

「しまうまサークル@関西」に寄せる思い

～～ブーケ（若い女性のオストメイトの会）と出会い～～

【私の病気とは】

直腸にできた神経内分泌腫瘍（NET）です。これは神経内分泌腫瘍は、稀少がんで10万人に5、6人くらいと言われています。この腫瘍は神経内分泌細胞があるさまざまな臓器（肺、膵臓、胃、小腸、大腸、腎臓、子宮、脳下垂体など）に発生します。私の場合は直腸に発生しました。NETは、みなさんがご存知の、スチーブンジョブスさんとか金子 哲雄さんとかが亡くなられた病気ですね。以前はカルチノイド(癌もどき)と呼ばれていましたが、2010年にWHOでガイドラインが作成されました。日本では2012年に神経内分泌腫瘍学会が発足し、名称を神経内分泌腫瘍に統一していくことになりました。略してNETと呼ばれています。

みなさんは、ピンクリボンをよくご存知でしょう。私たちの病気は、ゼブラリボンです。なぜ、「ゼブラ＝しまうま」なのかと言いますと、欧米では医師の卵を育てる場でよく使われる格言があります。「ひづめの音を聞いたら、まず馬を疑え。シマウマではなく」でもこれは「希少な病気の初期は、一般的な病気と診断されることが多い。そのため有効な治療を受ける機会を逃してしまうことが多い。シマウマは探し出そうとしなないと見つけれない」ということを意味して使われています。なので、シンボルマークは世界共通で「しまうま」＝ゼブラリボンなのです。

【病気発見のきっかけ】

私の病気の経歴をお話ししますね。2010年1月に会社の定期健康診断がありました。

ちょうど、8年間の出向、遠距離通勤（このことが私の心身にかなりのストレスを与えました）から、本社へ帰社になり、また自宅近くの勤務地にも戻れてほっとした翌年のことです。1月に会社の健康診断の胃レントゲンで数個のポリープを指摘されました。それで再検査を受けることになり、会社の指定病院（〇察病院）で胃カメラ検査を受けたのです。ポリープはいくつかありましたが、検査した先生は良性のポリープなので経過観察でいいとおっしゃいました。ただ胃カメラを担当した先生が、胃にポリープがたくさんある人は、ほかの臓器にもできていることが多いので大腸カメラ検査もおすすめします、とおっしゃいました。私は、大腸がん検診に一度も引っかけたこともないし、大腸カメラ検査は恥ずかしいから、検査を受けないでしばらくほっていたのです。でも介護福祉士をしている友人が「ほっておいて手遅れになった人を何人も見てきているから」と強く受診を勧めるので3月に受診する決心をしました。するとあらら、なんと直

腸に13ミリのポリープが見つかりました。その病院では「平滑筋肉腫」という診断名でした。

内視鏡で手術するには、その病院では難しいので K 大病院か第二〇十字病院へ行くように言われ、自宅に近いほうの〇十字病院にしました。〇十字病院で再度、検査を受けて初めて「直腸カルチノイド」と診断されました。2010年当時、カルチノイドをインターネットで調べてもあまり情報はなく、「がんもどき(カルチノイド)」なのでたいてい悪性度は強くないという印象を受けましたし、また主治医からも手術して取りさえすれば特段の経過観察も不要で、予後は悪くないとの説明でした。

【オストメイトになった経緯】

2010年5月、温存法で腹腔鏡手術、そして一次ストーマで半年くらいのちにストーマクローズの予定でした。腹腔鏡手術でしたが、腹部内の癒着が激しく開腹手術に変更になりました。手術時間は10時間を超えていました。術後は縫合部が狭窄を起し、何度もブジーに通院しましたが難治性の狭窄で元に戻す(ストーマクローズ)のは難しいと判断されました。先生から、永久ストーマなら小腸に作ったイレオストミーより大腸に造り替えてコロストミーにしたほうが生涯、管理しやすいからと言われ2011年2月、ストーマの造り換え手術をしました。もともとストーマクローズする予定だったので、2回の手術は仕方ないなあと覚悟していました。(この頃、ブーケをインターネットで知り、ちょうど京都でお食事会があったので入会しました。)

ここで私が心配したのはお尻の方の腸が残っているので、大腸ループになるという先生の説明を聞いて、そうするとストーマサイズが大きくなってしまい、装具が合わないのではないかとということでした。コンバテックのWOCナースさんに相談したり、いろんな方のブログを読んだりして、装具があわなくて2つの装具を自分で加工して使っておられる方もいることなどを知ったので、先生にその不安を伝えました。そこで先生が考案されたのがストーマは単孔式にしてお腹の中でT字にお尻の方の残っている大腸をつなぐという手法でした。先生の説明ではお通じはストーマから出て、残っている腸管の腸液はお尻から出るということでした。ほんとにそんなに人間の体が信号機みたいにくまなくいくなかなと疑問に感じたのですが、入院してからの術式変更の申し出だったので、その術式が可能かどうか、ほかにも事例があるのかどうかとか、当時は病院にパソコンも持ち込んでないし、スマホなるものもなかったので調べようがありませんでした。

やっぱりというか術後、まだ入院中からお通じはストーマから出ず、狭窄しているお尻へ流れてしまい、狭窄している肛門からもうまくでないので大変な排便障害に苦しみました。それでも退院しなくてはならず、家では毎日、一日中トイレにこもるしかなく、まったく身動きできない状態で「ストーマを造ったのにストーマから便が出ないなんて、

ありえへん！！まったく動けないのに、これで身体障害者4級なんて、おかしいわ」と腹も立つし、ひどい便漏れとお尻の爛れと狭窄による痛みで気持ちがどんどん落ち込んで、うつ状態になりました。このままでは私はもう生きていけないとまで思いつめていました。

それで私の窮状をわかってほしくて手紙を先生に書きました。『ぶ〜太郎ストーマ君（このストーマは音ばかりするので、そう呼んでいました。イレオストミーの時は、可愛らしく女の子みたいだったので梅ちゃんと読んでしまいました。現在のストーマは、すうちちゃん、腸瘻はちいちゃんと呼んでいます。）はちっとも働いてくれません。おかげで私は一日中トイレにこもるしかなく、もうくたくたになりました。』と訴えました。それでもう一度手術をすることになりましたが、手術から次の手術まで最低2ケ月はあけないといけないと言われ、その間に痔瘻にまでなった地獄の2ケ月間を過ごし、2011年4月、3回目のストーマ造り直し手術を受けました。3回目は、お腹の中のT字につないだ腸管の切り離しとストーマのやり直しです。結果、私のお腹には普通のストーマ（すうちちゃん）のほかに腸瘻（粘液瘻）（ちいちゃん）ができました。お尻の方は狭窄しているので腸液もほとんどでないです。ところが腸瘻のほうも狭窄してきて、腸液が自然には出にくいのです。今も週に2回くらい、腸瘻の洗腸をしてお湯の勢いを借りて腸液を出さないとお尻がすごく痛くなってきます。

最初、この痛みの原因と解決方法がわからず、オストメイト協会の友起会の顧問医に相談し、O羽病院の肛門科で有名な先生を紹介してもらったり、それでも解決しないので婦人科検診で乳がん検診をしてもらっているO察病院の外科の大垣名誉院長先生に相談したりしました。この大垣先生に腸瘻を洗腸するように教えてもらって、やっと痛みから開放されました。この辛い日々を過ごしている間、ブーケに入会していて、代表者の工藤さんにも相談にのってもらったし、またみなさんそれぞれの悩みがあるのに、明るく楽しく仲良くブーケの会や勉強会に参加されていることを知って、それが私の支えになっていました。

【イレオストミーとコロミトミー】

私は、イレオストミーとコロミトミーの両方を経験したので、どちらのつらさも、また良さも理解することができました。

イレオストミーは、小腸に造られるので水様便ですね。私は、この期間の装具にノバ1 イレオストミー ソフトコンベックスを使っていました。まだ装具の張替えに不慣れで、手で孔を広げてストーマのサイズに合わせられるし、先がチューブになっていて、栓をはずすとシャーとトイレに流せてティッシュでもふきとりが簡単なので気に入ってました。あと、イレオストミーのときは、臭いがほとんどなくて、これもよかったです。ただ、ストーマ交換するとき皮膚がかぶれないように私は空気浴と称して、

小一時間装具を外していましたが、ストーマから絶えず腸液がポタポタ出てくるので、これに困りました。小腸の腸液は消化酵素があるので、皮膚につくとすぐ炎症をおこします。また、食べたらずとすぐお通じになって水様便が出るので、休職期間中でもあったので朝食を抜いてゆっくり一時間くらい、かぶれ防止のためにストーマ装具を外して空気浴をしながらストーマ交換していました。今から思うとこれも面倒でしたね。

さてコロストミーになると、今度は臭いが悩みの種になりました。職場へ復職したもののトイレで捨てる時にパウチを開けると、トイレ中に臭いが広がって、今も悩んでいます。最初の頃は、どこへでも家庭用の大きなトイレ消臭剤を持ち歩いていました。(ブーケの会に参加するときも大きなボトルのトイレ消臭剤を持って行って、笑われましたよ。)

また、ストーマを造り直しているので、残っている大腸が短く、常に固まらなくて軟便です。そのためイレオストミーほどではないけれど、一日に何回か捨てないとパウチがパンパンになります。でも腸瘻以外にストーマの洗腸も覚え、多少の時間(半日くらい)は出なくすることができるようになりました。ストーマ交換は、あきらかにコロストミーの方が楽ですね。

どちらの種類ストーマでも、私の場合は幸い、音がほとんどしないので助かっています。(2回目のストーマは、音ばかりしたのですが、これは主治医ではなくきっと研修医に練習させたんじゃないかと私は内心、疑っています。)私は、音がしないのは先生の技量だと思っています。たぶん口笛と同じ原理で、ストーマの口が小さい方は、音鳴りがするんじゃないかと想像しています。だから、ある程度大きくストーマの口を造ってくださる先生だと音に悩まなくて済むんじゃないかと思っています。

【傷が開いた！】

3回とも開腹手術でしたので、お腹には縦におへその上から下まで大きな傷あとがあります。ほかにイレオストミーだったストーマの閉鎖痕と腹腔鏡を試みた傷跡も残っています。3回も同じ箇所を開腹手術したのだからでしょうか。退院してから、お腹の傷が1センチくらいの長さで、それが3箇所くらいピッ、ピッ、ピッと傷が開いて血が出てきました。もう、真っ青になりましたよ。家で傷がもっとガバッと開いてしまったらどうなるんだろうと、病院へすっ飛んで行きました。

先生は、処置してくださいましたが麻酔もなくサ、サッと縫われました。痛いので「先生、麻酔は？」と聞くと「うん、すぐだからね」と答えが返ってきました。麻酔って、すぐかどうかではなく痛いかどうかでしてほしいですね。(笑)「あとはシャワーで洗い流すのが一番」とおっしゃいました。この程度の手術跡が開いたからって、外科の先生にしたらいしたことはないのかもしれませんが、私は怖かったです。(家で切腹死？なんて笑い話にもなりませんよね)

そうそう、それに2回目の手術のあとは、傷跡がケロイド状態になったのです。先生は、「ケロイドは、もう少し時間がたってから形成外科で手術できますから」とのことでした。私が「形成外科で手術したら、また手術でケロイドになるのではないですか？」と質問すると外科の開腹手術の縫合と形成外科の縫合は、縫い方が違うから大丈夫だとのことでした。私は、手術はもうこりごりだったので、先生に「では3回目の手術の時は、ケロイドにならないよう、最初から形成外科の縫い方をお願いします。」と言ったのでした。傷が開いたのは、もしかするとこの縫い方の違いからかもしれません。（でも、おかげで3回目の手術のあとは、ケロイドはできませんでした。）

【復職について】

私は、最初、腹腔鏡手術の予定で1週間から10日間くらいの入院予定でした。だから休暇も自宅療養期間も含めて3週間申請していました。ところが、開腹手術に変更になったので20日間ほどの入院になりました。そして狭窄も起こしているの自宅療養を次の手術（まだストーマクローズできるかも、と思っていました）まで継続することにしました。会社では、取引先への支払い関係の仕事をしていたので、毎月締切がありました。20日間入院し自宅療養が決まった時点で、すぐ私の後任者が異動で決まりました。（つまり、戻っても仕事がない・・・みたいな状況になりました。）

おかげでじっくり治療に専念できました。が、会社にとって私はいなくても歯車は回るんだと寂しく感じたことでもありました。8ヶ月、狭窄の治療のためブジーに通っていても、治療は辛いばかりで、先生の「Hさんの希望のために続けている」という言葉を聞いて、『元に戻るのには難しいのだ、あきらめよう』と永久ストーマになる決心をしました。そして前述のようにあと2回も手術をするハメになって、うつ状態にもなって、3週間の休みの予定が1年半、休職をしてしまいました。

3回目の手術のあと、うつ状態の私に、主治医は、「とにかく一度、会社へ復職したほうがいい。このまま会社をやめたら、Hさんは病気に負けてしまうよ。」とおっしゃいました。主人も「いっぺん、会社へ行ってみ。ムリやったらそれからやめたらええ」と言ってくれました。復職願いなるものを初めて書いたのですが、私は、まだ体調に不安があり、主治医意見書にいろいろ書いておいてもらおうと、先生にそう言うと、ほかの会社の産業医もされている主治医なので「条件を書くとも復職できなくなるよ。」と心配されるので、ストーマヘルニアにならないよう重量物の取扱制限だけ、書いてもらいました。

会社側と産業医と三者面談をして、ようやく復職できました。会社には常勤の産業医が8人くらいいるのですが、担当の産業医から残業制限や出張制限など勤務制限がつけられました。おかげで残業もなく、まわりの同僚の助けもあって、徐々に私は元気を取り戻すことができました。

【患者会について】

話は私の病気に戻りますが、稀少がんなので患者が少なく、情報もほとんどなくて不安でいっぱいですが、私は、ブログで同じ病気の人たちと交流を深めました。すると、低位前方切除術でばっさり切り取った私が、フォローがいないといわれているのに、ブログ友達は、内視鏡で取っただけなのに10年間もフォローが必要と言われたと知り、ますます不安な気持ちでいっぱいになりました。

それで2011年にオフ会を呼び掛けてくださる仲間が東京にいらして、一人で旅行などしたことのない私が、不安な気持ちから東京のオフ会に参加することにしました。そこに集まった仲間たちの話を聞くとみなさんフォローがあると言っています。その時、私には、主治医は専門医になってほしいという思いが芽生えました。

そのオフ会でようやく東京に初めて患者会の前身みたいなものが出来ました。インターネットで集った仲間が発起人で始まった会です。参加者みんな「しまうまねっと」と名前を決めました。

東京にしか患者会がないと参加も大変だし翌年、関西でも立ち上げようと3人で会を結成しました。初めて病名を聞いて、自分がどうなるのか、この病気はどのような治療を受ければいいのか、わからないことばかりで、不安に思っている仲間をお互いに支えあいたいと思ったからです。私はブーケの会のように、この会を元気と希望を分け与えられる場にしたいと思いました。もう一人のお世話役と、無料の会場探しをしたり神経内分泌腫瘍の仲間を募ったりして現在の「しまうまサークル@関西」を作りました。

会の名称は、3回目の患者会で、参加者みんな決めて決めたものです。

2016年初めて私の会社から助成金をいただき、患者会のパンフレットを作成しました。これはインターネットをあまり見ないという方にも患者会を知ってもらいたいから作成したのです。私の思いに賛同してくださったデザイン会社さまがボランティアでデザインしてくださいました。助成金は印刷代に使いました。

今回のホームページ作成も、インターネットで検索してもブログ形式だと検索サイトによって出ないことがあると知ったから、作ろうと思いました。

かつての私のように、情報も少なく、仲間も見つけれず、不安な思いをしている「迷子のしまうま」さんたちに専門医による新しい医療知識と仲間の存在を伝えたいのです。

私がパンフレットを作ったりホームページを作ったりしているのは、迷子のしまうまさんたちが私たちを見つけられるように、あちこちに手掛かりを残そうということなんです。

私たちの思いが、迷子のしまうまさんにどうか届きますように。

【患者会と専門医の出会い】

また、患者会が2年たったとき、私はリレーフォーライフの医療対談に出場させていただきました。舞台からおりると、パンキャンジャパン主催の神経内分泌腫瘍勉強会で私が司会を務めさせていただいていたことを、スポンサー企業からこられていた松村健吾氏が覚えていてくださって、挨拶にきてくださいました。松村健吾氏は、また研究の道へ戻られていてK薬科大学大学院の学生になっておられました。松村氏に患者会で専門医の講演会をしたいのだと話したところ、実習先の病院で、私たちの患者会が専門医のお話を聞きたいと言っていることを、薬剤部の池見先生を通じて、松本繁巳准教授に伝えてくださいました。

企画書を書いてきてとのことで、初めて企画書を書きました。松村氏が、下手な私の企画書を体裁よく仕上げてくださいって、池見先生から松本先生へ渡してもらいました。松本先生は、こころよく講演を承諾くださって、このときから「しまうまサークル@関西」が患者会らしくなったのでした。松本繁巳准教授、池見先生、松村健吾氏との出会い、ご縁、本当に感謝しています。

【主治医について】

話は、私個人のことに戻りますが、東京の患者会に参加して、パンキャンジャパン主催の神経内分泌腫瘍勉強会などがあるのを知り、勉強会に講師でこられた専門医にこの病気の怖さを聞いたり、その専門医からのおすすめで2012年12月クロモグラニンAの治験を受けたりして、私は、直腸NETは今までの主治医から聞いているような気楽な病気ではない、しかも説明を受けたグレード(ki67指数)が主治医と専門医で違うことで不安になりました。

結果から言いますと、クロモグラニンAの治験を受けた話を主治医にしたことで、先生はカルチノイドの専門医ではないから、カルチノイドについて詳しい内科の先生を探してください、と言われました。内科の専門の先生を探せと言われても、稀少がんなので個人医院や普通の病院では見つけられず、再び神経内分泌腫瘍のフォーラムの場で今村先生に相談し、K本先生を通じて、現在の京大病院の肝胆膵・移植外科の神経内分泌腫瘍専門医を紹介してもらったのです。

経過観察中の私のフォローなんて引き受けてくださる主治医がみつけれられるかがものすごくストレスでした。ストーマのフォローもあるし、今までの主治医に見放され、専門医も見つけられなかったら、私はどうしたらいいのか、医療難民になってしまうのではないかとこの頃、ずいぶん悩んでいました。

幸い今の主治医をご紹介いただき、2013年4月、68Ga-DOTA-TOC PET検査という新しい治験も受けさせてもらえたし、本当によかったです。主治医が変わることについては、〇十字病院の先生に手紙を書いて、内科で探したけれど私の力ではムリであったこと、フォーラムの場で講師をされていた先生に相談して肝胆膵移植外科の先生

をご紹介いただいたこと、ストーマ外来は今までとおりでお願いしたいことなど、丁寧に自分の気持ちを伝え、紹介状を地域連携室を通して送って欲しいことをお願いしたところ、気持ちよく承諾くださり、「僕はHさんのカルチノイドは大丈夫だと思っているよ。僕は大腸の専門医だから大腸に何かあれば、いつでも診ますからね。電話して、いつでも来てください」と温かいお言葉をかけてもらえました。こうしてNET（カルチノイド）の主治医とストーマの主治医と両方に恵まれて、本当にありがたいことだと思っています。

【患者の気持ち】

みなさんは、病気を告知されたとき、あるいはストーマになるとわかったとき、どんなお気持ちでしたか？

私は、2回目の手術以降、世の中から色が消えました。なにもかも灰色に見えたのです。でも、実際に目が悪いわけではないので、家族に「これ、何色かわかる？」と聞かれると、ちゃんと答えられるのですが、でも私には灰色としか感じられなかったのです。この頃、京都のブーケのお食事会でこの話をしたら、「私は、逆よ。何もかも今までと違って鮮やかな色に感じているの」と言われました。「子供を残していけない。絶対、生きなきゃ」と思ったら「世の中すべてが鮮やかな色に見えた。」とも言われました。病気に対する受け止め方で、180度違う人生があるとその時、感じました。

いろいろ経緯があって、今の私がいるわけですが、患者ですからやはり体調にも感情にも波があります。気持ちも前向きばかりでなく、病院で病気にさせられたような気分になって恨んでみたりしました。

でも冷静に考えると、いろいろな先生や看護師さんが一生懸命私を助けようとしてくださったことが思い出され、本当にうれしくありがたく今は、感謝しています。

【今の主治医とストーマ外来】

前にも書きましたが、主治医を変えるのに、よその病院で3回も手術したあとなのに、本当に診てもらえるのだろうかと不安でいっぱいでした。

何度か診察していただいているうち、この先生はご自分が手術した患者さんとそうでない私と、同じように接して下さっているなと感じました。ちゃんと私に向き合い、なんでも質問には答えてくださいました。そう感じたころから先生に対する**信頼**感が生まれました。よそで手術した私を受け入れてくださったことに深く**感謝**しています。そしてこの3年あまりにおよぶフォローのための通院で、私には、先生へのゆるぎない信頼が生まれました。そして、患者会へ講演に来てくださって、その講演内容をみてすばらしいと思いました。こんなに詳しく研究されているんだと、すごく**尊敬**の念も抱きました。私の自慢の先生です。(笑)

ストーマ外来も、手紙には手術した病院で継続して使わせてほしいと書いていましたが、今の主治医との信頼関係ができたころ、〇大病院のストーマ外来へ変わりたいとお願いしました。手術した病院のWOCナースさんも、すごくよかったけれど、今の病院のストーマ外来のWOCナースさんは、とっても優しく親切でした。私より年下ですが、頼りがいがあり「おかあちゃん」という感じです。(実際、3人のお子さんのお母さんです。) そのうえ、知識が豊富で、腸瘻の痛みのことなど、ずいぶん親身に相談にのっていただきました。

【しまうま仲間へ伝えたいこと】

病気になって人生が180度変わるくらい、いろいろありました。まさか身体障害者になるとは、思ってもみないことでした。

でも、がんになって悪いことばかりではありませんでした。(今は、そう思っています。) 多くの尊敬できる先生や看護師さん、薬剤師さんほか支援者の方に出会えました。

ブーケの会(全国組織)やブログを通じて日本各地に友人ができました。

NPO法人パンキャンジャパンの眞島 善幸理事長には、主催されたNETの勉強会開催で、司会や実行委員長を経験させていただき、私は成長させていただきました。ありがとうございました。

リレーフォーライフ京都2016では、実行委員長を松村 健吾氏がされ、私は副実行委員長をさせていただきました。この活動でも、日本各地に友達の輪が広がりました。私は、本当に多くのキャンサーギフトを受け取ることができました。

今まで、いろいろあって思ったことは、ナンバーワンの先生を探すのではなく、**オンリーワンの先生との出会いを求めべき**だということです。手術が上手と評判でも、たまたまうまくいかなかった場合に、自分が遭遇してしまうこともあります。あとから後悔しないためにも、セカンドオピニオンでもサードオピニオンでも、納得できるまで受けたほうが良いと思います。

みなさんも信頼できるオンリーワンの先生と出会えるといいですね。

そして、**地元の病院は大切に**されたほうが良いと思います。転院するにしても、いったんは命を預けた先生です。ケンカ別れせず、ちゃんと自分の気持ちを伝えたら、こころよく送り出してもらえると、私は思っています。いつか病状が進んで、遠くまで通えなくなったとき、またお世話になるかもしれません。家族のだれかがその病院にかかるかもしれません。自分自身も、ほかの病気にかかることがあるかもしれません。

たいへん僭越なことを書いてしまいました。いろいろな患者会に参加して、私が感じたことです。この原稿は、ブーケ15周年記念号に寄稿した内容にいろいろ付け加えて掲載しました。長文、読んでくださって、ありがとうございました。

私がブーケと出会ったのは2010年です。それからずっとブーケの会に参加することで、多くの友人に出会え励まされ、そのおかげで私は積極的な人生を送るようになりました。そして変わったことに感謝しています。

【ブーケ15周年へのメッセージ】

私が患者会を立ち上げようと活動したのは、ブーケの会のおかげです。すごく励まされて、私は元気になりました。

WOC ナースさんや立ち上げ人の工藤さん、そしてブーケ会員のみなさんのおかげでうつ状態からも脱出でき、積極的に社会と関わりを持ち、今を楽しむことを学べたことに感謝します。「ストーマになったことは、不自由ではあるが不幸ではない」としみじみ感じています。

病気になってからのほうが、日本各地にお友達も増えました。今では「ストーマになったって、そのほうがいいこともあるわ」と気持ちを切り替えられました。

リレーフォーライフでは、このことを「**キャンサーギフト**」と呼んでいます。

どうか、これからもブーケの会が、初めてストーマになって不安な方の光となり、私たちブーケ仲間の母体として活動が続きますよう、そしてブーケのみなさんのご健勝を祈念して私のメッセージとさせていただきます。長々と最後まで読んでくださってありがとうございました。

(ハンドルネーム：ベティちゃん)