

きずな

11月号
2022年

KIZUNA Vol.429

特集 「運動の秋」におすすめの体操P2-3

- 整形外科シリーズ 第8回 半月板のお話 その2P4
- 循環器内科シリーズ 第8回 不整脈②【徐脈性不整脈】P5
- 子宮頸がんワクチン接種のご案内、私は長野県で就職しました、おすすめレシピP6
- 閉院のお知らせ、「宝の箱」、求人情報P7



撮影:小藤集落からの鹿島槍ヶ岳 photo by 八角 宣一

発熱・かぜ症状のある
方は、まずはお電話を!
0261-62-3166

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

JJA長野厚生連 北アルプス医療センター
あづみ病院



「運動の秋」におすすめの体操

秋は代謝が高まる時期

暑い夏は発散されるエネルギーは少なく、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出し熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを基礎代謝といい、基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん必要とするので、脂肪がつきにくい健康的な体になります。

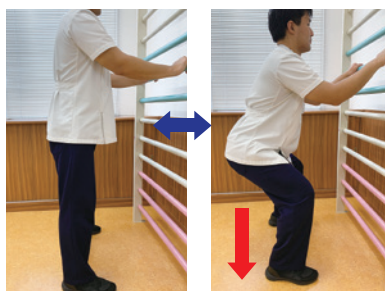
夏が過ぎ、秋はどんどん代謝が高まってくる時期にあたります。運動するとさらに基礎代謝が上がリ、冬に向けた運動の効果が出やすいのです。一方で、基礎代謝が下がると太りやすくなって、免疫力の低下や心臓や脳などで血管疾患を発症するなど健康を脅かすことにもなります。健康的な生活を送るためには、基礎代謝を上げることが大切です。

【運動の秋におすすめの運動】

「運動の秋」と言っても、実際に何から始めれば良いかわからない、という方も多いのではないのでしょうか。今回は、複数の視点からおすすめの運動をいくつか紹介します。

足の運動編

①スクワット（階段の上り下りの筋肉や歩く筋肉を鍛えます）



ヒザの角度を45°～60°程度に曲げてからゆっくりと戻していきます。

スクワットが大変な方は椅子の立ち座りでもOKです。



つま先立ち、つま先上げを交互に行っていきます。転ばないようにしっかり安定したものをつかみながら行ってください。

大変な方は椅子に座って行ってもOKです。

②つま先立ち&つま先上げ（つまずきにくくする筋肉や歩く筋肉を鍛えます）



足を高く上げます（できれば腰の高さまで）。なるべく姿勢をまっすぐにするとう効果が上がります。バランスを崩して、転ばないように、しっかり安定したものをつかみながら行ってください。大変な方は座ったまま太ももを上げてもOKです。

③太もも上げ（足を上げる筋肉や歩く筋肉を鍛えます）

●リハビリテーション科
●肩関節治療センター

ポイントと注意点

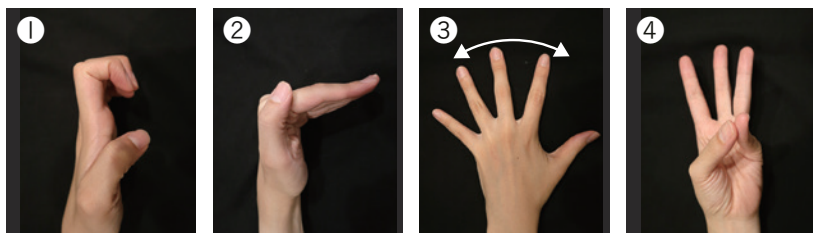
●安全第一、必ず何かを支持して行ってください。（大変な方は座って行ってもOK）。

●痛みや疲れが出たら休憩しましょう。休憩しても症状が続く場合は中止しましょう。

●10回を1セットとして1日2回（朝・夜）1～3セットを目安に行うと効果的です。

手指の運動編

手指は、「第2の脳」とも呼ばれています。その理由として、脳の中でも体を動かす一時運動野という場所で、手指は1/3程度を占めています。手指を動かすことで、脳の血流が増え活性化されると言われています。一般的にはグー・パー運動や指折り運動がありますが、少し使う筋肉を意識した運動を紹介します。各運動10回ゆっくりやってみてください。



運動方法	使う筋肉
① 第3関節は、伸ばしたまま、第1・2関節を曲げる	浅指屈筋、深指屈筋
② 第1・2関節は、伸ばしたまま、第3関節を曲げる	虫様筋、背側・掌側骨間筋
③ 指の外転・内転 (指の間を広げたり閉じたりする)	背側・掌側骨間筋、 小指外転筋
④ 母指・小指対立 (親指と小指を近づける)	母指対立筋・小指対立筋

食欲の秋

手指の運動は、テレビを見ながらでもベッドの中でもどこでも気軽に行えます。上手いかなければ関節や、腱、神経に何かしらの問題がある場合があります。その際は、整形外科（手専門外来）を受診してください。

秋は収穫の秋、食欲の秋ですね。新米、さんま、さつまいも、栗、りんごなどみなさんの思い浮かべる秋の食材は何ですか？ 食事からスイーツまでバリエーション豊富にアレンジできるといふ点からは、さつまいもや栗も人気かもしれません。しかしながら、さつまいもや栗を慌ててほおぼてしまい、のどに詰まらせそうになって、ヒヤッとした経験をした方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ それらはでんぷん質や水分が少ないため、のどに詰まりやすい食材のひとつと考えることができます。適度な水分や油分を加える調理方法で、しっとり、滑らかに変化させることもできますが、やはり蒸かしたものをそのまま食べたいという方は、食べる前に唾液腺マッサージ

を行い、唾液の分泌を促すことをおすすめします。唾液としっかり混ぜ合わせてから飲み込むことで、のどのつかえ感は、だいぶ軽減できるかと思えます。口の中が乾きやすく、のどのつかえ感を感じる場合には、試してみてください。



① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3〜4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

出典：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」



整形外科シリーズ

第8回

半月板のお話

その2

2022年7月号に「半月板のお話その1」を掲載しています。

骨の端っことは軟骨で覆われていて、この軟骨がすり減ると痛みが出やすくなります。半月板の役割はこの軟骨を守ることだと考えられます。いくつかある半月板の機能の中で、最も重要なものは、「荷重分散機能」です。歩行時には、体重の2.8倍もの重さが膝関節にかかると言われてます。半月板が存在することとで、その上下の重み(垂直方向)を半月板の方向に沿った水平方向に分散するというのが、「荷重分散機能」です。したがって、半月板損傷によって半月板の構造が壊れてしまうと軟骨への負担が増加し、軟骨がすり減っていくことになります。

ですから、MRI撮影をして半月板損傷が見つかったら、それを何とか治して(手術治療)、軟骨がすり減るのをできるだけ食い止めたいと考えます。基本的に半月板損傷の手術治療は、関節鏡視下で行います。

しかし、悩ましいことがいくつかあります。

まず、その痛みが、果たして半月板損傷によるものかどうかということです。痛みがある時にMRI撮影をして半月板損傷を認めたとしても、しばらく時間が経過するかどうか

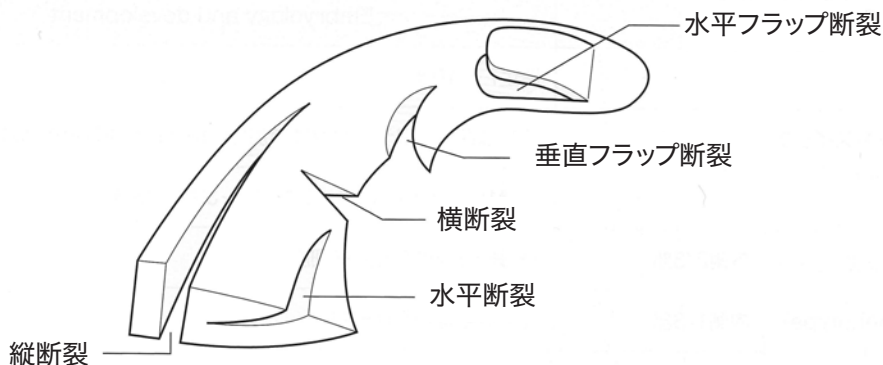
痛みが和らいでしまうこともよく経験するからです。傷んだ半月板は、自然に治ることはなかなかありませんので、別の理由で痛みが生じていたことになりますね。

次に手術をしても完全に痛みが取れないことが多いことです。完全に元通りには戻せないですし、関節鏡で直接軟骨を観察すると、すでに軟骨がすり減り始めていることもよくあります。私としても、手術までしたならば、痛みがほぼ取り除かれて満足してもらいたいと思いますが、術後そうでもないことも時々経験します。

したがって、長期的にみると手術をすべき半月板損傷のタイプと判明しても、痛みが少なくなったので患者さんが手術を回避したり、またこちらからも強くお勧めできなくなったりというジレンマもあるということです。

半月板損傷と言っても、図の様にさまざまなタイプがあり、手術が適切かどうかは状況にもより、それぞれの患者さんとよく相談をして決める必要があります。できるだけ納得のいく治療法と一緒に考えていきましょう。

図 半月板の断裂形態



出典:「半月板損傷治療にかかわるbiology」船橋整形外科病院 福田秀明より

整形外科部長

太田 浩史
おおた ひろし

お問い合わせ
整形外科外来
0261-62-3166 (14時~17時)



循環器内科シリーズ

第8回



不整脈②「徐脈性不整脈」

心臓は、おおむね1分間に60回から100回で規則正しく拍動しています。睡眠などリラックスすると50回台に低下し、運動や緊張したときは100回を超えます。規則正しく拍動するには、命令が出て心臓全体に伝わっていくことが必要です。

図にあるように、初めに右心房の「洞結節」から電気命令が発せられ、心房に伝わった後に中継点の「房室結節」と「ヒス束」を介して心室に伝わり、心臓が1回拍動します。この命令伝達経路(正式には刺激伝導系と言います)の異常により、正常な脈拍数の範囲を下まわり、脈拍が少なくなることが、さまざまな症状をきたす状態を徐脈性不整脈といいます。

種類

徐脈の原因となる主な病気は、二つあります。

①洞不全症候群

心臓の脈拍数を決定する洞結節の障害で、正常な拍動のリズムを作れなくなる病気です。いくつかタイプがありますが、代表的なタイプは心房細動(10月号で紹介)に併発する洞

前回の心房細動に引き続き、今回は脈が遅くなる(少なくなる)不整脈について紹介します。

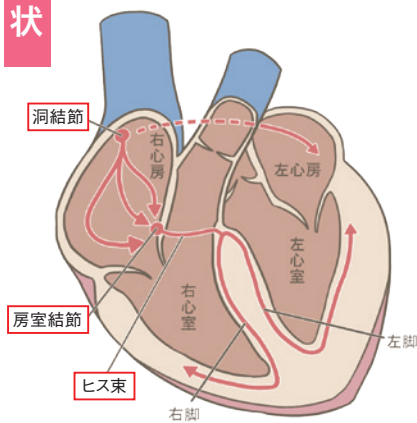
不全症候群です。心房細動中は、頻脈のため動悸が強く、頻脈停止時に洞結節からの命令がなかなか出ないために、一時心臓が止まるほどの徐脈となります。

②房室ブロック

心房と心室の間の伝導路である房室結節・ヒス束の障害により、心房から心室への電気の流れが途絶えることで徐脈になります。

症状

症状は、脈拍が極端に遅くなることで生じます。脳血流が減ることによって「めまい」「眼前暗黒感」「失神」を生じます。また、全身の血流量が低下することで心不全(だるさや息切れ、浮腫など)を生じることもあります。脈拍数の異常



図…心臓内部

治療

や脈の乱れによる動悸や胸部不快感もあります。脈拍数が少ないことに気づいて発見されることもあります。

残念ながら脈拍を増やす薬剤はなく、ペースメーカーが唯一有効な治療です。ペースメーカーで、脈拍数を維持できるようになり、めまい・失神や心不全症状は改善します。手術が必要ですが、局所麻酔で1〜2時間で終わります。

ペースメーカー植込み後は、通常の生活に戻ることができます。年に数回の通院が必要です。最近のペースメーカーは、電話回線を介して作動状況が病院に定期送信(遠隔モニタリング)されますので、動作状況や不整脈の出現などを病院の専門職員が随時確認できます。

当院では、ペースメーカーにともなう心配事の相談に応じる看護師・臨床工学技士など専門職員も充実しており、安心してペースメーカー埋込み後の生活が送れるような体制を整えています。

お問い合わせ

循環器内科外来

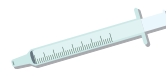
0261-6213166 (14時〜17時)

診療部長
循環器内科部長

ひがしかた たけお
東方 壮男

子宮頸がんワクチン接種のご案内

今年度から、子宮頸がんワクチンの公的負担による接種が開始されました。当院では、このワクチン接種対象者で接種を希望される方は、**予約制**で受け付けを行います。当院ホームページ「おしらせ」覧、またはQRコードから「子宮頸がんワクチン接種のご案内」の1～6を必ずご確認の上、ご予約の電話をお願いします。



小児科外来	今年小学校6年生から中学校3年生
内科外来	今年高校1年生とキャッチアップの対象者(平成9年度生まれから平成17年度生まれで過去接種を行っていない方、もしくは子宮頸がんワクチンは合計3回接種のところ、過去1～2回しか接種していない方)
持ち物	自治体からの予診票(事前の記入をお願いします)、母子健康手帳
予 約	0261-62-3166(代表) 14:00～17:00の間にお問い合わせください

当院は、土地柄I/U/Jターンで就職をされる方が多く、このコーナーで紹介させていただきます。

私は長野県で就職しました！ 山梨県の学校を卒業後、長野県へ戻り 就職をした栗原綾さんに質問しました！



Q1. どうして長野県で就職しようと思ったのですか？

生まれ育った地域で医療に貢献し恩返しがしたいと思ったから出身の長野県に戻って就職しようと決めました。

Q2. 就職先として当院を選んだきっかけは何ですか？

祖父母が、あづみ病院に通院をしていて、「職員みんなが優しい」ということを耳にしていました。また、中学生の時に職場体験でお世話になったり、患者として受診する中で、地元からの信頼がある病院だと感じ、その一員になりたいと思ったのがきっかけです。

Q3. 病院見学の時には、どんな印象をもちましたか？

患者として受診した時と、病院見学で職員の方と会話をしたときの雰囲気が同じで、改めて「ここに就職したい!」という気持ちが高まりました。

Q4. 入職する前の印象と実際働いて感じたことは何ですか？

建物も新しくなり、規模が大きな病院だという事は入職前から感じていました。しかし、北アルプス圏域の医療を担う重要な病院だということを、就職してから知り驚きました。

Q5. あづみ病院に就職してよかったと思えることは何ですか？

先輩がいつも声をかけてくれることです。わからない事や、聞きたいことがある時に、嫌な顔せずに聞いてくれ、アドバイスしてくれます。先日から夜勤が始まったのですが、先輩が常に声をかけてくれます。



100円ショップなどで売られている「電子レンジ用蒸し器」を使った簡単レシピです。深皿でも代用できます。簡単に美味しく野菜もタンパク質も摂取できます。余り物の野菜なども入れてお好みの蒸し野菜を作ってみてくださいね！

電子レンジで簡単蒸し野菜

材料(1人分)

もやし	80g	さつまいも(皮付きのまま)	
豚ロース肉(今回はしゃぶしゃぶ用薄切り)	60g	5mm厚にスライスする)	50g
しめじ(石づきを取り大き目にほぐす)	20g	塩少々	日本酒(料理酒)少々
人参(ピーラーで薄切りにする)	30g	ポン酢やドレッシングなど	
ブロッコリー(小房に分ける)	60g	お好みの調味料	

作り方

- ① 容器に水洗いしたもやしをたっぷり敷き詰めて上に豚肉をひろげて重ねる。
- ② しめじ、ブロッコリー、さつまいも、人参を肉の上に彩り良く敷き詰める。
- ③ 上から酒、塩を少々振りかけ蓋をして500wで5分加熱する。
※食材が硬い場合は更に2-3分加熱する。
- ④ 皿に取り分けポン酢などお好みの調味料を用意したら完成。



栄養素量(1人分)

エネルギー	271Kcal
たんぱく質	20.7g
塩分	0.4g

まつざわ はるか
調理師 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)

2022 11月 November

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			

2022 12月 December

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

●11/13(日)

本院(大北南部地区)

●11/6(日)

白馬診療所(大北北部地区)

閉院のお知らせ

平成27年4月以来、7年以上にわたり診療をしてきました北アルプス医療センターあるぷすメンタルクリニックですが、令和4年12月9日をもって閉院することとなりました。

なお、今後の診療などご不明な点につきましては、下記までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

北アルプス医療センターあるぷすメンタルクリニック TEL:0263-39-6868

「宝の箱」

よりよい病院になるために、患者さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。

ご意見・ご要望

<食事について>

入院して2週間たちますが、食事があまりおいしくなくてびっくりしています。調整食ではありますが、もう少し食べる人の側に立って味や内容の工夫をしていただけませんか。

薄味にするにしても出汁や酸味、辛みなどで食欲の出るおかずを希望します。

お返事

食事の味が悪いというご指摘、誠に申し訳ございません。“食べる人の側に立って”とのお言葉も、患者さまにそのように思わせるような食事になっていたことを栄養科スタッフでしっかりと受け止め反省し、薄味・調整食であっても少しでもおいしく食べていただけるよう工夫し実行していきたいと思えます。

“出汁や酸味・辛み”も薄味調理の基本になる点です。いま一度基本に立ちかえり、献立作りをしたいと思えます。貴重なご意見ありがとうございました。(栄養科責任者)

その他のご意見は、正面玄関入った返答コーナーに掲載しております。

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。

求人募集
開始

求人情報

【令和5年度新規採用】

- 医師
- 薬剤師
- 看護師・保健師
- 介護福祉士・看護補助者
- 言語聴覚士

【中途採用】

- 医師
- 看護師・保健師
- 介護福祉士・看護補助者

【勤務地】

北アルプス医療センターあづみ病院



☎ 0261-62-3166



詳しくは↑

編集
後記

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、みなさんはどの秋を堪能されていきますか?私は、買い物中にどうしてもシャインマスカットの鮮やかなエメナルドグリーンに心惹かれてしまいます。紅葉の美しい季節となりましたが、体調を崩されないように気を付けてください。(K.A)

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

11月担当医表

(○日)は、今月の診療日を表しています。

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下さい。
※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。

2022年11月1日現在

診療科目	曜	月	火	水	木	金	第1土	第3土
内科						美谷島杏子(初診)		
循環器内科		麻生真一(初診) 富田 威 東方壮男 百瀬智康	東方壮男(初診) 富田 威 桑原宏一郎(予約制)	百瀬智康(初診) 富田 威(2.16日) 東方壮男 麻生真一	春原大輔 (予約制)	東方壮男(初診) 富田 威 百瀬智康 麻生真一	百瀬智康 (初診) 東方壮男	麻生真一 (初診) 東方壮男
消化器内科		中村麗那(初診) 天野仁至		村木 崇	天野仁至(初診) 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～)	岡田光代 池川香代子	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	林田研介 藤原舜也	林田研介 藤原舜也	林田研介 (初診)	藤原舜也(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		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					
専門診療 (予約制)		田中榮司(14.21.28日) (肝臓)	戸塚諭志 (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)	高松良太 (リウマチ・膠原病)
循環器病センター (予約制・午後)					心不全診療(17日) 看護 デバイス診療 + 専門外来			
精神科		中村伸治 春原隆史 樋端佑樹(28日)	荻原朋美 春原隆史 古屋昌宏	中村伸治 小野昌大 鬼頭 恒(午前)	荻原朋美 中村伸治 春原隆史 村田志保	荻原朋美 中村伸治	中村伸治 春原隆史 白石 健	
初診(午前)/認知症診療 (予約制)		輪 番	輪 番	輪 番	輪 番			
小児科		午 前 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)		
一般外科		江原毅人	本山博章	木村 大	本山博章	江原毅人	木村 大	
呼吸器外科		花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣	
形成外科(予約制)			常川主裕(13:00～)					
乳腺 (予約制)				網谷正統(2.16.30日) 大場崇旦(9日)				
甲状腺 (予約制)						伊藤研一(4.18日) 金井敏晴(11.25日)		
心臓血管外科 (受付15:00まで)				信 大(14:00～)				
整形外科		ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来						
初診 (受付10:30まで)		中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	中村恒一(手・肘) 太田浩史(下肢 輪番) 狩野修治	伊藤慎太郎 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)		小田切優也	向山啓二郎 伊藤慎太郎 高橋 淳(15.29日)	向山啓二郎 太田浩史 小田切優也	中村恒一	狩野修治 政田啓輔	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)		石垣範雄(予約制) 畑 幸彦(予約制)	手術日	石垣範雄(初診)	手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(予約制)	畑 幸彦 (予約制)	
皮膚科 (受付10:00まで)		芦田敦子	小口美抄枝			諏訪 学(4.18日) 高沢裕子(11.25日)		
泌尿器科			平林直樹 (再診の予約のみ)	増山玄天(2.16.30日) (初診受付10:30まで)	宇田津治彦 (初診受付10:30まで)	平林直樹 (再診の予約のみ)		
女性骨盤底医学センター (予約制)				ストーマ外来 (予約制) ※看護専門外来				
産婦人科(予約制)		横川裕亮		西澤 理(9日)	時光亜希子			
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 寺島紀子(9:30～) (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					小松大祐(午後)			
麻酔科 (予約制)		小林浩一 (ペインクリニック)	相場一馬(輪番) 小林浩一 (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)		畑 幸彦	畑 幸彦	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	石垣範雄	
歯科口腔外科		長汐沙千穂 西牧史洋	手術日 (急患対応は要相談)	長汐沙千穂 西牧史洋	長汐沙千穂 西牧史洋	長汐沙千穂 西牧史洋	西牧史洋	長汐沙千穂
緩和医療外来 (予約制)			花岡孝臣(8日) 武岡康信(15日) 間宮敬子(22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	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	下里修一	下里修一 木村知子	下里修一 木村知子
人工透析 リハビリテーション科						

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 (予約制)	小笠原紘輔	中村伸治(1.15日) 小笠原紘輔(29日) 8.22日休診	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔	小笠原紘輔
--------------	-------	--------------------------------------	-------	-------	-------	-------

きずな

2022年
11月号 vol.429
毎月1日発行

発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田3207-1 TEL:(0261)62-3166(代) JA長野厚生連北アルプス医療センター あづみ病院
発行責任者:事業所長 畑幸彦 編集:きずな編集作業部会 <https://www.azumi-ghp.jp/> 印刷:PO印刷(株)



この印刷物は環境保全のため、
ベジタブルオイルインクを使用しています。