



真木会だより

せんだんの木

ホームページアドレス：http://www.makikai.jp/

病院理念

みんな仲よく
医療で奉仕

誰にも親切
笑顔で応対

病気の おはなし

Story of illness



産科婦人科館出張 佐藤病院 佐藤雄一

子宮頸がん検診率向上を目指して

子宮頸がんは、子宮の入り口（子宮頸部）に発生するがんで、毎年約11,000人が発症し、約3,000人が死亡しています。その発症年齢は、近年若年化していて、結婚や妊娠・出産を迎える20代後半から30代に急増しています。子宮頸がんは、主に性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因で、性交渉の経験がある女性の約80%が一度は感染しており、その多くが自然に排除されますが、ごく一部ががん化するといわれています。初期症状はほとんどなく、出血などの症状が現れる頃には、病状が進行していることが少なくあ

りません。進行して、子宮を摘出する手術が必要になると、妊娠・出産の可能性を失い、女性にとって心身ともに大きな負担となります。検診でHPV感染によるがん化する前の細胞の変化を見つけることができれば、子宮を温存できます。つまり、子宮頸がんを予防するには、1年に1回定期的に検診を受けることが大切なのです。

しかし、欧米では80%を超える検診率も、日本では約40%と先進国の中でも極めて低い数値になっています。一人でも多くの人々に子宮頸がん検診の大切さを発信していくために、2011年、NPO法人ラサーナを設立し、翌2012年には「子宮頸がん予防啓発」をコンセプトとした「第1回高崎美スタイルマラソン」を開催しました。2016年から高崎市共催で高崎街なかコースとなり、約1,000名が参加する大会へと成長し、この秋第7回を迎えます。この大会が、参加者をはじめ多くの方が健康や検診について見つめ直すきっかけになれば幸いです。高崎から、子宮頸がん検診率向上に少しでも貢献していくべく今後も活動して参ります。



第7回子宮頸がん予防啓発「高崎美スタイルマラソン2018」大会情報

2018年10月8日(月・祝)開催 6月11日～エントリー開始

詳細はHPでご確認ください(<http://bistyle-run.com/>) 真木病院も協賛、参加しています。

新任の先生を ご紹介

秋山先生



今年の 2 月から真木病院にこられた秋山真人先生のご紹介です。今回は秋山先生へインタビューをさせていただきました。では早速、スタートです！

Q. 先生のプロフィールからお伺いしたいと思います。ご出身地を教えてください。

生まれは前橋市です。東海大学を卒業したのち、平成 3 年に群大第一内科に入局しました。入局後、富岡総合病院、下仁田厚生病院、原町赤十字病院など、県内各地で働くことになり、貴重な経験を積ませてもらいました。

Q. 先生のご専門分野を教えてください。

専門は呼吸器アレルギーです。総合内科医として診察させてもらいたいと思います。

Q. 先生が心がけていらっしゃることはありますか。

内科診察は、傾聴と共感が大事なことで常に思っています。簡単そうですが難しいことです。意識してなければおろそかになってしまうと思います。大切にしていきたいと思っています。

Q. 最後にメッセージをお願いします。

各専門領域で医学の進歩は目覚ましく、日々学ばなければいけないと感じています。そして健康はいかに自己管理ができるかになるので、もう一度血圧と体重を測りましょう。

秋山先生ありがとうございました。先生から聞くお話の中で、患者さまのお話を丁寧に聞くことを大切にされているのだと感じました。これから真木病院の内科医として、よろしくお願いします！

(栄養科 新井、検査科 茂木)

真木川柳

皆様からの沢山のご応募ありがとうございます。
心温まるものから面白可笑しいもの、
うーんと唸るものまで個性的な句ばかりです。
これからも引き続き募集を行っていきますので、
皆様のアイデア溢れる一句をぜひご応募下さい。
お待ちしております。

(放射線科 小坂橋)

ばあちゃんの たい院ねがって 千羽づる

(ペンネーム m i u さま)

今年もまた ドックに戻れて ひと安心

(ペンネーム アラドンさま)

付き添われ 何時もと違う 良き夫婦

(ペンネーム 睦さま)

カラオケは 入れ歯差し歯に 左右され

(ペンネーム 睦さま)

食中毒予防の三原則！

食中毒予防



食中毒は1年を通して発生しますが、これからの季節、特に気をつけたいのは細菌がもたらす食中毒です。気温と湿度が高くなると細菌の増殖が活発になるため、より注意が必要です。厚生労働省は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」、加熱などで「やっつける」を食中毒予防の三原則としてあげています。

1. 「つけない」

- ◆手洗いをしっかりと！
- ◆食品に菌がつかないように調理器具は十分に洗浄し、台所は常に清潔に！

2. 「増やさない」

- ◆菌が増えないように低温で保存する！
- ◆冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大事！

3. 「やっつける」

- ◆しっかりと加熱調理する！
- ◆ふきん、調理器具は洗浄後、煮沸消毒を行う。殺菌剤の使用も効果的！

食中毒予防は手洗いから！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。手を介して食品に食中毒の原因菌がつかないように、手についた菌を手洗いで洗い落とすことが大切です。今回は、基本の手洗いの手順・方法をご紹介します。

基本の手洗いの手順・方法

手洗いの前に ●爪は短く切る
●時計や指輪は外す



① 流水で汚れを落としてから洗剤を手に取り、泡立てる



② 手のひら、指の腹面をこすり洗いする（両手）



③ 手の甲、指の背をこすり洗いする（両手）



④ 指を組んで、指の間（側面）、股（付け根）をこすり洗いする



⑤ 親指と親指の付け根を反対の手でこすり洗いする（両手）



⑥ 指先、爪をこすり洗いする（両手）



⑦ 手首を反対の手でつかみ、こすり洗いする（両手）



⑧ 洗剤を十分な流水で洗い流した後、手を拭き乾燥させる（タオル等は共用しないこと）



⑨ アルコールによる消毒（爪下、爪周辺に直接かけた後、手指全体によくすり込む）

二度洗いが効果的です！

二度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう

※アルコールはノロウイルスの不活性化にはあまり効果がありません

参考：厚生労働省、公益社団法人日本食品衛生協会（栄養科 新井・並木）

夫婦でPET

これからのふたりのために…ふたりで受けるふたりのPET

キャンペーン特別価格

120,000 円（税込）

いい ふうふ

112,200 円（税込）

※対象はご夫婦のみとなります。あらかじめご了承ください。
こちらのキャンペーンは当院に直接お申込みいただいた場合にのみご利用いただけます。

真木病院診療案内

平成30年5月1日より

診療科目 \ 曜日		月	火	水	木	金	土
午前	内科	永尾	秋山	秋山	小浜(2・4) 木村(1・3・5)	永尾	村上(群大)(1・3・5) 長谷川(群大)(2・4)
		五十嵐		笠原		堀越(10:00～)	
	外科 消化器外科	尾形	真木	小高	尾形	真木	尾形(1) 群大(3・5) 志村(2・4)
		齊藤		真木		齊藤	高崎病院(3)
	整形外科	篠崎	一ノ瀬 (群大)	野崎 (群大)	篠崎	篠崎	群大 (1・2・3・5)
	専門外来	松井 (泌尿器)		高崎病院 (循環器)	小浜 (1・3・5) (糖尿病)	佐藤 (炎症性腸疾患)	堀越(10:00～) 内科(脳・神経)(1,2,4,5)
					川崎 (胆膵)		真木(禁煙)
							和田 (内視鏡)
						高崎病院(4) (乳腺)	

午後	内科	山岸	永尾	秋山	山岸	相澤	
	外科	栗山(群大)	新木(群大)	齊藤	久保(群大)	尾形	
	専門外来	矢島 (乳腺)	小浜 (糖尿病)		和田 (1・3・5) (内視鏡)	尾形(血管外科)	
						河谷(呼吸器外科)	
					齋藤秀 (1・3・5) (肝臓)	相澤(呼吸器内科)	
					藤井(乳腺)		

4月より、堀越医師(認知症サポート医)による「もの忘れ外来」が始まりました。

脳の病気や栄養状態がよくないことで認知症が進行してしまうことがあります。早期に診断、発見、治療を開始すると病気の進行を遅らせることができるようになりました。

認知症にまつわる日常生活の様々な問題行動を解決する糸口となる診察を「もの忘れ外来」にご予約ください。

毎週 金・土曜日 午前11:30～ 完全予約制の新患者さまのみとなります。

お知らせ 4月より、人間ドック1泊2日コースの宿泊施設に「ホテルグランビュー高崎」(旧高崎ビューホテル)が加わりました。

手術実績および検査実績

平成29年度

外科・消化器外科の手術数	手術	胃悪性腫瘍手術		大腸悪性腫瘍手術		大腸・小腸切除術 腸閉塞手術(良性)		虫垂炎手術		胆のう摘出		ヘルニア手術	肛門疾患手術	下肢静脈瘤手術	その他
		開腹手術	鏡視下手術	開腹手術	鏡視下手術	開腹手術	鏡視下手術	開腹手術	鏡視下手術	開腹手術	鏡視下手術				
	累計	15	0	7	2	1	0	2	8	12	44	23	13	17	77

整形外科の手術数	手術	骨折手術	皮下・皮膚腫瘍切除術	軟部腫瘍切除術	人工関節置換術	その他	健康管理センター受診数	マンモグラフィ	人間ドック	PET
	累計	91	77	50	12	78				

内視鏡センター 検査・手術数	検査・手術	上部消化管内視鏡 (胃カメラ)	下部消化管内視鏡 (大腸カメラ)	EMR (内視鏡的粘膜切除術)	ESD (内視鏡的粘膜下層剥離術)	DBE (小腸内視鏡)
	累計	9,970	1,443	450	189	28

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

TEL. 027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



真木病院 外来棟

TEL. 027-370-3011 (外来受付) TEL. 027-363-8558 (人間ドック 健康診断)

〒370-0801 群馬県高崎市上並榎町187