

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

VOL.383

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2023.9

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

お加減は いかがですか

JA長野厚生連健康管理センター 開設50周年を迎えました
手術支援ロボット「ダヴィンチ」による子宮全摘手術



ユニフォームリニューアル(看護部)

リソースナース・エッセイ ⑩

スペシャリスト紹介 ④

旬な食材レシピ ⑤

歩き方講座 ①



JA長野厚生連

佐久総合病院

J A長野厚生連健康管理センター

開設50周年を迎えました

今日までの巡回健診

J A長野厚生連の健康管理活動は、行政や病院をはじめ各機関との連携のもと、県下に大きく広がっています。

始まりは1945（昭和20）年頃から行われた無医村地区の巡回診療（出張診療）で、やがてそれが地域ぐるみの定期的集団健康



出張診療は馬車に乗って（昭和31年）

管理（全村健康管理）方式へと成長しました。とくに旧八千穂村をはじめとする全村健康管理の成果が「**予防は治療にまさる**」ことを実証し、地域の健康管理活動への関心を大いに高めました。



健康管理センター課長
池田拓也

いけだたくや

「せめて年に1回、総合的な健康診断を受けて、病気の早期発見・早期治療ができるようにしてほしい」という農家組合員の声次第に高まるなか、血液自動分析装置やコンピュータなどの機器をそろえ、1973（昭和48）年にJ A長野厚生連健康管理センターを開設。全県下一斉に集団健康スクリーニングの取り組みが始まりました。

この取り組みには大きく二つの特徴がありました。一つは、全県運動として農協組織で取り組んでいた「組合員の健康を守る運動」にあわせて、全農協が一斉にこれを取りあげ、J A長野中央会を中心に運営に参画したことです。もう一つは、県厚生連各病院が健康管理センター「支部」となり、全病院が歩調を合わせて同じ方式で進めたことです。

その後、行政との連携も進むようになり、集団健康スクリーニングの受診者数は、1992（平成4）年度には年間で10万人を超えました。

一方、2008（平成20）年の特定健診・



健康管理センタースタッフ

特定保健指導の開始により、国の政策としての健康管理は内臓脂肪に着目した生活習慣病予防に大きく舵が切られ、健診は健康保険の保険者の責任で実施されることとなりました。市町村による健診受診者は減少しましたが、新たに健康保険の保険者による健診も開始され、現在、当センターでは年間約6万人の健診を実施しています。また、集団健康スクリーニングと同時に生活習慣アドバイスを実施することで、特定保健指導も年間6000人を超える実施者を数えています。

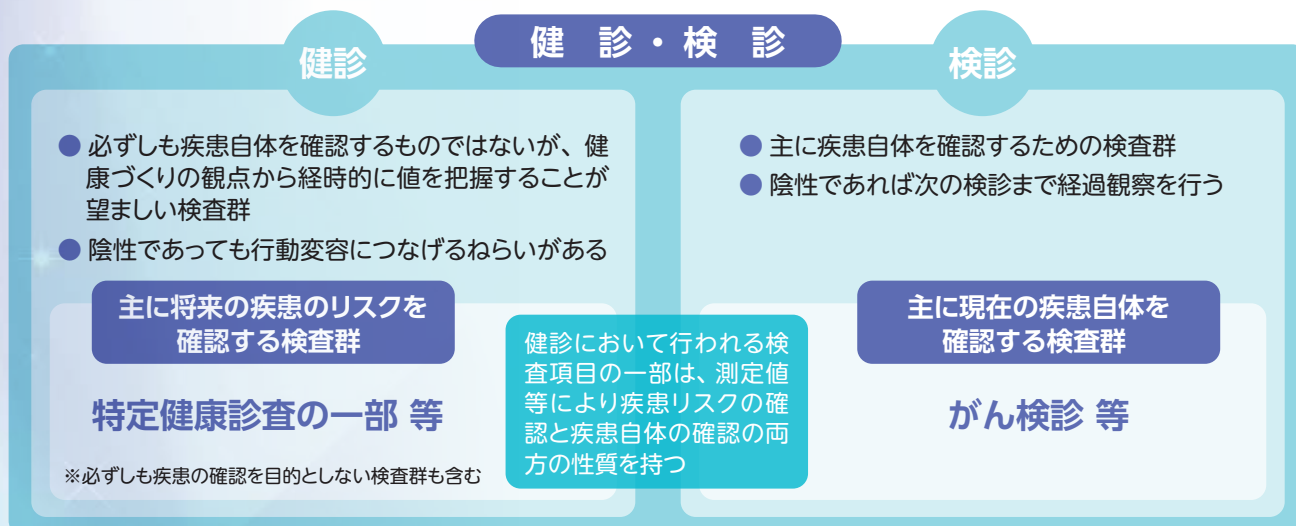
年表

- 1944（昭和19）年
佐久病院開院
- 1945（昭和20）年
外科医・若月俊一赴任
出張診療活動開始
- 1950（昭和25）年
農工利連解散、厚生連発足
- 1952（昭和27）年
定期的出張診療班の確立
- 1959（昭和34）年
八千穂村全村健康管理開始
佐久総合病院健康管理部開設
- 1973（昭和48）年
J A長野厚生連健康管理センター開設
集団健康スクリーニング開始
- 1982（昭和57）年
「老人保健法」制定、健診の行政責任が明文化される
- 1993（平成5）年
老人保健法で成人病予防の重点が生活習慣改善に置かれるようになる
- 2008（平成20）年
老人保健法が「高齢者の医療の確保に関する法律」に全面改正
特定健診・特定保健指導開始
- 2023（令和5）年
健康管理センター開設50周年

延べ受診者数 **400万人**

健診・検診の考え方

- 健診は健康づくりの観点から経時的に値を把握することが望ましい検査群。
- 検診は疾患自体を確認するための検査群。



検査ごとに健診か検診かを区別することは困難

※出典：第1回健康診査等専門委員会（厚生労働省）(<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000104592.html>)

さまざまな健診（検診）

集団健康スクリーニングは、①受診者の記入する問診票、②当日実施する測定・検査（尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査など）、③医師の診察から判定を行います。独自の診断ロジックを用い、蓄積されたデータに基づく詳細な結果報告書を出しています。

また、これと並ぶ大きな取り組みにがん検診があり、胸部X線検診やCT検診車による肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診などを行っています。そのほかストレスチェックやJ-A健康づくり自己チェックなどにも取り組んでいます。

地域に入る「巡回検診隊」

私たちが50年間一貫して行なっているのは、**地域を巡回して健診を実施すること**です。南北200km、東西100kmに及ぶ県内各地での健診は、薄暗い早朝に出発し夜暗く帰院することもあれば、遠隔地では宿泊を伴うこともあります。かつては冬場、降雪に見舞われ帰院したら明け方だったというエピソードもありました。そうして健診に回る当センターのスタッフは昔から「巡回検診隊」の愛称でも呼ばれてきました。今日も健診バスで各会場に赴き、集団健康スクリーニングを実施しています。

新たな健康管理運動

私たちの運動は、単なる健診活動だけに終わりません。疾病の早期発見・早期治療のための健診はもちろん基本ですが、これを軸として、**農民・住民を主体とする「健康を守る運動」**を地域に巻き起こしていくことにこそ意義があります。そうした意味で、「健康管理活動」ではなく、「健康管理運動」といえます。50周年の節目を迎え、原点を振り返りつつ、時代に即した新たな「健康管理運動」に取り組んでいく時期と考えています。

低線量CT検診車が更新されました

梅雨明け前の爽やかな晴天に恵まれた7月4日、新CT検診車の納車式が行われました。

JA長野厚生連では2001年度からCT検診車を使用した巡回方式の肺がん検診を実施しており、2022年度には、年間11,028人が検診を受けました。2017年度から2021年度までの5年間では31人の方のがんが発見され、その役割を果たしています。この間、2台の車両更新を経て、このたび3代目となる検診車が導入されました。一般財団法人日本成人病予防会ならびに同長野県支部と協議を重ねるなか、同会が低線量CT検診車を整備し、JA長野厚生連との間で管理運営に関わる委託契約を締結して肺がん検診事業に使用することとなりました。

新たなCT検診車は、搭載するCT装置が4列から64列に強化されました。それにともない被ばく量が低減されました。また、息を止める時間が従来の20秒程度から5秒程度に短縮され、高齢者の方にとってもやさしくなり、さらに画質も向上しました。新たなCT検診車が整備されたことで、今後の長野県内の肺がん予防でこれまで以上に活躍することが期待されます。



手術支援ロボット「ダヴィンチ」による子宮全摘手術

佐久医療センター婦人科

佐久医療センター婦人科では、これまでの腹腔鏡手術に加え、2023年4月から手術支援ロボット・ダヴィンチXiによる手術を行なっています。「ロボット手術」と聞くとロボットが自動で手術する印象をお持ちになるかもしれませんが、あくまで操作するのは医師です。

腹腔鏡手術とロボット支援手術の違い

腹腔鏡手術では、直径5～12mm程度の「トロカー」という筒を腹部に刺し、そこからカメラや鉗子、電気メスなど手術器具を挿入して手術をします。手術器具は医師の手で直接扱います。

一方、ロボット支援手術ではその「手」がロボットに置き換わり、医師は「サージョンコンソール」という操縦席から間接的にそのロボットを操作します。

ロボット支援手術のメリット

ロボット支援手術の主なメリットは、①手ブレがなく緻密な手術手技が可能^{ちみつ}なこと、②鉗子に可動域の広い関節があり骨盤内など狭い空間での手術操作が容易なこと、③3D画像で細かい血管まで確認でき出血を抑えられることなどが挙げられます。

一方、触覚に頼ることができず視覚情報に大きく依存するため、力加減などが難しくなります。そのため、操作を誤って思わぬ合併症などにつながることもないよう、医師は訓練を積み、ロボット手術に習熟した術者として認定されてから実際の手術を行います。

今後の当院の婦人科手術

ロボット手術のよさを強調しましたが、術後の回復などの手術成績自体は従来の腹腔鏡手術も変わりません。現在1台のロボットを他科と共有し、当科が使用できる日が限られているため、子宮の大きさや癒着の有無など病状でロボットを用いるかどうか判断しています。

また、保険適応となるロボット手術は限られています。当院では現在、子宮筋腫、子宮頸部異形成などの悪性腫瘍以外の子宮全摘手術をロボットで行なっています。今後は悪性腫瘍や骨盤臓器脱に対する手術にも導入したいと考えています。



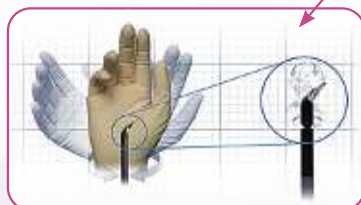
サージョンコンソール

医師が座る操縦席です。3Dの拡大画像を見ながら、手元のコントローラーでペイシェントカートの手術器具を操作します。



ペイシェントカート

4本のアームに腹腔鏡やメス、鉗子などの手術器具が装着されています。サージョンコンソールで医師が行う手技が連動します。



ビジョンカート

ペイシェントカートの手術画像を3D化します。モニター画像も映し出され、手術室スタッフで進行状況を共有できます。



産婦人科医長
曾根原 健太



歩き方講座①

正しい歩き方を心がけましょう

皆さんは普段、自分がどんな歩き方をしているか意識していますか？
もしかしたら歩き方にクセがついて、体の歪みや痛みにつながっている
こともあるかもしれません。今回から3回シリーズで、歩きの特任家の理
学療法士が、「歩き方」についてアドバイスします。
ポイントを覚えて、生涯にわたり長く歩ける体をつくりましょう。



佐久総合病院(本院)
理学療法士
おおいけ りょう
大池 遼

正しく歩くことのメリット

- 関節の痛みが少なく、転倒予防になります
- 効率がよい歩きになるため、長く楽に歩くことができます
- 生き生きとした見た目となり、印象がよくなります



3つのポイント

意識しながら歩きましょう!

- ① 頭と体(上半身)は真っ直ぐ
頭の上から糸で引っ張られているイメージ
で、頭と体を真っすぐ保ちましょう。
- ② 腕はリラックスして
自然に振る
無理に大きく振るのではなく、
歩きのリズムに合わせて自然
に腕を振りましょう。
- ③ 歩幅はいつもより数センチ広く、
かかと
踵から着地させる
ある程度の歩幅が確保できると自然と踵から
足が着地します。

こんな
取り組みを
しています

1 RainboW Walking (レインボー歩行)

- 子どもの「健全な発育・発達支援」を促す取り組み
「RainboW Walking事業*」にも参加しています。
- 長野県内小中学校で歩き方や姿勢に関する講演を行なっています。

※一般社団法人RainboW Walkingホームページ(<https://sites.google.com/rainbow-walking.com/jpn/home>)



2 佐久総合病院(本院) 人間ドック歩行姿勢検診

- 歩行計測装置「THE WALKING®」を用いて歩行を測定し、
歩き方の指導を行います。
- オプション検査ですので、当院人間ドックを受診される方
はぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

〈次回〉子どもの発育を支援する「レインボー歩行」をお送りします!



受付	診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土(第2・4)	
外来受付①	小児科	午前	荻原美紀 坂本昌彦	清水 隆 重田大輔	依田達也 中沢孝行	蓮見純平 牛久英雄(第3のみ) 荻原美紀(第2・4) 山本 歩(第1・2・4・5) 奥田裕也(第1・3・5)	降旗めぐみ 坂本昌彦(第1・3・5) 八木久子(アレルギー 第2・4)	交代制(紹介・再診)	
		午後	予防接種	細谷まち子 蓮見純平 重田大輔 こども病院	依田達也 清水 隆 中沢孝行	乳児健診	降旗めぐみ 八木久子(アレルギー 第2・4)		
	小児外科	午前					藤野順子(第1・3・5) 畑中政博(第2・4)		
		午後					藤野順子(第1・3・5) 畑中政博(第2・4)		
	耳鼻咽喉科	午前	飯野 孝 清水雄太 大谷晃嗣	大谷晃嗣(第1・3・5)	小島博己 小林小百合	清水雄太	田中康広	交代制	
		午後		大谷晃嗣(第1・3・5)	小林小百合				
	循環器内科	午前	橘 賢廣(新患・再診 第2・4) 丸山周作(再診) デバイス外来	南野安正(再診 第2・4)	橘 賢廣(新患・再診) 神津亮輔(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) 長谷川智也(再診)		
		午後	南野安正(不整脈外来) 丸山周作(新患)	神津亮輔(新患・再診)	橘 賢廣(再診 第2・4) 近澤優太(新患・再診)	南野安正(再診 第2・4) 土屋ひろみ(新患 第1・3・5)	木村 光(新患) 長谷川智也(新患・再診)		
	血液内科	午前	北原茉莉 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		
		午後	北原茉莉 田中順子	森 勇一		森 勇一 中澤剛士	北原茉莉		
	呼吸器内科	午前	大浦也明	向角延聡 和佐本諭(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 和佐本諭	向角延聡 柳澤 悟		
		午後	武知寛樹(新患)	向角延聡 和佐本諭(再診) 油井貴也	柳澤 悟(再診) 武知寛樹(再診)	大浦也明 和佐本諭	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	村上稷 樋端恵美子	降旗俊一	交代制		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上稷	降旗俊一 佐々本格 仲野 惟	交代制		
	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	天満雄一	高見澤哲也 渡邊琢也	高見澤哲也	堀込充章 天満雄一	堀込充章 渡邊琢也(第2・4)	糖尿病連携/バス外来(第2)	
		午後	服部佑亮		服部佑亮				
	リウマチ・ 膠原病内科	午前				小林聡一郎(再診のみ)			
	整形外科	午前	福島和之(脊椎) 串田淑久(上肢) 石黒啓輝(一般) 友利正樹(側弯)(第3)	元吉貴之(脊椎) 片桐健太(股関節) 竹村司(一般) 石井研史(股関節)	片桐健太(股関節)	福島和之(脊椎) 小川貴久(一般) 王 龍東 (重度外傷)(奇数月の第2)	福島和之(骨粗鬆症)(第1・3) 元吉貴之(脊椎) 串田淑久(上肢)	鈴木英嗣(上肢)(第2)	
		午後	串田淑久(上肢) 小川貴久(一般) 友利正樹(側弯)(第3) 上原理恵 桑原亜実	石井研史(股関節)	石黒啓輝(一般)	福島和之(脊椎)	元吉貴之(脊椎) 竹村司(一般) 平澤直之(股関節、第2・4)		
	形成外科	午前	上原理恵	大谷津恭之		窪 昭佳 上原理恵 大隈彩加(第1・3・4・5)			
		午後	上原理恵(爪外来)	窪 昭佳 大隈彩加 桑原亜実					
	呼吸器外科	午前			山本亮平 遠藤秀紀 山本亮平		遠藤秀紀	山本亮平	
		午後							
	乳腺外科	午前	石毛広雪 小坂泰二郎	半田喜美也	久保和之(第2)	向山由美 半田喜美也	石毛広雪	交代制	
		午後	石毛広雪 小坂泰二郎	向山由美		向山由美 小坂泰二郎 (14日は半田喜美也)	石毛広雪		
	脳神経外科	午前	鹿児島海衛 米澤あづさ		吉田貴明 小島丈夫 登坂雅彦(第3)		吉田貴明 中沢尚彦 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		松下努 白鳥一明	豊田泰幸(第1・2・3・5) 新津宏和(第1・2・4・5)	織井恒安	濱 元拓(第2・4)		
		午後			松下努(第1・3・4) 新津宏和 VAD外来		濱 元拓(第2・4)		
	放射線診断科	午前					市川聡裕		
外来受付③	消化器内科	午前	伊藤唯	比佐岳史 西山秀	福島秀樹 山田崇裕	比佐岳史 大瀬良省三	工藤彰治		
		午後			友和彰寿 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	國枝祐治 長瀬通隆	宮田佳典	長瀬通隆	宮田佳典	國枝祐治		
		午後	國枝祐治 長瀬通隆 宮田佳典(新患)	國枝祐治(新患)	長瀬通隆	宮田佳典 長瀬通隆(新患)	國枝祐治		
	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 手塚雅登 木村恵太		中山 剛 手塚雅登 木村恵太 筒井昌太郎		中山 剛 手塚雅登 木村恵太		
		午後 (特殊 外来)	中山 剛(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療) 木村恵太(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療) 木村恵太(特殊診療) 筒井昌太郎(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療) 木村恵太(特殊診療)		
	消化器外科	午前	秋山 岳 杉原鋭彦(第2・4) 真岸亜希子(第1・3・5)	恩田真二 堀内 堯 真岸亜希子(第2・4)	竹花卓夫 河合俊輔 遠藤秀俊 ヘルニア外来	秋山 岳 羽村凌雅 ヘルニア外来(第2・4)	竹花卓夫		
		午後	真岸亜希子(第1・3・5) ヘルニア外来	恩田真二 恒松雅 真岸亜希子(第2・4)	河合俊輔 遠藤秀俊	依田惇志(第2・4) ヘルニア外来(第1・3・5)	當間大樹		
	外 科	午前	西澤延宏(外科)						
	甲状腺外科	午後							
	婦人科	午前	中島雅子(第1・3・5) 山中桜(第2・4)	小口治	牧内玲子	近藤沙織(第1・3・5) 牧野内理子(第2・4)	菅根原健太(第1・3・5) 鈴木貴士(第2・4)		
		午後							
	産科	午前	牧野内理子	牧内玲子	菅根原健太(第1・3・5) 小口治(第2・4)	中島雅子(第1・3・5) 鈴木貴士(第2・4)	山中桜(第1・3・5) 近藤沙織(第2・4)		
		午後	交代制	交代制	交代制		交代制		
	遺伝診療科	午前				降旗めぐみ			
	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 堀込瑛介	持田慧史郎	持田慧史郎	大久保 悠	持田慧史郎 熊澤琢也		
		午後	大久保 悠 堀込瑛介	持田慧史郎	持田慧史郎	持田慧史郎	持田慧史郎 熊澤琢也		
入院患者 のみの	外来 受付②	皮膚科	午前	吉田香奈子				齋木実 渡邊あすか	
			午後						
	外来 受付③	リハビリ テーション科	午前	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
			午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
	眼科	午前			交替制				
		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 交代制	松島凜太郎	松島凜太郎	松島凜太郎 交代制	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 星野奈津子 嶋崎剛志 藤井裕太 山田 衛	鄭 真徳 竹村正和 塩ノ崎萌 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	小松裕和 柳井真知 宮村保吉 宮下尚輝 櫻庭健太郎	山本 亮 小林和之 窪田淳志 長谷部敬子 藤澤郁哉	三宅晃史 星野奈津子 新妻智紗 松村知彦 鄭 真徳	
			午後	伊藤泰斗 青松棟吉 矢藤有悟 山田 衛	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	三宅晃史 柳井真知 櫻庭健太郎	青柳佳奈子 木下裕介(第1・3・5) 窪田淳志 宮下尚輝 睡眠時無呼吸外来	三宅晃史 新妻智紗 松村知彦	
	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) 飯島 浩宣		池井 肇 (2次検診8:30～9:00)	飯島 浩宣	萩原正大 池井 肇 (2次検診8:30～9:00)	
			午後	北澤彰浩 萩原正大(第1・3・5) 飯島 浩宣	西本 寛 (2次検診外来)	西本 寛 (2次検診外来) 萩原正大(第2・4) 健康診断	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)			
		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		
			午後		池添正哉		池添正哉		
		リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)	松田正之 荻原暉子(新患) 小林聡一郎(新患)	牛山 哲 小林聡一郎	牛山 哲	松田正之 荻原暉子	
			午後	小林聡一郎		荻原暉子 小林聡一郎	牛山 哲	松田正之	
		血液内科	午前				三石俊美		
			午後				三石俊美		
		漢方内科	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(8:00～10:00)		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 高橋佑介	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)	高橋佑介	
			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 渡邊琢也 長澤武志 堀込充章	萩原正大 天満雄一	服部佑亮	高見澤哲也	坂本昌彦/天満雄一	
			午後						
			午後						
2階	外科		午前受付8:00～11:00 (乳腺外来は10:00まで)	向山由美 夏川周介(第3休診)	西澤延宏 小坂泰二郎	西澤延宏 山本一博 半田喜美也 工藤 恵	石毛広雪 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 向山由美	小坂泰二郎(第1・3・4・5)	細谷栄司(第2・4) 工藤 恵 下股静脈瘤外来	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明	
	形成外科		受付月・木8:00～10:00 水・金8:00～11:00	大谷津恭之 大隈彩加		大谷津恭之	大谷津恭之	大谷津恭之	
						桑原亜美			
	小児科		午前受付月～金8:00～11:00 (土8:00～10:00)	細谷まち子/中沢孝行 交代制 山本 歩	中沢孝行/交代制 木村宜子 細谷まち子 佐藤真菜(第1・3・5)	荻原美紀/交代制 細谷まち子	細谷まち子/交代制 木村宜子 山本 歩(第3)	交代制 細谷まち子 重田大輔(第1・3・5) 中沢孝行(第2・4)	細谷まち子(第2) 中沢孝行(第4)
			午後受付14:00～16:00	細谷まち子/中沢孝行 山本 歩	中沢孝行 木村宜子 予防接種 佐藤真菜(第1・3・5)	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 木村宜子	交代制 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		受付月8:00～10:30 水8:00～15:00 木8:00～10:30		清水雄太(第2・4)		大谷晃嗣		
						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	交代制 長谷川淳一(第1・3)	吉田香奈子 齋木 実	
			午後			交代制			
	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						
			午後	須田紗代				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があります	井出光直 金井秀美 周 麗花	松本牧子	井出光直 金井秀美 尤 俊博 周 麗花	金井秀美 尤 俊博 周 麗花	松本牧子 高瀬 博	交代制
			午後	井出光直 金井秀美 周 麗花		井出光直 金井秀美 尤 俊博 周 麗花	金井秀美 尤 俊博 周 麗花 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)
			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		伊澤 敏			飯田俊穂(第3)	伊澤 敏
			午後		伊澤 敏			飯田俊穂(第3)	
	歯科口腔外科		午前受付8:00～11:00	宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	宮田幸長 藤浪さをり (第2・4) (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	(歯科)美濃和秀幸	交代制
			午後	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (第2・4) (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	(歯科)美濃和秀幸	
	ペインクリニック (痛みの診療科)		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)
			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	交代制	穴戸康恵	交代制	交代制	
			午後	太田 正	交代制	太田 正(装具外来)	交代制	交代制	

小海分院 TEL (0267) 92-2077 外来診療担当表

は予約制 (令和5年9月1日現在)

診療科	時間	月	火	水	木	金	土 (第2・4)
内科	午前 新患 11:00 まで	山田 繁 交代制	由井和也 向山和彦	山田 繁 青柳佳奈子	荻原 淳 交代制	由井和也 伊藤泰斗	交代制
	午後	山田 繁 松橋和彦 (漢方外来)	山口 博 交代制	山口 博 交代制	荻原 淳 交代制	塩ノ崎 明	
循環器内科	午前				柳澤 聖 (第1・3)		
	午後			石井博之	柳澤 聖 (第3) ペースメーカー外来 12:00 ~ 池井 肇 (第2)		
小児科	午前	清水 隆	日野原陽一	日野原陽一	清水 隆	清水 隆	
	午後	清水 隆	日野原陽一 受付 15:00 まで	予防接種	清水 隆	清水 隆	
外科	午前		清水義雄	清水義雄	清水義雄 (第2・4・5)	清水義雄	
	午後		清水義雄	清水義雄	清水義雄 (第2・4)	清水義雄 (第1・3・5)	
整形外科	午前	尾形淳子		塩川 司 (9:30 ~ 診療開始) 受付 11:00 まで	尾形淳子	福島和之 (第2・4) 受付 9:30 まで	
	午後	塩川 司	塩川 司		塩川 司		
リハビリ科	午前		藤井博之				
神経内科	午後	松田正之 (第4) ※				交代制 (第4) ※	
泌尿器科	午後					柏原 剛 (第1) ※	

※脳神経内科・泌尿器科は、月により診療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5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				眼科 (第1・3) 皮膚科 (第2・4)	フットケア (第3)	

さつまいものすりながし

(温冷はお好みで♪)

旬な 食材レシピ5

季節の
食材

〈春〉 菜の花、たけのこ、アスパラ 〉夏〉 とうがん 冬瓜、なす、トマト
〈秋〉 かぶ、カボチャ、さといも 〉冬〉 大根、りんご など

今年は暑い夏でしたね。暑さで疲れた身体にやさしい「すりながし」をご紹介します。すりながし(播り流し)とは、野菜などの食材をすりつぶし、だしでのばしてスープ仕立てにした日本の伝統料理です。いわば和風ポタージュスープです。すりつぶすことで食材の栄養分を丸ごととりこむことができ、シンプルな味付けなので食材そのもののうまみをしっかり感じることができます。また、四季の移ろいに合わせた旬の食材を楽しめるのもすりながしの魅力です。

材料 (2人分)

さつまいも 200g
(市販の焼き芋でもOK)
☆だし汁 150ml
☆みそ 小さじ1
☆砂糖 小さじ2
豆乳 (砂糖不使用) 100ml
塩 適量
水溶き片栗粉 適量
トッピング (お好みで)
黒ごま お好みで
蒸しさつまいも 適量

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、1cm程度の輪切りにして水にひたしておく。
- ② ①を蒸し器でやわらかくなるまで6~7分間蒸す (茹でてでも大丈夫です)。
- ③ ②と☆をハンドブレンダーやミキサーにかけペースト状にする。
- ④ 鍋に移し、豆乳を加え弱火にかける。塩で味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付けて、蒸しさつまいもと軽くつぶした黒ごまを散らしてできあがり。



1人分の栄養量

エネルギー : 189kcal
たんぱく質 : 3.8g
脂 質 : 1.5g
食物繊維 : 2.5g
塩 分 : 0.8g

調理の ポイント

Point

粒感がなくなるまでしっかりとハンドブレンダーにかけることで、なめらかな食感を味わえます。他の食材をすりながしにする際も各食材と相性のよいトッピングを飾り付けて、味だけでなく見た目でも『四季』を楽しんでみてください。



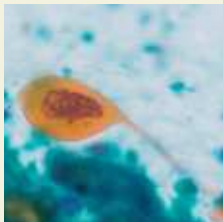
セントラルキッチン
調理師
やまうら
山浦 深



細胞検査士



正常細胞



がん細胞

人の体には約60兆個の細胞があります。正常に働いているときはよいのですが、さまざまな原因が引き金となり「がん細胞」が生まれます。がん細胞は成長し、人の命を奪うことがあります。私たち細胞検査士は患者さんから採取された検体を顕微鏡で観察し、がん細胞をいち早く見つけ出すことが主な仕事です。

佐久総合病院グループには現在6名の細胞検査士が在籍しています。

細胞検査士になるためには臨床検査技師の国家資格が必要です。そのうえで日本臨床細胞学会が実施する認定試験に合格する必要があります。また国際免許を取得すれば、活躍の場が海外にも広がります。資格を維持するには5年ごとの更新が必要です。

所定の単位を取得するために、日々学会や研修会に参加しています。

私たちは患者さんと直接接する仕事ではありませんが、間接的に命に関わる重要な役割を担っています。見落としやミスが許されない業務で、観察力と、経験や知識に基づいた判断力が問われます。さらに精度を磨き、がんで亡くなる人が一人でも少なくなるよう貢献していきます。



顕微鏡で細胞を観察している様子



佐久医療センター
臨床検査科 細胞検査士
佐藤 憲俊

佐藤 憲俊



リソースナースとは、ある特定の医療分野における研修を受け、熟練した看護技術と知識を習得した看護師です。

「からだ」と「こころ」は両輪のようなものとよくいわれます。

片方が、空気が抜けたりパンクしたりしてしまうとうまく走れません。バランスよく安全運転するためには、「からだ」と「こころ」の両方に気を配る必要があります。

たとえば自分に何か病気が見つかり、入院することになったときはどうでしょう。病気や治療に伴う不安や苦痛に加え、入院によって生活環境も変わります。すると、ストレスなどで「からだ」と「こころ」のバランスが崩れやすくなり、人によっては不眠などになることもあります。

精神科認定看護師は、そうした元の身体疾患とは別の問題が生じている患者さんやご家族のもとを訪れて、こころのケアを行なっています。また、精神的な症状のある方や精神科に通院されている方にも関わっています。

こころのケアは患者さんのことを理解し、尊重することが大切です。聴き手となってお話を伺ったりするなかで、その方がこれまで何を大事に生きてこれたのか、今は何に脅かされているのか、どのように思い悩まれているのか、対話を重ねて理解を深めるようにしています。また、自分ではうまく伝えられない悩みや感情を、言葉などで表現できるようにサポートします。

精神医療と身体医療をつなぎ、各科の担当医師や看護師をはじめ多職種と連携しながら、不安や苦痛が最小限になり、治療に専念できるようお手伝いをさせていただいています。



精神科認定看護師 寺西里奈



こころのケア
(患者さんの理解し
尊重することを大切に)

多忙な平日をお過ごしの方の女性の方へ

J.M.S
ジャパン・マンモグラフィ・センター

10月 2023年
15日

日曜日

乳がん検査を
受けられる日です

当施設は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンク
リボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィ
センター(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

認定NPO法人J.POSH
<https://www.j-posh.com/>



J.M.Sサイト
<https://jms-pinkribbon.com/>

佐久総合病院(本院) 人間ドック科

検査内容 マンモグラフィ(2方向)

〈料金〉7,000円(税込) 〈定員〉約30名 〈対応技師〉女性

検査内容 乳房超音波

〈料金〉4,500円(税込) 〈定員〉約30名 〈対応技師〉女性

受付時間 9:00~11:00 / 13:00~15:00

予約受付期間 9月1日(金)~9月29日(金) ※定員になり次第締め切りとなります

当施設での検査について
のお問い合わせは…

佐久総合病院(本院) 人間ドック科
TEL.0267-82-2688
平日 14:00~17:00

佐久総合病院グループの ホームページを リニューアルしました

新ホームページ URL <https://sakuhp.or.jp/>



- 患者さんや地域の皆さまに閲覧していただくことを第一に考えたページ構成にしました。
- スマートフォンやタブレットからも見やすいデザインとなりました。
- 人間ドック・健診サイトや看護師向けサイトなど、各種特設サイトも設置しました。

佐久市臼田地域の夏まつり「臼田よいやさ」4年ぶりの開催!!

舞踊流しに参加させていただきました。



佐久市中込中央区 夏まつり 4年ぶりの開催!!

地域の皆さんと一緒に、楽しいひと時を過ごしました。






急募！ 手術室看護師を募集しています！

ハイブリッド手術室や手術支援ロボット（ダヴィンチ Xi）の設備が整っており、心臓血管外科や消化器外科をはじめ各領域の高度な手術にも対応しています




〈お問い合わせ〉佐久総合病院人事課
TEL: (0267) 82-3131 (代表)




佐久総合病院 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	31				

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	3	三木クリニック	77-7376	佐久平スカイ眼科	78-3936
	10	あさまコスモスクリニック	66-7701	みさと皮膚科クリニック	78-3132
	17	フルタクリニック	63-0202	ながうら整形外科クリニック	67-8055
	18	野澤医院	62-0272	博愛こばやし眼科	63-1300
	23	都甲クリニック	64-1050	佐久平よつばクリニック	66-0428
	24	てらおかクリニック	51-5222	のざわ整形外科	88-6025
10	1	岡田医院	53-2123	増田医院	66-0303
	8	田嶋クリニック	81-5151	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	9	安紀内科クリニック	63-1201	みらい・そだちクリニック	77-7660
	15	荻原医院	67-2051	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
	22	こすも内科クリニック	88-7211	しのはら形成・皮膚クリニック	67-8825
	29	小林内科クリニック	66-0500	たむらペインクリニック	82-3981

お加減は **Vol.383**
いかがですか

令和5年9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 長野県佐久市臼田197 TEL: 0267-82-3131 FAX: 0267-82-9638

〈佐久医療センター〉〒385-0051 長野県佐久市中込3400-28 TEL: 0267-62-8181

〈小海分院〉〒384-1103 長野県南佐久郡小海町豊里78 TEL: 0267-92-2077

http://www.sakuhp.or.jp 佐久総合病院

検索