

はまかぜ

平成16年10月4日
広報紙 第27号
発行:市立御前崎総合病院
広報委員会

(題字 小野 錦泉)

災害時に備えて



病院、総合保健福祉センターの防災訓練が行われました。

パーキンソン病 って何？



「あれっ！少しおかしい？」

本人の自覚症状

手のふるえ

これは、パーキンソン病症状の中で最も自分で気がつきやすい症状です。座って手を膝の上においている時、あるいは、起立して手を腰の横においた時などに、手の指、手首に細かいふるえがおこります。いずれも、ふるえがおこるのはじっと安静にしている時で、手を動かすと止まってしまうことが特徴です。

動作が遅く緩慢、歩きにくい

手のふるえよりは、ずっと多い症状です。手足の動きが遅くなり、一つの運動を行うのに時間がかかります。例えば、ハシの使い方が下手になり食事に時間がかかる、あるいは歩き出すときに一歩がなかなかでない。歩き出しても、歩幅がせまく「ちょこちょこ」と小刻みな歩行で時間がかかるなどです。

家族の観察

パーキンソン病は、「患者さんを見て診断することができる」数少ない病気の一つです。家族の観察で病気がわかる症状がいくつかあります。

顔の表情

顔の表情が次第に乏しく、話をしている時、喜んだり泣いたりする時に表情が固くなり、また声が小さくなります。病気が進行すると、まるで仮面を被ったように表情が乏しくなります。

動作・歩行

色々な動作、行為が遅く、時間がかかるようになり、丁度、スローモーションの映画を観ているような動作となります。手足の動きは「ゆっくりで硬く」、歩き出しの一歩がなかなか出ず、歩行は小刻みとなります。

姿勢

右の絵のように前屈みの「猫背」となり、両腕を少し曲げた姿勢となります。これはパーキンソン病の特徴的な姿勢であり、「患者さんを見て診断することができる」病気と言われる由縁です。



「からだのどこがどうなるの？」

主な症状

「手のふるえ」、「手足の筋肉が硬くなる」、「動作が遅くなる」そして「姿勢の障害」の4つをパーキンソン病の四大症状と言います。

手のふるえ

パーキンソン病のふるえは非常に特徴があります。一つは、ふるえは「指と手首」を中心におこり、その格好は、その昔、薬を人差し指と親指で丸めて丸薬を作る動作に似ています。二つ目は、

安静にしている時におこり、手を動かすと止まってしまうことです。

手足の筋肉が硬くなる

患者さんの手あるいは腕を持って手首、肘を曲げ伸ばしすると、「カクカク」と歯車を回した時のような抵抗が感じられます。これは筋肉の緊張が増して固くなっているためです。

動作が遅くなる

この症状が最もパーキンソン病の患者を特徴づける症状です。「ハシで食事をする」、「茶碗をつかんで飲む」、「服を着る」あるいは「歩く」などと言った一連の動作・行為を行うのに時間がかかるようになります。パーキンソン病の患者さんを見ると動作がのろく、緩慢に見えるのはこのためです。

姿勢の障害

イスから立ち上がる、起立している時、そして歩いていて方向を変える時に身体のバランスを保てなくなり、転倒するようになります。転倒による思わぬ骨折をおこす原因であり注意が必要です。

「日常生活は？」

運動

パーキンソン病の三大治療は、「内服治療」、「外科治療」そして「運動療法」です。日常生活で、運動することは手足の動き、そして歩行の機能を高める上で大変に重要です。パーキンソン病の患者さんの運動の方法は、転倒に注意すること以外に少しコツがあります。運動については専門の医師そして理学療法士の指導を受けるほうがよろしいでしょう。



食事

食事の制限はありません。但し、肉、大豆など「タンパク質」に富む食物をとってからパーキンソン病薬を飲むと、その効果は減少しますので、食後、一時間ほどしてから内服するほうが良いでしょう。



「パーキンソン病の治療は？」

パーキンソン病は、薬による内服治療とさらには外科的治療があります。いずれも優れた治療効果があり、この点で他の似た病気と比較して大変に恵まれていると言えます。

内服治療

パーキンソン病の最も基本となる治療です。この病気は、ドーパミンという脳内の物質が足りなくなっておこる病気です。内服薬は、大別すると、足りなくなったドーパミンを補充する薬と、脳のドーパミンの働きを助ける補助薬の2つがあります。補助薬は足りなくなったドーパミンを補うのですから、その効果は絶大であり、正にパーキンソン病の特効薬となっています。

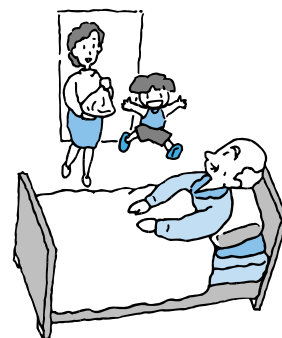


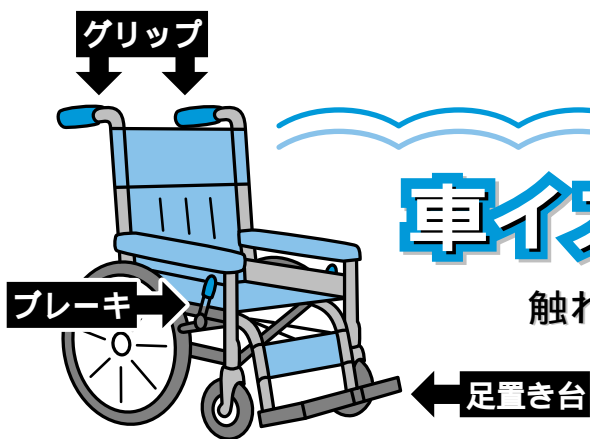
外科治療

内服治療を行っていてさらに治療が求められる時に行うのが外科治療です。さらに治療が求められる時というのは、長い年月の間に内服する薬の量が増え、その副作用がおこった時です。外科治療の目的は、パーキンソン病症状を改善させ、さらに内服薬の量をできるだけ減らし副作用のおこらない量で日常生活を長く快適に暮らせるようにすることです。

外科治療の方法は、心臓のペースメーカーのように、電極を設置して脳の特定部位を刺激します。この手術のためには精密な手術装置が必要ですが、間もなく本院に設置されることが決まっています。

外科治療に必要な入院期間は2～3週間程度で、年齢的には75～80歳が上限と考えています。詳しくは、脳神経外科のパーキンソン病外来（金曜日午前）に受診してお聞きください。（脳外科外来 TEL86-8513）





車イスをご利用される時に!!

触れて! 乗って! 誰でも扱えますよ
さあ、やってみましょう

イスの開き方

グリップ(にぎり)を持ち後輪を少し持ち上げながら左右に開きます。シートを途中で広げたら、上から押し下げます。



車イスの座り方

シートの奥までお尻をいれます。
足置き台を倒し、その上に足を乗せます。



ブレーキ

左右の車輪の前方にあり、一般的には手前に引くとブレーキが掛かり前方に押し出すと外れます。車イスに座る時、降りる時は必ずブレーキが掛かっている事を確認しましょう。



車イスの押し方

グリップを持ち、ゆっくりと押します。
足置き台に足が乗っている事、両手が車輪に当たっていない事を確認しましょう。



車イスから降りる

ブレーキをかけ足置き台をたたんでから立ちましょう。



車イスのたたみ方

はじめに足置き台をたたんでおきます。
シートの中央の前後をつまみ上に引き上げます。



平成 15 年度 病院事業会計決算

9月定例議会において、平成 15 年度病院事業会計決算が認定されました。

1 収益的収支

(単位:千円)

科 目	金 額	備 考
医 業 収 益	2,982,798	
入 院 収 益	1,659,109	延患者数 56,409人、1人1日当たり平均 29,412円
外 来 収 益	1,110,348	延患者数 150,800人、1人1日当たり平均 7,363円
他 会 計 負 担 金	70,000	救急医療等への一般会計負担金
そ の 他 医 業 収 益	143,341	人間ドック、健康診断等
介 護 収 益	363,130	
施 設 介 護 収 益	288,891	延利用者数 17,043人、1人1日当たり平均 16,951円
居 宅 介 護 収 益	20,801	延利用者数 2,176人、1人1日当たり平均 9,559円
居 宅 介 護 支 援 収 益	19,306	延利用者数 2,255人
そ の 他 介 護 収 益	19,482	施設利用者の自費負担分
他 会 計 負 担 金	14,650	介護事業への一般会計負担金
医 業 外 収 益	443,838	
受 取 利 息	178	預金利息
国 ・ 県 補 助 金	205,930	電源立地長期発展対策交付金・二次救急補助金
他 会 計 補 助 金	150,000	病院運営への一般会計補助金
他 会 計 負 担 金	67,400	高度医療等への一般会計負担金
そ の 他 医 業 外 収 益	20,330	電力給付金、職員宿舍使用料等
収 益 合 計	3,789,766	
医 業 費 用	3,554,928	
給 与 費	2,031,640	
材 料 費	685,633	薬品費 394,382千円、診療材料費 285,545千円 他
経 費	571,596	委託料 332,201千円、光熱費 62,846千円 他
減 価 償 却 費	233,506	建物、機械備品等の償却費
そ の 他	32,553	研究研修費等
介 護 費 用	324,112	
給 与 費	248,554	
材 料 費	23,258	給食材料費 12,414千円、診療材料費 8,469千円 他
経 費	39,947	委託料 20,921千円、賃借料 6,935千円 他
減 価 償 却 費	11,977	機械備品等の償却費
そ の 他	376	研究研修費等
特 別 損 失	13,678	過年度分診療報酬査定減
費 用 合 計	3,892,718	
当 年 度 純 損 失	102,952	

2 資本的収支

(単位:千円)

科 目	金 額	備 考
寄 付 金	711	
寄 付 金	711	篤志者寄付金
収 入 合 計	711	
建 設 改 良 費	231,202	
資 産 購 入 費	177,175	高額医療器械等
改 良 工 事	54,027	空調設備更新工事等
支 出 合 計	231,202	
収 支 差 引	230,491	

注) 資本的収入が資本的支出に不足する金額は、内部留保資金等で補てん

職 員 募 集

作業療法士 1名 (有資格者又は資格取得見込みの者)

臨床工学技士 1名 (有資格者又は資格取得見込みの者)

採用日 平成 17 年 4 月 1 日付

募集期間 平成 16 年 10 月 22 日応募締切

試験日 11 月 4 日予定

詳しくは、管理課 86-8511へお問い合わせください。



健康診断



心得帳



地域医療科長 小谷 仁人
内科内分泌代謝

糖尿病は皆さんもご存知のとおり、「痛くも痒くもない病気」です。健康診断でも受けなければまずみつかることはありません。健康診断の報告書に「糖尿病の疑いあり」と書いてあっても「今は痛くも痒くもないし」とか「きっと検査の前の晩、食べすぎたせいだ」とか都合のいい言い訳を思いついて病院に行かずに済ませてしまう人がたくさんいます。

このように糖尿病に関心をもたない人は御前崎病院の職員のなかにも何人かいるくらいですから、医療と関係のない方々はもっと関心がなくてあたりまえだと思います。そこで今回は糖尿病がどんな病気か少しお話しさせていただき、ほかの「痛くなってから病院に行っても間に合う病気」との違いを少しご理解いただけたらと思います。

糖尿病は血糖値が高くなるために血管が早く年をとる病気です。

つまり動脈硬化が正常人より早く進むことです。動脈硬化が早く進むと脳梗塞、心筋梗塞や壊疽（^{えそ}足が腐る）になりやすいです。眼にも障害がおき、眼底出血から失明にいたることもあります。

また血管の病気とは別ですが、手足がしびれてきたり、男性の場合、性機能が早い方で40歳前半で衰退してしまいます。これらの糖尿病の余病の結果、糖尿病患者さんの平均寿命は統計上日本人の平均寿命より約10年短いのです。

これらの糖尿病特有の余病は、糖尿病が悪い状態が5 10年くらい続くと少しずつでてきますが、残念なことに多くの糖尿病患者さんはこの時期に痛くも痒くもないので、病院に行かずに糖尿病を放っておいてしまうのです。

現代の医学では、糖尿病によって起きる症状は治すことができませんので一度進んだら戻りません。したがって、何か症状が出てから病院にきてもすでに手遅れなのです。あとは病気が進まないように、糖尿病を少しでもよい状態にして病気が進むのを遅らせるしか治療はありません。

しかし実際は、多くの方が具合が悪くなるまで病院には行かないで、どれか症状が出てから病院に来て「眼が急にみえなくなった。なおしてくれー。」「足の指が急に腐ってきた。なんとかしてくれー。」とおっしゃることがほとんどです。糖尿病の治療は合併症が出る前に血糖値を正常化してそれをどれだけ長続きされるかにかかっています。これが糖尿病が「痛くも痒くもない」間から治療しなければならない理由です。

ここ10数年、食料品が24時間いつでもどこでも入手できるようになり、若者も太って糖尿病になる人が増えました。お年寄りも手軽に手に入る唐揚げ、とんかつ、てんぷらなどのこってり食品を食べる回数が増えて、年をとってから糖尿病になる人がふえました。しかも今は健康食品ブームで、あれを食べると何々病によいとか、これを食べればあの病気にかからないというのがはやっています。骨粗しょう症の予防だといって牛乳ブームになったときには高齢女性の糖尿病が非常にふえました。

糖尿病には残念ながら食べてよくなる食品はありません。なぜなら、余計なものを食べないようにして太らないことが予防には1番大切な病気だからです。ではどうやったら糖尿病にならずにいられるのでしょうか？

以下に箇条書きしたことを参考にしてください。これは今まで私が糖尿病になってしまった方々から聞きだした話を中心です。

それではお大事に！

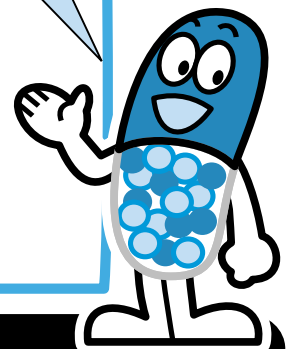
糖尿病にならないための10カ条

- ① 毎日体重計に乗って体重をはかること。
(1kgの体重変化に注意しましょう。3kg太ったらもどきません。)
- ② 毎日牛乳を飲まない
(もうあなたの背はのびませんから必要ありません。カルシウムは他の食事で十分です)
- ③ 毎日卵を食べない
(卵黄はコレステロールの王様です、動脈硬化が早まるだけです。)
- ④ 毎日おやつを食べない。
- ⑤ パンにはなにも塗らない。
(バターはからだの脂肪にたまるだけです。)
- ⑥ 健康食品を食べない。
(食べすぎないのが治療ですのでお金をかける必要はありません。)
- ⑦ 自分用の冷蔵庫を持たない。
(持っている人はかなり危険です。)
- ⑧ スーパーの試食品に手を出さない。
(ようするにつまみ食いはやめましょうということです。)
- ⑨ 食卓の上に食べ物をおかない。
(間食をしないということです。)
- ⑩ ペットボトルは水かお茶しか飲まない。
(ほとんどの若者は甘いジュースで糖尿病になっています。)



薬剤師
戸塚 啓二

日本糖尿病療養指導士に認定されました。
お薬については、ご相談ください。



糖尿病教室の御案内 毎月第一金曜日

14:00~16:00 詳しくは内科外来(TEL 86-8512)まで

体の中を 覗いてみれば



超音波検査（エコー）とは

超音波検査は音を出す探触子を人体にあてて、それが反射して返ってくる音を映像化し診断します。これは、コウモリが音を出し返ってくる音波を聞き、障害物を避けながら飛びまわったりすることや、漁師が使う魚群探知機等と同じ原理です。人が主に会話する音は1000～4000ヘルツですが、検査で使う超音波は、その1000倍の3.5～13メガヘルツです。もちろん音は耳では聞こえません。

超音波検査は腹部や心臓、甲状腺、乳腺、皮膚、整形、産婦人科と、人体のいろいろな場所を手軽に観察することができます。

今回はこの検査を受けるにあたって、幾つかの内容をQ&A形式でお話します。

Q1、検査はどこで誰が行うのですか？

A：当院の超音波検査は、1階の生理検査室で、主に超音波検査担当の臨床検査技師が行います。

Q2、腹部の検査の時、食事は摂ってもいいですか？

A：食事をすると胆嚢（たんのう：消化を助ける胆汁を蓄える袋）が萎みます。胆嚢が小さくなり、中の病変の観察が難しくなります。

当院での検査は、できるかぎり主要臓器はすべて検査するようにしています。できるだけ検査条件をよくするためにも、食事は摂らないでください。

Q3、腹部以外の検査でも食事は摂らない方がいいですか？

A：心臓や甲状腺、乳腺は食事に関係無く検査できます。通常通り食事を摂ってもらって構いません。但し、胃や腸の内視鏡検査が続いてある場合は、担当の指示に従ってください。

Q4、午後に腹部の超音波検査の予約が入っています。食事は朝も昼もだめですか？

A：施設によっては、朝も昼も抜いて検査する場合がありますが、当院では朝食は普通に召し上がってもらい、昼食は摂らないで検査にきていただきます。（糖尿病の方は症状や程度によって、この限りではありません。）

Q5、検査の前日や当日に、何か気をつけることはありますか？

A：特に薬を飲んだり、睡眠時間を減らしたりと、前日には気をつけたりすることはありません。しかし、腹部の指示の方のみ「朝の食事抜き」をお願いします。

Q6、超音波は、害や副作用はありますか？

A：超音波検査は胎児の診断でも使われているように、人体への害や副作用は、今のところ報告されていません。検査は特に心配ありませんので、気軽にお受けください。

Q7、検査中、痛みはありますか？

A：超音波検査は、一般的に痛みや苦痛はありません。しかし検査中、観察しづらい方は、強く押す時があります。人によっては、この時に痛みを感じる方がいらっしゃいます。

Q8、体のどこでも検査できますか？

A：手軽にできる超音波検査も万能ではありません。この検査の弱点は空気と骨です。肺は空気が多く、また骨は硬く検査できません。また胃や腸も多少空気の影響があります。

Q9、時間はどれ位かかりますか？

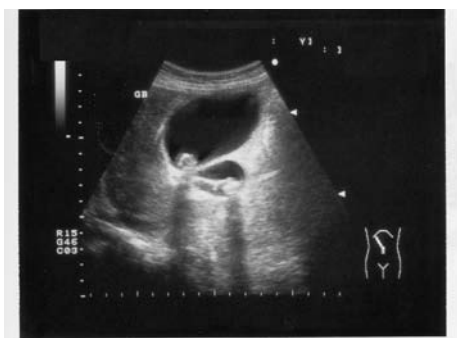
A：検査する場所や状況によって異なりますが、だいたい15分から20分ぐらいです。着替えや、写真、報告書作成の時間も考え、予約は30分毎に入れています。

Q10、レントゲンによる「マンモグラフィ」の乳癌検診が話題になっていますが、超音波での検診はありませんか？

A：超音波検査でも乳癌検診には充分対応できます。
それぞれの検査には診断の特徴があり、これにあった症状や状況によって使い分けをしています。当院の乳癌検診は、医師の触診で受診者にあった検査を選択し、どちらかを受けていただくシステムになっています。

Q11、どんな様子で写りますか。

A：超音波画像は一般的に白黒です。液体は黒系、硬い者ほど白く強く写ります。この写真の一例は胆嚢です。ナスビ型をした黒く写る液（胆汁）の中に、白い塊かたまりが2個あります。これが胆石です。普段は症状がありませんが、炎症を起こすと痛みや吐き気をもよおしたりします。自分が胆石症と気が付かない方も多く、検診で見つかることが時々あります。

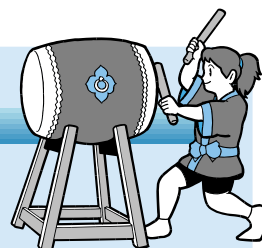


トピックス

超音波検査はいろいろな所が観察できます。現在の技術ではお腹の中の赤ちゃんは写真のように写ります。お母さんのお腹の中で、手を前に上げたり、両手で耳をふさいだりしている様子、表情がわかります。技術の進歩は早いものです。いつかはお腹の中の赤ちゃんを見て、「この子はどっち似？」というような夫婦の会話ができる日が来るかもしれません。



センター夏祭り



「夏祭りは外でやるもの」の概念が今年は見事に打ち破られてしまいました。台風の影響にて残念ながらセンター屋内（1F）での開催になったのです。

今年は利用者に受け入れられるもの、そして旧浜岡町と旧御前崎町の合併を記念して「各町の伝統的なものの披露」をテーマとして、旧浜岡町からは「茅の会の祭り囃子」、旧御前崎町からは「なぶら太鼓」の皆さんをお招きし、盛大な夏祭りの幕開けとなりました。利用者の中には手で音頭を取っている方、また懐かしさに涙される方や「長生きしてよかった」の言葉も聞かれました。そんな熱気の中、利用者の歌に合わせた「東京音頭」、そして職員の「浜岡踊り唄」の盆踊りの頃は会場が最高潮に達し、皆が一体感の中、夏祭りは幕を閉じました。

今年は花火や広い場所で、のびのびできなかったけれど、利用者の日頃見る事のできない表情や行動は現場職員をびっくりさせました。今後も職員の自己満足になることなく、利用者主体の喜ばれる行事を考えていきたいと思えます。ボランティアの皆さん、ご協力ありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。

松 下



インフルエンザワクチン接種について

今年度から、インフルエンザワクチン接種の予約を受け付けます。

1 ワクチン接種予定日

10月下旬から12月下旬
火曜日 木曜日 金曜日

2 予 約（TELにて予約可）0537-86-8512

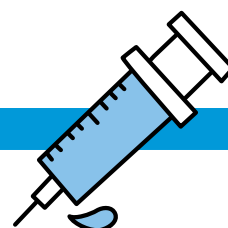
予約時間 月～金曜日 14:00～16:00
詳しくは内科外来へお問い合わせ下さい。

3 実 施

受付 内科外来窓口 14:00～16:00（時間厳守でお願いします）
場所 内 科 外 来 15:00～16:30

そ の 他

65歳以上の方は、受給者証をお持ちください。
16才以下の予約は小児科外来へお問い合わせ下さい。（0537-86-8514）



ズームアップ



9月29日病院講堂において佐倉東武医師の「女性高齢者のホルモン療法」講演会が行われました。佐倉医師は、浜松医科大学臨床教授であり、また10月より当院の非常勤医師として、外来診療を担当しています。

当日は、患者様をはじめ、病院職員、保健委員の方など多くの聴講者が集まりました。



「ACLSプロバイダーコース」を受講しました。

理論に基づいた心肺蘇生方法を系統だてて教育し二次救命処置をスムーズに行う事の出来る組織だったチーム作りを目的としています。



バレー部県大会 3年連続 3位入賞

* 診療科目・診療日のお知らせ *

* 9月1日より眼科外来の診療日が下記の通り変更されました。ご不便ご迷惑をお掛けしますが、ご了承をお願いいたします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	荻野 医師			亀川 医師

詳しくは眼科外来 86-8515へお問い合わせください。

* 10月1日より婦人科外来の診療日が下記の通り変更されました。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	佐倉 医師	谷口 医師	佐倉 医師 (更年期外来)	水主川 医師

詳しくは婦人科外来 86-8516へお問い合わせください。

* 9月1日より耳鼻咽喉科で学童外来を行っています。
 診療日及び診療時間 毎週金曜日 15:00~16:30
 対象者 小学生~高校生
 初診受付も行います。

詳しくは耳鼻咽喉科外来 86-8514へお問い合わせください。

平成16年 10月外来診療担当表

				月	火	水	木	金
内科	午前	血液外来			佐々木龍平			佐々木龍平
		内分泌外来	小川達雄		小谷仁人	小谷仁人	小谷仁人	小谷仁人
		消化器外来	落合秀人		大石俊明			大石俊明
		循環器外来	竹内亮輔 向井正明		向井正明	向井正明(隔週)	向井正明	竹内亮輔 向井正明(隔週)
		初診外来	小谷仁人		竹内亮輔	小川達雄(隔週) 向井正明(隔週)	小川達雄	小川達雄(隔週) 向井正明(隔週)
		一般内科	森美由紀			森美由紀		
		内視鏡	大石康介		森美由紀	落合・大石康	山本真義	林忠毅
	午後	糖尿病教室 健診						第1小谷仁人
時間内救急当番		森美由紀	向井正明	小谷仁人	小谷仁人	小谷仁人	竹内亮輔	
小児科	午前	外来	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗	田宮貞人 佐野伸一朗
	午後		1ヵ月健診 月2回神経外来 平野浩一 月1回予約外来 大関武彦	予防接種 慢性疾患外来	健診 (4・7・10ヵ月) (市)予防接種第12 インフルエンザ 11・12月:第1・2	(市)予防接種 4・5・6・9・10・1 2・3月 インフルエンザ11・12月		
外科	午前	外来	山本尚人 大石俊明	落合秀人 大石康介	大石俊明 澤柳智樹	落合秀人 大石康介	山本尚人 澤柳智樹	
	午後			乳腺外来				
整形外科	午前	外来	鈴木義司 長谷川晃三 三浦智彦	神谷光太郎 三浦智彦	鈴木義司 長谷川晃三 神谷光太郎	長谷川晃三 神谷光太郎 三浦智彦	神谷光太郎 長谷川晃三(隔週) 三浦智彦(隔週) 毎月第1 長野昭	
	午後		スポーツ外来 15:00~17:00 初診受付可		乳児健診 ギブス・装具検査			
脳神経外科	午前	外来	安藤直人	横山徹夫	小島利彦	安藤直人	横山徹夫 パーキンソン外来	
婦人科	午前	外来		佐倉東武	谷口千津子	佐倉東武 更年期外来	水主川純	
眼科	午前	外来		荻野大			亀川真季	
耳鼻咽喉科	午前	外来	森田祥	峯田周幸 森田祥	森田祥	森田祥	森田祥	
	午後						学童外来	
泌尿器科	午前	外来	佐野克行	長島政純	小貫竜昭	佐野克行	小貫竜昭(2・4) 黒川陽子(1・3・5)	
	午後		腎不全外来				CAPD外来	
皮膚科	午前	外来	三澤淳子	三澤淳子	三澤淳子	八木宏明	三澤淳子	
	午後			予約外来				
放射線科		M R I		小林茂				
リハビリテーション科	午前	外来		鈴木義司			第2・4・5 田中博	
外科系時間内救急当番			整形外科	外科	脳	外科	外科	整形外科

* 外来の受付時間は8:15~11:00です。

* 都合により、担当医師、診療時間等が変更される場合があります。詳しくは各科でご確認下さい。

編集後記

そろそろ秋も本番を迎え、朝晩がだいぶ涼なくなってきました。

秋と言えば、「読書の秋」「運動の秋」など思い浮かびますが、やはり女性の皆様は「食欲の秋」ではないでしょうか？私は冬に向けて脂肪をつけすぎないように、注意したいと思います。

だんだん寒くなってくるので、風邪など引かないように心がけましょう。

鈴木千