

健康情報誌

BISHIN

「ビ
シン」

TAKE FREE

ご自由
にお持
ください

季刊

2017 Vol.121

夏号



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

働きやすい病院評価認定

美心会

検索

<http://www.bishinkai.or.jp>

Features | 特集 |

舌の痛み・違和感でお悩みではありませんか？

【理事長あいさつ】

地域包括ケアシステムで「人と人とのつながり」の再構築



BISHIN 歳時記

4月

1^土

入職式

本年度は48名の新入職者を迎えました。



25^火

美心会合同研修会

高崎市文化会館にてヒューマンエラー防止をテーマに研修をおこないました。



5月

28^日

健康フォーラム2017 第25回 美心祭



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

なことであることをもう一度考え、実行していきましよう。困った時には国の制度を利用すること
も必要ですが、まず第一に隣の人たちと助け合える
社会に戻すことが重要であると私は思っています。
ネットですぐの人とつながるよりもまず隣の人、
地域の人と話をしましよう。
四月一日から開設した、「あんしんセンターく
ろさわ」もその助け合いのお手伝いをしていきま
す。そして究極は病院、クリニック、介護施設と自
分たちの近所づきあいの復活なのです。皆さまの
地域が住みやすい町になり、暮らして良かったと
思える所として発展してほしいと願っています。

国が提言し、実行しようとしている「地域包括
ケアシステム」とは、まさしくこれら近隣のつなが
りを回復させようとしているのです。子供も若者
も高齢者も皆がつながることが人間として大切
なことです。安全で暮らしやすかった日本を変え
つつあるような気がします。

人は人とつながらなければ生きていけないと思
います。15人家族で育った私には特にそのことが
大切に思えます。旧中里村のみならず、地元から
出ても、まわりは皆知り合いばかりだったと思い
ます。困ったときは助け合うのが当然でした。
しかし、今、どうでしょうか。一週間誰とも話を
しなかった、と訴える患者さんもあるぐらいです。
このことが、安全で暮らしやすかった日本を変え
つつあるような気がします。

平成も29年となり、平成元年に生まれた赤ちゃ
んが間もなく30歳になると知り、感慨深いものが
あります。
私が30歳の頃は明治、大正生まれの方も多くい
て、昭和生まれは若い世代の代表でした。その頃は
隣組や子供会、青年会、婦人会など地域の人々
のつながりも密であり、近所づきあいの良い風習
として残っていたように思います。

理事長あいさつ

schedule スケジュール

主な行事予定(7月1日～)

8月26日(土)
黒沢病院院内コンサート

9月1日(金)～10日(日)
ブルークロバールキャンペーン旬間

9月7日(木)
ブルークロバールキャンペーン講演

日曜ドック

・7月9日(日)
・8月20日(日)
・9月10日(日)

ヴァレオプロ

・ハイキング：第1日曜
・クッキングスクール：第3土曜
・ゴルフ：第3金曜

各種イベントを実施中

ささやき

理事長 黒澤功の
ふれ・あいエッセイ

「医師として
感じていること」

その2

理想の医師像をめざして

私は多野郡旧中里村に生まれ、
15歳まで住んでいました。神流川
の清流に恵まれ、四季折々の山菜
も豊富で大変住みやすいところ
だと思っていました。

しかし、そこは無医村でした。
一度病気になるてしまつと、遠く
藤岡や高崎の病院まで行かなけ
ればなりません。車もない時代には、
道幅も狭く本当に命がけの受
診でした。

医師がいれば命も助かるのに
と子供心に感じたものです。私が
医師を目指したのは、そんな小学
生の頃です。

現在では医師も増え理想の医
師像も、昔私が描いた医師像とは
だいぶ変わってきている気がし
ます。しかし、50年あまり私はあ

の頃に思い描いた医師像に近づ
こうとずっと努力をしてきまし
た。理想の医師像にはまだまだで
すが、これからも患者さんの立場
に立ち、病むこと、老いること、死
ぬことの意味を考え、皆さまのお
力になれる医師をめざして努力
を続けていくつもりです。

舌の

痛み

違和感

でお悩みではありませんか？

近年、超高齢社会を背景に口の内の異常感（違和感、痛み、苦味などの味覚異常）を訴えて歯科外来を受診する患者さんが増加しています。

痛みや違和感の原因には、歯原性疼痛、口内炎、舌（ぜつ）がんなどの器質的な異常を伴うものだけではなく、器質的異常が認められない舌痛症（ぜつづししょう）、口腔カンジダ症、口腔乾燥症などが原因になっている場合も多くみられます。器質的な異常が認められないため、視診・触診では診断が困難な場合も多く、病気ではないと判断され、放置されてしまうこともあります。なかなか周りの人に理解してもらえず、たくさんさんの病院を巡ってしまう方もいらっしゃるが現状です。



01 舌痛症 (ぜつつうじょう)

症状 01 舌の先や中央が痛い、ヒリヒリするなどの症状が長期間続く

症状 02 日によって痛みやしびれる部位が異なる

症状 03 食事中や何かに熱中している間は、痛みやしびれを感じない

症状 04 舌に器質的な病変がなく、痛みを誘発する原因がない

症状 05 病理検査や血液検査で異常が認められない

原因

舌痛症は国際疼痛分類第3版に口腔灼熱症候群(Burning Mouth Syndrome : BMS)として記載されています。歯科処置や口内炎などの局所的な異常がきっかけとなって発症することもあります。原因が不明な例も多いとされています。臨床所見や治療に対する反応から、セロトニンやノルアドレナリン「脳内神経伝達系」などの異常によるものではないかともいわれています。

治療

舌痛症は原因が解明されていないため、対症療法をおこないます。舌痛症は、特別な処置をおこなわなくても自然治癒する場合がありますが、多くの患者さんは長期にわたって治療が必要です。舌痛症のような難治性の痛みの治療は、痛みを完全になくすことを目指すのではなく、日常生活に障害のある痛みをつまくコントロールし、生活の質を上げることが治療の目標とします。現在までのところ、科学的に有用性が証明されている対症療法には、認知行動療法や抗不安薬などの内服療法があります。心理社会的なストレスを抱え、不安やうつが痛みを増強していることが考えられる場合には、患者さんの痛みを軽減する一つの手段として心療内科の受診をおすすめする場合があります。



02 口腔カンジダ症

症状
01

頬や舌が赤くなり、べとべと痛む

症状
02

食事や歯が頬にぶつかるだけで痛い

症状
03

頬や舌の粘膜の表面に白い苔のような膜がある

症状
04

舌の上に膨らみがある

症状
05

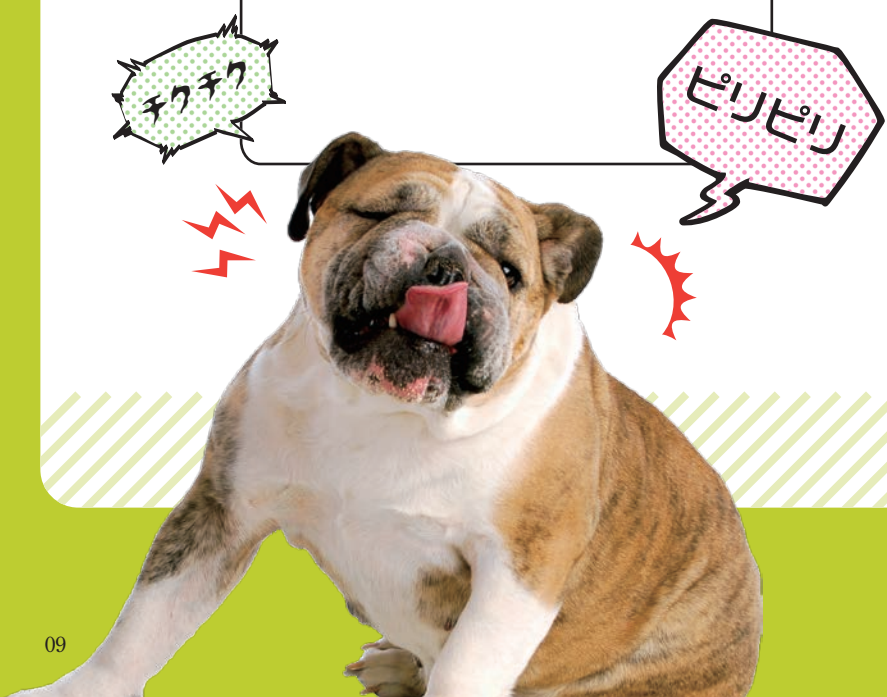
口角がきれる

原因

口腔カンジダ症は、カンジダ菌の異常増殖および形態変化によって発症します。義歯などの口腔内の掃除不備、抗菌剤の長期投与による口腔内の菌交代現象、抗アレルギー剤・免疫抑制剤・抗がん剤・ステロイドの投薬、唾液の分泌不足が原因で起こるといわれています。

治療

口腔カンジダ症はカンジダ菌がいるだけでは発症しません。何らかの原因で菌が異常増殖することにより発症します。そのため、治療や予防のためには口腔内を清潔に保つことが重要になります。入れ歯にカンジダ菌が定着することも多く、洗浄を頻回におこなうことも大切です。また、うがいを頻回におこなうことも症状の改善につながります。難治性の場合、抗真菌薬を含むうがい薬や塗り薬、内服薬を使用することもあります。



03 口腔乾燥症

症状

01

唾液が出ず、口が異常に渴く

症状

02

口が渴いて話がしにくい

症状

03

夜間、飲水のために起きる

症状

04

舌がひび割れる、味覚がおかしい

症状

05

虫歯がたくさんできるようになった

症状

06

口臭がつよくなった

原因

原因には、唾液腺萎縮などの唾液分泌減少（シェーグレン症候群、頭頸部の放射線治療、加齢、薬の副作用など）、代謝異常（全身性代謝疾患、熱性疾患、脱水症、下痢、糖尿病、尿崩症など）、神経障害（顔面・舌咽神経）、心因性要素（極度の精神緊張、自律神経障害など）があります。

治療

口腔乾燥症の治療は乾燥の原因を除去することから始めます。

たとえば、未治療の糖尿病や腎疾患が原因であれば、治療を内科医に依頼します。服用薬の副作用が原因であれば、薬剤の変更や減量を処方医に検討していただきます。ストレスが原因であればストレス除去に努めます。しかし、原因が分かってもらえなかつたそれを取り去ることができないこともあります。その場合、自覚症状を早期に軽快させることを重視し、口腔内の保湿指導や唾液腺刺激療法をおこないます。

しかし、乾燥の改善には時間がかかることも多いため、治療が長期にわたることもあります。



難しい症状を診断するために

今回紹介した疾患以外にも顎関節症や三叉神経痛など、口腔内の異常感覚を引き起こす疾患は多くあります。それらを正しく診断するためには、併存しうる疾患や類似する疾患をよく知り、これらを鑑別・除外できる診断能力が必要となります。

お口の異常や痛みが続く場合には専門機関の受診をおすすめします。

当院でも行っている検査のご案内

血液検査

貧血関連項目

貧血による舌炎

抗SS-A抗体、抗SS-B抗体

シェーグレン症候群

亜鉛を含む微量元素

亜鉛欠乏による味覚障害

ガムテスト

ガムテスト(口腔乾燥試験)

ガムを噛んで唾液の分泌量の測定

カンジダ培養検査

培養検査

綿棒で舌や頬の粘膜をこすりつけて
検体を採取しカンジダ菌の有無を検査

Check!



【担当医プロフィール】



口腔外科 医長
河内 奈穂子
(かわちなおこ)

【出身大学】

日本大学 松戸歯学部
(平成16年卒)

【専門】

口腔外科全般

【指導医・専門医・認定医ほか】

歯科臨床研修指導医

ドライマウス研究会認定医

口腔ケア学会認定医

抗菌化学療法認定歯科医師

歯学博士

日本静脈経腸栄養学会認定歯科医

【所属学会など】

日本口腔外科学会

口腔腫瘍学会

口腔ケア学会

老年歯科医学会

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会

【河内医師 歯科・歯科口腔外科 / 診察日(予約制)】

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	○	○	—	○	—
午 後	—	—	—	—	—	—

※変更になる場合がございます。事前にお問い合わせください。

■受付時間:9:00~18:00

■診療時間:9:00~13:00、15:00~18:00

■休 診 日:日、祝日、年末年始

お問合せ

TEL.027-350-7733



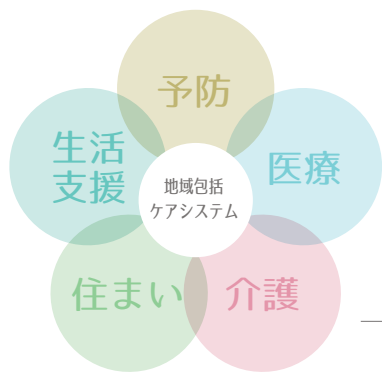
認知症予防に
もしっかりとメ
リハリのある生
活を継続するこ
とが重要です。

必要なメンテ
ナンスをしま
しょう。

いくつになっても自分の力で美
味しく食べ、しっかりと必要な栄
養素を摂ることは、わたしたち
の身体は毎日食べた栄養素が源
になっています。気になる方は、
まず歯を含めた口腔内のチェック
と必要なメンテ
ナンスをしま
しょう。

超高齢社会を
楽しく生き抜くためには

健康寿命の延伸は
歯(口腔内)の
メンテナンスから



生活支援

・**地域包括ケアシステムとは**
もし要介護状態となっても「予防」・「医療」・「介護」・「住まい」・「生活支援」が**一体的に提供**され、その方らしく暮らせるようにする仕組みです。

今回は美心会グループが提供するサービスから、「生活支援」を担う「ベンリーくろさわ」を紹介いたします。

自助・互助・共助・公助の視点

地域包括ケアシステムを推進するためには「自助・互助・共助・公助」の考え方があり、これらが関与しあうことで、最大限の効果が発揮されると考えると、より理解しやすくなります。

4つの「助」

- 自助** 自発的に生活課題を解決する力
- 互助** お互いが解決しあう力、ボランティアなど
- 共助** 医療保険、介護保険、年金など
- 公助** 自助・互助・共助でも支えることができない問題に対して最終的に対応する制度、生活保護など

地域包括ケアシステムの考えの中心となっていくのは「自助」の部分です。「健康で自分らしく暮らしていきたい」という気持ちと、「自分自身で生活をしていく」という心構えと行動のことです。この部分を「ベンリーくろさわ」は支えています。

市場サービスを購入し、生活課題を解決することも「自助」のひとつです。



アンケート

「困ったときに頼れる人はいますか？」

皆さまは、困ったときに頼れる人はいますか？高崎市が平成25年2月15日から3月1日で2945名の方におこなった高崎市民福祉意識アンケート調査に次の質問項目があります。

アンケート①

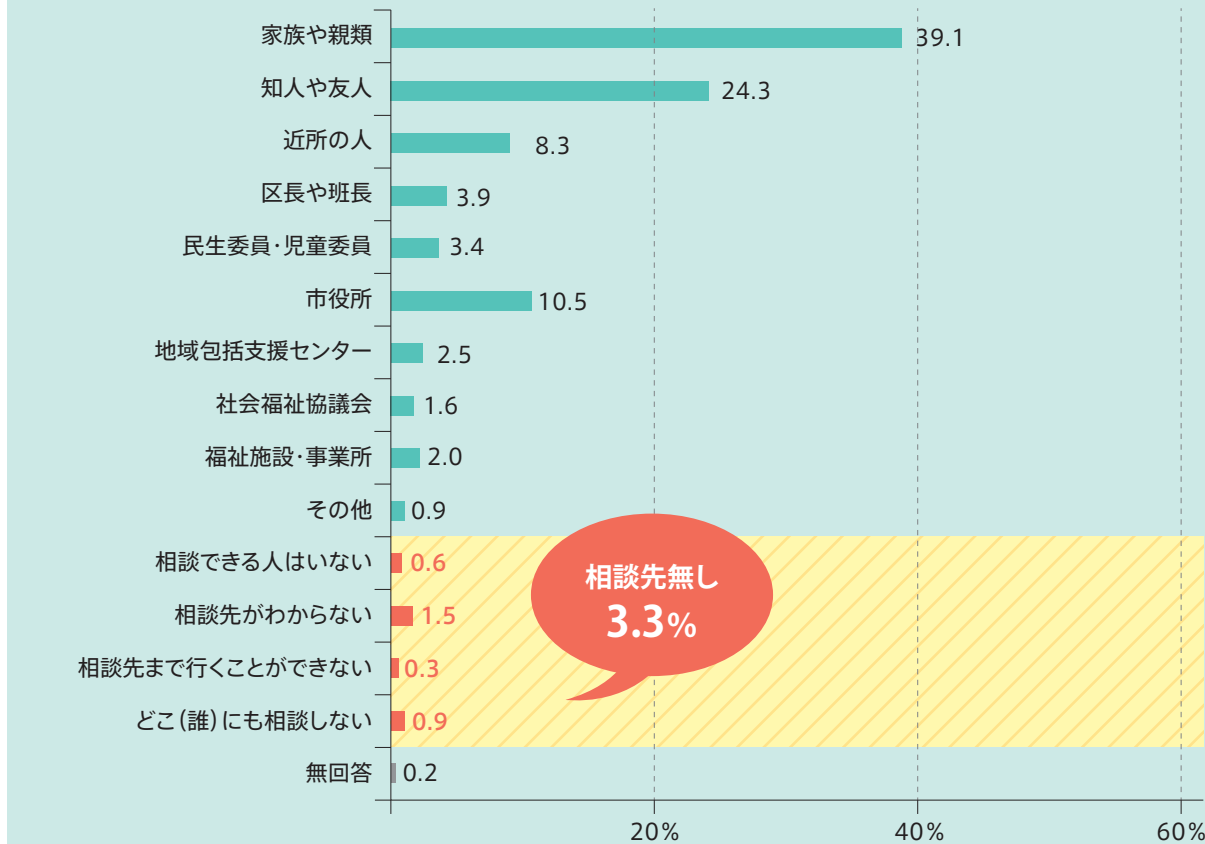
「生活の中で困ったことが起ったら、どこ(誰)に相談しますか？」

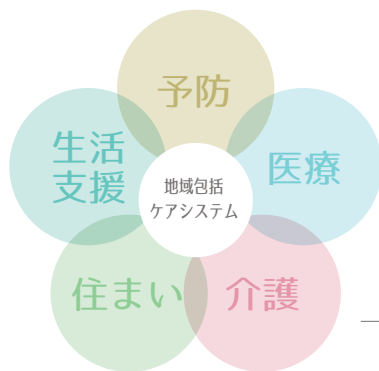
アンケート②

「前述の質問でどこ(誰)にも相談しない」を選んだ方に対してその理由」

下記グラフから、「家族・親戚」「知人・友人」は頼りたい、頼みやすい人だといふことが分かります。しかし、お子様は近くに住んでいなかったり、近くにいても文句を言われたりする場合もあります。友達、知人に頼みますという方も、1回、2回は頼めても、複数回の依頼やお願いでは、申し訳ないという気持ちの方が大きくなってきた、結局頼みづらくなってしまうということもあります。

アンケート① 生活の中で困ったことが起ったら、どこ(誰)に相談しますか？





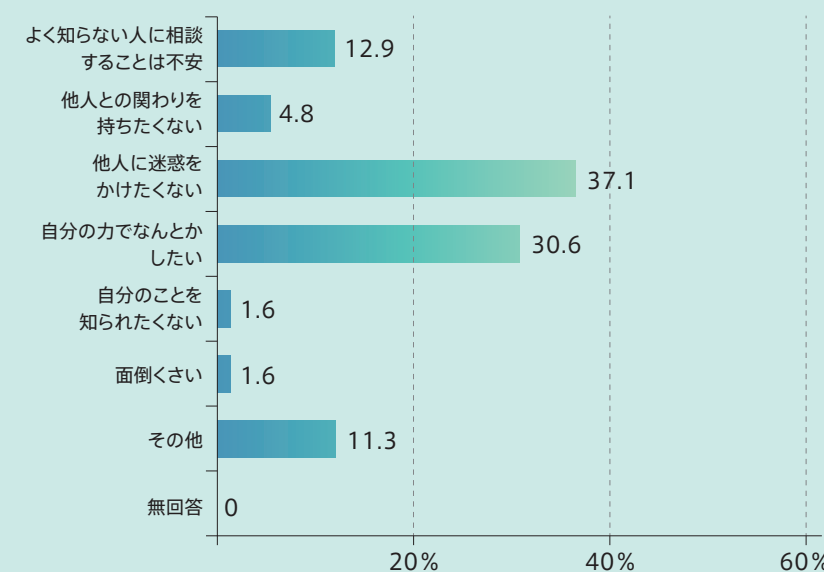
地域包括ケアシステムの実現に向けた 美心会の取り組み その4

生活支援

日常生活の「めんどろ…」を
解決します



アンケート② 「どこ(誰)にも相談しない」を選んだ理由



ベンリーくろさわが目指したいもの
アンケート①では相談先に困っている人が33%いることが分かります。また、アンケート②のように「良くわからない人に相談することは不安」「他人に迷惑をかけたくない」「自分の力で何とかしたい」と思っている方が少なからずいます。まさに、こういった時にベンリーくろさわを利用していただきたいと私たちは考えております。

ベンリーくろさわは、黒沢病院グループが運営しておりますので、たとえ担当者を良く知らないとしても信頼をいただけたと思います。さらに、店長も副店長も、皆さまにご満足いただくために、2か月にわたる厳しい研修を受けてまいりました。黒沢病院の信頼と全国220店舗を展開しているベンリーを安心してご利用いただければと考えております。

また、お金を払って利用するメリットもあります。家族や友人にお願いをして来てもらっている場合は、言いたいことがあっても遠慮がちになってしまいます。ベンリーくろさわに対してはそんな気遣いはいりません。些細なことですが、とても大きな部分でもあります。

快適に生活していただくために

ベンリーくろさわは「お困りごとを解決します」とうたっています。高齢者だけに特化しているように思われがちですが、実は若い方からも多くの依頼を受けています。

例えば、「家具を購入したのだけど組み立て方が分からない」とか、「ゴミブリが出たので、駆除をしたい」「網戸の交換」「エアコンクリーニング」「雑草が伸びてきているので何とかしてほしい」「旅行中のペットの世話」「ポスティング」「暑中見舞いのあて名書き」など多岐にわたります。私たちは、皆さまが気持ちよく快適に、そしてご自身の時間を有効に使っていただけるように一生懸命にお手伝いをさせていただきます。

もし、日常生活でどうしよう?ということが発生しましたら、ぜひベンリーくろさわにご相談ください。



ベンリーくろさわ

お問い合わせ

ハイ! クロサワ
TEL.0120-81-9630



運動

生活習慣病予防・改善のための運動とは…

・まずは硬く凝り固まった筋肉を柔らかくほぐすことが大切です。動きづらかった身体が楽になり、活発に動くことで基礎代謝もあがってきます。



その後は、全身を大きく動かすような運動をしましょう。特定の筋肉だけではなく使わない運動(ダンベルでの肘の曲げ伸ばし運動や腹筋運動等)よりも全身をまんべんなく動かす運動(ラジオ体操など)で、軽く汗をかく程度の運動が有効です。

・ウェアオフロでのおすすめトレーニングはサーキットトレーニングです。腕、脚、体幹部の全身を使う筋力トレーニングと、様々な関節動作をとみなうステップ運動(踏み台昇降運動)を休みなく交互におこなうトレーニングです。短時間で効率よく脂肪燃焼できるのが特徴です。



運動と食事で生活習慣病予防

生活習慣病の原因には食生活の乱れと、運動不足が挙げられます。メデイカルフィットネス&スパ ヴァアレオプロでは、生活習慣病の改善に適した運動メニューの提供と理想的な食生活に近づくための管理栄養士による定期的な栄養カウンセリングをおこなっています。



生活習慣病予防・改善のための食事とは…

・三食ともしっかりと食べることが重要！

忙しいから、朝食や昼食を抜いてしまうという方も多いと思います。すると食事時間になる前にエネルギー不足となり、ついつい間食をしてしまいがちです。しかもコンビニなどですぐに手に入る食べやすい菓子パン、お菓子類やジュースなど、糖質が多い食品を食べてしまう傾向があります。糖質の摂りすぎは血糖値を上げるほか、中性脂肪を上げ、善玉コレステロールを下げるともいわれています。

・たんぱく質と野菜がしっかりと摂れる食事を心がける。

おにぎりやうどんだけの食事はNGです。コンビニや外食に行った際もたんぱく質と野菜が入っているものをもう一品選ぶとそれだけでバランスがよくなります。



高タンパク質、低糖質でGood!
主食は1種類にして、タンパク質が摂れるおかずと野菜を追加しましょう。

\ Good! /

サンドイッチも具沢山でタンパク質が摂れるものをChoice! ヨーグルトとサラダチキンでさらに高タンパク食に!

副菜を2品にして野菜をしっかりと確保。豆とサラダチキンでタンパク質をしっかりと補給。

主食中心の食事でBad!
糖質がとて多く、タンパク質がほとんどとれていない食事で代謝もDown!

Bad!

果物入りの野菜ジュースは1本で糖質が20g以上! おにぎり+パンで糖質トリプルパンチです。

大盛りのパスタはそれだけで糖質100g以上! 角砂糖25個分に相当します。

食事

美心祭開催

5月28日(日) 第25回美心祭を開催いたしました。

最高気温27℃という暑さにもかかわらず、本年も大変多くの方にご来場いただきました。お越しいただきました皆さまに厚く御礼申し上げます。

医療、介護に関するさまざまな情報を分かりやすくお伝えし、早期発見、適切治療に結びつける。そして、皆さまの健康で快適な生活に貢献していくことを目的とした美心祭も四半世紀にわたる開催となります。みなさまに育てていただきながら、この催しが地域に根付いたイベントとして定着しつつあることを感じています。

来年の開催に向け、みなさまのご期待に沿えるよう1年間しっかりと準備をしております。これからもよろしくお願い申し上げます。

第25回美心祭実行委員会 委員長 相澤 圭佑(総務部 企画推進課)



BISHIN
TOPICS
&
NEWS
トピックス&ニュース

最新の話題&ビジネスからのお知らせ

ブルークローバーキャンペーン旬間

女性にも知ってほしい前立腺がん講演会 ～最新の話題から治療法まで～

■日時:9月7日(木) 15:00～16:00

■場所:黒沢病院附属ヘルスパーククリニック1F 待合映像室オアシス

※講演会終了後、無料でPSA検査を実施します(結果は後日郵送) 男性、女性問わず、多数のご来場をお待ちしております。

ブルークローバー・キャンペーン旬間の活動の一環として、今回も昨年に引き続き「男性が前立腺がん検診のPSA検査(血液検査)を受けることの背中を押すのは女性の役割」と考え、上記の講演会を開催します。また、参加いただいた40歳以上の男性希望者全員にPSA検査を無料でおこないます。

ブルークローバー・キャンペーンとは

ブルークローバー・キャンペーンは、2006年6月から開始された、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広く伝える活動です。当院は初年度からこのキャンペーンのサポーターです。ブルークローバーはマメ科の花で、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。



ブルークローバー・キャンペーン旬間2017

開催期間:9月1日(金)～9月10日(日)

お問い合わせ

TEL.027-352-1111 (総務部 企画推進課)

「ミニギャラリー」秋の写真・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。

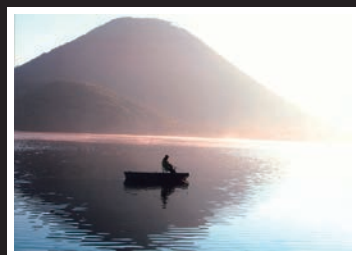
- 氏名・住所・電話番号・タイトル・場所を明記してください。
- 応募作品の著作権は(医)社団美心会に属します。作品は返却いたしません。
- 肖像権の侵害が生じないよう、応募者の責任において必ず被写体の人物に公表の承諾を得てください。
- 誌面の都合上、すべての応募作品を掲載できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

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 総務部 企画推進課

■次回〆切:7月31日(月)(当日消印有効)



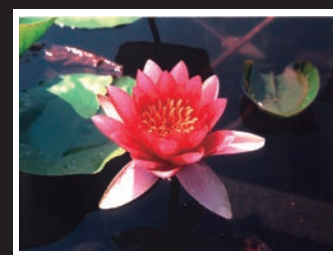
「朝霧につつまれて」(榛名湖)
撮影:福田トシエ 様



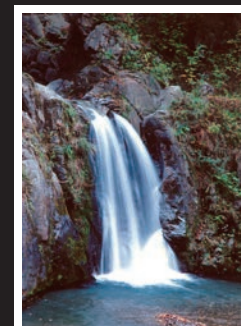
「神泉納涼祭」(埼玉県神川町)
撮影:武井俊樹 様



「アジサイ」(神奈川県川崎市)
撮影:加瀬嘉明 様



「水蓮の花」(高崎市)
撮影:中山 朗 様



「初夏の滝」(上野村)
撮影:倉澤信司 様

MINI GALLERY

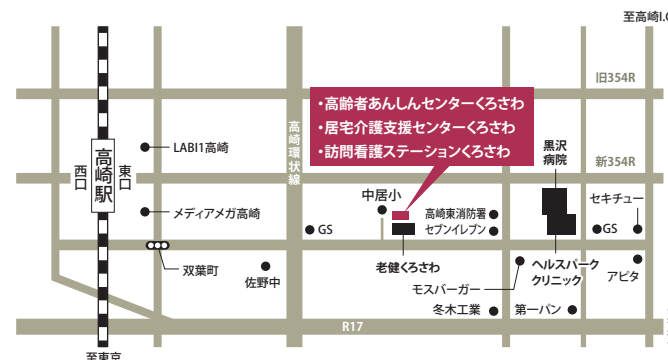
「ビシン」ミニギャラリーに「応募いただき、ありがとうございます。ありがとうございました。」
今回多数のご応募をいただきました。掲載できなかった方々、申し訳ございません。

「高齢者あんしんセンターくろさわ」よりお知らせ

「高齢者あんしんセンターくろさわ」は、高崎市から委託を受け医療法人社団美心会が、下中居全域と上中居・中居地区の一部を対象として活動する地域包括支援センターです。



【ご案内図】



お問い合わせ

TEL.027-353-2333 FAX.027-389-9070 (月～金 8:30～17:15)

高齢者のみなさまが住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活を継続できるよう、介護・福祉・医療・健康など様々な面から総合的に支える相談窓口となっております。当センターでは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が黒沢病院や関連施設と連携して、介護や介護予防に関する相談、健康や福祉・医療に関することなど高齢者のお困りごとにお応えします。窓口や電話での相談以外に訪問での相談にも対応し、安心して生活できるよう適切な情報提供や各種サービスの紹介をおこないます。お気軽にお問い合わせください。

公共交通機関時刻表

【有料】

ぐるりん時刻表 (有料: 大人200円 小学生以下100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)

高崎駅→黒沢病院方面 (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

黒沢病院→高崎駅方面 (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

※ 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、黒沢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」)

※「ヘルスパーククリニック前」「中居小学校南」「老健くろさわ」とともに、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: 大人200円 小学生以下100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)

高崎直行便 年末年始(12/29～1/3)は全便運休します。

玉村町役場	8:40	10:20	13:55	15:50	16:45
道の駅玉村宿	8:45	10:25	14:00	15:55	16:50
高崎松風園 森の木クリニック	8:50	10:30	14:05	16:00	16:55
昭和病院	8:52	10:32	14:07	16:02	16:57
高崎高等養護学校	↓	↓	↓	16:07	17:02
アピタ高崎店前	9:00	10:40	14:15	16:10	17:05
黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック	9:05	10:45	14:20	16:15	17:10
アピタ高崎店前	↓	10:46	14:21	16:16	17:11
昭和病院	↓	10:56	14:31	↓	↓
高崎松風園 森の木クリニック	↓	10:58	14:33	↓	↓
道の駅玉村宿	9:13	11:03	14:38	16:24	17:19
玉村町役場	9:20	11:10	14:45	16:30	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

Editor's Postscript

編集後記

2016年新年号より編集長を務めさせていただきましたが、本号をもって退任することになりました。短い間でしたが、今何を伝えたいのか、伝えるべきなのかを検討し、BISHINという形で情報発信することができたのは大きな経験となりました。感想やご意見を反映しきれないなど至らない点も多くありましたが、一方で編集委員だけでなくみなさまと一緒に紙面を作っているんだという心強さも感じていました。これからもBISHINをどうぞよろしくお願いいたします。(圭)



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!

➡ bishin@bishinkai.or.jp

美心会送迎車時刻表

黒沢病院送迎車時刻表 無料 / 月～土曜日運行【日曜・祝日運休】

お気軽にご利用ください

(平成29年3月1日～)

中居団地先回り (送迎車循環マップ参照)

ヘルスパーク	⇒	中居町2丁目	⇒	中居団地 75-17棟前	⇒	道林児童公園	⇒	フレッセイ	⇒	美容院 スーパーレディ前	⇒	ラ・ヴィオラ中居	⇒	老健くろさわ	⇒	ヘルスパーク 黒沢病院
8:30		8:34		8:36		8:38		—		8:41		8:43		8:46		8:50
10:30		10:34		10:36		10:38		10:43		10:46		10:48		10:51		10:55
14:30		14:34		14:36		14:38		14:43		14:46		14:48		14:51		14:55
16:30		16:34		16:36		16:38		16:43		16:46		16:48		16:51		16:55

老健先回り (送迎車循環マップ参照)

ヘルスパーク 黒沢病院	⇒	老健くろさわ	⇒	ラ・ヴィオラ中居	⇒	美容院 スーパーレディ前	⇒	フレッセイ	⇒	道林児童公園	⇒	中居団地 75-17棟前	⇒	中居町2丁目	⇒	ヘルスパーク
9:30		9:35		9:38		9:41		9:44		9:49		9:51		9:52		9:55
11:30		11:35		11:38		11:41		11:44		11:49		11:51		11:52		11:55
15:30		15:35		15:38		15:41		15:44		15:49		15:51		15:52		15:55
17:30		17:35		17:38		17:41		17:44		17:49		17:51		17:52		17:55

中居町循環

高崎駅送迎

倉賀野送迎

乗附送迎

黒沢病院→高崎駅

黒沢病院	⇒	ヘルスパーク	⇒	老健くろさわ	⇒	ラ・ヴィオラ中居	⇒	高崎駅東口
9:00		9:05		9:12		9:16		9:25
10:00		10:05		10:12		10:16		10:25
11:00		11:05		11:12		11:16		11:25
12:00		12:05		12:12		12:16		12:25
13:00		13:05		13:12		13:16		13:25
14:00		14:05		14:12		14:16		14:25
15:00		15:05		15:12		15:16		15:25

高崎駅→黒沢病院

高崎駅東口	⇒	ラ・ヴィオラ中居	⇒	老健くろさわ	⇒	ヘルスパーク 黒沢病院
9:30		9:40		9:45		9:50
10:30		10:40		10:45		10:50
11:30		11:40		11:45		11:50
12:30		12:40		12:45		12:50
13:30		13:40		13:45		13:50
14:30		14:40		14:45		14:50
15:30		15:40		15:45		15:50

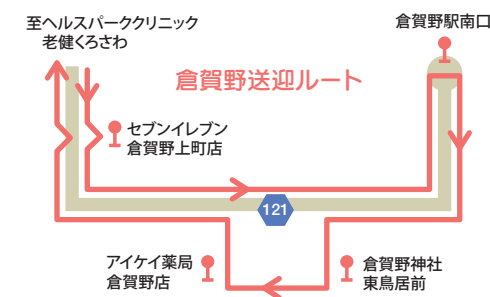
老健くろさわ	⇒	ヘルスパーク	⇒	セブンイレブン	⇒	倉賀野駅南口	⇒	倉賀野神社	⇒	アイケイ薬局 倉賀野店	⇒	セブンイレブン	⇒	ヘルスパーク	⇒	老健くろさわ
10:10		10:15		10:22		10:28		10:32		10:35		10:39		10:45		10:50
14:10		14:15		14:22		14:28		14:32		14:35		14:39		14:45		14:50

ヘルスパーク	⇒	老健くろさわ	⇒	シエステ さとの花	⇒	老健くろさわ	⇒	老健くろさわ(発)	⇒	ヘルスパーク 黒沢病院(着)
10:45		10:50		11:15		11:40		11:45		11:50
14:45		14:50		15:15		15:40		15:45		15:50

送迎車循環マップ



- ・「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」は病院正面玄関前、「ヘルスパーク」は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。
- ・交通事情により遅れる場合がございます。





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29年7月1日(土)～

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・須藤	黒澤・小倉	小倉・中嶋	曲・岡	黒澤・小倉/曲
	午後	小倉 【排尿機能】曲 予約制	黒澤	中嶋	小倉	曲	中嶋/須藤
脳神経外科 (脳卒中)	午前	中嶋	中嶋	中嶋 石原	中嶋 大森	中嶋	小倉文 大森(10:00～11:30)
	午後	大森	武山	脳神経外科医師	中嶋弘	脳神経外科医師	脳神経外科医師
外科	午前	田口(11:00まで)	田口(10:30まで) 【乳腺】栗原 【呼吸器】清水(11:30まで)	田口(11:00まで)	田口(11:00まで) 【乳腺】菊地(11:30まで)	田口(10:30まで) 【乳腺】栗原	【乳腺】藤井 外科医師(11:00から)
	午後	栗原	【乳腺】遠藤敬 予約制	田口(17:30まで)	田口(17:30まで) 【乳腺】藤井(16:30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	石井 浅香	佐藤裕(11:00まで) 【肝臓】矢島 太田 錦戸(12:00まで)	【循環器】佐藤裕 石井 松本	町田 【循環器・その他】静(11:30まで) 太田	【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	矢島 町田	矢島	矢島 上野	【循環器】佐藤裕 松本 浅香(17:00まで)
整形外科	午前	—	—	【整形・形成外科】中村 【整形・形成外科】牧口 第4	—	—	整形外科医師 第1 米本 第2.3.5 中嶋 第4
	午後	—	—	—	—	—	整形外科医師
皮膚科	午前	—	—	—	宮川(10:30まで)	—	—
	午後	【美容皮膚科】遠藤 予約制	—	—	—	—	—
婦人科	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	浅野目	—	浅野目	浅野目	浅野目	—
歯科 歯科口腔外科	午前	小林充・葭葉	河内・西原	小林充・河内 代田 第2	小林充・栗原祐	河内・西原 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
	午後	小林充・葭葉	西原	小林充 代田 第2	小林充 手術日	西原 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
内視鏡	午前 胃	小林・太田・錦戸 蔵屋敷・緒方 木澤	小林・太田 新井・坂本 五十嵐 内視鏡医師	小林・今井 蔵屋敷 須賀・加藤	小林・太田 上野・中澤 山崎・戸島	小林・綿貫・上野 緒方・浅香 内視鏡医師	小林 内視鏡医師(5名) 浅香(10:30から)
	午後・ESD	太田・上野	—	太田	太田・錦戸	太田	—
	午後・大腸	小林	小林	太田・浅香(17:30まで)	小林・(太田)	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・緊急手術等で診察時間・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
呼吸器外科	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・静
消化器内科	太田
乳腺外来	藤井・栗原・遠藤敬一・菊地

泌尿器科



外科

内科



婦人科

脳神経外科



歯科・歯科口腔外科



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29年7月1日 発行:医療法人社団美心会 編集:情報誌編集委員会 デザイン:株式会社リノバス