



ひかりにわ

◆ 光庭を開放しています

木曽病院を利用する皆様にゆっくりとした時間を過ごしていただきたい、そんな思いから、当院の看護部を中心に光庭にテラススペースを整備し、どなたでもご利用いただけるよう開放を始めました。

脳神経内科外来付近の扉から出入りができ、入院中の方（体調の良い方）、外来受診の方、ご家族や付き添いの方など、どなたでもご利用いただけます。

光庭では飲食も可能ですので、天気の良い日は、ぜひテラススペースをご利用ください。



※皆様に安心してご利用いただけるよう、ルールを守ってご利用ください。

◆ 高校生医療体験を開催しました

8月17日(月)に県内中南信・中津川市の高校生を対象とした医療体験を開催し、16校から35名の皆さんにご参加いただきました。

当日は、全15職種の体験を通して医療現場への理解を深めていただいたほか、医療専門職の養成学校4校による学校説明も行いました。

また、今年度は初めて座談会を開催し、高校生と当院職員をはじめ、ご協力いただいた養成学校の先生方や木曽広域消防本部の職員の方が直接対話する機会を設けました。参加した高校生からは、「仕事内容を実際に見ることができ、理解が深まった」「座談会を通して、それぞれの職業に対する思いや向き合い方を知ることができた」等、多くの好評の声をいただきました。

来年度以降も継続した開催を予定していますので、沢山の高校生のご参加をお待ちしています！



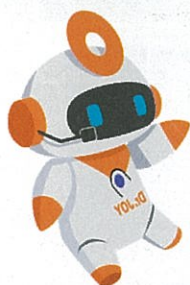
診療時間外でも午後9時までOK。
AI電話での外来診療予約受付が可能になりました。

050-5838-4579

受付時間

月 - 金 午前9時～午後9時

土・日・祝・年末年始（12/29-1/3）受付不可



こちらの内容に対応します

診療予約 ※

予約変更・取り直し

キャンセル

予約確認



※新規の診療予約の受付は、現在耳鼻科と小児科（ワクチン含む）のみとなります。

- 当日または翌日の診療に係る内容をご利用いただけません。
- 予約の確定には、数日かかる場合がございます。
- 症状のご相談はこちらの番号では受け付けできません。
- 予約の変更・キャンセル・確認は対応できない科があります。

電話対応の流れ

①患者さんからAIにお電話をいただきます。



②AIが内容をお伺いし
病院職員が確認します。

③職員が3診療日以内に
折り返しご連絡します。



地方独立行政法人 長野県立病院機構
長野県立木曽病院

AI電話の
使い方は
コチラ！



「医師と歩く 森林セラピーロード」 を行っています。



当院では毎月第3日曜日に、上松町にある赤沢自然休養林にて、「医師と歩く森林セラピーロード」を行っています。

森林浴効果を健康づくりに活かす「森林セラピー」は近年広く知られてきましたが、健康チェックを実施したり、森の中の散策に医師が同行することは全国でも珍しい取り組みです。

上松町観光協会への協力で、平成19年度から全国に先駆けて森林セラピー事業に取り組んできた当院の久米田名誉院長と一緒に、森林セラピーの効果について説明を受けながら森を散策します。

休養林内で行われた研究では、ストレス軽減や免疫機能向上といった効果が確認されています。

せせらぎの音を聞きつつ大樹のもとで寝転がったり、ストレスチェックを体験してみたり、いつもとは違う森を楽しみながら、自然と健康について、のんびり考えてみませんか？

「医師と歩く森林セラピーロード」開催のお知らせは、上松町観光協会のホームページ、木曽病院のホームページや各種SNSで発信していますので、興味のある方はぜひご確認ください。

開催日時：毎月第3日曜日 10:30～14:00

場 所：上松町 赤沢自然休養林

お問い合わせ・お申込み 上松町観光協会（電話：0264-52-1133）

※事前申し込みが必要です。

天気が良い日は森の中で寝転んで
自然の音に耳を澄ませます



みんなで知ろう、がん

副院長（がん診療部長、外科） 小出 直彦



放射線治療についてお話をする予定でしたが、原稿依頼を受けた前日に熊本地震が発生しました。急遽内容を変更して、南海トラフ地震について考えたいと思います。

がん診療のみならず病院における診療は日々の平穏無事な環境において行われています。御嶽山噴火の災害時も診療制限は2日で落ち着き、3日目からはなんとか業務が可能になりました。木曽病院では災害による診療の支障を乗り越えるべく防災訓練を定期的に行っています。熊本地震の状況を見て日頃から災害対応を意識して活動することの重要性を改めて認識した次第です。

さて、皆さんは、日頃から防災や災害発生時に、どのように行動するか考えているでしょうか？起こるか分からない大災害を気にしている余裕がないという、日々の課題を抱えている方が多いのではないかと思います。私自身、南海トラフ地震について真剣に考えたことはありませんでした。南海トラフ地震について学ぶ機会があり情報を共有するために書かせていただきます。

南海トラフとは、静岡県沖から九州の南側まで伸びる太平洋の深い溝のことです。この南海トラフでは大陸側のプレートの下に太平洋側のフィリピン海プレートがもぐり込んでいます。潜り込むスピードは年に数cmとわずかですが、100年も経つとそのひずみが大きくなり一気にひずみを解消しようと元に戻る力が働きます。この押さえつけられていた大陸側のプレートがゴムではじかれたように一気に元に戻ることによって大地震が起きるとされています。日本の太平洋側の駿河湾（南関東）から日向灘沖（南九州）にかけてのプレート境界を震源域として100年ほどの間隔で発生してきた大規模地震です。日本の歴史の中でも繰り返し発生しています。最近では太平洋戦争終戦前後に発生し軍部や政府の情報統制のためよく知られていません。そろそろ100年。他にも富士山大噴火と同時期の宝永地震が有名です。

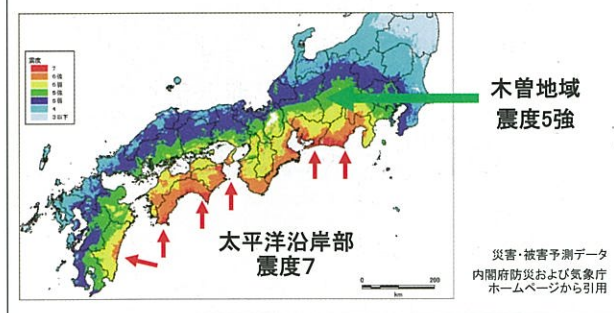
では、大地震が起きたときにどうすれば良いのか？大事な点を示しながらお話を進めていきます。

①情報は他人任せにしない、 そして地域（職場や近隣）で共有する。

まずは人ごとだと思わず気にすることから始めましょう。南海トラフ地震の情報は内閣府や気象庁そして各自治体が見直し含めて公表しています。自分の生活地域の状況や津波の高さなどを必ず確認してください。

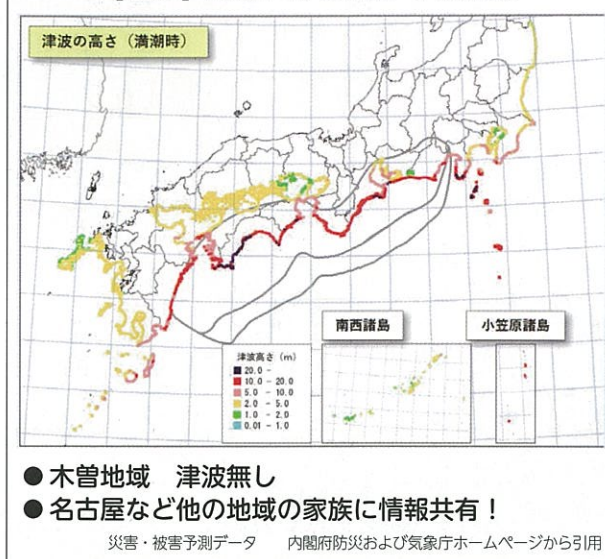
南海トラフでは最大マグニチュード9.1だそうで、超巨大地震にあたるようです。マグニチュードは地震のエネルギーを表し、震度は揺れ具合を表し、意味が違います。マグニチュードと震度は状況によって異なってきますが、南海トラフ地震で想定されているマグニチュード9では、震度6強から7の強い揺れが西日本の広範囲に発生すると推測されています【図1】。

【図1】南海トラフ地震 予想震度



また東京・神奈川あたりから九州南部の太平洋側そして大阪を含む瀬戸内海に面した地域に津波が襲来します。東京、大阪、愛知でも5mの津波、高知県や宮崎県のように20mを超える地域もあるようです【図2】。最大で20万人以上が亡くなり、1000万人以上が直接的な被害を受けるそうです。長野県でも震度5から6との想定が公表されていて、津波の影響は無いのですが、建物損壊や水道電気ガスなどインフラは損害を受ける可能性が高いようです。木曽地域は大雨や大雪で国道19号線が通行止め、そして中央西線が運行中止になる交通網の脆弱な地域です。以前大雪で丸3日陸の孤島になった際には、コンビニやスーパーの食料品が無くなって困りました。

【図2】南海トラフ地震 予想津波



②いつ巨大地震が起きてもいいように病院のみならず、自分自身や家族のことも考えてシミュレーションをしましょう。

いつ起こるのか、政府および政府機関は大地震の発生予知は困難として行っていません。今のところ、できないと断念しました。むしろ発生したらどうするか、時間との戦いのようです。

③防災意識として周囲と協力する。

海岸地区の住民に出されている警鐘は津波の高さを想定して、まずは建物なら4階以上に避難、難しければどこに逃げるか、避難経路も決めておきましょう。病院や診療所が個別に災害訓練や対応をしても意義が低いので、広域的に行政や身近な企業と協調した取り組みをすることが大事なようです。木曽地域では大きな揺れに伴う交通網の遮断など環境を考慮する必要があります。

④災害時には3日以上の水と食料備蓄そしてエネルギーの確保、個人でやるべきことも有り。

南海トラフに関わる地域ではまず3日分の備蓄

では足りません。住民も病院も特に「水」が生きていくためにも災害対応するためにも非常に大事です。何とかしてくれるという考え方は危険です。病院も備蓄していますが、各家庭でも備蓄をしてください。

電気がなければ何もできないという現在、病院でも会社でも個人でも、自家発電やバッテリー設備を保持しましょう。連絡手段は非常に大事です。

⑤大事な記録は保持し、時には分散することも。

一瞬で記録が使えなくなることが起こりえるので、いつでも使えるようにしておきましょう。病院でのお話をするとかルテです。通院中の患者さんのお薬や点滴の記録が瞬時に失われないように対策しています。患者さんも記録は保管しましょう。財産も同じです。いざという時に持ち出せるようにしておきましょう。お薬手帳は大事です。

⑥防災意識を住民や職員で共有しましょう。

今できることをやるべし。

1人で全てを対応することは難しいので、まずは情報共有そして協調作業が大事です。自分の役割は何か、そしてどのように行動すべきか考えましょう。

今回は、がん診療から少し外れてしまいました。病院として、がん患者さんのみならず通院中の患者さん、そして入院中の患者さん、さらに職員スタッフのことも考えなければなりません。南海トラフ地震のことを深く考えたことがなかった私も多くの気づきがあり、皆さんにも情報共有していただければと感じました。「天災は忘れた頃にやってくる」、寺田寅彦さんの思慮ですが、そろそろ来るぞと身構えることが大事です。備えあれば憂い無し。

第30回 木曽病院祭開催のお知らせ

日時 令和8年10月24日(土)

テーマ 「みんなで作る、健康な木曽の未来」

対談 ㈱ディアローグ 井口 智明 様
木曽病院 院長 濱野 英明

その他の詳細は、後日パンフレット等でご案内いたします。

お楽しみに!!



外来診療担当医師

(令和8年9月1日現在)

診療科	月	火	水	木	金
内科 (◎新患担当)	◎信大 安宅 南(優)	◎鵜飼 大和 新町病院(小泉) 柳澤 南(小)	◎信大 鵜飼 柳澤(第4週休診) 北川	◎木村 鵜飼 南(小) 北川	◎信大 安宅 南(優) 大和
【午後の予約制】		禁煙外来			
循環器内科 【予約制】	原田(順)	伊那中央 (診察 9:00~)	伊那中央 (診察 9:00~)	原田(順)	伊那中央 (診察 9:00~)
呼吸器内科 【完全予約制】	信大 (診察 13:00~)	久保 (診察 第2,4週 13:30~)			
腎臓内科 【予約制】	小林(信) (診察 11:00~)			小林(信) 【午後の予約制】	
肝臓内科 【午後の予約制】					信大 (診察 14:00~)
糖尿病内分泌代謝内科 【予約制】			信大 (診察 9:30~)		泉 (診察 9:30~)
血液内科 【予約制】			信大 (診察 9:00~)		
脳神経内科 【予約制】	井上(敦) 伊那中央(診察 9:00~)	井上(敦)	新田	伊那中央 (診察 9:00~)	新田
脳神経外科 【予約制】		信大			
外科	久米田 小出	木村 小山西 河西 信大 (診察 14:00~)	久米田 小出	木村 (木村医師第3週休診) 小山	木村 小山
心臓血管外科					
整形外科	1,3週 中曽根 奥原	奥原 松原	中曽根 奥原	中曽根 吉田	奥原
小児科	信大(午前のみ) 岩崎【午後予約のみ】	井上(賢)	岩崎 岩崎【午後予約のみ】	井上(賢)	信大(午前のみ) 岩崎【午後予約のみ】
眼科 【完全予約制】	杉本(知)	杉本(知)	杉本(知)	杉本(知)	杉本(知) (第1,3週休診)
泌尿器科 【完全予約制】	杉本(晃)	杉本(晃)		信大 (診察 9:00~)	杉本(晃)
産婦人科 【完全予約制】	三橋	三橋	三橋	信大	
相談外来 【完全予約制】	吉岡 (診察 9:00~)	吉岡 (診察 9:00~)			
助産師外来 【完全予約制】		助産師 (診察 9:00~)			
麻酔科 【予約制】			柴田		
精神科 【予約制】			信大 (診察 10:00~)	田名部 (診察 10:00~)	信大 (診察 10:00~)
児童思春期発達外来 (毎月1回) 【完全予約制】	樋端 (診察 10:00~)				
緩和ケア外来 【予約制】			(精神科対応可)		栗崎 第3週(診察 14:00~) 信大 (精神科対応可)
耳鼻咽喉科 【完全予約制】		信大 (診察 14:00~)		信大 (診察 9:00~)	信大 (診察 14:00~)
皮膚科	信大 (診察 9:00~)		信大 (診察 9:00~)	信大 (診察 9:00~)	
形成外科	1,3,5週 信大 (診察 14:00~)	信大 (診察 14:00~)			
リハビリテーション科 (第1・2水曜日) 【完全予約制】			昭和伊南 山口		
歯科口腔外科 【完全予約制】	信大 (診察 9:00~)	信大 (診察 10:00~)		信大 (診察 10:00~)	
発熱外来	平日 受付/10:30~11:00 (事前の電話連絡は不要) 診療/11:00以降				

- ◎ 窓口受付時間/8:00~11:00 (予約の方、午後診療科の方は、16:00まで) 救急の場合はこの限りではありません。
- ◎ 【予約制】【完全予約制】と記載されている診療科については、事前に予約をお取りください。
- ◎ 【完全予約制】と記載されている診療科では予約なしで来院された場合は当日に診療をお受けいただけないこともありますのでご承知おきください。
- ◎ 外来の予約・予約変更、ならびに外来診療に関するお問い合わせ・ご相談のお電話は、緊急の場合を除き、13:00~15:00の時間帯にお願いします。なお、休診日の場合は予約の対応ができないことがありますので、あらかじめご了承ください。また、AI電話での対応が可能な予約内容については、AI電話をご案内する場合があります。(小児科外来は当面の間、平日9:00~11:00の時間帯にお願いします。)