

広
報

天使びょういん



T E N S H I - H O S P I T A L



タイトル:「うちのねこ」 撮影:天使病院のある職員



INDEX

- p2-3 Scope「患者支援室」
- p4 Inside hospital「血液内科」
- p5 特集「地域のきずな」
- p6 「天使病院臨床研修プログラムについて」
- p7 健康レシピ「がん予防のレシピ」
- p8 お知らせ

患者支援室 ～Patients Support Office～

患者支援室は、患者さんやご家族が住み慣れた地域で安心して療養生活を送ることができるよう支援するために2017年4月に新設されました。入院前からその方の退院後の生活を見据えて患者さんやご家族が抱える不安や心配事の解決に努め、院内だけでなく地域の関係多職種と連携し、切れ目のない支援を行っています。今回は、患者支援室の看護師に実際の業務内容や思い、やりがいなどを聞いてみました。

Si:患者支援室をご紹介します。

S:患者支援室は、「入退院支援」「在宅療養支援」「がん相談」の機能を持つ部署として立ち上がりました。現在は主に「入退院支援」の活動をしてながら、「在宅療養支援」「がん相談」にも対応していけるよう準備を整えています。部署には退院支援看護師、入院支援看護師がおり、6名体制で業務を行っています。患者さんやご家族が住み慣れた地域で、医療を受けながら安心して自分らしい生活を送ることができるよう、入院前から退院後まで継続してサポートします。入院・治療・経済的なこと・退院後の生活などの心配や不安を、入院前から多職種で連携し、患者さん・ご家族に寄り添って支援していきます。

On:入院支援とは？

O:入院支援では、主に入院される成人の患者さんやご家族の面談を通して、安心して円滑な入院生活を送ることができるよう支援しています。『入院』することで、病気や治療のこと

だけでなく、様々な不安や心配事、疑問等を感じると思います。それらを少しでも軽減し、安心して入院生活を送っていただけるよう関わっています。相談内容に応じて、薬のことは薬剤師、社会制度や経済的なことは医療ソーシャルワーカーなどの専門のスタッフと連携して早くから対応できるようにしています。「入院支援」と言いますが、そこで終わるわけではありません。私たちの仕事は、安心して入院生活を送っていただくため、それと同時に安心して退院し、療養生活をむかえていただく準備のための“最初の一歩”を支援することです。

On:では、退院支援とは？

H:入院をきっかけに退院後の生活に変化が生じる場合、患者さんやご家族だけでは対応に困ることもたくさんあります。それらの問題を一緒に考え、解決するために関わらせていただき、安心して療養生活をおくることができるよう支援します。転院・施設入所などの調整や、地域での生活へスムーズにつなぐためにケアマネジャーや訪問医・訪問看護・ヘルパーとの連携や福祉用具の調整、介護保険制度の活用の相談なども行います。実際に多くの患者さんは「できれば自分のお家に帰りたい」と希望されます。患者さんの希望に添えるよう、あらゆる社会資源や多職種をつなぎ調整していきますが、時には困難な場合もあります。病気と向き合った時から、自分の体に起きていることを知り、受け止めながらどんな暮らし、療養を続けるかを考え、決める過程を支えて地域で生活が続けられるよう支援しています。



インタビュー
Si：塩見(看護師)



インタビュー
On：小野(放射線技師)



S：沢井
(患者支援室室長・看護師)



O：大竹
(退院支援看護師)



H：稗田
(退院支援看護師)



S:退院支援では、「高齢で二人暮らし」「介護者が病気」「家族と一緒に暮らしているが日中は一人」「一人暮らし」「介護保険制度などを利用していない」などの理由で困っている方が多いのが現状です。私たちは「その方が自分らしい生活を送るため」にできることは何かを考え、その思いを叶えていくことがこの仕事の重要な点だと考えています。

Si:印象に残っていることがあれば教えてください。

H:介護を受けている患者さん本人の様々な思いはもちろん、介護をしているご家族の負担もまたとても大きいことを日々実感します。私たちの何気ない「頑張っているじゃないですか」「あの件は大丈夫だった？」という一言に涙されているご家族も少なくありません。退院支援を担当し始めた当初、こういう現実を目の当たりにして「介護されている側」と同時に「介護している側」へも同じくらい配慮が必要だと改めて感じました。私にとってはとても印象深かったです。

O:「最期に目を閉じる瞬間を自宅で」とのご希望があった場合、通常、自宅へ帰っていただく

までに長い時間をかけて準備をします。しかしその方は、事情があって準備に長く時間をかけられない状況でした。その時、当院スタッフはもちろん、地域の方々のたくさんのご協力のおかげでわずか1日半で準備を整え、ご自宅へ帰っていただけました。この時のことは非常に印象に残っていますね。

Si:今後の患者支援室の展望を教えてください。

S:これからは、がんの治療やケアの相談、在宅療養(自宅で病気と上手に付き合いながら生活していくため)に関する支援などへも活動を広げて行きたいと考えています。また、成人だけではなく子どもへも対応できるようにしていきたいですし、入院患者さん以外への対応ももっと充実させたいです。天使病院の患者支援室は、相談しやすく、みんな優しい看護師ばかりです。患者さんが必要としていることをどうすれば実現できるかを一緒に考えて、院内外の専門職と積極的に連携し、協力し合ってみなさんの生活を支援したいと思っています。ひと言で言えば“生活の支援”が私たちの役割です。医療ソーシャルワーカーと重なる業務も多いので、私たちは看護師という専門性と視点を活かし、協力し合って、より良い生活に向けてお手伝いしていきたいです。

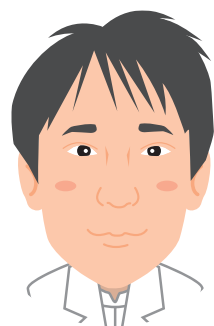


血液内科

血液内科は「〇〇内科」と付く科の中では聞きなじみの少ない科かと思います。血管内の血球(赤血球、白血球、血小板)の病気と、血球の工場である骨髄、リンパ管の関所のようなリンパ節などに関わる疾患を診療しています。具体的には、造血器悪性腫瘍(急性白血病、慢性白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群、骨髄増殖性疾患など)をはじめとして、各種の貧血(再生不良性貧血、溶血性貧血、悪性貧血など)、特発性血小板減少性紫斑病や血友病といった出血性疾患などです。

当科の治療で多いのは造血器悪性腫瘍に対する化学療法で、その他に自己免疫の関係する疾患(特発性血小板減少性紫斑病、再生不良性貧血)に対する免疫抑制療法などを行っています。大学病院などの大病院と比較するとスタッフ数も患者数も少ないですが、その分病状の変化に対して迅速で細やかな対応が可能です。また、病棟には無菌治療室を5室備え、外来化学療法室も整備されているなど、大病院とも遜色ない環境で充実した治療を行うことができます。

ナビゲーター



血液内科科長 五十嵐 哲祥先生 (Igarashi Tetsuyuki)

- 経歴：2008年札幌医科大学卒業。函館五稜郭病院、札幌医科大学、広域紋別病院などを経て2018年より天使病院 血液内科科長
- 資格：日本血液学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定内科医

■専門：血液疾患全般

血液内科領域では化学療法の効果が高い疾患が多く、特に近年は腫瘍細胞に選択性の高い分子標的薬が各疾患に対して開発・承認されています。一方、従来からある抗腫瘍薬も重要な存在で、当科においてもさまざまな薬剤を最適に用いた治療を提供できるようにしています。

なお、同種造血幹細胞移植が必要となる患者さんについては大学病院などに紹介しています。

■得意なことやメッセージなど

中学校で吹奏楽部に入ってから、ずっと吹奏楽やオーケストラでファゴットという楽器を吹いています。大学卒業後は演奏機会が減ってしまいましたが、函館や紋別など地方の病院に赴任したときには、地元の楽団に所属して活動していました。

天使病院では毎月「癒しのコンサート」が開催されており、毎回素敵な演奏が行われています(実は私も大学生時代に2回演奏させていただいたことがあります)。入院加療や外来通院の合間、お時間がありましたらぜひお立ち寄りください。

■五十嵐先生ってこんな人 (西6病棟 平松主任より)

五十嵐先生は、笑顔が素敵で気さくな函館出身A型カレー大好き先生です。

仕事が丁寧で患者さんの不安や疑問に親身に寄り添ってくれます。着任されまだ3カ月半ですが話しかけやすい温厚な雰囲気があり、看護師も患者さんによりよいケアができるようアドバイスをもらっています。貧血や出血しやすいなど体調に不安がある時は血液内科五十嵐先生にご相談ください。

どばた ともゆき
理事長／院長 土島 智幸 先生

Profile

北海道大学医学部卒業(平成15年)。公共政策学修士号(北海道大学)を取得、現在も同大教育学部博士後期課程(生涯学習/社会教育専攻)で学ぶ“学生”の顔を持つ。以前は単館系の映画館に毎週末通っていたほどの映画好きだそうです。最近では、同じく小児科医として働く奥様と、3人のお嬢さんとゆっくり過ごすのが一番の楽しみです。

Q. 生涯医療クリニックさっぽろをご紹介します。

当クリニックは患者さまのお住まいなどにスタッフが出向いて訪問診療を行う在宅療養支援診療所です。医師、看護師、セラピスト、ソーシャルワーカーなどその分野のプロが力を合わせ、24時間のケア・サポートを提供しています。医師は私を含め8名。非常勤を含めると女性の医師も多く、常々、女性は在宅医療に向いているなど実感します。在宅医療は広い意味で“育児”だからでしょうね。医療的なサポートに限らず、ご家族の困りごとや負担を軽減できるような支援をしたいというのが私たちの思いです。

Q. 小児在宅医療や在宅人工呼吸器管理専門のクリニックを開業された経緯を教えてください。

私はもともと小児の救急集中治療の道を目指していました。手稲溪仁会病院で小児科医として勤務していた2006年にNIVという鼻マスクを用いた呼吸器による治療を始めました。すぐに必要に迫られ訪問診療を始めることになりました(当時は「訪問診療」という言葉も知りませんでした)。この時、退院後も治療を継続することの難しさを知りました。同時に小児在宅医療は病院での小児集中治療(呼吸管理、循環管理、栄養管理)と同じだと気付かされました。医師だけでやれることには限界があると感じて2008年に専属の医師、看護師、セラピストによる小児NIVセンターを開業、多職種チームの必要性をさらに痛感し、小児在宅医療の“仕組みづくりをする”と決意しました。そして、札幌市内で小児の訪問看護を行っていたNPO法人くまさんの手と合流し、2013年に医療法人稲生会を設立、生涯医療クリニックさっぽろを開業しました。

Q. 小児在宅医療や在宅人工呼吸器管理専門のクリニックとして道内唯一の貴重な存在ですね。大切にされていることは何ですか？

ありがとうございます。そう言っていただくのはうれしい反面、だからこそ時おり「私たちは本当に患者様のご家族から選んでもらえているのか？」と自問もします。選択肢がないから仕方なく…では、ご家族にとっても私たちにとってもとても残念ですからね。これからも患者さんが必要としていることを叶えて、さらに継続できるように、さらに他の患者さんにも展開できるように社会を変革したい。私たちは、理念「困難を抱える人々とともに、より良き社会をつくる」の共有をとっても大切にしています。自分たちも「困難を抱える人々」として患者さんやご家族とともに、より良き社会をつくっていかれたらと思っています。

Q. 将来の夢や目標をお聞かせください。

医療とは異なる領域での活動を考えています。「手稲みらいつくり学校」構想です。医療、療育、教育、社会参加をスムーズに実現できる包括的な仕組みをつくりたいと思っています。今はまだ医療⇒療育⇒教育で分断されていると思います。社会参加を諦めている方も少なくありません。受けた教育を活かして社会参加することをみんなで目指したい。そしてみんなが参加できる社会をつくりたいですね。

Q. 天使病院との連携についてご要望などあればお聞かせください。

患者さんの急変時の対応や入院対応などはもちろんのこと、外科や耳鼻科の手術などでも本当にお世話になっています。今後ともよろしくお願いします。

所在地：〒006-0811
札幌市手稲区前田1条12丁目357番地22

ホームページ：<http://www.toseikai.net/>

電話：011-685-2799

診療科目：訪問診療

併設施設：くまさんの手
(訪問看護ステーション、居宅介護事業所)
どんぐりの森
(短期入所)





第6回 天使病院臨床研修プログラムについて ～新研修医紹介～

今回は今年の春に新しく天使病院の仲間になった6名の研修医をご紹介します。2年間という限られた期間の臨床研修ですが、皆より良い医師になれるように一人一人が努力しています。そんな研修医たちの想いを聞いてください。

自己紹介



◎石川 昂弥 (いしかわ たかや)

生まれも育ちも札幌です。北海道大学を卒業し、天使病院にて研修医として働くこととなりました。笑顔で何事も楽しんで学んでいく!一つ一つの貴重な経験を大切にしてい!これをモットーに精進していきます。若輩者ではございますが、日々精一杯努力してまいります。
何卒宜しくお願い致します!



◎伊藤 栄祐 (いとう えいすけ)

僕が天使病院を選んだ理由の1つに、病院の雰囲気の良さがありました。入職してみと思っていた以上の雰囲気の良さで、メリハリのある研修生活を送っています。仕事中はしっかりと指導してくれる上級医も、休憩時には冗談を言って笑い合ったりと、中規模の病院だけに、スタッフ同士がすごく仲が良いです。医師を目指している皆さんも、そんな温かい雰囲気のある天使病院で2年間、しっかり力をつけて医師としての土台を一緒に作りましょう!



◎齊木 健人 (さいき けんと)

北海道大学出身で、将来は小児科医を志望しています。右も左もわからぬ身ですが、早く一人前に働けるよう誠心誠意込めて研修に取り組みますのでどうぞよろしくお願いします。



◎瀧田 謙 (たきた けん)

出身は北海道大学です。大学では6年間アルペンスキーをしていました。天使病院の研修はたくさんのチャンスを与えてもらえる研修だと感じています。与えてもらったチャンスをものにするのは大変なことです。自分次第でより良い研修にすることができます。天使病院での研修を考えている学生の方はぜひ一度見学に来てみてください。



◎谷本 亮輔 (たにもと りょうすけ)

出身は順天堂大学です。大学時代はラグビー部で、ポジションはバックスをしていました。趣味はマンガを読むこと、スープカレーを食べることです。2年間精一杯がんばります!



◎津坂 翔一 (つざか しょういち)

北海道大学を卒業し天使病院で働かせて頂いてます。学生の皆さん、天使病院は指導医の先生方が熱く指導してくれる病院です。是非一度見学に来て下さい。

以上の6名と、2年目の研修医5名をあわせた11名が天使病院の研修医として日々切磋琢磨し、知識と技術と医師としての心がまえを磨いています。彼らにとって患者さんやご家族のみなさんのご協力やあたたかい応援が大きな励みになっています。

これからも宜しくお願いします。



—初期臨床研修医採用情報—
平成30年度の採用スケジュールは下記の通りです。
ご応募お待ちしております!

【試験日程】

(定期試験) 1回目 7/21(土)
2回目 8/ 4(土)
3回目 8/25(土)
4回目 9/ 1(土)

(随時試験) 随時
詳細はHPをご確認下さい。

気になる栄養素を
おいしくとり入れる

セレンをおいしく補給 がんを予防する食事 レシピ



パン／ミネストローネ
鶏とアボカドのサラダ
シリアルヨーグルト
フルーツ

たんぱく質 22.5g 脂質 13.9g
塩分 2.7g 食物繊維 8.3g
野菜の摂取量 135g(1日の摂取目標の40%)
果物の摂取量 85g(1日の摂取目標の85%)

1食あたり
511kcal



Comment

がんも、生活習慣病の一つと考えれば、健康的なライフスタイルを確立し、がんを寄せ付けない身体をつくることも立派な予防法となります。

例えば、大腸がんの場合、便通をよくする食物繊維を豊富に含む野菜や豆類、海藻などを沢山食べることが、大腸がん予防につながると言われています。こうした野菜や果物は、旬のものを、野菜は1日350g、果物は100gを目途に摂ることを心がけましょう。

植物にはがんを抑えるファイトケミカルが含まれています。その代表的なものとして、赤ワインやブルーベリーに含まれるアントシアニン、お茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるイソフラボンがあげられます。

イソフラボンは、血圧やコレステロールを下げる効果はよく知られていますが、がんの予防効果もあるので、豆腐や納豆、味噌汁、豆乳などの大豆食品も積極的に食べるとよいでしょう。

(管理栄養士 梅津千恵子)



POINT 1日イソフラボン摂取目安量:50mg

	冷奴1/4丁	納豆1パック(40g)	豆乳(200ml)	煮豆小皿1杯
イソフラボン	20.3mg	36.8mg	49.6mg	15.8mg

パン

たんぱく質 5.6g 脂質 3.6g
塩分 1.2g 食物繊維 1.9g

1人分
207kcal

【材料(1人分)】

・ソフトフランス 70g



ミネストローネ

たんぱく質 6.0g 脂質 5.8g
塩分 1.0g 食物繊維 3.0g

1人分
113kcal

【材料(1人分)】

・キャベツ 30g ・ローリエ 0.1g
・玉ねぎ 20g ・トマトピューレ 30g
・人参 10g ・コンソメ 0.8g
・ベーコン 10g ・塩 0.5g
・トマト 20g ・パセリ 0.1g
・大豆 20g

【作り方】

①野菜を1cm角に、ベーコンは5mm幅に切っておく。
②鍋に①を入れベーコンから出る油で炒め、しんなりしたら大豆、ローリエ、トマトピューレ、コンソメと水を加える。
③沸騰したら中火に落とし10分煮込む。
④塩で味を調え、器に盛りパセリを散らす。

鶏とアボカドのサラダ

たんぱく質 8.0g 脂質 4.1g
塩分 0.4g 食物繊維 1.5g

1人分
82kcal

【材料(1人分)】

・若鶏ささ身 30g ・プチトマト 15g
・アボカド 20g ・オイル香味和風ドレッシング 10g
・レタス 20g

【作り方】

①ささ身は耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、5分加熱する。冷めたら1口大に切る。
②アボカドはさいの目、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
③器にレタス、アボカド、ささ身を盛り、トマトを飾り、ドレッシングを回しかける。

シリアルヨーグルト

たんぱく質 2.6g 脂質 0.3g
塩分 0.1g 食物繊維 1.5g

1人分
65kcal

【材料(1人分)】

・シリアル 10g ・ラズベリー 10g
・ヨーグルト 40g

【作り方】

①器にシリアルをしき、ヨーグルトをかけラズベリーを飾る。

フルーツ

たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g
塩分 0.0g 食物繊維 0.4g

1人分
44kcal

【材料(1人分)】

・ぶどう 75g

*メニュー&調理協力：エームサービス株式会社



手づくりのタオル帽子を寄贈していただきました(6月20日)

今年も「ホット・ハンドむろらん」の皆さんよりタオル帽子とアイスノンカバー、そして手編みのバスタッドを寄贈していただきました。

「ホット・ハンドむろらん」はがん患者さんのためにタオル帽子を作り、寄贈していらっしゃるボランティア団体です。当院へも毎年お届けくださり、患者さんにご利用いただいています。代表の久保さんご自身ががんを経験され、がん患者さんに少しでも快適に過ごしていただきたいという思いが込められたタオル帽子には、肌触り、縫い目が当たらない工夫、機能性、デザインなど、随所に細やかな配慮がうかがえます。今年は利用者さんの声を反映して、今までより深めにかぶれるようになっていました。確かに、すっぽりかぶるとより安心感も増しますね。

活動を始めて今年で10年目。これからの目標寄贈活動が続けること、そしてタオル帽子づくりの輪を広げていくことだそうです。



HMMホット・ハンドむろらん

代表: 久保いずみ

所在地: 室蘭市八丁平3丁目38-1

電話: 090-3398-5435



写真展「“天使生まれ”同窓会」終了(4月28日～6月29日)

私たちにとって「私、天使病院で生まれました」、「親子2代(中には3代)天使生まれです」と声をかけていただくことは、とてもうれしいことのひとつです。度々いただくこのお言葉にヒントを得て、天使生まれのみなさんの写真を募集し、開催したのが今回の写真展です。親子、兄弟姉妹、友達同士など命と人のつながりを感じる心温まる写真展が開催できたのも、ご応募、ご参加いただいた皆さまのおかげです。貴重な思い出と写真をご提供いただきありがとうございました。



✿ 糖尿病予防教室 (基本毎月第3水曜日 14:00～15:00)

<天使ホールC>

本教室は、糖尿病の患者さんとそのご家族だけではなく、糖尿病に関心のある全ての方を対象とした教室です。予約は必要ありません。どうぞお気軽にご参加下さい。

※(料理教室)事前の申し込みが必要です

日程	時間	テーマ	担当者
7月18日(水)	14:00～14:30	糖尿病と動脈硬化	糖尿病内科医師 辻 昌宏
	14:30～15:00	災害に備える～自分の身を守るために～	看護師 森山由希子
8月15日(水)	14:00～14:30	糖質の種類と血糖の上がり方	管理栄養士 佐伯 千佳
	14:30～15:00	糖尿病における膵臓の役割	糖尿病内科医師 吉田 和博
9月19日(水)	14:00～15:00	カンパセッションマップ	病棟看護師



広報誌 「天使びょういん」 第49号
発行日 平成30年7月15日
発行人 院長 藤井ひとみ
編集 「天使びょういん」編集委員会

編集後記

広報誌夏号、お楽しみいただけましたでしょうか? トピックスに掲載しました写真展「“天使生まれ”同窓会」、同じく“天使生まれ”の我が子の写真も出品させていただきました。当時の事を写真を見て振り返ると非常に感慨深いものがあり、大変良い思い出になりました。雨の日が多く、ジメジメした日が続いていますが、熱中症対策はお忘れずに!





手づくりのタオル帽子を寄贈していただきました(6月20日)

今年も「ホット・ハンドむろらん」の皆さんよりタオル帽子とアイスノンカバー、そして手編みのバスタッドを寄贈していただきました。

「ホット・ハンドむろらん」はがん患者さんのためにタオル帽子を作り、寄贈していらっしゃるボランティア団体です。当院へも毎年お届けくださり、患者さんにご利用いただいています。代表の久保さんご自身ががんを経験され、がん患者さんに少しでも快適に過ごしていただきたいという思いが込められたタオル帽子には、肌触り、縫い目が当たらない工夫、機能性、デザインなど、随所に細やかな配慮がうかがえます。今年は利用者さんの声を反映して、今までより深めにかぶれるようになっていました。確かに、すっぽりかぶるとより安心感も増しますね。

活動を始めて今年で10年目。これからの目標寄贈活動が続けること、そしてタオル帽子づくりの輪を広げていくことだそうです。



HMMホット・ハンドむろらん

代表: 久保いずみ

所在地: 室蘭市八丁平3丁目38-1

電話: 090-3398-5435



写真展「“天使生まれ”同窓会」終了(4月28日～6月29日)

私たちにとって「私、天使病院で生まれました」、「親子2代(中には3代)天使生まれです」と声をかけていただくことは、とてもうれしいことのひとつです。度々いただくこのお言葉にヒントを得て、天使生まれのみなさんの写真を募集し、開催したのが今回の写真展です。親子、兄弟姉妹、友達同士など命と人のつながりを感じる心温まる写真展が開催できたのも、ご応募、ご参加いただいた皆さまのおかげです。貴重な思い出と写真をご提供いただきありがとうございました。



糖尿病予防教室(基本毎月第3水曜日 14:00～15:00)

<天使ホールC>



本教室は、糖尿病の患者さんとそのご家族だけではなく、糖尿病に関心のある全ての方を対象とした教室です。予約は必要ありません。どうぞお気軽にご参加下さい。

※(料理教室)事前の申し込みが必要です

日程	時間	テーマ	担当者
7月18日(水)	14:00～14:30	糖尿病と動脈硬化	糖尿病内科医師 辻 昌宏
	14:30～15:00	災害に備える～自分の身を守るために～	看護師 森山由希子
8月15日(水)	14:00～14:30	糖質の種類と血糖の上がり方	管理栄養士 佐伯 千佳
	14:30～15:00	糖尿病における膵臓の役割	糖尿病内科医師 吉田 和博
9月19日(水)	14:00～15:00	カンパセッションマップ	病棟看護師

広報誌 「天使びょういん」第49号
発行日 平成30年7月15日
発行人 院長 藤井ひとみ
編集 「天使びょういん」編集委員会

編集後記

広報誌夏号、お楽しみいただけましたでしょうか?トピックスに掲載しました写真展「“天使生まれ”同窓会」、同じく“天使生まれ”の我が子の写真も出品させていただきました。当時の事を写真を見て振り返ると非常に感慨深いものがあり、大変良い思い出になりました。雨の日が多く、ジメジメした日が続いていますが、熱中症対策はお忘れずに!

