健康情報誌

BISHIN「ビシン」

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

季刊
2012 Vol.99
新年号

[体験!人間ドック]

心血管ドック

【病気の話】

もの忘れがひどい…

これって認知症？

Features | 特集 |

病気の予防は
「正当にこわがること」から

[美味しい話]

旬を食べよう「水菜(京菜)」

[介護の話]

入浴介助用品のご案内

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＝「ブレークスルー」を表現したマークです。

Bishin

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

理事長あいさつ

病気の予防は「正当にこわがること」から

**明けまして
おめでとうございます。**

皆様におかれましては幸多き一年でありますようお祈り申し上げます。

年齢とともに一年があっという間に過ぎ、まさに〝少年老い易く学成り難し〟を実感しております。

さて、昨年3月11日に発生した東日本大震災では、「人の命の大切さ」とともに「はかなさ」と「自然災害の恐ろしさ」を経験し、自分が何をすれば良いか、思い、また悩んだ一年でありました。その後の報道から、三陸海岸地方が何度も大津波の被害を受けていたことを知りました。その中でも、ある村では「此処より下に家を建てるな」という石碑があり、その教えを守って今回の津波では全員が無事であったと知り、まさに先人の教えが正確であったことを証明することとなりました。

世の中にはたくさんのデータから、物事が起こる頻度や病気になる確率などが公表されています。これらの数字をどのように解釈するかは大変難しいことですが、次に私の考えを少しまとめてみました。

例えば喫煙という生活習慣を考えると、肺がんになる危険率は非喫煙者に比べ、1日1～19本の人は3・5倍、20～29本の人は7・5倍、30本以上の人は10・6倍肺がんにかかり易くなるというデータが出ています。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の方の90％以上が喫煙者という学会報告もあります。

COPDとは気道（空気の通り道）にトラブルが生じ、少しずつ呼吸機能が低下していく病気です。「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれている病気をまとめてCOPDと呼ぶようになりました。主な自覚症状は「息切れ」「せき」「たん」です。よくある症状で始まって、ゆっくりと進行するため「年齢のせい」と思って放置し、異変を感じて受診した時には重症になってしまっている場合も多い、まさに「肺の生活習慣病」です。

福島県の放射線被ばくの問題もこの確率が問題となっています。年間20ミリシーベルトを被ばくした場合、平常時に比べて1000人に1人がんによる死亡者が増えるのではと予想されているようです。この1000人に1人を小さいととらえるか、大きいととらえるかは、人それぞれと思いますが、まず言えることは、もしその1000人に1人に自分が当たってしまったら、自分自身にとって確率は100％であると感じるということです。

今、いろいろな病気の原因がわかってきていますが、私はこのように低い確率も軽視しないで、病気につながる可能性のあることは、できることからやめていってほしいと思います。

しかし、一方では不安感は大きなストレスであり、大きな不安は体調に異常を引き起こすこともあるのです。かつて、寺田寅彦（物理学者・随筆家）という人が「こわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたり」せずに「正当にこわがる」ことが大切と書いていますが、まさにこのことが健康維持・増進の秘訣と考えます。

※なお、数値については文献により差がありますのでご了承ください。

医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

ささやき

理事長 黒澤功の
ふ・れ・あ・いエッセイ

「昔、“おこさま”といえば“子供”ではなかったのである」

私が生まれ育った家は、とにかく大きく広かった。我が家が特別ではなく、どこでも養蚕農家は同じであった。コンニャクと養蚕で生計をたてていたので、お蚕は「おこさま」であり、子供たちは「がき」とも呼ばれた。

お蚕の季節が来ると、まず普段生活している部屋の畳を上げ、板の間の上に蚕棚をつくった。そこには5段位の棚ができ、「おこさま」が運ばれ、毎日早朝より、1日何回も桑を与え育てていた。ガサガサガサという蚕が桑を食べる音が常にしていた。

おふくろにとっては、唯一の現金収入であったので、神経を使い大変だったろうと思う。当時は何かの原因でお蚕が死ねば、それは嫁の責任となり、肩身の狭い思いをしたようだ。

私たち子供は、その蚕棚の間に布団を敷いて寝たので、ときどき頭の上からお蚕が落ちてきた。しかし、それをつぶそうものなら大変。丁寧にまた棚に戻してやらなければならなかった。あのお蚕独特の冷たい体温と「ふにゃ」とした感触が今も忘れられないのである。蚕が「おこさま」で我々が「がき」だった中で、一家の生活を支えることの難しさを学んでいたように思う。

今の子供たちは、どうして自分が食べたり学校に行けたりできるのか、そのありがたさを学ぶ機会がないのではないかと心配である。

農業と養蚕という私が育った環境が、子供達に「生きていくことの大変さと難しさ」を教えてくれたのは間違いない、と思うこの頃である。

BISHIN 歳時記

10月

7（金） 第4回美心医療公開セミナー
「ヘルスパークリニックでのメタボ治療～いかに痩せさせるか」講師：内科医師 矢島義昭

11（火） ブルークローバー・キャンペーン旬間実施（～20日）
詳細はP20参照

15（土） HISフォーラム2011 in 高崎開催（～16日）
詳細はP20参照

11月

3（祝） 第21回ぐんま県民マラソン2011参加
約130名が出場し、美心会が選手宣誓を務めました

オータムコンサート開催（黒沢病院）
出演：チェロ 小野恵美さま・クラシックギター 廣岡甲太郎さま
総勢80名のご利用者さまにご来場いただきました。

オータムコンサート

5（土） しんまち商工祭2011にて、無料健康測定実施

6（日） テレビ朝日「報道ステーション」にて当院のPSA検査とメンズドックが放映

8（火） 准看護学生戴帽式
9名が准看護師になる決意を新たにしました。

准看護学生戴帽式

15（火） 黒沢病院 避難訓練実施

16（水） 第25回ボヌール調理実習
「クリスマスメニュー」
「ヘルシーカラフル チキンロール」

クリスマスメニュー

19（土） 美心医療公開セミナー（特別編）
「前立腺がんの早期発見・適切治療～報道ステーション放映を受けて～」講師：黒沢病院 院長 山中英壽（財団法人前立腺研究財団理事長）

12月

2（金） ヘルスパークリニック避難訓練実施

ウィンターイルミネーション点灯（黒沢病院）
詳細はP19参照

8（木） 第26回ボヌール調理実習
「ヘルシーおせちご膳」

17（土） クリスマスコンサート実施
出演：群馬大学吹奏楽団さま

24（土） キャンドルサービス（黒沢病院）
看護師がキャンドルを持ち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。

キャンドルサービス

27（火） 第5回美心医療公開セミナー
「若年者乳がんに対するマネジメント～術式と妊よう性保護～」講師：乳腺外科 栗原照昌

Schedule

主な行事予定

1月14日（土）	第27回ボヌール調理実習予定（定員あり。要予約）→P19参照
2月3日（金）	豆まき
2月上旬～下旬	ホームヘルパー2級養成講座募集
2月18日（土）	第28回ボヌール調理実習予定（定員あり。要予約）→P19参照
3月3日（土）	第29回ボヌール調理実習予定（定員あり。要予約）→P19参照

※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!

狭心症や心筋梗塞など、年々増えている"冠動脈疾患"。
日本人の死亡原因の第2位ともなっています（第1位はがん）。
今回は、その"冠動脈疾患"を中心に調べる「心血管ドック」を取材しました！

体験！心血管ドック

広瀬雅俊（ただとし）さま（54歳）受診日：11月17日(木)～18日(金)

受診コース
心血管ドック（所要時間：1泊2日）……………… 171,900円

お父様が心筋梗塞を発症されたことがある広瀬さま。ちょうど同じ年代に差し掛かり、不安になって申し込まれました。どのような結果がでるでしょうか？

下記は広瀬さまの例です。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。

心血管ドックとは…

通常の1泊人間ドックの検査項目に加え、心臓MRIや血管内皮機能検査など、心臓や重要な血管を調べる検査を加えたドックです。

検査内容

通常の1泊人間ドックの検査項目※

・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　・心電図
・眼底・眼圧検査　・血液検査
・尿検査、残尿測定　・聴力検査
・腹部、下腹部超音波検査（エコー）
・頸動脈超音波検査　・胃内視鏡検査
・歯科検診　・骨密度検査　・糖負荷試験

＋

心血管ドックに追加される検査

・心臓MRI（冠動脈MRA）検査
・内臓脂肪CT検査
・FMD検査（血管内皮機能検査）
・PWV検査（血圧脈波検査）
・負荷心電図検査　・心エコー検査
・24時間心電図（ホルター）検査

受診開始

START

7:45～10:30 ●受付・通常の一泊人間ドック検査※

10:30～ ●頸動脈超音波検査（約5分）

首にある頸動脈の血管壁の状態を調べて、動脈硬化の状態を把握する。

超音波検査はどれもジェルが温かくなっていて、気配りがうれしいです。

10:40～ ●FMD検査（血管内皮機能検査）（約10分）

動脈硬化になると血管が拡がりにくくなる。腕に測定器を巻き、安静時の血管径（直径）を測定し、腕を5分間圧迫して開放した後2分間の血管の拡張度合いを調べる検査で、早期の動脈硬化を発見する。

腕の圧迫感が結構ありますね。

11:10～ ●内臓脂肪CT検査（約5分）

コレステロールのとり過ぎは動脈硬化の原因になります。

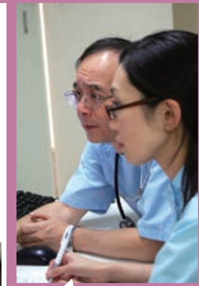
12:30～ ●昼食、会計

宿泊室ご案内
302号室（ウィーン）

14:40～ ●MRI（冠動脈MRA）検査（約30分）

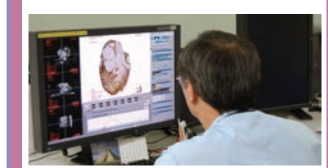
心血管ドックの最大の目玉！心臓を栄養する「冠動脈」の画像を撮影する。まず、専用の装置を胸の上に装着。その後、冠動脈を拡げるための薬（ニトログリセリン）を舌の下に噴霧。薬の効き目はわずか10分。その間に冠動脈の撮影を行わなくてはならないため、時間との戦いである。

常に動いている心臓の表面にある冠動脈をきれいに撮るのは難しい。動いていれば画像はブレてしまう。実は心臓の動きにはふくらんだり、しぼんだりしている合間に一瞬動きが「ニブる」タイミングがあり、冠動脈MRAではこの部分だけをデータとして収集し、動きのない画像を得る。最初に一心拍分の動画を撮影し、この「ニブる」タイミングがどこからどこまでなのかを見ていくが、これは人の目で見ての「判断」。よって、熟練の技が必要である。



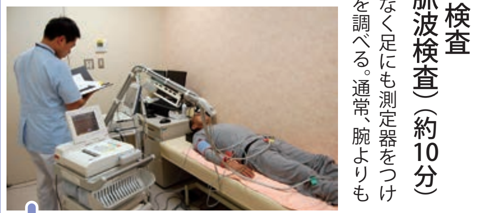
冠動脈MRAは時間との戦い！普段朗らかな院長の佐藤もこのときは真剣な眼差し。

【画像処理】
撮影が終ったら、断面の画像を立体的に処理した「3D画像」や、血管だけを抜き出した画像などを作成し、冠動脈をよりよく観察できるようにする。カラーでうつし出した「3D画像」は非常にリアルで本物の心臓を見ているようである。



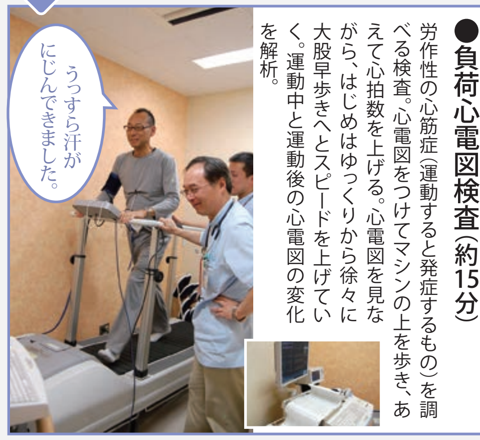
15:35～ ●PWV検査（血圧脈波検査）（約10分）

腕だけではなく足にも測定器をつけて動脈硬化を調べる。通常、腕よりも足の血圧の方が高く、もしこの検査で通常と異なる反応が出た場合、身体のどの辺りに血栓があるかの推測が可能。



15:45～ ●負荷心電図検査（約15分）

労作性の心筋症（運動すると発症するもの）を調べる検査。心電図をつけてマシンの上を歩き、あえて心拍数を上げる。心電図を見ながら、はじめはゆっくりから徐々に大股早歩きへとスピードを上げていく。運動中と運動後の心電図の変化を解析。



うっすら汗がにじんできました。

16:00～ ●心エコー検査（約10分）

負荷心電図の直後に、超音波で心臓をみる。心筋・弁の動きや、逆流がないかなどを調べることができ、心電図だけでなく直接画像をみることで運動後の変化をより正確に読み取る。

16:10～ ●循環器専門医によるMRI結果説明（約10分）

先ほどのMRI画像を見ながら、冠動脈の模型と一緒に医師がわかりやすく結果説明する。これまで検査した超音波画像なども見ることができる

きれいな冠動脈ですね。糖尿病があるから多少の動脈硬化が頸動脈に見られますが、心臓はきれいです。心筋梗塞は遺伝ではなく生活習慣が影響します。今後も塩分量などに気をつけてください。毎日の味噌汁は具だけを食べるようにするだけでも改善されます。

安心しました！父が心筋梗塞になったので心配しましたが、日ごろの生活習慣が重要なんですね。

16:20～ ●24時間心電図の装着（約8分）

寝ている間も検査！

18:00～ ●夕食

自由時間は、24時間心電図をつけたまま2階のヴァレオプロ（メディカルフィットネス）をご利用いただくこともできる。

2日目

7:50～11:00 ●糖負荷試験、歯科検診、内科診察

11:00～ ●昼食

人間ドックは5～6年前に一度受けたきりでした。その際胆のうのポリープを指摘され経過観察となっていたこともあり、心臓とあわせて検査できよかったです。ヴァレオプロの会員でもあるので、週1回は継続して運動できるようにがんばります。

1泊2日心血管ドック終了！お疲れ様でした！

2週間後に郵送された結果も、大きな心配はなく一安心！

お問合せ・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/

コラム 検査"あれこれ"

"冠動脈"と"冠動脈MRA検査とは"

冠動脈は心臓を栄養する血管で、3本に分かれています。（下図の赤い血管）

この血管が詰まると、狭心症や心筋梗塞を引き起こす原因になります。

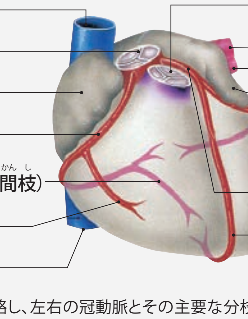
冠動脈MRAはこの血管を撮影する検査です。

冠動脈の撮影は一昔前では造影カテーテル検査のみでした。大腿部（足のつけ根）の動脈からカテーテルを挿入して冠動脈までカテーテルを入れる検査ですが、身体への負担が大きく危険度も高いものでした。

近年ではカテーテルに代わり造影CT検査で冠動脈の撮影が広く行われており、装置の進歩により高画質に撮影できるようになっています。

そしてさらに、「MRI」によって、造影剤を用いず、冠動脈の撮影が可能となりました。被ばくもありません。当院ドックでは安全性の高いMRIで冠動脈撮影を行っています。

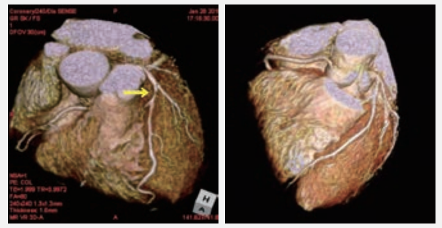
※MRIには断面を撮影する「MRI」と、冠動脈など血管を撮影する「MRA」という撮影方法があります。



細かい分枝を省略し、左右の冠動脈とその主要な分枝の走行を示したもの。動脈は心臓を冠のように取り巻いており、その形から「冠状動脈」という名称の由来がよくわかる。

出典：「からだの地図帳」P42　講談社編　監修・解説/高橋長雄

最新のMRIで撮影した冠動脈MRAの画像



前下行枝の狭さく例（矢印部）　正常な冠動脈

もの忘れがひどい…これって認知症？

黒沢病院　副院長　大森重宏

平成22年の新年号でも取り上げた「認知症」。高崎市では「認知症になっても安心して暮らせるまちたかさき」を目指して、認知症地域支援体制構築等推進事業をはじめとしたさまざまな取り組みを行っています。それに合わせて高崎市医師会でも「もの忘れ相談医」の養成研修を始めました。

このたび私が「もの忘れ相談医」の研修を修了しましたので、本号で再度、認知症についてご紹介します。

認知症とは？

認知症とは、正常だった脳の知的な働きが、さまざまな病気によって、低下した状態のことです。つまり、

1、もの忘れがひどくなる
2、日時、場所がわからなくなる
3、考えたり理解する力が低下し、計算ができなくなる
4、物事を見分け、判断する力が低下する。人違いをする

などです。

「もの忘れ」と「認知症」の違い

もの忘れが多いと不安になる方も多いと思います。「もの忘れ」と「認知症」との違いは、（表1）のとおりです。重要なのは、もの忘れを自覚しているか、していないかです。

認知症の種類

1 脳血管性認知症
脳梗塞、脳出血など、脳の血管の異常

2 アルツハイマー型認知症
脳細胞の変化や消失

3 レビー小体病
初期に幻覚や妄想が出る認知症

4 その他
脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・水頭症・甲状腺機能低下症・ビタミン欠乏症・低酸素血症などによるもの

中には、治療すれば治せる認知症もあります。

（表1）もの忘れと認知症の違い

	もの忘れ	認知症
自覚	もの忘れを自覚している	もの忘れを自覚していない
何を忘れるか	置忘れや名前を忘れるなど体験の一部を忘れる	生活体験の全体を忘れる
症状の進行	ほとんど進行しない	進行する
日常生活への支障	支障がない	支障をきたし、介護が必要になることもある
対処	もの忘れに自分で対処できる	もの忘れに自分で対処できない

（表2）代表的な認知症の種類と違い

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
自覚	ないことが多い	初期にはある
症状の特徴	全般的に能力が低下している（全般性認知症）	部分的に能力が低下している（まだら認知症）
進み方	ゆっくり単調に進む	良くなったり悪くなったりしながら進む
神経症状	初期には少ない	手足が部分的に麻痺したり、しびれたりすることが多い
持病	関係は少ない	高血圧、糖尿病などを持つことが多い
情緒面の特徴	落ちつきがなかったり深刻味がないことが多い	ささいなことで泣いたり怒ったりなど不安定になることが多い
性格	変わることが多い	ある程度保たれる

「もの忘れ相談医」とは？

高崎市医師会が養成研修を行っているもので、かかりつけ医の認知症に対する対応力向上を目指すものです。

「もの忘れ相談医」として登録されると、平成24年春以降から、地域の包括支援センターや高崎市医師会のホームページなどにて氏名が公開される予定です。

仕組みとしては、まずは「もの忘れ相談医」の登録を受けたかかりつけの開業医に受診・相談することで、その医師が認知症のサポート（生活支援など）をします。必要性があれば連携先の認知症画像診断協力医療機関（MRIやCTなどの検査ができる医療機関）へ患者さまを紹介します。そうすることで、患者さまにとってはより相談しやすく、スムーズな診断と治療が受けられるようになることが期待されています。

当院は認知症画像診断協力医療機関としても手をあげているところです。

当院の検査と受診方法

すでに何らかの症状がある場合は、一般外来で脳神経外科をご受診ください（保険適用）。

まだ症状はないけれども認知症が不安だ、脳の病気をトータルに調べたいという方は、当院高崎健康管理センター（脳ドック）までお問い合せください（保険適用外）。

① 脳ドック　52,500円～57,750円
脳卒中や脳腫瘍など脳の病気の危険因子を探ります。検査項目の中に既述の自己診断テストも含まれています。

②もの忘れ検査　13,000円
MRIで脳の海馬（記憶を司る部分）まで調べます。さらに「ミニメンタルステート」という、記憶力や計算力などをはかる知能テストも行います。

むすびに

これからはますます高齢化社会となり、認知症へのきめ細やかな対応が必要とされてきます。中には、ご家族が心配してもご本人が受診を拒んでいらっしゃる場合もあります。

当院では外来待合室の一角に「無料医療相談コーナー」（月～土9時～13時）を設け、経験豊富な保健師・看護師がさまざまなご相談をお受けしています。ぜひ一度ご相談ください。

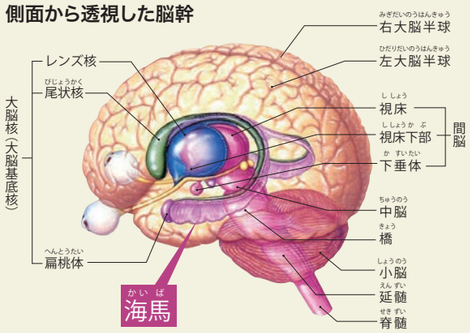
簡単な診断法　次のような自己診断テストがあります

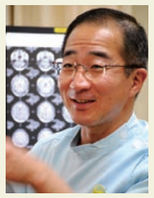
改定長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）

	質問内容		配点	記入
1	お歳はいくつですか？（2歳までの誤差は正解）		0　1	
2	今年は何年の何月何日ですか？ （年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ）	年 月 日 曜日	0　1 0　1 0　1 0　1	
3	私たちがいまいるところはどこですか？ （自発的に出れば2点、5秒おいて家ですか？ 病院ですか？施設ですか？の中から正しい 選択をすれば1点）		0　1　2	
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 （以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印 をつけておく） 1:a）桜 b）猫 c）電車　2: a）梅 b）犬 c）自動車		0　1 0　1 0　1	
5	100から7を順番に引いてください。 （100-7は？それからまた7を引くと？ 最初の答えが不正解の場合、打ち切る）	(93) (86)	0　1 0　1	
6	私がこれから言う数字を逆から言って ください。(6-8-2, 3-5-2-9) （3回逆唱に失敗したら打ち切る）	286 9253	0　1 0　1	
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 （自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、 以下のヒントを与え正解できれば1点） a）植物　b）動物　c）乗り物		a：0 1 2 b：0 1 2 c：0 1 2	
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので 何があったか言ってください。 （時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの）		0　1　2 3　4　5	
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。 （答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、 約10秒待っても出ない場合にはそこで打ち切る） 5個までは0点、6個＝1点、7個＝2点、8個＝3点、 9個＝4点、10個＝5点		0　1　2 3　4　5	
		合計得点		

満点：30　カットオフポイント：20/21
（20以下は認知症の疑いあり）

側面から透視した脳幹





黒沢病院　副院長
脳神経外科医師
大森 重宏

【プロフィール】
出身大学：埼玉医科大学　昭和55年卒
専門：脳神経外科全般、脳卒中の手術
資格など：日本脳神経外科学会評議員、日本脳神経外科学会専門医、日本医師会認定産業医、ICD認定医、日本医師会認定健康スポーツ医、医学博士
東京都中野区出身。昭和30年1月18日生まれ。
昭和55年に埼玉医科大学を卒業後、同大学脳神経外科に入局勤務。専門分野は脳血管障害。
黒沢病院へは平成4年9月に入職。
副院長として、入院・外来・脳ドックも担当している。

メディカルフィットネス＆スパ
Medical Fitness & Spa
ValeoPro
ヴァレオプロ

［スタッフ紹介No.3］

春号に続き第3弾！ 今回は、ValeoProスタッフ22名のうち、
トレーナー以外のスタッフをご紹介。
ヴァレオプロは会員の皆さまをスタッフ全員でサポートしています。

事務スタッフ

快適で充実した施設づくりに日夜がんばってます！

小林 大介
（マネージャー）

ヴァレオプロに通っていて良かった！
と思っていただける施設づくりが私たちの目標です。
メディカルフィットネスと言えばヴァレオプロ！と言っていただけるよう、充実したトレーニングから楽しいイベント、そして快適な施設を目指してまいります。

理事長からのコメント
ヴァレオプロの原動力であり、何をするにも熱い情熱を持った男。周りをうまく巻き込みながら、常に前に進んでいく頼もしい存在。より良い施設を目指して頑張れ！

富澤 俊夫
（室長）

オープンから2年半。
美心会では新しい事業。
ここまで成長できたのも会員の皆さまの温かい支えがあったからだと感謝申し上げます。
今後も、皆さまの健康を守れるよう職員一同一生懸命に努力してまいります。

理事長からのコメント
優しくヴァレオプロの活動を見守っているが、何かあった際にはしっかりとフォローを行ってくれている。名伯楽と言っても良い存在。

櫻井 友紀乃

勤めはじめてから「あっ!!」という間の
1年間でした。
昨年はハイキングを中心にイベントを担当いたしました。今後も色々な所をご案内したいと思いますのでよろしくお願いします。
皆さまの笑顔が私の元気の源です!!

理事長からのコメント
新人とは思えぬ心遣いや機敏な動きでスタッフから信頼を得ています。パソコンや映像にとても詳しい彼女。ヴァレオプロ関係の動画を作成する際には彼女が監督を務めるかも。成長著しい期待のスタッフです。

多胡 由加里

フロントで皆さまの笑顔と接することができるのがとても嬉しいです。皆さまに愛されるフロントを目指します！
お風呂上がりに柔軟をするのが日課です。
昨年11月に町田から多胡に名前が変わりましたが、今後もよろしくお願いいたします!!

理事長からのコメント
心優しい女性で、ふんわりとした雰囲気が特徴の彼女。最近しっかりもしてきたと思ったら入籍の話に納得。家事と仕事の両立に向け頑張って欲しいです。

フロントスタッフ

笑顔でみなさまをお迎えします

中島 則子

月・水・金の
夕方からのフロント勤務です。
夜しか皆さんとお会いしないので、夜の女と言われています。（笑）

理事長からのコメント
優しい声かけと笑顔が素敵な彼女。一家に1人こういった人がいると、明るい家庭になると思います。頼りになります。

木村 友紀

勤め始めてまだ2ヶ月ですが、皆さまから元気をいただいています。水泳が得意です。プールに行けば4kmは泳いでしまいます！

理事長からのコメント
落ち着いた中に優しい笑顔を持っている彼女。これからフロントを任せられる人材に成長することを期待！

島方 裕里恵

ヴァレオプロでは一番若いのですが、そう見られないのが残念です（笑）。落着きがあるということなのか、それとも…これからも笑顔で頑張ります！

理事長からのコメント
オープニングスタッフの1人。最近はしっかりとした大人の女性になってきました。今後も色々な面で頑張って欲しいです。

クリーンスタッフ

いつまでもきれいな施設で気持良く！

小金澤 早苗

小金澤（左）

皆さまに優しい声をたくさん掛けていただき、楽しく仕事をさせていただいております。ヴァレオプロのボーリングに時々参加していますので、一緒にスコアUPを目指しましょう！

理事長からのコメント
南牧村から通っている彼女。しっかり者の上に頑張り屋!!
きれいな施設の維持は彼女の頑張りにかかっています！

境野 スイ

皆さまと会話ができるのが何より楽しいです。
きれいな施設を保てるよう頑張ります。
ヴァレオプロのハイキングにも時々参加します。
一緒に楽しみましょう。

理事長からのコメント
クリーンスタッフの中心的な明るい存在。彼女はカラオケ師範の免許を持つほど歌が上手！一度聞いてみてはいかが？

皆さん、いかがでしたか？

ヴァレオプロでは、見学は随時無料！スパを含む1日体験（ビジター）なら2500円で受け付けております。
ほか、お得な「お試し体験コース」もあります！ぜひ一度お問合せください。

Medical Fitness & Spa
ValeoPro

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/

美味しい話
Delicious Story
食事で笑顔をつくろう!

旬を食べよう!

水菜（京菜）

水菜について

水菜は日本特産の野菜で、江戸時代の初めごろから京都で栽培されていた冬野菜です。畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから、この名前がついたそうです。また、原産地が京都であることから、京菜と呼ばれることもあります。今では一年中市場に出回るようになりましたが、京都では「水菜が並ぶようになると冬本番」といわれるように、本来は寒さが厳しくなるころが旬です。

水菜の栄養

水菜にはβカロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維などがバランスよく含まれている緑黄色野菜です。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助ける栄養素で、美肌に効果的です。また、風邪予防にも役立つ栄養素です。

水菜は鉄分も豊富に含んでいます。鉄分は血液中のヘモグロビンを作る成分で、貧血の予防に役立ちます。鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収が高まります。水菜はビタミンCと鉄分の両方を豊富に含んでいるため、効果的に摂ることができます。

また、カルシウムが多く含まれていることも忘れてはいけません。カルシウムはご存じの通り骨や歯を作る栄養素ですが、イライラを鎮める働きもあります。日本人にはこのカルシウムが不足しているといわれています。

おいしく食べよう

水菜は淡白な味なので、漬物、鍋、生食などどんな調理にも適しています。

水菜独特のシャキシャキとした歯ごたえを生かすには、あまり火を通しすぎないようにしましょう。また、ビタミンCは煮ると半分以下に減少してしまうので、サラダとして生で食べると効果的にビタミンCを摂ることができます。

水菜の香りと辛みは、魚や肉類の臭みを消す効果があるため、煮物や鍋物には最適です。

冬本番になり旬をむかえる水菜を、さまざまな料理に活用してみてください。

栄養成分表：水菜100g（1/2束）あたり

エネルギー	23kcal
水分	91.4g
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
炭水化物	4.8g
ナトリウム	36mg
カルシウム	210mg
カリウム	480mg
マグネシウム	31mg
鉄	2.1mg
ビタミンC	55mg
食物繊維	3.0g

(五訂増補 食品成分表より)

管理栄養士　安藤 友香

【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23年4月に美心会へ入職。主に黒沢病院で入院患者さま・透析患者さまのお食事メニュー作成を担当している。大学時代、球技スポーツの一種であるラクロス部に所属し、ゴールキーパーとして4年間活動。
新人だが地元群馬のために貢献すべく、元気にがんばっている。

水菜の歯ごたえと栄養を生でいただく

水菜とレンコンのサラダ

材料（2人分）　一人あたり：エネルギー70kcal　塩分0.3g

- ・水菜 …… 40g（約1/5束）
- ・レンコン …… 10枚程度
- ・にんじん　1本からピーラーで好みの量を薄くそぐ
- ・ちりめんじゃこ …… 適量
- ・刻みのり …… お好みでトッピング
- ・サラダ油 …… 適量

（ドレッシング）

- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・レモン汁 …… 小さじ1
- ・ハーブソルト …… 少々（なければ塩でOK）
- ・黒こしょう …… 少々

【作り方】

①水菜は2cmほどのザク切りにし、水気を切る。レンコンは皮をむき、薄く半月切りにする。
　にんじんはピーラーで薄く切る。

②揚げレンコン、揚げじゃこを作る。フライパンにサラダ油をひき、レンコンを焦がさないように揚げる。
　じゃこは色がつく程度に揚げる。

③ドレッシングを混ぜ合わせ、水菜、にんじんとよく和える。

④器に盛り、揚げレンコン、揚げじゃこ、お好みで刻みのりをトッピング。

カンタン！健康レシピ

今回は鍋でもサラダでも美味しくいただける水菜レシピを2本立て！

ハリハリ鍋

材料（2人分）　1人当たり:エネルギー:エネルギー317kcal　塩分0.9g

- ・豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 150g
- ・水菜 …… 100g（1/2束）
- ・絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- ・えのきだけ …… 100g（約1袋）
- ・長ネギ …… 50g（1/2本）
- ・大根おろし …… 200g（1/4本）

A
- 水 …… 3カップ（600cc）
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- 顆粒だし …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1・1/2

【作り方】

①豆腐は食べやすい大きさに切る。えのきだけは根元を切り落とし、ほぐす。
　長ネギは一口大に切る。水菜は4～5cmのザク切りにする。

②土鍋にAを入れ、火にかける。

③豚肉をほぐしながら入れ、豆腐、えのきだけ、長ネギを入れて煮る

④煮えてきたら、水菜を入れてサッと煮る。

⑤大根おろしを中央に盛りつけて、でき上がり。

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、快適な入浴をサポートする介護用品をご紹介！

寒い季節、ゆっくりお風呂で温まりたい

でも入浴介助が必要で、もっと安心してお風呂に入りたい

そんな方はいらっしゃいませんか？今回は、理学療法士がオススメする

「入浴介助用品」のご案内です。

高齢者の方が安心して入浴するためにさまざまな補助用具があります。一般的な浴室内用品は、すべり止め効果が低いため、高齢者の方にとっては使いにくく、すべりやすいものです。特に寒い季節は浴室内も気温が低く、体もこわばってくるので、転倒しないようにするために細心の注意が必要です。

介助が必要な方は、ご本人さまだけでなく介助者にとっても、体を洗いやすい用具が求められます。浴槽に入るときも、いかにまたぎ易く快適に入浴できるかで、ご本人さまのモチベーションも変わってきます。

入浴補助用具の種類には、主に次のものがあります。（イラスト参照）

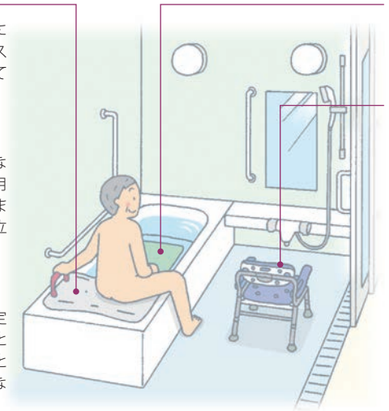
- バスボード
- 浴槽内手すり
- 浴槽内いす（浴槽台）
- すべり止めマット
- シャワーキャリー
- シャワーチェア

入浴補助用具の選定ポイント

バスボード
浴室をまたぐのが不安な場合に使用します。浴槽に渡したバスボードに腰掛けて体を回転させて浴室に入ります。

浴槽用手すり
立位で浴槽への出入りが可能な方に、浴槽の縁に取り付けて使用し、出入りの時に体を安定させます。浴槽内の姿勢の保持にも役立ちます。

浴槽内いす
浴槽が深すぎて出入りが不安定な場合に、浴槽に置いて踏み台として使用します。浴槽内のいすとして使用すれば立ち座りが楽になります。



すべり止めマット
浴槽内に敷くだけで、転倒を防止します。立ち上がりを楽にする効果もあります。

シャワーチェア
座位での入浴を補助します。安定した無理のない姿勢で身体を洗え、座ったまま体を回転させて浴室に入ることができます。

シャワーキャリー
浴室まで歩けない場合に使用します。居室から浴室、浴室内へもそのまま移動し、座った状態で身体を洗うことができます。

選ぶポイント
- しっかりとしたすべり止めがついて安定感のあるもの
- 無理のない姿勢で洗うことができるもの
- 立ち上がりや移動が楽に安全に行えるものなどがあげられます。

「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ストレッチをご紹介します。過去に紹介した体操をする前のストレッチとして、自宅で簡単にできる内容ですので、皆さまもチャレンジしてみてください！

太ももの後ろからふくらはぎを伸ばす

効果：膝の伸びをよくする。腰痛・膝痛、血行の改善。筋力トレーニングの効果を高める。

①姿勢よく、少し浅めに座る（椅子からおちない程度に）

②右足を前に伸ばし、つま先を立てる（腰痛や膝痛のある人は無理をしない）

③背筋をなるべく伸ばしたまま上体を前へ倒す。両手で右のつま先をさわれるようになることが目標。この姿勢を20秒キープ！
（左足も同様）

股関節を曲げる

効果：股関節の柔軟性を改善する。お尻の筋肉のストレッチ、腰痛・膝痛の改善。

①姿勢よく座る

②右足の膝を抱えて、太ももを胸になるべく近づけるこの姿勢を20秒キープ！
（左足も同様）

注意
ストレッチや運動は、無理のない範囲で行いましょう。あまり痛くなく、筋肉が伸びて気持ち良いと感じるくらいがちょうど良いでしょう。

今回は、入浴補助用具の中から、「バスボード」「浴槽内いす（浴槽台）」「シャワーチェア」をご紹介します。

なお、入浴補助用具は直接肌に触れるものが多いため、購入となります。
次に紹介する商品は購入時のメーカー価格ですが、介護保険を利用することで、後日購入額のうち限度額の範囲内で9割の払い戻しが受けられます（償還払い）。

安寿 バスボード

・大 …… 25,200円（税込）
・小 …… 23,100円（税込）

浴槽の上に乗せて、湯船に出入りするときの腰掛け台として使えます。握りやすいグリップがついており、台の向きを左右変えることで、片まひがある方でも健側（まひのない側）で握ることができます。

やわらかシャワーチェア

❶…… 9,975円（税込）　❷ 25,200円（税込）

身体を洗う際の椅子です。4つのゴム足は濡れた床をしっかりと捉えるので安全です。座面の緑色部分は、ソフトパッドで柔らかくすわり心地も快適です。座面は取り外して洗うこともできます。

❶は座った姿勢が保てる方むけの椅子で、❷の背もたれや手すりが付いているもの、折りたたみタイプなどもあります。
詳しくはアイケイ薬局中居店 福祉用具担当までお問い合わせください。

安寿 浴槽台“かるぴったん”

…… 13,860円（税込）

浴槽の中に沈めておくことで、入浴時の踏み台として使用でき、浴槽内での椅子としても使うことができます。
特徴は、4本の足についている大きな吸盤です。一つの吸盤の中には小さな吸盤が5個ついており、水の中でもすべることなくしっかりと固定されます。吸盤は、写真の黄色部分のオープナーを握れば解除できます。
さらに、台の高さを15、17.5、20、22.5cmの4段階まで調節することもできます。
重さも2.5kgと軽量で、介助者の負担になりません。

新人理学療法士の岡本です。
寒い季節は運動不足から身体の関節が硬くなりがちです。寒さで身体が動きにくくケガをしやすい時期ですので、運動前に十分にストレッチをしてケガを予防しましょう。
今回ご紹介した「入浴補助具」は、安全に気持ちよく入浴するために有効な介護用品です。ちなみにお風呂の後は筋肉が柔らかくなり、より効果的なストレッチができます。
お風呂とストレッチで体を温めて寒い冬を乗り切りましょう！

岡本理学療法士から

入浴介助用品のお問い合わせ

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

アイケイ薬局中居店
TEL.027-352-4400
（福祉用具担当まで）

MASAMICHI MASHIMO
INTERVIEW

Q.1 開院のきっかけは？

私は群馬大学泌尿器科の出身で、黒澤功理事長は大先輩です。開業されていた先輩方のご活躍を拝見し、自分も少しでも地域の皆さまの健康維持のお役に立てればと思ったのがきっかけです。出身地である前橋市大利根町の近くである高崎市新保町に開業しました。

Q.2 専門領域は？

泌尿器科専門医ですので、前立腺肥大、前立腺がん、尿路結石、膀胱炎、慢性腎臓病、男性更年期障害、ED（勃起障害）などの泌尿器科の病気を中心に診療しております。

Q.3 漢方外来とは？

西洋医療だけでは改善しない、冷え性、体の疲労、痛みなどに対して漢方治療を取り入れています。女性の月経障害や更年期以前の更年期障害症候群などにも使っています。漢方治療の良い所を利用し、西洋医療と統合的に治療できれば良いと思っています。風邪の初期の場合にもよく取り入れています。

Q.4 日曜診療はありがたいですね

当院は平日19時まで、日曜も13時まで診療しています。お仕事帰りの方や、平日受診をするのが難しい患者さまの対応をさせていただいております。ご年配の方は、お仕事をされているご家族と一緒に通院されることも多いので、そういった方にも無理なく受診していただければいいと思っています。

Q.5 施設のこだわりは？

泌尿器科は、女性にとって敷居が高いと思うので、女性にも入りやすいように工夫しました。お手洗いも広くスペースを取っています。田園地帯の中でもひときわ目を惹くような建物にしました。

Q.6 健康増進のためにしていることは？

健康増進のためには運動することが一番、ということで、趣味はスポーツジムで運動することです。ランニングやバイクよりも、スタジオが好きで、色々なプログラムに参加しています。飽きずにでき、一時間くらいはみっちり体を動かしています。

Q.7 主な連携先は？

黒沢病院をはじめ、日高病院、群馬大学医学部附属病院、済生会前橋病院、群馬中央総合病院、高崎総合医療センターなどと連携をとっています。

Q.8 黒沢病院とのつながりは？

私が群馬大学泌尿器科に入った時の教授が、現在の黒沢病院院長　山中英壽先生で、実は山中先生から博士号をいただきました。また開業時に、高崎市医師会副会長を務めていた黒澤理事長には色々とお世話になりました。

メッセージをどうぞ。

診療の際は、患者さまのお話をきちんとお聞きし、やさしく丁寧に説明することを心がけています。またスタッフも私同様の対応をさせていただきたいと思っています。泌尿器科のみならず体の不調がある方はお気軽にご相談いただければと思います。

取材後記

当院に多くの紹介を頂いているクリニックとして密に連携を取らせて頂いています。院長先生はとっても患者さま思いで優しくユーモアのある先生です。あたたかい、地域に根ざしたクリニック！女性にとって行きづらい泌尿器科でも先生のところへは安心して相談に行けそうです。
（地域医療連携室　田村）

クリニック情報

■診療科目：泌尿器科・漢方外来
■診療時間：8:30〜12:30、15:00~19:00
（日曜日は13:00まで診療）
■休 診 日 ：木曜・祝日
■院　　長：真下正道

高崎市新保町1103-1
TEL.027-370-6511

Mashimo clinic

地域医療連携室だより

医療法人眞栄会 真下クリニック

真下正道 院長

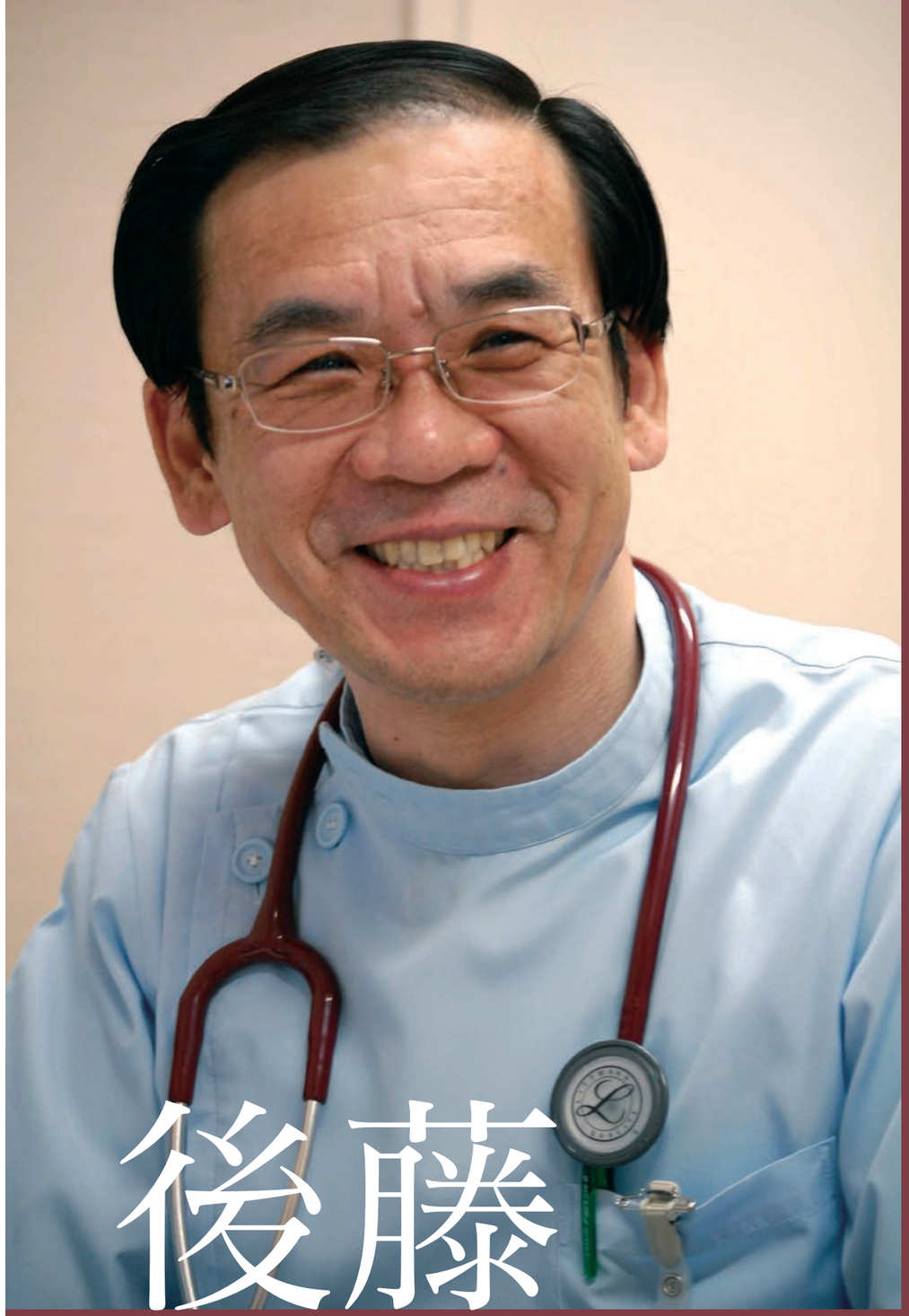
【プロフィール】
群馬大学医学部卒（昭和６１年）。同年、群馬大学泌尿器科へ入局。関連病院で研修し、平成14年10月に開業。

【資格】
医学博士、日本泌尿器科学会専門医
日本透析医学会専門医、日本性機能学会専門医・評議員
日本性感染症学会認定医、日本アレルギー学会専門医
日本東洋医学会漢方専門医

Drってこんな人。

ドクター Dr インタビュー

普段の診療ではわからない医師の一面をご紹介し、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、高崎健康管理センターのセンター長である、内科 後藤和弘をご紹介いたします。



後藤 和弘

ごとう かずひろ

高崎健康管理センター センター長 内科

【プロフィール】

昭和33年1月15日生まれ
前橋市出身
山形大学医学部 昭和59年卒
昭和59年群馬大学医学部第一内科に入局勤務後、利根中央病院、国立沼田病院、東邦病院などに勤務し、平成20年4月に美心会へ入職。
専門：内科全般、呼吸器（喘息）
専門資格：日本内科学会認定内科医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医

Q 医師を目指したきっかけは？

16歳のころ、虫垂炎手術を受けたことがきっかけです。激痛の苦しみを治療していただいた感動は今も忘れ得ません。

Q 内科を選んだ理由は？

内科はさまざまな疾患の窓口にもなる診療科です。いろいろな疾患に出会う機会が多く、それによって自分自身も向上していくことができると思ったので、内科を選択しました。

Q もし医師になっていなかったら？

父が工務店を経営していたので、建築設計士になっていたかもしれません。自分の設計した家屋が自分の作品として残るわけですから、施主様の夢作りに一役を担える素敵な職業だと思います。

Q 黒沢病院への勤務のきっかけは？

一般診療の他に、かつてより予防医学に関心があり、ヘルスパークククリニックはまさに自分の理想でした。

Q 医師を続けてきて感動したことは？

過去に勤務していた病院で、気管支喘息重積状態（発作）による急性呼吸不全で意識もなく極めて重篤だった方がいました。人工呼吸管理などを駆使して救命することができ、さらに独歩で退院していただくことができたことはよく覚えています。

一方で、26歳の肺がんの患者さま（進行の早いタイプの肺がんの方）で、チームを組んで当時できうる最大限の治療をしましたが亡くなられた方がいました。治療中、その方のお母さまが患者さまの下着を懐で温めてから着せていたのを見て、目頭が熱くなりました。亡くなられた後ご両親が病室で「ありがとうございました。息子の最後の診療をしてくれたのが先生でよかった」と深々とお礼を言ってくださいました。

我々医師は、患者さまやそのご家族から学ぶことが数多くあります。医学書には書いていないことを多く学びます。これからも真摯に取り組んでいく所存です。

Q 趣味は？

書道、日曜大工、家庭菜園です。

書道は小学校3年から中学1年生まで書道塾に通っていました。書道をやっている方ならご存知と思いますが、当時群馬県書道界の重鎮であった故　米倉大謙先生の門下生で、二段をいただきました。

日曜大工も大好きで、イスやテーブル、キッチンワゴン、愛犬（ビーグル）の犬舎なども作りました。工務店を営んでいた父のやり方を見て覚えましたね。

家庭菜園は、自分の畑でジャガイモ、枝豆、キュウリ、ナス、やまいも、アスパラなどを毎年作っています。

後藤Drと愛犬テリー

Q 子供時代のエピソードは？

野球などの球技スポーツが好きでした。小学校4年生のとき、プロ野球オープン戦でジャイアンツが敷島球場に来ました。試合前に何人かの選手にサインをもらいましたが、王選手には声をかけられずにいたら、王選手の方から「サインしてやろうか」と言ってくれました。子供にも気を使ってくれる心に感動しました。

Q 大学時代のサークルは？

バドミントンをやっていました。風があるとシャトルに影響するので、体育館の窓が開けられず、夏の練習はとてもきつかったです。

Q センター長としてメッセージを！

ストレス社会で帰宅も遅く、夕食が深夜になってしまう社会人の方々もいるので、必然的にメタボになりやすくなっているようです。食生活の改善と適度な運動が必要です。

当院は、健診・外来・メディカルフィットネスが利用できる医療施設です。テレビでも紹介され、全国的にも高い評価をいただいております。皆さまの健康管理に役立てることをこの上ない光栄と感じております。ぜひご利用ください。

【内科外来】

■診察日：	後藤	水曜日：午前
		木曜日：午後
		金曜日：午前
		土曜日：午前

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）

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。

スタッフってどんな人？

高崎健康管理センター

受付事務 山﨑（やまざき） 直子（なおこ）

平成20年入職

今の仕事を選んだ理由は？

風邪などで病院を訪れた際の事務員の方の対応が印象的で、医療事務の資格を取得しました。

現在は資格を活かす業務には携わっていませんが、人間ドック・健康診断のご利用者さまとのコミュニケーションがとれる受付の仕事に楽しさを感じています。

小さい頃の夢は？

お花屋さんになることでした。健康管理センターの受付に立っていると、ホテル調の施設の作りもあってか、お花屋さんのお花に囲まれた華やかなイメージが重なると感じることもあります。

尊敬する人は？

両親です。小さい頃はあたり前のように思っていたことも、この年齢になり、改めて偉大さを感じています。

長所・短所は？

長所は、目標を決めたことに関して、最後までやり遂げる「がんばり屋」なところです。短所は、ときどき、頑固な部分が出てしまうところです。

あなたにとってのプロフェッショナルとは？

どんな時でも笑顔を絶やさずにご利用者さまをお迎えし、ご利用者さまが何を求めているかすぐに察知して対応できるようになれるのが理想です。

趣味は？

ショッピングと、最近はマラソンが趣味になりつつあります。ダイエットをきっかけに走り始めましたが、ぐんま県民マラソンで10㎞を完走することができ、走る楽しさを実感しました。休日は他にDVD鑑賞もします。

高崎健康管理センター

保健師 西山（にしやま） 恵（めぐみ）

平成23年入職

今の仕事を選んだ理由は？

大学での実習経験が大きいです。実習で保健師が生き生きと働いている姿を見ました。保健師は、乳児から高齢者までの幅広い年齢層に対して、専門的・広域的に対応し、広く産業分野で活躍していることを知り、「私もこんな仕事をしたい」と思ったからです。

小さい頃の夢は？

受付の山﨑さんと同じお花屋さんや、パン屋さんなど、物を作る職業を目指していました。しかし、だんだん人の健康にも興味を持ちはじめ、看護学校を受験して看護師を目指すようになりました。物を作ったりするような繊細な作業が苦手なことに気づいたという面もあるかもしれません（笑）。

趣味は？

こちらも山﨑さんと同じショッピングです。休日に時間があると、すぐに出かけてしまいます。最近は忙しくてあまり行けませんが、いろいろなアウトレットにも行きます。

あなたにとってのプロフェッショナルとは？

どのような状況でも、その場に応じた専門的な知識を十分に発揮し、人間ドックや健康診断のご利用者さまに的確にアドバイスできるようになることです。医師や技師、事務職など関係職種と協働しながら、ご利用者さまのニーズに応えられる存在を目指します。

人間ドック、健康診断に関しては、私たちスタッフにお気軽にお声かけください。

BISHIN NEWS ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

NEWS 1 ホームヘルパー 募集

ヘルパーステーションくろさわでは、ホームヘルパーとして一緒に働いていただける方を募集しています。現在、介護の重要性はますます高まっています。介護のプロとして、活躍してみませんか？

■募集職種：ホームヘルパー（パート）
■内　　容：在宅での生活援助・身体介護
■勤務場所：ヘルパーステーションくろさわ（高崎市中居町4-3-25）
■勤務時間：応相談
■資　　格：ホームヘルパー2級以上
■応募方法：まずは履歴書を下記宛にお送りください。
■応 募 先：〒370-1203高崎市矢中町188
黒沢病院附属ヘルスパーククリニック 総務部人事課 川田 勝 宛

お問合せ TEL.027-350-1211（総務部人事課　川田まで）
E-Mail：m_kawada@bishinkai.or.jp

NEWS 2 適合高齢者専用賃貸住宅「ラ・ヴィオラ中居」入居者募集

24時間スタッフが常駐し、緊急時には黒沢病院またはヘルスパーククリニックが24時間対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

見学随時受付中

ラ・ヴィオラ外観

■ 所 在 地：高崎市中居町4-3-25（ヘルパーステーションくろさわ併設）

お問合せ TEL.027-352-8855（露木まで）

NEWS 3 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。ぜひご参加ください！

※下記日程は、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。

日　程	2月18日（土）11:00～14:00	3月3日（土）11:00～14:00	4月7日（土）11:00～14:00
メニュー	第28回 ひなまつりランチ	第29回 お花見 ランチ	第30回 自分の適正量を知ろう!
お申込期間	1月28日(土)～2月10日（金）	2月10日(金)～2月25日（土）	3月17日（土）～3月31日（土）

■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）　■費　用：各講習2,000円

お申込（調理実習・お食事会） TEL.027-352-1111（代）（管理栄養士　小板橋・清水まで）

最小催行人数に満たない場合、中止する場合もございます。ご了承ください。

NEWS 4 イルミネーション実施

実施期間 平成23年12/8（木）～翌年1/8（日）

この冬も、クリニックと黒沢病院にてウィンターイルミネーションを実施しました。

今年は少し、規模と期間を縮小した形で行いましたが、ご利用者さまや建物の前を通る方の癒しと安らぎに、少しでもつながれば、との思いで飾りました。

消費電力の少ないLEDをすべてに使い、節電に配慮しながら実施しました。

ヘルスパーククリニック

黒沢病院

■点灯時間：ヘルスパーク（夜16:30~23:30）、病院（夜16:30～23:30 / 朝5:00～6:30）

BISHIN TOPICS ビシントピックス

最新の話題をご紹介

TOPICS 1 ブルークローバー・キャンペーン旬間開催

特別講演 中高年齢男性に忍び寄る“前立腺がん”

当院はブルークローバー・キャンペーン（前立腺がんの早期発見・適切治療の大切さを伝える活動）のサポーターです。昨年10月11日から20日までを、ブルークローバー・キャンペーン旬間とし、クリニックの1Fにその紹介のブースを設けました。さらに10月15日・20日は映像室オアシスにて特別講演を開講しました。

1回目の講師は黒沢病院長の山中英壽が、2回目は当院予防医学研究所主任研究員の熊坂文成が務めました。活発な質疑応答も行われ、有意義な時間となりました。

講演後には、40歳以上の男性希望者全員にPSA検査を無料で行い、計18名の方が受検されました。また、キャンペーン旬間中に、応募された143名の方から抽選で3名さまに当院のメンズドック（PSA検査とMRIとを併用して前立腺を調べる男性専用ドック）の無料招待券をさしあげました。

今後も当院はブルークローバー・キャンペーンを積極的に支援してまいります。

特別講演

紹介ブース

PSA検査

TOPICS 2 HISフォーラム2011 in 高崎を開催!

広報誌部門で最優秀賞の連覇ならずも優秀賞を受賞! そして病院広報事例発表会では特別賞を受賞!

16日 広報事例発表会（後列右から3番目が小林マネージャー）

NPO法人日本HIS研究センター主催のヘルスケア情報コンクールBHI賞2011で当法人の健康情報誌BISHINが広報誌部門で優秀賞を受賞したことは前号でお知らせしました。

一昨年、最優秀賞を受賞しましたので、一昨年までの規定ではこの部門では受賞対象とはならず「参考出品」とされていましたが、今回からその枠がなくなり、優秀賞を受賞しました。最優秀賞奪還を目指します。

さて、HISフォーラム2011 in高崎が昨年の10月15日・16日に当法人の主管で開催されました。BHI賞2011の表彰式と第15回病院広報事例発表会のため、北は北海道から南は鹿児島まで56施設の病院広報関係者92名様をお迎えしました。全国市町村広報コンクールで昨年最優秀賞を受賞した高崎市の木村副市長にもご出席いただきました。初日にはクリニックの施設見学会が行われ、二日目は会場をホテルメトロポリタン高崎に移し、記念講演会、病院広報事例発表会・交流会が開催されました。発表会では当院ヴァレオプロ・マネージャー小林大介が、「フィットネス業界激戦区で生き抜く～経営を安定させる広報戦略・口コミこそが要～」と題して10分間のスピーチを行い、「特別賞」を受賞しました。

15日 当院レストランでのパーティ

TOPICS 3 ぐんま県民マラソンで 選手宣誓の大役を果たしました!

第21回ぐんま県民マラソンに、今年も130名の職員が参加しました。

今年は、選手宣誓の大役も果たし、当院薬剤部係長　鷲尾和幸とヴァレオプロ　スポーツトレーナーの堤裕美子が、「今日ここに集えることに感謝し、健康増進のため、楽しく、安全に、美しい心で走りきることを誓います。」と宣誓をしました。今後も地域貢献、健康増進を進めるため、積極的に参加してまいります。

TOPICS 4 日本一おいしい 新米魚沼産コシヒカリの提供開始しました

新潟県魚沼産のお米を、10月7日（金）に男性職員が新潟県南魚沼市に買い付けにいってまいりました。

今年は放射性物質について騒がれていますが、新潟県が依頼した検査機関から放射性セシウムは検出されませんでした（下記参照）。皆さまには安心してお召し上がりいただけます。

当院で提供している魚沼産コシヒカリの検査結果　（単位：ベクレル/kg）

品　目	採取地	放射性セシウム	
		134Cs	137Cs
玄米（コシヒカリ）	南魚沼市	検出されず	検出されず

厚生労働省が示した暫定基準値：放射性セシウム/500　検査機関：社団法人 新潟県環境衛生中央研究所

TOPICS 5 ValeoProが、厚生労働省の 指定運動療法施設となりました!（11月17日づけ）

当施設は厚生労働省から『指定運動療法施設』の指定を受けました。

これによりヴァレオプロでの運動処方せんに基づいた運動は「医療行為」として認められるため、運動療法を実施した際の利用料金（月会費）は医療費とみなされ、医療費控除の対象となります。

（ただし適用条件あり）

問合せはこちらまで

TEL.027-350-1177

（ヴァレオプロ直通）

TOPICS 6 人間ドック・健康診断ご利用者さま数 実績報告

2009年の7月にヘルスパーククリニックがオープンしてから、3階の高崎健康管理センターでは多くの方々にドックや健診をご利用いただいております。その中で実際に病気が発見されたケースもあります。平成23年1年間では12月末で、健診を除く人間ドックご利用者さまが2万人を超えました。ご利用ありがとうございました。今後も早期発見・適切治療の一役が担えるよう、努力してまいります。

【人間ドック・健康診断実績】

	人間ドック			健康診断
	日帰り	宿　泊	合　計	
H21年（7月～12月）	10,059	753	10,812	7, 613
H22年（1月～12月）	18,005	1,183	19,188	11, 381
H23年（1月～11月）	17,137	1,171	18,308※	11,150

※12月のご予約を合わせると合計20,330名様

【ドック・健診のうち、胃検査の内訳】

	胃内視鏡			バリウム
	鼻から	口から	合　計	
H21年（7月～12月）	4,932	1,213	6,145	5,869
H22年（1月～12月）	9,175	2,305	11,480	8,450
H23年（1月～11月）	8,326	3,381	11,707	7,671

【オープン後から発見されたがん件数内訳（確定診断）】

	H21年（7月～12月）	H22年（1月～12月）	H23年（1月～10月）
乳　房	16	26	11
胃	15	7	27
肺	4	1	3
前立腺	1	15	11
大　腸	3	5	10
肝　臓	0	1	2
すい臓	0	0	3
膀　胱	0	1	3
腎　臓	0	1	1

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、申し訳ございません。

「ボクもヒーロー」（高松町）
撮影：鈴木晃 様

「厳寒の華」（奥秩父）
撮影：本郷禮子 様

「メルヘンの世界」（高松町）
撮影：中山朗 様

次ページに続く

「朝日を浴びて」（下仁田町）
撮影：福田トシヱ 様

「まゆ玉焼き」（栗崎町）
撮影：高橋友良 様

「お台場昇陽」（レインボーブリッジ西側）
撮影：須藤敬明 様

OPINION BOX

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

駐車場に車止めを設置した方が良いと思います。植え込みにぶつかる車があるので。

駐車場は外来やデイケアの患者さまも利用され、中には足腰の不自由な方もいらっしゃいます。そのため、車止めで足をぶつけ転倒してしまわないよう、バリアフリーの考えから車止めの設置をしておりません。

ご迷惑をおかけいたしますが、駐車の際には前方・後方確認をしていただきますようお願い申し上げます。

メディカルフィットネス&スパ ヴァレオプロ ご意見箱

お願いです

駐車場が少ない。

この施設には合計すると350台以上の駐車場がございます。ヴァレオプロ入口に近い駐車場は50台程度ですが西側・北側駐車場もございます。ぜひご利用ください。

ヘルスパーククリニック ご意見箱

意見です

ある病院のシステムは、何時台に予約した人が何人、何先生の診察を待っているか明確に表示されている。

当院の待合表示は「診察待ち」と「検査結果待ち」に分かれて表示されており、何時に何人の予約があるのか、また、次に呼ばれる方がわかりにくい表示になっております。このため、皆さまには待ち時間に関する不安感を与えてしまっており、申し訳ございません。

現在、わかり易く、安心してお待ちいただける表示方法を検討しております。早期に実現できるよう努めてまいります。

また、ご案内係りを中心に、診察の進行状況を随時お知らせできるようあわせて努めてまいります。

黒沢病院 ご意見箱

意見です

患者がほっと一息をできる場所に本があれば、大変に幸せに思います。

ご案内不足で申し訳ございません。病院1階の結石破砕室前の待合室に小規模ですが貸出用の図書コーナーがございます。院内でご自由にお持ちいただき読むことができます。

新たに本の設置希望がありましたらご要望をお聞かせください。

「ミニギャラリー」冬の写真・イラスト募集中!!

Nice Shot

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: **2月18日(土)**(当日消印有効)

「新雪と影」
撮影:川島龍 様

「寒い朝」(多野郡 日野村)
撮影:石井和子 様

ギャラリー続き

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。

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。

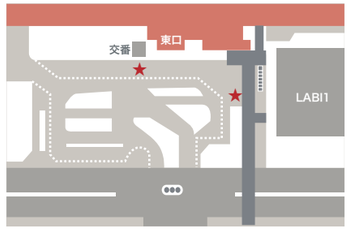
※「クリニック」「病院入口」ともに、高崎駅方面に向う場合は道路を渡った南側のバス停から乗車ください。

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。

交番前に停車できない場合は、ヤマダ電機側になる場合があります。

あらかじめご了承ください。



※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

あけましておめでとうございます。
去年はわけもわからず編集委員に納まった新人の私ですが、どんどん回ってくる校正の嵐に、〆切に追われる売れっ子作家気分を味わうという貴重な体験ができました。今年も毎号皆様に楽しみにしていただける素敵な情報誌になるように頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
ところで、新年になると新しいことをはじめたり、目標を立てたりしますよね。
今年はやっぱり(懲りもせず?)ダイエットかな☆それから院内に飾ってあるお花を生ける腕をあげること。とにかくいろいろ頑張らないと!(まる)

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していただければ幸いです。

医療用語 ④ → 「健康診断」と「人間ドック」の違い

今回は医療用語とは少し離れて、「健康診断」と「人間ドック」の違いを簡単にご説明します。

健康診断や人間ドックは、外来や入院でかかる費用と違い、健康保険は適用されません。保険証が使えるのはあくまで「何か症状がある」状態に対して適用されるもので、「今は何も症状がないが、病気の可能性がないか健康であることを確かめるために調べる」という目的の健康診断や人間ドックは、自由診療という形になります。

健康診断　法律に定められた、定期的に行う検査です。その人の健康と安全の確保を目的としています。健康診断は、その人が企業に勤めているか否か、学生か、何歳なのか、また勤めている企業によって、その種類と検査項目が異なります。

人間ドック　健康診断よりも検査項目が豊富で、受診は個人の自由な意思に委ねられています。医療機関によってドックのメニューやオプション検査はさまざまですが、健康診断よりも詳細な検査を行うため、がんや生活習慣病の発見率が高くなります。

このように、健康診断で何も異常がないように見えても、人間ドックで病気が見つかる、ということも多いのです。そのため、健康診断で安心せずに、人間ドックをお勧めします。　※ドック:船が定期的に修理・点検のために入る設備(英語でdock)に由来すると言われている

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24年1月10日（火）〜

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 吉　川	大　森
	午後	脇　谷	武　山	脇　谷	松　谷	大　森	脇　谷
外科	午前	田　口 10:30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 10:30まで 藤井(乳腺) 11:00〜	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)	石　井 佐藤(循環器) 山　下 予約制	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 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
		手術のため変更になる場合がありますので、ご了承ください。					
	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火は米村のみ)	米村・西原	笹岡・米村 第1・3・5木	笹岡・米村 インプラント重原 不定期	笹岡・米村
内視鏡	午前 胃	小　林 松　山 蔵屋敷 群大医師 山下→田口	小　林 山　下 新　井 群大医師	小　林 松　山 蔵屋敷 山　﨑	大　山 戸　島 群大医師 山下→田口	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

(理事長)黒澤 功　(黒沢病院長)山中英壽　小倉 治之　曲 友弘　富田 光　狩野 臨

脳外科

大森 重宏　脇谷 健司　中島まゆ(産休中)

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　後藤 和弘　松山 哲　町田 優　山下 達矢

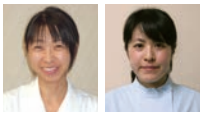
整形外科

長浦 恭行

外　科

藤井 孝尚　田口 正毅　栗原 照昌　小林 勇治

皮膚科



遠藤 雪恵　安部 万里絵

歯科・歯科口腔外科

笹岡 邦典　米村 裕樹

訪問診療・人間ドック

熊坂 文成

医療法人社団美心会 **黒沢病院**　〒370-0852 高崎市中居町3-19-2　Tel:027-352-1166

医療法人社団美心会 黒沢病院附属 **ヘルスパーククリニック**　〒370-1203 高崎市矢中町188　Tel:027-352-1111

ホワイトニング外来はじめました!
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24年1月1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