

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.391

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2025.1

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

佐久医療センター 2024年11月

アンギオ（血管造影）装置更新

あらゆる領域の血管検査・血管内治療を低被ばくでできるようになりました。

肥満症 外来開設

診察室から「こんにちわ」

旬な食材レシピ⑬

リソースナース・エッセイ⑱

わたしのかかりつけ医

高次脳機能障害

安心できる「野の会」

新年のご挨拶



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

皆さん、新年明けましておめでとうございませう。令和7年が始まりました。この挨拶文を年末に執筆する際は、令和6年に続いた異常な気象のことが頭に浮かび、お正月の天気がとても気になりました。

令和6年の元旦には能登半島地震が起り、その後、大雨による被害も重なりましたが、被災地の皆さんはどのような経過を辿っていますでしょうか。今年こそ、穏やかなお正月を迎えられますことを心からお祈り申し上げます。

さて、佐久総合病院は昨年、創立80周年の節目を迎えました。1944（昭和19）年に医師、看護師、薬剤師一人ずつ、事務職も含めて総勢7人で始まったこの病院も、今では職員数約2,400人の大きな病院になりました。さる11月2日には、約200人のご来賓を迎え、創立

80周年記念式典を無事開催することができました。80年の間には実にさまざまなことがあり、とくに地域の皆さんから温かいご支援、ご協力をいただきました。そのすべての方々に心から感謝を申し上げます。本当にありがとうございます。そしてまた、開院からこれまで勤めてくれたすべての職員、苦勞したことなど、たくさん思い出を共有した職員にも、敬意と感謝を伝えたいと思います。

現在の佐久総合病院は、80年の歴史の中でも非常に大変な状況に置かれています。日本の総人口は減少しており、今後はとくに、労働人口といわれる世代（15歳から64歳）の減少が目立ってきます。これから増えていく高齢の方々を支える若い働き手が少なくなる社会をどのようにやりくりしていくか。それは世の中みんな考えていく必要があります。私が重視したいと考えることの一つは、当院名誉総長の若月俊一医師も言っていた「予防は治療にまさる」です。病気になるまいよう予防に努めること、また病気になることも軽症のうちに治療を受ける

ことが、今まで以上に大切になってきます。もう一つは、「人の温もりを大切にする医療」を続けることです。働き手の不足は深刻で、医療・介護界にもAIなど人の手を介さない領域が広がってきています。しかし本来、医療とは「人と人が顔を突き合わせて、心を通わせて行うもの」です。機械に任せられる部分は任せもする一方で、その医療の真髄はこれからも守っていきたいと思えます。問題の確実な対応策があるわけではありませんが、皆さんと一緒によい医療・介護を考えていきたいと思います。

今年の干支は巳（へび）です。へびによい印象を持っている方は一般的に少ないと思いますが、冬眠から目覚め地上に這い出すことから、「新しい種子が生まれる」という意味があるそうです。創立81周年を迎える私たち佐久総合病院にとって今年には「起点」の年であり、へびの脱皮にちなんで「再生と誕生」の年にしたいと思っております。いろいろと大変な時代ですが、笑顔で前を向いて歩いていきましょう。今年もどうぞよろしくお祈りいたします。



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旨とします。

理念

「人生会議」を してみませんか

小海分院 内科
こばやし かずゆき
小林 和之



どの世代の方もできる「人生会議」

人生会議(アドバンス・ケア・プランニング、Advance Care Planning)という言葉をご存じでしょうか? 皆さんの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるのかについて、皆さんが自ら考え、また皆さんの信頼する人たちと話し合うことをいいます。私は、小海分院をはじめ南佐久で勤務することが多いのですが、残念ながら命に関わる大きな病気やケガをしてしまう方々にときどきお会いします。そういったときには、皆さんの希望や価値観、望む生活や医療・ケアのために、どのような選択肢をお示しすればよいか悩むことが非常に多いです。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなってしまうといわれています。もしも、皆さんがそのような状況になったときは、家族など皆さんの信頼できる人が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」と皆さんの気持ちを想像しながら、医療スタッフと医療やケアについて話し合うことになるでしょう。そのようなときは、皆さんの信頼できる人が、皆さんの価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなります。

診察室からこんにちは

「ぜひ書いたのだろうか」という疑問が生じ、思いが十分に伝わらない可能性があります。ぜひ皆さんの信頼できる方々と、皆さんの気持ちについて話し合ってみましょう。具体的な医療やケアなどについて考えるのが難しい方は、「もし生きられる時間が限られているとしたら、あなたにとって大切なことはなんですか?」「これができるまま最期を迎えることは考えられないとあなたが思うのはどんなことですか?」といった問いを考えてみるのもよいでしょう。

人生会議の進め方

ここからスタート

STEP 01 **考えてみましょう 例え、こんなこと**

- 少しでも長生きしたい
- 食べることはいつまでも楽しみにしたい
- ペットと過ごしたい
- 音楽が大好き
- 命を延ばすだけの治療は受けたくない

あなたの大切にしたいこと... はどんなことを考えましょう

- 好きなこと、嫌いなこと
- 人生の目標や大切にしていること
- どんな医療・ケアを受けたいか

大事なポイント

気持ちが変化することもあります
いつでも、何度でも くり返しましょう。

STEP 02 **あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人を選びましょう**
あなたの希望を理解し、尊重できる人は誰?

家族 兄弟 友人

STEP 03 **かかりつけ医に相談しましょう**
あなたは、あなたの今の健康状態について理解していますか?
病状や治療について分からないことを聞きましょう(病気療養中でない方は省略)

STEP 04 **あなたの思いについて信頼できる人や医療・介護関係者と話し合しましょう**
なぜそう思うのか? その理由も話し合しましょう

STEP 05 **考え、話し合ったことを書き留めておきましょう**
家族や医療・介護関係者と内容を共有しましょう

最期まであなたらしくあるために **伝えていきますか あなたの気持ち**

1 「肥満」と「肥満症」

皆さんはこのタイトルの意味が分かりますか？「肥満」は人の体型に関する特徴であり、「肥満症」は列記とした病気です。自分自身が肥満なのかを判断する指標を体格指数 (BMI) と言い、図1に示す式で計算します。BMIの計算式は世界共通ですが、国によって判定が異なります。日本では、最も健康障害の合併が少ないといわれる「22」を正常値としています。そして肝心の**肥満**は図1に示すようにBMI「25以上」と定義し、「35以上」を**高度肥満**としています。肥満はこのように定義されますが、これだけでは「肥満症」と診断されず、肥満に加え、それにまつわる健康障害(図2、3)を合併し、内臓脂肪が増えていることが診断の基準になります。肥満にまつわる健康障害を見てどう思いますか？ 本当に命や人生に大きな影響を及ぼす病気が含まれていることに恐ろしさを感じた人が少なからずいるのではないのでしょうか。

図 1. BMI と肥満の区分

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)² 体重 (kg) を身長 (m) で 2 回割る

| BMI(kg/m ²) | 判定 | WHO*基準 |
|-------------------------|----------|-----------------|
| BMI<18.5 | 低体重 | Underweight |
| 18.5≤BMI<25 | 普通体重 | Normal range |
| 25≤BMI<30 | 肥満(1度) | Pre-Obese |
| 30≤BMI<35 | 肥満(2度) | Obese Class I |
| 35≤BMI<40 | 高度肥満(3度) | Obese Class II |
| 40≤BMI | 高度肥満(4度) | Obese Class III |

* WHO…世界保健機関

図 2. 肥満に起因ないし関連する健康障害

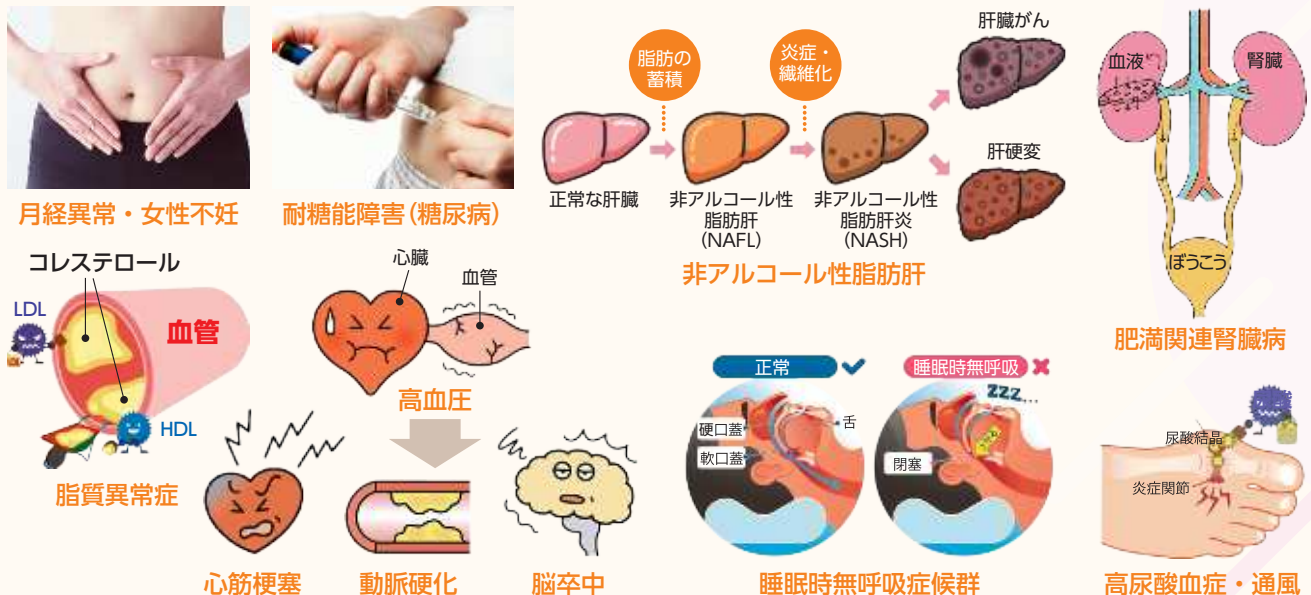


図 3. 肥満に起因ないし関連する健康障害 (診断基準に含まれないもの)



受診には紹介状が必要となりますので、まずはかかりつけ医の先生にご相談ください。

2 肥満症の治療

列記とした病気である肥満症を治療することが、このたび新しく開設した肥満症外来の使命です。肥満症の治療の多くは保険診療の対象となります。

1 生活療法

遺伝子やホルモンなどの異常が原因である二次性の肥満を除いて、生活療法は肥満の最も基本的な治療です。人間は口から物を食べる以外に栄養を摂る方法はありません。生きていくこと、細かくいえば全身の細胞が維持されるために、その体格に見合った栄養が24時間365日必要です。その余剰分が肥満の原因となり、肥満状態の維持につながります。後述するよういろいろな治療がありますが、食事・運動を中心とした生活療法が肥満症の基本方針から外れることはありません。



マイクロダイエット® (サニーヘルス株式会社)



オベキュア® (株式会社ユーエスキュア)

図 4. フォーミュラ食

具体的には個々人の「身長に対する理想体重×25kcal」以下の、1日あたりの上限摂取カロリーを設定します。私たち肥満症診療チームが一人ひとりの患者さんの生活記録を参照し、オーダーメイドでプランを作ります。最初の6カ月を一つの区切りとして、初診時体重から3~5%程度の減量を目標とします。この減量目標は積極的に支援を行なった肥満症を伴う日本人に対し、薬を使用することなく高血圧、高脂血症や耐糖能障害(糖尿病含む)を改善させるために必要な減量の程度であったことが根拠になっています。肥満症は動き盛りの人に多く、厳密に食事内容を制限するのが難しい場面が多々あります。その際は図4に示すようなダイエット食(フォーミュラ食)も使用する場合があります。目標を達成できなかった場合、あるいは達成できても不十分であった場合は次の治療を検討します。

2 薬物療法

以前はサノレックスという飲み薬しか選択肢がありませんでしたが、この領域は飛躍的に進歩を遂げ、現在は週1回の自己注射製剤、GLP-1受容体作動薬が活躍しています。これは、グルカゴン様ペプチドという食欲に関係するホルモンの食欲抑制効果を活かし、脳に直接作用して食欲中枢を抑制したり、消化管の運動を穏やかにすることで満腹感を得やすくする効果があります。この薬は糖尿病領域でも使われており、当科ではこれまでの経験を基に安全に使いこなすことができます。

3 外科治療

最後の手段となるべき外科治療も当院で提供しています。「胃を切った人はやせる」というのは聞いたことがあるかもしれませんが、これを肥満症に応用する治療方法です。この治療は確実な減量効果が得られることが知られています。直接の病気があるわけではないのに胃を削ぐのは少し乱暴な方法と思われるかもしれませんが、このような治療であるからこそ内科医からの的確な橋渡しが必要であり、当院はそれを提供できる体制を日本肥満学会の基準に則り整えました。

おわりに

肥満症は個々人の生活に介入するという意味で、非常に複雑で多様な治療選択肢があります。医師や看護師、管理栄養士、薬剤師、運動療法士がタッグを組み、一人でも多くの患者さんが健康な未来を得られるようにお手伝いをさせていただきます。どうぞご期待ください。

肥満症外来開設

2025年2月受け入れ開始

佐久医療センター 糖尿病・内分泌内科 渡邊 琢也



肥満症診療チーム

| 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) 高橋一誠(第2・4) 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 宮澤 渉 | 宮澤 渉(第1・3・5) | 小島博己 小林小百合 | 清水雄太 宮澤 渉 | 田中康広 | | |
| | | 午後 | | 宮澤 渉(第1・3・5) | 小林小百合 | 清水雄太 宮澤 渉 | | | |
| | 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 善(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 善(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 | 風間信太郎 中澤剛士 | 森 勇 田中順子 | 二石俊美 中澤剛士 | 森 勇一 中澤剛士 | 田中順子 | | |
| | | 午後 | 風間信太郎 田中順子 | 森 勇一 | | | 風間信太郎 | | |
| | 呼吸器内科 | 午前 | 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) | | |
| | | 午後 | 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 | 柳澤 悟(再診) 武知寛樹(再診) | 大浦也明(再診) 和佐本論(再診) | 油井貴也(再診) 神津佑希(再診) | | |
| 外来受付② | 腎臓内科 | 午前 | 佐々本 格 | | 村上 稷 樋端恵美子 | 仲野 惟 | 大沢 純介 | | |
| | | 午後 | 柳澤 紀子 | 柳澤 紀子 田中健太郎 | 村上 稷 | 柳澤 紀子 佐々本 格 仲野 惟 | 大沢 純介 腎リハ外来 | | |
| | 腎移植外来 | 午前/午後 | | 村上 稷(午前) | 村上 稷 大沢 純介 | | | | |
| | 糖尿病・内分沁内科 | 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) 服部拓亮 | | |
| | | 午後 | 天満雄一 | | | | | | |
| | 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) 甲田淑久(上肢) 塩瀬沙耶(一般) 友利正樹(側弯)(第3) | 元吉貴之(脊椎) 片桐健太(膝関節) 中野雄貴(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) 甲田淑久(上肢) | | |
| | | 午後 | 甲田淑久(上肢) 友利正樹(側弯)(第3) | 石井研史(股関節) | 塩瀬沙耶(一般) | 福島和之(脊椎) | 元吉貴之(脊椎) 中野雄貴(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 油井佐恵子 | | | |
| | | 午後 | 上原理恵(爪外来) | | | | | | |
| | 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 | | 向山由美 | 向山由美 小坂泰二郎 | 石毛広雪 荻原菜緒 石毛広雪 | | | |
| | 午後 | 石毛広雪 小坂泰二郎 | 半田喜美也 | | 向山由美 小坂泰二郎(16日休診) | | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 鹿兒島海衛 小島丈夫 | | 吉田書明 吉澤将士 山口玲(第3) | | 吉田書明 荒牧佳吾 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) | 織井恒安 | 濱 元拓(第4) | | | |
| | 午後 | | | 松下 努(第1・3・4) 新津宏和 VAD外来 | | 濱 元拓(第4) | | | |
| 放射線診断科 | 午前 | | | | | | | | |
| 消化器内科 | 午前 | 伊藤 唯 | 西山 秀 坂田正梧 | 福島秀樹 山田崇裕 山田崇裕 江郷 晶 | 比佐岳史 大瀬良省三 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) | 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(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 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・5) ヘルニア外来(第1・3・5) | | | | |
| 外科甲状腺外科 | 午前 | 西澤延宏(外科) | | | | | | | |
| | 午後 | 近藤沙織(第1.3.5) 山中 桜 2次検診 | 小口 治 鍋島寛志 小口 治 | 牧内玲子 鈴木貴士 鈴木貴士 山中 桜 | 近藤沙織 堀谷優太 近藤沙織 | 曾根原健太 吉池奏人 曾根原健太 吉池奏人 | | | |
| 産科 | 午前 | 塩谷優太 吉池奏人 | 鍋島寛志 鈴木貴士 交代制 | 交代制 | 交代制 | 曾根原健太 1ヶ月健診 交代制 | | | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| 遺伝診療科 | 午前 | | | | | | | | |
| | 午後 | | | | | | | | |
| 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 | 山本 亮 | 山本 亮 | | |
| 放射線治療科 | 午前 | 大久保悠 持田慧史郎 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | | |
| | 午後 | 大久保悠 持田慧史郎 吉田春奈子 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | 関口慶仁 | | |
| 入院患者のみ | 外来受付② | 皮膚科 | | | | | | | |
| | | リハビリテーション科 | 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 | | | | | | | |
| | | 歯科口腔外科 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | |

●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) |
|--------------------------|---|----------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|---|--------------------------------|
| 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 山田 衛 中山皓貴 浦部普貴 | 鄭 真徳 竹村正和 生井宏幸 藤澤郁哉 関口 麦 澁谷忠希 | 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 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 山崎智史 鄭 真徳 | 三宅晃史 櫻庭健太郎 山本愛一郎 山崎智史 |
| | | 午後 | 鄭 真徳 青松棟吉 山田 衛 中山皓貴 | 生井宏幸 伊藤暎斗 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 | 三宅晃史 櫻庭健太郎 山本愛一郎 山崎智史 | |
| 1階 | 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 | 星野奈津子 | 池井 肇 (2次検診8:30~9:00) | |
| | | 午後 | | 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 | | 高松道生 | |
| 中央外来 | 消化器内科 | 午後 | | | | | 宮田佳典 | |
| | 呼吸器内科 | 午前受付8:00~11:00 | | 両角延聡 | | 木村哲郎 | 両角延聡 | |
| 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・5) 土屋ひろみ(第2・4) | |
| | 午後 | 矢崎善一(第1・3・5) | 池井 肇 | | | 木村 光(第1) 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) 荻原暉子(新患) | 高松良太 荻原暉子(新患) 小林聡一郎(新患) | 牛山 哲 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 荻原暉子 | |
| | 午後 | 小林聡一郎 | | | | | 高松良太 | |
| 血液内科 | 午前 | | | | | 三石俊美 | | |
| 漢方内科 | 午後 | | | | | 三石俊美 | | |
| | 午前受付8:00~11:00 | | | | | 松橋和彦 | | |
| 整形外科 | 午後 | | | | | 松橋和彦 | | |
| | 午前受付8:00~10:30 | 松本世津(8:00~10:00) | 渡邊 仁 | 大学医師 | | 坊 昭彦(第2・4) 松本世津(第1・3) | 坊 昭彦(第2・4) 松本世津(第1・3・5) | |
| 脳神経外科 | 午後受付13:00~15:30 | | | | | 坊 昭彦(第2・4) | 坊 昭彦(第2・4) | |
| | 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 | 午後 | | | | | 高橋佑介 | | |
| 海外渡航者外来 | 午前 | 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) | 尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患) | 坂本昌彦/大満雄一 服部祐亮 | |
| | 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 大満雄一 | | 高見澤哲也 | | |
| | | 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 | 西澤延宏 半田喜美也 | 西澤延宏 山本一博(第1・3・5) 小坂泰二郎 | 石毛広雪 | 山本亮平 白鳥一明 | 山本亮平 山本浩二(肛門外科) |
| | | 午後 | 植松 大 | | 細谷栄司(第2・4) 下肢静脈瘤外来 | 石毛広雪 山本浩二 (肛門外科)受付14時まで | 山本亮平 白鳥一明 | |
| 形成外科 | 受付月・水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 油井佐恵子 | | 大谷津恭之 | |
| 小児科 | 午前受付月・水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) | 交代制 細谷まち子 荻原美紀 | | 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) |
| | 午後受付14:00~16:00 | 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 | 受付月8:00~10:30 水8:00~15:00 木8:00~10:30 | | 清水雄太(第2・4) | | 小松正彦 | 宮澤 渉 | | |
| 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 | 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 | |
| | 午後 | 渡邊あすか | | | | | 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 山ノ井万里子(第2・4) | 柏原 剛 須田紗代 柏原 剛 | 柏原 剛 須田紗代 柏原 剛 | 柏原 剛 須田紗代 | 柏原 剛 須田紗代 柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4) | |
| | 午後 | 柏原 剛 | | | | | | |
| 女性泌尿器科 | 午前 | 須田紗代 | | | | | | |
| 前立腺癌 観察治療外来 | 午後 | 須田紗代(新患) | | | | | 須田紗代(第1・3・5) | |
| | 午前 | 柏原 剛 | | | | | | |
| 眼科 | 午後 | 柏原 剛 | | | | | | |
| | 午前受付8:00~10:30 ※状況により制限する場合があります | 尤 俊博(第2・4) 高橋知成 吉村颯仁 | 松本牧子 李 悛護 | 尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁 | 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) |
| 精神神経科 | 午後 | 尤 俊博(第2・4) 高橋知成 吉村颯仁 | 李 悛護 | 尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁 | 尤 俊博(第1・3・5) 郎 佳慶 吉村颯仁 | 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) | 松本牧子 尤 俊博 郎 佳慶 吉村颯仁 | |
| | 午前 | 大西直樹 伊澤 敏 平野 亘(第1) | 大西直樹 小諸高原病院医師(第1・3) | 大西直樹 | 大西直樹(新患) 伊澤 敏 笠原信行 黒崎成男(第2) | 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) 笠原信行(第4) |
| 心療内科 | 午後 | 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) | |
| | 午前 | | 伊澤 敏 | | | | 飯田俊穂(第3) | 伊澤 敏 |
| 歯科口腔外科 | 午後 | 伊澤 敏 | | | | | 飯田俊穂(第3) | |
| | 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 | 熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美 | 藤浪さをり(第1・3・5) | 交代制 |
| ペイン クリニック (痛みの診療科) | 午後 | 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 | 熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美 | 藤浪さをり(第1・3・5) | |
| | 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) | 深澤正之(第2・4・5) | |
| リハビリ テーション科 | 午後 | 深澤正之 | 深澤正之 | 深澤正之(第1・3・5) | | | | |
| | 午前 | 太田 正 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 |
| | 午後 | 太田 正 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 |

| 診療科 | 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 (第2・4) |
|---------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------|--------------------------|---|--------------------|----------|
| 内科 ※1 | 午前 8:00~11:30 予約外 11:00まで | 山田 繁 | 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 16:00まで | 山田 繁(第1のみ) 松橋和彦(漢方外来) | 山口 博 小林和之(第1・3) | 向山和彦 | 荻原 淳 | 宇戸谷翔太 | |
| 循環器内科 | 午前 8:00~11:30 | | | | 柳澤 聖(第1・3) | | |
| | 午後 16:00まで | | | 石井博之 | 池井 肇(第2) 柳澤 聖(第3) ベースメーカー外来12:00~ | | |
| 小児科 | 午前 8:00~11:30 | 清水 隆 | 日野原陽一 | 日野原陽一 | 清水 隆 | 清水 隆 | |
| | 午後 受付の終了時刻は 曜日で異なります | 清水 隆 受付 16:30まで | 日野原陽一 受付 15:00まで | 予防接種(診察不可) | 清水 隆 受付 16:30まで | 清水 隆 受付 16:30まで | |
| 外科 | 午前 8:00~11:30 ※月曜除く | 細谷栄司 受付 11:00まで (診察開始 9:30~) | 清水義雄 | 清水義雄 山本一博(第2・4) | 清水義雄(第2・4・5) | 清水義雄 | |
| | 午後 16:30まで | | 清水義雄 | 清水義雄 | 清水義雄(第2・4・5) | 清水義雄(第1・3・5) | |
| 整形外科 ※2 | 午前 10:00まで ※月曜除く | 尾形淳子 受付 9:30まで | 尾形淳子 | | 尾形淳子 | 交代制 | |
| | 午後 受付の終了時刻は 曜日で異なります | 渡邊 仁 受付 16:30まで | | 江田 誉(骨粗鬆症) 受付 16:00まで | | | |
| リハビリ科 | 8:00~11:30 | | 藤井博之 | | | | |
| 脳神経内科 ※3 | 第4金曜の16:00まで | | | | | 交代制 | |
| リウマチ・膠原病内科 ※3 | 第4月曜の16:00まで | 高松良太 | | | | | |
| 泌尿器科 | 第1金曜の16:00まで | | | | | 柏原 剛 | |

〈診察開始時刻〉午前は、内科・整形外科・リハビリテーション科は9:00から、小児科・外科は8:30からです。午後は、全科14:00からです。

※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

| 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) | | |

胃腸に優しい 煮汁まで食べられる 冬大根の重ね煮



大根の旬は実は年に3回(春・夏・冬)あります。その中でも冬の大根は厳しい寒さのおかげで糖分が増し、^{みずみず}瑞々しくなります。ビタミンCや葉酸、カリウム、食物繊維などが大根の代表的な栄養素になりますが、大根には多くの酵素が含まれています。でんぷんを分解する「アミラーゼ」、タンパク質分解酵素の「プロテアーゼ」、脂肪分解酵素の「リパーゼ」などが消化を助けてくれます。大根は胃腸にとっても優しい食材です。年末年始で疲れた胃腸に優しい、大根の栄養素が溶けこんだ煮汁までおいしくいただける、素朴な味付けの冬大根の重ね煮をご紹介します。



材料(3人分)

大根(皮むき後) 450g
豚肩ロース 170g
大根の葉 5g

〈調味料〉

水 180ml
だし醤油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ1
塩 少々(ひとつり)

作り方

- ①大根の葉をよく洗い、3mm程度の小口切りにする。沸騰したお湯に30秒ほどぐらさせ、ざるに移し冷水につけ、水をよく切る(葉の色味が保たれます)。
- ②皮をむいた大根をスライサーで薄い輪切りにする。豚肩ロースは4cmに切っておく。
- ③鍋に大根を端同士が重なるように敷き詰め、その上に豚肉を重ねる。大根→豚肉→大根→豚肉→大根と重ねる。
- ④〈調味料〉を鍋に入れ、汁が煮立つまで蓋をせず強火で煮る。煮立った後、落とし蓋をして弱火よりの中火にし、鍋に蓋をして15分ほど煮る。
- ⑤15分ほど煮たら、落とし蓋を取り、煮汁を大根全体にかける。塩味が足りない場合は、塩をひとつりし、蓋をしてさらに10~15分程度煮る。
- ⑥大根の色が均一になったら火を止め、①の大根の葉を飾りつける。

1人分の栄養量

エネルギー: 186kcal
たんぱく質: 14.3g
脂質: 11g
炭水化物: 7.8g



鍋に大根を敷き詰める際に一番下の大根の層を少し厚めにしておくと、カットした時に崩れにくくなります。



佐久総合病院(本院) 栄養士
いざわ けい
出澤 恵



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。

訪問看護を通じて、病気や障がいのある すべての方々を支援します

こんにちは、訪問看護です！ 私たち訪問看護は、病院ではなく地域を拠点として、患者さんのご自宅に伺い看護ケアを実施しています。対象となるのは病気や障がいのある赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる年代の方々です。訪問看護の利用希望を患者さんやご家族からかかりつけ医に伝えていただき、私たちはそれを受けて対象者と契約を結び訪問を開始します。

訪問看護は介護サービスと補完し合って活動しています。病気や障がいがあると、日常生活に他者の手助け（介護）が必要となるため、ケアマネジャーなどの計画に沿って介護サービスが関わり「住み慣れた家で暮らしたい」希望を叶えていきます。しかし、「具合悪くなったらどうしよう」という不安も同時に生じやすく、その不安に寄り添い、急な体調変化に対応するのが訪問看護です。そして、訪問看護の実践・指導・相談業務を遂行するのが訪問看護認定看護師です。

実践 患者さんご家族への看護実践

指導 現場の看護スタッフへの在宅ケア指導

相談 在宅ケアに関する看護職からの相談対応

普段は、訪問看護の質向上や看護師の育成、訪問看護の啓発活動なども行っており、長野県看護協会開催の研修会や佐久市臼田健康活動サポートセンター（うすだ健康館）主催の「佐久病院とお茶べり」で訪問看護のお話をさせていただくこともあります。

「病気や障がいがあっても住み慣れた家で暮らしたい」、「人生の最期を自宅で迎えたい」、そのような希望について一緒に考えてみませんか？ 私たちがお手伝いさせていただきます。



訪問看護認定看護師
うえはらほるみ
上原晴美

お知らせ

2024年11月から

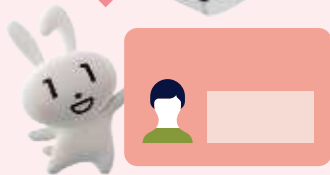
外来受付方法が変わりました

マイナ保険証をお持ちの方

① マイナ保険証の確認



② 診察券で受付 受付票を発行



マイナ保険証をお持ちでない方

従来通り診察券で受付し、受付窓口で保険証のご提示をお願いします（保険証確認に時間がかかります）。2024年12月以降は新しい保険証が発行されないため、お早めのマイナ保険証の発行申請をお勧めします。

マイナ保険証を利用する メリット

● データに基づく、よりよい医療が受けられる

薬剤情報などの提供に同意すると、お薬手帳を見せなくても過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され、初診でもスムーズに診察を受けられます。

● 手続きなしで高額医療費の 限度額を超える支払いが免除される

マイナンバーカードで資格確認を行うため、紙の認定証の持参なし&手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払いが免除になります。

脳の病気・けがのあとでも安心づくりの場を



高次脳機能障害の 当事者・ご家族のための 虹の会に参加してみませんか？



脳の病気・けがのあとの高次脳機能障害 こうじのうきのうしょうがい とは

高次脳機能障害は、脳卒中や交通事故などがきっかけとなって脳外傷などが起こり、注意力・記憶力・言語や行為、思考など脳機能が低下する状態です。

例えば

- 長く集中できなくなった。
- ぼーっとしがちで、感情のコントロールがうまくいかなかった。
- 家族に脳の病気があるが、本人に障害の理解が乏しくなってしまった。



動画で
視聴して
みませんか

高次脳機能障害の支援の流れ 適切な診断と支援 ～どんな症状？どんな対応？～

※長野県高次脳機能障害リハビリテーション実行委員会によるYouTube動画配信の研修会で当院が担当した動画です(約8分)。



安心づくりにつながる「虹の会」

「虹の会」は高次脳機能障害のある当事者やご家族の方が参加できる会です。年に4回の集まりなどで、お互い悩みを話したり情報交換したりして、より安心ある暮らしにつながります。

「虹の会」って どんなところ？

- 一人ひとり、いろんな色があっていい。どんな高次脳機能障害があっても参加できる、座談会中心の会です。
- 当事者とご家族はもちろん、当事者だけでも、ご家族だけでもOKです！

参加者の 声

悩みを聞いてもらって
気持ちが楽になりました。



毎回楽しみに、仲間と会いに出かける
場としても参加しています。



虹の会 開催のご案内

〈対象〉 高次脳機能障害をお持ちの当事者・ご家族

日時 令和7年2月22日(土) 14:00~16:00

会場 佐久市市民創練センター (佐久市猿久保 165-1)

内容 座談会、ショートレクチャー

お問い合わせ 佐久総合病院(本院) TEL.0267-82-3131 (代表)

当院リハビリテーション科に

- ①通院中の方 「作業療法室 虹の会係」
- ②受診中でない方は 「医療相談室 虹の会係」

と電話口で交換手にお伝えください。



AYA 乳腺クリニック



院長：半田 喜美也
 診療科：乳腺外科・甲状腺内科・外科
 休診日：火曜、水曜午後、祝日、第1・3・5日曜
 住所：佐久市臼田1208番地10
 電話：0267-77-7565



★診療時間

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|------------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------|---------|---|
| 8:30～12:00 (受付～11:45) | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ 第2・第4 | × |
| 14:30～18:30 (受付～18:00) | ○ | × | × | ○ | ○ | ○ 13:30～17:30 (受付～17:00) | × | × |

☆スタッフ数 医師1名・看護師4名・技師2名・事務1名

☆『AYA乳腺クリニック』の名前の由来は？

AYA (=Adolescent〈思春期〉 and Young Adult〈若年成人〉) 世代には15歳～39歳の方が当てはまります。この世代は妊娠、出産、子育てや仕事で自身の健康管理が二の次となるため治療介入に遅れが生じやすく、また遺伝的な側面を考慮した診療が必要となるなど、診療内容が多彩となります。AYA世代をはじめ、どの世代の方ががんと診断されても、その未来が明るく、安心して笑顔で過ごしてもらえるようお手伝いをしたい、そんな思いをこめました。



☆クリニックのアピールポイントは？

どの世代の方にも合わせた乳がん検診を行っています。土日でない時間帯がとれない子育て中の方、働いている方、市町村の乳がん検診受診券が配布されない40歳未満の方、小さな子ども連れで受診される方が、気軽に検診を受けられる体制をとっています。また、甲状腺内科の患者さんもお受けしています。

【WEB予約が可能】

最新のマンモグラフィ、超音波機器を導入しており、短時間で検査・診断を受けられます。WEBでの予約も受け付けています。

☆診療のモットーは？

乳がん検診へのハードルを下げ、早期発見・早期治療でひとりでも多くの方とそのご家族の明るい未来を守りたいと思っています。

☆地域の方へメッセージをお願いします

働き盛りで子育てと家族の中心として明るく輝く女性は、自分のことはつい後回しにしてしまい、明らかなしこりを自覚してから受診される方がほとんどです。以下をポイントに受診しましょう。

- 40歳以上の方は2年に1回、市町村受診券を利用して乳がん検診を受けましょう。
- 40歳未満の方は「がんの家系で不安がある」、あるいは「何か違和感がある」など些細でも気になることがあれば受診しましょう。

「患者さんが自分の時間に合わせた検診が受けられるように」と作ったクリニックです。ぜひご利用ください。友人やお母さん、お姉さんのような気さくなスタッフがお待ちしています。

※男性も乳がんになります。気になることがあればご相談ください。



夜間・休日の救急外来受診について

時間外選定療養費 (7,700円) のお知らせ

夜間・休日に当院の救急外来を受診される場合、診療費とは別に時間外選定療養費 (税込 7,700円) をお支払いいただく場合があります (電話相談後の受診を含みます)。

当院は「救命救急センター」として重篤患者さんへの救急医療体制 (24時間対応) を維持する目的で緊急性の低い患者さんから当該料金をいただくことが認められています。



軽症で受診を迷われる場合には、長野県救急安心センター #7119 (小児は #8000) へご相談いただく、または翌日の昼間にかかりつけ医をご受診いただくなどご協力をお願いいたします。

救急車の適正利用につきましても、引き続き皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

News

低侵襲ロボット支援手術システム ダヴィンチ手術が500症例を達成しました!!



佐久医療センターは2022年3月に「ダヴィンチXi」を導入して以来、複数の診療科で手術実績を積み上げ、このたび500症例を達成しました。今後もダヴィンチ手術チーム一丸となって治療に取り組んでいきます。

佐久総合病院 休診日

※佐久医療センターのみすべての土曜日が休診となります。

1月

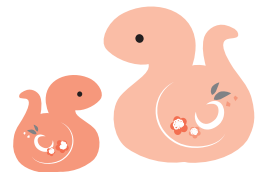
| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

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 |



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 | 雨宮病院 | 82-5311 | | |
| | 2 | 金澤病院 | 67-2048 | | |
| | 3 | くろさわ病院 | 64-1711 | | |
| | 5 | 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 |
| | 12 | 高橋医院 | 53-2366 | みらい・そだちクリニック | 77-7660 |
| | 13 | 安紀内科クリニック | 63-1201 | 増田医院 | 66-0303 |
| | 19 | 都甲クリニック | 64-1050 | 佐久平スカイ眼科 | 78-3936 |
| 26 | 野澤医院 | 62-0272 | たかみ耳鼻咽喉科クリニック | 67-8733 | |
| 2 | 2 | フルタクリニック | 63-0202 | のざわ整形外科 | 88-6025 |
| | 9 | 佐久心臓血管クリニック | 67-0022 | 佐久平よつばクリニック | 66-0428 |
| | 11 | 三木クリニック | 77-7376 | 博愛こばやし眼科 | 63-1300 |
| | 16 | 関口内科クリニック | 63-5100 | ながうら整形外科クリニック | 67-8055 |
| | 23 | 坂戸クリニック | 63-6323 | はせがわ皮ふ科クリニック | 78-3116 |
| | 24 | 小松耳鼻咽喉科クリニック | 66-6300 | ねむの木公園クリニック | 67-8866 |

お加減は **Vol.391**
いかがですか

令和7年1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

<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。

