諏訪中央病院広報誌

たんぽぽ

新春拡大号
2026.1
第243号
ご自由にお持ちください

特集1
新年のごあいさつ

特集2
諏訪中央病院看護専門学校

諏訪中央病院
Suwa Central Hospital

新しい年を迎えて

諏訪中央病院組合　統括院長　今井（いまい）　拓（たく）

澄みわたる冬空の下、八ヶ岳連峰がことさら引き締まった表情で私たちを迎えてくれる季節となりました。雪化粧をまとった峰々は厳しさの象徴でもありますが、その静かな佇まいには、どんな時代にも失われない大いなる包容力を感じます。茅野という地で医療を預かる者として、この自然に励まされることが年々増しているように思います。

2025年は、物価高が続き、家計にも地域産業にも重さがのしかかった1年でしたが、医療もまた例外ではありませんでした。薬剤や医療材料、エネルギーコストの上昇は、地域医療を支える基盤を静かに、しかし確実に揺らしています。医療は命を守る公共性の高い領域であるにもかかわらず、経済情勢の波から完全に免れることはできません。だからこそ私たちは、よく考え、より持続可能な仕組みをつくりながら、地域の皆様の「安心」を守り抜かなければならないと強く感じています。

いま国では、新たな地域医療構想の議論が本格化し、地域の実情に即した医療提供体制を再構築しようという大きな流れが生まれています。この構想は、人口減少と高齢化の進行が加速するなかで、限られた医療資源をより効果的・効率的に生かすための前向きな取り組みです。単に病床を整理するのではなく、地域の特性や住民のニーズを踏まえて、必要な医療が必要な場所で、適切な質で提供されるようにする―そうした『未来の地域医療の姿』をともに描くための機会でもあります。

諏訪中央病院組合としても、この新たな構想の意義を積極的に受け止め、急性期から包括期、在宅医療、介護領域まで、地域全体で切れ目なく支援を提供できる体制づくりを、より一層進めてまいります。医療・介護・福祉の各機関が互いの強みを生かし合い、住民にとってわかりやすく、安心できるルートで支援につながる地域を目指す―その流れは、まさに地域医療の進化にほかなりません。

このとき重要になるのが、経済学者・宇沢弘文氏が提唱した「社会的共通資本」という考え方です。医療や福祉、自然環境、教育といった、人が人として生きるために欠かせない基盤は、利益や効率だけで評価されるべきものではありません。地域の誰もが等しくアクセスできるからこそ価値があり、世代を越えて受け継がれていくべきものです。八ヶ岳の風景が私たちに無償の安らぎを与えてくれるように、地域医療もまた、人々を支える土台であり続けたい―その思いを新たにしています。

一方で、医療の現場には大きな変革の波も押し寄せています。医療DXやAIの発展は、診療支援や業務の効率化、病院間の情報共有など、これまで難しかった課題解決への扉を開きつつあります。諏訪中央病院でも、電子カルテのAI化やデータ連携の強化を進め、患者さんにとってわかりやすく、安全で質の高い医療を提供できるよう体制を整えていきます。とは言っても、AIはあくまで人を支えるツールです。最後に患者さんを支えるのは、一人ひとりの医療者のまなざし、触れる手の温かさ、人として寄り添う気持ちです。テクノロジーが進むほど、人間らしさの価値が高まる―私はその確信を強めています。

この地域は、八ヶ岳のふもとに広がる豊かな自然と、人々が培ってきたこの地ならではのコミュニティによって支えられています。厳しい気候のなかで暮らしを営んできた先人の知恵や、互いに助け合う土壌は、全国でも稀有な力です。当地の良さを大切にはぐくみながら、医療・介護・福祉の連携をさらに深め、当地で暮らすすべての方に「ここに生きていてよかった」と思っていただける地域づくりに貢献していきたいと考えています。

今年もまた、悩むこと、立ち止まること、時には踏ん張らなければならない場面があるでしょう。しかし、八ヶ岳の冬の空のように澄んだ希望を胸に、地域とともに歩む医療であり続けたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

与え合い引き受けあう未来へ

組合立諏訪中央病院　院長　佐藤（さとう）　泰吾（たいご）

新しい年になりました。病院長として仕事に取り組むようになり、まもなく2年になります。地域の皆様や諏訪中央病院組合職員の支えがあり、この重責を担うことができていると感じます。年頭にあたりまずは皆様方の日々の様々なご支援に対して感謝申し上げます。

医療の世界では、２０４０年に向けて「新たな地域医療構想」の取り組みが始まっています。約15年先を見据えての取り組みです。15年後、私達はどのような社会でどのように生活をしているでしょうか。

15年後の社会において確実に言えることは、日本の人口が減少しているということです。ただし日本全国を見渡した時、地域ごとに人口減少の程度とスピードが異なり、直面する問題も異なります。それぞれの地域ごとに国や県との協力関係のもと、各地域の在り方を考えなければなりません。歴史的、地理的事情も地域ごとに異なります。だからこそ現在の諏訪二次医療圏（諏訪6市町村）の未来は自分たちで構想し、実行し作り上げていかなければならないのです。諏訪中央病院のあり方もこの地域全体のあり方と密接にかかわっていることはいうまでもありません。

諏訪中央病院組合が地域で生活する皆様の生活を支えていくために「新たな地域医療構想」を通じて圏域の各行政機関、各医療機関、介護・福祉に携わる諸組織と議論を深め、未来を構想し実行していく必要があります。

諏訪中央病院ではこのような時代背景の中、２０２５年４月に「八ヶ岳西南麓地域医療構想２０２５」を提示させていただきました（※QRコードより参照ください）。「あたたかな急性期病院」をスローガンに「やさしく、あたたかい、たしかな医療を目指す」という基本理念を掲げる諏訪中央病院が、未来へ向けてひとつひとつの困難を発展的に乗り越えていくための作業仮説です。

地域医療を守るために医療機関と関係自治体の緊密な連携が求められる時代となっています。「組合立」で支えられる医療提供体制はこれからの時代においてますます大切な意味を持つと考えています。ひとつの自治体では自然環境やインフラストラクチャー、制度資本が守れない時代になってきています。環境問題しかり、交通問題しかり、ごみ処理問題しかり、学校再編問題しかりです。複数の自治体が協力し合い「社会的共通資本」を守るための模索が全国津々浦々ではじまっています。皆様も日々の生活の中でこのことを実感されているのではないでしょうか。医療の問題も例外ではありません。自治体の枠組みを越え、社会の基盤として必要なものを守り続ける。そんな社会を作り上げるために「組合立」の構造を大切にし、発展的に運営していく必要があると考えています。

奪い合い、押し付けあう形で未来は構想できなくなってきています。そうであるならば与え合い、引き受けあう形で未来を構想し実行したいと思います。これから「新たな地域医療構想」を行うために、諏訪二次医療圏においても様々な協議が、様々なレベルで行われます。顔が見えない相手は敵になる。そのようにして人類が悲惨な歴史を繰り返してきたことを振り返らなければなりません。諏訪中央病院組合職員が力を合わせ、内向きに閉じることなく、地域にひらき、お互いの顔をみながら、「八ヶ岳西南麓地域医療構想」を作業仮説として、新しい未来を構想し、実行していきたいと考えています。この作業には地域の皆様方の協力が必要です。皆様と共に与え合い、引き受けあう形で未来を構想し実行したいと考えています。

今年は「八ヶ岳西南麓地域医療構想２０２５」を発展させ、より具体的な未来を構想していきたいと考えています。２０４０年へ向けての「新たな地域医療構想」、これから約15年間の時間は重層的に重なりあっています。これから約5年間の時間軸で15-20年後とそれによって規定される未来の世界を構想し、その視点から10年間ですべきことを想定し、準備する。このように時間軸をとらえる必要性を日々感じます。今日、明日と一日一日を積み重ねて10年後を作り上げることはもちろん大切なことです。同時に15-20年後とそれによって規定される未来の世界から逆算して今日の決断をする必要があります。八ヶ岳西南麓圏域においては富士見高原病院と、また諏訪広域圏域では諏訪赤十字病院とともに力を合わせていくために15-20年後の未来像を共有できるように力を合わせて共に考えていきたいと思います。

地域で人々が生活していくためには教育と医療が社会的基盤として守られている必要があります。諏訪中央病院組合はこの2つに深くかかわっている組織です。あらためてこのことを確認し、その責任の重さを引き受けて未来に進むことを皆様にお約束し、新しい年のご挨拶とさせていただきます。

seinanroku2025_0401.pdf

サイエンス&アート…
2つの学びの両立を掲げて

諏訪中央病院看護専門学校
山中（やまなか） 克郎（かつお） 学校長インタビュー

看護師になるには、看護師免許（国家資格）が必要です。諏訪中央病院看護専門学校は、国家試験の受験資格取得のための指定校（3年制）で、病院隣接の強みを生かし平成5年の開校以来、多くの看護師を輩出してきました。院内で実習中の学生を見かけることもあるかと思います。年が明け国家試験、そして新入生を迎える春ももうすぐ…そこで今号は、看護学校長山中克郎医師（総合診療科）の教育にかける思いを紹介します。

医師の傍ら教育に携わるというのは、以前からですか？

10年前、名古屋で勤務していた時から研修医の指導、教育に関わり、看護学校の授業もしていました。

医師としては、どのような道を歩んできたのですか。

医学部を卒業し、血液内科医となりました。

ある時、18歳の女の子が白血病で入院してきたのですが、治療はうまくいきませんでした。小さな病院で、勤務の血液内科医は私だけだったので治療法に悩みました。でも、この子をなんとか助けたかったのです。隣の国立名古屋病院には血液内科医が5人くらいいたので、毎週自転車に乗って相談に行き、フィードバックを受けました。

熱心さが認められたのかある日、その病院からスカウトされたのです。内情はＨＩＶを診療する医師がほしかったのだと思います。当時ＨＩＶは治らない病気で、誰もが感染を恐れて診察をしたがりませんでした。

先生は了解されて行かれたのですね。

「困ってる人がいるんだったらやります」と引き受けました。ＨＩＶの診療を2年ほどやっていたある夜、部長から電話で呼び出され「厚労省がね、アメリカで広まっている総合診療を日本にも根付かせたいと言っている。誰か留学してきてほしいのだけど、君どう？」と言われました。

私はＨＩＶの診療からさまざまな感染症に関わり、いろんな臓器の疾患を診ることに興味がありました。その時「運命の女神に出会ったら必ず前髪を掴め、後ろはハゲているから」という格言を思い出したのです。

帰宅して妻に相談すると「いいじゃない」とまさかの賛成。「一緒に行く？」「1人で行ってきて」「えっ！」というやりとりを経て米国へ。1年間だけでしたが、総合診療に触れる機会を得ました。内科全体を網羅する広い知識があり、専門医と対等にディスカッションできる能力もある…これはすごい。日本にも広めたいと感銘を受けました。それ以降、自分なりに書籍をまとめたり研鑽を積み今に至ります。

転機となったのですね。そして今…看護学校長として思うことは？

看護師はとても大切な職種です。患者さんといちばん身近に接する存在だからです。看護師の技術の一つにフィジカルアセスメントという行為があります。医者が行う身体診察のようなものです。その部分の教育がこの数年盛んになり、自分のやってきたことや経験が役に立つのではと感じました。学生にいろいろなことを教えたいという思いもずっと持っていました。

若い人と関わる中で心がけていることは、楽しい雰囲気で学べるようにしてあげたいということです。教員も余裕がないと生徒にやさしくできません。いつでもやさしい心で向き合いたいと思っています。

先生らしいですね。病院祭のときも、打ち解けた雰囲気でした。そんな学生たちに、これからどんなことを教えたいですか？

彼らには患者さんの痛みがわかり、患者さんに寄り添える看護師に育ってほしいと思っています。

医療には「サイエンス」と「アート」の2つの側面があるということを学生によく語ります。看護学や医学の知識はもちろん大事です。でもそれだけでは良い看護師になれません。腹痛を訴える子供に対して「○○ちゃん、お母さんがそばにいるから大丈夫。お腹をさすってあげるから、安心して寝なさい」っていう母のやさしさ。こういうアートの部分がとても大切なのです。「サイエンスとアートを備えた医療従事者」それが私の教育目標です。

気持ちのこもった対応は、受け取る人の心に響く…アートですね、説得力があります。では最後に、地域の方に伝えたいメッセージなどお願いします。

55歳の時、あと10年間は第一線で働けるかなと思い、早期退職を決意しました。同時に地域医療をやりたいという思いを強くし、佐藤泰吾先生に相談し、当院に赴任しました。

地域医療と若手医師、看護師、学生も含めての教育。この2つの大事なことに取り組みたい！と大きな志を持って仕事をしてきました。

今、若手の医師は検査に頼りがちで、患者さんのところに行く時間が少なくなっています。問診と診察だけでいろんなことに気がつきます。診断と治療には、詳細な問診とていねいな身体所見がすごく大事だということをこれからも若い人に伝えていきたいです。

ＡＩ全盛の時代になれば、たくさん知識を覚える必要はありません。ＡＩが何でも教えてくれます。

人間の医者にしかできないことは、患者さんの身体に触れるということです。手をやさしく握り、肩や膝にそっと手を置く、聴診器を使い心臓や肺の音を聴く…。そういう触れ合いが患者さんを安心させ、心をいやすのです。このことを若い人に伝えたいと、強く思っています。

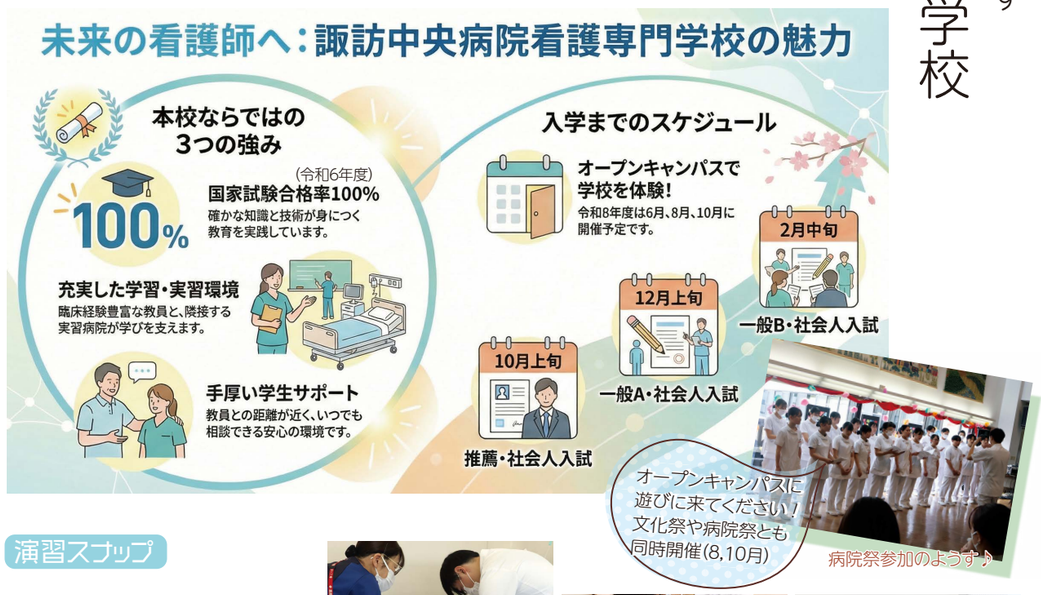
（聞き手　編集部・渡辺慶介）

地域医療を支える心やさしいナースを育成します

諏訪中央病院看護専門学校

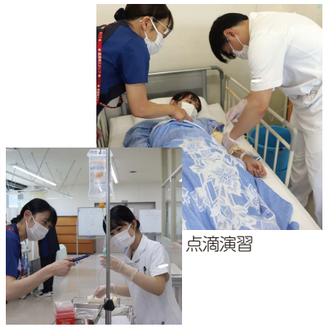
「生命の尊重と人間愛の精神」
この基本理念のもと、将来、保健・医療・福祉の担い手として、地域の皆さんの健康生活に貢献できる実践力のある看護師を育成。
科学性や自主性そして深い思いやりの心で専門知識と技術の修得に励み、医療の進歩を支える人材となって社会へ羽ばたきます。

＊学校のＰＲポイント＊
- ○ 国家試験合格率１００％（令和６年度実績）
- ○ 学校がきれい（築年数は意外と経っている?!）
- ○ 実習病院はすぐ隣！抜群の実習環境が整っている
- ○ 充実の指導教員を配置 臨床経験が豊富 相談しやすく頼りになる



演習スナップ

手術後の観察演習


点滴演習

洗髪演習

高齢者体験演習

Over view

眼科受診のすすめ

眼科部長 水口（みなくち） 慎也（しんや）

白内障という病気をご存じの方も多いと思いますが、あらためて説明してみようと思います。

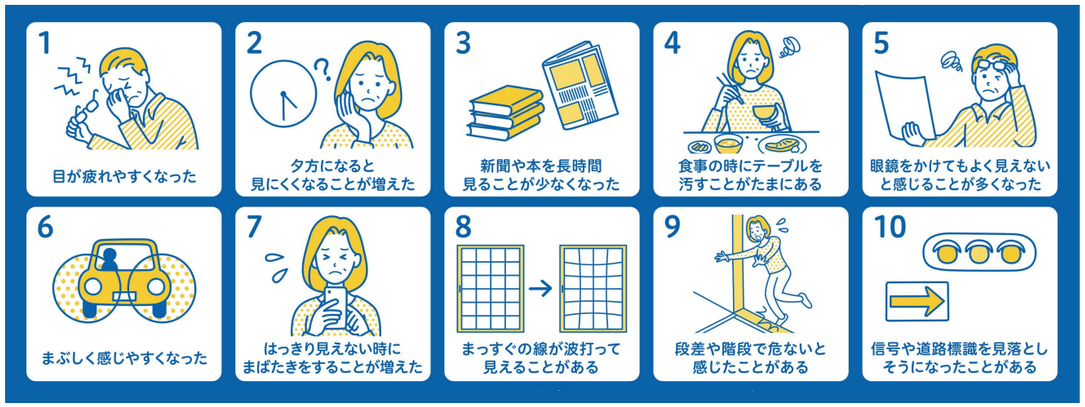
眼球の中には「水晶体」と呼ばれる器官があります。眼球の構造はカメラとよく似ているのですが、水晶体はカメラに例えると内部レンズに相当します。この水晶体が加齢とともに（例外もあり）濁ってくる病気を白内障といいます。レンズの濁ったカメラで撮影したらどうなるでしょう?画像がぼんやりしたり、ひどい場合は何を撮ったかわからなくなるかもしれません。

白内障はこれと一緒。濁ったレンズで対象物を見ているので、よく見えていません。そうした画像の乱れは、視力低下の原因となります。視力低下に至らずとも、まぶしさを感じたり、物がにじんで見えるなど、個人差はありますが、諸症状を自覚することとなります。

視力低下がゆっくり進行する場合、それに気づかないこともしばしばあります。その結果起きうるのが、運転免許の更新に行ったら視力検査でアウトというケースです。慌てて眼科を受診したら、白内障の手術が必要との診断…。ところが諏訪地方の眼科では白内障手術の待期期間が長く、急な手術に対応できないことも常態化しています。普段から目の状態を把握していれば、早めに手術の計画も立てられるので、年配の方、運転免許をお持ちの方には、定期的な視力検査をお勧めします。

当院では白内障手術を日帰り、または入院（1～2泊）でも行っています。手術を検討している方、手術の適応有無を知りたい方、紹介状も不要ですので受診ください。昨年10月より眼科の診療体制を改善し、手術まであまりお待たせしないよう、白内障手術の待期期間短縮に取り組んでいます。

また、白内障以外にも視力低下の原因となり日常生活に影響を及ぼす病気があります。早期発見・早期治療が奏功する場合も多いので、以下のチェックリストで、症状に心当たりのある方には眼科受診をお勧めします。



出典：アイフレイル啓発公式サイト

第11回

鍼灸師のつぶやき

新しい年を迎え、皆さまいかがお過ごしでしょうか。寒さや暴飲暴食で体調を崩した方はいらっしゃいませんか？ 本年も健康維持の手助けとなる「養生」について発信してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回は昨年11月にほろ酔い勉強会でご紹介した「爪楊枝の鍼（はり）」の作り方を振り返りたいと思います。作り方は簡単！ほろ酔い勉強会に参加できなかった皆さまも、ぜひご自宅で作ってお試しください。

爪楊枝の鍼の作り方

爪楊枝10本（未使用）を束ねて高さをそろえ、輪ゴムで2、3か所とめます。

使い方

瀉法（しゃほう）

巡りが悪いところに用います。

親指と人差し指でつまむように持ち、先が尖っている方で軽く皮膚に当てるくらいの強さで、ツンツンと1か所につき10回くらいを目安にリズミカルに刺激をします。

補法（ほほう）

足りないものを補いたいときに用います。

つまむように鍼を持ち、先が丸い方で痛気持ちいいところまでゆっくりと押し込み、3秒ほどしたら離し、もう一度、じんわりと押し込みます。これを3回～5回ほど繰り返します。

瀉法と補法…

どちらがいいのかわからない場合は、両方やってみて気持ち良く感じる方を行うとよいでしょう。

そして、今回はこの爪楊枝の鍼をぜひ使ってほしい、おすすめのツボをご紹介いたします！

そのツボは「百会」と言って、気の巡りを調整し、自律神経を整える効果が期待できるツボで、様々な症状に用いることができる万能なツボでもあります。

手元に爪楊枝の鍼がないときは指や爪、ボールペンでも代用できます。

また、爪楊枝の鍼は様々なツボに使えるので、使い方に慣れてきたら、ぜひいろんなツボで試してみてくださいませ。

鍼灸師　伊藤（いとう） 美咲（みさき）

第46回

病院から地域へ

庭の歳時記

名誉院長　濵口（はまぐち） 實（みのる）

ウバユリをご存じですか。10数年前、山の中で甘い香りのする白いユリを見つけ、家の庭に植えました。数年で群生するようになりましたが、花が咲くことはありませんでした。

今年の夏は3本ほどが大きく育ち、20個ほど蕾をつけたので、さてどんな花を咲かせ、どんな香りを漂わせるだろうとうれしく心待ちにしていました。

8月のある日、家に帰ると蕾をつけた花茎の先端がすっかりなくなっていました。誰かのいたずらかとも考えましたが、そうとも思えません。この事件が起きる前、いつも玉ねぎを持ってきてくれる知人が庭で大きな鹿を見たと教えてくれました。それで合点がいきました。ウバユリの大きいのは、20以上花をつけ、2mにもなることがあり、オオウバユリと言うようです。ウバユリが花をつけるのは球根ではなく種からで、花をつけるのに8年くらいかかるようです。茎と根は食用にもなり根はユリ根の一種だと思いますが、新潟では食用にするようです。

庭の片隅には、今年もジャガイモを植え、8月の収穫を楽しみにしていましたが、これも山からの来訪者に食べられてしまいました。翌日、畑のそばに野ウサギがいました。そして翌々日もじっと動かずに2時間ほどいました。それまで野ウサギは一度も来たことがありませんでした。

過去にも庭に植えたしだれ桜、マロニエ、モミジがことごとく鹿に食べられたことを思い出しました。それらの樹は、孫生え（ヒコバエ）が生えて、今ではかなり大きく育っています。もし枯れてしまっていたら、苦い思い出となっていたかもしれません。

山の中に住むということは、楽しいことも残念なことも承知して暮らしていくことでしょう。クマと出会うことは避けたいと思いますが。

第22回

減災を身近に

温暖化なのに寒波　積雪は災害

防災士　手術室看護師　濵（はま） 貴彦（たかひこ）

時間に余裕がない時の行動には『視野が狭くなる』『判断が自己中心的になる』『危険に気付かなくなる』という特徴があります。

雪の朝の景色はとてもきれいですが、出勤となると話は別。温暖化で湿度が上がっているところに寒波がくると、積雪量が増えドカ雪になります。おのずと転倒や事故が増えます。余裕をもって行動し、危険を回避したいものです。命を守る行動を考えてみましょう。

冬に転倒する場所の多くは道路と駐車場です。滑り止めのついたブーツ、防寒長靴など冬用のものを準備しましょう。とっさに両手が使えるように荷物はリュックがおすすめです。両手でバランスをとって歩幅を小さく、ゆっくりと。かかとから接地するのではなく、足の裏全体が同時に接地するように歩行しましょう。足裏についた雪はこまめに落としましょう。

日陰、白線、マンホールなどの金属、橋の上の凍結や圧雪は特に滑ります。時間に余裕、視野を広く、を意識して！

濡れたり凍ったりした屋根、積雪した屋根での作業は、できるだけ避けなければなりません。『原則屋根に上がらない。やむを得ず作業を行う場合、親綱と安全帯で滑り止め措置を講じなければならない』（建災防）とあります。

雪下ろしの関連死では、約7割が一人作業で亡くなられています。必ず誰かに声をかけて作業してください。また雪を落とす場所を確認し、必ず立ち入り禁止の措置をしてください。

国道で何時間も立ち往生、というニュースもありました。ガス欠で凍えることがないように、ガソリンは、常に半分以上入れておきましょう。

令和８年１月15日発行（隔月発行）　諏訪中央病院広報誌「たんぽぽ」243号　編集発行：たんぽぽ編集部　住所：長野県茅野市玉川4300番地

column

第24回

★メディメシ★

医療現場の束の間のひととき

副看護部長 兼 臨床研修研究センター副センター長
久保（くぼ） 貴三子（きみこ）さんの回

看護部教育担当の久保副看護部長は、看護師一人一人が自身のキャリアを大切に高めていかれるよう、スキルアップのための研修の企画運営を担当。現場の師長や主任看護師とも連携し、後輩看護師のサポートに努めています。さらに業務は、看護学生の実習や病院見学者の対応、院内感染対策などと多岐に渡り、臨床研修研究センターとしては、新人研修をはじめ院内外さまざまな研修の調整、小中学生の職場体験受け入れなども行っています。今年度は諏訪東京理科大生の演習も担当中です。

成長していきいき働いている看護師を目にしたとき、患者さんから「この病院の看護師は、みんなやさしくて素敵」と声をかけてもらえたときが一番うれしい！と久保さん。モットーは「笑う門には福来たる」で、入職以来いつも笑顔でと心掛けてきたそう。「休日は子どもの部活の応援を楽しんでパワーチャージしています」と話すときも、やさしい笑顔がこぼれます。

お弁当はちょうどこの日、茅野市の「手作り弁当（お子さんと一緒に作る）の日」だったとのことで「手抜きなしでがんばりました！」と本人も胸を張る映え弁当 ×4。非の打ちどころなくおいしそうです。

「助産師時代から地域のみなさんに育てていただきました。その恩返しができるよう、精一杯人材育成に励み、安心の看護をお届けします」…気持ちを引き締める仕事始めです。

医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中でのお昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。

メディメシ…「メディカル・スタッフ（医療従事者）のご飯」の略

アンケートにご協力ください

「たんぽぽ」について、声をお聴かせください！

諏訪中央病院の「今」をお伝えする広報誌「たんぽぽ」をお読みくださり、ありがとうございます。はじめましての方、お久しぶりの方、いつも手に取ってくださっている方…皆様に楽しく目を通していただける、より魅力的な誌面作りを進めるため、アンケートを実施いたします。皆様からの貴重な声は、今後の特集企画やコンテンツ作成の参考にさせていただきます。ぜひご回答ください！

回答方法

QRコードからアンケート回答フォームにアクセスしてください。

【アンケートでお聞きする内容は…】

1.「たんぽぽ」に対するご感想
2. 今後「こんな特集を読みたいな」といったご要望・アイデア

※以上２点の簡単なアンケートです（所要時間目安：２分程度）

回答フォームでの受付締切　2026年5月15日

ご協力よろしくお願いいたします。

たんぽぽ編集部　TEL 0266-72-1000（代）　広報調整係