

きずな

特集

ハチ・ヘビなど危険生物に刺された(かまれた)時の対処法

- がん相談支援センターてるてるサロンあづみ ～がん治療中の食事について～
- 小児科シリーズ第4回 ～熱中症～
- 脳神経内科シリーズ第4回 ～レビー小体型認知症しやうたいがたについて～
- 医師紹介・ひとりごと・おすすめレシピ・新型コロナウイルスワクチン接種について
休診カレンダー・求人情報

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を！
0261-62-3166

提供：榑池自然園 榑池ビジターセンター／ニコウキスゲとワタスゲ

公式Facebookはじめました



公式HP・当院の新型コロナウイルス対策はこちら

あづみ病院

<https://www.azumi-ghp.jp/>



North Alps Medical Center Azumi Hospital

JAL長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院



ハチ・ヘビなど危険生物に刺された(かまれた)時の対処法

外科医師

たかはた 高畑

しゅうご 周吾

7月になりました。屋外での作業中、散歩や行楽でハチ、ヘビといった危険生物に出くわす機会が増えてくる時期です。運悪く、刺されたり噛まれたりした際の対処法をこの機会におさらいしましょう。

●ハチに刺された場合

日本には4000種以上のハチが生息しています。そのうち、日常生活の中で被害に安いやすいのは、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチの3亜科です。



ミツバチ



スズメバチ



アシナガバチ

対処法

- ①現場からすぐに離れる(近くに巣があるかもしれない)。
- ②刺された傷口を流水でよく洗い流します。皮膚

- にハチの針が残っている場合は、指でつまんで毒液を再注入しないようにそっと抜いてください。
- ③傷口から毒をしばらく出してください。蜂毒は水溶性なので、もみながら流水にさらすと効果的です。
- ④抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟膏があれば塗布して安静にしてください。

●ヘビにかまれた場合

蜂毒にアレルギーがある一部の人は、全身のじんましん、呼吸困難などのアナフィラキシーを引き起こすといわれています。意識障害や急な血圧低下といったショック症状が出現し命に危険がおよぶ可能性があります。このような症状がある時や、過去に全身アレルギーの既往のある方は急いで医療機関を受診してください。

本州には8種のヘビが生息し、毒をもっているのはマムシ、ヤマカガシの2種です。マムシの毒牙は前歯にあり、ヤマカガシは奥歯にあります。マムシにかまれるとほとんどの場合、毒が注入されます。ヤマカガシにかまれても必ずしも毒が注入されるわけではないですが、マムシ以上の強力な毒性があり注意が必要です。マムシにかまれると咬傷部の疼痛、腫脹が起きます。



マムシ



ヤマカガシ

対処法

- ①噛まれた部位より心臓側を布などで軽く縛り安静にしてください。
- ②傷口から血を絞り出すように毒を体外に出してください。水があれば血を絞りながら洗浄してください。
- ③速やかに医療機関を受診し、治療を受けてください。

マムシに噛まれた際は、症状が軽かった場合でも、数時間後に重篤な症状を引き起こすことがあるので必ず医療機関を受診してください。

緊急時お問い合わせ

緊急の際は、救急外来にお問い合わせください。
☎0261-62-3166



がん相談支援センター

てるてるサロンもぐもぐ

がん治療中の食事について

管理栄養士

矢口 やぐち

志織 しおり

コロナ禍で休止しているがんサロンが再開できるまで、「きずな」を通して情報を提供していきたいと思えます。

がん治療のうえで、栄養状態を維持することも大切な治療の一つです。栄養状態が低下すると治療が思うように進まなくなってしまうため、早めの対策が必要です。

多くの方が味覚異常、嘔吐、食欲不振になります。食欲不振はがんそのものによる原因のほか、治療による副作用や精神的なストレスなどさまざまです。

食べやすいメニューとして以下のものが好まれます。

- さっぱりしたもの（酢の物、ヨーグルト、果物など）
- 喉越しのよいもの（ゼリー、麺類など）
- 汁物やスープなら具だくさんにと栄養もアップさせることが出来ます。
- 濃い味付けや酸味、香辛料の香りを使うことで食欲を刺激することができます。

たくさん盛り込まれた料理を残すと、食べられないことを不安に感じたり情けなく思ってしまうがちで、少ない量でも食べきれた達成感で食への意欲が引き出されることもあるので、間食を取り入れながら数回に分けて食べるな

ど、工夫するようにしましょう！

食欲不振の時は主食や果物、デザート類と糖質に偏りたんぱく質が不足しやすくなり、肉や魚は臭いから敬遠されがちです。たんぱく質が豊富な卵料理や乳製品、豆腐など少量でも栄養価の高い食品を上手に利用しましょう！

それでもなかなか食事が食べられない人には、栄養補助食品をおすすめしています。近年、栄養補助食品も種類が増え、味が向上したことで、症状に合わせて手軽に選択することができるようになり、少量でバランス良く栄養が補給できるため食事を作ることが大変な時期こそ負担なく栄養を取り入れられます。買ってみたいけど味が好みじゃなかった、味覚が変わって飲めなくなってしまうという場合、製氷器やジッパー付きの袋に入れて凍らせてみましょう。冷たいため口当たりがよくなり、少量ずつでも食べることが出来ます。他にもアイスクリームに混ぜるなど食感や温度にアレンジを加えることで食べやすく変化させることができます。一度、試してみてください。

栄養補助食品に興味がある方は、医師や管理栄養士に相談のうえで利用することをお

おすすめします。

コロナ禍でお会いする機会が減っていて、不安を抱えている方もいるかと思えます。がん相談支援センターでは、相談いただける体制をとっていますので、お気軽にご相談ください。



栄養補助食品一部例

お問い合わせ

本館2階 通院治療室内 がん相談支援センター
0261-62-3166 (平日9時~16時)



小児科シリーズ

第4回

小児科部長

保刈 健ほかり たけし

熱中症

いよいよ暑さも厳しさを増してきます。近年は都市部で気温が上昇するいわゆるヒートアイランド現象などで夏はより暑く、秋も残暑が厳しくなってきたように思われます。以前は、学校の運動会などは夏休み後の新学期が始まってから練習を始め秋に行われていましたが、今では猛暑を避けて春から初夏に行われることが多くなったようです。これは予防には大変有効な対策だと思えます。しかし、過ごしやすいはずの春〜初夏であっても、時には太平洋高気圧の勢力が強くなり、予想外の高温になってしまふことも珍しくありません。過ごしやすい季節にいきなり猛暑に見舞われると、体が暑さに適応できずに熱中症にかかりやすくなります。

●診断

従来、症状により熱失神、熱痙攣ねつけいれん、熱疲労、熱射病などに分類されてきましたが、現在では早く発見し、速やかに治療を始めることを目的に暑さにさらされた後に生じた症状と意識レベルを目安に、

【軽症】めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発

汗、口渴感こうかつかん、筋肉痛、こむら返りなどの症状はあ
るものの、意識がはっきりしている場合

【中等症】頭痛、嘔吐、倦怠感けんたいかん、虚脱感きょだつかん、判断力や
集中力の低下がある場合

【重症】意識障害、けいれん、せん妄、小脳失調、高
体温などがある場合

これら3つの段階に分類しています。

ほぼ誰もが熱中症を疑い受診されますから
診断は容易と思われるがちですが、症状一つひと
つは熱中症のみに起こる物ではありません。そ
れは血液検査にも言えることです。

間違いない熱中症か、似た症状を来す他の疾
患ではないかを念頭に注意して診察、血液検査
などを行います。

●治療

【軽症】応急処置として冷却・安静・水分と塩分
の補給などを行います。

【中等症】治療としては冷却・安静・点滴などを
行います。

【重症】入院治療を行います。

●予防

水分を多めに摂ることは大切ですが、併せて
塩分を摂らなければいけません。市販のスポー

ツドリリンクは有効ではありません
すが塩分が少なめで糖分が多
めなので昆布茶などもとり交
ぜて飲むとよいでしょう。



① 注意すべきこと

以上のことは毎年皆さん気を付けられてい
ることです。子供の運動クラブの指導者達も
しっかりと対処方法を確認されるのですが、ご
くまれに、明らかに熱中症と思われる症状で受
診した方で、「十分に対策を取ったので熱中症
ではないと思う」や「他の病気だと思うからそ
ちらを優先して調べてほしい」という指導者の
方もいらつしゃいます。

しかし、どんなに予防に気を付けようと気温
や湿度が高い時には熱中症は起こり得るとい
うことを忘れてはいけません。自分を基準にせ
ず、体力も調節力もまだ十分育っていないお子
さんたちを基準に十分な予防を行った上で、軽
い症状が始まったらすぐに応急処置ができる
ように気を配ってください。

お問い合わせ

小児科外来

0261-62-3166 (14時〜17時)



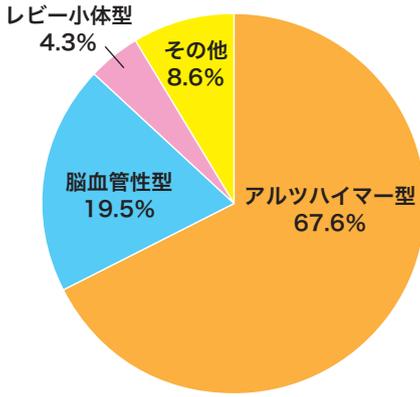


脳神経内科シリーズ

第4回

レビー小体型認知症について

レビー小体型認知症は認知症患者の5%弱を占めるとされ、3番目に頻度の多いタイプです。名前の由来となったレビー小体という老廃物の塊が脳内にたまります。このレビー小体はパーキンソン病の原因ともなっています。パーキンソン病では中脳黒質という運動を担う部分から、レビー小体型認知症では認知機能などを担う大脳の表面からレビー小体が蓄積するという違いがあります。



出典：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

●**症状**
レビー小体型認知症の症状は、記憶力や時間場

所が認識できなくなるなど、アルツハイマー型認知症と似ている点が多くあります。一方で、病気の初期から幻覚(非常に明確な内容で、いはいはずの「子供がいる」「動物が部屋に入ってきた」など)が目立つ、日によって認知機能にムラがある(昨日は普通に喋っていたのに、今日になると反応は無くなる)、体の動きが固くなるなど特徴的な症状があります。

●**診断**
通常の認知機能検査に加えて、パーキンソン症状の合併がないか身体診察を入念に行います。脳の血流評価や、自律神経の障害を確認するために心臓周囲の特殊な画像検査を行うことがあります。

●**治療**
アルツハイマー型認知症にも使用される抗認知症薬の一部が、レビー小体型認知症にも適応

<レビー小体型認知症の症状>

認知機能	運動機能	その他
<ul style="list-style-type: none"> 初期では記憶力より注意力低下が目立つ 日、時間帯によって認知機能の変動が大きい、幻覚 	<ul style="list-style-type: none"> パーキンソン症状(ふるえ、動作が遅くなる、体の動きが固くなる、転びやすくなる) 	<ul style="list-style-type: none"> レム睡眠行動障害(夢をよく見る、夜間に声が出るなど) 自律神経障害(排尿障害、立ちくらみ)

があり、進行の抑制目的で使用が可能です。レビー小体型認知症の患者さんには、気持ちを落ち着ける目的で使用される抗精神病薬が効きすぎてしまう(薬剤感受性亢進)ことがあります。レビー小体型認知症の患者さんに薬物治療を行う際には、少量から使用するよう心がけています。運動症状(パーキンソン症状)に対しては、パーキンソン病治療薬を投与し、症状進行を遅らせます。すべての認知症患者さんに共通することですが、現在の医学では病気そのものの治療はできないため、福祉サービスなども利用して介護者の負担をへらすことも重要です。またレビー小体型認知症では運動症状の進行が早く、ご飯が上手く飲みこめず肺炎を繰り返したり、排尿障害から尿路感染症を繰り返したりすることがあります。患者さんの意思決定力が大きく損なわれる前に、医療方針についてのさまざまな決定(いわゆる延命処置を行うか、ご飯が食べられないときにお腹に管をいれるかなど)を行っておくことが望ましいとされます。

脳神経内科医師
藤原 舜也

お問い合わせ

脳神経内科外来
0261-62-3166 (14時~17時)



医師紹介

7月から整形外科に赴任いたしました中井亜美と申します。私はもともと県外出身で長野に来て初めて住んだ土地が安曇野でしたので、また北アルプスの風光明媚な景色を望めてうれしく思っております。あづみ病院で経験を積ませていただき、地域医療に貢献できるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

①出身地：山形県 ②出身大学：山形大学 ③趣味：読書



整形外科
なかい あみ
中井 亜美



環境の変化

入職して3か月になります。4月に1週間の新人研修を経て病棟に配属になりました。振り返ると看護師として病棟での役割を学んだ1か月でした。学生の頃は夜遅くまで起きている事が多かったのですが、入職してからは社会人として生活環境への変化に適応していくために、早寝早起きを心がけて生活しています。

休日は家で洋画を観たり小説を読んだりしています。趣味はスノーボードです。コロナ禍で自由に行けなくなりましたが、冬は白馬村のスキー場で楽しんでいます。

看護師としてはまだまだ勉強不足で未熟な点ばかりですが、日々先輩たちから学び、成長へのステップを一步ずつ登って行けるように頑張っていきたいと思っております。

看護師 おかえ ゆい
岡江 結衣



▲先輩に電子カルテの入力を教わっている様子(執筆者右)

季節野菜の節約レシピです。材料も少なく調理時間も短い簡単メニュー。いつもは生で食べるきゅうりも目先を変えてマツ炒めてみました。

きゅうりと卵の炒め物

材料(2人分)

きゅうり	2本	卵	大2個	酒	大マヅ1
塩	きゅうりのトゲ取り用ひよつまみ	塩	少々	塩	小マヅ1/3
ニンニク	1かけ	ごま油	大マヅ1	砂糖	小マヅ1/4

作り方

- (1) きゅうりに塩をふりまな板の上で転がして、さっと水で塩を洗い流す。
- (2) (1)のきゅうりを縦半分にしてからすりこ木で軽く叩き割れ目から手で1口サイズにちぎる。
- (3) ニンニクは薄くスライスし(A)の調味料とあわせておく。
- (4) ボールに卵を溶き、塩を加え、ごま油の半量を入れ熱したフライパンに卵を一気に入れる。菜箸などで大きくかき混ぜ半熟オムレツを作り別皿に取っておく。
- (5) フライパンに残りのごま油を足し、(2)のきゅうりを入れて中火で色が濃くなるまで炒め、(3)を加える。
- (6) 最後に(4)の卵を加えサッと炒めて完成。好みでいりごまをふっても美味しい。



栄養素量 (1人分)

エネルギー	178Kcal
たんぱく質	8.4g
塩分	1.2g

●調理師 まつざわ はるか
松澤 晴香

北アルプス医療センター あづみ病院
休診日のお知らせ
(赤字の日が全科休診日です)

2021 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2021 8月 August

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

お知らせ
休日緊急当番医

- 7/11(日)
本院(大北南部地区)
- 7/22(木)
白馬診療所(大北北部地区)

北アルプス医療センター
あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り患者さんの権利を尊重し、平等で親切、安全な医療・福祉サービスを提供します。
- ② 救急医療から在宅医療まで広く、地域の皆さまの安心を支えます。
- ③ 地域の皆さまのこころの健康を支える、やさしい医療につとめます。
- ④ 日々の研鑽に励み、明るい職場環境造りと信頼される医療人の育成につとめます。
- ⑤ 保健予防活動を通じて地域の皆さまの健康増進に貢献します。
- ⑥ 研究・文化活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します。

新型コロナウイルスワクチン接種について

各市町村から新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせの送付が始まりました。当院では、下記の通り対応を行っております。

【接種可否についてのお問い合わせ】

- 接種日までに診察がある場合、診察時に主治医にご相談をお願いします。
- 接種日までに診察がない場合は、午後2時から5時の間でお問い合わせをお願いします。ただし、非常勤医師が主治医（P8担当医表で医師の名前が青色）の場合は、その医師の診察時間内をお願いします。

上記以外のお問い合わせは、各市町村コールセンターへご連絡してください。



休診カレンダー

アクセスこちら→



急な医師の変更など出る場合があります。外来受診前に必ずホームページ「休診カレンダー」をご確認してから来院をお願いします。

掲載している内容

- 医師の休診、代診、変更
- 受付や受診時間の変更



ホームページの
ここをクリック

求人情報

☎ 0261-62-3166

詳しくは→



令和4年度 新規採用が始まりました！

応募を希望される方は、当院ホームページから募集要項をご覧ください。募集人数に達しましたら、締め切らせていただきます。

【令和4年度新規採用】

- 薬剤師 ● 看護師・保健師 ● 介護福祉士・看護補助者
- 言語聴覚士 ● 臨床工学技士 ● 管理栄養士 ● 病棟クラーク
- ◆ 事務職員

【中途採用】

- 看護師・保健師
- 食器洗浄業務 **急募** (パート・アルバイト)
- ◆ 事務職員 **急募**

【勤務地】

- 北アルプス医療センターあづみ病院
- ◆ 北アルプス医療センター白馬診療所

【がん患者サロン・糖尿病教室】各教室は、現在開催が中止になっております。再開は、当院ホームページまたは院内掲示板にてご案内させていただきます。

編集
後記

7月に入り、本格的な夏がやってきました。栄養と水分をしっかりととり体調管理には十分気をつけましょう。(T.M)

7月担当医表

受付時間：平日 7:30～11:30
第1・3土曜 7:30～11:00
問い合わせ：0261-62-3166

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認ください。
※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2021年7月1日現在

診療科目	曜日	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科	内科	川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)	川上裕隆	浅井麻理子(初診) 川上裕隆	川上裕隆	川上裕隆(初診)
	循環器内科	井上 航(初診) 富田 威 麻生真一 東方壮男	東方壮男 富田 威(予約制・午後) 桑原宏一郎(予約制)	富田 威(7.21日) 麻生真一 東方壮男 井上 航(予約制・午後)	神津亮輔 (予約制)	東方壮男(初診) 富田 威 麻生真一	井上 航 (初診) 東方壮男	東方壮男 (初診)
	消化器内科	中村麗那(初診)		村木 崇	中村麗那	村木 崇(初診)		
	呼吸器内科	池川香代子	岡田光代	岡田光代(初診) 花岡正幸(予約制 10:30～)	池川香代子 岡田光代	松原美佳子 (予約制)	岡田光代 (初診)	岡田光代
	脳神経内科	林田研介	藤原舜也(初診) 林田研介	林田研介	藤原舜也(初診)	林田研介 藤原舜也	林田研介 (初診)	林田研介
	血液内科	仲村彩子(予約制・午後)	仲村彩子(初診) 武岡康信	川上裕隆(初診)	武岡康信(初診) 松澤周治(予約制・午後)	武岡康信(予約制・午後)		武岡康信 (初診)
	総合内科		林田研介					
	専門診察 (予約制)	田中榮司(12.19.26日) (肝臓)	西井郁生 (糖尿病 13:30～)	高松良太 (リウマチ・膠原病)	上條祐司 (腎臓内科)			岸田 大 (リウマチ・ 膠原病)
循環器病センター (予約制・午後)				心不全外来(1.15日) 看護 デバイス外来(8日) 専門外来				
精神科・心療内科	精神科 心療内科 (予約制)	中村伸治 岡田知徳 岡田文美子 春原隆史 樋端佑樹(26日)	荻原朋美 岡田知徳 岡田文美子(午前13.27日) 春原隆史 古屋昌宏	中村伸治 岡田知徳 岡田文美子 鬼頭 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 岡田知徳 春原隆史 村田志保	荻原朋美 中村伸治		中村伸治 春原隆史 公家里依
	初診(午前) / 認知症診療 (予約制)	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番	輪 番		
小児科	午前 (予約制)	小口弘子 保刈 健(10:30～)	保刈 健	小口弘子	保刈 健 小口弘子(予約制10:30～)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大	
	午後 (予約制)	小口弘子 (慢性疾患)	予防接種・乳児検診		予防接種 小口弘子(慢性疾患16:00～)	保刈 健 (慢性疾患)		
外科	一般外科	高畑周吾	本山博章	石坂直毅	本山博章	高畑周吾	石坂直毅	
	呼吸器外科	花岡孝臣	手術日 (急患対応は要相談)		花岡孝臣	手術日 (急患対応は要相談)	花岡孝臣	
	形成外科 (受付15:00まで)		常川主裕(13:00～)					
	乳腺外来 (予約制)			前野一真(14.28日) 網谷正統(7.21日)(乳腺)				
	甲状腺外来 (予約制)					伊藤研一(2.16.30日) 金井敏晴(9日)(甲状腺)		
専門診察	心臓血管外科外来 (受付15:00まで)			信 大 (14:00～)				
ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来								
整形外科	初診 (受付10:30まで)	中村恒一(手・肘) 9:30～ 中井亜美	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	輪 番 狩野修治(下肢)	向山啓二郎(脊椎) 政田啓輔(9:30～)	太田浩史(下肢) 信 大	信 大	
	再診 (予約制)		向山啓二郎 中井亜美 高橋 淳(6.20日)	向山啓二郎 太田浩史 政田啓輔	中村恒一	狩野修治	村上成道 (スポーツ障害・予約制)	
	肩関節治療センター (受付10:30まで)	日野雅仁(初診) 石垣範雄(予約制) 畑 幸彦(予約制)	手術日		手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(予約制) 日野雅仁(再診)		畑 幸彦 (予約制)
皮膚科 (受付10:00まで)	信 大	信 大				信 大		
泌尿器科		平林直樹(予約制)		信 大 (初診受付 10:30まで)	平林直樹(予約制)			
ストーマ外来(予約制) ※看護専門外来								
女性骨盤底医学センター (予約制)				西澤 理(14.28日)				
産婦人科(予約制)	品川真奈花				布施谷千穂			
眼科	太田いづみ (初診受付 10:00まで)	増尾史織 (初診受付 10:00まで) (9:15～)			太田いづみ (初診受付 10:00まで)	太田いづみ 増尾史織 (初診受付 9:30まで) (再診受付 10:00まで)	増尾史織 (初診受付 9:30まで) (9:15～)	
耳鼻咽喉科 (平日受付16:00まで)		信 大 (14:00～)				信 大 (14:00～)	信 大	
放射線科					深松史聡			
麻酔科 (予約制)	小林浩一 (ペインクリニック)	小林浩一(輪番) 田中成明 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)	新倉明和 (手術前診察)	小林浩一 (ペインクリニック)			
リハビリテーション科 (予約制)	日野雅仁	畑 幸彦	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	
歯科口腔外科	西牧史洋 矢島淳一	手術日 (急患対応は要相談)	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	西牧史洋 矢島淳一	
緩和医療外来 (予約制)		花岡孝臣(13日) 武岡康信(20日) 間宮敬子(27日)						
在宅支援科(予約制)	仲村彩子 (13:00～)				池川香代子 (13:00～14:00)			

白馬診療所 問い合わせ TEL:0261-75-4123 FAX:0261-75-4182

内科 人工透析 リハビリテーション科	下里修一 富田 威(午後)	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子 整形外科(28日15:00～)	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
--------------------------	------------------	--------------	---------------------------------	------	--------------	--------------

あるぷすメンタルクリニック 問い合わせ TEL:0263-39-6868

精神科・心療内科 (予約制)	小笠原紘輔	中村伸治(6.20日) 13.27日休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔
-------------------	-------	-------------------------	-------	-------	-------	-------