

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン

プロムナード

毎月1日発行



特集

『小児科の新しい診療体制をご紹介します』

小児科医 辻 祐一郎

よこそうニュース

『あざみ野オレンジバル50回目開催』他

連載

Dr.長田の認知症学事始
Dr.田中の糖尿病人物往来
谷川博士のお薬よもやま話

薬剤師さんにキイテミタ
よこそう医療福祉情報局

2024年

10月号

Vol.378



月 day 午前 一般外来	火 day 午前 一般外来	水 day 午前 一般外来	木 day 午前 一般外来	金 day 午前 一般外来	土 day 午前 一般外来
クリーンタイム 平日14時~15時 この時間帯は感染症等の伝播させる可能性のある疾患については診察いたしません。安心して、ワクチン接種や健診にご来院ください。 対象: ワクチン接種、乳児健診					
午後 尿の外来	午後 学校の外来	午後 一般外来	午後 便の外来	午後 アレルギーの外来	

・専門外来の紹介(すべて事前予約制)

①尿の外来



血尿、蛋白尿などを検尿で指摘された。夜尿症やお昼のおもらしが続いている。腎臓のエコーで水腎症などの異常を指摘された。尿路感染症を繰り返している。尿の回数がすごく多い。など尿に関連する疾患を対象としています。

②学校の外来



学校や園に行きたがらない。朝起きれなくて遅刻ばかりしている。授業中に気分が悪くなって保健室に行くことが多い。夜遅くまで起きていて学校で居眠りをしてしまう。学校で落ち着きなくて授業が受けられない。園で友達と喧嘩ばかりしてしまう。特定の科目だけ成績が極端に悪い。など学校や園に関する悩みなどを対象とします。

小児科の新しい診療体制をご紹介します

(小児科医 辻 祐一郎)

③便の外来



便秘が続いている。下痢が続いている。腹痛が続いている。便やお腹に関する相談等に応じています。

④アレルギーの外来



食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支喘息、アレルギー性結膜炎などの診断、治療を行います。必要に応じて院内他科との連携を行います。ダニ、スギ花粉に対する舌下免疫療法にも対応します。

予約について

一般外来は、予約なしでも診察致しますが、予約の方が優先となります。専門外来、ワクチン接種、乳児健診はすべて予約制です。必ずご予約をお願い致します。

・担当医師

辻 祐一郎

担当日

月・火・木・金・土

専門

小児腎臓、感染症



山本 仁

担当日

火曜日

専門

小児神経

瀧 正志

担当日

水曜日

専門

小児血液

当科で可能な検査

血液検査、尿検査、各種培養検査、単純レントゲン検査、MRI、CT、超音波、脳波、心電図、肺機能検査等。検査に際して、必要な場合は安静を保つための投薬等を行って検査をすることにも対応しています。

院内各科との連携

小児に関する耳鼻科疾患、眼科疾患、皮膚科疾患、整形外科疾患、形成外科疾患、泌尿器科疾患については、院内各科と連携をとって診療しております。

接種可能なワクチン

定期接種ワクチンのすべてと、任意接種となる“おたふくかぜ”ワクチン、A型肝炎ワクチン、DPTワクチン、ポリオワクチンの追加接種、髄膜炎菌ワクチンも事前予約制で対応しております。また、子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルス感染症予防ワクチン)については、接種対象年齢の方については当科で接種が可能です。

学校健診、入学・入園前健診、入学試験に際しての健康診断書の作成などにも対応しております。

診断書作成が必要な場合は、事前に記載項目内容をご連絡いただき、検査に関して予約が必要な場合は日程調整をさせていただきます。

乳児健診について

横浜市指定の月齢での施行に加えて、任意(有料)での健診も可能です



最後に



近年は、小児科のある総合病院の数が減ってきています。最近20年間で約30%も減少しています。少子化や入院数の減少、小児科医の偏在などが原因と考えられています。しかし最大の理由は、病院小児科の収支の悪化です。小児入院医療を行うには、ベッド一つをとっても乳児用、幼児用、学童用のベッドをそれぞれ用意する必要があり、いろいろな医療用の物品も小児用としてそろえる必要があります。この様な経費がかさむ一方、小児に投与する薬剤は年齢や体重で換算しますので成人の投与量に比べて少なく、検査も患児の協力がなければ施行できないものも多く、診察に際してもスタッフの手助けが無ければ困難な場面も多く人件費もかさみます。諸経費が掛かるが売り上げは少ないのが小児医療収支の悪い理由です。

そのような状況の中で、当院は地域総合病院として小児科を存続させてきました。これはひとえに、地域の皆様に安心できる医療を提供するといった当院のモットーから、小児医療は決して欠くことのできないものであるとの考えからです。当院の立地する横浜市青葉区には多くの小児科クリニックがあり、近くには大学病院もあります。そのような中で、当科は地域の皆様が、「大学病院に行くほどではないけれど、いろいろと相談したいし、必要によってはすぐに色々な検査も受けたい。」といった子育て中のご家族のニーズにマッチした診療を展開したいと考えております。かかりつけの先生からのご紹介でも、直接のご来院でもお受けいたしますので、どうぞお気軽にご来院ください。

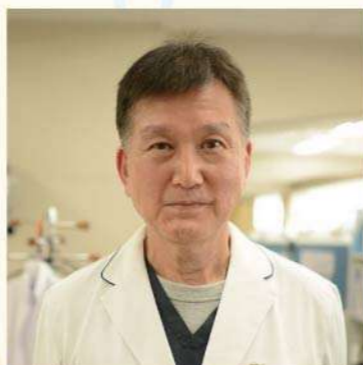
辻 祐一郎 / Yuichiro Tsuji

小児科部長

- ・昭和大学医学部(1988年卒)
- ・昭和大学医学部大学院
- ・昭和大学医学部小児科講師
- ・せんば東京高輪病院
- ・牧田総合病院
- ・池上総合病院
- ・福島赤十字病院
- ・日本小児科学会専門医・指導医
- ・日本腎臓学会専門医
- ・インфекションコントロールドクター(ICD)



<https://yokoso.or.jp/department/pediatrics>



Yuichiro Tsuji

Dr. 田中の糖尿病人物往来



第6回 ナッツを主食にしていた縄文人

毎回のシリーズでは糖尿病に関わりのある人物や物事をご紹介します。雑学的内容ですが糖尿病の予防・治療に関する何らかのヒントになれば幸いです。

糖尿病センター長 田中 逸

縄文人が食べていたものは天然の食材

日本での米作は弥生時代から始まったといわれています。大陸から渡来した農耕技術を持つ人たちは、まず西日本に定着し、栽培した米などの穀物を主食としていました。彼らは徐々に生活圏を四方に拡大し、縄文人と混血しながら日本全国に農耕技術を広めました。これが弥生時代です。それ以前の縄文時代は人々は狩猟採集生活を行っていました。魚や貝類、獣などを狩猟で得る、木の実や果実などを採集する、これらに火を通して食べるのが彼らの食生活でした。すなわち、狩猟採集によって得た天然の食材を食べていました。タンパク質や脂肪は獣肉や魚介類から、糖質は主に木の実から摂っていました。



縄文時代
約1万6000年前～約3000年前

ナッツは自然の恵み



青森市 三内丸山遺跡で筆者撮影

ナッツとは食べることができる木の実で、穀類と豆類は含まれません。榎の実、どんぐり、栗、クルミ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、ピスタチオなどが該当します。木の実は植物にとって次世代を残すための大切な種子ですから、動物に簡単に食べられないよう、通常は硬い殻や渋皮に包まれています。また生で食べるとあくが強く美味しくありません。縄文人はこれらのナッツを煮たり、茹でたり、粉碎して粉状にしたものをクッキーのように焼いたり、食べやすくなるよう工夫して主食にしていた。青森市内では三内丸山遺跡という、縄文時代前期から中期にかけての大規模な集落跡が発見され、現在も発掘調査が続けられています。写真はここから出土したナッツ類で、オニグルミは野生のクルミの一種です。その他にもどんぐりや榎の実など多くのナッツが見つかっています。縄文人にとって、これらのナッツは大切な主食源であり、まさに自然の恵みであったと思います。しかし、自然の恵みだけでは人口が増えてくると量的に足らなくなります。三内丸山遺跡の周囲にはこれらの木の実をより多く得るために、縄文人がこれらの樹木を栽培していたことも最近の調査で明らかになってきました。



オニグルミなど三内丸山遺跡で出土したナッツ類

おやつを食べるならナッツ

糖尿病患者さん向けの海外のガイドブックには、おやつを食べるならナッツがよいと記載されています。なぜ、ナッツがよいのでしょうか。理由は2つあります。第一の理由はナッツに含まれる糖質の多くがレジスタントスターチだからです。レジスタントスターチとは、糖尿病人物往来第3回でも触れましたが、消化酵素抵抗性のデンプンという意味です。小腸で完全にブドウ糖にまで分解されないため、消化・吸収されて体内に入ってくるブドウ糖が少なくなります。従って、ナッツを少し食べても血糖値はそれほど上がりません。第二の理由は食物繊維が多い点です。食物繊維も様々な理由で血糖値の上昇を抑えます。食間におやつをとると血糖値がそれにより上昇するので、糖尿病の治療上は好ましくありません。私はお菓子やフルーツは朝食または昼食の直後にデザートとして食べることをお勧めしています。しかし、食間にどうしても何か食べたい場合にどうすればよいか、ご相談を受けた際にはこのような理由から、油や塩分を使用していない素炒りのミックスナッツをお勧めしています。1日の適量は写真のように片手に軽く一杯程度が目安で、これでおよそ30gです。



私も片手に軽く一杯のナッツを食べています

ナッツには癌と動脈硬化の予防効果も

11万人規模で行われた米国での大規模調査では、ナッツを習慣的に食べる人は食べない人と比べて、癌と動脈硬化症による死亡率が低かったと発表されています。その理由は不明ですが、ナッツには体内での酸化作用を抑える、フラボノイドやレスベラトロールなどの抗酸化物質が含まれているからと推測されています。発がんや動脈硬化には体内での過剰な酸化が関わっていますが、ナッツはこれを抑制していると考えられています。古くは縄文人が主食としていたナッツですが、ナッツの新しい医学的効果について、今後のさらなる研究に期待したいと思います。

Illustration by Ken Nagata

臨床研究センター長
あざみ野健診クリニック施設長

長田 乾



Dr.長田の

認知症学事始

にんちしょうがくごとはじめ

認知症基本法成立までの経緯

2015年の衆議院予算委員会で、古屋範子議員が当時の安倍晋三首相に対して、認知症に係る医療福祉の均霑化※などを旨とした府省を横断した認知症のための基本法を提案したことに始まり、2018年には国会内で超党派の議員勉強会も組織されました。翌2019年には、新オレンジプランを基盤として、認知症の人が尊厳と希望をもって認知症と共に生きる「共生」と、認知症の発症や発症後の進行を遅らせるための「予防」を両軸とした施策を推進するための「認知症施策推進大綱」がとりまとめられましたが、認知症予防をあまり強調すると、認知症の人とそうでない人を区分してしまう恐れがあるなどの疑問の声が上がりました。同じ年に、与党有志議員による議員立法として認知症基本法案が提出されましたが、新型コロナウイルス感染症の蔓延などの影響もあり議論は進まず、2021年には廃案となってしまいました。その後、超党派議員による「共生社会の実現に向けた認知症施策推進議員連盟」が発足して、認知症の当事者、家族・介護者、専門家、医療介護関係者などへのヒアリングを通じて議論が進められ、超党派の合意による議員立法として国会へ提出され、2023年6月14日に参議院本会議において「共生社会の実現を推進するための認知

※均霑化（きんてんか）主に医療政策の分野で用いられる語で、医療サービスなどの地域格差などをなくし、全国どこでも等しく高度な医療をうけることができるようにすること。

症基本法案」が全会一致を以って可決・成立し、2024年1月1日から施行されました。

共生社会の実現を推進するための認知症基本法

法律の名称は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」で、37の条文と附則から構成され、第一条（目的）では、共生社会を「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会」と定義付けています。即ち、認知症の有無によって個人を線引きせず

令和五年法律第六十五号

共生社会の実現を推進するための認知症基本法

目次

- 第一章 総則（第一条—第十条）
- 第二章 認知症施策推進基本計画等（第十一条—第十三条）
- 第三章 基本的施策（第十四条—第二十五条）
- 第四章 認知症施策推進本部（第二十六条—第三十七条）
- 附則

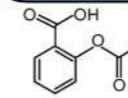
に、同じ国民としてどのような社会を作ると云う視点から、国や地方公共団体が策定する計画について明記されています。更には、内閣総理大臣を本部長とする認知症施策推進本部や認知症の当事者や家族も参画する認知症施策推進関係者会議の詳細が記載されています。また、第二条（定義）では、「この法律において「認知症」とは、アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として政令で定める状態をいう。」と法律で認知症を定義しているところが大変ユニークな点です。さらに、認知症予防に関する条文（第二十一条）では、「希望する者が科学的知見に基づく適切な認知症及び軽度の認知機能の障害の予防に取り組むことができるよう・・・」と記載され、ひとりひとりの意思決定を尊重する言い回しとなっています。

次号連載第二十六回
に続きます



お薬にまつわる
あんな話こんな話
そんな話も

谷川博士の



お薬よもやま話

薬剤部長
谷川 浩司

<連載第18回>

Illustration by Ken Nagata

落穂ひろい：お薬の関所

■これまで17回、お薬について様々なお話をしてきました（あっ、今回が最終回ではないですよ）。語り口は易しめですが、実は内容は高度なことを取り扱っていて、皆さん、そろそろ疲れてきたのではないかと思います。そこで今回は、これまで触れてこなかった話題について、エッセイ風に紹介したいと思います。

■お薬を服用すると体内に入りますが、体内のどこにでも平等に行き渡るわけではなく、お薬の種類によって、そのお薬が行き渡りやすい部分があったりします。つまり、体内の部位によって、お薬の濃度（量）が異なったりします。さて、これはなぜでしょうか？

実は、体内にはお薬に対する関所のようなものがあって、お薬の種類によって、関所で止められたり、通行を制限されたりします。この関所には、いくつか種類がありますので、簡単に見てみましょう。



■お薬が血液に入り全身を循環すると、当然、脳にも行き渡るはずですが、血液から脳への移動では、血液脳関門という関所を通らなければなりません。お薬の種類によって、血液脳関門の通行のし易さが異なります。たとえば、皆さんが花粉症の際にお世話になる抗アレルギー薬ですが、お薬の種類によって、服用後にとても眠くなったり、逆にあまり眠気が生じなかったりするかもしれません。花粉症では、鼻水など、花粉によるアレルギー反応を抑えるために、抗アレルギー薬を服用しますが、鼻や喉など、アレルギーが起こっている場所（たとえば鼻など）だけに効いてくれば良いはずですが、一方、抗アレルギー薬が脳へ到達すると、その効果として眠気が出てくる場合があります。お薬の種類によっては、「車の運転なんて無理だ。薬剤師さんも車の運転は避けなさいと言っている」というものもあれば、「ほとんど眠くならないし、薬剤師さんも車の運転は問題ないと言っている」といったものもあります。これは、お薬の種類によって、血液脳関門の通行制限が異なるためで、眠くなるお薬は、血液

脳関門を通過し易く、眠くならないお薬は、血液脳関門を通過しづらいという性質があるためです。

抗アレルギー薬などは、（眠気がでますから）脳で効いて欲しくないお薬ですから、血液脳関門を通過して欲しくない訳ですが、逆に、睡眠導入剤など、脳で効いて欲しいお薬は、血液脳関門を通過してくれないと、お薬が効かないということになります。

■では、血液脳関門を通過する度合いの差には、何が影響しているのでしょうか？大まかな説明ですが、油に溶けやすい（親油性といいますが）お薬は血液脳関門を通過し易く、水に溶けやすい（親水性といいますが）お薬は血液脳関門を通過しづらいことが分かっています。この性質を利用して、お薬を開発する段階から、脳では効いて欲しくないお薬は親水性を高める工夫をすることがあります。

■血液脳関門のような仕組みは、実はいくつかありますが、そのうちの一つを紹介しましょう。

妊娠するとお腹に赤ちゃんが宿りますが、ママと赤ちゃんは、胎盤という部分で仕切られています。ここに血液胎盤関門があって、お薬だけでなく、様々な物質の通過をコントロールしています。お薬によっては、妊娠中に服用しない方が良いものがありますが、これは、ママが服用したお薬が、血液胎盤関門を通過して赤ちゃんに到達してしまい、赤ちゃんにお薬の影響が出てしまうことが理由です。ママが風邪をひいて、その症状を軽くするためにお薬を服用したはずなのに、思わず赤ちゃんに、そのお薬の作用や副作用が出てしまったら、これは大変なことですよ。

■お薬の関所の通過度合いは、そのお薬の有用性にも影響を与えます。お薬の服用に疑問が生じた場合は、遠慮せず薬剤師や医師に相談するようにしたいものです。

次号も博士のよもやまが続きます





薬者リポ市さん

キイテタ

第5回

お薬にまつわる質問を現役の薬剤師さんに聞き、専門家目線でのアドバイスなどを解説入りでご紹介します！

薬剤師：倉田 武徳

出身：広島県福山市

好きな食べ物：あぞみ野にあるぼっけもの味噌ラーメンがこってりしていて好きです

ズバリよこそうの魅力とは？

—自己紹介をお願いします—

こんにちは、よこそう入職18年目の倉田です！
薬剤部の中だとベテランの部類になると思います。現在は中央薬剤科というセクションで1Fの薬局全体を見えています。若手薬剤師の管理および指導をしながら薬局での通常業務もサポートに入ったりとプロ野球でいうところのプレイングマネージャーのような位置づけで仕事に従事しています。

—ズバリよこそうの魅力とは？—

よこそうの魅力は沢山ありますが、薬剤師の目線でお話をさせていただくと『薬剤師として専門的な知識や経験などをフルに活かせる病院』ということが挙げられると思います。

よこそうの薬剤部では薬局業務のみではなく病棟業務も経験している薬剤師が多いのですべての利用者さんに対し使用しているお薬について患者さんご本人への薬の選択、最適性や飲み合わせ、用法や用量などをそれぞれに見合った形で丁寧な説明とアドバイスを行っています。



また青葉区は高齢化率が高いため、継続してお薬を飲むことができるよう管理される方へのお薬に関する注意点、管理方法も丁寧にお話しています。

もう一つの魅力は多職種連携によるチーム医療がしっかり現場に根付いている病院なので患者さんを優先しようという気持ちで職員同士が一致団結していると思います。



まだまだあるヨ♪



<https://yokoso.or.jp/bumon/pharmaceutical>

—プロムナードの読者の皆様一言をお願いします—

お薬のことで少しでも不安を抱えたり、分からないことがあれば気軽に薬局窓口にいる薬剤師にご相談ください。院内で私に声を掛けていただければ丁寧に対応させていただきます。

次回第6回は…

どんな薬剤師になりたいですか？

よこそう 医療福祉情報局 No.19

生活保護の申請は国民の権利です。

生活保護を必要とする可能性はどなたでもあります。

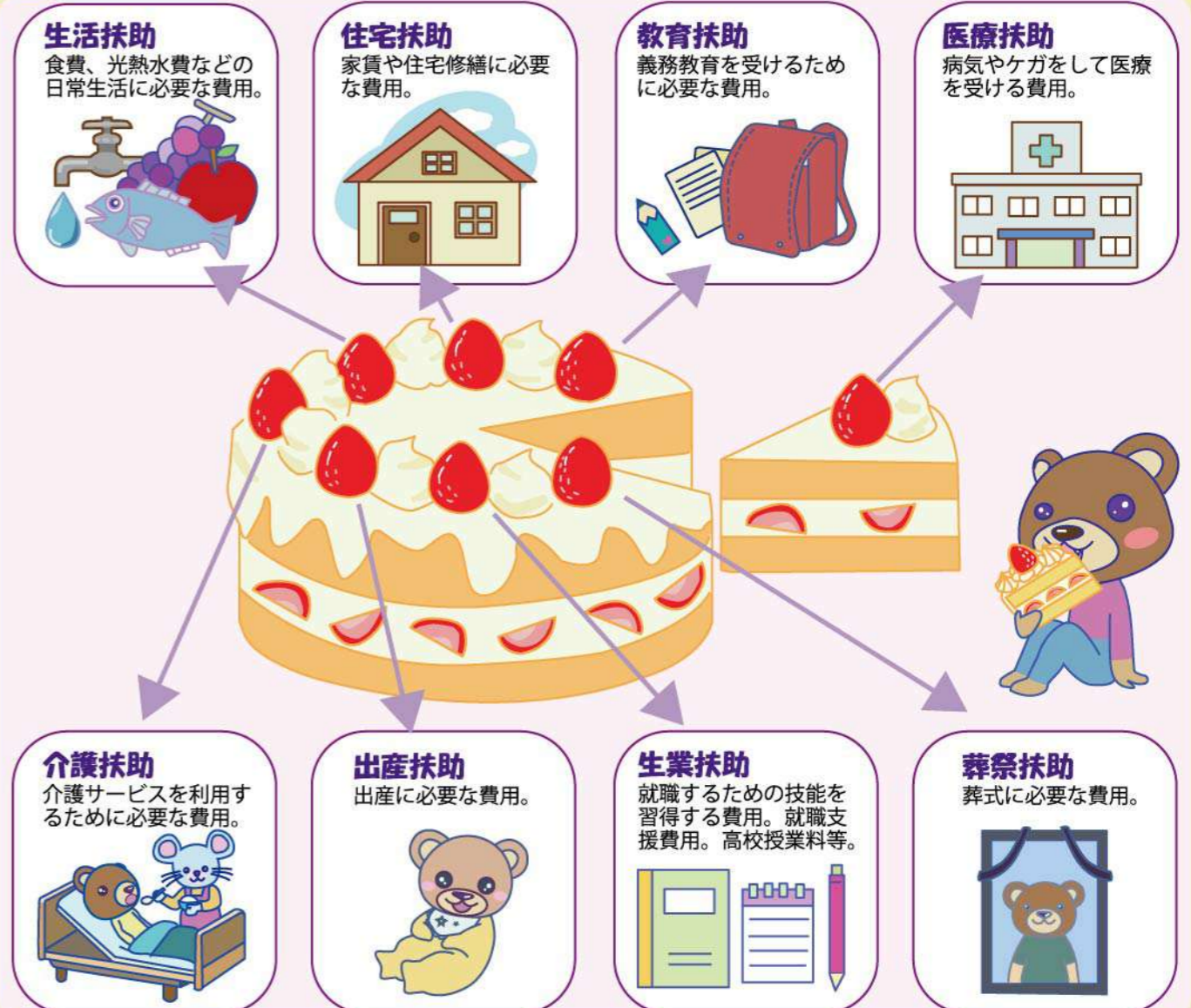


生活保護制度とは

生活保護制度は、生活に困窮する方に対し、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長することを目的としています。2023年12月の時点で生活保護を受給している世帯は全国で165万3778世帯と、前年の同じ月と比べておよそ7092世帯増加しています。特に単身の高齢者世帯が多く、84万1307世帯と、全体の51.1%を占めています。



保護の種類と内容



生活保護の手続きの流れ

- ①保護の相談：生活保護の制度利用を希望される方は、お住いの地域を所管する福祉事務所（区役所等）の生活保護担当にまずは相談しましょう。
- ②保護の申請：生活情報等を把握するための実地調査。預貯金、保険、不動産などの資産調査が行われます。
- ③保護費の支給：保護開始となったら最低生活費から収入（年金や就労収入等）を引いた額を保護費として毎月支給されます。



横浜総合病院の相談窓口は地域医療総合支援センターです。お気軽にお声かけください。☎ 045-903-7152（患者相談室）
参考：厚生労働省 HP（福祉・介護）生活保護制度

【収入がない場合】

最低生活費
生活保護費

【収入がある場合】

最低生活費
就労や年金等の収入 生活保護費



Text & Illustration by
Masami Honna
(Medical Social Worker)

あざみ野オレンジバル50回目開催

認知症の人や家族、介護・医療などに関わる人々が情報交換や交流を深める認知症酒場「あざみ野オレンジバル」、「夜に美味しい食事とお酒を楽しみながら、気軽に話し合える場所を作ろう」との趣旨で当院の長田乾先生の呼びかけで2019年9月にスタートした会は50回目の開催を迎えました。会場となったあざみ野駅前『そばくろ』は大勢の参加者で盛り上がりしました。



再来機による受付時間変更のお知らせ

—ご予約のある患者さんへ—

2024年12月2日(月)よりご予約(診療予約・検査予約)のある患者さんについて、再来機による受付時間を下記のとおり変更いたします。

変更前

【午前の受付】 8:00~11:30
【午後の受付】 13:30~16:00

変更後

【受付時間】 8:00~16:00
※お昼の中休みがなくなります

今回の受付時間変更は**ご予約(診療予約・検査予約)のある患者さん**にスムーズに受診・検査していただくためのものです。

なお、**ご予約のない患者さんについては受付時間の変更はありません。**

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

3丁目BAND SPECIAL LIVEに参加しました

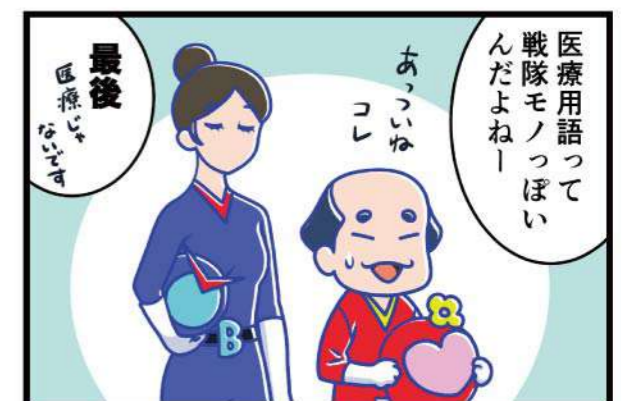
9/23(月)にたまプラーザ「3丁目カフェ」にて、たまプラーザみまもりあいプロジェクトが主催する音楽イベントに参加しました。日本全国の認知症のご本人からのリクエスト曲を演奏する「3丁目バンド」は、バンドそのものが認知症のある人・ない人のごちゃまぜバンドです。全国のサテライト会場をオンラインで繋いだライブは集まった全ての人々の大きな熱気に包まれました。



編集後記

9月はスーパーの店頭からお米が消えた影響でパンやパスタばかり食べていましたがようやくお米が店頭に並ぶようになってきたようです。いつでもお米が買えるのが当たり前だと思っていたけど、今回のことで改めてお米のありがたさを認識しました。感謝の気持ちを忘れずに実りの秋を楽しみたいと思います。
(TOMO KAWAI)

今月号は前月号の在宅科の特集とはいわば対極にあります小児科の特集です。地域に貢献していただいたご高齢者様から、これから地域を担うお子様まで、地域の皆様のお役に立てるよう当院は日々邁進いたしております。今月号も無事脱稿いたしましたことをご協力いただいた関係各位に厚く御礼申し上げます。
(TAKEHITO OGOMA)



線路のお医者さん

医療法人社団緑成会
横浜総合病院附属

あざみ野健診クリニック



年に一度の健康チェックを

〒225-0011
横浜市青葉区あざみ野2-2-9
あざみ野第3ビル4F

☎ 045-522-6300
FAX:045-903-0777



私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちしております。詳しくはHPをご覧ください。

<https://azamino-clinic.com>

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携

医療法人社団緑成会
介護老人保健施設

横浜シルバープラザ



家庭に近い居住環境で、入居者の個性やニーズに沿い、他入居者との人間関係を築きながら日常生活を営めるユニットケアを導入した介護老人保健施設です。在宅復帰や在宅療養支援等の指標が特に高い施設のみが認定される「超強化型老健施設」に区内で唯一選ばれ、全国はもとより海外からも多くの福祉関係者が視察に訪れています。

ご入居のご相談
お問い合わせは
こちらまで

〒225-0004
横浜市青葉区鉄町
2075-5

☎ 045-972-7001
FAX:045-972-7741



<https://silverplaza.jp>



路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から「あ27系統すすき野団地」行き「もみの木台」下車徒歩7分

小田急線「新百合ヶ丘駅」から「新23系統あざみ野駅」行き「もみの木台」下車徒歩7分

診察時間

午前 受付 8:00~11:30 診察 9:00~12:00
午後 受付 1:30~4:00 診察 2:00~5:00

循環バス

あざみ野駅、青葉台駅、鶴川駅、奈良北団地、こどもの国駅、麻生、すすき野方面より当院直通バスを運行しております。詳しくは右記HPをご覧ください。



プロムナード VOL.378

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町2201-5
TEL 045-902-0001

発行日: 2024年10月1日

制作・編集: 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院
総務課『プロムナード』編集室

発行人: 岩坪 新



よこそう

