

健康情報誌

BISHIN

「ビ
シ
ン」

TAKE FREE

ご自由
にお持
ち
くだ
さい

季刊

2025 Vol.151

新年号

Features | 特集 |

黒沢病院

脳卒中センターの取り組みと
一次脳卒中センターコア施設認定

便潜血陽性は危険！

【理事長あいさつ】

日本人の4人に1人は腰痛症

しっかり知って楽しく暮らす



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

検索

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

日本人の4人に1人は腰痛症 しっかり知って楽しく暮らす

あけましておめでとうございます。

今年はい年であり私も年男となりました。巳年生まれの人には向上心が旺盛で努力家といわれ、仕事ではその道のスペシャリストにもなれるとの事。しかし、私としてはうれいような恥ずかしいような気がしています。

さて、予防医療が重要だという事は、今や常識となつていますが。すべての病が予防できるかどうかは、やがて判明されると思います。腰痛も三千万人を悩ます国民病となつていますが、これまででは腰痛を根本から治す決定的な治療法は手術以外にな

いといわれてきました。しかし、腰痛診療はここ数年で飛躍的に進歩し、90%以上の原因が特定され、適切な治療がおこなえるようになってきました。治療には、痛みの原因毎に身体の正しい使い方、動かし方を学ぶ事が重要のようです。

それには、ピラティスと呼ばれる運動療法が効果的と言われています。ピラティスは体幹(胴体)にある筋肉を正しく使って背骨を安定させ、姿勢と動作を正すことを重視するエクササイズであり、腰痛のリハビリに適しています。腰痛の運動療法のポイントは、第1に腰椎と隣り合う胸椎と股関節の可動性のアップ。第2に体幹の安定性の向上です。当法人の運営するメディカルフィットネス&スパ ヴァレオプロではピラティスを始めとする腰痛予防に効果的なレッスンを提供しています(詳細はP12へ)。



医療法人社団美心会
理事長 黒澤 功

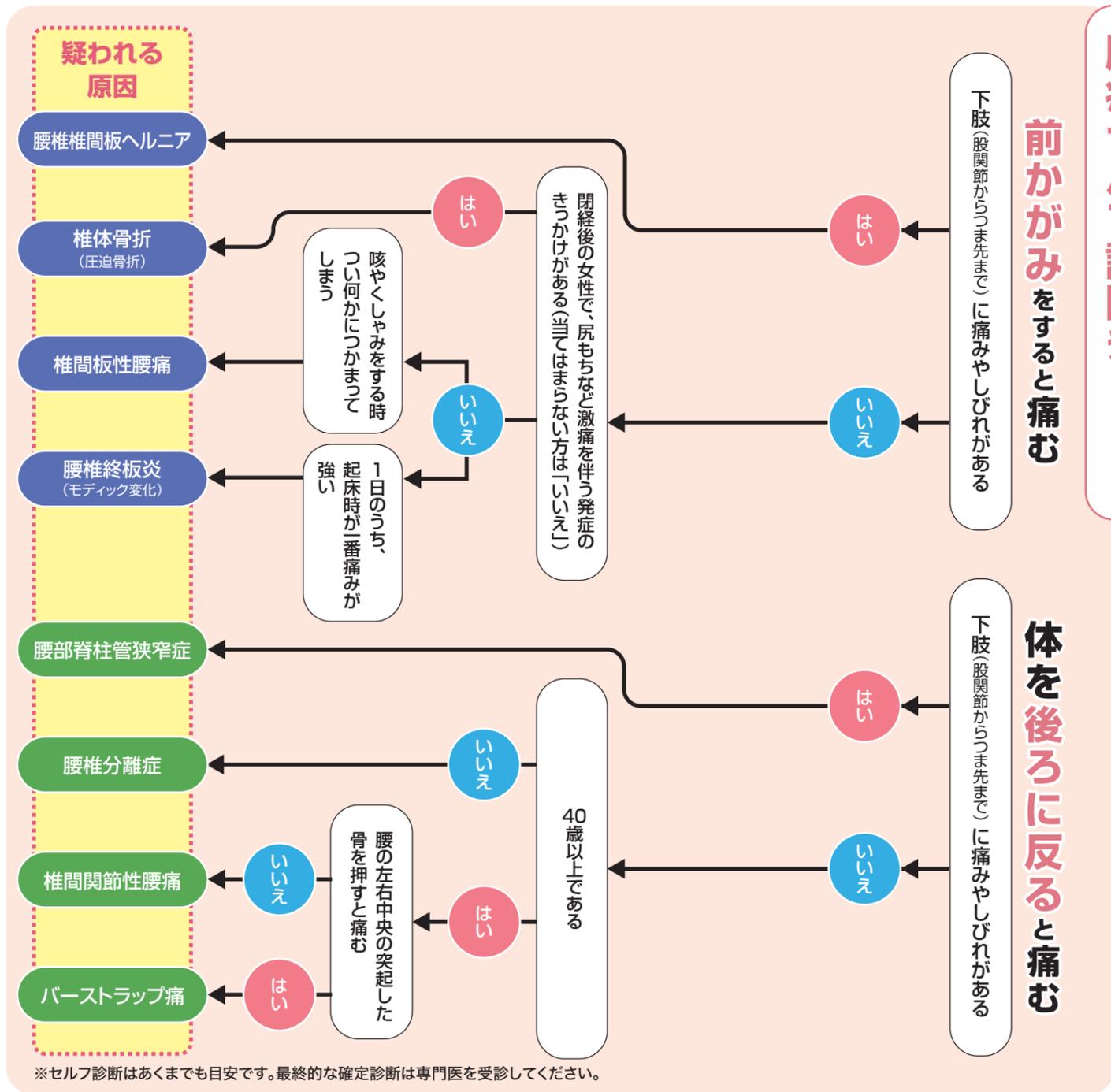
腰痛セルフ診断チャート

前かがみをするとう痛む

下肢(股関節からつま先まで)に痛みやしびれがある

体を後ろに反ると痛む

下肢(股関節からつま先まで)に痛みやしびれがある



※セルフ診断はあくまでも目安です。最終的な確定診断は専門医を受診してください。

BISHIN 歳時記

10月 12日(土) リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024ぐんま参加
於:ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド
がんに立ち向かう方々の勇気を称え、がん患者や家族、支援者と一緒に地域一丸となってがん征圧を目指す、チャリティーウォーク活動です。



27日(日) 第29回 美心祭開催
詳細はP15 NEWS&TOPICS



11月 3日(祝) ぐんまマラソン出場
詳細はP15 NEWS&TOPICS



10/31(木) ブルークローバーキャンペーン 旬間
11月9日(土)女性にも知ってほしい!前立腺がん講演会 詳細はP15 NEWS&TOPICS



12月 1日(日) ウィンターイルミネーション 開始

Schedule スケジュール

- ・ 1月19日(日) 日曜ドック
- ・ 2月9日(日)
- ・ 3月2日(日)



左から黒澤理事長、黒澤副理事長



※写真はイメージです

た。ナツメヤシは食物繊維がゴボウの1.3倍も含まれていて、甘く美味しいものでした。世界一の砂漠には人が作った地下水の経路があり、その水で文明が進歩した事を知り、人の知恵はすばらしいと感じました。

「サハラ砂漠に 井戸があつた」
昨年10月にモロッコのサハラ砂漠に旅をしました。ラクダに乗り、サハラ砂漠に昇る朝日と沈む夕日を眺め、すばらしい風景を見ました。サハラ砂漠はアフリカ大陸の北部一帯に広がる世界最大の砂漠で、アフリカ大陸の約1/3を占める広さです。サハラ砂漠の産業は農業と遊牧ですが驚くべきことにこの世界最大の砂漠には「フォオガラ」と呼ばれる人工の地下水路があります。この地下水路を使ってアトラス山脈から水をオアシスまで引き込んで農業をしているとのこと。オアシスで栽培されているのは特産物であるナツメヤシが中心です。

ささやき

理事長 黒澤功の
ふれ・あいエッセイ



黒沢病院脳卒中センターの取り組みと

一次脳卒中センター(PSCC)コア施設認定

脳卒中センター長 小倉文司

黒沢病院脳卒中センターは、お陰様で2014年7月の開設から10周年を迎えることができました。当センターでは「断らない医療」を目標に掲げ、待ったなしの治療が必要な脳卒中患者さんのために、救急隊との間に直通のホットラインを準備し、24時間365日対応ができるようにしています。また、埼玉医科大学国際医療センターとの連携を図り、重症患者に対する集中治療のためのStroke Care Unit (SCU)および脳卒中専門病棟(Stroke Unit: SU)を設置し、脳卒中の予後改善に努めてまいりました。

救急隊の皆様との症例検討会



黒沢病院脳卒中センター

特徴① ホットライン

ホットラインとは、院内の当番医師が専用通信機器を常に携帯し、救急隊の連絡を直に受けて対応するシステムのことです。通常、救急隊は病院の事務に連絡をして病状を説明し、それから事務が医師に取り次ぎます。場合によっては救急隊が医師に対してまた病状を説明することもあります。これでは1分1秒を争う最中にも関わらず、大きな時間のロスが生じます。救急隊が患者さんを搬入してから、救急車がなかなか出発しない場面を皆さんもご覧になったことがあるかもしれません。ホットラインでは、救急隊が直接医師に連絡をして、片麻痺などの確実な症状がある場合には、30秒以内で通話を終了して搬送開始となります。

どのような症状がホットラインの適応になるのか、ホットラインを有効に活用していただけるように、当センターでは救急隊と定期的に症例検討会を開き、常にシステムを更新しております。このシステム維持のためには、脳卒中診療医が夜間休日も病院に常駐する必要があり、常勤医のみでは人員は不足します。当センターは、埼玉医科大学国際医療センターの全面協力のもと、多大な人的支援により実現することができています。

黒沢病院脳卒中センター

特徴② Stroke Care Unit (SCU)

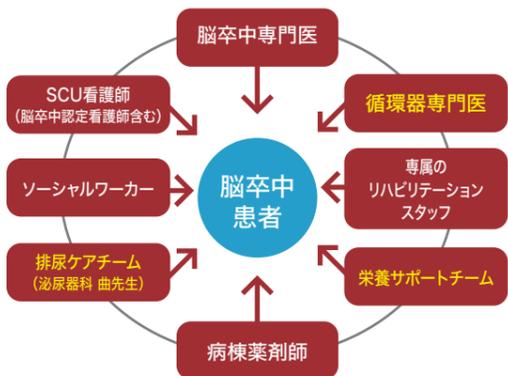
当院では急性期脳卒中患者さんの入院設備であるSCUを県内最大規模の12床擁しています。SCU病床は1つの大広間のような造りのため、目が届きやすく、かつ患者さん3人に看護師1名(一般病棟は患者さん7〜10名に1名)が配置されており、集中治療に適した人員配置となっています。特に脳神経外科では手術後に頻回に神経所見を確認したり、ドレーンの排液量や、体液バランスを短時間毎で確認したりするため、SCU病床なしで安全な管理をおこなうことは困難です。

また、当センターのSCUでは、脳卒中専門医、看護師、SCU専属のリハビリテーションスタッフ、薬剤師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなどの多職種がチーム連携を保ち、脳卒中急性期の変化する病状にリアルタイムに対応しております(図1)。この連携により、脳卒中急性期の患者さんを歩かせて良いか、食事をして良いかなどの情報が医師から速やかに各専門職種に伝わり、適時的確なケアをおこなうことができます。医学的に

県内最大規模のSCU



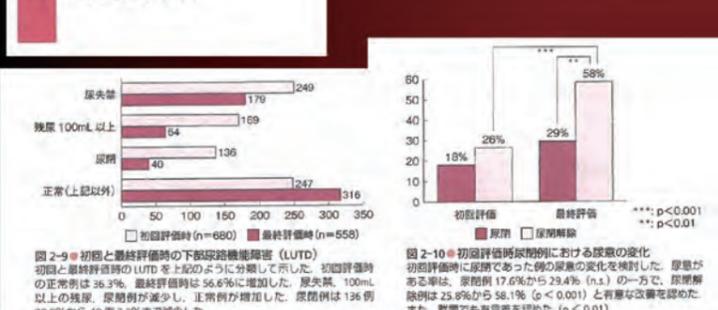
(図1) 黒沢病院SCUのシステム構築



泌尿器科 曲排尿機能部長の研究、執筆



3 脳血管障害





黒沢病院脳卒中センター 外科手術について

当センターでは、脳血管障害に関連した手術を中心におこなっています。開頭手術には手術用顕微鏡、血管内治療には専用のアンギオ装置が必要ですが、当院は最新の機器を揃えており、術野、血管などの視認性が高く、安全に治療を受けていただけます。



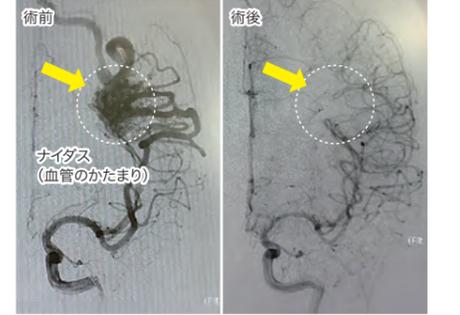
最新の脳血管撮影装置及び、手術用顕微鏡(三鷹)を導入しております。

黒沢病院脳卒中センターの主な対象疾患と外科治療

対象疾患	外科治療
①くも膜下出血	・(a)開頭クリッピング術 ・(b)コイル塞栓術(血管内治療)
②未破裂脳動脈瘤	・(a)開頭クリッピング術 ・(c)フローダイバータースtent(血管内治療) ・(d)バイパス手術
③急性期脳梗塞	・(e)血栓回収術 ・減圧開頭術
④慢性期脳梗塞、もやもや病	・(f)バイパス手術
⑤頸動脈狭窄	・(g)ステント留置術(CAS) ・(h)頸動脈内膜剥離術(CEA)
⑥脳内出血	・開頭血腫除去術 ・(i)内視鏡下血腫除去術
脳動脈奇形、海綿状血管腫	・摘出術(右図:摘出術例参照)

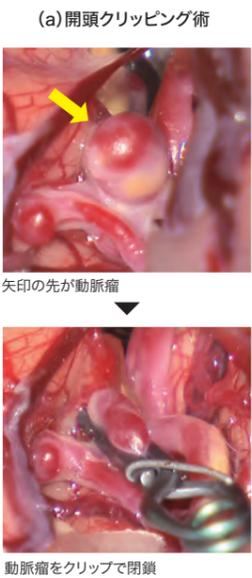
※(a)～(i)の外科治療は下記に詳細を掲載しております。

脳動脈奇形(AVM)、海綿状血管腫の摘出術例

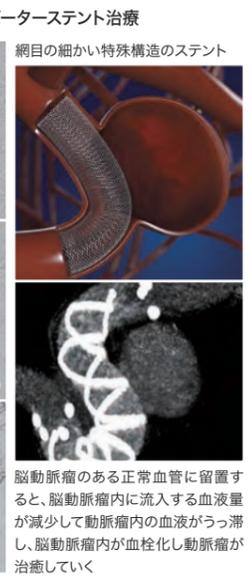


脳血管障害の外科治療

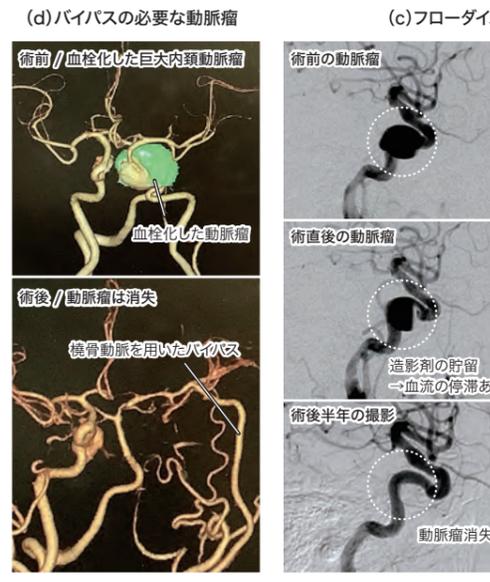
①くも膜下出血に対しては、破裂した脳動脈瘤の根本にクリップをかける開頭手術(a)と、鼠径部(そけいぶ)や腕の太い動脈からカテーテルを通し、動脈瘤の中に柔らかいコイルを充填する血管内治療(b)があります。当院ではいずれの治療も常時対応可能であり、安全性、確実性のより高い手段をとることができます。動脈瘤が未破裂の場合でも、将来の破裂予防のために、同様の治療をおこなっています。



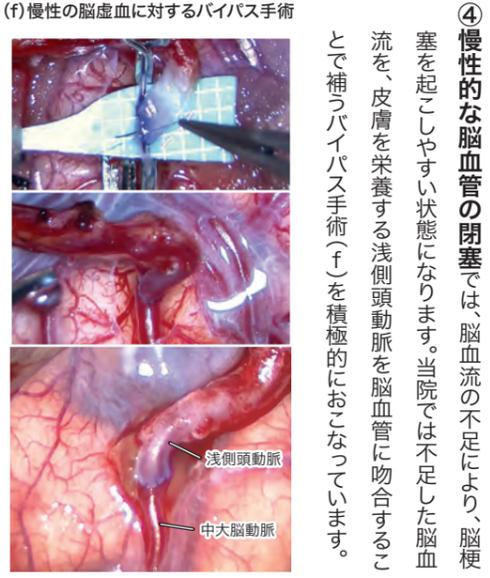
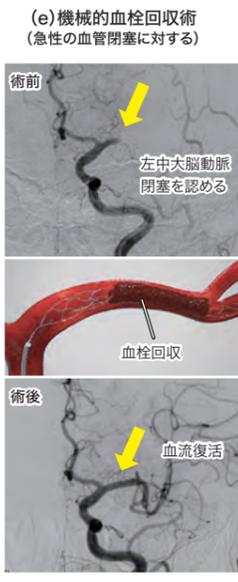
②深部の未破裂内頸動脈瘤に対して、近年ではステントを置いて血栓化を促す治療(c)が進歩しており、当院でも良好な成績を収めています。血管内治療が困難で、バイパスを用いて動脈瘤への血流を回避しなければならぬ症例(d)にも対応しています。



脳動脈瘤のある正常血管に留置すると、脳動脈瘤内に流入する血液量が減少して動脈瘤内の血液がうっ滞し、脳動脈瘤内が血栓化し動脈瘤が治癒していく

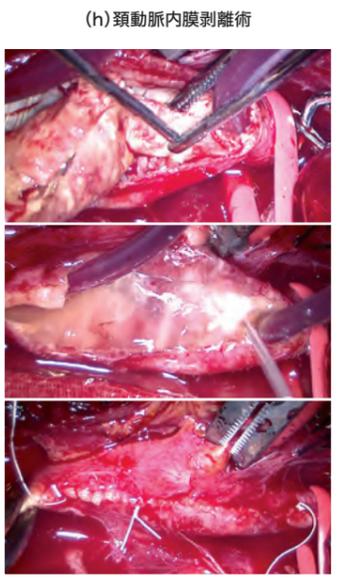
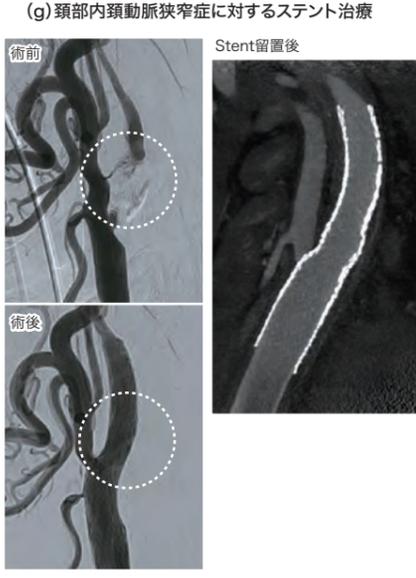


③脳の血管が血栓により閉塞した場合、1分1秒を争う緊急治療が必要です。カテーテルを用いて血栓を回収する治療(e)がいつでもできるよう準備しています。当院は群馬県内でも有数の症例数があります。



④慢性的な脳血管の閉塞では、脳血流の不足により、脳梗塞を起こしやすい状態になります。当院では不足した脳血流を、皮膚を栄養する浅側頭動脈を脳血管に吻合することで補うバイパス手術(f)を積極的にこなしています。

⑤頸動脈の狭窄、閉塞は脳梗塞を起こしやすく、外科的な治療が必要となる場合があります。当院では、頸動脈狭窄部をバルーンで拡張し、ステントを留置する血管内治療(g)と、直接頸動脈を切開して、頸動脈の内側に溜まったプラーク(コレステロールなどの塊)を切除する内膜剥離術(h)とで、安全確実な方法を選択するようにしています。



⑥脳内出血に対しては従来の顕微鏡を用いた開頭手術よりも侵襲の少ない、小さな骨窓から内視鏡下で血腫を除去する方法を積極的に採用しています(i)。



予定手術の際には

前もってカンファレンスを実施し、手術計画の事前確認や話し合いをおこないます。万全な体制で手術に臨めるように心掛けています。

術前後症例検討会の様子



症例毎に Power Point で作成。皮切開頭蓋デザイン等を提示しつつ、皆で検討。術後症例はビデオを供覧して意見を述べ合う。

適切に治療を進めるために

先にご説明しました当センターが開設当初から導入している、医療体制（救急体制（ホットライン導入）、人員配置（脳卒中診療医が常駐）、設備（SCU））に関しては、コア施設の基準を大幅に超えた、品質の高いものと自負しています。認定施設の看板だけでなく、実力を伴った施設として、皆さまに認められるよう努力を続けてまいります。

そして地域の先生方、救急隊の皆さまとの連携を深めながら、脳卒中患者さんが、急性期治療からリハビリテーション、そして在宅まで、適切なタイミングで適切な医療的介入をスムーズに受けられる円滑なサイクルが形成されなければなりません。当センターがそのサイクルを回す大きな原動力となり、患者さんが後遺症なく元通りの生活を送れるよう、安心して利用できる施設を目指して、さらに研鑽を積んでまいります。

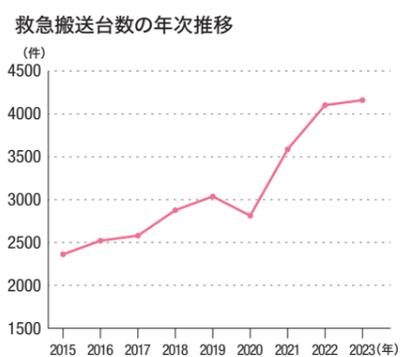


一次脳卒中センター（PSC）コア施設認定と、今後の展望について

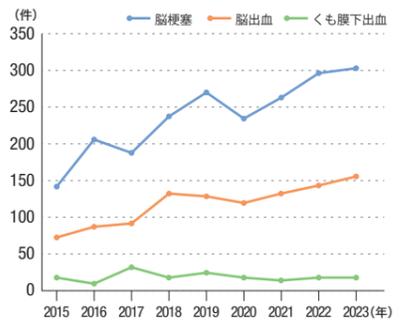
黒沢病院の救急搬送台数、入院患者数、手術件数は増加傾向で、今や地域の脳卒中治療における中核的な存在となっています。

この度、施設基準に到達したため、日本脳卒中学会より、群馬県内で5施設目、西毛地区（高崎、藤岡、安中、富岡）では最初の一次脳卒中センター（PSC）コア施設の認定をいただきました。PSCコア施設とは、PSC施設のうち、脳梗塞に対する血栓溶解療法に加え、機械的血栓回収療法の治療実績や診療体制をもとに、24時間365日機械的血栓回収をおこなうことができる、地域においてコア（中核）となる施設と定義されています。

増える救急搬送・入院・手術



脳卒中入院患者数の年次推移



手術件数の年次推移



脳卒中相談窓口のご紹介

脳卒中相談窓口とは、脳卒中における医療や介護に関する相談、適切な社会資源の情報提供など、個別のお悩みに対応する脳卒中専門の相談窓口です。脳卒中専門医が責任者となり、脳卒中に精通した看護師と日本脳卒中学会から認定された専門の相談員（脳卒中療養相談士）がそれぞれ中心的役割を担い、必要に応じて理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師、管理栄養士などの各専門職と連携を図り、問題解決に取り組みます。

脳卒中を発症された患者さんやご家族の方は様々な不安が生じると思います。今後の生活のことはもちろん、どんなサービスを利用できるか、脳卒中に関する悩みや心配事など、お気軽にご相談ください。

支援内容

- 脳卒中の治療や予防について
- 後遺症について
- 他の専門医療機関への転院について
- リハビリテーションについて
- 退院後の生活・介護について
- 経済面や生活に関する支援
- 療養環境の準備
- 社会復帰・就労に関する相談など

黒沢病院 脳卒中相談窓口

日時：月曜～土曜（8:30～17:30）※日曜・祝日・年末年始は除く
相談方法：電話・メール及び直接来院 ※予約不要
場所：黒沢病院1階受付横 脳卒中相談窓口

TEL.027-352-9000 (直通)

相談は無料です。
守秘義務は厳守いたします。

便潜血陽性は危険！

食生活の欧米化に伴い

大腸がんは増加の一途

いまや、食習慣の欧米化にもなっており、本の大腸がん罹患率は年々増加しており(図1)、男性では前立腺がんに次いで2位、女性でも乳がんに次いで2位となつています。死亡率では男性では肺がんに次いで2位、女性では1位で(図2)、男女とも米国を追い越しており(図3)、大腸がんの検診体制の充実が課題となっております。

米国では全大腸内視鏡検査

による検診で死亡率を劇的に低下させた

大腸がんに関しては米国が日本より多いと考える方が多いと思いますが、米国では1970年代より死亡率が劇的に低下しており、日本との逆転現象が起きています。何故、米国は死亡率を劇的に

便潜血・2年連続陽性はさらに危険

当施設での成績ですが、2年連続で便潜血検査陽性であった方の大腸がんの発見率は10%に上昇し、3年以上連続で陽性であった方では30%に達しています(表1)。しかし、必ずしも遠隔転移を伴っているわけではなく、このような方は直ちに検査を受けられて治療をする必要があります。

痔は便潜血検査に影響を与えない

便潜血陽性の方が2次精検を受けない理由の一つに「痔からの出血が原因である」と考えてしまうことがあります。しかし痔の有無は便潜血の結果に影響を与えないことが分かっています(図4)。

当施設では2種類のパンフレットを準備して便潜血検査陽性の方に渡しています。パンフレット②では大腸CT検査と全大腸内視鏡検査の長所と短所が記載されており、選べるようになっていま

す。大腸CT検査は負担が少なく、高齢者(>80才)の方や、過去に全大腸内視鏡で問題があった方にはお勧めですが、異常があった場合は全大腸内視鏡検査での再検が必要となります。大腸ポリープは30%の方に検出されますが、これを切除することで大腸がんを予防することができます。

(表1) 潜血・2年連続陽性はさらに危険

便潜血連続陽性	大腸がん発見率	早期がん	遠隔転移
1年	5%	70%	-
2年	10%	46%	-
3年	30%	40%	20%

連続陽性年数が増えたとがん発見率は上がり、早期がんでの発見率は下がる。また、遠隔転移の可能性も出てくる。

(図4) 実は女性の死亡数1位 “大腸がんで死なない秘策”



当施設の健診で配布されるパンフレット②

大腸精密検査には2つの方法があります。医師または保健師とご相談の上で、必ずどちらかを受診しましょう。

人間内視鏡検査

人間3D-CT検査

内視鏡を大腸に入れて診断。悪性が良性を区別するために生検が可能。また、1/3にポリープが発見され、その場合は大腸内視鏡が必要になります。しかし、前向きは軽く、検査の負担は軽いです。高齢者にはお勧め。

当施設の健診で配布されるパンフレット①

便潜血反応(2回法)陽性の方へ

30% 大腸ポリープ (検出率80%)

5% 早期癌 (70%) 進行癌 (30%)

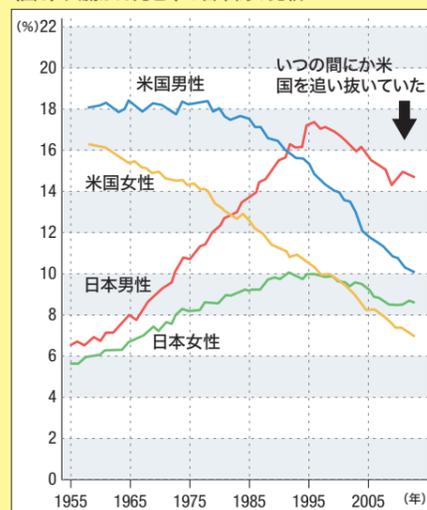
人間ドックで便潜血反応(2回法)が陽性になる確率は5%。陽性の方が大腸カメラをして発見される。大腸癌は5% (そのうち70%は早期癌で内視鏡手術が可能)。

大腸ポリープは30%に発見され、通常は発癌予防のためにその場で切除します。

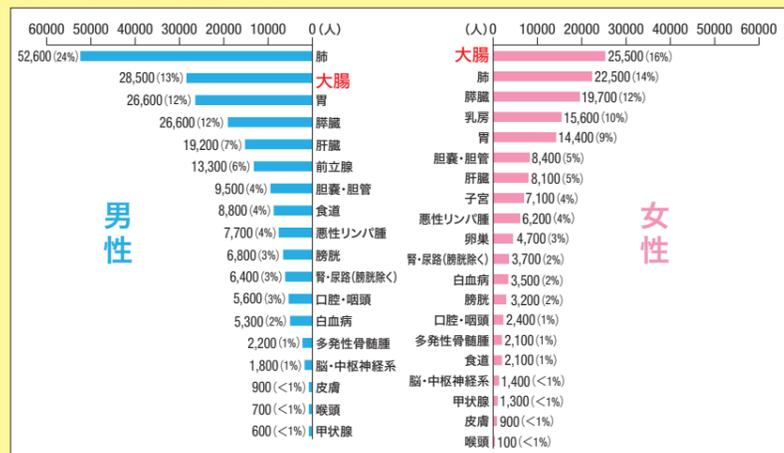
(図1) 大腸がんの罹患率と死亡数の推移



(図3) 大腸がん死亡率の日米間の比較



(図2) 部位別予測がん死亡数(2022年)



担当医プロフィール

黒沢病院附属
ヘルスパーククリニック
高崎健康管理センター長・
内科診療部長
矢島義昭
(やしま よしあき)

高崎健康管理センター (ヘルスパーククリニック)

人間ドック・健康診断

お問合せ TEL.027-353-2277 (直通)

電話受付時間/8:30~18:00(日曜・祝日を除く)

黒沢病院附属ヘルスパーククリニック
高崎健康管理センター長 矢島義昭

地域健診(対がん協会)で76%、職域健診(人間ドック)で38%と報告されています。当施設の人間ドックでの最近の精検率は50%程に達していますが、目標の80%には遠く及びません。

Point 04 最新設備による自分にあったトレーニング環境

自動調整

最新筋力マシンの可動域、スピード、回数を自分専用に合わせて管理。筋力アップを効率的・効果的・安全に実施できます。

最新設備

各マシンに大型ディスプレイを搭載。YouTubeやNetflix、Amazonプライムなどを視聴しながら、快適に楽しく有酸素運動ができます。

見える化

無料健康アプリで運動記録や体組成記録、血液データなどトレーニング内容が見える化、一括管理いたします。



おうちでできる簡単トレーニング

腰痛予防としても効果的なトレーニングをご紹介します。ぜひお試しください。

プランク 強く頑丈な体幹をつくる



①肘は肩の下に置き、お腹に力を入れる。
②肘と足の爪先を床につけ、カラダを一直線にする。膝をしっかり伸ばしてキープ。★10秒キープ(徐々に時間を長くしてみましょう!)



体制をキープするのが難しい方は、地面にひざをつけても大丈夫です。
注意:顔を上げすぎると背中が反りやすくなります!

ハンドニー 体幹を使いながら左右のバランスを強化

左右3回×2セット



①両手の真上に肩、ひざの真上に骨盤がくるように四つんばいのポーズになる。お腹に力を入れ、顔は下に向く。



②片腕とその反対側の片足を床と水平に伸ばす。背中を丸めずに、肩甲骨から大きく伸ばしましょう! ★10秒キープ

ビジター利用(2,915円/回)・無料見学も実施中!

Medical Fitness & Spa
ValeoPro
ヴァレオプロ

お問合せ
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) 他
営業時間 9:25~22:30
(土は21:00、日祝は19:00閉館)
※最終入館は営業終了30分前まで

ヴァレオプロ

ValeoProの魅力紹介

Point 01 黒沢病院運営のフィットネスジムならではのバックアップ体制

体組成測定

体組成測定(TANITA 測定)により、筋肉量や脂肪量などの身体の変化や、トレーニング成果をチェックできます。

体力測定

体力測定で体力年齢を数値化できます。また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。自分の体力の強みと弱みを把握できます。

健康チェック

血液検査で医療機関ならではの精密な健康チェックができます。



天然温泉

Point 02



天然かけ流し露天風呂、ドライサウナ、ジェットバス・シルクバスを完備

Point 03 専門家によるサポート体制

トレーニング

ジム初心者の方ももちろん、ご年配の方でも安心してご利用いただけるよう、安心・安全なトレーニングを丁寧にサポートいたします。

安心

持病があっても疾患に合わせたトレーニングメニューの提供が可能です。どなたでも安心してご利用いただけます。

カウンセリング

健康運動指導士・管理栄養士・理学療法士の各分野のスペシャリストによる入念なカウンセリングが無料で何度でも受けられます。



TOPICS **1** 第29回 美心祭 開催御礼

10月27日(日)第29回美心祭を開催いたしました。秋晴れの気持ちの良い天候の下、多くの皆さま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。

美心祭は、医師による医療講演や楽しい催しを通じて、病気・治療に対する不安や恐怖といったネガティブなイメージを払拭していただき、地域の皆さまの疾病予防や早期発見・適切治療につなげることを目的としています。昨年から10月開催となりましたが、地域に根付いたイベントとして定着していると実感するとともに、皆さまの支えなしにはここまで成長出来なかったと感謝の気持ちでいっぱいです。また来年も皆さまのご期待に沿えるようしっかりと準備して参ります。



BISHIN TOPICS
ビシントピックス

最新の話題をご紹介します

TOPICS **2** 11月3日(日) 第34回 ぐんまマラソン参加報告

美心会グループスタッフとヴァレオプロ会員さま合わせて114名で出場してまいりました。今年は開会式の選手宣誓を黒沢病院が務めさせていただきました。約1万7千人の代表として、思い切り良い声を出して宣誓ができたと思います。応援してくださったすべての方に心より感謝申し上げます。今後も地域貢献・健康推進のため、医療従事者を代表して積極的に協力・参加して参ります。



参加者 美心会グループとヴァレオプロ会員さま 総勢114名
(フルマラソン39名、10kmマラソン47名、リバーサイドジョギング28名)

TOPICS **3** ブルーローバー・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」開催

11月9日(土)市民公開講座「女性にも知ってほしい! 前立腺がん講演会」を開催いたしました。

黒沢病院 伊藤一人院長による講演「是非知っておきたい～進化する前立腺がん診断と治療法」と、パネルディスカッションを実施いたしました。50名以上の方に参加いただき、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)をおこないました。



NEWS **1** お仕事で平日はお忙しい方へ… 2025年 日曜ドックススケジュール

検査内容を厳選し、半日で基本的な検査をお受けいただけます。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合せください。

1月19日	2月9日	3月2日	4月20日
5月18日	6月8日	7月6日	8月24日
9月7日	10月19日	11月9日	12月7日

来年度のドック予約開始日は下記の通りです。

- ・個人(全額自己負担)の方 → 1月4日
- ・健保・企業の補助を利用する方 → 2月1日

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/8:30~18:00(日曜・祝日を除く)

NEWS **2** 第23回 健康支援教室開催

高崎健康管理センターでは、ご利用いただいた皆さまに益々健康で快適な毎日を送っていただけるよう健康支援教室(講演会)を開催いたします。

- 日時: 2025年3月30日(日) 12:00~16:30 (於:高崎芸術劇場)
- 対象: 2024年(1月4日~12月30日)に人間ドックをご利用いただいた方

第1部 群馬交響楽団による弦楽合奏プログラム

第2部 講演テーマ「人生120年を元気で生きる」

演題1 「認知症にならないためには」
黒沢病院副院長 兼 入退院支援センター長 大森 重宏

演題2 「前立腺癌の早期診断と治療について」
医療法人社団美心会 理事長補佐 兼 透析センター長 大木 亮

演題3 「睡眠の基礎知識」
黒沢病院 第一内科部長 松本 健

演題4 「今から治せる生活習慣病」
医療法人社団美心会 理事長 黒澤 功

お問合せ

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

BISHIN NEWS
ビシニューズ

ビシンからのお知らせ

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。



高崎健康管理センター

＊食事メニューの予約が出来れば良いなと思いましたが、うなぎを食べたかったのですが受付時間が遅めだと無くなってしまいました。残念でした。

【回答】

お食事の提供数に限りがあり、ご希望に沿えず申し訳ございませんでした。お食事は予約制ではなく、その場で好きなものをお選びいただいております。ドック受付時間を早めていただくことで、ご希望のお食事が可能になりますので、ご検討いただけますと幸いです。

＊一泊ドックで部屋のカードキーがエラーになり、中に入れず人を呼ぶ事になりました。前回も同じ事がありましたのでエラーにならない物に変更してほしいです。

【回答】

ご不便をおかけいたしましたこと心より

みなさまのご意見と要望をお聞かせください。

黒沢病院

＊トイレットペーパーをカットする金属の部分がノコギリ状になっていれば片手だけでペーパーをカットできると思います。

【回答】

入院患者さまの中にはご高齢の患者さまも多く、わずかな力が加わっただけで皮膚を傷つけてしまう場合がございます。職員がトイレ介助をする際には、患者さまの皮膚がペーパーホルダーに当たらないよう注意しておりますが、安全面に考慮していることをご理解いただけますと幸いです。

【認知症対応型共同生活介護】

グループホーム さとの花

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)とは

認知症のある要介護者が共同生活を送るための施設です。家庭的な環境と地域住民との交流が特徴で、介護スタッフによる入浴、排泄、食事などの介護、その他の日常生活上の世話および機能訓練はもちろん、利用者が持っている能力に応じて自立した日常生活を営むことを目的としたサービスを提供しています。



グループホーム さとの花の特徴

- 利用定員9名と少人数で、職員と顔なじみの関係を築くことができます。ご自分のペースで生活ができます。
- 隣接している小規模多機能型事業所と連携して、季節の行事やレクリエーションへの参加、ご利用者さま同士の交流が生まれます。
- 特別養護老人ホームが併設しており、介護度が重くなった場合も不自由なく生活できます。
- 今までの主治医を継続することはもちろん、黒沢病院からの訪問診療を受けることもできます。緊急時には黒沢病院の協力を得られるため、安心した生活を送ることができます。



一人一人の
空間を配慮
した居室



ご利用者さまの声



ご夫婦で生活をされている吉井さま
(吉井保夫さま・央枝さま)

以前は夫婦揃って老健くろさわにお世話になっていましたが、ここでもまた一緒に生活をする事ができて良かったと思っています。職員の方に色々とお世話をしていただき、外出をしたり、美味しいごちそうを毎日食べることができるので、楽しく生活することができています。

レクリエーション



ご利用者さまと一緒に
作りました

天気の良い日は
ドライブやお散歩に
出掛けています

お誕生日の
お祝い

入居条件:	入居費用:1日あたり
● 要支援2または要介護1以上の介護認定を受けた方	介護報酬額 761円~859円(介護度による)
● 医師から認知症の診断を受けた方	お部屋代 1,800円
● 高崎市に住民票がある方	お食事代 1,400円
● 共同生活を送ることが出来る方	水道光熱費 600円
	例:要介護度3の方30日のご利用料金 (824+1,800+1,400+600)×30日=138,720円

お問合せ

グループホーム さとの花

高崎市乗附町209-1
TEL.027-321-2006
(担当:齋藤、関口)



さとの花ホームページ

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

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

※ 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」)

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

寒いのが嫌いなのですが、この季節になると楽しいことが二つあります。ひとつはランニングで、走り始めは寒いですが体が温まると快適に走ることができます。もうひとつはバードウォッチング。落葉により鳥を見つけるのが簡単で、冬ならではの渡り鳥たち(白鳥やカモ類、ジョウビタキを始めとしたヒタキ科)に出会うことができます。(上)

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、先手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	⇒ 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おり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	⇒ 美容室 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	⇒ 美容室 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	-	-	-	-	-	-
14:00	14:02	14:06	14:12	-	14:30	14:40	14:50	14:53	15:05 (15:10)
-	-	-	14:15	-	-	-	-	-	-

※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

こちらの車で送迎いたします。

- ・「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

セブンイレブン 倉賀野上町店

アイケイ薬局 倉賀野店

倉賀野神社 東鳥居前

高崎駅東口

フレッセイ

美容室 スーパーレディ前

道林児童公園

老健くろさわ

中居団地 75-17棟前

中居2丁目

ラ・ヴィオラ中居

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

中居町循環ルート

高崎駅送迎ルート



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 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	【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 (第1.2.4.5は通常時間)	【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	—	—	—
	午後	岡 邨	須藤	—	松尾	—	岡 邨
整形外科	午前	—	—	—	松尾	—	整形外科医師
	午後	神山	神山	—	神山	神山	—
皮膚科	午前	—	—	遠藤	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
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・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	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	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	皮フ科
内科			
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。

2025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