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.101
夏号

[NPO法人]
前立腺がん検診推進ネットワーク

【インタビュー】
黒澤　功
山中英壽

Features | 特集 |

[ヴァレオプロ]
予防医療の実践!!

[美味しい話]
「ビタミンB1」と「にんにく」について

[イキイキ! 介護の話]
「胃ろう」は延命措置ではない

[地域医療連携室だより]
小規模多機能型居宅介護「さとの花」

The Prize for Best Healthcare Inhouse Magazine
★2010★
「BISHIN」
高品位第10回BHI賞において最も優秀であったことを証明のBHIマークを贈ります
NPO法人日本HI研究センター

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

美心会は、明日の健康生活実現のため努力いたします

去る5月27日(日)、第20回美心祭を開催いたしました。

文字通りの五月晴れとなり、今年も大勢のお客様をお迎えすることができました。「健康なときにこそ病院を訪れていただき、正しい医療情報を得て毎日の健康な生活に役立てていただきたい」という思いから、約20年前、第1回　病院祭を開催し、3年前よりヘルスパーククリニックにて「美心祭」と名称を変え続けさせていただいています。今年は、記念対談として高崎市長の富岡様に「高崎市の医療」についてお聞きし、改めて「病院は地域文化の中心とならなくてはいけない」と自覚することができました。

さて、今回は皆さまに「美心会の医療・介護サービスの質をお伝えしたい」という目的を第一に掲げ、さまざまな催しを実施いたしました。短時間ではありましたが、最先端の医療について知っていただけたのではないかと思います。

1階のミニ講演では、前立腺がん、女性泌尿器、尿路結石、肝臓、肺、乳腺外科、内視鏡手術、歯科・口腔外科など、それぞれ専門医師より説明させていただきました。また、毎年恒例の検査抽選会ですが、今年は検査の方法や目的を事前にご説明してから、興味のある検査の抽選に参加していただきました。当院は、県内はもとより全国的にも最新かつ最高の検査機器を揃えており、担当する技師たちも、多くの者が専門資格を有しております。今回、検査の説明をさせていただいたことにより、当院の検査の有用性をより深くご理解いただけたのではないでしょうか。残念ながら、生涯病気と無縁の人はいません。ですから、年に一度、美心祭で正しい医療知識を得ていただき、いざというときの対処法を身につけていただきたいのです。

また、「介護を必要とする方にも、楽しく有意義に過ごし、自分らしく人生をまっとうしていただきたい」という願いから当法人が運営しているデイケア、高崎東部福祉総合相談センター(居宅介護支援、訪問看護、ホームヘルパーなど)のスタッフ、アイケイ薬局やグループ事業所である特別養護老人ホームシェステやまの花、シェステさとの花などのスタッフによる介護サービス紹介もおこないました。その中では、嚥下困難な方でも美味しく食べられる食事を紹介させていただき、試食会も実施しました。美味しい食事は生涯の幸せにつながります。楽しみながら学んでいただくよい機会となったと自負しております。

さて、最近の話題として「チーム医療」というものがあります。医療は高度に発達するほど、治療過程において、さまざまな職種の連携協働が重要になります。当院では、医師・看護師だけでなく薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、検査技師、放射線技師、医療ソーシャルワーカーなど、多職種によるチーム医療を積極的に実践できるよう力を入れています。また各職員も、それぞれが資格取得や専門研修会への出席など、積極的に研鑽しています。今後も「患者さま、ご利用者さまのためになる知識技術の習得」に努力してまいります。日々、一人ひとりの医療スタッフがこのような研鑽のもとに、しっかりと仕事をしていくことで、美心会の医療・介護サービスの質を継続的に向上できると確信しています。皆さまの健康管理に、ぜひ美心会グループの力をお役立てください。

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

「山村暮らしの知恵」

其の1

今はスーパーマーケットやコンビニへ行けばなんでも揃う。私が子供の頃の山村では全てが自給自足、言い換えれば家にあるもので工夫しながら暮らしていた。例えば、トイレットペーパーは古新聞をカットし、クシャクシャに揉んで軟らかくしてから使っていた。お客が来た時は、グレーの軟らかい紙が用意され、うれしかったことを覚えている。

特に印象に残っているのは、夏の茶摘みやにんじん掘り、山の下草刈りなどの仕事のときのことである。山には蚊やブヨがいて、人間めがけて追いかけてくるので撃退する物が必要だ。今ならスプレーや蚊取り線香などがあるが、当時はなかった！なんと家にあるボロ布を何枚も集めてしっかりと巻き、更にその上に藁を被せて硬くし、50～70センチくらいのしっぽのような形を作って腰に提げ、その先に火をつけ、いぶしたのである。白い煙がその布製しっぽの先からモクモクと出て、蚊やブヨが近づけなかったのである。家族皆がそのしっぽをつけて山仕事をしていた。殺すようなことをせず、煙で撃退していたものだ。今、殺虫剤や電気蚊取り器を見るとあのころの知恵をしぼった撃退法を思い出し、懐かしむのである。

BISHIN 歳時記

4月

6日(金) 石巻市まだらめ内科医院様訪問

11日(水) 第7回 美心医療公開セミナー
「皮膚が硬くなる病気」
講師：遠藤雪恵医師

14日(土) 春のコンサート
「声楽とピアノの演奏会」

春のコンサート

20日(金) 院内研修会200回記念特別講演会
(高崎シティギャラリー)
「企業価値を高めるCS向上のヒント」
講師：株式会社ヴィジョナリー・ジャパン代表取締役 鎌田洋氏

28日(土) 第30回ボヌール調理実習開催
「適正量を知ろう」
焼き鯖のカレー南蛮漬け、若竹煮、他

第30回 適正量を知ろう

5月

15日(火) ボヌールお食事会

19日(土) 第31回ボヌール調理実習
「初めての手作り中華」
小籠包、サンラータン他

20日(日) 看護職就職ガイダンス
(グリーンドーム前橋)

22日(火) 避難訓練(黒沢病院)
高崎東消防署員の指導のもと、避難袋、避難はしごでの避難の方法および消火栓での放水、消火器での消火訓練をおこないました。

第31回 初めての手作り中華

27日(日) 第20回美心祭
20回特別記念祭

6月

1日(金) 避難訓練
(ヘルスパーククリニック)

16日(土) 第32回ボヌール調理実習開催
「パスタランチ」トマトソーススパゲティ

美心祭

19日(火) ボヌールお食事会

26日(火) 第8回 美心医療公開セミナー
①「胸部CT検診の現状」
②「終夜睡眠ポリグラフィー(PSG)検査について」
講師：町田 優医師

7月

14日(土) 第33回ボヌール調理実習開催
「スタミナタイランチ」
豚肉のエスニックチャンプルー 他

17日(火) ボヌールお食事会

Schedule

主な行事予定

8月5日(日) 高崎まつり
「みこし部門」参加予定
8月18日(土) サマーコンサート開催予定
「マンドリン演奏会」

ボヌール

8月21日(火) ボヌールお食事会
8月25日(土) 第34回ボヌール調理実習
9月25日(火) ボヌールお食事会
9月29日(土) 第35回ボヌール調理実習
10月16日(火) ボヌールお食事会
10月27日(土) 第36回ボヌール調理実習
皆さまのご参加を、心よりおまちしております！

ヴァレオプロ

・毎月第1日曜…ハイキング
・第2火曜……ボウリング
・第3金曜……ゴルフ　各イベントを実施中

特定非営利活動法人

前立腺がん検診推進ネットワーク設立!

平成24年3月9日、
医療法人社団美心会　理事長　黒澤 功を代表とする、
特定非営利活動法人（ＮＰＯ法人）前立腺がん検診
推進ネットワークが群馬県知事から認証されました。

設立目的

中高年男性がんの代表である前立腺がん。この前立腺がんがサイレント・キラー（静かなる殺人者）と恐れられているのは、初期の前立腺がんには自覚症状が全くなく、症状が出てからでは、外来に訪れても既に手遅れで、命を落としてしまうがんだからです。しかし、ごく少量の血液を使用しての※ＰＳＡ（Prostate Specific Antigen 前立腺特異抗原）検査を定期的に受けることにより、前立腺がんによる死亡を未然に防ぐことが出来ると最新の欧米の疫学研究によって明らかになりました。定期的にＰＳＡ検査を受けることが前立腺がんで死なない最高の予防手段です。しかし、現在の日本においては、ＰＳＡ検査による前立腺がん検診の認知度は低く、多くの中高年男性が、前立腺がんで命を落としているのが現状です。

わたくしたちはこのようなわが国の現状を憂い、特定非営利活動法人（ＮＰＯ法人）前立腺がん検診推進ネットワークを設立することにいたしました。わが国を前立腺がんでは死なない社会にし、男性が充実した壮年期以降の生活を送れるようにお手伝いしたいと思っています。そのためにわたくしたちは、次のような事業を展開いたします。

前立腺がんについての講演を行う山中副理事長

組織

理事

理事長
黒澤　功
（医療法人社団美心会理事長）

副理事長
山中英壽
（群馬大学名誉教授）

酒井英樹
（長崎大学大学院教授）

伊藤一人
（群馬大学大学院准教授）

深貝隆志
（昭和大学医学部准教授）

神保　進
（有馬クリニック院長）

齋藤　隆
（元群馬県議会事務局長）

黒澤由美子
（医療法人社団美心会副理事長）

松本房江
（元高崎市役所健康課主幹（課長））

大河原カツヱ
（元群馬県看護協会理事、訪問看護ステーション統括所長）

幹事

松本速雄
（松本法律事務所、弁護士）

事務局

加瀬嘉明
（医療法人社団美心会システム部部長）

PSA Prostate Specific Antigen
［ 前立腺特異抗原 ］

前立腺に特異的な蛋白の1種です。

PSA検査とは※

PSAは健康なときにもわずかに血液中に存在していますが、前立腺がんになると大量のPSAが血液中に漏れ出てくるために、血中のPSA濃度が高くなります。血中のPSA濃度が基準値よりも高ければがんが疑われることになり、PSA濃度が高くなるにつれて前立腺がんの可能性も高くなってきます。PSA検査はわずかな血液（１㎖）があれば測定可能であり、簡便で、測定感度の高い血液検査です。

事業計画

①ホームページを開設します

インターネットにより前立腺がん検診と前立腺がん治療に関する最新の情報を提供します。２０１２年度は、日本泌尿器科学会、米国泌尿器科学会、日本癌治療学会などの学会に参加する当ＮＰＯ法人関係者が正確な情報を入手し、公開します。

②啓発的集会を開催します

市民公開講座などの啓発的集会を開催し、前立腺がんならびに前立腺がん検診についての正しい情報を発信します。２０１２年度は、医療法人社団美心会　黒沢病院附属ヘルスパークククリニックで開催された美心祭において、当ＮＰＯ法人関係者が、前立腺がん・前立腺がん検診についてミニレクチャーを行うとともに、来場者に無料でＰＳＡ検査を提供いたしました。

③諸団体と協力し、検診推進運動を展開します

前立腺がん検診を推進している諸団体と協力して、前立腺がん検診推進運動を展開します。ブルークローバー・キャンペーン運動（主催ブルークローバー運営委員会〈朝日新聞社〉）の一環として、２０１２年秋に黒沢病院、昭和大学病院をはじめとする複数の医療機関が、前立腺がん検診推進運動（市民公開講座、無料ＰＳＡ検査など）を行います。当ＮＰＯ法人はこの運動に積極的に参加します。

④他施設と共同し、学会発表を行います

前立腺がんに関連した臨床研究を他施設と共同して行い、学会発表を行います。２０１２年度には、全日本病院学会に医療法人社団美心会 黒沢病院が発表する学会発表「前立腺がんに関するアンケート調査報告」において、当ＮＰＯ法人関係者が共同演者となります。

文責：熊坂文成（特定非営利活動法人 前立腺がん検診推進ネットワーク
正会員、ＢＩＳＨＩＮ編集顧問）

前立腺がん検診推進ネットワークインタビュー

前立腺がん検診推進ネットワーク設立にあたり
理事のお二人にインタビューを行いました。

和やかな雰囲気の中
NPO法人設立について
語っていただきました。
左から山中英壽、
黒澤功、インタビュアー

―5月27日に第20回美心祭が開催されましたね。

黒澤　はい、天候にも恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。大成功のうちに終えることができ、ご来場くださった皆さま、ご協力いただいた皆さまには、心から感謝しております。

―美心祭では、ブルークローバー・キャンペーンのコーナーが設けられていましたが、ブルークローバー・キャンペーンとは何ですか?

山中　ブルークローバー・キャンペーンとは、前立腺がんの早期発見・適切治療を伝えるキャンペーンです。このキャンペーンは朝日新聞社のブルークローバー・キャンペーン運営委員会が主催し、二〇〇六年に始められました。

黒澤　美心会グループは、この運動に二〇〇七年から参加し、この運動を全面的に支援しています。

山中　別名「サイレント・キラー」と呼ばれるほど、自覚症状なく進行する前立腺がんですが、早期に発見し、適切な治療を受けることで、前立腺がんで命を落とさずに済むのです。

―早期に発見するためには、どうしたら良いのですか。

山中　PSA検査を受けることが、その第一歩です。

―PSA検査とは、どのような検査ですか?
またどこで受けられますか?

山中　PSA検査は非常に簡単な血液検査です。1㎖の血液があれば十分です。市町村検診、人間ドック検診、さらに前立腺がんの疑いがあれば、クリニック、病院でも受けられます。

―アメリカでは前立腺がんによる死亡者数が減少していると聞きましたが、どうしてですか?

山中　アメリカは前立腺がんが多い国です。そのため、国民の意識が高く、PSA検査を受けている方が非常に多いんです。50歳以上の男性の80%以上の方が検診を受けています。前立腺がんについていえば、アメリカは検診大国なのです。そのため、前立腺がんで亡くなる人が減ってきています。その一方で、日本は前立腺がんで死亡する人が増加しています。それは、アメリカではPSA検査を受けている人が80%であるのに、日本では10%に達しないからだといわれています。早期発見すれば、前立腺がんは怖くない病気です。アメリカのように、高い認識を持ち、日本を前立腺がんでは命を落とさない国にしていきたいと思います。

―日本において前立腺がん検診を受けていただくためには、どのようなことが必要だと思いますか?

黒澤　前立腺がんは、高齢者男性のがんですが、現在、我が国で高齢男性の前立腺がん患者さんを支えるのは、家族の力が大きいと思います。特に奥さん、娘さんの支えや助言なしに、前立腺検診の現場に男性が出向くことは難しいようです。そのようなことを考えて、私どものNPOには3名の女性の方に理事として参加していただきました。

―NPO前立腺がん検診推進ネットワーク設立にあたり意気込みをお願いします。

黒澤　わたくしどものNPOでは、PSA検診を普及するため、全国的に連携するネットワークをつくっていきます。また、前立腺がんや、前立腺がん検診についての正確な情報を発信し、もちろんブルークローバー・キャンペーンも積極的に支援していきたいと思っています。

黒澤 功 × 山中英壽

ヴァレオプロは予防医療の考えのもと、
平成21年ヘルスパーククリニックオープンとともにスタートしました。
現在会員数は1,200名を超え、生活習慣病の改善・予防、
体力維持・向上などの目的で、皆さまが楽しく汗を流されています。
今回は、当施設を利用され、効果を上げた方の一例をご紹介させていただきます。

予防医療の実践!!

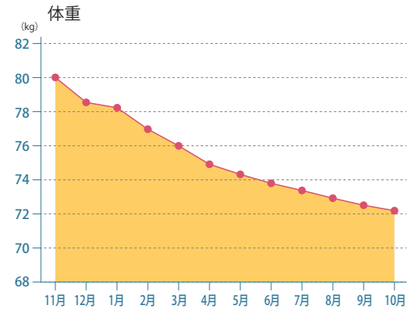
ValeoPro（ヴァレオプロ）での効果

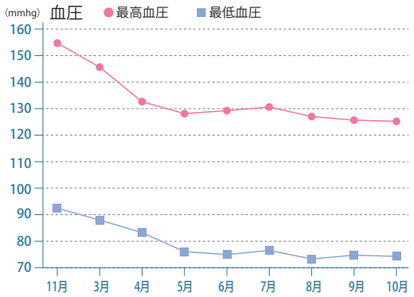
血圧安定

Iさん（男性）61歳　平成22年10月入会

体　重	血　圧	トレーニング頻度
1年前80kg →現在**72kg**	入会時 最高血圧150台 →半年後**120台** その後安定	週4～5回

【ポイント】
定期的にINBODY測定（体組成分析装置）を実施。その都度トレーニングメニューを体力レベルにあわせて変更しています。サーキットトレーニングは3周程実施。最近はスタジオレッスンにも参加。トレーニングを始めてから血圧が安定。さらに体重減少、筋肉量増加により、以前悩んでいた腰も調子がよいとのことです。





スタッフからメッセージ！　健康運動指導士・マネージャー　高橋理恵

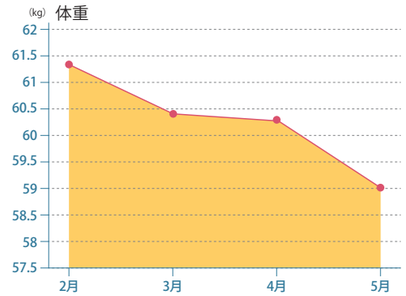
トレーニングの内容をスタッフにいろいろご相談いただきながら、ご自分のペースをつかんでおこなわれています。最近は、いろいろなレッスンに出ていただいてます。これは、体のバランスを整えるのにとても良いと思います。これからも一緒に頑張っていきましょう。

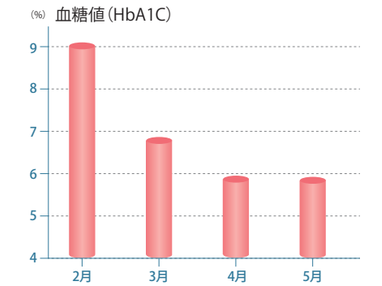
血糖値改善

Mさん（女性）63歳　平成24年2月入会

血糖値(HbA1c)	栄養相談	トレーニング頻度
入会時9.0→入会1ヵ月後6.8 →入会2ヵ月後5.8	6回実施（現在も継続中）	週3～4回

【ポイント】
ジム内でトレーニングメニューを行いながら、エアロビクスやボールエクササイズなどのスタジオレッスンに参加していただいています。管理栄養士による栄養相談では、「運動で消費するカロリー」と「食事で減らすカロリー」の目標を設定。間食を減らすために、間食の記録をつけていただくことで、コントロールができました。





※HbA1cとは、1～2か月前の血糖の状態が推定される血液検査です。

スタッフからメッセージ！　管理栄養士兼トレーナー　横山　勇

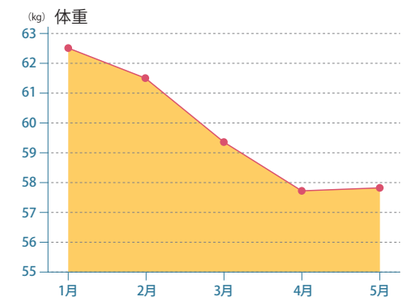
一気に理想の行動目標を設定すると挫折しやすいので、取り組む行動目標を少しずつ理想に近づけていきました。それにしたがって検査数値もよくなっていきました。この状態がキープできるように、これからも一緒に頑張っていきましょう！

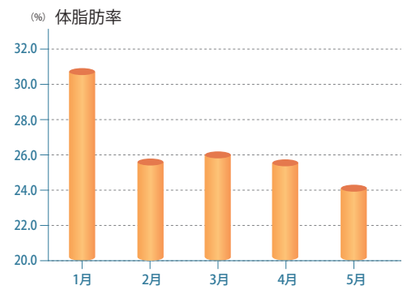
体重減少・体脂肪減少・筋力UP

Nさん（男性）37歳　平成24年1月入会

体　重	体脂肪率	栄養相談	トレーニング頻度
4ヶ月前62.6kg →現在**57.8kg**	4ヶ月前30.8% →現在**24.3%**	6回実施（現在も継続中）	週2～3回

【ポイント】
朝食にタンパク質をしっかり摂り、3食きちんと食べることが、筋肉量アップ・代謝アップに繋がりました。主食量のコントロールを目標に設定。ゴルフやマラソンなどのイベントにも参加していただいています。





スタッフからメッセージ！　管理栄養士兼トレーナー　横山　勇

仕事帰りなど、少しの空いた時間にトレーニングを頑張っていらっしゃいます。少しずつ負荷を上げ、筋肉量を維持しながら体脂肪率の減少ができました。またイベントにもご参加いただきありがとうございます。これからも一緒に楽しんでいきましょう。

ヴァレオプロは**「運動は楽しくなければ継続できない、継続できなければ効果は出ない」**と考え、皆さまに、楽しく継続していただくために次のことを実施しています。

1. 入会の目的、入会時の問診・体力測定をもとに、その方に最適なトレーニングメニューを作成します。
2. 管理栄養士が無料で栄養相談をおこなっています。
3. 運動実績、体重・血圧の変化を記録したトレーニングレポートを毎月お渡ししています。
4. 血液検査を年2回無料で実施しています。（レギュラー会員・ペア会員のみ）
5. 保健師による健康相談を月2回実施しています。
6. 理学療法士による相談を週1回実施しています。
7. ハイキング、トレッキング、ボウリング、ゴルフ、マラソンなど様々なイベントを開催しています。

皆さまも、楽しみながら運動して、楽しい生活を送りましょう!!

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

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
http://www.bishinkai.or.jp/valeopro/
Tel:027-350-1177

「ビタミンB1」と「にんにく」について

蒸し暑いこの季節、「食欲がない」という方も多いのではないでしょうか。
そんな夏だからこそ、必要な栄養素をしっかり摂ることが大切です。
そこで今回は、夏バテ予防に効果的なビタミンB1と、
おいしくて元気になれるにんにくについてお話しします。

管理栄養士 清水 碧

【プロフィール】
東京農業大学応用生物科学部栄養科学科卒業。
平成20年4月に美心会へ入職。高崎健康管理センターのレストラン“ボヌール”で提供している食事の栄養管理のほか、外来患者さまへの栄養アドバイスもおこなっている。
また、ヘルスパーククリニック1階にある“カフェ・オリーブ”のメニューも担当し、季節ごとのおすすめドリンクも考案している。

ビタミンB1

暑い日は麺類だけなど、簡単に食事をすませていませんか?
麺類やごはん、パンなど糖質にかたよった食事になると、栄養バランスが悪くなり、日々の疲れがたまりやすくなります。そこで、糖質を効率よくエネルギーへと変換し、疲労回復に効果が期待できるのがビタミンB1です。ごはんを主食とする日本人には、とても大切なビタミンの一つです。ビタミンB1は豚肉やうなぎ、豆類などに多く含まれます。(表1)

にんにくの栄養価

にんにくというと多くの方が強烈なにおいをイメージされるのではないでしょうか。実はあの強烈なにおい成分“アリシン”こそがスタミナ源なのです。
アリシンはにんにくの他、ねぎや玉ねぎ、にらなどにも多く含まれています。
抗菌・殺菌作用が高く、ウイルスや細菌から体を守り、食中毒や風邪の予防などにも効果が期待できます。また、胃腸の働きを促進する作用もあるため、食欲不振になりがちな夏にはぴったりの食材です。

夏バテ予防に効果的なビタミンB1の摂り方

ビタミンB1は水に溶けやすく、熱に弱いため、調理過程で失われやすい性質があります。しかし、にんにくに含まれるアリシンと組み合わせると、水に溶けにくく、熱に強くなるため、調理による損失が少なくなります。さらに消化吸収が非常によくなり、糖質を効率よくエネルギーに変換してくれます。
また、アリシンは、にんにくを丸ごと調理するより、刻んだりすりつぶして使用する方がより効果を発揮することができます。
それでは下記に、疲労回復が期待できるおすすめレシピをご紹介します。

おわりに

元気の秘訣は毎日の食生活にあり。

食欲がないとかたよった食事になりがちですが、そんな時期だからこそ必要な栄養素を摂って、食事バランスを整えることが大切です。
夏バテを予防し、暑さや疲れを吹き飛ばしましょう。

(表1)ビタミンB1を多く含む食品 (可食部100g当たり)

食品群	食品名	含有量(mg)
魚介類	うなぎ(蒲焼)	0.75
	たらこ	0.71
	いくら	0.55
	コイ	0.46
	べにざけ	0.26
肉　類	豚ヒレ	0.98
	豚もも	0.9
	豚ロース	0.69
	豚レバー	0.34
豆　類	大豆・乾	0.83
	えんどう豆・乾	0.72
	いんげん豆・乾	0.5
	ささげ・乾	0.5
	そらまめ・乾	0.5
穀　類	全粒粉	0.34
	大麦	0.22
	あわ	0.2
	玄米(めし)	0.16
	ライ麦パン	0.16

※1日の食事摂取基準 成人男性:1.3〜1.5mg / 成人女性:1.0〜1.2mg
五訂増補　食品成分表データより

カンタン! 健康レシピ

暑さに負けないスタミナレシピ!

豚肉のエスニックチャンプルー

材料(2人分)　　1人当たり:エネルギー:404kcal

- そうめん …… 2束(約100g)
- 豚ロース …… 100g
- にら …… 1/2束
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 人参 …… 1/3本
- パプリカ …… 1/2個
- にんにく …… 1片
- ごま油 …… 大さじ1
- ミニトマト …… 6個
- レモン果汁 …… 少々

A
- ナンプラー …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 鶏がらスープ顆粒 小さじ1

★お好みで
パクチー …… 少々

【作り方】
①そうめんは少し固茹でにして、冷水で洗いぬめりをとり、ザルにあげる。
②豚ロース、にら、玉ねぎ、人参、パプリカは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
③Aを合わせておく。
④フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、人参、パプリカを加えてさらに炒める。火が通ったら、水気を切ったそうめんとにらも加える。
⑤合わせておいたAを加えて混ぜるように炒め、器に盛る。
⑥ミニトマトを添え、レモン果汁をかける。お好みでパクチーを添えて出来上がり!

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。今回は在宅介護で「胃ろう」より栄養を摂取しているご利用者さまのお宅にお邪魔しました。

在宅介護ができるのか不安

「胃ろう」に抵抗を感じて踏み込めない

そんな方はいらっしゃいませんか？

「“胃ろう”は延命措置ではない」

奥左から隆司さん、木村訪問看護師、久美子さん　手前は如月さん

ご利用者さま：大谷如月様（89歳）
介　護　度：要介護4
介　護　者：大谷久美子様（長女）大谷隆司様（長女の夫）　平成14年3月25日から利用
利用サービス：訪問看護（週2回）　ショートステイ（月1回/4日間）
訪問入浴（週1回）　往診（週1回）

木村訪問看護師と共に、大谷さんのお宅へ伺うと、落ち着いた雰囲気の部屋の真ん中で、如月さんは気持ちよさそうに眠っていた。ベッドの奥のスペースには、ローテーブルとソファが置かれており、すぐそばの窓からは心地よい風が入ってくる。大谷さんのお宅では、この如月さんのお部屋で家族の行事をすべておこなっているのだそうだ。クリスマスも、お正月も、誕生日も、如月さんのそばに家族が集まる。たずねてくるご友人も、このソファに腰掛けて、如月さんのそばで楽しい時間を過ごす。如月さんの周りはいつも、暖かい雰囲気に包まれているようだ。

「きっかけ」

如月さんが介護を受けることになったきっかけは、脳梗塞。如月さんは、それまでにも何度か軽い脳梗塞を経験しており、ご自分で外来受診をしていた。そのため、娘さんもいつかは介護をするという覚悟はしていたそうだが、やはり左半身不随と告げられたときは、ショックだったという。

「在宅を選んだ理由」

如月さんに介護が必要となり、在宅か施設かという選択を迫られた大谷さんご夫妻。在宅という道を選ぶのに、ほとんど抵抗はなかったそうだ。「うちは母を訪ねて友人たちが集まってくる家でしたから」と娘さん。家にいた方がよい刺激がたくさん受けられると考えた。もともと一人娘で、自分が母の面倒を見なくてはという覚悟もあったというが、なによりご主人の賛成が大きかったとのこと。「うちには、義母の部屋もあり、住宅地とはいえ隣家とも距離があり、在宅介護をしていける環境がありました。ですから、在宅以外は考えになかったんです」とご主人は語る。また、介護を続けている上でも、ご主人の協力が大きな支えになっている。

「胃ろうについて」

介護生活が続くにつれ、飲み込む力の低下がみられ、胃ろうを造ったのは平成19年11月。胃ろうを造ることには、抵抗がなかったのか尋ねると「母にとっては、胃ろうは必要だと捉えていましたから、抵抗はありませんでした。それよりも、きちんと栄養を注入できるのかという不安の方が大きかったです」と娘さん。口から食べさせることが自然であるという考え方もあるが、ご夫妻にとっては、口からモノを入れて、むせている姿を見るほうが辛かった。とくに、とろみが苦手な如月さんは、食事をしても吐き出してしまうことがあったのだという。

「支え」

不安が大きかった娘さんを、勇気づけたことはなんだろうか。それは、同じ病室に入院していた方のご家族の方だったそうだ。

如月さんが入院し、胃ろうを造る話が出たとき、たまたま同じ病室に胃ろうより栄養を摂取している患者さまがいた。その付き添いの女性が、実際に栄養剤を注入しているところを見せてくれ、話を聞かせてくれたのだという。「こうすればいいのよ！　大丈夫」と明るく力強く教えてくれたことが、なにより娘さんの不安を拭ってくれた。

胃ろうの様子

「胃ろうでよかったと思うこと」

やはり、むせている姿を見なくて済むということは大きい。苦しそうに食事をしている姿を見るのは辛かったようだ。

また、胃ろうからの注入をはじめたことで、家族の負担も減ったという。食事は、毎日メニューを考えなければならないし、それを食べられる形状にしなければならない。さらに、どのくらいの量でおなかがいっぱいになるのか、水分は足りているのかなど、介護している側が非常に悩む。しかし今は胃ろうから決められた量の栄養剤を決められたように注入すればよい。「やはり、介護する側も楽をしないと、長続きしませんよ」とご主人は話す。如月さんの介護はもう十年以上になる。娘さんも「胃ろうから栄養を注入するようになってから、体重も増えて安定し、定期的な検査でも栄養面で指摘を受けることはなくなりました。母がどう思っているか、本当のところは分かりませんが、胃ろうを造って、お互いがよかったんだと思っています」と語った。

ご主人の協力は介護の大きな支えです

「今後について」

木村訪問看護師が、今後のことについて尋ねるとお二人は声を揃えて「我が家で、看取りたいと考えています」と答えた。もちろん、様態が急変すれば病院に連れていくが、このまま何事もなく過ごせるのであれば、住み慣れた我が家で看取りたいとのことである。

取材を終えて

私たちの話が終わると、ちょうど如月さんが目を覚まし、カメラを向けると、にっこりと微笑んでくれた。木村訪問看護師からは、「胃ろう」に対して抵抗や不安が大きく、踏み出せない方も多いと聞く。無理に食事を口から食べると、誤って気管内に入ってしまう危険もある。娘さんを勇気づけた病室のご家族のように、この記事が少しでも、皆さまの勇気につながればと願う。

（文責：武川）

笑顔で取材に応えてくれた大谷さんご夫妻

Q 胃ろうとは？

『胃ろう』は、お腹に造った口のこと。病気のために口からだけでは十分な食事がとれない場合、胃内視鏡を用いた手術で、お腹にチューブを入れ、そのチューブを通して栄養剤を入れることができる。このチューブの入る孔を「胃ろう」という。

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

Multifunctional Long-Term Care in a Small Group Home

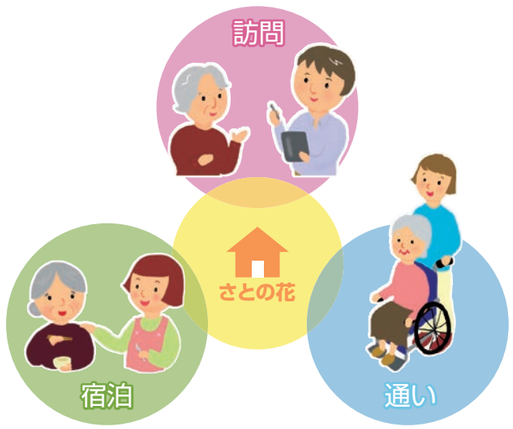
Satonohana

小規模多機能型居宅介護 ケアサポートセンター『さとの花』

今回は小規模多機能型居宅介護『さとの花』をご紹介いたします。

Q.1 小規模多機能とは？

高齢者の方が住み慣れた地域で、24時間365日「通い」「訪問」「泊まり」「ケアマネジメント」の介護サービスを1ヶ所で受けられる複合的な介護施設です。ご利用者さまの介護度や、ご利用者さま・ご家族さまの希望に応じて、ケアマネージャーが必要な介護サービスを調整します。顔なじみのスタッフが介護サービスを提供するので、認知症の方も安心してお過ごしいただけます。



SATONOHANA
INTERVIEW

Q.2 ケアサポートセンターさとの花の特徴は？

少人数のため、家庭的でお一人お一人にあった介護が提供できるところです。また、特別養護老人ホームやデイサービスが併設されているのも特徴です。施設のご利用者さまはもちろん、地域の方も多く訪れますので、いろいろな方と交流していただけます。また、併設施設でおこなわれる行事への参加や、設備の利用も可能です。

さらに、介護度が重くなり在宅での介護が難しくなった場合に、入居施設が身近にあるというのは安心感につながると思います。ケアサポートセンターで、入居待ちもしていただけますので、いざという時には、さとの花でトータル的にサポートいたします。

Q.3 黒沢病院とは、どのように連携していますか？

黒沢病院は、当センターの協力病院です。往診や、緊急時の受け入れ、受診の予約などで連携しています。

Q.4 スタッフの人数、取得資格などを教えてください。

スタッフは全部で12名です。介護福祉士7名、介護支援専門員3名、看護師・調理師が各1名います。その中には、社会福祉士や、認知症ケア専門士の資格取得者もおります。

Q.5 PRポイントは？

居室、リビング、脱衣室に床暖房が入っていますので、寒い時期でも快適に過ごすことができます。中庭もありとても開放的で、北側の部屋まで陽の光が入る明るいつくりになっています。また、キッチンは対面式なので、調理の様子を見ることができ、食への期待感も高まります。

また、外庭には花壇や畑があり、季節の花や野菜の自家栽培を楽しむことができます。広い敷地ですので、安心して散歩もしていただけます。

家庭的な雰囲気を大切にした施設です。

メッセージをどうぞ（松澤課長より）

ケアサポートセンターさとの花は開所5年目を迎え、昨年より「地域一番の介護サービスを目指す」を目標に、サービスを行っています。今年度は「笑顔の応対、不適切な言葉を使わない、地域交流」を目標としています。スタッフがとても明るく、笑いが絶えない毎日です。郊外ののどかな環境に恵まれた素敵な施設です。お気軽にお問い合わせください。

ご利用対象者

【介護保険の要介護認定】
- 要支援1・2の方
- 要介護1～5の方

【1日の利用定員】
通い 15名
泊まり 9名

施設の最大登録人数は25名となっています。

こんな方におすすめです！

- 日中の受け入れだけでなく、時には宿泊もお願いしたい
- 日曜日も利用したい。
- 朝早く、夕食の後など、受け入れ時間の希望に応えてほしい。
- ゆったりと家庭的な雰囲気で過ごしたい

利用料金（自己負担）のご案内 ※1ヶ月につき

要支援1	4,545円
要支援2	8,131円
要介護1	11,625円
要介護2	16,603円
要介護3	23,682円
要介護4	26,033円
要介護5	28,598円

【さとの花 介護方針と理念】

理念　最高の福祉サービスによる心安らぐ生活の提供

方針　ご利用者様の気持ちに寄り添い24時間365日サービスを提供し、ご利用者様が望む暮らしができるように支援する。

ケアサポートセンター「さとの花」
責任者 松澤課長

見学希望・お問合せ先
小規模多機能型居宅介護 ケアサポートセンター「さとの花」
高崎市乗附町209番地1
TEL.027-321-3187 FAX.027-321-2266

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、外科医長 栗原照昌をご紹介します。

栗原 照昌

くりはら てるまさ

外科医長

【プロフィール】

昭和31年12月8日生まれ
出身：群馬県伊勢崎市出身
富山医科薬科大学医学部卒
同大卒業後、群馬大学医学部附属病院、埼玉県立がんセンター乳腺外科医長、国立高崎病院外科、亀田総合病院乳腺科部長代理を経て、平成23年4月より美心会に外科医長として就任。
専門：乳腺外科、甲状腺内分泌外科
専門資格：医学博士、日本外科学会外科専門医・指導医、日本乳癌学会乳腺専門医、マンモグラフィ読影認定医（AS評価）、日本内分泌外科学会内分泌・甲状腺外科専門医

TERUMASA KURIHARA
INTERVIEW

Q 医師を目指したきっかけは？

はじめから医師を目指していたわけではありません。基本は文系人間ですので、マスコミや報道関係に興味を持っていましたが、クラスメイトの影響もあり、気がついたら医師を目指していました。

Q 乳腺外科医を志した経緯は？

学生時代から内分泌やホルモン学に関心を持っていました。また外科志望でしたから、乳腺や甲状腺・内分泌外科を専門にしたいと考えました。特に乳がんは総括的な医療で診断から治療まで一貫して行うことができ、また治療方法も多岐にわたっていることに大変やりがいを感じています。

Q 医師として心がけていること

患者様の大半は女性ですから、やはり最低限の身だしなみは気を遣っています。それから、乳がんの患者さまには特に心のケアが大変重要になってきます。女性の医師とは異なり、女性の気持ちはなかなか掴めなくても、男性として患者様に対して「夫の立場での気持ち」で接するように心がけています。

Q 亀田総合病院勤務時代について

単身赴任生活であったため、正直辛いこともたくさんありましたが、院内の活発な合同カンファレンスや、海外から手術見学に来た外国人医師との情報交換を通じて、国内外の新しい知識や技術を得ることができました。私の人生の中でも貴重な経験ができたと思っています。

Q これまで5000例以上の乳がん手術に携わって

現在の幅広いニーズに応えられるように、かつての乳房切除術から乳房温存術、そして近年の内視鏡下手術、乳房再建術と一連の術式を体得してきました。

Q 診療で感動したことは？

亀田総合病院での最後の手術患者さまのことはずっと忘れないでしょうね。私はすでに美心会への入職が決まっていて最後まで診療ができないので、後輩の医師に任せようとしていたのですが、どうしても私に手術をして欲しいと…。この患者さまの気持ちは今も心の糧として生きていますし、ふと思い出すと病室の窓から見えた太平洋の青い海がよみがえってきます。

Q 休日の過ごし方は？

趣味の読書をして過ごすことが多いですね。昔から本が好きで、かつてはハウツーものや日本の古代歴史などを読んでいましたが、最近はノンフィクションやエッセイを好んで読んでいます。特にエッセイストで画家でもある玉村豊男さんは好きな作家の一人です。

Q 読者へメッセージを！

医療の質は総合力です。そのためには各スタッフの底上げとスキルアップが重要です。そして、さらにその技術を継承していくこと。これまでに医師として幸運にもいろいろな経験をさせてもらいました。この当時の経験やデータ、資料は、私の貴重な財産や資源になっていて、現在も役に立つことが多々あります。これからもこれらの資源を大切にしていきながら、ともにはたらくスタッフの技術の向上に努めたいと思っています。

そして患者さまへ。現在は情報が氾濫しています。正しい知識を得て、いたずらに不安を持たないことが大事です。そのためには、定期的に健診やドックを受けて医師の正確な診断を仰ぐことが重要です。

亀田総合病院での勤務最後の回診

手術時の写真

【外科 外来】

■診 察 日：

栗原	月曜日：午後
	火曜日：午前（乳腺）11:30まで
	金曜日：午前（乳腺）
	午後（乳腺）隔週
	土曜日：午後

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）

ビシンからのお知らせ

BISHIN NEWS ビシンニュース

NEWS 1 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。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。

実施日	8月25日（土）	9月29日（土）	10月27日（土）
内　容	第34回 秋の行楽弁当	第35回 韓国料理	第36回 旬の味覚御膳
お申込期間	8月4日（土）～ 8月18日（土）	9月8日（土）～ 9月21日（金）	10月6日（土）～ 10月20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

お申込み TEL.027-352-1111（管理栄養士　小板橋・清水まで）

NEWS 2 ボヌールお食事会

ヘルスパーククリニック3階　レストランボヌールでは、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。

① 開催日：8月21日(火)　【申し込み期間】7月31日(火)～8月14日(火)

② 開催日：9月25日(火)　【申し込み期間】9月4日(火)～9月18日(火)

③ 開催日：10月16日(火)　【申し込み期間】9月25日(火)～10月9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

A. 旬の魚を使用した和食ランチ ―― 2,000円
B. 最高ランクの上州牛を使用した洋食ランチ ―― 2,000円
C. 地元寿司屋大将が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。）

お申込み TEL.027-352-1111（管理栄養士　小板橋・清水まで）

NEWS 3 サマーコンサート開催

入院患者さま、ご家族さま、介護施設ご利用者さまなどを対象に、季節ごとにコンサートを開催しています。今回はマンドリンの独特な音色と余韻をぜひお楽しみください。

■ 日　程：8月18日（土）14:00～　■ 内　容：マンドリン演奏会
■ 場　所：黒沢病院3F リハビリセンター　■ 出　演：群馬大学マンドリンソサエティ

お問合せ TEL.027-352-1111（企画部まで）

NEWS 4 体力アップ運動教室開催中

最近、運動不足を感じている方。健康運動指導士のもと、楽しく、効果的な体づくりをしませんか？体力レベルに合わせて2つのコースをご用意しております。

■ 日　程：毎週土曜日　9:30～10:30（チャレンジクラス）
11:00～12:00（やさしいクラス）
■ 場　所：黒沢病院附属ヘルスパーククリニック1F デイケア
■ 対　象：60歳以上の方で、介護認定を受けていない方～要支援２までの方
■ 定　員：各20名
■ 料　金：各500円

お申込み TEL.027-353-2333（健康運動指導士　山本まで）

スタッフってどんな人？

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。

透析センター

臨床検査技師 臨床工学技士 多胡（たご） 直也（なおや）

平成23年入職　北里大学保健衛生専門学院 卒業　藤岡市出身

臨床検査技師・臨床工学技師の2つの資格を持っていますね？

最初は一つより二つの資格を持っていた方が、何かと便利かなぁという、安易な考えで取得しました。しかし、今は両方を持っていることで、病気に対する見方や考え方が広がっているので、よかったと思っています。

小さい頃の夢は？

サッカー選手です。ちょうど小学生の頃にJリーグが開幕し、選手たちの華麗なプレーに、幼いながら憧れていました。

仕事で心がけていることは？

透析は週3回、4時間の治療を行うため、患者さまと接する時間が長いことが他部署とは違うところです。その分、患者さまとのコミュニケーションが大切になってきます。「黒沢病院で透析してよかった」と思っていただけるように努力しています。

好きな言葉は何ですか？

「明日やろうはバカヤロー」

好きな言葉というか、いつも心にとめている言葉です。つい面倒な事を後回しにしてしまう性格なので……。

あなたにとってのプロフェッショナルとは？

常に患者さまに安心して透析治療を受けていただくことだと思います。まだまだプロフェッショナルとはほど遠いので、コミュニケーション力や看護力など、日々学んでいきます。

透析センター

臨床工学技師 土屋（つちや） 沙織（さおり）

平成19年入職　太田医療技術専門学校 卒業　藤岡市出身

臨床工学技士を選んだ理由は？

もともと工作や美術など、モノをいじる作業が好きだったので、看護以外にも医療に携われるこの職種に興味を持ったのがきっかけです。

趣味は？

旅行先の寺社仏閣を訪ねることです。古いものや歴史的な場所に行って、その場所の建造物と自然が溶け込んでいるのを見るのが好きです。

透析センターの雰囲気は？

スタッフみんな明るい職場です。透析は週に3回来院して、4時間の血液浄化を行います。水分や食事など健康な人と比べて制限もあるため、スタッフと患者さまとのコミュニケーションが大切になります。（口うるさいスタッフと感じることもあるかもしれませんね（汗））。質問や疑問があれば、何でも気兼ねなく話しかけてください。

好きな言葉は？

『ぼくたちはすべてを鏡に映して見る。…』「鏡の中、神秘の国へ」という本の中で、ある女の子と天使がそれぞれの存在について問いかけあう物語の一節です。私にとって、自分を見つめ直す言葉になっています。

あなたにとってプロフェッショナルとは？

透析の不安と苦痛を少しでも取り除いて、安心した医療を提供することです。知識は勉強すれば身につきますが、透析を受けている方々の体験や気持ちから、知識以上に学ばなければならないことがあることを知りました。これからも、患者さまから教えていただくことがたくさんありますので、よろしくお願いいたします。

ライブラリーくろさわ おすすめ 本 のご紹介

「ライブラリーくろさわ」とは…
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があり、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日間の貸出しもおこなっております。

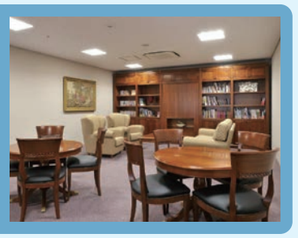
このコーナーでは「ライブラリーくろさわ」の蔵書から図書ボランティアがおすすめする本をご紹介いたします。この機会に、ぜひご利用ください。

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）
H24.7月現在



秋山ボランティアおすすめ!

「新世界の路地裏」

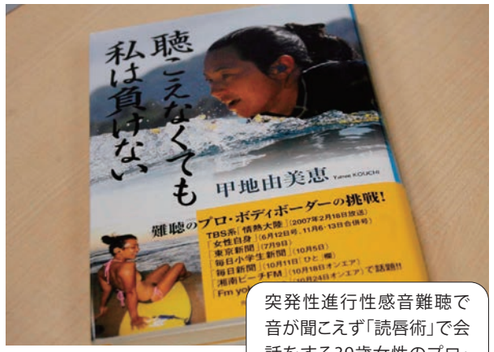
ピエブックス　若菜晃子著

あらゆる国には幾多の歴史があり、今が存在し、そして街の片隅に人々の暮らす路地裏もあります。この本は、イタリアからハンガリーまで11カ国の路地裏の写真から、そこに生きる人々の人生を独特な雰囲気で醸し出し、見る人の心に想念を呼び起こし、旅へと誘います。団体ツアーでは回らないような場所を椅子に座って見てはいかがでしょうか。

廣瀬ボランティアおすすめ!

「聴こえなくても私は負けない」

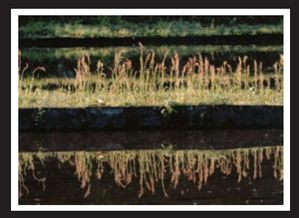
角川書店　甲地由美恵著



突発性進行性感音難聴で音が聞こえず「読唇術」で会話をする39歳女性のプロ・ボディボーダーの挑戦の物語です。「諦めなければ夢は叶う」「悲しみの裏側にチャンスがつまっている」「辛いときのほうが成長できる」という著者の言葉に励まされると同時に、耳が聞こえたり目が見える「当たり前」なことに感謝することの大事さを教えてくれる良書です。

次ページに続く

「雨上りの朝」（敷島公園内バラ園）
撮影：福田トシヱ 様



「畦に生きる」（白馬村）
撮影：鈴木晃 様

「優雅」（自宅の庭）
撮影：瀧澤利男 様

BISHIN TOPICS
ビシントピックス

最新の話題をご紹介

TOPICS 1 第20回 美心祭 ～20回特別記念祭～開催報告

実行委員長よりお礼のごあいさつ

5月27日、ヘルスパーククリニックを会場とし、当法人恒例行事「美心祭」を開催させていただきました。

今年は1994年の「第1回 黒沢病院 病院祭」から数えて通算20回目となる特別記念祭！天候にも恵まれ約3000人の皆さまにご来場をいただきました。お越しいただきました皆さま、本当にありがとうございました。

本年は、「医療」「検査」をはじめとする美心会の提供する各種サービスを、『より身近に感じていただきたい』との思いから、各テーマの紹介・説明・体験コーナーの充実化を図りました。疾患別テーマによる医師講演、介護サービスの紹介、またMRI、CT、FMD検査、フォルム検査といった各種検査の説明と抽選による体験や機器の展示など…。どのコーナーも多くの方で賑わいました。

外会場では、当法人職員と協力会社さまによる恒例の模擬店販売や大抽選会を実施させていただき、こちらも大盛況でした。

今回の開催を通じて、ご来場の皆さまが、美心祭に高い期待を持ってくださっていること、そして私たちの想像以上に医療、介護や検査方法について高い関心をお持ちになっていることがわかりました。これからも、最新の医療情報を提供し、皆さまと楽しいふれあいの時間が過ごせるよう、美心祭の開催を続けて参りたいと思います。今後もぜひご期待ください！

ご来場の皆さま、ご協力いただきました多くの方々、本当にありがとうございました。

入場待ちの行列ができました

大盛況の模擬店

医師講演会

医療機器の展示・説明

TOPICS 2 図書購入費用寄付

図書購入費用を寄付させていただきました。

美心祭関連のお話でもうひとつ。
7/6(金)、中居小学校、矢中小学校、矢中中学校の児童、生徒への図書購入費用として、美心祭模擬店の売上金を寄付させていただきました。この活動は、お祭開催当初より継続して行っております。
各校では専用コーナーを設置し、寄付金で購入された自然科学や生物学、図鑑といった書籍が並べられています。これからもたくさんの児童、生徒の皆さん読んでいただき、活用していただけることを願っています。

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。

「ひまわり」（倉渕）
撮影：八木健一 様

「湖上の煌き」（榛名湖）
撮影：須藤敬明 様

「初夏のアジサイ」（渋川市 小野池公園）
撮影：中山朗 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。

「ヘルスパーククリニック ご意見箱」

お願いです

ヘルスパーククリニックとアイケイ薬局の間に通路が欲しい。（駐輪場付近）

いただいたご意見については、ヘルスパーククリニック建設の際に、検討した経緯がございます。

この部分に通路を設けると、横断歩道のないところを横断していただくことになり、安全面から通路の設置を断念いたしました。誠に申し訳ございませんが、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

美味しいです

カフェオリーブのサンドイッチがおいしい。

ありがとうございます。

カフェスタッフが注文を受けてから作ることにより、新鮮でおいしいサンドイッチを提供できるようにしております。また、コーヒーや紅茶の他、理事長・調理長おすすめの野菜ドリンク（季節ごとに異なる）、管理栄養士おすすめのアンチエイジングドリンクなどもご用意しておりますので、ぜひお試しください。

「高崎健康管理センター ご意見箱」

意見です

今回の胃カメラは鼻が狭いということで、経口からしました。もう少し「麻酔」の時間を長く取っていただければ鼻からでも可能だったような気がします。去年は長い時間「麻酔」を行なっていたと思います。

今回の胃カメラでは鼻腔が狭くなっていたことから、鼻粘膜を傷つけ出血してしまう恐れがあったため、医師の判断で経口に変更させていただきました。

麻酔に関しましては、昨年と同様に、しっかり麻酔の効果が出ているか確認をしております。ご心配をおかけし申し訳ございません。お客様に安心して検査を受けていただけるよう、ご説明・お声掛けをおこなってまいります。

「黒沢病院ご意見箱」

うれしいです

主人が東棟に入院していますが、こちらの職員の方は皆様「おはようございます」「こんにちは」等、よくあいさつをしてくださいます。

入院の始めは家族も気持ちに余裕がなく、あいさつを返すことができませんでしたが、先が見えてくるとだんだん、あいさつできるようになります。

これからもぜひ続けていただきたいです。

お褒めのご意見ありがとうございます。ご家族のお気持ちに配慮しながら、職員一同、あいさつを実施していきます。

みなさまのご意見ご要望をお聞かせ下さい。

ご意見箱

Nice Shot

「ミニギャラリー」秋の写真・イラスト募集中!!

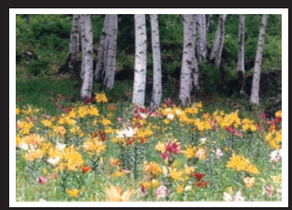
お1人様２作品まで。

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

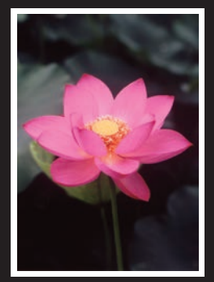
作品送付先

〒370-1203 高崎市矢中町188
黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック内 企画部あて

■次回〆切：8月25日（土）（当日消印有効）



「百合と白樺」（長野県）
撮影：清水道秀 様



「蓮の花」（行田市）
撮影：倉澤信司 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24年4月 改定）

病院・ヘルスパーク行き

高崎駅東口（発）	→ 黒沢病院（発）	→ ヘルスパーク（着）
ー	8:55	9:10
9:30	9:40	9:50
	10:05	10:10
10:30	10:40	10:50
	11:05	11:10
11:30	11:40	11:50
	12:05	12:10
12:30	12:40	12:50
	13:05	13:10
13:30	13:40	13:50
	14:05	14:10
14:30	14:40	14:50

高崎駅行き

ヘルスパーク（発）	→ 黒沢病院（発）	→ 高崎駅東口（着）
9:10駅	9:15駅	9:25
9:55	10:00	
10:10駅	10:15駅	10:25
10:55	11:00	
11:10駅	11:15駅	11:25
11:55	12:00	
12:10駅	12:15駅	12:25
12:55	13:00	
13:10駅	13:15駅	13:25
13:55	14:00	
14:10駅	14:15駅	14:25

この車で送迎いたします。

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がございます。

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H24.7.1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）
8:05	8:13	8:17
9:35	9:43	9:47
10:55	11:03	11:07
12:20	12:28	12:32
14:20	14:28	14:32
16:15	16:23	16:27
17:50	17:58	18:02
19:15	19:23	19:27
20:30	20:38	20:42

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）
7:04	7:09	7:20
8:46	8:52	9:05
10:46	10:52	11:00
12:21	12:27	12:35
13:46	13:52	14:00
15:46	15:52	16:00
16:36	16:42	16:50
18:16	18:22	18:30
19:46	19:52	20:00

※　　部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。

ぐるりん停留所

行き	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。
帰り	**黒沢病院から高崎駅行き：柴田コーボ前**（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」）

黒沢病院
高崎駅行きバス停案内図

ヘルスパーククリニック
高崎駅行きバス停案内図

※「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。

編集後記

Editor's Postscript

社会人2年目、今年4月から企画部に配属になり、今号よりビシンの編集委員長を務めさせていただくこととなりました。自分たちの書いた記事が1冊の本になっていくのは感動です。まだまだ至らない点も多いかとは思いますが、新人らしく、新しい発想で、ビシンをよりよくしていけたらと思っています。みなさまのお役に立てる、お楽しみいただける情報誌を目指して、一生懸命頑張ります！　これからもどうぞよろしくお願いします。（志）

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
bishin@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 ⑥ → 臨床工学技師・臨床検査技師とは

臨床工学技師とは

人工呼吸器や人工心肺・人工透析など、生命維持管理装置の操作、保守点検を行います。当院では、透析に関わる機器の操作・点検と、輸液ポンプなどの医療機器の管理・教育を行うスタッフがいます。
高度な医療機器が多くある現在、機器と人の橋渡しをする専門家です。

臨床検査技師とは

主に、血液や尿・便など検体の検査や、心電図やエコーなど生理機能の検査を行い、医師が病気の診断や治療方針などを決定するのに必要な情報を提供しています。

医療法人 社団美心会　黒沢病院附属

ヘルスパークククリニック 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8月1日（水）〜

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	曲 富　田	黒　澤 小倉/曲
	午後	小　倉 曲(排尿機能) 予約制	黒　澤	狩　野	小　倉	曲 大　木	狩野/富田
脳神経外科	午前	中　島 脇　谷	中　島	大　森 11時から 中　島	松　谷 中　島	大　森 予約制 吉　川	大　森 11時から 中　島
	午後	脇　谷	武　山	大　森	松　谷	大　森 石　原 第3金	大　森
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) 12時まで	田　口 11時まで 栗原(乳腺)	田　口 12時まで 藤井(乳腺)
	午後	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) 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 松　本	石　井 町　田 長嶺(肝臓) 12時まで	後　藤 矢島(肝臓) 佐　藤 11:30まで	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	佐藤(循環器) 矢　島	佐藤(循環器) 松　本	町　田 矢　島	後　藤 矢　島 松　本	矢　島	佐藤(循環器) 予約制 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 第3金のみ 安　部 第3金以外	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	
		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	長　浦 予約制	休　診	休　診	整形外科医師
歯　科 口腔外科	午前	笹岡・河田	笹岡・西原	西原・河田	笹岡・神保	笹岡・河田	笹岡・西原
	午後	笹　岡	笹岡・西原	西　原	手　術 第2.4木 笹岡・神保 第2.4木以外	笹　岡 インプラント重原 第4金	笹岡・西原
内視鏡	午前 胃	小　林 蔵屋敷 山　下 大野/緒方	小　林 山　下 新　井 群大医師 久　保	山　下 小　林 蔵屋敷 山　﨑	山　下 戸　島 群大医師 松　山 吉　田	小　林 山　下 綿　貫 木　澤 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	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・大瀧
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

中島 まゆ

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

松本 健

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

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7月31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