

診療担当表

令和7年9月現在

受付時間	午前8:30～11:30 午後13:30～16:30		診察時間					
診療科	月	火	水	木	金	土 第2・4休診		
内科	午前	大橋正明 田原 充 小林正明	田原 充 田邊佳代子 予約制	大橋正明 小林正明	大橋正明 小林正明 田邊佳代子 予約制	田原 充 小林正明	田原 充 小林正明 第3 大橋正明	
	午後	田原 充	大橋正明		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		高橋茂雄	大澤明彦		
総合診療 外来	午前	結城 敬 宮 卓也	結城 敬 宮 卓也	結城 敬 宮 卓也	結城 敬	結城 敬 宮 卓也	第5 結城 敬	
整形外科	午前	由井睦樹 石井孝佳	由井睦樹 石井孝佳	石井孝佳 堀越泰三	由井睦樹 堀越泰三	由井睦樹 隅田潤	第1 石井孝佳 第3 由井睦樹	
	午後	由井睦樹	(要相談) ※手術日	石井孝佳 堀越泰三	堀越泰三 ※手術日	石井孝佳 隅田潤(9月迄)		
小児科	午前	信州大学医師 予防接種(11:00～ 11:30)	宮 卓也	宮 卓也	信州大学医師 予防接種(11:00～ 11:30)	宮 卓也		
	午後 15:00～16:45	宮 卓也	月曜日場合 診察日	予防接種 (14:00～14:30) (16:00～16:45)		宮 卓也		
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	植竹智義		
呼吸器内科	午前		木村朗子					
循環器科	午後				第2 木村 光			
皮膚科	午前				第2・4 大倉俊雄 予約制			
	午後 13:00～15:00 受付				第2・4 大倉俊雄			
脳神経内科	午前	田畑賢一		田畑賢一		高 昌星		
肝臓外来	午前						山梨大学医師	
眼科 一部予約制	午前	山梨大学医師		山梨大学医師			第1 山梨大学医師 第3 佐藤新兵	
	午後		山梨大学医師					
泌尿器科 (火)13:20～ (金)14:30～	午後		第1 佐久総合病院 医師 完全予約制			第4 佐久医療センター 医師 完全予約制		
人間ドック	終日	高橋茂雄	大澤明彦	植竹智義 高橋茂雄(健診)	山梨大学医師 植竹智義	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



【発行・編集】 佐久穂町立千曲病院 広報委員会

千曲病院だより

千曲病院広報誌

VOL.22
秋号

2025.9.12



移乗リフト体験中

手術室体験

電動ベッド体験中

中学生からの歌のプレゼント

器材の勉強

●中学生が病院で職業体験 ～歌声が病棟に響きました～

7月に町内の中学校から5名の生徒さんが、当院で職業体験をおこないました。

医療現場の仕事に触れる貴重な機会として、受付業務の見学やリハビリテーション体験など、さまざまな部署をまわりました。体験の最後には、生徒たちが日頃の練習の成果を發揮し、入院中の患者さんの前で歌を披露してくださり、明るい歌声が病棟に響き、患者さんや職員の表情も自然とほころびました。

「病院で働く人たちの思いや努力に触れて、自分も誰かの役に立てる仕事がしたいと思いました」と語ってくれた生徒さんの言葉が印象的でした。

今後も地域とともに歩む病院として、未来を担う若い世代の学びの場を提供してまいります。

千曲病院理念

『地域の人たちに信頼され、愛される病院』

骨盤底リハビリ、はじめます！

こんなお悩み、抱えていませんか？

- ☑ 咳やくしゃみのたびに、尿がもれる
- ☑ ジョギングやちょっとしたジャンプで漏れてしまう
- ☑ 急にトイレに行きたくなり、間に合わないことがある
- ☑ 昼も夜も、トイレに何度も行ってしまう



「年齢のせいだから」「誰にも言えないこと」と思いがちですが、実は**40代以上の女性の約3人に1人**が、こうした尿トラブルに悩んでいるといわれています。

原因は「骨盤底筋」の衰えかもしれません

妊娠や出産を経験した方はもちろん、年齢を重ねることで骨盤底筋(骨盤の底にある筋肉群)はどうしても衰えていきます。この筋肉が弱くなると、尿漏れや頻尿といった不調があらわれやすくなります。

そんなお悩みに有効なのが、「骨盤底筋トレーニング」です。私たちの外来では、ただ筋肉を鍛えるだけでなく、日常生活の中で筋肉が自然と働きやすくなる姿勢の整え方や暮らしの工夫も丁寧にお伝えしています。

まずは、気軽にご相談ください！

「こんなこと、相談していいのかな？」と思うようなことも、どうぞ遠慮なくお話しください。

診療は女性医師及び女性スタッフがおこないますので安心してお越し下さい。

泌尿器科外来 担当看護師:石井・櫻井、理学療法士:新津・小池

千曲病院祭・福祉と健康のつどい

テーマ:

こころもからだも、ほっとする場所

～医療・介護・福祉の連携で、
安心とやすらぎを地域に～

開催日: 令和7年10月19日(日)

時間: 9:00～15:00

会場: 佐久穂町立千曲病院・
社協ふれあい敷地内

詳細は:

佐久穂町全戸配布または新聞折り込みの
チラシをご確認ください。

小児ワクチン接種日 変更のお知らせ

これまで **金曜日午後** に実施していた小児ワクチン接種は、

水曜日午後(予約制) に
変更となりました。

接種をご希望の方は、事前にご予約のうえご来院ください。
ご理解とご協力をお願いいたします。

集団での健診を受けにくい方へ ～施設での個別健診のご案内～

「健診を受けたいけれど、こんなお悩みはありませんか？」

- 介助が必要なため、集団健診を受けるのが難しい(心身の障がい、認知症など)
- 家族の介護などで、決まった時間に健診を受けに行けない

このような理由で健診をあきらめていた方に、安心して受けられる健診の機会をご用意しました。



◆特徴

- 少人数での受診により、スタッフが一人ひとりにゆとりを持って対応します
- 落ち着いた環境の中で、安心して・気兼ねなく健診を受けていただけます
- 日時は、ご都合を伺ったうえで調整いたします



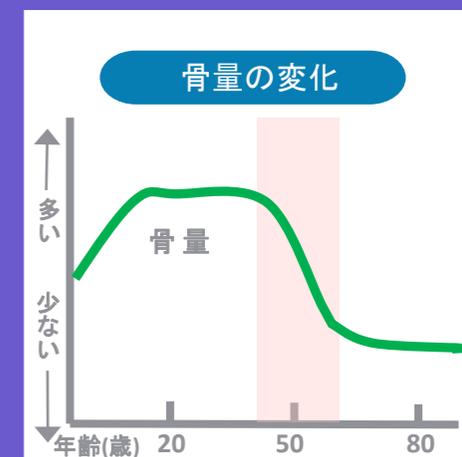
◆お問い合わせ・お申し込み先
健康管理部(直通)
☎ 0267-86-2830
どうぞお気軽にご相談ください。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)をご存じですか？

骨粗鬆症とは骨の量(骨量)が減り、質も劣化して骨がもろくなり、わずかな衝撃でも骨折を引き起こす危険な病気です。日本では骨粗鬆症の患者数が1,000万人を超えと言われており、女性では60歳代で約5人に1人、70歳代で約3人に1人、80歳代で約半数を占めます。男性でも80歳代で約2～3割の方が骨粗鬆症であると言われています。

骨粗鬆症になると骨折が増え、特に転倒による大腿骨や腰の骨折は、寝たきりや要介護状態につながる原因になります。

骨粗鬆症は初期には自覚症状がないことが多いため、知らず知らずのうちに進行してしまうこともあります。



骨粗鬆症対策は早期発見、早期予防！

- 中高年になり転倒による骨折をした方
- 閉経前後の女性の方
- 身長が1年以内に3cm以上縮んだ方



このような方は一度、骨密度測定検査を受けてみましょう。外来受診だけでなく、健診や人間ドックのオプションでも受ける事が出来ます。早期発見で健康寿命を延ばしましょう！