

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

VOL.400

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2026.7

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

第78回

佐久総合病院病院祭



診察室から「こんにちは

リソースナース・エッセイ 28

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 5

合病院病院祭



は、なぜこの地域にあるのか
思いと、みんなでつくる佐久病院の未来～



メインテーマ

車座集会



毎年好評の地域の皆さんとの座談会。
今年も活発な意見交換が行われました。



抹茶
コーナー

健康チェック館



研修医劇



『真っ白な地図の描き方～若月先生がくれた20年後の未来～』を上演。
脚本・演出は全てオリジナル。会場が満員になるほどの人気でした。

第78回 佐久総

ご挨拶

第78回佐久総合病院
病院祭 実行委員長
なま い ひろ ゆき
生井 宏幸



当日は天候にも恵まれ、また6,812人もの皆さまにご来場いただき、大変賑やかな病院祭となりました。ご来場いただいた地域の皆さま、開催にご協力いただいた関係者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

佐久病院の礎を築き上げた若月俊一先生の没後20年という節目を迎えた今年は、当院の歩みを振り返るとともに、過去・現在・未来について、皆さまとともに考える機会にしたいとの思いで、職員一同心を込めて準備を進めてまいりました。お楽しみいただけましたでしょうか。この病院祭を通して、佐久病院をより身近に感じていただけていましたら幸いです。来年以降の病院祭にも、ぜひご期待ください。

わいわい
広場

メインテーマ

この病院
～若月俊一の



白衣を着てみませんか



こども館
心臓マッサージ体験



救急車に
乗ってみよう!





小海診療所 新体制紹介

新年度より佐久総合病院付属小海診療所の所長の任を拝命いたしました、宇戸谷翔太と申します。佐久に移住して5年、2児の父としても奮闘しながら、地域医療に携わっております。

当診療所は1954（昭和29）年の開設以来、地域の皆さまとともに歩んでまいりました。新体制に伴い、外来診療は月・水・金の週3日となりましたが、訪

問診療はこれまで通り、平日は毎日行なっております。

私たちがめざすのは、年齢や性別を問わず、日常の健康の悩みから予防接種、介護の相談まで、気軽に頼っていただける「かかりつけ医」です。病気を診るだけでなく、「いつも通り」の日常を送り続けられるようサポートすることが、私たちの責務だと考えております。

診療のない日は「みんなの居場所」に。えきしんベース活動」

4月より、診療を行わない日の待合室を「みんなの居場所」として開放する「えきしんベース」活動がスタートしました。小海駅にある診療所（えきしん）を元気になる、つい立ち寄りたくなる場所であり、みんなの安全基地（ベース）にし



えきしんベース活動 作戦会議

たい。そんな想いから生まれた、診療所と地域がつながる取り組みです。

4・5月には、相談、交流の場「えきしんベースの」暮らしの保健室（こうみ）を開催いたしました。計25名の方にご参加いただき、「物忘れが気になる」「家族が心配」「誰かと話したい」といった、日々の小さな悩み相談や、温かいおしゃべりが交わされる空間となりました。今後も、毎月第3火曜日の午前10時から12時まで、小海診療所で開催予定となっております。事前申込は不要、参加費も無料です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

お花畑チーム企画&診療所公式 Instagram 情報発信中！

診療所の景観は、診療所やスタッフだけのものではなく、まちの一部であり、地域の皆さんと共有する大切な財産だと考えております。診療所スタッフによる「お花畑チーム」を結成し、目にするだけで心が明るくなるような、花のある診療所をめざし奮闘中です。診療所の風景がどのように変わっていくのか、楽しみに見守っていただければ幸いです。

こうした取り組みや、えきしんベースの開催情報などは、公式 Instagram（イ



お花畑チーム 活動の様子

ンスタグラム）にて発信しております。「小海診療所」で検索のうえ、ぜひフォローをお願いいたします。

これからも地域の皆さまとともに歩んでいける診療所でありたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



佐久総合病院付属
小海診療所 所長
宇戸谷 翔太



小海診療所公式 Instagram



<ID>

saku_koumi_shinryojo

年々厳しさを増す暑い夏とうまく付き合うために 知っておきたい熱中症のあれこれ

救急科
わたなべ しげなり
渡 邊 茂 也



診察室からこんにちは

炎天下でのスポーツや労働で発生しやすい一方、高齢の方が日常生活の中で発症するケースが増えています。暑さに鈍くなったたり口渇感がなかったり、エアコンの不使用も原因になります。屋外だけでなく、自宅でも多く発生しているのは盲点かもしれません。

熱中症は予防が重要です。WBGTや天気予報を参考に、活動量や休憩時間を調整することが有用です。周囲で声を掛け合い、のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。汗を多くかく状況では同時に塩分も喪失します。塩分や糖分を適切に含んだ経口補水液などの摂取が推奨されます。

心疾患や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は、持病の悪化や内服薬との関係に注意が必要です。あらかじめどんな熱中症予防策が有効か、主治医との相談をおすすめします。子どもも体温調節機能が未熟で注意が必要です。定期的な水分の摂取や休憩を促し、

熱中症が疑われたら速やかに涼しい場所へ移動させ、衣類を脱がせ、体を冷やして水分や塩分を補給します。必ず誰かが付き添い、状況を見守ります。

「症状が改善しない」「意識障害がある」「自分で水分摂取ができない」こうした場合は速やかに医療機関を受診します。状況に応じて救急要請が必要になります。

医療機関では、冷却や点滴などで治療を始めます。脳卒中など別の病気が潜んでいることもあります。どのような状況で具合が悪くなったのかという情報は非常に有用であり、状況がわかる方の付き添いが、診断の助けになります。

暑さを完全には避けられませんが、少しの注意や予防で防げる熱中症もあります。無理せず、暑い夏を乗り切ってください。

日に日に暑さが増す時期になりました。日本の夏も年々厳しくなり、この時期に話題になるのが熱中症です。熱中症患者は増え、2025年には全国で過去最多の10万人を超す方が救急車で搬送され、2024年の死亡者は2千人を超えました。

熱中症とはどのような状態でしょうか。人には血管を広げて体の熱を逃がしたり、汗をかいて体温を一定にしたりする仕組みがあります。高温環境や運動などで水

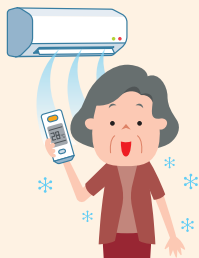
分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなり、体にさまざまな障がいをもたらす状態を総称して熱中症といえます。立ちくらみやこむら返り程度の軽症なものから、死に至る重篤なものまで含みます。

どんな状況で起こるのでしょうか。気温の高さが有名ですが、湿度や風の有無、日差しも大きく影響します。それらを加味したWBGT(暑さ指数)という指標があります。近年、職場や学校、夏のイベントで測定されることが増えています。WBGTが33を超えると予測される地域に、熱中症警戒アラートが発信されるようになりました。

通気性のよい服装にするなど、周囲の大人のサポートが重要です。



こまめな水分補給を



エアコンを上手に活用



無理をせずに休憩を



適度な塩分補給も忘れずに

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 中澤優之介(第1・3・5) 西川翼(第2・4) 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						藤野順子(第2・4) 畑中政博(第1・5)	
		午後						藤野順子(第2・4) 畑中政博(第1・5)	
	耳鼻咽喉科	午前	飯野 孝 清水雄太 藤次佑樹	藤次佑樹(第1・2・5)	小島博己 小林小百合	清水雄太	田中康広		
		午後		藤次佑樹(第1・2・5)	小林小百合	清水雄太 藤次佑樹			
	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) 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) 中澤剛士	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 田中順子	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	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) 油井貴也		
	呼吸器内科	午前	武知寛樹(再診)	加藤あつみ 和佐本論(再診) 油井貴也	柳澤 悟(再診) 武知寛樹(再診)	和佐本論(再診)	大浦也明(再診) 油井貴也 神津佑希		
		午後							
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本 格	柳澤 紀子	村上 穰 樋端美子	柳澤 紀子	大沢 弘介		
		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 交代制	大沢 弘介 腎リハ外来		
	腎移植外来	午前/午後		村上 穰(午前)	村上 穰 大沢 弘介				
	糖尿病・ 内分泌内科	午前	天満 雄一	高見澤 哲也 渡邊 球也	高見澤 哲也	堀込 充章 天満 雄一	堀込 充章 渡邊 球也		
		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 小貴誠也	大谷津 恭二	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 小貴誠也					
	呼吸器外科	午前			山本 亮平 遠藤 秀紀 山本 亮平		遠藤 秀紀		
	乳腺外科	午前	向山由美 小坂 二郎		久保和之(第4)	向山由美 小坂 二郎	石毛 広雪 荻原 菜緒 石毛 広雪		
午後		向山由美 小坂 二郎		久保和之(第2)	向山由美 小坂 二郎				
脳神経外科	午前	養田 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								
心臓血管外科	午前	松下 努 白鳥 一明		駒津 和官(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)	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		濱 元 拓(第4)			
放射線診断科	午前					市川 聡治			
外来受付③	消化器内科	午前	伊藤 唯 宮坂 尚樹	西山 秀 坂田正梧	山田 崇裕 江郷 晶	比佐 岳史 大瀬 良三	工藤 彰治		
		午後			山田 崇裕 長瀬 通隆	福島 秀樹(第1・3・5) 宮田 佳典	福島 秀樹(第1・3・5) 宮田 佳典		
	腫瘍内科	午前	國枝 祐治 長瀬 通隆	宮田 佳典	宮田 佳典	長瀬 通隆	宮田 佳典	國枝 祐治	
		午後	國枝 祐治 長瀬 通隆 宮田 佳典(新患)	國枝 祐治(新患)	長瀬 通隆	宮田 佳典 長瀬 通隆(新患)	國枝 祐治 宮坂 尚樹(新患)		
	内視鏡内科	午前		小山 恒男	高橋 聖紀子		小山 恒男		
		午後					小山 恒男		
	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)	河合 俊輔 速藤 秀俊 ヘルニア外来	秋山 岳(第1・3) 柳 垣 充 依田 博志(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 速藤 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)						
	婦人科	午前	前内 玲子		西入 希代加 鈴木 貴士	近藤 沙織 関 あずさ	曾根 原健太 吉池 奏人		
午後				西入 希代加 鈴木 貴士	近藤 沙織	曾根 原健太 吉池 奏人			
産科	午前	近藤 沙織	鈴木 貴士	吉池 奏人	曾根 原健太	関 あずさ			
	午後	交代制	交代制		1ヶ月健診	近藤 沙織			
遺伝診療科	午前			國枝 祐治(第4)	交代制	交代制			
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	大久保 悠 関口 慶仁	大久保 悠 関口 慶仁	大久保 悠	関口 慶仁 関田 光平 関口 慶仁		
		午後	大久保 悠 神戸 峻輔	大久保 悠 関口 慶仁	関口 慶仁	関口 慶仁	関田 光平 渡邊 あすか		
入院患者 のみ	外来 受付②	皮膚科	吉田 香奈子						
		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		
外来 受付③	眼科	午前							
		午後							
外来 受付③	歯科口腔外科	午前	中島 敏文	中島 敏文 石貝 聡美	中島 敏文	中島 敏文	中島 敏文		
		午後	中島 敏文	中島 敏文 石貝 聡美	中島 敏文	中島 敏文	中島 敏文		

●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 矢口 凌	竹村正和 生井宏幸 澁谷志希 福室白子 浦部普巨 藤野歌穂	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 堀ノ崎明 星野歩 重松太樹	三宅晃史 星野奈津子 櫻庭健太郎 東亜希哉 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 福室白子 矢口 凌 藤野歌穂	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		
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		西本 寛(2次検診外来)	西本 寛(2次検診外来)	星野奈津子	池井 肇 (2次検診8:30~9:00)	
		午後	飯島浩宣 色平昭郎 (健康診断・予防接種) 骨粗鬆症外来(第2・4)			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			宮田佳典	
	呼吸器内科	午前受付8:00~11:00		向角延聡			木村哲郎	向角延聡	
	循環器内科	午前 午後	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)	
	腎臓内科	午前受付8:00~11:00		池添正哉			池添正哉		
	リウマチ 膠原病内科	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)	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		
	漢方内科	午前受付8:00~11:00					三石俊美 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) 交代制(第1・3)	渡邊 仁	大学医師	坊 昭彦(第2・4)	坊 昭彦(第2・4)	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	半田 隆		河野和幸 渡辺 仁	河野和幸 渡辺 仁	河野和幸 渡辺 仁	河野和幸 渡辺 仁	
	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)	高橋佑介		
	海外渡航者外来	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	
	婦人科	午後13:00~15:30							
	外科	形成外科	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	小口治 西澤延宏 山本一博(第1・3・5) 中田弘子 (第2・4下肢静脈瘤外来)	阿部史朗 西澤延宏 山本一博(第1・3・5) 石毛広雪 杉山裕香	小口治 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	油田正視	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	
	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/山本歩 山本歩(11時~)	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 山本 歩(第3)	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	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	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3・4)		小松正彦	藤次佑樹		
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	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 午後	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛(新患)	柏原 剛 須田紗代	柏原 剛 須田紗代		
	午後	柏原 剛	須田紗代(第1・3新患) 山ノ井万里子(第2・4)	柏原 剛 信大医師	三村 裕次	柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)	須田紗代(再診)(第1・3・5)		
女性泌尿器科 前立腺癌観察治療外来	午後	須田紗代(再診)							
眼科	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があります	尤 俊博 周 麗花	松本牧子 浦本賢吉	尤 俊博 周 麗花 吉村 颯仁	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(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)			
精神神経科	午前 午後	大西直樹 岡田知徳 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 笠原信行	大西直樹(新患) 伊澤 敏 岡田知徳(新患) 青松棟吉(新患) 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(新患) 伊澤 敏 岡田知徳(新患)(第1・2・4) 青松棟吉(新患) 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					
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	
	午前受付8:00~11:00	堀健太郎 石貝聡美	堀健太郎 雨宮剛志	堀健太郎 石貝聡美 新井剛(第2・4)	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	藤浪さきり(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)	
歯科口腔外科	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	熊坂 祝 堀健太郎 石貝聡美	藤浪さきり(第1・3・5)		
	午後								
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 山添泰佳	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 山添泰佳	深澤正之	深澤正之(第1・3・5)					
リハビリ テーション科	午前 午後	交代制	太田 正	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	
	午後	交代制	太田 正	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	小林和之	由井和也	椎野明日美 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) 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					

〈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7月1日現在)

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 受付8:30~15:00	午後	フットケア(第3)			眼科(第1・3) 皮膚科(第2・4)		

※7月より小海診療所の皮膚科にて、第2木曜日の診療が再開となります。

癒しの図書だよ！

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

12星座とギリシャ神話の絵本

著者：沼澤茂美 脇屋奈々代 / あすなる書房

今から5,000年以上も昔、シュメール人が生活のために季節を知ろうと星空を観察し、星座を生み出しました。それが古代ギリシャに伝わり、ギリシャ神話の物語と結びついて今もなお、語り継がれています。この絵本では「黄道12星座」と呼ばれる、私たちが普段使っている12星座の見つけ方のコツと、それらの星座にまつわるギリシャ神話の物語を美しい挿絵とともに紹介しています。ギリシャ神話の神々の生活には、「こんなことも!？」と驚くことがいっぱい。小学生から大人まで楽しめる絵本です。



スポーツをがんばる子どもの勝てるカラダを作る献立

著者：石川三知 / (株)学研プラス

小学生から高校生までの、スポーツを頑張る子どもたちを食の面から応援する本です。「なぜ、その栄養が必要なのか」がわかりやすくまとめられており、筋力・持久力・瞬発力など、高めたい目的別に献立が掲載されています。スーパーで手に入る一般的な材料を使用し、手順もシンプルで、忙しい保護者でも作りやすい内容となっています。さらに、試合前夜・当日・試合後といった場面ごとに、おすすめの献立も紹介されています。成長期によくある貧血や怪我、身長の伸びといった悩みに対して、食の観点からのアドバイスが充実した一冊です。





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。

暑い夏が今年もやってきそうです。お家で安全に過ごすために、糖尿病を持つ方が注意することについてお話ししたいと思います。

はじめに、熱中症とは高温多湿な環境に体が適応できないことで起こります。糖尿病は、インスリン作用の不足により血糖値が慢性的に高い状態が続く病気です。

熱中症の症状には、頭痛、吐き気、倦怠感、手足のしびれなどがあります。一般的な対応としては、①水分補給 ②冷却 ③安静・休憩を行ない、改善しない場合は医療機関に相談し、意識がもうろうとしている場合は救急要請してください。

「熱中症の危険は誰でも同じだから、一緒ではないの?」と思われるかもしれませんが、その通りと言いたいところですが、糖尿病の治療を受けている方には、注意すべき点があります。一般的に血糖値が高いと、体内の水分が多く排出されるため、排尿(尿糖)の回数と量が増えます。尿糖を排出して血糖値を下げるSGLT2阻害薬を内服されている方は、血糖値が安定していても脱水に注意が必要です。

また、糖尿病性神経障害と診断されている場合、暑くても汗が出にくく、体温調節が難しくなることがあります。そのため、特に脱水に注意しましょう。

予防としては、水分補給、塩分補給(塩分を含む飴やタブレット、梅干しなど)が大切です。ただし、スポーツドリンクは糖分が入っているので注意してください。

大切なのは、生活に制限があるわけではなく、脱水になりやすいと知ることこそが、熱中症予防の第一歩です。



熱中症と糖尿病の関係について

糖尿病看護認定看護師

篠崎 徹

しのざき とほる

夏野菜と鶏むね肉のスパイス南蛮

栄養成分 (1人分) エネルギー:216Kcal / たんぱく質:17.5g / 脂質:10.7g
塩分:0.6g

材料(4人分)

- 鶏むね肉 1枚(約300g)
- なす 2本
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2本
- ピーマン 2個
- ※好きな野菜でOK

〈南蛮の下味〉

- 酒 小さじ1
- おろし生姜 1かけ分
- ※市販のおろし生姜は塩分が含まれているので注意
- 片栗粉 大さじ1~2

〈南蛮だれ〉

- 酢 大さじ3
- だし醤油 大さじ1と1/2
- 水 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- おろし生姜 1かけ分
- 黒こしょう 少々

〈鶏肉香りづけ〉

- クミンシード 小さじ1/2
- 油 適量(大さじ2程度)

作り方

- なすは縦8等分、玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切りにする。
 - ポウルに、酢・だし醤油・水・砂糖・おろし生姜・黒こしょうを混ぜ、南蛮だれを作る。
 - 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒と生姜をもみ込んで10分ほど馴染ませる。焼く直前に片栗粉をまぶす。
 - フライパンに油とクミンシードを入れて弱火にかけ、香りが立ったら鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら、熱いうちに南蛮だれへ漬ける。
 - 同じフライパンで野菜を焼く。なすはしっかり焼き、取り出す。人参は軽く炒め、玉ねぎとピーマンは食感が残る程度にさっと火を通す。
 - 野菜も熱いうちに南蛮だれへ加え、味をなじませる。
- ※冷やしてもおいしく召し上がれます。



調理のポイント

酸味と香りを活かして、少ない塩分でも満足感のある一品に仕上げました。夏野菜の甘みと、クミンの香ばしさが食欲をそそります。塩分量は1人前0.6gほどです。



腎臓内科医がすすめる

減塩レシピ

5

2025
年度

患者満足度調査

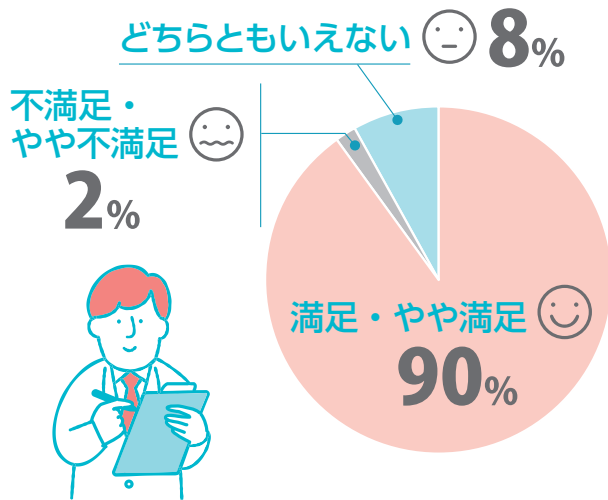


佐久総合病院(本院)、佐久医療センター、小海分院において、2025年11月10日～21日に外来受診された患者さん(各施設2日間調査)、11月11日～24日に入院中または退院された患者さんを対象に満足度調査を実施しました。

回収した外来724枚(回収率77.8%)、入院369枚(回収率65.9%)のアンケート結果は以下の通りでした。ご協力ありがとうございました。

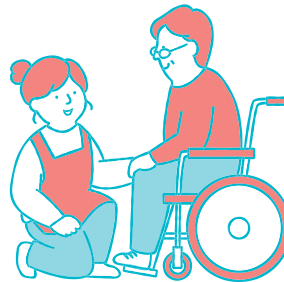
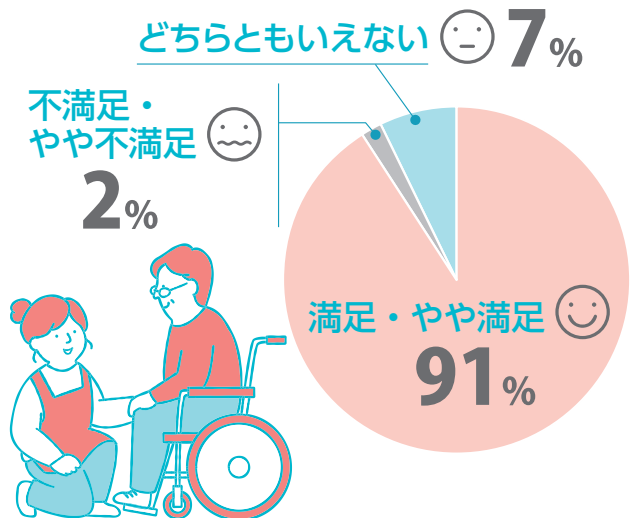
外来

Q 佐久総合病院について総合的に満足していますか?



入院

Q 佐久総合病院について総合的に満足していますか?



外来について満足・やや満足

この病院を家族や知人に勧めたいと思いますか?

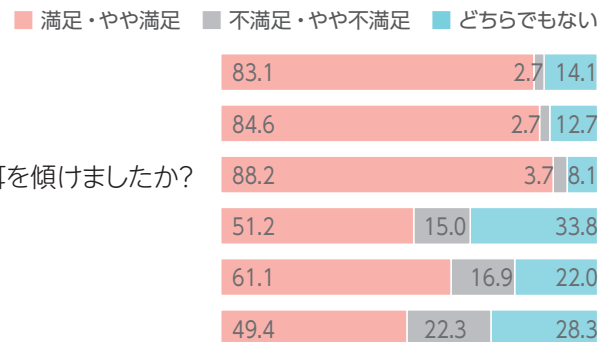
院内の設備や環境は快適でしたか?

医師は複数の治療法があることを示し、患者さんの気持ちに耳を傾けましたか?

職員から待ち時間に対する配慮がありましたか?

待ち時間は許容の範囲内でしたか?

待ち時間があとどのくらいわかりましたか?



入院について満足・やや満足

ナースコールには速やかに対応しましたか?

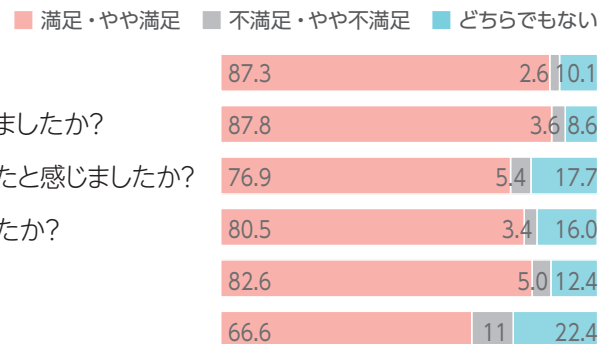
職員は症状の変化や治療の進み具合についてきちんと説明しましたか?

患者さんの症状や治療について職員全員が同じように知っていたと感じましたか?

入院前に職員に不安を告げたり、聞きたいことを質問できましたか?

入院中の設備や環境は快適でしたか?

食事は工夫があり、おいしかったですか?



結果

外来では待ち時間、入院では食事に「不満・やや不満」の多い結果でした。この項目は前年度でもご指摘いただいております。院内で情報共有し患者さんのご意見に耳を傾けながら、皆さんに選んでいただける病院であり続けられるよう、改善に取り組んでまいります。

メインテーマ

これからの持続可能な地域づくり

～医療と農業の視点から～

Zoom ウェビナー同時配信

とき 7/10 | 金 ~ 11 | 土
 〈受付〉12:00～ 〈受付〉8:30～

ところ JA 長野厚生連佐久総合病院
 農村保健教育ホール

第65回の農村医学夏季大学講座のテーマは、「これからの持続可能な地域づくり～医療と農業の視点から～」としました。人口減少が進み、特に地方では働き手の不足が深刻になってきています。未来を悲観的に捉えてしまいがちな現状ではありますが、人々の営みを支える医療と農業の視点から、持続可能な地域づくりを皆さまとともに学び、考える機会とするため、今回のテーマとして掲げました。

時刻	テーマ
13:15～14:00	若月賞授賞式
14:00～15:20	《若月賞受賞講演》がんと向き合う 日本学士院会員 公益財団法人 日本対がん協会 会長 国立がんセンター 名誉総長 <small>かきぞえただお</small> 垣添忠生 氏 (座長：宮田佳典)
15:40～17:00	《講演》医食同源の再定義 —「身体」と「地域」をつなぐもの 京都大学 人文科学研究所 教授 <small>ふじはらたつし</small> 藤原辰史 氏 (座長：伊澤 敏)
17:20～	《寸劇》「福島とともに」
9:00～10:20	《講演》地域衰退と持続可能な地域 埼玉大学 学術院 教授 <small>みやまきまさひと</small> 宮崎雅人 氏 (座長：由井和也)
10:40～12:00	《若月賞受賞講演》土からの平和 ～アジア学院の平和の理念と和解を目指す取り組み～ 学校法人アジア学院 常務理事 関係構築&アウトリーチ統括 <small>あらかわともこ</small> 荒川朋子 氏 (座長：蓮見純平)
12:00～13:20	昼食
13:20～15:20	《シンポジウム》これからの持続可能な地域づくり ～医療と農業の視点から～ 埼玉大学 学術院 教授 <small>みやまきまさひと</small> 宮崎雅人 氏 佐久総合病院(本院) 学校法人アジア学院 常務理事 関係構築&アウトリーチ統括 <small>あらかわともこ</small> 荒川朋子 氏 院長 鄭 貞徳 <small>ちのむね</small> 鶴岡市立農業経営者育成学校「SEADS」校長 <small>ももせきよあき</small> 百瀬清昭 氏 佐久総合病院 小海分院 院長 <small>ゆいかずや</small> 由井和也

1日目
7/10
|金|
〈受付〉
12:00～
〈休憩〉
15:20～15:40
17:00～17:20

2日目
7/11
|土|
〈受付〉
8:30～
〈休憩〉
10:20～10:40

お申し込み

① 佐久総合病院農村保健教育ホールで受講希望の方

所定の申込用紙または佐久総合病院のホームページ (<https://sakuhp.or.jp>) からお申し込みください。



② Zoom を使用して受講希望の方

右記のQRコードまたは佐久総合病院ホームページ (<https://sakuhp.or.jp>) にアクセスいただき、お申し込みフォームから登録決済をお願いします。お申し込みにはteket(チケット)の会員登録(無料)が必要です。



受講料(税込) ※テキスト代含む

- 7月10日プログラム終了後交流会があります。
希望される方は事前にお申し込みください。会費は3,000円(税込)
- 高校生以下の方は受講料無料ですが、一般の方と同様に事前申し込みが必要です。
- 7月11日に現地参加でお弁当を希望される方は1,200円(税込)が別途発生します(原則事前申込要)。

	1日分	2日分
一般	2,000円	3,000円
学生	500円	1,000円
高校生以下	無料	無料

申し込み・問い合わせ

第65回農村医学夏季大学講座事務局 長野県佐久市臼田197 佐久総合病院健康管理部
 TEL.0267-82-2677(直通) FAX.0267-82-7034

佐久総合病院看護専門学校

オープンキャンパス 2026

校舎や学生寮の見学、看護実習体験、
ミニ給食試食、入試対策講座など

多くの体験コーナーを準備してお待ちしております。



7月31日(金) 9:00~11:30

8月 1日(土) 9:00~11:30

9月 5日(土) 9:00~11:30

定員

1組4名まで

各日80組限定

予約制



お申し込みは看護専門学校
ホームページから！



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。

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		

8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					

9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				



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)			
7	5	田嶋クリニック	81-5151	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	12	都甲クリニック	64-1050	中澤眼科クリニック	62-0157
	19	野澤医院	62-0272	ねむの木公園クリニック	67-8866
	20	てらおかクリニック	51-5222	増田医院	66-0303
	26	フルタクリニック	63-0202	みらい・そだちクリニック	77-7660
8	2	金澤病院	67-2048	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
	9	川西赤十字病院	53-3011	のざわ整形外科	88-6025
	11	関口内科クリニック	63-5100	佐久平よつばクリニック	66-0428
	16	わかば内科クリニック	67-6655	ながうら整形外科クリニック	67-8055
	23	高橋医院	53-2366	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	78-3936
	30	角田医院分院	68-0550	みさと皮フ科クリニック	78-3132

お加減は **Vol.400**
いかがですか

令和8年7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。

