

# みどりが丘だより



当院マスコットキャラクター  
ゆきゆら うさひめ

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 2026. 1 No 125



看護部長 二瓶吾紀子

事務部長 小池隆之

副院長 吉村康夫

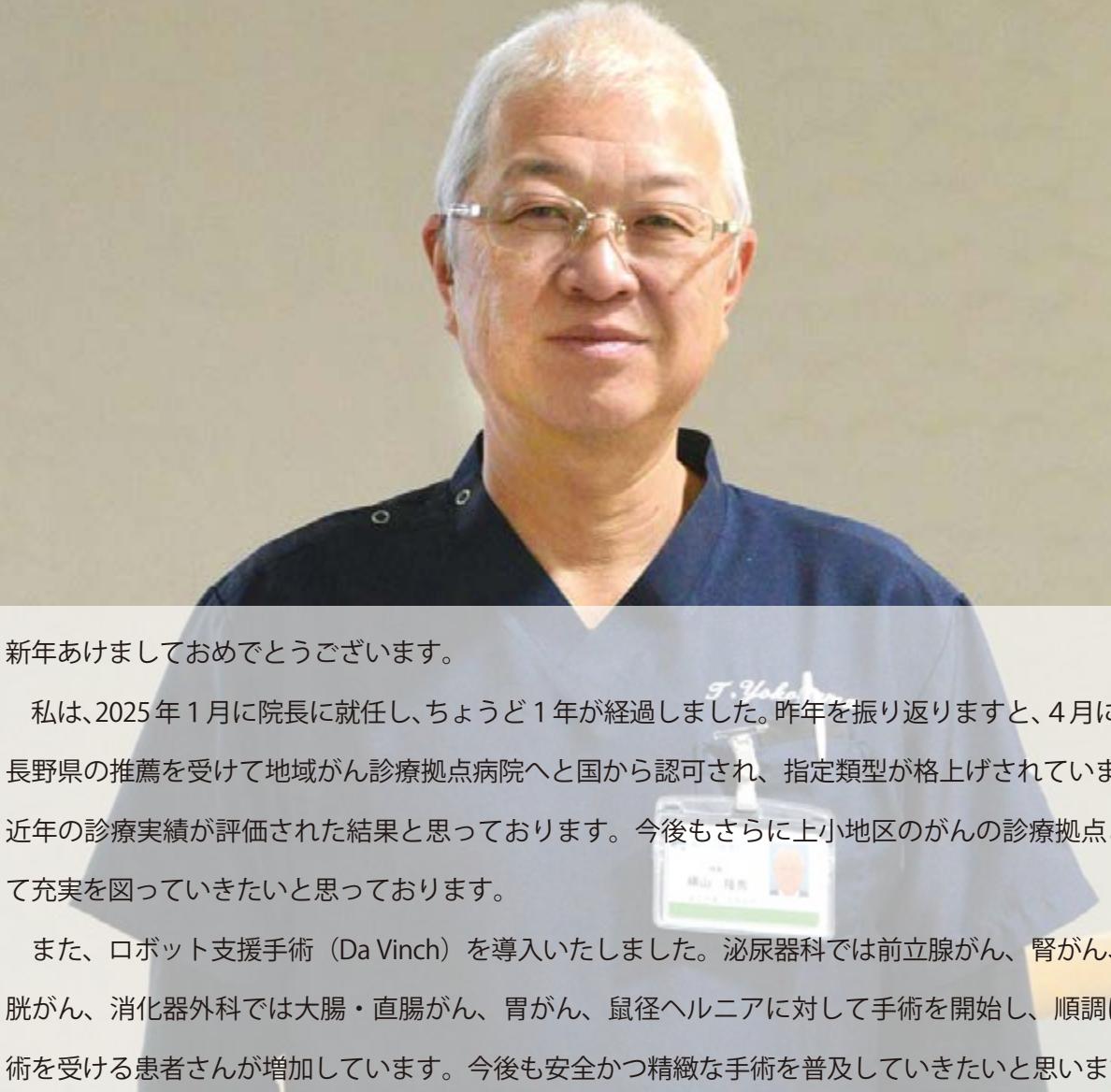
院長 横山隆秀

統括診療部長 水沢弘哉

## Index

新年のごあいさつ  
リレー・フォー・ライフ信州  
病院祭 2025 を開催しました  
災害訓練を行いました  
病院食レシピコンテスト  
薬剤師の一口メモ

栄養管理室だより  
地域医療連携室だより MSW の仕事  
出前講座のご案内  
駐車場値上げについて  
外来診療担当表  
院内清掃にご協力いただきました



新年あけましておめでとうございます。

私は、2025年1月に院長に就任し、ちょうど1年が経過しました。昨年を振り返りますと、4月には、長野県の推薦を受けて地域がん診療拠点病院へと国から認可され、指定類型が格上げされています。近年の診療実績が評価された結果と思っております。今後もさらに上小地区のがんの診療拠点として充実を図っていきたいと思っております。

また、ロボット支援手術（Da Vinci）を導入いたしました。泌尿器科では前立腺がん、腎がん、膀胱がん、消化器外科では大腸・直腸がん、胃がん、鼠径ヘルニアに対して手術を開始し、順調に手術を受ける患者さんが増加しています。今後も安全かつ精緻な手術を普及していきたいと思います。

病院での診療だけでなく、地域の皆様に上田医療センターを知っていただくために地域での活動にも力を入れています。6月にはイオンスタイル上田にて、いきいき健康フェア（骨密度検査、口コモ度チェック、健康相談など）、8月にはサントミューゼにてがん市民公開講座（ゲストは漫画家の内田春菊さんをお呼びしました）、10月には病院祭などを開催しました。参加される地域の皆様が年を増すごとに増えており、大変やりがいを感じています。

現在、上小地域の救急医療については2次救急の後方支援病院として24時間、365日、4200台以上の救急車を受け入れています。今後、信州大学、長野県、上田地域広域連合の協力を得て、さらに救急医療の拡充を図り、救命救急センターの開設に向けて努力していきたいと思います。

また、4月には新たな病院の理念を作成しました。“地域における最後の砦として、安全で質の高い医療を提供し、皆さまに愛される病院を目指します”。

この理念に恥じぬよう、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ために職員一丸となって頑張りますので、本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

経営企画室長 高橋 直木

開会式の直前に雨が止んだ



信州上田医療センター・チーム



「がん教育」の講演

ウォーキングのスタート



ウォーキング・ロードの両端にはルミナリエ用のランタンが並ぶ

ランタンに火が灯されルミナリエが始まる夕暮れ時



令和7年9月14日（日）、15日（月・祝）の2日間にかけて“リレー・フォー・ライフ・ジャパン信州”のイベントが長野駅東口公園で行われました。このイベントは、がん患者やその家族、支援者たちが一堂に会し、共に歩き語り合う事でがん征圧と支援の思いを共有する事を目的としています。アメリカの医師が「がん患者は24時間病気と向き合っている」という思いから陸上トラックを24時間走り続けて寄付を募った事が始まりで、世界36カ国で開催、日本で約50か所、長野県でも毎年長野市と松本市で開催されています。

初日は開会前に雨が降って、公園も芝生がぬかるむような悪天候で、どうなる事かと思いましたが、いざ始まると先ほどまでの天候が嘘のように晴れ渡り、イベント参加者を歓迎しているようでした。

イベントは13時から始まり開会式後、参加者たちが、がんと闘う人々を讃える音楽とともにフィールドを歩く姿が印象的でした。また参加チームによる交流企画や医療勉強会、がん教育などが行われ、特に印象的だったのが『がんはもはや2人に1人がなる病気であるにも関わらず「怖い」「治らない」といった偏見や誤解が未だにあり、教育を通じて正しい知識を広めていく事が大事』という事でした。このような知識や想いを共有する良い機会となりました。夕方には幻想的な「ルミナリエ点灯」がおこなわれ、がんと闘う人々への祈りや希望を灯し参加者の心を1つにしました。

2日目は開始から晴天に恵まれ、ウクレレやピアノ五重奏、祝祭コンサートなどが続き、音楽が流れる中でウォーキングをおこない、閉会前のファイナルウォークでは参加者全員が一体となって、会場は暖かい雰囲気に包まれました。

このチャリティーイベントは、がんと向き合う全ての人々にとって、貴重な時間となりました。来年もまた、この光の輪がさらに広がることを願っています。

# 病院祭 2025 を開催しました

管理課長 有泉 幸浩



令和7年10月4日（土）信州上田医療センター病院祭が開催されました。今年は地域の皆様との触れ合いをテーマにレシピコンテストや射的大会など新たな試みを行いました。昨年好評だったスタンプラリーも実施し、多くのブースでお客さんの笑顔が見られ喜ばしい思いで一杯です。

メイン会場では地域の北小学校・第2中学校・第3中学校・東高校・上田高等学校の5つの学校で演奏や合唱も聞くことができました。アンコールも飛び出すなど終始盛況な会場となりました。

当院のマスコットキャラクターの「ゆきとら」「うさひめ」が



リハビリ室がメイン会場に大変身



横山院長の開会宣言！



MCは給与係長と手術室看護師長



土屋上田市長ご挨拶



子供縁日のヨーヨースクイ



人気の射的



マスコットキャラクターの  
うさひめがデビュー



頸動脈エコーも大人気



メントールスプレーの手作り体験



ロコモ度テスト



腹腔鏡シミュレーター



胃カメラ体験



看護部のハンドマッサージ



チナース記念写真

登場すると家族で記念撮影をする光景は恒例になりつつあります。天候は曇りがちで不安な部分もありましたが、昨年を上回る700人近くの地域の皆様にご来場いただきました。

病院祭の開催に際しミーティングや準備には多くの時間を費やし苦労などもありましたが、そのすべてが報われるお客様の笑顔や地域の皆様との交流に感謝しております。来年も今年以上の触れ合いができるイベントなどを用意して皆様をお待ちしております。



たくさんの皆様にご来場いただきました。ありがとうございます。また2026年の病院祭でお会いしましょう。



# 災害対応訓練を行いました



横山院長を本部長とした当院災害対策本部



リハビリ室には当院全体のブースを設置、DMAT隊員がファシリテーターとなり、刻々と変わっていく状況のもと、各部署が対応する



被災時、手術室の運用はどうなるのか…



訓練が終わり当院本部と各部署・消防・参加病院・自治体・医師会等の団体が反省点などの振り返りを行った

事務部管理課 庶務係長 山谷 浩

今年の災害訓練はエマルゴトレーニングシステム（机上訓練）で、外部から13機関（消防、医師会、市役所、医療機関）に参加いただきて行いました。実際に人が動き回ることはしないですが、各関係機関（医療圏内の花園病院、丸子中央病院、依田窪病院、東御市民病院、塩田病院、安藤病院、鹿教湯病院、上田市、東御市、長和町、上田地域広域連合消防本部、上田市医師会、小県歯科医師会の皆さんも参加）の役割とコミュニケーション方法、搬送後の受入医療機関の対応など救援に携わるあらゆる想定のシミュレーションを行うことができます。

災害訓練を終えて感じたことは情報の伝達や把握がどれだけ大切かを痛感しました。災害が起きたときは、医療機関の施設情報、人員情報、ライフライン、支援要否、患者受入情報可否などを正確に把握し、情報を記録しておく必要があります。各関係機関とも情報を共有し、それに基づいて行動することになります。1つの情報に誤りがあるだけで、支援が滞る可能性もあるのです。

机上訓練でも情報の共有不備もあり、改めてその難しさがわかりました。参加した職員や各関係機関も膨大な情報量に苦戦し、反省するとともに訓練に参加してよかったですと感想をいただきました。来年度も各関係機関と協力して、有意義な訓練を実施していきたいです。

# 病院食レシピコンテストにご応募 ありがとうございました！

栄養管理室長 小川 祐介

令和7年10月4日（土）に開催された病院祭において、当院では初の試みとなる「市民参加型レシピコンテスト」を実施しました。

テーマは「おいしい＆栄養バランス◎～市民発!!美味しい健康レシピ～」。募集開始から多くの反響をいただき、最終的に51作品もの応募が寄せられました。ご応募くださった皆さんに心より感謝申し上げます。

応募者は10代から60代までと幅広く、特に地元の中学生や高校生、大学生など若い世代（10～20代）が全体の約半数を占めました。どの作品にも「家族の健康を守りたい」「地元の食材を活かしたい」といった温かい想いが込められており、創意工夫に満ちた力作ばかりでした。

審査は三段階で行われ、一次審査では栄養士による書類審査、二次審査では調理師および病院管理検食者（院長・副院長・看護部長・事務部長）による試食審査を実施。そして最終審査では、病院祭当日に来場者による投票を行い、最も多くの支持を集めたレシピが選ばされました。

その結果、最優秀賞「信州スパイシーナゲット」、優秀賞「信州みそ風味の豆腐グラタン」ほか2作品が受賞しました。地元産の食材を活かしたアイデアと、健康的で親しみやすい味付けが高く評価されました。受賞者には、賞状および副賞（QUOカード、長野県産新米など）が贈られました。

また、応募作品の多くに「減塩」「高たんぱく」「嚥下や咀嚼への配慮」といった健康志向の工夫が見られ、地域の皆さまの“食と健康”への関心の高さが感じられました。今回寄せられた全51作品は、現在「レシピ集」として冊子まとめ、当院ホームページに掲載し公開をしています。さらに、いくつかのレシピは実際の病院食に採用予定で、患者さんにも地域の味を楽しんでいただけるよう準備を進めています。本コンテストを通じて、市民の皆さんと病院とのつながりがさらに深まりました。

“食”は健康づくりの原点であり、笑顔を生み出す源でもあります。今後も栄養管理室を中心に栄養士・調理師・事務職員の三位一体で、地域に根ざした「おいしい健康づくり」を推進してまいります。

来年度は第2回の開催を予定しています！次回も、皆さまのご家庭から生まれる“おいしく健康なアイデア”を心よりお待ちしています。



# 病院食レシピコンテスト入賞及び入選レシピ紹介！

## 【最優秀賞】

### 信州スパイシーナゲット



試食審査用調理例

飯綱町 横川華乃さん 三國莉奈さん

このレシピは、信州の特産である野沢菜漬けをアクセントに取り入れ、カレー粉とマヨネーズを組み合わせて「減塩でもしっかり美味しい！」を実現した創意工夫あふれる一品です。

チキンナゲットという親しみやすいメニューに、地元の味とスパイスの風味を巧みに融合させ、子どもから高齢者まで楽しめる味に仕上げています。また「後がけソースがなくても満足できる味付け」というコンセプトは、塩分控えめでも食欲をそそる調理法として高く評価されました。

見た目の可愛らしさと、2種類の味（カレー風味・野沢菜風味）のバリエーションも楽しく、食育・地産地消・健康志向の三要素をバランスよく兼ね備えた完成度の高い作品です。

審査会場では「お弁当にも合う」「美味しい」「手軽で簡単そう」といった声が多く寄せられ、堂々の第1位受賞となりました。

## 【優秀賞】

### 鮭の甘酒煮 part2～先輩の味を引き継いで～

上田市 一中ガールズさん



試食審査用調理例

このレシピは「伝統と継承」、そして「減塩と工夫」の両立を見事に表現した一品でした。

甘酒の自然な甘みを活かして、一般的な塩焼きに比べ約60%の減塩を実現しながらも、やさしい味わいとふっくらとした食感に仕上げている点が高く評価されました。さらに、先輩のレシピを受け継ぎ、甘酒煮の煮汁を再利用して乾物の煮物に展開するという「食材を無駄なく使うサステナブルな発想」も秀逸。青大豆・切り干し大根・凍み豆腐など信州の乾物文化を取り入れたことで、地産地消・食文化継承の視点からも優れた作品となっています。

見た目にも温かみがあり「家庭の味」「病院の味」「地域の味」がひとつに調和したレシピとして、審査では「心に残る優しい味」と称賛されました。

## 【第3位】

### 食欲そそるたっぷり香味野菜の冷しゃぶ

上田市 のぞみさん



試食審査用調理例

この一品は、暑い季節にぴったりのさっぱりとした味わいと食欲増進効果を両立させたレシピとして高く評価されました。

香味野菜（みょうが・大葉・長ねぎ・しょうが・にんにく）を巧みに使うことで、塩分を控えながらも風味豊かで満足感のある一品に仕上がっています。豚肉のゆで方や冷却の工夫により、脂っこさを感じさせず、キャベツ・きゅうり・トマトなどの彩り野菜との組み合わせも見事。見た目の美しさと栄養バランスの良さが際立ち、「目でも食べる健康メニュー」として多くの審査員から支持を集めました。

にんにくとしょうがの香り、ごまのコク、酢の酸味が一体となり、減塩でも食べ応えのある設計は、病院食や家庭料理のモデルにもなる完成度です。

## 【第4位】杏まみれのとりっぴしまめちゃん

千曲市 大口緒音 さん



杏ジャムを使ったソースが印象的で、信州・千曲市の特産を活かした地産地消メニューとして高く評価されました。鶏むね肉のヘルシーさに加え、酢とジャムの酸味・甘味のバランスが良く、見た目にも華やかで食欲をそそります。また、ズッキーニやしめじなど長野県の生産量が多い食材を組み合わせた点も良く、調理の工夫と食材選びのセンスが光りました。味のまとまりと調理工程がわかりやすく、完成度の高く、2次審査では審査員から最も評価されたレシピです。

## 【第5位】さっぱり食べれる豆腐ハンバーグ

上田市真田町 さー さん



豆腐をたっぷり使ったヘルシーなハンバーグは、やわらかく食べやすく、幅広い年代に向く優しい一品でした。大葉とトマトの爽やかなソースがアクセントとなり、脂質を抑えつつも満足感のある味わいに仕上がっています。豚と鶏の合い挽きを使うことで栄養バランスが整い、高たんぱく・低脂質・減塩のバランスも秀逸。コスト面にも配慮されており、病院食・家庭食どちらにも応用しやすいメニューとして評価されました。病院長一押しメニューでした。

## 【第6位】油淋鶏（ユーリンアジー）

上田市 櫻井歩紀 さん



中華料理の定番「油淋鶏」をアジーでアレンジした発想が光る、減塩でも満足感のある創意工夫レシピです。しょうが・にんにく・ねぎの香味と、酢の酸味を生かしたタレがアジーの旨味を引き立て、ご飯がすすむ味わいながら塩分を控えめに仕上げています。タレのバランスが絶妙で、野菜との相性も良く、家庭で再現しやすい実用性も高評価。地元産レタスなど、信州の食材を取り入れている点も地域性が感じられ「おいしく健康に食べる工夫」が伝わる一品でした。

## 【第7位】鶏もも肉と薬味野菜のトマト甘酢

長野市 林実優 さん



トマトの酸味と薬味野菜（みょうが・大葉）を組み合わせた、さっぱりとした減塩メニューとして評価されました。揚げ焼きにした鶏もも肉のコクを、トマト甘酢の爽やかなソースが引き締め、暑い時期にも食べやすい仕立てになっています。薬味野菜の香りを活し、塩分を抑えながらも風味が豊かで「減塩=物足りない」というイメージを覆す完成度の高い一品。色合いも美しく、食卓を明るくするメニューです。

## 【第8位】信州きのこ＆合挽き肉のふんわり卵巻き蒸し～彩りあん仕立て～

愛知県日進市 山口夏実 さん



やわらかい卵で包み込んだ具材に、とろみのある彩りあんを合わせ、美しく上品な一品でした。信州産しめじを活かし、食物繊維・たんぱく質・野菜がバランスよく摂れる点が栄養的にも高評価。豆腐を加えふんわりと仕上げた食感は高齢者にも食べやすく、嚥下や咀嚼に配慮したレシピとして完成度も非常に高いです。刻み食でも「見た目で楽しめる工夫」が感じられ、優しさと創造性にあふれた一品でした。

# 薬剤師の一口メモ

薬剤師 市川 志穂



みなさん、お薬手帳はお持ちですか？

お薬手帳とは、いつ、どこで、どのような薬が処方されたかを記録し、患者さん自身の健康管理に役立てて頂きたい手帳です。

当院では、入院時および手術や検査等の予定が決まった患者さんの服用薬やアレルギーについて薬剤師が確認しており、お薬手帳は服薬情報等を正しく把握するための有用な情報源となります。

## お薬手帳を有効に活用するためのポイント

### 1. 医療機関にかかるときは必ず持参しましょう。

薬の重複やよくない飲み合わせを防ぐことができます。

また副作用を記載しておくことで、同じ薬による副作用を防ぐことができます。

### 2. 市販の薬や健康食品も記録しましょう。

医療用医薬品との成分の重複やよくない飲み合わせの防止に役立ちます。



### 3. いつも携帯、同じ場所に保管しましょう。

旅行先で病気になった時、災害時に避難した時、救急の時など、お薬手帳があれば、飲んでいる薬を正確に伝えることができます。ご家族にも飲んでいる薬のことを伝えておくといいですね。

### 4. 一冊にまとめましょう。

病院ごとや薬局ごとに別々のお薬手帳を作らず、一冊のお薬手帳で情報を管理また記録することが大切です。

### 5. 薬について相談したことなどを書いておきましょう。

残っている薬の数量、飲み忘れについてなどを書いておき、医師の診察時や薬剤師に相談してください。

お薬手帳の活用やお薬について困った際には、是非薬剤師に相談してください。

# 栄養管理室 だより

管理栄養士 勅使河原 歩美

朝晩の気温差やストレスなどで、最近なんだか体調を崩しやすい…そんな時「免疫力を高めたい」と感じる方も多いのではないでしょうか。私たちの体を守る免疫の働きは、日々の食事と深くかかわっています。今回は、**免疫を支える栄養**についてお話しします。

免疫機能の維持・向上には五大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）を1日3食バランスよく摂ることが大切です。

免疫抗体の材料となるたんぱく質をしっかり摂取することに加え、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eや免疫機能維持やたんぱく質合成にかかわる亜鉛の摂取もおすすめです。

毎日の献立に免疫力を高める食材を取り入れて、健康な毎日を送りましょう！

## たんぱく質の多い食材 (100g)

※目安量 体重1kgあたり1g



●鳥むね肉	23g
●豚もも肉	21g
●牛もも肉	20g
●マグロ(赤身)	26g
●鮭	22g
●サバ	20g



## ビタミンAの多い食材 (100g中)

※推奨量 男性 900μg/日 女性 700μg/日

●人参 (油いため)	1000μg
●ほうれん草 (ゆで)	450μg
●かぼちゃ (ゆで)	330μg
●うなぎ (かば焼き)	1500μg
●銀だら	1500μg
●卵	210μg



## 亜鉛の多い食材 (100g 中)

※推奨量 男性 9mg/日 女性 7mg/日



●鳥レバー	3.3mg
●豚肩ロース	2.7mg
●牛肩ロース	5.8mg
●牡蠣	14.5mg
●ホタテ	2.7mg
●卵	1.8mg



## ビタミンCの多い食材 (100g中)

※推奨量 男性・女性 100mg/日

●ブロッコリー (ゆで)	55mg
●赤ピーマン (油いため)	180mg
●青ピーマン (油いため)	79mg
●キャベツ	41mg
●ゴールドキウイ	140mg
●オレンジ	60mg



## ビタミンEの多い食材 (100g中)

※推奨量 男性 6.5mg/日・女性 6.0mg/日



●うなぎ (かば焼き)	4.9mg
●銀だら	4.6mg
●かぼちゃ (ゆで)	4.7mg
●赤ピーマン (油いため)	4.4mg
●にら (油いため)	4.1mg
●ゴールドキウイ	2.5mg
●アーモンド	30.3mg



～毎食 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く～



# 信州上田地域連携だより

医療ソーシャルワーカー 伊藤 正子

## 困ったときの相談窓口 医療ソーシャルワーカー (MSW) のお仕事

病気やけがで治療を受けるとき、さまざまな不安が生まれます。「退院後すぐに自宅で生活できるか心配」「介護サービスについて知りたい」「転院と言われたがどうしたらいいか」「医療費がいくらかかるか不安」「利用できる制度や助成はないか」「家族だけで支えられるか不安」「通院しながら仕事を続けられるのか」——そんな声を多く聞きます。こうした悩みに寄り添い、安心して治療を続けられるようサポートするのが、医療ソーシャルワーカー（以下 MSW）です。

現在、地域医療連携室とがん相談支援センターには合わせて8名のMSWが在職しています。



MSW はまず、患者さんやご家族のお話や心配ごとを伺います。そのうえで、生活にまつわる不安を解決できるように一緒に考えます。相談内容に応じて病院内スタッフはもちろん地域の医療機関・介護施設・行政などと連携しています。「こんなこと聞いていいのだろうか」と思うような、どんな小さな心配や不安でも、まずはお気軽にご相談ください。相談は無料で、ご家族だけの相談も受け付けています。

困ったときに頼れる身近な窓口として、地域の皆さんに気軽に活用していただければ幸いです。

「この街の医療をささえる病院」として、地域に出向いて出前講座を行います。出前講座とは、信州上田医療センターの医師・職員が地域の皆様の医療や健康に関する「知ってよかった」と思っていたためのお手伝いをする、医療・健康に関する講座です。現在、10診療科以上、約40講座からお選びいただけます。

テーマは下記の通りご用意しており、お話しさせていただく先に合わせた、わかりやすい講座を目指しております。費用は無料です。会場、講師の送迎、教材費はお申込みいただいた団体にてご用意ください。

No.	演題	講師名(診療科・所属部署・役職名)	備考
1	上小地域のがん診療体制について	小松 哲(がん診療推進室長)	
2	C型肝炎の新しい治療	吉澤 要(名誉院長)	
3	お酒と肝臓	吉澤 要(名誉院長)	
4	肝臓病と食事・日常生活	吉澤 要(名誉院長)	
5	鼠径ヘルニア(脱腸)のはなし	横山 隆秀(院長・外科系診療部長)	
6	胆石症・胆のう炎について	横山 隆秀(院長・外科系診療部長)	
7	おなかの病気を治す腹腔鏡手術	横山 隆秀(院長・外科系診療部長)	
8	乳がんの検診について	小松 哲(乳腺内分泌外科部長)	
9	乳がんの治療について	小松 哲(乳腺内分泌外科部長)	
10	腎臓の病気と透析	高橋寧史(腎臓内科医長)	できるだけご要望に沿った内容にしますので相談下さい
11	正しい手洗いについて	原かおり(副看護師長・感染管理認定看護師)	
12	冬季の流行感染症について～インフルエンザ～	原かおり(副看護師長・感染管理認定看護師)	
13	冬季の流行感染症について～ノロウイルス～	原かおり(副看護師長・感染管理認定看護師)	
14	出来る事から始めましょう！脳卒中にならないように(予防治療のお話し)	大屋房一(脳外科部長・救急部長)	月・金曜日 開始時間は要相談です。通常1～1.5時間程度です。聴講される方に応じて内容を調整します。これまでに地域の自治会等から依頼をいただきました。
15	“いつもと違う頭痛”と脳の病気のお話し	大屋房一(脳外科部長・救急部長)	月・金曜日 開始時間は要相談です。通常1～1.5時間程度です。聴講される方に応じて内容を調整します。
16	これなら出来る救命処置(心臓マッサージのやり方、AEDの使い方他)	大屋房一(脳外科部長・救急部長)	月・金曜日 開始時間は要相談です。通常1～1.5時間程度です。聴講される方に応じて内容を調整します。これまでに、域内企業の集会や中学生の課外授業、自治会のから依頼をいただきました。
17	肺がんについて	吾妻俊彦(呼吸器内科医長)	
18	睡眠時無呼吸症候群について	吾妻俊彦(呼吸器内科医長)	
19	無痛分娩について	松村英祥(産科部長)	無痛分娩とは 無痛分娩のメリット 無痛分娩の方法
20	若年女性のスポーツ障害について	松村英祥(産科部長)	性周期と産婦人科的な問題点
21	排尿の問題を考える	水沢弘哉(統括診療部長)	尿がもれる、出にくい等原因と治療について 月・木曜日以外
22	前立腺がんの予防・検査・治療	水沢弘哉(統括診療部長)	前立腺がん全般について 月・木曜日以外
23	尿路結石の予防と治療	三村裕次(泌尿器科医長)	尿路結石の予防法と最新の治療について 月・水・金曜日以外
24	地震災害への備えと対応について	高野博子(災害対策室員)	地震が起こったらどのように行動するとよいのか、 その備えと対応について
25	がん相談について	永井智恵子(がん診療推進室・がん相談支援係)	
26	がんと診断されたら	永井智恵子(がん診療推進室・がん相談支援係)	・がんと言われたつらい気持ち ・医療者との関係 ・情報を探す
27	尿に血液がまじること	小川輝之(泌尿器科部長)	血尿の説明とそれをきたす疾患について 火・木・土・日曜日を希望します。
28	口ボット支援手術:前立腺・腎・膀胱	小川輝之(泌尿器科部長)	泌尿器科疾患における口ボット手術について 火・木・土・日曜日を希望します。
29	骨粗鬆症について ～骨を丈夫にしていきいきと～	吉村康夫(副院長・整形外科部長)	骨粗鬆症の検査(診断)、治療(栄養、運動、薬)、予防について説明します。
30	ロコモティブシンドローム(運動器症候群) ～ロコモ克服で長く元気に～	吉村康夫(副院長・整形外科部長)	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは何か？ロコモ度判定と予防のためのトレーニングについて説明します。
31	がんロコモ ～がん治療中も元気で過ごすために～	吉村康夫(副院長・整形外科部長)	がん治療中の運動器(活動性)に関する問題と解決方法について整形外科の立場で解説、提案します。
32	糖尿病の食事について	小川 祐介(栄養管理室長)	
33	腎臓病の食事について	濱田 健志(主任栄養士)	
34	貯筋して健康寿命を延ばそう	小川 祐介(栄養管理室長)	
35	サルコペニア肥満とは？～筋肉が減つて脂肪が増える“新しい肥満のかたち	小川 祐介(栄養管理室長)	
36	コンビニでもOK!? 手軽に始める美と健康の栄養術	小川 祐介(栄養管理室長)	
37	薬の正しい使い方	(薬剤部)	
38	放射線を扱う立場	高橋 儀匡(主任診療放射線技師)	

# 外来診療担当表

令和8年1月1日

診療科	曜日	月	火	水	木	金
総合診療科(内科新患外来)		交代(内科系医師)	松本 隆一	滋野 俊(第5水曜日休診)	交代(内科系医師)	交代(内科系医師)
内 科					松本 隆一	
糖尿病・内分泌代謝内科		宮本 有夏	知見 茗子(午前) 川田 伊織(午後)	(信大医)	知見 茗子	川田 伊織
内 科	脳神経内科(予約制)	江澤 直樹(全日) 上條 祐衣(午後)	古谷 力也(全日)	江澤 直樹(午前) 澤田 美乃里(午後)	古谷 力也(午前) 澤田 美乃里(午前)	上條 祐衣(午前)
科	呼吸器内科	町田 良亮	出浦 弦(第1・3・5週午前) 丸野 崇志	吾妻 俊彦 丸野 崇志	町田 良亮	吾妻 俊彦
系	消化器内科	橋上 遣太	牧 直哉	藤森 一也	佐藤 貴一	安藤 皓一郎
肝臓内科	藤森 尚之			(担当医)	藤森 尚之	(担当医)
腎臓内科	古川 鉄兵	高橋 寧史	高橋 寧史		林 悟子	
循環器内科	阿部 直之 森田 岳宏	高橋 済 寺島 雄大	阿部 直之 羽田 健紀	高橋 済 寺島 雄大	森田 岳宏 羽田 健紀	
腫瘍内科					野口 卓郎(午後)	
緩和ケア内科(予約制)			清水 文彰(午後)		清水 文彰	
小児科	藤森 充帆 齊間 貴大	石田 岳史 齊間 貴大 青木 優	藤森 充帆 中澤 ちひろ	藤森 充帆(第1、3、5) 中澤 ちひろ(第1、3、5) 藤森 充帆(第2、4) 青木 優(第2、4)	石田 岳史 齊間 貴大(第1、3、5) 中澤 ちひろ(第1、3、5) 藤森 充帆(第2、4) 青木 優(第2、4)	石田 岳史 藤森 充帆(第1、3、5) 青木 優(第1、3、5) 齊間 貴大(第2、4) 中澤 ちひろ(第2、4)
発達外来(予約制)	永春 幸子					
外科・消化器外科	村中 太	横山 隆秀 清水 文彰 増尾 仁志 中澤 賢史(午後) 瀬原田 魁(午後)	黒岩 雄大	村中 太 黒岩 雄大(午前) 瀬原田 魁 中澤 賢史(午後)		増尾 仁志
呼吸器外科	齋藤 学	(手術日)	交代制(院内紹介のみ)	(手術日)	瀬志本 真帆	
乳腺内分泌外科	小松 哲 清沢 奈美 藤森 実(第2、4)	(手術日)	小松 哲 清沢 奈美	(手術日)	小松 哲 清沢 奈美(信大医)	
整形外科	赤羽 努 中井 亜美	吉村 康夫 奥田 翔	赤羽 努 大崎 史明(信大医)	中井 亜美 奥田 翔	吉村 康夫 大崎 史明	
形成外科	大槻 仁志	大槻 仁志	大槻 仁志	(手術日)	大槻 仁志	
脳神経外科	東山 史子 大屋 房一	木内 貴史 大屋 房一		東山 史子	木内 貴史 大屋 房一	
心臓血管外科			佐久医療センター医(予約のみ)	岡田 良晴(午後) (受付15:00まで)		
皮膚科	小川 英作(完全予約)	鈴木 里香(完全予約)		齊藤 奈那(完全予約)		
泌尿器科	水沢 弘哉 木村 恵太 小川 輝之(午後)	小川 輝之 三村 裕次	(手術日)	小川 輝之 木村 恵太	水沢 弘哉 三村 裕次	
産科(午前)	島袋 麻希子	松村 英祥	松村 英祥	宮下 大輔	長谷川 崇	
(午後)	(手術日)	(手術日)	1か月健診	松村 英祥	(手術日)	
婦人科(午前)	松村 英祥	長谷川 崇	宮下 大輔	島袋 麻希子	塚田 彩加	
(午後)	(手術日)	(手術日)	(検査日)	(検査日)		
眼科	(信大医)		(第1・第3水曜日 手術日)	(信大医)	(信大医)	
耳鼻咽喉科	鈴木 宏明 松浦 一輝	(手術日)	松浦 一輝 鈴木 宏明	松浦 一輝(午前) 堀 由希子(午前) (手術日)(午後)	鈴木 宏明 松浦 一輝	
放射線科(予約制)	小沢 岳澄	小沢 岳澄	小沢 岳澄	小沢 岳澄(再診のみ)	小沢 岳澄	
歯科口腔外科(予約制)	梅原 亜矢子 清水 黎	上原 忍 梅原 亜矢子(信大医) 栗田 浩	上原 忍 清水 黎	(手術日)	上原 忍 梅原 亜矢子	
専 門 外 来	スキンケア外来	9:00~17:00予約制	9:00~17:00予約制		9:00~17:00予約制	9:00~17:00予約制
糖尿病透析予防ケア外来	(第1・4週)	9:00~15:00予約制(第2週火曜日)	9:00~15:00予約制(第1・3週)	9:00~15:00予約制(第2・3週木曜日)	9:00~15:00予約制(第1週金曜日)	9:00~15:00予約制
睡眠時無呼吸外来		14:00~17:00予約制(第1・4週火曜日)				
禁煙外来			予約制			

・皮膚科を受診される方へ 初診又は当院での治療終了後、新たに受診される方は必ず紹介状をご持参の上お越しください。

・診療受付時間 8時30分から11時まで ※予約については、午後も対応しております。

・休診日: 土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

・次回発行までに変更がある場合があります。ホームページでご確認をお願いいたします。

次の場合には紹介状をご持参下さい。

①当院を初めて受診する場合

②前回受診より3ヶ月あいだが開いた場合(予約は除く)

③医科受診中に歯科口腔外科を受診する場合

○紹介状が無い場合は医療費とは別に選定療養費をご負担いただきます。

★第5水曜日の総合診療科は休診となります。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願ひいたします。

# 駐車料金改定のお知らせ

日頃より当院の運営にご理解いただき、深く感謝申し上げます。

この度、駐車場設備の更新や物価高騰により維持・管理費が高騰し、現行料金での駐車場の維持管理が極めて難しい状況になりましたので、令和8年1月5日（月）より、駐車料金を下記の通り改定いたします。ご利用の皆様には、何卒ご理解いただきたくお願い申し上げます。

利用者	時間	料金
外来患者	30分まで	無料
	入庫から24時間まで	200円
	24時間以降1時間毎	200円
	(最大24時間)	1,000円
一般来院者 (面会者等)	30分まで	無料
	入庫から1時間まで	200円
	以降1時間毎	200円

## 院内清掃作業にご協力いただきました！

管理課長 有泉 幸浩

去る12月7日の日曜日に院内清掃活動を実施しました。上田市薬剤師会、新田自治会役員の方々を中心としたボランティアの皆様70名以上のご参加をいただき、敷地内の落ち葉清掃や雑木の剪定作業を行いました。紅葉の季節が終わるとあっという間に積みあがる落ち葉に、普段の清掃では追いつかないところもあり、皆様のご協力により集まる落ち葉の量は驚くほどです。また、植え込みもきれいに整えられ、気持ちのいい環境になったのではないかと思います。12月の寒い中早朝よりご協力いただきました皆様に改めて御礼申し上げます。



### 編集後記



新年あけましておめでとうございます。

今年は「丙午（ひのえ・うま）」の年となります。「丙」は太陽のような明るさや情熱、強い意志を象徴しており、「午」は行動力やスピード、エネルギーを象徴しています。この2つの組み合わせである丙午には、「情熱と行動力で突き進む」「燃え盛るようなエネルギーで道を切り開く」といった縁起の良い意味があります。

「丙午」にならって趣味の登山も今年は少し難易度の高い目標に挑んでみるつもりです。

地域の皆様におかれましても、情熱と希望に満ちた一年となりますように心より祈念しております。

臨床検査科 副技師長 長澤 大輔



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  
TEL 0268-22-1890 (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8年1月 発行人 院長 横山 隆秀

# 信州上田医療センター

## 看護職員採用試験日

令和9年度採用

**募集職種**：看護師・助産師

**採用試験**：令和8年4月18日(土)

願書受付：令和8年3月1日(日)～令和8年4月7日(火)まで

令和8年5月9日(土)

願書受付：令和8年3月1日(日)～令和8年4月21日(火)まで

**応募資格**：助産師又は看護師の資格を有する方

令和9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