



# さんぐらむ

題の由来 昭和40年頃の透析での塩分の摂取量は一日3g  
(さんぐらむ)でしたのでこの題にしました。

## 夏号



奥田寺(おだじ)は、香川県東かがわ市中筋にある真言宗善通寺派別格本山の寺院。山号は醫王山、院号は虚空蔵院。さぬぎ七福神の一つ(寿老人)、四国八十八箇所総奥の院。



### 目次

医療・保険コーナー	1	クロスワードパズル	15
香腎協コーナー	4	事務局だより	16
全腎協コーナー	11	香川県内透析施設一覧表	18

一般社団法人 香川県腎臓病協議会

〒761-8024 香川県高松市鬼無町藤井146-1 キナシ大林病院東館2階

電話(FAX共) 087-881-8021 HP: <https://kouzinkyou.com>

e-mail [kouzinkyou@yahoo.co.jp](mailto:kouzinkyou@yahoo.co.jp)

Facebook: 一般社団法人香川県腎臓病協議会



小橋先生

## 高血圧と腎臓病

その1

(4回シリーズ)

こはし内科・腎クリニック 小橋 嵩平

### ① はじめに

皆さん普段、定期的に行われる血液検査の内容を確認されたことがありますか？

今回はその血液検査の中から貧血について取り上げてみたいと思います。慢性腎臓病患者さんにおける主な貧血治療は腎性貧血と呼ばれる貧血の治療をさすことが多いです。

透析患者さんの9割近くがこの腎性貧血の治療を受けていると言われます。貧血の治療と聞いても、ピンとこない方、ご自身が治療を受けているという感覚がないという方もおられると思いますが、実は知らないうちに治療を受けている患者さんやこれから治療を受ける方も多いと思いますので、ぜひお付き合いいただければと思います。

### ② 腎性貧血とは

なぜ腎臓病の患者さんには貧血が起きるのでしょうか？それは腎臓で作られる『エリスロポエチン』という造血ホルモン（注）の相対的な不足が原因とされています。

腎性貧血は、腎機能の低下に従って合併頻度は上がるとされており、保存期腎不全のうちから腎性貧血の治療を受けている患者さん（注）もたくさんいらっしゃいます。

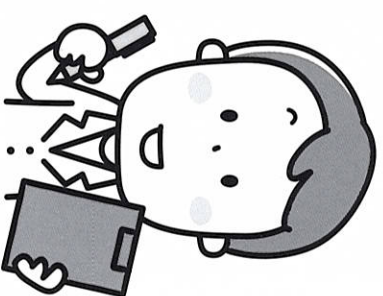
慢性腎臓病患者さんの貧血については一般的に日本透析医学会が作成した『2015年版慢性腎臓病患者における腎性貧血治療のガイドライン』というガイドラインに基づいて治療されていることが多いと思います。

このガイドラインの中では貧血の検査としてHb（ヘモグロビン）を目安に用いるのが一般的です。その目標値は一般的には保存期慢性腎臓病、腹膜透析の患者さんにおいてはHb11～13g/dl、血液透析患者さんにおいては10～12g/dlとされています。

### ③ 腎性貧血の治療

腎性貧血の治療としてはどのような治療があるのでしょうか？

現在、治療に使える薬は大きく分けると2種類あります。



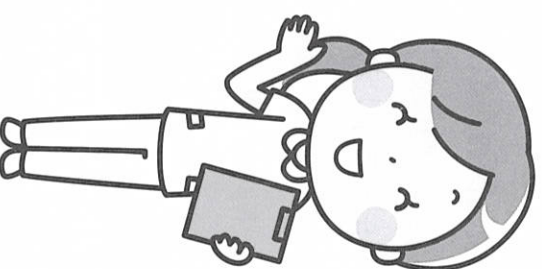
## ◎赤血球造血刺激因子製剤 (ESSA)

誤解を恐れず平易な表現を用いるとするとエリスロポエチンを補充する治療です。1990年に遺伝子組み換えヒトエリスロポエチン(rHUEPO)による治療が開始されて以降、現在まで広く用いられている治療です。

ESSAは現在以下の3種類が使用されています。

- エポエチン
- ダルベポエチンアルファ
- エポエチンベータペゴル

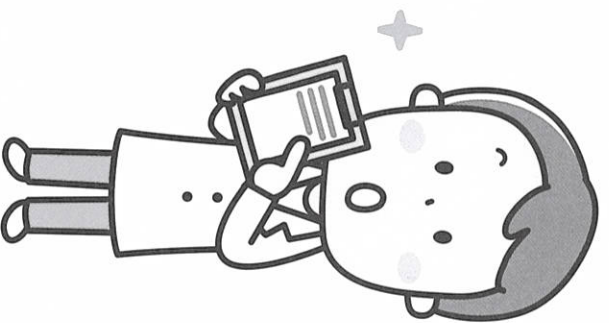
この3種類は薬が効力を発揮する時間の長さに違いがあるため、Hb値やその推移などを考慮して使用する薬剤や投与量を調整します。



## ◎HIF分解酵素阻害薬

HIFとは低酸素誘導因子のことです。このHIFは体の中の低酸素状態を感じると活性化して、体の中でエリスロポエチンを作るように促す作用があります。体が低酸素状態でない状態ではHIFはすぐに分解されてしまいます。この分解を薬で妨げることで、エリスロポエチンの濃度を高く保ち、貧血の治療に生かします。このHIFのメカニズムの解明は2019年にノーベル賞受賞した研究です。HIF分解酵素阻害薬は2019年に発売され、現在では5種類が発売されています。

ESSAが注射薬である一方、HIF-PHD阻害薬は内服薬であるという特徴があります。



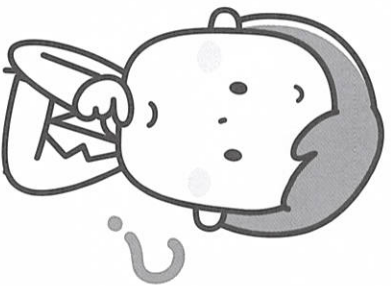
上記の2種の薬を主に使用していくわけですが、現在でもESSAが治療の中心となっていることが多いと思われます。ESSAが注射薬であり、内服薬と違い確実な投与ができること、またこれまで長期間にわたって使用してきた実績があり使用しやすいことなどが理由として挙げられます。また2022年4月の診療報酬改定において、血液透析患者さんにおいてはHIF分解酵素阻害薬を原則院内処方とすることが求められるようになりました。現在多くの医療機関が院外処方を行っており、院内処方への対応が困難なこともハードルになっていると思われます。

## ④ その他の貧血

さて、では慢性腎臓病患者さんではそれ以外に貧血が起きることはないのでしょうか？慢性腎臓病患者さんではそれ以外に鉄欠乏や栄養障害、透析不足なども貧血の原因となり得ます。特に鉄欠乏は合併の頻度が高いため、鉄剤の内服や注射を行うこともあります。また、近年ではリンを下げる薬の中に鉄を含有した製剤もあり、リンを下げつつ鉄を補充する治療が行うこともあります。鉄剤の使用にはこれまで多くの議論がなされてきましたが、近年では以前に比較して鉄を十分に補充しておくことが望ましいとされています。

また、急に貧血になったとき、悪化した時には何らかの異常が起きている可能性があるので原因をしっかりと調べることが必要になることもあります。特に頻度が高いと言われるのは、胃や大腸など消化管からの出血です。慢性腎臓病患者さんでは心臓や脳の疾患のため血をサラサラにする抗血栓薬、抗凝固薬、抗血小板薬などを使用することも多く、また特に血液透析中の患者さんは透析中にヘパリンなども使用するため、些細なことでもひどい貧血をきたすことがあります。少量の出血が続いているときは目立った異常がないまま貧血が進行してしまい、何度も採血するまで気づかないということもあります。

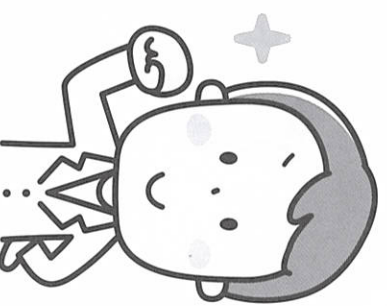
## ⑤ Hbが高くなったときは？



一方、Hbが上昇して貧血が改善し、基準値を上回ったときはどうなるのでしょうか？高い方が薬と仰って基準より高めのHbを望まれる患者様もおられますが、それでも構わないのでしょうか？実はこれは良くないといくつかの研究ではHbを高めに保つことで死亡・心血管合併症発症の頻度や脳卒中の頻度が高くなるという結果も得られています。つまり、高めのHbがよいとはいえず、Hbが基準値内に止まるようにしておいた方が良いと言えます。そのため、投与する薬剤を適切な投与量に調整していく必要があります。

## ⑥ さいごに

今回は貧血についてまとめてみました。今回の話を見て少し興味が湧いたという方はお手元にある検査結果や次回採血時の検査結果等をご確認いただければと思います。可能であれば、今投与されている薬剤や投与量についても知っておかれると災害時などに役に立つこともありますので、併せてご確認されることをお勧めいたします。



## 四国水族館へ行きました

令和4年4月1日

事務局 中原 薫

外出がままならない今日。近場で行楽はないか。  
そうだと四国水族館がある。

ということで出かけて見ました。駐車場は12時間で600円すぐ近くにあります。

### 【四国水族館】

769-0201

香川県綾歌郡宇多津町浜1番丁4宇多津臨海公園内

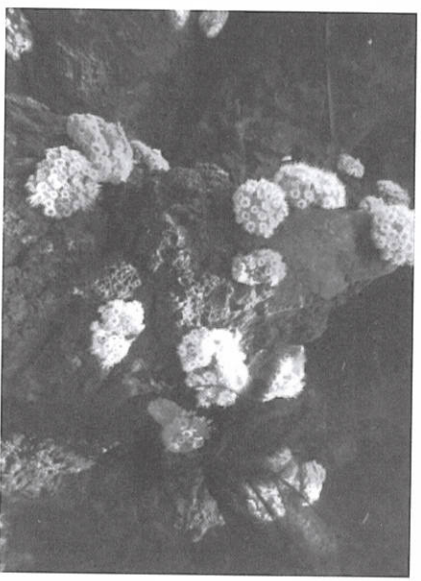
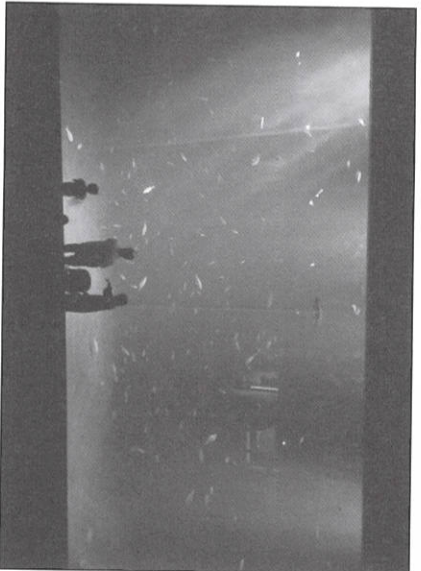
0877-49-4590

休館日もありますので事前確認をしましょう。



身体障害者手帳持参で本来大人2200円が1100円に割引されます。

さて、館内に入ると大きな水槽があります。写真からもその大きさがうかがえます。



ペンギンやラッコがかわいく歩く姿は心が癒やされ  
ます。  
歩いているとおなかかすきます。  
土産物売り場も充実し楽しい一日になりますね。

## 香川県坂出市が障害者へのタクシー券 配布事業を開始した

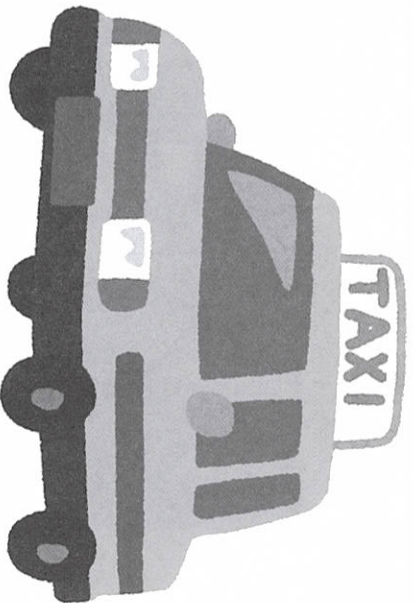
令和4年4月  
香川県腎臓病協議会 事務局

昨年7月初旬、有福哲二坂出市長宛てに、“令和4年度予算にかかる要望書”を若杉輝久市議会議員経由で提出しました。要望の内容は、障害者医療費助成制度の継続、通院支援、新型コロナウイルス対策などです。新型コロナウイルスの影響で有福市長との面談はかかないままでしたが、昨年7月28日付け文書で回答いただきました。

その中で他の障害者団体からも“タクシーチケットがほしい”との要望が寄せられていて、現在他市町の事業内容を調査しているとの事でした。

私たちの活動が実を結んだとは思いませんが、令和4年4月1日から、タクシーチケット事業が始まりました。透析患者は年間で500円券を24枚配布される事が決まりました。

小さな活動ですが、成果を得られ、透析患者の通院支援が充実出来たことは大きな喜びです。





## そらまめ会（キナジ大林病院患者会）の役員会を行いました

令和4年4月24日

事務局 中原 薫

昨年度は定期総会、バス旅行が中止の憂き目に遭いました。さて、今年度はなにが実行出来るのでしょうか。役員をあつめて会議を行いました。まず、昨年度の活動は

患者アンケート    50周年記念誌発行    50周年記念品配布    マスク配布

以上のような活動でした。会員が集まらなくてもよい活動ばかりでした。

今年は何が出来るか考えましたが、基礎疾患のある私たちでは健常者以上の注意が必要でもう少しコロナの蔓延状況を注視するしかないとの思いです。

まずは会員へのマスクを配布する事を決めて閉会しました。



会議の1ヶ月後、5月に役員の池田道子様（背中）が亡くなりました。ご冥福をお祈りいたします。

## 五十周年記念準備委員会開催

令和4年5月22日

会長 南原 義秋

令和6年9月に私たち香川県腎臓病協議会は50周年を迎えます。当初は香川県人工腎臓友の会、やがて香川県腎臓友の会、社団法人香川県腎臓病協議会、一般社団法人香川県腎臓病協議会と名称をかえて活動してまいりました。今回は特別に予算も立てています。

おおきなイベントで事務局だけでは手がまわりませんので、理事さんに担当を振り分けたいと考えました。まずどんな催し物を行うか打ち合わせをしました。記念誌では40周年記念誌を参考にしました。記念大会、記念バス旅行など意見がでしたが、現状ではどこまで開催できるか未知数は部分があります。大会を実施しようとすると会場予約は遅くとも1年前からの予約が必要になります。決して早すぎる準備ではありません。





# 新型コロナウイルスに感染してしまいました

令和4年5月  
 病院名非公開 匿名

2月下旬、喉がイガイガして咳が始めました。慢性鼻炎と軽度喘息の持病がある私は、ただの風邪だと思いき、翌日の透析の時に追加薬としてうがい薬とトローチの処方をお願いしました。透析から帰ってニュースを見ると、コロナ感染者の症状の特徴が咳や喉の痛みだというのが気になりました。

透析の翌日、病院から連絡がありPCR検査（唾液採取）を同居の両親も一緒に受けた結果、私と父が陽性でした。母は陰性でしたが濃厚接触者ということで、2日後に保健所で（鼻の奥を綿棒で拭う）再検査をしました。保健所から陰性の結果連絡を受けた時には、母も咳が始めていたので再々検査。結局1週間遅れで母も感染してしまいました。

私の症状としては発熱はまったく無く、最初に喉の痛みと咳が始めました。喉の痛みは2日程で治まりましたが、とにかく咳がひどくて、うがいをすることも途中咳でふき出してしまうし、夜もあまり眠れないほどでした。両親も発熱は無く、咳症状から始まり下痢や食欲不振、倦怠感もありました。

感染判明後の透析については、いつもの透析病院で火・木・土の患者が帰った後、透析診療時間外にしてくれました。個室は無いのでカーテンで仕切りをしてベッドサイドに空気清浄機を置き、窓を開けた状態で透析をしました。看護師も決められた1名のみが担当で、なるべく接触しないようカーテン際で記録や声かけをしていました。その状態の透析を2週間（5回）してから通常の透析に戻りました。

病院から陽性の届けを受けた保健所は、パルスオキシメーター（酸素飽和度を測る機械）の貸し出しをしてくれ、体温と酸素飽和度と症状を確認する電話が毎日ありました。自宅療養の期間について質問したところ、症状が出た日を基準（0）として10日間が療養期間となる”ということでした。10日目の保健所との健康確認の時には、まだ咳が続いていたけれど『今日で療養期間の解除となり、明日から外出していいです。』ということでした。

2月上旬に3回目のワクチン接種を済ませていたことや経口薬「モルヌピラビル」を処方して頂いたこともあり軽症でしたが、最終的に症状が落ち着くまで1ヵ月以上かかりました。普段外出時にはマスクや消毒をしているし、外出自体ほとんどしないし、自分に近いところで感染者がいなかったのどこか他人事のように思っていました。感染経路に心当たりが無くて症状を見逃し、感染を広めてしまうところでした。いつ誰が感染してもおかしくない状況なのだと思います。皆さんもいつもと違う症状があれば『これくらい』と思わず、透析の時に必ず伝えることをお勧めします。

	←待機→		← 自宅療養期間 →																
基準	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
月日	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
			8:30から5時間 通常の透析	咳が 出始める	通常の 透析	PCR検査（昼）	陽性判定（夕方）	4時間 透析			14:30から 透析	9:5 時間 透析		9:30 から 透析	解除		通常の 透析		

## 当会50周年記念に“透析患者の災害時の心得”を発行

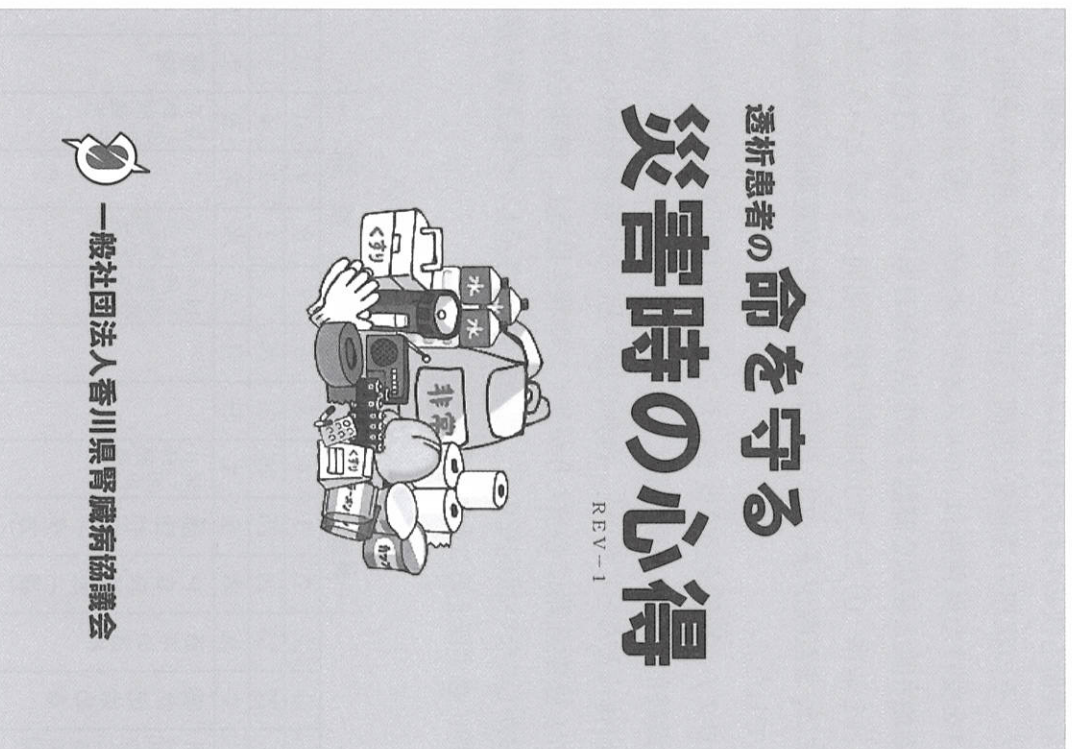
令和4年6月1日  
会長 南原 義秋

令和6年に、当会の創立50周年をむかえるにあたり、透析患者の災害時の心得“という小冊子を発行します。

令和4年度、全腎協の活動助成制度である特区チャレンジ制度を申し込みし、認められました。すぐに構成案を考え印刷業者の見積もりをとり、理事会の承認も得ました。もうすぐ会員の皆様のお手元にお届けします。

南海トラフ地震は30年以内に80%の確立でやってくると言われています。特に災害弱者である私たちは、今から災害に備えても遅くはありません。災害手帳はありますが掲載項目が限られています。携帯には不向きですが、皆様の災害対策の一助になれば幸いです。

8月には高松赤十字病院山中正人先生による透析医会の考える災害対策の講演会を予定しています。ご期待ください。



一般社団法人 香川県腎臓病協議会

# 移植部青年部合同部会学習会

## 南海トラフ地震

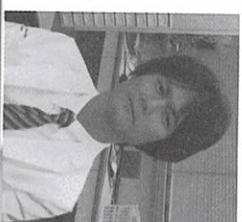
講演

直下型地震対策は万全ですか？

講師 高松赤十字病院

腎臓病総合医療センター長

山中正人先生



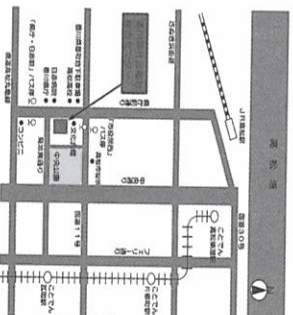
日時 令和4年 **8月7日** (日) 10時～12時

場所 香川県社会福祉総合センター6階研修室  
高松市番町1-10-35 電話 087-835-3334

定員40名 **密にならない！  
お申し込みました**

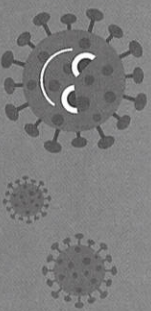
参加費 無料

南海トラフ地震はここ30年の間に70～80%の割合で発生すると言われています。現場で長く透析医療に関わってこられた先生に講演していただきます。香川県透析医学会の会長職も兼任されています。



主催/一般社団法人香川県腎臓病協議会 事務局 087-881-8021

## 新型コロナウイルス対策



# 高齢者が健康を守るための 家での生活のポイント

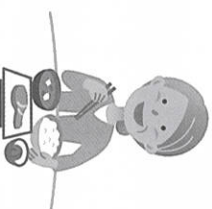
外出を抑えた生活による、筋力や免疫力の低下を防ぐ

### 1 毎日少しずつでも 体を動かす



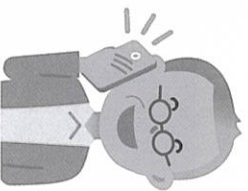
- ラジオ体操やストレッチなど家で気軽にできる運動を取り入れる
- 近所を散歩する（人ごみは避ける）
- 家事などで積極的に体を動かす

### 2 しつかり食事をとる 口の中の清潔を保つ



- 野菜や、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質も取り入れて、1日3食欠かさず食べる
- よくかんで食べる
- 毎食後や寝る前には歯磨きをする

### 3 人とのつながりを保つ



話をして  
ストレス解消

- 会えなくても電話・FAX・メールなどで連絡を取り合う

### 新型コロナウイルスに 感染しないために大切なこと

- ◆ 正しい手洗いをしましょう
- ◆ 体力が落ちないように規則正しい生活をしましょう
- ◆ 定期的に部屋の換気をしましょう



香川県

問い合わせ先

県社会対策課 ☎ 087-832-3271

ポスター・パンフレット（A5サイズ）は

かがわ介護保険情報ネット

検索





**新型コロナウイルスは、  
優れた効果が認められています！**



**ワクチンの効果**

効果の持続期間や感染予防効果について、時間の経過や接種者数の増加に伴い、研究が進んでいます。

**感染予防**

接種した人が  
感染しない  
感染予防効果 **約94%**  
(香川県調査)



**発症予防**

発症者が減少  
発症予防効果 **約94~95%**  
(モルチサセ/ワイドサー社調査)

**重症化予防**

重症患者が減少  
重症化予防効果  
ワクチンを2回接種  
した人で重症化した人0人(香川県調査)



**集団免疫効果**

接種していない人にも波及する予防効果  
人口の一定割合以上の人が免疫を持つと  
感染者が出て、他者に感染しにくくなり、  
感染症が流行しなくなる状態のこと。

**ワクチンの副反応について**

**いつ発症？**

接種後1~2日以内に起こることがあります。  
とくに、2回目の方が起きやすいので、接種後  
はゆっくり過ごしましょう。水分を十分に摂取  
し、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなど  
して、様子をみていただくことになります。

**体調が回復しない場合**

接種後に、体がワクチンに反応し発熱等ができる可能性があります。  
若年者に比べて高齢者の方が出にくいことが分かっています。  
接種後2日間以上熱が続く・症状が重い等、ワクチンでは起こりにくい  
(発熱以外に、咳や咽頭痛、鼻水、味覚・嗅覚の消失、息切れ)等の症状が  
ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません  
みられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

**副反応に関するご相談は、  
香川県新型コロナウイルス  
専門相談コールセンター**

TEL.0570-009-550  
FAX.052-533-3891

(9時00分~17時00分(休日も対応))  
※発熱患者などで電話での対応が  
難しい方は、FAXで相談してください。

ワクチン接種による  
アレルギー副反応の  
リスクより大きいので  
接種をおすすめ  
しています！



**妊娠中・授乳中・妊娠を計画中的の方も接種できます。**

日本産科婦人科学会推奨！  
ワクチンが妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。また、発熱や倦怠感などの副反応の頻度は一般の人と差はありません。妊娠の時期を問わず接種をお勧めしています。

**若い人でも重症化する人が増えています。** 厚生労働省の報告によれば、日本国内でも10歳代の重症例が報告されています。



**接種後も感染対策を**

発症予防効果が非常に高いワクチンですが、その効果は100%ではないため、引き続きマスクの着用、手指衛生、3密等の感染予防対策を継続していただくようお願いいたします。



お問い合わせ先一覧		市町名	担当課	電話	市町名	担当課	電話
高松市	新型コロナウイルス接種本部	小豆島町	健康づくり福祉課	0879-82-7038			
丸亀市	健康課	三木町	新型コロナウイルス接種対策室	087-891-3309			
坂出市	けんこう課	直島町	健康推進室	087-892-3400			
善通寺市	保健課	宇多津町	保健センター	0877-49-8008			
観音寺市	健康増進課	綾川町	健康福祉課	087-876-2575			
東かがわ市	国保・健康課(コールセンター)	琴平町	子ども保健課	0877-75-6719			
三豊市	保健課	多度津町	保健センター	0877-32-8500			
土庄町	健康課 新型コロナ接種対策室	まんのう町	健康増進課	0877-73-0126			

ワクチン接種を  
検討されている皆さまへ

厚生労働省  
新型コロナウイルス  
ワクチンQ&A

香川県  
県民の皆さまへ  
新型コロナウイルス  
ワクチン接種



## 透・析・食・レシピ

高松市立みんなの病院

管理栄養士  
石井はるみ

暑い時期はついついあっさりしたものになりがちですね。

透析患者さん、特に高齢の方は、エネルギー(カロリー)が不足していることがよくあります。今回は暑さに負けず、元気に過ごすために、簡単にできる炒め物2種と、和え物をご紹介します。

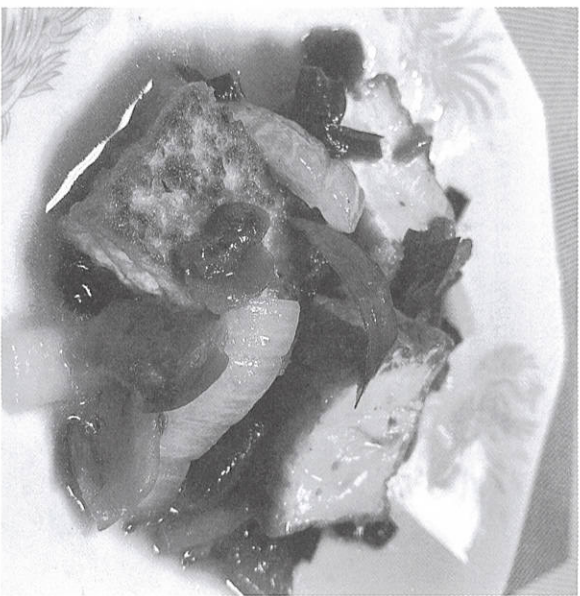


### 厚揚げの甜麺醤炒め

エネルギー：226kcal | たんぱく質：13.9g | 食塩：1.0g | カリウム：336mg | リン：178mg

#### 【材料 (1人分)】

厚揚げ	70g
豚肉こま切れ	30g
たまねぎ	30g
にら	15g
味付けザーサイ	2g
生姜	1g
豆板醤	少々
なたね油	2g
甜麺醤	小さじ2/3
Aオイスターソース	小さじ1/3
顆粒中華だし	小さじ1/4
水	50cc



夏夏バテ予防に豚肉を使い、甜麺醤の甘味でコクのある炒め物に仕上げています。ザーサイをほんの少し入れることで、口のなかで味の変化が楽しめる1品です。

#### 【作り方】

- ① 厚揚げと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ってさらに繊維に直角に1cm幅に切る。
- ③ ①には洗って3cm位の長さに切る。
- ④ 洗って皮をむいた生姜と味付けザーサイはせん切りにしておく。
- ⑤ フライパンになたね油を熱し、④と豆板醤を入れ、次に豚肉、玉ねぎを入れて炒め、油が回ったところで厚揚げと①を入れ炒め合わせる。
- ⑥ ⑤にAを入れて中火で加熱し、水分をとばしながら全体に味を絡ませる。

## ツナと卵のマヨネーズ炒め

エネルギー：237kcal たんぱく質：10.5g 食塩：0.6g カリウム：274mg リン：146mg

### 【材料 (1人分)】

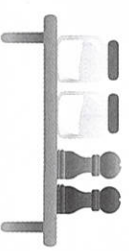
卵	1個
ツナ缶	15g
ミニトマト	2個
ブロッコリー	25g
マヨネーズ	大さじ1
黒コショウ	お好みで



卵料理もマヨネーズを使うことで、簡単にエネルギーアップできます。マヨネーズは食塩含有量も少なめ。黒コショウを少しふること味が増えます。

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分けて洗い、ミニトマトはヘタを除き、洗って横半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を薄く引いてブロッコリーを入れて軽く炒め、水100ccを入れてふたをして、中火で3~4分蒸し煮にして火を通す。フライパンに水分が残っていたらキッチンペーパーでふき取る。
- ③ ②のフライパンにマヨネーズの半量を入れて、ミニトマトを加えてブロッコリーと軽く炒め合わせたら、端に寄せて中央を空け、残りのマヨネーズを入れ、割りほぐした卵を注ぎ入れて大きく混ぜながら火を通し、ツナ缶とブロッコリー、トマトを混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、好みで黒コショウを振る。



## 夏野菜の簡単和え物

エネルギー：18kcal たんぱく質：1.0g 食塩：0.2g カリウム：209mg リン：26mg

### 【材料 (1人分)】

ズッキーニ	50g
なす	20g
ポン酢しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	少々
練りからし	お好みで

### 【作り方】

- ① ズッキーニは洗って厚さ3mm程度の斜め切りにし、さらにそれを縦にして3mm位に切る(拍子木切り)。
- ② なすは洗ってヘタを取り除き、縦半分になり、切り口を下にしてズッキーニと同じくらいの幅に斜めに切る(笹の葉切)。
- ③ ①と②をさっと水に通し、耐熱皿に入れて軽くラップをかけて600Wで2分間電子レンジで加熱する。
- ④ ③の粗熱をとり、ポン酢しょうゆ、ごま油、練りからしで和える。

ズッキーニはキュウリに似ていますが、カボチャの仲間。煮込む、炒める、揚げると、どんな調理でもできますが、今回は電子レンジで加熱して、手軽に和え物にしました。なすは麻婆茄子などの炒め物をするとき、先に電子レンジで加熱してから炒めると、早く火が通り、時短になります。暑い夏には電子レンジでの調理がおすすめです。野菜が不足しがちな季節。電子レンジで加熱した野菜を麺類に添えてもいいですね。



# クロスワードパズル

クロスワードパズルを解いて、二重枠の文字を組み合わせてできる人名を教えてください。

1	2	3	4	5	6
7					
8			9		10
	11		12		13
14				15	16
		17			
18	19			20	
21			22		

## 《タテのカギ》

1. 漫画『サザエさん』磯野家の次女は?
2. 紫外線から目を防ぐ眼鏡。
3. A・B・Cなど種類が多い栄養素。
5. 効果・効力がないこと。
6. 泡状の整髪料のこと。
9. 韓国で定番の鍋用インスタント麺【○○麺】。
10. 家族やごく近い血縁関係にある人のこと。
12. お盆に飾る精霊馬で馬に見立てる野菜。
13. 世間を騒がせて、それを楽しむ犯人のこと。
14. 『泣く子はいねえが〜』といえは?
16. 些細なことにもきになって怒るときに立てるもの。
17. 扇形の二枚貝。
19. 英語で『2』のこと。

## 《ヨコのカギ》

1. ドラえもんの二代目声優、水田○○○。
4. 連続テレビ小説『○○○○エザリハデ』。
7. 手間がかからないこと。
8. 屋の情報番組MC、ホンジャマカの○○○俊彰。
10. うっかり、ケアレス○○。
11. 飛行機が大きく揺れ、上・下降することがある。
14. 精霊馬で牛に見立てる野菜。
15. 優勝候補が相手では○○○なした。
17. ミイラ男の衣装?
18. 強気な姿勢。○○○○をかます。
20. 伝説の番組、『○○○○だ』全員集合』。
21. トイツの文豪。最後の言葉は『もっと光を!』。
22. 割に合わない○○○な役回り。

(出題者 松永ひとみ)

答えのわかった方は、ハガキに答え・住所・氏名・病院名と「さんぐらむ」へのご意見などを必ずお書きの上、(株)香腎協事務局までご応募下さい。

正解者の中から抽選で1名様に**商品券500円分**をプレゼントいたします。  
締め切りは、令和4年7月末日とさせていただきます。

〒761-8024  
高松市鬼無町藤井146-1 キナン大林病院東館2F  
香川県腎臓病協議会 事務局

フ	ア	ン	タ	ジ	ー		マ
ツ	ラ		カ	レ		セ	リ
カ		バ	ラ	ン	ス		ト
ツ	ナ	ギ		マ		ム	ツ
	ラ	ー	ユ		コ	リ	ツ
ア	ク		リ	ツ	パ		オ
イ		イ	ヤ	リ	ン	ダ	ミ
ヌ	イ	セ	ン				ー

## 前号の答え

『松田聖子』(マツダセイコ)

抽選の結果プレゼント当選者は

横井内科医院 六車 忠治様

おめでとうございます。



## 事務局だより

### 事務局からの報告（今後の予定）

- 8月 7日(日) 青年部移植部合同勉強会 香川県社会福祉総合センター 7階大会議室  
高松赤十字病院 山中正人先生 香川県透析医会の災害対策
- 9月18日(日) 理事会幹事会 香川県社会福祉総合センター 6階研修室
- 10月 2日(日) 市内4か所 臓器移植推進キャンペーン
- 10月16日(日) 県民フォーラム 海部久美子先生、香川県健康福祉総務課 藤倉課長

\*コロナウイルスの蔓延状況により予定は流動的です。ご注意ください。

### 活動の記録

4月 1日	田澤行政書士	5月17日	ハローワーク
4月 5日	全透析施設患者数調査	5月22日	第1回50周年事業準備委員会
4月 6日	勇心酒造中田様来訪	5月27日	活動の成果全患者配布
4月 7日	ベル訪問	6月12日	香川県看護協会
4月 7日	四国ブロッツ会議WEB	6月17日	香川県身体障害者団体評議員委員会
4月10日	役員会	6月18日	全腎協社員総会WEB
4月14日	香川県社会福祉協議会	6月18日	全腎協臨時理事会WEB
4月17日	理事会幹事会		
4月28日	イオン高松東		
4月29日	イオン高松		



### 読者からのコメント

- さんぐらむ待ちましたとバズル解くこれも少しは頭の体操。 横井内科医院 六車忠治様
- いつも透析食レシピを参考にしています。 キナジ大林病院 住友千麻様
- 事務局の皆様にはお世話になります。 海部医院 谷与平治様

### 編集後記

また今年も総会ができませんでした。功労賞と風雪賞は何人かの方々に来ていただき表彰しました。会員の減少が止まりません。病院内でも患者同士の会話もできるだけ慎まなければいけません。勧誘活動もままならないのが現状です。再度全会員に活動の成果をお届けします。活動がないままさんぐらむの記事を書かなくてはいけません。少しずついろんな活動の制約が緩められています。それが健常者のお話で基礎疾患のある私たちはそれに乗せられるわけにはいきません。会員の皆様から病気のこと、趣味のこと、なんでも構いません記事をお送りください。

(N)

## 令和4年度 新役員

### 役職名

役職名	氏名	病院名
会長	南原 義秋	キナシ大林病院
副会長	糸川 恭一	宮野病院
副会長	細井 佳世	香川大学医学部附属病院
副会長	橋本 敏	高松にれクリニック
常務理事	中原 薫	キナシ大林病院
理事	宮本 欣貞	香川県議会議員
理事	岡下 勝彦	高松市議会議員
理事	藤川 啓一郎	みとよ内科にれクリニック
理事	山口 正史	善通寺前田病院
理事	成本 芳子	海部医院
理事	大倉 弘子	小豆島中央病院
理事	登 昌代	宮野病院
理事	松永 ひとみ	こはし内科・腎クリニック
理事	白井 隆	海部医院
理事	藤井 千明	横井内科医院
理事	山下 英男	みとよ内科にれクリニック
監事	三野 二郎	はちまんクリニック
監事	竹安 眞一	みとよ内科にれクリニック
前会長	秋山 祐一	高松にれクリニック
顧問	米田 晴彦	香川県議会議員
顧問	木村 義雄	自民党幹事長特別補佐

## 香川県内透析施設一覧表

(災害に備え、日頃から近くの透析施設を確認しておきましょう)

病 院 名	〒	住 所	電 話 番 号
キナシ大林病院	761-8024	高松市鬼無町藤井435-1	087-881-3631
香川県立中央病院	760-8557	高松市朝日町一丁目2番1号	087-811-3333
高松赤十字病院	760-0017	高松市番町4丁目1-3	087-831-7101
高松にれくりニツク	760-0017	高松市番町2丁目10-6	087-851-1117
高松市立みんなの病院	761-8538	高松市仏生山町甲847番地1	087-813-7171
さくらの馬場クリニツク	761-8078	高松市仏生山町甲471-5	087-889-3555
海 部 医 院	761-0104	高松市高松町2365	087-843-3666
横井内科医院	760-0080	高松市木太町1663-2	087-862-2222
湯浅クリニツク	761-8064	高松市上之町1丁目3-29	087-868-9111
はちまんクリニツク	760-0006	高松市亀岡町11-10	087-862-7878
中 空 医 院	761-8012	高松市香西本町256-1	087-881-1230
香川県済生会病院	761-8076	高松市多肥上町1331-1	087-868-1551
はまもと内科	761-0303	高松市六条町795-6	087-864-6666
三好内科医院	761-0442	高松市川島本町431-5	087-848-2288
あぎやまクリニツク	761-1701	高松市香川町大野459-5	087-815-8588
谷 本 内 科 医 院	761-1701	高松市香川町大野997-3	087-885-8500
緑会ザイタックスクリニツク	761-8056	高松市上天神町512-1	087-867-1177
花ノ宮クリニツク	761-8063	高松市花ノ宮町1丁目5-36	087-816-3555
笠岡腎・透析泌尿器科クリニツク	761-8031	高松市郷東町148-3西高松第2メディアカルビル	087-882-8777
屋 島 総 合 病 院	761-0113	高松市屋島西町2105-17	087-841-9141
K K R 高松病院	760-0018	高松市天神前4-18	087-861-3261
ミ タ ニ 病 院	761-0450	高松市三谷町1680-1	087-864-8778
回 生 病 院	762-0007	坂出市室町3丁目5-28	0877-46-1011
坂 出 市 立 病 院	762-8550	坂出市寿町3丁目1-2	0877-46-5131
淡 河 医 院	762-0043	坂出市寿町3丁目3-15	0877-46-3937
人工透析センター宮野病院	763-0055	丸亀市今津町19-1	0877-22-3171
まるがめ医療センター	763-8507	丸亀市津森町219	0877-23-5555
香 川 労 災 病 院	763-8502	丸亀市城東町3丁目3-1	0877-23-3111
こはし内科・腎クリニツク	763-0093	丸亀市郡家町244-1	0877-58-6110
三 豊 総 合 病 院	769-1695	観音寺市豊浜町姫浜708	0875-52-3366
クニタクリニツク	768-0040	観音寺市柘田町甲1888-1	0875-25-1577
みとよ内科にれくりニツク	768-0022	観音寺市本大町1735	0875-25-1117
香 川 井 下 病 院	769-1613	観音寺市大野原町花稲818-1	0875-52-2215
さぬき市民病院	769-2393	さぬき市寒川町石田東甲387-1	0879-43-2521
志度あぎやまクリニツク	769-2101	さぬき市志度2351-1	087-813-8012
岩 崎 病 院	769-1102	三豊市詫間町松崎2780-426	0875-83-6011
池 田 外 科 病 院	769-1502	三豊市豊中町笠田笠岡2136	0875-62-3151
太 田 病 院	769-2601	東かがわ市三本松1758	0879-25-2673
四国こどもとどなの医療センター	765-8507	善通寺市仙遊町2丁目1-1	0877-62-1000
善 通 寺 前 田 病 院	765-0073	善通寺市中村町894-1	0877-63-3131
大 幸 医 療 セ ン タ ー	761-0823	木田郡三木町井戸526-1	087-899-1212
香川大学医学部附属病院	761-0793	木田郡三木町池戸1750-1	087-898-5111
小 豆 島 中 央 病 院	761-4301	小豆郡小豆島町池田2060-1	0879-75-1121
永 生 病 院	769-0311	仲多度郡まんのう町買田221-3	0877-73-3300
山本ヒコ泌尿器科医院	766-0021	仲多度郡まんのう町四条1105-1	0877-75-3112
河 内 病 院	764-0033	仲多度郡多度津町青木130-1	0877-33-3113
宇 多 津 病 院	769-0205	綾歌郡宇多津町浜5番丁66-1	0877-56-7777
陶 病 院	761-2103	綾歌郡綾川町陶1720-1	087-876-1185
綾 川 ク リ ニ ツ ク	761-2103	綾歌郡綾川町陶字中尾4511-1	087-876-5151
滝 宮 総 合 病 院	761-2393	綾歌郡綾川町滝宮486	087-876-1145

# さんぐらむ 投稿募集

いつも「さんぐらむ」をご愛読いただき誠に有難うございます。

## 医療機関、関連団体様からの広告を募集しています。

### お問合せ

一般社団法人香川県腎臓病協議会

〒761-8024

香川県高松市鬼無町藤井146-1 キナジ大林病院東館2階

電話ファックス 087-881-8021

Eメール [kouzinkyou@yahoo.co.jp](mailto:kouzinkyou@yahoo.co.jp)



## ザイタックスクリニック



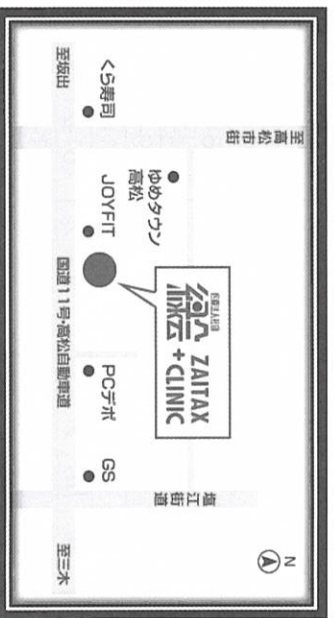
- ◆ 診療科
- ◆ 住診
- ◆ 内科
- ◆ 泌尿器科
- ◆ 透析

TEL 087-867-1172  
FAX 087-867-1190  
住所 〒761-8056 高松市上天神町512番地1

### 人工透析クール

	月	火	水	木	金	土
午前 (8:00~15:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (13:00~18:00)	○		○		○	

- ◇ 送迎いつでも承ります
- ◇ 広い駐車場完備



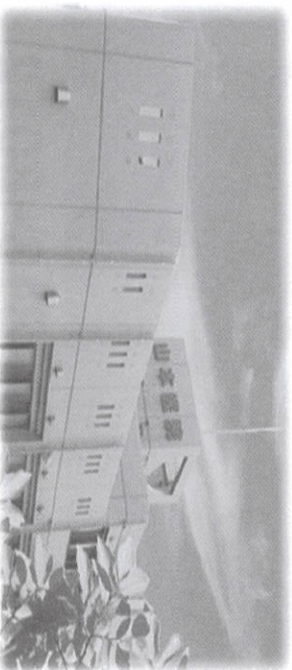


# 医療法人社団 山本ヒロ泌尿器科医院

◆皮膚科 ◆泌尿器科 ◆人工透析

院長：山本 洋之

- ・通所リハビリテーション
- ・訪問リハビリテーション
- ・居宅介護支援事業所



## 透析時間

- ・午前 7:15～12:00
- ・午後 12:15～17:00
- ・夜間 17:00～22:00

## 人工透析ターム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	○	○	○	×
夜間	○	×	○	×	○	○	×

TEL: 外来 0877-75-3112 FAX: 外来 0877-75-3153  
 TEL: 透析 0877-75-3258 FAX: 透析 0877-75-3217  
 香川県仲多度郡まんのう町四條下村下所1105-1



# 医療法人社団 宅光会 リウマチ・腎臓内科 はちまんクリニック

理事長 光中 弘毅  
 名誉院長 三宅 速

長時間透析/オンラインHDF/腹膜透析  
 お気軽に御相談ください

## 診療科目

内科 / リウマチ科 / 腎臓内科 / 人工透析内科

## 診療時間

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝祭日
午前 (9:00～12:30)		○	○	○	○	○	○	休診
昼休み								
午後 (2:00～6:00)		○	○	○	—	○	—	休診

TEL: 087-862-7878 FAX: 087-862-7600  
 〒760-0006 高松市亀岡町11-10

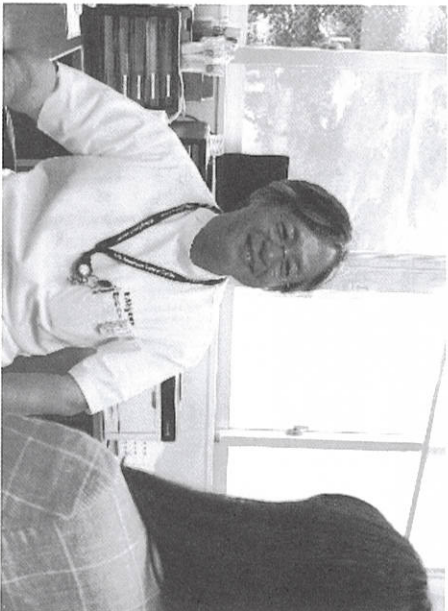




医療法人社団 健愛会  
あきやまクリニック  
Akiyama Clinic



医療法人社団 健愛会  
志度あきやまクリニック  
内科 泌尿器科 腎臓内科 リハビリテーション科 循環器内科



TEL 087-815-8588

高松市香川町大野459-5

TEL087-813-8012

さぬき市志度2351-1

## 人工透析受付中

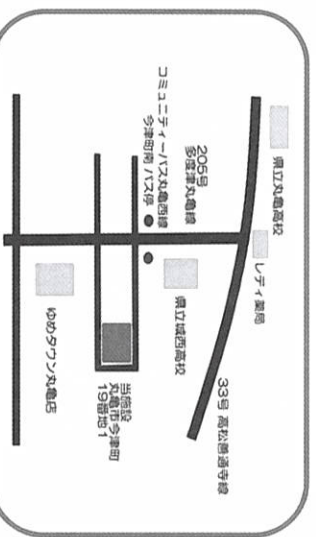
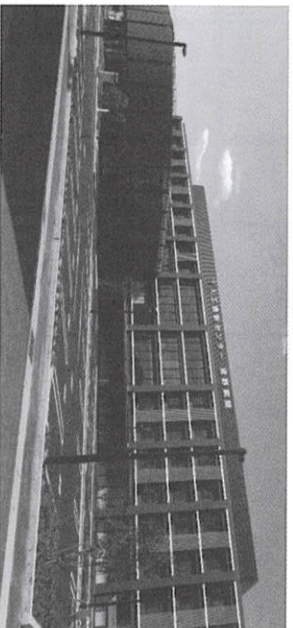
送迎希望の方承ります

医療法人社団 宝樹みやの会

## 人工透析センター 宮野病院

【併設】 介護付き有料老人ホーム「ゆらぎ」・サービス付き高齢者向け住宅「みやび」  
通所リハビリテーション「きずな」

- 診療科目  
内科・胃腸内科・内視鏡内科・人工透析内科  
腎臓内科・リハビリテーション科・泌尿器科(シヤント外来)
- 診療時間  
午前 9:00~12:30(受付は12:00まで)  
午後 3:00~5:30(受付は5:00まで)
- 休診日  
土・日曜日、祝日他  
※但し、急患はこの限りではございません。先にお電話でお問い合わせください。



住所：〒763-0051 香川県丸亀市今津町19番地1  
Tel 0877-22-3171 Fax 0877-22-3172

駐車場 89 台、最寄りのバス停 今津町南(徒歩約3分)



医療法人社団 雅友愛会  
**太田病院**

理事長 太田 卓

外科・内科・整形外科・形成外科・泌尿器科・皮膚科・脳神経外科  
消化器科・循環器科・肛門科・リハビリテーション科・リウマチ科

**人工透析**

・通所リハビリテーション・人間ドック

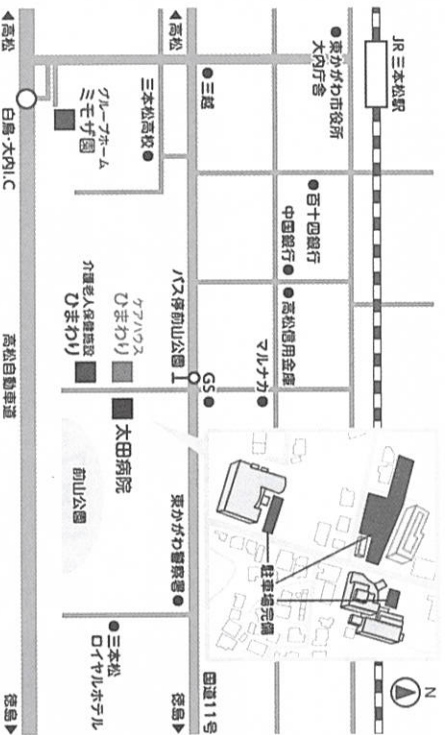
**診療時間**

●平日(月～土曜日) 午前9:00～1:00  
午後2:00～6:00  
木曜日 午前9:00～1:00

**休日**

●日曜・祝日・木曜日午後  
※急患の場合はこの限りではありません。

〒769-2601  
香川県東かがわ市三本松1758番地  
TEL:0879-25-2673  
<http://www.ohta-medical.org/>



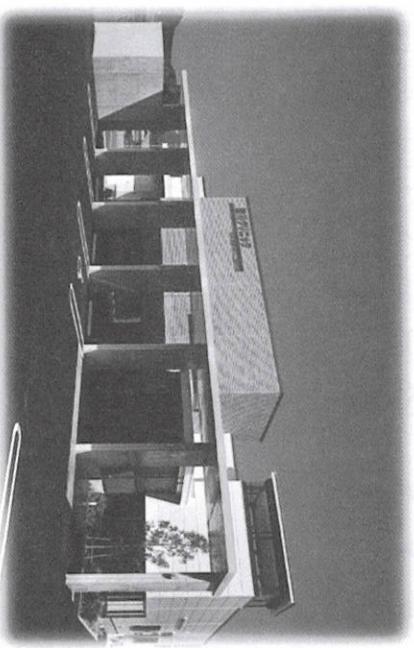
Save your Kidneys  
**綾川クリニック**

内科・腎臓内科・人工透析内科



院長 渡邊 佳樹

☎087-876-5151



透析患者様の送迎相談をお受け致します。

〒761-2101 香川県綾歌郡綾川町陶字中尾4511-1

《旅行透析要相談》

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:00～17:30	○	○	○	○	○	○	休

透析時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	休
13:00～18:00	○	○	○	○	○	○	休

木曜・土曜の午後、日曜は休診です。



医療法人  
圭良会

## 永生病院

理事長 森 伊津子

〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3

TEL0877-73-3300 FAX0877-73-3202

ホームページ <http://www.eisei.hp.or.jp/>

### 理念

信頼される医療、保健、福祉を提供し、  
地域の健康増進に貢献する。

社会福祉法人 香川県済生会病院  
恩財 済生会支部



お気軽にお問い合わせください

受付時間 8:30-11:30 / 13:30-16:00

診療時間 9:00-12:30 / 14:00-17:00

休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

☎ 087-868-1551

〒761-8076 香川県高松市多肥上町1331番地1



医療法人社団 豊南会  
香川井下病院

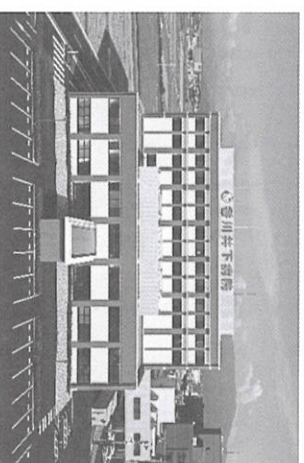
理事長 井下 謙司 院長 佐々木 石雄

人工腎臓センター長 安岐 康晴

○人工腎臓センター

○血管アクセスセンター(透析シャントのトラブル)

〒769-1613 香川県観音寺市大野原町花稻818番地1 ☎ 0875-52-2215



医療法人社団清澄会  
ミタニ病院

内科・循環器内科・呼吸器内科  
消化器内科・泌尿器科・腎臓内科



〒761-0450 高松市三谷町1680番地1 TEL087-864-8778 FAX087-864-8668



**高松町** (コトデン)古高松下車徒歩2分)  
〒761-0104 高松市高松町2365番地

医療法人社団 **海部 医院**

院長 内科・腎臓内科 海部久美子 / 泌尿器科 藤原敦子  
内科部長 藤田拓朗 / 皮膚科部長 池田政身 / 循環器内科 香川医科大より



腎臓内科

内科

循環器内科

人工透析

泌尿器科

皮膚科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9時 - 13時	●	●	●	●	●	●	-
午後 14時 - 18時	●	●	●	●	●	●	-

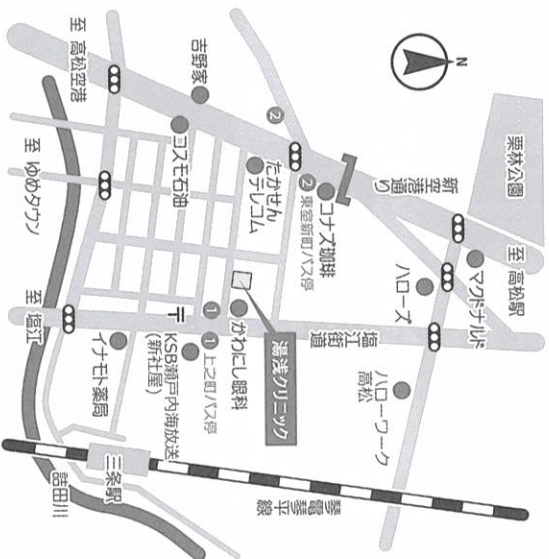
休診日 日曜日・祭日  
入院設備あり  
駐車場70台

- 健康相談
- 生活習慣病(高血圧症、高脂血症、糖尿病、痛風など)の相談
  - 排尿障害(排尿困難・頻尿症・尿失禁など)の相談
  - がん検診(前立腺がんなど)
  - 血尿、蛋白尿、腎臓機能低下の相談
  - 尿路結石症・尿路感染症の相談
  - 小児夜尿症、包茎、停留精巣、水腎症の相談
  - 男性更年期障害の相談

☎ 087-843-3666



熟練スタッフと  
余裕のあるベッド数を備え  
患者様一人ひとりに  
柔軟に対応致します。



医療法人社団 <http://www.yuasacclinic.jp/>

**湯浅クリニック**

人工透析・泌尿器科・皮膚科・内科

外来診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	16時迄
透析スケジュール	月	火	水	木	金	土
8:30~	●	●	●	●	●	●
13:00~	●	●	●	●	●	●
夜間入室は18:00まで	●	●	●	●	●	●

香川県高松市上之町1-3-29

☎ 087-868-9111

☎ 透析個別送迎のご相談承ります

# 皆様の健康生活をサポートします

エルピスドリンクとコエンザイム粒は、皆様に不足しがちな栄養成分や健康維持に必要な栄養をバランスよく配合した製品です。皆様の健康を守り、快適な透析生活を維持するためにご利用ください。

スーパーアミノ酸  
シトルリン  
配合

全成分  
保持料  
無添加

## エルピス

栄養機能食品

配合栄養成分(1本50mlあたり)

カルニチン 200mg  
BCAA 300mg  
アルギニン 220mg  
オルニチン 100mg  
シトルリン 100mg  
アミノ酸群 7種 100mg  
ビタミンB群 33.4mg  
ビタミンC 30mg  
α-Gルチン 50mg  
β-Gルチン 31mg  
亜鉛 3.0mg

\*U/L 0.18mg カラウラ 0.00mg

1日の目安量:1本  
販売価格 30本入り **6,480円**(税込)  
10本入り **2,160円**(税込)

送料別途  
(宅配便)



エルピス  
コエンザイム粒

栄養機能食品



注目の5抗酸化成分配合(1粒400mgあたり)  
コエンザイムQ10...30mg  
ルチン...30mg  
ビタミンE...14mg  
アスタキサンチン...1.2mg  
ウコヒン...1.2mg

1日の目安量:1~2粒  
販売価格 60粒入り1箱 **3,960円**(税込)

メール専用  
検送料

ホームページ

<https://www.elpis-net.com>

エルピス 栄養ドリンク 検索



お気軽にお問い合わせ下さい。

**エルピス株式会社**

〒532-0011 大阪府淀川区西中島4丁目6-29

0120-393-578

FAX 06-6100-5020 (24時間受付)

# こはし内科・腎クリニック

内科、腎臓内科、人工透析

長時間透析・オンラインHDF  
に対応いたします



人工透析スケジュール

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
夜間	○		○		○	

医療法人社団秀聯合

こはし内科・腎クリニック

理事長 小橋 嵩平

763-0093 丸亀市郡家町244-1

☎ 0877-58-6110

Fax 0877-58-6761



医療法人財団博仁会

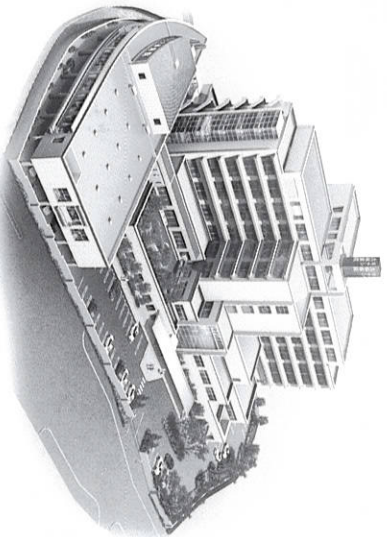
# キナシ大林病院

(公財) 日本医療機能評価機構認定病院

日本人間ドック学会認定病院

## 受付・診療時間

- 受付時間  
月～土曜日 午前 8:00 ～ 11:30 (初診 11:00)  
午後 1:00 ～ 5:00 (初診 4:00)
- 診察時間  
午前 9:00 ～、午後 2:00  
※水曜日は午前中のみ。急患はこの限りでは  
ありません。



## ◆透析クール◆

- 午前透析  
9:15 ～ 15:00 (月～土曜日)
- 午後透析  
15:00 ～ 20:30 (月～土曜日)
- 深夜透析  
17:00 ～ 22:30 (月水金のみ)

〒761-8024

香川県高松市鬼無町藤井 435-1

TEL (087) 881-3631 (代)



## みとよ内科にれクリニック

■内科 ■糖尿病内科  
■腎臓内科 ■人工透析

理事長 秋山 賢次 〒768-0022 香川県観音寺市本大町1733-1

Tel (0875) 25-1117

■長時間透析・オンライン  
HDFに対応いたします。

## 医療法人讃検会

### 人工透析クール(共通)

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○		○	
夜間	○		○		○	



## 高松にれクリニック

■泌尿器科 ■内科 ■糖尿病内科  
■腎臓内科 ■人工透析

院長 真鍋 大輔 〒760-0017 香川県高松市番町2丁目10-6

Tel (087) 851-1117

# くり返す全身の乾燥かゆみに

背中や全身がかサカサかゆくてぐっすり眠れない…

乾燥かゆみに悩んでいる方は、加齢や極度の水分制限によって肌のバリア機能が低下しているからかも。お風呂につかるだけで汚れを落とし肌負担をかけない入浴で、手軽に全身のスキンケアを習慣化し、バリア機能を守り乾燥かゆみの起こりにくい肌へと導きます。



【ライスパワー® No.1-D】  
有効成分  
清浄・保湿・スキンケア

**入浴法を変えるだけで肌ケア**  
背中のかゆみがひどく、掻きすぎでシャツに血がつくほどでした。入浴法を変えるだけで、全身の肌ケアができるようになりました。



ご愛用者  
糸川 恭一さん  
(透新歴12年)

バリアケア®  
薬用スキンケア入浴液

【医薬部外品】販売名：薬用DB入浴液  
600mL(約20回分)  
通常価格 2,200円(税込)  
全腎協会会員様価格 2,000円(税込)

## 【ご使用方法】

- ①ぬるめのお湯(38～40℃程度)に入浴液を入れます。
  - ②5～10分程度湯船につかり、優しく肌をなでます。
- ※シャワーや上がり湯で洗い流さない方が効果的です。

汚れが気になる部分には



【ライスパワー® No.3】  
汚れを落としながらうるおう成分

バリアケア 透明石けん

販売名：ヌアルDB  
100g 通常価格 1,650円(税込)  
全腎協会会員様価格 1,500円(税込)

入浴直後から始まる乾燥に、  
効果的に全身保湿ケア

新発売



【ライスパワー® No.7】  
乾燥やかサつきをケアする成分

バリアケア インバスマイルク

販売名：バリアケア インバスマイルク  
180mL 通常価格 2,970円(税込)  
全腎協会会員様価格 2,700円(税込)

トラゲルをくり返さない肌へ



【ライスパワー® No.11】  
有効成分  
皮膚水分保持能の改善

バリアケア 薬用ボテイクリーム

【医薬部外品】販売名：薬用クリームDB11  
40g 通常価格 3,520円(税込)  
全腎協会会員様価格 3,200円(税込)

ご購入金額が4,000円(税込)以上からの販売となります。送料は無料です。お支払方法は代金引換(お届け時間帯のご指定可能)

全腎協の取扱い商品です。「無料サンプル」のお問い合わせもこちら

ご注文・お問い合わせはこちらまでどうぞ。

TEL 03-5395-2890 FAX 03-5395-2831

※電話受付時間/10:00～18:00(12:30～13:30を除く) ※土日祝日を除く



ライスパワーエクス研究開発  
勇心酒造株式会社

〒761-2307 香川県綾歌郡綾川町小野2088-1  
<http://www.barriercare.com>

ライスパワー、バリアケアは勇心酒造株式会社の商標です。