

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.379

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2023.1

<http://www.sakuhp.or.jp>

# お加減は いかがですか

新年の挨拶

生後6カ月から5歳未満の  
新型コロナワクチン接種について

骨粗鬆症による骨折を予防しましょう

旬な食材レシピ①

スペインリスト紹介①

リソースナース・エッセイ⑦

簡単ストレッチ①

佐久総合病院看護専門学校  
令和4年度62期生戴帽式(9月22日)

## 新年の挨拶



JA 長野厚生連  
佐久総合病院統括院長

わたなべ ひとし  
渡辺 仁

新年、明けましておめでとうござい  
す。令和5年がいよいよ始まりまし  
た。今年が卯年（うさぎ年）です。「卯」と  
いう字の形が「門を開いている様子」を  
連想させることから「冬の門が開き、飛  
び出る」という意味があるといわれてい  
ます。いろいろな意味で、心がうきうき  
するような春が来てほしいですね。

皆さんにとって昨年はどのような年  
だったでしょうか。やはり、新型コロナ  
ウイルス感染症の影響が大きかったと思  
います。大きな波がくり返し押し寄せ、  
今は第8波となっています。コロナ禍前  
の生活に完全に帰ることは難しいと思  
いますが、これからもワクチン接種、そし  
てマスク・手洗いなどの感染対策をしつ  
かりと続けることが大切です。また、う  
れしいニュースが昨年の暮れにありまし

た。日本で生産できる新型コロナウイルス  
ウイルス感染症の治療薬が認められた  
ことです。インフルエンザに対する  
ような特効薬はまだありませんが、  
今年はさらに治療法が進み、以前の  
ような穏やかな日常が戻ることを期  
待したいと思います。

もう一つ、昨年は大きな事件があ  
り、残念ながら現在も続いています。  
ウクライナに対するロシアの侵略戦争で  
す。どんな理由があるにせよ、戦争によつ  
て人々が幸せになることは絶対にありま  
せん。不幸になるだけです。それは、い  
まままでの歴史がはっきりと証明していま  
す。長く佐久総合病院の院長を務めた若  
月俊一が、「健康は平和の礎」という言  
葉を残しております。健康な生活をおく  
りたいという思いが、お互いのいのちや  
生活を守ることにつながり、安心して暮  
らせる地域をつくります。それは、最終  
的には平和を守ることであり、「戦争な  
んかまっぴらだ」という精神につながる  
わけです。私たち一人ひとりができるこ  
とには限りがありますが、まずは自分の  
健康を守ることからはじめ、ウクライナ  
で起こっている戦争が一刻も早く終わ

ることを心から祈りたいと思います。

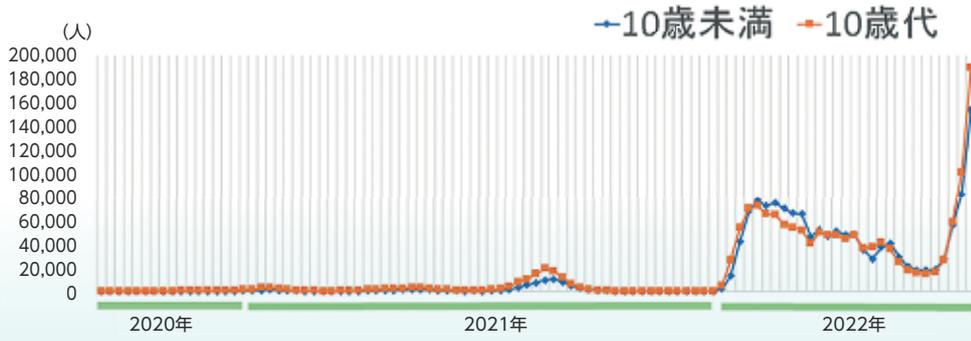
さて、皆さんは「地域包括ケアシス  
テム」という言葉をご存じですか。ここ数  
年、いろいろなところで使われるようにな  
りました。わかりやすく説明すると、  
病気やケガで介護や援助が必要になつて  
も、住み慣れた地域で自分らしい生活を  
続けることができるように地域内で助け  
合う体制のことです。とくに決まった形  
があるわけではなく、地域の状況に合わ  
せて、医療・介護・予防・住まい・生活  
支援などが住民の皆さんを支えることにな  
ります。高齢の方だけでなく、子ども  
たちも対象になります。あくまで人が中  
心であり、その方の生活をみんなが協力  
して支えることが、これからの日本の保  
健・医療・福祉の大きな流れとなります。

佐久総合病院は、1944（昭和19）  
年から、「農民とともに」の精神で、医  
療を中心に保健・福祉、そして文化活動  
を行なってきましたが、これからもこの  
活動を続けていく覚悟です。そして皆さ  
んと協力しながら、安心して暮らせる地  
域づくりを一緒に行なっていきたいと思  
います。今年もどうぞよろしくお願  
いいたします。

## 理念

佐久病院は「農民とともに」の精神で、医療および  
文化活動をつうじ、住民のいのちと環境を守り、  
生きがいのある暮らしが実現できるような地域づくりと、  
国際保健医療への貢献を旨とします。

## 20歳未満の新型コロナウイルス感染の状況



出典：日本小児科学会ホームページ

([https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=451](https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=451))

# 生後6カ月から5歳未満の 新型コロナウイルスワクチン接種について

2020年春に新型コロナウイルス感染症の世界的流行が始まり、当初は小児の感染者は少数でしたが、オミクロン株が主流になった第6波から小児の感染者が増え始め、第7波は小児患者数が急増しました。それに伴い重症化したり死亡したりするお子さんが増加しています。新型コロナウイルスに感染した場合、成人と比べて小児の呼吸不全例は稀ですが、小児に特有の疾患であるクループ症候群や熱性けいれんを合併するお子さんが増加しました。また感染によって意識障害を引き起こす急性脳症、心臓の筋肉に炎症が起こる心筋炎などの重症例も報告されています。今シーズンはインフルエンザとの同時流行が危惧されており、これらの予防が重要となります。

※1…のどの奥が狭くなり特有の咳や呼吸が苦し  
いなどの症状

※2…乳幼児期に発症する発熱に伴って起るけいれん



5歳から12歳未満への新型コロナウイルスワクチン接種は2022年3月に開始され、重症化を予防する効果が確認されたことから、小児科学会が8月に「5歳以上のすべての小児に対するワクチン接種を推奨する」との方針を出しました。しかし、長野県での5歳から12歳未満のワクチン接種率は27%程度にとどまっています。11月には6カ月から5歳未満へのワクチン接種が開始となりました。現時点では有効性・安全性に関するデータは限られています。オミクロン株に対し70%

以上の発症予防効果を認めています。また安全性については、発熱は5〜7%程度で、重篤な副反応は稀との報告があります。これらを受けて厚生労働省は接種を「努力義務」に位置づけ、小児科学会は「基礎疾患のある小児に限らず健康な小児も含めて接種を推奨する」との見解を発表しました。

6カ月から5歳未満に対するこのワクチンの有効成分量は成人の10分の1であり、3回の接種が必要です。1回目接種後3週間あけて2回目、その後8週間あけて3回目の接種が推奨されています。なお、インフルエンザワクチンとの接種間隔の制約はなく、同時接種も可能です。

ワクチン接種は市町村が管理していますので自治体からの案内に沿って予約をお願いします。(原則住民票市区町村での接種になります)

佐久市在住の方の

新型コロナウイルスワクチン予約コールセンター

受付時間：8時30分〜17時15分(無休)

電話番号：0267-88-7466



佐久総合病院 小児科部長

なかざわ たかゆき  
中沢 孝行

# こつそしょうしょう 骨粗鬆症による骨折を予防しましょう

## 骨折は要支援・要介護になる リスクが高まります

### 骨折の背景に骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の新陳代謝のバランスが崩れて、骨を壊す細胞の働きが活発になり、骨を作る細胞の働きがそのスピードに追いつかなくなる病気です。

その結果、重いものを持ちったり、転倒など、ちょっとしたきっかけで骨折しやすくなります。骨粗鬆症は静かな病気「サイレント・デ이지ーズ」といわれるように、初期では症状が少ないために気づかれにくく、日本での推定患者数は1280万人と推定されています。

出典：日本骨粗鬆症学会ホームページ「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」  
([www.josteo.com/ja/guideline/doc/15\\_1.pdf](http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf))

### 骨折の背景に骨粗鬆症

骨粗鬆症は、加齢や閉経、運動不足やカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの

不足、ステロイドの服用や糖尿病・腎不全などさまざまな原因があります。

骨量は20〜30代に最大になり、その後徐々に減っていきます。特に女性は、閉経後に骨の新陳代謝のバランスが崩れ、急激に骨量が減ることがあります。

### 脆弱性骨折

骨粗鬆症が原因で、日常生活程度のちょっとした負荷で生じる骨折を「脆弱性骨折」といいます。転んで手をついた重いものを持ち上げた、尻もちをついたなど、健康な方では折れないような外力による骨折です。骨折が起こりやすい部位は背中（脊椎）、太ももの付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨遠位端）、腕の付け根（上腕近位部）です。

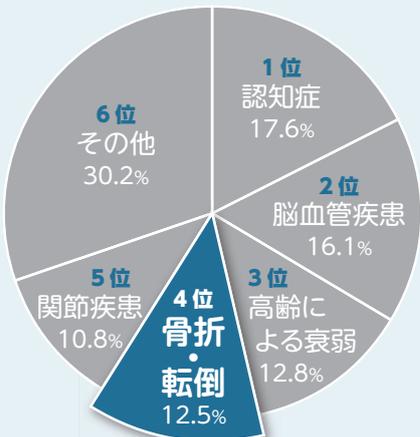
「骨折・転倒」は要支援・要介護が必要になる原因の全体の約12・5%を占め、ワースト4位に入っています。

### 骨折しやすい部位



佐久総合病院  
整形外科  
まつもと せつ  
松本世津

### 要支援・要介護になる原因



令和元年国民生活基礎調査（厚生労働省）の概要より作成



# 骨を強くするのに欠かせないビタミンDの力

## 「ビタミンD」とは

ビタミンDは、健康な骨を維持していくためになくてはならない栄養素で、骨の材料となるカルシウムの吸収を助けます。骨の健康に欠かせない栄養素という点、多くの皆さんはまずカルシウムを思い浮かべるのではないのでしょうか。実はカルシウムは、ビタミンDの助けがあつてこそ効率的に活用できる栄養素なのです。

## 「適度な日光浴も効果

皮膚に直射日光に当たると、体内にビタミンDが生成されます。しみやしわなどの肌トラブルや皮膚がんなど、なにかとマイナス面が強調しがちな紫外線ですが、強い骨を維持するのに欠かせないものでもあるのです。ビタミンDを補うために、1日15分程度の日光浴を心がけるとよいでしょう。



## 「食品による摂取

サケなどの魚類、牛乳や卵黄、きのこ類といった食べものに多く含まれます。普段あまり食べないという方は、意識してレシピアや献立にとり入れるとよいでしょう（持病がある方は、主治医に相談しながら摂取してください）。



## 定期的な

## 骨密度検査をおススメします

## 「骨密度検査」とは

骨密度検査とは、骨の構成しているカルシウムなどの量（骨塩定量）を測定し、骨の強度（密度）を調べる検査です。若い世代（20～44歳）の平均骨密度を100%として比較し、現在の骨密度が何%かを表します。超音波法など、さまざまな検査方法があります。

## 「検査を受けるときは

検査は撮影台に横になるだけで、1分未満という短時間で終了し、痛みもありません。解析結果が出るまでは、およそ10分～15分ほどかかります。人間ドックのオプション検査で受けることが可能ですので、検査を希望される方は佐久総合病院（本院）人間ドック受付時に申し出てください。

## 佐久総合病院（本院）人間ドック

### 〈骨密度検査オプション〉

料金:4,400円（税込）

### 〈結果による外来予約〉

検査の結果医師による診察が必要となった場合は、会計時に佐久総合病院（本院）整形外科の外来予約もできます。

### 〈お問い合わせ〉

佐久総合病院（本院）人間ドック科

TEL.0267-82-2688（直通）平日14:00～17:00



骨密度測定装置（DEXAカバリー）

受付	診療科	時間	月	火	水	木	金	土(第2・4)	
外来受付①	小児科	午前	荻原美紀 坂本昌彦	清水 隆 蓮見純平 重田大輔	依田達也 中沢孝行 箕輪大樹(第2・4)	牛久英雄(第3のみ) 坂本昌彦(第2・4) 山本 歩(第1・2・4・5) 奥田裕也(第1・3・5)	降旗めぐみ 坂本昌彦(第1・3・5) 八木久子(アレルギー 第2・4)	交替制(紹介・再診)	
		午後	予防接種	細谷まち子 蓮見純平 重田大輔	依田達也 清水 隆 中沢孝行		乳児健診	降旗めぐみ 八木久子(アレルギー 第2・4)	
	小児外科	午前						藤野順子	
		午後						藤野順子	
	耳鼻咽喉科	午前	飯野 孝 清水雄太 大谷晃嗣	大谷晃嗣(第1・3・5)	小島博己 小林小百合	清水雄太		藤野順子 田中康広	交替制
		午後		大谷晃嗣(第1・3・5)	小林小百合	清水雄太 大谷晃嗣			
	循環器内科	午前	長谷川智也(再診) 橋 賢廣(新患・再診第2・4) アハイス外来		橋 賢廣(新患・再診) 神津亮輔(再診)	矢崎善一(新患・再診) 土屋ひろみ (再診第1・3・5、新患・再診第2・4)	木村 光(再診) 丸山周作(新患・再診)		
		午後	南野安正(不整脈外来) 長谷川智也(新患)	神津亮輔(新患・再診)	橋 賢廣(再診第2・4)	土屋ひろみ (新患 第1・3・5)	木村 光(新患) 丸山周作(再診 第1・3・5) 南野安正(再診 第2・4)		
	血液内科	午前	三石俊美 中澤剛士 三石俊美 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	交替制(紹介新患のみ)
		午後				森 勇一 中澤剛士	小林 光		
	呼吸器内科	午前	大浦也明 和佐本論(新患)	両角延聡 和佐本論(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 和佐本論	両角延聡 柳澤 悟		
		午後	大浦也明(新患)	両角延聡 和佐本論(再診) 畑 佑希	柳澤 悟(再診) 畑 佑希(再診)	大浦也明 和佐本論	両角延聡 柳澤 悟		
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本格	降旗俊一	村上穰 梶尾知信	降旗俊一	大沢純介		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上穰 大沢純介	降旗俊一 佐々本格 梶尾知信	大沢純介		
	腎移植外来	午前・午後			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 近藤友里	高見澤哲也	堀込充章 天満雄一	堀込充章	糖尿病連携バス外来(第2) 川合沙里(新患)	
		午後	天満雄一	近藤友里	服部佑亮				
	リウマチ・ 膠原病内科	午前				宮坂信之(再診のみ)			
		午後							
	整形外科	午前	福島和之(脊椎) 串田淑久(上肢) 林直輝(一般) 友利正樹(側弯)(第3)	元吉貴之(脊椎) 片桐健太(股関節) 清水湧太(一般) 石井研史(股関節)	片桐健太(股関節)	福島和之(脊椎) 清水湧太(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) 元吉貴之(脊椎) 串田淑久(上肢)	鈴木英嗣(上肢)(第2)	
		午後	串田淑久(上肢) 堀川司(一般) 友利正樹(側弯)(第3)	石井研史(股関節)	林直輝(一般)	福島和之(脊椎)	元吉貴之(脊椎) 堀川司(一般) 平澤直之(股関節、第2・4)		
	形成外科	午前	上原理恵 江郷準一郎	大谷津恭之		窪 昭佳 上原理恵 油井佐恵子 (第1・3・4・5)			
		午後	上原理恵(爪外来)						
	呼吸器外科	午前			山本亮平 遠藤秀紀 山本亮平		遠藤秀紀	山本亮平	
午後									
乳腺外科	午前	石毛広雪 荻原菜緒 石毛広雪 向山由美	半田喜美也		石毛広雪 半田喜美也 石毛広雪 半田喜美也	橋本梨佳子	石毛広雪 半田喜美也		
	午後		半田喜美也(第1.3) 向山由美			橋本梨佳子			
脳神経外科	午前	鹿兒島海衛 米澤あづさ		吉田貴明 矢島 翼 登坂雅彦(第3)		吉田貴明 小島丈夫 落合育雄 平戸政史 (ふるえ外来)(偶数月第4)			
	午後								
心臓血管外科	午前	新津宏和	白鳥一明	豊田泰幸(第1・2・3・5) 瀧 元拓(第1・3・4)	竹村隆広(第2・3・4・5)	瀧 元拓			
	午後		織井恒安	瀧 元拓 VAD外来					
放射線診断科	午前					市川聡裕			
外来受付③	消化器内科	午前	友利彰寿(不定期)	比佐岳史 西山秀	福島秀樹 友利彰寿(不定期) 山田崇裕	比佐岳史 大瀬良省三	工藤彰治		
		午後			友利彰寿(不定期) 山田崇裕	福島秀樹(第2・4)	福島秀樹(第1・3・5)		
	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)	宮田佳典 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 蜂谷 守 遠藤汀奈		中山 剛 蜂谷 守 遠藤汀奈 鈴木都史郎		中山 剛 蜂谷 守 遠藤汀奈		
		午後 (特殊 外来)	中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 遠藤汀奈(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 遠藤汀奈(特殊診療) 鈴木都史郎(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 遠藤汀奈(特殊診療)		
	消化器外科	午前	秋山 岳 杉原毅彦(第2.4) 真岸亜希子(第1.3.5)	恩田真二 堀内 晃 杉原毅彦(第1.3.5) 真岸亜希子(第2.4)	竹花卓夫 河合俊輔 遠藤秀俊 ヘルニア外来	白井祥睦 秋山 岳 羽村凌雅 ヘルニア外来(第2.4)	竹花卓夫		
		午後	杉原毅彦(第2.4) 真岸亜希子(第1.3.5) ヘルニア外来	恩田真二 杉原毅彦(第1.3.5) 真岸亜希子(第2.4)	河合俊輔 遠藤秀俊	白井祥睦 依田淳志(第2.4) ヘルニア外来(第1.3.5)	當間大樹		
	外 科	午前	西澤延宏(外科)						
	甲状腺外科	午後							
婦人科	午前	牧内玲子	曾根原健太(第1.3.5) 鈴木貴士(第2.4)	中島雅子	近藤沙織(第1.3.5) 牧野内理子(第2.4)	小口 浩	交替制		
	午後								
産科	午前	牧野内理子	近藤沙織 交替制	曾根原健太 交替制	中島雅子	鈴木貴士 交替制	交替制		
	午後								
遺伝診療科	午前					降旗めぐみ 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(リンパ浮腫外来)	山本 亮	山本 亮		
放射線 治療室	放射線治療科	午前	大久保 悠 大田哲愛	大久保 悠 大須直人	大久保 悠 大須直人	大久保 悠	大須直人 熊澤琢也		
		午後	大久保 悠 大田哲愛	大久保 悠 大須直人	大久保 悠 大須直人	大久保 悠	大須直人 熊澤琢也		
入院患者 のみ	外来 受付②	皮膚科	午前	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	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
	外来 受付③	眼科	午前						
		歯科口腔外科	午前	松島凛太郎 松島凛太郎 交替制	松島凛太郎 松島凛太郎	松島凛太郎 松島凛太郎	松島凛太郎 松島凛太郎 交替制	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	時間	月	火	水	木	金	土(第2・4)	
1階	総合外来	午前受付8:00~11:00	青松棟吉 星野奈津子 嶋崎剛志 伊藤唯 藤井裕菜	鄭 真徳 竹村正和 宇戸谷翔太 牛丸遙香 藤澤郁哉	小松裕和 柳井真知 宮村保吉 塩ノ崎 萌	山本 亮 小林和之 窪田淳志 宮下尚輝	三宅晃史 星野奈津子 桑田亮 新妻智紗 鄭 真徳	柳井真知	
		午後	鄭 真徳 伊藤唯 藤井裕菜 柳井真知	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	三宅晃史 柳井真知 宮下尚輝 塩ノ崎 萌	青松棟吉 木下裕介 青柳佳奈子 窪田淳志 睡眠時無呼吸外来	鄭 真徳 矢藤有信 新妻智紗 吉村啓樹		
	内科	午前受付8:00~11:00	高松道生(第2・4) 萩原正大(第1・3・4) 北澤彰浩 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)	西本 寛(2次検診外来)	飯島 浩宣	萩原正大 池井 肇 (2次検診 8:30~9:00)	
		午後	北澤彰浩 萩原正大(第1・4)	西本 寛(2次検診外来)	西本 寛(2次検診外来) 萩原正大(第2・4) 健康診断	健康診断・予防接種(第1・2・4・5)	萩原正大(第1・3・5)		
	呼吸器内科	午前受付8:00~11:00		木村哲郎 木村哲郎		木村哲郎			
		午後			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~)		柳沢 聖	木村 光(第1) 柳沢 聖(第2・4)	矢崎善一 (第1・3 心不全外来) 土屋ひろみ (第2・4 心不全外来)		
		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		池添正哉 池添正哉			
	リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)	松田正之 荻原暉子(新患)	牛山 哲 桑田亮	牛山 哲	松田正之 荻原暉子		
		午後	桑田 亮	桑田亮(新患)	荻原暉子 桑田 亮	牛山 哲	松田正之		
	血液内科	午前				三石俊美			
	漢方内科	午前受付8:00~11:00				三石俊美 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)		大学医師	坊 昭彦(第2・4金曜の前日) 松本世津(第1・3・5)	坊 昭彦(第2・4)	坊 昭彦(第2・4)	
		午後受付13:00~15:30				坊 昭彦(第2・4金曜の前日)	坊 昭彦(第2・4)		
	脳神経外科	午前受付8:00~10:30	渡辺 仁		河野和幸 渡辺 仁		河野和幸 渡辺 仁		
		午後			河野和幸 尾澤一樹 高橋佑介	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)	河野和幸 高橋佑介		
	脳神経内科	午前	小林千夏(新患)	小林千夏 尾澤一樹(新患)	尾澤一樹 高橋佑介	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)			
		午後							
海外渡航者外来	午前						坂本昌彦/天満雄一		
	午後								
代謝・ 内分泌内科	午前	堀込充章 長澤武志	萩原正大 天満雄一	服部祐亮	高見澤哲也				
	午後	堀込充章							
ポリアーマシ ー外来(第2・4)	午前								
	午後		萩原正大(第2・4)						
2階	外科	午前受付8:00~11:00 (乳腺外来は10:00まで)	半田喜美也 夏川周介(第3休診)	西澤延宏 石毛広雪	西澤延宏 山本一博 工藤 恵	向山由美 山本浩二(肛門外科)	山本亮平 白鳥一明	山本浩二(肛門外科)	
		午後	植松 大 半田喜美也	石毛広雪(第1・3)	細谷栄司(第2・4) 工藤 恵 下肢静脈瘤外来	大谷津恭之	山本亮平 白鳥一明		
	形成外科	受付月・火8:00~10:00 (水・金8:00~11:00)	大谷津恭之 油井佐恵子		大谷津恭之	大谷津恭之			
	小児科	午前受付8:00~11:00	細谷まち子/中沢孝行 交代性 山本 歩	中沢孝行/交代性 木村宣子 細谷まち子 佐藤真菜(第1・3)	荻原美紀/交代性 細谷まち子	細谷まち子/交代性 木村宣子 山本 歩(第3)	交代性 細谷まち子 重田大輔(第1・3・5) 中沢孝行(第2・4)	細谷まち子(第2) 中沢孝行(第4)	
		午後受付14:00~16:00	細谷まち子/中沢孝行 山本 歩	中沢孝行 木村宣子 予防疫種 佐藤真菜(第1・3)	交代性 細谷まち子 荻原美紀	交代性 木村宣子	交代性 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・水8:00~10:30 (水8:00~15:00)		清水雄太(第2・4)		大谷晃嗣			
	皮膚科	午前受付8:00~10:30	吉田香奈子	吉田香奈子 渡邊あすか	小松正彦 渡邊あすか	交代性 長谷川淳一(第1・3)	吉田香奈子 齋木 実		
		午後							
	泌尿器科	午前受付8:00~10:30	柏原 剛	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 須田紗代		柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)		
	女性泌尿器科	午前	須田紗代				須田紗代(第1・3・5)		
	眼科	午前受付8:00~10:30 ※状況により制限する場合あり	井出光直 金井秀美 郎 佳慶 嶋 陵馬	松本牧子	井出光直 金井秀美 郎 佳慶	金井秀美 郎 佳慶	高瀬 博	交替制	
		午後	井出光直 金井秀美 郎 佳慶 嶋 陵馬		井出光直 金井秀美 郎 佳慶	金井秀美 郎 佳慶 松本牧子(第2・3・4・5) 三浦文英(第1・2・4・5)	高瀬 博		
	精神神経科	午前	大西直樹 伊澤 敏 平野 亘(第3)	大西直樹	大西直樹	笠原信行 城甲泰亮 金山浩信 黒崎成男(第3)	大西直樹 狩野正之 川原伸夫(第2・4)	大西直樹(第2) 狩野正之 笠原信行(第4)	
		午後	伊澤 敏 平野 亘(第3)		笠原信行	伊澤 敏	狩野正之 川原伸夫(第2・4)		
	心療内科	午前	藤井 伸(第1・3・5)	伊澤 敏	藤井 伸(児童精神)		藤井 伸 飯田俊徳(第3)	伊澤 敏 木村宣子(児童精神)	
		午後	藤井 伸	伊澤 敏	藤井 伸		藤井 伸 飯田俊徳(第3)		
	歯科口腔外科	午前受付8:00~11:00	宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	美濃和秀幸	交替制	
		午後	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さや	美濃和秀幸		
	ペイ ン ク リ ニ ッ ク 科	午前受付8:30~11:00	深澤正之	深澤正之	深澤正之(第1・3・5) 後藤真也 田村 真(第2)	三島 清 深澤正之	深澤正之(第2・4・5)	浅野克則(第2)	
午後		深澤正之	深澤正之	深澤正之(第1・3・5)					
リハビ リ テ ー シ ョ ン 科	午前	太田 正	北上 朋	宍戸康恵		交替制			
	午後	太田 正	北上 朋	宍戸康恵 太田 正(装具外来)	交替制	交替制			

## 小海分院 外来診療担当表

□ は予約制 (令和5年1月1日現在)

診療科	時間	月	火	水	木	金	土 (第2・4)
内科	午前 新患 11:00まで	山田 繁 交代制	由井和也 向山和彦	山田 繁 青柳佳奈子	荻原 淳 交代制	由井和也 伊藤泰斗	交代制
	午後	山田 繁 松橋和彦(漢方外来)	山口 博 交代制	山口 博 交代制	荻原 淳 交代制	小林和之	
循環器内科	午前				柳澤 聖(第1・3)		
	午後			石井博之	柳澤 聖(第3) ペースメーカー外来 12:00~ 池井 肇(第2)		
小児科	午前	清水 隆	日野原陽一	日野原陽一	清水 隆	清水 隆	
	午後	清水 隆	日野原陽一 受付 15:00まで	予防接種	清水 隆	清水 隆	
外科	午前		清水義雄	清水義雄	清水義雄(第1・2・4・5)	清水義雄	
	午後		清水義雄	清水義雄	清水義雄(第2・4)	清水義雄(第1・3・5)	
整形外科	午前	尾形淳子			尾形淳子	福島和之(第2・4) 受付 9:30まで	
	午後		相澤 充				
リハビリ科	午前		藤井博之				
脳神経内科	午後	松田正之				交代制	
泌尿器科	午後					柏原 剛 ※4	

※脳神経内科・泌尿器科は、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 外来診療担当表

□ は予約制 (令和5年1月1日現在)

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	木下裕介	北澤彰浩	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2・4)		

# 冬野菜のポトフ



冬野菜は、厳しい寒さで凍ることがないように細胞内に糖を蓄える野菜が多く甘みが強いのが特徴です。食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。栄養価としてはカロテン(ビタミンA)、ビタミンCなどを多く含むので、体の抵抗力を高め、風邪の予防に効果があるといわれています。また、高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維も含んでいます。ポトフのような煮込み料理は体を温めてくれるだけでなく、スープに溶け出した栄養素もムダなく摂取できるのでおすすめです。

### 材料(2人分) ★ = 冬野菜

★白菜	150g	●水	600ml
★かぶ	100g(2個)	●固形コンソメ	1個
★人参	75g(中1/2本)	●塩	少々
★ブロッコリー	40g	●ブラックペッパー	少々
●玉ねぎ	100g(中1/2個)	●ローリエの葉	1枚
●ウィンナーソーセージ	60g(4本)		

### 作り方

- 玉ねぎはへたをつけたまま半分に切る。かぶ、人参は縦1/4等分に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。ウィンナーソーセージは切り込みを入れる。
- 鍋に水600mlを入れ、人参、かぶを入れ火にかける。沸騰したら、白菜、玉ねぎ、ウィンナーソーセージ、コンソメ、ローリエを加え中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーはレンジ(強)で30秒程度加熱しておき、その他の野菜が柔らかくなったところで後から加え、5分ほど煮る。
- 塩で味を調え、盛り付けた後にブラックペッパーを上からかけてできあがり。

### 1人分の栄養量

エネルギー	: 162kcal
たんぱく質	: 6.7g
脂 質	: 9.0g
糖 質	: 9.0g
食物繊維	: 4.4g
塩 分	: 1.7g

### 調理のポイント

ブロッコリーはスープの中で長く煮ると色が悪くなってしまいます。あらかじめレンジで加熱しておき、最後に加えて短時間煮ることで色よく仕上がります。



佐久総合病院  
栄養科 管理栄養士  
つつみ たかこ  
**堤 貴子**



## X線CT認定技師とは



佐久医療センター  
診療放射線科  
X線CT認定技師

やばなまひろ  
矢花和広

認定技師の一番の役割は、患者さん一人ひとりに最適で身体に負担の少ない撮影プランを計画し、診断できる最低限の被ばく線量で検査することです。今後、周りのスタッフとともに学び、経験を積み重ね、X線CT認定技師を増やして安全で質の高いX線CT検査をめざしていきます。

また、5年ごとに指定された単位を取得し、講習会を受講することで更新していきます。現在、佐久総合病院グループには5名の認定技師が在籍しています。

- ① 診療放射線技師の資格を有し、診療業務経験が5年以上あること。
- ② X線CT臨床実務経験が3年以上あること。
- ③ X線CT認定機構が認定した指定講習会を受講し、試験に合格する。

X線CT検査は、レントゲン検査のように1方向からX線を当てて1枚の画像を撮るのではなく、身体の周りを360度回転しながら撮影して1回の検査で数十枚から数百枚の画像を作り出します。これら多くの画像は医師にたくさんの情報を提供し、診断・治療に役立っています。今ではX線CT検査が放射線検査の代名詞になりつつあり、それを証明するかのよう、日本は世界一のCT装置保有国になっています。

そんな日本に必要とされるのがX線CT認定技師です。この資格は次の3つの条件を満たすことで取得できます。



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。

救急看護は、年齢や性別を問わず、突発的な病気や怪我に苦しむ患者さんに医療サポートを行い、そのご家族を支援します。

院内では救急外来業務のほか、入院患者さんの状態が変わったと連絡が入ると、その場所に向かい、患者さんの様子を見て、スタッフや物品、場所の確保に気を配りながら駆けつけたスタッフと一緒に対応します。

ドクターヘリに乗って現場に急行するフライトナースとしても活動しています。あるとき現場に到着すると、患者さんは救助されている最中でした。患者さんの冷たい手を握って握り返してくれるか、脈はあるか、患者さんの反応をみながら活動しました。患者さんに触れること、それは大切な情報がわかる大切なケアでもあります。



フライトナースの活動は、病院を飛び出して現場や救急車内にも広がります。看護師は1人だけなので医師や救急隊、ドクターヘリスタッフ等と呼吸を合わせて、患者さんに今できる最善の処置とケアを、搬送先の病院まで継続して提供します。また、ともに働くフライトナースの人材育成にも積極的に携わっています。

医師、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、事務職員と一丸になって患者さんを守ります。救急医療は私たちにお任せください。

医師、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、事務職員と一丸になって患者さんを守ります。救急医療は私たちにお任せください。

いわきひろこ  
救急看護認定看護師 岩崎弘子

大事にしていることは「触れること」です

佐久医療センター循環器内科

こうづりょうすけ

神津亮輔医師の研究が

「内科学会奨励賞」を受賞



2021年4月に開催された第118回日本内科学会講演会(東京)において佐久医療センター循環器内科・専攻医の神津亮輔医師が発表した研究が、「内科学会奨励賞」を受賞し、2022年の第119回(京都)において表彰されました。全国規模の学会で一般演題161題から12名が表彰され、そのなかに入りました。

研究は「心臓サルコイドーシスにおける臨床像の性差についての検討」と題し、中高年女性に頻度が高いといわれている心臓サルコイドーシス※について、その臨床像に性別による差がみられるかどうかを明らかにするという内容です。

地域の基幹病院として、今後も患者さんに安心して受診していただけるよう精進してまいります。

※サルコイドーシスは、全身のさまざまな臓器に肉芽腫(炎症細胞が集まってできた固まり)を作る慢性の免疫疾患です。どの臓器に病変があるかは人により異なり、心臓に病変がある場合を心臓サルコイドーシスといいます。

# お知らせ

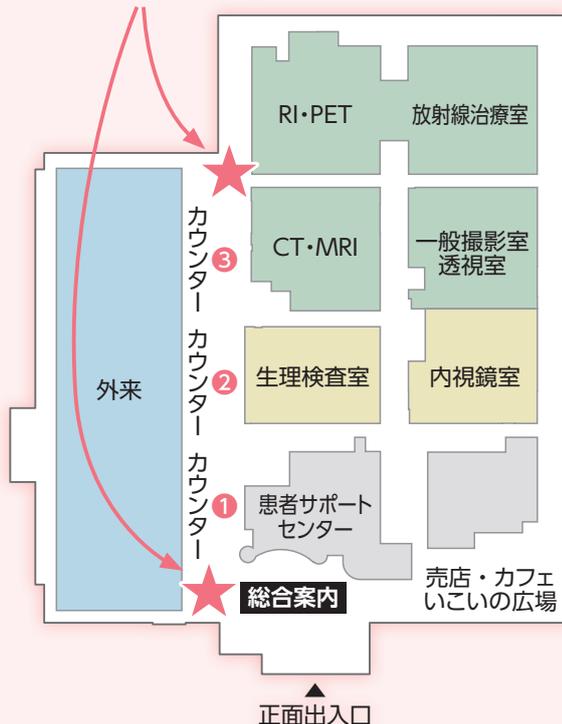
令和5年1月27日から

佐久医療センター

## 外来予約受診の受付方法が変わります

自動受付機を総合案内横と3番カウンター廊下側の2カ所に設置いたします。

### ★自動受付機設置場所



### 予約のある方

#### ① 受付機に診察券を入れる



#### ② 2枚綴りの受付票が出てきます



予約患者さんは受付機に診察券を通し、発行される受付票を持って各科受付カウンターへお進みください。診察券を忘れた方や紛失された方は①～③の受診するカウンターで受付をしてください。

#### ③

発行された受付票を持って各カウンターへ



簡単ストレッチ



# 雪かきのコツと前後のストレッチ

雪かきは思ったより重労働!! 雪かきにのった雪が身体から遠くなればなるほど、身体に負担がかかります!

佐久医療センター  
理学療法士  
くるみさわ せい や  
**榎澤 誠也**

健康美を競うベストボディジャパン モデル部門にて  
関東大会グランプリ 東日本大会3位 日本大会4位



仕事の傍ら、身体も鍛えています!!

## 雪かきのコツ



腕の力だけで雪かきをしないで  
しっかり足を使うようにしましょう。  
かかとと腰が一直線になるように!



一度にたくさん運ばないで  
小分けにして運びましょう。

会話ができる程度の  
ペースで水分補給と  
こまめな休憩を。



雪かきを身体から  
離しすぎると  
腰痛の原因になります。  
雪かきの柄を身体に近くし、  
なるべく身体につけましょう。

雪かき中の事故が多発しています! 緊急時にすぐ  
連絡がとれるように携帯電話を持参しましょう。  
2人以上の作業が望ましいです。



## （簡単ストレッチ体操）

力を入れる方向

ストレッチ  
される場所

雪かき前  
雪かきの柄を使った準備運動

雪かき前  
脇腹をよく伸ばして  
おきましょう

左右10秒程度、反動をつけずに  
ゆっくり行いましょう。

雪かき  
後

雪かき後  
股関節と  
背中のストレッチ

股関節を広げ、両手を膝の上に置き、  
肩を入れるように左右にひねりましょう。

雪かき前  
腰と背中を意識して  
ねじりましょう

左右10秒程度、反動をつけずに  
ゆっくり行いましょう。

雪かき後  
椅子に腰掛けて  
腰とお尻のストレッチ

足を組み、膝の内側を押しながら  
身体を前に倒しましょう。  
お尻まわりが伸びるのを感じながら  
10秒程度、息を吐きながら行います。

雪かき前  
前屈みになって背中と  
お尻のストレッチ

息を吐き、ひじを伸ばし、  
頭を入れるようにしましょう。  
背中からお尻、裏もが  
伸びるように意識しましょう。

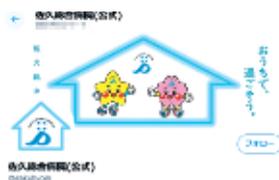
佐久総合病院



佐久総合病院  
ホームページ




佐久総合病院  
YouTube

佐久総合病院  
Twitter



スマートフォン  
タブレットを  
QRコードに  
かざして  
読み取ってね



新型コロナワクチン 接種

QRコードは  
これだよ



佐久総合病院 ペインクリニック科  
Pain Clinic



佐久総合病院 ペインクリニック科  
Pain Clinic



佐久総合病院  
看護専門学校



佐久総合病院  
看護専門学校  
ホームページ




佐久総合病院  
看護専門学校  
YouTube




佐久総合病院  
Instagram



佐久総合病院  
休診日

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	31				

2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				

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	



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)			
1	1	くろさわ病院	64-1711	—	—
	2	川西赤十字病院	53-3011	—	—
	3	雨宮病院	82-5311	—	—
	8	小林内科クリニック	66-0500	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
	9	こすも内科クリニック	88-7211	佐久平みゆき眼科	68-5422
	15	安紀内科クリニック	63-1201	みさと皮フ科クリニック	78-3132
	22	田嶋クリニック	81-5151	斎藤産婦人科医院	62-0823
29	フルタクリニック	63-0202	佐久平エンゼルクリニック	67-5816	
2	5	てらおかクリニック	51-5222	いまいレディースクリニック	66-7050
	11	荻原医院	67-2051	佐久平透析クリニック	65-7700
	12	岡田医院	53-2123	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	19	フルタクリニック	63-0202	おおくら皮フ科	65-9915
	23	野澤医院	62-0272	雨宮病院	82-5311
26	都甲クリニック	64-1050	くろさわ病院	64-1711	

お加減は **Vol.379**  
いかがですか  
令和5年1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 長野県佐久市白田197 TEL0267-82-3131 FAX0267-82-9638  
http://www.sakuhp.or.jp 佐久総合病院 検索