

社会医療法人 愛生会

道るへ

特集：頭痛外来開設

vol.93



社会医療法人愛生会 理事長

かたおか ゆうじ

片岡祐司



化の影響からか台風の威力が年々強くな

明けましておめでとうございます。
 昨年は、皆さまはいかが過ごされたでしょうか。楽しいことがいっぱい、元気に過ごすことができたでしょうか。

さて、2019年の国内のニュースに目を向けてみます。

喜ばしいニュースでは、5月より平成から令和の時代が始まりました。日本の平和と繁栄を願うだけでなく、世界平和を真剣に考える必要があると、新天皇陛下の宣明をお聞きし痛感させられました。

次に、日本で9月に開催されたラグビーワールドカップでは、ラグビーというスポーツのすばらしさを私たちに教えてくれることになりました。日本チームの活躍には、皆さまも喝采を送ったことと思います。また、私たち愛生会職員も「ワンチーム」で、頑張ることの大切さを教えてもらいました。

一方、困ったニュースでは、地球温暖

次に10月の沖縄の首里城火災には、大変驚き、そして残念な気持ちとなりました。一刻も早く首里城が再建されることを祈るばかりです。

2020年こそ、日本や皆さまにとって喜ばしいニュースと幸福に包まれ、楽しい1年になるよう祈念します。

私個人も、健康第一でがんばります。今年もどうぞよろしく願います。

本年も
 よろしく
 お願い
 いたします

総合上飯田第一病院 院長

やまぐち ようすけ

山口洋介



昨年の7月から院長に就任し半年がたちました。昭和の終わりに医療の世界で働き始め、平成、令和と三時代を働くことになりました。

その間に医療も医療を取り巻く環境も随分変化しました。ひとつひとつの病気に対する治療法、医療費本人負担などの医療制度、少子高齢化による高齢者の核家族化、介護保険の導入などがその一例であります。

昭和の時代は、退院をすると自宅に帰ることが当たり前で、病院と家庭だけの時代でありました。しかし、現代では老人保健施設や特別養護老人ホーム、有料型老人ホーム、その他介護施設など様々な選択肢があり、退院後の患者さんを支援しています。当院はそれら全ての施設と連携し、「地域包括ケアシステム」を構築すべく地域医療を担うことが使命であると思っています。

めまぐるしく変化していく医療界ではありますが、医療の本質は変わりません。病院の理念である「信頼され愛される病院」であり続けるために、地域の皆さまとともに頑張っていきます。

本年も、総合上飯田第一病院をよろしく願います。

上飯田リハビリテーション病院 院長

みずの まさのり

水野正昇



新年明けましておめでとうございませ
 皆さまには、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

昨年のことに思いをいたしますと、記憶に新しいのは台風15号と19号、10月25日の豪雨と連続3回にわたり関東、東北地方を襲った洪水災害のことです。多数の犠牲者を出した災害でしたが、台風の進路がわずかに西に偏移するだけで、当地方に同様の災害が生じたかもしれず、持って他山の石にすべきと思います。当病院の所在地を名古屋市のハザードマップで確認すると、2〜3mの浸水が想定されているようです。これは一階部分の全部が水に浸かってしまう状態です。入院患者さんには直接の被害はないですが、電気、給食設備などが全壊し生活環境や病院機能に相当の障害が見込まれます。当病院も災害対策の見直しをおこないますが、皆さま方にも新年のこの時がご自分の住所のハザードマップの確認と避難場所、経路などを確かめなす良い機会ではないでしょうか。

災害対策は無駄に終わったほうが良いのですが、一度見直されることを老後心ながらお勧めし、あわせて皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

本年も、更なる病院機能の向上に努めて参りますので、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成から令和の幕開け

上飯田クリニック 院長

みうら なおと

三浦直人



皆さま、新たな気持ちで年を越されたと思います。昨年5月、天皇の即位に伴い平成から令和に改元されました。令和の由来は、万葉集「梅花の歌」の序文から取られた言葉で、「時、初春の令月にして気淑く風和らぎ」、「初春の良き月、空気は澄み、風は穏やかだ」という意味だそうです。どんな時代になるのでしょうか。

我が国では、少子高齢化が進むと考えられていますが、透析療法においても高齢化がますます深刻になると思われます。最近の患者さんをみると、腎不全の透析治療のみならず、心疾患や脳血管疾患、悪性腫瘍などの合併症、体力や筋力の低下、一人暮らしや介護などの環境も問題となってきました。新しい元号になりましたが、穏やかな時代になってほしいと思います。今年もどうぞよろしく願います。

頭痛外来

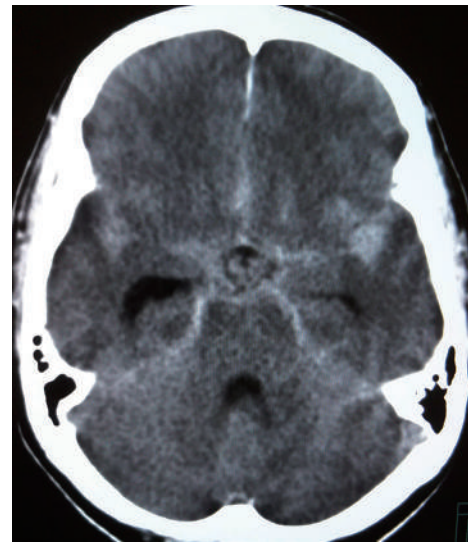
特集

開設



頭痛でお困りの皆さまの相談窓口となるよう頭痛外来を開設いたしました。頭痛の診断を迅速に行い、苦痛が緩和できるよう治療いたします。疾患によっては必要に応じて高次医療施設へご紹介させていただきます。また他医療機関にセカンドオピニオンをご希望される場合は遠慮なくお申し出ください。よくある症状の頭痛ですが、それは時として危険なサインであることも。頭痛は大きく分けると**一次性頭痛**と**二次性頭痛**に分けられます。一次性頭痛は頭の中に病変がない頭痛で、主なものは**片頭痛** **緊張型頭痛** **群発頭痛**があります。二次性頭痛は頭の中に病変がある頭痛で、疾患によっては命にかかわることもある怖い頭痛といえます。

二次性頭痛



くも膜下出血 (CT)

二次性頭痛の原因は脳卒中、外傷、感染、脳腫瘍、薬物乱用と様々です。原因の多くはCTやMRIによる画像診断が可能です。原因を取り除くことができれば、頭痛の完治も期待できます。二次性頭痛の原因でくも膜下出血はとりわけ緊急度が高い疾患です。**くも膜下出血**は脳動脈瘤の破裂によって起こることが多く、**前触れもなく突然今まで感じたことがないほどの激しい頭痛**が生じます。脳動脈瘤の破裂によるくも膜下出血はほとんどの場合、早期に動脈瘤に対する手術が必要となるため、今までにないほど強い頭痛を感じられたら医療機関を受診しCT検査などを強くお勧めします。

一次性頭痛

群発頭痛

片側の目の奥が強く痛む



痛みが非常に強い頭痛です。前頭部から目の奥にかけての激しい頭痛で1時間程度持続します。このような頭痛が約1年ごとに起こり、1度起こると1カ月程度毎日続きます。男性に多く、約6割は夜間の決まった時間に起こるといわれています。頭痛側の結膜充血、流涙、鼻水を伴うこともあります。

緊張型頭痛

頭が締め付けられるように痛む



後頭部中心のギューツと締め付けられるような痛みが主体で、最も多いタイプの頭痛です。痛みは軽度から中等度ですが、長引くこともあり数カ月以上続き慢性化することがあります。ストレスや首、肩の筋緊張が原因となるので、長時間同じ姿勢を続けないようにストレッチなどをして筋肉の緊張をほぐし、リフレッシュしましょう。

片頭痛

頭の片側がズキズキ痛む



頭の片方がズキズキと脈を打つように痛くなります。(両側の方もみえます。)頭痛が始まる前にギザギザの光が見えるといったように前兆を伴うことがあります。痛みは強く、吐いてしまうこともあります。数時間〜3日間程度持続して、自然に回復します。

頭痛の治療

二次性頭痛の治療は原因疾患の治療が必要です。一次性頭痛の治療は主に薬物療法や生活習慣指導、ストレッチなどの運動があります。頭痛に対して薬物治療が行われることは多いですが、薬物乱用頭痛に注意が必要です。慢性的な頭痛があり習慣的に鎮痛剤を服用されている方は薬物乱用頭痛の可能性があります。鎮痛剤の頻回使用は避ける(使用頻度が月10回以上にならないように)よう心がけてください。

乱用はダメ!



外来受診予約・お問い合わせ

頭痛外来 月・水・木・金曜日
第1・4土曜日

受付時間 8:30 ~ 11:45

診察時間 9:00 ~ 13:00

ご予約・お問い合わせは予約センターで承ります

TEL 052-991-3560

月~金 8:30 ~ 17:00
土 8:30 ~ 13:00

北区区民まつり

「きた・きたフェスタ」に参加して

2019年10月20日の日曜日に開催された北区区民まつり「きた・きたフェスタ」に今年初めて参加いたしました。当日は晴天で北区役所の隣り八王子中学校のグラウンドに出展いたしました。地域の健康増進活動として「もの忘れ、骨粗鬆症、ロコモ（ロコモティブシンドローム）」の三つのテーマを掲げ、看護師・理学療法士等の専門職から、簡単なもの忘れテストや身体計測、アドバイス等をおこないました。多くの皆さまが興味を持た

れブースを訪れていただきありがとうございました。改めて健康に関する関心が高いことを痛感いたしました。職員も地域のイベントに参加し地域の方々と触れ合う機会が出来たことを大変喜んでいきます。法人の理念である「信頼され愛される病院」、私たちは「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。に向けて『医療・介護・福祉・予防活動』に努めてまいります。



ロコモチェック中



ありがとうございました！

KITA JAZZ！体操への取り組み

皆さまは「KITA JAZZ！体操」をご存知でしょうか？

「KITA JAZZ！体操」は北区のテーマ曲「Departure -theme of Kita ward-」に合わせ、北区に愛着が持て、年齢を問わず、みんなが笑顔になれる健康体操として2018年に誕生しました。

(<http://kita-jazz.jp/exercise>)

北区役所地域力推進室を中心とした関連機関にて企画され、北区地域リハビリテーションネットワーク（以下、北リハネット）にて、監修しました。北リハネットへは、当法人の上飯田リハビリテーション病院より理学療法士2名、愛生訪問看護ステーションより理学療法士1名が役員として参加しています。

「KITA JAZZ！体操」の普及活動として、9月30日にNHK名古屋放送局のニュース番組「まるっと」の生中継、10月20日の北区区民まつりに出演しました。今後も社会貢献活動に積極的に取り組んでいきたいと思っています。



TVにも出演しました！



市民公開特別講座

第25回

2019/8/31(土)
[来場者数] 80名

今回のテーマ

- ① 前立腺がんについて詳しく知ろう！
- ② 排尿トラブルを解決してはつらっ人生を

1



講師
名古屋大学大学院医学系研究科
泌尿器科学教室 准教授
加藤 真史

加藤 真史

前立腺がんは50歳を過ぎた中年以降の男性に多く発生する悪性腫瘍ですが、米国では男性の罹患数1位、死因の2位となっており、本邦でも戦後から一貫して増加傾向にあり、直近では男性の悪性腫瘍において、罹患数で4位、死因の6位となっています。本講演では、この前立腺がんの診断から治療に関してわかりやすく、動画も含め概説させていただきました。

参加者の声

Voice

- ・泌尿器の手術がロボットでもできることを知り、手術内容についても勉強になりました。
- ・身近な問題を分かりやすい解説で説明していただき、良く理解できました。

第26回 予告

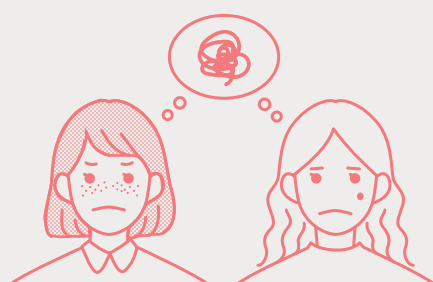
◎形成外科領域におけるレーザー治療 ～きれいな肌になろう（あざ・しみ・こじわ治療）～

総合上飯田第一病院 形成外科医長 永田 亜矢子（ながた あやこ）
総合上飯田第一病院 栄養科 管理栄養士 平松 章予（ひらまつ あきよ）

日時 2020年1月18日(土) 14:00～16:00
会場 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
参加費 無料

お問い合わせ・お申し込み

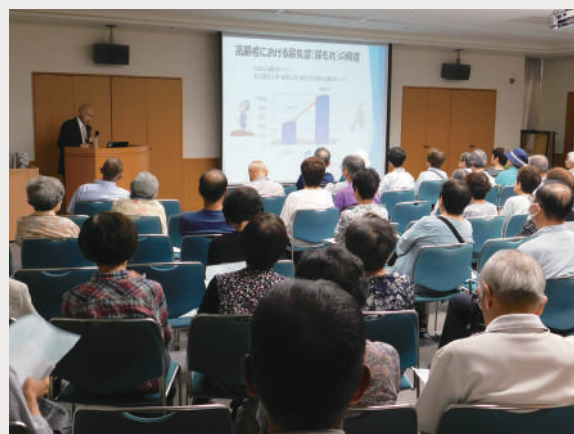
総合上飯田第一病院 地域包括サポートセンター
TEL (052) 991- 3111 (代表)



講師
名古屋大学大学院医学系研究科
泌尿器科学教室 教授
後藤 百万



日本排尿機能学会が行った本邦での排尿症状に関する疫学調査では、60歳以上の男女の78%が何らかの排尿の問題を抱えていることが明らかとなっています。最も頻度の高い症状は夜間頻尿で、次に昼間頻尿、排尿困難、尿失禁が続きます。排尿障害が生命に関わることはまれですが、生



あいちゃんカフェ	毎月第3金曜日 14:30-16:00	100円	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
	◆1/17 (金) 認知症予防の歌 ◆2/21 (金) お雛さまづくり ※3/20 (金) は祝日のためお休みです		

▶お問い合わせ・お申し込み / 各事業所または総合上飯田第一病院 あいちゃんカフェ事務局 TEL(052)991-3111 内線 6110

リハビリテーション講座 申し込みは不要です。	14:00-16:00	無料	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
	◆1/11 (土) 散歩 ◆3/14 (土) 健康寿命		

▶お問い合わせ / 上飯田リハビリテーション病院 リハビリテーション講座担当者 TEL (052) 916-3681 内線 5400

糖尿病教室	2月6日 (木)	10:30-13:30	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
-------	----------	-------------	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 内科外来 TEL (052) 991-3111 ※今後の糖尿病教室の日程は総合上飯田第一病院のホームページでご確認ください。

マタニティヨガ教室	毎週火曜日	14:00-16:00	300円	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
母乳教室	毎月第1土曜日	10:00-11:30	無料	
母親教室	毎月第1・3水曜日	13:30-15:30	無料	
ファミリークラス	毎月第1土曜日	13:30-15:30	無料	総合上飯田第一病院 北館2階 産婦人科外来
安産教室	毎週金曜日	15:00-16:00	無料	
YYサークル(育児サークル) 授乳中のママが参加しています。 パパの参加はご遠慮ください。	毎月1・3木曜日	14:00-15:00	無料	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 産婦人科外来 TEL (052) 991-3111

マンマフィットネス	1月20日 (月)	13:00-14:00	1,000円	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
	※2月以降は毎月第2木曜日 対象 / 当院乳腺外科に通院されている方			

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 マンマフィットネス担当者 TEL (052) 991-3111 内線 7288

医療・福祉制度のお役立ち情報 暮らしの窓口

—— 医療福祉相談室より ——

「所得税の障害者控除」～要介護認定を受けてる方は確認してください～

年度末(毎年3月15日締め切り)には確定申告をされると思います。「所得税の医療費控除」はご存じかと思いますが、知られてないのが「障害者控除」です。身体障害者手帳をお持ちの方は手続きをされているでしょう。手帳がなくても要介護状態の方は(介護認定を受けていない方も含む)控除が可能な場合があります。その年の12月31日の現況で、引き続き6ヶ月以上にわたり身体の障害により寝たきりの状態であり、複雑な介護を

必要とする人(自ら排便等できない程度の状態)と規定されています。このような方は、特別障害者となり、障害者控除金額は40万円となります(市・県民税:30万円控除も可能)。所得税法施行令第10条の規定では、65歳以上で障害の程度が精神障害者又は身体障害者に準ずるものとして、市町村長等の「認定」を受けている人等とされ、介護保険法の介護認定を受けてない方も「認定」手続きは可能です。

手続き方法



「認定書」について役所の窓口で相談してみてください。

※この証明は年末調整、市・県民税の申告で利用可能
※介護認定は概ね要介護2以上の方が想定されます

愛生会からのお知らせ

総合上飯田第一病院



NEW FACE!!



前田 さやか まえだ さやか

- 2019年8月1日
- 腎臓内科 医長
- 専門分野：腎臓、人工透析
認定資格：総合内科認定医
腎臓内科専門医
透析専門医
- 初めまして。8月から総合上飯田第一病院に勤務しております。専門は左記の通りですが、前勤務先では糖尿病や膠原病（こうげんびょう）も診療をしていました。これまで、医師として「患者さんに寄り添う医療」を続けてきたつもりですので、今後も変わらぬ努力をしてみたいです。
趣味はマラソンや登山です。毎年行われる名古屋ウィメンズマラソンでは、ランニングドクター(RD)をここ数年勤めています。今年もRDしますので見かけたら是非声をかけていただけたら幸いです。

高野 貴弘 たかの たかひろ

- 2019年10月1日
- 外科 レジデント
- 少しでも皆さまのお役に立てるよう精一杯働かせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

1. 入職日
2. 診療科・役職
3. 専門分野・認定資格
4. メッセージ



第2回かみいいだ寄席



2019年9月30日、総合上飯田第一病院に名古屋大学落語研究会の方を招いて、第2回かみいいだ寄席を開催しました。入院患者さんと地域の方に落語を堪能していただきました。今年はお客さん参加型の大喜利で昨年以上に盛り上がり、楽しいひとときとなりました。

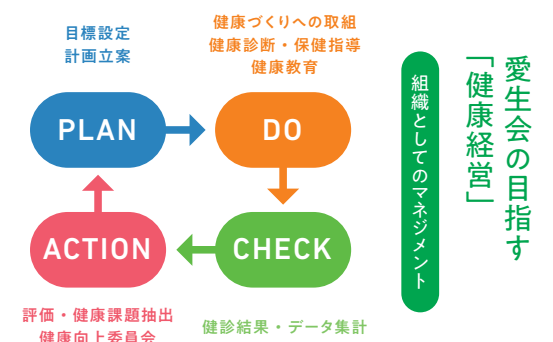
健康管理室

ホームページをリニューアルしました

働く全職員とその家族の健康を大切にすることが、「安心・安全の医療と介護」の提供につながるものと考え、当法人では様々な取り組みをおこなっています。その内容は法人のホームページの“健康宣言”のページで随時紹介しています。この取り組みをより多くの方に知っていただくために、この度ホームページをリニューアルしました。ワークライフバランスの取り組みやストレスチェックの実施など、健康管理室でおこなっている活動内容や実績を掲載しております。詳しくは、こちらをご覧ください。

▶ www.aiseikai-hc.or.jp/health

今後も“全職員と家族の健康”を目標に掲げ、様々な活動を実施していきます。



病診連携

もりやまファミリークリニック

ペインクリニック
整形外科
アレルギー科
内科
小児科

病院のお仕事

医療ソーシャルワーカー

医療ソーシャルワーカーは、保険医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る業務をおこないます。

診療の傾向
ペインクリニックというのは、全身の痛みの治療を行う科で、神経ブロック、トリガーポイント注射、内服、理学療法などを組み合わせて治療を行っています。痛みの原因は様々で精神的なもの、筋肉痛、神経痛、癌がらみなどによるものもあり、痛みの治療を行いつつ、原因検査にも注意を払っております。その他全身管理の経験を生かし、内科系、外科系の治療を行い、検査や、専門の治療が必要な時は適宜、総合上飯田第一病院へも紹介させていただいております。

皆さまへメッセージ

当院は在宅医療も積極的に行い、外来通院していた患者さんの最期まで関わりを持ちたいと、5年前にクリニックの近くにシリウスという老人ホームも併設しております。



院長 辻藤 達也 つじとう たつや

専門は麻酔科で大学病院勤務時代は手術麻酔、集中治療、ペインクリニック外来を行う。その後国立名古屋病院勤務を経て、ペインクリニックでの開業を希望し、この地で2003年9月に開業。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
16:30-19:00	○	○	△	○	○	△

休日／水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
〒463-0090
愛知県名古屋守山区瀬古東3-140
TEL:052-797-3883

<http://www.moriyama-family-cl.com/moriyama-fc>



ブロッコリーの豆乳ポタージュ

【材料】2人分

- ・ブロッコリー 130g
(※飾り用のブロッコリー 少々)
- ・玉ねぎ 50g
- ・バター 5g
- ・水 50cc
- ・コンソメ 小さじ 1/2
- ・調整豆乳 (牛乳でも可) ... 140cc
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

【レシピ】

- ① ブロッコリーは小さくカットし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①、バター、水、コンソメを加え電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②をミキサーでまぜる (ミキサーがなければフォークの背で潰す)。
- ④ 鍋に調整豆乳、③を加え加熱し、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでブロッコリーを散らす。

今回の食材

ブロッコリー

カロテン、ビタミンCが豊富であり、含有量はキャベツの4倍とされています。さらに、血圧を下げる働きのあるカリウム、貧血を予防する鉄等の栄養素を多く含みます。



ストレッチ講座 〈ごっくん体操〉

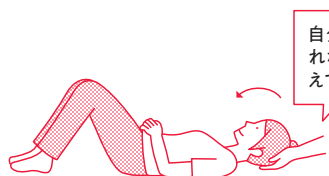
ココロもカラダもゆるゆるほぐす

食べ物を上手く飲み込みにくくなることを「嚥下 (えんげ) 障害 (飲み込みの障害)」といいます。これは加齢や病気によって誰にでも起こりうることです。ごっくん体操をおこなうことで、飲み込みに関わる筋肉を鍛えることができます。安全に美味しくご飯を食べましょう！



ほり まさあき
言語聴覚士 堀 正明

頭あげ運動



自分で頭が上げられないときには、支えてもらうと良い。

寝ころんだ状態から頭を持ち上げた状態で「1秒間キープを30回、首をあげた状態で30秒間キープを1回」を目標にしてください。

※POINT!※
しっかりと顎を引いた状態で顎を胸につけるつもりで頭を持ち上げるようにしましょう。

首のストレッチ



水平にゆっくり左右に動かす (各3回)。

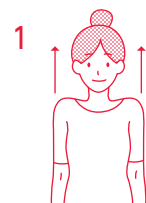


ぐるっと1周ゆっくりまわす (左右各1回)。

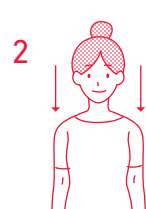


ゆっくり耳を肩につけるように横に倒す (各3回)。

肩の上げ下げ



ゆっくり上げる



ストンと落とす

1・2を連続3回繰り返す

- ・相談は予約制です。
- ・入院中の方は、病棟看護師にお申し付けください。
- ・外来診療の方は、外来受付にてお申し付けください。
- ・相談は無料です。

※地域住民の皆さまもお気軽に相談ください。

突然のケガや病気、長期の治療や療養生活、介護など、患者さんやご家族が困っていることのご相談をお受けいたします。医療費、生活費、社会復帰、福祉、介護保険制度等についても患者さんやご家族の方と話し合いをさせていただきます。その問題の良し解決方法を見つけるお手伝いをし、安心して治療を受けられる、療養生活が送れるように、一緒に考えていきます。

また、必要な場合には、病院スタッフ・ご家族・雇い主などにも協力を求め、役所・保健所・福祉事務所などとも連携し安心して医療が受けられるお手伝いをいたします。

総合上飯田第一病院北館売店横 医療福祉相談室で相談を行っています。

私たちは「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。



Aiseikai Healthcare Corporation

社会医療法人

愛生会

信頼され愛される病院

- 一、私たちは、「安心・安全の医療と介護」で地域に貢献します。
- 一、私たちは、「地域の救急医療」に貢献します。
- 一、私たちは、「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。
- 一、私たちは、「全職員とその家族の健康」を大切にします。

総合上飯田第一病院



- 一般病棟 (7対1看護配置)
- 地域包括ケア病棟
- 訪問リハビリテーション

名古屋市北区上飯田北町2丁目70番地
TEL (052) 991-3111

上飯田リハビリテーション病院



- 回復期リハビリテーション病棟
- 通所リハビリテーション

名古屋市北区上飯田北町3丁目57番地
TEL (052) 916-3681

愛生訪問看護ステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
TEL (052) 991-3210

あいせいケアステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
TEL (052) 991-3152

あいせいデイサービスセンター

名古屋市北区辻本通2丁目38番地
TEL (052) 991-3548

愛生居宅介護支援事業所

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地 CKビル1階
TEL (052) 991-3546

上飯田クリニック



- 人工血液透析

名古屋市北区上飯田北町1丁目76番地
TEL (052) 914-3387

愛生会看護専門学校



名古屋市北区五反田町110番地の1
TEL (052) 901-5101

愛生会本部

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
TEL (052) 914-7071

www.aiseikai-hc.or.jp

医療は愛生会



総合上飯田第一病院のケータイ・スマホ用サイトはこちら▲

キーワードは「医療は愛生会」で検索!

予約
受付中

人間ドック/
各種健康診断

【お問い合わせ】

総合上飯田第一病院 健診センター

(052)991-3111 (代表)

電話受付: 平日 月~金 11:00~16:00

詳しくはホームページをご覧ください▶

www.kamiida-hp.jp/guide/04/index.html



公共交通機関ご利用の場合

- 地下鉄名城線「平安通」乗り換え→地下鉄上飯田線「上飯田」下車
- 名鉄小牧線「上飯田」下車
- 市バス「上飯田」下車

今号の表紙



「舞」

飛騨古川のお祭りで見た獅子舞。
その迫力は圧巻で、
躍動感のある一瞬を
友人が写真におさめてくれました。

(写真提供: 渡邊)