

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2024

9 月号

No.271

特集 気になる病気・検査のお話

「今、増えている大腸がん」



S. Louise.

特集 気になる病気・検査のお話

今、増えている大腸がん

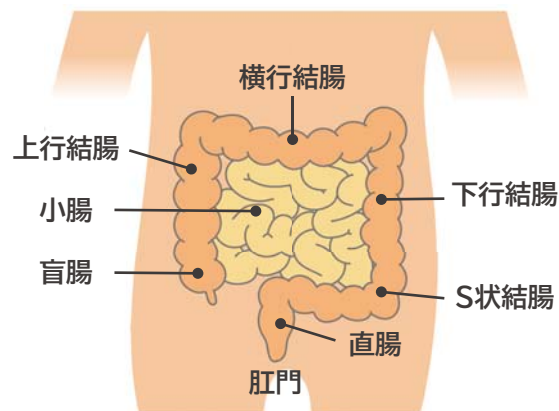
がんの中でも、男女ともに近年急増しているという大腸がん。増加の背景には、食生活の欧米化や生活習慣の乱れなどが考えられており、40歳代から増えはじめ高齢になるほどリスクが高まります。大腸がんは初期症状がほとんどなく、進行するまで気づきにくいと言われています。今回はその早期発見や治療、予防法についてお話しします。

大腸の構造と働きについて

口から入った食べ物は、消化管を通過して消化・吸収され、肛門から排泄されます。口から入り肛門から排泄されるまで、およそ24～72時間がかかると言われています。

下の図のように、大腸は小腸から続く食べ物の最後の通り道で、長さは1.5～2mほどあります。おなかの右下から始まって、おなかをぐるりとまわって肛門につながります。大腸の主

▼大腸の構造



な役割は、水分を吸収することで栄養素の消化吸収作用はほとんどありません。

大腸がんの罹患数

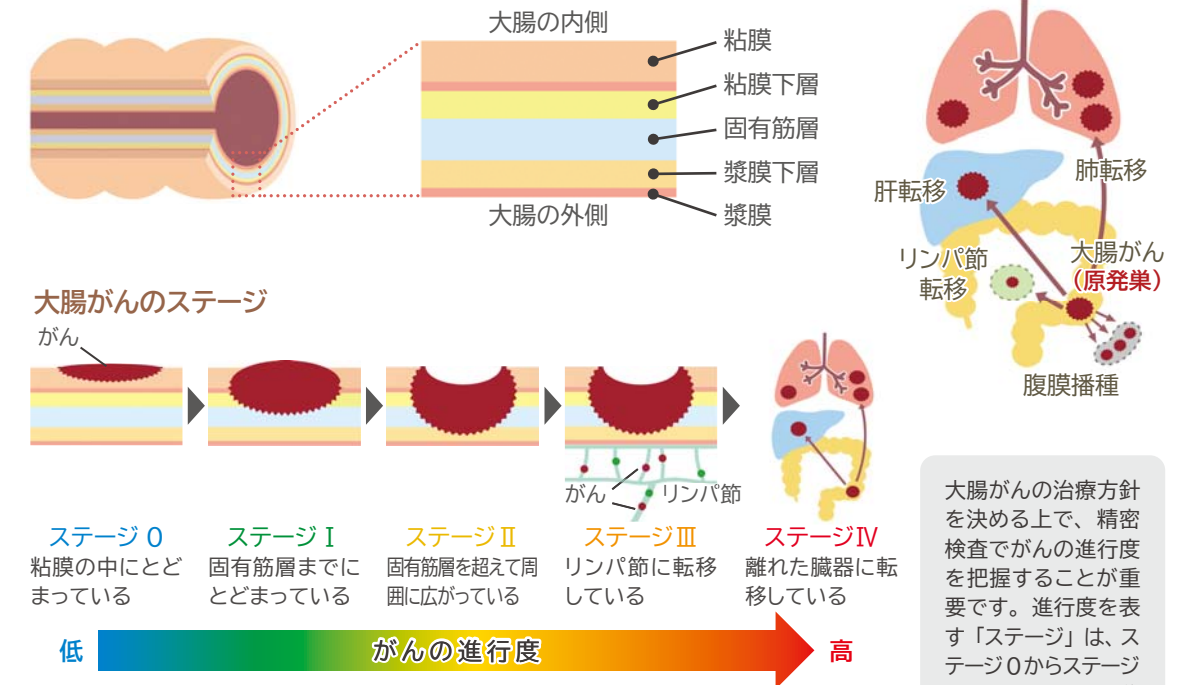
2019年時点でのデータでは、男性は87,872人、女性は67,753人、合わせて155,625人が1年間で新たに大腸がんと診断されています。部位別の順位をみると、男女共に2位で、男女を合わせると1位になります。2020年の最新データでは、1年間で51,788人が大腸が

▼がん罹患率の順位（2019年）

	1位	2位	3位
男性	前立腺	大腸	胃
女性	乳房	大腸	肺
男女合計	大腸	肺	胃

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（厚生労働省人口動態統計）

▼大腸がんの進行度を表す5段階ステージ（病期）



大腸がんの治療方針を決める上で、精密検査でがんの進行度を把握することが重要です。進行度を表す「ステージ」は、ステージⅠからステージⅣまでの5段階に分類されます。

出典：患者さんのための大腸癌治療ガイドライン 2022年版（金原出版）一部改変

んにより亡くなっています。

大腸がんの発生と進行について

大腸の壁は、内側から粘膜・粘膜下層・固有筋層・漿膜下層・漿膜の5つの層に分かれており、大腸がんは最も内側の粘膜から発生します。発生した大腸がんは、次第に大腸の壁に深く侵入しながら進行していきます。進行が進むと、大腸がんは転移を起こしながらさらに広がっていきます。代表的な転移の種類としては、リンパ節転移（リンパ液に乗って転移）、遠隔転移（血液に乗って肝臓や肺に転移）、腹膜播種（直接おなかの中のがん細胞が散らばって転移）が挙げられます。

また、がんが大腸の壁のどこまで深く入り込んでいるか、リンパ節転移があるか、遠隔転移があるかの3つの要素により大腸がんの病期、いわゆるステージが決定されます。

大腸がんの症状について

大腸がんが進行してくると、さまざまな症状がでてきます。便に血が混じったり、慢性的な出血によって貧血が進行したりします。がんによって大腸が狭くなることで、便秘や便の狭小化（便が細くなること）が生じたり、下痢を起すこともあります。また、便が通過しないほどまでがんが進行すれば、腸閉塞で腹痛や嘔吐の症状が出ることもあります。こんな症状がある時は、すぐに受診するようにしましょう。これらはいずれも進行した大腸がんの症状です。では、進行していない大腸がんの症状はあるのでしょうか。

実は、進行していない大腸がんにはほとんど症状がありません。ですから、症状がないからと言って決して油断はできず、早期発見のためには検査を受けることが重要です。

大腸がんを発見するための検査

大腸がんを発見する検査として代表的なものは、以下の二つの検査です。

①便潜血検査

大腸がん検診でも採用されており、大腸がんのスクリーニング検査として広く普及しています。便を採取するだけで、患者さんに負担の少ない検査です。

②大腸内視鏡検査（大腸カメラ）

大腸全体を内視鏡で内側から確認します。病変が見つかった場合は、組織の一部を採取（生検）して、顕微鏡の検査（病理検査）を行い、診断を確定します。

大腸がん検診で便潜血が陽性となった方も、それだけでは大腸がんとは断定はできないため、最終的にはこの大腸内視鏡検査を行うことになり

ます。

大腸がんの治療法について

先に述べた大腸がんの進行の程度により、最適な治療法が変わってきます。

早期のがんで、粘膜内あるいは粘膜下層に少し入る程度のがんの場合は、リンパ節転移を起こしていない可能性が高く、大腸カメラを用いた内視鏡治療のみで根治できる可能性があります。

しかし、それ以上に深くまで進んだがんはリンパ節に転移している可能性があるため、内視鏡治療だけでがんの全ての病巣を切除することはできません。そのため、外科手術で大腸がんの切除とリンパ節郭清（転移の可能性があるリンパ節を取り除くこと）が必要になります。

がんがさらに進行してしまっている場合は、転

移の仕方によっては外科手術でも病巣を取り切ることができず、薬物療法（抗がん剤や分子標的薬など）による治療が必要になります。薬物療法は目覚ましい進歩を遂げていますが、残念ながらまだ大腸がんの進行を遅らせることしかできません。確実に根治させられる薬は存在しないため、大腸がんを根治させるためにはいかに早い段階で発見し治療を行うかがポイントになります。

大腸がんを予防するために

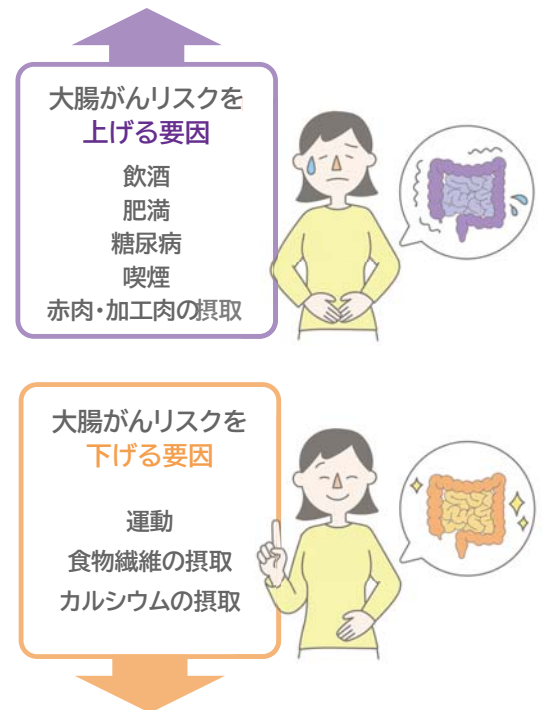
病気にならないことを一次予防といい、病気になってから早期発見・治療を行うことを二次予防といいます。

一次予防に関しては、大腸がんを確実に予防できる方法はまだありません。しかし、その発生には生活習慣と関わりがあるとされており、代表的な危険因子を知っておくことは重要です。具体的には、喫煙、飲酒、肥満、加工肉や赤身肉の摂取により大腸がんが発生する危険性が高くなる可能性が示されています。反対に、運動は大腸がんの予防に効果があることがほぼ確実と言われており、ほかに食物繊維やカルシウムの摂取も大腸がんの予防に効果がある可能性が示されています。

これらはいずれも確実な効果ももたらすものではないため、どんなに気をつけていても大腸がんになってしまう可能性は残ります。そのため、一次予防だけでなく、二次予防となる早期発見・治療もとても重要になります。

ただ、先に述べたように早期の大腸がんは根治できる可能性が高いですが、初期症状がほとんどありません。症状に気づいた時には、ある程度がんが進行してしまっていて、手遅れと

▼大腸がんの危険因子と予防



なることもあります。

早期発見・治療のためには、症状が出るのを待たず職場や自治体の大腸がん検診を定期的に受けましょう。当院のドック（二日間）でも大腸内視鏡検査を行っております。

一方で、排便習慣の変化やお腹の痛み・張りなどの気になる症状がすでにある方は、放置せず早めに受診するようにしましょう。

＼今回お話ししたのは…／

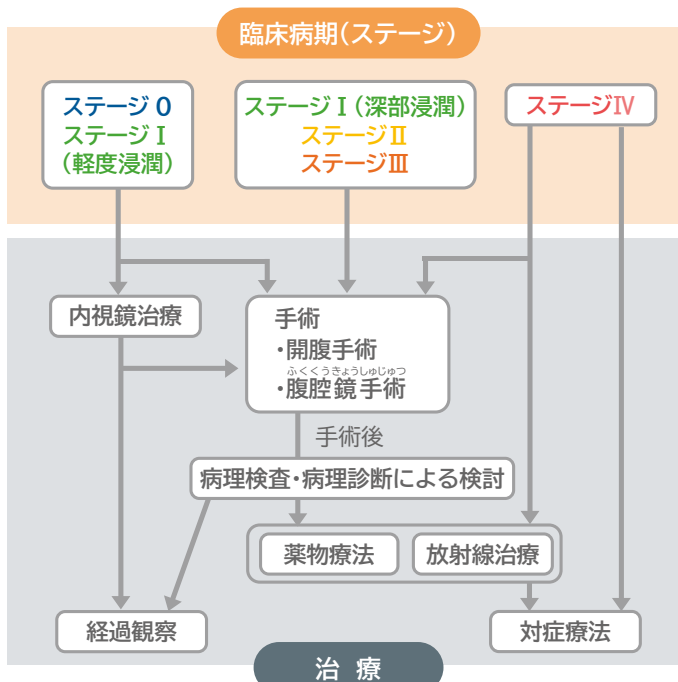
外科医長

おの たつり
小野 龍宣



*当院のドックの詳細は [庄内余目病院 基本ドック](#) [検索](#)

▼大腸がんのステージごとの治療法



大腸癌研究会編、大腸癌治療ガイドラインより作成

内視鏡治療



腹腔鏡手術



寺田院長の んだんだ！通信 No.109



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

院長
てらだ やすし
寺田 康



天然岩牡蠣

今は昔、15年前の6月に私は庄内に赴任した。赴任後1週間ほど経ったある日の夜、右も左も分からないまま町内をさ迷い、ある1軒の居酒屋に入った。

そこで、店長のおすすめ「庄内浜・天然岩牡蠣」なるメニューが目に入った。岩牡蠣という言葉をその時初めて知った。今まで食べたことがあったのは真牡蠣で、私の知る限り、牡蠣は冬場が旬の筈だった。そこで聞いてみた。

「大将、夏場の牡蠣って美味しいの？」

今思えば、大将は（この見たことのないオジさんは、何て間抜けた質問をしているのだろう？）と呆れたことだろう。

「美味しいですよ、とっても…」

「では、その岩牡蠣をください」

その時、生まれて初めて岩牡蠣と対面した。（ええっ！？）その大きさに、私は度肝を抜かれた。掌より大きな牡蠣が1個、皿にでんっ！と鎮座していた。牡蠣の殻が分厚くてごついのには驚いた。

「大将、この牡蠣、デカいですね…。これ、一口で食べられるかなあ？」

「どうぞ、お好きなように」

大将は、（そんなことはどうでもいいから、さっさと食べる）と言わんばかりだった。

ポン酢をたらして、薬味で添えられた紅葉おろしと青葱をのせて、レモンを絞る。殻を手で持って、牡蠣を口元に運ぶ。プーンと磯の香りがする。

ヒュ〜ヒョロヒョロヒョロ〜。

息を吸いながら、箸で乳白色に艶立つ牡蠣の身を口の中に滑らす。プリプリと弾力のある身の美味しさ、クリーミーで濃厚な旨みが口の中に広がって、思わず溜息が出た。

今では岩牡蠣を見ると、美味しい岩牡蠣を育てている、ミネラル豊富な伏流水をもたらす鳥海山や庄内浜の漁場の風景が目浮かぶようになった。

天然岩牡蠣が、産地直送ではなく産地で食べられる。庄内の豊かな海の幸に乾杯！

んだんだ。



— Staff — Voice

働くスタッフの声をお届け



5階東病棟(内科病棟)

看護師 さとう せれん
佐藤 聖蓮



後輩スタッフに看護師の魅力ややりがいを伝えたい

プリセプターシップについて

プリセプターシップとは、新人看護師が仕事と職場にスムーズに馴染めるように、技術的な指導と精神面のサポートを行う教育体制のことです。当院では、新人看護師に指導者である先輩看護師の「プリセプター」（3年目以上）と「エルダー」（5年目以上）を配置しています。新人看護師の育成には、プリセプターやエルダーを中心に他の病棟スタッフもチームとなって、現場での実践的な教育支援を行っています。

プリセプターとしての役割とは？

看護師になって4年目の私は、今年からプリセプターになりました。プリセプターは、新人看護師と年齢や立場が近く相談しやすい存在です。技術面での指導はもちろんですが、こまめに声をかけたり相談しやすい関係づくりを意識して、仕事に対する不安や悩みを一人で抱え込まないようにフォローしています。また、病棟には意思疎通が困難な高齢患者さんも入院しているため、訴えや病状の把握が難しいケー

スも多くあります。その際は新人看護師の患者さんの巡回に付き添って情報収集をサポートしたり、初めて行う処置や検査などは介助や見守りをするようにしています。

時々、自分の指示が相手にうまく伝わらず、指導の難しさを痛感することもあります。処置や薬の管理など一人で出来ることが増えていく度に後輩スタッフの成長を感じ、とてもうれしく思います。

今後について

仕事はハードで覚えることも多いですが、患者さんが元気になる姿が一番近くで見られることが看護師という仕事の大きなやりがいです。その良さや魅力もプリセプターとして伝えていきたいと思っています。

看護部サイト

スタッフの声や教育制度、採用情報などをご紹介します。ぜひご覧ください。

庄内余目病院 看護部サイト

検索



CHECK!

おいしく食べて健康に!

RECIPE

栄養士の元気レシピ

食物繊維を摂りましょう!

今回のレシピは、不足しがちな食物繊維を手軽に摂れる水菜とひじきを使った唐揚げの南蛮漬けです。南蛮漬けのタレは、冷蔵庫で冷やしてから唐揚げと和えても美味しいですよ。



管理栄養士 佐藤 麻里子

水菜で鶏の唐揚げ南蛮漬け

1人分の栄養素
エネルギー：230kcal
たんぱく質：18.0g
塩分：2.2g



材料 (2人分)

- A
- 鶏もも肉……1/2枚
 - 酒……小さじ1
 - 醤油……小さじ1
 - おろし生姜……小さじ1
 - ニンジン……1/2本弱
 - ネギ……1/2本
 - 乾燥ひじき……小さじ1
 - 水菜……1/3株
 - 桜エビ……大さじ2
 - 水……300cc
 - 顆粒だし……小さじ1/2
 - 酢……大さじ1
 - 七味唐辛子……少々(お好みで)
 - 片栗粉、揚げ油……各適量

- B
- 砂糖……大さじ1
 - 醤油……大さじ1
 - 塩……ひとつまみ

作り方 (調理時間：約20分)

- 鶏もも肉を6等分に切り、調味料Aをもみ込み10分置いておく。
- ニンジン、ネギは千切り、乾燥ひじきは水(分量外)で戻して水気を切る。水菜は4cmに切っておく。
- 鍋に水、顆粒だし、ニンジンをに入れて、中火で約5分煮る。ニンジンに火が通ったらネギ、ひじき、調味料Bを入れて、約2分軽く火を通す。
- 火を止めて冷ましてから、酢、水菜、桜エビ、七味唐辛子を入れて和える。
- 1の肉に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げて唐揚げにする。唐揚げが熱いうちに4と和える。

今回の素材は…



水菜

水菜は冬が旬ですが、水耕栽培によってほぼ1年中出回っており、サラダや炒め物、和え物など、どんな料理にも使える野菜です。水菜には、中性脂肪やコレステロールを減らして血流を良くする水溶性食物繊維と、便通の改善効果があるとされる不溶性食物繊維の両方が豊富に含まれています。

COOKING TIME

Topic /

ふれあい看護体験を開催しました

7月24日(水)に、高校生を対象とした「ふれあい看護体験」を開催しました。今年度はコロナ禍での活動の制限も緩和され、さまざまな体験をしてもらうことができました。病棟では入院患者さんのバイタルサイン(体温、脈圧、血圧、酸素飽和度)測定や車椅子移乗・移送を行いました。ほかにも、透析センターの見学や人工呼吸器などの医療機器の説明を受けたり、NPPV(非侵襲的陽圧換気)のマスク装着なども体験してもらいました。

終了後、参加者からは、「患者さんと関わって看護師になりたいという思いが強まった」、「看護師以外の他の職業も見ることができ、チーム医療が大切だと感じた」などの感想が聞かれ、看護の素晴らしさや病院での仕事を学ぶことができたようでした。(3階東病棟 看護師/禰津)



Ivent /

9月開催「いきいき健康講座」のご案内

三川町にて「いきいき健康講座」を開催します。入場無料でどなたでもご参加いただけます。ご参加お待ちしております。

日時：9月21日(土) 14:00～15:00 (13:45受付開始)

会場：三川町社会福祉センター 集会室
三川町大字横山字西田 85-2

講演テーマ：「腰のヘルニアの治療法について」

講師：せぼね外来医師 菅原 卓

定員：40名(定員になり次第受付終了) ※事前申し込み制

参加申し込みはこちらから↓



左記Webページからお申し込みください。

【お問い合わせ先】

担当/三川町役場健康福祉課健康係

☎0235-35-7032(直通)

電話受付時間：平日9:00～17:00
※祝日は除く

TRY! /

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院サイトの広報誌「あまるめーる」紹介ページに掲載しています⇒

あまるめーる

検索

2024年9月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00) *青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 11:00) ※3 (9:00 ~ 11:30)
診察時間	※4 (10:00 ~ 12:00) ※5 (14:00 ~ 16:30) ※6 (14:00 ~ 17:00) ※7 (17:00 ~ 19:00) ※8 (11:00 ~ 12:00) ※9 (13:30 ~ 17:00) ※10 (9:00 ~ 11:00)

		1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日
内科	午前	海野長戸	西郵長戸	海野山本松田	西郵西島	海野小野	担当医			海野長戸	西郵長戸	海野山本松田	西郵西島	海野小野	担当医	
	夕診	西郵		山本	海野					西郵		山本	海野			
総合診療科	夕診		寺田							寺田						
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前	循・細川 心・嵩田	循・菊池 心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島				循・菊池 心・嵩田	循・木島 心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島		
	夕診				心・嵩田							循・菊池				
脳神経外科	午前	伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医			伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇 担当医	
	夕診	伊崎		蘇	伊崎					伊崎		蘇	伊崎			
外科	午前	小野	張	休診	平崎	小野				小野	張	張	平崎	張 小野		
	夕診		休診							張 ※1						
整形外科	午前	日向野	日向野	宮本	日向野	休診	菅谷 ※2			日向野	宮本	宮本	日向野	宮本	早川 ※2	
	夕診		宮本 ※1							宮本 ※1						
婦人科	午前	田村 ※4			田村 ※4					田村 ※4			田村 ※4			
	午後		田村							田村						
小児科	午前	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3				菅本 ※3	菅本 ※3	休診	菅本 ※3	菅本 ※3		
	午後	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5					菅本 ※5	菅本 ※5	休診	菅本 ※5			
歯科口腔外科	午前	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒	
	午後	荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6					荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6			
	夕診	荒那須 ※7								荒那須 ※7						
皮膚科	午前		矢島 ※2								小栗 ※3					
	午後										小栗					
泌尿器科	午前			都筑							牧野					
	午後			都筑							牧野					
神経内科 (物忘れ外来)	午前		國井							國井				高橋		
精神科	午前												馬場			
呼吸器内科	午前														担当医	
形成外科	午前	富樫	米戸 ※8		富樫						濱田 ※8					
	午後									福田 ※9						
せぼね外来	午前													菅原 ※10		
	午後													菅原 東山		
リウマチ膠原病外来	午前												岸本	池田 担当医		
	午後												池田 ※5			
乳腺外来	午前									吉田						


16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	備考
	西郵長戸	海野山本松田	西郵西島	海野小野	担当医			西郵長戸	海野山本松田	西郵西島	海野小野	担当医		海野長戸	
		山本	海野						山本	海野				西郵	
	寺田							寺田							
	心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島				循・担当医 心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島			循・菊池 心・嵩田	
			心・川島							心・嵩田					
	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医			蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	
		蘇	伊崎						蘇	伊崎				伊崎	
	張	張	張平崎	張小野				張	張	張平崎	張小野			小野	
	張 ※1							張 ※1							
	日向野	宮本	日向野	宮本	早川 ※2			宮本	宮本	日向野	宮本	早川 ※2		日向野	
	宮本 ※1							宮本 ※1							
			田村 ※4							田村 ※4				田村 ※4	
		田村						田村							
	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3				菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3			菅本 ※3	
	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5				菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5	菅本 ※5			菅本 ※5	予防接種 火・木 (14:00 ~ 15:00)
	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	
	荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6				荒那須 ※6	荒那須 ※6	荒那須 ※6				荒那須 ※6	
	荒那須 ※7							荒那須 ※7						荒那須 ※7	
									小栗 ※3						
									小栗						
			柳澤		三木				柳澤						
								國井				高橋			物忘れ外来 不定期 (13:00 ~ 14:00)
											馬場				
												担当医			
	田村 ※8		富樫					米戸 ※8							

- 一般の方 (診療予約)
 - 予約センター (小児科・歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
 - 小児科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~金曜 8:30~16:00 (当日予約可)
 - 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00, 14:00~17:00, 金・土曜 9:00~12:00
- 医療機関の方 (患者さん紹介)
 - 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00

- 【足の特別外来】(完全予約制)
 - DMフットケア外来 第1月曜、第1・3木曜、毎週火曜(9:00~12:00)
 - 歩行外来 第1・3木曜(9:00~11:30)
 - <つ>外来 第1月曜・第1火曜(9:00~13:00, 14:00~16:30)

都合により、変更や休診となる場合がありますので、最新の診療予定はお電話または病院ホームページの外来担当表でご確認ください。尚、救急・急患の方はいつでも受付いたします。

病院ホームページの
外来担当表はこちら



診療科・外来科目

内科	消化器内科	循環器内科	呼吸器内科	腎臓内科(人工透析)
外科	整形外科	形成外科	脳神経外科	呼吸器外科
心血管外科	内視鏡外科	大腸・肛門外科	消化器外科	皮膚科
泌尿器科	婦人科	小児科	精神科	神経内科
リハビリテーション科	放射線科	歯科口腔外科	麻酔科	

DM フットケア外来	くつ外来	歩行外来
せぼね外来	物忘れ外来	リウマチ膠原病外来

《外来受診のご案内》
 各診療科によって診療日時や受診予約(各専用ダイヤル)が異なります。詳細は本誌の診療担当医師予定表をご確認ください。

(標榜診療科：24、特別外来：6)

もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話
「今、増えている大腸がん」
- 06 寺田院長の“んだんだ！通信”
「天然岩牡蠣」
- 07 スタッフ Voice
「看護師」
- 08 栄養士の元気レシピ
「水菜で鶏の唐揚げ南蛮漬け」
- 09 インフォメーション
- 10 2024年9月 診療担当医師予定表


ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントします。


【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1 庄内余目病院 企画広報室 宛
 【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp



公式 LINE アカウント

外来予定表や受診予約などをご案内しています。ご登録お待ちしています！



● 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	● 医療における子どもの権利 ● 1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利 2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利 3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利 4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利 5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利
---	--	---

 医療法人徳洲会 庄内余目病院
 〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
 TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435

 当院は日本医療機能評価機構認定病院です。
 病院ホームページ
 URL: http://www.amarume-hp.jp/

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
 ※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。

 環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。
 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。