病院広報誌 白樺

依田窪病院だより

～地域とともに～

秋
2026
第89号



内視鏡検査を受けましょう！・・・・・・・・・・・・ 2－3
総合診療科外来始まりました・・・・・・・・・・・・・ 4
院内デイケア「ひばりの会」について・・・・・・・・・ 5
病院から地域へ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
　～リハビリテーション職が取り組む地域の健康づくり～
住民の皆さまにお願いしたいこと・・・・・・・・・・・ 7
健診・人間ドックＷｅｂ予約について・・・・・・・・・ 7
レストランと売店のご紹介・・・・・・・・・・・・・・ 7
外来診療担当医表【２０２６年１１月】・・・・・・・・ 8

表紙 / 白川 晴章　原田 真衣子　小田切 みずき　城下 智　翠川 創（消化器内科）

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。

内視鏡検査を受けましょう!

苦痛の少ない検査で、病気の早期発見へ

地域のみなさまの
健康を支える
医療をめざして



みどりかわ　はじめ
翠川　創　医師

出身：長和町古町

資格：日本消化器内視鏡学会専門医
日本消化器病学会専門医



内視鏡検査ってどんな検査？

内視鏡検査は、食道・胃・十二指腸や大腸の中を直接観察し、
病気の早期発見や治療につなげる大切な検査です。
当院では、消化器内視鏡を専門とする医師が胃カメラ・大腸カメラを担当し、
できるだけ苦痛の少ない検査を心がけています。



胃カメラ（上部消化管内視鏡検査）

胃カメラでは、食道・胃・十二指腸を観察し、食道がん、胃がん、胃・十二指腸潰瘍、
逆流性食道炎、胃炎などを調べることができます。



検査方法の比較

口から（経口）



- 標準的な方法
- 主に使用している
  スコープの太さ：
  約8.9mm

鼻から（経鼻）



- “オエッ”となりにくい
- スコープの太さ：
  約5.8mm
- 近年は高精細な画像で
  観察できます

当院では、口からの検査だけでなく、鼻からの経鼻内視鏡にも対応しています。



「苦しい・怖い」という
イメージがある方も、
まずはお気軽にご相談ください。

できるだけ
苦痛の少ない
検査を

早期発見で
大きな病気を
防ぎましょう

地域のみなさまの
健康な毎日を
応援します

やさしさで、つながる医療を。

鎮静剤を使用した検査もできます



不安のある方も、リラックスして検査を受けられます

鎮静剤を使用した検査について

「検査が怖い」「以前つらかった」という方には、状態に応じて鎮静剤を使用した検査も行っています。
腕などの静脈から点滴で鎮静剤を投与し、ウトウトと眠っているようなリラックスした状態で検査を受けていただけます。
※手術の際の全身麻酔とは異なります。
当院では2026年から、目覚めが比較的良好な鎮静薬「レミマゾラム」を導入しています。



鎮静剤を使用する場合の注意

- 原則として経口で行います
- 検査当日は、自動車・自転車の運転はできません
- 必ず送迎していただける方に付添いをお願いします



定期的な胃カメラをおすすめすることがあります

慢性胃炎がある方や、ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)に感染している方、過去に除菌治療を受けたことがある方は胃粘膜の状態によっては胃がんの発生リスクが高い場合があります。
そのため、状態に応じて1年に1回程度の胃カメラによる経過観察をおすすめすることがあります。



早期発見のために

早期のがんは、症状がないことも少なくありません。
内視鏡検査に関心のある方や、健診・検診で精密検査を勧められた方は、まずは**内科・総合診療科**へお気軽にご相談ください。





気になる症状がある方も、
検診で気になる結果があった方も、
どうぞお気軽にご相談ください。

次回は
「大腸内視鏡検査」について
ご紹介します!

ずっと、
このまちで、
みなさんの毎日に
寄り添います。

総合診療科外来 始まりました 第一弾

地域のみなさんの
「よかった」を
これからも。

総合診療科とは

特定の病気や症状だけにしばらず、
あなた全体を診て 原因や対処方法を一緒にさがしてくれる診療科です。



4月から新たに医師2名が赴任し、総合診療科を専門とする医師が増えました。地域の患者さんのニーズにさらに応えられるように、9月から総合診療科外来を開設しました。今号から、当院の総合診療科による連載が始まります。この連載では、総合診療科とはどんな科なのか、どのような診療を行っているのかを、わかりやすくご紹介していきます。

総合診療科の役割の大部分はプライマリ・ケアを実践することです

その一つの定義として「プライマリケアは患者の抱える問題の大部分に対処でき、かつ継続的なパートナーシップを築き、家族及び地域という枠組みの中で責任を持って診療する臨床医によって提供される、総合性と受診のしやすさを特徴とするヘルスケアサービスである」があります。これは私たちプライマリケアを提供する医師の指標となっています。



プライマリ・ケアの理念 ～ACCCA～



プライマリ・ケアの理念に“ACCCA”という考え方があります。
次回は“ACCCA”について詳しく説明していきます。
ぜひ次号もご一読ください。

紹介・予約について

すでに相談したい症状や状態で他院を受診されている場合には紹介状と事前予約が必要となります。
※ご紹介は医療機関よりご連絡をお願いします。

お問い合わせ：依田窪病院 0268-68-2036（代表）
患者サポートセンター宛とお伝えください

院内デイケア ひばりの会 について

～ 地域包括ケア病棟で行っている、入院中のデイケアのご紹介です ～

笑顔で
つながる
やさしい時間



地域包括ケア病棟とは

地域包括ケア病棟（3階病棟・5階病棟）は、急性期治療を終えた患者さんや、在宅療養中に急性疾患で入院が必要になった患者さんに対して、在宅復帰に向けた医療とケアを提供する病棟です。病気の治療だけでなく、患者さんが住み慣れた場所で安心して生活できるよう支援することを目的としています。



入院中の高齢患者さんへの支援

地域包括ケア病棟に入院されている患者さんの約3分の2が75歳以上、そのうち約2割が90歳以上です。
高齢者は入院に伴う安静や環境の変化により、身体機能や認知機能が低下しやすく、社会との交流も少なくなりがちです。そのため、入院中であっても、その人らしく過ごしながら心身の機能を維持できる支援が大切です。

院内デイケア「ひばりの会」

2022年9月より病棟内で実施しています

そこで、当院では2022年9月より、院内デイケア「ひばりの会」を病棟内で実施しています。週5日（月～金曜日）、1時間程度、作業療法士・業務助手・看護師が協力して運営しています。



活動内容

- 懐かしい音楽を聴きながらの塗り絵、点つなぎ
- 患者さんに合わせた作業活動
- 動画を見ながらの簡単な運動
- 合唱やレクリエーション
- 「オミピスタ３」を使った、動きに反応する映像レクリエーション



患者さんの得意なことや、興味を持ったことに取り組める時間を大切にしています。



ひばりの会が目指すこと

入院中は、活動する機会や人との関わりが少なくなることで、身体機能や認知機能の低下につながることがあります。院内デイケア「ひばりの会」への参加は身体面だけではなく、心理面、認知面にもよい影響をもたらしQOL（生活の質）の向上につながる可能整があります。参加されている患者さんの笑顔が増えたり、ほかの患者さんやスタッフとの交流を通して、役割や居場所を感じられる環境づくりにもつながっています。



これからも

これからも、入院されている患者さんの一人ひとりに寄り添った医療・看護を提供できるよう多職種がさらに連携し、地域の皆さんの健康を守り、支える取組みを進めてまいります。

病院から地域へ

～リハビリテーション職が取り組む地域の健康づくり～



「地域活動１０年目」



理学療法士 山﨑健一

2017 年、介護予防・日常生活支援総合事業への移行を契機に、当院から理学療法士が地域の予防活動に関わるようになり、今年で 10 年目を迎えました。

体操や運動指導だけでなく、体力測定、通いの場への支援、人材育成、行政・社会福祉協議会や多職種との連携など活動はさまざまです。

10 年間地域に出で感じてきたのは、健康を支えるのは身体だけではないということです。

外に出ること。誰かと話すこと。一緒に身体を動かすこと。顔なじみができること。そして、お互いに支え合うこと。

「人と人とのつながりが地域をつくり、
その地域とのつながりが、また人の健康を支えていく。」

私たちリハビリテーション職は、専門性を地域に届けるとともに、人と人、人と地域、そして病院と地域をつなぐ役割も担っています。

これからも、皆さんが住み慣れた地域でいつまでも健康で元気に暮らせるよう、地域の皆さんと一緒に歩んでいきたいと思います。



「地域の通いの場での運動支援」



「介護サポーター養成」



「健康講座」

地域で行っている主な活動

- 介護予防教室・元気アップ教室
- 通いの場への支援
- 住民主体の活動支援
- リハビリ専門職同行訪問
- 体力・筋肉量測定
- 介護予防サポーター養成
- 健康・介護予防啓発
- 地域ケア会議
- 企業腰痛健診
- 支え合い推進活動
- 子育て支援・産前産後支援
- 小中学校歩行測定・姿勢指導
- 福祉・介護職研修

住民の皆様にお願いしたいこと

～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。
当院での診療の結果、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。



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。

依田窪病院

健診・人間ドック Web予約がご利用いただけます

健診・人間ドックのご予約をインターネットからいつでも簡単に行えます。



- ご都合の良い日時を選択
- パソコン・スマートフォンから24時間予約可能
- 予約内容を確認できて安心

健診・人間ドックを予約する ＞

長和町・上田市組合立 国保 依田窪病院

お問い合わせ 0268-68-2511（直通）

依田窪病院からのお知らせ

ほっとひと息、おいしい時間を。

食い処 倖家（こうや）

日替わりランチ 750円

病院に用事がなくても、お昼ご飯だけのご利用も歓迎しています。定食・めん類・軽食等もございます。





メニュー例

ミックスフライ定食	1,000円
かつ丼	900円
ナポリタン	750円
コーヒー	350円 など・・・

営業時間 11:00～14:00（ラストオーダー 13:45）

場所 2階 売店奥

お弁当 お弁当のご注文も承ります。お気軽にスタッフまでお声がけください。



コンビニエンスショップ Green Leaves mall

営業時間 平日 9:00～16:00 土日祝 休業

お飲み物・お菓子・日用品などを取り揃えています。



2026年 11月 国保依田窪病院　外来診療担当医表

内科・総合診療科 ／ 受付時間（午前）8:30~11:30 （午後）14:00~16:00

		月	火	水	木	金
午前	総合診療科	小 原		山 田	（浦 田）	山 田
	初診・再診予約	小田切	小 原	信 大	安 齋	小田切
		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	総合診療科		浦 田			
	初診・再診予約	山 田	小田切	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）		三 村
	予約のみ	三 村	信 大（関節）		牧山（脊椎紹介予約）隔週 三 澤	滝 沢（脊椎紹介予約）2・4週 井上（脊椎紹介予約）隔週
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 ※月1回／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（13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