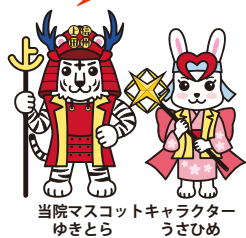


# みどりが丘だより



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 2026.4 No126

- Index
- いきいき健康フェア
  - 産業保健センター出張窓口を開設
  - がん相談支援センターだより 新連載
  - 上田市の認知症カフェで出前講座
  - 地域医療連携大会
  - 信州上田地域連携だより 新任医師ご紹介
  - 薬剤師の一口メモ
  - 栄養管理室だより
  - 看護部 NEWS 新連載
  - 外来診療担当表

# いきいき健康フェア2025を開催しました

庶務係長 山谷 浩



今年度2回目のいきいき健康フェアが1月17日イオンスタイル上田で開催されました。

「人生100年時代」を迎え、健康寿命をいかに延ばすかが、非常に重要な課題となっています。本イベントは、市民の皆様が「見て、体験して、学ぶ」ことで、日々の生活習慣を見直し、健康づくりのきっかけにさせていただくことを目的として開催いたしました。

「骨密度測定や血管測定」といった気軽に参加できるブースから、「健康相談・栄養相談、お薬相談」など専門家に相談できるブースもあります。「ロコモ度テストやBLS/AED体験」は器具を用いた体験をしていただきました。「妊婦体験・高齢者体験」など新たな試みも行い、子供から高齢の方まで楽しめる多彩なプログラムをご用意しました。



当院マスコットキャラクターのゆぎとらとうさひめ大活躍



入口では看護部のプロモーションビデオを放映



各種健康測定



各種健康測定には待合の列ができるほどの人気



各種健康測定

ロコモ度テストには大勢の方が体験、測定と健康アドバイスを受けた



各種健康測定



年齢を問わずロコモ度テストに参加されました



BLS、AEDを体験する皆さま



お子さんも真剣



病院キャラクターの「ゆきとら」と「うさひめ」と一緒に写真撮影するご家族の姿も恒例になっています。健康の維持には、日頃のちょっとした意識と心がけが大切です。本イベントが、皆様のこれからの生活をより豊かで健康的なものにする第一歩となることを願っております。

最後になりますが、本イベントの開催にご尽力いただきました関係者の皆様に厚く御礼申し上げますとともに、本日ご参加の皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈りしております。



受付で健康手帳を配布し各測定値を記入



DMAT カー搭乗体験



プチ DMAT 隊員



子ども連れの若いご家族



高齢者体験コーナー



女の子に人気のうさひめは握手の連発



妊婦体験でその不自由さにビックリする学生さん



ゆきとらの人気は年齢を問わないよう…



健康相談コーナー



栄養相談コーナー



たくさんの方に来場いただきました。ありがとうございます。  
次回は2026年6月27日(土)に開催予定です。

# 産業保健センター出張相談窓口を開設

地域医療連携室 医療ソーシャルワーカー 谷澤 有紀



吹抜けエントランスホールの地域医療連携室に「さんぼセンター出張相談窓口」を開設しました。



窓口の目印



がん相談支援センターでも申込み・お問い合わせできます。

## ◆相談窓口など

在職中の患者様・ご家族様、勤務先の事業主が対象です。当院へ通院していない方のご相談も可能です。相談日は原則毎月第1火曜日、事前に予約日を調整し、約1時間の個別面談にて対応します。

## ◆申込み・お問い合わせ

相談をご希望の方は、地域医療連携室の医療ソーシャルワーカー、またはがん相談支援センター相談員へご相談ください。

病気の治療を続けながら働くこと、病気を抱えながら職場に復帰することに不安を感じていませんか？当院では、治療と仕事の両立を専門的にサポートする長野産業保健総合支援センター（さんぼセンター）による無料相談窓口を1月に開設しました。働く方やその家族、職場の事業主の方まで、どなたでもご利用できます。

## 【治療と仕事の両立を応援します】

### ◆このようなお悩みはありませんか？

『治療を続けながら仕事を続けられるか不安』、『病気のことを職場へどの程度・どう伝えれば良いかわからない』、『復職のタイミングについて相談したい』、『仕事を続けたいけどこれまで通りの働き方は難しい』、『復帰したら同僚に迷惑をかけてしまわないか心配』配慮してもらいたいことや業務内容などを職場と相談し、病気であっても負担の少ない働き方を考えることができます。仕事についてお悩みがありましたら、退職を決めてしまう前にお気軽に相談員にご相談ください。

**働く人の治療と仕事の両立支援  
について相談できる窓口**

**さんぼセンター**

**信州上田医療センター  
出張相談窓口**

病気のことは会社どう伝えたいの？

病気だから退職しなきゃならないの？

迷惑をかけるかも…？

仕事を続ける自信がない…

治療と仕事って両立できるの？

そのお悩みにお答えします！  
仕事を辞める前に相談してください！

**原則** 毎月第1火曜日(月によって変動あり)

随時相談可

予約枠/13:30~14:30~15:30~

相談時間: 約1時間

相談ご希望の方は、地域医療連携室の医療ソーシャルワーカー(MSW)またはがん相談支援センター相談員に相談ください。相談日は調整の上ご連絡いたします。

【ご予約/お問い合わせ】  
信州上田医療センター 地域医療連携室 電話: 0268-22-1890(代表)  
担当: 医療ソーシャルワーカー

## 他の病院に通っている方でも利用できる！

「がん相談支援センター」は、当院に受診している人だけが利用できると思いませんか？じつは、他の病院に通っている方でもご利用できます。患者さんご本人だけでなく、ご家族や地域の方々など、どなたでも無料でご利用できます（匿名も可能です）。

相談方法は、窓口・電話・メールと相談したい方がご利用したい方法を選んでください。実際に、「自宅から近いから」という理由で、他院に通院中の方が当院の窓口を利用された方もいます。逆に、当院に通院している方が他の病院の「がん相談支援センター」を利用しても問題ありません。

がんに関する悩みや不安があれば、一度「がん相談支援センター」にご相談ください。



## 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）



イラストや図で一目瞭然、読みやすく理解しやすく、そのときに、知っておきたい情報がわかります。また、がん経験者の体験談 34 編が入っていてリアルな声がわかる内容です。

診断から治療後までの時間の流れに沿って、自分のがんや治療などにつ

いて書き込みができる「別冊付録 わたしの療養手帳」は、自身の情報をまとめ、整理できます。

## 相談会、サロン情報

### 【4月】

- 1日(木) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ相談会 試着会
- 7日(火) さんぼセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 14日(火) ハローワーク長野による相談会
- 15日(水) 12:30～16:00 乳腺術後の補整用品 相談会 試着会
- 16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  
「口腔ケア・口のトラブル対策(仮)」
- 21日(火) 社会保険労務士による相談会
- 28日(火) 13:00～16:00 ボランティア相談会  
「治療と美容に係るご相談」

### 【5月】

- 12日(火) さんぼセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 19日(火) ハローワーク長野による相談会
- 20日(水) 12:30～16:00 医療用ウィッグ 相談会 試着会
- 21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  
「がんと医療費の話(仮)」
- 26日(火) 社会保険労務士による相談会  
13:00～16:00 ボランティア相談会  
「治療と美容に係るご相談」

### 【6月】

- 2日(火) さんぼセンター治療と仕事の両立支援の相談
- 3日(水) 12:30～16:00 頭皮ケア医療用ウィッグ 相談会 試着会
- 9日(火) ハローワーク長野による相談会
- 16日(火) 社会保険労務士による相談会
- 17日(水) 12:30～16:00 乳腺術後の補整用品 相談会 試着会
- 18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  
「検体検査結果の見方・考え方」
- 23日(火) 13:00～16:00 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、サロンは予定変更の場合があります。必ずご予約ください！

## 我が国最大のがんに関する情報 ↓



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 ↓



## 上田市の認知症カフェで出前講座

栄養管理室長 小川 祐介



上田市役所庁舎内の「つむぎラウンジ」で開催された「認知症カフェ」



脂肪が増えつつ筋肉が減る「サルコペニア肥満」について学ぶ参加者



自身の体組成に興味をわく参加者

握力・体組成測定には52名が参加

和やかな雰囲気の中で質問のコーナーや測定体験を過ごされていました



当院の地域向け「出張出前講座」の一環として、上田市の認知症カフェにて健康講座「隠れた栄養障害“サルコペニア肥満”を知ろう！～筋肉は健康寿命のカギ～」を開催しました。会場は上田市役所庁舎内 つむぎラウンジで、参加はスタッフを含め約60名でした。

サルコペニア肥満とは「脂肪が増えつつ筋肉が減る」状態で、見た目や体重だけでは気づきにくいのが特徴です。体重が同じでも中身（筋肉と脂肪）は変わります。筋力低下は転倒・フレイル、糖尿病などの生活習慣病リスクとも関連するため、早めの“気づき”が大切です。そこで今回は、講演に加えて希望者へ握力・体組成測定を実施し、52名が測定を体験しました。

結果をもとに、①毎食たんぱく質を1品（肉・魚・卵・大豆）②主食も適量に（エネルギー不足を防ぐ）③歩く+椅子スクワット等で下肢を鍛える——といった、今日からできるポイントを簡易フィードバックしました。食欲が落ちる時期は、間食の活用や牛乳・ヨーグルト等で“少量でも栄養を確保”する工夫も紹介しました。

当日は和やかな雰囲気の中で質問も多く、「筋肉量を初めて知った」「何を食えばよいか分かった」などの声が聞かれました。今後も地域の場と連携し、学びと体験を通じた予防活動を広げていきます。

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。

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。

## 地域医療連携大会

地域医療連携室長 松村 英祥



東信地域の38医療機関から医師を中心に122名、当医療センタースタッフを含め総勢185名が参加



当医療センター診療部全体の概要、糖尿・内分泌代謝内科から近年話題となっている診療内容、また、昨年度より始めた当院と地域医療機関による外科症例検討会について紹介



橋本医師会長・池田先生によるご挨拶



各医療機関の現状や医療体制について率直な意見交換を行った



当医療センター副院長吉村康夫からご挨拶

令和8年2月18日（水）、信州上田医療センター主催による「令和7年度地域医療連携医大会」を、上田東急REIホテルにて開催いたしました。

東信地域の38医療機関から医師を中心に122名、当医療センターから63名、総勢185名が参加し、盛況のうちに交流を深めることができました。

当日は、はじめに当医療センター診療部全体の紹介を行い、続いて糖尿・内分泌代謝内科より、近年話題となっている肥満治療薬を含めた診療内容についてご紹介いたしました。また、昨年度より開始している、当院と地域医療機関による外科症例検討会についてもご案内いたしました。

意見交換会では、橋本至永上田市医師会長のご挨拶、当院相談役・池田正憲先生による乾杯のご発声により和やかに始まりました。

普段はゆっくりお話しする機会の少ない先生方とも、限られた2時間ではありましたが、各医療機関の現状や医療体制について率直な意見交換を行うことができました。

東信地域では医師の偏在が課題となっており、救急医療体制の強化や在宅医療の充実など、地域医療のさらなる整備が求められています。今回の大会を通じて各医療機関の現状を共有し、地域全体で支え合える体制づくりの重要性を改めて実感いたしました。

今後も医療機関同士の連携を深め、地域の皆さまに安心していただける医療体制の充実に努めてまいります。

令和8年度は7月8日（水）の開催予定となっています。



# 信州上田地域連携だより

看護師長 高見澤 翔一

## 入院サポートセンター

当院では、安心して入院生活を過ごしていただくために「入院サポートセンター」を設置しています。7名の看護師が、月に400～450名の患者さんに対応をしています。入院サポートセンターでは、入院が決まった患者さんやご家族に対し、入院前の手続きや持ち物の説明、入院中の生活についてわかりやすく説明し、不安や疑問に丁寧にお答えします。また、治療や検査に関する心配ごと、退院後の生活や介護に関する相談を受け、必要に応じて看護師や医療ソーシャルワーカーなどの専門職につなぎます。

高齢の方や持病のある方、小さなお子様がいるご家庭など、それぞれの状況に合わせたサポートをいたします。入院生活は日常と違う環境で過ごすことになり、ご不安に感じる方もいらっしゃるかと思います。スタッフ一人ひとりが患者さんに寄り添い、安心して入院生活を送れ、治療が円滑に進むよう努力して参ります。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

さらに、入院当日の流れや必要書類の準備、服薬中のお薬について、普段の食生活やアレルギーに関する確認なども事前に行うことで、入院手続きがスムーズに進むようにしています。ご本人だけでなくご家族からのご相談にも対応し、地域の医療・介護機関とも連携しながら、安心して療養生活を送れるよう継続的にサポートしていきます。



## 新任医師のご紹介



消化器内科医師 和氣 優太郎



循環器内科医師 小岩 哲士

疾患を診ることは当然として、患者様のニーズに合わせた治療を提供させていただきたいです。



糖尿病・内分泌代謝内科医師 山岸 光一

症状や悩みに応じた様々な治療選択肢を提案できるよう努めてまいります。



小児科医師 横山 理沙

患者様とご家族の安心のために精一杯がんばります。



外科医師 朴 容韓

患者様第一の診療を心掛けております。



外科医師 池田 剛志

一人一人に合った診療を心がけ安心させられるように尽力します。



乳腺内分泌外科医長 名取 恵子



形成外科医長 白井 エリオ

親しみやすい対話と誠実な診療の提供を心がけています。

## 新任医師のご紹介



形成外科医師 梅田 将斗

患者さん一人ひとりに寄り添い、丁寧で誠実な診療を心がけています。



産科医長 牧内 玲子

患者さんに寄り添い、丁寧な診察を心がけています。地域の皆様が安心出来るよう努力します。



産科医師 堀井 翼

患者さんに寄り添い、安全で質の高い医療の提供に努めます。



産科医師 久保田 冴英

地域医療に貢献できるよう尽力致します。



泌尿器科医師 清水 孝明

丁寧な説明を心がけます。



泌尿器科医師 手塚 雅登

ガイドラインに則った治療を基本としつつ、個々の患者様の状態に適した治療を提示いたします。



放射線治療科医長 酒井 克也

安全性・再現性を重視し、質の高い放射線治療の提供に努めます。



歯科口腔外科医師 中村 健太郎

患者さんに寄り添った診療を心がけています。

## 新任医師のご紹介



臨床研修医 古田 匠

患者さんが普段、抱えている悩みを丁寧に聴くことを心がけています。



臨床研修医 関 裕介

患者さんに寄り添い最良の医療を提供できるよう心がけます。



臨床研修医 藤森 紫帆子

患者さんに寄り添った医療を提供できる医師になれるよう努力していきたいと思います。



臨床研修医 永山 凌

患者さん一人一人に向き合いながら、医者としての業務や知識を身につけていきたい。



臨床研修医 富田 玲史

患者さんに寄り添った丁寧な診療を心がけます。

## ボランティアの感謝状授与式について

管理課長 有泉 幸浩

令和8年1月15日（木）日頃の清掃活動に対して上田薬剤師会、新田自治会、新田青年会、新田六日会、桜華会、ボランティア大星、(株)モイスティーナラヴィの皆様から横山院長から感謝状を贈呈させていただきました。

清掃活動は休日の早朝にみなさん共同で除草や落ち葉拾い、樹木の伐採等を実施頂き昨年は計4回の活動となりました。

清掃後は敷地内の駐車場や、遊歩道やベンチ等もきれいになり、患者さんが快適に病院を利用して頂ける様になりました。

今後も地域の皆様から親しまれ、信頼される医療機関になっていければと思います。



# 薬剤師の一口メモ

薬剤師 野田 優太郎

## 花粉症の薬剤の主役、抗ヒスタミン薬について

春になり花粉量も増え、花粉症に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。花粉症の目の痒み・鼻水などの辛い症状は、花粉に対する免疫反応により放出されたヒスタミンという物質が原因です。その症状を抑えるために抗ヒスタミン薬を服用するのですが、眠気や無自覚の判断力・集中力の低下などの副作用に注意が必要となります。特に運転に関して以下の3つに分けて注意喚起があるので、紹介します。

### ①運転不可の薬剤（一部、記載）

商品名（一般名）	市販薬の有無
アレロック（オロパタジン）	無
ザイザル（レボセチリジン）	有
ジルテック（セチリジン）	無
ルパフィン（ルパタジン）	無

### ②運転注意の薬剤

商品名（一般名）	市販薬の有無
アレジオン（エピナスジン）	有
エバステル（エバスチン）	無
タリオン（ベポタスチン）	有

### ③運転可能な薬剤

商品名（一般名）	市販薬の有無
アレグラ（フェキソフェナジン）	有
クラリチン（ロラタジン）	無
デザレックス（デスロラタジン）	無
ピラノア（ピラスチン）	有

### <最後に>

空腹時に服用するもの、1日1回もしくは2回服用するものなど、薬剤で特徴が異なります。そのため、医師・薬剤師に指導された用法を守りましょう。また、眠気などの発現や薬剤の効き目には個人差がありますので、自分に合う薬剤を選択いただければと思います。



## コツコツ食べて骨強化！ 骨粗鬆症予防のススメ

“骨粗鬆症” 普段の生活でみなさんも耳にする機会が多い疾患ではないでしょうか。“骨粗鬆症”とは骨の量が減り、質も劣化して、骨の強度が低下し骨折を起こしやすくなった状態のことを指します。主な原因は加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などがあげられます。高齢者人口が急激に増加している日本では罹患者数の増加が著しく、その数は 1590 万人に上ると推定されています。

骨粗鬆症予防に欠かせないポイントのひとつが食事です。バランスの良い食事をベースとし、特に、骨の主成分である「**カルシウム**」、カルシウムの吸収を促す「**ビタミンD**」、カルシウムが骨へ沈着するのを助ける「**ビタミンK**」を積極的に摂取することが骨強化に有効とされています。



※一部の薬を内服されている方は、納豆など摂取を制限する必要がある食品があります。詳しくはかかりつけの医師・薬剤師にご確認ください。

出典：イラスト AC

粗鬆症の予防と  
治療ガイドライン 2025 年版  
カルシウム：700~800 mg / 日  
ビタミン D：15~20 µg / 日  
摂取を提案

摂取量が足りていない!!!

令和 6 年  
国民・健康栄養調査 結果  
カルシウム：476 mg / 日  
ビタミン D：6.6 µg / 日  
(いずれも 20 歳以上の平均値)

ビタミン D は紫外線にあたることで皮膚でも合成されるため、適度な日光浴もおすすめです。だんだんと春めいてきた今、お花見がてら日光浴に出かけるのはいかがでしょうか？今の季節であれば晴天時 15 分程度でよいでしょう。

骨粗鬆症に起因した骨折は、その後の ADL（歩行・移動・更衣・食事・排泄等の基本的な日常生活動作）の低下や介護導入などのきっかけになりかねません。

今回紹介した栄養素は毎日の継続的な摂取が大切です。ぜひ、今日からコツコツ摂取を心がけ、骨強化に取り組んでみませんか？



## 看護の現場①西5階病棟

西病棟看護師長 浜岡 幸加子



西5階病棟は、産科、婦人科、小児科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科の一般病床 35 床と NICU（新生児集中治療室）6床の病棟です。

産科は、地域周産期医療センターとして正常分娩はもちろん、母児のハイリスク分娩に対応しています。また硬膜外麻酔による和痛（無痛）分娩を県内では唯一 24 時間対応しており、希望者は年々増加し、他医療圏の妊婦さんも出産に来られています。出産予定日より早くに、また小さく生まれた赤ちゃんや医療を必要とする赤ちゃんは NICU という集中治療室で健康の回復と成長発達をめざしています。地域の方が安心して妊娠期を過ごし出産を迎えることができるよう医師・助産師・看護師・メディカルソーシャルワーカー等、様々な職種の職員が協力して妊娠前から妊娠中、出産前後のケアを行っています。また近年核家族化がすすんでいるなか、地域で安心して育児を行っていくことができるよう、地域の医療福祉関係者の方々と連携し、出産後は育児に関するアドバイスや産後ケア入院にも対応しています。

小児科は地域で唯一の入院治療ができる病院です。その役割を果たすことができるよう様々な疾患や年齢に応じたケアに努めています。入院という特殊な環境の中でお子様が安心して治療を受けることができるとともに、お子様の成長を阻害することなく力を伸ばしていくことができるよう環境づくりや子どもとのかかわりを大切にしています。また付き添いをされるご家族に対するケアや病気を抱えるお子様のケアに対するアドバイスをしています。

婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科では良性悪性腫瘍や様々な疾患に対する手術療法や薬物療法に対するケアを行っています。

西5階病棟は生まれたばかりの赤ちゃんから高齢の方々まで幅広い年齢の方が入院する病棟であることが大きな特徴です。それぞれの方々安心して療養生活を送り、家庭・地域での生活に戻っていくことができるようスタッフ一丸となって努めてまいります。



# 外来診療担当表

令和8年4月1日

診療科	曜日	月	火	水	木	金
内科系	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	滋野 俊 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 濟 小岩 哲士	阿部 直之 羽田 健紀	高橋 濟 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		
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・消化器外科	朴 容韓(午前)	横山 隆秀(午前) 増尾 仁志 村中 太 池田 剛志(午後)	黒岩 雄大	村中 太 黒岩 雄大(午前) 朴 容韓 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 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	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)	白井 エリオ	
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	大澤 香奈(完全予約)	鈴木 里香(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)		
眼科	(信大医)(第1,第3) (信大医)(第2,第4)		(信大医)(第1,3手術)			
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	
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	
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ヶ月あいたが開いた場合(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たします。

# いきいき健康フェア

2026年6月27日 (土) 開催

10:00～13:00


イオンスタイル上田  
1F信大側入口横特設会場

- DMAT カーの前で  
ユニフォーム記念写真
- AED/BLS 体験
- 骨密度測定
- ロコモ度テスト
- 健康相談
- お薬相談
- 栄養相談
- 病院マスコットキャラクター  
ゆきとら と う さ ひ め に  
会える！  
病院を飛び出して、皆さんとお会  
いできるのを楽しみにしておりま  
す。

詳細は一月前に SNS 広報で発表します。

 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



## 【編集後記】

春ですね。上田城跡公園の桜が待ち遠しいーと書きつつ、本号がお手元に届く頃には、すでに満開～散り際かもしれませぬ（時の流れが早い！）。新生活に加え、寒暖差や花粉も重なって体調を崩しやすい時期です。まずは「しっかり食べて、よく眠り、少し歩く」。結局、この3点がいちばん効きます。そしてGWは太郎山 UEDA VERTICAL RACE（太郎山パーティカル／登山競走）。毎年「今年こそ」と思いながら、まだスタートラインに立っていません（来年こそ…たぶん！）。みどりが丘だよりは年4回発行、次号は7月号です。季節の変わり目、どうぞご自愛ください。

栄養管理室長 小川 祐介



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4月  
発行人：院長 横山 隆秀

