

あまるめ〜る

庄内余目病院 広報誌

2023

12月

No.262

【連載】予防医療のすすめ

「だいどうみやくりほう大動脈瘤」に気を付けましょう…P4

地域包括ケア病棟だより（第9回）…P8

小児科外来開設のお知らせ…P10



白菜

冬の食卓に欠かせない「白菜」。低カロリーである上、ビタミンやミネラルなどの栄養素がバランス良く含まれています。

寺田院長のんだんだ!通信

病院の“んだんだ”(そうそう)と思う話題や日々の出来事、医療の話をお届けします。

No. 101

フェア (Fair) であること

古今東西、特に欧米社会では「フェア (Fair:公平) であること」と「ユーモアのセンス (Sense of humor) があること」が高く評価される。

最近、社会問題にもなっている「すぐ切れる老人」「パワハラで部下を罵倒する上司」などの話題をよく耳にする。これらの人たちにはユーモアの欠片もないことが多い。

フェアであれば、置かれた環境の中で自分や周囲の人のことを公平に冷静に見る物差しがあるので、すぐにはカッとはならない。またユーモアのセンスがあれば、怒りの感情が起きた時に笑いを取る洒落の一つも言って、人の心を和ませることができる。冷静で心に余裕があるのだ。

ところで、9月23日～10月8日に杭州(中国)で第19回アジア競技大会が開催された。日本の活躍は喜ばしい。だが、審判への猛抗議、負けを認めず激昂、対戦相手との握手拒否など、およそフェアプレイ (fair play) とは程遠い後味の悪い光景が多々見られた。きっと欧米からは「アジアにある品格に欠ける野蛮な国々」と目に映ただろう。トホホ…、情けない。

一方、ユーモアのセンスを持った人は身近にもたくさんいる。先日、転倒して頭部と顔面を打撲した80代のお爺さんが当院を受診した。検査結果

院長
寺田 康



に異常はなかったが、念のため数日間の経過観察目的で入院した。彼の両眼の周囲には皮下血腫ができて、パンダのようになっていた。

「どこで転倒したんですか？」

との私の問いかけに、

「転んでなんかいいねえの」

「えッ!? お爺ちゃん、転んだじゃない。あれ程、気を付けてって言ったのに～」

と憤慨する家族。すると、

「地球とぶつかったただけだ…」(笑)

さて写真は、昨年10月2日の早朝に撮影した、東海道線下りの臨時貨物列車である。国鉄時代の数少ない機関車「EF65」で、長い貨物列車を牽引する力強い雄姿を撮るため撮り鉄たちも多数集まった。

「来た、来たぞ！」

…何とEF65はタンク車1両を牽引して去って行った。機関車のユーモアに思わず苦笑いだった。

んだの。



あまるめ～るContents

寺田院長のんだんだ!通信	P2
医食同源一句の食材でおいしく健康に—	P3
【連載】予防医療のすすめ 「大動脈瘤」に気を付けましょう	P4
地域包括ケア病棟だより(第9回)	P8
小児科外来開設のお知らせ	P10
あまるめ～るインフォメーション	P11

今月の表紙は
白菜



医食同源 — 旬の食材でおいしく健康に —

■冬の定番野菜と言えば「白菜」

白菜は中国北部が原産で、アブラナ科の一種です。11月～2月頃に旬を迎え、クセがなく淡白な味わいで、どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。

庄内地方では、2006年から「わわ菜」が栽培されています。片手で持てる位の小ささで、ベビー白菜とも呼ばれます。生のままでも食べられ、固い筋がない柔らかさと、とろけるような甘味があります。

■栄養・効能について

白菜の95%は水分のため、100gあたり13カロリーととてもヘルシーです。風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富で、冬季間に積極的に摂取したい野菜です。食物繊維が多く噛み応えがあるので満腹感を感じやすく、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防にも効果が期待できます。白菜に含まれ

るイソチオシアネートという辛み成分には、抗酸化作用があり、免疫力を高める効果や抗ガン作用も期待できます。

■選び方や食べ方のポイント

下から見ると軸が中心にあり、葉の頭頂部が閉じてしっかり詰まっています。持つとずっしり重いものを選ぶようにしましょう。そのまま置いておくと成長し続け次々と葉が出てくるので、芯に切り目を入れて成長を止めることで鮮度を保てます。新聞紙などで包み、冷蔵庫や涼しい所で保存します。

白菜は、鍋や炒め物、煮物、サラダなどどんな料理にしても美味しく食べられますが、特に味噌や醤油のような発酵調味料や油を使用する料理とは好相性です。

栄養管理室 副主任/佐藤 麻里子 (管理栄養士)

予防医療 の すすめ

No. 42

「人生100年時代」と言われる現代。疾病の早期発見・治療、日々の体調管理が健康寿命をのばすカギになります。

今月の担当医師は…



心臓血管外科部長

かわしま たかし
川島 隆(心臓血管外科専門医認定機構
心臓血管外科専門医)

《心臓血管外科》

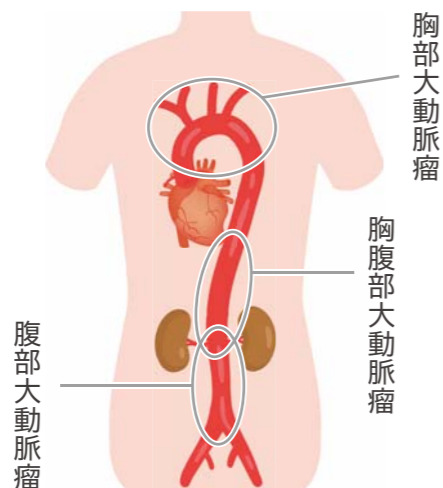
「大動脈瘤」に気を付けましょう

無症状の場合が多く、発見しにくいと言われる「大動脈瘤」。そのまま放置していると、いずれ破裂し突然死につながることもある恐ろしい病気です。今回は、大動脈瘤の検査や治療法、生活上の注意点などについてご紹介します。

大動脈瘤とは？

大動脈は心臓から全身に送り出される血液が通る最も太い血管で、その中には内臓を栄養する血液が流れています。大動脈瘤は、その大動脈が風船のように膨らんでしまう病気で、体の部位により胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤、胸腹部大動脈瘤の3つに分けて呼ばれています(図1)。一度膨らんだ瘤は、治療しなければ縮むことはありません。変わらないか、徐々に大きくなるかです。そのままにしていると、いずれ風船のように膨らみ、破裂すれば死に至ることもある病気です。

【発生部位による分類】(図1)



胸部大動脈瘤

胸腹部大動脈瘤

腹部大動脈瘤

破裂の間際まで無症状が多い

大動脈瘤が大きくなっていくと、周りの組織を圧迫するため様々な症状が出てくる場合があります。代表的なところでは声のかすれです。これは瘤が発声に関する神経を圧迫するために起こります。また、痩せ型の方の場合、大きくなった大動脈瘤の拍動を“お腹の腫瘤(しこり)”として触れることがあります。食べものを飲み込みにくい、むせるなどの摂食

障害が起こることもあります。

しかし、多くの場合は破裂する間際まで症状がありません。破裂の直前から激しい痛みが出てきます。無症状のまま経過し、ある日突然、激痛により発症するというのがこの病気の怖いところです。

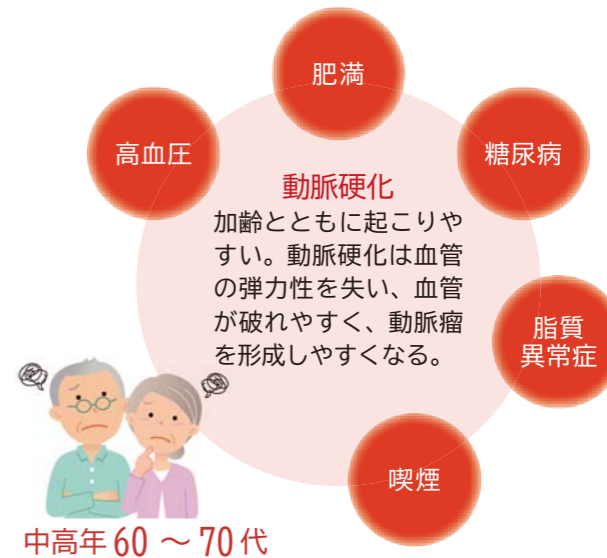
では、どういった方がこの病気になりやすいのでしょうか？

20歳頃の若年者に多い遺伝性のものを除くと、基本的には高血圧と動脈硬化が最大の原因となります(図2)。加齢とともに起こりやすくなる動脈硬化によって、本来の弾力性を失った血管壁は、内側から外側に向かう高い圧にさらされることで徐々に血管径を大きくしていき、瘤状に成長するという流れです。さらに、タバコが止められない、味の濃い食事が大好き、つつい揚げ物を多く摂ってしまう、血圧が高いけれども何の症状もないから放置しているなどの習慣は大動脈瘤になるリスクを高めます。心当たりがある方は、症状がなくても検査を受けてみることをお勧めします。

どうやって発見すればよい？

それでは、どういった検査でこの病気を発見したらいいのでしょうか？先に説明したとお

【大動脈瘤の主な原因】(図2)



中高年60～70代

り、大動脈瘤は無症状の場合が多く発見が難しいため、人間ドックや健康診断などの検査で偶然発見されることがほとんどです。

正確な診断には、基本的にCTと呼ばれている画像検査が極めて有効ですが、CT検査は一般的な検診には含まれていません。

ただ、検診を受けることによって、血圧、動脈硬化の程度を間接的に類推することは可能です。また運が良ければ、胸部レントゲン写真に何某かの影が映るかもしれませんが、それでも1枚のCT画像にはかきません。

治療法について

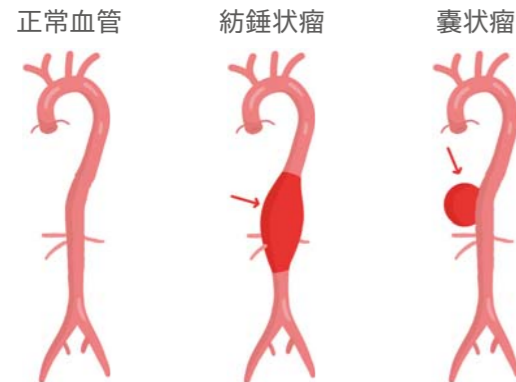
大動脈瘤が見つかってしまった場合、どんな治療法があるのでしょうか？

例外も多くありますが、治療法は主に大動脈の直径と瘤の形態によって大きく分かります(図3)。

瘤の形態が紡錘形(円柱状で、中ほどが太く両端が次第に細くなっている)で、直径5cm未満の場合は、薬物療法が選択されます。薬の服用により高血圧と動脈硬化の進行を抑制します。ただ、この治療だけで大動脈瘤がみるみる縮んでいくということは通常ありません。通院にて定期的に大動脈瘤の状態を観察していくことが重要です。

大動脈瘤の形が囊状(一部だけが袋のように

【大動脈瘤のタイプ】(図3)



突き出るように膨らんだタイプ)または直径5cm以上であれば、手術治療が選択されます。これらの場合は、「破裂」や「解離」と呼ばれる血管壁が一部裂ける病態が起こりやすく命に関わる危険性があるからです。

手術の方法は大きく分けて、人工血管置換術とステントグラフト内挿術の2種類があります(図4)。

人工血管置換術は、膨らんでしまった血管を人工の血管に取り換える手術です。部位によって開胸したり開腹したりしますので体への負担がかかりますが、根治性があります。

ステントグラフト内挿術は、カテーテルと呼ばれる管を足の動脈から血管の中に通し、ステントグラフトと呼ばれる“内張り”を留置してくる手術です。瘤の内側に血圧がかからないような血液の流れを作り、破裂を予防します。足の付け根の小さな傷だけで済みますので、体へのダメージが少ないのが最大のメリットです。ただ、術後に留置したステントグラフトのずれや破損、血液の漏れなどがないかを注意深く観察していく必要があります。

これらの手術は、患者さんの年齢や持病、日常の活動度、希望などを総合的に考慮して選んでいきます。

【人工血管置換術とステントグラフト内挿術の比較】(図4)

	治療方法	手術適応	確実性	入院期間(目安)
人工血管置換術	胸や腹部を25cm程度切開し、大動脈瘤を切除し、人工血管に取り換える手術 	基本的にどのような形態・部位でも可能	根治性あり	10～14日
ステントグラフト内挿術	そけい部を小さく切開し、足の動脈からカテーテルを使って“内張り”を留置する手術 	大動脈自体の形や性状による	術後に留置したステントグラフトのずれや破損、血液の漏れなどがないか注意深く観察していく必要がある	3～7日

大動脈瘤で命を落とさないために

突然死を防ぐためには、まず大動脈瘤は命に関わる病気だと認識していただくことから始まります。残念なことに、無症状だからといっても、この病気の心配がないことの保証にはなりません。

大動脈瘤の早期発見のためには、定期的に健康診断を受けることが大切です。普段の生活習慣や検診結果から自分にその病気のリスクがあるかを判断し、気になるところがあれば早めに

循環器内科や心臓血管外科の医師に相談しましょう。特にこれからの寒い時期は、大動脈瘤の破裂や解離が起こりやすいため要注意です。

また、大動脈瘤を予防するためには、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病対策と禁煙が欠かせません。日常生活においては、暴飲暴食はしない、塩分摂取を控える、禁煙をする、入浴やトイレの際の急な温度変化を避ける、飲酒は適量を心がける、十分な睡眠を取るなど、基本的な習慣づけを心掛けましょう。

地域包括ケア病棟 だより (第9回)

地域包括ケア病棟では、急性期治療後すぐに自宅や施設へ退院するには不安のある方、自宅や施設で病状が悪化し一時的な治療を受ける方、レスパイト入院（介護者の一時休養）の方など、介護度や疾病を問わず様々な方を支援し、在宅復帰に向けて医療処置や診療、看護、リハビリテーションを行っています。（3階東病棟：45床）

在宅介護や施設利用時のこんな悩み、ご相談ください

ショートステイを利用したいけど空きがない



介護が大変で、もう少し私の時間がほしい...



しばらく健康診断を受けていなくて不安...、かかりつけ医がない...



1人暮らしで暑い夏や寒い冬の間の生活が不安...



介護者が一時的に介護できなくなる...



こんな医療処置にも対応できます！
経管・経鼻栄養、医療用麻薬の管理、褥瘡（床ずれ）処置、気管切開、点滴（IVH：高カロリー輸液を含む）、人工透析、インスリン療法、BiPAP等の人工呼吸器や在宅酸素等

当院での入院事例

ケース1 【90代女性 Aさん：施設のショートステイを拒否し、入院】

要介護2の女性の方で、介護者であるご家族が結婚式参列のため自宅を数日不在にする予定がありました。はじめはショートステイの利用を考えていましたが、本人が施設へ行くことを強く拒否をし、利用が難しい状況でした。

病院に入院することには抵抗がなかったため、当病棟に5日間のレスパイト入院となりました。



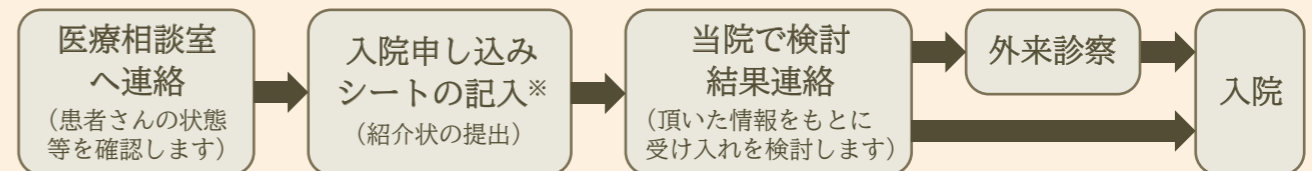
ケース2 【80代男性 Bさん：冬の体調管理のための入院】

Bさんの奥様は他界され、娘さんも関東方面で生活をしており、独居生活を送っていました。デイサービスとヘルパーを半日利用し、自宅での日常生活はおおむね自立されていました。

Bさんは冬の寒い時期は体調を崩しがちで一人暮らしに不安があったため、体調管理を目的に冬期に60日間のレスパイト入院を利用していただいています。



《入院の流れ》 入院期間は最長60日です。原則、火曜～金曜の平日入院です。



※担当ケアマネジャーに記入していただきます。入院申し込みシートは病院ホームページからダウンロードできます。

【お申し込み、お問い合わせ先】

庄内余目病院 医療相談室 までお電話ください。☎0234-43-3434 (代表)

※お電話を頂くのは、ご本人やご家族の方、担当ケアマネジャー、かかりつけ医院からでもかまいません。入院を希望される方の状態によっては、外来受診をして頂く場合もございます。(家族のみの受診もあり) また、一般病棟で経過観察後に当病棟へ入院となる場合もございます。

小児科外来開設のお知らせ

2023年
12月1日(金)
オープン

この度、当院 2 階で小児科外来を開設いたします。診察では、発熱や風邪の感染症、アトピーやアレルギー疾患、夜尿症といった一般小児疾患に幅広く対応いたします。

尚、当面の間は午後のみ診療しますが、2024年2月からは1階に診察室を移し診療時間も変更していく予定です。

限られた診療時間でしばらくご不便をおかけしますが、地域の皆様が安心・快適に受診していただける環境を整えて参りますので、よろしくお願い申し上げます。

診察時間	月	火	水	木	金	土
14:00 ~ 16:30	●	●		●	●	

【診察内容】

発熱、溶連菌、アレルギー疾患、食中毒、プール熱(アデノウイルス)、伝染性膿痂疹(とびひ)、夜尿症、ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、熱中症、蕁麻疹、突発性発疹、便秘、中耳炎、気管支喘息、アトピー性皮膚炎、花粉症、胃腸炎など

※入院加療が必要な際は、近隣の医療機関へご紹介となる事をご了承ください。

担当医師のご紹介

就任にあたって

この度、小児科新設にあたり赴任することになりました菅本健司と申します。

出身は東京都ですが、大学は青森県弘前市で過ごしました。山形県は初めて住みますが、東北地方には非常に親しみがあります。大学卒業後は小児科医および小児循環器医として働いてきました。庄内地方の小児医療に微力ながら貢献したいと思っております。

Profile

小児科部長 **菅本 健司**



- 【出身地】 東京都
- 【出身大学】 弘前大学医学部医学科卒 (1998年)
- 【専門資格】 日本小児科学会認定小児科指導医・専門医
- 【専門領域】 一般小児科、小児循環器

【受診方法】

電話予約制 (当日予約可能)

⇒受診希望の方は、事前にお電話でご予約いただいた上でご来院ください。

☎ **0234-43-3434** (代表)
(予約可能時間 8:30 ~ 16:00)

※診察前にご記入頂く「小児科外来問診票」は、病院ホームページよりダウンロードすることもできます。事前に記入してお持ちいただくと、スムーズに診療を行えます。



TOPICS

酒田地区の消防救急隊員対象に勉強会を開催

8月22日(火)と10月16日(月)に、酒田地区広域行政組合消防本部の消防救急隊員を対象とした勉強会を開催しました。今回は伊崎脳神経外科部長が講師を務め「当院における脳外科救急」と題し、当院に搬送された症例をもとに傷病者に対する初動観察要件のポイントについて説明しました。また、搬送時に救急隊員と脳外科医師を直接結ぶ、当院独自の脳卒中ホットラインも有効に機能している結果が示されました。

参加者からは、「今後も傷病者の社会復帰に貢献するため、正確な傷病者情報を医療機関へ提供し、更に連携を密にして活動していきたい」と感想がありました。最後に伊崎医師は、「脳卒中救急の診断治療レベルの向上には、救急隊員の皆さんと我々脳外科スタッフとの的確・迅速な救急連携が不可欠です」と述べました。救急隊との連携強化を図る勉強会を、今後も定期的に行っていきたいと思っております。(企画課長/遠藤)



糖尿病教室「ひまわり会」を行いました

10月28日(土)に糖尿病患者さん対象の「ひまわり会」を開催しました。久しぶりの開催でしたが、今回は糖尿病の基礎知識を学ぶことをテーマに、「糖尿病の理解を深めよう」(海野内科医長)、「自宅でかんたん!糖尿病の食事療法」(菅原管理栄養士)、「血糖値に対する運動効果」(高橋健康運動指導士)の3つの講義があり、講演会後は椅子に座ってできるストレッチ体操を行いました。勉強会前後に行った血糖測定では、血糖値が30~70mg/dlも下がっており、血糖の変化に参加者の皆さんも驚かれていました。

来年度は合併症予防をテーマに、開催回数をさらに増やしていきたいと考えています。時期や内容については院内掲示やチラシ等でお知らせしますのでご覧ください。(外来 糖尿病療養指導士/菅原)



お知らせ

12月開催「いきいき健康講座」のご案内

当院では地域の皆さんの健康づくりのため、「いきいき健康講座」を毎月開催しています。参加を希望される方は、下記担当者までご連絡ください。

日時：2023年12月27日（水）14:00～15:00（13:45受付）

【講演テーマ】

～命に関わる突然の病気！～
「大動脈瘤ってどんな病気？」



心臓血管外科部長
かわしま たかし
川島 隆

定員 50名 ※定員になり次第、受付終了

会場 松山農村環境改善センター（酒田市松山総合支所隣）
住所：酒田市字山田28番地

お申し込み先 ☎0234-43-3434（代）担当/企画課 遠藤・山木まで
（電話受付時間/月～金曜9:00～17:00、土曜9:00～12:00）

無料出張医療講演の依頼を承ります

講演会費用は一切かかりません。開催形式は対面式またはオンライン形式からお選び頂けます。各種研修会や会合、町内会、慰労会、婦人会、学校の保健教育などの際に、ぜひご利用ください。

開催可能日時/平日13:00～17:00
（この時間帯以外については応相談）

お申し込みは病院ホームページから↓

余目 医療講演

検索

スマートフォンからも
申し込みOK!



入場無料

事前申し込み

お知らせ

【健康友の会】人間ドック割引のご案内

会員の皆様を対象に人間ドックの割引サービスを下記の通り実施します。病気の早期発見のためにも健康チェックをしてみたいかと思いますが、今回より検査項目の見直しのため、一般ドックの検査内容に一部変更があります。詳細については下記をご覧ください。

《期間限定》

2024年2月1日（木）～3月30日（土）

一般ドック29,700円 ⇒ 16,280円（税込）

検査項目	検査内容詳細	
身体計測	身長・体重・BMI・腹囲・血圧測定	
診察	問診・視診・聴打診	
血液	肝機能	GOT・GPT・γ-GTP
	腎機能	T-Bil・TP・Alb・LDH・ALP
	尿酸	尿酸窒素・クレアチニン
	糖代謝	空腹時血糖・HbA1c
	脂質	T-Chol・TG・HDL-Chol・LDL-Chol
	電解質・無機質	Na・K・Cl・Ca・IP
	炎症反応	CRP
	血液一般	白血球・赤血球・ヘマトクリット・血色素 血小板・MCV・MCH・MCHC
	尿検査	蛋白・糖・潜血
	便検査	免疫二回法
眼科検査	視力	
聴力検査	1000Hz・4000Hz	
循環器	安静時心電図	
放射線	胸部X P	
内視鏡	胃部（食道・胃・十二指腸）	
超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓	
骨密度検査	骨塩量	

⇒超音波やCT検査など、各種オプション検査を別途料金で追加できます。

【オプション検査：別料金】

心臓超音波検査 4,950円
甲状腺超音波検査 2,200円
胸部CT検査 4,950円
口腔内検査 2,200円

《年間を通して実施》

脳ドック49,500円 ⇒ 24,200円（税込）

⇒早期認知症検査を含みます。
脳ドックは検査内容等の変更はありません。

お申し込み・お問い合わせ先

1階健康管理センター
☎0234-43-2424（直通）
（電話受付時間/平日13:00～17:00）

※予約人数の限りがありますので、定員になり次第、受付終了させていただきます。

編集後記

今年も残り1か月となりましたが、新型コロナウイルスとの新しい生活様式を実践し、徐々に以前のような賑やかさを取り戻せた年ではないかと思えます。ふと来年のカレンダーを見たところ、三連休が多く、旅行を計画される方も多いのではないのでしょうか？どうぞ良いお年をお迎えください。（臨床研修センター/西川）

診療時間のご案内

※予約制

	午前診 (9:00~12:00)	午後診 (14:00~16:00)	夕診 (17:00~19:00)	備考
内 科	毎週月~土	-	毎週月・※水・木	夕診予約外は内科医師以外の代診となる場合があります
総合診療科	-	-	※毎週火	-
心臓センター (循環器内科・心臓血管外科)	毎週月~金	-	毎週木	夕診は1階外来
脳神経外科	毎週月~土	-	毎週月・水・木	-
外 科	毎週月~金	-	毎週火	火曜夕診(受付18:30まで)
整形外科	毎週月~土	-	毎週火	火・土(受付11:00まで)、火曜夕診(受付18:30まで)
歯科口腔外科	毎週月~土	毎週火~木 (14:00~17:00)	毎週月(16:00~19:00)	-
皮膚科	第1・3火/第2・4水	第2・4水	-	第1・3火(受付11:00まで)、第2・4水(受付11:30まで)
泌尿器科	毎週水/※第2土	毎週水	-	-
神経内科	毎週火/ ※第2・3・4土	-	-	-
精神科	※第2・4金	-	-	-
呼吸器内科	第2・3・4土	-	-	-
乳腺外科	第1月	-	-	-
婦人科	毎週月・木(10:00~12:00)	毎週火	-	-
小児科	-	※毎週月・火・木・金 (14:00~16:30)	-	-
形成外科	※第1・3月/※第1・3木/ ※毎週火(11:00~12:00)	第2・4月 (13:30~17:00)	-	-

今月の特別外来 (完全予約制)

	午前診 (9:00~12:00)	午後診 (14:00~16:00)	備考
DMフットケア外来	第1・3月/第1・3木/毎週火	-	-
歩行外来	第1・3木(9:00~11:30)	-	-
くつ外来	第1・3月(9:00~13:00)	第1・3月(14:00~16:30)	-
せぼね外来	第2・4土(9:00~11:00)	第1・2・4金	-
物忘れ外来	-	第2・4土(13:00~14:00)	-
リウマチ膠原病外来	第1金/第1・2土	第2金(14:00~16:30)	-
緩和ケア外来	毎週火(9:00~10:00)	-	-

都合により休診となることがありますので、院内掲示またはお電話でご確認の上、ご来院ください。
担当医師等の詳細については誌面の診療担当医師予定表をご確認ください。
尚、救急・急患の方はいつでも受け付けいたします。

予約受付について 診察予約・予約の変更は下記までお電話ください。

	電話番号	受付時間
一般診療予約	TEL 0234-43-8021(予約センター)	月~金曜 13:00~17:00
医療機関の方 (患者さんのご紹介の場合)	TEL 0234-43-3470(地域医療連携室)	月~金曜 9:00~17:00
歯科口腔外科予約	TEL 0234-43-3434(代表)	月~木曜9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜9:00~12:00

区内余目病院

●基本理念●

生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院
地域に貢献する病院

●患者様の権利●

1. 人格とプライバシーを尊重される権利
2. 良質の医療を受ける権利
3. 説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人情報保護の権利
6. 診療情報の提供を受ける権利
7. 健康教育を受ける権利
8. 宗教的支援に対する権利



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。

病院ホームページ



病院ブログ



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。