



医療法人徳洲会

札幌東徳洲会病院 広報誌

PUBLIC
RELATIONS
MAGAZINE

すこやか

SAPPORO HIGASHI TOKUSHUKAI HOSPITAL

Vol.217

2020年秋号 11 ▶ 1



INDEX

広報室コラム

- 1.令和2年9月～10月は北海道がん征圧・がん検診受診促進月間!!
- 2.西白石小学校児童のみなさまから応援メッセージを頂きました!
- 3.徳洲会グループ「介護施設 説明会のご案内」

医療TOPICS

- 1.つなげる地域の輪 - みきファミリークリニック -
- 2.看護師(ナース)のお仕事 / 3. 国際医療支援室発 - わ〜るど通信 -

Focus

眼科外来のご紹介

健康運動

「生活不活発病」に気をつけましょう!

健康レシピ

風邪予防に「簡単サムゲタン風寄せ鍋」

当院の基本理念

- 生命を安心して預けられる病院
- 健康と生活を守る病院

当院の基本方針

- 「年中無休・24時間オープン」で、救急医療を提供します。
- 病気の治療だけでなく、健康増進と病気予防を推進します。
- 安全管理の徹底に努め、安心できる医療の提供を目指します。
- 医療技術・診療態度の向上に絶えず努力します。



当院は健康増進法第25条に基づき、

「館内・敷地内全面禁煙」です。ご協力をお願いいたします。

厚生労働省では毎年10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と位置付け、それぞれがん対策の推進に向けた種々の取組を実施しています。北海道でも、がんを知り、がん向き合い、がんを負けることのない社会の実現に資するため、9月1日から10月31日までの2か月間を『北海道がん征圧・がん検診受診促進月間』とし、「安心に 一歩前進 がん検診」をスローガンに、道、医療機関、検診機関、関係団体、企業等が多数の道民の参加の下、がん征圧及びがん検診の受診促進に向けた取組を全道で展開し、北海道全体でがん対策に取り組んでいます。

当院でも、がんに対する正しい知識とがん検診受診率向上を地域のみなさまに広く周知するために、令和2年度・札幌市（保健福祉局）後援の医療公開講座にて、がんに関わる各種医療講演を実施。また、病院内1Fフロアにて【がん検診受診促進 がん予防パネル展】と題して、各診療科の先生方やスタッフが作成された、がんに関するパンフレット（がん検診の受診案内や検査方法など）をパネル型にして掲示し、ご来院された方にみていただきました。

がんによる死亡者が増え続け、特に肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん等が増加しています。少しでも地域のみなさまが、がん予防への意識を高め、早期発見・早期治療をして頂けるよう、当院でも継続的に活動を行っていきたいと思います。



日本の最新がん統計まとめ

2018年にがんで死亡した人は373,584人（男性218,625人、女性154,959人）

【2018年 がんによる死亡数が多い部位】

	1位	2位	3位	4位	5位	
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸10位
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸7位

出典：「国立がん研究センターがん情報サービス」より

- がんに関わる講演内容 -

- 日程 -

- 会場 -

- 講演テーマ -

9月10日	東区民センター3F 視聴覚室	血液検査で胃の健康度を調べましょう～胃がんリスク検査とピロリ菌について～
9月14日	東区民センター3F 視聴覚室	PET検査-わかりやすくお話しします
9月15日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	体に優しい治療法～放射線療法の特徴としくみ～
9月15日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	肺がんについて～診断から最新の治療まで～
9月23日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	虫歯だけじゃない！お口の中の怖い病気～口内炎・口腔がんなど～
9月29日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	癌診断-PET専門医がお話しします
10月9日	北区民センター2F 講義室	胃がん・大腸がんのお話
10月12日	東区民センター3F 視聴覚室	癌診断-困ったときのPET頼み
10月13日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	肺がんについて～診断から最新の治療まで～
10月13日	札幌東徳洲会病院5F センターホール	体に優しい治療法～放射線療法の特徴としくみ～
10月23日	篠路コミュニティセンター2F 会議室	血液検査で胃の健康度を調べましょう～胃がんリスク検査とピロリ菌について～





西白石小学校児童のみなさまから 応援メッセージを頂きました!



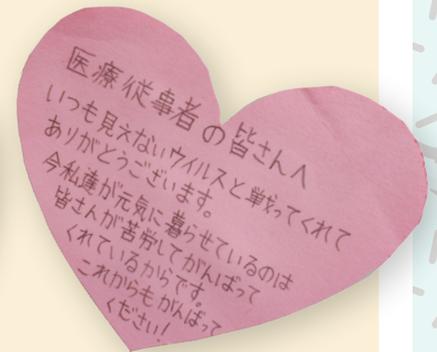
先日、北海道のニュースで、新型コロナウイルスの感染が拡大する中、患者さまの治療にあたって
いる札幌市の病院関係者へ市内の小学生たちから感謝の寄せ書きが贈られたことを知りました。この
寄せ書きは札幌市内の7つの小学校に通う児童たちが、新型コロナウイルスの患者さまの治療にあ
たっている市内の病院関係者たちを応援しよう!と作られたそうです。



当院にも、西白石小学校児童の
みなさまが作られた『ありがとう』
メッセージが届きました!

ひとつひとつのハート型メッセージには、とても温かく、
そして勇気づけられる言葉がたくさん…
当院職員が使用する中央階段・エレベータホールに
掲示させて頂きました。

みな通るたびに足を止め、笑顔を見せながら
コメントを読ませて頂いております。
本当にありがとうございました!
職員一同、また気を引き締めて頑張っ
ていきたいと思っております。



徳洲会グループ
TOKUSHUKAI GROUP

介護施設 説明会のご案内

介護老人保健施設 コスモス / 徳洲苑 なえぼ
特別有料老人ホーム コスモス苑 / コスモス苑さとづか
有料老人ホーム ケアタウン西 / ケアタウン南 / ケア付き住宅徳洲会
サービス付き高齢者向け住宅 ... 徳洲苑 しろいし

開催日 令和2年11月16日(月)午後1時30分～
会場 札幌市白石区役所 合同庁舎5階
住所 / 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1
お申込み 介護老人保健施設コスモス
お問い合わせ 支援相談員 西村 電話 / 011-895-1110

※新型コロナウイルス感染拡大により、中止となる場合がございます。

CHECK !!

1. 相談無料
2. 個別相談
3. 予約制
4. 8施設のご紹介

つなげる地域の輪

当院では地域の医療機関および介護・福祉施設と連携し、退院後も適切な医療・福祉サービスを受けられるよう地域との連携構築に取り組んでいます。



みきファミリークリニック

内科・小児科・予防接種・訪問診療・特定検診・健康診断



院長 / 三木 敏嗣
東邦大学医学部卒業
医学博士

副院長 / 三木 純子
東邦大学医学部卒業
医学博士



当院は子供からお年寄りまで、家族みんなが安心して相談できる地域のかかりつけ医として、みなさま一人ひとりのお役に立てるよう、「心のかよった医療」、「患者さまの総合的な観点から診療し、継続的なケアまで配慮ができる医療」、「地域密着型の医療連携を中心とした医療」を診療の理念としています。また、予防医学や総合内科、簡単な創傷処置、感冒から在宅緩和ケアまで幅広いプライマリーケアを実施し、患者さまとゆっくり向き合うことを心がけ、必要に応じて地域の医療機関で適切な治療を受けることができるよう連携をとっています。



待合いホール

キッズスペース

札幌東徳洲会病院さんとは、現在スムーズな2人主治医制の関係ができており、患者さまの診療情報を交換させていただいています。専門的な治療や検査が必要な時はこちらへご紹介し、その後の治療を当院で行うなど、今後もより親密な2人主治医制の関係を構築できることを期待しています。

内科診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:00	●	●	休	●	●	休	休
小児科診療時間	月	火	水	木	金	土	日
09:00~12:00	●	●	●	●	●	●	休
14:00~17:00	●	休	●	休	●	休	休

※日曜・祝日は休診となります。(小児科は第4土曜日も休診)



〒007-0841 北海道札幌市東区北41条東7丁目3-12
TEL : 011-299-6555 mikifamilyclinic.com

看護師のお仕事



ちょっと気になる？ 看護師がどんなお仕事をしているかインタビュー♪
今回は **手術室 竹中謙哉** さんです。

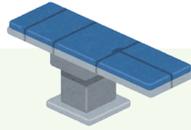
1.主にどんな診療科を対応されていますか？

手術室の中でも主に外傷整形外科を担当しています。

2.主な仕事を教えてください。

手術準備

担当する手術の看護師と共に使用する器械を展開したり、手術部屋を作ったりします。

**手術**

患者さまが手術室に入室し、麻酔導入・手術体位固定後に器械出し看護師として医師がスムーズに手術を行えるように使用する器械を渡していきます。また、外回り看護師として手術につき、安全に事故のないように手術が進むよう手術室の環境を整えたり、患者さまの状態を観察したりしています。

**記録、振り返り、明日の準備**

手術終了後、担当した手術の記録、振り返り、明日の準備など行っています。



3.お仕事とプライベートはどのように両立されていますか？

勤務後は、本来であればメンバーと休憩室で話をし、笑いあったり、どこかにご飯を食べに行ったりしてリフレッシュしていますが、今は新型コロナウイルス感染予防のため自粛中です…。

休日は、私はバイクが好きなのでツーリングに出かけます。ゆっくりと走りながら景色を見たり歌ったりすることで気持ちがすっきりします。また、買い物に行ったりもして気分転換をしています。



4.仕事を通してうれしかったことや、やりがいを教えてください。

手術室では患者さまと長くお話をすることはあまりできません。患者さまにとっては非日常的で辛く頑張らなくてはいけないところです。そのような場所で麻酔がかかり意識がない患者さまを支えているのは手術室看護師であると思っています。患者さまとかかわる時間が短い中でも、手術を終えた患者さまが自分のことを覚えてくれて、「ありがとう」という言葉をいただき、元気に退院している姿をみることでとてもうれしく思い笑顔になります。そのことが働く活力になっています。



5.最後に読者・患者さまへ一言お願いします。

札幌東徳洲会病院に外傷センターが再開設し1年が経過します。外傷整形外科専用の手術室があり、外傷整形医師、専属の麻酔科医、看護師がいることで一人一人プロ意識があり専門性の高いチーム医療を患者さまに提供します！外傷センターは時間外、週末、休日などすべて対応していますので、急を要する患者さまは当院へお越しください。

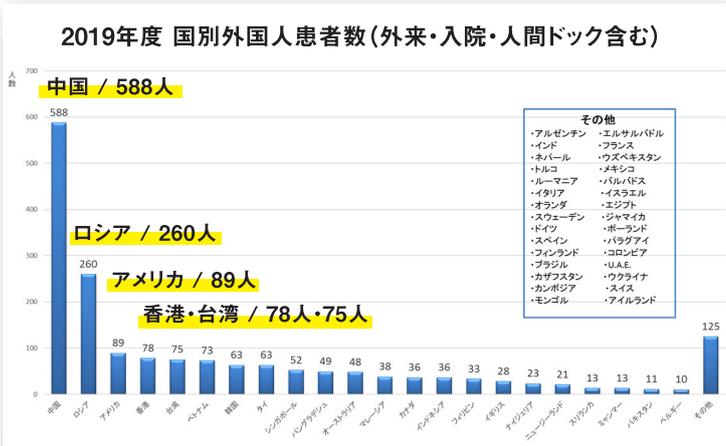


—— 仲間とともに頑張ってます！ ——



国際医療支援室ってどんなお仕事？

今回は、国際医療支援室のお仕事をご紹介します。現在、コロナの影響で訪日観光客は激減しておりますが、それまでは、毎年増加傾向にありました。政府の推進する医療の観光化・医療の国際化に伴い、2013年国際医療支援室を開設しました。現在では英語・ロシア語・中国語・スペイン語・ポルトガル語、インドネシア語、マレー語、韓国語の8か国語に対応できる職員を配置しております。



もちろん、訪日観光客や海外医療機関からのご依頼患者さまだけでなく、日本(札幌)在住の外国人の方々も、体調を崩された方や人間ドック・健康診断を希望される方が多数、来院されております。お近くに外国人の方がいらっしゃる、お困りのご様子でしたらお気軽にご紹介ください。



ロシア語圏担当者より一言

サハリンから治療や健診(人間ドック)のため多くの方が訪れます。ロシアからのお越しのみなさまには、会話を通じて不安を取り除き、安心してご利用できますよう務めております。又、生活習慣の違いで不安なこと、疑問に思うことなど、患者さまに寄り添いながらサポートしています。

中国語圏担当者より一言

中国語(上海・北京)圏担当者より札幌市内でも多くの中国や東南アジアからの観光客が目につくようになりました。複数の診療科に渡る総合的な治療や健診(人間ドック)のご相談、また旅の途中で体調を崩されたり、怪我をされたりした場合には、時間に関係なく言語対応を可能にしております。

英語圏担当者より一言

当院は2015年に米国の医療機能評価機関JCIや日本医療教育財団の外国人患者受入れ医療機関認証制度JMIPから認証を取得し、毎年多くの外国人患者さまを受入れています。国際支援室スタッフに限らず、医師、看護師、コメディカル、事務スタッフが丸となり病院全体で患者さまをサポートしております。

スペイン・ポルトガル語圏担当者より一言

スペイン・ポルトガル語圏の方が観光でいらして体調を壊して、お越し頂く場合がございます。会話を通じて不安を取り除き、安心してご利用できますよう務めております。



おもてなしの心でお待ちしています!



眼科では眼に関する病気に対応します。眼には、ドライアイ、結膜炎、白内障、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など様々な病気があり、異物感や痛み、まぶしさを感じたり、かすみや、ゆがみ、それに伴う視力低下など、いろいろな症状を起こします。治療には目薬、飲み薬だけでなく場合によっては手術が必要な場合もあります。もし当院で対応できない疾患であれば、他院と連携してのご紹介も行います。眼に何か異常を感じたときには眼科を受診してください。

主な手術

白内障手術

入院の場合は片目で1泊2日、両目で2泊3日です。日帰り手術にも対応しております。

硝子体手術

糖尿病網膜症や網膜剥離、硝子体出血などの網膜硝子体疾患に対する手術です。重症度によりますが4日から10日間程度の入院です。軽症の方は日帰りも可能です。

硝子体注射

加齢黄斑変性症や糖尿病黄斑症などの治療法で、外来で行います。

網膜光凝固術

糖尿病網膜症や網膜裂孔などに行うレーザー治療です。外来で行います。

後発白内障手術

白内障手術後に生じた場合に行うレーザー治療です。外来で行います。



その他の手術として、ものもらいの切開や涙目に対するチューブ挿入術、白目のたるみに対する手術なども行っております。

眼科担当医・診療時間のご案内



眼科 医長

池田 毅

受付時間 ----- 診療開始時間	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
07:00~11:00	●	●	●	●	●	
9:00	※1					
13:00~16:00		●			●	
13:30		※1			※1	
16:00~19:00		●				
17:00		※2				

※1 / 予約のみ ※2 / 第2,4週のみ

「生活不活発病」に気をつけましょう!

生活不活発病とは?

動かない「不活発な」状態が続くことにより、体・心・脳の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。新型コロナウイルス感染症の自粛生活により不活発になっていませんか? 高齢の方、持病のある方は要注意です。



自粛 ↔ 体の機能の衰え ↔ 気分の落ち込み ↔ 脳の機能の衰え ↔ 自信の喪失

外出機会が失われると体・心・脳の機能などお互いに影響が出てしまいます。

予防するために、生活を見直しましょう!



- 横になっている時間が増えた
- 時々ふらつくことがある
- 人と話をしなくなった
- 物忘れが増えた
- 食事量や水分量が減っている、体重が減っている
- イライラや不安、脱力感が増えた
- 楽しみにしていたことができていない

➡ チェックがつく方は要注意です。

自分に合った取り組みをしましょう!



散歩や筋トレなど、
適度な運動を。

家事仕事も
全身運動です!
例えば、普段よりも丁寧に
拭き掃除を行うと
良い運動になります。



ゴミ捨て、
洗濯物たたみなど
簡単な家事から
チャレンジして
役割づくり。

生活リズムを整えて、
メリハリのある生活を。
寝間着のまま過ごさない。



友達と電話で
おしゃべりしたり、
おしゃれやお化粧品をして
気分アップ!



献立を考えることも、
認知機能低下の
予防になります。



よく笑い、
心も健康に!



生活を見直して、心身ともに健康を維持していきましょう!

作業療法士 下道 聡美



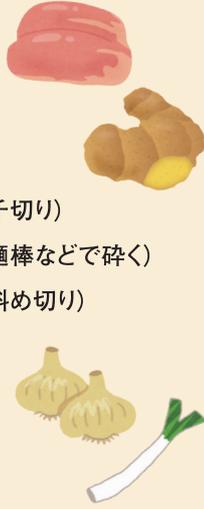
風邪予防に

簡単サムゲタン風寄せ鍋



★材料 (2人分)

- ・鶏モモ肉 300g
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ3
- ・生姜 50g (千切り)
- ・にんにく 一かけ (麺棒などで砕く)
- ・長ネギ 100g (斜め切り)
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・水 500cc
- ・好みの野菜



白菜・人参・シメジなどのキノコ類・春菊などを食べやすい大きさに加えるのがオススメ!!



※写真はイメージです。

★作りかた

- 1 鶏肉を1時間ほど水につけ、余分な脂とアクを取る。鶏肉を食べやすい大きさに切り塩と酒で下味をつける。
- 2 鍋に分量の水、鶏肉・生姜・にんにく・長ネギ・野菜を入れ一煮立ちさせる。アクを取り除き、鶏肉・野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味付けする。

野菜の豆知識

寒い季節は食事も大事!!



風邪の細菌やウイルスは体温が35度台で活発に活動すると言われています。冬は気温が下がり、体が冷えやすくなりますので、今回使用した食材の効果が期待できます。

- 長ネギ …… 青い部分は殺菌作用 白い部分は疲労回復効果
- にんにく …… 殺菌作用・滋養強壮
- 生姜 …… 体温維持

風邪予防には手洗い・うがいの他にしっかり食べる事も大切です。温かいお鍋を食べて寒い冬を乗り切りましょう。

栄養士 相良 渉子

当院の専門外来

【予約制】弁膜症外来

【毎週月曜日】	受付/14:00~16:00	診察/14:00~	担当医/榎田 浩基
【毎週火曜日】	受付/13:00~15:00	診察/13:00~	担当医/山崎 和正

肝臓外来

【毎週火曜日】	受付/13:00~15:00	診察/13:00~	担当医/井上 充貴
【毎週金曜日】	受付/13:00~15:30	診察/13:00~	担当医/吉川 大太郎

【予約制】禁煙外来

【隔週火曜日】	受付/14:00~16:00	診察/14:30~	担当医/山崎 誠治
---------	----------------	-----------	-----------

物忘れ外来

【毎週木曜日】	受付/13:00~15:30	診察/13:30~	担当医/元持 雅男
---------	----------------	-----------	-----------

【予約制】不整脈外来

【毎週月曜日】	受付/07:00~11:30	診察/09:00~	担当医/谷 友之
【毎月第1.3.5水曜日】	受付/07:00~11:30	診察/09:00~	担当医/谷 友之

【予約制】いびき・無呼吸外来

【毎週月・金曜日】	受付/13:30~15:00	診察/14:00~	担当医/後平 泰信
【毎週土曜日】	受付/07:00~11:30	診察/09:00~	担当医/後平 泰信

鼠径ヘルニア外来

【毎週水曜日】	受付/07:00~11:30	診察/09:00~	担当医/深堀 晋
---------	----------------	-----------	----------

【予約制】補聴器外来

【毎週火曜日】	受付/13:00~15:30	診察/13:30~	担当医/外来担当医
---------	----------------	-----------	-----------

外来診療表

内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	※	※	※	※	※	※

※ 予約患者のみ

循環器内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●	●	●	●	●	●

消化器内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00~			※			

※ 予約患者のみ

IBD(炎症性腸疾患)	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~15:00 診療/09:00~		●	●	●	●	▲
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●					
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●				

▲ 受付 11:30 まで

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	▲	▲	▲	▲	※	※
受付/16:00~19:00 診療/17:00~					※	

▲ 肺がん・肺腫瘍専門 ※ 予約患者のみ

小児科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●		●		●	

外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	
受付/13:00~16:00 診療/14:00~		※				
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●	●	●	●	●	

※ 予約患者のみ

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●	●	●	
受付/13:00~15:30 診療/13:00~		●				

形成外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/10:00~	●	※	●	●	●	
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●		●			

※ 月曜日のみ診療開始 9:00~

※都合により診療時間・担当医の変更や休診となる場合がございます。ご了承ください。
 ※健康診断・人間ドックにつきましては、「完全予約制」をとっております。
 お電話にてお問い合わせください。

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~15:30 診療/13:30~	●			▲		

▲ 物忘れ外来のみ

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~					●	

眼科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	※	●	●	●	●	
受付/13:00~16:00 診療/13:30~		※			※	
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		▲				

▲ 第2・第4のみ ※ 予約患者のみ

耳鼻咽喉科・頭頸部外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~15:30 診療/13:30~	●	※	●	●	●	

※ 予約患者のみ

整形外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	※	●	●	

※ 予約患者のみ

心臓血管外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~					●	●

皮膚科	月	火	水	木	金	土
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●		●		

放射線外来	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●			

放射線治療外来	月	火	水	木	金	土
受付/13:00~16:00 診療/13:30~				※		

※ 予約患者のみ

外傷センター外来	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	※	※	※	※	※	

※ 予約患者のみ

麻酔科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●			●	

歯科口腔外科	月	火	水	木	金	土
受付/08:30~11:30 診療/09:00~	●		●	※		※
受付/13:00~16:30 診療/13:00~	●		●	※		

※ 新患受付は午前 11:00 / 午後 16:00 まで。 ※ 予約患者のみ

急病の方はいつでも受け付けております。

医療法人 徳洲会
札幌東徳洲会病院



〒065-0033
 札幌市東区北33条東14丁目3-1
 Tel.011-722-1110 (代表)



ACCESS

- 地下鉄** 東豊線 新道東駅 5番出口より 徒歩約5分
- 地下鉄 + 中央バス** 南北線 北34条駅にて
 ▶ 中央バス東76・東78で乗車
 ▶ 北34条東12丁目駅で下車 徒歩約1分
- 自家用車 (高速道路)** ▶ 伏古インター / 札幌北インター 約5分
 駐車場180台収容可能(一部有料)



国際医療施設認証(JCI)

JCIとは、患者さんの安全性の担保、高品質な医療の提供、院内に継続した改善活動が行われる仕組みを有するかを評価する認証機関です。世界中で最も厳しい基準をもつ医療施設評価機構とされており、3年毎に行われる審査はその都度内容が厳しくなります。当院は、自分達の視点だけで病院運営を評価するだけではなく、世界で最も厳しい基準を持つ認証機構の評価を受ける事により、患者さんやご家族の方々へ、安心、安全で質の高い最善の医療が提供できることを今後も目指してまいります。

※ JCI ホームページ : ja.jointcommissioninternational.org

日本医療機能評価

当院では、患者さんへ安全かつ高度な医療を提供するため、継続的に改善する取り組みの一環としてこの「病院機能評価」の認証を利用しています。病院機能評価とは日本の病院を対象に、組織全体運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的、科学・専門的な見地から評価を行うツールで、患者中心の医療の推進、良質な医療の実践、理念達成に向けた組織運営から構成される評価項目を用いて評価され、一定の水準を満たした病院は認定病院となります。

※ 日本病院機能評価機構ホームページ : jcghc.or.jp