

お加減は いかがですか

371
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2021.9

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



ご自由にお持ちください

TAKE FREE

看護のスペシャリスト

佐久総合病院のリソースナース



看護のスペシャリストが患者さんの相談に応じます

※いま、見直す生活習慣は今回は休載です

わたしのかかりつけ医

心臓リハビリテーション ⑧

ペインクリニック 痛みの治療室 ⑩

人間ドック通信

診察室からこんにちは

がんゲノム医療連携病院



JA 長野厚生連
佐久総合病院



看護のスペシャリスト

佐久総合病院の リソースナース

リソースナースって なに？

「リソースナース」とは、従来の看護師資格に加えてさらに研修・教育を受け、特定の専門分野における高度な知識・技術を修得した看護師のことです。看護の「スペシャリスト」といった呼ばれ方もされます。

専門性をもってより質の高い看護ケアを目指し、患者さんの治療や問題解決を支援します。また、周りの他のスタッフをはじめ医療従事者への知識提供や教育支援、看護研究推進などの役割も担っており、院内外で組織横断的に活動してチーム医療の一員としても大きく貢献しています。

佐久総合病院グループにも認定看護師や専門看護師、特定看護師、診療看護師があり、各施設で活動しています。

専門看護師



患者さんやご家族に起きている問題を総合的にとらえ判断する力と、広い視野をもって、各専門分野(13分野)で「**実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究**」の6つの役割を担い、施設全体や地域の看護の質の向上を目指して活動します。

また、「長年の経験に基づく良質な看護」を、若手を含む看護師だれもが実践できるよう理論化して伝えたり、困難な出来事が起こった時に現場の医療チームが対応できるよう調整・支援したりする役割もあります。

専門看護師 なかむら ゆい
中村由唯

認定看護師



熟練した看護技術と知識をもって、各分野の専門性を発揮しながら「**実践・指導・相談**」の3つの役割を果たします。病院のほか、訪問看護ステーションや診療所、介護保険施設などでも活動し、より質の高い看護を提供できるよう取り組みます。

また、現場で直面する問題や疑問を改善・解決できるよう他の看護師を支援したり、専門的な治療や看護が必要な患者さん・ご家族に対して、一緒に話し合いながら解決策やその人にとっての「最適な看護」を導き出したりする役割もあります。

認定看護師 きくち ゆか
菊池由香



当院の専門・認定看護師

専門看護師

小児看護

家族支援

遺伝看護

認定看護師

救急看護

皮膚・排泄ケア

集中ケア

緩和ケア

がん化学療法看護

がん性疼痛看護

訪問看護

感染管理

糖尿病看護

手術看護

乳がん看護

摂食・嚥下障害看護

小児救急看護

認知症看護

心不全看護

専門性の高い知識・技術を持った認定看護師・専門看護師がいること、また一般の看護師より多くの医療行為をできる特定看護師・診療看護師がいることで、これまで以上に皆さんのニーズによりそうことができます。

リソースナースの「リソース(resource)」は「資源」という意味です。患者さんをはじめ地域住民の皆さん、また医療関係者の皆さんに「身近な資源」として広く活用していただけるよう、今後も努めてまいります。当院のリソースナースに相談されたいことがありましたら、関連する各外来のスタッフまでお声かけください。

次号から、当院のリソースナースによるリレーエッセイを掲載していきます。その分野に関わるトピックスなどを交えながらそれぞれの視点でお伝えしますので、お楽しみに！

1987年に厚生省が専門看護婦・看護管理者の育成を提言して以来、看護師の役割は拡大してきています。当院も、深く研鑽を積んだ看護師が患者さんや地域の皆さんのニーズにより応えられるよう、スペシャリストの育成に努めています。佐久総合病院の看護部は、これからも皆さんのお役に立ち、患者さんの療養生活を支えられるよう、一体となって取り組んでいきます。



ほそがやのぶよ
統括看護部長 細 萱 信 予

診療看護師



多くの分野の特定行為を行うことができ、医師や薬剤師など他職種と連携・協働し、看護師業務(療養上の世話、診療の補助行為)を自律的に行いながら、患者さんの「症状マネジメント」を効果的、効率的、またタイムリーに実施し、疾病の重症化防止とQOL(生活の質)向上を図ります。

看護師経験で培われた「^み見る」と医学の「^み診る」を合わせた総合力で、その患者さんにとって最善の医療を提供できるよう活動しながら、医療・介護・福祉の課題に取り組みます。

たかみざわたくみ
診療看護師 高見澤巧

特定看護師



通常は医師が行う医療行為のうち特定の行為(特定行為)を、診療の補助として医師の手順書をもとに行います。特定行為は急性期から慢性期まで21区分38行為に分かれており、「特定行為研修」を修了することで実践可能となり、現場のニーズにタイムリーに 대응できるようになります。

厚生労働省は2025年までに10万人以上の特定看護師の養成を目標に掲げています。当院でも今年度から特定看護師の育成を始めました。

あおき よしゆき
特定看護師/認定看護師 青木芳幸

看護師の業務

行為や判断の難易度

医師のみ 特定・診療看護師ができる範囲 一般の看護師ができる範囲	絶対的医行為	行為や判断の難易度が著しく高く、医師が常に自ら行わなければならないほどの危険な行為 【具体例】手術の執刀、処方など
	特定の医行為(特定行為)	行為の難易度や判断の難易度が高い行為(高度な知識と技能が特に必要とされる行為) 【具体例】インスリンの投与量調整、人工呼吸器からの離脱、一時的ペースメーカーの操作・管理などを医師の手順書のもと行う
	一般の医行為	行為の難易度、判断の難易度ともに看護師一般が実施可能なもの 【具体例】医師による処置・手術の介助、問診や薬剤の投与、採血、点滴静脈注射などを医師の指示のもと行う
	簡単な処置行為など	緊急時や日常業務で慣習的に行われている医行為(例外)、一般家庭でも行われる処置 【具体例】体温測定、血圧測定、軽微な切り傷・擦り傷・火傷などで専門的な技術が必要としない処置、湿布の貼付、点眼薬の点眼など
	療養上の世話	侵襲性(衛生上危害を生ずるおそれ)のない行為で何ら制限なく行うことのできる行為 【具体例】ベッドメイキングなどの環境整備、食事介助や排泄援助、体位変換や移動介助、転倒予防、清拭や口腔ケアなどの清潔保持など

注：表は記事向けに作成したもので、表現などに言い換えがあったり、一部例外があったりする場合があります。

佐久医療センターは がんゲノム医療連携病院です

がんゲノム医療とは

一人ひとりが持つ「ゲノム」の情報に基づいた医療です。ゲノムは体の設計図といわれ、「遺伝子」をはじめとする膨大な情報を持っています。ゲノムは一人ひとり異なり、その違いが唯一無二の「わたし」という存在を生み出しています。

「がんゲノム医療」では、主にがん組織の遺伝子の変化を調べ、その性質や特徴に適した治療を選択します。がんは、遺伝子の変化が原因で正常な細胞が「がん細胞」に変化したものです。この変化は加齢やタバコ、食生活などの生活習慣や環境要因によって起こりますが、後天的なものなので次世代には引き継がれません(図1)。一方で、生まれつき遺伝子に変化を持っていることで特定のがんになりやすい人もいます。



図1 さまざまな要因により傷つく(変化する)遺伝子

がん遺伝子パネル検査

近年、一度に多くの遺伝子の変化を調べられる「がん遺伝子パネル検査」が開発され、がんゲノム医療病院群(図2)で実施されるようになりました。検査の結果、効果を期待できる薬剤があれば臨床試験などを含め使用が検討されます。一方で、検査を受けるためには、「標準的な治療法がない、または標準的な治療法が終了(見込みを含む)している、進行/再発の固形がんの患者さん」などのような条件があり、すべての患者さんが受けられるわけではありません。また検査を受けても、「遺伝子の変化が見つからない」、「解析がうまくいかない」、「効果を期待できる薬剤が見つからない」、「薬剤の投与条件に合わない」などの場合もあります。検査から治療に結びついた方は10人に1人程度という報告もあり、またその治療の効果も検査を受けた時点では分からないのが現状です。

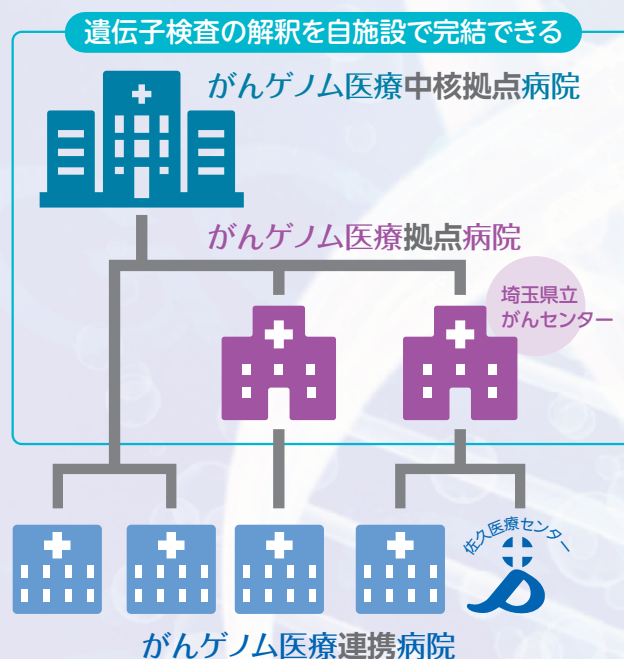


図2 がんゲノム医療に係る病院群連携イメージ

佐久医療センターでは

当院は「がんゲノム医療連携病院」として、がん遺伝子パネル検査の実施に加え、定期的に「がんゲノム医療拠点病院」の埼玉県立がんセンターと「エキスパートパネル」と呼ばれる会議を、多職種が参加して開いています。検査を希望される患者さんには、検査を受けることのメリットと、デメリットや限界について説明し、同意していただいたうえで受けていただいています。

がんゲノム医療は始まったばかりでまだまだ万全とはいえませんが、佐久総合病院グループとして多職種でより緊密に連携し、協働して一人ひとりの患者さんに丁寧に対応してまいります。

がんゲノム医療が気になる方は、主治医または当院がん相談支援センターまでご相談ください。

がん相談支援センター TEL:0267-88-7184 (直通)
平日9:00~16:00 / 第2・4土9:00~11:30

かしじょうみやくりゅう

下肢静脈瘤

そくせん

『血管内塞栓術（グルー治療）』 はじめました

佐久総合病院
心臓血管外科統括部長

しらとり かず あき
白鳥 一 明



下肢静脈瘤とは
どういった病気ですか？

足の皮膚の下に静脈に血がたまり表面からポコポコとふくらんで見える疾患です。軽いものを含めれば日本人の1割近くの方にあるといわれています。皮膚のすぐ下に老廃物を含んだ静脈の血液がたまることで、いろいろな症状や皮膚の炎症を起こします。



下肢静脈瘤

潰瘍

診察室からこんにちは

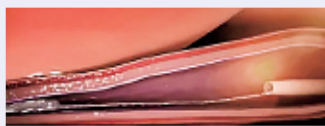
血管内塞栓術（グルー治療）とは
どんな治療法ですか？

静脈内にカテーテルと呼ばれる細い管を入れ、その先からごく少量（0・1cc）の医療用接着剤（シアノアクリレート）を注入し、血液と反応（重合）させることで血管を閉塞させます。

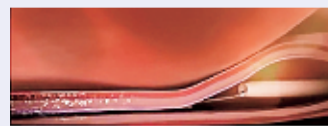
この治療法の最大の利点は、手術後に弾性ストッキングをはかなくてもよいということです。弾性ストッキングをはくのはたいへんですので、手に力が入りにくい方やご高齢の方には、この治療法が特におすすめです。

また皮膚1カ所だけの局所麻酔で治療が完了しますので、患者さんにとって負担の少ない手術です。

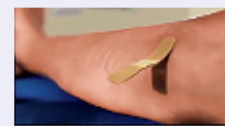
しかし、接着剤に対してアレルギーがある方、つけまつげなどで、かぶれてしまう方などはこの治療法はできません。



ステップ1
血管内に医療用接着剤を注入する



ステップ2
血管を圧迫し閉塞する



ステップ3
絆創膏を貼り止血する

静脈瘤があれば手術したほうがいいのですか？

症状があり、皮膚に変化が生じている場合は、手術をおすすめします。特に皮膚潰瘍がある方は、手術しなければよくなることはありません。一方、症状があまりなくても、静脈瘤をとっても気に病んでいる方には、手術を行なっています。

受診したいときはどうするの？

本院の下肢静脈瘤外来は予約の必要はありません。初診でも受診できます。お悩みの方がおられましたら、お気軽にお問い合わせください。

佐久総合病院（本院）下肢静脈瘤外来
〈お問い合わせ〉0267-82-3131（代表）

	月	火	水	木	金	土
午前					○	
午後			○			

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 降嶺めぐみ 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(第1・2・4・5) 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 降嶺めぐみ(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		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(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	南野安正(不整脈外来) 長谷川智也(新患・再診)	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)	
	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)	両角延聡 和佐本論(再診)	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 穰 梶尾知信	降旗俊一 大沢紘介	大沢紘介	
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上 穰 大沢紘介	降旗俊一 佐々本 格 梶尾知信		
	腎 移 植 外 来	輔・後			村上 穰・大沢紘介			
	糖 尿 病・ 内 分 泌 内 科	午前	天満雄一	高見澤哲也 近藤友里	高見澤哲也	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	近藤友里				
	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)(奇数月の第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 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	鹿兒島海衛 米澤あづさ		吉田貴明 石井希和 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) 瀧 元拓(第1・3・4)	竹村隆広(第2・3・4・5)	瀧 元拓	
		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		比佐岳史 友利彰寿	福島秀樹 友利彰寿(不定期) 山田崇裕	比佐岳史 大瀬良省三	工藤彰治	
		午後			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 國枝敬治(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					小山恒男	
	泌 尿 器 科	午前	中山 剛 清水孝明 蜂谷 守 遠藤汀奈		中山 剛 清水孝明 蜂谷 守 遠藤汀奈		中山 剛 清水孝明 蜂谷 守 遠藤汀奈	
		午後(特殊 外来)	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)		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 堯 杉原毅彦(第1.3.5) 真岸亜希子(第2.4)	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 杉原毅彦(第1.3.5) 真岸亜希子(第2.4)	山本一博 遠藤秀俊	鈴木文武 ヘルニア外来		
	外 甲 狀 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	長原大二郎	近藤沙織	牧内玲子	中島雅子	曽根原健太	山中桜
	産 科	午前	交替制	牧内玲子	交替制	交替制	交替制	交替制
		午後	山本 亮 山本 亮 山本 亮	山本 亮 山本 亮 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	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	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	吉田香奈子			渡邉あすか	
		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	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
		午後	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
	眼 科	午前			交替制			
		午後						
	歯科口腔外科	午前	松島凖太郎	松島凖太郎	松島凖太郎	松島凖太郎	松島凖太郎	松島凖太郎
		午後	松島凖太郎 交替制	松島凖太郎	松島凖太郎	松島凖太郎 交替制	松島凖太郎	

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 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 坂田正樹	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	
	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		木村哲郎		
		午 後		木村哲郎	両角延昭(第2・4) 大浦也明(第1・3) 柳沢 聖			
	循環器内科	午 前	矢崎善一 (第1・3・5)(9:30～)			木村 光(第1) 柳沢 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 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				三石俊美		
	東 洋 内 科	午 後				三石俊美		
		午前受付8:00～11:00				松橋和彦 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)	松本世津	黒佐義郎	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) 松本世津(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					坂本昌彦/天満雄一	
	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	高見澤哲也		糖尿病連携バス外来(第4)
		午 後	長澤武志		大橋正明			
	ポリファーマシー 外来(第2・4)	午 前	堀込充章					
		午 後		萩原正大(第2・4)				
	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)	平田喜美也 夏川周介(第3休診) 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 平田喜美也	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	
	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
	小 児 科	午前受付8:00～11:00	細谷まち子 鈴木ことこ 山本 歩	上原理恵(爪外来) 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/萩原美紀 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 萩原美紀	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	受付火・水8:00～10:30 水8:00～15:00		清水雄太	小松正彦	松下 豊		
	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 齋木 実	
		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	
		午 後	柏原 剛	山ノ井万里子(第2・4)	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					
		午 後					須田紗代(第1・3・5)	
	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 惇駿 中尾紀子	松本牧子	井出光直 堀口乃恵 李 惇駿	堀口乃恵 李 惇駿	松本牧子 高瀬 博	交替制
		午 後	井出光直 李 惇駿 中尾紀子		井出光直 堀口乃恵 李 惇駿	堀口乃恵 李 惇駿 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1または第2)	大西直樹	大西直樹	笠原信行 狩野正之 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(第2・4)
		午 後	伊澤 敏 平野 亘(第1または第2)		笠原信行	伊澤 敏	狩野正之 川原伸夫(第2・4) 中村千恵美(第2)	
	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)	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	午 前	太田 正	交替制	宍戸康恵		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9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9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～

人間ドック通信

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2021



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17日に開催します。「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？ 検査は女性スタッフが担当します。

と き 2021年10/17(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(税込)

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

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。

事前予約が必要です

予約期間:2021年9/6(月)～10/11(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

最終回

痛みに

どう向き合っていくか？

「痛み」は生きるために必要な感覚です。しかし痛みは、同じ痛みでも人によって生活に支障が出るほど苦に感じることもあれば、気にならないこともある、不思議な感覚でもあります。そこには、本来の痛みに加えて「感情」が深く関わっているからです。

本誌362号(2020年3月)から本号まで計10回連載させていただきました。連載の目的は大きく3つ、「痛みについて知ってもらう」、「痛みで困ったとき相談できる診療科があることを知ってもらう」、「痛み、特に完治できない慢性痛とうまく付き合えるセルフケアを知ってもらう」でした。

痛みは主観的で本人にしか分からないものであり、負の感情が加わるとより強くなるという



特徴もあります。そのため、周囲から「大げさだ」と言われた経験のある方もきつというのではないのでしょうか。

また、適切な治療をせず、我慢して抱え込むと、いずれより強い痛みや慢性的な痛みとなる可能性を秘めています。

これまで紹介してきた神経ブロックや薬物療法によって、すべての痛みが治せるわけではありません。しかし、痛みで困ったときは私たちが解決のお手伝いができるかもしれません。一人で悩まず、ペインクリニック科を利用してみてください。

これからも痛みで困ったときに、すぐに駆け込めるような場所であり続けたいと考えています。ご愛読くださり、ありがとうございました。

お問い合わせ 本院ペインクリニック科

0267-8213131 (代表)

リハビリテーション⑧

心臓

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染症対策として自宅で過ごす時間が長くなりました。その結果、運動不足やストレスなどによって、心身に悪影響が生じることがあります。また、昨年行われた大規模な調査で、運動不足の人が新型コロナウイルスに感染すると、より重症化しやすく死亡リスクが高まることが報告されました。

心身の健康を保つために、運動の重要性が再認識されています。コロナ禍においても適度な運動の継続をおすすめします。心臓病の発症・進行予防の観点から有酸素運動をおすすめしますが、リスクもありますので心臓病の方はかかりつけ医に事前に相談してください。

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紹介します。

今回のテーマは

「新型コロナウイルス感染症と運動」



佐久医療センター
循環器内科
おぎはらまさゆき
萩原真之

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

(子供)

- 発育・発達不足

(高齢者)

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

運動の効果

- ➔ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ➔ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➔ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➔ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➔ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善

冷え性・便秘の解消 認知症予防

(子供)

- ➔ 発育期の健全な成長

(高齢者)

- ➔ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ➔ 認知症予防
- ➔ 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 過度な運動 運動を再開するときは、いつもより遅くから 運動強度や運動量は徐々に増やす

新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

出典：スポーツ庁ホームページ (https://www.mext.go.jp/sports/content/20200622-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf)

第2回冠動脈吻合技術競技会 Aクラス優勝

佐久医療センターの心臓血管外科・石割圭一医師が、7月4日に開催された日本冠動脈外科学会主催の第2回冠動脈吻合技術競技会「Aクラス:心臓外科修練中(心臓血管外科専門医取得前)」で優勝しました。

心臓の手術では血管同士をつなげて血液の流れを回復させる「吻合」という技術が求められます。競技会では血管の模型を用いて医師が吻合する様子がオンラインライブ配信され、その手技が審査員によって評価されました。国内外の心臓外科医に見守られるなか、石割医師は予選を勝ち抜いた医師らと競って決勝を制し、実力を証明しました。

競技会では心臓の冠動脈*に見立てて吻合が行われましたが、他の血管にも応用でき、病状により異なるさまざまな状態の血管に対応するうえでも基礎となる大事な技術です。

当院では医師だけでなく多職種が各々の持つ技術を結集し、「ハートチーム」を組んでいます。地域の基幹病院として、今後も患者さんに安心して手術を受けていただけるよう精進してまいります。

※〈冠動脈〉心臓に巻き付くようにして、心臓が自身の筋肉(心筋)に血液を送っている血管です。おおよっぱにいうと、動脈硬化などでこの血管が狭くなることを「狭心症」、突然詰まることを「急性心筋梗塞」と呼びます。



佐久医療センター 心臓血管外科 いしわりけいいち 石割圭一



冠動脈吻合シミュレーション機材

お知らせ

8月27日から

佐久総合病院(本院) 予約受診の受付方法が変わりました

2021年8月27日から佐久総合病院(本院)の外来予約受診の受付方法が変わりました。

予約患者さんは受付機に診察券を通し、発行される受付票を持って各科外来へお進みください。診察券を忘れられた方や紛失された方は、正面玄関前の受付窓口で受付してください。

① 受付機に診察券を入れる



予約のある方

② 2枚綴りの受付票が出てきます(呼出番号が書かれています)



受付票

③

発行された受付票を持って各科外来へ

佐久総合病院(本院)

インフルエンザ予防接種のご案内

10月18日から

〈期間〉2021年10月18日(月)～12月24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) 14:00～16:30	小児科外来 ☎0267-82-3131(代表)

日程や時間に変更になる可能性がありますので、最新情報はホームページや院内掲示でご確認ください。

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

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のうえ持参いただくとスムーズにお受けいただけます。新型コロナウイルス感染症対策のため、ご理解とご協力をお願いします。

インフルエンザ予防接種は、新型コロナワクチン接種の前後2週間をあける必要があります。

小海分院でも予防接種を実施します 詳細はホームページや院内掲示でご確認をお願いします。

しのはら消化器内科クリニック

院長 しのはら ともあき 篠原 知明
 診療科：消化器内科、内科
 休診日：木曜、日曜・祝日
 住所：佐久市瀬戸字下原 3514
 電話：0267-63-1107



★診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	○	○	○	×	○	○	×	×
14:30～18:00	○	○	○	×	○	○	×	×

☆スタッフの紹介をお願いします

医師1名 看護師3名 技師1名 事務2名



☆佐久の地に開業したきっかけは？

今から12年前に大学の医局を飛び出して、内視鏡技術を習得するため、佐久総合病院胃腸科部長の小山恒男先生の門を叩いたのが佐久ライフの始まりでした。その後足かけ10年以上佐久総合病院でお世話になりましたが、春夏秋冬のメリハリがきた風土や浅間山とハケ岳を望むロケーションが大変気に入って、いつしか佐久に骨を埋めたいと思うようになりました。

☆クリニックの特色は？

炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病）の患者さんが多数通院され、基本治療から最新の生物学的製剤まで治療を行なっています。入院が必要な検査や治療は佐久医療センター消化器内科と連携して対応させていただいています。

佐久病院で培った経験を活かして、苦痛が少なく、精度の高い内視鏡検査を心掛けています。胃カメラは細い内視鏡を使用しており、鼻から入れるか口から入れるか患者さんに選んでもらっています。「オエオエ」する内視鏡に疲れた方はぜひ一度当院の胃カメラを受けてください。大腸カメラは患者さんのご希望により、鎮静剤で眠っている間に検査をすませることが出来ます。遠方からの患者さん用の専用前処置エリア、オストメイト用トイレ、停電トラブルでも安心な非常用電源など整備面も整っています。

当院では大腸については、がんになる可能性のあるポリープだけを切除しています。大腸がんは女性のがん死因1位、男性のがん死因3位を占める重要な病気ですが、がんの芽である腫瘍性ポリープを内視鏡ですべて切除すると、大腸がんの半分以上は予防できるといわれています。大腸カメラの“痛くて辛い”イメージをなくし、佐久から大腸がんを撲滅するのが私の夢です。

☆診療のモットーは？

大それた信念や信条はありませんが「納得いただけるまで何度でも説明しますので、最善の方法と一緒に考えていきましょう」と言いたいです。どんなに真つ当な治療をしても患者さんの“ハッピー”に繋がらなければ“100点”ではないということが最近分かりました。リタイアを迎える前にモットーを見つけないと思います。

☆地域の方へメッセージ

3月に瀬戸で開業した篠原と申します。当院は内科と消化器の診療を行なっています。胃腸症状に限らず、体調が優れない方は何でもご相談ください。新型コロナのPCR検査を含め発熱患者さんに対応する準備もすすめています。普段あまり便をジックリ見ることはないかもしれませんが、形や硬さ、色、回数など何かしらの変化は病気のサインかもしれませんので、何かありましたらご相談ください。

篠原先生の
プロフィール

☆略歴

1996年 日本大学医学部卒業
 同年 東京女子医科大学消化器病センター外科入局
 2009年 佐久総合病院 胃腸科勤務
 2014年 佐久医療センター 消化器内科勤務
 2021年3月 しのはら消化器内科クリニック 開院

〈認定・所属学会〉

日本外科学会認定医、日本内科学会、日本消化器病学会、日本消化器内視鏡学会、日本炎症性腸疾患学会

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



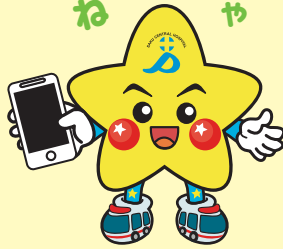
佐久総合病院
YouTube



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

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	

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

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、
お問い合わせのうえ、受診してください。

月	日	医療機関+電話番号 (0267)			
9	5	たばたクリニック	63-2821	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	12	てらおかクリニック	51-5222	佐久平透析クリニック	65-7700
	19	岡田医院	53-2123	おおくら皮膚科	65-9915
	20	わかば内科クリニック	67-6655	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
	23	都甲クリニック	64-1050	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
	26	野澤医院	62-0272	佐久平みゆき眼科	68-5422
10	3	フルタクリニック	63-0202	しのはら形成・皮膚クリニック	67-8825
	10	佐久心臓血管クリニック	67-0022	斎藤産婦人科医院	62-0823
	17	三木クリニック	77-7376	中澤眼科クリニック	62-0157
	24	関口内科クリニック	63-5100	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	31	わかば内科クリニック	67-6655	佐久平こころのクリニック	68-8556

お加減は
いかがですか

令和3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

検索