

昭和伊南総合病院基本理念 **わ げん あい ご**
和 顔 愛 語

広報 ほほえみ


http://www.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

令和8年を迎えてのご挨拶

院長 村岡 紳介

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いいたします。

自治体立病院における令和6年度決算は、その86%が経常赤字であったと報告されています。高度急性期から急性期医療を担う大病院ほど赤字額が大きいと分析をされていました。当院も残念ながら平成26年度以来の赤字決算となりました。

令和7年度はまだ途中ではありますが、入りである診療報酬体系は変わっておらず、また出である物価高の進行は続いております。全国的に見ても前年度以上の赤字となることが予想されています。

令和8年はその診療報酬改定年であります。従来診療報酬には人口の高齢化に伴う増加分だけが反映されてきました。しかし骨太の方針2025においては、医

療の高度化や物価高の分も増加分に反映させるとかかれております。現在もなお中医協において細かな具体的議論が続いておりますが、一筋の光明がさしたともいわれております。改定後はきちんと対応して参りたいと考えております。

次に新病院建設についてです。以前に策定した基本設計では、労務費の増加、建設資材の高騰を受け建設費は200億円を超える額となり、計画の練り直しを余儀なくされました。現在、基本計画・設計のやり直し・見直しを進めているところです。減額のためには、病床数の減少により敷地面積を縮小することが必要となります。それは医療機能の縮減にも直結することになり、バランスをとるのに苦勞をしているところです。報道等もございましたが2月伊南議会定例会で報告される予定となっています。

それでは本年も、地域の安全・安心のため尽力して参りますので、合わせてご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

**健診センターの
電話受付時間が
変わります。**

【現行】

8:30～17:00



【令和8年2月より】

8:30～16:30

皆様にはご不便をお掛けしますが
ご理解を賜りますよう
お願い申し上げます。

●お問い合わせ・お申し込み
病院総務課職員係
電話 0265(82)2121
(内線2611)



●応募受付期間
令和7年12月8日～令和8年1月30日
まで

●貸与額 月額7万円以内
●返還の免除 免許取得後、当院に勤務
した場合に、1ヶ月ごと5万円が奨学
金の貸与総額から返還免除となります。

●奨学金の貸与の決定は書類審査・面接によって
行います。
●令和8年4月に看護系の学校(学科)
に入学される方、又は現在看護系の学
校(学科)に在学している方が、卒業
後当院において看護師として勤務を希
望される場合に、奨学金を貸与します。

**令和8年度
奨学金貸与・学生募集**



健診センターだより



健診センター長 山田 幸宏

健診センターでは1日ドック、2日ドック、協会けんぽ健診、脳ドックをはじめ、保健指導を伴う生活習慣病健診、婦人科(乳がん、子宮がん)健診などを行っています。胃カメラ検査、大腸カメラ検査、動脈硬化検査、骨粗鬆症(骨密度)検査、内臓脂肪、胸部CTなどの検査も行っています。また健康長寿が達成できるよう、高血圧、糖尿病、心臓病、脂質異常症、メタボリック症候群などの対策や、さまざまな腫瘍マーカー検査も行っています。

高血圧、高血糖、脂質異常症などに内臓脂肪の増加が加わると、メタボリックシンドロームとなります。溜まった内臓脂肪からさまざまな因子が放出され、そのために、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患などの病気が起こってきます。

メタボリックシンドロームの腹囲の基準は男性では85cm以上、女性では90cm以上です。この基準は内臓脂肪の量を表しており、女性が5cm多いのはメタボリックシンドロームに無関係の皮下脂肪が多いからです。内臓脂肪を減少させる良い方法は有酸素運動です。体を動かせば、血流が増加し、脂肪が燃焼し、内臓脂肪が減少します。



胃カメラ検査は鎮静薬を用いておりますので、苦痛なく、食道、胃、十二指腸などの粘膜の観察を行うことができます。40歳以上になったら、胃カメラ検査、また50歳以上になったら、大腸カメラ検査を受けましょう。

また健診センターでは飲酒と喫煙に関する情報提供を行っています。アルコールを常用している人では、 γ -GTPというアルコールに敏感な肝臓の酵素の値が正常でも、貧血がみられることがあります。アルコール性貧血は、最も頻度の多い、小球性の鉄欠乏性貧血とは異なり、大球性の貧血となるのが特徴で、MCV(平均赤血球容積)の値は大きくなります。アルコール性貧血ではMCVは95~105fL(フェムトリットル)となります。

喫煙は肺がん、狭心症、心筋梗塞、動脈硬化の危険因子であるばかりでなく、歯周病のリスクを高めます。歯周病は、歯周組織に発生する病気の総称で、細菌の塊である歯垢(プラーク)が主要な原因です。

たばこの煙に含まれる一酸化炭素は組織への酸素供給を妨げ、またニコチンは神経毒として作用し、血管を収縮させるので、体が酸欠・栄養不足状態になります。

ニコチンは生体を守っている好中球という白血球の貪食能(細菌を飲み込み消化してしまうこと)や化学走化性(細菌へ向かって移動すること)を低下させ、マクロファージという白血球の機能を抑制し免疫機能を低下させます。また、粘膜面での局所免疫に関与する免疫グロブリンA、細菌やウイルスに対して防御反応を示す免疫グロブリンGが低下します。

認知症のセルフチェックと予防

寒くなって外出が減り、人と話す機会が少なくなった、物忘れが多くなった…など感じることはありませんか。このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家庭で簡単にチェックできるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

《採点法》 ほとんどない… 0点、時々ある… 1点、頻繁にある… 2点

	点数
① 同じ話を無意識に繰り返す	
② 知っている人の名前が思い出せない	
③ 物のしまい場所を忘れる	
④ 漢字を忘れる	
⑤ 今しようとしていることを忘れる	
⑥ 器具の使用説明書を読むのを面倒がる	
⑦ 理由もないのに気がふさぐ	
⑧ 身だしなみに無関心である	
⑨ 外出をおっくうがる	
⑩ 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	
合計	



0～8点〈正常〉

物忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響が出る場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違うときに再チェックしてみてください。

9～13点〈要注意〉

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックしたりしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14～20点〈要診断〉

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

点数の目安

※大友式認知症予測テスト 認知症予防財団HP、認知症疾患医療センターHPより引用

認知機能低下を予防しよう!! こんなことやってみてもいいかも!?

- ◆しりとり(1人でもOK)
食べ物、4文字以上など制限を作ると難易度up!!
- ◆後出しじゃんけん
自分の両手を使ってじゃんけん。右手は負けてみましょう。
- ◆指折り体操
両手の親指から順に折っていきましょう。



※ご興味ある方は…

右のQRコードからより詳しい認知機能チェックが行えます。
(住所などの個人情報入力や20分ほどの回答が必要となってしまいますがご理解ある方はお試しください)
国立長寿医療研究センター監修「脳の健康度チェック」



糖尿病教室のお知らせ

- 日 時／2月24日(火) 14:30～16:40 (14時15分受付開始)
- 場 所／昭和伊南総合病院 6階講堂
- 内 容／1: 講演「見直そう生活! 防ごう認知症! ～糖尿病と認知症、実はつながっている～」
講師 リハビリテーション科 山口 浩史 医師
2: 理学療法士・管理栄養士によるワンポイントアドバイス
- 参加費／無料 ● 事前申し込み／不要

どなたでも参加していただけますので、ぜひご来場ください。



問い合わせ先／臨床栄養科

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和8年1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	高木(循環器)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器)
	2診	浅井(血液) (完全予約制)	一瀬	信大:仁科(血液) (完全予約制)	一瀬	
	3診	消化器	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	午後:一瀬(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:提坂(内分泌) (完全予約制)
	5診	油井(脳神経) (完全予約制)	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	午後:伊藤(要予約)	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)	櫻井(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のみ) (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	休診
◎完全予約制・常勤医不在のため、予約がある方のみ診療となります						
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治(完全予約制)	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	
・美容外来:完全予約制 ・緊急診療、手術の際はお待ちいただくことがあります。:(月・火・水・金)14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお願いいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大	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	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大	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(手足の痙攣) (けいれん)	成 本(信大)	山口(手足の痙攣) (けいれん)	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
<http://www.sihp.jp/>

職員募集

正規職員 随時募集

●薬剤師 ●臨床工学技士

臨時職員 随時募集

●診療放射線技師 ●看護助手 ●医師事務作業補助者

※お問い合わせは病院総務課職員係 TEL.0265(82)2121

※詳細はホームページ掲載 <http://www.sihp.jp/>



令和8年度分より

人間ドックの予約方法が変わります！

日頃より当健診センターをご利用いただきありがとうございます。

予約取得につきまして、これまでお電話のみの対応にてご予約をお取りしておりましたが、電話がつながりにくく、皆様方には大変ご不便をお掛けしております。多くの方々からWeb予約のご要望をいただき、令和8年度健診分よりWebでもご予約をお取りできることとなりましたのでご案内申し上げます。

また、ここ数年来、地域住民様の予約がな

かなか取れないという問題に直面しております。当健診センターは当地域の数少ない健診機関であり、また、駒ヶ根市・飯島町・宮田村・中川村が運営する公立病院という性質上、地域住民様の予約を優先的にお取りする先行予約制度を下記のとおり行う事といたします。大変恐れ入りますが、**駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村以外にお住まいの方は予約開始日にご注意ください**ますようお願い申し上げます。

各種ドック電話予約開始日

(日帰り、一泊、簡易、脳)

※脳ドックは電話予約のみとなります

実施期間	先行予約	一般予約
	住所が 駒ヶ根市・飯島町・中川村・宮田村の方	● お住まいの制限がありません ● Webから予約される方
令和8年 4月～7月分	令和8年2月1日(日) 9:00～16:30	令和8年2月2日(月) <u>8:30</u> ～16:30
令和8年 8月～11月分	令和8年5月31日(日) 9:00～16:30	令和8年6月1日(月) <u>8:30</u> ～16:30
令和8年12月～ 令和9年3月分	令和8年9月27日(日) 9:00～16:30	令和8年9月28日(月) <u>8:30</u> ～16:30

Web予約については予約開始日時以降、24時間対応しています。

- ◆ 当日の診療業務等に支障をきたしますので、病院代表番号へは絶対におかけにならないようお願いいたします。病院代表の電話からは予約をお取りできません。
- ◆ 受付枠には限りがございます。満席となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。
- ◆ 予約方法が複数になりましたことでより安心してお申込みいただけます。
- ◆ 健診センター窓口での対面による予約受付は行っておりませんのでご承知おきください。
- ◆ Web予約状況につきましては、当院ホームページへ随時掲載しますのでご確認ください。
- ◆ お問い合わせ・お申し込み

昭和伊南総合病院 健診センター

月～金曜日 8時30分～16時30分(予約開始初日以外)

電話番号(直通) 0265-81-4726



Web予約は
こちら! ▶



※2月2日から公開されます