

# あなたの街の接骨院・整骨院



会報

## とらのき

# 7

月号

公益社団法人  
栃木県柔道整復師会

■発行／(公社) 栃木県柔道整復師会 宇都宮市西一の沢町4番7号  
TEL 028-648-0502代 URL <http://sekkotuin.jp/>  
■発行人／田代富夫 ■編集人／小森照久 ■印刷所／藤崎印刷

## “厳”況と信頼の回復に努力

(公社) 栃木県柔道整復師会 通常総会

5月19日、令和6年度通常総会がとちぎ健康の森で開催された。今回も昨年に引き続きハイブリッド形式を採用した。

開会にあたり会員総数363名中、書面評決者236名、委任状による書面提出者51名、合わせて287名であり、定款18条の規定(総会員の議決権の過半数を有する出席)に基づき総会は成立することが報告された。また、総会に先立ち、昨年物故された鈴木仁会員(宇都宮)、坂本日向会員(宇都宮)へ黙祷を捧げ追悼した。



はじめに、田代会長はあいさつの中で料金改定に触れ、ここ10年を比べて上げ幅はあっても厳しい現況の回復には程遠く、続く定率会費の減少に今後も経費を節減し、会員の増患に向けた施策に予算

を費やす意向を示した。

そして、柔整療養費のみが減り続ける原因に、保険者による過剰な調査や業界全体を悪質と誤認させるチラシの蔓延があるとし、「そういった受診抑制につながるようなものには執行部一丸となって断固抗議していく。会員には情報提供などの協力をお願いしたい」と述べ、さらに「執行部は、会員の社会的信頼の向上と増収につながる事業の展開、そして真面目に今を耐える会員を守ることに一生懸命努力する」と約束した。

続いて行われた永年在籍会員の表彰では、30年以上在籍し功績が顕著であった会員7名と3期6年以上役員を務めた1名の表彰が承認された。

### ○永年在籍表彰者(敬称略)

船生芳男(宇) 風間隆一・阿部洋志(鹿)

川島幸夫・鈴木洋和(小) 大山良孝・坂下 茂(塩)

### ○3期6年以上表彰者

鈴木 強(栃)

さらに、令和5年度公衆衛生事業功労者表彰において、厚生労働大臣賞に塚原剛会員(小山)、日本公衆衛生協会会長表彰に綿貫豊会員(栃木)が表彰された。



坂下議長(左)・岡本副議長

議事では、議長に坂下茂会員(塩谷)、副議長に岡本博志会員(那須)が選出され、第1号議案「令和5年度事業報告の承認について」第2号議案「令和5年度収支計算書・財産目録・賃借対照表・正味財産増減計算書の承認について」第3号議案「除名の決議について」は、賛成多数により可決された。

また、日本柔道整復師会関東ブロック会総会表決権の委任については、会長に一任の報告があり、以上すべてが承認された。

報告事項において、鈴木忠夫保険部長から「10月から明細書の発行が義務化されることになる。詳細が分かり次第お知らせするので、留意していただきたい。」と報告があった。

定率会費の減少、物価の上昇と会の運営ではコスト節減が最大の課題であるようだ。

こんな時こそ会員が一致団結し、増患に向けて情報共有し当会会員であることの有益性を高めていかなければならない。

広報部

7月号 CONTENTS

Vol.382 とらのき

“厳”況と信頼の回復に努力	1
投稿 俺に言わせろ!	2
第92回学術講演会告知	3
新学術部シリーズ/事務局担当表	4

My Box/呉竹研究会へご参加を!/柔道大会出場者募集!	5
保険関係Q&A/世間って意外と狭いよね	6
柔整歳時記/還暦はねつぎの独り言	7
行事予定/お知らせ/川柳/編集後記他	8

投稿 俺に言わせろ！

## 柔道整復師こそ MRI を活用しよう！！

昨年、当院で MRI 検査を依頼した数は 46 件であった。1 か月あたり約 4 件になる。おそらく、柔道整復師がオーダーする MRI 検査数としては多いほうだろう。

これから、なぜ私が MRI 検査を多用するのかを記述していく。



### 1. 腰痛と MRI

腰痛で経過が長期化した場合は、極力 MRI 検査を勧める。なぜなら椎間板ヘルニアや腰椎すべり症の可能性が高く、理学的所見で椎間板ヘルニアが分かっているにもかかわらず、患者に対する説得力は弱く、次の段階の治療（投薬・硬膜外ブロック・観血療法）の判断がつけられないからだ。

根性の疼痛が著明な患者は、紹介状に MRI 画像のコピーをつけて麻酔科へ依頼し連携治療をしている。原因が明確になり、疼痛が軽減した状態で、患者は安心してリハを受けられるため、患者の精神状態が良くなり笑顔で通院してくる。

明確な原因はないが、高齢者の胸腰椎の圧迫骨折（いつのまにか骨折）を疑った場合も MRI 検査を依頼することがある。X 線検査でも圧迫骨折の診断はできるが、それが新鮮骨折なのか陈旧性なのかが鑑別できないからだ。

圧迫骨折の新旧で、施術や指導の内容を変えなくてはならないし、新鮮な圧迫骨折であれば「骨折後療」で請求することになる。

部活やクラブチームで活動している小中学生で、腰痛が長期化（2 週間以上）している場合も MRI 検査の対象になる。

腰椎分離症の初期は、X 線検査での診断が困難で MRI 検査が向いている。初期にこの診断ができれば、比較的短期間で骨癒合するが、発見が遅れば骨癒合が不可能になり遷延状態になる恐れがある。

### 2. 膝関節と MRI

高齢化社会の影響もあり、近年は中年以降の半月板水平断裂（劣化した半月板が軽微な外力で裂けてしまう）が多い。



重症例を放置すると関節軟骨に悪影響が及び、将来的に人工関節置換術の対象になる可能性が高まる。X 線検査では半月板は映らないので、断裂が疑われた場合は MRI 検査が必要になる。

### 3. 微細骨折・不顕性骨折とシンスプリント

微細骨折（Microfracture）は骨内部のみが破壊された状態なので、X 線検査では診断できない。膝や踵などの負荷がかかる部位では、経過不良ならば迷わず MRI 検査を依頼する。

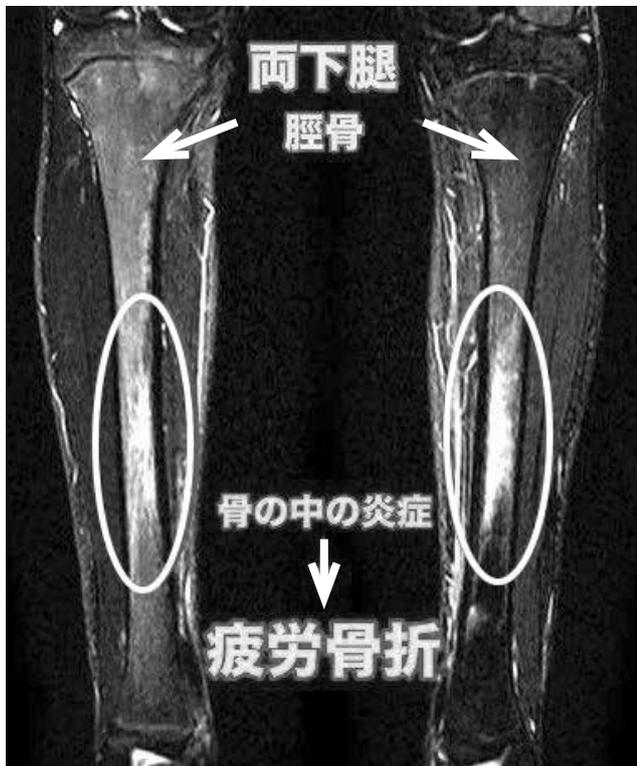
不顕性骨折には、不全骨折・疲労骨折・骨挫傷が含まれ、その共通点は初期段階での X 線検査で診断が困難ということがある。

肋骨骨折もその一つで、初期段階では X 線検査での骨折の診断ができない場合がある。骨折を確信して医科へ X 線検査を依頼したところ、打撲という診断をされ腑に落ちない思いをした柔道整復師は多いと思う。しかし、MRI 検査では、これらすべてが映し出される。

シンスプリントは下肢のオーバーユースが一つの原因なので、負荷のかかる運動を中止して加療すればよいのだが、特に部活動の指導者がスポーツ障害に対する理解

がなく、選手本人も部活動を休止したくないことも多く、休養が難しい場合が多い。

その場合は2か月に一回程度、脛骨のMRI検査をしながら加療（物理療法・インソール・適正なフォームや運動前後のケアの指導・ストレッチング）している。



X線検査でも骨皮質の変化はわかるが、骨内部の病変の明確な診断が難しいため経過を把握するためにMRI検査に頼るしかない。

私は過去に、シンスプリントの中学生に対して練習の中止を指示したところ、通院しなくなり（運動を続けていた）脛骨の疲労骨折に至り、選手生命が終了してしまったという苦い経験がある。そのため、現在は患者を突き放すのではなく経過を確実に診ながら、選手の心に共感しつつ加療している。

#### 4. MRI検査の副産物

MRI検査を依頼すると、予想していなかったものが映ることがある。

肝嚢胞や子宮筋腫が発見されることはよくあるが、頸椎の検査で甲状腺腫瘍・腰椎の検査で腹部大動脈瘤が発見されたことがあった。甲状腺は初期の癌で、大動脈瘤は直径5cmで破裂寸前であった。2例とも専門医へ紹介し事なきを得た。私が見つけたわけではないが、患者からは大変感謝された。

MRIは、柔道整復師が業務に臨むうえで必要不可欠な検査といえよう。整形外科のように多種多様な検査という武器を持っていない柔道整復師にとって、MRIは使い方次第で最終兵器になりうる検査だ。

※7月28日(日)の学術講演会ではMRI検査の最前線で活躍している宇都宮セントラルクリニックの診療放射線技師をお招きして、「MRIの症例・読影法・宇都宮セントラルクリニックとの連携」について講演をしていただきますので、ぜひご参加をお願いします。

学術部 野澤哲男

## 第92回学術講演会

日時 7月28日(日)  
9:30～12:00

会場 帝京大学 宇都宮キャンパス  
地域経済学科棟1階 大講義室

- 第1部 保険取扱セミナー  
[講師] 公益社団法人 栃木県柔道整復師会  
鈴木 忠夫 保険部長  
[演題] 「最近の審査傾向と柔整療養費について」
- 第2部 学術講演会 10:30～12:00  
[講師] 宇都宮セントラルクリニック  
診療放射線グループ  
副技師長 滝沢 直也 先生  
[演題] 「画像診断と症例の紹介～MRIを中心に～」



# Innovative Academic Department Series 新 学術部シリーズ

## 付設診療所編

とちのきクリニックでの症例をご紹介します



### 【症例】

- \* 71 歳 女性
- \* 傷病名：右豆状骨骨折
- \* 受傷日：令和5年12月19日
- \* 初検日：令和5年12月20日
- \* 負傷原因：転倒し手をついた際に受傷

### 【主訴・症状および施術経過】

右手関節に腫脹および皮下出血があり、右手関節捻挫で施術を開始する。

令和6年1月9日、自宅近くの整形外科でX線検査をしたところ右豆状骨骨折の診断を受ける。

令和6年1月14日、拘縮後療の同意を得るため、とちのきクリニックでの診察を依頼する。

### 【とちのきクリニックでの診察】

担当医師 飯島準一先生

右手関節の腫脹、皮下出血はかなり軽減しているが、超音波治療をした後に疼痛が増悪すると患者の訴えがあった。

通常、新鮮の豆状骨骨折では軽度掌屈位で6週間のギプス固定を必要とする。とちのきクリニック受診時で、すでに4週間になるが、今回はさらに3週間程度のシーネ固定が必要とされた。また、手関節のROM訓練を指示されたが、「可能性は低いが、偽関節で強い痛みが残るようなら切除手術が必要」との説明を受けた。

### 【まとめ】

豆状骨骨折は、手関節背屈位での受傷のために橈骨遠位端骨折を合併することが多く、今回のような豆状骨単独骨折は手根骨骨折の中では極めて稀な骨折である。早期に診断、治療を行えば予後の良い骨折とされているが、診断は難しく、私たち柔整師が見逃しやすい骨折の一つである。

今回の症例では、X線検査で正面・側面からの撮影では骨折の確認はできず、斜位での撮影、さらに手根管撮影という方法で、はっきりとした骨折線が確認できたという難しいものであった。あらためてX線検査の必要性、重要性を強く感じる症例であった。

学術部 星野 登



## 令和6年度 事務局担当表

氏名	区分	役職	担当				
			総務部	保険部	介護保険部	診療所	保険請求
齋藤 恵子	職員	係長	総務部	保険部	介護保険部	診療所	保険請求
金子 聖美	職員	主任	経理部	学術部			保険請求
駒津 有美	職員		事業部	協同組合			保険請求
若林 浩美	職員		広報部	IT委員会			保険請求
鷹筈 英子	嘱託職員		労災				保険請求
橋爪 孝子	嘱託職員						保険請求
市川 照美	臨時職員						保険請求

# My Box 支部リレー投稿

第243走者 鹿沼支部 藤原啓一

## 災害に備えよう

令和6年1月1日、マグニチュード7.6、最大震度7という大きな地震が能登半島で発生した。元日ということもあり、帰省中の人を含む多くの人が被災した。



石川県には知人がおり、心配になり連絡をしてみたところ、無事連絡をとることができたが、知人もまた帰省中に被災し避難中だった。

ただただ無事であることを願い連絡をしたのだが、本人家族ともに無事であると聞き胸を撫で下ろした。

避難中の知人から震災直後の周囲の状況の写真が送られてきたが、あまりの惨状に正直どう言ったらいいのか、何も言葉が出てこなかった。



しばらくしてライフラインの機能停止について報道されたが、内陸部であっても道路が分断されれば物流が止まり、あらゆる物資が届かず、さらに水道や電気やガスが機能しないという状況に置かれたらと想像した時、他人事ではないと改めて実感し、災害への備えの重要性を再度考える機会になった。

そこで、自分なりに最低限必要な物をいくつか書き出してみた。

- 飲料水（3日分）、食料品（3日分）
- 救急用品（絆創膏、包帯、常備薬、お薬手帳）
- 衛生用品（マスク、消毒用アルコール、洗口液、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、簡易トイレ、虫よけスプレー、日焼け止め、体温計、生理用品、ゴミ袋）

- 軍手、レインコート、ランタン、懐中電灯、乾電池、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、タオル、カイロ、耳栓、アイマスク、衣類、貴重品など
- これらに加え、状況に応じてペット用品や乳幼児用品等も必要になる。

「災害は忘れたころにやってくる…」

いざという時に自分や家族を守るためにも、今一度見直してみてもはどうだろうか。

次回は宇都宮支部にバトンタッチです。

## 研究会へご参加を！

5月25日、令和6年度とちぎ呉竹研究会総会が当会館にて開催されました。

総会開催にあたり、田代会長を講師に招き「療養費の改定と裏話」と題して講演していただきました。普段では、なかなか聞けないユーモアのある話でした。

当研究会は構成も少人数なため、田代会長に直接質問をすることもできて、とても有意義な講習会となりました。

総会終了後の会食では、田代会長のほか、半田副会長・鈴木保険部長も参加されて、「様々なぶっちゃけトーク」となりました。実は…上記三役の中に、NHKのど自慢のオーディションを通過された方がいらっしゃるかと…。

また、県内では養成校卒業生によるOB会を組織しているのは2校しかないようですが、当研究会では、卒業校は関係なく参加していただけますので、ご興味のある方は当研究会塚原副会長または河津裕までご連絡ください。

栃木呉竹研究会総務 河津 裕

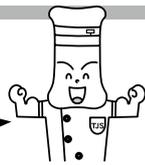
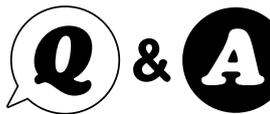
## 柔道大会出場者募集！

11月17日(日)に講道館で行われる日整全国柔道整復師高段者大会（講道館）の出場者（男子5段以上・女子3段以上）を募集します。

希望される方は、7月31日までに当会事務局までお申込みください。



# 保険関係



**Q** 軽微な交通事故という理由で加害者側の任意保険会社から治療費の支払いを拒否されました。被害者請求をしようと思いますがどのような手続きが必要でしょうか？

**A** 昨今、ドライブレコーダーの普及により軽微な事故という理由で、事故と負傷に因果関係がないとして支払いを拒否する保険会社があります。

自賠責保険の支払いを請求できるのは原則として保険に加入している加害者ですが、上記のようなケースでは被害者のほうから加害者の保険会社に対して損害賠償金の支払いを請求することができます(被害者請求)。手続きは被害者自身で行います。

①まず、交通事故証明書を申請します(交通事故を警察に届け出ていることが前提)。

申請用紙は自動車安全運転センター(インターネット可)および事故を担当した警察署に備えてあります。必要事項を記入し手数料(1通¥800振込手数料別途)を添えて交通事故証明書発行を申し込みます。

②交通事故証明書には加害者の保険会社名が記載されていますので、そちらへ連絡して書類一式を取り寄せ、必要事項を記入して請求します。

なお、原則として被害者請求は転帰後となりますので注意して請求してください。

万が一、加害者が無保険またはひき逃げなどで加害者の保険会社が確認できない場合には、政府保障事業を利用できます。この場合、健康保険での施術となりますので、被害者の加入する健康保険の保険者に「第三者行為による傷病届」を提出してもらってください。

政府保障事業関係書類は、被害者自身が加入している任意保険会社などに連絡すれば準備できます。後日、書類一式が郵送されてきますので、被害者自身が必要書類に記入し、柔整師の施術証明書・施術費明細書を添えて提出してもらってください。

ご不明な点に関しては保険部まで問い合わせください。

# 世間って意外と狭いよね



私、スポーツは大好きですがバスケットボールにはちょっと苦手意識があります…。

某N体育大学時代には、当然バスケの授業もありました。出席番号順でペアを組むと、いつもバスケ部の1軍選手とのペアになりましたが、ど素人の私に彼の鋭いパスを受ける技術などあるわけがありません。彼的には優しくパスを出していると言っていました、それでも無理でした。

某N体育大学のバスケ部は、本当にマンモス部で、覚えているだけで1軍・2軍のA班B班・3軍の1～4班などと、うじゃうじゃいましたので、1軍の選手とのパス回しなどできるはずもなく、ただただ落ち込むだけの授業でした。

私が1年生の時に暮らしていた男子第一学生寮は、4人で一部屋。ルームメイトはバレー部の2年生と剣道部・バスケ部の1年生で、そのバスケ部の子は富樫くんといいました。

それから40年経ったある日、バスケのワールドカップで盛り上がりつつある中、テレビで日本代表の富樫勇樹選手の特集をやっていました。

彼が新潟の自宅周辺で昔話をしているシーンで、父親の写真がテレビに映し出されたとき、「えっ!!」と思わず声を上げてしまいました。「いやまさか」とTVerで再確認。一時停止までして見ましたが、間違いなくあの時同部屋で過ごした、富樫くんでした。懐かしさと驚きで変な感じでした。



彼も指導者(富樫選手の出身中学校バスケ部の監督)として頑張っていたんだなと、話をしてみたいなとも思いましたが、富樫勇樹選手にDMを送るのもなんだし…。

でも、テレビの中でプレーをしている富樫勇樹選手がとて身近に感じられました。

ドラえもん



## 初夏の味覚

其の言

# 新玉ねぎ

春から初夏にかけて市場に出回る新玉ねぎ。その独特の甘みと柔らかい食感は、多くの人々に愛されています。そんな新玉ねぎを手軽に、そして美味しく楽しむ方法としておすすめなのが「新玉ねぎ丸ごとレンチン」です。

### ◆簡単調理法

新玉ねぎ丸ごとレンチンは、その名のとおり、新玉ねぎを丸ごと電子レンジで調理するシンプルな方法です。以下に、基本的な作り方を紹介します。

### ◆材料 新玉ねぎ (1個)

ポン酢

かつお節 (お好みで)

### ◆手順

- ①新玉ねぎの皮をむき、根の部分を少し切り落とします。
- ②耐熱皿に乗せ、ラップでふんわりと包みます。
- ③電子レンジで5～7分程度加熱します(500Wの場合)。竹串がスッと通るまで加熱してください。
- ④加熱が終わったらラップを外し、十字に切れ目を入れ、ポン酢でいただきます。お好みでかつお節をぱらり。

### ◆味の魅力



新玉ねぎ丸ごとレンチンは、素材の持つ甘みを最大限に引き出す調理法です。電子レンジで加熱することで、新玉ねぎの内部の水分が蒸気となり、玉ねぎ全体が均一に蒸されます。このプロセスにより、玉ねぎは驚くほど柔らかくなり、口の中ですとろけるような食感が楽しめます。

また、ポン酢の酸味が新玉ねぎの甘みを引き立て、かつお節の旨味が加わることで、一層風味豊かな一品に仕上がります。新玉ねぎの爽やかな甘さとポン酢のさっぱりとした味わいが絶妙にマッチ(マヨトッピングもいけます)、一度食べたらやみつきの美味しさです。

鉄 28

## 還暦ほねつぎの独り言

NHKの「ニッポン知らなかった選手権」という番組をご存じだろうか。企業や業界団体内で開催されている様々なスキルアップのコンテストにカメラが潜入し、細かい手仕事、地道な努力、超絶技巧、日本人の誇る独自の文化を紹介する番組だ。

飛行機を滑走路の離陸位置まで押し移動させるトレーニングカーの操縦技術を競う大会「航空機プッシュバックP-1グランプリ」や、左官職人の腕を競う「全国左官技能競技大会」、栄養教諭と調理員が所定の時間内に自慢の給食メニューを作り上げる「全国学校給食甲子園」、ギフト商品の包装をスピードと正確さで競う「梱包コンテスト」、介護福祉士が入浴・看取りなど介護現場の課題を競う「オールジャパンケアコンテスト」などカテゴリーは多岐にわたる。

—昨年7月に放送されたのは、柔道整復師たちが包帯を巻く技術日本一に挑む「包帯王選手権」だった。



課題は、「捻挫をした想定足関節に40秒で包帯を巻く」。巻行帯・ヒールロック・扇巻きなどを組み合わせて速く正確に実用的に巻き、足首を動かしてもずれない技を競うものだ。

実は筆者はこの大会の存在を知らず、たまたまテレビをかけた映像が流れていたのが知ったのだが、なんと今回が19回目。出場している選手たちがキレイに包帯を巻く姿を見て、外傷を扱える若い柔整師がこんなにもいるのだと感銘を受けた。

当会からも参加してみたい柔整師が現れることを期待したい。

三代目大木屋五平

2024 (令和6年)

# 行事予定

※とちのきクリニック  
の受付は 9:30~  
11:30です

## 7月

- 7日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・高野・鈴木(勝)・小林
- 8日(月) 療養費支給申請書必着日
- 11日(木) 20:00 とちのき8月号編集会議 小森・古内・手塚
- 12日(金) 20:00 理事会 [WEB会議]
- 17日(水) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
- 19日(金) 20:00 とちのき校正会議 小森・手塚・小野塚
- 21日(日) 10:00 とちのきクリニック 飯島医師・岡本・下野・大木
- 23日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
- 24日(水) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
- 26日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
- 28日(日) 9:30 第92回学術講演会 [帝京大学]
- 30日(火) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・館

## 8月

- 4日(日) 10:00 とちのきクリニック 須田医師・高野・直江・大木
- 8日(木) 療養費支給申請書必着日
- 20:00 とちのき9月号編集会議 小森・小野塚・藤田
- 9日(金) 20:00 理事会(支部長参加) [WEB会議]
- 16日(金) 20:30 予備点検 [当会館] 理事・監事・支部長
- 19日(月) 20:00 とちのき校正会議 小森・藤田・植木
- 20日(火) 14:00 労災審査 [当会館]
- 22日(木) 10:00 国保審査会 [国保連合会902号室]
- 23日(金) 10:00 協会けんぽ審査会 [とちぎ福祉プラザ]
- 25日(日) 第40回栃柔整柔道大会 [ユウケイ武道館]
- 10:00 とちのきクリニック 飯島医師・館・瀬端・小林
- 27日(火) 20:30 IT委員会 [当会館] 小森・植木

(変更や追加などはホームページをご覧ください)

## 川 柳

塩谷支部 船橋 仁和

核心に触れて反論封じ込め  
限界を悟れば失せる胃の痛み  
年をとる事に実感したくない

# information

お知らせ

## 会員数

令和6年6月1日現在

会員数 **362名**

研修柔道整復師 **9名**

施術所数 **344院**



## 会員の異動状況報告

(研)・・・研修柔道整復師

- ・宇柔整100 徳田 和之 名倉徳田整骨院
- 〒321-0925 宇都宮市東築瀬1-35-3
- ☎028-632-8123 令和6年5月31日 退会

## 訃報

足利支部 片柳 敏彦 会員のご母堂様  
(成江 様 88歳)がご逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

## ご会葬御礼

過日は、ご多忙中にもかかわらず、会員の皆様にはご会葬を賜り誠にありがとうございました。

足利支部 片柳 敏彦

## 薄毛戯言 (深読禁止)

日々の業務の中で、窓口で受け取る小銭が大量に貯まってしまうことはありませんか？皆さんはどうしていますか？

以前は50枚貯まると銀行の窓口で両替(手数料無料)をしていたが、昨年4月から11枚以上は660円の手数料がかかるようになった。100円玉50枚を両替すると4,340円しか戻ってこない。10円玉だと銀行に寄付するだけだ。ゲームセンターの両替機には「業者の方の両替はお断り」と張り紙がある。

残るは小銭で買い物するしかないのだが、スーパーのレジ係には嫌な顔されるし、セルフレジでも20枚以上入れるとジャラジャラと出てきてしまう。こまめに使うしかないのだろうか。

敬天愛人

## 編集後記



今年の3月から、長女の強い希望でチワワを飼い始めた。指を甘噛みされるのが可愛かったが、最近は噛む力も強くなり少々痛い。

歯の生え変わる時期にはよくあることらしいが、私の商売道具である指を守りつつも、また噛まれてしまう今日この頃。

HIDE