

やさしさとあたたかい心のある医療・福祉を目指します



ふっかいち 日和。

夏号 | VOL.62
2015 Summer

福岡県 済生会 二日市病院 広報誌

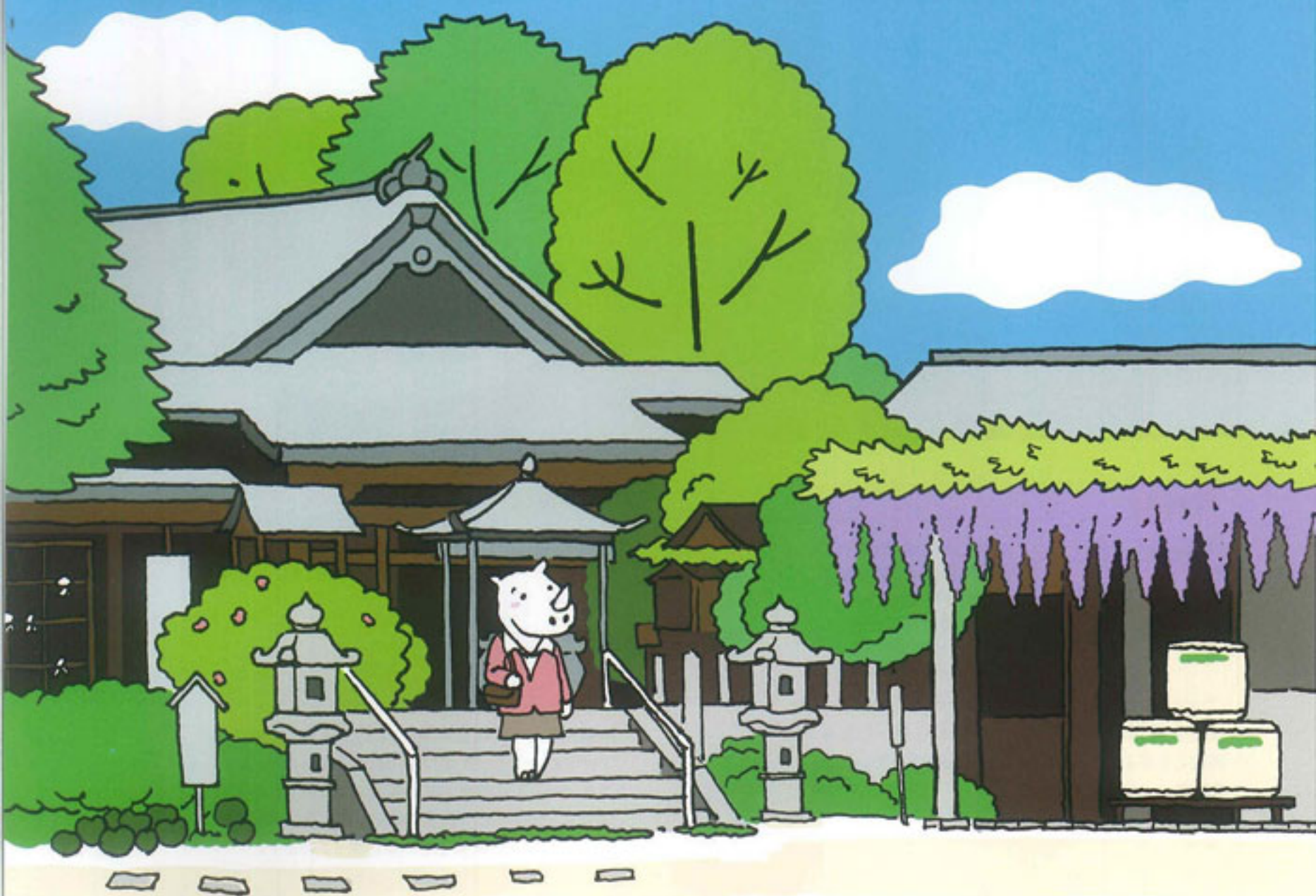
ご自由に
おもちください
TAKE FREE

体制強化！

脳神経外科・神経内科
新しい診療体制のお知らせ

専門医に聞く 病気のはなし

「大腸がん」について



済生会二日市病院 新幹部のご挨拶

当院では4月より、診療体制の充実を図るため、新たな幹部が就任いたしました。今後、より一層済生会としての使命と役割を果たすべく、地域医療に貢献いたします。



副院長

循環器内科

門上 俊明

平成3年九州大学卒

九州大学臨床教授
日本循環器学会専門医
日本内科学会認定医
日本内科学会専門医

済生会病院がより一層役に立つ、頼りがいのある病院となるように微力ながらお手伝いさせていただきます。

院長補佐

放射線科

西村 浩

昭和55年久留米大学卒

久留米大学医学部客員教授
日本医学放射線学会専門医

院長補佐として病院の為に、これまで以上に努力していきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。また、地域医療連携と医療安全においても、この地域の為、患者さんや職員の為に、より良い環境づくりと医療提供に貢献できればと思っております。

地域のみなさまから
頼られる病院をめざして。



診療統括部長

麻酔科

宮川 貴圭

平成7年久留米大学卒

久留米大学医学部麻酔学講座講師
日本麻酔科学会麻酔指導医
日本麻酔科学会麻酔専門医
ICD制度協議会認定ICD
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医

「Medical knowledge is ever changing and never-ending」

診療の円滑な運営に尽力したいと思います。



診療統括部長

内科

石井 英博

昭和60年九州大学卒

日本内科学会認定医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病学会研修指導医

全職員が充実した仕事をできるような環境を作っていきたいと思います。また、開業医の先生方と協力しながら地域医療の充実を図っていきます。

4月から変わりました!



整形外科部長

伊藤 伸一

二日市病院勤務歴:10年

趣味:ドライブ



整形外科

骨折などの外傷の手術をメインに、骨折を防ぐケアにも力を入れていきます。

4月から整形外科は、骨折などの外傷の治療を中心とした診療体制に変わります。今までは、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどの脊椎疾患を数多く診察してまいりましたが、従来通りのせぼね外来は週に1回火曜日に続けながら、骨折などの外傷に力を入れていきます。

高齢者を中心にした骨折しないためのケアにも取り組んでいます。

高齢者が足の付け根の部分の大腿骨を折ってしまうと、そのまま寝たきりになり、内臓の病気を併発することもあります。最初の骨折は骨全体が弱っていますよというサインである可能性もあるので、自分の骨をチェックし、飲み薬や点滴などの治療で、骨折の再発を予防することをおすすめします。

骨に心配がある場合は、気軽に整形外科まで相談に来てください。



新しい診療体制のお知らせ



[写真左から]脳神経外科・医員 永瀬聡士/脳神経外科・部長 藤村直子/脳神経外科・顧問(非常勤) 中垣博之/神経内科・部長 野田和人/神経内科・医員 森慎一郎



新しい診療体制の
お知らせ

4月から、神経内科2名・脳外科1名を増員し、脳疾患チームは5名となり、充実した新体制となりました。診療科の名称はまだ脳神経外科ですが、脳血管障害を中心とした脳神経疾患を神経内科ドクターも脳神経外科ドクターも診療可能です。神経内科の先生は、脳卒中の診療経験が豊富で、内科ならではの緻密な治療を目指していきます。

脳神経外科と神経内科は情報の共有と医療の質の向上のため、毎朝チームで回診を行います。合同で治療にあたります。急性脳血管閉塞、t-PAによる血栓溶解療法、血管内治療による再開通療法も新生脳神経疾患チームで行っていく方針です。

その他には、髄膜炎や高齢者に多い水頭症の治療も増やしていく考えですので、そのような疾患が疑われる場合には、脳神経外科外来の受診をお願いいたします。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
脳神経外科	*中垣		藤村		永瀬		藤村 <small>予約のみ 2・4・5週 *香月</small>		藤村		新患 (再来は予約制) 1・3・5週 担当医 (2・4週休診)	
	(手術日)		*中垣		*中垣		*中垣					
神経内科	野田		新患のみ *頼田		予約のみ *頼田		*藤野		野田		野田	

*…非常勤医員

One for all
all for patients



大腸がんは早期に発見すれば、治る病気です。40歳を過ぎたら、定期的に検診を受けましょう。

専門医に聞く

知っておきたい

病気のはなし

第2回

大腸がん

のはなし

日本人の主な死亡原因において、近年上位を占めている大腸がん。高齢化、食の欧米化やストレスといった要因が蓄積され、今後ますます患者さんが増えていくと予想されています。検診などで早期発見で治る病気でもある大腸がん。その原因と症状、そして病院での治療について、先生に伺いました。

大腸がんって、どんな病気ですか？

大腸は、小腸とつながり肛門へと続く、長さ1.5〜2mほどの臓器です。大腸の壁の一番内側にある粘膜にできたポリープ（良性の腫瘍）ががんに変化したり、粘膜に直接がんが発生したりすることで、大腸がんになると考えられています。

高齢化に伴い、近年では患者さんの数も増えており、大腸がんは、日本人の死亡原因の上位にじわじわと登ってきている病気の一つです。その原因として、食の欧米化やストレス、環境変化、遺伝などが考えられ、今後ますます患者さんが増えていくと予想されています。そんな怖い病気でもある大腸がんも、早期に発見して治療すれば、根治することが可能です。

どんな症状ですか？

早期の大腸がんの場合、自覚症状はほとんどありません。粘膜を越えてがんが広がって

くと、出血（下血）し、知らず知らずのうちに貧血が進行していることも。そして、がんが大きくなって便通が悪くなると便が細くなる、下痢や便秘が多くなるなどの症状がでてきます。またさらにがんが大きくなると、腸が詰まって腸閉塞（便が出ない、腹部膨満、腹痛、嘔吐などの症状）や腸穿孔（腸が破れて便がお腹のなかに漏れ、腹膜炎を併発）を引き起こすことがあり、重篤な場合は命に関わることもあります。

大腸がんチェック

- 40歳以上で、定期的に
大腸がん検診を受けていない
- 便に血が混じることがある
- 下痢と便秘を繰り返すことがある
- お腹が張っていると感じることもある

※上記の項目に複数あてはまる人は、医師に相談ください

どんな治療を しますか？

早期であれば、肛門から大腸内視鏡（大腸カメラ）を入れる治療で、根治ができます。また、ある程度の進行がんになると転移しているので、手術が必要になります。

手術は主に開腹手術と腹腔鏡手術の2種類があります。開腹手術は従来のお腹を切る手術。腹腔鏡手術は最近10年間で急速に普及されつつある手術

方法で、腹部に数mm〜10数mmの穴を数カ所開け、そこからガスを腹腔内に注入（気腹）し、特殊な器具で手術を行います。どちらも特徴が違うので、手術前にメリットとデメリットを説明し、患者さんに安心して施術を受けてもらえるように取り組んでいます。

また、手術の他に、通院での抗がん剤治療も行っています。外来に化学療法室を併設し、専門のスタッフが看護にあたります。

腹腔鏡手術の主な メリット・デメリット

（開腹手術との比較）

メリット

- 傷が微小（5〜10数mm程度の穴）
- 術後の疼痛が軽い
- 入院期間が短い
- 社会復帰が早い
- 術後の癒着が少ない
- 術後の傷跡がきれい

デメリット

- 全身麻酔を必要とする
穴から体にガスを入れるため、全身麻酔をします。
- 気腹を必要とする
体にガスを入れるため、体に負担がかかります。
- 腹腔鏡手術に特異的な合併症がある
- 手術時間が長い
わずかな出血で手術の視界不良となるため、確実な止血を要する。

年度・開腹・腹腔鏡別の大腸がん手術件数



2014年度は、2015年3月19日現在までの件数

もし、大腸がんになったら

患者さん本人はもちろんですが、ご家族の心理的、社会的、そして経済的不安は尽きません。当院では、主にがん領域を専門とする看護師（緩和ケア認定看護師）が常駐していることで、患者さんとご家族の心配を解消できるよう、早い段階からケアにあたらせていただきます。また、当院では訪問看護ステーション 芦田鶴が併設されているので、大腸がんの手術後

など、自宅ケアが必要な方に対して、自宅訪問して看護も可能です。
大腸がんは早期に発見すれば、治る病気です。40歳を過ぎたら、検診を受けてください。段階に応じて、施術もさまざまなので、気になる症状がたときは気軽に相談ください。



お話を聞いた先生

済生会二日市病院
外科 成富 一哉
医学博士
日本外科学会専門医
がん治療認定医
趣味：サッカー（観戦）

参考資料 ―「大腸がん情報サイト」

INFORMATION

早期発見のため、地方自治体が年に1回40歳以上を対象に、問診や便潜血検査の大腸がん検診を行っています。また、当院の人間ドックでも随時受診できます。

① お問い合わせは **外科** へ

訪問看護とは？

病気や障がいを持った方が、住み慣れた地域や家庭でその人らしく生活ができるように、看護師や理学療法士等が生活の場を訪問し、療養生活を支援するサービスをいいます。

対談企画

もっと近くに訪問看護を。

自分の街で、
自分の家で、
自分らしく生きる。

まずは知って
いただくことから

患者さんに
寄り添ったケアを

訪問看護ステーション
芦田鶴(あしたづ)管理者

山口 エリ子

済生会二日市病院
看護部長

中村 千枝子

済生会二日市病院には、病院を母体とした訪問看護ステーションがあります。

病院と訪問看護がどのように連携しているのか。その役割と、サポートの将来像について看護部長と看護ステーション管理者にお話を伺いました。

——病院では、どんな訪問看護が行われていますか。

中村 当病院では、入院や治療の過程で自宅での暮らしに不安が大きい方、終末期を自宅で看取られたいという方、また自宅に帰って社会的資源を利用したいという方たちに、相談員や看護師を通してどんな看護が必要かを判断し、訪問看護を紹介しています。病院からは、サマリー(退院要約)という報告書で入院中の患者さんの病状をまとめ、訪問看護スタッフに渡し、情報共有し連携しています。

山口 訪問看護ステーションでは、病院からのサマリーで患

者さんの情報を共有し、訪問看護に当たっています。現在は常勤の看護師6名と専門スタッフ数名で、80〜90名ほどの患者さんを、24時間体制で見守っています。患者さんの暮らしを把握していることで体調の変化に気づくことができ、いろいろなアドバイスができます。病院に受診される場合も、自宅での様子を二日市病院に報告し、病院との連携を図っています。



——訪問看護の現場はどうですか？感じたことを教えてください。

山口 私たちは筑紫野市や太宰府市のエリアを中心に訪問しており、最近は高齢者の一人暮らしや老老介護をされている方が増えています。独居の場

合は安否確認を、お年寄りだけの世帯では介護者の健康も見守る必要があると感じますね。病院と同様の高度な治療を介護者一人で管理していたり、週に1回程度の訪問を希望されたり、患者さんの病状によって看護の形もさまざま。それぞれの生活の質も見守りながら、患者さんが自宅で、自分らしく生活できるようにお手伝いできればと思います。

中村 自宅に帰りたけれど、家族に迷惑をかけたくない。そんな患者さんには訪問看護をおすすめしています。自分の街で、自分の家で。そして地域とのつながりや社会的な役割などを生かしながら、療養されるのがいいと思いますね。

——お互いに求めること、将来像を教えてください。

中村 より連携を強化していきたいですね。また、病院では、4月から退院調整ナース制を導入しました。これは、患者

さんが退院して自宅で生活できるか、訪問看護が必要かを、担当している看護師から情報を吸い上げ、退院調整ナースが見極めるといふもの。これによって、よりの確に患者さんの退院後のケアができると考えています。



山口 その制度はいいですね。今後、専門知識を持った看護師に、訪問看護に協力していただけることも期待しています。

——最後に、訪問看護を考えている方、患者さんにメッセージをお願いします。

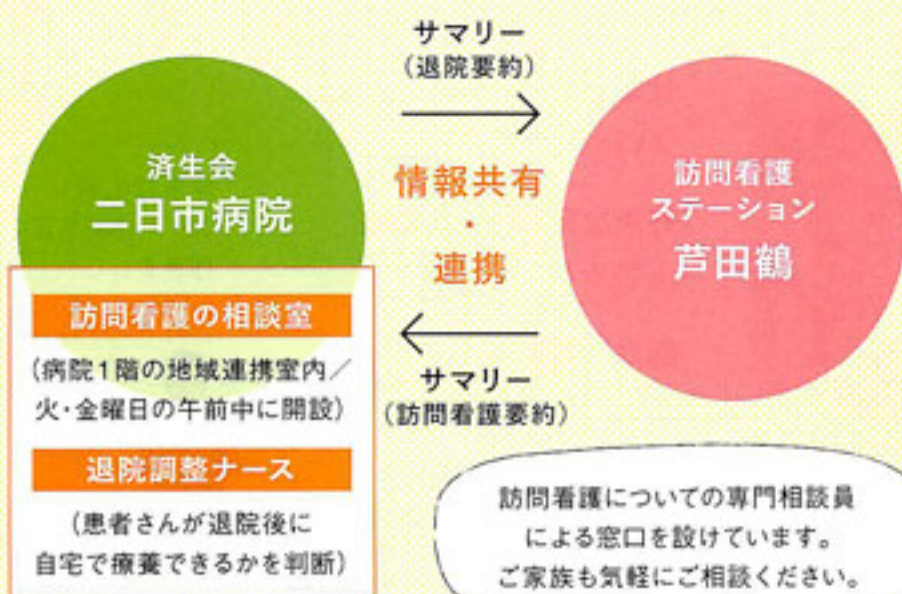
中村 病院を中心に、患者さんが必要とするケアに応じて、訪問看護や特別養護老人ホームまでさまざまなサービスが揃って

いるのが、済生会二日市病院の強みだと思います。地域連携室では、火曜と金曜の午前中に、専門スタッフが相談窓口を設けています。どんな些細なことでも、まずは相談してください。

山口 患者さんによっては、人の世話になりたくないという

方もいらっしゃると思いますが、サービスの予防もでき、頻繁に病院に行く必要もなく、家族の負担も減らしましょう。病院と訪問看護のスタッフが、病状から生活までを見守ります。まずはサービスを知ってもらって、気軽に利用してほしいですね。

済生会二日市病院での取り組み



その他の関連施設

- 特別養護老人ホームむさし苑
- デイサービスセンター天拝
- 筑紫野市地域包括支援センターむさし
- 居宅介護支援事業センターむさし 他



よっ! **名物** スタッフ

二日市病院には個性的なスタッフがたくさんいます。
このコーナーでは、そんな名物スタッフを順次ご紹介いたします。

仕事上心がけていること

まず自分自身が心身ともに元気であること

好きな言葉・座右の銘

すべての道はローマに通ず

趣味・特技

旅行

好きな食べ物

お寿司、乳製品

休日の過ごし方

(一週間分の)家事、散歩

二日市病院のここがすき!

挨拶!

みなさんがお互いによく声を
かけあっていると思います。

健康の秘訣は
「よく寝ること」です



わたなべ としこ
渡邊 稔子

地域医療連携室
二日市病院勤務歴:3年



きたむら かずまさ

北村 憲雅

薬剤部

二日市病院勤務歴:6年

仕事上心がけていること

よく確認すること

好きな言葉・座右の銘

上善水如

趣味・特技

ドライブ、スノーボード

好きな食べ物

ハンバーグ

休日の過ごし方

季節を感じる場所に行く

二日市病院のここがすき!

2階のヴォーノのご飯がおいしい!
院内での素敵な行事が増えたこと。

今冬は広島に
スノーボードに
行きました



栄養満点

美味しい

病院食の

ご紹介



安全で、安心かつ患者様に
応じたもので喜んで食べて
頂ける食事の提供をモッ
トーにしています。

定期的に嗜好調査を行い、
患者様の希望の多かったメ
ニューやご意見などを参考
に、調理師を中心に試作・試
食を行い、新メニューを取り
入れて少しでも多く食事を
とって頂き、**栄養状態を上
げ、疾病の治癒に貢献**してい
きたいと考えております。

季節の食材を 使った病院食

について

管理栄養士さんに
聞いてみました

新緑の季節になり、春野菜や筍な
どの美味しい食材がたくさん出
てきました。今月は病院食でも
「筍ご飯」をお出ししました。筍の
ように成長が早いものは、新陳代
謝を高め、体の不調を改善する働
きがあります。

主な筍の効果は…

- 便秘の改善
- 大腸がんの予防
- コレステロールの吸収抑制
- 高血圧予防
- ダイエット効果

など



旬の筍を使って、
煮物・木の芽和え・
天ぷらなど
色々な料理をしてみても
いかがでしょうか？

旬レシピ！

とっても簡単！筍の木の芽和え／4人分

【材料】

- 茹で筍(短冊切り)……250g
- A (木の芽……約10枚
白みそ……50g
砂糖……大さじ1
酒……大さじ1
みりん……小さじ1)

ぜひ、
作ってみて
ください！



【作り方】

1. Aを全てすり鉢に入れて、すりこぎでする
2. そこに筍を入れて和える

薬剤科便り

みなさん、お薬の飲み方で迷ったことはありませんか？
お薬には様々な特徴がありますので、
服用する際には、決められた時間・回数・量を守りましょう。



服用時間について

食前	食事の30分くらい前。 食後では吸収が悪い薬、胃酸による影響がある薬、食事による吐き気を防ぐ薬、糖尿病の薬などがあります。
食直前	食事をする直前～10分前くらい。 糖尿病の薬や食物中のリンの吸収を抑える薬などがあります。
食後	食事の30分後くらい。 多くのお薬がこの服用方法で飲まれています。胃の中に食物が残っている状態なので、薬が直接胃粘膜に触れることが少なく胃粘膜への負担や刺激が軽減されます。
食直後	食事をしたすぐ後～10分以内くらい。 食事により吸収が良くなるのを期待したお薬などがあてはまります。
食間	食事と食事の間(食事の2時間後くらい経った空腹時)。 食事の最中に飲むことはありません。
就寝前	寝る前。 睡眠薬や下剤、または喘息などに対する薬などがあります。
起床時	朝起きてすぐ。 骨粗鬆症の薬などがあります。

※記載した限りではありません

1週間に1回や4週間に1回、2週間飲んだら1週間休薬するなど、特別な飲み方のお薬も増えてきましたので、間違えないように注意しましょう。

お薬の飲み方

■十分な量の水分で

コップ1杯くらい(150～180ml)の水、またはぬるま湯で飲みましょう。

飲み物に含まれる成分との相互作用で薬の効果が変わったり、副作用をおこしたりする場合があります。また、十分な水で服用することにより、お薬の一部が喉や食道に付着して炎症を起こすのを防ぐことができます。

※お薬の中には、飲み合わせに注意しなければいけないものも数多くあります。

他の病院で処方されたお薬や、市販薬、サプリメントなどを服用している方は、必ず医師や薬剤師にお伝えください。



よろしく
お願いします!

新任医師のご紹介

4月よりベテランから新人まで、新たに13名の医師が着任しました。
病院一丸となって地域の医療に貢献していきます。

内科
クロキ ジュンイチ
黒木 淳一
宮崎大学
H6年卒



内科
アマノ リョウスケ
天野 良祐
福岡大学
H21年卒



神経内科
ノダ カズヒト
野田 和人
久留米大学
H14年卒



神経内科
モリ シンイチロウ
森 慎一郎
久留米大学
H23年卒



循環器内科
トブシ トモユキ
戸伏 倫之
九州大学
H18年卒



循環器内科
カシハラ ソウイチロウ
柏原 宗一郎
九州大学
H25年卒



整形外科
ノダ アキオ
野田 明生
川崎医科大学
H18年卒



整形外科
ナカタ ミチコ
中田 路子
久留米大学
H24年卒



皮膚科
イマムラ カズコ
今村 和子
岡山大学
H18年卒



皮膚科
ミヤザキ マリ
宮崎 麻里
福岡大学
H23年卒



外科
ウチノ ヨシヒロ
内野 馨博
久留米大学
H23年卒



脳神経外科
ナガセ サトシ
永瀬 聡士
久留米大学
H22年卒



病院内で見かけたら
気軽に声をかけて
ください♪

麻酔科
オノ ヒロコ
小野 寛子
山口大学
H20年卒



健康のこと、
分かりやすく解説します

ぜひ、お気軽に
ご参加ください

健康講座のお知らせ

参加無料

申込不要



健康講座のようす
2015年3月に行われた「和食で健康ライフ」の講座のようすです。

当院では筑紫野市の中核病院としてその役割を果たすべく日頃より高度医療の推進及び地域医療への貢献を目標に精進しております。その一環といたしまして、地域の皆様方へ対し健康に関する公開講座を開催しております。

公開講座は太宰府市地域健康部元気づくり課と筑紫野市健康推進課と連携して病気に対する知識と予防・健康に関する情報をわかりやすいテーマで講演したいと思っております。

今後のスケジュール

太宰府市

会場:太宰府市いきいき情報センター

5/25月 15:00~16:00

テーマ「**眠りを大切に**」

【講師】循環器内科/安藤 真一

眠りが浅くなったり、眠っている時に息がとまることで起こることを解説します。

7/14火 15:00~16:00

テーマ「**夏の危険信号～食中毒対策～**」

【講師】感染管理認定看護師/船津 康弘

食中毒が発生しやすい状況ですので、予防対策を守って夏を乗り切りましょう。

【開催時間】15:00~16:00(1時間程度)
【開催場所】太宰府市いきいき情報センター
福岡県太宰府市五条3-1-1

【TEL】092-928-2000
【定員】100席(席の数に限りがございますのでご了承ください)

参加料金:無料 参加申込:不要

筑紫野市

会場:筑紫野市生涯学習センター

6/11木 15:00~16:00

テーマ「**高血圧症の診断と治療**」

【講師】循環器内科/門上 俊明

高血圧との付き合い方をわかりやすくお話します。

7/9木 15:00~16:00

テーマ「**薬の飲み方を間違えると危険なことも…**」

【講師】薬剤師/横尾 賢乗

薬の飲み合わせについてご紹介します。

【開催時間】15:00~16:00(1時間程度)
【開催場所】筑紫野市生涯学習センター学習室6
(パープルプラザ内)
福岡県筑紫野市二日市南1-9-3

【TEL】092-918-3535
【定員】60席(席の数に限りがございますのでご了承ください)

参加料金:無料 参加申込:不要

たなか夏樹医院

外科

内科

乳腺
外来

在宅
診療



福岡県大野城市旭ヶ丘2-1-20

TEL 092-596-4588

FAX 092-596-4897

[診療受付時間]

8:30-12:30、13:30-18:00

木・土曜8:30-13:00

[休診日]

日・祝日



院長:田中 夏樹

地域に根差した「かかりつけ医」として、医師3名で診療にあたっています。「思いやりのある医療」「お役に立てる医療」を合言葉に、風邪などの日常の病気から、痔、巻き爪、おでき(粉瘤)手術、胃・大腸カメラをはじめ、各種健康診断や予防接種、在宅総合医療、また女医による乳腺外来も行っています。

心強い
パートナー!

かかりつけ医 のご紹介

二日市病院は地域医療の中核を担う「地域医療支援病院」として、かかりつけの地域医療機関と連携し、それぞれ役割分担をしながら地域の皆さんの健康を守っています。

平田医院

内科

消化器
科



福岡県大野城市南ヶ丘3-2-7

TEL 092-596-4878

FAX 092-596-4914

[診療受付時間]

9:00-12:30、14:00-17:30

[休診日]

日・祝日、火曜午前、土曜午後

臨時休診あり



院長:白地 哲

昭和53年に南ヶ丘に開院以来、地域のホームドクターとして患者様一人ひとりの健康を考えた医療に努めてまいりました。現在は、上部・下部消化管検査、腹部・頸部超音波検査などの諸検査や糖尿病専門医による糖尿病外来(週1回)も行っております。今後も皆様の健康維持・増進にお役に立ちたいと考えております。

編集後記

4月となり済生会二日市病院も
新体制となりました。

春を迎え、また新しい季節となりました。このふつかいち日和をお読みになっている方の中には、4月から新しい生活を送られている方もいらっしゃるのではないでしょうか。当院も4月より、運営体制を変更するとともに、多くの新任医師が着任したことで、診療体制もより充実したものとなりました。これからも、地域の皆様の心からの信頼を得ることができる病院を目指して、職員一同、頑張っていきたいと考えています。

ふつかいち日和のリニューアル第2号目となる今号ですが、まだまだ発展途上です。皆様のご意見をもとに、よりよい広報誌を作っていきたいと考えています。

下記に記載しておりますように、読者アンケートを継続して行っておりますので、皆様のご意見・ご要望などをお聞かせください。お待ちしております。



「ふつか」です！
私の名前
覚えてください。



二日市病院
キャラクターの
名前が決まりました

前号でのたくさんのご応募
ありがとうございました！
みなさんからのご応募をもとに、院内で
投票した結果、私の名前は「ふつか」
に決まりました。
次号では私のプロフィールを紹介しま
す。楽しみにしててください！

読者アンケート

皆様のご意見・ご感想を今後の広報誌の参
考にさせていただきますので、アンケートに
ご協力下さい。

PRESENT

アンケートにお答えいただいた
方の中から抽選で5名様に
院内レストランヴォーノのお食事券
1,000円分をプレゼント！



【応募方法】

下記にすべてお答えのうえ、郵便はがき、FAX、
メールでご応募ください。

- ①おもしろかった記事を3つ教えてください
- ②今後、取り上げてほしい内容はありますか？
- ③病院へのメッセージ
- ④郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

【応募締切】

2015年6月30日(火)必着

当選にあたって 当選の発表は商品、または引換券の発送をもってかえさせていただきます。個人情報、プレゼント当選者への通知、景品の発送のために取得し、利用させていただきます。個人が特定できる第三者への情報提供はいたしません。

応募先

ハガキ 〒818-8516 福岡県筑紫野市湯町3-13-1
済生会二日市病院 経営企画課広報誌
プレゼント係
FAX 092-924-5210

メール center@saiseikai-futsukaichi.org



← QRコード
はこちら

