



【病気の話】

前立腺がんとは 第2弾

治療について

【スタッフってどんな人?】 拡大版

ライブラリーくろさわ(図書室)

図書ボランティアご紹介

Features | 特集 |

【体験!人間ドック】

アンチエイジングドック

【ヴァレオプロ】

ヴァレオプロの楽しさとは…

【美味しい話】

旬を食べよう「ごぼう」

【イキイキ! 介護の話】

食事をサポートする介護用品について

東 日本大震災から7ヶ月が経過してはいますが、まだまだ被災地の方々は復興には程遠く不安な日々を過ごされていると思います。

今年は、「健康一番」「黒沢二番」「がんばろう東北」「がんばろう高崎」と書いた4枚の垂れ幕を用意し高崎まつり神輿部門に出場しました。



がんばろう東北 高崎

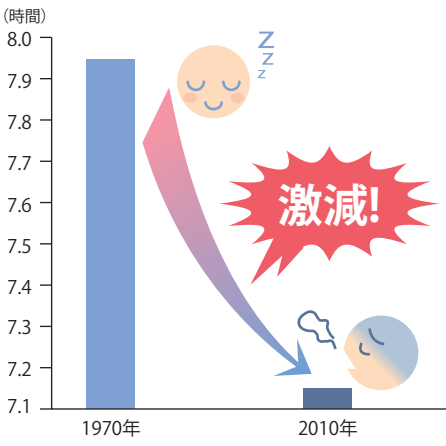


撮影：高橋友良 様

当日は朝8時30分からお祭り衣装に着替えた私と医師・看護師で、入院中の皆様の病室すべてにうかがいました。お祭り気分を味わって頂き少しでも気分転換をしていただけるよう拍子木を打ち鳴らして回りました。普段は意識の無い患者様も拍子木の音に目をぼつちり開いてくださいました。まさか入院してはお祭り気分になれるとは考えてもいなかったと多くの患者様が涙を流して感激してくれました。その後9時からは安全祈願をし、病院の敷地内で入院患者様に「神輿担ぎ」を見ていただきました。その後、炎天下の中もてなし広場へいざ出陣！247名という、出場チームの中では一番の人数の多さ、女性の多さなどで沿道の人々からたくさん応援をいただくことができました。

睡眠不足大国 日本

さて、突然ですが、日本は先進国の中で「睡眠不足大国」と言われていることをご存知ですか？ある調査によるとわが国の成人の平均睡眠時間は、1970年には7・95時間であったものが2010年には7・14時間と1時間近くも短くなっているそうです。これは国民全体が睡眠不足の傾向であることを示しており、その背景には明暗のリズムが不明瞭となっているわが国の24時間社会の影響ではないかと心配されています。東日本大震災以降の節電運動からコンビニのネオンが消え街中の照明も暗くなり、昼と夜の明暗がはつきり区別されるよう



になつてきました。しかし、諸外国からみると日本の都会はまだまだ異常な明るさのようです。気をつけなくてはならないのは、睡眠不足がうつ病や生活習慣病の危険因子だということが科学的に証明されていることです。朝日とともに目覚め、昼間は活動し夜には眠るというサイクルが人間本来の姿であり、そこから1日の生活リズムができ身体のリズムにも繋がっているのです。1日の生活リズムが規則的だと疲労はたまりにくくなります。生活習慣病の予防にはこの「規則的な生活」が大切です。可能な限り6〜8時間は睡眠をとります。5時間以下を長く続けると死亡率が高まるとの報告も出ています。十分寝ていても熟睡感がえられなかったり、疲労が取れない場合は、睡眠時無呼吸症候群が疑われます。当院ではその検査や治療も行なっております。快眠は明日の元気を約束します。



医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

ささやき 徐州徐州と 人馬は進む！

理事長黒澤功の ふれあいエッセイ

「東日本大震災の被災地は第2次世界大戦の東京大空襲の焼け野原のようだ」と、当時を知る人が話していた。戦後66年経った今年、日本人にとって「人生家族・友や地域との絆とは」ということについて考える大きな節目となっていました。

私は昭和16年生まれであるから戦争の記憶はほとんどない。しかし、戦争が日本人に大きな傷と悲しみを残したことは子供の頃から想像がついた。それは故郷、中里村で人が集まって酒を酌み交わす時必ず出たのが軍歌であったからである。その中でも「友を背にして道なき道をゆけば戦野は夜の雨、すまぬすまぬ」を背中に聞けば「馬鹿を言うな」とまた進む兵の歩の頼もしさという一節が子供だった私の胸に響いたのである。普段は強く怖い顔で近寄りたいたいの男が涙を浮かべて唄っていたのが今でも目に焼きついている。戦争はつらく悲しいのだと感じたものである。

今年、東北の人の心に残る歌・言葉は何であろうか。戦争・地震・津波の恐ろしさを語り継ぐ必要を改めて感じている。今の子供達や若者は私が体験した「近所の大人から人生を教わる」ことがあるのだろうか。

schedule

主な行事予定

10月15日(土) ~16日(日)	HISフォーラム2011 in 高崎 開催
11月3日(祝)	第21回ぐんま県民マラソン参加
11月5日(土)	オータムコンサート予定(黒沢病院にて)
11月6日(日)	しんまち商工祭参加
12月22日(木)	クリスマスコンサート予定(黒沢病院にて)
12月24日(土)	キャンドルサービス予定(黒沢病院にて)

※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
- ・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

7月	ヴァレオプロ7月ボウリング 会員さま21名と市内のサンコー第一ボウルにて実施しました。
9日	ヴァレオプロ7月ハイキング 会員さま29名と上野村で鍾乳洞見学&バーベキューを行い、親睦を深めました。
15日	第2回専門外来ドクター公開講座 「消化管の早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術」ESDについて」 講師：内視鏡内科・内視鏡センター長 山下達矢
28日	サマーコンサート〜ハワイアンフラ披露〜 ヴァレオプロの講師と会員さまが入院患者さま、ご利用者さまへ華やかなダンスをお届けしました。
30日	ヴァレオプロ8月ボウリング 会員さま15名と市内のサンコー第一ボウルにて実施しました。
6日	高崎まつり「みこし部門」参加 今年は過去最高人数の247名で参加しました。
7日	ヴァレオプロ8月ハイキング 会員さま21名と伊香保の水沢山へ登り、名物の水沢うどんを味わいました。
19日	ヴァレオプロ8月ゴルフ 会員さま8名とツインレイクスカントリークラブで実施。
27日	第22回ボナール調理実習開催 「スタミナたっぷりランチ」
9月	第25回ホームヘルパー2級養成講座開講 ヴァレオプロ9月ハイキング 会員さま41名と「上高地」へハイキングに行きました。
4日	第3回専門外来ドクター公開講座 「排尿機能障害・尿失禁の種類と手術療法」 講師：泌尿器科医長 曲友弘
9日	ヴァレオプロ9月ボウリング 会員さま15名と市内のサンコー第一ボウルにて実施しました。
13日	ヴァレオプロ9月ゴルフ ノーザン赤城CCにて、会員さま4名と実施しました。
16日	第24回ホームヘルパー2級養成講座修了式 20名の受講生が修了。修了生は通算792名になりました。
17日	上毛新聞社主催「ハワイアングリーンダンス1000人フラ」に協賛出店
17日	第23回ボナール調理実習開催 「秋の味覚」ご膳
24日	第24回ボナール調理実習開催 「収穫野菜の洋食ランチ」

さばの香り蒸しとキノコの炊き込みご飯

修了式

ヘルシー酢豚とゴーヤスープ

ハワイアンフラ

人間ドック

体験!

老化は決して高齢者だけのものではなく、若年層からすでに始まっています。事実、飽食の時代に伴って、動脈硬化が引き起こす心筋梗塞は30歳代にも増加しています。

今回は、アンチエイジングドック（抗加齢ドック）を申し込まれた「石田さま」取材しました！



石田千代子さま (50歳) 受診日: 8月10日(水)

受診コース: アンチエイジングドック (所要時間 約5時間)
80,880円 (女性の場合)

今まで人間ドックを受けたことがなく、年齢的にも50歳という節目の年でもあるため申し込まれました。普段から水泳をしたり油をあまり使わない食事など健康に気を遣われているようですが、石田さまの抗加齢度はいかがでしょうか??

下記は石田さまの例です。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。

アンチエイジングドックとは:
通常の日帰りドックの検査項目に加え、より詳細な血液・血管検査、ホルモンバランス検査、骨粗鬆症検査、体力測定、皮膚コンディション測定などをして、老化の原因となっている部分を探ります。

検査内容

通常の日帰りドックの検査項目

- ・身体測定 血圧、視力、身長、体重、体脂肪率、腹囲
- ・胸部レントゲン
- ・眼底、眼圧検査
- ・肺機能検査
- ・血液検査
- ・尿検査
- ・聴力検査
- ・腹部超音波検査 (エコー)
- ・胃内視鏡検査
- ・便潜血
- ・乳がん、子宮頸がん検査

アンチエイジングドックに追加される検査

- ・FMD検査 (血管内皮機能検査)
- ・PWV検査 (脈波伝播速度検査)
- ・体力測定 (2階ヴァレオプロにて)
- ・皮膚コンディション検査
- ・骨密度検査
- ・歯科検査
- ・血液検査 ホルモンバランス測定、免疫バランス測定、活性酸素など

受診開始

●受付・問診チェック・ドック着に着替え

●検尿

START

10...25

●骨密度測定 骨粗鬆症検査
●胸部レントゲン検査



片腕を台の上に置くだけでできる検査です。

10...40

●採血検査



通常のドックで測定する脂質や血糖値などのほかに、ホルモンバランス、免疫バランス、活性酸素なども測定します。そのため、通常の採血よりもやや時間がかかります。老化が進むと、ホルモンバランスが崩れたり、病気の免疫力が衰えてきます。また、活性酸素とは、強い酸化力を持った酸素のことで、重要な臓器や細胞を攻撃して、病気を老化の原因を作ります。

10...45

●身体測定

10...55

●眼底、眼圧、聴力、心電図検査

11...15

●腹部超音波検査 (エコー)

11...25

●FMD検査 (血管内皮機能検査) (約10分)



普通の人間ドックには含まれていない検査項目だそう...初めて知りました。

北関東では今現在、当院しか導入していない検査です。腕に測定器を巻き、安静時に腕を圧迫して開放した後の血管の拡張度合い (血管内皮機能を調べる検査で、早期の動脈硬化を発見します。老化は血管の衰えから始まるといわれています。この機会にしっかりと血管の状態を調べてみるのが重要です。

11...45

●肺機能検査

11...50

●内科診察

11...55

●胃内視鏡検査 (前処置含め、約20分)
鼻からの胃カメラ (経鼻内視鏡) を実施しました。



鼻から入りにくい人もいるようですが、私は右側の鼻からすんなり入り、あまり苦もなく短時間で終わりました。

12...20

●PWV検査 (脈波伝播速度検査) (約10分)



※この検査も通常の人間ドックの検査項目には含まれておりません。

●昼食

12...40

14...00

●皮膚コンディション測定 (約15分)

お化粧を落としてから、ロボスキナアナライザーという機械にお顔を入れていただき、お肌の状態を撮影します。また小型のカメラを直接お顔にあてて撮影もし、お肌の状態と肌年齢を探ります (詳細はP5コラム参照)



昔から油分が少ないうえにニキビがでたことがないんです。最近はお肌の状態と年齢を詳しく調べたいので、ぜひこの検査を受けてみたいと思います。

水分・油分は足りているようです。シワも心配されるほどないようですが、紫外線対策は忘れずに継続した方がよいでしょう。

14...30

●歯科検診

15...00

●体力測定

2Fのメディカルフィットネス&スパ (ValeoPro ヴアレオプロ) にて行います。ウェアとシューズをご用意いたします。測定項目は次の通り。

1 In Body (体組成成分測定)

機械の上に立ち、測定器を握っていただくだけです。体脂肪率や各部位の筋肉量が測定でき、体のバランスを知ることができます。どこの筋肉が足りないのかが分かり、どんなトレーニングをすればよいのかが判断できるので、運動メニューを作成する上でも役立ちます。

毎日水泳をされているだけあって、筋肉量が左右バランスよくついています。脂肪燃焼効果を狙うなら、「行きは泳いで、帰りは歩いて」を繰り返すと無理なく効果的に行えます。

2 握力測定

3 棒反応 (敏捷性測定)

4 閉眼片足立ち バランス感覚測定

5 椅子からの立ち上がり時間 (瞬発力・下肢筋力測定)

6 長座体前屈 (柔軟性測定)

上から棒を落とし、瞬時に掴んでいただきます。

眼を開けた時と閉じた時でそれぞれ片足を立ちをし、何秒保てるかを測定します。

椅子の前方に腰掛けて、「立つ⇄座る」を繰り返します。

2週間後に郵送された結果も、大きな心配はなくて安心!

「運動や食事の工夫が必要」「肌年齢が高く出た」などの結果が出た場合、運動でしたらメディカルフィットネス&スパ「ヴァレオプロ」(P8-9参照)、食事でしたら栄養部の調理実習 (P21参照)、肌は美容皮膚科 (予約制・P21参照) にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご予約

高崎健康管理センター: TEL.027-353-2277

ホームページ: http://www.bishinkai.or.jp/health_care/

評価項目	測定値	同年齢 平均値 (予測)	ランク	肌年齢 (予測)	解説
水分値	69	65	★★★★	43	ハリがあつてみずみずしく、しっとりしたお肌を保つために水分は必要不可欠です。たっぷりと水分を含んだお肌は、健やかでとても美しいものです。水分量を保つことでふっくらとした若いお肌を維持することができます。
油分値	57	8	★★★★★★	35	皮脂はお肌の表面から水分が失われるのを防ぎ、お肌に柔軟性を与えるとともに、お肌のバリア機能を維持しています。皮脂量が多すぎるとニキビのできやすい肌になってしまいますが、少なすぎても乾燥による小じわができてやすくなってしまう。お肌の油分量は加齢に伴い減少する傾向があります。
明るさ	61.7	59	★★★★	43	明るさはお肌の明るさを示し、数字が大きいほど明るく白い肌であることを示しています。
色素沈着数 (小)	15	19	★★★★	43	色素沈着数 (小) は比較的小さなシミの数を示し、少ないほどシミの少ない肌であるといえます。
色素沈着総面積 (小)	12	14	★★★★	46	色素沈着総面積数 (小) は比較的小さなシミの総面積を示し、少ないほどシミの少ない肌であるといえます。

皮膚コンディション検査とは
ロボスキナアナライザーで測定する、簡易肌診断です。水分値やシミ・しわ・毛穴の数など、項目別に測定し、同年齢の平均値との比較や肌年齢を知ることができますので、今後のお肌のお手入れの参考にすることができます。

白黒の特殊画像で、隠れているシミもうつし出します。

測定値 (緑枠) の右側に、同年齢の平均値が表示されるので、ご自身がどのレベルにあるのかが比較しやすくなっています。予測肌年齢 (赤枠) や解説も全て項目ごとに表示されるので、実年齢よりも高めに出了箇所などあれば、今後のケアではその部分を中心に基礎化粧品選びをするとよいでしょう。

05

04

タレントの間寛平さんもなった 前立腺がんとは「第2弾」

治療について

黒沢病院 院長(泌尿器科医) 山中 英壽

すでに発行したピシシン春号(2019)にて、前立腺がんの発見に有効な「PSA検査」のご紹介をしました。今回は、その治療法についてご説明します。まずは、前立腺がんのおさらいをしましょう。



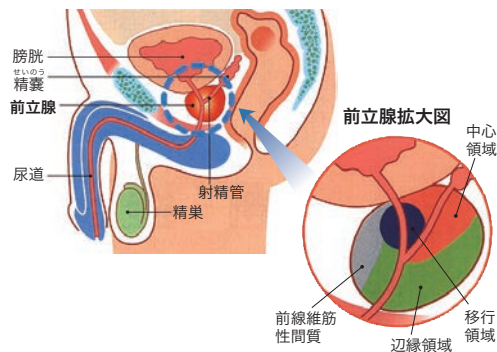
サイレント・キラー 前立腺がんとは

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(50歳前後から)になると、がんが発生してきます。前立腺がんの多くは尿道から離れたところから発生するため、初期のうちは無症状です。これが、サイレント・キラー(静かなる殺人者)といわれるゆえんです。

早期発見の切り札 「PSA検査」

たった1mlの採血で済む血液検査です。間寛平さんもアースマラソン中、このPSA検査で前立腺がんが見つかりました。PSAとは、前立腺の特異的な蛋白の1種で、前立腺がんになると大量のPSAが血液中に漏れ出てきます。そのため、PSA検査で血中PSA濃度が基準値よりもオーバーしていた場合、前立腺がんの可能性が疑われることになり、前立腺針生

(図1) 男性の骨盤解剖:横からのイラスト



出典:「財団法人前立腺研究財団編PSA検査受診の手引き」

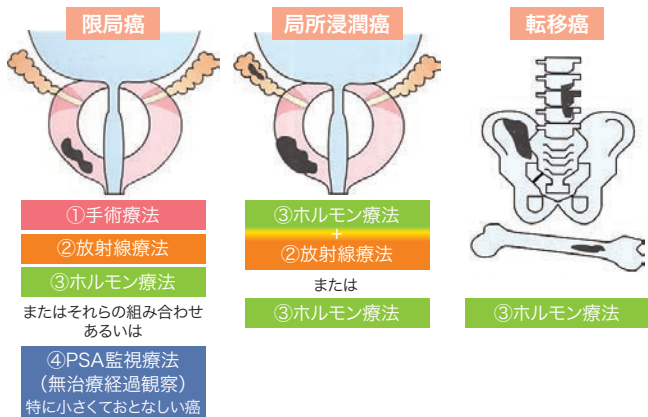
(表2) 年齢階層別PSA基準値

年齢	基準値
65歳未満	0-3.1ng/ml未満
65歳以上70歳未満	0-3.6ng/ml未満
70歳以上	0-4.1ng/ml未満

前立腺がんが見つかったら

治療法は、大きく分けて3つあり、前立腺がんの進行具合によって選択または併用されます(図3)。

(図3) 前立腺がんの治療法



出典:群馬大学大学院医学系研究科泌尿器科学 准教授 伊藤一人 監修「PSA検査のためのQ&A」

1 手術療法

がんが前立腺の中だけにとどまっている「限局がん」という早期がん状態で実施されます。前立腺と精のうをすべてとる「根治的前立腺摘除術」という方法です。へその下、もしくは肛門付近を切開いて行い、手術には3〜4時間ほどかかります。カメラのついた細長い器具を入れてモニターに映

2 放射線療法

前立腺に放射線をあててがん細胞を殺す方法です。限局がん、または局所浸潤がん(前立腺の周囲にも広がったがん)に適用されます。局所浸潤がんの場合は、次のホルモン療法と併用されます。尿の回数が増えたり、下痢や便に血液が混じる副作用がありますが、通常は軽くすみます。

3 ホルモン療法(内分泌療法)

前立腺がんは、体内で作られる男性ホルモンの影響を受けて大きくなるという特徴があります。そのため、男性ホルモンを低下、または抑制してがんを抑える必要があります。勃起障害、骨粗鬆症、身体のはてり、発汗、筋力低下などの合併症があります。ホルモン療法は単独療法として、ま

4 その他の治療法

PSA監視療法(無治療経過観察)

例えば高齢者の方で、悪性度や活動性の低いごく小さな局所的前立腺がんだった場合、手術などをする身体への負担の方が大きく、生活に大きな支障が出ることがあります。前立腺がんは初期症状がない分、進行もきわめて遅いことが多いので、無理に治療せず、定期的にPSA検査だけを受けて経過観察するものです。

むすびに

先に紹介したように、前立腺がんの治療の選択肢は多岐に渡ります。病期(広がり)、悪性度、PSAの値の組み合わせにより専門医は治療法を選択します。さらに、患者さまの年齢、合併症、ご本人さまの希望なども加味して決定します。どのような治療を選択するかは主治医とよく相談の上、決定することが大切です。



黒沢病院
院長(泌尿器科医)
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
資格など: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、国立高崎病院などでの勤務を経て、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勤務。帰国後、群馬大学医学部に勤務し、昭和59年同大学の教授に就任。平成16年に退官後、黒沢病院に勤務。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

ミニテスト

答えはページ
左下にあります。

- 前立腺がんの手術は、前立腺の周囲にもがんが広がった「局所浸潤がん」でも行える ☐
- 前立腺がん細胞は抗男性ホルモンの影響をたくさん受けると、その数は減少する ☐
- 放射線療法は、ホルモン療法と併用することがある ☐
- ごく小さな局所的前立腺がんの場合、状況によっては治療せず経過観察することもある。 ☐



楽しさポイント3 多彩なイベント

トレーニングは継続することが重要です。しかし、「トレーニングに飽きてくる」ということが起こります。ここが注意しなければならない点です。そこで、ValeoProでは皆さまにいつでも新鮮な気持ちで楽しんでいただけるよう多彩なイベントを年間52回以上（週に1回以上のペース）で実施しています。

④ ValeoProの日

毎月第2月曜日・第4日曜日を「ValeoProの日」として、通常と違ったレッスンを提供しています。また、この日は、先着50名の方に血糖値検査を無料で（時間指定あり）実施しています。さらに、この日にはスタッフが講師となり皆さまに役立つ情報を提供する「にこにこヴァレオ講座」も開講しています。



血糖値検査（血糖値測定）

④ 季節のイベント

ハロウィン・クリスマス・七夕はスタッフがいつもと違った服装で皆さまをお迎えしています。さらにフロントでは豪華(?)大抽選会も実施しています。くじ引きをするワクワク感を楽しんでいただいています。



七夕



クリスマス

④ ハイキング

毎月第1日曜日はValeoPro「ハイキングの日」として、色々なところへ出かけています。今年の9月で10回目を迎えました。今まで行った場所は「上高地」「高尾山・浅草」「高尾山・築地」「筑波山」「鎌倉」「水沢山」「浅間隠山」などです。ハイキングではなく「登山だ!!」という回もありましたが(謝)・・・群馬県内では「上毛カルタめぐり」を実施中です。スタッフとのコミュニケーション・会員さま同士のコミュニケーションも楽しみの一つです。



ハイキング(鎌倉)

④ ボウリング

毎月第2火曜日はValeoPro「ボウリングの日」。年に2回は大会も開催。皆さん昔(?)のベストスコアを目指して奮闘中!!スコアだけにこだわらない楽しい雰囲気の中でボウリングを楽しんでいます。



ボウリング大会

④ ゴルフ

毎月第3金曜日はValeoPro「ゴルフの日」。これもスコアにはこだわられません。皆で楽しくコースをまわしましょう!!という趣旨で開催中。毎回10名程度で楽しくラウンドしています。また、年に2回コンペも開催。こちらはもとと真面目に(?)ゴルフしています。



ゴルフコンペ

④ マラソン

不定期ですが、県内各地で行われているマラソン大会にも参加しています!!11月に開催されるぐんま県民マラソンにも美心会グループのスタッフ約100名と20名の会員さまが参加予定です。目標があるから、トレーニングも頑張れる!!そんなイベントになっています。集合はValeoPro。会場までは皆で移動。打上げも楽しいですよ!!



H22 ぐんま県民マラソンにて

今回はヴァレオプロのスタッフ紹介の予定です。

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 ▼楽しいコラムが満載! ぜひアクセスしてください!
<http://www.bishinkai.or.jp/valeopro/>



楽しさポイント1 担当制

ValeoProでは、会員の皆さまとたくさんコミュニケーションをとり、知り合いの家に来たかのように、ValeoProに親しんでいただき、その中でトレーニングをしていただければと考えています。そこで、1人でご入会いただいた方にも安心して、楽しく使っていただけるよう、担当制を設け会員の皆さまをサポートしています。担当は2～3名のスタッフが行わせていただきます。ご入会いただいた方には下のような担当表をお渡ししています。



楽しさポイント2 ホームページ

ValeoProの情報をホームページに掲載しています。しかし、施設の情報だけでは面白くない!ということで、普段は見る事が出来ないトレーナーやスタッフたちの一面をホームページ上に掲載しています。意外な!?一面を知っていただき、コミュニケーションツールとしてもご活用いただければと思います。



ヴァレオプロの
楽しさとは



ヴァレオプロの特徴

会員の皆さまに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「楽しい」についてご紹介いたします。

美味しい話
Delicious Story
食事で笑顔をつくらう！



アク抜き、洗い方にご注意を。

豊富な栄養成分を持つているゴボウですが、実は、下ごしらえとして皮をむき、水や酢水でしっかりと「アク抜き」をすると、その成分を逃がしてしまいます。

野菜の食物繊維は皮や皮の近くに多く含まれているといわれています。ゴボウの場合、カルシウム、カリウムなど体のバランス維持や調整に不可欠なミネラル成分も多く含まれますが、下ごしらえの段階で皮を全部むいたり、水や酢水に長時間浸してアク抜きすると、それらの栄養成分も溶け出してしまいます。

また、ゴボウの独特の香りやうまみは皮の部分に含まれているため、皮はむかずに泥や汚れはタワシで落としてよく洗い、包丁で表面をそぎ落とす程度が良いとされます。

ゴボウの水にさらした時に出る色はポリフェノールによるものです。ポリフェノールもさまざまな健康効果があり、特にゴボウの「ポリフェノール」には臭いを消す効果もあるため、肉や臭いの強い魚と一緒に調理されることも多いのが特徴です。

これから旬になるゴボウを十分に味わっていただくためにも、栄養成分や風味を損なう料理法は避けて調理していただくことをおすすめします。

美味しいゴボウの選び方

・皮に香りがあるので、洗ったものと泥つきがあれば、泥つきを。
・まつすぐのびて、ひげ根が少なく、肌のきれいなもの。

栄養成分表

エネルギー	65kcal	ナトリウム	18mg
水溶性食物繊維	2.3g	カルシウム	46mg
不溶性食物繊維	3.4g	カリウム	320mg
たんぱく質	1.8g	マグネシウム	54mg
脂質	0.1g	鉄	0.7mg
炭水化物	15.4g	ゴボウ1/2本(100g)あたり	

カンタン！
健康レシピ

秋の味覚を組み合わせ美味しく健康に！ さばのせん切りゴボウ蒸し

材料(2人分)

1人当たり:エネルギー:190kcal 塩分:0.6g

・さばの切り身	2枚(160g)	ポン酢	大さじ1/2
・酒、塩	各少量	A ねぎ	20g(約1/5本)
・粉さんしょう	少量	粉さんしょう	少量
・ゴボウ	50g(約1/4本)		
・しょうが	小1片		

【作り方】

- ①さばは食べやすい大きさに切り、皮目に切り込みを入れ、酒と塩をふってしばらくおく。
- ②ゴボウは皮をこそげて、せん切りにする。軽く水で洗い、水気をきる。
- ③しょうがはせん切りにし、②と混ぜ合わせる。
- ④ねぎはみじん切りにし、ポン酢と粉さんしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤器に①をのせ、粉さんしょうをふり、③をのせる。
- ⑥フライパンに⑤を入れ、器の高さの1/3まで水を注ぐ。
- ⑦ふたをして強火にかけ、沸騰直前に中火にし、10分蒸す。
- ⑧器を取り出し、Aをかけて出来上がり！

熱いので、
やけどに注意！

素材のうまみと香りを引き出し、さらにヘルシーに仕上がる蒸し料理！
フライパンを使えば、手軽に美味しく作ることができます！
風味豊かな食材を合わせることで、薄味でも美味しく召し上がることができます☆

旬を食べよう！

ゴボウ



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。

春と秋、年2回旬を迎える「ゴボウ」。群馬でも生産が盛んですが、もともとは平安時代に中国から薬草として渡来したと言われています。日本では食材としておなじみですが、薬用として用いている国はあるものの、食用としているのは日本以外ではほとんどないようです。

独特な歯ごたえのあるゴボウは食物繊維の豊富な野菜の代表格です。食物繊維とはヒトの消化酵素で消化されない食品の成分をいい、現在重要な栄養素として知られ水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分かれます。

ゴボウには水溶性食物繊維のイヌリン、不溶性食物繊維のセルロース

やリグニンが多く含まれています。イヌリンなどは糖分の吸収を緩やかにする働きがあり、食後の血糖の急激な上昇を抑えてくれたり、余分な栄養を吸着して吸収を阻害する働きがあります。セルロースやリグニンなどは便のかさを増やして排便を促したり、腸内の有害物質を体外に排出させる働きがあるだけでなく、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える働きがあります。いずれも体にとって有効に働いてくれます。

ただ、有効な成分であっても摂り過ぎると、お腹が張ってしまったり、その他マイナスの作用をもたらす場合もありますので、過剰摂取には注意が必要です。

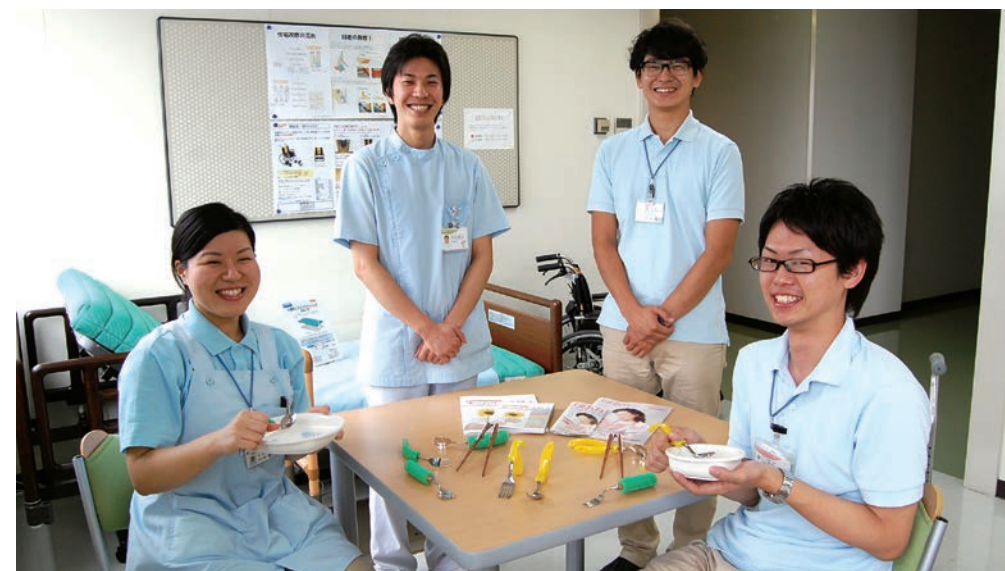
イキイキ！第2の人生 介護の話

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します。
今回のテーマは、「食事を楽しく！」食事をサポートする介護用品についてのご紹介！

手に力が入らなくて
お箸が持ちにくい

普通のスプーンだと
上手くすくえない…

そんなお悩みはありませんか？
今回は、当院のリハビリスタッフと福祉用具担当者がオススメする
「食事サポート用品」のご案内です。



当院リハビリスタッフと(左から2番目)アイケイ薬局福祉用具担当者3名

病気で手にまひやしびれがある方、または高齢で握力が弱くなった方にとって、通常の箸やスプーン・フォークで食事をすると、「食べ物がつかめない」「口まで運べない」など、うまく食べられないことがあります。本来なら楽しく美味しいはずの食事の時間も、「おつくう」になってしまうと、食欲自体がなくなってしまうことにも繋がりがかねません。

そうした方に、少しでも食べやすくなるよう、さまざまな食事サポート用品が発売されています。選ぶポイントとしては、

- ・スプーンやフォークは、手の形に合ったフィット感のある持ち手であること
- ・箸先が簡単に合わせられるもの
- ・小さなもの、細かいものでもつかみやすいこと
- ・などがあげられます。

食事は健康な人でも毎日楽しみな時間です。ましてや、入院されている方、介護を必要としている方にとっては、何よりも楽しく「美味しく」「健康になるための時間」でなくてはならないはず。こうしたサポート用品は、ご本人の食事の楽しみを増すだけでなく、介助をするご家族の不要な負担の軽減にもなりますので、左記をぜひ参考にしてください。

食事サポート用品

らくらく箸

2本の箸がつながっているピンセットタイプなので、お箸がバラバラになりません。箸先を簡単に合わせることができますので、小さなものでも握みやすく、うどんなどツルツルしたものも食べやすくなります。



- ・大(22.5cm) 各 1,365円
- ・小(19.5cm)

丸型ハンドル・スポンジ付スプーン・フォーク

持ち手が太くて持ちやすく、スポンジで丸く出来ているので握りやすくなっています。また、首が自由に曲がるので、食べやすい角度に調節可能です。



- ・スプーン(小) 2,100円
- ・フォーク(小) 2,100円
- ・スプーン(大) 2,310円
- ・フォーク(大) 2,310円
- ・先割れスプーン(小) 2,310円
- ・先割れスプーン(大) 2,520円

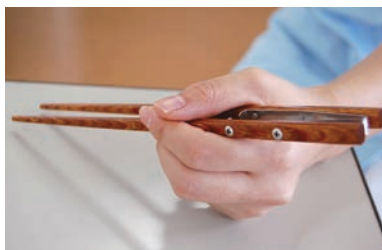
握りやすい柄に変形ウィル(スプーン・フォーク)

75℃以上のお湯で持ち手の黄色い部分が柔らかくなり、自由に変形できます。握力が弱い方や関節に制限のある方に最適です。



- ・スプーン(S/L) 3,150円
- ・フォーク 3,150円
- ・ユニバーサルタイプ 3,150円

リハビリに際して



利き手が右手の場合でも、その右手にまひなどがあり上手くお箸やフォークを使えない場合は、左手で使えるようにするリハビリテーションを行います。これを「利き手交換」といいます。ご紹介した食事サポート用品はいずれも、右・左どちらでも使える商品です。

福祉作業療法士から

自分で食べるということは「心」と「体」の両方に深く関わってきます。通常のスプーンやお箸では思うように食べられない方にこの様な福祉用具をおすすめしています。



食事サポート用品のお問い合わせ

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



③10回繰り返す
(疲れるときは5回でOK)



②両手が軽く触れたら、元の姿勢に戻る



①両手を横に垂らした状態から、顔を前に向けたまま、両手で円を描くように頭上まで腕を上げる

効果…腕を挙げることで肩の可動域を広げ、背筋も伸ばします。

上半身を鍛える体操

姿勢をよくしたい、肩がよく回るようにしたい、という方におすすめ！



つま先を床につけたまま、両足のかかとを同時に上げ下げする。上げる⇓下げるを20回繰り返す。
(疲れるときは10回でOK)

効果…ふくらはぎを鍛えることで、立ち上がりや歩行をしやすくする

ふくらはぎの筋肉トレーニング

立ち上がりをスムーズにしたい、という方におすすめ！

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！

目指せ！介護予防
”美心らくらく体操“
のご紹介

えっ!? テレビを見ながらできる!!

地域医療連携室 業務のご紹介

1 主な業務

次のようなさまざまな手続きを行っております。

- ・連携医療機関からの紹介患者さまの受付・連絡・調整
- ・連携医療機関先への患者さまの紹介
- ・受診後のご報告
- ・退院、転院時の相談受付
- ・在宅療養の相談受付
- ・医療連携の各種統計管理
- ・その他、各種相談

2 「患者さまの紹介」とは

連携医療機関さまより、検査や専門的な診察、または手術などのために、当院へ患者さまをご紹介いただくことがあります。その際に、診察・検査

3 「退院、転院時の相談」とは

入院された患者さまが安心して退院できるように、患者さま・ご家族さまが抱える問題に対して相談にのり、ご希望に沿った退院ができるよう支援しています。

このなかでも、特に「患者さまの紹介業務」と「退院、転院時の相談」についてご紹介します。

このなかでも、特に「患者さまの紹介業務」と「退院、転院時の相談」についてご紹介します。

このなかでも、特に「患者さまの紹介業務」と「退院、転院時の相談」についてご紹介します。



具体的には、介護保険や訪問看護ステーションの利用などのアドバイスですが、ご自宅での生活が難しい場合には医療・介護の必要度を考慮したうえで、他の病院・福祉施設などの生活の場と一緒に検討しています。必要に応じてリハビリの職員と一緒にご自宅へ訪問させていただき、ご本人さまの生活動作の確認や住宅改修などの環境調整に関するアドバイスも行っています。

また、退院支援をさせていただいた患者さまには退院後に在宅支援スタッフや関係施設スタッフとも連携を図り、継続した支援を行っています。お気軽にご相談ください。

4 このほか

下記のような心配ごとのご相談も、医療ソーシャルワーカー、看護師がお受けいたします。無料ですので、遠慮なく安心してご相談ください。

お問合せ

美心会 地域医療連携室

TEL.027-352-9000 (直通)

[受付時間] 午前9時～午後5時30分(日、祝日を除く)
※上記時間以外での相談をご希望の場合には、事前にご連絡をお願いします。

Regional Medical Liaison Office

地域医療連携室だより



地域医療連携室

室長

大森 重宏 (黒沢病院副院長)

医療ソーシャルワーカー

主任 須藤 正子 (社会福祉士・精神保健福祉士)
副主任 田村 僚子 (社会福祉士・介護福祉士・介護支援専門員)
石関 奈穂子 (社会福祉士)

退院調整看護師

小林有希 (看護師)

相談内容

- ・当院への入院や通院に際して困っていること
- ・転院・施設入所について
- ・介護保険・社会福祉制度の申請、利用の仕方について
- ・医療費の支払いの悩み など

※医療ソーシャルワーカー以外にも、ヘルスパーククリニック外来待合には、「無料医療相談コーナー」(月～土 9:00～13:00)がございます。「受診するほどでもないけれどこんな不調がある」、「どの科にかかれいいのか」、「家庭介護で悩んでいる」など、なんでも結構です。ベテランの保健師・看護師が相談をお受けしております。

当院 地域医療連携室の ご紹介

みなさん、「地域医療連携室」がどんなことをしているところか、ご存知ですか？
入院・退院などに関わるさまざまな手続きをするとともに、地域の医療機関さまとの連絡窓口の役割を担っています。
いつもこのコーナーでは、地域の医療機関様をご紹介していますが、そもそも地域医療連携室とは何なのか、今回は当院の地域医療連携室の業務内容をご紹介します。

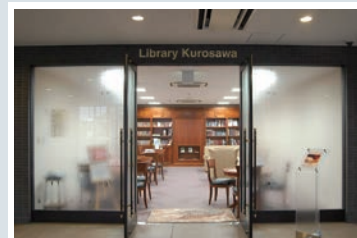
ライブラリーくろさわ 蔵書データ

書籍:542冊

(平成23年9月現在)

内訳

・闘病記	194冊	・植物・ガーデニング	25冊
・名景写真集	163冊	・美術館・博物館	23冊
・動物写真集	51冊	・料理本	46冊
・レストラン写真集	40冊		



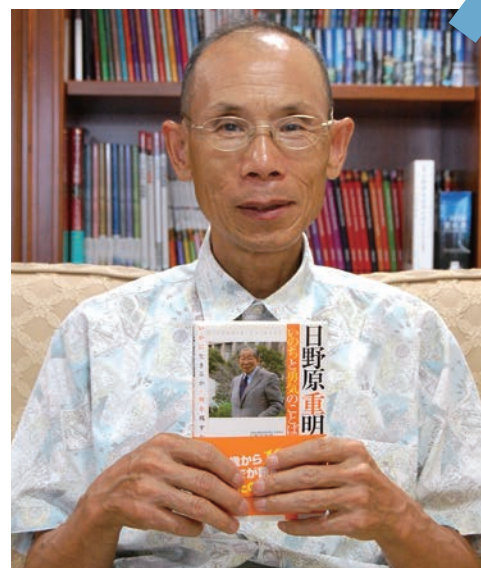
ライブラリーくろさわ入口
(赤い屋根の玄関に入って正面)

スタッフって
どんな人?

拡大版

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。

図書ボランティアご紹介



あきやま
みつとし
秋山 充利さん

- ・出身:高崎市
- ・趣味:淡彩画、短歌

・経歴:
JR東日本に長年勤務し、現在はこのライブラリーでのボランティアの他、群馬大学附属病院でも外来ボランティアをしています。

・ボランティアをはじめた理由:
群馬大学附属病院に学生時代入院した体験から、JR退職を機にボランティアに関心をもち、現在ライブラリーくろさわでも活動しています。

・メッセージを一言:
病気や症例の本が多数ありますので、読んでいただきたいと思います。また健康に関する料理本などもありますので、健康志向が高まるなか大いに参考になるかと思ひます。

ライブラリーくろさわのオススメ書籍

患者さまは個々に悩みをもっており、その悩みを共有化し安心できるのは、多数ある病気や症例の本だと思います。待ち時間に手にとっていただければありがたいです。
たとえば、
「いのちと勇気のことば」
「いのちのメッセージ」(日野原重明・著)
などがおすすめです。



ひさつね
としこ
久恒 敏子さん

- ・出身:福岡県北九州市
- ・趣味:ウクレレ弾き語り、色えんぴつ画、パステル画

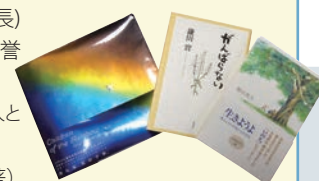
・経歴:
ずっと洋裁などしていましたが、両親ともに亡くなったのを機にホームヘルパーの仕事をしていました。ボランティアは老人ホームの喫茶のお手伝い、障害者のクラブ活動(手芸)のお手伝いなどをしてきました。

・ボランティアをはじめた理由:
社会との接点をもちたいと思い、すでにボランティアを始めていた加納さんからのすすめもあったのがきっかけです。素敵な環境で本を読みながらできるボランティアは楽しそうだなと思い始めました。

・メッセージを一言:
日常を離れて少しいつもと違う時間を過ごしにお寄りください。他の方がいらっしゃらなければ、少しおしゃべりするのも楽しいかもしれません。一期一会を大切にしたいと思っています。

ライブラリーくろさわのオススメ書籍

細谷亮太さん(聖路加病院副院長)や鎌田實さん(諏訪中央病院名誉院長)の著書
お2人とも私と同じ年代ですので、人となり、生き方に勇気が出ます。
「みんな虹の子供」(高砂淳二・著)
ハワイの写真集ですが、どれも素敵で皆に紹介しました。



かのう
のりこ
加納 紀子さん

- ・出身:前橋市
- ・趣味:料理、はた織り

・経歴:
特別養護老人ホーム「シェステ さとの花」がオープンしたての頃、2年間食事のお手伝いや話し相手などをさせていただきました。また、「のぞみの園」という施設では3年間ははた織りの指導補助もしました。
他にも、日赤の献血ルームで受付・案内・お茶サービスを10年間、県の災害ボランティアとして訓練学習、災害時のお手伝いなどを3年間、現在も継続して行っています。

・ボランティアをはじめた理由:
母を介護することもなく突然亡くしました。私は色々な方々に支えられて健康に生活できています。何か恩返しができないかと、リタイア後にボランティアを始め、その中でホームヘルパーの資格も取得しました。

・メッセージを一言:
たくさんの人や物とのつながりで生かされている毎日です。心のありようを取り戻し、心穏やかに豊かに彩ってくれる写真集や料理本。涙を流しながら感動を抱きながら読む闘病記、毎月新刊が入ってきます。手に入れにくい書籍がたくさんあります。至福のひと時、ぜひお立ち寄りください。お待ちしております。

ライブラリーくろさわのオススメ書籍

「がん～生と死の謎に挑む」(立花隆・著)
「命の授業」(腰塚勇人・著)
「生きかた上手」(日野原重明・著)
「がんばらない・あきらめない・へこたれない」(鎌田實・著)
いずれも、現代人に欠けていることを発見できる書籍だと思います。



ライブラリー
くろさわ(図書室)



ヘルスパーククリニックの赤い屋根の玄関から入って正面にあるのが、「ライブラリーくろさわ(図書室)」です。イタリア製の家具を配置した落ち着いた空間で、闘病記、世界の名景集、料理本などをおいています。図書室には、ボランティアの方々が図書のご案内をしています。今回は、そのボランティアの方々をご紹介します。

開館日:9:00～12:00(月曜～土曜)
13:00～15:00(月曜～金曜)

貸し出し始めました

闘病記のみ、お1人様1冊(3日間)の貸し出しをはじめました!ぜひご利用ください。(他の写真集などは室内での閲覧のみです)



NEWS

1 新任ドクター紹介

10月から新たに入職した常勤医師をご紹介します。



脳神経外科 脇谷 健司 (わきや けんじ)

- 卒業大学：東京大学医学部 (昭和57年卒)
- 出身地：愛知県名古屋市
- 専門資格：日本脳神経外科学会認定専門医、医学博士
- 趣味：テニス

【医師を目指した理由】

世の中で自分とその家族の命と健康ほど大切なものはありません。このことの重みを卒後29年を経た今でもかみしめております。

【抱負】

前任地の埼玉医科大学国際医療センターでは主に脳腫瘍の診断と治療に従事しておりました。これからは、当院の特色の1つである脳ドック診療にも力を入れてまいりたいと思っております。

BISHIN
NEWS
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

NEWS

2 ボノ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。

日 程	11月19日(土) 11:00～13:30	12月17日(土) 11:00～13:30	1月14日(土) 13:00～15:30
メ ニ ュー	第25回 クリスマスメニュー	第26回 おせちご膳	第27回 バレンタインスイーツ
お申込期間	11月5日(土)～11月17日(木)	12月3日(土)～12月15日(木)	12月24日(土)～1月12日(木)

※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 ■定 員：各講習10名(要予約) ■料 金：各講習2,000円

お申込・お問合せ TEL.027-352-1111 (管理栄養士 小坂橋・清水まで)

NEWS

3 第21回 ぐんま県民マラソン参加

11月3日(文化の日)第21回ぐんま県民マラソンに、美心会グループおよびValeoPro会員さま136名が出場します。医療を提供する側が健康でなければならないということから、健康づくりの一環として毎年参加しております。また当院は協賛企業として大会をバックアップしています。当日は、ブルーのランニング、緑色のハチマキをして、選手宣誓も行いますので、ぜひ応援をお願いいたします。

NEWS

4 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!



「最近転びやすくなった」「簡単に効果的な体操を身に付けたい」などのお悩みをお持ちの方!転倒予防に必要な知識と体操・歩行について、誰でもできる方法をご紹介します(要事前申込)。

- 日 程：毎週土曜日
- 対 象：60歳以上の方(各クラス先着20名)
- 時 間：チャレンジクラス 9:30～10:30 やさしいクラス 11:00～12:00
- 費 用：500円(お得な回数券もあります)

費用・持ち物など、詳細に関しては下記電話番号までお問い合わせください。

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)

スタッフってどんな人? 拡大版

図書ボランティアで紹介

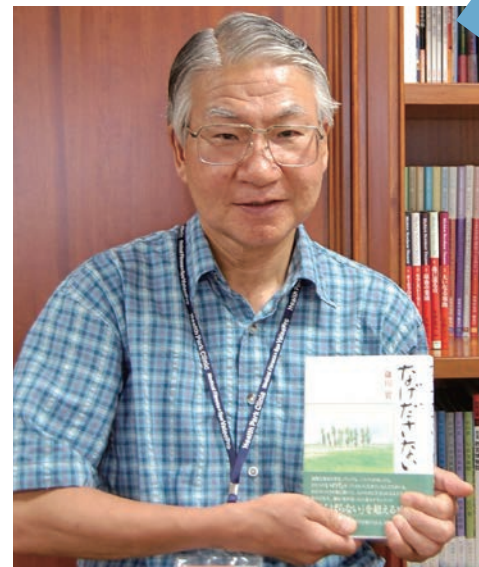


外来入口にも、新刊紹介の看板を置いています



新刊コーナー

さいとう えいじ
斉藤衛二さん



- ・出身：旧群馬町井出
- ・趣味：卓球、読書

・経歴：

昭和41年群馬県商工信用組合入組後、合併を2度繰り返し、その都度継続雇用となり最終的に平成20年定年を迎え、即、再雇用制度を利用し、平成22年末に退職となりました。

・ボランティアをはじめた理由：

以前より、ボランティアに興味がありましたが、たまたま家内が体調を崩し、ヘルスパーククリニックに来院した時、図書室があるのを知り、ボランティアを募集していました。本が好きでもありましたので、すぐ応募しました。

・メッセージを一言：

日常、あわただしく過ごしている中で、本は心の糧となり、心を癒してくれます。座り心地のよいソファ(めったに座れないイタリア製)があり、静かで素敵な図書室でわずかも心のやすらぎを求めてみませんか?スタッフ一同お待ちしております。

ライブラリーくろさわのオススメ書籍

「なげださない」(鎌田寛・著)

“人生は捨てたもんじゃない”この言葉が好きです。人は誰しも良いときばかりではない。人生何が起きるかわからない。そんな時の言葉を思い出し、タイトルのように投げ出さずに生きていこうと思いました。



みなさん、いかがでしたか?

外来や送迎の待ち時間、診療終了後などに、ぜひ一度ご利用ください。たくさんの書籍と私たちボランティアがあなたをお待ちしております。

ひろせ よしゆき
廣瀬義征さん



- ・出身：中国河南省開封市生まれ、藤岡市在住
- ・趣味：読書、美術館・美術展めぐり

・経歴：

ファッションセンターしまむら(常務取締役)、株式会社セキチュー(専務取締役)、竹下薬品株式会社・株式会社ロッキー(副社長)を務めました。現在は国際ビジネスマンクラブ(IBC)幹事をしています。

・ボランティアをはじめた理由：

時間的に少し余裕ができ、何か人の役に立ちたいと思っていたときに、ヘルスパーク2Fにあるフィットネス「ヴァレオプロ」での運動の際、図書室のことを知りました。図書室利用の方のホスピタル活動ができればと思い、始めさせていただきました。

・メッセージを一言：

クリニック内の図書室は珍しい存在だと思います。すばらしい癒しの空間があなたをお待ちしております。来院された方の待ち時間・人間ドックやフィットネスの帰りに気楽によって、闘病記・写真集・料理本のいずれかに触れ、明日への元気・勇気・希望・喜びを感受していただき、明朗・愛和な生活を送る一助になれば嬉しいです。

ライブラリーくろさわのオススメ書籍

「Route66再び」(写真集)

シカゴからLAサンタモニカまで全長3,900Km、アメリカの真ん中を横断するルート66、西部開拓の主要国道、アメリカの本流、心のふるさとそのものです。名作「怒りの葡萄」や映画「カース」の舞台にもなったルート66をぜひ一度読んでください。



2 全国病院情報誌コンクール(BHI賞)にて 優秀賞 受賞!

NPO法人日本HIS研究センターが主催する第11回のコンクール
(ベスト・ヘルスケア・インフォメーション)において、広報誌部門で「優秀賞」を
いただくことができました。

昨年の「最優秀賞(グランプリ)」に引き続き、このような上位賞をいただくことができ、ひとえに読者の皆さまに支えられてきた結果です。
本当にありがとうございました。表彰式や病院広報事例発表会を含めたHISフォーラム2011は、昨年の最優秀賞施設である当院(ヘルス
パーククリニック)とホテルメトロポリタン高崎にて行われます。その様子は、次回新年号にて誌面でご報告します。お楽しみに!



3 ValeoProが厚生労働省認可の 「健康増進施設」に認定!



厚生労働省では、国民の健康づくりを推進する上で適切な内容の施設を
認定しその普及を図るため「健康増進施設認定規程」を策定しています
(厚生労働省ホームページより)。運動型健康増進施設、温泉利用型健康増
進施設、温泉利用プログラム型健康増進施設の3つの種類があります。
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」は、このうちの「運動型健康増進施設」として7月7日、厚生労働大臣
からの認可を受けました。今後も、皆様の健康増進に向けて、スタッフ一同
よりいっそうの努力をしてまいります!



健康増進施設認定マーク

4 携帯サイトを 立ち上げました

9月から、美心会の携帯サイトを立ち上げました。パソコンを立ち上
げなくても、下記の基本情報をご覧ください。

- ・外来予定表
- ・健診や人間ドックのメニュー、料金
- ・メディカルフィットネス&スパ
「ヴァレオプロ」のスタジオプログラム
- ・求人情報
- ・イベント情報
- ・各種問い合わせ

【閲覧方法】
携帯電話のバーコードリーダー機能を立ちあげ、
右記のマークを読み取ってアクセスしてください。
やり方がわからない場合は、職員までお問い合わせ
ください。



5 メール会員募集

美心会のメールマガジンを9月から始めました。
「外来予定表がいつの間にか変わっていた」「インフルエン
ザのワクチンって、もうやってるんだっけ?」など、疑問に思っ
たことはありませんでしたか?
そうした外来予定の変更やワクチン情報、イベント情報など
の最新情報を、メールでお知らせいたします。

【登録方法】
クリニックの外来窓口、3階高崎健康管理センター、黒沢病院
総合受付にて、専用の機械にお手持ちの携帯電話をかざすだ
けでOKです。登録案内のメールが届きますので、案内に従って
登録を進めていただくだけです。
登録料は無料です。ぜひ活用ください!

1 シリーズ3 ブルークローバー・キャンペーンと 前立腺がん

Blue Clover Campaign
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3回はPSA検査の重要性についてです。

間寛平さんは世界一周のアースマラソン中に、前立腺がんであることがわかりました。
それは、「PSA検査」とその後の前立腺針生検法でわかったものです。放射線療法と内分泌療法を急速アメリカで受け、
その後元気にマラソンを続行し念願の世界一周を完遂できたことは、日本中の皆さんがよく知るところだと思います。
このことについては、先に発行されたBISHIN夏号でも紹介しました。

新聞、テレビなどのメディアを通して、間寛平さんはブルーク
ローバー・キャンペーンの推進役に積極的に担ってくださっています。
この度、間寛平さんを起用した新しいポスターがキャンペーン
の運営委員会(朝日新聞社)から届きましたので、黒沢病院やヘル
スパーククリニックの各箇所に貼らせていただきました(写真)。こ
のポスターではPSA検査をぜひ知って欲しいという思いが寛平さ
んの言葉で述べられています。それはつぎのような言葉です。

「PSA検査は簡単な検査やで!
まだ受けたことのない人、
みんなに受けてほしいねん。
それが大切な人のためにもなるんやから。」

間寛平

このポスターには、前立腺がん検診について次のような重要な
呼びかけもあります。
「50歳になったら、定期的にPSA検査を。ただし、人間ドックの受診
の機会がある方、親・兄弟に前立腺がん患者がいる方は、40歳代か
らの健診受診をよりお勧めします。」

日本泌尿器科学会編集の前立腺がん検診ガイドライン(2010年増補版)でも、市町村が行っている住民検診は
50歳から、人間ドックなどによるPSA検診では、40歳からの受診がより推奨されています。また、前立腺がんには
家族性・遺伝性があることから、第1度近親者(親・兄弟・子)に前立腺がんの方がいる場合には、40歳からの受診
がすすめられています。



最新の話題をご紹介

Nice Shot

MINI GALLERY

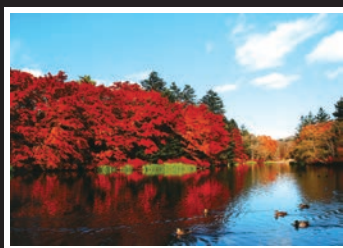
次ページに続く



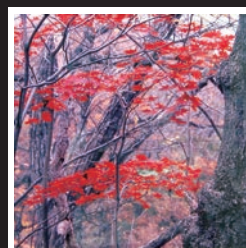
「はんで掛け」
撮影:瀧澤利男 様



「秋のときめき」(弓池)
撮影:石井和子 様



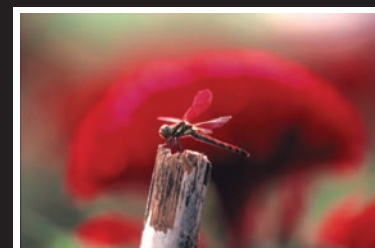
「水辺の鴨」(雲場池)
撮影:八木健一 様



「紅葉晩秋」
作者:長谷川昭五郎 様



「妙義山と秋の雲」(妙義町)
撮影:川島龍 様



「一休み」(鼻高展望の丘)
撮影:福田トシエ 様

「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23年7月改定)

高崎駅東口 (発)	黒沢病院 (発)	ヘルスパーク (発)
—	8:55	9:10
—	9:15	—
9:30	9:40	9:55
—	10:05	10:10
—	10:15	—
10:30	10:40	10:55
—	11:05	11:10
—	11:15	—
11:30	11:40	11:55

高崎駅東口 (発)	黒沢病院 (発)	ヘルスパーク (発)
—	12:05	12:10
—	12:15	—
12:30	12:40	12:55
—	13:05	13:10
—	13:15	—
13:30	13:40	13:55
—	14:05	14:10
—	14:15	—
14:30	14:40	14:50

送迎車をご利用の際の注意

- ・ 部分は病院・ヘルスパークから駅に向かう時間です。
- ・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LABI1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

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言われてきたが、昨今の天候は少し様相が異なってきたようだ。また、食欲の秋…云々いわれるがこちらも気が重い。
今年の本誌の出来栄は、昨年の最優秀賞につぎ優秀賞に輝いた。賞が目的ではないが、採点者の講評をみて「う…む、まだ足りないか」と次回に挑む。読者の皆さまが飽きずに、目に止め、気に止め、心に止めていただけるように… (カニさん)

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		

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		

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 ③ → 「急性期医療」とは

「急性期」とは、病気や怪我の発症から「その進行が止まるまで」または「回復が見込める目途がつくまで」をいいます。
病気にもよりますが約14日以内が目安とされており、その間に集中的な治療が行われます。

各医療機関または各病棟はそれぞれ異なった役割をもっており、急性期の状態にあてはまる方は最初「急性期の病院」や「集中治療室(ICU)」などで治療を受け、回復の目途がついたあと、「慢性期の病院」や「回復期の一般病棟(リハビリなど含む)」へ転院・移動して治療を受けることになります。
このほか、「亜急性期」という期間もあり、黒沢病院では専用の病室(10床)が認可されています。「亜急性期」は、急性期の状態になり回復しはじめて慢性期になるまでの期間をいいます。「慢性期」は、病気は完治していないけれど急性期ほどの危険性は少なく、病状が比較的安定している状態を言います。「急性期」と「慢性期」の間の役割を担っているのが「亜急性期」ともいえるでしょう。

(参考:医療用語小事典 日本HIS研究センター発行)

みなさまの

声

みなさまから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

採血の際には、はじめ左腕からして
もらったのですが、上手くいか
ず、右腕から採血し直してもらい
ました。いつも私は右腕から採血
してもらっています。開始時に
「ふだんはどちらの腕で採血して
いますか?」と一声かけていただ
けるとスムーズかと思えます。

意見です

ドックで検査着を選ぶ時、様々な
色を選べるシステムになっていま
すが、4Lサイズのみ棚ではなく
奥の部屋から1種類の色しか出
してもらえませんでした。黄色の
上着など、選んだ人を見てうら
やましかったです。

「ヘルスパーククリニック」
ご意見箱

意見です

映像待合室オアシスは、スピー
カーが5.1chサウンド設計で
すのでぜひBSプレミアム等の
オケストラ放送やサラウンド
システムを有効に利用したオア
シスにして欲しいと思います。
BSの1部の放送では5.1chサラ
ウンド放送を実施しています。

意見です

脳検診コースで11時〜11時30分
の受付時間でしたが、もう少し
自由度が欲しい。この時間では午
前も午後もぶれてしまう。ご飯
なしでも良いので、午前か午後の
選択も欲しい。

次の血圧検査が右腕で測定するため、
採血は基本的に左腕からするようにして
います。血圧測定時にかなりの圧力で締め
付け、血管に大変な負担がかかってし
まいます。これを回避するため左腕から
採血をしています。またあつてはならない
ことですが、万一の採血事故から利き腕
を守る目的もあります。

ただし、実際にはご利用者さまの血管
の走行や太さなどを観察させていただ
き、確実に採血できる所から実施をして
おります。

今後は採血前に今回のご意見について
もお伺いしてまいります。これを採血担
当者全員に周知し実施します。

意見です

今回ご利用いただいた脳検診コース
は、MRI検査時間枠に余裕があれば
「午前」「午後」という選択も可能です。ご
予約をいただいた際の説明が不足してお
り申し訳ございませんでした。
次回ご利用の際はご希望枠時間で検査
できる日をご案内させていただきます。

オアシスの上映内容は、患者さまに待
ち時間を快適に過ごしていただくことを
目的とし、多くの皆さまの志向にお答え
できるように検討した結果、通常は地上
デジタル放送の「NHK総合」に合わせて
おりました。

しかしご提案のとおり、今後はハイビ
ジョン放送も積極的に放映してまいりた
いと思います。

また、ご利用人数やご利用状況による
条件付ではありますが、ご利用者さまの
ご覧になりたいチャンネルへの切り替え
も行なっており、今後も臨機応変にご要
望にお答えしてまいりたいと存じます。

「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(国)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×切: 11月12日(土) (当日消印有効)



「菊人形」(大間々町)
撮影:倉澤信司 様



「神秘の夜」(石原町)
撮影:鈴木晃 様



ギャラリー続き

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

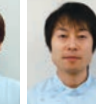
Tel.027-352-1111

平成23年10月現在

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 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 予約制	脇谷	大森	大森	脇谷	大森
	午後	伏原 17時まで	武山	脇谷	松谷	大森	脇谷
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) 11:30まで	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 松山 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 予約制
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	牧口(形成外科)	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 田原	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		
								
(理事長)黒澤 功 (黒沢病院)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		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

ホワイトニング外来開設予定!

詳しくは、027-350-7733(歯科)までお問い合わせください

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10月7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