平成24年４月１日発行　　（第29号）

桜竹梅

平成24年　春号

発行所　医療法人 仁栄会
〒780-0066
高知県高知市比島町４丁目６番22号
TEL　088-823-2285
FAX　088-824-2363
発行者　島津　栄一
ホームページ
http://www.shimazuhp.jp/

ご挨拶

理事長　島津　栄一

今年の冬が寒かったためか開花が少し遅くなりましたが、病院の職員駐車場に10本の椿寒桜（ツバキカンザクラ）が２月中旬より淡いピンクの花を咲かせています。この花は須崎市桑田山が有名で、山全体が桃色に見える程です。５年前、須崎の職員が退職の記念に10本の苗木を贈ってくれたので、丁度整備中であった駐車場に植えたのです。今では２ｍ以上に成長し、職員に早春を告げるシンボルになりました。

外来診察中や手術中によく両親や叔父叔母がこの病院で世話になり、親切にしてもらったので私もこの病院に来ましたと言われる事があります。この古い病院では本当に有難い言葉です。長い間病院が地域医療に尽くし、スタッフ一同が協力して献身的に努力したからこそいただける評価だと喜んでいます。

３月８日が開業記念日で開業以来39年がたちました。当時34才だった小生も歳をとり、昨年の暮れ位から体力の衰えを感じるようになりました。

開業当時のスタッフは２～３名で、長い間一緒に働いてくれた人達も定年を迎える年になり、職員の世代交代が進んでいます。

建物も老朽化し、開業以来の旧館は昭和56年に改正された建築基準法の新耐震設計基準も満たしていません。その後も耐震基準が見直され、特に昨年の東日本大震災より地震による液状化が問題になっています。

何より患者様の身の安全を確保し、また快適な環境で医療を行うために病院改築の必要に迫られ、昨年より建て替え計画をたて、某建設事務所に設計を依頼し、少しずつ進行しています。

昨年は裏の歯科医師会館の跡地を借用し、その隣のすでに購入していた古いアパートを壊し、約600坪の駐車場を造りました。建築中に仮透析室などに利用します。

昨年３月より近隣の住宅の購入契約を進め今年３月末ですべて終わり、充分ではありませんが病院建築用地を確保出来ました。

現在の計画では、完成には３～４年かかりますが、鉄骨５階建て、病床70床、同時透析100床以上、バリアフリーで明るくて機能的な病院になる予定です。

新築した病院で優秀な職員を配置して病院機能評価バージョン６を受審したかったのですが、建築が間に合わないのは残念です。

健康便り　『首の痛み・肩こりを起こしやすい姿勢と動作』

（理学療法士　上田康裕）

【はじめに】

前回は不良姿勢の原因と影響、姿勢のチェックポイントを簡単に説明しました。今回は、首の痛みや肩こりを起こしやすい姿勢と動作についてです。首の痛みや肩こりの痛みは何故起きるのでしょうか？　不良姿勢が痛みの原因となるメカニズムの説明や、悪い姿勢とならないようにするための運動について説明してきます。

【首の痛み・肩こりを起こしやすい姿勢】

首の痛みや肩こりを起こしやすい姿勢の１つに、頭が耳たぶからの垂線（図１）より、前へ出る姿勢があります（（図２）以下、頭部前方姿勢）。頭部前方姿勢にとることにより、①頭に近い首側が後ろに反る。②首の付け根が前へ曲がる。③背中が丸くなってくる。といった動きがでてきます。この動きが首の痛みや肩こりの原因となります。

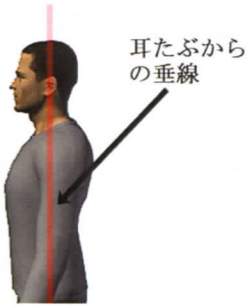


図１　正常な姿勢

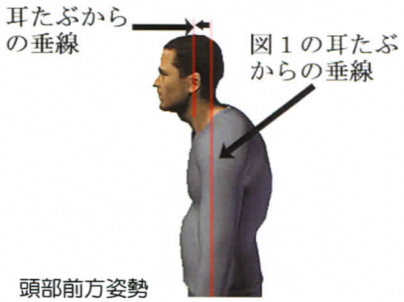


図２　頭部前方姿勢

【肩こりを引き起こす姿勢と動作】

日頃からしている姿勢や行動の中には、姿勢を悪くし、首や肩の痛みの原因となっている場合があります。次の姿勢と行動には気をつけましょう。

図３　雑誌を床に置き、あぐらや横座りで読む

図４　寝転がって上体を支え起こす様な状態でテレビを見る

図５　電話の受話器を肩と耳に挟んで会話する

図６　イスに浅く腰掛け、背もたれに寄り掛かる

図７　手さげ荷物をいつも同じ側の肩・手で持つ

図８　杖の長さが長い

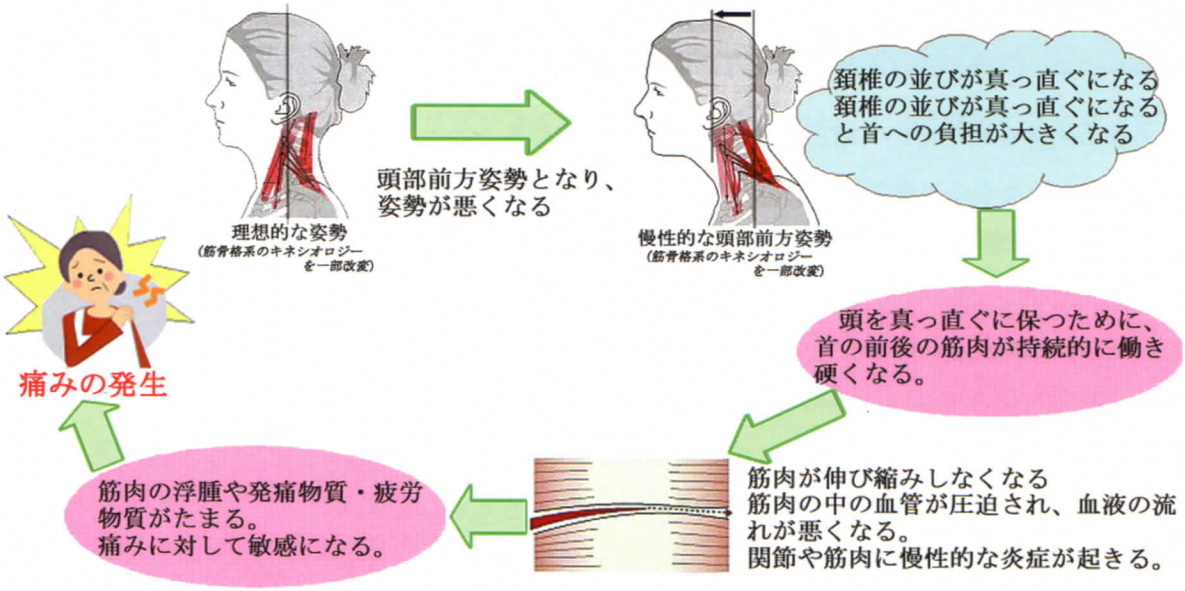
悪い臥床姿勢（枕の高さ、位置が不適切）　悪い横向きでの臥床姿勢（枕を使わない）

（理学療法ハンドブック 改訂第4版 第3巻 疾患別・理学療法基本プログラム P. 238より引用）

図９　不適切な寝具による睡眠時の姿勢

【痛みが起きるメカニズム】

頭が前へ移動することによって、何故首や肩に痛みが起きるのでしょうか？　そのメカニズムは下記の通りです。



【不良姿勢の持続によるその他の問題】

頭部前方姿勢が首や肩の痛み以外に、どのような問題を起こすことがあるのでしょうか？

頭部が前方にあるために気道が狭くなり、気道を確保するために口が開いたままとなりやすくなります。また、下あごが後ろに引けるため、食べ物の飲み込みが飲み込みにくくなってきます。他にも、口呼吸になりやすくなります。

首が後ろに反り過ぎ、口が閉じれない状態で、背骨も過度に丸くなっている。また、耳の下の筋肉などが硬くなっている。
（理学療法ジャーナル Vol. 43No. 10 October 2009より引用）

図10　誤嚥性肺炎を繰り返す脳卒中患者

寝たきりの患者では頭部前方姿勢となりやすく、飲み込み機能が低下し、口が開いたままとなることによって、口の中が乾燥し、乾燥が原因となって雑菌が繁殖しやすくなります。更には、唾液などが気管に入って誤嚥性肺炎になりやすくなります。

【ホームエクササイズ】

悪い姿勢を修正するための家で出来る運動として、後頭部・背中（胸の後ろ）・お尻・踵で壁もしくは柱にもたれてみましょう。頭は壁と平行です。腰は、壁とこぶし1つ分ぐらい開けるように意識して下さい。（図11）この方法は、現在の姿勢がどのようになっているかを知ることが出来る方法です。上手くもたれることが出来ない場合は、図12のように鼻の下とお腹に手をあて、後ろに押して姿勢を修正してください。壁にもたれた時にうまくいかないパターンと原因は次の場合があります。

①頭が壁につけられない場合は、頭部が前方へ移動しているか猫背になっていると思います。

②腰が壁からこぶし1つ分以上離れる場合は、腰が反っているか骨盤が傾いていると思います。

③首や腹筋などの特定の箇所が震えたりする場合は、その部位の筋力が弱っていると考えられます。

図11

図12

【最後に】

何気ない習慣のなかに痛みが起こる動作が含まれています。特に、頭部前方姿勢などの不良姿勢に慢性化してしまうと修正を行うのに時間がかかり、姿勢を修正する運動も効果がでにくくなります。姿勢が悪くならない予防として、日頃から悪い動作だと気がついたら直す癖をつけていくことが重要だと思います。

セカンドライフ Second Life

「転ばぬ先の杖 ～Dr.モリの健康講話」

－第一回 老化は人それぞれ健やか－

高知大学名誉教授　森　惟明

高齢者の身体的自立のための「転ばぬ先の杖」を平成23年５月から高知新聞の健康欄に毎週25回にわたり連載し、病気に罹らぬための日常生活上の注意ならびに疾患の予防・早期発見につき解説してきました。

仏教でいう「生・病・老・死」は、人間がこの世に生を受けて死ぬまでの人生で、４つの苦を背負うことをいいます。「生」と「死」は人間の意のままにはなりませんが、「病」と「老」は人間の意志である程度コントロールできます。すなわち、人はどう生きるかを自分で決めることができます。

日本人は世界一長生きできるようになり「人生は70歳より」と言われるようになりました。一方で、これまでに経験したことがない長い老後をいかにして健やかに過ごすかは、高齢者にとって大変重要な課題です。

私の母は一見ひ弱で長生きなど期待できそうもなく、しょっちゅう病院通いをしていました。80歳のころに入院した時には死期を迎えたかに見えましたが、ぼけていなかったためリハビリへのモチベーションが高く、94歳まで生き延びました。

それに対して、父は頑強で病気知らずでした。少々体の不調があっても、医師に診てもらうことがありませんでした。胃の透視検査で胃がんが見つかった時には既に末期で、手術後の生存期間も短く、71歳で亡くなりました。

老化は誰にでもやってくる普遍的な生理現象です。加齢と老化は同じ意味で用いられることが多いのですが、厳密には、「加齢」は生理的老化で、すべての高齢者に訪れます。これに対して「老化」は、運動器不全症、骨粗しょう症、認知症、脳血管障害など高齢期の慢性進行性疾患を意味します。

老化の特徴は、均一でないということです。同じ年齢の高齢者でも、人ごとに度合いに違いがあります。この個人差は年齢を重ねるほど大きくなります。

老化は、遺伝的要因よりも生活習慣の方が大きく関与するといわれています。従って、生活習慣の改善によって、予防したり、進行を遅らせたりすることが可能なのです。

私は医師として、両親のみならず、ケアハウスやリハビリ病院で高齢患者たちを診察する中で、老化の不均一を実感してきました。

この連載では、高齢者、そしてその予備軍である中高年が「健やかな老後」を達成するにはどんな生活を送ればいいのか、秘訣（ひけつ）や注意点を解説します。

URL　http://morikoreaki.sakura.ne.jp

メルマガ セカンドライフ —Second Life— 支援講座

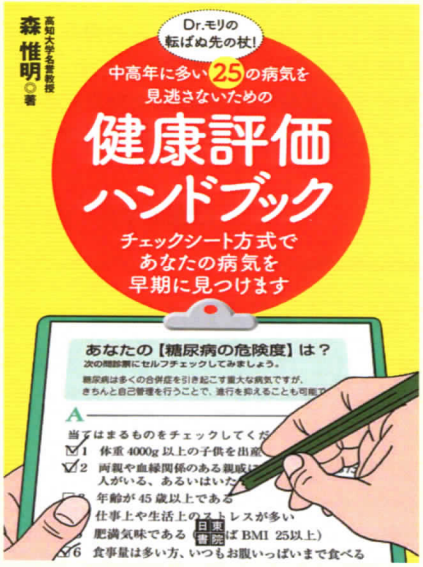
発行者　高知大学名誉教授　森　惟明
E-mail:morikoreaki@gmail.com

本講座は、如何にして“健やかで自立した老後”を過ごすかにつき、皆さんに少しでもお役に立つよう、病気のことだけではなく、あらゆる角度からテーマを選んで毎週木曜日に配信しています。

●無料登録はこちらから→**http://www.mag2.com/m/0000121889.html**
なお、メールマガジンに掲載済みの記事は、配信後、逐次ホームページに掲載していますので、ご覧下さい。
URL：http://morikoreaki.sakura.ne.jp

✣新刊書紹介✣

森　惟明 著
「中高年に多い25の病気を見逃さないための健康評価ハンドブック」
（日東書院　平成24年2月20日発刊）



本書では、「早期発見」「早期治療」の見地から、ちょっとした自覚症状をセルフチェック方式で分析し、中高年の方のかかりやすい25の病気の可能性を、読者自ら判断できる構成にしています。

自宅での健康管理で留められるのか、まずはお医者さまに相談するべきなのか、あるいは即、入院治療が必要なのか、等々、ドクター森こと、森惟明・高知大学名誉教授が適切にアドバイス！

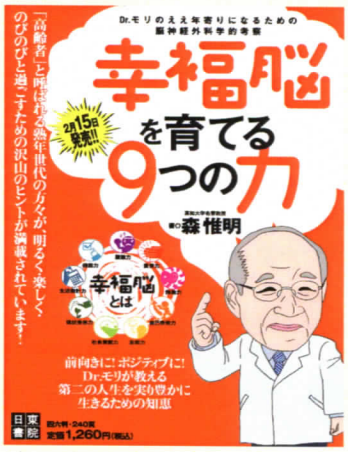
健康的なセカンドライフをサポートする「転ばぬ先の杖」として、中高年の方の必読書です！

【掲載している25の病気】

●生活習慣病	高血圧症／脂質異常症／糖尿症／動脈硬化症
●脳神経系の病気	脳梗塞／脳出血／慢性硬膜下血腫／認知症／パーキンソン病／老人性うつ
●循環器系の病気	不整脈／狭心症と心筋梗塞
●呼吸器系の病気	慢性閉塞性肺疾患（COPD）／肺がん／肺炎
●消化器系の病気	胃がん／大腸ガン／肝臓がん
●泌尿器系の病気	慢性腎臓病（CKD）／前立腺肥大症
●関節・骨の病気	骨粗しょう症／腰部脊柱管狭窄症／変形性膝関節症
●目の病気	高齢者の眼疾患
●歯の病気	歯周病

【アマゾンでの購入】 http://www.amazon.co.jp/dp/4528017016/

✣書 籍 紹 介✣



森　惟明 著**「幸福脳を育てる９つの力」**（日東書院　平成23年2月15日刊）

※本書は、メールマガジン「セカンドライフ支援講座」をもとに「幸福脳」について執筆したものです。

「幸福脳」とは、賞賛力、傾聴力、謙譲力、忘却力、現状受容力、社会貢献力、生活設計力、確認力、自己啓発力の９つの力を日常生活から培うことによって誰もが得ることのできる、前向きに生きるポジティブシンキングのことです。

「高齢者」と呼ばれる熟年世代の方々が、明るく・楽しく・伸び伸びと過ごすための沢山のヒントが満載です。

本書は全国主要書店ならびにアマゾンで購入頂けます。

【アマゾンでの購入】 http://www.amazon.co.jp/dp/4528013134/

❖第38回 高知県透析研究会に参加して❖

第38回高知県透析研究会に参加し、「バイオフィルム分解成分を新たに配合したステラケアの使用経験」について発表を行いました。初めての発表ということもあり、７分間で発表内容を伝える難しさや、わからない事も多かったのですが先輩方や先生方にご指導いただき無事に発表を終えることが出来ました。

今回新しく発売された透析装置用洗浄剤『ステラケア』の使用評価について検討を行いました。ステラケアは従来の洗浄剤に比べ透析装置内や透析液を送る配管内に付くバイオフィルムの除去効果が期待される薬剤です。バイオフィルムを簡単に言うと微生物の集合体です。バイオフィルムから細菌が繁殖し、その細菌が死骸となることでエンドトキシンとなります。ごくわずかな細菌やエンドトキシンでも透析液に入ることにより人体に悪影響を及ぼすと言われているため、きれいな透析液を作製し提供する事が大切です。

従来の洗浄剤では、透析治療で使用した装置や配管にバイオフィルムが形成されていましたが、ステラケアに変更４ヶ月後にはバイオフィルムが除去されていることが確認できました。しかし、透析液の清浄度の指標である生菌数・エンドトキシン値の低下はみられませんでした。現在当院では、日本透析医学会が定める清浄度の管理目標値を十分に満たしていますが、さらに清浄度の高い透析液を提供するためには、汚染部位を特定し原因を除去する必要があると思われました。

島津クリニック比島　臨床工学技士　森下寛史

平成24年２月19日（日）に行われた第 38 回高知県透析研究会で『多用途透析用監視装置DCG−03の臨床評価』について発表しました。初めての学会発表という事もあり緊張しましたが、先輩方のおかげで無事発表をする事ができ、貴重な経験になりました。

この度、当院で新しく納入した透析用監視装置（通称コンソール）DCG−03の臨床評価について検討を行いました。DCG−03にはHybrid D−FASという新しい自動化機能が搭載されています。D−FASとは、Dialysis−Full Assist Systemの略で、プライミングや透析開始・終了時の操作をワンタッチで自動的に行なうことができます。Hybridとは、それらの操作を生理食塩液、もしくは透析液を選択的に使用して治療を行なうことが可能となっているためHybrid D−FASと言われます。

私たちは、従来のコンソールと新しいDCG−03を実際に使用し、血液回路のプライミング時間や透析開始操作にかかる時間が短くなることを実証しました。このことは業務負荷が集中しているプライミングや透析開始・終了時に有用であり、作業効率化とともに手技の統一化も図れるため安全性も向上するものと思われます。

臨床工学科　山下孔明

❀第９回 透析療法指導看護師認定試験に合格しました❀

５学会合同認定第９回透析療法指導看護師（DLN）に無事合格し、ほっとしています。実は、試験問題が難しく自信がなかったので、合格通知が速達で送られてきたときは本当に嬉しかったです。受験資格を取得するためにはいろいろな条件がありますが、その中でも３年以上日本腎不全看護学会に入会し、学会や研修会に参加して30ポイント以上ポイントを集めなければならないという条件は厳しく、いくら透析看護に長年携わっていても月日がたつのを待つしかないという状況でした。また、高知で開催される研究会だけではポイントが足りないため、県外に行ってポイントを集めなければなりません。病院からは年２回の学会参加にかかる費用の援助や休暇をいただき、本当に感謝しています。今後はこの資格をいかして、外来看護師としてCKD患者さまの教育・指導を積極的に行い、末期腎不全への進展遅延、合併症の予防につなげることができるよう努力してまいりたいと思います。

外来看護師 主任　田中晴美

１月22日に行われた第９回透析療法指導看護師認定試験に合格することが出来ました。３年前に松岡師長と小川副師長より声を掛けられた時は、私にも出来るのだろうかと心配でした。実際に学会活動ではなれないことばかりで、なかでも学会発表ではスライド作りが深夜までかかることもあり、担当の先生には本当にご迷惑をおかけしました。試験勉強では取りかかりの遅い私に、小川副師長や今回一緒に受験をした田中主任が試験前日までたくさんのアドバイスや声掛けをして下さったので、本当に心強かったです。

振り返ってみると、多くの方々のおかげで資格を取得することが出来たのだと、改めて感じています。今後はこの資格を活かした透析看護が提供できればと思っています。

今回このような機会を与えてくださった理事長をはじめ、松岡師長、小川副師長には本当に感謝しています。ありがとうございました。

透析室看護師 副主任　近藤　瞳

栄養便り　『心臓病に気をつけるための食事』

（管理栄養士 池田砂都喜）

心臓に栄養を与える動脈が狭くなったり、詰まったりしておきるのが狭心症や心筋梗塞です。一方、心臓のポンプとしての働き自体がうまくいかなくなるのが心不全です。

これら病気に対する注意点としては、まず太りすぎに気をつけることです。１日に摂るエネルギーを「（身長－100）×30キロカロリー」を目安にするとよいでしょう。

次に脂肪分はできるだけ動物性を避けて植物性をとります。しかし、なかにはコレステロールを心配して肉や卵をまったく摂らない人がいます。たんぱく質は重要な栄養素です。不足しすぎると脳出血になりやすいため、制限のしすぎには注意しましょう。また、塩分の摂りすぎは要注意です。香辛料や、酢を利用して味付けにポイントをつけ、上手に減塩をしましょう。

ビタミンＢ群の中の、ニコチン酸（B3）または、ナイアシンやビタミンＥ、およびレシチンなどを多く含む食品は動脈硬化を防ぐ効果があるので心臓にもよいとされています。これらの成分を多く含んでいるのは、ねぎ類、かぶ、大根の葉、大豆の加工品などです。食生活から心臓病を防ぐには、こうした好ましいといわれている食品を日頃からバランスよくとりいれることです。

お薦め献立　厚揚げの酢豚風

材料（４人分）

厚揚げ2枚、豚もも肉150ｇ、油大さじ2、酢大さじ3、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、ごま油小さじ1、片栗粉大さじ1、にんじん小1本、ブロッコリー1本、玉ねぎ1ケ、らっきょう漬け15粒～20粒、

作り方

①にんじんは乱切りにして、かたゆでし、ブロッコリーも小房に分けてかたゆでにします。厚揚げもさっとゆでて油抜きし、1口大に切ります。豚肉は1口大に切っておきます。
②中華鍋に油を熱して、豚肉をよく焼きつけてから、玉ねぎ、にんじん、厚揚げの順に加えて炒めます。
③水カップ1と3分の2、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、片栗粉を合わせてよく混ぜておきます。
④②に③の合わせ調味料を加えて、とろみがつくまでいため煮にし、らっきょうとブロッコリーを加えて一煮します。

感謝状

法務省矯正局より永年勤続表彰をいただきました。（平成24年２月15日）

感謝状
島津栄一殿
あなたは満十年の永きにわたり困難な矯正医療業務に献身的に従事し多くの被収容者の健康管理に尽力されました
その功績をたたえここに感謝の意を表します
平成二十四年二月十五日
法務省矯正局長　三浦　守

グループホーム　やすらぎ

12月22日（木曜日）

☆クリスマス会

職員の演奏と子供達の余興で盛り上がり、『サンタクロース』の登場で贈り物に喜びながら子供サンタも一緒に写真を撮りました。その後ケーキと飲み物で楽しい時間を過ごしました。

1月7日（土曜日）

☆初詣

『高知天満宮』にお参りし、今年１年の「健康祈願」を職員と共にお願いし、記念写真も取りました。

2月1日（水曜日）

☆ぴんの会公演会

『日本赤十字奉仕団ぴんの会』の方々に年２回訪問頂き、フラダンス・歌等を、一緒に楽しい時間を過ごしています。

2月4日（土曜日）

☆豆まき

【鬼】の来訪により入居者さん全員で“豆まき”をしました。入居者さんと一緒に作った新聞紙での豆を「福は内。鬼は外」と投げながら鬼が退散するまで楽しい時間を過ごしました。

12月7日・1月17日・2月7日

☆土佐の国笑いと癒しの事業団

毎月１回の訪問頂き、「紙芝居や歌」懐かしい向いながらの遊びやモノマネ等、様々な事を利用者様と一緒に楽しい時間を過ごしています。最後は「笑顔体操」で元気いっぱいに笑顔も輝く素敵な時間となっています。

外来診察表

（平成24年4月1日現在）

午前（9：00～12：00）

診察科	月	火	水	木	金	土
内科	三宅・大﨑(多)	大﨑(史)・大﨑(多)	三宅・大﨑(史)	伊東・岩﨑(高知大学)	三宅・大﨑(多)	三宅・伊東
外科	島津	西家(佐)	武田	公家	島津	公家
整形外科	兼松	島津（11：00まで）	兼松	兼松	島津・兼松	兼松
脳外科	森			森		
泌尿器科						高知大学
循環器科		小田(予約制)	小田			
消化器科（内視鏡）	公家	公家	公家	公家	公家	公家

午後（14：00～18：00）

診察科	月	火	水	木	金	土
内科	三宅・伊東	大﨑(史)・西家(賢)	三宅・西家(賢)	伊東・西家(賢)	三宅・伊東	
外科	岡林(高知大学)	公家	北川(高知大学)	武田	公家	
整形外科	兼松	兼松	兼松		兼松	
脳外科						
泌尿器科						
循環器科		小田(心エコー外来)第１・第３のみ	小田(予約制)			
放射線科					久保田(高知大学)（所見のみ）	
消化器科（内視鏡）						

○ 三宅院長（内科）は午後から不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
○ 担当医が不在の場合がありますので、事前にお電話でご確認をお願いします。
○ 休診日は土曜の午後・日曜・祝祭日・年末年始です。

患者様の権利

一、個人として常にその人格を尊重される権利があります。
二、良質な医療を平等に受ける権利があります。
三、個人のプライバシーが守られる権利および私的なことに干渉されない権利があります。
四、自分が受ける治療や検査の効果や危険性、他の治療法の有無などについて、わかりやすい説明を理解できるまで受ける権利があります。
五、自分の治療計画を立てる過程に参加し、自分の意思を表明し、自ら決定する権利があります。
六、自分が受けている医療について、知る権利があります。
七、患者様自らが、医療従事者と共に力をあわせて、これらの権利を守り発展させる責任があります。

医療理念

「病む人への思いやりをもって、安全で安心のできる高度な医療を提供します。」

医療方針

一、生きることへの共感、病む人への思いやりをもって医療に従事する。
一、当病院の専門としている医療部門においては、医療レベルの向上に努力し、先進的医療を提供する。
一、病病、病診連携を大切にし、地域住民の立場に立った医療に貢献する。

診療時間

月 ～ 金	9:00～18:00
土	9:00～12:00
日・祝祭日	休診

診療科目

- 外科
- 内科
- 人工透析内科
- リウマチ科
- 泌尿器科
- 整形外科
- 糖尿病内科
- 腎臓内科
- 循環器内科
- 消化器外科・内科
- 肛門外科
- リハビリテーション科
- 脳神経外科
- 皮膚科

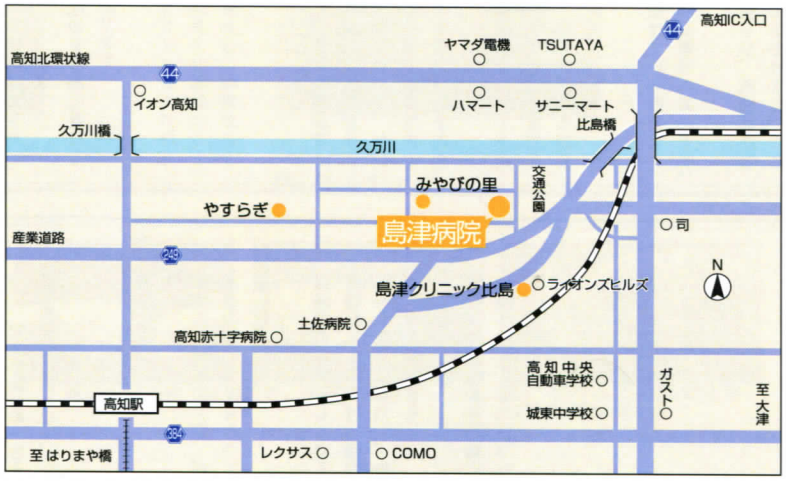
関連医療・介護機関

医療法人 仁栄会	島津クリニック	〒785-0013 須崎市西古市町3番15号	TEL.0889-43-0003
医療法人 仁栄会	島津クリニック比島	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6230
医療法人 島津会	幡多病院	〒787-0013 四万十市右山天神町10番12号	TEL.0880-34-6211
医療法人 成仁会	快聖クリニック	〒780-8050 高知市鴨部1085番地1	TEL.088-850-0038
複合介護施設	つくしの里	〒780-8050 高知市鴨部1079番地1	TEL.088-850-0083
グループホーム	やすらぎ	〒780-0065 高知市塩田町19番26号	TEL.088-875-3500
グループホーム	かがやき	〒787-0014 四万十市駅前町59番地	TEL.0880-31-0607
小規模多機能型居宅介護	ひじま	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6232
高齢者専用賃貸住宅	ひじま	〒780-0066 高知市比島町2丁目10番31号	TEL.088-826-6233
特定施設	みやびの里	〒780-0066 高知市比島町4丁目6番9号	TEL.088-822-8855
大川筋診療所		〒787-1220 高知県四万十町川澄1106番地4	TEL.0880-38-2017
小規模多機能型居宅介護	おおがた	〒789-1931 高知県幡多郡黒潮町入野3017番2号	TEL.0880-43-1023
高齢者専用賃貸住宅	くろしお	〒789-1931 高知県幡多郡黒潮町入野3017番2号	TEL.0880-43-1023

医療法人 仁栄会

島津病院

院長 三宅 晋

〒780-0066 高知市比島町4丁目6番22号

TEL 088-823-2285 FAX 088-824-2363