



TAKE  
FREE

ご自由に  
お持ちください

季刊  
2011 Vol. 95  
新年号

# BISHIN

「ビ  
シ  
ン」

【新コーナー】

体験！人間ドック

【新コーナー】

イキイキ！第2の人生  
介護のお話

## Features | 特集 |

【病気の話】

胸やけ、ゲップが多い…  
それは逆流性食道炎かも！

【ヴァレオプロ】

会員様インタビュー

【美味しい話】

今が旬！下仁田名産“ネギ”

Dr.インタビュー

整形外科医長 長浦恭行



### 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  
ISO9001:2008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>

理事長 黒澤の  
ふ・れ・あ・いエッセイ



# 「肝っ玉おばあさんのこと」

其の2 一念で犯人を捕まえたはなし

私の生家はコンニャク農家であった。奥多野は平地がほとんどなく、斜面の段々畑ばかりであった。今ではコンニャク農家もまったく無くなってしまったようで残念に思う。

私が子供の頃の奥多野の現金収入といえば、養蚕とコンニャク芋の生産が主で、あとは自給自足の野菜作りや林業であった。時代の変化につれて物価も変わっているが、私の知る限りコンニャクは50年間以上ほぼ同じような値段であった。つまり、昔は大きなお金の源であり地元農家の現金収入のほとんどを占めていた。

私が子供の頃、我が家のコンニャク倉庫からごっそりコンニャク芋が盗まれてしまったことがあった。しっかり者のおばあさんは落胆する間もなく「絶対に犯人を見つける」と言い、その日から自分が信じている高尾山のお札に祈ったのである。その祈りの内容がおばあさんらしい、「どうぞ我が家に入った泥棒の足にけがをさせてください。お願いします」と、毎日毎日祈っていた。すると何日かして足にけがをした人が見つかり、警察が調べたところ、なんと「犯人」だったのである。おばあさんは「一念が通じた」と我々に言って聞かせたのはいうまでもない。コンニャク芋は3~4年もかけてやっと商品になる。冬になると凍らないよう囲炉裏の火を絶やさず夜半まで家を暖め、春には毎年植えかえをし努力して育てていた。つまり、おばあさんの命だったのである。

すごいおばあさんだと思ったと同時に、仕事に対する真剣さと「悪事は絶対に許さない」という肝っ玉を学んだのである。

「大還暦めざして」  
今や人生一二〇年計画の時代です。私が理事長をしている福祉施設には一〇八歳を元気に迎えた方もいます。今年こそ、自分自身の身体の悪いところを一日も早く発見し、生活習慣を見直す年にしましょう。



医療法人社団美心会  
理事長 黒澤 功

「転ばぬ先の杖」のことわざのように、自分の身体に関心を持って適切な食事と運動、ストレス解消をしてください。  
一二〇歳は人生二度目の還暦「大還暦」とも言うそうです。健康チェックをしっかり行い、「大還暦」を目指しましょう！

# あけましておめでとうございます。

皆様には健康でよい一年でありますようお願い申し上げます。さて、二〇二一年は「辛卯」ウサギ年です。干支は今から二千年以上前の中国で考案され漢の時代にかけて整えられたとされています。

## 万物の芽吹く年

「十干(じっかん)」は甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸、「十二支(じゅうにし)」は子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥。「干」が日にちを、「支」が月を表しており、十干が三巡してひと月に、十二支が一巡して一年になります。昔は十干と十二支を組み合わせて、年・月・日や時刻方角などを表していました。後に十二支と十二獸が結び付けられたそうです。

十二支の四番目の符号である「卯」は方位でいうと日や月が昇る東方、季節は二月で万物芽の吹く春、時刻は明六ツ(午前六時)で一日の始まりにあてられています。また「卯」という文字は新芽が二つに割れて地上に出ている姿を示す象形文字です。つまり、「卯」は尊ばれる時間や方位にあてられており、これに「ウサギ」があてはめられているのです。狩りをして

暮らしていた大昔の人にとってウサギは身近で賢い動物だったのでしよう。

## 健康な人は

### 一割に満たない

このように夜明けや春を意味するウサギ年にあたり、健康管理の重要性を改めてお伝えしたいと思います。昨年八月、第51回日本人間ドック学会学術大会の席上「二〇〇九年人間ドック全国集計報告」(日本病院会と日本人間ドック学会の共同調査)が発表されました。それによると、生活習慣病関連の「健常者割合」は9.5%。つまり何も健康上の問題のない人は一割にも満たないという結果です。これは、二〇〇八年とほぼ同じであり「健康日本21」の施策も功を奏していな

# BISHIN 歳時記

10月 30日(土)

第47回ふれあい健康講座  
「トイレが近い!過活動膀胱とは」泌尿器科 医長の曲友弘が講演しました。  
上毛新聞主催  
「ハワイアン・ソング・グリーンドーム」に協賛出店  
高崎人情市で出店している無料健康測定を実施。250名の方々にご来場いただきました。



県民マラソン集合写真

11月 3日(祝)

第20回ぐんま県民マラソン  
2010参加  
美心会グループ120人が力走し、全員が完走しました。

7日(日)

しんまち商工祭2010にて、  
無料健康測定実施  
准看護師になるための適正式  
6名の看護学生が認定証を受け取りました。

16日(火)

黒沢病院 避難訓練実施  
消防署の指導を受けながら、本番さながらに火災避難訓練を行いました。



避難訓練風景

17日(水)

第2回歯と口の健康教室  
歯科医長の外丸雅晴よりドライマウスの講演、歯科衛生士による歯みがき教室をおこないました。

20日(土)

第13回ボノール調理実習  
「ヘルシースイーツ」  
カロリーを控えたクリスマスケーキ  
「ブッシュ・ド・ノエル」



ブッシュ・ド・ノエル

20日(土)

ウィンターイルミネーション点灯  
毎年恒例のイルミネーション。  
詳細はP21を参照

28日(日)

ヘルスパーククリニック 避難訓練  
黒沢病院に引き続き、訓練を実施しました。

第14回ボノール調理実習「ヘルシーグラタン」  
寒い季節に最適なあつあつのグラタン  
キャンドルサービス実施



キャンドルサービス

18日(土)

黒沢病院で理事長サンタが入院患者さまの各ベッドを訪れクリスマスプレゼントをお渡ししました。

24日(金)

クリスマスコンサート開催  
群馬交響楽団の演奏家が入院患者さまやデイケアなどのご利用者さまに向けてフルートとピアノの演奏をしていただきました。

25日(土)

## schedule

### 主な行事予定

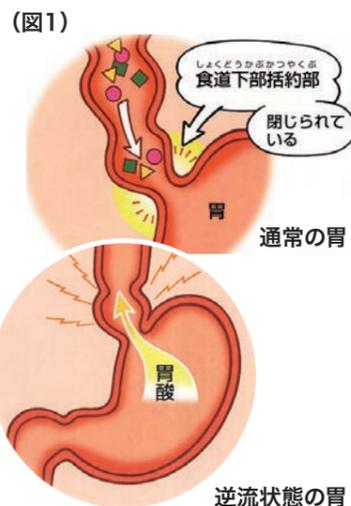
- 1月29日(土) 第15回ボノール調理実習予定 (定員あり。要予約)
- 2月上旬 ~ 下旬 ホームヘルパー2級養成講座 受講生募集
- 2月3日(金) 豆まき
- 2月19日(土) 第16回ボノール調理実習予定 (定員あり。要予約)
- 2月26日(土) 第48回ふれあい健康講座 開催予定
- 3月5日(土) 第17回ボノール調理実習予定 (定員あり。要予約)

※ボノール調理実習についてはP19参照

胸やけ、ゲップが多い...それは逆流性食道炎かも!

胸やけ、ゲップが多い...  
それは逆流性食道炎かも!  
胸やけがする、胃液が上がる、ゲップがやけに多い、などの症状はありませんか?もしかしたら、「逆流性食道炎」かもしれません。

外科医長 田口正毅



出典:株式会社エーザイ発行「ご存知ですか?逆流性食道炎」

# それは逆流性食道炎かも!

## 1 逆流性食道炎とは

胃液が逆流して食道内の粘膜に炎症が起きた状態をいいます。通常、胃液は逆流しないよう食道下部括約部(食道と胃のつなぎ目部分)が締まっているのですが、何らかの原因でその締まりが緩み、逆流してしまうのです(図1)。胃液は強い酸性で食べ物を消化するため、胃の粘膜はその酸性に耐えられるよう作られています。そのため、胃液が食道に逆流すると、胃液の酸性で炎症を起こしてしまうのです。

## 2 原因

食道下部括約部が緩みやすくなる原因には、さまざまなことが挙げられます。  
・ストレスや暴飲暴食、過度の飲酒による胃酸過多  
・喫煙や加齢などによる機能低下  
・食後にすぐ横になる

## 3 症状

次のような症状があらわれます。  
・よく胸やけがする  
・前かがみになると、胸やけがする  
・ゲップがよくでる  
・ノドに苦い水が上がる  
・ノドに違和感、不快感を感じる  
・おなかが張る

## 4 受診・検査

前述のような症状があつたら、早めに外科や内科を受診しましょう。検査は胃カメラで食道や胃の状態を調べながら治療に入ることが多いので、消化器の専門医師に受診されることをおすすめします。

## 5 治療法

逆流性食道炎は、薬と生活習慣の改善で治る病気です。特に生活習慣の改善は、今後の再発を防ぐためにも重要です。まずはご自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### ① 薬の服用

胃液が食道へ逆流するのを抑える薬で治療します。自覚症状がなくなつても炎症がおさまりきつていない場合がありますので、医師の指示通りに服用してください。

### ② 生活習慣の改善

- ・禁煙
- ・日頃から背筋を伸ばすクセをつける
- ・寝る時は、上半身を高くする(クッションを入れるなど)
- ・適度な運動で、肥満や便秘を改善する
- ・お腹を締め付ける衣服は避ける
- ・重いものを持ち上げない
- ・趣味などを見つけて、ストレスを減らす

### ③ 食生活の改善

- ・お酒は控える
- ・脂っこいもの(天ぷらや肉など)、甘いもの(ケーキなど)、刺激の強いもの(辛いものなど)は避ける
- ・温・冷が激しい食品は避ける

## 6 控えたい食品例(管理栄養士 足田から)

控えたい食品(消化の悪いもの)をあげますので、ご参考にしてください。

- たこ、いか、うなぎなど
- 生卵(半熟卵はOK)
- 豚バラ、豚ロース、牛カルビ肉など  
肉に含まれる脂質は消化に悪い(豚ヒレ肉や鶏ささみはOK)
- コンニャク  
食物繊維が多く、消化に時間がかかるため
- キノコ類  
食物繊維が多く、消化に時間がかかるため
- 高塩分のものや香辛料をつかったもの  
(塩辛やカレーなど)
- 柑橘系の果物  
レモンなど酸味の強いものは胃を刺激し、パイナップルなど繊維の多いものは消化しにくい
- カフェインの強い飲料(コーヒーや緑茶)や炭酸飲料  
胃を刺激し、胃酸の分泌を高めるため



## 7 早めの受診を

胸やけやゲップは誰にでもあることですので見過ごしやすい症状ですが、あまりに頻繁に起こるようであれば早めに医師にご相談ください。特に、働き過ぎのサラリーマンの方

に多く見受けられます。元気に仕事をし楽しく食事をするためにも、気になる症状のある方はぜひ一度ご相談ください。



外科医長 田口正毅

### 【プロフィール】

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、群馬中央総合病院、群馬県立小児医療センター、済生会前橋病院、宮崎県愛和病院、日高病院、サンビエール病院など、数々の病院で外科診療・手術の経験を積んできた。当院へは、平成13年4月に入職。消化器外科を専門とし、外科外来だけでなく、内視鏡(胃カメラ・経鼻内視鏡)も担当している。  
資格認定など:日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医

## ○×ミニテスト

答えはページ左下にあります。

- 1 逆流性食道炎の原因として、ストレスは関係ない
- 2 食後すぐ横になると、逆流性食道炎の改善に繋がる
- 3 薬は症状が治まっても医師の指示通りに飲む必要がある
- 4 寝る時は、上半身を高くする

メディカルフィットネス & スパ

# Medical Fitness & Spa ValeoPro

ヴァレオプロ

## 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宮島さんをご紹介します。

宮島さん(48歳)  
身長167.6cm、現在体重91kg (H22.12月現在)

今回は、心臓病(不整脈)の手術を行いながらも体重を10kg近く落とし、今年もさらなる目標を立てているナイト&ホリデー会員の宮島さんをご紹介します。宮島さんはとても明るい方で、この取材も本題5%脱線話95%と人を楽しませることがとても大好きな方。しかし笑顔の裏にはとても大変な努力をされているのです。



### 「タバコは1日3箱」

宮島さんは高校・大学と柔道を行っており、指導員の資格も持つほどのスポーツマンだった。しかし、仕事を始めてからというもの、運動の文字は消え去っていった。  
帰宅は毎日深夜、食事は不規則、タバコも多い時には1日3箱も吸っていた。「身体にとってありとあらゆる不摂生をした時代です」。

### 「中性脂肪が700を超えた!」

悪いことのオンパレードな毎日。体重も増え、血圧も高くなった。健康診断では中性脂肪が700を超え、医師から「宮島さん死んでしまいますよ」と言われたが、生活習慣を変えるのは難しかった。  
30代から、ふと脈がおかしくなり始めた。仕事が忙しく病院に行くこともできなかった。そんな状態で迎えた40代前半、不整脈の発作に苦しめられることになり、一度発作が起ると1時間以上動くことができなかった。そして手術をすることになった。

### 「健康を取り戻すために」

心臓カテーテル手術をした後、健康の重要性を認識した宮島さんは週に1度職場から近いやすい前橋でトレーニングを開始した。しかし、しばらくするとそのジムが閉鎖することに。そこで新たなフィットネスジムを探し始めた。  
ヴァレオプロは、知り合いの健康運動指導士から噂を聞いたので最初に見学した。ゆったりとした施設であること、温泉があることが気に入った。その後複数施設を見た後、ゆったり感に惹かれて入会した。  
「食べたものを食べる」  
入会以来、週に5日程度来館されている。一年半以上の生活が続けられる理由は「食事を我慢するのは嫌。食べたものは食べる。しかし余分に摂ってしまったカロリーは消費したい」という考えからだった。  
ヴァレオプロでは日々のトレーニングで消費したカロリーが分かる。「トレーニングメニューを作ってもらえるから目安になる。そして、結果が残るので目標になる。さらにはそれが達成感につながる。このシステムがあるのと無いのでは大違い」。

### 「中性脂肪が100以下!」

入会当初は100kg。中性脂肪も150以上であった。目標は、10kgの減。宮島さんは見事1年でそれをほぼ達成。さらに150以上あった中性脂肪も現在は100以下になった。  
出張の多い宮島さんだが、食事面も気をつけ、魚や野菜を食べるようにした。さらに、炭水化物を減らす努力をしているとのこと。  
今年の目標は80kg台を目指すそうだ。楽しんでトレーニングできている

宮島さんは、簡単に目標を達成できるかもしれない。

### 「有酸素運動を増やす」

入会当初の有酸素運動はバイク中心であったが、今はシンクロ(写真)を使うようになってきている。また、目標とする消費カロリーも今年の6月よりもさらに増えている。  
(シンクロは、手と足が一緒に動かせるマシン。全身運動ができますよ!高橋理恵)

### 「楽しさが継続のカギ」

もともとスポーツマンの宮島さん。運動は嫌いではないし、ストレス発散にもなっているとのこと。  
ヴァレオプロは雰囲気がいいと言っていた。例えば、最初は見ず知らずだが、顔見知りになることで仲良くなり、お互いに声を掛け合うこともあり、楽しく運動できているとのこと。



シンクロトレーニング風景

宮島さんには今後トレーニングを継続していただき、今年の前半にはぜひ80kg台の目標をクリアしていただきたい。



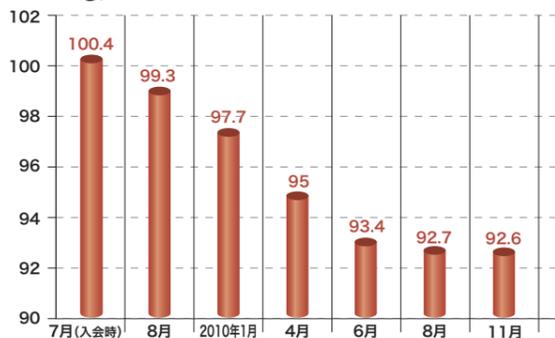
高橋理恵トレーナーから

忙しい中でもコンスタントにトレーニングを続けていて素晴らしいです。  
甘いものが大好きな宮島さんですが、シュークリームやエクレーアを半分で我慢できると80kg前半も見えてきそうですね!一緒に頑張りましょう!応援しています!

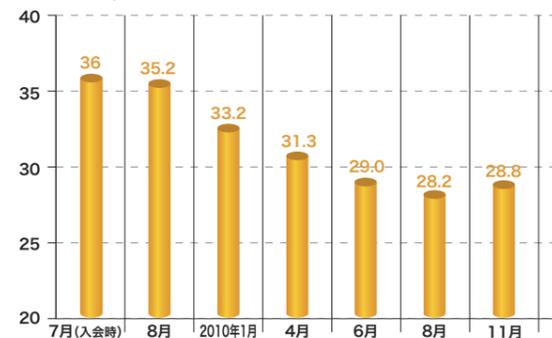


(文責:ヴァレオプロ小林)

体重(kg)の推移 (2009年7月入会)



体脂肪(%)の推移



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!

今が旬!

# 群馬県下仁田名産「ネギ」

群馬県民なら誰もがご存知の「上毛かるた」。「ねぎとこんにやく下仁田名産」と登場するように、ネギは群馬の特産品の一つです。今回はネギについてのお話をします。



管理栄養士  
**足田 久恵**  
【プロフィール】  
東京農業大学栄養科学科卒業。平成20年1月に黒沢病院へ入職。主に入院患者さま・透析患者さまに提供する食事の栄養管理とアドバースを行っている。職員で結成されている院内バンドでは、サクソ奏者としても活躍。今度また市内のライブハウスでライブがあるのかなどか?

## ネギの旬と種類

ネギは12月～2月にかけての今の冬野菜です。ネギは、大きく分けると「根深ネギ」と「葉ネギ」があります。根深ネギは白ネギとも言われ、下仁田ネギもこれに含まれます。葉ネギには万能ネギなどがあり、薬味などによく使われます。

## ネギの栄養

ネギには辛味成分のアリシンが多く含まれています。ニンニクなどにも含まれるニオイ成分の一つで、脂質と結合してエネルギーに変える性質があり、からだを温める効果があるほか、殺菌作用などもあります。また、ビタミンC、カロテンなどが多く含まれているため、風邪や疲労回復に効果があると言われています。

## ネギの栄養素を効果的に摂るには？

ネギに含まれる栄養素はいずれも水に弱いものです。生で食べるともっとも効率よく摂取できますが、煮込み料理やスープなどにすれば、水に流れ出した成分もとることが出来ます。

また、ビタミンB1が多く含まれる豚肉や納豆などと一緒にとると効果的です。ビタミンB1は、糖質からエネルギーを作り出すはたらきがあり、不足すると疲労感や脚気(かっけ)などを引き起こします。ネギに含まれるアリシンは、そのビタミンB1の吸収維持を高めるので、疲労回復効果がよりいっそう期待できるのです。

## こんにやく

冬は、鍋や汁物が美味しい季節です。脇役になりがちなネギですが、すでに述べたように、実はからだを温める効果や風邪予防など、寒い季節にはうれしい効果がたくさんあるのです。群馬県の特産であるネギの効能を、ぜひ味わっていただければと思います。

また、本誌P6～7「病気の話」の中でご紹介した逆流性食道炎の方など、胃や食道の健康に不安をお持ちの方に、とつても、鍋や汁物にして煮込めばネギも消化がよくなります。以下のレシピもぜひご参考にしてください、あたたかくて美味しい冬をお過ごしください。

カンタン! 健康レシピ 地産地消! 「冬野菜の具だくさん豚汁」  
群馬の特産物に代表されるネギとこんにやくを使った冬野菜の具だくさん豚汁の作り方を紹介します。



材料(4人分)  
1人当たり:エネルギー:110kcal

・豚ヒレ肉	80g
・ネギ	1本*
・大根	150g (中サイズで約1/5)
・にんじん	1/2本
・小松菜	1束
・ごぼう	1/3本*
・かぼちゃ	100g (中サイズで約1/8)
・こんにやく	1/2枚*
・万能ネギ	適量
・だし汁	3カップ(600g)
・味噌	大さじ2・1/2
・油	大さじ1/2

- 【作り方】
- ①豚肉は一口大に切り、ネギは斜め切りに、大根、にんじんはいちょう切りに、小松菜は5cm幅に切る。ごぼうはさがきにし、5分ほど水にさらした後水気をとる。かぼちゃはところどころ皮をむき、食べやすい大きさに切る。こんにやくは茹でて食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める。①で切った材料を加え、さらに炒める。
  - ③だし汁を加え、煮立ったらアクを取り、フタをして10分煮る。
  - ④みそを煮汁で溶きのばしながら加える。
  - ⑤椀に盛り、小口切りにした万能ネギを散らす。



【※印の食材をさらに消化をよくするためには…?】

- ①ネギは、レシピのように煮込むとやわらかくなり消化によくなります。
- ②大根、にんじん、小松菜は消化がよいので、これらを多くした「具だくさん豚汁」にすると良いでしょう。
- ③消化のあまりよくないごぼうの代わりに、ほうれん草を代用したり、こんにやくを少なめに使用すると胃への負担が少なくなります。

【減塩ポイント】

★野菜は新鮮なものを利用する(野菜本来の甘味を利用)  
★よく煮込む(野菜や肉のうまみを引き出す)  
味噌などの調味料を多くして塩分を摂りすぎてしまうと、高血圧や動脈硬化、腎機能障害などを引き起こす原因になりますので注意しましょう。

# Satori Clinic

地域医療連携室だより



**Q.1** 開院のきっかけは？

大きな病院を訪れる患者さんは、症状が重くなってから初めて病院にかかるという人が多く、結果的に手術など大きな治療が必要になってしまふことが少なくありません。もしそうなる前に、できる治療をするこゝとで、病气やけがの進みをより軽い状態にとめることができたなら、と思つたのがきっかけです。

**Q.2** どんな患者さんが多い？

しびれや痛みを中心とする、神経の症状を抱えている患者さんがやはり多いようです。そして、ほとんどの人はその原因を知りたいと考えています。しびれや麻痺といつても、頸椎(首の骨)や腰椎(背骨)から生じているものと、脳やそのほかに原因があるものと色々あり、その鑑別診断に力をいれています。当クリニックを訪れる患者さんの中には、できれば手術などは避けたいと思つておられる方がいらつしやいますから、手術をしないですむものであるかどうか、その見きわめをしっかりとやっていきたいと考えています。

**Q.3** 巻き爪の治療も行っていませんか？

クリニックに来院する患者さんの中には、「細かいことかもしれないけれど困っていることがある」という悩みをおもちの方がいらつしやいます。そうした要望にお応えしようとした結果、思ひのほか爪の悩みを相談されるが増えました。そこでできる事を随時導入した結果、巻き爪ひとつに対しても多くの種類の対応が可能になりました。

**Q.4** ビル診療所はめずらしいですね

群馬県ではビル診療所はまだほとんどないので、チャレンジのしがいがあります。駅の近くですが車で来院される方が多いので、周辺の契約駐車場を増やしました。ビル診療所の難点は狭さですが、リハビリ室やレントゲン室など必要部分はあるべく広く設定しました。同ビル内には産婦人科と歯科もあつて、一つの医療施設として発展できればと願っています。

メッセージをどうぞ

しびれや痛みなどを訴える人が多いのですが、どの科にかかればいいのかわからないという人も多いと思います。適切な科への案内や診療コース作りも開業医の仕事と捉えていますので、少し違うかな？と思う症状でもお気軽にご相談ください。治療方法の相談も行っています。ヘルスパーククリニックにはMRIなどの検査を依頼することが多く、患者さんを紹介することもあり、その他の医療機関とも連携を密に行っています。

## 取材後記

クリニックのマークは、鳥の羽根をイメージしているそうです。



屋内も緑を基調とし、やすらかでほっとするような安心感がただよう空間です。「主力設備は会話と説明」というように1つ1つ丁寧に話いただきました。そして、ついわがままも言ってしまうような親しみやすい先生と感じました。(地域医療連携室：須藤)

## クリニック情報

- 診療科目: 整形外科、リハビリテーション科
- 診療時間: 9:30~13:00、15:00~19:00
- 休診日: 土曜午後、日曜祝日
- 院長: 佐鳥紀輔

〒370-0052 高崎市旭町113-7  
ハートスクエア長建 メディカルモール2F  
**TEL.027-330-3215**  
FAX.027-330-3150



## のりすけ 佐鳥紀輔 院長

**【プロフィール】**  
前橋市出身。佐賀医科大学(現佐賀大学)医学部卒業(平成元年)平成18年、整形さとりクリニックを開業。  
日本整形外科学会認定 整形外科専門医、日本整形外科学会認定 脊椎脊髄病医、日本脊椎脊髄病学会認定 脊椎脊髄外科指導医、日本リハビリテーション学会認定 臨床医

# 整形さとりクリニック

JR高崎駅近くのマンション2階。  
群馬県では珍しいビル診療所「整形さとりクリニック」。  
今回はこちらのクリニックをご紹介します。



# イキイキ！第2の人生 介護の話

このコーナーでは、老後の生活や介護・リハビリに関する情報をご紹介いたします。今回は、美心会の適合高齢者専用賃貸住宅「ラ・ヴィオラ中居」です。



「老人ホームに入るほどではないけれど、独り暮らしは不安」…  
「住み慣れた家だけど、年齢的に1人では不安」など悩まれている方…

## ご存知ですか？ 「適合高専賃」

(てきごうこうせんちん)

昨年4月、黒沢病院からほど近くに、「適合高齢者専用賃貸住宅ラ・ヴィオラ中居」を建設しました。特別養護老人ホームや有料老人ホームに次ぐ、老後の住まいの新たな選択肢の一つとして期待されている、高齢者向けの賃貸住宅です。

### 「高齢者専用賃貸住宅」とは

略称「高専賃」ともいいます。ただ、「高齢者専用」ということ以外には特に規定はないので、バリアフリーでない物件もあり、また入居条件や費用も、事業者によって異なります。

### 「適合」高齢者専用賃貸住宅とは

「高専賃」のうち、厚生労働大臣が定めた基準に適合し、県知事に届出・受理されている施設のことを言います。基準には以下の要件があります。

### 「適合」基準



ラ・ヴィオラ中居 モデルルーム

介護サービス

食事の提供サービス

洗濯・掃除等の家事サービス

健康管理サービス

のいずれかのサービス提供を行っていること、などです。

### 「ラ・ヴィオラ中居」の特徴は？

「ヘルパーステーション  
くろさわ」を併設

ホームヘルパーによる介護サービス  
をご希望の方は、別途個人契約のうえ  
ご利用可能です。

24時間スタッフが常駐

緊急時は、黒沢病院、ヘルスパーク  
クリニックとも連携しています。

お米は魚沼産コシヒカリ  
を使用

食事サービスを、有料で3食ご提  
供します。

### 入居者さまにラ・ヴィオラ の様子を聞きました！

ラ・ヴィオラでの安心で充実した生  
活をお伝えするため、次に実際に入居  
されている方のインタビューを掲載し  
ました。



## ご入居者さまインタビュー

昨年5月8日からご入居の、小林正美さま



### Q.1 なぜ入居を？

もともと住まいは草津で、東吾妻の病院で人工透析を受けていました。しかし、この透析が廃止されてしまいい、当時の担当医に黒沢病院を紹介してもらいました。当初入院して黒沢病院の透析を受けていましたが、退院後の草津の自宅での1人暮らしは不安がありました。悩ん

### Q.2 入居しての感想は？

一番良いと思うことは、スタッフの対応。忙しそうだが聞きにくい、ということがありません。職員が常駐しているので、万が一の時の安心感もありますね。また、職員が企画するイベントに参加するのも楽しみです。回転寿司についてマグロの解体ショーをみたり、関連福祉施設の納涼祭に参加したり、鼻高町のコスモス畑に行ったり、職員・入居者同士でコミュニケーションをは

### Q.3 逆に直して欲しいところは？

入院した時は、黒沢病院の病院食はとても美味しいと思いましたが、しかし、ヴィオラの食事では、病院で作って車で運んでくるせいもあるか、でき立ての美味しさが味わえないことです。ですが、今後はご飯と味噌汁をヴィオラで作れるよう考えてくれるように、うれしく思います。



関連福祉施設「シェステさとの花」納涼祭にて

## 「ラ・ヴィオラ中居」

入居には要件があります。モデルルームも公開中です。ぜひ一度お問い合わせください。

所在地：〒370-0852 高崎市中居町4-3-25

詳細・お問合せ TEL.027-352-8855

「ラ・ヴィオラとは」  
イタリア語でスマレ。スマレ色でもある紫は気持ちを落ち着かせる効果があり、ゆったりとした内装でお過ごしいただけるようにしました。

### ご案内図





# 長浦 恭行

ながうら やすゆき

Drってこんな人。

Dr  
インタビュー

整形外科 医長

【プロフィール】

昭和42年7月7日生まれ  
石川県金沢市出身  
専門 関節外科  
金沢大学医学部を平成4年卒業。金沢大学医学部附属病院、富山市民病院などでの勤務を経て、平成20年に美心会へ入職。入職時から現在まで、当院唯一の常勤整形外科医として、外来・入院・手術をこなしている。現在の住まいは長野県北佐久郡。高崎駅～病院の往復は自転車で、エコで健康的な通勤ライフを送っている。  
[専門資格]  
日本整形外科学会認定整形外科専門医  
日本整形外科学会認定リウマチ医  
日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

普段の診療ではわからない医師の一面をご紹介します。皆さまに親しみを感じていただくためのこのコーナー。今回は、整形外科を担当している長浦恭行をご紹介します。

**Q 黒沢病院へ来た経緯は？**

2年前まで北陸に住んでいましたが、自然が多く山も近い長野県に引越して来ました。当初は東京の病院に勤務しようと考えていたのですが、縁があり高崎の黒沢病院で勤務することになりました。

**Q 医師を目指した理由は？**

子供の頃から物理に興味があり、高校生までは物理関連の仕事がしたいと思っていました。高校の時、人の身体でも物理学が活かせるかも知れないと考え、医師になることに決めました。

**Q 整形外科を選んだ理由は？**

小さな頃から工作や絵画などの細かい作業が得意でした。今でも日曜大工・修理・改造は得意です。身の周りのものが壊れた時には、ひとまず分解してあれこれ工夫しながら直せると嬉しくなります。

整形外科というと、大工さんのような派手なイメージがあるかもしれませんが、実は骨関節、靭帯、神経などの治療では繊細な作業を必要とすることが多いのです。しかし、人の身体はむやみに分解できませんから、日曜大工と違い大変難しいのです。

**Q 整形外科と外科の違いは？**

整形外科は、頭と顔以外つまり四肢と

体幹部の骨や筋肉、神経などを扱っている科です。特に手足の怪我や痛み、しびれなどを治療しています。

例えば深い創を負い、怪我の影響が内臓や血管系にまで及んだ場合には外科の領域ですが、そうでなければ整形外科で治療しています。

**Q 自身が病院にかかったことはありましたか？**

子供の頃はあまり大きな病気をした覚えはありません。そのかわり、仕事を始めてから、急性肺炎、胆石、尿管結石といった病気になり、かなり痛い思いをしました。

**Q どんな子供時代を？**

私は幼少期を石川・能登の山奥で過ごしました。自然に囲まれた生活をしてきたためか、今も山が大好きです。最近まで海は苦手でしたが、数年前、沖縄・慶良間でスノーケリングをしてみたら大変楽しく、その後は毎年沖縄の離島に行っています。最近は大イビングにも興味があります。

**Q 趣味や特技は？**

スキー歴25年です。昔はガンガン滑っていましたが、最近のんびり滑るのが好きです。大学時代から登山もしています。ここしばらくはトレッキング(山歩き)程度しかできていません。



元気で長生きするために、内臓の病気を防ぐことはもちろん大切です。しかし、割

**Q 医師を続けて学んできたことは？**

まだ医師になつて間もない頃、A先生から「常にじっくり考え、最善の治療に努める姿勢」を学びました。数年後、K先生から「謙虚でありながらも強い信念を貫く姿勢」を学びました。医師になつて15年以上経ちますが、今でも毎日が反省と学びの繰り返しです。

**Q 将来の目標は？**

ここ数年、肩関節に興味をもち勉強しています。昨年から肩の治療の研修に毎週東京に通い、肩関節分野での研鑽に努めています。

**Q 読者へメッセージを！**

元気で長生きするために、内臓の病気を防ぐことはもちろん大切です。しかし、割

【整形外科外来】

■診察日:	月曜日: 午前
	火曜日: 午前
	木曜日: 午前
	金曜日: 午前
	土曜日: 午前(予約制・12時まで)

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: 7:00~13:00

手術のため受付終了が早まる場合があります。

■休診日: 日曜日・祝日・年末年始(12/31~1/3)

お問合せ TEL.027-352-1111 (代表)

NEWS

# 1

## 図書ボランティア募集!

ヘルスパーククリニック「Library Kurosawa (ライブラリークロサワ)」では、ボランティアを募集しています。



図書室では、貸出しはせずにご利用者さまに室内でゆっくりとご覧いただいています。主に「闘病記」や「世界の名景集」など写真集があり、著書のご案内やご質問対応などが主な活動内容です。

イタリア製家具に囲まれて、ゆったりとボランティア活動をしてみませんか?

■ 募集時間帯: 月・火曜の午前中、水曜の午後、金・土曜の午後

お問合せ **TEL.027-352-1111**

(企画部 佐藤まで)

**BISHIN NEWS**  
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

NEWS

# 2

## 看護師 募集! (7:1看護体制)

黒沢病院では、看護師を募集しています。託児所完備、時間内の看護部勉強会、残業も月約2時間など、体制が整っています。ぜひ、私たちと一緒に働いてみませんか?

### 【病棟看護師 募集】

■ 職務: 黒沢病院 病棟勤務 (3交代)

勤務時間:	日 勤	8:30 ~ 17:30
	準夜勤	16:30 ~ 25:00
	深夜勤	0:30 ~ 9:00

■ お問合せ: まずは下記まで履歴書をお送りください

応募先 〒370-1203 高崎市矢中町188  
総務部人事課 川田 勝あて

お問合せ **TEL.027-350-1211** (人事課直通) Mail: [m\\_kawada@bishinkai.or.jp](mailto:m_kawada@bishinkai.or.jp)



NEWS

# 3

## ポヌール調理実習参加者募集

ヘルスパーククリニック栄養部では、定期的に調理実習を開催しています。気になるカロリーを減らしながらも美味しく食べられる調理方法を試してみませんか?

男女問わず、  
ぜひお申込ください!

【講習内容と日程】

**1/29** 第15回  
(土) ポヌール調理実習  
ヘルシークッキング  
バレンタイン  
スイーツ

**2/26** 第16回  
(土) ポヌール調理実習  
ヘルシークッキング  
和食ご膳

**3/5** 第17回  
(土) ポヌール調理実習  
ヘルシークッキング  
春のお花見  
ちらし寿司

■ 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: 各講習 8名 (要予約)  
■ 料金: 各講習 2,000円

※上記日程は、変更となる場合がありますので、  
まずはお問い合わせください。

お申込・お問合せ **TEL.027-352-1111**

(管理栄養士 小坂橋・清水)

このコーナーでは、各部署のスタッフに焦点をあて、仕事にける思いや普段は見られない一面などをご紹介します。



看護部

## 主任 関根 真紀

平成15年入職 西棟勤務 高崎市出身

第1回は看護部。看護部は黒沢病院での入院、手術部門、ヘルスパーククリニックでの外来部門に分かれており、合計84名の大所帯です。今回は、入院部門の看護師主任の関根真紀にインタビューしました。経験17年の頼りになるベテラン看護師です。2児の母でもあり、産休・育休の制度をうまく活用し、職場復帰を果たしています。



**今まで勤務していた医療機関は?**  
国立高崎病院附属看護学校(現高崎総合医療センター附属高崎看護学校)を卒業後、そのまま国立高崎病院(現高崎総合医療センター)に残りました。その後、個人医院の勤務経験を経て、平成15年に入職しました。

**看護師になったきっかけは?**  
姉が看護師であることがれるようになり、目指しました。

**黒沢病院を選んだ理由は?**  
入院患者さまと向き合っていて、患者さまのニーズをきちんと把握できる看護ができることが大きな理由です。また家から近く、病院に託児所があったことも大きな理由です。



**育児・家事・仕事の両立のコツは?**  
主人の協力によるところが大きいです。積極的に育児・家事の協力をしてくれていて、特に育児に関しては、私より熱心です。看護師の夫としては最高です(笑)。あとは無理をしないことですね。

**休日の過ごし方は?**  
子供と外出したり、普段できていない家事をこぞとばかりにしています。あとは、趣味のバレーボールをしてスト



**職場の雰囲気は?**  
スタッフが明るくチームワークが良いです。役職、年代分け隔てなく、コミュニケーションがうまくはかれています。



### 関根から一言

看護部ではこれからも患者さまから感謝の言葉をいただけるよう、チームワークを発揮し、より良い看護を目指してまいります。

イキイキと働いている源は、「看護が好き」という気持ちとサポートしてくれるご主人の存在が大きいようです。仕事にそして育児に情熱をそそぐ素敵なお母さんナースとして、ぜひ輝き続けてほしいと思います。

**レス発散しています。**  
**看護師になってよかったことは?**  
患者さまが無事に退院し、感謝の言葉をいただいたときに、「看護師になってよかった」と実感します。

**あなたにとってプロフェッショナルとは?**  
看護師として日々レベルアップをはかり、生涯現役で働きつづけることです。

## 誉れの楯を、我等得たり!

今回のトピックスは前号で予告しましたBHI賞受賞の特集です。

# TOPICS 1 「BISHIN」が、ヘルスケア情報誌コンクールBHI賞2010において最優秀賞(グランプリ)受賞!

編集顧問(医師)熊坂文成



昨年の秋、NPO法人日本HIS研究センターが主催するヘルスケア情報誌コンクール BHI賞2010において、院外広報誌部門、院内広報誌部門、ホームページ部門、部門外(DVD・レポートなど)の4部門併せて全国から寄せられた112点のうちから、「BISHIN」が最優秀賞の栄冠に輝きました。



**【BHI賞受賞マーク】**  
最優秀賞の情報誌に付けられるBHIマークです。本誌も表紙に永年このマークを使用することができます。



### 受賞その2

#### 院内新聞「くろさわ〜んど」が広報誌タイトル賞受賞!

今回、10回目のコンクールを記念して設けられた「ネーミング賞」で院内新聞「くろさわ〜んど」(月刊、平成10年11月第1号を発行、現在147号まで発刊)が広報誌タイトル賞を受賞しました。これでダブル受賞です。



### 受賞その3

#### さらに病院広報事例発表会にて、病院広報企画賞受賞!

昨年10月末にこの表彰式のため福井県済生会病院(福井市)へ行ってまいりました。というのは開催主管は前年の最優秀賞受賞の施設であることが恒例であるからです。ここで、HISフォーラム2010in福井「第14回病院広報事例発表会」が開催され、当院企画部の佐藤比呂美が「広報誌の現状打破と戦略」と題して10分間のプレゼンテーションを行った結果、病院広報企画賞を受賞しました。うれしいトリプル受賞という結果となりました。

表彰式で福井県済生会病院長の田中延善氏から手渡された10年分の最優秀賞の誌名、施設名がプレートに刻まれた大理石の楯は、その歴史を実感させるほどに重たかったです。そして、全国の病院広報担当の皆様、今年の秋、ここ高崎の地で再会できることを今から心より楽しみにしております。

## TOPICS 2 新米 魚沼産コシヒカリ 提供開始!

美心会で提供しているお米はすべて、日本一おいしいといわれる新潟県「魚沼産のコシヒカリ」を使用しています。

今回は昨年10月1日(金)に、理事長の黒澤率いる職員6名で、新潟県南魚沼市塩沢五郎丸に行き、直接買い付けに行っていました。「美味しいお米で心身ともに元気になっていただきたい」という思いから、毎年行っています。南魚沼産コシヒカリは、「食味・色・ツヤ・ねばり」で最上級とされており、買い付けに行った五郎丸はその生産に最も適した気候とされています。入院などのお食事だけでなく、ヘルスパーククリニックにあるカフェ・オーリーブや、人間ドックでのお食事などでも、このお米をご提供しています。ぜひご賞味ください。



## TOPICS 3 ウィンターイルミネーション点灯!

今年も、黒沢病院とヘルスパーククリニックに、ウィンターイルミネーションを飾りました。イルミネーションは、「地域を明るくして、皆さまに癒しを感じていただきたい」との想いから毎年実施しています。

今年のテーマは、「冬のきらめき、癒しの光」。美しいゴールドの光で、皆さまの心が少しでも楽しい気分になっていただけたら幸いです。電球に比べて消費電力が大幅に少ないといわれている「LED」を全てに使用し、エコにもつとめました。ぜひお立ち寄りいただき、光り輝くイルミネーションで癒しのひと時を過ごしてみたいはいかがでしょうか?



点灯期間：平成22年11月28日(日)～平成23年1月末日まで  
点灯時間：病院…夜16:30～23:30、朝5:00～6:30 ヘルスパーク…夜16:30～23:30

次ページに続く



「厳寒の浅間大滝」(北軽井沢) 撮影:本郷利夫様



「日暮の多々良沼」 撮影:福田トシエ様



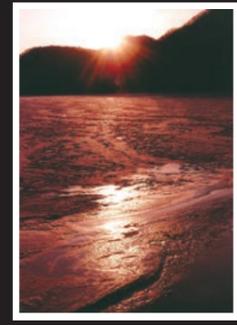
「玉原」(沼田市) 撮影:川島龍様



「小菊」 撮影:今井慶一郎様



「静寂の時間」(嬬恋村) 撮影:鈴木晃様



「冬の朝」(横名湖) 撮影:八木健一様

「BISHIN」ミニギャラリーにご応募いただきありがとうございます。今回多数のご応募をいただきました。掲載できなかった方々、申し訳ありません。

## 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:日・祝日運休) (平成22年12月改定)

▶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
—	8:55	→ 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			

### 送迎車をご利用の際の注意

- ・始発便は**8:55**黒沢病院発に変更となりました。
- ・高崎駅東口では、交番とLAB11の間の一般車乗降場付近からの発着です。(右図をご参照ください)
- ・クリニックでは西側の外来入口前、病院は東玄関前から発着します。
- ・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。
- ・送迎車の運行は**日曜・祝日を除く平日のみ(月曜～土曜)**です。
- ・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。

## 編集後記

Editor's Postscript

明けましておめでとうございます。昨年は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)」を受賞し、私たち情報誌編集委員にとって忘れられない年となりました。今後もマイナーチェンジ、時にメジャーチェンジを重ねて、皆さまに役立つ情報をお伝えしていく所存です。これからもご愛読のほどよろしくお願いします。(熊)

## ぐるりん時刻表(有料:200円)

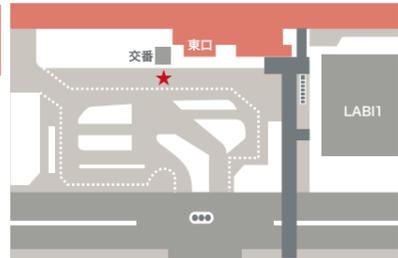
(ぐるりんH22.8.22改定)

▶ヘルスパーク方面行 (群馬の森線)中居団地先回り⑩			▶高崎駅東口行 (群馬の森線)健大先回り⑨		
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

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。  
 ※「ヘルスパーク」バス停は、外来入口前にございます  
 ※「黒沢病院入口」バス停は、隣のファミリーマート前にございます。  
 ※ 部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。  
 ※「クリニック」「病院入口」とともに、高崎駅方面に向う場合は**道路を渡った南側のバス停**から乗車ください。

### 美心会専用送迎車 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。  
 ※ぐるりんは停留所番号の場所で乗降してください。



✉ **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**

## 「知っておきたい! 医療用語 Q&A」

このコーナーでは、「よく耳にするけど意味がよく解らない」という医療用語について、ご紹介します。病院を受診する際の参考にいただければ幸いです。

### 医療用語 ① → レセプト(診療報酬明細書)

レセプト見本

保険証をお持ちの患者さまは、受診時の会計では実際の診療費の3割、もしくは1割(高齢者)だけを支払っていただいています。残りの7割、もしくは9割は、皆さまが加入している健康保険組合などからいただくことになっているので、そこへ請求するための請求明細書のことをレセプトと言います。診療費は、厚生労働省が2年に1回改定を行う「診療報酬点数」に従って計算され、請求書もこれにそって計算します。1人の患者さまにつき、前月に行った診療内容を、ひと月分の診療報酬(投薬や処置・手術・技術料など)として計算します。それを翌月の初旬にまとめあげ、審査機関に提出し、請求を行います。

## 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

**意見です**  
 受診後にラウンジのコーヒーコーナーに寄りました。ゴミ箱がいっぱいでカップが散乱していたのが気になりました。

ご不快な思いをさせてしまい大変申し訳ございませんでした。職員には10時30分、11時30分と時間を決めて点検に行くように指導いたしました。さらに細かな気配りができるよう改善をしていく所存です。

**意見です**  
 直接肌に触れる聴力のヘッドフォンや心電図の器具が消毒されずに使われているのかと不快でした。

聴力のヘッドフォンはアルコールガーゼで検査の都度に清拭しております。以前まではお客様の見えるところで清拭しておりました。しかし、他のお客様より、臭いや、ぬれている様な質感が不快とのご指摘もあり、お客様の目前ではなく、検査終了直後お客様をお呼びする前に清拭をさせていただいております。また、心電図は

### メディアカルフットネスマス&スバ ヴァレオプロのご意見箱

**お願いです**  
 北側駐車場は雨の日にかかなり大きな水たまりができて大変不便です。改善してください。

北側駐車場は舗装・コンクリート仕様ではなく砂利をひいた駐車場です。そのため現場状況を見ながらその都度砂利をひいておりますが、どうしても陥没してしまう箇所が発生してまいります。

貴重なご意見をいただきましてさっそくですが、10月1日(金)に砂利ひきを行いました。ご不便をお掛けしておりますが、ご理解の程よろしく願います。

**お願いです**  
 駐輪場に街灯がないため夜間はカギを差し込むのも手探りで大変です。街灯を設置してください。

### 秋号アンケートより

**感想です**  
 ピンに出でくる人の顔の写真は、もっと光をよく考えて掲載してください。

ご意見ありがとうございます。写真は、現場業務のかたわら数人の編集委員で分担しながら撮影しております。実際、思い通りの出来にならなかった写真もありました。一眼レフカメラを得意とする技師など、カメラ技術に長けた者もおりますので、協力しながらさらに撮影技術を向上してまいります。

みなさまのご意見  
 ご要望をお聞かせ  
 ください。



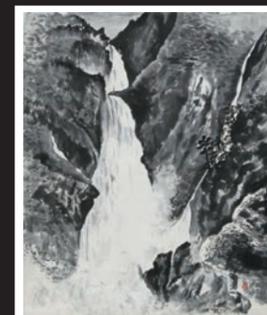
## 「ミニギャラリー」春の写真・イラスト募集中!!

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

次回メ切  
**2月19日(土)**  
 (当日消印有効)



「水の音(滝)」  
 作者:真下祥子様



「榛名湖畔イルミネーション」  
 撮影:瀧澤利男様

Nice Shot

←  
 ギャラリー続き

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) 予約制	黒澤	狩野	小倉/曲	曲	狩野/中嶋
脳神経外科	午前	大森	大森	中嶋	大森	竹田	中嶋 大森 10時~
	午後	大森	武山	大森	中嶋	中嶋	根木
外科	午前	田口 12時まで 清水/中野(呼吸器) 12時まで	田口 11時まで	小池(一般・循環器)	田口 12時まで 藤井(乳腺)	田口 11時まで	田口 菊地(乳腺) 12時まで
	午後	藤井	小澤 遠藤敬(乳腺) 予約制	小池(一般・循環器)	田口	綿貫 伊藤(乳腺) 第1.3金 藤井(乳腺) 第2.4.5金	藤井
内科	午前	町田 佐藤(循環器) 矢島	横山 石井 長嶺(肝臓) 12時まで	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) 予約制17時まで
皮膚科	午前	遠藤(雪)	和田 遠藤(雪) 予約制	手術	遠藤(雪)	遠藤(雪)	遠藤 第1.3.5土 遠藤 第2.4土・予約制 平井 第2.4土・12時まで
	午後	遠藤(雪) 予約制	休診	遠藤(雪)	休診	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
	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 内視鏡医	小林 松山 新井 内視鏡医	蔵屋敷 小林 内視鏡医	蔵屋敷 大山 雨宮 内視鏡医	小林 松山 綿貫 木澤	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 中嶋 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	
							訪問診療・人間ドック
藤井 孝尚 田口 正毅 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