

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.388

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2024.7

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

第76回
佐久総合病院
病院祭

診察室からごんにちは

旬な食材レシピ⑩

リソースナース・エッセイ⑩

第63回 農村医学夏季大学講座

浦島太郎
(第76回病院祭 初期研修医による演劇)

JA長野厚生連
佐久総合病院

病院祭



メインテーマ

ホスピタリティ



劇団部の結成と出張診療

病棟に劇団部をつくる

昭和30年11月、沼田町青年部演劇大衆の希望で劇団部の結成となり、その発展により「夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、

「演劇部」が誕生

「一、小人数で、二、夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、

「演劇部」が誕生。その発展により「夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、

「演劇部」が誕生。その発展により「夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、

「演劇部」が誕生。その発展により「夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、

「演劇部」が誕生。その発展により「夏の間は演劇をやらせよう」といふ案が賛同の聲が挙がり、



80周年企画

さくコロスイッチ
と
絵画展



こども館



さくコロスイッチ

地域医療懇談会



地域の皆さんとの座談会

「救急患者のトリアージ」「高度医療と地域医療の共存」など地域の皆さんと意見交換しました。

第76回 佐久総合病院

メイン
テーマ

佐久総合病院創立80周年・再構築10年

～地域とともに歩んだ80年を振り返って今とこれから～



ご挨拶

第76回佐久総合病院 病院祭 実行委員長 堀込 充章

ほりごめ みつあき

当日は大勢の皆さんにご来場いただき、心より感謝申し上げます。コロナ禍でWebや屋外のみでの開催を余儀なくされた過去数年を経て、今年はほぼ通常形式で開催できました。私自身、今回初めて病院祭実行委員長という貴重な機会を戴いたものの、コロナ禍以前の病院祭を思い出しながらの運営でしたが、多くの方のご支援をうけ無事開催できました。お楽しみいただけましたでしょうか？

研修医劇



フレイル予防について『仮想(仮装)診察室』と『浦島太郎』を上演しました。脚本・演出・衣装・音響すべてオリジナル。熱の入った演劇でした。

わいわい広場



抹茶コーナー



看護専門学校



ペインクリニック（痛みの診療科）

佐久総合病院（本院）

ペインクリニック（痛みの診療科）は痛みに対する専門性の高い診断・治療を行うため麻酔科から独立した部門です。当科で行っている治療について紹介します。

1 神経ブロック療法

施行にあたっては超音波診断装置やレントゲン透視下でより安全に正確に行うことを心がけております。また、高周波熱凝固装置を使用することによって、より長期の治療効果が期待できます。



対象疾患

腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、ぎっくり腰、頸椎症、帯状疱疹関連痛、三叉神経痛、がん性疼痛、複合性局所疼痛症候群、閉塞性動脈硬化症など

2 脊髄刺激療法

外科的治療や神経ブロック、薬物療法などを行ってきても改善されない慢性的な難治性の痛みに対して行います。背骨の硬膜外腔というスペースにリードと呼ばれる電極を挿入し、脊髄後索と呼ばれる部位に微弱な電流を流して痛みを和らげる方法です。一般的には、まずリードのみを挿入し、痛みの改善に役立つか試験刺激を行います。

痛みに対して有効であり、引き続きの刺激が必要な際には併せてジェネレーターと呼ばれる小型電池を臀部や腹部に埋め込みます。



対象疾患

帯状疱疹関連痛、脊椎手術後疼痛症候群、複合性局所疼痛症候群など

3 帯状疱疹ワクチン

当院では50歳以上の方を対象に帯状疱疹ワクチンを接種しています。

多くの帯状疱疹関連痛の方の治療を行っていますが、残念ながら一部の方においては痛みをなくせない現実があります。そのため当科では発症させない予防が重要と考え、帯状疱疹ワクチン接種を推奨しております。

受診から接種までの流れ

ワクチン接種の説明を行ったうえで使用するワクチンの選択と取り寄せを行います。まずはペインクリニック科までお問い合わせください。

費用（税込） ①ビケン水痘ワクチン（皮下注）1回接種9,200円
②シングリックス（筋注）2回接種1回21,300円×2回＝42,600円

※健康保険の適用はないため自費診療となります。



ペインクリニック
（痛みの診療科）部長
ふかざわ まさゆき
深澤 正之

ペインクリニック（痛みの診療科）外来担当表

は予約制

	月	火	水	木	金	土
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	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）			

お問い合わせ 佐久総合病院（本院）ペインクリニック（痛みの診療科） TEL:0267-82-3131（代表）

診察室からこんにちは

佐久医療センター

神経内分泌腫瘍に対する核医学治療 「ルタテラ治療」開始

放射線診断科部長
いち かわ あき ひろ
市 川 聡 裕



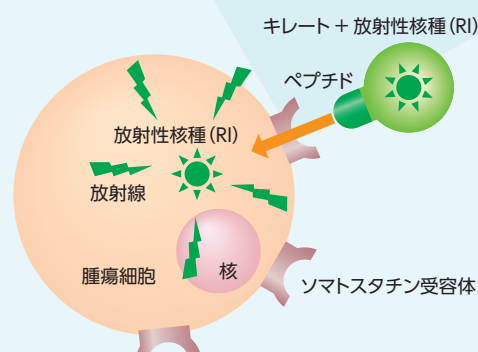
佐久医療センターでは、神経内分泌腫瘍 (NET:Neuroendocrine Tumor) に対する「ルタテラ」を用いた核医学治療を2024年から開始しました。この治療ができる医療機関は全国でも少なく、長野県内では佐久医療センターを含めて2施設しかありません。神経内分泌腫瘍は10万人当たり年間6人未満を基準とする「希少がん」とされる疾患ですが、近年では増加傾向にあります。

ルタテラ治療について

ルタテラは2021年に保険適用になった医薬品です。適応は神経内分泌腫瘍のなかでもソマトスタチン受容体陽性のタイプです。ソマトスタチンの類似物質にルテチウム177というβ線を放出する放射性物質を結合させた薬剤を投与することで、腫瘍が薬剤を取り込み、放射線により腫瘍細胞の増殖を抑えます。この治療法は、外科的切除が不可能な場合に有効な選択肢とされています。



ルタテラ治療専用病室



約3時間で、 全身のがん検査を1度にPET/CTがん検診

PET/CT 検査とは、がんを見つけるための画像検査方法です

いのちを守る検査

PET/CT 検査は1度の検査で、体の頭頂部から大腿部までのチェックができます。現在では、がんは早期に発見し、治療することが可能な病気のひとつです。あなたのため、愛するご家族のため、PET/CT がん検診があります。



長野厚生連 佐久総合病院
佐久医療センター

ご予約・お問い合わせ

ご夫婦や親子、友人同士での、同日受診の
お申し込みも受け付けております



TEL (0267) 88-7956 (直通) 受付時間/平日 8:30~17:00



受付中

インターネット予約随時受付中です。

佐久総合病院 PET

検索



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 新患紹介	清水 隆 重田大輔 新患紹介	依田達也 中沢孝行 小川奈緒美(第1・3・5) 新患紹介	蓮見純平 荻原美紀(第2・4) 山本 歩(第1・2・4・5) 新患紹介	坂本昌彦(第1・3・5) 八木久子(アレルギー・第2・4) 新患紹介	
		午後	予防接種 新患紹介	細谷まち子 重田大輔 新患紹介	依田達也 清水 隆 中沢孝行 新患紹介	乳児健診 新患紹介	蓮見純平 八木久子(アレルギー・第2・4) 新患紹介	
	小児外科	午前		こども病院(第2・4)			畑中政博(第1・5) 藤野順子(第2・4)	
		午後					畑中政博(第1・5) 藤野順子(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	
		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	橘 賢廣(新患・再診) 丸山周作(再診) デバイス外来	南野安正(再診第1・3・5) 神津亮輔 (不整脈外来再診第2・4)	橘 賢廣(新患・再診) 近澤優太(新患・再診第1・3・5) 伊藤 黄(再診第2・4)	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(新患・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・再診)	神津亮輔 (不整脈外来再診第1・3・5)	近澤優太(新患・再診) 伊藤 黄(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 北原茉莉 田中順子	森 勇一 田中順子 森 勇一	三石俊美 中澤剛士	森 勇一 中澤剛士	北原茉莉	
		午後	武知寛樹(新患)	大浦也明(再診) 和佐本論(再診)	柳澤 悟(新患)	大浦也明(再診) 和佐本論(新患)	柳澤 悟(再診) 神津佑希(新患)	
	呼吸器内科	午前	武知寛樹(再診)	和佐本論(再診) 油井貴也(新患) 神津佑希(再診)	柳澤 悟(再診) 武知寛樹(再診)	大浦也明(再診) 和佐本論(再診)	柳澤 悟(再診) 神津佑希(再診)	
		午後						
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本格	柳澤紀子	村上 穰 樋端恵美子	仲野 惟	大沢弘介	
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上 穰	柳澤紀子 佐々本格 仲野 惟	大沢弘介 腎リハ外来	
	腎移植外来	午前/午後		村上 穰(午前)	村上 穰 大沢弘介			
	糖尿病・内分泌科	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)	
		午後	天満雄一				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) 塩瀬沙郎(一般) 友利正樹(側弯)(第3)	元吉貴之(脊椎) 片桐健太(膝関節) 竹村 司(一般) 石井研史(股関節)	片桐健太(膝関節)	福島和之(脊椎) 川村悟司(一般) 王 耀東 (重度外傷)(奇数月第2)	福島和之(骨粗鬆症)(第1・3) 元吉貴之(脊椎) 串田淑久(上肢)	
		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)	塩瀬沙郎(一般)	福島和之(脊椎)	元吉貴之(脊椎) 竹村 司(一般)(第2・4) 平澤直之(股関節、第2・4)	
	形成外科	午前	上原理恵 油井佐恵子	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)	窪 昭佳 大隈彩加 油井佐恵子				
	呼吸器外科	午前			山本亮平 遠藤秀紀		遠藤秀紀	
		午後			山本亮平			
	乳腺外科	午前	石毛広雪 小坂泰二郎	半田喜美也	向山由美	向山由美 小坂泰二郎	石毛広雪 荻原美緒	
		午後	石毛広雪 小坂泰二郎		久保和之(第2)	向山由美 小坂泰二郎(18日休診)	石毛広雪	
	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 荒牧佳吉 小島丈夫 平戸政史 (ふるえ外来)(偶数月第4)	
		午後					濱 元拓(第4)	
	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) 松下 努(第1・3・4) 新津宏和 VAD外来	織井恒安		濱 元拓(第4)	
		午後						
	放射線診断科	午前	伊藤 唯	西山 秀 坂田正樹	福島秀樹 山田崇裕 山田崇裕	比佐岳史 太瀬良省三 福島秀樹(第2・4) 宮田佳典	市川聡裕 工藤彰治	
外来受付③	消化器内科	午前	伊藤 唯	西山 秀 坂田正樹	福島秀樹 山田崇裕 山田崇裕	比佐岳史 太瀬良省三 福島秀樹(第2・4) 宮田佳典	市川聡裕 工藤彰治	
		午後						
	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 長瀬通隆(新患)	國枝献治	
		午後	國枝献治 長瀬通隆 宮田佳典(新患)	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 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	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 真岸亜希子(第1・3・5)	阿部恭平 石崎俊太 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(第1・3) 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)		
	外科甲狀腺外科	午前	西澤延宏(外科)					
		午後	近藤沙織 山中 桜 2次検診	小口 治 鍋島寛志 小口 治 鍋島寛志	牧内玲子 鈴木貴士 鈴木貴士 山中 桜	近藤沙織	曾根原健太 吉池奏人	
	婦人科	午前	交代制 吉池奏人	交代制	交代制		交代制	
		午後						
	産科	午前	交代制	交代制	交代制		交代制	
		午後						
	遺伝診療科	午前				國枝献治(第1・2・3・5) 降旗めぐみ(第4)		
		午後				國枝献治(第1・2・3・5) 降旗めぐみ(第4)		
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	
	放射線治療室	午後	山本 亮	山本 亮	山本 亮	山本 亮	山本 亮	
放射線治療室	放射線治療科	午前	大久保悠 持田慧史郎	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁 熊澤琢也 関口慶仁	
		午後	大久保悠 持田慧史郎	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁 熊澤琢也 関口慶仁	
入院患者のみ	皮膚科	午前	吉田香奈子				齋木 実 渡邉あすか	
		午後						
外来受付②	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
外来受付③	眼科	午前	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	
		午後	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	
外来受付③	歯科口腔外科	午前	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	

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	午前受付8:00～11:00	青松棟吉 星野奈津子 嶋崎剛志 山田 衛 中山皓貴 安藤健樹	鄭 真徳 竹村正和 生井宏幸 藤澤郁哉 関口 麦 浦部晋巳	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 窪田淳志 宇戸谷翔太 塩ノ崎萌	三宅晃史 星野奈津子 櫻庭健太郎 山本愛一郎 西村慎也 鄭 真徳	
			鄭 真徳 青松棟吉 山田 衛 中山皓貴	生井宏幸 伊藤泰斗 藤澤郁哉 関口 麦	三宅晃史 柳井真知 宮下尚輝 新妻智紗	窪田淳志 木下裕介(第1・3・5) 矢藤有悟 宇戸谷翔太 睡眠時無呼吸外来 星野奈津子	三宅晃史 櫻庭健太郎 山本愛一郎	
	内科	午前受付8:00～11:00	三石俊美 高松道生(第2・4) 池井 肇 (2次検診8:30～9:00) 飯島浩宣 飯島浩宣 色平哲郎 (健康診断・予防接種)	宮下尚輝	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)	
				西本 寛(2次検診外来)	西本 寛(2次検診外来) 飯島浩宣 健康診断		宮田佳典 高松道生	
	呼吸器内科	午前受付8:00～11:00		両角延聡 両角延聡	両角延聡(第2・4) 大浦也明(第1・3)	木村哲郎	両角延聡	
	循環器内科	午前 午後	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・5) 土屋ひろみ(第2・4)	
			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 午前 午後		池添正哉		池添正哉		
					城下 智(第2・5)			
	リウマチ 膠原病内科	午前 午後	牛山 哲(新患) 高松良太(新患)	高松良太 荻原暉子(新患) 小林聡一郎(新患)	牛山 哲 小林聡一郎	牛山 哲	高松良太 荻原暉子	
				小林聡一郎	牛山 哲 荻原暉子 小林聡一郎	牛山 哲	高松良太	
	血液内科	午後 午前 午後				三石俊美 三石俊美		
						松橋和彦 松橋和彦		
	漢方内科	午前受付8:00～11:00						
	整形外科	午前受付8:00～10:30 午後受付13:00～15:30	松本世津(8:00～10:00)		大学医師	坊 昭彦(第2・4) 交替制(第1・3) 坊 昭彦(第2・4)	坊 昭彦(第2・4) 松本世津(第1・3・5) 坊 昭彦(第2・4)	
	脳神経外科	午前受付8:00～10:30	渡辺 仁 半田 隆		河野和幸 渡辺 仁 河野和幸		河野和幸 渡辺 仁 河野和幸	
	脳神経内科	午前 午後	小林千夏(新患) 尾澤一樹(新患) 田畑賢一	小林千夏 尾澤一樹(新患) 田畑賢一	尾澤一樹 高橋佑介	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)		
	海外渡航者外来	午後 午前 午後						
	代謝・ 内分泌内科	午前 午後 午前 午後	堀込充章 渡邊琢也 長澤武志 堀込充章	萩原正大 天満雄一		高見澤哲也	坂本昌彦/天満雄一 服部佑亮	
	大腸内視鏡外来	午後 午前 午後						
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	西澤延宏 山本一博(第1・3・5) 小坂泰二郎 工藤 恵	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明	山本亮平 山本浩二(肛門外科)
			植松 大		細谷采司(第2・4) 工藤 恵 下肢静脈瘤外来 大谷津恭之	石毛広雪 山本浩二 (肛門外科)受付15時まで 大谷津恭之 油井佐恵子	山本亮平 白鳥一明	
	形成外科	受付月・火8:00～10:00 水・金8:00～11:00	大谷津恭之 大隈彩加				大谷津恭之	
	小児科	午前受付月～金8:00～11:00 (土)8:00～10:00	中沢孝行/交代制 山本 歩	中沢孝行/交代制 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 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)	交代制(第2) 中沢孝行(第4)
			中沢孝行 山本 歩	中沢孝行 佐藤真菜(第1・3・5) 予防接種	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制	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	受付火8:0010:30 水8:00～15:00 木8:00～10:30		清水雄太(第2・4)	小松正彦	大谷晃嗣		
	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3)	吉田香奈子 渡邊あすか 齋木 実	
			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	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	
			柏原 剛	山ノ井万里子(第2・4)	柏原 剛		柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)	
	女性泌尿器科	午後 午前 午後	須田紗代 須田紗代(新患)				須田紗代(第1・3・5)	
	前立腺癌 観望治療外来	午後 午前 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	尤 俊博(第2・4) 高橋知成 吉村颯仁	松本牧子 李 惇護	尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁	尤 俊博(第1・3・5) 郎 佳慶 吉村颯仁	松本牧子 尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁	交代制(第2)
			尤 俊博(第2・4) 高橋知成 吉村颯仁	李 惇護	尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁	尤 俊博(第1・3・5) 郎 佳慶 吉村颯仁 松本牧子(第2・3・4・5) 三浦文英(第1・2・4・5)	尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁	
	精神神経科	午前 午後	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) 伊澤 敏 笠原信行 城甲泰亮 黒崎成男(第3) 伊澤 敏	大西直樹 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(第2・4) 狩野正之(第4) 笠原信行(第4)
			伊澤 敏 平野 亘(第1)		大西直樹 笠原信行		狩野正之 川原伸夫(第2・4) 飯田俊徳(第3) 飯田俊徳(第3)	伊澤 敏
	心療内科	午後 午前 午後		伊澤 敏 伊澤 敏				
	歯科口腔外科	午前受付8:00～11:00	宮田幸長 石貝聡美	宮田幸長 石貝聡美	宮田幸長 石貝聡美 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美	藤浪さをり(第1・3・5)	交代制
			熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美	熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美	熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美	藤浪さをり(第1・3・5)	
	ペインクリニック (痛みの診療科)	午後 午前 午後	深澤正之	深澤正之	深澤正之(第1・3・5) 後藤真也	深澤正之	深澤正之(第2・4・5)	
			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	午後 午前 午後	太田 正	交代制	穴戸康恵		交代制	
			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7月1日現在)

診療科	時間	月	火	水	木	金	土 (第2・4)
内科 ※ 1	午前 新患 11:00まで	山田 繁 (第1のみ)	由井和也	山田 繁 椎野明日実 向山和彦	荻原 淳	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 小林和之 (第1・3・5)	山口 博 向山和彦	荻原 淳	宇戸谷翔太	
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	細谷米司 受付 11:00まで	清水義雄	清水義雄 山本一博 (第2・4)	清水義雄 (第2・4)	清水義雄	
	午後				清水義雄 (第2・4)	清水義雄 (第1・3・5)	
整形外科 ※ 2	午前 (受付 10:00まで)	尾形淳子	尾形淳子		尾形淳子	交代制	
	午後			江田 誉 (骨粗鬆症)			
リハビリ科	火曜午前のみ		藤井博之				
脳神経内科 予約のみ ※ 3	第4金曜の午後					交代制※	
リウマチ・膠原病内科 ※ 3	第4月曜の午後	牛山 哲※					
泌尿器科	第1金曜の午後					柏原 剛	

※ 1 当日受付の方は新患担当医師が対応します。 ※ 2 予約状況によりお待たせすることや受付を終了する場合があります。

※ 3 脳神経内科、リウマチ・膠原病内科は、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7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)		

夏野菜の酢味噌和え

旬な
食材レシピ 10

今回は暑い夏にぴったりの、さっぱりとした副菜をご紹介します。夏が旬の野菜には、水分が豊富に含まれています。夏バテや熱中症で体調を崩さないよう、ぜひ夏野菜を食べて栄養分と水分を補給しましょう。



材料 (2人分)

トマト 1個 (200g)
きゅうり 1本 (100g)
みょうが 1個 (17g)
砂糖 小さじ2
味噌 小さじ2
穀物酢 小さじ2

作り方

- ① トマトはヘタをくり抜き、反対側に浅く十字の切り込みを入れる。湯を沸かし30秒ほどトマトを入れ、取り出す。氷水に浸けて冷やしてから皮をむく。
- ② トマトは1cmのダイス状に切り、ざるに上げて水気をきる。みょうがは縦半分に切り、横に2〜3mm幅に切る。きゅうりは5mm幅の千切りにする。
- ③ ボウルに味噌、砂糖、穀物酢を入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ ③のボウルにトマト、みょうが、きゅうりを加え、よく和える。
- ⑤ 冷蔵庫でよく冷やし、器に盛りつける。



1人分の栄養量

エネルギー : 52kcal
たんぱく質 : 2.1g
脂 質 : 0.6g
炭 水 化 物 : 10.8g
食 物 繊 維 : 2.1g
塩 分 : 0.7g

調理のポイント

Point

トマトは皮をむくことで、口当たりがよくなり食べやすくなります。大葉などの薬味を入れても美味しいです。



佐久総合病院 (本院)
栄養士
すずき あみ
鈴木亜美



備えよう！ 災害時の感染対策

感染管理認定看護師

つちや
るみ
土屋留美

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。

近年、日本各地で震災や大雨による災害が発生しています。これから、台風や秋雨などによる水害や土砂災害が発生しやすい時期を迎えます。大規模な災害が発生した際、避難所での生活を余儀なくされることがあります。避難所では電気・ガス・水道などのライフラインの遮断や物資の不足、不慣れな集団生活などに加えて、心身の疲労や栄養状態の悪化などにより体力が低下するため、平時より感染症が発生しやすくなり、感染症の予防対策を十分に実施することが難しい状況になります。

多くの避難者が一緒に生活するため、感染症の流行を防ぐための管理や一人ひとりの行動が重要になります。集団で過密状態の中で生活すると、感染症は簡単に蔓延してしまいます。災害時の感染対策として、手指や環境などの消毒のための薬剤、マスク、食品用ラップ、ビニール袋、ウエットティッシュなどを準備しておきましょう。しかし、準備するだけではいざ

という時に使用できません。日頃から感染対策について正しい知識を持ち、感染対策を実践し、衛生物資の使用法やその効果を知っておくと良いでしょう。感染対策はみんなで協力して実施することが大切です。さまざまな感染症が流行する中で、不安などがありましたらお気軽にお声がけいただき、一緒に感染対策を考えていけたらと思っています。



お知らせ

2024年6月から

佐久総合病院(本院) 人間ドック

火曜日限定

午後ドックをはじめました

こんな方に
おすすめです

- 胃検査の必要がない方
- 職場や自治体の健康診断しか受けたことのない方
- ドックを受けたいが忙しくて午後でないと時間があかない方

基本料金 ¥22,000 (税込) ※オプション料金は基本料金に含まれません

検査内容	●心電図 ●胸部X線 ●肺機能検査 ●視力検査 ●眼圧 ●聴力検査 ●血圧測定 ●尿検査 ●便検査 ●血液検査 ●診察 ●問診
対応できる検査	〈オプション〉●腹部超音波検査 ●眼底 ※その他オプションは事前発送書類のオプション検査一覧をご覧ください。
後日対応となる検査	〈オプション〉●子宮頸がん検査 ●脳ドック
対応できない検査	●胃カメラ ●バリウム検査

受付時間

13:00～(朝食は9:00までに済ませてください)

検尿は受付後採取となります

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)



第63回 農村医学夏季大学講座

メインテーマ

地域医療をともにつくる

～社会的共通資本としての医療～

Zoom ウェビナー
同時配信

とき 7/26 | 金 ~ 27 | 土

ところ JA 長野厚生連佐久総合病院
農村保健教育ホール

今回のテーマは、昨年の流れを汲みつつ、「地域をともにつくる」としました。テーマの実現に向けて医療機関だけではなく、関係機関や住民の皆さまとの協同が必要と考えました。また、サブテーマは、医療制度資本を現在だけではなく、次世代社会の共通財産として守り、持続的に維持していくことをめざすために、それぞれ違った立場から検討していきたいと考えました。

1日目
7/26
| 金 |

時 刻	テ ー マ
13:30~14:40	《若月賞受賞講演》家庭医・海外医療協力 NPO法人どさんこ海外保健協力会 代表 榎戸健次郎 氏
15:00~16:10	《若月賞受賞講演》病み棄ての戻り道 NPO法人クリオン虹の基金 理事長 伊波敏男 氏
16:30~17:40	《講演》医療が地域再生の中心になる経済学的理由 ～世界最高健康都市構想実現のために～ 早稲田大学・神奈川県立保健福祉大学 教授 YOO BYUNG KWANG 氏
9:00~10:10	《講演》社会的共通資本から考える未来 ～ゆたかさに向けて 宇沢弘文がつたえたかったこと～ 宇沢国際学館 代表取締役 日本メント・モリ協会 代表理事 占部まり 氏
10:30~11:40	《講演》地域再生の道一内発的発展と自治 大阪市立大学・滋賀大学 名誉教授 宮本憲一 氏
11:40~13:00	佐久総合病院職員によるランチョン発表寸劇
13:00~15:00	《シンポジウム》農村、そして農村医療に未来はあるか 大阪市立大学・滋賀大学名誉教授 宮本憲一 氏 宇沢国際学館 代表取締役 占部まり 氏 南相木村長 中島則保 氏 佐久総合病院 統括院長 渡辺 仁

《司会》佐久総合病院小海分院
院長 由井和也

2日目
7/27
| 土 |

参加 どなたでも参加できます

お申し込み

① 佐久総合病院農村保健教育ホールで受講希望の方

所定の申込用紙または佐久総合病院のホームページ (<https://sakuhp.or.jp>) からお申し込みください。

② ZOOM を使用して受講希望の方

以下のQRコードまたは佐久総合病院のホームページにアクセスいただき、お申し込みフォームから登録・決済をお願いします。お申し込みにはeverevo(イベレボ)の会員登録(無料)が必要です。



受講料(税込) ※テキスト代含む

- 7月26日プログラム終了後交流会があります。
希望される方は事前にお申し込みください。
会費は2,000円(税込)

	1 日 分	2 日 分
一 般	1,500 円	3,000 円
高校生以下(会場参加)	500 円	1,000 円

- 7月27日に現地参加でお弁当を希望される方は1,200円(税込)が別途発生します。

申し込み・問い合わせ

第63回農村医学夏季大学講座事務局

長野県佐久市臼田197 佐久総合病院健康管理部
TEL.0267-82-2677(直通) FAX.0267-82-7034

小児の夏風邪 (ヘルパンギーナ)



ヘルパンギーナは毎年初夏(6月～7月)に感染のピークを迎えます。患者さんの多くは5歳以下の子どもで、潜伏期間は3日～7日です。

特徴としては急に発熱し、その後口の中に水疱(水ぶくれ)ができるため強い痛みが生じます。小さな赤ちゃんだと痛みを訴えられない代わりによだれが増えることもあります。診察では口の中を観察し、水疱ができていることで診断がつきます。熱は数日で下がり、口の中の水疱も3日～6日でよくなることが多いです。

ヘルパンギーナの多くは入院せずに自然に治癒しますが、一部は入院することもあります。入院する理由として最も多いのは「脱水」です。喉が痛くて水分がうまく摂れずに脱水になってしまうのです。したがって、こまめに水分を与えることが大事になります。ちなみに、脱水の次に多い入院理由は熱性けいれんです。

症状がある場合の受診目安ですが、ヘルパンギーナに限らず子どもの風邪の多くは、熱があっても元気でこまめに水分摂取ができていれば、あえて薬を飲まなくても、安静によって自然に治癒することがほとんどです。「高熱で脳に障害が残るのでは?」と心配される方もいますが、感染症による発熱だけが原因で脳に障害が出ることはありませんので、ご安心ください。

「早く病院に行けば早く治るのでは?」と思われる方もいるかもしれませんが、しかし子どもの感染症の多くはウイルス感染症で、処方される薬の多くは「症状を多少和らげる薬」です。早く飲むほど早く治るわけではありません。水分が摂れない、ぐったりしているなどの様子がなければ、慌てて受診しなくても大丈夫です。

それでも不安がある場合には、日本小児科学会監修のウェブサイト「ON

LINE-QQ

こどもの救急」や、
小児救急電話相談
「#8000」をご利用ください。



ONLINE-QQ
こどもの救急

「たかが夏風邪」という意見もあるかもしれませんが。たしかにヘルパンギーナの多くは軽症で、入院せずに自然に治癒するケースが多いです。ただ、脱水で入院するお子さんも、熱性けいれんを起こすお子さんもいます。「全く気にする必要はない」とは言えません。

感染のピークを抑えるには、手指をこまめに洗う、食器やタオルの共用を避けるなどの接触予防策が有効です。これらの対策によって、兄弟間の感染を少しでも減らせるかもしれません。特にエンテロウイルスは便に排出されることも多いため、赤ちゃんのいるご家庭では、オムツ交換時にしっかり手洗いすることを心がけていただきたいと思います。



佐久総合病院佐久医療センター
小児科医長
さかもとまさひこ
坂本昌彦

い りょう そう だん こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

☎ # 8 0 0 0

〈ダイヤル回線・IP電話の場合は〉

TEL.026-235-1818へおかけください。



こども医療電話相談事業
【#8000事業】とは

保護者の方が、休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。小児科医の支援体制のもと、看護師や保健師が対応します。



小海診療所で受診できます！

眼科

診療時間 第1・3木曜日

13:30～16:00

(受付時間 8:30～15:00)

皮膚科

診療時間 第2・4木曜日

13:30～16:00

(受付時間 8:30～15:00)

※臨時休診する場合がございます。

お問い合わせはこちら



佐久総合病院グループ

JA長野
厚生連

小海診療所

〒384-1102
長野県南佐久郡小海町小海 4269-9

TEL(0267)92-2163

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。

7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			

8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

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



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)			
7	7	三木クリニック	77-7376	ながうら整形外科クリニック	67-8055
	14	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
	15	柳澤クリニック分院	78-3355	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	21	関口内科クリニック	63-5100	佐久平スカイ眼科	78-3936
	28	わかば内科クリニック	67-6655	みさと皮フ科クリニック	78-3132
8	4	野澤医院	62-0272	雨宮病院	82-5311
	11	角田医院分院	68-0550	佐久平こころのクリニック	68-8556
	12	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	18	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平みゆき眼科	68-5422
	25	川西赤十字病院	53-3011	さとう泌尿器科クリニック	68-2233

お加減は **い**かがですか

令和6年7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