

みなさまの健康と心の支えに ——
新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌

支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します



支えに 2020年8月発行

Vol.20

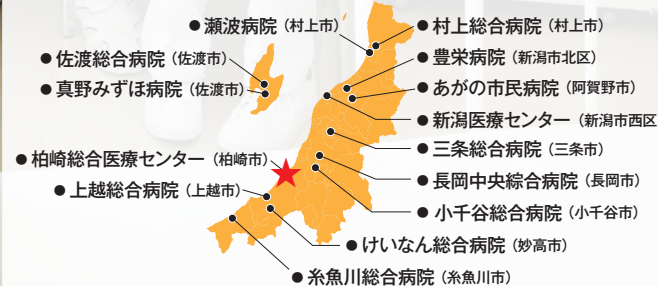
特集/柏崎総合医療センター
生活習慣病から考える
慢性腎臓病
安全・安心への取り組み
折り紙で脳トレ



柏崎総合医療センター【人工透析チーム】

前列左から 看護部長 梶出 芳子、副院長 長谷川 伸、腎臓内科部長 藤村 健夫、臨床工学技師長 桑原 道代
2列目より人工透析チームスタッフ

県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



備えることが、
未来へのエールになる。



NEW 身近なリスクに
そなエール
特定重度疾病共済

身近な生活習慣病のリスクに備える保障

ポイント1

三大疾病をはじめ、生活習慣が原因で発症する疾病等を幅広く保障します。

ポイント2

4つの疾病区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、最大で4回共済金を受け取れます。

ポイント3

薬剤・通院・リハビリ等の継続的な治療に備えることができます。

ご契約例 加入年齢 30歳 共済金額 300万円 共済期間 80歳満了

各疾病区分のお支払事由に該当したとき
特定重度疾病共済金
1回あたり (最大4回)
300万円

ご注意ください

- この共済は、死亡時における保障はありません。
- 特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。

疾病区分	お支払事由
① がん	初めてがんが診断確定されたとき
② 心・血管疾患	急性心筋梗塞 1日以上入院されたとき
	急性心筋梗塞以外の心・血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
③ 脳血管疾患	脳卒中 1日以上入院されたとき
	脳卒中以外の脳血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
④ その他の生活習慣病	糖尿病 インスリン治療を6か月以上継続して受けられたとき
	肝硬変 次のいずれかによって診断されたとき ア.病理組織学的所見による診断 イ.画像所見および血液検査による診断
	慢性じん不全 次のいずれかに該当したとき ア.永続的な人工透析療法を開始されたとき イ.じん臓移植術を受けられたとき
	慢性すい炎 手術を受けられたとき

各疾病区分につき1回ずつ
特定重度疾病共済金をお受取り(最大4回)

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

はじめの90日間は
がんの保障がありません。

がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんが診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済 <https://shiryu.ja-kyosai.or.jp>
JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

電話番号: ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。
受付時間: 9:00～18:00(月～金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
9:00～17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



ベッド数52床の透析室。同病院の人工透析は1978(昭和53)年に10床からスタートしました



専門知識を持つ看護師が透析の準備や透析中の管理をします



透析を行う前に臨床工学技士が血管の状態を確認します

生活習慣病から考える慢性腎臓病

特集「柏崎総合医療センター」

新たな国民病ともいわれている「慢性腎臓病」をご存知でしょうか。患者数は1330万人と推定され、生活習慣病の増加や高齢化に伴い増えている病気です。「肝「腎」要」というほど人体にとって重要な臓器、腎臓について一緒に考えてみましょう。

柏崎総合医療センター
副院長・腎臓内科部長
兼教育研修センター長
長谷川 伸



症状が出にくいことから「物言わぬ臓器」ともよばれる腎臓。その最大の役割は、血液から老廃物をろ過して尿を作ることです。しかし何らかの原因で腎臓の働きが悪くなり、自覚症状がないままゆっくりと腎臓の機能が低下し、その状態が3カ月以上続く場合を「慢性腎臓病（CKD・Chronic Kidney Disease）」といいます。「人生100年とい

知っていますか？ 慢性腎臓病（CKD）



柏崎総合医療センター 病院長 相田浩

われる時代です。平均寿命が伸びている反面、さまざまな病気を抱えて生きていかなければならないリスクも増大しています。その二つがCKDです」と、柏崎総合医療センターの相田浩病院長は話します。

CKDには1〜5のステージ（病期）があり、ステージ3まで進行していても自覚症状がほとんど現れないことも少なくありません。では、どのようにして病気を見つけたらよいのでしょうか。

腎臓病を専門とする同病院の長谷川伸副院長はこう話します。「毎年の健康診断を受けていれば、CKDの兆候は比較的簡単に見つけることができます。主なチェックポイントは、尿糖や尿たんぱくの有無、血糖値や血液中のクレアチニンの値が高くなっていないか、などです」。

血液検査・尿検査で 早期発見が可能

3 すべての人に健康と福祉を
11 住み続けられるまちづくりを
SDGsに関連する取り組みとしてロゴマークを表記しております。



新型コロナウイルスによる自粛生活で運動をしなくなった、体重が増えてしまった人もいると思います。「三密は避けなければなりません。基本的な制限はなくなりませんが、基本的な制限はなくなり、今を好機と捉え、体を動かす習慣をぜひ再開していただきたい」と思います。

CKDの中でも特に多いのが、糖尿病に由来するもの。糖尿病によって腎臓の血管が傷付くと、血液をろ過する機能が損なわれ、CKDのリスクが高まるのです。ご存知のように、糖尿病は生活習慣病の一つです。現在は糖尿病の治療薬も増えていますが、「ご本人の生活習慣の見直しなくして、糖尿病のコントロールは困難です」(長谷川副院長)。

できることから生活習慣の見直しを

少し聞き慣れない「クレアチニン値」ですが、クレアチニンとは老廃物の一種で、腎臓の機能が低下するにつれて血液中に溜まりやすくなります(同じクレアチニン値でも年齢や体格によつて腎臓の働きの程度は異なります)。

また、健康診断では「A」や「B」などの記号で判定されることがありますが、これにも注意が必要だと長谷川副院長は指摘します。「例えばCの『要経過観察』をどう捉えるか。『要受診』ではないから放置するか、ここで意識して食事や運動などの生活習慣を見直すかで先々の状態は変わります。CKDが『ステージ3』でもクレアチニン値が『C判定』と出る場合もありますから、C判定は『異常なし』ではなく『要注意』という意識を持つていただきたいですね」。

受診する?しない?健康診断の「C」判定

人工透析って?

CKDのステージが「5」に進行すると、“血液から老廃物を取り除く”という腎臓の重要な働きが失われてしまいます。それを代替するのが人工透析です。人工透析には「血液透析」と「腹膜透析」の2つの方法があります。

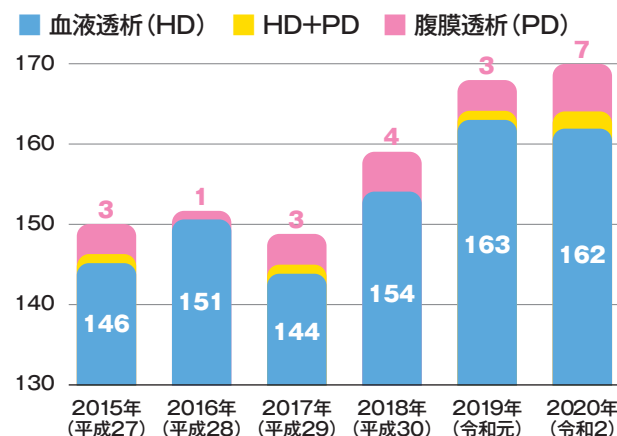


透析チームでは月1回カンファレンスを開催

今増えている「腹膜透析」

血液透析は、通常、週3回通院して治療を受ける必要がありますが、腹膜透析は自宅で行うことができます。最初は「自分で処置するのは不安」という人もいますが、透析が完了すると病院や医師のPCやタブレットに結果が送信されます。生活の自由度が比較的高いこと、離れていても病院からリモートで見守ってもらえる安心感などから、柏崎総合医療センターでは腹膜透析を選択する人が少しずつ増えています。

当院の透析患者数の最近の推移



	血液透析	腹膜透析
透析の仕組み	透析機器を介して血液を浄化する	腹膜内に入れたカテーテルを通して老廃物を排出する
透析を行う場所	病院(週3回約4時間)	自宅
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●病院のしっかりとした管理下で治療を受けられる ●拘束時間、日数が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日行う必要がある ●就寝中でも透析ができる ●通院は月1回ほどの診察でOK

CKDのステージ

eGFR (腎臓の力)	90	60	30	15
ステージ	1~2	3	4	5
腎機能のイメージ	腎機能は正常～軽度低下 	腎機能は中等度～高度低下 	腎機能は高度低下 	末期腎不全
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状はほとんどない ●たんぱく尿や血尿が出ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状はほとんどない ●血圧が上がる ●夜間に何度もトイレに行く 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすくなる ●むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲低下 ●尿量が減る ●息苦しくなる ●吐き気がする
治療方法	<ul style="list-style-type: none"> ← 生活改善 (禁煙、節酒、十分な睡眠、感染症予防、運動) ← 食事療法 ← 薬物療法 (必要に応じて) 	<ul style="list-style-type: none"> ← 生活改善 (禁煙、節酒、十分な睡眠、感染症予防、運動) ← 食事療法 ← 薬物療法 (必要に応じて) 	<ul style="list-style-type: none"> ← 生活改善 (禁煙、節酒、十分な睡眠、感染症予防、運動) ← 食事療法 ← 薬物療法 (必要に応じて) 	<ul style="list-style-type: none"> ← 生活改善 (禁煙、節酒、十分な睡眠、感染症予防、運動) ← 食事療法 ← 薬物療法 (必要に応じて) ← 透析療法 (血液透析・腹膜透析) ← 腎臓移植

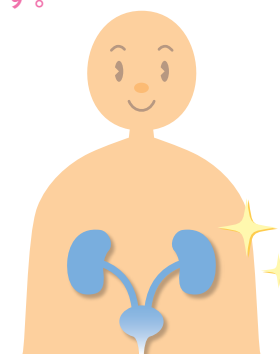
監修：長谷川副院長

こんな人はチェックが必要です。
あなたは大丈夫?チェックポイント

- 40代以上の人(特に男性)
- 高血圧、高血糖、肥満などメタボリックシンドロームを指摘されている
- 健診でたんぱく尿が出たことがある
- たばこを吸う

普段から意識することが大切です。
心がけようCKD予防

- 健康診断を受ける
- 血圧を管理する
- 運動を習慣化する
- お酒や塩分は控えめに





糸魚川総合病院
内科医師
岩田 実

夏になると綺麗な景色を求め登山する方が増えてきますが、注意したいのが高山病です。高山病は平地から標高2500m以上の高地に移動した時に酸素欠乏によって起こる急性の反応です。発症頻度は、急激に2500mの高度に登ると約25%に、3500mの高度に登ると殆どの人に症状が現れ、うち10%は重症化するとされています。

初期症状

高地に到達して6時間～数日以内に発病し、頭痛、消化器症状、倦怠感、睡眠障害、めまいなどの症状がみられます。重症化すると高地肺水腫を生じて高地到着後1～3日以内に強い倦怠感、咳、痰、息切れがみられ、症状が悪化すると喘鳴（ぜんめい）、血痰、意識障害がみられるようになります。



予防方法

高山病は疲労、不安などで発症しやすくなるので、標高2500m以上の高所に登る際には登山前に休息を取り、睡眠時間を確保して体調を整える事が重要です。登山当日はゆっくり高度を上げて登山する事、数日間かけて登山する場合はゆっくり睡眠高度（眠る場所の高度）を上げていくことです。

治療方法

高度を500m以上下げ、安静にすることが重要です。改善しない場合は酸素吸入を行います。薬物療法はアセタゾラミドやステロイドが有効です。

その他注意すべきこと

近年ペルー、チリなどの南米諸国、ネパール、中国西域などの高所への旅行者が増え、これらの人たちにも高山病の発症がみられます。登山や高所にある観光名所に行く時は高山病を念頭に置き、出かける前に休養を十分にとって体調を整えて出かけてください。

診断と治療の流れ

チェックポイント

- ☑ 尿糖
- ☑ 尿たんぱく
- ☑ 血糖値
- ☑ クレアチニン値の異常など

健診で気になる結果が出た人は、かかりつけ医がいる場合はまずそちらを受診しましょう。CKDと診断されたら、ステージに合わせて治療をスタートします。その後、かかりつけ医の判断で専門医にかかる場合もあります。



プロが揃う柏崎総合医療センター人工透析チーム

健診など

かかりつけ医
【受診・治療】

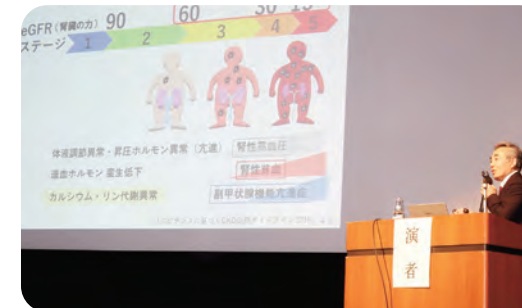
専門医
【受診・治療】



透析液の供給装置をチェックする臨床工学技士

人工透析を支えるプロフェッショナル

透析に携わるスタッフは、専門的な知識や技術を有しています。医師はもちろん、腎不全の患者さんの状態を理解している看護師、透析機器などを安全に運用しメンテナンスする臨床工学技士、また処方する薬も増えるため薬剤師の力も欠かせません。柏崎総合医療センターでは、各分野のプロフェッショナルが全力で治療に携わり、柏崎・刈羽エリアの透析患者さんをサポートしています。



市民セミナーで講演する長谷川副院長

地域のための予防活動

同病院では、長谷川副院長を中心に2011年からCKDに関する市民セミナーを開催。毎回多くの市民から参加いただき、「わかりやすかった」「こんな先生がいるなら安心」などの声が寄せられています。

新潟県厚生連病院で実施中の治験

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| [長岡中央総合病院]
● 潰瘍性大腸炎
● 市中肺炎 | ● クロウン病
● 癒着防止剤 |
| [糸魚川総合病院]
● 血友病 | |

該当する方や詳細を知りたい方は、主治医にお申し出ください。治験に参加するには細かい条件があります。ご希望いただいても、参加いただけない場合がございます。

治験NEWS

治験（ちけん）は、新しい薬が世に出るにあたり、その有効性と安全性を確認するための試験です。国の定めたルールに基づき、病院で患者さん等を対象として実施されます。

みよびまの健康と心の支えに

JA新潟厚生連の宣言

JA新潟厚生連は持続可能な社会の実現を目指します。

SDGs紹介シリーズ 厚生連が対応する15の目標を毎号順番に紹介します。



4 質の高い教育をみんなに
全ての人に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

- ▶ 教育環境（看護専門学校）の提供
- ▶ 看護師・薬剤師への奨学金制度の実施
- ▶ 病院体験教室・インターンシップ・病院見学
- ▶ 就業後の教育支援強化（研修機会、資格取得金助成）
- ▶ 外国人技能実習生等の受け入れ
- ▶ 職員における認定資格の取得率向上
- ▶ 地域保健会議・地域公開講座（健康講座）の開催による地域市民への啓発活動

※「SDGs（エスディージーズ）」とは、持続可能な世界を実現するための17の目標を掲げ、地球上の誰一人として取り残さないことを誓う、2030年までの国際社会共通の目標です。

スタッフが実践するキレイ術



柏崎総合医療センター
左/作業療法士 平澤 茜
右/言語聴覚士 小林 沙世

患者さんの命を預かる医療現場では常に大きなプレッシャーを背負いながら働いています。それでも笑顔でいられる理由には、自分流の**“充実習慣”**を持っているから！
今日は**作業療法士**と**言語聴覚士**のキラキラさんから、**輝く**の秘密を聞いてみました。



同期と過ごす時間はオンもオフも充実できる！

体が硬かったことから無理なく続けられるヨガを勧められ、ご近所のできる「キールタン・ヨガ」教室に通い始めて1年。昨年春の異動で同じ職場になった同期と一緒にだからなおさら楽しい！カチコチの体がほぐれてスーッと軽くなるから、1日の疲れをリセットして翌日の元気がチャージできる感じです。何よりリフレッシュも共有できるなんて、幸せですね。職場で働く真剣な姿と、リラックスしてわかった違う一面も知って、ますます仲が深まりました。おかげで阿吽（あうん）の呼吸で仕事に取り組むパートナーになっています！



他職種と連携が大切です！

キールタンとは？

インド版賛美歌、ミュージックメディテーション、音ヨガ、うたうヨガとも呼ばれています。聖なる音「マントラ」を聴くだけでも浄化効果があり、聴く唄うの繰り返しに意識を向けることで、分散した思考をまとめたり、心を整えてくれます。



1日の疲れをリセット！

翌日の元気をチャージ！

【戴帽式 佐渡看護専門学校】

佐渡看護専門学校では、7月1日に2年生を対象に戴帽式を執り行いました。緊張の面持ちの中、戴帽を受けた学生はキャンドルサービスを行いました。キャンドルの灯は看護の精神（心）を表します。看護の先輩からキャンドルに灯火を移すことは、看護の精神を受け継いでいくという意味と、受け継いだ灯火を絶やすことなくよい形で引き継いでいく、という意味があります。

この戴帽式を通し、看護の道を志した気持ちを振り返り、これからの学習、実習に励んでほしいと願います。

戴帽生 29名（男4名、女25名）

温かい善意とたくさんのご寄付に感謝申し上げます



三条総合病院

三条市立第四中学校の生徒会より医療従事者に対する「ありがとう」「がんばって」の励ましのメッセージ

けいなん総合病院

食堂ニューミサ様より割引食事券300枚、オーモリラーメン新井店様より割引食事券100枚・タオル30枚



🏠が教える ウチトレ

外出自粛からそのまま梅雨時期へと突入し、外に出る機会がめっきりと減った2020年上半年期。出掛けるとすぐに疲れてしまう、階段が思うように上れない…など、いつも以上に感じることはありませんか？それは、歩く、走るなどの日常の基本動作に大きくかかわる筋肉「大腿四頭筋」の衰えが原因かもしれません。下半身の強化はもちろん、疲れにくい身体づくりのためにも、しっかりとトレーニングをしましょう。

今夏、**大腿四頭筋を味方に！**

村上総合病院
理学療法士
渡邊 瞬

注意点

- 食後の運動は避けてください。
- 運動する時は、姿勢を正しましょう。
- なるべく呼吸を止めずに行ってください。
- すでに痛みのある方は、専門医に相談してください。

下半身トレ① 膝伸展運動



下半身トレ② スクワット運動



普段から意識して動かすことが大切！まずは無理をせず、習慣づけることから始めましょう。

管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

お野菜たっぷり かき揚げ

わたしが紹介します！



小千谷総合病院
主任栄養士 近藤 まなみ

料理上手の
ワンポイント

かき揚げを上手に作るには、均等な厚さにして揚げること。ポタッと油の中に落とさずに、おたまなどで形を整えてから揚げましょう。

冷蔵庫にある野菜でできるお財布にやさしいメニューです。

コーン、ズッキーニ、枝豆などの夏野菜を入れてもおいしいです。

米粉で作る天ぷらは誰でもサクサクに作れ、しんなりしにくい特徴があります。

- 材料(2人分)
- 玉ねぎ 1/2個
 - にんじん 1/4本
 - 卵 1個
 - 冷水 1/2カップ
 - 米粉 1/2カップ
 - 片栗粉 1/4カップ
 - 木の芽 10~15枚
 - 片栗粉 適宜
 - 揚げ油 適宜
 - 塩 適宜
 - すだち 1個

- 作り方
- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんは4~5cm長のせん切りにする。
 - 2 卵と冷水を合わせて、ボウルに溶き入れ、米粉と片栗粉をふるい入れてよくかき混ぜ、木の芽の葉をちぎって加え、衣を作る。
 - 3 1の野菜を合わせてから軽く片栗粉をまぶし、2の衣にくぐらせて165~170度に熱した油でかき揚げが浮かんでくるまでカラリと揚げる。
 - 4 すだちと塩を添える。

調理時間 20分

カロリー 322kcal

塩分 0.2g

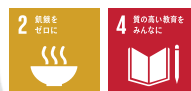
脂質 12.0g

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

<https://life.ja-group.jp/recipe/>

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



指先を使って

折り紙で「脳トレ」!!

大きさや色を変えて
作っても可愛いです

指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が直接脳に伝わり、脳の働きが活性化されます。楽しみながら脳をイキイキ、トレーニングしましょう!

金魚 編

折り方

用意するもの
折り紙、ハサミ、ペンなど

1 折り紙の白い面を上にして点線で半分に折る

2 角と角を合わせるように点線で折る

3 1枚めくって、角と角を合わせるように点線で折る

4 点線で外側に折る

5 1枚めくって、点線で折る

6 さらに点線で折る

7 点線で後ろに折り、戻して折りすじをつける

8 イラストを参考に、角を開いてつぶすように折る

9 青線部分にはさみで切り込みを入れる

10 イラストを参考に、角と角を合わせるように点線で折る

11 点線で1cmほど折る

12 矢印の方向に折る

13 角を点線で内側に折り、反対側も同様に折る

完成♪

目を描いて可愛い「金魚」が完成!

あなたの街の「かかりつけ薬局」に
お気軽に
ご相談ください



株式会社 **ダイチク**
【本部所在地】
〒950-1151 新潟市中央区湖南24-2
TEL 025-288-0228
URL www.ainj.co.jp



株式会社 **共栄堂**
【本部所在地】
〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2丁目5-38
TEL 025-383-1200
URL http://www.kyoeido.net

JA新潟厚生連 安全・安心への取り組み



JA新潟厚生連では、皆様により安全で安心して受診等で施設をご利用いただけるよう、感染対策の取り組み「Niigata-kouseiren Safety & Security Commitment (JA新潟厚生連 セーフティー&セキュリティー コミットメント)」による環境づくりに努めています。

Safety & Security

1. 従業員の衛生体制の強化

就業前の検温、手洗い・手指の消毒を徹底しマスクやフェイスカバーを着用。感染防止に関する院内教育を強化し、来院者の方々に対応しています。



2. 飛沫防止対策の徹底

受付や会計窓口にて、飛沫防止スクリーンを設置。窓口への整列・待合場所の間隔を確保しています。



3. 専門医・感染管理認定看護師の配置

専門技術・知識を有する認定資格者を厚生連病院の多くに配置。感染が広がらないようにするための対策を徹底しています。



4. PCR検査機器の整備

厚生連内の一部病院ではPCR検査機器を整備・設置。感染が疑われる方は医師判断の下で検査の実施が可能です。



5. 感染症患者受入体制の確保

厚生連内の多くの病院では感染症患者受入のための病床を確保し、万全な体制を維持。このうち佐渡総合病院では感染症に特化した病床を備えています。



新規就労者の支援のため支度金貸与制度を新設しました (令和元年10月1日施行)

○ 薬剤師・保健師・助産師・看護師 / **100**万円以内 ○ 准看護師・介護福祉士 / **50**万円以内
※原則として2年間本会の指定する施設で勤務した場合、返還免除となります。※中途採用者(フルタイム)が対象となります。
※この他詳細は本部人事部までお問い合わせください。

奨学金制度

【薬剤師】① 薬学生奨学貸与金制度 / 月額 **10**万円・6年間 **720**万円以内
② 薬剤師奨学金返還支援制度 / 最長 **10**年・上限額 **360**万円・月額上限 **3**万円

【助産師】○ 助産師資格取得奨学貸与金制度 / 月額 **10**万円
※この他の詳細は本会ホームページをご確認ください。

JA新潟厚生連HPの▶▶▶
奨学金紹介はこちらから!
<http://www.niigata-kouseiren.jp/>



【お問い合わせ応募書類送付先】 新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部 看護職員にご応募の方は人事部看護確保対策室
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990 E-mail / jinji@niigata-kouseiren.jp

ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の経営に反映させることが大切と考えております。皆様からお寄せ頂いた貴重なご意見・ご要望などを積極的に活用しながら、より充実した医療・保健・福祉を提供する体制を整え、患者さんの気持ちに寄り添った心温かいサービスを心がけてまいります。皆様からのご意見・ご感想は、下記まで電話、FAX、お手紙でお寄せください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報などお寄せいただいた内容は、本会において適切に管理いたします。また、本会からの各種ご連絡、出版物などのご案内などにも利用させていただく場合があります。

新潟県厚生農業協同組合連合会 総務部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2662 fax.025-228-0990

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2020年8月号
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2661(代表) fax.025-228-0992(代表)
企画/ 新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/ 高澤 綾子・長谷川 真也

