

お加減は いかがですか

374
号

JA 長野厚生連
佐久総合病院広報誌

2022.3

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



ご自由にお持ちください

TAKE FREE

あなたの足は大丈夫？ 水虫(白癬) はくせん

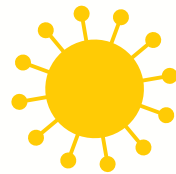


看護師特定行為研修風景

産後ケアを始めました
各施設の医療機器を紹介します！
人間ドック通信
リソースナース・エッセイ③
特集
セントラルキッチンさくのご紹介



JA長野厚生連
佐久総合病院



水虫(白癬)

はくせん

あなたの足は大丈夫

佐久総合病院 皮膚科部長

よしだ かなこ
吉田 香奈子



水虫はどんな病気ですか？

水虫は正確には白癬といいます。白癬は白癬菌（皮膚糸状菌）という、カビにより生じる感染症です。水虫という名前は江戸時代からあるようです。田んぼで仕事をする、足が赤くなったりムズムズかゆくなったりしたため、当時の人たちは水の中にいる虫が原因と考えたことが、名前の由来となっています。

足以外にも水虫になりますか？

白癬菌は、ケラチンという蛋白を栄養源にしており、ケラチンは角質に多く存在します。このため、白癬は角質が多い部位に発症しやすく、大半は足に発症しま

す。足の皮膚に発症した白癬が足白癬で、この足白癬の俗称が「水虫」です。

他にも体の白癬を「たむし」、陰部の白癬を「いんきん」と呼ぶこともあります。角質が変化したものが毛や爪なので、白癬は毛や爪に感染することもあります。また、頭の白癬は「しらくも」とも呼ばれます。

爪の水虫（爪白癬）は、主に足の爪に生じ、爪が白く濁って厚くなり、爪の下がボロボロになります。

一方で粘膜にはケラチンが少ないため、口の中が白癬になることはありません。

どうやって水虫はうつるのですか？

温泉やプール、水虫患者さんのいる家庭の足拭きマットやスリッパには高確率で白癬菌が存在し、利用した場合、白癬菌が足に付着します。白癬菌は足が乾燥すれば自然に剥がれ落ち、また洗うことで除去されますが、白癬菌が付着したまま靴下や靴を履き続けて、24時間以上（傷がある場合は12時間ほど）放っておくと水虫になってしまいます。

白癬菌はカビの一種であり、高温多湿の環境で増殖しやすいので、水虫は夏に増加し、冬には減少します。また、革靴や長靴など蒸れやすい靴を長時間履くことで、悪化しやすくなります。

日本は4人に1人が水虫で、10人に1人が爪の水虫であるという報告があります。また、水虫の患者さんは20歳を過ぎると急増し、年齢が上がるにつれて増えていきます。子どもが水虫になることはほとんどあり

水虫(白癬)患者

家庭内感染経路

バスマット・寝具・
カーペット・畳 など

家庭外感染経路

公共施設などのスリッパ・温泉・
プールの脱衣所・
スポーツジム など

水虫患者さんの
皮膚が剥がれ落ちて、
白癬菌が散らばる

① 白癬菌をばらまく

② 体表に付着

足が湿った状態のまま靴下や通気性の
悪い靴を履くなどして、長時間白癬菌が
付着したままでいると感染する

家族

施設利用者

③ 感染

水虫(白癬)の感染経路

なお、水虫薬を使
用していると水虫の
検査が正確にできな
くなってしまったため、
少なくとも受診前の
1週間は塗り薬の使
用を控えてください。

足にかゆみや皮む
けができる、「水虫
かも?」と思うかも
しれません。しかし
実際は水虫ではなく、
湿疹やかぶれの可能
性もあります。
市販の水虫薬(塗
り薬)を使うことも
あると思いますが、
改善しない場合は一
度皮膚科で検査をし
ていただくことをお
すすめします。

皮膚科では、患部の皮膚や爪の一部をピンセットな
どで採取し、顕微鏡で観察することで白癬菌がいるか
どうかを調べます。検査の結果は5分から10分ほどで
分かります。

検査方法

治療方法

塗り薬での治療が基本になります。自覚症状がない
部分も含めて、指の間から足の裏全体に塗り薬を薄く
塗ります。塗るタイミングは、入浴後が効果的です。

足の裏は角質が厚いことから、症状が軽い場合や発
症して間もない場合は1~2ヵ月、その他多くの場合
は3ヵ月程度の治療が必要です。

同居している水虫患者さんがいたら、一緒に治療し
ましょう。

また、じゅくじゅくした水虫では、先に炎症を抑え
る治療をすることもあります。

塗り薬を塗っていても悪化する場合は、水虫の薬で
かぶれていることもあるため、皮膚科でご相談くださ
い。

症状が強い場合や爪の白癬では飲み薬が有効ですが、
副作用や他の薬との飲み合わせが問題になることがあ
ります。

皮膚科受診のご案内

佐久総合病院(本院)の皮膚科は、予約のない方でも火曜日と木曜日に受診できます(受付時間 8:30~10:30)。お薬手帳や、使用中の塗り薬などがあれば、お持ちください。

■佐久総合病院(本院) 皮膚科外来

お問い合わせ ☎0267-82-3131 (代表)

産後のお母さんの体調がすぐれない、
授乳がうまくいかない、ご家族のサポートがないなど
ご自宅で産後の生活を過ごすことが不安な場合に、
佐久医療センターに宿泊して心身のケアや
育児に関する助言を受けることができます。
赤ちゃんと一緒に心地よいひと時を過ごしながら、
育児に自信が持てるようにサポートいたします。



佐久医療センター

2022年 2月1日 から

産後ケアを始めました

利用できる方
生後3ヵ月未満

産後ケア利用にあたり、市町村の補助制度があります。
ご利用にはお住いの市町村に事前申請が必要です。
申請と補助の内容は各市町村にお問い合わせください。

ケアの内容

- お母さんの心身の健康管理と生活面に関する相談
- 乳房管理に関する相談
- 沐浴や授乳などに関する相談

宿泊 利用料金：1日 **26,000円** (双子の場合は1日29,000円)
入室時間：午前10時以降 食事：1日3食 (別料金)

その他の料金 (利用料金に含まれないもの)

- 食事代：1食640円 (1日3食1,920円)
- おむつ代：1日225円
- おしり拭き：1個300円
- 環境料 (床頭台、冷蔵庫など)：1日473円

持ち物 ※詳細は病棟スタッフにお問い合わせください。

- 保険証 ● 母子手帳 ● 印鑑

〈お母さん用〉 ● 部屋着 ● 下着 ● 生理用品 ● 室内履き ● 入浴用品
● 洗面用具 ● タオル ● 湯のみ ● 箸・スプーンなど

〈赤ちゃん用〉 ● 衣類 ● ガーゼハンカチ ● おくるみ用バスタオル
● ミルク、哺乳瓶 ● 電気ポット (貸出もしています)
● おむつ、おしり拭き (病院のものを利用する場合は不要)

その他 ご希望があれば入院セット (部屋着、入浴用品など) の利用も可能です (有料)。

お問い合わせ：佐久医療センター 2階東病棟 TEL.0267-62-8181 (代表) 〈平日14:00~16:00〉



2022年4月～5月

診療体制のご案内

4月29日(金)～5月8日(日)の大型連休のうち、5月2日(月)と、5月6日(金)は、通常診療いたします。その他の休診日は、救急外来の対応となります。

■本院(臼田)・小海分院の救急外来について

佐久総合病院(本院)・小海分院では、休診日は救急外来にて当番医師が応急対応します。重症度などによって診察の順番が前後する場合があります。ご了承ください。

■佐久医療センターの救急外来について

佐久医療センターは、東信地区唯一の救命救急センターで、主に救急車で搬送されるような重篤な患者さんに対する救急医療を行なっています。そのため、来院する前に一度佐久医療センターへ電話していただき、直接の来院はお控えください。

電話:0267-62-8181(代表)

4月	29日 金曜日(昭和の日)	休 診
	30日 土曜日	休 診
5月	1日 日曜日	休 診
	2日 月曜日	通常診療
	3日 火曜日(憲法記念日)	休 診
	4日 水曜日(みどりの日)	休 診
	5日 木曜日(こどもの日)	休 診
	6日 金曜日	通常診療
	7日 土曜日	休 診
	8日 日曜日	休 診



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。
2021年10大ニュースのうち、上位3位をご紹介します。

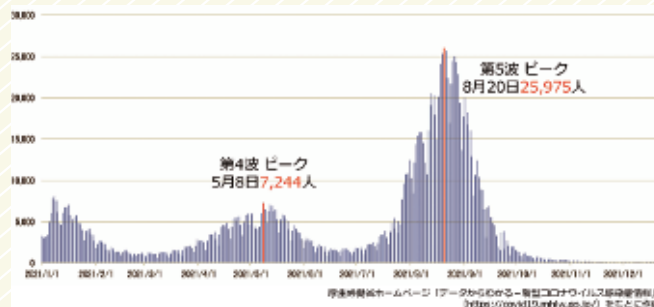
1位
2021年

新型コロナウイルス第4波・第5波への対応



防護具を装着する看護師

新型コロナウイルス第4波・第5波への対応にグループを挙げて取り組む。3病院では100人以上の入院患者と、2,000人以上の発熱者外来の受け入れを行い、訪問看護、老健、健診部門でも対策をとりながら機能停止することなく受け入れを続けた。(通年)



新型コロナウイルス感染症新規陽性者数の推移(全国)

2位
2021年

新型コロナウイルス感染症とたたかう医療従事者に向けた励ましを受ける

新型コロナウイルス感染症とたたかう職員に向けて、多くの学校、企業、団体から、応援メッセージや寄贈品をいただいた。また、佐久医療センターで医療従事者への応援として、佐久市の協力のもと、佐久熱気球クラブの皆さまによるバルーングローを行なっていただくなど、さまざまな形で職員を励ましていただいた。(通年)



バルーングロー ©武論尊・原哲夫/コアミックス1983

3位
2021年

電子カルテシステムの更新

佐久総合病院グループ電子カルテシステムの更新作業が行われ、5月3日から新システムが稼働となった。2012年1月に、グループ施設共通の電子カルテシステムが導入されてから9年ぶりのシステム更新となる。(5月)



電子カルテ更新本部とシステム課のスタッフ

【第4位】新型コロナワクチン予防接種の実施 【第5位】佐久医療センター：看護師特定行為研修における指定研修機関の指定を受ける 【第6位】農村医学夏季大学講座2年ぶりの開催 【第7位】プレ病院祭・WEB病院祭を開催 【第8位】小海分院：救急病院・佐久広域連合広域計画における病院群輪番制病院の指定を受ける 【第9位】老人保健施設こうみ：開設20周年を迎える 【第10位】野球部：天皇賜杯第76回全日本軟式野球大会県代表決定大会優勝

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)	
	小 児 外 科	午 前		藤野順子(新患・再診)			藤野順子(新患・再診)	
		午 後		橘川幸弘(再診)			橘川幸弘(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		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) テパイス外来	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 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	村上樓 梶尾知信	降旗俊一	大沢弘介	
		午 後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上樓 大沢弘介	降旗俊一 佐々本格 梶尾知信	大沢弘介	
	腎 移 植 外 来	午 前・午 後			村上樓・大沢弘介			
	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) 加来拓実 (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) 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 石毛広雪	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		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 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) 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	友利彰寿(不定期)	比佐岳史 西山秀	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	國枝献治 長瀬通隆	宮田佳典	長瀬通隆	宮田佳典	國枝献治	
		午 後	國枝献治 長瀬通隆 宮田佳典(新患)	宮田佳典 國枝献治(新患)	長瀬通隆	宮田佳典 長瀬通隆(新患)	國枝献治	
	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 亮 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	白井祥睦 ヘルニア外来		
	外 科 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)	
		午 後						
	婦 人 科	午 前	牧内玲子	曾根原健太	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	牧野内理子	近藤沙織	牧内玲子	中島雅子	曾根原健太	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			
入院患者の み	外 来 受付②	午 前	皮膚科	吉田香奈子			渡邊あすか	
		午 後	リハビリ テーション科	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
	外 来 受付③	午 前	眼 科	交替制	交替制	交替制	交替制	
		午 後						
		午 前	歯科口腔外科	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	

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 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1・3） 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		木村哲郎		
			午 後			両角延聡（第2・4） 大浦也明（第1・3）			
		循 環 器 内 科	午 前	矢崎善一 （第1・3・5）（9:30～）		柳沢 聖	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	午 後		池添正哉		池添正哉		
		膠原病内科	午 前	牛山 哲（新患）	松田正之 松田正之	牛山 哲 牛山 哲	牛山 哲 牛山 哲	松田正之 松田正之	
		血 液 内 科	午 後				三石俊美 三石俊美		
		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	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 尾澤一樹 吉野 直		河野和幸 吉野 直	
		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 吉野 直（新患）	吉野 直	交替制
			午 後						
		海外渡航者外来	午前						
			午後					坂本昌彦/天満雄一	
	南外来	代 内 分 泌 内 科	午 前	堀込充章 長澤武志	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	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						
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）	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 工藤 恵	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）	細谷米司 下肢静脈瘤外来		山本亮平 白鳥一明	
	形 成 外 科		受付用 8:00～11:00 （金 8:0010:00）	窪 昭佳 油井佐恵子				大谷津恭之	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 / 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 荻原美紀（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・水 8:00～10:30 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 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	
			午 後	渡邊あすか 柏原 剛		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				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 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）	大西直樹	大西直樹	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）
			午 後	伊澤 敏 平野 亘（第1）		笠原信行	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 飯田俊穂（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 飯田俊穂（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）	浅野克則（第2）
			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	
			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4年3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3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)		

小海診療所 眼科・皮膚科外来予定表

診療科	眼科	皮膚科
診療日	第1・3木曜日	第2・4木曜日
	3月 3日(木)	3月 10日(木)
	3月 17日(木)	3月 24日(木)

〈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。

※診療予定は変更の可能性があります。事前にお問い合わせください。

☎0267-92-2163

佐久医療センター

各施設の医療機器を紹介します！

自動検温装置

佐久医療センターの正面入口には自動検温システム「DS-43S」、外来東入口には「検温 MONITARO (モニター)」を設置しています。顔を映すだけで速やかに検温でき、大型モニターに体温が表示されます。

担当スタッフが正面入口と東入口にて検温のご案内をしています。車椅子で来院される方も検温できますので、ご安心ください。来院時は、マスクの着用と手指消毒をお願いします。

来院されるすべての皆さんに検温へのご協力をお願いしています。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



この機器は COVID-19 の補助金で購入させていただきました。



正面入口の自動検温システム「DS-43S」



東入口の自動検温システム「MONITARO (モニター)」

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



人間ドック責任者

再検査・精密検査・人間ドックの
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

【予約受付】平日 8:30～17:00

TEL 0267-82-2688（直通）

FAX 0267-82-9928

インターネットで24時間予約受付中!!



←QRコードから人間ドックの
空き状況や予約ページに
アクセスできます

再検査・精密検査のご案内

佐久総合病院グループでの人間ドック受診後の
人間ドックの役割は、受診される皆
さんが、なるべく病気に悩まされるこ
となく、充実した毎日を過ごせるよう
にお手伝いすることです。

大切なことは、「からだのわずかな
変化」を見つけて、それが今後の生活
を脅かすものにならないか見極めるこ
とです。

血液検査が基準範囲を超えている場
合や画像検査でちょっとした変化が見
つかった場合に、かかりつけの医療機
関や佐久総合病院グループ専門外来で
の再検査・精密検査をおすすめしてい
ます。

佐久総合病院グループでの再検査や
精密検査は、人間ドック受診時に外来
予約の手続きができます。各診療科を
はじめ関係部署と協力しながら、より
円滑な受診体制を整えています。

これからも、ご自身のからだをより
良好な状態に保てるよう、当院の人間
ドックをご活用ください。



どの子どもみんな幸せに

すべての子どもたちは、大人と同じようにひとりの人として大切にされる権利を持っています。子どもたちは、大人へと成長する大切な過程にあるため、私たち大人が目の中の子ども一人ひとりを大切にして、その権利が守られるよう考え、取り組む必要があります。

佐久総合病院グループでは下記のとおり、どんなときでも「こどもの権利」を大切にします。

こどもの権利

私たちは、あなたの命が守られ、家庭や地域で元気に成長できるように、ご家族や地域の方々とともに力を合わせていきます。

1. あなたは一人の人として大切にされます。
2. あなたにとって、もっともよい診療を受けることができます。
3. あなたは病気のことやその治療について、わかりやすく十分に説明を受けることができます。
4. わからないことや心配なことは、いつでも病院の人に聞いたり、自分の意見や気持ちを話すことができます。
5. 他の人に知られたくないことは守られます。
6. 遊びや学びの機会は大切にされます。



小児看護専門看護師として、子どもたちが「大切にされている」と自分を信じて歩めるように、ご家族やさまざまな専門家と力を合わせて取り組んでいきます。

かがたますみ
小児看護専門看護師 加賀田真寿美

特集

セントラルキッチンさくのご紹介

「セントラルキッチンさく」は佐久総合病院グループの食事を作るキッチン(台所)です。現在、佐久総合病院(本院)、佐久医療センター、小海分院、老人保健施設こうみ、佐久総合病院老人保健施設で患者さんと利用者さんの食事を作っています。またその他、院内保育所「ガーコの家」と「コココの家」、本院と佐久医療センター職員食堂での食事も担当しており、計9カ所の食事を作っています。



セントラルキッチンさく
調理師主任
みわ だいすけ
三輪 大輔



栄養士
ないとう さとし
内藤 悟史



調理方法の特徴

クックチル方式の導入

セントラルキッチンさくでは、1日に約2,800食分の食事を作っています。そのため、作ってからすぐに食べるといった従来の調理方法ではなくクックチルと呼ばれる調理方法を導入しています。

クックチルとは

加熱した食材(料理)を90分以内に3℃以下に急速冷却し、食事を提供するタイミングで最終加熱(再加熱)する調理方法です。
細菌の繁殖しやすい温度帯(10℃～60℃)を短くすることで、細菌の増殖を最小限に抑えることができ、調理後5日間の保存が可能になります。

大量調理用の機器



大型フードスライサーを使い、1日100kg以上の野菜を切っています。



専用の大型オーブンでは、一度に200人分の魚を焼くことができます。



大釜では、一度に200～300人分の料理を作っています。

食事提供までの流れ

セントラルキッチンさく

食材納入 → 処理 → 調理 → 急速冷却 → 仕分け



各施設 料理受入 → 再加熱 → 盛り付け → 提供





セントラルキッチンのメリットとは？

安心・安全な食事の提供

安心・安全な食事をめざし、日々の衛生管理を徹底しています。

昨年から制度化が決定した HACCP に沿った衛生管理に加え、温度管理システムを導入し、常に冷蔵冷凍庫など各部屋の温度を監視しています。

効率化のメリット

セントラルキッチンの開設以前は、施設ごと食材の仕込みや調理をしていましたが、今では、セントラルキッチンのみで調理が完結するため、効率よく調理を行うことができます。また、クックチルでは調理後5日間の保存が可能になるため、計画的に調理を行うことができ、平日昼間の調理が基本となっています。加えて、日曜日は調理を行わないように計画することで、スタッフの負担軽減にもつながっています。

HACCP に沿った衛生管理とは？

HACCP:食中毒菌汚染や異物混入などの危害要因を防ぎ、安全性を確保するための衛生管理方法で、「Hazard Analysis and Critical Control Point」の略称です。国連食糧農業機関 (FAO) と世界保健機関 (WHO) の合同機関である国際食品規格委員会から発表され、各国にその採用を推奨している国際的に認められた方法です。



食事に対する取り組み

行事食

毎月、行事に合わせ旬の食材を使用した食事を提供しています。



2月の行事食は巻き寿司・いなり・えびの握りをご用意しました。お米は南佐久産のコシヒカリを使用しています。



3月の行事食はひな祭りに合わせ、ちらし寿司をご用意しました。旬のウドも酢味噌和えでご用意しました。

小海分院の人間ドック食

小海分院の日帰り人間ドックの食事もセントラルキッチンさくで作っています。献立は小海分院と協力して考案し、特別メニューとなっています。



小海分院の人間ドック食のメインは、国産牛ときのこの洋風煮込みです。じっくりと時間をかけた煮込みには、隠し味に信州味噌を加えています。ひじきとレンコンの和え物、野菜と果物のサラダと一緒にどうぞ。



食事についての思い

セントラルキッチンというと、機械が調理をしてくれる、誰でも同じようにできるというイメージもあります。効率やコストを考えるとその方が理想かもしれませんが、私たちは佐久総合病院が長年培ってきた「味」を大切にしています。どんなに時代が変わろうと調理師の経験、腕というのは大切になると考えています。今後も、佐久総合病院の「味」を守りながら、より安全でおいしい食事をめざし邁進してまいります。

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

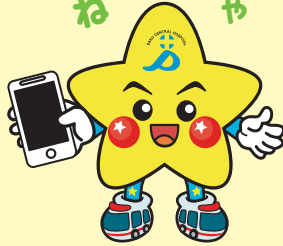


佐久総合病院
YouTube



佐久総合病院
Twitter

スマートフォン
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

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		

4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

5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	2	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)			
3	6	都甲クリニック	64-1050	くろさわ病院	64-1711
	13	工藤医院	62-0475	佐久平透析クリニック	65-7700
	20	野澤医院	62-0272	佐久平よつばクリニック	66-0428
	21	あさまコスモスクリニック	66-7701	のざわ整形外科	88-6025
	27	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	佐久平みゆき眼科	68-5422
4	3	佐久心臓血管クリニック	67-0022	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
	10	三木クリニック	77-7376	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
	17	関口内科クリニック	63-5100	たむらペインクリニック	82-3981
	24	わかば内科クリニック	67-6655	中澤眼科クリニック	62-0157
	29	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	ねむの木公園クリニック	67-8866

お加減は
いかがですか

令和4年3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