

井原市立井原市民病院



井原市の草花 パンジー

# 病院だより

日本医療機能評価機構 病院機能評価3rdG:Ver2.0認定



2021(令和3)年  
11月発行



井原市美星町にて

地域とともに歩み、  
より愛される病院を目指して



井原市マスコットキャラクター  
でんちゆうくん

- |       |       |            |      |      |      |     |       |
|-------|-------|------------|------|------|------|-----|-------|
| 内科    | 循環器内科 | 小児科        | 外科   | 整形外科 | 眼科   | 麻酔科 | 消化器外科 |
| 脳神経外科 | 耳鼻咽喉科 | リハビリテーション科 | 放射線科 | 皮膚科  | 泌尿器科 | 婦人科 | 救急科   |

# 巻頭言

新型コロナウイルス感染症については、第5波が収束し、全国で緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出がようやく解除された状況でこの巻頭言を執筆しております。

第5波では、井原市内でも何日も続いて感染者が確認されるなど、経験したことのない感染の拡大がみられました。当院では、日々拡大する検査や入院の業務にあたりながら、ワクチン接種も進めることとなり、職員には大きな負荷がかかっている状況でした。そのうえ、移動や会食などの自粛要請を行うなど、我慢を強いた状況が続いていました。現在(2021(令和3)年10月末)は、少し状況は好転してきていますが、第6波の到来に備えて、まだまだ気を緩めることなく備えと心構えをしておく必要があります。

**病院事業会計の決算状況**について触れておくと、2020(令和2)年度の収益的収支は、**85,595千円**の

**純利益**を計上しました。新型コロナウイルス関連の補助金によるところが大きいとはいえ、いち早く検査体制を整え、陽性患者を受け入れるなど、自治体病院、地域の中核病院としての役割を果たしたこと

によるものであり、徹底した感染対策のため、職員の移動の自粛や患者の対応にあたるスタッフを限定、さらには休日、夜間の検査体制を整えるなど、病院をあげて新型コロナウイルス対応にあたった成果だと考えております。

今後とも、地域の皆さんのニーズに適切に応えられる病院であるよう鋭意努力してまいります。引き続き、ご支援とご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



事務部長  
いちやす なおと  
一安 直人

ご挨拶

## 新体制

このたび2021(令和3)年9月1日付で**副院長を拝命**いたしました。私は隣町である笠岡市の出身で、1991(平成3)年～1993(平成5)年の2年間(今で言えば後期研修医にあたります)を当院で働かせていただき、その後岡山大学病院などで勤務したのち、1999(平成11)年から内科医長として当院に赴任し、本年で23年目になります。2004(平成16)年に当院が新しくなって早17年が経過し、まさに光陰矢の如しであります。最近は毎年若い職員が入職して新しい風を吹き入れてくれていることを大変うれしく思っています。

しかしながら診療部については、2004(平成16)年に国の医師臨床研修制度が改定され、かつての私のような大学医局制度にもとづいた研修医のローテーションはなくなり、中小規模の病院では**常勤医の確保が困難な状況**が続いています。今後の当院の維持を考えるうえで大きな課題であると思

いますが、現在は大学病院との連携強化や地域枠出身医師の入職など、取り組みが一歩ずつ進められています。

今もなお、**新型コロナウイルス感染症**が市民生活や日常の病院診療においても多大な影響を及ぼしています。当院は地域の中核的な公立病院として、感染対策に十分配慮したうえで、職員が一丸となってこれに対応しています。

私たちは『**良質で安全な医療を提供する**』ことが、まず第一の使命だと思います。職員全員で力を合わせ、また医師会の先生方とも連携して、この使命を果たせるようにこれからも精進していきたいと考えています。

今後も内科臨床診療を大切にしながら、副院長としての業務に取り組んでまいりたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長兼診療部長  
しまだ もりぞう  
島田 百利三

表紙写真について

秋の空に輝くススキ(井原市美星町)

掲載写真について

本紙に掲載している写真は撮影時のみマスクを外しています。

ご挨拶 よろしくお願ひします!

# 新入職員紹介



2021(令和3)年8月1日・  
9月1日付採用の新入職員です。

今まで、他院の内科病棟、小児科外来で勤務してました。このたび当院へ入社し、外来へ配属となりました。環境の違いや慣れないことも多く、戸惑う時もありますが、丁寧に指導していただいています。緊張の毎日ですが、一日でも早く業務を覚えて、井原市民病院の一員として地域の方々の支えとなるように努力していきたいと思っています。



看護師(外来)  
むかえ かずえ  
向江 和恵

このたびはご縁があって当院で働かせていただくことになりました。入社早々に目をわずらわしてしまい、ご迷惑をおかけしましたが、なんとか患者さんや地域の皆さんのお役に立てるように頑張っています。



看護師(3階病棟)  
のむら あい  
野村 愛

井原で生まれ、井原で育った三嶋と申します。趣味は映画鑑賞、ランニング、旅行です。新型コロナウイルス感染症が収束しましたら、様々な土地を巡りたいです。

看護師としてまだまだ未熟ですが、先輩方から学び、自宅でも学習して、いち早く地域の医療を支える一人になれるように頑張っています。



看護師(4階病棟)  
みしま しゅうすけ  
三嶋 秀輔

福山市内の急性期の病院で12年間病棟業務に従事してました。このたび縁あって当院へ入社させていただきましたが、慣れない環境で無駄な動きも多く、緊張の毎日です。しかし、先輩職員の方々が丁寧な指導をしてくださるので、一つ一つ学びを吸収できています。毎日の業務は大変忙しいのですが、その忙しい中でも、患者さんやご家族に丁寧に関わることを心がけ、安心して療養生活を送っていただけるよう努めています。



看護師(4階病棟)  
ひらた ひろこ  
平田 博子

井原市役所税務課から配属になりました。毎日新しいことや覚えることばかりで、皆さんにご迷惑をおかけする場面が多々ありますが、先輩職員の方々が丁寧に指導をいただいています。病院勤務は初めてですが、初心に戻って、自分にできることを精一杯できればと思っています。日々最前線で患者さんと向き合っている当院のスタッフや当院をご利用の皆さんの力になれるよう、精進してまいります。



総務課総務係長  
ひらまつ まさゆき  
平松 正行

## 外来診療充実へ

### 小児科

当院への応援をいただいている小児科医師(福山市民病院)をご紹介します。

はじめまして。福山市民病院小児科の桜井百子と申します。このたび、ご縁があり1か月に1回程度ですが、井原市民病院の小児科外来を担当させていただくこととなりました。井原市の小児医療に少しでもお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



小児科医師  
さくらい ももこ  
桜井 百子

福山市民病院応援医師 月曜日午後・木曜日午後  
受付時間 13:00~15:30

### 神経内科

2021(令和3)年8月より、当院への応援をいただいている神経内科医師(大田記念病院)をご紹介します。

脳神経内科で診断することができる症状は、頭痛・めまい・記憶障害・運動障害・意識消失発作・けいれん発作・手足が無意識に動く不随意運動などです。これらの症状は、単独で生じることもあれば、重複して生じることもあります。病気は脳・脊髄などの中枢神経系、運動・感覚神経など末梢神経系、手足の筋肉に起こりますが、当科ではその病気が出た場所を特定し、原因を明確に診断して治療を行います。



脳神経内科医師  
かたおか さとし  
片岡 敏

片岡医師 第2・4金曜日午前  
受付時間 8:30~11:00

## 消化器外科

2021(令和3)年10月より、当院への応援をいただいている消化器外科医師(岡山大学病院)をご紹介します。

### 岡山大学病院 消化管外科

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 消化器外科学 助教

こんどう よしたか  
近藤 喜太



岡山大学病院消化管外科より応援外科医師として派遣されることになりました、近藤喜太と申します。岡山大学出身ですが、医学部に入る前に工学部航空宇宙工学の大学院を修了してから医師になったため、同期の医師より7年ほど遠回りしております。

岡山大学病院での担当は、大腸領域の腹腔鏡手術、化学療法、炎症性腸疾患の外科診療であり、若手外科医の育成にも力を入れています。その他、鼠径ヘルニア、胆石症、虫垂炎などの一般的な腹腔鏡手術に加え、陰圧閉鎖療法や難治性疼痛(ACNES)の外科治療といったやや特殊な領域も得意領域です。

いつも、自分の家族などのように治療してもらいたい、自分ならどうしてもらいたいかと考えながら診療にあたっております。なにぶん大学の専門診療が10年以上と長く、一般外科医としての能力にはあまり自信がありませんが、初心に戻って井原市の皆さんの少しでもお役に立てるよう、井原市民病院の外科診療に尽力してまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

近藤医師

毎週火曜日午前  
受付時間 8:30~11:00

※詳しくは16ページの診療担当医表でご確認ください。

# 研修医

岡山大学病院から初期研修医の「地域医療研修」を受け入れました。



## 研修医の感想

岡山大学病院研修医 藤井 裕生 ふじい ひろき

「地域医療研修」として、2021(令和3)年6~7月の2か月間研修をさせていただきました。研修当初は慣れないことも多く、戸惑ってばかりの日々でしたが、折に触れて指導医の島田先生や病棟・外来の看護師さん、医療技術職の皆さん、事務の方々、それ以外にも多くの方々に助けいただきました。皆さんにとっても快く接していただき、その温かさに感謝いたしております。短い間でしたが、多くのことを学び、濃密な時間を過ごすことができました。本当にありがとうございました。

追伸 栄養管理科の皆さん、研修中は病院食も経験させていただきありがとうございました。とてもとてもおいしかったです。

## ~部署紹介~

### 栄養管理科



栄養管理科は、管理栄養士5名、調理員10名(調理師6名)で構成され、『安全で楽しみになる食事』を目標に、病院食作りや栄養指導を行っています。

毎日の病院食も治療の一環です。徹底した衛生管理のもと、「食事の制限」があっても「おいしさ」を維持できる調理法や味付けの工夫に日々取り組んでいます。オンラインの勉強会へも積極的に参加し、新しい情報を取り入れています。

使用する食材も産地にこだわり、地元業者の協力のもと、国内産・地元産を取り入れるようにして地産地消を心がけています。



毎日届くたくさんの食材を、一つ一つ丁寧に検収します。井原産の旬の野菜

主治医から個々の患者さんの状態に合わせて食事内容の指示が出されます。エネルギーや塩分だけでなく、かたさや量の違いにも対応するため、ひとつのおかずでも数パターンずつ作ります。



一般食:若鶏のバジル焼き



軟菜食:若鶏のレモン煮



嚥下食:若鶏のレモン煮  
(きざみトロミ)



ペースト食(若鶏のレモン煮)



野菜や果物の洗浄は3つの水槽を使います。流水で3回ずつ洗い、しっかり汚れやゴミを取り除きます。

火を通さず食べる野菜や果物は、洗浄後に次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、その後、しっかり洗い流します。



加熱が終了しました。できあがった料理は、必ず中心温度を測定します。3カ所を測定し、75℃以上あるかを確認します。



盛りつけ開始です。食事の配膳時間に間に合うように手早く、かつ、丁寧に見栄え良く盛りつけていきます。



ご飯やお粥もお1人分ずつ、決まった量を計量して盛り付けます。



食事の配膳には『温冷配膳車』を使用します。温は65℃、冷は5℃に設定して、料理をセッティングしていきます。

温かいおかずは温かいまま、冷たいおかずはひんやりとした状態で、患者さんのもとへお届けできます。

食材管理、調理、食器洗浄など、毎日色々な業務がありますが、給食業務も大切な医療行為の一部ととらえ、これからもスタッフ一同頑張っています。

「井原市民病院運営協議会」は、井原市民病院の運営と経営の最適化を図ることを目的に、病院事業管理者の諮問機関として、当院が委嘱する外部委員12名と院内職員9名(計21名)で構成され、年2回開催されています。

このたびは、2020(令和2)年度決算と、2021(令和3)年度業務状況などについて報告し、委員の皆さんから貴重なご意見をいただきました。



## お知らせ

# 医療型 短期入所 について



### 【利用料金】

障害者総合支援法で定められており、原則1日2,800円前後となります。

(※受給者証に記載された自己負担額によって変わります。)

### 【医療型短期入所とは】

障害福祉サービスの一環であり、介護されているご家族が冠婚葬祭や休養などの理由により、在宅で重度の身体障害者(児)の方を介護することが困難となった場合に、一時的に当院でお預かりして、入浴や排せつ、食事などの介護を提供するサービスのことです。

※その他、福祉型(障害者支援施設等において実施)があります。

### 【利用対象者】

障害福祉サービス受給者証が交付されている重度身体障害者(児)で、とくに医療的・介護的な処置を必要とされる方が対象です。

- 在宅で医療機器などを利用されている方
- 医療ケアが必要で、受け入れてもらえる施設がない方
- 常時、医療管理をともなう介護が必要な方

### 【利用方法】

- 相談支援事業者等を通して、事前の相談・申し込みが必要です。
- 初めて利用される方は、入所前に来院していただき、詳細な状態把握、支援内容の確認を行います。その後、障害者総合支援法にもとづき、契約書・入所案内等必要書類の説明を行います。
- 入所期間は前もって決めさせていただきます。原則、延長はできません。
- 入所継続が難しいと判断される場合には、予定より短期間となる場合があります。
- 入所日時はご相談ください。
- 使用中の薬剤・胃ろうの栄養剤のある方は入所期間分をご持参ください。

※送迎は行っておりません。必要な場合は介護タクシー(実費)をご紹介します。

# 救急科からの研究報告

## 「高齢化地域の小児救急」

岡山大学学術研究院医歯薬学域 高齢者救急医療学講座 助教 あおかけ としゆき  
青景 聡之



いつもご拝読いただきましてありがとうございます。岡山大学の青景です。今年7月から井原市民病院の小児科に井上医師が常勤医師として入職されました。私の前任地が東京都立小児総合医療センターで、小児救急に従事していたこともあって、これは私にとっても嬉しい出来事です。地域の中で子供の医療・教育を維持することは、高齢者が多い地域であっても重要なことです。どこにでも小学校があるように、どこにだって小児科は必要です。

そこで今回は、井原地区の救急データを用いて、この地区の小児救急に注目して解析してみました。図1は救急隊が病院に受け入れのお願いをして、少なくとも1回断られている割合です。多くの病院の協力もあり、全体の断られる割合は年々低下してきており、全国平均よりも低く優れているのですが、未成年(0-17歳)だけを見ると、断られる割合は増えています。また未成年の次に断られている割合が高いのは、子育て世代を担う18-39歳です。

次に、救急隊が現場(患者さんの自宅など)に滞在している時間(現場滞在時間)を見てみましょう(図2)。現場滞在時間は、搬送先の調整時間と患者さんの搬出に要する時間が多くを占めます。最も長いのが18-39歳で17.5分です。未成年はもともと現場滞在時間が短かったのですが(約13分)、この6年間で未成年と18-39歳の現場滞在時間は長くなったのが分かります。

この変化は、井原市の人口割合で高齢者が増え、未成年・若年成年が減り(図3)、それによって未成年・若年成年の医療の需要が減り、高齢者を中心とした医療体制に適応した結果ではないか、と考えています(適応自体が悪いわけではありません)。しかし、そのままではいけません。たとえ高齢化地域であっても、子供や子育てを担う年齢層の方が安心して井原市に居住・転入でき、充実した救急医療がうけられる地域医療体制の構築が必要です。小児科・周産期医療は、病院、行政、市民のサポートがなくては成り立ちません。この井原市民病院での小児科診療の拡大が井原市の小児救急のブレークスルー(困難や障害を突破すること)となれるよう私もサポートしていきます。



図1 救急隊が病院に受け入れのお願いをして1回以上断られている患者の割合



図2 現場(患者の自宅など)に救急隊が滞在している時間(現場滞在時間)

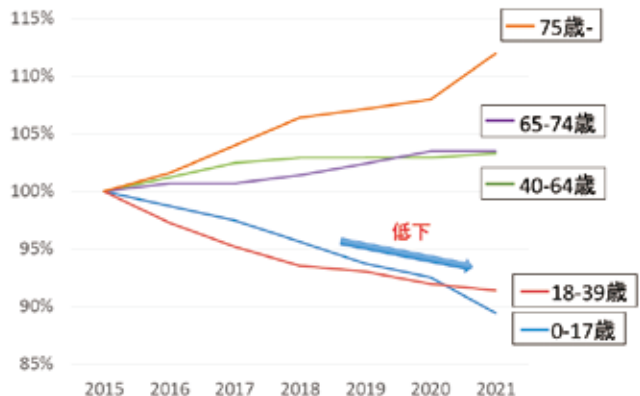


図3 井原市の年齢別人口の増減率(2015時点を100%とする)



# 小児への新型コロナウイルスワクチン接種

小児科医 いのうえ なおき 井上 直樹

現在当院では、小児(12歳から)の新型コロナウイルスワクチン接種を行っています。子どもの安全を思い、接種を受けに来られる方が多い一方で、「ワクチンを接種すべきかどうか迷っている。」という声も耳にします。新しく誕生したワクチンに対して、その安全性に不安を感じる方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

新型コロナウイルス、またそのワクチンについての情報は、まだまだ暫定的なものであり、どのように対応するか**慎重に判断**しなければならないと思います。ワクチンの安全性については、短期的な評価のみならず、10年・20年と検証を積み重ねる必要があります。しかしながら、現実的に感染流行の拡大が繰り返され、子どもたちを含めた社会全体に過度な制限がかかっていることを考えると、結論を先送りにし、あまり悠長に構えるのもいかなるのかと思います。

一般的に、小児の新型コロナウイルス感染症の多くは軽症であるとされています。ただ、重症例がないということではありません。また、海外での小児における新型コロナウイルスワクチン接種は、短期的には効果が高く、安全であることが報告されました。しかし接種後、何年かが経過した後どのような評価になるかはわかっていません。また日本においても、小児の接種に先立って医療従事者・高齢者から接種を開始し、**短期的な評価は海外と同様**であることが確認されました。

これらのことを受けて、日本小児科学会・日本小児医会を中心に、新型コロナウイルスワクチンが子ども・家族・友人・学校にとつてどうあるべきかが議論された結果、希望されるご家族・子どもたちにはワクチンを提供するという判断がなされました。

冒頭でも触れたように、感染症に対しても、ワクチン接種に対しても慎重に判断するべきだと思いますが、総合的には新型コロナウイルスワクチンを**接種するのが良い**だろうというのが、現時点での結論のように思われます。

新型コロナウイルスワクチンについての情報には、これからも十分に注視する必要がありますが、それでも開始当初にくらべると、ずいぶん多くのことがわかってきました。そのことを踏まえて、新型コロナウイルス感染症から子どもたちを守るために、社会全体で何ができるのかを考えると、ワクチン接種はひとつの有効な手段であるのだと思います。

小児における新型コロナウイルス感染症への対応やワクチンについて、ご不明なことがありましたら、お気軽にお尋ねください。



## 小児がんのお話

新見公立大学副学長 おだ めぐみ 小田 慈  
岡山大学名誉教授

**子どもにも“がん”は発生します。**毎年2,000人を超える15歳未満の子どもたちがさまざまな“がん”を発生しています。“小児がん”と総称されていますが、大きく造血器腫瘍(血液のがんである白血病や悪性リンパ腫)と固形腫瘍(体の様々な組織のがんである脳腫瘍、神経芽腫、横紋筋肉腫などで、いわゆる腫瘍(塊)をつくるがん)に分けられます。この中で**1番発生数の多いものは白血病**で、小児がん**全体の約4割**、800人から900人を占めています。

小児がんの多くは、成人に発生する“がん”と同じ組織から発生するものでもその性質はかなり異なっています。胃がん、肺がん、大腸がんといった成人で頻度の高いものは、その多くがヒトの上皮細胞がん細胞化して発症しますが、小児がんの多くは、上皮細胞ではない細胞がん細胞化して発症します。このことは必然的に治療方法の違いに結びついていきます。

白血病をはじめとする小児がんの多くは、作用機序の異なる複数の抗がん剤を組み合わせ、定められた投与スケジュールにもとづいて行われる多剤併用化学療法を中心に、放射線療法、外科的治療(摘出術など)、そして造血細胞移植を適切に組み合わせる“Total Therapy:計画的総合的治療”の進歩により、現在では、治癒可能な疾患ととらえられています。私が小児科医になったころ“不治の病”ととらえられていた白血病を中心とする小児がんは、わずか45年の間に“curable disease:治る病気”となりました。小児の白血病の中で一番多い、**急性リンパ性白血病の治癒率は9割近く**になりました。これはひとえに科学的、倫理的根拠にもとづいて、繰り返し行われてきた多施設共同臨床研究(多くの専門医・専門病院が協力して行ってきた、よりよい治療方法の開拓)と基礎的な研究の賜物です。もちろん小児がん罹患してしまった子どもたち、そして献身的に支えられたご家族のご協力・ご尽力を忘れることはできません。

現在では、**分子標的療法**など新しい治療を取り入れた、治療中や治療後の“Quality of Life:生活の質”を十分に考慮した治療方法の開発も盛んに試みられています。小児がんを発症したすべての子どもたちが、治癒できる日が来ることを願いながら日々の努力を重ねられています。



# 学生実習

## 医学科地域医療実習



# ありがとうございました！

### 岡山大学医学部医学科3年生 松田 悠希

都市部の医療実習では学ぶことができない地域医療における実情を垣間見ることができました。地域医療では、専門性も大事ではあるものの、総合性が求められることを知りました。多くの診療科でそのようなことを感じ、あらゆる角度からその病気や怪我を見ることができるといったメリットがあるように思えました。また、医師と患者さん両方の高齢化が進んでいることは知っていましたが、実際に目で見て、改めて考えさせられるものがありました。

井原市民病院では、地域に根ざした診療が行われており、このような光景を医師になる前に見ることができて、非常に良かったです。地域医療の現状を意識して、これからも医学の勉強に励んでいきたいです。

### 岡山大学医学部医学科3年生 加藤 雅大

井原市民病院での実習を通して、たくさんの貴重な経験を積むことができました。まず、様々な科で外来診療の見学をさせていただきましたが、患者さんの診察を見学することが初めてだったので、とても新鮮でした。また、病院で医師として働かれている方としっかり話をする機会は今までになかったので、とても多くを学ぶことができました。地域医療の現場を体験して、その実態を知ることができたと感じています。本当にお世話になりました。

### 岡山大学医学部医学科3年生 近藤 隆雅

コロナ禍のさなかに実習を受け入れてくださり、また、親切に接してくださったスタッフの皆さんや見学を快く承諾していただいた患者さんのおかげで、とても充実した楽しい実習になりました。地域医療の実情、「全般的になんでも診てほしい」という地域のニーズ、そして人柄や人との接し方の大切さなど、書ききれないほどたくさんのお話を学びました。これからも勉強はもちろん、いろんなことを体験し感じて、立派な医師になれるよう頑張ります。

### 岡山大学医学部医学科3年生 曾山 温太

私はこの実習で、医師として患者さんと向き合う時に大切なこと、地域医療の現状や問題点、多職種連携の大切さなど、たくさんのお話を学びさせていただきました。今回の実習で学んだことを胸に、しっかりと患者さんに向き合える医師になれるよう頑張ります。コロナ禍のなか、僕たち実習生を受け入れてくださり、優しく丁寧に指導してくださった井原市民病院のみなさんへ心からお礼申し上げます。

### 岡山大学医学部医学科1年生 増野 健太郎

医師不足が課題となっている中でも、なんとか地域の皆さんの支えになろうと努力されているスタッフの皆さんの姿が印象的でした。忙しい中でも真摯に患者さん一人一人に対応されている先生方の姿を見て、感銘を受けました。また、訪問看護や訪問リハビリにも力を入れており、井原市民病院が地域の皆さんにとって本当に欠かせない存在だということも強く感じました。5日間という短い期間でしたが、たくさんのお話を学びいただき、実りのある実習となりました。

### 岡山大学医学部医学科1年生 立花 勇人

私は以前、地域医療は大変で嫌なものだろうと思っていました。しかし、今回の実習で様々な科をまわらせていただき、確かに大変ではあるものの、必要不可欠なものだと感じました。井原市民病院では、ご高齢の患者さんが多く、井原市民病院がないと、困ってしまうという話を聞いて、地域医療がいかに大切なのかが分かりました。職員の方々も優しく、地域医療の本質を勉強できてとてもためになる実習でした。

### 岡山大学医学部医学科1年生 粟井 幸輔

私達にとっては初めての病院実習でもあり緊張しましたが、スタッフの皆さんの熱意ある様子や、患者さんに丁寧に対応されていた姿を拝見し、大変感動いたしました。どの先生も患者さんに真摯に向き合っておられたことが特に印象に残っています。

今までに、講義の中で地域医療について学んだことはありましたが、今回の実習を通して、地域医療の大変さ以上に、そのやりがいや重要性を肌で感じることができました。

### 岡山大学医学部医学科1年生 藤井 大地

このたびは、コロナ禍で大変な時期に実習をさせていただき感謝しています。今まで医療の現場を見たことがなく、将来自分自身が働く姿をイメージすることができていなかったのですが、今回の実習で、病院の忙しさや緊張感、ときに和んだりする雰囲気を感じることができました。また、多くの先生や看護師の方が患者さんに不安を取り除くような言葉をかけていたのが印象的です。私も患者さんのことを一番に気にかけることができる医師になりたいと思いました。

短い期間ではありましたが、今後の大学生活に生かせる実習になりました。

2021年(令和3年)  
7月26日～7月30日

2021年(令和3年)  
8月30日～9月3日

2021年(令和3年)  
9月6日～9月10日

2021年(令和3年)  
9月13日～9月17日

## リハビリテーション科



### 福山医療専門学校 理学療法学科4年生

#### 久安 侑奈

今回実習生として8週間にわたりお世話になりました。リハビリの技術や知識、地域に密着した理学療法などを学ぶことができました。お忙しい中、ご指導してくださった先生方、ご協力いただいた患者さんたちに深く感謝しております。

### 岡山医療技術専門学校 作業療法学科3年生

#### 和又 成美

このたびの臨床実習を通して、多職種連携やチーム医療の中での作業療法士の役割について学ばせていただきました。特に退院支援や訪問リハビリは、非常に良い経験となりました。お忙しい中、ご指導してくださった井原市民病院の皆さん、優しく見守ってくださった地域の方々に、心より感謝申し上げます。

2021年(令和3年)  
6月21日～8月13日

2021年(令和3年)  
6月28日～8月6日





井原市マスコットキャラクター  
でんちゅうくん

## 子育てサロン

子育てサロンは、子育て中の保護者の方々や、地域で子どもたちの健やかな心身の成長と発達を願って支援や保育・教育に携わっておられる皆さんと、ざっくばらんに語り合える場として、**原則的に毎月第3金曜日の午後**に開催しています。

子供たちの視線を大切にされた情報提供のもと、良い話し合いの場になればと思っています。皆さんのご参加をお待ちしています。

参加者の方からの質問を一部ご紹介いたします。

新見公立大学副学長  
岡山大学名誉教授  
おだめぐみ  
小田 慈



### ●新型コロナウイルスワクチンについて

#### Q. どんな副反応がありますか？

**A.** 注射部位の痛み、腫れ、発赤や痒みに加えて、発熱、それに伴う全身の倦怠感などが主なものです。ほとんどの場合が一過性です。ごくまれにアナフィラキシーというアレルギー反応が起こることがあります。

#### Q. 副反応が出た場合には、どうしたら良いのでしょうか？

**A.** 大切なことは、接種を受ける前の問診でしっかりとご自身の体調や、過去の病歴を担当者に伝え、副反応が起きた場合の対応について説明を受けておくことです。痛みや発熱に対しては、鎮痛・解熱薬を服用しても問題ありません。アナフィラキシーについては、接種後15～30分程度は接種会場（医療機関の場合は院内）にとどまって、医療従事者による経過観察を受けることになっていますので、アレルギー反応の兆候（気分不良、喘鳴など）があった場合はすぐに適切な医療的対応を受けることができます。いずれにしても、ワクチン接種は、デメリットよりも、自身が新型コロナウイルスに罹患したり、重篤化することを防ぐ、周囲に感染を拡げてしまうことを防ぐ、というメリットのほうが高いということを理解していただけたらと思います。

#### Q. ワクチン接種の翌週に陸上の大会があるのですが、出場させても良いのでしょうか？

**A.** 本人が元気で、普段の健康状態と変わりなければ、出場しても問題ありません。

### ●その他

#### Q. 小学4年生の娘の片方の胸が大きくなり始めて、本人も気にしているのですが、大丈夫でしょうか？

**A.** 生理的な範囲内であり、特に病的ではありません。不安であれば一度、小児科を受診してみてください。

#### Q. 新型コロナウイルスワクチン以外のワクチンを接種したいのですが、影響はありますか？

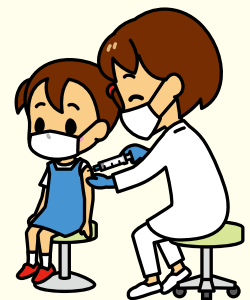
**A.** 新型コロナウイルスワクチン接種を受ける前後2週間（正確には13日間）は、他のワクチン接種は避けてください。新型コロナウイルスワクチン接種は2回必要ですから、1回目の接種を受ける前後の2週間、2回目の接種を受ける前後の2週間は他のワクチンを受けることは避けてください。他の多くのワクチンの推奨接種時期は幅が設けてありますから、現時点では新型コロナウイルスワクチン接種を優先して受けるように計画を立てられたら良いと思います。

#### Q. なぜ筋肉注射なのですか？

**A.** ワクチン接種効果、すなわち体に十分な免疫反応を起こし、抗体獲得力を高めるためです。

#### Q. 抗体が下がっていくのが不安です。

**A.** ワクチン接種後、経時的に抗体価が下がっていくのは、当たり前現象です。新型コロナウイルスワクチンに限ったことではありません。ワクチン接種に関わらず、自然に病原体に感染しても同様に抗体価は下がっていきます。大切なことは、感染を防ぐ、あるいは感染しても発症や重篤化を防ぐレベル以下まで抗体が下がってしまうのか、ということになります。私たちの体には、抗体のほかに細胞性免疫というリンパ球を中心とした、体を感染症から守るネットワークが備わっています。抗体価が下がっても、このネットワークが機能して私たちを、感染から、あるいは重篤化から守ってくれています。3回目の接種が必要かどうかの検討がなされていますが、今後、集積されていく科学的根拠をもとに方針が決められていくことが望めます。



## 豆知識

ご利用ください

**「限度額適用認定証」**



70歳未満の方で、入院などで高額な治療費が予測される場合には、事前に「**限度額適用認定証**」の交付<sup>\*1</sup>を受け、提示することで、窓口での支払いを上限度<sup>\*2</sup>までに抑えることができます。

※1 交付については、ご加入の保険の担当窓口へお尋ねください。

※2 上限度額は、1か月（月の初めから終わりまで）単位になり、**所得によって異なります**。また、食事負担や差額ベッド代等は上限度の対象に含まれません。

もし、「限度額適用認定証」の申請が遅れた場合や、すでに窓口で支払いが済んでいる場合は、上限度を超えた額が払い戻される「**高額療養費制度**」をご利用ください。

その他にも「**世帯合算**」や「**多数回該当**」など、負担をさらに軽減する仕組みもありますので、該当される方は当院の窓口あるいは、ご加入の保険の担当窓口等へお尋ねください。

## ● 井原放送「市政だより」に出演

地域の皆さんに「役立つ医療の情報を提供」する新しい方法として「井原放送にて放送中の行政番組『市政だより』の新コーナー『いきいき健康講座』に出演」しています。

### ● 井原市民病院の担当月

2021(令和3)年9月・12月、2022(令和4)年4月の予定

### ● 放送時間

毎週火曜日の夜と、水曜日の午前中に、井原放送にて繰り返し放送中

ぜひとも、ご高覧ください！

▶ 放送した動画は、当院のホームページでもご視聴いただけます。



## ▼ 2021(令和3)年9月放送内容 リハビリテーション科

「立ち上がりの効果的な介助方法」における3つのポイントについてご紹介いたしました。

### 1 「手のひら全体」で 対象者に触れる

介助をする際には、力が必要な時があります。無理に力を入れようとすると、指が開き、指先に力が入ります。そうすると、対象者の皮膚を傷つけやすくなってしまいます(図1)。

対象者へ触れる際には、1本1本の指を閉じて、指の根もとの関節だけ曲げ、楕円形のたまごを握るような形で触れましょう(図2)。

こうすることにより、指先に力が入りづらく、手のひら全体で触れることができるため、握られることによる痛みを感じにくくなります。



図1



図2



図3

### 2 脚を手前に引き、おじぎをするように立ち上がる

立ち上がりのポイントは、お尻から足先の方へスムーズに体重を移動させることです。そのため、まずは脚を手前に引き、足先へ体重を移す準備をします(図3)。そして、体を前方に傾け、斜め上に対象者を持ち上げていきます(図4)。この際、介助者の立ち位置は適度な距離を心がけましょう。

### 3 かけ声をかけて タイミングを合わせる

対象者がまだ立ち上がる準備ができていないのに、介助者のペースで無理矢理立ち上がらせようとすると、対象者は痛みを感じたり、ケガをしてしまうことがあります。また、介助者にとっても余計に重く感じてしまいます。

そのため「今から立ち上がりましょう」など、介助の目的を伝えたくて、「1、2、3」や「せーの」など、息を合わせて介助しましょう。そうすることで、対象者の協力が得られ、介助者の負担軽減にもつながります。



図4

介助者の負担軽減のために、これらの3つのポイントを意識して、日頃の車椅子への乗り移りやトイレの便座からの立ち上がりなどの介助に取り入れてみてください。



# ● 教育従事者対象の小児医療相談会

開催日：2021(令和3)年7月23日・8月20日

教育と医療の連携による安全な学校生活の支援を目的に、2017(平成29)年から実施している教育従事者対象小児医療相談会ですが、今回もオンラインでの開催となりました。

今回は新型コロナウイルス感染症について、7月・8月の2回に分けて開催いたしました。7月はウイルスの特徴について、8月は新学期を見据えた具体的な学校生活について、進みつつあるワクチン接種についてのお話となりました。参加者の方からの質問は、「学校行事や校外学習の注意点」や「学習活動での対応」など、どれも実務に即した具体的な内容で、教育現場でも感染症対策に苦慮されている様子が伝わってきました。

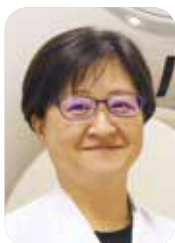
岡山県感染症対策委員会の委員でもある小田先生のお話はとても分かりやすく、子どもを守るためには「子どもへの規制や指導」だけではなく、まずは「会食などリスクの高い行動をしない」「マスクや手洗いの徹底」といった基本的な内容を大人である学校関係者や家庭で徹底してほしい、というものでした。ワクチン接種についても、小田先生ご自身が保護者の方に対応したご経験から、メリット・デメリットを丁寧に説明することの大切さをお話されました。情報過多の現代だからこそ、今後も正しい医療情報を根気強く発信し続けることの重要性を感じました。

新見公立大学副学長 おだ めぐみ  
岡山大学名誉教授 小田 慈



## 放射線科より No.⑥

## CT検査などの医療被ばくに関するQ&A



主任放射線技師  
たにもと けいこ  
谷本 慶子

### ○CT検査の被ばく量は、どのくらいなのでしょう？

人体が受ける被ばくの影響を評価するためには<sup>シーベルト</sup>Svという単位を使います。放射線のエネルギーは、<sup>グレイ</sup>Gyという単位を使いますが、人体への影響はエネルギーだけではなく、放射線の種類や被ばくした部分の組織(臓器)によって大きく影響されます。その<sup>グレイ</sup>Gyの値に、状況に応じた係数(放射線荷重係数と組織荷重係数)をかけて、<sup>シーベルト</sup>Svの値を計算します。一般的には、医学的検査による被ばくは微量なので<sup>ミリシーベルト</sup>mSv(シーベルトの千分の一)を使います。

**CT検査**における放射線には、X線が使われます。そのX線の量(線量)は、撮影部位(頭部・胸部・腹部・全身など)や撮影手法により異なりますが、一回あたり5~30mSv程度です(図1)。胸部X線撮影(レントゲン)の0.06~0.15 mSvに比べると、CT検査の方が線量は多くなりますが、人体にはどのような影響を与えるのでしょうか？

大量の放射線に被ばくすれば、**がんの発症リスク**が増えることが多くの研究で明らかになっています(図2)。しかしCT検査で受ける放射線量は、がんの発症リスクが増えるかどうかを実証することが非常に困難なほど少量であり、他の要因によるがんの発症リスクと比べて**かなり小さい**と見積もられています(図3)。

当院でも、これらのことを踏まえながら、患者さんに対して「より安全な放射線検査」をお届けできるように努めておりますので、安心して検査を受けていただけたら幸いです。

検査の種類	診断参考レベル <sup>1)</sup>	実際の被ばく線量 <sup>2)</sup>	
		種類	線量の程度
一般撮影：胸部正位	0.3mSv	0.06mSv	胸部撮影
マンモグラフィ(平均乳房線量)	2.4mSv	2 mSv程度	胸部撮影(乳房撮影)
造影	IVC：造影剤投与量 20mSv程度	胸部造影 4.2-32mSv程度 <sup>3)</sup>	胸部撮影
造影撮影	1) 頭 前位約1.7mSv 2) 上頸 大正位約2.3mSv まで	2~10mSv程度	胸部撮影
X線CT検査	成人頭部単純CT 1.5mSv程度 小児(6~15歳) 頭部約0.5mSv	5-30mSv程度	胸部撮影
胸部正位像	放射線実用誌 <sup>4)</sup> の値	0.5-15mSv程度	胸部撮影
PET検査	放射線実用誌 <sup>4)</sup> の値	2-20mSv程度	胸部撮影

図1 X線を用いた検査の被曝量



図3 放射線とがんの発症リスク

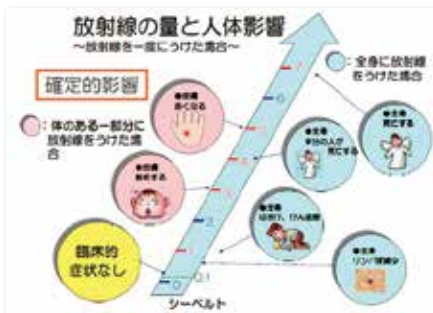


図2 放射線量と人体影響

## くらべてみよう ～果物の栄養～



管理栄養士  
吉田 美穂

岡山県は果物王国。夏から冬にかけて、色鮮やかな果物が店頭に並びます。今回は果物の栄養について、食品成分表で比較をしてみましょう。



ぶどう(ピオーネ約10粒)		バナナ(中1本)	
58	エネルギー (kcal)	93	
0.5	食物繊維 (g)	1.1	
2	ビタミンC (mg)	16	



ぶどうとバナナを比べてみましょう。1回で食べる目安量を比べると、バナナの方がエネルギー(kcal)・食物繊維・ビタミンCが高くなっています。しかし、バナナは変色するため、皮を剥いたら食べ切らないといけませんが、ぶどうの場合は一粒ずつ味わって食べると少ない量で満足感を得られるかもしれません。



グリーンキウイ(1個)		ゴールドキウイ(1個)	
51	エネルギー (kcal)	63	
2.6	食物繊維 (g)	1.4	
71	ビタミンC (mg)	140	



2種類のキウイフルーツの栄養を比べてみると、食物繊維はグリーンキウイの方が多く、ビタミンCはゴールドキウイの方が多いです。食物繊維で腸内環境を整えることは、免疫機能の維持や便通を良くすることに関わります。一方、ビタミンCは、美肌効果や鉄の吸収を良くする、抗酸化力で生活習慣病を予防するといった効果があります。食物繊維を積極的に摂りたい方はグリーンキウイ、ビタミンCを積極的に摂りたい方はゴールドキウイがおすすめです。果物選びの参考にしてみてくださいね。

### 口から食べる幸せを守り増す No.⑨

## むせる時はトロミを付けるだけで良いの!?

栄養サポートチーム

誤嚥軽減を目的として、水分や料理にトロミを付ける方法があります。口からのどへ送り込むスピードがゆっくりになるので、効果が期待されています。

では、食事の際にむせる方への対応は、トロミを付けるだけで良いのでしょうか。

より良い効果を得るためには、まずは、何が原因でむせているのかを正しく評価することが最も大切です。患者さんそれぞれに誤嚥の程度は異なり、適切なトロミの程度も違います。その上で、状態に合わせたトロミ濃度を決定する必要があります。

トロミが濃すぎると、のどにへばりついて窒息や誤嚥の原因になることもあります。毎日安全に水分や料理を摂取するために、トロミを適切に使うことが大切です。



言語聴覚士  
みうら れいこ  
三浦 玲子

## 『ジェネリック医薬品』ってどうなの!?

最近、テレビのCMなどでもよく耳にする『ジェネリック医薬品』ですが、なんとなく聞き流しているその言葉について今回は解説していききたいと思います。

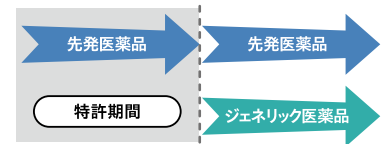


薬剤師  
とくなが よしみ  
徳永 芳美

## ①ジェネリック医薬品とは?

後発医薬品のことを指します。

先発医薬品(新薬)の特許期間が切れた後に他のメーカーが製造したもので、先発医薬品と同じ有効成分が同じ量で含まれています。



## ②利点は?

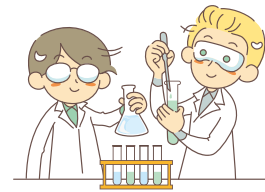
先発医薬品より安価であるため、患者さんの負担金額を安くすることができます。また、現在社会問題となっている国の医療費高騰の抑制に貢献できます。

※当院での採用率(後発医薬品規格単位数量割合)は96.05%(2020年度)



## ③どうして先発医薬品より安いのか?

1つの新薬の開発には9~17年の歳月と、約500~1,000億円の研究開発費用がかかるといわれています。ジェネリック医薬品はこの研究開発費用が少ない分、価格が低く設定されています。

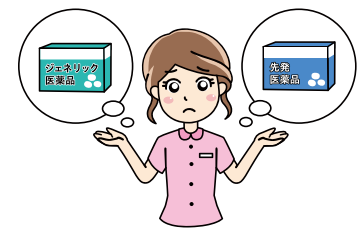


## ④まったく同じものなの?

厳密に言えば、異なります。

添加物や、製造法などに違いがあるため、薬が吸収されたり分解されたりする速度が多少変わってしまう可能性があります。ただし、この違いを利用して、においや味などを改善し、飲みやすく工夫されているものもあります。

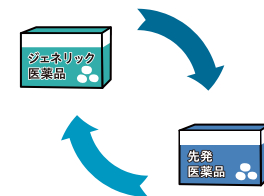
また、最近ではオーソライズド・ジェネリック(AG)という、先発医薬品と同じ有効成分、添加物、製造法で作られたジェネリック医薬品もでてきています。



## ⑤飲んでる薬をすべてジェネリック医薬品にすることはできますか?

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

また、患者さんの体質などによっては、現在服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えることができない場合もあります。

ご寄付を  
いただきました。

当院で活躍していただいている「ボランティアの会『ひまわり』」から、絵画や花を寄贈していただきました。大切に活用させていただきます。本当にありがとうございました。



# まいづる保育園

- 最大受け入れ可能人数：20人
- 2021(令和3)年11月1日現在の利用園児数：12人(一時預かり含む)
- 受け入れ可能日時  
月曜日から土曜日(日曜祝日、年末年始(12/29から1/3)は休園)  
7:30から19:00まで(基本保育) 19:00から20:00まで(延長保育)

院内保育施設の様子を紹介します。

あるこう〜月  
あるこう〜月



8月 くじ引き／ワニ叩き／  
リトミック／新聞紙遊び



どれがいいかな？



7月 おさんぽ／リトミック／  
7月の制作: おさかな



9月 リトミック／  
スポンジブロック遊び

やまのおんがくが



ワニさん  
こっちだ!!



## ボランティアの会「ひまわり」

### ボランティア募集中!

ボランティアの会「ひまわり」では、一緒に活動して下さる方を募集しています。

主な活動内容は、玄関前花壇の草花の管理や院内での患者さんの案内です。現在は、新型コロナウイルス拡大防止のため、患者さんの案内は行っておらず、花壇の管理が活動の中心となっています。ご興味がある方は、井原市民病院総務課までお気軽にお電話ください。(TEL 0866-62-1133)



## × 健康まつり中止のお知らせ ×

今年の井原市民病院健康まつり(毎年11月に開催)は、新型コロナウイルスへの感染対策のため、中止とさせていただきます。誠に申し訳ありませんが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

### 院内絵画 No.⑨



麦と岩(制作年不明)  
倉橋 英男 F10 油彩・カンヴァス  
展示場所:1階中庭横通路

### 院内絵画 No.⑩



静物(イカと干し柿)(1968(昭和43)年作)  
森 昌俊 F20 油彩・カンヴァス  
展示場所:1階薬剤科横

## 私の趣味 潮風とともに流れる格別な時間



看護師  
なかそね つかさ  
仲宗根 司

私の趣味はアウトドア全般ですが、中でも特に釣りに夢中です。川・池・海(陸・船)とさまざまな場所からトライしています。

日ごろの慌ただしい看護業務から開放され、ゆったりと自然の中で過ごすことでストレス解消にもなり、食材もGetできて(釣果によりけりですが…)家族にも喜ばれる一石二鳥な趣味だと思っています。

今まで、90cm以上の真鯛や1mオーバーの鰯(ブリ)など思い出に残る魚はたくさん釣り上げましたが、やはり1番の思い出は、父親に教えてもらいながら初めて釣った小さい魚です。もはや名前も覚えていませんが、その魚との感動の出会いがあったからこそ、これからも生涯の趣味として続けていくと思います。

父親との特別な時間であった釣りは、今では私と子供の大事なコミュニケーションツールとなり、私にとって格別な時間が流れていきます。



# 外来診療担当医表

診療科		受付時間等	月	火	水	木	金	備考
内科	午前 初診 (予約外)	8:30～11:00	吉澤	岡大 岡田	島田	上坂	立古	
			岡大 高橋	高山	立古	吉澤(予約有)	吉澤	
			梶谷(予約有)					
	再来 (予約)	高山	吉澤	高山	島田	島田		
			島田	岡大 岡田 (予約有)	岡大 下江			
午後	予約のみ	高山	高山	高山	島田	島田		
			島田	岡大 岡田	岡大 下江	梶谷		
					立古			
循環器内科	午前	8:30～11:00	岡大 吉田	齋藤大	徳永	齋藤大	徳永	急患の受付時間に関しては、左記の 限りではありません。
	午後	13:00～15:00	徳永		岡大 斎藤幸	徳永(第1・3・5) 福山市民応援(第2・4)	徳永	
呼吸器内科	午前							医師の都合によりしばらくの間、 休診とさせていただきます。
	午後	13:00～15:00	福山市民応援医師 (第1・3)					
神経内科	午前	8:30～11:00 予約のみ					倉敷平成 菱川(第1・3) 大田記念 片岡(第2・4)	
	午後	予約のみ					倉敷平成 菱川 (第1・3)	
糖尿病内科	午前	予約のみ						
	午後	予約のみ			川大 大西		川大 杉崎	
消化器外科 外科	午前	8:30～11:30	合地/小林	合地	小林	合地	小林	
	午後	13:00～15:00	川大 赤木(第1・3・5)	岡大 近藤		合地(第1・2)	岡大 枝園 手術日	
乳腺外来	午後	予約のみ				岡大 松岡 (隔週)		木曜日以外となる場合があります。
乳癌検診	午前	8:30～11:00 予約のみ	森崎	森崎	森崎(第2・4) 岡大 宇野(第1・3・5)	森崎	原藤	第1・3・5水曜日の診療時間は 10:00～12:30となります。
整形外科	午前	8:30～11:30	予約 平田	予約 平田	予約 平田		予約 平田	すべての曜日で予約がとれるよう になりました。 急患はこの限りではありませんが、 それ以外では予約が優先されます のでご了承ください。
	午後		手術日			手術日		
脳神経外科	午前	8:30～11:30			川大 福原			
	午後	13:30～16:00	川大 日黒(第1・3・5)					
眼科	午前	8:30～11:30	岸本	岸本	岸本	岸本	岸本	ただし、木曜日の受付時間は11: 00までとなります。斜視・弱視の 診療は予約が必要です。
	午後	予約のみ	手術日	手術日・検査	手術日		予約 大月・岸本	
小児科	午前	8:30～11:30	井上	井上	井上	井上 診療時間 9:00～10:30	井上	木曜日午前の受付時間は10:00ま で、診療時間は10:30までとな ります。福山市民応援医師による診 療は受付時間13:00～15:30、 診療時間13:30～となります。
	午後	13:30～16:00 予防接種(月・木)	井上/福山市民応援医師 予約[予防接種] 受付時間 13:30～15:30	井上(15:00～16:00) 予約[乳児検診] 受付時間 14:00～15:00	井上	福山市民応援医師 予約[予防接種] 受付時間 13:30～15:30	井上	
耳鼻咽喉科	午前	8:30～11:30	岡大 岡野(第1) 岡大 赤松(第3)		岡大 安藤			初診は紹介患者のみです。
	午後	13:00～14:00	岡大 岡野(第1) 岡大 赤松(第3) 補聴器相談(第1)		岡大 安藤			
婦人科	午前	8:30～11:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 早田	一般診療は予約無しでも受け付け ますが、予約優先です。
	午後	13:00～14:30			予約 岡大 増山		予約 岡大 早田	
泌尿器科	午前	8:30～11:30	龍治		龍治	龍治		一般診療は予約無しでも受け付け ますが、予約優先です。
	午後	13:00～14:30	龍治		龍治	龍治		
皮膚科	午前	8:30～11:30		川大 浅沼			川大 藤田	一般診療は予約無しでも受け付け ますが、予約優先です。
	午後							
リハビリテーション科	午前	8:30～11:30			予約 岡大派温医師	予約 中角		
禁煙外来	午前	完全予約制				予約 中角 診療時間 11:00～12:00		
内視鏡検査	午前	胃(上部)	島田	八木	岡大 赤穂	チクバ外科応援 医師	岡大 嶋崎	
	午後	大腸(下部)	梶谷	八木	岡大 赤穂/梶谷	チクバ外科応援 医師	岡大 嶋崎	
放射線科	午前		○	○	○	○	○	
	午後		○(岡大 黒田) ○(岡大 冨田)	○(岡大 黒田)	○	○(岡大 平木)	○(岡大 黒田)	

■自動再来機の受付時間 8:00～ ■面会時間 13:00～20:00 ■診療時間 午前/9:00～(婦人科、皮膚科 ※金曜日のみ 9:30～) 午後/13:00～(脳神経外科13:30～、小児科14:00～)  
■休診 土曜日、日曜日、国民の祝日、年末年始(12/29～1/3) ■電話予約 月曜日～金曜日 13:00～17:15 ※ただし、急患の場合はこの限りではありません。



井原市立井原市民病院  
〒715-0019 岡山県井原市井原町1186番地  
TEL 0866-62-1133(代) FAX 0866-62-1275(代)  
ホームページ <http://www.ibarahp.jp/> 電子メール byoin@ibarahp.jp

2021(令和3)年11月発行  
発行責任者:合地 明