

向日回生

真生会
通信

2026年7月発行



July 2026 夏号



院長挨拶

医療法人真生会 向日回生病院

院長 **長岡 武志**

「象は鼻が長い」

当院では多くの外国人実習生が働いています。彼ら彼女らにとって日本語の習得はとても大変です。世界で最も難しい言語のなかに日本語は上位に入っています。下記の三つの文は日本人には理解可能なのに日本語学習者にはさっぱり意味が分からない言葉として有名なので紹介します。

1) 象は鼻が長い

2) 僕はうなぎだ

3) こんにゃくは太らない

象は鼻が長い、ですがこれは日本の文法学者の間で100年間議論しており、いまだに決着をみていません。英語に訳しても98%の人が誤訳をするそうです。まず、主語は象なのか鼻なのか分かりません。次の僕はうなぎだ、ですが「自分はウナギだ」と言っています。外国人にはまったく意味不明です。ところが「私はお寿司を注文するけど、あなたは何にするの」ときかれたとき、「僕はうなぎだ」と答えるのはごく普通のことです。さらに、こんにゃくは太らないとなると

もうお手上げ。○○は△△と言うとき○○は主語なので、会話に必ず主語を付ける英語圏話者にとっては混乱そのものでしょう。なぜならばほとんどの外国語は主語によって動詞が変化するので主語は絶対王者なのです。

学校で教えている文法にこそ問題があるのではないかと1960年に気づいた人がいます。三上文法と言われる三上章(みかみあきら)です。彼は日本語には主語はない(主語不要論)、と言い出しました。象や僕やこんにゃくは主語ではなく主題(テーマ)だということです。確かに、象と言えば鼻が長いよね、僕がいま食べたいのはうなぎだよ、こんにゃくは食べても太らない食べ物だよ、と。

外国人にとって「は」「が」「だ」は驚異的に使い分けが難しいです。私たち日本語話者にとってもわかっていないのですから。数学のフェルマーの最終定理($x^n + y^n = z^n$)は解くのに300年かかりました。中学校の文法の授業で「日本語には主語がないのよ」と教わる日まであと200年はかかりそうです。

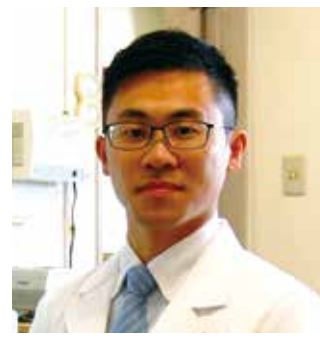
表紙「唐傘の女^{ひと}」

撮影：岩井直躬

夏のモデル撮影会。浴衣姿のモデル嬢が持つ唐傘に夏の夕陽が射し込み、光と影の共演を撮りました。



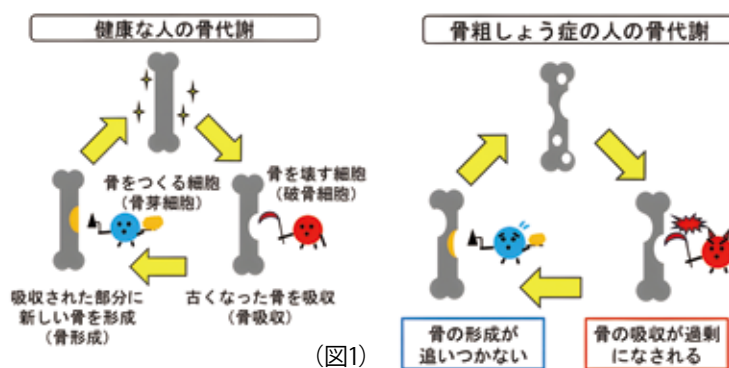
骨粗しょう症の病態と現状 治療と予防について



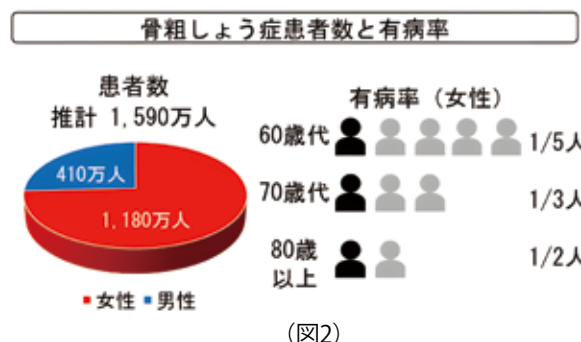
向日回生病院 外科医長
出射 功一

今回は「骨粗しょう症の病態と現状、治療、予防について」というテーマで3回に分けて皆様に骨粗しょう症について知っていただきたく季刊誌に連載してまいります。まず第1回目は、「骨粗しょう症の病態と現状」についてお話させていただきます。

ヒトの骨は生涯を通して一定の形であるわけではありません。古くなった骨は2～4週間程度かけて破骨細胞（骨を壊す細胞）によって破壊・吸収されます。その後、2～4か月程度かけて骨芽細胞・骨細胞（骨をつくる細胞）により骨が吸収された場所に石灰化が生じて新しい骨が作られます。このサイクルを「骨代謝」と言います。正常の骨では骨代謝が正常に働き、骨の吸収と形成のバランスがとれ、骨の強度が維持されていますが、骨粗しょう症の骨では、このバランスが崩れ、骨の吸収が骨の形成を上回るため骨の吸収がすすみ、骨の強度の低下をきたしています（図1）。



骨粗しょう症の原因には様々なものがあり、加齢、閉経、生活習慣、基礎疾患（関節リウマチ、糖尿病、腎臓病、甲状腺の病気、がんなど）が関係しています。特に、女性の場合、閉経に伴い、女性ホルモン（エストロゲン）の急激な減少により骨粗しょう症になりやすいといわれています。本邦の推定患者数は1,590万人と言われており、そのうち7割以上は女性であるといわれています。また、歳を重ねるごとに有病率が高くなるといわれています（図2）。



骨の強度が低下すると、こけた際に骨が折れやすい状態となり、実際に骨折を起こすと手術が必要になったり、寝たきりになる、介護が必要になる原因となり、生活の質の低下に直結します（図3）。

しかし、実際に骨粗しょう症の治療をされている方は20%程度といわれており、治療率の低さが問題となっています。

骨粗しょう症は自覚症状がないまま進行して、ある日突然骨折をしてしまうことから、「サイレント・ディーズ（静かなる病気）」と呼ばれており、骨折する状態を未然に防ぐことが大切です。

当院では火曜日、木曜日、金曜日の午前中に骨粗しょう症外来をしています。当日骨密度検査の実施が可能なため、ご自身の骨密度が気になる方、骨折をしたことがある方はお気軽にスタッフ、医師にご相談ください。

第2回目は「骨粗しょう症の治療」、第3回目は「骨粗しょう症の予防法」についてお話させていただく予定と致しております。今からでも遅くないので、骨粗しょう症の治療を行い健康な生活をおくっていきましょう。

大切なお知らせ

2026年6月1日からの 医療費・入院食事代 変更について

国の診療報酬改定(物価高騰・賃上げへの対応)に伴い、2026年6月1日より窓口での負担額が一部変更となります。医療の質と安心な食事を維持するため、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

1 診察料・入院基本料の主な変更(3割負担の目安)

- ・初診時：約50円の負担増
- ・再診時：約20円の負担増
- ・入院基本料：病棟の体制強化に伴い、基本料金が引き上げられます。

2 入院中の食事代(1食あたり)の新旧対照表

- ・食材費や調理コストの上昇に伴い、食事代が引き上げられます。

病床の種類	対象(所得区分)	改定前(5月末まで)	改定後(6月以降)
一般病床 (一般の入院)	一般所得の方	510円	550円(+40円)
	低所得者Ⅱ	240円	270円(+30円)
	低所得者Ⅰ	110円	130円(+20円)
療養病床 (65歳以上の方)	一般所得の方(食事代)	510円	550円(+40円)
	一般所得の方(居住費/1日)	370円	430円(+60円)

3 今後の予定

- ・今回の改定は国の方針により2段階で実施されます。
2027年6月には2段階目の改定(料金の引き上げ)が予定されています。

ご不明な点がございましたら「受付」までお気軽にお尋ねください

6月8日より
面会に係る内容を
変更致しましたので
お知らせします。

基本的な考え方

患者様の療養環境を維持しつつ、ご家族様との大切な時間を確保するため、感染対策などの正当な理由がない限り面会を制限いたしません。

ただし、患者様の安全とプライバシーを守るため、以下のルールを設けております。

面会受付

- ①来院時は、手指衛生の実施と不織布マスクの着用を必ずお願いいたします。（面会中は、マスクを外したり、ずらしたりしないでください）
 - ②ご入院されている各病棟のナースステーションで、面会手続きをお願い致します。
 - ③ナースステーションで面会票をご記入後、面会代表者の方は名札の着用をお願い致します。
- ※当院では、患者様のプライバシー保護および防犯上の観点から、受付・窓口での「病室番号」のご案内は行っておりません。

面会可能時間

月曜日～日曜日（土・日・祝日を含む）

14：00～18：00

※病状による急変時等はこの限りではありません。

※17時以降につきましては、人員体制の都合上、患者様の安全確保の観点から、病状等の説明ができない場合がありますのでご了承ください。

注意事項

- ①発熱・咳嗽等の症状がある方、また未就学児の方の面会をご遠慮ください。
- ②面会者数が多い場合は、談話室、または交代でお願いする場合があります。
- ③面会中の飲食をご遠慮ください。
- ④入浴・検査等により、面会できない場合があります。
- ⑤飲み物・食べ物の差し入れは、病状により禁止されている場合があります。
- ⑥他の患者様の療養環境および個人情報保護の観点から、院内での写真・動画撮影をご遠慮ください。（病院職員の指示に従ってください）
- ⑦荷物や洗濯物の交換につきましても、原則として上記時間内にお願いいたします。
上記時間外となる場合は、事前にナースステーションへご連絡のうえ、1階受付にて受け渡しをお願いいたします。

感染症が発生した場合は、急遽面会を中止することがあります。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

「布団に入っても眼がさえる」「夜中に何度も目が覚める」
こんなことが続くと日中の集中力が落ちたり、体が
だるくなったりと悩ましい問題です。
では、どのようにして解決すればいいのでしょうか？

不眠と睡眠薬

～正しく知る快眠へのステップ～



そもそも睡眠時間は、長ければいいのか？

睡眠の長さは人それぞれであり、医学的に「何時間寝るのが正解」という基準はないのです。年齢とともに睡眠時間が短くなるのは一般的であり、「日常生活に支障が出ているかどうか」が重要です。



1.なぜ眠れなくなるのか？(不眠の原因)

不眠の原因は、大きく分けて以下の5つに分類されます。

- ・身体的原因：痛み、かゆみ、頻尿、息苦しさなど
- ・生理学的原因：時差ボケ、シフトワーク、枕や寝室の環境(光・音・温度)の変化
- ・心理学的原因：ストレス、不安、悩み事、イライラ
- ・精神医学的原因：うつ病や神経症などの精神疾患
- ・薬理学的原因：アルコール、カフェイン、タバコ(ニコチン)、一部の薬の副作用

2.まずはここから！「薬に頼らない」生活改善

薬を使う前に、または薬と並行して睡眠の質を高める生活習慣を整えることが大切です。

- ・朝の光を浴びる：体内時計がリセットされ、夜に眠気が出やすくなります。
- ・毎朝同じ時間に起きる：寝る時間よりも「起きる時間」を一定にすることが大切です。
- ・寝酒はやめる：アルコールは寝付きを良くしますが、夜中に目が覚めやすくなり睡眠の質を下げます。
- ・眠くなってから布団に入る：眠れないのに長時間布団の中にいると、「布団＝眠れない場所」と脳が誤認してしまいます。

3.主な睡眠薬の種類と特徴

生活改善でも見込めない場合、医師の診察のもとで睡眠薬を使用します。

現在の睡眠薬は作用の仕組みによって大きく3つに分類されます。

薬の分類	薬の仕組み・特徴	長所と短所
オレキシン受容体拮抗薬 (脳の覚醒を抑える)	脳を「覚めて居る状態」に保つ物質(オレキシン)の働きをブロックし、脳を自然な睡眠状態へ導きます。	【長所】自然に近い眠り。依存性が極めて低い。 【短所】翌朝に眠気が残ることがある。
メラトニン受容体作動薬 (体内時計を整える)	体内時計をコントロールする「睡眠ホルモン(メラトニン)」に似た働きをし、睡眠のリズムを整えます。	【長所】依存性がほぼない。自然な眠気。 【短所】効果が実感できるまで数日～数週間かかる。
ベンゾジアゼピン系 (脳の興奮を抑える)	脳の興奮を抑える神経物質(GABA)の働きを強め、強制的に脳をリラックスさせて眠らせます。	【長所】即効性があり、しっかり眠れる。 【短所】長期使用で依存性リスク、ふらつき、物忘れ。

不眠は我慢せず、まずは専門の医療機関に相談しましょう。

現在の睡眠薬は安全性の高い薬も増えています。正しい知識を持って、心地よい睡眠を取り戻しましょう。



介護医療院 外国人特定技能

2025年秋号では外国人技能実習生についてご紹介をさせていただきましたが、今回は特定技能者の活躍について紹介させていただきます。

特定技能とは特定産業分野(16分野)の専門性・技能を持った即戦力となる外国人材を受け入れる制度です。向日回生病院には介護分野を習得した9名の特定技能者が介護職・看護補助者として働いています。

介護医療院では利用者様の生活の場として安心して過ごしていただくために利用者様の思いをくみ取ることが求められます。言葉だけではなく表情や行動などから背景にある意図や感情を理解することが重要です。介護医療院に配属されている特定技能者は利用者様の一人ひとりに寄り添う温かいケアを実践しています。日々の声掛けに対する表情や反応から、相手の本当の気持ちや願いをくみ取り、いま自分にできる最善のサポートは何かを常に考えながら行動しています。



日本語で記入された申し送り内容を理解し、自ら記録も行います。

特定技能者の記録

- レクリエーションに誘われると彼女は熱意に満ちた表情を見せる
- レクリエーションに参加できないときは一日5分でも声掛けをしてください



情報を共有することにより個別のケアを実践しながら利用者様の尊厳、自立支援を学んでいます。人手不足が解消されない医療現場ではチームに欠かせない存在となっています。定期的な勉強会にも積極的に参加し、日本語能力の向上と介護福祉士の取得を目指しています。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

FRESHERS 2026



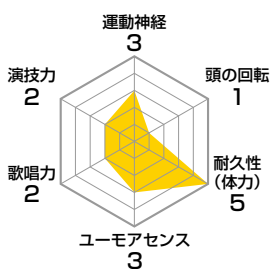
今年の春、当院に看護部7名、リハビリテーション科12名、栄養科1名、計20名の新入職員が加わりました。フレッシュな力と笑顔で、病院に新しい風を吹き込んでくれています。職員一同、一人ひとりの成長を温かく見守りながらサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

- ①血液型 ②出身地 ③趣味・特技 ④小さい頃の夢
⑤学生時代の部活・サークル ⑥実は〇〇なんです！

【看護部】看護師

小野 由姫乃 おの ゆきの

- ①A型 ②宮崎県
③大好きな地元の観光名所、青島や堀切峠は海とヤシの木がきれいで、その景色を見ながらドライブすること！



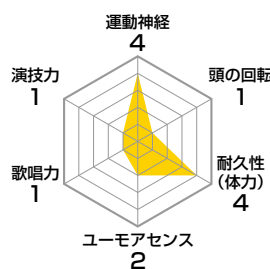
- ④看護師さん
⑤テニス部(軟式)
⑥実は…シャイガールなんです!!



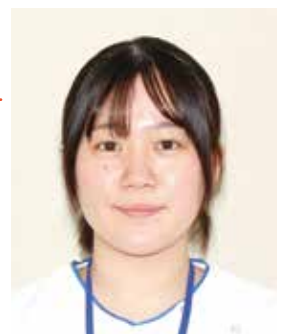
【看護部】看護師

高倉 聖世 たかくら ひより

- ①B型 ②大分県
③アニメ・マンガを見ること(ハイキュー!!・ジョジョ) 今は「弱虫ペダル」にハマっています！



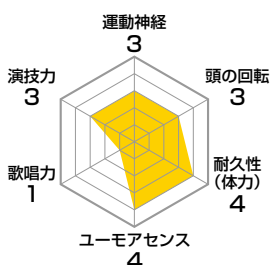
- ④看護師さん
⑤剣道部
⑥実は…方向音痴なんです！



【看護部】看護師

田原 潤一郎 たはら じゅんいちろう

- ①B型 ②福岡県
③音楽を聴いたり、映画を観ること



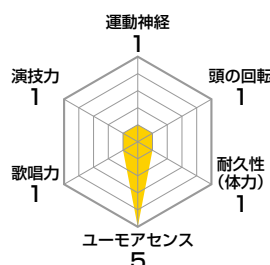
- ④看護師さん
⑤空手部
⑥実は…努力家なんです！



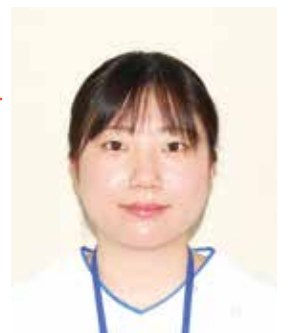
【看護部】看護師

何松 里珠 なにまつ りず

- ①A型 ②大分県
③イヤホン音量最大で音楽を聴くこと(><)



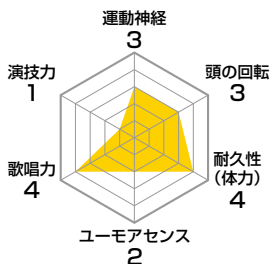
- ④ケーキ屋さん🍰
⑤文化部
⑥実は…左利きなんです！



【看護部】看護師

仁田 脇 麻衣 にたわき まい

- ①B型 ②宮崎県
③休みの日に一日中ベッドでゴロゴロするのが好きです♪でも、特技は動くことです！



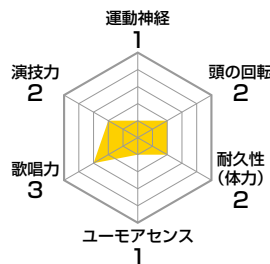
- ④看護師さん
⑤バスケット部、高校はバレーチームに所属していました
⑥実は…運動大好きなんです！



【看護部】看護師

森下 樹莉 もりした じゅり

- ①O型 ②京都府
③アニメ・マンガ(Fateシリーズが好きです♡)、ゲームSwitch2、音楽(ミセス好きです♡)



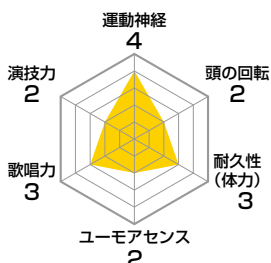
- ④ケーキ屋さん
⑤美術部
⑥実は…お酒好きなんです！



【看護部】准看護師

羽賀 未結 はが みゆ

- ①O型 ②大分県
③休日にお出かけをすることです♪友達と話すことが好きで、特技は体を動かすことです！



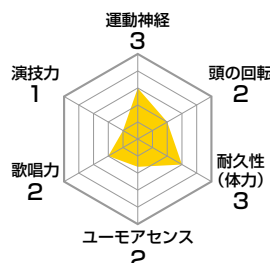
- ④ケーキ屋さん
⑤テニス部
⑥実は…ゲームが得意なんです！



【栄養科】管理栄養士

寺山 光咲 てらやま みさき

- ①A型 ②大阪府
③ドラマを見ること、旅行に行くこと



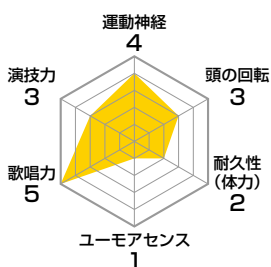
- ④パティシエ
⑤テニス部
⑥実は…マイペースなんです！



【リハビリテーション科】理学療法士

安藤 才人 あんどう さいと

- ①O型 ②滋賀県
③アニメとゲームが大好きです！



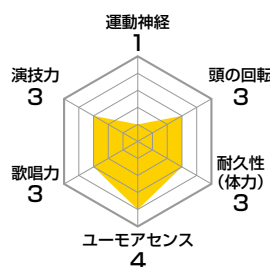
- ④ポケモンマスター
⑤競泳をやっていました
⑥実は…小学校の時に合唱団に入っていました！



【リハビリテーション科】理学療法士

伊勢 萌 いげい もえ

- ①B型 ②大阪府
③自然豊かな場所を散歩することが好きです。最近は神社によく行っています。



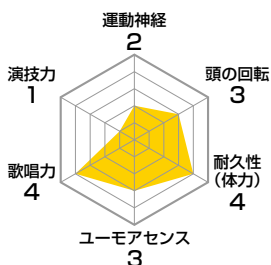
- ④服屋さん
⑤吹奏楽部
⑥実は…絵が上手なんです！



【リハビリテーション科】理学療法士

石原 ころろ いしはら ころろ

- ①A型 ②滋賀県
③家具を集める、ギターを弾く、バイクに乗るなどたくさんあります！



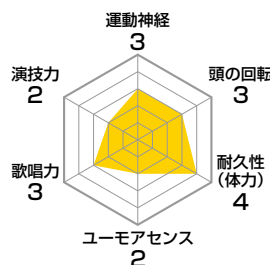
- ④イルカショーのお姉さん
⑤サッカー部のマネージャー
⑥実は…寺の子なんです！



【リハビリテーション科】理学療法士

井上 実優 いのうえ みゆう

- ①A型 ②大阪府
③音楽を聴くこと



- ④花屋さん
⑤陸上部、サッカー部のマネージャー
⑥実は…向日回生病院に2回実習に来ていました！

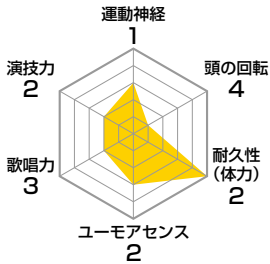


【リハビリテーション科】理学療法士

上田 望海 うえだ のぞみ

①A型 ②大阪府

③絵を描くことが好きです。最近は水彩画をよく描きます。割と得意です♪



④絵を描く仕事
⑤美術部
⑥実は…器用なんです！

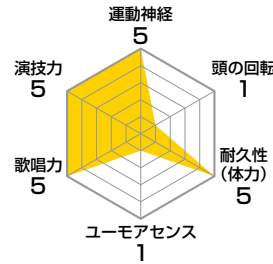


【リハビリテーション科】理学療法士

内橋 心 うちし ころ

①B型 ②淡路島

③バンドのフェスに行くのが好きです！バスケットなど体を動かすことも好きです！



④パティシエ
⑤バスケット
⑥実は…うるさいって言われるんです。

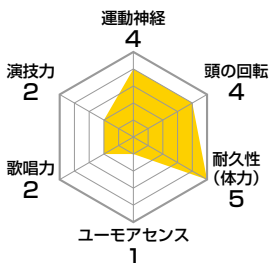


【リハビリテーション科】理学療法士

大藪 陽輝 おおやぶ はるき

①AB型 ②京都府

③スポーツ観戦、フットサル



④宇宙飛行士
⑤サッカー部
⑥実は…向日市出身なんです！向日市LOVEです♡

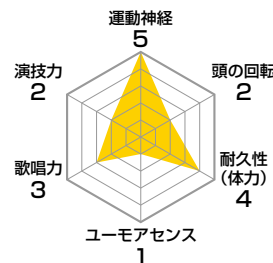


【リハビリテーション科】理学療法士

小野 美月 おの みづき

①O型 ②京都府

③アニメを見たり、グッズを集めることが好きです♡



④ケーキ屋さん
⑤陸上部、硬式テニス部
⑥実は…大食いなんです！

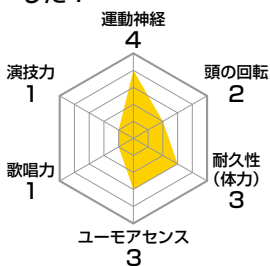


【リハビリテーション科】理学療法士

早川 伶歩 はやかわ りほ

①A型 ②京都府

③10年間バレーボールをしていました！



④警察官
⑤バレーボール部
⑥実は…一回り年が違う弟がいます！

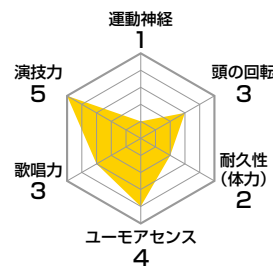


【リハビリテーション科】作業療法士

岩田 菜乃 いわた なの

①O型 ②京丹後市

③ピアノを聴くのが好きです。特技はたくさん寝られることです！



④ピアノの先生
⑤吹奏楽部（トロンボーン）
⑥実は…毒舌なんです！

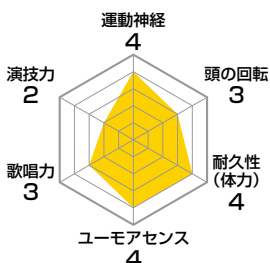


【リハビリテーション科】作業療法士

大江 亜実 おおえ あみ

①O型 ②京都市

③カラオケ、特にひとカラです！ランニングも好きで、走ることが好きです。



④パン屋さん
⑤陸上部（高校では陸上部のマネージャーでした）
⑥実は…大食いなんです！

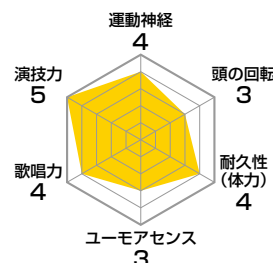


【リハビリテーション科】作業療法士

長尾 妃菜 ながお ひな

①O型 ②京都市

③アニメ鑑賞が趣味で、一日中見ていられます。特技は編み物で、ぬいぐるみやケースを作るのが好きです！



④カウンセラー
⑤バスケット
⑥実は…手先が器用なんです！



ボランティア活動（いのちの授業）に参加しました!!



令和8年3月6日、第2向陽小学校で行われた「いのちの授業」に当院の看護師3名が参加しました。地域と学校が連携する取り組みの一環として、毎年この時期に「大切な人が目の前で倒れたら」をテーマに、心肺蘇生法やAEDの使い方を指導しています。子どもたちは胸骨圧迫の練習に真剣に取り組み、先生の蘇生デモンストレーションでは大きな歓声が上がりました。子どもたちの熱心な姿を通じて、命の大切さと地域医療の重要性を改めて実感しました。

看護師として働いていても、目の前で人が倒れた時に対応できるか日々不安ではありますが、今回「もし大切な人が目の前で倒れたら、あなたは助けることができますか?」というテーマに沿って、子どもたちと一緒に改めて学ぶことができてよかったです。倒れた先生を蘇生するデモンストレーションでは、子どもたちの真剣な姿が見られ、助かった場面では子どもたちが歓声を上げたシーンは嬉しく思いました。

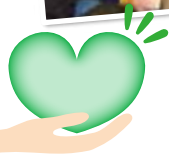
(2病棟看護師 山内)

今回初めて参加させていただいて、私自身もいざという時に行動する勇気を学びました。子どもたちが真剣に話を聞き、練習に取り組む姿が素敵でした。今回の授業が誰かを救う勇気につながり、一人でも多くの命が救われることを願っています。

(2病棟看護師 松本)

病院や看護師の仕事について紹介し、人を助けるために必要な勇気についてお話をしました。心臓マッサージ体験では、真剣に積極的に取り組む姿が印象的でした。今回の授業が命の大切さを考えるきっかけになれば嬉しく思います。

(外来看護師 小林)



編集後記

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。毎日暑い日が続いていますが、朝の青空を見ると少し元気をもらえの気がします。

最近、朝の通勤時間帯に電車やバスを利用する機会が増えました。朝の街には、学校へ向かう学生さん、仕事へ向かう方、自転車に子どもを乗せて急ぐ方など、本当にたくさんの方が行き交っています。その姿を見ていると、一人ひとりがそれぞれの一日を始めているのだと感じます。時には気持ちが晴れない朝もあるかもしれませんが、それでも今日も、それぞれの目的の場所へ向かう姿を見ていると、なぜか私まで「頑張ろう」と思えてきます。

員の皆さんの姿を見ていると、朝の通勤時間に出会う人たちの姿が重なりました。顔も名前も知らない誰かわら、元気をもらうことがある。そんな小さな発見が、最近の私の励みになっています。

今年も長い夏になりそうですね。朝の一步が、その日を少し前向きな気持ちにしてくれることがあります。皆さまにとっても、今日という一日が気持ちよく始まり、笑顔の多い毎日となりますように。どうぞお身体を大切に、健やかに過ごしてください。



こつやまやなみ



令和8年7月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	菅野	出射 (外科・整形外科・骨粗鬆症) 井口	菅野	長岡 ★出射 (骨粗鬆症)	出射 (外科・整形外科・骨粗鬆症)	長岡
午後 (専門外来)	—	—	—	13:30~15:30 岩井 (便通異常)	—	—
夜診	菅野	—	長岡	—	出射	—

内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	作田(初) 小黒(再)	松岡(初) 松原(再)	松原(初) 松岡(再)	小黒(初) 中根(再)	松岡(初) 作田(再)	中根(初・再)
午前 (専門外来)	★山本 (神経内科) (第2週)	★本城 (もの忘れ) (第2,4週)	★塩山 (泌尿器科)	—	★野々村(泌尿器科) (第1,3週) ★岸(もの忘れ) (第4週)	★田中 (神経内科) (第1週)
夜診	松原	—	作田	—	作田	—

★印は予約制になります。初めて受診される患者様は予約をお願いします。

患者様の権利と責務

権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります
患者様は、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。
皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。