



ひまわり

2026年4月 第58号

東御市民病院

〒389-0502 長野県東御市鞍掛198番地
 TEL : 0268-62-0050 FAX : 0268-62-0400
 URL : http://hospital.city.tomi.nagano.jp/
 発行責任者：岩橋輝明
 印刷所：あさま印刷





就任の
ごあいさつ

副院長兼看護部長

金井節子

このたび、副院長兼看護部長を拝命いたしました金井節子と申します。

地域の皆様とともに歩んできた当院で、このような大切な役割を担わせていただくことを、大変光栄に思っております。

私は、山梨県に程近い農家の次女として育ちました。実家の地域は、医療機関まで車で約一時間を要する無医村で医療は決して身近な存在ではありませんでした。自分や家族が体調を崩した時に、速やかに受診できないなどいつも不安を抱えている状況でした。医療が生活の中にあることの重要性を、身をもって感じてきました。

この経験が、看護の道を志し、地域に根ざした医療に携わりたいと考えるようになった原点となっております。人々の生活や人生に寄り添

い、医療・看護・福祉が連携して地域を支えるという考え方は、当院が大切にしている「コミュニケーション」の理念そのものだと感じています。

副院長兼看護部長として、看護の専門性を活かしながら、多職種が協力し合い、職員一人ひとりがやりがいを持って働ける環境づくりに努めてまいります。そして、地域の皆様にそと寄り添える病院であり続けられるよう、力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



糖尿病教室を
開催しました

令和7年11月9日～11月15日は糖尿病週間でした。これを機に当院ではコ

ナ洞で行っていたなかった糖尿病教室を糖尿病専門医の松河医師、日本糖尿病療養指導士の資格を持つ管理栄養士・臨床検査技師・看護師が中心となり開催しました。

「口頃感じている疑問を聞いてみよう」と題して、松河医師によるQ&A集を作成配布。

糖尿病療養に役立つパンフレットの配布を行い、日頃の療養生活のお困りごと相談を行いました。

食事療法の「コーナー」では管理栄養士が対応し、食事療法に関する資料の配布と困りごとへの相談を行いました。甘味料や食後過血糖に配慮した市販品については、上手な利用方法や使用上の注意を説明しながら、サンプルやパンフレットを無料配布しました。また、糖尿病と食事療法の基本やバランスの



取れた食事についてのリーフレットをみながら、普段の食事についてアドバイスを希望する来場者があり熱のこもった様子でした。

また希望者には無料で血糖測定を実施し、糖尿病ではない方たちも自分の血糖値を知り驚いていた方もいらつしました。

今後も年に数回糖尿病教室を開催していきたいと考えています。また、当院には日本糖尿病療養指導士の資格をもち糖尿病療養支援をする職員がいます。より良い療養生活のお手伝いが出来るように考えておりますのでどうぞお声がけ下さい。

認定スクールトレーナーとしての活動と 当院の取り組み

近年、成長期の子どもたちにおいて、姿勢の乱れや体の使い方の偏り、スポーツによるケガなどが課題となっています。こうした問題と深く関わっているのが「運動器」です。運動器とは、骨・関節・筋肉など、立つ・歩く・走るといった体の動きを支える大切なしくみのことを指します。



東御市民病院リハビリテーション科では、理学療法士が「認定スクールトレーナー」の資格を取得し、地域の教育現場と連携した運動器支援事業に取り組んでいます。認定スクールトレーナーは、子どもたちの発育発達の特徴を踏

まえ、運動器のトラブルを未然に防ぐための知識や運動指導を行う専門職です。医療の立場から学校現場を支える役割を担っています。

2025年度は、市内中学校において運動器支援事業を実施しました。中学1年生を対象とした授業では、運動器についての分かりやすい説明に加え、自分の体の状態を確認するチェック、筋力トレーニングやストレッチを体験しました。また、全校生徒を対象とした授業では、姿勢に着目した評価と運動指導を行い、生徒自身が日常生活での体の使い方を見直す機会となりました。



さらに、教職員を対象とした研修も実施し、認定スクールトレーナー制度の紹介や、授業や日常業務で役立つ体のケア方法について実技を交えて共有しました。参加した先生方からは「自分の体を見直す良い機会になった」「学校でも継続して取り組みたい」といった声が寄せられました。

今後も当院では、地域と連携しながら、子どもたちが安全に、そして将来にわたって健康に体を使い続けられるよう、運動器の大切さを伝える活動を続けていきます。

認定スクールトレーナーとは？

理学療法士が運動器の健康・日本協会の認定を受け、学校現場で姿勢や体の使い方を確認し、ケガの予防や運動指導を行います。学校と連携し、医療や運動の知識を活かして成長期の子どもたちの体を支える認定資格です。

知られざる？ “みまき温泉診療所”の活動

今回は、知られざる活動と銘打っていますので、外来診療以外の活動や連携を中心に紹介させていただきます。



① **外来**：常勤医師（齋藤、天田）二名体制で日々の診療を行っています。実は市民病院の岩橋院長、宮嶋医師、歴代所長の久堀医師、奥泉医師など多くの医師が応援に来てくれています。そのおかげで、診療所の医師は日中に訪問診療を行うことが可能になっています。

② **在宅医療**：市内の110名程度の患者さん宅に訪問診療（定期的に自宅に伺う）を行っています。また、月に30件程度の往診（夜間・休日を含めた臨時の訪問診療）と6名程度の看取りを行っています。訪問診療を受けている患者さんに対しては、夜間・休日を問わず24時間365日、

待機当番医師が対応しています（このため日曜当番医は市民病院が診療所の当番分も負担してくれています）。

在宅医療を実践するためには、ケアマネジャー、ヘルパーなど多職種と連携が必要になります。夜間・休日の往診に関しては、医師に先立つて患者さんのところに駆けつけてくれる訪問看護さんが重要な役割を果たしてくれています。そのため、複数の訪問看護ステーションと定期的にカンファレンスを行い、情報共有に努めています。また、在宅医療では重要な訪問リハビリテーションも行っています。

③ **地域包括ケアシステム**：東御市福祉課と連携して多職種連携会議、地域ケア会議を主催し、東御市の医療・介護施設が連携を深め合い、地域の課題とその解決策について協議できる環境を整えています。最近では、DX（デジタルトランスフォーメーション）を用いた多職種連携の推進や、ヘルパー不足を補う方策などを協議しています。

その他、週末を中心に人生会議や在宅医療に関する出前講座を行って

います。ぜひ、出前講座をご依頼ください。

④ **発達外来（市民病院）**：天田医師が他の医師と協力して発達外来を市民病院で行い、子供の教育に関する協議を東御市と定期的に行っています。発達外来は予約数も多く、数か月待ちの状態が継続しており、ご迷惑をおかけしております。

⑤ **教育・講演**：大学や看護専門学校など複数の学校で年間25単位（1単位90分）程度の講義を担当し、地域医療の担い手の育成・確保に微力ながら貢献しています。また、看護協会、近隣自治体や医療施設からの依頼で、意思決定支援や小児の発達に関する講演会を行っています。

⑥ **研究**：20年ほど前の亜鉛欠乏症の研究（1）に始まり、転倒予防に関する研究などいくつもの研究活動を行ってきました。最近も身体教育医学研究所と協力して大手企業の商品開発に関わる研究（2）や湯の丸アスリートパーク関連の研究などに携わっています。これらの研究には、多くの市民の皆様にもご協力いただいております。この場をお借りして感謝



申し上げます。

いかがでしたか。診療所の知られざる一面を発見していただけたでしょうか。ここに挙げた活動は、診療所だけでは行うことができません。東御市民病院はもとより、近隣の医療・介護・福祉施設、市役所、そして市民の皆さんに支えられているからこその行いができています。今後とも、ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

今後も様々な活動を通じて広い視野を保つように努力し、市立の診療所として市民のみなさんの健康維持、増進に寄与できるように努めて参ります。

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) 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.

外来医師勤務表

東御市民病院

令和8年4月1日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前	宮嶋 岡田 田代 川瀬	川瀬 向井	田代 宮嶋 磯貝(第1・3・5) 向井(第2・4)	竹村 岩橋 金杉(第1・3・5) 渡邊智(第2・4)	宮嶋 川瀬 向井 天田(第1・3・4・5)
	午前 (完全予約)		松河		松河	信大内分泌内科
	午後	青木 他1名	岩橋・田代 向井	田代 他1名	竹村 他1名	宮嶋・齋藤 他1名
	午後 (完全予約)			池添(第4) 岩橋(物忘れ外来)		信大内分泌内科
外科	午前		間瀬(第1・3・5)	唐澤	大澤	唐澤(10:30~)
	午後	唐澤	間瀬(第1・3・5)	唐澤	大澤(第1・2・4・5)	唐澤
泌尿器科	午後		須田(第4)			
発達外来 (完全予約制)	午前			天田(第1・2・3)	平林(第1・3)	天田(第2)
	午後			天田(第1・3)	平林(第1・3)	
小児科	午前	北村・服部	北村・浅井	服部・浅井	北村・浅井	北村・服部
	午後	北村・服部	北村・服部	北村・服部	北村・服部	北村・服部
整形外科	午前	米田		米田	派遣医師(第2・4)	穠吉 (第1・3・5は完全予約制)
	午後	江田(第1・3・5) 米田(第2・4)	江田	派遣医師	吉松(第1・3・5)	吉松
眼科	午前	富山	富山(不定期)	富山		富山
	午後	新井			堀越(第1・2)(予約)	
産婦人科 (完全予約制)	午前				江夏(第2・4) (婦人科のみ)	倉澤
	午後				江夏(第2・4) (婦人科のみ) 木村(第1・3)	山本
循環器科 (完全予約制)	午前					信州上田医療センター(第3)
	午後					信州上田医療センター(第1)

※受付時間 午前8時00分～11時30分、午後1時30分～4時30分
 ※診療時間 午前8時30分～12時00分、午後2時00分～5時00分
 ※土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始は休診です。ただし、時間外、休日における急患の場合はいつでも対応いたします。
 受診を希望される方は、事前に電話(0268-62-0050)まで連絡をお願いします。
 ※担当医や時間帯は変更になることがあります。予約のない場合は事前に電話(0268-62-0050)でご確認ください。

みまき温泉診療所

令和8年4月1日現在

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	齋藤	岩橋	齋藤	久堀	齋藤	天田・久堀・齋藤 (当番制) ※第5週は休診です	
午後	天田	齋藤	奥泉(整形)	齋藤	奥泉(整形) 向井		

※受付時間 午前8時30分～11時30分、午後3時00分～4時30分
 ※診療時間 午前8時30分～12時00分、午後3時00分～5時00分
 ※土曜日午後、日曜日、祝祭日、年末年始は休診です。
 ※担当医や時間帯は変更になることがあります。予約のない場合は事前に電話(0268-61-6002)でご確認ください。