

お加減は いかがですか

370
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2021.7

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



ご自由にお持ちください

TAKE FREE

ひざ 
あなたの膝痛んでいませんか？

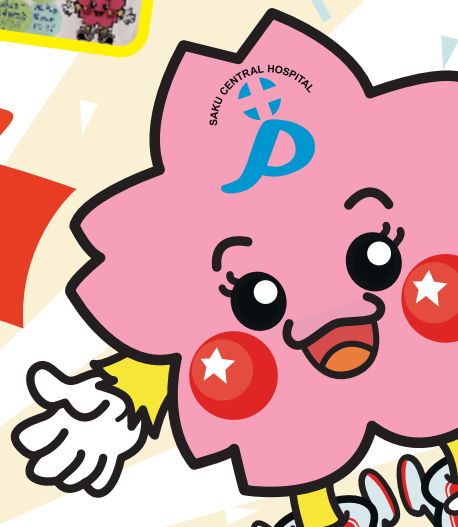


2021年プレ病院祭企画
地域の皆さんありがとうございます！



JA長野厚生連

佐久総合病院



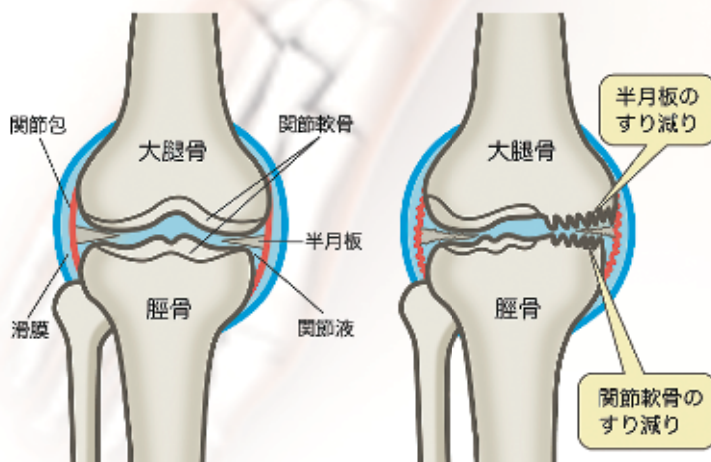
あなたのひざ 膝痛 痛んでいませんか？



膝関節は人体で最も大きな関節です。表面を滑らかな関節軟骨が覆っており、硬い骨同士が直接ぶつかり合わないようにクッションの役割をしています。また、半月板は大腿骨と脛骨の間にあり、関節に加わる体重の負荷を分散させる役割があります。平地を歩くときは体重の3〜4倍、階段の昇り降りときは体重の6〜7倍の負荷がかかるといわれています。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



膝が果たす役割と受ける負担

歩き出すときや階段の昇り降りなどの動作のとき、膝に痛みが出ることはありませんか？ 歩行後に膝が腫れたり、熱を持ったりしませんか？ これらの原因は「**変形性膝関節症**」かもしれません。膝の痛みに苦しむ方は全国に1000万人ほどいるといわれており、大部分は軟骨や半月板がすり減る変形性膝関節症が原因です。

変形性膝関節症で多い症状

多くの場合、外傷などの明確な原因がなく自然に発症してくるもので、膝関節のすき間が狭くなったり、骨がとげのようになっただけの状態になったりします。

初期
「起床時の動き始めの膝の違和感」が最も早く現れる症状です。この段階では動作時のみの痛みで、しばらくたつと痛みがなくなる場合がほとんどです。

中期
痛みの頻度が高くなり、正座やしゃがむ動作が苦痛となってきます。階段もつらくなり、特に下りで痛みが強くなります。

末期
日常生活に支障が出るほどの痛みとなります。膝の動きに制限が出てきて、外見上も明らかな変形が見られます。



佐久医療センター
整形外科医長

かた ぎり けん た
片 桐 健 太

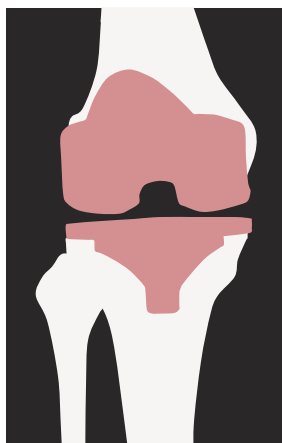
佐久医療センターの膝専門治療

変形性膝関節症の治療はまずは保存療法（手術をしない方法）となります。膝周りの筋肉を鍛えたり、動きをよくする理学療法（リハビリ）や関節内にヒアルロン酸の注射を打ったりします。また、肥満の方は減量をすすめます。

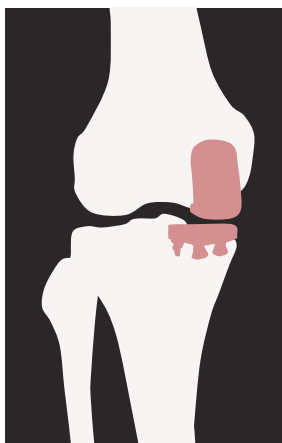
保存療法で症状が改善しない場合は手術療法を検討します。手術療法としては人工関節置換術もしくは高位脛骨骨切り術を行います。

「人工関節置換術」(1)は、傷んでしまった軟骨や骨を取り除き、金属でできた人工関節に交換する方法です。手術翌日から歩行練習が可能です。2〜3週間程度で杖歩行で退院となる方が多いです。また変形が軽度の場合は、膝の内側のみの手術で体の負担や術後の疼痛の少ない「単顆置換術」(2)も行なっています。

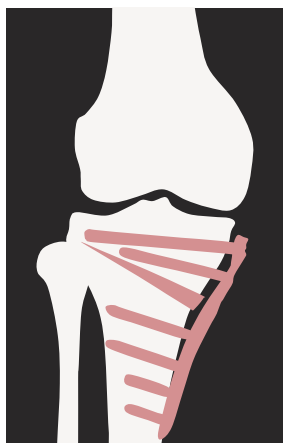
(1)人工関節置換術



(2)人口膝関節単顆置換術



(3)高位脛骨骨切り術



手術後のレントゲンのイメージ

※ピンク色が金属部です(実際のレントゲン写真では真っ白に見えます)。

比較的小若く活動性が高い場合は「高位脛骨骨切り術」(3)を行います。多くは膝の内側の軟骨が傷んでいるため、骨を切って負担のかかる位置が外側になるよう調整します。メリットは自分の関節を残せるため、スポーツや正座が可能になる方もいます。デメリットは骨癒合が得られるまで時間がかかることや、変形度合いでは痛みが残る場合もあることです。

佐久総合病院の整形外科

術後感染予防

手術部位を最大限清潔に保ちます

クリーンルーム ▶
(無菌室)



術者も滅菌ガウンを着ます！

当院ではクリーンルーム（無菌室）を使用し、術者も滅菌されたヘルメット付きガウンを着用することで、手術部位を最大限に清潔に保ち、術後の感染予防に努めています。また、鎮痛作用のある多

疼痛コントロール

手術後の痛みを軽減するために

関節周囲多剤カクテル注射

手術で傷を閉じる前に関節周辺の組織に鎮痛作用のある薬剤の混合液(カクテル)を直接注射します。

自己調整鎮痛法

入院中、ボタンを押すことで自分で鎮痛剤を投与できます。



剤混合注射や自己調整鎮痛法を用いることにより術後の疼痛コントロールを行なっています。両膝の同時手術も行なっており、手術とリハビリを一度に済ませることが出来ます。

両膝の同時手術

両膝の手術が必要な場合、同時手術が可能で、入院・リハビリが一度で済みます。

※佐久医療センターは紹介型の病院です。受診希望の方はかかりつけ医の紹介状が必要です。

女性のがん

②

佐久医療センター
乳腺外科部長
いしげひろゆき
石毛広雪



本誌 369号に引き続き、「女性のがん」として
乳腺外科に関わる「乳がん」についてお話しします。
※「女性のがん」シリーズは今号でおしまいです。

01

女性のがんには 何があるの？

女性のがんには、子宮や卵巣のがんのほかに、乳がんがあります。40代での発症が最も多く、* A世代後半の30代から徐々に発症率が上がります。乳がんは女性に限らず、男性がかかることもあります。男性の発症率は女性と比較すると100分の1程度といわれています。

※ Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人)の頭文字をとったもので、主に思春期(15歳)から30歳代までの世代を指します。

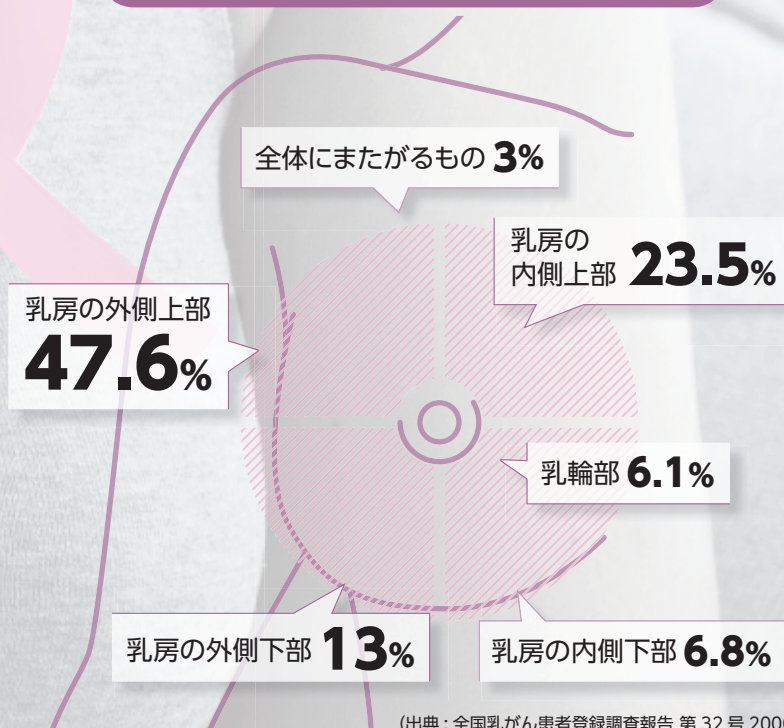
02

どんな症状が みられるの？

乳がんは痛みの症状が出ることはほとんどありません。主な初期症状として乳房に「しこり」ができることがあります。組織の一部がこわばって固くなるため、触って分かる場合があります。しこりは、乳房の外側の上部にできることが一番多いです。

また、比較的少ない症状ですが、がんができる場所によっては、皮膚が引き込まれてえくぼのように陥没することや、乳頭から出血するといった症状がみられることもあります。このほか、がんがリンパ節に転移すると脇の下やリンパが腫れることがあります。進行すると、しこりから出血や化膿が起こります。

乳がんのできやすいところ



(出典：全国乳がん患者登録調査報告 第32号 2000)

月に1回は セルフチェック

生理が終わった1週間後の乳房が張っていない時期に行います。閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。また、40歳からは2年に一度はがん検診を受けましょう。

① 反対側の手で



- 指で「C」の字を書くようにして乳房と脇の下にしこりがないかをチェック!
- 乳首をつまんで分泌物がないかをチェック!

② 鏡の前で



乳房のひきつれや左右差などがないか、鏡の前でチェック!

③ あおむけで



肩の下にタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにあおむけに寝て、乳房や脇の下にしこりがないかチェック!

がん相談支援センター

がんに関する相談窓口として、当院には「がん相談支援センター」があります。社会保険労務士との相談会などを開きながら、治療や仕事、経済的なことなどさまざまな相談にお応えしており、患者さんやご家族、また当院を受診したことがない方の相談にも応じています。このほか、当院には乳がん看護認定看護師もおり、患者さんに安心して受診・治療いただけるようサポート体制を整えています。

乳がんは比較的若い世代に多い病気です。異常が見つかったときなどは、一人で悩まず、まずはご相談ください。

佐久医療センター

平日(月～金) 午前9時～午後4時
第2・4(土) 午前9時～11時30分
TEL:0267-88-7184(直通)
※相談料は無料です。

- がん相談支援センターの詳しい情報はこちらからチェックしてください。



03

どうすれば 予防・早期発見が できるの?

まずはセルフチェックをしましょう。月に1回程度を目安として定期的に乳房を触り、それまでと違ったところがないか確認します。効果(発見)を保証するものではありませんが、セルフチェックがきっかけで早期発見につながる可能性があります。

また、定期的に検診や人間ドックを受けることをお勧めします。市町村の検診では40歳から2年に1回、マンモグラフィ検査を受けることができます。そのほか、「ジャパン・マンモグラフィ・サnder」という認定NPO法人J・POSHが推進する取り組みがあり、10月の第3日曜日に乳がん検診を受ける機会があります。仕事や子育て、介護などで忙しく、平日に検診を受けることが難しい方は、こちらもご活用ください。当院もこの取り組みに賛同しており、本院の人間ドック科で9月頃から事前予約を受け付けています。

04

受診したいときは どうするの?

セルフチェックで気になるところがあった場合は、本院の外科外来の受診をお勧めします。検診や人間ドックで異常が見つかった場合は、かかりつけ医に相談するか、佐久医療センター地域医療連携室へご連絡ください。

本院 外科外来 診療日

平日(月～金) 午前中
初診の方も受診できます。

※診療日は変更になる場合があります。

佐久医療センター地域医療連携室

平日(月～金) 午前8時30分～午後5時
第2・4(土) 午前8時30分～午前0時30分

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 坂本昌彦	清水 隆 中沢孝行	依田達也 重田大輔	牛久英雄 (第3のみ) 萩原美紀 (第2・4) 山本 歩 奥田裕也 (第1・3・5)	蓮見純平 坂本昌彦 (第1・3) 八木久子 (アレルギー第2・4)	交替制 (紹介・再診)
		午後	清水 隆 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 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		藤野順子 (新患・再診)			樋川幸弘 (新患・再診)	
		午後		樋川幸弘 (新患・再診)			藤野順子 (新患・再診)	
	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			小林小百合	清水雄太 松下 豊		
	循 環 器 内 科	午前	長谷川智也 (再診) 橘 賢廣 (新患・再診第2・4) デバイス外来	有賀智輝 (新患・再診)	橘 賢廣 (新患・再診) 滝 美波 (再診)	矢崎善一 (新患・再診) 土屋ひろみ (再診第1・3・5、新患・再診第2・4)	木村 光 (再診) 萩原真之 (再診第2・4) 柳沢聖 (再診第1・3・5)	交替制 (新患のみ)
		午後	長谷川智也 (新患・再診) 三石俊美 中澤剛士	滝 美波 (新患・再診)	橘 賢廣 (再診第2・4)	萩原真之 (再診第2・4) 土屋ひろみ (新患第1・3・5)	木村 光 (新患) 南野安正 (再診第2・4)	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	田中順子	交替制
		午後	三石俊美 田中順子 大浦也明	森 勇一		森 勇一 中澤剛士	小林 光	
	呼 吸 器 内 科	午前		両角延聡 和佐本論 (新患)	柳澤 悟 (新患)	大浦也明 和佐本論	両角延聡 柳澤 悟	
		午後		武知寛樹 (新患)	柳澤 悟 (再診) 武知寛樹 (再診)	大浦也明 和佐本論	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 稷 梶尾知信	降旗俊一	大沢紘介	
		午後	柳澤 紀子	柳澤 紀子 田中健太郎	村上 稷 大沢紘介	降旗俊一 佐々本 格 梶尾知信	大沢紘介	
	腎 移 植 外 来	午前・午後			村上 稷・大沢紘介			
	糖 尿 病・ 内 分 泌 内 科	午前	渡邊 琢也	高見澤 哲也	渡邊 琢也	堀込 充章 大満 雄一	堀込 充章	糖尿病連携バス外来 (第2)
		午後	大満 雄一	近藤 友里				川合 汐里 (新患)
	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) 有賀 茜 (一般)	小柳津卓哉 (一般・脊椎) 片桐健太 (一般・膝関節) 山本貴瑛 (一般) 石井研史 (股関節)	片桐健太 (一般・膝関節)	福島和之 (脊椎) 山本貴瑛 (一般) 王 耀東 (重度外傷)(奇数月第2)	福島和之 (骨粗鬆症)(第1) 小柳津卓哉 (一般・脊椎) 松丸大輝 (一般) 加来拓実 (外傷)	
		午後	鈴木英嗣 (上肢) 松丸大輝 (一般)	石井研史 (股関節)	有賀 茜 (一般)	福島和之 (脊椎)	小柳津卓哉 (一般・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	窪 昭佳 大関亮介 (第1・3・4・5)		
		午後	大谷津恭之	窪 昭佳 大関亮介				
	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 萩原菜緒	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 後藤 諒	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	鹿児島海衛 米澤あづさ		吉田貴明 登坂雅彦 (第3)		吉田貴明 小瀧 祐 落合育雄 平戸政史 (ふるえ外来)(偶数月第4)	
		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) 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		比佐岳史 友利彰寿	福島秀樹 友利彰寿 山田崇裕	比佐岳史 大瀬良省三	工藤彰治	
		午後			友利彰寿 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 堂畑雄一	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	宮田佳典 (新患)	國枝献治 (新患)				
		午後		小山恒男	高橋亜紀子		小山恒男	
	泌 尿 器 科	午前	中山 剛 清水孝明 蜂谷 守		中山 剛 清水孝明 蜂谷 守		中山 剛 清水孝明 蜂谷 守	
		午後	遠藤汀奈 中山 剛 (特殊診療) 清水孝明 (特殊診療) 蜂谷 守 (特殊診療) 遠藤汀奈 (特殊診療)		遠藤汀奈 中山 剛 (特殊診療) 清水孝明 (特殊診療) 蜂谷 守 (特殊診療) 遠藤汀奈 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 清水孝明 (特殊診療) 蜂谷 守 (特殊診療) 遠藤汀奈 (特殊診療)	
		午前	秋山 岳 杉原毅彦 (第2・4) 真岸亜希子 (第1・3・5) ヘルニア外来 (第1・3・5)	奥井紀光 堀内 亮	竹花卓夫 山本一博 遠藤秀俊 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 (第2・4)	奥井紀光	山本一博 遠藤秀俊	鈴木文武 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	牧内玲子	曽根原健太	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	近藤沙織	牧内玲子	小口治	曽根原健太	山中 桜
		午後	交替制	牧内玲子	交替制	交替制 (1ヶ月健診)		
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 (リンパ浮腫外来)	山本 亮	
		午後	山本 亮	山本 亮	山本 亮	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	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 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 矢藤有悟 藤井裕菜	鄭 真徳 竹村正和 伊藤泰斗 窪田淳志	小松裕和 生井宏幸 宮村保吉 塩ノ崎 萌	山本 亮 小林和之 堀坂美央 青柳佳奈子	三宅晃史 星野奈津子 宮下尚輝 長谷島さや 鄭 真徳	
			午 後	鄭 真徳 矢藤有悟 藤井裕菜	伊澤和洋 伊藤泰斗 窪田淳志 坂田正梧	竹村正和 三宅晃史 生井宏幸 塩ノ崎 萌	青松棟吉 木下裕介 (第2・4) 堀坂美央 青柳佳奈子 睡眠時無呼吸外来	鄭 真徳 宮下尚輝 古川祐太郎	
	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) 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 (第1・3・4・5) 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	両角延聡 (第2・4) 大浦也明 (第1・3)	木村哲郎		
			午 後		木村哲郎				
		循環器内科	午 前	矢崎善一 (第1・3・5) (9:30 ~)			木村 光 (第1) 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		木村 光 (第1 心臓デバイス) 木村 光 (第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	午 後		池添正哉		池添正哉		
		膠原病内科	午前受付 8:00 ~ 11:00	午山 哲 (新患)	松田正之	午山 哲	午山 哲	松田正之	
		血液内科	午 後		松田正之	午山 哲		松田正之	
		東洋内科	午前受付 8:00 ~ 11:00				三石俊美 三石俊美 松橋和彦		
			午 後				松橋和彦		
		整形外科	午前受付 8:00 ~ 10:30 (防医師の受付は11:00まで)	松本世津	黒佐義郎	大学医師	坊 昭彦 (第2・4 金曜の前日) 交替制 (第1・3・5)	坊 昭彦 (第2・4) 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 高曽根 健	尾澤一樹 小林千夏 高曽根 健 (新患)	高曽根健	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	萩原正大 天満雄一	大橋正明	渡邊寿也	坂本昌彦 / 天満雄一 高見澤哲也	糖尿病連携/バス外来 (第4)
			午後	長澤武志 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			
2 階	外科	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 堀川幸弘 (小児泌尿器・小児外科)	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 工藤 恵 堀川幸弘 (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	
	形成外科	形成外科	受付月 8:00 ~ 11:00 金 8:00 ~ 10:00	窪 昭佳 大関亮介				大谷津恭之	大谷津恭之
					上原理恵 (爪外来)				
	小児科	小児科	午前受付 8:00 ~ 11:00	細谷まち子 鈴木ことこ 山本 歩	白井千絵 / 交替制 木村宜子 細谷まち子 佐藤真菜 (第1・3)	鈴木ことこ / 荻原美紀 細谷まち子	細谷まち子 / 白井千絵 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)	交替制
			午後受付 14:00 ~ 16:00	交替制 山本 歩	鈴木ことこ 木村宜子 予防接種 佐藤真菜 (第1・3)	鈴木ことこ 細谷まち子 荻原美紀	白井千絵 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	耳鼻咽喉科	受付月・木 8:00 ~ 10:30 水 8:00 ~ 15:00		清水雄太		松下 豊		
				吉田香奈子	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1・3) 交替制	吉田香奈子 齋木 実 吉田香奈子	
	皮膚科	皮膚科	午前受付 8:00 ~ 10:30	渡邊あすか		交替制		吉田香奈子	
			午 後	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	
	泌尿器科	泌尿器科	午前受付 8:00 ~ 10:30		柏原 剛 山ノ井万里子	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					
	女性泌尿器科	女性泌尿器科	午前	須田紗代				須田紗代 (第1・3・5)	
			午後						
	眼科	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 李 悛駿 中尾紀子	松本牧子	井出光直 堀口乃恵 李 悛駿	堀口乃恵 李 悛駿 松本牧子 (第2・3・4・5) 三浦文英 (第1・2・4・5)	須田紗代 (第1・3・5) 松本牧子 高瀬 博	交替制
			午 後	井出光直 李 悛駿 中尾紀子		井出光直 堀口乃恵 李 悛駿		高瀬 博	
	精神神経科	精神神経科	午前	大西直樹 伊澤 敏 平野 巨 (第1または第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 (第4)
			午後	伊澤 敏 平野 巨 (第1または第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	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	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	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)			
	リハビリテーション科	リハビリテーション科	午前	太田 正	交替制	矢戸康恵	交替制	交替制	
			午後	太田 正	長峰広平	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7月1日現在)

診療科	時間	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)	由井和也 伊藤泰斗	交代
	午後	山田 繁 (漢方外来) 松橋和彦	山口 博 交代	石井博之 山口 博	池井 肇 (第2) (ペースメーカー外来) 柳澤 聖 (第3)	長谷島さや	
小児科	午前	白井千絵	佐久医療センター医師交代	日野原陽一	日野原陽一	白井千絵	
	午後	白井千絵	佐久医療センター医師交代	予防接種	日野原陽一 受付 15:30まで	白井千絵	
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)				交代 (第4)	
泌尿器科	午後					柏原 剛 (第1)	

※神経内科・泌尿器科は、月により診察週が変更になる場合があります。

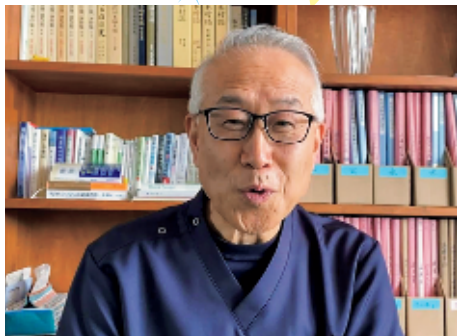
小海診療所 外来診療担当表

は予約制 (令和3年7月1日現在)

診療科	時間	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～

2021年 Web 佐久総合病院病院祭のご案内



佐久総合病院では、このコロナ禍で、今年も通常の形の「病院祭」を中止にしました。昭和22年から毎年行なってきた病院祭は、私たちにとって最大であり、そして最も重要な行事です。地域の皆さんと直接接する大切な機会を昨年に続いて失うことはとても残念であり、私たちは「文化」の象徴でもある病院祭を何とか継続したいと考えました。



そこで今年は、秋にWeb配信中心の病院祭を開催することとし、さらに秋の病院祭に向け「プレ病院祭」を企画しました。私たちはコロナ禍においてたくさんの皆さんから温かいご支援をいただきました。どんなに励まされ、力になったことでしょうか。今度は私たちから皆さんへ感謝の気持ちをお伝えする動画をお送りしたいと思い、ワクチン接種を安心して受けていただけるよう接種の流れなどを説明した動画とあわせ、作成中です。

7月中には動画アップのお知らせができるかと思いますので、当院ホームページをチェックしてみてください。

このQRコードで
ホームページにアクセスしてね



各職場からのメッセージをお届けします

慢性痛に対する ウォーキングのすすめ

長引く痛み(慢性痛)に対する原則に、「痛みがあっても、運動する(全身の筋肉を使って体を動かす)ことはよい」という考え方があります。この場合はサッカーや野球などの激しい運動ではなく、体操やストレッチ、エアロビクスや水中歩行などの緩やかな全身運動です。今回は、すぐにできる簡単な運動として「ウォーキング」をおすすめします。

※急な痛み(急性痛)の場合は、運動は控えてください。

歩く時は次のことを意識しましょう。

●つま先を進行方向に対して真っすぐ向ける

●へその下に力を入れ、骨盤を立てて姿勢を良くする

●肩甲骨をよせて、肩がしっかり動くようにする

●体重が乗っているとき、着地の際に膝をゆるめない

●腕は後ろに引くイメージで軽く振る

●一定の歩幅を保ち、かかとから着地する

1日のウォー

キング時間の目安は20分です。

何より継続して行うことが大切

ですが、痛みがひどいときや20

分続けて歩くこ

とが困難な場合は数回にわけ、合計20分を目標としましょう。

※筋力・持久力の向上、骨密度増加や生活習慣病リスクの軽減をねらう場合には、「さつ

さか歩き(早歩き)」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」がおすすめです。

当科では痛みの治療はもちろんのこと、痛みとの付き合い方に関しても可能な限りアドバイスを行います。ご希望の方はペインクリニック科までお問い合わせください。

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⑦

調理で

●塩味はポイント使いでメリハリをつける

おかずのうちの1品にしっかり味付けし、他は薄味にすると食事全体の満足度が高まります。

●表面に味付けする

食べるタイミングで表面に味付けすることで、少量の調味料で塩気がはっきり感じられます。

●汁物は具たくさんにする

具のうまみで味わい豊かになり、汁の量を減らすことができます。

食卓で

●しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

●麺類の汁は残す

スープを全部残すと2~3gの塩分を減らすことができます。

選ぶ際に

●みえない塩分を意識する

加工食品(漬物・佃煮・練り物・せんべい・スナック菓子など)は塩分が多いため、食べる回数を減らしましょう。

●外食や加工食品の利用時は塩分表示を確認する

塩分表示には「塩分相当量(g)」と「ナトリウム(mg)」があります。ナトリウム約400mgが塩分1gに相当します。

調理や食事の際に減塩を上手に行い、少しずつ薄味習慣を身につけていきましょう。



前回に引き続き「減塩のコツ」

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。



佐久医療センター 管理栄養士 樋口恵利子

いま、見直す生活習慣③
生活習慣病を予防するために

栄養・食生活

自分の体に見合った食生活を 前は飲酒について説明しました。今回は食べ物を中心に見直してみよう。

現代の食生活

戦後の日本における食は、高度経済成長期を経て手に入る食品の豊富さが増し、「今ある食材をきちんと食べてしっかり栄養をとりましょう」から「自分の体に見合った量を選んで食べましょう」に変わりました。昔と比べ栄養状態がよくなったといえますが、一方で外食や中食（テイクアウト）が増え、「塩分・脂質過剰」や「野菜不足」などが原因となる病気のリスクが高くなったともいえます。

食生活の乱れや栄養の偏りは、高血圧や脂質異常症、糖尿病をはじめ、がんや脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな病気につながります。

体によい食事は オーダーメイド

食事はオーダーメイドのように「その人に合ったメニュー」があります。年齢や体の状態に合わせて適正な栄養素や摂

取量が変わってくるからです。

たとえば通常はメタボリックシンドローム防止の観点から糖や油は過剰摂取しないようにして野菜を多めにとることをすすめますが、高齢になるとフレイル（加齢による運動機能や認知機能の低下）予防の目的から体重を落とさないために野菜より肉・魚・油をしっかり摂取するようすすめることがあります。

また、血液検査の結果で「H（高）」や「L（低）」の付く項目がある場合や持病がある場合なども同様です。

【例】①腎臓病の方

△タンパク質・野菜・果物

○脂質・糖質

②脾臓の方

×脂質

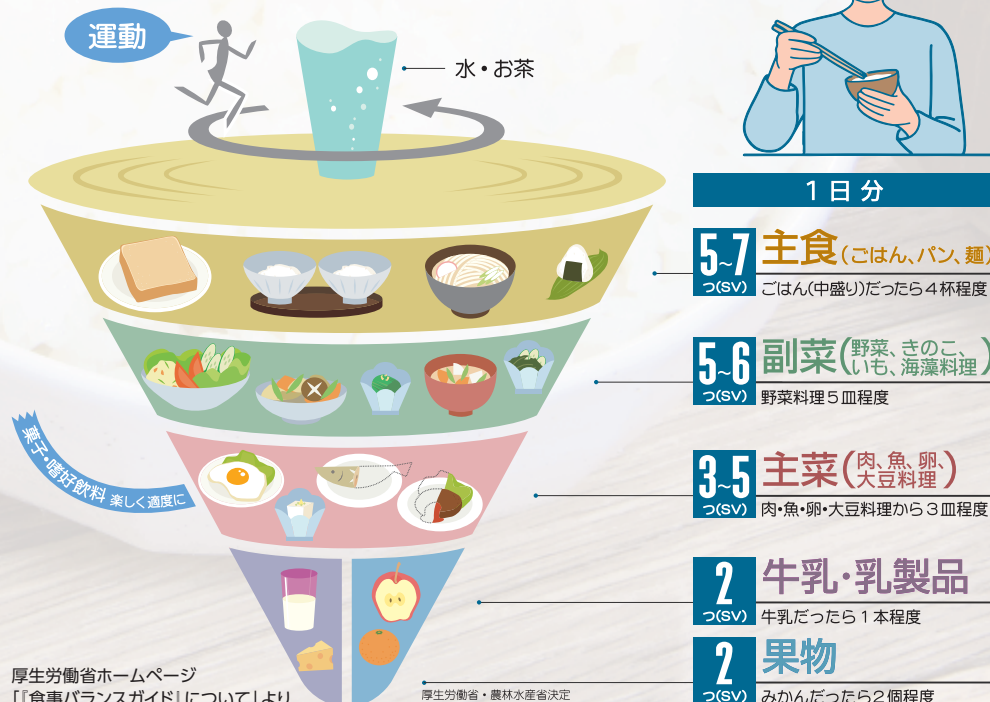
③腸炎の方

△刺激物・食物繊維

※あくまで特定の1つの病気を取り上げた例です。他の病気を併発すると○が△や×に変わるなどより複雑になります。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



本院栄養科 管理栄養士
清水絵里子

健康な人にとっての「よい」は、状態によっては「わるい・危険」になることがあります。したがって、「野菜は体にいい」「魚は体にいい」など特定のイメージを持ちそれに特化することはリスクがあります。前ページの図で食事バランスの目安を確認できますが、あくまで持病などがなく血液の値が正常範囲内の方が対象ですので、それを踏まえて見る必要があります。

見直す方法は？

糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを五大栄養素といい、これらをバランスよくとることが大切です。「主食と主菜、副菜が揃った」「彩りのよい食事」をとること「はよい目安となり、いろいろな色があると自然と栄養バランスも整ってきます。しかし前述のようにそれがすべてではありません。ではどうすればよいのでしょうか。

「『自分の体の状態を知り』、『食べ物に関心を持つ』こと」が大切です。そのためにまずは健康診断を受けるようにしましょう。普段からよく観察して体の状態に注目し、自分に合った食事を考えることが重要です。また、何時に何を食べたか記録するのも一つの方法です。食事内

容の偏りやリズムの乱れが分かり、軌道修正することができます。

「3食とる」「規則正しい時間に食べる」「よく噛む」など、大事にしたい要素は挙げればきりがありませんが、目安となる10項目を紹介しますので、意識してみてください。一度にたくさん見直す

ことは大変ですので、1つひとつ目標を決め、それが自分のよい習慣として身についたら次のステップに移りましょう。

「食事を楽しむ」というのは、自分の好きなものを食べるのではなく、「味わいながらゆっくりよく噛んで食べる」

「家族の団らんや人との交流を大切にす

食生活指針

- 食事を楽しみましょう
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

厚生労働省ホームページ「食生活指針について」より

佐久総合病院で人間ドック・各種健診を受けたい方は

● 人間ドック科 (本院) までお問合せください

TEL:0267-82-2688 (直通)

〈平日〉8:30~17:30 〈第2・4土〉8:30~12:30

※コースによっては予約が難しい場合があります。



佐久総合病院infoセンター

佐久総合病院



佐久総合病院
ホームページ



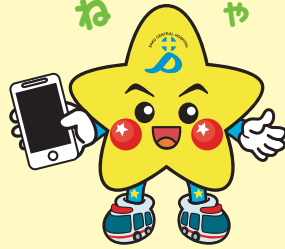
佐久総合病院
YouTube



佐久総合病院
Twitter



スマートフォンや
タブレットを
QRコードに
かざして
読み取ってね



新型コロナワクチン 接種

QRコードは
これだよ



ペインクリニック
Twitter



佐久総合病院 看護専門学校



佐久総合病院
看護専門学校
ホームページ



佐久総合病院
看護専門学校
YouTube



糖尿病・
内分泌内科
Twitter



佐久病院 休診日

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

8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				

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		



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)			
7	4	たばたクリニック	63-2821	雨宮病院	82-5311
	11	坂戸クリニック	63-6323	おおくら皮フ科	65-9915
	18	佐久長土呂クリニック	68-7899	いまいレディースクリニック	66-7050
	22	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	佐久平透析クリニック	65-7700
	23	小林内科クリニック	66-0500	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	25	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平こころのクリニック	68-8556
8	1	すみだクリニック	62-7122	くろさわ病院	64-1711
	8	工藤医院	62-0475	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	9	荻原医院	67-2051	斎藤産婦人科医院	62-0823
	15	高橋医院	53-2366	たむらペインクリニック	82-3981
	22	安紀内科クリニック	63-1201	ねむの木公園クリニック	67-8866
	29	田嶋クリニック	81-5151	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

令和3年7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



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。

