健康情報誌

BISHIN「ビシン」

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

季刊
2016 Vol.115
新年号

Features | 特集 |

認知症

～予防・検診・治療・介護～

［理事長あいさつ］
一年の計は元旦にあり

The Prize for Best Healthcare Infomagazine
最優秀賞
★2010★
「BISHIN」
貴誌は第10回BHI賞において
最も優秀であったことを認め
BHIマークを贈ります
NPO法人日本HIS研究センター

Bishin

美心会マークの由来

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

病院機能評価認定
ISO9001：2008認証取得
プライバシーマーク認定取得
人間ドック・健診施設機能評価認定
働きやすい病院評価認定

美心会 | 検索

http://www.bishinkai.or.jp

理事長あいさつ

1年の計は元旦にあり

明けましておめでとうございます。新年を健やかにお迎えのことお慶び申し上げます。

昔から「一年の計は元旦にあり」と言われます。私も毎年新たな気持ちで新年を迎え、初日の出に今年も元気で楽しく過ごせることを願いながら、一年の計画をたてます。

皆様が困っていることを聴かせてください

今年の一番の目標は美心会グループの充実とサービスの向上です。皆様のお困りごとを察知し解決のお手伝いができるような、安心して頼りにされる施設を目指し、努力していく所存です。

さて、ヒトはなぜ病気になるのか、病気にならないためにはどうしたらよいか。これは大昔から人類の課題であり、医学が進歩した今日においても解決できていないテーマです。医学の進歩により病気の原因とその治療法は徐々に解明されてきています。特に昨年のノーベル賞受賞に代表される感染症については、多くの治療法が発見されてきました。

しかし今、日本で急増している生活習慣病は、簡単には解決しそうにありません。それは原因が単純ではないからです。

健康寿命計画をつくりましょう

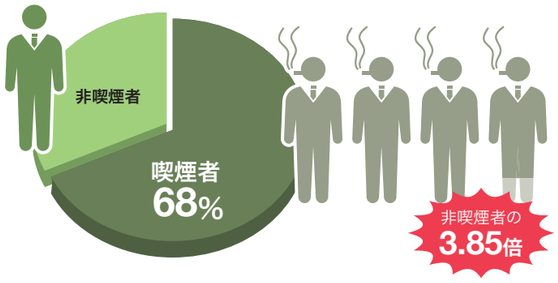
病気の原因を探る方法として疫学という学問があり、現在、多くの学者が研究しています。疫学は集団（例えば高崎市の住人）を観察し、同じ病気にかかった人々に共通する要因を見つけ出すことでその原因を知ろうとする方法です。その成果の1つに日本の肺がんの原因に関する疫学調査があります。1965年から2001年のデータを統合したこの調査では、男性の非喫煙者に対する喫煙者の肺がんの発生割合が、3.85倍であることが分かり、喫煙が男性肺がんの原因の68％を占めると推定されました。つまり、2005年に肺がんを発症した男性58264人のうち、68％にあたる39620人がタバコを吸わなければ肺がんにならなかったことになります。この調査結果が世の中に広まり、2013年の男性喫煙割合は32％に減っています。

病気にならないためにこういった調査結果を活用し、ご自身の健康保持のために役立ててください。当法人もこのBISHINや美心祭を通じ、地域の皆様に最新のニュースをお伝えし続けていきます。

一年の計のなかに「健康寿命を延ばす」ための計画もひとつ加えましょう。

医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

喫煙者・非喫煙者の肺がん発症比率



ささやき

理事長 黒澤功のふ・れ・あ・いエッセイ

「やさしさを育てるには」

現在は言うまでもなく飽食の時代である。わずかなお金で、誰もがいつでもどこでも何でも食べられ、しかもカロリーも充分摂取できる時代である。しかし、私が小学生の頃は戦後まもなくの時代。食べるものがなく、白米の御飯は年に1度か2度しか口にできない大変なごちそうであった。普段は米の中に大量のいもや大根が入っていて、おかずは一匹の魚を兄弟全員で分けあっていた。

その頃、ある学校行事のお昼にコッペパンが出たことがあった。たぶんジャムが塗ってあったと思うが、あまりのおいしさに驚いた。私は祖母にどうしてもこのおいしさを食べてもらいたくて、パンの半分を残し持って帰り、大変喜んでもらったことを記憶している。

物がないことは不自由だが、そういった不自由さの中から人へのやさしさも育つような気がしている。

ウィンターイルミネーション

戴帽式

BISHIN 歳時記

10月

17（土） 介護職員初任者研修開講

11月

1（日） 老健くろさわ 親睦会

3（祝） 第25回ぐんま県民マラソン2015参加
美心会グループとヴァレオプロ会員さま約130名が参加しました。

17（火） 准看護学生戴帽式
2名が准看護師になる決意を新たにしました。

12月

2（水） ウィンターイルミネーション開始

4（金） 黒沢病院・ヘルスパーククリニック合同避難訓練

6（日）・5（土） 第11回メディカルフィットネスフォーラムin高崎

24（木） キャンドルサービス
理事長サンタが入院患者さんや人間ドック宿泊ご利用者さまのもとへ訪れ、クリスマスプレゼントを届けました。

26（土） ウインターコンサート
出演：からす川音楽集団ウインドオーケストラ
会場：黒沢病院7F美心ホール

Schedule

主な行事予定（1月1日～）

1月23日（土） 大人の食育教室

2月3日（水） 豆まき

3月12日（土） 健康支援教室（於：音楽センター）

1月17日（日）・2月14日（日）・3月6日（日） 日曜ドック

ヴァレオプロ

- ハイキング……第1日曜
- ボウリング……第2火曜
- ゴルフ……第3金曜

わくわく健康倶楽部

「チャレンジコース」 火曜日 13:30～14:30 土曜日 9:30～10:30
「やさしいコース」 水曜日 13:30～14:30 土曜日 11:00～12:00

各種イベントを実施中

誰にでも起こりうる
だからこそ知っておきたい

認知症

認知症とは

後天的な原因により、正常であった脳の知的な働きが慢性的に低下（消失・減退）することで、社会生活や日常生活を営めない状態を指します。

今回は認知症について、**予防・検診・治療・介護**の面からお伝えします。

認知症の危険因子は加齢であり、高齢者人口の急増とともに患者数も増加し、2025年には国内の認知症患者は700万人を突破するとされています。
一方、治せる認知症があることはあまり知られていません。

予防

認知症予防のための食生活

認知症の発症と食生活は密接な関わりがあるといわれており、食事のバランスを整えることは認知症だけでなく生活習慣病を予防することにもつながります。栄養素は単独で作用するのではなく他の栄養素との連携で健康を維持するようにはたらきます。そのため、栄養素をバランスよく摂る必要があります。

❤適正エネルギー量を知る

標準体重
身長(m)×身長(m)×22

×

身体活動量
・軽労作(デスクワークが主な人)…25～30kcal/Kg
・普通の労作(立ち仕事が多い人)…30～35kcal/Kg
・重労作(力仕事の多い人)…35～kcal/Kg

＝

1日の適正エネルギー量

❤栄養バランスのとれた食事を摂る

日本人に合った一汁三菜の食事が基本となります。

主食(ご飯・パン・麺)	脳と体のエネルギー源になる	ご飯を1食1杯が基本
主菜 (肉、魚、卵、大豆製品)	体の組織をつくるたんぱく質源になる	1食1品 ※1
副菜 (野菜・きのこ・海藻類)	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	1食2品 ※2
果物	ビタミンの供給源	みかんで2個程度
牛乳・乳製品	骨格を作るカルシウムの供給源	牛乳で1本(200ml)程度

※1 主菜の食材は魚：肉類を2:1にするのが理想的。脂質合成を抑える栄養成分であるDHA、EPAを含む青魚を意識的に摂る。
※2 食事の最初に副菜を食べると、食物繊維が腸管での余分な脂質と糖の吸収を抑えてくれる。

❤減塩を心がける

日本人の食塩（ナトリウム）摂取の目標量は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満です。しかし、実際の平均値は男性11.1g、女性9.4gで、日本人の多くは食塩を過剰に摂取しています。塩分の摂りすぎは高血圧を引き起こし、脳や全身の血管に負担をかけます。塩分の多い食品を知り、摂りすぎに注意しましょう。（図1）

❤食事の摂り方

・よく噛んで1食に30分以上かける

咀嚼（そしゃく）回数が多いと満腹中枢が刺激され、腹八分目くらいで満腹感をおぼえます。また、早食いは過食につながりやすいので注意が必要です。

・外食の頻度・メニュー選びに注意する

外食は高エネルギー・高脂質のものが多いので、1日1回以下にとどめたいものです。特に丼物・麺類・カレーライスなどの単品料理や麺類とご飯のセットは栄養が偏るため定食スタイルのメニューを選びましょう。

・夜10時以降の食事は控える

夜遅くの食事はその後のエネルギー消費が少ないので、脂肪として蓄積しやすくなります。

自分の生活習慣を見直し、認知症の予防につなげていきましょう。

（図1）塩分含有量一覧表

調味料	食塩（小さじ1）	ソース（大さじ1）	しょうゆ（大さじ1）	減塩しょうゆ（大さじ1）	みそ（大さじ1）	トマトケチャップ（大さじ1）	マヨネーズ（大さじ1）	バター（大さじ1）
	約5g	約1.3g	約2.6g	約1.3g	約1.9g	約0.6g	約0.6g	約0.3g
加工食品	食パン（1枚/60g）	ゆでうどん玉（1玉/300g）	焼きちくわ（1本/100g）	梅干し（1個/10g）	塩ます（1切/80g）	プロセスチーズ（1切/20g）	ロースハムうす切り（1枚/20g）	焼き豚（1切/25g）
	約0.8g	約0.9g	約2.4g	約2g	約4.6g	約0.6g	約0.6g	約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
	約6.7g	約3g	約6.3g	約4.8g	約4g	約6.9g	約3.3g	約5.4g
	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼き	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
	約4.7g	約4g	約3.4g	約3.1g	約1.5g	約3g	約3.1g	約2.3g

管理栄養士　金井 梢

プロフィール
高崎健康福祉大学
健康福祉学部 健康栄養学科
平成27年3月卒業
竹内研究室
主に入院患者さんの食事管理や栄養指導をおこなっている。趣味は温泉に行くことで、目標は日本中の温泉地巡り。新人管理栄養士として日々奮闘中!

検診

認知症を理解し予防しよう

認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために社会生活に支障をきたすようになった状態のことです。歳をとればとるほど罹患率は高くなってきます。厚生労働省の調査によると、２０１２年時点で65歳以上の認知症の方は約４６２万人に達しました。さらに２０２５年には７００万人を突破し、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。

❤認知症の症状

認知症の症状としては、知的能力の低下として大きく4つの症状に分けられます。

1 健忘
物忘れがひどくなる。

2 見当識障害
日時、場所、人がわからなくなる。

3 思考障害
考える力、理解する力が低下する。計算ができなくなる。

4 認知障害
物事を見分け判断する力が低下する。人違いをする。

❤「認知症」と「もの忘れ」の違い

認知症ともの忘れの違いは次のとおりです。特にもの忘れの自覚の有無が重要です。

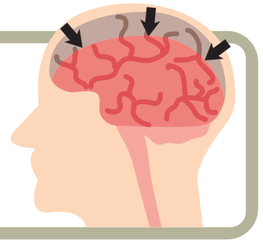
認知症のもの忘れ		正常のもの忘れ
もの忘れを自覚していない。	⟷	もの忘れを自覚している。
生活体験の全体を忘れる。	⟷	置き忘れや名前を忘れるなど体験の一部を忘れる。
症状が進行する。	⟷	症状はほとんど進行しない。
日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもある。	⟷	日常生活に支障がない。
もの忘れに自分で対処できない。	⟷	もの忘れに自分で対処できる。

❤認知症の4つのタイプ

認知症は大きく4つのタイプがあります。

1 アルツハイマー型認知症

脳の細胞が変性（性状、性質が変わる）したり、消失した結果、認知症になるもの。最も多くみられる。



2 脳血管性認知症

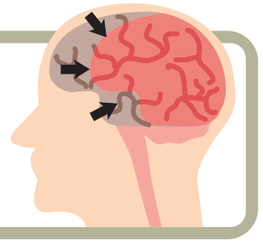
脳梗塞、脳出血など脳の血管に異常が起きた結果、認知症になるもの。

3 レビー小体型認知症

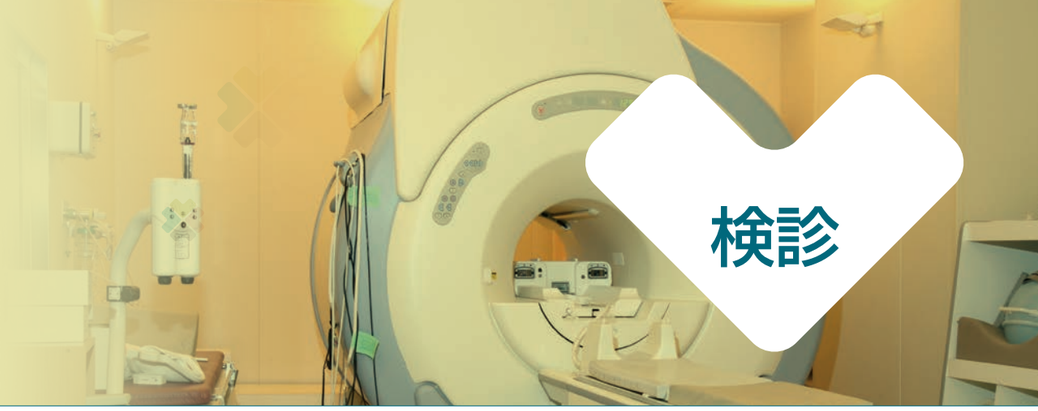
幻視（猫や子供の顔が見えたりする）、パーキンソン症状、起立性低血圧、便秘などの自律神経障害がみとめられる。

4 前頭側頭型認知症

性格変化と社会的行動の障害が特徴



その他　脳腫瘍・慢性硬膜下血腫（頭を打った1～2ヵ月後に頭蓋内に徐々に血腫が溜まってくる病気）・正常圧水頭症・甲状腺機能低下症・ビタミン欠乏症・低酸素血症・電解質異常などがあります。



検診

当院の検査と受診方法

すでに何らかの症状がある場合は、一般外来で脳神経外科をご受診ください（保険適用）。

まだ症状はないけれども認知症が不安だ、脳の病気をトータルに調べたいという方は、当院高崎健康管理センターまでお問い合わせください（保険適用外）。

認知症予防ドック …… **66,856円**

MRIを用い、脳卒中や脳腫瘍など脳の病気の危険因子を探るほか、記憶の重要な場所である海馬領域の撮影、測定を行います。

お問い合わせ

高崎健康管理センター

住所：高崎市矢中町188（黒沢病院附属ヘルスパーククリニック3階）

TEL.027-353-2277

黒沢病院附属ヘルスパーククリニック

認知症の診断法

簡単な診断法として長谷川式テストがあります。自己診断してみてください。20点以下の場合は受診をすすめます。そして万が一、認知症の傾向が出てきたらデイケアなどの介護施設で脳の活性化を図ることが進行の予防となります。

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）

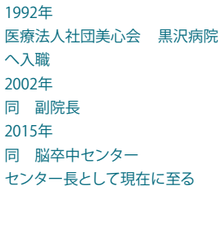
	質問内容		配　点	記入
1	お歳はいくつですか？（2歳までの誤差は正解）		0　1	
2	今年は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ （年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ）	年 月 日 曜日	0　1 0　1 0　1 0　1	
3	私たちがいまいるところはどこですか？ （自発的に出れば2点、5秒おいて家ですか？病院ですか？ 施設ですか？の中から正しい選択をすれば1点）		0　1　2	
4	これから言う３つの言葉を言ってみてください。 あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 （以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく） 1）a：桜　b：猫　c：電車　2）a：梅　b：犬　c：自動車		0　1 0　1 0　1	
5	100から７を順番に引いてください。 （100-7は？それからまた7を引くと？と質問する。 最初の答えが不正解の場合、打ち切る）	（93） （86）	0　1 0　1	
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。 （6-8-2、3-5-2-9） （3回逆唱に失敗したら打ち切る）	（2-8-6） （9-2-5-3）	0　1 0　1	
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 （自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合、 以下のヒントを与え正解できれば1点） a）植物　b）動物　c）乗り物		a: 0　1　2 b: 0　1　2 c: 0　1　2	
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何が あったか言ってください。 （時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの）		0　1　2 3　4　5	
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください （答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、 約10秒待っても出ない場合にはそこで打ち切る） 5個までは0点、6個＝1点、7個＝2点、8個＝3点、9個＝4点、10個＝5点		0　1　2 3　4　5	

（9）野菜名記入欄

満点：30

カットオフポイント：20/21（20以下は認知症の疑いあり）

合計得点



黒沢病院副院長
脳卒中センター長
大森 重宏

プロフィール

［資格］
日本脳神経外科学会専門医
インフェクションコントロールドクター
日本医師会認定健康スポーツ医
日本医師会認定産業医
医学博士

［所属学会］
日本脳神経外科学会
日本脳卒中外科学会
日本脳ドック学会
日本感染症学会

［略歴］
1980年
埼玉医科大学卒業、埼玉医科大学附属病院 脳神経外科入局

1987年
秩父市立病院 脳神経外科勤務

1988年
埼玉医科大学 脳神経外科勤務

1992年
医療法人社団美心会　黒沢病院へ入職

2002年
同　副院長

2015年
同　脳卒中センター
センター長として現在に至る

治療

認知症の治療について

認知症の治療は下の表が示すように、原因により異なります。

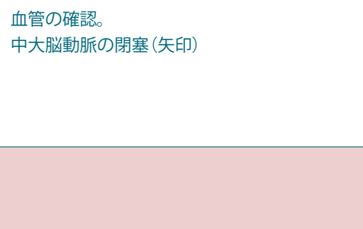
認知症の主な原因と治療

原　因	治　療
変性疾患（アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型）	抗認知症薬、ドパミン製剤などの薬物
脳血管障害（脳梗塞、脳出血）	抗血栓薬、血管形成術などの手術
外傷（硬膜下血腫、脳挫傷など）	抗てんかん剤、血腫除去術
水頭症	シャント手術
脳炎、髄膜炎	抗生剤
内科疾患（甲状腺機能低下、肝性脳症、尿毒症、電解質異常、ビタミン欠乏症）	各疾患の治療
中毒（アルコール、重金属など）	断酒、原因を避ける

脳血管障害の確認

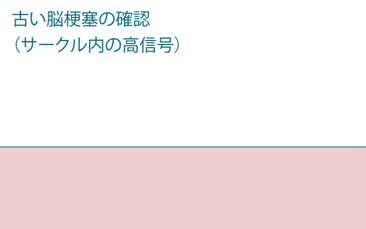
脳血管障害はＭＲＩなどの検査で確認できます（図1）。高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの内科疾患の管理が主となりますが、脳出血や脳梗塞の程度、症状の有無によって、抗血栓薬や手術が必要となることがあります。抗血栓薬を飲むと血が止まりにくくなり、外傷の時などに不利になるため、個々の状態に合わせて調整が必要です。

（図1）頭部MRI



T2スター

血液鉄分の付着＝脳出血の痕

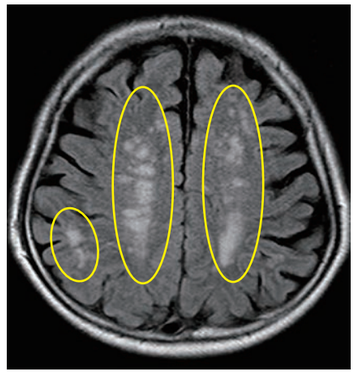


拡散強調画像

２週間以内の急性期脳梗塞の確認（高信号）

MRA

血管の確認。
中大脳動脈の閉塞（矢印）



FLAIR

古い脳梗塞の確認
（サークル内の高信号）

治療

脳血流の改善と認知症状の改善

脳血流を改善したり（図2）、脳出血、てんかんの原因となる動脈瘤や血管奇形（図3）を処置したりすることで、今後の脳血管障害のリスクが低くなり、虚血、浮腫による認知症状が改善します。外傷による血腫があれば、チューブ挿入などによる血液の排出で、脳圧迫による認知症状は劇的に改善します。脳波が乱れている時は、抗てんかん剤を処方します。

何よりも早期の発見・治療が大切

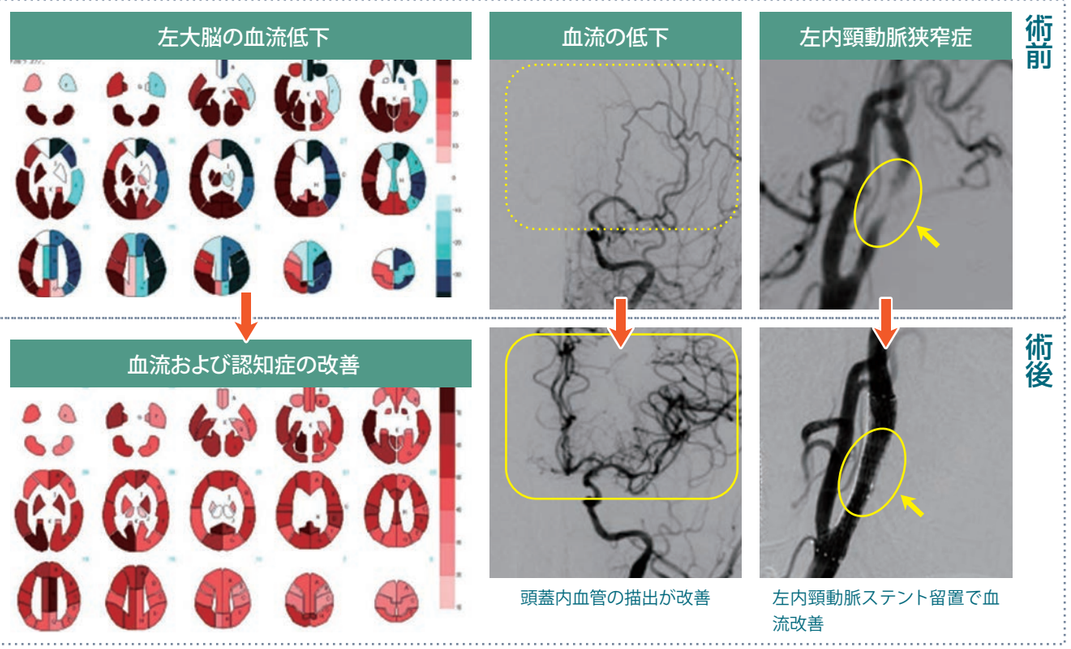
ほかにも水頭症、脳感染症や内科疾患など、認知症はさまざまな原因で起こりますが、早期に検査、治療をおこなわないと、診断が難しくなったり、手遅れになったりすることがあります。脳梗塞が原因であれば、発症から4・5時間以内でアルテプラーゼの点滴治療、8時間以内で血栓回収療法などの選択があります。受診が遅れると、薬物治療やリハビリを受けられなくなります。リハビリも急性期には効果的ですが、慢性期には効果が乏しくなります。意欲や体力のない高齢者は回復が遅くなるため、療養型施設に依存しないためにも早期リハビリが必要です。

急変時の処置がスムーズにいくように、一度データを撮っておくことをおすすめします。

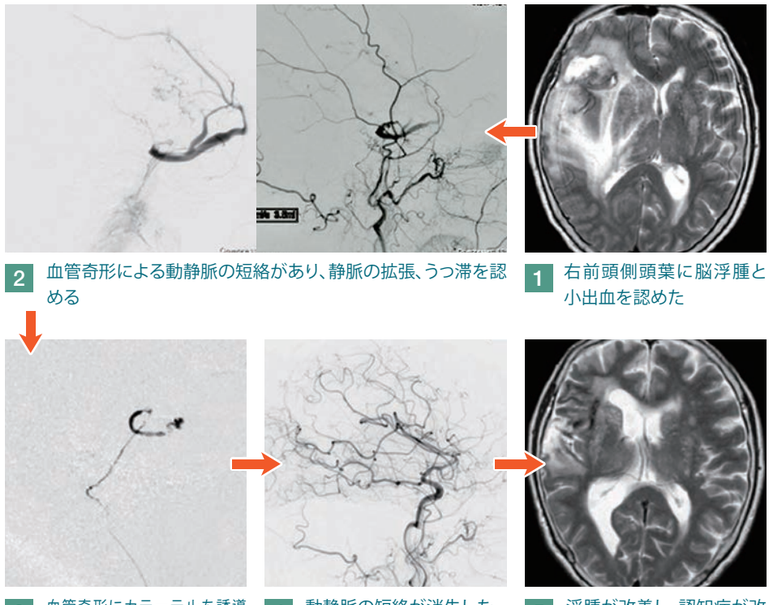
おわりに

脳血管障害による認知症の治療は進歩していますので、治せる認知症を見逃さないことが重要です。しかし、投薬や外科治療をしても、睡眠不足などの不規則な生活、閉じこもりの生活をしていたら認知症は進行していきます。頭を使い、活発に動くように心がけましょう。

（図2）脳の血行再建術



（図3）脳血管奇形の治療（75歳 女性 進行する見当識障害と歩行障害）



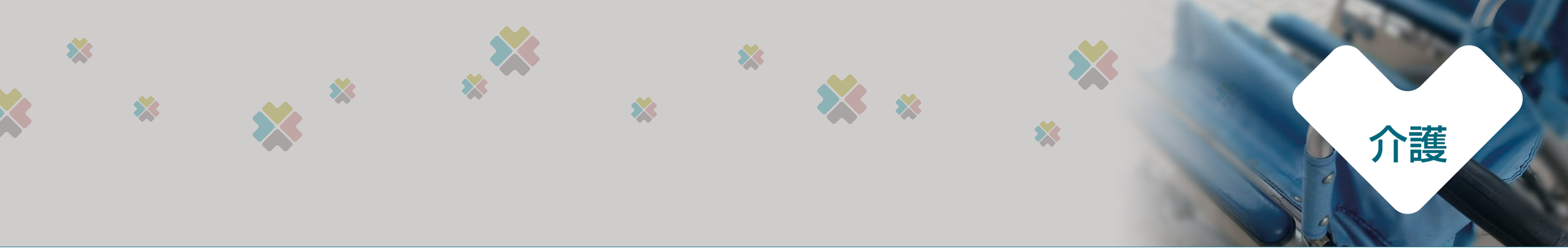
脳血管内治療部長
石原 秀章

プロフィール

［資格］
日本脳神経外科専門医
日本脳血管内治療専門医
日本脳卒中学会認定医
医学博士

［所属学会］
日本脳神経外科学会
日本脳神経血管内治療学会
日本脳卒中外科学会
日本脳卒中学会
日本脳神経内視鏡学会

［略歴］
1999年
防衛医科大学医学部附属病院卒業、同大学脳神経外科専修医終了
2005年
埼玉医科大学 脳神経外科 助教
2009年
圏央所沢病院 医長 脳血管内治療の起ち上げ
2011年
Division of Interventional Neuroradiology, Ronald Reagan UCLA Medical Center, Visiting Reserch Schololar
2012年
埼玉医科大学日高国際医療センター 脳血管内治療科 助教
2013年 同 講師
2014年 6月から現在に至る。



介護

認知症の介護について

❤相手の人格を尊重しましょう

認知症の方の介護は、相手の人格を尊重することが大切です。認知症により理解力や判断力が低下してくると、介護する側は「出来なくなった」「わからなくなった」と悲観的になりがちです。たとえば、家事などの手順を間違うようになると本人のこれまでの役割をも奪ってしまいます。しかし、それは認知機能の低下や進行、本人の自信の喪失、意欲の低下、さらには暴言や暴力につながることもあります。

認知症の方は、認知機能が低下しても否定されたという感情は残っています。感謝の気持ちを伝えたりほめたりし、プラスの感情を多く持ってもらうことで認知症の進行を遅らせたり上手に対処することができます。

前述のように認知症の方が持っている力やできることに焦点をあて、本人の視点に立ったケアと環境を整えていく方法は、「パーソンセンタードケア」とよばれています。

また、最近フランスで生まれた「ユマニチュード」という新しい技法も注目を浴びています。これは知覚、感情、言語による包括的なコミュニケーションに基づいたケア技法です。「見ること」「話すこと」「触れること」「立つこと」の四つの方法が柱となり相手を思いやる、やさしい心で接することが基本となっています。

❤認知症の方とご家族を支える様々なサービス

行政では高齢者の抱える心配や悩みごと、介護保険に関する疑問に応えるさまざまな相談窓口を設置しています。例えば高崎市では「高齢者あんしんセンター」が市内に26ヶ所設置されています。電話や窓口、自宅への訪問といった方法で相談を受け付けています。

例え認知症になったとしても、住み慣れた地域で暮らすために支えるサービスはたくさんあります。

当法人のサービスでは、訪問看護ステーションくろさわの訪問看護師が薬の飲み忘れのある方に対して主治医と連携することで服薬を朝のみに変更したり、ヘルパーステーションくろさわでは一緒に家事をおこない、今までしていたことの手助けをしています。また、デイケアくろさわでは、認知症の進行予防につながる頭と身体を使った体操などを楽しく提供しています。

居宅介護支援センターくろさわには認知症に詳しいケアマネージャーがおり、認知症に関する相談を受け付けております。介護のことで困ったらぜひご相談ください。

認知症に関する主な行政サービス

認知症相談	オレンジボランティア	徘徊高齢者救援システム	認知症初期支援チーム
認知症の専門医が認知症の質問に答える	認知症に理解のある地域の方の見守り、声かけ	徘徊行動の見られる方へGPS機器の貸与	早期に診断し適切な治療や介護が受けられるようにする

高崎東部福祉総合相談センター
副センター長
塚越 和子

プロフィール
［資格］
介護支援専門員
介護福祉士
ぐんま認定介護福祉士

美心会の介護部門に長年携わり、現在は高崎東部福祉総合相談センター副センター長を務める。最良のケアプランでより質の高い生活をご利用者さまが送れるよう、日々マネジメントに励んでいる。

居宅介護支援センターくろさわ

お問い合わせ
住所：高崎市中居町3-19-2
（介護老人保健施設「老健くろさわ」内1階）
TEL.027-353-6677

BISHIN NEWS ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

NEWS 1 老健くろさわ ボランティア募集

ご利用者さまの笑顔あふれる暮らしの実現のため、ともに支え合うパートナーとしてボランティアをしていただける方を募集しています。

活 動 日	月曜日～日曜日（祝日を除く）
活動時間	9:00～16:00 ※上記時間の内1時間からご活動いただけます ※無理のない範囲でご相談のうえお願いさせていただきます
募集対象者	・ご利用者さまのプライバシーを守れる方 ・高校生以上の方 ・ご利用者さまの身になってお世話ができる方 ※ グループでのご参加も歓迎いたします ※ はじめての方も大歓迎です
活動内容	1. 軽介助（歩行の見守り・車いす移動・整容・食事の配膳・下膳・お話し相手など） 2. 家事援助（清掃・リネン交換・お茶づくり・お茶出しなど） 3. レクリエーション指導・補助 踊り(日本舞踊、ダンスなど)／紙芝居／手芸／華道／囲碁／将棋／麻雀／折紙／ちぎり絵／メイク など 4. 芸能披露（楽器演奏、歌唱、手品、演芸など） 5. 施設行事・イベントのお手伝い・地域行事へのお手伝いなど
活動場所	老健くろさわ、デイケアくろさわ

お電話にてお問い合わせください

お問い合わせ お申込み
医療法人社団美心会　介護老人保健施設　老健くろさわ
TEL.027-352-3366（担当：田島、小山まで）

NEWS 2 大人の食育教室 ～調理実習編～

テ ー マ	ヘルシーバレンタインスイーツを作ろう!
日　　時	平成28年1月23日（土）11:00～14:00
場　　所	ヘルスパーククリニック3階　調理実習室
定　　員	先着10名　※最小催行に満たない場合、実習を中止させていただくことがあります。

■費　　用：2,000円（税込 当日払い）
■持 ち 物：参加費用、エプロン、三角巾、スリッパ、筆記用具
■申込締切：平成28年1月16日（土）

［次回予告］平成28年3月12日（土）　テーマ：未定

お申込み TEL.027-352-1111（代）（担当：管理栄養士）

NEWS 3 平成28年 日曜ドックカレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月
17日	14日	6日	10日	15日	5日
7月	**8月**	**9月**	**10月**	**11月**	**12月**
10日	21日	4日	2日	6日	11日

※日程は変更になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

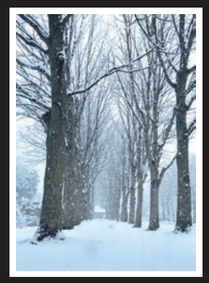
お問い合わせ TEL.027-353-2277（直通）

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。

次ページに続く

「旅行の思い出」（北海道小樽市）
撮影：佐藤寿子 様



「マロニエの道」（群馬の森）
撮影：染谷マチ子 様

「黄梅の花」（安中市）
撮影：中山朗 様

BISHIN TOPICS ビシントピックス

最新の話題をご紹介

TOPICS 1 新任Dr紹介

新たに入職したドクターをご紹介します。

脳神経外科

池田 俊貴（いけだ としき）

［卒 業 大 学］ 杏林大学医学部
［専門・資格等］ 日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会専門医脳神経外科

TOPICS 2 ブルークローバーキャンペーン旬間

9月24日 ▼ 10月3日

前立腺がんを多くの人に知ってもらおうと、NPO法人前立腺がん検診推進ネットワーク主催のブルークローバー・キャンペーン旬間が当院を会場に開催されました。

10月2日には「女性にも知ってほしい前立腺がん講演会」と題し、待合映像室オアシスにて講演会が開催されました。たくさんの方にご来場いただき、最新の治療法や検査について知識を深める有意義な時間となりました。今年も、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。

TOPICS 3 老健くろさわ親睦会

11月1日（日） 入居者さん、ご家族の方々を対象に老健くろさわ親睦会を開催いたしました。

笑顔あふれる暮らしの継続のため、入居者さんが喜び、ご家族の方々と楽しめる企画を今後も続けてまいります。

ギャラリー続き

「榛名の冬」（高崎市）
撮影：加藤真由美 様

「冬景色」（山梨県忍野八海）
撮影：倉澤信司 様

「初雪の朝」（高崎市）
撮影：高橋恒吉 様

TOPICS 4 高崎健康管理センターからのお知らせ

①人間ドック施設機能評価更新審査を受審しました。

今回で2回目の更新審査を受審しました。平成27年11月現在、全国で339施設が今回のバージョン３を取得しております。初回より審査基準が厳しくなる中、当院は評点において「優：極めて優れている」を7つの項目で頂くことができました。

②人間ドック・健康診断がん発見数報告 ※高崎市健診を含む

	H23年(1月～12月)	H24年(1月～12月)	H25年(1月～12月)	H26年(1月～12月)
乳房	20	24	12	28
胃・食道	32	18	18	24
肺	2	5	5	6
前立腺	12	12	14	3
大腸・直腸	12	19	8	12
肝臓	2	1		1
膵臓	3	1	1	1
腎臓	2	1	2	2
胆のう・胆管	1		1	1
膀胱	4	1		3
子宮		4	1	11
白血病		1		
胸腺腫			1	
甲状腺				1
上顎				1
計	90	87	63	94

TOPICS 5 県民マラソン参加報告

第25回ぐんま県民マラソンに今年も130名を超える人数で参加してきました。

今年から新たに種目となったフルマラソンにも5名出場しました。各自が思い思いの目標に向かってゴールを目指し、全員無事に完走することができました。今後も地域貢献・健康増進を進めるため、継続して協力・参加してまいります。

TOPICS 6 特別食・家族食

入院患者さんへ特別食、老健入居者ご家族の方々へ家族食の提供を開始しました。

特別食 人気の30品目サラダや上州牛を使用した和洋折衷弁当です。詳細は看護師または管理栄養士にお問い合わせください。

家族食 入所者さんにご提供する当日の昼食と同じメニューをご用意いたします。入所のご家族さまと一緒にお食事をしながら楽しいひとときをお過ごしください。

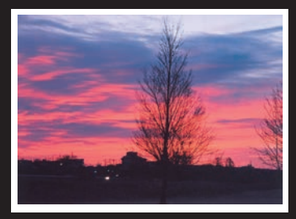
「ミニギャラリー」春の写真・イラスト募集中!! 選ばれた作品はヘルスパーククリニック1Fに展示させていただくことがあります。

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 企画推進部あて

■次回〆切：**1月30日（土）**（当日消印有効）



「新しい朝の彩り」（高崎ケイマン公園）
撮影：鈴木晃 様

「早春」（みさと梅林）
撮影：福田トシエ 様

OPINION BOX

皆さまの声

皆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

意見です

医師診察時、エコー検査の結果について何の説明もなかった。質問しても「後で総合診断して結果を送ります」と早々に診察が終わってしまいました。がっかりでした。

エコーなどの画像検査の結果は、後日2名の医師が読影をし、その他の結果などを合わせながら判定しています。そのため当日の診察で、画像検査に関する説明を行うことができず、結果は郵送する結果報告書にてお知らせすることになっております。説明が不足しており、申し訳ございませんでした。

お願いです

検査着の上に羽織るものを貸してもらえるとありがたいです。

ガウンをご用意しております。スタッフにお申し付けください。

お願いです

ドックの同伴者1名位に有料で食事を提供して頂けないでしょうか。

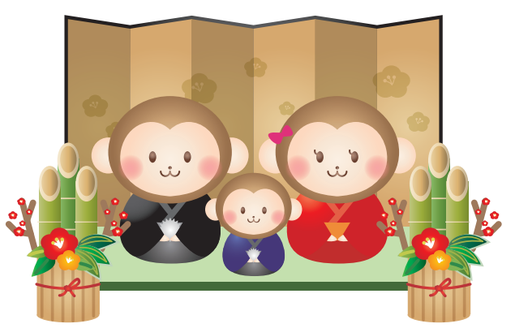
ご同伴の方にもご希望（要予約）があれば2,000円でご提供しております。食材にもこだわり、新鮮なものを召し上がっていただけるよう努力しておりますので、同伴の方もご一緒に召し上がっていただけると幸いです。

ヘルスパーククリニック外来 ご意見箱

質問です

8月から受付機で受付をしていただいた場合、保険証の最終確認日より7カ月経過すると、何度診察券を入れても出てきてしまい、保険証を受付にとの表示されてしまいました。

受付機で受付できない設定になっております。ご協力、ご理解のほどお願い申し上げます。



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 / 月～土曜日運行【日曜・祝日運休】

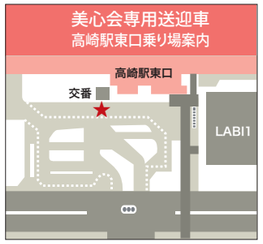
（平成27年4月1日 改定）

病院 → 高崎駅

黒沢病院（発）	→ ヘルスパーク（発）	→ 老健くろさわ（発）	→ 高崎駅東口（着）
9:00	9:10	9:15	9:30
10:00	10:10	10:15	10:30
11:00	11:10	11:15	11:30
12:00	12:10	12:15	12:30
13:00	13:10	13:15	13:30
14:00	14:10	14:15	14:30

高崎駅 → 病院

高崎駅東口（発）	→ 老健くろさわ（発）	→ 黒沢病院（発）	→ ヘルスパーク（着）
–	–	9:00	9:10
9:30	9:45	10:00	10:10
10:30	10:45	11:00	11:10
11:30	11:45	12:00	12:10
12:30	12:45	13:00	13:10
13:30	13:45	14:00	14:10
14:30	14:45	15:00	—



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。

停車位置について

- 「高崎駅東口」は交番前、またはその付近からの発着です。
- 「黒沢病院」は新病院正面玄関前、「ヘルスパーク」はヘルスパーククリニック外来玄関前からの発着です。
- 「老健くろさわ」は（旧黒沢病院）西側玄関前からの発着です。
- 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。

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H27.4.1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）	→ 中居小学校南（発）	→ ヘルスパーク前（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

ヘルスパーク前（発）	→ 中居小学校南（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

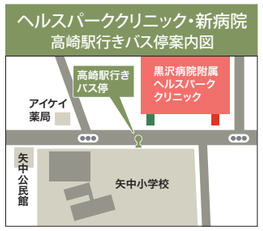
※ 黄色部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。

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	**老健くろさわから高崎駅行き：柴田コーポ前**（バス停名：「中居小学校南」） **ヘルスパーク・新病院から高崎駅行き：矢中小学校前**（バス停名：「ヘルスパーククリニック前」）

老健くろさわ 高崎駅行きバス停案内図

ヘルスパーククリニック・新病院 高崎駅行きバス停案内図



※「ヘルスパーククリニック前」「中居小学校南」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（発）	→ ヘルスパーク（着）
8:40	9:05
10:20	10:41
13:55	14:16
15:50	16:15
16:45	17:10

玉村町役場行き

ヘルスパーク（発）	→ 玉村町役場（着）
9:05	9:20
10:41	11:05
14:16	14:40
16:15	16:30
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

たまりん停留所案内図 ヘルスパーククリニック内

編集後記

Editor's Postscript

新年あけましておめでとうございます。そして、はじめまして！ 昨年4月に入職し企画推進部に配属になり、BISHIN編集委員になりました。至らぬ点も多々あるかと思いますが、より良いBISHINを作るため、新人らしいアイデアが出せるよう頑張ります！

昨年は社会人になる不安と楽しみでどんな年になるのか全く予想がつきませんでしたが、大変充実した一年を過ごすことができました。あっという間に社会人二年目に…また気持ちを新たに日々精進してまいります。（理）

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

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28年1月1日（金）〜

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・林	黒澤・小倉	小倉・狩野	曲・冨田	黒澤・小倉/曲
	午後	小　倉 【排尿機能】曲 予約制	黒　澤	狩　野	小　倉	曲	狩野/林
脳神経外科	午前	松　谷	松　谷	松　谷	大　森	松　谷	大森（10時〜12時）
	【脳卒中】	大森（10時〜12時）	—	石原秀	—	—	小倉丈
	午後	松　谷	武　山 【脳腫瘍専門外来】松谷 紹介・予約制	大　森	池　田	松　谷 石原 月1予約制	脳神経外科医師
外科	午前	田口（11:30まで） 【呼吸器】清水（12:00まで）	田口（11:00まで） 【乳腺】栗原（11:30まで）	【外科・血管外科】 小　池	田口（11:30まで） 【乳腺】菊地（12:00まで）	田口（11:00まで） 【乳腺】栗原	【乳腺】藤井 外科医師
	午後	栗　原	小　澤 【乳腺】遠藤敬 予約制	—	田口（17:30まで） 【乳腺】藤井（17:00まで）	栗原 第1.3 藤井 第2.4.5	栗　原
内科	午前	【循環器】佐藤裕 矢　島 松　本 錦　戸	石　井 町　田	佐藤裕（11:30まで） 【肝臓】矢島 太　田 【循環器】小林洋	【循環器】佐藤裕 石　井 松　本	町　田 【循環器・その他】静 （12:00まで受付）	【循環器】佐藤裕 矢　島 松　本
	午後	【循環器】佐藤裕 矢　島 【一般・睡眠時】町田	【循環器】佐藤裕 松　本 太　田	町　田 矢　島	矢　島 三　浦	矢　島 【漢方外来】岸	【循環器】佐藤裕 松　本 浅香（17:30まで）
整形外科	午前	—	【整形・形成外科】 中　村	【整形・形成外科】 牧　口	—	—	整形外科医師 第1 米本 第2.3.5 中島 第4
	午後	—	—	—	—	—	整形外科医師
皮膚科	午前	星島（12時まで）	星島（12時まで）	—	星島（12時まで）	星島（12時まで）	服部 第1.3.5 / 12時まで
	午後	【美容皮膚科】星島 予約制	—	【美容皮膚科】遠藤 予約制	—	—	—
歯　科 歯科口腔外科	午前	小林充・河内	河内・西原・葭葉	小林充・河内	小林充・河内・栗原祐	河内・西原 【インプラント】重原 第2.4	小林充・河内・斉藤
	午後	小林充	西　原 葭　葉	小林充	小林充 栗原祐 第1.3 手術 第2.4	西　原 【インプラント】重原 第2.4	小林充 斉　藤
内視鏡	午前 胃	小林・三浦 蔵屋敷・緒方 木澤	小林・太田 新井・塚越 大山 内視鏡医師	小林・錦戸 浅香・蔵屋敷 須賀 五十嵐	小林・太田 三浦・山崎 内視鏡医師	小林・錦戸 綿貫・横堀 今井 内視鏡医師	小林 内視鏡医師（5名）
	午後・ESD	太田・（三浦）	—	—	太　田	—	—
	午後・大腸	小　林	小林・三浦	太田・浅香（17:30まで）	小　林	小林・太田	川手・内視鏡医師

※/はどちらかの医師です・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。ご利用下さい。　※時間外・休日の救急対応については、黒沢病院で行っております。Tel.027-352-1166

専門外来

肝臓外来	矢島
糖尿病外来	石井
呼吸器外来	清水
整形・リウマチ外来	米本
無呼吸外来	町田・松本
循環器外来	佐藤裕・小池 静・小林
消化器内科	太田
乳腺外来	藤井・栗原 遠藤敬一・菊地
漢方外来	岸

泌尿器科

（理事長）黒澤 功

（黒沢病院 院長）山中 英壽

小倉 治之

曲 友弘

狩野 臨

林 拓磨

外　科

藤井 孝尚

田口 正毅

栗原 照昌

小林 勇治

歯科・歯科口腔外科

小林 充典

河内 奈穂子

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

松山 哲

町田 優

松本 健

太田 英孝

錦戸 崇

岸 大次郎

三浦 章寛

浅香 有紀

皮膚科

星島 啓子

脳神経外科

松谷 雅生

大森 重宏

石原 秀章

小倉 丈司

池田 俊貴

中島 まゆ

麻酔科

訪問診療・人間ドック

伊藤 祐子

熊坂 文成

医療法人社団美心会 **黒沢病院**　〒370-1203 高崎市矢中町187　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28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：株式会社リノバス