

埼臨技だより



発行所 公益社団法人 埼玉県臨床検査技師会 〒330-0072 さいたま市浦和区領家7-14-7
TEL 048(824)4077 FAX 048(824)4095 URL:<http://www.sairingi.com/>
携帯URL:<http://www.sairingi.com/keitai/index.html> Twitter : @sairingi

第49回 埼玉県医学検査学会のお知らせ

開催方式：ハイブリッド

(現地開催+Webオンデマンド配信)

開催日：令和3年12月5日(日)

会場：大宮ソニックシティ

テーマ：前進

サブテーマ：～新・時代への発信～



学会公式LINE
アカウント

「運営部を担当して」

第49回 埼玉県医学検査学会
運営部 関森 なつみ

第49回埼玉県医学検査学会で運営を担当しております、自治医科大学附属さいたま医療センターの関森と申します。塚原実行委員とWeb運営を担当しております。

今年の学会はコロナの影響でWebと現地開催のハイブリッド形式となり、一般演題をWebで、セミナーや講演を現地で開催いたします。現地では市民公開講演『第1部：杉本敏美先生による革新的がん検査、第2部：金平永二先生による低侵襲手術・臓器温存手術』、特別講演『臨床検査技師に対するタスクシフティング』、学会企画『RCPC』、各研究班によるアドバンスセミナーを行います。現地で行われたランチョンセミナーも含む全ての講演を学会終了後、準備でき次第Web上で配信いたします。1月10日まで御覧いただけますので、ご家庭やお仕事の都合で学会参加が難しい方も、Webでのオンデマンド配信でしたら参加していただけるのではないかと思います。学生向けの企画やCM演題でのスタンプラリーなどWeb限定企画もございますので奮ってご参加ください。

コロナ禍で制約されていることをマイナスに捉えるのではなく、この状況だからこそ実現することが出来た新しい学会の形だと思います。実行委員を担当するのは初めてですが、飯田学会長をはじめ実行委員の皆様にご助けいただきながら、埼玉県医学検査学会初となるハイブリット形式の学会を成功させるべく頑張っております。ぜひ皆様のご参加お待ちしております。

**第49回 埼玉県医学検査学会
運営部 田村 誌緒里**

第49回埼玉県医学検査学会にて運営を担当しております、東武医学技術専門学校の田村誌緒里と申します。杉村実行委員と会場運営を担当しております。

昨年10月に初めて実行委員の皆様にお会いし、学会形式をどのように行うべきであるかと様々な意見交換から始まったことが懐かしく思います。飯田学会長をはじめ実行委員の皆様と会議を重ねるごとに新たな発見や繋がりがとても貴重な時間であり、ハイブリッド開催に向けて一步一步前進していくことに新鮮な気持ちになりました。

今回会場では感染対策を考慮し、人数制限がございますが、安心して参加いただけるよう実行委員一同慎重なる準備を進めております。

昨年同様に学会参加には事前登録が必要となります。事前登録期間になりますが、会場にて参加の場合11月1日～11月28日までに、Webにて参加の場合11月1日～12月31日までとなります。

詳細に関しましては、第49回埼玉県医学検査学会HPをご覧ください。また参加されます皆様におかれましては学会開催ガイドラインを参照の上、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

埼玉県医学検査学会初となるハイブリッド形式の学会となります。いつまでも皆様の心に残り、親しみやすい学会となれるよう発信して参ります。そして、また明日から一步一步前進していけますことを願い、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※講師変更のお知らせ

市民公開講演第1部 平野大祐先生より杉本敏美先生に変更になりました。

詳細はホームページをご覧ください。

**令和4年賀詞交歓会・各賞受賞記念祝賀会
中止のお知らせ**

令和4年1月8日(土)ラフレさいたまにて予定していました賀詞交歓会・各賞受賞記念祝賀会は、SARS-CoV-2の感染拡大防止の観点から中止することとなりましたので、お知らせいたします。

**埼臨技事務所の年末年始休暇について**

令和3年12月28日(火)～令和4年1月4日(火)

上記期間は埼臨技事務所がお休みになります。

1月5日(水)より通常業務となります。

タスク・シフト指定講習会参加方法

埼玉県でも11月23日(火)初めての「タスク・シフト/シェアに関する厚生労働大臣指定講習会(実技研修:埼玉県001)」(以下、厚労省指定講習会)が開催されます。ここでは厚労省指定講習会の受講法をご紹介します。厚労省指定講習会はWEBによる基礎研修と、実習による実技研修の二本立てとなります。

【WEBによる基礎研修受講法】

日臨技ホームページ → 会員のページ → 会員番号・パスワード入力 → 事前参加申請タブ → 厚労省関連タブ からWEB受講ができます。

会員専用ページ → 会員番号・パスワード入力 → ここをクリック → WEB研修会受講画面が開きます。(無料) 基礎研修は60~100分で8項目。パスワードあり、テストありでちょっと大変だけど、オンデマンドなので空いた時間に頑張りましょう!

【実技講習会受講法】

日臨技ホームページの上段に表示されているバーナーをクリック → 表示された画面を下へスロー → 講習会参加申し込み → 表示された画面を下へスローし、チェックを入れ、参加申し込みをクリック → 空き状況を確認し、日臨技会員はこちらからより受付が可能です。

タスク・シフト/シェアに関する厚生労働大臣指定講習会 → このページを下にスクロール → 講習会に参加を申し込み → チェックを入れてクリック → 空き状況

WEBによる基礎研修はオンデマンドで受講できます。実技講習会は60名定員です。埼玉県では予約状況によりますが、月1回のペースで行う予定です。

今は行っていない業務でも、将来を見越し受講をお勧めします。

ご質問がありましたらメール kensa@saikuri.org にて受付ます。

件名「タスク講習会の質問」でご送信ください。 埼玉県済生会栗橋病院 猪浦

研究班研修会報告

テーマ 髄液検査の標準化と最近のトピックス

主催 一般検査研究班

実施日時：令和3年9月16日 19時00分～20時00分
会場：Web開催 点数：専門教科－20点
講師：奈良 豊（埼玉医科大学総合医療センター）
参加人数：会員88名
出席した研究班班員：藤村和夫 室谷明子 柿沼智史 佐々木菜緒 渡邊裕樹 小針奈穂美
中川禎己

研修内容・感想など

今回の研究会は、髄液検査分野において全国的に活躍され、現在の髄液検査法のガイドラインである「髄液検査法2002」や「髄液検査技術教本」の発刊にも携わっている奈良氏を講師に迎え、髄液検査に関する標準化と最近のトピックスをテーマにWebで開催した。

講演の中で血性髄液の細胞数補正についての解説があった。血性髄液では、髄液由来であるか、血液由来であるか推定が困難なため、補正による細胞報告は信頼性に乏しい。また、赤血球補正式は煩雑であり、場合によっては細胞数がマイナスになるため、医原的な混入による血性髄液では、細胞補正は行わず、参考値または算定不能として報告することが望ましく、必要に応じて、臨床とのコンセンサスをとることが重要であるとのことであった。現在、多くの施設で細胞補正を実施していないが、細胞補正を実施している施設もいまだにあるのが現状である。今回を機に再検討して、髄液検査の標準化に向けて大きく前進することを期待する。

また、奈良氏の施設で経験した症例を基に、髄液検査を必須とする疾患についての解説があった。細菌性髄膜炎は重篤な疾患であり、今回は敗血症を伴った細菌性髄膜炎の症例であった。細菌性髄膜炎は、一般的に細胞が急激に増加し、好中球優位であるが、細胞応答性が低下した髄液では、細胞増多に乏しく、好中球優位とは限らない。またウイルス性髄膜炎であってもリンパ球優位とは限らず、髄液を採取する時点での患者病態により、細胞の優位性が逆転することを念頭に検査を進めなければならない。また、好酸球が増多する好酸球髄膜炎や、稀な症例として、髄液中に核が花びら状になるフラワーセルを認めたHTLV-I-associated myelopathy (HAM) についての解説があった。

髄膜炎によって、重症度、予後が異なるため、早期に診断し的確な治療を行うかが患者の予後を大きく左右する。そのためには、正しい知識と技術を身に付けることが重要である。今回、髄液検査に関する標準化と最近のトピックスを中心に、髄液中で細胞が増加するメカニズムや、髄液検査の進め方とその注意点なども幅広く、基礎的な部分についても再確認することができる内容であり、今後の日常検査に活かしたい。

(文責：室谷明子)

テーマ 認定試験直前!! 細胞診セルフチェックシリーズ 第三弾 乳腺・頭頸部

主催 細胞検査研究班

実施日時：令和3年9月21日 18時00分～19時00分
会場：Web開催 点数：専門教科－20点
講師：三瓶 祐也（独立行政法人 地域医療機能推進機構 埼玉メディカルセンター）
小川 弘美（社会医療法人財団 石心会 埼玉石心会病院）
参加人数：会員165名（県会員71名 他県会員94名）
出席した研究班班員：加藤智美 山崎泰樹 鶴岡慎悟 船津靖亮 松内萌 急式政志
稲山拓司 野本伊織 猪山和美

研修内容・感想など

シリーズ第三弾として乳腺領域と頭頸部領域をテーマに、「認定試験直前!! 細胞診セルフチェックシリーズ第三弾乳腺・頭頸部編」と題しWebで開催した。

内容は前回は踏襲し、設問を供覧して解答解説をする流れで行った。冒頭に乳腺10問・頭頸部10問を供覧し、乳腺10問の解答解説を三瓶氏、頭頸部10問の解答解説を小川氏が講義をされた。詳細な所見の中に大切な所見が強調された解説で理解しやすい内容であった。乳腺領域においては乳管癌という解答であっても、出現パターンの違いを供覧し、大変理解しやすい内容であった。今回も全国からも多くの参加者が集まり、関心の高さがうかがえる研修会となった。

<当日のスケジュール>

- 18:00～ スライド問題供覧 2回供覧した
- 18:20～ 乳腺解説
- 18:40～ 頭頸部解説
- 19:00 終了

(文責：山崎泰樹)

テーマ 免疫学の基礎 ～ 生体防御機構をもう一度学びましょう ～

主催 血清検査研究班

実施日時：令和3年9月22日 18時30分～19時45分

会場：Web開催 点数：基礎教科－20点

講師：渡邊 剛（埼玉医科大学総合医療センター）

参加人数：会員169名

出席した研究班班員：渡邊剛 岡倉勇太 末次遼太 山本晃司

研修内容・感想など

今回は、「免疫学の基礎 ～ 生体防御機構をもう一度学びましょう～」というテーマで、渡邊氏より講演が行われた。

免疫血清検査において必要な免疫学的知識について生体内で生じている免疫応答を基に講義が行われた。我々の体の中にウイルスや細菌などの病原体が侵入した際には、自然免疫と獲得免疫と呼ばれる2つの生体防御機構が働き、病原体を排除している。前者では、生まれながら備わっている免疫機構であり比較的速やかに作用し、その中心を担う免疫細胞は食細胞（好中球、単球、マクロファージ、樹状細胞など）である。食細胞の細胞膜にはパターン認識受容体（PRR）が発現しており、各病原体の特徴を認識し、貪食・殺菌などの過程を経て排除される。しかし、これらの機構で全ての病原体を排除出来るわけではない。毒性の強い細菌や細胞内に寄生するといった性質を持つウイルス感染細胞や腫瘍細胞については獲得免疫系により排除される。特に白血球の中でも主にリンパ球が作用する。抗原提示細胞がペプチド断片化した抗原をMHCクラスII分子と共に提示し、それをCD4陽性のヘルパーT細胞がT細胞受容体（TCR）により抗原刺激を受け、細胞性免疫ではCD8陽性のキラーT細胞が活性化し、MHCクラスI分子を認識して、ウイルス感染細胞や腫瘍細胞を特異的に攻撃する。また、液性免疫では、サイトカインに誘導されB細胞が形質細胞へと分化し、抗体を産生する。その抗体は、オプソニン作用や中和作用、補体の活性化に関与し抗原を排除する。

我々は日常検査において、感染症や自己免疫性疾患などの検査で抗体価を測定することも多いが、生体内の免疫応答を経て産出される抗体の量や上昇の仕方については個人差も多く、課題もある。単に数値だけを見ていると臨床症状との乖離している症例を経験することもあり、抗体価の上昇と臨床症状を併せて結果を解釈することが大切である。

今回の研修会で得た免疫学的知識は検査データを解釈する際に重要であり、今後の業務に是非、活用していきたい。

(文責：山本晃司)

テーマ 輸血検査実技研修会

DTT試薬きちんと使えていますか？ 基礎と活用方法を学んで積極的に活かそう！

主催 輸血検査研究班

実施日時：令和3年9月29日 18時00分～20時00分

会場：Web開催 点数：専門教科－20点

講演1：DTTの基本的使用方法とトピックスDTT試薬活用の実際

講師：吉田 純平（オーソ・クリニカル・ダイアグノスティックス株式会社
マーケティング部テクニカルサービスリーダー）

講演2：私の病院ではこのように使っています①

講師：小原 雄太（医療法人社団東光会 戸田中央総合病院）

講演3：私の病院ではこのように使っています②

講師：宮澤 翔子（埼玉県済生会川口総合病院）

参加人数：会員69名

出席した研究班班員：久保居由紀子 小原佑太 渡邊一儀 宮澤翔子 岸健太 比嘉絢子

研修内容・感想など

DTT試薬を用いた検査法についての研修会を実施した。DTT試薬は、以前から一部の施設で使用されていた。多発性骨髄腫患者への新治療薬（ダラツムマブ）は、CD38抗原に作用することを原理としているが、その影響で不規則抗体およびクロスマッチが偽陽性になってしまうことが判明している。DTT試薬は、CD38抗原を失活させることで、検査への影響を受けなくする前処理試薬として注目され、近年導入した施設も以前に比べ増えた。

講演1では販売メーカーでもあるオーソ社から、基本的な原理や使用・保管に関する注意点など基礎的な内容の講演が行われた。試薬の特性上、安定したpH管理が必要であるが、mol濃度を含め様々な変法が論じられている。いずれにしても、陽性陰性コントロールにて、処理の結果を担保することが重要である。講演2・3では、実際の施設においての使用経験の講演が行われた。DTT試薬はドラツムマブ使用患者の前処理以外にも、本来の特性として、IgM抗体を失活させる特性（IgG抗体は保持される）を持つ。これは赤血球にも血漿にも有効であり、この特性を用いると、血液型や抗体同定に影響を与える寒冷凝集素などのIgMを失活させることが可能である。また、妊婦において所有抗体が、胎盤通過性か（IgMかIgGか）を正確に判断することができる。

すでに導入している施設も、活用方法が増えることで、日頃の精査を有利に進めることができる。また未導入の施設への導入のきっかけとなればと考える。今後も臨床と現場に即した研修会を企画していきたい。（文責：渡邊一儀）

テーマ 認定臨床化学・免疫化学精度保証管理検査技師 資格取得を目指す君へ

主催 公衆衛生研究班

実施日時：令和3年9月30日 18時30分～19時30分

会場：Web開催 点数：専門教科-20点

講師：市原 文雄（積水メディカル株式会社）

参加人数：会員93名 賛助会員5名

出席した研究班班員：鈴木勤 立塚梓 田崎恵 鈴木由美子 吉田翔平 富井貴之

研修内容・感想など

今回は「認定臨床化学・免疫化学精度保証管理検査技師資格取得を目指す君へ」をテーマとして、日本臨床検査技師会活動においてもデータ共有化部会、精度管理委員会、精度管理・検査値標準化加えて精度管理調査等々、幅広くご活躍されている精度管理エキスパートの市原氏に講演をお願いした。この未曾有のコロナウイルス感染拡大の中、全国からの公聴希望があり参加会員は100名を超えたことには会員の皆様の関心の高さを感じた。講演内容は認定臨床化学・免疫化学精度保証管理検査技師資格取得の実施要項説明に始まり、資格取得に必要な単位数、出題範囲、出題形式、参考文献と幅広い説明があった。残念なことに合格率は年次毎に低下傾向を示しており、難易度の高さがうかがわれたが、とりわけ難色を示しがちな精度管理分野勉強法に一筋の光を見出した感じを受けた。最後に資格取得を目指している受験希望者の合格率upまたは勉学の一助となることを願う。（文責：鈴木勤）

テーマ 認定試験直前!! 細胞診セルフチェックシリーズ 第四弾 体腔液・泌尿器編

主催 細胞検査研究班

実施日時：令和3年10月5日 18時00分～19時00分

会場：Web開催 点数：専門教科-20点

講師：鶴岡 慎悟（独立行政法人 地域医療機能推進機構 埼玉メディカルセンター）
並木 幸子（獨協医科大学埼玉医療センター）

参加人数：会員173名（県会員73名 他県会員100名）

出席した研究班班員：加藤智美 山崎泰樹 鶴岡慎悟 船津靖亮 松内萌 急式政志
稲山拓司 野本伊織 猪山和美

研修内容・感想など

全五回シリーズの第四弾として体腔液領域と泌尿器領域をテーマに、「認定試験直前!! 細胞診セルフチェックシリーズ第四弾 体腔液・泌尿器編」と題しWebで開催した。

内容は前回は踏襲し、設問を供覧して解答解説をする流れで行った。冒頭に体腔液8問・泌尿器8問を供覧し、体腔液8問を鶴岡氏、泌尿器8問を並木氏が担当し解答の解説を行った。タイトなタイムスケジュールの中、対比症例を用いて詳細な鑑別、細胞検査士認定試験過去問から出題傾向を交えて解説が行われた。講演1の際にマイクミュートを行っていない参加者からデジカメのシャッター音が聞こえたため、撮影・録画禁止のアナウンスを行った。今回も全国から多くの参加者が集まり、関心の高さを実感した研修会となった。

<当日のスケジュール>

18:00～ スライド問題供覧 2回供覧した

18:20～ 体腔液 解説

18:40～ 泌尿器 解説

19:00 終了

（文責：稲山拓司）

令和3年度
公益社団法人埼玉県臨床検査技師会
第7回 理事会議事録

日 時：令和3年10月14日(木) 19時00分より

場 所：埼臨技事務所

さいたま市浦和区領家7-14-7

議 題：Ⅰ. 行動報告 Ⅱ. 報告事項
Ⅲ. 承認事項 Ⅳ. 議題

出 席：現地にて出席

(理事) 神山 矢作 松岡 猪浦 濱本
山口 神嶋 菊池 松尾 伊藤
笹野 塚原 松寄 石井 神戸
阿部 長谷川

(監事) 遠藤

Zoomにて出席

(理事) 長岡 久保田 飯野

欠 席：(理事) 小山 長澤

(監事) 細谷

本日の理事会の出席者は21名であった。理事の出席者は20名で、現在数22名の過半数に達しており、定款第33条第1項の決議を行うに必要な要件を満たしていることを確認した。

議長は、定款第32条第1項より、神山清志会長が務めることとなった。

Ⅰ. 行動報告 (令和3年9月9日～令和3年10月13日)

9月9日(木) 令和3年度第6回理事会：

神山、矢作、松岡、猪浦、長澤、山口、神嶋、菊池、松尾、伊藤、笹野、塚原、松寄、石井、神戸、阿部、長岡、久保田、長谷川、飯野、遠藤、細谷

9月17日(金) 日臨技支部長会議：神山

9月17日(金) 日臨技支部長連絡会議：神山

9月17日(金) 第49回埼玉県医学検査学会第12回実行委員会：神嶋、飯野

9月18日(土) 日臨技理事会：神山

9月22日(水) 検査室管理運営研修会：

伊藤、笹野、菊池、塚原、松寄

9月28日(火) さいたま市衛生検査所立入検査：神山

9月29日(水) さいたま市衛生検査所立入検査：神山

9月30日(木) さいたま市衛生検査所立入検査：神山

10月3日(日) 関甲信・首都圏支部学会(つくば国際会議場)：神山

10月5日(火) 第6回事業部会議：

矢作、伊藤、笹野、塚原、松寄

10月6日(水) 日臨技政策WG会議：神山

Ⅱ. 報告事項

1 事務局

1) 9月22日(水)、埼玉県より当会が推薦した以下の4名の会員が埼玉県公衆衛生事業功労者表彰の決定通知が送付された。

渋谷 賢一 氏 (越谷市立病院)

野本 隆之 氏 (上尾中央医科グループ
上尾中央第二病院)

長澤英一郎 氏 (さいたま市立病院)

石井 直美 氏 (越谷市立病院)

2) 10月1日(金)、埼玉県医療整備課より、令和2年度事業報告における補正依頼の通知があり、石井直美会計部長が対応した。

3) 10月24日(日)開催の関甲信支部タスク・シフト/シェアに関する厚生労働大臣指定講習会(実務担当者対象)の研修会会場が群馬医療福祉大学に変更となった。参加予定であった塚原晃理事が臨地実習指導者講習会と日程が重複したため、派遣理事を阿部健一郎精度保証部長へ変更した。

4) 日臨技「災害対策支援規程」等及び当該規程に基づく都道府県技師会との協定締結のための説明会(11月25日開催予定)の出席者について、矢作強志副会長と神戸考裕理事を推薦した。

2 総務部

1) 10月15日(金)、埼臨技だより第509号発行予定

2) 9月3日(金)、令和3年度第1回女性技師企画研修委員会会議を行った。

(別紙資料1)

3 事業部

1) 10月5日(火) 第6回事業部会議を開催した。

(別紙資料2)

4 学術部

1) 生涯教育研修プログラム12・1月分を埼臨技だより10月号に同封予定

2) 令和3年度第2回研究班運営委員会を10月29日(金)に開催予定

5 精度保証部 特になし

6 会計部

1) 令和3年度正会員費10名50,000円、入会金7名7,000円、再入会金2名2,000円、合計59,000円の入金があった。

2) 石井印刷に埼臨技だより第508号印刷代159,852円を支払った。

3) 慶弔規定に基づき、会員のご遺族に弔慰金10,000円を供した。

7 精度管理委員会

1) 10月7日(木)、令和3年度埼玉県精度管

理調査速報のWeb公開を行った。

8 一都八県会長会議 特になし

9 日臨技関甲信支部

- 1) 10月2・3日に関甲信・首都圏支部学会が茨城県の担当でつくば国際会議場にて開催された。一般演題は10月9日よりオンデマンド配信される。

10 日臨技 特になし

11 第49回埼玉県医学検査学会

- 1) 9月17日(金)、第49回埼玉県医学検査学会第12回実行委員会を開催した。

(別紙資料3)

Ⅲ. 承認事項

1 事務局

- 1) 会員動向(令和3年度分)

令和3年10月1日現在
会員数 3,357名[令和2年度会員数3,214名]
(新入会員 251名)
賛助会員 76社[令和2年度 78社]
承認された。

- 2) 埼臨技事務所年末年始休暇について

令和3年12月28日より令和4年1月4日
としたい。
承認された。

2 総務部

- 1) 第50回埼玉県医学検査学会実行委員について

(別紙資料4)

上記の件について、山口純也総務部長より発言があり、審議の結果、承認された。

3 事業部 特になし

4 学術部 特になし

5 精度保証部 特になし

6 会計部 特になし

7 精度管理委員会 特になし

8 第49回埼玉県医学検査学会

- 1) 技師養成校学生への学会公式LINEへのお友達登録について

上記の件について、神嶋敏子学会担当理事より発言があり、審議の結果、承認された。

Ⅳ. 議題

1 事務局 特になし

2 総務部 特になし

3 事業部

- 1) 令和4年賀詞交歓会各賞受賞記念祝賀会開催について

(別紙資料5)

上記の件について、神山清志会長と伊藤恵子事業部長より、前回理事会で開催を決議したが、コロナ禍のため、出席できない理事が相当数おり、また行政の指示で例年の形式での開催もできないことから改めて開催の是非について審議したいと諮ったところ、令和4年賀詞交歓会各賞受賞記念祝賀会の開催を中止することで可決された。なお招待予定者へは記念品と書面を送付することも合わせて決議された。

4 学術部 特になし

5 精度保証部 特になし

6 会計部 特になし

以上で本日の議事を終了し、議長は協力を謝して閉会とした。

あ と が き

つい最近まで「暑い！」と言っていましたが、気がつけば朝晩は寒さを感じるようになってきました。私事ですが、日常バイクで通勤しています。バイクはまともに季節の影響を受けます。春先は花粉症、夏は一見涼しそうに見えますが、実際は酷暑です。冬はとにかく寒く、厚着をしますので動きにくい。雨など降った日には最悪です。個人的には秋が良いなと思っていますが、今年はとても短く感じました。紅葉でも見に行ければ良かったのですが、緊急事態宣言もあり中々出かけられませんでしたし、通勤だけではなかなか良い場所も見つかりませんね。そう思っている間にあまり好きではない冬の気配を感じます。あの大好きな秋はどこに行ってしまったのでしょうか！まあしょうがないから諦めて着込んで職場に向かうことにしましょう。今日も頑張るぞ！

(小山 記)

