



BISHIN

ビ
シ
ン

【特集】

人間ドックってなにがわかるの？

人間ドックの 「ホント」



Features | 特集 |

【美味しい話】

食生活を見直してみましよう!

【介護の話】

嚥下障害2 ~ソフト食~

【ヴァレオプロ】

リンパストレッチ

平成26年初夏竣工予定

黒沢病院新築移転



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>

黒沢病院新築移転

平成26年初夏竣工予定

このたび、地域医療へのさらなる貢献と、療養環境の改善を目的として、2014（平成26）年初夏の竣工をめざし、新病院の建築工事を開始いたします。工事期間中、皆さまには、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。



完成イメージ

理事長あいさつ

黒沢病院 新築移転のご報告

平成21年7月にヘルスパーククリニックを開院し、早いものでまもなく4年を迎えます。人間ドック、健康診断、そしてフィットネスなど予防医療をコンセプトにしたこの建物は、開院以来、多くの皆様にご利用いただいております。このコンセプトは、全国的にも注目され、テレビ朝日の「報道ステーション」をはじめマスコミなどでもたびたび取り上げていただく機会を得ました。その結果、人間ドックにおきましては、現在、県外からも多数の方にご利用いただいております。このように、皆様の健康の保持・増進のお役に立てていることは嬉しい限りです。

しかし、ヘルスパーククリニックの開院により、クリニック部門と入院部門が離れてしまったため、皆様には多大なご不便をおかけしております。そのため、それらを改善すべく病院の移転を考えてまいりました。来年初夏の竣工に向けて、ヘルスパーククリニック

北側に新病院の建設を進めております。

今回は、移転に合わせ建物内に脳卒中センターも開設する予定です。埼玉医科大学脳神経外科の全面的な協力のもと、群馬県東部から埼玉県北部の脳卒中患者様の救命と迅速な治療に役立てたいと計画しています。

なお、建築にあたっては、地権者様をはじめ地域の皆様のご協力により進めることができました。この場を借りて心より御礼申し上げます。

新年度を迎え

新年度は、新しいことを始める絶好の機会です。当法人でも多くの新入職員を迎えます。1年後の新病院完成に向けて、新人が活躍する姿を今から楽しみにしています。皆様の健康の回復、保持、増進のお役に立てるよう、新しい力も結集してスタッフ一同研鑽努力をまいります。



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

BISHIN 歳時記

1月 15日(火)
サービスタワー付き高齢者向け住宅「ラ・ヴィオラ中居」餅つき
玄関前で餅つきをしました。つきたてのお餅をおいしくいただきました。



餅つきの様子

19日(土)
第28回ホームヘルパー2級養成講座開講

26日(土)
大人の食育教室
「和食料理編」



和食料理編

2月

2日(土)
豆まき(病院ヘルスパーク、ラ・ヴィオラ中居)
理事長と職員が豆をまき、厄払いをしました。



豆まき

27日(水)

高崎健康福祉大、独フレセニウス大理学療法学科の学生がヘルスパーククリニックを視察見学

3月

9日(土)
第11回健康支援教室開催
(高崎市文化会館)
ドックご利用者さまをご招待し「健診なくして健康長寿なし」のテーマで各専門医が講演をおこないました。



健康支援教室

15日(金)
NPO前立腺がん検診推進ネットワーク
第1回特別講演会
(高崎シテイギャラリー)
「米国における前立腺がん検診啓発活動と我が国の啓発活動」
講師：昭和大学泌尿器科准教授 深井隆志先生

4月

1日(月)
入職式
32名の職員が新たに入職いたしました。



入職式

schedule

主な行事予定(4月10日～)

- 4月13日(土) 大人の食育教室
「美味しいだしを取り方、だしを使った減塩料理」
- 5月18日(土) 新緑のコンサート
(黒沢病院 3Fリハビリセンター)
- 5月26日(日) 第21回 美心祭開催
- 6月1日(土) 大人の食育教室
「健康バイキング編」
- 7月20日(土) サマーコンサート開催(予定)
- 8月4日(日) 第39回高崎まつり
「みこし部門」参加(予定)

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 各種イベントを実施中



人間ドックの 「ホント」

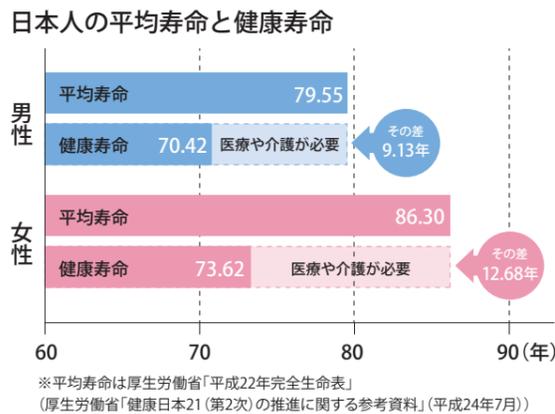
みなさんは人間ドックを受けたことがありますか？
企業にお勤めの方は、職場の定期健診として受けたことがあるかもしれませぬ。しかし、人間ドックで何がわかるのか、なぜ人間ドックがいいのか、そのような疑問を持たれている方も多いと思います。
今回は、「人間ドックとはなにか」をご紹介します。



「職場の健康診断を受けているから大丈夫？」
「高額な人間ドックを受ける必要性は？」
「人間ドックってなにがわかるの？」

「健康寿命」を延ばしましょう

日本人の平均寿命は現在、男性79.55歳、女性86.30歳です。これに対し、「心身ともに自立し、健康に生活できる」とされる健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳です。平均寿命と健康寿命との差は男性で約9年、女性では約13年もあり、この間は、医療や介護が必要となります。この差を少しでも小さくするためにも、「病気の予防」は非常に重要であり、人間ドックを受けることが大切なのです。



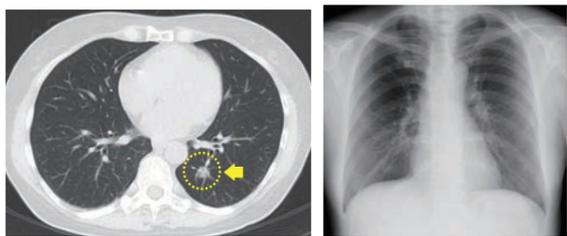
人間ドックと健康診断

健康診断は、一般的には基本的な検査が中心となっています。より全身を「精密」に検査するためには、人間ドックのほうが効果的です。

たとえば、肺を検査する場合、健康診断ではレントゲン検査でおこなうことがほとんどです。しかし、レントゲン検査では肋骨や心臓の裏に隠れた小さながんは発見することができません。

当院の「肺がんドック」で胸部CT(コンピュータ断層撮影)をおこなうと、肋骨・心臓の裏に隠れたがんも発見することができます。また当院のCT機器は2mm以下の間隔で画像を撮るため、5mm程度の小さながんでも発見することができます。

喫煙される方や、ご家族で肺がんになった方がいるという方には、ぜひレントゲン検査だけでなく、胸部CTでの精密検査を受けていただきたいと思っております。



肺癌 CT 左肺、心臓に隠れた早期肺がんが描出されている
 胸部レントゲン 左肺に早期肺がんがあるが描出されていない



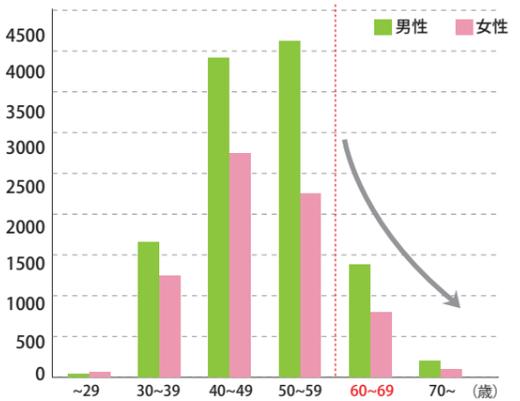
60歳以上の方にこそ受検していただきたい

(グラフ1)に示したように、人間ドックの受検率は40〜50歳代をピークに年齢を重ねるとともに低下し、多くの方が定年を迎える60代からは人間ドックの受検をやめてしまいます。

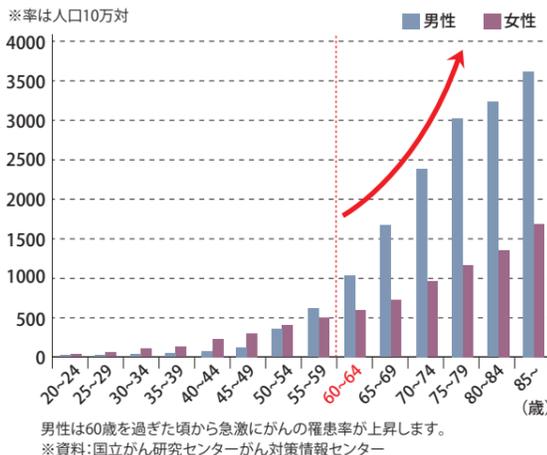
一方で、がんなどの病気の年齢とともに罹患しやすくなり、60歳以降に罹患率

は急激に上昇します(グラフ2)。本来ならば60歳以上の方にこそ人間ドックを受検していただきたいのです。定年を迎えてから、新たな場で活躍される方も多い時代です。ぜひ、人間ドックを受検し、健康な体でさらなる活躍をしていただきたいと思います。

(グラフ1) 当センター人間ドック年齢別お客様数(2012年)



(グラフ2) 年齢階級別がん罹患率(2005年)



定年後も新たに活躍するために健康であることは重要です

自覚症状のない病気の早期発見のために適切な頻度で人間ドックを受検してください。

人間ドックのご案内

検査	コース	料金(税込)
日帰りドック	胃バリウム検査	39,900円
	胃内視鏡	43,050円
	肺CT+胃バリウム検査	52,900円
	肺CT+胃内視鏡	56,050円
1泊2日ドック	胃バリウム検査	65,100円
	胃内視鏡	68,250円
	肺CT+胃バリウム検査	78,100円
	肺CT+胃内視鏡	81,250円

その他、全身腫瘍ドックや脳ドックなど、専門検査に特化したコースもご用意しております。また、オプションで上記以外の検査を追加することもできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



お問い合わせ

高崎健康管理センター
Tel.027-353-2277

受付時間:8:30~18:00(日曜・祝日を除く)

ホームページ: <http://www.bishinkai.or.jp/>

人間ドックの ギモン

AQ 定期的に医療機関を受診しているから大丈夫でしょ?

定期的な受診をしても、保険診療では症状がある部分のみを検査し、全身を検査することはできない決まりになっています。「何年も通院しているのに、がんにかかっている、発見されたときには手遅れだった」ということにならないよう、定期的に医療機関を受診している方も、ぜひ人間ドックを受けてください。

AQ 人間ドックは、お金がかかるでしょ?

人間ドックは健康保険では受検できないため、原則として全額自己負担となります。しかし、実際に病気にかかっている治療費に比べれば、た違いに安いのです。また、お住まいの地域によっては国民健康保険に加入している方を対象にした助成金制度があります。高崎市でも平成24年度には、「日帰りドック」「1泊2日ドック」「脳ドック」を対象に約半額を市で負担し、市民への人間ドック受検をすすめていました。本年度の詳しい情報については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

AQ 毎年受けなきゃだめなの?

身体の変異を早くキャッチするためにも、年1回の受検をおすすめします。当院では受検された方のデータを電子化して保存しています。過去のデータと比較することで、新たな病気が発見できたり、経過観察、再検査、治療の必要性など適切な判断ができます。現在、7700人の方が10年以上継続して受検されています。ぜひ、人間ドックは継続して受検してください。

?



AQ 具合が悪くなったなら、すぐ受診するから大丈夫でしょ?

多くの病気は早い段階では症状がありません。自覚症状がないうちから徐々に進行し、体調が悪くなったり、痛み出したときには、かなり病気が進行してしまっている場合がほとんどです。症状が出てから受診しても手遅れになっているということも少なくありません。多くの病気は早期に発見することで、治る可能性が飛躍的に高まると報告されています。症状が出る前に発見することが重要です。

病気を予防するために、 普段の食生活を見直して みましょう!

栄養バランスのとれた食生活とは?

食事はエネルギー量だけでなく、栄養バランスも重要です。「主食1品、主菜1品、副菜2品、そのほか汁物や果物、乳製品」これが日本人にあったバランスのとれた食事と言われています。

主食	ごはん、パン、麺類、穀類などの炭水化物	エネルギーや植物性たんぱく質、食物繊維、ミネラルの供給源となる
主菜	肉類や魚介類、卵類、大豆・大豆製品	たんぱく質を多く含み、その他脂質やエネルギー、鉄の供給源となる
副菜	野菜やきのこ、海藻類など	ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる

規則的な食生活

「朝はいつも時間がないから朝食を抜いている…」

「1日2食にすれば痩せるかも…」

このようなことはありませんか?

私たちの生体リズムには一定の周期があります。1日2食の食生活は、体内での脂肪貯蓄がすすみ、メタボリックシンドロームの危険性が高まるといわれています。

1日の摂取エネルギー量が同じでも、食事回数が適切であれば1食あたりのエネルギー量は少なくなり、インシュリン分泌量が減少するため、脂肪合成が少なくなります。欠食により血糖値を一定に保つことが出来なくなったり、脳にとって唯一のエネルギー源であるブドウ糖が補給できなくなります。また、不足したエネルギーを補うために脂肪合成が進み、脂肪が蓄積されてしまい体重が増えてしまう、という悪循環にもなりかねません。

1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう!

(表1)食事カロリー表 (1人前)

主食	カロリー (kcal)	主菜	カロリー (kcal)
ごはん(1膳)	220	肉野菜炒め	380
ビーフカレー	800	肉じゃが	300
オムライス	900	鶏の唐揚げ	400
ざるそば	300	コロッケ	200
ざるうどん	260	あじの開き	90
しょうゆラーメン	450	刺身 まぐろの赤身 3切れ	50
スパゲティ(カルボナーラ)	800	目玉焼き	100
バタートースト	200	冷や奴	90
あんパン	320	納豆	90
副菜	カロリー (kcal)	汁物・乳製品	カロリー (kcal)
きゅうりの塩もみ	15	わかめの味噌汁	35
レタスサラダ	55	豚汁	180
ほうれん草のお浸し	25	コンソメスープ	10
きんぴらごぼう	100	牛乳 200ml	120
きのこのホイル焼き	60	ヨーグルト	120

自宅での食事は調理方法を工夫し、エネルギー量を調節しましょう。(図1)

(図1)調理法別エネルギー量



美味しい話
Delicious Story
食事笑顔をつくらう!

適正体重はどのくらい?

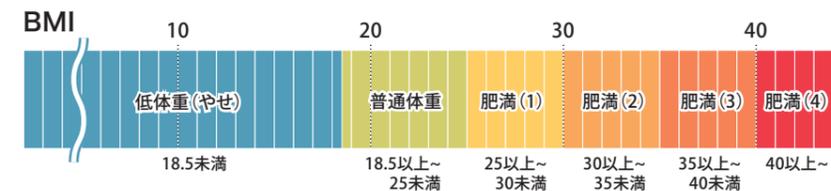
食べ過ぎや過度な減量は、病気の誘因にもなります。病気を未然に防ぐために、まずは自分の標準体重や適正エネルギー量をきちんと知しましょう。

BMI(体格指数)とは?

BMIとはBody Mass Indexの略で、肥満の判定に用いられており、身長と体重から計算することができます。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

統計的にもっとも病気にかかりにくいとされているBMIは22です。25以上を肥満とし、肥満度は4つの段階に分かれています。



では、BMIを用いて、自分の標準体重を計算してみましょう!

標準体重計算式

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長160cmの方の場合…標準体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 約56kg

適正エネルギーはどのくらい?

1日に必要なエネルギー量は、標準体重と活動量から計算することができます。

$$\text{エネルギー量} = \text{標準体重(kg)} \times 30 \sim 35\text{kcal}$$

みなさんは、自分が1日どのくらいのエネルギーを摂っているか、知っていますか? 自分が普段よく食べているもののエネルギー量は知っておくと良いでしょう。(表1)



管理栄養士 安藤 友香

【プロフィール】
東京農業大学応用生物科学部栄養学科卒業。
平成23年4月に美心会へ入職。主に黒沢病院で入院患者さま・透析患者さまの食事管理や栄養指導をおこなっている。趣味は野球観戦で、年に5回以上球場に足を運ぶ。地元群馬のために貢献すべく、元氣にがんばっている。

リンパストレッチは ダイエットにも効果あり!

各ストレッチ10秒間。
1呼吸おいて3~5セット
おこなひましょう。

リンパには浅いリンパと深いリンパの2種類があります。
浅いリンパは、皮膚のすぐ下を、血管に沿って網目のように流れ、リンパマッサージで刺激を
するとむくみや疲労、体の張りがとれます。深いリンパは、肩の近くにあるインナーマッスルの周
辺を流れています。深いリンパの流れが悪くなると、余分な脂肪やぜい肉がつくようになり
たり、太りやすい体質になります。そこで、深いリンパに刺激を与えることで、インナーマッスル
の活動代謝も上がり、継続することでダイエットにつながります。



2 下半身の ストレッチ

左右10秒×3~5セット
〈効果〉下半身からのリンパ液が集まる
そけい部でリンパの流れがよくなると、
下半身のむくみが解消されます。



4 腰まわりのストレッチ

左右10秒×3~5セット
〈効果〉腰まわりのむくみがとれたり、腰痛予防にも効
果があります。またお腹まわりのリンパの流れが良
くなるとお腹のたるみが解消されます。



1 胸のストレッチ

各10秒×3~5セット
〈効果〉全身のリンパ液を吸い上げる力が強まり、デトックスや引き締め効果が上がります。



3 わき腹の ストレッチ

左右10秒×3~5セット
〈効果〉わきの下のリンパの
流れが良くなると体のむく
みが改善され、ボディライン
が引き締まります。



リンパストレッチをやってみましょう

今回はヴァレオプロで人気のリンパストレッチをご紹介します。
リンパストレッチとは、リンパ管が集まる重要なポイント周辺をストレッチして、全身のリンパの流れを良くする運
動です。体の疲労や張りをとることができ、また余分な脂肪がつきにくく、太りにくい体をつくることができます。
ご自宅でも簡単にできますので、ぜひやってみてください。

リンパについて

リンパって何?

リンパとは、下記の3つの総称です。

1. リンパ管
全身に網目のように張り巡らされている
2. リンパ液
リンパ管の中を流れている
3. リンパ節
鎖骨や脇の下、そけい部などにある

リンパのはたらき

リンパには主に2つのはたらきがあります。

1. 老廃物の排出
リンパは静脈に取り込まれな
かった老廃物を運搬し、きれい
にしながら再び静脈に戻します。
2. 免疫機能の改善
リンパ節がフィルターとなって
細菌などから体を守ってくれま
す。そのため、リンパの流れが悪
いと体に悪影響を及ぼします

リンパストレッチのポイント!

1. 自然な呼吸を意識し、止めないようにしまし
ょう。
2. ストレッチは気持ちいいと感じるところ
で止めましょう。
3. 体の痛い人は無理の
ない範囲でおこない
ましょう。

リンパマッサージやリンパストレッチなどは、
リンパの流れをよくするため、体の調子を整え
る効果が期待できます。

リンパストレッチは繰り返しておこなうことによって深部にあるインナーマッスル(内部
筋肉)をしっかり刺激することができるので、より効果的です。
次ページを参考に実際にやってみましょう!

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紹介いたします。



「嚥下障害②」

— 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、食べ物を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。

前号では嚥下能力の低下を防ぎ、安全に食事を摂るための準備運動である、口腔ケア運動を紹介しました。今回は、嚥下障害のある方への食事についてご紹介いたします。

1 きざみ食

嚥む力が低下している方は、食べ物を細かく砕いたり、つぶしたりすることがうまくできません。そのため、食べ物を細かく刻んで食べやすい大きさにします。これを「きざみ食」といいます。

2 ミキサー食

嚥む力だけでなく、飲み込むこと自体が困難な場合は、調理した食べ物をミキサーにかけてポタージュ状にします。これを「ミキサー食」といいます。

きざみ食、ミキサー食は危険をともなう事も…

食べやすくするために工夫された「きざみ食」「ミキサー食」ですが、これらは嚥下能力の段階によっては危険な場合もあります。

私たちはパンや揚げ物など、ある程度パサパサしているものでも、口中で噛み砕いたあと、いったん小さくまとめることできちんと胃へ送り込むことができている。しかし、嚥む力だけでなく、口中でまとめる能力も低下している場合、「きざみ食」は細かく刻んだ食べ物がバラバラと飲み込まれ、誤って気管に入ってしまうおそれがあります。「ミキサー食」も同様で、水分が多いとダラダラとどへ流れてしまい、気管に入ってしまうおそれがあります。また、食べ物にミキサーで砕くため、見た目が悪く、食欲が湧かないという欠点もあります。

そのため当院では「ソフト食」と呼ばれる、舌で押しつぶせる硬さのゼリー状の食事を提供しています。ソフト食は、食べやすく見た目もきれいにできるため、嚥下障害があっても楽しく召し上がっていたいただける食事です。それでは、当院で実際に提供しているソフト食のレシピをご紹介します。

ソフト食の作り方

- ①作った料理をミキサーにかける(ここでは、料理のつくり方については省かせていただきます)
- ②ゼリー剤等を入れて固める(ゼリー剤の量はその方の飲み込む能力に合わせて調整してください)
- ③型抜きして盛り付ける

白菜と鮭の豆乳スープ煮



一般食



ソフト食

材料

・白菜……………50g	・酒……………3g
・玉ねぎ……………30g	・顆粒だし……………1g
・しらす……………40g	・調整豆乳……………100g
・塩……………1g	・みそ……………3g
・こしょう……………0.01g	・塩……………0.1g
・バター……………5g	・こしょう……………0.01g

※写真では一般食の調理後、「鮭とスープ」「白菜とスープ」に分けてソフト食にしました。彩りを良くするため、パセリの代わりにほうれん草を使用しています。

鶏の照り焼きソースがけ



一般食



ソフト食

材料

・鶏むね肉……………60g	・砂糖……………2g
・こしょう……………0.01g	・顆粒だし……………1g
・塩……………0.1g	・調合油……………2g
・酒……………1g	・さやえんどう……………5g
・みりん……………2g	
・こいくちしょうゆ……………2g	

スタッフって どんな人? 拡大版

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。

高崎東部 福祉総合相談センター

今回は「高崎東部福祉総合相談センター」のスタッフ紹介です。
高崎東部福祉総合相談センターは、3事業所で構成されているので、各事業所から1人ずつ紹介します。

訪問看護ステーションくろさわの
雰囲気はいかがですか?
一言で言うと「あたたかい」雰囲気
です。

技術的なことに関してはもちろ
ん、厳しく指摘したり、意見交換し
ますが、基本的に笑顔の絶えない仲
間です。

訪問看護
ステーション
くろさわ
訪問看護認定看護師
のじりえみ
野尻 恵美さん
平成24年4月入社 富岡看護専門学校卒業 藤岡市出身



訪問看護師の認定看護師
の資格を仕事でどのよう
に活かされていますか?
訪問看護をはじめ、
もつとみなさんの役に
立つ看護師になりたい
と思えました。

訪問看護の対象者は
幅広く、知識、技術もま
だまだ充分とはいえま
せんが、一緒に認定看護
師を取得した仲間が全
国にいますので、そのネットワー
クで様々な情報を収集しながら、ご
利用者さまの療養生活をよりよい
ものにしていきます。

また、親しい関係にあっても礼儀
を忘れず、誠意を持って接すること
によりよい療養生活をサポートし
ていけるよう、学び続けたいと思
います。



ヘルパー
ステーション
くろさわ
介護福祉士
くろさわ
しずこ
黒澤 静子さん
平成18年1月入社



ヘルパーステーションくろさわ
の特徴を教えてください。
幅広い年齢層のスタッフが働い

必要などきに必要な社
会資源を提供できるよ
うに努めています。ま
た、黒沢病院内に事業所
があるため、医療・介護
サービスの連携が密接
であることも特徴だと
思います。

最近あつた感動したできごとを
教えてください。
長くヘルパーを利用していたご
家族さまより「おばあちゃんヘル
パーさんのおかげで、最期まで家で
過ごすことができました」と感謝の言葉
をいただきました。

をいただいたとき、この仕事をして
いて良かったと思えました。
将来どんな社会になってほしいと
考えていますか?
家族のため、社会のため一生懸命
仕事をし年齢を重ねた方々が、安
心して、その後の生活を楽しめる社
会になってほしいと思っています。



介護支援専門員・社会福祉士・介護福祉士
すがぬま ゆうじ
菅沼 祐二さん
平成24年10月入社
高崎健康福祉大学健康福祉学部 甘楽郡甘楽町出身



居宅介護支援センターくろさわの
特徴を教えてください。
ネットワークが良い事業所です。介
護支援に関して、ご利用者さまに

必要などきに必要な社
会資源を提供できるよ
うに努めています。ま
た、黒沢病院内に事業所
があるため、医療・介護
サービスの連携が密接
であることも特徴だと
思います。

必要などきに必要な社
会資源を提供できるよ
うに努めています。ま
た、黒沢病院内に事業所
があるため、医療・介護
サービスの連携が密接
であることも特徴だと
思います。

「支援」この
言葉が示すと
おり、何かに
向かう人々、
また困難に向
かう人々に対
して、そつと手
を「支え」続け
られる存在で
ありたいです。



NEWS 1

健康フォーラム 2013

第21回 美心祭

BISHIN NEWS
ビシンニュース

美心会での最新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を役立つ内容で開催予定です。現在準備しておりますので、皆さまどうぞご期待ください。

- 開催日：5月26日(日)
- 開催時間：午前10時～午後2時
- 開催場所：黒沢病院附属ヘルスパーククリニック

詳細は、順次院内掲示板や特設ブログでお伝えしていきます。

<http://blog.goo.ne.jp/bishinkai> 美心祭 | 検索



お問合せ TEL.027-352-1111 (企画推進部まで)

NEWS 2

介護予防「半日リハビリ」

ヘルスパーククリニックデイケアでは、自立した日常生活や社会生活を過ごしていただくために、「半日型」の通所リハビリを実施しています。理学療法士をはじめとする専門スタッフが、ひとりひとりに合った運動プログラムを作成し、パワーリハビリマシンなどを利用して、効果的なリハビリを提供します。最近、体力が落ちてきたと感じている方、現在の体力を維持したい方、外出の機会が減ってしまった方など、自分の生活リズムを保ちつつ、無理なくリハビリを続けることができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



	午前の部	午後の部
営業スケジュール	9:00～12:00 月～金曜(祝日、年末年始除く)	13:30～16:30 月～金曜・土(祝日、年末年始除く)
対象者	介護保険の要支援1または2の認定を受けている方	

お問合せ TEL.027-353-2333 (ヘルスパーククリニックデイケア)

NEWS 3

美容皮膚科診察体制の変更

美容皮膚科の診療体制が4月1日から変更し、曜日、時間帯により施術内容が異なります。ご受診の際は下記の診療予定表をご確認のうえ、事前予約をお願いいたします。(完全予約制)

【診療予定表】

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜(第2・4)	土曜(第1・3・5)
午前	—	9:00～12:00 【診療内容】 光脱毛・イオン導入	—	—	9:00～12:00 【診療内容】 光脱毛・イオン導入	9:00～12:00 【診療内容】 光脱毛・イオン導入
午後	14:00～17:00 【診療内容】 初診・再診・Qs ピーリング	—	14:00～18:00 【診療内容】 初診・再診・Qs・IPL・YAG CO ₂ ピーリング	—	—	—

お問合せ TEL.027-352-1111 (美容皮膚科まで)

ビシンからのお知らせ

Nice Shot

MINI GALLERY



「ネモフィアの丘」(太田市)
撮影:倉澤信司 様



「早春」(棟東村)
撮影:石井和子 様

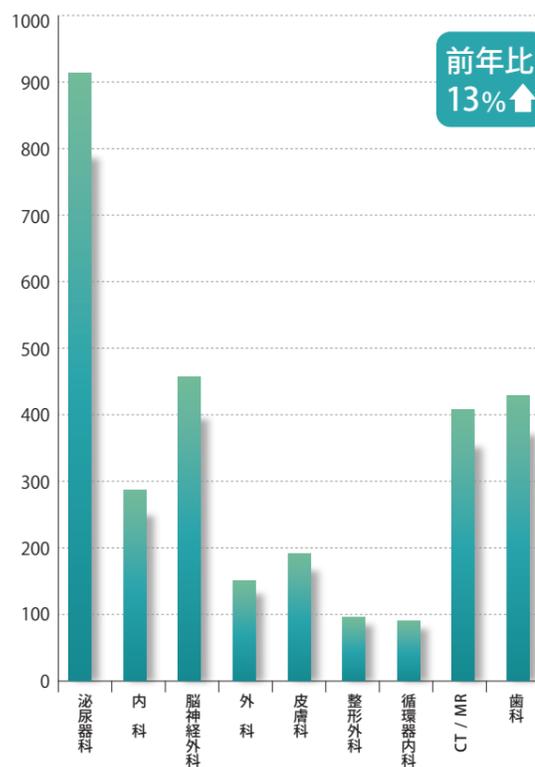


「願い」(長野県)
撮影:清水道秀 様

「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、申し訳ありませんでした。」

地域医療連携室だより

科別紹介患者様数(2012年)



他院さまからの紹介実績のご報告

当院では、地域の医療機関さまと連携を図り、救急指定病院として積極的に紹介患者さまの受け入れをおこなっています。今回は、昨年一年間の紹介患者様の実績を報告させていただきます。

全体では前年比13%増となりました。診療科別に見ますと、最も多くご紹介をいただいている科は泌尿器科で、その次に脳神経外科、歯科と続いています。CT・MRの検査紹介が多いのも当院の特徴の一つで、最新高性能な医療機器を取り揃え、他院さまより信頼をいただいています。

新スタッフ紹介

4月1日より、地域医療連携室に新しいスタッフが加わりましたので、ご紹介いたします。



課長
吉原 尊樹
(よしはら たかき)

当院で広報を担当する企画推進部との兼務で地域医療連携室のお仕事をさせていただくこととなりました。連携先皆さまとの良好なコミュニケーションづくりはもとより、ニーズにお応えできる当院の情報のご提供にも積極的に取り組んでまいります。よろしくお願いたします。



部長
有貝 和之
(ありがい かずゆき)

株式会社スズケンにMRとして38年間勤務し、4月より地域医療連携室部長になりました有貝和之です。出身は旧榛名町で現在は渋川市に住んでいます。先生方の地域医療貢献のお手伝いをさせていただきます。患者様に元気になっていただけたことが嬉しいです。よろしくお願いたします。

次ページに続く

TOPICS 1 新任ドクター紹介

4月から新たに入職した常勤医師5人をご紹介します。

脳神経外科・脳卒中センター設立準備顧問

松谷 雅生
(まつたに まさお)

- 卒業大学: 東京大学医学部 医学科 昭和43年卒
- 出身地: 兵庫県

■ 専門科: 脳神経外科
(埼玉医科大学 脳神経外科 名誉教授
埼玉医科大学 国際医療センター 名誉病院長)

■ 資格: 医学博士
日本脳神経外科学会専門医

内科

稲村 弘明
(いなむら ひろあき)

- 卒業大学: 群馬大学医学部 医学科 平成3年卒
- 出身地: 群馬県太田市

■ 専門科: アレルギー・呼吸器内科

■ 資格: 日本アレルギー学会認定指導医・専門医
日本呼吸器学会認定専門医
日本内科学会認定総合内科専門医・認定医
日本医師会認定産業医
Infection Control Doctor認定・医学博士

麻酔科

伊藤 祐子
(いとう ゆうこ)

- 卒業大学: 獨協医科大学医学部 医学科 平成15年卒
- 出身地: 群馬県前橋市

■ 専門科: 手術麻酔全般・心臓麻酔

■ 資格: 麻酔科標榜医
麻酔科認定医
周術期経食道心エコー認定医
ACLSプロバイダー

皮膚科

青山 久美
(あおやま くみ)

- 卒業大学: 福井大学医学部 医学科 平成11年卒
- 出身地: 兵庫県

■ 専門科: 皮膚科全般

■ 資格: 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

泌尿器科

中嶋 仁
(なかじま ひとし)

- 卒業大学: 杏林大学医学部 医学科 平成17年卒
- 出身地: 群馬県前橋市

■ 専門科: 泌尿器科全般

■ 資格: 日本泌尿器科学会専門医

各医師の担当日時は裏表紙の外來予定表をご確認ください。

TOPICS 4

ドイツの大学がヘルスパーククリニックで予防医療を視察

2月27日(水)に高崎健康福祉大と国際交流を結んでいるドイツにあるフルゼニウス大学理学療法学科の学生と教員14名が、ヘルスパーククリニックと高崎健康管理センターを視察し、日本の予防医療について学んでいきました。



TOPICS 3

第11回 特定非営利活動法人前立腺がん検診推進ネットワーク 特別講演会

前立腺がんの正しい知識や検診の重要性を伝えている、NPO前立腺がん検診推進ネットワーク主催による講演会が、3月15日(金)に高崎シティギャラリーで開催されました。



昭和大学泌尿器科 准教授の深貝隆志先生による「米国における前立腺がん検診啓発活動と我が国の啓発活動」の特別講演と、ソプラノ歌手とピアノ演奏のコンサートが行われました。美心会はNPO前立腺がん検診推進ネットワークの活動に賛同し、当院職員も参加者と一緒に日本での前立腺がん検診の現状と、前立腺がんの早期発見、適切治療のためのPSA検診の必要性について学びました。

TOPICS 2 健康支援教室を開催しました

3月9日(土)、高崎健康管理センターでは、人間ドックをご利用いただいている方を対象に、『健診なくして健康長寿なし』をテーマに健康支援教室を開催しました。

健康支援教室は、地域の皆さまに予防医療の大切さを知っていただくために毎年開催し、今回で第11回を数えました。会場の高崎市民文化会館にはたくさんの方に来場していただき、医師による講演3題と保健師による健康相談などを実施いたしました。より健康で豊かな生活を送っていただくために、年1回は体のメンテナンスとして、人間ドックの受検を行うことの大切さを伝えました。



「ミニギャラリー」夏の写真・イラスト募集中!! 選ばれた作品はヘルスパーククリニック1Fに展示させていただきます。

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



「五月上旬の美人林」(新潟県十日町)
撮影:福田トシエ 様



「サクラとお堀」(高崎市)
撮影:中山朗 様



「春の華」(山梨県)
撮影:八木健一 様



「春のおとずれ」(長野県上田城)
撮影:染谷マチ子 様



「花に囲まれて」(飯綱町)
撮影:川島龍 様

Nice Shot

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	9:15	9:25
9:30	9:40	9:50	9:55	10:00	
	10:05	10:10	10:10	10:15	10:25
10:30	10:40	10:50	10:55	11:00	
	11:05	11:10	11:10	11:15	11:25
11:30	11:40	11:50	11:55	12:00	
	12:05	12:10	12:10	12:15	12:25
12:30	12:40	12:50	12:55	13:00	
	13:05	13:10	13:10	13:15	13:25
13:30	13:40	13:50	13:55	14:00	
	14:05	14:10	14:10	14:15	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

たまりん停留所

行き・帰り	ヘルスパーククリニック敷地内 西側玄関(緑の屋根の入口)付近
-------	-----------------------------------



編集後記

Editor's Postscript

春の訪れとともに、過ごしやすい季節となりました。春は年度の変わり目、何かを始めるにはとてもよい機会です。私自身何をしようかと考えるだけで、ワクワクしてきます。
当院でも新入職員が入職しました。緊張した面持ちの新人を見ると、昔を思い出してしまいます。また、出会いや別れも多い時期です。お世話になった人あるいは新たな人間関係を築くために、感謝のことはとても大切です。感謝の「謝」という文字は、弓矢を射る人の姿が起源といわれています。お世話になった方の心に「ありがとう」という感謝の矢を射ってみてはいかがでしょうか。(里)

✉ **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

OPINION BOX

みなさまの
声

みなさまからお寄せいただいたご意見とその回答を掲載しております。

「高崎健康管理センター」
ご意見箱

見です
喫煙スペースを設けて欲しい。

当施設は、健康増進法に基づき、健康維持と現代病予防推進施設となっております。また、ヘルスパーククリニックでは「禁煙外来」の認可を受けており、国が定めた施設基準で「敷地内全面禁煙」が求められています。
大変申し訳ありませんが喫煙者の方々のご要望に沿うことができません。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。

見です
人間ドックのオプションで大腸カメラ検査を1万円以内で設定して欲しい。

検査の料金は、国の定めた医療保険点数を基準にして決めております。大腸内視鏡検査は、現在はおよそ19,000円となっております。

ご理解いただけますようお願い申し上げます。

見です
人間ドックの胃カメラ検査で前回と同じ先生を指名することはできませんか?

可能な限り、ご希望に沿えるようご案内させていただきます。ご希望の医師がおりましたら、電話でのご予約時にお申し付けください。

「メテカルライトとス&スハ ヴアレオプロ」ご意見箱

感謝です
入会間もない私に、帰り際「〇〇さん、気をつけてお帰りください!」と声をかけてもらい、大変うれしかったです。急いでいた私に的確な一言で感謝です。

この度はお褒めのお言葉をいただき誠に有難うございます。
ヴァレオプロは皆さまにとって居心地の良い施設でありたいと考えております。スタッフ全員がこのような対応ができるよう、努力してまいります。

お願い

身障者専用駐車スペースに関するお願い



ヘルスパーククリニックの障害者専用駐車スペース



黒沢病院の障害者専用駐車スペース

当院の身障者専用駐車スペースは、運転手ご本人さまが障害のある方または妊産婦の方である場合のみご利用いただくよう、お願いをしております。付き添いの方が運転される場合は、一般駐車スペースをご利用いただけますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



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25年4月1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・中嶋	黒澤・小倉	小倉・狩野	曲・中嶋	黒澤 小倉/曲
	午後	小倉 曲(排尿機能) 予約制	黒澤	狩野	小倉	曲・坂本	狩野/中嶋
脳神経外科	午前	松谷 中嶋	松谷 中嶋	松谷 中嶋	大森 中嶋	大森 予約制 大塚	中嶋 大森 11:00~
	午後	松谷	武山 松谷(セカンドオピニオン) 予約制	大森	松谷	大森 石原 第4	松谷/大森
外科	午前	田口 12時まで 清水(呼吸器) 12時まで	田口 11時まで 栗原(乳腺) 11:30まで	小池(血管外科)	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
	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・稲村	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・稲村	後藤・町田・松山 静(循環器・その他) 12時まで受付	佐藤(循環器) 矢島・稲村
	午後	佐藤(循環器) 矢島 稲村	佐藤(循環器) 松本	町田 矢島	後藤 矢島 松本	矢島 稲村	佐藤(循環器) 町田(無呼吸) 予約制 17時まで 松本
皮膚科	午前	青山 12時まで	青山 12時まで	休診	休診	青山 12時まで	加藤 第1,3,5/12時まで
	午後	休診	休診	遠藤(美容皮膚科) 予約制	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	岡部 第1,3 米本(整形・リウマチ科) 第2,4,5
	午後	休診	休診	長浦 予約制	休診	休診	整形外科医師
婦人科 (4/30まで)	午前	休診	酒井 10:30~	酒井 10:30~	酒井 10:30~	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	笹岡・河田	笹岡・西原
	午後	笹岡	笹岡・西原	西原	手術 第2,4 笹岡 第2,4以外	笹岡 インプラント重原 第4	笹岡・西原
内視鏡	午前 胃	山下・松山・小林 蔵屋敷・緒方	山下・小林・新井 高田・群大第二外科	山下・小林・蔵屋敷 田原・群大第二外科	山下・松山 山崎・大竹	山下・小林・綿貫 緒方・田原	山下・小林 群大(第一・第二外科、第一内科)
	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

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。

▼ 5月から下記のように変更があります。

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
婦人科	午前	休診	休診	休診	休診	休診
	午後	酒井	酒井	酒井	酒井	酒井

※「」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願致します。

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。※時間外・休日の救急対応については、黒沢病院(中居町)で行っております。Tel.027-352-1166

専門外来	泌尿器科	外科
男性更年期 黒澤	 黒澤功	 小倉治之
禁煙外来 黒澤・町田	 山中英壽	 曲友弘
肝臓外来 矢島・長嶺	 小倉治之	 狩野臨
糖尿病外来 石井	 曲友弘	 中嶋仁
呼吸器外科 清水	 藤井孝尚	 田口正毅
アレルギー外来 稲村	 栗原照昌	 小林勇治
インプラント 重原	 松谷雅生	 石井秀和
	 大森重宏	 矢島義昭
	 中島まゆ	 後藤和弘
	 長浦恭行	 松山哲
	 青山久美	 町田優
	 酒井英明	 山下達矢
	 伊藤祐子	 松本健
	 笹岡邦典	 稲村弘明
	 熊坂文成	 佐藤裕一

医療法人社団美心会 黒沢病院 〒370-0852 高崎市の中居町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4月10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