

第18回

2022/6/4

# 両角レディースクリニック オンライン治療説明会

高齢で結果を出す秘訣

両角レディースクリニック院長  
両角和人

Morozumi  
Ladies Clinic

- 今回の内容は**編集して**後日YouTubeにアップします。
- 過去の説明会の動画は全てYouTubeで見ることができます。

注意事項:

**録画、録音、スクリーンショットはご遠慮ください。**

# 本日の予定

- 最初に高齢で結果を出す秘訣(15分)
- その後質問を受け付けます(40分)
- 最後に当院の目指している治療方針を説明します。(5分)

電子カルテの導入のため開始のお時間が押してしまい誠に申し訳ありませんでした。

19時には終了します。

- 毎回全ての質問にお答えできず大変申し訳なく思っております。
- 今から質問を送れるようにしております。
- 時間内でお答えできない質問には後日ブログで記事にします。

質問はGoogleフォームからお送りください。

URL: <https://x.gd/29ui1>

説明会の間もどしどしお送りください。  
生殖医療に関してどんな分野の質問でも  
わかる限りお答えします。

高齢の方の治療に関してはもちろんです  
が、PGTA、胚培養、男性不妊、不育症、腹  
腔鏡手術、排卵誘発、最新の治療など

個人情報など、質問の内容によってはお答えしかねることもありますのであらかじめご了承ください。

また患者さんから同意を得られていない個別の案件に関してはお答えすることは出来かねます。**質問が出ても受け付けない**ことをご了承ください。

# 高齢の方の治療戦略

- 高齢で成功するポイントは少なくとも100個くらいあります。
- 過去の説明会でその多くを説明しました。
- 今日は**妊娠する秘訣**を説明します。
- すぐにできることも多数あります。

精子

卵子

卵管

子宮

夫婦の  
絆

メンタル



高齢で結果を出す秘訣  
子供が生まれるために必要なこと

- ① 良い精子
- ② 良い卵子
- ③ 良い子宮
- ④ 良い卵管と腹腔内
- ⑤ 夫婦の絆
- ⑥ メンタル

# ①良い精子

- 射精を頻回にすることを指導
- 射精すればするほど成績は上がる
- 可能なら採卵周期に入ったら毎日射精
- 特に採卵二日前の射精を指示
- 院内での採取を原則として実施
- 射精は勉強や筋トレと同じ。試験前に勉強してもだめ。試合前に筋トレしてもダメ。日頃から射精をしておくことで良い精子が作られる。

# 男性のライフスタイル

- タバコは禁煙と何回も伝える
- アルコールも採卵周期は避ける
- サウナ、長風呂も禁止
- 下着はトランクスで
- 運動は毎日（歩くことは運動ではない）
- 睡眠は7時間以上。
- ストレスは極力避ける。

# 食事はとても大切

- よくないパターン
- 朝：食べない
- 昼：カツ丼とか天丼とかカツカレーとか餃子とチャーハンとか
- 夜：居酒屋で飲みながら唐揚げとかラーメン

40過ぎたら脂質が多い食事は食べない。

TOP  
5000

# ジャポネ

★★★★☆ 3.75 1058件 40158件

最寄り駅: 銀座一丁目駅 [東京] ジャンル: パスタ カレーライス  
予算: ☑ ~¥999 ☒ ~¥999 定休日 甲: 日曜・祝日 (GW期間中も同様)

店舗情報 (詳細)

トップ

メニュー・コース

写真 3735

[後席320mmロングスライドで荷室も足元も広々快適!新型eKスペース登場](#) 三菱自動車工業株式会社

後席320mmロングスライドで荷室も足元も広々快適!新型eKスペース登場

[あなたはどのeKを選ぶ?頼れる、いい軽、三菱の、eK](#) 三菱自動車工業株式会社

あなたはどのeKを選ぶ?頼れる、いい軽、三菱の、eK

[バービーがメインモデレーターに!無料オンライントークセッション「まなびの5じかん -未来に効く教養-」...](#)

テレ朝POST

バービーがメインモデレーターに!無料オンライントークセッション「まなびの5じかん -未来に効く教養-」開催決定

[「サイクルミー」で始めよう!朝晩の新習慣](#) サイクルミー on CLASSY.ONLINE

「サイクルミー」で始めよう!朝晩の新習慣

Ads by popl



クリニックの近くの銀座インズにあり、いつも行列ができていいるスパゲッティーとカレーのお店です。ほとんどが500円~550円です。

# 理想の食事

- 朝は納豆、目玉焼き、ご飯、ヨーグルト、フルーツ、サラダ
- オーミールやグラノーラも良いです。
- 昼は定食(焼き魚など)
- 夜は自宅で軽めに。炭水化物をなるべく取らない。豆腐とか焼き鳥(塩)とか。
- 間食もポイントでナッツやソイジョイが良い
- 飲み物は水かお茶

# 良い精子：専門医から

- 男性外来を勧め専門医に診断。
- 精索静脈瘤など治せる病気は治す。
- サプリメント(コエンザイム)
- 亜鉛
- 当院では横浜市立大や帝京大学の医師が来てくれています。

# 男性不妊にサプリは有効かお聞きしたいです

- 有効性が高いサプリメントがあります。
- 当院ではSOサポートⅢを採用しています。

## ■SOサポートⅢ



男性用ファティリティサプリメント

**SO**  
SUPPORT III

SOサポートⅢは専門家と共同で開発した男性用サプリメントで高用量の還元型コエンザイムQ10を主成分に配合成分同士の特性を考慮し、性能の劣化予防を施しています。

品名／SO（エスオー）サポートⅢ

内容量／60カプセル（480mg×60=28.8g）※1～2ヵ月分

推奨量／1日1～2カプセルを目安に（1回で）

賞味期限／2023年4月

販売価格／8,640円（税込）



## ■規格成分（2カプセルあたり）

成分名	配合量	原料（配合量）
コエンザイムQ10（還元型）	200mg	還元型コエンザイム（200mg）
魚油	260mg	魚油（260mg）
ビタミンC	80mg	ビタミンC（100mg）
ビタミンE	40mg	ビタミンE含有植物油（60mg）

※魚油260mg中に、EPAが62.4mg、DHAが26.5mg含まれます。

※ソフトカプセル皮膜：植物性

## ■原材料

EPA含有精製魚油(国内製造)、還元型コエンザイムQ10、でんぷん、ビタミンE含有植物油／グリセリン、ビタミンC、カラギナン、ミツロウ、カラメル色素、酸化防止剤(V.E)

[原材料の原産国・加工国一覧](#)

## ■製品特長

### 【根拠】臨床データに裏付けられた性能

---

不妊治療専門クリニックの男性不妊外来での臨床試験データ論文が泌尿器科専門誌に掲載されています。→[論文](#)

### 【設計】配合成分の特性や相性に配慮した設計

---

還元型CoQ10は光や酸素に弱いことから、劣化予防のために遮光性能の高いカプセルや酸素をほとんど透過しないアルミ袋を使用しています。

### 【原料】主成分には還元型CoQ10を使用

---

主成分のコエンザイムQ10は還元型を、ベースオイルには残留重金属の心配のない安全性の高い原料を選択しています。

### 【添加物】添加物は必要とされる最低限量に

---

添加物は、製造上必要とされる最低限量に抑制しています。添加物は遮光のための着色料のみ使用しています。

### 【皮膜剤】植物性ソフトカプセル

---

無味無臭で、カプセル同士がくっつくことがなく、褐変しにくく、飲みやすい植物性ソフトカプセルを新たに採用しています。

### 【製造】国内のGMP認定工場にて製造

---

安全性と品質の維持のため、そして、万が一の際に迅速な対応が可能な日本国内のGMP認定工場にて製造しています。

# Antioxidant cosupplementation therapy with vitamin C, vitamin E, and coenzyme Q10 in patients with oligoasthenozoospermia

Yoshitomo Kobori, Shigeyuki Ota, Ryo Sato, Hiroshi Yagi, Shigehiro Soh, Gaku Arai, Hiroshi Okada

Department of Urology, Dokkyo Medical University, Koshigaya Hospital, Japan.

*Descriptive statistics of sperm variables throughout the study.*

<b>Sperm variable</b>	<b>Baseline Mean <math>\pm</math> SD</b>	<b>3 months Mean SD</b>	<b>6 months Mean SD</b>
Sperm concentration ( $n \times 10^6/ml$ ) <i>P value</i>	26.3 $\pm$ 36.0	37.5 54.0 0.03	49.0 $\pm$ 59.0 < 0.001
Sperm motility (%) <i>P value</i>	25.2 $\pm$ 18.1	39.1 $\pm$ 20.3 < 0.001	41.3 $\pm$ 22.1 < 0.001
Atypical sperm cells (%) <i>P value</i>	25.4 $\pm$ 10.0	22.6 $\pm$ 10.3 0.43	23.4 $\pm$ 12.0 0.44
Semen volume (ml) <i>P value</i>	3.1 $\pm$ 1.9	3.1 $\pm$ 2.2 0.78	4.3 $\pm$ 2.9 0.08

# 素材を生かす

- 体外受精(ふりかけ)を勧める。
- なるべく早く受精させる。
- IMSIやレスキューは素材を悪くするだけ
- 料理と同じ:フレッシュな素材を生かして余計な技術は使わない。
- 顕微授精が絶対に良いは間違い。
- 技術を使う事が良いか??その逆のことが多々あります。

## ②良い卵子

- 少しでも早いうちに採卵をして凍結すること
- ストレスや体重や仕事など色々あるが、何よりも女性の年齢が一番大きな成功を左右する要因となる。
- 卵子の老化は止められない以上1日でも早く凍結して一つでも多く残しておくこと。
- 今が一番若くて良い卵子。
- 43歳や44歳であれば生まれる卵子は必ずある。

## ②良い卵子

### 何より医師の力

- やはり刺激の仕方。
- 体質や個別に合わせて刺激する。
- 数多く育てて確率を高くする。
- 核だけではない。卵細胞全体を成熟させる。
- トリガーはダブルが標準。トリプルも多用。
- PFCFDの卵巣内注入により卵子の活性化が起こり細胞質の質が上がる。

### ③ 良い子宮

- 子宮の環境を最高に保つことが妊娠には不可欠です。
- 子宮鏡検査は必須です。
- 着床を阻害するポリープや粘膜下筋腫があればオペはマストです。
- 慢性子宮内膜炎があれば治療はすべきです。
- そして乳酸菌を意識して増やす様にすべきです。そのためにラクトフローラや乳酸菌のタンポンを用います。

## ④ 良い卵管と腹腔内

- 過去の動画でも何回も説明してきましたが、胚が良くても受け入れる子宮が良くないと妊娠しません。卵管と腹腔内は子宮と繋がっていて一つの空間です。
- 卵管や腹腔内が汚れているとせっかくの良い胚を移植しても着床しないか、育てることができずに流産になります。
- 反復不成功の場合には移植を一度やめて腹腔内をしっかりときれいにしてから移植をすることをお勧めします。



## ⑤夫婦の絆

- やはり仲の良いご夫婦は結果を出します。
- ご主人のサポートが如何に大切かを日々実感しています。
- 精神的な安定、心の拠り所があるためストレスが軽減していることがわかります。
- そしてこの様なご主人は間違いなく良い父親になり、そして二人目を希望されてまた来院されます。
- 妊娠は二人で成し遂げる最大のプロジェクトです。
- 可能な限り二人で来院されることをお勧めします。

昨年みて感動した映画です。

実に色々な事を考えさせられる映画です。

男性の治療への関わり、夫婦のあり方、子供に対する価値観、親の治療への介入、医療者の関わりなど挙げればきりがありません。

そして何よりこの映画を通して男性不妊の理解が深まる事がとても期待できると思います。

また生殖医療に携わる医療者が見る事で改めて患者さんに対して細かい配慮が必要であると思  
い返され、日頃の診療に役に立つ事がとても多いと思いました。

是非多くの男性に見て欲しいと思いました。



# 二人三脚



## ⑥精神的なことは大切

- 人間は感情で動きます。
- まずは気持ちが一番大切です。
- 成功する、結果を出すと固く信じること。
- 結果が出ない時はある、しょうがない、また頑張ろう。その様に考えることが良いのだと思います。

# メンタルは大切

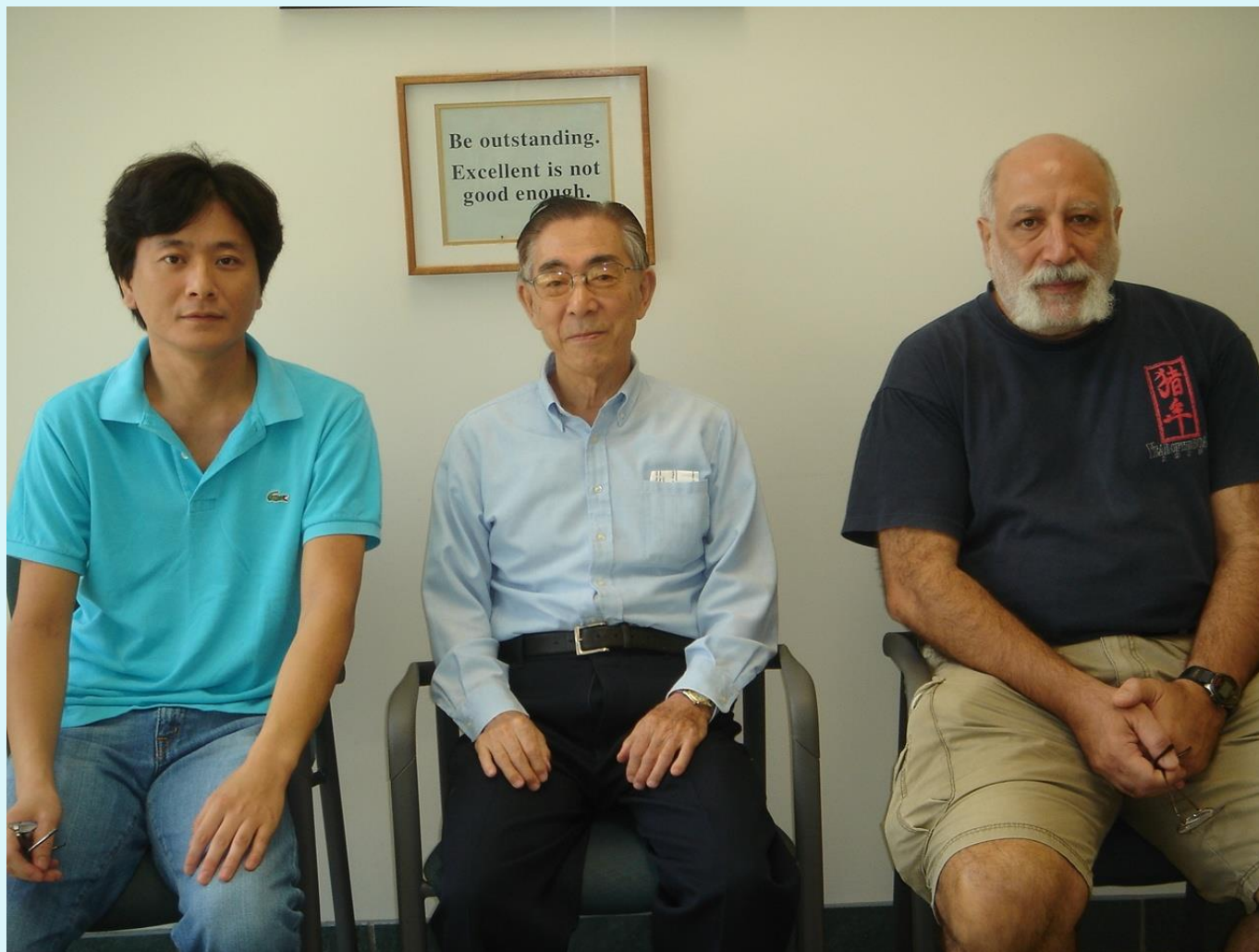
- 信じないと成功はできないと
- 日々より明確な目標を描き
- イメージして
- 愚直に努力することで
- 叶わない夢はないと

# 質問を受け付けます

この後はGoogleフォームからご質問をお送りください。胚培養、刺激方法、腹腔鏡、着床障害、不育症、男性不妊、PGT-A、、、どんな質問でもお答えします。

その前に少し余談を

# 2004年9月～2006年12月 ハワイ大学医学部へ留学



# ハワイ大学柳町教授からの教え





# ハワイでの出来事

- 指導教授の柳町先生から2ヶ月位して初めてランチに誘われた。
- 教授から直々のお誘い
- きっと有名なレストランに違いない
- どこに行くかと思いましたが、、、

# Kozo Sushi Moiliili

## 小僧寿司

EST. 1972

# KOZO SUSHI

ORDER TAKEOUT



freeway  
スーパーマーケット

カピオラニ・メディカル・  
センター・フォー・…  
Kapi'olani Medical Center  
for Women & Children

UH Mānoa Bookstore  
書店

ハワイ大学  
マノア校  
University  
of Hawai'i  
at Mānoa

Mānoa Valley

ング・ストリート

ヤング・ストリート

コイン・ストリート

カラカウア・アベニュー

マックカリー  
- モイリイリ  
MCCULLY  
- MOILIILI

スタン シェリフ センター  
SimpliFi Arena at  
Stan Sheriff Center

ホノルル・  
カネワイ・  
コミュニティ・  
パーク  
Kānewai  
Community  
Park

シャミナ  
大学  
Chamina  
Universi  
of Honol

ハワイ コンベンション  
センター  
Hawai'i  
Convention Center

ダウントゥアース  
オーガニック&…  
Down To Earth Organic  
& Natural Honolulu

Raising Cane's  
Chicken Fingers  
鶏料理店

フードランド・  
マーケット・シティ  
Foodland Market City

トン ハワイアン  
ッジワイキキ…  
ton Hawaiian Village  
Waikiki Beach Resort

Ena Rd

Mānoa Palolo  
Drainage  
Canal

Ala Wai  
Canal Fishery  
Management  
Area

レナース ベーカリー  
Leonard's Bakery

セーフウェイ  
Safeway

ビーチ

フォート・  
デロシー・  
ビーチ  
Fort DeRussy  
Beach

カウフ・ロード

ワイキキ  
WAIKIKI

Maruqame Udon  
うどん屋

オノ シーフード  
Ono Seafood

モアナ・サーフ  
ライダー・ウェスティン・…  
Moana Surfrider,  
A Westin Resort & Spa...

Kūhiō Ave.

レインボー ドライブイン  
Rainbow Drive-In

Kaʻiulani Ave

Olu St

4th アベニュー

ウィナム・アベニュー

ワイアラエ・ア

リンカーン・アベニュー

6th アベニュー

キラウエア・

アロ

## Aji (9 Pieces)



Ahi (2 pieces), egg, ika, inari, salmon, shrimp, tako, unagi.

- 二人で小僧寿司の店内でお弁当のお寿司を頂きました。
- 30分くらいのランチでしたが教授の北海道で育った話や北海道大学時代の話が聞けて実に楽しいひとときでした。
- 「今はハワイで教授をしているけど、自分も最初は色々大変だったのだよ」

ちなみにハワイのお寿司はかなり特徴的

# よくあるカルフォルニアロール

California Maki (8 Pieces)

普通に美味しい



Avocado, crab, cucumber, mayo, sesame seeds.

# スパイシーアヒマキ

少し怪しいけどこれが実に美味しい

## Spicy Ahi Maki (8 Pieces)



Ahi, cucumber, green onion, lettuce, tobiko, spicy sauce.

# ドラゴンマキ

なんだかよくわかりません

## Dragon Maki (8 Pieces)



Ahi, green onion, lettuce, tobiko, sesame seeds, shrimp tempura, spicy sauce, teriyaki sauce.



# ハリケーンマキ

さらによくわかりません

## Hurricane Maki (8 Pieces)



Green onion, Japanese BBQ potato chips, jumbo size fried shrimp, lettuce, mayo, salmon, sweet chili sauce, teriyaki sauce, wasabi.

# 週に2回は行っていた寿司店

- ハワイにいと日本食がとにかく食べたくになります。
- 日本のように美味しいお寿司はないですが

# ハワイ大から歩いていけるマノア寿司

# MANOA SUSHI

988-5577



Popular menu



Spicy Ahi Don



Mānoa Elementary School  
小学校

ラウンド・  
トップ・  
フォレスト  
保護区  
Round Top  
Forest Reserve

マノア  
MANOA

Mānoa Valley  
District Park

マノア遺産館  
Mānoa Heritage Center

タヌラの丘展望台  
Tantalus Lookout -  
Jalakaa State Park  
Pu'u 'Ualaka'a  
State Wayside

ラウンド・トップ・ドライブ  
フェルティナンド・アベニュー  
マノア・ロード

マノア・ロード  
ローリー・アベニュー

マノア・ロード  
ウッドローン・ドライブ

ウッドローン・ドライブ  
カッドラン・ドライブ

パティール・ドライブ

ワイレレ・  
スプリング

カハワイ・ストリート

ウッドローン・ドライブ  
カラワオ・ストリート

カラワオ・ストリート

Wa'ahila  
Ridge State  
Recreation  
Area

ミッド=パシフィック・  
インスティテュート  
Mid-Pacific Institute

カハラ・ロード

ハワイ大学  
マノア校  
University  
of Hawai'i  
at Mānoa

Mānoa Valley

パートラム・ストリート

William P. Jarret  
Middle School  
中学校

ドール・ストリート





# mānoa

MARKETPLACE

[ABOUT US](#)

[KOKUA FOR KEIKI](#)

[SHOPS & SERVICES](#)

[EVENTS & PROMOTIONS](#)

[FIND US](#)

[CONTACT US](#)

## IN THE HEART OF MANOAVA VALLEY

Located in the beautiful Mānoa Valley about 1 mile from the University of Hawaii at Mānoa.





# mānoa

MARKETPLACE

[ABOUT US](#)

[KOKUA FOR KEIKI](#)

[SHOPS & SERVICES](#)

[EVENTS & PROMOTIONS](#)

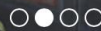
[FIND US](#)

[CONTACT US](#)



## SHOPS & SERVICES

Over 50+ Shops & Services | [Click here for more information.](#)







THE SUSTAINMENT  
WALKWAY

MANOA SUSHI

BRUG

Territorial Savings Bank

OPEN

NO PARKING  
ANYTIME

# 柳町先生とは色々なお店に行きました

- 教授はステーキや魚が好きでかなり一緒に行きました。
- 食事中、受精や卵子や精子の話もしますが、世界各地で講演をした際のお話を聞くことが多かったです。

今とても行きたい場所は

それはハワイですが、、、、

# Halekulani OKINAWA



ホテルの登録

よくあるご質問

お問い合わせ

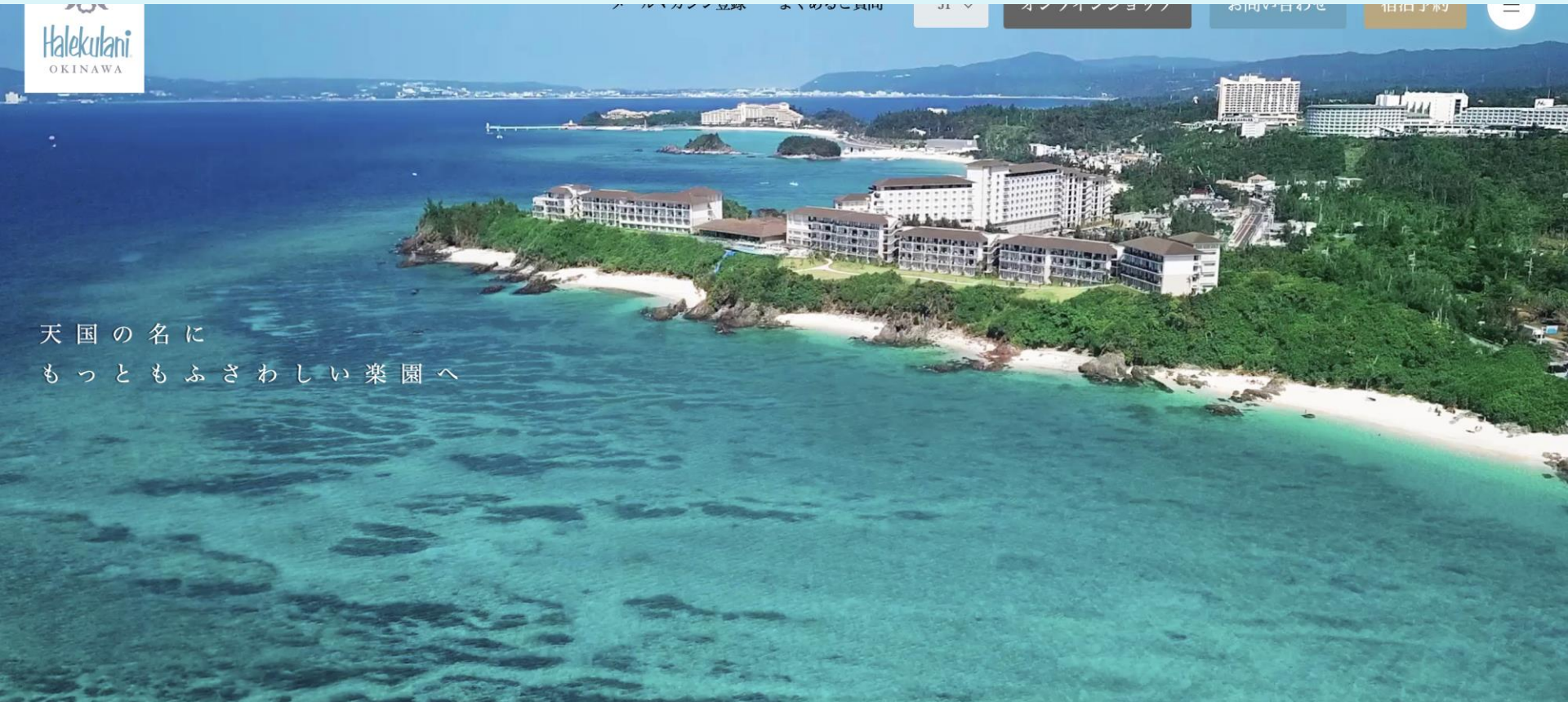
予約のキャンセル

お問い合わせ

予約予約

三

天国の名に  
もっともふさわしい楽園へ



# Halekulani OKINAWA

〒904-0401 沖縄県国頭郡恩納村名嘉真1967-1

## アクセス

那覇空港より沖縄自動車道で約75分

(屋嘉I.Cより名護方面へ約15km北上)

一般道をご利用の場合は国道58号線で約90分

空港リムジンバス

<https://www.okinawa-shuttle.co.jp/>

那覇空港～ハレクラニ沖縄(ビーチフロントウィング玄関停車)

沖縄エアポートシャトル

<https://www.okinawa-shuttle.co.jp/>

那覇エリア～ハレクラニ沖縄前







# ここから質問のお時間とします

60分時間をとりますのでGoogleフォームからお送りください。

個人情報など、質問の内容によってはお答えしかねることもありますのであらかじめご了承ください。

また患者さんから同意を得られていない個別の案件に関してはお答えすることは出来かねます。

質問が出ても受け付けないことをご了承下さい。



# 質問時間

# 高齢の場合の戦略

- 高齢の場合卵子の老化が1番の問題。
- すぐに妊娠したい気持ちを抑えて先に凍結胚を可能な限り増やす。
- 合う合わないがあるため初期胚と胚盤胞の両方で凍結する。
- ただしやはり初期胚をメインで凍結する。
- 絶対妊娠できる方法はないが、最大限確率を上げるための作戦を立てる。

# 高齢の場合の戦略

- 刺激方法はクロミッドHMG、アンタゴニスト法、PPOSで刺激する。
- 特にPPOS法はたくさん採れるためお勧め。
- 採卵後は高温期にそのままDuoStimで1周期に2回採卵する。
- 出来るだけ早く一つでも多くの胚を凍結すること。
- 時間との戦い。

# 変えることが

- 顕微授精が合わないなら体外受精で
  - 自然周期が合わないなら刺激を
  - 凍結胚が合わないなら新鮮胚で
  - 胚盤胞が合わないなら初期胚で
  - 反復不成功なら腹腔鏡検査を
  - 反復流産ならPGT-Aを
- 
- 卵子の質が悪いと決めつけず変えることで結果は出せます。

# 当院の目指している医療

- 一人一人に対して個別に対応するところです。必要な薬剤を必要な量だけ検査結果を見ながらその都度調整します。
- ○○法と言っても実に内容が多岐にわたります。
- 例えばレストランであるメニューを頼むとしてもファミレスと高級料亭では全然異なる事は周知のことですが、当院はまさにそこを目指しています。

- 前医でアンタゴニスト法は結果が出ませんでした、そういう方がいますが当院のアンタゴニスト法は名前は同じですが全く異なるものです。使う薬剤の量やタイミングや切り替えのタイミングなど全然異なります。
- 前医での治療結果や前回の治療結果を見ながら患者さんがどうして結果が出せないのかを見極めます。

- また薬剤に限らず採卵の細かい設定、受精方法、培養液や培養庫も経過を見ながら変えていきます。最初は当院のベストの治療方法や培養システムを行います。
- ただそれは万能ではなく万人に通用するものではないことも同時に我々は理解しています。
- 特に高齢の方や卵巣機能が低下している方にはそのわずかな差が致命的になります。そこを見抜くことこそが専門家としての務めだと思えます。



- いつも同じ、自分達の方法が最善でそれに合わないのならあなたの卵子の質が悪い、転院したらどうですか、これは驕りであり明らかに勘違いです。
- 卵子の質が悪いのではなく医師の質、培養士の質が悪い、そう思わないと技術の改善はないし永遠に進歩せず同様な方々を妊娠させる事はできなくなるのだと思います。

- 専門医、専門施設として出産という結果を出すことはある意味当然だと思います。高い治療費を払いここまでの負担を押し付ける以上、いかに最短で結果を出すことこそが医療側の務めだと思います。
- 可能な限り1回の移植で卒業してもらおう、やはりここが大切であると思います。
- 刺激から採卵、受精、培養の過程全てにこだわり良好な胚盤胞を丁寧に作りそれをしっかりと専門医がベストな位置に移植し辛い思いを感じることなく良い思い出ばかりで卒業してもらおうこと、ここを目指しています。

- そして最短以上に大切なことがありますそれは快適に治療を受けてもらうことです。例えば痛いけど我慢しなさいということはありません。できるだけ痛みを少なくするよう努めることが医療者としての責務だと思います。
- 痛い処置や痛い部分をいかに少なくするか、それを全員で検討し改善するように努めています。

- どうしても痛い時もありますがその場合、とにかく隣に寄り添う姿勢を貫きます。採卵の時の看護師が隣に2名、3名、4名ついて手を握り肩や足を摩り全員で励ましながら行います。

- また結果が出なく辛い時大きな声で泣きたいと思う時のために個室で泣けるような特別な部屋を用意しています。この部屋は防音であり落ち着くまでいてもらうことができます。
- 妊娠していない結果を伝える前にその部屋を確保してから診察室に呼び入れ結果を伝えていきます。またその際に看護師がそばにいて寄り添うこともしています。
- 全員に結果を出せない治療である以上寄り添うことが必要なのだと思います。

- またそれ同時に患者さんが何を期待しているのか、何に悩んでいるのかを初診時に注意深く聞きます。医師の押し付けではなく患者が望んでいる治療を聞いてそれに対してなるべく近づけていくことが目指すべき治療だと考えています。
- もちろんエビデンスや過去の結果を元に専門家としてこの治療法があっているためお勧めしますとアドバイスをしますが、最終的に選択肢は常に患者さんが持つことが正しいと思います。

- 治療の主役はご夫婦お二人であり医療側はあくまで専門家として選択肢を示して最善策を提示し伝えることですが、それは決して二人の価値観や人生観を覆してはならないと思います。

# 次回のご案内

- 次回のオンライン説明会は7月9日です。
- テーマは今回お話しできなかったPFC-FDです。当院での症例もふまえて紹介します。

「PFC-FD:最新技術で妊娠させる！」

- お申し込みはお早めに。



ご清聴ありがとうございました

