

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.399

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2026.5

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

医療センターの

無痛分娩

について

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④

佐久医療センターの桜

皆さんこんにちは。4月より周産期母子医療センター長となりました、近藤と申します。今回は、本年3月から当院で開始した無痛分娩についてご紹介します。昨年10月より東京都で無痛分娩に対する助成が開始され、日本全体で無痛分娩に対するニーズが高まってきていると感じます。長野県内でもいくつかの病院で無痛分娩を始める施設が出てきていますが、東信地域は信州上田医療センターが約10年前から、浅間総合病院が2023年6月から無痛分娩を開始しており、当院と浅間南麓こもろ医療センターが本年より開始と、無痛分娩を扱う施設が多い地域と言えます。

医療センターの

無痛分娩

について



佐久医療センター
産婦人科部長
(周産期母子医療センター長)

近藤 沙織

一般的には無痛分娩は、硬膜外麻酔(腰椎の近くに釣り糸のように細いチューブを挿入し、そこから持続的に麻酔薬を流す)で行なわれます。施設によって、麻酔を誰が行なうのか違いがありますが(慣れた産婦人科医師が行なうか、麻酔科医師が行なうか)当院では、麻酔科医師が行なってくれるところが、東信地域における他院との最大の違いと言えます。硬膜外麻酔は術中や術後にも鎮痛として使われますが、それと比較すると麻酔薬はだいぶ薄い濃度で使われ、そのため全く痛みがないわけではないが、いきみたく

い感じがわかる! 程度の絶妙な効き具合に調節される必要があります。また、良い位置にチューブが入らないと、せっかく麻酔薬を流しても、きちんとした効果が得られません。

当院では導入にあたり、日本の無痛分娩の黎明期から無痛分娩を行なわれていた、経験豊富な産科麻酔の医師にご指導いただき、スタッフの教育・院内の体制づくりを進めてきました。多くの人が関

わることで、長く持続可能で安全な体制になると確信しています。また、導入にあたっては多くの施設が「経産婦さん」の「計画無痛分娩」から導入するとスムーズであると言われており、当院もそのような方針で始めました。「経産婦さん」の方が、第一子のお産の経過を参考にしやすく、また分娩に要する時間も短いため、成功しやすいからです。また「計画無痛分娩」の対極に「オンデマンド無痛分娩」という方法があります。「オン

デマンド」は陣痛が開始したら麻酔を入れるというのですが、陣痛はいつ始まるかわからないため、陣痛が開始した際に、しっかりと麻酔がかけられる医師を確保できるかという問題があり、まずは日中の時間で産科医・麻酔科医の人手が確保できるという状況で始めることが多いです。しかし「計画分娩」には困難な面

もあり、まだ赤ちゃんが産まれる気がないのに、人為的に陣痛誘発を行なってもなかなかお産にならないということも経験します。理想は産婦さんのニーズに合わせて「経産」でも「初産」でも、「計画」でも「オンデマンド」でも対応できるということですが、それぞれの施設の人手や実力に合わせて、適応範囲を考えていくこととなります。

半年以上の準備期間を経て、3月に当院で初症例となる方が、無痛分娩でお産をされました。スタッフが「手順を守って」「安全に」と緊張する中、ご本人とご主人が、とてもおびおびと楽しそうにお産に取り組まれ、「1人目と全然違う、本当に感動した。(助成制度などが整って)みんな無痛で産めばいいのに!」と本当にうれしそうに仰ったのが印象的でした。また、無痛分娩を導入するにあたり、スタッフが「良いお産でなんだろう」「安全性を高めるためにはどうしたらよいか」を考え、勉強する中で、フリースタイル分娩など他の分娩方法も見直されたこと、急変時の講習会などを企画し学ぶ機運が高まったことも、良い副産物と言えました。

今後も「よいお産」を提供できるように、1例1例を大切に、お産に取り組んでいきたいと思っています。

体験インタビュー

無痛分娩で出産することを決めた理由

最大の理由は、第一子のお産がトラウマになっていたことです。当時は壮絶な痛みと多量出血、そして輸血という苦しい経験をしました。そんな中で助産師さんに無痛分娩の提案をいただいたときは、迷う余地もなく二つ返事で「やります!」と即答したことを覚えています。信頼できるスタッフの皆さんのもとで、痛みに対する不安を解消できるのは私にとって大きなメリットでした。



無痛分娩に対する不安

友人や親族に経験者があり、話を聞いていたので、特に大きな不安はありませんでした。むしろ「あのときの痛みが和らぐならラッキー!」と思えるほど前向きな気持ちが強かったです。

実際の痛み

事前に説明があったとおり、全くの無痛ではありませんでした。ただ、第一子の時に経験した壮絶な陣痛に比べれば、十分に耐えられる程度です。



分娩中のスタッフの対応

助産師の皆さんが、入れ替わりながらも必ず誰かが付き添ってくださったことが何よりの安心感につながりました。一人きりになる時間がなく、本当に心強かったです。

その他ご意見・ご感想

第一子の時に壮絶な痛みを経験していたので、お産に対してはどうしても構えてしまう部分がありました。しかし今回、無痛分娩を取り入れたことで驚くほど穏やかで「楽しい」と感じられる経験になりました。そう思えたのは、先生や助産師さんが終始和やかな雰囲気を作ってくださり、佐久医療センターの皆さんが温かく応援してくださったおかげです。私自身、この場所で皆さんのサポートを受けながらお産を楽しめたことは、他ではできない本当に幸せな経験でした。





本院 婦人科外来

佐久総合病院（本院）
婦人科臨床顧問
おぐち おさむ
小口 治



2026年4月より、佐久総合病院（本院）の南外来において、婦人科の外来を再開しました。佐久総合病院が本院と佐久医療センターへ分割再構築以来、12年ぶりの再開になります。長らくお待ちさせていただきました。まだ婦人科の外来だけの診療に留まり、産科の診療や入院は受け入れは行なっておりません。あらかじめご了承ください。

かつて本院の産婦人科では、「受診を希望する患者さんをお断りせず、全て受け入れる」ことを原則としておりました。しかし残念ながら、佐久医療センターへの移転後は、高度医療を要する患者さんに診療を限定せざるを得なくなり、

紹介状をお持ちで無い患者さんの受診の際には、選定療養費という保険外の費用負担をお願いすることになっていきます。これは医療行政上の指導によるものです。この度再開した本院の婦人科外来は、地域の皆さまがお気軽に受診できる「身近な外来」になります。紹介状をお持ちでない方でもご受診いただけますので、どんな些細なことでも、どうぞお気軽にご相談ください。

診療時間帯は、毎週火曜日から木曜日の午後、3日間になります。そのうち水曜日には、婦人科検診での異常を指摘された方々のための外来になっています。火・木曜日は、通常の婦人科外来です。外来は予約制となっておりますが、紹介状は不要です。待ち時間の短縮や、患者さんのご負担軽減のため、事前のご予約をおすすめしています。急な受診が必要になる場合でも、まずはお電話でご相談ください。



現在、本院では入院診療は受け入れておりません。そのため、手術が必要になる可能性のある患者さん、あるいは症状が重いと判断される場合には、本院の婦人科外来ではなく、佐久医療センターの産婦人科をご案内しています。両施設が密に連携し、診療が円滑に進むよう、努めています。

再開したばかりで、不慣れな点もありますが、外来スタッフ一同、力を合わせてお待ち申し上げます。まずはお気軽に、本院への電話でのご連絡をお願いいたします。

本院 婦人科外来のご案内

佐久総合病院（本院）婦人科

〈お問い合わせ〉0267-82-3131（代表）

	月	火	水	木	金	土
午前	-	-	-	-	-	-
午後	-	○	○ (二次検診のみ)	○	-	-

※必ずお電話での事前予約をお願いいたします。

「遷延性悲嘆症」

悲嘆が長引く「遷延性悲嘆症」 生活に支障なら相談を

大切な人と死別すると、私たちの身体や心には「悲嘆」とよばれる反応が起こります。正常な反応で、徐々に回復し、社会生活を維持できることが多いです。

しかし一部の人は重症化し、「遷延性悲嘆症」と診断される場合があります。日本のホスピス・緩和ケアの利用者遺族を対象にした調査研究で、2.3%の人がこのような状態にあると報告されています。

遷延性悲嘆症の特徴は、死別から12カ月以上経過しても精神的な苦痛が続き、亡くなった人への強い思いや記憶が頭を占め、社会生活を送るうえで著しい支障をきたしていることです。



症状として、自分の一部が失われたような感覚、亡くなったことが信じられない感覚、それを思い出させるものからの回避、それらに関連した激しい感情的な痛みや苦悩があります。日常の対人関係や活動の再開が難しくなったり、喜びや楽しみを感じられず人生が無意味と感じたりします。孤独感などもみられます。

通常なら、悲しみや苦しみを感ずる喪失志向（喪失に目を向けること）の時間が長引いても、喪失志向と回復志向（喪失以外のことに目を向けること）を行き来し、少しずつ回復します。遷延性悲嘆症はその過程がうまくいきません。

したがって治療は認知行動療法が有効とされています。正常な悲嘆との違いや悲嘆の回復を妨げる捉え方や行動について学んでもらいます。目標の設定や他者とのつながりを支援します。喪失に焦点



さいたま総合病院
公認心理師
あいらしま
なが島 愛

を当てて悲しみに向き合う一方、回復に焦点を当てて日常生活にも取り組みます。ケアについてもお話しします。身近な人によるサポート、自助グループ、悲嘆カウンセリングなど様々なケアがありますが、最低限、以下に挙げる対応を知っておくと、セルフケアや身近な方へのケアに役立つでしょう。

- ▼大切な人を失った悲しみ方は一人一人違う（感情を表に出す人、出さない人がいる）
- ▼亡くなった人を思い悲しむ時間と回復の時間（毎日行っていること、趣味）の両方をもつことが大切



- ▼基本的な生活リズムを継続する
- ▼気持ちを整理する時間と場所を自分に与える
- ▼命日や記念日は、悲嘆反応が起こりやすい
- ▼喪失とともに生きる方法を見つける
- ▼病死の場合、病気の経過や詮索（がんの家族歴など）をしない。安易な回復へのアドバイス（「時間が解決する」など）に注意する

自助グループのケアは、インターネットで「グリーンケア（地域名）」と検索すると情報が得られます。悲嘆が長引き、生活に支障をきたしているときは、かかりつけ医や地域の相談窓口のご利用、または佐久総合病院（本院）精神科外来へご相談ください。

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 新患紹介	蓮見純平 八木久子 (アレルギー第4) 山本 歩 (第1・2・4・5) 新患紹介	坂本昌彦 (第1・3・5) 荻原美紀 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	八木久子 (アレルギー第4) 乳児健診 新患紹介	蓮見純平 荻原美紀 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	橘 賢廣 (新患・再診) 丸山周作 (再診) Pバイス外来	羽毛田千那帆 (不整脈外来 第1・3・5) 神津亮輔 (不整脈外来 第2・4)	橘 賢廣 (新患・再診) 笠原優樹 (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 第1・2・3・4)		
		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)	笠原優樹 (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	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) 神津佑希	柳澤 悟 (新患)	大浦也明 (新患・再診) 和佐本論 (新患)	柳澤 悟 (再診)		
		午後	武知寛樹 (再診)	加藤あづみ 和佐本論 (再診) 油井貴也	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 神津佑希		
腎臓内科	午前	佐々本 格	柳澤紀子	村上 穰 植端恵美子	仲野 惟	大沢純介			
	午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上 穰	柳澤紀子 佐々本 格 仲野 惟 (第2・3・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 渡邊琢也	堀込充章 天満雄一	堀込充章 渡邊琢也 (第2・4)	堀込充章 渡邊琢也 (第2・4)			
	午後	屋敷香奈	肥満症外来 (交代制)	肥満症外来 (交代制)		服部佑亮			
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) 三浦雄吾 (上肢) 水谷豪 (一般) 竹村司 (一般 第2・4) 友利正樹 (側弯、第3)	谷山崇 (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) 西翔太 (一般) 王 耀東 (重度外傷、奇数月の第2)	福島和之 (脊椎) 谷山崇 (脊椎) 三浦雄吾 (上肢) 水谷豪 (一般、第4)			
	午後	三浦雄吾 (上肢) 友利正樹 (側弯、第3) 砂田憲吾 (一般) 石井研史 (小児股関節、第1)	石井研史 (股関節)	砂田憲吾 (一般)	福島和之 (脊椎)	谷山崇 (脊椎) 西翔太 (一般、第2・4) 平澤直之 (股関節、第2・4)			
形成外科	午前	伊藤里沙子 小貫誠也	大谷津恭之	上原理恵 (第3)	窪 昭佳 伊藤里沙子 関口真央 油井佐恵子				
	午後		窪 昭佳 関口真央 小貫誠也						
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	向山由美 小坂泰二郎		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	森田淳貴 小島丈夫		吉田貴明 吉澤将士 山口玲 (第3)		吉田貴明 酒本海帆 平戸政史 (ふるえ外来) (偶数月第4)			
	午後			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)	濱 元拓 (第4)			
心臓血管外科	午前					濱 元拓 (第4)			
	午後				松下 努 (第1・3・4) 新津宏和 堀田 孟行 (第2・4) VAD 外来				
放射線診断科	午前								
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 山田崇裕	比佐岳史 大瀨良省三 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 小平奈々子 (新患)			
内視鏡内科	午前		小山恒男	高橋亜紀子		小山恒男 小山恒男			
	午後								
泌尿器科	午前	中山 剛 三村裕次 松田 陽		中山 剛 三村裕次 松田 陽 櫻井章尚		中山 剛 三村裕次 松田 陽			
	午後 (特殊 外来)	中山 剛 (特殊診療) 三村裕次 (特殊診療) 松田 陽 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 三村裕次 (特殊診療) 松田 陽 (特殊診療) 櫻井章尚 (特殊診療)		中山 剛 (特殊診療) 三村裕次 (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 真岸亜希子 (第2・4) 中西洋 郡真裕子 (第1・3・5)	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 依田淳志 (第2・4・5) 山本一博 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 真岸亜希子 (第2・4) 中西洋 郡真裕子 (第1・3・5)	河合俊輔 遠藤秀俊	柳垣 充 山本一博 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) 牧内玲子							
婦人科	午前			山中 桜 鈴木貴士 山中 桜	近藤沙織 関あずさ 近藤沙織	曾根原健太 吉池奏人 曾根原健太 吉池奏人 関あずさ			
	午後								
産科	午前	山中 桜 交代制	鈴木貴士 交代制			曾根原健太 関あずさ 1ヶ月健診			
	午後								
遺伝診療科	午前			降旗めぐみ (第4) 降旗めぐみ (第4)		國枝献治 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			
放射線 治療室	放射線治療科	午前	大久保悠 神戸峻輔	関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁	関口慶仁 岡田光平 関口慶仁 岡田光平		
	午後	大久保悠 神戸峻輔	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	午後	吉田春奈子			齋木 実 渡邊あすか		
		リハビリ テーション科 眼	午前 午後	交代制 交代制	交代制 交代制	交代制 交代制	交代制 交代制		
	外来 受付③	歯科口腔外科	午前 午後	中島敏文 中島敏文 交代制	中島敏文 中島敏文 交代制	中島敏文 中島敏文 交代制	中島敏文 中島敏文 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 辣吉 嶋崎 剛志 山田 衛 中山 皓貴 矢口 凌	竹村 正和 生井 宏幸 濹谷 忠希 福室 白子 浦部 晋巨	柳井 真知 宮村 保吉 山本 愛一郎 長崎 健一	小林 和之 窪田 淳志 塩 / 崎 明 星野 歩	三宅 晃史 星野 奈津子 櫻庭 健太郎 東 亜希哉 屋敷 香奈 鄭 真徳	三宅 晃史 櫻庭 健太郎 東 亜希哉
		午後	鄭 真徳 青松 辣吉 山田 衛 中山 皓貴	生井 宏幸 矢藤 有信 福室 白子 矢口 凌	三宅 晃史 柳井 真知 山本 愛一郎 長崎 健一	窪田 淳志 宇戸 谷翔太 星野 歩 山本 亮 睡眠時無呼吸外来	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	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) 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	
1階	消化器内科	午前			福島 秀樹			宮田 佳典
		午後			福島 秀樹			宮田 佳典
1階	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)			
1階	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心臓バイパス) 木村 光(第3・5)		
1階	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		
1階	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) 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)	
1階	血液内科	午前				三石 俊美		
		午後				三石 俊美 松橋 和彦		
1階	漢方内科	午前受付8:00~11:00				松橋 和彦		
		午後				松橋 和彦		
1階	整形外科	午前受付8:00~10:30	松本 世津(8:00~10:00) 交代制(第1・3)	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)
		午後受付13:00~15:30				交代制	坊 昭彦(第2・4)	
1階	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	
1階	脳神経内科	午前	小林 千夏(新患) 望月 祐介(新患) 田畑 賢一	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						
1階	海外渡航者外来	午後						坂本 昌彦 / 天満 雄一
1階	糖尿病・内分泌内科	午前	堀込 充章 渡邊 琢也	萩原 正大 天満 雄一 屋敷 香奈		高見 澤 哲也		服部 佑亮
		午後	堀込 充章					
1階	婦人科	午後13:00~15:30		小口 治	阿部 史朗	小口 治		
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) 石毛 広雪	西澤 延宏 池田 正視 中田 弘子 (第3下肢静脈瘤外来)	交代制 西澤 延宏 山本 一博(第1・3・5) 石毛 広雪 杉山 裕香	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 油井 佐恵子	池田 正視	石毛 広雪(第4)	石毛 広雪	山本 亮平 白鳥 一明 大谷 津恭之 油井 佐恵子	
2階	形成外科	午前8:00~10:00		油井 佐恵子	大谷 津恭之	大谷 津恭之 山口 舞		
		午後14:00~16:00			油井 佐恵子(第1・3・5)			
2階	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	交代制 中沢 孝行 / 山本 歩 山本 歩(11時~) 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	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)	中沢 孝行(第4)
		午後受付14:00~16:00	中沢 孝行 山本 歩	交代制 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)	
2階	耳鼻咽喉科	受付 火 8:00~10:30 水 8:00~15:00 木 8:00~10:30 4/21~6月末まで火・木 8:00~10:00		清水 雄太(第3・4)		宮澤 渉		
					小松 正彦			
2階	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	
		午後	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		
2階	泌尿器科	午前	柏原 剛 須田 紗代 柏原 剛	柏原 剛 須田 紗代 須田 紗代(第1・3新患) 山ノ井 万里子(第2・4)	柏原 剛 須田 紗代 柏原 剛	柏原 剛(紹介)	柏原 剛 須田 紗代 須田 紗代(第2・4) 須田 紗代(第2・4) 須田 紗代(第1・3・5)	
		午後	須田 紗代(新患) 柏原 剛			井 世奈		
2階	女性泌尿器科 前立腺癌精密治療外来	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 周 麗花 吉村 颯仁	周 麗花 吉村 颯仁	松本 牧子 尤 俊博(第1・3・5) 吉村 颯仁(第1・3・5)	交代制
		午後	尤 俊博 周 麗花		尤 俊博 周 麗花 吉村 颯仁	周 麗花 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(第1・3・5) 吉村 颯仁(第1・3・5)	
2階	精神神経科	午前	大西 直樹 伊澤 敏 岡田 知徳 平野 亘(第2)	大西 直樹 岡田 知徳 青松 辣吉(新患) 小諸 高原病院医師(第2・3)	大西 直樹 岡田 知徳	大西 直樹(新患) 伊澤 敏 岡田 知徳(新患) 笠原 信行 黒崎 成男(第3)	大西 直樹 岡田 知徳 青松 辣吉 狩野 正之 川原 伸夫(第2・4)	大西 直樹 岡田 知徳 笠原 信行(第4)
		午後	伊澤 敏 岡田 知徳 平野 亘(第2)	大西 直樹(新患) 岡田 知徳(新患) 青松 辣吉	大西 直樹(新患) 岡田 知徳(新患) 笠原 信行	伊澤 敏 岡田 知徳(新患)	大西 直樹(新患) 岡田 知徳(新患)(第1・2・4) 青松 辣吉(新患) 狩野 正之 川原 伸夫(第2・4)	
2階	心療内科	午前		伊澤 敏				伊澤 敏
		午後		伊澤 敏				
2階	歯科口腔外科	午前受付8:00~11:00	堀 健太郎 石貝 聡美	雨宮 剛志	堀 健太郎 石貝 聡美 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 堀 健太郎 石貝 聡美	藤浪 さをり(第1・3・5)	中島 敏文(第2) 石貝 聡美(第2) 熊坂 祝(第4) 堀 健太郎(第4)
		午後	熊坂 祝 堀 健太郎 石貝 聡美	熊坂 祝 堀 健太郎 雨宮 剛志	熊坂 祝 堀 健太郎 石貝 聡美 新井 剛(第2・4)	熊坂 祝 堀 健太郎 石貝 聡美	藤浪 さをり(第1・3・5)	
2階	ペインクリニック科 (痛みの診療科)	午前受付8:30~11:00	深澤 正之 山添 奏佳	深澤 正之	深澤 正之(第1・3・5) 後藤 真也	深澤 正之(第3)	深澤 正之(第2・4)	
		午後	深澤 正之 山添 奏佳	深澤 正之	深澤 正之(第1・3・5)			
2階	リハビリテーション科	午前	交代制	太田 正	穴戸 康恵	装具 外来	穴戸 康恵	交代制
		午後	交代制	太田 正	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	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・第3・第5) 医療センター 医師交代制 (第2・第4)	
	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)			
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	宇戸谷翔太		由井和也		宇戸谷翔太	
専門外来	午後	フットケア (第3)			眼科 (第1・3) 皮膚科 (第4)		



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

野草・山菜・きのこ図鑑

著者：茸本 朗、HS / 日本文芸社

著者自身の経験をもとに採りやすさや美味しかったものをまとめた図鑑です。視覚的な見分け方に加え、採取の仕方、匂いによる識別方法、味のコメントや食べ方まで網羅された便利な一冊。ハンディサイズながら写真も多く、軽量なので1年を通して持ち歩けます。危険なきのこや野草の説明も充実しており、動画と連動しているのでより詳しい情報を確認できる点も魅力です。著者は、野山で食材を採取して暮らす野食ハンターでYouTuberの茸本朗氏と、きのこ・山菜採りYouTuberのHS氏。



あなたは、誰かの大切な人

著者：原田マハ / 講談社文庫

六つの小さな幸福を描いた短編集です。読んでいると旅に行きたくなる話、家族・恋人・友だちのことに思いをはせ、人のつながりを感じられる話など心温まる小説集です。アートとの関係が深い原田マハならではの風景の描写が素晴らしく、中でも「無用の人」は原田マハ自身の監督・脚本により2026年に映画化されるそうです。読者の私たちの頭の中に浮かぶ景色が、映像ではどのように見せてもらえるのか期待がふくらみます。映画を見る前に読みたい本の一つではないでしょうか。





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。

山々に囲まれ、畑や四季の移ろいを身近に感じられる佐久の地域には、それぞれが大切にしてきた暮らしがあります。住み慣れた家で過ごしたいという願いもあれば、ご家族の近くで安心して過ごしたいという思い、必要な支援を受けながら新たな生活の場を選ぶ方もいらっしゃいます。その方にとって納得できる場所で、安心して暮らせることを支えるのが私の役割です。

退院支援は、病院で入院中の患者さんが安心して次の生活の場へ移れるよう準備を整える看護です。入院中から「退院後はどんな生活を送りたいですか」とお聞きし、医療的な課題を整えるだけでなく、その方の人生や価値観に目を向けながら、その人に合った生活のかたちをともに考えます。

訪問看護は、看護師がご自宅など生活の場に伺い、医療的ケアや健康管理を行いながら、療養生活の不安や困りごとに寄り添い、ご家族への支援や相談にも応じる看護です。体調の変化を早期にとらえ、必要時には医療機関や関係機関と連携しながら、安心して暮らし続けられる環境を整えていきます。日々の暮らしの中で安心が積み重なっていくことが、在宅療養を支える力になると感じています。

これからも地域の皆さまとともに、その人の暮らしを支えることを大切にしながら、安心して毎日をご過ごせるようなお手伝いを続けていきたいと思っています。



在宅看護専門看護師 さかいりえ 坂井理恵

その人らしい暮らしを支えるために

— 地域とともに —



腎臓内科医がすすめる

からだにやさしい 減塩レシピ

4

スパイス香る減塩きんぴら

栄養成分 (1人分) エネルギー:73Kcal / たんぱく質:1.5g / 脂質:3.3g
塩分:0.15g

材料(4人分)

ごぼう 1本(細切り)
にんじん 2/3本(細切り)
ごま油 小さじ2
スパイス・調味料
黒こしょう 少々
カレー粉 小さじ1/4~1/2
減塩醤油 小さじ1(減塩推奨)
みりん 小さじ1
酢 小さじ1/2
白すりごま 大さじ1(仕上げ)
いりごま 少々

作り方

- ごぼうを細切りし水にさらす。香りが残るくらいが良い。にんじんも細切りしておく。
- フライパンにごま油をしき、火の通りにくいごぼうから中火で炒め、それからにんじんを炒める
- 黒こしょう・カレー粉を入れ、油に香りを移しながら炒める
- 醤油、みりん、酢を入れ、水分が飛ぶまでしっかり炒める
- 火を止めて白すりごまを加え混ぜる。最後にいりごまを少々ふりかけて完成。



なかの ゆい 仲野 惟
佐久医療センター 腎臓内科



スパイス(黒こしょう・カレー粉)で香りと刺激を補い、酢の酸味が入ることで味が立ち、塩分が少なくても物足りなさを感じにくくなります。

訪問看護サービスのご案内

病気や障がいがあっても住み慣れた場所で
安心して生活を送るために
訪問看護をご利用ください。



このような時にご相談ください



病気の経過を家でも一緒にみてほしい

退院することになったけど家での生活が不安

点滴や傷の処置、管の管理が必要だけど通院できない

家族の負担を少なくしたい

病気や障がいのある子どものお世話相談をしたい

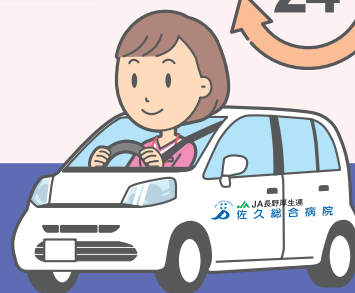
最期まで自宅で過ごしたい

自宅でリハビリテーションを受けたい



安心の
24時間
対応

看護師がご自宅までお伺いし、
在宅療養をお手伝いします

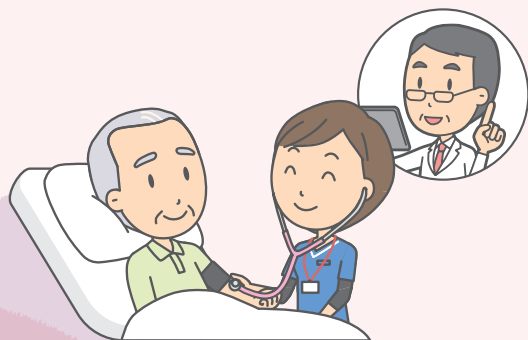


本人の病気や障がいに応じた看護を行います！

健康状態を観察し、悪化防止や回復に向けてお手伝いします。
また、自宅で最期を過ごしたいという希望に沿った看護を行います。

寝たきりを防止し、生活動作（食事をとるなど）が 維持向上できるように支援します！

歩行・食事・排泄など生活動作の訓練を行います。



医師と連携をとり、必要な 医療処置をお手伝いします！

血圧・体温などの測定、たん吸引、注射・点滴、
床ずれ予防など体調管理に努めます。

介護に関する相談に応じます！

介護方法・不安に対する相談、介護用品の
利用方法などご相談ください。

ご相談ください。

お子さまからお年寄りまで
気軽に最寄りの訪問看護へ

お問い合わせ先

佐久総合病院訪問看護 0267-82-8210
訪問看護さくいだいら 0267-77-7799

訪問看護やちほ 0267-88-4848
訪問看護こうみ 0267-91-2110

若月俊一

佐久医療センター

功績展示・若月語録コーナー



佐久医療センター管理部主任会では、若月先生の偉大な功績を改めて振り返り、その精神を職員、患者さん、そして地域住民の皆さんと共有することを目的としてパネル展示を企画しました。

佐久総合病院の歴史を語る上で、若月先生の存在は欠かせません。しかし、近年、若月先生の功績を知らないスタッフや、地域住民の皆さんからも佐久総合病院の歴史に触れる機会が少ないという声が聞かれるようになりました。そこで、管理部主任会において、佐久医療センター内に若月先生の功績と若月語録を展示するコーナーを設置することになりました。

現在、医療センター病棟行き通路のギャラリーで展示しています。若月語録は随時更新していく予定です。ぜひ、ご覧ください。

お知らせ

2026年
4月28日～5月6日

佐久医療センター

佐久総合病院

小海分院

ゴールデンウィーク期間の診療のご案内

通常診療は休診となりますので、**救急診療（急病やケガですぐに治療が必要な場合）のみ**に対応しています。**必ず来院前に電話にてご相談ください。**



佐久医療センターでは救急車で来られるような患者さんの救急医療を行います。救急車以外（徒歩、自家用車など）の手段で受診の方は、休日当番医に相談してください。急を要しない時間外の受診、患者さん都合での受診は保険診療自己負担分に加え選定療養費として7,700円（税込）をご負担いただいておりますのでご了承ください（佐久総合病院・小海分院では選定療養費は徴収していません）。なお、夜間・休日は混雑が予想されるため、待ち時間が長くなることが予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

ゴールデンウィーク期間 休診日のお知らせ

急病の場合は、救急外来で対応します

4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)
通常診療	休診	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療



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）
へご相談ください。

「**上手な医療のかかり方**」について
佐久広域連合のホームページからご確認ください。



〈佐久広域連合ホームページ〉 <https://www.areasaku.or.jp/gyosei/oshirase/iryou20240401.html>

第78回 佐久総合病院 病院祭

5 | 17 日 9:00 場所 16:00 佐久総合病院(本院) 佐久市臼田197番地

2026年

この病院は、なぜこの地域にあるのか
～若月俊一の思いと、みんなでつくる佐久病院の未来～

いいの広場 車座集会 音楽・舞踊・人形劇など

お祭りわいわい広場 ステージ発表、農産物販売など

各種体験コーナー 健康チェック、救急車見学など

※内容は変更になる場合があります。

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。

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

6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				

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	



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)			
5	3	金澤病院	67-2048	博愛こばやし眼科 佐久平駅前院	78-3936
	4	川西赤十字病院	53-3011	みさと皮フ科クリニック	78-3132
	5	荻原医院	67-2051	雨宮病院	82-5311
	6	岡田医院	53-2123	くろさわ病院	64-1711
	10	あさまコスモスクリニック	66-7701	斎藤産婦人科医院	62-0823
	17	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
	24	小林内科クリニック	66-0500	佐久平こころのクリニック	68-8556
6	31	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	7	坂戸クリニック	63-6323	佐久平透析クリニック	65-7700
	14	佐久長土呂クリニック	68-7899	佐久平みゆき眼科	68-5422
	21	高橋医院	53-2366	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
	28	安紀内科クリニック	63-1201	たむらペインクリニック	82-3981

お加減は Vol.399 **いかがですか**

令和8年5月1日発行

SAKAI CENTRAL HOSPITAL

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