



TAKE
FREE

ご自由に
お持ちください

季刊
2013 Vol.103



新年号

BISHIN

「ビ
シ
ン」

今年こそ 良い生活習慣を 身につけよう



Features | 特集 |

[病気の話]

尿路結石

[美味しい話]

尿路結石予防の食事

[人間ドック紹介]

ブライダルドック

[介護の話]

食べ物がうまく飲み込めない…

嚥下障害

[ヴァレオプロ]

体重・体脂肪・筋肉量ランキング



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>

今年こそ良い生活習慣を身につけよう

明けましておめでと〜う〜いいます

今年も巳(み)年です。へびは頭の良い動物と考えられ、医学の神様とされています。

へルス・パーククリニックの緑色のキャンपीー(外来入口)には、へびをモチーフにした飾りを付けています。

病気を寄せつけない生活習慣を

高血圧や脂質異常症・骨粗しょう症・糖尿病などの病気は、生活習慣の乱れによって引き起こされると言われています。しかし、これらの病気は生活習慣を見直すことで改善されます。病気を寄せつけない生活習慣を身につけてください。

生活習慣の改善と同様に大切なことは人間ドック・健康診断を受けることです。病気の初期は自覚症状のないものがほとんどです。症状がないものは保険を使った診療ができないため、今何らかの病気で通院している方々にとつても、人間ドック・健康診断は重要です。病気が見つかったから「医師に診てもらっていたのに」ということのないよう、ぜひ1年に1回は総合的な人間ドック・健康診断を受けることをお勧めします。

美心会グループは、昨年11月、健康増進の一貫として、恒例のぐんま県民マラソンに総勢128名で出場しました。晴天の下、それぞれ体力に合ったコースを全員完走できました。当法人グループはこの大会に10年以上継続して出場しています。ヴァレオプロ

口の設立後は会員さまにも出場していただき、日頃のトレーニングの成果を確認できる機会となっております。私にとつても、毎年このマラソンを完走することが自分の健康の証となっています。

健康長寿の秘訣は、食事・運動・予防、そして笑顔と友人との多くのふれあいと考えます。

100歳以上の方々はこれらを実践しているようです。大選歴の120歳を目指して生活習慣を見直しましょう。



医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功



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3

私の育った旧中里村の人々の暮らしはコンニャク芋の収穫と養蚕、そして林業で成り立っていた。私の父もせつせと杉苗を植えていた。杉は枝打ちを毎年しなければ真っ直ぐにならず、手間のかかる木であった。家の周りの畑仕事と違い、山仕事は1日がかかりである。家から遠く離れた山に行くとき昼御飯に戻れないため、皆、弁当持参である。私が育った頃は弁当のおかずといえば自家製みそだけであった。あとは自分たちで採って食べたのである。箸は木の枝を削って作った。おかずは季節にもよるが、のびるを採りみそを付けて食べたり、スイカンボという水分の多い草を水の代わりに食べた。また大人たちから食べられる木の実を教わった。御飯は麦飯であった。何もない時代であったので、これでも充分美味しかった。1週間に1回くらいはニワトリの卵をためておき、タマネギの沢山入った卵どんぶりを食べることができた。卵5個くらいを15人以上で食べるのであるから、もちろん、タマネギの方が多かった。今思えばこれも健康食だったのだろう。私はこのような生活の中でも身長が174cmとなった。これは山羊の乳のおかげと思っている。小さい頃は自分の家の山羊の乳にとびつき吸いついたこともある。山村の子は食べるために、皆たくましかったのだ。



schedule

主な行事予定(1月4日~4月8日まで)

- 1月19日(土) ホームヘルパー2級養成講座 開講
- 1月26日(土) 大人の食育教室「和食料理編」
- 2月2日(土) 豆まき
- 3月2日(土) 大人の食育教室「バイキング編」
- 3月9日(土) 健康支援教室

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金曜……ゴルフ 各イベントを実施中

BISHIN 歳時記

10月 27日(土) オータムコンサート 「ヘルマンハーブの調べ」 黒沢病院3F リハビリセンター ヘルマンハーブと語りを披露していただきました。



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(53日) 当院企画部スタッフが医療機関が取り組む広報の事例発表をおこなってきました。(関連記事P20)



ぐんま県民マラソン

3日(祝) 第22回ぐんま県民マラソン2012参加 美心会グループ128名が出場し、全員が完走しました。



戴帽式

20日(火) 准看護学生戴帽式 12名が准看護師になるための決意を新たにしました。

黒沢病院避難訓練実施

7日(金) ウィンタイルミネーション点灯(11月31日)



イルミネーション

7日(金) ヘルスパーククリニック避難訓練実施

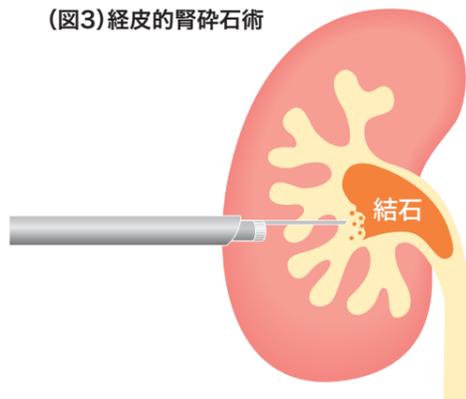
22日(土) クリスマスコンサート 「フルートとピアノでお贈りする リラックス・クリスマス」 黒沢病院3F リハビリセンター

25日(火) キャンドルサービス(黒沢病院)

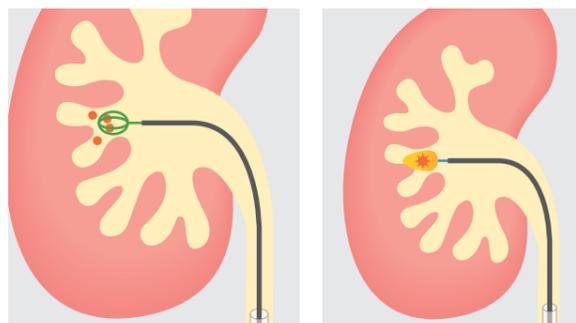
キャンドルを手にした看護師がクリスマスソングを歌う中、理事長サンタが入院患者さまの各ベッドを訪れ、クリスマスカードとプレゼントをお渡ししました。

尿路結石

(図3) 経皮的腎砕石術



(図2) 経尿道的尿管砕石術



② 砕石片をバスケットにて回収 ① 軟性尿管鏡を腎内に挿入しレーザーにて砕石

① 経尿道的尿管砕石術(TUL)
尿管鏡を用いて結石をモニターで見ながら破碎する方法で、ESWLと比較し、より確実に砕石できます。特に中部、下部の尿管結石に対しては非常に有効であり、積極的に用いられます。またESWLで困難であった腎結石に対しても軟性尿管鏡、レーザーを用いて砕石が可能となっております。(図2)

② 内視鏡治療

① 体外衝撃波砕石術(ESWL)
体の外から結石に衝撃波を当てて破碎する方法です。外来での日帰り治療が可能です。

① 体外衝撃波砕石術(ESWL)

② 経皮的腎砕石術(PNL)
背中10mm大の穴を開け、腎臓に直接内視鏡を挿入します。大きな結石の場合、この方法を用います。他の治療法では困難であった結石に対しても有効な治療法です。(図3)

治療

結石の大きさ、部位などから治療方針を決めます。5mm未満の結石の場合は自然に排石(はいせき)しやすいため、まず薬の服用にて経過をみます。5mm以上20mm未満であれば、体外衝撃波砕石術(ESWL)あるいは経尿道的尿管砕石術(TUL)をおこないます。20mm以上の腎結石に対しては経皮的腎砕石術(PNL)をおこなうことが多いです。

② 経皮的腎砕石術(PNL)
背中10mm大の穴を開け、腎臓に直接内視鏡を挿入します。大きな結石の場合、この方法を用います。他の治療法では困難であった結石に対しても有効な治療法です。(図3)

① 内視鏡治療の進歩

尿管結石、腎結石といった尿路結石に対し、内視鏡治療は以前からおこなわれていましたが、上部尿路結石や一部の腎結石に対しては困難でした。近年では内視鏡の性能向上やレーザー治療普及により、より体への負担を少なくした治療が可能になりました。

② 必ずびに

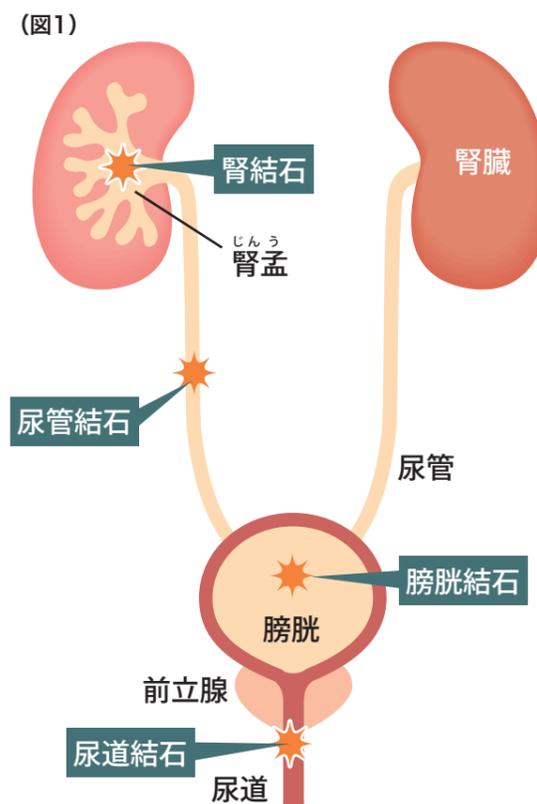
結石治療の目的は、結石による痛みを軽減することや、腎機能を温存することです。さまざまな治療法がありますが、それぞれの結石の状況に応じた選択が必要です。いくつかの治療法を組み合わせることもありますが、ご心配なことがありましたら、受診していただくことをお勧めします。



尿路結石

泌尿器科医師 狩野臨

尿路結石とは、腎、尿管、膀胱などの尿の通り道にできる石です(図1)。特に、尿管結石は激しい痛みを伴うことが多く、痛みが繰り返したり腎機能が低下したりする場合があります。近年、生活習慣の変化により、結石にかかる人は増加、若年化傾向にあり、10代後半から幅広い年齢層にわたっています。生涯に男性は7人に1人、女性は15人に1人の割合で結石にかかるといわれています。



泌尿器科医師 狩野臨

プロフィールはP8 Drインタビューをご覧ください。

○×ミニテスト 答えはページ左下にあります。

- ① 尿路結石患者は若年化の傾向にある
- ② 尿路結石患者は女性に多い
- ③ 結石は自然に排石することは絶対ない
- ④ 体外衝撃波砕石術は必ず入院が必要である

尿路結石予防の食事

結石予防



(表1) 食品中のシュウ酸含有量 (100gあたり)

食品名	測定部位	シュウ酸含有量
タケノコ	莖	654mg
ホウレン草	葉莖	650mg
生姜	根	574mg
みょうが	花莖	447mg
里芋	根莖	151mg
さつまいも	根	103mg

中村経子「栄養と食糧」より

(表2) 100g中に含まれる砂糖量

飲料	砂糖 (g)	飲料	砂糖 (g)
サイダー	35	マシュマロ	67
カステラ	40	あめ玉	80
キャラメル	42	ワッフル	80
スイートチョコレート	50	金平糖	98
コーラ	60		

深田英朗「食事とおやつ」より

(表3) プリン体が多い食品 (100gあたり)

イサキ白子	306mg	干し椎茸	380mg
鶏レバー	312mg	アンコウ肝 (酒蒸し)	399mg
サンマ (干物)	209mg	ローヤルゼリー	403mg
マイワシ	210mg	マアジ (干物)	246mg
カツオ	211mg	豚レバー	285mg
牛レバー	220mg	大正エビ	273mg

「e痛風治療ガイド」より

ルシウムが尿中で結合してできる結石です。予防としては、シュウ酸を含む食品を摂り過ぎないことが大切です。シュウ酸を多く含む食品には、たけのこ、ほうれん草、ななどがあります。(表1)

また飲物では紅茶、ココアに含まれています。カルシウムを尿中でシュウ酸と結合して排泄され、カルシウムが不足すると、尿中にカルシウムが排出されやすくなるので、甘い飲物や菓子類は控えましょう。(表2)

酸とカルシウムを結合させないために、それだけの物質を胃や腸で結合させることが予防につながります。腸管内でできたシュウ酸カルシウムは、便と一緒に排泄されます。シュウ酸を含む食品を食べるときは、一緒にカルシウムを摂取するようにしましょう。紅茶にミルクを入れたり、ほうれん草にかつお節をかけたりとすると効果的です。

砂糖の摂取は1日20g以下にする。砂糖を過剰に摂取すると、尿中にカルシウムが排出されやすくなるので、甘い飲物や菓子類は控えましょう。(表2)

結石の原因は、カルシウム不足、肉類や糖質のとりすぎ、過度の飲酒をはじめ、水分摂取量の不足や運動不足などといわれています。ですから、食生活の見直しにより、予防することができます。水分を十分に摂取し、適度な運動とバランスの良い食事を心掛けましょう。

結石にはさまざまな種類がありますが、今回は、中でも代表的な「シュウ酸カルシウム結石」の予防についてご紹介します。

シュウ酸カルシウム結石の予防

シュウ酸を多く含む食品を摂り過ぎない

「シュウ酸カルシウム結石」とは、シュウ酸とカルシウムが結合してできる結石です。

水分を十分に摂る

水分をたくさん摂ることで、シュウ酸など体内に摂り込んだ結石の原因となる物質を薄めることができます。毎日2ℓを目安に水分を摂るようにしましょう。尿が濃くならないように、就寝前の水分補給もポイントです。また、水分を摂るときは、シュウ酸の少ない水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです。

アルコールは脱水症状を起こす原因にもなりますので、飲みすぎには注意をしましょう。特にビールには、シュウ酸だけでなくプリン体も多く含まれます。プリン体は尿酸という物質のもととなり、「尿酸結石」という結石の原因にもなりますので注意が必要です。(表3)



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月に黒沢病院へ入職。主に入院・透析患者さまに提供する食事の栄養管理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、サクセ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言葉に日々奮闘中!

普段の診療ではわからない医師の一面をご紹介します、
皆さまに親しみを感じていただくというこのコーナー。
今回は、泌尿器科医師 狩野臨をご紹介します。

Q 入職のきっかけは？
以前に勤務していた病院の直属の上司が結石治療を専門に診ている先生で、一緒に結石の手術に入らせていただいていた。それから、いくつかの病院に勤務する中で、そのときに教わった知識や技術を活かせるというところに気づき、私も結石を専門的に診るようになりました。そのため、結石患者さまの多い黒沢病院での勤

Q 泌尿器科を目指したきっかけは？
大学時代の学生担当教授がたまたま泌尿器科の教授で、泌尿器科の魅力についていろいろ教えていただきました。また、内視鏡手術に力を入れている大学でしたので、よく泌尿器科の内視鏡手術を見る機会があり興味を持つようになりました。

Q 医師を目指したきっかけは？
はじめは医師をめざしていませんでした。歯科技工士として約3年間歯科医院に勤務していて、大学で学び直したいと思いついて受験勉強をはじめました。その中で医師になりたいという思いが強くなり医学部に入りました。



手術の様子

務には、非常にやりがいを感じていました。また、地元である高崎市の病院で、皆さまに貢献していきたいという思いもあつたため入職を決めました。

Q 趣味は？

音楽を聴くことが好きです。また、ギターを弾くことも好きですが、最近はずっと時間が無くて思うようにできていません。

Q 休日の過ごし方は？

休日は家族で出かけたりなど、ほとんど子供と遊んで過ごします。子供



Q 読者へメッセージを！
私は、患者さまと直接話をしながら治療方針を決めていこうと心がけています。私たちがいいと考えている治療が、必ずしも患者さまにとっていい治療であるとは限りません。仕事の都合や生活スタイルなどはそれぞれ違うからです。患者さま一人一人が納得をした上で、なるべく自然な形で治療を受けていただけるように、一緒に考えていきたいと思っています。ご不安なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

【泌尿器科 外来】

■診察日：	水曜日：午後
狩野	木曜日：午前
	土曜日：午後（隔週）

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)



狩野臨

かのうのぞむ

泌尿器科医師

【プロフィール】

昭和44年7月14日生まれ

出身：群馬県高崎市(旧群馬町)

杏林大学医学部卒

同大卒業後、杏林大学医学部付属病院、河北総合病院、群馬大学医学部附属病院、秩父市立病院、

佐久市立国保浅間総合病院を経て平成22年4月黒沢病院に入職。現在に至る。

専門：泌尿器科全般

専門資格：日本泌尿器科学会認定 泌尿器科専門医、日本泌尿器科学会指導医

検査内容

コース名	ドック名	検査項目	検査内容
ブライダルコース	ブライダルドック(女性)	基本検査	尿検査(糖・蛋白・潜血)、貧血検査
		婦人科検査	下腹部エコー(子宮・卵巣)、乳房エコー マンモグラフィ、子宮細胞診
		ホルモンバランス検査	甲状腺ホルモン(FT3・FT4・TSH) 女性ホルモン検査(エストロゲン) ホルモン検査(DHEAS)
		感染症検査	HIV抗体(血液)、クラミジア・淋菌・ トリコモナス、カンジダ、梅毒 肝炎検査
	特殊検査	葉酸、抗核抗体(血液)、リウマチ因子検査	
	ブライダルドック(男性)	基本検査	尿検査(糖・蛋白・潜血)、貧血検査
		ホルモンバランス検査	甲状腺ホルモン(FT3・FT4・TSH) 男性ホルモン検査(テストステロン) ホルモン検査(DHEAS)
		感染症検査	HIV抗体(血液)、クラミジア・淋菌・ トリコモナス、カンジダ、梅毒 肝炎検査
特殊検査		下腹部エコー(前立腺)、葉酸、 リウマチ因子検査、PSA検査	

結婚前の健康診断が注目されている背景には、結婚・出産年齢があがっているという実態があります。年齢が上がるとともに出産のリスクは高くなります。安心して幸せな家庭を築いていくために、お互いの健康をチェックすることはとても重要です。

当施設でも、ブライダルコースを新設いたしました。結婚後もお互い健康でより豊かな生活

を送るために、そして安心して新しい命を迎え、育てていくために、ぜひ受検してみませんか。

ブライダルドックは、男性、女性特有の疾患に関する検査やホルモンバランス・感染症検査を備えた特別ドックです。泌尿器科・婦人科でおこなう検査だけでなく、からだ全体を検査し、一般的な健康診断では含まれていない妊娠に関する健康チェックもおこないます。

ブライダルドック 実施日:月~土・所要時間:約4時間 高崎健康管理センター お問い合わせ・ご予約 TEL.027-353-2277

こんな方にオススメ!

フェイシャル

血行不良によるくすみ、
むくみでお悩みの方
ハリ・透明感のあるお肌を
目指したい方

ボディ

皮膚のたるみが気になる方
姿勢のゆがみを治したい方

ブライダルドックと合わせて、「フィオーレ」で健康的で美しいお肌やボディラインを目指しませんか?

フィオーレは、医療機器「エンダモロジ」を使い、背中、二の腕、わき肉、フェイスマシンなどセルフケアではなかなか改善が難しい部位のたるみや、ハリ・透明感のあるお肌に向けたケアを行っております。

ボディは理学療法士、フェイシャルは経験豊かなエステティシャン(ともに女性スタッフ)が施術をおこないます。

合わせてオススメ!

アンチエイジング&
リラクゼーションサロン

フィオーレ
Fiore



フィオーレに関する詳細は「BISHIN」2012 Vol.100 春号または、スタッフまで直接お問い合わせください。

TEL.027-352-1111 (フィオーレスタッフまで)

紹介

人間ドック

ブライダルドック



ブライダルドック、ブライダルチェックという言葉聞いたことがありますか?

一般的に、結婚前の男女が受ける健康診断のことです。近年特に注目され結婚雑誌などでも特集されるようになりました。

半年に一度の効果測定

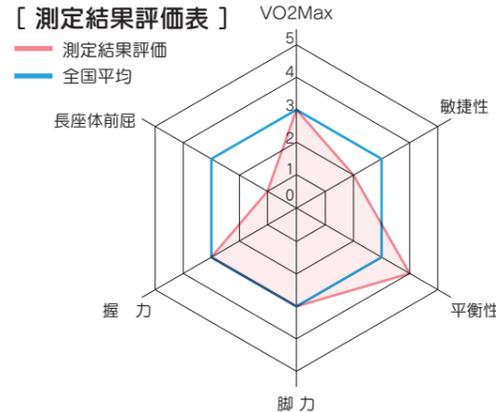
ヴァレオプロの会員さまには半年に一度、効果測定を実施しています。体力測定は、下記の表で、現在の自分の体力と同性同年代の全国平均との比較ができます。継続する秘訣は「目的・目標」を持つことです。自分の状態を知りながら、目標をもってトレーニングしてませんか？

【体力測定結果】 測定日:平成24年11月9日 [測定人データ] お名前:Dさま 年齢:39才 性別:男

形態測定	
身長	168cm
体重	60kg
体脂肪率	18%
BMI	21.3
標準体重	62.1kg
肥満度	-3.4%
判定	標準+

体脂肪率の目安

年齢	目安
男性 39歳以下の目安	~11未満 やせ気味
11以上~17未満	標準-
17以上~22未満	標準+
22以上~27未満	軽肥満
27以上~	肥満

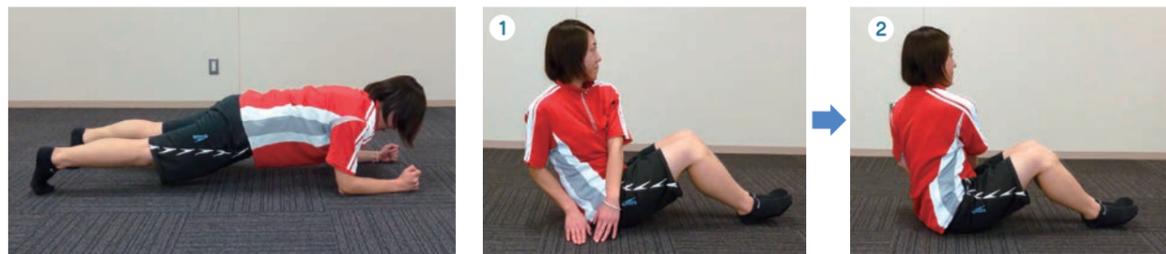


測定項目	測定結果	同性同年代全国平均
VO2Max	38ml/kg/分	38.5ml/kg/分
敏捷性	23.0cm	20.0cm
平衡性	26.96秒	10.0秒
脚力	10.336秒	10.0秒
握力	48.0kg	49.3kg
長座体前屈	20.0cm	42.4cm

【ヴァレオプロで効果測定を行う項目】

- ①血液検査(半年に1度)
 - ②Inbody<体組成測定>(1ヶ月または半年に一度)
 - ③血糖値測定(1ヶ月に1度)
 - ④体力測定(半年に1度)
 - ⑤ファットスキャン(希望者:有料) など
- ※①はレギュラー・ベア・ファミリー会員のみ

自宅でできる簡単トレーニング「お腹まわり編」



前腕とつま先で体を支え、お腹を凹ませた状態で、10秒キープ。慣れてきたら15秒に挑戦。この姿勢が難しい場合は膝をつけておこないましょう。

お腹を凹ませた状態で体を少し後ろに倒します。顔は正面のまま、身体の左右交互に手をつきます。20回を目安に！

1月より営業時間に変更になります。

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~金)9:30~22:30/(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**
<http://www.bishinkai.or.jp/valeopro/>

予防医療の実践!! ヴアレオプロでの運動効果

今回は、毎月発表している「半年間の体重・体脂肪・筋肉量ランキング」の一部をご紹介します。

半年間の体重・体脂肪・筋肉量ランキング

【体重】

1位 Fさま(50代男性) **-14.1kg**

2位 Tさま(50代女性) **-13.6kg**

【体脂肪率】

1位 Sさま(50代男性) **-11.3%**

2位 Fさま(50代男性) **-10.7%**

【筋肉量】

1位 Sさま(60代男性) **+2.8kg**

2位 Yさま(30代女性) **+2.0kg**

成功の秘訣を聞いてみよう!

【体重】部門の上位1~3位の方へ、インタビューをしました。



Fさま

Q:お気に入りのスタジオレッスンはありますか?
A:保木本先生の「ダンス・ウィズ・ミー」です。
Q:レッスンの際に気をつけていることはありますか?
A:自分のレベルに合わせ、気持ちよく楽しくレッスンに参加することです。

スタッフより

自分にとって無理のないレベルのレッスンをおこなうことは大切です!スタジオレッスンは★印で強度と難易度が設定されています。不安な方は、まず運動強度や難易度が「★~★★」のマークの簡単レッスンに参加してみませんか?



Tさま

Q:減量の目的は何ですか?
A:体重が増えすぎて健康的ではなくなってしまったからです。
Q:どのようなことを意識して取り組みましたか?
A:運動面では、ヴァレオプロになるべく通い、サーキット・トレーニングをおこなうようにしました。また食事面では夜9時以降は食べないようにして、炭水化物を減らし、タンパク質を増やしました。

スタッフより

サーキット・トレーニングは有酸素運動と筋力を交互に行うので、脂肪燃焼にとっても効果的です。また、食事もただ減らすのではなく、タイミングやバランスをしっかり考えて実践されたことが、今回の結果に繋がったのですね!



Jさま

Q:「指示されたトレーニングメニューを自分のペースで行っている」とお聞きしましたが、その後はいかがですか?
A:トレーニングメニューを今も継続しています。
Q:運動以外でも気を付けていることはありますか?
A:食事の量です。今まで食べていた量の半分にしています。

スタッフより

継続することって大切ですね。また「食事と運動」のバランスが減量に繋がります。ダイエットを目的とされている皆さん、1度栄養相談を受けてみませんか?



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。

最近飲み込みにくくなった
食事介助に不安がある

そんな方はいらっしゃいませんか？

「嚥下障害 —えんげしょうがい—」



『嚥下(えんげ)』とは、水分や食べ物を飲み込み、口からのど、食道、胃へと送り込むことです。これらの過程で、食べ物が通る器官の構造や機能に問題が起こったり、加齢などで機能が低下することを『嚥下障害』といいます。

嚥下障害は、食べ物が入りやすく飲み込めなくなったり、飲み込んだもので気道がふさがってしまうことがあるため、低栄養や脱水、窒息や肺炎を引き起こす危険があります。

嚥下機能の低下を防ぎ、安全に食事を摂るためのお口の準備運動があります。この運動により、唾液が出やすくなったり、飲み込むときに使う筋肉がスムーズに動くようになり、嚥下機能の向上が期待できます。今回は、当院の「デイケアくろさわ」でおこなっているお口の準備運動をご紹介します。皆さまもご自分の体調に合わせて、無理せずおこなってみてください。



口腔ケア運動

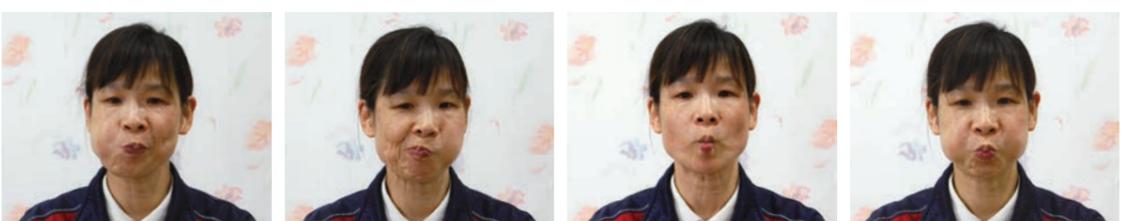
それぞれの運動を2～4回ずつ繰り返します。



① 口の運動
はつきりと大きな口を開けて声を出します。

パパパ タタタ
カカカ ラララ

オー エー ウー イー アー



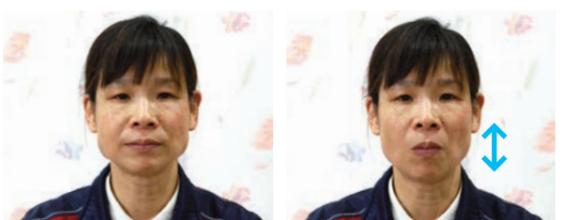
② ほほの運動

左頬をふくらませる
右頬をふくらませる
頬を5秒間へこませる
口を閉じて頬を5秒間ふくらませる



③ 舌の運動

左の方へ動かします。
右の方へ動かします。
ゆっくり上にあげます。
舌を思いきり下に出します。



④ 噛む運動

噛んだまま5秒間キープします。
奥歯でしっかりと4回噛む。



⑤ 唾液腺マッサージ

あごの先を数回押さえます。
あごにそって親指で押さえながら、手を前にずらします。
耳の前を指先でゆっくりとまわします。

運動がひととおり終わったら、ゆっくりと深呼吸をしましょう。

社会福祉士 業務のご紹介

当院社会福祉士の業務(例)(ある一日) 黒沢病院

- ① 8:30 朝礼
- ② 8:45 部内ミーティング
- ③ 9:00 情報収集
- ④ 9:30 家族面談
- ⑤ 10:30 カルテ記載
- ⑥ 11:00 来客対応
- ⑦ 11:30 転院患者様書類作成
- ⑧ 12:30 昼食
- ⑨ 13:30 病棟・リハビリカンファレンス
- ⑩ 14:00 家族面談
- ⑪ 15:00 ドクターカンファレンス
- ⑫ 15:45 カルテ記載
- ⑬ 16:00 地域医療連携室会議
- ⑭ 17:00 カルテ記載 事務処理

日本人の平均寿命は世界でトップクラスですが、その一方で出生率の低下が進み、「少子高齢化」が深刻な問題になってきています。このような状況の中、高齢者を中心とした福祉ニーズは年々増加しており、国民の生活構造の変化によって、ますます多様化、高度化してきています。

そのため、社会福祉分野において幅広い知識と高度な技術を持ち、適切な判断ができる専門職が必要になってきました。

こうしたことから、一九八七年(昭和六十二年)に制定された「社会福祉士及び介護福祉士法」によって「社会福祉士」の資格が誕生したのです。

社会福祉士が誕生した社会的背景

社会福祉士はこんな場面で患者様と関わっています

- 他院からの転院相談窓口として
- 入院中の患者さまやご家族さまの相談窓口として
- 介護保険申請についての説明やお手伝い
- スムーズな退院を目指した社会資源活用アドバイス
- 他院へ転院される場合の調整等

MSW(医療ソーシャルワーカー)とは?

ソーシャルワーカーとは、社会福祉に携わる専門家のことをいいます。その中でも医療ソーシャルワーカーは保険医療分野で働く人のことをいいます。

医療ソーシャルワーカーは国家資格である「社会福祉士」や「精神保健福祉士」が携わることが多いですが、法律上の規制はありません。

ご自身やご家族の治療、療養でお困り事のある方、自宅退院に心配のある方は、当院の地域医療連携室へお声かけください。

今後の生活について安心した生活が送れるようお手伝いさせていただきます。

Medical Social Worker

地域医療連携室だより



石関 奈穂子

田村 僚子

わたしたちは社会福祉士です。

黒沢病院の地域医療連携室には医師、社会福祉士、退院調整看護師、事務員がいます。今回はその中の「社会福祉士」についてスポットを当てていきます。

社会福祉士とは

普段、患者様の前では「相談員」という名称を使うことが多い私たちですが、正式には「社会福祉士」という国家資格を持つ福祉のスペシャリストです。

地域医療連携室(黒沢病院の西玄関を入ってすぐ左の部屋になります。)

TEL.027-352-9000(直通) FAX.027-352-7925

[受付時間](月~土)午前9時~午後5時

※上記時間以外での相談をご希望の場合には、事前にご連絡をお願いします。

1 新任ドクター紹介

新たに入職した常勤医師をご紹介します。



婦人科 **酒井 英明** (さかい ひであき)

- 専門科: 婦人科全般
日本産科婦人科学会専門医
- 資格: 日本医師会認定産業医
- 卒業大学: 佐賀医科大学医学部
- 出身地: 長野県千曲市
- 趣味: 登山、読書

【医師を目指した理由】
世の中で役に立つ仕事をしたかったからです。中でも、病気がこの世の中で最も苦痛であり、それを助ける仕事に就きたいと思い、医師を目指しました。

【この科を選んだ理由】
大学の尊敬する先輩に誘われたのがきっかけです。

【先生よりひとこと】
患者さまのどんな些細なことにも耳を傾け、病気の早期発見、予防医学に貢献していきたいです。

BISHIN NEWS
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

2 ValeoPro ヴアレオプロ 会員価格改定のお知らせ

平成25年1月から新規入会者の方の会員価格が次のように改定となります。

会員種別	現在価格/月	新価格/月	備考
エグゼクティブ	25,000円	32,000円	入会金250,000円 人間ドック1泊2日付 パーソナルストレッチ100分無料等 ※会員数限定
レギュラー	9,600円	12,000円	全日利用可能。血液検査が半年に1度無料。毎月1回Inbody測定。
ペア	9,000円	11,000円	2人同時入会。内容はレギュラーに準じます。
ファミリー 新設	-	10,500円	二親等以内の関係者で3名以上。内容はレギュラーに準じます。
ナイト&ホリデー	8,400円	9,800円	平日(月~金) 19:30~22:30 土・日・祝は全日利用可能。半年に1度Inbody測定。
デイトタイム	8,000円	9,200円	平日9:30~18:30利用可能。半年に1度Inbody測定。

3 大人の食育教室 開催!!

好評をいただいていた調理実習をリニューアルして、「大人の食育教室」として開催します。この教室を通して食事の大切さだけでなく、適正量や減塩について一緒に学んでいただきたいと思います。(隔月開催へ変更)

日程	時間	内容	申し込み期間
1月26日(土)	11:00~14:00	大人の食育教室：和食料理編	平成25年1月5日(土)~1月19日(土)
3月2日(土)	11:00~13:00	大人の食育教室：バイキング編 調理実習ではなく、バイキング形式で食事を選んでいただき、適正量を目で見て、食べて学んでいきましょう!	平成25年2月9日(土)~2月23日(土)

■ 定員: 各講習10名 ■ 料金: 各講習 2,000円
※最小催行人数に満たない場合、実習を中止させていただきます。

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

4 介護タクシー運行しています。

ヘルパーステーションくるさわでは、公共交通機関を利用して医療機関に通院することが困難な方のために、介護タクシーを運行しています。乗務員はすべて介護福祉士の資格をもっていますので、身体のご不自由な方も安心してご利用いただけます。また、車椅子のままご乗車いただくことも可能です。



【料金】
片道30分まで 2,610円
障害者手帳をお持ちの方 2,340円
※以後30分ごとに上記料金が加算されます。

お問合せ
ヘルパーステーションくるさわ
TEL.027-353-6678

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?

ヘルパーステーション
クリニック
デイケア

健康運動指導士
ケアワーカー

やまもと たかよ
山本 隆代

平成22年入職 日本体育大学 高崎市出身



介護を職業として選んだ理由は何ですか?
小さい頃から母が在宅で祖父や祖母を介護していましたが、それが当たり前で光景だったので、自分もいつか介護の技術を身につけなければと思っていました。そんな矢先に、父が脳梗塞で倒れました。介護が必要になるかもしれないといわれた時、「これを機に...」と介護の世界に入りました。

趣味は何ですか?
スポーツ観戦です。野球、サッカー、ラグビー、バスケットボールなど何でも観て、勝手に戦略を考えます。



「魚」になることでした。物心つく前からスイミングスクールに通っていたので、水の中に潜るのが大好きでした。今は沖繩の海に行くと素潜りをしています。
あなたにとっての「プロフェッショナル」とは?
「妥協しないこと」です。頑固といってしまうかもしれませんが、「これをやる」と自分自身と交わした約束は破れません。

大切にしているものは何ですか?
仲間です。数年ぶりに再会しても、気兼ねすることなく笑いあえる仲間がかけがえのないものです。
小さい頃の夢は何ですか?
「魚」になることでした。物心つく前からスイミングスクールに通っていたので、水の中に潜るのが大好きでした。今は沖繩の海に行くと素潜りをしています。

デイケア
くるさわ

介護福祉士 **高橋 久美子**さん

平成21年入職 群馬県立藤岡女子高等学校 埼玉県児玉郡出身



介護を職業として選んだ理由は何ですか?
福祉、介護の仕事は働きたいがある職業と思い、以前より興味を抱いていました。しかし、亡くなった祖母に対しては、十分な介護をしてあげることができませんでした。周囲からの後押しもあり、8年前に介護の世界へ飛び込みました。
趣味は何ですか?
大画面で集中して観たいので、なるべく映画館へ足を運ぶようにしています。
大切にしているものは何ですか?
家族です。今、自分が介護の仕事ができていいるのは、家族の協力と支えがあるからです。家族がいるから頑張れるんだと思います。

大切にしている人は?
両親です。自分が子供を授かり育てる立場となり、産んでくれたことも育ててくれたことも、改めて感謝しています。
何をしているときは、一番楽しいと感じますか?
気の合う友人とランチをしている時です。おいしいお店の情報を収集し、ランチの計画を立てるのも楽しみのひとつです。
あなたにとっての「プロフェッショナル」とは?
ご利用者さま一人一人の状態を把握して、その方に合ったリハビリを提供することです。介護職はご利用者さまの体調、身体機能、表情など、変化に最初に気づくことができる、一番身近にいる職種です。ご家族さまや他職種と連携を図り、早期発見・早期治療につなげることが大切です。ご利用者さまがより安心して通所していただけるよう、日々努力をしています。

TOPICS 4 ウィンター・イルミネーション点灯

好評をいただいているイルミネーションが、12月7日より点灯しました。
(点灯時間 16:30~23:00/1月31日まで実施予定)

今回は昨年より範囲を拡大し、ヘルスパーククリニックの正面全面にイルミネーションの光を施しました。地域の方々に、光の演出やモニュメントで明るい気持ちになっていただければ幸いです。ぜひご覧になってください。



TOPICS 5 人間ドックご利用者さま 22000名に

おかげさまで、12月22日に当高崎健康管理センターの人間ドックの年間ご利用者さまが22000人を迎えました。

これからも皆さまが、より健康で過ごしていただけるよう、皆さまの健康づくりのお手伝いをしていきます。



TOPICS 6 准看護学生12名が戴帽式で決意を新たにしました。

11月20日に戴帽式を行いました。

黒澤理事長より、准看護学生12名ひとりひとりにナースキャップが授与されました。

戴帽式を終えた准看護学生は、責任の重さを再確認し、新たな気持ちで看護の道に精進していく決意を示しました。



TOPICS 1 第16回 全国病院広報研究会で 3年連続受賞!!

昨年11月2日~3日、医療機関による広報活動をテーマとした全国大会「第16回HISフォーラム2012」が長野市で開催され、広報誌コンクールと事前に一次審査を通過した13施設による事例発表がおこなわれました。

当法人からは、企画部 武川志央が『身近な病院』から『信頼される病院』へ〜『知ってもらう』から『質を伝える』への転換〜と題し、美心祭をはじめとした当法人の広報活動と地域の皆さまとのコミュニケーションをテーマに発表をおこないました。

審査の結果、当法人として3年連続となる入賞を果たし、また発表内容に対しては、審査員、参加者から質問や問い合わせを受けるなど、高い関心を得ることができました。

終了後の懇親会では、全国から集まった他院の広報担当者や学識者との交流や意見交換をおこなうことができ、医療広報の重要性と、さまざまな取り組み方法を知る貴重な体験となりました。来年こそ最優秀賞!(熊)



➡ HISフォーラム2012 : <http://www.j-his.jp/bhi/forum.html>

TOPICS 2 地域事業に貢献

中居公民館による「中居スポーツパーク」「生活体力向上クリニック」「中居クッキングパーク」講座で、当院の職員が講師として協力をしました。

美心会では、市民の方々の健康に対する意識の向上と、より豊かな生活を過ごしていただくことを願って、地域のスポーツ振興活動などに協力しています。



TOPICS 3 第2回 口腔ケア実習を実施

10月9日、院内にて第2回口腔ケア実習を実施しました。

美心会グループの職員が、患者さまや要介護・要支援者への口腔ケアの知識と技術を学びました。参加職員は実践に活かそうと真剣なまなざしで講師の指導を受けていました。



「吹雪の後」
撮影：高橋友良 様



「厳冬期」(長野県山ノ内町 地獄谷公園)
撮影：瀧澤利男 様



「雪上の輝き」(石原町ケイマン公園)
撮影：鈴木晃 様



「どんど焼き」(高崎市)
撮影：清水道秀 様



「氷柱」(秩父)
撮影：八木健一 様



「朝日を浴びて」(福島県裏磐梯小野川湖)
撮影：染谷マチ子 様

「ビシントピックス」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。



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11月1日(木)~

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 大塚	大森 11時から 中島
	午後	脇谷	武山	大森	松谷	大森 第4金 石原	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) 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 静(循環器・その他) 12時まで受付	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) 町田(無呼吸) 予約制・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	酒井 10:30~	酒井 10:30~	酒井	休診	休診
	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

※「/」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
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 (黒沢院長)山中英壽									
内科								整形外科	
(ヘルパー)佐藤裕一									
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	

医療法人社団美心会 黒沢病院 〒370-0852 高崎市巾着町3-19-2 Tel:027-352-1166

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

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25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