

健康情報誌

BISHIN

ビ
シ
ン

TAKE FREE

ご自由
にお持
ください

季刊

2020 Vol.131

新年号

Features | 特集 |

黒沢病院の人間ドック

健康寿命を延ばすために

最近注目されている **ロコモドック**

[理事長あいさつ]

今年こそ 自分の体力、気力を高め、
元気に毎日を過ごしましょう



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>

明けましておめでとつございます。

元号が令和と変わり、早いもので令和2年の初春を迎えました。今年はオリンピックとパラリンピックの年です。残念ながらチケットが手に入らなかったため、私はテレビで観戦しようと思っています。皆さまはいかがですか？



今年こそ 自分の体力、気力を高め、元気に毎日を過ごしましょう

さて、我が国は超高齢化社会となりましたが、平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性では約12年もあることが社会問題となっています。平均寿命が男性で81・09歳、女性で87・26歳となったのは素晴らしいことであり、平均寿命が100歳になるのも夢ではないような気がします。ゆくゆくは、平均寿命と健康寿命が等しくなり、100年人生を楽しもうではありませんか。

「フレイル」という言葉をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢に伴う予備能力の低下からストレスに対する回復力も低下している状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を表す言葉です。いつまでも自分の力で食べたり、飲んだり、歩いたり、テレビを観たり、外出が出来るようにするために「フレイル」という概念が

日本老年病医学会から提唱されました。

「フレイル」になる原因には身体的なものと精神的なもの、そして社会的環境が影響することが明らかになっています。「フレイル」の状態を知るためには、体重の減少（筋肉の減少）、歩行能力の低下、うつ状態、骨量の減少を調べます。そして「フレイル」にならないためには、栄養と適度な運動、生活環境が大切です。まずはご自分の体重を量り、毎日適度な運動をしましょう。

また、介護が必要になる原因には「認知症」「脳卒中」「高齢による衰弱」「骨折」「転倒」「関節疾患」などがあげられ、その多くに「フレイル」が関係していると考えられています。

この他にも日本整形外科学会からは「ロコモティブシンドローム」という概念が提唱されています。さらにこの二つをつなぐ考え方として「サルコペニア」

ささやき

理事長 黒澤功
ふれ・あいエッセイ

「今年こそ、困った時はお互いさま文化を」

介護が必要な方はもちろん子供たちのことも社会全体で支援しましょう。

私が子供の頃、旧中里村には84人同級生がおり、大体どこの家にもお年寄り、夫婦、子供が4〜5人いることが普通でした。

当時は、村全体が一つの社会を作っており、どこの家にも子供が生まれた、どこの家の人が病気になる、すべての情報が村全体で共有できていたと思います。つまり、村全体が一つの「コミュニティ」だったのです。

しかし今、都会はどこでしょう。東京ほど大きな都市ではない高崎市でさえ、誰がどこで悩み、病気になり、障害を抱えているか、また子供のいじめや虐待が起きてしまっているのか、すっかりわからなくなってしまうています。さらに残念ながら隣人の情報すらわからない地域もあるようです。昨年の地震や水害の様子を見ても、これで良いのか心配になります。少子高齢化が進む今こそ、自分のまわりの人々と助け合うことの必要性を感じます。

昔は、子供会や隣組、婦人会、長寿会など多くの助け合いの文化がありました。令和二年を迎える今年こそ、二度目の東京オリンピックをきっかけとして、おもてなしばかりではなく地域の助け合い文化を復活させたいですね。

困った時はお互いさま文化を!!

BISHIN 歳時記

10月
— 27日 老健くろさわ感謝祭



11月
— 3日 ぐんまマラソン出場
美心会グループとヴァレオプロ
会員さま総勢160名で参加しました。

12月
— 2日 ウィンター
イルミネーション開始

— 21日 クリスマスコンサート
出演：群馬大学フィルハーモニック
オーケストラ部
会場：黒沢病院7F 美心ホール

— 24日 キャンドルサービス
理事長サンタが入院患者さん・
ドック宿泊者さまのもとへ訪れ
プレゼントを届けました。



今回の表紙は南極大陸へ行って来た理事長が撮影した写真です。



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

フレイル基本チェックリスト(厚生労働省)

No.	質問項目	回答(いずれかに○)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2〜3kg以上の体重減少はありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長cm体重kg(BMI=)※	1.はい	0.いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか。	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする
8つ以上該当：フレイル 4〜7つ該当：プレフレイル

スケジュール schedule

日曜ドック

・1月19日(日)
・2月9日(日)
・3月15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

健康診断を受けているから大丈夫!?

健康診断は、一般的に基本的な検査が中心です。そのためより全身を「精密」に検査するには、人間ドックが効果的です。

大腸検査の場合、健康診断では検便による便潜血反応をみるものがほとんどです。過去4年間に、当院の人間ドックで最初から大腸内視鏡による検査を受けられた407名の方について調べたところ、「D判定」の大腸ポリープが66名の方に見つかりました。しかしこの内、便潜血反応が陽性だった方は1名だけでした。つまり健康診断で通常おこなわれる便潜血反応だけでは、将来大腸癌になる可能性がある、これらの大腸ポリープは見つけられなかったことになります。

便潜血反応は、大腸癌の死亡率を減少させる効果が示されている有用な検査法ですが、一方でこれが陰性であっても、決して安心できないことがわかります。

いことがわかります。大腸癌罹患率、死亡率が上昇する40代以降の方は、たとえ便潜血反応が陰性であっても、大腸内視鏡または大腸3D-CTによる検査を3年に1回は受けましょう。

身体の異常をいち早くキャッチ

当院では人間ドックの診察時に医師よりその日に受けた検査で結果の出た項目の血液検査、尿検査、さらに便潜血検査の説明をおこないます。異常がみられた場合には、すみやかに外来受診のご案内もさせていただきます。

また、受診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、新たな病気の発見が可能となり、経過観察、再検査、治療の必要性などの判断も適切におこなえます。現在、2400人もの方に20年以上継続して人間ドックを受診いただいております。ぜひ、継続して受診することをお勧めいたします。

落ち着いた空間づくりとおもてなし

ホテルのような館内

待合室のインテリアから職員制服まで、院内はホテルのような雰囲気。従来の「病院」のネガティブなイメージを払拭し、リラックスして快適な状態で検査を受けていただけるよう心がけています。

レストラン「ボヌール」でホテル並みのお食事を



白米は新潟の契約農家から魚沼産コシヒカリを直接仕入れております。

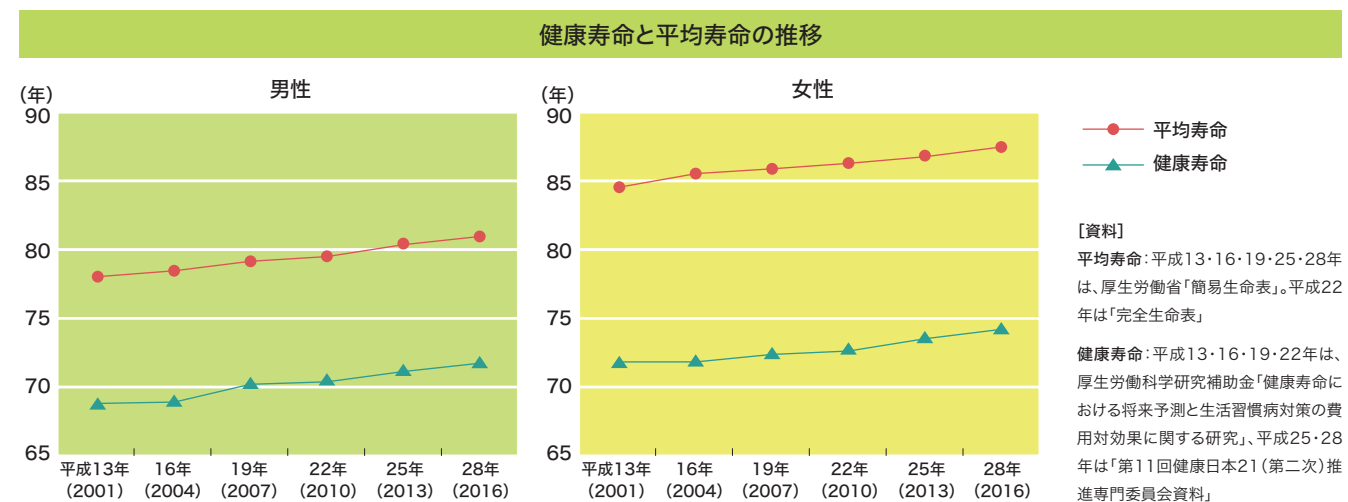


選べるドック着。検査終了後お持ち帰りいただけます。



健康寿命を延ばすために

日本人の「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72.14年、女性74.79年です。(出典：平成30年版高齢社会白書) 平均寿命と健康寿命との差は男性で約9年、女性では約12年もあり、この間は医療や介護が必要となります。この差を少しでも縮めるためにも、人間ドックで早期発見・適切治療につなげることが大切です。



1

どんなコースがあるの？



基本コース

日帰りドック

検査内容を厳選し半日で基本的な検査を受診いただけます。

■検査内容

診察、聴力、呼吸器検査、心電図、※上部消化管検査（バリウム）、下部消化管検査（便潜血反応）、血液・尿検査、上腹部エコー検査、眼科検査、感染症検査、前立腺検査、婦人科検査

※胃内視鏡に変更できます。

日曜ドック

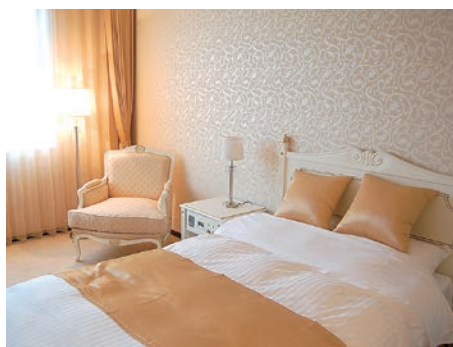
お仕事で平日お忙しい方のために、毎月1度、日曜日にドックをご受診いただけます。

■2020年日程

1月19日	2月9日	3月15日
4月12日	5月17日	6月21日
7月12日	8月9日	9月13日
10月18日	11月15日	12月13日

一泊ドック

1泊2日の日程で日帰りドック内容より充実した検査をおこないます。優雅で落ち着いた宿泊室、ヴァレオプロの天然温泉をご利用いただけます。



脳ドック

頭部の輪切り画像（MRI）と頭部・頸部の血管（MRA）を撮影することで脳卒中の危険性を早期発見する検査です。

■検査内容

基本検査、※脳MRI、脳・頸部MRA、頸動脈エコー

※脳ドックAコースには海馬領域撮影が含まれます。

認知症予防ドック

認知症は、早期に発見することで進行を遅らせることができます。認知症予防ドックではMRIで、脳の状態をチェックするとともに、記憶の重要な場所である海馬領域の撮影、測定をおこないます。

■検査内容

基本検査、脳MRI（海馬領域撮影含む）、脳・頸部MRA、頸動脈エコー、脳波、APOE



脳疾患コース

腫瘍コース

全身MRI腫瘍ドック



MRI装置で全身（頸部から骨盤部）を調べます。MR拡散強調画像を中心に撮影することで、早期がんを高感度に発見できます。また、MRIでやや発見がしづらい部位は、超音波検査やCT検査を併用し、より精度の高い画像診断をおこないます。

■検査内容

基本検査、呼吸器検査、全身MRI腫瘍検査（頸部・骨盤部）
女性：婦人科検査（マンモグラフィ、乳腺エコー、触診検査）
男性：前立腺MRI検査、前立腺腫瘍マーカー（PSA）検査

肺がんドック



胸部単純X線撮影だけでは発見できなかった5mm以下の早期の肺がんや、心臓、骨に隠れている肺がんをCT装置で発見することが可能です。

■検査内容

基本検査、呼吸器検査（肺CT検査、喀痰細胞診、シフラ検査）

ウイメンズドック



前立腺がんは初期症状がなく静かに身体を蝕んでいくため、“サイレントキラー”とも呼ばれています。メンズドックではPSA検査（血液検査）に加え、前立腺がんの発見に有用とされているMRIを用いて検査をおこないます。

メンズドック

■検査内容

基本検査、前立腺MRI検査、前立腺腫瘍マーカー（PSA）検査

子宮がん・卵巣がんや乳がん、骨粗しょう症など、女性特有の病気を早期に発見する女性専用コースです。

MRIにより骨盤部（子宮頸部、体部および卵巣、卵管）を撮影し、子宮頸がんや子宮体がん、卵巣がんなどの早期発見をおこないます。乳がんは、マンモグラフィ、乳腺エコー検査で早期発見をおこないます。当院ではマンモグラフィ、乳腺エコーともに女性技師がおこないます。

■検査内容

基本検査、骨盤部MRI検査（骨盤部MRIコースの場合）、乳房MRI検査（乳房MRIコースの場合）、マンモグラフィ＋乳腺エコー＋触診検査、HPV＋子宮がん検査、骨密度検査、皮膚コンディション測定



128列MDC T

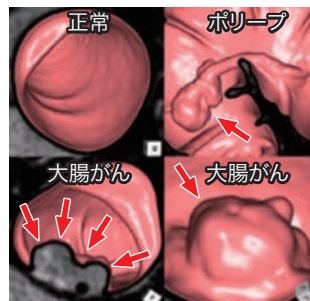
CTとはComputed Tomography(コンピュータ断層撮影)の略です。X線を用いて輪切りの画像を撮影する検査です。当院ではMDCT:Multi Detector row CT(多列検出器型CT 装置)を導入しており、高速撮影が可能です。肺がんドック(胸部CT)では約5秒の息止めで撮影ができるため、息止めに不安がある方でも安心して検査を受けていただけます。その他、当院ではFat Scan(内臓脂肪CT)、大腸3D-CT(仮想内視鏡検査)※の検査もおこなっております。



128列マルチスライスCT SOMATOM Definition AS+ (SIEMENS社製)

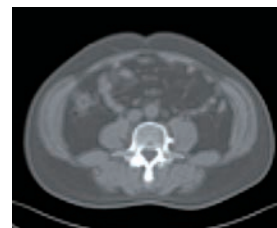


肺がんドック(胸部CT)

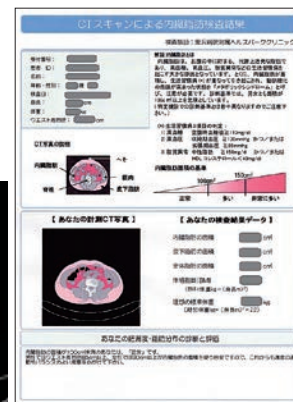


◀仮想内視鏡画像

※大腸カメラを使わない大腸検査。肛門から炭酸ガスを注入し、大腸を拡張させて仰向け・うつぶせの状態です腹部CT撮影をおこないます。身体への負担が少なく、検査時間も10~15分です。

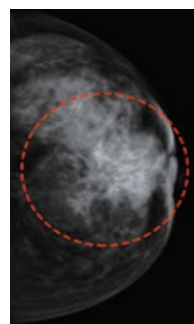


Fat Scan(内臓脂肪CT)

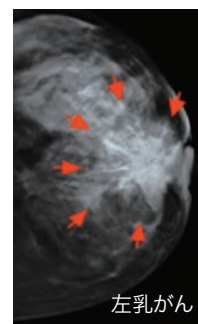


3D-マンモグラフィ

マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影装置を使用して撮影する検査です。乳房を圧迫し、乳腺を広げて撮影することで早期の乳がんを写し出すことができます。



マンモグラフィ(2D)画像



トモシンセシス(3D)画像
左乳がん



AMULET Innovality
(FUJIFILM社製)



Senographe Essential
(GE社製)

当院では通常のマンモグラフィ画像(2D)に加え、乳房を圧迫した状態で多方向から撮影するトモシンセシス画像(3D)を撮影することができます。CTやMRIのように画像をスライス(輪切り)で見ることができる最新機能です。

②

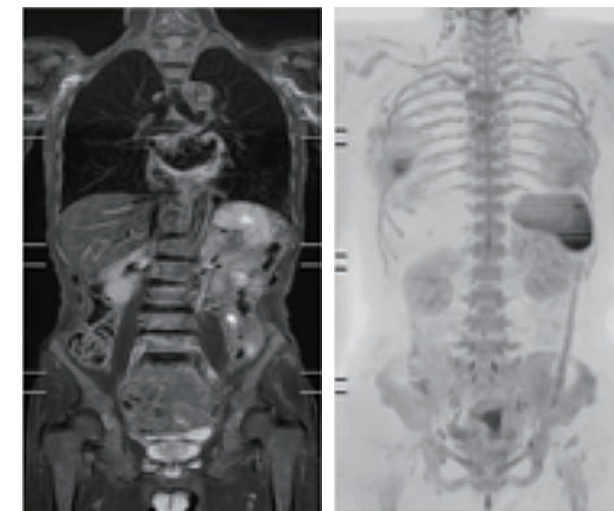
どんな機器で検査するの？
医療機器紹介

MRI

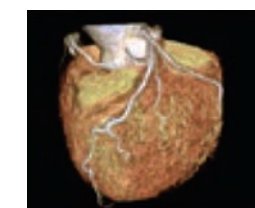
MRIとはMagnetic Resonance Imaging(磁気共鳴画像)の略で、強い磁石と電磁波を使って体内の状態を断面像として描写する装置です。



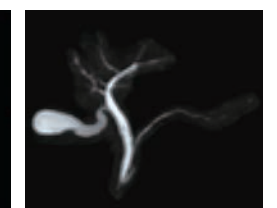
Achieva 1.5T A-series (PHILIPS社製)



全身MRI



心臓MRI(3D画像)



MRCP

当院では冠動脈(心臓)、脳・脳血管、全身MRI、MRCP(膵臓・胆嚢)など様々な検査を受けることができます。全身MRI検査では高画質な拡散強調MRIにより、肝臓がん、腎臓がん、前立腺がんが発見しやすくなりました。

③

おすすめコース料金

基 本 コース	日帰りドック	バリウム検査	41,800円
		バリウム検査+肺CT	55,418円
	1泊2日ドック	バリウム検査	68,200円
		バリウム検査+肺CT	81,818円
	日曜ドック	バリウム検査	41,800円
別途3,300円(税込)でバリウム検査から胃内視鏡に変更できます。			
脳疾患 コース	脳ドックA	脳MRI(海馬領域撮影含む)	60,500円
	脳ドックB	脳MRI(海馬領域撮影なし)	51,945円
	認知症予防ドック	脳MRI(海馬領域撮影含む)	73,333円
	脳疾患コースには胃検査は含まれません		
腫 瘍 コース	全身MRI腫瘍ドック(頭部/四肢は除く)	男性:全身MRI+前立腺MRI	168,969円
		女性:全身MRI+マンモ+乳エコー	168,969円
	肺がんドック	肺CT	65,737円
	メンズドック	前立腺MRI	66,052円
	ウィメンズドック	乳房MRI(乳がん)	83,494円
		骨盤部MRI(子宮がん)	83,494円
		乳房MRI+骨盤部MRI	104,028円

充実のオプション検査

オプションで様々な検査を追加することも可能です。
大腸カメラ、大腸3D-CT検査もこちらからお選びいただけます。

(税込料金)

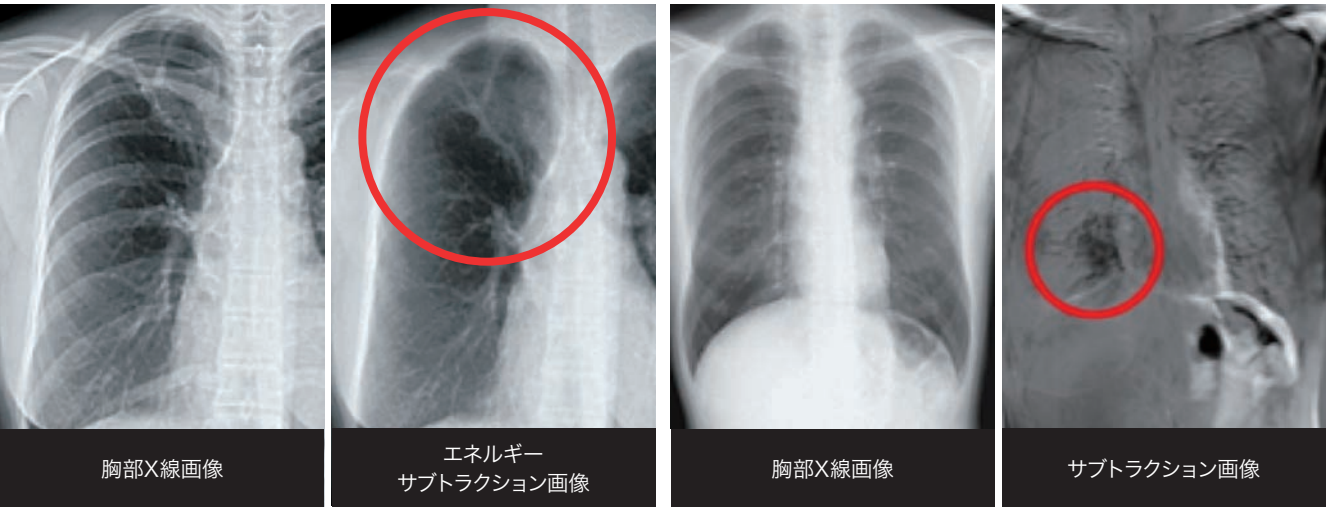
大腸検査	大腸3DCT検査	38,500円
	大腸内視鏡検査(検査食代含)	21,334円
脳検査	脳検診	33,000円
	もの忘れ検査 頭部MRI検査に追加できます。	13,618円
肺検査	肺がんコース(肺CT、喀痰細胞診、シフラ)	20,637円
	肺CT検査	13,618円
全身MRI腫瘍検査	全身MRI腫瘍検査(頭部は除く)+頸部～肺CT	116,809円
睡眠時無呼吸検査	簡易検査	3,823円
	確定検査	10,214円
アレルギー検査	View39(吸引系食物系39項目の検査)	16,500円
血糖検査	リブレプロ(持続性血糖測定)	16,500円

(税込料金)

ここでご紹介しているコース・オプション検査はほんの一部です。また検査によっては別日に受診していただく必要があるものもございます。
詳しくは、ホームページをご覧くださいか、下記電話番号へお問い合わせください。

一般撮影(DR) 装置

一般撮影とはX線を用いて身体の様々な部位を撮影する検査です。胸部の撮影で、肺の状態や心臓の大きさなどを診ることができます。当院ではTemporal Subtraction SYSTEM(FUJIFILM社製)により、以前と異なる箇所のみが抽出(サブトラクション画像)でき、病気の早期発見が可能になりました。また、2019年8月にEnergy Subtraction SYSTEM(FUJIFILM社製)を県内で初導入しました。骨成分のみを除去した画像を生成・描出することで、骨の後ろに隠れていた肺野内の小さな病変を見つけることが可能になりました。



胃カメラ
(レーザー内視鏡)

胃カメラ細径レーザー内視鏡(富士フイルム社製EG-L580NW7)は直径約5mmでストレスの少ない内視鏡検査が可能です。高画質、高輝度で広範囲を見渡せるため、短時間で精密な検査が可能です。さらに、多彩な色調観察モードを使うことで早期がんのわずかな変化もとらえます。



大腸カメラ

大腸に負担の少ない細い大腸用内視鏡(オリンパス社製PCF-PQ260L)や、約100倍の拡大内視鏡機能が付いた最新の精密検査大腸内視鏡(PCF-H290ZI)を使用します。細径内視鏡では大腸への負担を減らし痛みを緩和します。拡大内視鏡では大腸粘膜の毛細血管や腺管構造まで観察し、病変の悪性度や進行度を予想する内視鏡診断が可能です。また、大腸検査コースによってはその場でポリープ切除治療をおこなうことも可能です。

3 ロコモ25問診チェック 以下の25項目の問診をして、点数化していきます。

この1ヵ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み (しびれも含む)がありますか。	痛く ない	少し 痛い	中程度 痛い	かなり 痛い	ひどく 痛い
2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	痛く ない	少し 痛い	中程度 痛い	かなり 痛い	ひどく 痛い
3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、 足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛く ない	少し 痛い	中程度 痛い	かなり 痛い	ひどく 痛い
4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度 つらいと感じますか。	つらく ない	少し つらい	中程度 つらい	かなり つらい	ひどく つらい

この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。						
5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
12	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)	2〜3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

17	2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください		0点 Ⅱ	1点 Ⅱ	2点 Ⅱ	3点 Ⅱ	4点 Ⅱ
回答結果を加算してください		合計				点

ロコモ25©2009自治医大整形外科教室ALL rights reserved:複写 可、改変 禁。
学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

ロコモ度判定方法	
ロコモ度1 ロコモ25の結果が7点以上	ロコモ度2 ロコモ25の結果が16点以上

以上の4項目によりロコモティブシンドロームにどのくらい近づいているのか判定されます。

当院での取り組み

当院でも2020年春から人間ドック、健康診断のオプション検査として、ロコモドックを開始いたします。当院のメディカルフィットネス&スパValeoProでは、ロコモドックの結果判定に従い、お客さまに適した簡単なトレーニング指導をその場でおこないます。また理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士が常駐しております、指定療養運動施設ですので、ご希望がございましたら、継続的な改善プログラムの提供も可能です。
※医師からの運動処方箋があれば医療費控除の対象となります。

4 ロコモスキャンによる下肢筋力測定

下肢筋力測定して数値化することができます。



あなたの筋力は大丈夫ですか？

最近注目のロコモドック

ロコモドックとは

簡易的な検査と問診で、どのくらいロコモに近づいているのか判定する、最近注目されている人間ドック項目です。



※3
フレイル：「虚弱」や「老衰」を意味する「Frailty(フレイルティ)」が語源となっています。加齢により心身が老い衰えた状態を表します。

※2
サルコペニア：筋肉を意味する「sarx(sarco:サル)」と喪失を意味する「penia(ペニア)」を合わせた造語です。「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下した状態を表します。」

※1
ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)：「運動器症候群」のことで、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを表します。

この3つのいずれか、またはいくつかの状態が重複している方が、超高齢社会の日本では増え続けています。それに伴い、寝たきりの人が増え、平均寿命と健康寿命の差もどんどん開いているのです。

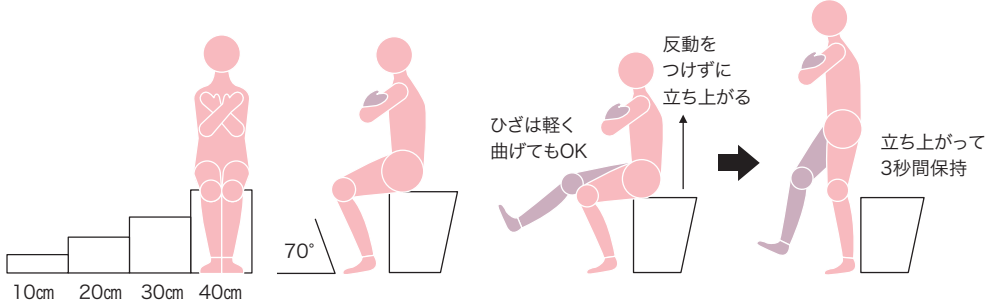
現在の日本の人口のうち、65歳以上が占める割合は27%を超えています。(総務省 人口推計より)そして2025年には、その割合は30%を超えるとも言われているのです。この超高齢社会の現代において、問題視されているのが、ロコモティブシンドローム※1、サルコペニア※2、フレイル※3です。

ロコモ判定検査

ロコモ度1：移動機能の低下が**始まっている状態**です。
ロコモ度2：移動機能の低下が**進行している状態**です。

1 立ち上がりテスト

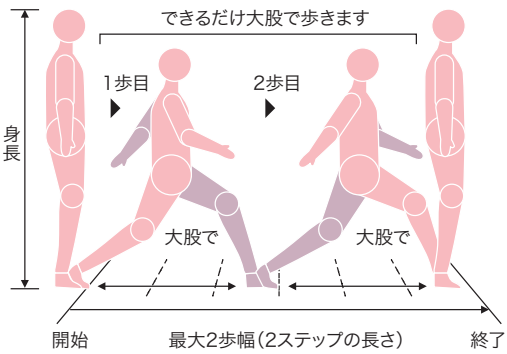
専用の40cm～10cmの台の上に座り、両足又は片足で立ち上げられるかを調べます。



2 ステップテスト

できる限り大股で2歩歩き、次の計算式で2ステップ値を算出します。

$$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$$



ロコモ度判定方法

ロコモ度1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

2ステップ値が1.3未満

ロコモ度2

2ステップ値が1.1未満

1 ホームページが新しくなります

美心会ホームページがリニューアルいたします。

スマートフォン対応はもちろん、構成やデザインを全面的に刷新します。

今後とも、内容の充実を図るとともに、最新の情報をわかりやすく発信してまいります。



BISHIN NEWS
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

2 お仕事などで平日お忙しい方へ… 2020年 日曜ドックのご案内

1月19日	2月9日	3月15日	4月12日
5月17日	6月21日	7月12日	8月9日
9月13日	10月18日	11月15日	12月13日

※日程は変更になる場合がございます。詳しくは下記までお問い合わせください。

ご予約・お問合せ **TEL.027-353-2277** (高崎健康管理センター 直通)

さとの花 事業案内



ホームページ

高齢者あんしんセンターさとの花

高崎市から委託を受けた市内30か所の医療・福祉の総合相談窓口の1つです。

乗附町・八千代町・鼻高町を担当しています。住み慣れた地域でいつまでも安心してその人らしい暮らしが継続できるよう、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師が中心となり、医療・福祉の専門職や地域サポーターと連携して支援します。介護予防のための相談や必要サービスの紹介もおこないます。また、介護予防を目的とした「はつらつ健康教室」を開催し、転倒予防・認知症予防に効果的な体操や脳活性化トレーニングをおこなっています。

認知症の早期発見・適切対応を目的に認知症地域支援推進員が配置され、認知症に関するあらゆる相談にも応じます。相談は無料です。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

医療・介護・福祉に関するあらゆる相談に丁寧に対応いたします。ぜひご連絡ください。



お問合せ

高齢者あんしんセンターさとの花
〒370-0867高崎市乗附町208

TEL.027-321-2000 担当:戸塚・横田

居宅介護支援センターさとの花

介護保険サービスの相談窓口です。

特別養護老人ホームシェステさとの花に併設されています。安心してご自宅での生活が継続できるよう、ケアマネージャーがご本人やご家族の希望を伺い、心身の状態を確認し、ご本人に合った介護サービスが利用できるようケアプランを作成します。

サービス事業所との連絡調整も全ておこないます。併設のショートステイやデイサービス、美心会グループのサービスとの連携は万全です。他に希望のサービスや事業所があれば、もちろん利用可能です。必要に応じて介護保険外のサービス調整もおこないます。主に高崎駅周辺から西側の地域を担当しています。

介護に精通したベテランのケアマネージャーを配置していますので介護保険のことはもちろん、自宅での介護方法など介護に関わることは何でもお気軽にご相談ください。



お問合せ

居宅介護支援センターさとの花
〒370-0867高崎市乗附町208

TEL.027-321-2000 担当:大島・金井・茂木

その他の事業

■なんでも福祉相談員

さとの花は群馬県ふくし総合相談支援事業に参画しており、なんでも福祉相談員として活動しています。なんでも福祉相談員は分野を問わず、生活や福祉に関する相談を受け止めます。自法人・施設で対応できない相談については、ネットワークを活用して適切な支援先へつなげます。これまで相談できなかった人々への支援の輪を創ることを目指します。



お問合せ

〒370-0867高崎市乗附町208

■はつらつ健康教室

高崎市の介護予防教室としてはつらつ健康教室を定期的に開催しています。住み慣れた地域で生活機能を維持しながらいきいきとした社会生活が続けられることを目的としています。



■さとの花茶屋

認知症の方やその家族を含め、誰でも気軽に参加でき、カフェのようにお茶を飲みながら語り合う交流の場です。また、認知症や介護の専門職に相談することができたり、同じ悩みや経験を持つ人々と情報交換をしたりすることができる、つどいの場でもあります。



お問合せ

〒370-0867高崎市乗附町208

TEL.027-321-2000

TOPICS

1 ブルークローバー・キャンペーン旬間2019
in TAKASAKI市民公開講座開催

「女性の強力なサポートに期待！
これからの前立腺がん対策講演会」

当法人は、前立腺がんの「早期発見、適切治療」に向けた「ブルークローバー・キャンペーン」を支援しています。前立腺がんの撲滅を目指し、病気に関する正しい知識とPSA検査の普及推進を目指した全国的な活動です。



昨年9/21～9/30の10日間にわたり、当法人主催の「ブルークローバー・キャンペーン旬間」を開催いたしました。期間中はヘルスパーククリニック外来入口付近に特設ブースを設置し、資料配布とともに当法人オリジナルVTRの上映をおこないました。

9/28には市民公開講座「女性の強力なサポートに期待！これからの前立腺がん対策講演会」を開催し、黒沢病院院長 伊藤一人医師による前立腺がんに関する最新の診断・治療法の解説と、パネルディスカッションを実施いたしました。講演会終了後には40歳以上の男性を対象に無料PSA検査（採血検査）もおこないました。

これからも、ブルークローバー・キャンペーンを通じて、前立腺がんの予防、治療に向けた啓発活動に取り組んでまいります。

TOPICS

2 第29回ぐんまマラソン参加報告

医療従事者として地域の中心となって健康増進に取り組むこと、そして職員の健康を守ることを目的とし、総勢160名で参加いたしました。

一人ひとりが目標達成に向けて日々努力し当日に臨むことができました。沿道の皆さま、たくさんのご声援をありがとうございました。今後も地域貢献・健康増進のために継続して参加してまいります。



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。

BISSHINに
寄せられたご意見

病院内にはBISSHINのバックナンバーも置かれていてと承知しているのですが、過去数年分も置いていただけるとありがたいです。

健康情報誌BISSHINをご愛読いただきありがとうございます。皆さまにいち早く最新の情報をお届けしたいとの考えから、院内には最新号を中心に置かせていただいております。過去のバックナンバーにつきましてはご用意できるものもございますので、スタッフまでお申し付けください。また、当院のホームページにはすべてのバックナンバーを掲載しております。こちらも併せてご覧いただけますと幸いです。

高崎健康管理センター

スタッフさんの対応がとても良かったです。痛くないマンモグラフィーの機械を導入していただきたいです（切望）。人間ドックに来ることがお陰様で楽しくなりました。今後とも応援しています！いつもありがとうございます！

高崎健康管理センターをご利用いただきありがとうございます。マンモグラフィーの機器につきましては、乳房の圧迫を自動減圧制御する、痛み軽減機能「なごむね」を導入しております。今後もお客さまが安心してご受診いただけますよう、取り組みで参ります。

新入職員インタビュー



リハビリテーション科 理学療法士
飯塚 智樹

① 理学療法士を目指した理由

中学生の時に怪我をして通院した際、はじめて理学療法士という職業を知りました。当時は理学療法士を目指していませんでしたが、スピードスケートの推薦で大学進学を決めた時、学科の選択肢に理学療法学科があったのがきっかけです。はじめは「体のことを知ればスケートが早くなるだろう」との気持ちでした。進学後はスピードスケートとの両立が大変でしたが、理学療法を学ぶ中でこの職業への魅力を感じ、理学療法士になることを決めました。

② 仕事内容について教えてください

SCUの担当として、発症早期の患者さんに理学療法をおこなっています。患者さんの状態の評価と、治療プログラムの作成をおこない、患者さん一人ひとりに合ったリハビリをおこなっています。その中で、必要に応じて再評価・最終評価をおこない、



映画が好きなので、休日に映画館や部屋で映画を観ることが多いです。特に洋画が好きです。また、天気のいい日にはロードバイクでサイクリングに行くこともあります。

③ 就職を決めた理由

大学4年生の時に総合臨床実習を当院でおこなった際、様々な情報を知り就職後のイメージを強く持つことが出来たからです。また、県内でも比較的少ない脳卒中の超急性期病院であることにも魅力を感じました。

④ 実際、入職してみてもうですか？

臨床における知識を深めることができ、楽しく仕事が出来ています。また、大学院で学んだことを実際の臨床の場に活かすこともでき、より多くの視点で仕事に取り組むことが出来ています。大学院との両立が大変ですが、研究と臨床を少しでも結び付けられるよう、これからも努力していきます。

Interview



その中で、必要に応じて再評価・最終評価をおこない、

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2019.4.1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
9:15		9:23		9:27
10:45		10:53		10:57
12:20		12:28		12:32
14:10		14:18		14:22
16:15		16:23		16:27
17:45		17:53		17:57
19:15		19:23		19:27
20:30		20:38		20:42

※ 部分は月～金曜日の運行【土日祝日は運休】です。

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)
7:14		7:19		7:30
8:31		8:37		8:50
10:36		10:42		10:50
12:11		12:17		12:25
13:46		13:52		14:00
15:36		15:42		15:50
16:31		16:37		16:45
18:11		18:17		18:25
19:46		19:52		20:00



ぐるりん停留所	行き	帰り
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。		
		・老健くろさわから高崎駅行き:柴田コーボ前 (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

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。昨年、初めて「皇帝ダリア」の苗を購入し育てました。台風19号が上陸したときには鉢ごと玄関の中へ避難させるなど、まるでペットの様に可愛がり、家の1階の高さを越えるまで無事に大きく成長させることができました。多年草なのでまた今年の成長も楽しみですが、今年こそ災害のない良い年になるといいな…と願うばかりです。(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!

➡ bishin@bishinkai.or.jp

美心会送迎車時刻表

(介護付有料老人ホーム「カーサ・デ・ヴェルデ黒沢」オープンに伴い、
停車時刻を一部変更いたしました。)

(平成30年9月3日～)

■当送迎車は無料にてご利用いただけます。 ■日曜・祝日・年末年始(12/31～1/3)は運休です。 ■乗車の際、行先を運転手にお伝えください。

黒沢病院 → 高崎駅東口(送迎車循環マップ参照)

高崎駅東口→ 黒沢病院

カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	黒沢病院	⇒	ヘルスパーク	⇒	老健くろさわ	⇒	ラ・ヴィオラ 中居	⇒	セブンイレブン ^{※1}	⇒	(到着) 高崎駅東口	(出発)	⇒	靴の ^{※2} シューマート	⇒	ラ・ヴィオラ 中居	⇒	老健くろさわ	⇒	黒沢病院
9:00		9:02		9:06		9:12		9:16		9:21		9:26	9:30		9:36		9:41		9:45		9:50
10:00		10:02		10:06		10:12		10:16		10:21		10:26	10:30		10:36		10:41		10:45		10:50
11:00		11:02		11:06		11:12		11:16		11:21		11:26	11:30		11:36		11:41		11:45		11:50
12:00		12:02		12:06		12:12		12:16		—		12:26	12:30		12:36		12:41		12:45		12:50
13:00		13:02		13:06		13:12		13:16		13:21		13:26	13:30		13:36		13:41		13:45		13:50
14:00		14:02		14:06		14:12		14:16		14:21		14:26	14:30		14:36		14:41		14:45		14:50
15:00		15:02		15:06		15:12		15:16		15:21		15:26	15:30		15:36		15:41		15:45		15:50

※1 セブンイレブンは「高崎上中居町店」に停車いたします。 ※2 靴のシューマートは「高崎上中居店」に停車いたします。

※3「高崎駅」「乗附」コースは黒沢病院到着となっていますがヘルスパーククリニック、カーサ・デ・ヴェルデ黒沢も経由して停車できます。

中居団地先回り (送迎車循環マップ参照)

※4 フレッセイは「南大類店」に停車いたします。

カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	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 ^{※4}	⇒	美容院 スーパーディ前	⇒	ラ・ヴィオラ 中居	⇒	老健くろさわ	⇒	カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	ヘルスパーク
—		8:32		8:35		8:37		8:39		—		8:41		8:43		8:46		8:50		8:52
10:30		10:32		10:35		10:37		10:39		10:43		10:46		10:48		10:51		10:55		10:57
12:30		12:32		12:35		12:37		12:39		12:43		12:46		12:48		12:51		12:55		12:57
14:30		14:32		14:35		14:37		14:39		14:43		14:46		14:48		14:51		14:55		14:57
16:30		16:32		16:35		16:37		16:39		16:43		16:46		16:48		16:51		16:55		16:57

老健先回り (送迎車循環マップ参照)

カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	ヘルスパーク	⇒	老健くろさわ	⇒	ラ・ヴィオラ 中居	⇒	美容院 スーパーディ前	⇒	フレッセイ ^{※4}	⇒	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		9:32		9:36		9:39		9:41		9:44		9:49		9:51		9:52		9:55
11:30		11:32		11:36		11:39		11:41		11:44		11:49		11:51		11:52		11:55
15:30		15:32		15:36		15:39		15:41		15:43		15:49		15:51		15:52		15:55

カーサ・デ・ヴェルデ ➡ 黒沢病院 ➡ ヘルスパーク ➡ 老健くろさわ ➡ 高崎駅西口 ^{※8} ➡ シェステ さとの花 ➡ 市役所前 ➡ 高崎駅西口 ^{※8} ➡ 老健くろさわ ➡ 黒沢病院 ^{※3}									
10:00	10:02	10:06	10:12						
－	－	－	乗換 10:15	－	10:35	10:45	10:48	11:00	(11:05)
14:00	14:02	14:06	14:12						
－	－	－	乗換 14:15	14:30	14:40	14:50	14:53	15:05	(15:10)

※8 高崎駅西口は「高崎南小(さとの花行)」「アーバンホテル(病院行)」前での乗降となります(ロータリーは通りません)

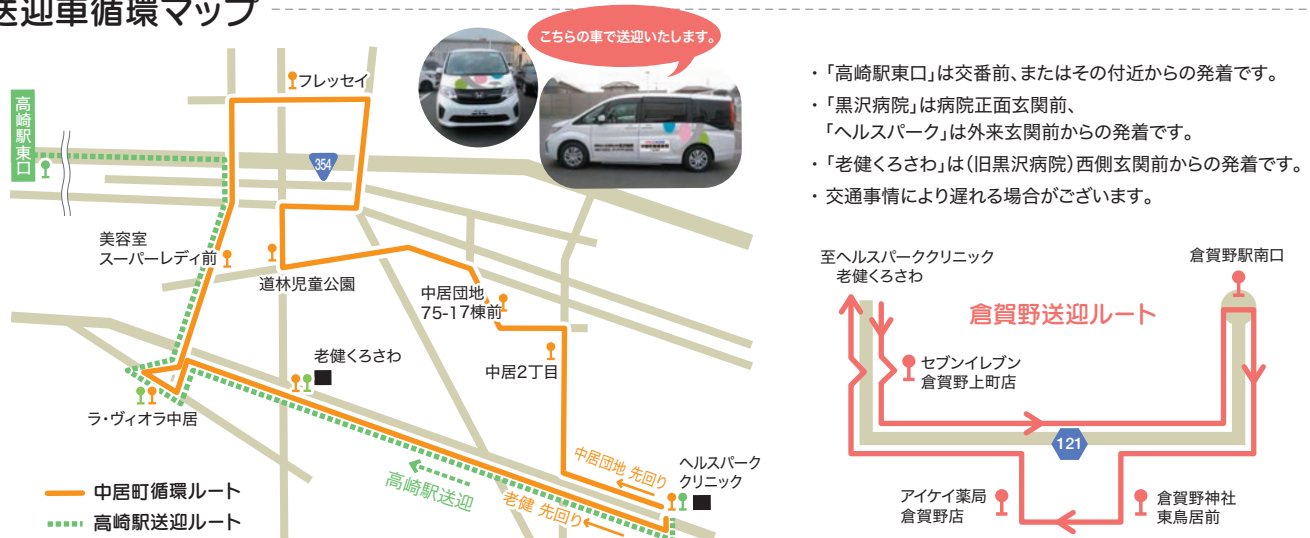
※送老健くろさわ始発・終着となります。 ※病院、ヘルスパーク、カーサ・デ・ヴェルデからさとの花方面へ利用される方は一旦、駅送迎に乗りし「老健くろさわ」でお乗り換えください。

カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	ヘルスパーク	⇒	セブンイレブン ^{※5}	⇒	倉賀野駅南口	⇒	倉賀野神社	⇒	アイケイ薬局 ^{※7}	⇒	セブンイレブン ^{※5}	⇒	カーサ・デ・ヴェルデ	⇒	ヘルスパーク
8:50		8:52		8:58		9:04		9:08		9:10		9:14		9:20		9:22
10:55		10:57		11:03		11:09		11:13		11:15		11:19		11:25		11:27
12:55		12:57		13:03		13:09		13:13		13:15		13:19		13:25		13:27
14:55		14:57		15:03		15:09		15:13		15:15		15:19		15:25		15:27

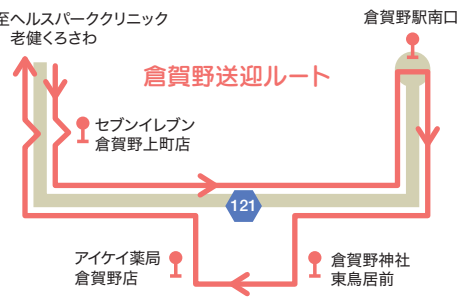
※5 セブンイレブンは「高崎倉賀野町上町店」に停車いたします。 ※6 倉賀野神社は「東鳥居(公衆電話ボックス)前」に停車いたします。 ※7 アイケイ薬局は「倉賀野店」に停車いたします。

交通事情により遅れる場合がございます。

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

2020年1月1日(水)～

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・伊藤・大木	曲 古谷/馬場	黒澤・小倉・大木	小倉 馬場	伊藤・曲・古谷	伊藤 小倉/曲
	午後	小倉 【排尿機能】曲 予約制	曲	伊藤 古谷	小倉	曲	古谷/大木
脳神経外科 (脳卒中)	午前	中島	中島	大森	中島・木幡	中島	小倉丈
	午後	大森	武山	脳神経外科医師	大森 【脳血管】木幡	脳神経外科医師	大森/小倉/木幡
外科	午前	田口(11:30まで) 平木	【乳腺】栗原 予約制 平木 【呼吸器】伊部(11:30まで)	【一般外科】矢部 第1.3.5 (10:00まで) 【血管】出津 第2.4 (10:30まで)	【乳腺】菊地(11:30まで)	田口(11:30まで)	平木
	午後	【乳腺】栗原 予約制 平木 【一般外科】矢部	【乳腺】遠藤敬 予約制 【一般外科】矢部	平木 第2.4 【乳腺】矢部 第2.4	平木	【乳腺】栗原 第1.3 予約制	【乳腺】栗原 予約制 平木
内科	午前	【循環器】佐藤裕 松本 上野	石井 浅香 上野 【循環器】直田(12:00まで)	佐藤裕(11:00まで) 太田 錦戸(11:30まで) 浅香	【循環器】佐藤裕 石井 松本	町田 予約制 【循環器】高橋(12:00まで) 太田(12:00まで) 内科医師	【循環器】佐藤裕 松本・浅香 【睡眠時】山口 第1 内科医師
	午後	【循環器】佐藤裕 【一般・睡眠時】町田	【循環器】佐藤裕 松本 太田	町田 【肝臓】堀口	高橋伸	上野 内科医師	【循環器】佐藤裕 松本・浅香(17:00まで) 【睡眠時】前野 第4
整形外科	午前	—	—	【整形・形成外科】中村 (手術の為、11時30分まで) 【整形・形成外科】牧口 第4	—	—	整形外科医師 第1 米本 第2.3.5
	午後	—	—	—	—	—	整形外科医師 中島 第4
皮膚科	午前	神山(12:00まで)	神山(11:00～12:00)	神山(12:00まで)	神山(12:00まで)	神山(11:00～12:00)	—
	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	小林充・河内 代田 第2	小林充・栗原祐	河内 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
	午後	小林充・葭葉	河内(16:00～18:00)	小林充 代田 第2	小林充 手術日	河内(16:00～18:00) 【インプラント】重原 第2.4	小林充・齊藤
内視鏡	午前胃	錦戸・小林・太田 蔵屋敷・緒方・浅香 内視鏡医師	小林・太田・新井 坂本・岩松・栗林 内視鏡医師	小林・今井・堀口 蔵屋敷・三浦・須賀 加藤	小林・平木・上野 山崎・岩松 太田・戸島	小林・浅香・上野 矢部・綿貫・緒方 内視鏡医師	小林・今井 内視鏡医師(5名)
	午後・ESD	太田・上野	—	太田	太田・錦戸	太田	—
	午後・大腸	小林	小林・上野	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

循環器外来	佐藤裕・高橋・直田
糖尿病外来	石井
乳腺外来	栗原・遠藤敬・菊地・矢部
肝臓外来	堀口
消化器内科	太田
呼吸器外科	伊部
無呼吸外来	町田・松本・前野・山口
禁煙外来	黒澤・町田・松本
整形・リウマチ科	米本
セカンドオピニオン外来	伊藤・栗原
男性更年期障害	黒澤
排尿機能障害	曲
脳血管外来	木幡
インプラント	重原

泌尿器科



麻酔科

歯科・歯科口腔外科

婦人科

内科



皮膚科

脳神経外科

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。

2020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