

あなたの生命の側にいつも私たちはいます

クローバーだより

医師からのメッセージ

COPD患者さんの栄養療法

呼吸器内科医長、アレルギー科医長 米光 純子

- スタッフの横顔
「透析センター」
- 読むおくり
「冬の2大ウイルス感染を予防しよう」
- カラダに優しい健康レシピ
「きのここと焼きしゃぶ」
「減塩すだちおろしポン酢」
- 素敵な仲間たち
「玄関にある、綺麗な菊の花を
ご提供いただいています」

医療法人 清和会
長田病院 広報誌

2015年11月発行

Vol.48

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

医療法人 清和会 長田病院広報誌 クローバーだより Vol.48 | 2015年11月発行 | <http://www.seiwakai.info>



医療法人 清和会 長田病院

〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1

TEL : 0944-72-3501 FAX : 0944-72-5027



日本医療機能評価機構認定病院
日本経営品質賞 経営革新推進賞
慢性期医療認定病院



- ・救急告示病院
- ・労災保険指定病院
- ・身体障害者福祉法指定
- ・指定自立支援医療機関（更生医療・腎臓）
- ・福岡県禁煙宣言登録施設
- ・福岡県子育て応援宣言登録事業所

医療法人 清和会 関連事業所



三橋長田医院
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 213-1
TEL : 0944-72-4171 FAX : 0944-72-5577



訪問看護ステーション 花水木
〒832-0823 福岡県柳川市三橋町今古賀 213-1
TEL : 0944-75-1270 FAX : 0944-75-1269



認知症対応デイサービス からたち
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 784
TEL : 0944-75-6310 FAX : 0944-75-6310



グループホーム つくだ
〒832-0051 福岡県柳川市佃町 793-1
TEL : 0944-75-6330 FAX : 0944-75-6330



介護老人保健施設 シャンティ
〒839-0242 福岡県柳川市大和町豊原 521-7
TEL : 0944-72-3508 FAX : 0944-72-1705



長田病院ケアプランサービス
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町 523-1
TEL : 0944-72-5390 FAX : 0944-75-6572

医療法人清和会 関連事業所 アクセスマップ



電 車・・・西鉄柳川駅下車（車で約10分）
自動車・・・九州自動車道「みやま柳川IC」（約20分）
バ ス・・・水の郷より福祉巡回バス（両開線西ルート）（約8分）

診療時間

月曜日～金曜日	8:30～12:30（午前の受付12:00まで） 13:30～17:30（午後の受付17:00まで）
土曜日	8:30～12:30（午前の受付12:00まで） 13:30～15:30（午後の受付15:00まで）
日曜日、祝日	休 診・急患のみ

※急患の方はいつでも診察いたします。
※時間外・休診日については、救急外来にて24時間体制で対応します。

病院理念

私たちは、地域と連携した専門医療を提供し
患者さまとご家族の安らぎを確保します

基本方針

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、患者さまと共に満足と納得の医療を目指します

私たちの志

創意と真心で 日本唯一の内科病院になる



医師からの
メッセージ

Ishi kara no message

COPD患者さんの栄養療法

米光 純子

医療法人清和会 長田病院
呼吸器内科医長、アレルギー科医長



▲正しい栄養療法を行うことは、
呼吸に使う筋肉を強め
体力を維持することにつながります。

はじめに

一般的に健康者の場合、呼吸運動に必要とするエネルギーは一日150kcal程度とされています。しかし、呼吸器疾患で呼吸数が2倍になると必要エネルギーは4倍(600kcal)、3倍になると10倍(1500kcal)に達する場合もあると言われています。ここ近年増加してきているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の患者さんの栄養療法について考えたいと思います。COPDの患者さんでは、病気が進行すると体重の減少が見られます。栄養療法を行うと、寿命が長くなるといわれており、在宅酸素療法や薬物療法と同じくらいCOPDの悪化を防ぐために大切です。

なぜ体重減少が起こるのか?

エネルギー代謝の亢進

COPDの患者さんでは、呼吸が荒くなり、呼吸運動によって消費するエネルギーが増えてしまいます。結果、エネルギーを使わない安静にしている時でも健康な人よりエネルギーを多く使い、体重が減少します。体重が減少すると下図のように生命予後(寿命)が悪くなると言われています。

食べる量が減る..

摂取エネルギーの低下

食べ物を噛んだり、飲み込む際に呼吸が乱れたり、食事によりお腹が大きくなると息が苦しくなります。どうしても食べる量が減少します。結果、体重が減ってしまいます。



▲米光医師

を取り入れたり、マヨネーズ(脂質)を使用した料理を取り入れることで、摂取のカロリーを上手にアップさせることができます。

エネルギーを効率よくとる工夫

○調理に油を上手にとり入れる。

油は9kcal/g、糖質(4kcal/g)たんばく質(4kcal/g)に比べてエネルギー量が高い食品です。毎日の献立に炒め物や揚げ物の料理を取り入れるなど、油を上手に利用しましょう。

- 粉ふき芋(40kcal)→ポテトフライ(135kcal) (じゃが芋:50g)
- じゃが芋(180kcal)→スープ(食材含む)(310kcal) (じゃが芋:112g)

○たんばく質の摂取を心がけましょう。

たんばく質とは肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品等のごとで筋肉や体組成(血液、

臓器、髪、皮膚)の素となるものです。たんばく質の摂取が不足すると筋力が低下するため、呼吸筋の低下にもつながります。呼吸筋の低下が起こると、呼吸苦を助長してしまつ危険性もあるので、筋力の低下を防ぐためにもたんばく質の摂取を心がけましょう。

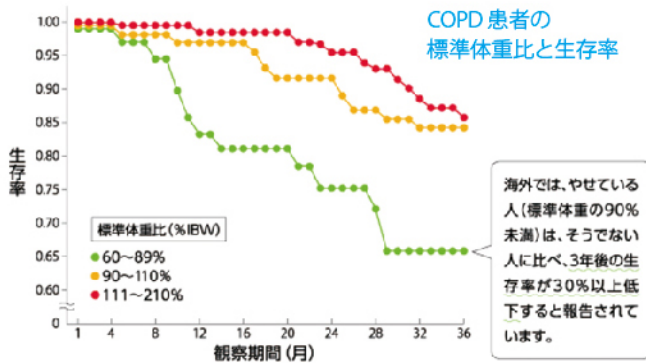
○間食を積極的に摂りましょう。

《間食として好ましいもの》

牛乳や卵で作られたもの(例:プリン、菓子パン、シークリーム)→たんばく質も同時に摂取できます。

- チョコレート(75g/枚:557kcal) (1個/170kcal)
- グラスケット(28g/3枚:146kcal)
- ヨーグルト(100g/90kcal)
- アイス(120g/270kcal)

COPD患者の
標準体重比と生存率



Wilson, DC, et al. Am Rev Respir Dis, 139:1435-1438, 1989より改変

「【知恵編】栄養療法が大切な理由」,
<<http://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/nutrition/01.html>>参照 2015-10-20

その他の原因
気分が落ち込み、食欲が低下して、痩せてしまつこともあります。その他、メカニズムが解明されていませんが、体重を減らす血液成分の1つ「フィブリン」という物質が増加していたり、体重を増やす脂肪組織から分泌されるレプチンという物質が減少していることが知られています。

COPD→十分な栄養をとりましょう

COPDの方は代謝が亢進しているの
で体のエネルギー源として1日に2000~2400kcalが必要です。(体重60kgの人で安静時エネルギー量が1600kcalの場合、その1.5倍の2400kcalが目標となります。)食事+リゼラート

《控えたい食物》

胃にガスが溜まりやすいものは、食欲が低下し、横隔膜の運動を制限しますので、避けましょう。ビール炭酸飲料、さつま芋などです。

塩分の多い食品も控えましょう。COPD患者さんの心臓に負担をかけます。漬物、汁物、麺類、加工食品、インスタント食品などです。

《食事上の注意点》

COPDの患者さんは水分をとると痰が出やすくなり、気道の衛生を保てますので、意識して水分を補給するようにしましょう。むせやすく飲みにくい場合には、野菜ジュースなど濃い飲物がおすすです。ただし重症のCOPDで心不全を合併している場合は塩分、水分制限が必要です。主治医に相談して下さい。

また軽症のCOPD患者さんで、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を併発した場合にも、食事制限が必要ですので、主治医に相談して下さい。

以上の適切な栄養管理で、呼吸に使う筋肉を強め、体力を維持しましょう。これによってかぜなどの感染症による急性増悪を予防し、また呼吸リハビリテーションの十分な効果が期待できます。

～ 冬の2大ウイルス感染を予防しよう ～

感染防止対策室 平川 五月

❄ インフルエンザウイルス

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれがありますので、原因となるウイルスを体内に侵入させないこと、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



外出先から帰宅した時や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう。



くしゃみや咳が出るときは咳エチケットを心がけましょう。
※咳エチケットとは・・・？
周囲にかからないように顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆うこと



のどの粘膜の防御機能を低下させないため、室内は適切な湿度(50%～60%)を保ちましょう。



予防接種(ワクチン)を受けましょう。

❄ ノロウイルス

冬の到来を感じる頃から、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が多く発生します。強い感染力と多岐にわたる感染経路があり、特に療養者、高齢者や乳幼児が感染した場合は重症化する恐れがあります。

❶ ウイルス感染予防のためには、正しい手洗いが重要です。



①流水で手を洗いハンドソープを取り泡立てる ②手のひらと甲を洗う ③指の間を洗う ④親指を洗う ⑤手首を洗う ⑥指先と爪の間を洗う ⑦流水でよく洗い流す ⑧手を拭き乾燥させる

ノロウイルス食中毒予防4原則

- ①持ち込まない(調理場に持ち込まない)
- ②拡げない(調理場を汚染させない)
- ③加熱する(加熱して、死滅させる)・・・
食材の加熱は、85～90℃で90秒以上
- ④つけない(清潔に調理)

読む おくすり
Yomu okusuri

カラダを守る医療講座

STAFF × SMILE 患者さんご家族の一番の支援者となるべく、真心をもって頑張っているスタッフをご紹介します



透析センターの特色・強み

- 1 安全で安楽な透析を行い、患者さんのQOLの向上に努めます。
- 2 高品質な透析医療を提供する為、チーム医療を(医師、臨床工学技士、看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、医療相談員、医療事務)実践しております。
- 3 月曜日から金曜日まで(祝日除く)腎臓内科医が常駐しています。
- 4 当院は、急性期病床・地域包括ケア病床・療養型病床を併設しており、患者さんの病状に応じた対応を行っているため、安心して療養できます。
- 5 帰省・旅行・出張で柳川へおこしの際の臨時透析にも対応しています。(※事前に予約が必要です)
- 6 透析センター内に食堂を配置しており、透析前後のくつろぎの場としてご利用いただいています。
- 7 ご希望の際は、食事の提供も行っています。
- 8 患者さん主催の腎友会活動を活発におこなっています。

透析センターでは慢性腎不全患者さんの透析導入期から透析維持期までをサポートしています。患者さんが疾患をよく理解し、安心して透析療法を継続していけるよう、病態や治療について説明しています。

透析センターで行っている治療内容は、血液透析、シャント不全に対しては、造影検査(シャントDSA)、経皮的血管形成術(シャントPTA)や潰瘍性大腸炎治療の白血球除去療法や難治性腹水症治療の腹水濾過濃縮再静注法を行っています。また毎月定期的に行っている胸部レントゲン、血液検査のほかに、胃カメラ、大腸カメラ、エコー、骨塩定量、などの検査を実施し、合併症の早期発見に努めています。その他、呼吸器専門医師による画像診断、糖尿病専門医師による診察も行っております。



スタッフの横顔

Staff no yokogao

長田病院で働く人たちの
部署のご紹介

透析センター

安全で快適な透析治療を行えるように、綿密な連携のもと、日々業務に携わっています。



／ありがとうございます／

玄関にある、綺麗な菊の花を ご提供いただいています



▲大藪敏彦さん

今回は、いつも菊を玄関に提供して下さる、大藪敏彦さんをご紹介します。

平成 22 年から毎年玄関にこの時期、見事な菊があるのにお気づきでしたか？

菊は元々邪気を払う、延命長寿の縁起の良い花です。入院生活や通院の中で、少しでも心の癒しになるようにと、柳川市在住の大藪さんからお借りする形で、当院玄関に菊を展示しています。

大藪さんは菊を作り始めて 30 年になるそうです。今年は約 150 本、50 種類の菊を育てられたそうです。「長い時間かけて育てた菊がきれいに咲いた（咲いた）」

時が一番楽しい。」とおっしゃっていました。

菊は日照時間が短くなると、花を咲かせる準備にはいります。満開の時期を調整する工夫（シェード処理）を行い、花の大きさを揃え、各位置ごとに予定どおりの高さに開花させるには高度の技術が必要です。

自宅では満開の時期、お知り合いの方があつまって、食事などしながらお花見会があるそうです。

ゆっくり菊を眺めると、日常で忘れがちな「清浄」の心が蘇ります。大藪さん、今年も見事な菊をありがとうございました。



▶玄関を彩る菊の花



▶大藪さんのご自宅風景



※今号の「柳川ぶらり散歩」は休載させていただきます。

素敵な
仲間たち

Suteki na nakama tachi

きのこ焼きしゃぶ ～減塩すだちおろしポン酢♪～

つくりかた

材 料
(2人分)



- ・しゃぶしゃぶ用牛肉…150g
- ・こしょう…少々
- ・まいたけ…100g
- ・えのき…100g
- ・大根…200g (8cm位)
- ・ねぎ…2本
- ・すだち…1個
- 減塩すだちポン酢
- ・水…50cc
- ・しょうゆ…15cc
- ・お酢…10cc
- ・すだち汁…5cc
- ・昆布…1枚

step.1



昆布は表面をさっと洗います。鍋に水・しょうゆ・お酢・昆布を入れ火にかけて煮立てきたらすだち汁を加えて火を止め冷まします。

step.2

まいたけ・えのきは石づきを取りさきます。ねぎはななめ切りにし、大根は皮を剥き、おろして水気をきります。

step.3



フライパンに牛肉を1枚ずつ広げてコショウをし、両面をさっと焼きます。

step.4



step.3 と同じフライパンで、まいたけ・えのきを並べて中火にかけ、油を使わずにソテーします。

step.5



皿に牛肉・まいたけ・しめじを盛り合わせて大根おろしをのせ、step.1 のすだちポン酢を回しかけます。ねぎをちらし、半分に切ったすだちを添えて完成です。

すだちを
直前に絞ってから
食べましょう♪

ひとくちメモ

まいたけの優れた栄養素

まいたけは肌荒れを防ぐビタミン B2 やメラニンの色素を抑えるチロシナーゼ阻害物質も含まれており、美肌効果抜群の食材です。また、β-グルカンという免疫力を高めて老化防止・抗がん作用がある成分が含まれています。水溶性の食物繊維ですので水洗いを避け、濡れ布巾で汚れを落してさっと火を通して食べられるといいですね。

今回のメニューは、食べる直前にすだちを絞って食べると、酸味が塩味がひきしまりおいしく減塩することが出来ます♪

カラダに優しい
健康レシピ

Karada ni yasashii kenkou recipe



栄養士
田中 宏枝

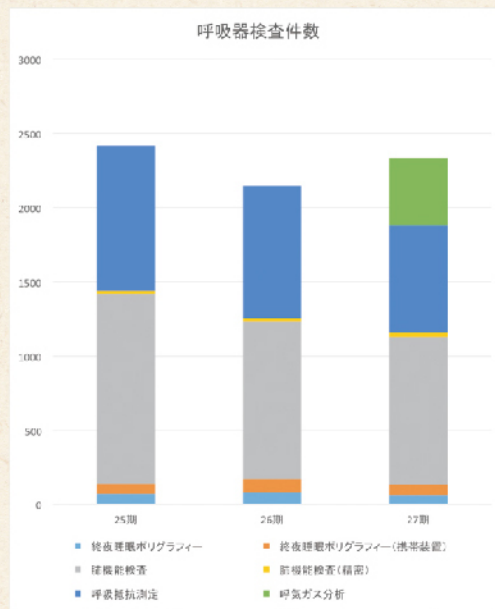
長田病院の栄養士が、体に良いお料理をご紹介します

クリニカルインディケーター

クリニカル・インディケーターとは、病院の様々な機能や実績を数値化し、適切な指標を用いて客観的に表したものです。これらを分析し、改善することにより医療サービスの質の向上を図るものです。

当院では呼吸器疾患や睡眠障害の診断の向上に貢献するために、様々な検査装置を導入しています。睡眠時無呼吸症候群の診断には、自宅で検査可能な簡易式睡眠ポリグラフ装置や、精密検査目的で入院にて実施する睡眠ポリグラフ装置での検査を実施しています。また喘息や COPD 等の診断には、従来の肺機能検査装置に加えて、呼気内の一酸化窒素を計測する装置や肺の末梢気道の抵抗値を計測する装置など、最新の検査装置を導入して診断治療に貢献できる体制を整えています。

	25期	26期	27期
終夜睡眠ポリグラフィー	71	82	58
終夜睡眠ポリグラフィー(携帯装置)	71	85	78
肺機能検査	1,277	1,065	994
肺機能検査(精密)	20	23	27
呼吸抵抗測定	979	895	720
呼気ガス分析	—	—	459



世界 COPD デー

今年の世界 COPD デーは11月18日(水)です。当院は以前より、COPD 啓発に向け活動を行っています。肺の生活習慣病である COPD は呼吸器のみならず、全身に影響を及ぼす重篤な疾患です。厚生労働省の統計によると2014年の COPD による死亡者数は16,184人で、全体としては増加傾向にあります。COPD は20年以上の喫煙歴を経て発症する病気です。日本でも20年以上の喫煙率上昇の影響が COPD の死亡率を高めていると考えられます。喫煙率が高く、喫煙開始年齢が若年化している日本では、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。最近では女性の喫煙率も高くなりつつあるので、今後は女性の患者数が増加すると考えられます。

◆ ◆ 肺年齢チェック体験イベントを行います ◆ ◆

実施日：2015年11月21日(土) 10:00～16:00

会場：「第11回柳川よかもんまつり」柳川市有明地域観光物産公園内

内容：肺年齢測定体験

無料ですので、この機会に肺年齢チェックを体験しませんか？

※肺年齢とは、見た目では判らない“肺の健康を知るヒント”です。同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認できます。呼吸機能は、20歳前後をピークに加齢とともに低下します。肺年齢を知ること肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙、呼吸器疾患の早期発見・早期治療に役立ちます。

当院呼吸器内科では肺機能検査や胸部 CT 検査での早期発見も可能です。禁煙の相談・治療、COPD の精査加療も行っていますので、お気軽に御相談ください。



市民公開講座を 開催しました

9月5日(土)14時より、「これまで進んだ肝臓病の治療」をテーマに市民公開講座を開催しました。「これまで治る、これまで楽になった B 型・C 型肝炎治療」を久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門准教授、福岡県肝疾患相談支援センターセンター長の井出達也先生に、「早くみつめて早くやつつけよう肝臓がん」を久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門准教授黒松亮子先生にご講演頂きました。120名の参加者でした。質問も多数あり、有意義な時間となりました。



寺子屋健康塾のお知らせ

当院では出前市民健康講座として、「寺子屋健康塾」を開催しています。10月は「アロマで癒しと健康」について行いました。今後の予定は、

● 11月14日(土) 14時～ 水の郷 和室

「自宅での介護の仕方知っておきたいアレコレ」

● 12月5日(土) 14時～ 水の郷 視聴覚室

「がんについて」

いずれも無料です。公開講座と異なり、直接質問したりアドバイスも受けられますので、ぜひふるってご参加ください。



▲10月の寺子屋「アロマ」

長田病院30周年記念「コンサートの お知らせ

実施日：2015年12月19日(土)

14時開演(13時45分開場) 予定

場所：長田病院1階 リハビリ室

参加費：無料

長田病院30周年の記念行事として、ヴァイオラ奏者 Claude LEONG(クロード ルローン)さん、能宗 LEONG 美佐子さん、フルート奏者の清水信貴さん、ピアノ奏者の永田郁代さんによるコンサートを開催します。

世界的演奏者の生演奏が聞ける特別な機会です。皆さん楽しみにお集まりください。





午前		月	火	水	木	金	土
	肝臓	森田 恭代	長田 英輔	長田 英輔	長田 英輔	森田 恭代	森田 恭代
	胆道・膵臓			岡部 義信	森田 恭代		担当 ※第2・4・5曜日
	消化器	長田 修一郎	中山 雅春				中村 徹 ※第1・3曜日
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	古波倉 允
	内視鏡・大腸	古波倉 允	河野 弘志	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	鶴田 修
	呼吸器	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	木下 正治	今村 陽平 ※第3・4曜日
		東 公一	外山 貴之	嶋田 知生	井上 譲	今村 陽平	樋口 英一 ※第1・2・5曜日
	循環器	西 義勝	西 義勝	西 義勝		西 義勝	島松 文恵
	糖尿病	永嶋 美穂	永嶋 美穂	永嶋 美穂	大武 英津子	於保 美千代	西 義勝
						永嶋 美穂	
	脳卒中外来	谷脇 考恭		坂井 英生			

午後		月	火	水	木	金	土
	肝臓		森田 恭代		森田 恭代		
	消化器	担当医		長田 修一郎		中山 雅春	中村 徹 ※第1曜日 長田 修一郎 ※第2・3・4・5曜日
	内視鏡・胃	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	古波倉 允
	内視鏡・大腸	古波倉 允		古波倉 允	古波倉 允	長田 修一郎	鶴田 修
	呼吸器	東 公一	外山 貴之	米光 純子	島松 文恵	今村 陽平	井上 譲 ※第1・2・3・5曜日
		嶋田 知生		井上 譲 ※休め	井上 譲		今村 陽平 ※第4曜日
	糖尿病	於保 美千代	於保 美千代	於保 美千代	大武 英津子	森田 恵子	
午後	腎臓内科		長田 暁子	中村 奈央			
	健診・内科	担当	担当	担当	担当	江森 幹子	担当

平成27年10月20日現在

外来担当医一覧

※都合により変更になる場合もあります。詳しくはお問い合わせください



当院と連携し患者さんをサポートする関連事業所からのお知らせです



関連事業所からのお知らせ

認知症対応デイサービスからたち

いい日、いい日、
毎日あったか介護ありがとう

「11月11日は介護の日」というのを皆さんご存知ですか？介護についての理解と認識を深めるために「いい日、いい日」にかけて、平成20年に厚生労働省が「介護の日」と決められました。「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」と、覚えやすく親しみやすい語呂合わせになっているそうです。

からたちでは介護について理解と認識を深めて頂けるよう、地域へ出掛け、交流する機会を増やしています。最近では高畑公園や清水山散策、大川昇開橋見学に行ってきました。外で見かけたら優しく声を掛けて下さいね。施設見学、体験利用など随時受け付けておりますので、いつでもからたちまでご相談下さい。



●訪問看護ステーション花水木

お申し込みは、訪問看護ステーション又は主治医、ケアマネージャーにご相談下さい。

●長田病院ケアプランサービス

居宅介護サービス等でご利用の際、お気軽にご相談下さい。

グループホーム つくだ

笑顔あふれる敬老祭

つくだでは、9月13日の日曜日に敬老祭を開催しました。今年もたくさんのご家族の方に参加して頂き、楽しくお祝いをする事ができました。

一年間の行事を写真のスライドショーで思いだし、ご家族に入居者の方の日頃の笑顔を届けました。1階ではクイズやカラオケでみなさん一緒に楽しく歌をうたいました。2階では、ご家族の方にピアノ演奏やエプロンシアターをして頂き、とても好評でした。今年の敬老祭も皆さんの長寿を祝う楽しい会となりました。



三橋長田医院

恒例のお茶会を行いました

今年も暑い中受診して下さる皆様へ和菓子と冷たいお茶のおもてなしです。毎年行っていますが、一日限定の為「毎月来ているのに初めてでした。」と喜んで頂くことも多いです。患者様とのコミュニケーションの場として、今後も継続していきます。



介護老人保健施設 シャンティ

療養棟で
シャンティ祭りを
開催しました！

9月27日(日)秋晴れの心地よい季節、2階・3階療養棟では、『シャンティ祭り』が開催されました。入所者60名、ご家族51名、杉森高等学校からの学生ボランティアもあり、たくさんの方にご参加いただきました。敬老の意を込めた長寿番付の発表と表彰では、104歳の女性入所者の方が最高齢として表彰を受けられました。また職員による出し物や、ご家族にも参加いただいたゲーム、介護教室などにより笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました。そのあとは、シャンティ栄養科が腕によりをかけた手作り屋台、スイーツプレートなどでゆっくりと過ごし、心もおなかも満たされ、入所者とご家族それから職員との距離もグッと近づいたように感じました。介護上の理由により、今施設入所をされている方でもご家族との繋がりを常に絶やさない支援を私たち職員は今後も心がけていきます。今回、ご参加いただいた皆さま、ご協力ありがとうございました。

