

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.149

夏号

Features | 特集 |

顎変形症

新任ドクター 紹介

ヴァレオプロ おかげさまで15周年！
入会キャンペーン

[理事長あいさつ]

老化の予防は今日から

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>



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。



老化の予防は今日から

顔にシワが増えたり、階段を上がるとすぐに息が上がつてしまったりすることが多くなると「老化」を感じる事があります。近年、老化のメカニズム「なぜ老化するのか？」について研究が進み、人間は120年以上生きる事が可能になると考える研究者も増えていています。(2024年6月現在、ギネス世界記録に認定されている存命中の世界最高齢は117歳です。)

人は子供から大人へ成長、発達し、成熟期を迎えると身体能力が自然と衰退します。これを老化といいます。人体を構成する約60兆個の細胞は、それぞれが絶えず新しい細胞と入れ替わる新陳代謝をおこなうことで生命(いのち)を維持しています。

しかし人間は、その入れ替わりのタイミングで新しい細胞をつくるのに失敗することがあるようです。その失敗の頻度が年齢を重ねるごとに増えていき、身体の機能を悪化させたり失ったりという「老化現象」を招くと言われています。

残念ながら、我々は高齢になると全身の機能が衰えてきます。しかし、体質にもよりますが、食事や栄養、運動等の生活習慣などで老化のスピードを遅らせる事が出来るのです。

今日から運動、栄養、休養、ストレス解消を正しくおこない、老化予防に努めましょう。



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

「インドに学ぶ」

20年ほど前、インドに旅をしました。その頃のインドはまだ発展途上国で、駅舎の中に牛が寝そべっていました。また、ニューデリーから地方へ向かうと、100kmもある5車線の全区間の国道を大勢の人々が5mくらいの間隔で、何の機械も使わずにツルハシ一本のまさに人力で造っていました。しかし、最も印象的だったのは教育熱心であった事です。ツアーガイドのゴースミさんが「インドの家庭を見て行ってください」と我々ツアー客10人を彼女の家に招いてくれました。彼の家には自分達の寝室と子供のベッドだけが有り、子供のベッドの上にカバーを敷いて、熱い紅茶と奥さんの手作りクッキーでもてなしてくれました。その時に、インドでは働く女性は少なく、結婚すると子育てに専念するという事と、子供の教育に熱心である事などを話してくれました。インドには身分制度(カースト)が根強く残っていて、子供は親の身分や職業を代々世襲していくのです。一番驚いたのは、奥さんは子供が学校に行っている間に、子供が学んでくる教科書と同じ内容を勉強しておき、子供が帰って来ると一緒に復習しながら5枚位のテストをさせ、勉強させるのだと話してくれました。感心したのを覚えています。

世界でも最貧国でありながら向上心の強いインドが今、勢いを高め来年にはGDPが日本を抜いて世界第4位になり、2年後には第3位のドイツも抜く見込みといわれている。日本は今、人口減とともにすべての勢いが鈍化していると言わざるを得ないと思います。「私が青年だった時の日本の勢いを再び」と叫ばずにはいられない。今こそインドに学ぶべきです。

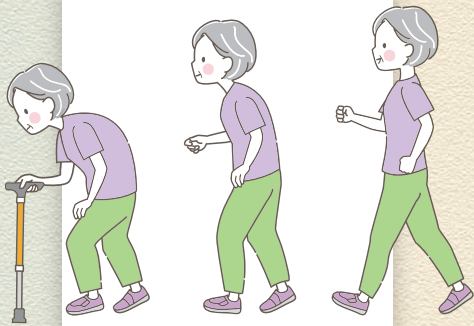
増加 老化細胞の

新しい細胞を生み出す機能が加齢とともに衰え、新しい細胞との入れ替わりが起こらなくなると古い老化細胞の割合が増えていく。

タンパク質の糖化

タンパク質が余分な糖分と結びついて糖化(劣化)すると、老化を促進させる物質AGE(糖化最終生成物)が作り出される。

老化をもたらし 要因



呼吸によって取り込んだ酸素の一部が通常よりも活性化した状態を「活性酸素」という。活性酸素が多く生成され、酸化防御機能とのバランスが崩れると、老化や疲労などが引き起こされる。

酸化 活性酸素による

ホルモン分泌の 変化

加齢とともに成長ホルモンや性ホルモンの分泌量が減り、ホルモンに対する各組織の反応力が低下することで身体機能が衰えていく。

出典: 工藤孝文「トレーニング・ダイエットの前に 今さら聞けない 人体の超基本」,朝日新聞出版,2023年5月10日,116ページ

BISHIN 歳時記

4月

1月

入職式
於:黒沢病院 7F 美心ホール
本年度は41名の新入職員を迎えました。



22日

新入職員歓迎
美心会グループ合同研修会
群馬交響楽団コンサート
於:高崎芸術劇場 大劇場



Schedule スケジュール

- 日曜ドック
- 7月21日(日)
- 8月25日(日)
- 9月8日(日)

顎変形症

[がくへんけいしょう]

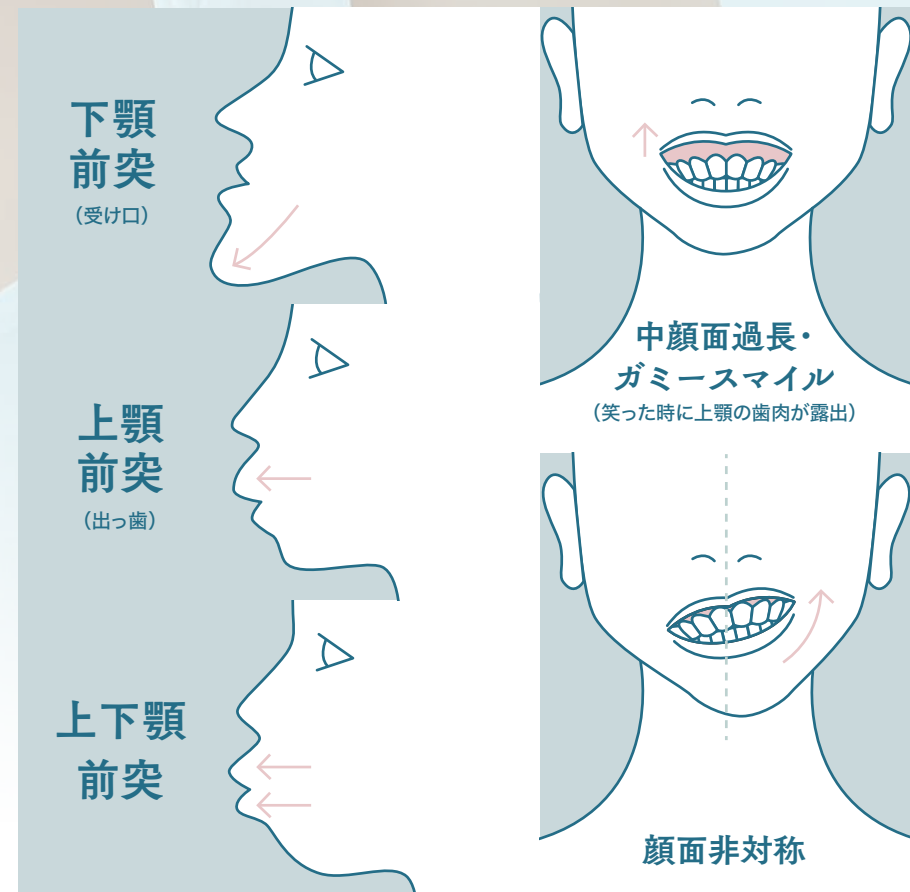
昭和大学歯科病院
顎顔面口腔外科
教授 代田 達夫
黒沢病院附属
ヘルスパーククリニック
歯科・歯科口腔外科
医長 河内 奈穂子

「顎変形症とは？」

あごの発育異常によって生じた顎骨(がっこつ)の形態変化です。上あごまたは下あごが前方に突出していたり、あごが小さいことにより上下の歯の噛み合わせが大きくずれてしまっていたり、顔が左右非対称でゆがんでいる状態です。このような場合には、歯列矯正だけでは治らないことがあります。「顎変形症」と診断を受けた場合には、保険診療の適応になります。

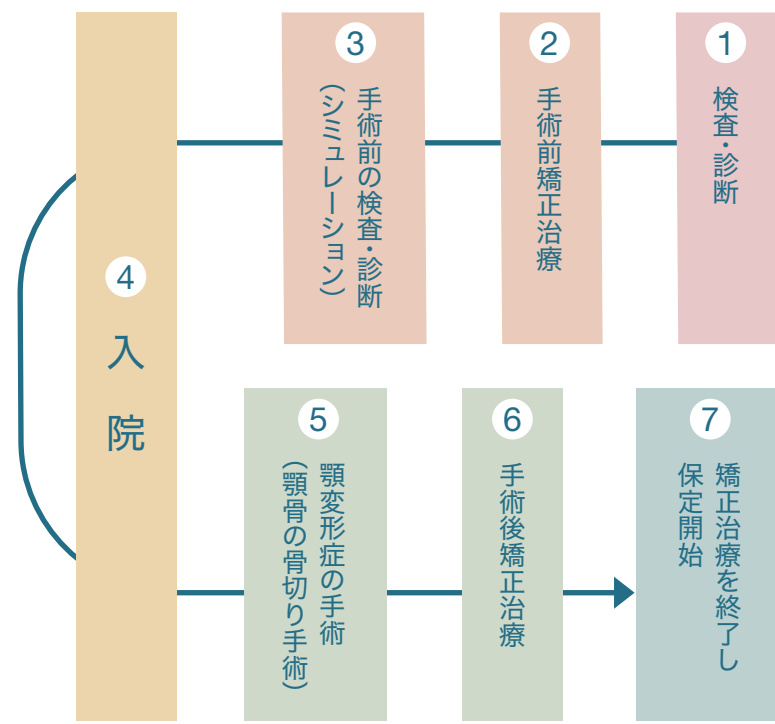
原因にはさまざまなものがありますが、かみ合わせがずれていると、うまくかめない、しゃべりづらい、食べ物の消化が悪いなどの障害が出てきます。また、見た目にも問題を抱えてしまうことがあります。私たちは、このような症状のある患者さんたちに対して、近隣で開業されている矯正歯科専門医と連携した治療をおこなっています。

【顎変形症のタイプ】



「当院における外科的矯正治療の流れ」

かみ合わせの改善はもちろんのこと、お顔の形など美容にも配慮した治療計画を立てて治療をおこなっています。



「矯正治療」



1 治療開始時
治療開始は歯の矯正をおこないます。



2 術前矯正終了時
歯の高さやアーチは整っていますが、かみ合わせはまだ揃っていません。



3 手術終了後
手術にてアゴの骨を動かし、理想的なかみ合わせに合わせます。



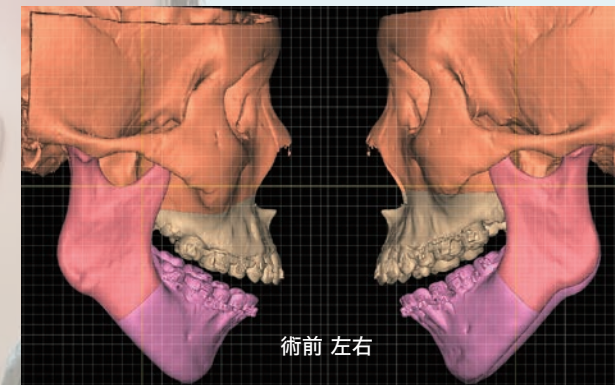
4 治療終了後
矯正終了後もかみ合わせを安定させるため、保定が必要となります。

治療

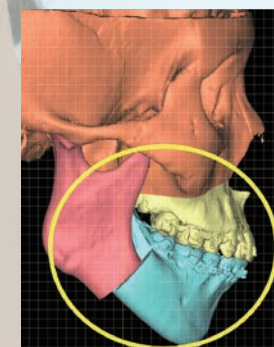
の手順について

「シミュレーション」

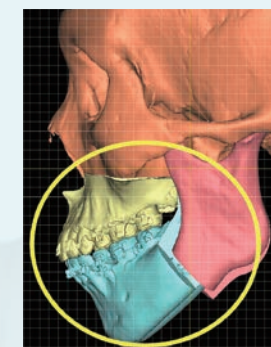
当院ではCTで撮影したデータを、コンピューターを使って分析し、アゴのかたち、歯ならび、かみ合わせの状態などを正確に診断します。このデータを使って手術シミュレーションをおこなうことで、安全で理想的な手術計画を立てています。



「シミュレーションにより実際の移動量を計算」



シミュレーション右



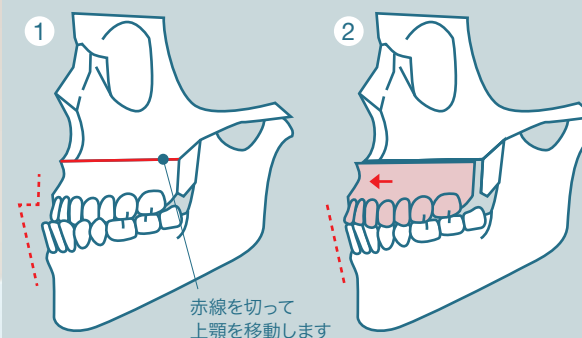
シミュレーション左

「顎矯正手術」

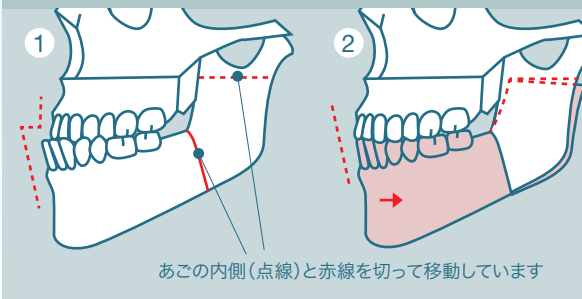
上顎骨、下顎骨といった骨全体を切って前後、上下、左右に移動させる Le fort I 型骨切り術、下顎枝矢状分割術 (SSRO) は、当院でも多くおこなっている術式です。

この手術も全身麻酔下にておこなわれ、口の中を切開します。骨切り後には顎の安静が必要であり、上下の歯にゴム、ワイヤーなどをかけて咬合を安定させます。

Le fort I 型 骨切り術



下顎枝矢状分割法 (SSRO)



「実際の症例」

上下顎前突にLe fort I型骨切り術と下顎枝矢状分割術を実施



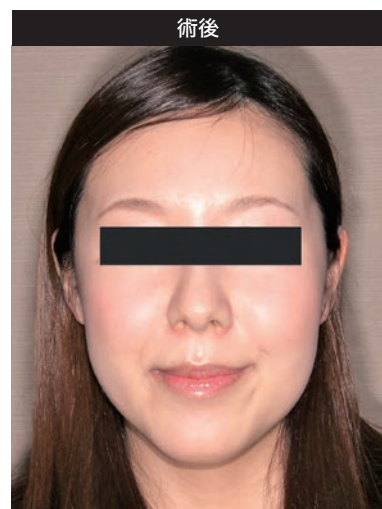
「術前の状態」



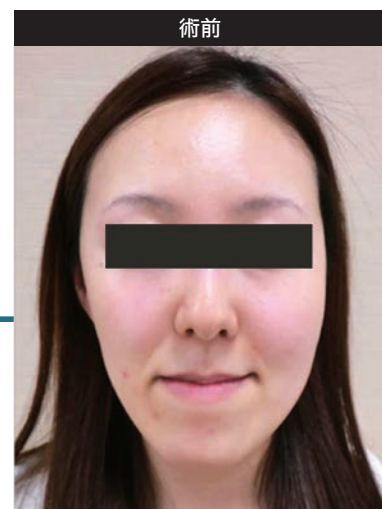
右

正面

左

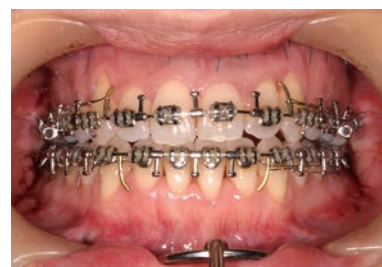


術後



術前

「施術前と施術後の比較」



歯並び



歯並び

Q&A

治療の疑問に
お答えします

Q どんな人が治療対象ですか？

「顎変形症」という病気であると診断された方が治療対象となります。

Q 治療費用は？

「顎変形症」という病名に対する手術・入院費は、一部の例外を除き、健康保険が適用されます。あくまでも目安で、治療法・使用材料・入院期間によって変動しますが、下アゴのみの手術では約30～35万円、上下両方のアゴの手術であれば約40～50万円です。
※高額療養費限度額申請により、自己負担額はここから減額されます。

Q 入院期間は？

特別な場合を除き、手術の前日に入院していただき、平均術後7日目で退院となります。

期間は？

Q 手術の時間はどれくらいかかるの？

骨の形態や移動する量によって個人差はありますが、下アゴのみの場合は2～3時間、上下の両アゴの場合は4～5時間が目安です。

手術時間は？

Q 治療期間は？

患者さんそれぞれのアゴやかみ合わせの状態に応じて変わりますが、矯正治療を含めて、概ね2年程度はかかります。

Q 手術の前の特別な準備は必要？

患者さんの術前の日常生活としては特に制限はありません。

治療は？

費用は？

Q 手術の後遺症はどんなのがあるの？

下アゴの手術の最も重篤な障害は、下唇の感覚が一時的に鈍くなることで、この手術を受けた方の約1割に認められます。上アゴの手術では、頬の感覚が鈍くなる方、顔の腫れがなかなか引きにくい方や、鼻の通りが悪くなったと感じられる方もいらっしゃいます。また後遺症ではありませんが、ご自身の容顔の変化に過度の期待をお持ちだった場合は「思い通りの顔の形にならなかった」と感じられるかもしれません。

Q 運動ができるまではどれくらいかかるの？

軽い運動は退院後2週間程度からおこなえます。ただし、激しい運動や顎を強く打つおそれがあるスポーツは、術後2ヶ月間は控えてください。

運動は？

Q 普通の食事が取れるまではどれくらいかかるの？

おおむね1カ月後には、硬いもの以外は食べられるようになります。

食事は？

後遺症は？



顎変形症の エキスパート による治療

手術は、昭和大学歯学部口腔外科学講座の代田達夫教授をはじめとする、顎変形症の手術経験が豊富な口腔外科専門医が担当します。
毎月第二水曜日は昭和大学の代田教授が診察いたします。また、その他の日でも口腔外科専門医が診察いたしますので、お電話でご都合の良い日時をご予約ください。

【歯科・歯科口腔外科診療体制】

	月	火	水	木	金	土
午前	小林充 ●佐藤	●河内	小林充 ●河内 ●代田(第2)	小林充 ●葭葉	●河内・●齋藤 【インプラント】 重原(第4)	小林充 ●田中
午後	小林充 ●佐藤	●河内 (16:00～18:00)	小林充	小林充 手術日	●齋藤 【インプラント】 重原(第4)	小林充 ●田中

※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。 ●印は口腔外科専門医師

■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** 予約受付時間/8:30～18:00 (歯科・歯科口腔外科 直通)



新任ドクター 紹介

New Doctor Introduction



泌尿器科医師
福田 一将

(ふくだ かずまさ)

本年4月より勤務させていただくこととなりました、泌尿器科の福田一将と申します。生まれは前橋市で県立前橋高校、群馬大学を卒業後、群馬県内で泌尿器科医師として医療に従事しております。今までは足利赤十字病院、伊勢崎市民病院、前橋赤十字病院で勤務し、今年から黒沢病院で勤務させていただきます。泌尿器科4年目になります。

泌尿器科医として研鑽を積み

職種を問わず頼れる医師を目指す

若輩者で、含蓄のある話もできないのが泌尿器科医を選んだ経緯について振り返ります。昔から手術で癌を治す医師に興味がありました。学生時代は群馬大学の外科手技講習会などに参加し、縫合結紮練習や腹腔鏡下での鶴を折る練習などをおこなっておりました。当時、最も憧れていたのが腹腔鏡手術でした。手でおこなう手術ですら高難易度なのに、腹腔鏡専門医の先生たちはさらに30cmほどある鉗子を用いて流麗な所作で腫瘍を含めた臓器を剥離する姿は芸術的でした。一朝一夕では身につか

い匠の技を目の当たりにして、自分でもそんな技量を身につけ、一人でも多くの患者様を救えるような手術、特に腹腔鏡手術ができるようになりたいと考えました。初期研修1年目の1月、何気なく研修で訪れたのが泌尿器科でした。泌尿器科は前立腺生検やDJステント留置といった日帰りのできる手術から、腎摘除や前立腺、膀胱全摘除術といった開腹や腹腔鏡下での手術、昨今ではDa Vinciを使ったロボット支援手術といった大がかりな手術まで幅広いのが印象的でした。また外来から手術室、病棟、透析室と病院中で活躍している姿がかっこよく見えました。その後も他の科と泌尿器科で悩んだ末、先生方が生き生きと働いていた姿に魅力を感じ、泌尿器科の門を叩きました。現在では上級医の先生方に指南していただきながらではありますが、自分でも腹腔鏡の手術を執刀するほどとなりました。優しい先輩の先生方に囲まれ研鑽を積んでおります。今後は泌尿器科として専門医を取得し、職種を問わず頼られる泌尿器科医師になれるように日々精進して参ります。

私は群馬大学泌尿器科の研修プログラムに沿って1年ごとに病院を移り仕事をしております。どの病院にも特色があり黒沢病院ではDa Vinciを用いたロボット支援手術や開腹でおこなう膀胱全摘除術、大きな腎結石を破碎する経皮的腎切石術など専門性の高い手術を多くおこなっていると伺いました。レベルの高い手術の一員として働くことで研鑽を積み、より上質な医療を患者様に提供できるようにと黒沢病院での就職を希望しました。

尚、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医を取得し、肝胆膵疾患だけではなく、消化性潰瘍や炎症性腸疾患、B型肝炎やC型肝炎をはじめとした肝疾患治療にも携わって参りますので、診断・治療に苦慮する症例等がございましたら、ご紹介頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。



第二内科部長
水口 貴仁

(みなぐち たかひと)

本年4月より第二内科部長として赴任いたしました水口貴仁と申します。前任は隣の栃木県の獨協医科大学病院に所属しており、本年3月までは2年間独立行政法人国立病院機構宇都宮病院にて内視鏡センター長兼消化器内科医長を務めておりました。出身は群馬県群馬町で高崎高校卒業生です。約20年ぶりに故郷へ帰って参りました。

私の所属しておりました獨協医科大学病院消化器内科では肝胆膵疾患において世界的にも御高名な入澤篤志教授の下で知識、技術の習得に励んでおりました。したがって専門分野は肝胆膵疾患であり、内視鏡的逆行性胆管膵管造影(ERCP)、超音波内視鏡検査(EUS)を中心に内視鏡検査・治療に従事しておりました。従来、黒沢病院ではERCPの実績は年間約20例程度でありましたが、本年度より施行件数の増加を図って地域医療に貢献して参りたいと存じます。また、黒沢病院は数多くの方に健康・人間ドックをご利用頂いている特色があります。現在日本では男性の約4人に1人、女性の約6人に1人が癌でお亡くなりになっているのが現状であります。特に膵臓癌は初期のステージ1で発見されても、他の癌のステージ1で発見された方は70%以上の10年生存率が見込めますが、膵臓癌は僅か35%程度、ステージ2となると15%程度まで下がってしまいます。その上、自覚症状が現れにくく、発見時には手術困難の進行した病態をしばしば経験致しました。したがって健康・人間ドックを受けられた方々の検査結果を元に膵臓癌をはじめ悪性腫瘍のリスクファクターを拾い上げ、適切なマネージメントをおこなって早期発見にも努めて参りたいと存じます。

尚、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医を取得し、肝胆膵疾患だけではなく、消化性潰瘍や炎症性腸疾患、B型肝炎やC型肝炎をはじめとした肝疾患治療にも携わって参りますので、診断・治療に苦慮する症例等がございましたら、ご紹介頂ければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

検査結果からリスクをチェック
悪性腫瘍の早期発見に務める



メディカルフィットネスジムならではのポイント



体組成測定

毎月体組成測定(TANITA測定)で筋肉量や内脂肪量などの身体の変化や成果をしっかりとチェックできます。



体力測定で身体チェック

半年に1度の体力測定で体力年齢を数値化できます。また、心肺持久力を測定することで、脂肪燃焼に効果的な運動強度、持久力向上に必要な運動強度を知ることができます。



医療機関ならではの健康チェック

健康運動指導士、管理栄養士、理学療法士が常駐しております。体調や体型の変化、食事や摂取カロリーについての不安、身体の不調などについてお気軽にご相談いただけます。

ヴァレオプロの特徴

会員さまインタビュー

吉井 豊子 さま

Q: ValeoProに入会しようと思った決め手は何ですか?

設備が充実している点や、スタッフの皆さんの気さくな人柄に感銘を受けて、即日入会を決めました。

Q: 高崎市にはスポーツクラブがたくさんありますが…ValeoProを選んでいた理由は何ですか?

天然かけ流しの温泉があることです。汗をかいた後のサウナも最高です!実はValeoProに通い始めてから、自宅のお風呂は年に数回しか入っていません。

Q: 今後の目標はありますか?

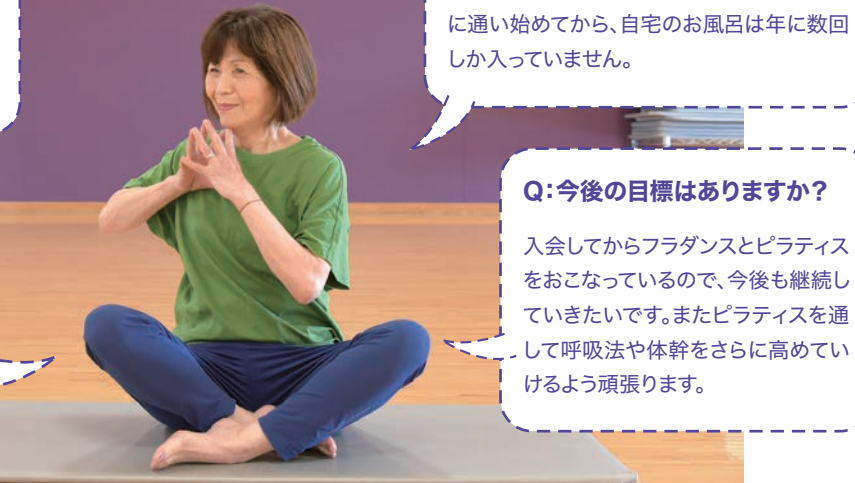
入会してからフラダンスとピラティスをおこなっているので、今後も続けていきたいです。またピラティスを通して呼吸法や体幹をさらに高めていけるよう頑張ります。

Q: ValeoProのどんなところが気に入っていますか?

血圧測定、血液検査、食事指導など、定期的に健康管理をしていただけるので安心できます。また黒沢病院から高崎駅までの送迎便があり便利です。運営母体の美心会が地域貢献に尽力されている点も魅力に感じています。

Q: どのような方にValeoProをお勧めしたいですか?

いつまでも健康でいたい方や、運動不足の方にぜひお勧めしたいです。



入会お申込・お問い合わせ先

Medical Fitness & Spa
ValeoPro
ヴァレオプロ

お問い合わせ
TEL.027-350-1177
〒370-1203 群馬県高崎市矢中町188
ヘルスパーククリニック2F

休館日 第1・第3金曜日
年末年始・保守点検日(年3回)
営業時間 9:25~22:30
(土は21:00、日祝は19:00閉館)

15th

おかげさまで15周年!

Medical Fitness & Spa
ValeoPro
ヴァレオプロ

入会キャンペーン

この夏、あなたの生活習慣を変えるきっかけに。
15周年を記念して特別なキャンペーンをご用意しました。

キャンペーン
1

入会手数料+登録手数料
(15,100円のところ)

無料!

キャンペーン
2

商品券
10,000円分

プレゼント!

キャンペーン期間：2024年7月1日~2024年8月31日

TOPICS **1** 人間ドックで「ロコモ健診」オプションを開始しました

ロコモとは?



骨や筋肉などの体を動かす運動器の機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(略称 ロコモ)」といいます。ロコモが進行すると日常生活に支障をきたし、要介護の要因になるとされています。また比較的若い世代からロコモは始まっているとの報告もあります。

美心会では、地域の人々の健康寿命を伸ばすための取り組みの1つとして、6月から人間ドックのオプションに「ロコモ健診」を新たに追加いたしました。普段、体を動かしていない方でも安全で気軽に受けられるよう、ヴァレオプロの経験豊かなトレーナーや健康運動指導士がサポートいたします。

検査内容

- ①  骨塩量測定*
- ②  ロコモ25 (問診票形式)
- ③  体組成(筋肉、脂肪)測定
- ④  立ち上がりテスト
- ⑤  2ステップテスト
- ⑥  下肢筋力測定



結果説明およびアドバイス

※骨塩量が基準値未満の人は、怪我防止のため、ロコモ健診は受診できません。その場合は骨塩量の検査代1,570円(税込)のみお支払いいただけます。

[所要時間]	[料金]
20分程度	7,700円(税込)

多数の美心会スタッフが試行錯誤を重ね、ロコモ健診の進め方(測定方法や結果説明)に磨きをかけました。今後もさらに良い検査になるように検討を進め、地域のみなさまの健康寿命延伸に貢献してまいります。

ご予約・お問合せ **TEL.027-353-2277** (高崎健康管理センター 直通)
受付時間/7:30~18:00(日曜・祝日を除く)



最新の話題をご紹介します

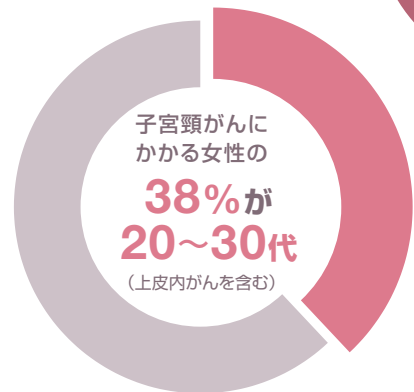


ビシンからのお知らせ

NEWS **1** 子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種は2025年3月まで

日本では、年間1万人が新たに子宮頸がんと診断され、約3,000人が命を落としています*。

子宮頸がんにかかる女性の約16%が20~30代で、子宮頸がんになる前段階の上皮内がんを含めると約38%が20~30代となっています。また、上皮内がんを含む子宮頸がんの場合、発症のピークが女性の妊娠・出産年齢と重なることもあり、女性にとって深刻な病気だといえます。子宮頸がんは、予防可能ながんです。HPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診で予防しましょう。



*国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録/厚生労働省人口動態統計)全国がん罹患データ(2016年~2019年)/全国がん死亡データ(1958年~2022年)
出典: <https://www.shikyukeigan-yobo.jp/disease/>

HPVワクチンのキャッチアップ接種とは

「HPVワクチン接種の機会を逃した方のための接種」で、1997年4月2日~2008年4月1日生まれの女性が接種対象です。HPVワクチンの定期接種の対象であった期間(小学校6年生~高校1年生相当)に接種機会を逃した女性や、接種を完了していない女性は公費(原則、自己負担なし)で接種が受けられます。公費助成を受けられるのは2025年3月末までです。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月間かかるため、希望する場合は**2024年9月末までに接種を開始**する必要があります。お早めの接種をご検討ください。

ご予約・お問合せ **TEL.027-352-1111** (外来 直通)

NEWS **2** 第29回 美心祭

10月27日(日)開催!

- 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

詳細は、順次院内掲示板やホームページなどでお伝えしていきます。美心会の最新医療を多くの方に知っていただき、地域のみなさまの健康づくりに役立つ内容で開催します。現在準備を進めておりますので、どうぞご期待ください。

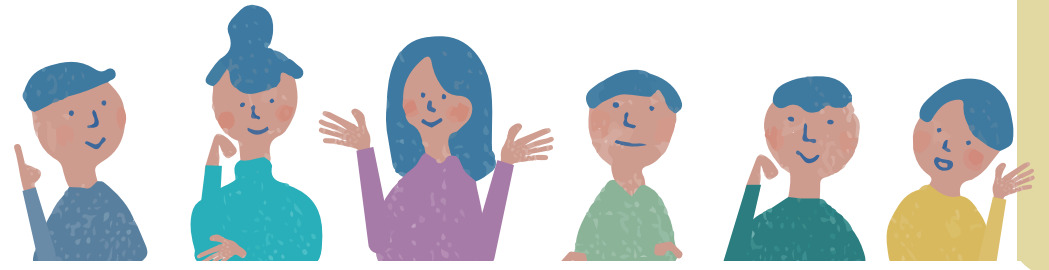
前回開催の様子



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。



ヴァレオプロ

＊暑くなってきたて、お風呂上りに汗が引かないため、パウダールームの個室すべてに扇風機が欲しいです。

【回答】

パウダールームには窓がないため、空気を循環させるために入り口と出口に扇風機を設置させていただいております。個室に扇風機を設置するにはスペースが狭く、難しかったため、更衣室の空調温度を見直しさせていただきました。今後も会員の皆様が快適に過ごせるよう努めてまいります。



高崎健康管理センター

＊眼底・眼圧の検査の際にコンタクトをはずし、検査終了後にコンタクトをつけますが、洗面台にある鏡の位置が目とても悪い私にとっては遠く、コンタクトをつけるのに少し苦労します。眼科医院には手鏡大の可動式の鏡や拡大鏡などが備え付けられていますので、そのような物があると便利かなと感じました。

【回答】

コンタクトレンズの着脱におきましてご不便をおかけし、申し訳ございませんでした。近視の強いお客様に対する配慮が不足しておりました。眼底・眼圧検査ブースに拡大鏡を設置させていただきましたので、次回ご受診の折にはぜひご利用ください。

みなさまのご意見ご要望をお聞かせください。



ケアサポートセンター さとの花

ケアサポートセンターさとの花は、住み慣れた地域で継続した生活ができるよう、ご利用者さま一人ひとりの生活スタイルに合わせたサービスを提供いたします。日中の定員が15人のため、少人数で家庭的な環境で生活することができます。ケアマネジャーは専門の研修を受けた同施設の職員が担当いたしますので、より迅速に、柔軟な対応が可能です。「介護が必要になっても自宅での生活を続けていきたい」とお考えの方は、ぜひ一度ご相談ください。

／パラ園見学ツアー／

佐藤さまの長女(竹内さまより)
デイサービスだけでは一人暮らしが難しくなり、サービス付き高齢者住宅に入居しましたが、母には合わず「家に帰りたい」と何度も言うため別の施設を探したところ、ケアサポートセンターさとの花を利用することになりました。施設内が明るくにぎやかな雰囲気、靴を脱いで靴下で過ごしているのも良いと思いました。
母がぐずって「行きたくない」と言う時も、スタッフの方が待つてくれるのがありがたいです。行けない時には配食に変更してもらえ、母も助かります。また、私の体調が悪く母のところへ行けない日には、泊りに変更できてとても助かりました。
ケアサポートセンターさとの花を利用してからは母は明るくなり、昔に戻ったようです。母のことは常に心配ですが安心できるようになりました。



ご利用者さまの声
佐藤さま
一人暮らし・市内に住む長男さまと長女さまが定期的に洗濯や掃除などの支援をおこなっています。

佐藤さまのサービス利用状況

月	火	水	木	金	土	日
泊り	通い・夕訪問配食	泊り	通い	朝・昼・夕訪問配食	通い	朝・昼訪問配食

利用料金 1か月あたりの介護保険料 概算(1割負担の場合)

要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
7,500円	11,700円	15,800円	21,700円	30,000円	32,700円	35,700円

利用料金は利用の頻度に関係なく一月定額制です。
食費 朝食:300円、昼食:600円、夕食600円、おやつ:100円
宿泊費1泊:1,000円



ケアサポートセンター さとの花
TEL.027-321-2000
(担当:関口・山下)
〒370-0867 高崎市乗附町208

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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)

1便は土日祝日は運休します。 年末年始(12/29~1/3)は全便運休します。

(たまりん 令和4年4月改定)

	1便 (土日祝日は運休)	2便	3便	4便
1 交通広場	7:45	9:50	12:45	15:45
2 玉村町役場	7:50	9:55	12:50	15:50
3 道の駅玉村宿	↓	10:00	12:55	15:55
4 高崎松風園 森の木クリニック	↓	10:03	12:58	15:58
5 昭和病院	↓	10:07	13:02	16:02
6 高崎高等特別支援学校	8:08	↓	↓	16:08
7 アビタ高崎店前	8:11	10:14	13:09	16:11
8 黒沢病院附属 ヘルスパーククリニック	8:18	10:20	13:15	16:17
7 アビタ高崎店前	8:19	10:21	13:16	16:18
5 昭和病院	↓	10:31	13:26	↓
4 高崎松風園 森の木クリニック	↓	10:32	13:27	↓
3 道の駅玉村宿	↓	10:37	13:32	16:25
2 玉村町役場	8:32	10:42	13:37	16:30
1 交通広場	8:40	10:50	13:45	16:40



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

美心会では最近、大勢の職員が歩いたり走ったりして歩数や距離を競うようになりました。やはり運動は良いものです。多くの職員が生活習慣病のリスクを減らしているのではないのでしょうか。ただ、自分は…運動のおかげで食が進み、なんと体重が増えてしまったのです。この分では、夏のビールでさらに太りそうです。(三)

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)	⇒ 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」「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						
-	-	-	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、駅送迎に乗車し「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。

至ヘルスパーククリニック 老健くろさわ

倉賀野送迎ルート

倉賀野駅南口

アイケイ薬局 倉賀野店

倉賀野神社 東鳥居前

セブンイレブン 倉賀野上町店

121

高崎駅東口

老健くろさわ

中居2丁目

ヘルスパーククリニック

中居団地先回り

老健先回り

高崎駅送迎

中居2丁目

中居団地 75-17棟前

道林児童公園

ラ・ヴィオラ中居

美容室 スーパーレディ前

フレッセイ

354

高崎駅西口

倉賀野駅南口

倉賀野神社 東鳥居前

アイケイ薬局 倉賀野店

セブンイレブン 倉賀野上町店

老健くろさわ

中居2丁目

ヘルスパーククリニック

中居団地先回り

老健先回り

高崎駅送迎

中居2丁目

中居団地 75-17棟前

道林児童公園

ラ・ヴィオラ中居

美容室 スーパーレディ前

フレッセイ

354

高崎駅西口



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7月1日(月)~

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	中島	中島・小倉文	大森	中島・大森	中島	小倉文・寺西
	午後	大森	武山	脳神経外科医師	酒井	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 矢島 予約制	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(10:30まで)	【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(15:30から)	【循環器】佐藤裕 松本・太田 矢島	町田 【肝臓】堀口 矢島・小路(16:00から)	山岸 矢島	高橋徹 水口	【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) 角田 第1・高井 第2・長谷川 第3 都丸 第4・角田 第5	牧口 第4	—	—	—
	午後	—	岡 邨	—	松尾	—	米本 第1.3.5・岡邨 第2.4
整形外科	午前	—	岡 邨	—	松尾	—	整形外科医師
	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 小川・浅香・相川 内視鏡医師	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 内視鏡医師(6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
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
男性更年期障害	黒澤
排尿機能障害	曲
インプラント	重原

泌尿器科	外科	総合診療科	皮膚科
 黒澤 功	 伊藤 一人	 小倉 治之	 大木 亮
 曲 友弘	 古谷 洋介	 福田 一将	 尾澤 正俊
 尾澤 正俊	 田口 正毅	 小林 勇治	 木暮 道夫
 神山 由佳	 尾澤 正俊	 田中 中	 尾澤 正俊
内科			
 佐藤 裕一	 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 祥紘	 水口 貴仁	 久保 和宏	 水口 貴仁
脳神経外科		婦人科	歯科・歯科口腔外科
 大森 重宏	 小倉 丈司	 中島 まゆ	 武山 英美
 寺西 亮雄	 酒井 紫帆	 五反 聡司	 浅野目 和広
 酒井 英明	 岸 東彦	 小林 充典	 河内 奈穂子

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