

がじまる

2016



📁 今月の特集

心筋梗塞

🍴 りんごとさつまいもの焼き菓子

🏠 認知症を予防しよう

📖 ヘルス・アップ・ノート

笑いの効能

👤 膝痛を防ぐ

💊 生活改善薬って？

全日本9人制バレーボール 総合男子選手権大会 優勝



医療法人沖縄徳洲会 中部徳洲会病院 地域医療連携室広報

所在地 〒904-8585 沖縄県沖縄市照屋3丁目20番1号 (098)937-1110(代) FAX (098)937-9595

ホームページ <http://www.cyutoku.or.jp> E-Mail daihyo@cyutoku.or.jp

おきなわ徳洲苑 ☎(098)931-1215
徳洲会ハンビークリニック ☎(098)926-3000
与勝あやはしクリニック ☎(098)983-0055
よみたんクリニック ☎(098)958-5775
グループホーム美ら徳 ☎(098)931-1223

徳洲会伊良部島診療所 ☎(0980)78-6661
宮古島徳洲会病院 ☎(0980)73-1100
石垣島徳洲会病院 ☎(0980)88-0123
徳洲会新都心クリニック ☎(098)860-0755



中部徳洲会病院

院長 伊波 潔

明けましておめでとうございます。

私たち徳洲会グループは、「生命を安心して預けられる病院」「健康と生活を守る病院」の理念のもと、急病救急医療を中心に慢性医療や予防医療、高度先進医療、そして農村・離島医療に努力してまいりました。

現在、徳洲会グループは、海外（ブルガリア、ブラジル）の2病院と国内72病院、計74の病院を含む、361の施設・事業所を展開しております。また、2006年にチュニジアから始まったアフリカでの透析センタープロジェクトは、去年のルワンダで14カ国目になり、いよいよ今年、ジブチ共和国にアフリカ初の病院建設が着工する見込みです。

我々、中部徳洲会病院は、これまで救急医療を中心に医療活動を行い、2014年度の救急搬送件数は5,752件に上っております。脳外科の手術件数、循環器内科のPCI件数も県内トップとなり、2012年8月から開始した手術支援ロボットDa Vinciを用いた前立腺癌の治療も124例となりました。また、2013年5月から開始したカテーテルアブレーション治療も600例を越えております。

また、内科、小児科、外科、整形外科、その他の領域においても、優れた医師により数多くの治療が行われております。

皆様もご存じのように、今年4月には、沖縄一の規模を誇る新病院に移転予定です。

中部徳洲会病院は、これからも患者さまの立場に立った、より質の高い医療を目指し、地域に無くてはならない病院作りに全力投球していきますので、皆様方のさらなる御支援と御指導を賜りますようお願い申し上げます。

徳洲会ハンビークリニック

院長 岩田 智治



新年明けましておめでとうございます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当クリニックも今年で開院 20 年を迎えることが出来ました。これもひとえに、皆様のご支援の賜物と深く感謝いたしております。一年が過ぎるのは、早いもので、つい最近新年の挨拶文を掲載したような気がします。今年も、外来診療（内科・小児科）（禁煙外来）、予防接種、健診、訪問診療、訪問看護、通所リハビリテーションと、（祝日も外来診療・介護サービスを行っております。）地域に貢献できるよう、そして、当院に来られる患者様、利用者様が心安らげるサービスを提供出来るよう、職員一同努めて参る所存です。

今後とも皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

診療科：内科・小児科・訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9：00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金) 土曜日の午後 日曜日は休診です。

※祝祭日も、外来診療・通所リハビリテーションは行っております。

与勝あやはしクリニック

院長 古堅 宗勝



明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。与勝あやはしクリニックは平成 10 年 8 月 1 日に開院し、今年で開院 18 周年を迎える事になりました。これも地域住民の方々や応援して下さいる方々に支えられた賜物だと感謝いたしております。

今後の目標として、通所リハビリテーション利用者の増員、訪問診療、看護の充実、透析患者登録増、特定検診等を充実し地域の皆様方に更に貢献していきます。又、当院に来院される患者様、通所リハビリの利用者様が心安らげるように職員一同心がけて皆でがんばります。

診療科：内科・外科・人工透析 訪問診療・訪問看護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金) 日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所リハビリテーションは、祝祭日も行っております。

よみたんクリニック

院長 山本 由和



新年明けましておめでとうございます。

平成 28 年 1 月で、当クリニックも開院して満 17 年になりました。
地域の皆様のご支援のおかげと感謝致します。
今後も職員一同、読谷村の地域医療に貢献できるようがんばります。
皆様方のご支援をよろしくお願い致します

診療科：内科・外科・人工透析・生活習慣病・各種予防接種・訪問診療・訪問看護・
通所介護・通所リハビリテーション

診療時間：午前 9:00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金)

日・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析・通所介護・通所リハビリテーションは祝祭日も行っております。



徳洲会新都心クリニック

院長 鈴木 五三男

新年明けましておめでとうございます。

新都心クリニックは、平成 20 年 8 月に開院して今年で 8 年目になります。
ここまでこれたのも皆様方のご支援の賜物と深く感謝しております。

今年も外来診療、人工透析、健診・人間ドックを中心として地域医療にさらに努力していきたいと存じますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

診療科：内科・循環器内科・小児科・外科・心臓血管外科・泌尿器科・眼科・皮膚科・人工透析

診療時間：午前 9:00～12:00(月～土) 午後 2:00～6:00(月～金)

日曜・祝祭日・土曜日の午後は休診です。

※人工透析は、祝祭日も行っております。



介護老人保健施設 おきなわ徳洲苑

苑長 新垣 聡

新年明けましておめでとうございます。

おきなわ徳洲苑は、徳洲会グループの第1号の介護老人保健施設として平成6年4月に創設、平成24年1月に新築移転を致しました。

そして、平成26年の4月に40床を増床し、現在120床の大きな施設です。施設利用について、病状が安定している人が施設サービス計画に基づき、可能な限り、居宅における生活への復帰を念頭に置いて、リハビリスタッフや看護師、医師、管理栄養士等の配置がされていて、入浴、排泄、食事等の介護、相談及び援助、リハビリや医療等を通して機能訓練、健康管理等を行い、入所者がその有する能力に応じ、自立した日常生活を営むことができるようにすることを旨とした『在宅復帰支援施設』です。

さて、これからの介護保険制度に関してですが、「団塊の世代」が75歳を迎える2025年に向け、高齢者が要介護状態になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるようにするため、介護・医療・住まい・生活支援・介護予防が包括的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築が求められています。これらを踏まえておきなわ徳洲苑では、より一層充実したサービスの提供と、ご利用者の気持ちになって「人に寄り添うケア」を基本とし、ご利用者・ご家族・職員の関係が「気持ちよく居られる」そのような施設でありたいと考えています。



グループホーム美ら徳

施設長 国場 直美

明けましておめでとうございます。

グループホーム美ら徳の日々の生活や活動を応援し、支えて頂いているご家族の皆様、地域の皆様、運営推進会議委員の皆様、行政関係者の皆様、同法人の多職種の職員の皆さん、昨年も多くのご協力を頂き、ありがとうございました。お陰様で、共に頑張り、職員全員が学びの心と入居者様への尊敬の念を忘れず、徳洲会の職員として胸を張ってケアを提供し、充実した1年を送る事が出来ました。心から感謝申し上げます。

平成24年1月1日開設のグループホーム美ら徳は、今年も晴れやかな気持ちで5年目の新たな年を迎える事ができました。法改正や介護報酬改定という波に揉まれ続けるなかでも、「すべては、人・命・笑顔の為に・・・」という中部徳洲会介護事業所の基本姿勢を常に忘れる事無く、これからも入居者様、ご家族皆様の幸せを願って、精一杯努めてまいります。

本年も、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

猿

今年は申年ですね。申は十二支の九番目で、動物は猿をあて、申の正刻は午後4時、方角は西南西を指します。ちなみに申年は西暦で表記して12で割ると余りが出ません。つまり今年は2016年ですので、12で割ると168となり余りは0となります。干支が申以外の年は12で割り切れませんので、試してみてください。さて、申酉の花も盛りの」と唄い出される

ことから『申酉』とも呼ばれる歌舞伎舞踊曲があります。清元の『お祭り』という曲で、日本舞踊でもよく上演されますので、ご覧になった方もいらっしゃるかも知れません。その内容は、東京・赤坂にある日枝神社の祭礼、つまり江戸三大祭の一つに数えられる「山王祭」を唄ったものですが、山王祭では申と酉の山車が、山車行列の先頭を切るのだそうですね。



全国に三千八百余といわれる日吉、日枝、山王神社の総本宮は、比叡山の麓（滋賀県大津）に鎮座する日吉大社です。同社の神の使いは猿で神猿と呼ばれ、「魔が去る」あるいは「勝る」に通じることから縁起ものとされています。

一方で、猿は昔から厩の守り神とされ、日光東照宮の有名な「見ざる聞かざる言わざる」の三猿も、神厩舎に施された彫刻です。

「神」という漢字には「申」が含まれています。猿が三番叟を舞う姿は郷土玩具などに写されています。そして昔話『桃太郎』の家来は犬、猿、雉子で、『金太郎』の錦絵は猿と一緒に描かれているものが目につきます。このあたりを調べて行くと、様々な説話や伝承、陰陽五行説などに由来する深意が隠されているらしく、一口では述べられそうもありません。

また、伊勢（三重県）の猿田彦神社の境内にある佐留女神社は天智受賣命が祭神で、猿田彦大神と結ばれたため「猿の女」と呼ばれたとの説もあります。猿田彦は庚申信仰や道祖神とも結びつき、その相貌から天狗のルーツといわれ、天智受賣命は天岩戸の前で神楽を舞った俳優の祖として、芸能関係の参拝者が多いそうです。

……等々、猿から連想される物語はまだまだ尽きそうもありません。人間と同じく霊長類に属する猿に対して、我々の祖先は愛着と同時に畏怖の念も抱いていたようですね。

日本猿の仔猿。日本猿は本州、四国、九州および周辺島嶼に分布しています。北限は青森県下北半島で南限は屋久島ですが、屋久島産を屋久島猿（亜種）として区別することがあります。

心筋梗塞



生活習慣病などによって動脈硬化が進行すると、心臓に酸素や栄養を供給する血流が途絶え、心筋梗塞を招くおそれがあります。

心筋梗塞の前兆として狭心症という病気があり、狭心症と心筋梗塞をあわせて虚血性心疾患といいます。狭心症も胸痛を感じますが症状は長くても15分以内に消えます。日常生活でこのような症状が出ている人は、将来、心筋梗塞を発症するリスクが高いため、かかりつけ医に症状を伝え、心筋梗塞を発症させないための適切な指導を受けるようにしましょう。

冠動脈とは

心臓は、全身の臓器や筋肉に血液を供給する臓器です。1日に約10万回、休むことなく拍動するポンプですが、心臓自体も多くの血液の供給を必要としています。この心臓に血液、すな

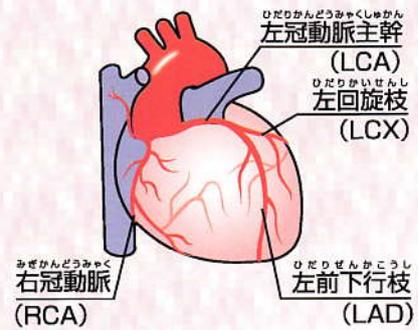
(1) 動脈硬化

心筋梗塞のしくみと特徴

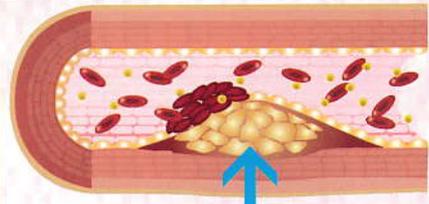
わち栄養や酸素を供給する血管を冠動脈といいます。冠動脈はストローほどの太さで、大動脈から分岐した後、左冠動脈(LCA)と右冠動脈(RCA)の2つに分かれます。このうち左冠動脈はさらに左前下行枝(LAD)と左回旋枝(LCX)という2本の分枝に分かれます。これらの動脈は心臓の外側を包み、さらに細い血管となって内側に伸びています。

ふつう、動脈は弾力性としなやかさの両方を備えた性質をもっていますが、血管の内部にプラーク(コレステロールなどのかたまり)ができるとその部分が狭くなり、血液の流れが悪く

冠動脈



動脈硬化



コレステロールなどが溜まって狭くなった血管

心筋梗塞の症状



安静・運動時に関係なく、突然激しい痛みが起こる(15分以上)

持続性の胸痛とともに、不安感・動悸・息切れ・冷や汗・めまいを伴う

なります。流れの悪い部分では血管側に強い力がかかるため血管側の細胞が壊れ、血栓が生じます。この血栓が動脈内に溜まった状態を、粥状硬化(「おかゆ」のような状態)と呼びます。ふだん私たちが耳にする動脈硬化とは、動脈のいたるところが粥状硬化を起こしている状態だと思ってください。

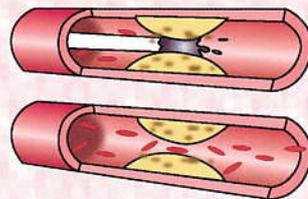
(2) 心筋梗塞の症状と対処法

心筋梗塞は、動脈のうち心臓に酸素や栄養を供給する冠動脈が動脈硬化を起こして血流が途絶え、そこから先の心筋が死んでしまった状態です。心筋梗塞を発症すると、胸部の激痛、吐き気、呼吸困難などに襲われます。

経験したことのないような激しい胸痛が15分以上続く場合には、心筋梗塞の可能性が極めて

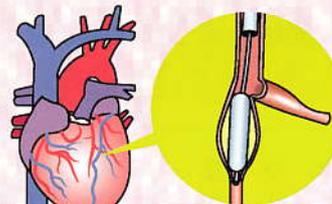
心筋梗塞の治療法

(1) 薬物療法

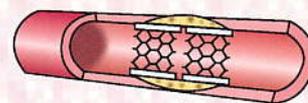


冠動脈内血栓溶解療法

(2) カテーテル治療

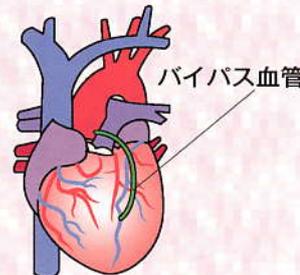


バルーン挿入



ステント挿入

(3) 冠動脈バイパス手術

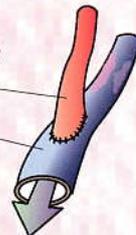


バイパス血管

(バイパスの原理)

グラフト血管

自分の血管



回復しています。

高いといえます。適切に処置できない場合、命を落とすこともあるので、激しい胸痛に襲われた時はすぐに近くのの人に症状を伝え、救急車を呼びましょう。

心筋梗塞になると心臓が驚いて危険な不整脈（心室細動）を起こして意識を失い、この状態が放置されると心停止、呼吸停止につながります。しかし、こうした際にAED（自動体外式除細動器）によって除細動を行なうことで、救命確率は80%以上となります。AEDは自動音声によって順次詳しく使い方が指示されます。時間との勝負となりますので、倒れて意識のない人を見かけたら躊躇せずにAEDを使いましょう。

治療法

心筋梗塞の治療法には薬物療法、カテーテル治療、冠動脈バイパス手術などがあります。

(1) 薬物療法

血栓溶解薬を投与して冠動脈内に生じた血栓を溶かします。一度心筋梗塞を発症した患者に対して、再発予防に用いられることもあります。

抗血小板薬は血小板の働きを抑えて血栓の発症を抑制し、動脈硬化の進行を抑える働きがあるため、予防にも用いられます。また、同じような目的で高コレステロール治療薬なども使われています。

(2) カテーテル治療

急性心筋梗塞と診断された場合に汎用される治療法です。冠動脈内の血栓により詰まった場所に風船（バルーン）を挿入して膨らませて血管を広げ、ステントと呼ばれる金属のコイルを入れます。この治療により症状は劇的に改善します。現在心筋梗塞治療の約8割でカテーテル治療が行なわれており、その9割以上で血流が

(3) 冠動脈バイパス手術

主に予防に用いられます。冠動脈の狭くなった部分に身体の別の血管を繋げてバイパス（回路）を作り、血液を流す手術です。これによって狭心症が改善されて、心筋梗塞への移行を防ぐことができます。

今日の気になる用語



狭心症

心臓へ酸素や栄養を供給する冠動脈が何らかの原因で狭くなり、心筋が酸欠状態となった状態です。最も大きな原因は動脈硬化ですが、川崎病（小児の病気）の後遺症、大動脈弁膜症などが原因となることもあります。狭心症には以下のタイプがあります。

- ① 労作性狭心症：最も多いタイプ。軽い運動や精神興奮、排尿、排便などで胸痛が生じる。
- ② 安静時狭心症：安静時、特に就寝中や明け方に胸痛が生じる。
- ③ 不安定狭心症：発作回数や持続時間が増加した状態。心筋梗塞に移行しやすい最も危険なタイプ。

心筋梗塞の原因

危険因子

喫煙
糖尿病
高脂血症
肥満
運動不足



引き金となる因子

過度の疲労
睡眠不足
激務
ストレス

心筋梗塞にならないために

- 1 禁煙する
- 2 塩分・糖分・脂肪分を控える
- 3 バランスのよい食事を摂る
- 4 適度な運動を続ける
- 5 規則正しい生活を心がける
- 6 ストレスを避ける
- 7 強い胸痛を感じたら、すぐに病院へ
- 8 定期的に健康診断を受ける



心筋梗塞にならないために

心筋梗塞の原因として、高血圧、喫煙、肥満、糖尿病など、動脈硬化を招く要因があげられますが、それだけでなく、発症の引き金としてストレスの影響も大きいことが知られています。心筋梗塞を予防するためには、これらの疾患を治療するのはもちろんのこと、ストレスを溜め込まないような生活を心がけることが大切です。

繰り返し生じる前胸部の痛みは、
心筋梗塞の前兆の恐れがあります

また、かかりつけ医を受診した際に定期的な心電図検査を受けておくと、心筋梗塞や狭心症の発症の可能性を調べることが可能です。こまめにかかりつけ医に相談するようにしましょう。

虚血性心疾患を防ぐ生活習慣

食生活 炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン・ミネラルなど、バランスのよい食事を心がけましょう。

運動 ウォーキングなどの有酸素運動は血管を健康に保ちますが、ジョギングなどの過度な有酸素運動は逆に血管への負担を高めてしまいます。狭心症や心筋梗塞を発症したことがある人は、かかりつけ医に相談しましょう。

たばことお酒 たばこは動脈硬化の危険因子の一つですので、禁煙しましょう。飲酒は週3回以内で、1回の飲酒量は、ビールなら350ml、日本酒なら1合、ワインならグラス1杯程度が目安です。

水分補給 起床時は特に体内の水分量が減って血液が濃くなり、流れが悪くなっています。起床時にコップ1杯の水（寒い時期は白湯）を飲むように心がけましょう。

万一に備えて

心筋梗塞が起こりやすい時間帯は早朝と夜間で、どちらもかかりつけ医の診療が行なわれていない時間帯です。そのため、かかりつけ医に相談するまで待っていると手遅れになることもあります。日ごろから、かかりつけ医と相談し、発症がおきたときの対処法、救急受診する病院などを決めておくことがよいでしょう。発作が起きた時は、何よりもまず救急車を呼ぶことが大切です。



食べる健康づくり

りんごとさつまいもの焼き菓子

【調理時間】 15～30分 【カロリー】 1人分：287kcal

りんごとさつまいもは相性のよい組み合わせ。どちらも食物繊維を豊富に含むので、おなかの調子を整えてくれます。

●材料● (2人分)

さつまいも…中1本(200g)	砂糖・牛乳…各大さじ3
りんご(あれば紅玉) …1/2個(150g)	バター…15g グラニュー糖…小さじ1/2

●作り方●

- ① さつまいもは1cm厚の輪切りにし、水にさらします。鍋に、いもとかぶるくらいの水を入れ、やわらかくゆでます。
- ② ゆで湯をすて、さつまいもの皮を手でむき(手でむくと、むだが少ない)、鍋に入れて木べらなどでつぶします。砂糖と牛乳を加えて混ぜ、弱火で2～3分煮ます。バター10gを入れてなじませ、火を止めます。
- ③ 1人分ずつ耐熱皿に入れて平らにします。
- ④ りんごは皮つきのまま、長さを半分にし、3mm厚に切ります。③の上に並べ、バター5gを小さく切つてのせ、グラニュー糖をふります。
- ⑤ オーブントースターで約8分(または200～230℃のオーブンで約5分)焼き、焼き色をつけます。



【カメラマン】 対馬一次

【レシピ提供】 ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> (Tel.03-3407-0471)

ベターホームでは、料理教室の先生が考えたレシピの本、使いやすく耐久性のある調理器具、おいしくて体によい食品を販売しています。寒い日には、しょうがのジャム「ベターホームの毎日しょうが」がおすすめ。ピリッとした刺激とすっきりとした甘さです。お湯を注いでしょうが湯にしたり、紅茶に入れても。ほかほか温まります。

なぜ? なに? お薬の

生活改善薬 って?

直接生命にかかわる病気ではないものの、日常生活において気になる症状や体質などを改善することで、その人の生活の質(QOL = quality of life)を向上させるための医薬品を、生活改善薬といいます。

生活改善薬には、禁煙補助薬(禁煙パッチ、禁煙ガム)、食欲抑制剤、睡眠改善薬(睡眠薬)、脱毛予防薬・発毛剤、経口避妊

薬、勃起機能不全治療薬(バイアグラ)などがあります。

生活改善薬も、厚生労働省の審査による承認を経るという点では従来の医療用医薬品と同じ扱いで、そのほとんどが医師の処方箋を必要とします。ただし医療保険の適用対象になっていないものが多く、診療費や薬代は原則的に全額自己負担となります。

生活改善薬には、悩みを改善して生きがいをもたらす効果が

ありますが、それらの薬を客観的には必要としない人が服用したり、誤った使い方をしたりすると、心身ともに蝕まれる可能性もあります。

服用にあたっては医師や薬剤師に相談して、その薬の効果と副作用とを十分に理解することが重要です。まずは生活スタイルの改善を念頭に、本当に必要かどうかを熟慮した上で効果的に用いるようにしましょう。



知っててよかった 応急手当



一酸化炭素中毒

最近の家屋は気密性が高いため、ガストーブやガス湯沸かし器などの不完全燃焼によって一酸化炭素(CO)中毒が起こるリスクが高くなっています。COガスは無色・無味・無臭の気体なので、気づかないうちに部屋中に充満している可能性があります。

また大雪の日には、マフラーが雪に埋もれていることに気づかずエンジンをかけ続けて、車内に排気ガスが逆流・充満するという事故も起きています。

【ガス中毒の症状】

中毒の症状は以下の順に重度が増して行きます。

- (1) 頭痛、倦怠感、めまいや吐き気、嘔吐など。
- (2) 強い虚脱感、呼吸や脈拍の増加など。意識はあっても体の自由が効かず、動こうと思っても動けなくなる。
- (3) 意識がなくなり、痙攣や呼吸停止、心臓停止などを起こして、最後は死に至る。

【応急手当】

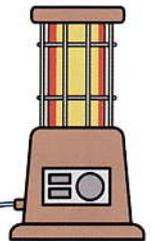
- (1) 患者を外(あるいは換気のよい場所)に移動。
- (2) 呼吸しやすいように衣服をゆるめ、横向きに寝かせる。
- (3) 脈がない場合は心臓マッサージ(できれば人工呼吸も)を行ない、一刻も早く病院へ

搬送する。

【注意点】

冬期、あるいは入浴中にガス中毒になった場合は、毛布などにくるんで、体が冷えないようにすることも大切です。

ガス漏れに気づいたらガスの元栓を締め、窓を大きく開けて換気することが第一です。その際、引火や爆発の危険がありますので、火気はもちろん電気器具等のスイッチを入れることも厳禁です。夜間や休日でも近くのガス会社に連絡して、直ちに対策を講じてもらいましょう。



★ ラッキーデー
☆ ラッキーカラー

誕生月で 占う 今月の運勢



伊藤 マーリン

新しい年が始まる1月。「1年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、目標を立てる良い機会です。清々しい気分で1年のスタートを切りましょう。

<p>1月 生まれ</p> <p>総合運 好運期。集中力を発揮して頑張りましょう。初対面の人から新鮮な刺激をもらえそう。価格だけで選ぶと損しそう。品質も確認を。 ★1日、10日、28日 ☆レッド</p>	<p>7月 生まれ</p> <p>総合運 忙しくなる暗示。計画的に動きましょう。身近な人とのケンカやトラブルに気をつけて。予算オーバーの暗示。飲食費を節約して。 ★7日、16日、25日 ☆ホワイト</p>
<p>2月 生まれ</p> <p>総合運 穏やかな運氣。静かな時間を楽しんで。不穏なムード。優柔不断な態度は禁物。「欲しい!」と思った物は買うのが正解かも。 ★3日、12日、30日 ☆パープル</p>	<p>8月 生まれ</p> <p>総合運 緊張感が漂う時期。心と体をいたわって。困ったときは友達に相談するといいでしょ。税込か税抜かなど、表示価格をよく確認して。 ★6日、15日、24日 ☆オレンジ</p>
<p>3月 生まれ</p> <p>総合運 変化が多い時期。何事も前向きに考えると吉。時事ネタをチェックしておく与会話が弾みそう。金額間違いに注意。レシートは保管しておいて。 ★2日、17日、23日 ☆シルバー</p>	<p>9月 生まれ</p> <p>総合運 上昇運。充実した楽しい毎日を送れそう。身近な人への感謝の気持ちを忘れずに。「無料」の表記につられないよう要注意。 ★5日、14日、25日 ☆ゴールド</p>
<p>4月 生まれ</p> <p>総合運 具体的な目標を立てると早く実現しそう。人から頼られそう。無理のない範囲で対応を。高価な品物を買うときは、よく吟味しましょう。 ★10日、15日、23日 ☆ブラウン</p>	<p>10月 生まれ</p> <p>総合運 繁忙期。時間をやりくりして活動しましょう。マイペースが吉。周囲の目を気にしすぎないで。手作りでできるものは買わずに済ませると得。 ★4日、13日、22日 ☆イエロー</p>
<p>5月 生まれ</p> <p>総合運 勢いの良い運氣。時には立ち止まってみて。人生の先輩の意見に耳を傾けてみましょう。散在の暗示。衝動買いにご用心。 ★9日、18日、27日 ☆ブルー</p>	<p>11月 生まれ</p> <p>総合運 騒がしい時期。心のゆとりを失くさないで。ラッキーパーソンは付き合いの長い友達。趣味やレジャーへの出費が増える暗示。 ★3日、15日、21日 ☆ネイビー</p>
<p>6月 生まれ</p> <p>総合運 不安定な運氣。焦っても無理は禁物です。人から嫉妬されそう。自慢話はほどほどに。貯蓄運が好調。ケチなくらいが丁度いいかも。 ★8日、16日、24日 ☆ブラック</p>	<p>12月 生まれ</p> <p>総合運 安定期。生活リズムを整えましょう。親しい人とおいしいものを食べると吉。保険料や通信費を見直してみよう。 ★2日、11日、29日 ☆ピンク</p>

認知症予防のために

◆生活習慣の改善点

【食 事】

- ◇野菜や果物を多く食べる
(ビタミンC、E、βカロチンの摂取)
- ◇青魚を多く食べる
(DHA、EPAの摂取)
- ◇赤ワインを適度に飲む
(ポリフェノールの摂取)



【運 動】

- ◇有酸素運動を週3日以上行なう

【対人接触】

- ◇積極的に人と付き合う

【知的行動】

- ◇文章を書く、読む、ゲームをする、博物館へ行く、など

【睡 眠】

- ◇30分未満の昼寝をする
- ◇起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

有酸素運動をしましょう

【散 歩】

- ・散歩は全身の血流をよくして、細胞を活性化します。1日1回30分程度散歩してリフレッシュしましょう。周囲の風景や出会いを楽しみに散歩しましょう。

趣味を持ち、他人と接しましょう

【ゲーム、楽器演奏、ダンス、人と交わる】

- ・熱中できる趣味を持ちましょう。他人とおしゃべりをしたり、趣味を通して会話を持ったりすることは、認知症の最大の予防法です。

脳を使いながら運動をしましょう

【歩きしりとり】

【ポイント1】運動を止めない

- ・すらすら答えられなくても、考えながら運動を続けることが重要ですので、立ち止まらないように。



【ポイント2】少し息が上がるくらいのペースで

- ・1日30分間、週3回以上を目標に。30分は、10分を3回に分けて行なっても構いません。

【ポイント3】パートナーと一緒に

- ・他人とコミュニケーションをとることは、運動に次いで認知症の予防に効果があるといわれています。気心の知れたパートナーと楽しみながら行なうと、より効果が上がります。

【注意】考えることに意識が集中するため、必ず安全な場所で行なって下さい。

家庭

介護

の

知識基礎

認知症を予防しよう

認知症はアルツハイマー病や脳血管障害をはじめ、さまざまな脳の病気が原因となって発症しますが、一度発症してしまつたと完治することは難しく、いわれています。しかし早期に発見して適切

な治療を行なえば、進行を遅らせたり、症状を軽減することが可能です。

同じことを何度も言ったり聞いたりする、以前興味があったことに関心が失われる、物忘れが

目立つ、一度外出したら家に帰れなくなるなど、認知症が疑われる行動に気づいたら、まずかかりつけ医に相談しましょう。病院によっては物忘れ外来があったり、神経内科・精神科・老年科などに認知症の専門医がいる医療機関もあります。そのほか、各市区町村の地域包括支援センターでも医療機関を紹介してくれます。

なお近年では、認知症の予防に効果的な栄養素や運動などが分かつて来ています。それらを積極的に取り入れて、生活習慣を改善するように努力しましょう。

おうちで リハビリ・ストレッチ

膝痛を防ぐ

【膝の負担を減らそう】

膝が痛いからといって運動や外出を控えていると、膝を支える筋力が低下して、膝にかかる負担がさらに大きくなってしまいます。膝を支える太ももの筋肉を鍛えて、膝への負担を減らすように努力しましょう。併せて、膝の周辺のツボを刺激して下さい。筋肉をほぐして血流をよくすることで、新陳代謝を高める効果が期待できます。

お風呂でバタバタ



湯船に浸かって、お尻は底に付けて膝を曲げる。片方の足の膝から下を、ゆっくり上下に動かす。反対の足も同様に。

左右各5回×2セット

膝伸ばし

膝に力を入れ、床と水平になるように太ももを上げる。



手で椅子の縁を掴んで体を支えてもよい。

背筋をまっすぐ伸ばして椅子に座る。膝の角度が90度になるように両足の裏を床に付ける。片方の足の膝を伸ばして上げ、5秒間保つ。反対の足も同様に。

左右各3回×3セット

足の血流をよくするツボ

膝の血の下にある2つのくぼみのうち、外側のくぼみから足首の方へ指4本分のところ



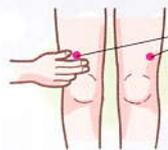
椅子に座り、足は座布団などに載せる。両手の親指の腹をツボに当てて3秒間押す。反対の足も同様に。

足を載せる座布団の高さを高くしたり、上体を前傾したりすると、力が入りやすくなる。

左右各3秒×3回

太ももの筋肉をほぐすツボ

膝の血の上の外側から、股関節の方へ指2本分のところ



椅子に座り、人差し指と中指を揃えて、ツボを3秒間押す。反対側も同様に。



押さえただけでは気持ちよく感じられないときは、5円玉程度の大きさの円を描くように押してみる。

左右各3秒×3回

Health Up Note

ヘルス・アップ・ノート



笑いの効能

ストレスや鬱は免疫力を下げる実証されています。それならその逆に、笑うことで免疫力が上がるのではないのでしょうか。近年様々な研究が重ねられ、笑いにはストレスを解消して病気を遠ざける効果があることが、次第に明らかになってきました。「笑う門には福来る」といい、「病は気から」ともいいます。明るく前向きに「笑い」の絶えない毎を送り、精神的にも肉体的にも健康な人生を送りましょう。

クスを得られることで夜はぐっすり眠れるようになります。

◆免疫効果(1)

唾液には抗菌物質であるルゾチームが含まれており、雑菌の侵入を防いでくれます。笑うことで唾液の分量が増え、抗菌力がアップします。

◆免疫効果(2)

若くて健康な人でも、がん細胞は1日に3000〜5000個も発生しています。私たちの体内でそれを退治しているのがナチュラルキラー細胞(NK細胞)です。笑うことでNK細胞が活性化するため、**抗がん作用が高まります。**

(例) がん患者にお笑いを見せたところ、笑った後ではほとんどの患者のNK細胞の活性が増強されたという報告があります。その後の研究では、笑いによって85%の人にNK細胞が増加、最大でNK細胞が6〜7倍増と報告されています。

◆脳の活性化

大笑いをするとう酸素の取り込みが通常の3〜4倍になります。脳に酸素が行き渡り、α波が増えることで頭の働きがよくなり、集中力や記憶力が増して仕事の能率も上がり、脳の若返りに役立ちます。さらに脳の血流がよくなることで**脳梗塞などのリスクが軽減され、認知症の防止にも効果が期待されます。**

(例) 落語を聴いた後で脳の血流量を調べた結果、平均で82%も血流量が増えたという報告があります。

◆そのほか

アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状はIgE抗体という成分が異常に増加して発症しますが、笑うことで成分が減少するため、**アレルギー**

最近では、病院や施設などで笑いによる治療法を取り入れるところも増えて来たようです。具体的に、笑いにはどのような効果があるのででしょうか。

◆運動効果

笑うときは、大きく息を吸ったり吐いたりします。つまり横隔膜や腹筋、胸部の筋肉などの運動が何度も繰り返されるため、かなりの運動効果が期待されます。ちなみに20秒間笑うと3〜5分間運動したのと同じ効果が得られ、笑うことで**血糖値が下がったという報告もあります。**

また、腹筋や横隔膜が鍛えられることで消化が促されて便通がよくなり、心地よい疲れと精神的なリラッ

【笑いの名言】

幸福だから笑うのではない。
笑うから幸福なのだ。
(アラン：フランスの哲学者)

人間だけがこの世で苦しむため、
笑いを発明するほかなかったのだ。
(ニーチェ：ドイツの哲学者)

腹の底から笑ったことのない人間は、
度しがたい悪人に違いない。(カーライル：イギリスの思想家)

笑いは勝利の歌である。(マルセル・パニョル：フランスの小説家・劇作家・映画作家)



笑顔になるには

(1: 実際楽しいことをしてみる)

楽しい話をする、落語やお笑いを視聴する、歌ったり踊ったりするなど、心から楽しい、面白いと感じることを実践することで、自然に笑顔になります。

(2: とりあえず笑顔を作ってみる)

無理をしてでも「笑顔を作る」ことで、脳内にハッピーホルモンと呼ばれるβエンドルフィンが分泌されて、脳が「楽しい」と認識します。するとその「楽しさ」が脳から顔に伝達されて、自然な笑顔になります。



表情筋ストレッチ

顔面には表情を作るための30種類以上の筋肉(表情筋)があります。目を大きく見開いたり、瞑ったり……、口を縦いっばいに開けたり横いっばいに開けたり、思い切り尖らせたり……。顔の筋肉を様々な動きに動かしてみましょう。

肩の力を抜いて、ゆっくり行なって下さい。いまだこの筋肉を動かしているかを、意識しながら行なうことが大切です。毎日続けることも重要です。



笑いの効能

- 【健康面】 脳の活性化、認知症や脳梗塞の予防、自律神経の安定のほかに、眼精疲労の予防、胃腸の働きの調整、口呼吸の改善、唾液分泌の促進、噛み癖の改善、誤嚥の予防、顎関節症の軽減などにも効果があります。
- 【美容面】 たるみ・むくみ・肌荒れ・顔や口元の歪みなどの改善が期待されます。
- 【対人面】 明るい・優しい・前向きな印象を相手に与えることで、人間関係やコミュニケーションが円滑に進むようになります。

症状の改善が期待できます。またリウマチを悪化させる活性物質も減少することが知られています。
なにより笑いは**ストレス解消に効果があります**。ストレスの解消によって体調も改善され、血圧が低下することで**心臓病などのリスクも軽減**

します。またホルモンバランスが良くなり肌がきれいになることも期待されます。
ほかにも数多くの笑いによる健康効果が報告されています。なかには科学的な根拠がまだ証明されていないものもありますが、**コミュニケーション**

ションを潤滑にして人間関係を豊かにする効果があることは間違いありません。
笑いは副作用のない薬です。笑顔を絶やさないと、明るい人生を送ることを日々こころがけて、心身ともに健康な生活を送りましょう。

ヘルス アップ プラス Health Up PLUS

笑いのほかにも

笑いは心身の健康に有効です。しかし笑いのほかにも、感動や喜びなどのポジティブな感情は、生きる力の向上のために役立っています。東洋医学で「身心一如」(身体と心は一つの如し)といわれるように、心の豊かさと体の健康とは

切り離せない関係にあります。

笑いだけでなく、さまざまな感情を解放することによって緊張した交感神経が和らぎ、リラックスします。このように、**生活の中で交感神経と副交感神経をバランスよく働かせ、ストレスを溜めないようにすることが、免疫力維持には何よりも大切です**。感性豊かな生活を送ることでストレスを軽減・解消して、心身の健康を保ちましょう。



カテーテルアブレーション治療 2年半で600症例超

不整脈の根治療法であるカテーテルアブレーション治療（心筋焼灼術）の治療実績が今年10月末までに636症例に到達しました。2013年5月に開始して以来、2年半での達成で沖縄県内随一の症例数を誇ります。主な治療対象である心房細動は、脳梗塞を引き起こしたり、心不全を増悪させたりするなど生命にかかわるおそれがあるだけに、当院は今後も治療を推進し地域医療に貢献していきたいと思えます。

カテーテルアブレーション治療は、脈が速くなる頻脈性不整脈の発生源となっている心臓内の部位を専用のカテーテルで焼くことにより根治を目指すというもので、カテーテル先端の電極から高周波（電流）を発し、約60度の熱で焼灼します。治療は心房細動や心室期外収縮、心房粗動、房室結節リエントリ頻拍、WPW症候群、心房頻拍など頻脈性不整脈に分類される幅広い疾患をカバー。薬物療法が効かなくなった患者さんにも効果が期待でき、通常、治療時間は2～3時間ほどで術後2～3日で退院できます。

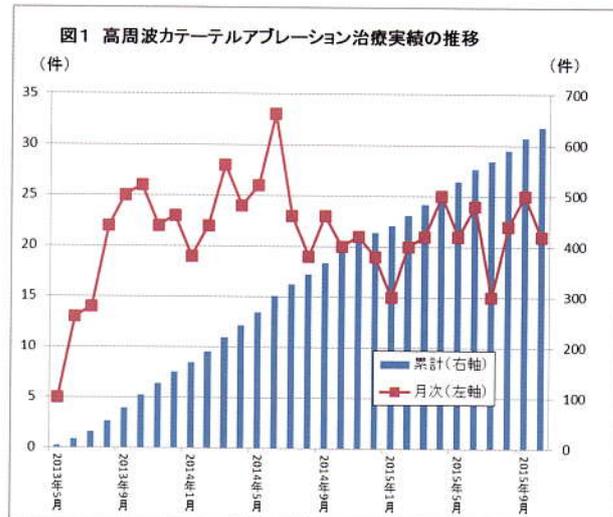
大城センター長は「心房細動になると心臓が規則正しいリズムで収縮できなくなり、心臓内の血流によどみが生じて血の塊（血栓）ができやすい状態になります。血栓が血流に乗って脳血管に詰まると脳梗塞を引き起こします。心房細動は脳梗塞の危険因子なのです」と。心房細動は進行性の疾患のため病態は徐々に悪化し、根治は次第に難しくなります。ただし、大城センター長によると発症初期の発作性心房細動であれば、患者さんの約8割は1回のカテーテルアブレーション治療で根治が可能。2回の治療で約9割は根治できそれだけに、心電図検査を含む健康診断や人間ドックを定期的に受けたり、自覚症状がある場合には早期に受診したりして、早期発見・早期治療に努めることが重要だとしています。

大城センター長は今後も積極的に同治療に取り組む方針で、「心房細動は高い確率で根治できる疾患です。当院のある地域を心原性の脳梗塞による死亡数が県内で最も少ない地域にすることが目標です」と意気込みます。

伊波潔院長は「不整脈でお困りの患者さんに有効な治療法を提供し、今後さらに地域医療に貢献していきたい」としています。



不整脈センターのスタッフと大城センター長
(前列右から2人目)



カテーテルアブレーション治療は心房細動など不整脈の根治が期待できる

第85回全日本9人制バレーボール 総合男子選手権大会優勝



VS住友電工伊丹



VS住友電工



VS東北リコー



VS松山クラブ



VSサンデン

平成27年度第85回全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会が大阪府（大阪市中央体育館）で平成27年11月20日から22日の日程で各県代表60チームにより開催され、中部徳洲会病院バレーボールチーム（沖縄県代表）が出場しました。

今大会は1日目の予選、2日目の2、3回戦も順調に勝利しベスト8進出。最終日の準々決勝では、住友電工伊丹（兵庫県）を、準決勝では前年度優勝チーム住友電工（大阪府）を接戦の末2対0のストレートで下し、決勝進出。決勝戦の相手は、サンデン（群馬県）との対戦となりました。第1セットは序盤から粘り強いレシーブで中部徳洲会のペースで試合が進み21対16で先取。第2セットも序盤から中部徳洲会のセンター川満・ライト小野を中心とした攻撃が次々と決まり試合は中部徳洲会のペースで相手に付け入る隙も与えず、21対9の圧勝でこのセットを取りセットカウント2対0で、予選から6試合すべてストレート勝ちで優勝を決めました。（通算25回目）

年間に全国大会は3回あり平成27年度は7月全日本実業団（石川県）優勝、11月全日本総合（大阪府）優勝。12月19日・20日に愛知県で行われます全日本実業団選抜（櫻田記念大会）で優勝すると年間グランドスラムを達成することができます。

レシーブ面とサーブを強化すればチームとしてもまだまだ強くなれますので、今大会の結果に満足せずにこれからも頑張っていきます。応援をして下さいましたみなさま本当に有難う御座いました。

11月27日に救急総合診療部による定例の勉強会を開催しました。

今回は1年次研修医齋藤智哉先生と岡崎友理子先生による「BLS・ACLS」についての発表となりました。

BLSとは、Basic Life Support（一次救命処置）の略称です。一次救命処置とは、急に倒れたり、窒息を起こした人に対して、その場に居合わせた人（一般市民）が、救急隊や医師に引継ぐまでの間に行う応急手当のことです。

専門的な器具や、薬品などを使う必要がないので、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば、誰でも行うことができます。ただし医師や看護師、救急救命士では、呼吸の確認は気道確保を行った上で行うか、脈拍の確認も行っても行わなくともよい。行う場合でも呼吸と脈拍の確認に10秒以内とし、CPRの開始（胸部圧迫から）を遅らせないという等の違いを上げました。

またACLSとは、Advanced Cardiovascular Life Support（二次救命処置法）の翻訳です。医師や救急救命士が行う気管挿管、薬剤投与といった高度な心肺蘇生法を示しますが、医師が行う心停止時のみならず重症不整脈、急性冠症候群、急性虚血性脳卒中の初期治療までを網羅したものへと進歩してきました。

BLSからACLSで重要なことは、波形確認（VF/VT）、除細動器、薬剤投与、Advanced Airway（高度な気道確保）、原因検索（6H6T）、ROSC後のケアなどとし、それぞれを詳しく発表。BLSやACLSではすべてを決めるのは胸骨圧迫で、次を考え動き、復習がとて重要であると講義しました。

私たちはいかなる厳しい状況でも医師として、看護師として、コメディカルとして、救急救命士として誇りをもってよい仕事を行いたいと切に願っています。自分のおかれた状況の困難さに打ち勝ち冷静にベストを尽くすためにはエビデンスに基づいて標準化された手順とそのたゆまない訓練が必要です。

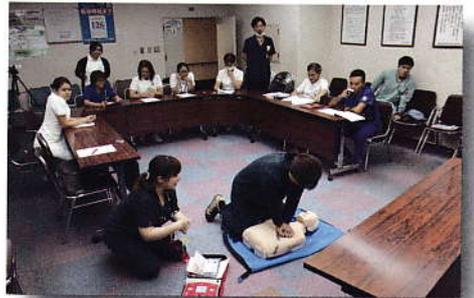
当院では日頃からこのような勉強会を近隣消防と交え積極的に開いております。地域住民が安心して暮らせるような医療が提供できるよう、これからも頑張っていきたいと思っております。



1年次研修医 齋藤智哉



1年次研修医 岡崎友理子



沖縄市消防とドクターカー訓練を実施



11月25日（水）沖縄市消防本部にて、今年度第4回目の沖縄市消防とのドクターカー訓練を実施しました。消防が行っている多数傷病者を想定した訓練に今回初めてドクターカーも加わった訓練となりました。

「タクシーが絡む交通事故で多数の傷病者がいる」という想定で、先着した救急隊によって安全確認や状況確認がされ、後着のドクターカー側へ無線にて状況が伝えられました。その後現場にて合流し活動となりましたが、今回の活動のポイントは、侵入経路や救急活動時の安全確認及び確保、傷病者の人数の把握や搬送順位のトリアージ、現場での応急処置等でした。

活動終了後には、救急隊と振り返りながら意見交換を行いました。医師に対し質問もあり有意義な合同訓練となりました。

実際の救急活動現場では、様々な状況にも対応しなければなりません。1分1秒を争う究極の現場での対応や方法はとても重要となります。我々はこのような訓練を通し、いざという時に対応できるよう頑張っていきたいと思っております。



クリスマスの夕べを開催

12月18日外来委員会主催のクリスマスの夕べを行いました。司会は沖縄のお笑い芸人「パーラナイサーラナイ」にして頂き、また当院に併設しています「はとぼっぽ保育園」の可愛らしい園児による遊戯やお歌、救急医の林峰栄先生によるバイオリンミニ・コンサート、ピエロのFUNKYさんによるアートアドバルンなどの余興をして頂きました。またサンタさんからはお菓子のプレゼントや福引などもあり、患者様は楽しい時間を過ごせたと思います。

クリスマスの夕べは毎年開催しておりますが、入院されている患者様やそのご家族がクリスマスの雰囲気少しでも味わって頂けるよう、外来委員会のスタッフが一丸となり手作りの会となりました。ささやかではありますが、今後とも患者様が療養中でも楽しく過ごせるよう頑張っていきたいと思っております。



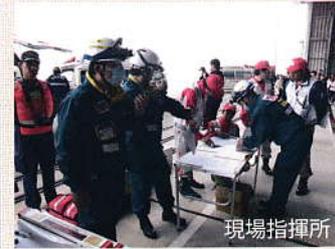
那覇空港航空機事故対処部分訓練に参加

12月3日那覇空港にて平成27年那覇空港航空機事故対処部分訓練があり、当院DMATが参加しました。今回の訓練では、主に情報伝達訓練、トリアージ訓練、救護所設置訓練、応急処置訓練、救護活動訓練を中心に、那覇空港関係機関及び警察や自衛隊、消防や医療機関が参加し実施しました。

那覇空港へ向けて飛行する航空機が悪天候のため上空において乱気流に遭遇、機内で多数の負傷者が発生という想定訓練で、当院DMATは出動要請を受け那覇空港へ到着（見なし）、現場指揮所の指示で2次トリアージポストにて活動を行いました。およそ50名の傷病者が運ばれトリアージを行い、その後赤救護所へ移動し治療を開始しました。トリアージポストでは傷病者が次々と運ばれる中、トリアージに時間がかかりポストに傷病者が溢れたりもしましたが、何とか行うことができました。

また訓練では無線機を使用して情報伝達をおこないましたが、滑走路脇の格納庫内ということもあり航空機の離発着時の騒音でスムーズな通信ができないということもあったため、伝令を行う場面もありました。

このような問題点は、実際に訓練を行わなければわからないことでもあり、貴重な経験となりました。当院ではこれからもこのような訓練に積極的に参加し、災害時において迅速な活動ができるようにしていきたいと思っております。



1月

MY DAILY MEMO

体温、血圧、通院日、お薬などのメモにご活用下さい。

- 1 金 友引
- 2 元 先負
- 3 日 仏滅
- 4 月 大安
- 5 火 赤口
- 6 水 先勝
- 7 木 友引
- 8 金 先負
- 9 土 仏滅
- 10 日 赤口
- 11 月 先勝
- 12 火 友引
- 13 水 先負
- 14 木 仏滅
- 15 金 大安
- 16 土 赤口
- 17 日 先勝
- 18 月 友引
- 19 火 先負
- 20 水 仏滅
- 21 木 大安
- 22 金 赤口
- 23 土 先勝
- 24 日 友引
- 25 月 先負
- 26 火 仏滅
- 27 水 大安
- 28 木 赤口
- 29 金 先勝
- 30 土 友引
- 31 日 先負

生活便利帳



マフラーで防寒

「冬の防寒に欠かせないものは？」というアンケートに、約8割の女性がマフラーと答えたという報告があるそうですね。

寒さは首・手首・足首からやって来ます。この3つの「首」には、皮膚に近いところを動脈が流れています。そのためここが冷えると体の中を流れる血液も冷えてしまい、逆にそこを温めることで体の中を流れる血液が温まるという仕組みです。

そこでマフラーが、手軽で有効な防寒アイテムのひとつに挙げられるわけですね。

重ね着をしたりして温まった空気は下から上へ上がって行きますので、温まった空気が外へ出て行かないように襟元を塞ぐのも、マフラーの重要な役目です。しかし単純に襟元を塞ぐと湿気が溜まってムれてしまいますので、保温性と通気性に優れ

た素材（シルクなど）を選ぶことが望まれます。

マフラーをすると体感温度が3~4度上がるとも、セーター1枚重ね着した効果があるともいわれています。さらに暖色系の色にも同様の効果がありますので、選ぶときは色合いにも配慮したいものです。

また首を温めると自律神経を司る視床下部の血流が良くなります。すると緊張や興奮を司る交感神経の働きが鎮まり、弛緩やリラックスを司る副交感神経の働きが優位となるので、リラックス効果も期待できるといわれています。

車内や屋内など暖房の効いているところでは、こまめに上着を脱いだりマフラーや手袋を外したりして、外気と体温の調節を心がけましょう。



頭のストレッチ

クロスワードを解いて下さい。AからEに入る文字を並べてできるのは？

1	2		3	4		5
6			7		8	
	E			C		
		9			10	
					A	
11	12			13		
		D				
	14		15			16
17			18		19	
20					21	

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【タテのカギ】

- 板からはずして紅白紅白と並べるのは
- マニキュアでオシャレ
- 振り向いて見るのは
- 「いぶし」もある金属
- トリオに一人足りない
- ロックグラスにカラコロン!
- お弁当にはフチ○○○
- 七福神のうち、小槌を携帯
- 寄せ書きしよう、この紙に
- 火消しさんが威勢よく振ります
- 中で足と足が触れ合う暖房器具
- 「おたあさま」から「ママン」まで
- うそつきには二枚ある?

【ヨコのカギ】

- 袖付き、和風エプロン
- 黒、枝、南京などがある
- ホヤホヤの夫婦です
- マグロに大中、小はなし
- 和服を着たいけど、一人で結べないの
- 「ヤッホー」と、誰がご返事?
- 座布団や夫をココに敷く
- ミシン用はポピン
- 引越しにはダンボール製
- 18歳といっても20歳から見れば
- キムチによく使われるお野菜
- 干支のうち、実在しない生き物

答えは15ページの↓