2021. 4
April

医療法人社団厚済会 広報誌

こうさい

特集

厚済会 部署紹介 第一回 栄養課・放射線課

Interview 金沢クリニック 院長 白 善雅
災害 Q&A
スタッフインタビュー
薬の正しい飲み方
厚済会 春のおすすめレシピ
クロスワードパズル

厚済会は公益財団法人 日本生産性本部 経営品質協議会より
「経営デザイン認証・ランクアップ認証」を頂きました。

厚済会は女性活躍推進の優良企業に贈られる
厚生労働大臣認定「えるぼし」三ツ星の企業です。

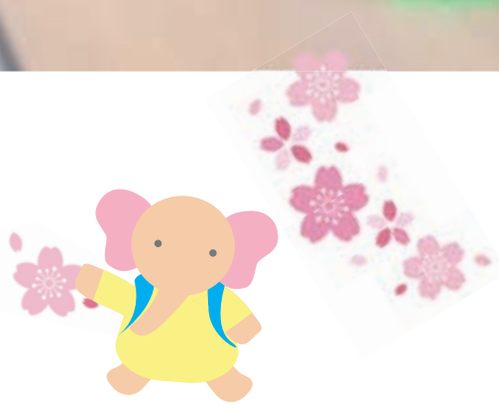
医療法人社団 厚済会

患者さん一人一人に合わせた「オーダーメイドの治療」を提案します

Interview vol.06

医療法人社団 厚済会
金沢クリニック 院長
白 善雅

北里大学医学部 卒業
藤沢市民病院にて腎臓内科研修
横浜市立大学大学院 卒業
2018 年厚済会入職
2019 年より厚済会金沢クリニック院長



地域としての役割

金沢クリニックは１９８８年に設立され、２０１５年に京浜急行線「金沢八景駅」より徒歩2分の立地に、移転しました。オンラインＨＤＦ、夜間透析、長時間透析に対応し、無料送迎サービスも行っています。

当院では、患者さん一人ひとりに合った透析療法を提供することを目標としています。透析治療中の患者さんに多く認められる「循環器疾患」や、合併症の早期発見・治療を目的とし、各種エコー検査や骨密度検査を定期的に行っています。また、厚済会グループの上大岡仁正クリニックで、上部・下部消化管内視鏡検査やＣＴ検査、骨密度のＤＥＸＡ検査もできます。当院の近隣には、二つの拠点病院（横浜市立大学附属病院と、横浜南共済病院）があり、これらの病院と連携しながら、患者さんが元気な生活を送って頂けるよう、努めています。

患者さんと接する際、大切にしていること

私は２０１８年から金沢クリニックで勤務し、今年で3年目になります。藤沢市民病院で腎臓内科医として臨床に携わったのち、大学院に進みました。大学院では、主に糖尿病性腎症について研究をしました。藤沢市民病院では、肺炎や脳梗塞などの合併症を患った患者さんを担当しました。また、透析治療導入症例も多く経験し、シャント造設手術も行いました。以前は、シャントＰＴＡ（経皮的血管形成術）ができる施設が限られていたため、

シャント閉塞も多かったのですが、今はエコーによって定期的にシャント血管を評価し、早い段階で治療を行うため、シャント閉塞は減っています。このように、医学の進歩は目覚ましいですが、腎不全の治療は大きく変わっておらず、腎移植か透析療法となっており、日本では透析療法が主体です。

透析治療を受けている方でも、腎不全の原因や透析治療を導入した時期、合併している疾患、社会的状況など、一人ひとり異なり、求められる医療も異なります。そのため、患者さんそれぞれのニーズに合わせた「オーダーメイドの治療」を提案できるように、心がけています。私はこれまで勉強してきた専門知識を活かし、患者さんがより元気に生活できるように、透析の処方を考えたり、お薬を調整したり、患者さんの生活や治療に寄り添っていきたいと思っています。それだけにとどまらず、患者さんの「かかりつけ医」として、不安や疑問に答えられるような医師を目指しています。医師・看護師・看護助手・臨床工学技士・医療事務・管理栄養士・ドライバーの全職員が協力し、チームで患者さんやご家族を支えることができる体制を整えたいと思っています。

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の流行より、1年以上が経過しました。厚済会グループは、感染早期より感染症対策として①在院時間を短縮、②院内での飲食をやめる、③発熱患者さんは時間・空間的に分けて治療を行う、などの対応を取ってきました。院内では常時マスク着用、人の手が触れる場所は定期的に消毒し、シーツ交換を頻繁に行っています。感染症学会・透析学会より、透析治療中の患者さんが感染した場合、基本的に入院する方針が出されました。しかし、流行状況により入院先が確保できない場合は、透析クリニックにて透析治療を行う必要があることも、考えられます。（軽症者に限る）その場合、どうすれば院内感染を防ぐことができるのか、皆で話し合い、対策を続けています。当院は個室対応できるベッドが1床のため、2階のフロアにビニールカーテンを設置し、空間を区切れるような場所を増やす対策も取りました。皆様のご協力により、これまで院内で感染者を出すことなく、乗り切ることができております。患者さんには、ロッカーの使用ができないことや着替えができないなど、ご不便をおかけする状態が続いておりますが、引き続きご協力をお願い致します。

新型コロナウイルスのワクチン接種が、いよいよ日本でも始まりました。3月より、第一線でコロナウイルス感染患者さんの受け入れを行っている病院職員への接種。その後、コロナ対策をされている医療従事者へ接種し、続いて高齢者の方や基礎疾患を有する方への接種が、予定されています。厚生労働省は、ワクチン接種円滑化システムを構築し、速やかなワクチンの供給や、副反応に対する調査などを実施しています。患者さんへの接種計画については、各市町村で策定されている段階ですので、詳細が分かり次第、順次お知らせしたいと思います。夏には、オリンピック・パラリンピックの開催が予定されています。今後も引き続き気を抜かず、患者さんが安心して治療を受けられるように、最善の注意と対策を続けていきたいと思います。

栄養課

栄養のスペシャリスト
患者さんの日々の食生活をサポートします！

医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック
栄養課 副課長
川嶋 明美

栄養課スタッフのご紹介

栄養課は3名の管理栄養士（病院1名、透析クリニック4施設を2名体制）が、医師や看護師等のスタッフと連携し、患者さんの病態に応じた「治療食の提供」および「栄養指導・栄養管理」に努めています。

管理栄養士の役割

①患者さんの食生活支援、栄養指導を行っています。初めての患者さんには、透析食のポイントや注意する食品など、資料を使って具体的にお話させて頂きます。ご家庭でお食事を作るご家族の方も、是非一緒にお話を聞いて頂けたらと、考えています。

患者さんは月に2回「定期採血」がありますので、その結果を確認しながら透析治療中に訪問し、ベッドサイドにて食事管理のアドバイスや、相談を行っています。

情報配信としましては、定期的に食生活管理に関する情報とレシピを載せた「透析栄養サポート通信」を配布しています。また、四季のレシピ集も発行していますので、ご興味のある方は栄養士までお問い合わせ下さい。その他、年に3回、料理講習会を開催しております。（現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、中止しています）

②一般外来での栄養指導を行っています。（上大岡仁正クリニック）各病気に必要な食事管理について、個別に指導を行っています。改善が必要な点は一緒に考えながら、前向きに管理していけるようサポートしています。

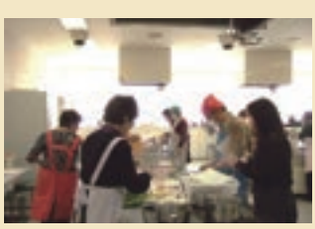
また、特定健診の結果をもとに、対象となった方へ「特定保健指導」を行い、生活習慣病の改善に取り組めるようサポートしています。

③入院患者さんの給食管理と栄養管理を行っています。（横浜じんせい病院）

昼食時に病室を訪問させて頂き、食形態や食事量、食事摂取状況を確認しています。その際、食欲不振や摂食嚥下に問題のある患者さんについては、医師や看護師と連携し、患者さんに合った食事内容について検討しています。また、嗜好調査の実施や、季節ごとの行事食を取り入れるなど、患者さん一人ひとりに適した、安全で喜び・楽しみを感じて頂ける食事提供と、栄養管理を実施しています。

今後の目標

透析治療中の患者さんは、食事に注意しなければいけない点も多く、ストレスに感じることもあるかと思います。そんな患者さんの気持ちに寄り添い、一緒に食事管理が継続できるよう、これからも尽力致します。引き続き、宜しくお願い致します。



料理講習会の様子（現在は中止しています）

季節のレシピは広報誌の他、ホームページにも掲載されています。

放射線課

合併症を見逃さないために！
患者さんの体の内側を細部までチェックします

医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック
放射線課 係長
亀山 正人

放射線課スタッフのご紹介

現在、放射線課のスタッフは4名おり、全員で厚済会グループ5施設すべての撮影業務を行っています。我々は「診療放射線技師」という国家資格を有しています。この資格は、医師と同様に「人体に放射線を照射できる唯一の資格」です。私たちは日々、安全管理を行いながら業務を行っています。

放射線技師の役割

放射線課で行っている検査は、①一般撮影（レントゲン）②透視検査（胃バリウム）③CT検査④骨密度検査⑤シャントPTA（経皮的血管形成術）となります。透析治療を行う施設では、放射線技師がいないことも多いため、当法人は非常に充実している環境といえます。

検査で病気が見つかった場合、残念と捉えられがちですが、早期の病態であれば、その後の治療効率は何倍も良くなります。しかし、どんなに優れた医師でも、画像に病変が写っていなければ、診断は出来ません。私たち放射線技師の役割は、小さな病変でもしっかりと見つけだし、医師の診断を助ける事だと、考えています。また、厚済会の理念を胸に、患者さんの気持ちに寄り添った言動を、常に意識しています。レントゲン写真は、普通の写真と同じ様に、動いている物はボヤけて写ってしまうため、姿勢の維持が重要となります。しかし、動かずにいる事はつらい事です。患者さんの負担を少しでも減らすために、撮影技術の向上に努め、スピーディーな撮影を実施しています。

常に最新の『知識』と『技術』を身に着け、病変の早期発見を行い、患者さんに「検査を受けてよかった」と思っていただける事こそ、放射線技師の責務であり、歓びなのです。

今後の目標

上大岡仁正クリニックにおいては、緊急時の他に定期検査としても、CT検査を実施しています。CT検査は10年前に比べ、はるかに撮影時間が短くなり、被ばく線量も少なくなりました。当法人でも、安心・安全に検査を受けることが出来ます。今後は、このCT検査を厚済会グループの全患者さんへ、定期検査として受けられるような環境を整えていきたいと、考えています。また、現状で満足せず、有用な検査があれば導入し、患者さんの健康維持に寄与いたします。看護師さんや臨床工学技士さんと比べ、お会い出来る日は限られますが、検査時に色々なお話が出来ることを楽しみにしております。今後とも放射線課を宜しくお願い致します。

キヤノンメディカル社製最新マルチスライスCT

GE社製コンパクトでスリムな骨密度測定装置（DXA）

Q: 自宅にいる時に大きな地震があったら？
①まずやるべきこと！
②普段からの備え

～10分

出火している場合は、
元栓を閉める。

片等から守るため）
の用意
で正しい情報の確認
の危険がある場合は直

10分～1時間

■電気のブレーカーを切る（通電火災対策）

■近所の被害状況の確認。 消火・救出活動への協力

■避難する場合は、 避難する旨を近所に伝え、 家のドアに避難中のメモ書きを貼っておく。戸締りを忘れずに。 避難先で行政に透析が必要である旨を自己主張すること。

1時間～

■透析治療に関しては、 災害時伝言ダイヤル（171）にて、 厚済会からの連絡を聞いてください。

■避難しない場合は、 ライフラインを確認。停電、 断水の場合は、 非常用の備蓄で復旧まで対応。

■行政の対応の確認（水や食料の配給など）

■余震への注意

■自治体や地域自主防災組織の指示に従いましょう。

緊急透析カードは常に携帯しておきましょう

避難所に到着したら、 まず避難所の方に自分が透析治療中であることを伝えましょう。 医療機関や行政などから配布される「緊急透析カード」を見せてください。 このカードは、 ほかの透析医療機関や避難所などで透析を受ける場合に、 非常に重要となるため、 財布などに入れて常に携帯しましょう。

避難時の持ち物について

緊急透析カード以外に重要な持ち物

以下のものは常に持ち歩いていると安心です。

保険証・身体障害者手帳のコピー・特定疾病療養証のコピー・お薬手帳のコピー・3 日分程度の処方薬・災害用カリウム吸着剤

緊急透析カード　発行日：令和　年　月　日
私は神経内科の【　　】です。
お外透析治療を受けています。事故、災害などの緊急時には、
神経内科の上、最寄りの医療をお願いします。
1 ヶ
氏名
年　月　日生
年齢
型 Rh（　）
種別
有・無
種別
治療薬
インスリン
経口薬
使用中・未使用
使用中・未使用
心筋梗塞
既往
有・無
住所
TEL
FAX
緊急連絡先
氏　名
TEL
FAX
施設名
住所
TEL
FAX
【透析条件】
体重増
kg
透析時間
時間（　分）
透析液
血流量
ml/min
目標体重（DW）
kg
バスキュラーアクセス
抗凝固薬
種　類
使用量
開始量
維持量
kg/h
緊　急（薬・飲）

災害Q&A 地震編

①大きな地震があったらまずやること！ フローチャート

緊急地震速報 ▶ **地震発生！** ▶ **1分～**

■最大震度5弱以上と推定される地震の波動を検知し、テレビ・スマホ等で警報音が流れます。地震が来るまでの時間は数秒～数10秒です。（速報がなく、突然地震が発生することもあります）

■速報を見聞きした場合、まずは身の安全を確保してください。頭部を保護し、机の下などの安全な場所に避難して下さい。

■まずは身の安全を確保して下さい。

■火を使っている場合は火元を消す（揺れが激しい場合は無理をしない）

■ドアや窓を開けて逃げ道の確保を行う（家屋に閉じ込められるのを防ぐ）

■可能であれば、非常持ち出し袋、貴重品を手近に用意しておく（揺れが激しい場合は無理をしない）

■火元を確認し、出火
初期消火を行い、元栓

■家族の安否確認

■靴を履く（ガラス片等

■非常持ち出し袋の用意

■テレビ・ラジオ等で正

■津波や家屋倒壊の危
ちに避難する。

②普段からの備え

●家具は転倒しないように必ず固定しましょう。
●食料・水など3日分は備蓄しておきましょう。（賞味期限切れに注意）
●災害用カリウム吸着剤（定期的に施設ごとに配布しています。期限を確認しましょう）
●非常持ち出し袋のチェックを定期的に行いましょう。
●ご家族同士の連絡方法を確認しておきましょう。
●避難経路・避難場所を今一度確認しましょう。
※数日間透析不可・短時間透析等を想定して、普段以上の飲水制限・食事管理を行い、カリウム吸着剤を適切に利用しましょう。

STAFF INTERVIEW

医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック
臨床工学技士
竹中 翔平

**臨床工学技士として
透析治療のスペシャリストを目指し、
「仁・愛・知・技」の精神で地域貢献をします！**

臨床工学技士になったきっかけ

学生時代、将来どんな仕事を志すのかを考えた際に、「手に職を持って働きたい」という思いがありました。医療職の資格を調べていたところ、国家資格である臨床工学技士の存在を知りました。幼少期より機械工作を行うなど、機械に関心があったことから、「臨床工学技士の仕事が自分に合っているのではないか」と、関心を持つようになったことがきっかけです。その後、臨床工学技士になるための勉強を行う中で、「臨床工学技士の仕事は自分に合っている」と、再認識し、その中でも、透析医療に関心を持つようになりました。

患者さんと接する際大切にしていること

私が臨床工学技士として、患者さんと接する際に大事にしていることは、もし自分が患者さんの立場だったら、「この人になら任せられる」、「このクリニックで透析を続けたい」と、思って頂けるような行動をするように心がけています。

例えば、ベッドでお話を伺う際も、腰を落とし、同じ目線の高さで、患者さんに寄り添う気持ちを持ちながら、聴くように心掛けています。そうすることで、「少しでも透析の事や、普段の生活面での不安な気持ちを取り除くことが出来れば」と、思っております。

臨床工学技士をしていて嬉しかったこと・苦労したこと

「嬉しい」と感じるのは、患者さんや職員に感謝のお言葉を頂いた時です。透析治療を行うことで「倦怠感や息苦しさが改善したよ」と、お言葉を頂いた時は、チーム医療に貢献できていると感じます。透析液を作成する機械や、透析装置の管理・点検も行っていますが、大きなトラブルもなく一日が終わると、達成感があります。

「苦労したこと」は、患者さん一人一人に寄り添い、全ての方の力になりたい一方、自分の力不足もあり、難しさを感じています。また、新入職員の教育を担当することもありますが、人に教えることは難しく、苦労しています。私自身、まだまだ勉強不足を痛感していますので、後輩のお手本となれるように、自己研鑽を怠らないようにしたいと思います。

これからも頑張っていきますので、今後とも、何卒よろしくお願い致します。

看護師になったきっかけ

私は幼少時代から動物が大好きで、将来は動物園の飼育員か水族館で働くのが夢でした。ところが、父に猛反対され「手に職をつけなさい。看護師が良いよ」と背中を押され、看護師を志しました。看護師になって初めて働いた内科病棟で、患者さんの最期を看取った時のことです。奥様が「長い間連れ添ってくれて有難う」と、涙ながらに手を握り締めていたのが、今でも目に焼き付いています。人間愛は素晴らしい。患者さんを取り巻く家族や友人のためにも、患者さんを守る看護をしたい。「看護師になって良かった」と、今では父に感謝です。

患者さんと接する際大切にしていること

厚済会に就職後、最初は上大岡、次は追浜、文庫、そして現在の金沢クリニックと、色々な施設で勤務してきました。各施設の患者さんが思い浮かび、懐かしく感じます。長年勤められたのは、患者さんやスタッフの温かい愛に助けられたからだと、感謝の気持ちでいっぱいです。その愛に応えるためにも、毎日の挨拶は笑顔で気持ち良く行います。

患者さんの話を傾聴し、患者さんの立場で一緒に考え、改善できるようにサポートします。透析治療中も安心・安全に過ごせるように、ナースコールの確認や押せる場所の設定は怠りません。いつも「お守り」と言ってナースコールをお渡しするのですが、「何事もないように、患者さんを常に見守っています」という意味です。そして、透析治療中の針先周囲、機械の画面も十分確認します。針先固定、止血時のテープ等も、それぞれ肌に合うものを選んでいます。他科受診での受診日、内容も十分把握し、今後の治療方針を看護に取り入れています。

他部署と連携をとり、シャントを守る為にエコーをとり入れ、定期的なシャントPTAを勧めていくサポートもします。患者さんが毎回気持ちよく治療に来て頂くために、私達は努力を惜しみません。

今後の目標

環境整備と感染症対策を徹底した上で、安心・安全な透析治療を行います。少しの変化にも気が付く観察力を養い、より丁寧な対応をします。患者さんだけでなく、ご家族にも信頼される関係を目指します。前向きな生活を送れる様に、明かりを灯していきたいと思います。

医療法人社団 厚済会
金沢クリニック
看護師
堀田 由紀枝

桜は毎年必ず咲きます。 明けない夜はない。
為せば成る何事も。
全集中、 全力で皆様を応援していきます。

ご存じですか？ 薬の正しい飲み方 厚済会 薬剤師がアドバイス！

医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック
薬剤師
藤重 佑樹

薬の服用タイミングについて

皆さんもよく目にするお薬の服用タイミングとしては、①食前、②食直前、③食後、④食直後、⑤食間があります。「全部食後じゃ駄目なの？」と思われる方もいるかもしれませんが、それぞれ異なる目的によって服用タイミングが指定されています。今回は、「薬の服用タイミング」について説明させていただきます。

①食前は「食事の20～30分前」のタイミングです。食べ物や胃酸の影響を受ける薬、食べた後の吐き気を事前に抑える薬などが挙げられます。また、食前の服用で有名な漢方薬は、空腹時の方が生薬の吸収が良いため、食前または食間で処方される事が多いです。

②食直前は「食事のすぐ前」、つまり「いただきます」のタイミングです。食事で高くなる血糖値を下げる薬や、リンの数値を下げる薬などが挙げられます。リンの数値を下げる薬は、食事中のリンの吸収を抑える事で効果を発揮するため、食事との間隔が開かないよう食直前または食直後に服用します。

③食後は「食事が終わって20～30分後」のタイミングです。食事の後は胃の中に食べ物があるため、胃への刺激が少なくなります。このことから、薬の飲み方で最も多いタイミングとなっています。糖尿病の薬では、食事をとらずに服用すると、低血糖を起こす場合があり、注意が必要です。

④食直後は「食事のすぐ後」、つまり「ごちそうさまでした」のタイミングです。吸収に胆汁や食事が必要で、空腹時ではほとんど吸収されない薬や、リンの数値を抑える薬などが挙げられます。

⑤食間は「食事を終えてから約2時間後」のタイミングです。「食間は食事の最中」と勘違いされることも多いですが、「食事と食事の間」という意味で、食後約2時間程の空腹時を指します。漢方薬や、ある種の胃粘膜保護薬は、食間に服用します。※食事の最中は「食中」と言います。

このように、食事によって変化する胃の状態に合わせて、服用時間が決められています。正しいタイミングで服用しないと、期待した効果を得ることができない場合や、逆に副作用が現れてしまう事もありますので、服用時間を守り、規則正しく服用することが大切です。薬の服用について疑問点や不安な事がありましたら、私たち薬剤師にご相談下さい。先生や看護師さんと連携をとりながら、お悩みを解決致します。

薬を水やぬるま湯で飲む理由

一般的に飲み薬は、コップ1杯（約200cc）の水またはぬるま湯で飲むように作られています。水以外の飲料では、効果が強く出すぎて副作用が出現する場合や、逆に期待した効果が得られない場合があるので、水以外での服用は避けましょう。

薬を水なしで飲んでしまうと、溶けにくくなり、①吸収の遅れにつながる。②食道にくっついて食道潰瘍を発症する恐れがある。③誤って肺に入り肺炎を起こす場合があるなど、注意が必要です。（OD錠やチュアブル錠など、水なしで服用することを想定している薬は除く。）

薬を噛み砕いてはいけない理由

薬には、ゆっくりと有効成分が溶け出し長時間効果が持続する薬や、腸で溶けるように設計している薬、苦みを抑えるなど、様々な工夫が施されています。噛み砕いてしまうと、これらの工夫が正しく機能しない場合があるので、錠剤が飲みにくく粉砕したい方は、ご自身で判断せずに医師や薬剤師へご相談下さい。

春のおすすめレシピ

【材料（1人分）】

- 厚揚げ 80g
- キャベツ 50g
- アスパラ 40g
- バター　5g（小さじ1強）
- 減塩醤油　6g（小さじ1）
- 食塩 0.3g
- 桜エビ（素干し）0.5g（小さじ1/2）

【栄養価】

エネルギー　185kcal

- 蛋白質　11.1g
- カリウム　323mg
- リン　175mg
- 塩分　0.9g
- 水分　149cc

春野菜と厚揚げのバター醤油炒め

医療法人社団 厚済会
横浜じんせい病院
管理栄養士
佐々木 彩乃

塩は全体にふりかけ、醤油はフライパンの周りから入れると、味が均一に付きます。

【作り方】

① 厚揚げを 5mm 幅に切る。
② キャベツは 1cm 幅の短冊に切り、30 分水にさらし、水気を切る。
③ アスパラは 4 ～ 5cm の長さになるよう斜めに切り、 ゆでこぼす。
④ フライパンにバターを熱し、②③の野菜を入れ食感が残る程度に炒めたら①の厚揚げを入れる。
⑤ 厚揚げに焦げ目がついたら、 減塩醤油、 塩を加える。
⑥ ⑤を皿に盛り付け、 桜えびを上にのせる。

最終頁クロスワードパズル解答

夏もちーかづく八十八夜ー♪

ハ A	チ E	ジ C	ュ D	ウ E	ハ F	チ G	ヤ H

八十八夜

季節を知らせる雑節の一つ。
立春から数えてちょうど88日目がこの日に当たり、5月2日頃と言われています。ちょうど、この頃は新茶の芽が摘み頃で「茶摘み」のわらべ歌でも有名です。

ヤ	リ	■	カ	■	テ	ハ	シ	メ
■	ヨ	シ	ユ	ウ	■	ク	ミ	■
ソ	ツ	キ	■	モ	ク	バ	■	ヘ
シ	カ	■	ノ	ウ	チ	■	バ	ラ
キ	■	ク	キ	■	バ	ツ	タ	■
■	ハ	ス	■	ス	シ	■	ア	ミ
ワ	タ	リ	ド	リ	■	ソ	シ	ツ
■	ウ	■	テ	ツ	ド	ウ	■	バ
イ	チ	バ	■	パ	■	キ	ツ	チ

医療法人社団 厚済会
〒233-0002 神奈川県横浜市港南区上大岡西1－6－1 ゆめおおおかオフィスタワー20F
TEL.045-840-3637

CROSSWORD PUZZLE

たてのカギ

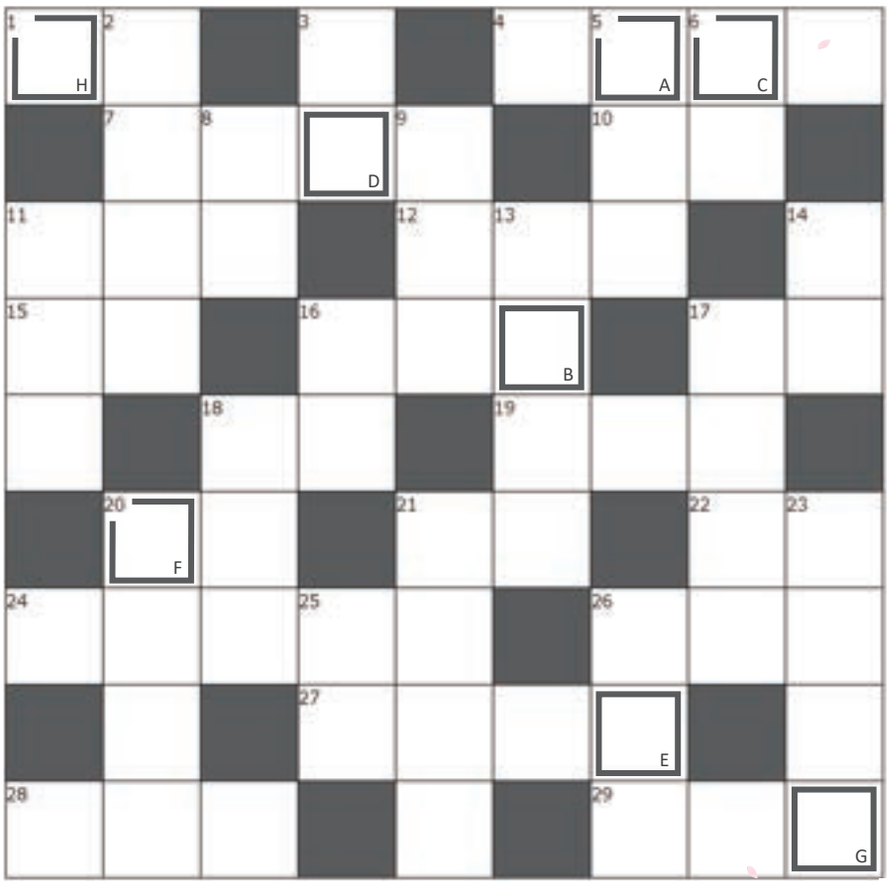
2. 草木を植えて緑の多い場所にすること。
3. 多めの水で、 米をやわらかくたいたもの。
5. 白い毛色の馬。
6. 派手ではなく、 ひかえめなさま。
8. 春夏秋冬のこと。
9. 鳥のやわらかな羽や毛。
11. 同じ目的を持った人々の集まり。同じ形や働きをもった細胞の集まり。
13. 鳥類などのかたい口先。
14. 竹・木・金属などを細長く平たくし、先端を刃のようにとがらせた道具。
16. 屋根の下端の、 建物の外壁より外に張り出している部分。
17. 水泳で、伸ばした両足を交互に上下させて、足の甲で水を打つこと。
18.「青葉は目の○○○」 意味（みずみずしい新緑の青葉の色は、目の疲れを回復させる効き目がある。）
20. くわ・すきなどで畑を耕すこと。
21. 足の先をすべり込ませてはく、 室内用の上履き。
23. みつを集めるはちの一種。 越冬して春に活動を再開する。
25. 土を小高く積み上げて築いた長い堤。 堤防。
26. 早い時期。

よこのカギ

1. 長い柄の先に刃を付けた接近戦用武器のこと。
4. 物事を始める最初の段階。 物事のしはじめ。
7. まだ習っていないところを前もって勉強すること。
10. まとまり。 学級。 クラス。
11. すばやく書き記すこと。
12. 木で馬の形に作ったもの。
15. ほっそりした体の哺乳類。 オスは角が生える。 尾は短い。 春が繁殖時期。
16. 農業のために使われる土地。
17. 茎にトゲがある低い木。 いい香りの花をつける。
18. 植物の花や葉を支える部分。
19. 草むらを大きく飛び跳ねる昆虫の一種。春になると活動をしはじめる。
20. レンコンが取れる多年生水草。
21. 酢を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。 春は旬はカツオがオススメ！
22. 古くから虫や魚等の捕獲・採取に用いられたり、 容器として物を入れる用途に利用されている。
24. 繁殖する地域と非繁殖期を過ごす地域とが離れていて、 毎年決まった季節にその間を往復移動する鳥。
26. 生まれつき備わっている性質。 特に、 将来の発達が期待される性質・能力。
27. レールの上を電車や汽車などを走らせ、人や荷物を運ぶため交通機関。
28. たくさんの商人が集まって物を取り引きする場所。
29. 木製のつち。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H



※今回、 掲載された写真の撮影の時期が様々だったため、 マスクを着用しているものと、してないものが混在しておりますが[illegible]。