

お加減は 367 号 いかがですか

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌 2021.1.1
<http://www.sakuhp.or.jp>

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

令和3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
わたなべ ひとし
渡辺 仁

明けましておめでとうござい
ます。本年が平穏な
年となりますよう、心から
お祈り申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスによ
り、この地域はもとより長野県、日
本、そして全世界が大きな被害を受
けました。感染による生命の危機と
ともに、経済活動が大きく制限され
たことによって、生活弱者がより大
きな打撃を受け、格差の拡大がより
鮮明になりました。残念ながら有効
なワクチンは開発途上であり、特効
薬もない状態が新しい年になっても
続いております。日本の感染状況が
欧米や他の地域と比べて比較的落ち
着いていることが、単に感染防御策
を真面目に行なっているためか、そ
れとも人種的な要因などにあるのか、

今のところはつきりとしていません。
いずれにしても感染状況収束の見通
しは立たず、自粛生活をさらに続け
る必要があることだけは確かなよう
です。

当院にとっても昨年は大きな試練
の年でした。病院祭をはじめ、人が
集まるイベントを感染予防・拡大防
止のためにことごとく中止しました。
そこで改めて知ったのは、地域との
つながりが何より大切であるという
ことでした。

厳しい時代が続きますが、佐久総
合病院は開院当初から「協同の精神」
を胸に活動してきました。これから
も、地域の皆さんと一緒に、誰もが
安心して暮らせる地域づくりに貢献
していきたいと思っています。

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目指します。



JA 長野厚生連
佐久総合病院

骨の強さ、知っていますか？

皆さんはご自分の骨の強さ(骨密度)をご存知ですか？ 骨密度を図る検査はいくつかありますが、骨粗鬆症の診断に必要不可欠な検査です。

これまで本院でしか骨密度検査ができませんでしたが、佐久医療センターと小海分院にも骨密度検査ができるようになりましたので、ご紹介します。

骨粗鬆症とは？

私たちの骨は、骨を新しく作ること(骨形成)と溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返して、健康な骨を作っています。しかし、ホルモンバランスの変化や老化などによって、骨吸収と骨形成のバランスが崩れることで、骨吸収が骨形成を上回り、骨量が減少し、骨の強度が低下し骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です。高齢になるほどなりやすく、特に女性は閉経後、女性ホルモンの分泌が減少するため、男性と比べてなりやすい特徴があります。骨量が減っても骨折を起こさなければ、症状はありません。背骨や手首の骨、太ももの付け根などの部位に骨折が起こりやすく、本誌365号の「診察室からこんにちは」でもお話した背骨に骨折が起きる脊椎圧迫骨折などがあります。

★骨代謝マーカー

骨吸収と骨形成の過程でさまざまな物質が作られ、血中に流れます。この物質の量を計測することで、骨吸収・骨形成の程度を知ることができます。この物質が骨代謝マーカーと呼ばれます。骨代謝マーカーは、骨密度の低下や骨折のリスク予測や、骨粗鬆症の治療効果の計測などに役立ちます。骨代謝マーカーには、骨を作るときにでる骨形成マーカーと骨が壊されるときにでる骨吸収マーカー、骨の強度に関係する骨質マーカーがあります。

治療は定期的に通院をしてもらい、骨密度検査や骨代謝マーカー(血液検査)などを行い、薬物療法を行います。骨粗鬆症では、服薬をやめると骨折を再び引き起こす可能性が高くなるため、長期的・継続的な治療が必要です。生活指導も行

骨密度検査

骨密度検査とは？

骨密度検査には超音波法などいくつかの検査方法がありますが、当院では他の測定方法に比べて精度の高いDEXA法(二重エネルギーX線吸収測定法)というX線を利用した測定方法で検査を行っています。今までは佐久総合病院(本院)のみで検査を行なっていました。2020年10月に新しい機器が本院、小海分院、佐久医療センターに導入され、現在は佐久総合病院グループすべての病院で骨密度検査が行えるようになりました。

※検査実施施設、機器の種類は医師の判断によって行います。

検査方法



- ① 検査用ベッドに仰向けに寝ます
- ② 特に骨折のリスクが高い腰の骨(腰椎)と股関節(大腿骨頸部)を測定します

- ★検査時間は1分未満で、骨密度の解析結果が出るまで、およそ10分～15分ほどです。
- ★食事などの制限はありません。測定部位に金属やボタンなどがある場合は着替えていただく場合があります。
- ★X線を使用するため被ばくは伴いますが、健康に悪影響を及ぼさない程度のごくわずかの被ばくです。

検査自体は痛みがありません
測定中は動かないように
普通に呼吸をして大丈夫です

食 事

バランスのよい食事が基本です。なかでも、カルシウムやビタミンD、ビタミンKは予防に効果があるとされています。

減塩

塩分やリンの取りすぎには注意!!
塩分やリンを取りすぎてしまうと、カルシウムの排出が促進されてしまいます。そのため、取りすぎに注意が必要です。

環 境

日常生活で転ばないように、身の回りの環境を整えましょう。

生活習慣

喫煙を控える 血流を悪化させ、カルシウムの吸収を妨げてしまいます。

過度な飲酒とカフェインの摂取を控える

利尿効果により、摂取したカルシウムが排出されやすくなります。

無理なダイエットを控える ダイエットで食事制限などをすると、骨を作る必要な栄養素が取れません。

運 動

骨に刺激が加わる運動（ウォーキングや片足立ち、筋肉トレーニングなど）を習慣にするようにしましょう。

運動をすることで、骨に刺激を与えるようにしましょう。
ご自身の体調などに注意して無理なく続けるようにしましょう。
持病がある方は主治医にご相談ください。

**▶ 佐久総合病院公式YouTubeで
家の中でもできる体操を紹介しています。**

- おうちで体を動かそう! 生き生き元気体操
- おうちで体を動かそう! タオルをつかって、ゆったり伸び伸び体操
- 「農民体操」を佐久総合病院の理学療法士と星太郎さんとさくらちゃんが実演

骨粗鬆症の予防

カルシウム 乳製品や小魚、豆製品、青菜などに多く含まれます。

ビタミンD 魚やキノコ類に多く含まれます。

日光浴でもビタミンDの合成が促進されます
両手のひらを15分太陽にあてるだけでも効果があります。

ビタミンK 納豆や緑黄色野菜（ほうれん草やこまつ菜）に多く含まれます。
※内服している薬との注意が必要な場合があるので、かかりつけ医・薬剤師に相談しましょう。

住 居 ・床の段差をなくす
・階段に手すりをつける
屋 外 ・歩きやすい靴を選ぶ
・杖を使う



骨密度検査でわかること

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定し、その骨の強さ（密度）を調べる検査が骨密度検査です。骨密度は、20歳頃にピークを迎え、50歳頃になると減少傾向になるため、若い健

康な人（20〜44歳）の骨密度の平均値を100%としたときに自分の骨密度が何%であるかを比較した値で示されます。この値が低くなると骨が脆くなっていることが疑われます。

一検査を希望される方

骨密度・骨粗鬆症が心配な方は、整形外科にご相談ください。本院と小海分院では、予約なしで受診することができ（外来診療日は6〜8頁をご覧ください）

い）。また、人間ドックではオプション検査として追加することができます。

お問い合わせ 月〜金曜日（祝日を除く）14:00〜17:00

本 院 整形外科 TEL.0267-82-3131（代表）

小海分院 整形外科 TEL.0267-92-2077（代表）

人間ドック TEL.0267-82-2688（直通）[予約申込] 8:30〜17:00

婦人科の腹腔鏡手術

佐久医療センター 産婦人科
曾根原 健太



診察室からこんにちは

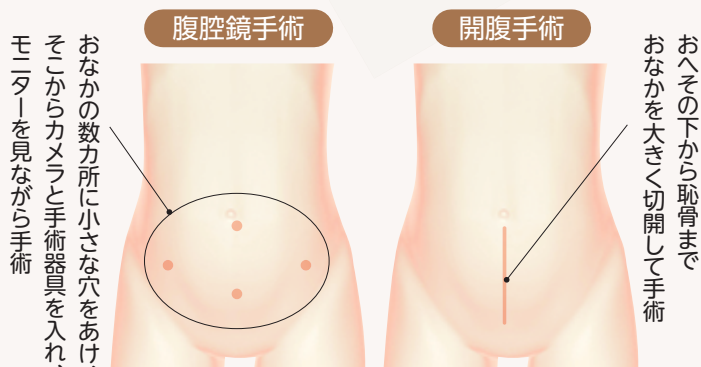
腹腔鏡は内視鏡を使った手術方法の一つで、内視鏡をおなか(腹腔)に入れるため、「腹腔鏡」と呼ばれます。同じ内視鏡でも、体のどの部位に入れるかによって、名前が変わります。例えば、胸に入れて肺の手術をするときは「胸腔鏡」、膝の関節などを手術をするときは「関節鏡」という名前になります。

開腹手術との違い

通常、産婦人科の開腹手術ではおへその下から恥骨までおなかを大きく切開し

ます。一方、腹腔鏡手術の場合、おなかの数カ所に小さな穴をあけ、そこからおなかの中にカメラと手術器具を入れ、モニターを見ながら手術を行います。腹腔鏡手術は開腹手術と比べ体に負担が少ない低侵襲な手術であり、「傷が小さく、痛みが少ない」「開腹手術と比較して術後の回復が早い」「術後の癒着が少ない」「入院期間が短く、もとの生活に早く戻れる」など、メリットが大きな手術方法です。現在、腹腔鏡手術は当院をはじめ多くの施設で行われており、最近では手術用口

開腹手術と腹腔鏡手術の傷の違い



ポットを用いた手術方法も普及し始めています。

婦人科での腹腔鏡手術の適応

婦人科では主に、子宮や卵巣に対する治療を行います。手術適応となる疾患は良性腫瘍から悪性腫瘍まで多岐にわたります。また子宮外妊娠などの緊急手術や、骨盤臓器脱など女性の臓器に関する手術も行います。手術方法(開腹または腹腔鏡手術の選択)については患者さんと相談し、病状などを踏まえたうえで決定し

ています。手術を検討している方は、治療方針について担当医師とよく相談してみてください。

婦人科で扱う腹腔鏡手術で治療できる代表的な疾患と術式について簡単にご紹介します。

■子宮筋腫

子宮筋腫は30歳以上の女性の20〜30%にみられます。がん(悪性の腫瘍)ではありませんが、できる場所や大きさによりさまざまな症状をきたします。子宮温存を希望される場合には子宮筋腫核出術、子宮温存を、希望されない場合は子宮全摘術を行います。

■卵巣良性腫瘍

正常卵巣を温存する卵巣腫瘍摘出術と卵巣ごと摘出する付属器摘出術があります。腫瘍の種類、大きさ、年齢、今後の妊娠希望有無などを考慮し、術式を決定します。多くの症例が腹腔鏡手術で治療可能です。ただし悪性卵巣腫瘍については腹腔鏡の適応にはなりません。

■子宮内膜症

子宮内膜症の病巣のみを除去する方法、卵巣や子宮を含めて摘出する方法があります。子宮内膜症による症状がある場合、症状の改善が期待できます。

北病棟 5 階・院内デイケア

佐久総合病院（本院）の北病棟5階は、地域包括ケア病棟です。地域包括ケア病棟は、急性期の手術や治療が終了したあと、すぐに退院することに不安がある患者さんに在宅復帰に向けた医療や看護、リハビリを行う病棟です。

佐久総合病院では、2017年から北病棟5階で院内デイケアを行なっています。入院患者さんは寝たきりになることが多く、寝たきりになることを少しでも防止することを目的に、患者さんが病院スタッフや他の患者さんと交流する機会を増やそうと取り組み始めたことがきっかけでした。

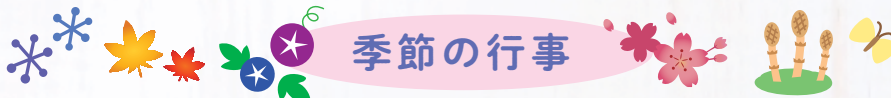
院内デイケアのメインコンセプトを「患者さんが入院生活の中で少しでも和み、笑顔が見られるようになること」と決め、「一瞬の笑顔を大切に」をスローガンに取り組んでいます。



風船バレー !!



準備体操そして…



北5大運動会 玉入れ



お正月 獅子舞



患者さんが制作した作品



作品①



作品②

※2021年1月現在はCOVID-19などの感染症防止対策のため、病院職員OB・院内のボランティアによるお手伝いはしていません。また、他の病棟からの参加も制限をしています。

院内デイケアとは？

一般的にデイケアは自宅から施設に行き、他の利用者の方との交流を行います。院内デイケアは入院中の患者さんが地域包括ケア病棟に集まり、お話やレクリエーションなどを行うところです。

院内デイケアは、北病棟5階看護師や介護福祉士を中心に、病院職員や院内ボランティアの方にご協力をいただき、週に3日午前中に行なっています。患者さんはどなたでも参加できます。他の病棟から参加される患者さんや酸素投与中の患者さん、点滴をしている患者さん、ベッドのままで参加される患者さんもいます（ただし、感染症の患者さんや体調の優れない患者さんは対象ではありません）。内容は、歌や体操、クイズ、折り紙、風船バレー、創作などさまざまです。患者さんが季節を感じられるように、書き初めや獅子舞、豆まき、ひな祭り、花見、大運動会、クリスマス会など季節に合わせた行事を開催しています。



北病棟 5 階師長 石田 洋武

院内デイケアを通して、普段病室では見ることのできない患者さんの楽しそうな表情や生き生きとした表情、行動を見ることが出来ます。院内デイケアは、認知症の予防にも繋がるといわれており、院内デイケアに参加する患者さんを見て、実感しています。

2020年度は新型コロナウイルスの影響で病院OBやボランティアの方との交流や、他病棟の患者さんの参加ができず、とても残念ではありますが、1日も早く皆さんで院内デイケアを楽しめる日が来ることを心から祈っています。

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	萩原美紀 降旗めぐみ	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)	連見純平 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	連見純平 降旗めぐみ(第1・3・5) 八木久子(アレルギー 第2・4)	
	小 児 外 科	午前		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 松下 豊	松下 豊	小島博己 小林小百合	清水雄太	田中康広	交替制
		午後		松下 豊	小林小百合	清水雄太 松下 豊		
	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)	萩原真之(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 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	大浦也明	向角延聡 和佐本論(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 柳澤 悟	向角延聡 柳澤 悟	
		午後		向角延聡 和佐本論(再診)	木村哲郎(再診) 柳澤 悟(再診)	大浦也明 和佐本論	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 性	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 性	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	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・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) 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) 堀川 司	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	鹿兒島海衛 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) 濱 元拓(第1・3・4)	竹村隆広(第2・3・4・5)	濱 元拓	
		午後			濱 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	篠原知明	比佐岳史 友利彰寿 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	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 國枝献治(新患)	長瀬通隆 堂畑雄一(新患)	宮田佳典 長瀬通隆(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(第1・3・5)	竹花卓夫 山本一博 ヘルニア外来	白井祥睦 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	奥井紀光	山本一博	鈴木文武 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	交替制
		午後						
	産 科	午前	長原大二郎	牧内玲子	小口 治	仲井育子	菅根原健太	勝連拓磨
		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 のみの 受付	外 来 受付②	皮膚 科	午前	吉田香奈子			吉田香奈子	
		午後						
	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
	外 来 受付③	眼 科	午前					
		午後						
	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	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 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 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 濱崎雅文 鄭 真徳	
			午 後	鄭 真徳 堀坂美央 伊藤泰斗 青柳佳奈子	由井和也 伊澤和洋 清水啓介 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 塩ノ崎 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	
	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) 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	両角延聡(第2・4) 大浦也明(第1・3)	木村哲郎		
		循 環 器 内 科	午 前	矢崎善一 (第1・3・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1・3・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	生山 哲(新患)	松田正之 松田正之	生山 哲 生山 哲	生山 哲	松田正之 松田正之	
		血 液 内 科	午 後				三石俊美		
			午 前				三石俊美		
		東 洋 内 科	午前受付8:00～11:00				松橋和彦 松橋和彦		
			午 後				松橋和彦		
		整 形 外 科	午前受付8:00～10:30 (仿医師の受付は11:00まで) 午後受付13:00～15:30	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金曜の前日)	坊 昭彦(第2・4) センター医(交替制)(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)	
			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)	高曽根 健	交替制
		脳 神 経 内 科	午 後						
			午 前						
		海外渡航者外来	午 後						
			午 前						
	南外来	代 謝 ・ 内 分 泌 内 科	午 前	堀込充章 長澤武志 堀込充章	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						
		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	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 樋川幸弘 (小児泌尿器・小児外科)	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 工藤 恵 樋川幸弘 (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	樋松 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 大谷津恭之	
	形 成 外 科		受付月8:00～11:00 金8:00～10:00	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) 交替制	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	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)	
	耳 鼻 咽 喉 科		受付火・水 8:0～10:30 水8:00～15:00		清水雄太		松下 豊		
	皮 膚 科		午前受付8:00～10:30	吉田香奈子	吉田香奈子	小松正彦 吉田香奈子	長谷川淳一(第1・3) 吉田香奈子	吉田香奈子 齋木 実	
			午 後			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	
			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 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 城甲泰亮 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		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	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3年1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)	交代	石井博之 山口 博	長谷島さや 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	荻原 淳	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 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)	

※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3年1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	木下裕介	
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】受付時間 8:30～15:00、診療時間 13:30～

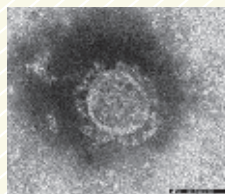


佐久総合病院では毎年その年の出来事から10大ニュースを選出しています。
2020年10大ニュースのうち、上位3位をご紹介します。

1位
2020年

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) による世界的な感染拡大を受け、全国に緊急事態宣言が発令されるなか、感染拡大防止のため手術制限や帰省分限の中止、オンライン面会、本院での屋外問診の実施など佐久総合病院グループ全施設でさまざまな対策を講じました。昭和22年から一度も途切れることなく開催してきた病院祭も中止せざるを得ませんでした。一方で外部からさまざまなご支援とご協力をいただきました。(通年)



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真像 (国立感染症研究所)



面会禁止などの掲示



本院での屋外問診

2位
2020年

統括院長・佐久医療センター院長 交代

伊澤敏統括院長の退任に伴い、佐久医療センター渡辺仁院長が統括院長に、佐久医療センター石毛広雪副院長が佐久医療センター院長に就任し、新たなスタートを切りました。(4月)



渡辺 仁
統括院長



石毛 広雪
佐久医療センター院長



伊澤 敏
前統括院長
現在は、精神神経科・心療内科の臨床顧問として診療にあたっています。

3位
2020年

松島松翠名誉院長 逝去

「農民とともに」の精神で旧八千穂村での全村健康管理や県内全域での集団健康スクリーニングなどに取組まれ、農村での病気の予防や早期発見、早期治療をけん引し、故若月俊一名誉総長とともに佐久総合病院の礎を築いた松島松翠名誉院長が逝去されました。(10月)



故 松島 松翠 名誉院長



出張診療で農夫の血圧を測る

4位以降は、佐久総合病院 ホームページで公開をしています。また、佐久総合病院 (本院) と佐久医療センター【ふれあいギャラリー】でパネル展示をします。ぜひ、ご覧ください。



パネル
展示期間

佐久総合病院 (本院)

2020年12月26日(土)～1月15日(金)

佐久医療センター

2021年 1月23日(土)～2月 5日(金)

予防は治療にまさる

私たちは皆さんの健康診断・検診をお手伝いします
自分の身体を確認しませんか？



人間ドック責任者

健康診断・検診を受けていますか？

健康診断や検診は、毎年受けている方もいれば、受け忘れてしまっている...という方もいるでしょう。今回は、人間ドック科から健康診断や検診についてご紹介します。

健康診断・検診にはどのような意味があるのでしょうか。

健康診断は健康かどうか調べ、病気の危険因子を早く見つけること、また検診は「がん検診」のなどのように特定の病気を早く見つけ、早めに治療することを目的にした一連の検査を意味します。定期的に自分の体の状態や健康状態を確認

し、病気の早期発見や予防につなげることができます。また、毎年健康診断・検診を受けることで個人検査データが蓄積され、過去のデータとの比較が可能になり、異常の前兆である検査値の変化をいち早くみつけることができます。

日頃の食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を振り返るうえでは、健康診断・検診の客観的なデータを加えることで、根拠に基づいて具体的に生活習慣を改めるきっかけになります。生活習慣は自分ではよいと思っても、そうではないこともあるのです。

健康診断・検診で病気が見つかることがあるの？

糖尿病や脂質異常、高血圧など生活習慣病が見つかることがあります。生活習慣病は放置しておくと、心臓病や脳卒中などの他の大きな病気に繋がることもあるので、早期に発見し、治療することが大切です。まさに、「予防は治療にまさる」なのです。

定期的に病院にかかっている人も健康診断・検診を受けた方がいいのでしょうか？

病院やクリニックに通院している方の中には、そちらで検査をしているから、必要ないという方もいらっしゃいますが、保険診療で行える検査はその病気に関することに限られてしまいます。健康診断・検診はその病気以外のことを確認できることに意味があります。

健康診断・検診を受けていれば人間ドックの受診は必要ないのでしょうか？

人間ドックは、健康診断の検査項目を増やし、健康診断だけでは分からない病気の早期発見を目的とした一連の検査です。中には健康診断・検診と人間ドックを上手に利用している方もいます。毎年交互に受けたり、人間ドックと市町村の健康診断・検診を組み合わせたりにしている方もいらっしゃいます。

人間ドックの利点は、検査項目などが健康診断・検診と比べて充実していることにあります。基本的な検査項目はもちろん、受けることができるオプション検

査も数が多いです。また、人間ドックでは医師による診察が当日あり、結果説明を直接受け、疑問に思ったことをその場で聞くことができます。

2020年度佐久市個別健診・佐久市がん検診のご案内

2020年度の佐久市個別健診とがん検診の受診期限は2021年2月28日までです。
(当院では2月28日が休診日となるため、2月27日までの受け入れになります)

本院の人間ドック科では、2021年1月4日～2021年2月27日までの予約枠を増やしました。佐久市から送付された「佐久市健(検)診受診券」をお手元に準備し、ご連絡ください。受付は電話にて承っています。

【お申し込み・お問い合わせ】 佐久総合病院 (本院) 人間ドック科
月～金曜日 (祝日を除く) 8:30～17:00 電話 0267-82-2688 (直通)

／ 各種ドックも予約を受け付けています ／

交感神経ブロック

交感神経は自律神経の1つで、活動時や緊張した際に血管の収縮や心拍数の上昇、胃腸の動きを抑えるなど副交感神経とは真逆の働きをしています。平常時には2つの神経は均衡を保っていますが、ストレスやホルモンバランスの乱れなどでは均衡が崩れ、交感神経が過活動になることでさまざまな症状を引き起こします。

交感神経ブロックとは

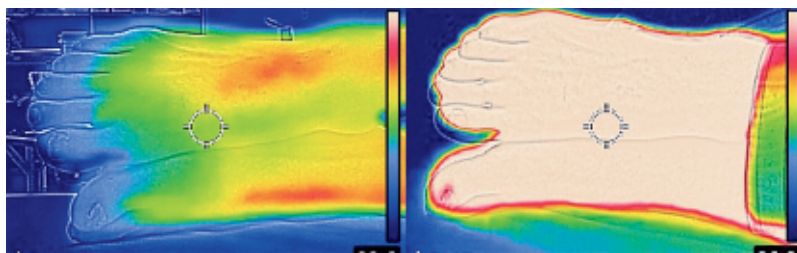
交感神経ブロックは、交感神経の活動を抑えることでさまざまな症状の改善に役立てる方法です。

種類として、顔面・上肢症状では星状神経節ブロックや胸部交感神経節ブロック、下肢症状では腰部交感神経節ブロック、内臓痛では腹腔神経叢ブロックなどがあげられます。

治療目的

①自律神経のバランスを整え症状を緩和・原因不明の顔面痛、自律神経失調症など

腰部交感神経節ブロック治療前後の下肢の温度変化



治療前

治療後

*青・緑は温度が低い、白・赤は温度が高いことを示している

②血流を改善させ冷えや痛みの症状を緩和・腰部脊柱管狭窄症、閉塞性動脈硬化症、レイノー症状など
治療の種類にもありますが、1度の施行で半年から1年程度効果が持続するものもあります。詳しくお聞きになりたい際にはペインクリニック科までお越しください。

お問い合わせ 本院ペインクリニック科

0267-823131 (代表)

リハビリテーション④

心臓

「有酸素運動と内臓脂肪」

今回のテーマは

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。

有酸素運動によって心肺機能や体力が向上し、死亡率が低下しますが、そのほかにもさまざまな効果があります。その一つが、体脂肪の減少です。脂肪はエネルギー源であると同時に、体を構成するために必要な材料でもあるため、欠かすことができません。しかし、使いきれずに余った脂肪は、皮下脂肪や内臓脂肪として体に蓄積されます。内臓脂肪には、体の調整に必要な生理活性物質を分泌する働きがあります。この生理活性物質には生活習慣病を予防する善玉と逆に悪化させる悪玉があります。内臓脂肪が増加すると分泌される悪玉物質も増えるため、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病につながります。

有酸素運動は糖や脂肪をエネルギー源として利用し、体脂肪を減少させます。運動によって減少する脂肪は、皮下脂肪よりも内臓脂肪の方が多いといわれています。内臓脂肪量が減ることで悪玉物質の分泌が減少し、善玉物質が増加します。そのため、有酸素運動には生活習慣病の予防や改善の効果もあります。

おさらい 有酸素運動

ウォーキングやサイクリング、水泳など全身をリズムカルに動かして行う運動です。
ややきついと感じるまでの運動。

時間

〈運動習慣のない方〉
1日10分くらいから始めましょう。

目標は1日30分です。

※早朝は自律神経のバランスが不安定なため、避けた方が良いでしょう。

頻度

週に3回以上がおすすめ

詳しくは、「お加減はいかがですか」
366号11ページをご覧ください。





うまいもん屋
めぐり

TAKE OUT

テイクアウト

新型コロナウイルス感染症予防で外食もできない状況ですが、
テイクアウトをやっているお店があります。
今号からテイクアウトグルメを紹介していきます。



若松食堂

所在地 佐久市下越155-12
電話 0267-82-2443
営業時間 11:00～14:00/17:30～20:00
定休日 月曜日

テイクアウト受付時間

夜は 18:00 までに注文

テイクアウト受け渡し

営業時間内



オムライス

JR 臼田駅近くの「若松食堂」さんの紹介です。単品メニュー、丼物、洋食などのテイクアウトメニューが揃っています。

シェフおすすめは「オムライス」です。もちろん中身は定番の赤いチキンライス。その上には、とろとろ半熟卵のオムレツ。さらにその上には、鮮やかなトマトソース。どこか懐かしいおいしさがあり、ほっと気持ちが和んでしまいます。大人にも、お子さんにもおすすめの一品。他にも、佐久の名産・プルーンを使った「プルーンカレー」もおすすめです♪

るろう酒場 灯雲

所在地 佐久市臼田67-17
電話 0267-82-6788
営業時間 17:00～23:00
定休日 月曜日

テイクアウト受付時間 14:00～

テイクアウト受け渡し 営業時間内



焼き鳥丼

本院近くの居酒屋「灯雲」さんは夜のテイクアウトのみですが、やきとり各種、一品料理などのテイクアウトができます。

今回紹介するのは「焼き鳥丼」。ごはんの上に焼き鳥と半熟卵がのっている、とてもシンプルなどんぶりです。タネは大振りで、口に含むと柔らかい身を迎え、炭火の香りが漂います。さてご飯と一緒に一口…。溢れる肉汁をご飯が受け止めてくれて、半熟卵を絡めればまた味わいが変わります。

らーめん麺三

所在地 佐久市猿久保434-2
電話 0267-67-1020
営業時間 11:00～14:30 (LO.14:00)
17:30～21:30 (LO.21:00)
定休日 月曜日

テイクアウト受付時間 11:00～21:00

テイクアウト受け渡し 11:30～21:00



油そば

ミラマハル

所在地 佐久市中込2958-4
電話 0267-64-8744
営業時間 11:00～21:00 (LO.20:45)
定休日 無休(臨時休業あり)

テイクアウト受付時間 営業時間内

テイクアウト受け渡し 営業時間内



チキンカレー&ナン

佐久医療センター近くのインドカレーのお店です。スパイスが体を温めてくれて、食欲もまします。

今回いただいたのは、「チキンカレー&ナン」。カレーは、何種類ものスパイスがミルク、オニオンなどで作られ、深いコクと味わいがやみつきになります。インドカレーといったら、ナン! すごく大きいです。炭火焼きでもちもちした食感がたまりません。カレーの辛さは控えめで、辛いものが苦手な方でも食べやすいです。もちろん辛さは選ぶことができます。カレーの他にサイドメニューもテイクアウトできます。

メニュー チキンカレー&ナン、チキンホウレン草カレー&ナン、キーマカレー&ナン、炭火焼きチキンいろいろセット など

ラーメンのテイクアウト!? と、驚かれる方もいるでしょう。ですが、こちらではいわゆる汁なし麺をテイクアウトできるので。

今回いただいたのは、油そば。トッピングは、挽肉と葱、ニラ、卵黄。油とタレが絡む麺に、卵黄を崩して、いただきます。葱やニラのおかげで、意外とさっぱりといただけました。他にも、鮮やかな彩りの汁なしトマト坦々麺は女性におすすめです。

メニュー 汁なし坦々麺、汁なしトマト坦々麺、油そば、カレーまぜそば、餃子



Information

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

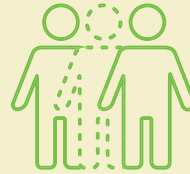
手洗いまたは手指の
アルコール消毒



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



人との距離を
保つ

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



YouTube
佐久総合病院 公式チャンネル



佐久病院 休診日

1月

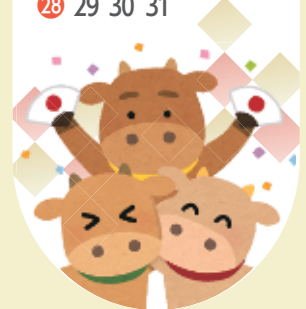
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

2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

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 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、
お問い合わせのうえ、受診してください。

月	日	医療機関+電話番号 (0267)
1	1	雨宮病院 82-5311 つつみハートクリニック 82-0223
	2	金澤病院 67-2048 岡田医院 53-2123
	3	くろさわ病院 64-1711 たむらペインクリニック 82-3981
	10	てらおかクリニック 51-5222 増田医院 66-0303
	11	たばたクリニック 63-2821 はせがわ皮膚科クリニック 78-3116
	17	小林内科クリニック 66-0500 みらい・そだちクリニック 77-7660
	24	岡田医院 53-2123 いまいレディースクリニック 66-7050
	31	小松耳鼻咽喉科クリニック 66-6300 おおくら皮膚科 65-9915
2	7	坂戸クリニック 63-6323 斎藤産婦人科医院 62-0823
	11	佐久長土呂クリニック 68-7899 佐久平エンゼルクリニック 67-5816
	14	すみだクリニック 62-7122 佐久平こころのクリニック 68-8556
	21	高橋医院 53-2366 佐久平整形外科クリニック 66-7150
	23	工藤医院 62-0475 佐久平透析クリニック 65-7700
	28	川西赤十字病院 53-3011 佐久平みゆき眼科 68-5422

お加減は
いかがですか

令和3年1月1日発行



JA長野厚生連
佐久総合病院

発行責任者 渡辺 仁

〒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