

お加減は **361** 号 いかがですか

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌 2020.1.1
<http://www.sakuhp.or.jp>

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

令和2年 新年号

新年の挨拶



JA 長野厚生連
佐久総合病院統括院長
いざわ さとし
伊澤 敏

明けましておめでとうございませう。本年が平穏な年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

地震が起きたら、その破壊的な影響は関東大震災の比ではないはずですが、

自然環境も大きく損なわれてきました。私が子どもの頃、裏山に普通にいた蝶のうち、ヒヨウモンモドキやヒメヒカゲなど数種類が今や絶滅危惧種です。

昨年は東日本に2つの台風が襲いかかり、10月の台風19号は千曲川の流域に大きな水害の爪痕を残しました。その要因は、南佐久から佐久平の東に位置する山地帯に大量の雨が降ったことでした。被災され、今なお不自由な生活を強いられている皆さまの生活が一日も早く元に戻れることを願うものです。

台風を強力にした地球温暖化は人間の営みが原因です。生態系のバランスを知らずに、あるいは無視して近視眼的な開発を進めてきた結果です。日本では大都市に人・物・金が極端に集中し、それに伴ってさまざまなリスクが増大しています。そのため例えば、東京に直下型の

医療政策もバランスを欠いています。昨年9月、再編統合を必要とするさまざまな全国424病院の実名が公表されました。多くは地方の中小規模病院です。小海分院の名前もありました。南佐久南部の医療の要として、重要な役割を担う小海分院を名指しする感覚は歪んでいません。地方軽視以外の何物でもありません。厳しい時代背景のもと、佐久総合病院は「協同の精神」を胸に、地域の皆さまとさらに良好な連携を実現しながら、皆さまの健康づくり、そして地域づくりの役割を果たしてまいります。

理念

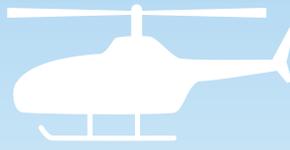
佐久病院は「農民とともに」の精神で、医療および文化活動をつうじ、住民のいのちと環境を守り、生きがいのある暮らしが実現できるような地域づくりと、国際保健医療への貢献を旨とします。

佐久総合病院グループが目指す

地域包括ケアシステム

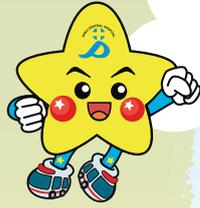
2019年3月に完了した佐久総合病院の再構築事業は、「病院完結型医療から地域完結型医療へ」をキーワードに、救命救急と高度専門医療に特化した佐久医療センターと、保健予防活動や救急を含む慢性期医療、回復期リハビリテーション機能などを担う本院の2つの病院に機能を分割しました。

佐久総合病院グループや関連機関が再構築でどのように変わったのか地図であらわしてみました。



〈ご注意〉

この図は各施設のつながりを可視化したものです。背景に大まかな地図を示していますが、各施設の実際の所在地を表したものではありません。



宅老所
やちほの家



佐久穂町障がい者福祉施設
陽だまりの家

北相木村

南相木村



川上村

南佐久南部地域の診療所

南佐久南部地域の小海診療所や、北相木村、南相木村、川上村、南牧村、野辺山の国保診療所では、本院や佐久医療センターなどで研鑽を積んだ医師が地域に根ざした診療を行い、住民の皆さんの健康を支え、かかりつけ医としての役割を果たしています。南佐久南部5カ町村にお住まいの方が入院や救急を要する場合は、小海分院で受け入れを行います。

小海分院・本院の役割と医療・介護・保健・福祉のつながり

小海分院や本院では、初診患者さんや慢性疾患を持った患者さんの診療を行うつつ、入院が必要な患者さんの入院診療を行なっています。

また、地域の医療機関や訪問看護ステーション、老人保健施設、特別養護老人ホームなどと連携して、介護が必要な方の生活を支えます。健康管理センターや佐久市白田健康活動サポートセンター（うすだ健康館）は、各市町村、JA長野厚生連の医療機関と連携して保健予防・健康増進活動を行います。こうした連携が青色の線で結んだ「医療・介護・保健・福祉のつながり」です。

包括
白田地域包括
支援センター

佐久総合病院
居宅介護
支援事業所



佐久総合病院
訪問看護ステーション
& ひらね、移行期支援
のざわ・あさしなサテライト
訪問看護ステーション
わかば



佐久総合病院
訪問看護ステーション
やちほ・こつみ



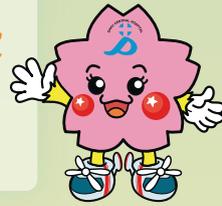
南相木村診療所



川上村診療所

佐久市

- … 佐久総合病院グループの 病院・診療所
- … 佐久総合病院グループの 関連施設
- … 佐久総合病院グループ以外の 関連施設
- … 役割が異なる 医療機関のつながり
- … 医療・介護・保健・福祉のつながり



急性期・高度専門医療はおまかせ
佐久医療センター



特養・養護老人ホーム
うすだコスモ苑



つながりで健康増進
うすだ健康館



地域のよりどころ
佐久総合病院 本院



佐久総合病院
老人保健施設

佐久穂町



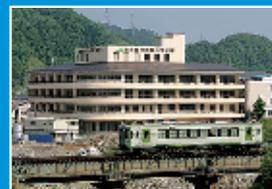
多機能型事業所
はあーと工房ポツポ



特別養護老人ホーム
こうみの里



外来と在宅を担う
小海診療所



南佐久南部地域を支える
小海分院



老人保健施設
こうみ

小海町

南牧村



特別養護老人ホーム
のべやま



野辺山診療所



南牧村診療所



北相木村診療所

佐久医療センター

佐久医療センターは、救命救急・高度専門医療に特化した紹介型の病院として2014年3月に開院しました。受診をするには、基本的にかかりつけ医からの紹介状が必要です。

南佐久南部5カ町村の診療所や小海分院、本院の初診患者さんや、普段外来や在宅で定期的に診療を受けている患者さんが、専門的な検査や治療を必要とした場合、佐久医療センターの各専門科に紹介されます。逆に、佐久医療センターで治療を行っていた患者さんが、リハビリテーションや退院後の生活の調整が必要になった場合は、本院や小海分院に転院して、必要に応じて退院に向けたケアを行います。これが、紫色の線で結んだ「役割が異なる医療機関のつながり」です。もちろん、佐久医療センターは本院や小海分院だけではなく、東信地域の多くの医療機関と連携をし、同じようにつながっています。

「医療・介護・保健・福祉のつながり」と「役割が異なる医療機関のつながり」が融合し、さらなる地域に住む皆さんの関わりや活動が加わって、地域包括ケアシステムが完成します。

助産師外来

佐久医療センター
産婦人科外来主任
はる やま ゆう 子
春 山 裕 子



診察室からこんにちは

助産師外来とは？

助産師外来とは、正常な妊娠経過の妊産婦さんの妊婦健診と保健指導を、助産師が自立して行う外来です。

助産師外来の開設の背景には、産科医師の不足や分娩施設の減少、妊産婦さんの妊娠・出産・育児に対するニーズの多様化があげられます。それらに対応するため、助産師外来では、妊娠中から産科医師と協力し、妊産婦さんの妊娠経過を見守ることで、妊産婦さんの多様なニーズに応え、安全・安心・快適な妊娠ライフ

フやお産の場を提供することを目指しています。



産科外来の初診時

助産師外来は、もともと佐久総合病院（本院）で開かれていました。病院再構築によって産科が佐久総合病院（本院）から佐久医療センターへ移転したことに伴い休止していましたが、2019年9月から佐久医療センターで再開しました。

当院の2018年度の分娩件数は797例でしたが、その多くの妊産婦さんが妊娠8～9カ月に他院から転院されてきます。

当院の産科初診時には、医師による健診の前に、助産師が妊娠中の体調の変化や、お産・育児に対する想いを丁寧に問診し、それぞれの妊産婦さんに合わせた保健指導を行なっています。妊産婦さんからお伺いしたお話は、健診前に産科医師と共有しているので、妊産婦さんは妊娠・出産・育児の不安なことや心配なことを気軽に産科医師に相談することができます。経過に合わせ、産科医師が判断し、妊娠37週の妊婦健診は助産師外来で助産師が実施します。

妊産婦さん一人ひとりと向き合って

妊娠37週の助産師外来は完全予約制です。エコーでお腹の赤ちゃんの様子を確認したり、間近にせまった分娩や産後の



生活・育児について助産師に気軽に相談したりすることができます。もちろん、ご主人や産後のサポートをしてくれるご家族の同席も可能です。一緒に赤ちゃん人形を用いて、抱っこやおむつ交換、授乳のポジションなどを体験することで、産後の育児を身近に感じイメージすることが出来ます。また、助産師からご家族へ産後のサポートの大切さをお伝えし、ご家族で安心して赤ちゃんを迎え、育児がスタートできるようお手伝いさせていただきます。

妊娠・出産・育児でご心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

産前だけではなく、産後の授乳相談や指導なども行なっています。お気軽にご相談ください。

あなたの治療と仕事の両立を支えます！

佐久医療センター

がん相談支援センター

がんは高齢になるほどかかりやすくなりますが、実はがん患者さんの約3割は、就労世代である15〜65歳です。がんと診断される人が増える一方で、医療の進歩によって、がんは治る、もしくは治療しながら長期にわたる安定状態が期待できる病気になってきました。さらに、治療のための入院期間は短くなり、抗がん剤

や放射線治療も、多くは通院で受けるところができます。もちろん、治療による体力の低下やさまざまな体調不良はありますが、治療中であっても日常生活を送ることができる方が増えてきており、仕事への早期復帰や、治療をしながら働き続けることが可能になってきています。

しかし一方で、がん患者さんの21%が「診断後に働き方を変更」し、働き方を変更した時期は「診断から1カ月以内」が26%を占めるといふ調査結果があります*。一般的に診断から1カ月以内といえば、治療計画のために全身検査を受けたり、病院を探したり、仕事の引き継ぎなどを行ったりする時期です。混乱した状況下では冷静な判断ができない可能性があります。診断後の治療や暮らしのためには、まず「即断即決をしないこと」が重要で、積み上げてきた自分の権利を慌てて手放さないこと、また、辞めるとし

ても「辞め方」をしっかりと考えることが大切です。
がん相談支援センターでは、治療と仕事の両立のため、患者さんからはもちろん、治療中の患者さんを雇用する企業からのご相談にも応じています。また、院外の各専門機関と連携し、就労に関する相談も行なっています。仕事を辞めてしまいう前に、または仕事に就きたいと思ったら、まず佐久医療センターがご相談支援センターにご相談ください。
■お問い合わせ がん相談支援センター
TEL: 0267-88-7184(直通)

*キャンサー・ソリューションズ(株)「がん罹患と就労」調査(当事者編)「2016



佐久医療センターで行われている 各専門機関による相談会

社会保険労務士による相談会

(長野県「がん患者への就労支援推進事業」)

労働・社会保険問題の専門家である社会保険労務士が、休職制度や医療保険、年金制度、労働者の権利などについて相談に応じます。

開催日：毎月第3木曜日 13:00～16:00
(その他の日時についても随時対応可能)

治療と仕事の両立支援相談会

長野産業保健総合支援センターの両立支援促進員が、治療と仕事の両立を支援します。また、ご希望により勤務されている会社を訪問し、治療と仕事の両立が可能な職場づくりに向けたアドバイスを行います。

相談会の日時はがん相談支援センターにご相談ください

ハローワーク長野による就職相談会

ハローワーク長野の「就職支援ナビゲーター」が、能力や適性、病状や治療状況を考慮して、新たな就職を支援します。

相談会の日時はがん相談支援センターにご相談ください

- 各相談は、**予約制・個別対応**です。
- 相談会のお申し込みは**がん相談支援センター**(TEL 0267-88-7184)までご連絡ください。



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)	運見純平 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	運見純平 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	田中順子		交替制 (紹介新患のみ)
		午後				森 勇一 中澤剛士	小林 光		
	呼吸器内科	午前	両角延聡 柳澤 悟 (新患) 柳澤 悟 (再診)		木村哲郎	大浦也明 和佐本諭	両角延聡 柳澤 悟		
		午後			木村哲郎 和佐本諭	大浦也明 和佐本諭			
	腎臓内科	午前	佐々本 格	降旗俊一	村上 穰 仲野 惟	降旗俊一	大沢紘介		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子	村上 穰 大沢紘介	降旗俊一 佐々本 格 仲野 惟	大沢紘介		
腎移植外来	午前・午後			村上 穰・大沢紘介					
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)				
	午後								
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 柿沼千夏 (再診) 落合育雄 平戸政史 (ふるえ外来) (偶数月第4)	渡辺 仁 (院外紹介のみ)		
	午後								
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			瀧 元拓					
放射線診断科	午前				市川聡裕				
	午後								
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 宮田佳典 (新患)	宮田佳典 堂畑雄一 長瀬通隆 (新患)	長瀬通隆 國枝敬治 (新患)	宮田佳典 堂畑雄一 (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								
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)			
消化器外科	午前	樺松 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)	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 鈴木文武			
	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)			
	午後								
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	牧内玲子 (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			
		午後	山本 亮	山本 亮	山本 亮 (リンパ浮腫外来)	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	大久保 悠 川原正寛	川原正寛	大久保 悠 野田真永	宮坂勇平 川原正寛		
		午後	大久保 悠 小松秀一郎	大久保 悠 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。

受付	診療科	時間	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 刈屋 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 西原玲央奈 伊藤唯	山本 亮 小林和之 相馬麻由子 生井宏幸 古川祐太郎 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 睡眠時無呼吸外来	鄭 真徳 渡邊琢也 長谷島さや 和田周平 北澤彰浩 萩原正大 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)		
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	高松正人 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			
		午後		木村哲郎	向角延昭(第2・4) 大浦也明(第1・3)				
	循環器内科	午前	矢崎善一 (第2・4・5)(9:30~)		矢崎善一	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			
		午後		池添正哉		池添正哉			
	リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)	松田正之 坂口典子	牛山 哲	坂口典子(第1・3・5) 牛山 哲(第2・4)	松田正之		
		午後		松田正之	坂口典子(新患)		松田正之		
	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				
	午後				松橋和彦				
整形外科	午前受付8:00~10:30 (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金曜の前日)	坊 昭彦(第2・4) 須藤祐伴(第1・3・5) 坊 昭彦(第2・4)			
	午後受付13:00~15:30								
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 天満雄一	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		萩原正大(第2・4)	禁煙外来				
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		
	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	
	小児科	午前受付8:00~11:00	細谷まち子 鈴木ことこ 山本 歩 木村宣子(第3)	鈴木ことこ/交替制 木村宣子 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 木村宣子	鈴木ことこ/交替制 細谷まち子	交替制	
		午後受付14:00~16:00	交替制 山本 歩 木村宣子(第3)	鈴木ことこ 木村宣子 萩原美紀	鈴木ことこ 細谷まち子 萩原美紀	交替制 木村宣子	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)		
	耳鼻咽喉科	受付火・水8:00~10:30 木8:00~15:30		清水雄太		柳 徳浩			
	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	吉田香奈子 渡邊あすか	小松正彦 渡邊あすか	長谷川淳一(第2・4) 交替制	吉田香奈子 齋木 実	
		午後	渡邊あすか 柏原 剛		交替制 柏原 剛 須田紗代		吉田香奈子 柏原 剛 須田紗代		
	泌尿器科	午前受付8:00~10:30		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		
		午後		柏原 剛	柏原 剛 須田紗代		柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)		
	女性泌尿器科	午前	須田紗代					須田紗代(第1・3・5)	
		午後							
	眼科	午前	松本牧子 髙部央子	松本牧子(不定期)			松本牧子 非常勤医師	松本牧子 高瀬 博	
		午後	髙部央子 非常勤医師(不定期)		非常勤医師(不定期)	交替制	交替制	髙瀬 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)	笠原信行 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(第2) 狩野正之 笠原信行(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 木村宣子(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	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	交替制		
	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) 深澤正之(第1・3・5) 後藤真也		熊坂 祝 秋谷勇介 熊坂 祝 秋谷勇介	浅野克則		
ペイ 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					
	午後	深澤正之	深澤正之	深澤正之					
リハビ テーション科	午前	太田 正	刈屋 朋	交替制		交替制			
	午後	太田 正	刈屋 朋	交替制	交替制	交替制			

●諸事情により変更になる場合があります。

共同
開発
レシピ

花咲く長寿レシピ×佐久医療センター 4階レストラン「ブランカン ナチュラルプラス」

野菜たっぷりキーマ風カレーセット

佐久総合病院グループの関連機関、(一財)日本農村医学研究所が事業の一つとして展開している「長寿の里『佐久』プロジェクト」からお知らせです。2019年4月に佐久医療センター4階にオープンしたレストラン「ブランカン ナチュラルプラス」と、共同で2019年度の新しい「花咲く長寿レシピ」を開発しました。レシピ名は、「野菜たっぷりキーマ風カレー」です。

信州
花咲く
長寿レシピ

健康長寿のおいしい秘密

おいしい健康食「花咲く長寿レシピ」3つのコンセプト

適塩・栄養バランスへの配慮

- 個人の味覚に合わせるのではなく、おいしく、食材そのものの味を活かし適切な塩分量に慣れる。(適塩)
- 1日3食、主食、主菜、副菜を食卓にそろえて、自分に見合った食事量を心がける。

目標とする栄養成分などの目安(1食あたり)

エネルギー：600～700kcal

食塩相当量：4g未満

野菜の量：140g以上

地元食材の活用

- 地域の地元でとれる食材を使用。おいしい信州ふード(風土)にも目を向けてみる。
- 野菜など「旬」の食材、乾物、常備菜を活用する。

食べやすい・作りやすい工夫

- 噛みごたえを残しつつ、繊維を断ち切るように刻むなど調理方法を工夫する。
- 長期保存可能、購入しやすいなど日頃から家にある手軽な食材を上手に工夫する。

佐久医療センター4階レストラン「ブランカン ナチュラルプラス」で、レシピを味わうセットメニューを食べることができます。ランチにいかがでしょうか?



おからのスパイシーポテトサラダ

ラッシー

広報担当者が実食しました!

たっぷりの野菜とひき肉を使ったカレーは、複数のスパイスと甘酒やヨーグルトなど発酵食品によって、塩分が少ないはずなのにしっかりと味があります。

ポテトサラダは、カロリーが高いイメージですが、おからが使われていて、さっぱりと重たさを感じず食べることができました。

また、カレーには欠かせないラッシーがスパイスによく合います。



おいしかったです!!



野菜たっぷりキーマ風カレー

エネルギー：656kcal 食塩相当量：2.6g 野菜の量：196g

提供
店舗

佐久医療センター4階 レストラン
「ブランカン ナチュラルプラス」

営業時間 11:00～15:00

営業日 月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く)

定休日 第1・3・5土曜日、日曜日、祝日



院外処方

小海分院 副薬剤部長 堀内 賢一
ほりうち けんいち

佐久総合病院小海分院は、2019年

11月1日から外来患者さんの処方せんを完全に院外処方へ切り替えました。本院・佐久医療センター・小海診療所では、すでに院外処方への切り替えをしていますが、小海分院では院内処方を続けていました。しかし、入院患者さんの薬剤管理など、入院患者さんに関する業務が多くなり、外来患者さんの調剤を院内で行うことが難しくなってきたため、南佐久地域の保険薬局にご協力をお願いし、受け取りの困難な患者さんへの配達など、体制が整ったことから、このたび院外処方化へと踏み切ることにしました。

院外処方とは？

院外処方とは厚生労働省が進める医薬分業の制度に伴い行われるものです。医師が院内でお薬を渡す代わりに院外処方せんを発行し、保険薬局の薬剤師が処方内容やお薬の飲み合わせなどを再確認し、お薬を渡すシステムです。

院外処方のメリット

院外処方を行うことにより、医師は診察に専念することができるようになります。また、患者さんが他の病院でもらったお薬や市販薬・健康食品などの飲みあわせを、薬剤師がより専門的な立場で確認することにより、安心してお薬を服用することができるようになります。お薬の説明についても、今まで以上に聞くことができます。保険薬局のなかでも、いつもお薬を受け取るかかりつけ薬局では、患者さんの薬歴簿（お薬の服用の記録）をつけ、同時に過去にアレルギーなどの副作用が出たお薬を記録し、今回出されたお薬が安全かどうかをチェックしています。

このシステムは世界の先進国のほとんどで実施されており、現在日本では全国の病院、診療所で出される外来処方のうち72.8%が院外処方せんとなっています。

院外処方せんの注意点

- 院外処方せんには有効期限があり、処方発行日を含めて4日間（土日・日曜日・祝日を含む）になります
- FAXを利用する場合でも、お薬を受け取る際は処方せんの原本が必要です。医療機関で渡された処方せんを保険薬局にお持ちください
- 調剤料や医薬品代の支払いは、病院の医療費には含まれていません。保険薬局でお支払いください



出典:1) 日本薬剤師会ホームページ「医薬分業について」医薬分業進捗状況（保険調剤の動向）処方箋受け取り状況の推計《全保険（社保+国保+後期高齢者）平成30年度集計》 <https://www.nichiyaku.or.jp/assets/uploads/activities/bungyo/s/30suikei.pdf>

入院患者さんへの面会制限実施のお知らせ

佐久総合病院グループでは2019年12/1(日)~2020年3/31(火)の間、入院患者さんへの面会制限を実施しております。

面会制限によって

- 入院患者さんに対するインフルエンザの感染を防ぎます
入院されている方は免疫力が低下しているためインフルエンザにかかりやすく、かかった場合重症化しやすい傾向にあります。
- 面会者の方へのインフルエンザ感染を防ぎます
面会に来られた方がインフルエンザにかかってしまうこともあります。

面会制限内容

面会時間 14:00~19:00

- 面会は、原則患者さんのご家族のみ
- ご家族の方でも、15歳以下の方、発熱や咳などの症状がある方は面会不可
- 面会の際は、マスクを着用し、病棟入り口で手指をアルコール消毒

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

私がお聞きしました



広報課 新海

広報担当が聞く!!

教えて! ドクター

皆さんは「教えて! ドクター」をご存知でしょうか?子育てをされている方に子どもの病気やホームケアなどの情報発信をしている「教えて! ドクター」プロジェクトについて、お聞きしました。



佐久医療センター
小児科医長
「教えて! ドクター」
プロジェクト責任者

さかもと まさひこ
坂本 昌彦

「教えて! ドクター」プロジェクトの始まりを教えてください。

「教えて! ドクター」の取り組みは2015年度に佐久市の事業の委託を受けた佐久医師会から当院の小児科へ打診があり、当院が中心になって始まりました。初年度は、「教えて! ドクター」の冊子の作成と、アプリの作成、佐久市内の保育園・幼稚園への出前講座を行いました。

現在では、出前講座、アプリ、ホームページ、SNS、そして書籍など幅広い発信をされていますね。

フェイスブックは2015年からはじめていたのですが、2016年12月にツイッターを始め、冊子やアプリに掲載されていないトピックス、「虫刺され」や「胃腸炎のホームケア」「乳幼児で注意する食物」とその予防について」などをプロジェクトチームでライターにまとめ、発信していました。その中でも2017年9月に発信した「子どもが溺れる時は静かです」は反響が大きく、「教えて! ドクター」プロジェクトが全国的に知られるきっかけになったと思います。ほかにインスタグラムでも発信をしています。

今では、出前講座は佐久市内に限らず、佐久穂町などでも実施をしています。

2019年には、イオン佐久平店のイベント会場や佐久医療センターの秋祭りなど、不特定多数の人が集まる場所での出前講座を行いました。

2019年10月にはご縁があってKADOKAWAからプロジェクトで発信してきた情報をまとめた書籍『子どもの病気 おうちケア』が発売されました。

このプロジェクトの目的は何でしょうか。

以前働いていた福島県の病院での経験から、医療者が救急外来の受診を要すると考える症状と、子育て世代が感じる症状にギャップがあると感じました。この活動を通して、子どもが急に具合悪くなった不安な時、救急外来の受診をするかどうかの目安を知ってもらい、また予防ができる事故などは予防方法を子育て世代に知ってもらいたいと思っています。

この活動は病院の通常業務外のことです、佐久総合病院・小児科をはじめとするスタッフの皆さんからの活動への理解と協力のもと成り立っています。そして、プロジェクトメンバーの皆さん、佐久市、佐久医師会の皆さん、そして地域の皆さんがあつてこそこのことです。

今後のような展望を考えていますか?

今後は、引き続き出前講座を続けてい

きたいです。し、今まで出前講座は保育施設などでやっていたのですが、2019年初めて行なったような不特定多数の人がいる商業施設やイベントでも出前講座を行いたいと思っています。2019年1月に佐久市こども未来館、5月に病院祭で行なったのですが、大人だけではなく、お子さんも一緒に体験して知ってもらえるようなイベントや取り組みも行なっていきたいと思っています。

子育て世代の皆さんにお伝えしたいことはありますか?

今はネットでの情報収集が主ですが、一つのネットやSNSの情報を鵜呑みにせず、また一人の医療者の情報発信だけを追うのではなく複数の医療者の情報を集めてほしいと思います。また、その発信が誰の発信で、何を根拠にしているのかを確かめることも大事だと思います。

それと併せて大事なのが、かかりつけ医の先生です。ネットやSNSの情報は断片的なものです。それを生きた医療情報にするためには正確な文脈を理解しないとダメです。その理解のためには医療者と患者さんの間でのコミュニケーションが欠かせないのです。疑問に思ったらかかりつけ医の先生に聞いてみるのが大切だと思います。

早期発見こそすべて

佐久総合病院 1泊ドック

ゆっくりと検査を受けることができます

検査の待ち時間は、お部屋でゆっくりおくつろぎください。医師や保健師による「30分健康講座」が人気です。

オーダーメイドの人間ドック

受診者の方が必要とされる検査や気になっていることは、一人ひとり異なります。それに対応できるのがオプション検査です。佐久総合病院の人間ドックでは、1泊ドック限定のオプション検査が多数あります。ご自身が気になる検査を追加してお受けいただけます。



◀ 30分健康講座

2020年1月から 1泊ドック限定 新オプション検査が始まります

長時間心電図検査 8,800円(税込)

1泊ドック宿泊中の心電図を記録することで、普段は気付くことができない夜間の不整脈や心電図変化が分かります。



- 不整脈や動悸^{どうき}などを感じている
- 胸の症状が気になっている
- 健診や人間ドックで不整脈を指摘されている

睡眠時無呼吸検査 8,800円(税込)

睡眠時無呼吸症候群は、日中の強い眠気^{しんきんこうそく}によって生活に支障をきたすだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化疾患のリスクが高まるといわれています。



- 運転の機会が多い
- 日中の眠気が強い
- いびきがうるさいと言われたことがある

ぼうこう 膀胱がん検査 6,600円(税込)

膀胱がんは60歳以上の男性に多い病気ですが、健診での尿検査だけでは早期発見が難しいといわれています。膀胱の超音波検査と尿細胞診(尿中の細胞を詳しく調べる検査)を行います。



- 60歳以上
- 尿潜血がある
- 喫煙歴がある

まだまだあります



1泊ドック限定
オプション

- 栄養相談
- 前立腺MRI検査
- 心臓精密検査
- 歩行姿勢検診
- 動脈硬化検査
- 膵臓精密検査

※佐久医療センターのPET-CTがん検診についてもご相談ください。

予約
お問い合わせ

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

TEL0267-82-2688(直通) FAX0267-82-9928

インターネットから24時間予約受付ができます。詳しくはホームページから



Information

お知らせ 佐久総合病院(本院)

女性泌尿器科で骨盤底リハビリ外来を開設

女性は出産や加齢、肥満などによって骨盤底筋にダメージを受けやすく、骨盤底筋が弱ると、腹圧性尿失禁や過活動膀胱、骨盤臓器脱などが起こりやすくなりますが、骨盤底筋のトレーニングを行うことで、予防や軽度の症状に対して効果があるといわれています。女性泌尿器科では女性を対象に、骨盤底のトレーニングを目的とした外来を1月17日(金)から始めます。骨盤底リハビリの研修を受けた女性理学療法士が指導します。



日時 第1, 3, 5金曜日 午後

場所 本院泌尿器科外来

対象 女性

費用 1回40分 3,500円(税別) ※自費診療となります

完全予約制の外来です。初回のリハビリの前に医師の診察を受ける必要があります。

【予約・お問い合わせ】 佐久総合病院(本院) 泌尿器科 0267-82-3131(代表)
月曜日～金曜日(祝日を除く) 15:00～17:00

お知らせ 佐久総合病院SNSが始めました

佐久総合病院の公式SNSを開設いたしました。

病院のお知らせを発信していきますので、ぜひフォローしてください。

Twitter アカウント @sakubyoin

Facebook ページ 長野県厚生農業協同組合連合会佐久総合病院



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月曜日に開設しています。
(祝日の場合は翌週月曜日)

診療科	眼 科		
診療日	1月6日(月)	2月3日(月)	3月2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

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	27	28	29	30	31	

2月

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

3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	26	27	28
㉓	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)			
1	1	川西赤十字病院	53-3011		
	2	雨宮病院	82-5311		
	3	金澤病院	67-2048		
	5	高橋医院	53-2366	おおくら皮フ科	65-9915
	12	てらおかクリニック	51-5222	増田医院	66-0303
	13	岡田医院	53-2123	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	19	都甲クリニック	64-1050	斎藤産婦人科医院	62-0823
26	野澤医院	62-0272	佐久平エンゼルクリニック	67-5816	
2	2	フルタクリニック	63-0202	佐久平こころのクリニック	68-8556
	9	佐久心臓血管クリニック	67-0022	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	11	あさまコスモスクリニック	66-7701	佐久平透析クリニック	65-7700
	16	三木クリニック	77-7376	佐久平みゆき眼科	68-5422
	23	田嶋クリニック	81-5151	柳澤クリニック分院	78-3355
	24	安紀内科クリニック	63-1201	みらい・そだちクリニック	77-7660

お加減は 361号 いかがですか

令和2年1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。

