



BISHIN

ビ
シ
ン

TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

季刊
2011 Vol. 97
夏号

今出そう、自分のために
止める勇気と続ける勇気

【病気の話】

早期消化器がんの最新治療

ESDとは

Features | 特集 |

【体験! 人間ドック】

脳ドック

【ヴァレオプロ】

ヴァレオプロの安心とは…

【美味しい話】

旬を食べよう「にがうり」

【イキイキ! 介護の話】

リハビリシューズのご案内



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認定取得
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>

今出そう、自分のために 止める勇気と続ける勇気

美心祭を開催しました

「健康フォーラム2011」と題して、去る5月22日(日)10時〜14時「第19回美心祭」を開催させていただきました。



今年3月11日の東日本大震災からの復興を願い「がんばろう、日本」今私たちができること〜とテーマを決め、5月になってからパンフレット等の配布を始めました。大地震の後の津波による被害状況をテレビで見る度に、「他人事ではない。もし自分がこの状況の中にいたら何ができるのか」と問い続ける毎日でありました。と申しますのも、私は岩手医科大学出身ですので、東北地方で多くの友人が医師として働いており、その友人たちとも震災後3週間位は連絡が取れませんでした。知った地名をテレビで見るにつけ、友人らの失望感が伝わってくるようでした。しかも各地で多くの行事が次々と中止を決めていた時でもあり、私も迷いに迷っていました。このように悲しく「祭を実施して良いのかと」

しかし4月も中旬を過ぎ、多くの企業や商店が赤字で閉店を余儀なくされているというのを聞き、このままでは被災地の方の早期復興は危ういと思いました。ここで我々が元氣を出し頑張るべき日常に戻ること、経済のサイクルがまわり、やがて被災地への支援につながるという考えに至った次第です。

止める勇気と続ける勇気

さて、美心祭の真の目的は「気軽に病院を見学していただき、病氣や現在の医療技術を知ること、病氣の早期発見につながる」ことです。そして悪い所が見つかった時にはそれを改善する方法を提供させていただくことです。つまり、「見て知って止める勇気と続ける勇気」をすべての人に実行していただくことなのです。「止める勇気」とは「悪い生活習慣」例えば喫煙、食べ過ぎ、運動不足などです。「続ける勇気」とは

悪い生活習慣を正しく見直した時に、それを生涯続けていこうとする勇気です。

中国紀元前の古い書物には「人間は生まれながらに生物学的・遺伝学的に120年は生きられる」と書いてあります。今アレビなどでもそのことが日々話題になっています。健康長寿のためには正しい医学情報の活用と良い生活習慣を続ける勇気を出すことにつぎると言えます。



医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功



理事長 黒澤功の
ふ・れ・あ・いエッセイ

春号(震災お見舞いコメント)で掲載できなかったエッセイをご紹介します

「肝っ玉おばあさんのこと」

其の3 つばき油かぶり

冬は乾燥で空気中の水分が減少し、皮膚がカサカサしてかゆくなる。年齢を重ねると多くの人が経験することであるが、最近では子供でも体質により、似た症状が見られる。

さて、冬になると私が思い出すのはおばあさんの「つばき油かぶり」である。未っ子でおばあさんであった私は、小さい時おばあさんと一緒に風呂に入っていた。風呂から上がる時につばきの絵が描いてある瓶(「大島のつばき油」と書いてあったと思う)から油を洗面器のお湯に5〜6滴垂らし、身体全体にかけていた。おばあさんの身体はつやつやと潤っていたのを覚えている。老人性乾燥肌には入浴後可能な限り早く保湿剤を塗って水分の蒸発を防ぐという理になかったことを農家の老女がしていたことを今でも感心している。つばき油で身体に油分の膜を作り水分が蒸発してかゆくなるのを防いでいたと思われる。

今、いろいろな保湿効果をうたった入浴剤も市販されているが、今年のはじめに我が家でもそのつばき油を買ってきた。つばきの絵を見て、おばあさんの油かぶりを思い出したのである。まさに「水もしたたるいい男」ならぬ「いい女」であった。



schedule

主な行事予定

- 7月30日(土) サマーコンサート(フラダンス) 於:黒沢病院
- 8月6日(土) 第22回ボナール調理実習開催予定「スタミナランチ」
- 8月7日(日) 高崎まつり「みこし部門」参加
- 10月15日(土) ~16日(日) HISフォーラム2011 in 高崎 開催

※ほか、ヴァレオプロでは、

- 毎月第1日曜…ハイキング
- 第2日曜…ボウリング
- 第3日曜…ゴルフ
- 月1〜2回(不定期)…アンチエイジングクッキングスクール

各イベントを実施中!
まだ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!

BISHIN 歳時記

4月 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」

5月 第6回ヴァレオプロ ハイキング「皇居&川越」 皇居東御苑と川越へ行ってきました。皇居内はガイドの案内で堪能することができました。小江戸川越では、情緒ある町並みを散策しました。

7日 第19回ボナール調理実習開催(ヘルスパーク3F) 「ヘルシーカレーランチ」 野菜ときのこのヘルシーカレーを作りました。ナンも手作りです。

10日 ヴアレオプロ 5月ボウリング

17日 避難訓練(黒沢病院) 高崎東消防署員の指導のもと避難方法および消火栓での放水、消火器での消火訓練をおこないました。

20日 ヴアレオプロ 5月ゴルフ

22日 第19回美心祭開催 約3000名の方にご来場いただきました。

3日 避難訓練(ヘルスパーククリニック) 第20回ボナール調理実習開催(ヘルスパーク3F) 「夏野菜たっぷりパスタ」 調理法はP10・11をご覧ください。

4日 第7回ヴァレオプロハイキング「浅間隠山」 日本二百名山のひとつである浅間隠山へ行ってきました。険しい道もありましたが、全員無事登頂。山頂では満足感につまれました。

5日 ヘルスイットネスジャパン2011に参加 東京ビッグサイトで開催されたフィットネス業界のコンベンションでヴァレオプロの取組を発表。

10日 ヴアレオプロ 6月ボウリング

14日 ヴアレオプロ 6月ゴルフ

17日 サンコー72カントリークラブで会員さま10名と職員2名で実施しました。

28日 スプリングコンサート開催 (黒沢病院3Fリハビリセンター) ビアノとヴァイオリンの音色で、14曲おとどけしました。

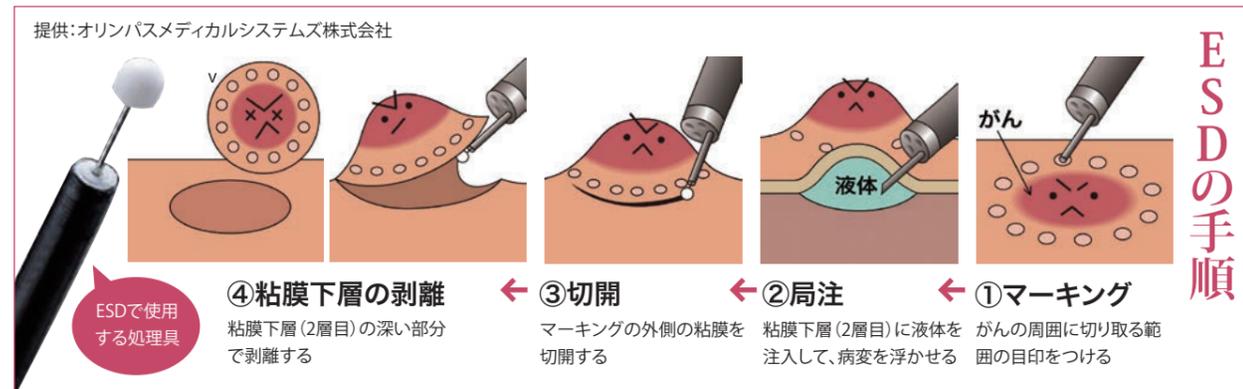
22日 避難訓練

ヘルシーカレーランチ

コンベンションの様子

スプリングコンサート

早期消化器がんの最新治療「ESD」とは



早期消化器がんの最新治療

「ESD」とは

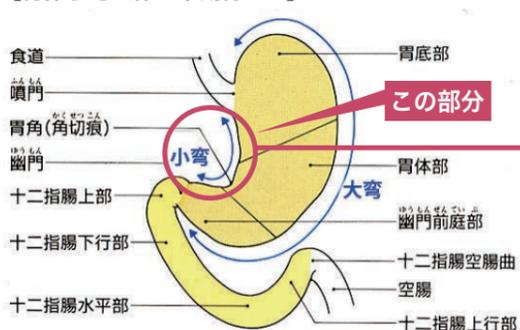
内視鏡センター長(内視鏡内科) 山下 達矢



ESDは従来からの内視鏡的切除法と比較してより高度な技術が必要とされます。早期胃がんに対するESDは2006年4月に保険適用となりましたが、それ以前よりいち早くESDの修得に成功し、今までに胃を主体に食道、大腸、咽頭で約400例以上の経験があり、多くの患者さまにご満足いただいています。緊急手術を要した症例は、1例もありません。(山下自身

むすびに

【胃体小弯主体の早期胃がん】



約10cm大と非常に大きい(面積の広い)早期胃がんは、従来であれば外科的に開腹手術(胃全摘出術)が必要でしたが、ESDで完治しました。

ESDで完治した約10cm大の早期胃がん

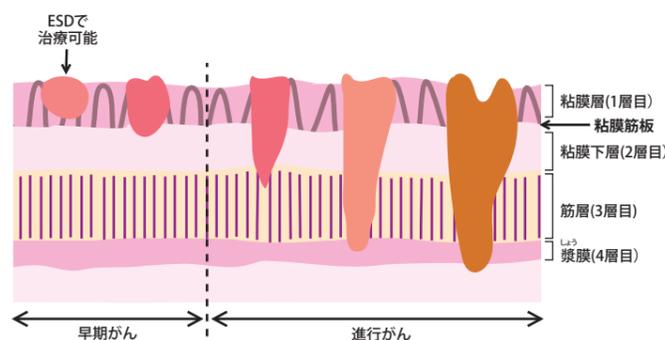


が過去の勤務先病院で積んだ実績です。) ESDの出現により、消化管のがんはお腹を切らずに内視鏡で完治できる時代になりました。しかし、ESDで完治できるのは早期がんだけで、それは自覚症状がありません。早期がんを見つけるためには、症状が出てからの検査では遅いのです。 40歳を超えたら、ぜひ人間ドックなどによる定期的な内視鏡検査をお受けになることをお勧めします。

消化管の壁は、胃、大腸では、(図1)のように4層構造で、食道は漿膜(しようまく)がないため3層構造となつていきます。 がんは粘膜層(1層目)の表面に発生し、だんだんと粘膜下層(2層目)、筋層(3層目)に広がっていきます。 基本的に粘膜層(1層目)にとどまっているがんは大きさに関わらず、転移している可能性がほとんどゼロであるため、いくら大きくてもESDで確実に切除することで完治できます。

ESDで治療可能な消化管の「がん」とは

(図1) ESDで治療可能な消化管の「がん」とは 粘膜層(1層目)にとどまっているがんは、大きさに問わず、転移している可能性がほとんどゼロであるため、いくらおおきくてもESDで確実に切除することで完治できます。



○×ミニテスト 答えはページ左下にあります。

- ESDは、早期ではない進行した胃がんでも完全に切除可能である
- ESDは、粘膜の1層目にできた早期がんでも、10cm大の大きさまでであると、切除できない
- ESDは、保険適用である
- 早期の胃がんは症状がないので、40才を過ぎたら定期的な人間ドックによる内視鏡検査が重要である



内視鏡センター長(内視鏡内科) 山下 達矢

【プロフィール】

昭和49年4月18日生まれ
 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)
 秋田大学医学部を平成12年に卒業。秋田県の中通総合病院、市立秋田総合病院などを経て、平成23年4月ヘルスパーククリニック内視鏡センター長に就任。専門であるESDは、全国的にも早い時期から取り組み、400例以上の治療経験がある。趣味はお城めぐり。18年間秋田に住んでいたため、東北の城は数多く訪れたとか。
 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

ヴァレオプロの安心とは...

ヘルスパーククリニックの2階にあるメディカルフィットネス「ヴァレオプロ」では、会員の皆さまが健康でいていただくために様々な取り組みをしています。特に「安心」「安全」「楽しい」というテーマを重要視しています。今回は、そんな「安心」についてご紹介いたします。

Relief 3 安心ポイント3

新規入会者フォロー

入会した皆さまに安心してValeoProを使っていただけるよう「フィットネスガイド」と「新規入会者特典カード」をご用意しています。

なぜ安心なの?

使用前はどんな施設なのか? どんなスタッフがいるのかわかりません。そこで、ValeoProの特徴を記載したフィットネスガイドを申込時に配布させていただいております。初回利用時に「特典カード」をお渡しいたします。入会から1ヶ月間、このカードを使ってしっかりとフォローを受けられますので、トレーニング内容をしっかりと覚えていただけます。



Relief 1 安心ポイント1

メニュー作成

会員様一人一人に適したトレーニングメニューを作成しています。さらにそのメニューは体力の向上に合わせて常に更新しています。

なぜ安心なの?

フィットネスクラブが初めてという方でも、何をどの位トレーニングしたら良いかわかります。目的に合わせたメニューになっているので、効果的にトレーニングできます。常に更新するので、体力状況にあわせたトレーニングが行えます。

VALEOPRO トレーニングプログラム		
1	リクライン エキサイト 700: ゴールドトレーニング ジカ	ステップ: 2 500分 レベル: 2 500分 レベル: 3
2	チェストプレス ELEMENT+ - 1	セット: 2 10 回数 x 10 Kg x 30 秒 10 回数 x 10 Kg x 30 秒
3	ラットマシン ELEMENT+ - 3	セット: 2 10 回数 x 15 Kg x 30 秒 10 回数 x 15 Kg x 30 秒
4	レッグプレス ELEMENT+ - 10	セット: 2 10 回数 x 20 Kg x 30 秒 10 回数 x 20 Kg x 30 秒
5	アブミナルランチ ELEMENT+ - 6	セット: 2 10 回数 x 10 Kg x 30 秒 10 回数 x 10 Kg x 30 秒
6	WAVE EXCITE 700: ゴールドトレーニング ジカ	ステップ: 1 1000分 レベル: 1
7	JOG EXCITE 700: ゴールドトレーニング ジカ	ステップ: 2 500分 5.5 Km/時 0.0 % 1500分 5.5 Km/時 2.0 %
8	ストレッチ (クールダウン)	



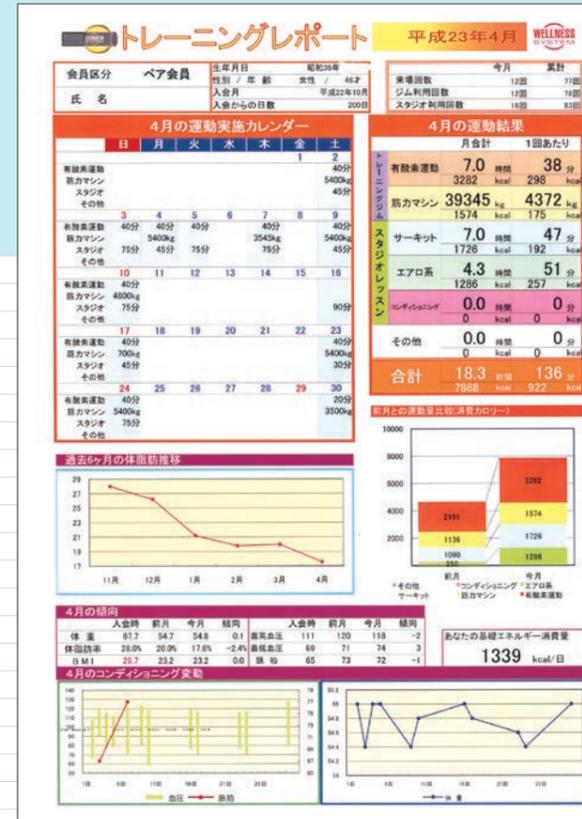
Relief 4 安心ポイント4

健康情報

ValeoProでは毎月2回「ここにヴァレオ講座」という健康講座を開催しています。講師は、健康運動指導士、保健師、理学療法士などが務めます。また、管理栄養士も在籍しているので、調理実習も実施しています。ValeoLetter (ValeoProの情報誌) も毎月発行しています。

なぜ安心なの?

運動施設ですが、皆さまに健康情報を発信するのも私たちの使命と考えています。日々家庭でも実践できることなどをお伝えしますので、皆さまの健康管理に役立ちます。



Relief 2 安心ポイント2

記録

ウェルネスシステム*を導入し、いつ、どの位トレーニングをしたか、また体重、体脂肪、血圧などの推移が自動的に記録できるので安心です。*ひとりひとりにあった運動プログラムを記録させた「ウェルネスキー」をマシンに挿すと、トレーニングの負荷、回数などが自動的に表示されます。また、運動した結果が自動的に「ウェルネスキー」に蓄積され、皆様の運動をフォローするシステムです。マシントレーニングをするのが初めての方、不慣れな方でも安心してエクササイズが始められます。

なぜ安心なの?

現在の体の状態と実施した内容が分かるので、より効果的なトレーニングメニューが作成できます。

次回はヴァレオプロの「楽しい」イベントについてご紹介する予定です。

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
食事で笑顔をつくらう!

栄養成分表
(ゴーヤ100g(約1/2本)あたり)

エネルギー	17Kcal
ビタミンC	76mg
水分	94.4g
タンパク質	1g
脂質	0.1g
炭水化物	3.9g
ナトリウム	1mg
カルシウム	14mg
カリウム	260mg
マグネシウム	14mg
鉄	0.4mg

(五訂増補 食品成分表データより)

「まるごと健康野菜」

調理するときに廃棄しがちなワタと種。ワタは果肉以上にビタミンCを多く含んでいます。しかしワタは、苦味成分を多く含みますので、苦いのが苦手な方はよく取り除くと食べやすくなります。苦味が大丈夫な方は、少しワタを残して独特の味わいを楽しむのもよいでしょう。

また、にがうりの種には、インスリン様物質や、抗ガン様物質、ダイエツトに効果的なリノール酸が含まれています。これらの成分を手軽に摂れるのが、にがうりを丸ごと使った「種入りゴーヤー茶」です。にがうりを縦に二つに割り、スライスしたものを天日に干し、これをお湯が茶色くなるまで煎じてお茶にします。生のにがうり独特のにおいや苦味はなく、香ばしく上品な味わいです。また、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

もさらに溶け込んでいて、美肌や老化防止にも効果的です。

美味しいにがうりの選び方について

表面のイボにツヤがあり、しっかりとごっごっしているもの。イボが黒ずんだり、つぶれたりしていないもの

全体的に鮮やかな色彩で、黄色く変色しておらず、深い緑色のもの

重みがあるもの

むすびに

旬の食材は鮮度や栄養価が高く、その季節に合った効能があります。汗で水分やビタミン類が不足する夏場は、水分が豊富で、ビタミン類の優れた供給源である夏野菜こそが、体温を下げ、体の調子を整える働きをしてくれます。本来の栄養素と旨みを味わえる今だからこそ積極的に取り入れましょう。

「にがうりって?」

健康野菜で代表的な「にがうり」。独特の苦味がある瓜科の植物ということから、そのように呼ばれています。熱帯アジア原産で、沖縄や九州などで栽培されていますが、群馬でも家庭菜園などで栽培する人が増え、身近な食材になっていきます。正式名称は「ツルレイシ」ですが、「ゴーヤー」といったほうがピンとくる人が多いでしょう。

また「グリーンカーテン」の代表的な植物とされ、エコライフにひと役かっている優れたもの食材です。

「栄養価」

にがうりといえば、独特の苦味が特徴です。この苦味成分は「モモルデシン」や「チャランチン」といい、胃液の分泌を盛んにし食欲増進作用や、肝機能を高めたり、血糖値の降下も

期待できます。

ビタミンCを多く含むのも特徴です。にがうり1本(約200g)に含まれるビタミンCはレモン果汁約9個分(300g)と同じ量です。ビタミンCは、風邪の予防や肌の美白、免疫力アップなど、さまざまな効能があります。特に、夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになりますので、積極的に摂るよう心がけましょう。にがうりのビタミンCは加熱しても壊れにくい性質があります。豚肉や豆腐と一緒に炒めてチャンプルーにしたり、桜海老などと一緒に揚げて天ぷらにしたりといろいろな調理法でおいしく食べることができます。

また、夏場の発汗によって失われる他のビタミンやカリウム、カルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれている食材なので、夏にもってこいの健康野菜です。



管理栄養士 清水 碧

【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「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もこなっている。
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。

ヘルシー夏野菜の冷製パスタ

材料(2人分)

1人当たり:エネルギー:405kcal 脂質:8.0g

通常の外食メニューでは
600~700Kcal

- ・カップリーニ 乾100g
- ・トマト 1個(お好みで増やしてもOK)
- ・なす 1本(80g)
- ・スナップえんどう 8枚
- ・ゴーヤ 50g(約1/4本)
- ・茹でたこ 200g
- ・塩 少々

- ・オリーブオイル 小さじ3(12g)
- ・りんご酢 大さじ3(45g)
- ・砂糖 小さじ1/2(2.5g)
- ・A 塩 小さじ1/2(2.5g)
- ・こしょう 少量
- ・顆粒ブイヨン 小さじ1・1/2(6g)
- ・湯 大さじ3(45g)

【作り方】

- ①トマトはへたを取り、輪切りにし、種を取ってから一口大に切る。ナスはラップに包み電子レンジで2分加熱し粗熱がとれたら縦に細く切る。ゴーヤは半分に切り、種とわたの部分を取り抜き、薄切りにし、塩でもむ(※塩は分量外)。スナップえんどうは筋を取る。熱湯に塩少々を入れ、ゴーヤとスナップえんどうをさっとゆでてザルにあげる。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、①とたこを加えてまぜ冷蔵庫で約10~20分味をなじませる。
- ③塩を入れた熱湯にカップリーニを入れ、袋の表示時間より1分短めにゆでる。茹で上がったらずちに冷水にとり、水を加えながら手早く冷ましてざるに上げ、水気をしっかりとる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、こしょうをふる。

ゴーヤジュース

材料(2人分)

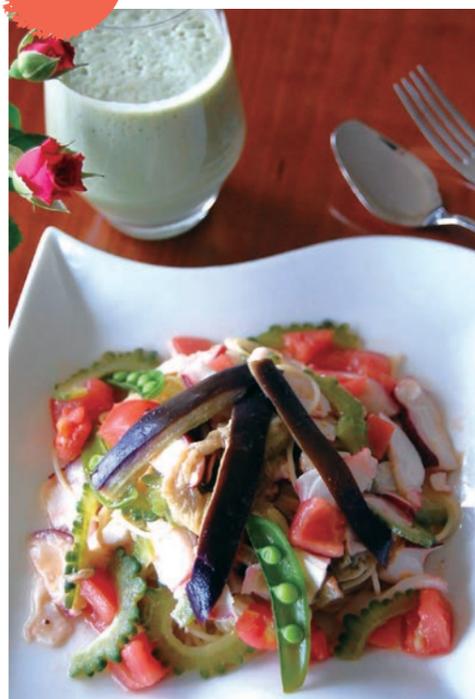
- ・ゴーヤ... 100g(約1/2本)
- ・バナナ 1/2本
- ・りんご 1/4個
- ・牛乳... 100ml
- ・氷 3,4個

【作り方】

- ①ゴーヤは縦に2つに切り、種とワタを取り除く。
- ②バナナとりんごは皮をむく。
- ③①・②と牛乳を合せてミキサーにかけ、よく混ぜる。
- ④グラスに氷をいれ、③を注いでよくかき回したら、できあがり。

カンタン!
健康レシピ

栄養価抜群の夏野菜を食べて
暑い夏を乗り切りましょう!



【冷製パスタのヘルシーポイント】

- ①麺の量を調整!
カップリーニは、イタリア語で「髪の毛」。通常のパスタ麺と比べると細麺で、冷製にすることで伸びも少なく、独特の噛み応えがあります。そのため少量にしても、満足感があります。
- ②噛み応えアップ
たこを入れたり、野菜をたくさん入れることで噛み応えがアップし満腹感が得られやすくなります。

えっ!?!
テレビを見ながらできる!?

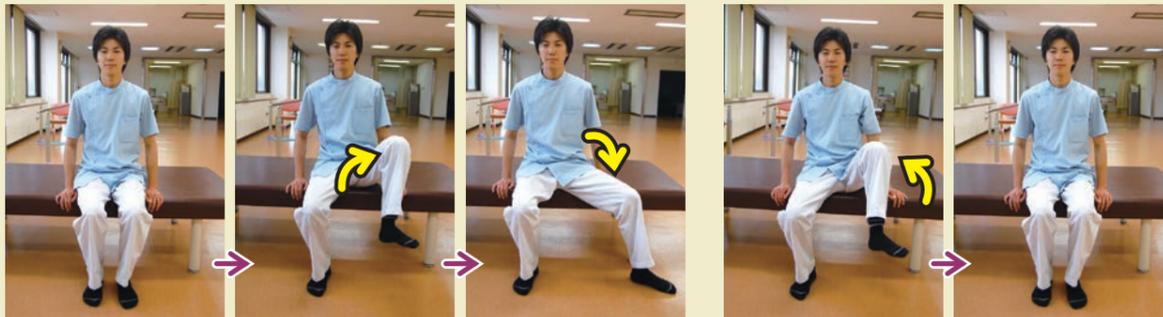
目指せ!介護予防“美心らくらく体操”のご紹介

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。
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!

足がよく動くようにしたい…という方におすすめ!

股関節の体操

効果: 股関節を広がりやすくし、足の可動域を広げます。



①股関節を大きく動かしながら、片足を外側に開く。

②股関節を大きく動かしながら、もとの姿勢にもどる

片足10回ずつ(疲れるときは5回ずつでOK)

同じく、足がもっと動くようにしたい…という方におすすめ!

太ももの裏を鍛える体操

効果: 普段鍛えにくい太ももの筋肉を鍛え、足の踏ん張りを強くします。



①膝を90度に曲げて座る

②足の裏を床につけたまま、片足を後ろに引く

③元に戻す

片足10回ずつ(疲れるときは5回でOK)

適切な靴とリハビリ・体操で、快適な歩行を目指しましょう!

シューズの
お問い合わせ

アイケイ薬局中居店
TEL.027-352-4400
(福祉用具担当まで)

黒沢病院リハビリテーションセンター
TEL.027-352-1166



リハビリテーションセンターの福祉用具展示室

高齢になり、靴が履きにくい

もっと歩きやすい靴がいい

そんな方はいらっしゃいませんか?今回は、当院の理学療法士がオススメする

「リハビリシューズ」のご案内です。

高年齢になり歩きにくくなった方や、マヒや障害などがあり、さらには補助装具を身につけている方などにとって、歩くことをサポートする靴の選定は重要です。
選ぶポイントとしては、
・大きな履きこみ口で履きやすい
・歩く時に、足をしっかりと支えてくれる
・適度な軽さ
・滑りにくい
などがあげられます。
一般的な運動靴や上履きでも機能性の高いものはありますが、身体の丈夫な方を基本に作られているので、右記の点を含めたりハビリを考慮した作りになっていません。
最近では、各種メーカーから歩行に不安をお持ちの方に適したシューズが、いろいろと販売されています。
今回はその一部をご紹介します。

高年齢になり歩きにくくなった方や、マヒや障害などがあり、さらには補助装具を身につけている方などにとって、歩くことをサポートする靴の選定は重要です。
選ぶポイントとしては、
・大きな履きこみ口で履きやすい
・歩く時に、足をしっかりと支えてくれる
・適度な軽さ
・滑りにくい
などがあげられます。
一般的な運動靴や上履きでも機能性の高いものはありますが、身体の丈夫な方を基本に作られているので、右記の点を含めたりハビリを考慮した作りになっていません。
最近では、各種メーカーから歩行に不安をお持ちの方に適したシューズが、いろいろと販売されています。
今回はその一部をご紹介します。

あゆみ ~ダブルマジックII~

【特徴】

- ・履きこみ口が大きく広がります
- ・つまずきにくい、ソフトカーブ
- ・軽い
- ・撥水加工
- ・サイズが豊富 S(21.0~21.5)~5L(27.0~27.5)
※ミントグリーン・ピンクのみS~3Lまで
- ・光を浴びると「抗菌」「消臭」効果を発揮する“光触媒繊維”採用
- ・ベルトの長さや靴底など、部分ごとのオーダーメイドも可能
- ・豊富な5色(ミントグリーン、ピンク、グレー、ブラウン、ブラック)



大きい履きこみ口



両足: 税込5,250円



ソフトカーブ

マリアヌ ~リハビリ用シューズ~

両足:
女性用 税込5,250円
男性用 税込6,300円

【特徴】

- ・チャック式で足先まで広がる
- ・そのため、装具を付けている方でもゆったり履ける
- ・かかとやベルト部に大きな指入れが付いていて、履きやすい



脱ぎ履きらくらく

手足の不自由な方でも簡単に着脱ができるので、これからリハビリを始めるという方にオススメです。

いずれのメーカーも、左右サイズ違いの片方販売が可能

イキイキ! 第2の人生 介護の話

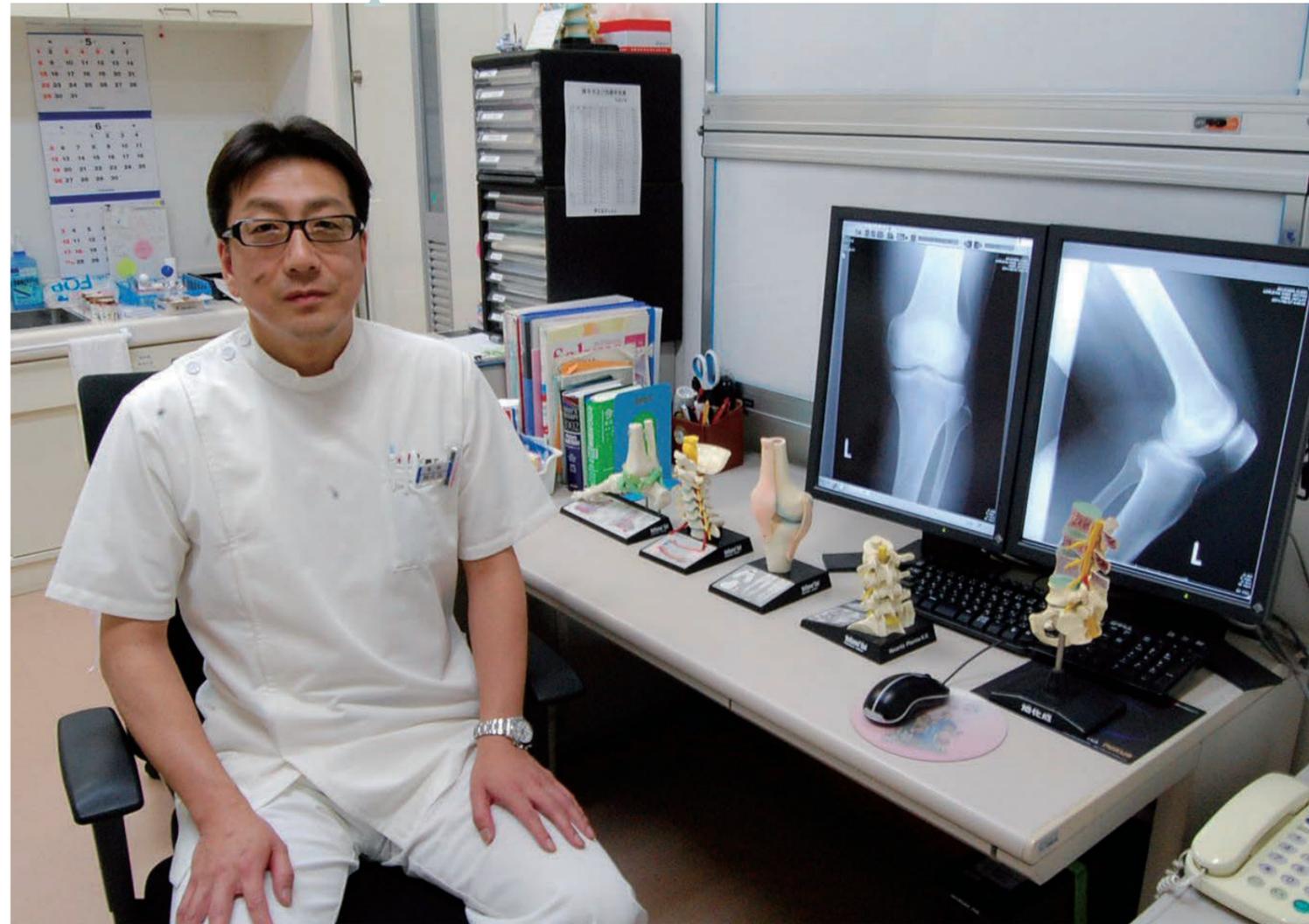
このコーナーでは、老後の生活や介護・リハビリに関する情報をご紹介します。
今回は、歩きやすさをサポートする福祉用具についてのご紹介!



YOSHINORI AKUZAWA
INTERVIEW

Akuzawa Orthopedics clinic

地域医療連携室だより



阿久沢義則 院長

【プロフィール】
山形大学医学部を卒業後、群馬大学整形外科に入局。その後、大学病院をはじめ、原町赤十字病院、群馬中央総合病院、秦病院（茨城県日立市）などで勤務。特に秦病院では整形外科部長として、24時間体制で急患を診療。平成14年11月12日に阿久沢整形外科クリニックを開院。

阿久沢整形外科 クリニック

Q.1 開院のきっかけは？

勤務医の時は転勤が多かったので、一ヶ所に落ちついて仕事がしたいと思ったからです。また、総合病院で診療をしていると、膝の注射一本のために、2時間も待っている患者さんの負担を考え、なるべく待たせない診療をしたかったためです。

Q.2 施設のこだわりは？

明るく、綺麗なクリニックにしたいと思いました。外観は洋風で船の形をイメージし、内装は和風で木の温もりを大切にしました。平屋建てで、バリアフリーはもちろんのこと、リハビリ室の天井を高くし、窓を大きくとりました。真西に浅間山が見えるんですよ。また、駐車場は乗用車が約50台、ゆったり駐車できるスペースをとりました。節電を考え、4月から玄関・待合・中待合・廊下の照明は蛍光灯からすべてLEDに換えています。

Q.3 なぜ整形外科を選んだのですか？

内科・脳神経外科・整形外科の3つの候補がありました。その中で、手術をしたい、患者さんと会話をしたい、治療経過が診てわかる診療がしたい、

などの条件を満たしたのが整形外科だったので、選びました。

Q.4 専門領域は？

頭と内臓を除いたほとんどの領域を診療しています。スポーツ外傷、ケガ（骨折・脱臼・捻挫）、骨粗鬆症、手足の痺れやマヒ、乳幼児の股関節疾患（創きず）の縫合などで、0歳から97歳の患者さんまでいらっしゃいます。

特に、関節の中でも膝の診療を得意としています。膝のケガに関しては、診察、X線検査、MRI検査で、どこが原因かほとんど判明します。骨折以外にも靭帯断裂や、半月板損傷などいろいろあります。膝が腫れたり、急に動きが悪くなったりすることがあつたら、きちんと検査をして、治療を受けることをお勧めします。

Q.5 今取り組んでいることは？

患者さんの待ち時間を少しでも減らすために、診療開始時刻を15分早めました。レントゲン画像、模型、絵を使ってわかりやすく説明をしています。手術をしないと症状が改善しない患者さんはすぐに連携病院に紹介するように心掛けています。

Q.6 趣味は？

水泳を始めて12年になります。水泳の魅力は、短時間で、一人でもでき、全身運動でカロリーを消費できることです。週に1〜2回、スポーツクラブで約20分かけて1キロ泳いでいます。泳ぐと、その時の体調がよく分かりますよ。

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、高崎総合医療センター、済生会前橋病院、群馬大学附属病院などと連携をとっています。

メッセージをどうぞ。

最近、足関節（アキレス腱）が固い子供が多く、捻挫や骨折を起こしやすくなっています。和式トイレが消えつつあるせいかもしれません。日頃から、アキレス腱のストレッチが大切だと思います。人間のからだは複雑でそれぞれ違います。手足のしびれや痛み、頸（くび）、背中、腰の痛みなどは、我慢せずに積極的に受診しましょう。

取材後記

体を動かすことが大好きな先生は、まさにスポーツマンといった体型をしています。どこか癒し系です。患者さま目線で待ち時間対策の工夫がなされているところも魅力的ですね。（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：9:00～12:00、15:00～18:00
土曜日は17:00まで
- 休診日：木曜・日曜、祝日
- 院長：阿久沢義則

高崎市東中里町191-3
TEL.027-347-8181
ホームページ：<http://www.akuzawa-seikei.jp/>





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
いただこうというこのコーナー。
今回は、内科を担当している松山哲を
ご紹介いたします。

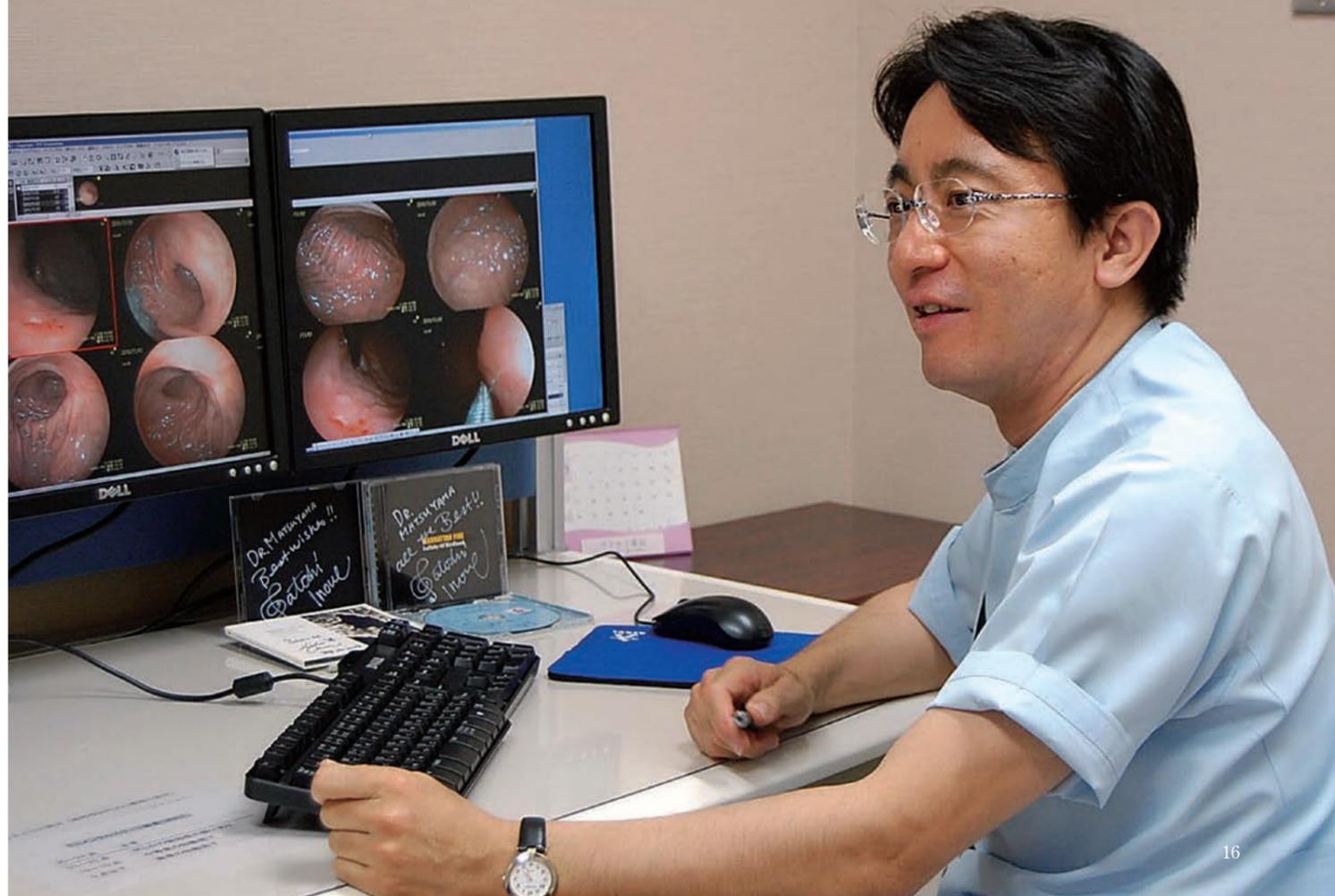
松山哲

まつやまさとる

内科

プロフィール

昭和35年6月11日生まれ
前橋市出身
浜松医科大学医学部 昭和60年卒。
浜松医科大学附属病院で内科の一般診療を経験後、
同大学医学部の微生物・免疫学教室で遺伝子を研究。
その後、内科診療に戻り、富士宮市立病院など静岡県内の
病院で勤務し、前橋刑務所の医務課課長として行刑施設での
医療にも従事。平成16年より黒沢病院に勤務。
「専門」内科全般、特に消化器科、感染症、免疫疾患
「専門資格」医学博士



Q 黒沢病院へ来た経緯は？

高崎健康管理センター前所長の石井秀和先生から、「私と一緒に黒沢病院の内科常勤医になりませんかとお誘いを受けたのがきっかけです。その当時、私は前橋刑務所の法務技官でしたが、拘禁施設内での医療活動に限界を感じていましたので、大変あり難いお話でした。

Q 医師を目指した理由は？

曾祖父の代から県庁のそばで医業を営んでいました。曾祖父は大正15年に亡くなったのですが、その曾祖父が愛用していた顕微鏡でミジンコの観察をし、スケッチをして夏休みの自由研究としました。私が小学1年生の時のことです。そんなことが目に見えない病原体に興味を抱ききっかけになったのかもしれない。



明治時代から曾祖父が使用していた顕微鏡

Q 内科を選んだ理由は？

実は、内科医ではなく、研究者になるつもりでした。医学部の最終学年の

Q 医療家系のエピソードは？

実家は代々医業を営んでいたのですが、子供の頃は、昔の往診用の人力車をいれていた車庫がありました。母方の実家も、足利市の岩根病院という代々医者の家でしたので、そこへ遊びに行くと、子供のうちから看護婦さんに「哲君は何科のお医者さんになるの？」と尋ねられ、返事に困りました。

Q 胃カメラ診療でのエピソード

胃の特異な部位に強い発赤が見られ、「激辛のものを食べましたか？」ときくと「激辛が大好きです。どうして解かるのですか？」と驚かれたことがありました。

Q 胃カメラ診療でのエピソード

また、最近では、経鼻内視鏡（鼻からの胃カメラ）が普及して、会話しながら検査できるようになったので、「今回は楽でした」と言われると嬉しいですね。

Q 趣味は？

ジャズ・ギターが趣味で、前橋市内の商店街で飛び入り演奏させていたこともありました。ジャズは、コードとリズムさえ打合せすれば、初対面の人もすぐセッションができるのが良いですね。



Q 子供時代の思い出は？

幼稚園で「お父さんが働いている絵を描きましょう」と言われ、車を運転している父を描きました。父は、群馬大学附属病院の外科医で、深夜に帰宅する毎日だったので、医者としての姿は思いつかなかったのでしょうか。

Q 大学時代のサークルは？

軽音楽部でエレキ・ギターを担当していました。ヤマハのミュージックスクールにも5年間通い、山本雄二先生というギタリストに師事しました。同期生の音楽仲間にも恵まれ、パーティー会場やパーティの特設売り場で演奏し、謝礼をいただいたこともあります。

Q 休日の過ごし方は？

音楽を聴いている時間が多いです。気が向くと、ジャズのCDをかけながら、それに合わせてギターを弾きます。でも、毎日楽器に触れていないと、指が思うように動きませんね。

Q これからの目標は？

「患者さま一人一人が医師にとって大切な教科書である」このことを忘れずに精進したいです。

最後に、読者へメッセージを！

どんな些細なことでも遠慮なく相談してください。

【内科外来】

■診察日:	月曜日:午後
	火曜日:午前
	金曜日:午後
	土曜日:午後
松山	

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)

お問合せ TEL.027-352-1111 (代表)

1

ボナ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。今回も管理栄養士監修のもと、旬の食材を生かしたおいしくてヘルシーなレシピを考えました。ぜひ皆さんで楽しく調理をしましょう。

BISHIN NEWS
ビシンニュース

日程	8月27日(土) 11:00~13:30	9月24日(土) 11:00~13:30	10月1日(土) 11:00~13:30
メニュー	第22回 スタミナたっぷりランチ	第23回 秋の味覚ご膳	第24回 収穫野菜の洋食ランチ
お申込期間	8月13日(土)~8月25日(木)	9月10日(土)~9月22日(木)	9月17日(土)~9月29日(木)

■開催時間: 11:00~13:30

■定員: 各講習10名(要予約)

※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。

■開催場所: ヘルスパーククリニック3F調理実習室

■料金: 各講習2,000円

ビシンからのお知らせ

2 ボナールお食事会

ヘルスパーククリニック3階 レストランボナールでは、人間ドック限定のランチメニューを一般のお客さまにも味わっていただきたく、3種をご用意させていただきました。この機会にぜひお召し上がりください。



- | | |
|------------------|--------------------------------|
| ① 開催日: 8月17日(水) | 【申し込み期間】
7月19日(火)~8月10日(水) |
| ② 開催日: 9月28日(水) | 【申し込み期間】
8月29日(月)~9月21日(水) |
| ③ 開催日: 10月19日(水) | 【申し込み期間】
9月20日(火)~10月12日(水) |

※上記日程、すべて13:00~13:30までにご来店ください。

- メニュー
- A. 旬の魚を使用した和食ランチ 2,000円
 - B. 最高ランクの上州牛を使用した洋食ランチ 2,000円
 - C. 地元寿司屋大将の握るにぎり寿司ランチ 2,500円
- ※すべてのランチにデザート・ドリンク、おみやげ(デザート)が付いています。

■開催場所: 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック3階 レストランボナール

お申込・お問合せ(調理実習・お食事会)

TEL.027-352-1111 (管理栄養士 小坂橋・清水)

3 10月 HISフォーラム2011 in 高崎が開催されます!

昨年、本誌BISHIN(ビシン)が最優秀賞をいただいた全国広報誌コンクール「BHI賞」。そのフォーラムが、今年、この高崎で開催されます。

BHI賞は、病院が取り組む広報「伝える」「聴く」「変わる」という視点から各医療機関の活動を評価する、日本HIS研究センター(NPO法人)が行っている活動です。全国の申込医療機関の広報担当者が集まる本フォーラム。開催の様子は、後ほど誌面でお知らせします。

■開催日: 10月15日(土)~16日(日)

■会場: 15日 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック(施設見学・ウェルカムパーティ)
16日 ホテルメトロポリタン高崎(広報事例発表会・表彰式)



2010年 表彰式の様子

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紹介します。

スタッフって
どんな人?

事務部

外来受付
医療事務

主任 畑村 真紀

平成11年入職 高崎市出身
川村学園女子大学 文学部 卒業



医療事務を選んだ理由は?
高校2年のときに骨折で黒沢病院に入院したのですが、患者さまに対するスタッフの気遣いに感動して、今度自分が職員の一人名となつて、患者さまに接したいと思つたからです。
この仕事で良かったことは?
受付で患者さまに顔と名前を覚えてもらい、「コミュニケーション」がとれること、そして、患者さまの元氣な笑顔が見られることです。



休日は何を?
ショッピング、演劇鑑賞、小旅行です。
演劇は堤真一さんのファンで、「人形の家」「かげろう峠」「K2」などの舞台を観に行きます。
また、旅行も好きなので、最近では神戸や名古屋、仙台あたりは日帰りで行つてしまつています。泊二日であれば、秋田、岩手、広島方面まで足をのばしてしまつていますが、さすがに泊二日の北海道はきつかったですね。
趣味は?
カラオケです。70~80年代の曲が好きで、特に山口百恵の曲がなぜか大好きです。周囲からは「年齢をぐまかしてゐる」と言われてしまつてすが、..
あなたにとってプロフェッショナルとは?
いつでも、どんな患者さまに対しても、まにまに笑顔で丁寧に対応できる事務員でありたいです。

薬剤部

係長 鷺尾 和幸

平成15年入職 高崎市出身
富山医科薬科大学 薬学部 大学院薬科学専攻 修了



薬剤師になつたきっかけは?
親の洗脳なのか(?)中学生の頃には漠然と薬剤師になろうと思つていました。ただ、化学が大好きだつたこともあり、「病院で働く薬剤師」というよりは研究者のよいうなイメージを持つていたと思います。
薬剤師になつて良かったことは?
妻と出会えたこと、というのは冗談です(笑)。患者さま、または医師・看護師などから薬に関する質問や相談を受けて、満足される対応ができた時です。家族や友人から薬の相談にのつてあげられる点も役得です。
職場の雰囲気は?
部員同士の仲が良く、明るい部署です。院内でもトップクラスのチームワークを誇ると自負しています。仕事だけでなく、さまざまな病院行



事で薬剤部が盛り上げます。(特に県民マラソンはかなりの本気モード)!
趣味は?
ランニングです。病院の行事で「ぐんま県民マラソン」に出場したのがきっかけです。日々のストレス解消、ダイエット、そしてマラソン大会での自己ベストへの挑戦の楽しみなどが魅力でしょうか。
あなたにとってのプロフェッショナルとは?
正確な調剤、服薬の説明、医師への疑義照会(※1)はあくまでも基本だと思つています。それだけではなく、薬学的知識を駆使し、チーム医療の中で積極的に発言し、医師からもパートナーとして信頼を得た存在であることが理想です。
(※1)医師の処方せんに疑問点がある場合、薬剤師が処方医に問い合わせて確認すること。

受付内容やお薬のことで分からないことがあれば、私たちスタッフにお気軽にお声かけください。

TOPICS

2 美心祭開催しました!

健康フォーラム2011

5月22日(日)矢中町の黒沢病院附属ヘルスパーククリニックを会場に、今年も美心祭を開催しました。

地域の方々に医療機関をもっと身近に感じていただき、早期発見・適切治療・予防の重要性を知っていただくために、毎年開催しています。途中からの雨にもかかわらず、3000名以上の方にご来場いただきました。専門外来の講演、ブルークローバー・キャンペーン(P20参照)の紹介や人間ドックの紹介、ValeoProの見学・体験などを行うとともに、今年は東日本大震災の義援金を募り、模擬店では被災地の野菜などを販売しました。当日の義援金、模擬店の売上および当法人からの寄付金は、被災地の医療機関で必要とされている物品の購入費用に充て、直接現地にお届けする予定です。また例年同様に、中居小学校、矢中中学校・矢中中学校の図書購入費用として、各校に5万円ずつ寄付をさせていただきました。



義援金内訳

美心祭 露店 売上金	478,640円
特設バザー売上金	107,200円
義援金コーナー	52,759円
神流町観光物産出店者組合様より	13,000円
計	651,599円

TOPICS

3 内視鏡センター開設

本年4月、新任の内視鏡内科医 山下達矢の赴任にともない、内視鏡センターを開設いたしました。

より充実した検査を行えるようになりました!

以前から内視鏡検査は人間ドック・健診・外来診療などで実施しておりましたが、4月から8名の看護師と検査技師らをあわせ、より充実した検査・治療体制を整えております。特に、本誌P6-7「病気の話」でもご紹介した「ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)」は、早期の消化器がん(食道・胃・大腸)を切除するための安全・確実な内視鏡治療として、力を入れており、山下は400例以上の治療経験があります。「ESD」が有効とされる早期の消化器がんは、自覚症状がありません。「早期発見・適切治療」のために、40歳を過ぎたら年に一度のドック・健診をおすすめします。(P6-7もご参照ください)



TOPICS

4 新任ドクター紹介

7月から新たに入職した常勤医師をご紹介します。



皮膚科 安部 万里絵 (あべまりえ)

- 卒業大学: 群馬大学医学部 平成14年卒
- 出身地: 栃木県宇都宮市
- 趣味: 旅行、読書

【医師を目指した理由】

小さな頃から憧れていました。

【この科を選んだ理由】

良くなったり、悪くなったりなどの症状が目に見えて分かりやすいので選びました。

【抱負】

慣れるまではご迷惑をおかけすることもあるかも知れませんが、頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

BISHIN TOPICS
ビシントピックス

最新の話題をご紹介

TOPICS

1 シリーズ2 ブルークローバー・キャンペーンと前立腺がん



美心会(黒沢病院)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続してお話しています。

第2回はブルークローバー・キャンペーンと美心会(黒沢病院)グループ活動についてです。

ブルークローバー・キャンペーンとは前立腺がんの「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)。美心会グループは病院内のいろいろな行事を通して、ブルークローバー・キャンペーンの応援活動を進めています。



ブルークローバー・キャンペーン展示コーナー(美心祭にて)

病院恒例の行事であり、地域の住民の方々に愛されている「第19回美心祭」が5月22日に黒沢病院附属ヘルスパーククリニック(高崎市矢中町)で開催されました。ヘルスパーククリニック内1Fの大きなスペースに、ブルークローバー・キャンペーンコーナーを設けて、一般市民の皆さんに前立腺がんの早期発見・適切治療の大切さを知ってもらいました。資料展示だけでなく、3回にわたるミニレクチャー(講師:熊坂文成)「前立腺がんの早期発見・適切治療とは」が行われ、講演をお聞きいただいた人の中から、抽選で30名の方にPSA検査の無料体験をしていただきました。また、ブルークローバー・キャンペーンの一環として、黒沢病院院長の山中英壽が「最新の前立腺がん検査」と題して講演をいたしました。ミニレクチャー、講演をお聴きになった方々には、ブルークローバー・キャンペーンについては知っていたかと思いますが、事前にヘルスパーククリニックで行われたブルークローバー・キャンペーン認知度調査では、回答者5499名中、知っている人は約9%であり、まだまだ、ブルークローバー・キャンペーン運動の推進が必要であると痛感しております。



前立腺がんの早期発見・適切治療のミニレクチャー(美心祭にて)



“最新の前立腺がん検診”の講演(美心祭にて)

院長の山中英壽が理事長を務める財団法人前立腺研究財団(東京都)もブルークローバー・キャンペーンを積極的に支援しています。また、前立腺検診についての専門学会である日本泌尿器科学会、日本人間ドック学会も本キャンペーンを支援しています。美心会(黒沢病院)グループは、今後もこれら諸団体と協力しながら、キャンペーンの推進運動に積極的に参加していきたいと思っています。

ブルークローバー・キャンペーン運動を全国的に推進し、わが国が前立腺がんで命を落とさない国になってほしいというのが、美心会(黒沢病院)グループの願いでもあります。

(なお、美心祭当日の様子は、朝日新聞社発信 ブルークローバー通信Vol.1 できりあげられています)

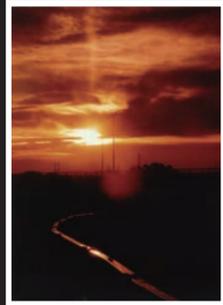
Nice Shot

MINI GALLERY

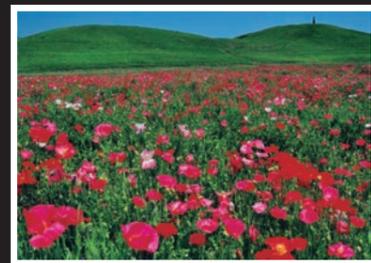
次ページに続く



「薄暮の国道」(高松町) 撮影:八木健一様



「雨上りの朝」(石原町烏川) 撮影:鈴木晃様



「ポピーと古墳」(二子山古墳) 撮影:矢野昭二様



「爽快」(榛名湖) 撮影:石井和子様



「ヒマワリ」(みどり市) 撮影:倉澤信司様



「初夏の浅間大滝」(北軽井沢) 撮影:須藤敬明様

「ビシントピックス」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	→	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

この車で送迎いたします。



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。

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。

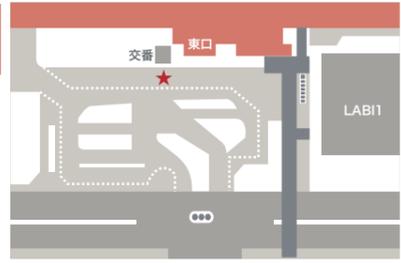
▶高崎駅東口行

(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。



編集後記

Editor's Postscript

暑い時期になりました。今年の夏は節電に対する取り組みが大きな話題となっております。社会から求められているものは日々、刻々と変化しています。そういったニーズに対応していけるような、皆さまからの意見などをしっかりと反映した、読むと少しでも得した気分になっていただけるような情報誌BISHINをこれからも目指して参りますので、皆さまよろしくお祈りいたします。(藤)

✉ **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させていただければ幸いです。

医療用語② → 作業療法士・言語聴覚士

春号で紹介した「理学療法士」は、「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、筋肉や関節機能の回復、痛みの改善を行うリハビリの仕事であることをご紹介しました。では他の資格はどういうものなのでしょうか?

作業療法士 Occupational Therapist (略してOT)



「身体と心のリハビリ」を行います。日常生活では、着替えや食事など身の周りのさまざまな動作が発生します。それが服やお箸であることを「認識」し、「掴み」、「操作」しなければなりません。その際は、「着替えよう」「食べよう」とする精神面も関わってきます。作業療法はそうした動作に障害をもつ方に、練習・支援を行います。

言語聴覚士 Speech-Language-Hearing Therapist (略してST)



「聞く、話す、読む、書く、飲み込む(嚥下)に関わるリハビリ」を行います。このような動作の機能回復を促し、より良くコミュニケーションや食事ができるよう、練習や援助を行います。

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

見事です 胃カメラが終わった後に口の中の唾液を捨てるために紙コップか何かがあると良かったです。

見事です スタッフのご案内が行き届かず大変申し訳ございませんでした。胃カメラ室内に唾液を出していただく医療用の容器の準備があり、また胃カメラ室を出ていただいた所にも洗面台がございます。洗面台には、うがい用のコップや、マウスウォッシュも準備しております。今後はしっかりとご案内できるように、スタッフに周知いたしました。

見事です 診察の医師を女性にして欲しい。直腸検査などお願いしづらい。

今回ご意見をいただきましたように、女性の場合は同性の医師の方が恥ずかしさも少なく、安心して診察を受けられる方もいらっしゃるかと思います。しかし全国的にも女性の医師は少なく、残念ながら当院にも女性の内科医はいないのが現状です。ご要望にお応えできず誠に申し訳ございませんが、ご理解をいただければ幸いです。

ヴァレオプロのご意見箱

お願いです スタジオレッスンの際、事前に放送がありますが、中にはとても聞きづらい放送があり、元気の無いインストラクターがいるのにガツカリします。たまたまマイクの距離感等で聞きづらい事もあるかと思いますが、実際にレッスンに参加してみても、マイクをつけているにもかかわらず、何を言っているのか全く理解できないインストラクターがいます。元気をもらいにジムに通っている私にとつては、とても残念でなりません。

見事です 今回いただいたご意見をインストラクター全員に周知させ、はつきりとわかりやすく話しをするように指導をいたしました。

見事です 会員のマナーが悪くて困っています。レッスンに遅刻者がいたり、10分以上も遅れて来る人もいます。レッスン中に私語を言ったり、ロッカールームで大きな声を出す人もいます。会員の方もマナーを守って気持ちよく利用して欲しいと思います。

黒沢病院ご意見箱

見事です 看護師の長髪茶髪は不適切です。別にかっこつける必要はありません。清潔感を持って下さい。

見事です 職員に対する指導不足で申し訳ありませんでした。今後清潔感があり好感が持てるような身だしなみに整えるよう指導をしてまいります。

「迷惑をおかけし申し訳ございません。施設ご利用上のお願い」にて館内ルールとしてとりあげているにもかかわらず施設側(インストラクター・スタッフ)から注意がきちんとできていませんでした。どのスタジオレッスンでも【ウォーミングアップ・メイン動作・クールダウン】と構成されています。10分というのはウォーミングアップの時間を目安とさせていただきます。皆様の身体のためにもまた、レッスンの進行上からもルールを守っていただけるように、インストラクターを通して会員の皆様に再度お話をさせていただきました。また、6月は「マナーアップ月間」として、会員のマナーアップに努めさせていただきます。

「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
ヘルスパーククリニック内 企画部あて

■次回〆切: 8月31日(水) (当日消印有効)



「雪の尾瀬」
作者:真下祥子 様



「榛名湖の花火」(榛名湖)
撮影:川島龍 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 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	大森	大森	松谷	神山
	午後	伏原 17:30まで	武山	大森	松谷	大森	大森
外科	午前	田口 12時まで 清水/中野(呼吸器) 12時まで	田口 12時まで 栗原(乳腺)	小池(一般・循環器)	田口 12時まで 藤井(乳腺)	田口 12時まで 栗原(乳腺)	田口 12時まで 菊地(乳腺) 12時まで
	午後	藤井(乳腺) 栗原	小澤 遠藤敬(乳腺) 予約制	小池(一般・循環器)	田口 17:30まで	綿貫 栗原(乳腺) 第1.3金 藤井(乳腺) 第2.4.5金	栗原
内科	午前	佐藤(循環器) 矢島 山下 予約制	石井 山田 町田 長嶺(肝臓) 12時まで	後藤 矢島(肝臓) 田中	石井 佐藤(循環器) 山下 予約制	後藤 町田 田中	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 安部	安部 遠藤雪 予約制	安部	遠藤雪 安部	遠藤雪 安部	遠藤雪
	午後	遠藤雪 予約制 安部 16:30まで	休診	遠藤雪 安部 16:30まで	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	米村 第3火 インプラント重原 第1火	米村・西原	笹岡・米村 第1・3・5木	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 山下	小林 山下 新井 群大医師	小林 松山 蔵屋敷 山崎	大山 戸島 群大医師 山下	小林 山下 木澤 綿貫 原田	小林 山下 戸谷/平井 群大医師
	午後・ESD		山下			山下	
	午後・大腸	小川・山下	小林	小林	山下	小林	群大医師・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
内視鏡内科(ESD)	山下
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	
内科							
外科				皮膚科		歯科・歯科口腔外科	
							訪問診療・人間ドック

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