

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

2025

5 月号

No.279

特集 気になる病気・検査のお話

つらい片頭痛、原因と対処法は？



特集 気になる病気・検査のお話

つらい片頭痛、原因と対処法は？

片頭痛を起こすと、痛みや不快感によって生活面でも支障が出てきます。原因はさまざま考えられますが、痛みに襲われても冷静に対処できるよう、正しい知識を持ちましょう。ここでは、片頭痛の主な症状や原因、対処法などを解説します。

片頭痛とはどんな病気？

片頭痛は、ズキズキする（拍動性）頭痛を繰り返す疾患で、患者数は日本全国で約 800 万人と推定されています。起こりやすい年齢は 20 代～40 代ですが、10 代から 60 代と幅広い年齢層の患者さんがいらっしゃいます。片頭痛は女性に多い疾患であり、女性ホルモンの変動が片頭痛の悪化に関連すると言われています。

片頭痛の発作には次のような特徴があります。

- ①痛みが続く時間は 4～72 時間である。
- ②日常生活の妨げになるような、中等度以上の頭痛である。
- ③日常的な動作（歩行や階段昇降など）で頭痛が悪化する。
- ④悪心または嘔吐、光過敏、音過敏などの症状が合併する。

片頭痛の一部の患者さんでは、頭痛に先行して閃輝暗点（視野の一部がチカチカ光って見えなくなる）などの前兆があらわれること

があります。片頭痛のタイプは前兆の有無などで細かく分類されています。

片頭痛の原因とは？

片頭痛の原因には、大きく分けて遺伝要因と環境要因があると考えられています。片頭痛の患者さんには、血の繋がったご家族に頭痛を持つ方がいる、あるいは昔頭痛持ちだったという方が少なくありません。

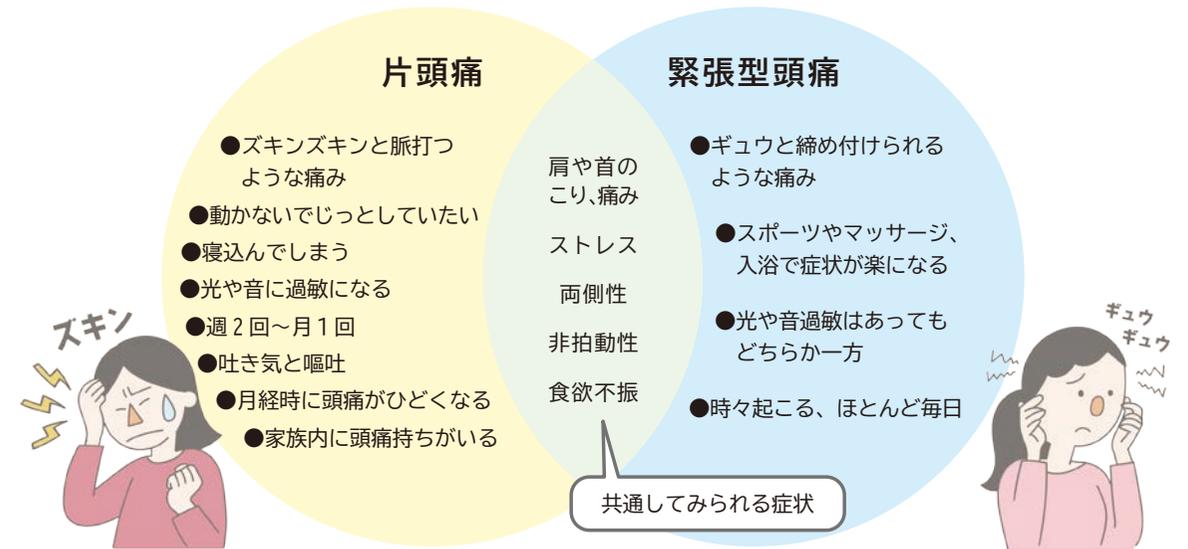
一方で環境要因としては、ストレス（およびストレスからの解放）、不規則な睡眠、飲酒、月経周期、天候の変化などが挙げられます。

片頭痛の診断について

頭痛のタイプは一次性頭痛と二次性頭痛の大きく 2 つに分類されますが、一次性頭痛は明確な病気やケガが原因ではなく、頭痛そのものが病気というものです。一方、二次性頭痛は、くも膜下出血や脳腫瘍、脳出血など何らかの病気やケガが原因で起こる頭痛です。一次性頭痛はさらに、「片頭痛」「緊張型頭痛」などに分けられます。

片頭痛の診断は、命の危険につながる二次

▼片頭痛と緊張型頭痛の症状の違い（図 2）



性頭痛を除外することから始まります。まずは頭部 MRI などの画像検査を行い、二次性頭痛を除外します。

二次性頭痛が除外されて一次性頭痛だとしても、どのタイプの頭痛なのかを把握することがとても重要です。一次性頭痛の中で片頭痛と判別が必要なのは緊張型頭痛です。

一般に緊張型頭痛は、①頭の両側が、②締め付ける（圧迫される）痛み、③持続的で、④日常生活動作で増悪しないという特徴があります。

ここで気をつけなくてはならないのは、緊張型頭痛は「肩こり」による頭痛と考えられていることが多いですが、片頭痛の患者さんも頭痛と同時に頭痛が始まる前に「肩こり」を自覚する方が少なくないという点です。

「肩こり」があるから緊張型頭痛と診断されていても、実際は片頭痛であることもよくあります。個人的には、片頭痛と緊張型頭痛の判別で重要なのは、頭痛が起きた時に「日常生活動作で悪化する」のが片頭痛であり、「軽く運動すると痛みが気にならなくなる」のは

緊張型頭痛であると考えています。一方で、片頭痛がある時は、暗く、静かなところで休んでいたい、じっとしていたいという特徴があります。皆さんも頭が痛い時には極力動かないようにして我慢しているという頭痛を繰り返しているなら、それは片頭痛かもしれないと考えてみてください。

片頭痛のよくある「誤解」

- ✗ 肩こりがあると片頭痛ではない
⇒正解：片頭痛でも肩こりを合併することがある
- ✗ 両側が痛い片頭痛ではない
⇒正解：「片」頭痛でも両側が痛いことがある
- ✗ たかが「片頭痛」、我慢すればいい
⇒正解：片頭痛は日常生活に支障を来す頭痛である



▼頭痛予防のためのセルフケア

食事



朝食は忙しくてもとりましょう。過度の飲酒は避けましょう。

睡眠



良質な睡眠を心掛けましょう。寝不足も寝すぎも片頭痛の原因に。

入浴



片頭痛の予兆がある時などは、シャワーだけにしましょう。

ストレス



生活の中で、できるだけストレスをため込まないようにしましょう。

運動



首から肩にかけてのストレッチは片頭痛の予防に効果的です。生活の中に、適度な運動を取り入れましょう。

片頭痛の治療と予防について

近年、片頭痛の治療はととても進歩しており、効果のある薬剤が数多く出てきました。軽い頭痛の場合は市販の鎮痛薬でも効果がありますが、一般に片頭痛の患者さんはそれだけでは良くならないことが多いです。中等度以上の片頭痛発作に対しては、「トリプタン」という急性期治療薬を用います。最近では、新しい種類として「ジタン系薬剤」も出てきました。これらを用いることにより、片頭痛患者さんの7~8割が明らかな改善を自覚するという報告がなされています。

片頭痛の予防薬には、Ca拮抗薬、バルプロ酸、βブロッカーなどの内服薬があります。片頭痛の予防薬として最近注目されているのが、CGRP関連薬という新たな注射薬です。現在、実際に使用されているのは、「ガルカネズマブ」、「フレマネズマブ」、「エレヌマブ」の3種類の薬剤です。月1回（製剤によっては3か月に1回）の皮下注射により、片頭痛の発作回数が減少または発作そのものがほぼ消失するという効果が報告されています。ただ高額である点（3割負担で14,000円程度）がネックですが、従来の発作予防薬で十分な

効果が得られていない場合には、試してみる価値は十分にあります。

日常生活でできるセルフケア

片頭痛の予防には生活習慣の改善も大切です。基本的なことですが、規則正しい睡眠や適度な運動（ウォーキング、頭痛体操など）、ストレスや精神的緊張をかけ過ぎない、過度の飲酒は避けることなど、できることから始めてみましょう。

さらに、頭痛治療薬を頻回に使い過ぎると、薬剤の使用過多による頭痛（通称：薬剤乱用頭痛）に陥り、かえって頭痛の頻度が増えてしまうこともあります。そういった意味でも、薬に頼りすぎず、生活習慣の改善などのセルフケアで頭痛発作の予防や痛みの軽減につなげていきましょう。

今回お話ししたのは／

神経内科（非常勤医師）

たかはし ゆうじ
高橋 祐二

（日本神経学会認定
神経内科専門医・指導医
日本頭痛学会認定
頭痛専門医）



寺田院長の

んだんだ！通信 No.116



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



庄内の桜

桜が咲いた。

庄内の自然の中で咲く桜の花は、野性味があって鮮やかで力強い。それでいて「俺は桜だぞ、どやっ!？」と気負うこともなく普通に咲いている。街中の手の届く所にも無造作に咲いている。

庄内の人たちも日常と変わることなく桜に接していて、「桜だ、桜だあ!」と騒ぐこともないように思う。

上の写真は、京田川沿いに咲く桜並木と残雪を戴く月山である。背景にある月山が桜の美しさに引けをとらない迫力や存在感を放っている。こんな桜の景色は大都会にはない。

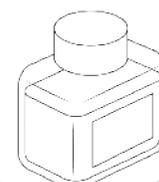
そして街中には、至る所で手の届く高さに桜が咲いている。下の写真は桜が満開に咲く八幡公園の全景だが、園内には誰もいなくてもったいないと思う。

当院では、小児科を開設して約1年半が経過した。地域の方々からの支えもあり、おかげさまで患者さんの数も増えてきた。手をつなぐ若い親子の姿を院内で見掛けるようになって、病院の雰囲気が若返ったように感じる。

人口が2万人を割り込み少子高齢化が

進む庄内町だが、将来、子ども達が元気に飛び回る八幡公園の満開の桜が見られるといいなと思う。

んだんだ。



New Face

—この春に入職した新しい職員をご紹介します—

看護部長就任のご挨拶



看護部長
あしき
安食 るみ

【出身】最上郡戸沢村
【看護師歴】39年
【前職】新庄徳洲会病院
【趣味】ドライブや旅行

就任にあたって

2025年4月より看護部長に就任しました安食るみです。以前は新庄徳洲会病院に勤務し、10年程、看護部長として最上地域の地域医療に携わってきました。もともと庄内余目病院でオープニングスタッフとして働いていた時代もあり、懐かしい思い出の場所でまた働けることにご縁を感じております。微力ながら、庄内の地域医療に貢献できるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

当院の看護部理念と今後の展望

看護部では、「心にとどく看護」を理念にしています。優しさと思いやり、気づきを大切に、患者さんに寄り添いながら安心・安全な療養環境を提供できるよう努めてまいります。また、病院新築移転に向け、さらなる看護体制の充実と看護の質を高めていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新入医師のご紹介



循環器内科(内科専攻医※)
あかさき たくみ
赤崎 拓海

【出身】沖縄県南城市
【出身大学】琉球大学医学部
※2025年4月～2026年3月までの勤務

就任にあたって

徳洲会グループである宇治徳洲会病院の内科研修プログラムの過程で、庄内余目病院に籍を置き1年間勤務することになりました。生まれてから大学を卒業するまでは沖縄で過ごし、初期研修の2年間は札幌東徳洲会病院にいました。

志望科は循環器内科です。誰からも話しかけやすく、信頼できる医師になれるよう頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

趣味や休日のリフレッシュ方法について

食べることが大好きで、1人でも色々食べに出かけたりします。

※専攻医…各領域の専門医を目指す医師のことで、2018年からスタートした新専門医制度です。従来は「後期研修医」と呼ばれていました。

新入職員のご紹介



4階西病棟
看護師
かざま みづき
風間 美月

「患者さんを笑顔にできるような看護を提供したいです。よろしくお願いいたします」



4階西病棟
看護師
さとう りこ
佐藤 里胡

「技術を磨き、チームと協力しながら成長したいです。心温まるケアができる看護師を目指します」



5階東病棟
看護師
やましな りな
山科 莉菜

「患者さんがその人らしく過ごせるよう支援したいです。先輩方の指導の下、日々奮闘していきます」



臨床工学科
臨床工学技士
いとう そうき
伊藤 奏希

「地域の方々やほかのスタッフに頼られるような臨床工学技士になりたいです」



臨床工学科
臨床工学技士
さいとう まお
齋藤 真緒

「一分一秒を大事にして、業務に励みます。皆さんにとって頼りになる臨床工学技士を目指します」



リハビリテーション
センター
理学療法士
いのまた くれは
猪又 紅葉

「患者さんに向き合いながら、患者さんの笑顔を増やせるように一生懸命頑張りたいです」



リハビリテーション
センター
理学療法士
かいとう まもる
海藤 衛

「地道に努力し続け、患者さんの希望に多く応えられるように頑張りたいです」



リハビリテーション
センター
作業療法士
おの しゅら
小野 朱羅

「入職後も自分の知識や技術を磨き、患者さんを笑顔にできるように頑張っていきます！」



リハビリテーション
センター
作業療法士
きくち かずき
菊地 一希

「初心を忘れず、何事にも真剣に取り組んでいきたいです。よろしくお願いいたします」



栄養管理室
管理栄養士
ほんだ さとこ
本田 智子

「食事の時間を楽しみに思っただけのような、おいしい料理を提供したいと思います」



栄養管理室
調理師
さとう るり
佐藤 留理

「早く環境に慣れ、患者さんにおいしいと思える食事を提供していきたいと思います」





手軽においしくタンパク質補給!

外出や農作業など忙しくなるこの時期は、外出先でもしっかりとタンパク質を摂れるおにぎりはいかがでしょう。疲労回復効果のある「鮭」を使ったおにぎりは、運動前後の補食や成長期のお子様のおやつとしてもおすすめです。



調理師 しんどう しず 進藤 志津

鮭と炒り卵のリカバリーおにぎり

1人分の栄養素
エネルギー：521kcal
たんぱく質：9.35g
塩分：1.65g



材料 (2人分)

- ごはん.....400g
- 甘塩鮭.....1切れ(70g)
- 青海苔.....1.5g
- ごま.....大さじ1
- たまご.....1個
- マヨネーズ.....大さじ1

作り方 (調理時間：約15分)

1. 鮭を焼き、骨を取り除いて身をほぐす。
2. 耐熱ボウルに卵を割り、マヨネーズを入れて溶く。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱したら、卵を泡立器で細かくほぐす。
3. 2のボウルに全ての材料を入れよく混ぜて、おにぎりを握ったら完成。

※鮭と卵は半生にならないようにしっかり加熱しましょう。

【POINT】甘塩鮭の代わりに市販の鮭フレークでも代用できます。食べる時に海苔を巻いて食べてもおいしいです。忙しい方は冷凍して作り置きしておくとも便利です。

今回の素材は...



鮭

鮭に含まれているアスタキサンチンは、抗酸化作用があり疲労軽減や脂肪燃焼を促す働きもあります。今注目の栄養素であるDMAE(ジメチルアミノエタノール)も含まれ、血行促進作用でむくみが軽減されます。筋肉を引き締める効果があるため、肌のシワやたるみの改善も期待できます。

COOKING TIME

Info

マンモグラフィ装置が新しくなりました!

2025年3月より新しいマンモグラフィ装置「Pe・ru・ru™(ペルル)」(キャノンメディカルシステムズ社製)を導入しました。“受診する人にやさしい”をコンセプトに、被ばく低減と乳房をゆるやかに圧迫する機能が搭載された装置です。

乳がん罹患数は年々増加しており、30代後半以降に増加していくことから、子育て中や働き盛りの女性もかかる要注意のがんです。しかし、乳がんは早期に発見することができれば治りやすい病気ですので、定期的な乳がん検診が大切になってきます。

当院のレディースドックの乳がん検診(マンモグラフィ検査)は、すべて女性技師が対応していますので、ご利用の際は安心してご来院ください。



私たちが担当します

ここが変わりました!

1. 体に優しい機能デザイン
日本人女性の乳房の形の特徴に合わせて設計され、乳房圧迫時の痛みにも配慮した機能。
2. 検査時間の短縮
フラットパネル導入により、検査時間を従来の約半分に短縮。
3. 読影しやすい画像の提供
高感度の検出パネルと画像処理技術で、より少ないX線量で高画質な画像を提供。

当院の乳がん検診

レディースドック(30歳以上の方)
マンモグラフィ・乳腺超音波検査
検査費用：4,400円

詳細はこちらから



【お申し込み・問い合わせ】

健康管理センター ☎0234-43-2424(直通)
電話受付：平日13:00～17:00、土曜10:00～12:00 ※祝日を除く

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

2025年5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 ~ 10:50) ※3 (9:00 ~ 11:30)
診察時間	※4 (14:00 ~ 16:30) ※5 (14:00 ~ 17:00) ※6 (17:00 ~ 19:00) ※7 (11:00 ~ 12:00) ※8 (13:30 ~ 17:00) ※9 (9:00 ~ 11:00)

		1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金	31土	備考	
内科	午前	西邨 西島	海野 小野					海野 松田	西邨 西島	海野 小野	担当医		海野 長戸	西邨 長戸	海野 松田	西邨 西島	海野 小野	担当医		海野 長戸	西邨 長戸	海野 松田	西邨 西島	海野 小野	担当医		海野 長戸	西邨 長戸	海野 松田	西邨 西島	海野 小野	担当医		
	夕診	海野							海野														海野											
総合診療科	夕診													寺田							寺田							寺田						
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前	循・脇田 心・篤田	循・菊池 心・川島					循・菊池 心・篤田	循・脇田 心・篤田	循・菊池 心・休診			循・細川 心・篤田	循・大野 心・川島	循・菊池 心・篤田	循・脇田 心・篤田	循・菊池 心・川島	担当医		循・菊池 心・篤田	心・川島	循・菊池 心・篤田	循・脇田 心・篤田	循・菊池 心・川島		循・細川 心・篤田	循・脇田 心・川島	循・菊池 心・篤田	循・脇田 心・篤田	循・菊池 心・川島				
	夕診	心・川島						心・篤田									循・菊池						心・川島							心・篤田				
脳神経外科	午前	伊崎	担当医					蘇	伊崎	担当医	蘇 担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		
	夕診	伊崎						蘇	伊崎				伊崎		休診	伊崎					伊崎		蘇	伊崎			伊崎		蘇	伊崎				
外科	午前	張 平崎	張 小野					張	張 平崎	張			休診	張	張	張 平崎	張 小野			張 小野	張	張	張 平崎	張 小野		張 小野	張	張	張 平崎	張 小野				
	夕診												張 ※1							張 ※1							張 ※1							
整形外科	午前	日向野	宮本					宮本	日向野	宮本	早川 ※2		日向野	宮本	宮本	日向野	宮本	早川 ※2		日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川 ※2		日向野	宮本	宮本	日向野	宮本	早川 ※2		
	夕診												宮本 ※1							宮本 ※1							宮本 ※1							
婦人科	午前	田村							田村				田村			田村				田村			田村				田村			田村				
	午後												田村							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	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 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3	菅本 ※3				
	午後	菅本 ※4						菅本 ※4	菅本 ※4				菅本 ※4	菅本 ※4	休診	菅本 ※4				菅本 ※4	菅本 ※4	菅本 ※4	菅本 ※4			菅本 ※4	菅本 ※4	菅本 ※4	菅本 ※4	菅本 ※4			予防接種 火・木 (14:00 ~ 15:00)	
歯科口腔外科	午前	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 那須	荒		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 那須	休診	休診		
	午後	荒 那須 ※5						荒 那須 ※5	荒 那須 ※5				荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5			荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5		荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5	荒 那須 ※5					
	夕診												荒 那須 ※6							荒 那須 ※6						荒 那須 ※6								
皮膚科	午前							小栗 ※3							小栗 ※3																			
	午後							小栗						小栗																				
泌尿器科	午前							都筑			三木				牧野																			
	午後							都筑							牧野																			
神経内科 (物忘れ外来)	午前										高橋			國井				高橋			國井				高橋		國井						物忘れ外来 不定期 (13:00 ~ 14:00)	
精神科	午前									馬場													馬場											
呼吸器内科	午前										担当医							中村						担当医										
形成外科	午前													本荘 ※7																				
	午後												福田 ※8																					
せぼね外来	午前										東山 ※9														菅原 ※9									
	午後										菅原 東山																							
リウマチ膠原病外来	午前										岸本 担当医																							
	午後										池田 ※4																							
乳腺外来	午前																																	

- 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、土曜 9:00~12:30

- 【足の特別外来】(完全予約制、再診のみ受付可)
- フットケア外来
第3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3月曜、第3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



第20回健康友の会グラウンドゴルフ大会のご案内

日時: 2025年5月30日(金) ※小雨決行
 13:30 ~ 16:00 (13:00 受付)

会場: 前田野目農村公園
 グラウンドゴルフ場「ひだまり」

対象: 庄内余目病院 健康友の会会員

参加費: 無料



【事前申し込み制】

5月20日(火) まで各地区役員又は下記事務局へお申し込みください。

庄内余目病院 1階 健康友の会 ☎0234-42-0303 (直通)

もくじ

- 02 【特集】気になる病気・検査のお話
「つらい片頭痛、原因と対処法は？」
- 05 寺田院長のんだんだ！通信
「庄内の桜」
- 06 ニューフェイス (新入職者紹介)
- 08 みんなの健康レシピ
「鮭と炒り卵のリカバリーおにぎり」
- 09 インフォメーション
- 10 2025年5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

健康講座などのイベント情報や外来予定表、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。