BISHIN

TAKE FREE

ご自由に お持ちください

季刊 2012 Vol.100

春号



【病気の話】

シミが気になる あなたへ!

「特別コーナー」 情報誌が**100号**を 迎えました

Features |特集|

[ヴァレオプロ] 実践!夏までに3kg痩せる!!

[介護の話]

訪問看護取材 「マイペースで、笑顔の介護を」

[新コーナー]

ライブラリーくろさわ 図書ボランティアおすすめ本の紹介





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。 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



检索,

http://www.bishinkai.or.jp



おふくろは、素直な嫁であった

何度も紹介しているが、私の母は1900年(明治33年)に 多野郡上野村で生まれた。その母から聞いた話である。

50代の頃、農協の旅行で京都の祇園祭見物に行った 時のこと。当時の上野村の人がみた京都は異国のよう で、かなりのカルチャーショックを受けたようだ。昼食時 になり一緒の人5~6人で蕎麦屋に入ったが、皆何を注文 して良いかわからない。常々近所で一番物知りだと自慢 していた人が「ざるそば」と言ったので、あとの者達は皆 それに続いた。母も勿論、京都の食べ物などわかるはず もないので、同じ物を注文したそうだ。しばらくして四角 の木の皿に入ったそばが運ばれ、その隣には小さな茶碗 (そばちょこ)と汁の入ったとっくりがあった。皆どう食べ るのか解らず一瞬シーンとなったそうだ。すると、村一番 の物知りだという人がとっくりを持ち上げ、ゆっくりとそば の上から汁をかけ始めた。それに続いて2~3人が同じ行 動をとったそうである。テーブルの上は汁だらけになり 着物を汚す者まで出てしまったそうだ。さぞ店の人も ビックリしたことだろう。母はというと、「解らない事は何 でも人より後からする方が良い」と姑から常々教わってい

たらしいが、これぞ昔か ら言う「知らざるを知ら ざると為せ是知るなり」 (知らない事は、知らな いと自覚すること、これ が本当の知るというこ と)であろう。



おります。 ら読者の対象を「患者さま」だけでな 知名度アップにも繋がったと自負して るまや温泉などの紹介もでき、高崎の を開催させていただきました。高崎だ お集まりいただき盛大にフォ さらに、「B ドック健診を含めた「ご利用者さ IN」になってか ーラム

すので今後もぜひ読んでいただける 役に立てる情報誌を目指して参りま ○号•三 いとの願いからです。これからも二〇 より多くの皆様に読んでいただきた ま」へと拡大もいたしました。これは、 ○号へ向けて、皆さまのお 丰 0)

住み慣れた地域の中で…

策の一つと位置づけられています。 支えている医療保険と介護保険が同 護などの在宅医療を受ける。また、介 関で治療、時には訪問診療や訪問看 みながら病気になれば地域の医療機 うことのようです。つまり、「自宅に住 とができる社会にするための国の方 年)に向け、安心して暮らし続けるこ 時改定されます。この改定は少子高齢 世代が全員七十五歳以上となる さて、本年四月から我々の生活を 口減少が続く二 ドは「包括的地域完結」とい ○二五年(団塊

りの事がありましたら何なりとお気向上を図ってまいります。どうぞお困 各種サービスの充実とスタッフの力量 豊かな人生設計のお役に立てるよう、 うことです。当法人も、皆さまのより の中で自分らしく人生を楽しむ」とい り通ったり 護保険の各サ ビスを自宅で受けた

第29回ボヌ・

調理実習

「お花見ランチ」



医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

幸いです。 しながら、住み慣れた地域 いただければ



32名の職員が新たに入職いたし



職員集合写真





指す」のテーマで各専門医が講演を行いました。ドックご利用者さまをご招待し「人生120年大還暦を目第10回健康支援教室開催(高崎市文化会館)

情報誌100号を記念して

|4€

局齢者専用賃貸住宅

お餅をおい

しくいただきました

だきご支援くださいます皆さまのお となりました。これも毎号ご愛読いた 当法人の情報誌も今号で一〇〇号

BISHIN

02

年の開業時に発行をはじめた「神流 なし」「病気の予防には何よりも正し 時から私の頭の中には「予防に優る薬 によるまったくの手作りでした。その当 **屮版刷りの一枚もの)でした。私と家内** 陰と心より感謝申し上げます。 この情報誌のル 」という新聞(新聞とは名ばかりのガ 役に立つ情報が大事である」「病気 ツは、昭和五十二

である」という考えがありました。それ 部数も多くなってまいりました。 て「BISHIN」と名称を変え、発行 り」「黒沢病院だより」「ふれあい」そし が原点となり、その後「黒沢医院だよ にならないために行く病院があるべき

30

(病院・ヘルスパ

ク・ラ・ヴィ

オラ中居

フォーラム20 賞をいただき、 報誌コンクト ただく栄誉も 一昨年には全国規模のヘルスケア ル BH 昨年高崎で「H 1」を主管させてい I賞)で最優秀 I S



特別講演:「高齢者の救急医療」 大森重宏 (黒沢病院副院長)

大嶋清宏先生(群馬大学大学院臓器病態救急学教授)

講

演:「黒沢病院における救急医療の現状

3•

18 •

23 & 方々が来場し、講演ではさまざまな救急症例が紹介されま行いました。各医療機関の先生や消防局から救急救命士の第2回の開催をヘルスパーククリニック4階美心ホールで地域の救急医療の連携と発展を目指し、研究会が主催する 第2回高崎市救急医療研究会

第28回ボヌール調 (ベルスパーク3F) き、厄払いをしました。 患者さま、ご利用者さまとともに豆をま ル調理実習



バレンタインスイーツ

第7回ボヌール調理実習 第7回ボヌール調理実習

ラッピングも綺麗にできました

玄関前で餅つきをしました。つきたての「ラ・ヴィオラ中居」 餅つき

主な行事予定

4月14日(土) スプリングコンサート開催予定(黒沢病院 西棟 3 F)

4月28日(土) 第30回 美心祭開催予定(流水内が日末31) 4月28日(土) 第30回 美心祭開催(ヘルスパーク3F)(定員あり・要予約) →P.22参照 5月15日(火) ボヌールお食事会→P.22参照 5月19日(土) 第31回ボヌール調理実習開催予定(定員あり・要予約)→P.22参照 5月27日(日) 第20回 美心祭開催予定

6月19日 (火) ボヌールお食事会→P.22参照

7月17日 (火) ボヌールお食事会→P.22参照 7月21日 (土) サマーコンサート開催予定 8月5日(日) 高崎まつり 「みこし部門」参加予定

まだご参加されたことのない会員さまはぜひ一度お申込ください!

25名の方が資格取得を目指

第 26

回水

13名の方が無事卒業いたしました.養成講座修了式

100

養成講座修7

ムヘルパ

2 級

お花見ランチ

リラクゼーションサロン

皆さん、ヘルスパーククリニックの2階に、

(イタリア語で「花、最高の人」の意味)と いうサロンがあるのをご存知ですか? 今回は、この「フィオーレ」をご紹介します。

「Fiore(フィオーレ)」

果が生まれます

チ効

③血行不良によるくすんだ顔や②しわでお悩みの方 フェイシャル こんな方にオススメ

ボディ

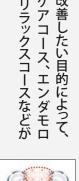
②セルライト(脂肪のかたまり) ①血行不良や冷え性 むくみでお悩みの方 むくみでお悩みの方

んだ顔色、

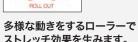
③体重減少などによる皮膚のたる みが気になる方 気になる方

④姿勢のゆがみをなおしたい方

あります。ジーコース、リラックスコースなどがエイジングケアコース、エンダモロ メニューは、改善したい目的によって、







フィオーレでは…

エンダモロジー

とは…

戻します。さらにそこを吸引すること 間に皮膚を巻き込み、それを広げて す。電子制御された2つのローラ 0年にフランスで開発された機器で により、色々な方向へのスト 皮膚内部の科学」の意味で、 「エンダモロジ 」はギリシャ語で

さらに化粧品、医療機器などにつ働省にあたる機関で、食品や医薬品 の血液循環・リンパ循環の改善やセル 述)を減少させる効果があり、そのこ FDA(米国食品医薬品局)に認可さ ライトの減少に対する有効性が とは科学的に証明されています。 れています。FDAとは日本の厚生労 「エンダモロジー」はセルライト(後 食品や医薬品



て見てください。

ストレッチ効果を生みます。

こと、大きな副作用がないことなどをす。認可されるためには、効果があるて、その許可や取締りを行っていま 科学的に証明しなければなりません。

9

セルライ とは

与えています。そのため、成人女性のンと肥満がその生成に大きな影響をになった状態のことに ています になった状態のことです。女性ホル より表面がゴツゴツしたかたまり 肥大した脂肪とコラーゲン線維 状に

セルライトステージ

られないどのような状態でもセルライトは認め

1

ライトが認められるうにした時(ピンチテスト)、細かいセル立った状態で皮膚を両手で囲みこむよ 、細かいセル

2

大きなセルライトが認められる。2と同様にピンチテストを行ったとき、

3

つまむと痛いことがある。 立った状態でセルライトが認められる。 トが認められる

皮膚の変形がある。関節周囲、下腿部などに痛みを伴う

6

5

4

太ももをつまんでチェックし

スキンケア指導ティータイム・

再評価・

冉評価•







いるヨ

ロッパのサッ

力

選手

がいることも良く

を使用して

知られています

③皮膚のたるみ改善

たるみを改善するには、肌の潤いを保つための

の見直しも忘れずに行いましょう。が期待できるものです。ご自身の生活習慣

エンダモロジーは、食事や運動など、生活習 慣の改善を組み合わせることで大きな効果

をなめらかにする効果や疲労回復、免疫機能を促進させる効果があります。さらに皮膚の表面

エンダモロジーには、血液やリンパ液の循環を

肥大などのトラブルが発生します

が低下すると、むくみ、老廃物の蓄積、脂肪細胞 より、血液循環が悪化し、身体全体の新陳代謝 ②全身の循環促進、むくみの改善

過食、運動不足、ストレスなどの様々な要因に

増加させるといった効果もあります。

疲労回復を目的にエンダモロジ





































フィオーレご利用の流れ

完全予約制です。まずは、お電話でのご予約をお願いします

黒沢病院附属ヘルスパーククリニック: **TEL.027-352-1111** (代表) フィオーレ担当まで。

度の集中した施術が必要こよりで、っすが、ステージ3以上になると月に20~30回程2ヶ月程度、の施術でかなりの改善が見られま2ヶ月程度、の施術でかなりの改善が見られま

株式会社リツビ提供素材

減少させていくことができます 謝を活発化させることで、セルライ

ステ

ジロであれば予防目的で月に

リンパ循環を改善し、脂肪細胞のエネルギ

トを徐々に

阻害されると、水分やエネルギー

セルライ

· ト 改善

グダモロ

の定期的

な施術による効果

害されると、水分やエネルギー代謝が低下し肥大した脂肪により血液循環やリンパ循環が

ります

エンダモロジ

は、真皮層にある「線維芽細

カウンセリングシートの記入

内に増やし肌の土台作りをすることが必要とな

ゲン、エラスチン、ヒアルロン酸を真皮層

エンダモロジーは、セルライ

ゲン線維をほぐし、低下

していた血液循環

の原因であるコ

ン、エラスチン、ヒアルロン酸を増やすことによ胞」に直接刺激を与えて活性化させ、コラーゲ

たるみを改善させる効果があります





※1:エンダモロジーの効果には個人差があります。理想のボディラインに近づけることはできますがエンダモロジーの施術のみでは大幅 な体重減少は望めません。エンダモロジーの施術によりエネルギー代謝がアップできるので、生活習慣の改善(食事や運動など)を組 み合わせることで、より大きな効果が期待できます。

病気の話 ミが気になるあなた シミができるワケ シミのほとんどは、皮膚に過剰に沈着したメラニン色素

が生じます どにより新陳代謝が乱れメラニン色素が蓄積すると、シミ です。メラニン色素はメラノサイトで生成され、本来は紫 かし、ホルモンバランスの変化、老化、日焼け、肌荒れな線を吸収することで、生体を日光から保護しています。

つのシミにあった適切な治療を行うことにより、多くのシ 類のシミが混在していることもしばしばあります。 ミは改善させることができるようになりました。 シミには、様々な種類や原因があります。また複数の種



テープで被う必要があります)ピンク色が徐々に薄ね当てが必要です。(手当ての間は治療部位をガーが現れます。施術直後から2週間程度、治療部位の

角質層

表皮

基底層

角質層

表皮

基底層

ニン色素が増加する。 る。表皮が厚くなってメラの増殖にともなってメラの増殖にともなってメラー の増殖にともなって必要ない。 また おん性イボとも言われ

治療部位は10

前後で治り、

再生した表皮(ピンク

治療後の経過

去できます

徴です。10㎜以下のものについては通常一度の治療で除

的に破壊し、周囲の組織にダメ

ージを与えにくいのが特

増加したもの。 底層のメラニン色素が の。遺伝傾向が強い。基

後特別な処置は必要ありません。濃いシミの部分は治3~4週間間隔で、5~6回の治療が必要です。治療

く残ってしまったもの。ニキビ跡、すり傷ややけどの傷あとが茶色

※肝斑に関しては内服治療を中心に行っております。

炎症後色素沈着症

りますが、通常

3週間で自然にはがれ、

シミの色

療直後より黒く変化し、黒い

かさぶたになることがあ

メラノサイト

【光治療】

6ヶ月後に周囲と同じ肌色となります。

ラニン色素の産生が増加 ラニン色素の産生が関与し ら現れる。女性ホルモン ら現れる。女性ホルモン 女性に多く、30歳前後か すると言われている。

射し、紫外線の影響や加齢による肌の変化を改善する

レーザーに比べて、穏やかに作用します。

顔全体または希望の部位に光(フラッ 対象となるシミ:老人性色素斑・雀卵斑

シュライ

ト) を照

雀卵斑(そばかす)

紫外線

メラノサイト

しみ

メラニン色素

治療の流れと経過

4週間間隔で、

脂漏性角化症

そうじんせいしきそはん 老人性色素斑 と 大きこン色素を多く含む表皮角化細胞が増殖したもの。類円形のものが多く大きさは様々である。

の軽微なもの)・雀卵斑斑・脂漏性角化症(盛り上がり対象となるシミ:老人性色素 ※下写真は治療結果です いたします。 【Qスイッチルビ

シミの種類

皮膚科·美容皮膚科

遠藤雪恵

から、2種類の治療法をご紹介当院で行なっている治療の中 メラニン色素のみを最も効果



シミ治療の流れ

電話で問い合わせ

・カウンセリングシート

STEP 1

初診予約

STEP(2)

•顔画像診断

初診

·診察

STEP₄ お帰り



で来院いただいています。安心してお越しください。気軽にで相談ください。また、最近は男性の方も多くで治療を行っております。お肌のどんなお悩みでも、おみ・ご要望に合わせて治療をご提案し、誠実な気持ちいただけることもやりがいにつながっています。お悩シミを1つ治療することで、患者さまに笑顔でお帰り

美容皮膚科の お問い合わせ・ご予約

ティッシュなどで軽く押さ

い部位を中心につけ直した後、ファン

メイクをしている場合は、

脂や汚れを

しましょう。

レーザー照射 小さいものは氷で冷やしながら行 います。大きいもの、痛みに弱い方 は麻酔をして痛みを緩和します。

Qスイッチルビーレーザー

施術後は絆創膏を 貼ってお帰りいた だきます。

【料金】

光治療

きます。 【料金】

1回:31,500円

(回数券もございます)

(1箇所につき) 9 mmまで: 10,500円

15~19㎜以上:21,000円

10~14mmまで:15,750円 20~35mm以上:31,500円

照射時にはゴムではじかれた 程度の軽い痛みがあります。 施術後、絆創膏の処置は不要 です。そのままお帰りいただ

治療方法 が決定

15:00~18:00

STEP³ Y

9:00~13:00

9:00~13:00

初診料 … 4,200円

(顔画像含む)

止めについて

答えはページ

左下にあります。

真皮

紫外線対策・日焼けい シミができる原 国は様々ですが、 紫外線がしみの リン・A を増加させるこ しい。B いい。A S P 防には紫外線対策が不可欠です。 とは明らかになっ

:紫外線B波(UV - B) を何倍防

を使用した場合20分×25=500分(約8くなり始める人がSPF25の日焼け止め例えば、何も塗らないとき20分で肌が赤 ぐことができるかを表す 肌が赤くなるの を防ぐことができ 数値です

診療日

PA+++/=、 (かなり効果がある)、 FA++ 果がある)、PA++ ̄ ̄ーい防止できるのかの目安です A:紫外線A波(U をどれく - A + (効 どれくら

Cellnew SPF 50+ PA+++

TEL.027-352-1111(代表)

果がある)

すり過ぎないよう指の腹でやさしく塗り(0.㎝大)2個分(約0.g)が適量です。こクリームタイプの日焼け止めは、パール粒

寧に。また首筋、首、耳う

首、耳うしろ、肩、手足の甲い額、鼻筋、頬骨などは丁

※日焼けしやす

などにも忘れず、2

時間おきにつけ直

のばしてください

【プロフィール】 昭和45年5月25日生まれ。太田市出身

富山医科薬科大学医学部(現 富山大学医学部)平成7年卒 群馬大学医学部附属病院、桐生厚生総合病院での勤務を経て、平 成10年群馬大学大学院医学系研究科に入学。皮膚科の基礎研究 をしながら、附属病院で診療・治療を行ってきた。平成15年卒業後 は、皮膚病態学助手などを経験した後、平成18年3月に育児のため

黒沢病院へは平成18年10月に入職。当院託児所を利用しながら 育児・家事・外来診療・入院治療をこなしてきた。ヘルスパークでは 美容皮膚科も担当している。 認定資格など:日本皮膚科学会認定専門医、日本臨床皮膚外科学 Ξ

2 肝斑は女性に多いシミである

3 SPFの値は低いほうが効果が高い

4 日焼け止めは1日1回でよい

ニテスト

1 シミの原因は日焼けだけである

黒沢病院

美容皮膚科医師

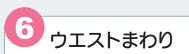
代表的な治療

... 健康体操

実際にやってみよう!

やり方

下記のトレーニングを $(1 \rightarrow 2 \rightarrow 1) \rightarrow (3 \rightarrow 1) \rightarrow (4 \rightarrow 1) \rightarrow (5 \rightarrow 1) \rightarrow (6)$ の順番で行います。 これを1日2セットできると効果的ですが、無理のない範囲で行いましょう! (1セット10分以内)





仰向けになり両手を横に広げます。頭は床につけたまま両足を横にゆっくり倒します。膝を床に付けないように頑張ってください。

左右往復で1と数えて10回

1に戻って6に

5 背筋



うつ伏せになり、両手両足を一緒に持ち上げます。床から少し持ち上がればOKです。

100

2 スクワット



手を腰または頭の後ろで組み、お 尻を出すようにして膝を曲げます。

10~15回

スタート ももあげ(基本動作)



腰の高さまで膝をしっかり引き上げてももあげを行い、心拍数を上げていきましょう。

20回(約15秒)

11112345676767787899

3 腕立て伏せ





肩の下に手首がくるようにセットします。腰が落ちないようにお腹に力を入れて行います。運動強度を高くしたいときは写真1のように膝を床から離し、軽めの運動にしたいときは、写真2のように膝を床について行ってください。

10~15回

●に戻って4に

投 腹筋



肘と膝を近づけるようにして腹筋を行います。呼吸は近づける時に 吐き、戻すときに吸います。

10~15回

"自己流"になってしまうと、効果が十分に発揮されないことがあります。 ヴァレオプロでは、見学は随時無料で、1日体験ビジターなら2500円で受け付けております。 お時間がありましたら、ぜひ一度ご利用ください。

ヘルスパークの2階にあるメディカルフィットネス&スパ「ヴァレオプロ」では、筋カトレーニングや有酸素マシンをおいたフィットネスジムや、ヨガなどを行うスタジオレッスンのほかに、「サーキットトレーニング」を行っています。 聞き慣れないこのトレーニング。脂肪燃焼効果に優れ、工夫すれば自宅でも行うことができます! 薄着になる夏に向けて、ダイエットに取り入れてみませんか?

サーキットトレーニングとは?

有酸素運動と筋カトレーニング(無酸素運動)を休みなく交互に行うことで脂肪燃焼に効果のあるトレーニングのことです。

ヴァレオプロでも専用器具をおいたスタジオでサーキットトレーニングを実施しています(写真)。このサーキットトレーニングを「30分間フィットネス」や「女性専用フィットネス」と名づけている施設もありますが、内容はヴァレオプロで実施しているトレーニングと同じです。

今回は、このマシンの特徴



(写真)ヴァレオプロでのサーキットトレーニングの様子

や使い方などを説明しようと考えたのですが、これらは施設に通わなければできません。

施設に通えば、「3日坊主になりづらい」「きちんと指導を受けられる」というメリットがありますが、中には「通う時間がない」「近くに施設がない」という方も大勢いらっしゃると思います。そこで今回は、家庭でもできるサーキットトレーニングを紹介いたします。

サーキットトレーニングは、なんと言っても脂肪燃焼に効果的なトレーニングです。継続して行って、夏までにスリムなボディを手に入れましょう!!

目指せ!3ヶ月で-3kg! ウエスト-3cm!!

Medical Fitness & Spa ValeoPro

トレーニングが気になった方は…ぜひ体験を!

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

ヴァレオプロのホームページにはスタジオスケジュールなどが掲載されています。

ヴァレオプロ

検索 ►

Tel:027-350-1177

09

(表3)コレステロールを多く含む食品

| | | 1回使用 | = |
|-------------|-------------|------------|----------|
| 食品名 | 100g含有量(mg) | 目安量 | 含有量(mg) |
| 鶏レバー | 370 | 50g | 185 |
| 豚レバー | 250 | 50g | 125 |
| 牛レバー | 240 | 50g | 120 |
| 有塩バター | 210 | 大1(13g) | 27 |
| 豚脂(ラード) | 100 | 大1(13g) | 13 |
| 牛脂(ヘッド) | 100 | 大1(13g) | 13 |
| 鶏もも皮つき | 98 | 80g | 78 |
| 鶏もも皮なし | 92 | 80g | 74 |
| 鶏手羽 | 120 | 1本(35g) | 42 |
| 鶏卵 | 420 | 1⊐(50g) | 210 |
| うずら卵 | 470 | 3⊐(22g) | 103 |
| プロセスチーズ | 78 | 1切(20g) | 16 |
| あんこう肝 | 560 | 1切(50g) | 280 |
| すじこ | 510 | 30g | 153 |
| たらこ | 350 | 1/2腹(40g) | 140 |
| いくら | 480 | 大1(17g) | 82 |
| うなぎ蒲焼 | 230 | 100g | 230 |
| ししゃも | 230 | 2尾(50g) | 115 |
| わかさぎ | 210 | 2尾(50g) | 105 |
| しらす干し(微乾燥品) | 240 | 大1(5g) | 12 |
| するめいか | 270 | 1杯(200g) | 540 |
| まだこ | 150 | 1/4匹(120g) | 180 |
| 甘えび | 130 | 5尾(50g) | 65 |
| 生かき | 51 | ムキ身43(50g) | 26 |
| 大正えび | 160 | 1尾(15g) | 24 |
| 生ほたて貝 | 33 | 1⊐(70g) | 23 |
| 生うに | 290 | 1片(7g) | 20 |

テロー 卵、タラコ、

酸」を多く含む食品です。DHAや げる働きをするのは、「不飽和脂肪 逆に体内のコレステロ 効な食品を知ろう Aを多く含む青魚のサバやサン 、オリ ル値を下

低くして食べることもできます

方法にすることで、コレステロ

オレイン酸

【オススメの理由】

など、余分な油を落とすような調理

茹でる、網焼きにする、蒸す、煮る

も食べたいというあなたに

ルが多く含まれます(表3)。 いくら、うになどにコレス

「飽和脂肪酸」です。肉の脂、レバー、品として明らかになっているのが、

コレステロー ルを減らすのに

中のコレステロ ルを増やす

事を心掛けましょう。 に頼るのではなく、バランスの良 に頼るのではなく、バランスの良い食大切です。しかし、これらの食品だけ 物繊維を多く含む食品やビタミンを 多く含む食品を積極的に摂ることも 植物油が有 効です (表4)。また、

食

| DHA•EPA | サバ、はまち、まぐろ、まだい、サンマ |
|---------|------------------------|
| リノール酸 | ごま油、サンフラワー油、ベニ花油、ひまわり油 |
| α-リノレン酸 | くるみ、なたね油、サラダ油 |

オリーブ油、なたね油、ヘーゼルナッツ

(表4)コレステロールを下げる栄養素と食品

コレステロー

ルを多く含む

コレステロールを抑えて満足できるオススメの1品 ヘルシー満腹サラダ

・海草ミックス(糸寒天入り) 5g

・アスパラ1本(20g)

・ブロッコリー ………… 1/5個(40g)

160

.....100g

······· 1/10本(20g)

| and the second | | | | |
|----------------|------|---|---|--|
| | 1 | | 1 | |
| 11 | | | | |
| | | | | |
| | 12/2 | | | |
| | 7 | 2 | | |
| | | | | |
| | | | | |

★豆製品は植物性のたんぱく質。サポニンやイソフラボンなど善玉コレ

ステロールを増やす働きをもつ栄養素を含んでいます!

★きのこ、海草、野菜類は食物繊維を多く含んでいてヘルシー!

★ドレッシングは、ごま油を使ってコレステロール低下に一役!

・しめじ 1/3パック(50g)

カステラ

材料(2人分)

·豆腐1/4丁 ········

・キャベツ1/8玉

【作り方】 ①海草ミックスは水で戻す。

②キャベツ、アスパラ、ブロッコリー、にんじん、しめじは食べやすい大き さに切り、電子レンジで約2分ほどやわらかくなるまで温める。

③ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。

④豆腐を食べやすいサイズに切り、①と②を合わせて盛り付け、③をかけ てでき上がり。

ドレッシング

1切(50g)

おろしにんにく…… 小さじ 1 大さじ2 ---- 小さじ2/3 しょうゆ ………… 小さじ半分 ごま油 ・大さじ3

を多く

く含む食品を知ろう

| (表2)適正エネルギー量 | | | | | | | |
|--------------|----------|--------------------|----------|----------|---------|--|--|
| | | 推定エネルギー必要量(kcal/日) | | | | | |
| | 15~17(歳) | 18~29(歳) | 30~49(歳) | 50~69(歳) | 70以上(歳) | | |
| 男性 | 2750 | 2650 | 2650 | 2450 | 2200 | | |
| 女 性 | 2250 | 1950 | 2000 | 1950 | 1700 | | |

※身体活動レベルII (座位中心の仕事だが、移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽い スポーツ等のいずれかを含む)の場合です。

日本人の食事摂取基準2010年版より



コレステロー

構成成分として、また体の機能を調コレステロールは体内の細胞膜の 肪の一種です 要な役割を果たす体に欠かせない脂 整するホルモンの原料になるなど、 コレステロ ルは、善玉コレステ 重

こと。動物性脂肪は魚肉も含む)

す(表1 筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしま 動脈硬化につながります。そして、 と、血管壁にコレステロ ルと悪玉コレステロー LDLコレステロー DLコレステロ ルが過剰になる ルがあります ルがたまり、 んどが肝臓 わ れる 心

で合成されますが、食べ物で合成されますが、食べ物 値が気になる方は、食生活の改内へ吸収されるため、コレステロ 食べ物からも体 改善が

(表2)をとり

(表1)脂質異常症(高脂血症)の判断基準値 (正常値)

LDLコレステロール 140mg/dL 以下 (悪玉) HDLコレステロール 40mg/dL 以上 (善玉) 中性脂肪 150mg/dL 以下

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

②脂肪は獣鳥性脂肪を少なく適正体重を維持する 物性・魚肉性脂肪を多くする

④コレステロー ③ビタミン、ミネラル、 しっかりとる 食物繊維を

バコはや \dot{b} ルを多く含む食品を (牛・豚・鳥肉などの獣鳥肉脂肪の 植

適度な運動をす

DLコレステロ

控える

昨年の本誌アンケ

何なのか、おススメの1品とともにご紹介します

というご要望をいただきました。そこで今回は、コレステロ

トで「コレステロー

ルを減らす食事について知りたい」

ルとはそもそも

管理栄養士 疋田 久恵

【プロフィール】 東京農業大学栄養科学科卒業。 平成20年1月に黒沢病院へ入 とアドバイスを行っている。

診療部長を筆頭に結成されている バンド「ウロガーズ」では、サックス 奏者としても活躍。職員の納涼祭 ではボーカルもつとめ、普段はお となしいその人柄が一変(笑)。

後輩の管理栄養士も増え、後輩 指導をしながら仕事に音楽に 日々奮闘中!

10

+! 第2の

このコーナーでは、老後の生活や介護・リハビリに関する情報をご紹介 します

今回は、訪問看護ステーションくろさわのご利用者さまのお宅にお邪魔しました。

「きっかけ」

に、ヒサさんが脳出血で倒れ、他院の直後の出来事だった。平成14年6月

それは、一人娘が小学校に入学した

した。夫は直接介護はできませんまで家で面倒みよう。と言ってくれー番は旦那さんの理解だ。「夫が,最

脳神経外科に3ヶ月入院し左半身ま

そんな方はいらっしゃいませんか? 今回はご利用者さま宅を訪問し、介護者である娘さんに取材をしました。

こんな時、みんなは どうしているの?



左から、木村訪問看護師、ヒサさん、佐智子さん

か」の選択を迫られた。当初、

、突然の

を嫌がることはなかった。

怒られたことがなかった」

母であるヒサさんに、佐智子さんは

に手伝いをしてくれた。おばあちゃ

娘さんも、訪問看護師がくると一緒

娘の佐智子さんは「施設か在宅介護 ひとなったのが始まり。退院にあたり

理解は深かったという。

んの舅の看病もしたことがあるため、 んで台所仕事をしてくれます」旦那さ が、私が介護などで忙しいときは、進 ました。夫は直接介護はできませ 期まで家で面倒みよう。と言ってく

(訪問診療)月2~3回

護 度:要介護5 者:娘の堀口佐智子様 訪問看護ステーションくろさわを平成14年9月から利用 利用サービス: (月・水・金) 訪問看護サービス (月2回) デイサービス (月2回) ショートステイ

ご利用者さま:須藤ヒサ様(90歳) は、とにかく夢中だったという。子育在宅介護を始めてから最初の1年 護ステ 行が好きで家でご飯を食べることも もしたことがあった。 り、めまいが続いて1週間の点滴通院 てと介護生活との両立に疲労がたま ととなった。 病院に通院。そのまま当院の訪問看 最初の1年」 退院後、泌尿器科受診のため黒沢 佐智子さんは独身のOL時代、旅 ーションくろさわを利用するこ

「心がけていること」

いう。 く、「いつも笑顔」と木村訪問看護師は

介護の愚痴をこぼすことはあまりな

んな母に育てられてか、佐智子さんも

で、姑の介護をした経験もあった。そ

う。ヒサさんはもともと穏やかな性格 一度も怒られたことがなかったとい

がよくない時は怒ってしまうときもあ り、後悔するそうだ。しかし、できるだ

介護をする中で、ヒサさんのご機嫌

家庭介護で孤独を感じる

宅介護生活が始まった。 んは施設を希望したが、旦那さまが介護に自信かたりと』

る。「最初は気がかりで外出できませ

「訪問看護師の存在」

80 86 91)

える。

お孫さんや病院からの贈り 物が綺麗に飾られている

「小学校で講演

さんは語る。

となどもよく話をします」と佐智子 私の娘とも年齢が近いので、学校のこ

介護をしている家庭が他になく、事情任の先生から講演を頼まれた。在宅

娘さんが小学校4年生のとき、担

た介護の体験談の講演を依頼された を知っていた先生から、4年生にむけ 母さんを大切にする気持ちがうかが も綺麗になっており、佐智子さんのお を感じ取ることができる。部屋もとて ても見て、聴いて、季節の移り変わり バメの巣があり、ベッドから動けなく 贈り物、窓の外には鉢植えの花々とツ 屋にはお孫さんの写真や病院からの と合わせて一生懸命歌ってくれる。部 童謡も好きで、佐智子さんが口ずさむ している。ラジオも一日中かけており、 け冗談を言いながら介護するように

するという。「木村さんのお子さんはも近いことから、自然と子供の相談も

看護師の存在だ。木村看護師は年齢んな時、相談相手ともなるのが、訪問

独や悩み、ストレスを抱えがちだ。そ 成り立たない。在宅だとどうしても孤

介護者が元気でないとよい介護は

のだ。約1時間の福祉の授業で、初め ヒサさんもカメラに笑顔を向けて

Combine

をつけて飲みやす

だが、液体にとろみ てで戸惑ったそう

くしたものや、

1

「メッセージ」

からこそ、できた教育貢献の一環だ。

た。介護をしている たちに飲んでもらっ

-」を実際に子

ク ァ ゼ

の介護が大切です」と佐智子さんは語

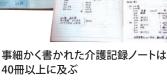
「とにかく気負わないで、マイペース

共感して笑顔になってくれることを願 在宅介護をされている方が、少しでも えてくれた。今回の取材記事で、同じ くれ、佐智子さんも笑顔で取材に答

40冊以上に及ぶ

るという。 メリハリをつけて生活することができ るようにしています」こうすることで、 をして、気持ちを切り替えて介護に戻 けています。1時間半しっかり買い物 んでしたが、今は家族で買い物に出か





に続ける。反対側も同様に行う。位置で20秒キープ。この時呼吸は側に傾ける。わき腹が気持ちよく 左手で腰を支え 、反対側も同様に行う。砂キープ。この時呼吸は止め、 右手

美心らくらく体操 のご紹介

が考案した"美心らくらく体操*訪問リハビリテーションのスタッ て簡単にできる内容です します。気軽なストレッチ ヨンのスタッ

わき腹と太ももの裏を伸ばす

周りの筋肉



す。この時背筋

訪問看護ステーションくろさわのお問い合わせ

TEL.027-352-3300 営業日:月曜日~土曜日(祝日·年末年始は除く) 営業時間: 8:30~17:30

13

週に数回だったという。すでにお父さ

んを病気で亡くされていたヒサさん

を

サさんのことが常に気がかりとなって させていたのだな」と語る。同時に、 に対し、今思えば「母に寂しい思い

外出もあまりできなくなった。

家族の支え」

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。





とは?

どんな時でも常

プロフェッショナル

理師になりました。

の人を喜ばせたいと思い、調 で、大好きな料理でたくさん 今の仕事を選んだ理由は?

小さい頃から料理が好き

売ジャイアンツが大好きで、 て、観戦に行っています。 た。今でもチケットを入手し 小さい頃はよく父親と一緒 趣味はなんです プロ野球観戦です。特に読 東京ド ムに行きま-

尊敬する人は誰です

除をよくやっています。 す。最近は一人暮らしをしてり、ドライブしたりしていま いるせいか、洗濯や部屋の掃 過ごしていますか? 友達とカラオケに行った

なろうと思ったきっかけでもたいと思いました。調理師に たいと思いました。調理師にんなおいしい料理を作ってみ 作った料理を食べて自分もこ

の選手のサインと、 あなたにとって ことです。 読売ジャイアンツ ルを持っている

満足していただき、(ご利用者さま)に がら仕事をするこ えるよう心がけな 笑顔になってもら 提供し、お客さま においし い料理を

母親と祖母です。二人の

休日は、どんなことをして

東京農業大学応用生物科学部栄養科 卒業 富岡市出身

趣味はなんですかっ かもしれません(笑)

スなど。また、最近は各地のので、ヨガやタヒチアンダン

体を動かすことが好きな

主任

め、病院での管理栄養士を志 小さい頃の夢はなんですか? ようになりました。

頃は、歌手になりたかったの だったようなので、幼稚園の り、踊ったりすることが好き テレビに合わせて歌った

れています。

です。 おいしい料理を食べ、お しいお酒を飲んでいる時

何ですか?

と感じています。 していかなければならない

には、正確な知識やコミュニ ことだと思います。そのため 医療サー ご利用者さまに喜ばれる ーション力もまだまだこれ ビスを提供できる

地域医療連携室だより

今回は昨年1年間の

このコーナーでは、地域の連携医療機関さまのご紹介をさせていただいています

まは、他の医療機関さまへ紹介させていただまた当院にて対応が困難な症状の患者さ

するようにしています

医療機関さまへお返事(診察や検査の結果) などです。当院へ受診後、すみやかに紹介元の

ご紹介内容は、検査や専門的な診察、手術

正式には「診療情報提供書」と言います。

定診療費というものを請求されることがあります 病院を初めて受診する際は、紹介状がない場合、

特

これは医療機関ごとに役割を分担すべきとの考えに

きるのです

とってよりスムーズで適切な医療を受けることがで や役割に応じた医療を提供することで、患者さまに

大学病院のような高度医療を提供する特定機能

医療機関が互いに連携しあい、それぞれの得意分野

一人の患者さまが抱える各症状・病気に対

くこともございます。

ります。昨年は下察がスムーズにな 医療機関さまへお報などを紹介元の す。診療情報提供書の作成には費用がかかりもで示す文書を添えて他院への紹介を行いました場合に、患者さまの同意を得て診療状況機関での診療・検査の必要性があると判断 ことで、その後の診 返し(お返事)する をいただきまれ 記のようにご紹介 像、その他診療情 ますが、たとえば当院で検査をした結果や画 でに受診している医療機関の医師が、 診療情報提供書の費用 例)3割負担の方は750円 【計算式】 2,500円(診療点数250点)×0.3 Ш 、別の医 750円



内科

泌尿器科



当院の地域医療連携室のソーシャルワーカー。左胸に金のバッチをつけています。

などの検査紹介が多くなっています。(図)

器科(主に結石破砕など)、脳神経外科、CTやMR 検査機器が充実していることから、グラフでは泌尿 理事長はじめ泌尿器科医が充実していること、また 特色があり、その規模も異なります。当院であれば、 地域医療連携の重要性

14

医療機関には、それぞれ異なった専門分野や機能

が提供できるよりよい医療 も、患者さまに 診察を受け、高度な医療行為を必要とする場合は基づいており、まずは地域の診療所やクリニックで 大学病院へ紹介する流れになります。 当院は今後

透 析 CT/MR 歯科

循環器内科

図ってまいりまさまと連携をするまと連携を 連携室のスタッよう、地域医療 フをはじ

皮膚科 整形外科

外 科

脳神経外科

連携先医師 かかりつけ医

粗塩にもはまって いて、集めてい

どんなことをして 休日は、 過ごしています

コ2匹(チョロとチました。普段はネ ビ)と遊んで癒さ ドによく行ってい 冬はスノーボ

今の仕事を選んだ理由は?

はとても重要だと感じたた てしまい、医療において食事 まったことで、病態が悪化し 際、食事が摂れなくなってし また祖母が入院をしている に興味を持っていたためです。 だったことと、ダイエッ 昔から食べることが好き たど

ときは、どんなときですかっ幸せだなと感じる

悔いのないよう毎日を過ご 強く思うようになりました。 時間です。特に震災の後

プロフェッショナルとはっあなたにとって

から学んでいかなければな ま



大学病院で小倉診療部長のサポ

専門分野は?

担当していたので、排尿障害、尿失禁 骨盤臓器脱、間質性膀胱炎(★)の領域 トを受けながら排尿機能外来を長年

まで、経過観察でも良い印象でした が、手術を行ったところ、失禁が消失

当たっています。全

いう信念で治療に 重さに差はないと 尿障害も、病気の ない病気である排 生命に直接関わら

8代女性の腹圧性尿失禁の患者さ

診療で感動したことは?

泌尿器科を選んだ理由は?

部分がどちらもある泌尿器科に魅力んでした。そのため、外科的・内科的な 外科か内科かはつきり決められませ を感じました。 臨床実習で各科の研修を行った際、

後は臨床へつなげられる研究を行って尿機能の関連に興味を持っていて、今はいませんが、血管の病気や血流と排

気であるがんも、

生命に関わる病

ですので、まだ実際の診療に生かせて

これらの発表は動物実験での結果

いきたいと考えています。

入職のきっかけは?

たことを覚えています。今は、最高のと言ってくださり、気持ちが楽になっ ても心配することはない。歓迎する」 年排尿機能外来を担当していて、特以前勤務していた大学病院では、長 選択をしたと思っています かし、当時月1回大学の外来にみえて く選択肢に入っていませんでした。し ため、転職先として黒沢病院はまった に不安を感じ始めていました。当院の 定の領域ばかり扱っている視野の狭さ いた小倉診療部長が、「領域が重なっ 小倉診療部長とは専門領域が重なる 会のホー

のは私のみです。

Q

国際学会での発表経験が

ルに位置する権威ある国際学会、

 $\bigcirc \bigcirc$ (International continence society)

下部尿路に関する領域では、最高レベ

あるとか

で発表したことがあります。

第40回国際禁制学会(ICS)

がそこで事務長をしていたので、自然

伯父が太田市で開業しており、父

医師を目指したきっかけは?

に医師を目指していました。

inカナダ (2010.8)

演題: ①The Influence of castration on bladder blood flow and function during rapid phase of androgen deprivation.

(アンドロゲン除去急性期における去勢 が膀胱血流と機能に及ぼす影響)

②The Influence of Androgen on bladder function and blood vessel. ~If there is a change of Bladder Blood Flow~

(アンドロゲンが膀胱機能に及ぼす影響

~膀胱血流に変化は見られるか?~)

られません。 ございました」と言われたことも忘れ

です。バーゲン時期になると血が騒いですかね?)。特にファッション関連何と言っても買い物です(女性っぽ 泉を巡るドライブなどです。 他、冬はスキー、夏は海で、日帰り温 ぎ、一人で東京まで遠征します。その

【泌尿器科外来】

曲

■診 察 日

月曜日:午前·午後(予約制) 火曜日:午前 木曜日:午後(隔週) 金曜日:午前·午後 土曜日:午前(隔週

() 読者へメッセージを!

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)

炎に関しては、日本間質性膀胱炎研究 には特に自信があります。間質性膀胱 が、群馬県内の医師で掲載されている 「診療に応じる医師一覧」があります ユページ(http://sicj.umin.jp/)と を置いて手押し車を押して元気に帰 流して喜び、手作りの工芸品と手紙 しました。患者さまは診察室で涙を

の本 たのち、最後に私のところへ。メッシュ現していて、複数の医療機関を受診し そうに思っていた。本当にありがとう 後旦那さんから、「手術前、お風呂で 手術にて症状が改善しました。手術 方になると股のところに何かはさまっ られました。 また骨盤臓器脱の患者さまで、タ いるような違和感、排尿困難が出 人の後ろ姿を見て、ずっとかわい

Q 趣味は?

ごる医師は非常に少ない状況です。泌などの女性泌尿器科領域の診察に応国、特に群馬県は尿失禁、骨盤臓器脱 通われています。ぜひ恥ずかしがらず ますが、多数の女性の方が私の外来に 尿器科受診には抵抗があるかと思い

(★)間質性膀胱炎とは?

が、全く異なる疾患で上。そとこれがちです 炎)と似たような疾患と思われがちです いわゆる膀胱炎(細菌による急性膀胱 合組織など)です。 膀胱炎は粘膜よりも深い場所(筋肉や結 粘膜が病変の メインになり が、間質

迫感)、また尿が溜まった時の痛みがあ く、頻尿や突然尿をしたくなる感覚(切膀胱炎のような尿の汚れはないことが に受診してみてください

泌尿器科 医長

【プロフィール】

昭和46年8月4日生まれ

埼玉県熊谷市出身

まがり ともひろ

群馬大学医学部 平成8年卒

卒業後、同大学医学部附属病院、公立富岡総合病院、

原町赤十字病院、浅間総合病院での勤務を経て、平成12年6月に黒沢病院に 6月には大学病院に戻り、その後秩父市立病院での勤務も経験。平成21年4月

Drってこんな人

今回は、泌尿器科 医長の曲友弘をご紹介します。

皆さまに親しみを感じていただこうというこのコ

晋段の診療ではわからない医師の一面をご紹介し

ノンタビュー

専門:排尿障害(特に神経疾患に伴う)、尿失禁、骨盤臓器脱、間質性膀胱炎 専門資格:日本泌尿器科学会認定専門医、日本透析医学会認定医

日本泌尿器科学会指導医、日本透析医学会指導医

い会の情報誌が、100号を迎えま



おかげさまで、本情報誌が100号を迎えました。

これも、読者の皆さまに支えられてこそ、だと思っております。編集委員一同、心より御礼申し上げます。 美心会のロゴマーク「ブレークスルー」(現状打破)と同様に、BISHIN(ビシン)も少しずつ向上させて参り たいと思いますので、今後ともぜひよろしくお願いいたします。

【編集委員】現在、編集顧問を筆頭に企画部が主に企画、構成、取材を行い、他部署から7名 校正の協 力を仰いで作成しています。写真撮影は主に放射線技師が行い、印刷・デザインのみ外注しています。

編集顧問:熊坂文成(医師)

編集委員長:佐藤比呂美(企画部)

編 集 委 員:吉原尊樹(企画部)、飯塚里香(企画部)、木村幸子(企画部)、斎藤勇矢(総務部)、加庭博文(医療相談

室)、牧野光里(事務部)、茂木俊一(放射線部)、高橋信行(検査部)、松本嘉幸(東部福祉総合相談セン

ター)、都丸貴子(高崎健康管理センター)

現在の体裁: 24ページオールカラー・季刊誌(年4回)・1回1万部発行

OPINION BO みなさまの みなさまからお寄せ その回答を掲載

ております

61

ただい

たご意見と

高崎健康管理センタ ご意見箱

日焼け にその 皮膚検査の際には洗顔して化粧を落イジング検査をやりました。 前にお話し下 前にお話し下さるとあわてずに行けムに行く際も下着をつけることも事 プログラムにある体力測定のためジ とすことを先に言っておい ば、化粧品も持参したのですが グ検査をや は心配で 後の下地などのケアができず のことを教えて

には、化粧水、乳液、洗顔料、 して 終了 ただか ク

だく際も、身支度のお声 また体力測定のために移動していた 掛け をするよう

今回いただいたご意見により、

、違うタ

も数本用意させて

いただ

センタ 惑をおかけいたしました。今後は、なくてはならず、ご案内不足によ のメイク品はお客様に持参 ンジングの用意はございますが、 に持ち物のご案内をするよう職員に周知 届かず申し訳ございませんでした。当こちらの事前の説明や当日の配慮が行

をいたしました。

ざいます イプのハンガ

フロア

物置き場につきましては、

ただい

ま

ざいません

いただいてお

がかけやすくて 人間ドック更衣室のロッカ めがついて

おもてなしハンガー」服の型崩れをしない同 いただきま を選ぶ際に検討を重 肩 よいと感じました。 厚の上質な「木製 0) ね洋 件で ٣_

ご意見

に改善させていただきます



ま

(台やカゴ)があるとうれしいです。また、食事のとき、荷物を置く場所

ックのオプ

ションでアンチエ

きでした。作者や壁面に飾られて、 。作者や題も知りたいと思られている絵がとてもすて と 思

緒に購入してま 題については確認できませんでし の絵は、イタリア いません。 りました。そのため たて家具と

いると衣服ー内のハン

ドライヤ 清掃するようにいたします

公開セミナ

の案内などを載せてほし

から

ビシン感想

の心情と仁術ひとすじに徹した先生む」の言葉感銘しました。(中略)頑固新年号の巻頭に「徐洲徐洲と人馬は進 間見る思いです の方針のもと絆も固く真摯な姿を垣 。巷間に依る病院の好

セミナ

は誌面でご案内できるよ

次お :好みでご 回はご遠慮なくお声 ただけ かけ ください 0 で、 ぜ

オプ ご意見箱

ドライヤ に埃がついていま した

です

-快な思 んでした。 いをさせてしまい 申 し訳ご

小さい文字が読みにく

いましたが、清掃が至らずに申し訳ござ ませんでした。今後は日々きちんと確 は週に1 度の清掃を行って

> 思ってお て居ります。(ハガキから)なさって益々の御発展を心から祈念し 後も 御

おり、高齢化社会に向けて大変参考に の忘れについて細かくご説明をさ 病気の話の記事において、 、認知症とも れて

があるのだなとびっくり して、こんなにモダンな色使 しました。

初めて見ま なりました。

明確となる。 表紙の美心会マ 暖色地に白抜き文字は読みにくい 背景を白地とす クが地色の関係で見 れ ば

まいります。 ご意見 ザイン会社とも相 文字は大きく心が いただきあり 『談して改善』心がけ、色合い がとうござ はい

ます。

情報誌の歴史

昭和53年 🛨 「神流川」発行 (幻のガリ版刷り)

昭和60年 2月

平成16年

第1号 「黒沢医院だより」

1枚のタブロイド版

まだ黒沢"医院"だったころ。

昭和60年 第3号 10月

「黒沢病院だより」 4ページのタブロイド版

同年6月に黒沢"病院"完成 (43床)

平成2年 第8号~63号 11月 「黒沢病院だより」

「ふれあい」カラー印刷へ。 平成元年に86床へ、 平成9年には98床へ増床。

1月 「ふれあい」 冊子型16ページに。 BHI賞コンクールで、

第64号

「院外広報誌A部門入賞」 平成18年 第74号

> 「ふれあい」 中身もオールカラーに。 BHI賞コンクールで 「準優秀賞」に。



CONTRACTOR DESCRIPTION OF THE PERSON OF THE

ドック利用者が 単数6,000人を突破

平成19年 第80号 4月 「ふれあい」

20ページへ拡大 BHI賞コンクールで 「地域連携賞」に。



平成21年 7月

第89号 法人名である「BISHIN (ビシン)」へ名称変更

黒沢病院附属ヘルスパーク クリニック開院



平成22年 4月

第92号 「BISHIN(ビシン)」

デザインを一新 BHI賞コンクールで 「最優秀賞」受賞



平成23年 1月

第95号 「BISHIN(ビシン)」

24ページへ拡大 前年グランプリ受賞により、 HISフォーラム2011を当院 で開催





ライブラリーぐろさわあすうび

今回から、図書ボランティアさまが お勧めする本をご紹介してまいります。

ヘルスパーククリニックの赤い屋根の玄関を入ると、図書 室があります。闘病記を中心に、さまざまな写真集や料理 本などをおいており、待ち時間などにご利用いただくことが できます。また、闘病記と料理本は、7日間貸出しも行ってお ります。この機会に、ぜひご利用ください。(図書ボランティ アさまについては、2011年ビシン秋号をご覧ください)

開館時間

(午前の部)月曜~土曜 9:00~12:00

(午後の部)月曜~金曜 13:00~15:00

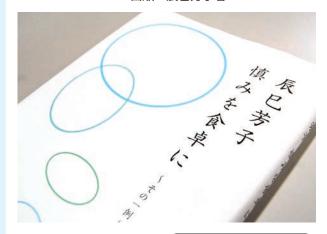
(土曜日の午後は休館)



今井ボランティアおすすめ!

「慎みを食卓に」

NHK出版 辰巳芳子著





「食の窓は、一見何気ない 小窓に見えますが、広く深 く、しかも明確・明瞭・歴然 です」これはこの本の中の 言葉ですが、「食べる」とい うこと、「料理」をすると言う ことなど、少しゆっくりと時 間をかけてみたい方におす すめです。簡単レシピも多 いです。

久恒ボランティアおすすめ!





料理法がシンプルでどれも おいしいと思いました。 ちょっとおしゃれで楽しいイ タリアンなので、若い方に も喜ばれると思います。こ の季節におすすめです。新 じゃがとタコのケイパー風 味は、私のアレンジではカ ニかまやシーチキンでも美

「イタリア日和」

女子栄養大学出版部 有元葉子著



味しかったです。

TOPICS

新任ドクター紹介

4月から新たに入職した常勤医師をご紹介します。

内 科 松本健(まつもとけん) ■ 出身地: 群馬県高崎市

■ 趣 味:リゾートゴルフ、読書

【医師を目指した理由】祖父も父も気管支喘息を患っていました。特に父の重積発作には幼少時か ら恐怖したものです。病苦からの解放・平癒に寄り添いたいという思いから医師を目指しました。 【この科を選んだ理由】私が医師になる頃には吸入ステロイドにより、父の病状も落ち着きました。 しかし自分自身が発症しないとも限らないので、喘息やCOPDの診療・研究に従事しました。ここ数

■ 専門科: 内科一般、呼吸器内科、アレルギー、呼吸器感染症

■ 資格:日本内科学会認定内科専門医、日本呼吸器学会指導医

【抱負】患者さまやご家族にとって、より良い選択肢を共に考え、喜びのある人生を過ごすために も、医師としてそして良き隣人として尽力していきます。

年、内科診断学の基本である病歴聴取の重要性を改めて認識し、患者さまとのコミュニケーション

TOPICS

を大切にできる内科学の魅力を強く感じています。

3月3日、高崎市文化会館で「健康支援教室」を開催いたしました。 高崎健康管理センターご利用の方を対象に、今回で10回目の開催です。



はじめに、「各ドックの必要性について」をテーマに各専門医がパネルディスカッションを 行いました。続いて「当高崎健康管理センターにおける現状と分析~120歳まで生きるため の10ヶ条~」と題して当法人 理事長黒澤功による講演を行いました。また、健康体操やヴァ レオプロ健康相談もあり、盛りだくさんの内容でした。これからも予防医療を提唱し、皆さま の健康づくりのため、尽力してまいります。

TOPICS

2月23日(木)、ヘルスパーククリニック4階美心ホールを会場に 「第2回 高崎市救急医療研究会」が開催されました。



高崎市内の医療機関の医師や、消防局救急救命士などが集まり構成されている研究会。 高崎市の救急医療について、今回は黒沢病院副院長 大森重宏が「黒沢病院における救急医 療の現状」を、そして群馬大学大学院臓器病態救急学教授の大嶋清宏先生が「高齢者の救 と題して講演会が行われました。救急医療の現状と課題が明確になり、これからの 高崎市の救急医療体制を考えるうえで大変有意義な会となりました。

昨年の美心祭で皆さまからご支援いただいた「東日本大震災復興支援金」ですが、医療機 器購入資金として、宮城県石巻市の開業医「まだらめ内科医院」さまへ寄贈させていただき Fした。昨年3月に東日本大震災で「まだらめ内科医院」さまは2階建ての建物が津波で浸水 、医療機器がすべて使用できなくなりました。また、石巻市は震災のほかにも昨年9月に 計風15号の水害被害にもあい、甚大な被害を受けています。被災者の地域医療の必要性も 慮して、1日も早い開業を願い今回の支援という運びになりました。昨年の美心祭でご支 いただいた皆さま、ありがとうございました。



G 次ページに続く

「銀山平の山並」(新潟県) 撮影:八木健一様



「綿(わた)ぼうし」 撮影:石井和子 様



「安曇野の春」(長野県) 撮影:清水道秀 様



「春爛漫」(東吾妻町) 撮影: 倉澤信司 様



「小雨のチュウリップ公園」(富山県砺波市) 撮影:福田トシヱ 様



「朝日輝 | (みなかみ 谷川岳) 撮影:川島龍 様



(平成24年4月改定)

病院・ヘルスパーク行き

| - | ナロロノー | and the second |
|----|---------------|----------------|
| 므뺘 | ⊊ΕΗ /¬ | |
| | りゅいしょ | - |

| 高崎駅東口 (発) - | 黒沢病院 → (発) - | ヘルスパーク → (着) | ヘルスパーク (発) - | 黒沢病院 → (発) - | 高崎駅 |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|
| _ | 8:55 | 9:10 | 9:10 駅 | 9:15 駅 | 9:2 |
| 9:30 | 9:40 | 9:50 | 9:55 | 10:00 | |
| | 10:05 | 10:10 | 10:10駅 | 10:15駅 | 10:2 |
| 10:30 | 10:40 | 10:50 | 10:55 | 11:00 | |
| | 11:05 | 11:10 | 11:10駅 | 11:15駅 | 11:2 |
| 11:30 | 11:40 | 11:50 | 11:55 | 12:00 | |
| | 12:05 | 12:10 | 12:10駅 | 12:15駅 | 12:2 |
| 12:30 | 12:40 | 12:50 | 12:55 | 13:00 | |
| | 13:05 | 13:10 | 13:10駅 | 13:15駅 | 13:2 |
| 13:30 | 13:40 | 13:50 | 13:55 | 14:00 | |
| | 14:05 | 14:10 | 14:10駅 | 14:15駅 | 14:2 |
| 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、交番付近からの発着です。(下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。

美心会専用送迎車

高崎駅東口を出て★印の場所が送迎車 の乗降口です。

(ぐるりん乗り場ではありません) 交番前に停車できない場合は、停車位置 がずれる場合もあります。



ぐるりん時刻表(有料:200円)

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。 (ぐるりんH24.2.14改定)

病院・ヘルスパーク行き

| (群馬の森線)中居団地先回り⑩ | | | | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------------------|--|--|--|--|
| 高崎駅東口 (発) - | 黒沢病院入口 → (発) - | ヘルスパーク > (着) | | | | |
| 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 | | | | |

高崎駅行き (群馬の森線)健大先回り9

| ヘルスパーク (発) - | 黒沢病院入口 > (発) - | 高崎駅東口 > (着) |
|-----------------|---------------------------------|----------------|
| 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 |

部分は月~金曜日の運行【土日祝日は運休】です。

- 行 ま │ 高崎駅からのぐるりんバス乗り場は、東口・群馬の森線・10番(中居団地先回り)です。
- 黒沢病院から高崎駅行き:柴田コーポ前(バス停名:「黒沢病院前」)
- ヘルスパークから高崎駅行き:矢中小学校前(バス停名:「ヘルスパーククリニック前」)





※「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。

3年間編集委員長をしておりましたが、本号をもって退任することとなりました。 アンケートなどでご意見・ご要望も多くいただき、全てを反映しきれなかったりと 至らぬ点も多くありました。しかし、平成21年には情報誌コンクールで最優秀賞も いただくことができ、読者の皆さまに支えられ、本当に感謝しております。 後任は社会人2年目のフレッシュな新人です。これからもビシンをどうぞよろしく

で意見・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

t yoshihara@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 ⑤ → 病院機能評価って

おねがいします。(佐)



財団法人日本医療機能評価機構の審査を受けて認定を受けるもので、 黒沢病院も1998年に認定を受けました。

病院が提供するさまざまな医療サービスが、患者さまの望んでいる質で提供されているか、診療の中で発生する問題点をきち んと改善できているか、改善の努力を怠っていないかなどの問題点を明らかにするため、「書面審査」と「訪問調査」によって約 600の評価項目を第三者の立場から中立・公平に評価するものです。

認定病院には認定証とマークが与えられます。パンフレットやホームページ、病院施設内などにこのマークや認定証があれば、 その病院は一定水準以上の病院といえます。言い換えれば、地域に根ざし、安全や信頼、納得の得られる医療サービスを提供す べく、常日頃努力している病院であるということです。

なお、定期的な更新審査があります。

(出典: 「病院用語小事典」NPO法人日本HIS研究センター発行 財団法人日本医療機能評価機構ホームページhttp://jcqhc.or.jp/)

NEWS

健康フォーラム2012

今回は記念すべき第20回です。美心会で展開している医療をより多くの方に 知っていただき、地域の皆さまの健康づくりに役立つ内容で開催予定です。 現在準備をしておりますので、皆さまどうぞご期待ください。

■ 開催日:5月27日(日)雨天決行

■ 開催時間:午前10時~午後2時

TEL.027-352-1111(企画部まで) ホームページ http://www.bishinkai.or.jp

■ 開催場所: 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック 詳細は、順次院内掲示板やホームページでお伝えしていきます。

NEWS

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。

| 実施日 | 4月28日(土) | 5月19日(土) | 6月16日(土) | 7月14日(土) |
|-------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 中 卒 | 第30回 | 第31回 | 第32回 | 第33回 |
| 内容適正量を知ろう初め | | 初めての手作り中華 | 初夏のさわやかランチ | スタミナランチ |
| お申込期間 | 4月7日(土)~ 4月21日(土) | 4月21日(土)~ 5月12日(土) | 5月26日(土)~ 6月9日(土) | 6月23日(土)~ 7月7日(土) |

■開催時間:午前11時~午後2時 ■ 定員:各10名 ■ 料金:各2,000円

※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

■ TEL.027-352-1111 (管理栄養士 小板橋・清水まで)



人間ドック限定のランチメニューを一般の皆さまにも味 わっていただきたく、3種ご用意させていただきました。 この機会にぜひご賞味ください。



開催日:5月15日(火) 「申L込み期間」 4月24日(火)~5月8日(火)

② 開催日: 6月19日(火) | 「ロールムのテカカリョ」 5月29日(火)~6月12日(火)

③ 開催日: 7月17日(火) | [申し込み期間] 6月26日(火)~7月10日(火)

■場所:黒沢病院附属ヘルスパーククリニック3階レストランボヌール 《左記日程、すべて13:00~13:30までにご来店ください

. 旬の魚を使用した和食ランチ ・・・・・・・・・・ 2,000円 3. 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 すべてのランチにオリジナルデザート・ドリンクがついています。)

TEL.027-352-1111 (管理栄養士 小板橋·清水まで)

「ミニギャラリー」 夏の写真・イラスト募集中!!

お1人様2作品まで。

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

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: 5月17日(木)(当日消印有効)



「アドリア海の真珠」



撮影:鈴木晃様

受付時間 7:00~18:00

診療時間 9:00~13:00・15:00~18:00

ヘルスパーククリニック 医師外来予定表 Tel.027-352-1

平成24年4月9日(月)~

| | | | | | | | 十成24年4月9日(月)~ |
|-------------------|--------|---|---|---------------------------------|---|--|--|
| 診療科 | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
| 泌尿器科 | 午前 | 黒澤曲 | 曲富田 | 黒 澤 小 倉 | 小 | 小 倉 曲 | 黒 澤 小倉/曲 |
| /公//K 右合个十 | 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 | 大 森中島 | 脇谷 中島 | 大 森中島 | 松 谷 中 島 | 脇 谷吉 川 | 大森中島 |
| 加入中がモントイン | 午後 | 脇谷 | 武山 | 脇谷 | 松谷 | 大 森 石 原 | 脇谷 |
| 外科 | 午前 | 田 口 12時まで 清水/大瀧 (呼吸器) 12時まで | 田 口 11時まで 栗原(乳腺) 11:30まで | 小池(一般•循環器) | 田 口 菊地(乳腺) <mark>12時まで</mark> | 田 口 <mark>11時まで</mark> 栗原 (乳腺) | 田 口 12時まで 藤井(乳腺) |
| ን የት | 午後 | 藤井(乳腺)栗原 | 小 澤 遠藤敬 (乳腺) 予約制 | 休診 | 田 口 17:30まで 藤井(乳腺) 17時まで | 栗原(乳腺 <mark>第1.3金</mark> 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 本 | 石 井 町 田 長嶺(肝臓) ^{12時まで} 山 下 ^{予約制} | 後 疾島(肝臓) 佐 藤 | 石 井 佐藤(循環器) 山 下 ^{予約制} 矢 島 | 後 藤 町 田 山 下 予約制 矢 島 | 後 藤 佐藤(循環器) 矢 島 |
| P3 4 4 | 午後 | 佐藤(循環器) 矢島 | 佐藤(循環器) 松 本 | 町 田 矢 島 | 後 疾 島 松 本 | 矢 島 | 佐藤(循環器) 町田(無呼吸) 17時まで 山 下 予約制 松 本 |
| 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 <mark>16:30まで</mark> | 休 診 | 休 診 | 休診 |
| ±1-11-1 | 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 |
| 整形外科 | 午後 | 休 診 | | め変更になる場合がる | | | あエング シュニャ |
| 15 61 | 午前 | | <u>休 診</u> 笹岡·河田 | 休 診 西原•河田 | <u>休 診</u> 笹岡•神保 | <u>休</u> 診 笹岡·河田 | 整形外科医師 笹岡 |
| 歯 科 口腔外科 | 午後 | 笹岡•西原 | 笹 岡 | 西原 | 笹岡·神保 第1·3·5木 | 世岡 インプラント重原 第4金 | 笹岡 |
| 内視鏡 | 午前胃 | 小 林 蔵屋敷 山 下 大野/緒方 | 小 山 新 下 井 群大医保 久 | 山 下 小 林 蔵屋敷 山 﨑 | 山 下 戸 島 群大医師 | 小山綿 木田 | 小 林 山 下 戸谷/平井 群大医師 |
| | 午後·ESD | | 山下 | | | 山下 | |
| | 午後·大腸 | 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。

| 專門 | 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•大瀧 |
| 乳腺外来 | 藤井•遠藤敬一 栗原•菊地 |
| インプラント | 重原 |



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