

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

2025年
2月号
Vol.382

特集『眼科の新しい手術が始まります!』

眼科医 河西 雅之

よこそうニュース『新入職医師のご紹介』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
よこそうライブラリー



かわにし
河西 雅之

眼科

新しい手術が始まります！

(眼科医 河西 雅之)

はじめに

昨年9月より、横浜総合病院に勤務しております河西 雅之です。
 四万村京子医師と私の常勤医師2人体制となりました。さらに非常勤医師の北岡教授(聖マリアンナ医科大学眼科学教授)、重城 先生、棕本先生の協力のもと、月曜日から土曜日の外来診療と月曜日午後と水曜日午後に手術を行っています。

	月	火	水	木	金	土
午前	四万村 京子 河西 雅之	四万村 京子 武田 裕行	四万村 京子 河西 雅之	四万村 京子 河西 雅之	四万村 京子 河西 雅之	四万村 京子 河西 雅之
午後	河西 雅之	術前検査外来 (完全予約制)	重城 達哉	術前検査外来 (完全予約制)	棕本 茂裕	

まずは私の自己紹介をしたいと思います。1997年に聖マリアンナ医科大学を卒業し、母校の眼科に進み14年間勤務致しました。その後、JR川崎駅近くにある総合新川橋病院で13年間勤務した後、昨年より当院に勤務し始めております。

大学病院時代は斜視・弱視の専門外来を担当していました。その後、新川橋病院へ異動して網膜・硝子体手術の指導を受けて、多くの手術をさせていただきました。そこで、修行を重ねるうちに網膜・硝子体疾患が自分の専門分野になりました。

また、横浜総合病院のあるこの鉄町は、今から27年前に研修医として初めて独り暮らしをし始めた場所なのです。毎朝この病院の前を通過して通勤をしましたので、私にとってはとても懐かしい場所であり、その頃を思い出して新鮮な気持ちになります。

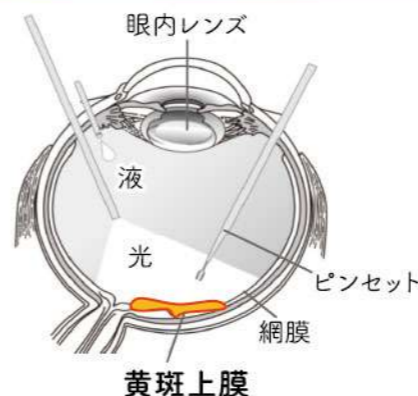
新しく始まる硝子体手術ってどんな手術？

眼球内部にあるゼリー状の透明な組織である硝子体とその奥にある網膜を扱う眼科手術です。「網膜」はカメラで例えるとフィルムにあたります。その網膜とともに眼球形状を保持しているのが「硝子体」といい、99%の水分とゼリーとしての骨格・形状を支えるコラーゲン線維と保湿成分であるヒアルロン酸などからなります。この手術は網膜や硝子体に異常がある場合に行います。

手術は局所麻酔にて1時間前後の手術が多く、当院では3泊4日入院、病気によっては約1週間の入院で行います。眼球の白目に小さな0.4mmの穴を3か所作成して、細い器具を挿入して行います。現在、眼科クリニックの中には日帰り硝子体手術を行う施設もありますが、当院では毎日しっかりと診察をしております。病状のどんな変化にも対応出来るよう、安心していただける体制をとっております。

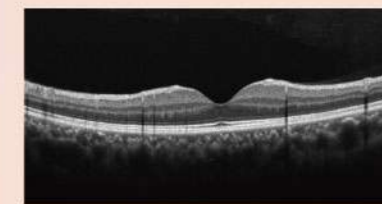
どんな病気に対して行うの？

1. 黄斑上膜



網膜の中心部を黄斑と呼びます。その黄斑部に薄い被膜が出来てしまう病気です。加齢による特発性と糖尿病、網膜剥離や眼底出血などが原因による続発性があります。手術では、細いピンセットにて被膜を除去し、黄斑の形態回復をうながします。

【症状】線がゆがんで見えたりします。

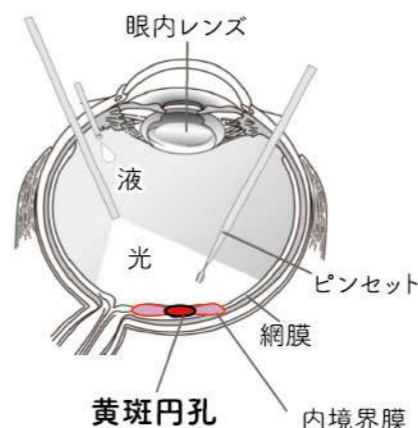


<正常な黄斑部>



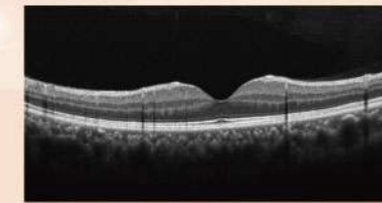
<黄斑上膜>

2. 黄斑円孔

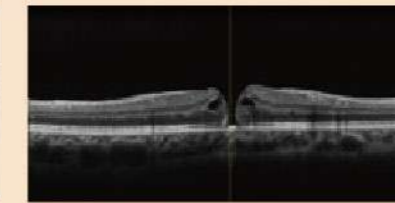


加齢により硝子体が収縮する際に、黄斑部との癒着が強くなり黄斑部に小さな孔が出来てしまう病気です。手術では、硝子体を吸引・除去してから、ガスを注入します。手術後、数日間のうつぶせをすることをして、ガスの浮力を利用して円孔を塞ぎます。目の中のガスは、2週間程度でゆっくりと吸収され消失します。

【症状】中心部が欠けて見えなくなったり、字がゆがんで見えたりします。

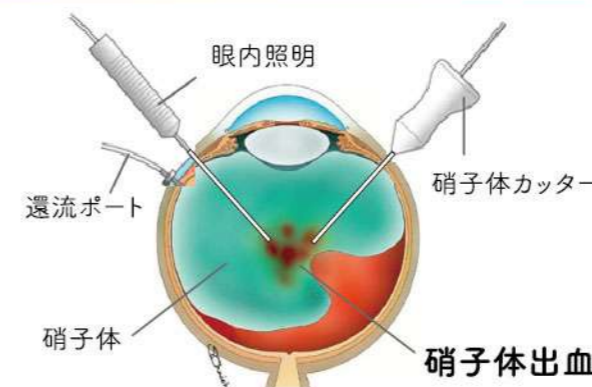


<正常な黄斑部>



<黄斑円孔>

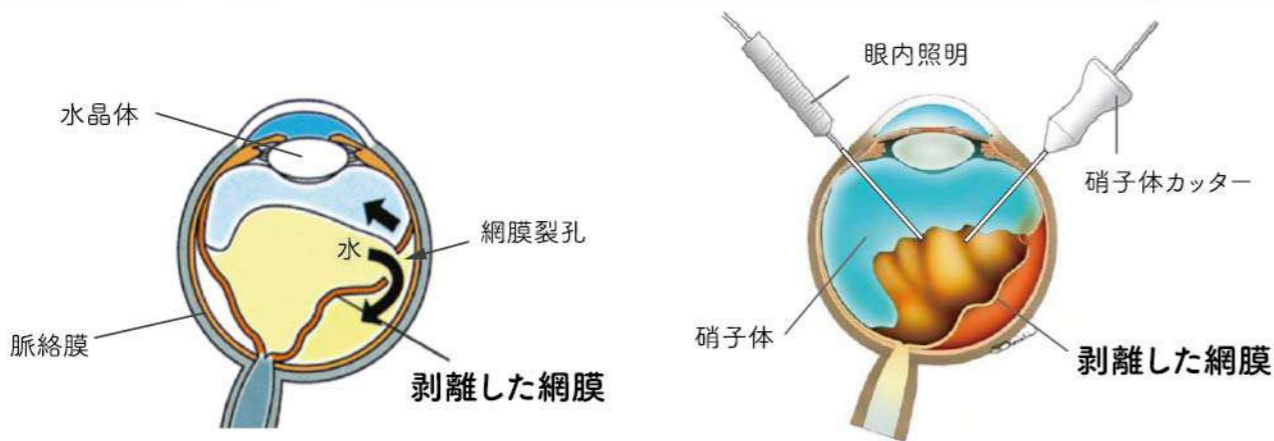
3. 硝子体出血



ゼリー状の硝子体には血管がありません。周囲の組織である網膜などから出血が起こり、目の中に出血が溜まっている状態です。原因としては、糖尿病や高血圧症、網膜剥離、動脈瘤破裂、外傷などがあります。手術では、出血で濁った硝子体を吸引・除去し、原因となる部位の治療をします。

【症状】黒い虫が飛んでるように見える飛蚊症が増えたり、目の前にインクや墨をたらしたようにもやもやとした邪魔するものが見えます。

もうまくはくり
4. 網膜剥離



20歳代と50～60歳前後に起こりやすい年齢があります。一般的に近視眼の方に多く、発症から早期に発見が出来れば、通院によるレーザー治療で根治することがありますが、多くは手術治療となります。病気は数日単位で進行することがあり、中心部の黄斑剥離を起こす前に手術をおこなうことが望ましいです。状況によっては緊急手術となることがあります。手術では、網膜裂孔部と硝子体の癒着をきれいに解除した後、レーザー治療とガス注入を行います。手術後、約1週間のうつぶせをして、ガスの浮力を利用し網膜を接着させます。
【症状】急に飛蚊症が増えたり、視界に黒く影(見えない部分)が出来たりします。

さいごに

これらの病気が、これからは大学病院へ紹介による転院での治療という手段だけでなく、当院の中で手術治療が可能になりました。横浜総合病院で治せる病気をしっかりと治していきましょう。人間にとって、情報の80%以上が目から入る視覚情報と言われています。目の健康を守ること、いつまでも楽しく幸せに過ごすことにつながると思います。まずは、目の健康チェックをしにいらして下さい。診察の際は、気軽に何でも聞いて下さい。

河西 雅之/Masayuki Kawanishi

眼科部長

聖マリアンナ医科大学(1997年卒)
聖マリアンナ医科大学病院
総合新川橋病院
熊谷総合病院(出向)
総合新川橋病院(復帰)
日本眼科学会専門医
眼科PDT講習会受講修了認定医

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



Dr. 田中の
糖尿病人物往来



第10回
フェルメール作「牛乳を注ぐ女」

毎回このシリーズでは糖尿病に関わりのある人物や事物をご紹介します。雑学的な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

17世紀オランダの画家フェルメール

オランダは九州より少し広い程度の小さな国です。北西側は海に面し、国の中央をドイツからライン川が流れてきます。このような地理的環境により、内陸から海洋へとつながる水運が非常に発達し、17世紀には世界有数の貿易大国になりました。とくにアジアとの貿易を重視し、東インド会社という世界で初めての株式会社を設立して、鎖国下の江戸時代にも長崎の出島に商館を置いて日本と交易していました。17世紀はオランダの黄金時代といわれましたが、この時期のオランダを代表する画家の一人がヨハネス・フェルメールです。今回は彼の作品の一つである「牛乳を注ぐ女」を取り上げます。



フェルメールは青色だけでなく白色の明暗が見事

フェルメールの代表



『真珠の耳飾りの少女』マウリッツハイス美術館(オランダ、デン・ハーグ)所蔵

作といえば、「真珠の耳飾りの少女」です。頭に巻いた青いターバンが少女の表情と見事にマッチしています。「牛乳を注ぐ女」でも彼女のエプロンと前のテーブルに置かれた布もきれいな青色で彩色されています。この青色にはアフガニスタンから輸入されたラピスラズリという高価な鉱石を粉末にして、膠や各種の油で溶かした絵具が使用されています。しかし、私は青色もさることながら、光が当たって輝くような明るい白色と影になっている部分の暗い白色の使い分けが見事だと思っています。印刷された書籍で見ると白色の明暗はよく分からないのですが、実物を間近で見ると、彼は何種類もの白色を使い分けていることが分かります。「牛乳を注ぐ女」でもミルク壺から注がれている牛乳は明るい白色です。一方、頭の頭巾や胸元、腕の部分は光の当たる部分は明るい白色、陰になる部分は暗い白色で描かれ、そのグラデーションが見事です。テーブル上のパンの表面にも様々な明暗の白色の粒が点描されています。彼は光の当たり具合を白色の色調の違いで表現しただけでなく、様々な白色の点描で光自体をも表現しようとしたというのが美術史家の一致した考えです。白色の画材は鉛白(化粧用のおしろいと同じです)が基本ですが、彼はこれに種々の成分を混ぜたり、重ね塗りしたりして様々な白色を表現していました。

牛乳を注いで何を作るのか

彼女はミルクを大きな土鍋に注いでいますが、何をしようのでしょうか。これは時間がたって固くなったパンを大きな鍋に入れて牛乳を注ぎ、パンブディングを作ろうとしているところです。パンブディングはお菓子のプリンではなく、固くなってそのままでは食べられなくなったパンを牛乳に浸してやわらかくし、玉子やフルーツなどを加えて煮固めたものです。当時のオランダでは普通の家庭料理でした。当時も今もオランダは酪農による乳製品とチューリップに代表される切り花や果実類が主要な農作物です。主食となる小麦やライ麦は単位面積当たりの売り上げが高くないため栽培されていません。パンの材料となる麦類は貴重な輸入品で、固くなったパンもブディングにして破棄することなく食べていました。小麦は高価なので、一般家庭では主にライ麦パンが作られていました。この絵でも茶色いパンが描かれています。

100グラム当たりの比較

	エネルギー量 (キロカロリー)	食物繊維量 (グラム)
精製した小麦粉 (薄力粉1等)	367	2.5
精製した小麦粉 (強力粉1等)	365	2.7
ライ麦粉 (全粒粉)	334	13.3

ライ麦パンはお勧めのパンです

表は100グラム当たりの精製した白い

小麦粉とライ麦全粒粉との比較です。エネルギー量はほとんど同じですが、ライ麦全粒粉は精製した小麦粉の薄力粉、強力粉と比べて食物繊維量が非常に多いことが分かります。さらにライ麦全粒粉には鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラル、ビタミンB1が小麦粉より多く含まれます。ライ麦全粒粉100%で作るライ麦パンは茶色というより黒色に近く、ずっしり重く、硬くて酸味のある食感です。日本人にはライ麦全粒粉30～40%、小麦強力粉60～70%の割合で混ぜて作るパンが食べやすいと思います。私はパン焼きが趣味で、毎週土曜日にライ麦全粒粉40%のパンを焼いています。この割合でも焼き上がり1斤当たりの食物繊維量は17グラムになります。6等分すれば2.8グラムです。玄米ご飯軽く1膳(150グラム)の食物繊維量が2.1グラム程度ですから、これよりも多い量が摂取できます。血糖値を良くするには食物繊維を多く摂ることが基本です。最近ではパン屋さんでもライ麦パンをよく見かけるようになりました。茶色いライ麦パンを食生活に是非取り入れてはいかがでしょうか。



私も40%ライ麦パンを焼いています



Dr.長田の

認知症学事始

にんちしょうがくごとはじめ

今日は何月何日ですか？

「今日は何月何日ですか？」と質問すると、「突然質問されると困ります」と言って、正確な日付を答えることができないことがあります。恰も「日付は分かっているので、質問することを予め知らされていればきちんと答えることができるのに…」と主張しているようなこうした遣り取りは「取り繕い反応」と呼ばれ、アルツハイマー型認知症に特徴的な症状と考えられています。

突然質問されたら困ります

取り繕い反応

また、長女一家と一緒に暮らしていて、数年前から食材の買い出しや炊事は全て長女が肩代わりしているにも拘らず、「誰が炊事を担当していますか？」と質問されると、「ハイ、私が今でも朝早起きしてお台所に立って働いております」と返答することがあります。ここまでは、最近の記憶が薄くなって、昔の記憶が鮮明に残っているために、昔の記憶に従って返答したと解釈することができますが、長女が「お母さん、今は私がお料理しているでしょ」と言って訂正しようとすると、「私は貴女の見えないところで毎日ちゃんとお料理を作っています」などと発言する場合も、取り繕い反応と見做されます。

病識の欠如と心理的葛藤

質問に対して「今日の日付は分かりません」や「最近炊事を娘に任せています」と正直に言わないのは、「自分は未だしっかりしている、病気ではない」という意識の表れで、病識が欠けていると考えられます。深層心理的には「物忘れが進んでいる」という自覚(病識)はあるものの、不安や防衛的な心理機制から自分の病態を否認していると解釈することもできますが、会話の中で自分は病気ではない、何も困っていないと言語表現するときには病識の欠如と判定されます。取り繕い反応は、認知機能が低下した自分を何とかしてよく見せようとする行動と捉えられており、そこにはさまざまな心理的葛藤が関与していると思われます。アルツハイマー型認知症で取り繕い反応が多く見られるのは、脳の記憶機能が低下する一方で、思考や判断力が相対的に保たれているために生じるのかもしれない。

介護認定に注意

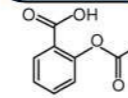
アルツハイマー型認知症で、病識が希薄で取り繕い反応を呈するときには、日常生活のさまざまな場面で自分は困っていないと主張することが多いために、周囲が取り繕い反応に気付かないと、物忘れ外来の受診や認知症の診断が遅れたり、要介護認定の際に不当に低い要介護度に判定されてしまうことがあるので注意が必要です。

次号連載第三十回
に続きます



お薬にまつわる
あんな話こんな話
そんな話

谷川博士の



お薬よもやま話



薬剤部長
谷川 浩司

<連載第22回>

Illustration by Ken Nagata

縄文時代以前のお薬

前回に続いて、歴史とお薬という視点で「お薬歴史シリーズ」をお送りしたいと思います。今後しばらくは、このシリーズが続きますので、お茶などをお供にご笑覧ください。

縄文時代以前、日本列島では旧石器時代(約3万8000年前~約1万3000年前)に人々が生活していました。この時代、病気やけがの治療には、身の回りの自然から得られる植物や動物、鉱物が利用されていたと考えられます。今回は、旧石器時代のお薬について、日本固有のものや外来種の観点から、わかりやすく説明します。



日本固有の薬の利用

■植物の利用

旧石器時代の人々は、自然の中で見つけた植物を観察し、その効果を経験的に知っていました。たとえば、ヨモギやドクダミなどは、消毒や傷の治療に使われていた可能性があります。これらの植物は、後の時代にも薬草として利用されており、古くから人々の健康を支えてきました。

■動物の利用

また、動物から得られる素材も治療に使われていたと考えられます。たとえば、動物の脂肪は傷口に塗って保護するために、また、骨の粉末は消毒のために使われたかもしれません。当時の人々は、狩猟で得た動物を食料としてだけでなく、薬としても活用していたと考えられます。

■鉱物の利用

さらに、粘土や火山灰などの鉱物も治療に役立てられていた可能性があります。これらの鉱物は、傷口を保護するため、また、感染を防ぐために使われたと推測されています。当時の人々は、身の回りの自然素材を上手に活用していたのです。

■外来種の影響

旧石器時代の日本列島は、現在よりも海面が低く、大陸と陸続きの部分がありました。そのため、大陸から動植物が自然に移り住んできた可能性があります。しかし、当時の人々がこれらの外来種を薬として利用していたかどうかは、はっきりとわかっていません。外来種の影響が本格的に見られるのは、縄文時代以降のこととされています。

■まとめ

旧石器時代の人々は、身の回りの自然から得られる植物や動物、鉱物を使って、病気やけがの治療を行っていたと考えられます。これらの知識や経験は、後の時代の薬文化の基礎となり、現代にも受け継がれています。自然の恵みを活用する知恵は、私たちの先祖からの大切な遺産と言えるでしょう。



今回は「縄文時代のお薬」について考えてみたいと思います。

参考文献

1. 日本列島の旧石器時代 - Wikipedia. <https://ja.wikipedia.org/wiki/日本列島の旧石器時代>
2. 自然科学による旧石器時代研究 - 富山県公式ウェブサイト. <https://www.pref.toyama.jp/3009/miryokukankou/bunka/bunkazai/mb002-1/mb002-3b.html>
3. 火山の噴火！氷河期の到来！厳しい環境下だった！旧石器時代について知ろう！ - 日本史大好き！日本の歴史豆知識！ <https://history-j.com/paleolithic/>

次号も博士のよもやまが続きます





薬剤師さん

キイテタ

第8回

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

薬剤師：内田仁樹
出身：東京都八王子市
好きな食べ物：お肉が好きですが特に和風ハンバーグが好きです！

飲み忘れたことに気がいたら、すぐに飲むべき？

—お薬を飲み忘れたことに気がいたら、すぐに飲むべき？—

薬剤師の見解としては薬の重要性など飲まれる薬にもよるのですが基本的には飲んでもらった方がよいと思います。例えば1日3回食後に飲むお薬などで、もし昼食後(2回目)に飲み忘れたことに気がついて時間が経っていた場合は気づいた時点で飲んでいただき、3回目のお薬を飲む時間をずらして飲むことがよいと思います。

1日3回飲む必要の薬は一般的に4~6時間を空けていただくことが多いです。お薬には半減期(血液中の薬の濃度が最高値の半分に減るまでの時間を指し、薬の半減期は薬の効き目や薬の投与間隔を決める重要な目安となる)があり、それを考慮した上で薬剤師は患者さんに説明をさせていただいております。飲むことを忘れてしまったから飲まないということはないでいただきたいと思ひます。

飲み忘れに気づいたら気づいた時点で飲んでいただきたいと思ひますが、次の服用が近い場合などどうしたら良いかわからない場合は薬剤師にご相談ください。

—水以外の飲み物で飲んだ場合、どんな悪影響があるの？—

水というのはお薬との飲み合わせが良いことからお薬を飲む場合に推奨されています。また冷水ではなく常温水や白湯がよいと言われている背景にはお薬が体内で溶けやすく吸収が良いからだと思ひます。

お茶が推奨されない理由はお茶に含まれている成分(タンニンなど)がカルシウムや鉄分など体内でくっついてしまい効果が弱まってしまう場合があるからです。全てのお薬ということではないです



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

が、薬剤師がお水を推奨する理由はここにあります。またテレビなどでも紹介されることがありますがグレープフルーツジュースには降圧薬の効果を強めてしまう成分が入っており血圧を必要以上に下げてしまったりする場合があります。最後に、お薬を飲む際の水の量についてですが、一般的にはコップ一杯と言われています。特に高齢者の利用者さんには誤嚥のリスクがあるので十分な水量で飲むようにしてください。

次回第9回は...
ジェネリック薬品を勧められることが多い気がしますが薬剤師さん個人によって違うものですか？

よこそう 医療福祉情報局 No.23

入退院の相談の窓口について

当院は、「入退院支援」の専任の看護師を配置し、患者さんとご家族、地域と連携し、変化する意思決定を尊重しながら寄り添った入退院支援を行っています。また、入退院や受診、生活に関するお困り事などのご相談についても、専任の「医療ソーシャルワーカー」が社会福祉の立場から、さまざまご相談に対応させていただいております。

入院から退院の流れ



入院準備 忘れもの無い？



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。お気軽にお声がけください。☎ 045-903-7152 (患者相談室)

Text & Illustration by Masami Honna (Medical Social Worker)

よこそうライブラリー

よこそう職員がお勧めする医療関連エンターテインメントをご紹介します



**すばらしい
医学**
山本健人

ダイヤモンド社



出版社勤務の友人に勧められて読んでみました。変に特定の病気の怖さや、これやってないと寿命が縮むみたいな不安を煽ったり脅迫口調な文章は無く、イラストも多用されとても読みやすかったです。現在の医学の発展の歴史や身体についてのトピックスがニュートラルに解説してあるので、寝る前や通勤時の暇つぶしに読んで、命のありがたみを感じるのも良いかもしれません。



**すばらしい
人体**
山本健人

ダイヤモンド社



細菌、ウイルス、ビタミン、レントゲン、麻酔、等々、今では当たり前のように日常会話に登場する言葉ですが、それらを正確に解説しろと言われるとなかなか難しいですが、この本を読むとそれらの知識が頭に入ります。とても読みやすく、今まで医学についてはほぼ無知識だった私には、ハッとさせられる内容でした。この本は人体の不思議を題材にした「知識を求めること」の真髓が込められていると思います。



**スーパードクター
K**

真船一雄
中原とほる(原案協力)
万丈目喜介(取材協力)

講談社



「野獣の肉体に天才的な頭脳、神業の医療技術を持つ天才医師」とのキャッチコピー通り、北〇の拳のケンシ〇ウと見紛う外見でブラ〇クジャックばりの活躍を見せる主人公はまさにスーパードクター。これが当時としても珍しい医療漫画として週刊少年誌に連載されていたというから驚きです。内容も医療監修のある確かなもので、続編の「DoctorK」「K2」と併せて40年近く連載されている人気の長寿漫画です。2024年には渋谷で原画展も開かれています。



高度に発達した医学は
魔法と区別がつかない

原作:津田彷徨
画:瀧下信英

講談社



ジャンルで言えば今流行りの「なろう小説」出身作家の「異世界転生」ではありますが、実はしっかりとした医学知識に基づいた王道医療漫画。それもそのはず、作者はなんと現役の医師。天才的な腕を持ちながら進んで無医村へ赴任するような外科医・天海唯人が、異世界の様々な人々・・・ファンタジー生物たちを分け隔てなく現代医学で治療していくというお話です。画も非常に華麗で細やかなタッチなので読み応えも十分です。

新入職医師のご紹介



【消化器内科】

湯浅 くるみ/Kurumi Yuasa
医師

滋賀医科大学医学部医学科(2017年卒)

出身:大阪府

好きな食べ物:貝のお寿司

ひとこと:丁寧な診療を心がけますのでよろしくお願ひします。

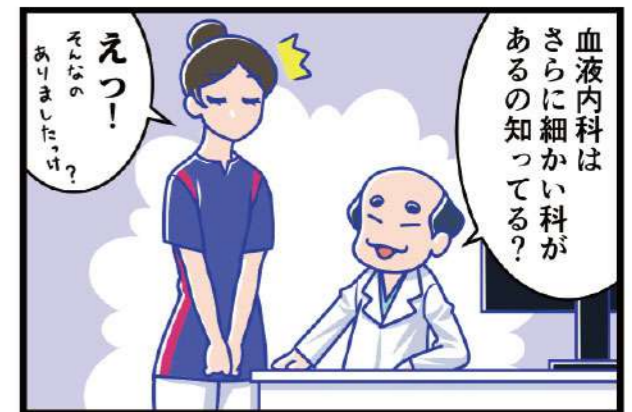
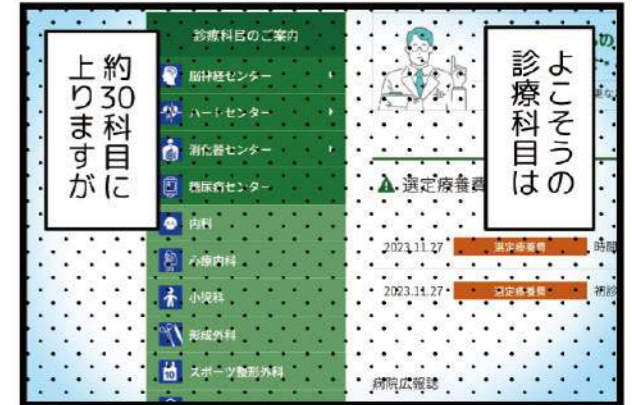
編集後記

1月が行き、2月は逃げ、3月は去る。昔から、年明けの3ヶ月の早々と時間が過ぎる様子が表されてきました。暖かくなる春が待ち遠しいです。今月号の特集は眼科の河西先生に執筆していただきました。日頃スマートフォンで見過ぎて眼を酷使している自分には眼の健康について考えさせられる機会となりました。

(TOMO KAWAI)

今月は「クニちゃん」のネタがなかなか決まりませんでした。なんとか無事脱稿致しました。関係各位には厚く御礼申し上げます。

(TAKEHITO OGOMA)



ダジャレや内科

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。

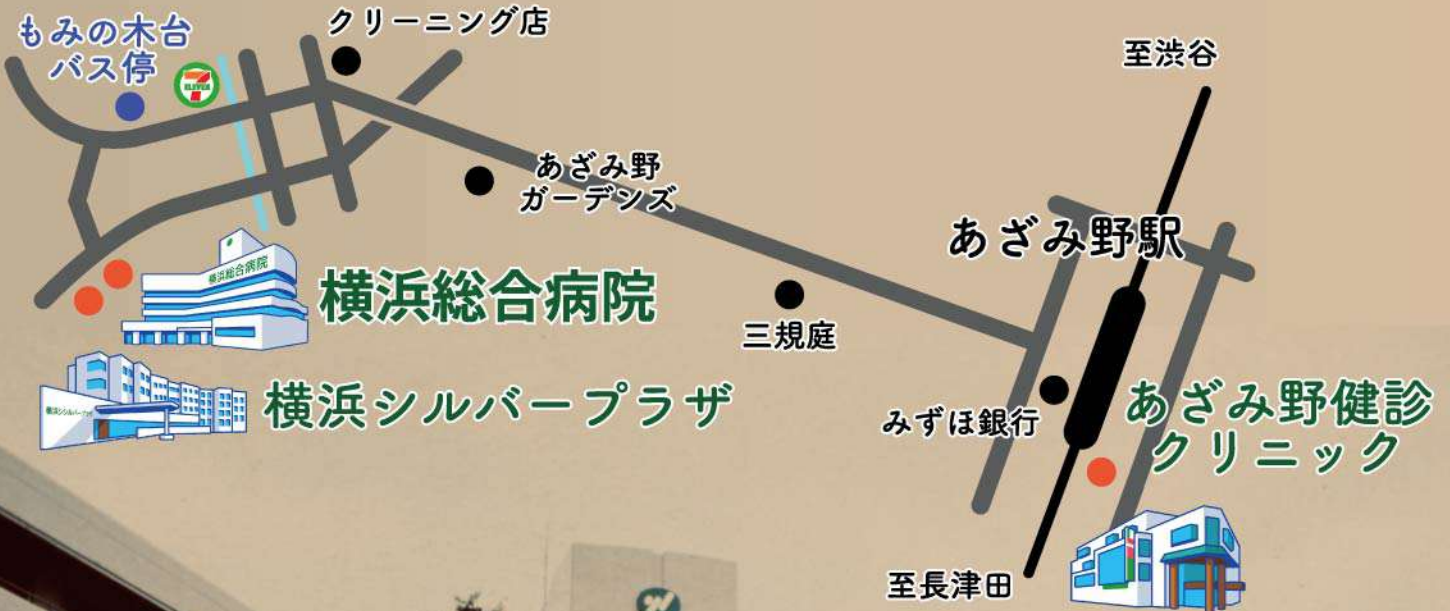
ご入居のご相談
お問い合わせは
こちらまで

〒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.382

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

発行日: 2025年2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

