児島中央病院だより

Holonics Group

VOL.105
2015
9

特集

プレイバック公開医療介護講座（２７年７月）

「どうして歯がなくなるのか～歯周病と虫歯の場合～」 2

「台風１５号通過直後に現れたダブルレインボーと児島中央病院」

・岡山県看護協会 看護就職フェアに参加して 4
・創志学園高校看護科 臨地実習を終えて 4
・当院の自慢の一品 6
・食材の底力～桃～ 6
・身近にある法律相談Ｑ＆Ａ（第７回） 7
「インターネット上の誹謗中傷記事に対する対処法」
・旧館（病棟）エレベーター更新工事に伴うエレベーター停止について 7
・外来診療予定表、公開医療介護講座のご案内、当番医のお知らせ 8

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
認定第 JC1977 号

特集 プレイバック公開医療介護講座（27 年 7 月）
「どうして歯がなくなるのか～歯周病と虫歯の場合～」

（歯科医師　猿山雅典）

口は日常生活において最もよく使う器官の一つです。主にものを食べたり、話をしたりしますが、歯がなくなるとその働きに大きな支障が生じます。大人になると歯が自然に抜けることはありません。何かしらの病的な原因があり、それらを長期間放置していると最終的に歯がなくなります。大抵の人はそうなる前に歯科医院に来られると思います。歯科ではそういった歯の治療を行いますが、治療を行ったとしても効果がほとんどなく、かつそのまま残しておくと周囲の歯や顎の骨に悪影響を及ぼす場合は歯を抜きます。

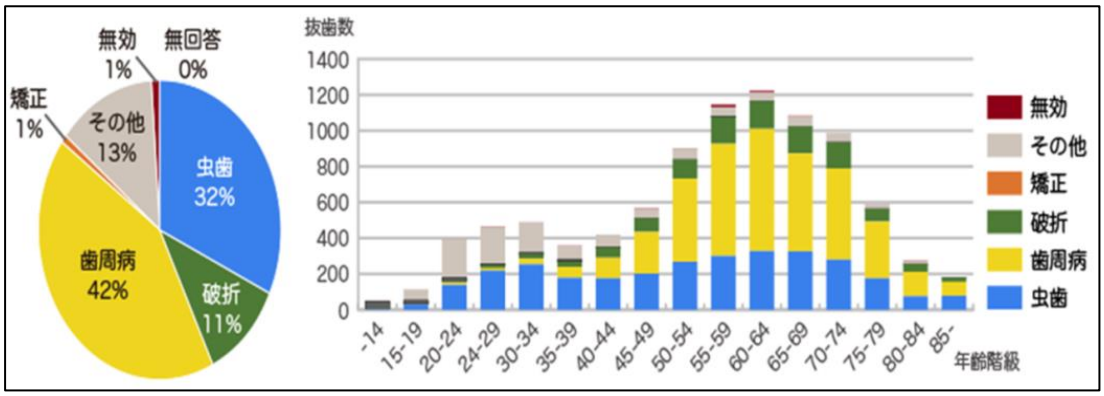


図 1　抜歯の主原因（全体）と抜歯の主原因別にみた抜歯数（年齢階級別、実数）

【図 1】は 2005 年に全国 2000 余の歯科医院で行われた、歯を抜いた原因の調査結果です(円グラフは全年齢、棒グラフは年齢階級別)。最も多かったのが「歯周病」（42%）、以下「虫歯」（32%）、「その他」（13%）、「破折」（11%）、「矯正」（1%）の順でした。その他はほとんど親知らずの抜歯です。また、虫歯の治療で神経を抜いた歯（無髄歯）は正常な歯と比べてもろくなります。上記原因の「破折」のほとんどはこの無髄歯のことなので、虫歯由来とみなすことができます。また年齢階級別にみると、「歯周病」と「破折」による抜歯は中高年で多く、「虫歯」はどの年齢層でも多くなっています。

虫歯と歯周病の原因はプラーク（歯垢やバイオフィルムともいいます）です。歯磨きが不十分であると歯の表面や歯と歯茎のあいだにプラークが溜まります。プラークは細菌の集合体で、1mg 中に約 1 億個の細菌が含まれています。プラーク中の細菌には様々な種類があり、炎症を引き起こす毒素を出すものや、歯を溶かす酸を出すもの、口臭の原因となるもの、歯石を作るものなどがいます。

虫歯は菌が出す酸で歯が溶かされて生じます。そのままにしておくとどんどん歯が崩壊していきます。【図 2】は歯の構造を、【図 3】は虫歯の進行(左から右に進行します)を表しています。

歯の一番外側はエナメル質で、その内側が象牙質、中心部に歯髄という組織があります。歯髄には神経や血管があります。エナメル質は最も固く、刺激(虫歯菌が出す酸や温度など)に強いです。象牙質はエナメル質より柔らかく、刺激にも弱いので虫歯が象牙質に達すると虫歯の進行がより早くなります。虫歯などでエナメル質が崩壊し、象牙質が露出すると、冷たいものなどの刺激で痛みを感じるようになります。

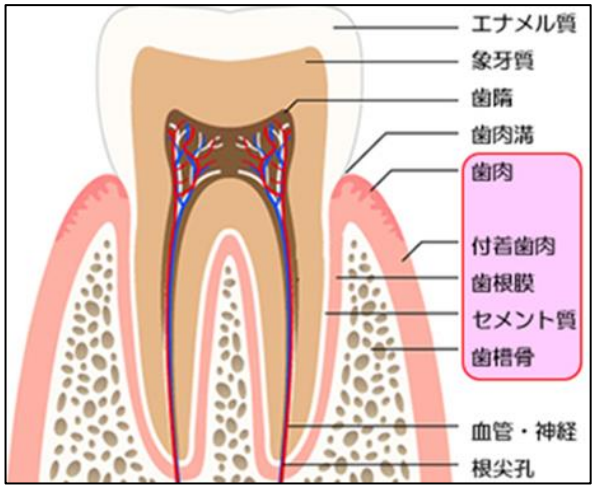


図 2　歯と歯周組織

【図 3】の左側の 2 つの絵は虫歯がエナメル質、象牙質に及んだものです。上でも述べたとおり、象牙質まで虫歯が進行すると痛みを感じるようになります。これらは崩壊した歯の量や虫歯の場所によりますが、大体はプラスチックや金属の詰め物の治療を行いますが、大きく歯が崩れると金属の被せをつくる場合もあります。

左から 3 番目の絵は虫歯が歯の神経まで達したものです。温かいものでしみる、激しい痛みなどの症状があり、神経が死ぬと一旦痛みはなくなります。さらに進行すると歯の根元の周りの骨に炎症が起き、骨が溶かされていきます。このときは歯の神経が死んでいるので常に強い痛みを感じることはありませんが、噛んだ時に浮いたような感じがします。体調によっては強く痛む時があります。こうなると歯の神経を抜く大掛かりな治療が必要になります。

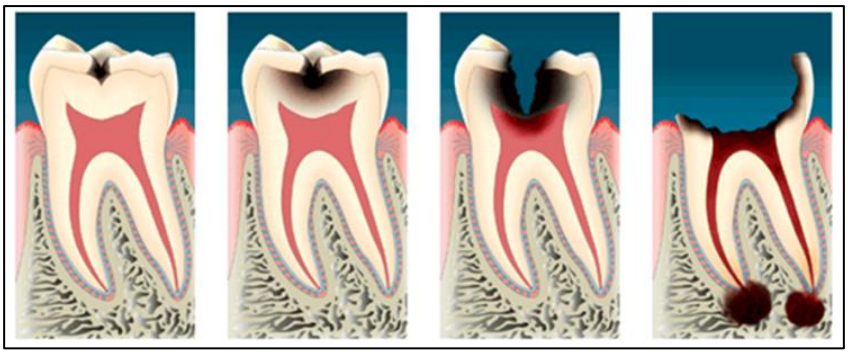


図 3　虫歯の進行

一番右端の絵のように歯の根っこだけになっても差し歯の治療は可能ですが、なくなった歯の量が多いほど条件が悪く、場合によっては歯を抜かなくてはならないこともあります。

歯周病とは歯周組織に原発し、歯周組織を破壊する疾患の総称です。歯周組織についても【図 2】を参照してください。

歯は顎の骨に植わっていますが、顎の骨の中でも歯の周りの骨のことを歯槽骨といいます。歯の根っこ（歯根）と歯槽骨の間には歯根膜という組織があり、神経や血管や繊維を豊富に含んでいます。神経は歯の痛みや噛む感覚の伝達を、血管中の細胞は歯への栄養や免疫、繊維は歯根を覆っているセメント質と歯槽骨をつないだりといったような役割を有します。これらの歯周組織に炎症が生じたものを歯肉炎や歯周炎といい、臨床的に最も多くみられる歯周病です。一般的に歯周病とはこれら二つのことを指します。共に歯周組織に持続的な炎症が起きる疾患ですが、歯肉に限局するものを歯肉炎、歯肉・歯槽骨・歯根膜に及ぶものを歯周炎といいます。歯肉炎になると歯肉が赤く腫れ、歯磨きなどで簡単に出血するようになります。炎症が歯と歯茎の間の溝である歯肉溝に及ぶと、歯と歯肉の隙間が広がり溝も深くなります。正常な溝の深さは約 3mm ですが、炎症によって 3mm 以上深くなったものを歯周ポケットとよびます。歯周ポケットが形成されると、歯根膜とセメント質と歯槽骨も破壊されるようになり、それに比例して溝も深くなっていきます。この頃にみられる症状として歯肉溝から血や膿が出る、痛みや違和感、冷たいものでしみる、歯が揺れる、口臭などがあり、歯周ポケットが深くなるにつれて症状も強くなっていきます。さらには骨の中に膿が貯まることで、いわゆる歯槽膿瘍（のうよう）が形成され、強い痛みも感じるようになります。骨の破壊が進むと、土台の骨が無くなることで歯が大きく揺れ始め、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病の治療は炎症の原因となるプラークを除去することです。歯肉溝や歯周ポケットを、超音波を利用した機械などで掃除します。歯の土台の骨の破壊が大きい場合は歯を抜くこともあります。

歯周病と虫歯を予防することは歯がなくなるのを防ぐという点でとても重要です。予防の基本としてはプラークや歯石がつかないようにすることであり、毎日のブラッシングが有効です。しかしながら自分ではしっかり磨いているつもりでも、歯と歯の間や歯と歯茎の間は清掃が難しく、磨き残しがある場合があります。また歯と歯茎の間の溝の深い部分に付着したプラークや歯石は歯科の専門的な器具を使用しなければ清掃できません。歯科医院では歯周病の予防や治療として、正しいブラッシング方法の指導や専門的なクリーニングを行っていますので定期的な受診をお勧めします。

当院歯科でも歯周病治療を行っていますので、お口のことで分からない事やお聞きになりたい事などございましたらお気軽にご相談ください。

岡山県看護協会看護就職フェアに参加して

2015 年 8 月 9 日（日）岡山コンベンションセンター（ママカリフォーラム）3 階において看護職として復帰を考えている人や、看護学生を対象に就職フェアが盛大に開催されました。当院も看護師の獲得に強い意気込みを持ってエントリーし、参加してきました。

10：00～15：00 までの短い時間ではありましたが、10 名の学生さんが当院のブースに来てくださいました。児島中央病院看護部の理念、教育方針、教育プログラム、ワークライフバランスの推進による職場づくり、有給消化率など看護師として働きやすい職場であることを説明させていただきました。興味をもって熱心に耳を傾けてくださる学生の皆さんに出会い、有意義な時間を過ごせたように感じました。

看護学生の皆さんはいずれ、准看護師試験、看護師国家試験に合格すれば私たち看護職の大切な仲間になる方達です。そういった若い方々の熱いパワーに接することで、より一層の新人看護師教育の充実を目指し、また看護師として医療の職場に復帰する方々の教育にも力を入れなければと再確認した次第です。

看護は看護師としての資格を取り、専門職としての仕事を始めたその時がスタートラインです。看護師は人の命に関わる職務であり、人と人が交わる現場で活躍します。そのような職場環境の中で看護師として、また人としても成長をしていくのだと私は思います。今回のような就職フェアに参加して関わることができた学生の皆さんに一人でも多く当院に就職していただき、現場の中で成長していく姿を見守ることができたら嬉しいなぁ～と感じた一日でした。

（副看護部長　平田幸代）

創志学園高校看護科臨地実習を終えて

平成 27 年 7 月 27 日（月）から 5 日間の日程で、創志学園高校看護科 2 年生 13 名の臨地実習を行いました。当院は、平成 15 年度から創志学園高校看護科臨地実習を受け入れて約 10 年経ち、平成 26 年度からは同校専攻科 4 年生の受け入れも行っています。

1 日目は、田邉病院長のあいさつから始まり、その中で勉学・学問とはしっかり分かるように理解することであり、“分かる”と“できる”とは違うということ、しっかり学んでくださいと励ましの言葉を教示されました。

その後、山田事務長から病院の理念、概念、現状と今後の方針について話がありました。

また看護部長からは、「望ましい看護師像」と題して、次のことを話されました。

①専門職として自ら学ぶ姿勢を持ち、幅広い知識を得る努力を継続して共に向上すること。

②患者さんの苦痛を取り除く工夫を行い、正確で安全な技術を共有し統一を図ること。円滑なコミュニケーション能力を身に付けること。

オリエンテーション内容

病院長のあいさつ
事務長講話
看護部長講話
薬剤科
検査科
放射線科
栄養管理科
リハビリテーション科
感染予防について

③笑顔と優しさで誠意をもって向き合うこと。信頼と安心を与える清潔な身だしなみ、責任と自覚を持ち、丁寧で温かい言動・行動ができること。

そして良好な人間関係を築くためには、アサーション（会話をする時に、お互いを尊重しながら、素直に自己表現できるようになること）とリフレーミングスキル（心の習慣、考え方の枠組みを取り換えること）を身に付けることが大切であると教授されました。

続いて薬剤科・栄養管理科・放射線科・検査科・リハビリテーション科による説明が続き、学生の皆さんは初めての病院内での実習とあって、緊張した面持ちで、メモを取り、うなずきながら真剣に聞いていました。

感染対策副師長によるスタンダードプリコーションの講義の後、グリッターバダを使用し、実際に衛生的手洗いを体験してもらい、洗い残しのチェックを行いました。手指間や爪の際などの洗えていない箇所が、白くキラキラ光って見え、『ギャッー、汚い』と学生の皆さんは大騒ぎしていましたが、感染防止の意識づけになったのではと思います。

午後から院内視察と各セクションの各グループに分かれて、専門的な説明を受け、その後のカンファレンスでは、各グループに分かれて、学びや感想について話し合い発表しました。

学生の皆さんからは「患者さんにあいさつをすると、笑顔であいさつをしてくれた。」「話の中で学校で習ったことも出てきたので、普段からの学習が大事だと思った。」「言葉を理解することが大切だと分かった。」「患者さん一人を支えるためには、多くの人が関わっているのだと思った。」などの発言があり色々な気づきがあったようです。

2 日目からは、病棟各階に分かれて現場での実習が始まりました。実習では、「病棟の看護師の働きや役割を知る」「患者さんとコミュニケーションをとることができる」を目標に、看護師や看護助手の業務を見学してもらいました。学生の皆さんは、病棟内の説明を受けた後、各受け持ち患者さんへあいさつを行いました。緊張した表情でのあいさつを察知されたのか、患者さんから笑顔で「こちらこそ」と言われると、ホッとした表情になっていたのが印象的でした。

続いて電子カルテから情報収集したり、患者さんのベッドサイドに行きコミュニケーションを図ったり、実際の看護援助などを見学してもらいました。

患者さんとの関わりでは、最初は緊張のため話が続かず、何をどう話したらよいのか戸惑っていたようです。しかし目線を同じ高さに合わせることや笑顔、声のトーンとスピード、相手の言葉をフィードバックすることなど、コミュニケーション技法を用いること、相手の思いを考え感じることなど、カンファレンスで話し合い、少しずつ会話ができ話しが広がり、患者さんを身近に感じられるようになったようです。初心を忘れず、患者さんを尊重し、温かい手と思いやりの心で看護を提供できるように、みんなで助け合いながら（チームワーク）、学びを深め、つなげていってほしいと思います。

実習初日、緊張と不安でこわばった表情をみせていた学生 13 名が、最終日には晴れやかな表情に変わっていました。3 年生になって再び当院に実習に来るまでは、校内での机上学習や基礎技術実習でしっかり学ぶことになりますが、一回り成長した学生の皆さんに会えるのが楽しみです。

実習担当者もどのように伝えれば理解してもらえるか、より良い学びに繋がるかなど、担当者間で問題点や振り返りの中から、情報を共有したり相談しながら指導を行いました。今後も学生の皆さんの良い学びをサポートできるように、私達も初心を忘れることなくスタッフ一丸となり、より一層研鑽を重ねていきたいと思います。

実習指導者：看護師長（4 階病棟）夏田千鶴
主任看護師（4 階病棟）高崎マリ
看護師（4 階病棟）岡本真菜美

当院の自慢の一品

豚肉のアップルソースかけ

程よい甘さのりんごのソースが
豚肉とよく合います！

材　料	分　量（4 人分）
●豚肉のアップルソースかけ	
豚ロースススライス	240g
塩	2.4g
コショー	0.4g
サラダ油	4g
調味料 うらごしリンゴ	20g
調味料 おろし生姜	1.2g
調味料 酒	8ml
調味料 砂糖	8g
調味料 濃口醤油	4g
調味料 レモン	2g
付け合せ 玉ねぎ	160g
付け合せ 赤ピーマン	20g
付け合せ 黄ピーマン	20g
付け合せ 塩	1.2g
付け合せ サラダ油	4g
●梅肉和え	
オクラ	100g
長芋	160g
ゆでたこ	80g
調味料 ねり梅	40g
調味料 みりん	8g
調味料 濃口醤油	8g
●ゴーヤチャンプル	
ゴーヤ	80g
ベーコン	40g
もめん豆腐	200g
卵	80g
調味料 花かつお	4g
調味料 塩	1.6g
調味料 濃口醤油	3.2ml
調味料 砂糖	1.6g
調味料 ごま油	6g
サラダ油	6g

作り方

●豚肉のアップルソースかけ

① 豚ロースススライスをサラダ油で焼き、塩・コショーをする。
② 調味料を合わせておき、焼いた肉の上にかける。
③ 付け合せの野菜をサラダ油で炒め、塩で味付けし添える。

●梅肉和え

① オクラを輪切りにする。
② 長芋は短冊切りにして、たこは一口大に切る。
③ ①、②を調味料と混ぜ合わせる。

●ゴーヤチャンプル

① ゴーヤ・ベーコンを食べやすい大きさに切っておく。
② もめん豆腐は水気を切り、一口大にする。
③ ①、②をサラダ油で炒め、卵を加えさらに炒めて調味料で味付けをする。

栄養量（1 人分）
：エネルギー692kcal　たんぱく質 26.8ｇ　塩分 3.1g

食材の底力 ～桃～

岡山で桃といえば、清水白桃が有名です！甘くておいしい桃ですが、血圧を下げる効果のあるカリウムや食物繊維のペクチンも豊富に含むので便秘解消などに役立ちます。冷やしすぎると味が落ちるので、食べる直前に１～２時間程度冷蔵庫で冷やすとよりおいしくいただけます！

〈栄養管理科〉

身近にある法律相談Ｑ＆Ａ（第７回）
インターネット上の誹謗中傷記事に対する対処法

Q　インターネット上に自分を誹謗中傷する記事を発見した！どうしよう？

A　**削除請求及び損害賠償請求が可能**

インターネット上の記事が，人格権として保護されているあなたの名誉やプライバシーを違法に侵害している場合，記事の発信者に対して記事削除や損害賠償を求めることができます。しかし，記事の発信者を特定するには時間がかかる場合があり，しかも，発信者が求めに応じてすぐに記事を削除するかは分かりません。そこで，記事を削除して早期に侵害状態を解消するため，あなたはウェブサイトやサーバーの管理者に対して記事の削除を求めることが考えられます。

このウェブサイト管理者等に対する削除請求は，あなたの名誉やプライバシーが違法に侵害されている事実を管理者等が知っていたか否かと無関係に認められます。一方で，ウェブサイト管理者等に対する損害賠償請求は，あなたの権利が違法に侵害されている事実を管理者等が知っていながら放置したような場合にのみ認められます（プロバイダ責任制限法３条１項参照）。そこで，後に管理者等に損害賠償を請求する可能性も見据えて，事実を管理者等に明確に通知しておく必要があります。

削除請求は，①ウェブ上の削除依頼フォームや電子メールを使う方法の他に，②プロバイダ責任制限法のガイドラインに基づく書式に必要事項を記載して郵送する方法，③裁判上の手続きによる方法があります。①の方法は非常に手軽ですが，相手方の対応が期待できない場合などは，①と並行して②や③の方法によって確実な対応を求めるべきでしょう。また，②や③の方法を採るためには，管理者が誰であるか分かっていなければなりません。ウェブページ上に管理者の記載があれば容易に判明しますが，そのような記載がない場合には「whois」検索というインターネット上で誰もが無料で利用可能なサービスを用いて調べることが可能です。

また，記事が削除されてしまうと，インターネット上で記事を確認することができなくなってしまいます。損害賠償請求も検討されている場合には，削除請求をする前に，記事をウェブページの URL（http で始まるアドレス）が表示されるような形で印刷するなどして証拠化しておくようにしましょう。

森脇法律事務所
弁護士　山　根　　務（つとむ）（右上写真）
〒700-0816　岡山市北区富田町一丁目２番１３号
TEL：086-226-1215　FAX：086-226-1239
E-mail：yamane-t@moriwaki-lawoffice.com

旧館（病棟）エレベーター更新工事に伴うエレベーター停止について

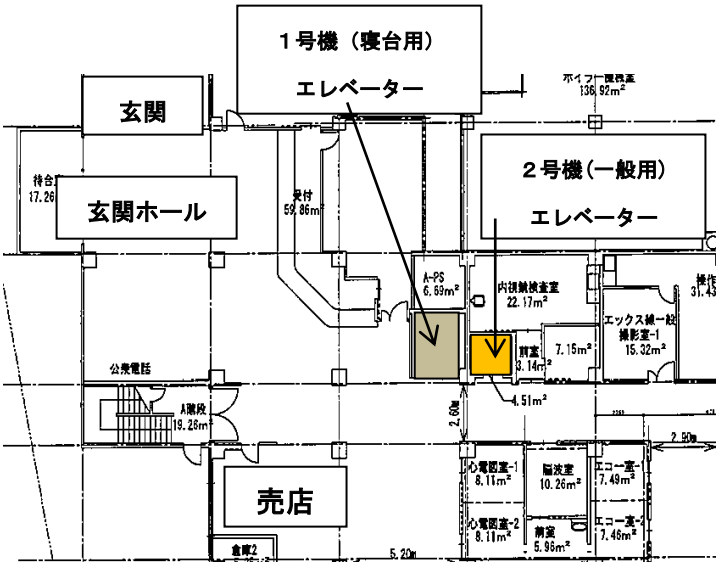
この度、当院の旧館（病棟用）エレベーター１号機と２号機の更新工事を行うこととなりました。

この期間中は工事予定表どおりエレベーターを動かせない時間帯が発生します。

来院される患者様やご家族等の方々には、エレベーターのご使用や騒音で、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、１号機と２号機が同時に使用できない期間はありません。また３階までは新館の３号機がご利用いただけます。

≪工事予定表≫

月日	曜日	停止対象機	停止時間
9月6日	日	1号機(寝台用)	9:00～19:00
9月7日	月		
9月8日	火		
9月9日	水		
9月10日	木		
9月11日	金		
9月12日	土	1号機(寝台用)	9:00～19:00
9月13日	日	1号機(寝台用)	9:00～19:00
9月14日	月	2号機(一般用)	9:00～使用停止
9月15日	火	2号機(一般用)	終日停止
9月16日	水	2号機(一般用)	終日停止
9月17日	木	2号機(一般用)	終日停止
9月18日	金	2号機(一般用)	使用停止～20:00まで
9月19日	土	1号機(寝台用)	9:00～使用停止
9月20日	日	1号機(寝台用)	終日停止
9月21日	月	1号機(寝台用)	終日停止
9月22日	火	1号機(寝台用)	終日停止
9月23日	水	1号機(寝台用)	使用停止～20:00まで
9月24日	木	2号機(一般用)	9:00～19:00
9月25日	金	2号機(一般用)	9:00～19:00
9月26日	土	1号機(寝台用)	9:00～19:00
9月27日	日	1号機(寝台用)	9:00～19:00



外来診療予定表

平成２７年９月１日現在

診療科	診療時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科（内科系）	午前	8:30～12:00	山本真也	井関裕義（禁煙外来）	大貫敬三	鏡原康介	大貫敬三	井関裕義
			木村泰彦	井原章裕（9:00～12:00）	井関裕義	井原章裕（9:00～12:00）	山本真也	
	午後	13:30～17:00	鏡原康介	木村泰彦	山本真也	木村泰彦	井原章裕	
	夜診	18:00～20:00	内科系医師	内科系医師	内科系医師	内科系医師	内科系医師	
糖尿病外来	午前	8:30～12:00						中山富雄（内科と併診）
	午後	13:30～17:00						中山富雄（内科と併診）
呼吸器内科	午前	8:30～12:00		阿部公亮		池田征樹		非常勤医師
胃腸内科	午前	8:30～12:00	大貫敬三					
循環器内科	午前	8:30～12:00	古山輝将		鏡原康介	福原健三	玉田智子（9:00～11:30）	※第1・2・3のみ
	午後	13:30～17:00	古山輝将 16:30 受付終了					
総合診療科（内科系）	午前	8:30～12:00				古谷保		
	午後	13:30～17:00						
小児科	午前	8:30～12:00	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和	中島英和
	午後	13:30～14:30	予防接種 アレルギー 乳幼児健診	予防接種 乳幼児健診 アレルギー 検査日（13:30～17:00）	予防接種 アレルギー 乳幼児健診		予防接種 アレルギー 乳幼児健診	予防接種 アレルギー 乳幼児健診
	午後夜診	15:30～20:00	中島英和		中島英和		中島英和	中島英和（14:30～17:00）
外科（外科系）	午前	8:30～12:00	宮本善文	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸（8:30～10:00）	宮本善文	宮本善文	院長 田邉秀幸
		9:30～12:00					岡崎（下肢静脈瘤）※第2・4のみ	
	夜診	18:00～20:00	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸	院長 田邉秀幸	外科系医師	
整形外科※①	午前	8:30～12:00	加川明彦		加川明彦		加川明彦	加川明彦
	午後	13:30～16:30		渡邊 良				
脳神経外科・脳卒中科	午前	8:30～12:00	木村知一郎	木村知一郎※②	木村知一郎		木村知一郎※②	
脳卒中科	午前	9:00～11:30				植村順一		
耳鼻いんこう科	午前	8:30～12:00	東川康彦	東川康彦	東川康彦	東川康彦	東川康彦	
	午後	14:30～17:00						
形成・美容外科	午後	14:00～17:00						宗内 巌 ※第1・3のみ
皮膚科	午前	9:30～12:00	桑原千晶					
	午後	14:00～16:30					越智安奈	
泌尿器科	午前	10:00～12:00						非常勤医師
婦人科	午後	15:00～17:00				※第1・2のみ		
放射線科	午前	8:30～12:00			小國達郎	小國達郎		
	午後	13:30～17:00						
歯科・口腔外科※③	午前	8:30～12:00	山本・猿山	石口・猿山	猿山・米満	石口・猿山	石口・仲田	石口・猿山
	午後	13:30～17:00			石口・米満	山本・猿山		石口満津子
	夜診	18:00～20:00	猿山雅典		石口満津子		石口満津子	
健診（予約のみ）	午前	8:30～12:00	東 良平	藤井 守	小國達郎	小國達郎	東 良平	佐藤 暢
	午後	13:30～16:00				※婦人科健診のみ		

※① 整形外科の午後診は手術のため急遽休診となる場合があります。
※② 脳神経外科外来では、毎週火曜日と第４金曜日の受付時間は１０時までとなっております。
※③ 歯科の受付時間は各曜日ともに診療終了時刻の１時間前までとなっております。

当番医のお知らせ

９月２０日（日）は、地区の当番医です。

公開医療介護講座のご案内

日　時：９月２４日（木）　午後２時００分～（約１時間程度）
会　場：児島中央病院　多目的ホール（新館２階）
テーマ：『 誰にでもできる一次救命処置 』
講　師：地域医療連携室
　　野田　祥平（ＩＣＬＳコースインストラクター）

児島中央病院だより　VOL. 105

平成２７年９月１日発行　（毎月発行）

発行責任者　田邉　秀幸
編集責任者　山田　達也

一般財団法人 仁厚医学研究所
児島中央病院
Holonics Group
ホームページ　http://www.kojimach.or.jp

〒711-0912　倉敷市児島小川町　3685 番地
代表（086）472-1611　FAX（086）474-3148
地域医療連携室
直通（086）473-7815　FAX（086）473-7816