

健康情報誌

BISHIN

ビ
シ
ン

TAKE FREE

ご自由
にお持
ち
くだ
さい

季刊

2024 Vol.150

秋号

Features | 特集 |

脳心血管病予防のための 血圧管理

子宮がん、卵巣がんの早期発見

経膈エコー検査を 受けましょう

[理事長あいさつ]

認知症予防は 生活習慣の見直しから



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
する上昇志向を「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
ISO9001:2015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
健康経営優良法人2024 ホワイト500

美心会 <https://www.bishinkai.or.jp>

認知症予防は

生活習慣の

見直しから

人生100年時代を生きる我々にとって、認知症を予防し管理することは、他の病気の予防や管理と同様に重要なことです。高齢化に伴い認知症の患者数は600万人以上と言われています。2019年、WHOが発表した「認知機能低下および認知症のリスク低減ガイドライン」によれば、特に食事・運動・睡眠などの生活習慣が認知症のリスクを左右することがわかってきました。

生活習慣病とは、不健康な食事や運動不足・喫煙・過度の飲酒などの原因となる病気で、生活習慣の改善により予防可能な疾患をいいます。認知症を発症する最大の原因はもちろん加齢であり、それを予防するのは難しいことです。しかし、日本の高齢者の体力データなどをみると、近年暦年齢より10歳近く若返っていると言われています。



また、認知症の発症には他にも多くの因子が関与していて、小児期の教育歴・中年期における高血圧・肥満・難聴・外傷性脳損傷・アルコール乱用・高齢期における喫煙・うつ・運動不足・社会的孤立・糖尿病・大気汚染も要因と言われています。そして、見た目の老化も認知症に関係すると言われています。東京大学老年病科の物忘れ外来では、患者さんの証明写真を撮って「見た目年齢」を判定し、暦年齢との差を研究しました。結果、特に女性は認知機能や意欲が見た目に影響しやすく、認知機能が下がると**肌の手入れや身だしなみに気を使わなくなり、若く見せようという努力もなくなる**ことがわかったと発表されています。

医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

ささやき

理事長 黒澤功の
ふれ・あいエッセイ「日本の介護は
外国の若者に託す」

コロナ禍前の2018年、日本の少子高齢化スピードは我々が考えている以上に速く、厳しい現実となると感じたため、ベトナムに行くことにしました。ベトナムで一番大きく歴史のある日本語学校を訪ねてホーチミンに行きました。

訪ねて驚いたのは、私が育った頃の日本と同様に、大勢の子供達が寄宿生活をしながら学んでいたことです。「あいうえお」から漢字まで、敬語や挨拶の仕方など、大きな声で読み上げながら学んでいました。その経営者の方は日本に留学されて東京大学を卒業後、ベトナムで日本語学校を設立されました。経済力のある子供達ばかりでなく、恵まれない子供達には奨学金を出して日本語教育をしていました。日本語能力試験はN5か

WHOによる認知症予防のガイドライン

出典：メディカル・ビューポイント(MVP)Vol.45, No.9, 株式会社医事出版社より一部改変



食事、運動、生活習慣病の管理に複合的に介入することで、認知症予防が示されています。

BISHIN

歳時記

7月

七夕飾り設置
美心会の各施設で七夕飾りを設置しました。

1月～7日

子宮頸がんワクチン講演会
詳細はP15 TOPICS

7/20(土)・8/3(土)

8月

31(土)

介護職員初任者研修開講
8月31日(土)～12月7日(土)の土日を利用して「介護職員初任者研修」の資格取得ができる講座を実施します。schedule
スケジュール

日曜ドック

・10月20日(日)
・11月17日(日)
・12月1日(日)



成人における血圧値の分類

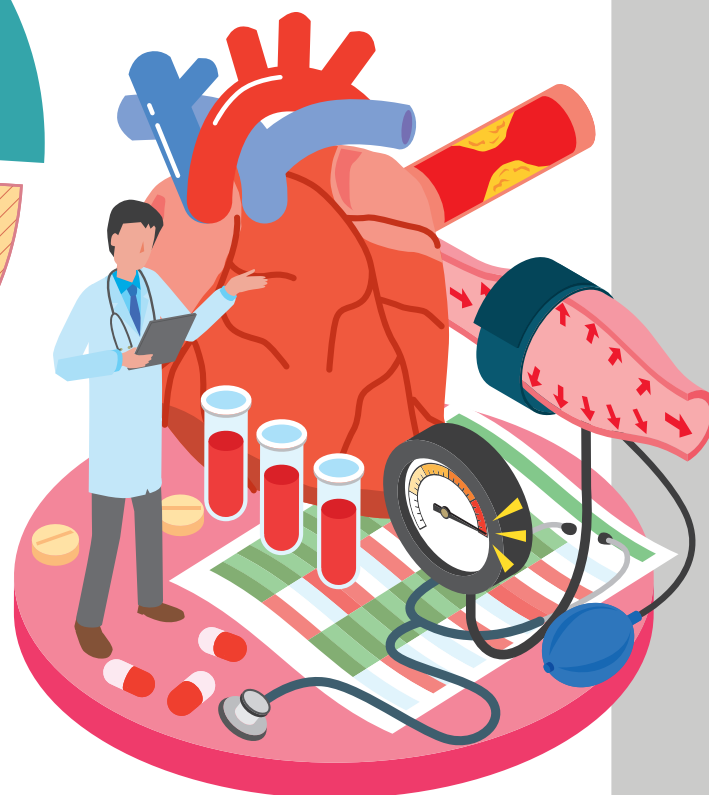
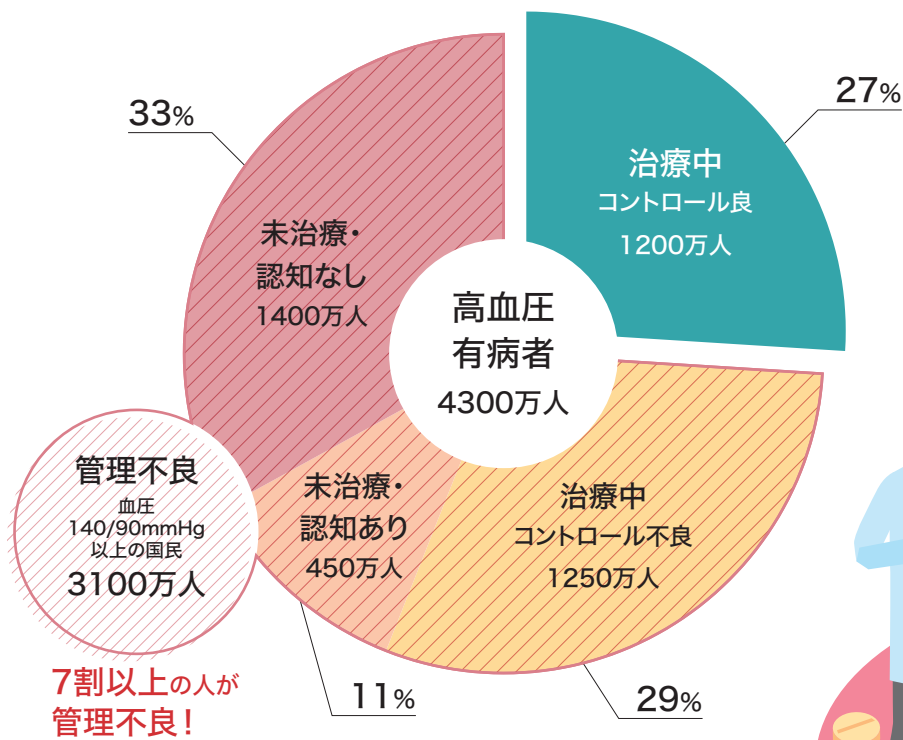
分 類		収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120-129	かつ／または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ／または	85-89
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ／または	90-99
	II度高血圧	160-179	かつ／または	100-109
	III度高血圧	≥180	かつ／または	≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

日本高血圧学会ガイドライン2019より

高血圧の疫学

収縮期血圧120 mmHg未満かつ拡張期血圧80 mmHg未満を超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクは高くなります。日本高血圧学会は140/90 mmHg以上を高血圧と定義しており、日本の高血圧者の推定人数は計4300万人におよび、そのうち3100万人が管理不良とされています。

日本の高血圧有病者の治療状況



脳心血管病予防のための

血圧管理

内科 救急部長 小路 祥紘

高血圧が原因で発症する重篤な疾患の中に脳卒中、虚血性心疾患があります。脳卒中を発症すれば脳外科医や神経内科医が診療し、心筋梗塞を発症すれば循環器内科医や心臓外科医が診療することが一般的です。しかし、それらの原因となった高血圧を専門とする医師は少ないのが現状で、疾患を患ってからなお高血圧の原因が不明のケースもあります。脳卒中や虚血性心疾患の予防もしくは再発を防ぐために、その原因となる高血圧を適切に評価し治療することが重要です。

血圧の測定方法と 白衣高血圧

血圧は朝起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前および就寝前に座位で1〜2分間の安静後に測定します。測定部位は上腕法が推奨されています。1度の血圧測定で高血圧と診断するのではなく、1機会に原則2回測定し、その平均を血圧値とし、朝・晩それぞれの測定値7日間（少なくとも5日間）の平均値を用います。診察室の血圧と家庭血圧は必ずしも一致せず、診察室血圧が140/90mmHg以上でも、家庭血圧が135/85mmHg未満の場合は白衣高血圧と診断します。高血圧患者の15〜30%がこれに相当します。

白衣現象を除外するために、医療機関内での血圧測定の際には、医療従事者のいない1人静かな環境下で、自動的に3回続けて血圧を測定するようにプログラムされた自動血圧計を用る自動診察室血圧（AOBP：automated office blood pressure）という方法があります。しかしスペースの確保や、患者指導が必要であり、日本ではほとんど普及していないのが現状ですので、やはり家庭血圧の測定が重要です。

白衣高血圧は、正常血圧と比較し全死亡や心疾患発症・死亡に関しては同程度であったと報告されています。その一方で、将来的に持続性高血圧に移行する可能性があり、脳心血管病の発症・死亡については白衣高血圧が正常血圧と比較し優位に高リスクとなったとも報告され、必ずしも健常者と同リスクとは言えず注意が必要です。

本態性高血圧と 二次性高血圧

本態性高血圧
遺伝や生活習慣からくる高血圧

高血圧の約80〜90%は、遺伝的背景と生活習慣が原因とされる本態性高血圧であり、35〜50歳頃に発症することが多いとされます。遺伝的因子が高血圧を規定する要因の20〜40%を占めるとも報告されています。もちろん生活習慣（いわゆるメタボリックシンドローム）も血圧上昇に関係し、食事性の要因、肥満、運動不足、ストレスなどが挙げられます。

本態性高血圧の場合、生活習慣の改善による血圧のコントロールが重要となります。減塩、減量、DASH食（野菜、くだもの、低脂肪乳製品が豊富、飽和脂肪酸とコレステロールが

二次性高血圧
病気、ホルモン異常、薬剤からくる高血圧

二次性高血圧とは、病気、ホルモン異常や薬剤などが原因となり二次的におこる高血圧のことです。高血圧の約10〜20%が特殊な原因による二次性高血圧で、35歳以下または50歳以上での発症は二次性高血圧の頻度が高いとされます。

少ない食事）、有酸素運動、節酒は非薬物療法として降圧効果があります。これらの非薬物療法が無効な場合は薬物治療を検討しますが、その前に必要なのが二次性高血圧の評価です。

代表的な二次性高血圧として睡眠時無呼吸症候群（SAS）※、腎実質性高血圧、腎血管性高血圧、原発性アルドステロン症、褐色細胞腫などがあります。SASは睡眠時のいびきや無呼吸、日中の眠気などで指摘され、診断には終夜睡眠ポリグラフ（PSG検査）※が用いられます。SASによる高血圧は薬物治療に抵抗性を示すため、治療はSASに対するCPAP療法となります。

その他の二次性高血圧は、概ね血液・尿・腎動脈超音波検査などの低侵襲な検査にてスクリーニングすることが可能です。**二次性高血圧は通常の薬物治療に抵抗性を示すばかりか、進行性の経過をたどるため、早期の診断が望まれます。**

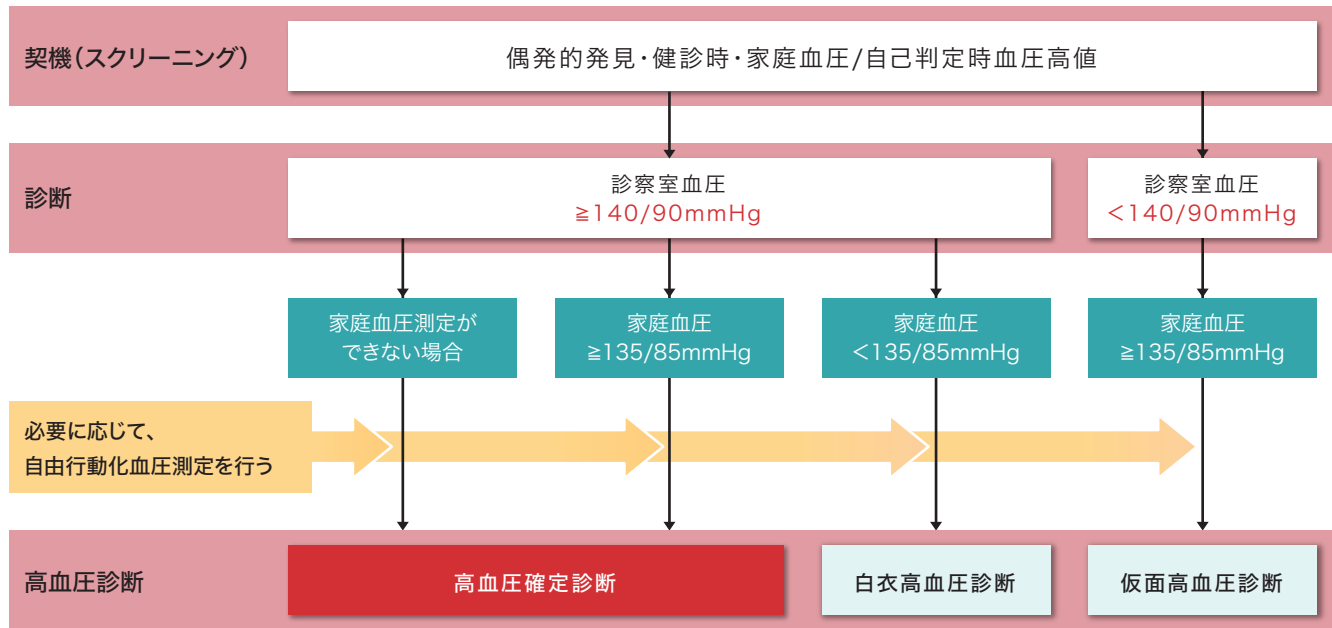


※睡眠時無呼吸症候群（SAS）
睡眠中のいびきや無呼吸状態によって、身体は酸素欠乏状態に陥ります。すると心臓は全身に酸素を送ろうと拍動を強め、心拍数は運動をしているときと同じくらいに高まっていきます。その結果、血圧が上昇し、血管に余計な負荷がかかります。

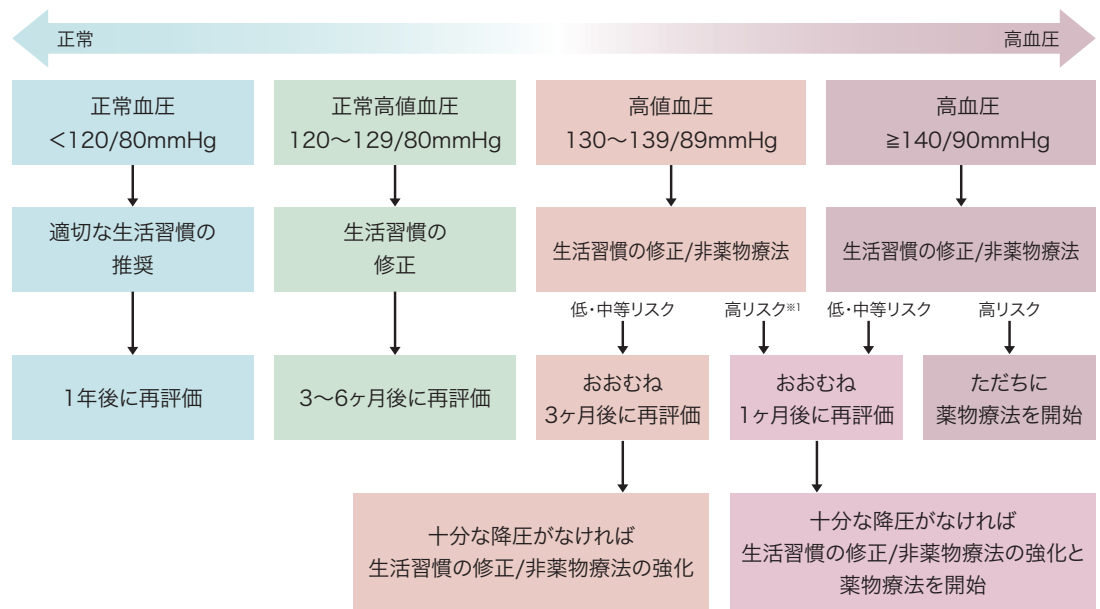
※終夜睡眠ポリグラフ（PSG検査）
入院しておこなう精密検査です。睡眠時における脳波、呼吸、脚の運動、あごの運動、レム睡眠とノンレム睡眠時の眼球運動、心電図、酸素飽和度、胸壁・腹壁の運動などのデータを基に判定します。

日本高血圧学会ガイドライン2019より

高血圧の診断方法



高血圧の治療計画



日本高血圧学会ガイドライン2019より

※1.高血圧レベルでは、後期高齢者(75歳以上)両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞がある、または未評価の脳血管障害、蛋白尿のないCKD、非弁膜症性心房細動の場合は、高リスクであっても中等リスクと同様に
 対応する。その後の経過で症例ごとに薬物療法の必要性を検討する。

担当医より

有酸素運動のすすめ

参考になるかわかりませんが、個人的なおすすりはランニング・有酸素運動です。私自身、以前は医師でありながら激務に追われ、ストレスから食生活は乱れてアルコールも多飲し、体重は73kg(身長は171cm)・腹囲は90cmまで増え、いつ病気になるもおかしくない状態でした。

昨年(2023年)、黒沢病院に転勤して環境が良くなったことをきっかけに、マラソンに取り組みました。各地で開催されるマラソン大会は自分の走力を試す絶好な機会であり、また大会にエントリーすることにより必然的に食生活が見直

され、早朝のランニングに控えてアルコールは少なくなりました。結果、1年間で12kgの減量に成功し、2024年7月に行われたゴールドコーストラソンでは2時間36分18秒(40歳代の部門で2位)で完走することができました。

昨年(2023年)、黒沢病院に転勤して環境が良くなったことをきっかけに、マラソンに取り組みました。各地で開催されるマラソン大会は自分の走力を試す絶好な機会であり、また大会にエントリーすることにより必然的に食生活が見直



2023年11月3日 第33回ぐんまマラソンにて
 小路救急部長は2時間47分56秒でゴールし、美心会の表彰規定(フルマラソン男子2時間55分以内)を達成したため、ホノルルマラソンorゴールドコーストラソン出場が贈呈されました。



2024年7月7日オーストラリアで開催された
 ゴールドコーストラソンにて

高血圧緊急症

〜救急診療に携わる医師の立場からの助言〜

高血圧緊急症は、血圧高値に関連して急速に臓器障害が進行する病態であり、急速な降圧が必要です。下記の疾患などが該当します。

一方で、救急診療の間では一過性の血圧上昇に遭遇することが多いですが、前述の高血圧緊急症ではなく無症状であれば、一般的に緊急降圧の対象にはなりません。安静のみで血圧が徐々に下降することも多く、さらには短時間作用型の降圧剤の投与は、急速かつ過度な降圧によってむしろ主要な臓器への虚血を引き起こす可能性があります。慌てて医療機関を受診する必要はなく、翌日以降に主治医と相談されることをおすすめします。

高血圧緊急症による疾患

急性心不全

高血圧により肺がうっ血し、呼吸苦を呈する状態

高血圧脳症

急激な高血圧により脳浮腫が生じ、頭痛・悪心・嘔吐・意識障害・痙攣などを伴う

褐色細胞腫クリーゼ

腫瘍からカテコラミンというホルモンが過剰分泌され、急激な血圧上昇により高血圧脳症や急性心不全が惹起される

急性大動脈解離

大動脈の層が二層に剥離し、二腔になり激しい背部痛を伴う

まとめ

高血圧の多くは遺伝的因子、生活習慣が原因とされますが、特殊な疾患による二次性高血圧を早い段階で評価することが大切です。脳卒中や虚血性心疾患の多くは後遺症を残すため、二次予防が大切です。生活習慣の是正で改善しない高血圧で悩まれている方はお気軽にご相談ください。

担当医プロフィール



内科 救急部長
 小路 祥紘
 (しょうじ よしひろ)

【出身大学】

関西医科大学 医学部医学科

【指導医・専門医・認定医】

日本内科学会 内科認定医

日本内科学会 総合内科専門医

日本循環器学会 循環器専門医

日本脳卒中学会 脳卒中専門医

日本不整脈心電学会 不整脈専門医

New Doctor Introduction

皮膚科医師
神山 由佳

(かみやま ゆか)

本年4月より黒沢病院へ赴任して参りました皮膚科の神山と申します。コロナ禍が始まる前、2018年・2019年も当院で勤務しておりました。出身は静岡県です。群馬大学入学を機に群馬県へ転居して参りました。

さいたま市の市中病院で初期研修を2年間終了したのち、群馬大学医学部皮膚科へ入局、石川治前教授、茂木精一郎現教授のもと皮膚科の研鑽に励みました。当初皮膚科を志したのは、診断、治療効果の判定において、視診、触診に重きが置かれ、すぐに診断の検討をつける上級医師に惹かれ、大変興味深いと思ったからです。二方、今では患者さんにも治療が効いているかすぐに見た目でわかりますので、日々難しいと感じることもしばしばです。これまで、大学病院や県内の関連施設、利根中央病院（沼田市）、桐生厚生総合病院、石井病院（伊勢崎市）、サン

ピエール病院（高崎市）などで勤務して参りました。各病院で、未熟な私を懸命に指導してくださった諸先生方には感謝の思いでいっぱいです。黒沢病院では午前中に勤務し、common disease（一般的な病気）を中心とした外来診療を担当しております。また、入院患者さんの褥瘡など皮膚トラブルにも皮膚排泄ケア認定看護師※と共に対応しております。更なる精査、加療が必要な方には大学病院などの高度医療機関へ紹介させていただきます。地域の患者さまに寄り添った診療ができますよう心がけております。どうぞよろしくお願いたします。

日常的な皮膚トラブルに

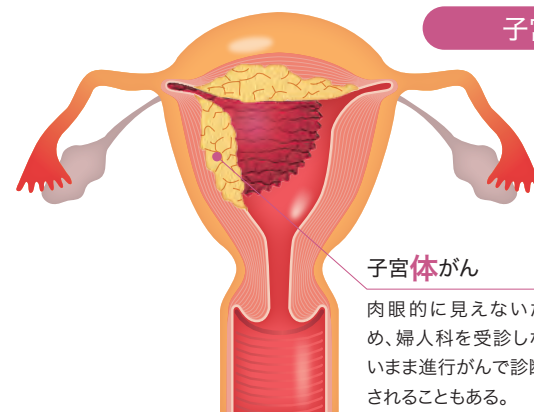
素早く的確な診断で患者に寄り添う

※ 皮膚・排泄ケア認定看護師とは

創傷・オストミー・失禁の看護分野において質の高い看護を実践する看護師のことをいいます。褥瘡対策チームでの活動の他に、オムツの当て方の実技試験合格者へオムツマイスターの認定、入院患者さんへのストーマケアや、ストーマ外来・退院後訪問などをおこなっています。患者さんやご家族が悩みや不安を感じやすい領域であるため、真摯に向き合い最良のケアの提供を目指しています。また、看護師やご家族に対して実践、相談、指導もおこなっています。

子宮の病気

子宮がん

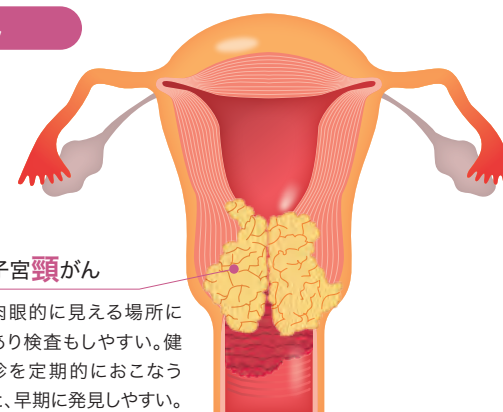


子宮体がん

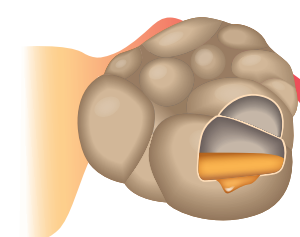
肉眼的に見えないため、婦人科を受診しないまま進行がんで診断されることもある。

子宮頸がん

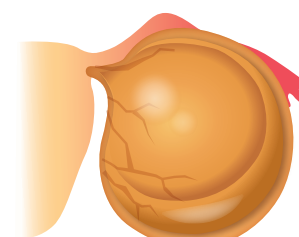
肉眼的に見える場所にあり検査もしやすい。健診を定期的におこなうと、早期に発見しやすい。



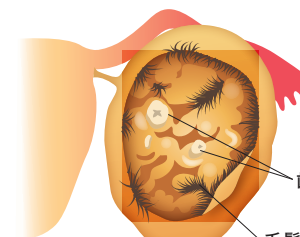
卵巣がん



粘液性



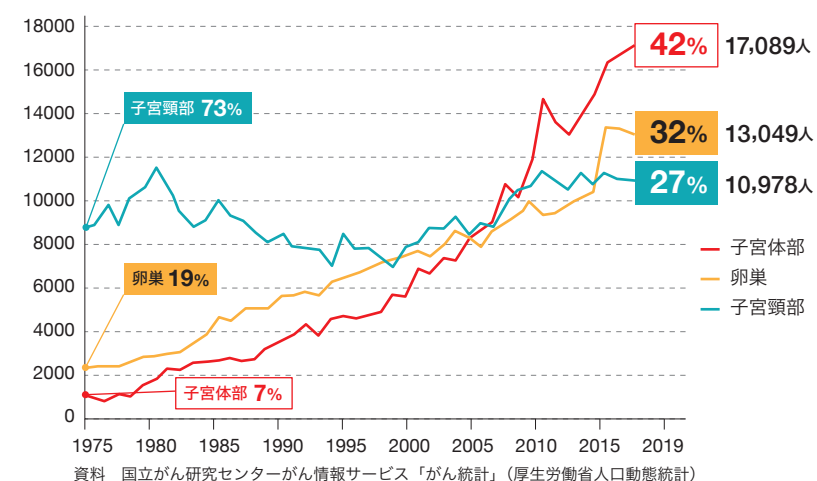
漿液性



皮様嚢腫

※卵巣がんは見つかった時にはかなり進行しており、他の臓器転移などを認め、わかりにくい図になってしまうため、良性の卵巣腫瘍を示しています。

婦人科がん発生数の年次推移



婦人科のがんでは、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がんの三種類があります。それぞれの発生原因や症状は異なります。また、現在の発症頻度は、第1位子宮体がん、第2位卵巣がん、第3位子宮頸がんの順です。

婦人科部長 酒井英明

早期発見のために

一般の婦人科検診では、子宮頸がん検査と診察（内診）をおこないますが、一般の検診のみでは子宮体がんと卵巣がんの早期発見は困難といえます。当院の人間ドックでは2022年4月より、婦人科検診で経腔エコー検査を導入しました。その結果、早期の子宮体がんや卵巣がんが発見され、手術により無事完治をしております。子宮体がんと卵巣がんの早期発見には経腔エコー検査が非常に有効です。子宮頸がん検診と一緒に、毎年経腔エコー検査を受けましょう。婦人科検査を受ける際にはこの検査を受けることを強くお勧めします。



高崎健康管理センターではオプション検査として追加することができます

● 経腔超音波（エコー）検査 5,500円(税込)

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

“

ANNEXの魅力は『通しやすい』ところですよ。駐車場、運動施設、お風呂、スタジオ、トイレ、全て近くにまとまっているため、80代の私でも通いやすいと感じます。また施設入口に飾ってあるお花のアレンジメントがとってもきれいで、毎回見るのが楽しみです。

80代女性

“

ANNEXの魅力は自身のペースに合わせて運動ができることです。それから、なんといっても部屋から近いところ！私はカーサに入居しているのですが、少しの時間があればすぐに行けるし、天候を気にする必要もないから快適に通えています。もともと体のバランスが悪いのが気になっていたのですが、通い始めて全体的に筋肉が付き、重心が整い、バランスが良くなったと感じています。歯医者さんでも左右のかみ合わせが整ったと言われました！

カーサ入居者さま

ご利用者さまの 声

“

スタジオレッスンが好きです。特に『リンバストレッチ』が好きで、リンバストレッチを受けた後は、身体が楽になり、心もさわやかな気持ちになります。

80代女性

“

私にとってANNEXは楽しく運動する場所であり、交流の場でもあります。運動が苦手なので続けられるか不安でしたが、ジムの仲間やスタッフと話をすることがモチベーションになり、楽しく続けられています。

70代女性

“

ANNEXに通い始めて運動習慣が身に付きました。運動すると気分が爽快になり、とても充実感があります。今は毎日の生活の中に運動があります。また、足に筋肉が付いてしっかりしてきたと感じています。日常生活でも「姿勢を良くすること」の意識が高まりました。

カーサ入居者さま



ヴァレオプロアネックスのお申し込みはカーサ・デ・ヴェルデ黒沢1Fにておこなっています。

まずはお気軽にお電話ください

TEL.027-345-5200

高崎市矢中町192



会 費

6,380円 / 月

休 館 日

日曜日・第1金曜日

営 業 時 間

9:30~12:00 / 13:00~16:30



ValeoPro
ANNEX

ヴァレオプロ アネックス

ValeoPro ANNEX とは？

50歳以上の方を対象に、運動を通じて「健康寿命※」を伸ばすお手伝いをしている運動施設です。介護付有料老人ホームカーサ・デ・ヴェルデ黒沢に併設しています。

※健康寿命とは人が心身ともに健康で自立して活動し、生活できる期間のこと。

ANNEXでできること

- 転倒リスク評価を半年に一度実施
- 癒しのヨガや脳活性トレーニングなど、多彩なスタジオレッスンを開催
- 運動後はお風呂でリフレッシュ♪

ANNEXのご利用者さま

- 50歳以上の方（推奨）
- カーサ・デ・ヴェルデ黒沢の入居者さま（自立～要支援2）

こんな方にお勧めです

- 体力に自信のない方
- 転倒のリスクを下げたい方
- リハビリの一環として運動したい方



TOPICS 1 午後の人間ドック 「胃カメラコース」開始

胃カメラ(上部内視鏡)検査のご要望にお応えするため、午後ドックを開始いたしました。
詳細はお電話にてお問合せください。

- コース：日帰り人間ドック(胃カメラコース)
- 予約人数：男女 計20名
- 実施日時：毎月第3金曜日 13:00受付

2024年度 10/18・11/15・12/20・1/17・2/21・3/21

ご予約・お問合せ **TEL.027-353-2277** (高崎健康管理センター 直通)
電話受付時間/8:30～18:00(日曜・祝日を除く)

BISHIN
TOPICS
ビシントピックス

最新
の
話
題
を
ご
紹
介

TOPICS 2 子宮頸がんワクチン講演会・ キャッチアップ接種キャンペーン開催

- 開催日：7月20日(土)・8月3日(土)
- 場 所：黒沢病院附属ヘルスパーククリニック 外来待合映像室 オアシス
- 対 象：1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で
HPVワクチン接種をまだお済みでない方、保護者の方

「HPVワクチン接種の機会を逃した方」が公費による接種の機会を逃さないために、接種の促進を目的として開催しました。当日は「子宮頸がん予防～ワクチンの安全性について～」と題し、婦人科部長の酒井英明による医師講演を開催しました。保健師や看護師による相談ブースを設置し、ワクチンに関する疑問や不安を解消していただくことができました。講演会終了後には、希望者にはワクチン接種(1回目)をしてお帰りいただきました。



NEWS 1 美心祭10月27日(日) 開催続報!

- 時間：10:00～14:00
- 場所：黒沢病院附属ヘルスパーククリニック
- 参加無料・事前申し込み不要

美心祭ホームページで随時情報をアップします。ぜひご覧ください。



BISHIN
NEWS
ビシンニュース

ビシン
から
の
お
知
ら
せ

NEWS 2 ブルークローバー・キャンペーン旬間

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、市民公開講座を下記日程にて開催します。
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。

「女性にも知って欲しい! 前立腺がん講演会」

- 日時：11月9日(土)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」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大切さ(早期発見・適切治療)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2024 開催期間:10月31日(木)～11月9日(土)

お問合せ **TEL.027-350-1211** (総務部)

NEWS 3 ぐんまマラソン出場

11月3日(文化の日)に開催される第32回ぐんまマラソンに、黒澤功理事長をはじめとする美心会グループ職員およびValeoPro会員さま総勢118名が出場します。みなさまの応援がランナーの力になります。是非当日は応援をよろしくお願いいたします。



特別養護老人ホーム シェステさとの花

別邸 陽 (よう)

別邸 紫 (ゆかり)

1ユニット10人のユニットケアを特徴としており、全4ユニット40室ございます。全室個室のご自宅に近い環境を提供しており、少人数ならではの個別ケアの提供や、スタッフの目が行き届きやすい手厚いサポートが特徴です。家庭的な雰囲気の中、スタッフとの信頼関係が築きやすく、コミュニケーションを沢山とることができます。



中西さまの3人の娘さまの声を紹介します。

母はさとの花が開所した頃より、時々ボランティアに来て、歌や折り紙をしていました。自宅で長女と一緒に暮らしていましたが、長女が体調を崩し施設を探し始めました。母は「さとの花が一番いいよ」と話していましたが、定員いっぱいでも空きがないため、他の施設を利用しながら空くのを待ちました。

コロナ禍の2021年にさとの花に入居して、しばらく面会が出来ませんでしたが、昨年より面会が再開し、母の顔を見ると家にいた時よりも顔色が良く、元気になっていました。きっと、さとの花での生活や食事が良いからだと思います。さとの花に入ったおかげで、長生きができていますと感謝しています。

8月24日の高崎火火大会の日には、さとの花では納涼祭があり、母と一緒に花火を見て楽しく過ごすことができました。今後も娘3人が一緒に面会をし、母との時間を過ごせたらありがたいと思っています。



ご利用者さまの声



さとの花に入居されて3年余り、昨年100歳のお誕生日を迎えられた中西さま。今でも元気な歌を聴かせてくださっております。

お問い合わせ

特別養護老人ホーム シェステさとの花

別邸 陽・別邸 紫

TEL.027-321-2000

〒370-0867 高崎市乗附町208

(担当:松村、小淵、松原)



別邸陽・別邸紫 入居利用費用例 (要介護4の場合)

概算金額 : 30日あたり (介護保険料、居住費、食費含む)

介護保険1割負担の方	160,000円
介護保険1割負担、限度額認定3②の方	125,000円
介護保険1割負担、限度額認定3①の方	100,000円
介護保険1割負担、限度額認定2の方	80,000円

※所得により2割負担、3割負担の方もいます。

外来

＊処方箋をFAXで薬局に送っていただけるサービスがあるとは難しいです。家に帰る途中で薬局に寄れば、お薬の準備が出来るので助かります。

【回答】

厚生労働省より「病院職員が処方箋をFAXで送信することは適切ではない」と示されているため職員によるFAX送信のサービスは実施していません。患者さんがご利用いただけるFAX機が黒沢病院1Fの売店「ブルークローバー」にございますので、ご利用いただけますと幸いです。

ヴァレオプロ

＊浴室のカランをプッシュでもっとお湯が出るようにしてほしい。何回もプッシュするのが大変です。

【回答】

カランの設定時間を確認したところ、シャワーよりも短い設定となっていたため、シャワーと同じ設定時間に変更いたしました。

高崎健康管理センター

＊高崎市ドック(バリウム)が1階フロアになりお食事がなくなるといふ話は聞いていましたが、市町村の健診と同じような検査になりました。受付の方からは「オプション検査を追加することで以前と同じ3Fフロアでの受診で、食事付きになる」と言われましたが、去年と比べてあまりの差に驚きました。

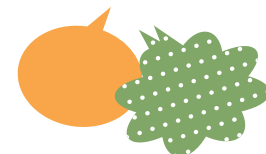
【回答】

2024年4月1日より健康診断の方および受診料金が3万9千円未満の方は1階フロアでの検査とさせていただくこととなりました。サービスを変更することとなり、申し訳ございません。変更内容は下記表の通りです。何卒ご理解・ご協力賜りますようお願い申し上げます。

高崎市ドック(バリウム)は37400円ですが、追加料金4400円で黒沢病院ドック(バリウム)と同項目にすることができます。当院では、他施設のドックには含まれていない腫瘍マーカー

【CEA(胃・腸)、CA19-9(膵臓)、AFP(肝臓)、PSA(前立腺)など】が入って検査内容が充実しているほか、検査着、食事サービス付きとなりますので、検討いただけますと幸いです。

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。



料 金	39,000円(税込)未満	39,000円(税込)以上
検査フロア	1階 健診部フロア	3階 人間ドックフロア
胃の検査項目	バリウム(上部消化管造影)検査	バリウム(上部消化管造影)検査 または 胃カメラ(上部内視鏡)検査
検査着	無償貸出し	持ち帰りサービス
食事	なし	あり



みなさまのご意見ご要望をお聞かせください。

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 令和6年4月改定)

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		8:15		8:21
9:40		9:50		9:56
11:10		11:20		11:26
12:40		12:50		12:56
14:30		14:40		14:46
16:00		16:10		16:16
17:35		17:45		17:51
19:10		19:20		19:26

※ 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)
6:50		6:55		7:10
8:23		8:29		8:43
9:57		10:02		10:18
11:32		11:37		11:53
13:07		13:12		13:28
15:07		15:12		15:28
16:42		16:47		17:08
18:27		18:32		18:53
20:07		20:12		20:28

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」) 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・黒沢病院 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」「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。

2024年9月30日を持ちまして
玉村町乗合タクシー「たまりん」は運行を終了いたしました。

Editor's Postscript

編集後記

先日、ふと中学生のころに青春18きっぷを買って原宿に遊びに行ったことを思い出しました。青春18と書いてはありますが、大人になってしまった私も年齢に関係なく青春18きっぷを使えることを知りました。12月頃に冬季のきっぷが販売される予定です。冬に少し休みをもらって電車の旅でも計画してみようかと思っています。(相)



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。)

(2018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	⇒ (到着) 高崎駅東口 (出発)	⇒ 靴のシューマート	⇒ 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
10:00	10:02	10:06	10:12	10:16	10:21	10:26	10:30	10:36	10:41	10:45
11:00	11:02	11:06	11:12	11:16	11:21	11:26	11:30	11:36	11:41	11:45
12:00	12:02	12:06	12:12	12:16	—	12:26	12:30	12:36	12:41	12:45
13:00	13:02	13:06	13:12	13:16	13:21	13:26	13:30	13:36	13:41	13:45
14:00	14:02	14:06	14:12	14:16	14:21	14:26	14:30	14:36	14:41	14:45
15:00	15:02	15:06	15:12	15:16	15:21	15:26	15:30	15:36	15:41	15:45

※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」「栗附」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	⇒ 美容院 スーパーレディ前	⇒ 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	9:32	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	⇒ シェステ さとの花	⇒ 市役所前	⇒ 高崎駅西口	⇒ 老健くろさわ	⇒ 黒沢病院
10:00	10:02	10:06	10:12						
—	—	—	10:15	—	10:35	10:45	10:48	11:00	(11:05)
14:00	14:02	14:06	14:12						
—	—	—	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)

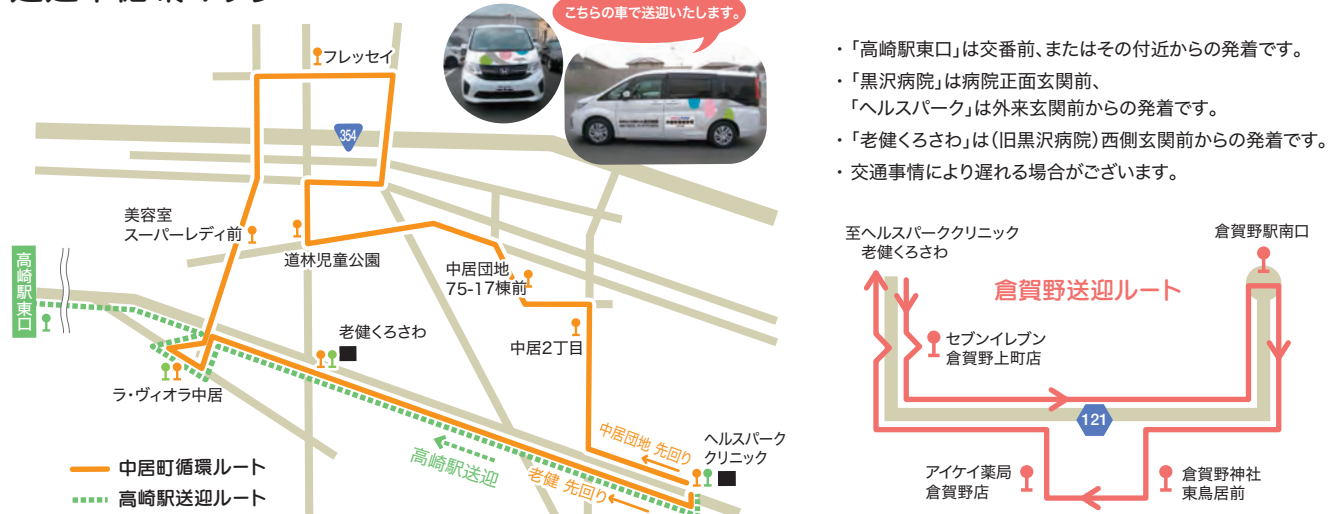
※送老健くろさわ始発・終着となります。 ※病院、ヘルスパーク、カーサ・デ・ヴェルデからさとの花方面へ利用される方は一旦、駅送迎に乗りし「老健くろさわ」でお乗り換えください。

カーサ・デ・ヴェルデ	⇒ ヘルスパーク	⇒ セブンイレブン	⇒ 倉賀野駅南口	⇒ 倉賀野神社	⇒ アイケイ薬局	⇒ セブンイレブン	⇒ 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

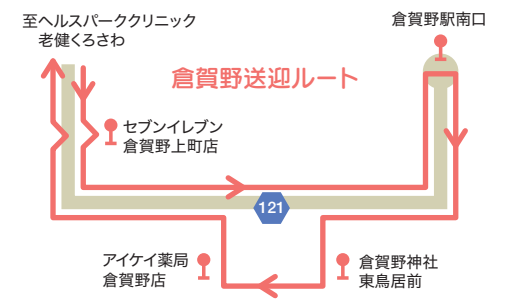
※5 セブンイレブンは「高崎倉賀野町上町店」に停車いたします。 ※6 倉賀野神社は「東鳥居(公衆電話ボックス)前」に停車いたします。 ※7 アイケイ薬局は「倉賀野店」に停車いたします。

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

2024年10月1日(火)～

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・泌尿器科医師	黒澤・小倉・大木	小倉・曲	伊藤・古谷	伊藤・曲/福田
	午後	福田・[排尿機能]曲 予約制	曲	伊藤・古谷	曲	福田	古谷/大木
脳神経外科 (脳卒中)	午前	大森(10:00から) 中 島	中島・小倉文	大 森 脳神経外科医師(11:00から)	中島・大森	中 島	小倉文・小林広
	午後	脳神経外科医師	武 山	脳神経外科医師	吉 田	脳神経外科医師	脳神経外科医師
外 科	午前	田口(11:00まで)	[呼吸器]永島(10:30まで) 第1.3.5 [呼吸器]成澤(10:30まで) 第2.4	尾澤 第1.3.5(11:00まで) 第2.4(通常時間)	尾 澤	尾澤・田口(11:00まで) [血管]出津(10:30まで) 第2.4	尾 澤
	午後	—	尾 澤	—	尾 澤	尾澤 第2.4.5	—
内 科	午前	高橋徹 松 本 予約制 矢島	浅香・山岸 井上(11:30まで) 井 草	高橋徹・太田 矢島 予約制 浅 香	【循環器】佐藤裕 太田・白川(11:30まで) 阿部・小路(11:30まで)	松本・町田 小路(9:30から)・井上(11:30まで) 【循環器】高橋(11:00まで) 水 口	【循環器】佐藤裕 松本・白川(11:30まで) 水口 第2.4 ・内科医師 【睡眠時】前野 第1.2
	午後	山 岸 【一般・睡眠時】町田 矢島・小路	【循環器】佐藤裕 松本・太田 矢 島	町 田 【肝臓】堀口 矢島・小路	山 岸 矢 島	高橋徹 水口 第3 予約制	【循環器】佐藤裕 松本・浅香(17:00まで) 齋 藤
総合診療科	午前	木 暮	木 暮	—	—	—	木暮(11:00まで)
	午後	木 暮	—	—	—	木 暮	木暮 第3.4
乳腺外科	午前	—	尾 澤	—	菊地(10:30まで)	—	—
	午後	—	遠藤敬 予約制	—	—	尾澤 第1.3 黒住(17:30まで) 第2.4.5	尾 澤
形成外科	午前	—	(11:30まで) 高井 第1・都丸 第2 福島 第3・角田 第4.5	牧口 第4	—	—	—
整形外科	午前	—	—	—	松 尾	—	岡 邨
	午後	岡 邨	須 藤	—	松 尾	—	整形外科医師
皮膚科	午前	神 山	神 山	—	神 山	神 山	—
	午後	—	—	遠 藤	—	—	—
婦人科	午前	浅野目(12:00から)	岸	—	浅野目(12:00から)	岸	—
	午後	浅野目	岸	酒 井	浅野目	浅野目	岸 第1・3・5 ・酒井 第2.4
歯 科 歯科口腔外科	午前	小林亮 佐 藤	河 内	小林亮・河内 代田 第2	小林亮 葭 葉	河内・齋藤 【インプラント】重原 第4	小林亮 田 中
	午後	小林亮 佐 藤	河内(16:00～18:00)	小林亮 代田 第2	小林亮 手術日	齋 藤 【インプラント】重原 第4	小林亮 田 中
内視鏡	午前胃	小林・太田・水口 塩井・浅香・相川 大曾根	小林・太田・新井 坂本・岩松・栗林 内視鏡医師	小林・堀口・三浦 竹内・黒岩・館山 岡村	小林・木暮・山崎 岩松・戸島・橋本 内視鏡医師	小林・太田・木暮 関口・綿貫 内視鏡医師	小林・宗田 内視鏡医師(5名)
	午後・ESD	太 田	—	—	太 田	—	—
	午後・大腸	小 林	小林・水口	太 田・浅香(17:30まで)	小 林	小林・太田	川手・小暮 第1・2・5 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、黒沢病院でおこなっております。 Tel.027-352-1166

専門外来

循環器外来	佐藤裕・山岸・高橋徹・小路
糖尿病外来	白川・井上
乳腺外来	尾澤・遠藤敬・菊地・黒住
肝臓外来	堀口・阿部
消化器内科	太田・水口
呼吸器外科	永島・成澤
無呼吸外来	町田・松本・前野
禁煙外来	黒澤・町田・松本
整形・リウマチ科	米本・岡邨
セカンドオピニオン外来	伊藤・古谷・小倉文
男性更年期障害	黒澤
排尿機能障害	曲
不整脈・失神外来	小路
インプラント	重原

泌尿器科



外 科



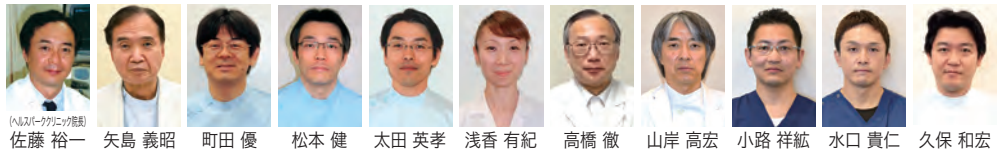
総合診療科



皮膚科



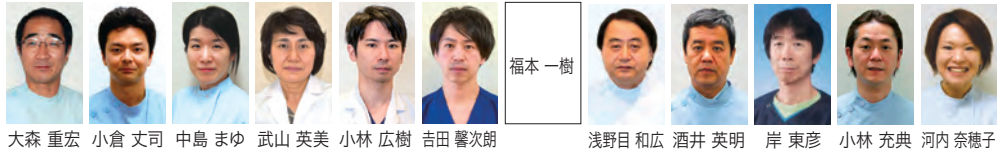
内 科



麻酔科



脳神経外科



婦人科



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、ご利用者さま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。

2024年10月1日 発行:医療法人社団美心会 編集:情報誌編集委員会