

お加減は いかがですか

360
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2019.11

<http://www.sakuhp.or.jp>



11月30日は「**人生会議**」の日

アドバンス・ケア・プランニング



客観的臨床能力評価試験 (OSCE) に臨む初期臨床研修医 1 年目
PHOTO: 別府 望、新海茉優

連載

診療室から「こんにちは」は
佐久総合病院人間ドック通信

早期発見こそすべて

くすりごと①

わたしのかかりつけ医

ちよっと気になる病気の話



JA長野厚生連
佐久総合病院

1

アドバンス・ケア・プランニングは、

どのよう
に生きたいか
を考えること



どの世代でも 行うことができるプロセスです

2

将来に向けた計画を考えます。

第二段階は、さらに年を重ねた糖尿病や高血圧など慢性的な病気を持った方やご高齢の方が対象になります。どう生きていきたいのかというアドバイス・ライフ・プランニングと、最期の時をどうしたいのかというアドバンス・ケア・プランニングを考える段階になります。

第三段階は、病気が悪化したとき、身体機能が低下したりしたときに、人生の最後にどのような医療やケアを受けたいのか、どこで迎えたいのか、などをご本人と家族や友人など近い人、医療者で話し合い、共有し、決



きたざわ あきひろ
北澤 彰浩
佐久総合病院(本院)
診療部長

定していきます。当然、ご本人の気持ちは状況などによって変化するものですので、「こうしたい」というプランニングが変わってもいいのです。その変化もご家族や友人などの近い人と共有して、自分の望む最後を決定していくことが大切です。

急に第三段階になったとき、「自分の最後をどうしたいか」と考えるのは難しいと思います。ですから、人生のステージごとに、少しずつ自分の人生を含めて考えて「心づもり」をして、自分で決めていくことが必要になってきます。

アドバンス・ケア・プランニングは、自分の今後の治療・療養について、ご自身と家族、医療従事者と一緒にあらかじめ話し合う自発的なプロセスのことです。その意味では最期の時を「どこで過ごしたいのか」「最期にどのような医療やケアを受けたいか」などの具体的な自分の考えを意思表示することができ

ます。そしてとても大事なことを決めることなので、一度だけしか行うことができないのではなく、迷い、考えが変わるたびに何度でも行うことができます。このように話しますと主に病気をされたご高齢の方が行うことだと思われませんが、実はアドバンス・ケア・プランニングは、ご高齢の方だけではなく、どの世代でも行うことができるプロセスなのです。

東京女子医科大学の長江弘子氏によるとまず第一段階は、小学生や中学生、高校生の若い世代が対象です。このときに行われるアドバンス・ケア・プランニングは、人生の最後の時というよりも、この先を「どう生きていきたいか」というアドバンス・ライフ・プランニングの意

11月30日は「人生会議」の日

アドバンス・ケア



厚生労働省は「アドバンス・ケア・プランニング」の愛称を公募し、「人生会議」と決定しました。また、11月30日を「人生会議の日」として、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。今回のメインでは、「アドバンス・ケア・プランニング」とは何か、本院 北澤彰浩診療部長にお聞きしました。

最期の時に、自分の意志がはっきりと伝えられない状態になったときにどうしたいのかを決定する人を「代理意思決定者」といいます。アドバンス・ケア・プランニングでは、代理意思決定者を選定しておくことも含まれます。前提となるのが、当事者ご自身と代理意思決定者、医療者が話し合いをして、当事者の気持ちや希望などを共有していることです。

一般的に日本では代理意思決定者にご家族を選ぶ方が多いようです。しかし、大事な家族の生死に関わる場面で、実際に身内である家族が冷静に患者さん自身の希望を優先させることが

できるのかというと、なかなか難しく、やはり家族は1分、1秒でも長く生きられる治療・方法を望んでしまうことが多いようです。その点を踏まえて、アメリカでは代理意思決定者に家族を選ばないことも普通に行われているようです。

ただ、一人だけが本人のご希望を聞いているというケースでは、ほかのご家族や親しいが知らないことがあり、トラブルになってしまうこともあります。ご本人と代理意思決定者、近い人と複数人で思いやご希望を話し合い、共有することが好ましいと思います。

私が小海診療所で診察する際には、「今はお元気ですが、万が一、口からご飯食べることができなくなったらどうしますか？ 現代の医療では、鼻から管を入れることができますし、胃に穴を開けて栄養をそこから入れることができますけれど、ど

3 「代理意思決定人」

自分が意思を伝えられなくなった時の

4 思いを話し合って共有してみましょう

うですか？」と聞いています。多くの方が「嫌だ」というのですが、中には「自分に意識があるならばしてもらいたい」という人がいます。ですが、意識があるということは話せますから意思は伝えることができます。「意識がなくなったときにどうしたいですか？」と聞くと、「嫌だ」という人が多いです。しかし、ご家族の誰かに話したかを聞くと誰にも伝えたことがない方が多いのです。

まずは「これから先どう生きていきたい」「自分だったらどうしたい」などの考えをご家族やご友人など、近い人同士で共有することが第一歩だと思います。

医療やケアについて分からないうちにもあるかと思えます。そのときに正確な情報をお伝えしていくのが医療者側の役割です。

5 自分の人生を立ち止まって考える

自分の人生を一度立ち止まって、これまで生きてきた人生を振り返って、これからはどう生きていきたいのか、そして、本当に最期の瞬間までどのように最後まで生きたいのかを考える。それは自分が病気になったときに、自分がどのような治療をしたいのか、どのようなケアを受けたいのか、どこで過ごしたいのか、誰と過ごしたいのか……で考え、それを近い人や、医療者と共有し、自分の人生を自分で決めることが大事だと思います。

参考文献：西川清則・長江弘子・横江由理子編
「本人の意思を尊重する意思決定支援事例」でアドバンス・ケア・プランニング第1版 南山堂 2016年

インフルエンザのこと どれくらい知っていますか？

佐久総合病院
総合診療科 医師
しまざき たけ剛
嶋 崎 剛 志



診察室からこんにちは

インフルエンザウイルスは毎年少しづつ抗原を変化させるため、前年に感染しても翌年も感染する可能性があります（季節性インフルエンザ）。また数年から数十年に一度大きな抗原変異が起こり大流行を引き起こします（新型インフルエンザ）。

インフルエンザの診断・治療

インフルエンザは、主に感染者の咳やくしゃみの飛沫に乗って放出されて感染します（飛沫感染）。また飛沫が物の表面に付着し、それに触ることで感染します（接触感染）。感染源との接触後1〜3日程度の潜伏期を経て、発熱や倦怠感、筋肉痛などの全身症状を伴い、咳や鼻汁などの上気道症状が続きます。

症状や診察の所見からインフルエンザが疑われれば、迅速抗原検査で診断を確定します。しかし、症状が出て半日以内だと、感染していても検査が陰性となることがあるため、症状が開始したら半日ほど経過をみて、できるだけ日中に医療機関を受診するようにしましょう。インフルエンザの症状がしっかりあれば、流行期には診察だけで診断することもできます。

治療は抗インフルエンザウイルス薬の使用ですが、発症して48時間以上経過し

ている場合には十分な効果が期待できず、48時間以内であっても発熱期間の短縮やウイルス排出量の減少など効果は限定的です。

しかしながら検査や抗ウイルス薬は、重症化するリスクが高い方に対しては積極的に使用する必要があります。

インフルエンザの予防

インフルエンザ流行期中のインフルエンザの予防策は、マスクの使用や手洗い、人混みを避けることなどが挙げられますが、もっとも効果が高いのはワクチンの予防接種です。ワクチンは感染後にインフルエンザを発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を予防する効果があります。個人の発症を予防することで、周囲への感染拡大を防ぐ効果があり、より多くの人がワクチンを接種することで、個人が感染するリスクが低下するという効果があります。ワクチンは毎年同じものを使用しているのではなく、世界保健機構（WHO）が中心となり、前年の流行状況を調査しながら翌年流行する株を推定、毎年5〜6月に4種類のワクチン株を最終決定して作成を開始します。そのため、流行株がワクチン株と異なる場合はワクチンの効果は減弱します。しかし日本の研究では高齢者

インフルエンザは毎年冬季になると流行し、かかったことがある方も多い身近な感染症だと思えます。日本では年間約1,500万人が感染し、そのうち約数百人がインフルエンザの感染により亡くなっています。また、小児や高齢者をはじめ、心疾患や呼吸器疾患など慢性疾患がある方がかかると重症化することもあり、インフルエンザの流行によって増える死者数（超過死亡）は約一万人と推計されています。

また、インフルエンザにかかると学校

や仕事を休む必要があり、経済や社会へ与える影響も甚大で、「人類に残されている最大級の疫病」と表現されることもあります。

インフルエンザウイルスって？

インフルエンザウイルスにはA・B・Cの3つの型があり、主にA・B型が秋から冬にかけて季節性の流行を起こします。また、ヒトだけでなくトリやブタなど多くの動物にも感染し、種を超えた拡大感染を起こすこともあります。

インフルエンザにかかってしまったら

病院を受診し、
症状がよくなるまで
自宅で安静にしましょう



インフルエンザにかからないように



ワクチンの予防接種・
マスク使用・手洗い
人混みを避ける など



施設において、インフルエンザによる死亡を82%阻止する効果があったという報告もあり、ワクチンが外れる可能性があっても、接種しておく利点のほうが大きいといえます。感染しない予防だけではなく、感染した場合には感染拡大予防のために、マスクの装着や症状が改善するまで仕事や学校を休みんで自宅で療養をするなどの対策をとりましょう。

佐久総合病院グループ インフルエンザ予防接種のご案内

佐久総合病院本院・小海分院

〈期間〉2019年10月15日(火)～12月27日(金) ※土曜日・日曜日・祝日を除く

〈必要な接種回数〉 〈料金(税込)〉

- 13歳以上 1回 ● 1回 4,500円
- 13歳未満 2回 ● 2回 9,000円

インフルエンザの予防接種は任意接種となります。健康保険は使えません。

	予約	接種日・時間	お問い合わせ
佐久総合病院本院	一般(高校生以上)	不要 月～金曜日(祝日を除く) 〈受付時間〉8:30～11:30 〈接種時間〉9:00～12:00	医事課 ☎0267-82-3131(代表)
	小児(中学生以下)	要 火曜日午後 〈予約受付〉月～金曜日(祝日を除く) 14:00～17:00	小児科外来 ☎0267-82-3131(代表)
小海分院	内科(中学生以上)	不要 月～金曜日(祝日を除く)	小海分院 ☎0267-92-2077(代表)
	小児科(小学生以下)	要 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日 〈予約受付〉月～金(祝日を除く) 14:00～17:00	

佐久医療センター

佐久医療センターでは紹介型の病院としての役割を果たすため、インフルエンザ予防接種は原則実施いたしません。予防接種をご希望の方は、かかりつけ医や地域の医療機関での接種をお願いいたします。佐久医療センターに通院されている方は、診察の際に、担当医にご相談ください。

佐久総合病院グループ全施設 面会制限のご案内

佐久総合病院では、インフルエンザなどの感染を予防するため、入院患者さんとの面会制限を実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

期間 2019年12月1日～2020年3月31日
※期間は流行の状況によって前後する可能性があります。

対象 以下の方は面会ができません。
(1) 発熱やせきなどの症状のある方
(2) 15歳以下の方



お願い

- 面会をする際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- 面会前に手洗いまたは手指のアルコール消毒をお願いいたします。



受付	診療科	時間	月	火	水	木	金	土(第2・4)	
外来受付①	小児科	午前	荻原美紀	清水 隆 中沢孝行	依田達也 重田大輔	牛久英雄 坂本昌彦 山本 歩 (第1・2・4・5)	蓮見純平 坂本昌彦 (第1・3・5) 八木久子 (アレルギー 第2・4)	交替制 (紹介・再診)	
		午後	予防接種	細谷まち子 中沢孝行	依田達也 清水 隆 重田大輔	乳児健診	蓮見純平 八木久子 (アレルギー 第2・4)		
	小児外科	午前		橋川幸弘			橋川幸弘		
		午後		橋川幸弘			橋川幸弘		
	耳鼻咽喉科	午前	飯野 孝 清水雄太 柳 徳浩	柳 徳浩	小島博己 小林小百合	清水雄太 柳 徳浩	田中康広	交替制	
		午後		柳 徳浩	小林小百合	清水雄太 柳 徳浩			
	循環器内科	午前	能見英智 (新患 第1・3・5) 橋 賢廣 (再診 第2・4) デハイス外来	山本勇輝 (新患)	橋 賢廣 (新患) 柳澤 聖 (新患 第2・4)	矢崎善一 (心不全外来 再診) 長谷川智也 (新患)	木村 光 (新患) 能見英智 (再診 第1.3.4.5)	交替制 (新患のみ)	
		午後	南野安正 (不整脈外来) 荻原真之 (再診 第2・4)	山本勇輝 (再診)	柳澤 聖 (再診) 橋 賢廣 (再診 第2・4)	木村 光 (再診 第1・3・5) 荻原真之 (再診 第2・4)	木村 光 (再診) 南野安正 (再診 第2・4) 長谷川智也 (再診 第1・3・5)		
	血液内科	午前	三石俊美 中澤剛士 三石俊美 田中順子	森 勇一 田中順子 森 勇一	三石俊美 中澤剛士	森 勇一 中澤剛士	田中順子	交替制 (紹介新患のみ)	
		午後					小林 光		
	呼吸器内科	午前	大浦也明	両角延聡 柳澤 悟	木村哲郎	大浦也明 和佐本論	両角延聡 柳澤 悟		
		午後			木村哲郎 和佐本論	大浦也明 和佐本論 降旗俊一			
	腎臓内科	午前	佐々本 格	降旗俊一	村上 穰 仲野 惟	降旗俊一	大沢純介		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子	村上 穰 大沢純介	降旗俊一 佐々本 格 仲野 惟	大沢純介		
腎移植外来	午前・午後			村上 穰・大沢純介					
糖尿病・ 内分泌内科	午前	渡邊琢也	高見澤哲也 近藤友里	渡邊琢也	堀込充章 天満雄一	堀込充章	糖尿病連携/パス外来 (第2) 川谷夕里 (新患)		
	午後	天満雄一							
リウマチ・ 膠原病内科	午前				宮坂信之 (再診のみ)				
整形外科	午前	福島和之 (脊椎) 鈴木英嗣 (上肢) 須藤祐伴 (一般) 交替制	黒佐義郎 (脊椎) 角谷 智 (脊椎) 村井峻悟 (一般) 石井研史 (股関節)		福島和之 (脊椎) 山田英利久 (一般) 王 耀東 (重度外傷) (奇数月の第3)	福島和之 (骨粗鬆症) (第1・3) 角谷 智 (脊椎) 山田英利久 (一般) 加来拓美 (外傷)	交替制 (一般)		
	午後	鈴木英嗣 (上肢) 膝専門外来 (月2回)	村井峻悟 (一般) 石井研史 (股関節)	須藤祐伴 (一般)	福島和之 (脊椎)	角谷 智 (脊椎) 鈴木英嗣 (上肢) 平澤直之 (股関節、第2・4)			
形成外科	午前	大谷津蒸之 上原理恵			窪 昭佳 上原理恵				
	午後	大谷津蒸之			窪 昭佳				
呼吸器外科	午前			山本亮平 遠藤秀紀		遠藤秀紀	山本亮平		
	午後			山本亮平					
乳腺外科	午前	石毛広雪 荻原菜緒	半田喜美也		石毛広雪 半田喜美也	橋本梨佳子	石毛広雪 半田喜美也		
	午後	石毛広雪 荻原菜緒	半田喜美也 (第1.3)		石毛広雪 半田喜美也	橋本梨佳子			
脳神経外科	午前	吉澤将士 米澤あづさ		吉田貴明 登坂雅彦 (第3)		吉田貴明	渡辺 仁 (院外紹介のみ)		
	午後					柿沼千夏 (再診) 落合育雄 平戸政史 (ふるえ外来) (偶数月第4)			
心臓血管外科	午前	新津宏和	白鳥一明	豊田泰幸 (第1・2・3・5) 瀧 元拓 (第1・3・4)	竹村隆広 (第2・3・4・5)				
	午後								
放射線診断科	午前					市川聡裕			
	午後								
外来受付③	消化器内科	午前	古武昌幸 篠原知明	比佐岳史 桃井 環	福島秀樹 友利彰寿	比佐岳史 大瀬良省三	篠原知明 工藤彰治		
		午後	古武昌幸		友利彰寿 (不定期)	福島秀樹 (第2・4)	福島秀樹 (第1・3・5)		
	腫瘍内科	午前	國枝敬治 長瀬通隆	宮田佳典 堂畑雄一	長瀬通隆	宮田佳典	國枝敬治 堂畑雄一		
		午後	國枝敬治 長瀬通隆 交替制 (新患)	宮田佳典 堂畑雄一 交替制 (新患)	長瀬通隆 交替制 (新患)	宮田佳典 交替制 (新患)	國枝敬治 堂畑雄一		
	内視鏡内科	午前		小山恒男	高橋亜紀子		小山恒男		
		午後					小山恒男		
	泌尿器科	午前	中山 剛 大門 裕典 北原 遼		中山 剛 大門 裕典 北原 遼		中山 剛 大門 裕典 北原 遼		
		午後 (特殊 外来)	中山 剛 (特殊診療) 大門 裕典 (特殊診療) 北原 遼 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 大門 裕典 (特殊診療) 北原 遼 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 大門 裕典 (特殊診療) 北原 遼 (特殊診療)		
		午後							
	消化器外科	午前	樫松 大 杉原毅彦 (第2.4) 真岸亜希子 (第1.3.5)	奥井紀光 大野浩次郎 坂本太郎 今井 稔 (第2・4)	竹花卓夫 山本一博 河合俊輔 ヘルニア外来	秋山 岳 鈴木文武	竹花卓夫		
		午後	杉原毅彦 (第2.4) 真岸亜希子 (第1.3.5) ヘルニア外来	坂本太郎	山本一博	ヘルニア外来			
	外 甲状腺外科	午前	西澤延宏 (外科)	工藤 恵 (甲状腺外科)			工藤 恵 (甲状腺外科)		
	婦人科	午前	宮下昭太	仲井育子	牧内玲子 (第2・4) 塚原みほ子 (第1・3・5)	山中 桜	小口 治	長原大二郎	
		午後							
産科	午前	山中 桜	牧内玲子	仲井育子	小口 治	宮下昭太	山中 桜		
	午後	交替制	牧内玲子	仲井育子	小口 治 (1ヶ月健診)	交替制			
通院治療 センター	緩和ケア内科	午前	山本 亮	山本 亮	山本 亮	山本 亮	山本 亮		
		午後	山本 亮	山本 亮	山本 亮 (リンパ浮腫外来)	山本 亮	山本 亮		
放射線 治療室	放射線治療科	午前	大久保 悠 小松秀一郎	川原正寛	川原正寛	野田典永	川原正寛		
		午後	大久保 悠 小松秀一郎	川原正寛	川原正寛	川原正寛	宮坂勇平 川原正寛		
入院患者の み	外来 受付②	皮膚科	午前						
		午後	吉田香奈子				渡邊あすか		
	リハビリ テーション科	午前	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
		午後	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
	眼 科	午前							
		午後					交替制		
歯科 口腔外科	午前	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎		
	午後	松島凜太郎 交替制	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎 交替制	松島凜太郎	松島凜太郎		

●諸事情により変更になる場合があります。

エリア	診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土(第2・4)	
総合外来	総合診療科	午前受付8:00~11:00	青松棟吉 嶋崎剛志 星野奈津子 苅屋 朋 矢藤有悟 堀坂美央	鄭 真徳 竹村正和 清水啓介 伊藤泰斗 宮下尚輝	小松裕和 伊澤和洋 渡邊茂也 生井宏幸 西原玲央奈	山本 亮 小林和之 相馬麻由子 古川祐太郎 伊藤唯 中 貞雄	鄭 真徳 三宅晃史 星野奈津子 長谷島さや 和田周平		
		午後	鄭 真徳 竹村正和 矢藤有悟 堀坂美央	三宅晃史 清水啓介 伊藤泰斗 宮下尚輝	伊澤和洋 由井和也 生井宏幸 西原玲央奈	青松棟吉 木下裕介(第2・4) 相馬麻由子 伊藤唯 睡眠時無呼吸外来	鄭 真徳 渡邊琢也 長谷島さや 和田周平		
中央外来	内科	午前受付8:00~11:00	高松道生(第2・4) 萩原正大(第1・3・5) 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)		高松正人 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)	高松正人 北澤彰浩	北澤彰浩 萩原正大 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)		
		午後	高松正人 予防接種(第1・2・4・5) 健康診断	西本 寛(2次検診外来)	高松正人 西本 寛(2次検診外来) 健康診断	高松正人 予防接種(第1・2・4・5) 健康診断(第1・2・4・5)	北澤彰浩 萩原正大		
	呼吸器内科	午前受付8:00~11:00		木村哲郎 木村哲郎		両角延聡(第2・4) 大浦也明(第1・3)	木村哲郎		
		午後							
	循環器内科	午前	矢崎善一 (第2・4・5)(9:30~)			萩原真之	柳澤 聖(第2・4)	矢崎善一 (第1・3 心不全外来) 能見英智(再診 第2)	
		午後	矢崎善一(第2・4・5)	池井 肇			池井 肇 (第1 心臓デバイス)		
	腎臓内科	午前受付8:00~11:00			池添正哉 池添正哉		池添正哉 池添正哉		
		午後							
	リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)			牛山 哲	坂口典子(第1・3・5) 牛山 哲(第2・4)	松田正之	
		午後							
	血液内科	午前					三石俊美		
		午後					三石俊美		
	消化器内科	午前				古武昌幸			
		午後							
東洋内科	午前受付8:00~11:00					松橋和彦 松橋和彦			
	午後								
整形外科	午前受付8:00~10:30 (坊医師の受付は11:00まで)	大学医師(第1・3・5)(10:00~)	鈴木英嗣(第1・3・5)	大学医師	坊昭彦(第2・4金曜の前日) 角谷智(坊医師以外の日)	坊 昭彦(第2・4)	坊 昭彦(第2・4)		
	午後受付13:00~15:30				坊昭彦(第2・4金曜の前日)				
脳神経外科	午前受付8:00~10:30	渡辺 仁			河野和幸 渡辺 仁	河野和幸 米澤あづさ	河野和幸 米澤あづさ		
	午後				河野和幸	河野和幸			
脳神経内科	午前	小林千夏(新患)	小林千夏 尾澤一樹(新患)	尾澤一樹 上條祐衣	尾澤一樹 小林千夏 上條祐衣(新患)	坂口典子(第2・4) 牛山 哲(第1・3・5) 上條祐衣	交替制		
	午後								
海外渡航者外来	午前								
	午後								
南外来	代謝・ 内分泌内科	午前	堀込充章 長澤武志	大橋正明 萩原正大 大滝雄一	大橋正明	大橋正明(インスリン治療のみ) 渡邊琢也	坂本昌彦 大橋正明 高見澤哲也	糖尿病連携/バス外来(第4)	
		午後	堀込充章		大橋正明		大橋正明		
	ポリファーマシー 外来(第2・4)	午前							
		午後		萩原正大(第2・4)					
禁煙外来	午前				禁煙外来				
	午後								
2階	外科	午前受付8:00~11:00 (乳腺外来は10:00まで)	半田喜美也 夏川周介(第3 休診) 工藤 恵 楯川幸弘 (小児泌尿器・小児外科)	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 工藤 恵 楯川幸弘 (こども便秘・小児外科)	西澤延宏 山本浩二(肛門外科)	山本亮平 白鳥一明	山本浩二(肛門外科)	
		午後	植松 大 半田喜美也	石毛広雪(第1・3)	細谷栄司 下肢静脈瘤外来		山本亮平 白鳥一明 細谷栄司 工藤 恵		
	形成外科	受付月8:00~11:00 金8:00~15:00	窪 昭佳	上原理恵(爪外来)				大谷津恭之 (診察開始 14:00~)	大谷津恭之
		午前受付8:00~11:00	細谷まち子 鈴木ことこ 山本 歩 木村宜子(第3)	鈴木ことこ/交替制 木村宜子 細谷まち子	鈴木ことこ/交替制 細谷まち子	能見恭子 鈴木ことこ 木村宜子	鈴木ことこ/交替制 細谷まち子	交替制	
	小児科	午後受付14:00~16:00	交替制 山本 歩 木村宜子(第3)	鈴木ことこ 木村宜子 予防接種	鈴木ことこ 細谷まち子 萩原美紀	鈴木ことこ 細谷まち子 萩原美紀	鈴木ことこ 木村宜子	鈴木ことこ 細谷まち子 重田大輔(第1・3・5) 中沢孝行(第2・4)	
		受付火・水8:00~10:30 水8:00~15:30		清水雄太	小松正彦	柳 徳浩			
	耳鼻咽喉科	午前							
		午後							
	皮膚科	午前受付8:00~10:30	吉田香奈子	吉田香奈子 渡邊あすか	渡邊あすか	長谷川淳一(第2・4) 交替制	吉田香奈子 齋木 実 吉田香奈子		
		午後	渡邊あすか		交替制				
	泌尿器科	午前受付8:00~10:30	柏原 剛	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)	
		午後	柏原 剛		柏原 剛 須田紗代				
	女性泌尿器科	午前							
		午後							
眼科	午前	松本牧子 軽部央子	松本牧子(不定期)		松本牧子 非常勤医師	松本牧子 高瀬 博	松本牧子 高瀬 博		
	午後	非常勤医師(不定期)		非常勤医師(不定期)	交替制	高瀬 博 非常勤医師(不定期)			
精神神経科	午前	大西直樹 伊澤 敏 平野 亘(第2) 中村千恵美	大西直樹 中村千恵美	大西直樹 中村千恵美	笠原信行 城甲泰亮 黒崎成男(第3)	大西直樹 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(第2) 狩野正之(第4) 中村千恵美 金山浩信		
	午後	伊澤 敏 平野 亘(第2) 中村千恵美	中村千恵美	笠原信行 中村千恵美	喜多 等	狩野正之 川原伸夫(第2・4)			
心療内科	午前	藤井 伸(第1・3・5)	伊澤 敏	藤井 伸(児童精神)		藤井 伸 飯田俊徳(第3)	伊澤 敏 木村宜子(児童精神)		
	午後	藤井 伸	伊澤 敏	藤井 伸		藤井 伸 飯田俊徳(第3)			
歯科口腔外科	午前受付8:00~11:00	熊坂 祝 秋谷勇介	熊坂 祝 秋谷勇介	熊坂 祝 秋谷勇介	熊坂 祝 秋谷勇介	熊坂 祝 秋谷勇介	熊坂 祝 秋谷勇介		
	午後	熊坂 祝 秋谷勇介 深澤正之	熊坂 祝 秋谷勇介 深澤正之	熊坂 祝 秋谷勇介 深澤正之(第1・3・5) 後藤真也 田村 真(第2・4)	熊坂 祝 秋谷勇介 三島 清 深澤正之	熊坂 祝 秋谷勇介	浅野克則		
ペインクリニック科	午前受付8:00~11:00 (水10:30まで)	深澤正之	深澤正之	深澤正之(第1・3・5) 後藤真也 田村 真(第2・4)					
	午後	深澤正之	深澤正之	深澤正之(第1・3・5) 後藤真也					
リハビリ テーション科	午前	太田 正 太田 正	苅屋 朋 苅屋 朋	苅屋 康恵 苅屋 康恵 太田 正(装具外来)			交替制 交替制		
	午後								

●諸事情により変更になる場合があります。

早期発見こそすべて

ご案内



冬の間人ドック



1泊ドック 12月限定

クリスマスディナー

昨年、好評をいただきました12月限定のクリスマスディナーが今年も始まります!

前菜から始まる盛りだくさんのコースは、栄養やカロリー、塩分などのバランスが考え抜かれたヘルシーな、体に嬉しいお食事になっています。

12月の1泊ドックの空きがまだございますので、ぜひご利用ください。



「冬」ドックのおすすめ

人間ドックは2020年1月~4月の予約が取りやすくなっています。現在、予約待ちの日帰りドックも1月~4月では比較的希望の日にお受けいただくことができます。この機会にお体のチェックをしてみたいかがでしょうか?



1泊ドック新オプション

「栄養相談」のご案内

普段から気になっている食事について、管理栄養士が皆さんのご相談をお聞きし、お一人おひとりの生活習慣やプロフィールに基づいたアドバイスをいたします。

- 1泊ドック受診者限定
- 予約制
- 相談時間30分程度
- 料金 2,000円 (税別)

外食の時に気をつけることはあるのかしら?



糖質制限って炭水化物を食べなければいいの?



そもそもバランスのいい食事ってなに?

塩分を減らすのってどうすればいいの?



体重を減らしたい!!



お酒飲みたいけれど、健康も心配...



人間ドック
予約・お問い合わせ

【お問い合わせ】 14:00~17:00 月~金曜日(祝日を除く) 【予約受付】 8:30~17:00

TEL0267-82-2688 FAX0267-82-9928

★インターネットから、24時間受付ができます★



ポリファーマシー

佐久総合病院 統括薬剤部長 関戸 大司 (せきど だいじ)

ポリファーマシーとは？

ポリ(たくさん)の+ファーマシー(薬)という、作られた言葉であり「多剤服用」という意味です。何剤からポリファーマシーとするかは特に決められていません。



くすりはリスク(危険)？

「多くの薬をのむことがなぜ問題なのか」というテーマが、最近、テレビでも取り上げられています。ご存知でしょうか？薬(くすり)を反対から読むとリスク(危険)とも読めますが、危険があるのでしょうか？

薬は、命に関わる病気を予防したり、病気の原因となる菌を抑えたり、排除したりと、病気の予防や治療に必要です。しかし、必要のない薬をずっと飲み続けることは体にはよくないことです。ま

これって、ポリファーマシー？

お薬が山盛り



すべて必要不可欠な薬であり、服薬するうえで大きな問題がなければ、必ずしもポリファーマシーではありません。

ご自分の薬をのんでいる状況は

患者さんにとってすべて必要な薬であればよいのですが、そうでない場合もあります。複数の医療機関にかかっている患者さんは別々の施設で処方された同じ

作用の薬を重複して飲んでいたり、新しい薬を飲み始めて薬の副作用が出ることもあります。さらに、薬の副作用だと気が付かずにその症状を抑える薬を新しく飲み始めて、さらに別の副作用が出る、「薬の副作用連鎖」によって本来飲む必要のない薬を飲んでいられる方もいるかもしれません。

のんでいる薬に疑問を持ったら

「最近薬が増えて、何か調子が悪くなった」「複数の病院や医院にかかっているが本当にこの薬を続けてよいのか?」「病院から薬をもらっているが本当は飲んでいない、でも先生には言えない!」など、薬に関する疑問や不安な気持ちなどがありましたら一度ポリファーマシー外来へ相談してみてください。

私たちは患者さんの薬の悩みを解決する1つの手助けができればと考えております。



ポリファーマシー外来

主にお薬を6種類以上飲んでいる患者さんに対して、お薬の確認や薬剤の相互作用、その人の状態に合わせた相談など、多剤服用に関する相談を受け付けている専門外来です。

診療日 第2・4火曜日 13:30～

担当スタッフ ●内科副部長 萩原正大 ●薬剤師 ●看護師

予約 佐久総合病院(本院) 地域医療連携室 0267-82-3131(代)

受診の際のお願い

●飲んでいるお薬やサプリメントの種類や数が分かるものをお持ちください。



●予約制の外来ですので、予約をとって受診をしてください。



産院「音々」

御代田中央記念病院が、病院敷地内に産院「音々」を開設しました。

院長：廣瀬 健
 休診日：木曜日・祝日
 住所：北佐久郡御代田町
 御代田 4107-40
 電話：0267-32-4711
 (御代田中央記念病院代表番号)



産院「音々」
 ホームページ
 QRコード



★御代田中央記念病院産婦人科外来 診療時間

※産院「音々」の受診は、御代田中央記念病院産婦人科外来をまず受診してからとなります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○ 11月中旬から	○	×	○	○	○	×
15:00～17:00	○	○ 11月中旬から	○	×	○	×	×	×



☆スタッフの紹介をお願いします

医師2名 助産師6名

☆産院「音々」ってどんなところ？

産院ではどんなことができますか？

- (1) 妊娠がわかってから産後まで担当助産師が「マイ助産師」として継続ケア、分娩介助を一人の妊婦さんに提供していくことを目標にしています。
- (2) 二人の医師が安全、安心のバックアップをするとともに、佐久医療センターと連携してハイリスクの方々を紹介していく予定です。

☆産院でのお産は病院でのお産と何が違いますか？

正常経過の妊婦さんへの助産師が身近で心のこもった産前ケア、分娩時のサポート、産後の授乳支援や育児支援を3人の担当チームで責任をもって提供していくことで異常の早期発見と予防に努めるとともに、産後うつなどの問題を減らしていくことができると考えています。

☆どのようにして産院「音々」にかかればよいですか？

まず、御代田中央記念病院産婦人科を受診していただきます。事前の予約は必要ありません。もし質問などございましたら産院「音々」または産婦人科外来にお電話いただければと思います。

☆地域の方へメッセージ

北佐久地方の軽井沢町、御代田町、群馬県の長野原町、嬭恋村は身近なお産の場所がなく遠くまでいなくてはなりません。合併症のない方は医療安全のためのバックアップのある助産師による手厚いケアを受けることで納得のいくお産をしていただきたいと思います。またその他の地域の方々の多くが心のこもった医療ケアや助産ケアのもとで満足のいくお産をしたいと考えておられます。そのような方々にとっても産院「音々」がお産場所として選んでいただけるよう努めていきたいと考えています。



「音々」内にある多目的広場



家族に囲まれての出産が可能

廣瀬先生の
プロフィール

☆略歴

上田市出身。信州大学医学部卒業。
 県内の病院勤務を経た後、上田市立産婦人科病院院長就任。
 2019年4月より御代田中央記念病院産婦人科、
 産院「音々」開設のため産院院長として赴任。

ちよつと
気になる
病気の話

スキー・ スノーボードとけが

佐久医療センター 救命救急センター

わたなべ しげなり
渡邊 茂也

今年もいよいよウインタースポーツの季節がやってきます！ 皆さんはスキー派でしょうか。スノーボード派でしょうか。僕はスキーが好きです。

長野県は日本で一番スキー場が多い県で、救命救急センターにはスキーやスノーボードをしていてけがをされた方がたくさん運ばれて来ます。スキーとスノーボードどちらがけがをしやすく、またどこを怪我しやすいのでしょうか？

受傷割合はスキー4割、スノーボード6割程度とややスノーボードの方がけがしやすい傾向ですが、重症度ではスキーの方がやや高いようです。また、けがをした方の技術レベルは、スノーボードでは初級者の割合が高く、スキーでは中上級者の割合が比較的高

いのが特徴的です。スキーの方がスピードの出やすいことや、スキー滑走者に中高年者が多いことが関係していると考えられます。

けがをした部位ですが、スキーでは膝(35%)、下腿・肩(13%)、頭部(8%)、足首(6%)でしたが、スノーボードでは手首(18%)、肩(17%)、頭部(10%)、膝(8%)、腰(7%)でした。スキーでは下半身、スノーボードでは上半身の受傷の割合が高いです。後遺症につながりやすい脳の損傷にはヘルメット着用が有用ですが、ヘルメット着用率はスキーで37%、スノーボードはわずか14%です。欧米でのヘルメット着用率8割と比べると、日本ではまだまだヘルメットをかぶる方が少なく、普及が望まれます。

策協議会

〔参考〕スキー場傷害報告書、全国スキー安全対

滑走には
十分な準備と注意を!!
積極的に
ヘルメット着用を!!



このたびの台風19号により、各地で河川の氾濫や浸水などの被害が発生しております。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆さまには心よりお見舞いを申し上げます。

佐久総合病院(本院)・佐久医療センター・小海分院では、12日出に台風19号災害対策本部を設置し、佐久・南佐久地域での停電や避難勧告を受け、在宅療養をされている医療的な対応が必要な患者さんの入院を受け入れました。また、10月13日(日)~17日(木)にかけて、甚大な被害があった上田市・長野市にDMAT隊を派遣いたしました。

本院の千曲川河川敷職員駐車場が冠水し、使用できない状況になりました。また、病院裏の河川敷も土砂や石が大量に流れ込み立ち入ることが危険な状態になりました。10月13日~16日には有志職員による河川敷の一部整備が行われました。



10月13日(日) 第1班



10月15日(火) 第2班



10月16日(水) 第3班



10月16日(水) 第4班





Information

お知らせ

11月はJA長野厚生連の医療安全推進月間です

JA長野厚生連では、毎年11月を医療安全推進月間と位置付け、安全で安心な医療を実践し、さらに質の高い医療を提供できるよう医療安全対策に取り組みます。

今年のテーマは「**考えよう、確認するってなんですか**」です。

お名前や処方など間違いがないように心がけていますが、この月間でさらに、間違えない確認の仕方を振り返りながら安全対策に取り組んで参ります。

患者さんには受診や処方の際に、①フルネームでお名前を答えていただき、②生年月日を確認しています。ご本人確認にご協力ください。

お知らせ **教えて! ドクターが書籍化**

「マンガでわかる! 子どもの病気・おうちケア初めてブック」発売中

佐久医師会・当院の小児科が中心として活動をしている「教えて! ドクタープロジェクト」が発信してきた情報が書籍にまとまりました! 持ち運びに便利なA5サイズでお子さんの「困った」「どうしよう」と悩んだ時、すぐ確認ができる一冊です。

〈発行〉KADOKAWA 〈本体価格〉1,300円



小海診療所 眼科外来予定表

2019年4月から小海診療所の眼科外来は第1月曜日に開設しております。(祝日の場合は翌週月曜日)

診療科	眼 科		
診療日	11月11日(月)	12月2日(月)	1月6日(月)
受付時間	8:00~15:00 ※眼科は当日受付です。		
診療時間	13:30~		

佐久病院 休診日

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ②
③	④	5	6	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	⑬
⑰	18	19	20	21	22	⑲
⑳	24	25	26	27	28	29 ⑳

12月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	⑰
⑳	22	23	24	25	26	27 28
29	30	⑳				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			①	②	③	④
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	⑬	14	15	16	17	⑱
⑲	20	21	22	23	24	25
⑳	26	27	28	29	30	31

佐久医師会 休日当番医のお知らせ

都合により変更となる場合がございますので、お問い合わせの上、受診してください。

月	日	医療機関+電話番号 (0267)			
11	3	佐久心臓血管クリニック	67-0022	たむらペインクリニック	82-3981
	4	フルタクリニック	63-0202	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
	10	こすも内科クリニック	88-7211	みらい・そだちクリニック	77-7660
	17	荻原医院	67-2051	柳澤クリニック分院	78-3355
	23	関口内科クリニック	63-5100	ねむの木公園クリニック	67-8866
	24	三木クリニック	77-7376	中澤眼科クリニック	62-0157
12	1	工藤医院	62-0475	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	8	すみだクリニック	62-7122	のざわ整形外科	88-6025
	15	安紀内科クリニック	63-1201	佐久平よつばクリニック	66-0428
	22	田嶋クリニック	81-5151	博愛こばやし眼科	63-1300
	29	わかば内科クリニック	67-6655	いまいレディースクリニック	66-7050
	31		くろさわ病院	64-1711	

お加減は 360号 いかがですか

令和元年 11月1日発行



JA長野厚生連

佐久総合病院

発行責任者 伊澤 敏

〒384-0301 長野県佐久市白田197 TEL0267-82-3131 FAX0267-82-9638

<http://www.sakuhp.or.jp>

佐久総合病院

検索



見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

