

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

2025.3

<https://sakuhp.or.jp>

vol.392

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

佐久総合病院の

DX



診療室から「こんにちは

旬な食材レシピ」⑭

リソースナース・エッセイ⑯

わたしの「かかりつけ医

医療用PHSからiPhone切り替えのため  
初期設定する管理部スタッフの作業風景



JA長野厚生連

佐久総合病院

# デジタルトランスフォーメーション



DX (デジタルトランスフォーメーション)とは、『Digital Transformation』の略で、直訳すると「デジタル変革」という意味になります。デジタル技術を活用してビジネスモデルや業務プロセスを根本から革新する取り組みです。



えんどうひでき  
佐久医療センター副院長 DX推進本部長 遠藤秀紀

## 1

### 当

院では院長から号令が出て始まった2023年がDX元年となります。初めにDX推進本部会議を10名の職員で発足し、推進チームを各職場に設けました。推進チームは業務の棚卸しと課題を抽出するデザイナー27名とIT技術を利用し、課題解決するデベロッパー9名(現13名)で構成され、1人1DXというテーマで取り組んでいます。各職場の業務課題の抽出(棚卸し)を行い、DXで解決できるものがあるか方向付けし、システム課所属のSystem Engineer (SE) 3名に教わりながら進めています。

成果が出たものは、DX推進NEWSとしてイントラネットで共有しています。使用しているツールはUi-pathやExcelになりますが、RPA (robotic process automation) を用いて、手計算や目視で拾い上げていたデータを自動で行うようなデザインを作成しました。これにより、セントラルキッチン(栄養科)業務で約868時間削減、医事課・経営企画課の帳票で577時間、救急病棟管理チームで80時間、診療協力部のペースメーカー機種確認などの業務で48時間、年間1,652時間の削減を達成したことが半年後の成果として報告されました。

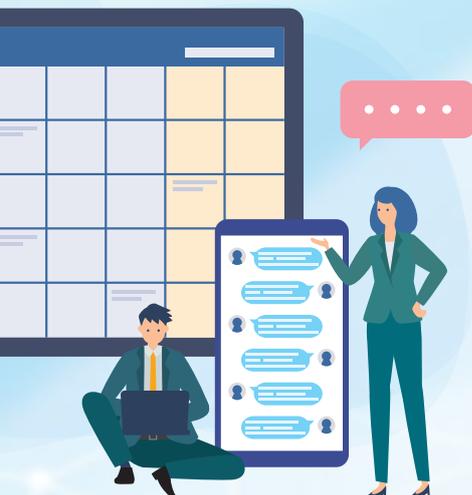


## 2

### そ

その後これまでに240項目について検討され、優先度の高い106についてデジタル化を推進し、2年間で21,356時間の削減と年間6,385万円のアプリ開発の内製化に成功しています。一つの事例として、ベッド稼働状況の自動更新ツール(BOIS)を開発しました。ベッドコントロールシステムの導入を検討しましたが高額であったため、当院の状況にあったものを作成しました。当グループ内では同じ電子カルテを使用して、転院してもすぐに情報の共有ができるようになっていますが、佐久医療センター、本院、小海分院の現在のベッド稼働状況を病棟ごとに自動で表示される機能も備り、救急や転院搬送といった病床管理に活用できています。

先日、大分大学医学部ヘルスケアAI・データサイエンス学の佐藤昇特任教授を招いて行なった講演会では、人材育成の点も強調され、多額の投資をせずにできることから始めようというメッセージを受け取りました。また当院で33回を迎えた歴史あるQCサークル活動院内発表会でも、DX化への取り組みが多くなっています。すべての職員の意識改革は難しいかもしれませんが、技術の導入により負担軽減が実感できればその方向に進むと思いますので、引き続きDX推進チームの活動を後押ししていきます。



# 3

# 佐久総合病院の

## 院

内連絡ツールが電話機能のみのPHSからiPhoneに変更されることが決定し、今年度末までに佐久医療センターの800台の端末が配布(PHSと交換)予定になっています。iPhoneの導入で院外でも連絡できるようになり、とくにLINEのようなチャット機能を用いることで電話をかけなくても情報共有ができるようになります(図1)。先行して整形外科に導入したところ、救急科、手術室、病棟などとTeams(アプリ)で情報共有したことで、大腿骨骨折患者の術前待機日数が平均4日から2日へ短縮し、平均入院日数も23日から19日に短縮できたことが報告されました。退院はリハビリ転院となるため、転院先のベッド状況にも左右されるとは思いますが、早く手術できれば回復が早いとも考えられ、患者さんにとっても福音となりました。

電話交換機の更新、Wi-Fi環境の整備なども行っています。また当院の施設整備には、委員会で採用が決定されますが、次年度は2件のDX関連大型投資が採用され、DXについての期待の高まりを感じています。1つは、生成AIによる自動サマリー作成で、医師・医師事務作業補助者・看護師の負担軽減が期待されます(図2)。

もう1つは、電子署名機能の導入になります(図3)。入院や検査などで同意書や説明書類の紙運用・スキャン運用の大幅な削減が実現できそうですが、既存の膨大な書類の整理も必須となるため、少しずつの展開になるかと思えます。また、入院時説明をタブレット上で閲覧できるような動画の作成も進めており、手術室案内や硬膜外麻酔の説明を先行して開始した麻酔科では日々の業務負担軽減になっています(図4)。



図1: iPhoneを利用した1対1から1対多に報告・連絡・確認・返信可能なコミュニケーションへの変化。

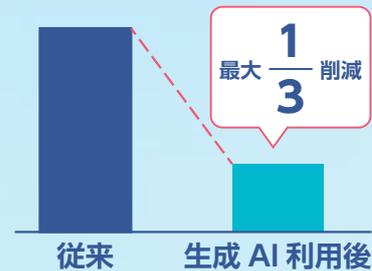


図2: 電子カルテ記録から生成AIによるサマリー作成することで業務時間が1/3に短縮(他病院の事例)。



図3: iPad上の複数ある同意書へ手書きで一括サインできます。何枚もサインを書く必要がなくなります。



図4: 入院生活の説明を動画で確認できます。再確認したい事項をいつでもどこでも見返すことができます。



# 4

DXはいいことづくめのように見えますが、懸念事項も挙げておきます。佐久総合病院(本院)の総合診療科でタブレットによるAI問診を導入しましたが、説明や入力のためのマンパワーを要する状況で、便利になったか評価が難しいと聞いています。

スマートフォンの使用に慣れない患者さんの受診時など、使い分ける必要がありそうです。マイナ保険証はアレルギーやお薬歴の分かるDX化の一つですが、普及率は充分ではないので、新しいシステムに取り残される人がいないようなサービスも同時に行っていかなければならないと考えています。



# 佐久総合病院

佐久総合病院は2024(令和6)年、創立80周年を迎えました。

またこの2年間で小海診療所が開設70周年、JA長野厚生連健康管理センターが開設50周年、小海分院が開設20周年、佐久医療センターが開設10周年と多くの付属・併設施設が節目となりました。長きにわたり温かいご支援、ご協力をいただいた皆さまに心から感謝を申し上げます。

80th anniversary

# 周年を迎えました



JA長野厚生連  
佐久総合病院統括院長

わたなべ  
渡辺 ひとし  
仁

佐久総合病院は1944(昭和19)年1月に臼田町(現佐久市臼田)に開院しました。職員7人20床で始まり、翌45(昭和20)年に赴任した若月俊一わかつきとしかずが「農民とともに」を合言葉に農村医学の確立と地域医療の発展に取り組んできました。

当初、手遅れになる患者が多かったことを受けて農村の中に入る出張診療をはじめ、さらに生活改善や健康知識の普及をめざして、衛生講話や啓発を目的とした演劇を行いました。それは間もなく予防活動(プライマリ・ヘルス・ケア)につながり、村ぐるみの全村健康管理へ、そして住民が自ら健康を管理する「医療の民主化」運動へと発展していきました。

現在は厳しい医療・介護情勢にあります。医師の働き方改革に伴う救急医療体制の変化など影響は地域の皆さんにも及んでいます。そのようななかで、これから私たちが重視することは主に二つあります。一つは若月医師の提唱した「予防は治療にまさる」です。病気になるよう

に予防に努めること、また病気になっても軽症のうちに治療を受けることが、医療のひっ迫を防ぎ、いざという時の救急医療核をなどにつながります。もう一つは、「人の温もりを大切にする医療」の継続です。医療・介護の現場にもAIなどの人の手を介さない領域が増えてき

ました。しかし本来、「人と人が顔を合わせ、心を通わせて行うもの」です。機械の活用も推進する一方、その真髄をこれからも守っていきます。また住民の皆さまのお役に立てるよう、引き続き邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願



若月医師が赴任したのが1945(昭和20)年3月。その年の12月に出張診療活動が始められ馬車や牛車で巡回した



1963(昭和38)年に健康教育を兼ねて演劇「はらいた」を上演。人気は高く大勢が集まった



病院創立80周年を記念した住民との車座集会(2024年の病院祭にて)。住民の生の声を聴き、病院幹部との対話形式で行なった



フレイル予防について研修劇を上演(2024年病院祭にて)。演劇を通じて住民の皆さんにフレイル予防対策を伝えました

# 心筋梗塞

佐久医療センター  
循環器内科副部長  
たちばな たかひろ  
橘 賢 廣



## 診察室からこんにちは

心臓は全身に血液を送り出すポンプの働きをしている臓器で、1日に約10万回も血液をため込んで送り出すことを休み無く繰り返し続けています。そんな働き者の心臓ですが、働き続けるには酸素や栄養が必要です。心臓に張り巡らされた「冠動脈」という血管がそれらを細胞に届けています。

心筋梗塞は、その冠動脈が急に詰まってしまい、心臓の細胞に酸素や栄養が届けられず、命に関わる状態です。多くの場合、「動脈硬化」といって血管が徐々に傷むことが原因となっています。予防には、禁煙など生活習慣の改善や、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療が非常に大事です。

酸素や栄養を届けられないと、心臓の細胞の壊死が進行し、胸痛が起こります。この痛みは多くの場合、非常に強く、胸全体が



肩やあごに響く痛みを伴ったりすることがあります。心臓の細胞が壊死するとどうなるのでしょうか？痛みが出てくるのはもちろんですが、壊死した細胞は動かなくなり、心臓がポンプとしての働きを保てず、十分な血液を全身に送り出すことができな

くなります。血圧が下がる重症な状態になったり、心不全といって息が苦しい、身体がだるいなどの症状を伴ったりすることがあります。

また、壊死した心臓の細胞は不整脈を起こしやすくなり、突然死に至ることもあります。さらに、心筋梗塞に陥った心臓の壁は腐ってしまっているのと同じ状態になるので、非常にろくなり、心臓が破れて命に関わることもあります。

このような恐ろしい心筋梗塞の死亡率は、かつては30%以上でした。今はカテーテル治療が当たり前に行われるようになり、5%近くまで激減しました。

カテーテル治療は、手首や足の付け根の血管からカテーテルという細い管（2ミリメートル程度の太さ）を入れて、冠動脈の入り口まで進めます。そこからバルーン（風船）を進めて、詰まっている血管を広げることで、血液の流れを再開させます。その後、ステントという金属の網を血管の中で広げ、血管を内側から補強して終了となります。多くの場合1〜2時間程度の局所麻酔で終了でき、問題なければ1週間程度で退院できます。

心筋梗塞は時間が経過するほど心臓の細胞の壊死が進むため、カテーテル治療は早ければ早いほど効果的とされています。患者さんの病院到着後90分以内に治

療を行うことが目標となります。しかし、強い症状にもかかわらず我慢をして、発症から病院到着までの時間が長くなり、カテーテル治療のメリットが少なくなっていることもあります。

「今まで経験したことの無いような強い胸痛」

「冷や汗を伴う胸の痛み」などが続くようであれば、どうか遠慮せずに救急要請をしてください。

佐久医療センターは紹介型の病院です。当院の受診を希望される方は、かかりつけ医の紹介状をお持ちくださいますようお願いいたします。

### カテーテル治療について

カテーテルで閉塞した冠動脈をバルーンやステントで拡張して、冠動脈の血流を再開します。



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 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 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		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) アトピー外来	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 勇(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 勇(新患・再診)	南野安正(再診第2) 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 勇一 田中順子	三石俊美 中澤剛士	森 勇一	田中順子		
		午後	風間信太郎 田中順子	森 勇一		森 勇一 中澤剛士	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)			
	午後	武知寛樹(再診)	和佐本論(再診) 油井貴也(新患)	柳澤 悟(再診)	武知寛樹(再診) 和佐本論(再診)	油井貴也(再診)			
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 紘介			
	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 紘介 腎リハ外来			
腎移植外来	午前・午後			村上 穰(午 前)	村上 穰 大沢 紘介				
糖尿病・ 内分泌科	午前	大満 雄一	高見澤 哲也 渡邊 琢也	高見澤 哲也	堀込 充章 大満 雄一	堀込 充章 渡邊 琢也(第2・4)			
	午後	大満 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) 塩瀬沙耶(一般) 友利正樹(側弯)(第3) 串田淑久(上肢) 友利正樹(側弯)(第3)	元吉貴之(脊椎) 片桐健太(股関節) 中野雄貴(一般) 石井研史(股関節) 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(脊椎) 中野雄貴(一般)(第2・4) 平澤直之(股関節、第2・4)	福島和之(脊椎) 元吉貴之(脊椎) 串田淑久(上肢)		
	午後			塩瀬沙耶(一般)					
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)							
呼吸器外科	午前				山本亮平 遠藤秀紀	遠藤秀紀			
乳腺外科	午前	石毛広雪 小坂泰二郎			山本亮平 向山由美		石毛広雪 荻原菜緒		
	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(13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 吉澤将士 山口玲(第3)		吉田貴明 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) 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						濱 元拓(第4)		
放射線診断科	午前						市川聡裕 工藤彰治		
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 長瀬通隆	比佐岳史 大瀧良省三 福島秀樹(第2・4)	福島秀樹(第1・3・5)			
	午後								
腫瘍内科	午前	國枝 敬治 長瀬通隆 國枝 敬治 長瀬通隆 宮田佳典(新患)	宮田佳典	長瀬通隆	宮田佳典 長瀬通隆(新患)	國枝 敬治			
	午後								
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	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 貴志 小口 治	牧内玲子 鈴木貴士 鈴木貴士 山中 桜	近藤沙織 塩谷優太 近藤沙織	菅根原健太 吉池奏人 菅根原健太 吉池奏人 山中 桜 交代制			
産科	午前	塩谷優太 吉池奏人	鍋島 貴志 鈴木貴士 交代制	交代制	交代制	菅根原健太 1ヶ月健診			
	午後								
遺伝診療科	午前					國枝 敬治(第1・2・3・5) 降旗めぐみ(第4)			
	午後					國枝 敬治(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		
	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	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		
入居者のみ	外来受付②	皮膚科							
	リハビリテーション科								
外来受付③	眼科	午前	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 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎		
午後	松島 凛太郎 交代制	松島 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎	松島 凛太郎			

●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)	
総合外来	総合診療科	午前受付8:00~11:00	青松 辣吉 星野 奈津子 嶋崎 剛志 山田 衛 中山 皓貴 浦部 晋也	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 阿部 勇樹	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		
		午後	鄭 真徳 青松 辣吉 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 阿部 勇樹 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		
中央外来	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	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	飯島 浩宣 色平 哲郎 (健康診断・予防接種)	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		
	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	
		午後		両角 延聡	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・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) 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 高松 良太 荻原 暉子		高松 良太 荻原 暉子	
		午後	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 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)	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)	
		午後受付13:00~15:30					坊 昭彦(第2・4)	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	
		午後	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		尾澤 一樹 小林 千夏 高橋 佑介(新患)	高橋 佑介	
脳神経内科	午前								
	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		高見 澤哲也		坂本 昌彦/天満 雄一 服部 佑亮	
		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 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・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 油井 佐恵子	大谷 津恭之		
	小児科	午前受付前~後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	受付火8:00~10:30 水8:00~15:00 木8:00~10:30		清水 雄太(第2・4)		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 長谷 川淳一(第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		吉田 香奈子 渡邊 あすか		吉田 香奈子 渡邊 あすか			
	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 須田 紗代	
		午後	柏原 剛	山ノ井 万里子(第2・4)	柏原 剛		柏原 剛 須田 紗代(第2・4)	柏原 剛 須田 紗代(第2・4)	
	女性泌尿器科	午前	須田 紗代						
		午後	須田 紗代(新患)						
	前立腺癌診療外来	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	尤 俊博(第2・4) 高橋 知成 吉村 颯仁	松本 敦子 李 惇 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 敦子 尤 俊博 郎 佳慶 吉村 颯仁	交代制(第2)
		午後	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 敦子(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	大西 直樹 伊澤 敏 平野 亘(第1)	大西 直樹 小舘 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)	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)	
		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)		
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 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	
	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	藤浪 さをり(第1・3・5)			
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	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)					
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			
	午後	太田 正	交代制	穴戸 康恵 太田 正(装具外来)	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)	山口 博 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) ペースメーカー外来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)		

# 豚ニラチヂミ



旬な  
食材 レシピ 14

ニラの旬は、主に春先の3月から5月、そして秋口の9月から11月とされています。ニラ特有の刺激的な香りはアリシンといい抗菌作用や血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化を予防する働きがあります。

さらに風邪予防に役立つビタミンC、貧血予防に効果的な鉄分、便秘解消により食物繊維も多く含まれています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。免疫力を高め疲労回復が期待できる食材です。ぜひお試しください。



### 材料(1人分)

- 小麦粉 100g
- 片栗粉 50g
- たまご 1個
- 水 150ml
- 豚バラ肉 50g
- ニラ 100g
- たまねぎ 20g
- にんじん 20g
- サラダ油 適量
- ごま油 適量

### ★付けダレ

- ポン酢しょうゆ 大さじ2杯
- ごま油 小さじ1杯
- 炒りごま 適量

### 作り方

- ①小麦粉、片栗粉、水、たまごをしっかりと混ぜる。
- ②豚バラ肉、ニラ、たまねぎ、にんじんを①に加える。
- ③200℃に熱したホットプレート、または中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を厚さ5ミリ程度の目安に3分焼く。
- ④キツネ色になってきたらひっくり返して押さえながら焼く。
- ⑤ごま油を回しかけ2分揚げ焼にする。
- ⑥両面キツネ色になったら食べやすい大きさに切って盛り付け、★の調味料を混ぜ合わせた付けダレを作り添える。



### 1人分の栄養量

- エネルギー: 522kcal
- たんぱく質: 12g
- 脂質: 25.2g
- 炭水化物: 62g
- 食物繊維: 2.4g
- 塩分: 1.5g



### 調理のポイント

- 押さえて焼くことで、全体がしっかり焼けます。粉は市販のチヂミ粉を利用して手軽に作ることもできます。
- 付けダレにコチュジャン、ラー油などお好みで入れるのもおすすめです。



小海分院 栄養士  
たかはしひとみ  
高橋仁美



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。

皆さんは「心不全」という病気を知っていますか？ 心臓が血液を十分に送り出せなくなり、息切れやむくみ、疲れやすさなどの症状が現れる病気です。この心不全を抱える患者さんや、そのご家族を専門的な知識や技術をもとにサポートする看護師が「心不全看護認定看護師」です。

心不全は、患者さんの体調だけでなく、生活全体に影響を及ぼす病気です。お薬での治療だけでなく、食事や運動など日々の生活習慣のなかで、心臓を<sup>いたわ</sup>らってあげることが重要となります。そのため、患者さん一人ひとりの状況に合わせて最適な支援を考え、医師やほかの医療スタッフと連携しながら、患者さんがより安心して暮らせるようにサポートしています。

例えば、心不全の症状が悪化しないように、塩分を控えた食事のアドバイスを行ったり、疲れすぎない適切な運動方法を提案したりします。また、患者さんやご家族が不安に思うことや困っていることを丁寧に聞き取り、心のケアも行います。

心不全は適切な管理とサポートがあれば、症状を和らげ、快適な生活を送ることができます。患者さんの「自分らしい生活」を支えるため、心不全看護認定看護師は、そのパートナーとして患者さんとともに歩んでいきます。

心不全についてお困りのことがあれば、遠慮なく外来窓口へご相談ください。



心不全看護認定看護師 あおき よしゆき  
青木芳幸

あなたのハート(心臓)に  
寄り添うパートナー

## お知らせ

佐久総合病院(本院) 佐久医療センター 小海分院

2025年  
4月28日～5月6日

### ゴールデンウィークの 診療体制のご案内

2025年度ゴールデンウィークの診療日は右記のとおりです。

休診日は救急外来体制での対応となります。

救急  
外来

受診したい場合来院する前に  
一度電話にてご相談をお願いします。

直接の来院はお避けください。



佐久総合病院本院(臼田) TEL:0267-82-3131(代表)  
佐久医療センター TEL:0267-62-8181(代表)  
小海分院 TEL:0267-92-2077(代表)

4月28日(月)	通常診療
4月29日(火) 祝日 昭和の日	休診
4月30日(水)	通常診療
5月1日(木)	通常診療
5月2日(金)	通常診療
5月3日(土) 祝日 憲法記念日	休診
5月4日(日) 祝日 みどりの日	休診
5月5日(月) 祝日 こどもの日	休診
5月6日(火) 振替休日	休診
5月7日(水)	通常診療

#### 佐久医療センターの時間外選定療養費について

佐久医療センターでは夜間および休日に救急外来を受診(電話相談後の受診含む)された患者さんに対し、診療費は別に、時間外選定療養費7,700円(税込)をご負担いただく場合があります。当院は救命救急センターとして、24時間体制で重篤な患者さんへの救急医療を維持する目的で、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おります。

軽傷で受信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)へ相談または翌日の昼間にかかりつけ医を受診いただくなどのご協力をお願いいたします。

〈問い合わせ〉佐久医療センター救命救急センター事務 0267-62-8181(代表)



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。  
**2024年10大ニュースのうち、上位5位をご紹介します。**

**1位**

2024年

**佐久総合病院  
 創立80周年**

佐久総合病院が1月19日、創立80周年を迎えました。記念企画として病院祭とコラボした「地域医療懇談会」、「ピアノの聴こえる病院 ～うたごえ病院祭～」が5月に行われました。また、10月には佐久医療センター秋祭りとコラボしたリレーマラソン、11月には市町村、病院関係者、地域の皆さまをお招きし、記念式典および祝賀会を行いました。



リレーマラソン



佐久総合病院創立80周年記念祝賀会

**2位**

2024年

**佐久総合病院付属  
 小海診療所 開設70周年**



こうみふれ愛秋まつり  
 木下小海診療所所長と住民の皆さんとの対話会の様子

小海診療所が9月6日、開設70周年を迎えました。こうみふれ愛秋まつりにおいて「小海診療所のこれまでと未来」と称し、住民の皆さんと木下所長との記念対話会を行いました。



小海診療所

**3位**

2024年

**佐久医療センター  
 開院10周年**

佐久医療センターが3月1日、開院10周年を迎えました。記念企画として4月に「桜のライトアップ」を実施、10月に開院10周年記念秋祭りを開催し、歴代院長の座談会などを行い、大勢の来場者が訪れました。



佐久医療センター秋祭り特別企画「歴代院長の座談会」の様子

**4位**

2024年

**石川県能登地震へDMAT派遣**

1月1日16時10分、石川県能登地方を震央としたマグニチュード7.6の地震が発生し、建造物の倒壊や火災、道路の損壊、津波、液状化現象など広範囲にわたり大きな被害を及ぼしました。県からの派遣要請を受け、佐久DMATが現地で支援活動を行いました。(1月)



公立能登総合病院でのDMAT全体ミーティング



DMAT出動

**5位**

2024年

**精神科病棟休床**

2024年4月から精神科病棟が休床となりました。外来診療やデイケア、訪問看護は継続し、精神科の患者さんが暮らしやすい環境づくりに引き続き取り組んでいきます。



こののケアセンターの正面玄関

**6位～10位**

- 6位** 第76回病院祭 通常形式で開催
- 7位** 地域ケア科 設立30周年
- 8位** 医師の働き方改革 取り組み強化
- 9位** 佐久総合病院 「優良危険物関係事業所表彰」受賞
- 10位** GDK吹奏楽団 結成60周年



# ACT内視鏡クリニック

院長: 友利 彰寿<sup>ともり あきひさ</sup>  
 診療科: 内視鏡内科・消化器内科・内科  
 休診日: 火曜・日曜(第1日曜以外)  
 住所: 佐久市佐久平駅北2番地1  
 THE NOMU 佐久平1階  
 電話: 0267-66-7140



★診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30～12:00	○	×	○	○	○	○	○ 第1のみ	×
午後 13:30～17:00	○	×	○	○	○	○	×	×

☆スタッフ数 医師1名・看護師3名(うち内視鏡技師2名)・事務2名

### ☆クリニックの名前の由来は?

ACTという名前にはA:Advanced care(先進の治療)C:Comfortable space(快適な空間)T:Trustworthy team(信頼のチーム)でACT:実行しますという想いが込められています。読み方をよく聞かれるのですが、カタカナの「アクト」です。地域の皆さまに先進医療を継続的に提供し愛され、選んでいただけるクリニックをめざしております。



### ☆クリニックのアピールポイントは?

内視鏡専門クリニックとして予約が取りやすいようWebやLINEでも簡単予約が可能です。また完全予約制で個室対応を徹底し、プライバシーにも配慮しております。ご希望であれば鎮静内視鏡も行っており、苦痛のない内視鏡を提供しております。平日忙しい方には土曜、第1日曜日も診療しております。また腸内フローラ検査も導入しており、腸活による健康増進の推奨をしております。

### ☆略歴

- 1995年 新潟大学医学部卒業
- 1995年 JA長野厚生連佐久総合病院臨床研修
- 1997年 JA長野厚生連佐久総合病院胃腸科医師
- 2000年 JA長野厚生連下伊那厚生病院出向(1年間)
- 2003年 新潟大学分子・診断病理学研修生(1年間)
- 2013年 JA長野厚生連佐久総合病院内視鏡室室長
- 2014年 JA長野厚生連佐久医療センター消化器内科副部長兼内視鏡室室長
- 2024年 ACT内視鏡クリニック 開院

### ☆診療のモットーは?

検査を受けたいという希望はあるものの、すぐに予約を取ることが出来ないというお声を多く耳にします。「検査を受けてみようかな」とそう思った時にぜひご相談いただければと思います。少しでも気になることがあればお問い合わせください。

### ☆地域の方へメッセージをお願いします

大学卒業を機に佐久総合病院で医師として30年消化器内科診療にたずさわってきました。佐久での日々が最も長くなり、今ではこの地が故郷といっても過言ではありません。その佐久の地でかねてから抱いていた「内視鏡診療をもっと身近に」との思いを実現すべく、あえて内視鏡に特化したクリニックを立ち上げました。消化器内視鏡に関することでしたら、お気軽にご相談ください。皆さまが健康で快適に日常生活を送れるための内視鏡チェック機関としてご利用頂ければ幸いです。



内視鏡室



リカバリー室

友利先生の  
プロフィール

### 〈認定・所属学会〉

日本内科学会、日本消化器内視鏡学会、日本消化器病学会、日本胃癌学会、日本食道学会、日本消化管学会、日本人間ドック学会、日本消化器がん検診学会、日本臨床栄養代謝学会

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



QRコードに  
かざして  
読み取ってね

スマートフォン  
タブレットを

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



佐久総合病院  
Instagram



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。

3月

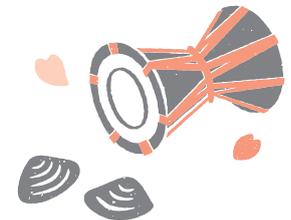
日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	⑮
⑮	17	18	19	⑳	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	④
⑥	7	8	9	10	11	12
⑬	14	15	16	17	18	⑱
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



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	2	わかば内科クリニック	67-6655	みらい・そだちクリニック	77-7660
	9	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	みさと皮フ科クリニック	78-3132
	16	角田医院分院	68-0550	いまいレディースクリニック	66-7050
	20	あさまコスモスクリニック	66-7701	おおくら皮フ科	65-9915
	23	柳澤クリニック分院	78-3355	斎藤産婦人科医院	62-0823
	30	岡田医院	53-2123	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
4	6	荻原医院	67-2051	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	13	こすも内科クリニック	88-7211	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
	20	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	たむらペインクリニック	82-3981
	27	高橋医院	53-2366	中澤眼科クリニック	62-0157
	29	安紀内科クリニック	63-1201	ねむの木公園クリニック	67-8866

お加減は **Vol.392**  
いかがですか

令和7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