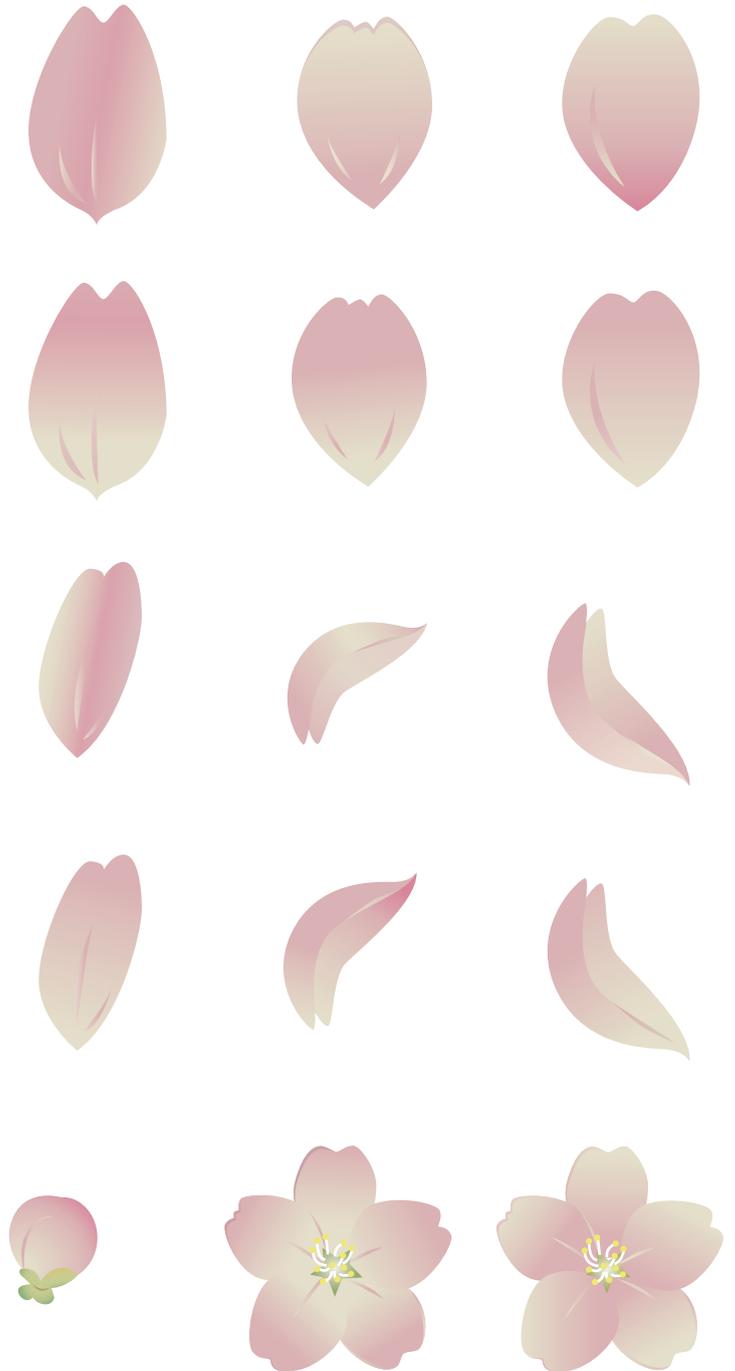




BISHIN

「ビ
シ
ン」

「病気の話」
健診で
肝臓が「悪い」と
言われたら



Features

[歯の話]

沈黙の病気 歯周病について

[ヴァレオプロ]

会員様インタビュー

[美味しい話]

老化に負けない食事とは

Dr.インタビュー

乳腺専門外来 藤井孝尚



美心会マークの由来

美心会の「心」がモチーフです。
3つの楕円は、保健・医療・福祉、同時に過去・現在・未来も表しています。
現状を打破して新しい未来に向かおうとする上昇志向＝「ブレイクスルー」を
表現したマークです。

病院機能評価認定
ISO9001 認証取得
プライバシーマーク認定取得
人間ドック・健診施設機能評価認定



美心会 | 検索 <http://www.bishinkai.or.jp>



新たなスタートラインに立って

桜の咲く季節、新年度がスタートします。いくつになっても桜の花を見ると春の喜びとかすかな緊張感を覚えるのは、小学校の入学式を思い出すからなのかなあ、と思います。

4月1日、当法人では今年も多くの新入職員を迎え、入職式を行いました。一番若い看護学生は平成4年生まれです。年号が平成になったのも最近のことと、思っていました。もう社会人になる人が出てきたのかと思うと、年の過ぎる早さを感じます。このところの不況で就職活動も難しくなりました。いわゆる「手に職をつけたい」人が多くなり、医療や介護に良い人材が集まるようになることは、これからの高齢社会にとってプラスになっているとも言えます。新入職員一人一人が1日も早く仕事を覚え、当法人の理念の実現に貢献してくれることを望み、職員にとって「美心会を選んでよかった」と思ってもらえるよう、私も法人運営の舵取りに力を注ぐつもりです。



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

生涯安心して暮らして いただける環境を目指して

さて、急性期病院である黒沢病院の入院部門では、3年前から「DPC（診断群分類）」で診療費を計算する病院となりました。つまり、行った分の治療費をいただく出来高方式ではなく、病気に一日単位で決められた治療費をいただく包括方式です。入院日数が短いほど診療費は安く抑えられるので、病院側は一日も早く回復し退院していただけるよう努力することが求められます。

国による4月からの診療報酬改定のもと、退院支援プログラムもより充実させ、皆様にご満足いただけるよう診療計画を実現してまいります。リハビリテーション部門のリニューアルとスタッフの増員、在宅訪問サービスの充実も計画しています。また、高齢者専用賃貸住宅「ラ・ヴィオラ中居」の用意もさせていただきます（詳しくはP17）。



平成22年度 新入職員集合写真

予防と治療、そして介護サービスの充実など、法人としてこれらを一貫して行える施設造りをし、皆様に安心して生涯暮らしていただけるよう日々努力してまいります。

黒澤理事長の
ふ・れ・あ・いエッセイ



「ウソをついてまで 白米が食べたかった」

私の生まれた多野郡旧中里村は、高崎から50km離れた深い谷あいの村で、平地はほとんどありません。昔から山の斜面に石垣を築いて家を建て、農地は段々畑で、米は全く育たず、小麦や大麦が採れるだけでした。ほぼ自給自足の生活の中で、米は現金で買っていました。当然毎日のご飯は麦が多く、トウモロコシの粉やさつまいもが入っていて、我が家で白米100%のご飯を食べられるのは、祖母だけでした。

私は末っ子でおばあちゃん子でした。祖母が食べていたおかゆが食べたくて、「腹が痛い」と言っただけで一緒に食べさせてもらっていました。だんだん親も気がつき、ついには丸一日何も食べずに「腹が痛い」と言わなければ食べさせてもらえなくなりました。それでも耐え抜いて、おかゆを口にしました。今でもおかゆは大好きで、日曜日の朝食は必ずおかゆです。おかずはネギと味噌とかつお節。これもあの頃と変わりません。

現在、週に一度、病棟で回診をしています。食欲のない方に、「一番食べたいものは？」とかがうと、多くの方は「ねぎみそ」や「梅干」「のりの佃煮」とのこと。すぐ厨房に伝えて用意させています。幼い頃から食べ慣れた味が一番、笑顔の素になるのです。

schedule

- 主な行事予定**
- 4月24日(土) 第4回 ボノール調理実習予定 (詳細はP17へ)
 - 4月25日(日) 高崎人情市参加予定
 - 5月1日(土) 第1回 歯と口の健康教室開催 (詳細はP17へ)
 - 5月23日(日) 「第18回 美心祭」開催予定 (詳細はP17へ)
 - 6月27日(日) 高崎人情市参加予定
 - 7月17日(土) サマーコンサート開催予定
 - 7月24日(土) 第46回 ふれあい健康講座予定
 - 8月8日(日) 高崎まつり「みこし部門」参加予定

BISHIN 歳時記

1月	1/23(土)	第2回ボノール調理実習開催 (ヘルスパーク3F)	1/30(土)	第44回ふれあい健康講座実施 (ヘルスパーク4F)	2月	2/3(水)	豆まき実施(病院・ヘルスパーク) 今年も、患者さまと元気いっしょに「病鬼」を追い払いました。	2/27(土)	第3回ボノール調理実習開催 (ヘルスパーク3F)	3月	3/27(土)	第45回ふれあい健康講座実施(ヘルスパーク4F) 理事長黒澤功が「その症状、男性更年期かも!」を講演しました。 ホームヘルパー養成講座修了式 修了生は通算で766名となりました。	4月	4/1(木)	入職式	4/3(土)	平成22年度 第1回ホームヘルパー2級 養成講座開講 今回で22回の開講です。	4/6(火)・7(水)	高齢者専用賃貸住宅 「ラ・ヴィオラ」内覧会開催	4/12(月)	高齢者専用賃貸住宅 「ラ・ヴィオラ」オープン 「ラ・ヴィオラ」の詳細は、P17へ!!
----	---------	-----------------------------	---------	------------------------------	----	--------	---	---------	-----------------------------	----	---------	--	----	--------	-----	--------	--	-------------	----------------------------	---------	--



ラ・ヴィオラ外観



共同スペース(食堂)



高崎人情市



豆まき風景



ボノール調理実習



当院の人間ドックのオプション検査に内臓脂肪量を測定することができるファット・スキャンがありますので、ぜひお問合せください。

高崎健康管理センター
Tel.027-353-2277

インターフェロン療法とは
インターフェロンとは、もともと人間の体内で合成されている物質で、ウイルスの増殖を抑制し、またリンパ球がウイルスを排除することを助けます。インフルエンザに感染した際の発熱、だるさ、筋肉痛などの症状は、インターフェロンの働きのあらわれで

です。インターフェロン療法では、培養細胞より造らせたインターフェロンを注射し、その際も同様の症状が出ますが、1週間ほどで軽くなります。この治療法は、歴史的にはB型肝炎にまず導入されましたが、完治できませんでした。薬の服用によって肝機能を正常化させることはできませんが、現在でも、B型肝炎ウイルスを根絶することはできません。一方でC型肝炎では、50%の完治が期待できるようになりました。週1回のインターフェロン注射を半年〜1年半継続しなければならず、費用も高額になります。現在では助成金制度もあり経済的負担は軽減されています。また以前は2週間の入院が必要でしたが、最近では発熱やだるさなどの副作用が減少した結果、最初から外来で治療ができるようになりました。インターフェロンの副作用への対処法では、担当医の経験が問われます。いかに長期間治療を継続できるかが重要です。私は専門医として1000例を超える治療経験がありますので、ぜひご相談ください。

【プロフィール】
東北大学医学部卒業(昭和51年)。高崎市出身
東北大学医学部附属病院、仙台市立病院での勤務を得て、消化器、肝臓の専門医として経験を積む。研修医時代に肝臓病学の大家である東京大学教授から指導を受け、肝臓を専門とした。大学では、糖尿病と脂肪肝の関係について研究し、仙台市立病院では消化器領域の画像診断、腹部救急を中心に手がけてきた。当院へは平成21年7月に入職。
資格：日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本肝臓学会専門医、日本超音波医学会指導医、日本消化器病学会関東支部評議員、臨床研修医指導医、医学博士

内科医師
矢島 義昭

「脂肪肝といわれたら」
食事療法と運動療法による減量が必要で、一番重要なことは、ご自分の生活習慣を改善して、いかに減量に取り組むかどうかです。運動療法では、当院のヴァレオプロを活用して定期的な運動をしていただくのも効果的な方法です。食事療法のポイントは、バランスよく食べて、総カロリーを制限することです。脂肪は炭水化物から合成されるので、単に脂肪分だけ避ければよいというわけではありません。また、生活習慣を改善しようという気持ちを持続させるために、検査値の改善を確認しながらどうサポートしていくのが、医療機関の課題でもあると思います。

C型慢性肝炎の インターフェロン療法

「ウイルス性肝炎とは」
私が医学部を卒業した頃(30年前)、肝臓病の原因としてはつきり分かっていたのはアルコールだけでした。その後B型・C型肝炎のウイルスが発見され、肝炎(肝臓の機能が弱くなる病気)が起こることがわかりました。

このウイルスは、乳幼児期の母児感染や輸血によって感染し、一旦感染して保菌者状態になると、一生肝臓にウイルスが居座ってしまい、慢性肝炎状態になります。多くの場合、軽度の肝障害で症状はほとんどないので、健診や献血時に偶然発見されます。現在では保菌者は人口の1%と考えられています。

す。インターフェロン療法では、培養細胞より造らせたインターフェロンを注射し、その際も同様の症状が出ますが、1週間ほどで軽くなります。この治療法は、歴史的にはB型肝炎にまず導入されましたが、完治できませんでした。薬の服用によって肝機能を正常化させることはできませんが、現在でも、B型肝炎ウイルスを根絶することはできません。一方でC型肝炎では、50%の完治が期待できるようになりました。週1回のインターフェロン注射を半年〜1年半継続しなければならず、費用も高額になります。現在では助成金制度もあり経済的負担は軽減されています。また以前は2週間の入院が必要でしたが、最近では発熱やだるさなどの副作用が減少した結果、最初から外来で治療ができるようになりました。インターフェロンの副作用への対処法では、担当医の経験が問われます。いかに長期間治療を継続できるかが重要です。私は専門医として1000例を超える治療経験がありますので、ぜひご相談ください。

ミニテスト 答えはページ左下にあります。

- 肝臓は、胆汁の生産や栄養分の貯蔵・解毒などをする体の一大化学工場である
- 脂肪肝は、肝硬変や肝がんの温床にもなる
- C型肝炎ではインターフェロン治療で完治が可能
- インターフェロン治療に副作用はない

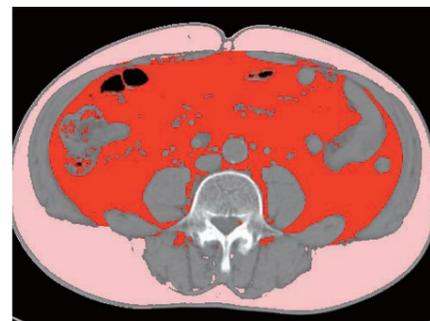
「肝臓」 肝心な臓器!

肝臓は人体の中でも最も大きい臓器で、「肝心(または肝腎)」という言葉にも表われているように重視されてきました。消化を助ける胆汁の生産、栄養分の貯蔵や解毒、アルコールの分解など、多様な機能をもつ、体の一大化学工場です。これらの役割が機能しなくなる肝臓病は死に至る重大な病です。

メタボリック 症候群と脂肪肝 「脂肪肝とは」

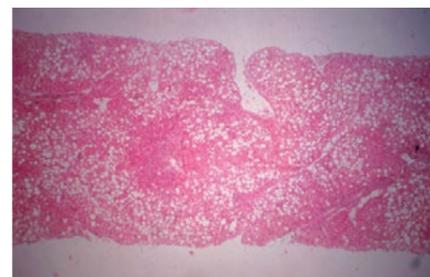
食生活の欧米化にともない、当院の健診でも、内臓肥満のメタボの方が大勢いらつやいます。このような方のお腹の中は、いわば脂肪の海に内臓が浮かんでいるような状態(図1)ですが、肝臓そのものにも脂肪が蓄積し、フォアグラ状態になります(図2)。これが脂肪肝です。軽度の方も含めると健診を受けた方の10〜30%が脂肪肝です。

(図1) 内臓肥満者のCT
■ 内臓脂肪 ■ 皮下脂肪



脂肪に内臓が浮かんでいるような状態

(図2) 高度の脂肪肝



脂肪が蓄積し、フォアグラ状態の肝臓

「脂肪肝の恐さ」

以前は、脂肪肝は肝硬変(慢性肝炎が進行し、肝臓組織が繊維化して硬くなる病気)に進展することはない

とされてきましたが、現在では脂肪肝の15%が肝硬変に進行し、さらには肝がんの発生の温床となると考えられています。

健診で
「肝臓が悪い」
と言われたら...

内科医師 矢島義昭

沈黙の病気 歯周病について

歯科・歯科口腔外科 医長 外丸雅晴



歯周病とは？

歯を支える組織を歯周組織といいます。歯周病は歯周組織に発生し、組織を破壊し、機能を侵す病気です。かつては歯ぐきからうみが出る様子から歯槽膿漏(しそのうろう)と呼ばれていましたが、歯周病と呼ぶのが正式です。初期症状は、歯ぐきの赤みや腫れ、出血です(図1)。さらに進行すると、歯を支える骨(歯槽骨)や靭帯(歯根膜)が破壊されます。このため歯が揺らぎ、口臭が生じて、最終的に歯を失うこととなります(図2)。

初期の段階では、痛みがない場合が多く、自覚症状は歯周病が相当進行してから出現することがほとんどです。当院の人間ドックご利用者さまの歯科検診の結果でも、50代以上の過半数が歯周病にかかっています(図3)。現在残っている歯の本数(現在歯数)は60代を境に急激に減少します(図4)。歯周病の予防こそが、生涯健康な歯を維持するために重要です。

原因

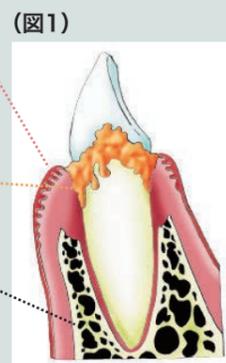
原因は、歯や歯肉に付着する歯垢(プラーク)です。これは細菌の塊で中に歯周病関連菌も含まれています。プラークが長期間残っていると、唾液中のカルシウムが沈着(石灰化)し、

歯石が形成されます。歯石の表面はざらざらで、表面にはプラークが付着しています。

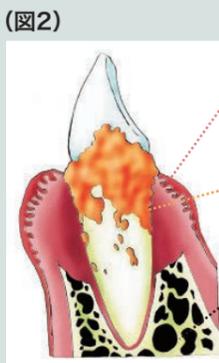
治療

基本は、プラークを取り除くことです(プラークコントロール)。正しく行うためには、日ごろの歯磨きが重要です。歯石が付着していると、プラーク

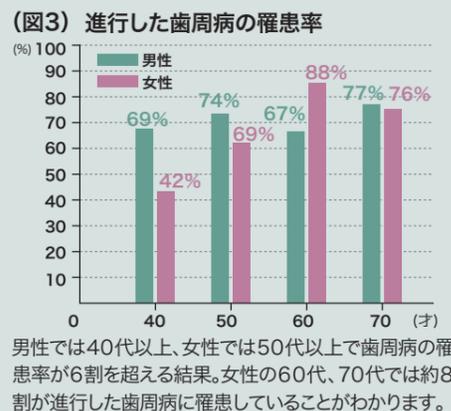
- 歯肉炎下にも歯垢(プラーク)がある。
- 歯肉出血・歯肉の腫れ・発赤がある。
- 口臭がある。
- 歯石が付着している。
- 歯槽骨がやもろくなっている。



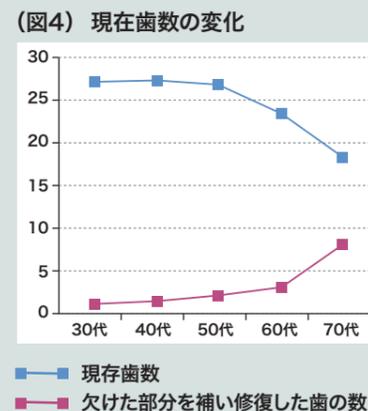
歯肉
歯垢
歯槽骨



- 歯肉炎下に多量の歯垢(プラーク)・歯石がある。
- 歯槽骨がかなりもろくなっている。
- 歯の揺らぎがある。
- 歯肉からうみが出る。
- 口臭がひどくなる。



コントロールの妨げとなるため、歯石除去が必要になります。歯周病のほとんどは、こうした治療で良くなります。しかし、重度の歯周病では外科手術が必要な場合もあります。保険が効かない治療も多く、治療期間も長くなります。もちろん完治を保障するものではありません。



POINT

予防のポイント

歯周病予防の6つのポイントをあげます。ぜひチェックして実行してみてください。

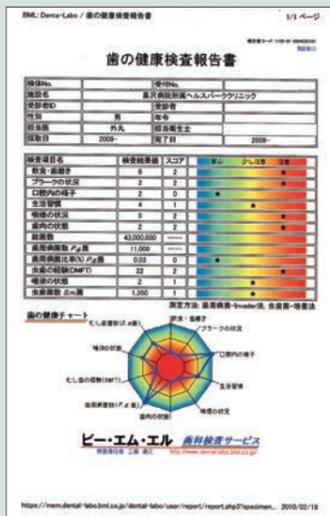
- POINT 1** **歯科医院で定期的に歯石除去や歯面清掃を行う**
かかりつけの歯科医師と相談して行うことが大切です。
- POINT 2** **歯科医院で歯磨き指導を受ける**
自己流では、よく磨けていないのが現実です。
- POINT 3** **デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを併用する**
歯と歯の間のプラークは、歯ブラシだけでは十分に取れられません。
- POINT 4** **禁煙**
タバコは歯周病の最大の誘因です。禁煙は絶対に必要です。
- POINT 5** **生活習慣を改善する**
歯周病は生活習慣病の一つで、糖尿病などとも関連があります。正しい食生活やストレスのない生活は歯周病予防にも重要です。
- POINT 6** **定期的に歯科検診を受ける**
人間ドックの歯科検診を利用することもポイントです。

まとめ

歯周病に限らず、何事も予防が一番大切です。歯周病は沈黙の病気です。「痛くないから」といって、放置していると手遅れになる場合もあります。どうぞお気軽に歯科・歯科口腔外科にご相談ください。

高崎健康管理センターの人間ドックでは、オプション検査に「歯科検診」と「歯の健康検査」の2コースがあります。「歯科検診」では、虫歯の有無と歯周病の状態を診査します。「歯の健康検査」では、「歯科検診」の項目に加え、唾液検査から、虫歯原因菌と歯周病原因菌数を測定し、詳細なリスク診断ときめ細やかな歯科保健指導を行っています(図5)。

(図5)



歯の健康検査報告書

青色が安心値、赤色が危険値。唾液検査の結果から、虫歯菌・歯周病菌数、生活習慣の問診や歯科検診の結果が表示されます。その数値から、虫歯や歯周病のかかりやすさなど口腔内の状況をご説明し、具体的にどんなことをしたら良いか、歯科医師が今後のアドバイスをさせていただきます。

ミニテスト

答えはページ左下にあります。

- 1 歯周病と喫煙は関係がない
- 2 歯周病は生活習慣病ではない
- 3 歯ブラシだけでも歯垢は十分にとれる
- 4 歯周病は初期段階では自覚症状はほとんどない



歯科・歯科口腔外科 医長 外丸 雅晴



「映画検定1級」Dr.外丸の映画評 → アバター
今一番のおすすめは、「アバター」です。映画史に残る革命的な作品。3D映像の美しいこと1スクリーンの中に放り込まれる感覚です。ぜひ映画館で体験してください!

メディカルフィットネス & スパ
Medical Fitness & Spa
ValeoPro
 ヴアレオプロ

会員様
特別インタビュー



今回は、ヴァレオプロ男性会員の方をご紹介します。

竹村さん(41歳)
 身長190cm・現在体重105kg
 入会時に比べ約15kgも痩せ、
 格段に引き締まった体になりました。
 これだけ痩せるには大変だったと思いますが…



左:竹村さん 右:理事長 黒澤 功

「雰囲気最高！」

フィットネスクラブは初めてだが、入会して感じたことは、雰囲気がとても良かったこと。スタッフも明るく、笑顔。特にトレーナーの関君の笑顔がお気に入り。

また、会員さん同士の雰囲気も良い。いいところだから来てみよう！この一言で竹村さんの友人も会員になってくれた。

「膝の痛みが…あれ…無くなった」

入会時、膝や腰の痛みを抱えていたので、まず健康運動指導士が必要な筋力を鍛えるプログラムを作成。それを基にトレーニングを続けた。

「カロリー制限も必要なのだが…」

通常ダイエットでは、摂取カロリーの制限も必要。しかし、竹村さんは仕事柄、夜は外食が多くなりがちで、いちいちカロリーなんて気にしない。このような悪条件の下で、なんと15kgも減量！これでカロリー面も気を付けられれば、さらに進められるはず。しかし、運動だけでこれだけ体重を落とすこともできるという良い見本ともいえる。

その結果、膝の痛みはいつの間にか無くなり、今では、激しい内容のプログラムにも参加している。

「かがむ姿勢が楽」

嬉しかったのは、かがむ姿勢が楽になれるようになったこと。太っていると「かがむ」という行為は本当に億劫なのだそう。

「走れたー！」

一度お尻の腰を体験している竹村さん。怖くて10年は走らなかつた。だからトレーニングも歩くことから始めた。

しかし、今は毎週木曜日、6kmのランニングを行うようになった。一緒に走っている職員も竹村さんのスパイトに舌を巻くほど。走れなかったなんて嘘のよう。

「筋肉痛は本気の証」

お気に入りのスタジオオレッスンは「オリジナルエアロ」「キックボクササイズ」「ボディコンディショニング」「ヨガ」だそう。特に「キックボクササイズ」は気に入っている。「本気でやると体中筋肉痛になる」ところが良いそうです。

トレーナー曰く「男性は筋肉量があるので、本気を出すと筋肉痛になりやすい。筋肉痛は本気を出している証拠」なんだ。

「残りのポイントは食事」

「今後の目標は？」と尋ねると「さらなる15kgの減量と、太らない体づくりをしたい」とのこと。栄養をきちんと見直せばあと15kgの目標は達成しやすいのだが…。

そんな竹村さんでも、食生活を少しずつ気にはじめた。弁当を買う時は必ずカロリーを確認する習慣ができたそう。

そして頭の中では摂取カロリーと消費カロリーの計算をするとのこと。これは素晴らしいことだと思う。もしかすると本当に目標を達成できるかもしれない。

そこで、竹村さんのトレーニングメニューを組み、一緒にメニューの変更も行ってきた健康運動士の高橋サブマネージャーに今後のポイントを聞いてみた。

サブマネージャー 高橋より

「筋肉が多く体力もパワーもある竹村さん。最近はお腹まわりやあごのラインがグッと引き締まりとても素敵！他の会員様から竹村さん褒めたね」という声をたくさん聞くことができ、私たちも嬉しく思います。あと15kg減量して90kgをすっくと戻ってほしいという理想的ですね。そしてやはり食事！思い切り食べる夕食を週2回に減らしてみてください。ぜひ竹村さん！」



竹村さんが残念に思っていること。それは、入会時に人間ドックでファットスキャン(内臓脂肪のCT写真)を撮っておかなかったことだそう。実は私もそれは残念。今と比べたらすごい差が出ているのに!!
 ダイエットを目指す皆さん。自分を知らずとも最初にファットスキャン検査をしておくのがオススメです！
 (文責:ヴァレオプロ 小林)

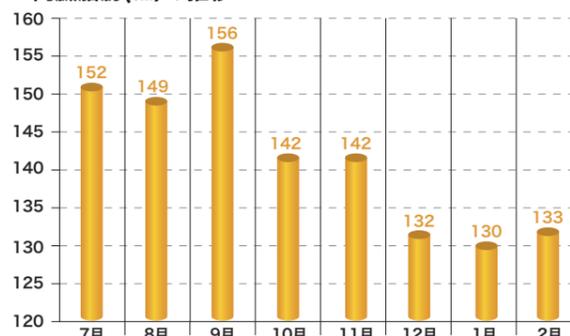


キックボクササイズトレーニング風景

体重(kg)の推移



内臓脂肪(cm)の推移



筋肉量・体脂肪量の推移



体組成の推移と来館数

来館月	41才男性	体重(kg)	体脂肪(%)	筋肉量(kg)	内臓脂肪(cm)
7月		120	37.8	46.3	152
8月		114.2	32.4	46.3	149
9月		112.3	32.4	45.3	156
10月		111.9	29.5	46.6	142
11月		109.8	28.4	46.2	142
12月		109	25.5	47.9	132
1月		107.2	26.5	45.8	130
2月		105.5	25.3	45.6	133

筋肉量の増減が少ないにもかかわらず、体重、体脂肪、内臓脂肪が減っている事が分かります。(左のグラフをご覧いただくと変化がよく分かります。)

ValeoProお問合せ・見学は右記番号まで **TEL.027-350-1177** まずはお気軽にお電話ください。

美味しい話
Delicious Story
食事で笑顔をつくらう!



老化を抑える食品とは？

老化を防ぐには先ほど述べた活性酸素を無害のものに変えることが必要になります。その働きを担う食品を「酸化食品」といいます。酸化食品の代表的なものに「β-カロテン」「ビタミンC」「ビタミンE」などがあります。これは酸化ビタミンといって活性酸素を除去してくれるとても重要な栄養素です。その他にも「ポリフェノール」「セサミン」「コエンザイムQ10」などがあります。酸化食品を積極的に摂取することで活性酸素を除去することができます。老化を抑えることができます。アンチエイジングに効果のある栄養成分は下の表の通りです。

バランスよく食事をとることも大切！

酸化食品は普段私たちが食べている食品にたくさんあります。野菜や果物から摂ることができるβ-カロテンやビタミンCなどは私たちの生活の中に必ずあります。毎日摂ることはそう難しいことではありません。アンチエイジングは特別なものを食べるということではありません。普段の食事をバランスよく食べることで十分アンチエイジングにつながります。主食(ご飯やパンなど)・主菜(肉、魚、卵など)・副菜(野菜)のバランスを意識し、腹8分目を心がけることが大切です。

アンチエイジングに効果のある栄養素

栄養素	効能	含まれる主な食品
ビタミンA	酸化作用	ニンジン、ブロッコリー、かぼちゃなどの緑黄色野菜
ビタミンE	酸化作用	落花生、大豆、アーモンド、植物油、小麦、胚芽など
ビタミンC	酸化作用	柿、キウイ、グレープフルーツ、ピーマン、ブロッコリーなど
リコピン	酸化作用	トマト、スイカ
カテキン	酸化作用	緑茶
セサミン	酸化作用	ごま
ポリフェノール	酸化作用	赤ワイン、りんご、緑茶、ブルーベリーなど
コラーゲン	美肌効果	豚足、手羽先、軟骨、ふかひれなど
イソフラボン	ホルモンの調節	大豆、大豆製品
コエンザイムQ10	エネルギー代謝・酸化作用	肉類、魚類、体内でも合成



春の野菜をつかった
おすすめアンチエイジングレシピ

菜の花と春菊のさっぱりサラダ



材料(2人分)

- ・菜の花 …… 100g
- ・春菊 …… 1/2束
- ・トマト …… 1個
- ・ベーコン …… 2枚
- ・にんにく …… 1片
- ・松の実 …… 大さじ1
- ・オリーブ油 …… 大さじ1
- ・レモン汁 …… 大さじ1/2
- ・バルサミコ酢 …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 少々
- ・パセリ …… 適量

【作り方】

- ①春菊は、よく洗ってから葉を摘み取り、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②菜の花は洗ってから茹でて、冷水にとりザルにあげて水気を切っておく。
- ③トマトは半分に切ってから、くし型に薄くスライスする。
- ④にんにくはみじん切り。ベーコンは細切りにする。
- ⑤春菊の水気をペーパータオルで拭きとって皿に盛り、菜の花は春菊の上に盛る。まわりにトマトを並べ、レモン汁とバルサミコ酢を回しかける。
- ⑥フライパンにオリーブ油とにんにく、ベーコンを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいてきたら松の実を加えて焦がさないように炒める。熱いうちに⑤に回しかける。
- ⑦全体をよく混ぜて、塩を軽くふって味を調べ、パセリをのせてできあがり。

この料理に含まれる酸化食品

■菜の花:ビタミンC ■春菊:β-カロテン、ポリフェノール
■トマト:β-カロテン リコピン ■レモン:ビタミンC
■オリーブ油:ビタミンE ■バルサミコ酢:ポリフェノール
酸化食品は互いに作用しあってさらに効果を高めるといわれています。ビタミンCはビタミンEに、ビタミンEはβ-カロテンに作用して効果を高めます。いろいろな酸化食品が働きあって相乗効果が期待できるアンチエイジングにもってこの料理です。

アンチエイジングと食事

老化に負けない食事とは



管理栄養士 横山 勇
【プロフィール】
高崎健康福祉大学 健康栄養学科卒業。
平成20年4月に美心会へ入職。高崎健康管理センターで提供している食事の栄養管理のほか、ヘルスパーククリニック2階にあるメディカルフィットネス&スパ「ヴァレオプロ」にて、運動トレーナーとしても勤務。会員様に栄養相談、アドバイスを行いながら、スタジオレッスンも受けもっている。ギターを趣味とし、職員で結成されている院内バンドではギタリスト兼ヴォーカルとしても活動している。

アンチエイジングってなに？

皆さまもテレビなどで「アンチエイジング」という言葉をよく耳にすることがあると思います。アンチエイジングとは日本語で言いかえれば「抗加齢」や「抗老化」という意味です。いつまでも若々しくいたいと考えていることは生きていく中で永遠の課題ではないでしょうか？
今回はこのアンチエイジングを食事の面から紹介します。

老化の原因は活性酸素！

老化の原因はいろいろあります。生活習慣・食生活の乱れ、紫外線やストレスなど様々です。そのなかでも「活性酸素」というものが老化に大きく関わっているといわれています。
活性酸素とは、いわば酸素が体内で反応した時に出る「燃えカス」のようなものです。この「燃えカス」が体の中で暴れることで様々な臓器や細胞に傷をつけてしまいます。これが老化の原因、そして様々な病気の原因といわれているのです。

SHINICHI TAKASE
INTERVIEW

Takase Clinic

地域医療連携室だより

Q.1 開院のきっかけは？

開院当時、冠動脈血管の治療は大病院でしかできませんでした。しかし、大病院は組織が大きいため、検査や入院に多くの手続きが必要で、そこで小回りのきく診療を目指して平成10年に開院。24時間体制の循環器（心臓病）専門のクリニックとしては、日本初の施設でした。

Q.2 どんな方針で診療を？

熟練したスタッフによる専門的、高度な技術力の提供と、患者さんの経済的負担の軽減を理念にしています。早めに診断をつけて、通院回数をできるだけ少なくし、患者さんの経済的負担を軽くするようにしています。

Q.3 建物の特徴は？

患者さんや職員の動線をなるべく短くした建物です。例えば、19床ある2階の入院設備では、ナースセンターと集中治療室、心臓カテーテル治療室を一体にして、移動距離がなくなるようにしました。カテーテル治療室と心臓血管手術室は隣り合わせであり、患者さん移動の際の段差もなくしています。

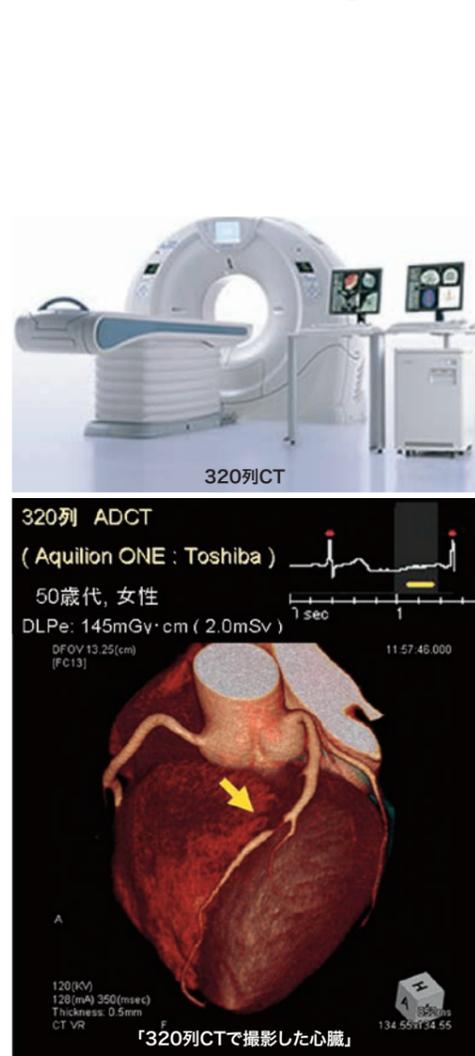
Q.4 どのような治療を？

狭心症、心筋梗塞、不整脈治療、冠動脈バイパス手術、弁膜症や大血管の手術、末梢血管治療まで、心臓と血管に関わる病気をすべて行っています。不整脈の治療では、「経皮的心筋焼灼術（しんきんしょうやくじゅつ）」という治療法を取り入れています。

電極のついた細かいカテーテルを足などの皮膚から入れて、心臓を電気的に刺激し、不整脈の原因を特定、高周波の電気を通して不整脈を根治するものです。開腹しないので体への負担が少なく済み、年間約160件実施しています。

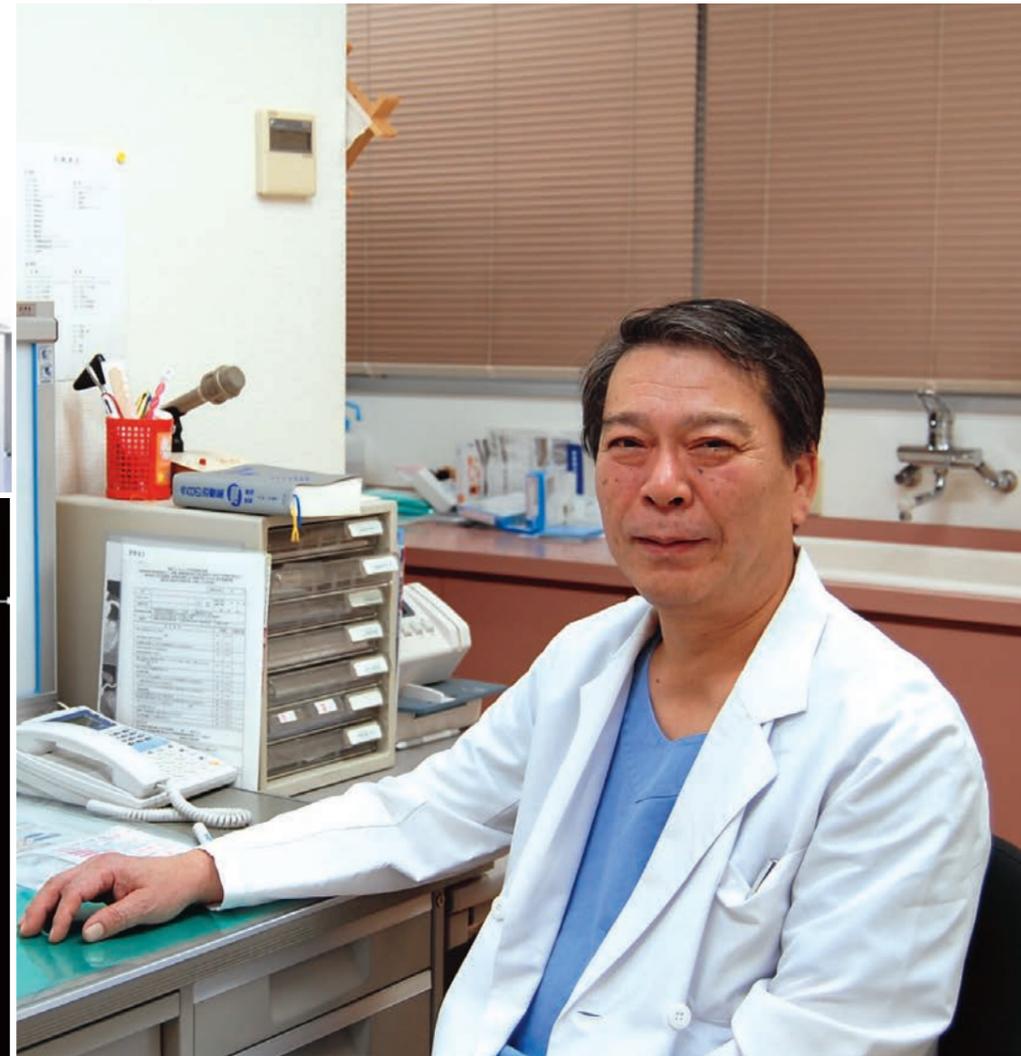
Q.5 特徴的な医療機器は？

1回転で320枚撮影することができる、CTを導入しました。1回転で心臓をすべて撮影できるので、冠動脈の診断にとっても有効です。このCT



高瀬真一 院長

【プロフィール】
みどり市出身。群馬大学医学部卒（昭和49年）。日本インターベンション学会認定医、指導医。群馬大学医学部第二内科、国立療養所足利病院医長、済生会前橋病院循環器内科部長、群馬循環器病院副院長などを経て、平成10年10月に高瀬クリニックを開院。



医療法人 田貫会

高瀬クリニック

日本で初めて24時間体制の循環器専門有床診療所として平成10年に開院した「高瀬クリニック」。当院から患者さまを紹介することもあれば、高瀬クリニックから患者さまをご紹介いただくことも多くあります。今回はこちらのクリニックをご紹介します。

メッセージをどうぞ。

入院が必要になった際や循環器以外の病気が見つかった場合は、他の医療機関に紹介することもあり、地域と連携を図りながら診療しています。そして何より、患者さんからの「ありがたい」を、私たちの目指すホスピタリティとしています。気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。

を使った冠動脈血管造影検査は、年間2000件以上行っています。また、SPY（小血管画像データ処理システム）という機器も取り入れられました。これは、冠動脈のバイパス手術用の機械で、手術中の小血管（直径1mm以下）内の血流状態を、触ることなく、鮮明な白黒映像としてリアルタイムに見ることが出来ます。（実績は2008年データ）

取材後記

法人名の田貫会（たぬきかい）は、玄関の狸の置物からきている・・・と思いきや、院長先生の好きな静岡の田貫湖から取ったとのこと。黒沢病院からすぐ近くなので、もっとも連携の強いクリニックとして、密に連絡を取っています。お忙しい中でも明るく元気な院長先生が印象的でした。（地域連携室：加庭）



クリニック情報

- 診療科目：循環器科、心臓血管外科、麻酔科
- 病床数：19床
- 診療時間：8:30～12:00、15:00～18:00
(土曜日のみ17:00まで)
- 休診日：水曜午後、日曜・祝日
- 院長：高瀬真一

高崎市南大類町885-2
TEL.027-353-1156



待合室

黒沢病院にきた経緯は？

国立沼田病院の院長をしていたときに、群馬県の院長会合がありました。そのときに、黒澤理事長(当時黒澤院長)にお会いし、「黒沢病院に外科医・検診医として来てくれないか」とお誘いを受けたのがきっかけです。沼田病院は28年間勤め定年になったのを機に「そろそろ新しい病院で診療するのもしいな」と思い黒沢病院での勤務を決めました。

外科、特に乳腺専門になっただけですか？

私の父は医者でした。しかし、私が22歳のときに肺がんで亡くなったことから医師を目指し、がんの診療・研究に興味を持ちました。外科を選んだ理由は、内科に比べて、診断結果を実証できる明解な科だと考えたからです。当時の群馬大学医学部附属病院では、第二外科ががん治療を専門にしておりました。その中に乳がん診療で日本の第一人者だった故 藤森正雄教授がいて、その教授の影響を受けて腫瘍外科・乳腺専門になりました。

乳がんは乳房を切除しなければならぬの？

治療法は手術が基本ですが、最近

は乳房温存療法が普及してきています。しこりが3cm以下でがんが広がっていない早期状態であれば、乳房を残すことができます。また、最近では症状の進み具合によっては抗がん剤でがんを小さくしてから乳房温存療法を行う場合もあります。

医師を続けてきて感動したことは？

どの科にも共通することですが、早期にがんを発見したり、進行がんの患者さまの治療に成功して、数年後に元気な姿にお会いできることは、医者として何よりの喜びです。

どんな子供でしたか？

私が小学生の頃は、ちょうど戦後の混乱期の真っ只中でした。遊ぶことが大好きで、勉強嫌いなやんちゃ坊主でしたが、大人になってその付けがまわり、大変苦労しています……。

趣味や特技は？

大学時代は山岳部に所属していた、北アルプス(飛騨山脈)や南アルプス(赤石山脈)、谷川岳の縦走をよくしました。今でもハイキングやスイミング、自然観照が好きです。スポーツはスキーをやっていました。が、むち打ちの怪我をしたことがあり、それ以来はできなくて残念です。

休日の過ごし方は？

夫婦で「日帰り温泉めぐり」ですね！運転はもっぱら妻ですが……。万座、草津、四万温泉はもちろん、奥利根の湯ノ小屋温泉、水上の藤原温泉など、山郷の天然かけ流しの露天風呂付の温泉によく行きます。ゆっくり温泉につかると体の疲れも取れて癒されます。

皆々まへ一言！

乳房のしこり・痛み・違和感など気になることがありましたら、乳腺外来にご相談ください。もしがんだとしても、早期発見・適切な治療をすれば、体への負担も少なくなります。ヘルスパークでは最新のマンモグラフィ・MRIなどを導入し、マンモグラフィは専門資格をもった女性技師が検査をいたしますので、ご安心ください。

症状がなくても、人間ドックや健診で早期発見することが重要です。当院には女性のためのウイメンズドックがありますので、ぜひご利用ください。そのほか、腹痛・便通異常・腰背部痛などありましたら、外科をご受診いただきたいと思います。エコー、腹部CTなどの検査を行うことができますので、ぜひご相談ください。

【乳腺専門外来】

■診察日:	月曜日:午後 木曜日:午前 金曜日:午後 土曜日:午後
藤井	
遠藤(非常勤)	火曜日:午後(予約制)
菊池(非常勤)	土曜日:午前(12:00まで)

■受付時間: 7:00~18:00

■休診日: 日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3)
学会等で変更になる場合があります。

お問合せ TEL.027-352-1111



藤井 孝尚

ふじい たかなお

外科(乳腺専門外来)顧問

【プロフィール】

昭和12年1月31日生まれ、前橋市出身。
乳腺、腫瘍外科専門。
群馬大学医学部を昭和37年に卒業後、群馬大学医学部附属病院第二外科、国立渋川病院(現: 渋川総合病院)、国立沼田病院などでの勤務を経験し、外来・入院診療、数々の手術経験を積んできた。国立沼田病院では、28年間勤務し、副院長・院長を歴任し、退職後に名誉院長となる。黒沢病院へは平成15年に入職。通常の外科外来だけでなく、乳腺専門医としても専門外来を担当している。
[資格認定など]
乳腺専門医・日本外科学会専門医・日本外科学会認定医
日本消化器学会認定医・マンモグラフィ読影認定医
国立沼田病院名誉院長

普段の診療では分からない医師の一面を
ご紹介し、皆さまに親しみを感じて
いただくというこのコーナー。
今回は、乳腺専門外来を担当している
藤井孝尚をご紹介します。



Drってこんな人。

NEWS 1

健康フォーラム2010 第18回 美心祭開催! テーマ「予防と健康増進」



- 開催日 5月23日(日) 雨天決行
 - 開催時間 午前10時～午後2時
 - 開催場所 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック(矢中町188)
- ※詳細は順次、チラシやホームページなどでお知らせ予定です。

- 大抽選会** 特賞:20本 草津温泉1泊2日ペア宿泊券、空くじなし。抽選券が必要です。当日抽選券をお持ちでない方は、院内1F専門外来ミニ講演にお越しください。
- 【1F】..... 各種専門外来ミニ講演、最新医療機器説明、パワーリハビリ紹介、カフェ・オリーブ試飲など
 - 【2F】..... メディカルフィットネス&スパ「ヴァレオプロ」施設見学、肩こり改善エクササイズ体験(定員あり)、美容皮膚 顔画像診断(先着順)、アンチエイジングサロン見学
 - 【3F】..... 各種ドックのご紹介、ドックランチ食を特価500円でご提供(先着100名限り)など
 - 【4F】..... **健康大講座**
・当院医師による、人間ドック講演(心血管ドック、脳ドック、メンズ・ウィメンズドック)
・理事長 黒澤功による予防講演
 - 【ステージ】 院内1F:吹奏楽/からす川音楽集団 ジャズ/森田ちひろ&ジャズフレンズ
院外広場:フラダンス「フラ・ハーラウ・オ・ナ・ブア・レファ」(ヴァレオプロのフラ講師)、虎舞士(真・格闘型舞踊家)
 - 【広場】..... 各種模擬店、検査抽選会、献血、協賛店様出店

NEWS 2

適合高齢者専用賃貸住宅 ラ・ヴィオラ中居OPEN!

ヘルパーステーションを併設した適合高齢者専用賃貸住宅を、4月12日(月)オープンいたします。施設内には常時スタッフを配備し、医療機関とも連携して、安全、安心な生活環境をご提供いたします。



- 住所 高崎市の中居町4丁目3-25
 - 入居対象 入居時概ね60歳以上で、自立または要支援、要介護1～2の方。
 - サービス内容 健康管理、生活相談・助言、生活・支援サービス
- まずは、お問合せください。資料をお送りいたします。
- TEL.027-353-6677** 担当:村木

NEWS 3

失われた歯の代わりに人工の歯を装着するインプラントのお話。 第1回 歯と口の健康教室 「夢の人工臓器? 歯科インプラントのホント・ウソ」

- 講師:歯科医長 外丸雅晴
- 開催日:5月1日(土)
 - 開催時間:14:00～
 - 開催場所:ヘルスパーククリニック4F美心ホール
 - 参加費:無料
- お申込・お問合せ **TEL.027-352-1111** (企画部)

NEWS 4

生活習慣病予防のために、自分の食事を量を知ろう。 ポヌール調理実習 「自分の適正量を知ろう」

- 参加者募集
- 開催日:4月24日(土)
 - 開催場所:ヘルスパーククリニック3F調理実習室
 - 定員:10名(要事前申込)
- ※時間・費用については、お問合せください。
- お問合せ **TEL.027-352-1111** (管理栄養士 小坂橋・清水)

ビシンからのお知らせ

TOPICS 1

高崎健康管理センター ドックご利用者さま 1万6千名達成!!



高崎健康管理センターでは、平成21年の1年間で人間ドック・脳ドックのご利用者さまが1万6千名を達成し、昨年12月21日、1万6千人目のご利用者さまに理事長から記念品の贈呈が行われました。これからも予防医療に力を入れ、健康づくりのお手伝いをさせていただきますのでよろしくお願いいたします。



16,000人目の太刀川ご夫妻と理事長

TOPICS 2

健康情報誌「BISHIN」が 優秀作品に!!

(株)日本医療企画発行の「フェイズ・スリー1月号」での特集「広報誌の祭典2009」で、「BISHIN」2009年秋季号が優秀作品に選ばれました。全国130点の応募から20点が優秀作品として選ばれたものです。受賞を機に、「現状打破」を目指す美心会では、広報誌のさらなる発展を考え、今年度からデザインを一新しました。これからもよりよい広報誌を目指してまいります。



フェイズ・スリー1月号表紙 日本医療企画発行

BISHIN紹介記事

TOPICS 3

新任ドクター紹介

4月から新たに入職したドクター2名を紹介します。



泌尿器科 狩野 臨 (かのうのぞむ)

- 卒業大学:杏林大学医学部 平成13年卒
- 出身地:群馬県高崎市(旧群馬町)
- 認定、専門資格:日本泌尿器科学会 専門医

趣味:音楽鑑賞
医師を目指した理由:人の役に立てる仕事だと思ったからです。
泌尿器科を選んだ理由:内視鏡手術に興味があったからです。
抱負:誠実な診療を心がけたいと思います。



泌尿器科 中嶋 仁 (なかじまひとし)

- 卒業大学:杏林大学医学部 平成17年卒
- 出身地:群馬県前橋市

趣味:ジョギング
医師を目指した理由:開業医である父の背中を見て憧れたから。
泌尿器科を選んだ理由:内科と外科の両面から診ることのできる科だと思ったからです。
抱負:新しいヘルスパーククリニックで頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

※泌尿器科 大塚保宏は足利赤十字病院、加藤春雄は群馬大学、歯科 新納舞は桐生厚生総合病院へ異動しました。

次ページに続く



「世界ラン展」 撮影:落合美生子 様



「懐しい」(鳥取県若桜駅) 撮影:瀧澤利男 様



「水芭蕉」(利根郡片品村) 撮影:中山朗 様



「雲よ流れて」(静岡県朝霧高原) 撮影:福田トシエ 様



「五月の日溜まり」(神流町) 撮影:鈴木晃 様



「春爛漫」 撮影:入澤達彦 様



「ミニギャラリー」
「ご応募いただき、ありがとうございます。今回も素晴らしい力作が届きました。」

当院専用の送迎車運行のご案内

当院では、平成21年7月1日より「高崎駅東口～黒沢病院～ヘルスパーククリニック」間の定期送迎車を運行しております。
(平成22年2月 現在)

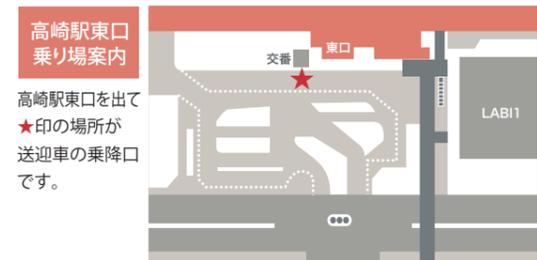
▶ヘルスパーククリニック行

高崎駅東口	→	黒沢病院	→	ヘルスパーク
		8:45	→	8:50
		8:55	→	9:00
9:30	→	9:40	→	9:50
		10:05	→	10:10
10:30	→	10:40	→	10:50
		11:05	→	11:10
11:30	→	11:40	→	11:50
		12:05	→	12:10
12:30	→	12:40	→	12:50
		13:05	→	13:10
13:30	→	13:40	→	13:50
		14:05	→	14:10
14:30	→	14:40	→	14:50

▶高崎駅東口行

ヘルスパーク	→	黒沢病院	→	高崎駅東口
8:50	→	8:55		
9:10	→	9:15	→	9:30
9:55	→	10:00		
10:10	→	10:15	→	10:30
10:55	→	11:00		
11:10	→	11:15	→	11:30
11:55	→	12:00		
12:10	→	12:15	→	12:30
12:55	→	13:00		
13:10	→	13:15	→	13:30
13:55	→	14:00		
14:10	→	14:15	→	14:30

送迎車運行時間以外は、高崎市循環バス「ぐるりん」をご利用ください。



高崎駅東口
乗り場案内
高崎駅東口を出て
★印の場所が
送迎車の乗降口
です。

その他の
交通機関

▶ぐるりん 群馬の森線

最寄の停留所は「団地東」(東消防署前の停留所)です
※「ぐるりん」については、現在のところクリニック前に停留所はございません。

※日曜・祝日を除き運行しております。
※上記の表の時刻は各場所における出発時間です。原則として時間厳守で
運行しておりますが、交通事情により遅れる場合がございます。
※運行状況により時間を変更する場合がございます。

ご注意

編集後記

Editor's
Postscript

ほかほか陽気のこの季節、BISHINのレイアウトを一新しました!雰囲気
が変わり、ビックリされた読者の方も多と思います。これまでも
「解りやすい」と好評をいただいていたが、常に現状打破を目指し
美心会です。新年度にあわせて少しオシャレにしてみました。内容は
これまでと全く同じです。レイアウトが一変して、皆様の目にも真新しく、
ページをめくるのが楽しみになっていただけたら...そう思います。
ご意見・ご感想をぜひお寄せください。(比)



ご意見・ご感想お待ちしております

ご意見・ご感想は、メールアドレスまたは、院内設置の
BISHINアンケートボックスへお願いいたします!

Eメールアドレス
h_satou@bishinkai.or.jp

※切り取って使用されると便利です。

お薬INDEX

ここでは、医療機関でよく処方される主なお薬の効き目・服作用・服用方法をご紹介します。
今回は、「八行」の主な薬をご紹介します!

お薬の名前	効き目	注意点
■ ハルシオン	不安や緊張をやわらげ、寝つきをよくする	翌朝以降にめまい、注意力や集中力の低下が起こることがある
■ ハルナール	前立腺の肥大による尿が出にくい症状を改善	めまい、ふらつきなどが起こることがある
■ バイアスピリン	血液を固まりにくくし、血液の流れをよくする	空腹時は避けて服用
■ ヒューマログ注	血糖を下げるインスリンの製剤	食直前(食事前15分以内)に使用
■ PL顆粒	熱、鼻水、のどの痛みなどのかぜの症状を改善	ねむくなることあるため、車の運転などに注意
■ ビエテネール	血小板が凝集するのを抑えて血栓ができるのを防ぐ	発熱、食欲不振、倦怠感、吐き気などがみられることがある
■ フェロミア	不足している鉄分を補う	便が黒くなることある
■ フリバス	前立腺の肥大による尿が出にくい症状を改善する	めまい、ふらつきなどが起こることがある
■ フロモックス	細菌による感染症の治療に用いる抗生物質	下痢、発疹、胃部不快感などが起こることがある
■ プロプレス	末梢の血管を拡げて血圧を下げる	めまい、ふらつきが起こることがある
■ プラビックス	血液が固まるのを防ぎ、血管がつまらぬようにする	出血、黄疸、倦怠感、吐き気などがみられることがある
■ ベイスン	食後の急な血糖の上昇を防ぐ	お腹が張ったり、おならが増えたりすることがある
■ プレドニゾン	炎症やアレルギー症状の改善、免疫の抑制など様々な働きがある	症状がよくなっても自己判断で服用を中止しない
■ ホクナリンテープ	狭くなっている気管支を拡げ、呼吸を楽にする	胸、背中、上腕などに場所をかえて貼る
■ ホルタレン	熱を下げ、痛みをやわらげ、炎症を抑える	空腹時を避け多めの水で服用

※薬の効き目は一般的なものです。ご不明な点は薬剤師にお問合せください。

OPINION BOX

みなさまの
声

みなさまにお寄せいただいたご意見と
その回答を掲載しております。

高崎健康管理センター ご意見箱

1泊ドックで洋食を選んだとき、「お箸も使えると便利です。フォークでは食べにくいものもあるので。」

ご不便な思いをさせてしまい、申し訳ございませんでした。たしかに、お箸の方が食べやすいと思う方もいらっしゃると思います。さつそくポヌール(高崎健康管理センター食堂)入口のニュー表とレストラン内のメニューブックに「お箸をご希望の方はお声かけください」と表示しました。また、洋食を選ばれた際は職員からもお伺いするようにいたしますので、遠慮なくお声かけください。

ヴァレオプロ ご意見箱

更衣室・浴室に流れる音楽は癒し系のものにして欲しい。スタジオ・ジムに流れている音楽も耳障りです。

ヘルスパーククリニック外来 ご意見箱

いつも飲んでる薬が終わってしまった時に、薬の処方箋だけをもらうことはできないでしょうか。

申し訳ございませんが、薬のみの受付は行っておりません。国の指導により、

この度はご意見をいただき誠にありがとうございます。更衣室・浴室で流れている音楽は、美容皮膚科で流しているものと同じで、今まではゴスペルなどの音楽を選曲していました。今後美容皮膚科と更衣室・浴室のBGMは、オルゴールやクラシックなどの癒し系の曲をかけ、1カ月ごとに少しずつ内容を変えていくようにしてまいります。

また、スタジオ・ジムの音楽は、エアロビクス系のテンポの速い洋楽が流れる場面もあったので、あまり速くないテンポの曲に変更しました。

黒沢病院 ご意見箱

入院中の食事で毎食毎に入っている食札(患者さまのお名前が入った札)に、東病棟、西病棟と「病」の字を見せられるのは嫌です。

ご指摘いただきありがとうございます。当院では以前より「病棟」という表現は避けて、患者さまのお気持ちに配慮をしております。しかし、平成21年7月に病院のコンピュータシステムを入れかえた際に、食札がこのような表示になり、職員も気が付かずにいました。さつそくシステム会社に修正依頼をし、現在は「病」の字を抜かし「東棟」「西棟」という表示にしました。

医師が患者さまの状態を把握し投薬をしなければいけないため、必ず医師の診察が必要です。安全・安心な医療をすすめるためにも、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

「ミニギャラリー」夏の写真・イラスト募集中!!

お1人様2作品まで。

- 氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してください。
- 応募作品の著作権は(医)社団美心会に属します。作品は返却いたしません。
- 肖像権の侵害が生じないよう、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得てください。
- 誌面の都合上、すべての応募作品を掲載できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

作品送付先
〒370-1203
高崎市矢中町188
企画部あて

次回×切
5月14日(金)
(当日消印有効)

「よい年でありませう。」
作者:真下祥子様



「春らんまん」(長野県)
撮影:倉澤信司様

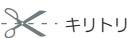
ギャラリー続き

Nice Shot



診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
泌尿器科	午前	黒澤 曲	曲 中嶋	黒澤 小倉	小倉 狩野	小倉 曲	黒澤 小倉/曲
	午後	小倉・曲(排尿機能)	黒澤	狩野	小倉/曲	曲	狩野/中嶋
脳神経外科	午前	大森	大森	中島	大森	竹田	中島
	午後	大森	武山	大森	中島	中島	大森
外科	午前	田口 12時まで 清水/中野(呼吸器) 12時まで	篠田	小池(循環器)	篠田 12時まで 藤井	篠田	田口 菊池(乳腺) 12時まで
	午後	藤井	小澤 遠藤(乳腺・予約制)	小池(循環器)	田口	藤井 伊藤 1.3週	藤井
内科	午前	町田 佐藤 矢島	横山 石井 長峰(肝臓) 12時まで	松山 後藤 矢島	石井 佐藤	後藤 町田	後藤 横山 佐藤 矢島
	午後	松山 佐藤 矢島	佐藤 堀口	町田 矢島	後藤 矢島	松山 矢島	松山 佐藤 町田(無呼吸) 予約制17時まで
皮膚科	午前	遠藤(雪)	遠藤(雪) 予約制 和田	遠藤(雪)	遠藤(雪)	須藤 12時半まで	遠藤 1.3.5週 遠藤 2.4週・予約制 土岐 2.4週
	午後	遠藤(雪) 予約制	休診	休診	遠藤(雪)	休診	休診
整形外科	午前	長浦	長浦	休診	長浦	長浦	休診
	午後	休診	休診	長浦 予約制	休診	休診	整形外科医師
歯科 歯科口腔外科	午前	外丸	外丸	外丸	外丸	休診	外丸
	午後	外丸	外丸 1.3.5週 休診 2.4週	外丸	外丸	休診	外丸
内視鏡	午前	松山 小林 篠田	松山 小林 阿由葉 新井	蔵屋敷 小林 篠田	蔵屋敷 雨宮 大山	阿由葉 小林 松山	小林 戸塚/平井 内視鏡医

※「/」はどちらかの医師になります。「・」は複数名の医師が診察担当です。※学会・緊急手術等で予定が変更になる場合があります。申し訳ございませんがご了承お願い致します。



専門外来	
男性更年期	黒澤
排尿機能障害	曲
禁煙外来	黒澤・町田
無呼吸外来	町田
肝臓外来	矢島・長嶺
循環器外来	佐藤・小池
糖尿病外来	石井
呼吸器外科	清水・中野
乳腺外来	藤井・遠藤敬一・菊池
摂食・嚥下・口腔ケア外来	外丸
インプラント	重原

泌尿器科					脳外科		
(理事長) 黒澤 功	小倉 治之	曲 友弘	狩野 臨	中嶋 仁	大森 重宏	中島 まゆ	
内科							
(院長) 佐藤 裕一	石井 秀和	矢島 義昭	横山 廣典	後藤 和弘	松山 哲	町田 優	
外科		整形外科		皮膚科	歯科	訪問診療・人間ドック	
藤井 孝尚	田口 正毅	篠田 康夫	小林 勇治	長浦 恭行	遠藤 雪恵	外丸 雅晴	熊坂 文成

医療法人社団美心会 黒沢病院 〒370-0852 高崎市巾着町3-19-2 Tel:027-352-1166

医療法人社団美心会 黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック 〒370-1203 高崎市矢中町188 Tel:027-352-1111

当院では個人情報保護法の施行に伴い、ご利用者様の個人情報については、利用目的を明示し、その取り扱いには万全の体制で取り組んでおります。

平成22年4月9日 発行:医療法人社団美心会 編集:情報誌編集委員会(顧問:医師 熊坂文成) デザイン:株式会社D.P.EYE