

MIMAKI OONSEN CLINIC

# みまき温泉診療所

Mimaki Onsen Clinic  
**30**<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY

1995 — 2024

地域のみなさまと共に



## 30周年記念誌

東御市



# 30周年記念誌

みまき温泉診療所



---

## 目次

---

基本理念、行動指針	1
挨拶	2
祝辞	4
歩み	5
思い出寄稿	7
記念対談	9
写真館	13
未来へのメッセージ	15
診療所の概要	18
診療の記録	19
亜鉛不足の研究	20
研究論文目録	21
編集後記	22

---

Mimaki Onsen Clinic



---

## 基本理念

---

地域のかかりつけ医として  
懇切丁寧な診療を目指します。

---

## 行動指針

---

- ▶ 医療と介護と健康のバランス良い診療を行います。
- ▶ 地域の「かかりつけ医」として懇切丁寧な診療を心がけます。
- ▶ 正確で客観的な診断と周辺医療機関とスムーズな連携を行います。
- ▶ 健康増進のために、「しんたい(身体教育医学研究所)」と協力し、運動指導を行います。
- ▶ 地域に根ざした亜鉛不足の研究成果などを地域に還元し、全国に発信します。





## 開設30周年 記念誌の発刊にあたって

東御市長 花岡 利夫

みまき温泉診療所は、平成7年（1995年）4月、地域における保健、医療、福祉の総合施設「ケアポートみまき」の一角に、村営の「北御牧村温泉診療所」として開設されました。その後、平成16年（2004年）、東部町との合併による東御市の発足に際して現在の名称に変更し、令和7年で開設30周年を迎えることとなりました。

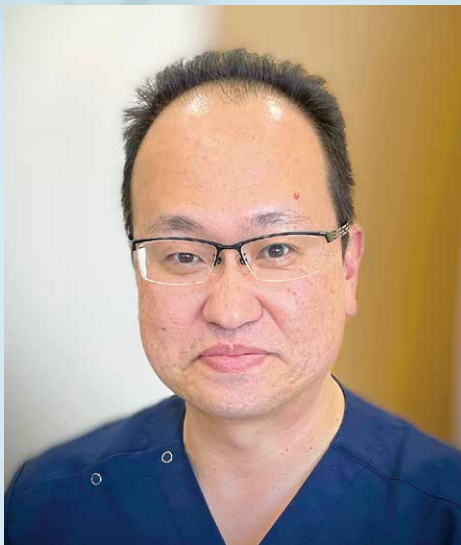
この間、外来診療のほか、隣接する特別養護老人ホーム、デイサービスセンター等と連携した医療提供、更に訪問診療やリハビリテーションなど業務を拡充してまいりました。このように、みまき温泉診療所が在宅療養を支援するかかりつけ医として認知いただき、活動を継続してこられたことは、関係各位をはじめ、地域の皆様のご支援の賜物と感謝申し上げます。

また近年の新型コロナウイルス感染症の感染爆発にあたっては、当初より、診察および検査を実施し、ワクチン接種にあたっては積極的に労務提供するなど、公立の医療機関としての責任を果たすことができたことを認識しているところでございます。

さて、本市における人口減少、高齢化は、更に進み、これに並行して高齢独居および高齢夫婦世帯が増加していくと推測されており、大きな課題となっております。今後、医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれますので、市では、地域における包括的なサービス・支援の提供体制=地域包括ケアシステムの構築を推進しております。

みまき温泉診療所は、市民病院をはじめ様々な医療機関やサービス事業所と連携する中で、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援に務めてまいり所存でございますので、今後とも関係各位並びに地域の皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びとなりましたが、本市の発刊にあたりご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げますとともに、ご高覧いただければ幸いです。



## これまでの感謝と 未来への約束

みまき温泉診療所長 齋藤 文護

始めに、東御市立みまき温泉診療所にこれまで関わったすべての方々、これを読まれている皆様に深謝いたします。皆様のおかげで当診療所は、他の診療所にはない多くの魅力を持つことができました。30年前に地域の熱い想いが結集して、温泉の湧いたこの地に医療と介護の総合施設を作り上げました。成り立ちからして、医療だけではなく介護、介護予防、生活支援にも関わることを使命とされた診療所です。歴代の診療所長をはじめとする多くの職員や地域住民の努力があり今に至ります。この30年で多くの人が関わり育んできた診療所らしさとは、人も自然の一部であり、徐々に変化することを受け入れながら、その人らしさを理解し、個々に合わせた治療、予防を行っていくことだと思います。

近年はより多くの医療、介護施設に助けて頂きながら地域の包括的なケアを意識して活動しています。在宅医療のニーズは高まり北御牧地区だけでなく東御市全体に訪問診療を行い、訪問診療件数が増加してきましたが、これはこれまで地道に行ってきた多職種連携の賜だと考えています。また、診療所だけでは解決出来ない、地域包括ケアの課題、小児発達障害の診療も地域の医療・介護施設、東御市役所の協力のもと少しずつ前進しています。

研究の分野では地域住民協力のもと、亜鉛の研究に始まり、現在でも身体教育医学研究所と共に様々な前向き試験を大手企業と行い成果を国の内外に発表しています。また、教育の分野では、近隣大学への講義、市民病院と協力して医学部学生、研修医の受け入れなども行なっています。研究、教育への取組みを通じて、若い世代に地域医療、在宅医療の魅力を伝えることで、未来の東御市地域医療が発展していくと考えています。

通信技術革命により真偽は別として30年前と比べ多くの情報が得られるようになりました。多くの知識は得られるものの、少子高齢化、核家族化など時代も進み、先人達の知恵を得る機会は減っています。それは医療分野でも同様のことが言えます。ただ、そのような時代にあっても診療所は先人達たちから引き継いできた知恵に満ちた診療を継続する事で、前記した診療所らしさを保って行きたいと考えています。

東御市立みまき温泉診療所は、これから30年先の変化を見据えながら、診療所らしさが失われないように変化し続けていきます。今後ともご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。



一般社団法人 小県医師会  
会長 丸山 和敏

みまき温泉診療所が、開設30周年という記念すべき節目の年を迎えられ、このたび「30周年記念誌」を発刊されるにあたりまして、心からお祝いを申し上げます。

貴診療所は、平成7年に旧北御牧村とみまき福祉会の共同により複合施設の中の診療所として設立され、平成の大合併を機に平成16年4月、「東御市立みまき温泉診療所」に改称されました。地域のかかりつけ医として親切丁寧な診療を目指すことを基本理念とされ、地域住民の皆さまの医療の確保と健康増進に多大なる貢献をされて来られました。また、訪問診療、在宅看取りへも積極的に取り組まれ、訪問看護ステーション、特別養護老人ホーム、デイサービスセンター等との連携により地域の皆さまの多様な希望に応え、健康的で幸福な生活を支えることも motto に尽力されて来られました。

今後も、在宅療養支援診療所としての機能を維持され、東御市民病院や各組織との多職種連携のもと、地域の皆さまが住み慣れた地域で安心して医療や介護が受けられるような体制・機能が、さらに充実されていくことを信じてやみません。

結びに、30周年を機に、貴診療所がますます発展されますことを祈念いたしまして、お祝いの言葉といたします。



社会福祉法人 みまき福祉会  
理事長 翠川 昌博

みまき温泉診療所の開設30周年誠にありがとうございます。

1995年（平成7年）4月、旧北御牧村5,500人の地域住民の熱い思いにより、ケアポートみまきが開所。合わせて、北御牧村温泉診療所（現・東御市立みまき温泉診療所）が開設しました。正に、保健・医療・福祉・介護の総合的な複合施設が誕生しました。この間、地域医療推進に向けた歴代の診療所長である医師先生方のお力により、施設、在宅での医療体制が確立し、住み慣れた家でも暮らし続けられることが叶えられました。今ここに開設30周年を迎え、心から感謝と御礼を申し上げます。

地域包括ケアシステムという厚労省が示す「かたち」が、30年前のこの地域では既に始められていました。生老病死を考え、個人の決定を尊重すること。そして患者だけでなくその家族にも寄り添う自然な「かたち」が、地域で暮らし続けることが出来ることで安心と希望に繋がりました。

ケアポート構想の柱とも言える「みまき温泉診療所」が、これからも地域の皆さんに親しまれる診療所として、ご発展されますようご祈念申し上げます。



1995年 (平成7年)	4月	ケアポートみまきに「北御牧村温泉診療所」開設 診療所長に井益雄氏が就任	●ケアポートみまき開所 ●温泉アクティブセンター開所	阪神淡路大震災
1996年 (平成8年)	12月	所長に岡田啓子氏が就任		病原性大腸菌 O-157 食中毒
1997年 (平成9年)				消費税アップ
1998年 (平成10年)				長野冬季五輪
1999年 (平成11年)	3月	オウム真理教警戒活動に対する健康相談を実施	●身体教育医学研究所開所 ●認知症グループホーム開所	初の脳死移植
2000年 (平成12年)	6月	所長に 倉澤隆平氏が就任		介護保険法施行 有珠山・三宅島噴火
2001年 (平成13年)				アメリカ同時多発テロ事件
2002年 (平成14年)	4月	リハビリテーションセンター開設		サッカーワールドカップ
2003年 (平成15年)	4月	所長に 久堀周治郎氏が就任		日本郵政公社発足
2004年 (平成16年)	4月	「みまき温泉診療所」 に改称		●「東御市」発足 アテネ五輪 新潟県中越地震
2005年 (平成17年)				●第1回市民まつり開催 愛知万博
2006年 (平成18年)				●丸山挽歌記念館オープン ●北御牧保育園新園舎竣工 トリノ冬季五輪五輪
2007年 (平成19年)	1月	所長に奥泉宏康氏が就任		防衛庁が防衛省に移行
2008年 (平成20年)				●東御市ワイン特区に認定 リーマンショック
2009年 (平成21年)				●田中駅南口竣工 黒人初のオバマ大統領就任

**北御牧村温泉診療所  
新所長着任のお知らせ**



岡田 啓子 医師

この度、都合により井益雄  
所長が12月20日付で退職され  
ることになりました。  
後任として、岡田啓子医師  
が12月1日着任され、12月2  
日より診療を引継がれます。

**温泉診療所 新所長就任**



倉澤隆平先生

北御牧村温泉診療所長に倉澤隆平氏(くらさわ  
りゅうへい)元佐久市立国保浅瀬総合病院長)が  
六月一日就任されました。

午後の診察の合  
間に、診療所長と  
しての抱負を伺い  
ましたので紹介し  
ます。「これからほ  
この地域において  
も、身近な診療所

**温泉診療所新所長  
久堀医師就任ごあいさつ**

4月1日から、村の診療所に  
お世話になって久堀周治郎  
ごはりしりようです。  
前所長、倉澤隆平先生のおと  
うしを継いで仕事をさせていただきます。  
いよいよ女性医師が加わること  
です。医師に限りませんが、今  
後は大切にしてまいりたいと思  
います。皆様のご指導ご支援を願  
います。また、村、町、ち  
ろくに診療から診療科、八原  
原に家宅と移り住み、東西  
なまり北御牧に生まれ、東西  
に育ちました。どうぞよろしくお願い  
いたします。久堀周治郎



**新年のご挨拶**



東御市立みまき温泉診療所  
所長 奥泉 宏康

自分の体を知って、楽しく  
運動を始めましょう！  
新年明けましておめでと  
うございます。

水中運動の効果について身体教育医学研究所と共同研究

2010年  
(平成22年)

- 助産所とうみ開所
- エフエムとうみ開局

バンクーバー冬季五輪

2011年  
(平成23年)

- 市職員を東北へ災害復旧派遣
- 称津保育園新園舎竣工

東日本大震災

2012年  
(平成24年)

- 東御市役所新庁舎竣工

東京スカイツリー開業

2013年  
(平成25年)

電子カルテ導入

- 滋野保育園新園舎竣工
- 宮バイパス開通
- 東部子育てセンター竣工

富士山が世界文化遺産に登録

2014年  
(平成26年)



旧診察券デザイン

- 豪雪、市内で 80 cm積雪
- 和保育園新園舎竣工

消費税率 8%へ引き上げ

2015年  
(平成27年)

- 在宅総合支援センターみまきの家竣工
- 田中保育園新園舎竣工

北陸新幹線が金沢まで開業

2016年  
(平成28年)

マイナンバー制度運用開始

2017年  
(平成29年)

- 湯の丸に 400mトラック竣工

2018年  
(平成30年)

新型コロナ検査数

(2 類期間中の発熱外来での検査数)

R2 年度：188 件

R3 年度：66 件\*

R4 年度：509 件

R5 年度 4 月分：28 件

\*R3 年度の発熱外来は、  
市民病院で集中実施  
していました

- 大相撲春巡業雷電場所開催

平昌冬季五輪

2019年  
(令和元年)

4 月 齋藤文護氏  
が赴任

- 台風 19 号で市内に甚大な被害
- 湯の丸に屋内プール竣工

新天皇即位

2020年  
(令和2年)



- 市内にアマビエ像が多数設置

新型コロナ緊急事態宣言発令

2021年  
(令和3年)

- 新型コロナワクチン接種開始

東京五輪が無観客開催

2022年  
(令和4年)

4 月 所長に齋藤文護氏が就任  
電子カルテ、市民病院と共通化

- 台風 19 号被害の海野宿橋開通
- 和児童館竣工

成人年齢 18 歳に引き下げ

2023年  
(令和5年)

新型コロナウイルス 5 類移行

2024年  
(令和6年)

7 月 天田大輔氏が赴任

10 月 訪問リハビリ用  
車両購入



- 東御市合併 20 周年

能登半島地震  
パリ五輪

# 思い出寄稿



元小諸北佐久医師会長  
中島 敏

着目されたのは、ドイツのバーデンバーデンという温泉付き保養地で、当時国内外からの客でにぎわっていると知られていたので、小山村長は役場の職員をバーデンバーデンに視察に行くよう手配しました。こうして保健・医療・福祉の複合施設のケアポート建設構想が始まったのでした。

私が北御牧村に開業を決めたのは昭和55年で、その2年前には渡辺医院の渡辺子明先生がお亡くなりになり、無医村になっていました。村の検診や予防接種には、当時の村長柳沢代重氏の弟である、立科町の柳沢良民先生をお願いをして日程を調整するなど、困難な状況になっていました。当時の柳沢先生は、小諸北佐久医師会の副会長を務めておいででしたので、私の開業についても理解をいただき、更には柳沢村長自ら土地探しに奔走して下さいました。

さてその頃、将来的な老人医療のあり方について重大な問題となりつつありました。昭和62年に新しく村長になった小山治氏は、村の医療事情を懸念しており、恒久的に心配のない高齢者の医療体制を構築したいとお考えでした。そこで格好の保養地になりそうだとすることで着目されたのが布下地区で、様々な構想が練られました。モデルとし



初代所長  
井 益雄 先生

では、多重受診と長期入院が原因と考えました。そこで、二つの対策を立てました。一つは村独自の「健康手帳」を作ること。やや大きめで診療内容をメモしてもらえるようにしました。CTやMRI、内視鏡検査などを受けたらそこに記載してもらうためです。これで、多重受診されても検査の重複がないように。もう一つは在宅訪問診療を徹底的に行うことです。退院後の受け皿として、さらには在宅での終末期を担保することにより無用な長期入院を減らすことです。1年間で対前年度80%となりました。

私が赴任した当時は、合併前で「北御牧村温泉診療所」として開設されました。当時の北御牧村は国保老人医療費が高く、長野県内で常時ワースト10に入っており毎年県から指導を受けていました。

私なりの印象



第2代所長  
岡田 啓子 先生

平成8年12月1日、例年より早く雪が降り積もり、長靴をはいて私の北御牧村温泉診療所の第一日が始まりました。当時の診療所は日々の外来患者さんは多くはなかったですが、訪問診療と特別養護老人ホームの回診もしていました。訪問診療では、家に近づくとコツコツと台所から聞こえてきた寂しげな包丁の音、いつも二つ並んだベッドの上で待っていてくれた御夫婦、寝たきりの夫をかがいしく介護されていた方など、青い空、濃い土の色、緑、そして季節ごとにたわわに咲いていた桜、レンギョウ、アカシヤと共に思い出します。特養は、当時はまだ十分軌道にのっておらず、多くの問題を抱えていましたが、皆一生懸命だったと思います。多くの方々にお世話になったこと、時々思い出し感謝しています。診療所の更なる地域貢献を祈ります。

平成8年12月1日、例年より早く雪が降り積もり、長靴をはいて私の北御牧村温泉診療所の第一日が始まりました。

当時の診療所は日々の外来患者さんは多くはなかったですが、訪問診療と特別養護老人ホームの回診もしていました。





第3代所長  
**倉澤 隆平 先生**

1960年代よりの爆発的な医療技術の進歩発展から『あらゆる病は治るもの、治せるもの、治さねばならない』との医療幻想と強迫観念に社会は巻かれ、ウツカリ、『一分一秒延命』を目指す病院医療に幻滅。2000年6月、北御牧村に着任した。県下各地で『自然環境を含め、地域住民が支え、支えられてよりよく生きる』長野県国保の地域医療の実践を目指して来た者として、【ケアポートみまき】の保健・医療・福祉が一体のシステムと官民が入り混じった不思議な組織の存在に驚いた。ただ当時、この地でも医療幻想は強かったが、日々の実践から意識の変革は着実で、生物学的恒常性の事実と医師複数の診療所体制は自然に受け入れられつつあり、【ホメオスターシスを尊重する地域医療の先進地】となる可能性を秘めた地と言え、この地は、正に、【私のために用意された場】の様に思われた。多くの方々のご支援に感謝のほかない。



第4代所長  
**久堀 周治郎 先生**

平成15年4月に着任して間もなく北御牧村と東部町の町村合併が決まり、その合併協議会の中で我々医療関係者は新しい東御市での保健・医療・介護・福祉のあり方を、そして北御牧村温泉診療所(現、市立みまき温泉診療所)と町立ひまわり病院(移転し、現、東御市民病院)のあり方についても協議を重ねました。近隣の佐久・上田広域の医療機関の状況を考慮し、東御市が持つ病院機能・診療所機能を如何にすべきかを話し合ったものです。

診療所の運営は、住民の生老病死に寄り添うことを旨とし、利用し・利用されやすい形を目指して、①医師体制を3人制(非常勤:倉澤前所長と佐藤博司医師、常勤:小生)、②外来診療は週6日制、③訪問診療は24時間体制をとることになりました。他方、市民病院での外来診察の一部を担当し、市民病院との連携を深める一歩を踏み出しました。

一時、市民病院の医師確保に奔走した時期もありましたが、看護師・理学療法士・医療事務の方々と共に楽しく働き、次期所長・奥泉宏康先生を迎えることが出来ました。



みまき温泉診療所看護師  
**木島 ますみ**

私は平成14年、北御牧村温泉診療所に異動となりました。歴代の所長先生と同僚に助けていただき、今日まで仕事を続けてくることができました。

これまで勤めた中で、特に印象深い思い出を紹介します。

まずは訪問診療です。着任当時の訪問は北御牧地区だけで良かったのですが、合併後は旧東部町方面にもエリアが広がり、地域に疎かった私は、道がわからず訪問先で方向音痴になってしまうこともしばしばでした。道を覚えるのに苦労しましたが、今は市内の地図も頭に入り、迷わずに訪問できるようになりました。

二つ目に、新型コロナウイルス感染症の大流行です。発熱者や風邪症状の方が連日診察に訪れました。検査は駐車場の車中で行いましたので、夏場の暑い時期に予防着を着て駐車場を走りまわり、汗だくになったことが思い出されます。診療所スタッフにり患はありませんでしたが、濃厚接触者として自宅待機を余儀なくされたこともありました。コロナが5類になったとはいえ、感染症予防に気を付けたいところです。

開設30周年を節目に、これからも地域の皆様のためになくしてはならない診療所になるよう、スタッフ一同努力して参ります。

# 開設30年 みまき温泉診療所の過去、現在、未来



みまき温泉診療所  
所長 齋藤 文護

東御市病院事業管理者  
副市長 田丸 基廣

(社福)みまき福祉会  
ケアポートみまき  
施設長 佐藤 夏美

公益財団法人  
身体教育医学研究所  
所長 岡田 真平

## テーマ I 「診療所開設の経緯」



さいとう ぶんご

○内科医師  
◇地域医療の実践を目指して、2019年からみまき温泉診療所に勤務、2022年から所長。  
▽香川県生まれ

**齋藤**：始めに、田丸さんにお聞きします。温泉診療所を含めたケアポートは、どのような経緯で作られたのですか？

**田丸**：この地域には早い時期から保健補導員が中心となって、女性グループと連携した健康づくりの活動が活発に行われていました。当時、この地域の検診を担っていた小諸厚生総合病院（現浅間南麓医療センター）が住民を巻き込んだ保健医療と連携した「地域づくり」を提唱していたことから、この女性組織が中心となり「みんなで健康づくりしよう」という考え方が定着してきました。そんな折、この地に温泉が湧出したことで「温泉」を活用した健康づくりができないかという、皆さんの思いがこのような施設を作り上げる原点にあったと思います。

建設にあたっては、欧州等の先進事例を参考にすなど試

行錯誤が繰り返されました。当時の国等の指導機関にあっても、保健・福祉施設と医療機関を併設するという考え方がない時代だったので、大変厳しいものがありました。そんな中で「日本財団」が推奨するモデル事業とめぐり合うことができたため、こうした保健・医療・福祉が一体となった「理想郷の施設」が整備できたと考えています。



たまる もとひろ

○副市長、  
市病院事業管理者  
◇北御牧村（当時）職員時代にケアポートみまきの建設に携わり、1995年の開設後は施設長として勤務。  
▽東御市生まれ

**齋藤**：あれから30年が経ちましたが、今の思いを聞かせてください。

**田丸**：この30年間で、地域の皆さんが健康で住み続けるために作り上げた仕組みを、大切に、更に進化し続けてほしいと思います。

**齋藤**：温泉診療所は単に医療を提供するだけでなく、併設する施設と連携して地域の健康づくりを進めていくことを目的としているということですね。



## テーマⅡ 「30年、地域福祉、地域医療の変化」

**齋藤：**佐藤さん、岡田さんにお聞きします。ケアポートに勤め始めた当時と今とで、地域に提供する保健・医療・福祉で変わったと思うことはありますか？



さとう なつみ

○看護師

◇1998年、子育てと仕事の両立の観点から、自宅から近いケアポートみまきに転職。入職後は、診療所7年、訪問看護12年、現在は特養老人ホームに勤務し、在籍27年。

▽佐久市生まれ

**佐藤：**私が勤めはじめた1998年当時は、岡田啓子先生と村のあちこちに訪問診療に出かけていました。介護保険はまだ始まっていないため、岡田先生が一人で夜間の看取りをされることもありました。在宅で点滴をしたり看取りもあったりと、対象の患者さんは現在に比べて少なかったのですが、やっていた内容は今と変わらなかったのではないかと思います。

またケアポートみまきの特徴として、施設内には保健・医療・福祉・介護の様々な立場の専門職がいたため当初は混乱しましたが、今では専門職どうしが気軽に相談ができるため、連携がしやすくなっていることを感じています。

**齋藤：**それぞれの専門職どうしの敷居が低く連携がとれるという環境は、今後も大切にしていきたいところですね。

**岡田：**私が勤めはじめた1997年は、介護保険はまだなく福祉は措置の時代で介護予防という言葉もありませんでした。やっていたことは、診療所にきた方に膝腰の状態をチェックしてプールにつないだり、地域巡回によ

る介護予防、そして医療や介護への橋渡しをするなど、高齢になっても健康で地域で生活し続けることをお手伝いすることでした。

時間をかけて医療制度や福祉制度が整備されてきましたが、ケアポート、診療所、しんたい(身体教育医学研究所)が地域で担ってきた役割は当時も今も大きく変わらないで、我々がやってきたことに名称や制度がマッチしてきたという感覚があります。



おかだ しんぺい

○健康運動指導士

◇ケアポート建設に関わった東京大学(当時)武藤芳照先生が、大学生時代の指導教官だった縁で、1997年からインターン勤務。1999年設立の身体教育医学研究所に勤務し、現在は所長。ケアポートに在籍27年。

▽奈良県生まれ

**齋藤：**しんたいが提唱する運動の継続と健康維持という面では、診療所もさらに頑張らなければいけませんね。

### 社会制度のモデルとなるサービスを開設当時から提供していた

**齋藤：**二人の話に共通していることは、時を経ても、患者一人一人の生活に着目した取り組みは大きく変わることなく続けられているということですね。むしろ措置の時代には、特異な先進事例として紹介されケアポートみまきで取り組まれていた、保健・医療・福祉の多職種連携によるサービス提供が、近年はその方向で制度化されているケースが多いということですね。

北 御 牧 時 報 2002年(平成14年)5月25日発行 (2頁)

温泉診療所内に  
リハビリテーション  
が開設

4月より、温泉診療所の整形外科外来やケアポートみまきの施設などでの連携により、患者さん一人一人の希望や生活スタイルに合わせたリハビリを提供している。リハビリテーションセンターとして、体を治すためには、心も癒されるのが大事。リラクゼーションした楽しい気分がリハビリを受けていた方がいいように心掛けています。と話すセンター長で理学療法士の半田秀一さん。同センターの治療内容等について紹介していただきました。

●からだの調子の回復に  
高血圧、高血圧、糖尿病で医師から運動を勧められている方、また、こころ、最近ごろんだという方に「運動療法、物理療法(低周波治療、直流波治療、超音波治療、温熱治療、器具療法(装具・テーピング等)を用いて、痛みを和らげる・関節の動きをよくする・筋力をつける・歩き方をお手伝いなどのお手伝いをいたします。

●運動(スポーツ)復帰に  
腰痛・足関節捻挫・筋肉痛・内ばなれなどでお困りの方に運動(スポーツ)障

患者さん一人一人に優しく声をかけ、リハビリの説明をする半田さん



## テーマⅢ 「訪問診療のニーズの高まり」

**齋藤：**温泉診療所は、以前は北御牧地区の看取りの診療所として認知され、近年は東御市全域への訪問診療のニーズが高まっています。その要因は何だと思えますか？

**田丸：**今日取り組もうとしている在宅医療の考え方については、旧北御牧村エリアに根付いていたものですが、合併により旧東部町に広がってきたものだと考えます。

高齢者にとっては、生活により近いところで提供してもらえる「介護」や「介護を支える医療」が重要ですが、市民病院やしんたいとの連携と歴代診療所長のご努力により、皆さんのニーズに応えることができる体制がようやく整いつつあると思っています。



**岡田：**高齢者人口の絶対数が増えて要望が増えたのは当たり前ですが、元々潜在的なニーズがあったんだと思います。そこに診療所と関連機関との連携体制が整ったことで、訪問診療ができる、喜ばれる、そしてさらに広がる、という良循環ができたように思います。

また、しんたいと診療所で区の公民館で在宅ケアの出前講座を続けてきたことも効果があったのではないのでしょうか。



訪問リハビリテーション



訪問診療

**佐藤：**開設当時は、病院で亡くなる方が多かったと思いますが、歴代の診療所長の先生方が、家で最後まで暮らせるということ、地域の皆さんだけでなく職員にも浸透させてきたことがあると思います。自然な最期には、点滴、モニターはいらない、救急車で病院に運ぶ必要もない、家族の存在を身近に感じられる自宅で穏やかに迎えることができる。そんな事例を一つずつ積み重ねてきた結果として、在宅での療養を支える訪問診療が増えてきたのではないのでしょうか。



### 「在宅」は歴代所長の座右の銘

**齋藤：**私も、歴代の診療所長の地域医療に対する考え方が根付いていることを感じています。また、保健・医療・福祉の専門職の皆さんと意見交換したり連携する場が市全域に広がってきたことで、今まで聞こえてこなかった訪問診療の要望が、私たちに届きやすくなったのだと考えます。今年度から訪問リハビリも始めましたので、在宅療養を支援する体制をさらに充実していきたいと思っています。

もっと多くの地域の皆さんに、地域包括ケアについて知っていただくために、今後も月に1～2回のペースで出前講座も行っていきたいと思っています。



## テーマⅣ「未来の診療所に向けて」

**齋藤：**未来の診療所に期待することは何ですか？

**佐藤：**ケアポートみまきの特養、デイサービス、訪問介護、訪問看護が現在のような活動ができるのも、診療所の後ろ盾があればこそです。これからも地域の方々の頼れる存在であり、困った時に相談できる身近な診療所であってほしいと思います。

そしてケアポートの理念にもあるように、安心して暮らし続けられる地域を一緒に作っていかれば良いなと思います。



特別養護老人ホームでのカンファレンス

**田丸：**人口が減少し高齢者が増加する社会にあっても、30年前「ケアポートみまき」と併設して同時に開設した意義と地域の思いを受け止めて、皆さんの最も身近にあって生活を支える「医療」としての役割を果たしてほしいと思います。

地域の皆さん一人ひとりの「安心」と「自立」をサポートできる総合施設「ケアポートみまき」と共にあって、しんたいや市民病院と連携した地域医療活動の原点として役割を担い続けて欲しいと思います。

**岡田：**みまき・東御・東信エリアで最も頼られる家庭医であり続けてもらいたいです。そのために、ドクターの敷居が低く、関わるスタッフとがフラットにコミュニケーションがとれる雰囲気をこのまま引きついでいてもらったら、温泉診療所の良さ、ケアポートの良さが生き続けると思います。



診療所ロビーでのストレッチ体操

また、多くの人に診療所、ケアポートの取り組みのいいところを認知してもらって、ここで働いてみたい、さらにこの地で暮らしたいと思ってもらえるような取り組みをしてもいいのではないかと考えます。

### 温泉診療所であるために 変わり続ける

**齋藤：**温泉診療所では、訪問診療ニーズにこたえるため市民病院の医師に応援をしてもらっていますが、市民病院の外来ブースがここにあるわけではありません。ケアポートに併設している地域の診療所として、その良さを引き継いでいかなければいけないと考えています。変な言い方かもしれませんが、診療所の良さを変えないために、診療所も変わらなければならないと考えています。

患者さんが医療にかかるときに、そこに診療所があるからでなく、みまき温泉診療所だからかかろうと思ってもらえる施設でありたいと思っています。またそのための努力をしていきたいと考えています。

いただいた意見等は、今後の参考にさせていただきたく思います。本日はありがとうございました。





御牧時報

第 73 号



愛犬と朝の散歩をする井先生

今月の顔

井川原 井益雄さん

今年の四月にオープンする、ケアポートみまきの一角に、温泉診療所も開設されます。そこのお医者様として、佐久総合病院から、無理にお願ひして、おいでいただいた先生が、井益雄先生でいらつしやいます。

井先生は九州熊本のお出身。「井」という珍しいお名前が昔々、益雄先生の御先祖様が住んでおられた近くに、良き

井戸があつたため、つけられた名らしいと、先生のおじい様がわつしやっていたとか。本籍の阿蘇の産山地域は、今もって「井」姓が多いということでした。

遠い熊本生まれの先生が、なぜ佐久総合病院に魅せられたのか、私たちに非常に関心のあるところですね。

が、の、い、の、千、村、受、それ、つ、昭、間、圧、み、主、に、よ、いう、大、の、ま、だ、

待望の温泉診療所開設にあたり、所長に就任する井医師を紹介する北御牧時報（1995年3月号）



「保健・医療・福祉が同居」

開設当時のケアポートみまきには、村の健康保健課も事務所をおいていました。



「仲よし3人娘」

高野看護師、岡田医師、原田看護師



「やあ、やあ、痛かったね。」

けがの治療は、倉澤医師におまかせ下さい。



「元気に歩けるように、頑張りましょう。」

リハビリは、半田理学療法士とともに



「みんな揃って、ハイポーズ」

2004年の東御市発足後、市職員の皆さんと





**「先生に会えて、安心です。」**  
久堀医師のモットーは、一人ひとり、じっくりと。



**「訪問診療で、元気注入！」**  
いつも明るく楽しい、奥泉医師です。



**「御牧原診療所閉所」**  
2008年、旧御牧原へき地出張診療所の閉所式で、地域の皆さんと。



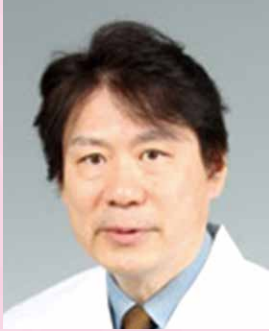
**出前講座「人生会議」**  
齋藤医師は、皆さんからの講師依頼を待っています。



**「コロナ明け、元気です。」** みまき温泉診療所のスタッフと、支えてくださる皆さん。



## 未来へのメッセージ



東御市民病院  
院長  
**岩橋 輝明**

東御市立みまき温泉診療所が30周年を迎えられることを、心からお祝い申し上げます。

30年間に渡り診療所が果たしてきた地域医療への貢献は計り知れず、地域住民にとってかけがえない存在であり続けたことに敬意を表します。

今、東御市民病院は「健康と暮らしを守り・支え、未来を拓くコミュニティホスピタル」を理念に地域医療の深化を目指しています。北御牧村で始まった「地域コミュニケーションの拠点」であり「保健・医療・福祉の総合施設」であるケアポートの構想と活動が東御市全体へ行き渡ることが、コミュニティホスピタルの目標でもあります。

これからも「地域と共に歩む医療」を守り続けるために、診療所と病院がともに一体となって、ますます発展していくことを期待しております。



社会福祉法人  
みまき福祉会  
訪問看護ステーション  
みまき管理者

看護師  
**後藤 教恵**

開設から30周年を迎えられ、地域やみまき福祉会、訪問看護と共に歩んでこられたこと、感謝とお祝いを申し上げます。

開設以来、在宅診療にも積極的に取り組み「北御牧には診療所と福祉会があるから大丈夫だ」と医療機関から言われたと聞いております。

これから超高齢化社会が訪れる中で、在宅生活の維持のために周囲の支援は不可欠であり、診療所はなくてはならない存在です。

一人では小さい力であっても多く集まることで大きな力となり、地域を支える要となっていてほしいと願っております。



社会福祉法人  
みまき福祉会  
在宅総合支援センター  
みまきの家センター長  
主任介護支援専門員  
**田中 拓哉**

各々の考え方や希望が大事と思いながらも、医療の目まぐるしい進歩は、我々に、「延命」のほう为社会で求められていると考えてしまう程だったように思います。

だから、人が亡くなる場所も病院と考え、それを論じることからも避けていました。でも、診療所の先生をはじめとした皆さんと一緒に、この地域でお手伝いをさせていただく中で、「人生(の中身)」について考える機会に恵まれました。

地域の皆さんの「生き方」や「逝き方」を大切に、いつも一緒に考える「みまきイズム」に心酔しています。





東御市医会  
酒井医院  
院長  
**酒井 康弘**

在宅診療に力を入れた診療所として注目されている、みまき温泉診療所が開設30周年を迎えられ、謹んでお喜び申し上げます。

東部町と北御牧村が合併する前は、東部町の人はその存在をあまり知らなかったように思います。合併後は人々の交流が盛んになり、診療所の隣にある温泉プール(アクティブセンター)を利用する人が増えました。

齋藤先生が赴任されてからは在宅診療に力を入れ、東御市内の高齢者にとってはかけがえのない診療所になっています。今後、高齢者が増え続け診療所のお世話になる患者さんが増えると思います。終末を自宅で過ごしたいと願う高齢者は少なくありません。これからも在宅診療を望む患者さんの願いを叶えていただけるようお願い申し上げます。

みまき温泉診療所の益々のご活躍を記念いたします。



社会福祉法人  
東御市社会福祉協議会  
ケアマネジャー  
**長谷川 明美**

このたびは開設30周年を迎えられましたこと、心よりお慶び申し上げます。

ケアマネジャーとして医療と介護の連携は欠くことができず、常にやり取りをしています。

その中で、先生をはじめスタッフの方々は、地域を大切にし、患者さん本人の「生き様」や「思い」を認めて寄り添い、価値観を押し付けない、かつ家族の方のことも深く考え「提案」「指示」をくださいます。それはご本人たちとの会話から感じられ、ほっこりとした気持ちになり、同時に自分を振り返らせてもらいます。

これからも「人を大切に・その人らしい人生を全うできる寄り添いの・思いやりのある診療所」「地域での要の診療所」であり続けてほしいと思います。



一般社団法人  
健康福祉広域支援協会  
代表理事  
理学療法士  
**中村 崇**

“爺ちゃんこの広い畑昔何があったの?”=「子供や高齢者が集まり笑い合うプールや診療所があったんだ。」=「皆何処に行ったの?’=「今の日本は、世界の畑になってAiロボットに管理され収穫輸送も自動で無人なんだ。」=「御牧にいた人は?’=「空を見てごらん。大きな船が見えるだろ?皆あそこで暮してる。ケアポートを支えた人や優秀な専門家も沢山暮らしていて、世界中の困っている地域まで移動して医療福祉のお手伝いをしている箱舟なんだ。ケアポートの優しい心や技術を世界に発信してるんだよ。」=「僕も乗りたいなー。」=「大丈夫。だって爺ちゃんが作ったケアポートだから。」



公益社団法人  
長野県看護協会  
訪問看護ステーション  
しらかば  
管理者  
**坂井 さとみ**

開設30周年おめでとうございます。

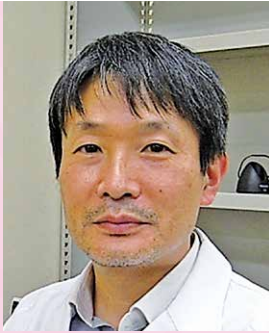
当訪問看護ステーションでは、東御市内や近隣の医療機関と連携しています。その中でも貴診療所には、多くの利用者様の訪問診療をさせていただいています。在宅療養されている利用者様の相談も昼夜問わず対応して頂き、本当に感謝しております。利用者様ご本人、ご家族、私たち訪問看護師はいつも心強く、安心感を覚えています。

今後とも地域と共に歩み、安心して住み慣れた場所で生活することの支援をお願い致します。

最後になりましたが、東御市みまき温泉診療所の一層の発展をお祈りしております。

Message to the Future





みまき温泉診療所  
医師

天田 大輔

30年前の私は医学生になりたてでした。当時は医療の提供場所は病院でしたが、長野県では佐久総合病院を中心に地域医療が展開されていました。

同時期に産声をあげたみまき温泉診療所も、当初から地域と積極的にかかわり、福祉機関と連携をしながら、先進的な医療活動を継続されてきた事と思います。

先代の先生方の意思をひきつぎ、現所長の齋藤先生が地域医療の礎を着実に作り上げています。

みまき温泉診療所の掲げる医療と福祉の連携を「チームみまき」の一員として共に築き上げていきたいと思っています。



公益財団法人  
身体教育医学研究所  
研究部長

理学療法士

半田 秀一

北御牧村の温泉保養地「みまきバーデン」計画に魅力を感じ、2002（平成14）年から北御牧村温泉診療所（現東御市立みまき温泉診療所）の理学療法士として23年間歩んできた。

2007年には、日々の活動がテレビ朝日の報道ステーションで「高齢者がよみがえる村~老人医療費削減の舞台裏」として紹介された。取材時に「水中運動して膝が動くようになった」「プールもこの温泉もいい」「私ここを命の恩人だと思っている」と語ったKさまの言葉が今も印象に残っている。

これからも、温泉アクティブセンターと診療所、隣接する施設との有機的な連携を続け、地域の皆さまの温泉リハビリを支えていきたい。そして将来的には、この地が世界的な温泉保養地へと成長することを願っている。



みまき温泉診療所  
事務員

大熊 みゆき

私は、平成13年から診療所の医事係として、受付窓口で地域の皆様にお声がけさせていただき、四半世紀になろうとしております。

この間、笑顔で通院されていた患者さんの中には、年齢を重ねるごとに介護状態となり、在宅療養を経て特別養護老人ホームに入所された方もおられ、微力ながら私も携わってまいりました。

みまき温泉診療所は、今までもこれからも、ゆっくりと余生を過ごされている地域の皆様に寄り添う医療機関でなければならないと思います。

今後も、みまき福祉会と手を携えて保健・医療・福祉の軸となって歩んでいくことを望みます。



## 診療所の概要

### 1. 診療の状況 (令和6年4月)

#### (1) 診療科目

内科、外科、整形外科、リハビリテーション科

#### ① 診療カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	総合診療 リハビリ	総合診療 リハビリ	総合診療	総合診療	総合診療	総合診療 第5週は休診
午 後	総合診療 リハビリ	総合診療	整形外科 リハビリ	総合診療	整形外科 総合診療 リハビリ	休 診

#### ② 診察時間

	受付時間	診察時間
午 前	8:30 ~ 11:30	8:30 ~ 12:00
午 後	15:00 ~ 16:30 整形外科は 14:00 ~ 16:30	15:00 ~ 17:00 整形外科は 14:00 ~ 17:00

#### (2) 施設基準

在宅療養支援診療所

#### (3) 指定医療機関

保険医療機関、労災保険指定医療機関、生活保護法指定医療機関、結核予防法指定医療機関

### 2. 施設の状況

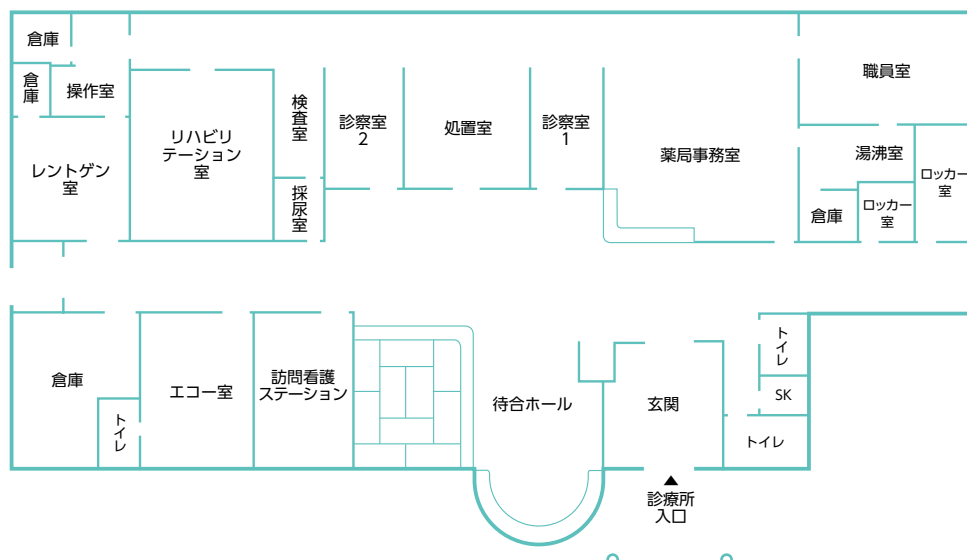
#### (1) 場所

長野県東御市布下6番地1

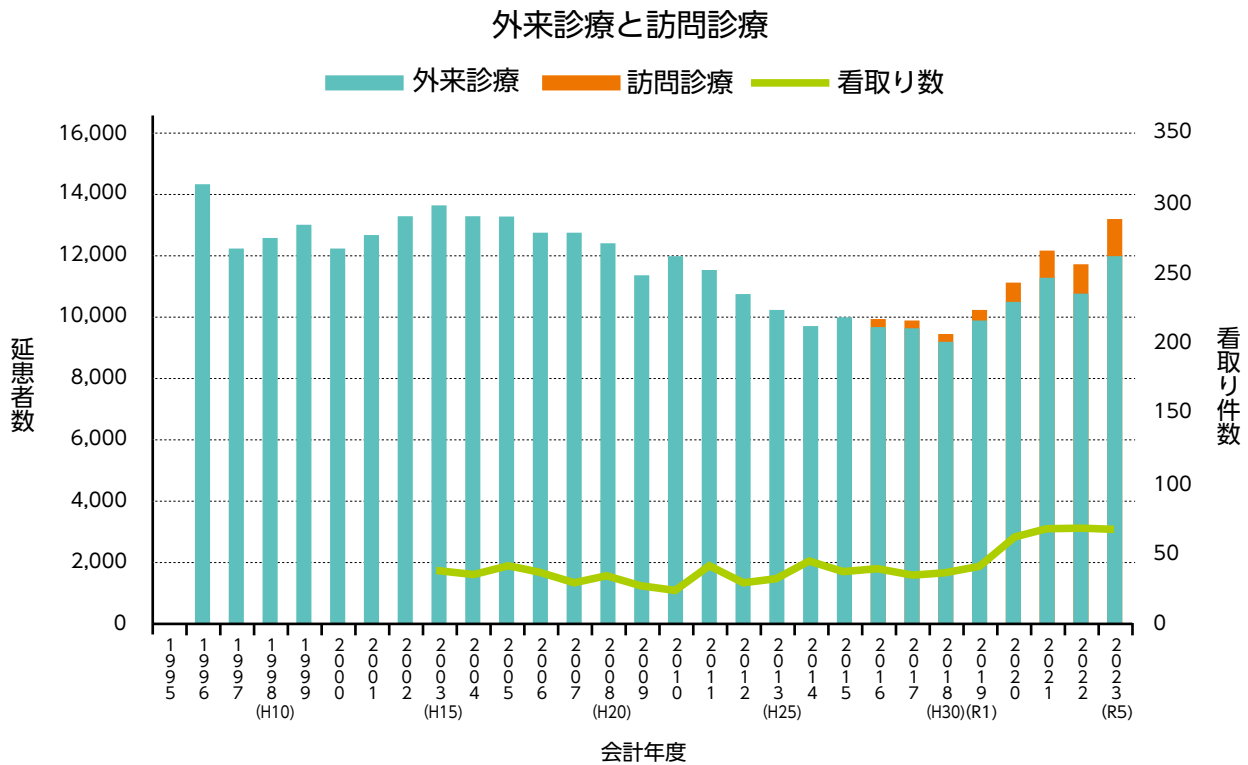
#### (2) 面積

建築面積 550.84㎡ 建築延面積 518.72㎡

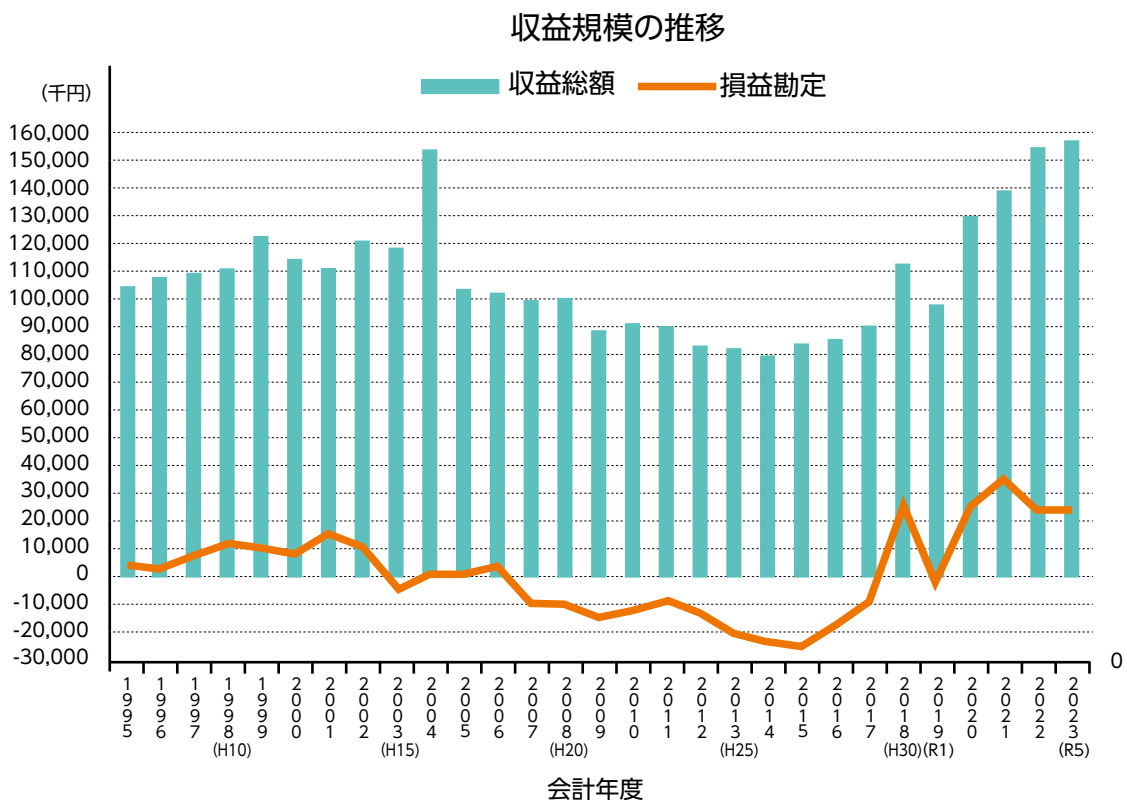
#### (3) 見取り図



## 1. 患者数の推移



## 2. 収益規模の推移





# 亜鉛不足の研究と北御牧村 ～支えてくれた多くの人々～

## ▶ 亜鉛欠乏症への着目

2002年、精神発達遅延で難治褥瘡と拒食の胃瘻患者さんとの出会いが多様な亜鉛欠乏症の存在に気が付いたそもそものはじめであった。1961年、ヒトの亜鉛欠乏症を示唆する論文が発表され、医学生の頭の片隅に、【亜鉛が味覚障害に関係するミネラル】と、刻まれた。

あれから40年余。日常臨床の場で医師としてしばしば遭遇する極ありふれた症状・疾患ではあるが、治したのか?治ったのか?治るのか?定かでない数々の症状をも合併しているこの拒食の患者さんを【もしかして味覚障害=亜鉛欠乏症】では?と、血清亜鉛値を測定したことから芋づる式に、多数で多様な亜鉛欠乏症の存在に気が付いた。

また、学生時代のサークル活動で斜陽とされていた結核研究会に所属、疾病の診断・治療の評価に疫学的手法があり、診断し、治療し、治ったとの現象だけでなく、学問的にも疾病の治療評価の信頼性を増し、学会や社会への説得力を持つことに、地域住民血清亜鉛濃度の疫学調査の必要性和診断治療症例の集積の大切さを考えていたところ、前者は、北御牧村と村の議会が「健康スクリーニング」に合わせ、予算と調査の実施を、後者は、同僚の久堀医師がエクセルにて、亜鉛欠乏症の疑い症例集の入力の枠組みを作成してくれた。前者は、MIMAKI Studyとして、世界で二番目の住民血清亜鉛濃度疫学調査となり、後者は、登録患者数1,100名を超えるMIMAKI Dataとなり、亜鉛欠乏症の日本の重要な資料となった。

## ▶ 研究の成果

前者を含む長野県下の三疫学調査は、身体教育医学研究所の協力で統計解析され、長野県国保直診医師会・長野県国保連合会・全国国保連合会の全面的協力のもと、多彩な臨床例の検討を含めてJAPAN Reportとして、『日本国民は微量元素亜鉛不足の傾向にある』と**亜鉛欠乏に関する研究会報告書**；長野県直診医師会（2006）で、報告された。亜鉛欠乏症に気が

## 倉澤 隆平



付いた当時から、私的にはIT知識と技術に長けた知人の塩川歯科医師が**亜鉛欠乏症のホームページ**の骨格を作成して、発見した事実を次々に入力すれば、自然に資料・知見が集積保存され、温泉診療所では小林薬剤師がHPの内容を**健康フォーラム:亜鉛欠乏症と臨床**に再編集してくれた。

ホームページが種々の圧力からSNS上での検索制限を受けた時でも、写真・画像の情報は無視出来ず、全国を巡った講演と共に知見周知の主力となった。学会や医学・医療界、一般社会の常識に反したこの知見と研究は、日本微量元素学会等に蓄積された亜鉛と亜鉛生物学の進歩と同期し、デジタル情報社会の波に翻弄されつつも、多くの方々の支援で周知・認知され、現在に至った。

## ▶ 全国へ発信

更に、現代日本の国民病 **亜鉛欠乏症**(2021)が武藤先生はじめ岡田研究所長等の強力な支援のもと、尾形道夫氏の協力を得て刊行された。また、マスメディアが、今でも、これらの知見を真正面から取り上げない中で、信毎・編集委員飯島氏らにより初期から信毎紙上で報道され、社会に大きな影響があった。臨床研究の知見の殆どは現場の患者さんに教えられるもの、また掲示板等への投稿で地域や全国各地の方々の寄せられた情報から得られたもの、多くの方々に、心から感謝すると共に、20年余の長年に渡り、この様な環境を支えてくれた多くの職員・地域の皆様に感謝したい。

# 研究論文目録(抜粋)

---

- 1) ○倉澤隆平, ○久堀周治郎, 上岡洋晴, 岡田真平, 松村興広. 長野県北御牧村村民の血清亜鉛濃度の実態. Biomed Res Trance Elements. 2005, 16 (1), p61-65.
  - 2) ○S Kubori, ○R Kurasawa, S Okada, H Kamioka, M Kogirima, S Takano, E Yamaura. Differences in the serum zinc level of rural and urban residents in a city the central part of Japan, examined at annual community-wide health examination. Biomed Res Trance Elements. 2006, 17 (3), p335-338.
  - 3) M Kogirima, ○R Kurasawa, ○S Kubori, N Sarukura, M Nakamori, S Okada, H Kamioka, S Yamamoto. Ratio of low serum zinc levels in elderly Japanese people living in the central part of Japan. Eur J Clin Nutr. 2007, 61 (3), p375-381.
  - 4) ○久堀周治郎, ○倉澤隆平, 岡田真平, 上岡洋晴, 小切間美保, 鷹野薫子, 山浦恵美子. 田園都市住民の血清亜鉛値の実態と血清亜鉛値改善に向けての教育活動の影響について 住民集団健康診査時の1773名の血清亜鉛値調査(東御研究)より. 身体教育医学研究, 2007. 8 (1), p33-44.
  - 5) ○倉澤隆平, ○久堀周治郎, ○奥泉宏康. 亜鉛の基礎研究の最前線と亜鉛血病床の臨床. Biomed Res Trance Elements. 2010, 21 (1), p1-12.
  - 6) 岡田 真平, ○久堀周治郎. 長野県内保険者の国保老人医療費と介護費の地域差の動向. 信州公衆衛生雑誌. 2010, 4 (2), p29-38.
  - 7) ○久堀周治郎, ○倉澤隆平, ○奥泉宏康, 岡田真平. 血清亜鉛値80 $\mu$ g/dlの意味するもの. Biomed Res Trance Elements. 2011, 22 (1), p34-37.
  - 8) 朴相俊, 岡田真平, 永島美典, 井原こずえ, 征矢野あや子, 堀内ふき, 今村晴彦, ○久堀周治郎. 長野県東御市における心の健康に関する実態調査. 身体教育医学研究. 2012, 13 (1), p15-23.
  - 9) ○齋藤文護. WHO2016におけるHigh grade B-cell lymphomaの診断-臨床検査と形態学の協調-(2) 病理医、臨床検査医と共に進むDiffuse large B-cell lymphoma、Double-hit lymphoma、Burkitt lymphomaの治療. 臨床病理. 2019, 67 (4), p340-345.
  - 10) 森文子, 黒澤彩子, 山口拓洋, 森毅彦, 金森平和, 大西康, 恵美宣彦, 藤澤信, 河野彰夫, 中世古知昭, ○齋藤文護, 近藤忠一, 梅本由香里, 名和由一郎, 加藤俊一, 橋本明子, 福田隆浩, 矢ヶ崎香. 急性白血病患者が治療後に経験する生活上の困難感とその対処に関する検討 健康関連QOLの側面に基づく質的分析. 日本造血・免疫細胞療法学会雑誌. 2022, 11 (3), p177-186.
  - 11) Ikeda Y, Gotoh-Katoh A, Okada S, Handa S, Sato T, Mizokami T, ○Saito B. Effect of kaempferol ingestion on physical activity and sleep quality: a double-blind, placebo-controlled, randomized, crossover trial. Front Nutr. 2024 2,11,1386389.
-

## 編集後記

令和7年4月にみまき温泉診療所が開設30周年の節目を迎えるにあたり、初めての記念誌を皆様のお手元にお届けすることができました。

この機会に過去を紐解き、当診療所への愛着を深めていただければ幸いです。

当診療所の使命は、言うまでもなくこの地域における保健・医療・福祉の総合施設であるケアポートみまきに設置される医療機関として、近隣病院や多様な福祉サービス事業所と連携していくことです。地域の皆さんが一人ひとりの望まれる生き方を大切にして、安心して医療が受けられるように、私たちは努めております。

今回の記念誌では、地域とともに歩んだ30年の軌跡をたどり、記録に残すとともに、診療所の未来を展望する資料となるよう作成しました。原稿を寄せてくださった皆様、また写真等の資料を提供して下さった皆様には、深く感謝申し上げます。

今後、私たち職員一同は、「地域のかかりつけ医として懇切丁寧な診療」という理念に基づき、市民の良きパートナーとなれるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



### 【編集委員】

天田 大輔  
木島ますみ  
脇中 梢  
池田 瑞穂  
大熊みゆき  
林 成美  
柳沢えり子  
岩下 正浩

## みまき温泉診療所 30周年記念誌

発行日 令和7年3月15日  
発行 東御市立みまき温泉診療所  
住所 〒389-0402 東御市布下6-1  
電話 0268-61-6002  
印刷 東部プリント

