2011年7月

東日本大震災被災地に医療チームを派遣

• 病院からのお願い「節電対策へのご協力をお願いいたします」

千葉大学医学部「第1回白衣式」を開催 みなみ棟の壁画が絵本に ・患者さんの声

はじめまして、今年の新人です

[ミニニュース]小児病棟で保育士が活躍中 [ミニニュース]院内コンサートを開催

・[フリートーク]和漢診療科長 並木 隆雄・[トピックス]熱中症・[ちばをてくてく]②千葉市科学館(Qiball[きぼーる])

災害拠点病院に指定されている当院のDMATが医療

平成23年3月11日に発生した東日本大震災にあたり

D M

:ATが被災地で医療支援

3月11日の震災により甚大な被害を受けた東日本太平洋岸地域。千葉大学病院では

被災地への医療支援活動を行っています

医療救護班」アチー

ムを派遣

お節

願電

ま

ご協

力

を

多くの医療支援チームを継続的に派遣し、



葉大学医学部附属病院

〒260-8677 千葉県千葉市中央区亥鼻1-8-1 TEL 043-222-7171(代表)

http://www.ho.chiba-u.ac.jp/

医療支援活動をするDMAT

内)に、国からの要請を受けて被災地に出動し、 看護師・薬剤師・事務職員から成るDMATを3チー 医療チームのこと。 災害の急性期(災害発生後4時間以 期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた Medical Assistance TeamJの略で、災害急性 ム編成しています。今回の大震災でも、震災発生直後 場や病院などで医療救護活動を行います。 千葉大学病院には現在、国指定の訓練を受けた医師 「DMAT(ディーマット)」とは、「Disaster

班(6チーム計37名)が派遣されました。 陸町志津川地区を拠点に行われ、当院からは医療救護 活動を行いました。これは、およそ一週間ごとに交代 大学病院チームと連携し、リレー方式による医療救護 病院、東京医科歯科大学病院、群馬大学病院及び山梨 いました。 しながら継続的に医療活動を行うもので、宮城県南三 3月30日からは、新たに東京大学病院、名古屋大学

*トリアージ活動や診療を行いました

生から3月31日までの を組織しました。震災発 らの要請を受け、院内の 39名が医療救護活動を行 院を中心に、7チーム計 フからなる「医療救護班 医師・看護師・医療スタッ また、東北大学病院か 宮城県石巻赤十字病

千葉大学病院の医療救護班

「心のケアチーム」、その他の活動

活動を行いました。また、千葉県旭市内の避難所でも、 提供、診察といった、精神的ケアを中心にした医療 東松島市内の各避難所で、避難者への声かけ、情報 理士からなる「心のケアチーム」(7班計16名)を派遣。 ます。これらの負担を少しでも取り除くために、東 神的負担を強いられている人たちが多く見受けられ 安や、避難生活、復旧活動に伴うストレスなど、精 同様の活動を行いました。 京大学と共同で、精神神経科医師・看護師・臨床心 被災地には、震災後も断続的に続く余震による不

岩手県・宮城県・福島県に医師・歯科医師を派遣し ほかにも、警察庁やNPO法人からの要請を受け

に向けた医療支援を継続するとともに、災害拠点病 千葉大学病院では、今後も東日本大震災の被災地 災害被災地の医療支援について検討した

※トリアージ活動とは、災害医療において最善の救命効果を得 優先度を決定すること るために、多数の傷病者を重症度と緊急性によって、治療の

個別の部署でも、

照明を

【病院からのお願い】 います。

さらなる節電に努めてい

約1%にあたる節電が達成されて の約3分の1に抑えています。こ れにより、ピーク時消費電力量の

現在、共用部分の照明を昨年度

当院の空調設備はガス式のた 温度調節による節電効果は

の効果が得られるよう、スタッフ 病院機能を損なうことなく最大限 て、15%以上の節電目標が掲げら 一丸となって節電に取り組んでい 夏期ピーク時電力消費量につい 品の使用を控えるなど、細かい 望めない仕組みですが、個別 た、職員エリアでも各種電化製 影響がない範囲で、 電気式空調設備は、 点に気を配っています。 気温28度に設定しています。 医療機器に

ま

れています。千葉大学病院でも、

ていますが、この夏の電力需要が を落とさないことを前提に節電に 供給を上回らないようにするため 院の皆さまにはご不便をおかけし 取り組んでいます。ご来院、ご入 にも、ご理解ご協力のほどお願い 当院ではこのように、医療の質

(節電対策WG 市川智彦)

不惑からのボクシ

戦するのがやっと。

見開き、アタフタと不格好に応 飛んでくると身がすくむ。目を ング」だが、四方からパンチが 離で拳を交える「マススパーリ

キー」達も汗を流している。 青いリング。プロ選手の隆々 を目指す者もいれば、ダイ た。ジムに通う者には、プロ でメニューを組むようにし 自分より年上の「おじさんロッ とした筋骨と、猛々しい気迫 ングジム」の門を叩いた。 千葉駅前にある「赤城ボクシ きた。数カ月迷った末に、本 理由を付けてあきらめていた 日のこと。仕事だ、家庭だと に圧倒されるが、その傍らで 明るいジムに、ああ憧れの 行きたい時間に行き、自分

エット目的の女性、昼間のス トレスをサンドバッグに叩き つけ、すっきり顔で帰る社会 きている実感」がある。男40 今の歳だから感じ取れる、楽 惑」だからこそのボクシング。 てはくれないが、そこには「生 習がやっとなため、進歩も遅 ストップ」の声がかかるまでだ。 く、皮下脂肪もなかなか減っ かれたら、答えはいつも用意 しみや充実感がここにはある。 している。もちろん「ドクター (元総合医療教育研修センター 仕事の都合で、週1回の練 何歳まで続けるの?」と聞 「不惑からの?」、いや、

示

活きのいい高校生とリングで

ם 0 חנר 「第1回白衣式」を開催 学生たちが、医師としての

医学部で初の[白衣式]開催

回白衣式が行われました。 学医学部第1講義室で、第1 平成23年4月8日、千葉大

卒業生・教員・職員一同が祝 実習)を開始することを、家族 の本格的なトレーニング(臨床 た医学生が、医師となるため わたる臨床前教育を受けてき 白衣式は、入学後4年間に

> 福するとともに、医学生自身 新たにすることを目的として に貢献する立場となる自覚を が医療者の一員として、社会

てのこれからの心構えを促す 重要な式典です。 を讃えると共に、医療者とし に対し、これまでの学習努力 開始する資格を得た学生たち 試験に合格し、臨床実習を

教授より、医学生 人ひとりに白衣を授与

ら医師となるための臨床実習 を開始することになります。 列席した医学生は、4月か

ました。続いて、横須賀教授 医療チームの一員として、青 に、白衣が授与されました。 与です。厳粛な雰囲気のなか、 励のメッセージがありました。 や来賓の方からも、祝福と激 教授たちから学生一人ひとり くもあたたかい言葉が贈られ 仕を持つということ」と、厳し を着て臨床の場に立つことは、 そして、いよいよ白衣の授 中谷医学部長からは、「白衣

第

氏名と医学部本館のイラスト 白衣の左腕には、それぞれの 生が、医療チームの一員とし 事に係わることの重みを感じ、 たちは皆それぞれに医療の仕 が刺繍されています。医学生 沢意を持ったことでしょう。 式の最後には、代表の医学

て社会に貢献すると、誓いの 言葉を述べました。

4月から臨床実習を開始

ドクターとして、千葉大学病 4月11日からステューデント 院の各病棟で臨床実習を開始 白衣式を終えた医学生たちは





医療人の育成に努めていきた 今後も千葉大学医学部、千葉 いと思います。どうぞよろし 大学病院では、次世代を担う くお願いいたします。 一歩を進みはじめました。

(総合医療教育研修センター 朝比奈真由美

白衣授与

皆さまからこんな声が届きま 患者さんの声にお答えしま

まるさんの 患

入院療養中に安静を妨げるなど

◎ご要

りに酷いので、事務の人や看護師に注意を やマナーの掲示があるといいのでは? 頼みました。病室に、相部屋での過ごし方 病室に注意書きの掲示を → 入院中、大部屋に見舞いに来る人 が大声で話をしていました。あま

ように、さらに詳しくご説明すると共に 今後は、入院時に十分ご理解いただける や病室での過ごし方について説明し、ご せんでした。入院される方には面会時間 コーナーを活用していただくことなどを 自会時間を守っていただくことや面会 点がありましたことをお詫びいたします。 協力いただいていますが、行き届かない ご迷惑をおかけし、申し訳ありま

> 含め、皆さまが快適な入院生活を送るこ とができるよう病室の環境維持に努めて まいります。貴重なご意見をいただき、 ありがとうございました。

◎お便り

細やかな心配りに感謝

温かく、聞けば、「温めていますよ」 のこと。細かい心遣いにも感激でした。 では肩にかけていただいたバスタオルが が声をかけてくださったり、手術台の上 手術室へ行くと、入口で待っていた先生 安で仕方ありませんでした。でも、いざ ました。手術や入院は約40年ぶりで、不 昨年12月に、3日間整形外科に入院し

ました。本当にありがとうございました。 かけてくださり、安心して手術を受けられ 先生方、スタッフの皆さんが常に声を

編集者の方々からたくさんのアドバイスをいただきまし た。小峰社長からの「真剣な仕事をして、 しっかりとし 版の老舗である小峰書店より編集のご協力をいただき 藤澤英昭前教育学部長にご紹介いただいた、児童図書出 た作品に仕上げなければ、子どもたちには気に入っても 絵本作りはもちろん初めてのスタッフたちでしたが

患者さんに絵本をプレゼント

うはぼくらがゆうびんやさん」をプレゼントしています。 産期・母性科病棟にて出産されるお母さん方へ、絵本「きょ 今年3月末より、小児病棟へ入院される患者さんと、周

愛称「みなみまち」とそこに暮らす仲間たちです。 この「み なみまち」は、一昨年に医療者・教育学部の皆さんと、画 クターは、みなみ棟3階小児病棟を飾る壁画に描かれた、 院で企画し、発刊したものです。絵本に登場するキャラ い」という思いがきっかけになり、誕生したものです。 た「次はここを舞台にした童話絵本を子どもたちへ届けた です。壁画の制作期間中から関係者たちがあたためてい 家の伊藤香奈さんが力を合せて壁一面に創りあげた壁画 これは、皆さんが元気な入院生活を送れるように、当

たものにしようと、昨年3月に全学生と教職員へ向けたコ ノクールを実施して選考しました。 童話のストーリーは、壁画同様、千葉大学の力を合わせ

絵本は被災地の子供たちへも

クール最優秀作作者である大学職員の山田さん、そして 病院スタッフとで作り上げた絵本です。 らえない」とのお言葉を胸に、作画の伊藤さんと、コン ところが制作も大詰め、最後の打合せを行っていたそ

もたちに寄贈することもできました。 定どおり発刊することができたばかりか、被災地の支援 の日に、あの大震災が起こりました。幸いにも絵本は予 にかけつけた当院の医療者と職員の発案で、現地の子ど さまざまな出来事を経て誕生した一冊です。この絵

本が、患者さんの心に届くよう、関係者一同願ってい

続編となる次回作の発刊も予定しています。

小児病棟の子どもたちに絵本をプレゼント



ゆうびんやさん』 作・やまだ まどか 絵・いとう かな

中をさすったりということもあ

検査中に声をおかけしたり、 患者さんと接する機会も多く クターの介助も行っています。 は、内視鏡検査の立ち会いやド と思いますが、千葉大学病院で うイメージをもたれる方が多い

· 背

辛くなかった」と言われた時は

患者さんから「検査が

とても嬉しかったですね。

臨床工学技士は

機械を直し

将来の目標などについて、話を聞きました。 そのうちの3人にインタビュー。病院の印象や仕事のこと、 今年も千葉大学病院に、新しい病院スタッフが加わりました。

ノロフェッショナルを

[臨床工学技士] 藤江

舞

言われるような、プロフェッ さんとドクターと機械を円滑に ショナルになりたいです。患者 の分野だったら藤江に聞け」と ていると、臨床工学技士の存在 院にはこんなエンジニアも働い いと思っています。 がもっと知ってもらえたらうれ つなぎ、常に患者さんのことを か興味のあることを究めて「こ しいですね。 番に考えられる技士でありた そして、

> そう 忙し

(愛知県出身 千葉大学工学部卒)

徐々に一人で仕事をする機

楽しく仕事をしていま

先輩の「看護」に づけるように

増えていき、やる気につながっ 会が増えてきて、出来ることが

ていると感じます

現在は、内視鏡とペースメー

芽が出ず、 は違う道を目指したのですが 師を目指しました。実は一度 いのある仕事だと思い、看護 ともあり、一番身近でやりが て、特に母が看護師だったこ 両親が医療に携わってい 人生を懸けられる職

と接することで、サポートもで 思っていたのですが、患者さん

て患者さんを助ける仕事だと

[看護師] 熊谷

理し、メンテナンスをするとい

工学技士というと医療機器を修 カーの担当をしています。

智美

医師としての責任を

[研修医] 佐々木 巨亮

η Ļ みられる環境が整っているこ アカデミックな医学を学ぶ 経験豊富な先生が多くおら 人の患者さんをじっくりと

9

S

20

X

P

S

O

0

 \supset

S

O

●応募:

きるのだと感じました

早く仕事を覚え、 者さんでもちゃんと覚えてい 退院されて、再び入院される患 なりたいと思っています。 いるのです。自分も早く、 こうしよう」と、看護が続いて て、「前はこうだったから、次は いと、仕事をこなすだけになっ

は、「循環器のことなら、何でも んが一番!」と考えようと、心 うになりたいと思います。 聞いてください」と、言えるよ に言い聞かせています。 てしまいがちです。一常に患者さ まず今

麗で撮影スポットがたくさんあ 撮っています。 気になった景色やものを写真に とです。最近新しいカメラを買 趣味は、読書や映画を見るこ 大学図書館に行く道すがら 構内は景色が綺

そんな日々感じる成長が、 技ひとつにしても、

看護学科卒)

(千葉県出身 共立女子短期大学

頑張っていきたいと思います 索中ですが、「患者さんから信頼 (東京都出身 千葉大学医学部卒) されるお医者さん」を目指して 将来の専門についてはまだ模

永成24年度

心と技と真

当院規定により優遇します

●応募またはお問い合わせ先

その重さを知っている人。

それが、千葉大学医学部附属病院の看護師です。

平成24年3月卒業見込みで、看護師・助産師免許 取得見込みの方又はすでに免許を取得されている方

電話連絡の上履歴書・看護師等の免許証(新卒の方

は成績証明書)を郵送ください。なお、選考日については本院HPを参照してください。

かんだのです。やはり母の影響 なのかもしれません。 業をと思った時に、看護師が浮

検査や入院に来られる患者さ ろがあります。ただ、何度も 器病棟。今はまだ業務を覚え てきた気がします。 ら、少しずつ心に余裕が生まれ りしますね。そういうところか えていてもらえると嬉しかった ているかといえば難しいとこ るのに精一杯で、看護が出来 なりました。また、私の顔を覚 んのことが理解できるように 勤務は第一希望だった循環 は 実現できる病院が千葉大学病院

きたりして、面白さを感じてい 療科や病棟の様子を知ってお 希望しているので、 いと思っています。 ます。研修中、さらにいろいろ ていましたが、内科の研修で な科を経験して進む道を決めた きたいと考えました。 イメージとは違う側面が見えて 学生の頃、将来は外科と思っ

も一回は様子を見に行くなど、 りますね。 明をする様に心がけています。 伝えたかった検査結果も、 受け持っているので、休みの日 また、主治医として患者さんを さることもあるので、丁寧に説 さんが全く違う受け止め方をな 任の重さを実感しています。「た やはり患者さんのことが気にな いしたことなかったですよ」と 働きはじめて医師としての青 患者

る様になりましたし、治療で扱 分かるようになってきました。 う様々な薬も本を引かなくても 成長も感じていて、注射の手 上手くでき

かいになっています。

看護師。助産師

ことができること。 その二つが

でした。2年後の後期研修で 千葉大の医局への入局を 今から診

先輩たちを見ていると、一度

みなみ棟3階小児病棟で 士3名が活躍中

平成22年7月より、みなみ棟3階小児病棟に保育士が 配属されました。

保育士さんたちは、定期的に、工作、お絵かき、ゲームな どの集団遊びをプレイルームで行っています。参加できない 子どもにも、ベッドサイドでの遊びを提供しています。また、 七夕会など季節のイベントも開催しています。子どもたちは それをとても楽しみにし、参加することを目標にしているよ うです。さらに、季節のイベントに合わせ、病棟の壁に可愛 い飾りつけがされ、季節を感じることができます。

病気と闘う子どもたちが、「遊び」を通し、笑顔になるこ とで、回復力が高まると言われています。笑顔で遊ぶ子ど もたちを見て、付き添っているお母さんたちも大変喜んで います。病棟は毎日笑顔でいっぱいです。



【病棟保育士の役割】

子どもの成長にとって「遊び」は、とても重要です。専 門的知識をもつ保育士により、子どもの病状に合わせ た遊びが提供されることで、入院という制限された環 境の下でも、社会性の発達や、自立の基礎を培うこと が期待されます。



演奏に聴き入る患者さん

7月5日(火) 院内コンサートを開催

7月5日(火)に1階外来待合ホールで、「院内コンサ が行われました。 アンサンブルグループ「ブーケ デ トン」 (ピ アノ:猿渡紀子、フルート:齊藤佐智江、ヴァイオリン:飯島 多恵)をお招きし、懐かしい日本の夏を思い立たせる「夏の思 い出」「赤とんぼ」「七夕」、甘く美しいクラシック曲「マドリ ガル」などを演奏。懐かしく、やさしい音楽で、入院中や当 日来院された患者さんをはじめ、たくさんの方々に楽しいひ とときを過ごしていただきました。

TEL: 043-222-7171 総務課人事係(内線6020) 看護部副看護部長室(内線6609) 千葉大学医学部附属病院 詳しくは看護部ホームページから

http://www.chiba-kangobu.jp/

6 9

隆雄 千葉大学医学部附属病院 和漢診療科長

並木

属し、 うで、

たちが目ざすのは、お互いに補い合える、

ですが、

葉が美しく、リアス式海岸の美しい三陸沖など

がダメージを受けてしまったことが残念でなり

ません。

てのこと。西洋医学の診断や検査結果に基づいて しかしそれも、西洋医学のきちんとした判断があっ 複数あり、患者さんを治せる確率も高くなります 和漢診療学は、いくつもの見方ができる医療で 複数の見方ができるということは、解決法も 漢方などを治療に使うことができるの

気軽に受診の予約をしてください

です。

ですから、ちょっと体調が悪いと思ったら

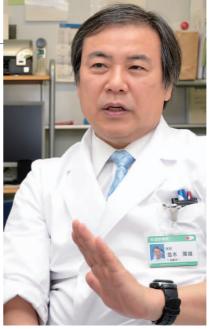
病気を未然に防ぐことができるの

とを東洋医学では「未病」といいます。

この状態を

す。いわゆる病気になるまでの不健康な状態のこ

私たちの身体も、自然と密接に結びついていま



それが和漢診療学 漢方と西洋医学のいいとこ取り

があまりになかった方、

していない、

唱したものです。 をめざそうというのが「和漢診療学」のコンセプト の最先端、双方のいいところを取り、 です。前任教授であった寺澤捷年先生が初めて提 しい講座です。「漢方」のいいところと、「西洋医学. 和漢診療科は2005年に誕生したばかりの新 最善の医療

ほど多くはありません。じつは本場の中国でもそ たちのように東洋医学と併用している大学はそれ 現在の日本の診療は西洋医学がほとんどで、 共存することはないのです。 東洋医学と西洋医学はまったく違う体系に

落語は仕事にとても役立っています。人の心がわ

趣味は、

旅行と落語。

人の機微や人情が学べる

未病」の状態になったら注意

からないと、よい診察はできませんから。

旅は学会がらみになってしまうことが多いの

被災した東北にもよく行きました。紅

いレベルの治療です だというイメージをお持ちかもしれませんが、 皆さんも、西洋医学と東洋医学は相反するもの より高 私

ました。 調を崩し、姉を亡くされ、そのストレスで体調を という症状があったので、 丽してしまったのです。 先日、 人ひとりに合った治戸洋医学をベースに、 長年身体の痛みが酷く、坐薬を使って体 ある患者さんからこんな手紙をいただき

並木 隆雄(なみき たかお) 千葉県生まれ。千葉大学医学部の サークル、東洋医学研究会OB。 1985年千葉大学医学部卒業後、 循環器内科医師として勤務。 2005年、千葉大学大学院医学研 究院に和漢診療科が設置され、同 客員助教授となる。2010年に千 葉大学大学院医学研究院和漢診 療学准教授に就任、2011年、千葉 大学医学部附属病院和灌診療科 長、現在に至る。

Profile •

てきたというお礼の手紙でした。 いを戻す」漢方治療をしたところ、症状がおさまっ このように和漢診療は、西洋医学だけだと効果 涙、汗、体液が出にくい 西洋薬にはない「うるお 療

ちばをてくてく

千葉市科学館 Qiball[きぼーる]

看護師さんも多くいらっしゃいます。「治っている」

には、医療の現場を知り尽くした千葉大学病院の

どに、より高い効果を表します。患者さんのなか

精神的なストレスを抱えている方な

難病の方、治療法が確立

ことを知っているからこそ受診していただいてい

誇りに思っています。

プラネタリウムで宇宙の夢を見よう

国際宇宙ステーション(ISS)に長期滞在中の古川宇宙飛行士から、 イッターでメッセージが届く時代です。千葉駅の近くにも、宇宙と遊 べる最高のワンダーランドがあるんですよ。「千葉市科学館」は、子供も 大人も楽しめるアトラクション体験型の科学館。身近な環境のことか ら、科学、生物、工学、そして宇宙のことまで、遊びながら学べる楽 しい空間です。8月の科学館は、夏休みの自由研究のヒントになりそ うな実験・工作教室がたくさん。テーマに困ったら、迷わずここへ

ここに来たらぜひ体験したいのが、ハイブリッド方式のプラネタリウ ム施設です。光学式の恒星投影機「ケイロン」と、デジタル方式の「バーチャ リウムII」という2つのシステムを同時に使って、1000万個以上の星々を、 ドーム型の天井に映し出してくれます。プログラムは、毎日6回ほど上映。 ・番人気は『HAYABUSA ディレクターズカット版』です。プラネタリウム が映し出す、本格的な星や宇宙のストーリーは、まさに「宇宙体験」。身近

になった宇宙に思いを馳せながら、 星と天体のショーに、思いっきり浸っ てください。

◎千葉市科学館(043-308-0511)

http://www.kagakukanq.com/ ※プラネタリウムは別途入場料500円(大人)



満天の星が楽しめるプラネタリウム



く分やミネラル補給を

失神)・筋硬直(熱けいれん) 加、多量の発汗、めまいなどの ます。一度は脈拍数・呼吸数の増 一過性の意識消失

体調不良の方の場合、高温多湿の 室内環境でも起こります。 とにより起きますが、 や激しい運動をした時に、十分な 般的には、 水分やミネラルが補給されないこ 熱中症はⅠ~Ⅱ度に分類され お年寄りや

整えること。そして、暑い環境下 では無理せずクーラーや扇風機を な水分とミネラルを定期的に摂る 活用して

暑さを避けること、十分 救急部·集中治療部 予防のためには、まずは体調を 織田成人

温度を高めにすることが推奨さ ことによっておこる病気です。 して体温調節がうまく行われない するおそれがあります。 れていることから、さらに増加 アコンの使用を控えたり、設定 今年はとくに、節電のため、 の発症数が年々増加しています。 熱中症は、外部環境の暑さに対 地球温暖化の影響で、 炎天下で長時間の作

果が上がります。 う。水やお茶ではなく、冷たいス のような症状があるときは、 判断はつきません。暑い環境でこ 局等で購入できます)にすると効 を十分に摂取するようにしましょ い環境へ移動して水分やミネラル ホーツドリンクや経口補水液(薬 がらないので、 Ⅰ、Ⅱ度では体温はそれほど上 熱中症かどうかの 涼し

以上の高体温と意識障害を伴い 度は「熱射病」と呼ばれ、 の多臓器障害を合併して命にか 放置すると腎不全や肝不全など 嘔吐・倦怠感・判断力欠如など かわります。

症

あとがき

東日本大震災から4ヵ月が過ぎ、原発事故への対応も含め、大きな困難を抱 えながらも復興への取り組みが進んでいます。千葉大学病院でも、震災直後から 医療支援を進めていますが、本号ではその取り組みが詳しく紹介されています。 その他、医学生の白衣式も紹介されています。よい医師を育てるための医学生へ の教育も大学病院の大切な責務です。

本年度から病院広報の仕事に参加させていただいています。私自身も広く社会 にも目を向け、最新、最善の医療、看護を目指して取り組んでいる病院の姿をご 紹介していきたいと思います。今年は暑い夏になるとの予想です。節電が求めら れていますが、トピックスの熱中症対策の記事も参考に無事に乗り切りましょう。

(広報委員長 耳鼻咽喉・頭頸部外科