



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

真木病院 非常勤医師 平井宏和 先生

群馬大学大学院医学系研究科

脳神経再生医学分野（旧神経生理学）主任教授

あなたにとって幸せとはどんな状況でしょうか？

「朝起きたとき、どこも痛いところがなく清々しい。家族や周りの人と楽しく過ごせて、感謝の気持ちでいっぱい。意欲を持って挑戦することがあり、毎日ワクワクする。」という状況は誰にとっても間違いなく幸せでしょう。このような感情は全て脳内で放出される伝達物質が作り出しています。具体的には「どこも痛くなく、清々しい」はセロトニン、「家族や周りの人と楽しく過ごせて、感謝の気持ちがあふく」はオキシトシン、「意欲を持って挑戦することがあり、ワクワクする」はドーパミンが脳内で十分に放出されることで湧き上がる感情です。脳は体からの情報を受け取り、それに応じて伝達物質（や脳内ホルモン）を出すので、脳が快適に感じるためには体の健康は欠かせません。最近、脳と体の両方の健康に腸内細菌が大きく関与することがわかってきました。

腸内細菌と幸せの関係

ヒトは37兆個の細胞からできていますが、腸内にはその10倍以上（500兆個）の腸内細菌が存在しヒトと共生しています。人は歳を取ると腸内細菌叢が悪化します。お年寄りは少なからず体のいろんな場所が痛くなります。また、将来に夢が持てず、意欲がわなくなる人が少しずつ増えます。これには全てではありませんが、腸内細菌の悪化が関係しています。腸内細菌叢の組成は加齢以外に、食事、運動に大きな影響を受けます。いわゆる悪玉菌が増えると、コレステロールなどの脂質に加えて、悪玉菌が産生する物質が大量に血液中に入り込みます。その結果、肥満、脂肪



肝、高血圧となり、放置すると糖尿病、動脈硬化を発症し、やがてがんや認知症へとつながります。

しかし、多くの人は肥満や脂肪肝はもちろん、糖尿病や高血圧になっても、痛くも何ともないので気づきません。肥満や脂肪肝は全身に軽度の炎症を引き起こして血管を老化させます。糖尿病や高血圧はさらにその速度を早めます。血管が老化すると脳への酸素や栄養の供給が低下しますので、脳の状態が悪化します。こうなるといつも体のどこかが痛かったり、何となく気分がしずみがちになったり、イライラしたり、何もする気が起きなかったりします。腸内に悪玉菌が増えるだけでも脳内のセロトニンが低下することが知られています。すなわち幸福を感じづらくなります。

健診の意義

毎年血液検査やエコーなどで客観的に経過を見ることが、自分の体の変化に気づくことができます。肥満で安心していても脂肪肝や糖尿病手前まで来ていることがわかれば危機感を持って対処することができます。しかも早ければ早いほど対処は容易で効果も大きいです。認知症やがんは遺伝的要因も大きく関与しているので、その点は自分ではどうすることもできません。しかし、健診を受けて体の状態に気づき、腸内細菌叢を改善する食事や運動に気をつけることで体を若く保つことが可能となり、認知症やがんの発症を大幅に遅らせること、あるいは発症せずに一生を終えることもできるかもしれません。健診を利用し体の老化を防ぐことを日々心がけることで、脳の健康も保たれて一生幸せを感じて過ごすことにつながります。

シルバードックのご案内

シルバードックは、健康管理がより大切となっている65歳以上の方々に、国保助成金の利用と併せ自己負担金を割引した当院のみ取扱いの人間ドックです。

高崎市国保ご加入の方は、10,000円でご受診できます。
高崎市以外の国保加入の方は、多くの市町村に助成金の制度がありますので、ご受診前にお住まいの市町村にご確認願います。 ※別途 胃カメラ希望の方は3,300円かかります。

シルバードックの特典

特典①（料金の割引）		日帰りシルバードック		
対象の方（65歳以上）		①高崎市国保の方	②高崎市在住の後期高齢者医療の被保険者の方	③高崎市以外の国保又は補助を受けない方
健診費用（税込み）		37,400円	37,400円	38,500円
助成金		▲21,000円	▲20,000円	—
シルバードック割引		▲6,400円	▲7,400円	▲6,000円
自己負担金（税込み）		10,000円	10,000円	32,500円
特典② （オプション検査のサービス）	右記の検査から1検査をサービス致します。	1、BNP	心臓の元気を測定します	
		2、PSA（男性）	前立腺癌の疑いや前立腺肥大を調べます	
		3、CA-125（女性）	子宮癌・卵巣癌の疑いを調べます	
		4、骨密度検査	腰椎・大腿骨の骨密度を調べます	
ご利用できる方		上記①	上記②	上記③
ご年齢		65歳以上の方		
ご受診いただく期間		令和4年1月4日～ 令和4年2月28日まで	令和4年1月4日～ 令和4年2月28日まで	令和4年1月4日～ 令和4年3月31日まで
助成金の申請期間 （受診の前に申請）		～令和3年12月28日 までに高崎市へ申請	～令和3年12月28日 までに高崎市へ申請	—
高崎市以外の国保ご加入の方の 助成金について		—	—	ご住居の市町村へ受診前にご確認ください

部署紹介

訪問看護

訪問看護の看護師 8 名・医療事務 1 名です。

私たち訪問看護では最期まで患者様・ご家族に寄り添い、安心して住み慣れたご自宅や地域での療養生活を継続できるように支援をし、生活の質に配慮した利用者中心の看護の提供を目指しています。

毎朝、カンファレンスを行い患者様の情報交換を行い、全員で患者様の状態把握をし日々ケアを行っています。現在は緩和ケアにも力を入れており、医師と連携をとりながら 24 時間 365 日対応できる体制で必要に応じて訪問を行っています。

時には、緊急入院が必要となります。病院（病棟）との連携がスムーズに行えるよう精一杯努めていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



訪問リハビリ

訪問看護ステーションには、理学療法士 3 名、作業療法士 1 名が在籍し実際に生活の場に伺い、訪問リハビリテーションを提供しています。

訪問看護ステーションのリハビリでは、看護師と連携を図り患者様の健康状態を把握し、身体機能の維持・向上、歩行練習やトイレ動作、家事動作、入浴動作などの患者様が困っている動作練習を行っています。また、ご家族様に対する介助方法の指導、環境設定、福祉用具の提案、不安に対しての相談やアドバイスも行っています。

訪問リハビリでは 1 人 1 人の身体状態に合わせ、ご自宅で安心して自分らしく暮らせるようにお手伝いします。



真木病院診療案内

令和3年4月1日

診療科目		曜日	月	火	水	木	金	土
午前9時～	内科	永尾	椎名	笠原	小浜	永尾	済生会(1・3・5)	
		石原				堀越(10:00～)	高総(2・4)	
	外科 消化器外科	尾形	真木	小高	尾形	真木	群大(1・3・5) 済生会(2・4)	
			志村			真木	志村	宮前 (高総)(3)
	整形外科	篠崎	羽鳥(1・3・5) 田鹿(2・4)	斉藤	篠崎	篠崎	篠崎(4) 群大(1・2・3・5)	
	専門外来	松井 (泌尿器)	深堀 (泌尿器)	福田 (循環器)	昭和大豊洲 (胆膵)	深堀 (泌尿器)	堀越(10:00～) 内科(脳・神経) (1・2・4・5)	
真木(禁煙)								
和田(内視鏡)								
							高総(4)(乳腺)	
午後2時～	内科	山岸	永尾	乾	山岸	相澤		
	外科	山口	新木	志村	山中	尾形		
	専門外来	矢島 (乳腺)	小浜 (糖尿病)	深堀 (泌尿器)	和田 (2・4) (内視鏡)	尾形(血管外科) 矢島(呼吸器外科) 相澤(呼吸器内科)		
					富岡総合 (1・3・5) (肝臓)	藤井(乳腺)		
					富岡総合(2・4)(炎症性腸疾患)			

レディースブックのお知らせ



2022 年度の
1月22日(土)
2月12日(土)
3月5日(土)
 に実施致します

お問い合わせ
 TEL 027-363-8558 までお待ちしております。

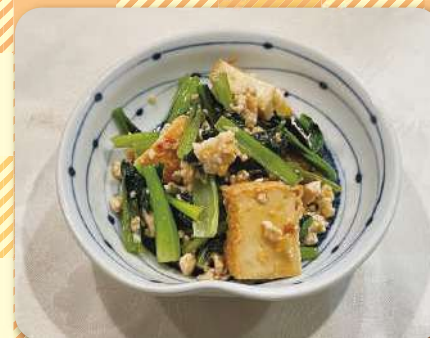
～真木病院 健康ランチレシピ～

小松菜の味噌炒め

(1人分：エネルギー130kcal、塩分相当量0.9g)

【材料／4人分】

- ・鶏ひき肉…120g
- ・にんにく…1/2カケ
- ・サラダ油…小さじ2
- ・厚揚げ…80g
- ・小松菜…240g
- ・酒…小さじ2
- ・(A) 砂糖…小さじ1
- ・(A) 豆板醤…少々
- ・(A) 味噌…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1



【作り方】

- ①にんにくはみじん切りにする。厚揚げは半分に切り、1～2cm幅に切る。小松菜は洗って4cm位に切る。
- ②(A) の調味料を合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを炒める。香りがしてきたら、ひき肉を入れ炒める。
- ④ひき肉に火が通ったら、厚揚げ・小松菜・酒を入れ、小松菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤④に(A) の調味料を入れ、全体になじませる。
- ⑥火を止め、最後にごま油を回しかけて出来上がり。

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)