

# 千曲病院だより

千曲病院広報誌

VOL.1  
夏号

2020.6.25



Photo by 院内保育所

## 広報誌発行あいさつ

長かった自粛生活の後、ここしばらくお休みしていた千曲病院だよりが再び始まり、とても嬉しく思います。これから病院の中身を毎回ご紹介します。今後、新型コロナウイルスと共存しなければならない『新しい生活様式』の時代となります。千曲病院も佐久穂町のみなさんの生活にとって大切な一部になりますよう、頑張っていきます。皆様からのご意見ご希望もお待ちしています。よろしくお願ひします。

院長 植竹智義

千曲病院理念

『地域の人たちに信頼され、愛される病院』

# 外来医師紹介

よろしく  
お願いします

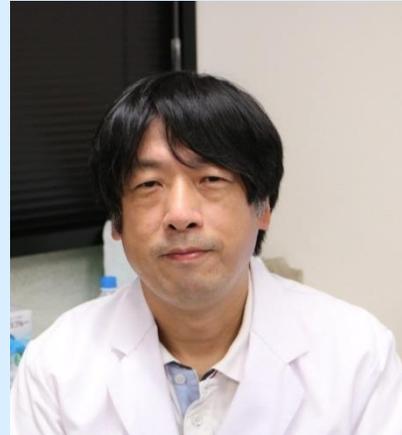
## 内科



おおはし まさあき  
**大橋 正明**

診療日 **木曜日**

## 皮膚科



おおくら としお  
**大倉 俊雄**

診療日 **第2・第4木曜日  
(午前のみ)**

こんな症状の方相談ください

代謝・内分泌疾患、  
主に糖尿病・高脂血症・甲状腺疾患の  
方を診ています。

地域の皆様へ一言

58歳、神奈川県出身です。平成2年に信州大学を卒業し、医師になり30年になりますが、まだまだ勉強不足を感じています。4月より木曜日の外来を担当しております。患者さんとも、病院とも長いお付き合いになればうれしく思います。よろしく申し上げます。

こんな症状の方相談ください

皮膚の赤み、ぷつぷつ、かゆみ、痛み、かさかさ、変色、化膿、脱毛症など、皮膚全般の悩みをご相談ください。

地域の皆様へ一言

第2、4木曜の皮膚科外来を担当している大倉俊雄と申します。平成14年に佐久市で開業しました。佐久穂町からも多くの患者様に来ていただいています。皆さまの通院負担を軽くするために、外来を開設させていただくことになりました。何とぞよろしく申し上げます。

## ご寄付いただきました

株式会社 みつわ様 マスク500枚  
介護タクシー佐久コアラ様 非接触体温計1台  
有限会社 小林商事様 手指消毒剤

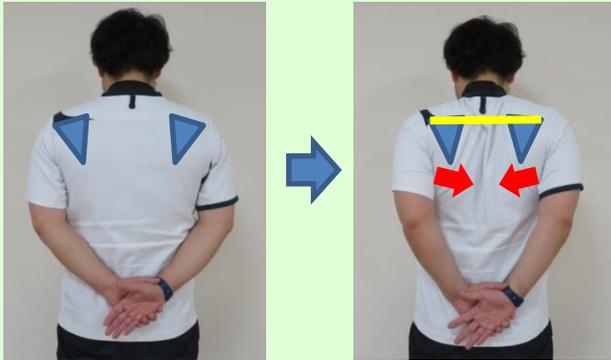
温かいご支援を頂き、職員一同、  
心より感謝申し上げます

## ありがとうございました



# 運動で自粛疲れ改善！

## 肩甲骨ストレッチ



- ✓ 座っている時間が長くないですか？
- ✓ 背中が丸くなっていませんか？

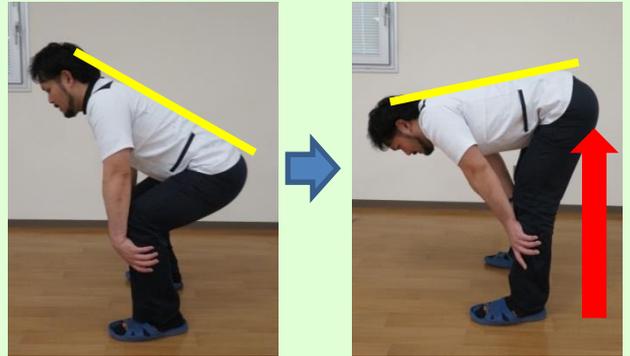
### 大胸筋を伸ばして 身体をリフレッシュ

背中が丸くなると、大胸筋（胸前の筋肉）が短くなり、肩が拳がりになります

- 大胸筋（胸前の筋肉）のストレッチです
- 後ろで手を組んで肩甲骨を寄せましょう

※こまめに行うと効果的!!

## すもうスクワット



- ✓ 最近、脚がつりませんか？
- ✓ 背中が丸くなっていませんか？

### 動く前に、 脚トレ! 体幹トレ!

背中が丸くなると、もも裏の筋肉が短くなり、腰痛の原因となります

- もも裏の筋肉のストレッチです
- 膝下を掴んだまま、膝を伸ばしましょう
- 膝は伸びきらなくても大丈夫です
- 常に背筋が伸びていることがポイントです

※無理せず、できる範囲で行いましょう!!

## Information お知らせ

### コロナウィルス感染防止について



来院の際は、自宅で体温測定をお願いいたします。  
また、マスク着用、手指消毒、ソーシャルディスタンスの徹底にご協力をお願いいたします。  
6月16日（火）から、以下の条件下で面会を再開しています。

- ・面会時間は15時～17時
  - ・患者さん1人につき1日1回まで
  - ・面会者は最大2名まで
  - ・15歳未満の方はご遠慮いただきます
  - ・発熱、せき・痰等のかぜ症状の他、体調の悪い方は面会できません。
- ただし医師が特別に許可する場合を除きます。

### ドック・健診再開について

新型コロナウイルス感染拡大のため、一時中止しておりましたが、健診事業を6月1日より再開しております。  
4月、5月の予約の方から順次実施していますので、希望された月より遅れてのご案内となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

お問い合わせ先  
千曲病院 健康管理部  
Tel 0267-86-2830



# 診療担当表

令和2年6月1日現在

| 診療科            |    | 月                     | 火             | 水                           | 木                     | 金                | 土<br>第2・4休診             |
|----------------|----|-----------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|
| 内科             | 午前 | 田原充<br>小林正明           | 田原充<br>大島俊夫   | 小林正明<br>大島俊夫                | 小林正明<br>大島俊夫<br>大橋正明  | 田原充<br>小林正明      | 田原充<br>小林正明<br>第1・5大島俊夫 |
|                | 午後 | 田原充                   | 大島俊夫<br>田邊佳代子 | 大島俊夫                        | 大島俊夫<br>大橋正明<br>田邊佳代子 | 田原充<br>小林正明      |                         |
| 外科             | 午前 | 大澤明彦                  |               | 大澤明彦                        | 大澤明彦                  | 大澤明彦             | 大澤明彦                    |
|                | 午後 | 大澤明彦<br>(予約制)         |               | 大澤明彦<br>(予約制)               | 大澤明彦<br>(予約制)         | 大澤明彦<br>(予約制)    |                         |
| 整形外科           | 午前 | 小橋芳浩                  | 木村康成          |                             | 小橋芳浩                  | 千木良正機<br>(第5を除く) | 奇数月第3<br>由井睦樹           |
|                | 午後 | 小橋芳浩                  | 木村康成          | 飯野潤二                        | 小橋芳浩                  | 千木良正機<br>(第5を除く) |                         |
| 胃腸科            | 午前 | 植竹智義                  |               |                             |                       | 植竹智義             | 植竹智義                    |
|                | 午後 | 植竹智義                  |               | 植竹智義                        |                       | 植竹智義             |                         |
| 呼吸器内科          | 午前 |                       | 木村朗子          |                             |                       |                  |                         |
| 循環器科           | 午後 |                       |               |                             | 第1<br>竹村隆広            |                  |                         |
| 皮膚科            | 午前 |                       |               |                             | 第2・4<br>大倉俊雄          |                  |                         |
| 小児科            | 午前 | 信州大学医師                |               |                             | 信州大学医師                |                  |                         |
| 神経内科           | 午前 |                       |               |                             |                       | 高昌星              |                         |
| 肝臓外来           | 午前 |                       |               |                             |                       |                  | 山梨大学医師                  |
| リウマチ科<br>予約制   | 午前 |                       |               | 野澤洋平<br>予約再診のみ<br>(第1・5を除く) |                       |                  |                         |
| 眼科<br>予約制      | 午前 |                       |               | 澤井循暉<br>予約制                 |                       |                  | 第3 佐藤新兵<br>予約制          |
|                | 午後 |                       | 澤井循暉<br>予約制   |                             |                       |                  |                         |
| 泌尿器科<br>15:00~ | 午後 | 第2<br>佐久総合病院医師<br>柏原剛 |               | 第4<br>佐久医療<br>センター医師        |                       |                  |                         |
| 人間ドック          | 終日 | 大島俊夫                  | 大澤明彦          | 植竹智義                        | 山梨大学医師<br>植竹智義        | 植竹智義<br>大島俊夫     |                         |

ご注意

- ◆諸事情により、診療予定は予告無く変更になることがあります。
- ◆予約に関するお電話は、診療日の午後の時間帯にお願いいたします。



佐久穂町立 **千曲病院**

〒384-0613 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町328

TEL 0267-86-2360 FAX 0267-86-5427

【URL】 <https://www.chikumahospital.jp>

【E-mail】 [chik-hpl@avis.ne.jp](mailto:chik-hpl@avis.ne.jp)



【発行・編集】 佐久穂町立千曲病院 広報委員会