

お加減は いかがですか

373号

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌 2022.1.1
<http://www.sakuhp.or.jp>

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

令和4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

新年、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、心よりお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染の波が今後どうなっていくかが心配です。多くの研究者が、1月から2月にかけて第6波が来ることを予想していました。3回目のワクチン接種や内服治療薬の承認を早めたり、政府もいろいろな対応策を検討していますが、やはり最も大切なのは日常の感染対策です。第5波が落ち着き、長野県でも感染者がゼロの日もありましたが、油断は禁物です。3密を避け、マスクの着用、手洗い、うがいという基本的な対策が最も重要で、これはインフルエンザ対策にもなります。医療機関として、基本的な感染対策が大切であることを引き続きお伝えしていきたいと思えます。

さて、コロナ禍にあっても暗い話ばかりではありませんが、昨年、私たち医療従事者は、多くの方々から心温まる応援メッセージや贈り物をいただきました。保育園児から大学生、地元JAや企業、そして婦人会はじめ各種団体の皆さんなど、本当にたくさんの方々からです。医療従事者とはいえ、特效薬がないウイルス感染に對して、やはり不安はあります。しかし、皆さんからの熱い応援に勇気をいただき、日々の仕事を頑張ることができました。そして、この地域に感染を拡大させてはいけないという意識の一体感を皆さんから感じられたことは、佐久総合病院グループにとって大きな喜びでした。

佐久総合病院は、「生きがいのある暮らしが実現できるような地域づくり」を理念として掲げています。そして、その「地域づくり」には、「農民とともに」の言葉が表すように、ともにつくることがとても大切です。人口減少、格差拡大、地球温暖化により多発する自然災害など多くの課題があり厳しい時代ですが、皆さんと一緒に考え行動していけたらと心から願っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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

佐久医療センターでのお産

里帰り分娩



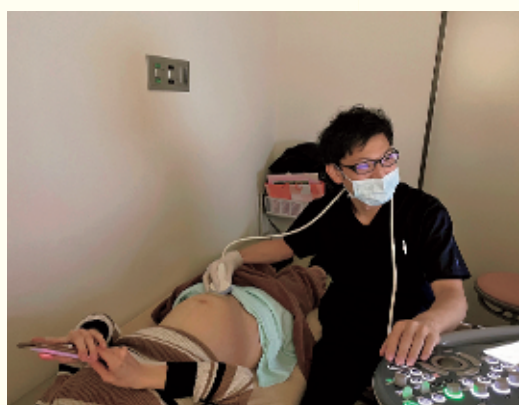
安全に里帰り分娩をしていただくために

佐久医療センターは、地域周産期母子医療センターとして総合的な産科医療に取り組んでいます。

里帰り分娩の流れ

当院での里帰り分娩は妊娠30週～34週までの転院をお願いしています。

帰省される前（30週頃）までに下記の手順で予約をお取りください。



超音波検査

① かかりつけ医からの紹介（目安：24～26週）

現在通院中の医療機関に、佐久医療センターで帰省分娩を希望する旨をお伝えください。かかりつけ医から当院の地域医療連携室に紹介状が送付されます。

② 外来受診予約の取得（目安：27～29週）

紹介状の内容をもとに産婦人科外来の受診予約をとり、当院から日程などの詳細をご案内いたします。

③ 帰省・自宅待機、外来受診（目安：30～34週）

帰省いただき、産婦人科外来を受診していただきます。COVID-19感染防止のため、他県から帰省される方は、帰省してから2週間の健康観察後の受診をお願いしています

当院では、分娩予約のために妊娠初期～中期に受診していただく必要はありません。妊娠中の長距離の移動は母子ともに負担が大きいためできるだけ避けましょう。

地域周産期母子医療センターとは

佐久医療センターは地域周産期母子医療センターとして、重症切迫早産・多胎妊娠などのリスクがある妊婦さんの、妊娠管理や周産期管理を行なっています。産科医と小児科医が常時院内に待機しており、緊急時には速やかに対応できます。また、なんらかの持病を持っている方の受け入れも可能で、妊娠・出産・産後の状態変化に合わせて複数の診療科が連携しています。

新生児集中治療室（NICU）

NICUと新生児治療回復室（GCU）を有し、リスクのある新生児を受け入れ、治療しています。このような体制があるため、そうたい双胎（ふたご）や骨盤位の分娩、また、以前に帝王切開で分娩したことがある方の自然分娩も、条件により可能です。
※1逆子のこと。足やお尻が下の姿勢でおなかの中にいる状態を指す。



NICU

NICU (Neonatal Intensive Care Unit) について

新生児集中治療室です。低出生体重児や治療が必要な重症新生児に対し、呼吸や循環機能の管理といった専門医療を24時間体制で行います。

GCU (Growing Care Unit) について

新生児治療回復室です。NICUで治療を受け、状態が安定してきた赤ちゃんが退院にむけて、引き続きケアを受けます。

里帰り分娩をされたご夫婦からの
メッセージを紹介します。

里帰り分娩を終えて

私は初産だったため、出産や子育てに対して多くの不安がありました。

出産はどんな痛みなのか、母乳はちゃんと出るのか。すべてが初めてのことで分からないことだらけでしたが、佐久医療センターでの入院生活の中で、助産師さんがつきっきりで指導してくれて、少しずつ赤ちゃんと一緒に生活を歩めるようになりました。

いざ退院となると、助言をいただける環境から一変するため、分からないことがあったらどうしようと不安が募り始めました。しかし、実家には私自身を育ててくれた母親がいてくれたので、困ったこと、分からないことを聞くことができました。自分自身の身体のケアと心のケアもできるので、私は里帰り分娩をしてよかったと思っています。



妊娠・出産・産後に向けてイメージできるよう支援しています。出産時も産婦さんに寄り添い、母子ともに安全に出産に臨めるようサポートしています。

出産後は母児同室で、赤ちゃんと一緒に生活に慣れていたがながら、退院後の生活に向けて準備できるよう、スタッフが協力して皆さんをサポートします。

お問い合わせ

産科外来 (平日 15:00~16:30)
TEL:0267-62-8181 (代表)

里帰り分娩の予約申込
地域医療連携室 (平日 8:30~17:00)
TEL:0267-88-7316 (直通)
FAX:0267-88-7248 (直通)

産科スタッフからのコメント

妊婦健診では、助産師がおひとりおひとりのお話を伺い、妊



LDR 分娩室

完全個室の LDR分娩室

佐久医療センターの分娩室は、LDR分娩室です。個室で、陣痛 (Labor)、分娩 (Delivery)、出産後の回復 (Recovery) まで同じ部屋で過ごすことができます。陣痛中の部屋の移動がなくて、妊婦さんの負担が少ないことが特徴です。また、個室のためプライバシーも確保されています。





いま、見直す生活習慣⑤
生活習慣病を予防するために

【最終回】

歯・口腔の健康

口腔疾患と生活習慣病

生活習慣病の発病や悪化に係る好ましくない習慣は、生活習慣病のリスクファクター（危険因子）と呼ばれています。虫歯や歯周病は、歯磨きなど口腔清掃の影響を強く受けるほか、食生活や喫煙などの影響も受けており、生活習慣病

と多くのリスクファクターを共有しています（図1）。虫歯や歯周病を予防するには、歯磨きだけでなく生活習慣も大切で、それは全身の健康維持にもつながります。

歯周病と生活習慣病

歯周病とは

歯周病とは、歯の周りの歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に炎症が起こっている病気の総称です（図2）。歯周病の特徴は、サイレントディーズ（Silent Disease）：静かなる病気（といわれるように、痛みがなく静かに進行することです。腫れるなどの自覚症状で気づく時には、すでに悪化していることが多く、いずれは歯がグラグラしてものが嘸めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病と動脈硬化

（心筋梗塞・脳血管疾患）

動脈硬化の主要な原因は、遺伝的要素、脂質異常症（高脂血症）、高血圧などが考えられていました。しかし最近の研究では、歯周病を引き起こす細菌やその代謝産物、歯周炎により産生された炎症性サイトカインなどが動脈内膜に侵入し、血管内皮細胞を傷害して動脈硬化を悪化させるのではないかと考えられています。また、ある歯周病菌は血小板を凝集させる機能を持っており、凝集されてはがれた血小板が血流に乗って血栓のもととなり、動脈を梗塞させる可能性も考えられています。つまり、歯周病は心筋梗塞や脳血管疾患を引き起こすおそれがあるということです。

※1 炎症反応を促進する働きを持つタンパク質

図1 コモンリスクファクターの概念

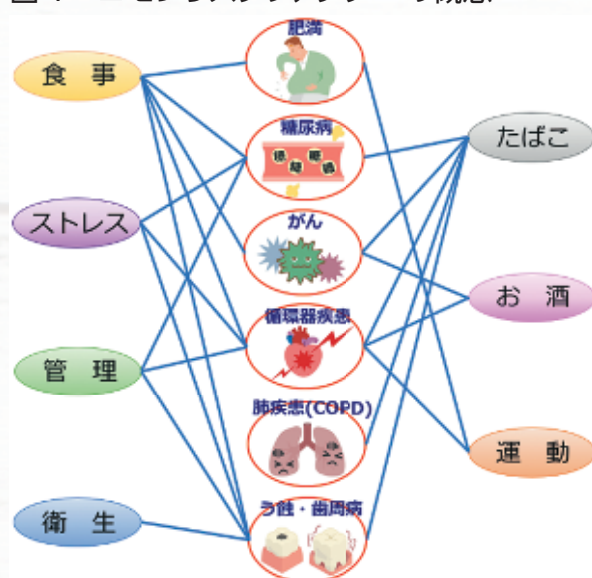
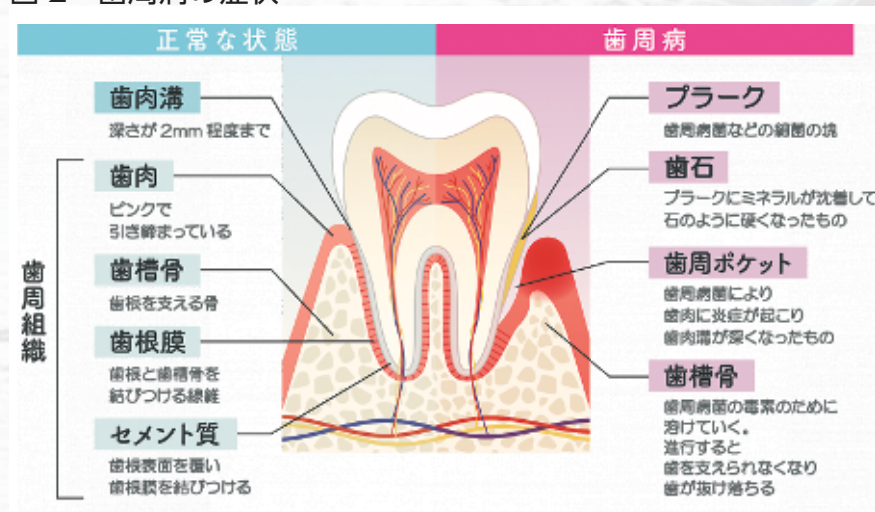


図2 歯周病の症状



歯周組織

出典：厚生労働省ホームページ
歯周疾患の自覚症状とセルフチェック

出典：厚生労働省ホームページ
口腔の健康状態と全体的な健康状態の関連
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-006.htm>)

出典：厚生労働省ホームページ
歯周疾患の自覚症状とセルフチェック
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-003.html>)



歯科口腔外科
美濃和 秀幸
みのお ひとゆき

歯周病と糖尿病

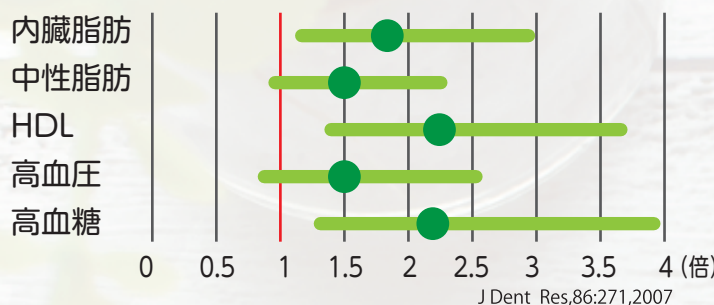
最近、歯肉の

炎症自体が、糖尿病を悪化させる要因のひとつになっていると

考えられており、炎症反応によって生じるさまざまな物質や歯周病菌が産生する毒素が、毛細血管から血液中に入り込み、インスリンの機能を障害しているといわれています。一方、糖尿病で血糖コントロールがよくなないと、感染に対する抵抗



各項目における歯周病のリスク



歯周病とメタボリックシンドローム

出典：日本臨床歯周病学会ホームページ
歯周病とメタボリックシンドローム
(https://www.jacp.net/pdf/leaflet/leaflet_01.pdf)



力が低下し、口腔内の細菌が増殖しやすくなるため、歯周病を進行させる原因になります。このように歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼす関係にあります。

歯周病と

メタボリックシンドローム

生活習慣病の集合体であるメタボリックシンドロームも、やはり歯周病と深く関係しています

内臓脂肪や中性脂肪、血圧、血糖が高いことや、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が低いことによって、歯周病のリスクが高まることが示されています。

口腔の健康を保つために

前述のように、口腔内の環境が悪くなり歯周病になってしまうと、他の生活習慣病を引き起こしたり悪化させることにつながります。では、そうならないために何ができるでしょうか。

適切な歯みがきをしましょう

汚れが残っているとそれが細菌の餌になりますので、歯垢をためないことが予防の基本になります。歯垢や歯石は歯科検診時に除去してもらいましょう。

また、普段から適切な歯磨きをしましょう。できるだけ1日3回、食後に3〜5分間、力を入れすぎないように意識しながら行います。細菌がたまりやすい歯と歯肉の境目(歯肉溝)を中心に、歯ブラシできれいに掃除します。間食をして歯を磨く時間がないような場合は、食べた後にお茶などで口の中をゆすいでおくといいでしょう。

歯ブラシは、歯肉に沿って細かく小さく、ゆっくり動かすことを意識してください。歯が重なり合っているなど歯並びがよくないところは、垂直方向の動きも併用します。電動歯ブラシもよいですが、自分の手で磨かないと当てにくいところもあるため、電動歯ブラシを使っている

方も1日1回は自分の手による歯磨きをお勧めします。

歯科の定期検診を受けましょう

歯周病の予防や早期発見、進行予防のために、歯科の定期検診をお勧めします。何もなくても3カ月から半年に1回、検診を受けた方がいいといわれていますが、口の中の状態はそれぞれ異なり、糖尿病など既往歴の有無も影響しますので、どの程度の頻度で検診を受けるのが望ましいかは歯科医に確認してください。なお、歯周病菌は虫歯菌とは別の菌なので、虫歯がない方も注意しましょう。

「口は命の入り口、心の出口」といわれるように、体をつくる食べ物、の入り口であり、気持ちを表す言葉の出口でもあります。歯周病が気になる方、定期検診を受けられていない方は、この機会にぜひお近くの歯科医院を受診してみたいかがでしょうか。



エリア	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(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 降旗めぐみ(第1・3・5) 八木久子(アレルギー 第2・4) 堀川幸弘(再診) 藤野順子(新患・再診)	
	小 児 外 科	午 前 午 後		藤野順子(新患・再診) 堀川幸弘(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						
	循環器内科	午 前	長谷川智也(再診) 橘 賢廣(新患・再診第2・4) デハイス外来	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 三石俊美	森 勇一 田中順子 森 勇一	三石俊美 中澤剛士	森 勇一	小林 光	交替制(紹介新患のみ)
		午 後	田中順子					
	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 和佐本論	向角延聡 柳澤 悟	
		午 後	武知寛樹(新患)	向角延聡 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	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	村上穂 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	村上穂 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			村上穂・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) 山本貴瑛(一般) 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(重患/外傷)(奇数月第2) 加来拓実(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) 鈴木英嗣(上肢)	
		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) 松丸大輝(一般) 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	油井佐恵子(第1・3・4・5)	
		午 後	大谷津恭之	窪 昭佳 油井佐恵子				
	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	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 米澤あつさ		吉田書明 石井希和 登坂雅彦(第3)		吉田書明 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 西山秀	福島秀樹 友利彰寿(不定期) 山田崇裕	比佐岳史 大瀧良省三	工藤彰治	
		午 後			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	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		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)	
	消化器外科	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)	恩田真二 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	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)	恩田真二 杉原毅彦(第1・3・5) 真岸亜希子(第2・4)	山本一博 遠藤秀俊	ヘルニア外来		
	外 甲 状 腺 外 科	午 前 午 後	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(第1・3・5) 山中桜(第2・4)	中島雅子	近藤沙織(第1・3・5) 牧野内理子(第2・4)	小口治	交替制
		午 後						
	産 科	午 前	山中桜	近藤沙織	牧内玲子	中島雅子	曽根原健太	牧野内理子
		午 後	交替制	牧内玲子	交替制		交替制	
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	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	大久保 悠 熊澤琢也	
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
	外 来 受付③	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	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
	皮膚科	午 前						
		午 後						

エリア	診療科	時 間	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 藤井裕菜 長谷島さや	鄭 真徳 竹村正和 伊藤泰斗 窪田淳志 柳井真知	小松裕和 生井宏幸 宮村保古 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 古川祐太郎 棚橋一雄 鄭 真徳
			午 後	鄭 真徳 藤井裕菜 柳井真知 長谷島さや	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 矢藤有悟 棚橋一雄
	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)		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) 萩原正大(第3・4) 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	両角延聡(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	
			午 後		池添正哉		池添正哉	
		リ ウ マ チ	午 前	牛山 哲(新患)	松田正之	牛山 哲	牛山 哲	松田正之
			午 後		松田正之	牛山 哲		松田正之
		膠 原 病 内 科	午 前					
			午 後				三石俊美	
		血 液 内 科	午 前				三石俊美	
			午 後				松橋和彦 松橋和彦	
		東 洋 内 科	午前受付8:00～11:00					
			午 後					
		整形外科	午前受付8:00～10:30	松本世津(10:00まで)	黒佐義郎(10:30まで)	大学医師(10:30まで)	坊 昭彦 (第2・4金曜の前日=11:00まで) 松本世津 (第1・3・5=10:00まで)	坊 昭彦 (第2・4=11:00まで) 松本世津 (第1・3・5=10:00まで)
			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 吉野 直	尾澤一樹 小林千夏 吉野 直(新患)	吉野 直
			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	高見澤哲也	坂本昌彦/天満雄一
			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)	半田喜美也 夏川周介(第3休診) 植松 太 半田喜美也	西澤延宏 石毛広雪 石毛広雪(第1・3)	西澤延宏 工藤 恵 細谷栄司 下肢静脈瘤外来	西澤延宏 山本浩二(肛門外科)	山本亮平 白鳥一明 山本亮平 白鳥一明	
		午 後						
	形 成 外 科	受付月8:00～11:00 金8:00～10:00	窪 昭佳 油井佐恵子				大谷津恭之	
				上原理恵(爪外来)				
	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)	
		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	受付火・木8:00～10:30 (水)8:00～15:00		清水雄太		松下 豊		
					小松正彦			
	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 吉田香奈子	
		午 後	渡邊あすか		交替制			
	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						
	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 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	
		午 後			井出光直 堀口乃恵 李 惇駿	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3)	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)	
		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1)	
	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)	
		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	
		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)	
		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	穴戸康恵	交替制	交替制	
		午 後	太田 正	長峰公平	穴戸康恵 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4年1月1日現在)

診療科	時間	月	火	水	木	金	土(第2・4)
内科	午前	山田 繁 交代	交代 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		棚橋一雄	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4年1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。☎0267-92-2163 [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(本院)

各施設の**治療機器**を紹介します!

全身用エックス線CT装置

本院では7月から「80列マルチスライスCT Aquilion Prime SP / i Edition」を用いた診断をしています。CT装置はエックス線を用いて頭から指先まで全身の断面を撮影する器械です。従来使用していたCT装置より処理能力が上がり、より短時間での撮影と撮影時の被ばく低減が可能となりました。

今後は「心電図同期」という機能も導入する予定です。常に動いている心臓を、拍動のタイミングを見計らって撮影することで、ブレない鮮明な画像を得ることができます。

さまざまな診療場面において、より精度の高い診断をめざして取り組んでまいります。

利用
機会

病気などの診断

- 〈脳〉脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患
- 〈肺〉COVID-19、肺炎や肺がん、肺塞栓など
- 〈腹部〉動脈瘤などの血管疾患、肝臓がん、すい臓がんなど
- 〈骨〉脊椎や指先の骨折、その他骨折全般

健康診断(人間ドック)

肺がん検査・内臓脂肪検査

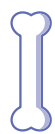


この機器は COVID-19 の補助金で購入させていただきました。



骨密度検査でわかること

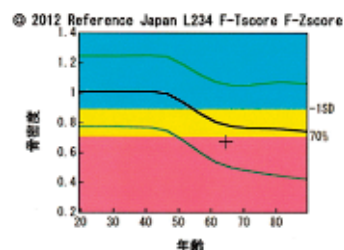
～佐久総合病院グループの骨密度検査～



骨密度検査方法

骨密度検査とは、骨の構成しているカルシウムなどの量（骨塩定量）を測定し、骨の強度（密度）を調べる検査です。若い世代（20～44歳）の平均骨密度を100%として比較し、現在の骨密度が何%なのか表します（図1）。

さまざまな検査法がありますが、佐久総合病院グループではDEXA（デキサ）法という、エネルギーの低い2種類のエックス線による信頼度の高い検査法を採用しています。検査は撮影台に横になるだけで、短時間で終了し、痛みもありません。



◎今日測定結果
腰椎: 234 を測定しました

あなたの骨密度は
0.672 g/cm²です

若い人と比較した値は
66 % -2.8SD です

同年代と比較した値は
86 % -0.8SD です

体重: 41.595 cmf 骨塩量: 23.956 g

図 1. 検査結果レポートの例

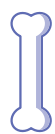


骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨の量（骨密度）が減って骨が脆弱になり、骨折の危険が高くなる病気です。

骨密度は、健康な方でも40歳を過ぎると加齢とともに減少していきます。初期の骨粗しょう症はほとんど自覚症状がありません。骨粗しょう症になると、骨折がきっかけで、認知症が進行したり、介護が必要になったりすることもあります。

骨の状態は外からは見えません。定期的に骨密度検査を受けて、ご自身の骨の健康状態を知ること、食事や運動などの生活改善が必要かどうか分かり、骨粗しょう症予防になります。また、もし骨が弱くなっても早く治療ができれば骨折を未然に防ぐことができ、QOL（クオリティー・オブ・ライフ＝生活の質）の維持にもつながります。骨量変化の始まる前（40歳頃まで）に一度測定しておく、それ以降の骨量下降期の変化を見るうえで役立つといわれています。



グループ3施設に 同じ骨密度測定装置を導入しました

骨密度検査は検査する装置が異なると測定値に差が出るため、同じ装置で測定して経過観察を続けることが望まれます。

このたび佐久総合病院グループ3施設（佐久総合病院（本院）・佐久医療センター・小海分院）に同じエックス線骨密度測定装置を導入しました（図2）。施設間で装置による測定差がなく、また装置導入以前の検査結果も各施設へ引き継ぐことが可能です。

3施設どこで検査を行なっても経過を辿った測定結果を表示して過去と比較することができるようになりました。



図 2. エックス線骨密度測定装置

検査を希望される方は受診時に主治医にご相談ください。

また、佐久総合病院の人間ドックでは、オプションで骨密度検査を受けることができます。

人間ドック

●検査予約・お問い合わせ

TEL 0267-82-2688(直通) 月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00



「心臓リハビリの役割」

今回はまとめです

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。

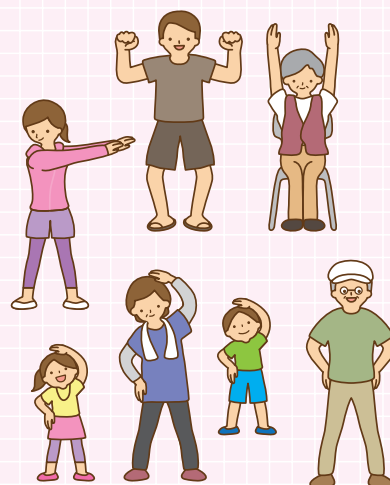
高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、狭心症や心筋梗塞、心不全などの心臓病の発症・悪化リスクを高めます。心臓リハビリは、適切な運動療法や栄養管理などを行うことによって生活習慣を改善します。心臓病の治療において重要な役割を担っており、死亡率の低下、心臓病の再発や再入院の予防、また、その他の生活習慣病の改善などの効果もあります。

運動は軽すぎると効果が少ない一方、激しいと危険を伴う場合があります。心臓病の方が安全かつ効果的に運動するためには、科学的根拠に基づいた運動(運動の頻度・強度・時間・種類の決定)が必要です。心臓リハビリでは、個人の病状や身体機能に基づいた運動処方によって運動療法を行います。

病院でのリハビリプログラムは一定期間で終了しますが、運動は長期間続けることによって効果が高まります。生涯にわたる運動の継続が望まれますので、佐久医療センターではフィットネスクラブなどの運動施設との連携にも取り組んでいます。

連載は今回で終了しますが、心臓リハビリと運動の普及によって地域が健康になる取り組みを継続いたします。心臓リハビリをご希望の方は、かかりつけ医を通して佐久医療センター地域医療連携室にご相談ください。長い間ご愛読ありがとうございました。

〈お問い合わせ〉佐久医療センター地域医療連携室 TEL.0267-62-8181 (代表)



皮膚・排泄ケア

ケアの内容

皮膚・排泄ケア認定看護師は佐久総合病院(本院)に1名、佐久医療センターに2名勤務しています。

- 創傷ケア：皮膚トラブルや創傷が起きないようにするための予防ケア、創傷を治すためのケアなど
- 失禁ケア：病気や手術後、加齢にともなう尿失禁や便失禁の改善、失禁に伴う皮膚トラブルに対するケアなど
- オストミーケア：ストーマ(人工肛門・人工膀胱)を手術で造設する方、造設した方に対するストーマ周囲の皮膚管理やストーマ装具の選択、日常生活のアドバイスなど

創傷ケア・失禁ケア・オストミーケアは、患者さんご本人のみでなく、ご家族や周囲の方の協力が必要になる場面が多いため、入院前から退院後に至るまで長くサポートさせていただいています。また、当院では入院だけでなく、皮膚・排泄ケア認定看護師によるスキンケア外来(ストーマ外来)も開いていますので、皮膚・排泄についてお悩みのことがあればご相談ください。



皮膚・排泄ケア
認定看護師
はしづめ まきこ
橋爪満紀子

| スキンケア外来(ストーマ外来)の受診を希望される方へ

当院に通院中の方は、受診時に外来スタッフにお尋ねください。他の医療機関で治療中の方は、かかりつけ医の紹介状をご用意いただき、地域医療連携室へご連絡ください。

〈お問い合わせ〉TEL.0267-62-8181 (代表)

新型コロナウイルスワクチン

追加接種と12歳未満への接種

(2021年12月14日現在の情報をもとにしています)

追加接種とは？

2021年12月14日時点での発表では、新型コロナウイルスワクチンの1回目の接種を終えた人は全人口の79%、2回目を終えた人が77・5%で、65歳以上に限定すると91・6%と高い接種率になっています。現在の議論は、追加接種の要否や、12歳未満の小児への接種に移っていきます。

日本では、ファイザー社製、モデルナ社製、アストラゼネカ社製の3つのワクチンが使用されていますが、いずれのワクチンも、1回目と2回目の接種を合わせて「初回接種」と呼び、現在議論している「追加接種」は、3回目の接種のことを指します。

追加接種は、18歳以上の希望者に対して昨年12月から始まりました。初回接種のワクチンと同じでなくても、効果や安全性に差がないという報告があります。副反応も初回接種時と同等とされています。また、初回接種からの間隔は、2回目

接種から8カ月後を基本とすることになりました。自治体から追加接種の案内が届きますので詳しくはそちらをご確認ください。

毎年接種するの？

これから先、新型コロナウイルスワクチンを、インフルエンザワクチンのように毎年接種しなくてはならないのか、気になるところです。インフルエンザワクチンは、流行するウイルスの株が変わるため、毎年接種します。新型コロナウイルスワクチンの追加接種とは目的が異なっており、参考にすることはできません。新型コロナウイルスワクチンでは、メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンという初めての技術が用いられています。世界はまだ1年しかその使用経験がないため、効果が長く続くのかどうかはまだ分かりません。これから先、社会に対する新型コロナウイルスの影響が

どう変化していくかによって、その後のワクチン接種のあり方が決まってくるでしょう。

12歳未満の

小児への接種

重症化のリスクがほとんどない小児への接種については、まだ議論が尽くされていないように思います。12月現在、5〜11歳の小児への接種拡大が話し合われています。効果や安全性を示すデータは出ているものの、やはり副反応はあります。「そもそも小児には不要である」、「デメリットがメリットを上回る」という意見も根強くあります。賛否両論あるなかで、現時点では12歳未満の小児に接種するかは決まっています。

全国の感染状況が再び悪くなると、接種を求める雰囲気が高まり、この問題に対する公平な判断ができなくなる恐れがあります。

3回目接種のポイント

〈対象者〉

2回接種を完了した
18歳以上の希望者

〈2回目接種からの間隔〉

原則前回接種から
8カ月以上



科学的議論でなく、世の中の空気の小児へのワクチン接種の方針が決まることは好ましくありません。そのような事態にならないよう大人たちが協力して感染拡大を防いでいきましょう。



佐久医療センター 小児科
はす みじゅんべい
蓮見純平

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



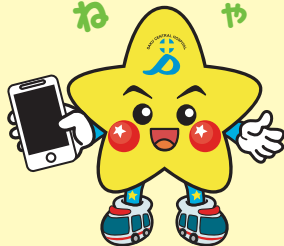
佐久総合病院
YouTube



佐久総合病院
Twitter



スマートフォン
タブレットを
QRコードに
かざして
読み取ってね



新型コロナウイルス ワクチン 接種

QRコードは
これだよ



ペインクリニック科
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

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	金澤病院 67-2048 -
	2	くろさわ病院 64-1711 -
	3	川西赤十字病院 53-3011 -
	9	坂戸クリニック 63-6323 佐久平スカイ眼科 78-3936
	10	三木クリニック 77-7376 みさと皮膚科クリニック 78-3132
	16	佐久長土呂クリニック 68-7899 おおくら皮膚科 65-9915
	23	すみだクリニック 62-7122 佐久平整形外科クリニック 66-7150
	30	高橋医院 53-2366 いまいレディースクリニック 66-7050
2	6	安紀内科クリニック 63-1201 雨宮病院 82-5311
	11	佐久心臓血管クリニック 67-0022 ながうら整形外科クリニック 67-8055
	13	フルタクリニック 63-0202 博愛こばやし眼科 63-1300
	20	田嶋クリニック 81-5151 斎藤産婦人科医院 62-0823
	23	たばたクリニック 63-2821 佐久平エンゼルクリニック 67-5816
	27	てらおかクリニック 51-5222 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4年1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