



きりもぐさ

第165号

2026年2月24日

NEWS OF ASAMA NANROKU KOMORO MEDICAL CENTER



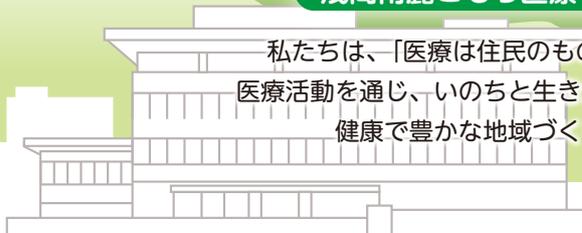
「浅間山」 小諸美術会 林 正夫

目次

トピックス1・2	2	食の歳時記	13
産婦人科シリーズ	7	職場から/しらかば	14
おしらせ	8	担当医表	15
福祉の窓/待合室	10	医師・看護師募集	
チームメッセージ/医師の随想	11	クイズ/あゆみ/表紙絵 作者ひとこと	16
とっておき こめでいかる けんこう百科	12		

浅間南麓こもろ医療センター基本理念

私たちは、「医療は住民のもの」を実現するために、医療活動を通じ、いのちと生きがいのある暮らしを守り、健康で豊かな地域づくりに貢献します。



1200名超の来場者で大盛況 —第46回病院祭—

病院祭実行委員長 藤井 健ふじい けん

秋曇りの空のもと、今年で46回目となる病院祭を開催しました。「信州こもろふーどまつり」と同日開催のためか、親子連れなど1200名を超える来場者がありたいへんな賑わいぶりでした。

テーマは「この地域で私らしく生きる—こんなときあなたは どうしたい?—」。

自分らしい生き方をまっとうするために医療や介護を受けるときの「私の選択」について前もって考える「アドバンスケアプランニング(人生会議)」の重要性をお伝えする医療展示を企画し、もしもの時のことを話し合う『もしバナゲーム』の体験ブースも設けました。来場者からは「治療を受ける患者の決定を尊重する病院の姿勢がわかった」「自分の人生を深く見つめ直すきっかけになった」との感想をいただきました。

また、お子さんや若者に医療の素晴らしさや働きがいを知っていただく「楽しさ伝えたい<病院のお仕事>」をテーマにした参加・体験型展示も用意しました。超音波検査や薬の調剤などの体験コーナーは子どもたちの長い列ができるほどの人気ぶりでした。

そのほかにもスタンプラリー、青空市場、キッズコーナー、ふれあい動物園、パトカー・白バイ展示などの親子向け企画を楽しんでいただきました。

アンケートでは「病院職員とリラックスしてコミュニケーションがとれるのはうれしい」「病院祭がこんなに楽しいとは思わなかった」などの感想をいただき、ここ数年で一番の手ごたえを感じた病院祭となりました。



お注射上手にできるかな？



ママの血管探せたかな？



いらっしやいませ～



点滴を調剤してみよう



もし余命半年だったら何を選択する？（もしバナゲーム）



パパの血圧は…正常です



3Dメガネをつくろう



胸骨圧迫ってチョーたいへん



超音波検査体験「何が見えるかな？」



減塩食の試食 おいしいですよ



白バイは男の子に大人気



私たちが丁寧に説明します



勇ましい信州御牧太鼓の演奏



ちびっ子に大人気のふれあい動物園



キッチンカーは大行列



どの風船がいいかな？



ここに入れば景品ゲット

浅間南麓医療・介護連携会議を開催しました

医療社会事業科 さるはし すみこ 猿橋 澄子

当院では、地域の皆様のニーズに応える医療を提供するためには介護との連携が非常に重要であると考え、普段お付き合いのある介護保険事業所等をお招きして「浅間南麓医療・介護連携会議」を開催しております。

コロナ禍でお休みした年もありましたが、去る10月20日に平成29年から数えて第8回を開催することができました。病院側は病院長はじめ各部門の責任者が出席し、地域からも小諸市をはじめ、18法人48名の参加を得ることができました。

多くの事業所から当院の緊急医療の受け入れ・退院支援・看取りへの協力・連携場面の調整などを高く評価いただきました。顔の見える関係性が質の高い医療・介護連携に繋がっていると、今後も緊密な連携の継続を希望していただきました。

また、お互いの情報共有の中で、患者さんの「人柄(生活歴・趣味・人生観)」がわかる内容が重要であることが強調されました。お一人おひ

とりを大勢の中の一人とせず、その人らしさや尊厳を大切にして、医療・介護を提供していくという志を共有することができました。

この会議を通して、病気になっても介護が必要になっても大丈夫と安心して暮らせる地域づくりに貢献していきます。地域の皆様からの「医療と介護の連携はこうあって欲しい」という意見があればぜひお寄せください。



じょうほう
“醸泡(情報)交換”で連携も緊密に



それぞれの立場から意見交換を行いました

産婦人科シリーズ ①

～女性の悩みに寄り添う～



産婦人科 みなみさわ 南澤 こうじろう 宏二郎

2025年4月より産婦人科に着任いたしました南澤宏二郎と申します。よろしくお願いたします。

早速ですが、今回は産婦人科について紹介させていただきます。産婦人科は他の科に比べて受診をする際の心理的・社会的なハードルがどうしても高く、敬遠されがちな科です。妊娠を経験して初めて産婦人科を受診する、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、産婦人科は妊娠出産だけの場所ではありません！月経症状、おりもので悩んでいる、子宮頸がんワクチン接種を悩んでいる、更年期症状がある、などなど……。

このような悩みをお持ちの方、またご家族が悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。産婦人科はお子さんからシニアの方まで、女性の一生に寄り添う科です。ぜひ一人で悩みを抱え込まず、まずはお気軽に受診、ご相談ください。

当院の産婦人科の魅力についてもこの場をお借りして語らせていただきます！当院の産婦人

科病棟は2017年移転新築後、見晴らしの良い最上階女性専用病棟に個室を多数備えており、慣れない入院生活でも安心してお過ごしいただけます。また、分娩室は和洋ハイブリッドの個室となっており、患者さんの理想の分娩に寄り添う環境を助産師チームの手厚いサポートとともに提供しております。さらに総合病院としての強みを活かして、小児科をはじめ各科とも連携のうえ総合的に分娩をサポートいたします。

2025年9月からは経産婦の方に限りですが、硬膜外麻酔による無痛分娩も提供しております。当院での分娩をご希望の方は当院ホームページをご参照いただき、お気軽にご相談ください。産婦人科一同、心よりお待ちしております。

今後も「少ないマンパワーでも高い満足度と安全性を提供し、病院全体をチームとしてとらえ、安心して出産・子育てができる街づくりに関わる」を産婦人科チームのスローガンとして実践して参ります。



和洋
ハイブリッドの
分娩室



土曜日の外来が休診になります

企画管理課 みやざわ 宮澤 ともあき 智昭

こもろ医療センターでは、浅間南麓地域の診療体制を維持し、地域医療を確保していくため、2026年4月から土曜日の外来を休診といたします。土曜日外来休診に伴う変更は以下のとおりです。

なお、**急病患者につきましては、これまで通り救急外来にて受け入れております**ので、受診される際は事前にお問い合わせください。

地域の皆さん、関係の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

- 変更日 2026年4月～
- 変更内容 全ての土曜日を休診とします。
(旧：第2・4土曜日半日診療)
※検診につきましても、同じく休診となります。

患者満足度調査のご協力ありがとうございました

企画管理課 みやざわ 宮澤 ともあき 智昭

当院では、病院を利用される皆様の率直な評価を把握するとともに、課題や問題を多角的に捉え、医療サービスの向上を図ることを目的に、患者満足度調査を実施しております。

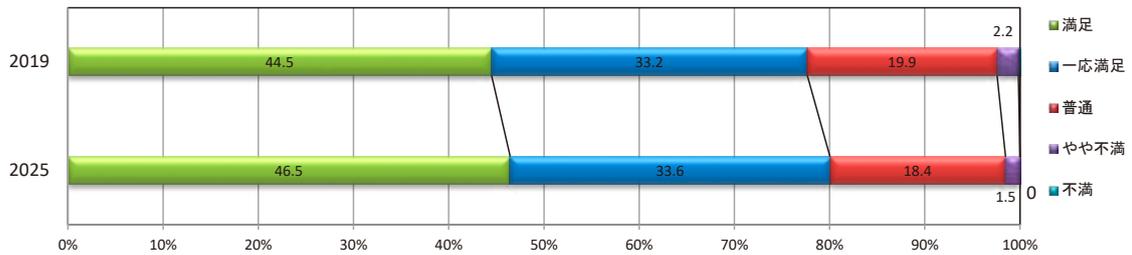
今年度は、7月中旬から約1ヶ月間にわたり、外来、入院患者さんとそのご家族等に、各ブロック受付や病棟ナースステーションでアンケート用紙を配布し、ご回答いただきました。また、今年度からQRコードを利用してスマートフォン等でも回答ができるように工夫しました。結果、400名を超える皆様からご回答をいただくことができました。

前回と比較して、接遇や駐車場などをはじめ総合的には前回よりも満足度が上昇しており、皆様から一定のご評価をいただきました。一方、外来の待ち時間についてはやや不満・不満が増加してしまいました。この調査結果につきましては、当院として改善に向けた取り組みを進めるとともに、今後の医療サービス向上のために活用させていただきます。

アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

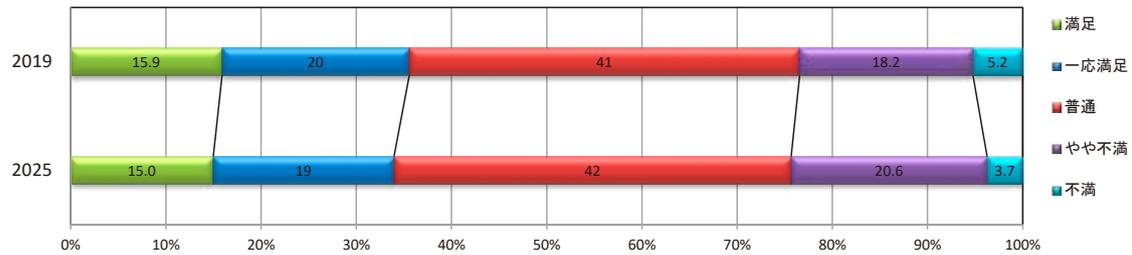
(アンケート結果は次ページに掲載しています)

1. 総合的な当院の評価について



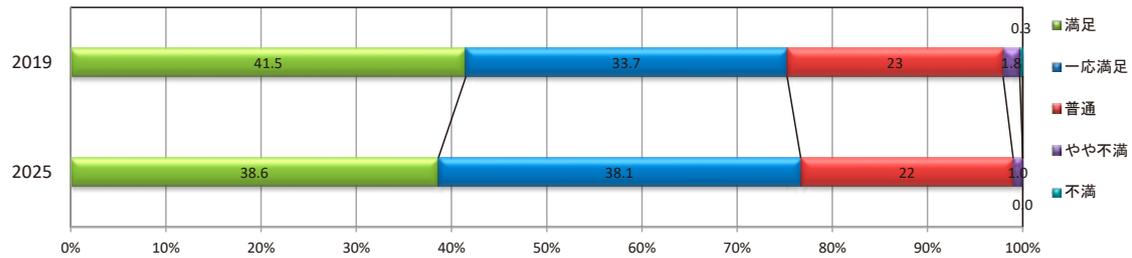
満足度（満足・一応満足）は前回 77.7%から今回 80.1%に上昇

2. 外来の待ち時間について



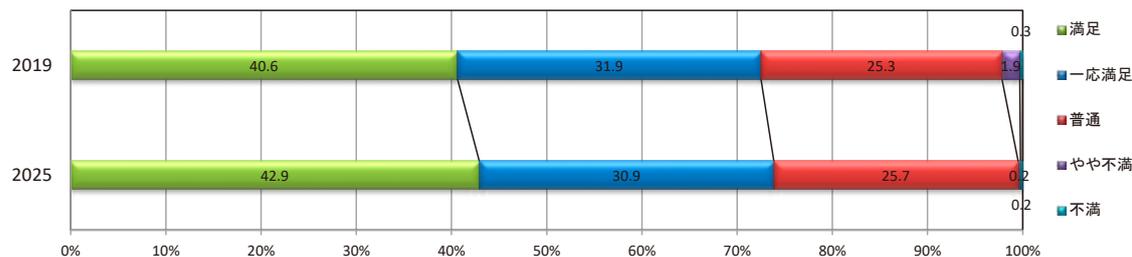
不満・やや不満が前回 23.4%から今回 24.3%に増加

3. 接遇について



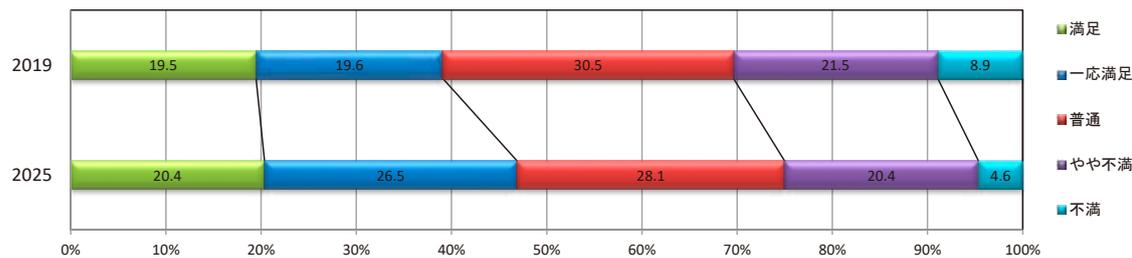
満足度（満足・一応満足）は前回 75.2%から今回 76.7%に上昇

4. 設備や雰囲気について



満足度（満足・一応満足）は前回 72.5%から今回 73.8%に上昇

5. 駐車場について



不満・やや不満が前回 30.4%から今回 25.0%に減少

陽気な課長のレクリエーション

老人保健施設こまくさ う つのみや いさお 宇都宮 功

「老人保健施設こまくさ」に勤務して3年が経過しようとしています。こまくさに勤務以前は病院勤務に20数年……。医療保険から介護保険へとまったくの畑違いの職場に配属となった時は、毎日あたふたと仕事をしていました。「この仕事やっていけるだろうか？」そんなことを思いながらも時は流れ、こまくさでの仕事にも少しずつ慣れてくると、通所（デイケア）や入所のことも把握ができるようになってきました。

そんな自分が今では【TikTok】で夜な夜なある動画に興味深々。どのような動画かという、施設でのレクリエーション動画なのですが、視聴しているとその内容が意外と参考になることを発見！デイケアの職員に「このレクリエーションどう思う？」「ここでもできるかな？」などと声掛けして、実際にやってみたりしています。

時が経つと苦であった仕事のことも忘れ、レクリエーションのことを必死で考えている自分がいるなんて……。

皆さんも新たな自分を探してみてもはいかがでしょうか？



待合室

「久しぶりの再会で……」

医事課 医療秘書係 お だ なか みちこ 小田中 道子

医事課 医療秘書係では、業務の一部として外来で診察している医師の事務的作業を代行しており、次回診察予約をはじめ検査予約や事前説明、処方せんの発行などを行い、患者さんにご案内しています。当院ではこの職種を「クラーク」と呼んでおり、各科の医師に交代で付きながら業務を行っています。今回は私達クラークにまつわるお話です。

ある日のこと、Aさんは久しぶりにクラーク業務を担当していました。次回の予約案内と処方せんを渡すため、定期受診で来院されていた80代の女性患者さん呼びました。するとその患者さんは「あら～久しぶりね～！最近見かけないから定年になって辞めちゃったかと思った

わ～」とおっしゃったそうです。

Aさんは、自分のことを患者さんが覚えてくれたのは嬉しかったのですが、まさかそんな風に思われていたなんて……

Aさんがアンチエイジングにいそむことを誓った日でありました。



安心して療養生活を送れるよう支援します

皮膚・排泄ケア認定看護師 はしづめ 橋爪 まきこ 満紀子

WOC（ウォック）ナースは、創傷ケア・ストーマケア・失禁ケアの専門家として、患者さんの生活の質を守り、医療チームを支える重要な役割を担っています。院内では褥瘡対策チームの専従として、医師や多職種と連携しながら活動し、病棟ラウンドでは看護師と協力して褥瘡予防やケアの質向上に向けた助言を行っています。

さらに、ストーマ造設後の継続的なケアとして、

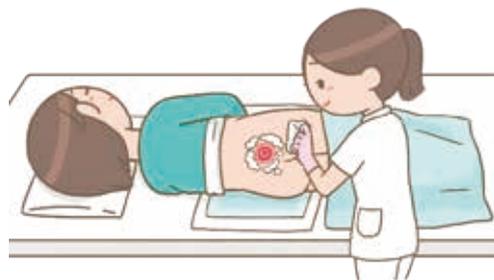
ストーマケア外来（2階看護外来）にて患者さんやご家族への指導を行い、退院後も支援を続けることでQOLの向上や安心感の確保につ



なげています。

高齢化社会や在宅医療の広がりを背景に、認定看護師として患者さんの尊厳を守り、安心して療養生活を送れるよう支援するとともに、院内研修や勉強会を通じてスタッフ教育にも取り組んでいます。

また、医師・栄養士・リハビリスタッフなど多職種と連携しながら、患者さんとご家族の不安を軽減し、支えることを目指して活動しています。



医師の随想

小児科医師 やざわ 矢澤 しおり 志織

小児科医の矢澤志織と申します。2025年4月より当院に赴任しました。通勤の際に浅間サンラインから病院まで下るのですが、小諸佐久地域の街並みとともに山々の間から富士山が少し顔を出している眺めは何度見ても飽きませんね。

今年度はインフルエンザが例年より1か月も早く流行しました。付き添いで来られたご両親の方が具合が悪そう、なんて時もあり、インフルエンザウイルスの強さを改めて感じます。小児では、インフルエンザ脳症という怖い合併症があり、死亡率は約30%、後遺症が約25%と非常に予後が悪いです。重症化予防のためにはインフルエンザ予防接種が最も有効です。お子様にとって注射は非常に嫌なことです。親御さんも病院に連れて行くのに一苦労かと思いますが、2024年度から日本でも点鼻液のインフルエンザワク

チン（商品名：フルミスト）が使用できるようになりました。2歳～19歳未満の方に使用できます。価格は注射よりも高いですが、シーズン中に1回の実施で良いというメリットもあるので、来シーズンの選択肢の一つにいかがでしょうか。

こどもの総合医として、お子様やそのご家族に寄り添った医療を提供できるよう頑張っています。



とっておき こめでいかる けんこう百科

お医者さん以外の
専門部 (こ・メディカル) からの
とっておきの情報

白内障手術で選べる「遠近両用眼内レンズ」とは？

視能訓練科 ごみ 五味 ふみこ 史子

白内障手術では、濁った水晶体を取り除き、代わりに“眼内レンズ”を挿入します。

このレンズにはいくつか種類がありますが、ここ数年特に注目されているのが「遠近両用眼内レンズ (多焦点眼内レンズ)」です。

普通の眼内レンズ (単焦点) は遠くまたは近くのどちらかにしかピントを合わせられません。一方、遠近両用レンズは遠くも近くも見やすくするように設計されており、メガネの使用頻度を大きく減らすことができます。

～メリット～

- メガネのわずらわしさが少なくなる
- 外出・スポーツ・読書など多くの場面が快適になる

～注意点・理解しておきたいこと～

- 光の分散による特性で、夜間に光がにじみまぶしく見える「ハロー」「グレア」現象が起こる可能性があります
- 単焦点レンズでも生じる可能性はありますが、遠近両用レンズの方がやや多いです
- 細かい文字は老眼鏡が必要になることもあります
- 保険適用外で費用は自費扱いです (片眼で30万円～40万円程度)

当眼科でも遠近両用眼内レンズの白内障手術が可能になり、何人かの方が遠近両用眼内レンズを選択し、快適な見え方になったと喜ばれています。

では、どう選べばよいのでしょうか？

- 普段よく使う距離 (運転・パソコン・読書など)
- 夜間運転の頻度
- 乱視の有無
- 眼の疾患 (黄斑の病気など)

上記のことなどによって最適なレンズは異なりますので、眼科にご相談ください。

以上のように、白内障手術は「よく見えるように戻す」だけでなく、将来の見え方を“選べる時代”になっています。

「見えにくくなったな」と感じたら、まずは眼科で診察を受けることをお勧めします。



どんなレンズがあるの？

単焦点レンズ

【保険適用】



遠・中・近いずれか1つの距離に焦点が合います。

多焦点レンズ

焦点深度拡張
タイプ
【選定療養】



遠方から実用的な近方距離まで切れ目なく焦点が合い、より自然な見え方を実現します。

旬の食材と栄養「人参」

栄養科 しみず 清水 あすか 飛鳥

秋の終わりから冬にかけての寒い時期に旬を迎える人参は、寒さで自身が凍ってしまわないように糖を蓄えるといわれています。そのため旬の人参は甘みが強くなり、やわらかさも増します。おいしい人参を選ぶときは、以下のポイントに気をつけてみましょう。

- ・表面が割れておらず、なめらかでつやがある
- ・茎の切り口が茶や黒に変色していない
- ・茎の切り口が細い



茎の切り口が茶や黒になっているものは、日にちが経ってしまっているものと考えられます。また茎の切り口が細い方が人参の芯の部分が細く、全体がやわらかく、味がよいとされています。

人参には、β-カロテンという栄養素が多く含まれています。皮を剥いた状態では100gあたり6700μg含まれており、これは栄養価の高い野菜の代表格であるほうれん草の約1.6倍含まれていることになります。β-カロテンは体内に入るとビタミンAに変化して作用します。

ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持に働く栄養素で、粘膜の健康を維持することで外部からウイルスの侵入を防ぎ、結果的に免疫力を高めます。

また強い抗酸化作用を持っており、細胞の老化予防にもつながります。

切り干し大根の三色ナムル



切り干し大根のパリパリとした食感ときゅうりの歯ざわりが楽しめる簡単副菜です。火を使わずに作れるので、あと一品欲しいときにもぴったり！お手軽なレシピです。

■ 材料 <2~3人分>

- かぼちゃ…150g
- 切り干し大根 (乾燥状態のもの)…30g
- きゅうり…1本
- 人参…1/2本
- 塩(板ずり用)…少々
- (A)
- 鶏がらスープの素 (粉末タイプ)…5g
- ごま油…大さじ1と1/2
- いりごま…大さじ1
- すりごま…小さじ1
- にんにくチューブ…3cm

- ① 切り干し大根は水洗いした後に水で戻します。戻った切り干し大根を手で絞って水気を切り、食べやすい長さに切ります。
- ② きゅうりは、まな板の上で塩(少々)をふって板ずりをします。両端を切り落とし、細切りにします。※板ずり(まな板の上で塩をふり、ごろごろ転がす)することで、表面のイボが取れて食感がよくなり、青臭さも取れます。
- ③ 人参は皮を剥き、細切りにします。耐熱容器に入れ、ふわりとラップをして500wの電子レンジで1分加熱します。加熱後は、キッチンペーパーでおさえて水気をふき取ります。
- ④ (A)をボウルでよく混ぜ合わせます。キッチンペーパーで切り干し大根ときゅうりの水気をふき取ります。下拵えをした人参・切り干し大根・きゅうりを(A)のボウルに入れ、よく和えて完成です。

arrange

おすすめプラス食材

◆ 豆苗

→ 豆苗は様々な栄養素をバランス良く含んでおり、特にビタミンK・ビタミンA・葉酸・ビタミンCが豊富です。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンで、骨が脆くなりがちな高齢期に特に大切な栄養です。ビタミンAやビタミンCは老化の原因といわれる活性酸素を除去する作用があるため、若々しさを保つ効果が期待できます。

◆ 鶏ささみ

→ 鶏ささみには100gあたり23.9gのたんぱく質が含まれています。

たんぱく質は炭水化物・脂質と並び三大栄養素のひとつで、筋肉や臓器などの身体を作るうえで欠かせない栄養です。

さらにたんぱく質には身体の中でホルモンや酵素などの体調を整える成分を作る働きがあり、日々の食生活のなかで欠かさず取り入れていくべき栄養でもあります。

職場から

医療社会事業科

医療社会事業科 こうつ あきと
神津 章人

浅間南麓こもろ医療センターでは社会福祉士の資格をもった医療ソーシャルワーカーが、患者さんやご家族が安心して治療や療養生活を送れるよう、さまざまなお悩み・ご不安についてご相談をお受けしています。

たとえば、経済的な心配がある場合には、受療に伴う費用の見通しや、利用できる公的制度(高額療養費制度など)についてご説明します。障害者手帳や障害年金の申請については、手続きの流れや必要書類、利用可能な福祉制度を丁寧にご案内します。退院後の生活に不安がある方には、ご自宅での療養や介護サービス、施設利用などを含め、患者さんの状況や希望に合わせた退院支援を行います。介護保険制度についてのご相談では、申請方法や認定の流れ、利用できるサービスを分かりやすくお伝えします。

また、在宅介護サービスや介護施設の情報提供、

患者会・家族会・ボランティア活動のご紹介など、人と人とのつながりづくりも大切にしています。市町村の福祉担当者や地域のケアマネジャー、サービス事業者、介護施設、地域包括支援センターなど、さまざまな関係機関と密に連携がとれていることを強めています。

ご相談の際は、入院患者さんは病棟の看護師へお伝えください。医療ソーシャルワーカーが病棟まで伺います。外来の患者さんは外来看護師へお伝えいただくか、1階にあります総合相談窓口まで、お気軽にご相談ください。



執筆者左端



しらかば



水、米、エネルギー

病理診断科 こやま まさみち
小山 正道

日本人の主食は米。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食の基本は「一汁三菜」で、「主食が米」なんて当たり前のことはわざわざ言いません。日本人が米を主食としなくなるのは日本語を話さなくなるのと同じぐらいありえないことじゃないでしょうか。そこを見越してか、コメ農家を生かさず殺さず、お上が米の流通をコントロールしているのが大昔から今も続いているように感じられます。

私の人生 60 年のうち最初の 30 年は、21 世紀という時代は明るい予想で満ちていたように思います。ところが後半 30 年は、スマホが普及してものすごく便利になったものの、日々の暮らしの中で未来に希望が感じられない。こんな状況で少子化が解消されるはずがない。お金があったとしても貯蓄に回すことが多くなれば、経済も回らない。明日がある、明日がある、明日があるさ、と思える日々であればこそ、今日はちょっと贅沢しちゃおうかな、子供ができてなんとかかなるよ、となるわけですから、日本の確実な基盤をなんとかしてでも作り直さなきゃいけない。

自分に万が一のことがあっても家族が路頭に迷わない、水だけはなんとかかなる、米だけはなんとかかなる、電気だけはなんとかかなる、そういう国を作る方向に一歩踏みだしてほしい。

浅間南麓こもろ医療センター 外来診療担当医師一覧表のご案内

〒384-8588 長野県小諸市相生町3丁目3-21 電話 0267-22-1070

受付	診療科	午前 午後	主な専門領域 予約制など	月	火	水	木	金	土	
A	内科	午前	新患外来	松山有隆	紅谷知影子 三田隼太郎	松山有隆	紅谷知影子 非常勤医師	山内恵史 紅谷知影子 伊藤太一	交替制	
			一般内科					松山有隆		
		午後	糖尿病・内分泌内科 【予約制】	小泉陽一 中島裕子	小泉陽一 中島裕子 山内恵史			山内恵史	山内恵史	紅谷知影子
			消化器内科 【予約制】	古武昌幸						
			肝臓内科 【予約制】	大学医師				大学医師		
			血液内科 【予約制】					大学医師		
			呼吸器内科 【予約制】							
			腎臓内科 【予約制】					非常勤医師(第1・3)		
		午後	脳神経内科 【予約制】	露崎 淳	露崎 淳			宮崎大吾	露崎 淳	
			一般内科 【予約制】					高橋晃彦		
	糖尿病・内分泌内科 【予約制】		紅谷知影子					紅谷知影子		
	消化器内科 【予約制】		古武昌幸							
	腎臓内科 【予約制】			井口統一朗						
	循環器内科	午前 【予約制】		甲斐龍一	永澤孝之 非常勤医師 大学医師	甲斐龍一 非常勤医師	永澤孝之	ベースメーカー外来(第2)		
		午後 【予約制】			非常勤医師	甲斐龍一 神津亮輔 非常勤医師				
精神神経科	午前 【予約制】							安藤直也(第2・4)		
	午後									
地域診療科	午前 【予約制】					橋本晋一		久堀周治郎(月2回不定期)		
	午後 【予約制】					橋本晋一				
B	外科	午前		林 征洋 林 茂樹		荻原裕明 林 茂樹(予約制)	林 征洋		大学医師(交替制)	
			乳腺外科 【予約制】		山口敏之		山口敏之		山口敏之(新患)	
		末梢血管外科 【予約制】					中田弘子(第2・4)			
	午後 【予約制】		荻原裕明		荻原裕明					
	内視鏡科 (消化器外科)	午前								
脳神経外科	午前		原 洋助	鰐淵 博	黒柳隆之	荻原直樹	黒柳隆之	原 洋助		
	午後 【予約制】				黒柳隆之		黒柳隆之			
C	整形外科	午前	下地昭昌 塩澤 律	下地昭昌 北側恵史 瀬在純也 千年亮太	佐藤新司 瀬在純也 塩澤 律	瀬在純也 千年亮太	北側恵史 下地昭昌 佐藤新司	佐藤新司 瀬在純也 千年亮太		
		午後								
リウマチ科	午前		宮 正彦		宮 正彦	宮 正彦				
	午後									
D	放射線科 禁煙支援外来	午前 【予約制】			丸山雄一郎		丸山雄一郎			
		午後 【予約制】			丸山雄一郎					
L	小児科	午前	交代制 小林真二	大学医師(交替制)	交代制 小林真二	交代制 小林真二	交代制 小林真二	大学医師(第2)	小林真二	
		午後 【予約制】	小林真二 予防接種		小林真二 予防接種					
	皮膚科	午前	火曜日の受付:11時00分まで		吉澤さえ子(非常勤医)			山浦麻貴(非常勤医)		
		午後								
	形成外科	午前				丸山百合子 (第1・3・4)				
泌尿器科	午前		小林晋也	小林晋也	非常勤医師	小林晋也	小林晋也	非常勤医師		
	午後	特殊外来 【予約制】		小林晋也			小林晋也			
M	耳鼻咽喉科	午前				大学医師(交替制)		大学医師(交替制)	大学医師(交替制)	
		午後								
	歯科口腔外科	午前 【予約制】		小田切宏樹 鈴木友香 大学医師	小田切宏樹 鈴木友香		小田切宏樹 鈴木友香 大学医師	小田切宏樹 鈴木友香	交替制	
			午後 【予約制】	小田切宏樹 鈴木友香	小田切宏樹 鈴木友香 大学医師(第3)		小田切宏樹 鈴木友香			
		午後								
	眼科	午前		市川 翔	吉岡和樹	吉岡和樹	小口 優(不定期)	小口 優		
		午後 【予約制】		吉岡和樹 市川 翔	吉岡和樹	吉岡和樹	小口 優(不定期)	小口 優(不定期)		
	産婦人科	午前		倉澤剛太郎	南澤宏二郎	倉澤剛太郎	非常勤医師	南澤宏二郎	武田(第2)・南澤(第4)	
		午後 【予約制】		南澤宏二郎			倉澤剛太郎			

◎受付時間：8時00分～11時30分（土曜日は、11時00分まで）
 ◎休診日：日曜・祝日、第1・3・5土曜日、年末年始（12月30日～1月3日）
 ◎原則、全科予約（皮膚科を除く）による診療体制をとり、緊急性がある場合を除き予約の方を優先して診療を行っています。
 ◎紹介状をお持ちでなく、初診された場合には、選定療養費として1,650円のお支払いをお願いしています。（救急搬送、難病等の患者さんを除く）

医師・看護師大募集

その他の職種もお問合せください

お問い合わせ 電話：0267-22-1070 担当：総務人事課 霜田

詳細は当院ホームページをご覧ください。↓↓

<https://www.komoro-mc.com>



白内障の手術とは、濁った水晶体を取り除き、眼内レンズを挿入することである。

正しい・間違い

【締切り:令和8年3月31日】

答えをはがき(余った年賀状でもOKです)に書いて住所・お名前を記載の上お送りください。

「きりもぐさ」の感想を簡単にお書き添えいただければ幸いです。抽選にて3名の方に

1000円分の図書カード

を呈呈します。一部を掲載させていただきたいので匿名希望の方は「匿名希望」と記載をお願いします。

〒384-8588 小諸市相生町 3-3-21

浅間南麓こもろ医療センター「きりもぐさ」クイズ係宛にお送りください。

※Fax、メールでもOKです。

Fax 0267 (23) 9127 メール info@komoro-mc.com

前回の答え **正解** です。

糖尿病は、生活習慣病のひとつです。

正解当選者

匿名希望さん 匿名希望さん 匿名希望さん

おめでとうございます。

読者のみなさまからの

「きりもぐさ」へのご意見・ご感想

- クロストーク興味深かったです。看護の重要性、地方の活性化問題など考えなければならぬことが多くあるんだなと思いました。(上市市・女性)
- 甘酒はとても体にいいのでデリ風かぼちゃの甘酒サラダを作ってみました。いい出来上がりでおいしかったです。(小諸市・女性)

あゆみ

2025.10.1 ~ 2025.12.31

10月 5日	第46回浅間南麓こもろ医療センター病院祭
10月20日	浅間南麓医療介護連携会議
11月12日	防災訓練
12月29日	仕事納め式



表紙絵 作者ひとこと

「魅力ある浅間山」

一年 365 日、朝な・夕なに一日のうち必ず何度かは浅間山を眺めてしまう。天候に関係なく、家の窓から、外出先や自動車を運転しながらでも、つい浅間山を眺めてしまうのだから不思議なものである。

浅間山は、今も活火山として生きている。もしも、大爆発を起こし噴火したら大災害になると心配しつつも、心の片隅では噴火した姿を見てみたいと思う“いかかわしい好奇心”があることも事実だ。

一日に一度は必ず浅間山を眺める環境下にあっても、未だに一度も浅間山に登ったことがないのだから説得力に欠けることも事実である。

今までも場所を変えながらたくさんの浅間山を描いてきたが、どういうわけか飽きることがない。それだけ浅間山は魅力的なのである。

もし、「何故浅間山を描くのか?」と問われれば、「そこに浅間山があるからだ…」と答えることにしている。

小諸美術会 林 正夫

「きりもぐさ(切り文)」は一茶と交流のあった小諸の俳人小林四郎佐衛門(俳号:葛古)〈1792~1880〉の遺した衣食住の移り変わりを記した貴重な民族資料の表題に「幾利茂久佐」として使われています。あまりのほせないように折々は灸治をするようにと著者と表題の意味とを老婆心として表示しています。その意にならって本誌に名付けさせていただきました。