



Tea Time

特集

徹底した 感染症対策で 患者さんと病院を 守ります

日赤医療センターの基本理念
赤十字精神『人道・博愛』の実践

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として
治療のみならず
健康づくりから
より健やかな生涯生活の維持まで
トータルでの支援サービスを提供します



Series

専門看護師・認定看護師の知恵袋

ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM

はい、こちら管理栄養士、
栄養相談室です

なんでも大辞典

徹底した 感染症対策で 患者さんと 病院を 守ります



感染症といえば、

古いところでは結核、淋病、梅毒、

そしてエイズがよく知られています。

それに加えて、グローバル化が進む昨今、

デング熱やジカ熱といった

海外から入ってくる感染症も懸念され、

世界的規模で広がるパンデミック(感染爆発)が

いつ起きてもおかしくないとされています。

そこで今回は、国内の感染症の傾向や、

当センターの感染症診療・予防について紹介します。

診療・予防の両面から
感染症を減らす取り組みについて、
日赤医療センターの
安藤医師に聞きました。

Interview

感染症科部長職務代理
感染症科副部長
安藤 常浩
あんどう・つねひろ



他の医療機関と 連携した感染症診療

ひとくちに感染症といっても、結核や肺炎といった呼吸器感染症、エイズに代表される性感染症、デング熱のような輸入感染症など多岐にわたるため、全てを専門的に診られる病院は決して多くありません。当センターでは、2008年に感染症科を標榜して以来、総合病院としてあらゆる感染症に対応できる体制を整

え、近隣の病院からも患者さんを受け入れています。また、エイズ拠点病院、結核入院診療施設にも認定されており、各医療機関と連携しながら、診療に当たっています。

感染症に対処するには、院内の他の診療科との連携が欠かせません。

例えば、感染症の初期症状には咳や痰、発熱といったものが多いため、連日の外来診療は呼吸器内科とともに進んでいます。また、病気や手術、抗がん剤治療などで免疫力が落ちると、感染症に罹患しやすくなるため、そうした患者さんについては、担当医や看護師、薬剤師らとのチーム医療を実践。診療方針についてのディスカッションを重ね、予防法や罹患

してしまつた際の診療方法を確認し、またアドバイスし合うなどして、治療に臨んでいます。

院内感染を未然に防ぐ「感染管理室」の役割

当センターは総合病院ですので、感染症だけでなく、その他の病気を患う多くの患者さんやその関係者の方々が入院、来院されています。そこで重要になるのが院内感染の予防です。これは基本的な管理でかなり抑えられますので、感染管理室を設け、病院スタッフには正しい手洗いの仕方やマスクの付け方、消毒の仕方などを徹底的に指導し、患者さんにもご説明しています。

中高年女性に増えている「非結核性抗酸菌症」とは？

このところ40～60代の女性を中心に増加している「非結核性抗酸菌症 (NTM症)」。これは結核と同じく、抗酸菌というグループの菌によって引き起こされる肺の感染症で、咳や痰、倦怠感といった症状も似ています。ただし、人から人への感染はなく、通常、数力月から数年単位で進行するといった違いがあります。また、原因菌は土壌や水場に多いことが分かっていますが、はっきりとした感染経路は判明しておらず、確実な治療法も確立されていないのが実情です。

とはいえ、すぐに生命を脅かす病というわけではなく、薬を飲んでいけば日常生活に支障を来さないこともありますし、程度によっては治療も服薬もせず、経過観察のみ行う場合も少なくありません。解明されていないことが多く、恐ろしい病気のように思ってしまうかもしれませんが、異変を見過ごさずに適切な対処をすれば、上手に付き合っていける病気ともいえるのです。

感染管理室は、感染症科の医師2名、感染管理認定看護師2名、薬剤師3名と臨床検査技師、事務1名ずつの計9名で構成。院内のどこに、どんな感染症の患者さんがいるのかを常に把握し、感染を広げないために、迅速に対応できる体制を敷いています。加えて、毎週の院内ラウンドで実際の医療現場を見て回り、治療法や道具の使用・管理方法に問題がないかチェックし、改善が必要な場合は、その指導も行っています。

薬の効かない「耐性菌」

感染管理室の大きな役割の一つに、耐性菌を生み出さないことがあります。耐性菌とは、抗菌薬（いわゆる抗生物質）の効かなくなった菌のことです。抗菌薬は治療薬の中でもよく知られており、「抗生物質を出してほしい」と要望する患者さんも少なくありません。しかし、抗菌薬を使い続けていると、菌が突然変異し、薬が効かなくなってしまうことがあります。

日本国内にある耐性菌の種類はまだまだ少ないですが、諸外国では多くの抗菌薬に耐性を持つ多剤耐性菌や高度耐性菌が増え続け、それによる死者も出ています。2016年に日

本政府は、2020年までに抗菌薬の使用量を従来の3分の2に減らす方針を発表、伊勢志摩サミットで各国に呼びかけるなど、危機感を持って臨んでいます。

感染管理室では、患者さんへの抗菌薬の処方適切かどうか監督することで、院内で新たな耐性菌が発生するリスクの除去に努めています。

過度に恐れず、適切な対応を

感染症というと、体に負担のかかる治療や、死の危険を伴う病といったイメージを抱くかもしれませんが、決してそんなことはありません。例えば、かつて不治の病といわれた結核は、今では6カ月ほどで治療を終えることができますし、エイズは1日1錠でその発症を抑えられる、副作用の少ない薬が開発されています。大切なのは、感染症についての正しい知識を持って、正しく対処することです。咳が2週間以上続く、薬を飲んでも熱が下がらないなど、感染症が疑われる症状があれば、すぐに専門医に相談してください。仮に感染症だったとしても、早い段階での治療は効果的ですし、それによって感染拡大を防ぐことにもつながるのです。



質の高い医療を 常に提供できるよう、 感染対策の質向上に向けて 取り組んでいます

感染管理室は、院内感染により患者さんおよび職員が受ける不利益を最小限のものとするため、実践的な活動部隊として、ICT（Infection Control Team：感染対策チーム）を設けています。

ICTは、感染症科医師・感染管理認定看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務担当者の計9名により構成され、患者さんに質の高い医療を提供できるよう、感染症に関する対策の提案・実行・評価を行っています。



院内ラウンド

週に一度、電子カルテで抗菌薬（抗生物質）の使用状況および患者さんの状態を確認し、感染対策や抗菌薬の適正使用に関するラウンド（巡視）を行います。このほか、チェックリストをもとに病棟での物品の管理・使用状況の点検や、清掃業者による清掃が契約どおりに行われているかなどについてチェックを行います。



サーベイランス

感染症の発生動向や、院内での耐性菌の検出状況などに関する情報収集および観察を行います。



「人工呼吸器関連肺炎サーベイランス」を集中ケア認定看護師とともに実施



教育活動、 感染防止技術の普及

医療事故の防止と感染対策の徹底に向け、全職員を対象とした研修会を年に2回開催しています。この研修会は、医療法で実施が義務付けられているほか、施設基準の届け出に際しても必須項目となっています。このほか、各職を対象とした勉強会を適宜開催しています。



2015年の医療安全推進・院内感染対策連絡会の様子。感染管理認定看護師の指示の下、正しいアルコール擦式消毒の手順を確認



集団発生 (アウトブレイク) への対応

患者さん・職員の別を問わず、同部署で同時期に同じ型の感染症が複数発生した場合の介入・治療・対策等を行います。



滅菌・消毒、 施設・設備、 清掃などへの関与

日頃、当たり前のように使われている多くの医療機器や材料には、洗浄・消毒・滅菌の技術と安全に関わる多くの知恵が凝集されています。施設・設備・清掃も含めて、医療を根底から支えている分野なのです。



コンサルテーション

血液培養や髄液培養の陽性時、耐性菌や抗酸菌、ノロウイルスやインフルエンザの検出時の治療や対策に関する相談、また抗菌薬の適正使用に関する相談などに対応しています。さらに実際の医療現場に向いて、患者さんの状態を確認するとともに抗菌薬の使い方などを考えていきます。



ノロウイルスが大流行!!



「例年の2～3倍の患者数」「全国で猛威」「警報レベル」といったニュースを見た方もいるでしょう。毎年冬場に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスの中でも特に感染力が強いノロウイルス。

この冬、10年ぶりの大流行となっています。

ノロウイルスと聞くと、嘔吐や下痢で（上からも下からも……）つらいもの、というイメージを持つ方が多いと思います。できることならかかりたくないですよね？

では、どうすれば感染せずに済むのか。

かかってしまった場合、どうしたらよいのかななどをご紹介します。

もしもかかってしまったら？

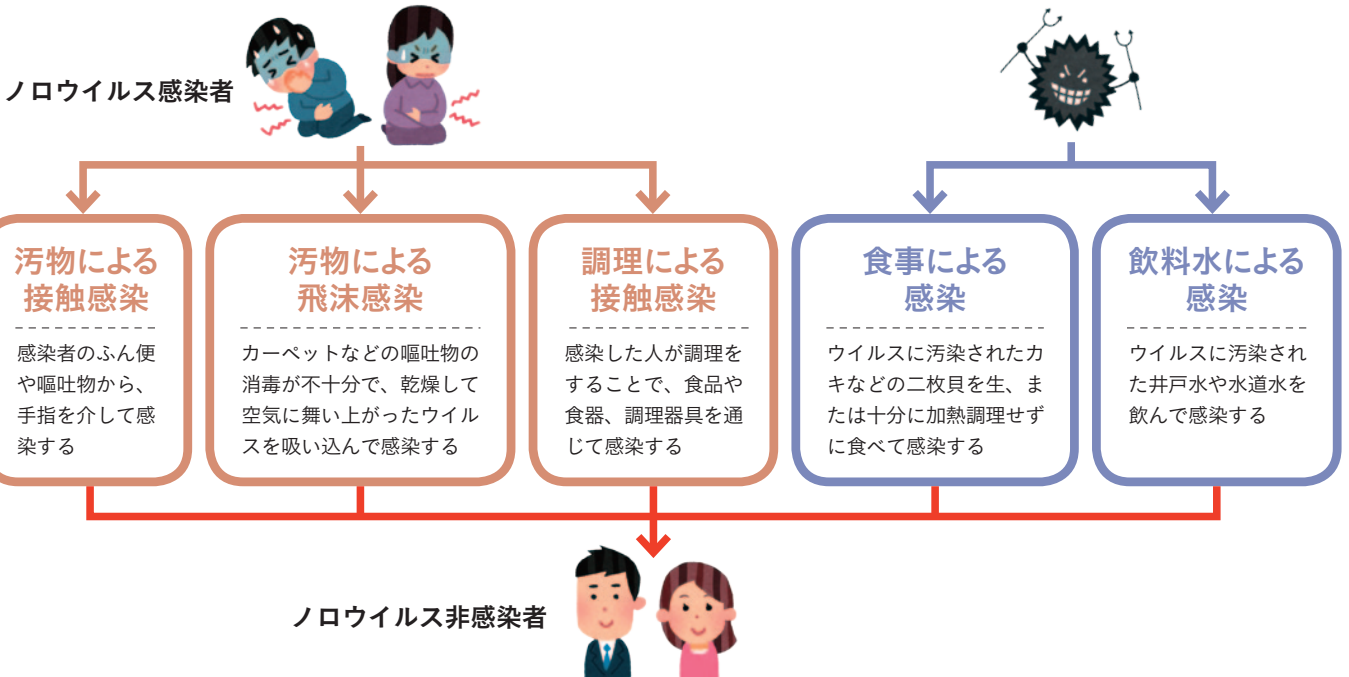
法律による出勤停止期間などは定められていません（企業や学校によっては出勤／出席停止期間が定められている）が、感染力が高いことから、集団感染を防ぐためにも自分だけの問題ではないという意識を持ち、感染後5日～1週間程度は自宅ですぐに安静にすることが望まれます。そして、二次感染をしないよう嘔吐物やふん便の処理を正しく行うことも大切です。

処理の際は部屋を十分換気、使い捨ての手袋やマスクを着用、次亜塩素酸ナトリウムやアルコールで消毒、汚物はビニール袋に密閉して廃棄するようにしましょう。また、乾燥すると容易に空気中に漂い、口に入って感染することがあるので、乾燥しないうちに処理することも大事なポイントです。

ノロウイルスにかかると？

治療薬や予防ワクチンはなく、感染すると吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。発熱はしても38℃程度までのことが多く、それほど高熱にはなりません。通常これらの症状が1～2日続き、自然に回復します。体力のある大人では、風邪のような症状のみで治まることもありますが、嘔吐や下痢による脱水症状等で入院が必要になったり、子供やお年寄りには吐いた物を喉に詰まらせたり、肺に入って肺炎を起こして死亡する可能性もあるので、注意が必要です。

●ノロウイルスの感染経路





1 手洗い・消毒

付着しているウイルスを減らす最も簡単で有効な方法です。これにより口から入ってしまうウイルスを減らすことができます。指先・指の間・爪の間・親指の周りなど、洗い残しが多い部分に注意して洗うこともポイントとなります。消毒剤は手指に使うことのできるものを選んでください。



2 食品はしっかり加熱

ウイルスは熱に弱く、加熱により失活します。特に二枚貝（カキなど）は、中心部まで十分加熱してから食べるようにし、抵抗力の弱いとされる子供やお年寄りには避けるのが無難です。



3 調理器具などの消毒

次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒をするか、85℃以上で1分以上の熱湯消毒をします。アルコールによる二度拭きも有効です。

※次亜塩素酸ナトリウムには金属をサビさせる性質があるので要注意。

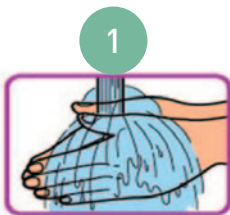


4 頻繁に触れるものを清潔に

ドアノブや手すりなど共有箇所のウイルス除去も大切。プラスチックや金属への影響が少ない、アルコールでの消毒がお勧めです。

正しい手洗いで感染症対策

感染症予防の基本で、最も有効な方法でもある「手洗い」。この機会に、正しい手洗いの方法を身に付けましょう。
※④⑥⑦は特に意識して行うようにしてください。



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量、手のひらに取り出す



3 手のひらと手のひらをすり合わせ、よく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手のひらでもみ洗う（両手）



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



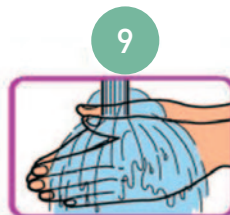
6 親指をもう片方の手で包み、もみ洗う（両手）



7 指先をもう片方の手のひらでもみ洗う（両手）



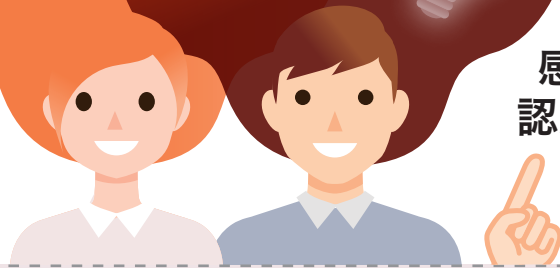
8 両手首まで丁寧にのみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルで水気をよく拭き取る



当センターには、日本看護協会が認定している
専門看護師9名、認定看護師23名が勤務し
(2017年1月現在)、
それぞれの分野に特化した看護ケアを
患者さんに提供しています。
本連載では、私たち「専門看護師」「認定看護師」を
皆さんによりいっそう知っていただくため、
耳寄りな情報をリレー形式でお伝えします。

インフルエンザ 流行シーズン到来です！

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。「一般のかぜ症候群」とは異なり感染性が高く、症状はより重篤で、合併症や二次感染による肺炎などで命に関わる状態になってしまうこともあります。

感染は、発症した人のくしゃみやによる飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことで起こります(飛沫感染)。その1〜2日後に38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などが全身に突然表れ、発病に至ります。お子さんではごくまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うことがあります。通常は1週間程度で軽快します。

最近では、診断キット(鼻の奥を綿棒で擦って調べる)を用いて素早く診断し、抗インフルエンザ薬の服用により重症化を防ぐことが医療施設で行われています。

マスクによる予防効果

以下の3点が挙げられます。

- ① 飛沫感染予防
- ② 咳エチケット(咳をするときのマナーであり、マスクを着用する、マスクのない場合はティッシュなどで押さえる、使用

- ③ 保湿効果
- ※効果を最大限に発揮するには、正しく着用を行うことが大切です。

予防接種とワクチンの効果

我が国のインフルエンザ予防接種のワクチンは、WHO(世界保健機関)が毎年発表する推奨インフルエンザウイルスを基に、国内の流行分析、世界の最新情報などを踏まえ、国立感染症研究所やインフルエンザ研究の専門家などによって、その年ごとに決定されています。

これまでのインフルエンザワクチンは、A型2種類、B型1種類の計3種類でしたが、昨年度からA型2種類、B型2種類の4種類が推奨されるようになり、今年度のインフルエンザワクチンも4種類から作られています。種類が増えたことで、昨年からワクチン料金の多くが値上がりしました。

予防接種をしてもインフルエンザに？

予防接種で感染や発症を完全には防げられません。しかし、重症化や合併症の予防には極めて有効であり、特に高齢者に関しては接種をした場合、死亡の危険は5分の1、入院の

リスクは3分の1から2分の1程度に減少できるとの報告があります。

ワクチンの持続期間は接種後2週間から6カ月とされ、13歳未満の子供は原則2回の接種が推奨されています。子供は1度の接種では十分な免疫力がつかず、1カ月ほどで消失してしまいます。そのため、1カ月たった時点で2回目のワクチン接種を行うことで、免疫増幅効果により1回目以上に高い免疫力が付き、予防の持続期間も長くなることを狙っています(ブースター効果)。これが13歳以上になると、既にインフルエンザになったことのあるさまざまなウイルスと接触してきたことで、抗体がつくりやすい環境にあることから、1回の接種でよいとされています。

一般的に、日本では12月頃からインフルエンザの流行が始まることを考えると、遅くとも年内には予防接種を済ませておきましょう。

(大久保佳代/感染管理室)

■専門看護師 (C.N.S.: Certified Nursing Specialist)

各専門分野において、把握・判断し、実践・相談・調整・倫理調整・教育・研究の6側面から看護の質向上に努めます。

■認定看護師 (C.N.: Certified Nurse)

各認定分野の専門性を発揮しながら、実践・始動・相談の3つの側面から看護の質向上に努めます。



退院後も母乳育児を継続できるよう支援しています

GCUの母乳育児支援について紹介します。



GCU副看護師長
太田 歩美
おおた・あゆみ

赤ちゃんの状態が安定し、お口からおっぱいを飲めるようになってきたら授乳練習を始めます。長い間、コツコツと搾乳を頑張ってきたお母さんにとって、念願の授



新たな育児生活への 第一歩

乳です。最初から元氣いっぱいにお母さんのおっぱいを含んでくれる赤ちゃんもいれば、お母さんのおっぱいとにらめっこした後、安心して眠ってしまいう赤ちゃんもいます。おっぱいを飲んでほしいお母さんにとって

は少しがっかりかもしれませんが、赤ちゃんにとっては、至福の時です。退院までの間、お母さんの体調に合わせて、繰り返し授乳練習をすることができます。また、赤ちゃんやお母さん一人ひとりのペースに合った授乳ができるように、いろいろな提案をし、退院後のお家の様子をお伺いしながら、新たな育児生活についてのアドバイスもしています。



安心して退院 できるように

赤ちゃんの生活リズムを、一日



退院後まで しっかりサポート

を通して知りたいお母さんやお父さんは、病棟内の退院準備室で一日予行演習と一緒に過ごし、お家での生活を体験することもできます。そうすることで、どんな時にどんなサポートが必要なのか、お家で工夫できることはどんなことなのかなどをイメージすることができます。

退院後も各種サポートを提案しています。お住まいの地域の保健師訪問もありますが、ご希望の方

には当センターのGCU助産師が訪問し、赤ちゃんの健康診査・体重測定・授乳の様子・お母さんの体のことやおっぱいのこと・生活のアドバイスなど、さまざまなご相談をお受けしています。実際に赤ちゃんと生活してみると、改めて困ったことや不安なことが見つかることもあります。そんな時に、顔見知りの助産師の訪問で、相談しやすく安心できると喜んでいただいています。

私たちは、お母さんやお父さんが赤ちゃんと一緒に楽しく生活できるように、サポートしてまいります。



退院準備室では、家での生活を予行演習できます



助産師が家庭を訪問、ご相談に応じます

今回のそうだん

アルコールの摂取量を減らすように言われました。何が問題で、どうすればよいのでしょうか？



はい、こちら管理栄養士、栄養相談室です



食事や健康にまつわる悩み・相談に管理栄養士がお答えします。今回は「アルコール」についてです。

「お酒」はアルコール分を1%以上含む飲料を指します。普段どれくらいのアルコールを飲んでいのか、純アルコール量の換算式(表1)で確認してみましょう。厚生労働省は約20g程度(表2)を「節度ある適度な飲酒」としています。また、女性や65歳以上の高齢者、飲酒後に顔が赤くなる人はこれより少なくすべきとしています。

表1 ● 純アルコール量の換算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数} \div 100 \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

例) ビール500 (ml) × 5 ÷ 100 × 0.8 = 20 (g)

表2 ● 純アルコール約20gを含むお酒の量とアルコール度数

ビール	日本酒	ワイン	焼酎	チューハイ
5%	15%	12%	35%	7%
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	グラス2杯 (200ml)	1/2合弱 (70ml)	1缶 (350ml)

Answer

アルコール摂取量を把握し、自分に合った方法で減らしていきましょう。食事を中心に、生活習慣の見直しを行いましょう。

お酒を減らすための工夫

- ① 飲む量・頻度を決める
 - ・表1を参考に飲酒量を決め、飲みたい気持ちに区切りをつけます。
 - ・休肝日を週に2日連続で設けると肝臓が休まります。
- ② 食事をしながら飲む
 - ・飲むスピードが速いと、酔いを感じる前に飲み過ぎてしまいます。
 - ・食事をする事でアルコールの吸収が穏やかになります。
- ③ 味わって飲む
 - ・ビールの爽快な苦み、ワインの甘味や酸味、ウイスキーのまろやか

さなど、お酒の質を味わうことで、たくさん飲まなくても満足感が得られます。

- ④ お酒を減らすメリットを考える
 - (例) おつまみの量が減り、ダイエットができる。
 - ・肝臓が休まる。
 - ・病気のリスクが下がる。
 - ・質の良い睡眠が得られる。
 - ・出費が抑えられる。

⑤ 減酒宣言をする

・協力者がいることが励みになります。

・強く勧められることがなくなるかもしれません。

⑥ ノンアルコール飲料を利用する

・嗜好に合うものがあれば、お酒を飲まなくても満足感が得られます。

・かえってお酒を飲みたくなる場合は向いていません。

Memo

ご自身に合った方法を見つけ、健康のための新習慣への第一歩を踏み出しましょう。生活習慣病等で当センターを受診されている方は、栄養指導を受けることができます。まずは主治医の先生にご相談ください。

なんでも

大辞典

病床管理課

知っておきたい日赤医療センターのあれこれ。
 今回は入院時に使用する病室について。
 お部屋のタイプ・設備など、
 入院時の参考になさってください。

に

入院病室

〔にゅういんびょうしつ〕

今回は病室をご案内します。当センターの病室は4人部屋が標準で、室内には床頭台、ロッカー、カード式テレビ、カード式小型冷蔵庫が備わっています。個室の場合、アメニティグッズが用意され、テレビ・冷蔵庫は無料です。多くはユニットシャワーが付いていますが、バス付きの個室もあります。

病棟・病室ごとの入院費用については、当センターのホームページなどでご確認ください。



一般病棟

6～11階が一般病棟です。安心と温かみのある療養空間を追求し作られています。



落ち着いた雰囲気の個室

1床あたり約8.4㎡を確保した4人部屋



広くて使いやすい洗面設備
 (写真は4人部屋用)



全病床に液晶テレビと小型冷蔵庫を完備

室料差額の料金計算ワンポイント

- ホテル等とは異なり、午前0時を起点とした利用日数で計算します。
- 健康保険の対象とはならず、全額自己負担です。

エグゼクティブフロア

最上階の12階に位置する病棟。プライバシーが確保された、快適でゆとりある個室をご用意しています。また1階のコーヒー店、コンビニエンスストアに電話でデリバリー注文が可能です。



広さは19.95㎡～50.65㎡まで4タイプあります





ここからのおと



健康管理センター
健康運動指導士
渡邊 久美
わたなべ・くみ

このコラムは、「こころ」と「からだ」の健康を保つために、皆さんにお勧めしたいことを記した「ノート」です。

心

食事のタイミング

忘年会や新年会、食べる機会が多くなるシーズンになりました。食事は量だけでなく、いつ食べるかも重要です。体内時計を調整するBMAL1というタンパク質は、体脂肪の蓄積を促し、分解を抑制する働きがあります。また、1日の間でその量に変動があり、BMAL1が多い時間帯に食事を取ると、脂肪をため込みやすくなるといわれています。

BMAL1は夜10時以降に急増し、夜中の2時頃ピークを迎えます。最も少ないのは、昼の2時頃です。ダイエットに取り組む場合、遅い時間の食事は禁物ですね。

身体

股関節の筋肉トレーニング

- ①背筋を伸ばして座る
(可能なら寄りかからない)
- ②下腹部に力を入れておく
- ③片足を椅子から軽く浮かせ、膝を伸ばす。足先に筆を持ったつもりで、足の付け根から文字を書く(少しずつ文字を大きくしていく)

*つらいときは膝を曲げましょう。

脳

とんち文字—なんて読む?—

例)

岩 岩	岩が4つでイワシ
岩 岩	

浜	娘
と	冬 春 中 夏

左上：横浜、右上：箱入り娘、
 左下：とんかい、右下：商中*
 *「春夏冬」=秋がない

いつも貴重なご意見をありがとうございます

当センターには、患者さんやご家族の皆さんから日々、多くのご意見・ご質問が寄せられています。特に多く頂くご意見については、ホワイトボードを設置してお答えしています。少々奥まったところにありますが、皆さん、ぜひ一度ご覧ください!!



ホワイトボードは、1階放射線科奥のスペースにあります

こんなご質問をいただきました



呼び出し機はお手入れしているのですか?

お返事

回収するたびに低水準消毒剤の入った洗浄剤で拭いています。

袋も同様に行っていますが、紙くずや髪の毛、使用済みのアルコール綿が入っていることもあります。手入れに時間がかかり、故障の原因にもなりますので、袋に何でも入れないよう皆さんのご協力をお願いいたします。

診療のご案内

受付時間

- 初診の方：午前8時30分～午後3時
- 再診の方：午前7時50分～午後3時

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1か月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

外来休診日

- 土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日
- 5月1日(日本赤十字社創立記念日)

お問い合わせ

☎ 03-3400-1311

ホームページ
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>
 赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

●外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー(PDF版)もご覧いただけます。



←モバイルサイトはこちらから。
(docomo/au/SoftBank対応)