

お加減は いかがですか

363
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2020.5

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



ご自由にお持ちください

TAKE FREE

統括院長・佐久医療センター院長就任



佐久医療センターの桜 PHOTO:新海茉優



桜の動画をQRコードから
ご覧いただけます

連載

心臓
リハビリテーション ①

ペインクリニック 痛みの治療室 ②

くすりごと ④



JA長野厚生連
佐久総合病院

療センター院長就任

院長が2020年3月31日をもって退任し、
センター院長に石毛 広雪（前佐久医療センター副院長）が新しく就任いたしました。

佐久総合病院 統括院長 兼 本院院長

渡辺 仁

院長になったの抱負

合計すると約30年この病院に勤めていますが、佐久病院の歴史は75年ですから、そのうちのおよそ3分の1になります。まだ佐久病院のことは十分に分かっていませんが、若月先生と一緒に働いていた職員と働くなかで、佐久病院の歴史や当時の雰囲気を感じています。「農民とともに」の精神はこれからも守っていきませんが、時代とともに地域の皆さんのニーズも変化します。変えていくべきところは変えていく勇氣が必要です。そのときは、佐久病院の全職員が協力して対応したいと思います。

また、院長として佐久医療センターに6年間勤務した経験を活かして、グループ内のそれぞれの施設がある程度独立をしながら、グループ全体では同じ方向を目指す組織を作ることがこれからの課題だと思っています。

地域のみなさんへ一言

佐久病院としては、今まで通り「農民とともに」の精神で、地域の皆さんと一緒に自分たちの健康・医療を考えていくことを今後も続け、しっかり守っていきたいと思っています。そのうえで、地域の皆さんと一緒に地域づくりをしていけたらと思っています。これからもよろしく願いいたします。

わた なべ ひとし
渡辺 仁

昭和61年：群馬大学医学部卒業、群馬大学医学部附属病院脳神経外科入局。昭和62年：佐久総合病院脳神経外科に赴任。その後、複数の病院で勤務。平成4年：佐久総合病院脳神経外科に勤務。平成9年：脳神経外科医長、平成19年：副診療部長、平成22年：診療部長、平成26年：佐久医療センター院長。令和2年4月から現職。

〈趣味〉体を動かすこと





統括院長・佐久医

佐久総合病院 伊澤 敏 統括院長兼本院

4月1日から、統括院長兼本院院長に渡辺 仁（前佐久医療センター院長）、佐久医療



佐久医療センター院長

石毛 広雪

院長になったの抱負

佐久医療センターの副院長になる前は、乳腺外科の診療だけをしていました。それが全く予想をしない形で佐久医療センターの副院長を拝命することとなり、副院長になってから、目の前の問題を解決することで精一杯でした。

佐久総合病院の再構築事業は2019年3月をもって、ハード面ではすべて完了しました。ソフト面などまだ大きな課題は目の前にたくさんありますが、分割再構築をこれまで一丸となって乗り越えてきた佐久病院の職員が、これからも全員で力を合わせていければ、どんな問題でも解決できると考えています。そのためにも、高度・急性期医療という特色のある佐久医療センターの職員の力をまとめていければと思っています。

地域のみなさんへ一言

佐久病院がこれまでも行なってきたように、患者さん一人ひとりにとって何が一番よいのかを考えながら診療などにあたることを目指します。また、佐久医療センターは紹介が必要な点で少し不便に感じられてしまうところもあるかと思いますが、地域医療支援病院としての役割のもと地域に開かれた病院でありたいと思いますので、住民の皆さんにご理解をいただきながら、よりよい病院を目指していければと考えています。

いし げ ひろ ゆき
石毛 広雪

昭和58年:三重大学医学部卒業、研修医として佐久総合病院に入職。平成6年:外科医長、平成21年:外科副部長、平成22年:乳腺外科部長、平成26年:佐久医療センター副院長、令和2年4月から現職。

〈趣味〉家庭菜園



残薬

佐久医療センター薬剤部主任 青木 悠 あおき ゆたか

残薬による問題

残薬とは、処方された薬を飲み残したり、飲み忘れたりすることなどにより、手元に余ってしまった薬のことです。残薬は、薬を正しく使うことなどの観点から社会問題の一つになっており、平成27年度厚生労働省の調査によると、潜在的な飲み忘れなどによる残薬の年間薬剤費の推計は約500億円であり（佐久市人口の65歳以上高齢者宅残薬の粗推計は1,850万円※1）、残薬を有する患者さんがいた薬局は約9割、薬が余った経験を聞かれて「ある」と答えた患者さんは約6割にのぼっています。また、服用する薬の種類が多いほど残薬が発生する患者さんの割合は増加する傾向にありました（※2）。残薬があると、決められた薬の量より多く飲んでしまったり、飲み間違えうリスクが高まってしまったりします。

薬の適切な服用を心がける

医師は、診察時に患者さんが薬をきちんと服用できているものとして現状を評価することが多いため、患者さんが飲み忘れなどで服用できず、さらに「前回の薬がまだ残っている」と言えない場合、症状が改善しないことを見て薬を追加することがあります。そうするとさらに薬が余る、必要以上の薬を飲むという悪循環につながってしまいます。医師は患者さんを診察し、症状に合わせて処方しています。特別な指示がない限りは、用法・用量を守り、処方された期間で飲みきることが原則です。頓服薬は、医師の指示通り服用しましょう。

残薬を、その薬を飲んでいたときと同じような症状が出たからといって自己判断によって服用することはせず、そのような場合は改めて受診するようにしてください。また、薬を他人へ譲渡すること

残薬解消に向けた取り組み

は、思わぬ健康被害が生じることがありますので、やめてください。

長野県薬剤師会では薬局で患者さんに「おくすりバッグ」を配布し、残薬解消に向けた取り組みを行なっています（図1）。自宅にある残薬、お薬手帳をかりつけ薬局に持参して相談しましょう。

かかりつけ薬局では、残薬が発生する背景を分析し、薬の保管状況や使用期限を確認し、残薬の活用を含め（再利用可能

なら薬代が削減になることも）剤形・服用方法などを検討したうえで、医師に処方の変更を提案をします。飲み忘れ対策などの情報提供を行うことで、適切な服薬支援や不要な薬の廃棄につながり、医療安全などの効果も期待できます。

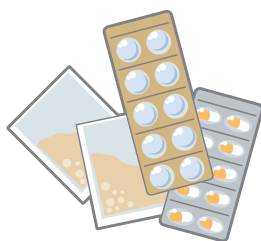


図1

※1 平成27年度佐久薬剤師会在宅医療推進委員会の調査
※2 平成27年度厚生労働省保健局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」

ペインクリニック 痛みの治療室 ②

佐久総合病院(本院)
ペインクリニック科部長 深澤 正之

せんちょうかんせつしょうがい
仙腸関節障害

～仙腸関節ブロックとセルフケア～

**あなたの腰痛、
人差し指で「ここ」と
指し示せますか？**

腰痛は5人に1人が悩まれる症状ですが、画像検査などで原因が判明する割合はごく一部とされています。一番痛い部位が図の矢印のあたりにありませんか？ここを一番痛い場所として指し示すことができる場合、ワシントン・ゲートテスト(陽性)、それは仙腸関節障害かもしれません。

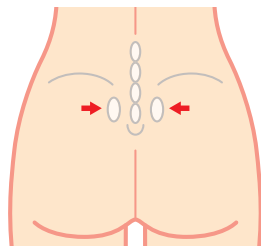


図 1: 上後腸骨棘付近の痛みの最強点

仙腸関節障害のセルフケア

①ドローイン： 腹横筋をきたえる

仰向けに寝るかイスに腰かけた姿勢で、1m先の壁に向かって息を吹きかけるイメージでおなかを凹ませながらゆっくり息をはく



②ハムストリングのストレッチ

太ももの裏の筋肉「ハムストリング」をゆっくりと息をはきながらのばす



りません。しかし、何らかの負荷でこの靱帯が強く引っ張られ関節が緩むと、仙腸関節障害をきたし、痛みを生じます。画像検査で異常を指摘されることは少なく、腰痛以外に脚の付け根などにも痛みを生じます。また、図1の場所を一番痛い場所として指し示すことです。

これまで原因不明とされた腰痛の1、2割が仙腸関節障害と考えられ、治療も兼ねて仙腸関節に局所麻酔薬を注射し、痛みが軽減するかどうかをみて診断つけます。また、診断がつけば左図のようなセルフケアを行うことで改善する可能性もあります。お悩みの方はぜひ、お気軽にペインクリニック科までご相談ください。

リハビリテーション①

心臓

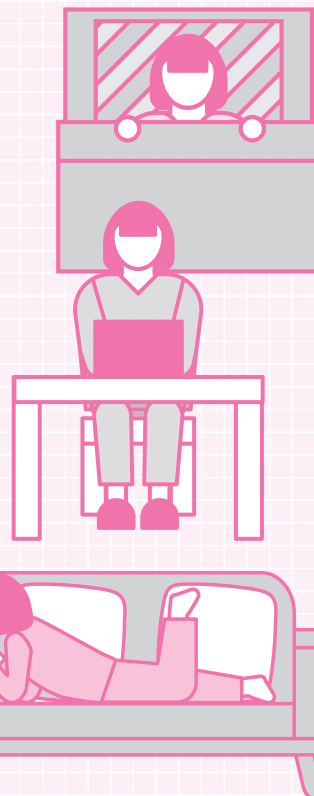
心臓リハビリの視点から、生活習慣と健康や病気について連載でご紹介します。

「安静による害」

喫煙が健康に危険を及ぼすことは広く知られていますが、実は運動不足も喫煙と同じように健康に悪影響があるとされています。入院して1日安静にすると、筋肉量や筋力はおよそ1%低下します。これは1歳年をとるのと同じ程度とされます。そのため、心臓病で入院したときは早期からリハビリを行います。自宅でも、食事やトイレなどの生活に必要な最小限のこと以外を寝て過ごす、同じことが起こります。

安静にすることは、最大酸素摂取量によって評価される全身持久力も低下させます。最大酸素摂取量が多い人は、死亡率が低いことが研究で明らかにされています。これは心臓病を持っている人も同様の結果でした。また、1日のうち座っている時間が長い人ほど、死亡率が高くなるとの報告もあります。

必要以上の安静は筋力や全身持久力を低下させ、寿命を縮めることにつながります。心臓病の有無に関わらず、適度に運動することが大切です。ただ、運動は危険な場合もあるため、注意が必要です。次回は安全で効果的な運動についてご紹介します。



新型コロナウイルス感染症の影響により診療体制が急に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)
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	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	長谷川智也(新患第1・3・5) 橘 賢廣(再診第2・4) 土屋ひろみ(再診第1・3・5) デバイス外来	滝 美波(新患)	橘 賢廣(新患) 柳澤 聖(新患第2・4)	矢崎善一(新患・再診) 長谷川智也 (新患・再診9:30～)	木村 光(再診) 滝 美波(再診)	交替制(新患のみ)
		午後	南野安正(不整脈外来) 土屋ひろみ (新患第2・4)(再診第1・3・5)		柳澤 聖(再診) 橘 賢廣(再診第2・4)	荻原真之(新患・再診)	木村 光(新患) 南野安正(再診第2・4) 長谷川智也(再診第1・3・5) 田中順子	交替制(紹介新患のみ)
	血 液 内 科	午前	三石俊美 中澤剛士	森 勇一 田中順子	三石俊美 中澤剛士	森 勇一		
		午後	三石俊美 田中順子	森 勇一		森 勇一 中澤剛士	小林 光	
	呼 吸 器 内 科	午前	大浦也明	向角延聡 和佐本諭(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 和佐本諭	向角延聡 柳澤 悟	
		午後		向角延聡 和佐本諭(新患)	木村哲郎(再診) 柳澤 悟(再診)	大浦也明 和佐本諭	向角延聡 柳澤 悟	
外来受付②	腎 臓 内 科	午前	佐々本 格	降旗俊一	村上 稜 仲野 惟	降旗俊一	大沢紘介	
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子	村上 稜 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 稜・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 伊藤 唯	糖尿病連携/バス外来(第2) 川合汐里(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)	黒佐義郎(脊椎) 角谷 智(脊椎) 石井研史(股関節) 安藤嘉朗(一般)		福島和之(脊椎) 安藤嘉朗(一般) 王龍東 (重度外傷)(奇数月の第2)	福島和之(骨粗鬆症)(第1・3) 角谷 智(脊椎) 徳本泰将(一般) 加来拓実(外傷)	
		午後	鈴木英嗣(上肢) 児玉隼人(一般) 膝専門外来(月2回)	徳本泰将(一般) 石井研史(股関節)	児玉隼人(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	大谷津恭之 上原理恵			窪 昭佳 上原理恵		
		午後	大谷津恭之	窪 昭佳 大隈彩加		大隈彩加(第1・3・4・5)		
	呼 吸 器 外 科	午前			山本亮平 遠藤秀紀 山本亮平		遠藤秀紀	山本亮平
		午後						
	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					浅野紘史 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			瀧 元拓			
	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	國枝献治 長瀬通隆	宮田佳典 堂畑雄一	長瀬通隆	宮田佳典	國枝献治 堂畑雄一	
		午後	國枝献治 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 國枝献治(新患)	宮田佳典 堂畑雄一(新患)	國枝献治 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)	
	消化器外科	午前	植松 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	竹花卓夫 山本一博 ヘルニア外来 山本一博	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 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)	
	甲 状 腺 外 科	午後						
	婦 人 科	午前	牧内玲子	仲井育子	長原大二郎	近藤沙織	小口 治	曽根原健太
		午後						
	産 科	午前	長原大二郎	牧内玲子	小口 治	仲井育子	曽根原健太	長原大二郎
		午後	近藤沙織	牧内玲子	交替制	長原大二郎(1ヶ月健診)	勝連拓磨	
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 小林なお	大久保 悠 熊澤琢也	大久保 悠 熊澤琢也	大久保 悠 野田真永 熊澤琢也	宮坂勇平 熊澤琢也	
		午後	大久保 悠 小林なお	大久保 悠 熊澤琢也	大久保 悠 熊澤琢也	大久保 悠 熊澤琢也	宮坂勇平 熊澤琢也	
入院患者 者のみ	皮 膚 科	午前						
		午後	吉田香奈子				渡邉あすか	
	リハビ 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						
外来 受付③	歯科口腔外科	午前	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎
		午後	松島澤太郎 交替制	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎 交替制	松島澤太郎	

●諸事情により変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により診療体制が急に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)
1 階	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 堀坂美央 青柳佳奈子	鄭 真徳 竹村正和 清水啓介 伊藤泰斗 窪田淳志	小松裕和 生井宏幸 西原玲奈奈 宮村保吉 神津亮輔	山本 亮 小林和之 古川祐太郎 矢藤有悟 塩ノ崎 萌	三宅晃史 星野奈津子 宮下尚輝 長谷島さや 瀧崎雅文 鄭 真徳	
		午 後	鄭 真徳 由井和也 堀坂美央 青柳佳奈子	三宅晃史 伊澤和洋 清水啓介 伊藤泰斗 窪田淳志	竹村正和 生井宏幸 西原玲奈奈	青松棟吉 木下裕介(第2・4) 矢藤有悟 塩ノ崎 萌 睡眠時無呼吸外来 高松正人	鄭 真徳 宮下尚輝 長谷島さや 瀧崎雅文	
	内 科	午前受付8:00～11:00	高松道生(第2・4) 萩原正大(第1・3) 北澤彰浩 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) 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 北澤彰浩 萩原正大 健康診断・予防接種(第1・2・4・5)	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 健康診断・予防接種(第1・2・4・5)	萩原正大(第1・3・5)	
	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	両角延昭(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～)			柳澤 聖(第2・4)	矢崎善一 (第1・3心不全外来) 土屋ひろみ (第2・4心不全外来)	
		午 後	矢崎善一(第2・4・5)	池井 肇		池井 肇 (第1心臓デバイス) 木村光(第1・3・5)		
	腎 臓 内 科	午前受付8:00～11:00		池添正哉		池添正哉		
	リウマチ 膠原病内科	午 後		池添正哉		池添正哉		
		午 前	牛山 哲(新患)	松田正之	牛山 哲	牛山 哲	松田正之	
	血 液 内 科	午 後		松田正之	牛山 哲		松田正之	
		午 前						
	消 化 器 内 科	午 後						
		午 前				三石俊美 三石俊美		
	東 洋 内 科	午前受付8:00～11:00			古武昌幸			
		午 後				松橋和彦 松橋和彦		
	整 形 外 科	午前受付8:00～10:30 (泌尿科の受付は11:00まで) 午後受付13:00～15:30	松本世津 大学医師(第1・3・5)(10:00～)	松本世津	大学医師	坊 昭彦(第2・4金曜の前日) 松本世津(第1・3・5) 坊 昭彦(第2・4金曜の前日)	坊 昭彦(第2・4) 松本世津(第1・3・5) 坊 昭彦(第2・4)	
		午前受付8:00～10:30	渡辺 仁		河野和幸 渡辺 仁		河野和幸 渡辺 仁	
	脳 神 経 外 科	午 後			河野和幸 尾澤一樹 高曽根健		河野和幸 尾澤一樹 高曽根健(新患)	交替制
		午 前	小林千夏(新患)	小林千夏 尾澤一樹(新患)		尾澤一樹 小林千夏 高曽根健(新患)		
	脳 神 経 内 科	午 後						
		午 前						
	海外渡航者外来	午 後						
		午 前						
	代 謝 ・ 内 分 泌 内 科	午 前	堀込充章 長澤武志	萩原正大 大満雄一	大橋正明	渡邊琢也	坂本昌彦/大満雄一 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			
	ポリファーマシー 外来(第2・4)	午 前		萩原正大(第2・4)				
		午 後			禁煙外来			
	禁 煙 外 来	午 前						
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)	細谷米司 下肢静脈瘤外来		山本亮平 白鳥一明 細谷米司	
	形 成 外 科	受付月8:00～11:00 金8:00～15:00	窪 昭佳 大隈彩加					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	鈴木ことこ/交替制 木村宜子	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 木村宜子(第3)	鈴木ことこ 細谷まち子 予防接種	鈴木ことこ 細谷まち子 萩原美紀	交替制 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)	
	耳 鼻 咽 喉 科	受付月・木8:00～10:30 水8:00～15:30		清水雄太	小松正彦	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	渡邊あすか	長谷川淳一(第1・3) 交替制	吉田香奈子 藤木 実 吉田香奈子	
		午 後	渡邊あすか		交替制		吉田香奈子	
	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 須田紗代(第2・4)	
		午 後	柏原 剛		柏原 剛 須田紗代		須田紗代(第2・4)	
	女性泌尿器科	午 前	須田紗代					
		午 後						
	眼 科	午前受付8:00～10:30 ※状況により制限する場合あり	井出光直 尤 俊博 軽部央子	松本牧子	井出光直 堀口乃恵 尤 俊博	堀口乃恵 尤 俊博	松本牧子 高瀬 博	交替制
		午 後	井出光直 尤 俊博 軽部央子		井出光直 堀口乃恵 尤 俊博	堀口乃恵 尤 俊博 松本牧子(第2・3・4・5) 三浦文英(第1・2・4・5)	高瀬 博	
	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 城申泰亮 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 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	伊澤 敏	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 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	交替制
		午 後	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	熊坂 祝 松原陵太 美濃和秀幸	
	ペインクリニック	午前受付8:00～11:00	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)			浅野克則(第2) 深澤正之(第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	刈屋朋 刈屋朋	交替制	交替制	交替制	
		午 後	太田 正		交替制 太田 正(装具外来)	交替制	交替制	

小海分院 外来診療担当表

は予約制 (令和2年5月1日現在)

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土(第2・4のみ)
内科	午前	山田 繁 交代	大橋 正明 生井 宏幸	山田 繁 椎野 明日実	荻原 淳 柳澤 聖(第1・3)	中村宏信 清水 啓介	交代
	午後	山田 繁 松橋和彦(漢方外来)	山口 博 交代	石井博之 山口 博	西原 玲央奈 池井 肇(第2) ペースメーカー外来(第4)	交代	
小児科	午前	日野原陽一	日野原陽一	日野原陽一	日野原陽一	日野原陽一	日野原陽一
	午後※	日野原陽一 荻原 淳	日野原陽一	交代(受付 15:30 まで)	交代(受付 15:30 まで)	日野原陽一	
外科	午前		清水義雄	清水義雄	清水義雄(第1.2.4.5)	清水義雄	
	午後		清水義雄	清水義雄		清水義雄	
整形外科	午前	尾形淳子 (受付 9:30 まで)			尾形淳子 (受付 9:30 まで)	福島和之(第2・4) (受付 9:30 まで)	
	午後		相澤 充				
リハビリ科	午前		藤井博之				
神経内科	午後	松田正之(第4)					
泌尿器科	午後					柏原 剛(第1・3)	

※午後は佐久総合病院・佐久医療センターの医師が診察する場合があります

小海診療所 外来診療担当表

は予約制 (令和2年5月1日現在)

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	木下裕介	北澤彰浩	木下裕介	由井和也	長谷田真帆	
専門外来	午後	フットケア(第3)			眼科(第1、3) 皮膚科(第2、4)		

診療予定は変更になる場合があります。窓口または電話でお問い合わせください。[眼科][皮膚科]についてはP12をご覧ください。

花咲く長寿レシピ

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」の令和元年度のレシピから一つをご紹介します。

発酵食品とたっぷり 野菜のキーマ風カレー



1人分

エネルギー 484kcal
食塩相当量 1.9g
野菜の量 180g

幅広い年齢層に人気のカレー。発酵食品の甘酒とヨーグルトを加え、無水調理で仕上げました。1日の1/2の野菜が摂れるヘルシーレシピがフライパン1つで手軽に作れます。

【材料 5人分】

キャベツ …… 中1/4(300g)
トマト …… 小2ケ(300g)
玉ねぎ …… 中1ケ(200g)
人参 …… 1/2本(100g)
豚挽き肉 …… 180g
プレーンヨーグルト …… 100g
甘酒 …… 125cc

カレー粉 …… 大さじ2
ウスターソース …… 大さじ2
トマトケチャップ …… 大さじ3
ナツメグ …… 小さじ1/2
チリパウダー …… 小さじ1/2
固形コンソメ …… 2ケ
オリーブ油 …… 大さじ1
ご飯 …… 850g
(1人分 170g)

【作り方】 調理時間20分

- キャベツとトマトは1cm角のざく切り、玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- 大きめのフライパン(テフロン加工等)に豚挽き肉を入れ、弱火で肉の脂を出すように炒める(肉がほぐれるくらいまで)。
- ②に①を入れ、野菜からの水分でしんなりするまで中火で炒める。
- 野菜に火が通ったらプレーンヨーグルト・甘酒・調味料Aを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- 火を止め、仕上げにオリーブ油を回し入れる。
- お皿にご飯・⑤を盛り付けて完成。

家庭での工夫

- 調味料Aとオリーブ油は、カレールー(4皿分)で代用できます。
- 黒酢を加えることやキャベツを白菜に変えるなどアレンジができます。

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」と共同開発をしたレシピで、お店でも食べることができます。

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

予防のために手を しっかり洗いましょう



●指輪や腕時計の裏は洗い残しが
多いので手洗いの前
には取りましょう

●この工程は
20～30秒
くらいです

- ① まず手指を流水でぬらす
- ② せっけん液を取り**手の平**
と**手の平**を擦り合わせ
よく泡だてる



- ③ **手の甲**をもう片方の
手の平でもみ洗う
(両手)



- ④ 指を組んで、両手の
指の間を
もみ洗う



- ⑤ **親指**をもう片方の手で
包みもみ洗う(両手)



- ⑥ **指先**をもう片方の手の
平でもみ洗う(両手)



- ⑦ **両手首**までていねいに
もみ洗う



- ⑧ 流水でよくすすぎタオル
などで水気を
拭き取る



第74回 佐久総合病院 病院祭 延期のご案内

2020年5月16、17日に開催を予定しておりました第74回病院祭は、
新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため**開催を延期いたします。**

佐久総合病院の病院祭は、地域のお祭りである「小満祭」にあわせ、昭和22年5月に第1回を開催して以降、昨年の第73回まで一度も途切れることなく開催してきました。これまで私たち佐久総合病院は「農民とともに」の精神で、地域の皆さまのニーズを捉え、医療・保健活動を実践してきました。病院祭は、地域の皆さまと対話をする大切な機会であり、私たちにとって最も重要な行事です。

新型コロナウイルス感染の終息の見通しはありませんが、今後、国内や地域での状況が終息に向かう際は、それに合わせながら縮小開催などを模索していきたいと考え、「延期」といたしました。皆さまのご理解のほど、よろしくお願いいたします。

You Tubeで統括院長・病院祭実行委員長のコメントを動画で公開しています →





広報担当が聞く!!

感染症について

新型コロナウイルス感染症が流行しています。そもそも、感染症とは…
佐久総合病院（本院）感染管理認定看護師の中澤さんにお聞きしました。

認定看護師とは？

特定の看護分野において、熟練した看護技術および知識を用いて、水準の高い看護を実践できる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的としています。専門の分野について6カ月以上の研修を受けて、その後日本看護協会が認定する試験に合格をすると認定看護師になります。

感染管理認定看護師とは？

患者さんや職員、出入りする業者さんなど病院に関わるすべての人を感染から守ります。病院の環境を整えたり、病院内の感染拡大を抑えたり、感染について職員に教育をしたりといった役割を担います。

感染症とは？

ウイルスや細菌などの病原体が体の中に入ると、免疫機能で悪さをする病原体を抑え込みます。しかしながら、免疫が弱まっていたり、病原体が強かったりすると感染体が増殖して、発熱や咳などの症状が出てきます。これが感染症です。



感染症を引き起こす病原体には、細菌や真菌、ウイルス、寄生虫などがあります。人から人へうつる感染症や、傷口や動物、昆虫などから感染する感染症があります。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は新型コロナウイルスが体の中に入ってきて、発熱や咳、強いだるさ、呼吸困難、肺炎などの症状を引き起こします。



感染経路

感染経路は「接触」「飛沫」「空気」の3つです。

接触感染

人の手を介して、人からもの、ものから人へ感染が広がっていきます。

飛沫感染

くしゃみやしぶきを吸い込むことや、鼻の粘膜や目の粘膜に入り込むことで感染します。飛沫が乾燥してごく小さくなったものを肺の奥に吸い込んで感染します。

空気感染

新型コロナウイルスは、接触感染や飛沫感染で感染するといわれています。空気感染はないとされていますが、細かい飛沫が「エアロゾル」という形で空気にとどまり、それを肺まで吸い込むことで感染することもあるとされています。そのため、空気感染対策が必要になる可能性があるといわれています。



COVID-19 ONE POINT



3密

間近で会話や発声をする密接場所

換気の悪い密閉空間

多数が集まる密集場所

を避ける

人が集まって、会話をする多くの人から飛沫が飛びます。すると、ウイルス量が増えて、ウイルスを吸い込むリスクは高くなります。また、密度が高くなると、接触する場面も多くなります。

顔を触ってしまうのは人の癖なので、その癖を完璧にやめることは不可能に近い…だから、できるだけ手を清潔に保つことが重要です。



ウイルスや菌は生活のなかのどこに潜んでいるの？

基本的には、人が多くさわる場所は感染を起こす病原体が多いといわれています。

たとえば家の中で掃除が行き届かなくてホコリがたまっている場所は、見た目にも汚く、ウイルスや菌がいると想像がつくと思います。しかし、実は人がよくさわるドアノブや

パソコンのキー

ボードはホコリが

たまっている

きれいに見えますが、ウイルスや菌は多く存在しています。



タッチパネルは要注意

スマートフォン

やタブレットなど

は、バッテリーが

あって常に温かい

ので菌などが増殖

しやすい環境です。

そのため、ウイルスや細菌が多いです。

また、いろいろな人がさわるエレベータ

のボタンや自動ドアのボタンも、温かい



ので同じように増殖しやすい環境にあります。

お金



インフルエンザウイル

スであればたとえばプラ

スチックの上なら1〜

2時間ほどで不活化する

といわれていますが、汚

染した紙幣の場合は2週

間くらい活性を保つといわれています。

新型コロナウイルスはインフルエンザ

ウイルスよりも長く、プラスチックの上

では2〜3日ほど、汚染したお金の

上では2週間を超えることも考えられます。

目に見えないウイルスや菌を防ぐためには

手洗い

アルコール消毒

新型コロナウイルスは、エンベロープ

という油の膜がありアルコールを吸収し

やすいため、アルコール消毒が有効とさ

れています。しかし、くしゃみをして手

の平でしぶきを受け止めた時など、見た

目で手が汚れている場合は、消毒効果が

薄くなります。そういった時は、流水と

石けんで物理的に洗い流す必要があります。

す。石けんを流水で洗い流したら、できればきれいなペーパータオルで手を拭き取るのがいいのですが、外出先などでそれができない場合は個人のハンカチで代用します。家庭内ではハンドタオルの使用を分けるとよりよいです。



マスク

のどや鼻の粘膜を感染から守るという

意味で重要です。また、感染者がマスク

を使用することにより、飛沫がある程度

防いで感染を広めないという意味でも重

要です。



マスク ONE POINT

実はそれNG行為です!!

マスクの表面には菌などがついているので、マスクの表面をさわると手に菌やウイルスが移ってしまいます。食事などで着け外しをする時は、マスクのゴムの部分を持って行うようにしましょう。また、マスクにさわった後は必ず手を洗いましょう。

鼻が出ている!

あごにかけている!

マスクをずらしてご飯を食べる!





お願い 佐久総合病院グループ全施設

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

感染拡大防止のためご協力をお願いいたします

面会禁止 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が国内で広がっている状況を考慮し、佐久総合病院グループ内3病院と老人保健施設2施設では面会を禁止しています。

ウイルスに対する治療薬がなく、高齢者や持病がある方は重症化しやすいことや、国内流行している状況があります。高齢者や基礎疾患を有する患者さん・入所者の方が多く入院・入所している当グループでは、患者さん・入所者の方の安全を第一に考え、原則面会を禁止といたしました。



期 間 2020年2月19日～終了日未定
(終了日はホームページ・広報誌などでお知らせいたします)

対象施設 ● 佐久総合病院本院 ● 佐久医療センター ● 小海分院
● 佐久総合病院老人保健施設 ● 老人保健施設こうみ

皆さまには何卒、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

小海診療所 眼科・皮膚科外来予定表

診療科	眼科 (1・3木曜日)			皮膚科 (2・4木曜日)		
診 療 日	5 月	7 日(木)	21 日(木)	5 月	14 日(木)	28 日(木)
	6 月	4 日(木)	18 日(木)	6 月	11 日(木)	25 日(木)
	7 月	2 日(木)	16 日(木)	7 月	9 日(木)	
受付時間	8:00～15:00			※眼科は予約制ではありませんので、当日受付をしてください。		
診療時間	13:30～			※初診の方は当日受付のみ、予約は再診の方のみとさせていただきます。		

佐久病院 休診日

5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 ㉔	25	26	27	28	29	30

6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	29	30				

7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	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)			
5	3	坂戸クリニック	63-6323	佐久平透析クリニック	65-7700
	4	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	5	小林内科クリニック	66-0500	佐久平こころのクリニック	68-8556
	6	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	10	関口内科クリニック	63-5100	佐久平よつばクリニック	66-0428
	17	わかば内科クリニック	67-6655	博愛こばやし眼科	63-1300
	24	金澤病院	67-2048	ながうら整形外科クリニック	67-8055
6	31	川西赤十字病院	53-3011	佐久平スカイ眼科	78-3936
	7	三木クリニック	77-7376	雨宮病院	82-5311
	14	都甲クリニック	64-1050	くろさわ病院	64-1711
	21	佐久長土呂クリニック	68-7899	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
	28	野澤医院	62-0272	いまいレディースクリニック	66-7050

お加減は
いかがですか

363号

令和2年5月1日発行



JA長野厚生連
佐久総合病院

〒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

発行責任者 渡辺 仁

検索