

笑顔をつくる
ミライをつくる
信大病院

ムミン

NO.106
2026.9

「ジュニアアスリートドック」 の開設について 新しい口腔ケア学会を開催しました

第5回 医療現場のキラリ

入院前説明室が
移転・リニューアルしました

医療費あと払いサービス
終了のお知らせ

「光で彩る伝統文化」
撮影：山中 万次郎

「ジュニアアスリートドック」の開設について

信州大学医学部附属病院

小児医学教室

師田 悠



記者会見の様子

5年前、信大病院は、公的病院として全国で初めてジュニアアスリート外来を開設しました。これまでに県内外の100名を超えるジュニアアスリートを診療するとともに、競技スポーツに取り組む高校新入生543名を対象とした健康スクリーニング調査や、各種団体への啓発活動に取り組んできました。このたび、より多くのジュニアアスリートの健康を支援するため、外来を発展させた「ジュニアアスリートドック」を開設しました。

これまでの外来では、無月経、骨粗しょう症、利用可能エネルギー不足などの女性アスリート特有の問題に加え、成長障害、鉄欠乏性貧血、オーバートレーニング症候群、運動誘発性気管支攣縮、甲状腺機能低下症など、男女に共通する健康問題を診療してきました。健康スクリーニング調査では、一般に健康とされているジュニアアスリートの約90%に何らかの健康上の問題があり、約20%には医療機関の受診が望まれる異常が認められました。今後は、

メンタルヘルスや摂食障害への対応も重要です。

一方、日々激しい練習に取り組むジュニアアスリートが、自身の健康状態を把握し、コンディショニングについて考える機会は十分ではありません。受診には時間的・心理的な負担があり、医療保険で実施できる検査にも限界があります。トップアスリートには年1回のメディカルチェック体制がありますが、成長期に同等の高強度トレーニングを行うジュニア世代には、同様の機会がほとんどありません。

そこで、自由診療により個々の健康状態や競技特性、ニーズに応じて全身を評価する「ジュニアアスリートドック」を開始しました。基本検査には、ジュニアアスリートに生じうる健康問題を幅広く確認する項目と、管理栄養士による栄養評価を含みます。必要に応じて婦人科診察などのオプション検査も追加できます。受診方法や検査項目については、事前に医師へ相談できる体制を整えていますので、お気軽にお問い合わせください。

ジュニアアスリートドック

＜目的＞
自由診療により個々人に合わせた検査内容でジュニアアスリートの健康状態を評価する

＜実施内容＞
身体測定、バイタルチェック、栄養指導、血液検査、レントゲン検査、心電図検査、呼吸機能検査
オプション：骨密度検査、心エコー検査、腹部エコー検査、MRI検査、婦人科受診

＜対象＞
アスリート、性別・年齢を問わない

全国から受け入れ



信州大学病院

アスリートの健康管理と早期介入に寄与する

ジュニアアスリートドックについて

■ 外来日：第2・第4金曜日（完全予約制）

■ 予約方法：完全予約制となっております。

下記の予約専用フォームでのみ受付いたします。

予約専用フォーム：<https://forms.gle/2QmZfYq2rggVTLDJ7>

（窓口・お電話での受付は行っておりません）

※当日の予約はできません。

※予約の変更や取り消しはお早めにご連絡ください。

■ お問い合わせ

下記の問い合わせフォームからご連絡ください。

問い合わせフォーム：<https://x.gd/P6AOH>

（窓口・お電話での受付は行っておりません）

ご予約・お問い合わせはこちらから▶



松本の街が学会会場に！

「市民参加型」の新しい口腔ケア学会を開催しました

信州大学医学部附属病院

歯科口腔外科

松澤 紀莉子

2026年5月16日(土)・17日(日)の2日間、医学部の歯科口腔外科学教室が主幹となり、第23回日本口腔ケア学会総会・学術大会および第6回国際口腔ケア学会総会・学術大会を開催いたしました。

今回のメインテーマは「みんなで、みんなの口腔ケア」。専門家だけでなく、市民一人ひとりが主役となる社会を目指し、松本市の市街地そのものをキャンパスに見立てた前例のない「市民参加型オープン学会」に挑戦しました。メイン会場のMウイングをはじめ、松本市立博物館、信毎メディアガーデン、イオンモール松本を会場とし、お買い物や散策のついでに、子どもからお年寄りまで誰もが気軽に「お口の健康、からだの健康」に触れられる、街ぐるみの健康祭典となりました。当日は市民の皆様の笑顔であふれ、医療をより身近に感じていただける絶好の機会を得ることができました。

当日のプログラムのポイントを分かりやすくご紹介します。



会場の様子 (イオンモール松本)

一生モノの習慣に！

お口から始まる健康づくり

全身の病気との関わりや、近年注目されている「オーラルフレイル(お口の衰え)」予防について、多数のプログラムを開催。介護要らずの健やかな人生を送るためのヒントを提示しました。



会場の様子 (Mウイング)

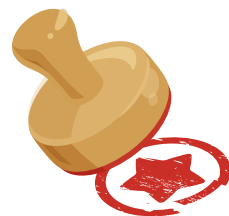
多職種が伝える「日常の工夫」

歯科医師や歯科衛生士だけでなく、看護師、管理栄養士、言語聴覚士など、当院でもお馴染みの専門家チームが登壇。毎日の食卓でできる工夫や、家族の口を守る具体的な方法をお伝えしました。「お口のケアは、特別なことではなく毎日の生活そのもの」というメッセージに、多くの皆様が深くうなずかれていたのが印象的でした。

松本の魅力を伝えるスタンプラリーも

各会場を巡るスタンプラリーも大盛況。県外から訪れた多くの参加者に、松本の歴史ある美しい街並みを楽しんでいただく絶好の機会となりました。今回の試みは、地方都市から発信する新しい学会のあり方として、全国からも大きな注目を集めています。

学会を通じ、「口腔ケアはすべての人が主役であること」を多くの方に知っていただくきっかけが作れたと感じています。これからも皆様と一緒に「口から始まる、全身の健康、幸福な未来」を創っていきよう、教室一丸となって日々の診療、そして地域への情報発信に励んでまいります。お口のことで気になることがあれば、いつでもお気軽に当科へご相談ください。



入院前説明室が移転・リニューアルしました

信州大学医学部附属病院
患者サポートセンター入退院支援室 師長 関 浩美



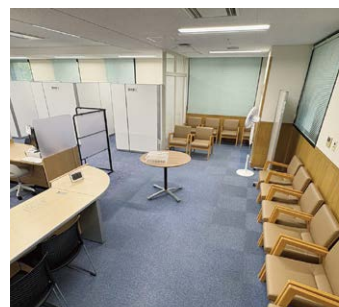
当院の「入院前説明室」は、2026年5月1日より、これまでの総合受付エリアから専用のスペースへ移転しました。患者さんやご家族の皆さまに、より安心して入院準備を進めていただけるよう、環境の充実を図っています。

新しくなった説明室では、パーティションでしっかり区切られたブースと個室を合わせて7室

をご用意しました。プライバシーに配慮した落ち着いた空間で、一人ひとりに寄り添った丁寧な説明を行うとともに、入院に関するご質問やご不安をゆっくりとご相談いただけます。また、待合スペースも明るく広くなり、説明までの時間をより快適にお待ちいただけるようになりました。

入院前説明室では、入院に向けた各種手続きや準備、入院生活に関するご案内などを行っています。入院前の不安を少しでも軽減し、安心して治療に臨んでいただけるよう、スタッフ一同サポートに努めてまいります。

今後も患者さん中心の医療サービスの提供を目指し、より分かりやすく、より利用しやすい環境づくりに取り組んでまいります。ご不明な点がございましたら、お気軽にお声がけください。



一番窓口からタリーズコーヒーの向かい側
(旧こまくさ図書室)に移転しました。



第5回

医療現場 の キラリ

薬剤師紹介

み むら あきら
三村 享

現 職

薬剤部 薬剤主任

御柱に乗っている1枚
(出身は諏訪市です)

幼少期の一枚

変わらぬ思いで、みなさまの健康に寄り添っていきたいと思います。

医療現場での姿



お薬の説明風景



安全キャビネットで抗がん剤を調製している様子



PICK UP!

趣味&マイブーム

休日は家族と公園で過ごすことが多いので、いつの間にか公園巡りが趣味になりました。松本近辺の主要な公園はほぼ網羅していると思います。最近のお気に入り、安曇野市にある「南部公園」や大町市にある「国営アルプスあづみの公園」です。南部公園は遊具が増えて子どもたちも喜んでいますが、とても広いので私自身もバドミントンやランニングなどをして日々の運動不足を解消しています。

国営アルプスあづみの公園は、北アルプスを望める森林に囲まれた自然豊かな公園です。四季折々にその姿を変えるので、季節ごとに訪れると毎回新鮮な気持ちになれます。



家庭菜園の写真



プライベートでのランニングの様子

Q

&

A

コーナー

ライフワークバランス、Offの過ごし方、人生観、などさまざまな質問を通して、素顔をご紹介します。

Q

薬剤師を目指した理由はなんですか？

A

理系を志望しており、幅広い領域を学べる点に魅力を感じて薬学部に進学しました。大学で薬学を学ぶ中で、一つの薬が患者さんのもたらす効果には、数多くの人々が長い年月をかけて研究開発に挑んでいることを知りました。そういった多くの努力でできた薬を、医療の現場で安全かつ適正に使用できるようサポートしたいと思い現在の仕事を目指しました。

Q

信大病院でさらにやってみたいことを教えてください。

A

薬剤師は、漫画でも描かれたような「縁の下力持ち」のイメージが強いかもしれませんが、しかしこれからは、チーム医療の中で積極的に「表に出ていく」時代だと考えています。子供たちが憧れ、多くの人が薬剤師を目指してもらえるよう、自分自身でも日々励んでいきたいと考えています。

Q

帰宅後または休日のリラックス方法はなんですか？

A

2年ほど前に見つけた、1日数人限定の隠れ家的な整体に定期的に通い、体のメンテナンスをしています。また、自宅の庭ではなんちゃって家庭菜園も楽しんでいます。日々雑草との戦いですが、無事に収穫できたときの喜びはひとしおです。

Q

大学時代のサークル活動はなんでしたか？

A

大学時代は弓道部に所属していました。実は、弓道2段を取得しています。今はもう弓を引く力はないですが、弓道で鍛えた精神力は今の仕事にも役立っています。あと、長時間の正座は自信があります(笑)。



次回は臨床検査部 紺野 沙織さんにご登場いただきます。

医療費あと払いサービス終了のお知らせ

長年ご利用いただきました「医療費あと払いサービス」は、システムの更新に伴い、2026年11月30日をもちまして終了することとなりました。これに伴い、12月中は一時的に「後日会計（あと払い）サービス」ができなくなりますのでご注意ください。

患者さんにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



● サービス終了にいたる背景

本サービスは2018年11月の開始以来、少しずつ利用者数は増えていたものの、全体の約3%ほどの利用に留まっておりました。その大きな原因として、患者さんに「サービス利用時の手数料負担」があったことが挙げられます。

2027年1月からのシステム刷新を機に、より使いやすく、便利な新サービスの導入を予定しておりますので、詳細が決まり次第あらためてご案内いたします。

● 今後のスケジュール

2026年11月30日まで

現在の「医療費あと払いサービス」がご利用いただけます。

01

2026年12月中

一時的に「後日会計サービス」がご利用いただけなくなります（通常の会計をご利用ください）。

02

2027年1月～（予定）

新しいシステムによる新・後日会計サービスがスタートします。

03

電話番号表

（市外局番 0263）

予約専用AI電話：050-1724-9464

外来予約・変更・キャンセル・予約確認の連絡はこちら
お掛け間違いにご注意ください

患者さん専用ナビダイヤル：0570-00-3010

■ 医事課

収入係	37-2763
入院係	37-2759
外来係	37-2757

■ 医療支援課

診断書係	37-2762
------	---------

■ 患者サポートセンター

総合医療相談室	37-3390
がん相談	37-3045

セカンドオピニオン外来受付	37-3111
医療や治療についての相談	37-3390
移植に関する相談	37-2930
医療福祉相談	37-3390
こころの相談	37-3390
栄養相談	37-2764
薬の相談	37-3013
医事相談	37-2762
地域医療連携支援室	37-3370

くすりの相談室	37-3013
高度救命救急センター	37-2222
先端細胞治療センター （分子細胞診療室）	37-3220
肝疾患診療相談センター	37-2922
生殖医療センター	37-3106
入退院支援室	37-3175

相談窓口 受付時間：月～金（祝除く）
9時～17時

編集後記

このたび、熊本での地震や千葉での豪雨災害が相次いで発生しました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。松本でも、いつ災害が起こるかわかりません。日頃から防災への意識を持ち、身の回りの備えや災害時の行動について改めて確認しておくことが大切です。一方、暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ厳しい暑さが続いています。熱中症には引き続き十分注意し、体調管理を心がけましょう。これから少しずつ過ごしやすくなり、秋の気配も感じられる季節です。身近な季節の変化を楽しみながら、実りの秋に向けて心身ともに健やかに過ごしていきたいものです。

広報企画室員 北口 良晃

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、
byouin_kouhou@gm.shinshu-u.ac.jp

へお送りください。

写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】 信州大学医学部附属病院 総務課
総務係 TEL：0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付

