社会医療法人大西会 千曲中央病院

あんずだより

2026
VOL.23
令和8年10月1日発行

目 次

下肢静脈瘤　心臓血管外科……………………………… 2
産業医衛生管理者の研修会開催、インフルエンザ予防接種 4
地域包括医療病棟を設置……………………………… 5
地域の医療機関の役割と連携体制の現状……………… 6
遙ばると―集いし人々とともに 大西益太郎伝 その23…… 7
外来担当医一覧表………………………………………… 8

消化器外科医が勧める
大腸カメラの話

産業医衛生管理者研修会の様子

診療科案内

□ 内科
□ 肝臓・消化器内科
□ 腎臓内科
□ 循環器内科
□ 呼吸器内科
□ 糖尿病・内分泌・代謝内科
□ 消化器外科
□ 整形外科
□ 脳神経外科
□ 心臓血管外科
□ 泌尿器科
□ 皮膚科
□ 婦人科
□ 形成外科
□ 救急科
□ 放射線科
□ 麻酔科
□ リハビリテーション科
□ 歯科
人工透析センター
心臓病センター

CHIKUMA CENTRAL HOSPITAL
TEL.026-273-1212　FAX.026-272-2991
URL http://www.chikuma-chp.com

千曲中央病院
ホームページ

下肢静脈瘤について

心臓血管外科

下肢静脈瘤とは足の血管がふくれてこぶの様になる病気です。特に症状のない方もいらっしゃいますが、見た目の問題で気になったり、だるさやむくみ、かゆみなどの症状が起こることがあります。重症になると、皮膚の色が茶色く変化し、湿疹、ただれ、出血をおこすことがあります。下肢静脈瘤には皮膚表面の毛細血管がクモの巣のように赤黒く拡張するタイプと皮膚の下から静脈が大きく盛り上がるタイプがあります。

下肢静脈瘤は足の〝血管〟、静脈の病気です。足の静脈は重力に逆らって足から心臓に血液を戻すので、立っている時に血液が足の方に下がってしまう（逆流）のを防ぐ逆流防止弁がついています。下肢静脈瘤は弁が壊れてきちんと閉まらないために下流の静脈に血液がたまり、静脈がこぶ（瘤）のようにふくれて症状が起こります。残念なことに薬では治りませんし、自然に治癒することもありません。必ず、年齢とともにふくれは進んでいきます。

もちろん足の症状が全部、静脈瘤のせいというわけではありません。例えば足のむくみは静脈瘤以外でも様々な病気や状態でおこります。全身では心臓や腎臓の病気であったり、長時間の立ち仕事や座り仕事、加齢などの日常生活習慣が原因のこともあります。きちんと検査で評価して原因を確かめることが必要です。「隠れ静脈瘤」で足がむくむなんてことはありません。超音波検査（エコー検査）で血液の流れを観察して静脈弁の異常があるかどうかを判定します。痛みのある検査ではありません。

下肢静脈瘤の治療法には弾性ストッキングを使う圧迫療法、注射で静脈を固める硬化療法、レーザーで静脈を焼く血管内レーザー治療、静脈を引っこ抜いてしまうストリッピング手術の4つがあります。大切なことは静脈瘤のタイプと程度を正しく診断し、ご本人の年齢や生活習慣と希望をよくうかがって、適切な治療法を選択することです。

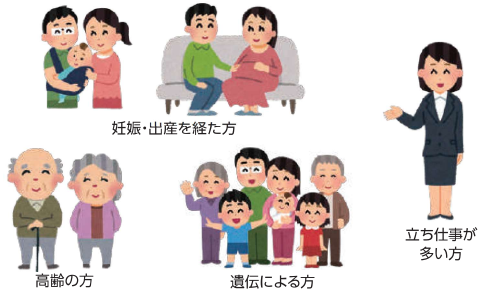
また静脈瘤は全て治療しなければいけないというわけではありません。静脈瘤は破裂しませんし、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなりません。まれにエコノミークラス症候群と言われている肺塞栓の原因になることがありますが、心配するほど起きる病気ではありません。治療が必要なのは、症状があってつらい、皮膚炎をおこしているなどの場合にかぎります。

心臓血管外科だからと言って手術ばかりを勧めるわけではありません。お悩みの方はご相談ください。

心臓血管外科

八巻 文貴 医師
Fumitaka Yamaki

医学博士
日本外科学会認定医、外科専門医、指導医
三学会構成心臓血管外科専門医認定機構
心臓血管外科専門医・修練指導医
日本胸部外科学会認定医、指導医
腹部大動脈瘤ステントグラフト指導医
胸部大動脈瘤ステントグラフト指導医
下肢静脈瘤に対する血管内レーザー焼灼術実施医
日本血管外科学会認定血管内治療医
浅大腿動脈ステントグラフト実施医


妊娠・出産を経た方
高齢の方
遺伝による方
立ち仕事が
多い方

こんな方が下肢静脈瘤になりやすい

足のだるさ、むくみ、ボコボコ…

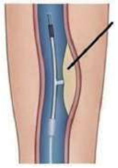
その悩み、下肢静脈瘤かもしれません

- ☑むくみ
- ☑血管の浮き出し
- ☑寝ている時のこむら返り

- ☑足の重だるさ・疲れやすさ
- ☑皮膚のかゆみ・変色

多くの人が抱える足の不快感は、静脈の血流が滞る「下肢静脈瘤」という病気が原因かもしれません。

切らないカテーテル最新治療「グルー治療」



医療用接着剤（シアノアクリレート）

グルー治療（血管内塞栓術）とは
医療用の接着剤を静脈に注入し、逆流している血管を閉じる新しい治療法です。

手術時間はわずか60分程度
体への負担が非常に少なく、忙しい方でも受けやすい手術です。

切らない・痛みの少ない「日帰り手術」
局所麻酔を使用し、メスを使わないため、手術当日から歩いて帰宅することが可能です。

安心して受診いただくための3つのポイント

特　徴	詳　細
専門医による執刀	経験豊富な専門医が丁寧に診察・治療を行います。
保険適用	本治療は健康保険が適用されるため、費用面でも安心です。
日帰りOK	お仕事や家事で忙しい方も、日常生活を妨げずに受診いただけます。

お問い合わせ・相談窓口
まずは一度、超音波検査で状態をチェック
痛みなく足の状態を確認することができます。

千曲中央病院 心臓血管外科
予約・相談電話番号 **026-273-1212**
診療時間:毎週金曜日
9:00〜17:00

令和８年度 産業医・衛生管理者研修会を開催しました

当院が産業医として毎月訪問している事業所の衛生管理者の皆さんを対象に、令和8年度の研修会を8月18日に開催しました。

今回の研修会では、当院の加藤外科医師が「消化器外科医が勧める大腸カメラの話〜大腸がんは『予防できる』がんです〜」と題して講演を行いました。

大腸がんは身近ながん

講演では、国立がん研究センターの統計をもとに、大腸がんについて詳しく解説しました。

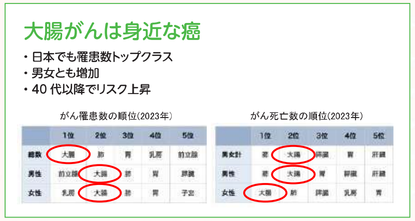
大腸がんは、私たちにとって身近ながんの一つです。罹患数（新たにがんと診断される人の数）は、男女合わせた総数で第1位、男女別では男性・女性ともに第2位となっており、多くの方がかかる病気であることが紹介されました。

大腸がんの発症には、食生活や生活習慣が関係しています。食生活の欧米化により、赤身肉や加工肉を食べる機会が増えた一方、食物繊維を多く含む野菜などの摂取が不足していることが指摘されています。また、肥満、運動不足、飲酒、喫煙などもリスクを高める要因とされています。さらに、年齢が上がるほどがんになりやすくなることから、高齢化も大腸がんが増えている要因の一つと考えられます。

大腸がんは早期発見・早期治療が大切

大腸がんは、早期に発見することで負担の少ない治療ができる「予防できるがん」です。

早期の大腸がんやポリープであれば、大腸カメラの検査中にそのまま治療できる場合があります。例えば、ポリープが1個程度であれば、検査から治療まで30分程度で終わることもあり、日帰り、または1泊入院で治療できる場合があります。



大腸がんは身近な癌

- 日本でも罹患数トップクラス
- 男女とも増加
- 40 代以降でリスク上昇

がん罹患数の順位(2023年)

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	膵臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

がん死亡数の順位(2023年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男女計	肺	大腸	膵臓	胃	肝臓
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃

一方、がんが進行すると手術が必要となり、場合によっては人工肛門が必要になることもあります。早期の段階で治療することで、身体への負担を抑えられるだけでなく、再発する可能性も低くなります。

大腸がんは、定期的に検査を受けることで早期発見につなげることができるがんです。「大腸カメラはつらそう」「検査が怖い」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、大腸カメラの検査時間は、おおむね15〜30分程度です。希望に応じて鎮静剤を使用し、眠っているような状態で検査を受けることもできます。また、女性の方は、千曲中央病院では女性医師による検査を希望することもできます。

大腸カメラは「未来への投資」

講演の最後に加藤医師は、「大腸がんの早期発見には、大腸カメラを受けることが大切です。大腸カメラは未来への投資だと思って、ぜひ受診を検討していただきたいと思います」と呼びかけました。

検査について気になることや、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

CHIKUMA
CENTRAL
HOSPITAL
お知らせ

インフルエンザ予防接種について

令和8年10月1日（木）からインフルエンザの予防接種を開始します。

◎受付時間

月曜日〜金曜日 15：00〜17：00（祝日、第3木曜日、12月30日から1月3日除く）
土曜日　9：00〜12：00（第2土曜日除く）

※当院かかりつけの方は、定期診察時に接種できます。
※予防接種のみご希望の方は上記以外の時間は接種できませんので、お間違えのないようよろしくお願いします。
※土曜日は大変混み合うことが予想されますので、ご了承ください。

◎料　金

1）65歳以上の方 1,000円〜

※当院に配備してある予診票をご記入の上、各市町村が定めた期日内に接種してください。
※お住まいの市町村により接種料金は異なります。

2）一般の方（小学生以上）3,500円

※13歳未満は２回接種をお奨めします。**２回目も3,500円です。**
※自治体によっては、小学生から高校３年生は、**市から配布された予診票をお持ちいただければ、2,500円で接種できます。**詳しくはお住まいの市町村の広報誌などをご確認ください。

千曲中央病院からのお知らせ

令和8年8月から
地域包括医療病棟を設置しました

〜治療から在宅・施設への復帰までを支える病棟です〜

地域包括医療病棟は、急性期の治療が終わったあとも、リハビリや退院支援を行い、住み慣れた地域やご自宅へ安心して戻ることをサポートする病棟です。

地域包括医療病棟の役割

「治す」だけでなく、「その人らしい生活に戻る」ことを目指します。

急性期治療

病気やけがの急性期治療を行います。

回復・リハビリ

からだの機能回復や日常生活の動作の改善をサポートします。

退院支援

ご自宅や施設に戻るための準備や、必要なサービスの調整を行います。

在宅・施設へ

住み慣れた地域や施設で、安心して自分らしい生活を続けられるよう支援します。

このような方が対象です（例）

肺炎などの治療のあと、体力や食事が落ちている方

手術やけがのあと、リハビリが必要な方

心不全や持病の悪化で、症状が落ち着いたあとも経過をみながら療養が必要な方

認知症などで、環境の変化により体調を崩した方

退院後の生活に不安があり、調整や支援が必要な方

ご自宅や施設に戻るための準備をする必要がある方

病状や治療経過によって、一般病棟や回復期リハビリ病棟、療養病棟へ転棟する場合があります。

多職種チームでサポートします

医師

病状の管理や治療を行います

看護師

体調の管理や日常生活を支援します

リハビリ職

運動や生活動作の回復を支援します

薬剤師

お薬の管理や飲み合わせの確認を行います

管理栄養士

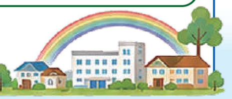
栄養状態の改善や食事のサポートを行います

医療ソーシャルワーカー

退院後の生活や制度・サービスの相談を行います

私たちの願い

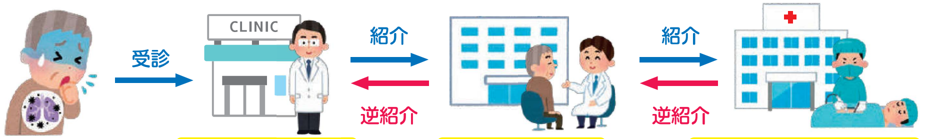
安心して治療を受け、住み慣れた場所でその人らしく暮らし続けられるよう、心をこめて支えます。



地域の皆さまとご家族、介護・福祉施設の皆さまと連携し、安心できる医療を提供してまいります。

地域の医療機関の役割分担と連携体制の現状

地域の医療資源は限られているため、各医療機関は役割を分担し、連携して地域医療を支えています。



かかりつけ医
（診療所）

- ○日常的な診療や健康管理・相談等に対応
- ○症状に応じて適切な病院を紹介
- ○身近で頼りになる

千曲中央病院
（地域型病院）

- ○高齢者に多い疾患（肺炎、骨折等）の治療やリハビリに対応
- ○高度急性期病院で治療を終えた方を受け入れ、安心して社会復帰・在宅復帰するまでを支援

長野赤十字病院ほか
（広域型病院）

- ○大きなケガや病気など、高度・専門的な医療に対応
- ○症状が安定した方には、今後のリハビリや在宅復帰支援のため、地域型病院への転院調整を実施

「地域型病院」である当院の役割

千曲中央病院
（地域型病院）

【当院の役割】

・千曲中央病院は長野県が策定した「医療提供体制のグランドデザイン」の中で示された地域住民の暮らしを支える「地域型病院」として、今後も千曲地域の地域包括ケア体制を支える役割を担います。

①急性期病床

急性期病床は	外傷・手術・感染症など集中的な治療を行い、状態の早期安定化に向けた医療を提供します

②地域包括医療病床

地域包括医療病床は	高齢者の救急患者等に対して、リハビリテーション、栄養管理、入退院支援、在宅復帰等を包括的に提供します

③回復期病床

回復期病床は	急性期の治療後に、患者さんのご家族と一緒にリハビリ計画を考え、患者さんが安心して住み慣れた地域で生活できるようサポートします

④療養病床

療養病床は	寝たきりの方など常に医療・介護が必要だが在宅では対応が難しい場合に長期間の療養生活を提供します

千曲中央病院は適切な医療を提供し、患者さんの状態にあった病床を選択することで、急性期の治療から在宅復帰までを継続して支援することを目指しています。

住民の皆様にお願いしたいこと　～上手な医療のかかり方を心がけましょう～

医療機関に受診するときは、まずは「かかりつけ医」を訪れることをお勧めします

具合が悪くなった時など最初の医療機関を受診する際に、とりあえず大きな病院には設備が揃っているし医師も多いから安心だろうと訪れたら長い待ち時間にうんざりした経験はありませんか。

確かに大きな病院には治療機器があり専門医も多いですが、それは高度で専門性が高い医療を提供する役割を担っているからです。患者さんの状態に応じた質の高い医療を効果的に提供できる体制を構築するため、医療機関は役割を分担しています。

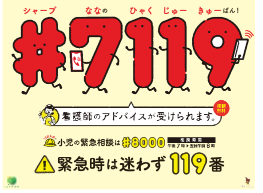
「かかりつけ医」に相談を

かかりつけ医とは、日常的な診療や健康に関することを何でも相談できる身近な医師です。診療所は大きな病院と比べると待ち時間は比較的短いところが多いです。体調の変化や症状が気になるときなど、まずはかかりつけ医を受診しましょう。入院や検査が必要な場合は、大きな病院や専門医を紹介します。

上手なかかり方をすることで医療費や待ち時間、さらには医療機関の負担も軽減されます。

かかりつけ医が休診等で連絡が取れない場合は、こちらも利用できます。

長野県救急安心センター


シャープ ななの ひゃく じゅー きゅーばん！
#7119
看護師のアドバイスが受けられます。
相談無料
小児の緊急相談は #8000
相談時間
午後7時▶翌日午前8時
緊急時は迷わず 119番

「遥ばると―集いし人々とともに　大西益太郎伝」（その二十三）

大西　益太郎
（1902-1989）

著者・清水　協（1996年7月1日発行）より

千曲中央病院創始者 大西益太郎氏の伝記です。清水協氏の執筆により一九九六年七月一日に発刊されました。シリーズとして掲載していますので、ご愛読ください。

※表記や地名は発行当時のまま

第二章　学窓の頃

―旧制松本高校・東北帝大時代―

三　東北帝大にて

虚無を乗り越えて

回復

駅を下りた彼は、新村から渡された地図を頼りに道場への道をたどった。そして山道に入り一時間近く歩いたところで、ようやくめざす施設に到着した。

谷間の窪地に立つ道場は、上に石の載った板葺き屋根の平屋の建物だった。中には修行部屋のほか炊事や寝泊まりの場所などもあり、彼が訪れた時も何人かの修行者がいた。彼らは皆、益太郎と同じか、せいぜい数年年上程度の若者達だった。

その一人に案内され一室に入ると、そこには白い上衣に袴姿の壮年の男がいた。彼がこの道場の主・川面凡児だった。正座する彼は、新村からの手紙を読んでから、突然ドイツの著名な哲学者の名前を挙げて言った。

「彼は人生の本質をつかんだが、知恵でつかんだだけだから頭が変になった。君も同じだ。要は心で、気でつかんで行うことだ」

益太郎は翌日の早朝から、修行の先輩達に交じって荒行を始めた。まず日の出前に近くの峰の頂きまで登って早朝の山の冷気を吸い、彼方から昇る太陽を拝む。道場に戻り、朝食を済ませてから谷に下り、水で体を清めてから滝に打たれる。水流はそれほど多くはなかったが水は冷たく、数分も打たれていると、体がしびれてくる程だった。さらに、それを幾度か繰り返した後は火渡りの行や、精神統一のためという仏教の座禅のようなことを行った。

また、午後は休息ののち、わらじ履きで杖をついて山中を歩き、戻ってからは修行部屋で祭壇に祈りを捧げた。夜食事が終わってからは道場主の講話を聞き、一日が終わった。

修行は、体力に自信の無い益太郎には厳しいものだったが、川面はけっしてせき立てたりはしなかった。始まりはいつも一斉だったが、終わりは各々の力量に任せた。

「自分でこなして何かをつかめ―」

常にそう言い、修行者が躊躇する時はみずから実践し、見習わせた。ただし無駄口をたたく者があると、厳しく叱った。

これらの行を一週間ほど続けるうちに、益太郎はその効用を感じるようになった。次第に体力に自信が持てるようになったのである。そして何よりも、彼を躊躇し立ち止まらせていた、あの不安な気分が吹っ切れたように思えたのである。それには、道場主川面の講話にも与っていた。

修行に入って三日目の夜、いつものように板敷きの修行部屋に入門者を集めた彼は、まず益太郎の方を見て言った。

「大西君は、気持ちの中の不安を消し去るために、わが道場の門を叩いたんだったな」

彼がうなずくと、道場主は次のように話し始めた。

「大西君の病気は、決して彼だけの病気じゃない。人間ならば誰でも罹るものだ。むしろ、人間が必ず通り抜けなければならない関門のような病だ。そして我々の修行は、そのためにあると言ってもいい―」

彼によれば、益太郎の神経を参らせてしまった不安とは、「自分というものの根本原理を信じて行動できないことから生じる」のであった。

「人間という者は誰でも、いわば宇宙に満ちている大きな力と摂理―、それを神と呼ぶのも仏と呼ぶのも、あるいは天と呼ぶのも自由だが、そういうものを身に受けて、この世に生まれ出てくる。従ってそれを素直に発揮すべく生きることができれば、それが当人にとっても世界にとっても至善、すなわち最高の善なのだ―」

彼が述べたのは、神道の中に存在する一つの世界観・人間観だった。だが当時の益太郎は「どこかキリスト教のような…」―、そんな思いで聞いた。

「しかし―」

一息ついた川面は、幾分語気を強めて話を再開した。

「しかしだ。悲しいことに、自分が今善を為していると保証してくれるものなど、究極的に現世には無い。そして大抵人は、そのことを知らない」

この辺りから、人の善への思いをわが身に集めようとする宗教家達と、彼との違いが際立ってくるのであった。

あんずだより　令和八年十月一日発行／長野県千曲市杭瀬下五八番地／社会医療法人大西会 千曲中央病院／発行責任者 千曲中央病院 理事長・院長 大西禎彦　TEL 026-273-1212 FAX 026-272-2991

社会医療法人大西会
千曲中央病院
CHIKUMA CENTRAL HOSPITAL

外来担当医一覧表

（令和8年10月1日現在）

診療科	専門		月	火	水	木	金	土 ※午前のみ
内科	一般内科	午前	大塚		松本(史)			月城 (第3週土のみ)
		午後				市川(智)		
	消化器	午前	窪田 石田	宮林 小野	窪田 渕野	宮林(肝臓外来) 石田		宮林·窪田 松本(晶) 石田
		午後	石田	昭和大医師	昭和大医師 (受付16:00まで)	宮林(紹介のみ) 松本(晶)·石田	松本(晶)	
	内分泌代謝	午前		島田	横田	春日(予約のみ)	関戸	
		午後	山内 (受付16:00まで)	島田 (受付15:00まで)	横田 (受付15:00まで)	春日 (予約のみ)	横田(受付15:00まで) 関戸(受付15:00まで)	
	腎臓	午前				大西禎彦	大西禎彦	
		午後	大西禎彦					
	呼吸器	午後のみ		神田(第2·4週のみ)				津島(第4週のみ) (受付11:00まで)
	循環器 心臓病センター	午前	山田 山本	大塚(予約のみ)	東海	東海 山本	冨松	山田 山本(第1·3週のみ)
		午後		大塚	東海(予約のみ) 太田(受付16:00まで)	山本	山田 (受付16:00まで)	
外科	一般外科 消化器外科 肝胆膵外科	午前		長谷川		加藤	大久保	加藤 (第1·4週予約のみ)
		午後		加藤				
	心臓外科	午前					八巻	
		午後						
一般整形	一般整形	午前	佐藤	江﨑	澤田		石塚	信大医師 (受付11:00まで)
		午後	佐藤 (受付16:00まで)	江﨑 (受付16:00まで)	澤田 (受付16:00まで)		石塚 (受付16:00まで)	
	膝・股関節	午前	森岡(9:30〜)		森岡(9:30〜)			
		午後					森岡(予約のみ)	
	脊椎脊髄	午前		矢澤		矢澤(予約のみ) (紹介のみ)	矢澤	
		午後			矢澤(骨粗鬆症) (予約のみ)			
	上肢	午後				磯部(第2·4週のみ) (受付16:30まで)		
脳神経外科		午前	市川	市川	斎藤	市川	市川	
		午後						
泌尿器科		午前	逸見 (予約外の受付11:00まで)	逸見 (予約外の受付11:00まで)		逸見 (予約外の受付11:00まで)	逸見 (予約外の受付11:00まで)	逸見(予約のみ)
皮膚科	予約制	午前	今井	今井	今井	今井		
		午後	今井(受付16:00まで)		今井(受付16:00まで)	今井(受付16:00まで)		
婦人科	完全予約制	午後	山本(14:00〜16:00)					
形成外科	※午後の予約外は要相談	午前			宮澤(季) (第2·4週のみ) (受付15:30まで)			
		午後						
救急科		午前 午後	岡田					
歯科		午前 午後	午前 9:00〜13:00 午後15:00〜17:00 大西聖彦・大西真理					

1. 午前受付　8:00〜12:00
2. 午後受付　12:00〜17:00
   【午前診察】　9:00〜
   【午後診察】14:00〜 ※土曜日は午前中のみ
3. 急患等でお待たせする場合もありますが、その際はご容赦ください。
4. 休診日：日曜日・祝祭日、第2土曜、第3木曜、年末年始、7月1日（創立記念日）
5. 医師の都合により急遽休診・変更となる場合がございますので、ご了承ください。
6. 予約および予約変更の受付　月〜金曜日 15:00〜16:00（歯科は除く）

社会医療法人大西会　**千曲中央病院　TEL.026-273-1212　FAX.026-272-2991**