

めでいか、すたる

Médicastre



「 帰 港 」

鶴岡地区医師会

17年 **7** 月号

『介護予防・自立支援の新しい手法、 パワーリハビリテーション』

国際医療福祉大学大学院教授

NPO法人パワーリハ研究会会長

教授 竹内孝仁 先生

介護保険開始以来、要支援・要介護者は急増し、介護保険料の大幅値上げが続いている。こうした状況にあって平成18年度よりの介護保険改正では、「介護予防」が重点項目の一つとして実施されることとなり、なかでも「筋トレ」に注目が集まっている。

1. 筋トレの現状

「筋トレ」と呼ばれるトレーニングには、古くからある「筋力強化トレーニング」と、われわれが数年前に開発した「パワーリハビリテーション」がある。“高齢者に筋トレをやって何になる”という反対意見は前者に対するもので、私も同意見である。

「パワーリハ」は筋力強化を目的としないトレーニングだということを強調しておきたい。年をとって体が動かなくなるのは体の各所に使わない筋肉—「不活動筋」が増えるため、従来からいられていた「筋力」が弱くなったためではないからである。従ってパワーリハではこれら不活動筋を「再活動化」させるトレーニングを行い、このことが低負荷の安全で効果的なトレーニングを生む結果となった。

2. パワーリハ成功の秘訣

パワーリハを効果的にする秘訣は2つある。ひとつは「トレーニングマシン」で、軽い負荷領域で安全かつ機能的なマシンを選ぶことである。パワーリハ研究会が多数の比較から選んで推薦しているのがドイツ製「コンパス」

シリーズである。

もうひとつの鍵は指導する者の「技術」とその背後にある「理論」である。いくら道具がよくても使い手が下手では効果は得られない。

3. パワーリハの成果と広がり

要支援～要介護1・2くらいまでの軽度要介護者に対するパワーリハでは、神奈川県川崎市の実績では、約8割が要介護度が改善する。要支援では、ほぼ全員が非該当になってしまう。

パワーリハはこれらの軽度要介護者のみならず、要介護4・5の重度な方々にも著しい効果を発揮する。

パワーリハは開発直後から多様な疾患・障害に効果を発揮することがわかり、介護予防のみならず病気の治療にも威力を発揮しはじめている。

パーキンソン病・症候群では約8割に著効・有効であることが証明されている。

認知症、特に重症の方に著しい改善があることが相次いで報告されている。

脊髄小脳変性症では失調症状と強度の低血圧症に驚異的效果を発揮することがわかり、症例が重ねられている。5名のHOT患者のうち4名がボンベ不要となったとの報告もある。また陳旧性脳卒中中の廃用手に機能回復が得られる例も少なからず経験している。

第 8 2 回定時総会議事録

日 時：平成 17 年 5 月 26 日（木）PM6:30

場 所：医師会 3 階講堂

○本田議長 それでは、鶴岡地区医師会第 8 2 回定時総会を開催いたします。資格確認をお願いします。

○佐藤局長 資格確認についてご報告いたします。会員総数 1 8 3 名、内 6 : 3 0 分現在で出席されている方は 2 4 名、委任状を提出されている方は 1 2 0 名、合計 1 4 4 名。よって総会の成立に必要な過半数の出席を満たしておりますので、本総会は成立いたしました。以上です。

○本田議長 本会は成立いたしました。それでは続きまして会長挨拶をお願いします。

○ 斎藤会長 お晩でございます。本日はご多忙の中、この第 8 2 回定時総会に決算総会でございますが、ご出席いただきまして誠にありがとうございます。この決算書をご覧いただきますと、見えてくるものがあると思うのですが、検診事業が、少し曲がり角に来ているのかなということでもあります。同時に保健事業の国庫補助金の一般財源化や財政の緊縮化、そして地域の不況回復の遅れなどの影響もあり、検診事業の売上はわずかではあります減少しております。今後の対策としては、事業の効率的な運用を図ることは当然として、更に検診精度を高めると共に事後指導を充実し住民の皆さんが受けてよかったと思えるようにして行く必要があろうかと思えます。最近の話題ではありますが、単なる寿命の長さではなくその中身、質を向上することが求められています。健康寿命の増進ということでもあります。そのためには高齢者がその心身の能力を維持することと疾病の予防であります。疾病の対策、特に死亡率で圧倒的な首位を占めているがん予防では、これまでの検診では手ぬるくて、有効性を認める分野では受診率が 5 0 ないし 6 0 に達しないと、そ



の地域の死亡率を減らすことができないと言われております。その対策として医療保険を使って国民皆検診制度とすべきという意見が強くなってきています。我々としてはこれが具体化されるように強く期待したいと思っておりますが、今後のその動きにも対応できるようにして行きたいと思っております。鶴岡地区医師会のその他の諸事業もこの健康寿命の増進というためにあるものだと思っております。准看護学院の看護職養成では酒田地区医師会が准看護科を廃止する意向があり、難しい対応を迫られると思っております。しかしこの地域で現在と同数である 4 5 人の看護職養成はなんとしても守っていきたいと思っております。来年度からは介護保険制度に介護予防給付が導入されます。ご存知のように湯田川温泉リハビリテーション病院と、介護老人保健施設みずばしょうは、すでにその対応が可能となっております。今後のいろんな動向に柔軟に対応して参りたいと思っております。鶴岡地区休日夜間診療所における日曜日午前中の小児科医の常駐は大きな反響を呼んでおります。診療所の受診者数は以前の 2 倍になりました。この地域の小児救急は荘内病院の体制とリンクしてレベルアップを果したと思っております。

小児科医会の皆様に深く感謝を申し上げたいと思っております。この地域の多くの医療資源や医師会の諸事業を有効に活用し、真の機能分担を進めるためにはITが不可欠であります。Net4Uはなんとか運用されていますが、もう少し機能を追加して使い易いものにしていきたいと思っております。その対策の検討を今年度から本格的に始めます。皆様のご意見をお寄せ頂きたいと思っております。これら多くの事業と300人を超える職員となったこの団体を効率的に、そして高い透明性で運営して行くための組織の見直しをやります。会員の皆様にも職員の皆様にも外部の皆様にも分かり易いものとなるように考えて行きます。最後になりましたが、今回の介護老人保健施設みずばしょうの建設にあたっては会員を含め、多くの方々から温かいご支援を頂きました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。今後も鶴岡地区医師会の運営にご支援ご協力をお願いし、あいさついたします。どうもありがとうございました。

- 本田議長 ありがとうございます。続きまして、議事録署名委員の選出を行います。どなたか希望される方はいらっしゃいませんか。いないようですので議長から指名させていただきます。佐藤元昭先生、石橋学先生よろしく申し上げます。それでは続きまして平成16年度会務報告をお願いします。
- 中目副会長 会員関係、職員異動について原案により説明する。
- 中目副会長 ここで平成16年並びに平成17年に亡くなられました4名の先生方の御冥福をお祈りいたしまして黙祷を捧げたいと思っておりますので議長よろしく願いいたします。
- 本田議長 それではご起立をお願いします。川村邦男先生、石橋清先生、福原昭平先生、斎藤研司先生の御冥福を祈り黙祷したいと思います。黙祷。

～ 一 同 黙 祷 ～

- 本田議長 終わります。引き続き中目先生お願いします。
- 中目副会長 各会議関係、総務部事業報告について原案により説明する。
- 引き続き、人事経理部（中里理事）、医療情報部（三原理事）、衛生部（滝沢副会長）、検診部（鈴木理事）、臨床検査部（上野理事）、原案により説明する。
- 伊藤理事 学術広報部です。ここには記載がありませんが、学術広報部を中心として、健康管理センター20年誌の発刊を行いました。その他は原案通りです。
- 引き続き、保険福祉部（福原理事）准看護学院部（中村理事）介護保険部（土田理事）湯田川温泉リハビリテーション病院部（竹田理事）老健施設建設準備室（中目副会長）、原案により説明する。
- 本田議長 ありがとうございます。それでは平成16年度会務報告についてご質問ありませんでしょうか。無いようですので、続きまして議案に入ります。平成16年度決算承認の件、一般会計収支計算書についてお願いいたします。
- 中里理事 一般会計の収支計算書について原案により説明する。
- 引き続き、鶴岡准看護学院事業会計収支計算書について（中村理事）、健康管理センター事業会計収支計算書について（鈴木理事）、原案により説明する。
- 本田議長 ありがとうございます。何かご質問はございませんでしょうか。それでは、指定訪問看護ステーション事業会計収支計算書をお願いします。
- 土田理事 指定訪問リハビリテーション事業会計収支計算書は今年度で最後の報告となります。指定訪問看護ステーション事業会計収支計算書、指定訪問入浴介護事業会計収支計

算書、指定訪問リハビリテーション事業会計収支計算書、について原案により説明する。

- 引き続き、管理会計収支計算書について（中里理事）湯田川温泉リハビリテーション病院・医師会事業会計収支計算書について（竹田理事）、原案により説明する。
- 本田議長 ありがとうございます。何かご質問はございませんでしょうか。では続きまして老健施設建設準備特別会計収支計算書についてお願いします。
- 中目副会長 老健施設建設準備特別会計収支計算書について原案により説明する。
- 本田議長 ありがとうございます。何かご質問はございませんでしょうか。
- 今野俊幸先生 借り入れの利率はどうなっていますか。
- 齋藤会長 福祉医療機構と同じでございます。その時の福祉医療機構の基準になりますが、それと同様の額で借りております。その時は1.9%です。
- 今野俊幸先生 福祉医療機構と、市中銀行の2つから借りているのは上限とかあるからでしょうか。
- 齋藤会長 当初の予算でいきますと、上限が7億3,000万位だったと思うんですけど、これはまだ残がございます、今年度になってから残りが入ります。今月中に入ると思いますが。それが7,000万ですので上限よりちょっと低い7億ほどを福祉機構から借りています。市中銀行からは6,000万ですがこれも金利は同様でございます。
- 本田議長 他に質問はよろしいでしょうか。それでは続きまして、監事監査報告をお願いします。
- 丸谷監事 監事監査報告を行います。私たちは、平成16年4月1日から平成17年3月31日までの平成16年度における社団法人鶴岡地区医師会の会計及び業務の監査を行い、次の通り報告する。1、監査

の方法の概要。会計監査について、帳簿並びに関係書類の閲覧など必要と思われる監査手続きを用いて計算書類の正確性を検討した。業務監査について、理事会及びその他の会議に出席し、理事から業務の報告を聴取し、関係書類の閲覧など必要と思われる監査手続きを用いて業務執行の妥当性を検討した。2、監査意見。本会が委託した公認会計士佐藤正一氏の会計監査方法及び結果は相当であると認める。収支計算書、貸借対照表は、会計帳簿の記載金額と一致し、法人の収支状況及び財産状態を正しく示していると認める。事業報告書の内容は真実であると認める。この事業報告書というのは先ほどの会務報告の14ページから21ページのことでございます。理事の職務執行に関する不正の行為又は法令もしくは定款に違反する重大な事実はないと認める。以上です。

- 本田議長 ありがとうございます。何か質問はございませんでしょうか。それでは質問もないようですので続いて採決に入りたいと思います。平成16年度決算承認の件について賛成の方、挙手願います。

～ 挙 手 多 数 ～

平成16年度決算承認の件は承認されました。その他ご質問等ございませんでしょうか。

その他協議もないようですので鶴岡地区医師会第82回定時総会を終了いたします。ありがとうございました。

（午後7時28分閉会）

人間ドック結果個別相談会・講演会

今年度センターでは、健康診断をうけていただいた方への、受診後の指導を充実させるため個別相談会と講演会を開催しました。個別相談会には、中目先生と保健師3名があたりました。結果通知が届いても、判定の見方がわからず、そのままにしている方など、健診当日では私達の気づかない悩みや不安を聞くことができました。

講演会では、自分の結果票を見ながら熱心に、また日常生活で思い当たることがある話題には楽しそうに聞いておられました。参加者の方々からは「大変よかった。よく理解できた。次回も来ます。」と好評いただきました。今後も続けて開催し、健診の精度向上と事後指導サービスを充実させ、多くの方々から受診いただくよう努めていきたいと考えております。

(管理課係長 木村由美)

平成17年6月16日(木)

結果個別相談会	17:00～	25名
講演会	18:30～	57名
「眼底検査でわかること」 福原晶子先生		
「早朝高血圧と脳卒中」 中目千之先生		



次回予定 平成17年9月29日(木)

結果個別相談会 16:30～

講演会 18:30～

「腰痛の原因と対策」 上野欣一先生

「肥満と生活習慣」 中目千之先生

平成17年度春季キス釣り大会

佐藤 洋司

前日のグラウンドゴルフや、その後の前夜祭のためにまだまだ眠気が残っていたが、目覚まし時計でなんとか起きれた。午前5時には全員集合となり、いつもの釣り場中浜に出発する。釣り場に着くとすでに数人が投竿していた。よく見るとI先生も来ていて、まだ釣れていないようだった。早速釣り始めたが、新人はなかなか仕掛けができずモタモタしていた。早い者勝ちと、見て見ぬ振りをして続けていたがまったく当たらない。まだ季節が早くキスは寄ってきていないのかとがっかりしたが、そのうち仲間がヒットしたようだ。みるとメゴチだ。ますますがっかりしたが、何とかしなければとあちこち移動してみた。去年釣れた場所付近に投げたが根係りがひどく錘を何回も取られる。やっと根係りが外れたと思ったら海藻と一緒に錘付きの仕掛けもあがってきた。その後もフグが1匹釣れただけで、さびしくコンビニ弁当を食べる。みんなもほとんど釣れずあまり声も出ない。

そのうち持参の錘が尽きてしまい、同行者に1個恵んでもらい「これが最後だ」と祈りを込めて投竿したらプルプルと懐かしい当たりの感触。型は小さかったが1匹は1匹だ。これで参加資格は出来たと気楽に続けられたが、だんだん風が出てきて波も高くなり足元を洗うようになって来た。午前9時半となり、もうこれまでと仲間から離れて一足先に帰ることとした。

一眠りをして12時から磯から帰ってきた仲間と昨日と同じくグラウンドゴルフを楽しむ。昨日はホールインワンを出した私が優勝、今日はこれまたホールインワンを出したO君の優勝。

集合場所に着くとすでにセンターの人たちが戸を開けていてくれ、昼寝をしていた。早速起こして計量を開始。今日はあまり釣れていないようで、我々は上位のようだ。よくも小物賞候補の小さいのを引っ掛けてくる人もいるものだ。期待のS先生がボックスを開けると、久しぶりに見る銘ギス級が数匹いる。大物賞は決定だ。やっと全員が揃い結果発表となった。優勝のS君は新人ながら釣りが趣味とのこと、さすがだ。結果は以下のとおり。

優勝 清和 聡彦 (15匹)

二位 北野 敦 (12匹)

三位 御橋 慶治 (8匹)

四位 宮崎 健志 (6匹)

五位 井上 祐司 (5匹)

最多賞 清和 聡彦 (19匹)

大物賞 佐藤 元昭 (23.8cm)

小物賞 菅原 翼 (8.2cm)

珍魚賞 佐藤 賢 (カレイ)

白鳥に魅せられて

真柄 三夫



昭和54年の秋、初めて朝日村の赤川頭首工の南側に白鳥の親子5羽が飛来し、羽を休めた。

初めての慣れない場所のせいか、警戒して道路の反対側の岸边近くでひっそりと暮らしていた。その後年々増加し数年後には200~300羽となり、赤川水面を、優雅に遊泳し、道路を走る車の窓からも、この美しい光景を眺める事が出来る様になった。

初飛来の中から好きなカメラを持ち暇を見つけては、撮影に出かけ美しい白鳥の姿態を撮り続けた。白鳥の数も年々増加し多い時には400~500羽位飛来する様になり、白鳥愛好会のメンバーの人達によって頭首工より約500m位上流河岸で餌付けが行われる様になった。

夜が明ける6時半頃になると、下流から餌付け場に向かって白鳥が、群れ毎に次々と飛来し着水する。なんとも言い様のない素晴らしい光景であ



り心躍る感無量の一瞬である。この白鳥の美しい飛翔の姿を何とか写真に撮れないものか、水面に浮かぶ白鳥も美しいが、飛翔時の白鳥の美しさは何物にも変えがたい格段の美しさである。しかし撮影条件となると全く最悪である。冬の朝6時半頃は未だ薄明かりで、動きの速い白鳥の飛翔の姿をくっきり写しとる事は不可能である。

7時過ぎ頃になると明るさも次第に増し、撮影も辛ろうじて可能となるが、絞り開放、ASA400フィルム使用でシャッター10分の1秒から30分の1秒位で、シャッターぶれを起こしやすく、幸運にもシャッターぶれを防げても、高速で飛翔する白鳥の姿は、フィルム上では、流れてしまう。



まして真冬の早朝の寒さは、一際きびしく体も凍えそうになり、指先も自由がきかなくなっている、カメラぶれを起こさない方が不思議である。

36枚どりフィルム1本がまるまる、ものにならない日々の連続、最初の1年間、殆どものになる写真も撮れず、色々考えさせられた。

先ず撮影器具カメラであるが、被写体の動きからみて手動のピント合わせでは不可能に近い、出来るだけ合焦速度の速いオートフォーカス機構を持ったもの、明るさが十分でない時間帯である為ファインダーの明るいもの、連続撮影で出来るだけ巻き上げ速度が速く撮影枚数の多いものが必要となる。



この様にみるとファインダーの明るさでは、ミノルタ・アルファ9、合焦速度では定評のあるキャノンEOS1、巻き上げ速度、撮影枚数の多さでニコンF5が候補の一番手となった。(何れも各メーカーの最高級機)。これらのカメラを次々に購入し、降っていない日は、毎日この3台のカメラを持って7時頃迄に現場に到着し、8時半近く迄撮影に没頭した。一回で大体36枚どりフィルムで多い時は、5～6本位ずつ撮影した。

2年目頃からはなんとか撮影フィルムの3分1くらいは十分鑑賞に耐える写真が、撮れる様になり、今までに地元の朝日博物村ギャラリーおよび山形銀行鶴岡支店、荘内銀行本店、鶴岡地区医師会などで16回もの個展(白鳥写真展)を開催することが出来た。

今年は、白鳥の飛来数は、全国で約8万1000羽となり過去最高を記録、県別では、約2万羽の飛来した新潟県がトップとなり、単独飛来地では酒田市の最上川スワンパークが1万2000羽と日本一の飛来数であった。

しかしながら、当朝日村赤川には、ここ数年らい2月から3月にかけて約300～400羽位が北に帰る中継地として飛来し、約1ヶ月間位、



逗留していたが、今年は数十年振りの大雪で、田圃の融雪が遅れ、3月になっても田圃は雪に埋もれた儘の為、飛来は見られず、白鳥の写真の撮り続けた25年間で初めて白鳥の写真を撮る事が出来なかった。

それにしても昨年より今年にかけての異常気象はこんな所に迄、影響を及ぼすとは、誠に皮肉なことである。

それにしても毎年秋から冬にかけて遥々4000キロ彼方のシベリヤから多くの白鳥が飛来し優雅な姿を見せてくれる、この冬の天使達が安心してすごせる自然環境の保全こそが大切である。

現在餌付けに関して色々な見解が見られる様になった。「厳冬期の不足しがちの餌を与えることにより、人と自然との触れ合いをとおして、自然環境保護の大切さを学び、心の癒しが如何に大



切なものかを体感できる。」一方「人間への依存度が増し、自然への対応能力が減弱し、やがて生存出来なくなるばかりでなく、伝染病感染の恐れもある。」と反対する声もある。

現在全国的にも、餌付けを控え目にする傾向にあり、日本白鳥の会でも、むやみに餌を与えるのは止めてほしいと、呼びかけている。

何れにせよ、過保護による弊害は、人間社会で立証済みであり、足りない分を補給する程度にして、人間と動物のより良い共存関係を維持し、汚染破壊された自然環境を回復することが大切である。

来年こそは、多数の白鳥が再び飛来してくれることを心から祈っている次第である。

Introduction

勤務医 No.67

三井病院
小児科 今立 明宏 先生

はじめまして。本年度の4月より三井病院にて小児科勤務させていただいております今立明宏と申します。出身は鶴岡市であり、父親は先日医師会の皆様に喜寿のお祝いをして頂きました今立 元でございます。

私は小中高校と鶴岡に在学しておりましたが、大学からは関東に移り、聖マリアンナ医科大学を平成3年度に卒業した後に平成17年3月まで東京慈恵会医科大学小児科講座に籍を置き、小児医療について学ばせて頂きました。

慈恵医大小児科には延べ13年間在籍し、特に埼玉小児医療センター勤務時代は多くの小児腎疾患症例や透析患児の診療や腎移植症例も経験することができまして私なりには充実した臨床経験を積むことができました。また同センター在任中には当時JICAと埼玉県が共同で行っておりました母子保健プロジェクトのため3ヵ月程ネパールに滞在したことも貴重な体験でした。慈恵在籍最後の5年間は神奈川県厚木市立病院にて一般診療にあたり、この度22年ぶりに鶴岡市に戻って参りました。

慈恵在籍時、基礎研究については強い関心が無かったことと臨床の合間に時間をつくる器用さが無かったことよりその機会はなく、優れた業績は残せず医局への恩返しは充分果たせませんでした。私本人は抜き

ん出た特殊診療技能を持ち合わせない凡人ですが粘り強く臨床に携わることが信条で、これからの数十年を出身地鶴岡地区の地域医療に少しでも貢献できればと出身地に帰ってきた次第であります。

22年ぶりに鶴岡に帰ってきてまず思ったことといえば、月山、鳥海山をはじめとした山々の景色の雄大さ、美しさでしょうか。鶴岡に生まれながら再び戻って暮らすようになるまであたりまえのこととして気が付かなかったのですが、好きで乗っているオートバイで月山高原に立ち寄った際に見ることのできた雪を携えた月山の景色には改めて感動致しました。鳥海ブルーラインなど走ってみたい道や見てみたい景色が山形をはじめ東北にはいくつもあるようで、冬を迎えるまでのこれからの楽しみであります。

三井病院ではこれまで経験のない小児科常勤医1名の環境ですが、素敵なスタッフに囲まれ働かせて頂いております。今後はこれまで得た経験的常識を踏襲するだけではなく、医学的根拠に基づいた診療を模索していきたいと思っております。まだ経験も浅く、若輩であり至らない点も多いかとは思いますが、皆様には今後のご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

表紙

「帰港」

斎藤 慎

昨年秋。天気の良い日曜日にカメラを持って、息子を連れて、犬を引っ張り、何かいい被写体はないかなと散歩に行きました。荒崎灯台まで来ると、I先生が奥さんと一緒に水族館のクラゲ見物に来たところに出会いました。「フムフム、先生もケアチャン孝行をするとは、関心かんしん」と感心しつつも、自省しながら灯台の階段を息を切らして上り、1時間ほどあっちこっちを撮っていると、夕日の時刻になりました。丁度そこに漁から帰ってきた漁船が現れたので狙ってみました。

～編集後記～

4月1日に個人情報保護法が全面施行され、3ヶ月が経過しました。各医療機関においては、日本医師会より細かな対応が小冊子として配布されていますので、院内掲示や運用規則などの対策は済んでおられると思います。しかし、それで終わるのではなく、われわれは秘匿性の極めて高い個人情報を大量に扱っており、それを安全に管理する義務があるということを再度自覚し、患者情報の漏出や紛失などがないよう、日々心がけることが肝要です。

当地区医師会においても、個人情報保護法対策委員会を設置し、討議を重ね、健康管理センター個人情報運用規則を作成しました。また、これとは別に、情報の大量流出が懸念される健診などのデジタルデータの安全管理を目的とした情報システム管理規則も作成しました。共に、どこに出しても恥ずかしくない立派な規則が出来上がったと思っています。しかし、いくら立派な規則であっても、それを遵守できなければ絵に描いた餅です。今後は、作成した規則がきちんと運用され、機能しているかが問われることとなります。そのためには、定期的な監査による評価が欠かせません。また、一方で、職員一人ひとりが個人情報を守ることの必要性・重要性を認識し、事故防止に努めることも必要です。

リスクとは、組織の目的に悪影響を与える不確実因子とされ、これを完全に排除することは不可能ですが、できる限りこれを把握し、危機を未然に防ぐ必要があります。これをリスク・マネジメントといいます。企業としての当地区医師会にとっても、リスク・マネジメントは重要なテーマであり、今後とも手抜きすることなく取り組んで行くべきです。

(三原 一郎)

編集委員：伊藤末志・三原一郎・中村秀幸・石原 良・福原晶子

発行所：社団法人鶴岡地区医師会 山形県鶴岡市馬場町1-34

TEL 0235-22-0136 FAX 0235-25-0772 E-mail tsurumed@mwnet.or.jp

URL <http://www.mwnet.or.jp/~tsurumed/>

印刷所：富士印刷株式会社 鶴岡市美咲町27-1 TEL 22-0936(代)