

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.380

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2023.3

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

# お加減は いかがですか

マイクロサージャリー  
0.5mmの血管を吻合  
(顕微鏡を利用した手術)

旬な食材レシピ②  
スパチャリスト紹介②  
リソースナース・エッセイ⑧  
簡単ストレッチ②

佐久総合病院  
研修医縫合研修風景 平成34(9月22日)

JA長野厚生連  
佐久総合病院

# マイクロサージャリー

(顕微鏡を利用した手術)

## 0.5mmの血管を吻合



佐久医療センター  
形成外科部長  
くぼ あきよし  
窪 昭佳

マイクロサージャリーとは Surgery using a microscope (顕微鏡を利用した手術) のことで日本語では微細外科といえます。細い血管や神経を繋ぎ合わせる場面や、腫瘍などの切除において周囲の重要な構造物を傷つけぬよう細心の注意を必要とする場面で用いる技術です。形成外科をはじめ、脳神経外科や耳鼻咽喉科、眼科、整形外科などの診療科が使用しています。

私たち形成外科はとくに、切断された指を再度繋ぎ合わせる再接着術や、ケガや腫瘍の切除により広範囲の組織を失ってしまった際の再建術にこの技術を用いています。

### 微細な世界

指の血管の太さは、指の根元で直径約1mm、指先だと0.5mmを切る細さとなります。この血管を繋ぎ合わせるためには顕微鏡下で、髪の毛(太さ約0.07〜0.09mm)よりも細い、わずかな風でも吹き飛んでしまうような細い針と糸(太さ約0.01〜0.03mm)を用い、血管の内腔(血液の通り道)をきれいに保った状態で縫い合わせ、血流を再開させるといった繊細な技術が必要不可欠です。

### 指の切断と再接着

機械や刃物で指が切断されると、皮膚や骨、血液を送る動脈、血液を戻す静脈、感覚をつかさどる神経、指を動かす腱などの大切な組織が切れてしまいます。ただ皮膚を縫い付けただけでは、切断された組織に血液が届かず壊死してしまいます。骨折した骨を正常な位置に戻して固定し、腱を縫い合わせるとともに、マイクロサージャリーの技術を用いて顕微鏡下で切



断された動脈・静脈を見つけ出し、これらを繋ぎ合わせて血の巡りを再開させます。また、神経を縫い合わせて再接着された指に将来的に感覚が戻るようにします。ここまでして初めて、繋ぎ合わせた指の機能回復が望めるようになります。

## 日本人が初めて成功した技術

指の再接着術は1965年に日本人医師が世界で初めて成功しました。当時と比べれば手術用顕微鏡や手術器具、針糸も格段によくなり、手術の成功率や術後の機能回復の程度も向上しています。しかし、どのような状態の指であっても再接着できるわけではなく、組織がひどく傷ついてしまっているような場合は不可能です。また、再接着に成功しても100%もと通りになるわけではないため、怪我をしないことが大切です。

## 指を切断する原因

当院のある東信地域で指を切断する原因として最も多いのは、草刈り機、藁切り機、薪割り機に関連する事故です。作業中機械に草や藁などが引っかけたことで停止し、引っかけた物を「電源を切らずに」取り除こうとした際に機械が動き出して指を切断してしまふのです。意外にも怪我をされる方の多くは、ある程度の経験をお持ちのベテランの方です。「普段はこれくらいなら大丈夫」「電源を切らなくてはいけません。異常停止した際には「電源を切る」ことを再度確認してください。

私たちの磨き続けるマイクロソージャリーの技術が、これらの事故で出番になることがないよう願っています。

2022年  
11月

# 佐久総合病院透析センター（透析室）が 開設50周年を迎えました。

## 東信地区の透析センターとして

50年前に日本で透析医療が始まりかけた頃、まだ透析治療が保険適応になっていないような早い時期に、長野の片田舎にある当院で透析医療が始まりました。始めたスタッフらの不退転の決意が込められていました。

私は医師になって昨年でちょうど30年が経ち、これまで当院で透析医療を引き継いできました。この30年のあいだにも透析医療には大きな進歩がありました。

2014年に当院は分割再構築し、佐久医療センターを開院しました。現在は

白田の本院が安定した維持透析を担い、佐久医療センターではバスキュラーアクセスストラブルや合併症で治療・手術が必要な透析患者さんの紹介を受けています。上田や群馬県嬭恋村からもいらつしやり、治療後は元の地域へ戻っていただいています。

長い歴史を経て、東信地区の透析センター的な役割を果たせるようになりました。

これからも、より高齢の透析患者さんが増えるなどさまざまな時代の変化に直面すると思われれますが、透析スタッフ一同、あらゆる問題に対処していき続けたいと思います。



腎臓内科統括部長  
いげえまさや  
池添正哉

## 佐久総合病院 透析センター（透析室）50年の歴史

1970（昭和45）年  
佐久総合病院（臼田）に透析装置導入

1972（昭和47）年11月  
佐久総合病院透析室、7床で開設

1993（平成5）年1月  
小海診療所にて透析治療開始

1996（平成8）年7月  
佐久総合病院透析室、48床に増床

1997（平成9）年6月  
多人数用透析供給装置<sup>※2</sup>導入

2005（平成17）年7月  
小海診療所の透析室を小海分院に移転し  
15床に増床

2014（平成26）年3月  
佐久医療センター開院。透析室を10床で開設

2022（令和4）年4月  
COVID-19患者さんの透析を開始

2022（令和4）年11月  
1972（昭和47）年の開設から50周年

### ※1 バスキュラーアクセス

血液透析を行うための患者さん側のアクセスルート（血液の出入り口）のこと。内シャント、人工血管、表在化動脈、透析用カテーテルなどがある。

### ※2 多人数用透析供給装置

多量の透析液を調製する装置。調製後の透析液は複数台の透析用監視装置に供給し、治療に使用する。



佐久医療センター 2022年10月

# 肺がん、直腸がんに対する 手術支援ロボット 「ダヴィンチ」による手術開始

## 前立腺がん、胃がんにつづく4診療科目

### 肺がん

えんどうひで き  
呼吸器外科副部長 遠藤秀紀

当院で2022年5月から始めたダヴィンチですが、徐々に診療科を広げ、同年10月に呼吸器外科にも適用しました。

保険診療で認められている術式は、胸腔鏡下縦隔腫瘍手術

(良性・悪性・拡大胸腺摘出術)と胸腔鏡下肺悪性腫瘍手術(肺葉切除術・肺区域切除術)があります。

いまのところ呼吸器外科では、従来の胸腔鏡手術とロボット支援下手術との間に保険診療上の差はありません。比較的新しい手術法であるため、安全を考慮して、ロボット支援下手術が急増することのないような配慮されていると思われます。

呼吸器外科と胸部外科の学会もNCD\*というデータ集計システムを通じたロボット支援下手術の報告を病院に求めています。合併症などの詳細な情報を求めており、慎重な姿勢がうかがえます。

当院の呼吸器外科では、これまで年間80~100症例ほど行なっていた肺悪性腫瘍手術からダヴィンチを導入することとし、今年1月までに10例のダヴィンチ手術を行いました。今後は専用室が設けられる予定で、年間30例ほどの手術件数を見込んでいます。まずは安全に肺悪性腫瘍手術の経験を蓄積し、その後他の部位の症例への適用も検討していきたいと考えています。

※NCD(National Clinical Database):全国から外科手術・治療情報を収集・分析して医療の質向上に役立てるためのデータベース事業

### 直腸がん

あきやま がく  
下部消化器外科部長 秋山 岳

当院の下部消化器外科チームでは2022年10月からダヴィンチによる直腸がん手術を始めました。

ダヴィンチは大きく角度の曲がる鉗子によって、狭い骨盤内でも外科医の思い描く正確な操作を可能にします。これによって、腹腔鏡で難しかった手術の難易度が下がることが期待できます。

直腸がんの手術は、お腹を大きく切り開く「開腹手術」から、お腹の数カ所に穴をあけて内視鏡器具を入れ医師がモニターを見ながら操作する「腹腔鏡手術」、そして今回のロボット支援手術と変わってきました。手術は正確性と術後成績の向上、身体への負担低減(低侵襲)へ進歩してきました。

新しい機器はもちろん大きなメリットがあって導入されますが、同時に新しい学びが必要になります。ロボットといっても操作・整備するのは人間であるため、安全な使用法を理解し細心の注意を払わないと、思わぬ怪我や事故のもとになります。そのため当院では医師や看護師、臨床工学技師、また滅菌部門、施設課、機器業者など多くの専門スタッフ・部署が協力して、機器の管理や特徴の理解を進めながら手術にあたっています。

最新機器であることに慢心せず、安全性を担保しつつ患者さんへの利益を最大化できるよう、今後も症例を重ねていきます。



受付	診療科	午前/午後	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 連見純平 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) 荻原美紀(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)	交代制(紹介・再診)	
		午後	予防接種	細谷まち子 連見純平 重田大輔	依田達也 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		田中康広	交代制
		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) 橘 賢廣(新患・再診第2・4) アパルス外来		橘 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)	橘 賢廣(再診 第2・4)	矢崎善一(新患・再診) 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	交代制(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	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	交代制		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上穰	降旗俊一 佐々本格 梶尾知信	交代制		
	腎移植外来	午前/午後			村上穰				
	糖尿病・ 内分泌内科	午前	大満雄一	高見澤哲也 近藤友里	高見澤哲也	堀込充章 大満雄一	堀込充章 渡邊琢也(第2・4)	糖尿病連携バス外来(第2)	川合汐里(新患)
		午後	大満雄一	近藤友里	服部佑亮	宮坂信之(再診のみ)			
	リウマチ・ 膠原病内科	午前							
		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 羅東 (再診外傷)(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 江郷隼一郎	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)			窪 昭佳 油井佐恵子 江郷隼一郎			
	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 荻原愛穂 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	向山由美 鹿島海衛 米澤あつこ	半田喜美也(第1.3)		石毛広雪 半田喜美也	橋本梨佳子			
脳神経外科	午前			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 (ふるふ外来)(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/午後					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							
	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(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 堯 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	白井祥隆 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	白井祥隆 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							
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 治	交代制		
	午後								
産科	午前	牧野内理子	近藤沙織	曾根原健太	中島雅子	鈴木貴士	交代制		
	午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制			
遺伝診療科	午前					降旗めぐみ 國枝献治			
	午後								
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	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	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 渡邊あすか		
		午後							
	外来受付③	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	
		午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制		
眼科	午前								
	午後								
歯科口腔外科	午前	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		
	午後	松島凛太郎 交代制	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		

●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)	
1階 中央外来	総合外来 総合診療科	午前受付8:00~11:00	青松棟吉 星野奈津子 嶋崎剛志 植田鍊 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	井井和之 矢藤有悟 新妻智紗 吉村智樹	
		午後	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 植田鍊 藤井裕菜	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 植田鍊 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 矢藤有悟 新妻智紗 吉村智樹		
	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)	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	両角延昭(第2・4) 大浦也明(第1・3) 柳沢 聖	木村哲郎			
		午後							
	循環器内科	午前	矢崎善一 (第1・3・5)(9:30~)				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		
	リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)	松田正之 萩原暉子 桑田 亮(新患)	牛山 哲 桑田亮		牛山 哲	松田正之 萩原暉子	
		午後	桑田 亮		萩原暉子 桑田 亮		牛山 哲	松田正之	
	血液内科	午前					三石俊美		
	漢方内科	午後					三石俊美		
		午前受付8:00~11:00					松橋和彦		
	整形外科	午後					松橋和彦		
		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) 松本世津(第1・3・5)	
	脳神経外科	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)	
		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	河野和幸 渡辺 仁	
	脳神経内科	午後				河野和幸		河野和幸	
		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)	尾澤一樹 小林千夏 高橋佑介(新患)	高橋佑介	
海外渡航者外来	午後								
	午前								
南外来	代謝・ 内分泌内科	午前	堀込充章 渡邊琢也 長澤武志 堀込充章	萩原正大 天満雄一	服部祐亮	高見澤哲也			
		午後							
ポリファーマシー 外来(第2・4)	午前								
	午後								
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		山本亮平 白鳥一明		
	形成外科	受付時・休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	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 交代制 木村宜子 細谷まち子 山本 歩	中沢孝行/交代制 木村宜子 細谷まち子 佐藤真菜(第1・3)	荻原美紀/交代制 細谷まち子	細谷まち子/交代制 木村宜子 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)	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 木村宜子 予防接種 佐藤真菜(第1・3)	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 木村宜子	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	受付時・休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	渡邊あすか	交代制 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	柏原 剛(第2・4) 須田紗代(第2・4)	
		午後	柏原 剛	山ノ井万里子(第2・4)	柏原 剛 須田紗代				
	女性泌尿器科	午前	須田紗代					須田紗代(第1・3・5)	
		午後							
	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 島 陵馬	松本牧子	井出光直 金井秀美 郎 佳慶	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)	松本牧子 高瀬 博	交代制
		午後	井出光直 金井秀美 郎 佳慶 島 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1)	大西直樹	大西直樹	笠原信行	笠原信行 伊澤 敏	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1)					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 木村宜子(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 藤浪さりを	宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	美濃和秀幸	交代制
		午後	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	熊坂 祝 宮田幸長 美濃和秀幸 藤浪さりを	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)	深澤正之	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	交代制	交代制	穴戸康恵	交代制	交代制		
	午後	太田 正	交代制	交代制	穴戸康恵 太田 正(装具外来)	交代制	交代制		

## 小海分院 外来診療担当表

は予約制 (令和5年3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	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)		

# 真鯛のアクアパッツァ

## 旬な食材レシピ②

旬の真鯛、あさり、春キャベツを使ったフライパン1つでできる手軽な魚料理です。真鯛は、からだを作るもとになるタンパク質が豊富です。白身魚の中では脂質も多く、DHA※1やEPA※2は中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります。あさはカルシウム・カリウム・亜鉛・鉄などのミネラルが多く、ミニトマトや春キャベツなどビタミンCを含む食材と一緒に食べると、ミネラルを体にとりこみやすくなります。これらの栄養素の中には、水に溶けだしやすいものもあるので、残った煮汁をリゾットやパスタなどで調理するのもおすすめです。

※1:ドコサヘキサエン酸(不飽和脂肪酸の一種) ※2:エイコサペンタエン酸(不飽和脂肪酸の一種)

### 材料(2人分)

- ★真鯛 2切
- ★あさり 10個
- ★春キャベツ 150g
- ★ミニトマト 6個
- ★水 200ml
- ★白ワイン 100ml
- ★コンソメ 2g
- オリーブオイル 20g
- おろしにんにく 2g(魚の下味)
- 塩 少々(魚の下味)
- 黒胡椒 少々(魚の下味)
- ◎レモンスライス 2枚(飾り用)
- ◎パセリ 適量(飾り用)

### 作り方

- ① あさを砂抜きし、真鯛に●をすりこむ。キャベツを食べやすい大きさに切る。白ワインを火にかけてアルコールを飛ばす(引火に十分注意してください)。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイル(分量外)をひいて、真鯛を並べ、両面に焼き色が付くまで焼いたら★を加える。
- ③ 蓋をして蒸し焼きにする。沸騰してあさりの口が開いたら、煮汁を魚にかけながら火を通す。
- ④ オリーブオイルを加えて、さらに魚に煮汁を回しかけて火を止める。
- ⑤ お皿に盛りつけて、◎を飾ってできあがり。



### 1人分の栄養量

エネルギー : 281kcal  
たんぱく質 : 18.9g  
脂質 : 15.2g  
塩分 : 1.7g

### 調理のポイント

魚の種類はなんでも応用できます。丸ごとの魚だと豪華に見えます。大人だけが食べるならワインのアルコールを飛ばさずにそのまま料理してもおいしくできます。



セントラルキッチンさく栄養士  
しみずまりこ  
清水真理子



## がん専門薬剤師

ミキシング…注射剤などの薬剤を安全  
キャビネットを使用して、  
無菌的に混合する業務



医療は高度に細分化、専門化がすすんでおり、薬剤師も同様にさまざまな分野の認定資格が作られるようになりまし  
た。また、近年ではがん薬物療法の進歩  
がめざましく、毎年何種類もの新薬が登  
場し、より深い知識と技能が必要となっ  
ています。このような背景から、「がん専  
門薬剤師」は誕生しました。一般社団法  
人日本医療薬学会が認定する資格で、取  
得には5年間の研修、症例審査(50例)、  
認定試験など厳しい条件が課せられており、5年ごとの更新も  
必要となっています。2023年2月現在、佐久総合病院グルー  
プには4名のがん専門薬剤師が在籍しています。

抗がん薬の調製、院内レジメン<sup>\*</sup>管理、処方提案、薬物相  
互作用のチェック、チーム医療への貢献などを通じて専門  
性を発揮しています。



佐久医療センター  
薬剤部  
がん専門薬剤師  
しのはらけいすけ  
篠原佳祐

がん薬物療法は決して楽な治療とはいえません。可能なかぎ  
り副作用を軽減しながら、一人ひとりの患者さんに合わせた、  
より安全で効果的な薬  
物治療の提供をめざし  
て、臨床と研究の両輪で  
日々努力を重ねていま  
す。

※レジメン：薬剤の用法・  
用量、治療期間などを  
明記した治療計画のこ  
と。



## 認知症ケア

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。

高齢化に伴い認知症の方は増え続けており、2025年には高齢者(65歳以上)の5人に1人が認知症になるとの推計もあります。<sup>\*</sup>

認知症はあらゆる病気との併発が見られることから、ほとんどすべての病棟で認知症患者さんに対する看護技術が必要となっています。認知症による症状は多種多様で、とくに周辺症状については、対応が非常に困難なことがあります。周辺症状とはせん妄や抑うつなどの精神症状と徘徊などの行動障害のことで、実はそこに隠れた本人の思いやニーズがあり、適切に対応することで症状の緩和が期待できるといわれています。認知症看護には詳細な観察による情報収集と、より熟練した看護の実践が求められます。

※出典：厚生労働省ホームページ「みんなのメンタルヘルス」  
([https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease\\_recog.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/know/disease_recog.html))



私たちは以下の役割を担っています。

- 認知症高齢者の権利を擁護し、意思表示能力を補う対応をする
- 認知症の周辺症状を悪化させる要因・誘因に働きかけ、行動障害を予防、緩和させる
- 認知症の状態把握を含む高齢者の心身の状態を統合的にアセスメントし、発症から終末期までに応じたケアの実践、ケア体制づくりを行う
- 認知症高齢者が安全で安心できる生活・療養環境を得るための対策をとる
- 他疾患の合併による影響をアセスメントし、治療的援助を含む健康管理を行う



認知症看護認定看護師 武舎栄次

認知症高齢者にとってより適した療養環境を提供できるよう、現場でのさらなる対応力の向上と、一般看護師やその他の医療職のサポートに努めていきます。

# 漢方内科の紹介

漢方内科  
まつ松 はず橋 ひこ彦



漢方内科は佐久総合病院(本院)と小海分院の内科にあります。当院ではこれまで「東洋内科」と称してきましたが、このたびわかりやすいように「漢方内科」に変更しました。

漢方内科では東洋医学的な考え方に基き、診察が行われますから、他の科では訊かないようなことを問診するのが特徴です。たとえば、「あなたは寒がりですか、暑がりですか」「少し動くとすぐ汗をかき、その後自分の汗で冷えてしまうことはありませんか」「よくため息をつくほ

うですか」などと伺います。このような質問を通じて体質を診断するのです。

仮に「四肢が冷えるが頭はのぼせて眩暈がし、気持ちは落ち込む」という人がいたとします。

こういった場合に冷えるのぼせて眩暈の薬、気分を高める薬などと別々に



## 診察室からこんにちは

処方しては薬の数が多くなってしまいます。ところが漢方内科では、症状ごとに薬を増やしていくようなことはしません。「ストレスを受け気の流れが悪くなっているため四肢に熱が届かず冷えているが、停滞した気が熱をもって上昇したために頭はのぼせて眩暈がしている」といった具合に一筋に説明をつけて診断し、処方の一つに決めます。このような診断治療のことを弁証論治(べんしょうろんち)といい、漢方の真骨頂になります。

漢方内科で処方する漢方薬のことを方剤(ほうざい)といい、いくつかの生薬の組み合わせでできています。方剤の生薬の配合には身体が不調を生じた時の、このような一筋の筋書きが込められているのです。

漢方内科で診療する疾患や身体の不調はさまざまで、各科の疾患にわたります。それぞれの科で調べたけれど、自覚症状を説明できる異常は見つからなかったという方も多いです。女性の患者さんが多いのも特徴で、だいたい7割が女性です。またとくに最近感じているのが、心の問題です。検査で異常はないけれど、その方の成育歴を伺ってみると、解決しないままだった心の問題がみつかるということがよくあるのです。こういう時には患者さんの辛さを共有しながら、これまで



の人生をたどり直すような作業をすることになります。漢方内科は心に傷を抱えて慰められる場所もないままに過ごしている人が、最後にたどり着いて受診するところでもあります。

### 漢方内科受診のご案内

佐久総合病院(本院) 漢方内科  
(お問合わせ) 0267-82-3131 (代表)

	月	火	水	木	金
午前	-	-	-	予約	-
午後	-	-	-	予約	-

小海分院 漢方内科  
(お問合わせ) 0267-92-2077 (代表)

	月	火	水	木	金
午前	-	-	-	-	-
午後	予約	-	-	-	-



# 腰痛予防 簡単ストレッチ

腰痛の約85%は原因を特定しにくい場合があります。  
すべての腰痛に体操が有効ではありませんが、  
腰痛の危険度を知り、自分でケアできる腰痛対策を紹介します！

佐久医療センター  
理学療法士  
くろみさわ 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！

## 腰の痛みの危険度は大きく5段階に分けられます

参考:腰痛診療ガイドライン2019 ([https://minds.jcqhc.or.jp/docs/gl\\_pdf/G0001110/4/Low\\_back\\_pain.pdf](https://minds.jcqhc.or.jp/docs/gl_pdf/G0001110/4/Low_back_pain.pdf)) を参考に作成

<b>危険大</b>	⑤じっとしていても痛む	内臓の病気や重い脊椎の病気である可能性あります。がんの転移や神経の腫瘍である可能性もあります。
<b>危険</b>	④腰痛とともに背中が曲がってきた	骨粗しょう症による背骨の圧迫骨折の可能性あります。腰痛がなくても背中が急激に曲がることがあるので注意しましょう。
<b>要注意</b>	③お尻や足が痛む・しびれる ②足のしびれにより長く歩けない	②③に該当する場合は、腰部脊柱管狭窄症 <small>ようぶせきちゅうかんきょうさくしゅう</small> や椎間板ヘルニアの可能性あります。症状が進行する可能性があります。
<b>体操の対象</b>	①体を動かした時だけ腰まわりが痛む	ストレッチや体操で対処できる可能性あります。

②～⑤に該当する方は**整形外科の受診**をお勧めします。

## ①の腰痛や、腰痛になる前の予防の体操を紹介します

➡ 力を入れる方向    //    ストレッチされる場所

### 座位での腰周囲伸ばし



両手を股関節の付け根に置き、つま先を立てたまま正座になります。腰から上に伸びる脊椎(背骨)がひとつずつ広がるイメージで股関節を押しながら少し前傾姿勢になりましょう。20秒3セットが目安。

### お尻のストレッチ



腰掛けた状態で足を組み、組んだほうの膝の内側を押しながら背中を前傾に倒して腰まわりとお尻をしっかり伸ばしましょう。左右10～20秒3セットが目安。

### ふくらはぎのストレッチ



壁の前に立ち、つま先を壁につけかかとは床につきま。膝を伸ばしたままで腰を壁に向かって近づけ、裏ももからアキレス腱を反動をつけずに伸ばしましょう。左右10～20秒3セットが目安。

痛みが悪化するようなら体操は中止しましょう。筋肉がスッカリする感じをつかめるとよいです。デスクワークなど同じ姿勢をとりつづけると筋肉が固まってしまいます。そんな方にも効果的です！  
運動を習慣化し、腰痛のない晴れやかな生活をめざしましょう！

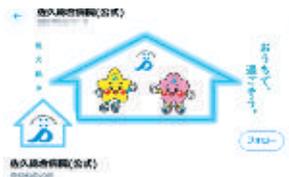
佐久総合病院



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



ペインクリニック科  
Twitter



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

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	5	佐久心臓血管クリニック	67-0022	佐久平こころのクリニック	68-8556
	12	三木クリニック	77-7376	佐久平整形外科クリニック	66-7150
	19	関口内科クリニック	63-5100	佐久平透析クリニック	65-7700
	21	わかば内科クリニック	67-6655	佐久平みゆき眼科	68-5422
	26	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
4	2	岡田医院	53-2123	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
	9	荻原医院	67-2051	たむらペインクリニック	82-3981
	16	こすも内科クリニック	88-7211	のざわ整形外科	88-6025
	23	小林内科クリニック	66-0500	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
	29	あさまコスモスクリニック	66-7701	佐久平こころのクリニック	68-8556
	30	角田医院分院	68-0550	佐久平エンゼルクリニック	67-5816

お加減は **Vol.380**  
いかがですか

令和5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 長野県佐久市白田197 TEL0267-82-3131 FAX0267-82-9638

http://www.sakuhp.or.jp

佐久総合病院

検索