

同窓会だより

信州大学医学部保健学科同窓会事務局
School of Health Sciences, Shinshu University
第23号 2025年 10月



— 目 次 —

川上由行先生 同窓会会長の挨拶	2
中村宗一郎先生 学長のご挨拶	3
伊澤淳先生 同窓会名誉会長のご挨拶	4
新入教員のご挨拶	5
令和6年度 信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞	7
海外研修報告	10
活動支援報告	14
卒業生の声	17
退職のご挨拶	19
総会記録	22
同窓会役員	24
編集後記	24

2025
第23号

～ 年齢を重ね、ふと浮かんだ“たわごと”～

信州大学医学部保健学科同窓会会長 川上 由行
(信州大学名誉教授／医学部委嘱講師)

6月21日の同窓会総会で、同窓会長に再任された。若手優秀論文賞も第2回の授賞式、受賞報告会を終え、第3回目の応募が開始されている。再来年の保健学科および保健学科同窓会設立25周年記念行事へ向けての準備も開始されている。私は停年退職して12年が経ち77歳になった。老化が確実に進行しているのを実感しているが、再任された同窓会長の任に精一杯取り組みたいと念じている。私は、同窓会の運営、各種会議への出席、また、大学生への必修二科目の講義など、現役時代とさほど変わらない日々の「つもり」でいる。でも、そんな日常の内実は、「つもり」だけなのかも知れない。ところで、77歳は「喜寿」と言うが、本来は「数え年」で、満年齢76歳だった昨年が私の「喜寿」だったらしい。

厚労省の簡易生命表（2024年）では、平均寿命は男性81.09歳、女性87.13歳で、女性は40年連続世界一で、男性より明らかに長寿である。でも、私は、女性にはなれない。

また、介護や介助を必要とせず生活可能な健康寿命は、男性72.57歳、女性75.45歳（2022年）である。なお、77歳男性の平均余命は10.83年で、既に健康寿命の平均年齢を超えている私の場合、今のような日常を、あと何年続けられるのか、ふと、考えることがある。

健康寿命の延伸は、医療費抑制や介護保険制度の持続可能性にも繋がる課題でもある。実は、私は身体の彼方此方に、要修理で複数の不具合箇所を抱え、循環器内科に1名、整形外科に3名、眼科に1名の合計5名の主治医のお世話になっている。そして、循環器内科の主治医が、私にとっての総合医でもある。私の5名の主治医は、不具合箇所に対し、常に私を総合的に管理してくれている。こんな日常の私は、健康寿命を生きていると言ってもよいのだろうか？

厚労省の補助金事業「健康長寿に関する要因の研究」に、『ABO式血液型と長寿との関連性』という、興味深い報告がある。そこでは日本人で最も長生きす

る確率が高いのはB型だと言う。東京在住の百寿者（101.2 ± 1.8歳）269人と、東京在住の対象群7,153人を比較したところ、百寿者ではB型の割合が高かったのだそうだ。日本人の血液型は、A、O、B、AB型の順に4:3:2:1であるが、百寿者はA型34.2%、B型29.4%、O型28.3%、AB型8.2%という比率になった。百寿者はB型の割合が10ポイントも高く、B型が多い理由として、病気と血液型の関係が分析報告されている。

私は、ピロリ菌研究に没頭した一時期があったが、ピロリ菌感染者に多い血液型は、確かにA型とO型である。特にO型は、胃潰瘍のリスクも高い等々、A型とO型は細菌やウイルス感染症のリスクが高く、癌や血栓性疾患がA型に、自己免疫疾患や出血性疾患がO型に多いのは事実である。一方、B型はそれらの疾病に罹患し難く、長寿になった可能性がある、と考察されている。でも、私の血液型はO型で、B型には変更できない。

なお、一卵性双生児の金さん（成田さん；107歳）と銀さん（蟹江さん；108歳）のお二人は、B型ではなくO型だった。私と同じO型だったことが何故かとても嬉しく思える。

私は女性にはなれないし、骨髄移植でもしない限り、血液型をB型に変更できないが、主治医5名の管理下で、もう少し今の日常を続け、同窓会長の任期を全うしたい、と考えている。



J-PEAKS 信州大学の挑戦

信州大学 学長 中村 宗一郎

信州大学保健学科同窓会の皆さまにおかれましては、日頃より本学への温かなご支援とご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。保健・医療・福祉の現場で人々の暮らしを支えておられる卒業生の皆さまのご活躍は、信州大学の誇りであり、地域社会の未来を切り拓く力であると確信しております。

さて、ご存じのように、20 世紀後半以降の急速な人口増加と経済活動の拡大は、地球環境に深刻な影響を及ぼしてきました。気候変動、生物多様性の喪失、資源の枯渇など、私たちは今、「プラネタリーバウンダリー（地球の限界）」を超えかねない危機的状況に直面しています。人類の活動が地球システムの安定性を揺るがすなか、持続可能性を超えて、地球そのものを再生するという発想が求められる時代に入ったといえるでしょう。

このような時代にあって、信州大学の存在意義があらためて問われています。皆さまは本学の理念目標をご存じでしょうか？

- ・信州の豊かな自然、その歴史と文化、人々の営みを大切にします。
- ・その知的資産と活動を通じて、自然環境の保全、人々の福祉向上、産業の育成と活性化に奉仕します。
- ・世界の多様な文化・思想の交わる場所であり、それらを理解し受け入れ、共に生きる若者を育てます。
- ・自立した個性を大切にします。
- ・ここで学び、研究する我々は、その成果を人々の幸福に役立て、人々を傷つけるためには使いません。

これらは、信州大学が長年にわたり地域と共に歩んできた中で育まれてきた精神であり、本学の教育・研究・社会貢献を貫く信念の核といえるものです。私たちはこの理念を「信大フィロソフィー」と呼び、その中心に、地球と地域社会のウェルビーイング、そしてサステナブルな未来への責任を据えています。

私たちは今、「壊れゆく地球を元に戻す」という決意のもとに、大学のすべての営みを構築し直そうとしています。信州大学は 2023 年度、文部科学省の「地域中核・特色ある研究大学強化促進事業 (J-PEAKS)」

に採択されました。J-PEAKS は、国の大学ファンド支援による国際卓越研究大学と並ぶ、研究大学強化政策の二本柱のひとつです。本学が選定されたのは、地域とともに築いてきた実績と、地球規模課題に挑む姿勢が高く評価された結果にほかなりません。



本学の提案の中核をなす「アクア・リジェネレーション (ARG)」分野の研究は、信大フィロソフィーを実践するための先導的な試みです。水資源の浄化・再利用、グリーン水素の創出、光触媒とメタネーションを融合した人工光合成の開発などは、気候変動やエネルギー問題の克服に直結する取り組みであり、地域に根ざしながらも、地球全体の未来に貢献するものです。J-PEAKS 第 1 期の全国 12 大学の一つに選ばれたことは、信州大学のこうした挑戦が広く社会に認められた証であり、今後は一層、地域と世界をつなぐ知の中核としての責任が求められます。

こうした本学の挑戦において、保健学科の果たす役割もまた極めて重要です。超高齢社会への対応、地域医療の再構築、感染症対策、メンタルヘルスへの支援など、保健医療の課題は人々の暮らしの根幹にかかわるものであり、ウェルビーイングの基盤そのものです。卒業生の皆さまが各地域で培ってこられた実践知と共感力は、まさに“知の循環”を担う信州大学の根幹であり、未来へ向けた本学の歩みを力強く支えるものです。

信州大学は今後も、信大フィロソフィー J-PEAKS の理念を両輪とし、総合知を結集して、地域の課題と世界の未来を同時に見据えた新しい大学像を描き続けてまいります。そしてその歩みを、卒業生の皆さまと共に築いていけることを、心から願っております。

結びに、保健学科同窓会の皆さまのさらなるご健勝とご活躍を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

保健学科におけるエンロールメント・マネジメント ～信州大学のモデルとして～

信州大学医学部保健学科同窓会名誉会長 伊澤 淳

(信州大学医学部 保健学科長／看護学専攻 成人・老年看護学領域 教授／保健学科同窓会名誉会長)

桐始結花・大暑初候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。2023年4月1日より保健学科長・保健学科同窓会名誉会長を拝命し、お陰様で任期3年目を迎えております。

保健医療を取り巻く社会は、現在、人口動態の変化や地球環境の変動などにより不確実性が高まる一方、AIなどの技術革新により変化のスピードが加速しています。社会が変化し、価値観が多様化する中であっても、普遍的に大切なことは、保健医療が対象とする「すべての生命」であり、“Every single life matters”と言えるでしょう。私たちの保健医療は、尊い“Every single life”を対象とし、乳児から高齢者まで、都市でも地方でも、病める方も心身に障害のある方も、多様なすべての人々を対象として、「その人にとって最適な健康状態」を目指すことを使命としています。私はこの保健学科において、一人ひとりに最適な健康支援を実現する“Inclusive health care”を探究したいと考えています。

さて、信州大学では、中村学長が掲げる大学改革実行プラン「inGear」に基づき、エンロールメント・マネジメントを推進しており、入学前から卒業後まで生涯にわたり人と大学がともに成長できるシステムの構築が進められています。特に卒業生・同窓会との連携が重視されており、大学と社会がそれぞれの役割と特色を活かしながら連携することにより、持続的な成長と発展を生み出すことが期待されています（信州大学改革実行プランin Gear 2nd STAGE / 2025-2027, p27, 担当林副学長より引用）。保健学科の卒業生は、私たちのエンロールメント・マネジメントにおいて誰もが貴重な存在です。

保健学科同窓会と保健学科では、お互いが連携してさまざまな取組みが推進されてきました。2023年度に創設された「保健学科同窓会若手優秀論文賞」は、間もなく第2回の受賞者による講演会が



予定されています。また、信州医学振興会・医学部地域保健推進センター・保健学科により開催されてきた「健康講座」は、2025年6月より保健学科同窓会に共催していただくこととなり、引き続き定期的に企画し、継続的に運営できる体制が整いました。このような私たちの活動は、本学におけるエンロールメント・マネジメントのモデルとなる可能性があり、保健学科同窓会川上会長ならびに会員の皆様のご理解とご協力に深く感謝申し上げます。

末筆ながら、保健学科同窓会ならびにアルプス会、臨嶺会、州嶺会、桐の木会の益々のご発展と、会員各位のご健勝をお祈りいたしますとともに、次世代の国内外のリーダーとなる医療人を育成するため、今後も変わらぬご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



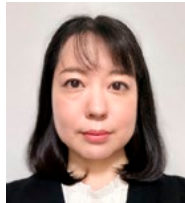
新入教員のご挨拶

ご挨拶

岡島 志野

(看護学専攻 成人・老年看護学領域)

本年度4月より、看護学専攻成人・老年看護学（成人看護学）講師として着任いたしました岡島志野と申します。



出身は東京都西多摩郡です。看護学校卒業後、都内の国立病院、公立病院の手術室看護師として従事しました。その後、大学院にて学び、都内近郊の私立大学にて助教を務めてまいりました。この度、人生ではじめて東京を離れ、長野県に移住することになりました。アルプスの山並みが美しく、お水が美味しい自然豊かなこの地域に身を置き、日々心が洗われるような思いでおります。

私は、東京都立大学大学院人間健康科学研究科看護倫理学分野にて修士号・博士号を取得いたしました。看護倫理学の教室を持つ大学院は全国でも数カ所と珍しい分野です。生命倫理学者の先生にもご指導を受けながら、看護師に倫理的行動を起こさせる心の中のパワーについて探求してまいりました。今後は、今まで研究したことを臨床や教育の場に還元するため、本学の皆さまにご協力を仰ぎながら更なる研究を実施していきたく存じます。

教育の場では、やっと COVID-19 による制限が緩和され、対面授業や海外留学などが実施できるようになってきたことを嬉しく思っております。学生たちと多いにコミュニケーションを取り、一人ひとりに寄り添いながら学びをサポートできるよう尽力してまいります。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。

ご挨拶

笠原 邑斗

(看護学専攻 成人・老年看護学領域)

このたび、看護学専攻成人看護学領域の助教に着任いたしました、笠原邑斗（かさはら ゆうと）と申します。私は生まれも育ちも塩尻市で、大学進学で東京に出て、4年間の大学生活を経て松本の総合病院に看護師として就職しました。大学院への進学を含み11年間の臨床経験では清濁併せ呑んだ生活を送る中でいくつかの研究に取り組み、やはり自分は研究を仕事にしていきたいと思うようになり、大学での仕事を志しました。



現在は着任したばかりで、まずは仕事を覚えることから始めています。研究は、造血器腫瘍患者の意思決定についての研究を計画しています。造血器腫瘍患者は病態の進行が早く、診断後比較的早期に重大な意思決定を迫られます。非常に多くの情報を短期間に処理して自分にとって最善の道を選択しなければならず、後悔や葛藤を抱える患者も少なくありません。臨床経験の中でそのような患者の対応を行う中で課題を感じ、研究の着想に至りました。私の当面の目標は、仕事を身につけることと、この研究課題を解決することです。

大学院での研究を通して、目標を達成するためには熱意だけでは不十分で、実効性をもって初めて目標が達成される道を開くことができると学びました。今、私に実行力があるのかはわかりません。これから多くの仕事を学んでいく中で実行力を身につけ成果を出し、看護の発展に貢献していきたいと思っています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

ご挨拶

小村 晃子

(看護学専攻 広域看護学領域)

令和6年11月、看護学専攻広域看護学領域に着任いたしました小村晃子（おむら あきこ）と申します。信州では、若い頃に燕岳から槍ヶ岳に向かう表銀座、上高地から千畳敷カール、ロープウェイで駒ヶ岳とトレッキングを楽しんだことを思い出します。



さて、これまで私は様々な看護の臨床に従事してきました。東京都や横浜市の脳神経外科病棟では、脳腫瘍や脊椎疾患等の超急性期看護に尽力し、身体機能の喪失やその再獲得を経る人々の持つ“チカラ”に関心を寄せてきました。その後、製造業の健康保険組合で、突然の受傷による障害や幼少期からの慢性的疾患を有しながら就労する人々の健康管理や危機管理に勤めました。また、京都市に転居してからは訪問看護に従事し、二十世紀を迎えた現代にも脈々と人々の暮らしに染む歴史の長さを感じつつ、価値観や文化が深く関わる人々の生き様や在り様に学ぶ思いでした。

かねてから情報分野に関心があり、情報科学を専門とする大学院に進学し、主に医療情報学を専門分野として研究に取り組んでまいりました。この間、鳥取県の大学で看護基礎教育に携わり、パンデミック禍の看護学教育では情報技術や知識を活かすことができました。地域移行と情報化、新たな時代を生きる学生さんたちと互いの考えを尊重し合い、共に成長し続けてまいります。

同窓会会員の皆様のご支援とご指導を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ご挨拶

岡野 怜己

(理学療法学専攻 基礎理学療法学領域)

今年度4月より理学療法学専攻の助教に着任しました岡野怜己と申します。出身は茨城県です。2020年の10月から福島県の私立大学で4年半理学療法学科の教員として勤務しておりました。この度母校で教育・研究に携われることに喜びを感じますとともに、改めて身の引き締まる思いです。慣れ親しんだ環境ではありますが、学生時代にはこまき寮と美岳寮でお世話になり、大学院生の頃も車を持っておりませんでしたので、松本の細い道と一方通行にどきどきしながら通勤しています。



私は信州大学を卒業後、広島県の病院で理学療法士として5年間勤務しました。大学院への進学で再び松本に戻り、修士課程では多能性幹細胞を用いた心筋再生治療をテーマとして、細胞培養や動物モデルへの移植実験、免疫染色等の手法を学びました。その後博士課程では筋ジストロフィー児の上限運動量の策定に向け、非侵襲的な評価項目の探索など小児系の理学療法への応用を目指した基礎的研究に従事しました。得られた知見に基づき、新しい運動療法や評価方法を開発することで臨床に結びつけ、効果判定を行い、エビデンスの創出に取り組んでいきたいと思っています。そしてこれからのリハビリテーション医療を担い、さまざまな分野で活躍できる人材の育成に向け、努力してまいりたいと思いますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

令和6年度 信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞

Title : **Quantitative evaluation of citrullinated fibrinogen for detection of neutrophil extracellular traps**

受賞者：須江 翼（シスメックス株式会社 北関東支店学術サポート課）

掲載誌：Immunologic Research. 2024 Jun;72(3):409-417.

この度は第2回保健学科同窓会若手優秀論文賞を受賞することができ、大変光栄に感じております。本論文の審査、選考に携わっていただいた関係者の皆さまへ深謝いたします。

本論文は、好中球細胞外トラップ（NETosis）を誘導することにより生成するシトルリン化フィブリノゲン（C-Fbg）の定量がNETosisの評価につながるかを *in vitro* で検討し、その成果を報告したものです。NETosis とは、好中球が自らの核内物質を neutrophil extracellular traps（NETs）と呼ばれる網のような構造物として細胞外へ放出することにより、体内に侵入した病原体を補足・殺菌する現象です。NETosis は感染防御の役割を果たす一方で、その過剰な形成が血栓形成をはじめとする様々な疾患に関与することが報告されており、NETs の程度を定量することは、患者の病態を評価するための重要な臨床情報を提供することに繋がると期待されています。先行研究にて、NETosis に関連するいくつかのマーカーが報告されていましたが、ゴールドスタンダードとなる方法はなく、また、C-Fbg の定量により NETosis の程度を評価した報告はありません

でした。本研究では、実験の結果、ELISA 法を用いた C-Fbg の定量により、C-Fbg 濃度は NETosis が誘導されると有意に上昇することが明らかとなりました。今後は臨床応用へ向け、様々な病態における C-Fbg 測定の有用性を明らかにするためのさらなる研究が必要となります。

おわりに、本研究に際してご指導・ご協力いただきました樋口先生、奥村先生ならびに研究協力をいただいた樋口研究室の皆様へ心より感謝申し上げます。現在はアカデミアの世界の最前線から離れましたが、本研究で得た経験をもとに今後の業務に邁進してまいります。



Title : **One-step embedding method for maintaining orientation of pathological tissue specimens using agar thin films**

受賞者：内山 篤（東京医科大学八王子医療センター 病理診断部）

掲載誌：Journal of Clinical Pathology. 2023;76(12):855-859.

本論文は、病理組織標本の作製方法に関するものです。病理検査室には多種多様な検体が提出されますが、それらは規約に従って切り出され、カセットに収納されます。カセット内の組織片はさまざまな工程を経て標本化されますが、その過程で順番や向きが崩れると、正確な評価が難しくなります。しかし、標本作製の大部分は手作業に頼っているため、順番や向きが崩れるリスクは常に伴っていました。

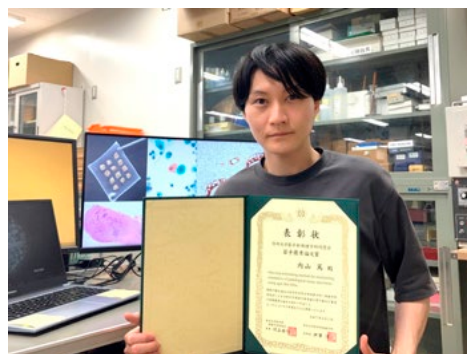
本研究のきっかけは、膀胱から採取された組織片の包埋作業にあります。経尿道的に採取された膀胱

検体は一度に多くの組織片が提出され、それぞれの向きを考慮しつつ慎重に包埋しなければならず、技師にとって大きな負担となっていました。そこで、安全かつ効率的に作業を行うために、超高強度寒天を使って薄膜を作り、切り出し時に利用する方法を考案しました。この方法は、当時の上司とともに遊び心を交えながら試行錯誤する中で生まれたアイデアです。切り出し時にカセットの中の組織片の上にこの薄膜を置き、その上からバイオプシーシートをのせてカセットの蓋をするだけで、組織片は薄膜に

付着し、包埋時に一塊として操作できます。さらに、組織片の順番や向きも崩れず、包埋作業の時間も短縮されます。

また薄膜は簡単に作製でき、10% 中性リン酸緩衝ホルマリン中で長期保存も可能なうえ、従来の溶融寒天を用いた包埋で懸念される検体の熱変性も避けられます。必要な材料はどの施設でも入手可能で、特別な装置や試薬を必要としないため、日常業務にすぐに導入することができます。以上の点から、本法は多忙な検査室において、作業の効率化と標本の精度向上を同時に実現できる有用な手法であると考えます。

最後に、この方法の開発等にご助言やご指導をいただいた上司の若槻先生、木村先生、中津川先生、ならびに同僚の皆様に心より感謝申し上げます。



Title : **Usefulness of muscle echo intensity for evaluating functional performance in the older population: A scoping review**

(高齢者における機能的パフォーマンス評価における筋エコー強度の有用性：探索的レビュー)

受賞者：北川 孝 (理学療法専攻)

掲載誌：Experimental Gerontology. 2023 Oct 15;182:112301. doi: 10.1016/j.exger.2023.112301.

論文概要：

高齢になると筋肉量が減少し、筋力や歩行能力などの身体機能も低下していきます。従来はCT 検査などで筋肉の量や質を調べてきましたが、被ばくや費用の問題があり、より簡便な方法が求められていました。そこで近年注目されているのが、超音波を用いて測定する「筋エコー強度 (EI)」です。EI は筋肉に含まれる脂肪や結合組織の割合を反映し、筋肉の質を非侵襲的に評価できるとされています。

本研究は、EI と高齢者の身体機能との関連を調べた既存研究を整理したものです。関連する 855 本の論文をスクリーニングし、最終的に 46 本の論文が分析に含まれました。その多くは日本やアメリカで行われ、対象者は地域在住高齢者から介護施設入居者、さらには慢性疾患患者まで幅広いものでした。EI との関連を評価した身体機能は、膝伸展筋

力、歩行速度、椅子からの立ち上がりテストなどが代表的でした。

結果として、EI と身体機能の間には弱～中程度の相関が確認されました。特に大腿四頭筋の EI は膝伸展筋力や歩行能力とよく関連していました。ただし研究ごとに超音波装置の設定や対象者背景が異なるため、結果にはばらつきがありました。また、多くの研究は横断研究であり、因果関係までは明らかにできていません。今後は縦断研究や介入研究を通じ、EI の臨床的な意義をより明確にする必要があります。

EI は高齢者の筋肉機能を推定する有用な指標であり、特に疼痛や認知機能低下などにより動作が困難な高齢者に対して有用な代替評価法となり得ることが示唆されました。

本研究のエピソード等：

これまで学会等で知り合うことのできた他大学の研究者の先生方との共同研究です。お忙しい方々に分析や結果の解釈の議論のための時間を工面していただくのに苦労しましたこともあり、最終的に老年医学系の有名な雑誌に掲載されたときの感慨もひとしおでした。ぜひ皆様も、学会では聴講や発表を行うのみではなく、積極的にいろいろな自施設以外の方々とのコネクション・研究ネットワークづくりに挑戦されてみてはいかがでしょうか。



Title : **Outcomes of an interdisciplinary return to work intervention including occupational therapy for mood and adjustment disorders: A single-arm clinical trial**

受賞者：田中 佐千恵（作業療法学専攻）

掲載誌：Work. 2023;74(2):515-530. doi: 10.3233/WOR-211144.

このたび、2023年に学術誌 Work に掲載された論文“Outcomes of an interdisciplinary return to work intervention including occupational therapy for mood and adjustment disorders: A single-arm clinical trial”（邦題：気分障害および適応障害を対象とした作業療法を含む学際的な復職支援プログラムの成果：単一群臨床試験）に対し、信州大学医学部保健学科同窓会より若手優秀論文賞を賜りましたこと、誠に光栄に存じます。

2014年より信州大学医学部附属病院にて開始したうつ病患者を対象とした復職支援（リワーク）プログラムの約10年にわたる取り組みの成果が、このような形で評価されたことを大変嬉しく思いますとともに、日頃よりご支援くださっている皆様、ご選考いただいた同窓会の皆様に心より感謝申し上げます。

本研究では、長期休職中の気分障害および適応障害の方30名を対象に、作業療法を含む3か月間の学際的復職支援プログラムを実施しました。その結果、うつ症状の軽減、認知機能や職業適性、気質、社会適応度、全体的機能、復職準備状態が有意に改善し、完全復職率（週32時間以上勤務）は12か月後73.3%、24か月後82.6%と高水準を示しました。

本プログラムでは、ICF（国際生活機能分類）に基づく個別評価と課題抽出により、作業療法士が職場環境の調整を含む復職支援計画を立案・実践した点が特徴です。作業療法の専門性と貢献を示すものと考えております。

このたびの栄誉ある賞に、心より感謝申し上げます。



令和7年度信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞への応募について

信州大学医学部保健学科と保健学科同窓会は、令和7年度信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞を募集しております。ホームページの応募要項に従って、ぜひご応募ください。

信州大学医学部保健学科同窓会ホームページ ▶ <https://www.mhoken.jp/>



海外研修報告

2025 海外研修ゼミナール・シンガポール研修の学び

看護学専攻 3年 池谷 花梨

私がこの海外研修への参加を決めた理由は二つあります。第一に、海外の医療を実際に見学してみたいと思ったからです。私は以前から、JICAやJAPAN HEARTの医療活動に興味をもち、漠然と憧れるのではなく、学生のうちに海外の医療制度や技術を知ることが必要だと思いました。そこでこの研修を知り、参加を決意しました。第二に、英語でのコミュニケーション能力を高めたいと考えたからです。日本では英語を見聞きする機会はありますが、実際に会話する機会は限られています。将来、外国人患者さんと関わる可能性もあるため、この研修で多くの英語に触れる機会を得たいと考えました。



病院見学を通して、学んだことは三つあります。第一に、シンガポールの病院は病棟が開放的な構造であったことです。大部屋でも壁や扉がなく、ベッドのカーテンも清潔ケア時以外は開かれており、スタッフが常に患者を確認できるよう工夫されていました。転倒転落などの異変にすぐ対応できるよう設計されているとのことでした。第二に、転倒転落や絶飲食などの情報をベッドサイドにカラフルで目立つ札を掲示し、視覚的にわかりやすく安全に配慮しているということがわかりました。第三に、看護師同士の関係性がフラットで、役職に関わらず、意見しやすい雰囲気があったことです。職場の人間関係がスタッフのモチベーションや患者ケアの質に直結することを実感しました。

また、Outram Community HospitalやChangi General Hospitalなど、各施設には特色があり、回復期患者を支えるために、看護師やリハ職に加え、Well-being Coordinatorという職種が患者の生活支援や簡単なリハビリを担い、医療職だけでは補えない部分を支える存在するといった多職種連携や、リハビリにロボット「Pepper」を活用した認知・身体リハが導入され、また刑務所受刑者専用病棟を備え

るなど、日本では見られない仕組みに驚きました。さらに食事搬送や薬剤輸送にロボットや自動配管を用いるなど、ハイテク設備も導入する等、日本では見られない取り組みや設備を知ることができました。一方で、「患者にとってより良いケアを提供したい」という思いは、シンガポールと日本の医療職者に共通していることが実感できたのは大きな学びの一つです。

さらに、研修では台湾や香港の学生とも交流し、医療だけでなく文化や価値観についても多くの学びがありました。交流を通して、自国の説明をする場面もあり、自国の良さや課題を改めて知る貴重な機会になりました。今回の研修では、日本の看護師の役割とシンガポールの看護師の役割や意識には大きな違いは感じられませんでした。病院の構造やシステム、人と人の関わり方などは日本とは違う点がたくさんあることを学びました。また、研修に参加したことで自身の英語のスキル不足のために、コミュニケーションで苦戦する場面が多々ありました。今後の課題として、英語のスキルを高め、今回の研修で得た経験を今後の学習や、将来のキャリアに活かしていきたいと考えます。



2025 海外研修ゼミナール・シンガポール研修の学び

検査技術学専攻 2 年 五味 亜希乃

私は今回の研修を通してシンガポールと日本の医療の共通点や相違点を学びたいと思った。また、海外渡航が初めてであり、分化や街並みの違いも学びたいと思って研修に参加した。



研修ではシンガポール総合病院 (SGH) と糖尿病・代謝センター: Diabetes & Metabolism Center (DMC)、病理学や医学研究室や実習施設が入っている Academia を見学した。SGH では院内で働くボランティアの仕事内容を見学し、Academia では、トレーニングルームという手術や検査の練習を行う施設を見学した。SGH では、患者さんの情報が、体重や病気の経歴だけでなく、リハビリ後に達成したいことやなど QOL に関わる内容も含まれていることを学んだ。また、Academia の微生物学部門、輸血部、ウイルス部門を見学した際、患者検体から微生物やウイルスの同定方法の説明や、血液の保存方法や血液型の確認方法などの説明を受けた。微生物の同定方法や血液の取り扱い方は日本の病院と同じであったが、ウイルスの同定方法は日本で行われている PCR 法などとは異なり、試験管を使用した方法で行っていた。他にも、高齢者や社会的弱者の健康ケアを担う SATA CommHealth Bedok Medical Centrer を見学した。この施設ではリハビリを行う施設とスマートハウスを見学した。スマートハウスでは AI が装備されており、電気の点灯などを自動で行い、スマホでドアの開閉が行えたり、高齢者や障害を持つ人に配慮された家を体験することができた。他にも、Ang Mo Kio - Thye Hue Kwan Hospital (AMK-THKH) を見学した。AMK-THKH では、透析の現場、病室とリハビリテーションの見学をした。リハビリテーションにはお店や洗濯周りを模した設備が整えられており、リハビリ後の生活も見越してリハビリが行われていることを学んだ。最終日には、シンガポール工科大学 (SIT) と水害リスク軽減のためのダムとレジャー



スポットが融合している Marina Barrage を訪れた。SIT ではシンガポールの国土や医療形態などを学ぶことに加え、研修の振り返りを行った。SIT での授業形態での復習を通して、日本とシンガポールでは国土の大きさや人々の性格も異なり、その違いが病室の違いや医療従事者の働き方、施設の大きさや設備の充実度に関わっていることを学んだ。Marina Barrage ではシンガポールの水事情や環境に配慮した街づくりに関して学んだ。

また、タクシーを利用した際、おすすめの観光地や建物が何かを丁寧に教えてくれるなど現地の方の距離感の近さや親しみやすさを感じた。また、私たちが、所々英語が聞き取れない場面では、繰り返し伝えてくれたり、翻訳機を使うなど端々で優しさを感じた。

今回の研修を通して、日本とは異なり、様々な文化が共存する国の生活と文化や、日本とシンガポールの医療体制の共通点や相違点を学ぶことができた。国土を3つに分け、それぞれの地域に主要な病院を置くなど国土の小さいシンガポールだからこそ実現している体制もあるが、医療従事者の働き方やリハビリの方法など日本も取り入れるべき体制もあると感じたので、今回の学びに活かしていきたい。また、英語がとても重要であると身に染みたので、日常的会話に加え、医療分野の英語も自主的に学んでいきたいと感じた。



2025 海外研修ゼミナール・シンガポール研修の学び

理学療法専攻 2 年 ESTHER HO CHIN NING

研修への意気込み

私がこの研修に参加した理由は、学生だからこそ得られる貴重な学びの機会だと考えたからである。この体験は、将来の目標を明確にするうえで大きな意義を持つと感じていた。



研修内容

シンガポールの医療システムは、地域ごとに3つのクラスターに分かれており、今回の研修では SingHealth を中心に複数の施設を訪問した。また、Singapore Institute of Technology (SIT) 大学での交流活動にも参加した。冒頭の講義では、シンガポールの医療制度と SingHealth の概要について説明を受けた。特に、外国人労働者を含め全員が公平に医療を受けられる仕組みや、職員の声を大切にする管理姿勢に感銘を受けた。

SingHealth Community Hospital では、医療資格を持たない“wellbeing coordinator”が患者と地域の資源や活動をつなぐ役割を果たしていた。Diabetes and Metabolism Centre では、色分けや大きな文字による表示など、高齢患者への配慮が医療の効率と患者の安心感に大きく寄与していると感じた。

Academia Facilities では、高度なシミュレーション教材や録画機能を用いた教育システムを見学し、教育の質の高さを実感した。Sengkang General & Community Hospital では、理学療法診療を短時間で的確に進める専門性に圧倒され、自分も将来そのような



臨床家になりたいと強く思った。また、パーキンソン病患者のための集団運動プログラムでは、仲間とのつながりが治療意欲に直結することを学んだ。

SATA CommHealth Bedok Medical Centre では、市場への買い物



支援や生活支援機器の展示を通じ、高齢者支援にハイテク技術をどう活かすかという視点を得た。Ang Mo Kio - Thye Hua Kwan Hospital では、日本で見学した病院とは対照的に、音楽が流れる穏やかな雰囲気の中で行われる透析患者の訓練や、物干しやミニスーパー、バスの車内を模したコーナーなど、実生活に直結する施設設計が特徴的であった。さらに、dog therapy, aroma therapy, music therapy など多様なリハビリプログラムも導入されており、その幅広さが印象に残った。

最終日には、SIT での交流活動を通じ、参加者が学びを共有し、日本とシンガポールの医療制度や病院の特色を比較する議論が活発に行われた。講師からは、「単なる比較ではなく、各自が学んだことを将来活かす努力をすることが重要」との指摘があり、深く心に残った。

研修を通しての学び

最も印象に残ったのは、シンガポールと日本の医療システムの相違であった。多民族社会であるシンガポールでは、医療従事者が患者との円滑なコミュニケーションを図るために新しい言語を学び、医療スタッフと患者との距離が近く、患者同士が互いに励まし合う雰囲気は非常に新鮮であった。一方で、無礼な態度を取る患者もおり、どの国にも長所と課題があることを学んだ。各施設では、強みを活かしつつ不足を補う多様な工夫がみられた。限られた環境であっても創意工夫によって患者に有効なリハビリを提供しようとする姿勢は、今後の自分の指針となった。

今回の研修を通じ、多言語環境で育った自分の強みを改めて認識し、国境を越えて多くの人々を支える理学療法士を目指したいという将来の目標がより明確になった。今後はこの経験を、日々の学びや実

習の中で積極的に活かしていきたい。そして将来、医療従事者として現場に立つ際には、「限られた環

境でも工夫次第で患者により良い医療を提供できる」という姿勢を忘れず、実践につなげていきたい。

2025 海外研修ゼミナール・シンガポール研修の学び

作業療法学専攻 2 年 清野 みずほ

私は幼い頃から海外で働くことに関心があり、海外の医療現場や教育機関を見学できる今回の研修は、自分にとって大きなモチベーションになると考えました。また、シンガポールの文化を体感し、日本の常識にとらわれない柔軟な視野を持ちたいと思い参加しました。



見学した施設で印象的だったのは、Sing Health Community Hospital です。ウェルビーイングコーディネーターの方から塗り絵や数独などの活動について説明を受け、患者さんと話す機会がありました。彼らの仕事は日本の作業療法士 (OT) の役割の一部を担っているように思いました。さらに、Outram Community hospital の見学では、病棟やリハビリテーション室に加え、電車やバス、道路を模したスペースを見学しました。担当の OT がまず患者さんの血圧を測り、値が低すぎる場合には実施しない判断を下す場面を目にし、バイタルサインはがリスクマネジメントにおいていかに重要であるかを改めて学びました。SATA CommHealth Bedok Medical Centre では、家庭を模した空間で音声認識等を活用したスマートシステムや機能訓練を見学しました。日本と似ている部分もありましたが、よりハイレベルな技術や、新たな機器が導入されており、退院後の安心な暮らしを支える工夫が沢山あることが分かりました。

他にも、Thye Hua Kwan Hospital では、リハビリテーション室や病棟、透析を見学しました。スーパーマーケットの一角を再現したようなスペースでの練習は印象深く、動作をカメラで記録し、治療に役立てる仕組



みは日本ではあまり見られないものでした。

シンガポールの人々は 2 か国語以上の言語を話すことが一般的で、病院スタッフは、相手に合わせて言語を切り替えていました。電車では多言語の表記やアナウンスが流れ、多文化社会の特徴を感じました。日本ではどこに行っても日本語が通じますが、それは他の国では当たり前ではないことに気づかされました。そして、英語の重要性、汎用性を強く実感しました。自分の拙い英語でも、積極的に話そうとする姿勢を理解してもらえた経験から、伝えようとする意志の大切さを学びました。また、食べ物や建物からも多様な文化を感じ、国土が小さいながらも、多様な景観や伝統が共存しており、一つの国なのに地球みたいだと思いました。この体験は自分の視野を大きく広げてくれるものでした。

今回の研修では、病院や大学施設で設備やリハビリの実際を見学し、授業で学んだ評価方法が海外で活用されている姿や、経験の浅い OT が自信を持って働く姿など、多くの刺激を受けました。学生同士の交流を通じて、専門学びや英語学習への意欲が高まりました。また、準備や現地での活動を自ら行う中で成長を実感することができました。各施設で対応してくださった方々や SIT、台湾の学生、本学の先生方、共に研修した仲間を含め、研修に関わったすべての方々に深く感謝しています。

将来、どのような環境で働くかはまだ具体的ではありませんが、専門性と語学力を両立させ、今回出会ったコミュニティホスピタルの OT のようになりたいと思いました。この経験を活かして、多様なルーツの人を理解し寄り添えるような国際的な医療人になれるよう努力していきたいと思います。



活動支援報告

2024年度同窓会からの補助による実習設備の充実

理学療法学専攻では以下の機器を購入致しました。

- ①歩行能力計 (Walk X) : 日常生活時の歩数、活動量、活動強度などを計測でき、内部障害等の実習で使用します。足部での測定により、臨床につながる微細な活動を確認することができます。

作業療法学専攻では以下の通りの授業で必要な物品の購入をさせていただきました。

- ②陶芸の電気窯：今まで 30 年以上使用してきた窯が故障して使用できなくなったため、購入させていただきました。基礎作業学実習の陶芸の授業の時に使用しています。
- ③籐細工の芯材：基礎作業学実習で使用しています。
- ④筋電図測定用の電極：卒業研究で使用しています。

おかげ様にて、学生の授業や研究活動において、より充実した学びの環境を提供することができております。特に基礎作業学実習においては、実際の作業活動を通して作業療法の意義や介入技法について深く学ぶことが求められるため、今回購入した物品は学生にとって非常に有意義な学修資源となっています。

このような支援をいただけることに、教職員一同、心より感謝申し上げます。



①歩行能力計 (Walk X)



②陶芸の電気窯



③籐細工の芯材

新入生交流会

令和7年4月19日(土)・21日(月)・26日(土)

専攻毎に上級生・教員参加で交流会を実施しました。春のひとときを様々な形で共有して、つながりをつくることを図りました。4月19日(土)には理学療法学専攻が1～4年生参加のグループミーティングや人間知恵の輪、ジェスチャーゲームを、作業療法学専攻はグループに分かれて松本市内フォトウォークラリーを行いました。また、4月21日(月)には検査技術科学専攻がクイズ大会・茶話会を行いました。看護学専攻は4月26日(土)に、新入生が2・3年生の先輩と校内ウォークラリーを、また大学生活の相談をして交流を行いました。また、新入生が企画したゲームで教員とも親睦を深めることができました。この交流会が安心した大学生活につながる機会となったようです。



▲看護学専攻



▲検査技術科学専攻



▲理学療法学専攻



▲作業療法学専攻

健康講座

令和7年6月21日(土)

6/21(土) 今年度から、信州大学医学部保健学科・信州大学医学部保健学科同窓会・信州大学医学部地域保健推進センター、および公益財団法人信州医学振興会との共催により、「健康講座19」が開催されることとなりました。「腸内細菌と私達の健康を科学する」をテーマに、理化学研究所 生命医科学研究センター共生微生物叢研究チームチームディレクター 須田互先生による、講演を行い、同窓会会員と市民の方に参加頂きました。

信州大学医学部保健学科
信州大学医学部保健学科同窓会
信州大学医学部地域保健推進センター
公益財団法人 信州医学振興会

共催 健康講座シリーズ19

腸内細菌と私達の健康を科学する
～腸内細菌叢の基本的な性質から最新の研究トピックまで～


演者: 須田 互 先生
 理化学研究所 生命医科学研究センター
 共生微生物叢研究チーム チームディレクター

日時 令和7年6月21日(土) 13:00～14:30
 開場・受付開始 12:20～

場所 信州大学 松本キャンパス 経法学部 第二講義室
※ 自來車で30分、この場合は別荘内から徒歩で約10分です。
 駐車場は会場までお持ちください。駐車料金はかかりません。

対象 地域住民のみなさま、大学教職員・学生

参加費 無料 お申し込み 不要

プログラム 13:00～14:00 ご講演
 14:00～14:30 質疑応答

私たちの腸内には約40兆個、1000種類以上の細菌がすみついており、腸内微生物叢と呼ばれる複雑な生態系をつくっています。
 最近の研究で、これらの腸内微生物叢は、人の健康に極めて深く関係していることがわかってきました。
 本講演では、腸内微生物叢の基本的な構造や疾患との関係、さらに最新の研究例について、わかりやすく解説します。

卒業祝賀会・優秀学生表彰

令和7年3月21日(金)

令和7年3月21日(金) キッセイ文化ホールにて信州大学松本地区卒業式が行われました。

保健学科では同日午後旭会館にて卒業・修了祝賀会が行われました。各専攻の成績優秀学生4名と大学院1名、第2回若手優秀論文賞3名の証書の授与を行いました。



▲伊澤保健学科長および各専攻・大学院の成績優秀学生のみなさん
(写真左側から 看護学専攻・小松陽菜さん 検査技術科学専攻・植松優衣さん 理学療法学専攻・大和陽菜さん 作業療法学専攻・堀井彩乃さん 修士課程・赤羽匠吾さん)



▲若手優秀論文賞受賞の皆さん(理学療法学専攻・北川孝さん
検査技術科学専攻・内山篤さん 作業療法学専攻・田中佐千恵さん)

大学院修了者名簿

令和6年度の大学院修了者のうち医学系専攻保健学分野(博士課程)および医学系研究科保健学専攻(博士後期課程)修了者は4名で、学位論文は以下の通りでした。

■医学系研究科保健学専攻(博士後期課程)

・多賀 将仁 さん

Test-retest reliability of the ten-repetition maximum test in untrained young males and females

(トレーニング経験のない若年男女における10RM測定信頼性)

■総合医理工学研究科医学系専攻保健学分野(博士課程)

・小山 尚美 さん

Development and Verification of the Reliability and Validity of the Organizational Climate Scale for Dementia Nursing Practice in Acute Care Hospitals

(急性期医療を担う病院における認知症看護実践に関する組織風土尺度の開発と信頼性・妥当性の検討)

・福元 裕人 さん

Association of performance of basic movements at admission and socio-environmental factors with return home following inpatient stroke rehabilitation

(脳卒中患者における入院時の基本動作能力と社会環境要因の自宅退院との関連性)

・倉澤 康之 さん

Impact of tailored message notifications for frailty prevention in older adults: a quasi-randomized controlled study using a regression discontinuity design

(高齢者におけるフレイル予防のためのテラーメードメッセージ通知の影響: 回帰不連続デザインを用いた準ランダム化比較試験)

卒業生の声

「近況報告」保健師 3 年目の今とこれから

田口 真生／看護学専攻 19 期生

「高校生の頃からずっと保健師になりたい」

そう思い続けてきた私が、長野県塩尻市役所で働き始めて、2 年余りが経ちました。



小さい頃から憧れていた医療職として、「みんなが健康で自分らしく生き生きと輝ける状態」を願い、予防の視点で健康を支えるお手伝いをしたいという思いは、今も変わらず持ち続けています。

現在は、大学時代に保健師コースで学んだヘルスプロモーションの視点や、全学横断プログラムで得た「健康以外の分野での地域課題解決の経験」が、仕事に大いに活かされていると感じています。

例えば保健指導では、住民の方と「コンビニとスーパーのアイスのサイズ」の話で打ち解けてから、生活の中で「譲れないこと」と「変えてみたいこと」を一緒に考えることがあります。また、啓発のための YouTube 動画作成では、専門職として伝えたい内容を、どうすれば楽しいコンテンツとして多くの方に見てもらえるかを工夫しています。

日常生活の中で「健康」の優先順位はどうしても低くなりがちで、何かが起きてからその大切さに気づく方も少なくありません。そして「健康」との向き合い方は人それぞれです。だからこそ押しつけるのではなく、その人らしさを尊重しながら健康のあり方を一緒に模索することが、今の私の仕事に対する基本姿勢です。

もちろん、うまくいかないことも多々あります。そんな時は、地域の方や職場の温かい仲間に支えられながら、日々の業務に励んでいます。自分の仕事に責任を持ちながらも、周囲を頼り、巻き込みながら進めていくことが、多様な人々が暮らす地域で働くうえで大切だと感じています。

まだまだ未熟な点は多いですが、自分自身の仕事への向き合い方を大切に、家族・友人・地域・職場の皆さんへの感謝を忘れず、より素敵な保健師になれるよう日々努力を重ねていきたいと思っています。

近況報告

依田 将宏／検査技術科学専攻 13 期生

2019 年に検査技術科学専攻を卒業、2021 年に修士課程を修了し、社会人になって 4 年が経過しました。お世話になりました先生方、同僚のみなさまにおかれましてはお変わりありませんでしょうか。



現在は企業に勤め医薬品等の毒性に関する実験（主に動物実験）を行っております。また企業に勤める中で、やはり研究がしたいと思い社会人博士として信州大学の農学部に入學し、2 年半がたちました。私は変わらず研究を続けています。あれ？検査技術科学専攻で学んだことを生かしているの？と思う方もいるかもしれません。私が思うに、検査技師さんであろうが、会社員であろうが、根本にある考え方や重要なものは同じです。私たちが大学で学んだことは教科書に書いてあることでなく、このような考え方でしょう。素晴らしい環境で学べたことに心から感謝申し上げます。

直近の一番の報告としては 2024 年 2 月に娘が誕生したことでしょうか。妻（検査技術科学専攻第 13 期生・写真右）と娘の支えもあり、仕事と研究と本当に充実した毎日を送らせていただいています。

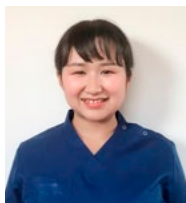
もう一つの大きなイベントとして 2025 年度中に博士課程の修了を目指しています。3 年前から目標としてきたものが着々と近づいてきました。しかし、ふと疑問に思うことがあります。重要なのは博士課程を修了することなのか？ そんな時にいつも目に浮かぶのは、かつて目標としてきた先生方の姿です。聡明で簡潔、鋭い思考、熱意を持っている科学者です。日々の仕事・研究の中で研鑽を積みいつかそのような科学者になれるよう変わらず邁進していきます。

最初にお尋ねしました、みなさまはお変わりありませんでしょうか。私は変わりありません。

近況報告

河上 彩／理学療法学専攻 9 期生

信州大学を卒業してから早いもので 10 年が経ちました。卒業してからは地元の石川県に戻り、これまで回復期病棟、急性期病棟、地域包括ケア病棟、通所介護、訪問リハビリなどさまざまな部署で勤務をしました。在学時代で忘れもしないのが、初めての見学・評価実習終了後に「全然何にもできなかった！ メモに何書いてあるかもわかんない！」とペアの同級生と号泣したことです。その時は理学療法士として働くのが不安でたまりませんでした。が、さまざまな場所で経験を積ませていただき、色々な方の支援がありこうして 11 年目を迎えることができました。



在学中にオーストラリアのカーティン工科大学での海外研修に参加したことがきっかけの一つとなり、JICA 海外協力隊として約 2 年間、アフリカのマラウイ共和国で理学療法士として活動したこともあり、「アフリカの温かい心」と呼ばれるくらい人々が親切で有名な一方で、世界最貧国の一つともいわれる国です。「健康の社会的決定要因」という言葉があるように、医療や理学療法だけでは解決できない課題も多くありました。無力さを感じる日々でしたが、元患者の友人たちから就職や結婚といった近況報告があると自分にも何かできたのではないかと思わせてくれます。

現在は総合病院で勤務し、社会的貧困に面する方々の生活をサポートする他、マラウイ雑貨の販売を通し現地人の収入向上支援を行っています。これからも「目の前の人に誠実に対応する」「周りの人を大切にする」ことを実践しながら、人として医療人として成長し、誰かの幸せな瞬間を少しでも増やせるよう努めていきます。

近況報告

滝澤 千恵／作業療法学専攻 7 期生

信州大学を卒業後、安曇野赤十字病院に就職し、早いもので 12 年目となりました。月日が経つのが早く、毎日の授業や大変なレポートに追われながら友達と日々楽しく過ごしていた大学生の頃が、つい最近のように感じます。



入職してからは、急性期、回復期、訪問の部署を転々とし、現在は新人・学生指導をしながら回復期病棟で働いています。各部署ではそれぞれの時期に必要な関わり方を身に付けることができ、今でも日々多くのことを学ばせていただいております。

病氣や怪我等で入院されている患者さんにとって病院での生活は苦痛が多いものです。そんな中で、少しでもリハビリをしている時間が楽しい且つ有意義なものになるよう患者さんの興味・関心に目を向けながら、患者さんと共に病氣や怪我に向き合っています。私とリハビリをすることで患者さんから自然に笑顔がこぼれる、そんな関わり方ができるよう日々心掛けております。また、退院後に安全で幸せな生活を送ることができるように、ご家族との関わりも大切にしております。仕事を通して、自分自身が人として成長していけるよう自己研鑽に励んでいきたいと思っております。

仕事以外の時間では、旅行が趣味で、休みが合えば家族と外に出かけ、おいしいものを食べたり身体を動かしたり、幸せな生活を送っています。これからも充実した日々が送れるよう、仕事とプライベートのバランスをうまく調整しながら、楽しく両立していきたいです。

退職のご挨拶

定年退職のご挨拶

—保健学科同窓会の皆さまに感謝を込めて—

保健学科 看護学専攻／
松本市城山介護老人保健施設 施設長 池上 俊彦

このたび本年3月末をもちまして、信州大学を定年退職いたしました。看護学専攻 成人・老年看護学領域の池上俊彦でございます。

現在は、利用者の平均年齢が90歳を超える松本市の城山介護老人保健施設に勤務しており、これまで長らく携わってきた急性期医療とは大きく趣を異にする環境で、日々新たな学びと経験を重ねております。そのような中で改めて感じるのは、「その方らしい生き方を支える」という視点において、医療も介護も共通の理念を持つということです。

私は平成27年4月に保健学科看護学専攻の教授として着任し、以来10年間にわたり教育・研究・臨床に携わってまいりました。令和2年4月からの3年間は

学科長を拝命いただきましたが、ちょうど新型コロナウイルス感染症が急速に拡大する時期にあたり、全国の新規感染者数が1日200名を超え始める中での船出となりました。感染拡大防止のため、人と人との交流が大きく制限され、入学式や各種行事の中止、授業の遠隔化など、学生教育にも多大な影響が及びました。

そうした困難な状況においても、感染状況の落ち着きを見計らい臨地実習を実施できたのは、同窓会の皆様をはじめ、多くの方々のご理解とご協力の賜物でありました。川上由行会長をはじめ、保健学科同窓会の皆様に物心両面にわたり様々なご支援を賜りましたこと、この場をお借りして改めて深く御礼申し上げます。

最後になりますが、保健学科同窓会のさらなるご発展と、会員の皆様のご健勝・ご活躍を心よりお祈り申し上げ、退職のご挨拶とさせていただきます。

31年間の絆

理学療法学専攻 基礎理学療法学領域 木村 貞治

この度、平成7年3月31日をもって退職させていただきましたこととなりました。私は昭和56年に東京厚生年金病院（現、東京新宿メディカルセンター）リハビリテーション室に理学療法士として勤務させていただき、そこでの12年間の臨床経験を経て、平成5年に信州大学医療技術短期大学部に講師として着任させていただきました。以来、ここまで31年間の歳月が流れましたが、その間、学科長補佐として、平成14年10月の医療技術短期大学部から医学部保健学科への改組、平成19年の大学院博士前期課程の設置、平成21年の大学院博士後期課程の設置、そして、その後の学科運営という道程を、宮坂敏夫初代学科長、成沢和子学科長、市川元基学科長、寺田克学科長、金井誠学科長、池上俊彦学科長、そして、伊澤淳学科長の下で21年間歩ませていただきました。保健学科への改組からここまで膨大な数の学科運営に関わらせていただきましたが、高い責任感とフロンティアスピリッツに溢れた素晴らしい学科長の下で多くの貴重な体験をさせていただきました

た。また、医療技術短期大学部時代から、数多くの優秀な学生さん達、素晴らしい先生方や事務職員の皆様、そして、学会等の沢山の関係者の方々とともに、



数多くの絆を紡がせていただけてきたことに心より感謝しております。保健学科同窓会の皆様には、教育・研究や環境整備等、多方面に渡ってご支援いただけてまいりましたことに深く感謝申し上げます。

4月からは長野保健医療大学に赴任させていただくことになりましたので、微力ながら、これまでの経験を生かして、社会のお役に立てる医療人の輩出に貢献できるよう尽力させていただく所存であります。

最後に、これまでの数多くのご縁、絆に感謝を申し上げますとともに、関係者の皆様の益々のご健康とご多幸を、そして、保健学科同窓会の益々のご発展を祈念して、退職のご挨拶とさせていただきます。長い間お世話になり誠にありがとうございました。

謎のまま

信州大学先端領域融合研究群バイオメディカル研究所 所長／
信州大学医学部保健学科応用理学療法学 卓越教授 齋藤 直人

「4 年間 バイオメディカル 謎のまま」。これは6、7年前の卒業式の謝恩会で私が卒業生から頂いた寄せ書き色紙に書いてあった、女子学生の一句です。おそらくこの学生さんだけでなく、保健学科のほぼ全ての学生さん達、ほぼ全ての先生方が同じ感覚であったのではないかと思います。私の中では、保健学科とバイオメディカル研究所はそれぞれきちんと認識できており、何も迷うことはありません。しかし多くの方々にとって、バイオメディカルだけでなく私の存在そのものが謎であったとしたら、それはちょっと悲しいことです。

私は2004年に保健学科教授になって、21年経ちました。最初は、医学科から異動してきて急に授業が増えたため、その準備が大変でした。しかし私は結構授業が好きで、「自分が楽しくない授業は学生も楽しくない」という考えのもと、授業ではしゃべりまくっていました。特に専門の「整形外科学」は、私が総論を教え、各論は専門分野ごとに医学科から専門医を呼んできて、日本一レベルの高いPT・OTの授業を目指しました。また、初めて全専攻で立ち上げた「チーム医療実習」では、なぜか主担当教員になりました。各専攻の先生方、附属病院各部署の多大なご協力のもと、かなり良いものができたと思います。現在の医学科も一緒になった「合同チーム医療演習」の基になったもので、拡大して盛り上

がっていることは嬉しい限りです。

2007年には入試委員長になりました。臨床と研究と教育でいっぱいでしたが、皆様のご協力で無事終わることができました。翌4月の学科会議で最後のお礼を言ったら、思いがけず拍手を頂きました。よほど危なっかしかったのだと思います。他の委員もいろいろやりましたが、最も大事であったのは5年間務めた理学療法学専攻の専攻長でした。理学療法学専攻の先生方は何でも助けてくださり、何ひとつ苦労することはありませんでした。某専攻の先生から羨ましがられるほど、心温まる専攻でした。

2014年にバイオメディカル研究所の所長になりました。このころから信州大学は教員組織と教育・研究組織が分離して2階建てになりました。私は、学系は保健学科ですが、学部相当の主担当はバイオメディカル研究所です。現在でもこのシステムをご存じない方が多いです。私はここで大きく保健学科から離れてしまいました。謎のバイオメディカルにどっぷり漬かって11年経ちました。バイオメディカルの説明をしようと思いましたが、指定された字数を既に超えています。謎のまま退職していくことをお許しください。長い間お世話になり、ありがとうございました。



▲2025年3月12日保健学科定年退職記念祝賀会での写真

退職のご挨拶

看護学専攻 広域看護学領域 高橋 宏子

私は3月、信州大学医学部保健学科を定年退職いたしました。20歳代後半の4年間、信州大学医療短期大学看護学科で助手をしており、出産子育てで一度退職し、その後も15年程信州大学からは離れておりましたが、縁あって50歳前に保健学科看護学専攻に着任しておりました。信州大学には約20年間お世話になったこととなります。

保健学科に着任した当時は、医療短大の卒業生が病棟棟長など管理の立場に名を連ねており、成長した姿に感激した記憶があります。私は看護学専攻では病気や障害を抱えながら地域で暮らしている方々の健康と生活を支援する在宅看護学を担当しておりました。地域の中

には、重い障害を抱えながらも前向きに生活されている方々がおられ、授業にゲストとしてお迎えし、学生が生の声を聴く機会を大切にしました。またALSを抱えながらも患者会活動を牽引している方と支援者の方々に会い、私もできる事はないかと



医療短大の卒業生がいる長野県難病相談支援センターに声をかけ、コミュニケーション支援講座を一緒に企画したり、研究ではICTを活用した多職種連携システムの開発に取り組むなど様々な機会をいただきました。学生も難病ボランティアに参加させていただき、さらにヘルパー活動に取り組む学生もおり、教科書には無い多く

の学びの機会をいただきました。この場を借りて、当事者の皆様を始め、お世話になった皆様に感謝申し上げます。

退職するにあたり、多くの方々や卒業生からお祝いの連絡をいただきありがたかったです。信州大学を去る最終日に、空っぽになった研究室の電気を消し、ドアを閉めると、思わず熱いものが込み上げてきました。その夜

卒業生が会食の場を設けてくれ、忙しくも頑張っている卒業生を前に、信州大学で出会えた方々や多くの機会は私の宝物であり、これからも続くのだな〜と感じ、力が出ました。

4月から清泉大学に着任し、もうひと頑張りしようと思っています。今後も成長した卒業生に会えることが楽しみです。

カメルーンへ

看護学専攻 小児・母性看護学領域 玉井 真理子

ずいぶん長居をしたなあ…というのが正直なところです。居心地が良かったのでしょうか!?(ということにしておきます)。

医療技術短期大学部、略して医短(いたん)と呼ばれていた頃を知っている教員は本当に少なくなっていました。私は医短時代の生き残りです。赴任したのは1996年ですから、考えてみたら、なんと前世紀じゃないですか! 前世紀からの生き残りとも言えます。

さて私は、4月からアフリカのカメルーンという国に行ってあらたな仕事に就くことになりました。日本語学校での日本語教師です。資格があるだけでほとんど経験はないので、新米教師です。

定年を1年だけ残してやめることに若干の逡巡はありましたが、アフリカで仕事をするには何の迷いもありませんでした。私は長年アフリカ一択で、いつか、そのうち、必ずアフリカに行きたい、暮らしたい、できれば

働きたいと思い続けてきました。なぜアフリカなのか、その起源は自分でもよくわかっていません。

夢がかなったと言え、聞こえはいいのですが、停電、断水、そしてマラリア…そんな国に、短期間の観光ではなく長期で滞在するので、前途多難は目に見えています。しかも、還暦を過ぎてから、です。

みなさん、どうか私の無事を祈っててください。

カメルーンの日本語学校を卒業した学生は、ほとんどが日本に留学して、日本の大学を目指し、さらに日本で働くことを希望しています。何年か後に、日本語学校の教え子が信大に入学し、卒業し、そして医療専門職として日本で働いてくれたらいいな、というのが今の私の夢です。

玉井真理子 (Instagram / X: @mrktamai)



退職のご挨拶

看護学専攻 成人・老年看護学領域 牟田 理恵子

2022年4月に着任し、皆様には3年間大変お世話になりました。信州大学の学生さんは、とても真面目でフレンドリー、感性も豊かで、講義や臨地実習では、いつも皆さんから沢山の刺激をいただいていた。ありがとうございました。

3年前、ご縁があって信州大学、松本の地に赴任することになり、遠い地と感じていた長野県が大好きになりました(山ガールデビューもしました!)。そして、そんな信州の地で、沢山の素敵な繋がりと新たなご縁をいただき、引き続き長野県における質の高い看護の提

供、特にがん看護に携わる高度実践看護師(がん看護専門看護師)を育成するための教育・研究に携わらせていただくこととなりました。

信州大学、松本の地を離れるのは寂しくもありますが、看護の世界はとても狭いので、志を同じくする同窓生や先生方、お世話になった病院関係者の皆様と、また近況報告や一緒に切磋琢磨できる日が来ることを楽しみにしております。今後とも、ご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

3年間という短い期間でしたが、在校生、卒業生、教職員の皆様、本当にありがとうございました。信州大学および保健学科の益々のご発展を祈念しております。

最終講義

令和7年3月末をもって、理学療法学専攻 齋藤直人教授と木村貞治教授、看護学専攻 池上俊彦教授の3名が退職されました。2月19日(水)に 齋藤先生最終講義「信州大学における臨床・研究・教育」が、2月27日(木)に 木村先生最終講義「31年間の絆」が、3月7日(金)に池上先生最終講義「医師としての41年—肝臓移植・連携・教育—」が、地域保健推進センター 3階多目的講義室にて行われました。当日は学内外の関係者の方々にご参加をいただきました。



▲齋藤直人教授



▲木村貞治教授



▲池上俊彦教授

総会記録

2025年度 信州大学医学部 保健学科同窓会総会 議事録

日 時：2025年6月21日(土曜日) 14:45から15:20

場 所：信州大学経法学部第二講義室

司 会：奥村伸生 保健学科同窓会副会長

出席者：17名

1. 開会宣言(奥村伸生副会長)

開会時17名の参加があり、奥村伸生副会長が開会の宣言をした。

2. 保健学科同窓会長挨拶

川上由行保健学科同窓会長より開会の挨拶があった。

3. 保健学科同窓会名誉会長(保健学科長)挨拶

伊澤淳保健学科学科長より挨拶があった。

4. 議長選出

州嶺会の佐藤正彬氏が選出された。

5. 2024年度事業報告および決算報告

下里誠二幹事より資料1にもとづき2024年度事業報告がされた。

中込さと子幹事より資料2にもとづき2024年度決算報告がされた。

6. 2024年度特別会計報告

中込さと子幹事より資料3にもとづき特別会計報告がなされた。

7. 2024年度会計監査報告

重藤聖子監事より資料4にもとづき会計監査報告がなされ「通帳、帳簿、証拠書類を監査し適正に処理されていたことを確認した」と報告があった。

審議の結果、ともに質疑はなく、挙手による採決を行った。結果賛成多数により2024年度事業報告、2024年度会計報告ともに承認された。

8. 2025年度事業計画(案)および予算(案)

下里誠二幹事より資料6にもとづき2025年度事業計画(案)について報告があった。

次に中込さと子幹事より、資料7にもとづき、同窓会だよりをpdf形式でホームページに掲載することとし、印刷部数を減らすことが提案された。

次に中込さと子幹事より資料8にもとづき2025年度予算(案)が報告された。さらに資料5-1 5-2にもとづき会費納入状況について報告がなされた。

質疑として、次年度以降入試手続きがオンライン化され、従来通りの方法で、同窓会案内の送付ができなく

なることについて、具体的な案があるかとの質問があった。会長より、「本件については、副会長(奥村副会長)および会計担当幹事(中込幹事)と密に相談しながら川上会長が責任をもって対応することが、幹事会のメール審議で既に承認されている。」と報告された。ほかには質疑はなく、挙手による採決が行われ、結果賛成多数で承認された。

9. 役員改選

任期満了に伴う役員改正について説明がなされ、会則により、会長選出が行われ、「川上由行」現会長が、再任された。次に 副会長に、奥村伸生副会長が再任、新た

に小澤悦子アルプス会会長が任命された。また、新監事に看護学専攻 佐藤優香さんが任命された。尚役員の全員については、10月発行の「同窓会だより」に掲載する。

10. 議長解任

11. 閉会宣言(奥村伸生副会長)

奥村伸生副会長より閉会の宣言がなされ終了した。

以上

議事録作成人 下里誠二

令和6年度事業報告

1. 在校生の教育支援及び保健学科の運営補助

- 1) 学生図書購入
- 2) 学術国際交流推進(シンガポールのシンガポール総合病院の海外研修プログラム(8月10名)、シンガポール工科大学(SIT)の学生受け入れプログラムへの支援(12月シンガポール工科大学からの受け入れ14名))
- 3) 特別講演の開催
期 日：令和6年6月29日(土)13:00~15:00
会 場：信州大学経法学部第2講義室
講 師：佐藤 敏郎 先生
(スマートサプライビジョン 特別講師)
演 題：「3.11を学びに変える」
- 4) 実習指導者連絡協議会開催補助
- 5) 卒業式・学位記授与式
・ 祝賀会補助
・ 卒業記念品の贈呈(集合写真)
・ 竹内松次郎賞記念盾(優秀学生表彰)
- 6) 入試広報活動補助
・ オープンキャンパス補助
・ 各特別選抜試験および一般選抜試験補助
- 7) 学生課外活動支援
・ 専攻ごとの新入生歓迎交流会イベント
・ 学生への課外活動支援
- 8) 学習環境整備
・ 学生支援(理学・作業療法学専攻)
陶芸用電気窯等
- 9) 信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞
令和7年3月21日 卒業祝賀会会場にて表彰式を行った。
・ 看護学専攻 該当なし
・ 検査技術科学専攻：内山 篤・須江 翼
・ 理学療法学専攻：北川 孝
・ 作業療法学専攻：田中 佐千恵

2. 保健学科同窓会分科会支援

- 1) 看護学専攻：アルプス会・桐の木会
- 2) 検査技術科学専攻：臨嶺会
- 3) 理学療法学専攻・作業療法学専攻：州嶺会

3. 保健学科同窓会の運営について

- 1) 同窓会ホームページの運営
- 2) 同窓会だより第22号の発行
- 3) 同窓会総会および役員会の開催
①令和6年度総会の開催
令和6年6月29日(土)
②理事会の開催
令和6年6月19日(水)18:30~20:00
③幹事会の開催
令和7年3月25日(火)18:00~19:30 212教室
令和7年5月20日(火)18:00~20:00 212教室
- 4) 同窓会事務局の運営
- 5) 信州大学同窓会連合会との連携
信州大学同窓会連合会関係：
・ 令和6年7月13日(土)同窓会連合会役員会
14:00~15:45 旭会館3F大会議室(川上同窓会長)
・ 令和7年2月22日(土)同窓会連合会役員会
14:00~16:00 松本キャンパス旭会館3F大会議室
(川上同窓会長)
信州大学校友会関係：
・ 令和6年7月31日(水)第12回信州大学サポーター
ズクラブ理事会メール審議(川上同窓会長)
- 6) 信州医学振興会支援
- 7) 特別会員の最終講義へのお祝い
・ 令和6年度 池上俊彦教授、齋藤直人教授、木村貞治教授

令和7年度事業計画

1. 在校生の教育支援及び保健学科の運営補助
 - 1) 学生図書購入
 - 2) 学術国際交流推進（シンガポールのシンガポール総合病院への研修、招聘講演、海外からの研修学生受け入れへの支援）
 - 3) 特別講演の開催

日 時：令和7年6月21日（土）
13:00～14:30

会 場：信州大学経法学部第2講義室

講 師：須田 互 先生
（理化学研究所、チームディレクター）

演 題：「腸内細菌と私達の健康を科学する ～腸内細菌叢の基本的な性質から最新の研究トピックまで～」

共 催：信州大学医学部保健学科／信州大学医学部保健学科同窓会／信州大学医学部地域保健推進センター／公益財団法人信州医学振興会
 - 4) 実習指導者連絡協議会開催補助
 - 5) 卒業式・学位授与式
 - ・祝賀会補助
 - ・卒業記念品の贈呈（集合写真）
 - ・竹内松次郎賞記念楯（優秀学生表彰）
 - 6) 入試広報活動補助
 - ・オープンキャンパス補助
 - ・各特別選抜試験および一般選抜試験補助
 - 7) 学生課外活動支援
 - ・専攻ごとの新入生歓迎イベントへの補助
 - ・学生への活動支援
 - 8) 学習環境整備
 - ・学生支援 看護学専攻
 - 9) 信州大学医学部保健学科同窓会若手優秀論文賞
 - ・卒業祝賀会内で表彰式を行う。
2. 保健学科同窓会分科会支援
 - 1) 看護学専攻：アルプス会・桐の木会
 - 2) 検査技術科学専攻：臨嶺会
 - 3) 理学療法学専攻・作業療法学専攻：州嶺会
3. 保健学科同窓会の運営について
 - 1) 同窓会ホームページの運営
 - 2) 同窓会だより第23号の発行
 - 3) 同窓会総会および役員会の開催
 - ① 令和7年度総会

日時：令和7年6月21日（土）
15:00～16:00

場所：経法学部第2講義室

ティーパーティー：
6月21日16:00から
旭会館2階ライジング・サン
 - ② 理事会の開催：年1回（5～6月）
 - ③ 幹事会の開催
 - 4) 同窓会事務局の運営
 - 5) 信州大学同窓会連合会との連携
 - 6) 信州医学振興会支援
 - 7) 特別会員最終講義のお祝い

令和7年度 同窓会役員

名誉会長：伊澤 淳（医学部保健学科）	検査技術科学専攻 4 名	大学院（後期）1 名
会 長：川上 由行（医学部保健学科）	川崎 蓮（検査技術科学専攻学生）	古橋 啓介（博士後期課程院生）
副会長：奥村 伸生（医学部保健学科）	赤羽 貴行（安曇野赤十字病院）	幹 事：樋口由美子（医学部保健学科）
小澤 悦子（㈱ウェルライフ信州）	平 千明（医学部保健学科）	山内 一由（医学部保健学科）
理 事：	新井 慎平（医学部保健学科）	中込さと子（医学部保健学科）
看護学専攻 6 名	理学療法学専攻 2 名	下里 誠二（医学部保健学科）
草間 恵里（医学部附属病院）	望月 椿（理学療法学専攻学生）	柳澤 節子（長野県看護協会）
松本 恵美（無所属）	杉田 勇（諏訪中央病院）	百瀬 公人（医学部保健学科）
白濱 零（医学部附属病院）	作業療法学専攻 2 名	横川 吉晴（医学部保健学科）
大久保敏子（医学部附属病院）	小林 琴美（作業療法学専攻学生）	務台 均（医学部保健学科）
土山ヴァレリア（看護学専攻学生）	井戸 芳和（医学部附属病院）	監 事：中村 慶佑（医学部保健学科）
竹村 友那（看護学専攻学生）	大学院（前期）1 名	佐藤 優香（医学部保健学科）
	中村 結花（博士前期課程院生）	事務局：中山 秀子

編・集・後・記

8月、日本付近では偏西風が平年より北に偏って流れたとのことで、全国的に暖かい空気に覆われました。月の平均気温は北・東・西日本でかなり高く、各地で日最高気温が40℃を上回り、群馬県伊勢崎では41.8℃と、全国での過去最高を更新しました。暑く長い夏が続き、過酷な時期でした。もう、「涼しい夏旅、さわやか信州」なんてフレーズはあてはまらない気がします。

（編集人 Y）