

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

vol.381

JA 長野厚生連佐久総合病院広報誌

2023.5

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

お加減は いかがですか

佐久医療センター新院長就任

卵円孔開存が原因の脳梗塞に対する治療法

経皮的卵円孔開存閉鎖術

旬な食材レシピ

スペインリスト紹介

リソースナース・エッセイ

簡単ストレッチ

佐久医療センター新院長就任

佐久医療センター院長に宮田佳典（前佐久医療センター副院長）が就任いたしました。



みやた よしのり
宮田 佳典

昭和62年：宮崎医科大学医学部卒業、
研修医として佐久総合病院に入職。
平成元年：佐久総合病院内科。
その後複数の病院で勤務。
平成12年：佐久総合病院胃腸科医長
平成22年：腫瘍内科部長 兼 通院治療センター長
平成28年：佐久医療センター副院長 兼
通院治療センター長 兼
がん診療センター長。
令和5年4月から現職。
〈趣味〉山遊び

院長になったの抱負

2020年代は新型コロナウイルス感染症で幕を開けました。この感染症は地域の方々のみならず、病院職員の仕事や日常生活、そして病院の運営に大きな影響を与えました。その影響はまだ続きそうです。それに加えて2024年には、「医師の働き方改革」という新たな枠組みが待ち構えています。実際には医師だけではなく、病院職員全体の働き方も改革し、安心して働ける病院にしていきます。そのうえで地域の方々に今まで以上に信頼される医療を進めていかなければなりません。

もう一つの大きな流れとして、少子高齢化がさらに進みます。これに対して医療は何ができるのでしょうか。とても大きな課題ですが、職員力を信じて取り組み、新たな佐久医療センターの姿を示せればと思います。

地域の皆さんへ

昭和62年に初めて佐久に住み始め、人生のなかで佐久での生活の方が他よりずっと長くなりました。佐久総合病院がずっと地域の皆さんに応援していただきながら発展してきたことを肌で感じています。

佐久医療センターが地域に根つき、かつ高度医療を提供していきながら、佐久総合病院の精神を継承・発展させ、これまで以上に安心を提供できる病院になっていくことをめざします。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

卵円孔開存が原因の脳梗塞に対する治療法

らんえんこう

経皮的卵円孔開存閉鎖術

卵円孔開存 (PFO) とは

心臓の左右の心房を隔てている心房中隔という壁に空いている穴が卵円孔です。胎児期は酸素と二酸化炭素の交換を胎盤で行なっているため、心臓の右心房に入った血液は右心室と肺には向かわず卵円孔を通してそのまま左心房へ流入し、左心室から全身へ送られます。卵円孔は出生後、自然に閉じますが(図1)、成長しても完全には閉じずに残っている場合があります。この状態を「卵円孔開存」(PFO: Patent Foramen Ovale)といいます。

通常は症状もなく治療の必要ありませんが、まれに卵円孔が開存しているため右心房から左心房に血液が直接流れ込み、その血流にのった血栓(血のかたまり)が脳に達することで脳梗塞を起こす方がおられます(図2)。

図1: 出生後、卵円孔は自然に閉じることが多い

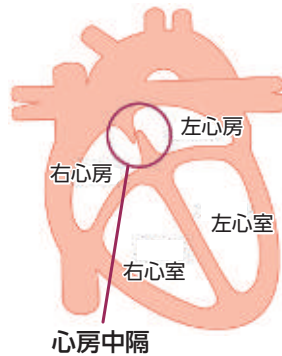
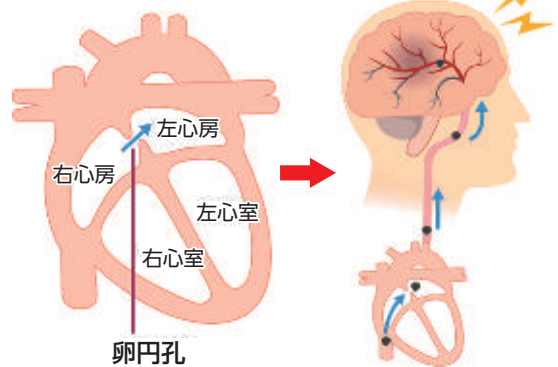
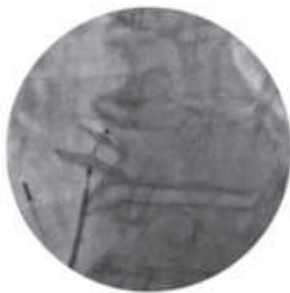


図2: 卵円孔が開いたままの場合、血栓が卵円孔を介して脳に到達することがある

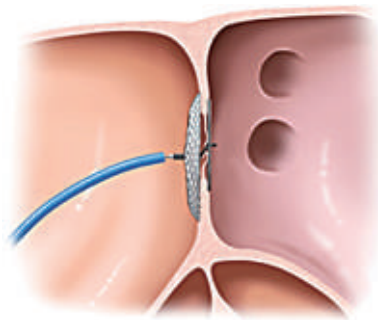


卵円孔開存に対する治療

卵円孔開存 (PFO) が関与したと考えられる脳梗塞の再発予防として、「AMPLATZER™ PFO オクリューダー」を心臓内に留置し卵円孔を閉鎖する治療があります。足の付け根からカテーテルという細い管を入れて行う治療のため、開胸手術の必要がなく、体への負担は少なくて済みます。



留置時の透視画像



オクリューダーが心臓内に留置された図



形状記憶合金のワイヤーを編み込んだ閉鎖器具

画像提供：アボットメディカルジャパン

ハートチーム〈低侵襲治療チーム〉

当院では、高度なカテーテル治療技術を持つ循環器内科医、心臓血管外科医、麻酔科医、看護師などさまざまな職種の専門家が「ハートチーム」を組んで治療にあたっています。

佐久医療センターは紹介型の病院です。

当院の受診を希望される方は、かかりつけ医の紹介状をお持ちくださいますようお願いいたします。



紹介 / 佐久総合病院老人保健施設（佐久老健）

利用者さんが安心して自宅での生活に戻れるよう、介護職やリハビリ職、看護師などが協働して支援しています。

佐久総合病院（本院）と佐久医療センターによる充実したバックアップ体制も当施設の特徴です。

入所 サービス 施設（長期）入所 （要介護1～5）

1カ月～数カ月間の長期入所です。利用期間はご本人やご家族と協議のうえ決定します。以下のような目的でご利用いただけます。

利用例

- 病院から直接自宅へ退院することに不安があり、リハビリや生活訓練を続けたいとき
- 農繁期や冬期など、自宅でのケアが難しいとき
- 介護者の病気療養や入院など、自宅でのケアが難しいとき

入所 サービス 短期入所（ショートステイ） （要支援1～2、要介護1～5）

数日～30日未満の短期入所です。利用期間はご本人やご家族、担当ケアマネジャーと協議のうえ決定します。以下のような目的、またその他さまざまな目的でご利用いただけます。

利用例

- 介護者の旅行や冠婚葬祭など、自宅でのケアが難しいとき
- 介護者の休養や病気療養などのため



リハビリテーション 通所リハビリ（デイケア） （要支援1～2、要介護1～5）

日帰りでのリハビリテーションや入浴などのサービスを受けることができます。利用回数はご本人やご家族、担当ケアマネジャーと協議のうえ決定します。半日のご利用もできます。



1日のスケジュール

- 9時～10時… お迎え
- 午前 …… リハビリ・入浴
- 12時 …… 昼食
- 午後 …… お昼寝・レクリエーション
- 15時半～16時半… お送り



※時間・内容は変更することがあります。

リハビリテーション 訪問リハビリ （要支援1～2、要介護1～5）

リハビリスタッフがご自宅へ伺い、リハビリテーションを行うサービスです。利用回数はご本人やご家族、担当ケアマネジャーと協議のうえ決定します。

訪問時間枠

10時、11時、13時、14時、15時

リハビリ実施時間

40分間



佐久総合病院老人保健施設
TEL.0267-82-7100



小海町にも
老健があります

老人保健施設こうみ
TEL.0267-92-5500

介護福祉士長の新設背景

より専門性の高い介護福祉士を育成していくため、介護職における指導者の役割を明確化して人材育成、やりがいの醸成、評価につなげていきます。また2022年度には長野県厚生連に介護部が設置され、2024年度以降に当院でも介護部を設立できるようめざしています。当院には現在

佐久総合病院グループ

介護福祉士長誕生

佐久総合病院グループで2023年4月、

介護福祉士の士長が新設され、佐久老人保健施設と

老人保健施設こうみにそれぞれ1名ずつ配置されました。

112名の介護福祉士が在籍しており、老健、病棟、宅老所、居宅介護支援事業所などで勤務しています。

介護福祉士は看護師の指示のもと行う業務がある一方、独立して行う業務も多く、責任者の必要性、教育体制の充実などが求められていました。職制を理解した介護福祉士長のもとケアの充実、仕事への動機づけ向上、離職防止、看護師長の負担軽減をしていきます。



佐久老健士長 はなおか ほなみ 花岡奈保美

特色ある老健をめざして

開設当初に比べ近隣に施設が増え、老健も地域も変わってきました。これからは新しい佐久老健のカラーが必要な時代になると感じています。「佐久老建にしかできないこと」「めざすカラーとは何か」を多職種とともに考え、歴史をふまえながら、地域にわかりやすく、打ち出していきます。佐久老健は2フロアあり、医療依存度の高い方と、認知症の方の受け入れが強みです。認知症の方は、症状によって地域でも受け入れ窓口が狭いのが現状です。専門研修を受けたスタッフを配置し、認知症ケアで困ったときに気軽に相談していただけるよう受け入れ体制作りを努めてまいります。



老健こうみ士長 しんがい ゆみ 新海由美

スタッフの笑顔が 利用者さんの明日への活力に

老健こうみは、南佐久郡南部地域に暮らす方々にとって大切な施設です。施設内の連携はもとより他施設との連携を密に、開かれた施設、地域を支える施設として、その役割の重要性を感じています。スタッフは経験と知識が豊富ですので、現在のケアをより幅と深みを増すため学びを通じて、施設の役割を遂行していきます。また個々のスキルアップからスタッフ全体の底上げをめざし、教育に注力していきます。スタッフの笑顔が利用者の明日への活力となるよう、厳しいなかでも楽しく仕事ができる職場づくりをめざします。その人がその人らしく地域で暮らし続けられるよう寄り添い、個々に合わせた支援をしていきます。

私たちは、佐久総合病院理念に基づき、
その人の望む心豊かな生活を支え、愛ある介護を提供します。

佐久病院グループで働く介護福祉士に求められる要素は、実践力・自己研鑽・ポジティブ・助け合いの精神・高い介護技術・アセスメント力・高いコミュニケーション能力・チームケアです。尊厳あるケアを提供するために、気配り・気づき・やさしさという『愛』のある介護をめざします。故・若月俊一の教え「愛こそすべて」につながる佐久病院らしさを大切に、利用者さん・患者さんが病気や障害があっても生きがいや楽しみをもって生活を送れるよう支えていきたいという思いを込めています。

佐久総合病院グループ
介護部理念

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 重田大輔	依田達也 中沢孝行 眞輪大樹(第2・4)	蓮見純平 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 蓮見純平 重田大輔 こども病院	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(第1・3・5) 畑中政博(第2・4)		
		午後					藤野順子(第1・3・5) 畑中政博(第2・4)		
	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 大谷晃嗣	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	橘 賢廣(新患・再診第2・4) 丸山周作(新患・再診) デブイス外来	南野安正(再診 第2・4)	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) 長谷川智也(再診)		
		午後	南野安正(不整脈外来) 丸山周作(新患・再診)	神津亮輔(新患・再診)	橘 賢廣(再診 第2・4) 近澤優太(新患・再診)	南野安正(再診 第2・4) 土屋ひろみ(新患 第1・3・5)	木村 光(新患) 長谷川智也(新患・再診)		
	血液内科	午前	北原茉莉 中澤剛士 北原茉莉 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	北原茉莉 田中順子 大浦也明	森 勇一			森 勇一 中澤剛士	北原茉莉	
呼吸器内科	午前	和佐本論(新患)	和佐本論(新患)	柳澤 悟(新患)	大浦也明 和佐本論	和佐本論			
	午後	武知寛樹(新患)	和佐本論(再診)	柳澤 悟(再診)	大浦也明 和佐本論	和佐本論			
外来受付②	腎臓内科	午前	佐々本格	柳澤俊一	村上稜 樋端恵美子	降旗俊一	交代制		
		午後	柳澤紀子	柳澤紀子 田中健太郎	村上稜	降旗俊一 佐々本格 仲野 惟	交代制		
	腎移植外来	午前/午後			村上稜 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	高見澤哲也	堀込充章 天満雄一	堀込充章 渡邊琢也(第2・4)	糖尿病連携バス外来(第2)	
		午後	服部佑亮		服部佑亮				
	リウマチ・ 膠原病内科	午前				宮坂信之(再診のみ)			
	整形外科	午前	福島和之(脊椎) 串田淑久(上肢) 石黒啓輝 友利正樹(側弯)(第3)	元吉貴之(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) 小川貴久(一般) 王 耀東 (重度外傷)(奇数月第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) 友利正樹(側弯)(第3)	石井研史(股関節)	石黒啓輝(一般)	福島和之(脊椎)	元吉貴之(脊椎) 竹村 司(一般) 平澤直之(股関節,第2・4)		
	形成外科	午前	上原理恵 桑原亜実	大谷津恭之		窪 昭佳 上原理恵 大隈彩加(第1・3・4・5)			
		午後	上原理恵(爪外来)	窪 昭佳 大隈彩加 桑原亜実					
呼吸器外科	午前			山本亮平 遠藤秀紀		遠藤秀紀	山本亮平		
乳腺外科	午前	石毛広雪 小坂泰二郎	半田喜美也	久保和之(第2)	向山由美 半田喜美也	石毛広雪	交代制		
	午後	石毛広雪 小坂泰二郎	向山由美		向山由美 小坂泰二郎	石毛広雪			
脳神経外科	午前	鹿兒島海衛 米澤あづさ		吉田貴明 小島丈夫 登坂雅彦(第3)		吉田貴明 中沢尚彦 藤合育雄 平戸政史(ふるえ外来)(偶数月第4)			
	午後					濱 元拓(第2・4)			
心臓血管外科	午前		白鳥一明	豊田泰幸(第1・2・3・5) 新津宏和(第1・2・4・5)	織井恒安	濱 元拓(第2・4)			
	午後		松下 努	松下努(第1・3・4) 新津宏和 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) 伊藤 唯	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	國枝敬治 長瀬通隆	宮田佳典	長瀬通隆	宮田佳典	國枝敬治 長瀬通隆(新患)		
		午後	國枝敬治 長瀬通隆 宮田佳典(新患)	宮田佳典 國枝敬治(新患)	長瀬通隆	宮田佳典 長瀬通隆(新患)	國枝敬治		
	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 手塚雅登		中山 剛 蜂谷 守 手塚雅登 木村恵太		中山 剛 蜂谷 守 手塚雅登		
		午後(特殊外来)	中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療) 木村恵太(特殊診療)		中山 剛(特殊診療) 蜂谷 守(特殊診療) 手塚雅登(特殊診療)		
	消化器外科	午前	秋山 岳 杉原毅彦(第2.4) 眞岸亜希子(第1.3.5)	恩田真二 堀内 莞 杉原毅彦(第1.3.5) 眞岸亜希子(第2.4)	竹花卓夫 河合俊輔 遠藤秀俊 ヘルニア外来	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) 眞岸亜希子(第1.3.5) ヘルニア外来	恩田真二 恒松雅 杉原毅彦(第1.3.5) 眞岸亜希子(第2.4)	河合俊輔 遠藤秀俊	依田博志(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	中島雅子(第1.3.5) 山中 桜(第2.4)	小口 治	牧内玲子	近藤沙織(第1.3.5) 牧野内理子(第2.4)	菅根原健太(第1.3.5) 鈴木貴士(第2.4)			
	午後								
産科	午前	牧野内理子	牧内玲子	菅根原健太(第1.3.5) 小口 治(第2.4)	中島雅子(第1.3.5) 鈴木貴士(第2.4)	山中 桜(第1.3.5) 近藤沙織(第2.4)			
	午後	交代制	交代制	交代制		交代制			
遺伝診療科	午前					降旗めぐみ			
	午後					國枝敬治			
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 堀込瑛介	大久保 悠 持田慧史郎	大久保 悠 持田慧史郎	大久保 悠	持田慧史郎 熊澤琢也		
		午後	大久保 悠 堀込瑛介	大久保 悠 持田慧史郎	大久保 悠 持田慧史郎	持田慧史郎	持田慧史郎 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		
		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			
	外来受付③	眼科	午前			交替制			
歯科口腔外科		午前	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎		
午後	松島澤太郎 交代制	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎	松島澤太郎		

●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	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 藤井裕菜 山田 衛	鄭 真徳 竹村正和 塩ノ崎 萌 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	小松裕和 柳井真知 宮村保吉 宮下尚輝 櫻庭健太郎	山本 亮 小林和之 窪田淳志 長谷谷敬子	三宅晃史 星野奈津子 新妻智紗 松村和彦 鄭 真徳	
		午後	鄭 真徳 青松棟吉 矢藤有梧 山田 衛	伊藤泰斗 宇戸谷翔太 藤澤郁哉	三宅晃史 柳井真知 櫻庭健太郎	青柳佳奈子 木下裕介(第1・3・5) 窪田淳志 宮下尚輝 睡眠時無呼吸外来	三宅晃史 新妻智紗 松村和彦		
	内科	午前受付8:00~11:00	高松道生(第2・4) 萩原正大(第1・3・5) 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)			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・3・5) 飯島 浩宣	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		両角延聡(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 池添正哉		
	リウマチ 膠原病内科	午前	牛山 哲(新患)			牛山 哲 小林聡一郎	牛山 哲		松田正之 荻原暉子
		午後	小林聡一郎			荻原暉子 小林聡一郎	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					松橋和彦 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) 松本世津(第1・3・5)	
		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	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 渡辺 仁 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 小林千夏 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							
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		坂本昌彦/天満雄一	
	ポリファーマシー外来(第2・4)	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)	向山由美 夏川周介(第3休診)	西澤延宏 小坂泰二郎	西澤延宏 山本一博 半田喜美也 工藤 恵	石毛広雪 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 向山由美	小坂泰二郎	細谷栄司(第2・4) 工藤 恵 下肢静脈瘤外来	石毛広雪	山本亮平 白鳥一明		
	形成外科	受付月・木8:00~10:00 水・金8:00~11:00	大谷津恭之 大隈彩加			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 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・5)	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)	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・5)	交代制 細谷まち子 荻原美紀	交代制 木村宜子	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	受付火・木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			交代制				
	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	山ノ井万里子(第2・4)		須田紗代	須田紗代	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 する場合があります	井出光直 金井秀美 周 麗花	松本牧子	井出光直 金井秀美 尤 俊博 周 麗花	井出光直 金井秀美 尤 俊博 周 麗花	金井秀美 尤 俊博 周 麗花	須田紗代(第1・3・5) 松本牧子 高瀬 博	交代制
		午後	井出光直 金井秀美 周 麗花		井出光直 金井秀美 尤 俊博 周 麗花	金井秀美 尤 俊博 周 麗花 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2)	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(第4) 笠原信行(第4)	
		午後	伊澤 敏 平野 亘(第2)		笠原信行	伊澤 敏	狩野正之 川原伸夫(第2・4)		
	心療内科	午前		伊澤 敏			飯田俊穂(第3)	伊澤 敏 木村宜子(児童精神)	
		午後		伊澤 敏			飯田俊穂(第3)	交代制	
	歯科口腔外科	午前受付8:00~11:00	宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	宮田幸長 藤浪さをり 新井 剛(第2・4) (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり 新井 剛(第2・4) (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	(歯科)美濃和秀幸	
		午後	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり 新井 剛(第2・4) (歯科)美濃和秀幸	熊坂 祝 宮田幸長 藤浪さをり (歯科)美濃和秀幸	(歯科)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(第1・3・5)	深澤正之(第2・4・5)	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	交代制	交代制	交代制		
	午後	太田 正	交代制	交代制	交代制	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5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	塩ノ崎 萌	
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		塩川 司 (9:30~診察開始) 受付 11:00 まで	尾形淳子	福島和之(第2・4) 受付 9:30 まで	
	午後	塩川 司	塩川 司		塩川 司		
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※	

※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5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)		



旬な食材 レシピ③

春キャベツがおいしい今こそ! ロールキャベツ

暖かくなり、みずみずしい野菜が多い季節になりました。キャベツは一年中食べられる野菜ですが、この時期は葉が柔らかいのが特徴です。疲労回復や風邪予防に効果的なビタミンCは、水に溶けやすく熱にも弱いので生食がおすすめです。食物繊維は腸内環境をよくする働きがあり、加熱してやわらかくすることで食べやすくなります。

材料(2人分)

キャベツ	4枚
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	50g
かんぴょう	2本
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
卵	1個
塩こしょう	少々
◎水	250cc
◎コンソメ	大さじ1
◎和風だし	小さじ1/2
◎しめじ・椎茸・ごぼう	各 10g

作り方

- かんぴょうを水で戻しておく。
- パン粉を牛乳にひたしておく。
- キャベツの芯の硬い部分をそぐように切り、1枚ずつはがして茹でる。
- 玉ねぎはみじん切りにし、炒めて塩こしょうをふる。
- 粗熱をとった玉ねぎ・豚ひき肉・②・卵を混ぜ合わせ、4等分にしたものをキャベツで包み、かんぴょうで結んでとめる。
- ◎を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら⑤を入れる。弱火で20分加熱してできあがり。



1人分の栄養量

エネルギー	: 369kcal
たんぱく質	: 25.0g
脂 質	: 21.3g
炭水化物	: 18.9g
食物繊維	: 4.7g
塩 分	: 2.5g

調理のポイント

具は粘り気が出るまでしっかり捏ねると、ジューシーに仕上がります。市販のハンバーグのたねを使うと一手間省けるので、使ってみてもよいかもしれません。スープにはお好みの野菜を入れて作ってみてください。この時期においしいごぼうはおすすめです。



佐久総合病院
栄養科 栄養士
こうちみほる
高地美晴



人工心臓管理技術認定士



植込み型補助人工心臓とは、弱ってしまつた心臓の代わりに血液を左心室から吸い出し、大動脈(全身)へ送つて心臓の働きを補助する機械で、重症心不全に対して適応となる治療法です。

2011年植込み型補助人工心臓が国内で使用できるようになり、重症心不全治療の選択肢が広がりました。このような背景から人工心臓管理技術認定士が誕生しました。

人工心臓に関する専門的な知識や

技術を活かし、医師の指示のもと人工心臓と周辺機器の操作、保守管理を行なっています。また術後スムーズに退院していただけるよう退院プログラムの管理と患者さん・ご家族への機器取り扱い説明、外来での機器チェック、また院内外で機器に関する勉強会など、重要な役割を担っています。

この治療には医師、看護師以外にも多職種のスタッフによるチーム医療が欠かせません。今後チームの一員として人工心臓を植え込まれた患者さんに安心して過ごしていただけるよう、質の高い治療をめざしていきます。

この治療には医師、看護師以外にも多職種のスタッフによるチーム医療が欠かせません。

今後チームの一員として人工心臓を植え込まれた患者さんに安心して過ごしていただけるよう、質の高い治療をめざしていきます。



佐久医療センター
臨床工学科
人工心臓管理技術認定士
うえはらゆうき
上原勇樹



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。

感染症といえば新型コロナウイルス感染症を思い浮かべる方が多いと思いますが、私たち感染管理認定看護師の目標は、病院にいる患者さんと地域の方々をあらゆる感染症から守ることです。

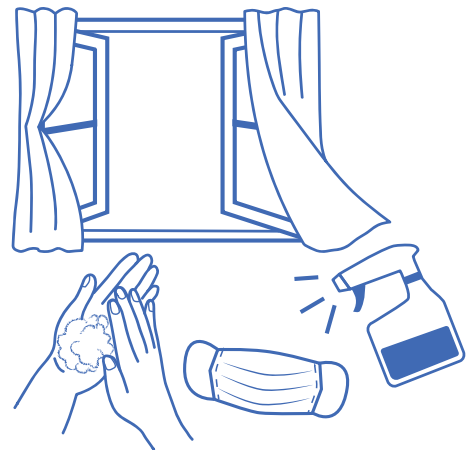
感染症にかかってしまった場合、治療は医師が担いますが、感染症にかからない、広げないようにすることが私たちの主な活動です。アルコールでの手指の消毒やマスクの着用も一般的になりましたが、コロナ禍になった当初はアルコールやマスクが不足することがありました。病院や高齢者施設、災害現場など、さまざまな場

所で感染対策は必要になりますが、どこでも十分に必要な物がそろっているわけではありません。そこにある物や環境のなかで最大限の感染対策を行い、そこにいる方々が納得して実践できることも重要なことです。感染対策は一人ではできません。みんなで協力して継続していくことが大切です。そのためにはコミュニケーションがとても大切になります。

病院の職員だけでなく、地域の方とのコミュニケーションも大切に活動していきたいと思います。感染症は新型コロナウイルス感染症だけではなく、感染症についての不安などありましたら、お気軽にお声がけください。



たかはしれいら
感染管理認定看護師 高橋玲良



感染対策は
みんなで協力して
継続することが大切

新しい帯状疱疹ワクチン

たいじょうほうしん

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じ水痘・帯状疱疹ウイルスにより、体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹や水疱が帯状に生じる病気です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内に潜伏しており、加齢、疲労、ストレスなどで免疫力が低下した際に発症します。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。

佐久総合病院(本院)
ペインクリニック科部長
ふかさわまさゆき
深澤正之



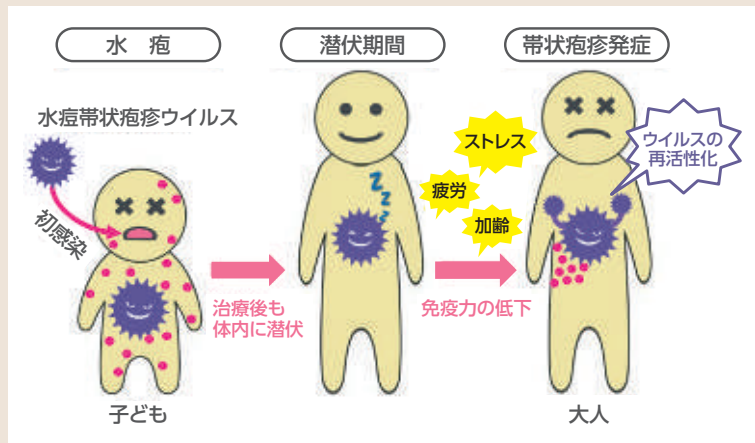
多くは、皮膚の症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷からその後も痛みが続くことがあり、これを「帯状疱疹後神経痛」と呼び、最も頻度の高い合併症です。また、帯状疱疹の部位によっては、視力低下や顔面神経麻痺などの合併症を引き起こすこともあります。

発症しないためには、規則正しい生活で免疫力を保つことが重要ですが、ワクチン接種(適応は50歳以上)で予防することが期待できます。

ここ数年でより効果が高く(予防効果90%以上)、より長期(10年程度)の有効性が認められる「サブユニットワクチン」が使えるようになりました。

帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛の痛みは、経験した方にしか分からない痛みです。あとから後悔しないようにワクチン接種を検討してみたいはかがでしょうか?

ワクチン接種は予約制です。詳しくは本院のペインクリニック科までお問い合わせください。



※ 帯状疱疹ワクチン接種は、健康保険は使用できず全額自己負担となります。

〈お問い合わせ〉 佐久総合病院(本院) ペインクリニック科 TEL.0267-82-3131 (代表)

マスク着用にご協力ください

佐久総合病院グループでは、

職員・患者・利用者・来訪者共通で

院内・施設内のマスク着用を継続いたします。

周囲の方に
感染を広げないために

ご自身を感染から守るために

医療機関・施設は重症化リスクの高い方が利用しやすい場所です。



マスクを着用しましょう



高齢者



(●慢性肝臓病 ●がん)
(●心血管疾患 など)

基礎疾患を有する方



妊婦

マスクの着用が効果的です

仕事の傍ら、
身体も鍛えています！



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

簡単ストレッチ



田んぼ・畑仕事の 簡単体操

体の疲れが残ったまま、農作業をしていませんか？ 農作業後の身体はカッチコチ！
しなやかな身体をキープして元気に作業をしましょう！

佐久医療センター くるみさわせいや
理学療法士 柳澤誠也

休憩時間にできる簡単体操

➡ 力を入れる方向 // ストレッチされる場所

前に後ろに！ 前屈・後屈ストレッチ



上に下に！ 上半身ストレッチ



作業後の疲労回復・明日への活力に。特に痛くなる部位の簡単体操

肩編



肩編
反対側の手首を引っ張りながら
首を逆方向にゆっくり倒しましょう。

ひざ編



ひざ編
椅子に浅く座り
背もたれによりかかる。
もも裏を持ちぶらぶら
揺らしましょう。

腰編



腰編
両膝を立てた状態からゆっくり横に
倒し深呼吸しましょう。



肩編
両手の甲を自分の腰にあて、
ゆっくり内側へ動かしましょう。



ひざ編
椅子に浅く座り、片足を後ろに引き、
太もも前面をゆっくり伸ばしましょう。



腰編
片膝を立て、そのももに反対側の足
を乗せ、自分の胸に近づけましょう。

セルフケアでケガを防止して、疲労回復を！ 痛みが長引く場合は受診をしましょう。
前回 (vol.380) 「腰痛予防簡単ストレッチ」も参考にしてください。➡



4年ぶりの開催!!



第75回 佐久総合病院

病院祭



5 | 21日 9:00 ~ 16:30
 2023年 場所 佐久総合病院 (本院)
 佐久市臼田197番地

お祭りわいわい広場
 音楽・ダンス発表
 農産物販売など

佐久病院と
 お茶べり
 救急医療体制など

各種体験コーナー
 体力・健康測定
 救急車見学



佐久総合病院 休診日

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			

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	しのはら消化器内科クリニック	63-1107	斎藤産婦人科医院	62-0823
	4	わかば内科クリニック	67-6655	おおくら皮フ科	65-9915
	5	関口内科クリニック	63-5100	いまいレディースクリニック	66-7050
	7	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300	ねむの木公園クリニック	67-8866
	14	高橋医院	53-2366	増田医院	66-0303
	21	佐久長土呂クリニック	68-7899	みらい・そだちクリニック	77-7660
	28	田嶋クリニック	81-5151	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
6	4	安紀内科クリニック	63-1201	中澤眼科クリニック	62-0157
	11	坂戸クリニック	63-6323	佐久平よつばクリニック	66-0428
	18	てらおかクリニック	51-5222	博愛こばやし眼科	63-1300
	25	都甲クリニック	64-1050	ながうら整形外科クリニック	67-8055

お加減は **Vol.381**
 いかがですか
 令和5年5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 TEL0267-82-3131 FAX0267-82-9638

<http://www.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。

