



やげん 薬研



※「薬研」とは、昔本院で漢方薬を調剤する際に、薬種を砕いたり、粉末にするために使用した器具で、正面玄関に飾ってあります。
※ 当院は①日本医療機能評価機構②人間ドック健診施設機能評価の認定施設です。

最新高性能MRI ～MRI装置が新しくなりました～

放射線診断科 **こじま かんじ 児島 完治**

今日の医療では、画像診断は非常に大きな役割を果たしています。中でも高度な画像診断装置として、X線を使うCT(コンピュータ断層装置)、放射線被ばくのないMRI(磁気共鳴画像診断装置)があります。

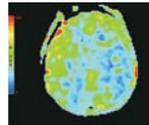
現在の当院の装置は8年前の2005年5月、病院新築時に当時の最新装置が導入されました。しかし、画像診断装置の開発は非常に速く、あっという間に時代遅れになります。中でもMRIの進歩には目ざましいものがあり、検査時間の短縮、より高精細な画像、これまで観察できなかった構造の描出、造影剤なしでの血管の描出、操作の単純化が進みました。いくつかの会社の装置を比較検討した結果、これまでと同じ会社、GE社製の最新MRI装置が5月の連休に設置されました。

新しい装置の本体・磁石はこれまでのものと同じで、見た目は同じですが、内部のコンピュータ、ソフトウェアは最新のものです。全く違った装置になりました。以下、いくつか新しい画像について紹介します。

第1には造影剤なしで下肢動脈検査が可能になりました。これにより、足病(閉塞性動脈硬化症)の早期診断が可能です。(図1)



(図1)



(図2)

第2に造影剤を使うことなく脳血流の分布を知ることができるようになりました。これにより脳梗塞による血流低下の範囲を知ることができます。(図2)

第3には脊椎全体を一度に観察できるようになりました。(図3)等々があります。

この最新装置を駆使することで、病気の早期診断・治療が可能になります。キナシ大林病院は、今後よりよい最新の画像診断を提供していきます。



(図3)



左から 平尾 和也技師、児島 完治部長、万々大輔技師

コラム

第24回日本サイコネフロジー研究会に出席して

この研究会は、慢性腎炎・透析患者・腎移植患者さんの心の悩みを少しでも解決しようと始めた研究会で、今年は宮崎で開催された。私の尊敬する春木先生(精神科医)の特別講演「透析で40年を超えて生きてくるために心がけてきたこと」に、大変感銘を受けた。

内容は、①水分の管理、心胸比50%以内、体重増加3～4%内。 ②透析量を十分に。(1回5時間以上が望ましい) ③塩分を控える。(1日5～8グラムを目標に) ④リンの問題に注意。 ⑤透析不足のサインに気付く(かゆみ、しびれ、だるさ、重さ、筋肉のこり、皮膚の色、艶やはり、イライラ、短気、不機嫌、怒りなど)最後に先生は、患者に限らず人は「自分自身をどれだけ愛せるか、大切に出来るか」と我々に問いかけた。両親や家族に愛されているか、また周りの人々に好意的に受け止めてもらっているかと。最後に、先生は感謝の気持ち・柔軟さと頑固さ、不安は不安、希望を持つことを強調して言を終えている。

先生のご発言は、私一医療人にとっても感動を呼び覚まし、明日からの透析医療へ、患者さんのためにももっと頑張ろうという意欲が湧いてきた。



会長
おおばやし せいいち
大林 誠一

病院の理念

- 患者さん中心の医療
- 高水準の医療の提供
- 地域の健康を支援する病院
- 働きがいのある職場づくり

患者・家族の皆様への権利

- 良質の治療を受け、安全が確保される権利
- 自己決定権および選択の自由の権利
- 尊厳を確保する権利
- 個人情報の機密保持と医療情報の開示を受ける権利
- 健康教育を受ける権利



TRIANGLE

～キナシ デキゴトロジー～

■キナシ大林病院における様々な出来事に対して、多方面の「角度(ANGLE)」から意欲的に接近しようとする「試み(TRY)」
■病院の立地→「川」「鉄道」「道路」に囲まれた、「トライアングル(TRIANGLE)地帯」

人間ドックの胸部X線撮影装置更新

人間ドックでは胸部X線検査はなくてはならないものです。数多くの方の撮影を素早く行う必要があります。そのため、デジカメのように撮影から約10秒で写真の確認ができる新しいフラットパネルディテクター(FPD)装置を導入しました。写真のようにこれまでの撮影のためのカセットの場所にFPDが入り、撮影後瞬時にデータ画像がモニターに表示されるようになりました。被ばく量も軽減可能です。



キナシ大林病院
すみれ保育所
だより

普段の遊び



「何を作ろうかなあ?」
「おいしいおやつができるから待っててね」

お天気のいい日には、お庭に出て泥水遊びや砂遊びに夢中です。
お部屋の中では「Pちゃん持ってきて～」と言うと、牛乳パックで作った台を持ってきてくれます。
みなさんで勉強かな?とつてもすわり心地がいいんだよ～。

平成25年度入職式

平成25年4月1日、入職式が行われました。



今年、医師・看護師・保健師・看護助手・薬剤師・臨床工学技士・理学療法士総勢12名が入職しました。午前8時30分より入職式が行われ、一人ひとりに理事長から辞令が手渡されました。

最初は、みなさん緊張していましたが、プログラムが進むにつれてリラックスしてきて笑顔になってきました。積極的にいろいろなことにチャレンジし、配属部署のムードメーカー的な存在になることを期待しています。



院内案内中



消火訓練

透析

足病の検査(ABIとSPPについて)

フットケア導入 Part.3



透析センター
おかざき あやみ
岡崎 礼海

今回は、足病の検査(ABI-SPP)についてお話します。

ABI(足関節上腕血圧比)は足首と腕の血圧の比を測定することでABIを算出し、下肢動脈の狭窄・閉塞(狭くなったか、詰まっているか)を評価する検査です。PWV(脈波伝播速度)も同時に測定します。測定時間は10分程度です。

SPP(皮膚還流圧)は、足の4ヶ所にレーザーセンサーを固定し、血圧カフで加圧して測定する検査です。皮膚の毛細血管の血流を測定し、足病の重症度判定などに使われています。測定時間は30分から1時間程度です。

足に冷たさやしびれ、少し歩くと疲れて休んでしまうなど症状がある方は、足病の早期発見のため、早めに診察を受けられることをお勧めします。

香川県糖尿病支援まんでがん



「香川県糖尿病支援まんでがん」活動をご存知ですか? 当院に事務局を置き、年に4～5回商店街などに出向いて、血糖測定や頸動脈エコーなどを無料で検査しています。糖尿病対策について一緒に考えてみませんか? 皆さんの参加をお待ちしています。





オクトパーツ ～斯々然々～ (8部署からの記事です)

診療部

画像診断入門 その1



～胸部単純X線写真～

放射線診断科 **児島 完治**

これから数回にわたって、画像診断についてご紹介します。

胸部単純 X 線写真は、胸部レントゲン写真ともよばれます。ほとんど空気からできている肺は X 線をよく透過するため黒く、筋肉と血液からできている心臓や骨は X 線が透過しにくいいため白くなります。肺炎や肺がんは X 線が透過しにくいいため白く写ります。

以前は、フィルムで画像を観察していましたが、現在ではモニターで診断します。データはコンピュータに保管されるので、簡単に以前の画像と比較することができます。他院に紹介される時にも CD に取り込みますので簡単に持ち運びが可能になりました。

画像の解析は放射線診断専門医の私と各科の先生がダブルでチェックしています。



透析

痒みについて



透析センター **野間 まゆみ**

肌の状態がよくなないと、乾燥やほこり、衣類のこすれなどの外部刺激から体を守る働きが弱まり、肌が敏感なってしまいます。

肌を最良のコンディションで健やかに保つことは、とても大切です。健やかな肌の「角層」の中では、何層もの角層細胞が重なっています。そして角層細胞同士のすき間を満たし、水分でつなぎとめているのが、肌の必須成分「セラミド」です。

「セラミド」は乾燥やほこりなどの肌荒れを引き起こす外部刺激をブロックし、肌から過剰な水分が奪われるのを防ぎます。

バリア機能が低下すると、肌が敏感になり、ちょっとした外部刺激で肌荒れしやすい状態や、肌表面も荒れ、カサつき・かゆみが起こってしまいます。乾燥肌によるかゆみ対策には、正しいスキンケアを毎日続ける事が大切です。保湿剤を塗ることで、低下している皮膚のバリア機能を補強し、外界からの刺激で起こるかゆみを軽減することができます。

看護部 過活動膀胱について



看護部
あべ さとみ
阿部 暁美

「トイレが近い」「がまんできない」…とお悩みの方へ40歳以上の7人に1人が排尿の症状で悩んでいます。

「尿が近い。夜のトイレが多い。もれそうになる。もれてしまう。」

このような排尿の症状を年齢のせいにしていませんか?最近の調査によると、40歳以上の人のうち約1,000万人が、何らかの排尿の症状で悩んでいると言われています。

その中でも、夜間にトイレに行く症状で悩んでいる人が最も多いことが分かりました。一度、排尿についてチェックしてみましょう。

質問	症 状	点数	頻 度
1	朝起きたときから寝るときまでに、何回くらい尿をしましたか?	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか?	0	0回
		1	1回
		2	2回
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか?	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか?	3	1日に1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
		0	なし
		1	週に1回より少ない
合計点数		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
		5	1日5回以上
			点

【過活動膀胱診療ガイドライン】より引用

※質問3が2点以上で、かつ合計点が3点以上の方は、過活動膀胱の可能性ががあります。排尿チェックにて過活動膀胱の可能性が有る方、人知れず排尿症状に悩んできた方は、一度泌尿器科外来へ相談・治療を始めてみませんか?

薬剤科

お薬手帳の活用



わきかわ まみ
薬剤科 **脇川 真実**

調剤薬局でお薬をもらうとき、「お薬手帳はお持ちですか?」と聞かれることが多いと思います。そして手帳用のラベルシールを発行してくれますね。

薬の記録を一冊にまとめていくことで、お薬手帳は患者さんに合った治療を行うために非常に便利なものになります。

いくつかの医療機関を受診されている人は、手帳を見せることで他の病院でどんな薬をもらっているか、一目でわかります。飲み合わせの悪いものや、同じ薬を重複して処方することを防ぐことができます。薬でアレルギーが出た場合も、症状や薬品名を記載しておくことで、次からその薬を避けることができます。

東日本大震災で、お薬手帳は大活躍だったそうです。病院側のカルテが使えず困ったとき、手帳に記載された薬の内容から、病歴や症状をおおよそ知ることができたからです。

このように、お薬手帳を持っていると役立つことが多いですよ!

これを機会にお薬手帳を持ってみませんか?





オクトパーツ ～かくかくしかじか～ (8部署からの記事です)

検査科

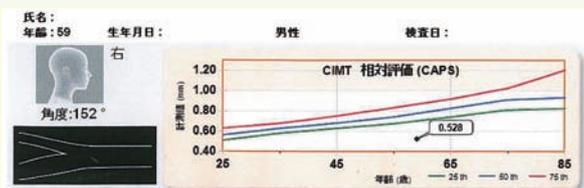
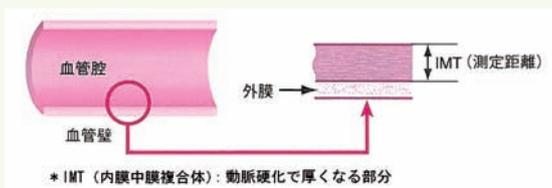
動脈硬化の検査

(頸動脈スクリーニング)



検査科 **田邊 啓介**
たなべ けいすけ

日本人の死因の第1位は癌ですが、血管の老化現象である『動脈硬化』を起源とする心疾患、脳血管疾患を合わせると癌を凌ぐと言われていています。動脈硬化は、喫煙や糖尿病などの病気で通常より早く進行します。動脈硬化が進行すると血管の壁が内側に向かって厚くなり、最悪の場合は血管が塞がってしまうことがあります。血管の壁が厚くなる程度は、全身の血管ではほぼ同時に起こります。そこで、外側から一番見やすい首の頸動脈の壁の厚さを測ることで、動脈硬化の程度を知ることができます。検査は一階の生理検査室で専用の機械を使用し、15分程度と外来で気軽に受けられます。



※黒点がグラフの赤線より下にあれば実年齢より若い血管と言えます。

人間ドック

平成24年度の人間ドック統計を通して

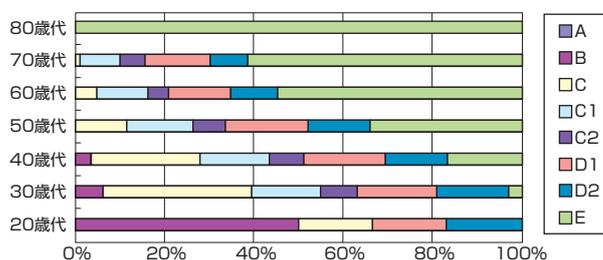


人間ドック
とくい えりな
徳井 絵理菜

人間ドックの総受診者数は前年度に比べて増加し、5018人でした。全体のA・B判定(異常なし)の割合は去年度と比べ3.4%から1.9%に減少していました。各年齢別の総合判定は以下の図1のようになっており、年齢を重ねる毎に健康状態が悪くなっています。(判定レベルの意味A・B:異常なし、C・C1・C2:経過観察・再検、D1・D2:要治療・要精査、E:治療中)

人間ドックでは、二次検査が必要な人には紹介状を発行しますが、再検査・精密検査した人は全体の半分程度でした。せっかく人間ドックで今の健康状態を確認でき、危険なところが見つかるにもかかわらず、放っておくことは自分の命を縮めていることと同じことです。二次検査が必要な方には、自分の将来のことを思い早めに受診してほしいと思います。

年齢別総合判定グラフ



リハビリテーション科

我々リハビリテーション科

リハビリテーション科 **柿原 隼永**
理学療法士 かきはら としのり



リハビリテーション科は医師2名、理学療法士12名、作業療法士6名、言語聴覚士4名、物理療法担当3名、事務1名で構成されています。今回は理学療法士についてご紹介します。

理学療法とは、患者さんの立つ・歩くといった基本的動作能力の回復をサポートすることや、日常生活の中で制限されている内容に対し、運動療法や物理療法を用いて治療を行います。

当院では、整形疾患術後の運動療法や廃用症候群(特定の器官を長期間動かさない事によって生じる障害)の予防、内科・外科・呼吸器など患者さんのニーズに応じて様々な理学療法を実施しています。

理学療法士は、患者さんの状態を少しでも良くすることはもちろん、入院されて不安のある患者さんとも時間的関わりも長いいため、心身共に患者さんの支えになり、信頼関係を築いていけるよう心がけています。

医事グループ 健診の受付について



医事グループ
みむら さえこ
三村 紗恵子

7月1日から高松市特定健康診査、後期高齢者医療健康診査がはじまります。

健診は完全予約制となっております。ご予約は、予約受付窓口、またはフリーダイヤルで承ります。

問診表を事前に記入される方は窓口までお声をかけてください。

大腸がん検診を受診される方は受診日当日に便を持参していただくようになりますので、専用キットを病院受付まで取りにお願いいたします。また、10月は混み合うことが予想されますので、早めの受診をお願いします。

健診日: 木・金・土曜日午後

※変更は前日までにご連絡ください。

持参物: 受診券・保険証・非課税証明書(該当者のみ)・大腸がんキット(受診される方)・問診表・診察券

ご予約・お問い合わせ 0120-88-0884

(予約受付時間 月・火・木・金・土 午後2時~4時)

糖尿病センター長からの便り

7

体のお便りを毎日チェックしていますか？

皆さんは、体からのお便りを毎日みえていますか？

体の調子が良いか悪いかは、だるい、疲れる、痛いなど主観的な症状や、発熱、咳などの客観的所見から判断しています。しかし毎日体から発信される体の便りといえば、「便」です。「便」は「便り」とも呼ばれるように、体の具合を目で見える形で知らせてくれる貴重な情報です。

腸は第二の脳と言われるように考え感情を表す賢い臓器ですが、腸内環境が快適でなければ十分な働きは期待できません。みなさんの腸はお花畑のようにきれいですか？

腸内環境は、食生活や生活習慣などによって一人一人違って、腸内環境に大きく関与している物は腸内細菌です。この腸内細菌が肥満・糖尿病などの生活習慣病からアレルギー性疾患や精神疾患まで様々な病気に関係していることが明らかになってきました。腸内細菌は1000種類以上あり600兆から1千兆個と言われて1.5Lのペットボトル1本分になるそうです。

腸内細菌は大腸に良い働きをする善玉菌、大腸に悪い働きをする悪玉菌と機能が不明な日和見菌の3種類に分類されます。食物は消化・吸収された後に、大腸の腸内細菌で発酵と腐敗の相反する分解によって最終処理されます。乳酸菌やビフィズス菌で代表される善玉菌は発酵させ免疫細胞を活性化させるが、ウエルシュ菌やクロストリジウム菌などの悪玉菌は腐敗させて毒素を産生します。

良い腸内環境を保つには、①ヨーグルトや乳酸菌飲料・糠漬け・納豆・味噌などの発酵食品の摂取、②バランスの良い食事、③食物繊維の摂取、④規則正しい生活、⑤十分な水分摂取、⑥運動と睡眠の6つが重要です。

腸内環境を整えて若さと免疫力を高め、毎日、素敵な体の便りに目を通して「医者いらず」になって下さい。



糖尿病センター長
いしだ としひこ
石田 俊彦

それゆけ薬研ちゃん 7

— 目は流水で — フキ&ゆう



地域連携室 他病院を紹介されたとき



医療相談グループ
福本はつみ

地域連携室は、当院にかかっている患者さんが他院で診察・検査等を行なう時や、他院の患者さんが当院で診察・検査等をする時に、予約を取りスムーズに受診できるようにサポートしています。

〈予約の流れ〉

- ①診察時に主治医と紹介病院を相談し決定。
 - ②地域連携室で、紹介先の「FAX診療申込書」に記入の上、地域連携室からFAX送信します。(お急ぎの場合、電話での対応も可能です)
 - ③紹介病院より診察日の予約票が当院にFAXで送られてきます。(時間は30分前後になります)
 - ④紹介状(診療情報提供書)と外来診療予約票を患者さんにお渡しします。(お急ぎの方には、予約が取れたらご連絡し、FAXで予約票を送信するか、当院の書類受付でお渡しいたします)
 - ⑤紹介状・予約票を持参し、紹介先病院にて受診してください。
 - ⑥受診後、紹介病院から当院に報告書が届きます。
- ※予約当日に都合が悪くなった場合は、お手数ですがご自身で紹介病院の方へご連絡いただき、予約の調整をお願いします。

新 職員紹介

- ①職種
- ②部署
- ③採用日
- ④出身地
- ⑤趣味



こはし こうへい
小橋 嵩平
①医師②診療部
③4/1④香川県
⑥ゴルフ



いぶき たかひろ
伊吹 崇宏
①研修医②診療部
④4/1⑤兵庫県
⑥車/パソコン/カメラ



こだま よしひろ
児玉 佳大
①看護師②5階病棟
③4/1④愛媛県
⑥ドライブ/ジム通い



さかい みか
酒井 三佳
①看護師②7階病棟
③4/1④香川県
⑤読書



はまがき まり
浜垣 麻理
①看護師②透析センター③6/3④長崎県
⑥カフェめぐり



くろしま けいすけ
黒島 圭佑
①准看護師②5階病棟③4/16④香川県
⑤トランパット/日本史関連



おかもと あきこ
岡本 彰子
①准看護師②4階病棟④4/1④福岡県
⑥旅行



かとう ましゆ
加藤 麻由
①保健師②人間ドック③4/1④徳島県
⑤温泉巡り



よしひろ ともなが
吉村 友良
①薬剤師②薬科科③4/1④香川県
⑥ゴルフ/サッカー



よしかわ あきひろ
吉川 聡宏
①臨床工学士②CE科③4/1④香川県
⑥クレーンゲーム



たけやま ようへい
武山 洋平
①臨床工学士②CE科③5/7④高知県
⑥ゲーム



もり ふみお
森 文男
①助手②CE科③4/18④香川県
⑥テニス



しんじょう かりん
新上 果林
①理学療法士②リハビリテーション科③4/1④香川県⑥運動



なんばら ゆかり
南原 ユカリ
①調理員②栄養科③4/22④香川県
⑥ドライブ



こじま ちあき
小嶋 千秋
①看護助手②4階病棟④4/1④香川県
⑥なし



さくらい ゆき
櫻井 夕紀
①看護助手②4階病棟③6/1④香川県
⑥散歩



たなか こうじ
田中 孝治
①施設技士②施設G③6/1④香川県
⑥釣り



やまじ ゆか
山地 由佳
①事務員②食事G③4/8④香川県
⑥スポーツ観戦

研修医ご挨拶



いのうえ たくや
研修医 井上 卓哉

初めまして。7月より当院にて研修医として半年間研修させて頂きます。香川で生まれ、香川で育ったもので、地域医療に貢献できることを嬉しく思います。

最近太ってしまったため自らも節制し、患者さんとともに健康になっていければと思います。

また、どんな時でも笑顔で対応し、皆さんに安心を与えられるような人になりたいです。どこでもいつでも、見掛けたら気軽に声をかけて下さい。

食について

夏本番!!



いはた ひろみ
栄養科 池畑 弘美

暑さによって、消化酵素の効力が低下し、それに伴って、栄養の吸収が悪くなります。

食欲不振や、脱水によって、冷たい飲み物を多く摂るようになり、胃腸を冷やし、消化不良を起こしやすくなります。



予防対策として、ビタミン、ミネラルが豊富な、新鮮な野菜・果物・豆製品を積極的にとり、暑い夏を乗り切りましょう。

3月23日 腎疾患委員会主催でスタッフ向けの勉強会が開催されました。



今回のテーマは大林弘明先生による「腎性貧血」についての講義です。

腎臓から分泌されるホルモンのひとつに赤血球をつくるはたらきを促進するエリスロポエチンがあります。腎臓のはたらきが低下するとエリスロポエチンが減り、貧血の症状がでます。これを腎性貧血といいます。スタッフ一同、熱心に聞き入っていました。

心臓病・腎臓病・糖尿病の教室に参加しませんか？

心臓病教室	とき	毎月第4金曜日午後1時15分～2時
	ところ	3階会議室
腎臓病教室	とき	毎月第4土曜日午後1時～2時
	ところ	3階会議室
糖尿病教室	とき	毎週金曜日(第4金曜日を除く)午後1時20分～2時
	ところ	4階カンファレンス室

※当院では、患者さん向けに各教室を行っています。関心のある方はどなたでもご参加下さい。

声・こえ・Feed back・フィードバック

御意見箱に寄せられた皆様方のご意見と、病院長からの返答を抜粋で記載します。
(期間:平成25年4月～6月)

- Q** 通院で気持ちが沈みがちですが、いつ来てもトイレに季節のお花が飾られていて、元気づけられています。
- A** ありがとうございます。少しでも患者さんが気持ちよく通院していただけるようより一層努力してまいります。
- Q** 案内や受付の椅子が重すぎる。
- A** すぐに変更いたしました。申し訳ありませんでした。
- Q** 受付の前の杖置きで足を打った。痛かったです。
- A** 杖置きところに、クッション剤をまきつけました。申し訳ありませんでした。
- Q** 病院の枕が固くて高い。高さが違うものを3種類くらい用意してはいかがでしょうか。
- A** 当院では、枕の固さが2種類あり選べるようになっていますが、しかし、患者さんへのお知らせが足りなかったようで、申し訳ありません。お手数ですが、スタッフにお声をかけてください。
- Q** 本などが置いてあって、病院に来た人も楽しめる。これからも頑張ってください。
- A** ありがとうございます。これからも患者さんにとってよりよい病院になるよう、努力してまいります。
- Q** 病室の掃除はもっと丁寧にしてください。ゴミ箱も動かさない。ベットから動けない患者さんの歯磨きなどの介助してほしい。シーツ交換が10日たってもしていないことがある。
- A** お掃除につきましては、より丁寧に行なうよう指示をいたします。ベットから動けない患者さんの歯磨きの介助は行なっています。またシーツは、一週間に一度交換していますが、お気づきの点があれば、スタッフにお声をかけてください。
- Q** 入院している時に、お部屋の変更のことなど看護師さんに聞いたが、ちゃんとした返事がなかった。問いかけたことに返事してほしい。
- A** スタッフ間の申し送りが出来ていなかったようです。今後このような事がないよう、スタッフ間の連絡を密にいたします。申し訳ありませんでした。

- 合格おめでとうございます
- 危険物取扱者乙種4類 百武 宏之(施設グループ)
 - 消化器内視鏡技師 宮本 道代(検査科)
 - 超音波検査士 山下小百合(検査科)

診療実績			
H25年	3月	4月	5月
外来患者数	12,841 人	12,729 人	13,025 人
新入院患者数	174 人	190 人	193 人
退院患者数	178 人	185 人	173 人
地域医療支援病院紹介率	22.6 %	27.2 %	25.7 %
救急車搬入件数	35 件	33 件	35 件
救急車搬入後の入院数	14 人	15 人	19 人
手術件数	52 件	58 件	58 件

編集後記

先日、当院の病院機能評価更新審査がありました。その中でもこの薬研が高い評価を頂く事ができました。

今回から紙面構成を変更し、当院各科の取り組みなどを今後ご紹介させていただいて、少しでも各科の事を知っていただければと思っています。

ご意見・ご感想などありましたらお教え頂けますようお願い致します。(H)

薬研を読んだの感想・ご意見・今後取り上げて欲しいこと・質問などありましたら、yagenchan@obayashihp.or.jpへ。

