

【病気の話】
前立腺がんとは
【トピックス】
ブルークロア！
キャンペーン

Features | 特集 |

【体験! 人間ドック】
メンズドック

【ヴァレオプロ】
スタッフ紹介

【美味しい話】
旬を食べよう! 「春キャベツ」

【イキイキ! 介護の話】
訪問リハビリテーション

【スタッフってどんな人(拡大版)】
無料医療相談コーナー6名の相談員



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 |

検索

<http://www.bishinkai.or.jp>

桜の長寿

春といえば桜。日本には20〜30種類の桜があるといわれています。早いものは冬から咲き始め、桜前線といわれるように一日一日と北上し5月末くらいまで日本のどこかで桜が咲いています。小学校などによくある「ソメイヨシノ」の寿命は80年と聞きました。成長が早く20年位で成木になるといいます。すぐに大きく太くなるが病気に弱く人の一生に近い寿命とのこと。それに比べて神社やお寺にある「シダレザクラ」や「ヤマザクラ」は千年にも及ぶ木もあるようです。成長は遅いが寿命も長い。奈良県の吉野山には千年以上の老樹があると聞きました。その土地や目的に合った植え方で長年かけてじっくり成長するからこそ、病気にも強くなり樹齢千年を迎えられることを、この歳になって初めて知りました。

今こそ古人の養生訓を

さて、温故知新という言葉があります。医学が進歩した今こそ昔の養生訓についても知っておくべきだと考えます。

21世紀は「予防の時代」と常々お話ししていますが、古代中国書物では「良医は常に病無きの病を治す」といわれています。つまり、病気になる前に身体を調節するのが医師の目的とされていたようです。中国には古くから予防医学（養生訓）があつたということに驚いています。一方わが国では、貝原益軒の養生訓の中に次のような文（口語訳）があります。

縁あつてこの世に生まれてきたのだから、生まれてきたことに感謝をし、幸せに長生きしようというのが人の願いであり、また務めである。そのためには日々の養生が欠かせないのである。しかしながら、養生を怠り、欲望のまま行動し身を滅ぼすのは愚かである。

江戸時代に書かれたものですが、現代でも我々が守るべき生活訓であると思います。

先日、厚生労働省の方の話を聞く機会がありました。高齢社会を暮らし易くするには、「まず高齢になっても社会参加をし続けること」との考えから、高齢者の定義を今の65歳以上から75歳以上へと変える必要があるということでした。私も大賛成です。人間いくつになっても「高齢」と思わず、「自分は若い」と考えることが大切だと思っています。

さらに、ドックや健康診断を受け、異常があつた場合は早期に最新の医療を受けることが、天寿を全うできる近道ではないでしょうか。

ヘルスパーククリニック 玄関レリーフに込めた思い

当院クリニックには2つの玄関があります。1つは緑色の屋根の玄関（外来側）、もう1つは赤い屋根の玄関（ドック・ヴァレオプロ側）です。2つの玄関屋根の道路側に、鉄製の飾りがついています。

緑色の屋根の方には、ギリシャ神話で医学の象徴とされる「蛇」が図案化されています。赤い屋根の方には健康増進と人とのつながりの象徴として手をつないでいる人々が描かれています。当施設を設計した橋本旬平氏の作です。



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功



「蛇」がモチーフのレリーフ
(緑屋根の西側玄関)



「人々」がモチーフのレリーフ
(赤屋根の東側玄関)

災害のお見舞いと影響について

このたびの東北地方太平洋沖地震と福島原発事故により、被害を受けられた皆様、ならびにご家族の皆さまに、謹んでお見舞い申し上げます。

震災の発生に伴う東京電力計画停電や物流の停滞から、当法人の診療体制においても、自家発電にて一般外来診療は平常に行っておりますが、停電時の一部検査の中止や、屋内外の照明・空調の一時停止を余儀なくされております。

ご利用の皆様に多大なるご迷惑をおかけしておりますことを心よりお詫び申し上げます。

当院にも、原発10km圏内から避難された複数の患者様が通院されております。そして、片品村にはすでに1000人の方が避難し、集団生活を開始されております。当院としても3月28日(月)から保健師・健康運動指導士を派遣し、健康維持の為の支援として保健相談と運動療法のボランティア活動をさせています。

なお、5月に計画している「美心祭」も、上記のような状況をふまえ、実施の可否を慎重に検討中です。結果は、5月上旬に受付窓口やホームページでご報告させていただきます。

皆様にはご理解とご協力をいただきたく
心よりお願い申し上げます。

平成23年4月8日
医療法人 社団美心会
理事長 黒澤 功

BISHIN

歳時記

1月 14金

第4回ヴァレオプロハイキング「築地&高尾山」
会員さま17名と共に、築地場外市場の見学と高尾山での初詣を楽しみました。
※ハイキングは、会員さま向けに毎月第1日曜日に開催しています。

2月 22土

高齢者専用賃貸住宅「ラ・ヴィオラ中居」餅つき
玄関前で餅つきをしました。つきたてのお餅をおいしくいただきました。

3月 3木

豆まき(病院、ヘルスパーク、ラ・ヴィオラ)
患者さま、ご利用者さまとともに節分の日に豆をまき、厄払いをしました。

2月 3木

ヴァレオプロ 2月ボウリング
会員さまとともに、市内のサンコー第一ボウルにて実施しました。ボウリングは、毎月第2火曜日に実施します。

3月 26土

ヴァレオプロ 2月ゴルフ
こちらも会員さまとともに市内のゴルフ場にて実施しました。ゴルフは、毎月第3金曜日に実施します。

4月 18金

第16回ボナール調理実習開催(ヘルスパーク3F)
「ヘルシークッキング」和食(膳)旬な食材を使い、上品でヘルシーな和食を調理しました。

5月 5土

第17回ボナール調理実習開催(ヘルスパーク3F)
「ちらし寿司ランチ」春にぴったりのちらし寿司と天ぷらを作りました。

6月 6日

第5回ヴァレオプロハイキング「筑波山と水戸偕楽園」
会員さま41名と天候の良い中、筑波山の自然と日本三名園の梅を楽しみました。

8月 8火

ヴァレオプロ 3月ボウリング
10名の会員さまにご参加いただき、皆さんすばらしい結果を残されました！

9月 8火

ヴァレオプロ 3月ゴルフ
8名の会員さまにご参加いただきました。

10月 18金

入職式
39名の職員が新たに入職しました。

11月 1金

平成23年第1回ホームヘルパー2級養成講座開講
今回で24回目の開講で、22名の方が資格取得目指して勉強していきます。

12月 2土

第18回ボナール調理実習開催(ヘルスパーク3F)
「端午の節句ランチ」



入職式



ハイキング

schedule

主な行事予定

5月7日(土)	第19回 ボナール調理実習開催予定「ヘルシーカレー ランチ」
5月22日(日)	第19回 美心祭開催予定 (P19参照)
6月4日(土)	第20回 ボナール調理実習開催予定「夏野菜たっぷりパスタ ランチ」
7月2日(土)	第21回 ボナール調理実習開催予定「七夕 ランチ」
7月16日(土)	サマーコンサート開催予定
8月7日(日)	高崎まつり「みこし部門」参加予定

※ほか、ヴァレオプロでは、毎月第1日曜…ハイキング
第2火曜…ボウリング、第3金曜…ゴルフ
各イベントを実施中
まだご参加されたことのない会員さまはぜひ一度お申込ください!

体験!

人間ドック

「人間ドック」受けたことありますか? 「検査がちょっと怖い…」
「なんだか億劫で」という方も多いのではないのでしょうか。

今回は、メンズドックを申し込まれた「木内真也さま」取材させていただきました!



木内真也さま (64歳) 受診日: 2月18日(金)

受診コース
メンズドック (日帰りドック) 63,050円

埼玉県在住の木内さまは、高血圧と糖尿病の持病があり、4年前、軽い脳梗塞で1ヶ月入院した経験もあるため、健康には人一倍気を遣っていらっしゃいます。今回は、50歳代から多くなるという男性特有のがん「前立腺がん」を調べる人間ドックがあると聞き、週末を群馬県に住む娘さんご夫婦の新しい家で過ごすついでに、メンズドックを受診されました。

※下記は木内さまの例です。タイムスケジュールはご利用者さまによって異なります。

メンズドックとは…

通常の日帰り人間ドックの検査に加え、男性特有のがんである「前立腺がん (P6・7参照)」を中心に調べるドックです。間寛平さんもなった前立腺がんは、初期症状がまったくなく静かに身体を蝕(むしば)むことから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。

前立腺検査

- ・前立腺MRI
- ・PSA検査 (採血に含まれます)

日帰りドック検査

- ・検尿・便検査 (事前採取)
- ・胸部レントゲン
- ・採血 (PSAは通常の日帰りドックでも常時実施しています)
- ・胃検診 (バリウムもしくは胃カメラ)
- ・心電図・眼底・眼圧検査
- ・腹部超音波 (エコー) 検査
- ・身体測定 (血圧、視力、聴力、腹囲など)
- ・肺機能検査・内科診察・直腸診

※検査の順番はこの通りではありません

受診開始

8:00

●受付・ドック着選び・お着替え
検査のため、前日20時から何も食べない状態でお越しください。ドック着は、上下組み合わせ30種類からお好きなカラーを、検査は全て、番号札を下げていただきます (個人情報保護のため)。



START

8:15

●検尿

8:20

●胸部レントゲン検査

8:30

●採血: PSA検査 (前立腺がん腫瘍マーカー)

当センターでは、すべての男性のドックコースの血液検査においてこの「PSA検査」が含まれています。検査自体は、一般的な採血と同時に進行します。その中から、わずか1mlの血液で早期の前立腺がんを発見できる、最も有効な検査です。プルクロロパー・キャンペーン (P20参照) でもPSA検査が推奨されています。



注射は苦手なので、緊張しました…



8:40

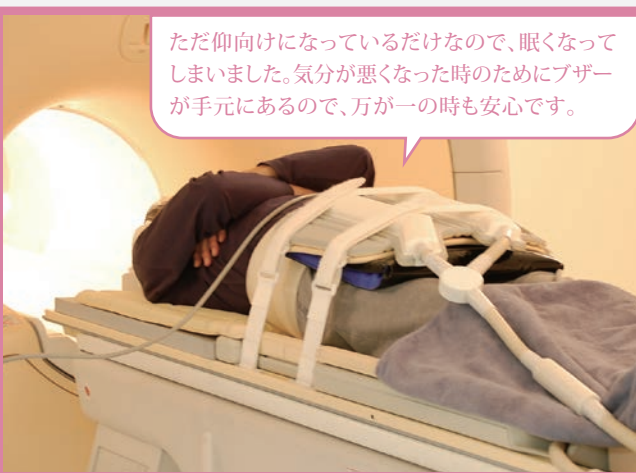
●鎮けい剤の注射

前立腺MRI検査のための筋肉注射です。前立腺を鮮明にうつし出すために隣接する腸の動きを抑えます。

8:45

●前立腺MRI検査 約30分

メンズドックの目玉である前立腺MRI。前立腺の上下に専用の32チャンネル受信コイルを置いて検査します。時間は少しかかりますが、より詳しくがんを検出できるようにしています。(次ページ左下コラム参照)

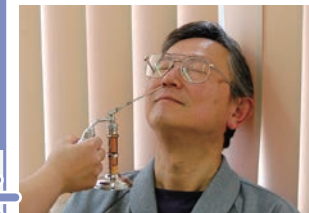


ただ仰向けになっているだけなので、眠くってしまいました。気分が悪くなった時のためにブザーが手元にあるので、万が一の時も安心です。

9:30

●胃カメラ 前処置

鼻からの胃カメラ (経鼻内視鏡検査) のために、あらかじめ行う処置です。鼻腔を広げるスプレーをシュッと薬が効くまで15分以上かかるので、それまで他の検査を行います。



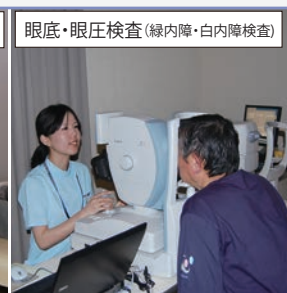
9:45

●心電図 (9:45)

●眼底・眼圧検査 (緑内障・白内障検査) (9:50)

●腹部超音波検査 (エコー) (10:00)

●身体測定 (10:10)



10:20

●医師の診察

ガンダリオンというもので特に害は無いですよ。あまり大きくなつてくるようでしたら、注射器で中身を吸い取れば大丈夫です。

内科医師 矢島による診察

10:30

●肺機能検査

息を吸って思いっきり吐くことで、肺機能を調べます。

昔はタバコをよく吸っていたのですが、この検査では標準値内とのことでした。20年禁煙した甲斐がありました!

10:45

●経鼻内視鏡検査

まず、鼻の奥まで麻酔をかける処置をします。右の鼻の穴は少し狭かったので左から。そして、いよいよ鼻からの胃カメラ開始!

小さなポリープがありますが、問題ないですね。

何かありますか? 鼻からなので、医師と会話しながら検査できます。

全検査終了! 昼食タイムへ

11:30

●昼食 (レストラン「ボヌール」)

和・洋食からお選びいただけます。特に和食はメインを「にぎり寿司」か「真鯛の煮付け」から選択することが可能。木内さまは「にぎり寿司」を選択。検査のため前夜から食事を控えていたものの、ここでやっと落ち着いてお食事を召し上がっていただくことができました。

12:30

●日帰りドック (メンズドック) 終了!

お疲れ様でした!

木内さまに、今回の感想をお伺いしました。

毎朝ウォーキングで健康には気を遣っているつもりですが、若い頃は営業職で暴飲暴食しましたし、最近尿の出が気になっていたの、こうしたドックは本当に重要だと思えます。待ち時間があつても、壁に色んな絵画が飾られていて、あまり飽きることはありませんでした。

●2週間後に郵送された結果は、前立腺がんの心配はなく「安心!!!」

コラム

“メンズドックで行う前立腺MRIとは”

さまざまな画像診断装置の中で前立腺がんの診断にはMRIが最も有用といわれています。当施設の前立腺MRI検査では、さまざまな断面画像に加え、MRS (MRスペクトロスコピー) という特殊な方法を用いて検査を行っています。

●MRI

●MRS (MRスペクトロスコピー)

正常例: クエン酸 (クエン酸が多い) / コリン (コリンが少ない)

悪性所見: コリン (コリンが多い) / クエン酸 (クエン酸減少・コリンの増加)

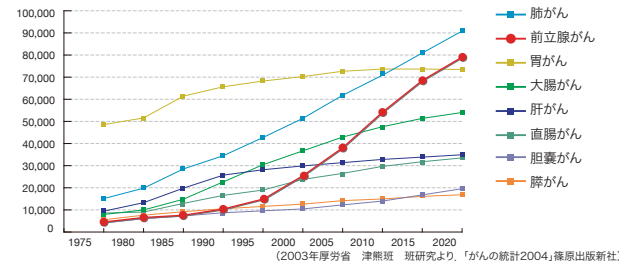
前立腺がん (クエン酸減少・コリンの増加)

MRSは体内の代謝物を検出する技術であり、前立腺ではクエン酸・コリンという2種の代謝物を測定することにより、がんの検出能向上や悪性度の評価に有用とされています。

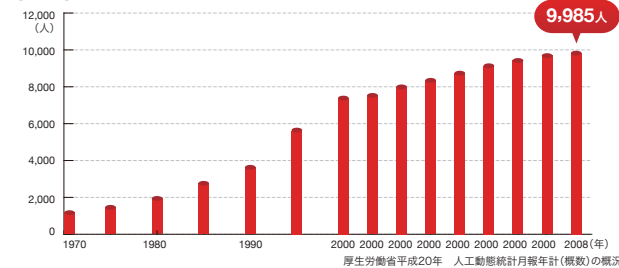
通常の日帰りドックは、39,900円からございます。

タレントの間寛平さんになった“前立腺がん”とは

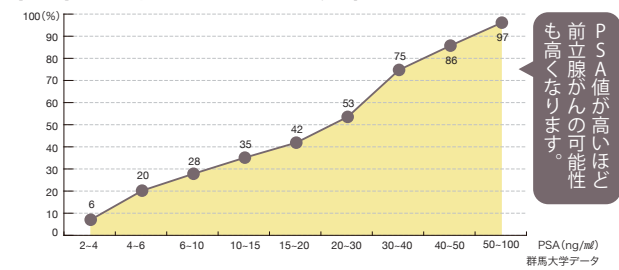
(図3) 日本人の前立腺がん罹患数の将来予測



(図4) 日本の前立腺がん死亡数の変化



(図5) PSA値と前立腺がん発見率



※メンズドックは、P45参照

PSAは健康なときにもわずかに血液中に存在していますが、前立腺がんになると大量のPSAが血液中に漏れ出てくるために、血中のPSA濃度が高くなります。血中のPSA濃度が基準値よりも高ければがんが疑われることになり、PSA濃度が高くなるにつれて前立腺がんの可能性も高くなります(図5)。PSA検査はわずかな血液(1ml)があれば測定可能であり、簡便で、測定感度の高い血液検査です。しかもPSA検査で、転移する進行がんになる前に発見することが出来ます。すなわち、PSA検査は前立腺がんの早期発見の切り札と言えます。そして、前立腺がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ命を落とすことはまずないがんなのです。

PSA
(Prostate-Specific Antigen : 前立腺特異抗原)
前立腺に特異的な蛋白の1種です。

早期発見の切り札、PSA検査とは

現在、わが国において前立腺がんの罹患数は急速に増加し続けています。その原因は、急速な高齢化と食生活などの生活習慣の欧米化、さらにPSA検査の普及による発見率の向上があると考えられています(図3)。また罹患数の増加に伴って前立腺がんによる死亡数も増え続けています(図4)。一方、米国では、前立腺がんによる死亡数が1992年を境にして急激に下降しています。この違いはPSA検査による前立腺がん検診の

普及率の違いにあります。日本でのPSA検査受診者は、50歳以上の人が10%前後に対し、米国では70%以上の人が受けているからです。このことが、日本では前立腺がんによる死亡率が上昇し続け、米国では低下し続けている理由です。PSA検査の普及率が上がれば、前立腺がん死亡率が低下することは欧米における大規模な研究で実証されました(ERSPC研究2009年、イェテボリ研究2010年)。

わが国では前立腺がんの罹患数(りかんすう)、死亡数が増え続けています。



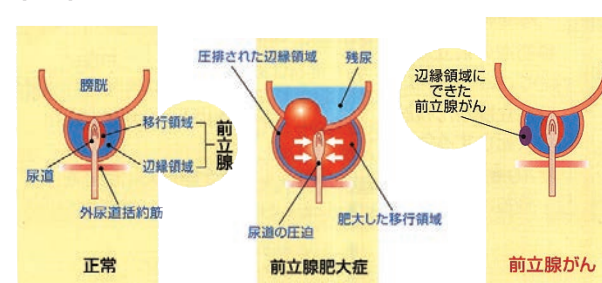
タレントの間寛平さんがマラソンとヨットだけで地球を1周するアースマラソンを完走し、本年1月4日、日本に上陸したという快挙は日本の国民に感動を与えました。しかし、間寛平さんにもその間に大きな試練がありました。それはマラソンの途中に受けたPSA(ピー・エス・エー)検査をきっかけに前立腺がんが判明したことです。そのため挑戦を一時中断しましたが、サンフランシスコで5週間にわたる放射線治療に専念、治療終了後、直ちにマラソンを再開し、7月6日、4万キロにわたるアースマラソンを完走しました。寛平さんは治療が終了し、再開のめどが立った時に、「PSA検査を受けたからこそ今がある」と新聞紙上でコメントしています。

では、前立腺がんおよびPSA検査とはどのような検査なのでしょうか？

前立腺は男性のみにあるクルミ大の臓器です(図1)。精液の1成分である前立腺液をつくるので、男性の生殖機能には欠かすことができない臓器です。しかし、生殖機能が衰えてくる中高年になると、厄介なことにかんがが発生してきます。これは、中高年になると同様に発症する良性前立腺肥大とは全く別のものです。良性前立腺肥大は移行領域が大きくなる良性の病気ですが、前立腺がんの多くは尿道から離れている辺縁領域から発生してくるために排尿症状が現れにくく、初期のうちは無症状です(図2)。これが前立腺がんがサイレント・キラー(静かなる殺人者)と言われるゆえんです。

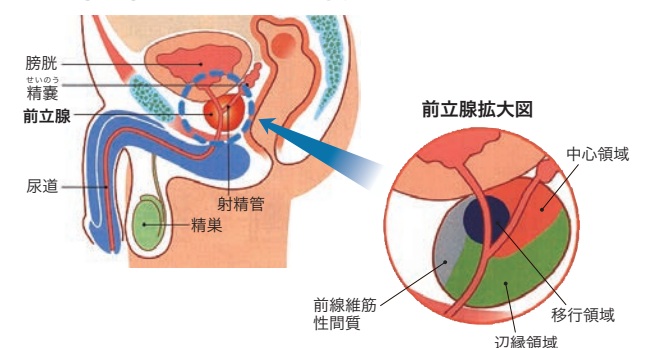
前立腺がんはサイレント・キラー

(図2) 前立腺肥大症と前立腺がんの違い



出典: 財団法人前立腺研究財団編 PSA検診受診の手引き から

(図1) 男性の骨盤解剖: 横からのイラスト



**黒沢病院
院長(泌尿科)
山中 英壽**

【プロフィール】
出身大学: 群馬大学大学院医学研究科(昭和44年修了)
専門: 泌尿器科全般、前立腺疾患その他
財団法人前立腺研究財団理事長、群馬大学名誉教授、日本泌尿器科学会名誉会員、米国泌尿器科学会会員、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医、日本人間ドック学会人間ドック認定医、医学博士
大阪大学蛋白質研究所の共同研究員、国立高崎病院などを経て、昭和47年から2年間アメリカ留学し、前立腺がん撲滅プロジェクトメンバーとして活躍。帰国後、母校の群馬大学医学部泌尿器科に入局し、昭和59年同大学の教授に就任。平成16年に退官後、黒沢病院予防医学研究所所長に就任、平成21年7月～院長となる。平成15年に「前立腺がん集団検診システムの開発と普及」に関する社会貢献に対して「朝日がん大賞」が授与された。

OXミニテスト

答えはページ
左下にあります。

- 前立腺は男性にしかない臓器である ☐
- 正常の前立腺の大きさは鶏卵大である ☐
- 日本でPSA検診を受けている割合は90%以上である ☐
- PSA検査は尿の検査である ☐

美味しい話
Delicious Story
食事笑顔をつくらう！



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)
平成20年4月に美心会へ入職。
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、フィット
ネストレーナーと栄養カウンセリ
ング業務を兼務する管理栄養
士。
ギターを趣味とし、職員バンド
「ウロガーズ」のギタリスト兼
ヴォーカルも務める。個人で
NHKのど自慢にも出演したこと

旬を食べよう！ 「春キャベツ」

「春キャベツと 春キャベツの違いは？」

「春キャベツ」のことを「春に採れる
キャベツだから春キャベツと呼んでい
る」と思っている方も多いのではないで
しょうか？実はこれは違うのです。
キャベツと春キャベツは種類そのもの
が違います。いろいろ種類はありますが
が葉がしっかりと詰まっている普通の
キャベツを「寒玉キャベツ」といいます。
そして葉がふんわりとひらいていて柔
らかいキャベツを「春玉キャベツ」とい
います。これが春キャベツです。ですの
で、冬に採れても春玉キャベツであれ
ば春キャベツというわけです。

キャベツの栄養

キャベツには「キャベジン」という栄養素が
含まれています。胃腸の名称としても有名な
このキャベジンは「ビタミンU」とも呼ばれる
栄養素で、胃酸の分泌を抑え、いたんだ胃粘
膜の修復を助ける働きがあります。人はスト
レスを受けると胃酸を多く分泌して、逆に胃
粘液の分泌は低下してしまいます。これが胃
潰瘍などの原因となっています。

キャベツには「ビタミンC」も多く含まれて
います。ビタミンCは美容や風邪予防に良い
だけではなくストレスで疲労した体を癒す働
きもあります。常にストレスにさらされている
現代人にはキャベツは必要不可欠というわけ
です。

生で食べよう「春キャベツ」

キャベジンとビタミンCは熱に弱い性質が
あります。そのため、長時間茹でたり煮たりす
ると壊れてしまいます。春キャベツは葉が柔ら
かく生でもたくさん食べることができます。
火を通す場合でも普通のキャベツに比べ非常
に短時間で調理できるので、栄養素としてキャ
ベジンとビタミンCをしっかり摂ろうとする
ならば、春キャベツがお勧めというわけです。

むすびに

春は新しい環境に飛び込む時期でもありま
す。ストレスを多く感じた時はぜひ「春キャベ
ツ」でストレスに打ちかってください。

春キャベツサラダ

春キャベツサラダにキャベツをつかった
ドリンクはいかがでしょうか？ぜひお試しください！



材料(2人分)

1人当たり:エネルギー:77kcal 塩分0.8g

- ・キャベツ 2枚(150g)
- ・ニンジン 1/8本
- ・スナップえんどう 6本
- (ドレッシング)
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・黒こしょう..... 少々
- ・レモン汁 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3

【作り方】

- ①ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせておく
- ②春キャベツは一口サイズに手でちぎってザルにあげ、
水気をきる。
- ③鍋に湯を沸かし、スナップえんどうは筋をとり茹でる。
- ④ニンジンをピーラーで薄く削る。
- ⑤ ②③④をドレッシングで和え、器に盛る。

トロピカルキャベツ

ヘルスパーククリニック 1Fカフェ・オリーブにて、初夏までの季節限定メニューとして提供している
ドリンクです。簡単ですのでぜひ作ってみてください。

材料(1人分)

1人当たり:エネルギー:110kcal

- ・キャベツ 50g
- ・キウイフルーツ 40g(約1/3個)
- ・パイン缶 1枚
- ・パインジュース 100ml
- ・はちみつりんご酢 小さじ1
- ・氷 3個

【作り方】

- ①キャベツはあらかじめレンジで約10～20秒加熱
し、くさみを取る。
- ②全ての材料をミキサーに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③こさずに、そのままグラスに注ぐ。



えっ!?

テレビを見ながらできる!?

目指せ!介護予防“美心らくらく体操”のご紹介

訪問リハビリテーションのスタッフが考案した、“美心らくらく体操”をご紹介します。
介護予防の体操として、気軽に取り組んでいただける内容です。

膝が痛い…という方におすすめ!

立ち上りをスムーズにする体操

効果: 膝や太ももの筋肉を強くし、それによりスムーズな立ち上がり動作を目指します



①安定したイスに腰掛ける → ②片方の膝をゆっくり伸ばす → ③つま先をしっかりと起こす → ④つま先を元に戻し、膝を曲げ、①の状態に戻る

片足10回ずつ(疲れるときは5回ずつでOK)

姿勢が悪くなってきた…という方におすすめ!

背筋を伸ばす体操

効果: 上半身の動きを良くし、背筋を伸ばします



①座った状態で、手を耳の位置に持っていく → ②顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように万歳をする。両肘はしっかり伸ばす。 → ③両手が軽く触れたら、元の位置に腕を戻す。

10回ずつ(疲れるときは5回ずつでOK)

ご自宅でテレビを見ながらでも簡単にできる体操ですので、ぜひ皆さまもチャレンジしてみてください!

「訪問リハビリテーション」訪問エリア: 事業所より半径5km範囲内(それ以外でもご相談ください)
※詳細は下記、またはケアマネジャーにご相談ください。

詳細・お問合せ

訪問看護ステーションくろさわ TEL.027-352-9000

〒370-0852高崎市巾着町3-19-2(黒沢病院1F) (地域医療連携室直通) 担当: 内堀・倉林(理学療法士)

退院して自宅療養しているけれど、手足が伸びなくて着替えに困っている…

車いすの乗り降りが大変で…

ご存知ですか?

「訪問リハビリテーション」

訪問リハビリとは

退院してご自宅で療養されている方で、リハビリの通院ができない方や、ご自宅で下記のようなさまざまな悩みを抱えていらっしゃる場合に、専門のリハビリスタッフがご自宅を訪問して支援を行います。住み慣れた環境に合わせたリハビリを行うことで、より良い生活を送っていただくことができます。

私たちが
訪問リハビリをおこなう
理学療法士です!



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します。今回は、訪問リハビリテーションと介護予防体操についてのご紹介!

イキイキ! 第2の人生 介護の話

こんなことを行います

① 日常生活動作の練習

- ・ベッドからの起き上がりや立ち上がり
- ・車いすの乗り降り
- ・トイレ動作
- ・歩く練習(段差の上り下り)
- ・着替え練習
- ・食事動作
- ・しゃべる練習
- ・手足の運動

② 介助アドバイス

ご本人だけでなくご家族の負担が軽くなるような介助方法のアドバイス。

③ 生活環境

福祉用具や住宅改修のアドバイス。

④ 余暇活動

趣味活動など、生活にハリをもたせるための支援。

こんなお悩みありませんか?

- ・手足が伸びなくて着替えが大変…
- ・身体が硬くておむつ交換が大変…
- ・車椅子への移乗が大変…
- ・どんな運動、どんな道具を使ったら楽に動けるのか…
- ・ムセやすくなつた…
- ・家族が介助する時の方法が分らない…
- ・住宅改修も必要?

このようなお悩みに対し、理学療法士が支援させていただきます。



KEIKO ZENNYOJI
INTERVIEWZennyoji
Doctor's office

地域医療連携室だより

Q.1 開院のきっかけは？

父が昭和40年に医院を開業し、平成6年に内外の業務が増え、理事長となつたため後継ぎ院長になりました。それまでは群馬県内外の大学の関連病院に勤務していて、一人の患者さまを生涯にわたって診させていたことがなく、「続けて診ていくことの大切さ」に気づいてきました。そんな頃、父から医院を継いだので、良いタイミングだったと思います。

Q.2 どのような治療を？

専門は内科と消化器系です。週1〜2回は以前勤務していた公立富岡総合病院で、胆管結石やすい臓がんの診断治療を内視鏡で行っております。

Q.3 どんな方針で診療を？

どんなことでも相談できるホームドクターでありたいと思っています。特にずっと診ている患者さまが高齢になつてさまざまな疾患を抱えておられることが多いので、他の医療機関での治療に際しても密接な連携をとり、治療の情報などについても十分にフォローしていきたいと思っています。その方の家族のように寄り添った治療や説明を心掛けようと思っています。

Q.4 医院の特徴は？

スタッフが全員女性なので、和気あいあいと女子会みたいになっていきます。父から医院を継いだときにリフォームして、少し雰囲気柔らかくしたかもしれませんね。患者さまも老若男女問わず来ていただいています。女性の方にも安心して来ていただける雰囲気だと思います。

Q.5 休日の過ごし方

オペラや落語、歌舞伎などを観に行ったりしています。この間は夫と沢渡温泉に行きました。泉質重視でプチ湯治に行きたいなあと考えています。

Q.6 今後の展開

夫が眼科をやっていて、妹が小児科をやっているのと一緒にできたらなと思っています。患者さまも少しずつ増えてきて、今の医院で診られる患者さまも限られているので、少しずつ変わっていったらと思っています。

Q.7 主な連携先

黒沢病院附属ヘルスパーククリニックをはじめ、公立富岡総合病院、高崎

総合医療センター、済生会前橋病院などと連携をとっています。

メッセージをどうぞ。

誰からも信頼されるかかりつけ医になりたいと思っています。症状によつては専門の医療機関と連携を取り、適切な橋渡しができればいいですね。安心して相談してください。

また、人間ドックや検診の結果をチェックせずにそのままにしている方がいるので、もったいないなと思うことがあります。重要な情報が示されていることもありますので、診療の時に結果表をお持ちいただければ、ご説明させていただきます。

取材後記

どこか懐かしさを感じる医院さんです。職員の皆さんも優しい印象で、女性でも安心して相談できる先生です。仕事や家庭の悩みも聞いてもらえそうですね。(地域医療連携室 須藤)



+ クリニック情報

- 診療科目：内科・消化器科
- 診療時間：9:00～12:30、15:00～18:00
木曜は午前のみ、土曜9:00～13:00
- 休診日：日曜・祝日
- 院長：善如寺恵子

高崎市倉賀野町539

TEL.027-346-2382



善如寺医院

スタッフは全員女性。落ち着いた佇まいと優しい雰囲気の善如寺医院。今回はこちらのクリニックをご紹介します。

善如寺恵子 院長

【プロフィール】

杏林大学医学部卒(昭和60年)。日本内科学会認定内科医、日本消化器内視鏡学会専門医、日医認定産業医。平成6年善如寺医院院長。



大河原 カツエ (おおかわら かつえ)

- ①資格:保健師・看護師・養護教諭・看護教員・社会福祉施設士
- ②出身:群馬県
- ③趣味:ゴルフ・俳句・読書
- ④経歴:群馬県立保健師学院(現在の群馬県立健康科学大学)を卒業。養護教諭・看護教員を15年、伊勢崎佐波医師会病院の看護部長を20年、その後群馬県の看護協会で訪問看護ステーションを3箇所立ち上げる。平成13年より黒沢病院の看護部長となり、平成16年の9月から平成23年3月まで特別養護老人ホームシェステさとの花の施設長として勤務し現在に至る。
- ⑤受賞歴:優良看護婦として平成3年日本看護協会会長表彰・平成4年群馬県知事表彰・平成14年厚生労働大臣賞の表彰を受賞
- ⑥黒沢病院にきた経緯:自宅が上中居町で近く、また黒澤理事長の仕事に対する前向きな姿勢に心をうたれ入職いたしました。

本人から:

特別養護老人ホーム シェステさとの花では、人生のラストステージを生かられるご利用者さまにとって、施設での生活が少しでも明るく楽しいものになるよう、精いっぱい努力してまいりました。

共に歌を楽しむため、音痴の私がカラオケを習い、何とか歌えるようになりましたが、被害を受けたのは夫のようです(笑)。



岸本 弘子 (きしもと ひろこ)

- ①資格:看護師
- ②出身:東京都
- ③趣味:観劇、旅行
- ④経歴:高崎鉄道病院総看護部長、高崎准看護学校講師、高崎市医師会立高崎高等看護学校講師、元黒沢病院総看護部長(初代)、民生委員・児童委員24年
- ⑤受賞歴:国鉄総裁より永年勤続表彰、群馬県知事表彰、平成19年厚生労働大臣より表彰される
- ⑥黒沢病院にきた経緯:昭和60年黒沢病院の開設当初、松本房江さんより依頼され、初代 総看護部長として勤務しました。

本人から:

総看護部長時代は、看護師の三交代制勤務(日勤・準夜勤・夜勤)を導入し、国の定める基準看護を取得しました。また、平成元年、現在の託児所「トマト」の前身である看護師のための保育室の開設にも携わり、高崎高等看護学校の実習病院としても受入を始めました。

山口 芳枝 (やまぐち よしえ)

- ①資格:看護師
- ②出身:前橋市
- ③趣味:活花、絵手紙
- ④経歴:群馬大学医学部附属病院(永年勤続賞)、元黒沢病院看護師長
- ⑤受賞歴:群馬県知事表彰(看護)受賞
- ⑥黒沢病院にきた経緯:前橋市医師会立看護学校卒業後、群馬大学医学部附属病院に勤務時代(27年間)、泌尿器科病棟開設にも関わり、黒澤理事長と出会いました。平成元年に退職する際、理事長から誘われ、入職しました。

本人から:

患者さま一人一人への看護・援助を、「科学的看護論」に基づいて実践し、カンファレンスで実行評価してよりよい看護を遂行してきました。

患者さまの笑顔を見ること、喜んでいただけること、看護を通し一生の仕事が続けられることは、看護師になって本当によかったと感じることです。仕事と家庭の両立をしながら、努力し“生きがい”を感じることができます。相談コーナーでも腹痛でご相談にいらした方が、すぐに受診され、あとで「ソケイヘルニアの緊急手術をしてもらい良くなった」とわざわざ報告をいただきました。



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



無料医療相談コーナー 6名の相談員

ヘルスパーククリニックの1階 外来問診コーナーの横にあるのが、「無料医療相談コーナー」です。

平成9年黒沢病院で開設して以来、現在は経験豊富な6名の相談員が毎日皆さまからさまざまなご相談をお受けしております。

相談員は皆、保健師または看護師資格をもち、医療・介護の現場に長年携わってきたベテランぞろいです。

今回は、その相談員をご紹介します。

松本 房江 (まつもと ふさえ)

- ①資格:保健師・看護師・養護教諭
- ②出身:群馬県高崎市
- ③趣味:バレーボール、プロ野球・駅伝観戦、旅行
- ④経歴:元高崎市役所 保健師(36年)。前橋市立東小学校養護教諭(5年)
- ⑤受賞歴:昭和59年群馬県母子保健功労者として群馬県知事表彰、平成元年「母子保健功労者」として厚生大臣表彰、平成2年 市政功労者として高崎市長表彰を受賞。
- ⑥黒沢病院にきた経緯:理事長夫人の父上と私の主人が旧制中学校時代の大親友だったことがきっかけです。医師会役員であった理事長にも、事業面で大変世話になりました。

本人から:

平成2年から平成23年3月まで黒沢病院 高崎健康管理センターの副所長として、センター開設当初より人間ドックの契約をいただくために企業各社へ訪問してきました。最初の約1年だけでも多くの県内企業様から契約をいただくことができ、開設14年目にはドックだけでご利用者さま数1万人に達して県下1番になり、現在も県内トップを維持しています。ご利用者さまへのご挨拶のとき、「理事長夫人ですか?」と間違えられたこともたびたびあり、恐縮しました。

高崎市役所退職後、黒沢病院へ勤めるとは夢にも思いませんでしたが、縁あって人間ドックと医療相談業務を担当し、ご利用者さまと接する仕事をさせていただいております。多くの善い人に恵まれて、楽しく続けてこられたことに感謝しています。



落合 玲子 (おちあい れいこ)

- ①資格:看護師
- ②出身:高崎市
- ③趣味:旅行
- ④経歴:元公立藤岡総合病院看護部長、元黒沢病院 総看護部長、前特別養護老人ホーム シェステやまの花施設長
- ⑤受賞歴:平成19年秋「瑞宝双光章」受賞
- ⑥黒沢病院にきた経緯:公立藤岡総合病院を定年退職後、友人に黒沢病院を紹介されました。病院の理念・方針に共感し平成12年総看護部長に就任しました。

本人から:

理事長・副理事長のご配慮で平成13年4月から平成23年3月までの10年間、神流町の特別養護老人ホーム シェステやまの花の施設長として勤務いたしました。職員とご利用者さまのあたたかい支援により10年間勤め上げることができました。

今後はしばらくの間、この医療相談コーナーで皆さまのお役に立てれば幸いです。



美心祭開催について

今年も開催を予定しておりますが、このたびの東北地方太平洋沖地震と福島原発事故、計画停電などを考慮し、実施の可否を慎重に検討中です。実施の際には、窓口やホームページでお知らせさせていただきますので、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

■開催日：5月22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)

お問合せ

TEL.027-352-1111 (企画部まで)

ホームページ

http://www.bishinkai.or.jp

美心会 |

検索

※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。

ビシンからのお知らせ

ボ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、毎月1回調理実習を実施しています。管理栄養士監修のもと、ヘルシーでおいしいランチを参加者皆さまで楽しく調理します。また当院の調理師やパティシエが、調理のコツを伝授します。

日 程	5月7日(土) 11:00～13:30	6月4日(土) 11:00～13:30	7月2日(土) 11:00～13:30
メニュー	第19回 ヘルシー カレー ランチ	第20回 夏野菜たっぷり パスタ ランチ	第21回 セタ ランチ
お申込期間	4月16日(土)～4月28日(木)	5月21日(土)～6月2日(木)	6月18日(土)～6月30日(木)

■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10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)

腎センター
透析ベッドを増床!

黒沢病院 腎センターでは、糖尿病や慢性腎炎などが原因で腎臓の働きが低下した患者さまの治療を行っています。週3回の治療時間を快適に、またより多くの患者さまに治療を受けていただけるよう、このたび黒沢病院1階に透析ベッドを15床増やしました。

今後は、既設の3階43床とあわせて計58床で治療を行ってまいります。



川原 きぬ子 (かわはら きぬこ)

- ①資格：看護師
- ②出身：埼玉県
- ③趣味：旅行(食べ歩き・温泉めぐり)、書道
- ④経歴：高崎鉄道病院、元黒沢病院看護師長
- ⑤受賞歴：群馬県知事表彰(看護)、高崎鉄道病院35年永年勤続賞を受賞
- ⑥黒沢病院にきた経緯：平成2年3月に35年勤め上げた高崎鉄道病院を退職、同年4月当時の岸本総婦長より声かけがあり黒沢病院に入職しました。看護師長を務めた後退職し、平成9年医療相談コーナーの開設にあたり復職しました。

本人から：

黒沢病院での看護師長時代、70代男性から息子さんの結婚相談があり、ちょっと困りましたがこれも経験と思い、いろいろと相談にのりました。他にも、人生相談のご希望など、看護師時代から多くの方に相談をいただくことが多くありました。

長い看護経験と人生経験を活かし、小さなことでも前向きに相談にのり、笑顔を忘れずに皆さまのご相談をお受けしたいと思います。

無料医療相談コーナー

■相談受付：月～土曜日(祝日除く) 相談無料

■時間：9:00～16:00

相談コーナーから

・相談内容(年間約1200件)

以前は血圧に関する相談が多くありましたが、ヘルスパーククリニックになってからは採血や検尿の検査結果の相談も増えてきました。相談以外にもさまざまなお質問にも対応しています。

・エピソード

1 「老々介護でとても大変である」という相談を受け、介護保険の利用方法をご案内したところ、デイサービスを利用できることになり大変喜ばれました。

2 以前からの患者さまで、「松本さんいるかな」とヘルスパーク外来にある職員の顔写真をみつけ、「松本さん、まだいてくれて安心したよ」と、よく言われます。

3 今はインターネットの時代で、ホームページを調べてわざわざ遠方から相談コーナーに来院され、その結果受診されたこともありました。

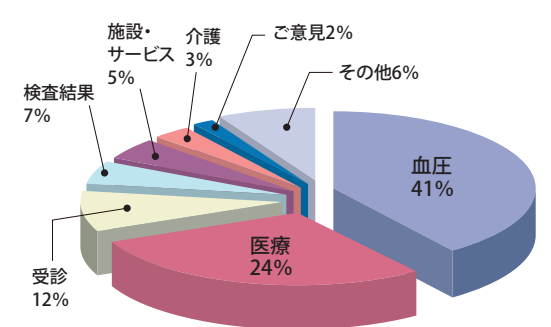
・お褒めの言葉

ヘルスパーククリニックは、病院らしくないホテルのような空間であること、毎日生けかえる生花で癒される、とお褒めを多くの方からいただいています。

また、相談員がベテランであるため、安心して相談できるというお声もいただいています。そのほか、他の職員の接遇など心配りができているとお褒めもいただきました。

・ご意見やクレーム

特にヘルスパーク開院当初は毎日多くの方から、会計などの待ち時間についてのご意見を



相談内容の内訳 (集計期間：H18.5～H22.12)

いただきました。その都度事務職員を中心に改善を重ね、今はほとんどなくなっています。

・こんなお悩みもぜひ！

介護についてのお悩みも、介護支援専門員(ケアマネジャー)が直接おうかがいできる日(木曜日9:00～12:00)を設けましたので、ぜひご相談ください。

また、尿もれなどで悩まれている方は多いと思います。尿もれを改善するための運動など、具体的なご相談もお受けいたします。恥ずかしがらず、ぜひご相談ください。



相談コーナー会議の様子

相談員と関連スタッフを交えて定期的に開催し、各ケースについて話し合います。

2 新任ドクター紹介

4月から新たに入職したドクターを紹介します。



内視鏡内科 (内視鏡センター長) **山下 達矢** (やました たつや)

- 卒業大学: 秋田大学医学部 平成12年卒
- 出身地: 静岡県伊東市
- 専門: 内視鏡内科 特に、消化管(食道・胃・大腸)の早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)
- 資格: 日本消化器内視鏡学会認定専門医
日本内科学会認定医

【趣味】お城巡り。18年間秋田に住んでいたため、東北の城はたくさん訪れました。高崎は多方面へ行きやすい場所なので、上田城、小諸城、箕輪城…など行ってみたい城がたくさんあります。

【医師を目指した理由】中学・高校生の頃から、資格をもった専門職になりたいと考えていました。その中でも、技術が直接人助けになる医師を目指すようになっていました。

【この科を選んだ理由】研修医の時に初めて胃カメラを行い、「これが自分のやりたいことだ」と気づき、内視鏡医になりました。

【抱負】約10年前に内視鏡的粘膜下層剥離術(E S D)が登場し、幸運にもその習得に取り組むことができました。今後も多くの早期がん患者さまを内視鏡で治し、その喜びを共有していきたいと思っています。



外科医長(乳腺) **栗原 照昌** (くりはら てるまさ)

- 卒業大学: 富山医科薬科大学 (現 富山大学) 医学部 昭和59年卒
- 出身地: 群馬県伊勢崎市
- 専門: 乳腺外科、甲状腺内分泌外科
- 資格: 医学博士
日本外科学会外科専門医・指導医
日本乳癌学会乳腺専門医
日本消化器外科学会認定医
マンモグラフィ読影認定医(A評価)
内分泌・甲状腺外科専門医

【趣味】読書、小さな美術館や個人博物館巡り。読書は、歴史物から文芸書、How-to書などジャンルごとに周期を決めて読んでいます。地方の小さな美術館や個人博物館などを巡るのも楽しみの一つです。

【医師を目指した理由】高校生の時、米国でマントヒヒの心臓をヒトに移植したニュースを見たことが、きっかけのひとつです。

【この科を選んだ理由】大学時代から内分泌やホルモンに関心が高く、かつ手術ができる分野だったので選びました。

【抱負】患者さまの症状や訴えは、個人や年齢層で異なりますが、それぞれのニーズに応えつつ、総合的な診療を行っていききたいと思います。



泌尿器科 **富田 光** (とみた ひかる)

- 卒業大学: 群馬大学医学部 平成12年卒
- 出身地: 栃木県足利市
- 専門: 泌尿器科、透析診療
- 資格: 日本医師会認定産業医、日本癌治療学会癌治療認定医、日本泌尿器科学会認定泌尿器科専門医・指導医
日本透析医学会透析専門医

【趣味】読書、音楽鑑賞です。

【医師を目指した理由】特殊な技能を持ちたかったからです。また手先を使った仕事もしてみたいからです。家族に歯科関係者がいたことも影響しています。

【抱負】初心にかえて患者さまに接し、苦痛を少なくしてあげたいと思います。



歯科・歯科口腔外科医長 **笹岡 邦典** (ささおか くにのり)

- 卒業大学: 鶴見大学歯学部 昭和59年卒
- 出身地: 新潟県長岡市
- 専門: 歯科口腔外科
- 資格: 日本口腔外科学会認定口腔外科専門医

【趣味】映画、音楽鑑賞です。

【医師を目指した理由】特殊な技能を持ちたかったからです。また手先を使った仕事もしてみたいからです。家族に歯科関係者がいたことも影響しています。

【抱負】初心にかえて患者さまに接し、苦痛を少なくしてあげたいと思います。



歯科・歯科口腔外科 **米村 裕樹** (よねむら ゆうき)

- 卒業大学: 奥羽大学歯学部 平成20年卒
- 出身地: 京都府長岡京市
- 専門: 歯科口腔外科

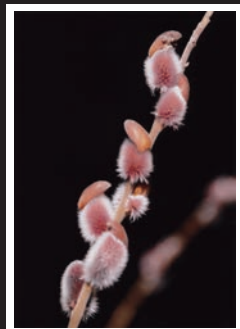
【趣味】音楽鑑賞

【医師を目指した理由】私の父が医療従事者であったこともあり、自然と医療の世界を目指すようになりました。

【この科を選んだ理由】全身の健康を保つために、口腔機能は重要な役割を担っています。食事や話すこと、笑顔などは直接健康な生活とつながっており、歯牙や口腔機能を守ること、回復させることも大切だと思い、歯科口腔外科を選びました。

【抱負】素敵な笑顔を取り戻すお手伝いができるよう、患者さま一人一人と真剣に向き合い、日々の診療を行っていこうと思います。

※昨年度まで勤務していた常勤医師【泌尿器科】中嶋、【内科】横山、【歯科】外丸は、異動・退職しました。



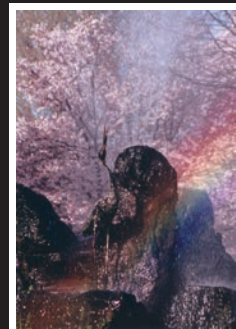
「春の気配」
撮影: 鈴木晃 様



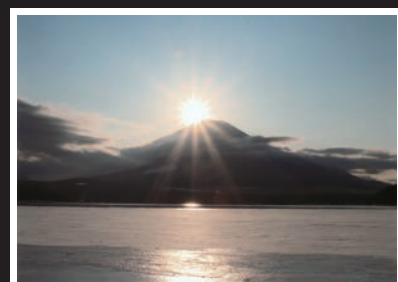
「花盛り」(那須高原花園)
撮影: 瀧澤利男 様



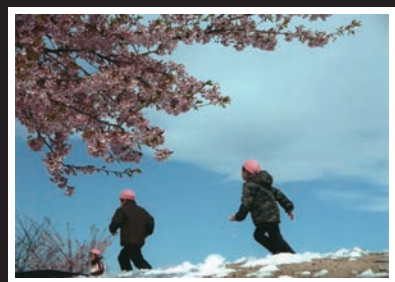
「三春の滝桜」(福島県)
撮影: 入澤達彦 様



「朝日に耀く」(高崎公園)
撮影: 福田トシエ 様



「ダイヤモンド富士」(山中湖)
撮影: 青木武夫 様



「元気な子供」
撮影: 川島龍 様

1 シリーズ1 ブルークローバー・キャンペーンと 前立腺がん

ビシン編集顧問
(黒沢病院 予防医学研究所 医師)
熊坂文成

美心会グループが応援しているブルークローバー・キャンペーンをご存知でしょうか。

これからこの誌面をかりて、ブルークローバー・キャンペーンと前立腺がんについて連載でお話したいと思います。

第1回はブルークローバー・キャンペーンの由来と歴史についてです。



ブルークローバー・キャンペーンの由来と歴史

ブルークローバー・キャンペーンは、**前立腺がんの「早期発見・適切治療」の大切さ**を伝える活動です(事務局:朝日新聞社)。世界共通のシンボルカラーの「ブルー」と幸せの「四つ葉のクローバー」に思いを込めて「ブルークローバー・キャンペーン」が展開されています。

また、ブルークローバーというマメ科の花があります。花言葉は「約束」です。1年に1度、前立腺がん検診の**PSA検査**を大切な人のために受ける「約束」という意味も込められています。もちろん当院でもPSA検査を行っています。

2006年6月から、この活動は始められましたが、初回年のキャンペーンサポーターとして、伊藤一人先生(群馬大学泌尿器科学准教授)八島美夕紀さん(元三波春夫PSAネットワーク代表)の名前が見られます。**黒沢病院 院長の山中英壽(群馬大学名誉教授、(財)前立腺研究財団 理事長)もキャンペーンサポーターとして名を連ねています。**2007年のキャンペーン運動の一環として行われたトーク&コンサートin TAKASAKIに美心会理事長 黒澤功もキャンペーンサポーターとして参加し、この運動の重要性について聴衆に話しかけました。

前立腺がんの「早期発見・適切治療」トークショー

【出演】

伊藤一人先生(群馬大学泌尿器科学准教授)
八島美夕紀さん(三波クリエイティブ代表取締役・元三波春夫PSAネットワーク代表)
黒澤功先生(医療法人社団美心会 理事長)



伊藤一人先生
(群馬大学泌尿器科学准教授)



八島美夕紀さん
(三波クリエイティブ代表取締役)



黒澤功先生
(医療法人社団美心会 理事長)

その後2008年、2009年もブルークローバー・キャンペーンでは、日本各地で専門医と著名人の講演会を開き、前立腺がんの早期発見・適切治療という啓発運動を行いました。2010年にアースマラソン(世界一周マラソン)挑戦中に前立腺がんを発症し、アメリカで前立腺がんの治療を受けたあとマラソンを再開し、完走した間寛平さんもブルークローバー・キャンペーンサポーターの一人です。前立腺がんを乗り越えての世界一周マラソンは、多くの国民に感銘と勇気を与えてくれました。

現在も、なお、専門医や各界からキャンペーンのサポーターを募りながら、この活動は続けられています。

BISHIN
TOPICS
ビシントピックス

最新の話題をご紹介

Nice Shot

MINI GALLERY

「ビシン」ミニギャラリーにご応募いただきありがとうございました。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 → 黒沢病院 → ヘルスパーク
— 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
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

送迎車をご利用の際の注意

・始発便は8:55

- ・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

桜も咲き、暖かくなり気持ちのいい季節となりました。新年号から始めました、「体験!人間ドック」。今回は、第2弾となりました。人間ドックってどんなふうに検査をするのか、流れや内容を少しでも知っていただき、健康維持への手助けになれば嬉しいなと思っております。新年号からビシン編集に関わり、まだまだ新人ですが、毎回楽しみにしていただけるようにがんばっていききたいと思います。(市)

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 → 黒沢病院 → ヘルスパーク
6:50 → 6:58 → 7:02
8:15 → 8:23 → 8:27
10:20 → 10:28 → 10:32
11:50 → 11:58 → 12:02
13:35 → 13:43 → 13:47
15:15 → 15:23 → 15:27
17:00 → 17:08 → 17:12
18:30 → 18:38 → 18:42
20:00 → 20:08 → 20:12

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。

※「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。

▶高崎駅東口行

(群馬の森線)健大先回り⑨

ヘルスパーク → 黒沢病院 → 高崎駅東口
7:24 → 7:29 → 7:40
8:46 → 8:52 → 9:05
10:26 → 10:32 → 10:40
12:06 → 12:12 → 12:20
13:31 → 13:37 → 13:45
15:16 → 15:22 → 15:30
16:56 → 17:02 → 17:10
18:36 → 18:42 → 18:50
20:06 → 20:12 → 20:20

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 → 理学療法士



理学療法士(略してPT/Physical Therapist)

医師の指示のもと、理学療法を行う医療職の国家資格のひとつです。

理学療法とは、マヒや筋肉、関節の運動機能の回復と、それらに影響する痛みの改善をはかることで、立つ・歩く・寝返りをうつなどの基本的な動作を自力でできるように目指すものです。

身体機能回復のために、身体を動かすことを運動療法、電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加えることを物理療法といいます。

「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。

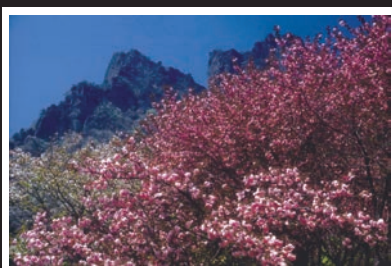
- 氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してください。
- 応募作品の著作権は(医)社団美心会に属します。作品は返却いたしません。
- 肖像権の侵害が生じないよう、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得てください。
- 誌面の都合上、すべての応募作品を掲載できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

作品送付先
〒370-1203
高崎市矢中町188
企画部あて

次回×切
5月28日(土)
(当日消印有効)



「春きたる」
撮影:石井和子 様



「春るの妙義」(下仁田町)
撮影:中山朗 様



ギャラリー続き

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

意見です

胃カメラ検査で待機している時に、看護師同士が、「2人入れちゃえば」という会話をしていた。「入れる」という言葉は人間には使用しません。

ご不快なお気持ちにさせてしまいましたことを深くお詫び申し上げます。看護師の言葉は不適切なもので「おもてなしの心」での接遇教育を行ってきたつもりでしたが、教育が至らず本当に恥ずかしく思います。

直ちに担当部署に報告し、当該職員へは再度教育を行いました。また職員全体にも厳しく指導し、ご利用者さまへの接遇に対し改善を行ってまいります。

お願いです

検査着ただけだと恥ずかしくて困ります。何か改善の余地はありませんか?(女性)

ご案内が不十分で申し訳ございませんでした。上着を羽織っていたり、女性のお客様はスポーツブラジャーを着けて来ていただいている方もいらっしゃると思います。金属やボタンがない下着でしたら、着けていただくことも可能です。

お願いです

バリウムの味をなんとかしてください。味とドロドロ感をなんとかしてもらいたいです。20年前から変わっていないのでは?

当センターの胃バリウム検査は日本消化器がん検学会のガイドラインに添った検査を行っております。適切な診断を行うために、ガイドラインでバリウムの量や濃度が決定されております。

また、味をつけてしまうと胃の活動が高まりバリウムが腸へ早く流出してしまい、情報量の少ない写真となってしまう。

このような理由でバリウムのドロドロ感と味は改善がなかなか困難ですが、今後も新しい製品の情報収集をしながらがん発見率の高い飲みやすいバリウムを検討してまいります。

メディカルフィットネス&スパ
ヴァレオプロにご意見箱

意見です

スタジオレッスンの受講者が多い時は、後ろの方はインストラクターが見えなくて動きについていけない時があります。

黒沢病院ご意見箱

意見です

病棟で看護師の靴音、長靴の足音がうるさい。また、食事の運搬機、点滴台がガタンゴットンうるさい。

接遇教育の中で、靴音をたてずに歩くよう日頃から全職員に教育を実施しております。再度歩き方についての教育を実施し、ご不快な思いをさせないよう心がけてまいります。また、長靴の靴音に関しましては、機械浴介助時、廊下や病室は長靴で歩かないよう徹底を致します。

キャスターは定期的な点検・注油を実施しておりますが、さらに強化しご迷惑

Nice Shot



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23年4月～

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 富田	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/富田
脳神経外科	午前	伏原	大森	中島	大森	大森	中島
	午後	中島	武山	大森	中島	中島	大森
外科	午前	田口 清水/中野(呼吸器) 12時まで	栗原	小池(一般・循環器) 蔵屋敷	田口 藤井(乳腺) 12時まで	栗原 綿貫	田口 菊地(乳腺) 12時まで
	午後	藤井 栗原	小澤 遠藤敬(乳腺) 予約制	小池(一般・循環器)	田口	綿貫 栗原(乳腺) 第1.3金 藤井(乳腺) 第2.4.5金	藤井 栗原
内科	午前	佐藤(循環器) 矢島 山下	石井 松山 町田 長嶺(肝臓) 12時まで	後藤 矢島(肝臓)	石井 佐藤(循環器) 山下	後藤 町田	後藤 佐藤(循環器) 矢島
	午後	松山 佐藤(循環器) 矢島	佐藤(循環器) (山下)	町田 矢島	後藤 矢島	松山 矢島 (山下)	松山 佐藤(循環器) 町田(無呼吸) 予約制・17時まで 山下(消化器内科)
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	笹岡・西原	笹岡・米村	米村・西原	笹岡・米村	笹岡・米村	笹岡・米村
	午後	笹岡・西原	笹岡/米村 第3火 インプラント重原 第1火 手術 第2・4火	米村・西原	笹岡・米村	笹岡・米村	笹岡・米村
内視鏡	午前 胃	小林 松山 蔵屋敷 群大医師	小林 山下 新井 群大医師	小林 松山 群大医師	大山 群大医師 群大医師	小林 山下 木澤 群大医師	小林 山下 戸谷/平井 大山
	午後・ESD		山下			山下	
	午後・大腸	小川・山下	小林	小林	山下	小林	飯塚・川手

※「/」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 栗原・菊地
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						
内科						整形外科	
(ヘルスパーククリニック院長) 佐藤 裕一							
外科			皮膚科		歯科・歯科口腔外科		

医療法人社団美心会 黒沢病院 〒370-0852 高崎市市中居町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23年4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