



受付だより



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

協賛者一覧は、院内掲示へ移行させていただきました。
引き続き、3000円の協賛をしてくださる方を募集しています。
尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。

みなさん、こんにちは。木立の緑は瑞々しく、あちらこちらで咲き始める紫陽花が彩る風景は梅雨には欠かせませんね。

さてみなさん、暑すぎず寒すぎず、暖房も冷房も必要なない快適に過ごせる時期は一年を通してほんの束の間のように感じますし、大事に上手に使いたいものです。梅雨に入れば煩わしい事も多々あるし、さらに本格的な暑さを迎えるように体調を整えておかなければなりません。旬の食材を取り入れたバランスの良い食事、睡眠と休養、適度な運動が理想ですが現実はどうでしょう。偏った食事、不眠に運動不足。理想は遠くとも暑すぎる夏を乗り切るためにも免疫力を高めるように努めてまいりましょう。

6月4日は「むし歯予防デー」、歯と口の健康週間の始まりです。小さい頃から歯の大切さを知り正しいハミガキの習慣を身に付け、むし歯や歯周病で大切な歯を失わないよう、改めて口腔ケアについて顧みる契機です。むし歯や歯周病は口の中の問題に止まらず、全身疾患にも影響し、歯を失うと認知症のリスクも高める事が解っています。

むし歯・歯周病の予防に食後のハミガキが欠かせません。毎日がむし歯予防デーです。ハブラシは歯垢の除去と歯肉をマッサージするために、柔らかくコシがあるものを選びましょう。「プロスペックコンパクトスリム」は当院がオススメするハブラシであります。定期的な歯科検診も併せてお口を健やかに保ちましょう。

(歯科コンシェルジエ 菊地 正子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「高齢者の摂食嚥下と睡眠」

摂食嚥下障害は、食べること・飲み込むことの障害で、食事や水分などがうまく飲み込めない状態をいいます。摂食嚥下障害を引き起こす1つの誘因として、日中眠気や傾眠傾向があります。眠気や傾眠傾向があります。眠気や傾眠により意識レベルが低下すると、食べようとしない、食欲が出ない、咬まない、むせなど、のどがゴロゴロ鳴る、嚥下機能などの症状が出ます。嚥下機能自体が健常であっても摂食下障害を引き起こす可能性があり、これらの症状が低栄養・脱水・肺炎などに繋がってしまうこともあります。



こもつた状態で、日の光を浴びずにリズムのない生活を続けると、睡眠と覚醒のリズムが不規則になってしまいます。毎朝カーテンを開け、日光を浴び、入床、覚醒時刻を規則正しく整えることが大切です。どうしても栄養摂取で起きない日があると思いますが、調子のいい時間を狙つて摂取量を増やすこともお勧めします。

(歯科衛生士 藤田友希子)





「大人でも歯並びは悪くなる？」

大人になってからも、歯並びが悪くなる可能性があります。

①親知らず

現代人はアゴが小さいと言われており、親知らずが生えるスペースが足りずに斜めや横に生えているケースも多いです。少しずつ前歯のほうに向かって押す力が発生し、結果、前歯が押されてガタガタになってしまうことがあります。

②重度の歯周病

重度の歯周病になると骨が溶けて歯を支えきれなくなり、歯がぐらぐら揺れたり最終的には歯が抜けてしまいます。歯が揺れやすい状態や抜けたままの状態になっていると、毎日の噛む力の影響を受けたり、隣の歯が倒れ込んで歯並びが悪くなってしまうことがあります。

③歯ぎしりや食いしばり

歯ぎしりや食いしばりをしていると、歯に強い力がかかる機会が増えます。そのため、前歯が前に向かって傾いてしまったり、奥歯が擦り減りやすく、歯並びが悪くなることがあります。

④日ごろからの癖

口呼吸、片側噛み、頬杖、舌で歯を押し出す、爪や唇を噛む猫背・姿勢が悪い、などの癖がある方は歯並びが悪くなる可能性があります。

⑤歯の治療の放置

虫歯や歯周病の治療を中断すると、隣の歯が倒れ込んでくるなど歯並びの悪化を招くことがあります。何らかの原因で歯がない状態が続いている場合も、空いた部分に左右の歯が倒れ込んでしたり、上下で噛んでいた部分が伸びてきて歯並びや噛み合わせに不具合が生じる可能性もあります。

⑥アゴやお口の中の病気

非常にまれですが、アゴの骨やお口の中に何らかの病変・腫瘍があると、それが原因で歯並びが悪くなることがあります。

気になる症状があれば早めの検診を！

(歯科衛生士 北島 紗希)



「(8020運動) から (9028運動) へ」

6月は、歯の衛生月間です。6月4日を6（む）4（し）の語呂合わせで「むし歯予防の日」とし、また6月4日～10日の1週間は「歯の衛生週間」が実施されています。1本でも多く歯を残すことがどれほど大切かを皆さんに発信し続け、80歳までに20本の歯を残す「8020（ハチマルニーマル）運動」が多くの方に認識されています。20本あれば、上と下の歯がかみ合い食事も何とか可能な本数です。

令和4年歯科疾患実態調査の結果ではありますが、8020達成者率は51.6%【平成28年（51.2%）】でした。しかし80歳を前にして20本以下の人には「8020」が達成出来ないことになります。そこで次なる提唱は、90歳になっても28本をもつ「9028運動」です。

永久歯の本数は、親知らずを入れなければ28本（上と下の歯14本ずつ）が正常です。そこで、1本でも失ってしまったら歯科医院での治療が必要になります。60歳で15本しかない人は、治療して13本分をブリッジや部分入れ歯で回復する。80歳で全く歯のない人は、しっかり噛める総入れ歯で治療をします。すなわ

ち失われた歯を人工の物で回復して、いつの年齢も口の中には28本の歯を維持するということです。28本の歯をもっていれば食事も美味しく、見た目も美しく、楽しい会話も可能です。体にとっても良いことばかりです。

当院では、通院が困難な患者さんへの訪問診療を行っており、その中に90歳を超える方がいらっしゃいます。その方は、歯の根だけ残した状態が数本のみで総入れ歯が入っています。入れ歯だと柔らかいものを選びがちですが、硬いおせんべいが大好きだとおっしゃっていました。おしゃべり好きで話が止まらず、視力の低下以外は、とてもお元気でお友達とドライブしながら美味しいものを食べに出かけるそうです。

自分の歯に勝るものはありませんが、人生を豊かにするために「9028」を目指しましょう。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



『歯の作られる時期っていつ?』

歯は、お母さんのお腹の中にいる時から作られています。妊娠2カ月あたりから上顎・下顎・舌になる部分ができ始め、乳歯の芽となる歯胚が形成されます。その後妊娠3～4カ月頃には永久歯の歯胚の形成も始まります。この時期に何らかの異常が生じると、2つの歯がくっついた「癒合歯」や、正常な歯と比べるとサイズの小さい「矮小歯」などになってしまっています。歯胚の時期は、お母さんから供給されるカルシウムやリンを使って、歯の外層であるエナメル質や内層の象牙質を作る細胞も現れ始めます。しかし、ここでも細胞に何らかの異常が起きると正常な歯質が作られず、歯の表面が変色した「エナメル質形成不全症」や「象牙質形成不全症」を起こしますが、こうした歯の異常は永久歯でも起こり得ます。

永久歯は、乳幼児期から顎骨内でエナメル質と象牙質ができ始めて、だんだんに硬くなっています。歯の生える順番にも多少ばらつきがありますが、小学校低学年くらいには歯肉から出る歯の頭の部分「歯冠」が完成

します。つまり、永久歯の歯冠が作られる乳幼児期から小学校低学年までが「歯の質」を決定する大事な時期であると言えます。したがって、この時期に歯を形成するのに重要なカルシウムやリンなどを積極的に摂れば、強い歯を作ることができると言われています。

乳歯も永久歯も生えたばかりのころは石灰度が低く、軟らかい為、むし歯になるリスクは高くなります。毎日のフッ素入り歯磨剤を使ってのきちんとした歯磨き、歯肉磨きに加え、定期的に高濃度のフッ化物を塗布することをお勧めします。歯の石灰化度を上げ、歯質を強化し、むし歯になりにくい歯を作りましょう。



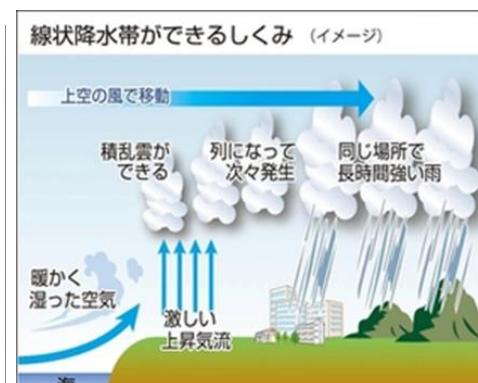
(歯科衛生士 菊地久美子)



救命機物資としてのタオルが不足しています!! ご協力よろしくお願いします!!



今年は沖縄よりも一足早く梅雨入りとなつた九州地方。関東甲信の梅雨入りは「平年並み」と予想されています。みなさんにこのハロアル新聞6月号をお渡しできる頃には、もう梅雨入りしているかもしれません。近年では梅雨とは思えん。近年では梅雨とは思えないほどの大雨が降ることも珍しくなく、去年の5月下旬には「線状降水帯」の発生した地方で被害がでております。山形県では一日に二度も大雨特別警報が出されたり、5～7月だけでも甚大な被害がでています。山陰地方で大雨、愛媛県でも大雨による土砂崩れで死者がでています。山形県では一日に二度も大雨特別警報が出されたり、5～7月だけでも甚大な被害がでています。近年よく聞く「線状降水帯」とは、次々に発生する積乱雲が線状連なり、ほぼ同じ場所を通過または停滞することで、長時間に渡つて激しい雨が降り続く現象です。ゲリラ豪雨との違いですが、ゲリラ豪雨は大気の不安定な状態により「突然的に起る局地的」な大雨のことで、一つの積乱雲によつて発生し、狭い範囲



での激しい雨の状態のこと
をさしています。

今年夏も、異常なほど
暑さと共に「線状降水帯」
によつて大きな災害が引き
起こされることが予想され
ています。一人一人が日常
的に防災意識を持つておく
ことが大切です。

令和7年6月1日 発行 第208号



☀Miracle Tree (Malunggay leaves)☀

フィリピンには「マルンガイ」として知られる在来の木があり、「奇跡の木」として知られています。これは、多用途に利用できることからそう呼ばれています。特に伝統医療において重宝されています。栄養価が高く、料理にも幅広く活用できることで有名です。

「マルンガイの葉の摂取方法」

新鮮な葉をスープに加える(ティノラ)。雨の多い季節にはこれを食べます。そこから得られる栄養やビタミンが体を強くし、咳や風邪、熱などの病気を予防するのに役立つからです。

パンや焼き菓子に混ぜて調理、私たちは毎朝このパンを朝食に食べます。特に子どもたちは学校へ行く前に食べており、エネルギーや鉄分、たんぱく質を補給することで、疲労を防ぎ、スタミナを高めてくれます。

サプリメントやカプセルで摂取、妊娠中の女性にとっては、カルシウム、カリウム、ビタミンなどの栄養素が赤ちゃんの成長と発達をサポートします。また、出産後のエネルギーを高め、母乳の分泌を促進する可能性もあります。



栄養成分

マルンガイの葉には以下の栄養素が豊富に含まれています。

- ・ビタミン類：A、C、E、B群
- ・ミネラル：カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウム
- ・たんぱく質：必須アミノ酸9種類すべてを含む
- ・抗酸化物質：ケルセチン、クロロゲン酸など
- ・食物纖維など



(歯科助手 藤田 プリンセス)

ボランティア インフォメーション

歯あるストーリー



患者様から

毎日皆さまから
沢山の物資を頂き、
とても感謝しております! 新聞や
ポスターで「今、タオルが不足している
ことを知り、ありがとうございます。」
皆さまのご協力のおかげで、
物資を集めることができ、フィリピン
ボランティア活動の際に、
人々の手に届けることができます



さだまさし様から

沢山のタオルを
送ってくださいました!

去年は「ライドTシャツ」を送り届けて
ください、ありがとうございます!!
フィリピンの人々の元に届けることができ、
笑顔にすることができます

待ち合室に貼っている壁新聞が
新しくなりました!! フィリピンボランティア
活動の内容やスマの現状、物資に
ついて沢山書いてあります

ぜひ読んで見てください

(受付 大森 七海)





「ドロドロ血液、サラサラ血液」

血液がドロドロになる…という表現は、メディアなどで多用される身近なフレーズです。いかにも不健康というイメージですが、いったいどんな状態なのでしょうか。

ある循環器科医師は、血液中の中性脂肪やコレステロールが過剰の状態はもちろんのこと、水分が少なくなり固まりやすくなっている状態も血液ドロドロと言えるため、血液検査で問題の無い方も注意が必要だと呼びかけています。血液がドロドロだと血栓（血の固まり）ができやすく、これが血管をふさぐことで脳卒中や心筋梗塞が起こります。要するに固まりやすいからドロドロはいけない、ということなのですが、血管内を流れる血液は簡単には固まらないため、重要なのは血管の状態です。

一般的に加齢によって血管は硬くなっている、血管の内壁に「plaques」と呼ばれるコブができることがあります。何かのはずみでplaquesに傷がつくと、それをふさごうとして血小板が集まり、血液がサラサラであっても固まって詰まってしまいます。つまり、ドロドロ血液をサ

ラサラ血液に変えることだけでなく、血管を柔らかくしなやかに保つことが必要なのです。

血管の内壁を構成する細胞からは一酸化窒素が出ていて、これが血管を拡張ししなやかにすることで動脈硬化を防いでくれます。促進のためには「食事・睡眠・禁煙・運動」です。

食事はオメガ3脂肪酸を含む青魚や体を温める生姜、深い睡眠の時に出る成長ホルモンは、血管内の細胞を修復します。おすすめの運動は有酸素運動、ウォーキングや水泳でふくらはぎを動かすと血管が拡張し血行が良くなります。

そして絶対条件は、禁煙です。ニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素が血中の酸素濃度を減らし、活性酸素が血管を硬くします。喫煙者の心筋梗塞のリスクは、非喫煙者の3倍です。タバコを手放すだけでいいのですから、一番簡単に取り組むことができますよ。

(歯科助手 大森ちひろ)



「若年性認知症とは？」 超高齢社会に向けて

結果によると、全国の若年性認知症の人の数は推計で35700人であり、18歳64歳人口における人口10万人当たりでは51人でした。これは65歳以上の認知症高齢者に比べるとかなり少ない数です。

日本における若年性認知症では、図に示すようにアルツハイマー型認知症の割合が多く、約半数を占めていました。次いで脳卒中（脳梗塞や脳出血）が原因である血管性認知症や前頭側頭型認知症が続きます。その他頭部外傷後遺症やアルコール性認知症などが多く、原因疾患が多様であることも若年性認知症の特徴です。



（栎木縣）
介護指導者
庄司主

善



「生！息！歯っぴーフレス」

「日本の子どもの8割が口呼吸って本当？」

近年、日本で口呼吸の子どもが増えており、8割にものぼると言われています。なぜそれ程口呼吸の子どもが多いのか、どのような理由で口呼吸になるのでしょうか？

2021年に新潟大学で全国の小児歯科医を対象に行われた研究では、日本の子供たちの31%が日常的にお口ばかんと呼ばれる状態で口呼吸をしているということがわかりました。ほんの僅かに口が開いている状態の子供を含めると、子供の約8割が口呼吸になっているといわれています。子どもの口呼吸は、今や日本全体の問題になってきています。それは、食べる、飲む、話すといった口腔機能が発達または機能していない状態を口腔機能発達不全性といいますが、口呼吸が原因で口腔機能発達不全性を発症する子どもたちが日本で増えている傾向があるからです。多くの子どもたちが、鼻呼吸が出来ないせいで、病気ではないのに食べ物を噛む、飲み込むという基本的なお口の機能がうまく働いていないということになります。

また、口呼吸が子どもの歯並びや顎の発達に悪影響を及ぼすことが多いです。口呼吸は、歯列が狭くなったり、出っ歯や開咬と

いった不正咬合のリスクを高める要因となります。このため、口呼吸の矯正は早期に取り組むことが推奨されます。

口呼吸になってしまう理由は、離乳食を与える時期が早い・前歯で噛ませていない・口腔機能の発達を狙った食事がなされていない・鼻で息ができないことを理由に、鼻で呼吸をさせていない等から舌やお口の周りの筋肉が十分に発達していないことが考えられます。口呼吸になっている理由がわかれれば、おのずから解決策もわかります。しかし口呼吸が習慣になっているお子さんを鼻呼吸に変えるのは、それほど簡単なことではありません。当院では、お口の周りの筋肉を育て鼻呼吸を習慣化し、マウスピースを用いて歯並びを整える「マイオブレイス」という矯正治療を行っています。気になる症状のある時はご相談下さい。



お口ばかんは
治しましょう!!

(歯科衛生士 小柳かおり)



事務長の歯っけん、トリビア



「大阪・関西万博」

大阪・関西万博が開催されましたね。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」で、「いのちを救う」「いのちに力を与える」「いのちをつなぐ」の3つの視点から、世界の最先端技術やアイデアが紹介されます。

1970年に開催された大阪万博は、6,421万人の来場者数で、当時の日本人口の半数以上に相当する数字を残しました。展示は「技術的進歩」と「文化的多様性」で構成され、電気自動車や携帯電話、テレビ電話、缶コーヒー、自動ドアなど、今では当たり前となっている多くの製品やサービスが初登場しました。

では、今回の万博における歯に関する技術はどのようなものがあるでしょうか。それは、むし歯の状態を画像で見てくれる「デジタルレントゲン」や歯の形を正確に記録できる

「口腔内スキャナー」などが紹介されるようですが、ほとんどが治療に関する技術のようです。裏を返せば「予防」については、現在も未来も変わらないことが読み取れます。将来の技術に頼ることは簡単ですが、将来のむし歯予防を行うことが何より大切で簡単なことだと思いますし、いつでも、いつまでも自分が行える最先端技術は、歯ミガキや定期的な検診なのではないでしょうか。



(事務長 渡邊 愛人)





大田原

にじいろ保育園の歯科検診を行ってきました



今日は、園庭で歯科検診を行いました

いつもは泣いて(ま)
小さい園児たちも
泣かずに大きなお口も
あへんとしてました

院長先生と歯科助手セス
セスの優しい声かけに
みれな安心デス☆

お知らせ

ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア
2026年度 現地活動参加者
「高校生」
の
募集が始めました!
詳しくは、スタッフまたは受付にお声かけ下さい。
公式ホームページもあります。
必要書類をダウンロードし
ご提出下さい!!

<https://www.helloalson.com>

今月のカレンダー

6月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
休	○	○	○	休	○	○	AM
表示の見方	8	9	10	11	12	13	14
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会 AM…	○	○	○	休	○	○	○
	15	16	17	18	19	20	21
	○	○	休	休	○	○	○
	22	23	24	25	26	27	28
	○	○	○	休	○	○	AM
午前のみ	29	30			午前 午後 日曜	9:00 ~ 13:00 14:30 ~ 19:00 13:00まで	午後 日曜 祝日

着るボランティア!
ハロアルTシャツ!

当院に初めて来られた際、恐らく壁一面に貼られたフリリピンでのボランティアの様子、そして販売コーナーでは患者さんや地域の方々がご協力してくださる品々に通常の歯科医院とは異なる雰囲気を感じられる方が多いのではないだろうか。その一角に皆さんもご存知の「ハロアルTシャツ」がある。

Tシャツはこの「ハロアルTシャツ」についてお話ししたい。

2005年、私達の会が発足された年、初めてTシャツが作られた。

その理由として私達が最も大切にしていることは「参加者の安全」である。フリリピンでは空港内でも危険とされており、特に未成年者（高校生）を含む我々日本人は犯罪や事件に巻き込まれやすい。しかも私達が訪れるスコラムは事前に政府や州の警察、消防、ロータリークラブ、そしてバラカンガイ（集落）のメンバーが連携をして安全の確保をしてくれているが、数百人が一堂に集まる治療会場はまるで野戦病院のよう、どこに誰がいるかを瞬時に判断するのには難しい。そこで参加者全員が同じロゴシャツを着用することでより安全性を高めTシャツを着用すること

院長手記

に貼られたフリリピンでのボランティアの様子、そして販売コーナーでは患者さんや地域の方々がご協力してくださる品々に通常の歯科医院とは異なる雰囲気を感じられる方が多いのではないだろうか。その一角に皆さんもご存知の「ハロアルTシャツ」がある。

Tシャツはこの「ハロアルTシャツ」についてお話ししたい。

2005年、私達の会が発足された年、初めてTシャツが作られた。

現在はこのTシャツを現地活動中の公式ユーニフォームとして医療活動中はもとより、ホテル内、移動、買い物、食事など就寝以外において必ず着用が義務づけられている。

その理由として私達が最も大切にしていることは「参加者の安全」である。フリリピンでは空港内でも危険とされており、特に未成年者（高校生）を含む我々日本人は犯罪や事件に巻き込まれやすい。しかも私達が訪れるスコラムは事前に政府や州の警察、消防、ロータリークラブ、そしてバラカンガイ（集落）のメンバーが連携をして安全の確保をしてくれているが、数百人が一堂に集まる治療会場はまるで野戦病院のよう、どこに誰がいるかを瞬時に判断するのには難しい。そこで参加者全員が同じロゴシャツを着用することでより安全性を高めTシャツを着用すること

ることを目的としている。しかし

活動当初は人数もわずか20人程度、治療会場も小さな村の広場のような場所だった為、今ほどの制約はなく、思い思いの格好をしていました。そんな中、2010年に転機が訪れた。

その前にこのTシャツをデザインしてくれている人物をご紹介したい。



彼の名は「麻田キヨウヤ」1973年12月生まれ。兵庫県出身。1998年ロックバンド「Galla」のボーカリストとしてミュージシャンだ。今では様々な分野で活躍され、ミュージカル・「レ・ミゼラブル」などにも出演している。実は彼はこの会の現地統括責任者でもあり東京支部、いまにし歯科診療所、今西先生の古くからの友人でもあった。今西先生は私と同期であります。卒業後は「sure」というバンドでメジャーデビューをし音楽の道に進んだ。

その後再び歯科医師として働きながら音楽活動を継続し、今ではジオ「ハロアルレディオ」のパー

ソナリティとして芸能活動を続けているという歯科業界の二刀流を歩んでいる。その彼が20年前に進

このキヨウヤさんを私に紹介してくれたことがきっかけで年齢も同じことから今でも友人としてお付き合いをさせてもらっている。そのキヨウヤさんは実は美大を卒業していると知り、友人のよしみでデザインを依頼した。

そして2010年のデザイン。



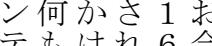
それから現在にいたるまで全てのハロアルTシャツのデザインは子供たちの目線の先、私達の胸元にくるように毎回楽しくて優しいデザインが描かれている。

自分は現地行くことはできないが、せめて自分が書いたデザインでこの子供たちの恐怖を和らげる事ができれば……」

それは現地の子供たちが歯を抜いている写真だつた。その写真の子供は涙と恐怖を必死にこらえながら一生懸命大きな口を開いていた。現地の抜歯風景では珍しくはない一枚の写真。その涙で潤んだ目線の先を追うと皆一様に術者（歯医者）の胸元にいつている。



会議でキヨウヤさんが前年度の活動の写真を見ていた時、ふとあることに気が付いた。



現地に行くと必ず子供たちの誰かが胸元を指さし、デザインの意味を聞いてくる。その会話が既に治療前の子供たちの不安を取り除くきっかけとなり、会場には赤や青、黄色やオレンジといった色鮮やかなボランティアTシャツの花火が咲いている。

つまり、日本のように患者さんが横になり顔の上から治療を受け横位ではなく、スラムではイスに座り、頭を押さえ、電気を照らす座位の状態で皆治療を受けるのである。

その為子供たちは絶えず私達歯医者の胸元を見続けている。その写真を見てキヨウヤさんは思つ

た。「自分は現地行くことはできないが、せめて自分が書いたデザインでこの子供たちの恐怖を和らげる事ができれば……」

るために皆さんに優しさを届けてい頂いている。

診療中、ご購入された皆さんに

お会いした当院の患者さんが2016年のモデルを着てお買い物をされたがその方もまた「自分には何もできないがせめて“着るボランティア”でお役に立ちたい」と言つてくださいました。



また当院では診療中スタッフ全員が着用しているのも、いわゆる病院内で見かける白やピンクのナース服は清潔感がある反面「治療怖い」というイメージを子供たちに与えやすくなってしまう理由からである。そして何と言つても様々な思いが込められたこの「ハロアルTシャツ」を院内で販売させて頂き、その売り上げを全て募り、その売り上げを全て募るボランティアを心よりお待ちしています。

沢山の思いと優しさの詰まつたボランティアTシャツ。是非皆さんに着るボランティアを心よりお待ちしています。