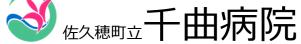
## 診療担当表

令和3年9月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	土 第2•4休診
内科	午前	田原充	田原充	小林正明	小林正明 大島俊夫	田原充	田原充 小林正明
		小林正明	大島俊夫 大島俊夫	大島俊夫	大橋正明 大島俊夫(第2除〈)	小林正明 田原充	第1・5大島俊夫
	午後	田原充	田邉佳代子 予約制	大島俊夫	大橋正明 田邉佳代子 予約制	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 予約制		大澤明彦 予約制	大澤明彦 予約制	大澤明彦 予約制	
整形外科	午前	細谷知花	木村康成	堀越泰三	堀越泰三	千木良正機 (第5を除く)	奇数月第3 由井睦樹
	午後	細谷知花	木村康成	堀越泰三 飯野潤二	堀越泰三	千木良正機 (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	午前					奈良原裕 11:00~	
	午後				第2 竹村隆広	奈良原裕	
皮膚科	午前				第2·4 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
眼 科	午前			澤井循暉 予約制			第3 佐藤新兵 予約制
	午後		澤井循暉 予約制				
泌尿器科 15:00~	午後	第2 佐久総合病院医師 柏原剛		第4 佐久医療センター 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 植竹智義	植竹智義 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、月~金曜日の午後の時間帯にお願いいたします。(休診日は除く)



〒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



# 干曲病院だより

VOL.6 秋号

2021.9.24



## インフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザを流行させないために、予防接種を受けましょう。

実施期間: 令和3年10月4日(月)~令和4年1月末まで

金:1回4,000円

町の補助対象: 65歳以上の方、乳幼児、小中学生、妊娠中の方

町から配布される問診票を必ず持参してください。

予 約: 乳幼児(保育園以下)のみ、小児科の予約が必要です。

新型コロナウイルスのワクチン接種とは、前後2週間の間隔が必要です。 ※注意

ご不明な点がございましたら、健康管理部(86-2830)へお問い合わせください。

『地域の人たちに信頼され、愛される病院』 千曲病院理念

【発行・編集】 佐久穂町立千曲病院 広報委員会

## 外来医師紹介

#### よろしくお願いします

## 肝臓外来

## 診療日 第1・3・5土曜日 (午前のみ)



## 村岡 優(むらおか まさる)

#### こんな症状の方相談ください

脂肪肝や肝障害、肝腫瘤、B型肝炎、C型肝炎、肝硬変などの肝疾患全般に対応いたします。

#### 地域の皆様へ一言

山梨大学から来ました村岡優です。脂肪肝から肝癌に 至るまで肝疾患のほとんどは無症状です。健康診断で 異常を指摘された方は気軽にご相談ください。病気の 不安を減らせるような外来を心がけています。



## 大澤 玲於奈(おおさわ れおな)

#### こんな症状の方相談ください

肝臓の異常は初期には症状が出にくいです。健康診断で 指摘されたなども含め、お気軽にご相談ください・

#### 地域の皆様へ一言

4月から、第1・5土曜日の外来を担当させていただいております。現在は、山梨大学の消化器内科に所属しています。近年、肝臓の病気はB型、C型肝炎だけでなく、脂肪肝も問題になってきています。皆様が健康に過ごせるようお手伝い出来たらと思っています。よろしくお願いします。



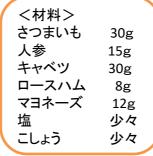
あらためましてこの度は、「千曲病院・老健さやか存続のための再編・強化」が命題となっておりますが、長い歴史の中で常に努力を重ねてこられた諸先輩方、それを応援していただいている地域住民の皆様が、力を合わせて頑張ってこられたので現在の「佐久穂町立千曲病院」があります。私がどんなに背伸びをしてみたところで、その歴史の積み重ねにはたどり着きません。しかし、人口減少が進み、高齢者の皆様の人口も減少していく中で、国の進める政策を無視しての佐久穂町立千曲病院の存続はありえませんので、政策を咀嚼しながら地域の皆さんとの相談を重ねる中で、職員と協力して「佐久穂町に必要な病院としての存在」を作り上げて参りたいと思います。ご協力をお願いいたします。

## Topics トピックス

#### 栄養士のワンポイントレシピ

沢山の食材が実りを迎え、ついつい食べ過ぎてしまう『食欲の秋』。 今回は旬の食材を使った秋のメニューをご紹介します。

#### さつまいもサラダ 1人分 146kcal



#### く作り方>

①さつまいも・人参は1.5cmくらいのさいの目切り、キャベツ・ハムも1.5cm角に切る。

②さつまいも・人参・キャベツをやわらかく茹でる。

(キャベツは食べやすいようにやわらかく茹でても良いが、いくらか歯ごたえが残るように茹でても良い。)

③全ての材料をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。

#### さつまいもに豊富に含まれる栄養素

#### ☆便秘解消に役立つ「食物繊維」

食物繊維は便の量を増やして便秘を防いだり、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防にも役立つ栄養素です。

☆抗酸化作用を持つ「ビタミンE」

体内の細胞の酸化による老化や悪玉コレステロールの酸化による動脈硬化の予防などに 役立ちます。

☆美肌に欠かせない「ビタミンC」

ビタミンCはコラーゲンの合成の過程に必要な栄養なので、皮膚や粘膜の健康に欠かせません。

☆高血圧予防に役立つ「カリウム」

カリウムには、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあり、高血圧の予防に効果が あります。

#### 〇栄養科職員募集

調理のパート職員を募集しています。元気でやる気のある方、是非一緒に働いてみませんか。 (時間は要相談)

#### Information お知らせ

### ~外来30日処方の推進について~

当院では、患者さんの病状把握を優先し、 お薬の処方日数は<u>30日処方を基本</u>として進めていきます。

60日処方、90日処方と長期になると、患者さんの病状が確認できないため、 病状の悪化につながってしまう可能性があります。

また、最近はお薬の飲み忘れ、飲み残しも多くみられますが、お薬がたくさんありすぎる事も原因の一つと考えらます。

#### 主治医にこまめに診察してもらい、健康を維持していきましょう。

※病状が安定しており、お薬の管理が自分でしっかりできている場合など、 主治医が30日分以上を処方できると判断した場合はこの限りではありません。





