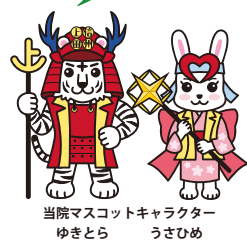


みどりが丘だより



信州上田医療センター
独立行政法人国立病院機構 Shinshu Ueda Medical Center

広報誌 2025.1 No121

- Index
- 院長就任のごあいさつ
 - 退任のごあいさつ
 - 手術支援ロボットを導入しました
 - 病院祭 2024
 - リレーフォーライフ 2024
 - 災害訓練
 - ナースマンに聞いてみた
 - 薬剤師の一口メモ
 - 栄養管理室だより
 - 信州上田地域連携だより



あけましておめでとうございます。

当地域の皆様がいつでも安心して受診できる
病院となるよう職員一丸となって頑張りますので
何卒よろしくお願ひ申し上げます

信州上田医療センター院長 横山 隆秀

藤森実が 2024 年 12 月 31 日をもって院長を勇退し、2025 年 1 月 1 日付で
横山隆秀が新院長に就任いたしました。
患者さまおよび関係者の皆さまにおかれましては、今後とも変わらぬご支援
を賜りますようお願い申し上げます。



統括診療部長
水沢 弘哉

看護部長
二瓶 吾紀子

事務部長
坂本 秀宣

院長
横山 隆秀

副院長
吉村 康夫



このたび1月1日より院長に就任いたしました。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

私は、2018年の4月に信州大学から当院へ消化器外科部長、外科系診療部長として赴任してまいりました。その後2020年4月に副院長に就任し、約5年にわたり病院の運営に携わってきました。このたび院長という重責をいただき身が引き締まる思いです。

私は長野県駒ヶ根市の出身です。当時は出生数の最も少ない丙午の生まれです。しかし出身の赤穂中学は約1400人のマンモス校でした。その後、伊那北高校、日本大学医学部を卒業し、信州大学医学部外科学(1)教室に入局しました。当時の教授は幕内正敏先生で、信州大学で生体肝移植が開始された翌年の平成3年に入局しました。以降、信州大学医学部附属病院と県内の関連病院での勤務を行ってきました。信州大学では准教授として消化器外科(肝胆膵外科、内視鏡外科、ヘルニアなど)の手術を行ってきました。

私が当院に外科系診療部長として赴任した当初は、消化器外科医が少なく、夜間や休日の緊急手術だけでなく、予定手術においても十分な内容の診療を皆様に提供できておりませんでした。そこでまず、夜間・休日の緊急手術への対応について、消化器外科医の夜間当番制と複数主治医制を徹底し、断らない外科を目指しました。これにより、緊急手術は年間80件から200件以上に増加し、病院全体でも約380件の緊急手術が行われるようになっていきます。つぎに、多くの疾病に対して腹腔鏡手術といった低侵襲手術を導入しました。この導入により専門性の高い、肝臓、胆道(胆管、胆のう)、膵臓などの高難易度手術の施行が可能となり、それまで年間280件程度だった消化器外科手術件数が、現在では800件以上に増加しております。

副院長就任後は当然ながら病院全体の運営に携わるわけですが、ちょうど新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、感染者の緊急手術、分娩、透析や重症患者の受け入れなど、日々対応に追われる毎日でした。多くのスタッフの理解と協力があり、このような多難な時期を乗り越えられることができたと思っています。

当院は上田小県医療圏で唯一、夜間緊急手術が行える病院として、救急搬送を年間4000件以上、受け入れております。しかしながら、当院の満床による救急車を断らざるを得ない日もあるため、現在は依田窪病院をはじめとする協力病院への軽症患者の下り搬送の促進や院内体制の見直しなど、在院日数の短縮に努め、病床の確保に尽力しています。今後は、さらなる救急医療体制の拡充や地域医療構想で認められた急性期病床420床の開棟に向け、看護師確保などの必要な準備を進めたいと思います。

また、医師確保につきましては、長野県で最も医師偏在指標が低く、医師不足の地域であるため、前院長と共に信州大学を中心に複数回の訪問を行い、医師の派遣依頼を行ってきました。この結果、4年間で常勤医が24名増員され、93名となり、診療科も34科へと増えましたが、同規模中核病院の医師数には、まだ及びませんので、新副院長と共に医師確保をさらに推進させていきたいと思っています。

このような、当院の機能充実を進め、上田小県地区20万人がいつでも安心して受診し、遠くにいかずとも当地域内で治療が完結できる体制づくりをしていきたいと思っています。

地域のみなさまに、引き続き、信頼され、愛される病院となるよう、職員一丸となって努力してまいりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

横山 隆秀



院長退任にあたり、ご挨拶申し上げます。

2016年12月に副院長として当院に着任以来、皆様には大変お世話になり誠に有難うございました。私が着任した当時は、県内の同規模総合病院と比べて当院は明らかに機能が劣っておりました。しかし、この8年間に、少しずつ充実し、乳腺内分泌外科の開設や、特に外科系の消化器外科、整形外科などの医師が増えたことにより、それまで不可能であった夜間緊急手術や他院では困難な高度な手術がたくさんできるようになり、地域の皆様の要望に応えられるようになりました。救急車も年間4000台以上受け入れて、上小地域の2次輪番病院の後方支援病院として1年365日24時間、輪番病院に断られた救急患者さんが上小地域の外に行く必要がなくなってきました。

院長となった2020年4月からは、新型コロナウイルス感染症が蔓延し、その対策に追われる日々でした。上田保健所長とともに、コロナ患者受け入れ医療機関と「新型コロナウイルス感染症対策コア会議」を2週に1度は開催し、地域住民を新型コロナウイルス感染症から守るために知恵をしばってまいりました。当院は、この2次医療圏唯一の第2種感染症指定医療機関として、2020年から、800名近くの新型コロナウイルス感染症患者さんの入院治療を行いました。呼吸器内科医師はじめ担当看護師や全職員が大きな負担を感じながらも乗り切ってきました。その様な状況下でも、当該2次医療圏唯一の急性期総合病院として、地域住民医療の最後の砦としての役目を全うするために、可能な限り全ての診療機能を低下させないよう維持してまいりました。

その結果、全国の国立病院機構施設のなかで最も成績の良い病院のひとつになることができました。これは、新院長である横山副院長の働きも大きな要因でありました。引き続き、横山院長のもと全職員がまとまって地域住民の健康を守っていくものと信じています。

私は本年1月より、厚生労働省関東信越厚生局に入省し、行政の立場から引き続き、住民の皆様の医療を守る仕事に尽力する所存です。

上田で過ごした8年間、まさに苦もあり楽もありでしたが、一生の思い出に残る日々でありました。有難うございました。

藤森 実

手術支援ロボット da Vinci Xi を導入しました

ダビンチサージカルシステムを使用したロボット支援手術は前立腺がんに対する前立腺全摘除術が2012年より保険適応となつて以来、腎部分切除術、膀胱全摘除術などほかの術式についても多くの施設で行われるようになっていきます。その理由のひとつとしてロボット支援手術は従来の開腹手術と比較して出血量が少なく、術後の痛みが少なく、入院日数が少ないなど体に負担の少ない優しい手術であることが挙げられます。長



野県内においても前立腺全摘除術のほとんどがロボット支援手術によって行われるようになっていきます。

当院信州上田医療センターでも本年度ダビンチ Xi を導入しました。12月よりロボット支援前立腺全摘除術をはじめに運用を開始する予定です。上小地域において体に優しい治療を提供できればと思っています。



小川 輝之

信州上田医療センター泌尿器科部長・ロボット支援手術センター長

資格：日本泌尿器科学会専門医・指導医・代議員、日本泌尿器内視鏡・ロボティクス学会腹腔鏡技術認定医、ロボット（da Vinci）手術認定医、泌尿器ロボット支援手術プロクター（da Vinci：膀胱・前立腺・副腎・腎（尿管）、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

病院祭にお越しいただきありがとうございました！

事務部管理課 庶務係長 山谷 浩

令和6年10月5日（土）信州上田医療センター病院祭が開催されました。今年は地域の皆様に喜んでいただけるよう、栄養管理室では病院食の試食、医師によるジャズ喫茶、看護師による綿飴・ポップコーンの提供など新たな試みに挑戦しました。多くのブースに足を運んでいただけるようスタンプラリーを実施し、たくさんのスタンプを押して喜んでいる子供たちを見ると、こみ上げるものがあります。メイン会場では地域の北小学校・第2中学校・東高校の吹奏楽や音工房クララのピアノ・バイオリン演奏、童謡・愛唱歌を歌う会の歌唱も聞くことができました。当院のマスコットキャラクターの命名投票にご協力いただき、多くの候補の中から「ゆきとら」「うさひめ」と命名されました。当日は天候に恵まれたこともあり、昨年を上回る650人近くの地域の皆様にご来場いただきました。

コロナウイルスと隣り合わせの生活が続く中ではありますが、徐々に患者さんや地域の皆様との交流が再開され始めております。今回は皆様との結びつきの大切さがより明確となった病院祭となりました。





リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024 信州長野に参加しました！

経営企画室長 富永 泰平

リレー・フォー・ライフとは

1985年にアメリカの医師が24時間トラックを走り続けてアメリカ対がん強化協会への寄付を募ったことに由来する、がん患者を支援するチャリティ活動です。

『リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024信州長野』が10/19(土)、20(日)に長野駅東口公園で開催され、上小医療圏の「地域がん診療病院」として信州上田医療センターも参加しました。

私が参加した1日目は寒冷前線の通過によりお天気が心配されましたが、開始当初は思ったよりも気温が高く、曇りがちなながらも比較的過ごしやすい気候の中で「サバイバーズラップ」、ファーストラップ、リレーウォーク、が行われました。

しかしお天気がもったのもそこまでで、フリーアナウンサー笠井信輔氏の講演中に雨が降り始めてしまいました。それでも笠井アナご自身の闘病経験を交えたお話は面白く、テントの下に集まった皆さんは本降りになった雨を忘れてしまうほど引き込まれて、あっという間の1時間(超)でした。

笠井アナの次には、昨年10月に当院が主催した『上田地域がん市民公開講座』にもご出演いただいた「がんサポートおむすび」代表の小口浩美さんによるがん教育の現状についてのお話がありました。

最後に恒例のルミナリエ点灯、エンプティテーブルのセレモニーで1日目が終了しました。雨も降り止み薄闇につまれた会場には、がんと闘う皆さんの気持ちを表すように「HOPE(希望)」の文字がくっきりと浮き上がっていました。



リレーウォーク



エンプティテーブル



ルミナリエ



セレモニー

災害訓練を行いました

医事係長 三田村 槇也

11月23日に災害訓練を行いました。本年は大きな地震が多く、さらに、南海トラフ地震臨時情報もあり職員の災害対応に対する意識も例年より高まっています。また、今年度の訓練には上田市危機管理防災課の職員の方や上田地域広域連合消防本部の職員の方、上田看護専門学校、松本看護大学、長野保健医療大学の学生の方にも参加していただき充実した訓練となりました。



ナースマンに聞いてみた! Vol.5



東6階病棟 小河原 一真

かつて女性の職場といわれた看護師も男性看護師が増え、当院では3割弱が男性です。そこで「ナースマンに聞いてみた」と題しイケメンナースマン(?)のインタビュー企画を立ち上げました。Q&A式で彼らの素顔に迫ります!

Q1 看護師になろうとしたきっかけは?

子供の頃は今の自分からは想像できないくらい病弱で、入院したり通院したりとたくさん病院にお世話になっていて、支えてくれた看護師さんにあこがれたことがきっかけです。

Q2 現在勤務している部署を紹介してください

今は呼吸器内科・外科、脳神経内科の病棟で勤務しています。内科・外科の混合病棟なので求められることも違い、とてもやりがいのある病棟だと思います。

当科の病気は退院できたら終わりで

はないことが多いので、退院後の生活にも目を向け関われるよう意識しています。

Q3 お休みはどのように過ごしていますか?

インドア・アウトドア両方好きなので、色々します。一日中読書していることもあれば、バイクに乗ってどこかに行ったり、キャンプをしたり、カメラ担いで写真を撮りに行ったり…。

来年はまた何か新しいことにもチャレンジしたいと思っています。

Q4 今後看護師としてどのように活躍したいと考えていますか?

まだまだ看護師として未熟だと思っているので、一步一步知識・技術を積み重ね、患者さんにとってこの人なら頼れるなと思ってもらえる看護師になれるよう努力していきます。

上司からひと言

副看護師長 田中 遥介
患者さんや家族の方に寄り添い、チームワークを大切にしているスタッフです。病棟メンバーからの信頼も厚く、チームをまとめてくれる頼もしい存在です。それを生かして後輩や学生の指導に力を入れてほしいです!



おくすりを飲みやすくする方法

薬剤部 千葉 理恵

今回の薬剤師一口メモは、おくすりを飲みやすくする方法についてお話します。

おくすりを飲むのは苦手という方多いのではないのでしょうか？

「ねるねるねるね」というお菓子をご存じですか。

こどもの頃、魔女のおばあさんのCMをみておねだりしたことありませんか。

あの「ねるねるねるね」から生まれた服薬補助食品「おくすりパクッとねるねる」があります。成育医療研究センターとの共同開発で生まれたそうです。

毎日のおくすりがつらいお子さまや飲ませるのが大変な保護者の方には朗報なのではないのでしょうか。楽しんでねるねるして、くすりの効果を妨げず、くすりの苦みを感じにくくなるそうです。

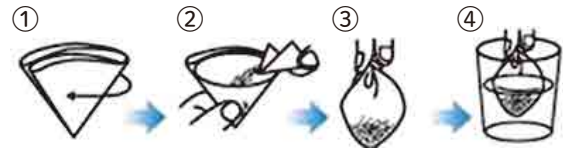


大人のくすりの飲みにくさを解決するには、オブラートです。

意外と飲みやすい飲み方を知らない方も多いです。漢方薬や苦い、こなぐすりにはやはりこれが一番です。

(使い方)

- ①オブラートを4つ折りにします。(袋タイプのものだとさらに便利です。)
- ②フクロの形に広げて中にくすりを入れます。
- ③つまんで少しねじります。
- ④コップに水を入れておき、水につけてすぐに飲みます。



水につけるとオブラートがつるんとして嚥下が難しいお年寄りも飲みやすいです。オブラートにも味がついているものがあり、イチゴ味やブドウ味があります。

また、のどに貼りつく錠剤やカプセルは、「らくらく服薬ゼリー」などのゼリータイプもおすすめです。つるんと服用できて飲み込みが楽になります。

タイプ別の服薬補助を
かしく使って
快適な服薬ライフを
過ごしましょう。




寒い日々が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年も節分の時期がやってきましたね。節分＝「季節を分ける日」、つまり季節が変わる日のことです。立春・立夏・立秋・立冬の前日を節分といい、実は1年に4回あります。旧暦では立春が1年の始まりにあたり、特に重んじられていたため、「節分」といえば春の節分を指すようになったとか。今日では「邪気を払い、1年間の無病息災を願う」年中行事として親しまれていますね。2025年は4年ぶりに2月2日が節分となります。

そこで今回は節分に食べられる代表的な食材と注目したい栄養素について紹介します。

福豆

豆まきには主に大豆が用いられますが、大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が豊富で、不可欠アミノ酸を含む、20種類のアミノ酸すべてが含まれています。また、女性ホルモンと似た化学構造をもつ大豆イソフラボンを多く含んでおり、女性ホルモンの減少により引き起こされる不調の軽減に効果があるといわれています。加えて骨粗しょう症の予防や乳がんや前立腺がん等の予防も期待されています。



臭いが強い鰯と、葉にトゲがある柊は鬼が嫌うものとされ、節分には鰯の頭を焼いて柊の枝に刺したものを魔除けとして玄関に飾る風習があります。鰯には「EPA」「DHA」というn-3系の多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれます。これらの脂肪酸には血圧や血清中性脂肪低下作用、虚血性心疾患や脳梗塞予防効果などが確認されています*。鰯は100gあたり2.1gのn-3系脂肪酸を含有**しており、これは成人男性の1日の摂取目安量の95%に相当***します。

ひいらぎいわし 柊鰯

伝統的に食べられてきた食材ではありますが、栄養的な観点からも効果抜群といえるでしょう。皆さまも節分の日にこれらの食材を召し上がり、本年の無病息災を祈念してみたいはいかがでしょうか。

*Watanabe Y, Tatsuno I. Prevention of Cardiovascular Events with Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and the Mechanism Involved. J Atheroscler Thromb. 2020 Mar 1;27(3):183-198.

** 八訂食品成分表 2021 「まいわし 生」 可食部 100g 当たりの脂肪酸成分

*** 日本人の食事摂取基準 2020 年度版 「n-3 系脂肪酸 50～64 歳男性 目安量 2.2g/日」



退院支援調整部門（地域医療連携室）について

地域医療連携係長 吉田 久美子

当院では、地域の医療機関の先生方との連携により、一般医療機関では対応が困難な急性期医療、専門的な医療に取り組んでおります。最近では、より安全で質の高い医療を提供することができるようロボット手術（ダヴィンチ）を導入しました。

また、外来や入院での治療が必要な患者さまを地域の医療機関から紹介していただき、症状が安定した場合には紹介元の医療機関にて、引き続き診療をお願いしております。地域の医療機関やご施設との連携を密にすることにより、今年度は、ほぼ救急車の受け入れを停止することなく対応することができております。

信州上田医療センターは、急性期医療を必要としている患者さまをひとりでも多く受け入れなければという思いで、日々診療をさせていただいております。

地域医療連携室の役割は、この上田圏域において当院が基幹病院としての役割を果たすことができるよう、多くの皆様と協力して入退院を円滑にするほか、医療・福祉サービスを提供いたします。入院中の患者さま・ご家族さまには、入院当初より退院に向けてのご説明をしておりますが、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

*各種相談については情報管理の徹底を遵守しております。お気軽にご相談ください。



🏥 新任医師のご紹介



歯科口腔外科研修医 金子 亘先生

信州大学より6ヶ月のたすき掛け研修で参りました、歯科研修医の金子亘です。患者さんに出会えてよかったと思って頂けるような歯医者さんになれるよう、精進いたします。

短い期間ではありますが、よろしくお願いいたします。

脳ドックのご案内

脳の病気！ 早期発見・早期治療を目指して

脳ドック

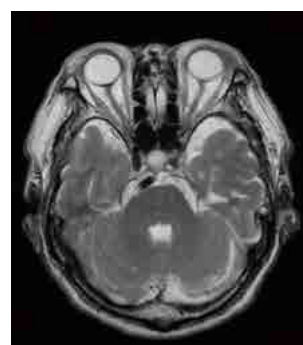
◆思い当たる方は検査をお勧めします

- ・一度も脳ドックを受けた事が無い
- ・高血圧、糖尿病、頭痛、めまい、耳鳴、物忘れ、手足のしびれ
- ・家族に脳出血、くも膜下出血などの病歴がある
- ・健康診断で、中性脂肪、コレステロール、血圧の値が高い

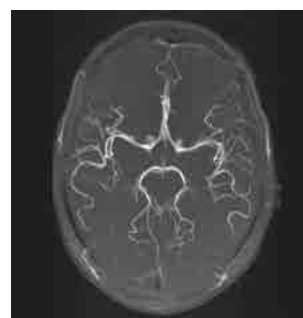
◆検査日 水・木曜日、第4土曜日

◆検査項目・料金

- ・脳ドックA (MRI、MRA、結果説明)
29,000円(税込)
- ・脳ドックB (MRI、MRA、血液検査、心電図検査、結果説明)
36,000円(税込)



頭部 MRI



頭部・頸部 MRA

ご予約について

◆電話でお申し込みください。

地域医療連携室 **0268-22-1890** (平日午後3時～5時)

◆キャンセルのご連絡は一週間前までにお願いいたします。

◆脳ドックBは上田市の検査費用の補助対象です。(脳ドックAは対象外) 利用の方は、事前に上田市健康福祉部国民年金課へお問い合わせください。

環境美化活動にご協力 いただきました！

管理課長 有泉 幸浩

12月1日（日）早朝より院内清掃活動を実施しました。上田市薬剤師会、新田自治会役員会を中心としたボランティアの皆様70名ほどのご参加をいただき、敷地内の落ち葉清掃や除草作業を行いました。積み上げられた落ち葉は驚くほどの量で、皆様のご協力のおかげで少しでも気持ちのよい環境に出来たのではないかと考えています。また、寒い中ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。



編集後記

2025年は巳年となります。蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。こうした意味から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。2025年は新たなことに挑戦し続け、より地域の皆様に喜ばれる医療を目指して参りたいと思います。

事務部管理課 庶務係長 山谷 浩



独立行政法人国立病院機構 信州上田医療センター
〒386-8610 長野県上田市緑が丘1-27-21
TEL0268-22-1890 (代表)
FAX ① 0268-24-6603 (代表)
FAX ② 0268-22-1893 (地域医療連携室)
<https://shinshuueda.hosp.go.jp/>
発行 令和7年1月 発行人 院長 横山 隆秀

信州上田医療センター

令和8年度採用

看護職員採用試験日

募集職種：看護師・助産師

採用試験：令和7年4月19日(土) 願書受付：4月4日(金)まで
令和7年5月10日(土) 願書受付：4月25日(金)まで

応募資格：助産師又は看護師の資格を有する方
令和8年3月末までに助産師又は看護師の資格取得見込みの方

看護職採用試験のご案内・応募要綱・願書一式→



看護部紹介パンフレット→



病院職員を募集しています。 職員採用情報→



お問い合わせ

信州上田医療センター 管理課給与係長

Tel : 0268-22-1890 (内線4251) Mail : aiba.yoshiki.cy@mail.hosp.go.jp