

健康情報誌

BISHIN

ビ
シ
ン

TAKE FREE

ご自由
にお持
ち
くだ
さい

季刊

2026 Vol.158

秋号

Features | 特集 |

こんな症状ありませんか？

世代別 婦人科の病気

新任医師紹介

ヴァレオプロ アネックス
リニューアル1周年！

【理事長あいさつ】

こんな事に気付いていませんか

老性自覚とは



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

ISO9001:2015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2026 ホワイト500

美心会

検索

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

こんな事に気付いていませんか

今、日本の人口は少しずつ減少し、少子化が進み、高齢者の割合が多くなっています。私が小学生の頃は、旧中里村にも同級生が82人、全校で約400人もの小学生がいました。当時は、日本全体が今よりも若々しく、活気に満ちていたように思います。私をはじめ、昭和10年代

20年代に生まれた方々にとつては、社会の様子、人々の暮らしも大きく変わりました。そして今の自分の姿に「昔に比べて何かが変わった」と感じているのではないのでしょうか。

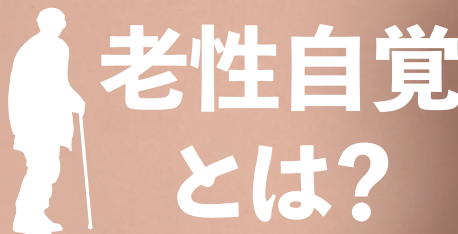
日本老年医学会によると、60代後半から「前かがみ」「頭が下がっている」「肩が丸まっている」等の自分の姿勢の変化に気付いてくるようです。

姿勢の変化に気付いたら

「背中の丸まり」を引き起こすいくつかの理由には、骨粗しょう症による「いつの間にか骨折」や「椎間板変性」「靱帯骨化症」「体幹伸張筋の筋力低下」「伸展可動域の減少」などがあります。

自分の姿勢の変化に気付いたら、背中の老いを改善していくための体操をすることが重要とされています。背中の丸

最近の自分の姿勢は？



老性自覚とは？

つまり、長年の生活習慣の中で「背中の丸まり」が始まっているのです。いわゆる「老化の象徴」とも言える姿です。「背中の丸まり」は放置し続けると、見た目の問題だけでなく「命にかかわる」事に繋がる恐れがあります。

まりチェックシート(図1)を参考にし、重力に抗う働きをする筋肉「抗重力筋」(図2)が体のどこにあるかを注目して「いつまでも若い姿勢」を保ちましょう。

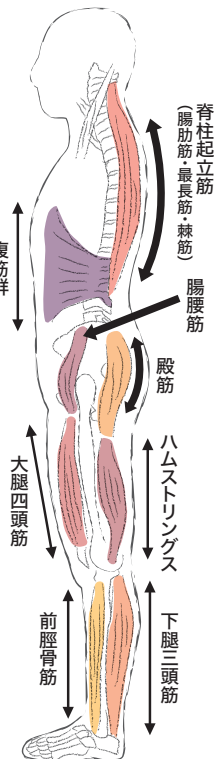


医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

重力に抗い姿勢を保つために働く

抗重力筋

(図2)



出典:野尻英俊『人は背中から老いていく 丸まった背中の改善が、「動ける身体」のはじまり』 株式会社アスコム2025年7月8日,P52~P55,P101

背中の丸まりチェックシート

(図1)

当てはまるものにチェックをつけ、合計点を出してください。

合計

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
☐ 若いころと比べて、身長が2cm以上縮んだ。	☐ 5分以上立っているのがつらい。	☐ 気がつくとき背中側で手を組んでいることがある。	☐ 歩いていると、だんだん腰やお尻が重くなってきた、休憩をとりたくなる。	☐ 空を見上げるのがつらい。	☐ 椅子に座ったときに、背もたれに背をつけれない(寄りかかることができない)。	☐ 壁に背中とお尻をつけて立つたとき、頭が壁につかない。	☐ 立ったり歩いたりして、前につんのめりそうになることがある。	☐ 周囲の人から「姿勢が悪くなった」と言われることがある。	☐ うつぶせになるのが大変だ。

合計が3点以下の人

背中レベル グリーン

背中の丸まりはなし、もしくは軽度。

合計が4~7点の人

背中レベル イエロー

背中の丸まりは中度。そのままにしておくと重度に移行し、健康被害のリスク増加と、それにとまなう健康寿命の短縮をまねく可能性がある。

合計が8点以上の人

背中レベル レッド

背中の丸まりは重度。専門医に相談して治療に臨むことが求められる。

BISHIN 歳時記

7月

1火~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。



17金

群馬テレビ

「ビジネスジャーナル」
前立腺治療最新線放映
詳細はP15

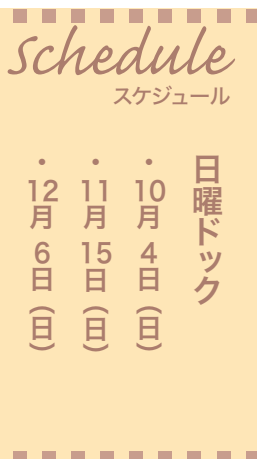
NEWS & TOPICS

8月

29土

介護職員初任者研修

8月29日(土)~12月5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。



ささやき

理事長 黒澤功の
ふれあいエッセイ

「ブラジル紀行」②

4月29日、サンパウロ空港に到着しました。日本を出発してから、約30時間が経っていました。

まずは東洋人街やブラジル日本移民史料館を見学しました。ブラジルには、これまでに20万人を超える日本人移民が日本から渡ったといわれています。移民史料館の見学後は、有名な市営市場を訪れました。市場にはスパイスやチーズ、色とりどりの果物などが山積みになって、とても活気にあふれていました。

第二次世界大戦が終わった後、ブラジルの日系社会はさらに活動の範囲をブラジル全土へと広げ、多くの日本人がこの地に永住する決意を固めていったようです。日本人の子弟たちも大学へ進学し、それぞれが大きな夢と信念を胸に抱

きながら、社会的成功を築いていきました。

現在、ブラジルで最も優れた大学の一つであるサンパウロ大学において、学生の14%以上が日系人であると聞きました。遠い異国の地で、先人たちが築いてきた歴史と努力が、こうして今も受け継がれていることを知り、とても嬉しくなりました。



思春期～性成熟期

こんな
病気かも？

生理の量が多い、生理痛がひどい → 過多月経、月経困難症

過多月経

過多月経とは月経の出血量が異常に多いものをいいます。夜用のナプキンを頻回に替える、タンポンが手放せない、外出で困るといったような自覚症状で判断します。貧血になる人もいます。原因として多いのは**子宮筋腫、子宮腺筋症**などの器質的疾患です(図2)。排卵障害や出血が止まりにくいといった内科の病気が原因のこともあります。治療としては貧血があれば貧血治療、出血を減らす治療として止血剤の内服やホルモン療法をおこないます。

月経困難症

月経困難症とは月経期間に下腹部痛や腰痛、頭痛、倦怠感などの病的症状をおこすものをいいます。明らかな器質的疾患を認めない機能性月経困難症と、子宮筋腫や子宮内膜症などを併発した器質性月経困難症に分けられます。思春期には機能性月経困難症が多くみられ、年齢や妊娠・出産により改善することが多いといわれています。器質的月経困難症は20歳代後半～30歳代以降に増加・悪化

(図2) 過多月経、器質的月経困難症の原因



(図3) 過多月経・月経困難症におこなう治療

ホルモン療法	■ エストロゲン・黄体ホルモン合剤(低用量ピル)	手術療法	■ 子宮筋腫核出術(腹腔鏡、子宮鏡、開腹)
	■ 黄体ホルモン療法		■ 子宮内膜症病変切除手術(腹腔鏡、開腹)
	■ GnRHa (偽閉経療法)		■ 子宮全摘手術(腹腔鏡、開腹)
	■ 黄体ホルモン放出子宮内システム(LNG-IUS)		

こんな
病気かも？

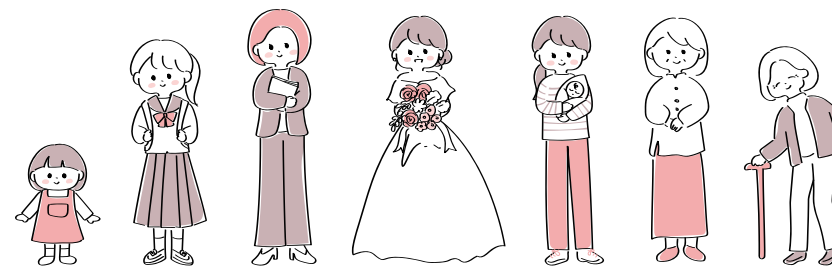
生理前に体調が悪い → 月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)

セルフケアが大切！
朝ごはんを食べる、良い睡眠をとる、日光を浴びる、体を動かす、体調が悪い時期の対処法を探るなど

(図4)

治療薬

- 低用量ピル: 排卵を抑制することでホルモン変動を抑える
- 抗うつ剤: 精神症状には有効
- 漢方: 自律神経を整える
- 症状緩和治療: 利尿剤、鎮痛剤



世代別 婦人科の病気

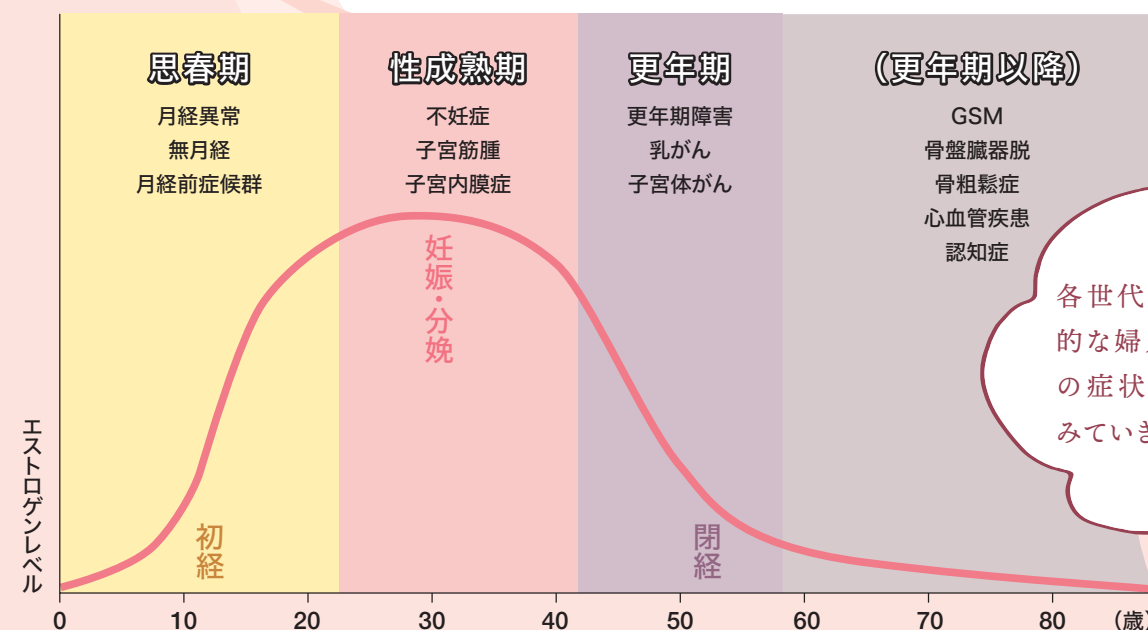
婦人科部長 鹿沼 史子

こんな症状
ありませんか？

女性のライフステージは思春期、性成熟期、更年期とそれ以降に大きく分けられます。

卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)には、思春期・性成熟期に月経をおこして妊娠・出産するという重要な役割があります。そのほか皮膚や骨の健康維持、自律神経の安定、血管機能や脂質代謝など女性の健康に深く関わっています。加齢により卵巣の働きが低下してエストロゲン分泌が減つてくると更年期となり、やがて閉経して老年期を迎えます。女性のライフステージにおける疾患と、加齢・エストロゲンには密接な関連があります(図1)。

(図1) 女性のライフステージにおける代表的疾患とエストロゲンレベルの推移
ライフステージ →



各世代でみられる代表的な婦人科の病気とその症状・治療についてみていきましょう！

更年期～閉経後

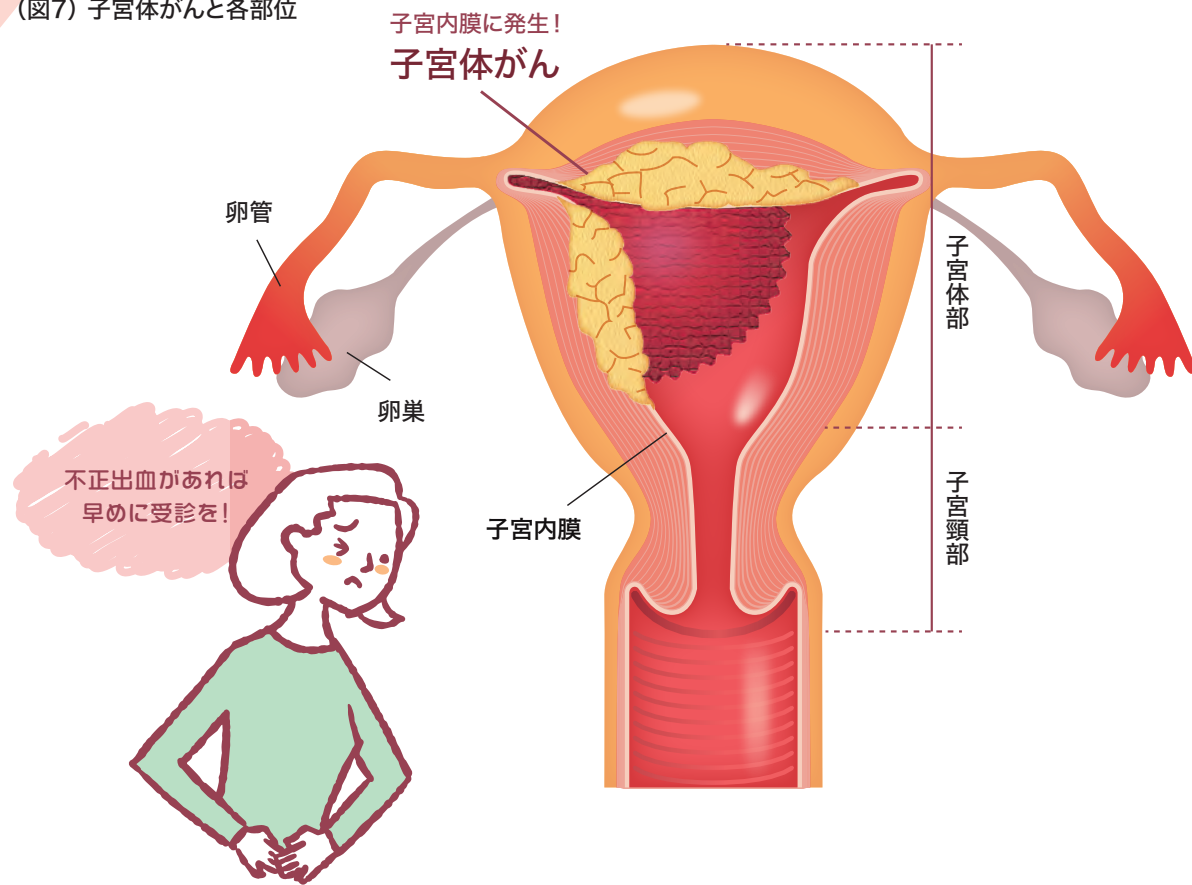
こんな
病気かも？

不正性器出血 → 子宮体がん に注意！

子宮体がん

更年期から発生し、閉経後にかけて多くみられるのが子宮体がんです。子宮の奥（子宮体部）の内膜から発生するがんで、初期症状として不正出血があります（図7）。閉経後の不正出血はまず子宮体がんを疑いますので、婦人科を受診しましょう。更年期では月経不順と区別がつきにくく、診断が遅れることがあるため注意が必要です。多少月経不順があっても月経らしい出血であれば様子を見てもよいことが多いですが、**ダラダラ10日以上続くなど月経らしくない出血と感じたら受診しましょう**。持続的に高エストロゲン状態になる人（肥満、多嚢胞性卵巣、月経異常や無月経が続いている）は子宮体がんのリスクが高く、更年期前の人でも注意が必要です。不正出血と、経腔超音波検査で子宮内膜の異常肥厚が認められた場合は、子宮体がんのサインですので婦人科検診の際にはなるべく経腔超音波検査を受けていただくことをおすすめします。子宮体がんは早期に見えれば手術で治るがんです。また膣炎などが原因で出血することも多く、必ずしもがんとは限りません。不正出血があつたら早めに婦人科を受診しましょう。

（図7）子宮体がんと各部位



更年期

こんな
病気かも？

のぼせ、発汗、ほてり、動悸 → 更年期症状

更年期症状

閉経の診断は1年間月経がないことを確認したときで、最後に月経があつた年齢が閉経年齢です（平均約51歳）。閉経の前後約5年間は更年期とされますが、実際は最近1年以内に7日以上月経周期の変化が繰り返される場合は更年期に入つたと考えます。更年期相当年齢（45～55歳前後）で月経周期の変化がみられ、他の疾患で説明のつかない更年期症状らしい症状がみられるときに更年期症状と診断します。症状は多様で（図5）、症状が強く日常生活に支障がある場合は更年期障害と呼び、治療の対象となります。治療方法は薬物療法と非薬物療法がありますが（図6）、婦人科医が得意とするのが、不足した女性ホルモンを薬（内服薬や貼付薬）で補う**ホルモン補充療法（HRT）**です。

ホルモン補充療法（HRT）の副作用として10年以上おこなうと乳がんの発生リスクがわずかに上昇する可能性があること、血栓症のリスクがわずかに上昇することなどがあります。そのためHRTを安全におこなうには閉経後10年以内であること、生活習慣病があつても良好にコン

（図5）代表的な更年期症状



（図6）更年期障害の治療ツール

薬物療法

- ホルモン補充療法（HRT）
- 漢方療法
- 向精神薬（SSRI/SNRIなど）

非薬物療法

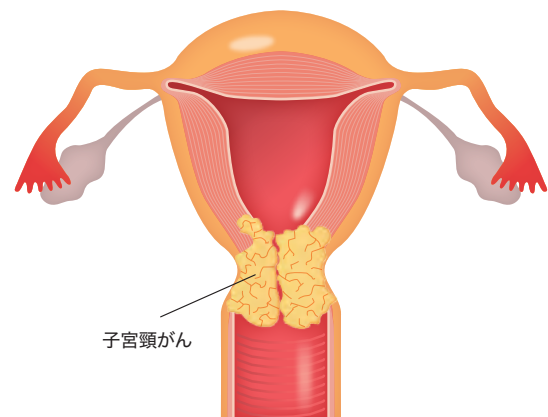
- カウンセリング
- 心理療法

トロールされていること、乳がんがないことなどを事前に確認します。HRTのほか漢方療法も有効です。更年期障害でお困りの方は婦人科へ相談ください。

どの世代の女性も気を付けたい病気

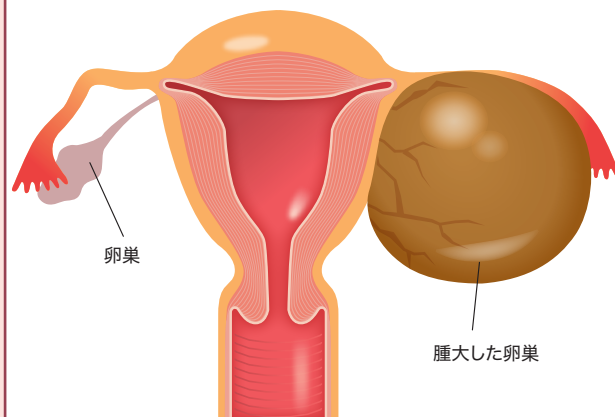
disease 01 子宮頸がん

妊娠を希望する世代・子育て世代の女性にも多いがんで、主に性交によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染が重要な原因です。ワクチンによりかなり予防できるので公費による接種の通知がきたら女の子は是非接種しましょう。頸がんは初期症状がなく、子宮体がんと違って出血したときは進行がんであることが多いため、**早期発見にはがん検診が重要**です。性交経験がないと頸がん検診をおこなうのは難しいですが、HPV感染もまずありません。性交するようになったら頸がん検診を受けましょう。



disease 02 卵巣腫瘍

良性のことが多いですが一部には悪性のことがあります（卵巣がん）。卵巣がんは進行しないと症状が出ないので発見が遅れがちです。良性（卵巣のう腫と呼ぶことが多い）でも、捻じれて急に強い腹痛をおこすことがあり、ある程度の大きさになったら手術を検討します。超音波検査で見つけることができるので、検診の際には経膈超音波検査を併用することをおすすめします。



disease 03 乳がん

女性が生涯でかかる可能性が最も高いがんで、40歳過ぎから増加します。早期発見すれば治るがんなので、**40歳を過ぎたら検診を受けましょう**。心配な方は乳腺外科をご受診ください。



【担当医プロフィール】

婦人科部長
鹿沼 史子
(かぬま ふみこ)

【出身大学】
富山医科薬科大学
(平成7年卒)

【指導医・専門医・認定医】
産婦人科専門医
産婦人科指導医
日本女性骨盤底医学会専門医
医学博士

【婦人科診療体制】

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	岸	岸 (10:00から)	鹿沼	塚越規	—
午 後	塚越規	岸	鹿沼	鹿沼	塚越規 (16:00から)	岸 (第1.3.5) 酒井 (第2.4)

※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: 7:00~18:00

■診療時間: 9:00~13:00、15:00~18:00 ■休診日: 日、祝日、年末年始

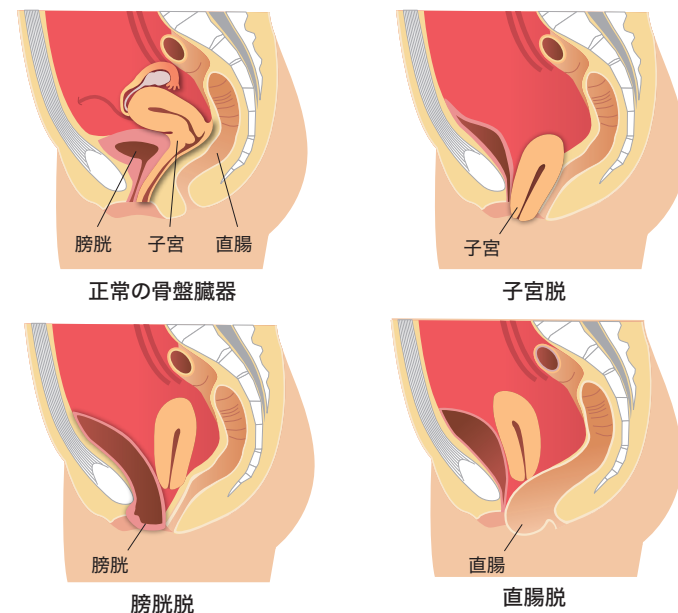
お問合せ **TEL.027-352-1111**

閉経後

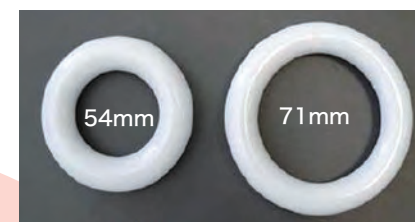
こんな
病気かも?

おしものに丸いもの・硬いものを触れる→ **骨盤臓器脱(膀胱瘤、子宮脱、直腸瘤)**

(図8) 主な骨盤臓器脱の種類



(図9) 保存的治療に使用される
ペッサリーリング



骨盤臓器脱

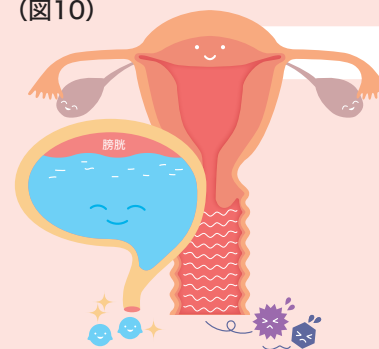
加齢により骨盤内の臓器を支える筋（肉骨盤底筋）が弱くなり、膀胱・子宮・直腸が下垂する状態です（図8）。経膈分娩を経験している人に多く、肥満、便秘、重いものを持つ仕事、長く続く咳など腹圧が高い状態がリスクになります。陰部の下垂感のほか、排尿障害（尿が近い、すっきり出ない、尿漏れ）をきたすことも多

く、ひどくなると膣の外にポコッと出たまま戻らなくなります。軽いうちなら骨盤底筋体操で症状の改善が見込めますが、ひどくなると治療が必要となり、保存的治療（ペッサリーリング（図9）と手術療法）があります。通常は命にかかわることはありませんが生活の質を落とすので、陰部の違和感があったら早めに婦人科を受診しましょう。

こんな
病気かも?

おしものがヒリヒリ、カサカサする、膀胱炎のような症状が続く
→ **GSM(閉経関連尿路性器症候群)**

(図10)



女性ホルモンのある健康な陰部

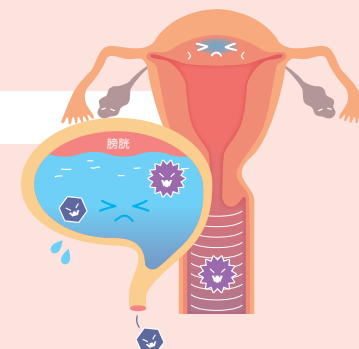
- ・陰部の粘膜ふっくら
- ・うるおいUP
- ・乳酸菌の活性UP
- ・酸性KEEP

雑菌が近寄れない

女性ホルモンが低下した陰部

- ・粘膜萎縮
- ・乾燥
- ・pH値UP

雑菌繁殖



GSM(閉経関連尿路性器症候群)とは更年期以降の女性ホルモン(エストロゲン)低下により、膣、外陰、下部尿路(膀胱、尿道)の萎縮が原因で生じる病態です(図10)。性器症状(外陰部・膣の乾燥、かゆみ、痛み)、性交症状(性交痛、性交出血など)、下部尿路症状(尿漏れ、頻尿、繰り返す膀胱炎など)が三大症状です。陰部の刺激を避ける日頃のケア(石鹸をつけて洗わない、尿はゴシゴシ拭き取らない)が重要です。治療は①保湿剤②女性ホルモン膣座薬、そのほかレーザー治療などありますが保険適用外です。更年期症状があればHRTも効果が見込めます。おしもの悩みでお困りの方は婦人科へご相談ください。

治療後の生活まで

見据えた医療を心がける

このたび2026年4月より、黒沢病院整形外科に赴任いたしました長島泰斗と申します。群馬県前橋市出身で、前橋高等学校卒業後、岩手医科大学へ進学いたしました。初期臨床研修を前橋赤十字病院にて修了後、群馬大学整形外科に入局し、県内の急性期病院を中心に整形外科診療に従事してまいりました。

整形外科領域では手外科を専門としております。指切断に対する顕微鏡下再接着術をはじめ、骨折・外傷治療など、機能温存と早期社会復帰を目指した診療に携わってまいりました。藤岡総合病院、済生会前橋病院などで研鑽を積んだ後、原町赤十字病院整形外科部長、利根中央病院整形外科医長を経て、前橋赤十字病院整形外科副部長として外傷診療を中心に多くの症例を担当いたしました。このたび黒沢病院整形外科医長として着任し、生まれ育った群馬の地域医療

に携わる機会をいただけたことを光栄に感じております。
現在、当院では手術加療はこなっておりますが、これまでの急性期病院での経験を生かし、的確な診断と治療方針の提案、必要に応じた適切な専門医療機関への紹介を含め、最善の医療を提供できるよう努めております。

診療にあたっては、疾患のみならず患者さん一人ひとりの生活背景や価値観にも目を向け、治療後の生活まで見据えた医療を心がけています。また、地域医療においては、適切な紹介・逆紹介と円滑な情報共有が重要であると考えており、地域の先生方との連携を大切にしております。

私生活では、以前は前橋や高崎を中心に飲食店巡りを楽しんでいましたが、二人の子どもに恵まれてからは、休日の過ごし方も自然と子どもたちと遊ぶ時間へと変わり、子どもたちと過ごす時間が何よりの楽しみです。家族との何気ない日常は、患者さんやご家族の思いに寄り添ううえでも大切な糧となっています。

整形外科一般はもとより、外傷や手

外科領域につきましても、気になることがございましたらお気軽にご相談いただけますと幸いです。地域の先生方との信頼関係を大切にしながら、誠実で質の高い医療の提供に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



整形外科医長 長島 泰斗

(ながしま たいと)

学生時代は幼少期より大学までラグビーに打ち込み、中学時代には群馬県選抜選手として全国大会に出場し、大学ではラグビー部主将を務め、責任感や協調性、冷静な判断力を培いました。これらの経験は現在の診療を支える礎となっています。



Doctor Introduction

新任ドクター 紹介

New



泌尿器科医師

大屋 裕

(おおや ゆう)

中学・高校では軟式野球部、大学では硬式テニス部に所属し、全般的に体を動かすことが好きです。社会人になってからはゴルフにも親しみ、研修医時代には特に熱中しておりました。現在は二人の子どもに恵まれ、仕事と育児の両立に励んでおります。

最先端医療チームの一員として

質の高い医療を提供



2026年4月より当院泌尿器科に赴任いたしました、泌尿器科医

4年目の大屋裕と申します。群馬県前橋市で生まれ育ち、前橋高等学校を卒業後、群馬大学医学部に進学いたしました。初期研修は公立藤岡総合病院でおこない、その中で泌尿器科診療の魅力を感じたことをきっかけに泌尿器科を専攻し、現在は群馬大学泌尿器科医局に所属しております。初期研修修了後は、群馬大学医学部附属病院で半年間、高崎総合医療センターで半年間、伊勢崎市民病院で1年間、その後再び高崎総合医療センターで1年間勤務し、さまざまな疾患の診療や手術を経験してまいりました。そして今年度より黒沢病院で勤務させていただきます。

当院には群馬大学勤務中に週1回の非常勤医師として勤務させていただいております。手術および外来診療の補助を通じて多くの貴重な経験を積ませていただき、当時から手術件数や外来患者数の多さに驚くとともに、地域医療において重要な役割を担う病院であることを実感しております。当院では、ダヴィンチを用い

たロボット支援手術をはじめ、開腹手術、経皮的尿路結石除去術、前立腺肥大症に対するアクアブレーションやレーザー核出術など、高度で専門性の高い治療が数多くこなわれています。そのような環境の中で、レベルの高い手術チームの一員として研鑽を積み、より質の高い医療を地域の皆さまへ提供したいと考え、再び当院で勤務させていただくこととなりました。

当院は、さまざまな外科的治療において、群馬県内でも先進的な医療を提供しております。また、排尿障害や尿路結石治療の分野でも豊富な経験と実績を有しています。さらに透視医療についても泌尿器科が担当し、県内随一の患者数を支える重要な役割を担っています。このような恵まれた環境の中で、知識と経験を深め、地域の皆さまにより質の高い医療を提供できよう努めてまいります。1年間という限られた期間ではありますが、黒沢病院の発展と地域医療への貢献のため、少しでもお役に立てるよう日々診療に励んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

Features 2 ValeoPro ANNEX

3つの充実エリア

目的や体力レベルに合わせてご利用いただける3つのエリアをご用意しています。

※安全に施設をご利用いただくため、事前に転倒リスクチェックを実施します。転倒リスクが低いと確認された方にご利用いただけます。

ジムエリア



腰や膝に不安のある方にも配慮した最新トレーニングマシンを導入しています。トレーナーのアドバイスを受けながら、ご自身のペースで無理なく運動に取り組めます。

スタジオエリア



毎日、多彩なスタジオレッスンを開催しています。体力や目的に合わせて、好きなプログラムを選び、楽しみながら運動を続けていただけます。

スパエリア



運動後のリフレッシュに最適なスパエリアです。薬湯や菖蒲湯、ゆず湯など、四季折々のお風呂をお楽しみいただけます。

Features 3 ValeoPro ANNEX

定期的な測定で成果を実感

会員種別に応じて、3か月または6か月に1回「体組成測定」や「てんとう虫テスト」を実施しています。

身体の状態を定期的に確認し、結果に応じた運動を続けられるため、安心してトレーニングに取り組んでいただけます。



会員様インタビュー Kさん 62歳

「自分に合った『精密な運動』だから効果が分かる！」
私がANNEXを続ける理由

黒沢病院への入院をきっかけにANNEXを知り、少人数でマイペースに利用できることから入会を決めました。普段はBIOサーキットやバイクなどのマシンを利用しています。毎日通うことで生活にメリハリが生まれ、新しいマシンでは自分に合った筋力トレーニングを自分のペースでできる点も気に入っています。

【ANNEXを検討している方へ】

日々の生活にANNEXでの運動習慣を取り入れることも良いと思います。少人数なので、初めての方でも通いやすいと思います。



見学やご相談も随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

Medical Fitness & Spa
ValeoPro ANNEX
ヴァレオプロ アネックス

TEL.027-350-1177 高崎市矢中町192



リニューアルオープンから1周年を迎えるこの秋、新しい運動習慣を始めてみませんか。ValeoPro ANNEXでは、ご自身の体力やライフスタイルに合わせて選べる会員プランをご用意しています。ご夫婦やご友人と一緒にお得に利用できる「ペア会員」をはじめ、短時間で効率よく運動したい方におすすめの「BIOサーキット会員」など、多彩なプランをご用意しています。



おかげさまで

リニューアル1周年!

「手軽な運動」で健康寿命を延ばす ValeoPro ANNEX

ValeoPro ANNEXは、2025年11月のリニューアルオープンから、まもなく1周年を迎えます。

「運動を始めたいけれど、何をすればいいのかわからない」「どのくらい、どのように運動すればよいのかわからない」そんなお悩みに寄り添い、一人ひとりに合った運動をサポートすることで、皆さまの健康寿命の延伸をお手伝いしています。

1周年という節目を前に、改めてValeoPro ANNEXの魅力と特徴をご紹介します。

Features 1 ValeoPro ANNEX

県内初導入! 革新的なAIトレーニングマシン

ValeoPro ANNEXの最大の特長は、AI(人工知能)と最先端の技術を詰め込んだ最新マシン「BIOSTRENGTH(バイオストレングス)」です。



これまでの経験や感覚に頼る「憶測」の運動ではなく、一人ひとりの身体の状態やコンディションに合わせた「精密」なトレーニングを実現します。トレーニング中は、最適な負荷やセット数、反復回数、休憩時間、動作のペース、姿勢、可動域などを画面上でわかりやすくナビゲート。さらに、マシンがシートの高さや位置を自動で調整するため、簡単に、安全かつスムーズに運動を始められます。また、同じ運動時間でも従来比で最大130%のトレーニング効果が期待できます。

TOPICS 1 群馬テレビ「ビジネスジャーナル」 前立腺治療特集が放映されました

7月17日 群馬テレビ「ビジネスジャーナル」のコーナー「BJ スポット」にて、「前立腺治療最前線」をテーマに黒沢病院が紹介されました。



伊藤一人院長から前立腺癌・前立腺肥大症についての説明と、当院でおこなっている治療法をご紹介しました。大木亮理事長補佐からは、2025年2月より開始した前立腺肥大症に対するアクアブレーション手術について説明いたしました。

▶▶
こちらのQRコード
よりご覧いただけます。



GUNMATV

AQUABEAM ロボットシステム

AQUABEAM ロボットシステムによるアクアブレーションは、当院が群馬県以北で初めて導入しており、従来の手術法より短時間で終わり、合併症発生率も低く、大きな前立腺にも対応できるため、身体的・精神的・経済的にも負担の少ない治療が可能です。アクアブレーションのみならず、様々な最新医療機器・先端医療技術の導入により、患者さまにとってのベストな治療を提案・選択することができます。



BISHIN
TOPICS
ビシンピックアップ

最新
の
話
題
を
ご
紹
介

NEWS 1 第31回 美心祭

10月25日(日)開催続報!

■ 時間: 10:00~14:00

■ 場所: 高崎市矢中町188 黒沢病院附属ヘルスパーククリニック

参加費
無料

美心祭ホームページにて情報を随時アップしています。>>
是非ご覧ください。



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。参加いただいた40歳以上の男性希望者にはPSA検査を無料でおこないます。(結果は後日郵送)

「生涯健康で過ごすために! ~前立腺がんについて理解を深めよう~」

■ 日時: 11月7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

男性、女性問わず、多数のご来場をお待ちしております。



blue clover campaign

「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・適切な治療)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2026 / 開催期間: 10月29日(木)~11月7日(土)

NEWS 3 ぐんまマラソン参加

11月3日(文化の日)に開催される第36回ぐんまマラソンに、美心会グループ職員およびValeoPro会員さま総勢122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!

当日は応援をよろしくお願いいたします!!



BISHIN
NEWS
ビシンニュース

ビシンからのお知らせ

観音山の自然に囲まれて、穏やかに流れるシニアライフ。
気の合う仲間との楽しい時間や、美味しい食事との出会いが毎日の暮らしを彩ります。

デイサービスセンター さとの花

利用条件 要介護認定を受けた**要介護1～5**の方、**要支援1・2**の方、**事業対象者**の方

介護や介護予防に関する専門的な知識を持つ介護スタッフ、看護師、作業療法士、機能訓練指導員が常駐し、一人ひとりに合わせたプランで、皆さまの生活をサポートいたします。作業療法士・機能訓練指導員による個別リハビリテーションや、歯科衛生士による口腔ケアなどを実施し、皆さまが住み慣れたご自宅で安心して生活を続けられるよう、お手伝いいたします。

デイサービスの一日

8:30～	送迎車でご自宅までお迎え
9:30～10:00	健康チェック、ティーサービス
10:00～12:00	〔入浴〕 特別湯の日には季節のハーブやフルーツの香りをお楽しみいただけます 〔機能訓練〕 個別・グループで運動や頭の体操〔アクティビティ〕脳トレ・パズル・カラオケ・習字・クラフト作りなど 好きなようにお過ごしいただけます
12:00	〔昼食〕 バイキング形式でご提供 月に数回の特別食もご注文いただけます
13:00	〔口腔ケア〕 自由時間(午睡や読書など)
14:20	グループリハビリ
14:45	外出・ゲーム・クラフト・お菓子作りなどのレクリエーション
15:20	ティーサービス
15:45	お帰りの準備
16:00～	送迎車でご自宅までお送りいたします

ご利用者さまの声

・デイサービスを利用したきっかけ

家族との生活を続けるために施設から自宅へ戻りましたが、自宅での入浴が難しく、ケアマネジャーに相談したところ、こちらを紹介していただきました。浴室が広く、ジャグジーもとても気持ちが良いです。職員の方が見守ってくださるので、安心して入浴できます。

・デイサービスでの楽しみ

決められたスケジュールで過ごすのではなく、レクリエーションやリハビリなど、自分のやりたいことを自由に決められるのがとても嬉しいです。皆さんと一緒にするゲームもとても楽しいです。

体験利用受付中

お気軽にお問合せください

社会福祉法人 マグノリアニセン
デイサービスセンター さとの花 高崎市乗附町208

TEL:027-321-2000 (担当 小淵)

さとの花
ホームページ



感染対策

産業医の指導のもと、皆さまに安心してご利用いただけるよう、感染症対策を徹底しております。来所時の手洗い・うがい、バイタルチェックに加え、毎日の健康観察と検温を実施しております。

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。

〔回答〕
宿泊室に設置しておりますヘアドライヤーにつきましては、このたび ReFa 社製品への全面入替が決定いたしました。また、室内浴室のシャワーヘッドにつきましても、同社製品を採用する運びとなりました。次回ご受診の際には、ぜひ新しくなった設備をご利用いただけましたら幸いです。

高崎健康管理センター

*宿泊室に設置されているヘアドライヤーが、利用の際、ボタンを押し続けなければならないタイプであるため、通常のドライヤー（ON/OFFスイッチタイプ）を設置して欲しい。

〔回答〕
病棟の掲示板に献立と各栄養素を掲示しておりますが、病室からの移動が困難な患者さんもいらっしゃるため、配布用の献立にも栄養素を印字できるようにシステムを修正いたしました。

黒沢病院

*食事ごとにカロリーや栄養、塩分、糖分などが分かれば良かったです。

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7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)
8:00		8:08		8:14
9:50		9:58		10:04
11:20		11:28		11:34
13:15		13:23		13:29
14:45		14:53		14:59
16:35		16:43		16:49
18:15		18:23		18:29
19:45		19:53		19:59

※ 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)
7:07		7:12		7:25
8:30		8:35		8:48
10:19		10:24		10:38
11:49		11:54		12:08
13:44		13:49		14:03
15:14		15:19		15:33
17:09		17:15		17:33
18:49		18:55		19:13

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

近年、夏の風物詩である花火大会が物価高騰や人件費高騰・他事業での出費、財政難を理由に中止になるケースが増えているようです。毎年、当たり前のようにおこなわれる花火大会が中止になったと聞いた時は驚きと寂しさを感じました。伝統文化の存続も大変な時代になってきたと思いました。(河)



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。)

(2026年1月5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) 高崎駅東口	⇒ 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	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
16:00	16:02	16:06	16:12	16:16	16:21	16:26	16:30	16:36	16:41	16:45	16:50

※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	⇒ 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	—	10:35	10:45	10:48	11:00	(11:05)
—	—	—	10:15	—	10:35	10:45	10:48	11:00	(11:05)
14:00	14:02	14:06	14:12	—	14:30	14:40	14:50	15:05	(15:10)
—	—	—	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。

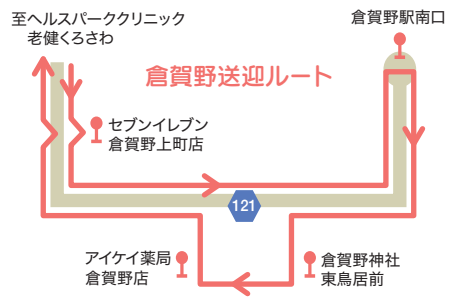
※7 アイケイ薬局は「倉賀野店」に停車いたします。

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

2026年10月1日(木)～

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・野村	伊藤・古谷	伊藤・曲・大屋
	午後	大屋・[排尿機能]曲 予約制	曲	伊藤・古谷	曲	大屋	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(12:00まで)	中島・大森	中島・塚越	小倉文・木村
	午後	脳神経外科医師	武山	脳神経外科医師	木村	脳神経外科医師	脳神経外科医師
外科	午前	田口(11:00まで) 【心臓】三木	【呼吸器】中澤 (10:30まで)	尾澤 第1.3.5(11:00まで) 第2.4(通常時間)	尾澤	尾澤 【血管】出津(9:30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 矢島 予約制	浅香・山岸 井上(11:30まで) 前崎	高橋徹・太田 矢島 予約制・前崎	白川(11:30まで) 阿部・井草 小路(12:30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	松本・白川(11:30まで) 水口 第2.4 内科医師
	午後	山岸 【一般・睡眠時】町田 矢島・小路・前崎	松本 太田 矢島	町田 【肝臓】堀口 矢島・小路	山岸 矢島 余財	高橋徹 余財 【睡眠時】前野 第2.4	松本・浅香(17:00まで) 齋藤・余財
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	鯉淵	菊地(10:30まで)	—	—
	午後	—	—	鯉淵 第1.3.5	—	尾澤 第1.3 黒住 第2.4.5	尾澤
形成外科	午前	—	(11:30まで) 形成外科医師	牧口 第4	—	—	—
整形外科	午前	—	岡部	—	松尾	長島	岡部
	午後	長島	長島	—	松尾	長島	整形外科医師
皮膚科	午前	—	皮膚科医師	—	皮膚科医師	—	—
	午後	—	—	遠藤(17:00まで)	—	—	—
婦人科	午前	—	岸	岸(10:00から)	鹿沼	塚越規	—
	午後	塚越規	岸	鹿沼	鹿沼	塚越規(16:00から)	岸 第1・3・5・酒井 第2.4
歯科 歯科口腔外科	午前	小林充 佐藤	筑田	小林充・筑田 大場 第2	小林充・筑田 菟葉	筑田・齊藤 【インプラント】重原 第4	小林充・筑田 田中
	午後	小林充 佐藤	筑田	小林充・筑田 大場 第2	小林充 手術日	筑田・齊藤 【インプラント】重原 第4	小林充・筑田 田中
内視鏡	午前胃	小林・太田・水口 浅香・大塚・相川 小峯・小澤	小林・太田・新井 坂本・岩松・栗林 佐藤・塩井	小林・堀口・三浦 錦戸・黒岩・大塚 浅香・田村	小林・太田・木暮 山崎・岩松・伊藤 大塚・内視鏡医師	小林・太田・栗林 宮崎・綿貫・古市 内視鏡医師(2名)	小林・大塚 内視鏡医師(6名)
	午後・ESD	太田	—	—	太田	—	—
	午後・大腸	小林・水口	小林・水口・浅香	太田・浅香(17:30まで)	小林	小林・太田・水口	川手・木暮 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	山岸・高橋徹・小路
糖尿病外来	白川・井上・余財
乳腺外来	尾澤・鯉淵・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	中澤
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	岡部
セカンドオピニオン外来	伊藤・古谷・小倉文
更年期障害	黒澤・鹿沼
排尿機能障害	曲
不整脈・失神外来	小路
インプラント	重原

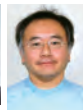
泌尿器科



(理事長)
黒澤 功



(黒沢病院 院長)
伊藤 一人



(理事長補佐)
小倉 治之



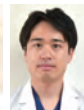
大木 亮



曲 友弘



古谷 洋介



大屋 裕



野村 恵



大森 重宏



小倉 文司



中島 まゆ



武山 英美



塚越 瑛介



木村 辰規



柳田 隼



矢島 義昭



町田 優



松本 健



太田 英孝



浅香 有紀



高橋 徹



山岸 高宏



小路 祥祐



水口 貴仁



余財 亨介



前崎 繁文



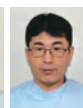
大塚 敏之



尾澤 正俊



田口 正毅



小林 勇治



久保 和宏



酒井 英明



鹿沼 史子



塚越 規子



岸 東彦



筑田 洵一郎



小林 充典



木暮 道夫



長島 泰斗



山岸 高宏



小路 祥祐



水口 貴仁



余財 亨介



前崎 繁文



大塚 敏之



尾澤 正俊



田口 正毅



小林 勇治



久保 和宏

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。

2026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