

お加減は いかがですか。

総合診療科 20周年

365
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2020.9

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

ご自由にお持ちください
TAKE FREE



白田を照らす花火(8月1日) PHOTO: 別府 望

8月1日にイシヤマプランニングさんと武舎煙火工業さんのご厚意で本院から千曲川を挟んだ対岸で医療従事者応援の花火が打ち上げられました。

連載

診療室からこんにちは

くすりごと⑤

ペインクリニック 痛みの治療室 ④

心臓 リハビリテーション ②



JA長野厚生連
佐久総合病院

総合診療科の役割

総合診療科は本院にあり、おなかが痛い、咳が出る、胸が痛いなどの症状があるけれども、原因が分からない方や、臓器別の専門という視点だけでは解決できないさまざまな身体的問題や心理社会的

問題を抱えた方などの治療を行なっています。

外来では初診でも予約をせずにかかることができます。

何科にかかったらよいか分からないと悩まれる患者さんの診療も行っており、患者さんの主訴を詳しく聞かせていただき問診などをし、必要な検査を行い、具合が悪い原因を見つけしていきます。診察の結果、専門科での検査や治療が必要な場合は本院や佐久医療センターの各科に紹介をしています。もし、専門科での検査や治療が必要であれば、総合診療科で治療を行なっていきます。また入院では全身に複数の病気を抱えた患者さんや診断が確定していない患者さんの診療を行っており、高齢者の肺炎、尿路感染、心不全、不明熱など多岐にわたる患者さんの診療をしています。

日中の救急対応も総合診療科のスタッフで対応しています。



具合が悪いけど、どの科にかかったらいいの?



専門科での診察が必要な場合は紹介をします

どの科をかかればいいのか
分からない時の最初の窓口
佐久総合病院(本院)総合診療科

問診や検査から
具合の悪い原因を
追及していきます



総合診療科で治療を
継続することもあります



医師の教育

外来では初期臨床研修医が診察を行なっています。佐久総合病院は医師1、2年目にあたる初期臨床研修医の研修教育医療機関で、研修の一環として、研修医は週に1回佐久総合病院（本院）の総合診療科での外来を担当しています。研修医が問診や身体診療を行い、必要であれば検査などをして診断をしていきます。その際は研修医が一人で判断を下すのではなく、経験がある医師に相談・確認ができる体制を取り、患者さんの診療を行なっています。

また、初期研修医を終え、総合診療科医・家庭医を目指す若手医師の教育も行なっています。佐久総合病院グループは診療所から本院や小海分院などの中小規模病院、高度機能を持つ佐久医療センターなど、さまざまな施設で、総合診療科で研鑽を積んだ総合診療医が働いています。



総合診療科 20周年

佐久総合病院 本院（以下、本院）の総合診療科は、2000年10月に設立され、今年20周年を迎えました。今回は本院の総合診療科をご紹介します。



総合診療科 部長 鄭 真徳

地域の皆さんへ一言

具合が悪いけれども何科に行ったら分からないときは、総合診療科にご相談ください。

また、外来では、若い医者が研修させていたいております。よい医師を育てるためには経験が必要です。ご理解をよろしくお願いいたします。



カンファレンスの様子

診察を行う上で大切にしていること

まずは、しっかり病気の診断をつけることを目標にしています。

また、診断をつけるだけでなく、具合が悪い原因となっている症状や不安を和らげることも大切だと考えています。



この骨折を脊椎圧迫骨折といい、腰の激痛や体を動かすことが難しいなどの症状が出現します。骨折した直後に痛みが出ないことが多く、

高齢者の「脊椎圧迫骨折」について

高齢者の脊椎圧迫骨折

高齢になるにつれ、骨はもろくなりやす。軽度な外傷、立ったところからの転落や荷物を持つこと、咳をすることなど、通常では骨折を引き起こさないとされる刺激で背骨に骨折が起きることがあります。この骨折を脊椎圧迫骨折といい、腰

佐久医療センター
整形外科統括部長
ふくしま かず ゆき
福島 和之



診察室からこんにちは

脊椎圧迫骨折の治療

脊椎圧迫骨折の治療方法は、保存療法と手術療法があります。基本的な治療は保存療法です。腰部のコルセットを作成し、患者さんに装着してもらい、無理のない範囲内で生活をしてもらうことで治

2〜3日経過したときに動けなくなり、医療機関を受診される方が多いです。普通だったら骨が折れないような外力で骨折が起こったときに骨粗鬆症と診断されます。閉経後の女性に多いことが特徴です。

ることが多いです。

しかし、手術が必要な場合もあります。手術は、経皮的椎体形成術（BKP治療）が多く行われます。全身麻酔下で、骨折した椎体内に医療用の骨セメントを注入し、椎体の修復をする治療です。皮膚には、椎体にセメントを入れるための針を入れるために小さな穴を2つ空けます。手術は30分以内で終わります。手術はすべての患者さんに適応となるわけではなく、保存療法を行なっても症状が改善しない方や80歳後半以降の方、コルセットをしても座って食事をとれない方、などが対象になります。

また、脊椎圧迫骨折の治療と同時に骨粗鬆症の治療を開始します。骨粗鬆症の治療では骨密度や骨代謝マーカーなどで評価を行い、薬物療法を行います。高齢者の方の骨粗鬆症は、服薬を中止すると骨密度が下がり、再び骨折を引き起こしてしまう可能性が高くなります。長期的・継続的な治療が大切です。

最後に

骨粗鬆症は高齢になるにつれ、誰しもがなりやすく、完全に予防することは難しいと考えられます。しかしながら、筋肉量を保つ、適度な運動を行うなどリスクを下げるができます。また、定

佐久総合病院（本院）整形外科（お問い合わせ）0267-82-3131（代表）

	月	火	水	木	金
午前	第1・3・5	○	○	○	○
午後				第2・4金曜日前日	第2・4

佐久医療センター 整形外科

佐久医療センターは、紹介型の病院です。受診をご希望の方は、地域のクリニック・かかりつけ医からの紹介が必要です。

小海分院 整形外科（お問い合わせ）0267-92-2077（代表）

	月	火	水	木	金
午前	○			○	第2・4
午後		予約制			

期的に骨密度を測定することで、骨密度が下がっていることが分かりますので、予防的な治療を行うことができます。腰痛で心配なことがあれば、地域のクリニックを受診して紹介状をもらってください。佐久医療センターでは骨粗鬆症の専門外来を設置していますので、骨粗鬆症のみ（症状がない場合）でも受診が可能です。また、佐久総合病院（本院）では、予約をせずに整形外科を受診することができます。

眼科

佐久総合病院（本院）
眼科部長
い で みつ なお
井 出 光 直



佐久総合病院（本院）の眼科では、令和2年4月から常勤医師3名が赴任し、全診療日予約制から、当日受付が可能な体制になりました。

眼科での診療

佐久総合病院の眼科では、眼科の一般診療と、白内障や緑内障、網膜硝子体疾患に対する手術を行なっています。現在は、白内障の手術を中心に行なっていますが、硝子体や緑内障の手術も徐々に増やしていきたいと思っています。

「白内障」は皆さんが聞いたことのある病気だと思います。「見えにくい」「最

近まぶしくて、外で目を開けていられない」といったことがあれば、早めに眼科を受診しましょう。特に佐久地域では、車がないと生活ができない方が多いと思います。視力が悪くなつてからは運転が危険になりますので、



診察室からこんにちは

早めに治療を受けることをおすすめします。

こんな時は受診を！

目の痛みがあれば受診をしましょう。目に痛みが出る原因は、コンタクトレンズのトラブルから病気で多岐にわたりますが、痛みは眼科を受診するための大事なサインです。痛みで見つかる病気は数限りなく、軽症から重症までさまざまです。痛みは年齢に関係ありません。時間を置くと症状が進行したり視力が低下したりする可能性もあるため、痛みが出たらすぐに受診することをおすすめします。また、「急に視力が落ちた」と感じるときも受診をしてください。

最後に

目の病気は早期発見・早期治療が大切です。そのためには定期的な健診・受診が大事です。60歳を超えたら1年に1回は定期受診することをおすすめします。

緑内障は、比較的若い30・40代から罹りやすい病気です。検診項目として眼底検査を行うことが代表的です。検診で精査が必要な場合は眼圧などを追加して検査をします。眼底検査を受けたことがない方は一度受けておいた方がよいでしょう。一度受けて何もなければ、2・3年

に一度の検査で早期発見につながります。脳が得る情報のおよそ8割は目から得ているといわれており、目は日常生活のうえで非常に大きな部分を占めています。億劫に感じられるかもしれませんが、意識して健診を受け、何か症状があったり「見えづらいな」と感じたりしたら、我慢しないで早めに受診をしましょう。

佐久総合病院（本院） 眼科

〈お問い合わせ〉0267-82-3131（代表）

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	予約制	○	○	○	予約制
午 後	予約制		予約制	予約制	予約制	

小海診療所 眼科

〈お問い合わせ〉0267-92-2163 〈受付時間〉8:00～15:00

	月	火	水	木	金	土
午 後				第1・第3		

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) 降旗めぐみ 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		橘川幸弘			橘川幸弘	
		午後		橘川幸弘			橘川幸弘	
	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)	
	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	田中順子	交替制(紹介新患のみ)
		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	両角延聡 和佐本諭(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 和佐本諭	両角延聡 柳澤 悟	
		午後		両角延聡 和佐本諭(再診)	木村哲郎(再診) 柳澤 悟(再診)	大浦也明 和佐本諭	両角延聡 柳澤 悟	
外来受付②	腎 臓 内 科	午前	佐々本 格	降旗俊一	村上 穰 仲野 性	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 性	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 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 耀東 (重度外傷)(奇数月の第2)	福島和之(骨粗鬆症)(第1) 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) 大谷津恭之 上原理恵	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				窪 昭佳 上原理恵 大隈彩加(第1・3・4・5)		
		午後	大谷津恭之	窪 昭佳 大隈彩加				
	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	古澤将士 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 山田崇裕	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) 山田崇裕 長瀬通隆	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	宮田佳典	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 堂畑雄一	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 坂本太郎	竹花卓夫 山本一博 ヘルニア外来	秋山 岳 鈴木文武 大野浩次郎(第1・3・5)	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	午後						
		午前	牧内玲子	仲井育子	長原大二郎	近藤沙織	小口 治	曾根原健太
	産 科	午後						
		午前	長原大二郎	牧内玲子	小口 治	仲井育子	曾根原健太	勝連拓磨
	通院治療 センター	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	
		午前	山本 亮	山本 亮	山本 亮		山本 亮	
	放射線治 療室	午後	山本 亮	山本 亮	山本 亮(リンパ浮腫外来)	山本 亮	山本 亮	
		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 宮坂勇平 熊澤琢也	
	皮膚 科	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	宮坂勇平 熊澤琢也	宮坂勇平 熊澤琢也	
		午後						
入院患者の み	外来 受付②	午前	吉田香奈子				渡邊あすか	
		午後	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
	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	

エリア	診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土(第2・4)
1階 中央外来	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 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 西原玲央奈 宮村保吉 神津亮輔	山本 亮 小林和之 古川祐太郎 矢藤有悟 堀ノ崎 萌	三宅晃史 星野奈津子 宮下尚輝 長谷島さや 濱崎雅文 鄭 真徳	
		午 後	鄭 真徳 由井和也 伊藤泰斗 青柳佳奈子	伊澤和洋 清水啓介 伊藤泰斗 窪田淳志	三宅晃史 竹村正和 生井宏幸 西原玲央奈	青松棟吉 木下裕介(第2・4) 矢藤有悟 堀ノ崎 萌 睡眠時無呼吸外来	鄭 真徳 宮下尚輝 長谷島さや 濱崎雅文	
	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	高松正人	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	両角延隆(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			松田正之	
		午 前				三石俊美		
	消 化 器 内 科	午 後				三石俊美		
		午 前			古武昌幸			
	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 (坊医師の受付は11:00まで)	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) センター医(交替制)(第1・3・5)	坊 昭彦(第2・4) センター医(交替制)(第1・3・5)	
		午後受付13:00～15:30				坊 昭彦(第2・4金曜の前日)	坊 昭彦(第2・4)	
	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 渡辺 仁	
		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 小林千夏 高曽根 健(新患)		交替制
		午 後						
	海外渡航者外来	午 前						
		午 後						
2階 南外来	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						
		午 後		萩原正大(第2・4)				
	禁 煙 外 来	午 前			禁煙外来			
		午 後						
	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 梶川幸弘 (小児泌尿器・小児外科)	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 工藤 恵 梶川幸弘 (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 大隈彩加	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) 交替制	鈴木ことこ / 交替制 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
2階 中央外来	小 児 科	午後受付14:00～16:00	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 荻原美紀	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)	
		受付火・水8:00～10:30 木8:00～15:30		清水雄太	小松正彦	柳 徳浩		
	耳 鼻 咽 喉 科	午前受付8:00～10:30	吉田香奈子	吉田香奈子	渡邊あすか	長谷川淳一(第1・3) 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			
	皮 膚 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(第2・4)	
		午 後	柏原 剛		柏原 剛 須田紗代			
	泌 尿 器 科	午前受付8:00～10:30						
		午 後						
	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	須田紗代(第1・3・5) 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 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 金山浩信 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
		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 科	午前受付8:30～11:00	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)	三島 清 深澤正之	深澤正之(第2・4・5)	浅野亮則(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	穴戸康恵	交替制	交替制	
		午 後	太田 正	刈屋 朋	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9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	大橋 正明	山田 繁	荻原 淳	中村宏信	交代
		交代	生井 宏幸	椎野 明日実	柳澤 聖(第1・3)	清水 啓介	
	午後	山田 繁	山口 博	石井博之	西原 玲央奈	交代	
		松橋和彦(漢方外来)	交代	山口 博	池井 肇(第2)		
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	日野原陽一	受付 15:30 まで	受付 15:30 まで	日野原陽一	
		荻原 淳					
					ペースメーカー外来(第4)		
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) (受付は 10:30 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(本院)・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9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。

佐久総合病院人間ドック通信 早期発見こそすべて

乳がん検診受けていますか？

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー2020



佐久総合病院(本院)の人間ドック科では、日曜日に乳がん検診を受けることができる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー」を10月18日に開催いたします。「平日は忙しくてなかなか検診を受けることができない」「乳がん検診を受ける機会がない」…そんな方はぜひこの機会に乳がん検診を受けてみてはいかがでしょうか？ 検査スタッフは女性職員が担当します。

とき 2020年10/18(日) 10月第3日曜日

〈受付時間〉9:00～11:00 / 13:00～15:00

ところ 佐久総合病院(本院) 人間ドック科

検査内容・費用

- マンモグラフィ検査(2方向) 6,930円(税込)
- マンモグラフィ検査(1方向) 3,630円(税込)
- 乳房超音波検査 4,180円(税込)

各市町村の補助クーポンなどをご利用いただくこともできます。

事前の予約が必要です

予約期間:2020年9/7(月)～10/12(月)
※定員(約80名)になり次第、締め切りとなります。

●検査予約・お問い合わせ

TEL 0267-82-2688(人間ドック科直通)
月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00

新型コロナウイルス感染症にご注意を

新型コロナウイルス感染症予防の基本

手洗いまたは手指の
アルコール消毒



咳エチケット(マスク、腕や袖、
ハンカチに向かって咳をする)



三密を避ける



発熱や咳、だるさなど
症状があるときは
外出を控える



佐久総合病院からのお願い

外来受診時のお願い

- ① **過去2週間以内**に右記のいずれか一つの症状
または行動歴に該当する場合は、**必ず来院前**
に最寄りの保健所「帰国者・接触者相談センター」
または当院相談窓口へ電話でご相談ください。
- ② マスクの着用をお願いいたします。
- ③ 来院時と帰宅時に、院内備え付けの消毒剤で手
指消毒をお願いいたします。
- ④ 手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみの際、マスク
やティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側で口や鼻をおさえる)をお願いいたします。

※症状について、特に重症化しやすい方(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方)で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合はすぐにご相談ください。

※妊婦の方については、重症化しやすい方と同様に早めに帰国者・接触者相談センターなどにご相談ください。

※検査を実施するかどうかについてはこれまで通り医師が個別に判断いたします。

- Ⓐ 新型コロナウイルス感染症に該当する症状があった。
呼吸困難(息苦しさ)、発熱、倦怠感(強いだるさ)、咳、喉の痛み、頭痛、吐き気、下痢、味覚・嗅覚の違和感
- Ⓑ 新型コロナウイルス感染症流行地域への往来があった。
- Ⓒ 新型コロナウイルス感染者と濃厚接触があった。
- Ⓓ 旅行や仕事で国外に渡航した。
- Ⓔ Ⓐ～Ⓓに該当する方と濃厚接触があった。
- Ⓕ その他、感染の可能性に心当たりがある。

面会禁止のご案内

佐久総合病院では、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、グループ内3病院と2老人保健施設で面会を原則禁止としております。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

- 佐久総合病院(本院)
- 佐久総合病院老人保健施設
- 佐久医療センター
- 老人保健施設こうみ
- 小海分院

実施内容

原則、対象施設入院患者さん・入所者の方への面会禁止

服薬アドヒアランス

佐久医療センター薬剤部主任 清水 彩子
しみず あやこ

服薬アドヒアランスとは

近年、内服遵守に対する用語は「コンプライアンス」から「アドヒアランス」に変わってきました。「医療者の言うことを聞くかどうか」「コンプライアンス」ではなく、「自身自身の治療に興味・関心を持ち、積極的に参加するかどうか」「アドヒアランス」が重要視されています。WHO（世界保健機関）も2001年に「コンプライアンスではなく、アドヒアランスを推進する」という方向性を示しています。

アドヒアランス不良になると

服薬がきちんと行われていないと、十分な治療効果が期待できません。病状の悪化をもたらすだけでなく、さらに薬が追加されるなど費用もかかります。間違った方法で服薬が行われると、思わぬ副作用が起こる可能性もあります。

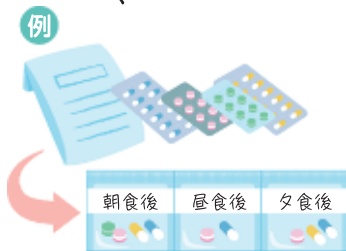
アドヒアランスを

向上させるためには

服薬アドヒアランスに影響を与える要

因は、社会・経済的要因（ソーシャルサポート、生活環境、費用、仕事など）、医療者・患者要因（医療者との関係、コミュニケーションなど）、体調的要因（自覚症状がないなど）、治療要因（薬の数や服薬回数が多いなど）、患者要因（疾患に対する理解、治療への動機など）など複数存在し影響し、合っています。

薬が余っていることは言いにくいかもしれませんが、患者さんと医療者が一緒になって考え、相談しながら最善の方法を探っていくことが治療成功の鍵です。処方内容を調整することも可能で、薬剤数や服薬回数を減らせる場合もあります。飲み間違い・飲み忘れを減らすためには、一包化（服用時期が同じ薬剤を1袋にまとめる）や支援ツール（お薬ケースやお薬カレンダー）利用もおすすめです。薬に飲む日付を書いておく、薬を飲んだらカレンダーに印をつけ



るなど、服用したかどうかを後から検証できる工夫も有効です。気がかりなことがあると治療にも前向きになれませんので、ご不明な点、ご心配な点などありましたら遠慮なくお尋ねください。

参考文献：松尾太加志「医療者と患者のコミュニケーション」服薬に関するバックグラウンドの違い 2012年



(引用：石川県・公益社団法人 石川県薬剤師会「しっかり服薬.com」)

佐久総合病院（本院）インフルエンザ予防接種のご案内

〈期間〉2020年10月13日(火)～12月25日(金) ※土曜日・日曜日・祝日を除く

	予約	接種日・時間	予約・お問い合わせ
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(予約制) 〈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)

小海分院でも予防接種を実施いたします。詳細はホームページ、院内掲示などからご確認をお願いいたします。また新型コロナウイルス感染症対策のため、65歳未満の方は、佐久総合病院ホームページに掲載の予診票に記入して持参いただきますとスムーズにお受けいただけます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

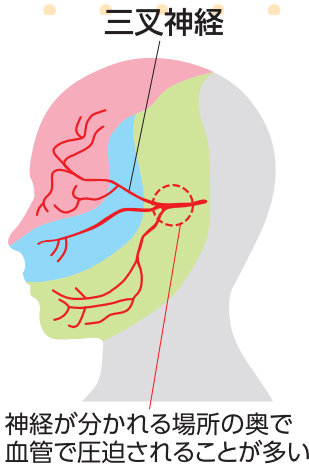
〈費用〉1回4,500円 ※ただし、13歳未満の方は2回接種する必要があります。

三叉神経痛 顔の強い痛み

「ご飯を食べると顔が痛くて、これでは食べられないよ…」ひょっとして、その痛み、「三叉神経痛」かもしれませんよ

三叉神経痛とは

三叉神経痛とは、脳神経の1つ「三叉神経」の障害で、顔や口腔内に強い痛みを起す疾患です。原因の多く(約90%)は、血管による三叉神経の圧迫とされています。



痛みの特徴

三叉神経痛の特徴は、洗顔や歯磨き、食事、会話などで発作的に数秒から2分程度、

治療方法

一日に何度も顔に強い痛みが出現します。また、急に痛みの発作がなくなる「緩解期」があることが一般的ですが、経過とともにその期間が短くなります。ときには奥歯の痛みとして出ることもあり、抜歯をしたのに痛みが治らないことから診断される方もいます。

一般的には、まず飲み薬での治療を行います。飲み薬の効果が乏しい場合、比較的若い方では手術を、高齢者や手術のリスクが高い方では神経ブロックやガンマナイフを選択します。

① **飲み薬**…第1選択の治療で、神経の伝達を抑える薬(主にカルバマゼピン)を用います。

② **神経ブロック**…三叉神経に局所麻酔薬や熱を加え、痛みを和らげます。症状が強い場合にはガッセル神経節ブロックという神経の根元に対する治療を行います。

③ **ガンマナイフ**…三叉神経に集中的に放射線を照射して痛みを和らげます。

④ **手術**…唯一の根本治療で、三叉神経に接触している血管を引き離します。

ペインクリニック科では三叉神経痛に対して薬物療法、神経ブロックを行なっています。症状のこと、治療のご相談など、お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉ペインクリニック科 0267-8213131 (代表)

リハビリテーション②

心臓

人は糖や脂肪と酸素をエネルギー源として主に利用しますが、運動強度が上がると酸素を利用しないエネルギー産生が加わります。その結果、血液中の乳酸が急に増加を始めます。この点を乳酸性閾値(LT)と呼び、LT以下の運動が有酸素運動です。運動は強度が上がると効果も高くなりますが、心臓や体への負担が強くなることから危険性も高まります。LT程度での運動は効果と安全性が高く、最大運動強度のおおよそ50～60%とされます。

通常はLT以上の運動では呼吸の回数が増え、息切れを感じます。そのため息切れは有酸素運動を行う目安の一つとなります。息切れの感じ方は人それぞれのため、心臓病の方はより安全への配慮が必要ですが、会話をしながら息が続く運動は安全と考えられます。運動療法を行う際は、心肺運動負荷試験と呼ばれる検査を行うことによって、適切な運動強度を決定します。当院で行うことができますので、かかりつけの先生を通じてご相談ください。

次回は具体的な運動の方法についてご紹介します。



心肺運動負荷試験



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。

安全で効果的な運動「有酸素運動」



お知らせ

お知らせ

佐久総合病院(本院) まごころ市

佐久総合病院(本院)では、JA佐久浅間女性会の皆さまによる「まごころ市」が開所されています。

「まごころ市」では、安心・安全な農作物が販売されています。ぜひお立ち寄りください。

開催期間 2020年11月30日(月)まで

販売日時 月～土曜日 7:20～13:00(販売物が終わり次第終了)



お知らせ 佐久総合病院 広報 SNS

佐久総合病院からのお知らせを発信しています。
ぜひ、フォローしてくださいね。



Twitter @sakubyoin
<https://twitter.com/sakubyoin>



Facebook @officialsakucentralhospital
<https://www.facebook.com/officialsakucentralhospital/>



You Tube 佐久総合病院 公式チャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UCMv8HhaQkMXFF3HKa6V1HRQ>



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	9月	3日	17日	9月	10日	24日
	10月	1日	15日	10月	8日	22日
	11月	5日	19日	11月	12日	26日
受付時間	8:00～15:00					
診療時間	13:30～					

※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。
※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

9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	

10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

11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					



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)			
9	6	安紀内科クリニック	63-1201	おおくら皮膚科	65-9915
	13	田嶋クリニック	81-5151	いまいレディースクリニック	66-7050
	20	三木クリニック	77-7376	佐久平よつばクリニック	66-0428
	21	佐久心臓血管クリニック	67-0022	のざわ整形外科	88-6025
	22	フルタクリニック	63-0202	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	23	たばたクリニック	63-2821	たむらペインクリニック	82-3981
10	4	わかば内科クリニック	67-6655	中澤眼科クリニック	62-0157
	11	荻原医院	67-2051	ねむの木公園クリニック	67-8866
	18	こすも内科クリニック	88-7211	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
	25	フルタクリニック	63-0202	増田医院	66-0303

お加減は
いかがですか

令和2年9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