

医療連携

医療法人社団 五輪会

厚木東クリニック

ご挨拶

以前は山梨で消化器内科を専門としていました。患者様、関係者様の期待に沿えるよう精進して参ります。

はやかわ ひろし
院長 **早川 宏**



私たちは訪問診療をとおして地域の医療と健康に貢献します

24時間往診対応体制

患者様や施設職員様の求めに応じて、必要な限り臨時往診いたします。

夜間・休日にも主治医若しくは担当看護師にて対応、主治医が学会等で遠方におり対応できない場合でも、連携を組んでいる医師が対応いたします。

皮膚科・精神科の対応

施設での診療ができるように皮膚科、精神科の医師も在籍しております。

認知症への対応

状況に応じた認知症薬の調整いたします。

疼痛管理

癌性疼痛・慢性疼痛に対して、必要に応じた対応、麻薬を使用したコントロールをいたします。

緩和ケア・お看取りの対応

末期の対応(癌末期・老衰)もしています。

医療法人社団 五輪会

厚木東クリニック

TEL : 046-281-8528

FAX : 046-281-8529

住所 神奈川県厚木市旭町3-8-19

HP <https://houmonshinryou.com/clinic/gorinkai-04/>

診療日・時間 月曜日～金曜日
9時～12時 / 13時～17時

外来受付 完全予約制

診療科目 内科

外来診療時間 (※は予約制)	月	火	水	木	金	土日祝
① 09:00～12:00	○ _{※1}	△	○ _{※2}	△	△	休
② 13:00～17:00	△	△	△	△	△	休

※1…内科診療 1・3月曜のみ ※2…精神科診療 2・4水曜のみ

肢体不自由の赤瀬 陽久さん
湘南厚木病院へ絵画作品寄贈

高校1年生の時、頸髄損傷の事故より、肢体不自由になった赤瀬陽久さんが、手を動かす訓練の一環で始めた絵の創作。ライフワークとなり、厚木市で活動をしていましたが、昨年7月に奈良県へ転居しました。

これまで描いた作品を「もっと多くの方にみてもらいたい」との思いから、当院へ作品を寄贈されました。当院からは、「患者や職員に元気を与える絵」として感謝状を贈りました。

赤瀬さんの絵画は現在、当院の入院棟1階に飾られています。湘南厚木病院にお越しの際は、ぜひご覧ください。



来院された方々の目を楽しませています

健康友の会
七夕の飾りつけをしました

当院1階エントランスロビーに「七夕飾り」が設置されました。色とりどりの短冊が100枚以上、「早く治って家に帰れますように」「医療従事者のみなさんに感謝します」「健康で過ごせますように」など、快復への願いや医療従事者への感謝の気持ちがたくさん綴られ、来院者や入院患者の心を和ませました。

七夕終了後は、主催でご協力いただいている健康友の会会長より、皆さんの願いを託した短冊を、寒川神社に奉納していただきました。



当院の年中行事について、友の会には大変協力をしていただいております。病院スタッフ一同、ご協力感謝申し上げます。



厚木 日和
びより

contents



- 脳卒中診療科 開設のご案内
— 院長 森 貴久—
- 人間ドックコースについて
- 薬剤部のご紹介
- レシピ(栄養室より)
- 医療連携
— 厚木東クリニック—

丹沢までつらなる広大な紅葉 神奈川県立七沢森林公園



医療法人 徳洲会
湘南厚木病院

〒243-8551 神奈川県厚木市温水118-1

TEL:046-223-3636 FAX:046-223-3630

www.shonan-atsugi.jp

湘南厚木病院



脳卒中診療科 開設のご案内

院長 森 貴久



2024年4月1日、湘南厚木病院第4代院長に就任いたしました。そして前任地である湘南鎌倉総合病院に25年前に開設した脳卒中診療科を湘南厚木病院にも開設いたしました。湘南厚木病院で脳卒中の診断・治療そして予防を担当いたします。

脳卒中診療科の診療

脳卒中は脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血という脳血管障害の総称です。脳の血管が突然に閉塞する、あるいは出血することで脳に障害を起こします。日本人の死因の第4位、寝たきりの原因第1位となっています。今後は高齢化人口の増加により、さらに脳卒中患者さんが増えると予想されています。血圧が高い、血糖値が高い、コレステロールが高いと言われた、あるいは手足が痺れることがある、頭痛がする、といったことで脳卒中になったらどうしようという「不安や心配」がおりなら、脳卒中診療科にご相談ください。疾患や症状がおりなら保険診療で診療が可能です。

- 1986年 京都大学医学部卒業
- 1986年6月 京都大学医学部附属病院内科研修
- 1987年6月 社会保険 小倉記念病院内科研修
- 1988年6月 社会保険 小倉記念病院循環器科
- 1990年6月 国立高知医科大学付属病院脳神経外科
- 2000年1月 湘南鎌倉総合病院 脳卒中センター長
- 脳卒中診療科部長
- 2020年4月～ 湘南鎌倉総合病院 脳卒中センター顧問
- 2024年4月～ 湘南厚木病院 院長

【1】脳卒中(脳血管障害)の診断・脳血管と動脈硬化の評価

- 頭部MRI/MRA(脳と脳血管の状態)+頸部MRA(頸動脈・椎骨動脈の状態)
- 320列CTを用いた頭蓋内動脈dynamic CTA + Perfusion CT
- 脳血流SPECT(主にIMP-SPECT)
- 腹部エコー(脂肪肝や大動脈石灰化有無)
- ABI/CAVI(閉塞性動脈硬化症と動脈の硬さ評価)
- マルチスライスCTによる頭・頸・胸部動脈CTA
- 頸動脈エコー(プラークや狭窄の検出)
- 心電図、心臓エコー

当院で可能な上記検査を適切に行うことで診断と状態の評価を行い、必要な治療を早期に開始いたします。
◆ 脳卒中患者に未治療の高血圧 脂質異常症 糖尿病などの動脈危険因子があれば初期治療を行い、近隣でかかりつけ医を持つよう「逆紹介」させていただき継続加療をお願いする予定です。

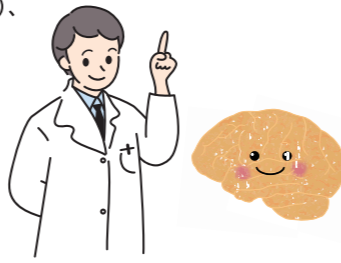
【2】脳卒中の緊急手術(現時点では未だ対応できていません)

2005年に湘南厚木病院が開設されてから脳卒中の緊急手術については未だ地域のご期待に応えることができていませんが、実施できるように準備を進めています。

◆ 脳卒中の急性期治療では脳血管内治療(カテーテル治療)が急速に発展しています。湘南鎌倉総合病院に2000年に脳卒中診療科を開設し、25年間カテーテル治療を中心にした脳卒中治療を行なってまいりました。

- 脳梗塞超急性期の静注血栓溶解(rt-PA)療法
- 脳梗塞超急性期の血栓回収療法(脳血管内治療:カテーテル治療)
- 動脈瘤破裂による「くも膜下出血」に対するコイル塞栓術(脳血管内治療:カテーテル治療)、従来の脳動脈瘤・開頭クリッピング術(脳神経外科)に加えて急速に発展しています
- 脳卒中予防的脳血管内治療(カテーテル治療)
 - ◆ 頸動脈狭窄症に対するステント留置術
 - ◆ 未破裂脳動脈瘤に対するコイル塞栓術

◆ 脳神経外科で行う開頭手術(開頭血腫除去、脳動脈瘤クリッピング術など)



【3】脳卒中の予防

症状はないが、脳卒中になったらどうしようという「不安や心配」がおりなら、脳卒中診療科にご相談ください。脳卒中にかかりたくない方、再発したくない方は多いですが、どうすれば予防できるのか具体的なことを実行することは簡単ではありません。具体的な予防策の指導を受けられることの方が稀かもしれません。ただし注意点がござります。「不安や心配」というだけでは保険診療で診療することができません。高血圧、高脂血症、糖尿病といった脳卒中の原因疾患で治療中だったり、指摘されたけれど内服はまだしていない、というように、健康診断項目で指摘される疾患をお持ちであれば保険診療が可能となります。

- 当院で可能な上記の画像検査と生理検査
- 身長、体重、BMI、腹囲、血圧、採血、喫煙
- アルコール(エタノール)摂取量(g)
- 糖質・油脂の摂取内容(質)と量

エタノール摂取量や摂取している脂質の質を調査し、脳卒中発症リスクに関係する個々人の問題点を明らかにし、食事も含めた具体的な予防策を提供する、脳卒中予防診療を行います。

◆ 予防治療の方針を立て、説明し、具体策を指導いたします。



脳卒中診療科では現在【1】と【3】の診療を提供可能です。

湘南厚木病院は地域開業医の先生方との連携を積極的に推進し、脳血管障害の診断・治療・予防に貢献する所存です。紹介状をお持ちでない選定療養費として初診時に2,200円(自費負担)が必要になりますので、紹介状をご持参いただくことをお勧め申し上げます。

QRコードより
当院・脳卒中診療科の
ページをご確認
いただけます。

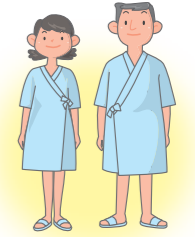


人間ドック コース

健康は維持するものから創造するものへと変わっていきます。健康診断を受けているから大丈夫と安心するのではなく、一歩進んだ健康を得るために、人間ドックの受診をおすすめします。



すべての人々が健康寿命をのばして、健康長寿を実現するために人間ドックがあると考えます。そのため当院の総合人間ドックは、基本コースに加えて、全身のがん検索が可能なPET-CTドック、MRIによる脳ドック、最新のCTや心臓超音波検査等による心肺ドック、大腸内視鏡による大腸ドックなど様々なオプションを用意しております。各コースの詳細については、お気軽に当院の健康増進センターにご相談ください。



基本人間ドック

※ 健保や企業との契約によるドックは項目が異なります。

男性コース: ①～⑰ (所要時間4～5時間) 45,100円
女性コース: ①～⑱ (所要時間4～5時間) 49,500円

①	身体計測	身長、体重、血圧測定、腹囲、標準体重、肥満度、BMI、体脂肪
②	内科診察	聴打診
③	血液型検査	ABO式、Rh(初回のみ)
④	血液算定検査	血色素量、ヘマトクリット、赤血球、白血球、MCV、白血球分画、血小板
⑤	免疫・血清検査	梅毒反応、炎症、リウマチ、腫瘍マーカー(男PSA・女CA125)肝炎ウイルス
⑥	生化学検査	肝機能、腎機能、腎機能、痛風、電解質、糖尿病、脂質
⑦	尿検査	蛋白、糖、ウロビリノーゲン、潜血
⑧	便検査	潜血反応(2回法) ※ 大腸内視鏡検査実施の場合は省略
⑨	眼科検査	視力、眼圧、眼底写真
⑩	耳鼻科検査	聴力検査
⑪	肺機能検査	スパイロメーター検査
⑫	心電図	安静時
⑬	胸部レントゲン検査	直接撮影(2方向)
⑭	食道、胃、十二指腸	胃カメラ/胃透視(選択制)
⑮	甲状腺検査	甲状腺機能
⑯	腹部超音波検査	肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、膀胱など
⑰	喀痰細胞診	呼吸器系がん細胞検査
⑱	婦人科	子宮がん検診…子宮頸部細胞診 乳がん検診…超音波検査 マンモグラフィ

オプションコース

(基本人間ドックコースに追加できます)
※ ⑲～⑳のコースは単独でも申し込み可能です。

		ベーシック	22,000円	脳MRI + 脳MRA ※ 医師診察なし(他のコースとの併用不可)
⑲	脳ドック	スタンダード	30,800円	医師診察 脳MRI + 脳MRA 《現在の脳ドック》
		スペシャル	44,000円	医師診察 脳MRI + 頸部MRA 頸動脈エコー
⑳	認知機能ドック		38,500円	⑲脳ドック・スタンダードに加え、VSRADで脳の萎縮度合いを評価します
㉑	心肺ドック		41,800円	胸部CT検査、心臓超音波検査、心電図検査、NT-proBNP(胸部CT検査は、肺がんの早期発見に役立ちます)(心臓超音波検査は、心臓弁膜症や心筋症の発見に役立ちます)(NT-proBNPは心不全を調べる血液検査です)
㉒	大腸ドック		41,800円	※ 基本人間ドックも受診される場合は、胃カメラと同時にを行います。※ 内視鏡検査は午後から行います。大腸内視鏡検査(大腸がんの早期発見に役立ちます。)
㉓	PET-CTドック		85,800円	※ 大腸ドックと同日受診はできません。PET-CT(全身のがんの検索に適しています)
㉔	骨ドック		22,000円	※ 検査受付時間は午後のみとなります。腰椎・大腿骨骨密度測定/全身筋力測定(DXA法)骨代謝マーカー、胸椎・腰椎レントゲン検査(骨粗しょう症 サルコペニアについて調べます)
㉕	無痛乳がん検診(ドゥイブスサーチ)		19,800円	乳MRI
㉖	アミノインデックス®		14,300円	血液中のアミノ酸を測定し、現在がんであるリスク(可能性)を評価します。胃、肺、大腸、膵臓、前立腺、乳癌、子宮・卵巣のがんであるリスクを評価します。また、心脳疾患・糖尿病のリスクも評価できます。
㉗	ロックスインデックス®		24,200円	LOX-index®は、血液中の変性LDLとsLOX-1を測定し算出する指標で、血管壁の硬化状況・硬化リスクを把握することが可能です。

※ ㉘の検査は単独での申し込みはできません。

㉘	脂肪肝ドック		10,000円	※ 腹部超音波検査を含むコースの方が対象です。腹部超音波検査の際に肝臓の硬さを同時に評価して、肝硬変のリスクを評価します。肝臓の硬さを調べる採血検査も行います。
---	--------	--	---------	--



薬剤部



患者様に寄り添える
薬剤師を目指して

病院に来られる患者様は色々な悩みや不安を抱えています。私たち薬剤師は服薬指導を通して、患者様が抱えている悩みや不安を少しでも取り除けるよう日々取り組んでいます。

中規模病院の薬剤部ですが、外来患者様や入院患者様の調剤や服薬指導、抗がん剤や高カロリー輸液等の無菌調整、放射性医薬品の検定、感染管理、褥瘡管理、NST(栄養サポートチーム)、医療安全管理、医療講演、PBPMなど様々な業務を行っております。

患者様と同じ目線で物事を考え行動し、安心安全で適切な薬物療法を提供できるようスタッフ一丸となり励んでおります。
薬局責任者 高井 宏幸

当院の薬局は入院棟1階、外来棟1階にあり、薬剤師12名(2024年8月現在)が所属しています。



チーム医療

カンファレンス

病棟薬剤師は病棟カンファレンスへ参加しています。患者様の治療方針などについて医師らと協議しながら、一つ一つの症例を共有することで、薬剤師としての臨床経験を増やしています。



感染制御チーム

医師・看護師・薬剤師・検査技師など各々の職能を生かした感染制御チーム(ICT)を結成しています。その中で、薬剤師は感染症サーベイランス、抗菌薬の適正使用推進、教育・啓発活動と職員の衛生管理などに大きく貢献しています。



栄養サポートチーム

医師・看護師・薬剤師・栄養士など各々の職能を生かした栄養サポートチーム(NST)を結成しています。その中で、薬剤師は主に静脈・経腸栄養療法における処方設計支援などの役割を担っています。



褥瘡対策チーム

医師・看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士など各々の職能を生かした褥瘡対策チームを結成しています。その中で、薬剤師は医薬品の在庫・品質管理、薬剤の提案による医薬品の適正使用などに貢献しています。

業務紹介

調剤業務(内服・点滴)

外来処方、入院処方の調剤・監査を行います。処方箋に記載されている用法用量が適切かどうか、相互作用、配合変化などないか、体重、年齢、検査値、カルテ記載の内容などから確認し、必要なら医師に疑義照会をします。



医薬品情報業務

医薬品に関する情報を取り扱う業務です。医薬品を適正かつ安全に使用するためには、投与方法、投与量、副作用、相互作用などの様々な情報を収集し、その情報が適切なものかどうか評価していくことが必要となります。医療機関内で発生した副作用情報の収集も大切な仕事です。



抗がん剤、高カロリー輸液の調製業務

抗がん剤の混注を薬剤部内の安全キャビネットで行っています。新しく抗がん剤をはじめめる患者さんには、医師からはもちろんですが、薬剤師からも薬効、スケジュール、副作用とその対策について説明し、不安なく治療を受けられるよう努めています。高カロリー輸液とは消化管から栄養摂取ができない(食事を摂れない方など)患者さんのための栄養補助製剤です。高カロリー輸液は必要に応じて薬剤部内のクリーンベンチで混注しています。



プロトコルに基づく薬物治療管理(PBPM)による処方代行入力業務

事前に作成したプロトコルに基づき、入院患者さんに対して持参薬の継続処方や定期処方を薬剤師が代行入力を行っています。PBPMを導入することで、薬剤師の専門能力に基づく薬物療法の高度化や安全性の確保、医師の業務負担軽減に貢献しています。



業務の1日の流れ

8:30	朝礼 業務開始	1:00	翌日以降の内服・点滴調剤 病棟業務(入院患者の指導)
9:00	外来調剤、入院注射薬調剤 病棟業務(入院初回、退院患者指導) HCUカンファレンスへの参加 処方監査、薬品請求、持参薬鑑別	14:00	各科カンファレンスへの参加 回診・ラウンドへの参加
10:00	抗がん剤の混注	16:00	TPNの混注 医薬品の発注
12:00	お昼休憩	17:00	退勤

病棟業務

病棟に薬剤師を配置し、入院患者さんへの薬の適正使用に努めています。入院時、退院時の面談、アドヒアランス向上のための服薬指導、持参薬の確認、副作用・相互作用のモニタリング、医師・看護師など他職種との意見交換などを行っています。



薬剤師の声

入職してよかったこと

入院・外来処方の調剤だけでなく、病棟業務やリーダー業務、在庫管理など1年目から多くの仕事に携わることができます。2年目からは後輩の教育や、学生実習のサポートに積極的に取り組んでいます。また褥瘡対策チームや栄養サポートチームなどのチーム医療や各種委員会にも参加しており、薬剤部外との関わりもさらに増えてきました。勉強会や学会・研修会参加などもでき、興味ある分野の知識を広げるための機会もたくさんあります。



薬剤部 榎 美都さん

若手
(入職4年目)

今後の目標

- ◆ 幅広い知識を身に付ける
- ◆ 任される薬剤師になる

就職活動中の皆様へ

当院では急性期への入院時から退院後まで患者さまやそのご家族と関わることができます。病棟業務が始まると他職種との関わりも増え、その繋がりの大切さを実感することもできます。「病院で働く」と聞くとものすごく大変なイメージがあると思いますが、その大変さを遥かに上回るやりがいがあるのです。あなたのやりがいは何でしょう。私たちと一緒に湘南厚木病院で見つけてみませんか？

沢山のことを学べる職場です！

私は新卒で当院に入職しました。初めは慣れないことが多く、業務をこなすことに一杯でした。5年目になると業務にも慣れて、外来、中央業務、病棟等一通りの業務を行えるようになりました。2年目でICTのメンバーになって、コロナ対応で大変でしたが、様々なことを学びました。他部署との関わりが強くなり、色んな人と分け隔たりにくく話せるようになりました。感染に関しては、コロナ対応で追われていたため、今後は認定薬剤師取得を目指して、コロナ以外の感染についても学んでいきたいと考えています。うちの部署は、他部署との関わりが他の病院に比べて多いと思います。また、外来業務から病棟業務まで固定ではなく、色々な業務を行うことができます。大変なことも多いですが、やりがいを感じます。



薬剤部 梶木 優希さん

先輩
(入職7年目)

今後の目標

- ◆ 認定薬剤師を取得する
- ◆ 専門的な知識をつける

就職活動中の皆様へ

国家試験の勉強も就職活動も早め早めの準備が大切です。就職活動の準備は相談会に参加することや直接見学に行くことから始めてみましょう！自分の可能性を狭めずに様々な選択肢をもってください。将来像がまだ漠然としていても、就職活動をしていくうちに少しずつ見えてくることもあると思います。病院薬剤師は忙しく大変なこともあります。やりがいのある仕事です。いつでも見学をお待ちしています！！

認定学会・団体	資格名称	人数
日本病院薬剤師会	日病薬病院薬学認定薬剤師	1名
日本薬剤師研修センター	認定実務実習指導薬剤師	2名
日本臨床栄養代謝学会	臨床栄養代謝専門療法士 (肝疾患専門療法士)	1名
	NST専門療法士	1名
日本アンチ・ドーピング機構	スポーツファーマシスト	1名

2022年11月現在

在籍者出身大学

・東京薬科大学	・帝京大学	・昭和薬科大学
・北海道科学大学	・横浜薬科大学	
・金城学院大学	・東邦大学	

実習生受入実績

・東京理科大学	・明治薬科大学	・帝京大学
・武蔵野大学	・横浜薬科大学	・帝京平成大学
・日本薬科		

教育・研修

湘南厚木病院は全国に74病院を展開する徳洲会グループの病院です。徳洲会グループ薬剤部は、東京本部を中心に北海道、東北、関東、関西、九州、奄美、沖縄の各ブロックに分かれて会議・教育・研修・求人採用などの活動を行っています。

薬剤部会を円滑に運営したり、情報交換に役立てたりするため、各種委員会や研究会が組織されています。北海道から沖縄まで、全国の薬剤師がこれらの委員会・研究会の活動に積極的に携わり、気軽に交流する機会を確保しているのが大きな特徴です。



新人研修

関東ブロックでは、22施設の新人を一堂に会し毎年2回(6月・翌1月)新人研修会を実施しております。1回目で、他病院薬剤師との交流を深め横の繋がりを構築し、2回目では、お互いの成長を確認し合い自己研鑽へ繋げております。

交換研修

交換研修は自分が働いている施設以外の病院へ赴き、そこで通常業務を行い研修する制度です。対象は入職2年目以降の薬剤師で、1施設に3～7日、1～2ヶ所派遣します。自病院以外で同じ業務を体験することで、自病院を客観的に見つめることができます。

中堅研修

新人薬剤師研修会や交換研修が1年目から3年目対象であるのに対して、中堅薬剤師研修会では5年目以降の薬剤師が対象です。薬局をけん引していける人材を育成することを目的とし、各病院で選出された研修者は1年を通して3回の研修会に参加します。

専門認定研修

徳洲会には、がんや感染制御を始めとした様々な領域で活躍する専門・認定薬剤師が数多く在籍しています。専門認定研修では、専門薬剤師として活躍している先輩達から認定取得に向けてのノウハウや資格を活かしてどのような業務にあたっていいのか生の声を聞くことができます。

リスクマネジメント

徳洲会グループでは、患者様の生命を守るべく、医療安全業務に特に力を注いでいます。薬剤部会においては、4ヶ月に1回のペースで地区ごとに集合し、会議を行うなどの活動を行っています。



研修の様子



Let's Cooking



湘南厚木病院「栄養士・調理師」監修レシピ

材料(1人分)

- 【A】**
- 絹豆腐……………150g
 - えのき……………30g
 - しめじ……………30g
 - 小松菜……………20g
- 【お好みで】**
- 卵……………1個
 - スライス干し椎茸…2g
 - 水……………300ml
 - 塩……………ひとつまみ
 - 醤油……………小さじ2
 - 片栗粉……………小さじ1
 - 酢……………小さじ2
 - ごま油……………小さじ1
- 【お好みで】**
- 胡椒……………適量
 - ラー油……………適量

- 1 干し椎茸は水300mlで戻しておく
- 2 Aは一口大に切っておく
- 3 ①を鍋に移して、中火にかける
- 4 鍋に豆腐をほぐしながら入れ、Aと塩、醤油を入れ一煮立ちさせる
- 5 一度火を止め、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を加える
- 6 再度火にかけ、煮立ったところで溶いた卵を加える
- 7 火を止め、酢と胡麻油も加えてから器に盛り付ける
- 8 お好みで胡椒とラー油を振りかけて完成



栄養室より

コツコツ強い骨へ! 健やかな骨作り習慣

骨密度低下を予防するためには、骨の形成に役立つ栄養素を日頃の食事から積極的に摂りましょう。カルシウムはビタミンDと同時に摂ることで腸管でのカルシウム吸収率が上昇します。青菜やきのこは火が入るとかさが減るので、汁物にすることで沢山摂取することができます。

- カルシウム:骨の形成を助ける
→乳製品、小魚、大豆製品、青菜など
- ビタミンD:カルシウムの吸収を助ける
→魚介類、きのこ類、卵など
- ビタミンK:骨の形成を促進する
→青菜、納豆、ブロッコリーなど

たんぱく質の摂取量が少ないと骨密度低下が助長されるので、酸辣湯の具に肉類や魚を加えるアレンジもおすすめです!

酸辣湯には欠かせないお酢には、疲労回復を助けるクエン酸が多く含まれ、胃酸の分泌を促し、消化を助けることで食欲増進効果が期待できます。

暑い夏を乗り切って消耗した身体には、沢山の栄養を補給しましょう。

ここがポイント!

栄養士 藤井 彩子

