



# BISHIN

「ビ  
シ  
ン」

## カラスウリ

ウリ科、つる性の多年草。  
夏に白色の花を夜間だけさかせ、  
秋に朱色の実をつける。



## 【病気の話】

恥ずかしがらないで!

# 尿もれ

## Features | 特集 |

### 【歯の話】

摂食・嚥下・口腔ケア外来のご紹介

### 【ヴァレオプロ】

トレーナーインタビュー

### 【美味しい話】

食欲の秋こそ「よく噛んで」

### Dr.インタビュー

歯科医長 外丸雅晴



## 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を「ブレークスルー」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>

積極的な「健活」「若活」を提案します!



8月8日(日)、今年も高崎まつりのみこし部門に参加し「健康」の大切さをアピールいたしました。当法人と美心会グループの職員、そして毎回多大な支援をいただいている私の出身地 神流町・上野村の「みこしを担ぐ会」の皆様並びに協力企業様、総勢222人で真夏の太陽の下、ソイヤ!ソイヤ!と担ぎました。日曜日のみこし部門に参加した一般企業はJR様と当法人だけでした。この5年位はこのような状況が続いており、不況の中ではありますが全員がボランティアで出場しております。



「健活」「若活」 さて、「婚活」という言葉が流行っています。最近では何かを目的に頑張ることを「〇〇活」と言うようです。そこで、私は今回「健活けんかつ」「若活わかかつ」を提案したいと思います。

まず「健活」は、「健康になる活動」です。禁煙、バランスの良い食生活、そして日々の運動習慣とちよūd良い睡眠時間が大切です。「今日から実行」という決意が何より大事だと思えます。言われて久しい「生活習慣の見直し」を「健活」に変え、ぜひ実践しましょう。

次に「若活」は、文字通り「若返り活動」です。自分の身体に注目することはストレス解消の一つと言われます。私は毎日多くのご利用者様にお会いしますが、90歳以上でも非常に若く見える方に会うことがあります。そういった方々からは、必ずと言っていいほど「今日は孫の洋服を着て来ました」との答えがあります。「これだ!」と私は思いました。まず「若活」の第一歩は孫と一緒に洋服を着ることからスタートしてみてはいかがでしょうか。



医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

### 自然に美しく。アンチエイジングサロン ブイオーレ

さて、ヘルスパーククリニックの2階にあるアンチエイジングサロン「ブイオーレ」には、この「若活」に役立つエンダモロジーとテクノシックスという機械が導入されています。エンダモロジーはセルライト(脂肪と老廃物の塊)に働きかけてボディラインを整え、さらに血液やリンパの流れを改善することにより、冷え性やむくみの解消にも効果があります。



理学療法士による施術風景

製で筋肉や細胞に作用する高周波温熱機器です。身体の温度を上げることにより、筋肉の緊張や痛みを和らげ、内臓脂肪や手足の筋肉内脂肪(霜降り状態)の燃焼を促します。有名スポーツ選手は実際これを使用し

フランスで製造されたFDA(米国食品医薬局)が許可した、世界で初めての機械です。テクノシックスはイタリヤで製造されています。ブイオーレではこれらを使ってボディや顔の若返りを行っています。理学療法士が施術を行っておりますので安心してご利用いただけます。ぜひご相談ください。「健活」と「若活」で、楽しい暮らしを提案し続けます。

Fiore アンチエイジング&リラクゼーションサロン. お気軽にお問い合わせください. tel.027-352-1111 (代表) AM9:00~PM6:00(月~木・土)

黒澤理事長の ふ・れ・あ・いエッセイ

ささやき

### 「肝っ玉おばあさんのこと」

其の1

私は高校へ行くために故郷 中里村の実家を離れるまで、祖母と同じ部屋で寝ていた。祖母は祖父が早くに亡くなったため、女手一つで3人の子供を育てたという肝っ玉母さんであった。自分が聞かされていただけでも、いくつもの逸話がある。コンニャク生産農家であったが、コンニャク粉も製造していたので、峠を越えて下仁田や南牧まで粉の入った重たいリュックサックを背負って歩いて行ったそう。当時(大正から昭和のはじめ)人家もまばらな狭い道を、どういふ気持ちで下っていったのかと思うと、明治の女性のためまじさのげられる。

ある日、父の留守に近所の人我が家で大酒を飲み、酒乱の状態になった。囲炉裏で燃やしていたマキを、祖母の座っている左右で振り落としていたのだ。祖母はこれに動じず、どっかりと座ったまま、震えていた我々をかばうように、「お前の若い命を私のような年寄りの命と取り替えてもいいのか!」と一喝。その人は、ガクッと膝を落とし、おとなしくなった。自分の命をばって我々家族を守ったのはもちろん、酒の勢いで暴れたその人の命や人生をも救ったのかもしれないと思ひ、祖母のそれまでの苦難が分かったような気がしたのをしっかりと覚えている。

祖母が「人はシワの数だけ苦労をしているのだから、年寄りは大いにしろ」と口癖のように言っていたことがなつかしい。

## BISHIN 歳時記

7月 9日(金) デイケアくろさわミニコンサート 群馬交響楽団のソロの演奏家2名が、ご利用者さまへバイオリンとフルートの演奏を披露してくださいました。



ミニコンサート

7月 24日(土) 第46回ふれあい健康講座 「肝臓の臓器」肝臓のお話 専門医である内科・矢島義昭が、肝臓病についてお話し、40名の方々に越えさせていただきました。

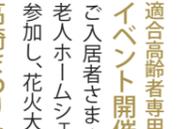
8月 31日(土) 第9回ポータル調理実習 「減塩クッキング」夏野菜と鶏肉のバリバリ焼き」



サマーコンサート

サマーコンサート開催 「ふじなみコーラス」様を迎え、入院患者さまに季節の歌やなつかしの曲を聴いていただきました。

8月 7日(土) 適合高齢者専用賃貸住宅「ラ・ヴィオラ中居」イベント開催 ご入居者さま・ご家族さまと、特別養護老人ホームシエスタさとの花の納涼祭に参加し、花火大会も鑑賞しました。



ラ・ヴィオラ中居イベント

8月 8日(日) 高崎まつりみこし部門に参加 「美心会」の文字と「六瓢(無極)」のデザインを背負い、総勢222名で参加。地域の方々に健康の大切さが伝わりますように!

8月 17日(火) 第183回院内研修会 「医療安全管理研修会」 毎月全職員対象にさまざまなテーマで研修会を行っています。特に8月は、院内の安全管理委員会が発表し、医療事故を起さないための注意点を再確認しました。



医療安全管理研修会

9月 21日(土) 第10回ポータル調理実習 「減塩クッキングくかじきのおろし煮」

9月 28日(土) 第23回ホームヘルパー2級養成講座 開講式 ホームヘルパー2級の取得を目指し、11名の受講生が介護福祉の勉強を開始しました。



美心祭の売上げを寄付

10月 25日(土) 第11回ポータル調理実習 「減塩クッキング」さばのせん切りごぼう蒸し」



さばのせん切りごぼう蒸し

10月 29日(土) 第22回ホームヘルパー2級養成講座 修了式 美心会の修了生は合計732名となりました。

## schedule

### 主な行事予定

- 10月9日(土) 第12回ポータル調理実習 「ヘルシーハンバーグ」以降の予定はP11参照
10月30日(土) 「ハワイアングリーンルーム」1000人フラ(上毛新聞主催)にて、無料健康測定ブース出店予定(詳細はP17へ)
11月3日(祝) 「第20回くま県民マラソン2010」に参加
11月7日(日) しんまち商工祭へ、無料健康測定ブース出店予定
11月20日(土) 第2回歯と口の健康教室予定
11月下旬 ウィンターイルミネーション点灯開始予定(翌年1月末まで)
12月24日(金) キャンドルサービス予定(黒沢病院にて)
12月25日(土) クリスマスコンサート予定(黒沢病院にて)

## 骨盤底筋体操 (図3)



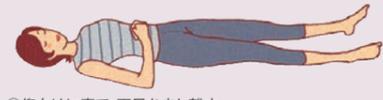
- お風呂につかって左手を腹に、右手指を腹口に軽くあてる。
- 右手指で骨盤底筋を意識しながら収縮させる。



- 床にひざをつき、ひじをクッションにのせる。
- 骨盤底筋を収縮させて3秒停止。
- ゆっくり元に戻す。(5~10回繰り返す)



- 足を肩幅に開いて立ち、手は机にのせる。
- 骨盤底筋を収縮させて3秒停止。
- 3秒かけてゆっくり戻す。(5~10回繰り返す)



- 仰向けに寝て、両足を少し離す。
- 骨盤底筋(肛門・膣・尿道付近の筋肉)を収縮させて3秒停止。
- ゆっくり元に戻す。(5~10回繰り返す)



- 仰向けに寝て、両膝を軽く曲げる。
- 骨盤底筋を収縮させたまま、おしり、背中をゆっくり持ち上げ、ゆっくりおろす。(5回以上繰り返す)

## 治療

### ① 腹圧性尿失禁

#### 「骨盤底筋体操」(図3)

治療の基本ともいえる体操です。毎日根気よく続けることが大切です。2~3カ月で約7割の方に効果があり、特に軽症例に有効です。

#### 「薬」

尿道を収縮させ、症状を軽くすることが出来ます。

#### 「手術」

状態によっては、手術する場合もあります。最近の手術法として、下記があります(図4)。

#### TVT手術

下腹部の左右を約1cm切り、合成繊維でできたメッシュ状のテープを挿入して尿道が下がるのを防止する手術です。約1時間で終わります。傷が小さいため術後の痛みが少なく、入院日数も短くて済みます。成功率は90%です。

#### TOT手術

右の閉鎖孔から左の閉鎖孔へテープを通します。TVTと同等の成功率でありながら、手術時間はTVTより短く、安全性も高いため、TOT手術が主流になりつつあります。当院でもTOT手術を採用しており、2009年9月から2010年7月までに16例行っています。

(図4) TVT・TOT手術方法



### ② 切迫性尿失禁

#### 「薬」

膀胱を収縮させる筋肉の働きを抑えて、膀胱が過度に収縮するのを防ぐ薬(抗コリン薬)が使用されます。副作用として便秘や口の渇きなどが起こることがあります。

#### 「その他」

骨盤底筋体操や、膀胱訓練(排尿を我慢して尿を多くためられるようにする)なども行います。

## まずは受診を!

月曜午後には専門外来(排尿機能障害)も開設しており、県内では数少ない尿失禁手術を行っている施設でもあります。恥ずかしがらずに、ぜひ一度ご相談ください。



泌尿器科医長 曲友弘

### 【プロフィール】

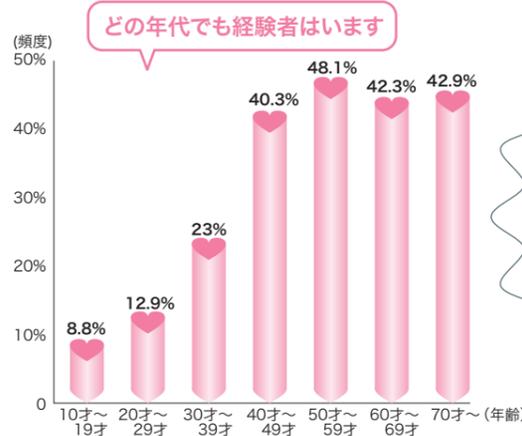
群馬大学医学部卒業(平成8年)  
埼玉県熊谷市出身  
秋父市立病院、群馬大学医学部付属病院などの勤務経験を経て、平成20年4月に入職。  
群馬大学医学部附属病院では、間質性膀胱炎を含む専門外来(排尿機能外来)を長期間担当。当院でも排尿機能外来を担当し、間質性膀胱炎、尿失禁、骨盤臓器脱も専門としている。特に間質性膀胱炎は、全国でも数少ない専門医師のうちの1人である(間質性膀胱炎については、「BISHIN」2009年秋号参照)。  
資格:日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医、日本透析医学会認定医、日本泌尿器科学会指導医、日本透析医学会指導医

## ミニテスト

答えはページ左下にあります。

- 尿もれは、高齢者特有の病気である
- 妊娠・出産は、尿もれの原因とはならない
- 更年期に入ると尿もれが起こりやすくなる
- 肥満や便秘は尿もれに関係ない
- 骨盤底筋体操は軽症の尿もれに有効である

(図1) 尿失禁の経験アンケート結果



日経メディカル 2010年11月号 63-66より一部改変(大阪市立大学産婦人科外来での調査より)

尿もれ(尿失禁)があるのに、「年のせいだから」「恥ずかしい」とあきらめていませんか? 適切な診断と治療でコントロールが可能な病気ですので、あきらめずぜひ一度ご相談ください。

## どのくらい多い?

「自分だけではないか」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。実は尿もれに悩む女性は20歳代から中年まで幅広く、40歳以上では4割以上の人に尿もれの経験があるので(図1)。

## 女性に多い理由

尿失禁が女性に多いのは、体の構造に原因があります(図2)。男性の尿道は約20cmの長さがある一方、女性は約3cmしかありません。さらに、膀胱や尿道を支える靭帯(じんたい)や「骨盤底筋群」が、男性に比べて弱いのです。「骨盤底筋群」は、膀胱や尿道、子宮などの骨盤内の臓器をハンモックのように支えているのですが、妊娠や出産などによって弱まります。その結果、尿もれ防止機能がうまく働かなくなります。しかも、更年期以降は、さらに骨盤底筋群が弱まり、尿失禁がよ

## 尿失禁の種類

(表1)であなたの症状は何番に当てはまりますか?

### ① 腹圧性尿失禁

尿失禁の中で6~8割を占めるといわれています。前述の理由に加え、肥満や便秘も原因になります。

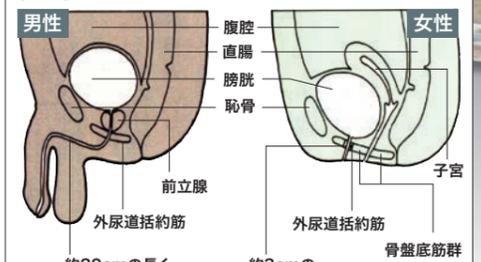
### ② 切迫性尿失禁

腹圧性尿失禁の次に多いタイプです。膀胱が過剰に敏感になっていたり、排尿を調節している脳や脊髄の病気(脳梗塞や脳腫瘍、椎間板ヘルニアなど)も原因です。以上が尿失禁の中で最も多い種類ですが、ほかにも溢流性(いつりゅうせい)尿失禁、反射性尿失禁、機能性尿失禁、混合性尿失禁(腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁が混合したタイプ)などがあります。

(表1) あなたはどのタイプ?(尿失禁のタイプ)

- |                                    |                  |
|------------------------------------|------------------|
| 1. 咳、くしゃみ、笑いなどの動作で尿が漏れる            | 腹圧性尿失禁「咳や力みで…」   |
| 2. 椅子から立ち上がる、重い荷物を持ち上げるなどの動作で尿が漏れる | 切迫性尿失禁「我慢できずに…」  |
| 3. ジョギング、エアロビクス、なわとびなどの運動で尿が漏れる    | 溢流性尿失禁「膀胱から溢れる…」 |
| 4. 尿意をもよおすと、こらえきれずに尿が漏れる           | 反射性尿失禁「前触れなく…」   |
| 5. 水道水の音を聞くと、排尿しなくなったり漏れる          | 機能性尿失禁「要介護で…」    |
| 6. 尿の出が悪く、一日中チビチビ漏れる               |                  |
| 7. 無意識のうちに反射的に尿が漏れる                |                  |

(図2) 男性と女性の膀胱と尿道の違い



男性と女性の身体の違いが排尿障害の違いとも関係している。一般に男性は出にくく、女性は漏れやすい。

摂食・嚥下・口腔ケア外来のご紹介

歯と口を構成する器官は、「食べる」・「話す」・「笑顔を撮る」など人間らしい生活を送る上でとても重要な働きをしています。このうち食べることで、飲み込むことの障害を「摂食・嚥下障害」と呼んでいます。

当院の専門外来では、歯と口の状態を詳しく調べ、機能低下の原因分析を行います。歯科医師による問診・視診や各種機能評価試験、必要に応じて嚥下造影などの特殊検査(写真2)を行うこともあります。詳細な機能評価の結果から問題点をリストアップし、

「摂食・嚥下障害とは？」

大きな病気や怪我により、治療のため入院することになった場合、命に関わる治療が優先されます。手の自由が効かず日々の歯磨きが困難になり、義歯の多くは外されます。口の中には細菌の宝庫です。わずかな間に、手の施しようがない状態に陥つていくことが少なくありません。この状態を私は「歯と口のターミナルケア(終末期医療)状態」と呼んでいます(写真1)。「食べる」「話す」など、歯と口が果たしている機能は大きく損なわれ、回復も困難です。

「歯と口のターミナルケア状態」

(写真4)



歯ブラシを使った口腔ケア指導

(写真3)



長期の胃瘻(いろう)により歯と口の機能低下に陥った状態

(写真2)



嚥下造影検査

(写真1)



歯と口のターミナルケア状態

「まとめ」  
 摂食・嚥下(えんげ)・口腔ケア外来はまだ立ち上がったばかりで、県内でもほとんど類をみません。外来だけでなく、入院中、施設入居中、在宅とあらゆる状況に対応できる体制づくりが必要と考えています。

当科では、患者さまとそのご家族の抱える問題に真剣に立ち向かい、何よりも患者さまの幸せのためにこの問題に取り組んでいきたいと思えます。

「まとめ」

「口腔ケアとは？」  
 高齢者の命を奪う肺炎の多くは、口の中の細菌の誤嚥から生じる誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎予防には、歯と口の適切なお手入れ(口腔ケア)が重要です。特に、胃瘻(いろう)などチューブで栄養を摂っている期間が長い場合、歯と口の機能低下が進み、口腔ケアが困難な状態(写真3)に陥つていくことが少なくありません。専門外来では、歯科医師が口腔ケアプランを作成し、口腔ケア指導を行います(写真4)。

「口腔ケアとは？」

障害に対する解決策を立てます。歯科単独での解決が困難な場合もあり、看護師やヘルパー、ご家族などの協力が必要になることもあります。

「歯」と「口」は人間らしい生活を送る上でとても重要な器官。

えんげ  
 摂食・嚥下・口腔ケア外来のご紹介

歯科・歯科口腔外科 医長 外丸雅晴

有名な貝原益軒の「養生訓」には、「禍(わざわい)は口より出で、病は口より入る」という古人の言葉が引用されています。現在、多くの研究調査から、健康長寿と歯と口の関係が明らかになっています。ヘルスパーククリニックでは、県内の各施設に先駆け、「摂食・嚥下\*・口腔ケア外来」を開設しています。

\*嚥下(えんげ)  
 食べ物・飲み物を口から飲み込んで胃へ送り込む運動。誤って気道に入ると誤嚥という。

OXミニテスト

答えはページ左下にあります。

- ① 口の中は、細菌の宝庫である
- ② 嚥下障害とは、食べること・飲み込むことの機能低下である
- ③ 胃ろうなどチューブで栄養を摂っている場合でも、嚥下機能は低下しない
- ④ 肺炎と口腔ケアは無関係である



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 → 秋刀魚の味  
 「秋刀魚の味」は、小津安二郎監督の遺作。婚期を逃しかけている娘(岩下志麻)とその父(笠智衆)の物語です。「秋刀魚いかに塩っぱいか」。今年の秋刀魚は高値のようですが、秋の夜長はこのDVDを観ながらじっくりと秋刀魚を味わってみることをお勧めします。同じテーマの小津監督作品「晩春」も素敵です。

## スタッフ紹介

前回までは会員様インタビューをご紹介していましたが、今回から、ヴァレオプロのスタッフをご紹介。スタッフからヴァレオプロのオススメポイントと自身の業務についてご紹介させていただきます！  
 「医師から運動をすすめられたけど・・・」「運動は苦手で・・・」という方、力強いスタッフがサポートいたします！ぜひご参考にしてください。



### 高橋 理恵

(サブマネージャー・健康運動指導士)

オススメポイント:

目的に合ったトレーニングメニューを提供させていただいております。これにより効果的なトレーニングができます。また、腰痛や膝痛などのある方でも安心してトレーニング可能です。ほかのトレーナーたちと一緒に皆さまをサポートできるよう日々精進しておりますので、初めての方にもオススメです！

主な業務:

皆さまのトレーニングメニューを作成しています。そして、パーソナルトレーニング・ストレッチをメインに日々の業務を行っています。皆さまの身体をよりよい方向に導けるようこれからもガンバります！



理事長からのコメント:

ヴァレオプロを立ち上げるために黒沢病院に5年前から勤務してもらっていたほど優秀な人材です。常に周りに目を配れる存在です。サブマネージャーとしてスタッフのまとめ役です。



### 横山 勇

(管理栄養士)

オススメポイント:

健康であるためには？という考えから始まったヴァレオプロ。トレーニングだけで健康な身体をたもつことは難しく、そこには必ず「栄養」が絡んできます。私が食事の細かいところまでアドバイスいたします。血糖値が高くて悩んでいる方、ダイエットしたい方、食生活を改善したい方などは、ぜひご相談を！

主な業務:

栄養相談とサーキットトレーニング、ジムエリアを中心に活動しています。栄養相談は黒沢病院で培ったノウハウを基に、皆さまに最適なアドバイスをいたします。



理事長からのコメント:

黒沢病院で私にしごかれた一人。栄養に関する知識は豊富。また、歌を歌わせてもプロ級。私に内緒でNHKのど自慢に参加。早く言ってくれば横断幕を作って応援に駆けつけたのに。人前で歌を歌うのは平気なくせに、ちょっとしたところでシャイな一面を見せる好青年！



### 伝田 和恵

(副主任・健康運動指導士)

オススメポイント:

初めての方や今まであまり運動をしなかった方でも楽しんでご参加いただけるスタジオプログラムを数多く提供させていただいております。身体を動かして汗をかく爽快感・楽しさを味わっていただけますので、スタジオプログラムはオススメです！

主な業務:

楽しんでご参加いただけるよう、スタジオプログラムを構成する業務と、スタジオレッスン※3の「オキシジェン」「ファイドウ」なども担当させていただいております。これからも、身体を動かす楽しさを体験していただくプログラム構成を考えてまいります。



理事長からのコメント:

スタジオプログラムに関してのセンスのよさはもちろん、トレーニングに関しても豊富な知識を持っています。長野県出身で気立ても非常によく、常に満面の笑顔で頑張っています。



### 岡本 聡子

(ヨガインストラクター)

オススメポイント:

初めての方でも行きやすいヨガ。無理の無いポーズなどで、レッスン終了後には爽やかな気分を味わっていただけますので、オススメです！

主な業務:

ヨガインストラクターとジムエリア※1・ボールエクササイズなどを担当しています。皆さまのトレーニングに対する疑問に答えられるように頑張ります。



理事長からのコメント:

柔軟さを見てびっくり！福岡県出身。ゆったりとした雰囲気を持っていてヨガのインストラクターにはとてもピッタリ。



### 福原 美穂

(健康運動実践指導者)

オススメポイント:

ジムエリアで、マシンの動かし方、正しいフォームなどのアドバイスをしっかりと行っていますので安心してご利用いただけます！

主な業務:

ジムエリアを中心にサーキットトレーニング※2も担当しています。サーキットトレーニングは有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うレッスンです。楽しく脂肪燃焼しましょう！



理事長からのコメント:

ヴァレオプロの若手。今年学校を卒業したばかりの期待の新人です。真面目さが前面に出たしっかり者です。

## 施設のご案内



### フィットネスジム

ジムエリア※1

500㎡のジムエリアに、イタリアのテクノジム社製のマシンを導入したフィットネスジム。



### スタジオA

サーキットトレーニング※2

スタジオAで行うもので、簡単な筋力トレーニングと有酸素運動(踏み台昇降)を交互に行うレッスン。脂肪燃焼に効果的で、初心者でも楽しめる。

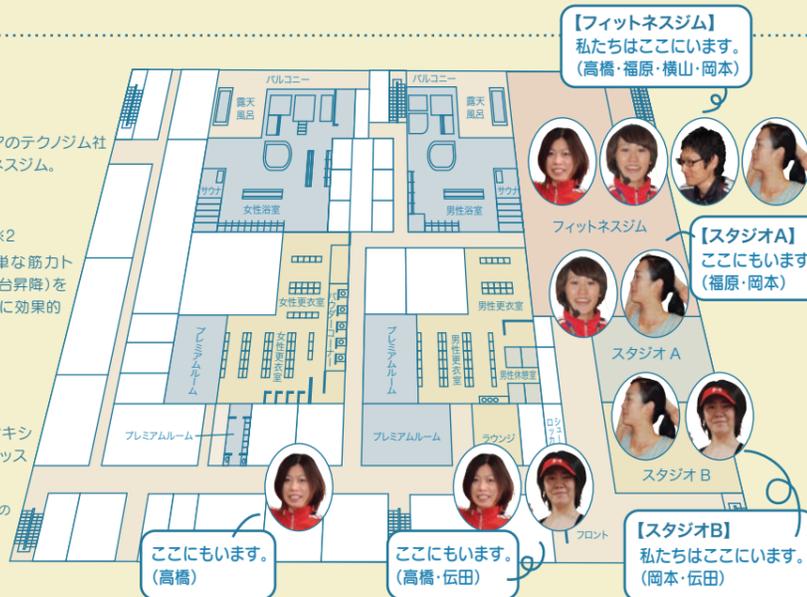


### スタジオB

スタジオレッスン※3

スタジオBで行う、「ヨガ」や「オキシジェン」や「ファイドウ」などのレッスンのこと。

「オキシジェン」ストレッチ・ヨガ・バレエなどのダンス系の要素を取り込んだもの「ファイドウ」格闘技の要素(ボクシング・キックボクシング・ムエタイ・空手)をベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたエクササイズ



## 皆さん、いかがでしたか？

ヴァレオプロでは、見学は随時無料です！ スパを含む1日体験(ピジター)なら2500円で受け付けております。

ほか、お得な「お試し体験コース」もあります！ぜひ一度お問合せください。

### お試し体験コース

体験コースA・・・全日利用可:28日間で8回利用可能 **8,000円**

体験コースB・・・全日利用可:28日間で4回利用可能 **5,000円**

Medical Fitness & Spa  
**ValeoPro**

営業日:月曜日～日曜日

休館日:第1・第3金曜日・年末年始・保守点検日(年3回)

営業時間:(月～木)9:30～22:30/(金・土)9:30～21:00/(日・祝)9:30～19:00

Tel:027-350-1177 <http://www.bishinkai.or.jp/valeopro/>

# 美味しい話

Delicious Story

食事でご笑顔をつくりたい!

## 食欲の秋こそ、「よく噛んで」 食べすぎを防ごう

秋というと、スポーツの秋、読書の秋など、さまざまなものが連想されますが、中でも食欲の秋を連想される方も多いのではないのでしょうか。美味しいものが多い時期こそ、食べすぎに注意しなければなりません。規則正しい食事を心がける、よく噛んでゆっくり食べる、テレビや新聞などを見ながらの「ながら食い」をやめるなど、食べすぎを防ぐ方法はいろいろありますが、今回はその中でも「よく噛んでゆっくり食べること」についてお話します。



管理栄養士 副主任  
**小坂橋 友里**  
【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19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「ボヌール」で提供している食事の栄養管理のほか、外来患者さまへの栄養アドバイス、また月1回行っている「ボヌール調理実習」の企画担当でもある。

## 「噛む」こと 健康効果

- ・満腹中枢が刺激されるので少量で満腹感が得られる。
- ・交感神経の働きが活発になり、体温が上がりエネルギー代謝が高まる。
- ・唾液がたくさん分泌されるので消化吸収力がアップし、胃腸への負担が軽減される。



## 食べ方のポイント

- ① 一度にたくさん量を口に入れすぎない  
大量に入れてしまうと口の中のものをなくそうとすぐに飲み込んでしまいます。  
一口は20〜30回噛む
- ・面倒でもまずは飲み込もうと思つてからブラス10回を目指しましょう。
- ・噛んでいるときは時々箸を置く  
常に箸を持っているとつい口へものを運ぶペースが早くなりがちです。時々箸を置くことも意識してみましょう。

## 調理のポイント

- ① ご飯の見直し  
白米を玄米や発芽米、胚芽米に替えた  
り、それらを白米に混ぜると白米だけよりも噛み応えがアップします。

- ② 噛み応えのある材料を使って料理  
・食物繊維が多い食品  
根菜類やきのこ類、海藻類、切干大根などの乾物類。
- ・弾力のある食品や硬いもの  
コンニャクやイカ、タコなど。アーモンドなどナッツ類を少量トッピングすることも噛みごたえアップにつながります。

- ③ 切り方、調理法の工夫  
野菜類も大きめに切ることで噛みごたえがアップします。カレーなどあまり噛まずに飲み込めしてしまう料理には具を大きめにしましょう。また火を通す際にもすこし歯ごたえが残る程度に固ゆでするのもオススメです。

## 代わりに

現代人は戦前に比べ噛む回数が半減しているとも言われています。もう一度噛むことを意識し、食べすぎ防止に役立ててみましょう。

## キノコとささみのソテー

今が旬！食感と風味が楽しめるキノコレシピ



材料(2人分)  
1人当たり:エネルギー:142kcal 塩分:0.9g

・鶏ささみ	2本
・生しいたけ	4枚
・マッシュルーム	4枚
・エリンギ	1.5本
・たけのこ(水煮)	50g
・にんにく	少々
・ポン酢	大さじ1と1/2
・塩、こしょう	少々
・油	大さじ1

- 【作り方】
- ①鶏ささみは筋を取って斜め薄切りにし、塩こしょうをする。
  - ②生しいたけは石づきを取り4等分に、マッシュルームは半分に切る。エリンギは半分に切り、さらに斜めにし3〜4等分程度に切る。
  - ③たけのこは食べやすい大きさの薄切りにする。
  - ④フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしてきたら鶏ささみを入れ中火で炒める。
  - ⑤たけのこことキノコ類を加え、キノコに火が通ったら塩こしょうをし、ポン酢を加え、汁気がなくなるまで炒める。

● ボヌール 調理実習

毎月調理実習を行っています。ぜひお申込みください。

- ・11月6日(土)「ヘルシースイーツ」(詳細はP17へ)
- ・12月4日(土)「ヘルシーグラタン」(日程が変わる可能性もあります)

お申込  
TEL.027-352-1111(代表)  
栄養部 小坂橋・清水まで

SHINOBU TAKEYAMA  
INTERVIEW

# Takeyama Clinic

地域医療連携室だより

**Q.1** どんな診療を？

昭和39年に現在の栄町で外科・胃腸科からスタートしました。以来46年、現在は息子夫婦も加わり、脳神経外科、乳腺・甲状腺外来も診療しています。みな専門医の資格をもっています。

外科では、外傷から日常的な痛みや皮膚疾患まで(肩こり・腰痛・巻き爪・うおのめ・いぼ…)幅広く対応しております。また、胃腸科での内視鏡検査では、ほとんど無痛の方法で実施しており、患者さんからも好評をいただいております。

**Q.2** 頭痛外来は女性の先生ですね！

脳神経外科は、ヘルスパーククリニックに非常勤で勤務もしている、副院長の武山英美(えみ)が担当しています。特に片頭痛は30〜50代の働く女性に多いようです。女性特有の悩みや痛みなど、お気軽にご相談ください。ゆつくりと時間をかけてお話を聞く診察を心がけております。

**Q.3** 最近乳がんや甲状腺の病気が増えていますね

副院長の武山浩が担当している甲状腺・乳腺の病気も、女性に多い病気です。特に乳がんが増加しており、当院でも毎月第一土曜日の午前中に乳がん検診を行っています。詳しい検査や手術が必要な場合にも、東京慈恵医大なども連携をとっておりますので、安心して受診していただけます。

**Q.4** になにく注射とは？

スポーツ選手が疲労回復のために使用して効果があると聞き、取り入れました。疲れが溜まっている方や夏バテの方にオススメです。実際にになにくを注射するわけではなく、15分ほどの点滴注射で、肉体疲労時の栄養補給に効果的なビタミンB1などが入っています。このビタミンB1の構成成分の中に含まれる臭いが、食べるにになにくとよく似ています。

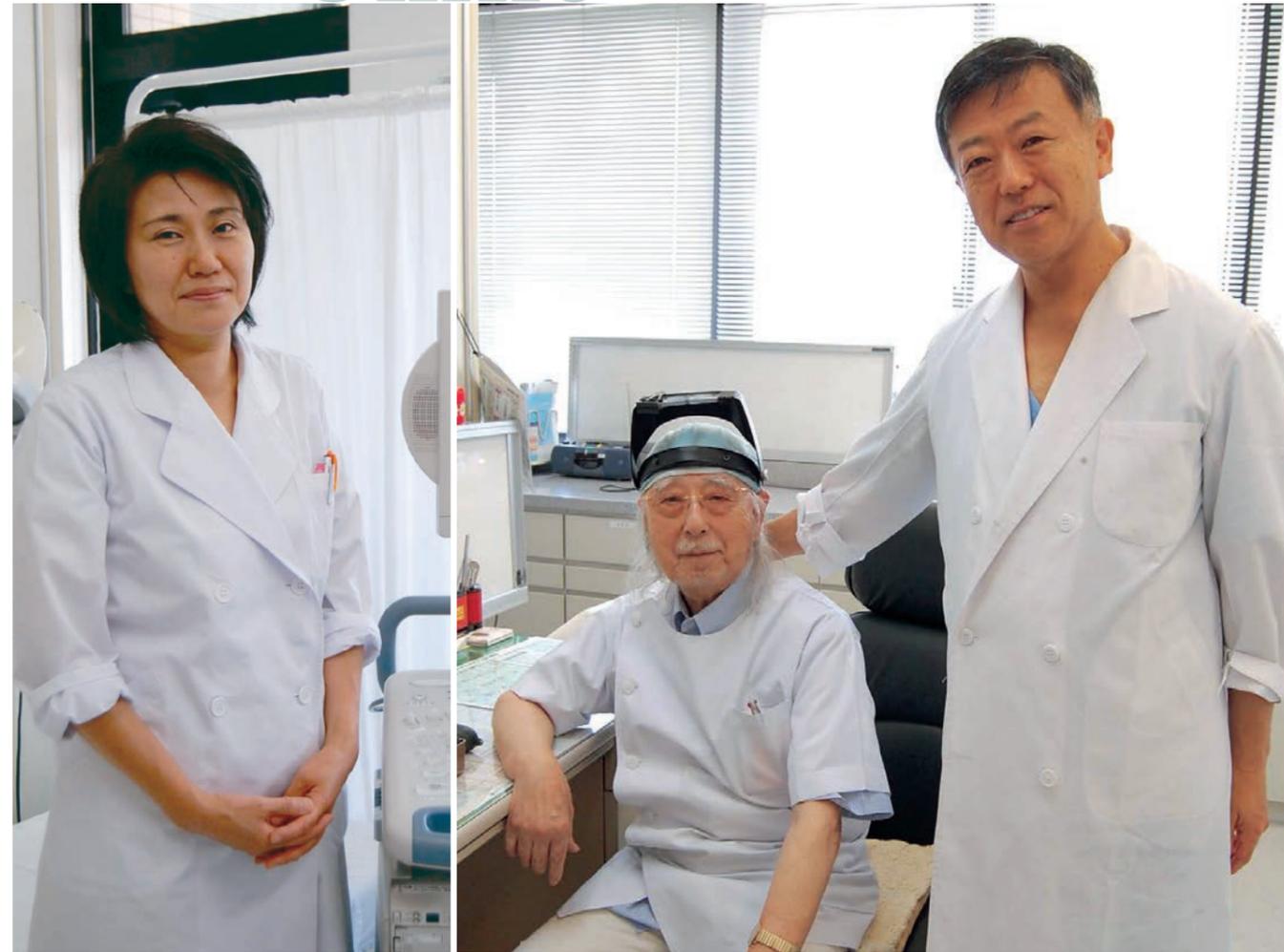
注射後に口臭がしないか不安だと思いますが、心配無用です。点滴中のどの奥で少しになにくの臭いがしますが、息や身体からは臭いはしませんので、ご安心ください。

今年の夏は猛暑で疲れが溜まっている方が多いようで、日に2〜3人は希望されます。下は中学生から上

は60代の方までいらっしゃり、「この注射で疲れが取れた」と好評をいただいております。ぜひ一度お試しください。

メッセージをどうぞ

ヘルスパーククリニックはもちろん、前橋赤十字病院、高崎総合医療センターなども連携をとっています。今後もさらに地域医療に貢献し、患者さまの健康を支えていきたいと考えておりますので、お気軽に受診ください。



武山英美副院長

武山仁院長(左)と武山浩副院長(右)

## 医療法人 武山クリニック

開業して46年という、「武山クリニック」。  
現在は疲労回復に効果があるという「になにく注射」も行っています。  
今回はこちらのクリニックをご紹介します。



取材後記

院長先生、副院長先生ご夫婦ともに、ものごしがやわらかくとても話しやすい先生方でした。落ち着いた雰囲気の中でゆつくりと先生と向き合うことができ、精神的にも癒されそうです。猛暑を乗り切った体にはになにく注射が効きそうですね！私もとても興味があります。(地域医療連携室:須藤)



クリニック情報

- 診療科目: 外科、胃腸科、脳神経外科(頭痛外来含む)、乳腺、甲状腺外来
  - 診療時間: 9:00~13:00、15:00~17:00
  - 休診日: 水曜午後、土曜午後、日、祝日
  - 院長: 武山仁
- 高崎市栄町18-4 武山ビル1F  
TEL.027-322-7027



武山仁 院長  
(外科・胃腸科)

【プロフィール】  
東北大学医学部卒業(昭和20年)  
東北大学医学部付属病院、高崎鉄道病院などでの勤務を経て、昭和39年、外科・胃腸科として武山クリニックを開業。  
医学博士、日本外科学会認定外科専門医

武山浩 副院長  
(外科・胃腸科・乳腺甲状腺外来)

【プロフィール】  
慈恵医科大学大学院卒業(昭和58年)  
ハーバード大学ダナファーマー癌研究所にて研究後、現在は慈恵医科大学外科学教室准教授。日本乳癌学会認定 乳癌専門医、日本外科学会認定 外科専門医・指導医、日本内分泌・甲状腺外科学会専門医、日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医など

武山英美 副院長  
(脳神経外科・頭痛外来・外科)

【プロフィール】  
東京女子医科大学卒業(昭和59年)  
東京女子医科大学付属第二病院、戸田中央病院などでの勤務後、平成18年から武山クリニック勤務。同時に、黒沢病院にも1回非常勤医師として勤務。  
現在もヘルスパーククリニックにて火曜日午後の外来を担当。  
医学博士、日本脳神経外科学会認定 脳神経外科専門医、ケアマネジャー



# NEWS 1 第47回 ふれあい健康講座開催

## 「トイレが近い! 過活動膀胱とは」

講師:泌尿器科 医長 曲友弘

何度もトイレに行く、尿が我慢できない...とお悩みの方へ、専門医が分かりやすく講演します。

- 日 程: 10月30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 4F美心ホール
- 参加費: 無料

お問合せ TEL.027-352-1111 (企画部)

**BISHIN NEWS**  
ビシンニュース

# NEWS 2 第2回 歯と口の健康教室開催

## 「お口の渇きは万病の元?」

~知っていますか、ドライマウス~

歯科医長の外丸と歯科衛生士が、歯と口の健康についてお話しします。先着で歯ブラシなどプレゼント!  
お口の悩みをお持ちの方、この機会にぜひご参加ください。

- 日 程: 11月20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 4F美心ホール

お申込・お問合せ TEL.027-352-1111 (企画部)

# NEWS 3 第13回 ボヌール調理実習

## 「カロリーダウン」

~ヘルシースイーツ~

参加者募集

- 日 程: 11月6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(先着順)
- 費 用: 1,000円

お申込・お問合せ TEL.027-352-1111

(管理栄養士 小坂橋・清水)

\*12月4日(土)にも実施予定(ヘルシーグラタン)。ぜひご参加を

# NEWS 4 上毛新聞主催 「ハワイアンinグリーンドーム」に協賛出店

■ 日 程: 10月30日(土)  
「ハワイアンinグリーンドーム~1000人フラ~」(上毛新聞主催)にて、協賛出店として無料健康測定を行う予定です。  
血糖値測定などを無料で行います。  
あなたの健康の目安にぜひご来場ください。

# NEWS 5 しんまち商工祭へ参加予定

高崎市新町で開催されるしんまち商工祭2010で、高崎人情市で出店している「無料健康測定」を実施いたします。ぜひお越しください。

- 日 程: 11月7日(日)
- 開催時間: 10:00~16:00
- 開催場所: 新町いちょう並木通り

# NEWS 6 ヘルスパーククリニック デイケア 転倒予防教室

毎週土曜日に転倒予防教室を開催しています。  
転倒予防に必要な知識と体操・歩行について、誰でもできる簡単な方法をご紹介します。(要事前申込)



- 日 程: 毎週土曜日
- 時 間: ・チャレンジクラス 9:30~10:30
- 対 象: 60歳以上の方(各クラス先着20名)
- ・やさしいクラス 11:00~12:00

費用・持ち物など、詳細に関しては お申込・お問合せ TEL.027-353-2333 (ヘルスパーククリニックデイケア 齊藤)

# TOPICS 1 テレビ朝日「ワイド!スクランブル」で 当院が特集されました!



9月30日(木)、テレビ朝日「ワイド!スクランブル」(11:25~13:05)の木曜コーナー「今こそ日本」12:10頃~で、ヘルスパーククリニックが特集されました! 活気ある地域や企業を紹介するコーナーです。番組では、リポーターの人間ドック体験レポートやご利用者さまのインタビュー、理事長のインタビューなどが放送されました。放送を通して少しでも多くの方に当院を知っていただくとともに、「病院への恐怖感」「行きづらさ」などを払拭していただき、病気の早期発見と早期治療に結びついていただければ幸いです。当院はこれからも、皆さまの健康維持のお力になれるよう、努力してまいります。

**BISHIN TOPICS**  
ビシントピックス

# TOPICS 2 情報誌「BISHIN(ビシン)」NPO法人日本HIS研究センター開催 全国病院情報誌コンクール(BHI賞)にて最優秀賞(グランプリ)!



第10回ヘルスケア情報誌コンクールで、ビシンが初最優秀賞をいただきました。これまで読者の皆さまにいろいろなご意見をいただきながら、「改善」をしてまいりました。今回の賞は、そうした読者の皆さまに支えられた結果です。皆さま、本当にありがとうございました。10月末の受賞式の様子は次号をお楽しみに! 来年からのビシンは、さらに内容を一部変更します。ご期待。

# NEWS 3 9/1(水)リハビリテーションセンターリニューアルOPEN!

黒沢病院3階の旧高崎健康管理センターをリニューアルし、リハビリテーションセンターをオープンさせました。リハビリテーション室を1階から3階に移動したことで、施設面積は従来の100㎡から360㎡に拡大しました。理学療法・作業療法・言語療法の各部門のスペースが確保され、さらに専門的かつ総合的なリハビリテーションができるようになりました。新しい機器も導入され、パワーアップしたリハビリテーションセンターをよろしく願いたします。(別途で「訪問リハビリテーション」も実施中。お問合せは、027-352-9000地域医療連携室まで)



# NEWS 4 「脳ドック施設」に認定されました!

高崎健康管理センターは、厳正なる審査の結果、日本脳ドック学会から「脳ドック施設」の認定を受けました(5月1日付)。このたび7月に認定証が届きましたので、ご報告いたします。現在、全国で約130施設が認定を受けていますが、群馬県内は当院を含めてまだ3施設しかありません。平成3年に脳ドックを開始してから昨年末まで、約10,700名の方が受診されており、そうした実績などが認められた結果です。脳の病気はある日突然発症することが多い病気です。脳ドックで早期発見・早期治療につなげ、皆さまが元気に暮らせるよう、これからも努力してまいります。



最新の話題をご紹介

Nice Shot

## MINI GALLERY

次ページに続く



「なにか釣れたか」(榛名湖町) 撮影:高橋友良 様



「井の川コスモスロード」 撮影:落合美沙子 様



「楽しい散歩」(上毛野はにわの里公園) 撮影:福田トシエ 様



「紅葉」(伊香保町) 撮影:中山朗 様



「残秋」(照葉峡にて) 撮影:瀧澤利男 様



「赤い滝」(草津) 撮影:本郷禮子 様

「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。」

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

腹部超音波検査のあとの検査液（ゼリー）は、自分たちで拭きとることがなかったのでしょか？  
いつもは検査技師の方がやってくれたのですが、自分ではなかなか拭きとれず、大変でした。

ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんでした。超音波検査の担当技師が新しくなり、一部のご利用者さまには自分で拭きとっていただいていたっておりまして、ゼリーは技師が拭きとるということを周知徹底し、部署内で再教育をいたしました。

ヘルスパーククリニック外来  
ご意見箱

会計の待ち時間が長すぎます。

お待ちしております。ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。診察終了後は、処方薬の監査→会計入力→患者さまのお呼び出しといった流れで行っていますが、混雑時はお待ちをしております。混雑時は、会計担当をもう1名増やし、かつ会計レジの機械をもう1台増やし、対応するようにいたしました。

夏号アンケートより

逆流性食道炎を取り上げてくださいます。

今回は尿もれのご相談が多く、取り上げることができませんでした。次号以降に取り上げます。  
ほか、さまざまなご意見をいただきました。来年から内容リニューアルの参考にさせていただきます。ありがとうございます。

ヴァレオプロご意見箱

ヴァレオプロ専用の駐輪場が欲しいです。

7月25日に、ヴァレオプロに隣接している東側駐車場に駐輪場の設置工事を行いました。ぜひご利用くださいませ。

ヘルスパーククリニックデイケア  
ご意見箱

クリニックの東側駐車場は、身障者用スペースが2台分しかなく、停められません。

ご迷惑をお掛けして申し訳ございません。現在は身障者用スペースを6台分まで増やしましたので、ぜひご利用願います。



みなさまのご意見  
ご要望をお聞かせ  
下さい。

ご意見箱

ぐるりん停留所ができました！

ぐるりんバス時刻表(有料) (平成22年8月現在)

ヘルスパーク方面行			高崎駅東口行		
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
6:50	→ 6:58	→ 7:02	7:24	→ 7:29	→ 7:40
8:15	→ 8:23	→ 8:27	8:46	→ 8:52	→ 9:05
10:20	→ 10:28	→ 10:32	10:26	→ 10:32	→ 10:40
11:50	→ 11:58	→ 12:02	12:06	→ 12:12	→ 12:20
13:35	→ 13:43	→ 13:47	13:31	→ 13:37	→ 13:45
15:15	→ 15:23	→ 15:27	15:16	→ 15:22	→ 15:30
17:00	→ 17:08	→ 17:12	16:56	→ 17:02	→ 17:10
18:30	→ 18:38	→ 18:42	18:36	→ 18:42	→ 18:50
20:00	→ 20:08	→ 20:12	20:06	→ 20:12	→ 20:20

ぐるりん (群馬の森線) 中居団地先回り⑩  
(群馬の森線) 健大先回り⑨  
送迎車運行時間以外、高崎市循環バス「ぐるりん」をご利用ください。  
※「ぐるりんバス」は、ヘルスパーククリニック前に停留所がございます。  
※ぐるりんバスは月～土運行します(ただし、黄色部分は月～金のみ運行です。)

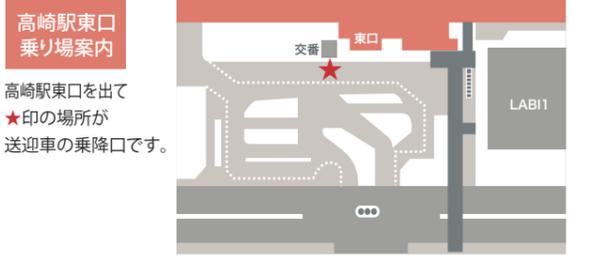
送迎車をご利用の際の注意

- ヘルスパーククリニックから駅に行く送迎車の最終は14:10です。
- 日曜祝日を除く平日のみの運行となります。
- 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。

美心会専用の送迎車運行のご案内

黒沢病院送迎車時刻表(無料) (平成22年8月現在)

ヘルスパーク行			高崎駅東口行		
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	→ 8:50	8:50	→ 8:55	—
—	8:55	→ 9:00	9:10	→ 9:15	→ 9:30
9:30	→ 9:40	→ 9:50	9:55	→ 10:00	—
—	10:05	→ 10:10	10:10	→ 10:15	→ 10:30
10:30	→ 10:40	→ 10:50	10:55	→ 11:00	—
—	11:05	→ 11:10	11:10	→ 11:15	→ 11:30
11:30	→ 11:40	→ 11:50	11:55	→ 12:00	—
—	12:05	→ 12:10	12:10	→ 12:15	→ 12:30
12:30	→ 12:40	→ 12:50	12:55	→ 13:00	—
—	13:05	→ 13:10	13:10	→ 13:15	→ 13:30
13:30	→ 13:40	→ 13:50	13:55	→ 14:00	—
—	14:05	→ 14:10	14:10	→ 14:15	→ 14:30
14:30	→ 14:40	→ 14:50			



編集後記

Editor's Postscript

このたび、NPO法人日本HIS研究センター主催の「第10回ヘルスケア情報誌コンクール」で念願のBHI賞「最優秀賞」(グランプリ)をいただいた。思えば長い道のりであった。平成16年にはA部門入賞、平成18年には準優秀賞、平成19年には地域連携賞、平成20年には院外広報誌部門入選を果たしていたが、最優秀賞はいただけていなかったからである。これで編集顧問は無事卒業とさせてもらって名誉編集顧問にしてくれるのかな?(熊)

ご意見・ご感想お待ちしております  
ご意見・ご感想は、下記メールアドレスへお願いいたします！  
Eメールアドレス  
[h\\_satou@bishinkai.or.jp](mailto: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、過去に掲載できなかったものでよく使用されるお薬をご紹介します。

お薬の名前	効き目	注意点
アボルブ	前立腺肥大を改善する。	PSA値(前立腺がんの指標)が低くなる。
グラクティブ	インスリン分泌を促進し、血糖値を下げる。	低血糖に注意。透析をしている方は使用できない。
サーバリックス	子宮頸がんを予防するワクチン。	十分な予防効果を得る為に3回の接種が必要。
シムビコート	気道の炎症を抑えるとともに、気管支を拡げ呼吸を楽にする。	使用後に必ずうがいを行う。
ダラシンTゲル	細菌を殺す作用によってニキビを抑える塗り薬。	ティフェリンゲルと併用する場合は、ティフェリンゲルを先に塗布してから使用する。
ティフェリンゲル	毛穴のつまりに作用しニキビを抑え、炎症の強いニキビへの進行を防ぐ塗り薬。	寝る前、洗顔後に使用する。
ニフレック	大腸内視鏡検査を行う際に服用する下剤。	嘔気、腹痛、めまい、じんましんなどが起こることがある。
ニューモバックス	肺炎球菌による感染症を予防するワクチン。	1度接種したら、5年間は再接種できない。
ネシーナ	インスリン分泌を促進し、血糖値を下げる。	低血糖に注意。
ヒルドイド	角質の水分保持力を強くして保湿効果を高める塗り薬。	ただれている所、目には使用しない。
プロベシア	男性型脱毛症の進行を遅らせる薬。	自費での処方。PSA値(前立腺がんの指標)が低くなる。
ペグイントロン	C型肝炎ウイルスの増殖を抑制したり、体の免疫力を高める注射薬(インターフェロン)	注射開始後、発熱、悪寒、全身倦怠感、頭痛、関節痛などが起こりやすい。
リレンザ	インフルエンザウイルスの増殖を抑える。	できるだけ早く薬を使い始める。
レパトール	抗ウイルス作用があり、インターフェロンとの併用により抗ウイルス作用が増強する。	動悸、息切れ、気分が落ち込む、吐き気、倦怠感などの症状が出ることもある。

※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。

「ミニギャラリー」冬の写真・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。



「いつも元気」(高崎まつり)  
作者:鈴木晃様



「河鹿橋の紅葉」(伊香保)  
撮影:倉澤信司様

作品送付先  
〒370-1203  
高崎市矢中町188  
企画部あて

次回×切  
11月13日(土)  
(当日消印有効)

Nice Shot

ギャラリー続き



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 医師外来予定表

受付時間 7:00~18:00

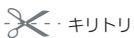
診療時間 9:00~13:00・15:00~18:00

Tel.027-352-1111

平成22年10月8日現在

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 <b>12時まで</b> 清水/中野(呼吸器) <b>12時まで</b>	篠田	小池(一般・循環器)	篠田 <b>12時まで</b> 藤井(乳腺)	篠田	田口 菊地(乳腺) <b>12時まで</b>
	午後	藤井	小澤 遠藤敬(乳腺) <b>予約制</b>	小池(一般・循環器)	田口	綿貫 伊藤(乳腺) <b>第1.3金</b> 藤井(乳腺) <b>第2.4.5金</b>	藤井
内科	午前	町田 佐藤(循環器) 矢島	横山 石井 長嶺(肝臓) <b>12時まで</b>	松山 後藤 矢島(肝臓)	石井 佐藤(循環器)	後藤 町田	後藤 横山 佐藤(循環器) 矢島
	午後	松山 佐藤(循環器) 矢島	佐藤(循環器)	町田 矢島	後藤 矢島	松山 矢島	松山 佐藤(循環器) 町田(無呼吸) <b>予約制17時まで</b>
皮膚科	午前	遠藤(雪)	和田 遠藤(雪) <b>予約制</b>	遠藤(雪)	遠藤(雪)	休診	遠藤 <b>第1.3.5土</b> 遠藤 <b>第2.4土・予約制</b> 平井 <b>第2.4土・12時まで</b>
	午後	遠藤(雪) <b>予約制</b>	休診	休診	遠藤(雪)	休診	休診
11月より皮膚科の診療体制に変更があります。詳しくは職員にお尋ねください。							
整形外科	午前	長浦	長浦	休診	長浦	長浦	長浦 <b>予約制・12時まで</b>
	午後	休診	休診	休診	休診	休診	整形外科医師
歯科 口腔外科	午前	外丸・西原	外丸	西原	外丸	外丸	外丸
	午後	外丸・西原	手術	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 大山 雨宮 田口	小林 松山 田口 綿貫	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。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 菊地・伊藤
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	(黒沢病院長) 山中 英壽	小倉 治之	曲 友弘	狩野 臨	中嶋 仁	大森 重宏	中島 まゆ
内科							
(ヘルスパーククリニック院長) 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	
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 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

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10月8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