

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.398

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2026.3

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

緩和照射と脳定位照射

診察室から「こんにちは」

リソースナース・エッセイ²⁴

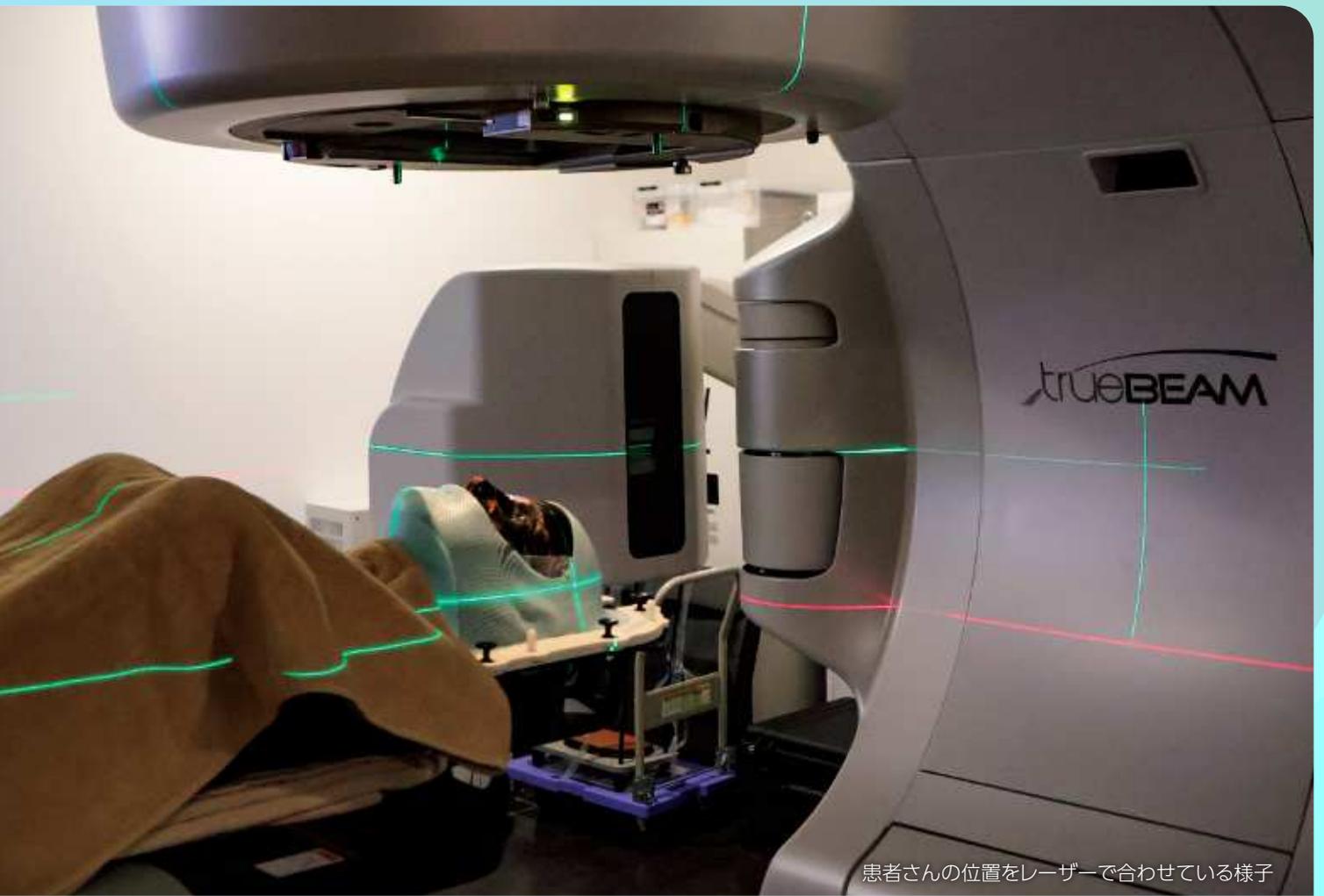
臨床検査室

国際規格ISO 15189 認定

患者図書室 **こかけおススメの本**

からだにやさしい **減塩レシピ**³

放射線治療装置リニアック「TrueBeam」
回転しながら照射する様子



患者さんの位置をレーザーで合わせている様子

緩和照射と 脳定位照射

緩和照射とは？

皆さんは「放射線治療」をご存じですか？「放射線」というと、レントゲン写真やCT検査といった「画像診断（検査）」というイメージを思い浮かべるかもしれませんが、放射線治療は手術や薬物療法と並ぶ、がんの三大治療法のひとつです。放射線治療には、がんの治療をめざした根治照射（放射線をあてることを「照射」といいます）だけではなく、手術後の再発を防ぐための予防照射というものもあります。

もうひとつ放射線治療の重要な役割として、緩和照射があります。緩和照射とはがんそのものを治すことを目的とした治療ではなく、がんによって生じるつらい症状をやわらげ、日常生活を少しでも



佐久医療センター
放射線治療科部長
おおくぼ ゆう
大久保 悠

楽に過ごしていただくための放射線治療です。たとえば骨にがんが転移することで生じる痛みや、胃がん・大腸がん・子宮がんなどによる出血、食道がんによる狭窄症状（飲み込むときのつかえ感）、肺がんや肺転移による咯血や気道狭窄症状（息苦しき）、進行した乳がんによる潰瘍（出血・におい）などに対して緩和照射が行われます。



操作室の様子

脳定位照射とは？

がんが進行すると、脳に転移すること
があります。脳転移が大きくなると、頭
痛や吐き気、手足のしびれや麻痺、しゃ
べりにくさ、見えにくさなど、さまざま
な症状が出てきます。

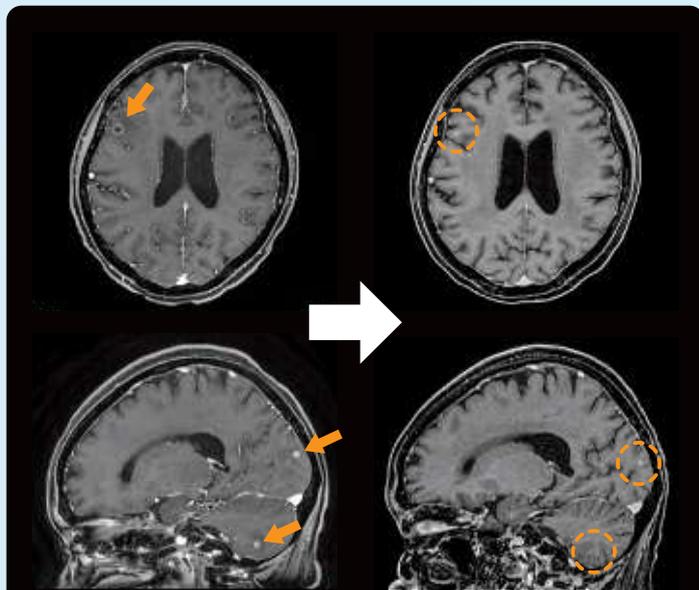
脳転移の症状に対する緩和照射として
は、脳全体に放射線をあてる「全脳照射」
があります。多数の脳転移を一定期間お
さえることができ、現在でもよく使用さ
れる照射方法です。しかし脳全体にあて
られる放射線の量には限度があるため、
脳転移を長期間おさえておくことは難し

いという問題点があります。また、全脳
照射後にふたたび脳転移による症状が問
題となっても、追加で全脳照射をするこ
とは副作用の懸念から困難です。

脳転移に対する照射方法として、ピン
ポイントに強い放射線を集中させる「脳
定位照射」という方法もあります。正常
な脳組織へ照射される放射線の量を最小
限にしながら、全脳照射よりも脳転移病
変に強い放射線を集中して照射すること
で長期間おさえておくことができます。
しかし従来の放射線治療装置だと1箇所
あたり20〜30分くらいの時間がかかるた
め、複数個の脳転移を治療することは困
難でした（これまでは他施設のガンマナ
イフ装置という専用の治療装置での治療
をお願いしていました）。

新規導入された 脳定位照射システム

当院には2024年11月の放射線治療
装置の更新にもない、複数個の脳転移
に対しても、短時間にまとめて照射がで
きるHyperArc（ハイパーアーク）とい
う専用システムを導入しました。これに
より当院の放射線治療装置でも、脳転移
の個数によらず20〜30分程度で治療でき
るようになりました。



放射線治療前

放射線治療後3ヶ月後

■ 治療効果を示した 治療前後の脳造影MRI画像

- (左) 白く丸く写っているのが脳転移病変です。
ここでは3つ、別々の脳転移が写っています（矢印）。
- (右) 照射した脳転移病変が、縮小〜消失しているのが
分かります（点線円）。

脳定位照射は症状の緩和を目的とする
だけではなく、10個くらいまでの脳転移
であれば、脳転移を長期間制御する目的
の治療ができます。また全脳照射後にふ
たたび脳転移による症状が問題となった
場合でも、追加で脳定位照射を行うこと
ができます。

治療装置の進歩で、これまで提供でき
なかつたような放射線治療ができるよう
になり、治療の選択肢の幅が広がりまし
た。その選択肢のなかから、患者さんの
状況に応じた最適な治療を提供できれば
と考えています。

なお、放射線治療科の受診予約は医療
機関からの紹介制となります。放射線治
療を希望される患者さんは、かかりつけ
医に相談してください。かかりつけ医の
皆さまは、地域医療連携室を通じて予約
調整しますので、まずは地域医療連携室
までご連絡ください。

〈お問い合わせ〉 佐久医療センター
地域医療連携室

TEL: 0267-88-7316 (直通)
FAX: 0267-88-7248

直腸がんに対する「肛門温存」の功罪

—温存すれば本当に“元の生活”に戻れるのか—

佐久医療センター
下部消化器外科部長
あきやま がく 岳
秋 山 岳



診察室から こんにちは

なる時代もありましたが、手術手技や器械の進歩により、肛門に近いがんでも温存手術が可能になってきました。その結果、人工肛門を避けられ、外見上の変化が少なく、肛門から排泄できるといふ心

理的なメリットが得られるようになりました。

しかし、「肛門が残る」ことと「排便が元通りになる」ことは同じではありません。直腸は単なる便の通り道ではなく、便をため、排泄のタイミングを調整する高度な調節機能を担っています。肛門温存手術では直腸の大部分が失われ、神経や筋肉も影響を受けるため、「便が少しずつ何度も出る」「急に便意が来て我慢できない」「便意はあるのに便が出ない」といった排便障がいが起こることがあります。命に関わる問題ではありませんが、生活の質を大きく下げる要因になります。

患者さんの中には、「人工肛門を避けられてよかったはずなのに、トイレのことで一日が縛られるようになった」と感じ方も少なくありません。

一方、人工肛門は長らく「不自由」「恥ずかしい」「障がいとして劣った状態」といった偏見で語られてきました。しかし現在では、装具の進歩や専門外来の充実、生活指導・支援体制の整備により、仕事や旅行、運動も可能な時代です。排便に追われることなく、突然の失禁を心配せずに済むという点では、「肛門を温存しない方が、かえって安定した自分らしい生活を送れる」方がいるのも事実です。



最後の術後に起こりうる現実の生活を過不足なく伝え、患者さんとともに考えることです。

最後に大切な視点として「やり直し」があります。肛門温存手術の後に人工肛門へ「やり直し」することは可能ですが、その逆は現在の医療では難しいです。そのため、判断に迷われる場合は、まず肛門温存手術を経験されることを当院ではお勧めしています。利点と欠点を十分に理解したうえで選択することが、納得できる治療につながると考えています。

ストーマケア外来のご案内

ストーマケア外来は、人工肛門・人工膀胱を造設後の方とご家族を対象にした外来です。退院後の生活を快適に過ごせるようにセルフケア指導や日常生活・排泄の相談を皮膚排泄ケア認定看護師がお受けしております。まずは主治医にご相談ください。

消化管ストーマ外来

毎週月曜日 午後

※完全予約制

尿路・消化管ストーマ外来

毎週水曜日 午前9時～午後4時

※完全予約制

大腸のうち、肛門に近い部分を直腸といいます。直腸は人体の中で唯一、「便をためる」という重要な役割を担っています。そして同時に、がんが比較的多く発生する場所でもあります。

「がんを治す」ことに加えて「肛門を残す」ことが理想とされてきました。かつては直腸がんと診断されると永久人工肛門に

近年の直腸がん治療で大切にされているのは、「技術的に温存できるか」ではなく、「その方の生活にとって温存すべきか」という視点です。家族との関わり、仕事や趣味、介護や通院の状況、排便や身体の変化に対する価値観によって、選ぶべき道は大きく異なります。正解は一つではありません。

骨盤の中には、排便・排尿・生殖といった人の尊厳に深く関わる臓器があります。骨盤外科医の役割は、肛門を残すかどうかを一方的に決めることなく、それ

国際規格ISO 15189 (臨床検査室認定) を認定取得しました

なかやま ともあき
臨床検査科技師長 中山朋秋

このたび佐久医療センターの臨床検査科は国際規格ISO 15189の認定を2025年11月28日に取得いたしました。

ISO15189とは

ISO 15189(臨床検査室認定)は臨床検査室の技術能力を証明する手段の一つで、公益財団法人日本適合性認定協会が認定します。国際規格に基づき審査がされ、合格するとその医療機関の臨床検査室が精確で信頼性の高い臨床検査能力を有していることが認定されます。

認定された臨床検査室がある医療機関を受診される患者さんにとっては、より安全・適切で確実な医療を受けられる大きなメリットになります。臨床検査の精度は患者さんの命に直結しています。そして「すべては患者さんのため!」につながるものです。

日本適合性認定協会ホームページ
(<https://www.jab.or.jp>)



臨床検査とは

臨床検査には検体検査、病理検査、生理機能検査(生体検査)があります。今回は検体検査と病理検査が認定を取得しました。

検体検査は人体から採取した血液、尿、喀痰、体腔液などを調べます。具体的には血液学的検査、一般検査、生化学的検査、免疫血清学的検査、微生物学的検査、輸血検査があります。

病理検査は人体から採取した組織、細胞などを調べます。臓器、組織から標本を作製し、病気の最終診断をする組織検査や細胞から標本を作製し悪性細胞の有無などを調べる細胞診検査があります。

生理機能検査(生体検査)は超音波検査、心電図(循環器系)検査、脳波検査、呼吸機能検査、聴力検査などがあり、患者さんの身体から直接情報を記録して、身体の状態を調べます。

認定取得までの道のり

認定の取得にはどの施設も準備をはじめてから2年ほどかかります。当院は2023年4月から準備をはじめ、認定までおよそ2年半かかりました。準備期間中には求められている国際



規格を満たすためにさまざまな取り組みをしなくてはなりません。一つ例に挙げると普段検査をしている臨床検査方法の見直しや検討などを行い、検査手順やマニュアルをすべての検査項目について作成します。使用する臨床検査機器についても同じように操作手順、マニュアルや保守点検記録などを作成します。これらの手順やマニュアルに従って検査をすることで臨床検査科の担当するスタッフであれば「いつ・だれが」検査をしても同じ測定結果になります。これは患者さんのメリットになります。当院は検査項目が比較的多く書類などが膨大になりましたが、臨床検査科スタッフみんなで力を合わせ作成しました。

今後に向けて

今後も信頼できる臨床検査データを患者さんに届け続けるためにISO 15189認定の維持に努め、国際的レベルの技術能力の維持、組織的に検査サービスの継続的な改善、品質マネジメントシステムのさらなる確立をめざしていきたいと考えています。



ISO15189 受審時の様子



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 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)	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	細谷まち子 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) 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・2・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・2・5)	小林小百合	清水雄太 宮澤 渉		
	循環器内科	午前	橋 賢廣 (新患・再診) 丸山周作 (再診) デバイス外来	羽毛田干那帆 (新患・再診 第1・3・5) 神津亮輔 (不整脈外来 第2・4)	橋 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) 羽毛田干那帆 (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) 羽毛田干那帆 (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	森 勇一 田中順子 森 勇一		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 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	
	腎臓内科	午前	佐々本 格	柳澤紀子	村上 稜 橋端恵美子		仲野 惟	大沢弘介	
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上 稜		柳澤紀子 佐々本 格 仲野 惟 (第2・3・4 腰痛透析外来)	大沢弘介 腎リハ外来	
腎移植外来	午前・午後			村上 稜 (午前)	村上 稜 大沢弘介				
糖尿病・ 内分泌内科	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)			
	午後	服部佑亮	肥満症外来 (交代制)	肥満症外来 (交代制)		堀込充章 屋敷香奈			
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			
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 小島丈夫		吉田貴明 吉澤将士 山口玲 (第3)		吉田貴明 倉坂美里 平戸政史 (ふるえ外来) (偶数月第4)			
	午後								
心臓血管外科	午前		松下 努 白鳥一明	駒津和宣 (第1・2・3・5) 新津宏和 (第1・2・4・5) 松下 努 (第3・4) 松下 努 (第1・3・4) 新津宏和 堀田 孟行 (第2・4) VAD 外来	交代制 (予約制)	濱 元拓 (第4)			
	午後					濱 元拓 (第4)			
放射線診断科	午前						市川聡裕		
消化器内科	午前	伊藤 唯 宮坂 尚樹	西山 秀 坂田正梧	山田崇裕 江郷 晶 山田崇裕	比佐岳史 大瀧富省三 福島秀樹 (第2・4)	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 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 (特殊 外来)	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)				
外科甲狀腺外科	午前	西澤延宏 (外科)							
婦人科	午前	山中 桜 近藤沙織 (第1.3.5)	小口 治 鍋島貴志	牧内玲子 鈴木貴士 山中 桜 鈴木貴士	近藤沙織	菅根原健太 塩谷優太 菅根原健太 塩谷優太			
	午後	2次検診	小口 治 鍋島貴志	鈴木貴士	近藤沙織	菅根原健太 塩谷優太			
産科	午前	塩谷優太 交代制	鈴木貴士 交代制	鍋島貴志 交代制	菅根原健太 1ヶ月健診	山中 桜 交代制			
遺伝診療科	午前			降旗めぐみ (第4)	國枝献治				
午後				降旗めぐみ (第4)	國枝献治				
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	山本 亮		
放射線 治療室	放射線治療科	午前	大久保悠 袖戸綾輔	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁 能澤琢也 関口慶仁 能澤琢也		
	午後	大久保悠 袖戸綾輔	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁 能澤琢也			
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	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	松島凛太郎	松島凛太郎 石貝聡美	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 石貝聡美	松島凛太郎	松島凛太郎 交代制	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	青松棟吉 嶋崎剛志 山田 衛 中山皓貴 浦部晋巨 長崎健一	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 屋敷香奈	山本 亮 小林和之 窪田淳志 関口麦 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 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 長崎健一	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		
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		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)	
		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) 飯島浩宣 健康診断		高松道生		
	消化器内科	午前午後			福島秀樹 福島秀樹		宮田佳典 両角延聡		
	呼吸器内科	午前受付8:00~11:00 午後		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			
	循環器内科	午前午後	矢崎善一 (第1・3・5)(9:30~) 矢崎善一(第1・3・5)		柳澤 聖	木村 光(第1) 柳澤 聖(第2・4) 木村 光(第1心臓リバイス) 木村 光(第3・5)	矢崎善一(第1・3・5) 土屋ひろみ(第2・4)		
	腎臓内科	午前受付8:00~11:00 午後			池添正哉 池添正哉		池添正哉		
	リウマチ膠原病科	午前午後	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)		
	血液内科	午前午後					三石俊美 三石俊美		
	漢方内科	午前受付8:00~11:00 午後					松橋和彦 松橋和彦		
	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)	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) 坊 昭彦(第2・4)		
	脳神経外科	午前受付8:00~10:30 午後	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 高橋佑介		
	脳神経内科	午前午後	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)			
	海外渡航者外来	午前午後						坂本昌彦/天満雄一	
	糖尿病・内分泌科	午前午後	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	服部佑亮	
	2階	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	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	受付8:00~10:00	大谷津恭之 関口真央			大谷津恭之 小林健文		
		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)	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8:00~10:30 (水)8:00~15:00 (木)8:00~10:30		清水雄太(第3・4)		宮澤 渉			
皮膚科		午前受付8:00~10:30 午後	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		
		午前受付8:00~10:00 午後	柏原 剛 柏原 剛	吉田香奈子 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 井 世奈	柏原 剛 須田紗代 須田紗代(第2・4)		
泌尿器科		午前午後							
女性泌尿器科		午前午後	須田紗代 須田紗代(新患)				須田紗代(第1・3・5)		
前立腺癌観察治療外来		午後	柏原 剛						
眼		受付(月・水・木・金) (第1・3・5)8:00~10:30 (火)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		午前	大西直樹 伊澤 敏 岡田知徳 平野 亘(第1)	大西直樹 岡田知徳 青松棟吉(新患) 小諸高原病院医師(第1・3)	大西直樹 岡田知徳	大西直樹(新患) 伊澤 敏 岡田知徳 笠原信行 狩野正之 黒崎成男(第2)	大西直樹(第2・4) 岡田知徳(第2・4) 青松棟吉 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(第2・4) 岡田知徳(第2・4) 笠原信行(第4)	
		午後	伊澤 敏 岡田知徳 平野 亘(第1)	大西直樹(新患) 岡田知徳(新患) 青松棟吉	大西直樹 岡田知徳(新患) 笠原信行		伊澤 敏 岡田知徳(新患) 岡田知徳 狩野正之 川原伸夫(第2・4)		
心療内科		午前午後		伊澤 敏 伊澤 敏			飯田俊徳(第3) 飯田俊徳(第3)	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 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	藤浪さをり(第1・3・5)	
ペインクリニック科 (痛みの診療科)		午前受付8:30~11:00 午後	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)		
リハビリテーション科	午前午後	太田 正 太田 正	交代制	交代制	穴戸康恵 穴戸康恵	交代制 交代制	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8年3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	細谷米司(第1・3・5)	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8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4)		

癒しの図書だよ！

患者図書室 **こかけ**

おススメの本

佐久医療センター患者図書室「こかけ」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

さくら・桜

著者：津野祐次 / 信濃毎日新聞社

しだれ桜や山桜、そして夜桜など伊那谷の桜の絶景が楽しめる写真集です。中でも日本を代表する桜の名所である高遠城址公園は、春には1500本ものタカトオコヒガンザクラで濃いピンク色に染め上がります。著者は日本アルプスの山岳写真や国内の自然風景を撮っている写真家です。残雪のアルプスと桜の共演は信州ならではの春の風景です。写真には一枚一枚に英訳が添えられています。春になると毎年手に取りたくなる豊かな自然の風景が楽しめる写真集です。

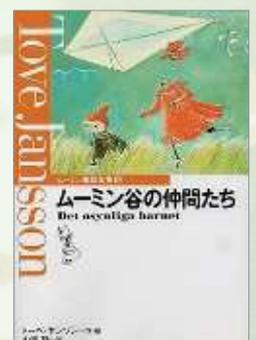


ムーミン童話全集6 ムーミン谷の仲間たち

作・絵：トーベ・ヤンソン 訳：山室 静 / 講談社

長い年月をかけ、世界中で愛され続けているムーミンの物語。ムーミン谷に暮らす生き物たちが、海と森に囲まれた豊かな自然の中で冒険し、互に関わり合いながら成長していく姿が、多くの読者を魅了してきました。ムーミン谷での出会いによって生き方が変わる者もいて、私たち大人が読んでも共感できる部分の多い本です。

このムーミン童話全9巻の翻訳者の一人である山室静氏は、7歳から佐久市岩村田で暮らし、北欧文学の研究や作家として郷里の文化の発展と人材育成に力を注いだ人物です。





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。

私は、外来で抗がん剤治療を行う部署で働いています。がん治療の一つに「抗がん剤」という薬による治療があります。抗がん剤治療は、入院して行うというイメージがありますが、当院では、外来から治療を始めることがほとんどです。また、近年抗がん剤治療も進歩してさまざまな薬が開発されてきて日常生活を送りながら治療を受けられるようになりました。そのため、身体的側面だけでなく、心理・社会的側面のサポートがとても重要になります。外来という限られた時間の中ですが、安心・安全に抗がん剤治療を受けられるようにいろいろな職種のスタッフと協同して支援させていただいています。

抗がん剤治療における 外見変化へのケア

外見の変化へのケア

今まで抗がん剤の副作用で外見の変化は仕方ないものといわれてきましたが、治療を受けながらもその方らしい生活が送れるように外見変化へのケアも重要視されてきました。

抗がん剤の種類によっては、脱毛や爪の変化、皮膚障害といった見た目に影響する副作用があります。(すべての抗がん剤が起こるわけではないので主治医に確認しましょう)

脱毛に対しては、アピアランスルームというウィッグを何種類か展示してある部屋を用意しており、試着やウィッグのご案内もさせて頂いています。また、爪へのケアの方法など一緒に考えたり、その方らしさを大事にできるように支援させていただいています。

もし、外見の変化で知りたい、相談したいことがありましたら、「がん相談支援センター」へご連絡ください。

お問い合わせ がん相談支援センター TEL: 0267-88-7184 (直通)



がん化学療法看護認定看護師 ^{あらい え} 新井まき枝



腎臓内科医がすすめる

からだにやさしい
減塩レシピ

3

ゆず香る白菜と鶏もも肉のターメリック蒸し

栄養成分 (1人分) エネルギー: 212Kcal / たんぱく質: 14.1g / 脂質: 10.9g
塩分: 0.4g

材料(4人分)

鶏もも肉	300g (一口大に切る)
白菜	400g (ざく切り)
玉ねぎ	1/2個 (薄切り)
にんにく	2片 (みじん切り)
しょうが	2片 (みじん切り)
オリーブオイル	小さじ2
ごま油	少々
スパイス・調味料	
ターメリック	小さじ1/2
黒こしょう	少々
減塩醤油	小さじ2 (お好みで調整)
酢	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1 (仕上げ用)
ゆずの皮	少々 (あれば)
※ゆず果汁の代わりにレモンの場合は果汁小さじ2	

作り方

- 1 鶏肉にターメリック、黒こしょう、醤油、酢をもみ込み、10分ほど置く。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとしょうがを香りが立つまで炒める。
- 3 鶏肉を皮目から入れて軽く焼き、焼き色がついたら白菜と玉ねぎを加えて全体を炒め合わせる。
- 4 蓋をして弱火にし、白菜と鶏肉に火が通るまで蒸し煮にする(ゆずの皮を加えても良い)。
- 5 仕上げにごま油を回しかけて混ぜ、火を止めてゆず果汁を加える。
- 6 汁気が多い場合はふたを開け、火を強めて水分を少し飛ばす。
- 7 お好みでパプリカパウダー、パセリ、小ねぎなどを散らす。



なかの ゆい
佐久医療センター 腎臓内科 仲野 惟



調理の
ポイント

Point

減塩醤油は、通常の醤油と比べて塩分をカットした調味料です。塩分を控えつつも、醤油本来の風味や旨味をしっかり楽しめるのが特徴です。近年、減塩食品の需要が高まっており、その中でも減塩醤油は手軽に塩分カットできる調味料です。美味しく減塩してみましょう。

2026年
3月1日から

佐久医療センター

時間外・休日の 「自動音声案内」導入のご案内

スムーズなお問い合わせ対応のため自動音声案内を導入します

〈時間帯〉

平日(月～金)	17:00～翌8:30
土・日・祝日(年末年始12/30～1/3含む)	終日

音声ガイダンスが流れますので、
その指示に従って番号を押してください

0267-62-8181

佐久医療センター代表番号



1
医療機関等
からの
お問い合せ

2
救急受診の
ご相談

3
その他の
お問い合せ
※予約の変更は
平日診療時間内に
限ります



マイナ保険証で

より！
外来受付がスムーズに!!



マイナ保険証(マイナンバーカードの健康保険証利用)による外来受付を開始いたしました。

●受付がスムーズに!

受付でマイナ保険証提示の手間が省け、よりスムーズに受付が完了します。

●より正確な情報で診療を!

患者様の同意のもと、過去の診療情報や薬剤情報などを
医師が確認できるようになり、より適切な診療に繋がります。

ご利用方法

- ①受付に設置された顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードをかざしてください。
- ②画面の指示に従って顔認証または暗証番号を入力してください。
- ③診療情報の提供に同意いただくと**保険証確認**が完了します。
- ④「紙の処方せんを希望」または「電子処方せんを希望」を選択いただくと、**外来受付**が完了します。



※月に何回も受診される場合でも、マイナ保険証による保険資格と医療情報提供の同意は受診の都度確認となります。

※マイナ保険証登録がない方は、従来通り診察券で受付後、資格確認書の提示をお願いします。

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。
2025年10大ニュースのうち、上位5位をご紹介します。

1位

2025年

ドクターヘリ運航開始20周年

信州ドクターヘリ佐久(佐久機)が2025年7月に運航開始20周年を迎えました。広大な面積を有し山間部が多い長野県では、救命救急センターへの到着に時間を要する傷病者が多いため、ドクターヘリは地域間の医療格差を埋める重要な役割を担っています。20年間で築いた礎をもとに、今後も安全と連携を重視し、地域救急医療体制の重要な一翼を担い続けていきます。(7月)



2位

2025年

ISO 15189 受審 (2025年11月28日認定)



現地審査の様子

佐久医療センター臨床検査科が国際規格「ISO 15189」認定に取り組み、2025年11月28日に厳正な審査を経て認定を取得しました。3施設の臨床検査科が一丸となって、より良質な臨床検査の提供に努めていきます。(通年)

4位

2025年

創立80周年 記念音楽祭開催



地域住民と職員が共演する佐久総合病院創立80周年記念音楽祭を佐久市コスモホールで開催し、8団体200人以上が出演、700人を超える来場者を迎えました。合同演奏や統括院長の歌唱もあり、地域との一体感を演出しました。(3月)

3位

2025年

経営改善への取り組み



2024年3月に開催された第2回特別支援検討委員会の様子

経営改善するため、事業所間相互特別支援や経営改善プロジェクトなど、職員が一丸となって経営改善に取り組んでいます。(通年)

5位

2025年

車座集会開催



中込地区での車座集会
小海地区での車座集会

佐久総合病院創立80周年記念事業として、車座集会を各地で開催しました。



小海地区では3施設の現状と将来について、中込地区では佐久医療センターの現状と地域医療体制について、住民と職員が意見交換を行ないました。(通年)

6位

6位 DX(デジタルトランスフォーメーション)化推進

7位 小海分院 日本・国際HPH(Health Promoting Hospitals and Health Services)ネットワーク加盟施設認定

8位 新生児治療回復室(GCU)、集中治療室(ICU)、救急病棟運用の見直し

9位

9位 佐久総合病院本院 肥満症外来スタート

10位 バレー部全国大会3位入賞

お知らせ

地域がん診療連携拠点病院

佐久総合病院 佐久医療センター 市民公開講座

予防できるがん・自分で出来るがん予防
知って安心! 「HPVワクチン」と「肺がん検診」

日時 2026年3月14日(土) 14:00~15:30 (受付開始 13:30~)

場所 佐久医療センター1階ホール

事前申込不要/定員先着100名 (マスク着用でお越しください)

講演1 「知っておきたいHPVワクチン」

佐久医療センター産婦人科医師 小口 治

講演2 「早期発見で防ぐ! 肺がん検診のすすめ」

佐久医療センター呼吸器内科医師 柳澤 悟

【お問い合わせ】 佐久総合病院 佐久医療センター がん診療センター

TEL 0267-62-8181(内線2110)

Eメール gan-kyo10@sakuhp.or.jp (事務局:赤羽・高見澤)

主催:佐久総合病院佐久医療センター / 後援:佐久医師会佐久薬剤師会

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	16	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
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						



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	1	安紀内科クリニック	63-1201	ねむの木公園クリニック	67-8866
	8	田嶋クリニック	81-5151	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	15	都甲クリニック	64-1050	増田医院	66-0303
	20	野澤医院	62-0272	みらいそだちクリニック	77-7660
	22	フルタクリニック	63-0202	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	29	関口内科クリニック	63-5100	のざわ整形外科	88-6025
4	5	わかば内科クリニック	67-6655	佐久平よつばクリニック	66-0428
	12	ほしまち診療所	88-8090	ながうら整形外科クリニック	67-8055
	19	角田医院分院	68-0550	いまいレディースクリニック	66-7050
	26	柳澤クリニック分院	78-3355	おおくら皮フ科	65-9915
	29	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	AYA 乳腺クリニック	77-7565

お加減は Vol.398
いかがですか

令和8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