

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.396

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2025.11

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

SAKUメッセ2025

福祉医療部門に参加しました



診療室からこんにちは

リソースナース・エッセイ②

患者図書室 きっかけおススメの本

からだにやさしい減塩レシピ①

国際協同組合年



協同組合はよりよい世界を築きます



JA長野厚生連

佐久総合病院

SAKUメッセとは、各社の魅力を地域の未来を担う学生・そして広域市民へ発信し、より豊かなまちを創る採用ブランディング・企業ブランディングの展示会です。「Well being」(やりがいと身体の健康のバランスがよいこと)に取り組む佐久広域圏の企業・団体と協働し、各社の魅力を地域の未来を担う学生・住民・移住者を繋ぎ、より豊かなまちを創る展示会SAKUメッセに参加しました。一般の市民の方々や近隣の小・中学校、高校から約3,400名が来場されました。SAKUメッセへの参加を通して佐久総合病院の魅力を発信し、未来を担う学生に医療に興味を持っていただけたと感じました。



【高齢者体験】

来場された未来の医療を担う皆さまへ、医療への関心を深めていただくために高齢者体験を企画しました。

この体験を通して、施設利用者さんの身体の変化を肌で感じていただき、利用者さんに寄り添うケアの重要性を学んでいただけたと思います。参加者の皆さまの優しい心が、地域医療を支える大きな力となることを願っています。

体験者

感想

- 視界が狭くてほとんど見えない中で生活していることに驚いた。
- ご年配の方は耳も聞こえづらいことを体験できた。
- 身体の変化を体験することで、利用者さんへの声かけや配慮の仕方が具体的にイメージできました。



佐久医療センター
宮田院長も
体験しました



【内視鏡外科手術装置】



佐久医療センターでは、消化器や呼吸器外科手術の80%以上が内視鏡下で実施されています。また、手術室では医師・看護師以外にも活躍する職種があります。手術を身近に感じてもらい、医療全体に興味をもってもらうために実施しました。



体験者

感想

- 映画に出てくるような機械が手術しているなんてすごい。
- お腹を開かなくても手術ができることを初めて知りました。想像したよりも何倍も難しかったけど楽しかったです。
- 病院の仕事についていろいろな資格のスタッフが働いているのですね。進路の参考になりました。



【心臓マッサージ・AED】

一般市民による一次救命処置(BLS)の普及を図り、誰もが正しくAEDを使えるようになること、また、学校管理下での心停止は毎年一定数発生しており、児童生徒にBLSを身近に感じてもらうことを目的に開催しました。



体験者

感想

- テレビで見たことはあるが実施したことはなかったので、貴重な体験だった。
- 学校にAEDがあるとは知らなかった。今度探してみます。
- AEDを実際に操作する経験はなかったので、緊張したがよい経験でした。



SAKUメッセ2025

福祉医療部門に参加しました

看護専門学校

看護の仕事に興味をもってもらうことを目的としました。また、学校の存在を若年層に広く認知してもらうことも重要であると考えました。

【赤ちゃんの「いのちの音」を感じてみよう！】



赤ちゃん人形(心音機能付き)に聴診器をあて、心音を聴くことと、体験者自身の胸に聴診器をあて、心音の速さを比較してもらいました。赤ちゃんの心音は1分間に120回で私たちよりずっと速いのが特徴です。聴診器をあてると「トットツツ」と元気に音が聞こえます。

体験者

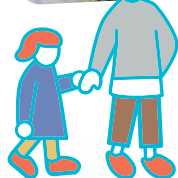
感想

- 赤ちゃんがこんなに心音が速いとは思わなかった。
- 看護師さんになりたいと思った。
- 「本当に聴こえる」「生きているみたい」といった驚きの声が聞かれた



【赤ちゃんの重さやぬくもりを体験しよう！】

学校で使用している赤ちゃん人形(約2,800～2,900グラム:柔らかい)を実際に抱いてもらい、生まれた赤ちゃんの体重やぬくもり、体験者も同じくらいの体重で生まれてきたことを実感してもらいました。



体験者

感想

- 子育てを思い出した。(母親) 赤ちゃんをお風呂に入れた経験を思い出した。(父親)
- かわいい。思ったより重く感じた。首がぐらぐらして驚いた。
- 自分が生まれてきたときの体重と同じくらいでうれしい。

【「身体のなかはどうなっているの?」を楽しく体験！】

小児内臓説明用人形(「ひかるくん」柔らかくかわいい布製:内臓を取り出して触れることができる)を使い、内臓の仕組みを優しく簡単に説明しました。訪問した子どもたちに実際の内臓がどれくらいのかを知らせてもらうことと、実際に触れてもらうことを行ないました。



体験者

感想

- 身体の構造がすごく分かりやすかった。
- 自分にも同じものが身体のなかにあることが分かった。医療に対して興味が湧いた。
- リアルだけど、怖くなかった。学校で今習っているのが楽しい。



体験終了後に学校特製ペンをプレゼント。高校生には学校パンフレットなどを渡し、若年層に学校を広く認知してもらう目的は達成しました。SAKUメッセ実行委員長が、実際に触れてもらうことが重要だと話していたので、体験としても良好だったと思います。

血管の「こぶ」に対する期待の最新治療 フローダイバーター(FD)治療

～従来の治療が難しかった脳動脈瘤に対応する画期的な血管内治療～

佐久医療センター 脳神経外科副部長 **よし ざわ まさ し**
吉 澤 将 士

脳動脈瘤とフローダイバーター(FD)治療とは

脳動脈瘤とは、脳の血管の壁が弱くなり「こぶ」状に膨らんだ状態です。破裂すると命に関わる「くも膜下出血」を引き起こすリスクがあります。従来は開頭クリッピング術やコイル塞栓術で治療してきましたが、大型(10mm超)や入り口が広い(広頸型)動脈瘤では根治が難しいという課題がありました。FD治療は、網目の細かい金属製ステントで、カテーテルを使って動脈瘤の入り口を覆います。動脈瘤内への血流を弱め、数力月から2年かけて動脈瘤を閉塞させる新しい血管内治療です。2015年から国内で使用可能となり、当院では2023年6月からFD治療を開始しております。

※一般的な
フローダイバーターの一例



治療の対象 ※破裂直後(14日以内)や5mm未満の小さな動脈瘤は適応外です。

〈主に以下の動脈瘤が対象となります〉

- 最大径5mm以上で、特に10mmを超える大型動脈瘤
- 入り口が広い「ワイドネック型(広頸型)」
- 従来の治療では根治が難しいもの

重要な注意点

抗血小板薬の長期内服が必須 血栓予防のため、治療2週間前から抗血小板薬2剤の併用を開始します。治療後半年は2剤併用、その後1剤に減量して1年以上継続が必要で、患者さんによっては生涯内服となります。内服中は出血リスクが高まりますが、自己判断での中断は禁物です。

治療成績

多くは閉塞しますが、約10～20%は完全閉塞しない可能性があります。まれに動脈瘤が増大し追加治療が必要になることや、治療後に脳梗塞・脳出血などの合併症が起こる可能性もあります。

最後に

治療法の選択には、動脈瘤の位置・大きさ・形状・全身状態の総合的な判断が必要です。脳神経外科の専門医とよく相談し、納得のいく治療を選びましょう。

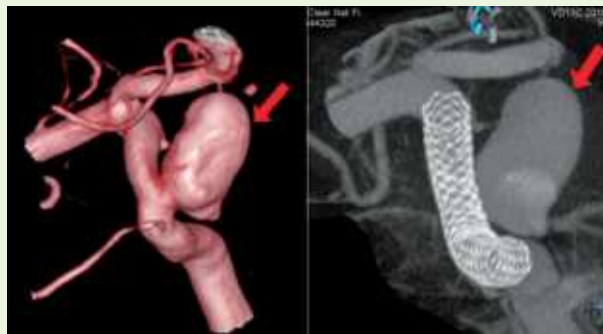
〈脳血管造影検査〉



フローダイバーター治療前

フローダイバーター治療後

〈3D-CT 検査〉



〈お問い合わせ〉 佐久医療センター 脳神経外科 TEL:0267-62-8181

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とご相談ください。



ブラック・ジャックセミナー



開催レポート

8月23日(土)に佐久医療センターで「ブラック・ジャックセミナー」を開催しました。中学1年生から高校3年生までの24名が参加しました。

「ブラック・ジャックセミナー」は、外科医の仕事を体験することで、医師の仕事がどのようなものなのかを理解してもらい、中高生が将来の進路を検討する際の参考になるよう企画したイベントです。子どもたちは、佐久医療センター外科系医師らの指導を受けながら、最新の医療機器を用いた手術体験に挑戦しました。



手術室見学



自動縫合器体験

参加者コメント

少人数で丁寧に教えてくださりありがとうございました。また次も参加したいです。



参加者コメント

他では絶対に体験できないことで、手術がとても身近に感じられました。

縫合結紮体験



超音波凝固切開装置体験

参加者コメント

細かな作業や普段行うことのない体験ができてとても楽しかったです。そして一つひとつのことができるとほめて下さってやる気やわくわくがより深みを増してきました。

参加者コメント

実際の手術も見学したいと思いました。絶対に医者になります！



腹腔鏡手術体験



修了式

このセミナーを通じて、実際の医療現場で体験してもらい「将来医師になりたい」「医療に関わりたい」と関心を抱く子ども達が増えることを願い、今後の医療を支える人材育成に貢献していきたいと考えています。

また来年も開催できるよう検討して参りますので、ぜひご応募いただけたらと思います。

受付	診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	土
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 近澤茅穂 新患紹介	依田達也 中沢孝行 田中克樹 (第2・4)	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1) 新患紹介	
		午後	予防接種 新患紹介	細合まち子 重田大輔 坂本昌彦 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1) 近澤茅穂 (第2・3・4・5) 新患紹介	
	小児外科	午前					菊地健太 (第1・5) 藤野順子 (第2・4)	
		午後					菊地健太 (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) デバイス外来	羽毛田千那帆 (新患・再診 第1・3・5) 神津亮輔 (不整脈外来 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 (新患・再診 第2・4)	矢崎善一 (新患・再診 第2・4) 土屋ひろみ (再診 第1・3・5, 新患・再診 第2・4) 羽毛田千那帆 (新患・再診 第1・3・5)	木村 光 (再診 第1・3・5) 長谷川智也 (再診 第2・4) 南野安正 (不整脈外来)	
		午後	木村 光 (新患・再診 第2・4) 長谷川智也 (再診 第1・3・5) 丸山周作 (新患・再診)	神津亮輔 (不整脈外来 第1・3・5) 羽毛田千那帆 (新患・再診 第2・4)	近澤優太 (新患・再診) 伊藤 黄 (新患・再診)	矢崎善一 (新患・再診 第2・4) 土屋ひろみ (新患 第1・3・5)	木村 光 (新患・再診) 長谷川智也 (新患・再診)	
	血液内科	午前	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	中澤剛士 田中順子	森 勇一		森 勇一 中澤剛士	田中順子	
	呼吸器内科	午前	武知寛樹 (新患)	大浦也明 (新患・再診) 和佐本論 (再診)	柳澤 悟 (新患)	大浦也明 (新患・再診) 和佐本論 (新患)	柳澤 悟 (再診) 轟 有希	
		午後	武知寛樹 (再診)	和佐本論 (再診) 大浦也明 (再診) 轟 有希 (新患)	柳澤 悟 (再診) 武知寛樹 (再診)	大浦也明 (再診) 和佐本論 (再診)	轟 有希	
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本 格	柳澤紀子	村上 穰 榊端美子	仲野 惟	大沢純介	
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上 穰	柳澤紀子 佐々本 格 仲野 惟 (第2・4 腹膜透析外来)	大沢純介 腎リハ外来	
	腎移植外来	午前/午後		村上 穰 (午前)	村上 穰 大沢純介			
	糖尿病・内分泌内科	午前	天満雄一	高見澤哲也	高見澤哲也	堀込充章	堀込充章 渡邊琢也 (第2・4)	
		午後	服部佑亮	渡邊琢也	堀込充章 天満雄一	堀込充章	堀込充章	
	リウマチ・膠原病内科	午前				高松良太 (再診のみ)		
	整形外科	午前	福島和之 (脊椎) 串田淑久 (上肢) 相羽早紀 (一般) 友利正樹 (側弯) (第3)	谷山崇 (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) 岡田浩典 (一般) 王 耀東 (重度外傷) (奇数月の第2)	福島和之 (骨粗鬆症) (第1・3) 谷山崇 (脊椎) 串田淑久 (上肢)	
		午後	串田淑久 (上肢) 友利正樹 (側弯) (第3) 岡田浩典	石井研史 (股関節)	相羽早紀 (一般)	福島和之 (脊椎)	谷山崇 (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	油井佐恵子 小林健文	大谷津恭之	上原理恵 (第1・3)	窪 昭佳 油井佐恵子 関口真央 (第1・3・4・5)		
		午後	新患紹介	窪 昭佳 関口真央 小林健文				
	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 久保和之 (第4)	向山由美 小坂泰二郎	石毛広雪 荻原菜緒 石毛広雪	
		午後	向山由美 小坂泰二郎		久保和之 (第2)	向山由美 小坂泰二郎		
	脳神経外科	午前	鹿兒島海衛 小島文夫		吉田貴明 吉澤将士 山口玲 (第3)		吉田貴明 登坂美里 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	駒津和宜 (第1・2・3・5) 新津宏和 (第1・2・4・5) 松下 努 (第3・4)	交代制 (予約制)		
		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					市川聡裕	
外来受付③	消化器内科	午前	伊藤 唯 宮坂 尚樹	西山 秀 坂田正樹	山田崇裕 江郷 晶	比佐岳史 太瀬良省三	工藤彰治	
		午後			山田崇裕 長瀬通隆	福島秀樹 (第2・4) 宮田佳典	福島秀樹 (第1・3・5) 國枝敬治	
	腫瘍内科	午前	國枝敬治 長瀬通隆		宮田佳典			
		午後	國枝敬治 長瀬通隆 宮田佳典 (新患)	國枝敬治 (新患)	長瀬通隆	宮田佳典 長瀬通隆 (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					小山恒男	
	泌尿器科	午前	中山 剛 松林良祐 松田 陽		中山 剛 松林良祐 松田 陽 武川達哉		中山 剛 松林良祐 松田 陽	
		午後	中山 剛 (特殊診療) 松林良祐 (特殊診療) 松田 陽 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 松林良祐 (特殊診療) 松田 陽 (特殊診療) 武川達哉 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 松林良祐 (特殊診療) 松田 陽 (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) 柳垣 充 依田孝志 (第2・4・5) 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	柳垣 充 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	山中 桜 近藤沙織 (第1・3・5) 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 山中 桜 鈴木貴士 鍋島寛志	近藤沙織	菅根原健太 塩谷優太 菅根原健太 塩谷優太	
	産科	午前	塩谷優太	鈴木貴士	鍋島寛志	菅根原健太	山中 桜	
		午後	交代制	交代制	交代制	1ヶ月健診	交代制	
	遺伝診療科	午前			降旗めぐみ (第4)	國枝敬治		
		午後			降旗めぐみ (第4)	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	山本 亮	山本 亮	
	放射線治療科	午前	大久保悠 神戸優輔	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	大久保悠	関口慶仁 熊澤琢也	
		午後	大久保悠 神戸優輔	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁	関口慶仁 熊澤琢也	
入院患者のみ	外来受付②	皮膚科	午後	吉田香奈子			齋木 実 吉田香奈子	
		リハビリテーション科	午前	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	
		歯科口腔外科	午前	松島淳太郎	松島淳太郎	松島淳太郎	松島淳太郎	
			午後	松島淳太郎 交代制	松島淳太郎 石貝聡美	松島淳太郎	松島淳太郎	

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 嶋崎剛志 山田 衛 中山皓貴 浦部普亘	鄭 真徳 竹村正和 生井宏幸 澁谷忠希 福室白子 山下裕顕	柳井真知 宮村保吉 山本愛一郎 関口麦	山本 亮 小林和之 窪田淳志 塩ノ崎萌 星野歩 高野烈	三宅晃史 星野奈津子 櫻庭健太郎 東亜希哉 丸田大貴 屋敷香奈 鄭 真徳	
			午 後	鄭 真徳 青松棟吉 山田 衛 中山皓貴	生井宏幸 矢藤有悟 関口麦 福室白子	三宅晃史 柳井真知 山本愛一郎	窪田淳志 木下裕介(第1・3・5) 宇戸谷翔太 星野歩 高野烈 睡眠時無呼吸外来 星野奈津子	三宅晃史 櫻庭健太郎 東亜希哉 屋敷香奈	
	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		池井 肇 (2次検診8:30～9:00) 飯島浩宣			
			午 後	飯島浩宣 色平哲郎 (健康診断・予防接種) 骨粗鬆症外来(第2・4)	西本 寛(2次検診外来)	西本 寛(2次検診外来)		高松道生	
		消化器内科	午 前			福島秀樹			
			午 後			福島秀樹		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～)		柳澤 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心臓デバリス) 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) 高松良太(新患)	高松良太(再診) 荻原暉子(新患)	牛山 哲(再診) 高松良太(再診) 荻原暉子(再診)	牛山 哲(再診)	高松良太(再診) 荻原暉子(再診)	
			午 後	荻原暉子(再診)		牛山 哲(再診) 高松良太(再診) 荻原暉子(再診)	牛山 哲(再診)	高松良太(再診)	
		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)	渡邊 仁	大学医師	坊 昭彦(第2・4) 交代制	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	半田 隆		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 望月祐介(新患) 田畑賢一	望月祐介 高橋佑介	望月祐介 小林千夏 高橋佑介(新患)	高橋佑介	
			午 後						
		海外渡航者外来	午 後					坂本昌彦/天満雄一 服部佑亮	
		糖尿病・ 内分泌内科	午 前	堀込充章 渡邊琢也	秋原正大 天満雄一 屋敷香奈		高見澤哲也		
			午 後	堀込充章					
2階	外科	外科	午前受付8:00～11:00 (乳腺外来は10:00まで)	細谷栄司(第2・4)	西澤延宏 池田正視	西澤延宏 山本一博(第1・3・5) 石毛広雪	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 石毛広雪 大谷津恭之 関口真央	池田正視	石毛広雪(第2・4・5) 下肢静脈瘤外来 大谷津恭之	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明 大谷津恭之	
	形成外科	形成外科	受付8:00～10:00				大谷津恭之 小林健文		
				中沢孝行/交代制 山本 歩	中沢孝行/交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 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)
	小児科	小児科	午前受付 (月～金)8:00～11:00 (土)8:00～10:00		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 細谷まち子 重田大輔(第1・3・5) 中沢孝行(第2・4)	
			午後受付14:00～16:00						
	耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	受付※8:00～10:30 ※8:00～15:00 ※8:00～10:30		清水雄太(第3・4)		宮澤 渉		
						小松正彦			
	皮膚科	皮膚科	午前受付8:00～10:30	吉田香奈子	吉田香奈子	吉田香奈子	吉田香奈子(第1・2・3・5) 長谷川淳一(第3)	吉田香奈子 齋木 実	
			午 後		吉田香奈子		吉田香奈子(第1・2・3・5)		
	泌尿器科	泌尿器科	午前受付8:00～10:00	柏原 剛	吉田香奈子 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/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	女性泌尿器科	午 前	須田紗代					
			午 後	須田紗代(新患)				須田紗代(第1・3・5)	
	前立腺癌観察治療外来	前立腺癌観察治療外来	午前受付	柏原 剛					
	眼科	眼科	受付(月・火・木・金) (第1・3・5)8:00～10:30 ※8:00～10:00 ※状況により制限する場合あり	尤 俊博 周 麗花	松本牧子 浦本賢吾	尤 俊博 郎 佳慶 周 麗花	郎 佳慶 周 麗花	松本牧子 尤 俊博(第1・3・5) 郎 佳慶(第1・3・5)	交代制
			午 後	尤 俊博 周 麗花		尤 俊博 郎 佳慶 周 麗花	郎 佳慶 周 麗花 松本牧子(第2・3・4・5) 三浦文英(第1・2・4・5)	尤 俊博(第1・3・5) 郎 佳慶(第1・3・5)	
	精神神経科	精神神経科	午 前	大西直樹 伊澤 敏 平野 亘(第2)	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2)		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	心療内科	午 前		伊澤 敏			飯田俊穂(第2)	伊澤 敏
			午 後		伊澤 敏			飯田俊穂(第2)	
	歯科口腔外科	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 雨宮剛志	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(第2)
			午 後	熊坂 祝 宮田幸長 石貝聡美	熊坂 祝 宮田幸長 雨宮剛志	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		
	ペインクリニック (痛みの診療科)	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 山添泰佳	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 山添泰佳	深澤正之	深澤正之(第1・3・5)			
	リハビリテーション科	リハビリテーション科	午 前	太田 正	交代制	穴戸康恵	装具外来	交代制	
			午 後	太田 正	交代制	穴戸康恵	交代制	穴戸康恵	

小海分院 TEL (0267) 92-2077 外来診療担当表

■ は予約制 (令和7年11月1日現在)

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	小林和之	由井和也	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	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(第1・3・5) 受付 11:00まで 診察開始 9:30～	清水義雄	山本一博(第2・4)	清水義雄(第2・3・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・3・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	渡邊 仁(第1・3・5)	
	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

■ は予約制 (令和7年11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4)		



患者図書室 こかげ
おススメの本

佐久医療センター患者図書室「こかげ」利用案内

開室時間：平日 8:30～17:00 閉室時間：土曜・日曜・祝日
貸し出し：入院患者さんは退院まで、それ以外の方は当日返却

マンガでわかる! 認知症の人が見ている世界

著者：川畑智 / 文響社

高齢化に伴い認知症が増加中の日本。この本は認知症の人の見え方の違いについて、マンガと大きめの文字で分かりやすく書かれています。著者は現場で数多くの認知症の人と接してきた理学療法士です。著者の豊富な知見をもとに、理由が分かれば「なるほど!」と思う当事者の心理やケアする側の上手な対応策がマンガを交えて簡潔に説明されています。今日から使える認知症ケアのヒントになる本です。



成瀬は天下を取りにいく

著者：宮島未奈 / 新潮文庫

2024年本屋大賞受賞作

「島崎、わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」という一文から始まり、幼なじみの島崎に、「いつだって成瀬は変だ。」と言わせる成瀬あかりの物語です。自分を貫き通して生きることは難しいことですが、成瀬の変な言動は周りを巻き込んで、みんなにとって生きやすい世の中に変わっていくのが面白く、物語に引き込まれスルスルと読み進められます。難読地名のひとつ滋賀県大津市膳所(ぜぜ)が物語の舞台です。





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。

皮膚と排泄の専門家：皮膚・排泄ケア認定看護師が支える安心な暮らし

病院には、皮膚のトラブルや排泄に関するお悩みに寄り添い、専門的なケアを行う「皮膚・排泄ケア認定看護師」がいます。患者さんが快適に、安心して過ごせるよう、日々さまざまな支援を行なっています。例えば、長時間同じ姿勢でいると、身体の一部に圧力がかかり続け、皮膚が傷つく「床ずれ」ができることがあります。床ずれは痛みを伴い、治るまでに時間がかかることもあるため、認定看護師は医師やリハビリスタッフ、栄養士、薬剤師などと連携し、予防や治療に取り組んでいます。寝たきりの方や動きにくい方々でも、できるだけ快適に過ごせるよう工夫を重ねています。また、人工肛門や人工膀胱など、手術によってお腹に排泄の出口がつけられた方への「ストーマケア」も重要な役割です。ストーマのまわりの皮膚はとてもデリケートで、適切なケアをしないと赤くなったり、ただれたりすることがあります。認定看護師は、個々の状態にあわせて装具の選び方や貼り方を提案し、皮膚を守るための工夫と一緒に考えます。さらに、退院後も安心して生活できるよう、在宅療養中の支援や相談にも対応しています。患者さんやご家族が不安なく日常生活を送れるようサポートを続けています。

完全予約制

スキンケア外来（ストーマケア外来）の受診を希望される方々へ

当院に通院中の方は、受診時に主治医・外来スタッフにお尋ねください。他の医療機関で治療中の方は、かかりつけ医の紹介状をご用意いただき、地域医療連携室へご相談ください。



皮膚・排泄ケア認定看護師 うちばりじゅんこ 内堀順子



腎臓内科医がすすめる

からだにやさしい 減塩レシピ

①

長野県では高血圧症の患者さんが多く、年々増加傾向にあるといわれています。高血圧症の予防・改善には「減塩」がとても重要です。「減塩＝味気ない」と思われがちですが、工夫次第でおいしく楽しむことができます。今回、腎臓内科医・管理栄養士・地域の飲食店が協力して、からだにやさしく、しかもおいしい減塩レシピを考案しました。

スパイス味噌汁

栄養成分 (1人分) エネルギー: 63kcal / たんぱく質: 1.5g / 脂質: 3.8g
炭水化物: 7.0g / 食物繊維: 1.7g / 塩分: 0.57g

材料(4人分)

玉ねぎ 200g
白菜 80g
ごま油 大さじ1
ガラムマサラ 小さじ1/2
きび砂糖 小さじ1/2
出汁昆布 8g
かつお節 8g
みそ 16g
(大さじ1弱)

作り方

① 玉ねぎマサラを作る

玉ねぎは繊維に沿って5mm幅にカット、白菜は短冊切りにする。
ごま油を熱し、玉ねぎに軽く焦げ目がつくまで炒める。
白菜を加え、ガラムマサラときび砂糖を入れてさらに炒める。

② 出汁を取る(市販の顆粒だしでも代用可)

沸騰したお湯400mlに火を止めて昆布を1時間ほど浸ける。
昆布を取り出し、再度沸騰させてかつお節を加え、一煮立ちしたら火を止めてザルでこす。

③ 味噌汁を仕上げる

玉ねぎマサラに出汁と味噌を溶かし入れて完成。



佐久医療センター 腎臓内科 仲野 惟

調理のポイント

Point

焦がし玉ねぎやごま油、きび砂糖のうま味を活かし、スパイスを加えることで、減塩でも深い味わいの味噌汁になります。白菜は天然のうま味成分(グルタミン酸)を多く含み、だしの風味を引き立てます。ごま油は香りだけでなく、スパイスをなじませる効果も。ガラムマサラはメーカーによって配合が異なるため、味や辛さを確認しながら、お好みの量で調整してください。

インフルエンザ予防接種のご案内

〈期間〉2025年10月20日(月)～12月26日(金) ※土曜日・日曜日・祝日を除く

	予約	接種日・時間
一 般(高校生以上)	不要	月～金曜日(祝日を除く) 1日の接種人数は100人までとさせていただきます。 受付時間 8:30～11:30 ※午後の受付はありません お問い合わせ 医事課 ☎0267-82-3131(代表)
小 児(中学生以下)	要	火曜日14:00～15:30(予約制) 予約受付 月～金曜日(祝日を除く) 14:00～16:30 お問い合わせ 小児科外来 ☎0267-82-3131(代表)

日程や時間に変更になる可能性がありますので、最新情報はホームページや院内掲示でご確認ください。

〈費用〉1回4,730円(税込) 65歳以上の方は、市町村から補助がある場合があります。

〈中学生以下の方〉13歳未満の方は2回接種を推奨します。2回目2,365円(当院で1回目を接種した場合)

小海分院でも予防接種を実施します 詳細はホームページや院内掲示でご確認をお願いします。

新型コロナ予防接種のご案内

〈期間〉2025年10月24日(金)～12月26日(金) 毎週金曜午後のみ

〈受付時間〉13:00～15:30 ※1日の接種人数は100人までとさせていただきます。

〈対象〉高校生以上

〈費用〉15,400円(税込) 65歳以上の方は、市町村から補助がある場合があります。

※新型コロナワクチンの予診票は郵送されません。接種当日、病院で記載していただきます。

〈お問い合わせ〉医事課 0267-82-3131(代表)



小海分院でもコロナ予防接種を実施します 詳細はホームページや院内掲示でご確認をお願いします。

年末年始救急外来受診について

年末年始は地域のクリニックや病院が休診となるため、当院を受診される患者さんが多くなることが予想されます。

- 電話相談や軽症患者さんの受診が増えると、重症患者や救急治療が必要な方の診療が困難になります。
- 重症の方の診察や治療を優先して対応しますので、ご理解とご協力をお願いします。



迷ったときは相談窓口へ

急な **病気** や **ケガ** など

救急車を呼ぶか
病院に行くか

迷ったときにはご相談ください。

救急電話相談 **#7119** (大人が対象です)

こども医療相談 **#8000**

ご注意ください

- 年末年始は当院への電話がつながりにくくなる場合があります
- 診察までの待ち時間が長くなる場合があります

年末・年始 休診日のお知らせ 急病の場合は、救急外来で対応します

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療

11月はJA長野厚生連の医療安全推進月間です

JA長野厚生連では、毎年11月を「JA長野厚生連 医療安全推進月間」と位置づけ、安全で安心な医療を実践し、さらに質の高い医療・介護を提供できるよう医療安全対策に取り組みます。

病院ごとにテーマを設定して取り組みます

本院

テーマ 「もういっかい聞いてもいいですか？
～確認し合える関係をつくろう!～」

取り組み 院内ふれあいギャラリーにおける医療安全ポスターの展示、俳句・川柳・ファインプレーコンテスト など

佐久医療センター

テーマ 「声掛け合い 確かめ 守る 医療安全」

取り組み (職員への啓発として) 院内放送・俳句コンテスト など

小海分院

テーマ 「小さな習慣 大きな安全 ～指差し呼称の実践～」

取り組み 医療安全全国共同行動缶バッジの装着 川柳・俳句コンテスト など

患者さん、地域住民の皆さんは職員の説明で分からないことがありましたら、確認をお願いします。
職員から確認させていただくこともあるかと思いますが、ご協力をお願いします。

お知らせ

2025年
10月1月から

佐久総合病院(本院)

佐久医療センター

患者さん・一般駐車場 料金変更のお知らせ

2025年10月1日から駐車料金に変更になりました。

10,000円札、5,000円札
2,000円札は使えません

ご理解、ご協力の程よろしくをお願いします。

〈対象〉 ● 外来患者 ● 入院患者 ● 付き添い者 ● 一般利用者

〈駐車料金〉	30分未満	無 料	24時間以上	1,000円
最大料金は ありません	30分以上24時間未満	100円	以後24時間毎	1,000円



佐久総合病院(本院)
患者・一般駐車場



佐久医療センター
患者・一般駐車場

佐久総合病院 (本院)



令和7年

9/22(月)から信州パーキング・パーミット制度を導入しました



信州パーキング・パーミット
車いす使用者利用証

〈対象駐車スペース〉

デイリーストア前
障がい者用駐車場 (計6台分)



近年、本来必要としている方がご利用できないケースが発生しております。適正なご利用のため、**利用証の掲示**をお願いするとともに、**利用対象外の方は一般駐車場をご利用ください。**

〈利用可能な方〉

長野県が発行する「信州パーキング・パーミット車いす使用者利用証」を所持・掲示している方のみご利用いただけます。

「信州パーキング・パーミット制度」は、障がいのある方や歩行困難な方のための駐車スペースを守ることを目的に、長野県が運用している制度です。詳しくは、下記ウェブサイトをご覧ください

長野県ホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/chiiki-fukushi/parkingpermit/20151224.html>



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。

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

12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

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



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)			
11	2	都甲クリニック	64-1050	中澤眼科クリニック	62-0157
	3	野澤医院	62-0272	増田医院	66-0303
	9	佐久心臓血管クリニック	67-0022	みらいそだちクリニック	77-7660
	16	フルタクリニック	63-0202	のざわ整形外科	88-6025
	23	三木クリニック	77-7376	佐久平よつばクリニック	66-0428
	24	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
	30	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	78-3936
12	7	角田医院分院	68-0550	AYA 乳腺クリニック	77-7565
	14	ほしまち診療所	88-8090	いまいレディースクリニック	66-7050
	21	柳澤クリニック分院	78-3355	おおくら皮膚科	65-9915
	28	あさまコスモスクリニック	66-7701	斎藤産婦人科医院	62-0823
	31	雨宮病院	82-5311		

お加減は **Vol.396**
いかがですか

令和7年11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。

