

ウェルエイジング外来

開設のお知らせ



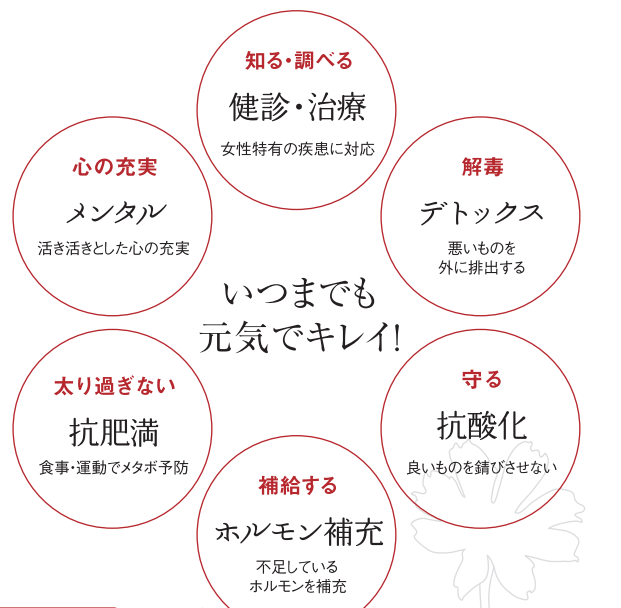
「最近顔のシミが気になるんだけど」「ちょっと食べるとすぐ肥っちゃって」「疲れやすし、落ちこむし、更年期かしら?」「子宮がんとか乳がんとか大丈夫かしら?」などなど、女性には、いつの年代にもそれぞれお悩みがあることと思います。
あなたの健康はいかがでしょう?健康だと思っけていても、意外と病気が潜んでいる場合がありますよ。

今まで、私たちは病気になっていないから“健康だ”と思っけてきました。しかし現在の予防医学の見地から言うると、“病気になっていないから健康”というのでは、消極的すぎるのです。各年代における最高の健康状態。心も体も元気満々。この状態を“オプティマルヘルス”と言います。女性が美しく健康で生き活きと活動する。このお手伝いをするのがわれわれ佐藤病院スタッフの使命です。一緒にオプティマルヘルスを目指しませんか?

この度健康外来の一つとして、ウェルエイジング外来を開始することになりました。ウェルエイジング外来は、まずインテークと呼ばれる医療面接を行い皆様の状態を把握することから始まります。このインテークは、当院専門スタッフであるウェルエイジングコーディネーターが行います。ウェルエイジング外来の内容は、オーダーメイドサプリメント指導、メンタルケア(含アロマセラピー)、メディカルエステ(シミ取り)、がん(子宮、乳、大腸、PET)検診・メタボ検診などのCare(ケア)と、不足しているホルモンの補充やビタミン・プラセンタ注射などのCure(治療)に分かれます。それぞれの方に合った内容を提案、目標設定を行い実行していくことにより目に見える効果を実感していただくことができると思います。

ウェルエイジングコーディネーターによる、きめ細かい指導とサポートにより、オプティマルヘルスを実現し、より良く年を重ねられるようお手伝いさせていただきます。
詳しくはフロントの小冊子をご覧ください。

病気に負けない心と身体をつくる「予防」と、
身体の内側と外側、両面からのアプローチで得る「美」。
長年、女性をみつめてきた私たちが、
エイジング予防のケアと共に女性に必要な健診を実施。
いくつになっても「元気でキレイ」でいられるよう
定期的にサポートします。



佐藤病院 ウェルエイジング外来
TEL 027-322-2243
<http://www.sato-wellaging.jp>
■診療日時 / 月・火・木・土 13:30~16:00(予約制)
※各治療・施術は佐藤病院診療日に準じます
■HPよりインターネット予約

「ウェルエイジング外来」にご予約ください
※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください
※小さなお子様連れの患者様は外来託児室をご利用いただけます

私たちはあなたと一緒に
ウェルエイジングを
実践するチームです

「自分の健康は自分でつくる!」
「自分の年齢は自分で決める!」
ウェルエイジングの第一歩は、自分の
身体の状態を知ること。
自分と対話し「どんな自分でありたいか」
考え、目標とする自分に近づくため「何
が必要か」を一緒に考えてみましょう。



心と身体の状態をチェック

- インテーク(初回医療面接)
- 各種心理検査 ●サプリメント診断
- 血液検査 ●肌診断 ●身体測定
- ホルモンバランス検査・骨密度検査(必要に応じて)

ウェルエイジングチームで
治療計画の立案を行います

定期健診とカウンセリング

定期健診(1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月、12ヶ月)と
カウンセリングでプログラムの
継続・更新・修正をおこないます

- 各種がん検診 ●婦人科健診
- 肌診断 ●身体測定 ●カウンセリング



ウェルエイジングプログラムの提案

- 各種検査結果 ●生活習慣アドバイス
- 計画の説明と同意

プログラム開始

ウェルエイジング健診へ
●新たな目標設定

目標達成!!
プログラム終了
初回目標達成

500人目の赤ちゃん 4月17日生まれ 田中 響（ひびき）君・お母様 恵美様

おめでとうございます！今年記念の赤ちゃんたち



添い寝で授乳中のところお邪魔しました。お子さんのお名前はお腹にいる時から候補としてご主人と一緒に考え、実際に顔を見て響（ひびき）君ときめたそうです。

～実際にご対面していかがでしたか？
「最初は不思議な感じでしたが、見るたびに嬉しくて可愛くて段々出産した実感が湧いてきました。周りには主人似と言われてます。」お産の始まりは陣痛から。陣痛が5分毎になってから朝入院し、夕方に出産されました。痛みが不規則な時期から入院される方もいますが、田中様はご自宅で頑張る様子を見てからのご入院でした。ご出産を振り返り「出産は痛かったけど、経験できて女性であってよかったと思います。」と。



出産の際は、ご主人もお仕事を休んで立ち会い、声かけや汗を拭いてくれて、痛かったけどご主人の存在が有難くて頑張れたそうです。

これからの育児について「育児は大変かもしれないけれど、あまり縛られないで固定観念にとらわれずに自然に自由に育てていきたいと思います。元気で健康であれば嬉しいです。」とおっしゃっていました。

田中様はとても可愛らしい素敵な笑顔の方ですが、強く頼もしい「女性」の一面を感じました。ご出産おめでとうございます！！



1000人目 7月26日生まれ 水上一輝（かずき）君・お母様 有紀様

2度目の帝王切開で次男・一輝くんをご出産された水上有紀様。

前回の帝王切開では双子の杏菜（あんな）ちゃん和大輝（だいき）くんをご出産。もうすぐ4歳になる双子ちゃんは「赤ちゃんが生まれたら5人家族になるんだよね」と出産前から赤ちゃんが生まれることは理解していた様子。病院では一輝くんのほっぺを触ったり、抱っこしたがつたりとしっかりお姉ちゃんお兄ちゃんぶり。そんなお兄ちゃん大輝くんは、水上様の入院時には涙を流していたそうですが、5日目くらいからは「泣かないでがまんできたよ」とパパに話していたそうです。杏菜ちゃんは「ママと赤ちゃんが元気に退院したら、ミルクあげたり抱っこしたりしてあげるからね」と。…水上様にとっても上のお子さん達とこんなに長く離れるのは初めてで、その急成長ぶりに感心されているようです。留守中は、パパが家事と育児と仕事で大奮闘。杏菜ちゃん大輝くんにごはんを持たせて保育園に送り、夜には仕事帰りに水上様のご実家にお迎えに。



一輝くんが生まれた時に、「みんなで協力して育てていこうな」と誓い合ったという水上様ご夫婦。5人家族のにぎやかで笑顔の絶えない情景が目に見えます。

今は主役の一輝くんが泣いていても「かわいい」と思える余裕があって、育児が楽しみという水上様。杏菜ちゃん大輝くんの時は、初めてでどうしたらいいのかわからない上、一人が寝るともう一人が起きてとどうやって育てたのか思い出せないくらい慌しかったといいます。「自分が慣れたのもあるのですが、この子はよく寝てくれて、こんなに楽でいいの？と思うほどです。余裕をもって楽しんで育児ができそうな予感です。」

一輝くんには、伸び伸びと育てて欲しいと語る水上様の笑顔には、幸せがあふれていました。おめでとうございます！！



1500人目 11月2日生まれ 小林莉己（りお）君・お母様 理恵様



長時間の陣痛を乗り越え、3308gの元気な男の子を出産された小林様。陣痛が10分間隔になるのを待ってから入院されましたが、なかなかお産が進まず、焦りや不安は増すばかり。そんな中励みになったのは、ずっと付き添ってくれただんな様の存在と、助産師の声かけでした。陣痛と闘うこと38時間。予定日通り誕生した莉己（りお）くんの元気な顔を見た瞬間、小林様は心の底から安堵し、疲れが一気に吹き飛んだそうです。



「出産は、つらいけれどその分喜びが大きいということを実感しました。この子にはとにかく健康であって欲しいです。」と語る小林様の視線の先には、おじいちゃん似（？）の莉己くんのかわいらしい寝顔がありました。

待望の初孫誕生に、両家のおじいちゃん、おばあちゃんも大喜びしているとか。これから始まる赤ちゃんとの生活、本当に楽しみです！！

1ヶ月健診時には院長直筆お祝いメッセージ入りの記念アルバムが贈呈されます。おめでとうございます！！

お知らせ 妊婦健診変更について

11月より妊婦健診が変更になりました。

日本産婦人科学会と日本産婦人科医会より共同で、産婦人科診療ガイドライン産科編 2008 が刊行され、当院におきましても妊婦健診内容を一部見直すこととなりました。

従来任意で行っていた特別健診をなくし、ガイドラインののった必要不可欠な検査を随時行っていきます。

健診のスケジュール

- 妊娠 11 週末までに 3 回程度
- 妊娠 12 週～ 23 週末までは 4 週ごと
- 妊娠 24 週～ 35 週末までは 2 週ごと
- 以降、妊娠 40 週末までは 1 週ごと



※妊婦健診は医師による健診のほか、助産師外来も含まれます。

※検査時期・内容の変更、料金につきましては、フロントにて配布しております資料をご参照ください。

※出血・腹痛・その他の異常を感じられたときは、健診スケジュールと関係なくいつでもご来院ください。

ガイドラインに沿った診療を行い、より安全で快適な妊婦健診・分娩をサポートしていきたいと思っておりますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。

皆さん、サプリメントを飲まれていますか？
ダイエットに、美容に、健康維持にとその目的はさまざまだと思えます。

現代の食事は、カロリー過多や食品自体の栄養素の低下と言われています。日常生活に必要な栄養素は食事で摂るのが基本ですが、足りないものはサプリメントで補い、心身の健康維持を心がけたいものです。しかし、サプリメントはあくまでも補助的なものですから、大量に飲んだからといって、病気が治るとか、急激に健康になるというものではないこと、まずは理解していただきたいと思えます。

さて今回のテーマであるウェルエイジングのためのサプリメントには、まず抗酸化作用と免疫賦活作用のあるものを選ぶとよいでしょう。

人間は酸素呼吸によりエネルギー生産を行う際に、活性酸素が発生し細胞が傷害を受けてしまいます。酸化と抗酸化のバランスが崩れ酸化に傾いた状態を酸化ストレスといいますが、これによって活性酸素の比率が増える

ると、老化やさまざまな疾患につながると考えられています。活性酸素の生成を予防したり、抗酸化物質を積極的に摂ったりして、酸化と抗酸化のバランスがとれた状態を維持することがエイジング（加齢）のスピードを緩やかにするポイントとなります。ビタミン C、ビタミン E、カロテンなどが挙げられます。

また、免疫は、生体にとっての異物に対抗するための防御反応で、これも加齢により徐々に機能が低下することが知られています。おなじみのビフィズ菌をはじめとする乳酸菌は免疫力を高める物質であることが明らかになってきています。キトサン（キチン・キトサン）やアガリクス、プロポリスなども免疫賦活作用があるといわれています。



久保祐子医師
ウェルエイジングチーム医
1児の母
これからこのコーナーを担当させていただきます。皆さんのご質問をお待ちしています！

これらサプリメントは、体内で有効的な働きをし、足りないものが原因となって出ている今の症状（肥満・むくみ・冷え性とかお肌のシミ・肌荒れとかストレス過多とか・・・）の進行を止めたり、遅くしたり、併用している運動の効果をあげるお手伝いをしてくれると考えてみるとよいでしょう。5年後、10年後の自分が、健康で美しくいられるため、サプリメントを今から上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

サプリメントの1日の摂取量は、エイジングの進み具合や体質等にもよって変わります。サプリメント認定を受けたウェルエイジングアドバイザーに相談してみるとよいでしょう。

ちなみに、Supplementationとは元来「補う」という意味で、ウェルエイジング外来では食品や飲むサプリメントだけでなく、私たちの言葉さえも、心身に働きかけるサプリメントだと考えています。



連携医紹介

小児科／
豊泉産婦人科・上中居こどもクリニック
清水 清美先生

当院では、女性医師による産婦人科・小児科の診察を行っております。小さな赤ちゃんからご年配の方まで、地域の皆様に、より良い医療を提供していきたいと願っております。

産婦人科では皆様の立場にたった、きめ細やかな丁寧な診察を心がけております。分娩は取り扱っておりませんが、佐藤病院のセミオープンシステムにより、妊婦健診と産後の健診を当院で行っております。

小児科ではあたたかく優しい診療を心がけ、スタッフ全員でお子様一人ひとりのすこやかな成長発達のお手伝いをさせていただきますと思っております。

今年9月より、病気のお子様と産婦人科・健康なお子様の診察を別々の建物でおこない、より安心して受診いただけるようになりました。



高崎市中居町 416
電話：027-326-2933
小児科直通：027-326-4155

連携医紹介

歯科／
西原歯科クリニック
西原 秀幸先生

当院は今年の7月で、ちょうど開院 10 周年を迎えました。場所は八千代町の中央消防署の真向かいにあるため、緊急車両の出入りが多く少なにぎやかなのですが、火災・救急・防犯など多くの面で安心して生活させていただいています。

佐藤病院の副院長先生とは幼馴染で、小学校6年生から中学校3年生までの4年間一緒に寺子屋ふうのかなり変わった塾に通っていましたが、そこは今の時代では考えられないようなスパルタ塾で、いつでもガラス製の大きな灰皿が飛んできそうなピリピリとした雰囲気



なか、2時間正座のまま短歌・俳句や漢詩、世界の全ての国名と首都の丸暗記などでもユニークな内容をたくさん学びました。今振り返ると懐かしく貴重な思い出で、よくお酒を飲んだ時などには当時のエピソードで盛り上がります。



高崎市八千代町 2-11-4
電話：027-328-0111

ところで最近米国で、妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない人に比べて、低体重児出産や早産の確率が 7.5 倍も高くなるという驚くべき研究結果が報告されています。妊娠するとホルモンの影響などで歯周病になりやすく、さらに進行すると歯周病菌が血管内に侵入して子宮や胎盤に影響を及ぼすために早産や低体重児出産を引き起こす危険性は 50%以上にもなるというレポートもあります。これは飲酒や喫煙、高齢出産よりも高いリスクなのです。ただし、歯周病は早期に治療すれば危険なものではなく予防可能な疾患であるため妊娠したらまず虫歯や歯周病の検査をすることをお勧めします。痛みを伴わない歯肉炎は見落としがちなので、歯茎の炎症や出血、腫れなどがないか、こまめに専門家のチェックを受けましょう。

現在の医療事情では、いろいろな意味において産科は本当に大変で御苦労が多いと思いますが1つの生命が誕生してくるといふ素晴らしい現場であり、その中で

私も歯科医療を通じて、連携医として微力ながら少しでもお手伝いできれば幸いです。

お知らせ

産科医療補償制度について

新しいいのちの誕生一。これほどしあわせな瞬間はありません。お産の現場では、赤ちゃんが健康で、元気に生まれてくるために、医師や助産師などがたいへんな努力をしています。それが、その予期せぬことが起こってしまうことがあります。

皆様すでにご存知のとおり「産科医療補償制度」は、お産をしたときに何らかの理由で障害を抱えた赤ちゃんとそのご家族のことを考えた新しい補償制度です。平成 21 年 1 月 1 日以降に生まれた赤ちゃんから対象となります。

分娩時の医療事故では、過失の有無の判断が困難な場合が多く、裁判で争われる傾向があり、このような紛争が多いことが産科医不足の理由の一つになっています。

この制度は、分娩に係る医療事故により脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を速やかに補償するとともに、事故原因の分析を行い、将来の同種事故の防止に資する情報を提供することなどにより、紛争の防止・早期解決及び産科医療の質の向上を図ることを目的とします。

補償対象は、出生体重が 2000g 以上かつ胎週数 33 週以上で身体障害者等級 1・2 級相当の重傷者です（出生体重・胎週数の基準を下回る場合でも個別審査により補償の対象となる場合もあります。）ただし、先天要因等の除外基準に該当するものは除かれます。

補償金額は、準備一時金として 600 万円（1 回）、その他に総額 2,400 万円が補償分割金として 20 年間にわたり支払われます。

院長 佐藤仁



これにより、出生児 1 人当たり 3 万円の保険料（掛金）を患者様にご負担頂く事になりますが、分娩育児一時金が 35 万円⇒38 万円になりますので、この制度に関して患者様のご負担は変わりません。本制度のご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

当院でも登録手続きが 10 月 1 日より開始されました。里帰り出産の方は登録証番号を分娩先にお知らせください。交付された登録証は 5 年間保管していただくようお願いしています。その他、ご不明の点はフロントへお問い合わせください。

■加入分娩機関などの情報について
<http://jcghc.or.jp/>

ブログのご案内

※佐藤病院公認ブログ「でばり通信」
<http://blog.livedoor.jp/debari/>



携帯は
こちらから



※副院長ブログ「雲のように」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/>

※最新の不妊治療について紹介しながら、楽しみながら子づくりすることを考える副院長ブログ「Babyは寝て待て」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/makeababy/>

※赤ちゃんが欲しい女性と医師のメディア・コミュニティサイト「HugeHug」
<http://hugehug.jp/>

新入職員紹介

今年4月以降入職者をご紹介します。皆様よろしくお願ひいたします！

質問内容：名前・職種 ①生まれ変わったら何になりたい？②私の宝物・プチ自慢③最近感動した本や映画



鈴木香代子 看護師
①パン屋さん
②息子2人
③『0型自分の説明書』
が面白かったです



河原珠生 看護学生
①犬
②同期が仲良い！
③『KIDS』



松本克恵 助産師
①ハムスター
②国体5回出場！
100m11"90の
県記録を持っています！
③『余命1ヶ月の花嫁』



青木正江 助産師
①パイロット
②猫の額ほどの家の庭
③最近本や映画は
見ていないなあ



菊地布美乃 エステティシャン
①イルカショーのお姉さん
②愛犬“ハルさん”
③最近感動してないので…



小村咲貴 看護学生
①保育士
②同期が仲良い！
4人でがんばります！
③『恋空』『ただ君を愛してる』



行方初音 看護学生
①また自分でいい
②ハリーポッター上・下巻を
2日で読破！
③『ハリーポッター最終巻』



高林郁恵 医事
①ハワイ生まれハワイ在住
のフラガール！
②宝物：数々の旅行の写真・
土産物
自慢：友達多し
③『幸せをみがく本』
『崖の上のポニョ』『恋空』



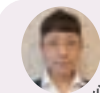
堤しおり 看護学生
①男の子
②佐藤病院に入職して
いい友達ができたこと
③ジェニイ



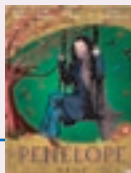
金澤彩乃 看護師
①鳥（色々な国を飛び回りたい）
②旅行の写真
③まだ読んでいないが『チベット医学の本』（内容を聞いて面白そうだったので読んでみたい）



中沢直美 調理補助
①美容師
②家族
③最近本は読んでいません。映画も見ていないので感動したことは北京オリンピック、ソフトボール金メダルです



ゆうゆ・Norikoのシネブレイク



心如工画師（しんにょくえし）という言葉が教えてくれた人がいます。人生は自分の思い描いた通りにしかならないんだよ、とってその人はガハハと笑いました。

今回ご紹介する映画は「ペネロピ」自分で道を切り開いていく勇気を与えてくれるおとぎ話のような作品です。

【あらすじ】

魔法に呪いをかけられ、豚の鼻と耳をもって生まれた裕福な名家のお嬢様ペネロピ。マスコミと大衆の目から身を守るため、屋敷の中だけでひっそりと生活を続けてきた彼女は、永遠の愛を誓って呪いを解いてくれる男性を待ち続けていました。そんな中、名家出身の青年マックスが現れますが、彼にフラれてしまいます。傷ついたペネロピは誰かの助けを待たず自分の人生にピリオドを打ち、自分の思い通りに生きていくことを決意して屋敷を飛び出します。さあ、彼女には何が待ち受けているでしょう…？

監督：マーク・パランスキー
2006年イギリス

「自分はコンプレックスの固まりなので暗くて嫌いです」と投げ出すように言った私にその人は心如工画師な生き方をやんわりと教えてくれました。幸せになる鍵は他人ではなく自分が持っている。心の在り方ひとつで人生も変わっていく。心にいる思い描きながら、ありのままの自分を受け入れたとき、私の運命も動き始めました。私は現在、左手薬指にキラリと光るものをつけ、その人と共に夢を描いていくことになりました。今回をもちまして、このコーナーは終了となります。皆様もどうぞお幸せに！

でばりの由来

佐藤病院は、今も「館出張：たてでばり」の名前で呼ばれています。これは江戸時代より観音山の「館」地区より高崎藩城下に出張診療を行い明治初期に現在地（高崎市若松町）に移転してきた歴史を持つからです。

佐藤病院理念

私たちは出産を中心に女性の生涯にわたる専門病院として、優秀なスタッフによる最新医学を取り入れた診療内容を地域社会に提供する使命を自覚し、温かみのある看護とサービスにより、患者様一人ひとりに愛される病院を目指します。

基本方針

1. 地域に密着した女性専門病院として女性の生涯に貢献する
2. 常に学び続け、医療技術の向上を図る
3. 医療のプロとして誇りを持って行動し患者様の信頼に応える
4. 互いの信頼関係を大切にし、信頼の輪を広げる
5. 経営環境を自覚し、適応する効率と改善に努力する

患者さまの権利章典

当院は患者さまの医療に対する主体的な参加を支援するために、以下の「患者さまの権利章典」を尊重し診療を行います

1. 患者さまには、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を得る権利があります
2. 患者さまには、医療従事者が提供する治療法に関して、自らの意思で決定する権利（選択する権利と拒否する権利）があります
3. 患者さまには、診療録等の開示を求める権利があります。また、診療過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります
4. 患者さまには、医療従事者に対して、患者さま自身の健康に関する情報をできるだけ正確に伝えていただく責務があります
5. 患者さまには、すべて患者様が適切な医療を受けられるために、他の患者様の治療に支障を与えないように配慮していただく責務があります

不妊治療・生殖医療部門

高崎ARTクリニック便り



願いを持つすべての夫婦に
かけがえのない出会いが訪れますように…

看護師一同



当クリニックは開院して2年近く経とうとしています。現在1日平均約50人の患者様が来院されており、その患者様一人ひとりに納得してお帰りいただけるよう心がけています。診療助、治療に必要な採血、注射、また身体的ケアはもちろん精神的サポートにも力を入れています。現在看護師は6名。中にはIVFコーディネーターや不妊相談士の資格を持つ看護師もいます。医師の診察後、看護師またはカウンセラーが対応させていただきます。薬の処方や説明、次回の予約をとりながらお話をさせていただきます。

治療についての不安や疑問などが少しでも軽減されるよう、日々勉強し皆様の質問に対応できるよう努めて参ります。ご質問等ございましたら、お気軽にお声かけください。

医療法人 館出張 佐藤会
高崎ARTクリニック

〒370-0831 群馬県高崎市あら町136-1
TEL 027-310-7701 FAX 027-310-7700
http://www.takasakiaartclinic.jp/



■診療時間
月～日曜 8:30～13:30
(水曜 8:30～12:30)
*祝日・年末年始は休診

【2008年1月～9月末】

病院実績

外来患者数	36,441人 (1日平均 164人)
在院患者延数	16,677人 (1日平均 60人)
分娩数	1,363人 (内 セミオープン利用 110人 8.1%)
手術	帝王切開 206件 (帝王切開率15.1%) (内 緊急 83件) 婦人科手術 197件 (内 内視鏡手術 82件)