

昭和伊南総合病院基本理念 **和 顔 愛 語**



広報 ほほえみ



<https://sihp.jp> E-mail:info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和伊南総合病院 広報委員会

新病院建設基本計画を見直しました

新病院建設事業の経過

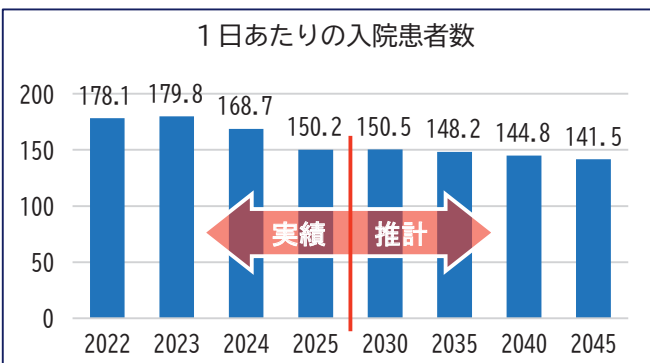
平成 26 年 2 月	第 2 次経営計画後期計画において新病院建設を計画
平成 30 年 12 月	住民アンケート実施
令和 元年 11 月	昭和伊南総合病院あり方検討委員会より「建て替えを伴う再整備が必要」との提言書が提出される
令和 2 年 8 月	新病院建設基本構想を策定
令和 4 年 8 月	建設候補地を公表
令和 5 年 2 月	新病院建設基本計画を策定
令和 5 年 10 月	新病院建設基本設計
～	→ 資材・労務費の高騰により概算事業費が大幅に増額
令和 6 年 9 月	
令和 6 年 11 月	新病院基本計画の見直しに着手
令和 8 年 2 月	新病院基本計画を改定

新病院建設基本計画の見直し

【新病院建設基本計画を見直した理由】

当院の患者数がコロナ禍前に比べ減少するなど当初基本計画の策定時から状況が大きく変化しました。そのため病床規模などの見直しが必要になりました。

また、建築費や労務費が上昇していることから概算事業費を算定し直すこととしました。



【新病院建設基本計画見直し後の内容】

病床数	160 床
一般病床	100 床
HCU	4 床
地域包括ケア病床	26 床
回復リハ病床	30 床
病室形態	個室と 4 床室の複合
延べ床面積	14,820 m ²
構造	耐震構造
ヘリポート設置場所	地上
総事業費(概算事業費)	187.8 億円

現状の入院患者数を基に推計した将来推計入院患者数を目安にこれからの伊南地域に適した病床規模を設定しました。また、病室は将来の人口減少に柔軟に対応できるように個室と 4 床室の複合で整備する方針としました。

【新病院の医療機能】

見直した基本計画においても診療科は 19 科を維持することとしました。

現在の当院の病院機能をできるだけ維持することを目指すとともに、全国的に医師の偏在が課題となっている中、伊南地域に必要な医療機能を維持するため上伊那医療圏や近隣医療圏の医療機関などとの連携・役割分担を更に進めます。



「水いぼ」って何だろう？

皮膚科 小口 真司

水いぼとは、ポックスウイルスに属する伝染性軟属腫ウイルスによる皮膚の感染症です。水いぼの由来には諸説ありますが、見た目に光沢があり、水々しい外観であることから名づけられたとの説が有力です。

幼小児期に好発し、約90%が9歳以下の小児に発症します。特に夏の季節に体や手足の皮膚に直径2～5mm程度の大きさのぶつぶつしたできものが見られます(図)。アトピー体質の子供に生じやすい傾向があり、入浴やプールなどの際に、皮膚と皮膚との直接接触でウイルスに感染します。空気感染はしません。

治療法は、あまり有効な治療薬はなく、水いぼを1個1個ピンセットでつまみ取る治療が主体でした。非常に痛みが強い治療法で、血まみれになり、泣き叫ぶ子供も多く見られました。水いぼは自然治癒しますが、すべてなくなるまでには数カ月～数年かかることもあります。

実は近年、**画期的な治療薬**が発売されました。水いぼにカンタリジンという成分が含まれた外用液を滴下します。治療翌日に水ぶくれができ、その後かさぶたになって取れます。痛みはないか、軽い痛みのみです。3週間に1回治療を行い、完全に水いぼがなくなったら治療は終了となります。治療には健康保険が適用され、福祉医療受給者証をお持ちの方はご利用いただけます。また、お子さんの場合は、お住いの地域により自己負担なく治療を受けられることがあります。



新入職員紹介

令和8年4月に入職した、これからの昭和伊南総合病院を担うニューフェイスを紹介します。

(個人情報保護のため、名字のみの表記とさせていただきます)



よろしくお願いします！

薬剤師	中村	薬剤師の視点を活かし、他職種と連携してチーム医療に貢献いたします。
臨床検査技師	重盛	正確で迅速な検査を行えるよう、努力し成長していきたいです。よろしくお願いします。
臨床検査技師	濱	安心して検査を任せてもらえる技師を目指し、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。
診療放射線技師	小牧	常に向上心を持ち知識と技術を磨き、患者さんに寄り添える技師を目指します。
臨床工学技士	稲垣	周りから信頼される技師になれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。
臨床工学技士	丸野	中途入職ですが今までの経験を活かしつつ貢献したいと思います。よろしくお願いします。
看護師	北島	患者さんやご家族のことを一番に考えられる看護師になれるよう頑張ります。
看護師(保健師)	向山	患者さんに笑顔で思いやりのある看護を提供できるよう一生懸命頑張ります。
看護師	寺門	自分の育った地元の地で看護師として働けることを嬉しく思います。一生懸命頑張ります。

看護師	酒井	患者さんの尊厳を大切に、個別性のある看護を実践できるような看護師を目指します。
看護師	目黒	笑顔と優しさを大切に、地域に貢献できる看護師を目指して頑張ります！
看護師	久保田	不安なことだらけですが、やればできるの精神で頑張ります！
看護師	関口	目標である、患者さんに「寄り添える」看護師になれるように精一杯頑張りたいと思います。
看護師	山口	地域の力となっているこの病院で、私も患者さん一人ひとりの力になれるよう頑張ります。
事務職員	江崎	職員の方々から多くのことを学び吸収し、実践していけるよう日々努力していきます。
事務職員	清水	地域の医療機関と患者さんの懸け橋となるように日々努力していきたいと思っています。
社会福祉士	金子	新潟県出身のため、まだまだ土地勘がありません。徐々に覚えていこうと思っています。

新任医師紹介

消化器内科 桃崎 孝

皆さんはじめまして。4月より昭和伊南総合病院に赴任することになりました桃崎孝と申します。私は松本市出身で自治医科大学を卒業し長野県と山形県の地方中核病院や僻地での勤務を経て今年で医師10年目になります。2025年度までは2年間県立阿南病院で一般内科として勤めていました。妻が今年度も阿南病院で勤務医をしているため飯田から通わせていただきます。上伊那には南信に来てから長男、次男と宮田村総合公園やこまっ子広場、こまくさの湯、くらすわの森など休日に訪れていました。

専門は消化器内科、消化器内視鏡ですが自治医科大学の特性上一般内科として勤めている期間も長く、専門性は頼りない部分もあるかと思えます。その分内科全般のみならず全人的な、疾患ではなく患者さん自体を診るように心がけて診療を進めていきたいと思っています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思えますが、一生懸命頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



「いきなり運動」に ちょっと待った!

リハビリテーション技術科 理学療法士

～まずは体を“解凍”することからはじめよう～

日差しが暖くなり気持ちも明るくなるこの季節。運動を始めたくなっている人もいるのではないのでしょうか？ウォーキング、筋トレなんかを始めようという前向きな気持ち、いいですね！…でもちょっと待ってください！冬の間、寒さに縮こまっていた私たちの体は思っている以上にカチコチに固まっています。筋肉が硬いまま急に動かすと、膝や腰を痛めたり、思わぬ怪我につながったりすることも…。まずは凝り固まった筋肉の柔軟性を取り戻すことからスタートしましょう！

● 今日から出来る「ほぐし」のステップ ●

- **首・肩をほぐす**…両肩を耳に近づけるように持ち上げ、ストンと下ろすのを繰り返します。首はゆっくりと左右前後に倒しましょう。次にゆっくりと回しましょう。凝り固まった筋肉を伸ばしましょう。めまいなどの症状がある人は注意してください。
- **もも裏を伸ばす**…両足を伸ばした状態で座って、胸をももに近づけるようにゆっくりと上体を倒します。背筋は出来るだけ伸ばした状態で行います。膝がしっかりと伸びない方は曲げたままでもかまいません。少しずつ行いましょう。
- **体をほぐす**…椅子に座って背もたれをつかむようにして体を左右にひねります。ゆっくりと行いましょう。
- **足首をほぐす**…片方のももの上にもう片方の足をのせて手で足を掴んで大きく回しましょう。足に手が届かない人は寝たまつま先を上げたり下げたりしましょう。
- **腰回りをほぐす**…座ったままおへそを覗き込むように背中を丸めたり、逆に胸をはったりして動かしましょう。
- **股関節をほぐす**…あぐらの姿勢で両足の裏をつけて両膝をパタパタと軽く開閉させます。次にゆっくりと上体を前に倒します。その際背中は丸めずに骨盤を立てたまま行います。痛みがあるときは無理をせず少しずつ行いましょう。
- **ふくらはぎをほぐす**…壁に手をつき片足を後ろに引きます。後ろのかかとを地面から浮かせないのがポイントです。じんわり伸ばしていきましょう。

ストレッチで怪我を防ぐためのポイント

- **痛みを感じない範囲で行う**
痛い＝効いている、ではありません。
気持ち良いと感じる範囲で伸ばしてください。
- **20～30秒間キープする**
反動をつけず、ゆっくりと伸ばします。
筋肉が緩むにはある程度の時間が必要です。
- **呼吸を止めない**
自然な呼吸を続け、筋肉の緊張を解きほぐします。

ワンポイントアドバイス

お風呂上りの体が温まっているときにストレッチを
すると、より効果的に筋肉をほぐすことが出来ます。

★人工骨頭や人工関節により運動に制限がある人は、
かかりつけ医の指示のもと行ってください。



健診センターからのお知らせ

令和8年8月～11月までのドック（日帰り、一泊二日、簡易、脳）の予約受付が下記のとおり開始となります。予約の電話が集中するため当日～2,3日はお電話がつながりにくくなりますのでご承知おきください。なお、救急業務に支障をきたしますので、病院代表の電話番号へは絶対におかけにならないようお願い申し上げます。

＜各種ドック電話予約開始日＞

健診期間	住所が 駒ヶ根市・飯島町・ 中川村・宮田村の方	●お住いの制限なし ●Web予約の方
令和8年8月～11月分 健診ご予約	令和8年5月31日(日) 9:00～16:30	令和8年6月1日(月) 8:30～16:30

※Web予約は開始日時以降、24時間対応です。
※病院代表の電話からは予約をお取りできません。

【予約及びお問合せ】健診センター直通 ☎0265-81-4726

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和8年4月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は7時45分～）※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	飯塚(循環器)	信大:唐澤	高木(循環器 高血圧)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器 高血圧)
	2診	浅井(血液 完全予約制)	午前:一瀬 午後:伊藤(要予約)	信大:仁科(血液 完全予約制)	一瀬	
	3診	桃崎	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	油井(脳神経 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)		信大:高山(内分泌 完全予約制)	信大:小川(内分泌 完全予約制)
	5診	午後:一瀬(完全予約制)	かん のう 神應(腎臓 完全予約制)	信大:橋本(腎臓 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)	信大:田中(肝臓 完全予約制)
	6診				ペースメーカー外来 (循環器:完全予約制)(第4・5のみ)	伊藤
	7診	長崎		長崎		信大:呼吸器(完全予約制)
・消化器内科:当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本(完全予約制)	鈴木(完全予約制)	信大:柴崎(完全予約制)	信大:新美(第1・3のみ) (完全予約制)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴木	森本	森本	信大:那須野(完全予約制)	信大:柴(完全予約制)
	3診				鈴木	森本
外科	1診		吉村(消化器 一般)	午後:信大 (心臓血管外科:完全予約制)	消化器外科(消化器 一般)	吉村(消化器 一般)
	2診	森川(乳腺 呼吸器)	森川(第1・3・5) (乳腺・呼吸器) 信大(第2・4午前のみ) (呼吸器外科:完全予約制)	森川(乳腺 呼吸器)		森川(乳腺 呼吸器)
	3診		北原(消化器 一般)		北原(消化器 一般)	唐澤(第1・3・5) (消化器:一般)
・受付終了時間:11時30分まで ・火曜日:そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原(第1・3・5)/吉村(第2・4)						
整形外科	午前	休診	休診	小林	休診	城倉
	午後	休診	休診	休診	城倉	城倉
◎水曜日:完全予約制 ・初診は紹介のみ ・木、金曜日:午後受付時間 14時00分～16時00分						
形成外科	午前	休診	休診	休診	信大:柳澤	休診
	午後	休診	休診	休診	休診	佐治(第4)
◎金曜日:完全予約制						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大:藤井	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大:塩崎	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大:時光	信大:清水	信大:清水	信大:清水	信大:清水
・受付終了時間:木曜日のみ10時30分まで 診察時間:9時00分～11時00分						
耳鼻科		休診	信大(午後)	休診	信大(午後)(第1・3)	信大(午後)
・受付終了時間:16時00分まで 診察時間:14時00分～(診察開始時間を変更する場合があります)						
ペインクリニック		休診	休診	休診	大房	休診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙縮)	吉村(信大)	山口(手足の痙縮)	山口(もの忘れ)	山口(装具)
	午後	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)
◎要予約 ・第1,2,4水曜日は休診になります。						
歯科		朝比奈	朝比奈 (14:30まで)	朝比奈 岸(第1・3)	朝比奈 安田(開田高原歯科診療所)	休診・手術日
◎完全予約制						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約の変更・キャンセル等は、平日
14:00～17:00に各ブロック受付へ
ご連絡をお願いいたします。
※都合により休診となる場合がございます。
※休診のご確認は院内掲示板、病院
ホームページまたは電話でご確認
ください。
電話 0265-82-2121(代)
病院ホームページ <https://sihp.jp>



熱中症対策をお願いします

- 涼しい服装や帽子・日傘を使う
- こまめに水分・塩分補給をする
- 乳幼児には特に注意する
- 飲酒を控える
- 初期症状(食欲低下、倦怠感、めまいなど)を見落とさない
- 危険信号(めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気)が現れたらかかりつけ医を受診する



詳しくは環境省の情報サイトをご覧ください
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

