病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

春
2026
第87号

新入職員紹介（医師２名・新入職員８名）・・・２−３
認定看護師（リソースナース）便り
【緩和ケア認定看護師の活動報告】・・・４−５
特定技能者（看護補助者）を迎えました・・・・・・６
骨盤底リハビリ外来からのお知らせ・・・・・・・・７
栄養科からのレシピ紹介
【新ごぼうと牛肉の炒め煮】・・・・・・・・・７
外来診療担当医表【２０２６年５月】・・・・・・・８

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

やまだ りゅうのすけ
山田 龍之介　医師

【出身地】長野県長野市　【専門】総合診療・家庭医療

【ひと言】

このたび依田窪病院に赴任しました山田龍之介と申します。

長野市出身で、秋田大学を卒業しました。初期研修は諏訪中央病院で行い、その後京都や滋賀で総合診療・家庭医療の研修を行いました。

長野県の医療の役に立てる仕事がしたいと考えているなか、今年度から当院に赴任させていただくこととなりました。

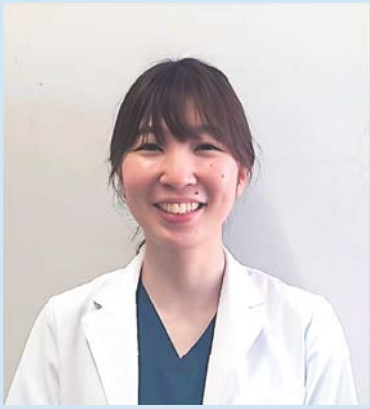
患者さんの病気だけでなく、家族・仕事・すんでいる土地の文化などを知りながら、患者さんにとってよい選択ができるお手伝いができればと思っております。

どんなことでも一緒に考えたいと思っておりますので、是非気軽に相談してください。私も、東信地域に住むのは初めてで、わからないことが多いので教えていただけたら嬉しいです。

家庭医は、病院から在宅診療まで診療の場や年齢を問わず、内科から皮膚トラブル・小児診療まで幅広く対応します。

現在、医師数の減少・偏在化や高齢化が進む中、患者さんを幅広く見る力が求められていると実感しています。

家庭医として、この地域に少しでも貢献できるよう努力して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



総合診療科

うらた えり
浦田 恵里　医師

【出身地】大阪府　【専門】総合診療・家庭医療

【ひと言】

このたび依田窪病院に赴任しました浦田恵里と申します。

大阪府出身で、大阪医科大学を卒業しました。卒業後の初期研修先として組合立諏訪中央病院で研鑽を積み、その後は学生時代から目指していた家庭医の研修のため関西の地に戻りました。

特に前任地は滋賀県の山間部にある診療所で、子どもから大人まで、生活習慣病、風邪、アレルギー、皮膚トラブル、心の問題など様々な経験をさせていただきました。

東信地域には足を踏み入れたこともありませんでしたが、みなさまに教えていただきながら、この新たな土地の魅力を味わっていきたいと思っています。

診察室で病気を扱うだけでなく、支援者と協力しながら一人一人の生活を支えることが家庭医の役割の一つです。

みなさまの人生に触れながら、ときに伴走者として関わらせていただくことができれば何よりの喜びです。

微力ではありますが、医療を通じて地域に少しでも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。

新入職員の紹介

看護部・事務部

看護師

【出身地】
佐久市

【趣味】
バスケットボール

柳　澤

皆様の期待や思いにしっかりと応えられる看護師になりたいと思います。
よろしくお願いいたします。

看護師

【出身地】
長和町

【趣味】
お菓子作り

竹　内

皆様から信頼される看護師になりたいと思います。
よろしくお願いいたします。

看護師

【出身地】
小諸市

【趣味】
リフレッシュのための散歩

片　井

一つひとつの出会いを大切に、安心していただける看護師を目指します。
よろしくお願いいたします。

看護師

【出身地】
上田市

【趣味】
漫画読むこと、ＨＩＰＨＯＰを聞くこと。

立　野

とにかく頑張ります！関わりやすい看護師になりたいです！！！
よろしくお願いします！

看護師

【出身地】
上田市

【趣味】
カフェ巡り、ヨガ

小　林

何事にも一生懸命に頑張ります。
よろしくお願いします。

看護師

【出身地】
上田市

【趣味】
映画鑑賞

須　田

何事も前向きに捉えて精一杯頑張ります！誰にでも寄り添える看護師を目指しています！よろしくお願いします！

看護師

【出身地】
上田市

【趣味】
ドラマ鑑賞

岩　崎

笑顔を忘れず、一生懸命に頑張ります。皆様に信頼していただける看護師を目指します。よろしくお願いいたします。

社会福祉士

【出身地】
小諸市

【趣味】
ディズニー全般

山　崎

不慣れなこともありご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。
色々と教えてください。

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。

2026年４月 特定技能者(看護補助者)を迎えました

当院は看護補助者の人材確保に長年苦慮してきました。
そこで、看護補助者不足の打開策として特定技能者を採用します。
今春、インドネシア共和国から６名の特定技能者を迎え入れます。
皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

認定看護師（リソースナース）便り

第５号

令和８年５月1日

発行:リソースナースチーム会

今回は緩和ケア認定看護師の活動報告です

緩和ケア認定看護師　訪問看護ステーション　小野沢 美咲です

院内活動日　⇒毎週水曜日午後　相談は随時です

何をしているの？　⇒各部署ラウンド、相談

院内外研修準備、マニュアル改訂等

地域のみなさんもお気軽にお声がけくださいね

病棟・外来ラウンド

活動目的

- 院内スタッフが安心して緩和ケアの実践ができるよう支援する
- スタッフと相談しながら、患者・利用者一人一人の大切な時間をその方々の希望に添った過ごし方ができるよう多職種で支援する
- 訪問看護ステーション所属という立場を活かし、入院－外来ー在宅・施設（いこい等）の継続看護、連携の強化ができる

他のリソースナースと一緒に
相談・活動することもあります

こんな方がいらっしゃいました

- **家に外出できた方**
- **本人の「帰りたい」という希望から、家で家族と過ごすことができた方**
- **自宅にいるような環境で病院、施設で過ごすことができた方**
- **寂しさの訴えがある方に寄り添い、訴えが軽減した方**

などなど・・・

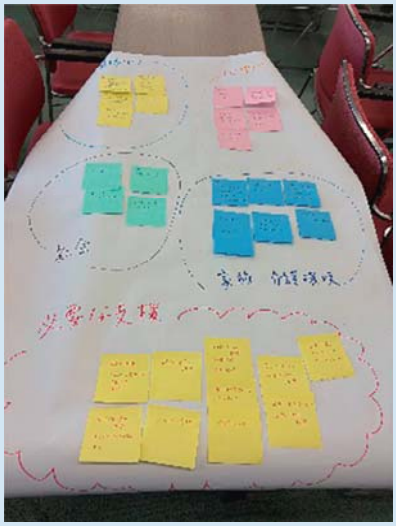
2025年度に実施した院外研修です

長野県看護協会
「がん療養者が在宅で安心して暮らすための支援ー症状緩和への訪問看護師の役割」

事例を通して、自宅で過ごしたいと希望されるAさんに必要な支援を検討しました

依田窪特別養護老人ホーム
ともしび「看取りについて」

多職種が参加し、依田窪地域に緩和ケアが広められるよう事例検討をしました
毎日のケアが大切な緩和ケアなんだと気づいた、多職種連携・共有が重要と認識したと意見がありました



長野県自治体病院研究会

「ＡＣＰ（アドバンスケアプランニング）＝人生会議　」についてお話しました。
その後、実際ＡＣＰ会議を開催することができました
今後ＡＣＰが依田窪地域に広がっていくと嬉しいです

その他　社会福祉法人敬老園・信州上田医療センター
他院の看護師・多職種・地域の方々と**「顔の見える関係作り」**ができました

リソースナースの仲間たち

2026年４月 特定技能者（看護補助者）を迎えました

当院は看護補助者の人材確保に長年苦慮してきました。
そこで、看護補助者不足の打開策として特定技能者を採用します。今春、インドネシア共和国から６名の特定技能者を迎え入れました。

<u>特定技能とは３つの試験を合格して一定の専門性・技能水準を満たしている</u>ため就労後、即戦力者となります。

①日本語能力試験（N4）
②介護技能評価試験
③介護日本語評価試験を突破が条件。在留資格５年間です。

業務は独り立ちする迄必ず先輩看護補助者とペアを組み実践的知識や技術、経験を積み重ねます。
当院に入院された際には、インドネシア人の特定技能者が関わらせて頂きますので、地域住民の皆様のご理解をどうぞ宜しくお願い致します。

インドネシア人の特徴

◆おだやかで親切な性格
◆目上を尊重
◆助け合い精神
◆日本への関心が高い

インドネシア人の価値観

◆人生において一番大切なものは、宗教が45%、次いで家族が33%

インドネシア人の87%がイスラム教、10%がキリスト教、２%がヒンドゥ教を信仰しています。
イスラム教は、１日５回礼拝を行います。
また、女性はヒジャブを被ります。当院に入職される方もヒジャブを被ります。ヒジャブは毎日清潔な物を被ります。よって、制服の一部として捉えて頂くようにご理解ください。

まだ日本に来たばかりで不慣れなことも多いですが、患者さんに寄り添いたいという気持ちはとても強く、笑顔いっぱい頑張っています。

尿もれ改善の専門外来

骨盤底リハビリ外来からのお知らせ

誰にも相談できない“尿もれのお悩み”に寄り添います

以下のような症状のある方が対象となります

咳やくしゃみで尿がもれる	何度もトイレに行きたくなる
立ち上がりや歩くときにもれる	産後から尿もれがある
ものを持ち上げたときに尿がもれる	骨盤臓器脱の初期と言われた
急な尿意があり我慢できない	正しい骨盤底筋体操を知りたい

上記のほか、前立腺癌術後（1年以内）、会陰部痛など
年齢、性別 問わず、ご相談ください

骨盤底リハビリ外来のご案内

個別相談会（無料）も行っています
開催日は院内掲示をご覧ください

- 当院では、骨盤底筋の状態を評価し、一人ひとりにあわせたリハビリを行っています
- 個別の評価と指導
  - 問診から、一緒に悩みの原因を考えます
  - 骨盤底の模型をみながらご説明します
  - 全身の状態を確認（姿勢や呼吸など）
  - 超音波（エコー）で実際の動きを確認
    画像をみることで、イメージしやすくなります
  - 個別的な運動と生活指導
    適した運動方法・回数などをお伝えします

【受診方法】
○主治医（かりつけ医）
または 外来看護師にご相談ください

【骨盤底リハビリ外来時間（場所：泌尿器科外来）】
毎週 月曜日・火曜日・金曜日（完全予約制）
①13:30～ ②14:30～ ③15:30～
※①は男性対象 ②③は男性・女性ともに対象

【費用（自費診療）】
1回（40分）4,000円（税込）※保険適用外です

栄養科から

春のレシピ紹介

新ごぼうと牛肉の炒め煮（2人分）

材料

		【調味料】	
・ごぼう	約1本	・油	小さじ1/2
・牛肉	40g	・砂糖	小さじ1強
		・みりん	小さじ1弱
		・醤油	大さじ1/2

作り方

① ごぼうはたわしなどでこすって洗い、皮を軽くこそげる。薄い斜め切りにし、水にさらす。ザルにあげて水気をきる。
② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に油を熱し、牛肉、ごぼうの順番で炒める。調味料を入れ、材料の高さの半分程度まで水を入れる。汁気がなくなるまで煮る。

2026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	小 原	信 大	安 齋	山 田
		安 齋	後 藤	安 齋	倉 澤	後 藤
			山 田		浦 田	小 原
					城 下	小 林
	予約のみ		須 山 山口(諏訪中央病院)	白 川	須 山	
午後	初診・再診予約	山 田	浦 田	翠 川 創	後 藤	浦 田
		翠 川 創	倉 澤	浦 田		後 藤
			小 原			山 田
	予約のみ		後 藤		白 川	倉 澤(1・3・5週)
	糖尿病・CKD外来 (予約制)				倉 澤(1・3・5週)	

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	井 上	塩 澤	信 大	信 大	塩 澤
		牧 山(予約優先)	野 口	井 上(予約優先)	交代制(野口・牧山)	信 大
		滝 沢(紹介予約優先)		由 井(予約優先)		井 上
	予約のみ	野 口	信 大(関節) 牧 山(脊椎紹介)		三 澤 井 上	滝 沢(脊椎紹介予約) 野 口(脊椎紹介) 牧 山
午後	予約のみ	滝 沢		滝 沢	信 大(上肢) 1・3・5週	三 澤
	腰痛専門外来 (予約制)					滝 沢(第4週)

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
午前	初診・再診予約		二 村		信 大 ※9:00-10:00は予防接種※	二 村

専門外来

		月	火	水	木	金
午前	眼 科 ※月曜日の受付時間に留意下さい※	受付 8:30-11:00 信 大	受付 8:30-11:30 信 大	受付 8:30-11:30 信 大	受付 8:30-11:30 信 大	受付 8:30-11:30 信 大
	皮膚科 受付8:30~10:30			信 大		
	泌尿器科 受付8:30~11:30	信 大	佐久医療センター (19日)※予約制※	信 大		
	予約制 神経内科	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(8日)
	予約制 呼吸器科			信 大		
	予約制 心臓血管外科			豊 田(月1回) /長野中央病院		
	予約制 神経内科					高(城西病院)
	予約制 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）

長和町・上田市組合立 国保 依田窪病院
〒386-0603　長野県小県郡長和町古町2857
TEL.0268−68−2036　FAX.0268−68−4034
URL.https://www.yodakubo-hp.jp/
発行人／城下 智　編集／国保依田窪病院広報編集委員会