

# ほっとすまいる ニュー〜ス

Hot Smile News

2026  
秋  
vol.154



紅葉に彩られる五台橋

## Contents

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| 整形外科手術を再開しました     | 2 | おすすめレシピ        | 6 |
| パーキンソン病豆知識かるたのご紹介 |   | 秋の味覚「りんご」を楽しもう |   |
| 就任の御挨拶            | 3 | トピックス・レポート     | 7 |
| シリーズ連載            | 4 | おしらせ           |   |
| 神経難病のリハビリテーション    |   |                |   |
| 新任医師のご紹介          |   |                |   |



### 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10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        |
| 消化器内科                      |               | 午前 8:30～11:00 |                              |              |                   | 住友        |
| 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)           | 木下 (久)    |
| 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<br>循環器内科・脳神経内科    | 午前 8:30～11:30<br>午後 1:00～ 4:30 | 戸兵 | 戸兵 | 渡邊<br>鳥飼 (第3のみ) | 戸兵 | 戸兵<br>大久保 (第2・4のみ) |

| 休 診 日 | 2026年 | 10月                   | 11月                  | 12月                           |
|-------|-------|-----------------------|----------------------|-------------------------------|
|       | 鹿教湯病院 | 土曜・日曜・12日 (月)         | 土曜・日曜・3日 (火)・23日 (月) | 土曜・日曜・30日 (水)・31日 (木)         |
|       | 豊殿診療所 | 土曜・日曜・12日 (月)・13日 (火) | 土曜・日曜・3日 (火)・24日 (火) | 土曜・日曜・29日 (火)・30日 (水)・31日 (木) |

〈鹿教湯病院〉11/1 (日)・12/20 (日)は休日当番医となります。年末年始の休診日は12/30 (水)～1/3 (日) ※12/28 (月)・29 (火)は診療を行います。  
〈豊殿診療所〉10/11 (日)・11/23 (月)・1/2 (土)は休日当番医となります。年末年始の休診日は12/29 (火)～1/1 (金)・1/3 (日) ※12/28 (月)は診療を行います。

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。

2026年4月に鹿教湯病院の副院長を拝命いたしました。

私は信州大学医学部第三内科出身の脳神経内科医師ですが、リハビリテーションに大変興味を持ち、1995年に当院に赴任いたしました。

リハビリテーション医療のよい所は、急性期医療や薬物治療だけでは不十分な点を補って、患者さんの実際の日常生活がうまくできるように導き、患者さんを支える医療を提供できる点にあると思います。例えば、「脳卒中になり急性期治療を受けたが半身麻痺が残り、歩けない状態で退院した患者さん」でも、当院に転院しリハビリテーションを受けることで「歩いて自宅退院できた患者さん」がいます。また、当院では「退院後もリハビリを受けたい」等の希望がある患者さんには入院中に医療相談員がその希望をお聞きして退院後の社会

## 副院長 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 副院長 片井 聡



近年、人工関節の手術手技やインプラントは大きく進歩しており、痛みの軽減だけでなく、歩行能力や日常生活の質の改善が期待できます。ご本人が元気であれば、90歳でも膝の手術を受けて、もう一度ご自分の趣味や農作業を楽しむことができます。

## 整形外科手術を 再開しました



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

鹿教湯病院では、このたび手術室の整備を行い、手術を再開しました。すでに局所麻酔で行う手術を開始しており、8月からは私の専門である人工関節置換術も開始しています。

人工関節置換術は、変形性膝関節症などによる強い痛みや歩行障害に対して行われる手術です。

鹿教湯病院の大きな強みは、長年にわたって培ってきたリハビリテーション医療です。人工関節手術においても、手術そのもののだけでなく、術前の評価、手術、術後のリハビリテーション、そして退院後の生活までを一貫して支えることが重要です。これまで当院が得意としてきたリハビリテーションに手術治療を加えることで、「手術からリハビリテーションまで一貫して行える病院」を目指しています。

また、当院には循環器内科や呼吸器内科の専門医も在籍しています。手術を安全に行うため、これらの専門医とも連携し、術前の全身状態の評価を行っています。

人工関節手術については、これまで大学病院などで培ってきた経験を生かし、全国の専門施設と同じ水準の治療を、ここ鹿教湯で提供していきたいと考えています。すでに人工関節手術を開始していますが、まずは安全を最優先に、一例一例を大切にしながら実績を積み重ねていきます。

さらに将来的には、高齢者に多い大腿骨近位部骨折などの骨折治療にも対応し、地域の皆さまが住み慣れた地域で、手術からリハビリテーションまで安心して受けられる病院へと発展させていきたいと思っています。

手術治療とリハビリテーションを一体として提供することが、これからの鹿教湯病院の大きな役割の一つです。地域の皆さまのお役に立てるよう、病院として着実に取り組んでまいります。整形外科疾患、特に膝の痛みでお困りの方は、ぜひ一度ご相談ください。

サービスの調整を行っています。このように受け皿が広くアフターケアの充実したリハビリを当院は目指しています。

また、最近のリハビリテーション医学の進歩として、神経科学を患者さんのリハビリ治療に応用するニューロリハビリテーションが登場しました。私は脳神経内科の立場からこの新しい治療に大変興味があり、当院でも積極的に取り組んでいます。

具体的には、2012年から

- ① TMS（経頭蓋磁気刺激）治療
  - ② ボトックス治療
  - ③ TENS（治療的電気刺激）
  - ④ パスリダー（末梢神経磁気刺激）
  - ⑤ Reo Go-J（上肢用ロボットリハビリ）
  - ⑥ ESWT（拡散型体外衝撃波治療）
  - ⑦ BMI（ブレイン・マシーン・インターフェイス）
- という新しい治療法を取り入れラインナップを充実させています。

今後も「受け皿が広くアフターケアの充実したリハビリ」と「最先端リハビリ治療」の提供を進展させ、患者さんの満足度の高いリハビリテーション専門病院を目指したいと考えています。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

患者さんならではの視点が新たな気づきに！

## パーキンソン病豆知識かるたのご紹介



「最高の教科書は患者である」とは医療の世界でよく言われる言葉です。文字通り、医療者は患者さんから学ばせて頂くことが多いという教訓だと認識しています。

当院に入院されていた、水島光代さんが作業療法の一環で、ご自身の体験を綴った、「パーキンソン病豆知識かるた」を作成しました。副題は～かるた取りでリハビリを一歩前進～です。前向きな気持ちでリハビリテーションに取り組めるようにと作っていただきました。

運動の取り組み方、発声練習や嚥下訓練の必要性といった、直接的なリハビリテーションの内容に留まら

ず、「夜のオフみんな怖いと感じてる」「ルックス気になる、おしゃれも大事」など当事者でなければ気づけない気持ちや心構えも踏まえた多彩な内容になっています。

医療者は運動や食事の注意点など一般的な知識を提供することは可能ですが、患者さんの気持ちや困りごとは患者さんでなければ分かりません。「パーキンソン病豆知識かるた」から私たちも教えてもらうことが多々ありました。まさに「最高の教科書」です。

この「パーキンソン病豆知識かるた」は、パーキンソン病と診断されまだ日の浅い方には、これから注意していくべき点を綴った「道しるべ」として、長年パーキンソン病を患っている方には、悩みを共感できる「仲間」として、これから医療の道に進む人には、患者さんの気持ちや悩みを学ぶ「教科書」として見ていただけたらと考えています。ぜひ、多くの人に手に取っていただきたいと思います。



▲かるたを手にする水島さんとリハスタッフ

作業療法科 小林克行

シリーズ連載

# 神経難病のリハビリテーション

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3回は神経筋疾患の呼吸リハビリテーションのご紹介です。

## ① 神経筋疾患の病状について

神経筋疾患の多くは、手足・のど・舌や呼吸に必要な筋肉がだんだん痩せて力がなくなります。さらに呼吸筋力が低下することで肺を大きく膨らませることが困難となり、肺や胸郭の柔軟性が低下する状態が認められます。肺や胸郭の柔軟性維持・向上を目的に当院ではMICトレーニングやLICトレーニングを実施しています。

## ② MICトレーニングとは

MICとは「Maximum Insufflation Capacity」の略で、最大強制吸気量のことを言います。MICトレーニングの方法はバックバルブマスクを用いて自力で吸える量以上の空気をのどの筋肉を使って肺へ閉じ込め、息止めによりこの状態を維持するトレーニングです。息止めができない方や気管切開をされた方はMICトレーニングが行えないため、LICトレーニングが適応となります。

## ③ LICトレーニングとは

LICとは「Lung Insufflation Capacity」の略で、一方向弁を利用した最大強制吸気量のことを言います。LICトレーナー2®（国立精神・神経医療研究所センターとカーターテクノロジー株式会社）を使用し、バックバルブマスクを用いて肺に空気を送り込み、肺を膨らませ、息止めによりこの状態を維持するトレーニングです。LICトレーナー2®



## 第3回 神経筋疾患の呼吸リハビリテーション MIC・LICトレーニングについて

を用いることで息を止める筋力が低下していても、気管切開されていても空気が逆流せず肺にしっかりと息を溜められる設計になっています。

## ④ MIC・LICトレーニングの効果

病状の早期からMIC・LICトレーニングを開始することで肺や胸郭が硬くなることを防ぎ、肺活量の維持や無気肺を予防します。また、気道を広げて痰を出しやすくし、肺炎のリスクの軽減や呼吸機能の維持・改善を目指しています。

## ⑤ 適応となる主な疾患

筋萎縮性側索硬化症（ALS）、筋ジストロフィー、高位脊髄損傷、重症筋無力症、ギランバレー症候群、パーキンソン病および関連疾患、ミオパチー、ニューロパチー、ボンベ病、脊髄性萎縮症（SMA）、ポリオ後症候群、両側横隔膜神経麻痺

（※気胸や肺気腫等、肺の実質に問題がある方へのLICトレーナー2®の使用は禁止となります）

## ⑥ さいごに

疾患や病態、症状の進行により呼吸リハビリテーションの内容は異なります。気になることがありましたら、担当のリハビリスタッフにご相談下さい。

## 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）



## 新任医師のご紹介



消化器内科  
住友 博輝 医師

この度2026年8月より勤務させていただくことになりました。これまで27年間一般・消化器外科医として手術をはじめとした急性期の診療に携わってまいりました。

外科医として長く診療する中で、病気を発見し、治すことはもちろん、その後患者さんがどのように日常生活を取り戻していくのかということの大切さを強く感じるようになりました。手術が無事に終わっても、体力や筋力が低下したり、食事が思うように摂れなかったり、これまで何気なくできていたことが難しくなったりする患者さんを数多く経験してきたからです。

今回の赴任を機に、これまでの外科医としての経験を活かしながら、消化器内科医として診療を担当させていただくこととなりました。特に手術後の方や、消化器のご病気をもちの方、症状にお悩みを抱えておられる方に対して、リハビリテーションをとおして、病気だけを診るのではなく、患者さんがふたたび「その人らしく暮らすこと」を、おひとりおひとりの尊厳や生きがいを大切にお手伝いしたいと考えております。

リハビリテーションは多くの専門職が力を合わせ、患者さんを中心としたチーム医療です。これまで培った経験を活かしながら、チームの一員として、患者さんのご希望や目標によりそって診療にあたります。

新しい環境のなかで多くの刺激をうけながら、これまでの知識と融合し、地域の皆様に信頼していただける医療を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科  
奥田 翔 医師

今年の7月1日より鹿教湯病院に入職させていただきました。整形外科の奥田翔と申します。南信の阿南町出身で、県外の大学卒業後地元長野県に戻り、今年で医師7年目になります。これまでは県内の急性期病院で骨折などの外傷診療を中心に行っていました。専門（にすべく修行中）なのは人工関節や関節鏡手術などを行う関節外科です。

手術中心に整形外科の診療に携わってきた中で、実は手術以上に、リハビリが患者さんのその後の経過にとっても重要であると肌で感じています。たとえば膝の人工関節置換術では、手術後に患者さん自身がどれほどリハビリを頑張るかによって、その後正座ができるほど膝がよく曲がるようになることもあれば、痛みはとれても膝の可動域が少なくなってしまうこともあります。骨折の固定手術では、怪我をする前に近いくらいに動かして使えるようになる場合も、そうならない場合もあります。鹿教湯病院では、前向きにリハビリに励む患者さん方とじっくり向き合い、患者さんのその後の人生がより良いものになるように、医師として少しでも役に立てればと考えていますし、自分自身もより一層、運動器リハビリテーションに関する理解を深めたいと考えています。

スポーツやトレーニングなど、体を動かすことが好きです。幼少期から野球や水泳をやってきました。野球に関しては大学生まで続け、その一環として始めた筋トレは現在でも行っています。「今日が一番若い日」と自分に言い聞かせて、プレーヤーとして楽しみつづ、整形外科医としても生涯にわたってスポーツに関わっていきたいと考えています。よろしく願いいたします。

# TOPICS REPORT

## 北側駐車場の舗装工事が完了しました

冬場の凍結による転倒防止対策として、北側駐車場の一部に滑り止め効果のある舗装を行いました。写真のオレンジ色の部分が対象エリアとなります。北玄関へお越しの際は、この舗装部分を目印にお進みください。※滑り止め加工を施しておりますが、冬場は大変滑りやすくなります。ご来院・ご立寄りの際は、引き続き足元に十分ご注意くださいようお願いいたします。



## NBS長野放送にて当院職員が紹介されました

7月31日放送のNBS長野放送の番組にて、当院職員の新井 郁也さんが取材を受け、その様子が放送されました。新井さんは右半身まひや失語症の障害がある中で、日頃より絵を描かれており、個展の開催や当院の広報紙でのイラスト作成など、幅広く活動されています。

当日の放送内容は「長野放送公式YouTubeチャンネル」でも公開されています。右の二次元バーコード、またはYouTubeチャンネル「長野県のニュース NBS長野放送」より、ぜひご覧ください。



▲新井さん取材風景  
◀動画のご視聴はこちら (YouTube)

## レクリエーションイベントを実施!!

当院のレクリエーション委員会では、患者さん向けのイベントを年間4回企画・実施しております。今年度はこれまでに5月の長門不動太鼓、7月の労働組合軽音部、8月の職員有志バンドの演奏を開催いたしました。また、11月にはザ・プラスグループの演奏会を予定しております。さらに今年度からは、新たな取り組みとして、イベント会場への移動が難しい指定療養病棟の患者さん向けに、Zoomを活用したオンライン配信も試行しています。



▲患者レク5月、長門不動太鼓の様子

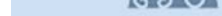
①自分の乳房の  
“普段の状態”を知る

乳房セルフ  
チェック



③変化に気づいたら  
すぐ医師に相談

乳房の変化を  
感じたら  
医療機関へ



②乳房の変化に  
気をつける

自分の乳房の  
変化を知る



④定期的に乳がん  
検診を受ける

40歳に  
なったら



## 10月はピンクリボン月間です INFORMATION おしらせ

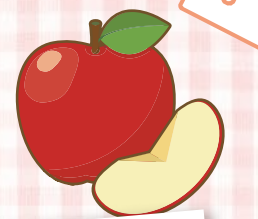
ピンクリボン運動は、乳がんの正しい知識の普及や早期発見・早期治療の大切さを伝えるための啓発活動です。『ブレスト・アウェアネス』は自分の乳房の状態を日頃からよく知っておき、その変化に気づけるよう乳房を意識して生活することです。(詳しくは病院ホームページで…)

毎年10月のピンクリボン月間に向けて、『ブレスト・アウェアネス』の4つのポイントを知り、ご自身の乳房の健康を守りましょう。

◀乳房の健康を守るためにできるブレスト・アウェアネス4つのポイント

栄養科おすすめ

季節の  
レシピ



秋の味覚「りんご」を楽しもう

秋から冬にかけて旬を迎えるりんご。この時期はさまざまな品種が店頭に並びます。りんごにはペクチンやカリウム、皮にはポリフェノールが豊富に含まれています。食物繊維の一種であるペクチンには腸内の悪玉菌を抑え、善玉菌を増やす整腸作用があります。また、カリウムには体内の余分なナトリウムを尿とともに排出する働きがあり、高血圧の予防になります。りんごの皮に含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病予防にも効果があります。よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

そのまま食べるのももちろん、ヨーグルトに入れたり、サラダや焼きりんごにしたりと、さまざまな料理で楽しめます。

長野県は全国有数のりんごの産地で、「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」など、おいしい品種がたくさんあります。それぞれ甘みや酸味、食感が異なるので食べ比べもおすすめです。



鹿教湯病院 栄養科  
久保田 瞳

## りんごサラダ

### ▼材料 (4人分)

- ・キャベツ …………… 200g
- ・人参 …………… 40g
- ・りんご(皮付き) …… 1/2個(約125g)
- ・コーン(缶詰) …… 60g
- ・酢 …………… 小さじ2
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・マヨネーズ …… 大さじ4
- ・塩こしょう …… 適宜

### 【レモン水】

- ・水 …………… 200ml
- ・レモン果汁(市販品代用可) …………… 小さじ1

### ▼作り方

- ① 材料は全てよく洗い千切りにし、りんごは変色防止の為、レモン水に2～3分つけて水気を切る。
- ② ①を調味料と混ぜ合わせる。

### ▼ポイント

今回は塩分を抑えるため、りんごの変色防止には塩水ではなく、レモン水を使用しました。

ほかにも好みや用途に応じて、砂糖水や炭酸水を利用した方法があるので試してみてください。

【砂糖水】水200mlに対して砂糖大さじ1 5～10分浸す

【炭酸水】市販の炭酸水を使用 2～5分浸す

※画像はイメージです



### 豆知識

・りんご1個(約250g)の果肉には、約3～4gの食物繊維が含まれています。生活習慣病予防の観点より、食物繊維は1日25g以上摂取することが理想といわれています。しかし、日本人成人における平均摂取量は18.1gと不足気味であるため、朝食やおやつに取り入れると不足しがちな食物繊維を補うのにも役立ちます。

### ▼栄養成分 (1人分)

- ・エネルギー …… 135kcal
- ・たんぱく質 …… 1.4g
- ・脂質 …… 9.2g
- ・炭水化物 …… 12.7g
- ・食塩相当量 …… 0.3g