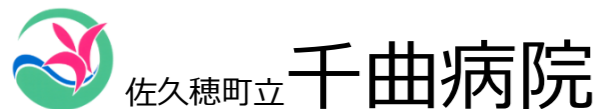


# 診療担当表

令和4年10月から

診療科		月	火	水	木	金	土 第2・4休診
内科	午前	田原充 大橋正明 小林正明	田原充 大島俊夫 大橋正明	小林正明 大島俊夫	小林正明 大橋正明	田原充 小林正明	田原充 小林正明 第3・5大橋正明
	午後	田原充	大島俊夫 大橋正明 田邊佳代子 予約制	大島俊夫	大島俊夫(第2除く) 大橋正明 田邊佳代子 予約制	田原充 小林正明	
外科	午前	大澤明彦	高橋茂雄	大澤明彦	高橋茂雄	大澤明彦	第1 大澤明彦 第3 高橋茂雄
	午後	大澤明彦	高橋茂雄	大澤明彦	高橋茂雄	大澤明彦	
総合診療 外来	午前	結城 敬	結城 敬	結城 敬	結城 敬	結城 敬	結城 敬 第5
整形外科	午前	細谷知花	木村康成	堀越泰三	堀越泰三	隅田潤	隅田潤 (奇数月第3を除く) 由井睦樹 (奇数月第3のみ)
	午後	細谷知花 15:45まで	木村康成	堀越泰三 飯野潤二	堀越泰三	隅田潤	
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	
呼吸器内科	午前		木村朗子				
循環器科	午後				第2 竹村隆広		
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 高橋茂雄(健診)	山梨大学医師 大島俊夫	高橋 茂雄	

ご注意 ◆諸事情により、診療予定は変更することがあります。  
◆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)



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)



# 千曲病院だより

千曲病院広報誌



VOL.10  
秋号

2022.9.22



## 『でかけらっちゃ健康講座』～かしこい医療のかかり方2022～

6月16日(木)に開催された健康講座の一場面です。今回は「地域における千曲病院の役割」と題して総合診療外来の結城敬先生に講演していただきました。新型コロナウイルス感染状況をみながらの久々の講座開催でしたが、住民約50名が参加され、講演後のアンケートでも「良かった」と好評をいただきました。

今後も、直接先生方の話を聞ける講演会の開催を望む声がございましたので、今秋に第2回でかけらっちゃ健康講座を予定しております。

千曲病院理念

『地域の人たちに信頼され、愛される病院』



## 介助用リフトを導入しました

安全で安楽な看護、介護を提供するには、患者さんの状態に合わせて **check** 福祉用具を有効に活用することが必要です。

そこで、当院でも床走行リフト2台、浴室用天井走行リフト1台を導入しました。患者さんの安心・安全の為、またスタッフの腰痛予防の為、有効に活用していきたいと思っております。

### 床走行リフト

ベッドから車椅子への移乗時に使用します。体重測定もできる優れものです。



### 浴室用天井リフト

浴室内の内装設備を変更せずにレールの取り付けが可能で、ベッドから浴室ストレッチャーの移動が目的です。こちらも体重測定が可能です。

## 献血運動の推進に対する功績により 佐久献血推進協議会長表彰をいただきました！



7月19日  
佐久保健福祉事務所にて

千曲病院では、長年にわたる献血会場の提供のほか、献血意識の向上に努め、組織をあげて継続的に献血に取り組んでおりました。その実績が評価され、今回の表彰となりました。

## 歩行姿勢健診のすすめ（第2弾）

### 「歩き方」は身体のパロメーター

「歩くことは健康によい」はいろいろな方面から耳にすることが多いと思います。実際に多くの効果を裏付ける研究や報告がされ、指導に反映されています。

「一日〇〇歩は歩くようにしましょう」とか「一日〇〇分の連続歩行を目指しましょう」といった類いのもです。

しかし、このように量的な指標を提示する例は多数ありますが、歩き方の「質」を言及したものは少ないのが現状です。よく雑誌で目にする「正しい歩き方」のイラストでは「胸を張りましょう」「一歩をなるべく大きく」等々、最大努力で頑張るイメージにつながるアドバイスが散見し、筆者としてはそれが残念で仕方ありません。もちろん全く歩かないのは論外としても、歩数や時間にこだわることと同等以上に重要な、「量より質」の因子があると考えています。

私ども理学療法士は仕事で「歩行分析」を行います。一番簡易な方法は歩き方を「目」で捉え、その要旨を言語化するというやり方です。しかし、この方法は観察する側の熟練度に左右されてしまうという欠点があります。逆に信頼性が高い方法に、マーキングを施した対象者を多方向からカメラ撮影し、その動きをコンピュータ処理する三次元動作解析というものがあります。ただ装置が大がかりでコストも高く、限られた施設でないとなかなか実施は困難です。

そこで簡易かつ客観的に歩き方を「可視化」する方法として、動揺計を用いた歩行解析システムがあります。これは加速度センサ（スマートフォン等にも組み込まれていますね）をポイントとなりうる身体の二か所に取り付け、そのセンサの情報をコンピュータ処理し画面に出力するものです（写真）。

「歩き方」をみればその人の筋肉の使い方がわかり、そこから現在起きている身体の不具合や、将来起こりうる関節や筋肉の障害を推測することができます。「転倒の危険性が高い」はその好例でしょう。私たちは日常の移動手段として歩くことを選択しています。毎日運動する時間をつくることも大切ですが、日常の移動中にちょっとした気遣いをする事で、筋肉の活動配分をよい方向に変えることができます。具対策であるちょっとした気遣いとわずかな運動の方法は、紙面の都合上またの機会にお伝えしたいと思います。

（文責 リハビリテーション科 市川 彰）



## Information お知らせ

### 発熱外来の様子

発熱やのどの痛みなどの新型コロナウイルス感染症が疑われる方に対し、電話対応・検査を連日行なっています。検査がスムーズにできますように、また薬をお待たせしないでお渡しできるように毎日頑張っています。自宅療養に関するリーフレットもお渡ししています。皆様が一日も早く回復されますことを願い、感染拡大防止に向けて、引き続きご協力いただきますようお願い申し上げます。

