健康情報誌

BISHIN

Dr.インタビュー 外科医長 田口正教

ご自由に お持ちください

季刊 2010 Vol. 93

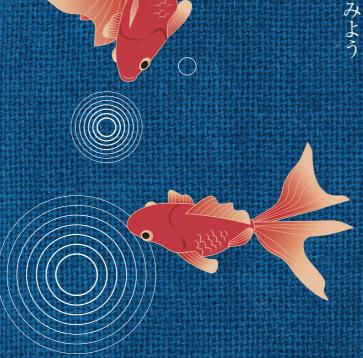


[美味しい話] レッツー 夏バテ予防 ヴァレオプロ]会員様インタビュー ■の話「歯の健康検査」を受けてみよう

Features |特集

昼間の眠 「病気の話







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=「ブレークスルー」を

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

http://www.bishinkai.or.jp



私の乳母はヤギ!?

近頃は、肥満による病気が社会問題になっている。 昔は、肥満は金持ちの証であり「あのおじさんは恰幅が いいね」と憧れの目で見ていたものである。

奥多野の山中で9人兄弟の中で育ったため、服は ほとんど兄達からの「お下がり」、食事は一汁一菜の 粗食だった。幼い頃は飯茶碗と味噌汁を持って、囲炉裏 のまわりに座って食べたものである。父親と祖母には 箱膳が用意されていたが、他の者は皆、囲炉裏の縁が 食卓の代わりであった。

育ち盛りの頃、飼っていたヤギの背に乗り遊び疲れ ると、乳首にぶらさがり家族には内緒で乳を飲んでいた。 生あたたかく、ほんのり甘かったことを覚えている。 今考えると不衛生と思うが、当時は何よりのごちそうで あり夢のような味であった。

戦後で甘い物が少なかったので、ミツバチのお尻 からは甘い蜜が出るのだと思って吸い付いたことが あった。しかし、甘い蜜を吸う前に唇を針で刺されて しまい、苦い経験をした。それからは直接花に吸し 付き、甘い蜜を吸っていた。また、サツマイモの時期には サツマイモをふかす時におふくろがなべの底に残る 汁と蔓(つる)・葉を煮詰めて「いもあめ」を作ってくれ た。貴重でうまかったものである。

「ヤギの乳」、「いもあめ」、「花の蜜」いずれも遠くなつ かしい味である。この時、ミツバチに唇を刺されたこと により、今のように下唇が大きくなってしまった・・・ (というのはもちろん冗談)。

行いました。今回より名称を「病院去る5月23日(日)、第18回美心祭 然 な た。2週間前 タ から当 の天気

理事長あいさつ





講義と実習を行いました。生活習慣病予防のための、食事の適正量について



BISHIN

MINITE







4/24**e**

合同職員研修会

合同職員研修会

講師:人材育成コンサルタント職員を対象に接遇研修を行いました オフィスタカハシ代表 新入職員だけでなく、管理職含めた全 高橋美幸氏

無料ミニ講演を行いました。 いつもの身体測定のほか、脳神経外科 大森副院長による

4/25**a**

高崎人情市参加

歯科医長 外丸と歯科衛生士による と歯ブラシの選び方に



ククリニック避難訓練

6000名の方にで来場いただきました。開催しました。悪天候にも関わらず約へルスパーククリニック初の美心祭を盛大に第18回美心祭」開催 黒沢病院と同様に避難訓練を行いました。 0

5/23**g** 5/21**a**

健康フォ









分達成することができたと思 ただくという初回からの 目的は一 います。 医療法人社団美心会 理事長黒澤 功

め、2年ぶりの開催でした。私はじめで、病院祭も休ませていただいたた

診・ドック機能の移転、

内覧会の開催

昨年はクリニックの竣工と外来・健

時の閉会式まで多くの方々に参加し 勢の皆様にご来場いただき、午後2 まいましたが、6000人を超す大 ました。あいにく一日中雨が降ってし

を身近に感じ、病気の予防に役立てて

好評でした

は、男女問わず長い行列ができ、 しい検査機器の紹介・体験コー 門外来ミニ講演や健康大講座、新 思います。特に当院専門医による専 見ごたえのある内容になったことと

大

5/19₄

避難訓練

た。しかしながら、健康な時から医療

皆様には大変ご不便をおかけしまし 中ずっと雨になってしまい、ご来場の

いただけたことは大変う

れしいこ

祭」から「美心祭」に変え、場所もヘル

直前の予報通り、雨となってしまいま

した。18回目にして初めて開催時間

予報にも一喜一憂しておりましいました。2週間前から当日

したが、

しい医療機器も導入され、皆様にも

5/10

講演を

いま

今回は会場も広くなり多くの新

5 月

第 1

回「歯と口の健康教室」

ンプラント

歯と口の健康教室

老若男

みんな集合で健康な街づく

ククリニックに移して開催し

実行委員もスタッフも大変緊張して

じめ人情市・高崎まつり・ふれあいをまっとうできるよう、美心祭をは今後も、地域の皆様が健康長寿 信してまいります さまざまな健康に関する情報を発 健康講座・そして本誌ビシンなどで

発達 使 わ も は衰える

使

うも

は

護予防につなげます。定員もござい また、健診で見つかった生活習慣病 軽い負荷の運動で足腰を鍛え介 ので、詳細・お申込については、本 レオプロに行くにはちょっと と思っている方に最適で ます。 ル の「転倒予 より健康でより楽しく充実した人

ますよう、スタッフ一同、 ープのサ

6/27

高崎人情市参加

な運動をすることが大切です。新しい のリスクを減らすためには、まず適切

頑張ってまいります 生を送っていただくために、美心会グ

方々に良い成果が出ています。前述も開業1周年を迎え、たくさんのコンセプトで建設したヴァレオプロ える」という法則を改めて実感してい うものは発達し、使わないものは衰 防教室」もそうですが、「使

自信がない

室」を毎週土曜日に実施しておりま

デイケアにおいて、「転倒予防教

6月からはヘルスパー

ノリニッ

-ビスをご利用いただけ 地域密着で

誌 P

17をぜひご覧ください





転倒予防教室の様子

6/26

第8回ボヌ

第7回ボヌ 、一マで簡単で豪華な、噛んでおいしくヘルシー

「魚介のアクアパッツァ」を調理



ル調理実習

「焼きカツ、ナスの南蛮風炒め、温野菜と〜あぶらを減らしてヘルシークッキング











5/29**a**

※詳細はP77へ-

ヘルスパ

ル調理実習

魚介のアクアパッツァ

沢病院附属ヘルスパ オプロオ

人感謝祭実施(7月中) 周年記念

木

七夕飾り(黒沢病院にて)

養成講座開講予定 9月25日(土) 第47回ふれあい健康講座予定

主な行事予定 7月24日(土) 第46回ふれあい健康講座予定 「メタボが気になる方必見! 肝心な臓器~肝臓のお話~」

(詳細はP17へ) 7月24日(土) 第9回ボヌール調理実習予定 (詳細はP17へ)

サマーコンサート開催予定 (黒沢病院にて) 8月8日(日) 高崎まつり 「みこし部門」参加予定

8月22日(日) 高崎人情市参加予定 8月28日(土) 第23回ホームヘルパー2級

7月31日(土)

睡眠時無呼吸症候群とは

ありますが

生活習慣の改善をはかります。

舌習慣の改善をはかります。減量喫煙、飲酒、睡眠薬の服用を避け

(経鼻的持続陽圧呼吸法)」

療法

6

まとめ

鼻マスクをつけて、

定圧の空気を

ともあります。適切な治療をすればないでいると睡眠中に突然死するこ睡眠時無呼吸症候群は、治療をし

上気道を広げる方法です

をすることができます。

当院では、私が専門で診療を行っ

気になる症状がある方

5

治療

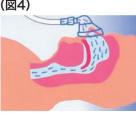
生活習慣の改善

③外科的手術

②口腔内装具(マウスピース) 軽症・軽有効でで 中等症の方が適応です。を固定し気道を確保し にて治療可能です 気道を塞いでしまう部分を摘出す の歯 乾燥感などは鼻の違和感や

ない、最も安 への負担が少 副作用や身体 全な治療法で

(図4)



はぜひ一度受診してくださ ていますので、

直接ご来院いただき、ご予約願います。 無呼吸外来(予約制) 【内科】町田:土曜15時~17

【プロフィール】

獨協医科大学卒業(平成5年)群馬県吾妻郡出身。栃木県 立がんセンター レジデント、獨協医科大学 心血管・肺内科助 手、獨協医科大学日光医療センター循環呼吸器内科講師な どを経て、平成20年4月に入職。

呼吸器内科、胸部画像診断、肺がんの診断治療を専門とし、 通常の内科外来に加え、土曜日午後の「無呼吸」専門外来、 ドックのオプション検査でも睡眠時無呼吸検査を担当して

資格:日本内科学会認定医、日本呼吸器学会専門医、 呼吸器内視鏡学会専門医

問診・診察
簡単な眠気テストを行います

Epworthの眠気テスト(ESS)

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとすると思いますか。 最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

0:うとうとする可能性はほとんどない。 1:うとうとする可能性は少しある。 2:うとうとする可能性は半々くらい。 3:うとうとする可能性が高い。

状況	点数
1. 座って読書しているとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0 1 2 3
2. 座ってテレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0 1 2 3
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0 1 2 3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0123
6. 座って人と話をしているとき	0123
7. 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0123
8. 座って手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

(正常:合計10以下)

4

当院受診の基本的な流れをご紹介

② スクリーニングテスト (パルスオキシメーター)

外来で貸し出し、自宅で夜間 睡眠時に酸素の少なさなどを 測定します。(写真1)



③ 検査(簡易型ポリソムノグラフィー(PSG)) (図3)

【自宅検査】

これは、睡眠中の鼻呼吸、イビキの 情報を記録する携帯用の検査装置 です。自宅で検査を簡便に行えます (図3・写真2)。睡眠時無呼吸症候 群の可能性が高い場合にはスク リーニング検査を省略し、この検査 を最初から行います。

【入院検査】

AHIに加えて無呼吸の種類を判断 できる検査装置です。一泊の入院 (夕方4時入院、翌日起床後、退院し 出社可能)です。

④ 治療方法の選択です。

(写真2)



答えはページ左下にあります。

● 睡眠時無呼吸症候群と肥満は関係ない

検査はすべて入院して行う

③ 治療は手術療法以外にもある

4 睡眠時無呼吸症候群の人は、交通事故の

発生率が高い

【重症度】 る病気の総称です もしかしたら、「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません 日中ひどい眠気に襲われることはありませんか? 睡眠中大きなイビキをして途中で息が止まると言われたり、 【どんな病気か】 2 睡眠中、

因

さいことなども原因にあげられ因です。首周りの脂肪が多い、顎が 気道が塞がれてしまうことが主な原 イド(リンパ節の一つ)が大きいためにい部分)が沈む、または扁桃やアデノこうがい=口の中の奥にある軟らか

重症度は、無呼吸・低呼吸指数 I)で判断 表

つ状態になります

口蓋(な)

① 交通事故•労働災害【社会的影響】

というデ 交通事故発生率は、 0) 約7

② 人間関係への支障 関係に支障が出ることもあります 状態などで、家庭や職場の 人間

る病気の総称です。日中ひどく眠くなるなどの症状があ上の呼吸停止)を繰り返し、その結果上の呼吸停止)を繰り返し、その結果 睡眠中に断続的に無呼吸(10 ①合併症を引き起こす 脳卒 ・狭心症や 【身体への影響】 高血圧 □圧症型約3倍中型約10倍

心筋梗塞など▶

1.2

6.9 倍

一眠時無呼吸症候群とは

3

メタボリックシンドロ 合併する可能性がある 糖尿病 ☑肥満でなくても糖尿病を

 Λ

ひどく眠くなったり、 ②日中の眠気、うつ状態 熟睡感が損なわ れます 記憶力低下、 ので、 日

9.1 倍 う中

(図1) OSAS(睡眠時無呼吸症候群)の原因

軟口蓋下垂

内科医長

町田優

は

(表1) 睡眠時無呼吸症候群の重症度 (AASM:アメリカ睡眠医学会)				
	AHI	眠気		
正常	~5	なし		
軽症	~15	あまり集中していないときに思いがけず眠気が起こる (テレビを見ている時や読書など)		
中等症	~30	多少集中が必要なときに思いがけず眠気が起こる (眠気がコンサート、会議などに参加しているときに起こる)		
重症	30~	かなり集中を必要とする活動時に眠気が起こる (眠気が食事中、会話中、歩行中、運転中などに起こる)		

AHI=無呼吸·低呼吸指数(apnea hypoxia index: AHI) 睡眠1時間に10秒以上持続する無呼吸+低呼吸の発現頻度

○.4 ○.8 ×.5 ×.1:5答

内科医長

町田 優

が検査

いよう。

歯科·歯科口腔外科 医長 外丸雅晴

診を行います。

医師が確認します。新井の歯科検診虫歯と歯周病の現在の状況を歯科 歯科検診

の結果は(図1)の通りです

咬むだけの簡単なもので、痛みを伴どを調べる検査です。5分間ガムを唾液中の虫歯菌数・歯周病菌数な ります。採取した唾液は

検査は終わ うことは全くありません。15分位で

ています

。したがって、

歯周病と虫歯

それぞれの危険因子が大きく す。これらの発症や進行には、その

わっ

「虫歯」は、細菌を原因とする感染症で

歯科の2大疾患である「歯周病」と

感染症 病」と「 」は

査として採用しています。 役立つ「歯の健康検査」をオプション検 ダーメイドの予防プログラム作設として、県内でもいち早く、 管理センターでは、 どの評価と、検査結果に基づいた、 を効果的に予防するには、生活習慣な りが必要です。 ヘルスパーククリニックの高崎健康 万500) ・メイドの予防プログラム作 人間ドック実施施

歯科検診報告書

検診結果: E(要治療)

■ 現在の歯の本数は28本です(親知らず1本を含む)。

(78.6%)の歯には虫歯治療が行われています。

■ 虫歯により失われた歯が1本あります、義歯や

■ 歯周病の進行は部分的に中等度に達しています。

かかりつけ歯科医院での精査が必要です。

■ 未治療の虫歯はありません。28本中22本

進行した歯周病に罹患しています。

が、「歯の健康検査」を体験しました。 今回は、当院の事務部部長 新井良和

(図1)歯科検診報告書

(図2)検査報告書(チャート) 歯の健康検査報告書

形式で報告されます(図2)。検査結果は点数化され、わかりやすいチャ

検査結果報告書

告書を作成します。新井の結果は(図3)の通り

検査結果に基づき、歯科医師が検査結果報

導を行っ

います。(要予約)

5

かりつけ歯科医院の受診

衛生士が、検査結果報告書の説明、歯科保健指します。ご希望があれば、当院の歯科医師、歯科

検査結果報告書は皆さまのご自宅に郵送いた

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。

「歯の健康検査」を受けてみよう。



(図3) 検査報告書

【歯と口の健康検査報告書】

持ちになることは、

歯と口の健康管理にとって極

.」です。信頼できるかかりつけの歯科医院をお病気は「痛くなったときは手遅れの場合が多

検査結果報告書で、要精査、要治療であった方

歯科医院で速やかな受診が必要です

歯と口

最後に、新井からのメッセージです。

- ・要注意なのは、飲食・歯磨き、生活習慣、喫煙です。
- ・毎食後必ず歯磨きを行う事に加えて、デンタルフロスなどで歯と歯のあいだをみがく事が大切で す。歯磨き剤はフッ素の入っているものを使用すると虫歯予防に効果的でしょう。
- ・生活習慣がやや不規則になっているようです。
- 十分な休息と適度の運動を心がける事は歯と口の健康管理においても重要です。
- ・喫煙は、歯周病の進行に関わる最大の危険因子です。歯周病を悪化させるだけでなく、歯周病治 療の効果にも大きく影響します。また、口腔がんの発症の危険性を大きく高めます。歯と口の健康 管理のためにも禁煙をお勧めします。禁煙外来の受診などもお勧めします。
- ・注意点として、歯肉の状態、虫歯経験と虫歯菌数が挙げられます。
- ・現在進行した中等度の歯周病に罹患しています。歯肉も部分的に腫れています。歯周病原因菌数 は比較的少なめですが、喫煙などの歯周病を悪化させるリスクが高いため、今後劇的に進行する 可能性もあります。定期的な歯石除去や歯のクリーニングをお勧めします。かかりつけ歯科医院で のご相談をお勧めします。
- ・現在残っている歯のうち78.6%には、何らかの虫歯治療が行われています。虫歯原因菌の数も 多めです。1度治療した歯は、虫歯の再発をきたしやすくなっています。歯みがきの方法や歯ブラシ などの選び方について、一度かかりつけの歯科医院でご相談する事をお勧めします。

【プロフィール】

福岡県立九州歯科大学平成11年卒。群馬大学医学部附属病院などでの勤務を経 て、平成16年に美心会入職。外来・手術のほか、入院患者様への摂食・嚥下リハビ リ、口腔ケアも行っている。勤務の傍ら、平成21年に新潟大学大学院修了。 群馬県高等歯科衛生士学院講師を兼務。趣味の映画鑑賞では、映画検定1級を取得 資格: 歯学博士、日本口腔外科学会口腔外科専修医、インフェクションコントロール

ドクター、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士、日本化学療法学会抗菌 化学療法認定歯科医師、ドライマウス研究会認定医、日本禁煙学会認定禁煙指導 歯科医師、日本顎咬合学会認定医、歯科医師臨床研修指導医、日本歯科人間ドッ ク学会認定医、映画検定1級

歯科·歯科口腔外科 医長 外丸 雅晴



画検定1級"Dr外丸の映画評」→ 告白

	〇×ミニテスト 答えはページ左下にあります。	
	1 歯周病と虫歯は、感染症である	
	2 検査では、唾液を検査材料とする	
	る 検査は、5分間ガムを噛む簡単なものである	
	4 歯の健康と生活習慣は関係ない	
ı		

番外問題: 新井の結果は、とほほ・・・である

問診

な生活習慣に加え、歯磨きの回数や、まず、睡眠や運動、喫煙など一般的

清掃器具の使用状況などについて問

常に多い。黒澤さん自身5㎏痩せた指導があるため、効果が出る方が非ムの作成と、管理栄養士による栄養

率の良い

トレーニングができている

のだから結果が出るのは当然とい

もしない習慣がついた。その上で、効

きだったパンも買わなくなり、間食

ことも驚きであったが、それ以上に

でもある。その人に適したプログラ

していた。ここがヴァレオプロの特徴

たのだ。

В

SH

N22を受けた後は、大好

方を変えましょう」というものだっバイスは、「食事制限ではなく、食べの変化だという。管理栄養士のアド

せたのか?秘密は食事に対する意識 い。ではなぜたった2ヶ月で5㎏も痩

食事制限はしていなこの結果を出すのに

「食事に対する

意識の変化」

昨年12月の時点で、体重は5㎏減少 2ヶ月で5㎏減少!」 メディカルフィットネス&スパ

Medical Fitness & Spa **ValeoPro**

会員様

「薬は飲みたくない!」

5分。「薬は飲みたくない!」と思っ と指摘され、運動を勧められていた。 診で中性脂肪・コレステロー ていた黒澤さんは、今までスポ ンすることを知った。家からは徒歩 そんな折、ヴァレオプロがオープ 運動をしなくなってからは、毎年健 ルが高い

黒澤さん

入会して6ヶ月で5kg減量 「BISHIN22」※によって2ヶ月でさ らに5kg減量し、コレステロールなど

の数値も明らかに改善した黒澤さん。 減量できた理由は何だったのでしょう

ない」そう思い昨年7月に入会した。 「近いから継続して通えるかもしれ クラブなど通ったことはなかったが

ル値が高かった キングで数 キングを

十 a (アルファ)」

容になっている。 ることで、よりバランスの取れた内る。これらをサーキットと組合わせ のスタジオレッスンに参加. ンバゴー その他にも「はじめてエアロ」「ズ

「サーキットトレーニング

出るはずだと考えて参加し始めた。 スンと組合わせることでもつと効果が - ニング」(写真)。他のスタジオレッ

ルド」「オキシジェノ」など してい

であるということ。 で、皆で楽しくできるトレーニング て感じたことは、毎日行っても安全

「自覚症状がない」

が、当時は3ヶ月間ウォー 脂肪とコレステロー だいた黒澤さんは、8年前から中性 して数値を下げることに成功. 今回インタビューを受けてい

運動から次第に遠ざかっていった。 るため、「またいつでもできる」と、 値を下げることができた経験があ なえる時もある。ウォー は、自覚症状がないこと。ウォー ングは天候に左右されるし、気力が しかし、生活習慣病の怖いところ

「楽しく通える」

モニター

-になっていただいた黒澤さんを紹介い

今回は、

6

月からスター

したダイエットコー

ス「B I S

H

N

22 0)

たします

体がゆったりとして雰囲気が良いこ理由は家から近いこと。次に施設全3日は通っている。継続できる一番の運動が苦手だったが、今では週に よく見てくれていること。そして知と。さらにスタッフが自分の状況を り合いができた。 はふざけあって会話が出来るほど知 誰も知り合いはいなかったが、今で り合いが多くできたこと。入会時は

一番のお気に入りは「サ キット

-キットトレ ーニングに参加し

一対一のト ーニングでし

N22には、パ

ーソナル

サーキットトレーニング風景

てきていた1

きていた1~2月、ス体重が落ちにくくなっ

が中性脂肪より先に落のはコレステロール値できた。さらに驚いたに5㎏も痩せることが 果、たった2ヶ月でさらかけられた。試した結 22]※のモニターになっ コース「B — S H — N ちたこと。「薬を飲まな タッフからダイエット いたことだ。 くても良い体」に近づ てもらえないかと声を もとで運動できたことが継続するしい知識とトレーナーの励ましのなったら励ましてくれる」など。正 「皮下脂肪 支えになった。 らえる」「通常よりも高めの負荷で 「正しいト トレーニングが組み込まれている。 BISH レーニングできる」「挫けそうに レーニング方法を教えて

内臓脂肪までも減少」

思えないほど。 ンの結果だけを見ても、同じ ころ。黒澤さんはこの結果表を見 撮影で、実施前後の比較ができると r スキャンや血液検査の結果·写真 B-SH-N2の特徴は、ファッ 「以前の自分にびっくりする」と してくれた。ファットスキャ 人とは

「6ヶ月で5㎏減少-

さらに、

気にしなくても大丈夫と思われる。 化があるので、今後もリバ についている。食事に対する意識の変健康的に痩せ、さらに運動習慣も身 経過してこの取材を行っているが、 B-SH-N22終了から1 皆さんも自分に投資をしてみては ウンドはない。食事制限はせずに ウンドは ケ月を IJ

いかがでしょうか (文責:ヴァレオプロ小林)

BISHIN22モニター結果(一部) 初回(H22.3.3) 2回目(H22.5.7) 基準値 結果 体 66.5 45.4~61.⁻ 71.7 - 5.2 LDL-C 60~139 165 132 中性脂肪 284 30~149

ファットスキャンで内臓脂肪と皮下脂肪を比較 Before 初回(H22.3.3) After 2回目(H22.5.7) 内臓脂肪 ·内臓脂肪:156cm ·内臓脂肪:103.7cm ·皮下脂肪:304.5cm ·皮下脂肪:254.9cm 初回と2回目では内臓脂肪と皮下脂肪が明らかに減ってきているのが分かります

|周年 大感謝祭実施中|| 詳細は ▶ http://www.bishinkai.or.jp/valeopro/またはTEL.027-350-1177

ダイエットコース「BISHIN22 (ビシン22)とは ValeoProが自信を持ってオススメするダイエットコース。

期間は3ヶ月。

最初にファットスキャンや血液検査で、実施前の身体の状況を知って いただき、全身の写真も撮影。 その後、健康運動指導士や管理栄養士によるカウンセリングを受けて

から「BISHIN22」をスタート。1対1のトレーニングの開始 最後に再びファットスキャンと血液検査をして、実施前後の比較をし た結果表を基に総評をして終了。

コース別料金】				
シンプルコース				
38,000円				
スタンダードコース				
46,000 ⊓				
会員外価格				

68.000_円

生活習慣の改善

含まれる主な食品

ピーマン、きゅうり、トマト、オクラ、菜の花、 キャベツ、ブロッコリー、果物類

身体や環境への優しさになります 度は日頃からやや高めに設定することが 調を崩す原因となります。冷房の設定温 節を行う自律神経の働きが鈍くなり、 屋外との温度差が大きくなると、体温調 冷房による体の冷やしすぎも注意です

栄養素

ビタミンB1

アリシン

ビタミンC

ビタミンE

旬の食材を取り入れる

してくれます。本来の栄養素とうまみを味が、体温を下げ、体の調子を整える働きを ミン類の優れた供給源である夏野菜こそ 類が不足する夏場は、水分が豊富で、ビタ た効能があります。汗で水分やビタミン材は鮮度や栄養価が高く、その季節に合っ 代では冬場でも手に入れることができま ぐん育った旬の食材。これらの食材は、現 畑で真夏の太陽の光をたっぷり浴び、ぐん わえる今だからこそ積極的に摂り入れま が、本当においしいのは今です。旬の食 もろこしやナスなどたくさんあります。 夏野菜といえば、トマトやきゅうり、と (表1)ビタミンB1・アリシン・ビタミンC・ビタミンEを多く含む食品

傾向があります。飲酒でのストレス発散でが、夏は他の季節より尿酸の値が高くなる に心がけ、暑い夏を健康に過ごしましょう. なく、趣味や運動でストレス発散するよう しましょう。暑い日のアルコ・ -ルは最高です



うなぎ、かぼちゃ、モロヘイヤ、ピーマン、ナッツ類



材料(2人分)	1 人当たりエネルギー: 618kca
・うどん 2袋	タレ[A]
·豚肩ロース… 200g	・しょうゆ 大さじん
・片栗粉 小さじ2	·酢······ 大さじ6
・きゅうり 1本	·砂糖 ··············· 大さじ3
・トマト 1/2個	・ごま油 大さじ 1
・オクラ 2本	・すりおろしにんにく1かけ
・他お好きな生野菜	・すりごま 適量
·わかめ ··········· 適量	・お好みでコチュジャン 適量

【作り方】

- ①野菜は好みの大きさに切る。
- ②豚肉に片栗粉をまぶす。
- ③豚肉を熱湯でサッと茹で、冷水にとる。ビタミンB1は 水に溶け出る成分があるので、手早く行う。
- ④茹でたうどんに野菜と肉をのせ、混ぜ合わせた[A] をかけて出来上がり!

【ポイント】

- ■豚肉に片栗粉をまぶすことで、口当たりがよくなり、ビタミンが水に溶け出るのも防いでくれます。
- ■ビタミン豊富な夏野菜をお好みで加えてお楽しみください。

暑さに負けない 食材を摂ろう・

ゆる「夏バテ」になります。そこで、今 を感じ、体調を崩しやすくなり、 まいます。その結果、だるさや疲労感 ミン、ミネラルを体外に排出して の要ですが、体に必要な水分やビタ 対応しようとします。汗は体温調節 と汗をかき、体温を逃がして暑さに はないでしょうか?人間は暑くなる スタミナ不足を感じる人が多いので 夏になると、普段よりも疲労感や

1.食事バランスを整える

【プロフィール】

東京農業大学応用生物科学部栄 養科学科卒業。

平成20年4月に美心会へ入職。 高崎健康管理センターのレストラン また、ヘルスパーククリニック1階に ある"カフェ・オリーブ"のメニュー も担当し、季節ごとのおすすめ ドリンクも考案している。

まれるアリシンと一緒に摂ると、吸収 は、にんにく、玉ねぎ、ニラなどに含 スタミナをつけましょう。ビタミンB 野菜類に含まれるビタミンCやビタ が高まります。ビタミンBとア ビタミンBを多く含む食品を摂り くなり、疲れやすくなります。夏こそ ますので、ご参考ください た、夏にぴったりのレシピをご紹介し ン(アミノ酸の一種)を組み合わせ れ、糖質からエネルギー また、肉や魚などのたんぱく質は

ミン類、アリシンを多く含む食品は、 まり疲労回復効果があります。ビタミンEと一緒に摂ると、免疫力が高 (表1)をご覧ください。 暑い夏を健康に過ごすためには、

11

島内科医院



INTERVIEW

開業医は、病気を診るだけではな

どんな方針で治療を?

往診に?!

思っています。だからこそ、医療者とたのですから、親をがっかりさせたと ではないと考え、内科を選んで独立し は当然私が外科系を選ぶと期待して うな気もします。 医者になろうと頑張ってこら しては患者さんの期待に応えられる いたでしょうが、自分では外科系向き す)。母は外科医。そんな環境で、両親 も父の弟が伊古田姓を継いでいま に日本で初めて帝王切開を行った医 業していました。祖母は、 伊古田順道の養女でした(現在 1859年

なぜ内科を?

内の方が「この地に細く長く続きます

昭和55年12月の開院当日

の朝、町

めに私自身、相談しやすいドクターで

には、健康手帳をお渡しし、自己管理 入切です。例えば、慢性疾患の方たち

族と一緒にお茶のみをしていた父の頃げよう」になっています。患者さんの家

「スポーツドリンクを持って行ってあ の方が増えて、夏場の脱水を心配して

の往診は、のどかでしたね。

「手打ちうどん」の思い出とは?

大事さを自覚していただく。そのた

あるようにと、心がけています。

者さんとともに管理して

くことが

さず、それを重症化させないように患

。ちょっとした異常のサインも見逃 人々の健康管理につきると思いま

だ違うのは、今は一人暮ら

しの高齢者

祖父と父は藤岡市で産婦人科を開 どん」を持ってきてくださいました。 域の医療を担う決意を新たにしたこ 町内の方々の温かい気持ちに、この地 ように」との願いを込めて、「手打ちう

ドイツ車とジャズが趣味とか

ますよ。 どできるだけ出席するようにしてい はなく、同じ循環器内科を選んだ二 ジャズを聴いて過ごします。 を走らせ、雨天には30 人の息子に負けないように研究会な -に行って遊びます。遊びばかりで 休日には30年 アコードで 多はス

「お若い!!」というのが

第1印象でした。終始 笑顔を絶やさず、やさ しさにあふれている院 長先生です。職員の皆

さんも何でも言い合えて家族のように仲 が良いのが印象的です。日々を楽しみ、き め細やかな気配りをしているところが地 域で愛される秘訣なのですね。

(地域医療連携室:須藤

も同じような道をたどっています。た出かけて行きました。気がつけば自分 をもって行こう」などといって往診に ばあさんは、饅頭が好きだから饅頭 父はよく往診に行く際「あそこのお Q.6 お花がたくさん飾ってありますね

バラが何の手入れもせず次々と咲めに飾っています。この季節には庭 ので感謝しています フも協力して手入れをしてくれている 花を持ってきてくださいます。スタッ てくれるので、それを飾って 待合室でリラックスしていただくた した花を見て、患者さんもよくお います。そ

メッセージをどうぞ

クをはじめ、高崎総合医療センターいただければ、ヘルスパーククリニ す。地域のかかりつけ医として、 門医療機関へ紹介させていただきま 群馬大学附属病院、井上病院など、専 お気軽にご相談ください 内科以外の病気に関してもご相 -ククリニッ B

クリニック情報

- ■診療時間: 9:00~12:00、14:00~18:00
- ■休 診 日:土曜午後·日曜·祝日
- 長:中島泰彦

群馬県高崎市下佐野町14

TEL.027-347-3553





中島内科医院

豊かな自然に囲まれた「中島内科医院」。 昭和55年に開業し、30年来地域医療につくして います。今回は、こちらの医院をご紹介します。

中島泰彦 院長

藤岡市出身。岩手医科大学医学部卒(昭和43年)。昭和47年、同大学医学部大学院卒 業。岩手県立一戸病院内科、岩手医科大学第二内科助手、講師、公立碓氷病院内科 などでの勤務を経て、昭和55年、中島内科医院を開院。医学博士、日本内科学会認定 医、日本医師会認定産業医。佐野小学校校医。

もあります。

医療センターで小児外科の勤務経験来・手術の経験を積みました。小児外科に決め、消化器がんを専門に外馬大学附属病院に就職するときに



その夢がさらに私たち子供へと託さ私の親兄弟に託されました。しかし、 れ、唯一の男であった私が医師になり 婚して農家に嫁いだため、その夢が になりたかったと聞いていました。結

医師を目指した

きっかけは?

祖母の影響です。元々、祖母が医師

る場合があります。

いませんので、口からの胃カメラにな ただ、鼻腔が小さい方などには向いて もありますが、数分でおさまります。

鼻からの胃カメラ

(カメラがついた管)を入れますが、通常の胃カメラは口からスコープ

教えてください (経鼻内視鏡)について

なども使い、楽しんでいます。

今まで数々の病院で勤務してきた

黒沢病院に来た経緯は?

のある病院を探していたら、黒沢病 院にたどり着きました。 中で、消化器外科・内視鏡などの症例

いなかったら?もし医師になって

ていたかもしれません。畑はもちろ ん、小学生のころはお蚕もいました。 家業が農家だったため、農業をし

趣味は家庭菜園だとか?

と考えていました。大学卒業後、群学生時代に内科か外科に進もう

外科を選んだ理由は?

かけです。最初は水だけをあげてければならなくなったことがきっなり、その時に代わりに畑を見な ピーマン・スイカ・ねぎ・じゃがいも・と ました。ナス・きゅうり・トマト を建て本格的な家庭菜園を始め ちに面白くなって、畑の一部に新居 いるような状態でしたが、そのう 農家だった父が10年前、病気に

を栽培しています。休日にはトラクうもろこし・いんげん・枝豆・・・・など ドクターin家庭菜園。 査後1時間は食事ができません。 起こします。また、麻酔薬の影響で検 舌の根本に触れるので吐き気などを Q

思うことは?

経鼻内視鏡は、のどへの刺激

す。医療現場にはさまざまな症例が ないこともあれば、思わぬところで症科書に書いてあるようには解決でき あるということですね。 状が良くなったりすることもありま ばかりだ」ということです かりだ」ということです。単純に教「医療はまだまだ解からないこと

数分で飲食可能です。鼻血が出ること きます。麻酔薬も微量なので、検査後 が少ない検査です。検査中に会話もで

↓ 皆ちまへ一言!

やむかつきなど、「おかしいな」と思っ が似ていることがあります。胃もたれ がんや通常の胃炎などは、初期症状早期発見・早期治療が大切です。胃 タッフ一同、日々努力しております。外来診療を受けていただけるよう、ス たら、お早めにご相談ください 早期発見・早期治療が大切です。 すべての病気に言えることですが、 安全に、そして安心して胃カメラ・

【外科外来】

■診 察 日 月曜日:午前(12:00まで) 木曜日:午後 田口 土曜日:午前

ぴかぴかのナス

その他の曜日や医師の予定は裏表紙をご覧ください。

■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



昭和33年6月8日生まれ。高崎市出身

消化器がん、がん化学療法、小児外科専門 埼玉医科大学医学部を昭和59年に卒業。その後、群馬大学医学部附属病院

消化器外科を専門とし、外科外来だけでなく、

日本外科学会認定医

日本消化器外科学会認定医

たぐち まさき

Drってこんな人。

今回は、外科外来と内視鏡(胃カメラ・経鼻内視鏡)を

当している田口正毅をご紹介いたします。

皆さまに親しみを感じていただこうというこのコー

[段の診療ではわからない医師の一面をご紹介.



「転倒予防に有効な体操・歩行方法を学んで、転ばない体づくりを」

ヘルスパーククリニック デイケア

誰でもできる簡単な方法で、転倒予防に必要な知識と体操・歩行方法を学びます。



■日 時:毎週土曜日

■時 間:・チャレンジクラス 9:30~10:30

・やさしいクラス 11:00~12:00

※事前に体調チェックを行いますので、 開始時間の15分前に集合してください。

■対象者:60歳以上の方

■場 所: ヘルスパーク

クリニックデイケア

■定 員: 各クラス20名(先着順)

■費 用:1回500円

■持ち物: 運動靴、汗拭き用タオル

着替え

お申込・お問合せ

027-353-2333

(ヘルスパーククリニックデイケア 斉藤)

NEWS

第23回 ホームヘルパー2級

介護・福祉分野の仕事につきたい方、ボランティアをしたい方、 家庭介護をされている方など、どなたでも応募していただけます。

【講義内容及び時間】

業務に必要な介護の知識と方法、高齢者との接し方や福祉 制度などを学びます。実習では施設での実技や在宅訪問 サービスにも同行します。

講義・演習 100時間

実習 30時間

■申込期間: 7月5日(月)~7月23日(金)

■開講期間:8月28日(土)~平成23年3月19日(土)全20日間

■受 講 料: 70,000円(テキスト代込み)

員: 26名

矢[

第46回 ふれあい健康講座開催

肝心な臓器「肝臓」。メタボと脂肪肝との関係やウィルス性 肝炎のことまで、専門医の立場からわかりやすく講演します

肝心な臓器 ~肝臓のお話~

講師:肝臓外来 内科医 矢島義昭

- 日 程:7月24日(土) ■ 開催時間:14:00~15:00
- 開催場所: ヘルスパーククリニック 4 F 美心ホール
- ■参加費:無料

お問合せ TEL.027-352-1111

第9回 ボヌール調理実習

減塩クッキングにチャレンジしてみませんか?



〜鶏肉のパリパリ焼き〜

- ■日 程:7月24日(土)
- 開催時間: 11:00~13:30
- 開催場所:ヘルスパーククリニック 3F 調理実習室
- ■定 員:8名
- ■費 用:1,000円

お申込・お問合せ TEL.027-352-1111

TOPICS

TOPICS

適配限コンテスト200

别官

「快適厨房コンテスト2009」で

(2010年3月26日表彰式にて)

東京電力株式会社 電化厨房フォーラム 21 事務局主催の「快適厨房コンテスト 2009」でヘルスパーククリニックの厨房機器設備が「予防医療推進賞」に選ばれました。

ヘルスパーククリニックの高崎健康管理センターでは、人間ドックご利用者さま に高級感のあるこだわりのヘルシーメニューを提供しています。クリニックオープンにあ たり、ご利用者さまへの食事サービスの向上及び、スタッフが働きやすい設備環境、そし て環境への負荷軽減を考えた結果、電化厨房を採用しました。

電化厨房は利便性が良いので、3階の調理実習室や1F「カフェオリーブ」にも導入してい ます。このような賞をいただき、さらなるサービスの向上を目指してまいります。

フィオーレは「アンチエイジング」と「リラクゼーション」の サロンです。姿勢のゆがみ、肩こり、むくみ、加齢・生活習 慣によるボディラインの崩れや肌の衰え…このようなお 悩みはありませんか?フィオーレでは、「エンダモロジー」 「テクノシックス」といった機械を使用し、脂肪と老廃物の塊 であるセルライトやむくみの解消、サイズダウンやリフトアッ プなどをはかり、理想的な状態に無理なく近づけていきま す。

完全予約制 9:00~18:00 (金·日·祝日以外OPEN)

ボディコース(一例)

理学療法士が身体測定と 姿勢改善をはかります。

フィオーレ主なメニューのご案内

アンチエイジングコース

Jラックスコース ¥9,800 フェイシャル(一例) アンチエイジングコース ¥**24,800** なくみ・クマの改善・リフトアップ ¥**14,800** ŧ白・うるおい補給

詳細はホームページ http://www.bishinkai.or.jp/beauty_skin/fiore/またはTEL.027-352-1111 (代表)まで

TOPICS

やるベンチャー

アンチエイジング&リラクゼーションサロン

当美心会では、高崎市内の中学校2年生の全生徒を対象に実施している 「やるベンチャー」(=職場体験)活動に賛同し、今年は5/17(月)~6/18(金)の期間で 6校から14名の生徒を受け入れ、院内の各部門で職場体験をしていただきました。

将来就きたい職場を実際に体験し、社会 の中で働くことの大切さと、社会に必要な 人間性を学んでいただきました。この体験 により、将来の夢や希望を持っていただく ことができたのではないかと思います。参 加した生徒を代表して、南八幡中学校の生 徒さんの感想文の一部を、ご本人の許可 を得てご紹介させていただきます。

■南八幡中学校2年 参加生徒さんからの感想文(5月24日~5日間体験)

職場体験では、患者さまへの接し方とマナーを学びました。接し方では、食事を配る とき、看護師さんが「耳元でゆっくり話してください」と言っていました。ぼくが話すと 患者さまは応えてくれ、配った後は「ありがとう」と言ってくれました。マナー面では、

患者さまが入浴される時、おしゃべりをしていたら、看護師 さんから「おしゃべりは危険なので、患者さまの前ではしな いように」と注意を受けました。他にも、手術室やMRI、CT などを見学することができ、今回学んだことは将来の夢に とても役立つものとなりました。大変お世話になりました。



(次ページに続き



「元気になってカエル」 撮影:瀧澤利男様



「高原の夏」(嬬恋村新鹿沢) 撮影: 倉澤信司 様



「春の日に(キジ)」(吉井町自宅にて) 撮影:髙麗和秋 様



「山頂めざして」(富士山登山) 撮影:高橋友良様



「夜空にきらめく」(玉村町) 撮影:福田トシス 様



撮影:中山朗 様

MINI GALLERY

話題をご紹

美心会専用の送迎車運行のご案内

▶ 古岐町市口に

当法人では、平成21年7月1日より「高崎駅東口~黒沢病院~へ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。

トヘルフパーカカリーッカに

トヘルスハー	-ククリ.	ニック行			▶ 高崎駅果L	打打			
高崎駅東口		黒沢病院		ヘルスパーク	ヘルスパーク	→	黒沢病院	→	高崎駅東口
		8:45	\rightarrow	8:50	8:50	\rightarrow	8:55		
		8:55	\rightarrow	9:00	9:10	\rightarrow	9:15	\rightarrow	9:30
9:30	\rightarrow	9:40	\rightarrow	9:50	9:55	\rightarrow	10:00		
		10:05	\rightarrow	10:10	10:10	\rightarrow	10:15	\rightarrow	10:30
10:30	\rightarrow	10:40	\rightarrow	10:50	10:55	\rightarrow	11:00		
		11:05	\rightarrow	11:10	11:10	\rightarrow	11:15	\rightarrow	11:30
11:30	\rightarrow	11:40	\rightarrow	11:50	11:55	\rightarrow	12:00		
		12:05	\rightarrow	12:10	12:10	\rightarrow	12:15	\rightarrow	12:30
12:30	\rightarrow	12:40	\rightarrow	12:50	12:55	\rightarrow	13:00		
		13:05	\rightarrow	13:10	13:10	\rightarrow	13:15	\rightarrow	13:30
13:30	\rightarrow	13:40	\rightarrow	13:50	13:55	\rightarrow	14:00		
		14:05	\rightarrow	14:10	14:10	\rightarrow	14:15	\rightarrow	14:30
14:30	\rightarrow	14:40	\rightarrow	14:50	送迎車運行時間以	以外は、高	崎市循環バス「く	ごるりん」を	をご利用ください。

高崎駅東口を出て ★印の場所が 送迎車の乗降口 です。





▶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。

ご注意

※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もございます。

はじめまして。

3月から企画部に入職し、BISHIN編集委員になりました。レイアウトを 一新した春号には、たくさんのお褒めの言葉をいただき、想像以上の 反響にビックリです。ありがとうございました。レイアウト一新の次は何 にチャレンジしようかな♪編集委員の一員として、新人らしくフレッ シュに頑張ります。常に現状打破を目指す美心会と、新人編集委員を 今後ともよろしくお願いいたします!(幸)



ご意見・ご感想お待ちしております

で意見・で感想は、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!

h satou@bishinkai.or.jp

※切り取って使用されると便利です。

(平成22年7月 現在)

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「マ行~ワ行の主な薬をご紹介!

お薬の名前 注意点 ■マグミット 併用すると効果が弱まるお薬がある(時間をずらして服用) 便を柔らかくするので便秘に用いる、胃酸中和作用もある ■ ミオナール 筋肉のこわばりや脳・脊髄障害による麻痺や血液の流れを改善する 眠気、ふらつき、脱力感などが起こることがある ■ ムコスタ 胃粘膜を保護し、胃潰瘍、胃炎の症状を改善する 特になし ■ ムコダイン 気道の炎症を抑え、気管支などの痰のつまりを取り除く 特になし ■ メジコン 咳中枢に作用して咳を抑える 眠気などが起こることがある ■ メバロチン 血液中のコレステロールの量を減らす 筋肉痛、脱力感などが起こることがある ■ メリスロン 内耳の血液の流れをよくし、めまいを抑える ■ ユリーフ めまい、ふらつきなどが起こることがある 前立腺の肥大による尿が出にくい症状を改善する ■ ラックビー 腸内の細菌バランスを正常にすることで腸の調子を整える 特になし ■ ラキソベロン 検査で用いる場合は水分を十分にとる 腸の運動を活発にする下剤 ■ ラシックス 尿量を増やしてむくみをとり血圧を下げる めまい、ふらつきなどが起こることがある ■ レンドルミン 不安や緊張をやわらげ、寝つきをよくする 眠気、ふらつき、注意力や集中力の低下が起こることがある ■ロキソニン 空腹時を避け多めの水で服用 熱を下げ、痛みをやわらげ、炎症を抑える 眠気、めまいなどが起こることがある ■□ペミン 腸管からの水分の分泌を抑え、水分の吸収をよくして下痢を止める ■ ワーファリン 血液を固まりにくくする 納豆は薬の作用を弱めるので食べないようにする

ヴァ

数名見かけられた。汗をかい 身体を洗わずに風呂に

ない検査着のご用意もございますのご希望によりお持ち帰りいただか で、ご遠慮なくお声掛けくださいませ

お願いです

オプロ

ま入ってくるので不衛生に思う 入る人が

た。本来は便座に座って体を動かせば

が感知して電気がつくよう

お願いです

ご意見箱

き

ありがとうございます。

。さっそく

イレのセンサ

を点検いたしま

この

たびは貴重なご意見

を

ただ

せていただいている次第です 帰りたい」とご意見をいただき継続さ のお客さまから「今まで通り持ち

> お願 当施設をご利用いただく際のルール重大なマナー違反です。会員の皆様に ちよく使える施設になるよう、ご協力 で意見箱-ヘルスパ-皆さんでマナ アップ週間」を設けました。

を改めて確認していただくため、「マ 身体を洗わずにお風呂に入るのは を守り、誰もが気持

提案です

増えま

ク着が毎年受診

する

わすほうが良いと思います。

高崎健康管理センタ

で意見箱

その回答を掲載しております。 ただいたご意見と がとうござ

ククリニック外来

お客さまへのアンケ

ト調査の結果

課題として挙がり、ご利用

ククリニック移転前に検

ただきありがとうございます。

お持ち

ただ

いているドッ

ク着です

高崎健康管理センタ

をご利

座ったまま体を動かせ 身障者用 真っ暗になって困りま 時間がたつと電気が消えて、 が、多少時間がかかるため、 が感知して電気が再びつく レを使用-ばセ 便器に

表紙のデザイ 回から大切に保存 情報誌として格調が高まるデザイ どが拡大されて大変見やす ンも良く く読んで したくなりま

貴重なご意見をありがとうございま 色の

いましたら、遠慮なく職員にお申 ビシン春号のアンケー

ぐに方向(角度)を調整い か、手を振り 方向が多少ず に設定されております いたします。その他ご不便な点がござ いことが原因であることがわ 今後は、座ったまま身体を動かす 上げていただけ 反応, かり、



OPINION BOX

みなさまの

みなさまにお寄せ

(1

トより

ルへの感想

前号に比べて、写真・イラストが多くなって く読みやすくなりました。

斬新で良いと 配色も安定

「ミニギャラリー」秋の写真・イラスト募集中!!

お1人様2作品まで。

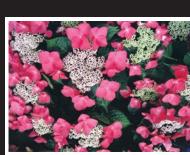
- ■氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してく ださい。
- ■応募作品の著作権は(医)社団美心会に属します。 作品は返却いたしません。
- ■肖像権の侵害が生じないよう、応募者の責任において 必ず被写体の人物に公表の承諾を得てください。 ■誌面の都合上、すべての応募作品を掲載できない 場合がございます。あらかじめご了承願います。

作品送付先 〒370-1203 高崎市矢中町188 企画部あて

次回〆切 8月14日(土) (当日消印有効)



「ヘルスパーククリニック(淡彩画)」 作者:秋山充利 様



「紫陽花」 撮影:落合芙美子様

ギャラリ

続き

Bishin

受付時間 7:00~18:00

診療時間 9:00~13:00・15:00~18:00

ヘルスパーククリニック 医師外来予定表 161.027-352-1

平成22年7月5日~

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	午前	黒澤	曲	黒澤	小倉	小倉	黒澤
泌尿器科	1 89	曲	中嶋	小倉	狩 野	曲	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
ル四コマルエンドイイ	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(一般·循環器)	篠 田 12時まで 藤 井	篠田	田 口 菊地(乳腺) 12時まで
7F 17	午後	藤井	小 澤 遠藤敬(乳腺) 予約制	小池(一般·循環器)	ШΩ	線 貫 伊藤(乳腺) 第1.3金 藤井(乳腺) 第2.4.5金	藤井
		町田	横山	松山	石井	後藤	後 藤 横 山
	午前	佐藤	石 井	後藤	佐藤	町田	佐藤
内科		矢 島	長嶺(肝臓) 12時まで	矢 島			矢 島
	F-144	松 山	佐藤	町田	後藤	松山	松山佐藤
	午後	佐 藤 矢 島	堀口	矢 島	矢 島	矢 島	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¥まで	遠藤 第1.3.5± 遠藤 第2.4±·予約制 平井 第2.4±
	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	長 浦 予約制・12時まで
IE////!!!	午後	休診	休 診	休 診	休診	休診	整形外科医師
歯 科	午前	外丸•西原	外 丸	西原	外丸	外丸	外丸
口腔外科 ————————————————————————————————————	午後	外丸•西原	休 診	西原	外 丸	外 丸	外丸
内視鏡	午前	小 林 松 山 篠 田	小 林 松 山 新 井 田 口	蔵屋敷 小 林 篠 田	蔵屋敷 大 田 口	小林山田開	小 林 戸塚/平井 内視鏡医
			ш Ц		_ ш н	柳 貝	

※「/」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。 当院では外来診療待ち時間短縮の為、予約診療を導入しております。ご利用ください。



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			
子山がバト木	菊地•伊藤			
摂食・嚥下・口腔ケア外来	外丸			
インプラント	重原			



医療法人社団美心会 **黒沢病院** 〒370-0852 高崎市中居町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