

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.402

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2026.11

<https://sakuhp.or.jp>

お加減は いかがですか

甲信越地方**初導入**

Ga-PSMA PET 検査

12回定期演奏会
組合結成80周年～



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 7

検査

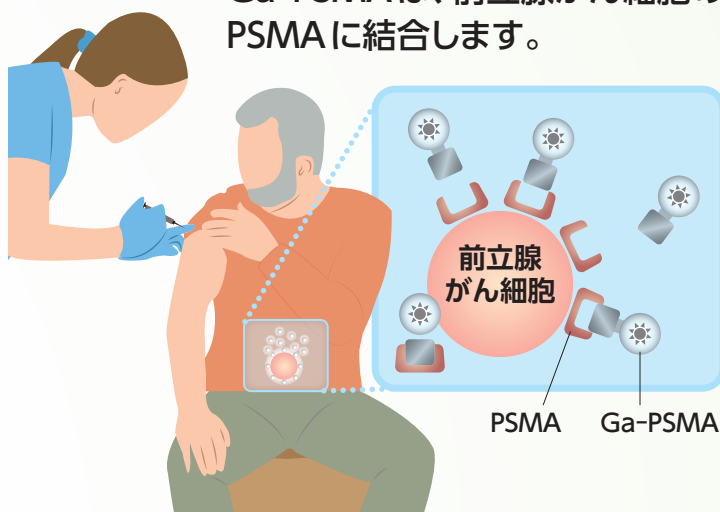


佐久医療センター
放射線診断科部長
いち かわ あき ひろ
市川 聡 裕

3

今回導入したGa-PSMA PET検査は、前立腺がんに対する新しい核医学治療と深く関係しています。2025年9月にPSMA陽性の遠隔転移を有する去勢抵抗性前立腺がんに対してのRI内用療法として¹⁷⁷Lu-PSMAが承認され、11月より保険適応となりました。PSMAは前立腺特異的膜抗原(Prostate-Specific Membrane Antigen)の略称で、前立腺がん細胞の表面で過剰発現する特徴があります。これを利用してβ線放出核種である¹⁷⁷Luをがん細胞に結合させ、前立腺がん細胞に特異的に放射線を当てることができ、高

Ga-PSMAは、前立腺がん細胞のPSMAに結合します。



い治療効果が得られます。治療をするにあたって、患者さんの前立腺がん細胞にPSMAが発現していることを確認する必要があり、Ga-PSMA PETが必須検査となります。

4

Ga-PSMAは、PSMAをPET検査用のポジトロン核種である⁶⁸Gaで標識したものです。治療効果はないものの、従来の画像検査では発見が難しい小さな転移や再発部位を高感度に描出できる、非常に優れた検査です。

これまでGa-PSMA PET検査を受けられる施設は、東京など一部の医療機関に限られていました。当院では準備期間を経て、いよいよ検査を実施できる体制が整いました。今後は長野県内を中心に、他施設からの検査依頼も積極的に受け入れていく予定です。

検査についてご不明な点などありましたら、どうぞお気軽に、当院の高機能診断センターまでご相談ください。



当院 HP でも詳しく
紹介しています ▶



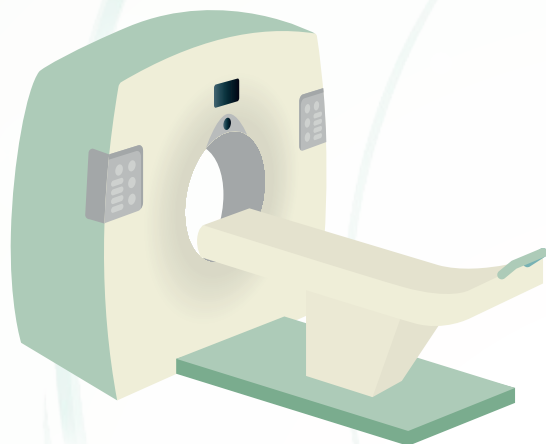
甲信越地方**初導入**

Ga-PSMA PET

1

このたび、佐久医療センターではGa-PSMA PET 検査を導入し、2026年8月より検査開始の運びとなりました。甲信越地方では初めての導入となる検査です。

Ga-PSMA PET 検査は「核医学診療」に含まれる検査です。核医学というと、あまり馴染みのない方も多いかもしれません。「核」という言葉からは、原子力発電や放射能汚染などを連想し、不安を感じる方もいらっしゃるでしょう。しかし、医療で用いる核医学は厳密な管理のもとで行われており、安全性の高い診療法です。



2

核医学では、放射性同位元素（ラジオアイソトープ）そのもの、あるいは特定の薬剤を放射性同位元素で標識した放射性医薬品を患者さんに投与することにより、診療を行います。核医学の特徴として、放射性同位元素および放射性医薬品の選択次第で、診断検査から治療まで幅広く行うことが可能です。使用する放射性同位元素は短時間で減衰し、投与する薬剤の量も非常に少ないため、薬理的な副作用はほとんどないとされています。

古くは1910年頃に放射性トレーサー法による薬物動態の解析が核医学の始まりとされており、また治療では、1940年頃にバセドウ病および甲状腺がんの甲状腺の治療が最初とされています。さらにその後、原子炉でさまざまな放射性同位元素が製造されるようになり、また1950年頃に、放射性同位元素の分布を画像化するガンマカメラが開発されたことで、医療現場に普及しました。これまで核医学治療は放射線内部照射治療、RI内用療法などと呼ばれていましたが、最近は治療（英語でtherapy、セラピー）および診断（diagnosis、ダイアグノーシス）を組み合わせ、セラノスティクス（Theranostics）という造語が生み出されています。核医学診療はまさに、このセラノスティクスを実現する代表的な医療分野です。近年では医療の進歩により、さま

ざまな薬剤が開発されており、がん細胞に特異的に結合する薬剤を放射性同位元素で標識して診断、治療を行うことが可能となっています。核医学治療のメリットとして、一般的な抗がん剤と比較して薬理的な副作用は少なく、また通常広く行われている放射線外部照射治療と比較して、薬剤投与により全身の治療が一度に行えることがあげられます。



Ga-PSMA PET を支えるスタッフ

SAKUメッセ2026

福祉医療部門に参加しました

佐久総合病院は「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・移住者とを繋ぎ、より豊かなまちを創る展示会「SAKUメッセ」に参加しました。



看護専門学校

- 赤ちゃんの「いのちの音」を感じてみよう!
- 赤ちゃんの重さや抱っこしてみよう!
- 「身体のなかはどうなっているの?」を楽しく体験!



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。学校で使用している心音機能付きの赤ちゃん人形に聴診器をあて心音を聴く体験や、約2,800グラムの赤ちゃん人形を抱っこし、生まれたばかりの赤ちゃんの体重を実感してもらうなどの体験を行いました。

高齢者体験

来場された未来の医療を担う皆さんへ、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、参加者の皆さんの優しい心が、地域医療を支える大きな力となることを願っています。



ブラックジャックセミナー



開催レポート

8月29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。「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。今年は中学1年生から高校3年生までの22名が参加しました。子どもたちは、当院の外科系医師や看護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。〈共催〉ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社



手術室見学



自動縫合器体験

参加者コメント

スタッフさんも優しく、丁寧に教えてくださったため、全ブース楽しめました。ありがとうございました。



縫合結紮体験

参加者コメント

昨年も参加させていただきました。昨年とは違った経験もできてよかったです。ぜひ来年も参加させていただきたいと思います。

参加者コメント



超音波凝固切開装置体験

参加者コメント

医者になりたい、とは思っているものの、どの科で働きたいかは明確に決まっておらず、今回のセミナーで外科がいいかも、と思えるようになりました。この貴重な経験を生かして自分の将来を決めていきたいです。



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たち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。

竹村 司	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) 新患紹介	蓮見純平 山本 歩(第1・2・4・5) 新患紹介	坂本昌彦(第1・3・5) 荻原美紀 八木久子(アレルギー第4) 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	蓮見純平 乳児健診 新患紹介	荻原美紀 八木久子(アレルギー第4) 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) 伊藤真(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 真(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 田中順子	三石俊美(第1・3・5) 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) 油井貴也	
		午後	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)	大浦也明(再診) 和佐本論(再診)	油井貴也 神津佑希	
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本格					
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎		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 稔(午前)	村上 稔			
	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	
		午後	天満雄一	肥満症外来(交代制)	肥満症外来(交代制)	天満雄一	渡邊琢也	
	リウマチ・膠原病内科	午前					服部佑亮	
	整形外科	午前	福島和之(脊椎) 三浦雄吉(上肢) 水谷 豪(一般) 友利正樹(側弯、第3) 三浦雄吉(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) 伊藤里沙子 中野 楓	谷山 崇(脊椎) 片桐健太(股関節) 竹村 司(一般) 石井研史(股関節) 石井研史(股関節) 竹村 司(一般)	片桐健太(股関節) 砂田憲吾(一般)	高松良太(再診のみ) 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(骨粗鬆症、第1・3) 谷山 崇(脊椎) 三浦雄吉(上肢) 水谷 豪(一般、第4) 谷山 崇(脊椎) 西 翔太(一般、第2・4) 平澤直之(股関節、第2・4)	
		午後						
		午前		大谷洋基之	上原理恵(第3)	窪 昭佳 伊藤里沙子 小貫誠也 油井佐恵子		
		午後		窪 昭佳 小貫誠也 中野 楓				
	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					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) 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)		
		午後					濱 元拓(第4)	
	放射線診断科	午前						
外来受付③	消化器内科	午前	伊藤 唯 宮坂 尚樹 竹内奈緒	西山 秀 坂田正梧	山田崇裕 江郷 晶	比佐岳史 大瀬良省三	市川聡裕 工藤彰治	
		午後			山田崇裕	福島秀樹(第2・4) 宮田佳典	福島秀樹(第1・3・5) 國枝献治	
	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 藤野歌穂(新患)	宮田佳典 長瀬通隆(新患)	國枝献治 宮坂尚樹(新患)	
	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 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) 中西 洋 都真裕子(第1・3・5) 奥井紀光	阿部恭平 真岸亜希子(第2・4) 中西 洋 都真裕子(第1・3・5) 奥井紀光	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 都真裕子(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)		
	外科甲狀腺外科	午前	西澤延宏(外科) 牧内玲子		西入希代加 鈴木貴士	近藤沙織 関あすさ 近藤沙織	菅根原健太 吉池奏人 菅根原健太 吉池奏人	
	婦人科	午後			西入希代加 鈴木貴士 吉池奏人		関あすさ 近藤沙織	
		午後	近藤沙織 交代制	鈴木貴士 交代制		菅根原健太 1ヶ月健診 交代制	菅根原健太 関あすさ 近藤沙織	
	産科	午前			國枝献治(第4)	交代制		
		午後			國枝献治(第4)	國枝献治		
	遺伝診療科	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	
通院治療 センター	緩和ケア内科	午前	大久保悠 神戸峻輔 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 大久保悠 関口慶仁	大久保悠 関口慶仁	関口慶仁 岡田光平 関口慶仁 岡田光平	
		午後	吉田香奈子				渡邊あすか	
	放射線治療室	午前						
		午後						
入院患者のみ	外来 受付②	午前	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	
		午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	
	外来 受付③	午前	中島敏文	中島敏文 堀健太郎	中島敏文	中島敏文	中島敏文	
		午後	中島敏文	中島敏文 堀健太郎	中島敏文	中島敏文	中島敏文	

佐久総合病院 (本院) TEL (0267) 82-3131 外来診療担当表

は予約制 (令和8年11月1日現在)

木村 光		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 矢口 凌	竹村正和 生井宏幸 福室白子 浦部晋巨 重松大樹	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 塩ノ崎 萌 星野 歩	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 福室白子 矢口 凌 重松大樹	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 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		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)		高松道生	
		消化器内科	午 前			飯島浩宣 健康診断			
			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	向角延聡(第2・4) 大浦也明(第1・3)	木村哲郎	向角延聡	
			午 後		向角延聡	向角延聡(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		
			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) 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)	
			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 前					坂本昌彦/天満雄一	
			午 後					服部佑亮	
		糖尿・病 内分泌科	午 前	堀込充章 渡邊琢也	萩原正大 天満雄一		高見澤哲也		
			午 後	堀込充章					
	南外来	婦人科	午後13:00～15:30		小口 治	阿部史朗	小口 治		
2階	外	外科	午前受付8:00～11:00 (乳腺外来は10:00まで)	細谷米司(第2・4) 石毛広雪	西澤延宏 池田正視 中田弘子 (第2・4下肢静脈瘤外来)	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	池田正視	石毛広雪(第4)	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明	
	形成外科	形成外科	午前8:00～10:00	大谷津恭之 油井佐恵子	油井佐恵子	大谷津恭之	大谷津恭之	大谷津恭之 油井佐恵子	
			午後14:00～16:00			油井佐恵子(第1・3・5)			
	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/交代制 山本 歩	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	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	耳鼻咽喉科	受付※8:00～10:30 ※8:00～15:00 (※8:00～10:30 ※～11/18※・夜受付10時まで)		清水雄太(第3・4)		藤次佑樹		
						小松正彦			
	皮膚科	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	
			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	泌尿器科	午 前	須田紗代	須田紗代	須田紗代	三村裕次	須田紗代	
			午 後		須田紗代(第1・3) 山ノ井万里子(第2・4)	信大医師		須田紗代(第2・4)	
	女性泌尿器科 前立腺癌観察治療外来	女性泌尿器科 前立腺癌観察治療外来	午 後	須田紗代(再診)				須田紗代(再診)(第1・3・5)	
			午 後	柏原 剛					
	眼	眼	受付月・水・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 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)	
	精神神経科	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(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 黒崎成男(第3)	大西直樹 岡田知徳 青松棟吉 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)	大西直樹(新患) 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)	
	心療内科	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	歯科口腔外科	午前受付8:00～11:00	堀健太郎 石貝聡美	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	藤浪さりを(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 石貝聡美 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	藤浪さりを(第1・3・5)	
	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(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	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		

小海分院 TEL (0267) 92-2077 外来診療担当表

■ は予約制 (令和8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 曜日により異なります	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	清水義雄 (第1・3・5) 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 (第1・2・3・5)	清水義雄	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)	
	午後 受付の終了時刻は 曜日により異なります	渡邊 仁 受付 16:30まで 診察開始 13:30～		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11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した。



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

366日の西洋美術

監修：瀧澤秀保 / 株式会社三オブックス

「366日の教養」シリーズのうちの一冊。西洋美術の366の名画を取り上げ、美術史・主題・ジャンル・画家の逸話・画法技術・謎フェイク・周辺といった7つのテーマで紹介していきます。1月1日から始まり、1日1ページでまとめられた西洋絵画を鑑賞しながら、考察し、解析し、推理します。西洋絵画に秘められた画家たちの想いを身近に感じながら、名画をより楽しむための多様な知識を身につけることができる一冊です。



くんちゃんのだいいりょう

作・絵：ドロシー・マリノ 訳：石井桃子 / 岩波書店

小さな子どもの気持ちを、幸福でつましやかな家庭生活の中で描く「くんちゃん」シリーズ。『くんちゃんのだいいりょう』では、そろそろ冬ごもりという季節に、渡り鳥が南の国へ飛んでいくのを見たくんちゃんが、「僕も南の国へ行ってみよう」とお母さんに話します。そばにいたお父さんが「やらせてみなさい」と一言。くんちゃんのささやかな冒険が、お母さんとお父さんの温かな愛情に見守られながら描かれています。冒険の終わりもほっこりさせられる、大人にも読んでほしい一冊です。





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。

感染症にまけない 心の免疫力を 高めておこう！

感染管理認定看護師
ひなたしほり
日向志保里

これまで、感染症の世界的流行（パンデミック）は10～30年くらいの周期で起こるとされてきました。2009年の新型インフルエンザ、そして2019年からの新型コロナウイルス感染症。私たちはこの十数年の間に、二度の大きな感染症の流行を経験しました。国を超えた人やものの移動が活発になった現代では、今後も新たな感染症が広がる可能性があります。

そんな状況の中、私たちにできることはなんなのでしょうか？ コロナ禍を経験した皆さんの心の中には今、何が残っていますか？

子どもから大人まで、世代を問わず感染対策が日常の習慣になった人も多いと思います。健康を意識して感染症に負けない身体づくりに取り組んでいる方もいるでしょう。ぜひ自信をもって、継続していきましょう。そこにもうワンポイント、加えてほしいことがあります。それは「感染症に負けない心をつくること」です。新型コロナウイルスの流行初期には、感染した人やその家族に対して、心ない言葉を向けられる出来事が多くありました。歴史を振り返っても、人類は感染症への恐れから多くの悲劇を繰り返しています。私たちは「よくわからないもの」に対して不安や恐怖を感じ、自分を守る行動を起こします。しかし、その行動が誰かを傷つけるものであってはなりません。避けるべきは「病原体」であって、感染した「人」ではありません。感染症は誰でもかかる可能性があります。お互いを大切に思い合うからこそ「感染しないように気をつけよう」「周囲に広げないようにしよう」という行動につながります。

みんなで“心の免疫力”を高めて、予防や対策の輪を広げていくことが私のめざすことのひとつです。



からだにやさしい

減塩レシピ

7

豚ロースとりんごのスパイ酢ソテー

栄養成分 (1人分) エネルギー：417Kcal / たんぱく質：20.3g / 脂質：27.7g
塩分：0.4g

材料(2人分)

豚ロース肉 (とんかつ用)	2枚 (約200～240g)
りんご	3/4個 (約180g)
塩	0.4g
コリアンダーパウダー	小さじ1/2
黒こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個 (約100g)
にんにく	1/2片
レモン汁	小さじ2
有塩バター	10g
白ワイン	大さじ3
穀物酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2～1
※りんごの甘みに合わせて調整してください	
オリーブ油	適量

作り方

- ① りんごは1/4個をすりおろし、残りは皮付きのまま、1/8個の大きさにくし形に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 豚ロース肉は筋切りをし、すりおろしたりんご、塩、コリアンダーパウダー、黒こしょうを混ぜたものをすり込み、一晩冷蔵庫で漬ける（保存袋に入れて空気を抜いて漬け込むと良い）。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉をマリネ液から取り出して両面に焼き色をつける。焼き色がついたなら一度取り出す。マリネ液は取っておく。
- ④ 同じフライパンに有塩バターを入れ、玉ねぎとにんにくを加えて中弱火で炒める。玉ねぎがしんなりして甘みが出るまで、焦がさないように炒める。
- ⑤ 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、くし形に切ったりんごを加える。焼き色がついたら、③の豚肉と取り置いたマリネ液を加える。
- ⑥ ふたをして、豚肉とりんごに火が通るまで蒸し焼きにする。途中でりんごを裏返す。
- ⑦ 豚肉とりんごを取り出し、フライパンに残った玉ねぎとソースを煮詰める。穀物酢とはちみつを加え、味をみながら軽く煮詰める。
- ⑧ 豚肉を皿に盛り、玉ねぎのソースをかけ、焼きりんごを添える。



調理のポイント

Point

りんごの甘みと穀物酢の酸味、コリアンダーの香りを生かすことで、減塩でも美味しく仕上がります。

佐久医療センター 腎臓内科 仲野 惟

佐久平駅前メンタルクリニック

院長：中村 公哉

診療科：精神科

休診日：日曜・祝日、第1・3・5土曜日

住所：佐久市佐久平駅東21番地2
佐久平プレイスビル1階B号室

電話：0267-54-8022

FAX：0267-54-8023



★診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	第2・4のみ ▲	×	×
午後 14:00～17:00	○	○	○	○	○	第2・4のみ ▲	×	×



☆スタッフ数 医師 1名 看護師 2名
相談員 1名 事務 1名

☆クリニックの名前の由来は？

佐久平駅夢科口前のビル内に立地しているので地名から取りました。

☆クリニックのアピールポイントは？

JR佐久平駅から徒歩約3分の好立地で、車でも公共交通機関でも通いやすいです。

予約制を導入しており、予約時間からおおむね30分以内に診療を開始できる体制を整えています。

初診外来は1時間と長めの時間を確保しており、十分にお話を伺うことができます。

地域連携担当のスタッフを確保しており、介護保険や各種福祉サービスの申請のお手伝いができます。

☆診療のモットーは？

正確な診断のもと必要十分な投薬治療を行い、症状を早期改善させることを通じて、患者さんの生活の質を高く保てるようお手伝いします。

☆地域の方へメッセージをお願いします

「精神科への受診」と聞くと、敷居が高く抵抗感のある方も多いかと思います。しかし、精神科においてもやはり早期発見・早期治療はより良い治療効果に繋がります。「もしかして精神科の問題では？」と気になったら、遠慮なくご相談ください。



待合室



検査室



診察室

中村先生のプロフィール

☆略歴

2016年 信州大学医学部卒業
2018年 JA長野厚生連浅間南麓こもろ医療センター臨床研修了
2021年 都立松沢病院専門研修了
2023年 小諸高原病院
2026年 佐久平駅前メンタルクリニック 開院

〈認定・所属学会〉

日本精神神経学会 精神科専門医
日本精神科医学会 認知症臨床専門医
精神保健指定医
日本医師会 認定産業医
日本精神神経学会、日本精神科医学会

インフルエンザ予防接種のご案内

〈期間〉2026年10月19日(月)～12月25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)
※点鼻ワクチンの場合は1回接種のみ 費用7,480円(税込)

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〉2026年10月23日(金)～12月25日(金) 毎週金曜日午後のみ

〈受付時間〉13:00～15:00 ※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。

〈使用ワクチン〉エムネクスパイク筋注シリンジ(モデルナ社製)

※新型コロナワクチンの予約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)



小海分院でも新型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

ご注意ください

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。
- 重症な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。

- 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
- 診療費とは別に時間外選定療養費(税込7,700円)をお支払いいただく場合があります(電話相談後の受診を含みます)

迷ったときは相談窓口へ

急な病気やケガなどで

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

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

12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)
通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療

2026年
10月1日から

佐久医療センター

コンシェルジュ導入

この制服が目印です!

佐久医療センターでは2026年10月より、サマンサジャパン株式会社のご協力のもと、院内コンシェルジュを導入しました。

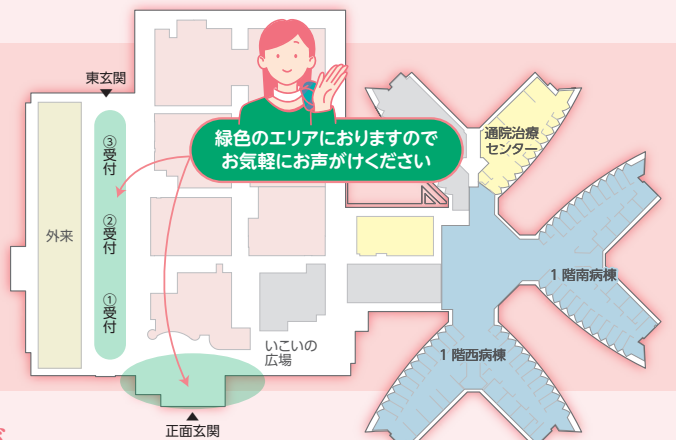


こんなときは**お声**かけください

- 受付や診療科の場所がわからない
- 検査室や会計窓口への行き方を知りたい
- 再来受付機や自動精算機の操作に不安がある

ここにいます

正面玄関前に1名、
外来フロア内
(ブロック受付付近)に
2名配置しております。
院内でお困りの際は、
どうぞお気軽に
院内コンシェルジュへ
お声がけください。



患者さんやご家族が
安心して受診できるよう、院内コンシェルジュがお手伝いいたします。

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。

11月

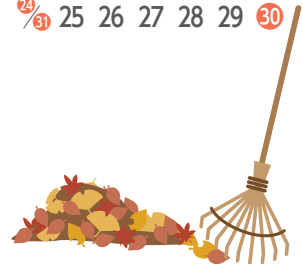
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

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	30	31		

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	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)			
11	1	佐久長土呂クリニック	68-7899	たむらペインクリニック	82-3981
	3	安紀内科クリニック	63-1201	増田医院	66-0303
	8	てらおかクリニック	51-5222	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	15	田嶋クリニック	81-5151	ねむの木公園クリニック	67-8866
	22	都甲クリニック	64-1050	中澤眼科クリニック	62-0157
	23	フルタクリニック	63-0202	みらい・そだちクリニック	77-7660
	29	野澤医院	62-0272	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
12	6	佐久心臓血管クリニック	67-0022	のざわ整形外科	88-6025
	13	三木クリニック	77-7376	佐久平よつばクリニック	66-0428
	20	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
	27	わかば内科クリニック	67-6655	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	78-3936
	31	金澤病院	67-2048		

お加減は **い**かがですか

令和8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