



諏訪中央病院広報誌

ご自由にお持ちください

2025.1
第 237 号

臨床研修20周年特集

part1/初期臨床研修 今と昔
part2/軌跡、そして展望を語る。



1期 初代研修修了者

20期 現役研修医

20期 現役研修医

1期 × 20期
初期臨床研修 今と昔

齋藤 穰 医師
渡邊 怜 & 白鳥 智子 研修医

まずは、この病院に来たきっかけからお聞かせください。

齋藤 大学5年生の時、鎌田先生の「あきらめない」を読みました。緩和ケア病棟のことが書かれていて、諏訪中央病院の医療は「やさしい」と感じました。患者さんに対してすごくいいなと。大病院での実習に冷たい印象を持っていたことから、そこにとどまって研修するのは違うかと、研修先を探していたところ、ちょうど出会ったのが諏訪中央病院でした。

渡邊 僕の場合は、地元千葉県の病院を受けたのですが、落ちてしまつて。2次募集に応募する際、全国に病院があまたある中で、大学時代に旅行でよく来た長野の自然が好



1期 齋藤 穰 Minoru Saito
内科系診療部長 兼 総合診療科部長

まだったことと、地域医療に力を入れている地方の中核病院で働きたい、という2つの理由から諏訪中央病院を選びました。

地域医療にどんなイメージを持っていたのですか。

渡邊 薬や手術で治すということだけでなく、地域全体でその患者さんを守っていく、診ていく、医者以外のいろいろな職種が関わって患者さんに対する最善の、人生を最善に

慢性期も全部診ないと何もわからないなと。「最初から最後まで全部診るよ」という先生方の姿勢に、この病院はいいなと思っていました。

総合診療に関心を持ったのはどんな理由？

する方法を模索するみたいなのが地域医療だと思っていました。患者さんのため、患者さんの立場で考えるのがいいなつて。

白鳥さんのきっかけは？

白鳥 奨学金の関係から長野県内での就職を考えていました。総合診療を希望して、それなら諏訪中央か佐久総合だと聞いていたので。見学に来て、この救急外来がとても勉強になりました。急性期も

4月の入職から9ヶ月が経過しましたね！

白鳥 総合診療科、麻酔科、消化器内科・外科、小児科で働きました。知識を蓄えてきたつもりだったのですが、現場では臨機応変に考えないとい

けないことが多くて。薬の容量、投与のスピード、目の前の患者さんはお薬飲めるかな？とか。正解が見つからないような状況でも、決断しないといけないので、全然だめだーって思う時間も多いです。

楽しい実感や、やりがいを感じた時はありましたか？

白鳥 救急外来で診た患者さんに適切な処置と診断ができたこと。そしてその方が、その後元気になる時はうれしかったです。

そういうのは素直にうれしいですよ。辛かった瞬間は？

白鳥 できなすぎてうわ〜みたいな日々を重ねています(笑)。これだ！と明確な診断がつかないような時はとくに。

渡邊 よかったことは、総合診療科を2ヶ月回つて、地域医療というものが具体的なものとして、わかるようになってきたことです。

どんなふうに理解できてきましたか？

渡邊 施設の職員やケアマネさん、訪問看護のスタッフ、ご家族の方などと直接連絡をとってお話する機会が多いです。それを研修医に任せてもらえるのって、この病院の良さだと実感しつつ、院外の方とコミュニ



20期 渡邊 怜 Satoshi Watanabe
初期研修医

Special Interview
臨床研修20周年

濱口 實 × 山下 共行

名誉院長 内科医師

軌跡、そして展望を語る。



お願いします。

齋藤先生は、研修医になった当初のこと覚えていますか？



地域医療の全体像が少しずつわかるようになった感触があります。

辛かったことはありませんか？

渡邊 日々辛いですが(笑)。大学では、わからないことの答えは参考書がくれた。けど今は、さすがのものがなくて、上級医の先生に尋ねると「キミはどう考えてる？」って逆に質問されてしまい、わからないから聞いたの…みたいな。状況を打開できない自分が不甲斐ないって感じます。

ケーションをとりながら医療を進めていく部分とか。そういうやりとりを通じて、

最後に目下研修中の2人から、地域のみなさんにメッセージを

渡邊 患者さんやご家族と接するようになって感じるのが、みなさん地元愛にあふれているなあということ。私も当地に住んでから、あちこち好きな場所が増えて、患者さんと話が弾むのがとても楽しいです。これからも地域の一人として、この地域への親密さを深めていきたいと思えます。

白鳥 ネームプレートに臨床研修医って書いてあるので「研修医じゃないやだ」って、いつ言われるだろうと院内で働いていてずつとびくびくしていたんですが、実際には一度もそんなふうに不満を言われたことがないです。この病院に対する患者さんの信頼の表れだと思うので、それを裏切らないようにやっています。

白鳥 家族と東北を巡る旅をしました。温泉満喫です。

オフは楽しんでますか？
渡邊 はい。昨年、先輩に誘われて諏訪湖マラソンに出たのが楽しくて。今年も練習して走りたいです。
白鳥 もつぱら子供の相手です。すね、ずつとです。



ありがとうございました。
(聞き手・編集部 渡辺慶介)

■インターン制度の課題や処遇を改善する「新医師臨床研修制度」が始まったのは、平成16(2004)年のこと。新制度では、医師としての人格を養い、患者を全人的に診ることを目標に、2年以上の臨床研修を必須化。プライマリ・ケア中心のプログラムが組まれることとなりました。そうした変化を受け、地域医療を担う病院が臨床研修病院に名乗りを上げることができるようになり、当院でも臨床研修がスタート。今年、節目の20周年を迎えて2月には記念式典も予定されています。ここからは、研修病院としての礎を築いた2人の医師とともに20年の道のりを振り返ってみたいと思います。

当院が初期研修病院になった経緯を教えてください。

濱口 研修病院になる前、当院で研修したいといってくれた先生たちをうまく育てられなかったという反省があった。それから間もな

くして新臨床研修制度が始まると聞き、院長になった平成14年から準備を始めましたが研修病院の垣根は高く、15年の終わりにやつと認可が下りました。

病院の雰囲気や周囲の反応は？

濱口 そんなことやれないだろうという意見や心配が多かった。それでもやるしかない、やりながら雰囲気を作っていくと覚悟して取り組みました。

山下 濱口先生は自己主張が強いタイプではないのに、研修病院になる、病院機能評価を受けるということについてはブレずに言い続けていて。僕らは最初、え〜って感じで前向きじゃなかったけれど、院長がそこまで言うなら…と。それでもだんだんに、そうしなきゃいけないな〜って変わっていききました。

山下先生は初代の研修委員長になられました。

濱口 当時は医師が少なく30人くらいしかいなかったので、指導医ができる人材も限られていました。大病院で研修医教育に携わった経験をもつ山下先生は、まさしく適任だったのです。

山下 無理なものは無理と言えていたら…と後々猛省することになったのですが(笑)。臨床が、ほんとうに大変で。腫瘍内科の患者さんも相当多かったし、外来にも患者さんがあふれていて、アップアツプの状態でしたからね。

濱口 確かに外科も医師は4人しかなくて、院長になった後も、病棟に10数人の患者さんを抱えていました。

研修の応募は多くあったのですか。

山下 倍率が2倍3倍になんて最初のうちはなかったですよ。齋藤君(齋藤穰||現内科系診療部長)なんか、よくもまぎれ込んできた

山下 蓑田正祐(現リウマチ膠原病内科部長)、谷直樹(現呼吸器内科部長)、渡辺慶介(現脳神経内科部長)、若林禎正(現循環器内科・救急集中治療科部長)の各先生方が後期研修に応募してくれた平成20年以降、屋根瓦方式に弾みがついた。

濱口 後期研修医がたくさん来てくれて、力になったね、病院の。

初期研修を始めるに当たり、地域や患者さんは何と？

濱口 ちゃんとした医者呼べ！研修医なんか…って風当たりは相当強かったね。それで理解を得るためにいろんなところへ出向いて「いま地域で若い先生たちを育てない」と、いざれ医師不足で病院が潰れますよ」とね。そう言い続けたら、そうだ若い先生たちが居ることがいいんだって少しずつ空気が変わっていつて。齋藤先生と一緒に言

なって。鎌田先生のネームバリューと…それ以降は、現院長の佐藤泰吾先生が来て、レジナビ(医学生のマッチングサイト)のイベントなどを積極的に活用してくれて徐々にでしたね。

濱口 勧誘だけを熱心にしても、責任が果たせないでは困るので、総合診療科でやっていこうと体制を決めて。佐久総合病院の総合診療科と交流があったから、そこから評判を広げてもらえたりね。諏訪中央病院は、総合診療で研修できるぞって。

総合診療の研修が今ほど行われていない時代ですよ。

濱口 新臨床研修制度が総合診療方式を打ち出して、うちはちようどスタートだったから、それにうまくマッチしたね。乗っかれた。

山下 ただ当初は、研修医を大事にし過ぎて何もさせないよう

うよりさらに説得力があったしね。

今は地域にそうした視点が根付いている感があります。

濱口 地域全体、それと病院の中でも、看護部だったり、技術部だったり、コメディカルや、みんなの支えがなければ続かないから。協力して育ててもらってきた結果だね。

20周年に振り返って思うことは？

山下 ものごとは年輪みたいにゆっくりゆっくり大きくしていくのがいいと『かんでんばば』の元社長がおっしゃっていて、10周年の時、諏訪中央病院は急激に大きくなったから、しほむのが早いとまづいなと思ったのだけど、まあそうならずになりましたね。

濱口 数年前の地域医療の学会で研修医教育を話題にしてね。研修制度を始めた時に病院の医師数は30何人だったけど、今は10

な風潮もあって。上級医の後ろをついてまわるだけの日々に、齋藤君なんか腐りかけてしまつて。

その姿を見て佐藤泰吾院長が研修を変えようと動いたのでしたね。

山下 各専門科の縦系に横断的な教育を組み合わせるというのが泰吾先生の発想で、昼カンファレンスや感染症勉強会、講師を招いての教育回診も頻繁に開催されるようになって、アクティブに魅力的に変わりました。泰吾先生は、緻密な計画を立てて上手なプレゼンをするので、反対はほとんど出ませんでした。

濱口 泰吾先生と臨床研修研究会に8年ぐらい一緒に通って、有名な研修病院の事例を参考にしたりね。でもいい研修医が来てくれたというのが一番大きい。彼ら自身が構築していったともいえるね。

0人ですよって。これこそが病院の力。若い医師にとっては、近隣の病院へ応援に行く派遣制度もいい経験になるし、育つて外へ羽ばたいて力をつけてまた戻って来てもらえる環境もあって、これも当院の魅力だと自負しています。

これからの20年には、どんなビジョンをお持ちですか。

濱口 人口が減る中、病院だけが大きくなっていくことは考えにくい。もともと研修病院として有名になることが目的じゃないですからね。とにかく地方の医療を存続させていく、そのための病院にしたと思つてやってきたし、これからもそこは変わらないですよ。

山下 地元の規模だけなら、これ以上は要らないとなるけれど「八ヶ



山下 初期研修を終えて2年でさよならでは文化が継承されない。近い年齢の先輩後輩がチームで成長するために屋根瓦の体制を作つていこうと泰吾先生が声を上げ、ならば必ず1人は後期研修に残そうということになって。最初に齋藤先生が残り、それから慎(裕華)先生を口説いたりして。

濱口 毎年、核になるような人材が残つてくれて。個性豊かな面白い医師が集まったよ。

「岳西麓」をフォローする構想のもと、十分な医療に恵まれない人や場所に、必要な医療と人材を届けていくことを使命とするならば、臨床研修はこれからも、当院の大事な柱に違いないでしょう。

濱口 そういうことだよ。たとえば八ヶ岳の向こう側まで助けてあげたいというなら、それに合う病院のシステムを作っていくかな。

山下 そのうち、ここで研修した医師が院長になる日が来るかもしれないですね。そうならたらどんな病院になるか、また楽しみです。

(聞き手・編集部 山口俊大)



東京

- H21~23 門倉(五十嵐)ゆみ子 順天堂大医学部順天堂病院麻酔科
- H25~29 藤川 裕恭 慶應義塾大総合診療教育センター
- H26~27 小林(山岡)祐香莉 東京女子医大足立医療センター皮膚科
- H26~28 小澤 廣記 聖路加国際病院Immuno-Rheumatology Center
- H27~28 内田(水谷)志穂 慶應義塾大病院産婦人科
- H29~30 塙 孝哉 東大病院小児科
- H30~R2 久保 赳人 国立国際医療研究センター感染症科
- R4 高原 あい 都立駒込病院腫瘍内科



研修医は今 拡大版



当院で医師の臨床研修が行われるようになって20年の月日が流れました。平成16年に始まり今日までに161名の先生方が研修を修了《初期78名、後期(専攻医研修)73名》されています。本誌でも「研修医は今」のコーナーでその後の足跡をご紹介してきました(不定期)が、今回は特集を彩る特別編として、先生方の今をご紹介します。

inside

【当院で活躍する先生方】

当院で研修を修了し
現在スタッフとして働いている先生



総合診療科/救急集中治療科

- 齋藤 穰 H16~
- 小平のり子 H22~
- 玉井 道裕 H24~
- 胡田健一郎 H25~
- 水間 悟氏 H26~
- 中田 理佐 H29~
- 丸山 創 R1~
- 平田 千尋 R2~

呼吸器内科

- 谷 直樹 H20~
- 関 智行 H26~

リウマチ膠原病内科

- 蓑田 正祐 H20~
- 須田 万勢 H21~
- 山口 俊大 R2~
- 司馬 熙 R3~

消化器内科

- 福岡 翼 H27~
- 星野 諒 R1~

脳神経内科

- 渡辺 慶介 H20~

循環器内科

- 若林 禎正 H20~
- 橋本 理 H27~
- 高橋 美紀 R1~
- 出口 慧人 R1~

診療所科

- 川井 隆弘 H27~
- 西岡 照平 R2~
- 仲田 彩乃 R3~

乳腺血管外科

- 山中 康詩 H29~

千葉

- H21~23 門倉 玄武 成田まるめろクリニック



山梨

- H25 小澤 幸子 山梨市立牧丘病院内科
- H25~26 日向 佑樹 露木耳鼻咽喉科医院
- H27~28 横森 良平 山梨大臨床検査医学科

神奈川

- H29~30 麻生 芽垂 聖マリアンナ医大腎臓高血圧内科
- H22~23 伊藤 栄作 新百合ヶ丘総合病院血管外科
- H20~24 鈴木 崇史 湘南鎌倉総合病院外傷センター
- H24~28 鈴木(山口)裕起子 かまくらファミリークリニック
- H30~R1 安田 幸矢 横浜市立大学産婦人科

長野

- H18~22 中原 孝 諏訪赤十字病院心臓血管外科
- H20~21 黒岩(樋口)京子 松南病院児童精神科
- H21~23 金子 一明 大町市立総合病院総合診療科
- H30~R2 清水 隆明 飯田病院精神科

outside

【全国で活躍するOBの先生方】

()内は当院在籍時の名

茨城

- H22~26 柴崎 俊一 ひたちなか総合病院総合内科
- H24~28 金子 宜樹 筑波大消化器外科/小山記念病院外科
- H28~R2 石川 直樹 筑波大消化器内科

京都

- H28~30 大西 規史 大西内科医院

兵庫

- R2~3 前田 晃宏 はりま姫路総合医療センター総合内科

大阪

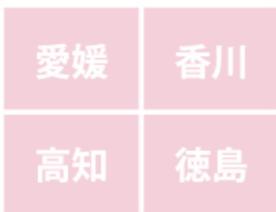
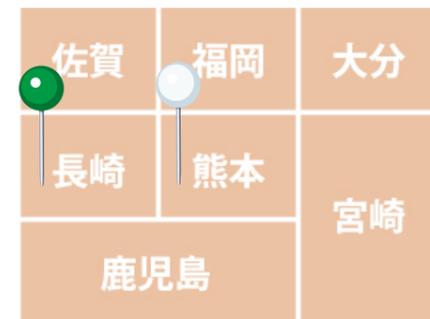
- H21~23 浅川 敬太 梅田総合法律事務所
- H22~24 奥 知久 おく内科・在宅クリニック
- H29~R2 加藤 誉章 枚方公済病院循環器内科
- H30~R4 野原 瑛里 北野病院呼吸器内科
- R1~2 山田 真博 淀川キリスト教病院

岡山

- H25~29 光田 栄子 かつう内科並木通り診療所

島根

- H23~24 松本 賢治 飯南町立飯南病院



沖縄

- 熊本 R3~4 増井 亮太 熊本赤十字病院外科

長崎

- H17~21 朝重(慎)裕華 市立大村市民病院健康管理センター



愛知

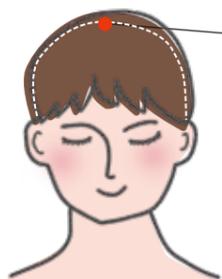
- H21~23 熊谷 翔平 吉村医院あさひ産婦人科
- R4~5 勝又 蒼穂 トヨタ記念病院内科専攻医

埼玉

- H26~27 山田 英莉久 埼玉石心会病院整形外科
- H27~29 栗原 和人 国立病院機構埼玉病院循環器内科

朝に日光を浴びる・伸びをする・
食事をしっかりとることも大事！

ツボ:百会
頭のてっぺん。両耳を結んだ線と鼻
から上にまっすぐ引いた線の交わる
少し凹んだところ



ひやくえ
百会

痛気持ちいいくらいの強さで押す
もしくは爪楊枝で痛くない強さで
軽くツツツと刺激をいれる

令和7年も健康と養生のセルフ
ケアについて発信してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。
さてみなさま、年末年始はいかが
お過ごしでしたか？長期休暇をい
つもと違う生活リズムで過ごした
方も多いと思います。

令和7年も健康と養生のセルフ
ケアについて発信してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。
さてみなさま、年末年始はいかが
お過ごしでしたか？長期休暇をい
つもと違う生活リズムで過ごした
方も多いと思います。

第7回

鍼灸師のつぶやき

鍼灸師

伊藤 美咲
いとつ みさき



令和7年も健康と養生のセルフ
ケアについて発信してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。
さてみなさま、年末年始はいかが
お過ごしでしたか？長期休暇をい
つもと違う生活リズムで過ごした
方も多いと思います。

令和7年も健康と養生のセルフ
ケアについて発信してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。
さてみなさま、年末年始はいかが
お過ごしでしたか？長期休暇をい
つもと違う生活リズムで過ごした
方も多いと思います。

第17回

減災を身近に

防災士

手術室看護師

演 貴彦
たかひこ



災害や火災は、元気に生活を
している人の命をある日突然、簡
単に奪います。悲しい、という言
葉では足りません。そんな場面に
何度か遭遇しました。そのたびに
やりきれない思いや悔しさがあり、
私の防災活動の後押しになってい
るのを感じます。

いようにとつけたと思われませんが、
それがその子の命を奪うことにな
ってしまいました。
今の時代の暖房器具や家財道具
には、オート消火、難燃素材など、
防火対策や消火機能がつけられて
いて安心感があります。火が移り
づらい、発火までの時間が長くで
きる、というもので、防火の補助
にはなりますが、火災が発生しな
いわけではありません。うっかり
忘れる：は誰にでも起きてしま
います。機能に頼らず、火から離れ
る時には必ず消火してください。
火事は命も家も思い出ますすべて
を奪ってし
まいます。

真冬に家屋火災が発生し、消火
活動に向かいました。雪がちらつ
き冷たい風が吹くとても寒い日
でした。放水した水は屋根から流れ
落ちて「つらら」を作りました。家
の中へ放水した水は、炎で温めら
れ湯気が出る熱さで足元に流れて
きました。アルミ製の耐火服も前
面は熱く、背中側は凍りました。
木や家具が燃えた独特の焦げ臭さ
が立ち込めていました。
その家では、いくつか暖房を
使っていて、その一つを寝る前に
消し忘れ、時間がたち熱くなり発
火したようでした。子供が寒くな



クリスマスコンサートを開催しました

★ 2024.12/21 土 ★



ピアノ演奏 金井カズキさん



ひだまりコーヒー
ワゴン販売部?!
お手伝い部員さん
大活躍



森のオカリナ樹音
愛好者グループ
Smileさん



観客越しに諏訪清陵高校
古典ギター部のみなさん



シンガーソングライター
natsuさん &
パーカッショニスト
maruこと丸山医師



諏訪中央病院老若男女合唱団

新型コロナウイルスが「5類感染
症」になって1年半、あたたかな日
常が少しずつ戻ってきました。人と
の絆を深めるイベントができるよう
になって、当院でも、マスク着用など
の感染対策をしながらはありま
すが、「ホスピタルコンサートを復活
させたい！」という脳神経内科の渡
辺医師の発案のもと、ひだまりボ
ランティアが中心となって、クリスマ
スコンサートを企画＆開催。

当日は、休診日の土曜日でした
が、コンサートを目当てに、地域の
方が大勢つめかけてくださいまし
た。オカリナ、ギター、ピアノのやさ
しい音色と美しい歌声に、入院患
者さんもくつろいで、職員もうるっ
と癒しの時間を過ごさせていただ
きました。
別の日には、緩和ケア病棟でも
クリスマス会が開かれ、佐藤院長が
サンタクロースに扮して登場するひ
と幕もありました。
寒い季節に心温まる催し：元氣
になれますね。今後もこんな楽し
い企画を続けられたらと思いま
す。ご期待ください。

★たんぽぽ★

リウマチ・膠原病内科
山口 俊大 医師の回

やまぐち としひろ



MEDI
MESHI
医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中でお昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探るコーナー。



メディメシ
「メディカル・スタッフ
(医療従事者)のご飯」の略

あけまして

おめでとございます。

今年も本誌「たんぽぽ」を

よろしくお願いいたします。

今回は僭越ながら

編集部私の

年末年始の

メディメシにつ

いて、お話をせ

ていただきます。



のごちそうとして海産物が並ぶのだと聞きました。

迎えた新年、地域の特色がでるメニューと言えればお雑煮ですね。島根県の中

もさまざまなお雑煮がありますが、私の実家はあご出汁のすまし汁に仁多米で作った丸餅。具は、幻の海苔と呼ばれる十六島(うっぱるい)海苔

のみというシ

ンプルなお雑

煮です。流石

に諏訪では仁

多米や十六島

海苔の入手は

難しいですが、実家からも

らった丸餅を白だしのおつ

ゆに入れ、もみ海苔で霏

気を出して：毎年、山口

家、風雑煮を楽しんでいます。



諏訪に来て5年目の冬ですが、大晦日は妻の実家(茅野市)でお年取りをいただいています。島根出身の私としては、「お年取り」もこちらに来て初めて知ったキーワード。毎年並ぶのは、お寿司、お刺身、カニ。海がない信州だからこそ、大晦日には一番



そんな私の2025年の元旦は、救急日直で幕を開けました。当院で日当直勤務をする場合、医師は患者さんと同じお食事を検査としていただいています。当院に入院したことがある方はご存知と思いますが、当院ではイベントごとに栄養科のスタッフがいろいろ工夫して病院食を提供しています。

今年の元旦の検査はおせち風。伊達巻、黒豆、エビ、そして雑煮風のすまし汁(お餅は諸事情により入っていませんが...)美味しくいただきましたながら、皆さんより一足早い仕事始めを気持ちよくやり遂げることが出来ました。

