



病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

夏

2026
第88号

総合診療科医師より・・・・・・・・・・	2-3
【総合診療外来、はじまります】	
新任医師紹介・・・・・・・・・・	4
【整形外科 三村哲彦医師】	
整形外科診療予約について・・・・・・・・	5
住民の皆様をお願いしたいこと・・・・・・・・	5
認定看護師（感染対策室）からのお知らせ・・・・・・・・	6
【野外のダニからの感染症を防ごう】	
コミュニティナースからのお知らせ・・・・・・・・	7
【温泉健康相談会を開催しています】	
栄養科からのレシピ紹介・・・・・・・・	7
【ゆで豚のんにくソース】	
外来診療担当医表【2026年8月】・・・・・・・・	8

依田川と依田窪病院

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。

「どこに相談したらいいかわからない」——

その悩み、まるごと引き受けます。

総合診療外来、はじまります



総合診療医は、臓器や病気の種類で区切らず、からだ・こころ・暮らしをまるごと診る医師です。

「この症状、何科に行けばいいの?」と迷ったとき、まずご相談ください。

総合診療外来って、どんなところ?

Q. どんなことを診てくれるの?

A. 特定の病気だけでなく「その人全体」を診ます。

なんとなく具合がわるい、あちこちに通院することが大変、
暮らしや介護の心配——ひとつの科では収まりきらない
困りごとこそ、総合診療医の出番です。

簡単な皮膚のトラブルやお子さんの体調不良も
総合診療外来で対応できます。

Q. かかりつけの先生がいるけれど、受診していいの?

A. もちろんです。
かかりつけ医と協力しながら診ていきます。
専門的な治療が必要と分かれば、院内外の
適切な科へ責任をもっておつなぎします。

こんなとき、総合診療外来へどうぞ



● なんとなく具合がわるい——でも、
何科に行けばいいかわからない



● 血圧、ひざ、物忘れ……あちこちの科に
通うのが大変になってきた



● 通院がだんだん難しくなってきた。
この先の医療や介護を相談したい



● 家族の介護や暮らしの困りごとが、
体の不調と重なってつらい



● 簡単な皮膚のトラブル、子どもの体調不良

受診のご案内



診療日

毎週 月曜日
午前9時～11時



ご予約

お電話 (0268-68-2036)
または受付で
「総合診療外来を受診したい」
とお伝えください



持ち物

保険証(マイナ保険証)、
お薬手帳。
紹介状はなくても
ご相談いただけます

病気だけでなく、暮らしも一緒に考える——それが、総合診療外来です。
どうぞお気軽にご相談ください。



病院の外へも、出かけます——広がる地域活動

外来や入院だけでなく、「地域に出ていく医療」にも力を入れます。

■ 通院が難しくなったら—— 訪問診療のご相談も、 総合診療科へ



ご自宅での診療（訪問診療）を新しく始めたいというご相談もお受けします。ケアマネジャーさんや他の医療機関からのご相談も歓迎です。

■ 地域の「集いの場」に お伺いします



地域の集いの場に病院職員やコミュニティナースがお伺いします。お茶飲みのついでに、気軽に声をかけてください。

■ 「楽しいから集まる」 場づくりも



「健康教室はちょっと苦手」という方にも楽しんでいただけるような集まりを企画中です。

■ 入院中も「その人らしく」—— 院内デイケア「ひばりの会」



入院中の患者さんが日中に集まり、体操やレクリエーションで生活のリズムを保つ取り組みです。入院しても寝たきりにさせず、退院後の暮らしにつなげます。

医師紹介



小原 亘顕

（新・家庭医療専門医
総合診療専門医）

出身・経歴

塩尻市出身
鳥取大学医学部
▶ 高山赤十字病院
▶ 鳥取大学地域医療学講座

得意な分野

地域に出かける医療
（訪問診療・地域活動）、
悩みごと相談

休日の過ごし方

家の近所を散歩し、
田舎の文化を楽しんでいます

皆さんへ

「これをしてほしいかな」という
相談も大歓迎です。
困ったら総合診療外来へ！



浦田 恵里

（新・家庭医療専門医
（取得予定）、
総合診療専門医）

出身・経歴

大阪府出身
大阪医科大学医学部
▶ 諏訪中央病院
▶ 関西家庭医療学センター

興味のある分野

支援体制の組織化、
メンタルヘルス、性教育など

休日の過ごし方

最近のマイブームは
おにぎりです

皆さんへ

簡単に解決できる問題ばかりでは
ないかもしれませんが、一緒に
悩み考えます。気軽にご相談ください。



山田 龍之介

（新・家庭医療専門医
（取得予定）、
総合診療専門医）

出身・経歴

長野市出身
秋田大学医学部
▶ 諏訪中央病院
▶ 関西家庭医療学センター

興味のある分野

緩和医療、訪問診療、
スポーツ医学など

休日の過ごし方

映画を観るのが好きです。
ディズニーリゾートも好きです。

皆さんへ

気になることはなんでもご相談
いただけたら嬉しいです。
この地域のことも沢山教えて下さい！

新任医師紹介



2026年7月より、整形外科に新しい医師を迎えました。
どうぞよろしくお願いいたします。



プロフィール

長野県飯田市出身。信州大学医学部附属病院や
飯田市立病院、相澤病院などで整形外科診療に従事し、
2023年からはカナダ・トロント大学
(Toronto Western Hospital・Kremlin Research Institute)で
脊椎外科の研究に取り組みました。

医学博士

信州大学医学部 運動器健康推進講座 特任助教



みむら てつひこ

三村 哲彦 医師

専門分野

整形外科・脊椎外科



主な受賞歴

- 2026年 アジアトラベリングフェロー
(日本脊椎脊髄病学会)
- 2025年 第145回 中部日本整形外科災害外科学会学会奨励賞
- 2024年 令和5年度 信州大学医学部学術奨励賞
- 2023年 ポスドクトラルフェローシップ
(上原記念生命科学財団)
- 2023年 奨励賞(大正 Award)(日本脊椎脊髄病学会)
- 2022年 トラベリングフェローシップ(韓国整形外科学会)
- 2020年 トラベリングフェローシップ(韓国脊椎外科学会)
- 2020年 トラベリングフェローシップ
(整形災害外科学研究助成財団)



資格・所属学会

- 日本整形外科学会
・ 認定脊椎脊髄病医
・ 認定専門医
- 日本脊椎脊髄病学会
- 中部日本整形外科災害外科学会
- AO Spine



医師からひとこと

2018年に当院で勤務し、このたび再び赴任すること
となりました。脊椎外科医として歩み始めた原点ともいえる
当院に戻ることができ、大変うれしく思っています。
地域の皆さまへ少しでも恩返しができるよう、精一杯
努めてまいります。

診療では、「目の前の患者さんにとって何が最善か」を
常に考え、一人ひとりに寄り添った医療を心掛けています。
また、留学や信州大学で培った知識や研究成果を臨床へ
還元し、より良い医療の提供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。



今後ともよろしくお願いいたします。



依田窪病院

整形外科(脊椎外科)の 診療予約について

当院では、脊椎疾患の患者さんにかぎり、専門的な医師の診察を受けていただくため、医療機関(かかりつけ医)からのご紹介患者さんについては外来診療予約をお取りいたします。



予約を取るにはどうしたらいいの？

1 かかりつけ医を受診し、依田窪病院 整形外科宛の紹介状を作成してもらいます。



2 医療機関(かかりつけ医)から、依田窪病院 患者サポートセンターへ予約申し込みをしていただきます。



3 予約日時が決まりましたら、ご紹介いただいた医療機関または患者さんへご連絡します。



4 予約日時に紹介状をお持ちのうえ、ご来院ください。



※受診当日は、必ず**紹介状**をご持参ください。

かかりつけ医がない場合はどうしたらいいの？

当日**予約外受診**をしていただくことができますのでご安心ください。

(予約外受診の際は、待ち時間が長くなる場合があります)



- ☑ 脊椎(背骨・腰)の症状でお困りの方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。
- ☑ 専門医の診察は紹介予約がおすすめです。
- ☑ かかりつけ医がない方も、予約なしで受診していただけます。



依田窪病院

住民の皆様をお願いしたいこと ～上手な医療のかかり方を心がけましょう～



「体調が悪いな」と感じたら、まずはかかりつけ医の診療時間内にご相談ください。

診療時間内では、専門のスタッフもそろい、詳しい検査もできるため、一番しっかり診察できる時間です。それが、結果的に一番の安心と、回復への近道につながります。



令和6年4月から
「医師の働き方改革」が始まりました。

医師も、休みなく働き続けることはできません。この地域の持続可能な医療提供体制を敷き、今後もずっと安心して医療を受けられるようにするために、一人ひとりが医療を大切に使う意識を持つことが不可欠です。



地域の救急医療は、病院ごとに「役割分担」をしています。

夜間・休日に急な体調不良で不安なとき、地域の救急外来は皆さんのための「いのちの砦」です。その中でも、病院の機能によって役割が分かれています。

【当院など、地域型病院の救急外来】

急な発熱やケガなど、緊急の対応が必要な場合に、まずは迅速な応急処置と診断を行います。限られたスタッフや設備の中で、皆様の安全を第一に対応します。



連携



【信州上田医療センターの救急外来】

命に関わる大きな怪我や、心筋梗塞・脳卒中の疑いなど、より高度で専門的な治療が必要となる重篤な患者さんに対応する役割を担っています。当院での診察の結果、より専門的な治療が必要だと判断した場合は、速やかに上田医療センターと連携し、ご紹介する体制が整っていますのでご安心ください。



まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて紹介状を書いてもらい、当院を含めた地域型病院や広域型病院を受診する等、上手な医療のかかり方を心がけましょう。



依田窪病院

皆様のご理解とご協力が、地域の医療を未来へつなぎます。

農作業やレジャーに潜む危険!

野外のダニからの感染症を防ごう



マダニ



ツツガムシ

(実物大のイメージ)

夏は、農作業や草刈り、ハイキングなど屋外で活動する機会が多くなります。しかし、草むらや山林には「マダニ」や「ツツガムシ」といった野外のダニが潜んでいます。これらに刺されることで、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)やつつが虫病などの感染症を発症することがあります。正しい予防と早めの対応で、ご自身やご家族を守りましょう。

ダニに刺されないための4つのポイント

1 肌を守る服装を



帽子をかぶる

首にタオルを巻く

長袖を着る

長ズボンをはく

足を覆う靴をはく

- 肌の露出を少なくしましょう。
- 明るい色の服はダニを見つけやすくおすすめです。
- 虫よけ剤(ディート・イカリジン配合)も活用しましょう。



2 帰宅後はすぐチェック



よく払う

- 作業着は室内へ持ち込む前によく払いましょう。
- 帰宅後は入浴して全身を確認しましょう。
- 足の付け根、わきの下、首まわり、耳の後ろ、髪の中なども忘れずに!



3 ダニを見つけたら…

無理に引き抜かないでください!



皮膚に食いついたダニは、無理に取りろうとせず、そのまま医療機関を受診しましょう。



4 こんな症状は要注意!

野外活動後、数日～数週間以内に

発熱

強いだるさ
(倦怠感)

発疹



このような症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。

受診の際は、「いつ・どこで野外活動をしたか」を医師へ必ず伝えましょう。



ダニによる主な感染症

● SFTS (重症熱性血小板減少症候群)

マダニに刺されることで感染することがあります。高熱、消化器症状、血小板や白血球の減少などを起こし、重症化することがあります。



● つつが虫病

ツツガムシ(幼虫)に刺されることで感染します。発熱、発疹、刺し口のかさぶた(黒い痂皮)が特徴です。



予防の基本は

刺されない
服装や虫よけで
予防する

早く気づく
帰宅後は
しっかりチェック

早めに受診する
症状が出たら
すぐ受診!

適切な予防と早めの対応で、自然の中での生活を安全に楽しみましょう!

ご相談は
お気軽に

気になることがありましたら、スタッフまでお声がけください。
依田窪病院 感染対策室



コミュニティナースによる 温泉健康相談会を開催しています

依田窪病院では、「病気になってから治療する」だけでなく、地域の皆さまが
住み慣れた地域で健康に、自分らしく暮らし続けられることを目指し、コミュニティ
ナースによる温泉健康相談会を開催しています。

こんなご相談をお受けしています



血圧測定や健康チェックを行いながら、健康づくりや生活習慣病の予防、食事や運動、服薬、
介護、ご家族の健康、受診のタイミングなど、さまざまなご相談をお受けしています。
「最近体力が落ちてきた」「もの忘れが気になる」など、日頃のちょっとした気がかりでも
お気軽にご相談ください。必要に応じて、病院や地域の医療・介護・福祉サービスをご案内する
など、一人ひとりに寄り添った支援を行っています。

コミュニティナースとは？

病院の中だけではなく、地域へ出向き、
人と人とのつながりを大切にしながら、
健康づくりや介護予防を支える看護師です。



相談は
無料・予約不要
です！

開催時間 毎回 14:00～16:00

開催場所・日程

- 1 やすらぎの湯（長門） 毎月 第1月曜日
- 2 うつくしの湯（武石） 毎月 第2火曜日
- 3 権現の湯（立科） 毎月 第3水曜日
- 4 ふれあいの湯（和田） 毎月 第4火曜日

お立ち寄りください

温泉をご利用の際や
お近くにお越しの際は、
ぜひお気軽に
お立ち寄りください。



コミュニティナースは、地域の皆さまとの何気ない会話や出会いを大切にしながら、
健康づくりや介護予防を支え、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。
これからの病院を飛び出し、地域の皆さまの身近な相談相手として活動を続けてまいります。
皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

栄養科からの おすすめレシピ

ゆで豚のにんにくソース



さっぱりなのに、しっかり満足！

暑い季節にぴったりの、食欲をそそる一品です。
にんにくと生姜の風味が食欲を引き出し、
豚肉でスタミナもアップ！

材料（2人分）

- 豚バラ肉 …………… 160g
- きゅうり …………… 1本
- レタス …………… 3枚
- 醤油 …………… 大さじ2弱
- 酢 …………… 小さじ1半
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- 酒 …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- おろしにんにく …… 小さじ1/2
- おろし生姜 …… 小さじ1/2
- 長ネギ …………… お好みで

作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、茹でて粗熱をとる。
- 2 きゅうりは薄切り、レタスは一口大にちぎっておく。
- 3 長ネギはみじん切りにし、調味料と合わせて良く混ぜる。
- 4 皿にきゅうり、レタスをしき、その上に豚バラ肉をのせる。
- 5 上からにんにくソースをかける。

＊ 野菜はお好きな野菜を準備してください。
トマトや水菜、パプリカなどもよく合います♪



にんにくや生姜には、疲労回復や食欲増進の効果が期待できます。
バランスの良い食事で、元気に夏を乗り切りましょう！



2026年 8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	小田切/小 原	小 原	信 大	安 齋	小田切/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	小田切/浦 田	翠川 創	後 藤	浦 田
		翠川 創	小 原	浦 田		後 藤
						山 田
	予約のみ		後 藤		白 川 倉 澤(2・4週)	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	井 上	牧 山	三 村	信 大
		滝 沢(紹介予約優先)		由 井(予約優先)	牧 山(紹介予約優先)	三 村
	予約のみ	三 村	信 大(関節)		三 澤	滝 沢(脊椎紹介予約) 2・4週 井 上(脊椎紹介予約)
午後	予約のみ	滝 沢		滝 沢 井 上	牧 山 滝 沢(脊椎紹介予約) 1・3・5週 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 (18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(14日)
	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		
	神 経 内 科					高(城西病院)
	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)

