

## 病院の理念

- ◎地域医療に努め  
皆様に愛される  
病院を目指します
- ◎人間愛を基本とし  
最良の医療の  
提供に努めます

● ● ● 第 25 号 ● ● ●

2018年8月発行

発行：岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院  
〒709-3111 岡山市北区建部町福渡 1000 番地  
http://www.fukuwatari-hp.jp/ TEL：086-722-0525



## ロコモ症候群とは



副院長

まつむら たかし  
**松村 隆**

ロコモとは蒸気機関車を指します。人間では運動器のことで、主に整形外科で取り扱います。

メタボ（リック）症候群はご存知の方が多いのですが、ロコモ（ティブ）症候群はまだ皆さんの耳に届いていないか、届いていても、なじみの少ない言葉かもしれません。

日本をはじめ先進国においては長寿社会を迎えています。体を支え、移動するための運動器を長期間使用し続ける時代に突入しました。人類はこれまで経験したことのない、膝の痛みや首、肩の凝り、腰の痛みなどと付き合いながら生きていかなければなりません。

神経痛、膝の痛み、骨折などが原因で運動機能が低下した状態をロコモ症候群と呼びます。どちらかという上半身よりも下半身の運動機能の低下といってもよいかもしれません。例えば「階段を上るのに手すりが必要である、15分くらい続けて歩けない、片足立ちで靴下がはけない、横断歩道を青信号で渡りきれない、家のなかでつまづいたり滑ったりする」場合などが含まれます。

一方で、老化現象に伴う疾患の代表として、変形性脊椎症、変形性膝関節症のような病名は、どの場所の痛みかを示す名称が入っています。そうすると、あたかもその場所だけの病気のように考えてしまいます。例えば、腰が痛い、膝が痛いという場合、整形外科医はレントゲンをとって、湿布をしたり注射をしたりします。腰や膝関節だけでなく、背後の老化現象が認識されているにもかかわらず、局所の治療に専念しがちです。その症状は老化現象、すなわち周囲の筋肉、靭帯、骨、神経、血管の老化、ビタミンや栄養の吸収低下、代謝の衰えが深く関係しています。ひよっとすると「木を見て森を見ず」の治療かもしれません。

医師にとっても変形性膝関節症などの病名は患者さんに説明するのに便利です。しかし、その診断名の示す概念は老化現象を含む諸症状を説明するには不十分ではないかと思えます。「ロコモ症候群」という老化を前提とした概念がその不十分さをうまく説明してくれるのではないかと期待しています。日本整形外科学会ではロコモ症候群の名前を少しでも多くの人に覚えてもらおうと頑張っています。

是非、皆さんも「木を見て森を見ず」にならないよう、お医者さんとよく相談してみましょう。

私も膝関節を診て人間を診ない医者にはならないよう努めます。

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

### 7つの ロコモチェック

1



- 片足立ちで靴下がはけない

2



- 家の中でつまずいたりすべったりする

3



- 階段を上がるのに手すりが必要である

4



- 家のやや重い仕事が困難である

5



- 2kg程度\*の買い物をして持ち帰るのが困難である

\*1リットルの牛乳パック2個程度

6



- 15分くらい続けて歩くことができない

7



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

## ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

### バランス能力をつけるロコトレ

#### 「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

### 下肢筋力をつけるロコトレ

#### 「スクワット」



つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



膝が出ないように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときはイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

#### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

日本整形外科学会ホームページより

## 認知症への理解を深めましょう!

高齢者の約4人に1人が認知症の人又はその予備軍といわれています。岡山県下で最も高齢化率の高いこの地域にとっても切実な課題です。

そこで、岡山市の高齢者福祉課に認知症のイロハについてお尋ねしました。



### 認知症かも?と思ったら早期発見・早期対応のすすめ

認知症とは、何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活にまで支障が出るようになった状態のことをいいます。誰にも起こりうる、脳の病気によるものです。高齢になるほど認知症になる可能性が高くなるといわれています。

現在、決定的な予防策はありませんが、運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に有効であり、運動習慣を継続することは、認知症予防に非常に有効とされています。

認知症の症状を引き起こす病気には様々なものがあり、認知症の原因となる病気によって、現れる症状が異なります。原因となる病気の種類や脳の障害部位、現れる症状を知っておくと、どのようなサポートが必要になるかが分かります。周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。

## 認知症には特有の症状が見られます

普通のもの忘れ	認知症のもの忘れ
でき事の一部が思い出せない	でき事の全体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れてしまった自覚がある	忘れたという自覚が乏しい

### 他にも、様々な症状が見られます

- ・直前にしたことや聞いたことをまったく覚えていない
- ・何度も同じ話をする
- ・時間や日付、場所などが分からなくなることがある
- ・新しいことが覚えられない
- ・料理など、手順が複雑なことができにくくなる
- ・いつもと違うことに対応できない
- ・ささいなことで怒るようになる
- ・実際にはないものが見える など



## 認知症の原因となる代表的な病気

### アルツハイマー病

認知症の原因となる代表的な病気です。健忘(物忘れ)からはじまりゆっくりと進行してやがて自分のことがうまくできなくなります。

### レビー小体病

物忘れとともに、動きが悪さ(パーキンソン症状)、他の人に見えない人や動物などが見える(幻視)、ボーっとする時間が出てくる(認知機能の変動)などが徐々に見られる。

### 脳血管疾患

脳梗塞や脳内出血などの脳の血管障害後に物忘れ、意欲低下、無関心などの症状が見られ、階段状に悪化する。

### 前頭側頭型認知症

物忘れは早期には目立たず、性格が変化し、わが道を行く行動、同じ行動を続ける、食事の好みが変わるなどの異常が見られる。

## 早期診断・早期治療が大切です

認知症を疑う症状があれば、早めに専門医等の診断を受けることが大切です。早く分かると、今後の治療・療養について、周囲の人とじっくり考える時間ができます。病気の種類によっては、進行を遅らせることも可能です。正常圧水頭症などのもとの病気を治療することで治るタイプの認知症もあります。

ご近所に気になる方がおられる場合、できるだけ早く地域包括支援センターに相談してみましょう。岡山市では相談内容に応じて、専門家が相談に応じる「もの忘れ相談会」、家庭訪問等で自立生活をサポートする「認知症初期集中支援チーム」等をご紹介します。

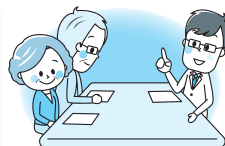
## もっと認知症について知りたいときは

### ●「認知症サポーター養成講座」を受講する

認知症とは何かということや、認知症の人への接し方などを説明・紹介する1回90分程度の講座です。

岡山市で受講するには、

- ①個人で定例開催講座を受講する
  - ②10名以上の団体に講座を企画し受講する
- 2つの方法があります。



### ●「認知症安心ガイドブック【岡山市版】」を活用する

発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、これらの流れを示したパンフレットです。認知症の基礎知識や認知症の人への対応のポイント、認知症の人に役立つサービスをまとめています。お近くの岡山市地域包括支援センター等に置いています。



岡山市北区北地域包括支援センター建部分室  
☎ (086) 722-3300

岡山市北区北地域包括支援センター御津分室  
☎ (086) 724-4611

※久米南町にお住まいの方は、  
久米南町地域包括支援センター  
(☎ (086) 728-2090) に、  
また、これらの地域以外の方は各市町村役場にお尋ねしてみてもいいでしょうか。



# 当院のおすすめメニュー

## ゴーヤチャンプル (4人分)



1人分	エネルギー	107 kcal
	たんぱく質	6.0g
	脂 質	6.5g
	炭水化物	5.7g
	食塩相当量	0.8g
	食物繊維	1.5g

### 作り方

- 野菜を切る。  
・ゴーヤは半月切り  
・玉ねぎは薄くスライス
- フライパンに油をひき、玉ねぎ、豚肉を炒める。
- ゴーヤを加えて、強火で炒める。
- 木綿豆腐をつぶしながら入れる。
- Aを入れ味付け。かつお節を加えたら完成。(栄養科)

### 材料(4人分)

- ゴーヤ……………120g  
木綿豆腐……………160g  
玉ねぎ……………80g  
豚スライス……………40g  
サラダ油……………大さじ1杯  
A { 中味噌……………大さじ1杯  
砂糖……………小さじ1杯  
濃い口しょうゆ…小さじ1杯  
かつお節……………少々

## 脳トレ 謎解きクイズ!!

～楽しんで認知症を予防しよう～

- 海・みどり・山・子ども・成人・空  
一つだけ仲間はずれがあります。さて、どれでしょう？
- 貫くものですが、  
貫いてしまうとうしなうもの。  
なんでしょう？ ヒント：漢字で考えてね。
- 皿+あめ玉=まいこ  
家+キャベツ=けんだま  
うさぎ+車=わだい  
では、お金+くつ=?  
なんでしょう？  
ヒント：たのしい行事です。

ご家族や  
地域の方と  
一緒に考えるのも  
いいですね!



## 担当医師が替わりました

### ○末梢血管外科外来

7月から岡山市立市民病院の  
**時岡 浩二 (ときおか こうじ)** 医師が  
担当しています。  
毎月第1土曜日 午前

### ○泌尿器科外来

4月から倉敷市立市民病院の  
**入江 伸 (いりえ しん)** 医師が担当して  
います。  
毎月第3土曜日 午前



## 診療予定表 (2018年 8月現在)

【受付時間】 午前 8:00 ~ 11:30 午後 1:30 ~ 4:00  
【診療時間】 午前 9:00 ~ 12:00 午後 2:00 ~ 5:00

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ	
内科	武 進	ミヤモト カズヤ 宮本和也	塩田哲也		塩田哲也		1 診 塩田哲也	サツガイヨウスケ 血谷洋祐 (第1・3・5)	岩崎良章		塩田哲也	担当医 (第1・3・5)
外科			黒瀬匡雄				2 診 堀内武志 (第2・4)	堀内武志 (第2・4)				岡大担当医 (第1・3・5)
整形外科	大橋秀基 【予約】	松村 隆	松村 隆	三谷 茂 (第4) 【予約】	松村 隆		松村 隆	遠藤裕介 【予約】	松村 隆			
形成外科								稲川喜一				
眼科			三木貴子 (15:00まで)						塩出雄亮 (15:00まで)			
循環器科			寒川昌信 (第3)									
心臓血管 外科		古川博史 (第2・4)										
末梢血管 外科												時岡浩二 (第1)
脳神経 外科												難波洋一郎 (第3)
心療科												寺田整司 (第3) 【予約】
泌尿器科												入江伸 (第3) 【予約】
婦人科								担当医 (第2)				

※第2・第4土曜日の外来診察は休診いたします。(急患はこの限りではありません。) ※予約外来については、各科外来看護師・担当医師にご相談ください。  
※医師の都合で診療日が変わる場合があります。あらかじめ職員にご確認ください。

## 編集後記

本格的に暑くなってまいりました。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、江戸時代に平賀源内が丑の日に「う」のつくものを食べる習慣から発案したとも言われますが、暑さが本格化する頃に栄養価の高いものを食べて夏バテを予防するということでしょう。栄養価の高い食品の多い今日、それ

ほど必要ないかもしれません。かなり、値もはりますし…。現代では、むしろ栄養価の高い食品より胡瓜や茄子、冬瓜、しじみなどの体を冷やす食品を食べて食欲の維持に努めたほうが良いのかもしれませんが。潤沢な冷房環境で生活されている方には当てはまらないかもしれませんが。(K.T)

① 暑 (2) 夏 (3) 日 (4) 土 (5) 曜 (6) 日 (7) 休 (8) 診 (9) 日 (10) 外 (11) 来 (12) 診 (13) 察 (14) 休 (15) 診 (16) 日 (17) 外 (18) 来 (19) 診 (20) 察 (21) 休 (22) 診 (23) 日 (24) 外 (25) 来 (26) 診 (27) 察 (28) 休 (29) 診 (30) 日 (31) 外 (32) 来 (33) 診 (34) 察 (35) 休 (36) 診 (37) 日 (38) 外 (39) 来 (40) 診 (41) 察 (42) 休 (43) 診 (44) 日 (45) 外 (46) 来 (47) 診 (48) 察 (49) 休 (50) 診 (51) 日 (52) 外 (53) 来 (54) 診 (55) 察 (56) 休 (57) 診 (58) 日 (59) 外 (60) 来 (61) 診 (62) 察 (63) 休 (64) 診 (65) 日 (66) 外 (67) 来 (68) 診 (69) 察 (70) 休 (71) 診 (72) 日 (73) 外 (74) 来 (75) 診 (76) 察 (77) 休 (78) 診 (79) 日 (80) 外 (81) 来 (82) 診 (83) 察 (84) 休 (85) 診 (86) 日 (87) 外 (88) 来 (89) 診 (90) 察 (91) 休 (92) 診 (93) 日 (94) 外 (95) 来 (96) 診 (97) 察 (98) 休 (99) 診 (100) 日 (101) 外 (102) 来 (103) 診 (104) 察 (105) 休 (106) 診 (107) 日 (108) 外 (109) 来 (110) 診 (111) 察 (112) 休 (113) 診 (114) 日 (115) 外 (116) 来 (117) 診 (118) 察 (119) 休 (120) 診 (121) 日 (122) 外 (123) 来 (124) 診 (125) 察 (126) 休 (127) 診 (128) 日 (129) 外 (130) 来 (131) 診 (132) 察 (133) 休 (134) 診 (135) 日 (136) 外 (137) 来 (138) 診 (139) 察 (140) 休 (141) 診 (142) 日 (143) 外 (144) 来 (145) 診 (146) 察 (147) 休 (148) 診 (149) 日 (150) 外 (151) 来 (152) 診 (153) 察 (154) 休 (155) 診 (156) 日 (157) 外 (158) 来 (159) 診 (160) 察 (161) 休 (162) 診 (163) 日 (164) 外 (165) 来 (166) 診 (167) 察 (168) 休 (169) 診 (170) 日 (171) 外 (172) 来 (173) 診 (174) 察 (175) 休 (176) 診 (177) 日 (178) 外 (179) 来 (180) 診 (181) 察 (182) 休 (183) 診 (184) 日 (185) 外 (186) 来 (187) 診 (188) 察 (189) 休 (190) 診 (191) 日 (192) 外 (193) 来 (194) 診 (195) 察 (196) 休 (197) 診 (198) 日 (199) 外 (200) 来 (201) 診 (202) 察 (203) 休 (204) 診 (205) 日 (206) 外 (207) 来 (208) 診 (209) 察 (210) 休 (211) 診 (212) 日 (213) 外 (214) 来 (215) 診 (216) 察 (217) 休 (218) 診 (219) 日 (220) 外 (221) 来 (222) 診 (223) 察 (224) 休 (225) 診 (226) 日 (227) 外 (228) 来 (229) 診 (230) 察 (231) 休 (232) 診 (233) 日 (234) 外 (235) 来 (236) 診 (237) 察 (238) 休 (239) 診 (240) 日 (241) 外 (242) 来 (243) 診 (244) 察 (245) 休 (246) 診 (247) 日 (248) 外 (249) 来 (250) 診 (251) 察 (252) 休 (253) 診 (254) 日 (255) 外 (256) 来 (257) 診 (258) 察 (259) 休 (260) 診 (261) 日 (262) 外 (263) 来 (264) 診 (265) 察 (266) 休 (267) 診 (268) 日 (269) 外 (270) 来 (271) 診 (272) 察 (273) 休 (274) 診 (275) 日 (276) 外 (277) 来 (278) 診 (279) 察 (280) 休 (281) 診 (282) 日 (283) 外 (284) 来 (285) 診 (286) 察 (287) 休 (288) 診 (289) 日 (290) 外 (291) 来 (292) 診 (293) 察 (294) 休 (295) 診 (296) 日 (297) 外 (298) 来 (299) 診 (300) 察 (301) 休 (302) 診 (303) 日 (304) 外 (305) 来 (306) 診 (307) 察 (308) 休 (309) 診 (310) 日 (311) 外 (312) 来 (313) 診 (314) 察 (315) 休 (316) 診 (317) 日 (318) 外 (319) 来 (320) 診 (321) 察 (322) 休 (323) 診 (324) 日 (325) 外 (326) 来 (327) 診 (328) 察 (329) 休 (330) 診 (331) 日 (332) 外 (333) 来 (334) 診 (335) 察 (336) 休 (337) 診 (338) 日 (339) 外 (340) 来 (341) 診 (342) 察 (343) 休 (344) 診 (345) 日 (346) 外 (347) 来 (348) 診 (349) 察 (350) 休 (351) 診 (352) 日 (353) 外 (354) 来 (355) 診 (356) 察 (357) 休 (358) 診 (359) 日 (360) 外 (361) 来 (362) 診 (363) 察 (364) 休 (365) 診 (366) 日 (367) 外 (368) 来 (369) 診 (370) 察 (371) 休 (372) 診 (373) 日 (374) 外 (375) 来 (376) 診 (377) 察 (378) 休 (379) 診 (380) 日 (381) 外 (382) 来 (383) 診 (384) 察 (385) 休 (386) 診 (387) 日 (388) 外 (389) 来 (390) 診 (391) 察 (392) 休 (393) 診 (394) 日 (395) 外 (396) 来 (397) 診 (398) 察 (399) 休 (400) 診 (401) 日 (402) 外 (403) 来 (404) 診 (405) 察 (406) 休 (407) 診 (408) 日 (409) 外 (410) 来 (411) 診 (412) 察 (413) 休 (414) 診 (415) 日 (416) 外 (417) 来 (418) 診 (419) 察 (420) 休 (421) 診 (422) 日 (423) 外 (424) 来 (425) 診 (426) 察 (427) 休 (428) 診 (429) 日 (430) 外 (431) 来 (432) 診 (433) 察 (434) 休 (435) 診 (436) 日 (437) 外 (438) 来 (439) 診 (440) 察 (441) 休 (442) 診 (443) 日 (444) 外 (445) 来 (446) 診 (447) 察 (448) 休 (449) 診 (450) 日 (451) 外 (452) 来 (453) 診 (454) 察 (455) 休 (456) 診 (457) 日 (458) 外 (459) 来 (460) 診 (461) 察 (462) 休 (463) 診 (464) 日 (465) 外 (466) 来 (467) 診 (468) 察 (469) 休 (470) 診 (471) 日 (472) 外 (473) 来 (474) 診 (475) 察 (476) 休 (477) 診 (478) 日 (479) 外 (480) 来 (481) 診 (482) 察 (483) 休 (484) 診 (485) 日 (486) 外 (487) 来 (488) 診 (489) 察 (490) 休 (491) 診 (492) 日 (493) 外 (494) 来 (495) 診 (496) 察 (497) 休 (498) 診 (499) 日 (500) 外 (501) 来 (502) 診 (503) 察 (504) 休 (505) 診 (506) 日 (507) 外 (508) 来 (509) 診 (510) 察 (511) 休 (512) 診 (513) 日 (514) 外 (515) 来 (516) 診 (517) 察 (518) 休 (519) 診 (520) 日 (521) 外 (522) 来 (523) 診 (524) 察 (525) 休 (526) 診 (527) 日 (528) 外 (529) 来 (530) 診 (531) 察 (532) 休 (533) 診 (534) 日 (535) 外 (536) 来 (537) 診 (538) 察 (539) 休 (540) 診 (541) 日 (542) 外 (543) 来 (544) 診 (545) 察 (546) 休 (547) 診 (548) 日 (549) 外 (550) 来 (551) 診 (552) 察 (553) 休 (554) 診 (555) 日 (556) 外 (557) 来 (558) 診 (559) 察 (560) 休 (561) 診 (562) 日 (563) 外 (564) 来 (565) 診 (566) 察 (567) 休 (568) 診 (569) 日 (570) 外 (571) 来 (572) 診 (573) 察 (574) 休 (575) 診 (576) 日 (577) 外 (578) 来 (579) 診 (580) 察 (581) 休 (582) 診 (583) 日 (584) 外 (585) 来 (586) 診 (587) 察 (588) 休 (589) 診 (590) 日 (591) 外 (592) 来 (593) 診 (594) 察 (595) 休 (596) 診 (597) 日 (598) 外 (599) 来 (600) 診 (601) 察 (602) 休 (603) 診 (604) 日 (605) 外 (606) 来 (607) 診 (608) 察 (609) 休 (610) 診 (611) 日 (612) 外 (613) 来 (614) 診 (615) 察 (616) 休 (617) 診 (618) 日 (619) 外 (620) 来 (621) 診 (622) 察 (623) 休 (624) 診 (625) 日 (626) 外 (627) 来 (628) 診 (629) 察 (630) 休 (631) 診 (632) 日 (633) 外 (634) 来 (635) 診 (636) 察 (637) 休 (638) 診 (639) 日 (640) 外 (641) 来 (642) 診 (643) 察 (644) 休 (645) 診 (646) 日 (647) 外 (648) 来 (649) 診 (650) 察 (651) 休 (652) 診 (653) 日 (654) 外 (655) 来 (656) 診 (657) 察 (658) 休 (659) 診 (660) 日 (661) 外 (662) 来 (663) 診 (664) 察 (665) 休 (666) 診 (667) 日 (668) 外 (669) 来 (670) 診 (671) 察 (672) 休 (673) 診 (674) 日 (675) 外 (676) 来 (677) 診 (678) 察 (679) 休 (680) 診 (681) 日 (682) 外 (683) 来 (684) 診 (685) 察 (686) 休 (687) 診 (688) 日 (689) 外 (690) 来 (691) 診 (692) 察 (693) 休 (694) 診 (695) 日 (696) 外 (697) 来 (698) 診 (699) 察 (700) 休 (701) 診 (702) 日 (703) 外 (704) 来 (705) 診 (706) 察 (707) 休 (708) 診 (709) 日 (710) 外 (711) 来 (712) 診 (713) 察 (714) 休 (715) 診 (716) 日 (717) 外 (718) 来 (719) 診 (720) 察 (721) 休 (722) 診 (723) 日 (724) 外 (725) 来 (726) 診 (727) 察 (728) 休 (729) 診 (730) 日 (731) 外 (732) 来 (733) 診 (734) 察 (735) 休 (736) 診 (737) 日 (738) 外 (739) 来 (740) 診 (741) 察 (742) 休 (743) 診 (744) 日 (745) 外 (746) 来 (747) 診 (748) 察 (749) 休 (750) 診 (751) 日 (752) 外 (753) 来 (754) 診 (755) 察 (756) 休 (757) 診 (758) 日 (759) 外 (760) 来 (761) 診 (762) 察 (763) 休 (764) 診 (765) 日 (766) 外 (767) 来 (768) 診 (769) 察 (770) 休 (771) 診 (772) 日 (773) 外 (774) 来 (775) 診 (776) 察 (777) 休 (778) 診 (779) 日 (780) 外 (781) 来 (782) 診 (783) 察 (784) 休 (785) 診 (786) 日 (787) 外 (788) 来 (789) 診 (790) 察 (791) 休 (792) 診 (793) 日 (794) 外 (795) 来 (796) 診 (797) 察 (798) 休 (799) 診 (800) 日 (801) 外 (802) 来 (803) 診 (804) 察 (805) 休 (806) 診 (807) 日 (808) 外 (809) 来 (810) 診 (811) 察 (812) 休 (813) 診 (814) 日 (815) 外 (816) 来 (817) 診 (818) 察 (819) 休 (820) 診 (821) 日 (822) 外 (823) 来 (824) 診 (825) 察 (826) 休 (827) 診 (828) 日 (829) 外 (830) 来 (831) 診 (832) 察 (833) 休 (834) 診 (835) 日 (836) 外 (837) 来 (838) 診 (839) 察 (840) 休 (841) 診 (842) 日 (843) 外 (844) 来 (845) 診 (846) 察 (847) 休 (848) 診 (849) 日 (850) 外 (851) 来 (852) 診 (853) 察 (854) 休 (855) 診 (856) 日 (857) 外 (858) 来 (859) 診 (860) 察 (861) 休 (862) 診 (863) 日 (864) 外 (865) 来 (866) 診 (867) 察 (868) 休 (869) 診 (870) 日 (871) 外 (872) 来 (873) 診 (874) 察 (875) 休 (876) 診 (877) 日 (878) 外 (879) 来 (880) 診 (881) 察 (882) 休 (883) 診 (884) 日 (885) 外 (886) 来 (887) 診 (888) 察 (889) 休 (890) 診 (891) 日 (892) 外 (893) 来 (894) 診 (895) 察 (896) 休 (897) 診 (898) 日 (899) 外 (900) 来 (901) 診 (902) 察 (903) 休 (904) 診 (905) 日 (906) 外 (907) 来 (908) 診 (909) 察 (910) 休 (911) 診 (912) 日 (913) 外 (914) 来 (915) 診 (916) 察 (917) 休 (918) 診 (919) 日 (920) 外 (921) 来 (922) 診 (923) 察 (924) 休 (925) 診 (926) 日 (927) 外 (928) 来 (929) 診 (930) 察 (931) 休 (932) 診 (933) 日 (934) 外 (935) 来 (936) 診 (937) 察 (938) 休 (939) 診 (940) 日 (941) 外 (942) 来 (943) 診 (944) 察 (945) 休 (946) 診 (947) 日 (948) 外 (949) 来 (950) 診 (951) 察 (952) 休 (953) 診 (954) 日 (955) 外 (956) 来 (957) 診 (958) 察 (959) 休 (960) 診 (961) 日 (962) 外 (963) 来 (964) 診 (965) 察 (966) 休 (967) 診 (968) 日 (969) 外 (970) 来 (971) 診 (972) 察 (973) 休 (974) 診 (975) 日 (976) 外 (977) 来 (978) 診 (979) 察 (980) 休 (981) 診 (982) 日 (983) 外 (984) 来 (985) 診 (986) 察 (987) 休 (988) 診 (989) 日 (990) 外 (991) 来 (992) 診 (993) 察 (994) 休 (995) 診 (996) 日 (997) 外 (998) 来 (999) 診 (1000) 察 (1001) 休 (1002) 診 (1003) 日 (1004) 外 (1005) 来 (1006) 診 (1007) 察 (1008) 休 (1009) 診 (1010) 日 (1011) 外 (1012) 来 (1013) 診 (1014) 察 (1015) 休 (1016) 診 (1017) 日 (1018) 外 (1019) 来 (1020) 診 (1021) 察 (1022) 休 (1023) 診 (1024) 日 (1025) 外 (1026) 来 (1027) 診 (1028) 察 (1029) 休 (1030) 診 (1031) 日 (1032) 外 (1033) 来 (1034) 診 (1035) 察 (1036) 休 (1037) 診 (1038) 日 (1039) 外 (1040) 来 (1041) 診 (1042) 察 (1043) 休 (1044) 診 (1045) 日 (1046) 外 (1047) 来 (1048) 診 (1049) 察 (1050) 休 (1051) 診 (1052) 日 (1053) 外 (1054) 来 (1055) 診 (1056) 察 (1057) 休 (1058) 診 (1059) 日 (1060) 外 (1061) 来 (1062) 診 (1063) 察 (1064) 休 (1065) 診 (1066) 日 (1067) 外 (1068) 来 (1069) 診 (1070) 察 (1071) 休 (1072) 診 (1073) 日 (1074) 外 (1075) 来 (1076) 診 (1077) 察 (1078) 休 (1079) 診 (1080) 日 (1081) 外 (1082) 来 (1083) 診 (1084) 察 (1085) 休 (1086) 診 (1087) 日 (1088) 外 (1089) 来 (1090) 診 (1091) 察 (1092) 休 (1093) 診 (1094) 日 (1095) 外 (1096) 来 (1097) 診 (1098) 察 (1099) 休 (1100) 診 (1101) 日 (1102) 外 (1103) 来 (1104) 診 (1105) 察 (1106) 休 (1107) 診 (1108) 日 (1109) 外 (1110) 来 (1111) 診 (1112) 察 (1113) 休 (1114) 診 (1115) 日 (1116) 外 (1117) 来 (1118) 診 (1119) 察 (1120) 休 (1121) 診 (1122) 日 (1123) 外 (1124) 来 (1125) 診 (1126) 察 (1127) 休 (1128) 診 (1129) 日 (1130) 外 (1131) 来 (1132) 診 (1133) 察 (1134) 休 (1135) 診 (1136) 日 (1137) 外 (1138) 来 (1139) 診 (1140) 察 (1141) 休 (1142) 診 (1143) 日 (1144) 外 (1145) 来 (1146) 診 (1147) 察 (1148) 休 (1149) 診 (1150) 日 (1151) 外 (1152) 来 (1153) 診 (1154) 察 (1155) 休 (1156) 診 (1157) 日 (1158) 外 (1159) 来 (1160) 診 (1161) 察 (1162) 休 (1163) 診 (1164) 日 (1165) 外 (1166) 来 (1167) 診 (1168) 察 (1169) 休 (1170) 診 (1171) 日 (1172) 外 (1173) 来 (1174) 診 (1175) 察 (1176) 休 (1177) 診 (1178) 日 (1179) 外 (1180) 来 (1181) 診 (1182) 察 (1183) 休 (1184) 診 (1185) 日 (1186) 外 (1187) 来 (1188) 診 (1189) 察 (1190) 休 (1191) 診 (1192) 日 (1193) 外 (1194) 来 (1195) 診 (1196) 察 (1197) 休 (1198) 診 (1199) 日 (1200) 外 (1201) 来 (1202) 診 (1203) 察 (1204) 休 (1205) 診 (1206) 日 (1207) 外 (1208) 来 (1209) 診 (1210) 察 (1211) 休 (1212) 診 (1213) 日 (1214) 外 (1215) 来 (1216) 診 (1217) 察 (1218) 休 (1219) 診 (1220) 日 (1221) 外 (1222) 来 (1223) 診 (1224) 察 (1225) 休 (1226) 診 (1227) 日 (1228) 外 (1229) 来 (1230) 診 (1231) 察 (1232) 休 (1233) 診 (1234) 日 (1235) 外 (1236) 来 (1237) 診 (1238) 察 (1239) 休 (1240) 診 (1241) 日 (1242) 外 (1243) 来 (1244) 診 (1245) 察 (1246) 休 (1247) 診 (1248) 日 (1249) 外 (1250) 来 (1251) 診 (1252) 察 (1253) 休 (1254) 診 (1255) 日 (1256) 外 (1257) 来 (1258) 診 (1259) 察 (1260) 休 (1261) 診 (1262) 日 (1263) 外 (1264) 来 (1265) 診 (1266) 察 (12