

# ほっとすまいる ニュー〜ス

Hot Smile News

2026  
夏  
vol.153



月見堂～展望台散策路より眺める病院と温泉街

## Contents

|                |   |                  |   |
|----------------|---|------------------|---|
| 就任のご挨拶         | 2 | 新任医師のご紹介         | 5 |
| 手術を再開します       |   | ホームページリニューアルしました |   |
| 新入職員辞令交付式      |   | おすすめレシピ「夏バテ対策」   | 6 |
| シリーズ連載         | 4 | トピックス・レポート       | 7 |
| 神経難病のリハビリテーション |   |                  |   |



### 人間ドックのご案内

■ 受付時間／月～金曜日 9:00～17:00

予約申込はこちら

TEL.0268-44-2155 (直通)

詳細はホームページで

鹿教湯ドック  
かけゆドック

検索



### 入院のご相談・ご希望など

■ 受付時間／月～金曜日 8:30～17:00

お問い合わせは  
【地域医療連携課】

TEL.0268-44-2111 (代表)

FAX.0268-41-7080 (直通)

2026年7月～

## 外来担当医表

※担当医は都合により  
変更になる場合があります。

| 鹿教湯病院 TEL.0268-44-2111 (代) |               |               |                              |               |                   |           |
|----------------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------------|-----------|
| 診療科目                       | 受付時間          | 月             | 火                            | 水             | 木                 | 金         |
| 内科                         | 内 科           | 午前 8:30～11:00 | 田中                           | 伊沢・黒岩 (要予約)   | 信大 (第2・4のみ)       | 伊澤 (第2のみ) |
|                            | 脳神経内科         | 午前 8:30～11:00 | 吉田・鈴木                        | 宮坂 (第2・4のみ)   | 片井                | 片井・臼田・信大  |
|                            | 呼吸器内科         | 午前 8:30～11:00 | 小林 (俊)                       | 小林 (俊) (要予約)  | 信大                | 平井        |
| 循環器内科                      |               | 午前 8:30～11:00 | 戸島                           | 若海            |                   | 信大        |
| 脳神経外科                      |               | 午前 8:30～11:00 |                              | かわらぶき<br>瓦葺   | 佐藤                |           |
| 整形外科                       |               | 午前 8:30～11:00 | 奥田                           | 木下 (久)        | 奥田                | 堀内        |
| リハビリテーション科                 |               | 午前 8:30～11:00 | 西村                           | 森泉            | 信大 (PM)           |           |
| 歯 科                        | 午前 8:30～11:00 | 小林 (健)        | 小林 (健)                       | 小林 (健)        | 小林 (健)            | 小林 (健)    |
|                            | 午後 1:00～ 4:30 | 川本・二木         | 川本・二木                        | 川本・二木         | 川本・二木             | 川本・二木     |
| リウマチ・膠原病内科                 |               | 午前 8:30～11:00 |                              |               |                   | 信大        |
| 外科 (消化器)                   |               | 午前 8:30～11:00 |                              | 細谷            |                   |           |
| 皮 膚 科                      |               | 午前 8:30～11:00 |                              | 信大            |                   |           |
| 泌 尿 器 科                    |               | 午後 1:00～ 3:00 |                              |               | 信大                |           |
| 眼 科                        |               | 午後 1:30～ 3:30 |                              |               |                   | 信大        |
| 耳鼻咽喉科                      |               | 午後 1:00～ 3:00 |                              | 信大            |                   |           |
| 小 児 科                      |               | 午前 8:30～11:00 |                              |               | 柴 (要予約)           |           |
| 乳 腺 外 科                    |               | 午後 2:00～ 4:00 |                              | 石毛 (第1) (要予約) |                   |           |
| 専 門 外 来                    | 午前 8:30～11:00 |               | ロコモ・骨粗鬆症 義肢装具<br>(いずれも午前予約制) |               |                   |           |
|                            | 午前 8:30～11:00 |               | もの忘れ外来<br>(午前予約制)            |               | もの忘れ外来<br>(午前予約制) |           |

| 豊殿診療所 TEL.0268-29-1220 (代) |               |    |    |                 |    |           |
|----------------------------|---------------|----|----|-----------------|----|-----------|
| 診療科目                       | 受付時間          | 月  | 火  | 水               | 木  | 金         |
| 内科・消化器内科                   | 午前 8:30～11:30 | 戸兵 | 戸兵 | 渡邊<br>鳥飼 (第3のみ) | 戸兵 | 戸兵<br>大久保 |
| 循環器内科・脳神経内科                | 午後 1:00～ 4:30 |    |    |                 |    |           |

| 休 診 日 | 2026年 | 7月            | 8月            | 9月                            |
|-------|-------|---------------|---------------|-------------------------------|
|       | 鹿教湯病院 | 土曜・日曜・20日 (月) | 土曜・日曜・11日 (火) | 土曜・日曜・21日 (月)・22日 (火)・23日 (水) |
|       | 豊殿診療所 | 土曜・日曜・21日 (火) | 土曜・日曜・11日 (火) | 土曜・日曜・21日 (月)・22日 (火)・23日 (水) |

〈鹿教湯病院〉8月11日 (火) は休日当番医となります 〈豊殿診療所〉7月20日 (月) は休日当番医となります

本誌をご愛読いただきありがとうございます。本誌に対するご意見・ご感想などございましたら、お気軽に下記までご連絡をお願いします。

- 鹿 教 湯 病 院 〒386-0396長野県上田市鹿教湯温泉1308 TEL.0268-44-2111 FAX.0268-44-2117
  - 豊 殿 診 療 所 〒386-0004長野県上田市殿城250-4 TEL.0268-29-1220 FAX.0268-29-1229
  - 老健いずみの 〒386-8688長野県上田市小泉72-1 TEL.0268-26-6600 FAX.0268-26-6615
- 発行責任者 ■ 統括院長 吉田 邦広 <https://km-rehacenter.jp/>



### 鹿教湯病院理念

私たちは、地域の皆さんが自分らしく生き生きと輝いて暮らせるように、  
リハビリテーションを通じて納得できる保健・医療・福祉活動を実践します。



## 統括院長 就任のご挨拶



鹿教湯三才山  
リハビリテーションセンター  
統括院長 吉田 邦広

2026年4月より鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの統括院長を拝命いたしました。2020年4月に鹿教湯病院に入職してからの6年間はコロナ禍や三才山病院との統合、再編成建設工事など激動の時代でしたが、大澤前統括院長のご指導のもと多くの皆様のご協力により乗り越えてきました。

今や鹿教湯病院は生まれ変わりました。新館をはさんで正面玄関（2階）側と北玄関（1階）側に駐車場が整備され、病院を利用される方の利便性が格段に向上しました。外来診療機能は2階に集約し、以前は同一であった正面玄関と救急搬送口は分離されました。旧正面玄関は通所リハビリ「温森（ぬくもり）」に様変わりしました。新館棟と南病棟とは各階でつながり病棟間の移動も楽になりました。

当院はリハビリテーションと慢性期・障害者医療を主機能とする地域密着型の多機能病院です。回復期リハビリテーション病棟150床、障害者施設等195床（指

定療養介護事業所を含む）あり、この両方で病床全体の約73%を占めています。この主機能を維持するためには看護師、介護士、リハビリ・スタッフなどの人材の確保と育成が不可欠です。これが現状での当院の最優先課題です。

また、今年度は手術室を再稼働します。再稼働とは言っても、当院での手術はもう20年近く途絶えており、当時を知る職員は少なくなりました。新館1階には手術室が新装され、この4月には信州大学病院リハビリテーション科から堀内博志院長（整形外科）をお迎えしました。まずは膝関節手術を継続的に実施できるような体制作りを進めています。

労働人口が減っていく中、AI（人工知能）の導入も喫緊の課題です。先日の新聞に、AI（Chat GPT）が今年の東京大学、京都大学の入学試験に首席合格した、という記事がありました。急速に進化を遂げるAIを医療現場で適正に使いこなせるか、という不安はありますが、業務の効率化・省力化に寄与することは疑う余地がありません。

医療資材の高騰、経営的に苦戦する介護事業、医師の高齢化など、まだまだ課題は山積しています。また、今年には診療報酬の改定もあります。刻々と変化する社会情勢を見据えて、地域医療の要として当センターを舵取りしていく責任の重さを痛感する日々です。

引き続きセンター一丸となって、リハビリテーションを通じて皆様が地域社会で自分らしく生き生きと暮らせるように支援してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

## 新院長 就任のご挨拶



鹿教湯三才山  
リハビリテーションセンター  
鹿教湯病院 院長 堀内 博志

鹿教湯病院は、リハビリテーション医療を中心に長い歴史と実績を有する病院です。この地で培われてきた良質な医療を大切にしながら、自身の専門性も生かし、上田・小県地区、そして長野県の医療に少しでも貢献したいと考えています。

今後の大きな柱として、当院における手術を含めた整形外科診療のさらなる充実を掲げています。人工関節手術をはじめとする整形外科手術の再開、骨折など外傷への迅速な対応、さらに手術後の質の高いリハビリテーション治療までを一貫して提供できる体制を整えていきます。「地域にいながら全国レベルの医療を受けられる病院」を目指し、職員一同と力を合わせて取り組んでまいります。

また、私自身は学生時代から野球に親しんできました。信州大学医学部硬式野球部の先輩でもある吉田邦広統括院長のもと、病院運営についても多くを学びながら、より良い病院づくりに努めてまいります。当院には高校野球で活躍したスタッフも多いと聞いていますので、仕事だけでなく、地域の方々との交流を含めた「おじさん野球」も再開できればと、ひそかに楽しみにしています。

地域の皆さまに信頼され、「鹿教湯に来てよかった」と笑顔になっていただける病院を目指します。今後とも、鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院をどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 新入職員辞令交付式

4月1日、当院にて「令和8年度 新入職員辞令交付式」を行いました。緊張感に包まれる中、新入職員一人ひとりに吉田統括院長から辞令が手渡されました。

統括院長からの激励の言葉に続き、新入職員代表が力強く決意を表明しました。新入職員の皆さんは研修を経て各部署へ配属されます。

新しい仲間のスタートを、全職員で応援していきます。



## 手術を再開します

人工関節を専門とする堀内博志院長の赴任を契機に、当院では約20年ぶりに手術を再開します。今夏の開始を目標に、人材育成や機器・物品の整備を進めております。当面は整形外科疾患を対象とし、人工膝関節置換術を中心に行う予定です。正式な開始時期や対象となる疾患などにつきましては、あらためて詳しくご紹介いたします。手術に関するご相談やお問い合わせがございましたら、お気軽にお電話ください。



■連絡先：鹿教湯病院 電話 0268-44-2111



4月に赴任しました鹿教湯病院リハビリテーション科医師の西村慎也です。出身地は大阪府です。信州大学へ入学したことを期に長野県のちようにいい環境が気に入りのまま県内で医師生活をスタートし今に至ります。今ではすっかり標準語です。趣味は運動で休日はランニング、筋トレ等を楽しんでいます。学生時代は登山も好きで北アルプスや南アルプスを縦走したり、スノーボードもしていました。最近忙しく山には行けていませんので、また再開したいと思う今日このごろです。さて、リハビリテーション科は障害をおってしまった患者さんをあらゆる手段で支援する科です。主に回復期リハビリテーションを担当しており、患者さんの活動や社会復帰を目指してリハビリテーションチームででき



リハビリテーション科  
西村 慎也 医師

## 新任医師のご紹介

2026年4月より鹿教湯病院循環器内科に勤務させていただきます。上田市の出身で、秋田大学卒業後は群馬大学第二内科に所属していました。循環器内科が専門で、主に心筋梗塞、狭心症といった動脈硬化性疾患や心不全の患者さんを中心に、群馬県内および埼玉県（深谷市）の病院で診療にあたってきました。以前より長野県（特に東信地区）の病院に勤務したいと考えていましたが、ようやく実現することができま



循環器内科  
戸島 俊一 医師

る限りの支援を行います。ただ、一度障害を負ってしまうと元に戻すのはとても難しいことだとも感じています。そのため大きな病気にかからないように対策すること（一次予防といいます）がより重要です。皆さんも適切な運動、食事、禁煙など普段の生活にほんの少し気を使って生活していただきたいと思っています。以上自己紹介でした。今後ぜひよろしく願います。

動脈硬化性疾患は生活習慣の欧米化とともに増加してきており、それに伴い心不全の患者さんも急激に増加してきています。カテーテル治療や薬物治療も重要ですが、心臓リハビリテーションも心不全治療には必要不可欠なものになってきています。今まで心臓リハビリテーションにはあまり携わってこなかったのですが、鹿教湯病院では心臓リハビリテーションにも積極的に取り組んでいますので、一員として参加していきたいと考えています。

心臓リハビリテーションは運動療法だけではなく、病気の原因となる高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症に対する食事療法や、禁煙指導、カウンセリング（社会復帰、復職相談、心理相談など）も含まれます。このため、医師、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどが加わったチーム医療を行う必要があります。心臓リハビリテーションを行うことにより、病気の再発予防に効果があり、再入院が減少すると言われています。今後知識を深め、少しでも力になればと考えていますのでよろしく願います。

## ホームページリニューアルしました

このたび、ホームページをリニューアルいたしました。引き続き、地域のみならず、患者さん、利用者さんなど、どなたでも見やすく、わかりやすい情報やお知らせを発信していきます。ホームページURLかQRコードよりぜひご覧ください。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
URL : <https://km-rehacenter.jp/>



## シリーズ連載

# 神経難病のリハビリテーション

## 第2回 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症に対する短期集中型リハビリテーション・プログラムのご紹介

当院では神経難病に対するリハビリテーションに積極的に取り組んでおり、その内容を4回にわたり紹介してまいります。第2回は脊髄小脳変性症・多系統萎縮症に対する短期集中型リハビリテーション・プログラムのご紹介です。

### ① 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症とは

脊髄小脳変性症や多系統萎縮症（特に小脳失調症状を主とするタイプ）は、起立や歩行時のふらつき、呂律不良、手の震えなどが徐々に進行する神経難病です。根本的な治療が確立されておらず、時間の経過とともに病状が緩やかに進行していくのが現状です。このような状況下で、残された機能を最大限に活かして日常生活の自立度を維持するため、リハビリテーションが極めて重要な役割を担っています。



▲訓練の様子

### ② 短期集中型リハビリテーションの科学的根拠

近年の医学研究（Ilgら、宮井ら）により、短期間の集中リハビリが一時的に症状を改善させる効果があることが実証されました。具体的には、小脳失調の重症度指標（SARA）や歩行速度、日常生活の自立度（FIM）の向上が確認されています。当院ではこれらの知見に基づき、2025年4月より専門プログラムを開始しました。



▲訓練の様子

### ③ 当院のプログラムの紹介

合計約6週間（4週間の集中リハおよび前後1週間の評価期間）の入院期間で行われます。

- 対象となる方：脊髄小脳変性症、または小脳失調症状を主とする多系統萎縮症と診断された方。
- リハビリの内容：4週間の集中期間中、平日は毎日100～120分、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）がマンツーマンで、歩行、バランス、日常生活動作、嚥下、発声など、患者さんの能力や個別の希望に応じたメニューを構成します。身体能力に合わせた「20分間の自主練習メニュー」も提案し、土日を含め毎日実施してもらいます。

### ④ おわりに

集中リハビリテーションによる改善効果は永続的ではありませんが、定期的に繰り返すことで自然経過に比べて高い身体機能を長期間維持できると考えられています（図）。病状が進行してからでは実施できる運動が制限されてしまうため、比較的早期からリハビリを「習慣」として取り入れることが、将来の生活の質（QOL）を守る鍵となります。

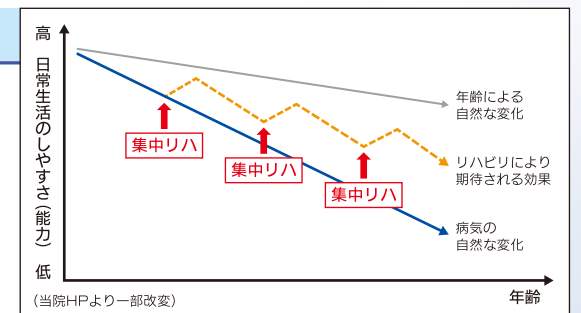


図 短期集中型リハビリテーションによる効果(イメージ図)

## お問い合わせ

本プログラムは通常の保険診療として受診いただけます。  
治療希望の患者さんは、当院の地域医療連携課にご相談ください。  
鹿教湯病院 地域医療連携課 TEL. 0268-44-2111 (代表)





# TOPICS REPORT

## JA全農長野様より公用車を寄贈していただきました

社会貢献の一環として、3月31日にJA全農長野様より軽自動車1台を寄贈していただきました。

当院では、在宅支援サービスを提供しており、いくつものサテライト事業所を設けております。そのため訪問を必要とする利用者さんも多く、職員の訪問車両として有効にそして大切に使用させていただきます。

この場を借りて、職員一同、心より感謝申し上げます。



寄贈 JA全農長野

## 患者さんが作成したかるたが取材・紹介されました

当院にご入院されていた水島さんが、入院中にリハスタッフと「パーキンソン病 豆知識かるた」を作成し、医療タイムスより取材を受け、同誌にて紹介されました。

かるたについての詳細は次号(154号・秋)にて掲載いたします。



▲「パーキンソン病 豆知識かるた」



▲取材時の様子

かるたを紹介した医療タイムス誌面▶



## 新入職員研修会を実施しました

4月1日に23名の新入職員をむかえ、早3カ月が経ちました。各部署の現場に入る前段として、4月1日から3日間にわたり全新入職員対象の研修会を行いました。

研修中では、慣れない環境に不安や緊張が隠せない様子でしたが、研修最終日はモルックとボッチャをチームに分かれて対戦し、新入職員同士の距離がぐっと縮まったように感じました。

今後、それぞれの部署で奮闘し成長していく姿を全職員で見守り、支えていきたいと思ひます。



▲ボッチャ



モルック▶

## 栄養科おすすめ

### 季節のレシピ



## 夏バテ対策

夏バテとは、高温多湿の環境により自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などが生じる状態を指します。主な原因は、室内外の温度差や冷房の使いすぎ、発汗による水分・ミネラル不足です。

対策としては、まず規則正しい生活を心掛け十分な睡眠を確保することが重要です。また、こまめな水分補給に加え、体内の水分バランスを保ち血圧の維持に必要なナトリウム、血圧を安定させ筋肉や神経の働きを正常に保つ役割があるカリウムなどの電解質も意識して摂取する必要があります。

食事面では、体調不良や食欲不振になりやすいので胃腸への負担が少ない消化の良い食品を摂取しましょう。

また脳や神経の働きを支え、疲労回復を助けるビタミンB群を多く含む豚肉・うなぎ・豆類などを取り入れると良いです。さらに適度な運動やぬるめの入浴により体温調節機能を高めることも効果的です。

これらの対策を継続することで、夏バテの予防と改善が期待できます。



鹿教湯病院 栄養科 傘木 隆仁

## 鶏むね肉とトマトのさっぱり冷製サラダ

### ▼材料(2人分)

- ・鶏むね肉(皮なし)..... 200g
- ・トマト..... 2個
- ・きゅうり..... 1本
- ・オリーブオイル..... 小さじ2
- ・ポン酢(市販品代用可)… 大さじ2
- ・塩・こしょう..... 少々

### ▼栄養成分(1人分)

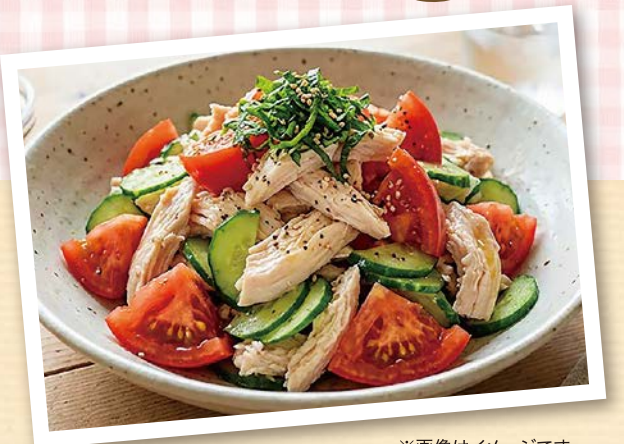
- ・エネルギー..... 200kcal
- ・たんぱく質..... 25g
- ・脂質..... 5.7g
- ・炭水化物..... 14.0g
- ・食塩相当量..... 1.2~1.8g(目安)

### ▼作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで全体を刺して、砂糖大さじ1程度(分量外)で揉み込む(15分ほど)
- ② トマトときゅうりを食べやすい大きさに切る
- ③ 沸騰した湯に①を入れて弱火で5分加熱し、火を止めて20~30分放置(余熱調理)
- ④ 冷めたら鶏肉に火が通っているのを確認して手でほぐす。
- ⑤ ②、④を混ぜオリーブオイルとポン酢で和えて、塩・こしょうで味を整えて完成

※ トマトのクエン酸は食欲増進の効果があります。レモン果汁を足すとより風味が増します。

※ 鶏むね肉は下処理を行うことでしっとり柔らかくなります。



※画像はイメージです

### 豆知識

・水分補給は「喉が渇く前に」が基本です。こまめに少量ずつ飲むのが効果的です。また水だけでなく経口補水液やスポーツドリンクを薄めたものなど、塩分を少し含む飲み物が体に吸収されやすくなります。他にも冷たい飲み物の飲み過ぎは胃腸が冷えて食欲低下につながるため、常温や温かい飲み物がおすすめです。