

2024
VOL.113
August

8

Cheers!

なでしこチアーズ

臨床研修医として励む

若手医師の素顔に迫る

Cover&Interview — 臨床研修医 藤井一輝 / 山田史織



Contents

救急拠点推進室より

救急拠点構築の進捗状況

臨床検討会・特別例会を開催しました

能登半島地震DMAT活動報告会

新しい仲間がまた加わりました

新キャラクター紹介第2弾！

認定看護師から

もしも手術を受けることになったら

今月のレシピ 減塩タコライス

登録医訪問こうなんfamilyクリニック

(江南区)

職場訪問 B3病棟

臨床研修医として励む 若手医師の素顔に迫る



山田 史織
SHIORI Yamada

Profile

2018年 新潟大学医学部 入学
2024年 新潟大学医学部 卒業
2024年 済生会新潟病院 勤務

今年も、若手医師を育成する臨床研修がスタート。2024年度の卒後1年次の臨床研修医は10名。2年間の臨床研修でさまざまな診療科を回り、病棟業務や救急外来を担当します。この春に新潟大学医学部を卒業したばかりの若さあふれるおふたりから、今後の展望を教えてくださいました。

救急拠点病院ならではの
症例数、環境が決め手

——医師を志したきっかけは？

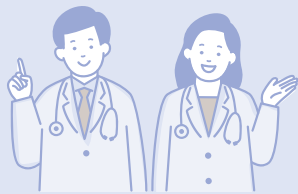
藤井 父が医者で、小さい頃から「自分も医師になるのかな」と感じていました。高一のとき、父の勤務先の病院見学で働く姿を見たことで、本格的に医師を目指そうと思うようになりました。

山田 最初は誰かの助けになるのではという理由で、心理学に興味を持ったのがきっかけです。医学の道に進めば心理学も学べるだろうと思い、医学に興味を持つようになりました。

——臨床研修開始から
どちらの診療科を
担当しましたか？

藤井 最初は整形外科で研修させてもらいました。手術のサポートや救急患者さんの外傷対応を経験できました。今は代謝・内分泌内科と腎・膠原病内科を、一日ごとに回るローテーションで勤務しています。

山田 まず消化器内科を担当し、今は循環器内科で研修しています。私の場合、一年目の前半は6週間ずつ各科を回るので、月の半ばに次の診療科へ移る流れになっています。



医師になるまでの過程

一般的には、医学部を卒業し「学士(医学)」を取得後、医師国家試験に合格し医師免許を取得します。その後、研修病院として選んだ病院で2年間の「臨床研修」を受けます。3年目からは「専門研修」となり、各専門の領域を学びます。

高校

大学(医学部6年)

一般教養／基礎医学
臨床医学／病院実習

医師国家試験

医師

臨床研修医として

研修指定病院にて
2年間の臨床研修

〈スーパー・ローテート方式〉

2年間の臨床研修で必須科目をはじめ、選択必須科目、選択科目とさまざまな科を回り、プライマリ・ケアの基本的な診察能力を修得します。

専門研修

大学病院、総合病院
などに勤務



藤井 一輝
KAZUKI Fujii

Profile

2017年 新潟大学医学部 入学
2024年 新潟大学医学部 卒業
2024年 済生会新潟病院 勤務

— 数ある病院の中で当院を
研修先として選んだ理由は？

藤井 2023年から救急拠点病院になったことで、より多くの症例を経験できると思いました。そして、大学の同窓生が多く、特に一年先に入職した先輩の成長を目の当たりにしたことから、自分も一番成長できる場所だと感じました。

山田 学生時代の実習を当院で学んだ際、指導担当だった呼吸器内科の市川医師に、とても分かりやすくご指導をいただいたので、「臨床研修をするのであれば済生会に行きたい」と思いました。

座学通りにいかない難しさ
複雑な社会課題にも着目

— 臨床研修で

心掛けていることは？

山田 「自ら学びたい、実際にやりたい」と言えば実現できる環境なので、積極的に声を上げるようにしています。実際の患者さんの前にする医療現場では、まだまだ分からないことや不安が多く、怖気付いてしまいそうになりますが、はつきり「分からない」と言えるのはこの臨床研修の2年間しかないのです、迷わず聞くようにしています。

藤井 惰性でやっていたら一日があつという間に終わってしまうので、「一日のうち何か一つ、新しい知

識や発見を身に付けられるようにしよう」と心掛けています。指導医の先生方も質問すればしつかりと教えてくれたり、諸業務が落ち着いてから補足説明をくださったりと、手厚いフォローをしてくれます。

——臨床研修が

始まってから

勉強になったことは？

山田 学生時代には、この病気はこういう病

態で、処方薬はこれというある意味単純な認識でした。現実はその患者さんに合わせ、自分で考え、調べて処方しなければいけません。膨大な薬の種類、その用法用量も細かく異なるため、薬剤師の皆さんにもご教示いただきながら、日々勉強しています。

藤井 国家試験に向けた勉強をする学生時代。試験では一つの疾患だけが例として出されますが、現実には違います。例えばご高齢の患者さんであれば3つ、4つの多重な症状をお持ちです。一つの症状だけ



を見て診療方針を決めるのではなく、他の要因を疑う、カルテをさかのぼって見るなど、多角的な視野が求められ、学生の頃との違いは顕著だと強く感じています。

山田 藤井先生が言うように、現代の高齢化社会では一つの疾患として診療するのは珍しい事例。病気だけでなく、その患者さんの社会的背景や、社会課題の方が大きかったりもします。学生時代とは違う、複合的な視点がたくさん必要になるので、より一層勉強しなければいけませんね。

理想の医師を目指し
それぞれの道へ進む

——今後の展望は？

藤井 幼少期から、プラモデルを作るなど手を動かすことが得意でした。手先の器用さを生かして、外科に進みたいと考えています。この臨床研修の2年間で、外科以外もしつかりと経験し、知識を身に付けたいと思います。

山田 私は内科系を目指しています。特に「総合診療・総合内科」分野に大変興味を持っており、疾患を診つつ患者さんの社会的背景にもマネジメントできる医師になりたいと考えています。例えば、退院直後に一切家事ができない状態の一人暮らしの患者さんに対し、施設への誘導を試みるのか、離れて暮らすご家族にどのようにアプローチするのかなどを包括的に考えることも医療マネジメントの一つだと考えます。一人ひとりに寄り添った医療に携わりたいと感じています。

※様々な病院へ行っても診断がつかない不調や症状について多角的に診て、その人が望む暮らしを送れるように医療提供する科

——総合診療・総合内科に興味を持ったのはなぜ？

山田 学生時代の実習で新潟県立中央病院（上越市）で指導いただいた女性医師に影響を受けました。多忙な医療現場の中、総合診療に熱心に取り組まれる姿や、私たち学生との関わり方も印象深かったのです。いつか自分が指導する立場になったら、同じように総合診療の重要性を伝えられるようになりたいと思いました。

——今後の意気込みを

教えてください

藤井 周囲に迷惑を掛けることなく、早く独り立ちができるように頑張ります。

山田 臨床研修のこの2年間でしか経験できない貴重な期間を過ごしています。分からないことにも果敢にチャレンジしていきたいので、ご指導よろしくお願いたします。

（聞き手 松永春香）

Seeking the real portrait

藤井 一輝医師 / 山田 史織医師
素顔拝見

大学進学を機に新潟に来られた藤井医師と山田医師。同門生であり、同期の臨床研修医として奮闘するおふたりのプライベートに迫ります。

Q1.ご出身&学生時代の思い出は？

横浜出身です。一人暮らしをしたくて地元を離れて進学しました。大学時代は6年間、軽音学部でギターとボーカル担当。今でも定期的にLIVEをしています♪

大阪府出身です。学生時代に経験したコーヒーショップでのアルバイトは、歳が離れた人とも交流できて、とても楽しい思い出です。

Q2. 欠かさず行っていることはありますか？

カッコいい上半身を目指してジムに通っています(笑)。ジムでのトレーニングを3カ月継続できる人は30%、1年継続できる人は4%という統計データがあるそうなので、まずは継続できたらいいな……。

できるだけお弁当を手作りしています。週末になるとごっそり食材を買いそろえて、お弁当用の作り置きをするがルーティン。最近SNSで見つけたキャベツとツナの味噌炒めは、おいしくて感動しました!

Q3. 休日はどのように過ごされていますか？

新潟に来てから月岡温泉に既に6回行くほど温泉好き。研修医同期で柏崎の貸切サウナにも行ってきたばかり。高校時代から好きなスノーボードにも新潟だからすぐ行けてうれしい!



ゆったり過ごす日は家で映画を観たり。カフェ巡りや休みを合わせて友達と旅行に行ったりします。旅先では、友達とドレスコードを決めてプチぜいたくディナーを楽しんだりもしています。

Q4. 最近気になっていることは？

ハンティングアクションゲーム「モンスターハンター」。カメラも趣味なので、レンズ沼にハマるのも時間の問題……。

「東京ディズニーシー」の新エリア「ファンタジースプリングス」。もう少し混雑具合が落ち着いたら、計画を立てようと思っています。

Q5. いつかチャレンジしたいことは？

もともとジェットコースターなどの絶叫マシンが好きなので、さらなるスリルが味わえそうなスカイダイビングをやってみたい。最終的にはライセンスも取得して、一人で飛べるようになったら最上級のスリルが味わえそうでワクワクします。

スウェーデンの「クリスマスマーケット」がかわいくて北欧に行きたくなりました。日本各地でも毎年クリスマスマーケットがあるので遊びに行きます。フィンランドのサンタクロースの村も気になります。



CARING*RECIPE

減塩タコライス

メキシコ料理のタコス
の具材とスパイシーなソースを
ご飯にのせてかき混ぜていただく
沖縄発祥のアレンジ料理
タコライスで夏を乗り切りましょう！



カレー粉の辛味、にんにくの風味、レモンの酸味を活用し、塩分控えめで満足度 UP! この一皿だけで主食 + 主菜 + 副菜がバランス良く全て揃います。野菜の摂取量も1食の目安量(120g)を確保できるので、暑い夏に嬉しい一品です。

栄養科監修/早福 歩(管理栄養士)・小野 洋介(調理師)
撮影/桑原 隆行(creaBOX)

材料〈2人分〉

合いびき肉…………… 120g
玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個
ミックスビーンズ…………… 80g
にんにくすりおろし…………… チューブ2cm
サラダ油…………… 小さじ2
カレー粉…………… 小さじ2
塩…………… 少々
ケチャップ…………… 大さじ2
ウスターソース…………… 小さじ2
レタス…………… 2枚
トマト…………… 1/2個
アボカド…………… 1/2個
ご飯…………… 300g(お好きな分量で)
くし切りレモン(飾り用)…………… 1/3個

つくり方

- 1 フライパンにサラダ油とにんにくと玉ねぎを入れ弱火で炒め、香りが立ったら合いびき肉を入れ炒める
- 2 色が変わったらミックスビーンズを加え、さっと炒め、カレー粉を入れさらに炒める
- 3 香りが立ったらケチャップ、ウスターソース、塩を入れ炒める
- 4 レタスは太めの千切り、トマトとアボカドはさいの目に切る
- 5 器にご飯を盛り、その上に③と④をのせレモンを飾る

● 1人分の栄養価

エネルギー	639kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	23.4g
炭水化物	90.2g
食塩相当量	1.1g

クックパッドに公開しているレシピを台所でどうぞ



■ 主な調味料の小さじ1に対する食塩の含有量について

小さじ1	カレー粉	トマトケチャップ	ウスターソース	味噌	濃い口しょうゆ
	2g	5g	6g	6g	6g
食塩目安量	0g	0.2g	0.5g	0.7g	0.9g

日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」にレシピを公開しています。栄養科による健康レシピのバックナンバーは、当院のホームページ「広報誌・パンフレット」のページからダウンロードすることができます。

クックパッド さいせいかいじいがかた



第267回 臨床検討会・特別例会を開催しました



6月25日(火)、第267回臨床検討会・特別例会をハイブリッド形式で開催し、院内外30名を超える方々に参加いただきました。

今回は新潟大学大学院 医歯学総合研究科 分子細胞医学遺伝子制御講座 産科婦人科学 吉原弘祐教授をお招きして「子宮内膜に注目した産婦人科疾患の考え方」と題してご講演いただきました。

女性のライフスタイルの変化は身体にも影響を与えていることや子宮内膜疾患の中には女性のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を著しく下げている疾患があること、子宮内膜に関するゲノム情報（DNAの遺伝子情報）の研究や構造を3Dで見る研究等で新たな事実が判明し、最新の治療に活用されていること等をご紹介します。

改めましてご講演いただきました吉原先生、ご参加いただきました皆様にこの場を借りてお礼申し上げます。

（地域医療連携室 風間 伸介）

Information

入院・外来患者さんへの 「患者満足度調査」 実施のお知らせ

当院では、より良い病院づくりのため患者満足度調査を毎年実施しております。今年度も下記の日程で実施を予定しておりますので、皆様ぜひご協力よろしくお願いいたします。（サービス向上委会）

調査実施日と対象になる方

入院

期間中に当院を
退院される患者さん

8月1日(木)～31日(土)

外来

期間中に外来を
受診される患者さん

8月26日(月)～30日(金)

新任医師の ご案内

7月入職

予防医療センター



もり しげき
森 茂紀

〈専門〉
消化器一般
内視鏡

経験を生かし
まじめに診療を
行っていきたいと
思います。

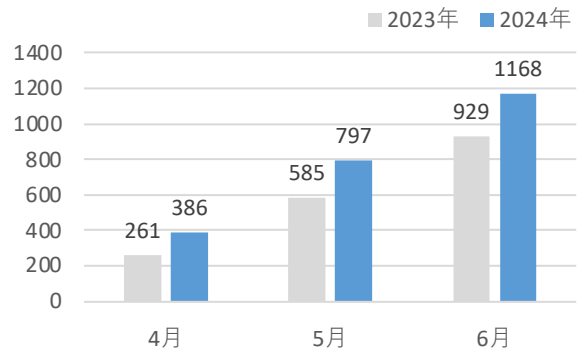
救急拠点推進室より 救急拠点構築の進捗状況

救急車受け入れ台数が増えています

当院の2024年4月～6月の救急車受け入れ台数は1,168台で、前年同期に比べ239台増加しました。

新潟市消防局によると2023年の新潟市における救急出動件数は45,405件で、前年より3,086件増加し、過去最多を更新しています。今後も増加が見込まれる救急搬送に対応するため、救急車受け入れ体制の強化に努めていきます。

● 救急車受け入れ台数(累計)



ICU（集中治療室）病床を増床しました

重症患者の増加が見込まれるため、6月1日からICU（集中治療室）病床を2床増床し、6床での運用を開始しました。

県内には特定集中治療室管理料の届け出を行っている病床を有する病院が当院も含めて5つあり、5月1日時点で合計40床が稼働しています。

ICUでは、救急搬送されてきた重症患者さんや大きな手術を行った後の周術期管理が必要な患者さんなどに集中治療が行われています。



救急外来の様子

救急外来では医療機器を安全に患者さんに使用するため、定期的に点検を行い、緊急時の対応に備えています。



日	月	火	水	木	金	土
8/11 山の日	12 振替休日	13 休診日	14	15 休診日	16	17 休診日

Report

令和6年能登半島地震
DMAT 活動報告会



本間院長より厚生労働省から贈られた感謝状を隊員に授与しました

5月28日(火)にDMAT隊員の看護師2名、業務調整員2名の計4名で令和6年能登半島地震の概要や現地での生活、業務内容についての活動報告会を開催いたしました。

初めに令和6年能登半島地震について、新潟市内の医療機関でも被害が出たこと、石川県を主として全国のDMATが順次派遣され、当院も計2回の派遣があったこと等概要の報告がありました。

続いて衣食住について報告がありました。活動期間中は断水のためトイレはビニール袋、手洗いすら出来ず食料はインスタントの主食のみ、夜は寝袋にくるまり暖房のない冷え切った床に寝ていたとのことでした。また帰院後、水道から水が出ることや、トイレが流せる事に感動し、当たり前の日常がどんなに幸せなことか、身をもって体験したとの報告がありました。

現地で担当した物資支援業務、福祉施設訪問について、災害時特有の情報錯綜に苦慮したことや先発隊との引継ぎ、行政や本部と密に連絡を取ることに難しさや重要性を強く感じたと報告がありました。

最後に現地で活動した患者搬送業務、保健師業務補助について、支援病院では断水により手術、透析、内視鏡が出来ず金沢市へ患者を搬送することになったことや保健師と一緒に倒壊寸前の自宅で生活している被災者の健康調査業務を行ったと報告がありました。

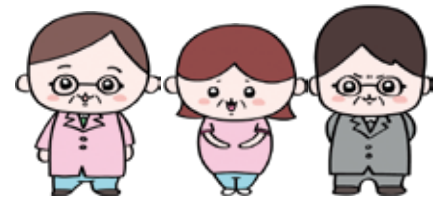
今回の活動を通じてDMAT活動は関係者の方々のご協力、ご支援があつてのものとして改めて強く実感いたしました。この場を借りて心から感謝を申し上げます。
(隊員 斎藤 謙史朗)

News

新しい仲間がまた加わりました
新キャラクター紹介第2弾!

院長「てらすくん」、看護部長「しいちゃん」、事務部長「たけくん」のキャラクターに加え、この度、副院長をモチーフにした新キャラクター第2弾が完成しました。「しおちゃん」「まさきくん」「つぼちゃん」の3名です。これで当院の経営管理メンバー全員が揃いました。それぞれのキャラクターにキャラ設定し、1コマ漫画風のイラストをX(旧Twitter)で配信しています。ぜひ皆さまから『フォロー』や『いいね!』をしていただけると嬉しいです。

てらすくん しいちゃん たけくん



しおちゃん

まさきくん

つぼちゃん



A3病棟看護師
本田美桜さん

次号は

A3病棟 看護師
松原 楓香さんに
バトンタッチ

松原さんは同じ病棟の同期です。月に1回はリフレッシュのために一緒に飲みに行っていて、7月には同じ病棟の同期4人で温泉旅館にも泊まりに行ってきました。これからもリフレッシュしながら、一緒に頑張りたいです。

私は温泉に行くのが大好きで、よく家族や友人と一緒にいきます。仕事を始めて一年が経ちました。仕事には少しずつ慣れてきましたが、分からないこともたくさんあり、先輩方のように効率よく仕事をする事ができず、疲れてヘトヘトで帰ることも多いです。そういった時に温泉に行きます。家族も、週末は必ず行くほど温泉が大好きで、さらに何度も誘って温泉を好きになってくれた友人もいるので、家族か友人を誘って一緒に行くことが多いです。温泉に入ると疲れがとれて、とても癒されます。また、行き帰りのドライブも大好きで、音楽を聴きながらたわいのない話をして、とてもリフレッシュできます。これからも温泉にたくさん行って、息抜きしながら仕事を頑張りたいです。



手術看護認定看護師から

もしも手術を受けることになったら

手術中



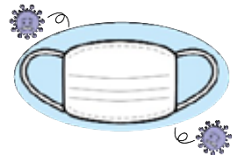
皆さん、手術を受けることになったらどうしますか？「先生にお任せ」でしょうか。もちろん手術中は「先生にお任せ」するしかありませんが、手術は成功しても、手術とは別の原因によって合併症が起きる可能性があるのです。こうした危険をなるべく取り除くために、ご自身の努力やご家族のサポートは欠かせません。

今回はより安全に手術を受けていただき、手術後には早期に回復するための準備についてお話しします。

(手術看護認定看護師 伊藤 敬子)

体調を整えましょう

手術することが決まったら、風邪などの感染症にかからないように気を付けて、ご自分なりに一番体調の良い状態で手術を受けていただくことが大切です。



口の中をきれいにしましょう

全身麻酔の場合、口から気管に人工呼吸用のチューブを入れるため、虫歯や歯石などの汚れがあると感染の原因になる場合があります。またグラグラした歯は抜けてしまう危険があるので、手術前に歯科を受診してクリーニングや治療を済ませておくことをお勧めします。



手術が決ったらまず禁煙

煙草を吸っていると痛みに敏感になったり、酸素の取り込みが少なくなって傷の治りが遅くなったり感染しやすくなります。また痰が増えて肺炎の原因や、血流が悪くなり心筋梗塞の危険が増加するため手術前の禁煙は特に重要になります。





当クリニックは、2017年5月に訪問診療を中心とした在宅療養支援診療所として、新潟市江南区亀田に開設いたしました。

2022年12月に、外来機能に加え、訪問医科診療、訪問歯科診療、訪問看護、訪問リハビリを兼ね備えた医療施設として移転開業し、様々な疾患やニーズに対応することで、地域に貢献できるクリニックを目指して診療しております。

Medical Partners

医療連携の頼れるパートナー

登録医訪問

内科・消化器内科・総合診療科・緩和ケア

こうなんfamilyクリニック

ファミリー

江南区

現在、常勤医師3名、常勤歯科医師1名、看護師10名（うち訪問看護師6名）理学療法士1名、医療ソーシャルワーカー3名、検査技師1名で診療を行っております。

1階は外来診療スペースで、内視鏡検査、超音波検査、造影剤を用いたCT撮影も可能な放射線室を完備。

2階は在宅医療スペースとし、同一空間に訪問診療担当看護師、訪問看護師、医療ソーシャルワーカー、医療事務員を配置し、報告・連絡・相談が密に行えるように工夫しております。また、カンファレンスルームも設置しており、全職員での情報共有に努めております。

今後とも、新潟市の地域医療に少しでも貢献できるように、職員一丸となって日々精進していく所存でございます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



医師名	藤澤 正宏 (ふじさわ まさひろ) 先生						
住所	〒950-0162 江南区亀田大月2-4-38-1						
電話	025-250-6407						
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	
15:00～18:00	●	●	●	●	●	—	—



連携医療機関(登録医・病院)からのご紹介・ご予約について
 当院の**地域医療連携室**までご連絡ください。

TEL.025-233-6182 (直通) FAX.025-231-5763
 ※平日8:30～17:00 (土・日・祝日を除きます)
 ※患者さんからの予約はお取りしておりませんのでご了承ください。

Workplace visit

院内で頑張るスタッフがざらり

職場訪問

B3病棟

B3病棟は、主に消化器内科、腎・膠原病内科、代謝・内分泌内科の方が入院される病棟です。

消化器内科では、内視鏡治療、アンギオ・ラジオ波治療など様々な治療が行われています。副作用や体の痛みなどがある患者さんには、辛い時期を一緒に乗り越えられるよう寄り添うことを大切にしていきます。

腎・膠原病内科は薬物・透析治療、代謝・内分泌内科では、主に糖尿病患者さんの血糖コントロールを行っています。退院後の管理が重要になってくるため、医師や看護師だけでなく、臨床検査技師・管理栄養士・薬剤師・医療ソーシャルワーカーなどが患者さんの健康、生活



(看護師 有田成美)

を守るべくチーム一丸となって関わっています。

看護師はやる気みなぎる若手から、家庭と仕事の両立に奮闘しているパパ・ママ看護師、優しく包み込んでくれるベテラン、そしてパワフルな看護補助者が活躍しています。患者さんが安心して過ごせるよう、皆で協力しサポートしていきます。





こころ 躍る 毎日を。

ただ今「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため、チラシ・イベント等の予定を変更させていただくがございます。詳しくは店内ポスター・ホームページ等でご確認ください。

毎週火曜日は火曜特売!!

UCSカード・majica会員さま



毎月 9日 19日 29日

5%OFF

UCSカード・majicaで全額お支払いください

※一部商品を除きます。※専門店は各店にてご確認ください。
※一部店舗では実施しておりません。

毎月 15日・16日 60歳以上の方限定!!

レジにて / ハッピーパスポートのご提示で

10%OFF



衣料品 (インナー・靴・服飾雑貨含む)	キッチン・リビング用品 (日用消耗品は除外)	寝具 インテリア用品
医薬品 (調剤は除外)	介護用品 (介護オムツは除外)	文具・玩具・ファンシー (TVゲーム関連は除外)

●60歳以上で、パスポートにご署名されたご本人のみご利用いただけます。
●1枚で毎月ハッピーデー当日のみ、アピタでご利用いただけます。
●対象商品の取り扱いのあるアピタ店舗にてご利用いただけます。一部除外商品がございます。
●修理・加工代・送料は対象外です。
●他の割引、円引き企画をご利用いただく場合、割引率の高い方での割引となります。

発行手数料 無料

年齢確認できるもの(免許証等)をご提示ください。

アピタ新潟西店 新潟市西区小新5丁目7番21号 **お客様専用ナビダイヤル** ☎0570-009608

予防医療センターのご案内

「治療」から「予防」へ 予防医療の実現を目指します

健診内容

- 人間ドック
- 脳ドック
- 肺ドック
- 生活習慣病予防健診
- 特定健康診査
- 新潟市がん検診
- 個人健診
- 各種単独検査 等



B棟2階 予防医療センター

詳しい内容についてはこちらのQRコードからホームページでご確認ください



☎ **025-233-6669** (直通)
予防医療センター受付時間 平日9:30 ~ 11:00
お電話でのお問い合わせ時間 平日9:00 ~ 16:30

地域医療支援病院 臨床研修病院 災害拠点病院 赤ちゃんにやさしい病院

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 済生会新潟病院

〒950-1104 新潟県新潟市西区寺地 280-7
TEL.025-233-6161(代) FAX.025-233-8880



当院 HP よりバックナンバーもご覧いただけます。

医療連携機関マップ
<http://saiseikaidaini-renkei.jp>



病院ホームページ
<http://www.ngt.saiseikai.or.jp>



こちらも注目



済生会新潟病院の
エックス ツイッター
X(旧Twitter)好評稼働中!

新キャラクター
てらすくん

