

きらり⁺ 市立大町総合病院 広報誌 大町病院

特集

病院祭特別講演 [正しく知って、未来を守るワクチン]

vol.59

2026.1.1

ご自由にお持ちください

- ◆新年のご挨拶
- ◆脳と心臓を守る睡眠の役割
- ◆鼻と喘息の関係
～喘息治療に鼻の治療も欠かせない
- ◆関節痛のプライマリケアでの対応
- ◆ケアの希望を拓く！加藤忠相さん講演会

- ◆第12回病院祭を終えて
- ◆寄り添う医療の緩和ケア
- ◆お知らせ
出前講座・講演／スマホマイナ保険証／糖尿病教室・試食会
- ◆登録医の紹介 遠藤内科医院



写真：大町岳陽高校書道パフォーマンス（関連記事3,8,9ページ）



大町病院ホームページ

新年のご挨拶

病院事業管理者 兼 院長

藤 本 圭 作

新年あけまして、おめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。

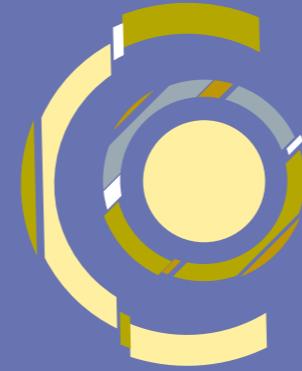
昨年は、4月に新たに内科（総合診療科）部長として関口健二医師、泌尿器科に遠藤汀奈医師が、小児科には森谷勇介医師の後任として土田真由香医師が着任されました。また、専攻医として大津嘉之医師、丸山夏樹医師が総合診療プログラムを開始しています。6月にはリウマチ・膠原病内科を専門とする齋藤圭介医師が着任され、北原英幸医師は、従来からのリウマチ・膠原病内科に所属しながら、漢方内科部長として漢方医療に重きを置いて診療されています。このことにより、診療部の常勤医師数は、退職された医師もありますが、トータルで30名体制となり、10年前の16名からは倍近くの診療体制となっています。

令和7年9月28日には、第12回の病院祭を開催することができ、多くの地域の皆さんに参加していただきました。今回のテーマは『健康おおまち～予防でこころと身体を守りましょう』として、特別講演では『正しく知って、未来を守るワクチン～誤情報に惑わされず、大人も子どもも必要な予防接種を～』という演題で、当院の感染対策部長の笹澤裕樹医師が講演しました。昨今、SNSなどで情報が溢れ、誹謗中傷、誤情報が拡散していますが、当院はエビデンスに基づいた医療情報と医療を提供していますので、安心して治療やワクチン接種を受けていただきたいと思います。

令和6年度の病院の経営状況は、物価高騰や給与費の引き上げ、コロナ関連の補助金等が終了したことにより収支が悪化したことに加え、同年に実施された診療報酬改定が実質のマイナス改定となったことにより、約1億3千万円の純損失を計上し、6年ぶりの赤字に転落しました。

また、令和7年度も、診療報酬改定の中間年にあたり、大きな增收が期待できない中、人事院勧告による給与費の増加、物価高騰による材料・薬品費及び光熱費の増加により、大幅な赤字が見込まれています。全国自治体病院の約9割近くが赤字経営であることからも、来年度に実施される診療報酬の増額改定や補助金等の措置に期待しているところです。

これからも、令和5年度から進めている経営強化プランに基づき、専門医の確保と新たな患者獲得、訪問診療の充実、近隣病院との連携強化や、適正な人員配置を含む一層の業務効率化を図り、経営改善に向けて職員一丸となって努力していきます。当院は大北医療圏には無くてはならない病院であることを再認識し、持続可能な病院経営を目指していきたいと考えています。



正しく知って 未来を守るワクチン

感染対策部長・感染症内科部長 笹澤



病院祭で行われた講演から

今年の病院祭では、「正しく知って、未来を守るワクチン～誤情報に惑わされず、大人も子どもも必要な予防接種を～」と題して講演を行いました。



誤情報に惑わされないために

新型コロナの流行をきっかけに、「ワクチンは危険」「効果がない」といった誤った情報がSNSやインターネット上で数多く広まりました。更に、従来行われていたワクチンに対しても誤情報が氾濫しています。こうした“インフォデミック（情報の氾濫）”の中で、どの情報を信じるかがとても大切です。SNSの投稿や個人の体験談を鵜呑みにせず、厚生労働省やWHOなど公的機関、医学情報を適切に判断できる医療関係者の情報を信頼していただきたいと思います。



年代ごとに必要なワクチンを

若い世代では将来のがんを防ぐHPVワクチン、高齢者では肺炎等を防ぐ肺炎球菌ワクチン、さらに神経痛や合併症を防ぐ帯状疱疹ワクチンを例に挙げ、ワクチンは子どもだけでなく大人にも必要であることをお伝えしました。全国的に高齢者の肺炎球菌ワクチン接種率が低く、また子どもでも麻疹ワクチンの予防接種が低下しています。



接種のご相談は当院へ

「自分にはどのワクチンが必要か」、「接種をしたほうがいいのか」など判断に迷うときは、ぜひ当院のワクチン・渡航外来にご相談ください。信頼できる情報をもとに、正しく知り、行動することが、未来の健康を守る第一歩です。



←当日の講演スライド
をこちらからご覧
いただけます



脳と心臓を守る睡眠の役割

脳神経外科部長 青木

睡眠から脳が発達

約10億年前に生まれた、クラゲやイソギンチャクの仲間は口と腸という単純な構造で、進化していくうちに腸の背側に脊髄の原型が発達し、その先端が膨らんで脳になりました。このクラゲの時代から活動を停止する睡眠がみられます。動物たちはイルカのように脳を半分ずつ休めたり、キリンのように立って寝たりと、命の危険を伴いながら寝ています。チンパンジーなどが木の上に安全なベッドを作るようになってリラックスした深い眠りがとれるようになり脳が発達したのではないかと言われています。

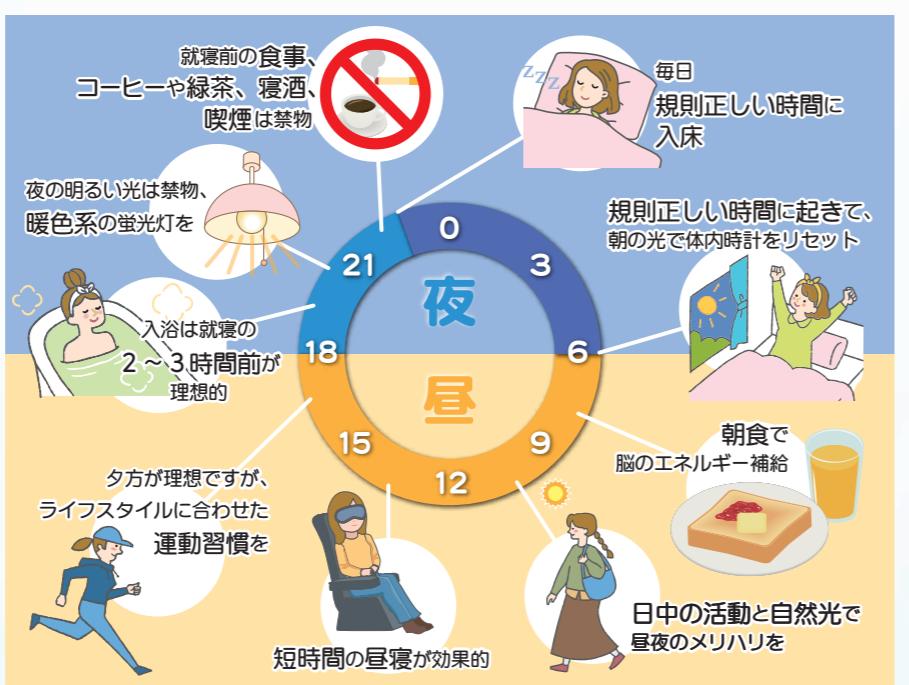


睡眠の種類とその役割 病気

睡眠には眼球がまぶたの下で動いているREM睡眠（レム睡眠）とそれがないNon-REM睡眠（ノンレム睡眠）があります。1時間半くらいで交互にくりかえされますが、7時間前後が理想とされる睡眠時間の前半は、Non-REM睡眠が主で脳と体の休息時間です。体温が低下し、心拍は安定し最も深いstage 3になるとデルタ波と呼ばれるゆっくりした脳波が観察され（徐波睡眠）呼吸や心拍が安定することで血圧は下がり、脳の血管容量が減る事で脳細胞内にすきまができるグリンパテックシステム（脳にはリンパ系がないため髄液が脳細胞の間を通って動脈側から静脈側にアミロイドなどの脳のゴミを掃除する）が活発に働きます。成長ホルモンが分泌され免疫反応が活発になり細胞修復が行われます。この深い睡眠が4時間くらいとれるのが理想的です。後半はREM睡眠が主になります。進化の過程で発達した睡眠です。レム睡眠は夢を見ており、記憶の定着や統合、感情の整理が行われメンタルケアに重要とされています。体は眼筋と呼吸筋以外はゆるみます。睡眠時無呼吸で呼吸停止がおこりやすい時期です。逆に夢をみたまま体が動いてしまうとREM睡眠行動障害となります。夢をみているときには現実との区別ができないため悪夢を見ると循環器系に交感神経緊張ストレスを与えやすい時期もあります。脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。朝目覚める前の血圧上昇をモーニングサージと呼び、家庭血圧測定で起床時血圧を測ってもらうのはこのチェックになります。

認知症とその予防

生活習慣の改善で、認知症のリスクは45%減少可能とされます。睡眠をしっかり取ることがグリンパテックシステムを動かすことになります。睡眠を深くするには朝、日光を浴びて体内時計をリセットし活動的な交感神経優位の昼と休養で副交感神経が優位になる夜のサークルアンリズムを生かすことが大切です。昼の運動は高血圧・糖尿病・高脂血症対策になり夜の睡眠を深くすることにつながります。

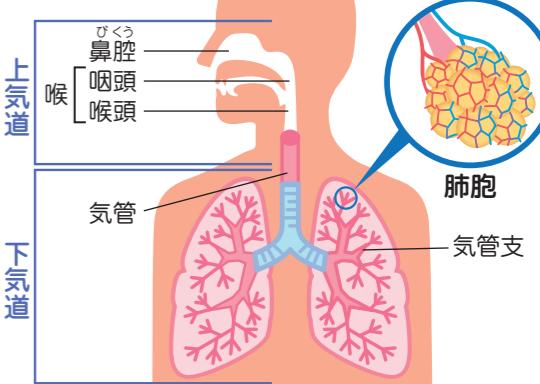


鼻と喘息の関係

～喘息治療に鼻の治療も欠かせない

呼吸器アレルギー内科部長 駒瀬

呼吸器について

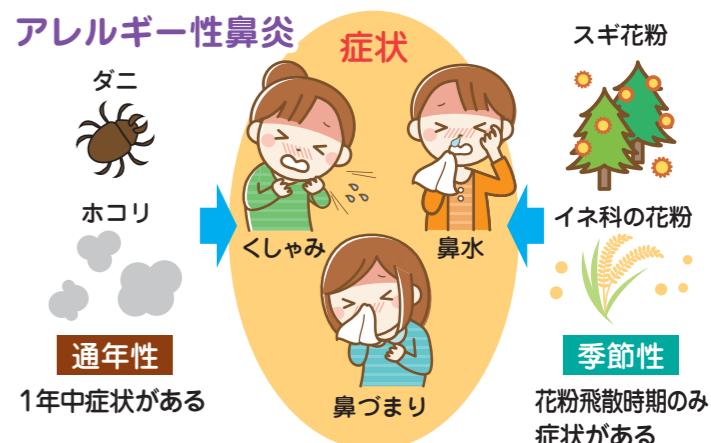


1 呼吸器の構造

上気道（鼻腔、咽頭、口頭、そのほかに副鼻腔も含まれます）と下気道（気管、気管支、肺胞）に分けられます（図1）、ひとつつながりなのでお互いに影響を及ぼし合います。喘息のある人は上気道に問題がないか、アレルギー性鼻炎や蓄膿症（慢性副鼻腔炎）のある人は喘息をはじめとする呼吸器の病気がないか調べる必要があります。どちらの治療がきちんとされていなくてももう一方が治りにくくなります。

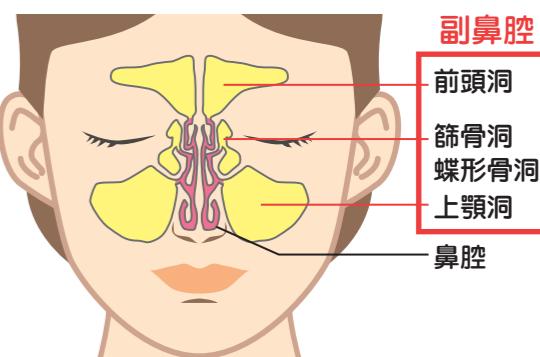
2 アレルギー性鼻炎

喘息と同じ種類の病気です。3月から5月にかけて起こるスギ花粉症が代表で花粉症の時期には喘息も悪化します。一年中症状があるアレルギー性鼻炎はダニやカビのアレルギーで起こります。当院ではスギ花粉症とダニアレルギーによるアレルギー性鼻炎に対して、安全に行える舌下免疫療法をおこなっています。



慢性副鼻腔炎

重症の喘息に合併することが多く、特にニオイへの影響が強い篩骨洞炎は重症の喘息と強い関連があります。この両方に効果がある新しい薬が開発され使うことができます。



4 特に注意すべきこと

慢性副鼻腔炎のある人の約半数では痛み止めや解熱剤により命に関わる喘息発作を起こすことがありますのでこれらの薬を飲む場合には主治医にご相談ください。

好酸球性慢性副鼻腔炎
しこうどう
篩骨洞で起こるアレルギー性の副鼻腔炎



関節痛の プライマリケアでの 対応

11月19日 病診連携談話会 講演概要

リウマチ・膠原病内科 齊藤



ケアの希望を拓く! 加藤忠相さん 講演会

在宅医療介護連携支援センター講演会

医療社会事業部長 金子

「関節痛」にもいろいろあります

関節痛を生じて来院なさった場合、どこの関節が痛いのか（ひとつなのか多くなのか）、痛みに留まるのか、腫れを伴うのか、筋や皮膚など関節の近くの病気なのか、など症状を正確に把握するところから始まります。そして、発症が突然か、ゆっくりか、何週にもわたって続いているのか、といった発症様式も重要な点になります。

多岐にわたる疾患から絞り込んでいきます

急性の場合に多いのは、外傷や痛風・偽痛風のほか、種々のウイルス性になります。たとえば、インフルエンザウイルス感染では発熱だけでなく関節痛も引き起こします。慢性では変形性関節症だけでなく、関節リウマチや一部の膠原病の可能性が出てきます。他の症状の有無も考慮し、必要に応じて血液検査やレントゲン検査を行い、特に細菌性においては関節液を採取して成分を調べることで診断につながっていきます。対症療法で軽快するものもあれば、専門的な投薬を要するものもあります。



藤沢市の「あおいけあ」の加藤忠相さんは、ただ介護サービスを提供するだけでなく、「地域」と「暮らし」をつなぐ“共生社会”的実現を目指し実践されています。

10月23日に開催した講演会では「その人らしさを知り」「その人の人生・歴史・記憶・役割を尊重」し、その人にとっての“意味ある暮らし”を支えることこそがケアの本質であると強調されました。ありがとうと言われるだけでなく、その人にありがとうと言えるよう活動できるようその場を作るのがプロフェッショナルです。駄菓子屋、お菓子づくりなど、その人が持っていた技能を発揮し、地域の人に喜んでもらえる場作りをしています。そのため、施設には常に地域の子供から大人まで集まっています。地域で老いて死んでいく姿を子どもたちに見せるのが、共生社会であると加藤さんはおっしゃいました。

講演は大変感動的で、大町でも最期まで診られるような施設や地域を作り、地域の人が施設でも自然に交流できるような仕組みづくりを行っていきたいと皆で感想を言い合いました。ぜひ、加藤忠相さんのインターネット記事など読み、共生社会について考えてみてください。

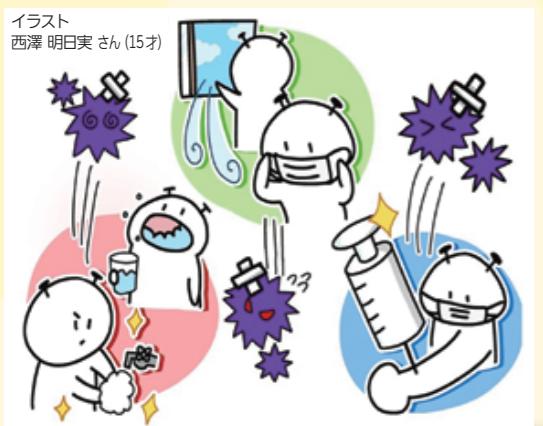
第12回 病院祭を終えて♪

病院祭実行委員長 服部

今年の病院祭は、“予防医学で地域に貢献したい”という想いを込め、「健康☆おおまち～予防で心と身体を守りましょう～」をテーマに掲げました。「予防」にちなんだイベントを複数企画し、テーマやポスター・パンフレットの原画、イベント、院内特設ブースの一つ一つに至るまで、すべて職員が考案し手作りした温かい病院祭となりました。

病院祭当日は、秋晴れの気持ちのよい天候に恵まれ、スタッフ含め総勢800名以上の人出で大いに賑わいました。

院内特設ブースでは、小さなお子さんを連れたご家族や学生さんなど若い方が多く見受けられました。特に今回の新たなブースである、当院の若手医師による「総合診療科プレゼンツ 診察体験」のお医者さんになりきるコーナーや、歯科口腔外科主催の「あつまれ ろうにやくなんにょの森」は大盛況でした（他ブースも盛況ですべて紹介したいですが紙面の都合で割愛します）。



イベント会場では、オープニングを「岳陽高校書道部のパフォーマンス」が彩り、「多世代交流会のワークショップ」と「医療職の魅力を伝えるシンポジウム」には中高生を中心とした幅広い世代の方々にご参加いただきました。そしてテーマに合わせた当院作業療法士による「フレイル予防体操」、メインイベントの笹澤医師による「正しく知って、未来を守るワクチン」の特別講演を行い、特に特別講演では会場が満席で立ち見ができるほどの盛況ぶりでした。参加者みんなで「予防」について楽しみながら学ぶことができました。



病院祭は、病院をより身近に感じてもらい、地域と共に歩むために重要な活動です。私たち職員も沢山の地域の方とふれあうことができ、また医療や健康について知ってもらえて幸せな気持ちとなりました。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。

これからも地域に密着し、地域に愛されるような病院祭作りに尽力しますので、来年も是非遊びに来て下さい！

寄り添う医療の緩和ケア

3月7日（土）午後に、大町病院南棟講堂「さくら」で開催予定の緩和ケアチーム主催の市民公開講座についてご案内いたします。

講師は、佐々木慈瞳（ささきじとう）先生です。奈良県在住で【公認心理士として緩和ケアチームで活動されている僧侶】という職歴です。NHKで放送された「やまと尼寺 精進日記」に4年ほど出演されていたので、お名前を聞いたことがあると感じる人もいるかもしれません。現在の番組出演者は変わっております。

先生との出会いは、2023年に中央大学の勉強会に参加したことがきっかけでした。僧侶が緩和ケアチームで活躍していることに驚きましたが、先生のお話を大町でもお願いしたいと伝えたところ、『医療の現場で、「欲張りで粒」な自分づくりができるように精進を重ねたい。』と語り、講演会にお越しいただくことが決まった次第です。

テーマは、『よくいきはじめ一輝く未来へー』という内容です。先生が考案したキャラクターの『よくいきちゃん』とともに、【大切な人たちによくいきちゃんとあなたの思いをどうぞお届けください】と情報発信されています。

初春の大町で、地域の皆様と共に「よくいきる」ってどんなことなんだろう？と考えを巡らせながら、ひと時を共有できたらと思います。詳細は決まり次第ご案内いたします。



出前講座、講演を行っています



●出前講座（地域の住民、自治会等を対象）

地域の皆さんとの交流及び医療・保健衛生等の啓発活動を行うことを目的とした出前講座を実施しております。

※出前講座の講師料は無料となります。大町市以外の交通費は有料となります。

●講演（地域の施設、職場、学校等を対象）

地域の施設、職場、学校等における職員、児童、生徒、学生等を対象に、医療系スタッフによる専門的な講演、講義、講習等を実施しております。

※講演の講師料は有料となります。大町市以外の交通費は有料となります。

出前講座等の一覧は当院ホームページをご覧ください。

当院でスマートフォンによるマイナ保険証利用が可能になりました！



健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンで保険診療を受けることができます。

スマートフォンをマイナ保険証として利用するための事前準備が必要です。

設定方法など詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

■スマートフォンのマイナ保険証利用について 厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60802.html

糖尿病教室・試食会のご案内

◆内 容：食事療法の実際について
栄養士の講義と食事体験

◆費 用：約1,000円（糖尿病で当院受診の方は一部保険が適応されます。）

◆日 時：令和8年2月18日（水）11時45分～

◆会 場：市立大町総合病院 南棟講堂

◆持ち物：筆記用具・診察券・参加費用

・受講希望の方は下記連絡先まで申し込みをお願いします。
・試食会参加の方は会場へ開始10分前にはお越し下さい。

お問い合わせ 内科外来 電話0261-22-0415（内線2046）

登録医の紹介

登録医とは、患者に対して一貫性のある医療を提供できるように協力体制をとっていただける地域の先生方です。

▶ 大町病院との関わり

大町病院では長い間姉の遠藤優子が小児科医として働き、私も井上善博前院長の頃内科外来の診療をお手伝いしていたのでとても身近に感じています。

▶ 医師を目指した動機は？

父が元々循環器を専門とする医師で、伯父も循環器の医師であったため身近な職業であり、中学生の頃には医師になろうと思っていました。その後義兄もまた循環器科医師で特にSones法の心臓カテーテル検査を専門としていたため進路が決まった気がします。



遠藤内科医院

所在地／長野県大町市大町2661

電話／0261-22-0031

診療科目／内科・循環器内科

休診日／水曜日午後、土曜日、

日曜日、祝祭日

診療時間／8:30～12:30

15:00～18:00

ホームページはこちら



ホームページURL：<https://www.endoh-clinic.com/about.html>

大町市 遠藤内科医院



院長 遠藤 良平 医師

▶ 開業したきっかけは？

昭和から平成に掛けて勤務していた三次救命救急センターで循環器救急を中心に働いていた頃、もっと早く診断がついていれば救急で来なくて済んでいたのにと思う方に多く遭遇し、開業医の段階で診断をつけるのが大事なのではと考え開業しました。

▶ 地域の皆さんへ一言お願いします。

当院は1902年に祖父の良太が広津で開業。大町に移転し父真次が継承、私で三代目です。長野県伊那健診センターが出来た時から住民心電図健診の担当を始め、その後松本・長野・諏訪・伊那・駒ヶ根・大町それぞれの医師会で学童心電図健診を40年近く担当してきました。今までの経験が皆さんのお役に立てば幸いです。



2026年1月1日

市立大町総合病院 外来診療表

休診情報はこちら



■受付時間 8:00~11:30 ■休診日 土曜日・日曜日・祝日

■診療時間 9:00~17:15 ※診療科によって、受付時間・診療時間及び休診日が異なる場合があります。

診療科	受付・診療時間	月	火	水	木	金
総合診療科(初診外来)	午前 —	担当医師	担当医師	担当医師	担当医師	担当医師
内科	一般外来	午前 【予約制】	中澤 勇一 ☆	関口 健二 / 笹澤 裕樹	縣 翔子	田川 哲也 / 鶴地 一平 / 縢翔子
		午後 【予約制】	鎌倉 健人 / 大津 豪 / 新井田 伸佳		丸山 夏樹	井澤 将太
	専門外来	午前 【予約制】	金子 一明 (緩和ケア外来)			
		午後 【予約制】			駒瀬 裕子 (禁煙外来)	担当医師(第1・3週) (ものわすれ外来)
呼吸器アレルギー内科	午前 【予約制】	正村 寿山 ☆		曾根原 圭 ☆		藤本 圭作
	午後 【予約制】		駒瀬 裕子	駒瀬 裕子		
感染症内科	午後 【予約制】			笹澤 裕樹(ワクチン渡航)		
循環器内科	午前 【予約制】	山本 勇輝 ☆		門田 真 ☆	鈴木 翔 ☆	加藤 太門 ☆
腎臓内科	— 【予約制】	新津 義文	新津 義文	新津 義文		
血液内科	— 【予約制】	新津 義文	新津 義文			
糖尿病・内分泌内科	— 【予約制】		森淳一郎 ☆ (第1・3・5週)		関戸 貴志 ☆	
漢方内科	— 【予約制】		北原 英幸	北原 英幸		北原 英幸(第2・4週)
リウマチ・膠原病内科	— 【予約制】		北原 英幸	北原 英幸		齊藤 圭介 北原 英幸(第2・4週)
神経内科	— 【予約制】					森泉 輝哉 ☆
小児科	一般外来	午前 —	松崎 聰	土田 真由香	松崎 聰	信大医師 ☆
	予防接種外来	午後 【予約制】	土田 真由香	松崎 聰		
	乳児健診外来	午後 【予約制】				松崎 聰(第2週) 土田 真由香(第4週)
	発達外来	午前 【予約制】				平林 伸一(第2・4週)
	慢性疾患外来	午後 【予約制】	土田 真由香	松崎 聰	土田 真由香 平林 伸一(第2・4週) 土田 真由香(第2・4・5週)	松崎 聰
外科	初診外来	午前 —	平賀 理佐子 (受付10:00まで)	高木 哲	平賀 理佐子	平賀 理佐子
	一般外来	午前 【予約制】	高木 哲	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲 / 平賀 理佐子	高木 哲
		午後 【予約制】		担当医師	担当医師	
	心臓血管外来	午後 【予約制】				信大医師 ☆
	呼吸器外科外来	午前 【予約制】		信大医師 ☆ (第1・3・5週)		
整形外科	午前 (受付10:30まで)	金子 稔	伊藤 仁	伊藤 仁	金子 稔	信大医師 ☆ (受付10:00まで)
	【予約制】					金子 稔
脳神経外科	一般外来	午前 —	青木 俊樹	青木 俊樹	青木 俊樹	信大医師 ☆
		午後 【予約制】	青木 俊樹		青木 俊樹	青木 俊樹(受付10:30まで)
	専門外来	午後 【予約制】				青木 俊樹(頭痛外来) (めまい外来)
皮膚科	午前 —	信大医師 ☆		信大医師 ☆		信大医師 ☆
泌尿器科	午前 —	永井 崇 / 野口 渉	永井 崇 / 遠藤 汀奈 (受付10:30まで)	野口 渉 / 遠藤 汀奈 (受付10:30まで)	永井 崇	野口 渉 / 遠藤 汀奈
産婦人科	午前 —	日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜(助産師外来)
	午後 【予約制】	日比 絵里菜	深松 義人(婦人科のみ)	日比 絵里菜		日比 絵里菜(助産師外来)
眼科	午前 【予約制】	平野 隆雄 ☆		知久 喜明 ☆		高橋 良彰 ☆
耳鼻咽喉科	午後 (診療14:00から)	信大医師 ☆ (受付15:30まで)		信大医師 ☆ (受付15:30まで) (補聴器外来あり)		
形成外科	午前 (診療09:30から)			信大医師 ☆ (受付10:30まで)		
特殊歯科・口腔外科	— 【予約制】	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志

■ 医師名に記されている☆印は、派遣医師となります。

■ 予約の変更等は、15時から17時に各外来へお問い合わせください。※産婦人科のみ13時から15時となります。

■ 診察券は、全科共通です。再発行(紛失等)は、有料となります。

■ 再来受付機は、保険証を3か月以上ご提示されていない場合はご利用できません。受付の際は、「③外来受付」にお越しください。

理 念
私たちは、地域に密着した温かく誠実な患者に寄り添う医療を実践します
基 本 方 針
1. 市民の健康増進、疾病予防に努めます 2. 地域包括ケアシステムの中心を担う病院として、医療・介護・福祉の円滑な連携を推進します。 3. 市民の皆さんのが安心して暮らしていくける医療機能の整備・連携を図ります。 4. 公共性を確保し、合理的で健全な病院経営を行います。

市立大町総合病院
OMACHI MUNICIPAL GENERAL HOSPITAL

広報誌 きらり大町病院

■ 発行 市立大町総合病院 ■ 編集 市立大町総合病院 広報委員会

〒398-0002 長野県大町市大町 3130 番地

TEL 0261-22-0415 (代)

URL <https://www.omachi-hospital.jp/>e-mail hospital@hsp.city.omachi.nagano.jp

Instagram Facebook

X