

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.386

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

# お加減は いかがですか

2024.3

<https://sakuhp.or.jp>

佐久医療センター

開院10周年を迎えました

佐久医療センター肝胆膵外科

手術支援ロボット「ダヴィンチXi」による

膵体尾部腫瘍切除術

旬な食材レシピ⑧

リソースナース・エッセイ⑬

診察室からこんにちは

佐久医療センター病棟の外観



# 2014

3月

●佐久医療センター 開院

●渡辺 仁 院長就任

●地域周産期母子医療センター・地域がん診療連携拠点病院・地域災害医療センター（災害拠点病院の指定を受ける）

11月

●「佐久医療センター秋祭り」開催  
地域住民と職員により350本の苗木が植樹される



# 2019

7月

●信州ドクターヘリ佐久が運航回数5,000回達成



start



# 2015

6月

●佐久医療圏で初の地域医療支援病院の指定を受ける  
●長野県内初、TAVI（経カテーテル的大動脈弁置換術）認定施設に登録され、初症例が実施される

# 2018

4月

●TAVI  
100症例達成



## 佐久医療センター 開院10周年を 迎えました



佐久医療センター院長  
みやた よしのり  
宮田 佳典

2月5日から6日にかけて何年ぶりかの大雪となり、佐久医療センターが開院直前の2014年2月を思い出しました。開院2週間前に100年に一度と言われるほどの記録的な大雪が降りました。自宅の前にも一晩で1メートル程の雪が積もり、どうやって外に出ようか、病院は大丈夫かと途方に暮れました。雪かきしながら本院に到達するのに3時間かかりました。交通網は寸断され必要な物資は届かず、2週間後に本当に佐久医療センターを開院できるのだろうかと不安になりましたが、開院当日には多くの消防隊や自衛隊の協力により、本院から佐久医療センターへの患者さん搬送を無事に終了し、診療が開始できました。

佐久医療センターは佐久地域では初めての紹介型病院ということで、開院当初は地域の方々に理解されないのではないかと不安視する声もありましたが、大きなトラブルなく佐久地域に浸透したのは、行政をはじめと多くの皆様のご理解の賜物です。これからも病院の地域における位置づけをしつ



# 10 years history

Saku Central Hospital Advanced Care Center



3月 低侵襲ロボット支援手術システム「ダヴィンチX」を導入

## 2022



8月 佐久総合病院訪問看護ステーション 移行期支援サテライトを新設

## 2020

3月 渡辺 仁 院長退任

4月 石毛広雪 院長就任



3月 石毛広雪 院長退任

4月 宮田佳典 院長就任

5月 ダヴィンチX 100症例達成

10月 紹介受診重点医療機関の指定を受ける

## 2023



## 2021



2月 看護師特定行為研修指定研修機関の指定を受ける



かりと理解し、その機能を十分發揮できるように、地域の医療機関と連携しながら東信地区の最後の砦として貢献していくつもりです。

この10年で少子高齢化、物価高騰、医療従事者の偏在などが一段と進み、病院を取り巻く地域や日本の状況は大きく変わってきています。最近、報道や広報で「働き方改革」という言葉を目に留められることもあるかと思いますが、世の中ではトラックドライバーの働き方改革で物流が危機に陥ると不安視されています。医療業界においては、医師の働き方改革は地域医療を崩壊させるのではないかと危惧されています。幸い当院には多くの医師が勤務していますので、何とか今の機能を維持していきける予定です。これからも医療従事者からも支持される病院であることで、医療崩壊を防ぎたいと思います。

4年に及んだコロナ禍や最近の震災で再認識するのは、医療は重要な社会インフラであるということです。コロナ禍においては多くの方々から激励の言葉をいただき、職員はどんなにか励まされました。ありがとうございます。今回の能登半島地震では、当院からDMATが出動しました。いつでも有事に対応できるように準備を続けることは当院の大事な役割と認識しています。今後も有事、平時にかかわらず皆さまからご支持いただけるような病院でありたいと思います。





佐久医療センター肝胆膵外科

# 手術支援ロボット「ダヴィンチXi」による 膵体尾部腫瘍切除術

佐久医療センター肝胆膵外科では、従来の腹腔鏡手術に加え、2023年9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「支援」であり、操作するのは医師です。

肝胆膵外科部長  
あべきょうへい  
阿部恭平

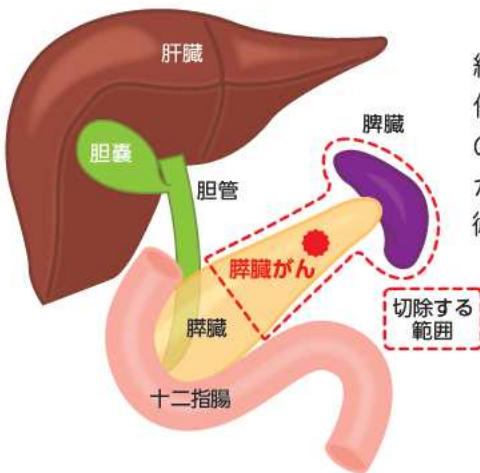


## これからの肝胆膵外科手術

ロボット支援手術が肝胆膵領域で全国的に導入され始めてから4年が経とうとしており(2020年保険適用)、傷の小ささ、出血量の少なさ、合併症のリスク低減、入院期間の短縮などで従来の術式よりも優れているとの報告がされてきています。院内で予定できる手術件数に制限はありますが、高度進行がんや高度癒着症例以外は、今後も積極的にロボット支援手術を検討していきます。

また、現在は膵体尾部腫瘍切除・脾臓摘出術を主にしていますが、今後は肝切除術や膵頭十二指腸切除術などの術式も、順次進めていきたいと考えています。

当科では日本肝胆膵外科学会認定の高度技能専門医(肝胆膵外科手術指導医資格)、また日本肝胆膵外科学会・日本内視鏡外科学会認定ロボット支援手術プロクター(ロボット支援手術指導医資格)が手術を担当し、安全かつ高度なロボット支援手術を提供します。



膵体尾部腫瘍切除術

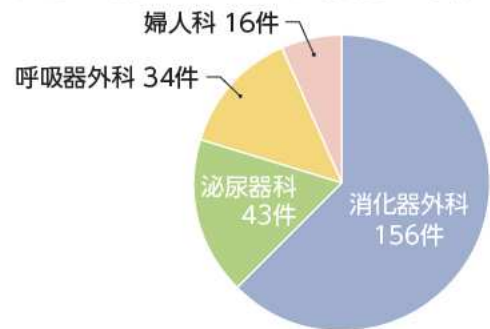
## ダヴィンチ Xi による手術実施数 (診療科別)

### ■ ロボット支援手術累積件数

術式	手術開始年月	手術件数
前立腺全摘	2022年 6月	41件
胃切除	2022年 7月	39件
肺切除	2022年 10月	34件
直腸切除	2022年 10月	59件
結腸切除	2022年 10月	54件
子宮全摘	2023年 4月	15件
<b>膵尾部切除</b>	<b>2023年 9月</b>	<b>4件</b>
仙骨腔固定術	2023年 10月	1件
腎部分切除	2023年 10月	2件

2023年12月31日現在 合計件数 **249件**

### ■ 診療科別のロボット支援手術件数





# 慢性副鼻腔炎



佐久総合病院(本院)・  
佐久医療センター  
耳鼻咽喉科 部長  
しみず たいしろう  
清 水 雄 太

## 診察室からこんにちは

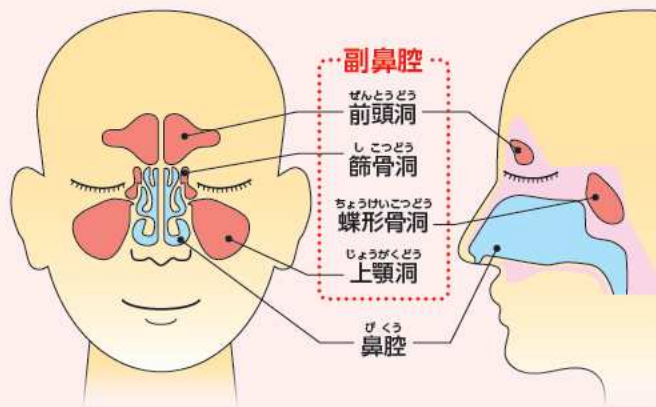
慢性副鼻腔炎は「蓄膿症」としても知られていて、粘性の鼻水が3カ月以上続くとことが典型的な症状です。哺乳類は本来、鼻呼吸をする生き物なので、鼻水や鼻づまり、嗅覚障害などで鼻の機能が低下すれば、集中力や睡眠などにも悪影響を及ぼし、生活の質を低下させます。

副鼻腔とは、顔面の骨に複数形成されている空間であり、それぞれ鼻腔(鼻の穴につながる空気の通り道)とつながっています。容積は成人で80ミリリットル程度です。ここに細菌感染を起こした状態が長期間持続することによって膿が貯留するのが副鼻腔炎です。小児から高齢者まで幅広い年齢層に発症します。

症状が1カ月以内の場合は急性副鼻腔炎と分類され、いわゆる鼻風邪の状態です。鼻風邪は粘性や膿性の鼻水が2週間程度続いて自然に治りますが、それが長く持続してしまっている状態が慢性副鼻腔炎です。鼻の中が構造的に狭いことや鼻炎、喫煙習慣などが慢性化の原因となります。

主な治療は、マクロライド系と呼ばれる抗菌薬などを3カ月程度内服することになります。症状が長く続いて日常生活の負担が大きい場合は、手術治療を行います。頻繁に行われている手術で、内視鏡を用いて鼻の穴の中から行うことが一般的です。

### 副鼻腔の構造



慢性副鼻腔炎のそのほかの原因として、歯周病やカビも挙げられます。上の歯は頬の裏にある副鼻腔(上顎洞)と非常に近い位置にあるため、上の歯の歯根部に細菌の感染があると、それが上顎洞に広がって副鼻腔炎(歯性上顎洞炎)を起こすことがあります。

カビが原因の副鼻腔炎(副鼻腔真菌症)は高齢者に多くみられます。あまり目立った症状がなく、長い年月をかけて副鼻腔内でカビが増殖している場合があります。通常は一つの副鼻腔しか感染しないので、片鼻の濁った鼻水が3カ月以上続いている場合は注意が必要です。特に

80歳を超えると免疫力が低下するため、増殖していたカビが頭蓋骨にまで浸潤してしまい、致命的となることもあります。

従来の副鼻腔炎は感染が原因でしたが、ぜんそくのように体質が原因である好酸球性副鼻腔炎が2001年に報告されました。鼻の内部にポリープができることによって鼻づまりや嗅覚障害が生じやすくなり、鼻水は固めの米のりのように粘性が高く、黄色いことが多いです。手術や経口ステロイド薬、皮下注射薬が主な治療法となります。

単なる鼻水や鼻づまりとして放置されているものの原因が、腫瘍であることもあります。また、副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎による症状だとしても、治療することで本来の機能を取り戻して、爽快感を覚えることが多いものです。市販薬を要するほどの症状がある場合には、一度耳鼻咽喉科を受診して、原因の精査と治療を行うのがよいでしょう。

### 耳鼻咽喉科外来受診のご案内

佐久総合病院(本院)耳鼻咽喉科外来  
(お問合わせ) 0267-82-3131 (代表)

	月	火	水	木	金
午前	-	○ (第2・4)	-	○	-
午後	-	-	○	-	-



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 平岡 祥(第2・4)	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)	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 重田大輔	依田達也 清水 隆 中沢孝行	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		こども病院(第2・4)					
		午後							
	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 大谷晃嗣		田中廣広	交代制
		午後		大谷晃嗣(第1・3・5)	小林小百合	清水雄太 大谷晃嗣			
	循環器内科	午前	橋 賢廣(新患・再診第2・4) 丸山周作(再診) アバイス外来	南野安正(再診 第2・4)	橋 賢廣(新患・再診) 神津亮輔(再診)	矢野善一(新患・再診) 土屋ひろみ (再診第1・3・5, 新患・再診第2・4)	長村 光(再診) 木谷川智也(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)	橋 賢廣(再診 第2・4) 近藤優太(新患・再診)	南野安正(再診 第2・4) 土屋ひろみ(新患 第1・3・5)	長村 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	森 勇一 中澤剛士	森 勇一		田中順子	
		午後	北原茉莉 田中順子 大浦也明	森 勇一	森 勇一 中澤剛士 大浦也明	森 勇一	北原茉莉		
	呼吸器内科	午前	向角延聡 和佐本諭(新患)	柳澤 悟(再診) 和佐本諭(再診)	柳澤 悟(新患)	柳澤 悟 和佐本諭 大浦也明	向角延聡 柳澤 悟 和佐本諭		
		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)	柳澤 悟 和佐本諭 大浦也明	向角延聡 柳澤 悟 和佐本諭		
腎臓内科	午前	佐々本格	降旗俊一(第1) 柳澤紀子(第2・3・4)	村上禮 橋本恵美子	降旗俊一(第1) 仲野 惟(第2・3・4)	交代制			
	午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上禮	降旗俊一(第1) 柳澤紀子(第2・3・4) 佐々本格 仲野 惟	交代制			
腎移植外来	午前・午後			村上禮 大沢誠也					
糖尿病・ 内分泌内科	午前	大浦雄一	高見澤哲也 渡邊琢也	高見澤哲也	堀込充章 大浦雄一	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					小林駿一郎(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(足・一般) 王 耀東 (重傷外傷)(奇数月の第2)	福島和之(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(足・一般) 友利正樹(側弯)(第3)	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 伊藤望沙子 油井佑恵子	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) 油井佑恵子	窪 昭佳 大隈彩加 伊藤望沙子						
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		
乳腺外科	午前	石毛広雪 小坂泰一郎	半田喜美也		向山由美 半田喜美也	石毛広雪 萩原菜緒 石毛広雪			
	午後	石毛広雪 小坂泰一郎	向山由美	久保和之(第2)	向山由美 小坂泰一郎(14日は半田喜美也)				
脳神経外科	午前	鹿兒島海衛 小島丈夫		吉田貴明 鹿兒島海衛 登坂雅彦(第3)		吉田貴明 中沢尚彦 落合育雄 平戸政史 (ふるふ外来)(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 元祐(第2・4)			
	午後			松下 努(第1・3・4) 新津宏和 VAD 外来		濱 元祐(第2・4)			
放射線診断科	午前								
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 友利彰寿 山田崇裕 坂田正樹 長瀬潤隆	比佐岳史 太瀬良香三 福島秀樹(第2・4)	市川聡裕 工藤彰治	福島秀樹(第1・3・5)		
	午後								
腫瘍内科	午前	國枝敬治 長瀬潤隆	宮田佳典	宮田佳典	宮田佳典	國枝敬治			
	午後	國枝敬治 長瀬潤隆 宮田佳典(新患)	國枝敬治(新患)	長瀬潤隆	宮田佳典 長瀬潤隆(新患)	國枝敬治			
内視鏡内科	午前		小山恒男	高橋亜紀子		小山恒男			
	午後								
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 杉原鏡彦(第2.4) 真岸亜希子(第1.3.5)	阿部恭平 堀内 莖 真岸亜希子(第2.4) 山本一博	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	阿部恭平 恒松雅 真岸亜希子(第2.4) 山本一博	河合俊輔 遠藤秀俊	羽村凌雅 依田淳志(第2.4) ヘルニア外来(第1.3.5)	雷間大樹			
外科甲狀腺外科	午前	西澤延宏(外科)							
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) 鍋島寛志(第2.4)	曾根原健太(第1.3.5) 鈴木貴士(第2.4)			
	午後								
産科	午前	鍋島寛志	牧内玲子	曾根原健太(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			
	午後					國枝敬治			
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 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	持田慧史郎 熊澤琢也		
		午後	大久保 悠 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	大久保 悠 柳田聖史	持田慧史郎 熊澤琢也		
入院患者の み	皮膚科	午後	吉田香奈子				齋木実 渡邊あすか		
		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	
外来 受付③	眼科	午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制		
		歯科口腔外科	午前	松島清太郎	松島清太郎	松島清太郎	松島清太郎	松島清太郎	
午後	松島清太郎 交代制	松島清太郎	松島清太郎	松島清太郎	松島清太郎 交代制	松島清太郎			

●諸事情により変更になる場合があります。

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	青松練吉 星野奈津子 嶋崎剛志 矢藤有悟 藤井裕菜 山田 衛	鄭 真徳 竹村正和 堀/崎 萌 宇戸谷翔太 藤澤郁哉 池谷忠希	小松裕和 柳井真知 宮村保吉 宮下尚輝 新妻智紗	山本 亮 小林和之 青柳佳奈子 窪田淳志 長谷部敬子	三宅晃史 星野奈津子 松村知彦 櫻庭健太郎 鄭 真徳	
		午後	鄭 真徳 青松練吉 藤井裕菜 山田 衛	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	三宅晃史 柳井真知 新妻智紗	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 飯島 浩宣	三宅晃史 松村知彦 櫻庭健太郎		
	内科	午前受付8:00~11:00	高松道生(第2・4) 萩原正大(第1・3・4・5) 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)			萩原正大 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)
		午後	萩原正大(第1・3・4・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		向角延聡(第2・4) 大浦也明(第1・3) 柳沢 聖	木村哲郎		
		午後							
	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・5) 十屋ひろみ(第2・4)	
		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		
	肝臓内科	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 萩原輝子(新患)	牛山 哲 小林聡一郎	牛山 哲 小林聡一郎	牛山 哲	松田正之 萩原輝子	
		午後	小林聡一郎	小林聡一郎(新患)	萩原輝子 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(7日・21日) 松本世津(14日・28日)	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(7日・21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	河野和幸 渡辺 仁	
		午後				河野和幸 尾澤一樹 高橋佑介	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)	河野和幸 高橋佑介	
脳神経内科	午前	小林千夏(新患)	小林千夏 尾澤一樹(新患) 田畑賢一	尾澤一樹 高橋佑介					
海外渡航者外来	午後						坂本昌彦/大瀧雄一		
2階	代内分 泌内科	午前	堀込充章 渡邊琢也 長澤武志	萩原正大 天満雄一	服部祐亮	高見澤哲也			
		午後	堀込充章	萩原正大(第1・3)					
		リファーマシー外来(第1・3)							
2階	外科	午前受付8:00~11:00 (乳癌外来は10:00まで)	向山由美 夏川周介	西澤延宏 小坂泰二郎	西澤延宏 山本一博 半田善美也 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		細谷茉莉(第2・4) 半田善美也(第1・3・5) 工藤 恵 下肢静脈瘤外来	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明		
	形成外科	受付時・夜8:00~10:00 (夜・急8:00~11:00)	大谷津恭之 大隈彰加		大谷津恭之 伊藤里沙子	大谷津恭之 伊藤里沙子	大谷津恭之 油井佐恵子		
		午前受付時・急8:00~11:00 (夜8:00~10:00)	中沢孝行/交代制 山本 歩	中沢孝行/交代制 木村直子 細谷まち子 佐藤真菜(第1・3・5)	萩原美紀/交代制 細谷まち子	細谷まち子/交代制 木村直子 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)	
	小児科	午後受付14:00~16:00	中沢孝行 山本 歩	中沢孝行 木村直子 予防接種 佐藤真菜(第1・3・5)	交代制 細谷まち子 萩原美紀	交代制 木村直子	交代制 細谷まち子 重田大輔(第1・3・5) 中沢孝行(第2・4)		
		受付時8:00~10:30 夜8:00~15:00 (夜8:00~10:30)		清水雄太(第2・4)	小松正彦	大谷晃嗣			
	耳鼻咽喉科	午後							
		午後							
	皮膚科	午前受付8:00~10:30	吉田香奈子 渡邊あすか	吉田香奈子 渡邊あすか	吉田香奈子 渡邊あすか	吉田香奈子 渡邊あすか 長谷川淳一(第1・3)	吉田香奈子 渡邊あすか 齋木 実	吉田香奈子 渡邊あすか	
		午後	渡邊あすか		交代制		吉田香奈子		
	泌尿器科	午前受付8:00~10:30	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代 山/井方聖子(第2・4)	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		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)		
	前立腺腫瘍治療外来	午後	柏原 剛						
	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 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	大西直樹(新患) 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) 笠原信行(第4)		
	午後	伊澤 敏 平野 亘(第1)		大西直樹 笠原信行	伊澤 敏	狩野正之 川原伸夫(第2・4)	伊澤 敏 木村直子(児童精神)		
心療内科	午前		伊澤 敏			飯田俊徳(第3)			
	午後		伊澤 敏			飯田俊徳(第3)			
歯科口腔外科	午前受付8:00~11:00	宮田幸長 藤浪さきり	宮田幸長 藤浪さきり	宮田幸長 藤浪さきり 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり			
	午後	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さきり				
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6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 新患 11:00まで	山田 繁 交代制	由井和也 交代制	山田 繁 椎野明日実	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 萌	
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 受付 16:30まで	日野原陽一	日野原陽一	清水 隆 受付 16:30まで	清水 隆 受付 16:30まで	
	午後	清水 隆 受付 16:30まで	日野原陽一 受付 15:00まで	予防接種	清水 隆 受付 16:30まで	清水 隆 受付 16:30まで	
外科 受付 16:30まで	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~診察開始) 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 ※				交代制 ※	
泌尿器科	午後					柏原 剛 ※	

※脳神経内科・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 TEL (0267) 92-2163 外来診療担当表

は予約制 (令和6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	向山和彦	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)		

## ブロッコリーとタコの塩昆布和え

旬な  
食材 レシピ 8

寒い冬が終わり、あたたかくなり始める季節。この時期は  
気温の変化で体調を崩しやすくなります。

一年をとおして食べることができるブロッコリーは冬から春

先にかけて旬となります。栄養の豊富な旬の野菜を美味しく食べて、季節の変わり  
目を乗り越えましょう。



### 材料(2人分)

ブロッコリー	50g
タコ(茹で)	30g
塩昆布	5g
醤油	小さじ1杯
ごま油	適量
炒りごま	適量

### 作り方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。茎は固い部分を切り落とし、軟らかい部分だけを一口大にカットする。
- ② 鍋に水と塩(分量外)を入れて沸騰させる。(水1リットルに対し塩小さじ2杯程度)
- ③ 最初に茎の部分を30秒ほど茹でてから小房を加え、2分茹でる。
- ④ 茹で上がったら、冷ます。
- ⑤ タコを一口大にカットし、冷ましたブロッコリーと塩昆布・醤油・ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 炒りごまを散らして完成。

### 1人分の栄養量

エネルギー	: 54kcal
たんぱく質	: 5.1g
脂 質	: 3.0g
炭水化物	: 2.7g
食物繊維	: 1.5g
塩 分	: 1.0g

### 調理のポイント

Point

ブロッコリーに含まれるビタミンの多くは水溶性のため、茹で時間は最小限にするとブロッコリーの栄養を無駄なく摂取することができます。また、調味料を混ぜ合わせた後は5分ほど冷蔵庫で冷やすと、味がなじんでより美味しくなります。ごまを鰹節で代用しても風味が変わり美味しくいただけます。



佐久医療センター  
栄養士  
たなか とも  
田中 智





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。

診療看護師 (NP: Nurse practitioner) は、大学院の診療看護師養成課程 (修士課程) を修了し、認定試験に合格した看護師です。医師からの事前指示 (手順書) に基づく「特定行為」と、医師からの直接指示による「医行為」を行うことができます。2024年度から始まる医師の働き方改革では、医師業務の移管・共同 (タスクシフト・シェア) の一躍を担う役割として効果が大きく、欠かせない存在であると期待されています。

### 「診療看護師の役割」

医療施設や在宅医療の場で、個々の患者さんの症状に対応した「症状マネジメント」をタイムリーに実施していくことで疾病の重症化などを防止し、患者さんのQOL (生活の質) の向上を図ることで。

### 「主な業務内容」

総合診療科医師の指導のもと、外来・入院では問診、視診、触診、打診、聴診を通して、患者さんの全身状態の評価を中心に検査、治療計画の立案、治療効果の評価、特定行為の実施などの活動を行なっています。在宅分野では指導医の訪問診療に同行し、患者さんの病態変化時の対応を学んでいます。

このほか、在宅医療の特定行為として気管カニューレ交換・胃ろう交換・膀胱ろうカテーテル交換を実施しています。

このような活動は、佐久総合病院では新しい試みであるため、第一に医師をはじめとする医療スタッフや、患者さん・利用者さんとの間の「信頼関係」が大切であると考えています。そのうえで、その役割を果たすために常に最善の医療を提供できるように心がけ、日々活動しています。



たかみ さわたすみ  
診療看護師 高見澤 巧

診療看護は医療スタッフや患者さん・利用者さんとの間の「信頼関係」が大切

## News

### 能登半島地震発生に伴い

# DMAT (災害派遣医療チーム) を派遣しました



DMAT (災害派遣医療チーム) 出発の様子



令和6年能登半島地震の発生に伴い、1月2日以降、数回に分けて、佐久DMATとして当院職員を石川県へ派遣しました。

DMATとは大規模な災害が起きた際に現場に駆けつけて医療活動を行う「災害派遣医療チーム」のことで、専門的な訓練を受けた医師、看護師、業務調整員 (医師・看護師以外の医療職および事務職員) で構成されています。

石川県七尾市の公立能登総合病院 (DMAT 参集拠点) を起点に、被災した各地で医療支援活動を行いました。

### 派遣活動

	派遣期間	活動場所
第1陣	1/ 2～1/ 6	珠洲市総合病院
第2陣	1/ 4～1/ 7	珠洲市総合病院
第3陣	1/ 9～1/13	珠洲市総合病院
第4陣	1/23～1/27	輪島市役所
第5陣	2/ 9～2/11	石川スポーツ総合センター

令和6年能登半島地震により、お亡くなりになった方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆さんに心よりお見舞い申し上げます。





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。  
2023年10大ニュースのうち、上位5位をご紹介します。

1位  
2023年

### 第75回病院祭開催

4年ぶりに第75回病院祭を開催しました。感染対策のため病院屋外を利用するなど従来とは違う形式で1日のみの開催ではありましたが、1万人を超える方に来場いただき、大いに賑わいました。(5月)



初期臨床研修医1年次による劇  
「フレイ!フレイ! フレイルおばあちゃん ~赤ずきんとゆかいな仲間たち~」



薬剤師によるパネル説明  
「くすりの飲みにくさありませんか?」

2位  
2023年

### 佐久医療センター 新体制を発足

佐久医療センター石毛広雪院長の退任に伴い、宮田佳典副院長が院長に就任し、新たなスタートを切りました。(4月)



佐久医療センター院長  
宮田佳典

3位  
2023年

### 元佐久総合病院院長 清水茂文先生 逝去

元佐久総合病院院長の清水茂文先生が、3月1日に逝去されました。長年内科医として勤務され、南佐久の診療所で活躍されたのち、佐久総合病院の第4代院長を務められ、院長退任後は老人保健施設こうみの施設長も務められました。9月には病院と労組の共催で追悼企画が行われました。(3月)



(上) 佐久総合病院付属小海診療所で診察する清水茂文先生

(右) 2023年9月30日、「農村医療に未来はあるか ~清水茂文先生を語り、考える～」と題し、映画上映や関係者対談を行なった



4位  
2023年

### JA長野厚生連健康管理センター 開設50周年

1973年に開設されたJA長野厚生連健康管理センターが50周年を迎えました。7月には新しい胸部低線量CT検診車が納車され、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。(7月、10月)



県内各地で集団健康スクリーニング後、反省会を兼ねて地元住民の皆さんと意見交換・交流している様子



胸部低線量CT検診車更新納車式のテープカット(2023年7月4日)

5位  
2023年

### 小海分院 開院20周年

2003年に小海赤十字病院から運営移管された小海分院が、4月で開院20周年を迎えました。10月に開催された第13回こうみふれ愛秋まつりでは、開院20周年を記念した歴代院長と地域住民の対話会などが企画され、大勢の来場者が訪れ賑わいました。(4月、10月)



こうみふれ愛秋まつり  
歴代院長と地域住民の対話会の様子



こうみふれ愛秋まつり  
GDK吹奏楽団「あさいち」コンサート

### 6位~10位

- 6位 第70回JA長野厚生連体育大会開催
- 7位 総合診療科 設立20周年記念講演会開催
- 8位 介護福祉士長新設
- 9位 手術支援ロボット「ダヴィンチXi」100症例を達成
- 10位 フィリピン大学医学部との人材交流覚書更新



# 高尿酸血症

高尿酸血症は、血液中の尿酸値が高くなっている状態をいいます。「痛風」という病名の方が広く知られているかと思えます。

痛風はその名の通り「風が あたっただけでも痛い」と いわれるほどの激しい痛みを 伴う病気で、その痛風発作が起る前の 段階が「高尿酸血症」です。



高尿酸血症は、尿酸値が1.7ミリットルあたり7.0ミリグラムを超えている状態をいいます。尿酸値が高いだけでは症状は特に表れません。しかし、この状態を放置しておくと、血液中の過剰な尿酸が結晶化し、5〜10年ほどかけて関節に沈着していきます。そして、この結晶が何らかのわずみではがれると、関節内で急激な炎症が起こります。これが痛風発作です。痛風発作が生じる場所は、足の親指のつけ根が最も多いです。そのほか、足首、アキレス腱の周囲、足の甲、膝や肘などに痛みが出る方もいます。足に症

状が出ると歩けなくなってしまいうほどです。

高尿酸血症から痛風を発症する割合は1〜2割程度といわれています。尿酸値が9.0ミリグラムを超えると、9割以上が発作を起こすともいわれています。以前は痛風を初めて発症する年齢は50代がピークでしたが、最近では30〜40代にも発症が増えており、若い世代への注意が求められています。遺伝の影響があるとされる

一方で、肥満や食事、アルコール、ストレスなどの生活習慣が大きく関与します。肥満は尿酸を排出しにくくするため、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、適正な体重を維持することが重要です。また、尿酸は汗や尿で排出されるため、こまめに水分をとり、積極的にからだを動かすことも大切です。食事では、プリン体を多く含む食品の摂り過ぎに注意しましょう。動物の内臓や魚の干物、鰹節などの乾物、ビールなどがプリン体の多い食品の代表です。クロレラやローヤルゼリーなどの健康食品にも多く含まれます。最近では低

プリン体のアルコール飲料もありますが、アルコール自体が尿酸を増加させるリスクを含んでいます。

尿酸は尿がアルカリ性の時に排出されるため、アルカリ性食品の摂取をおすすめします。野菜、海藻類、きのこ類などがアルカリ性食品です。また、乳製品は尿酸の排出を促進させるタンパク質が含まれており、中でもその成分が一番多いのが低脂肪の牛乳です。



最近では高尿酸血症は「全身病」といわれ、過剰な尿酸は慢性腎臓病や腎不全、動脈硬化、心血管疾患、尿路結石などの要因となることがわかってきています。そのため、高尿酸血症の予防は生活習慣病予防にもつながりますので、積極的に取り組みましょう。



佐久総合病院  
人間ドック科保健師  
ひろもと かおり  
廣本香央里

人間ドック通信

## 佐久総合病院(本院)人間ドック 腸内フローラ検査 割安キャンペーン

2024年3月限定!!

「腸内フローラ検査」が2024年3月までの期間限定で、通常価格19,800円(税込)のところ12,000円(税込)でお受けいただけます。1泊ドック・日帰りドックのオプション検査、また単独での検査受診も可能です。

佐久総合病院(本院)人間ドック科

TEL0267-82-2688(直通)  
14:00~17:00 月~金曜日(祝日を除く)



### こんな方におすすめです

- 下痢や便秘などお腹の症状でお困りの方
- 糖尿病、アレルギーなどの疾患をお持ちの方
- お肌のトラブルを抱えている方
- なかなかダイエットが成功しない方





佐久医療センター

2024年4月から

## 土曜日外来休診のお知らせ

佐久医療センターでは、政府の推進する「働き方改革」の取り組みを推進し、職場環境の改善や人材確保を図るため、第2・4土曜日を休診することにいたしました。

なお、グループ病院である佐久総合病院(本院)および佐久総合病院小海分院・小海診療所については、診療日の変更はありません。皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

**変更日** 2024年4月～  
**対象病院** 佐久医療センター  
**変更内容** 毎月第2・4土曜日の外来診療が休診となり、すべての土曜日が休診となります。



## 佐久総合病院 休診日

※4月以降、佐久医療センターのみ全土曜日が休診となります。

### 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

### 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	27	28	29	30	31	



2024年4月から

佐久総合病院(本院) ⇄ 佐久医療センター

## シャトルバス土曜日運行中止のお知らせ

2024年4月から、佐久総合病院(本院)と佐久医療センターを結ぶシャトルバスの第2・4土曜日の運行を中止いたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。平日は通常通り運行します。



## 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	3	川西赤十字病院	53-3011	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	10	荻原医院	67-2051	佐久平こころのクリニック	68-8556
	17	岡田医院	53-2123	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	20	あさまコスモスクリニック	66-7701	佐久平透析クリニック	65-7700
	24	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平みゆき眼科	68-5422
	31	小林内科クリニック	66-0500	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
4	7	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	みらいそだちクリニック	77-7660
	14	坂戸クリニック	63-6323	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	21	佐久長土呂クリニック	68-7899	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	28	川西赤十字病院	53-3011	たむらペインクリニック	82-3981
	29	金澤病院	67-2048	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825

お加減は **vol.386**  
 いかがですか

令和6年3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 長野県佐久市白田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

<https://sakuhp.or.jp>

佐久総合病院

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。

