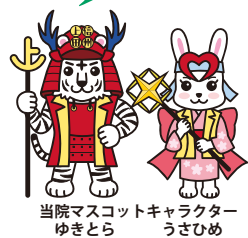


みどりが丘だより



当院マスコットキャラクター
ゆきとら 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 2026.7 No127

Index	新採用者を迎えて 就任のご挨拶 美容と健康の栄養術（出前講座） 泌尿器科のレーザー手術 看護部 NEWS 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
-------	---

新採用者を迎えて

看護師長（教育担当） 向井 佑

令和8年4月、信州上田医療センター看護部は新卒者30名と既卒者（他施設での経験者）5名の新採用者を迎えました。

社会人としての一步をふみ出す新卒者は、4月1日から9日までの病院オリエンテーションを受け、地域の救急医療を担う病院の機能やその職員としての役割、接遇などを学習しました。看護技術ではBLS（1次救命処置）や輸液管理、食事介助など全部署に共通する技術演習を行いました。組織の一員として基本的な学習ののち、4月10日からそれぞれの部署に配属となりました。看護部では部署全体で新採用者を育てるという意識を持ち日々先輩看護師が共に行動しながら実践を通し指導をしています。

国家試験に合格し期待と不安の面持ちで一つひとつ新たな手技を身につけ成長していく新卒者と、新たな環境で今までの知識と経験を活かし活躍する既卒者に頼もしさを感じています。

これからも地域の皆さまが安心して治療を受けられるよう、安全・安楽な看護の提供に努めてまいります。新採用者と信州上田医療センター看護部をどうぞよろしくお願いいたします。





就任のご挨拶

看護部長 大宮 茂美



このたび令和8年4月1日付で看護部長に就任いたしました大宮と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

上田の地にはこれまであまりご縁がありませんでしたが、史跡や名所、温泉など魅力ある場所が多く、まずは上田市民に親しまれている太郎山への登頂を目標に、この地をより深く知っていきたいと考えております。

さて、当院は上小地域における唯一の総合病院として、「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、皆様に愛される病院を目指す」という理念のもと、職員一丸となって取り組んでおります。患者さんをお断りせず受け入れることはもちろん、看護師には、入院や治療によって変化する患者さんの生活を支える重要な役割が求められています。現在放送中の連続テレビ小説「風、薫る」においても、患者さんを観察すること、環境を整えること、患者さん中心に考えることの大切さが描かれておりますが、これらは時代を超えても変わらない看護の基本です。医療が進歩する中にあっても看護の原点は変わりません。こうした看護を実践できる人材の育成に努めるとともに、地域の皆様に信頼され、愛される病院づくりに貢献してまいります。今後ともご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



新任医師のご紹介



救急科医長 福田 智

5月より救急科に赴任しました福田智と申します。これまで心臓血管外科専門医として急性期・重症診療に携わるとともに、地域医療や在宅医療にも取り組んできました。患者さん一人ひとりの背景にも目を向け、上田地域の皆様の日々の健康・安心に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

美容と健康の栄養術 ～コンビニでも OK!?～

栄養管理室長 小川 祐介

地域向け「出張出前講座」の一環として、認知症カフェにて健康講座「美容と健康の栄養術 ～コンビニでも OK!?～」を開催しました。今回の講座では、美容に良い食事は健康長寿にもつながるという視点から、毎日の食事で無理なく続けられる栄養の工夫についてお話ししました。講演では、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の大切さに加え、肌や髪健康に関わるたんぱく質、ビタミン、ミネラル、水分摂取の重要性について、身近な食品を例にわかりやすく紹介しました。

また、老化や生活習慣病とも関係する AGE（終末糖化産物）を増やさない食べ方についても取り上げ、血糖値を急に上げにくい食べ方や、高温調理の食品を続けて食べすぎない工夫など、日常生活ですぐに取り入れられるポイントを紹介しました。

さらに、サラダチキン、豆腐バー、野菜ジュース、ヨーグルトなどを活用した“コンビニでもできる栄養の整え方”も紹介しました。参加者からは「すぐ実践できそう」「食品の選び方が参考になった」といった声が聞かれ、美容を入り口に健康づくりを見直すよい機会となりました。

当院では、地域の集まり等へ職員が伺う「出張出前講座」を実施しています。医療の最新情報から健康づくりまで、内容はご相談に応じて調整します。



出張出前講座

窓口：事務部企画課経営企画室

お電話：0268-22-1890

担当・経営企画係長

テーマ例（抜粋）：上小地域のがん診療体制／脳卒中予防と救命処置（AED 等）／骨粗鬆症・ロコモ／糖尿病の食事／貯筋して健康寿命を延ばそう（食事のポイント）ほか多数

泌尿器科のレーザー手術

～光の射すほうへ～

泌尿器科部長 小川 輝之

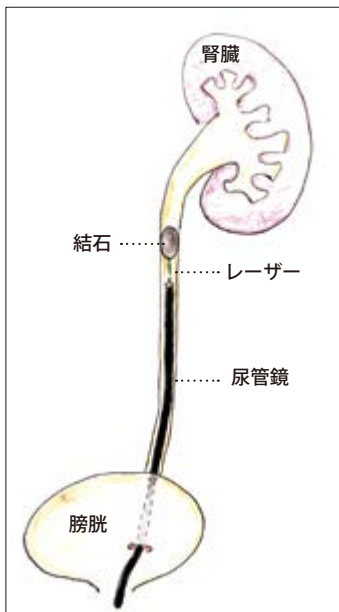


図 1



エダップテクノメド株式会社

図 2



レーザーによる碎石



バスケットによる採取

泌尿器科疾患の中でも、尿路結石症と前立腺肥大症は非常に患者数の多い疾患です。内服治療による保存的加療で経過をみることもできますが、しばしば手術治療が必要となります。

当院では昨年より、尿路結石症および前立腺肥大症を対象としたホルミウムレーザー治療器を導入しました（図1）。

ホルミウムレーザーは、組織や結石に含まれる水分を沸騰・蒸発させ、その熱エネルギーによって対象物を切開または破碎します。

尿路結石症に対しては、経尿道的尿路結石破碎術（TUL）を行います（図2）。

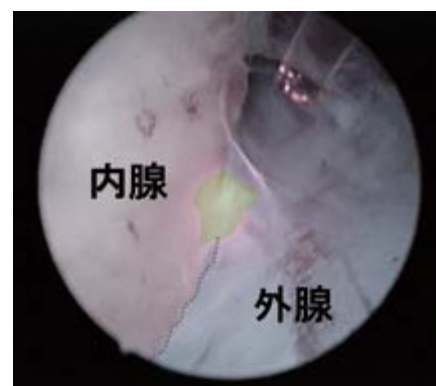
内視鏡を尿道から挿入し、尿管あるいは腎臓内の結石をレーザーで破碎する手術です。

また、当院で導入している治療器は高出力レーザーを搭載しているため、前立腺肥大症に対する経尿道的前立腺レーザー核出術（HoLEP）にも対応しています。これは、内視鏡を尿道から挿入し、レーザーを前立腺の内側（内腺）と外側（外腺）の境界に照射して、肥大した内腺をくり抜くように切除する手術です（図3）。特に大きな前立腺肥大症に対しても有効な治療法です。

いずれの治療法も効率的に治療を行うことができ、合併症が比較的少ないことが特徴です。



レーザー核出術の実際



レーザーによる核出

看護の現場②手術室

手術室看護師長 河井 友恵 / Kawai, Tomoe



※当院の術前麻酔科診察の様子



手術室では、「安心・安全な手術の提供」と「質の高いチーム医療の実現」を目標に、365日 24 時間体制で年間 3400 件以上の手術に対応しています。

近年は医療の進歩に伴い、より身体への負担が少ないロボット支援手術（以下、ダヴィンチ）を 2024 年 12 月より導入しました。

ダヴィンチは高精度な操作が可能で、傷が小さく痛みも少ないため、身体への負担が少ないこと、回復が早いこと、入院期間の短縮につながることを期待されています。

泌尿器科では前立腺全摘出術に加え、腎臓・膀胱の手術、消化器外科では、結腸・直腸・胃・ヘルニアなど幅広くダヴィンチ手術を実施し、件数も着実に増加しています。

安全で確実な手術を支えるため、医師だけでなく看護師も専門的な研修を受けたりシミュレーションを重ねチームで連携し手術に対応しています。

スタッフ一人ひとりが成長を実感できるよう段階的な指導を行い、安心して学べる環境づくりを大切にしています。

また、手術をうける患者さんに対して手術前から麻酔科医師と協働し麻酔に関する説明や手術中の疑問やアドバイス、手術後の疼痛管理に至るまで、病棟や多職種と連携し切れ目のないよう支援しています。



今後も地域の皆さまに安心して手術を受けていただけるよう、安全で質の高い手術看護を提供するためチーム一丸となって取り組んでまいります。

薬剤師の一口メモ

薬剤師 楠 浩子

貼り薬の種類と使うときのポイント

■ 貼り薬について

貼り薬というと、湿布やテープのように「痛いところに貼る薬」を思い浮かべる方が多いと思います。最近では、局所に貼る薬だけでなく、体の中に成分が吸収されて効くタイプの貼り薬も使われるようになっていきます。

■ 全身に効く貼り薬（全身製剤、経皮吸収剤）の具体例

現在は狭心症、本態性高血圧症、気管支拡張、がん性疼痛 / 慢性疼痛、更年期障害、禁煙補助薬、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病、統合失調症なども使用されています。

■ 貼る時のポイント

とくに「全身に効く貼り薬」は、貼り方が大切です。

● 決められた場所に貼りましょう

効かせたい部分に貼っても効果は変わりません。吸収されやすい場所がありますので、説明された場所に貼るようにしてください。

● すぐには効きません

貼ってすぐに効果が出るわけではありません。決められた使い方（時間や枚数）を守りましょう。

● 子どもに使うときは、貼る場所に注意

手の届く場所に貼ると、はがしてしまうことがあります。背中など、手が届きにくいところに貼るのがおすすめです。

● しっかり貼りつけましょう

汗などではがれやすい場合は、貼ったあとに手のひらで5～10秒しっかり押さえてください。はがれにくくなり、薬も安定して効きやすくなります。



■ まとめ

貼り薬は、子どもから高齢の方まで広く使われていますが、種類によって使い方が違います。お薬が出たときは、「どこに貼るか」「どう使うか」をしっかりと確認して、安全に使いましょう。

栄養管理室 高田 涼太

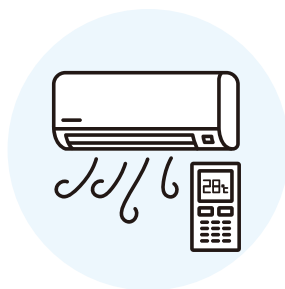
熱中症は命に関わる危険な病気です。毎年多くの方が救急搬送されています。特に 65 歳以上の高齢者や子供（乳幼児）は重症化しやすいため注意が必要です。熱中症を防ぐためには、「いつ・何を・どのように」対策するかを知り、日頃から熱中症対策を心掛けることが大切です。

1. 水分の適切な補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を摂ることが大切です。特に屋外作業や運動時など汗をかきやすい環境では、20 ～ 30 分ごとにコップ 1 ～ 2 杯程度を目安に摂取しましょう。基本的には、食事から十分な食塩を摂取しているため、水分補給は水やお茶で十分です 1)。また、経口補水液は、めまい・立ちくらみ・大量の発汗・こむら返りなど、熱中症の初期症状がみられた際に活用しましょう 2)。



2. 環境の調整・日常の健康管理



日中・夜間を問わず、室内ではエアコンを適切に使用し（25 ～ 28℃ 程度）、無理に暑さを我慢しないようにしましょう。屋外では帽子や日傘を利用し、直射日光を避ける工夫が大切です。また、空調の効いた場所でこまめに休憩を取りましょう。

睡眠不足や朝食欠食、発熱や下痢などの体調不良があると、熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠を心掛け、朝食を摂取し、体調不良時には普段以上に水分を摂取するよう心掛けましょう。

3. 周囲の人への配慮

熱中症予防のための見守りや声かけは、周囲の人が熱中症対策を意識するきっかけとなります。また、自身の意識向上にもつながります。周囲の人に積極的に気を配り、熱中症を予防しましょう。

引用文献

- 1) 猛暑の夏における水分と塩分の取り方について：日本高血圧学会
- 2) 熱中症診療ガイドライン 2024：日本救急医学会

参考

「日常生活における熱中症予防指針」：気象学会
職場における熱中症の予防について：厚生労働省
熱中症環境保健マニュアル～総論～：環境省

※信州上田医療センターでは現在「One パンメニューコンテスト」と題して、皆様の考案したレシピを募集しています。詳しい応募要項は、病院ホームページをご覧ください。

信州上田医療センター主催

Oneパンメニューコンテスト

～フライパンひとつで作る、かんたん・おいしい・健康ごはん～

たんぱく質で
元気をチャージ!

リコピンで
キレイをサポート!

ビタミン・食物繊維で
からだにうれしい!

豆で栄養プラス!
満足感もアップ!

きのこで
うま味と食物繊維を
プラス!

彩り野菜で
見た目も楽しく!

ごはん
でエネルギーを
しっかり補給!

おいしさで一撃! あなたのレシピで心をつかめ!

募集テーマ

「ワンパン・簡単・栄養バランス◎」

「フライパン一つ」で「簡単」に「美味しく」、「栄養バランス◎」な
レシピを募集します!!



対象

個人または2名以内のグループ
(親子・友人同士なども歓迎!)



応募方法

右記のQRコードを読み込んで
Google formにて提出



部門・表彰

・一般部門・学生部門・職員部門
各部門で最優秀賞1点、優秀賞2点



選考方法

1次審査:書類審査
2次審査:試食審査
3次審査:病院祭来場者の投票

応募用QR



応募締め切り

令和8年

8月12日(水) 必着

賞品



最優秀賞

QUOカード5000円分 QUOカード3000円分
令和8年度産コシヒカリ10kg 令和8年度産コシヒカリ5kg



優秀賞

スケジュール

6月27日(土) ... 募集開始
8月12日(水) ... 応募締め切り
8月下旬 ... 1次審査(書類審査)
9月中旬 ... 2次審査(試食審査)
10月3日(土) ... 病院祭当日・来場者審査





信州上田地域連携だより

看護師長 山添 美保

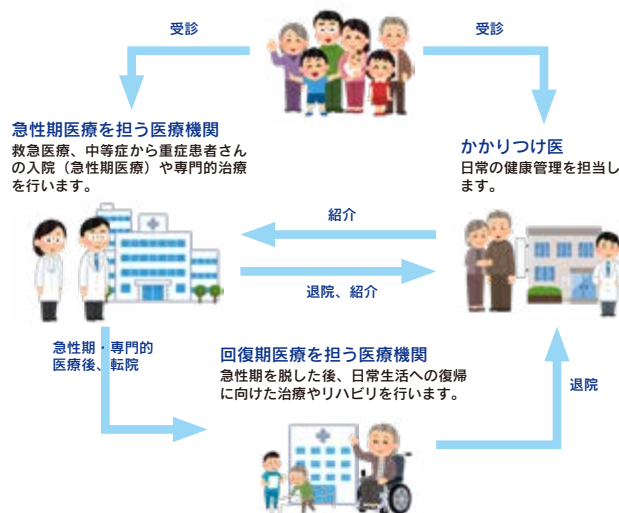
地域医療連携室の紹介

地域医療連携室は、地域の医療機関、介護福祉施設、行政など連携し、患者さんに切れ目のない医療・看護・介護を提供するための部門です。様々な職種が関り、安心して地域で生活できることを目指します。

地域医療連携室の役割

前方連携

- ・地域の医療機関から紹介された患者さんの外来予約をお取りします。また、かかりつけ医などへの外来予約の調整を行います。
- ・地域の医療機関からの依頼により、当院のCT・RI等の医療機器を共同利用しています。



入院サポートセンター

- ・入院サポートセンターでは、入院前から患者さん、ご家族の状況をお聞きし、入院目的に沿った説明を行っています。
- 安心して治療、入院生活が送れるよう入院前より支援を行っています。

退院支援・調整

- ・当院は急性期病院としての、多くの救急患者さんが搬送されてきます。限られた病床の中で、重症の方々を受け入れるため急性期を脱した時点で、早期に退院または転院調整しています。
- ・退院後の療養生活については、患者さん・ご家族と一緒に考え、支援をさせていただきます。退院支援の看護師、医療ソーシャルワーカーが、地域の医療機関や在宅サービス事業所、保健所や行政との医療・介護・福祉の連携を図ります

がん相談支援センター

- ・がんの患者さんやご家族地域の皆さんからのがんの治療や療養生活のこと、医療費のこと、不安なこと、治療と仕事の両立についてなど、がんに関する全般的な相談に対応しています。
- ・看護師、医療ソーシャルワーカーが相談をお受けし、必要に応じて相談者の同意のもと、院内外の多職種と連携します。
- ・そのほか、がんサロン・ボランティア相談会など開催しています。
- ・がん相談支援センターだよりでご確認ください。

その他

- ・セカンドオピニオンの相談、ご予約
- ・医療費や生活費等、経済的問題に対する相談、福祉制度の活用など
- ・身寄りのない患者さん、複合的な社会的課題、就労支援など
- ・妊娠 SOS（望まれない妊娠）窓口
- ・社会保険等相談・治療と仕事の両立支援事業

気になるこの一冊！

がんに関する情報冊子のご紹介

(がん相談支援センターに取り揃えています。一部を除きお持ち帰りいただけます。
ぜひお立ち寄りください)



公益財団法人日本対がん協会が行っている「がん相談ホットライン」に寄せられた、100の相談に答える形で構成されています。相談内容は、がんの基礎知識から、治療、生活、仕事、お金、患者さんやご家族が抱えるつらい想い、主治医に相談しにくい内容などさまざまです。

巻頭に「がんにならないための心得

帖」という10ページにわたる折込があり、本文の概要が一目でわかります。

がんを正しく理解し、向き合い方などを学べる一冊となっています。

がんの疑いの時から相談 OK

突然、医師から「がんの疑いがあります」と告げられた時、多くの人は頭が真っ白になり、不安や恐怖でいっぱいになります。その瞬間から、これまで当たり前だった日常が揺らぎ、自分ひとりでは、抱えきれない思いを抱くことになります。

多くの人は「確定の診断がでてから相談すればいい」と考えがちですが、実際には疑いの時点ですでに精神的な負担は大きく、孤独感も強くなります。この段階で誰かに話を聞いて貰えるだけで、不安は大きく和らぎます。

だからこそ、その疑いの段階から相談できる環境の存在がとても重要です。

相談することは、「弱さ」ではありません。むしろ、自分の状況を受け止め、前進する一歩です。誰かに頼ることで、自分ひとりでは見えなかった選択肢や支えに気づくことができます。

家族や友人はもちろんですが、医療関係者に相談することで、より具体的で現実的な支援を得ることができます。

がんの疑いと告げられた時からすでに支援は必要です。

その支援に手を伸ばすことは、決して特別なことではなく、自然で大切な行動です。ひとりで抱え込まず、早い段階から相談することが、不安な時間を乗り越える力になるのです。

相談会、サロン情報

【8月】

- 4日(火) さんぽセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 5日(水) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ相談会 試着会
- 18日(火) ハローワーク長野による相談会
- 19日(水) 12:30～16:00 乳腺術後の補整用品 相談会 試着会
- 20日(木) 10:00～12:00 ボランティア相談会「手術前後の生活や心配事」
13:30～15:00 ふれあいサロンうえだ「日本オストミー協会の活動」
- 25日(火) 社会保険労務士による相談会
13:00～15:00 ボランティア相談会「治療と美容に係るご相談」

【9月】

- 1日(火) さんぽセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 2日(水) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ相談会 試着会
- 8日(火) ハローワーク長野による相談会
- 15日(火) 社会保険労務士による相談会
- 16日(水) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ相談会 試着会
- 17日(木) 10:00～12:00 ボランティア相談会「手術前後の生活や心配事」
13:30～15:00 ふれあいサロンうえだ「患者さんと家族のための交流会」
- 29日(火) 13:00～15:00 ボランティア相談会「治療と美容に係るご相談」

【10月】

- 6日(火) さんぽセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 7日(水) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ相談会 試着会
- 13日(火) ハローワーク長野による相談会
- 15日(木) 10:00～12:00 ボランティア相談会「手術前後の生活や心配事」
13:30～15:00 ふれあいサロンうえだ「日常生活でできる体力維持と脳トレ」
- 20日(火) 社会保険労務士による相談会
- 21日(水) 12:30～16:00 乳腺術後の補整用品 相談会 試着会
- 27日(火) 13:00～15:00 ボランティア相談会「治療と美容に係るご相談」

各種相談会、サロンは予定変更場合があります。
必ずご予約ください！

相談日／月～金（祝日、年末年始は除く） 時 間／午前9時～午後4時

場 所／がん相談支援センター 相談室

電話番号／0268-22-1895（直通）又は代表電話 0268-22-1890

＊相談方法：来院による対面相談、又は電話、メールによる相談

＊相談員：看護師、医療ソーシャルワーカー

＊予約なしで利用いただけます。事前予約するとお待たせなくご案内出来ます。

メール相談↓



環境清掃にご協力いただきました。



5月24日（日）早朝より、病院敷地内の除草作業に際し、新田自治会や上田薬剤師会を中心とした地域の皆様にボランティアとしてご協力をいただきました。

当日は80名を超える方々にご参加いただき、広い敷地が見違えるほどきれいに整備されました。

お忙しい中、また早朝からの作業にもかかわらずご尽力いただきましたことに、心より感謝申し上げます。

地域の皆様の温かいご支援に支えられていることを改めて実感いたしました。

今後とも、地域に開かれた病院として、より良い環境づくりに努めてまいります。

★ thank you for your time ★

管理課長 有泉 幸浩



INFORMATION

市民公開講座のお知らせ



日本消化器病学会甲信越支部 90th 市民公開講座

プログラム1

『大腸がん検診受けよう
～大腸がんを「早期」に見つけるメリット～』
藤森 一也（信州上田医療センター 消化器内科部長）

プログラム2

『膵がんの診断と治療について』
増尾 仁志（信州上田医療センター 消化器外科医長）

プログラム3

『脂肪肝の新常識
～お酒を飲まなくても肝がん！？～』
藤森 尚之（信州上田医療センター 肝臓内科医長）

日本消化器病学会甲信越支部 主催 信州上田医療センター 共催

① 増えているお腹のがん
10:00～12:00
令和8年
9月5日(土) 上田市交流文化芸術センター
サントミューゼ 小ホール
信州上田医療センター 主催

② 胃と向き合いがんと生きる
13:30～16:00

プログラム1

『胃がんを早く見つけて、やさしく治す
～検診から最新のロボット手術まで～』
講師／村中 太（消化器外科部長）

『胃がんと食事のしなし
～手術前・手術後・その先の暮らしまで～』
講師／小川 祐介（栄養管理室長）

『生活を支える緩和ケア』
講師／衣笠 美幸（緩和ケア認定看護師）

プログラム2 ゲスト講演

『生涯現役を貫くための健康管理
～がんを乗り越える心と体～』
ゲスト／**江本 孟紀**先生（プロ野球解説者）



お腹の病を知る日

市民公開講座

入場無料

地域の皆様に

医療や健康に関する講座をお届けします。

出前講座のご案内

「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」と思っただけの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をご用意しており、お話しさせていただき先に合わせた、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(がん診療連携部長)	
2	鼠径ヘルニア(脱腸)のはなし	横山 隆秀(院長)	
3	胆石症・胆のう炎について	横山 隆秀(院長)	
4	おなかの病気を治す腹腔鏡手術	横山 隆秀(院長)	
5	乳がんの検診について	小松 哲(乳腺内分泌外科部長)	
6	乳がんの治療について	小松 哲(乳腺内分泌外科部長)	
7	腎臓の病気と透析	高橋 寧史(腎臓内科部長)	できるだけご要望に沿った内容にしますのでご相談下さい。
8	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)	
9	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)	
10	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)	
11	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・火の午後、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。
12	“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・火の午後、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。
13	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)	大屋 房一(脳外科部長・救急部長)	月・火の午後、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。
14	明日から生かせる！保健室で行う判断・アセスメント	大屋 房一(脳外科部長・救急部長)	月・火の午後、開始時間は要相談です。聴講される方に応じて内容を調整します。
15	肺がんについて	吾妻 俊彦(呼吸器内科部長)	
16	睡眠時無呼吸症候群について	吾妻 俊彦(呼吸器内科部長)	
17	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
18	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
19	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・金曜日以外
20	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・金曜日以外
21	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
22	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。
23	ロボット支援手術：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ロボット手術について 火・木・土・日曜日を希望します。
24	骨粗鬆症について～骨を丈夫にしていきたい～	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。
25	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？ロコモ判定と予防のためのトレーニングについて説明します。
26	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。
27	糖尿病の食事について	小川 祐介(栄養管理室長)	
28	腎臓病の食事について	濱田 憲志(主任管理栄養士)	
29	貯筋して健康寿命を延ばそう～食事のポイント～	小川 祐介(栄養管理室長)	
30	サルコペニア肥満とは？～“筋肉が減って脂肪が増える”新しい肥満のかたち	小川 祐介(栄養管理室長)	
31	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)	
32	今から始める大人のための栄養学講座～健康づくり・市民向け講座～ 1. 糖質の話 2. たんぱく質の話 3. 脂質の話 4. 水分の話 5. 骨と筋肉を守る栄養の話 6. 低栄養を防ぐ食事の話 7. 貧血、たるみ、食欲低下を防ぐ栄養の話 8. 肌と粘膜を守る栄養の話 9. むくみや血圧が気になる方の栄養の話 10. 腸を整える食事の話 11. 大人のためのアンチエイジング栄養学	小川 祐介(栄養管理室長)	・対象者やご希望に応じて、内容の調整が可能です。 ・健康づくり、フレイル予防、低栄養予防、運動時の栄養管理など、幅広い内容に対応します。 ・やさしい内容から少し専門的な内容まで調整できます。
33	今から始める大人のための栄養学講座～運動・スポーツ向け講座～ 大人のためのスポーツ栄養学・基本編・実践編・サプリメント編	小川 祐介(栄養管理室長)	・対象者やご希望に応じて、内容の調整が可能です。 ・健康づくり、フレイル予防、低栄養予防、運動時の栄養管理など、幅広い内容に対応します。 ・やさしい内容から少し専門的な内容まで調整できます。
34	薬の正しい使い方	(薬剤部)	
35	放射線を扱う立場	高橋 儀匡(主任診療放射線技師)	
36	臨床検査で何がわかるの？ ～臨床検査と検査データについて～	臨床検査技師	臨床検査についての説明と簡単な血液検査データの見方についてお話しします。
37	がんと診断された時からの緩和ケア～治療と仕事の両立、生活を支える相談窓口～	井之上康子(認定がん専門相談員・緩和ケア認定看護師)	がん相談支援センターについて ・治療と仕事の両立、日常生活の工夫 ・治療に伴う外見変化(アピアランスケア)について
38	“もしも”の時に慌てないために ～人生会議(ACP)を考えてみませんか～	井之上康子(認定がん専門相談員・緩和ケア認定看護師)	ACP とは ・延命治療の選択だけではないこと ・大切にしたい暮らしについて
39	ネット時代の「がん情報」 ～信頼できる情報の探し方・見極め方～	井之上康子(認定がん専門相談員・緩和ケア認定看護師)	SNS 情報との向き合い方 ・民間療法の注意点 ・主治医へ相談する時のポイント
40	ロコモってご存じですか？	(理学療法士)	運動方法と注意点
41	認知症にならないために	(作業療法士)	予防方法と注意点
42	オーラルフレイルをご存じですか？	(言語聴覚士)	誤嚥性肺炎を防ぐために

◎詳細につきましては、当院HPをご覧ください。左記にお問い合わせ下さい。

長野県上田市緑が丘1-27-21 国立病院機構信州上田医療センター

事務部経営企画室 志田

外来診療担当表

令和8年7月1日

診療科		曜日	月	火	水	木	金
内科	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		山岸 光一	知見 萌子	山岸 光一(午前)	(信大医)(午前) 知見 萌子(午後)	川田 伊織
	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)
	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
	消化器内科		橋上 遣太	藤森 一也 和氣 優太郎	(信大医) 藤森 一也		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 小岩 哲士	阿部 直之 羽田 健紀	高橋 済 小岩 哲士	森田 岳宏 羽田 健紀
	膠原病内科					(信大医)	
	腫瘍内科					野口 卓郎(午後)	
	緩和ケア内科(予約制)			清水 文彰	清水 文彰	清水 文彰	
	小児科		藤森 充帆 中澤ちひろ	石田 岳史 横山 理沙 青木 優	藤森 充帆 中澤 ちひろ	石田 岳史 青木 優(第1、3、5) 中澤 ちひろ(第1、3、5) 藤森 充帆(第2、4) 横山 理沙(第2、4)	石田 岳史 藤森 充帆(第1、3、5) 横山 理沙(第1、3、5) 青木 優(第2、4) 中澤 ちひろ(第2、4)
	発達外来(予約制)		永春 幸子				
外科	外科・消化器外科		村中 太(午前)	横山 隆秀(午前) 増尾 仁志 朴 容韓(午後) 池田 剛志	黒岩 雄大	黒岩 雄大(午前) 村中 太 朴 容韓(午後) 池田 剛志(午後)	増尾 仁志
	ヘルニア外来			横山 隆秀(午前)		横山 隆秀(午前)	
	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(午前) 名取 恵子(信大医)	(手術日)	小松 哲 名取 恵子	(手術日)	小松 哲 名取 恵子
	整形外科		赤羽 努 中井 亜美	吉村 康夫 白田	赤羽 努 大崎 史明(信大医)	中井 亜美 白田 悠	吉村 康夫 大崎 史明
	形成外科		白井 エリオ 梅田 将斗	白井 エリオ 梅田 将斗	白井 エリオ 梅田 将斗	(手術日)	(担当医)
	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				(予約のみ)	岡田 良晴(午後) (受付15:00まで)	
	皮膚科		大澤 香奈(完全予約)			栗原 珠里(完全予約)	
	泌尿器科		水沢 弘哉 清水 孝明 小川 輝之(午後)	小川 輝之(午前) 手塚 雅登	(手術日)	小川 輝之(午前) 清水 孝明	水沢 弘哉 手塚 雅登
	産科(午前)		島袋 麻希子	松村 英祥	松村 英祥	堀井 翼	久保田 冴英
	(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	久保田 冴英	堀井 翼	島袋 麻希子	牧内 玲子
	(午後)		(手術日)	(手術日)	(検査日)	(検査日)	
専門外来	眼科		(信大医)(第1、第3) (信大医)(第2、第4)		(信大医)(第1、3手術)	(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)		酒井 克也	酒井 克也	酒井 克也	酒井 克也(再診のみ)	酒井 克也
	歯科口腔外科(予約制)		清水 黎 中村 健太郎	上原 忍 清水 黎 (信大医)栗田 浩	上原 忍 中村 健太郎	(手術日)	上原 忍 清水 黎
	口腔ケアセンター		上原 忍	中村 健太郎	清水 黎	(手術日)	中村 健太郎
	スキンケア外来			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		9:00～15:00予約制 (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)
	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いいたします。

消化器病学会甲信越支部

第90回市民公開講座

2026年9月5日(土)

10:00～12:00

サントミュージゼ小ホール

第10回上田地域 がん市民公開講座

2026年9月5日(土)

13:00～16:00

サントミュージゼ小ホール

病院祭

2026年10月3日(土)

9:00～14:30

信州上田医療センターで開催

詳細は一月前に SNS 広報で発表します。

【編集後記】

今回もみどりが丘だよりをご覧いただきましてありがとうございます。

この巻が発行される頃は気温が上昇し、暑い日が続いていると思います。

この原稿を書いている時期も地震であったり、異常気象で暑くなったり寒くなったり、停電したりと、天気が不安定でした。自然の影響を受けながら暮らしている我々ですが、健康に気を付けいつまでも生き生きと暮らしたいですね。

私もこのところ筋トレを少し始めまして、ようやく少し効果を実感できるようになりました。皆様も日常の中でできる簡単な筋トレを行って、ぜひ健康の維持を目指してみたいはいかがでしょうか？

皆様の健康維持のお役に立てるよう、頑張ってみますので、これからもみどりが丘だよりをよろしく願いいたします。

理学療法士長 鈿持 嘉彦



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7月

発行人：院長 横山 隆秀

 YouTube
公式チャンネル



 X(旧 Twitter)
公式エックス



 Instagram
公式インスタグラム



 Facebook
公式フェイスブック

