

こうさい

2022.
Jan

1

部署紹介特集

厚済会 第四回 薬剤課・診療支援部

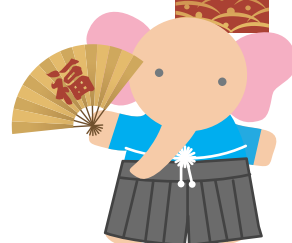


巻頭 Interview

やまだ ゆきこ
上大岡仁正クリニック 医師 山田 裕貴子

- シャントPTAについて
上大岡仁正クリニック シャントPTA チーム
- Staff Interview
上大岡仁正クリニック 医事課 尾崎 美穂 / 横浜じんせい病院 管理栄養士 佐々木 彩乃
- 上大岡仁正クリニック患者会 あおぞら会より
- 厚済会 ありがとうカード委員会よりお知らせ
- 厚済会 冬のおすすめレシピ
- クロスワードパズル

謹賀新年



医療法人社団
厚済会



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「えるほし」三ツ星の企業です。



厚済会は「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣の認定を受け、「くるみんマーク」を取得いたしました。

医師になったきっかけ

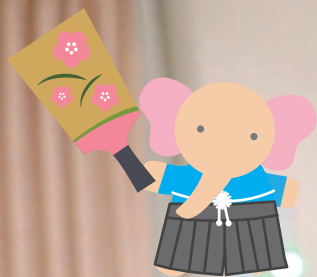
小学生の頃より、学校でボランティア活動に参加する中で、「将来、私も人の役にたてる仕事がしたい」と考えました。両親は医師ではありませんが、友人のお母様の「子育てをしながら医師として、パワフルにいきいきと活躍する姿」に憧れたこともあり、「医師になりたい」と思うようになりました。

その後「医学部」に進学し、卒業後は様々な診療科で研修を行いました。その研修の中で、「どの診療科で医師として働くか」を熟考しました。子どもたちの愛らしさに心を打たれ「小児科」を考えたり、救急救命センターの現場に刺激を受けたり、「眼科」や「皮膚科」も考えました。

しかし、全身を丁寧に診て、的確に診断・治療をすることや、患者さんの状態を細かく分析し、全身管理をしている「内科の先生方」に尊敬の念を抱き、内科医になることを決めました。

仕事で大事にしていること

私が仕事で大事にしていることは、「患者さんのお話に耳を傾け、患者さん一人ひとりの生活や考え方にあった目標を見つけること」です。厚済会に入職した当初は、「病気を治す」、「体調を改善させる」ことを一番に考え、「医学的に正しいこと」や「裏付けのあること」を患者さんにお伝えしようと必死になり、「こ



母であり医師である立場から
患者さんがイキイキ生活できるサポートを致します

医療法人社団 厚済会
上大岡仁正クリニック 医師

山田 裕貴子

2006年3月 日本大学医学部卒業
2006年4月 日本大学医学部附属板橋病院初期臨床研修
2008年4月 日本大学医学部附属板橋病院内科研修
2010年4月 横浜市立大学附属病院 腎臓高血圧内科
2011年4月 横浜栄共済病院 腎臓内科
2012年4月 長津田厚生総合病院、横浜市立大学附属病院非常勤
2014年4月 厚済会 上大岡仁正クリニック
2016年4月 聖隷横浜病院 腎臓内科
2017年4月 厚済会 上大岡仁正クリニック

方的なコミュニケーション」になってしまいうことがあったと反省しています。現在では、当たり前のことではあります。患者さんのお話をよく聞くこと」に注力しています。お話の中から「価値観」や「大切にしていること」、「生活背景」などを知ることができ、水分管理や食事管理のうまくいかな原因がわかることもあります。

私は結婚し、二人の子どもの育児をしながら勤務しておりますが、家族を持ち、仕事と家庭の両立に試行錯誤

誤しながら過ごす中で、患者さんにも様々な生活背景があることを、以前より想像できるようになりました。お仕事で忙しい時期があったり、ご家族の介護をされていたり、ご自分の健康を一番に考えることが難しいときもあるかもしれません。

合併症予防の為に重要な栄養管理や水分管理は、患者さんのご協力なしには成り立ちませんが、一方的に押し付けるのではなく、お話を聞きながら、患者さんの生活や考え方に合わせて、実現可能な目標を見つけてまいります。そして皆さんが元気にいきいきと過ごせる将来を見据えながら、患者さんと一緒に目標達成を積み重ねていくことに、嬉しさとやりがいを感じています。

私は「生涯にわたって元気にいきいきと、楽しく生活していただくためにはどうしたらよいか」を考えながら診療を行い、患者さんの健康状態に責任を持ち、安心安全な医療の提供に注力しております。透析治療を



行うことになった原因や合併症など、お身体の状態が異なるだけでなく、時期によって状態が変化することもあります。患者さんの状態に合わせて「治療条件の設定」や「薬剤の処方」等を行い、より良い状態でいられるようにサポートしてまいります。

また、透析治療以外にも、定期的に行なっている「超音波検査」等を通じて、「心血管の合併症」や「悪性腫瘍」など、治療が必要な病気の早期発見に努め、必要に応じて専門

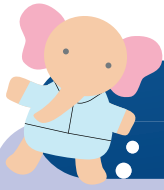


医をご紹介するなど、安心して通院していただけるよう努めてまいります。

今後の目標

医療は日々進歩しており、透析医療も例外ではありません。まだまだ至らない点もございますが、頼れるコメディカルスタッフと一緒に、微力ながら皆さんのお役にたてるよう、知識や技術をアップデートしながら、治療に還元してまいります。引き続き、よろしくお願いいたします。





薬剤課

お薬の心強い専門家

一人ひとりの患者さんの特性に合わせてしっかりとバックアップします！



上大岡仁正クリニック
薬剤課 薬剤師

藤重 佑樹

薬剤課スタッフのご紹介

薬剤課には、横浜じんせい病院に2名、上大岡仁正クリニックに4名、合計6名のスタッフが在籍しています。

仕事内容は、処方箋に応需した「一般外来患者さん」と「透析治療中の患者さん」の対応、及び横浜じんせい病院における「入院患者さん」の対応となります。患者さんとのコミュニケーションに注力する一方、集中する場面はしっかりと集中するなど、メリハリを持って業務に取り組んでいます。

薬剤課の役割

薬剤課の役割は、大きく分けて下記の2種類となります。

① 薬を正しく用意する。

医師が処方した通りの薬を用意するとともに、「処方箋の内容は正しい量で処方されているか」、「正しい飲み方で処方されているか」、「アレルギーや副作用履歴など、患者さんの体質に合っているか」、「当院以外の処方薬やサプリメント、食事との飲み合わせは大丈夫か」なども確認しています。

必要があれば処方内容等について医師に問い合わせを行い、問題がないことを確認後、お薬をお渡しします。「透析治療中の患者さん」の場合は、腎臓で排泄される薬の消失が遅れることを考慮し、「用量の確認」に細心の注意を払っています。

② 薬を正しく服用して頂く。

薬によっては適切なタイミングで服用しない場合、期待した効果が得られないことや、副作用が現れてしまうことがあります。「何故、医師がこの用法で処方したのか」を納得できるように説明し、正しく服用してい

ただくのも私たちの大切な役割です。また、薬の効果や特徴を分かりやすく説明し、患者さんの抱えている疑問点や心配な点を解消することで、安心してお薬を服用していただけるように努めています。

上大岡仁正クリニックでは、透析治療中の患者さんに対して週1回、「処方内容変更の説明」や、「副作用のモニタリング」、「お薬に対する疑問点」にお応えし、その内容を医師や看護師にフィードバックしています。

今後の目標

薬剤課は、医師・看護師・臨床工学技士など、他の職種に比べて直接患者さんに関わる機会が少ない部署です。しかしチーム医療を担う部署として、患者さんや患者さんを支えるご家族の「生活の質」が向上するお手伝いができるように、日々精進して参ります。

また患者さんにとって、「お薬に関して気軽に相談できる存在」となれる部署を目指しております。些細なことでも構いませんので、気軽にお声がけしていただけたら幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。



診療支援部

主に医療材料の管理・配送・患者さんの送迎を行っています
患者さんを陰で支える縁の下の力持ち



上大岡仁正クリニック
診療支援部 部長

清水 恵太

診療支援部のご紹介

診療支援部は4つの部署（用度課、薬剤課、運行管理、施設管理）で構成され、医療現場を支援（支える）することを目指す。2018年に創設されました。現在、用度課3名、薬剤課6名、運行管理（ドライバー）22名、施設管理1名の計32名が在籍しています。それでは、各部署の紹介をさせていただきます。薬剤課については、右ページをご覧ください。

用度課

用度課は、各部署との密接な連携によって、医薬品・医療材料製品の需要・供給計画の立案と、物流業務（調達から、在庫管理、棚卸、配送、販売、消費など）を担っています。医薬品や医療材料製品の流通を最適化し、過剰在庫や品切れ品を防止するため、卸業者からの供給傾向を分析し、各部署が

らの需要を的確に把握しています。また、用度課独自で在庫管理システムを構築し、「医薬品・医療材料製品の数量管理」や、「各施設からの注文」、「棚卸在庫等の管理」をオンライン上で行っております。

また、東日本大震災の影響で流通が滞り、必要な医薬品・医療材料製品が届かない状況となった背景を基に、医療業界では稀な「物流倉庫」を自社で所有し、地上4階建て（約185坪）のスペースに3ヶ月分の在庫を保有しております。医療用品の輸送が困難な状況となった際に、問題なく透析治療を受けられるよう備えることも、用度課の役割です。

物流倉庫では、管理を行う倉庫担当者が常駐し、医療材料製品や医療消耗品（プラスチックグローブ・マスク・テープ類等）の保管・管理、入出庫業務を行っております。

運行管理

運行管理には、「物品配送部門」と「送迎部門」があります。物品配送部門では、施設間の物品配送を担っています。1日2便（午前・午後）運行し、各施設や部署へ、医療材料製品や書類等を安全かつ正確に届けております。

送迎部門では、「透析治療を行っている患者さん」の送迎が主業務です。患者さんが通院して頂きやすいように支援する役割があります。現在、約200名の患者さんに無料送迎サービスをご利用いただき、患者さんや、そのご家族が厚済会グループでの治療を選ばれる理由の一つへと成長いたしました。車両台数は11台、送迎ドライバーは19名在籍しており、患者さんが快適に通院できるよう努めております。

施設管理

厚済会グループの建物に関わる管理や、定期清掃管理業務、消防用設備管理業務などを、専門業者と連携を取りながら行っております。コロナ禍ではトイレや床の消毒など、特に衛生管理に注力してまいりました。引き続き、患者さんに快適な治療環境を提供できるよう努めてまいりたく存じます。

今後の目標

診療支援部のスタッフには、厚済会の理念にもある「謙虚さと素直な心」を持って業務に取り組むよう指導しております。医療現場のスタッフを裏で支える柱として、また職員に愛され、信頼される部署であり続けるよう、日々精進してまいります。



シャントPTA について

上大岡仁正クリニック
シャントPTA チーム



上段左より、診療放射線技師 亀山、看護師 松代、看護師 坂庭、看護師 久保、下段左より、臨床検査技師 板垣、診療放射線技師 井上、看護師 高木、臨床検査技師 田中

上大岡仁正クリニックでは、東京慈恵会医科大学附属病院の血管外科専門医に協力を仰ぎ、毎週土曜日に4階手術室にてシャントPTAを行っています。

シャントPTAとは何か？

PTAは日本語に直すと「経皮的血管形成術」となります。昨今では「シャントPTA」のことを、VA-IVT（バイブト）＝経皮的バスキュラーアクセス拡張術という呼び方をすることも多くなりました。血管形成は「血管を治す」意味であると思えますが、「経皮的」とはなんでしょうか。手術と言えばメスで切開し、臓器を直接見えるようにして治療をする「観血的手術」をイメージすると思いますが、「経皮的」とは、皮膚をほとんど切ることなく腹腔鏡や内視鏡、ワイヤーなどを用いて行なう手術のことを言います。身体への負担は少なくて済みますが、治療部位を直接見ることができないため、難しい手術となります。そこで当院では、東京慈恵会医科大学附属病院より経験豊富な先生方をお招きし、患者様に安心して手術を受けていただける環境を整えております。

どのような場合にシャントPTAを行うのか？

シャント内に狭窄（狭くなる）や閉塞（つまる）が起ると、針を刺しても血液が十分に流れず、透析治療ができなくなってしまう。シャントPTAは、このようなシャント内の問題を解決（治療）する手術です。PTAの適応に関しては、順番にご説明いたします。

①まず、職員が患者さん一人ひとりのシャントを毎日観察し、シャント音やシャントスリルの減弱・消失、脱血不良、静脈圧上昇、穿刺や止血が難しいなど、普段と違う異常がないか確認します。

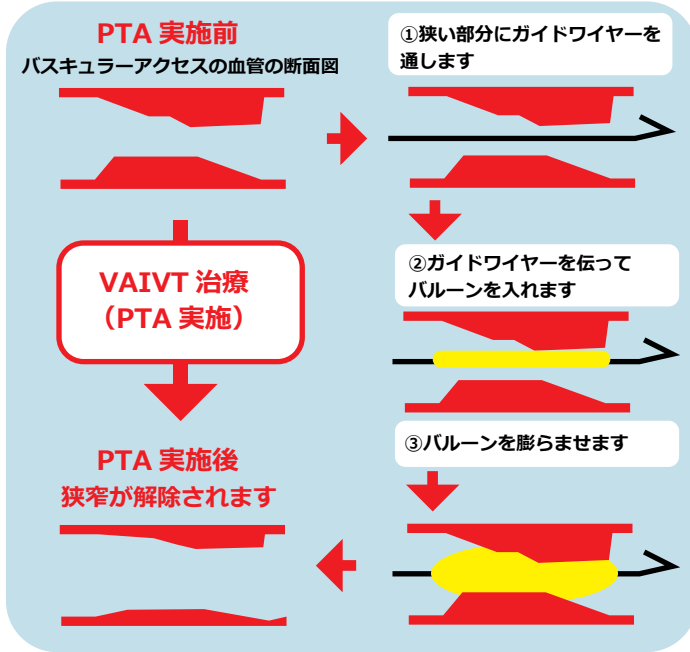
②定期的に行なっているシャントエコーの結果と、確認できたシャントの異常を基に医師が総合的に判断し、シャントの狭窄や閉塞が疑われる場合はPTAが実施されます。

シャントが閉塞してしまった場合は早急な治療を必要としますが、狭窄の場合は「どの程度狭くなっているのか」によって、治療の時期を決定することになります。

どのような方法で行うのか？

通常は、血管を描写するための「造影剤」を血管内に注入し、レントゲン透視下で手術を行ないます。ただし、造影剤アレルギーのある患者さんには、超音波（エコー）機器を用いた手術「エコー下PTA」を実施しています。

シャント肢より血管内に「ガイドワイヤー（やわらかい針金）」を入れ、狭窄している部位まで進めていきます。狭窄している部分にワイヤーが到達後、今度は先端に風船が付いている「バルーンカテーテル」をガイドワイヤーに乗せ、狭窄部まで進めます。その後、狭窄部で風船を膨らませ、その圧力で内側から血管を拡張させます。（左図参照）



シャントが狭窄しないようにするには？

狭窄の主な原因は次のようになります。

「動脈血は流れが速く、圧力もあるため、動脈とつないでいる静脈（シャント）の内側を傷つけてしまいます。その傷を修復する過程で、以前よりもシャント内側の壁が厚くなります」これを繰り返すことで、狭窄へと進行してしまうことが多いです。しかし、シャントを守るためにご自身で出来ることもあります。

シャントを狭窄させない7つのコツ

- ①睡眠中、シャント側の腕を体の下にして圧迫しない。
- ②シャント側の腕で重いものを持つたり、ぶらさげたりしない。
- ③腕時計でシャントを圧迫しない。
- ④シャント側の腕で血圧を測定しない。
- ⑤シャントを叩いたり、強くぶつけたりしない。
- ⑥体重が増え過ぎないように注意しましょう。
- ⑦シャントは清潔に保ちます。

シャントPTAができないケースはありますか？

シャント血管が閉塞してしまうと、シャントPTAでは対応できない場合があります。また、発熱などの体調不良がある際も中止となる場合があります。手術当日、体調が優れない方は来院前にご連絡いただきたく存じます。

術後に気を付けることはありますか？

術後だからといって、特に気を付ける事はありません。ただし造影剤を使用した場合は、ごく稀に晩発性（時間が経ってから出現）の副作用が出ることもあります。吐き気や痒み、息苦しさなどの症状が出た場合は、すぐに通院している施設へご連絡ください。

まとめ

「シャントPTAは痛い」というイメージをお持ちの患者さんも多く、積極的に手術を受けたい方は少ないと思います。また、シャント狭窄は①狭窄が発生しない方、②頻繁に狭窄が発生し、PTAを繰り返す方、③定期的にPTAが必要な方など、個人差があります。私たちPTAチームは、少しでも患者さんの苦痛を和らげることを目標とし、法人理念に沿ったご対応を遵守いたします。今後ともよろしくお願い致します。



医療事務となったきっかけ

私の前職は、医療系のお仕事ではありませんでした。高校生のときに八景島シーパラダイスでアルバイトをしていた際、お客様と接することが楽しく、夢中になった経験から、将来は接客業に従事したいと思うようになりました。その後、ホテル業の専門学校へ進み、そのままホテル業界へ就職しました。しかし結婚後、子育てと仕事を両立しなければならず、「学んできたホスピタリティを生かせる他の道はないか」と悩んだ末、医療事務に転職しました。

やりがいを感じる時

厚済会に入職し、もうすぐ4年になります。この間に、上大岡仁正クリニックと横浜じんせい病院での勤務を経験しました。特に横浜じんせい病院では、患者さんだけでなく、たくさんのご家族と接することができました。

(下段へ続く)



患者さんや、そのご家族が私の名前を覚えてくださり、気軽に声を掛けてくださるなど、些細なことでも私を頼りにして下さると、本当に嬉しくやりがいを感じます。お役に立てるよう、今後も精進してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

心がけていること

透析治療中の患者さんは、多くの方が週に3回、治療にいらつしています。

管理栄養士になったきっかけ

私の家族の入院時、夕食の時間に面会へ行くことが多く、「入院治療をするうえで、食事と薬は必要なんだ」と感じていました。その後、「どのような薬なんだろう」、「人によって食事は違うのかな」と考えるようになったことが、管理栄養士になる最初のきっかけでした。

その後、栄養学科のオープンキャンパスに参加したのをきっかけに、

(下段へ続く)

管理栄養士を目指すことを決めました。オープンキャンパスでは、「料理が好き(得意)」という理由だけで受験しないように」との説明があり、どのようなことが学べるのか、興味を持ちました。

また、大学の雰囲気や印象がよかったので、この栄養学科に進学して、「管理栄養士を目指したい」と思いました。



横浜じんせい病院
栄養課 管理栄養士

佐々木 彩乃



上大岡仁正クリニック
医事課

尾崎 美穂

気持ち良く通院して頂けるように「明るい挨拶」、「話し掛けやすい雰囲気」、「分かりやすい説明」を意識しています。

今後の目標

物事を柔軟に考え、行動し、誰に対しても優しく、温かみのある人でありたいです。

私の周りには医事課のスタッフだけでなく、医師、看護師、臨床工学技士、臨床検査技師、診療

放射線技師、看護助手など、たくさんの方の学習したい尊敬できる同僚がいます。自分の考え方に固執せず、周りのスタッフを見習い、自分を日々成長させることが大切です。

厚済会の理念にもあるように「温かい愛と謙虚な気持ち」をもって、愛される組織作りをしていくスタッフの一員として、自分ができる役割を果たして参ります。

KOSAIKAI STAFF INTERVIEW #02

お話を傾聴し 最適な食事療法をご提案します

大学に入学すると、調理実習はほとんどなく、講義のほかに食品や動物の実験、保健所・病院・学校での臨地実習、ライフステージや疾患に合わせた献立作成、大量調理などがありました。

私は「管理栄養士は、学校や病院の給食に関わる資格だ」と思っていました。教育栄養や臨床栄養以外にも、公衆栄養、福祉栄養、スポーツ栄養など、幅広い分野で活躍していることがわかりました。大学では様々な分野を学びました。が、臨床分野に興味をもったため、卒業研究で「嚥下食」について研究し、病院の管理栄養士になりました。

心がけていること

患者さんとお話するときは、自分が伝えたい話を一方的に伝えるのではなく、「患者さんのお話を遮らずに最後まで聞く」ことを意識しています。栄養相談は医師の指示のもと行っており、長年の習慣で身についた食生

活を、指示内容の食事へ変えていくのは大変なことだと考えています。患者さんのお話を伺い、1人ひとりに合わせた食事療法ができるよう、継続してサポートしてまいります。

また、患者さんと接する際は「表情や声のトーン」、「食事状況や姿勢」を観察しています。食事の姿勢が崩れるなど、普段と様子が違うように感じた時は、医師や看護師、介護スタッフへ報告しています。

今後の目標

栄養課は、他部署と比べ「患者さんと接する機会が少ない部署」ということをふまえ、患者さんの状態に関する情報共有を他部署と積極的に行うことで、充実したサポート体制を整えております。引き続き研修会や学会等へ参加することで、栄養療法についての知識をアップデートし、患者さんのご健康に寄与できるよう努めて参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



上大岡仁正クリニック 患者会 あおぞら会より

あおぞら会 佐藤 秀樹 会長

入会申込書は透析室入口に、回収ボックスは 2F エレベーター前にあります



医療勉強会の様子



バスツアー



メールでのお問い合わせはこちらへ

leo-satou52@docomo.ne.jp

あおぞら会 佐藤 秀樹 会長

「そうだったのか」というような、驚きがいっぱいです。ぜひ、あおぞら会の仲間になりませんか？
いろんな話をしませんか。

しかし、わたしたちは、同時に先輩方や仲間たちの経験談、アドバイスなども「聴きたい、知りたい」と思います。透析治療をする患者ならではの「体験であり情報」です。あおぞら会の目的はいろいろありますが、その中でもお互いの体験や情報を話し合うことを大切にしています。

あおぞら会は、上大岡仁正クリニックの患者会です。私たちは透析治療を続けていく中で、いろいろな体調の変化を経験し、さまざまな副作用も体験します。透析治療についても、まだまだ知りたいことがあります。もちろん、クリニックの医師や看護師の方々といつでも相談できますし、サポートも得られます。

厚済会 ありがとうカード委員会

厚済会
GOOD CARD

■良かったことはどのようなことですか？
✓をお付けください

☐あいさつ ☐身だしなみ ☐表情 ☐声かけ ☐対応 ☐言葉遣い
☐その他 ()

■良かった理由(出来事) などありましたらお書きください。

朝、クリニックに行き、トイレ掃除をして
くれるので気持ちよく仕事ができます。

■良かった職員の名前・特徴を教えてくださいませんか？

遠藤 仁正クリニック 助産師 4人のみなさん。

■差し支えなければあなたのお名前を教えてください。

う

皆様のご意見で、私達職員一同、日々成長させていただいております。
この度は、貴重なご意見をいただきまして誠にありがとうございます。

キモチをカタチに



患者さんから直接いただくメッセージは、職員のモチベーションとなります。今後も患者さんに「よりよい医療提供」ができるように努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

おかげさまで、各施設から心あたたまるメッセージがたくさん届いています。本当にありがとうございます。



ありがとうカード委員会代表
上大岡仁正クリニック
臨床工学課 主任

斎藤 浩太郎

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

厚済会ありがとうカード委員会も今年で3年目となります。今回は、昨年の10月よりスタートしました、患者さんからのありがとうカード「GOOD CARD」の一例をご紹介します。



ありがとうカード委員会のメンバー



きつねバラ寿司



文庫じんクリニック
管理栄養士

中山 佐知江

生姜のピリッとした辛みを利用したお寿司です。甘辛味のお揚げと合わせると、いなりずしのおいしさが味わえます。

材料 (1 人分)

ごはん 120g	油揚げ 20g (1 枚)
れんこん 30g	水 50cc (1/4 カップ)
人参 10g	砂糖 3g (小さじ 1)
★砂糖 4.5g (大さじ 1/2)	減塩醤油 9g (大さじ 1/2)
★酢 20g (大さじ 1 + 小さじ 1)	白ごま 2g (小さじ 1)
★生姜 (みじん切り) 10g (大さじ 1)	

作り方

- ①れんこん・人参は「いちょう切り」にして鍋に入れます。水を入れ、沸騰したらザルにあげ、水気をよくきり、★をよく混ぜ合わせたものにしばらく浸けておきます。
- ②油揚げは、キッチンペーパーで油をふき、短冊切りにして水・砂糖・醤油と一緒に鍋へ入れ、弱火～中火で5分煮ます。
- ③ごはんは①を混ぜて「すし飯」にし、②をのせてゴマをふり、完成です。

栄養価

エネルギー	343kcal
たんぱく質	9.4g
塩分	0.7g
水分	198cc
カリウム	207mg
リン	166mg



最終頁クロスワード解答

解答

コ ト シ ハ ト ラ ド シ

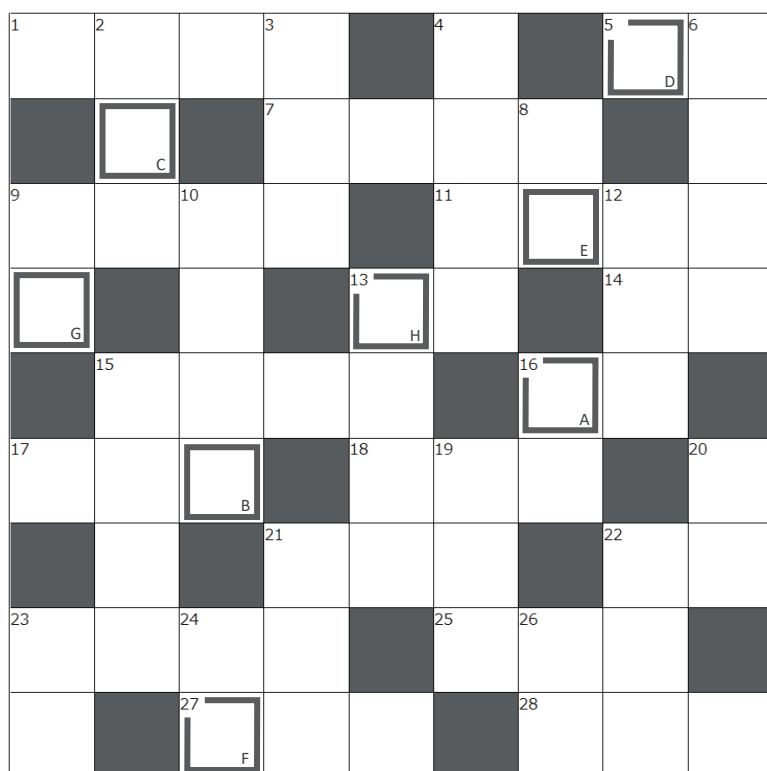
「今年は何年」

2022 年は十干が「壬 (みずのえ)」、十二支が「寅」の年にあたるので、干支は「壬寅 (みずのえとら)」です。



カ	ギ	ア	ナ	サ	ハ	シ
	シ		ガ	ツ	カ	イ
ヤ	キ	メ	シ	サ	ト	イ
ド		リ		シ	マ	シ
	ジ	ツ	エ	ン	コ	ヤ
シ	ユ	ト		ゴ	イ	シ
	シ		ソ	ウ	フ	サ
ダ	ン	ト	ウ	ク	イ	キ
ツ		ラ	ジ	オ	エ	ン

CROSSWORD PUZZLE



解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

たてのカギ

- お祝いや祭り、とむらいなどのとき、決まった形式で行う作法。
- 流すこと。洗い水などを流す所。
- 物の上下・左右・表裏・前後などの位置が逆になっていること。
- 塩をふりかけてもむこと。
- あることをしようと考えること。または、その考え。
- 宿泊するために建てられた建物や施設のこと
- 利点。価値。長所。
- 病気の診察や診療を職業にする人。ドクター。
- 道路や鉄道などで進行可・停止・注意の区別を示し、交通の規制をする標識。
- 電信・電話・放送などを受けること。
- うどんの美味しさに欠かせないもの。
- 身に付ける服。
- 玄米をついて白米にするときのできる粉。
- 年末には大掛かりなことをする家庭が多い。ごみやちりを取ったり、ぞうきんでふいたりして、きれいにすること。
- 砂粒のようになった金。
- 旬は寒い時期から初夏。比較的まとまって取れるが、小骨が多いので利用されない場合が多い。
- 猫の仲間の猛獣。
- 人が住むための建物。

よこのカギ

- カギを差し込むための穴。
- 河川・海峡・他の交通路等の上をまたぎ、道路・鉄道等を通すための構造物。
- 学術研究の促進、学者同士の連絡などを目的に組織された団体や会合。
- 肉や野菜などを混ぜていためたご飯。チャーハン。
- 旬は秋～冬。スーパーにほぼある野菜。主に煮物で料理されることが一般的。
- 周りを海や湖にすっかり囲まれている陸地。
- 液などが部分的にしみついて汚れたところ。
- 公衆の前で実際にやってみせること。
- 小さくてそまつな家。
- その国の政府があつて、政治や経済の中心となる都市。
- 囲碁で使う、白と黒の石。
- 品物や書類を送り届けること。
- 一方が高く傾斜があり、人や車が上り下りしている道。
- 例年よりも暖かい冬。
- 区切られた範囲の地域。
- 放送局が出した電波を音声に変える機械。
- 決めていた日を延ばすこと。

壁ドンで

よろめきながら

ズボン履く

じんゾウくん心の川柳

