

こうさい

K O U S A I

7

2024
Summer



特集

- 厚済会グループ 戸谷最高顧問インタビュー
- 第69回 日本透析医学会学術集会・総会のご報告
- 横浜腎友会インタビュー 腎友会について
- 患者さんインタビュー ～趣味を楽しむ生き方～
- パソコン・ワンポイントアドバイス
- 透析クッキング・夏のオススメレシピ
- 患者さんのページ「川柳倶楽部」
- クロスワードパズル



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2023年度「日本経
営品質賞 推進賞」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。



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。

広報誌
バックナンバー
は、こちら



今回は、厚済会 最高顧問であり、週3回
上大岡仁正クリニックの外来も担当されて
いる、戸谷医師にインタビューしました。
医師を志したきっかけ、これまでの医師と
しての歩みやポリシーなどを聞きました。

と や よ し ゆ き

最高顧問 戸谷 義幸

医学博士

専門：腎臓・高血圧内科・透析療法

横浜市立大学医学部医学科 客員教授

横浜市立大学国際商学部

データサイエンス研究科 客員教授

神奈川県社会保険診療報酬請求書

審査委員会 審査委員長



「医師を志したきっかけは

小学1年生の時に読んだ子供用の医学書に衝撃を受けたことがきっかけです。面白くて内容を全部覚ええました。近所のかかりつけ病院の診察室に貼ってあった人体図のことを詳しく説明して、医師に「君は医者になるために生まれてきたんだね。」と言われ喜んだことをおぼえています。

小学2年生の作文にも「医師になりたい」と書いていて、小学1年生で医師を志してから、一度も医師以外の道を考えたことがありませんでした。



「これまでの仕事について

私は腎臓、高血圧、透析を含む血液浄化療法を専門にしています。昭和59年（1984年）横浜市立大学医学部を卒業後、大学病院での研修医時代に腎臓内科を専門に選びました。

研修医に多くのことを任せる医局の方針で、血液透析室では、研修医1年目から透析治療の当番もしていました。また研修医のアルバイトが現在とは異なり、許されている時代であったため、厚済会理事長である大西先生からお誘いを受け、上大岡仁正クリニックでも研修医時代から仕事をしていました。その当時は医師も穿刺をやっている、透析治療の当番も外来も一人でこなしており大変でした。外来を待たせるわけにはいかなかったため、穿刺失敗には特に気を使っていたので、穿刺の腕がかなり上がりました。その後、大学病院や他病院等で勤務した後、1992年に厚済会

旭病院 腎臓内科部長に就任しました。大学病院を出るにあたって、他院からも部長の打診があったのですが、大西先生のお人柄や意志に惹かれ、旭病院を選びました。積極的医療を展開し、お正月休み7日のうち5日呼び出されるほど忙しい日々を過ごしたことをおぼえています。

三年後に、米国ハーバード大学医学部へ留学するまで、透析治療を中心とした実地医療に明け暮れた思い出があります。



ハーバード大学研究室にて

帰国してからは、横浜市立大学附属病院に戻り、1999年4月には、梅村主任教授の元での初代医局長に就任しました。

梅村教授と共に、研究面で秀でていた高血圧グループと、臨床面で活躍していた腎臓グループを統合し、腎臓高血圧グループを造りました。腹膜透析療法を開始し、血液浄化センターを設立。臨床研究や先進医療を展開し医学の進歩に邁進してきましたが、退官後は、厚済会グループの理念と将来性にひかれ、最高顧問に就任しました。今後は当グループの一員として、頑張りたいと思います。

一 医師としてのポリシーは

エビデンスを重視し、医学的に最善の医療を提供することは大事ですが、さらに、患者さんにわかりやすい言葉で話して、患者さんが何を望んでいるかをくみ取ることが大切に行っています。なぜそういったポリシーを持つようになったかという点、医師になった当時の私は、医学そのものや研究に興味があり、臨床の現場では冷たい感じで働いていました。しかし医師になって2年目に、働きすぎが原因だったのか結核になり、4か月ほど入院したんです。その時初めて患者さんの気持ちが変わり、看護師さんや医師の大事さが分かって考え方が変わりました。退院してから、雰囲気柔らかくなったと言われ、皆に人気が出たんですよ。

一 趣味を教えてください

1番の趣味はウイスキーです。ウイスキーが大好きで、銘柄を調べたりして、普通のバーテンダーよりたくさん知っています。日本酒も好きで、バーや日本料理店で楽しんでいます。



2024年6月7日(金)～9日(日)

「第69回 日本透析医学会学術集会・総会」

特集

日本透析医学会
学術集会
・総会

厚済会も、このテーマを真摯に受け止め、今後も患者さんへの安心安全な医療のご提供を目指し、最新の知識を用いて技術を磨いて参ります。そして、新しい技術の導入や研究についても積極的に進めて参ります。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

今回の学術集会・総会のテーマは、「**前進 腎代替療法**」～次世代のinter professional academismを目指して～でした。英文は「**チーム医療の叡智**」と訳せます。医療チームが、腎臓病の生涯医療を限りなく、快適に支えるべきという思いが込められています。

日本透析医学会学術集会・総会は、年に一回開催される国内最大規模の透析学会であり、多くの透析医療に関わる専門職・研究者・企業が一堂に集まり、熱意のこもった議論や意見交換が行われています。また、透析医療・医学についての最新の情報・知識を収集できる場でもあります。

厚済会からは、総勢16名が発表を行い、日頃の業務・研究成果を共有することができました。

上大岡仁正クリニック
院長 花岡 正哲



ロキサデュスタットによる
症候性中枢性甲状腺機能
低下症が疑われた2症例



看護部 辻村 陽子



対話型共育研修によるチーム医療
推進 ～医療者のwell being
は患者支援に不可欠～

臨床工学課 渡邊 文雅



在宅血液透析の
中止タイミング
～死亡離脱を経験して～

追浜仁正クリニック
院長 小川 成章



原因不明消化管出血
(OGIB) を合併した血
液透析患者の3例

看護部 渡邊 きみ子



終末期維持透析患者を支える
チームメンバーの思いと課題

看護部 齊藤 梨奈



透析導入した後期高齢患者
の自己管理の見直し
～多職種連携を通して～

栄養課 川嶋 明美



知的障害者の透析導入と
自己管理支援～管理栄養士の
関わりと多職種連携～

看護部 磯崎 詩織



透析中の身体拘束と
看護師の意識調査

看護部 浜田 優子



就労継続困難時の葛藤に
寄り添う看護介入～well being
を軸としたセルフケア支援～

看護部



認知機能低下により、自宅療養
困難になった高齢患者の関わり

臨床工学課 榎原 準矢



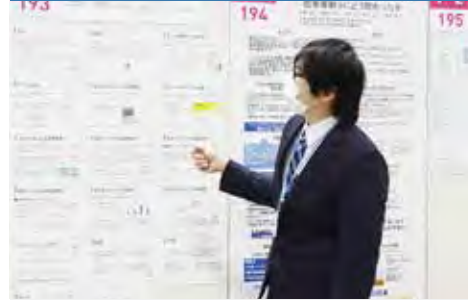
アレルギー反応の顕著な患者に
GDFシリーズのヘモダイアフィルタ
を使用した一例

臨床工学課 風間 拓



厚済会におけるレオカーナ治療
導入経験
～臨床工学技士の立場から～

臨床工学課 斎藤 浩太郎



職員主体による
コミュニケーション向上への
取り組み報告

臨床工学課 歌津 楓



DCS-200Siによる透析量
モニタを使用したKt/vと
採血結果との比較

放射線科 井上 ゆりか



CTR測定精度向上を目指して
～当院における撮影時の工夫～

検査科 今坂 麻美



透析患者におけるABIと
下肢血流量の関連

横浜市腎友会

会長 久保健二様
事務局長 小野孝俊様



腎友会ではどんな活動をしていますか？

腎友会は、腎臓病に関する正しい知識の普及、透析医療と社会福祉の向上、透析者の自立と社会参加促進を目指して、啓発活動や行政への働きかけを行っています。また、会員相互の親睦を深めるために様々な催しも開催しています。

腎友会の活動によって実現した医療制度・福祉制度について。

- ・人工腎臓療法の更生医療・育成医療の適用
これにより、透析治療にかかる医療費の自己負担が軽減されました。
- ・腎移植の更生医療・育成医療の適用
腎移植手術に対する経済的支援が強化されました。
- ・有料道路料金や交通運賃の割引
腎臓病患者が有料道路料金やJR・航空運賃などの割引の対象となりました。
- ・海外で受けた透析の医療費の一部還付
海外で透析治療を受けた際に、医療費の一部が還付されるようになりました。



腎友会の活動によって、これまで腎臓病患者を支える多くの制度が整備されてきました。特に横浜市はいろんな制度が充実しています。しかしどの制度や補助も、簡単に得られたものではありません。

数年前に、私達は透析治療中の患者として年間168枚のタクシー券をもらえるようになりました。他の障害を抱える方々はその半分しかもらえない状況です。しかし、全員がこのタクシー券をもらえるようになるまでには、12年かかりました。透析治療を受けている方は全国で約35万人おり、神奈川県、特に横浜市は突出して多い地域です。当初は、65歳までに障害者手帳を取得していない人は、タクシー券の対象外という制度があり、患者会の中にはもらえていない人も多くいました。それは不公平だと感じ、腎友会としてこの不公平を訴え続け、12年かけてやっと制度が改善されたのです。

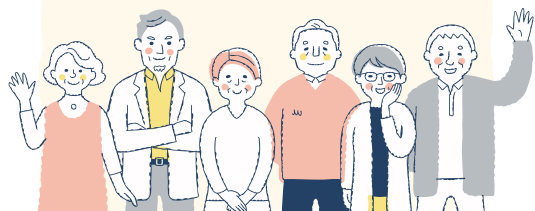
現在、取り組まれていることは何ですか？

次の目標は「**高齢化対策**」です。高齢化が進み、長期の透析治療による合併症が深刻な問題となっています。また通院・介護手段の確保や医療・福祉制度の後退により、患者の負担が増加しています。これは急務だと思い、取り組んでいますが、きつと10年かかるかもしれません。また、「**地震対策**」も急務です。若い世代のためにも、皆が一緒にこの問題に取り組み、国に訴え続ける必要があります。

しかし現在、患者会の組織率が全国的に低下しています。全国の透析治療中の患者数は約35万人、神奈川県では約2万人で、そのうち会員は約3千人しかいません。この原因は、会員の死亡、高齢化やコロナによる活動自粛、無関心化が進んだためです。

私たち腎友会は、毎年、腎疾患対策への要望を国会に署名請願し、県や行政に医療制度の現状維持を求める署名陳情を行っています。しかし組織率が低下してしまうと患者の声も弱まり、主張や希望が通りにくくなってしまいます。

自分自身のため、若い世代の未来のため、数の力・組織の力で国を動かしていくために・・・
まだ患者会に入っていない方は、ぜひ入会していただき、支え合い、共に歩んでいきたいと願っています。



患者会はどんな組織？

各施設にある患者会は、市腎友会や県腎友会に加盟しており、さらに県腎友会は全国腎臓病協議会に加盟しています。**全ての組織は一体となって活動しています。**通院されているクリニックに施設患者会が無い時には、個人の資格で横浜市腎友会に参加していただくことができます。個人会員として入会をご希望の方は、横浜市腎友会事務局へご連絡ください。入会金500円、年会費2400円です。

横浜市民腎友会

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3階 団体交流室内

☎ 045・475・2061

☎ 045・475・2064

✉ : yokohama_jinyukai@yahoo.co.jp

電話対応
月・木
10時～
16時

厚済会には、上大岡仁正クリニックと金沢クリニックに患者会があります。



上大岡仁正クリニック

「あおぞら会」

金沢クリニック

「患者会」

行政への要望

医療や福祉制度の改善、施策への患者の要望を反映させるため、毎年7月頃に次年度福祉予算等に関わる要望を横浜市長に提出、健康福祉局と内容について話し合います。同時期に市議会議員団各会派と要望について懇談します。



講演会・勉強会

透析医療、障害者福祉、食事管理に関する講演会、勉強会を開催します。



腎不全者 栄養教室

横浜市委託事業として年3回開催。管理栄養士による個別栄養相談も実施します。



横浜市腎友会 の様々な活動

広報活動

広報誌「腎友会よこはま」を年4回発行。身近で大切な事柄をお知らせしています。



関係団体と協力

神奈川県腎友会や、目的を共有する他団体と協力し、福祉向上のため国会請願署名等に取り組んでいます。また、それらの会が開催する作品展や福祉大会等の行事に積極的に参加しています。



会員の交流、親睦 を深める活動

横浜ウォーク、バス旅行や運動会など、腎友会に対する提案、質問、個人的な悩みなどについて懇談します。

腎臓病についての ご相談

長期間透析治療をされている方が相談員となって、困りごとの相談に応じる「ピア相談」を行っています。事前予約は社会参加推進センターまで。



横浜市腎友会

ピア相談

045-474-2273

第1火曜・第3金曜

(12時～15時)



2023年、総会の様子



障害者週間特別講演会・ピアノ連弾コンサート



第73回横浜市身体障害者福祉の集い






2023年3月 栄養教室

「ますかつ」と「もメンバー募集中!!」

青年部「ますかつ」は、40代までの県腎友会の会員の集まりです。腎友会活動はもちろんの事、若年層特有の悩みを仲間と話し合ったり、治療について情報交換したり、たまには病気を忘れて楽しんでいきます。ぜひご参加ください!

【連絡先】
 神奈川県腎友会事務局 ☎: 045-321-4621 (平日10時~16時)
 ✉: info@kanajin.com


横浜ウォーク 「金沢文庫」



横浜ウォーク 「根岸競馬場跡地」

趣味を 楽しむ生き方

文庫じんクリニックに通院されて
いらっしゃる石井さんに、
非透析日の過ごし方や
おすすめの場所等につ
いてインタビュー
しました。



子供の頃から釣りが好きで、釣り
と川柳が趣味です。家の中にじっとして
いるのは好きじゃないんですよ。82歳
になった今も、非透析日は荒崎海岸や
観音崎公園や城ヶ島などによく行きま
す。公園や海岸を散策したり、釣りを
しながら海を眺めたり、貝殻を拾った
り、自然の中で過ごしています。雨の
日にはハマグリでストラップを作った
りね。スタッフさんや患者仲間にも配
って好評なんです。以前はキンビールに勤めて
いて、北海道に単身赴任していた頃は、休みの度に
北海道中を旅しました。その頃から川柳を詠み始め
ました。川柳は透析中にも詠んでいます。5、6年
前に製薬会社の「かゆみ」をお題にした川柳コンテ
ストで、実体験を元に詠んだ川柳が何作も佳作をい
ただいたこともあったんですよ。後は、暇があるとアルバ
ムを作ったり、クイズが好きなので、新聞のプレゼントコ
ーナーにも応募したりしています。

おすすめの場所は、城ヶ島ですね。城ヶ島は釣りに行って、
妻とも出会った思い出の場所。波で何百年も削られて、石の
軌跡がすごいんですよ。特に「馬の背」が一番好きです。
あとは、荒崎海岸もおすすめです。駐車場からもすぐ近くで、
岩場が美しい。「夕日の丘」の展望台からは富士山や天城連山
などが望め、気持ちの良い場所です。富士山のシルエットを
バックにした相模湾の夕景はまさに絶景です。



釣りは横須賀市長賞を受賞するほどの腕前！



石井さんにいただいたハマグリストラップ。可愛くて、筆者の娘が早速リュックに付けるほど、お気にいりに。



石井さんおすすめの城ヶ島にある馬の背洞門に行ってきました！

城ヶ島は、「ミシユラン・グリーンガイドジャポン」で「近くにいれば寄り道をして訪れるべき場所」を意味する2つ星で掲載されている魅力あふれる島です。城ヶ島の名所である「馬の背洞門」は、自然が作り出した見事な景観の海蝕洞穴で、長い年月をかけて波に削られ、アーチ状になっています。太平洋に面した荒々しい地形の中でも際立つ奇岩でした。



馬の背洞門までの道

駐車場やバス停からは少し離れています。丘の上や海岸線沿いのハイキングコースから城ヶ島灯台などを周遊しながら訪れるのもオススメです。海までの道も木のトンネルみたいで素敵でした。馬の背洞門は、自然の凄さを感じる素晴らしい場所でした。しかし、急な階段を下りて、磯場に降りる必要があるので注意が必要です。



石井さん、城ヶ島にて (1973.11.01)

城ヶ島散策で見つけたお店を紹介します！



FISHSTAND

神奈川県三浦市
三崎町城ヶ島658-142

営業時間

10:00~16:00 (営業日:木・金・土)
<https://www.fishstand.jp/>

漁港の一角に、無添加の調味料や良質な素材にこだわって、「三崎まぐろ」を揚げるお店がありました。揚げたてなので、衣はさくさくしていて、中はふんわり肉厚で美味しかったです！



(1フィッシュ 400円)

トンビにご注意ください！

海岸にはトンビがたくさん飛んでいました。実はトンビは視力が8.0もあり、50m先から2mmの獲物を見つけることができます。トンビに襲われたくない方は、日傘を使うと回避できるそうです。日差しも強いので、男性にもトンビ対策や日焼け対策に、日傘の積極的なご使用をオススメします。



パソコン・ワンポイント アドバイス

＝ Vol.4 ＝



本部 事務局
情報システム担当 副課長

こんにちは。Windows7が2020年1月にサポートを終了し、早くも4年半が経ちました。その後継機としてWindows10が広く普及しましたが、ついに2025年10月にサポートが終了します。そこで今回は、

サポート終了までに準備しておくべきこと! を解説いたします。



Q サポートが終了するとどうなるの？

Windows10といったOS(※)は、マイクロソフトなどの開発元から、製品の不具合やサイバーセキュリティの脆弱性に関する修正プログラムが無償で提供されています。



(※) OS: パソコンを動かしている、Windows®やAndroid™といった基本ソフトウェアで、オペレーションシステムの略サポートが終了しても使い続けると、新たなウイルスが発見された場合に修正プログラムが提供されず、不正アクセスや個人情報漏洩などのサイバーセキュリティリスクに晒されます。

Q Windows11へのアップグレード

未知のサイバー攻撃に対処するため、サポートが受けられるWindows11へアップグレードを行うことが望ましいです。

ただし、すべてのパソコンがWindows11にアップグレードできるわけではありません。現在使っているパソコンがアップグレードに必要なシステム要件を満たしていない場合は、パソコンを買い換える必要があります。概ね5年以内に発売されたパソコンでしたら、システム要件を満たしている場合が多いです。アップグレードが可能である旨の通知がWindows Updateの画面に表示されていますので、案内に沿って導入しましょう。

Q パソコンの買い替え

パソコンの寿命は概ね5年と言われているので、Windows11のシステム要件を満たしていないパソコンの場合は、買い換えを検討した方が無難です。

Windowsのパソコン以外には、Apple社のMacや、Google社のChromebookといった選択肢もあります。今日では、メンテナンスを遠隔操作で実施してくれるサービスや、レンタルパソコンサービスも提供されていますので、ご自身にとって最適な環境を情報収集しましょう。

Q まとめ

Windows10がサポート終了するまでに1年以上ありますが、

直前であわてないように計画しましょう! すでにWindows11を利用

している人も、OSを常に最新のバージョンにアップデートすることが大切です。パソコンは難しいと敬遠されることもありますが、**リスキリング(社会の変化に対応するための知識や技術を学び直すこと)**という言葉が近年注目されていますので、パソコンをうまく活用して、仕事や趣味の時間をより豊かに過ごしましょう!



透析

COOKING



ピリ辛 汁なし麺



豚肉を茹でた後のお湯は、
アクをすくってから麺を入れましょう。
もやしは別に茹でて麺の上に盛り付けてもよいですが、
今回はあらかじめ麺と混ぜることでボリュームを出しました。

材料(1人分)

中華麺(ゆで)	170g	生麺の場合 は、90g
豚肩ロース (極薄切り)	50g	
緑豆もやし	50g	
きゅうり	20g	
プチトマト	10g	
長ねぎ	10g	
ごま油	2g	小さじ1/2
豆板醤	3g	小さじ1/2弱
味噌	3g	小さじ1/2
★砂糖	3g	小さじ1
減塩醤油	6g	小さじ1
ごま油	2g	小さじ1/2
白炒りごま	1g	小さじ1/2
酢	10g	小さじ2

作り方

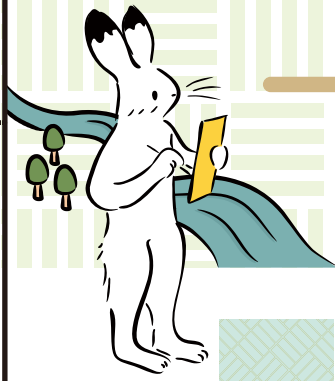
- ① 豚肉は3cmくらいの食べやすい大きさに切っておく。
- ② きゅうり・長ねぎは千切りにして水に30分さらす。プチトマトは2つに切っておく。もやしは洗っておく。
- ③ ★の調味料を合わせておく。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かす。湯が沸騰したら①の豚肉を茹でる。豚肉を網ですくい、水にとり粗熱を取ったら水を切っておく。
- ⑤ ★の合わせ調味料と④の豚肉を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 豚肉を茹でた後のお湯を使って中華麺を茹でる。麺の茹で時間30秒前にもやしも一緒に茹で、茹で上がったらずルにとり冷水で冷やし、しっかりと水を切ったらごま油を合える。
- ⑦ 器に麺・⑤の豚肉・きゅうり・トマトを盛り付ける。白髪ねぎをあしらひ、ごまを散らす。
- ⑧ 食べる直前に酢を入れる。

最後の酢は、お好みで調節してください♪



横浜じんせい病院
管理栄養士
菊地 直美

栄養価	エネルギー	蛋白質	塩分	水分	カリウム	リン
	429kcal	19.3g	1.8g	244cc	390mg	177mg



川柳 倶楽部



「くっさい」は患者さんと一緒に作る広報誌を目指します！

次号（10月号）の表紙の写真を募集しています！（8月末×切）
 写真が趣味の患者さん、スタッフ、どなたでもご応募ください。

また、「取り上げてほしいテーマ」「我が家の自慢レシピ」「旅行体験記」などの
 アイデアや誌面へのご意見、インタビュウを受けてくださる方も募集しています。
 どんなことでも大歓迎！ぜひお気軽にアンケートやメールでお知らせください。

患者さんに投稿いただいた作品の一部をご紹介します。
 まだ詠んだことのない方も気軽に参加してみませんか？

七夕の 願いは美人 それは無理

三日遅れ様

休田に 見事咲きたり 花菖蒲

横須賀市 しょうぶ園にて 三日遅れ様

蝸牛 今日は何処まで 散歩かな

かたつむり
明月院にて 浜の小町様

ハーブより オクラの花が 先に咲き

S・Matsuo様

二年ぶり 株分け済まし 鉢増える

S・Matsuo様

メールはコチラまで ▼ QRコードからも ▶

system@kousai.or.jp

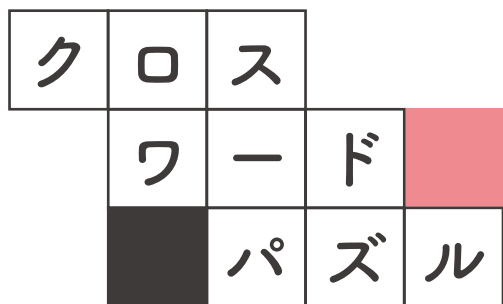


アンケート用紙は、各クリニックに設置
 されている、ご意見箱へお入れください。

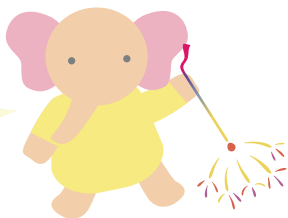
読者アンケート（ご意見・アイデア・ご質問・川柳等々）

お名前（ペンネーム）

男性 ・ 女性

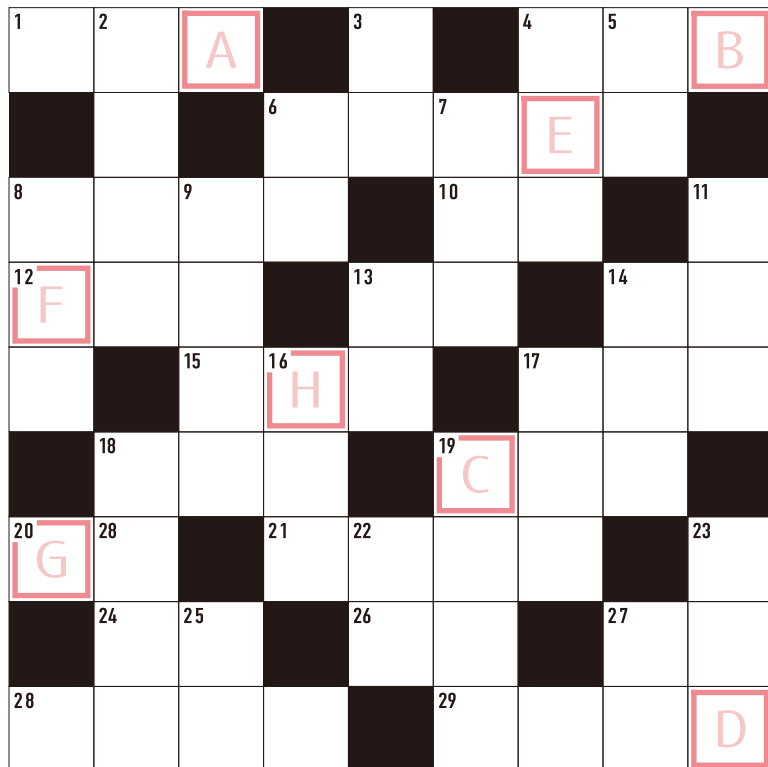


線香花火は、斜め45度に持てば持ちがよくなるそうですよ。ぜひ試してみてくださいね♪



解答欄

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



たてのカギ

2. 体力。持久力。肉体的な耐久力
3. 周りの土地よりも大きく盛り上がっている所。
4. 日本で古くから作られてきた菓子。
5. 動かすことができないほどの、大きな石。
6. 黒く小さな昆虫。
7. 建物がなく、草が一面に生えた、広い平地。
8. 日本全国の山地に見られる落葉樹。ハート形の葉が特徴的で、秋に黄葉して落葉した葉はよい香りを放つ。
9. 板などを使って波のうねりに乗る遊び。サーフィン。
11. 植物の芽や枝をとって、同種または近縁の植物に接ぐこと。
13. 四枚の羽を持つ昆虫の一種。しりに付いている針で人をさすことがある。
14. 畑でつくって食用にする植物。
16. 陸地をほって船が通れるようにした水路。
17. 金属で輪を作り、長くつないだ物。
18. 木を切り取った後に残る、根の付いている幹。
19. 川の下流。
22. 花火の1つ、蛇玉のような色。
23. 季節によって、野菜・果物・魚介類などの、出盛りで最も味のよい時期。
25. 動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
27. 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。

よこのカギ

1. 鋼（はがね）の表面に、細かい凹凸がつけられた切削工具。
4. ぶどうの実を発酵させて作ったお酒。
6. 夜空に白く光る川。
8. 夏の時期に特に多い。積乱雲の内部で引き起こされる放電現象で雷鳴を伴う。
10. 川や谷・道路などの上にかけて渡し、両側の地点をつなぐ役目をするもの。
12. 大きな高波が海岸におしよせて来る現象。
13. 動物の内臓が入っている部分とその周り。おなか。
14. 羊に似ていて、角とあごひげがある動物。
15. 農業のために使われる土地。
17. 草と木。植物。
18. アフリカの草原にすむ、首がとても長い動物。
19. 火事。火事による災害。
20. 筋肉が硬くなってその部分が重く感じられること。
21. 学生に限って料金を割引くこと。
24. 硬いからに包まれ、一対のはさみとたくさんの足をもつ動物。
26. 液体に含まれる沈殿物・不純物などをこすのに使う紙。
27. 初夏の長雨。または、そのじめじめした季節。
28. 羽毛・綿などの保温材を詰めた袋状の寝具。
29. 先に丸い球のついた棒で木片を叩いて音をだす楽器。