



BISHIN

ビ
シ
ン

【病気の話】

眠っている間に

1時間に5回以上呼吸が止まってしまう

睡眠時無呼吸 症候群とは

Features | 特集 |

【人間ドック紹介】

部位別がん死亡率1位は肺がん！
肺がんドック

【ヴァレオプロ】

心肺機能を高めるトレーニング

【美味しい話】

睡眠時無呼吸症候群を
予防するための食事について

【介護の話】

褥瘡(床ずれ)ケアと家族の支え



美心会マークの由来

美心会の「心」がモチーフです。
3つの楕円は、保健・医療・福祉、同時に過去・現在・未来
も表しています。現状を打破して新しい未来に向かおうと
する上昇志向＝「ブレイクスルー」を表現したマークです。

病院機能評価認定
ISO9001:2008認証取得
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>

今年も高崎まつり みこし部門に出場

8月5日、
今年も第38回高崎まつり
みこし部門に出場しました。

当法人のみこし部門出場も20回目となります。20年前は高崎名物手作りだるまみこしで出場。やがて健康みこしと名付けた本みこしになりました。今年も奥多野の健康みこしをかつぐ会の皆様をはじめとした応援の方々を加え、総勢207名のみこし軍団で出場しました。朝から快晴、太陽の熱射が降り注ぐ中、まずはハッピー姿になった私と看護師が病室を一部屋二部屋回り、患者様と一緒に拍子木を打ち、祭り気分を味わっていただきました。感動のあまり、涙まで流して喜んでくださった方もいました。次いで病院の敷地内で「ソイヤ サー ソイヤ サー」のかけ声を出し、元気に担ぐ様子を入院患者様に見ていただきました。

昨年の東日本大震災をきっかけに、今「絆」という日本語が再認識されています。日本の文化であるみこしも、人と人との助け合い、つまり「絆」の大切さを教えてくれます。人々が力を出し合い生活を営んできた中で生まれた祭りやみこしを大切に継続すべきだと思います。職員もこの祭りに参加することで、多くの人の協力があつて地域での生活が営まれていることを学んだことと思います。



メタボとロコモの予防で健康寿命は延びる

「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知でしょうか。ロコモと略しますが運動器症候群という意味です。日本整形外科学会が2007年（平成19年）に提唱した考え方で、「人間は運動器（骨や筋肉）に支えられ生きています。健康寿命を延ばすためには運動器の健康を保つことが重要である」というメッセージです。

運動器障害の原因には大きく分けて「運動器自体の病気」と「加齢による運動器機能不全」があります。運動器自体の病気には、変形性関節

症や骨粗しょう症、円背（猫背）、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などがあり、骨折しやすくなったり、バランス能力・体力・移動能力を低下させたりします。これらは予防と医師による適切な治療を受けることが大切です。

加齢によっても運動機能不全となり身体機能は衰えます。主に筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、バランス能力低下などがあり若い時のように機敏な行動が出来なくなります。特に運動不足になると、これらの症状が進み転倒しやすくなります。



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2

私が理事長をしている神流町の特別養護老人ホーム「シェステやまの花」には、現在、群馬県内第3位の高齢である109歳の方をはじめとして100歳以上の入居者さまが4名、デイサービスにも100歳以上のご利用者さまが1名います。神流町、上野村には100歳近くになっても家で元気に暮らしている方が大勢いらっしゃいます。私の母親も100歳の長寿を全うしました。このように、長寿の里奥多野に健康長寿の方がたくさんいらっしゃるの、空気がきれいで、川の幸・山の幸に恵まれ、地粉のうどんと新鮮な野菜をたくさん食べているからだと思います。海で獲れる魚は、今でこそ簡単に手に入りますが、私が子供の頃、サンマなども高価で減多に食べることができず、大家族の我が家では4人で1匹を分け合っていました。末っ子である私は、兄たちが残したサンマの頭と骨を囲炉裏で2度焼きすることを考えつき、からからにしてしょうゆをたらして食べていました。また、当時の中里村では、海魚ばかりでなく、川魚も丸ごと食べていました。そのおかげで皆、骨が丈夫なのではないかと感じております。麦ご飯・とうもろこし粥・煮込みうどん・川魚・自宅で作る野菜や味噌、これらはみな長寿の秘訣であると思います。



BISHIN 歳時記

7月 第27回ホームヘルパー2級養成講座開講

21土

8月

5日

11土

高崎まつり「みこし部門」参加
今年で20回目の参加となりました。皆さまの健康と地域活性を願い、一生懸命担ぎました。

第26回ホームヘルパー2級養成講座修了式

25名の受講生が修了し、介護の現場やボランティア活動、家族の介護などで、習得した技術や知識を活かしています。



ホームヘルパー修了式

18土

サマーコンサート
「マンドリン演奏会」

群馬大学のマンドリンサークルの皆さまに演奏していただきました。

20月

献血実施
黒沢病院にて群馬県赤十字センターの献血バスがきました。献血協力者54名



マンドリン演奏会

30木

第9回美心医療公開セミナー
「上部尿路結石の内視鏡治療に関して」

講師：泌尿器科 狩野臨医師

1土

9月

玉村町乗合タクシー「たまりん」
ヘルスパーククリニックに玉村町乗合タクシー「たまりん」の停留所ができ、運行が開始されました。

17月~29土

ブルーローバー・キャンペーン旬間
前立腺がんの正しい知識や「早期発見・適切治療」の大切さを伝えるため、昨年に引き続き開催いたしました。期間中に開講した市民公開講座をはじめ、無料PSA検査、館内特設ブースでの資料配布・展示などを通して、前立腺がん検診の重要性を伝え、推進に努めました。（関連記事P13~14）

21金

市民公開講座
「女性のための前立腺がんのお話」

講師：予防医学研究所主任研究員 熊坂文成

28金

市民公開講座
「前立腺がん検診を広めよう！女性の役割」

講師：黒沢病院院長 山中英壽

第10回 美心医療公開セミナー
「歯科治療にまつわるお話とインプラントの恩恵」

講師：湘南アンタルケアインプラントクリニック理事長 当院非常勤医師 重原聡医師

schedule

主な行事予定（10月22日～12月31日まで）

- 10月27日（土） オータムコンサート
- 11月2日（金） HISフォーラム2012 in Nagano参加
- 11月3日（土） 第22回ぐんま県民マラソン参加
- 11月27日（火） 黒沢病院避難訓練
- 12月7日（金） ヘルスパーククリニック避難訓練
- 12月22日（土） クリスマスコンサート予定（黒沢病院にて）
- 12月25日（火） キャンドルサービス予定（黒沢病院にて）

ボヌール

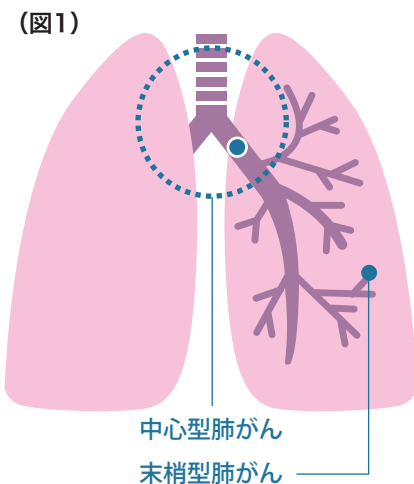
- ・第3火曜……ボヌールお食事会
- 10月27日（土） 第36回ボヌール調理実習
- 11月17日（土） 第37回ボヌール調理実習
- 12月8日（土） 第38回ボヌール調理実習

皆さまのご参加を、心よりお待ちしております！

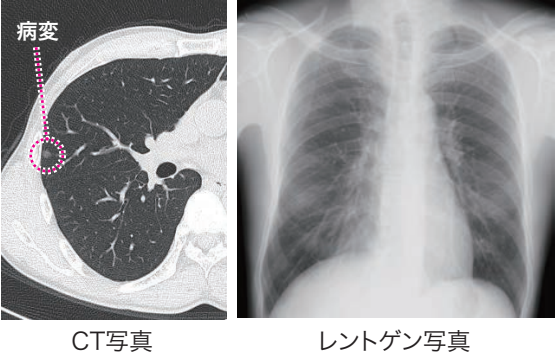
ヴァレオプロ

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

肺がんの種類とドック



肺がんには肺の入口付近に発生する「中心型肺がん」と、肺の奥の方に発生する「末梢型肺がん」があります。
(図1)喫煙者に多い中心型肺がんは、比較的早い時期から咳・痰(たん)・血痰(けつたん)などの症状が出やすいのが特徴ですが、肺がんの約7割を占める末梢型肺がんは、早期にはほとんど症状がありません。この末梢型肺がんの早期発見にはCT検査がとても有効です。肺がん治療でもっとも重要なことは「早期に発見出来たかどうか」ということです。現在日本で義務づけられている健康診断では、X線の胸部撮影を主としております。X線撮影では、ろっ骨の裏・心臓の裏などに病変があった場合、鮮明に抽出することが出来ません。画像の鮮明度も低いことから小さな病変を発見するのは非常に困難です。



肺がんを対象とする検査を希望される方はCT検査(肺がんドック)を受検することをお勧めいたします。CT検査は肺を輪切りに撮影することから、ろっ骨・心臓の裏も含めて、画像が鮮明に得られますので、診断能力が格段に高くなります。X線・CTの比較による生存率は1.5〜2倍差があるとの報告もあります。またCT検査は、短時間・低被ばくで高画質な画像を撮影することが可能です。『早期発見・早期治療』のためには肺がんドックを受検していただきたいと思います。
肺がんの早期発見ができれば身体への侵襲の少ない方法での治療が可能となります。最新鋭マルチスライスCTによる肺ドックなら早期に発見することが可能です。

検査内容

ドック名	検査項目	検査内容
肺がんドック	①基本検査 (日帰りドックと同項目)	診察、聴力、肺機能検査、胸部X-P、身体計測、血圧測定、心電図、上部消化管検査、血液・尿検査、上腹部エコー検査、眼科検査、感染症検査、下部消化管検査、前立腺検査(男性)、婦人科検査(女性)
	②呼吸器検査	肺CT検査
		喀痰細胞診 シフラ検査 (肺がんの可能性を調べる血液検査です)

特に肺がんドックをお勧めする対象の方

40歳以上の方

家系にがん歴のある方

喫煙係数400以上に該当する方
(タバコ1日の本数×喫煙年数=400以上)

呼吸器等に自覚症状をお持ちの方
(咳、痰、胸痛など)

紹介 人間ドック

肺がんドック

日本人の死亡原因の第1位はがんですが、その中で最も多いのが「肺がん」です。肺がんによる死亡者が多い原因として、肺がんの治療が他のがんと比べ難しい点があげられます。肺がんはある程度進行しないと症状がでないため、診断されたときには治療が困難というケースも少なくありません。

部位別がん死亡率 (厚生労働省「人口動態統計」2008)

肺 19.5%	胃 14.6%	大腸 12.5%	肝 9.8%	膵 7.6%	その他 36%
---------	---------	----------	--------	--------	---------

男女別

順位	がん種別	人数
1位	肺	48,610人
2位	胃	32,973人
3位	大腸	23,419人
1位	大腸	19,592人
2位	肺	18,239人
3位	胃	17,187人

肺がん 19.5% 死亡原因1位

最大酸素摂取量測定

最大酸素摂取量とは？

例えば、自転車に乗って坂道を延々と登って行くとします。坂道が急になると次第に息苦しくなり、もうこれ以上運動ができないという限界に達します。このときの1分間あたりに取り込むことのできる酸素量が最大酸素摂取量です。

最大酸素摂取量が高い人ほど、持久力のレベルが高く、また生活習慣病の発症率が低いことが国内外の研究で明らかにされています。さらに脂肪を燃焼させやすく、太りにくく痩せやすい体だと言えます。



カーディオテストレポート テクノジムのバイクテストで測定した有酸素能力

実施者データ：K様 50歳(女性)

週2〜3回トレーニング実施

トレーニング内容・バイク15分

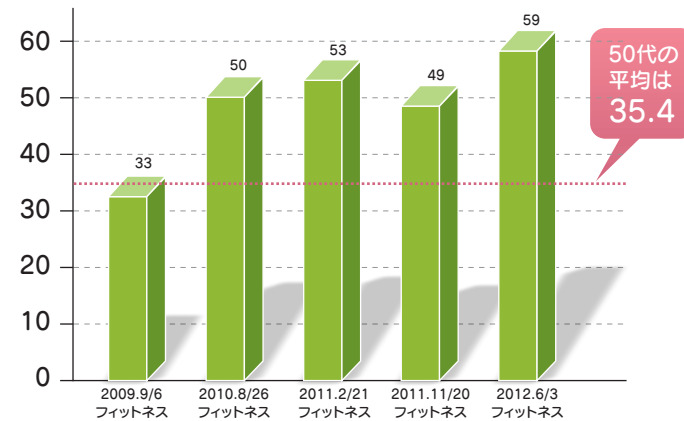
・ウォーキング15〜30分

・筋力トレーニング

その他、スタジオレッスンでは有酸素運動のエアロビクスを中心に参加されています。

【コメント】

トレーニング開始当初と比べると、素晴らしい持久力の向上です。定期的に有酸素運動を続けられている効果が確実に出ています！



早歩きに必要な筋肉を鍛えましょう！

スクワット 鍛える筋肉：ももの前・お尻

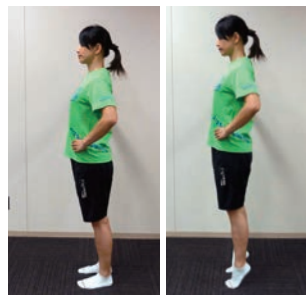


回数の目安：10〜20回×2セット



片足 約15秒
終了後はももの前の筋肉を伸ばしましょう。

カーフレイズ 鍛える筋肉：ふくらはぎ



回数の目安10〜20回×2セット



片足 約15秒
終了後はふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう。

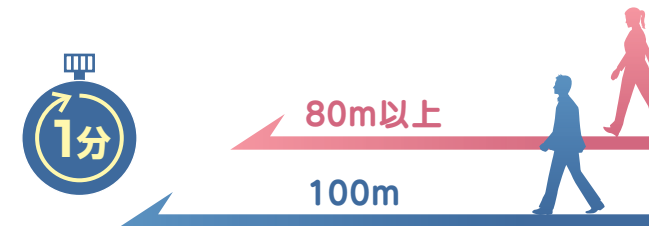
心肺機能を高めるトレーニング

今回は、心肺機能を高めるトレーニングと、持久力測定で効果を上げた方の一例をご紹介します。

早歩きで手軽にトレーニング

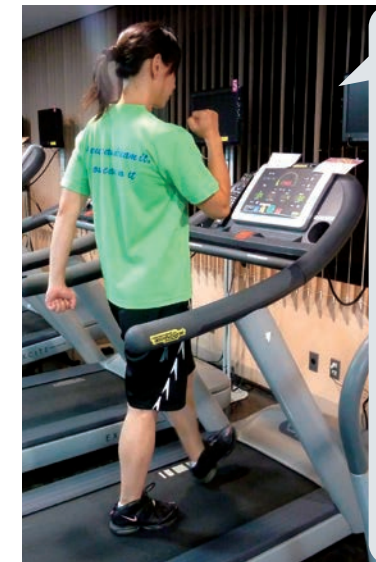
日常生活の中でおこなう運動で手軽なのは早歩きです。

男性なら1分間で100m、女性なら80m以上のペースで歩きます。



心臓を鍛えることは、肺を鍛えることにもつながります。心臓と肺の働きが良くなると持久力が高まります。持久力は、筋力、柔軟性と並んで体力を構成する重要な要素のひとつです。これらのうち、どの力が低くても体力があるとは言えません。特に持久力が低下すると、運動の後半で疲れやすくなり、怪我のもとにもなります。

また、旅行などに出かけた際にたくさん歩くのが辛くなったり、階段を昇るのに息切れするといった状態になってしまいます。

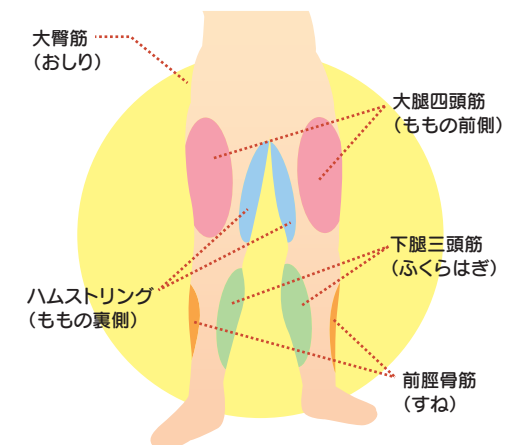


- 早歩きのポイント
- ① 胸を張り、お腹を少しへこませよう！背すじを伸ばしましょう
 - ② 視線をやや遠くにしましょう
 - ③ いつもより、歩幅を広げましょう
 - ④ いつもより、歩調をリズムカルにしましょう

歩きながら鍛えられる筋肉

歩幅を広げてリズムカルに歩く「早歩き」は、筋肉にも適度な刺激を与え、加齢による筋力低下を予防する効果があります。ももの前側(大腿四頭筋)、お尻(大臀筋)、ももの裏側(ハムストリング)、ふくらはぎ(下腿三頭筋)が早歩きで鍛えられます。

またつま先を上げ、かかとから着地すると普段使われないすね(前脛骨筋)も鍛えられます。



脈拍を意識することが大切です！

最大心拍数は220－年齢

一般に心肺機能を高めるためには、脈拍をおよそ1分間に105拍以上にするのが適当と言われています。さらに効率よくトレーニングするには、心拍数を最大心拍数の60〜80%くらいに上昇させると効果的です。「最大心拍数＝220－年齢」ですので、たとえば50歳の方の最大心拍数は170となります。この値の60〜80%である102〜136拍くらいを目標にするとよいでしょう。最初は無理をせず、最大心拍数の60%くらいを目標にし、時間も15分くらいからはじめてください。慣れてきたら少しずつ時間を増やしましょう。

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

(表2)主食・主菜・副菜の組み合わせ～一汁三菜

主食 (1品)	ご飯・パン・麺など 主にエネルギー源となる料理
主菜 (1品)	魚介・肉・卵・大豆製品など主に たんぱく質や脂質の供給源となる料理
副菜 (2品)	野菜・海藻・きのこなど主にビタミン、 ミネラル、食物繊維の供給源となる料理

- 主食：きのこの炊き込みご飯
- 主菜：銀だらのホイル焼き
- 副菜：水菜と湯葉のゴマ酢和え、さつま芋のレモン煮

栄養バランスのとれた献立例

食事バランスについて
自分に合った食事量の範囲内で栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。砂糖や油の摂りすぎを防ぐために、主食・主菜・副菜の組み合わせを毎食心がけましょう。

(表2)のように一汁三菜を食事の基本とし、自分の好きなものを食べる時も意識すると良いでしょう。

(表3)純アルコール量20gの相当量

ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.6合(約110ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	1/4本(約180ml)

国民健康づくり運動「健康日本21」

適度な飲酒

お酒の飲みすぎは気道の筋肉を緩める作用や、睡眠の質を低下させる可能性があります。就寝前の飲酒をさけ、適度な飲酒を心がけることが大切です。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度とされています。(表3)
生活習慣の改善することは睡眠時無呼吸症候群の予防の第一歩です。また、さまざまな生活習慣病予防にもつながります。出来ることから始めてみてはいかがでしょうか。

美味しい話
Delicious Story

食事で笑顔をつくらう!

睡眠時無呼吸症候群を 予防するための食事について

睡眠時無呼吸症候群を予防するためには、肥満にならない、お酒を飲みすぎないことが大切です。

肥満予防

睡眠時無呼吸症候群の原因のひとつに肥満があります。肥満予防のためには、栄養バランスが良く、自分に合った量の食事を摂ることが大切です。

適正エネルギー量について

自分の標準体重と普段の活動量によって必要な食事の量(適正エネルギー量)が決まります。(表1)

調理法によるエネルギーの違い

同じ食材でも、調理法を工夫することで、適正エネルギー量を超えないようにすることができます。炒める、揚げるといった油を使用する調理法はエネルギー量が高くなりがちです。油を使った料理を食べる時は、油を使わない料理を組み合わせるなどの工夫をしましょう。(図1)

(図1)



(表1)1日に必要なエネルギー量(kcal)

標準体重(kg)	×	標準体重1kg当りに必要なエネルギー
※標準体重1kg当たりの1日に必要なエネルギーとは・・・		
活動量	▶ 低(デスクワークなど)	➡ 25～30kcal
	▶ 中(立ち仕事など)	➡ 30～35kcal
	▶ 高(重労働など)	➡ 35kcal～

例)活動量(低)の方の場合・・・標準体重×25～30＝1日のエネルギー量

また、外食が多い方であれば、揚げ物の衣や肉の脂身を避けると、エネルギーの摂りすぎを防ぐことができます。



管理栄養士 主任

小坂橋 友里

【プロフィール】

東京農業大学応用生物科学部栄養科学科卒業。
平成19年4月に美心会へ入職。
高崎健康管理センターのレストラン「ボヌール」で提供している食事の栄養アドバイスのほか、外来患者さまへの栄養アドバイス、また月1回行っている「ボヌール調理実習」の企画担当でもある。

カンタン!
健康レシピ

銀だらを秋の味覚と一緒に味わう!

銀だらのホイル焼き

材料(2人分)

1人当たり:エネルギー:229kcal 塩分:0.9g

- | | | | |
|-----------|-----------|-------|----------------|
| ・銀だら70g | 2切れ | ・レモン | 1/8カット2個 |
| ・えのきたけ | 90g | ・バター | 8g |
| ・しいたけ | 50g | ・食塩 | 少々 |
| ・ぶなしめじ | 70g | ・こしょう | 少々 |
| ・ぎんなん(ゆで) | 4個 | ・ポン酢 | 適量 |
| ・ブロッコリー | 40g | ・白ワイン | 10g |
| ・にんじん | 10g | | |

【作り方】

下準備

- ①銀だらに白ワインをかけて、2時間ほどおいておく。
- ②えのきたけは石づきを落とし、1/2にカット、ぶなしめじはほぐしておき、しいたけは2～3mmにカットしておく。
- ③ブロッコリーは小房に分けておく。レモンは1/8のくし切りにする。にんじんは花形ににんじんにする(にんじんの皮をむき、7～8mmに輪切りし、花形の型で抜いて作る)
- ④オーブンは285度にあたためておく。

①大きめにカットしたアルミホイルに銀だらを置き、塩・こしょうをする。

②銀だらの上にえのきたけ、ぶなしめじ、しいたけをのせ、まわりにぎんなん、ブロッコリー、花形にんじんに飾り、一番上にバターをのせる。

③空気が入らないようにしっかりアルミ箔を閉じ、オーブンで10分ほど焼く。(※オーブントースターであれば12～15分を目安に焼く)

④器にホイルごと置きレモンを添えて完成。 お好みでポン酢をかけてください。



- ①講師：山中英壽
- ②座長：黒澤 功
- ③紹介ブース
- ④講演会場
- ⑤講師：熊坂文成
- ⑥PSA検査



ブルークローバー・キャンペーン旬間 2012

「女性のための前立腺がん講演会」開催



パネルディスカッションの様子

当院はブルークローバー・キャンペーンのサポーターです。

ブルークローバー・キャンペーンは、前立腺がんの正しい知識や検診の大切さ(早期発見・適切な治療)を広く伝える活動です。(事務局：ブルークローバー・キャンペーン運営委員会(朝日新聞社))。ブルークローバーは豆科の花で、花言葉は「約束」。一年に一度、前立腺がん検診のPSA検査を大切な人のために受ける「約束」という意味が込められています。2006年6月からこの活動は開始され、初年度から当院長、山中英壽(群馬大学名誉教授、公益財団法人前立腺研究財団理事長)もキャンペーンサポーターとして名を連ねています。2007年9月13日、高崎シティギャラリー・コアホールにて、このキャンペーンの一環としておこなわれた「トーク&コンサート in TAKASAKI」に当法人理事長 黒澤功もサポーターとして参加し、群馬大学泌尿器科准教授の伊藤一人先生、八島美夕紀さん(前立腺がんで亡くなった国民的歌手、三波春夫さんのご長女で元マネージャー)、三波春夫PSAネットワーク設立者とともにこの活動の重要性について熱く聴衆に話しかけました。また、昨年の美心祭における当院の活動が、ブルークローバー通信(<http://www.asahi.com/blueclover/report/>) vol.1で全面的に紹介されました。さらに同通信vol.7でも今年の美心祭での活動と、当法人理事長が代表を務める「特定非営利活動法人前立腺がん検診推進ネットワーク」が紹介されました。

ブルークローバー・キャンペーンの主旨に賛同して活動を行う医療機関は、昨年は当院と昭和大学病院のみでしたが、今年は東京厚生年金病院、日本医科大学、伊勢崎市民病院、古作クリニック(伊勢崎市・玉村町)、国立病院機構埼玉病院と増加し、朝日新聞の8月25日の広告特集に大きく掲載されました。

当院では昨年の秋にブルークローバー・キャンペーン旬間を設定して活動しました。今年も引き続き、9月17日(月)～29日(土)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1階にその紹介ブースを設けました。今回は「中高年男性が前立腺がんの血液検査を受けることの後押しをぜひともパートナーである女性の方々にお願いしたい」と考え、テーマを「女性のための前立腺がん」と決めました。9月21日に映像室オアシスにて「女性のための前立腺がんのお話」と題する講演会を、当院予防医学研究所主任研究員 熊坂文成を講師とし開催。さらに9月28日には「前立腺がん検診を広めよう」女性の役割」のパネルディスカッションを開催しました。司会は当法人理事長の黒澤功が、講師は黒沢病院院長 山中英壽が、またパネリストは、黒澤由美子(NPO前立腺がん検診推進ネットワーク理事)、松本房江(同理事)、大河原カツエ(同理事)が務めました。各回とも活発な質疑応答もおこなわれ、有意義な時間となりました。また、昨年と同様に40歳以上の男性希望者全員にPSA無料検診をおこないました。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。

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「褥瘡（じよくそう）」に悩まれていたご利用者さまのお宅に伺いました。

褥瘡ができたら、
どんなことをすればいいの？

在宅介護に不安を感じる

そんな方はいらっしゃいませんか？

「“褥瘡ケア”と家族の支え」



ご利用者さま：関伊重子様（95歳）
介 護 度：要介護5
介 護 者：関恵子様（嫁） 真下美江様（長女）
利用サービス：訪問看護（週3回） 訪問診療（月3回）
手前は伊重子さん、奥左から美江さん、久保田訪問看護師、恵子さん

「きっかけ」

在宅介護になったきっかけは、伊重子さんが自宅で転倒してしまったこと。数日してから高熱を出し、黒沢病院へ入院をしたが食事を摂れず、ご家族の「自宅で看取りたい」という希望により退院。在宅介護がスタートした。その後、しばらくして入退院はあったものの、食事も摂れるようになり、当初行っていた在宅酸素も必要なくなるほどに回復したという。

「褥瘡のはじまり」

退院してから体を動かすことが少なくなってしまうため、背中が褥瘡ができてしまい、訪問看護が必要になった。背骨が曲がっていたため、通常多いといわれるお尻ではなく、背中の褥瘡がひどかった。褥瘡ができてしまうと、患部に大きな負担がかからないよう、数時間ごとの寝返りが必要であるが、伊重子さんの場合は転倒により右足のつけ根を骨折していたため、満足に身体の向きを変え

ることも出来なかった。そのため、当時は訪問看護を毎日利用していた。

「褥瘡ケアについて」

「褥瘡に関しては、看護師さんが毎日ケアをしてくれたから安心できた」と恵子さん。久保田訪問看護師によると、褥瘡のケアでは身体の向きを変えたり、シーツを伸ばしたりと人手が必要で、悩んでいる方も多いという。「その点、うちは家族の手がありますから」と恵子さんは言う。

褥瘡は治癒に時間はかかったものの、今は綺麗に治っている。看護師と家族による細やかなケアと、食事を摂れるようになったためである。褥瘡の治療には栄養も大きく関わっている。肌の弱い伊重子さんは、褥瘡を防ぐため、今でもこま



「支えになったのは、やはり家族の存在」

めなケアが必要である。ちょっとしたシーツのしわで皮膚が炎症を起こしてしまったり、少し足が重なっていただけで数時間後には水ぶくれができ、しまったりということがある。オムツも膀胱力アップのゴムのまわりにはタオルやガーゼをあてたり、乾燥

「嫁として」

恵子さんはお嫁さんということ、伊重子さんの実の娘さんではない。その立場で、「なにか感じていることはありますか」と尋ねてみた。

「介護が始まった時点で、この家に来てからすでに長い時間が経っていましたから、そんなに違和感はありません。確かにいろいろなことありましたが、『恵子、恵子』という私を頼ってくれるので、気持ちも楽になります」と話す。

「安心感、支え」

そんな恵子さんを支えたのは、訪問看護師の存在だという。現在では週3回の訪問であるが、「明日には来てくれるんだ」という安心感是非常に大きいという。「それでなくても、看護師さんも先生も、なにかあれば来てくれますから。これはすごく安心です。よ」いつだれが来てくれて、いつこのケアをして、というサイクルが自分の中でできたときに、安心して介護ができるようになった。

そしてなにより恵子さんの支えになったのは、やはり家族の存在。恵子

さんのご主人はすでに定年退職をしており、家の目の前に伊重子さんの実の娘さんが住んでいる。また、恵子さんの娘さんやお嫁さんも伊重子さんの介護を自分の仕事のように手伝ってくれる。「どんなときでも、誰かが見てくれるから安心だし、自分の用事を済ませたり、息抜きをしたりも出来る。家族がいるから長く続けられるんです」と力強く話してくれた。

褥瘡（じよくそう）とは

褥瘡とは、「床ずれ」のこと。長時間皮膚を圧迫することにより、皮膚や筋肉などに血液が流れにくくなってしまい、周辺の組織が死んでしまうことにより起こる。



”褥瘡予防”のポイント

電動ベッドのギャッジアップ・ダウンをした時に、ベッドとの摩擦や重力により皮膚や服にズレが生じます。このズレが褥瘡や痛みの原因になることがありますので注意しなければなりません。ひと工夫することで解消できます。

ギャッジアップするときは



- ①足側を上げます
- ②背中側を上げます
- ※足側を先に上げることで体がずり落ちるのを防ぐことができます



- ③頭と背中を持ち上げ、体をベッドから離します（背抜きといいます）
- ④足側を少し下げます



- （ギャッジアップの逆の手順で）
- ①背中側を下げてから
- ②足側を下げます。



- ③左右に体の向きを変えます。

ギャッジダウンするときは

お問い合わせ

訪問看護ステーションくろさわ
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

YAMANOHANA
INTERVIEW

バイキング形式の食事



中庭のトマト

Q.3
こだわりのサービスや
施設の特徴は？

三食バイキング形式による食事の提供です。個別にご用意した食事だけを召し上がっていただく「受け身」の姿勢による、生活のマンネリ化を避けるためにおこなっています。何を召し上げるかを入居者さまご自身の意思で決めることで、毎回の食事をより楽しんでいただいています。

また2階には中庭があり、トマトやナス、ピーマンなどを栽培しています。日々成長する草花や野菜は、暮ら



やまの花の納涼祭

Q.4
シエステやまの花のイベント
について教えてください。

入居者さまの生活を潤いのあるものとし、四季の移り変わりを楽しんでいただくために、年間を通して、さまざまなイベントを行っています。毎年8月末に開催する「やまの花の納涼祭」は、地域ボランティアの方にも参加していただく総勢300人による大イベントです。

また、入居者さまに大好評なのが、「ドリームスペシャルデー」です。自宅へ帰ったり、買い物へ出かけたり、釣りを楽しんだり、職員が付き添い、入居者さまが1日フルで自由にやりたいことをしていただく特別な日を設けました。

Q.5
医療機関とは、どのように
連携していますか？

万場診療所の田中先生には訪問診療の他、昼夜を問わず、いつでも急患の対応をしていただき、本当に感謝しています。また、中里診療所、上野村診療所の先生にも訪問診療で、入居者さまの健康管理に全面的にご協力いただいています。

黒沢病院は当施設の協力病院であり、入院が必要な場合の対応などで連携しています。

メッセージをどうぞ(今井施設長より)

緑豊かな奥多野の地で、ご利用者さまとスタッフが一緒になって明るく元気に生活を送っています。是非みなさん遊びに来てください。

ご利用対象者

【介護保険の要介護認定】

●要介護1～5の方

※65歳以上の常時介護を必要とする方で、居宅では適切な介護を受けることが困難な方

【居室数】

- 個室…3室
- 2人部屋…6室
- 4人部屋…10室
- 入居定員…50名
- シヨートステイ…5名

見学希望・お問合せ先

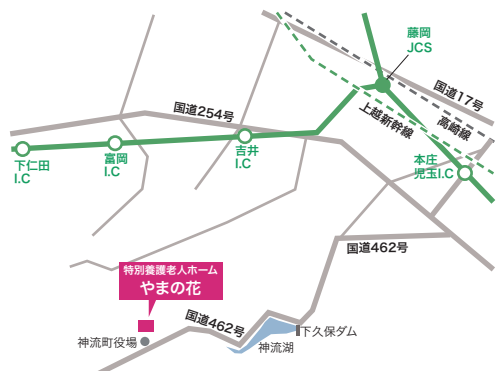
社会福祉法人ペレンナトリウム

特別養護老人ホーム「シエステやまの花」

群馬県多野郡神流町大字万場207番地

TEL.0274-20-5200 FAX.0274-57-3939

法人名称「ペレンナトリウム」について
ペレンナとはラテン語で「永久」を意味し、トリウムとは「延齢草(和名)」をあらわします。延齢草は高知に咲く山野草であり、三葉の中の茎先に花をつけます。この3枚の葉を奥多野の3町村(旧万場町・旧中里村・上野村)にたとえ、3町村の協力のもとに完成した施設が花開き永久に続くようにという思い、またすべての人が長生きできるようにという願いが込められています。



特別養護老人ホーム
「シエステやまの花」
今井施設長

Special nursing home for the elderly

地域医療連携室だより

Yamanohana



特別養護老人ホーム

「シエステやまの花」

Q.1
設立の経緯は？

山間地にある神流町(旧万場町・中里村)・上野村は、群馬県内でもっとも過疎化、高齢化が進んだ地域です。しかし、高齢化対策、福祉の充実の急がれる中で、この地域には介護施設がありませんでした。介護が必要な方は住み慣れた土地を離れ、遠くの施設に行かなければならず、ご本人、ご家族にとつて大きな負担でした。この地域に介護施設ができることは地元の方々の永年の願いであり、そのような状況の中で旧中里村出身である黒澤 功理事長が町村からの強い依頼を受け、平成11年4月に設立したのがシエステやまの花です。現在の入居者さまはすべて神流町・上野村在住の方々です。

Q.2
シエステやまの花の理念は？

施設名でもある「シエステ」は、ラテン語で「休憩・休息」を意味します。元気なときに一生懸命働いた方々が、緑に囲まれた自然の中で、柔らかな日差しを受け、安心してゆったりと暮らしていただく。そんな施設づくりと福祉サービスを目指しています。施設は入居者さまにとつての家庭であり、スタッフは家族です。永年住み慣れた土地で、自分の家族のように、心のこもった介護を提供していきます。

ライブラリーぐるさわ おすすめ 本 のご紹介

「ライブラリーぐるさわ」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。

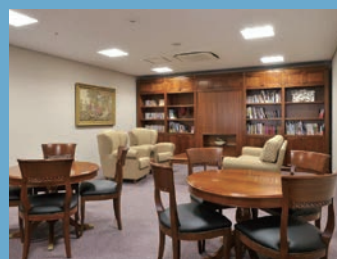
このコーナーでは「ライブラリーぐるさわ」の蔵書から図書ボランティアがおすすめする本をご紹介します。この機会に、ぜひご利用ください。

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)
H24.10月現在



加納ボランティアおすすめ!

「ターシャ・テューダの世界」

文芸春秋 相原真理子 訳

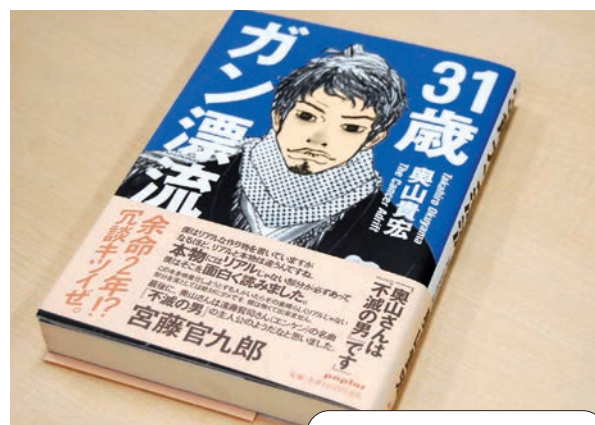


ニューイングランド地方の美しい自然・共感を呼ぶ本です。さし絵画家として広大な敷地の家に1人で住んで自給自足生活をしている彼女は、自分の理想とする生き方を手に入れた魅力的な人物です。描く美しいデッサン、大変いやされる本です。是非お手にとってみてください。

斉藤ボランティアおすすめ!

「31歳ガン漂流」

ポプラ社 奥山貴宏 著



著者自身のブログを元にした本です。31歳の誕生日を迎えて間もなく、体調を崩し肺がんと診断された青年の闘病記です。とはいえ、暗い表現ではなく、読んでいて思わず笑ってしまうような明るいタッチで描かれています。あの「宮藤官九郎」さんも絶賛している、読んで考えさせられる面白い本です。

TOPICS

1 サマーコンサート ～涼やかなマンドリンの調べ～開催!!



8月18日(土)、患者さま、ご家族さま、施設ご利用者さまを対象に、サマーコンサートを開催しました。

黒沢病院リハビリセンターを会場に、群馬大学マンドリン・ソサエティのメンバー10名にマンドリンの演奏をしていただきました。群馬大学マンドリン・ソサエティは、今年48回目の定期演奏会を迎える群馬大学の歴史あるサークルです。マンドリン独特の音色で昔なつかしい楽曲が披露されると、皆さまが夏の暑さも忘れてマンドリンの音色に聞き入っていらっしゃいました。

TOPICS

2 リハビリテーション公開講座 を開催!!

7月8日(日)、群馬県理学療法士協会主催による第24回公開講座を、黒沢病院を会場に開催しました。

この講座は県内4地区を会場に、介護やリハビリテーションの知識、技術を広く知っていただくため、関心のある一般の方や関連職種の方を対象に毎年開催されています。

今回の講座では介護職の方や理学療法士をめざしている高校生など多数が参加し、身体の基本知識についての講義や、疾患別基本知識の講義、実技指導の内容を学びました。

実技では、現場に携わっている方からの声を聞き、そのケースごとに理学療法士が指導および助言を行い、大変に有意義な講座となりました。

これからも地域に貢献できるよう、リハビリテーション科職員一同、研鑽していきます。



TOPICS

3 たまりん(玉村町乗合タクシー)が ヘルスパーククリニックまで運行開始



9月1日(土)より、玉村町乗合タクシー「たまりん」の高崎直行便が、黒沢病院附属ヘルスパーククリニックまで運行することになりました。

停留所はヘルスパーククリニック西側玄関付近です。
(詳しくはP23をご覧ください)

BISHIN
TOPICS
ビシントピックス

最新
の話題を
ご紹介

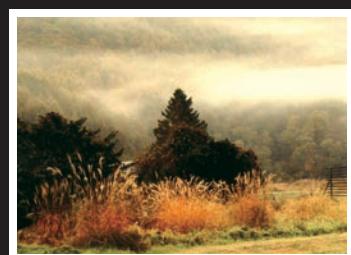
Nice
Shot

MINI GALLERY

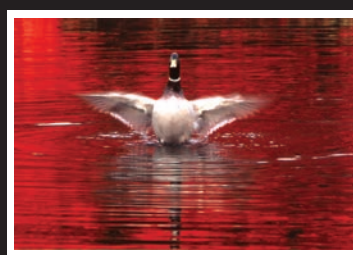
次ページに続く



「収穫の秋」(榛恋村)
撮影:鈴木晃 様



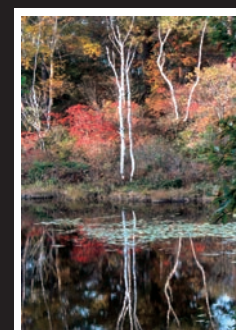
「霧の朝」(榛名湖)
撮影:川島龍 様



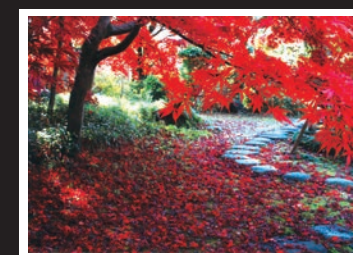
「一瞬のポーズ」(軽井沢)
撮影:福田トシエ 様



「朝の食事」(我が家の庭にて)
撮影:高橋友良 様



「紅葉の一沼」(長野県)
撮影:清水道秀 様



「秋の庭園」(箕郷町 旧下田邸)
撮影:石井和子 様

「ビシン」ミニギャラリーにご応募いただきありがとうございます。今回多数のご応募をいただきました。掲載できなかった方々、申し訳ございません。

美心会専用の送迎車運行のご案内

黒沢病院送迎車時刻表 (無料:日・祝日運休) (平成24年4月 改定)

病院・ヘルスパーク行き			高崎駅行き		
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)	高崎駅東口 (着)
—	8:55	9:10	9:10 駅	9:15 駅	9:25
9:30	9:40	9:50	9:55	10:00	
	10:05	10:10	10:10 駅	10:15 駅	10:25
10:30	10:40	10:50	10:55	11:00	
	11:05	11:10	11:10 駅	11:15 駅	11:25
11:30	11:40	11:50	11:55	12:00	
	12:05	12:10	12:10 駅	12:15 駅	12:25
12:30	12:40	12:50	12:55	13:00	
	13:05	13:10	13:10 駅	13:15 駅	13:25
13:30	13:40	13:50	13:55	14:00	
	14:05	14:10	14:10 駅	14:15 駅	14:25
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)

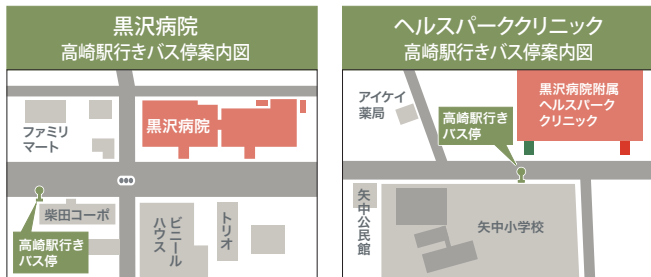
送迎車運行時間以外は、高崎市循環バス「ぐるりん」をご利用ください。

(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			高崎駅行き (群馬の森線) 健大先回り⑨		
高崎駅東口 (発)	黒沢病院入口 (発)	ヘルスパーク (着)	ヘルスパーク (発)	黒沢病院入口 (発)	高崎駅東口 (着)
8:05	8:13	8:17	7:04	7:09	7:20
9:35	9:43	9:47	8:46	8:52	9:05
10:55	11:03	11:07	10:46	10:52	11:00
12:20	12:28	12:32	12:21	12:27	12:35
14:20	14:28	14:32	13:46	13:52	14:00
16:15	16:23	16:27	15:46	15:52	16:00
17:50	17:58	18:02	16:36	16:42	16:50
19:15	19:23	19:27	18:16	18:22	18:30
20:30	20:38	20:42	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。

たまりん(玉村町乗合タクシー)時刻表 (有料:200円)

玉村方面からお越しの方は、玉村町乗合タクシー「たまりん」高崎直行便をご利用ください。

(たまりんH24.9.1改定)

ヘルスパーク行き		玉村町役場行き	
玉村町役場 (発)	ヘルスパーク (着)	ヘルスパーク (発)	玉村町役場 (着)
8:40	9:05	9:05	9:20
10:20	10:41	10:41	11:05
13:55	14:16	14:16	14:40
15:50	16:15	16:15	16:30
16:45	17:10	17:10	17:25



編集後記

Editor's Postscript

先日、使っていたものが古くなったため何年かぶりに辞書を購入しました。私は、本を家で読むときは必ず手元に辞書を置いています。意味の分からない語句、読めない漢字が出てくると気になってしまうので、読書の際は手元に辞書が必要品です。購入したばかりの辞書はまだ真っ白でまぶしい限りですが、愛着をもって使い、読書暦を積み重ねるとともにたくさん語彙を増やし、それをビシンの編集に活かしていきたいと思っています。(嘉)



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

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

ご希望です
老眼鏡の設置場所をもう少し増やしてください。

ご不便をおかけして申し訳ございません。

老眼鏡設置場所は、受付、ラウンジ、中央カウンター、婦人科待合室、エコー室前、診察室前と6ヶ所に増やしました。

また、ご必要な時には職員がお待ちいたしますので、遠慮なくお申し付けください。

意見です
検査の際、「次は○○の検査です」と案内されたが、内容と全く異なる検査を受けることが連続しました。

説明が不十分で申し訳ございませんでした。

基本的な検査順序でご案内をしておりますが、ご案内係が全員インカム



(無線連絡装置)をつけ連絡を取り合い、皆さまを出来る限りお待ちたせないよう、比較的待ち時間の少ない検査に案内をしておりました。今後は次の検査に変更があった場合にはその旨を説明し、同意を得た上でご案内するように統一いたします。

意見です
トイレのスリッパや体重測定で素足になるのが気になります。

体重計の台座は一人ずつ測る前にアルコール綿で拭いております。ご安心ください。

また、スリッパを履く際は、靴下を履いていただいても構いません。ご案内不足で申し訳ございませんでした。

ヘルスパーククリニック
ご意見箱

意見です
血液検査で採血をする所は、荷物待合から丸見えで、とても心配でした。

ご心配をお掛けしてしまい、大変

申し訳ございませんでした。

検査センターの荷物置きについては、構造上どうしても待合から見えてしまいますが、採血中でもご本人さまの手が届く場所に変更いたしました。また、ご心配なときにはお気軽に職員にお申し付けください。

和みす
心電図の検査技師のある方は、対応がとてもいいので番号を呼んで途中まで歩み寄って、部屋に案内しています。ドアも入りやすいように全開にしてご自分で閉めています。皆さんに対して同様でにこやかで見えていて和みます。

今回、お褒めを頂戴しましたことを励みにさらに、ご利用者さまに安心して検査をお受けいただけるよう、検査技術の向上のために努力してまいります。

みなさまのご意見
ご要望をお聞かせ
下さい。



「ミニギャラリー」冬の写真・イラスト募集中!!

お1人様2作品まで。

- 氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してください。
- 応募作品の著作権は(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。あらかじめご了承ください。

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×切: 11月10日(土) (当日消印有効)



「ピラカンサスの実」(高崎市)
撮影:中山朗 様



「紅の湖」(軽井沢 雲場池)
撮影:八木健一 様



ギャラリー続き

ヘルスパーククリニック 医師外来予定表

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4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 12時まで 菊地(乳腺)	田口 11時まで 栗原(乳腺)	田口 12時まで 藤井(乳腺) 外科医師 10:30～
	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 松本
皮膚科	午前	遠藤雪 安部	安部 遠藤雪 予約制	遠藤雪 第3水のみ 安部 第3水以外	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	休診
	午後	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。					
婦人科	午前	休診	休診	長浦 予約制	休診	休診	整形外科医師
	午後	酒井	酒井	酒井	酒井	休診	酒井
歯科 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 山崎	山下 戸島 群大医師 松山 吉田	小林 山下 綿田 貴原	小林 山下 戸谷/平井 群大医師 外科医師 ～10:30
	午後・ESD		山下			山下	
	午後・大腸	山下	小林	小林	山下	小林	川手・群大医師

※「J」はどちらかの医師になります。「J」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願います。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・栗原 遠藤敬一・菊地
インプラント	重原
セカンドオピニオン外来	栗原

泌尿器科						脳外科		
								
(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	大森 重宏	中島 まゆ	
内 科								
								整形外科
(ヘルスケアクリニック院長) 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	長浦 恭行
外 科			皮膚科			婦人科	歯科・歯科口腔外科	訪問診療・人間ドック
								
藤井 孝尚	中口 正毅	栗原 昭昌	小林 重治	浅藤 雪恵	安部 万里絵	酒井 恭明	笹岡 邦典	能坂 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

当院では個人情報保護法の施行に伴い、ご利用者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10月22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