



ご自由に
お持ち帰り
ください

島根県立
中央病院
広報誌

えにし enishi

Shimane Prefectural Central Hospital
Public Relations Magazine
"Enishi"

vol.
13
2022 FEB.



特集

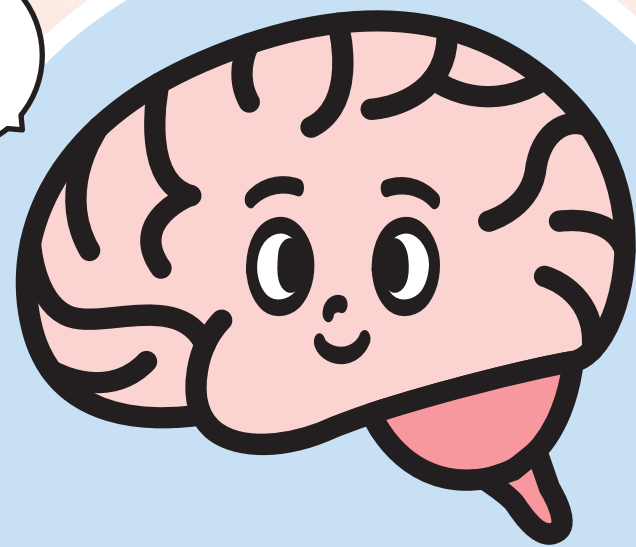
県中へ、
イザ検診！

令和4年1月より
脳ドック検診ははじめました！

脳卒中の早期発見や認知症の予知・予防を目的とする脳ドック検診が、令和4年1月より当院で受けられるようになりました。その内容や必要性についてご紹介します。

あなたの脳は大丈夫？
脳の状態を知り、
健康になるためのきっかけに！

脳
ドック
検診



日本人に多い脳卒中や認知症、将来のリスクを調べ、必要があれば改善を

脳 ドックには「脳卒中の予防」と「認知症の予防」と大きく2つの役割があり、複数の検査を組み合わせて多方面からリスクの有無を調べていきます。脳全体の写真を数種類撮るMRIと、脳の血管を撮るMRAを使っ

て、脳深部の変化、脳の萎縮、未破裂脳動脈瘤や微小な出血などがないかを調べます。まだ症状は出ていなくても、これらは将来の脳卒中や認知症の危険因子となり得るため、もし見つかった場合は生活習慣の改善や治療が必要です。脳の病気は、年齢によるものや高血圧、糖尿病といった

持病、生活習慣の乱れなど原因もさまざまです。若い方でも認知症のリスクとなる脳の萎縮や白質の変化が見られるケースもあるため、年齢に関係なく脳ドックを受けてもらえたらと思います。リスクがあれば早いうちに生活習慣を改善し、脳卒中や認知症の予防をすることが脳ドックの大きな目標の一つです。自分の

現在の脳の状態を知り、多くの方に健康を維持していただきたいと思います。



研究レポート
井川先生はどんな研究をしているの？

主に未破裂脳動脈瘤とくも膜下出血の関連性危険因子について、そして若年者における脳の白質変化の危険因子について研究しています。未破裂脳動脈瘤とは破裂前の脳動脈瘤で、ほとんどが無症状です。未破裂脳動脈瘤が破れる率は日本で年間0.95%、そんなに高くない数値に思えますが、欧米人と比べると2.8倍破れやすいといわれています。日本人というだけで一つのリスクなのです。

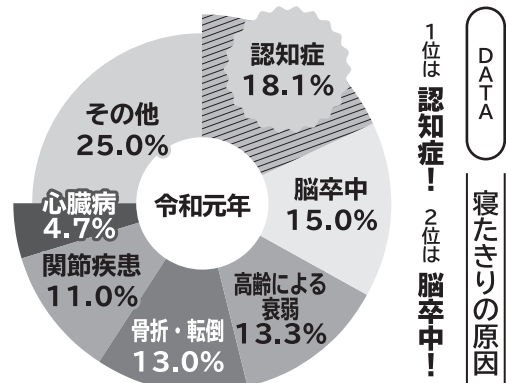
え！
日本人は欧米人に比べ脳動脈瘤が破裂する確率が2.8倍高いといわれています

医療局長／
外科診療部長
井川 房夫
いかわ ふさお

●日本脳ドック学会理事
●日本脳神経外科学会
脳神経外科専門医
1986年広島大学医学部卒、2000
年から2015年まで当院勤務。その
後約3年間広島大学に勤務し、
2018年より当院で勤務。

脳の健康寿命を伸ばす
ためのワンポイント
アドバイス！

大事なのは、やはりバランスの取れた食生活と適度な運動です。逆に脳の病気のリスクとなるのは高血圧や糖尿病などいわゆる生活習慣病。あと過度の飲酒も良くないですね。これらの生活習慣の方は改善することをオススメします。



資料：厚生労働省「国民生活基準調査」（令和元年）
（注）四捨五入の関係で、足し合せても100%にならない場合がある。

県中脳ドックの 一日の流れ

1 MRI問診票確認

2 MRI撮影

MRIでは脳の構造を撮影、同時にMRAで脳の血管を撮影し、脳疾患がないかを調べます。

●頸動脈エコー

頸動脈（首にある太い動脈）に超音波を当て、動脈硬化の具合を見ます。

●血圧脈波

両手両足の血圧を同時に測ることで血管の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化の有無を調べます。

●心電図

不整脈や心筋梗塞など心疾患の有無を調べます。

4 採血

肝臓機能、脂質、糖尿病、腎機能（血液（白血球数等）を調べます。

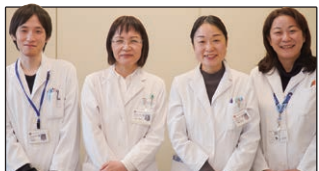
5 認知機能検査

脳疾患により認知機能が低下したり感情状態に影響が出る場合があります。そこで、複数の認知機能スクリーニング検査を実施し、記憶力や判断力の低下などが見られないかを確認します。

6 結果説明

検査当日、対面で直接画像を見ながら説明をいたします（MRI画像結果のみ説明）。詳細は後日、書面にて郵送します。

、私たちが、丁寧に検診します！



認知機能検査 スタッフ



血圧脈波・心電図 スタッフ



頸動脈エコー スタッフ



MRI スタッフ

予約 TEL. 0853-30-6500

（入退院支援・地域医療連携センター）
検診日／月～金（土日祝日除く） 予約受付／平日8:30～17:00

料金 45,100 円（税込）

検診は自費診療となります。
※結果通知の郵送料を含みます。

詳しくは
こちら→



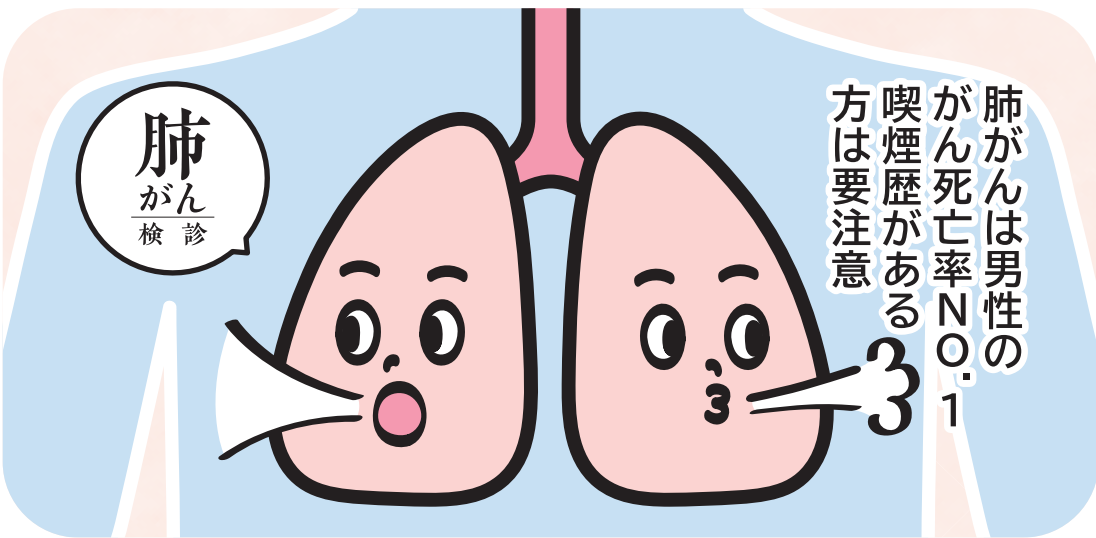
特集

県中へ、
イザ検診！

／備えあれば、憂いなし／
イザ、肺がん・乳がん検診に！

肺がんは男性の
がん死亡率NO.1
喫煙歴がある
方は要注意

肺
がん
検診



日 本人のがんによる死亡率は、男性1位、女性2位が肺がんです。そして肺がんの最大の原因といわれるのはやはり喫煙です。タバコの害というのは数十年後に出てくるため、「昔吸っていたけど禁煙した」「電子タバコに変えたから大丈夫」などと一概に安心はできません。しかし禁煙することで確実にリスクが下がります。

一つの目安として、喫煙年数×1日の喫煙本数＝喫煙指数、この喫煙指数が400で、肺がんリスクは非喫煙者の約6倍と言われています。もちろん、喫煙歴のない人にも肺がんは発生します。肺の中には痛みを感じ、末梢のほうにできる

ほとんど症状はありません。40歳以上の方で喫煙歴がある、または血縁関係で肺がんの方がおられる方は一度検診を受けることをオススメします。

肺がんの予防としては喫煙しないことはもちろん、免疫力を高めるために健康的な食生活や睡眠、ストレスを溜めないことなどが大切です。

喫煙指数が
400で
肺がんリスクは
非喫煙者の**約6倍**と言われます。

※喫煙指数とは？
【喫煙年数×1日の喫煙本数＝喫煙指数】



磯和先生が解説！
レントゲンでは
発見できない「がん」も、
CTなら高い精度で
発見できる！

常の肺がん検診はレントゲン検査ですが、当院ではCTによる検査を行います。通常のレントゲン検査では発見しにくい小さながんや、心臓の裏側にあるがんなども発見することができます。

そして日本呼吸器外科学会呼吸器外科専門医である私と、日本医学放射線学会放射線診断専門医の2人で細部まで診断いたします。

副院長／
呼吸器外科医師
磯和 理貴
いそわ のりたか

●呼吸器外科専門医
合同委員会
●呼吸器外科専門医
●日本外科学会外科専門医



個人肺がん
検診について

詳しくは
こちら→



予約

(入退院支援・地域医療連携センター)

TEL. **0853-30-6500**

検診日／火～金(月・土日祝日除く) 予約受付／平日8:30～17:00

料金

9,900円(税込)

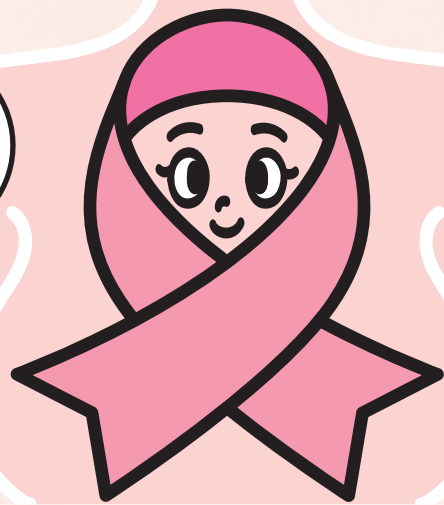
検診は自費診療となります。
※結果通知の郵送料を含みます。

検査

●胸部CT検査

女性の
罹率は1位
早期発見なら
90%以上が治ると
いわれています

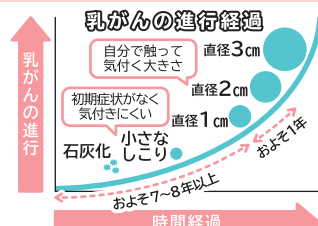
乳
がん
検診



乳

がんは年間で9～10万人の人が罹るといわれます。年齢でいうと40代後半～60代が最も多く、他のがんに比べると比較的若い人が罹るがんです。しかし早期であれば治療による効果も期待でき、治りやすいというのもまた乳がんの特徴の一つです。

基本的に乳がんは痛みなどの症状を感じることはなく、早期のものは検診でしか分かりません。乳がんが見つかるのが怖いと検診に行くのをためらう方もおられますが、診断が遅れたりがんが進行した状況で見つかるほうがもっと怖いのです。実は乳がんによる死亡率は欧米などに減少傾向なのに比べ、日本はまだ上昇傾向にあります。その要因として、検診受診率の低さが挙げられます。早期であれば90%以上が治るといわれているので、定期的に



検診を受けることが大切です。特に身内に乳がんの方がおられる場合などは、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが重要です。また、当院では出雲市の乳がん検診も実施していますので、気軽にお問合せください。



橋本先生が解説！
マンモグラフィと超音波
2つの検査で
早期の乳がんも発見！

当院ではマンモグラフィと超音波の両方で検査をします。日本人の約4割は乳腺組織の多い高濃度乳房だといわれ、そういった方はマンモグラフィだけでは早期の腫瘍が見えにくい場合があります。しかし超音波を併用すると高濃度乳房でも、より精度の高い診断をすることができ、乳がんの発見率は1.5倍といわれています。

当院ではどちらの検査も女性技師が担当します。

乳腺科部長
橋本 幸直
はしもと こうじ

●日本乳癌学会 乳腺専門医
2006年より当院に勤務。2008年に乳腺科が新設された際、乳腺科部長に就任。



個人乳がん
検診について

詳しくは
こちら→



予約

(入退院支援・地域医療連携センター)

TEL. **0853-30-6500**

検診日／火～金(月・水・土日祝日除く)
予約受付／平日8:30～17:00

検査

●マンモグラフィ検査(2方向)

●超音波検査(エコー検査)

料金

9,900円(税込)

検診は自費診療となります。
※マンモグラフィ検査と超音波検査のセット料金です。
※結果通知の郵送料を含みます。

医療 トピックス

産婦人科

骨盤ケア外来&土曜日妊婦健診

TOPICS 01

骨盤ケアで健やかな出産&育児

近

年、ライフスタイルの変化により昔に比べて靱帯や筋肉が鍛えられなくなっています。妊娠すると靱帯を緩めるホルモンが分泌されるため骨盤がさらに緩みます。それにより骨盤がゆがみ、子宮が狭くなったり、腰痛、尿もれ、切迫早産、産後出血と



ベルト等の補助アイテムを使用し、自分自身で骨盤支持を行ったり、操体法というセルフケアを個別に指導します。

対象：妊娠中～1ヵ月健診まで
時間帯：平日9時～17時まで
(30分～1時間程度)
料金：1,730円～3,460円

いった不調を招きやすくなります。骨盤ケアは、このようなマイナートラブルを軽減するだけでなく、生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長につなげるセルフケアの方法です。

骨

盤ケア外来は、当院で出産予定の方で骨盤ケアを希望される方を対象に行っています(予約制)。骨盤

看護局 助産師
ますだ まみ
外田 真未

profile -----
出雲市出身。平成23年～当院勤務。助産師。平成25年トコちゃんベルトアドバイザー取得、令和3年12月トコちゃんベルト着用指導士認定。

TOPICS 02

土曜日も受診OK！ 助産師妊婦健診

当

院の妊婦健診はこれまで平日のみの受診でしたが、働くお母さんからの強い要望もあり、昨年11月より第2・第4土曜日の午前中も受診(予約制)できるようになりました。

平日は1階の産婦人科外来での受診となります



が、土曜日の受診は5階病棟にあるすこやか外来で行います。他の科を受診される患者さんとの接触がなく、出産や産後を過ごす病棟の雰囲気も感じています。

看護局 助産師
かとうき みずえ
門脇 瑞恵

profile -----
松江市出身。新見公立短期大学看護学科卒業後、島根県立大学短期大学部助産学専攻卒。平成22年～当院勤務。主任助産師。

令和3年11月から新設した骨盤ケア外来と、土曜日の助産師妊婦健診についてご紹介します。

暮らしの 医学

くらしの
いがく

テーマ

全身麻酔のおはなし

皆

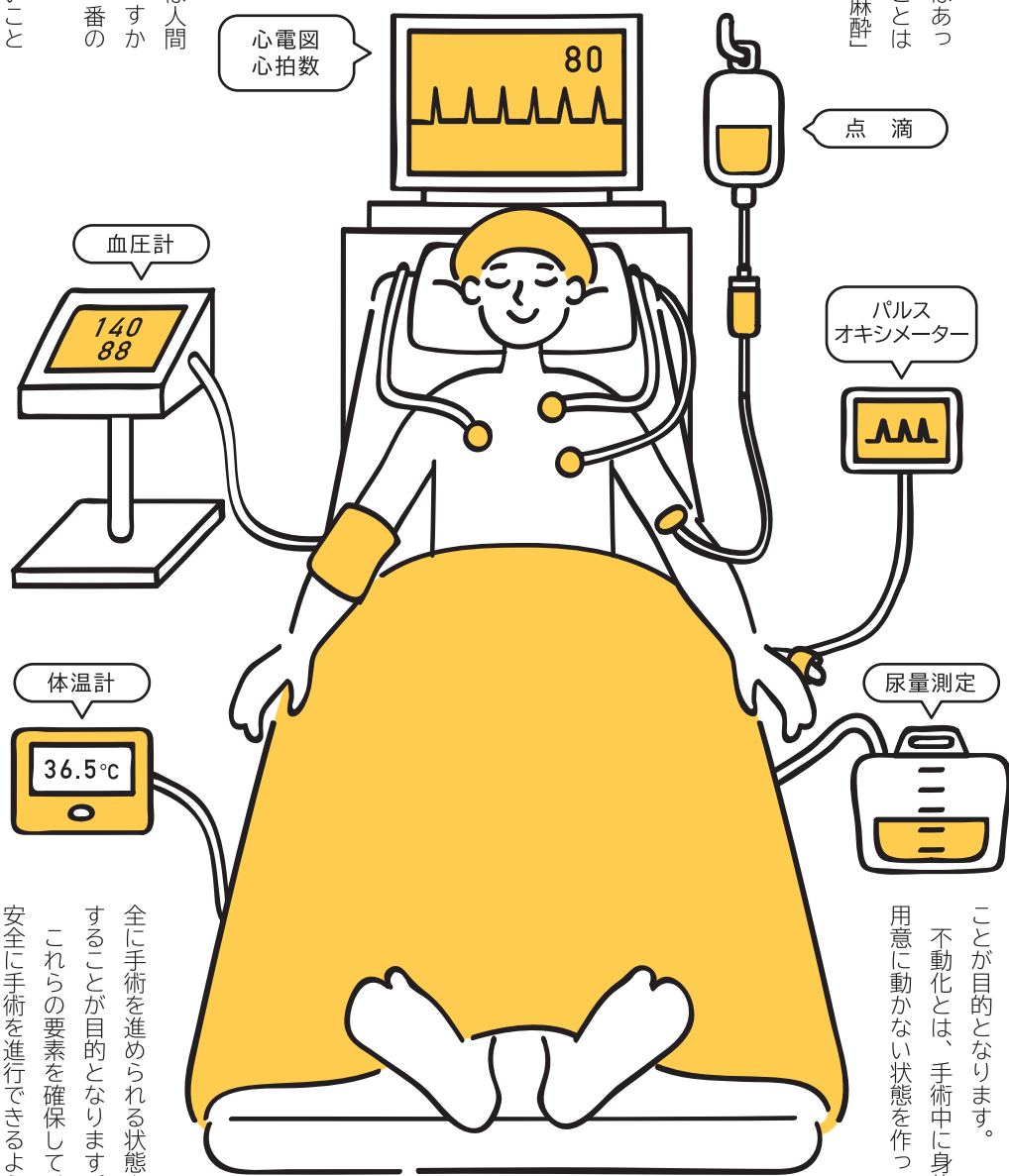
さんが耳にすることはあっても実際に経験することはあまりないと思われる「全身麻酔」についてお話しします。

そもそも全身麻酔をする目的って何なのでしょう？うか？治療をするときの痛みを取り除いて苦痛を和らげる、眠っている(分からない)うちに手術をする、などでしょうか。

全身麻酔の目的は、手術により生じる身体的・精神的ストレスから患者さんを守ることです。その要素を専門的な言葉で言えば、無痛、健忘、無意識、不動化となります。

無痛とは、文字通り痛みを無くすることです。痛みは人間にとって大きなストレスですから、これを取り除くことが一番の目的になります。

健忘とは、記憶を残さないことです。手術による精神的ストレスを少しでも少なくすることが目的になります。



手術では上図のような装置やモニターをつける事があります。

無意識とは、文字通り意識が無い状態を作ることですね。手術中の恐怖感を無くして不安無く手術を受けていただく状況を提供することが目的となります。

不動化とは、手術中に身体が不用意に動かない状態を作って、安

全に手術を進められる状態を維持することが目的となります。

これらの要素を確保して、より安全に手術を進行できるようにするのが、全身麻酔なのです。

全身麻酔で手術をしているときに途中で目が覚めること(術中覚

醒といいますが)はないのですかと、心配される方もいらっしゃるでしょう。確かに、昔(昭和の頃)は数パーセントの割合で起きると言われていました。ただ、最近では手術中に脳波をモニターすることにより眠りの深さを確認する機器が普及したため、適切な深さの眠りを調節することができるようになってきました。ただ、睡眠・全身麻酔という現象自体が完全に解明されていない現状では、術中覚醒は完全に防ぐことができず、いまだに0.1パーセント程度の発生率があると言われています。

全身麻酔とは、患者さんをただ眠らせることだけが目的ではなく、「身体的・精神的ストレスから患者さんを守る」という大きな目的に向けて行われる医療行為です。我々麻酔科医師は、手術中にベッドサイドで一緒に患者さんに寄り添って、安全に手術を受けていただけるようにお手伝いをさせていただきます。



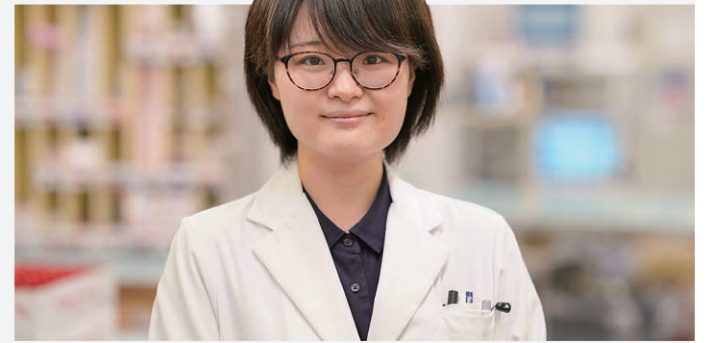
医療局次長／
麻酔科部長
越崎 雅行
profile -----
1992年卒。2006年島根大学医学博士取得。日本専門医機構認定 麻酔科専門医。北は北海道から南は沖縄まで様々な病院勤務を経験し、2007年から当院に勤務。

島根県立中央病院



当院スタッフの人柄と業務内容をご紹介します。

FILE No.05



薬を通して 患者さんの力になりたい

薬剤局 薬剤師
小林 絃子
(はなづな こと子)

薬 薬剤師の小林さんは松江市出身。高校時代に身近な人が病に冒された事をきっかけに、「病気で困っている人の力になりたい」と医療への道を目指して岡山大学薬学部へ進学。実習などを通して薬剤師になることを決意し、卒業後に

Uターン。2020年から当院の薬剤局で働いています。主な仕事内容は医師の処方に基づいた薬の調剤や、患者さんへの服薬指導など。「まだ未熟な点も多いですが、服薬する薬のことで悩んでいる患者さんのお役に立てた時はとてもうれしいです」と話す。目標は自分の武器となるような専門分野を身につけること。「薬剤局には優しくて頼りになる先輩たちがたくさんいます。私ももつと精進して薬剤師として力になれるところを増やしていきたい」と意欲的です。休日のお楽しみはグルメめぐり。「島根はおいしいものがたくさんあるので、友人とリフレッシュしています」と笑顔で語ってくれました。



真剣な眼差しで仕事に向き合う小林さん

FILE No.06



患者さんと医療者の 安全対策に取り組む

医療安全推進室
感染管理認定看護師
(日本看護協会認定)
山根 麗華
(やまね れいか)

多 くの人が入りする当院において、患者さんと医療従事者が安心・安全に医療や看護に集中できるよう、院内の医療安全の推進に取り組む「医療安全推進室」にて感染対策に従事するのが感染管理認定看護師(日本看護協会認定)の山根さんです。

斐川町出身の山根さんは看護学校を卒業後、県内の病院を経て2008年に当院へ入職。手術室や救急外来などを経験して2014年に認定看護師の資格を取得しました。「院内感染すると患者さんも医療者にも負担が出ます。感染は目に見えないので、現場が動きやすく、かつ感染を防ぐためにどうしたらいいか、現場と一緒に考えているようにしています」と山根さんは話します。休日は買い物やドライブで気分転換をしながら、患者さんが安心して医療を受けられるよう、日々感染対策に取り組む山根さん。「より高度な対策ができるよう、常に情報をアップデートしながら知識を高めていきたいと思っています」。



仲間たちと、笑顔が自然にこぼれる山根さん(中央)

10月~12月はこんな内容をお話ししました！



【10月講師】
樋口 大 医師

2021年10月
「講師」救命救急科 樋口 大
「ダニに注意だに！」「ダニに咬まれてなる病気のはなし」
ダニが重篤な病気を運んでくると、ご存知ですか？実は、出雲市は島根県内でダニによる感染症が最も多い地域なのです。この病気が、子供から大人まで感染する可能性があります。今回の講演では、ダニに咬まれたことで感染する感染症についての説明や、咬まれた際に病院を受診するタイミング、また予防法について医師がお話ししました。

知って
得
する

健康
ミニ
知識



当院では、皆さまに健康や病気についてのちよつとしたお役立ち情報などをお伝えする「知って得する健康ミニ知識」を毎月開催しています。講演の詳細については、当院ホームページにて動画およびダイジェスト版を公開しています。ぜひご覧ください。※事情により動画配信しない場合もあります。ご了承ください。

※詳細は当院ホームページでご確認ください



島根県立中央病院 ミニ知識

2021年11月

知っているようで 意外と知らない？ 血液型のおはなし

2021年11月
「講師」検査技術科 糸賀 真人
血液型とは何なのでしょう。皆さん血液型という言葉は知っていても、この質問には答えられないのでは。今回の講演では血液型とは何かという基礎的なところから、なぜ病院で調べるのか、どうやって調べているのか、自分の血液型を知らない困るのかなどを臨床検査技師がお話ししました。

2021年12月

訪問診療・訪問看護のおはなし 安心して療養生活をおくるために

2021年12月
「講師」退院調整看護師 岡 美奈子
自宅で安心して療養生活を送れるように支援する、「訪問診療」や「訪問看護」というサービスがあります。今回の講演では、これらのサービスについて、どのような方が利用できるのか、どんなことをしてもらうのかなどを看護師がお話ししました。

読者アンケート & プレゼント

この度は、「えにし」をご高覧いただき誠にありがとうございます。
アンケートにお答えいただいた方に**抽選でプレゼント**を差し上げます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。いただいた個人情報は適正に管理し、目的外の利用はいたしません。

応募方法 **ハガキかスマートフォンで次の事項を記入の上、応募してください。**

- Q1 「えにし」の入手先は？
1. 当院 2. 市役所などの行政機関 3. 医療機関 4. 福祉施設 5. 教育機関 6. コミュニティセンター 7. その他
- Q2 「えにし」の読みやすさは？
1. とても読みやすい 2. 読みやすい 3. 普通 4. 読みづらい
- Q3 Q2.の理由(1つ選んでください)
1. 文章 2. レイアウト 3. 写真・イラスト 4. 内容 5. その他
- Q4 今号の中で印象に残ったもの(複数回答可)
- Q5 「えにし」を読んで当院の関心度は？
1. 高くなった 2. 低くなった 3. 変わらない
- Q6 「えにし」に関するご意見・ご感想
- Q7 今後、取り上げてほしいテーマ
- Q8 ご住所、お名前、性別、年代(○歳代)、電話番号



やすぎの
縁結びいちご
「高見いちご縁」
「島根県産紅ほっぺ」
「島根県産あきひめ」
各1トレイ
食べ比べセット

アンケートにお答えいただいた方に**抽選で5名様に「やすぎの縁結びいちご」食べ比べセットをプレゼント！**



ハガキで応募

〒693-8555 島根県出雲市姫原 4-1-1
島根県立中央病院 広報室



スマホで応募

スマートフォンからの応募は**コチラから**→



応募締切

2022年3月31日(木) 消印有効

第
93
号

地域連携だより

マイナンバーカードが
健康保険証として利用可能に！

初回の手続き

※マイナンバーカードを健康保険証
として利用する場合、初回のみ健康
保険証利用の申込みが必要です。

- 手順
- 1 認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置く
 - 2 本人確認をする
(顔認証又は暗証番号入力)
 - 3 「マイナンバーカードを健康保険証として登録
する」ボタンを選択する
- 申込
完了
顔認証付きカードリーダーをご利用される場合は、
お近くの総合受付スタッフにお声がけください。



当
院では2021年9月よりマ
イナンバーカード専用の顔認
証付きカードリーダーを総合受付
と救命救急センター受付に配置し
ました。健康保険の確認は、マイナ
ンバーカードを専用カードリー
ダーにかざし、本人確認(顔認証又
は暗証番号入力)するだけで完了
となります。是非ご利用ください。

高額療養費制度を
手続きなしで
利用可能に！

毎

月の医療費が高額になる場合、
病院窓口での支払いを軽減する
ためには限度額適用認定証を交付して
もらう必要があります。今後は、病
院から保険者(ご加入の健康保険)に
限度額を直接オンラインで確認でき
るので、**限度額適用認定証がなくても限
度額までのお支払いが可能になりました。**
ご希望される方は、総合受付の
スタッフまでお申し出ください。

なお、医療機関によっては従来の手
続きが必要となる場合もあるため、他
の医療機関については問い合わせが必
要です。詳しくは医療福祉相談窓口へ
ご相談ください。

入退院支援・
地域医療連携センター
医療福祉相談窓口
やおよろず
相談プラザ内

TEL

0853-36-6500
(平日/8:30~17:15)

／ご意見箱／
えにし箱
eni shibox

読者アンケートにいただいたご質問にお答します！

Q 県中のファミマの
売り上げNo.1商品は何？

A コンビニといえおにぎりですね。
今回は「人気の具」を調査しました。
全国の各社コンビニでは「ツナマヨ」
が一番人気らしいのですが、果たし
て県中ファミマは...

1位 **ピリ辛高菜**
2位 **しそわかめ**
3位 **昆布**



「さすが病院内のコンビニ！」らしい草食系の具材が上位の
結果に。ちなみにツナマヨは4位だったそうです！

※2021年11月~12月の売り上げ

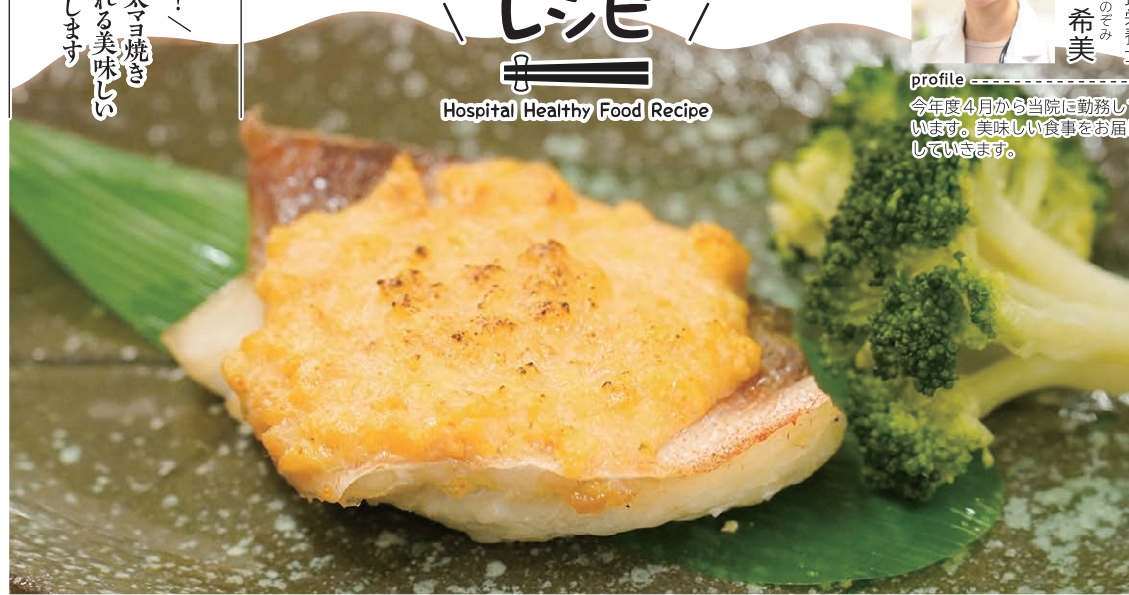
栄養士さんがオススメする

病院健康食

レシピ

Hospital Healthy Food Recipe

／おすすめ！／
赤魚の明太マヨ焼き
手軽に作れる美味しい
一品を紹介します



栄養管理科 管理栄養士

森山 希美

profile
今年度4月から当院に勤務して
います。美味しい食事をお届け
していきます。

赤魚の明太マヨ焼き / 4人分

【作り方】

- ① 卵を溶いてスクランブルエッグ状になるまでフライパンで加熱する。
- ② 明太子は皮から外し、①の卵、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ③ 魚の上に②を乗せ、魚焼きグリル等で10~15分程度焼く。
- ④ ブロッコリーは塩茹でし、③に添えて完成。

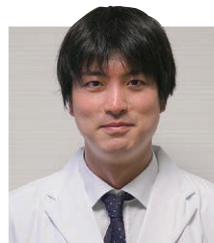
【材料(4人分)】 ※分量は正味量

赤魚の切り身 4切れ
卵 2個
マヨネーズ 大さじ4
明太子 30g
ブロッコリー 120g
(付け合わせ)

【栄養成分】
(1人分)

エネルギー
187 kcal
たんぱく質
15.2 g
脂質
12.9 g
塩分
0.7 g

ポイント 卵を加熱しすぎると(炒り卵状になる)ボソボソとした食感になるので注意しましょう。

新任医師
紹介Introduction
of
new doctors放射線科
岡村 和弥
おかむら かずや

少しでも早く県立中
央病院の力になれる
ように頑張りますの
でよろしくお願いいたします。
たします。

消化器外科
海野 陽資
うみの ひろし

県立中央病院の診療
にお役に立てるよう
精進いたします。よ
ろしくお願います。

歯科口腔外科
狩野 正明
かりの まさあき

島根大学より赴任し
てまいりました。精一
杯頑張りますのでよ
ろしくお願います。

形成外科
増田 敦
ますだ あつし

皆さまのお力になれ
るよう精一杯頑張ら
せていただきます。
よろしくお願います。

profile
.....
1989年島根医科大学卒。放射線科医師として2005年より当院勤務。日本医学放射線学会 放射線診断専門医



娘たちが大人になり、自分の時間が増えた頃から、子供の頃大好きだったプラモデルの世界に戻った。きっかけは、手先だけは器用だと思っているけど、年齢とともに不器用になっては仕事でカッター操作するのに困るので、何か手を動かそうと思ったこと。

数十年の時を経て戻ってきたその世界は、あの頃と同じようであり、実はまるで次元の違う高精度なキット、初めて出会ったような便利な材料、高品質なツールであふれていた。

塗装のためのエアブラシや、換気のための専用塗装ブースを買い揃え、専用のニッパー、ピンセツト、筆、塗料、ヤスリ等々と、いわゆる大人買いである。そしてそれらがある。そしてそれらがもたらす愉悦や感動は、子供の頃のそれと本質的には同じもの。度々やらかす痛恨のミスも、仕事と違って笑って許される世界。休日には、完成したクルマやバイクや戦車、いつか作るプラモの箱に囲まれて、ニッパーや筆を握って至福の時間を過ごしている。

健康
ミニ知識

知って
得
する

なるもの
でござい

まめ係

今後の
予定

<https://www.facebook.com/ShimanePrefecturalCentralHospital/>