膠原病を専門としていますが、諏訪では内科全般や整形外科周術期内科管理を担当しておりました。前任者の佐藤泰吾先生や中村考志先生のような総合診療のスペシャリストの後任で大変恐縮ですが、微力ながら上小地域の医療に貢献させていただければ幸いです。

もちろん、リウマチ膠原病の診療も喜んで行わせていただきます。

新入職員の紹介

看護部・診療技術部



看護師

【出身地】

上田市

【趣味】

ソフトテニス
バスケ観戦

金子 愛実

新しい環境で不安などありますが、一日でも早く慣れるように頑張ります。よろしくお願いします。



看護師

【出身地】

辰野町

【趣味】

ラージボール

石上 佳穂

若輩者ですが精一杯努めます。よろしくお願いいたします。



看護師

【出身地】

上田市

【趣味】

カラオケ
読書

本間 空

学び続ける姿勢を大切に、日々成長しながらチームの一員として貢献していきたいと考えています。よろしくお願いします！



看護師

【出身地】

上田市

【趣味】

グルメ巡り

三井 紗弓

一日でも早く慣れるようにがんばります！よろしくお願いします。



看護師

【出身地】

飯田市

【趣味】

登山

原田 淳大

今ある環境に感謝しながら、笑顔で頑張ります。よろしくお願いいたします。



看護師

【出身地】

千曲市

【趣味】

スノーボード

青木 悠二郎

まだ慣れない環境ですが、たくさん学ばさせていただきます。よろしくお願いします。



看護師

【出身地】

上田市

【趣味】

旅行

沓掛 菜緒

至らない点もあるかと思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



臨床工学科

【出身地】

東御市

【趣味】

フットサル

川上 大地

新しい環境に早く慣れるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



放射線技師

【出身地】

松川村

【趣味】

アニメを
みること

佐藤 未来

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



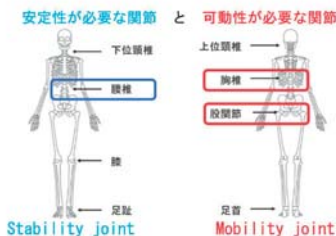
4月より新たに入職しました。
これからよろしくお願いします。

腰痛患者は非常に多く、日本人の約8割が生涯で腰痛を経験するとも言われております。腰痛患者の原因を挙げてみますと、例えば若年者でも起こりうる腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症又は高齢者に多く起こりうる腰部脊柱管狭窄症、変形性腰痛症、その他事故後、外傷後、手術後など、幅広い年齢層で思いっくだけでも様々な原因が存在しますが、このように原因がはっきりしている腰痛の方が実は少ないのが現状です。



ピラティス式による運動療法 コンセプト

- ◎ 脊椎の正しい姿勢の獲得
- ◎ 腰椎の安定性向上
- ◎ 胸椎・股関節の可動性を向上



ピラティス式運動療法専用器具



特定の原因が不明で起こる腰痛の総称を「非特異的腰痛」と呼ばれておりますが、腰痛の約8割程度はこれに該当すると言われており、はっきりと診断がつかない腰痛の方が一般的に多いと言われております。このような非特異的腰痛患者に対しての治療は明確には提示されておらず、安静、内服加療、注射（ブロック）療法、運動療法、物理療法、温熱療法、電気治療、マッサージ、体操、針治療など、様々な治療が各種施設で行われている状況です。

このように非特異的腰痛患者は非常に多く、治療も様々なパターンが存在するために治療が長引き腰痛が慢性化してしまうケースも少なくありません。

当科では紹介状を持った腰痛患者、特に慢性腰痛患者に対して2025年7月以降で「腰痛専門外来」を設置する予定です。予約診察、精密検査、特殊検査の順番で進めていくことで、他施設では不明であった診断をより正確に行い、的確な治療につなげていきたいと考えています。特に当科では脊椎手術、特に内視鏡視下での手術を得意としているために、適応があれば内視鏡手術も腰痛の治療に応用できると考えております。

この腰痛専門外来と並行して当院では運動療法入院も開始する予定なので紹介させていただきます。腰痛に対する運動療法の中でもピラティス式運動療法は脊椎の正しい姿勢獲得、腰椎の安定性向上、胸椎・股関節の可動性の向上が期待できることから腰痛治療に高い実績があるため、当院ではこのピラティス式運動療法を入院治療で行うことに着目しました。ピラティス式運動療法を行うためには専用機器と専門知識が必要であるために、専用機器を購入し、理学療法士及び作業療法士スタッフは平川診療技術部長を中心に専用の講習会・研修会を受け準備しています。腰痛患者に対する入院リハビリは2週間のサイクルで5回/週、40～80分/日でまずは進めていきたいと考えております。今後とも宜しくお願い致します。

腰痛に対する 運動療法入院 の 流れ・計画



入院 前評価 運動療法 後評価 退院

ピラティスコンセプトによる運動療法

- ・時間：午前・午後 各20～40分
1日に40～80分（2～4単位）
- ・頻度：週に5日
- ・内容：専用機器とマットでのピラティス
※ 個人特性に応じて数種目を選択



すべての患者さんに寄り添う脊椎外科診療を目指して 牧山 文亮



整形外科

まきやま ふみあき

牧山 文亮 医師

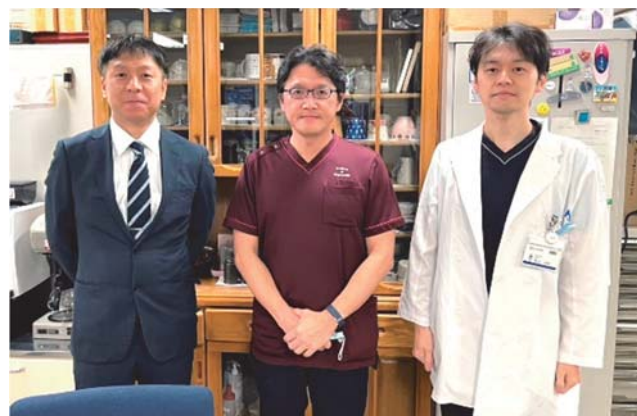
【出身地】 軽井沢町

【専門】 整形外科、脊椎脊髄外科

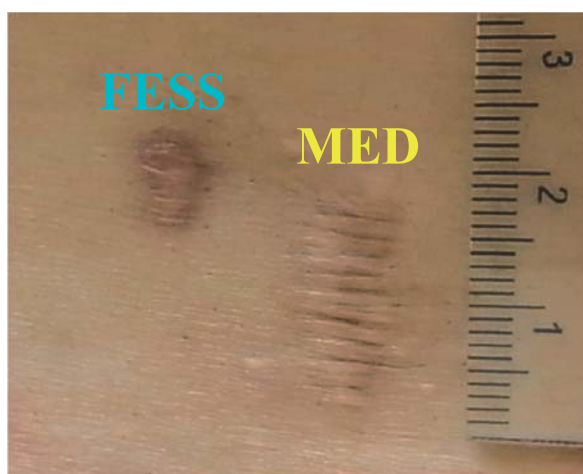
【ひと言】

この4月より依田窪病院に赴任いたしました牧山文亮です。2020～21年にも当院で働いた経験があり、この度4年ぶりに戻って参りました。整形外科、特に脊椎脊髄外科を専門にしています。依田窪病院は地域を支える大切な病院であるとともに、長野県における脊椎脊髄診療のメッカとも言える病院です。東信地区出身の私がこの病院に就職し、上小地区の医療に携われること、また県内最高レベルの脊椎診療を行えること、大変嬉しく思っています。微力ながら精一杯努力し、病院を訪れる患者さんたちの助けとなれば幸いです。

さて、私は2024年4月から2025年3月まで、全内視鏡下脊椎手術（Full-endoscopic spine surgery : 以下FESS）を習得すべく徳島県徳島市にある徳島大学病院整形外科へ国内留学研修に赴いておりました。教授の西良浩一先生は、腰痛診療の大家であり、全国トップレベルの脊椎内視鏡外科医で、数々の有名アスリートの治療を手掛けています。徳島大学式FESSは、8mmという非常に小さな皮膚切開で局所麻酔下に行う異次元の低侵襲（身体への有害な影響や負担が少ない）手術です。皮下組織や筋肉へのダメージが少なく、術後の痛みも軽いため入院期間が短く、早期の職場・スポーツ復帰が可能となります。大きな手術は怖い、手術したいがあまり長い期間仕事を休めない、スポーツを続けたいため金属を使う手術は避けたいなどさまざまな理由で多くの患者さんが低侵襲治療を希望されますが、FESSはすべての脊椎手術の中で最も侵襲の少ない手術法と言えます。

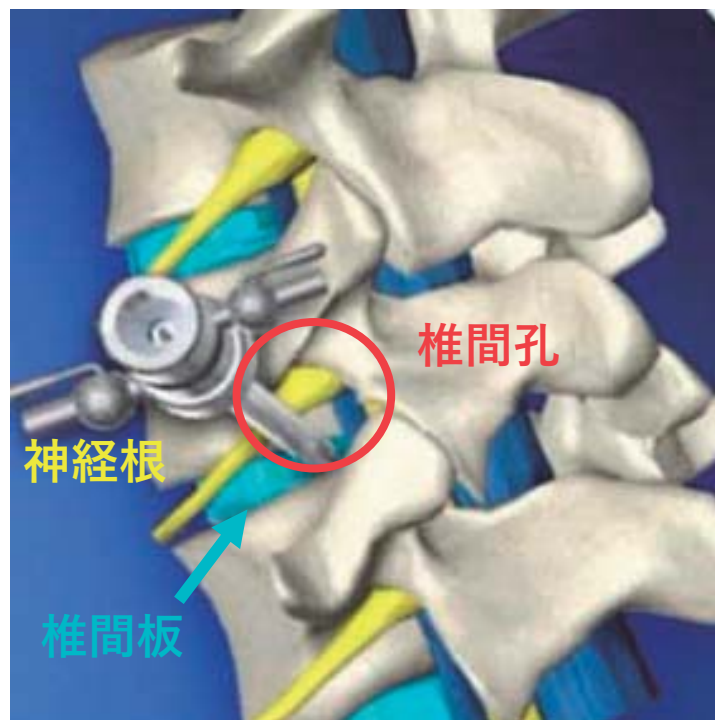


左から 滝沢先生、西良先生、牧山先生



また、徳島大学式FESSは局所麻酔（部分的な麻酔）手術であることも大きな特徴です。局所麻酔では手術中痛いのではないかとと思われる方も多いでしょう。失礼ながら私自身も半信半疑で留学に臨みましたが、徳島大学式FESSは骨までしっかりと麻酔をかけて行うため、手術中の痛みで苦しむ患者さんはほとんどいません。全身麻酔ではないため、術前術後の食事や飲水制限が少ない、手術当日からすぐに動くことができるというメリットはもちろんですが、局所麻酔手術の醍醐味は全身麻酔のかけられない患者さんへも適応できるということです。具体的には、心臓や肺、腎臓など重要臓器に病気のある方、純粋に超高齢なため全身麻酔のリスクが高い方などが挙げられます。これらの患者さんは、たとえ脊椎の病気で辛い思いをされていたとしても、手術を諦めざるを得ないのが現状です。FESSはそういった患者さんにも提案できる唯一の治療法であり、手術を諦めていた方々の希望の光になると思います。

FESSは手術道具も細く小さいため、これまで容易に届かなかった脊椎の部位へのアプローチも可能です。ひとつは椎間孔という部分です。脊椎の中心には、脊髄や馬尾という神経の本幹が通っていますが、そこから枝分かれした神経（神経根）が脊椎の外へ出ていく孔のことを言います。椎間孔は骨で完全に覆われた部分であり、その狭窄症や椎間板ヘルニアに対する手術は、従来法だと骨を完全に外して金属のボルトで固定する必要がありました。しかしFESSの場合は、内視鏡を椎間孔に潜り込ませることができるため、骨を取り払う必要がなく、手術を行うことができます。もうひとつは椎間板です。椎間板は背骨と背骨の間にあるクッションで、身体の中心部に位置しています。ここへ到達するには周りの臓器を避ける必要がありますが、FESSは椎間板に対しても容易に到達することができます。特に威力を発揮するのが、慢性腰痛の一因である腰椎椎間板症です。腰痛は一般に痛み止めを飲んだり、湿布を貼ったりして凌ぐことが多いですが、頑固な腰痛は椎間板に原因があることが多いです。椎間板由来の腰痛に対してもFESSは有効であり、これまで何をしても治らなかった腰痛患者さんにとって救いの一手となる可能性があります。



ここまでFESSの魅力について説明してきましたが、勘違いしてはならないことはFESSが万能手術ではないということです。私は徳島での一年間の研修を終え、西良教授より独り立ちのお墨付きをいただき、自信を持ってFESSを行えるようになりました。だからこそ言えるのは、FESSで何でも治せるわけではないということです。これまで行われてきた脊椎手術はすべて完成された素晴らしい術式であり、FESSは決してそれらの手術を淘汰するものではありません。これまで治すことができなかった病気、救うことのできなかった患者さんへ届けられる新しい治療手段だと考えています。ひとりひとりの患者さんのニーズにあった治療法を提案し実践すること、それこそが私の目指している脊椎治療です。その一つの手札としてFESSが加わったと思っています。患者さんに寄り添い最適な医療を提供できるよう尽力して参ります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

先日、依田窪病院において第一例目のFESSを行い、無事手術を終えることができました。ご協力いただいた病院スタッフの皆様に感謝申し上げます。今後、手術件数を増やし、更なる研鑽を重ねて参ります。





訪問リハビリテーションのご案内

依田窪病院訪問リハビリテーションには、理学療法士に加え、
令和5年度より**作業療法士**が在籍し、サービスの充実を図っています。
今回は、「作業療法」についてお伝えします



作業療法の「作業」ってなあに??

その言葉にはとても広い活動が含まれます。食べたり、お風呂に入ったり、仕事をしたり、遊んだり、買い物や料理など…日常生活に関わるすべての活動を「作業」と呼びます。
病気やけが、もしくは生まれながらに障がいがあるなど、年齢に関係なく日常生活に支援を必要とするすべての人が作業療法の対象です。
訪問リハビリテーションでは、住み慣れた場所で自分らしく生活を送れるよう支援をします。
社会の中でそれぞれが生きがいを持ち豊かに生きるための生活の実現を図ります。

機能訓練

生活を行うために必要な
心と体の基本的な機能の
改善を支援します

認知症支援

ご本人やご家族に認知症の理解を
深める機会を提供し、ご本人が
持っている力を最大限に発揮
出来るよう支援します

在宅生活支援

その人にあった、より生活しやすい
環境づくりの支援やその人に応じた
生活の方法の習得を支援します

社会参加支援

買い物に行ったり、地域の
集まりに行ったりするために
外へ出る練習を行います

福祉用具支援

福祉用具を利用し
趣味や生活を楽しむ
支援を行います

昔は多趣味だったが、体が思うように動
かず活動できなくなってしまった。近頃は
何をしても面倒になってきている…

ご本人が関心を持っている活動
と心身機能を分析し、ご本人が
楽しみの時間を持てる方法を
検討・提案します。

認知症のある家族に対して
どのように接したらいいかな…

まずは生活での困り事をご本人・ご家族
へおうかがいします。その上で、ご本人が
持っている能力を活かせるように環境を
整備し、生活動作の練習を行います。
また、ご家族や周囲の支援者に対し、
関わり方の提案を行います。



上小地域の医療機関の役割分担と連携について

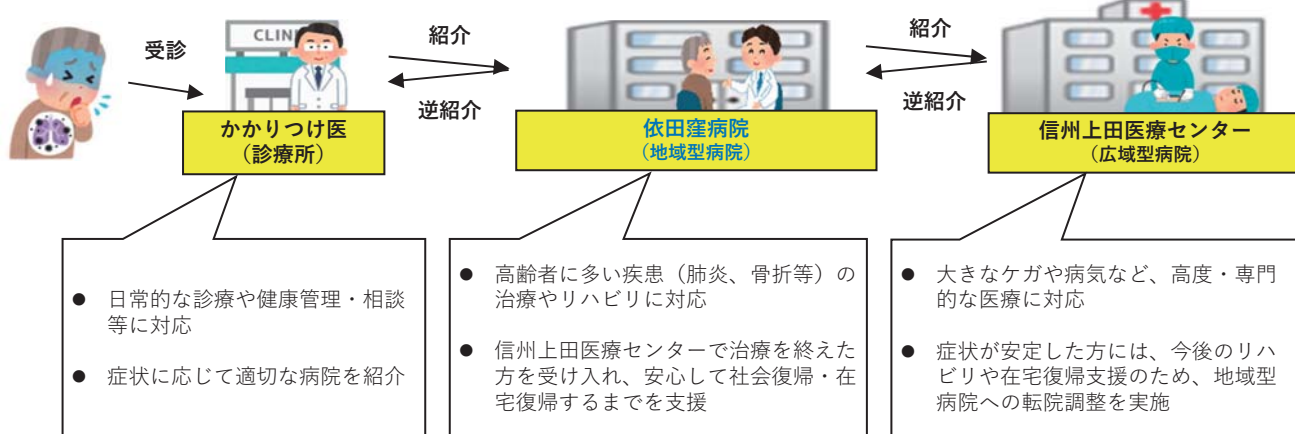
～患者さんに適した医療を提供するために～

医療機関には、それぞれに異なる役割があり、患者さんの病状や治療の段階に応じて、受診する医療機関が変わります。

たとえば、風邪や高血圧など日常的な診療・健康相談には、地域の診療所や「かかりつけ医」が対応します。大きなけがや難しい病気など、専門的な治療が必要な場合には、信州上田医療センターのような広域型病院での高度な医療が提供されます。

地域の医療機関の役割分担と連携体制の現状

地域の医療資源は限られているため、各医療機関は役割を分担し、連携して地域医療を支えています。



私たち**依田窪病院**は「**地域型病院**」として、こうした医療機関の中間的な役割を担っています。高齢者の慢性疾患の治療やリハビリだけでなく、重症でない救急患者さんの受け入れ、地域の方の「かかりつけ医」としての診療も行っています。また、広域型病院での治療を終えた患者さんが、安心して社会復帰や在宅療養に移れるよう支援も行っています。このように医療機関同士が連携し、患者さんにとって最も適した医療を提供できる体制が整えられています。医療機関の役割の違いと、受診先が病状により変わることにについて、ご理解をお願いいたします。



くだ 下り搬送のとりくみ

当院では、地域型病院として、広域型病院である信州上田医療センターの負担の軽減に寄与するため、「**下り搬送協定**」を結びました。この協定により、信州上田医療センターの重症救急患者受入に必要な病床の確保ができ、特に上小の救急患者さんの受入体制を充実させることを目的としています。



くだ
下り搬送ってなあに ??

信州上田医療センターへ入院後、急性期の治療（手術や集中的な治療など）が終了し、病状が安定した患者さんに当院へ転院していただき、引き続きリハビリテーションなどを行いつつ、退院に向けた支援を行うことをいいます。

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。

◆会計年度任用職員 ※1年更新 【時給制：1,510円～1,603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

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

- ・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:宮下 TEL:0268-68-0036

栄養科から

春のレシピ紹介

かぶは春と秋に旬を迎えます。春のかぶはやわらかく、サラダでも美味しく食べられます。



かぶの和風サラダ（4人分）

材料

- | | |
|--------|------------|
| ・かぶ | 中2個（約200g） |
| ・かぶの葉 | 1個分 |
| ・シーチキン | 1缶 |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1弱 |

作り方

- ① かぶは皮をむいて4等分に切り、2～3mmの薄切りにする。かぶの葉を1.5～2cm程度に切る。それぞれ分量外の塩を振り軽くもみ、水気が出たら軽く絞る
- ② かぶ、かぶの葉、油をきったシーチキンをボールに入れる
- ③ マヨネーズ、醤油を加え良く混ぜる

2025年 5月 国保依田窪病院 外来診療担当医表

内 科 / 受付時間(午前) 8:30~11:30 (午後) 14:00~16:00

		月	火	水	木	金
午前	初診 再診予約	小 原	翠川 央	信 大	安 齋	二 村
		安 齋	後 藤	安 齋	倉 澤	小 原
			二 村		山 口	小 林
					城 下	
	予約のみ		須 山 司馬(諏訪中央病院)	白 川	須 山	
午後	初診 再診予約	後 藤	山 口	※交代制(小田切・翠川創)	後 藤	安 齋
		小 原	倉 澤	翠川 央	※交代制(小田切・翠川創)	後 藤
			二 村			
	予約のみ		後 藤		白 川	倉 澤

外 科 / 受付時間 8:30~11:30

		月	火	水	木	金
午前	初診 再診予約	小 澤	石 橋	小 澤	小 澤	小 澤

整形外科 / 受付時間 8:30~11:00

		月	火	水	木	金
午前	初診 再診予約	野 口	塩 澤	信 大	信 大	塩 澤
		中 西	泉 水	野 口	牧 山	信 大
		古 作	中 西	※由井(予約優先)	古 作	泉 水
		牧 山				※牧山(予約優先)
	※滝沢(紹介予約優先)					
午後	予約のみ	泉 水	古 作 信大(関節)	古 作	三 澤 滝 沢 野 口	滝沢(脊椎紹介予約) 中 西
	予約のみ	滝 沢				三 澤

小 児 科 / 受付時間 8:30~11:30 (木曜日 9:00~10:00は予防接種のみ)

		月	火	水	木	金
初診・再診予約			二 村		信 大 ※9:00-10:00 予防接種のみ ※	二 村

専門外来

		月	火	水	木	金
午前	眼科 ※受付時間にご留意ください	受付 8:30-11:00 信 大	受付 8:30-11:30 信 大	第1週 受付 8:30-10:00 第3週 第5週 信 大	受付 8:30-11:30 信 大	受付 8:30-11:30 信 大
				第2週 受付 8:30-11:00 第4週 信 大		
	皮膚科 受付 8:30~11:00	翠川 央				
	泌尿器科 受付 8:30~11:30	信 大	佐久医療センター (20日)※予約制※	信 大		
午後	耳鼻咽喉科 受付 14:00-16:00	信 大				
	肝臓外来 受付 14:00-16:00				城 下	
	脳外科 受付 13:30-14:30					信 大(9日)
	予約制	呼吸器科		信 大		
		心臓血管外科		豊 田(佐久医療センター)		
		神経内科	信 大			信 大
		禁煙外来	禁煙外来は、予約制です。 お電話でのご予約は、平日14:00-16:00の時間帯に、0268-68-2036(代表)までご連絡ください。			

担当医の変更等がある場合は、院内に掲示する他、ホームページでご案内します。

(休診情報はこちらから)

