

藍色の風 第12号 *Bando Heart Chronicle*

平成19年7月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

どんな運動が良いのでしょうか？

循環器系の病気のあるなしにかかわらず、私達が達者に老いていくために、どのような運動をしていく必要があるのでしょうか？楽しんで競ったりするための運動と、上手に長生きするための運動が異なることは明らかです。東京オリンピックに出場した選手の平均寿命が、日本人のそれに比較してかなり短かったと、かつて報ぜられました。

私を含め、循環器系の医師はウォーキングをお勧めしてきました。1日30-40分、週に3回というのが定番です。しかし当クリニックで食事の調整をし、適度の運動を行い、非常にきれいに体重が減少したにもかかわらず、仕事に際して腰痛が出現した方がいました。減量に伴う筋肉量の低下に関して、私が目配りできていなかったのです。こういった経験から、再度運動に関して見直してみました。

「体力をつける」といいます。その体力には二つの側面があります。細菌やウイルスの侵入を防いで、感染症などにかかりにくくしたり、精神的、肉体的負荷があっても体調をきちんと維持できたりする能力も体力です。これを「防衛体力」とよびます。

「防衛体力」とは別に、普段私達が考えている体力が「行動体力」です。スポーツをしたり、仕事や家事をきちんと遂行したりする能力を言います。この「行動体力」を維持するためにはウォーキングだけでは不十分なのです。

「行動体力」には筋力、持久力、瞬発力、柔軟性、平衡性という5つの要素があります。ウォーキング単独では、こういった体力のすべてを維持・強化するには無理があります。加齢に伴う行動体力の低下に対して、ウォーキング以外にどのような運動を行うべきか、考えてみましょう。

健康維持・向上のための運動として、ウォー

キングを主体にすることに間違いはありません。しかし、筋力や持久力をつけるためには一定の筋力トレーニングが必要です。バルサルバ効果ということはご存知と思います。きばる労作によって静脈還流量が減少し、血圧変動が生じることを言います。循環器の疾患を持った人には、バルサルバ効果を誘発する筋力トレーニングを勧めてこなかった一面があります。狭心症で発作がある人や心不全状態の人には筋力トレーニングはお勧めできませんが、手術や薬剤などでコントロールできている人には一定の方式で可能です。

また柔軟性の維持も重要な点です。柔軟性が高いということは、体を広く大きな範囲で動かせることを可能にし、できる労作を多様にします。このことが怪我の予防にもつながります。この柔軟性の保持・向上のために必要なのがストレッチです。ストレッチの後には血流が促進されるため、老廃物の除去が促進し、疲労が回復しやすくなります。筋の緊張を和らげ、肩や腰の凝りをほぐす効果もあります。

私達が健康に老いるための体力作りには、ウォーキングを主体にし、柔軟性保持のためのストレッチを行い、筋力や持久力のための筋力トレーニングを加えることが必要です。

毎日新聞に作家、宇野千代さんの言葉が引用されていました。「長生きすると死ぬ時、秋になって、木の葉が木からはらりと舞い落ちるように、ごく自然に何の苦しみもなく死ぬるそうですよ。私は苦しんで死にたくないから、一日でも長生きしたいんです。」彼女は98歳で逝去しています。

良い長生きをするためのウォーキング、ストレッチ、筋肉トレーニングなどを具体的にどのようなようにするべきか、今後お示ししていきます。

【坂東】

県西部での循環器クリニック

県内のあちこちに、循環器診療に経験の深い先生がおられます。今回は、美馬市で開業されている木下学先生を紹介します。

私は徳島赤十字病院循環器科で木下先生と二年間ほど、一緒に仕事をしたことがあります。循環器の内科系を担当され、非常に熱心に仕事をされていたことを覚えています。徳島赤十字病院から香川県立白鳥病院に転勤されてからは、不整脈治療などにも従事され、平成16年に開業されました。

木下先生は地域医療に専念されるため、循環器疾患のみを扱うという訳にはいかず、胃カメラや胃透視などの一般内科にも幅広く従事されています。しかし、専門は循環器です。5月にクリニックをお訪ねしましたが、心エコーやトレッドミル装置、またCT撮影装置も備えられており、一般的な循環器診療には十分対応できます。

木下先生の診療姿勢で感心させられるのは、開業してからも周囲の救急病院の夜間当直を引き受けられていることです。半田病院およびホウエツ病院の内科系夜間救急外来担当をそれぞれ月に1回行っています。これは最近の医師不足のために、急性期病院の夜間救急担当医の負担が強くなり、美馬市地域の救急診療が危機に瀕していることを知っての行動です。私

は現在年間、4-5回、ふれあい健康館の夜間救急当直を担当しますが、夜の7時半から11時半までの4時間のみの短時間の救急担当です。開業しながら、翌朝までの救急当直を引き受けることがいかに大変かは十二分にわかります。

美馬市周辺で特に、循環器診療に関してどなたかよい先生はいないかと探されている方は是非、一度受診してみてください。そのひたむきな診療姿勢に好感を持たれることと思います。

住所や診療時間などは以下の通りです。

木下内科・循環器科

美馬市美馬町字鍵掛45-1

電話0883-63-2245

診療時間 午前8:30~12:30分

午後3:00~6:30分

(土曜日午後は休診)

休診日：日曜日・祝日

追記：病院の裏口には亀が何匹か飼われていました。白鳥病院に勤務されていたときから飼っていた亀で、捨てるのはかわいそうなので徳島まで連れ帰った由です。【坂東】



【木下 学先生】



【天井が高く、広々した待合室】

レントゲン検査と被曝

病院で「レントゲンを撮りましょう」とか「エックス線検査をしましょう」と言われた時に、放射線による被曝やその影響を心配される方がいらっしゃると思いますので、放射線による障害や被曝について説明します。各施設による撮影条件も異なりますが、だいたい同じ程度になります。放射線診療における不安や誤解が少しでも軽減されればと思います。

一般に放射線といった場合『X（エックス）線・アルファ線・ベータ線・ガンマ線』などを指しています。これらは意外と知られていませんが自然界にも存在します。当クリニックの装置はX線の放射線です。

受けた放射線がどれ位かを表すのにシーベルト（Sv）という単位を使います。また、放射線が人体に障害を発生するのに必要とする線量を『しきい値』といいます。

一般的なX線検査での1回あたりの被曝量（局所被曝＝照射部位のみ）は以下の通りです。

◎胸部レントゲン…およそ0.05mSv
(ミリシーベルト)

◎腹部レントゲン…およそ0.9mSv

◎全身CT…およそ4.0mSv

◎消化管造影…およそ8.0～16.0mSv

よく耳にされる白血病をはじめとする癌になる可能性が出現するのは、人体が一度に全身に200mSv（しきい値）を超える放射線を受けた場合です。胸部レントゲンは約0.05mSvですから4000回以上検査しない限り200mSvを超えることはありません。しかも検査においては、全身ではなく身体の一部に限られているのでまず大丈夫です。小児の場合は放射線感受性が成人の4～5倍といわれていますが、1000回以上検査しない限り同様に癌等の心配はありません。以上より、レントゲン検査で被曝する量はまず心配しなくても良い量だということがわかります。

次に、その他の障害が出現する『しきい値』を参考にあげます。これは、広島・長崎の被爆者の研究からおおよその値がわかっています。

◎血液中のリンパ球の減少…500mSv

◎吐き気…1000mSv

◎脱毛（局部）…3000mSv

◎皮膚の紅斑（局部）…5000mSv

◎死亡…7000mSv

※チェルノブイリ原子炉事故は推算 6000～16000mSv

また、不妊に関しては『しきい値』が求められています。

◎男性の場合…永久的不妊が 3500～6000mSv（一時的な不妊…150mSv）

◎女性の場合…永久的不妊が 2500～6000mSv（一時的な不妊…650～1500mSv）

最後に、胎児への影響です。これは胎児そのものへの被曝線量が問題になります。妊娠と気づかずにX線検査を受けた場合の胎児への被曝量は次の通りです。

◎胸部レントゲン…無視できるほど低い

◎腹部レントゲン…およそ2.6mSv

◎消化管造影…およそ16～80mSv

胎児に影響が出る『しきい値』は、100～120mSvとされています。通常のX線（特に胸部・腹部レントゲン）では心配ない量となっています。しかし、妊娠の可能性のある方には原則的に控えて頂いておりますので、可能性のある方はお申し出て下さい。

レントゲン検査は、身体のような情報を得る大切かつ必要な検査です。安心して検査を受けて頂ければと思います。

（2002年1月20日徳島新聞・他インターネット記事より引用）

【臨床検査技師：田中・宮原】



「坂東ハートクリニックのレントゲン室」

血圧を高くしない毎日を！

血圧は一日のうちでも変化します。昼夜のリズムとして自然な変動はあるのですが、血圧手帳を拝見していますと、急な血圧の上昇をお見かけすることがあります。今回は血圧を高くしない毎日の過ごし方についてお話しします。

◎生活にゆとりあるリズムを

焦りやイライラ・不安・緊張は血圧を上昇させます。時間や気持ちの余裕を持ち、ゆったりと過ごしましょう。

◎睡眠は十分に

ひと言で『十分な睡眠』といっても個人差があります。時間の長短を気にするより「よく眠れた」という感じやさわやかに目覚められる睡眠をとることが大切です。十分な睡眠には心身の疲労をとり精神的なストレスを解消する力もあります。部屋を薄暗くする・静かな音楽をかける・好みの香りをかぐ・気軽な読み物を読む・・・など眠りやすい環境作りにも工夫してみてください。

◎血圧にやさしいトイレタイムを

和式トイレでのしゃがむ姿勢は腹圧がかかり血圧を上昇させる一因になります。胸への圧迫が少なく、血液の流れが障害されにくい洋式トイレの使用をお勧めします。また、寒い季節には暖かい部屋との温度差によって血圧が変動するのでトイレにも寒さ対策が必要です。

排便時に「いきむ」と肺胞内の血液が一気に心臓に送り込まれて急激に血圧が上昇し、そのままいきみ続けると胸腔内圧が上昇するので心臓に帰ってくる血液が少なくなり、血圧が下がってきます。このように排便時の「いきみ」は血圧を変動させ、特に強いいきんだり、いきむ時間が長かったりするとそれだけ血圧を変動させます。食事内容を調整し、必要なら便秘薬を使用してスムーズに排便できるように工夫しましょう。

◎アルコールは適量を

飲酒中あるいは飲酒直後はアルコール

により血管が拡張するために血圧は低下し、時間がたってアルコールの血中濃度が低くなってくると血管が収縮して血圧が上昇してきます。日本高血圧学会の治療ガイドラインでは、アルコール摂取量の制限として男性は1日にエタノール換算で20～30ml（日本酒では約1合、ビールでは約500ml）、女性では10～20ml以下（日本酒では約0.5合、ビールでは約350ml）をすすめています。肝臓のためにも休肝日を設けましょう。

◎タバコはやめましょう

タバコに含まれるニコチンが副腎や交感神経系に作用して末梢血管の収縮と血圧上昇、心拍数の増加をきたします。血圧など循環器系への影響は大きく、動脈硬化性合併症の予防のためにもタバコはやめましょう。やめにくい方は禁煙外来でご相談下さい。

◎測定前にカフェインはとらないで

コーヒー・紅茶・緑茶・スタミナドリンクに含まれているカフェインも一時的に血圧を上昇させます。血圧を測定する前（1時間以内）には飲まないようにしましょう。また、砂糖やミルクを入れて飲む方は多く飲むとそれだけ砂糖やミルクの摂取量が多くなるのでご注意ください。

◎お風呂のお湯はぬるめの適温で

お風呂のお湯が熱すぎると血管が収縮して血圧が上昇します。お湯の適温は季節によって違いがありますが、体温よりやや高い程度の37～41℃くらいです。寒い季節には湯上りの体で急に冷たい空気のところに出ないように脱衣室も暖めておきましょう。また、サウナは血圧が変動するのであまりおすすめできません。

◎薄塩でおいしく

塩分の取りすぎは血圧を上昇させます。日本人の食塩摂取量は1日に11～12gだといわれていますが、ガイドラインでは1日6gを推奨しています。また、肥満も高血圧の一因となり、減量するだけで血圧が

下がるともいわれています。食事の適量について、また、薄塩でおいしく食べるコツについてなど詳しくは管理栄養士にご相談下さい。

◎適度な運動を

適切な運動を行うことも高血圧治療の大切な治療法の一つです。適切な運動とは有酸素運動で普通に呼吸をしながら筋肉を伸び縮みさせる運動のことで、ウォーキング(早足)やサイクリング、ジョギング、水中ウォーキングが当てはまります。週に3回30分、運動の強さとしては少し息がはずむけれど楽に仲間と会話ができる程度のきつさ(ニコニコペース)が適当です。

すぐに効果があらわれるのではなく2ヶ月半続けると降圧効果が出てきます。

運動を習慣にすることは大事ですが、風邪気味の時や睡眠不足などで体調が悪い時には無理をせずに中止すること、頑張りすぎないこと、また、運動中に症状が出てきた時には中止して主治医に相談しましょう。

(引用文献：自分で治す・自分で防ぐ高血圧)
★その他の日常生活についてわかりにくいことがあればいつでもご相談ください。

【看護師：速水・竹内・立石・長尾・阿部】

蚊 蚊 蚊・・・

夏といえば、花火・海水浴・風鈴・スイカ・・・など、たくさんの風物詩が思い浮かびますね。その楽しい夏の一時に、『ブーン』と嫌な羽音をたててやってくるのが、“蚊”！！

蚊にさされると、かゆくてたまりませんよね。今回はこの蚊の生態についてお話します。

普段、蚊は花の蜜や草の汁を吸って生活しています。ですが暑いこの時期になると、産卵を控えたメスだけが栄養をつける為に、人や動物の血を吸いにやってくるのです。

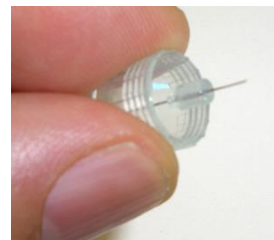
なぜ蚊にさされるとかゆいのかと言うと、蚊が刺したときに出す“唾液”にあります。蚊の唾液には、刺したときに痛みを感じさせない麻酔作用や、血液が空気に触れて固まるのを防ぐ作用など色々な成分が含まれています。この唾液が入ると、皮膚でアレルギー反応を起こしてしまい、かゆみを感じてしまうのです。

では、どうして蚊が近寄ってくるのかというと、蚊には人が吐き出す二酸化炭素をキャッチして、より濃度が高いほうへ近寄っていく性質があります。みなさん、お酒を飲んだ後は蚊にさされやすいって話を聞いたことがありますか？お酒を飲んだ後は、呼吸中の二酸化炭素が増えるので、より刺されやすいんだそうです。その他にも汗っかきな人や、

体温の高い人(特に子ども)も刺されやすいそうです。

蚊に刺された時は、むいきに掻きむしったり、バツェンをつけたり色々な方法でかゆさ対策をしていましたが、実はかゆい時こそ掻いてはダメなんです。ひどく掻きすぎると、皮膚炎をおこしたり、掻き壊した皮膚から細菌が入り化膿したり、とびひ(伝染性膿痂疹)になってしまいます。かゆい時は、市販のかゆみ止めを塗ったり、流水や氷でしっかり冷やし、かゆみを抑えてくださいね。もし、掻いてひどくなってしまった場合には医師にご相談ください。『Health クリニック引用』(おまけ)糖尿病の方で、インスリンの注射をしている方がおられます。その注射針は痛くないように作られています。蚊の吸い口をヒントに作成された由です。

【受付事務：湯浅・美馬・谷口】



「インスリン注射針」

食品中の塩分量

高血圧の治療には食生活を整えることも重要で、そのポイントは摂取エネルギーと塩分を適量にしバランスを整えることです。摂取エネルギーが過ぎてしまうと体重が増加し血圧上昇の危険因子となります。そして過剰な塩分摂取が血圧上昇に繋がりがやすいことは皆さんご存じの通りです。普段から薄味を心がけている人でも適正な塩分量を実行できている人はごくわずかです。そして薄味の料理にしても分量

を多く食べてしまうと結局は塩分オーバーに繋がることもお忘れなく。高血圧の治療目標では塩分摂取量を1日 6g 以下としています。この『6g』量がわからない・・・と悩んでいる人も多いようなので、今回はいろいろな食品の塩分量を紹介し、今後の食事の参考になさってください。なお、詳しい塩分調整の方法等は高血圧教室や食事相談でも行っていますのでご参加下さい。

***1日6gの塩分量なので、1食の目安は2gです。**

食品名 (およその目安量)	塩分 g	食品名 (およその目安量)	塩分 g
梅干 13g (1個)	2.2	ほんだし かつおだし (小ザ 山1)	1.3
低塩梅 12g (1個)	1.2	味の素 kk コンソメ (1個)	2.3
たくあん 30g (5切)	1.3	中華あじ (小ザ 1)	1.2
白菜キムチ 30g	0.7	カップヌードル (1食分)	4.8
明太子 60g (1個)	3.4	日清焼きそば UFO (1食分)	5.3
ちりめんじゃこ 10g (大ザ 2)	0.7	イスタ外味噌汁 あさげ (1食分)	2.3
塩サバ 150g (半身)	2.7	いっしょ ディナーカレー中辛 (1食分)	2.8
焼き竹輪・大 100g (1本)	2.1	おにぎり こんぶ (1個)	1.4
ロースハム・薄切り 15g (1枚)	0.4	いなりずし (3個)	2.1
あらびきソーセージ 20g (1本)	0.5	食パン6枚切り (1枚)	0.8
卵豆腐 110g (1パック)	1.0	あんぱん 82g (1個)	0.6
スライスチーズ 17g (1枚)	0.5	かた焼きせんべい醤油 23g (1枚)	0.5
紀州茶漬 (1袋)	1.5	しょうゆラーメン (1人前)	8.1
イカナゴ佃煮 10g	0.6	かけそば (1人前)	6.4

塩分早わかり 女子栄養大学出版部 参照

～～ナトリウム量を塩分に換算する方法～～

食品の栄養成分表示に塩分量の記載がなくても「ナトリウム」の表示から塩分量を換算します。

◇食品の食塩含有量 (g) = 食品表示の「ナトリウム」(mg) × 2.54 ÷ 1000

◇例) 三角サンドイッチ Na (ナトリウム) 930mg の場合

$$930 \times 2.54 \div 1000 \div 2 = 2.4 \text{ g}$$

となるので、このサンドイッチの中には 2.4g の塩分を含んでいることとなります。

カロリー豆知識

Q. カロリーの高いのはどれ? 低いのはどれ? (100g 当たり)

- ① 豚ヒレ肉 ② 豚ロース肉 ③ 豚バラ肉 ④ 豚モモ肉 ⑤ ウィンナー ⑥ ベーコン

A. ①115kcal ②263kcal ③386kcal ④183kcal ⑤321kcal ⑥405kcal

100kcal の豚肉を食べるとすると、ヒレ肉なら約 100g 食べられますが、バラ肉なら 30g、ウィンナーなら 1.6本、ベーコンなら 1.3枚しか食べられません。

(ウィンナー1本約 20g、ベーコン1枚約 20g: 五訂食品成分表参照)

【管理栄養士: 東】

クリニックを卒業されたYさん

40代後半のYさんは平成14年から高血圧症のために降圧剤を使用していました。しかし当クリニックでの食事療法の噂を聞かれ、平成18年6月に受診されました。

身長は155.5cmで体重は60.9Kg。降圧剤としてディオバン40mgを使用していました。初診時の血圧は154/92mmHgでした。体重を調整すると、この程度の量の降圧剤は絶対中止できると説明しました。ご本人も生活調整で血圧をコントロールすることを強く望まれており、食事相談で食事内容を調査しました。いろいろと問題があることがわかり、毎月1回の診察と食事相談を続けながら、治療を続けました。これまでされてきたウォーキングも継続してもらいました。

体重は順調に減少し、ディオバンも20

mgに減量し、一日おきの20mg服用とさらに減量し、今年の3月に服薬を中止しました。体重は55.8Kgまで減少していました。

平成19年5月の受診時に拝見した自宅血圧は120前後で推移しており、薬を使用しなくても十分良好な血圧であることがわかりました。ご自分で体を観察する習慣もついでおり、食事の調整、ウォーキングも取り入れた生活をされています。

当クリニックへの定期的な受診は不要と説明し、徳島市の検診などを継続され、異常値がでたり、疑問があったりするときに受診されればよいと伝え、当クリニックを卒業していただきました。

こういった方がどんどん増えていくことが日本の医療をさらによくすることにつながると思っています。【坂東】

エコドライブ

『藍色の風』第9号でエコドライブについて書きました。その後、お二人の方からエコドライブに関するパンフレットを戴きました。そこに、私が気づいていないことが記載されていましたのでお知らせします。

「用意周到」という私の性癖は、心臓の手術に従事するようになってから備わったもののように思います。子供の頃はすることが雑だとよく母親にしかられました。

ガソリンの給油に際しても、急な遠出があったときに燃料不足では話しにならないと考え、燃料メーターが半分くらいになると満タンにしてきました。しかし、エコドライブの観点からはその方法が望ましくないと書かれています。

現在私が乗っている車を満タンにするには、65リットルのガソリンが必要です。大

一人の体重に相当します。いつも満タンに近い恰好で走っていると、自分一人で車に乗っていると思っても、大人一人と一緒にのせて走っていることと同じになります。不要な荷物を降ろして走るのがエコドライブの要点の一つですが、思わぬところに落とし穴がありました。

このことを知ってから、遠出するとき以外は燃料メーターがゼロに近づいてから、メーターの半分近くまで入れる方針に変えました。夜遅くまで店を開けているガソリンスタンドもあり、急に遠出の必要が生じたらそのとき入れたらよいのでしょうか。このような方針に変えてから車の燃費を計算してみると、リッターあたり0.1~0.2Kmくらい、走行距離が伸びていることがわかりました。

【坂東】

静脈の機能

心臓から体の各所に血液を運ぶ血管を動脈といい、逆にいろいろな臓器から心臓に血液を返す血管を静脈といいます。ご存知の方がほとんどだと思います。

動脈の病気に比べて、静脈の病気が少なく、また命取りになることが少ないため、静脈は余り注目されませんでした。医師達の研究も動脈に重点が置かれてきた歴史的経緯があります。

しかしエコノミークラス症候群からの肺塞栓症という、致死率の高い病気が知られるようになり、少しは静脈も注目を集めるようになってきました。最近の外来で静脈の重要性を示唆する、特徴的な方がおいでましたのでお知らせします。

一人は50代後半の女性です。徳島から阿南まで、バイクにのってお墓参りに行かれました。バイクを降りて歩きかかると冷や汗がでてフラフラし、しばらく座り込んでしまいました。何が起こったのだろうとクリニックを受診されました。来られたときには血圧も脈拍数も異常はありませんでした。

もう一人の方は事務が仕事の、やはり50代の女性です。事務で座業が多く、夕方になって椅子から立ち上がるとふらつきがあったという訴えです。

これらふたりの方の症状はいずれも下半身に静脈血が溜まり、心臓に戻る量が少なくなったことにより発生しました。バイクの女

性は座席に座ったまま1時間以上もバイクの振動にさらされました。心臓から下半身には血液が絶え間なく送られますが、下半身から心臓に戻る血液が少なかったのです。血液を心臓に戻すためには特に、ふくらはぎの筋肉が収縮し、下肢静脈の血液を心臓に向かって絞り出すような足の動きが必要です。これを下肢静脈ポンプ機能と呼びます。バイクに乗り座席に座ったままで、たまにチェンジレバーを足で操作するだけでは、足に送られた血液を心臓に適切に返すことはできません。事務仕事で長時間椅子に腰掛けていた女性も同様です。

お二人とも、血液が下半身に送られましたが、下半身から心臓に血液を返すための下肢静脈ポンプ機能を十分に働かせなかったことにより、このような症状が出現しました。また、心臓に血液を返す静脈の機能は年と共に低下していきます。やせ型の若い女性は別にして、体を動かすことの多い、若い方ではこのような症状はあまり出現しません。

心臓から体の各所に送り込まれた血液が心臓に戻ってくる仕組みは、本当に上手にできています。神様が作ったのなら、その智慧には何百回脱帽してもしすぎではありません。こういった体の仕組みを知って生活されると今回のようなトラブルを避けることができます。私達の体に備わった機能を大切にしたいと思います。【坂東】

教室開催のお知らせ

高血圧教室 平成19年7月19日(木曜日)午前10時30分～12時30分
糖尿病教室 平成19年8月23日(木曜日)午前10時30分～12時30分
場所はいずれも坂東ハートクリニックセミナー室です。お申し込みは受付事務まで。

お願い

お中元などの頂き物で、ご不要のものがありませんでしたら、『藍色の風』第6号でご紹介した児童福祉施設「たちばな学苑」にお送りしようと思います。クリニックにおもちいただけましたら、坂東が責任をもって同苑にお届けいたします。よろしくご願い致します。【坂東】