









《病院理念》

私達は院是「誠」の医療を推進いたします

- 1.私達は他人の為に尽くして感謝しよう
- 1.私達は自分の力で伸びて行こう
- 1.私達は私達の規則を尊重しよう

《基本方針》

です。

く

補足ですが人の遺伝子は皆ほ

考え方により遺伝子発

- 1. 地域に根ざした病院として、安心できる医療提供に努めます
- -ムドコンセントを徹底し、患者様の選択を尊重した医療をめざします
- 患者様のプライバシーを尊重いたします
- 1. 知識と技術の向上に努め最善の医療をいたします
- 1. 優しさ思いやりを大切に心のこもった公平な医療をいたします



◎診察日【産婦人科】

●月~金曜日/第3·5土曜日 午前 8 時45分

8

な

●月·水·金曜日 午後2時~4時

の心理学者と分子生物学者がコラボ 観察されています*。 内で起こっている遺伝子の発現変化が は当院の病院理念のひとつです。 を及ぼす証拠のひとつです。 ためになった〟と感じた時、 した研究で、〝人のために尽くし、 他人の為に尽くして感謝しよう』 心が身体に影響 我々の体 最近 人の

会との協調性を感じ、 福感(Hedonic well-being) 味に興じたり、美味しい食事をとった ボランティア、寄付など、 は個人快楽的幸福)と、 つに分けることができます。一人で趣 動したりする、 そもそも、人の幸せは大きくふた 旅行を楽しんだり、美しいものに いわば個人的な幸 小さな親 他人および社 見返りを求 日本語で 切

> 上昇するらしいのです(慢性炎症反応 菌感染症や慢性炎症反応の免疫系が 低下が見られ、 系が上昇、 生などウィルス感染、 す。 慢性炎症反応で異なっていたそうで 現の傾向は似ているものの、 福 討 現について分子生物学的手技を用い検 に関わる21000種類の遺伝子の発 人々を心理学者が分類し、 しています。 研究ではふたつの幸福にあてはまる 社会的群ではインターフェロン産 社会的幸福群は共に遺伝子発 慢性炎症反応の免疫系の 方 その結果、 個人的群では細 腫瘍(がん)免疫 個人的 健康維持 免疫系

> > ますがいかがでしょうか。

福感を得ることができるからだそう ています。 学的に社会的幸福は個人的幸福に比 well-being' に感じる幸福感 長時間持続する強い幸福感とされ 脳内報酬系が賦活され、 利他 それは利他的行動によっ 的行動、 社会的幸福)です。 個体を超越した (Eudaimnonic 強い幸 ます。 ぼ同じで(SNP**などの違いあり)、 現がコントロールできる可能性があり 日頃の行動、 が異なってくるということは重大で、 ンにより我々の体内の遺伝子の発現量 ることが考えられます。 寿命を延ばすという意味で重要であ

恵を感じます。 ず』がありますが、 と似た言葉に、『情けは人のためなら 返りも)を求めていることが感じられ よることが大きいのです。 ヒトの個体差は遺伝子発現の違いに "他人の為に"とは少し違い、 『他人の為に尽くして感謝しよう』 しかし、 先人の卓越した知 情けははは 互酬

genomic perspective on human Frendrickson BL et al.: A functional

**single nucleotide polymorphism Proc Nati Proc Natl Acad 13684-13689,2013 SC: USA

は老化促進)。社会的な幸福感は健

婦人科 部長 木 花 敏 雅

幸福のパター



体内に起こっている心と体の状態について

人のために尽くし感謝する。ことで

人院中の精神科グア

「世ん妄」を予防するために

精神科 太田 恵理



◎診察日【精神科】●毎週水曜日 外来午前8時45分~12時

くりしたことはありませんか?をが合わなくなったり、急に話の辻に王立ちになったり、急に話の辻を者さんが、点滴を抜いて興奮患者さんが、点滴を抜いて興奮

①急性に発症し、症状が動揺する②注意力が保てない
④意識レベルの変化

ばれる状態です。

障害の一種である「せん妄」と呼動を本人が覚えておらず、意識

多くは、後で尋ねてもその行

その影響は深刻です。 せん妄は、65歳以上の入院患者さんの10~42%もの高率に発育の延長、生命予後の悪化、対応する医療スタッフの疲弊など事故がする医療スタッフの疲弊など事故がする医療スタッフの疲弊など

見当識に配慮して安心感を高見当識に配慮して安心感を高り除くことの他に、認知症(潜在は、70歳以上の方、手術後や重症でいた方の積極的なリスク管理、予いの介入が有用とされています。時的介入が有用とされています。など沢山ありますが、原因を理なが栄養不足、ストレス、薬剤分や栄養不足、ストレス、薬剤がや栄養不足、ストレス、薬剤がや栄養不足、ストレス、薬剤がや栄養不足、ストレス、薬剤がや栄養不足、ストレス、薬剤が、いたが、原因や聴力除くことの他に、認知症(潜在は、70歳以上の方、影知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(潜在は、70歳以上の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)の方、認知症(対した)のもの方、認知症(対した)の方に対しない方に対した)の方に対しない方に対して、認知症(対した)の方に対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しまされば、対しない方に対しないが方に対しないのののに対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しない方に対しないがのののに対しないののののののののののののののののののののののののののののののの



で家族が出来る、

- () 飲んでいる薬や病歴、アレルの飲んでいる薬や病歴、アレル
- ② 使い慣れた眼鏡・補聴器・義歯
- ④ 患者さんには静かに落ち着いるものを身近に置きます。 お気に入りの家族写真・時計・
- よう配慮します。
 じ、過剰刺激で混乱させないのにあることは、一度にひとつだいのが、繰り返し伝えます。
- れています。 タに15分ずつ会話を交わすこの ご家族やボランティアが朝昼
- マッサージなども有効です。ミルクやハーブティー、背部の睡眠と寛ぎのために、温かい

的アプローチ参照。 Program) せん妄予防の非薬物

『薬』の道正使用』について「医療資源のひとう、

薬局長 小笠原 充



4~5年前

り、当時は2025年に総人口の4人の、当時は2025年に総人口の4人を現象については問題視されていました。総務省も、2000年に少子高齢を原費等社会保障費の急増が懸念され医療費等社会保障費の急増が懸念され 医療費等社会保障費の急増が懸念され と、高齢者率について予測しており高い。当時は2025年に総人口の4人

うか? 2000年時点の予測より10年も早く少子高齢化が進んだのは何故でしょくかう高齢化が進んだのは何故でしまった。

現在では2025年には高齢者率が

た。その後も高齢化率は上昇し続け、高齢化率が25%に達成してしまいまし

ていました。ところが、2014年に1人(55%)が高齢者になると予測し

が開発された事がまず挙げられます。医療技術の進歩と画期的な医薬品

サ子化の原因として考えられるのはまか)、2000年の時点では、少子化がここまで深刻化するとは、予測されていなかった事ではないかと思いされていなかった事ではないかと思いされていなかった事ではないかと思いされていまで落ち込んでしまいました。 り方人まで落ち込んでしまいました。 少子化の原因として考えられるのは、少子

口が増え社会保障費が増大する事ば2025年問題といえば、高齢者人

ませんか? ませんか? ませんか? ませんか? ませんか? おりが懸念事項です。将来の生産年齢の人口懸念事項です。将来の生産年齢の人口 寒は15歳以下の人口の減少もそれと同ませんか? かりが懸念されているようですが、かりが懸念されているようですが、

前置きはこれくらいにして、本題 に入りますが、社会保障費の中には 医療費が含まれます。その医療費がこ 21年くらい毎年1兆円ずつ増え、2 21年くらい毎年1兆円ずつ増え、2 さした。そのうち65歳以上の人にか かったものが約23兆円です。因みに薬 はどのくらいを占めているかというと 約10兆円です。

使用に貢献することです。 現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、現状のままで10年後を迎えると、日本の国民皆保険制度の継続が危ぶければいけないことは何か?という医療資源」を適切に使用することではないかと思っています。私は薬剤のですから「薬」という医療資源の適正を対している。

財源を意識した取り組みを行っていま剤併用)の削減に取り組んだり、ポリファーマシー(多を推奨したり、患者さんの残薬問題に最近は薬剤師も、後発医薬品の使用

薬物療法について取り組んでいます。でとは違った角度から高齢者の適切ないる副作用の発現防止の取り組み、ビよる副作用の発現防止の取り組み、ビす。併せて、高齢者の薬の多剤併用にす。併せて、高齢者の薬の多剤併用に

(推奨すべき)薬剤が追加されました。 となりました。前回までは高齢者に使用を考慮すべき適切(使用を避けるのが望ましい)な薬適切(使用を避けるのが望ましい)な薬が、昨年末に約10年ぶりに改定とな薬物療法ガイドライン・日本老年医日本版ビアーズ基準「高齢者の安全日本版ビアーズ基準「高齢者の安全

同じようなものがあるようです。 年に初めて発表された、「高齢者に不 をの改定で世界的に評価を受けまし で、2003 が出来、カナダや韓国などにも で、2003 ではSTOPP基準と呼ばれ で、2003

たらと思っています。もうしばらく貢献できし、私も微力ながら「基本的人権」を遵守思います。憲法第97条



真寿美

がんが、不治の病、から、共存する病、となってきています。 がんと共存 し、よりよい生活を送る為に必要な治療が、がんのリハビリです。 現在、早期発見・早期治療によりがんの半数以上が治るようになり、

Ⅰ がんのリハビリはなぜ必要なのか?

ことができるからです。 活動作の再構築や生活の質の向上を図る 会に早期に復帰できるような医療的な関 た身体的・心理的な制約に対し家庭や社 ビリがあり、機能改善をする事で日常牛 わりが必要です。その関わりの一つにリハ がんになった事やその治療により受け

Ⅱ がんのリハビリの対象とは?

2 手術侵襲による創部の疼痛や引きつれ 1 化学療法等の後の安静臥床や術後疼 痛・体力低下による廃用性の機能低下 痺れなどによる運動機能の低下

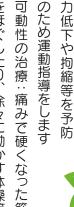
> せた治療プログラムで対応しています。 が患者さんの身体やこころの状況に合わ *当院ではがん専門のリハビリスタッフ

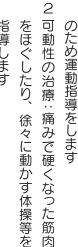
4 3 リンパ郭清後のリンパ浮腫

5 肺癌術後や術後の呼吸障害等 腫瘍等による骨・筋組織への浸潤によ る病的骨折や切断等

Ⅲ リハビリで何をする?

1 運動療法:廃用性の筋 力低下や拘縮等を予防





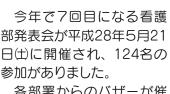
3 退院後の生活に必要な動作の練習や生

活環境整備の提案をします









各部署からのバザーが催 され今年も手作りのお弁当 やパン、スイーツなどが販 売され好評でした。

また介護福祉士・リー 研修:臨床指導者会:認定 看護師・ワークライフバラ ンスプロジェクトから一年間 の成果発表がありました。

看護部のコミュニケ ション・活性化に繋がる ベントとなりました。







考えてみた。エコと省エネについて

総務課 営繕係 主任 真 鍋 和 良

やコマーシャルにより、消費者が信じ込 いますが、メーカーやメディア等の発表 組や活動によって成果が現れていると思 当たり前のこととなっています。 まされている感もあります。 に関しては、個人・グループ・企業等の取 昨今、「エコ」「省エネ」といった言葉は、 。それら

例えば、 家電や自家用車、 太陽光発電

います。 御機器等を熱から守るために、 ドット抜け、PC本体や液晶のCPUや制 の照度が出なかったり、PC等の液晶の いものもありますが、中には求めるほど の分野で一気に加速・拡大し現在に至って 物理学賞受賞もあり照明やディスプレイ ご存知のとおり、2014年のノーベル ものではありませんでした。が、 表示用の明かりで、明るさを求められる ンやパネルで電気機器外(いわゆる室内) ネル等に多く使われていますが、 LEDは身近なところで、照明や液晶 信号機や電源のON・OFFといった 近頃は、 価格も安定し効率の良 排気ファ 皆さん 本

り消費電力は下がりましたが、それでも るほどの熱量を発生していました。消費 例を挙げると、一世代前のプラズマテレ 感じるか安いと感じるかは皆さんの考え 電力300Wとも400Wともいわれて 場クーラーを運転していないと汗が流れ 方次第です。 100W強は当たり前で、それを高いと いた時代です。現在はLEDが主流とな ビ等は画面のサイズにもよりますが、 に放出しているものもあります。 極端な 夏

が、 られる方も多いと思われます。エコカー く二世代前のプリウスで電池は10年持ち 結構な金額になるはずです。メーカー日 れに工賃、廃棄代等掛かるのかはわかり 掛かるそうです。一世代前で13万強、 と思いますが、 減税等の補助もあり得をされた方も多い ませんが、車検も含めてなんて考えると スの電池を交換した場合、電池代に30万 (モーター)で走る車。初期の頃のプリウ 次に自家用車(エコカー)についてです 皆さんの中にはエコカーに乗ってお 例えばプリウス。 電池

> ます。」との事ですが、ある車屋さんに間 方が…?」との事でした。 途を考えた場合5年を経過したら考えた いたところ「走行距離や走り方、使用用

りません。ごく最近になって一部のメー な、 計はもつと楽なはずです。でも悲しいか 今になって蓄電池のコマーシャルを一部の 置の普及を図るべきだったと思います。 でした。 い最近までは、 こで考えるのは、 もそれに追従する形になっています。こ カーが変換効率20%を超えました。他社 昼間の売電と夜間用の蓄電ができれば家 メーカーが流すようになっていますが…。 が余剰電力の買取をした上で、蓄電池装 た方もおられると思いますが、本当は国 の買取により電気料金の引下げに繋がつ 陽光パネルを設置して、補助や余剰電力 最後に太陽光発電について。家庭用太 太陽光パネルにそれだけの能力があ 変換効率13%強が当り前 残りの80%は???つ

幸いです。 んの参考になれば と思います。皆さ んなものが見える 広げたり、考え方の角度を変えるといろ い申し訳ありませんが、 なんか否定的な話ばかりになってしま ちょっと視野を



尿病数室の お知ら 申し込み不要 参加費、

平成28年11月9日 公午前

所 十全総合病院 正面玄関ロビー他 随時お知らせいたします

糖

- ※詳細につきましては、栄養相談室(2F)、 外来内科窓口(2F)までお問 合せください。
- ※糖尿病の方、糖尿病を予防したい方、そのご家族やご近所の方、 どな たでもお気軽にご参加ください。

お気軽に眼科を 受診ください 障手術の再開に伴じ

白内障手術装置 「センチュリオン」

最新の眼圧制御システム および超音波発振システ ムを搭載





最新の照明を搭載、少な い光でも明るく均一なコン トラストと高品質の視認性

もいらし 質問 ました医 講 療講 され 演 後、 っ 充 てい熱 演 る心 に

のゲー きました。 しく学ぶこと 具体例を挙 すぐ役立つ方 クームの中7 また参加4 体例を挙げな で 者 な 法 が

について」「遊びのるつの感覚と遊びに」「発達に大切な わるポイント」と今 とは?」と基本的な から始まり、「脳 発達とは?」「脳 を びなめ

発達を促

すた

で子どもと

か

和やかなムードで行われました。 名で中には子ども連れのお母さんもいらして よる健康講座を開催しました。受講者は約80 達と遊びの関係について~と題して、こども 図書館にて「子どもの発達について」~脳の発 ハビリテーション室作業療法士藤井雅之に 成28年5月19日休 午後2時より別子記



(対外活動委員会)

5月27日 金午前10時より、金栄公民館にて「認知症予防について~リ ハレクしましょう~」と題して、作業療法科主任・曽我部有司による院外 講演が開催され、婦人会の会員19名が参加しました。

最初に"もの忘れ"と"認知症"の違いについて説明がなされ、認知症に ついての理解を深めました。

その後、両手じゃんけんや、動物のイラストを用いた神経衰弱、連想 ゲームなど、頭と体を使ったレクレーションが行われました。

手を左右別々に動かすゲームは難しく、参加者は「えいつ、えいつ」と 声を出しながら手を前後に動かし、失敗と笑いを繰り返しながら一生懸 命行っていました。

また、発声による認知症予防として音読も行われました。最後は手拍 子に合わせて全員で歌を合唱し、盛況のうちに終了しました。





十全看護専門学校 電話予約必要。先着30名

在校生の生の声やアドバイスを聞けるチャンス! 実習場である病院で、看護体験ができます。

学習内容・行事・学校生活など、実際に自分の目や耳で確かめることが大切です。 進学後の学習や学校生活についてわからないこと、何でも気軽にご相談ください。

開催日 7月16日出(※予約終了となりました)

十全総合病院の見学・看護体験

9月17日出 9時30分~ 14時 ※9時受付開始

内 容 ● 看護技術の演習

●在校生とランチ&フリートーク (ランチは学校で準備します)

申込期限

8月31日(水) 9月開催

保護者・高校の先生の同伴参加も可能です。 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

申込先 十全看護専門学校 愛媛県新居浜市北新町2-77 (0897)33-1723(月~金/9時~17時)





受付 12時30分~ 開始 13時~

理学療法学科/作業療法学科

講義体験

《日程》7月16日出 9月 3日出

オープンキャンパス 限定のオリジナル 授業を行います。普 段の講義に近い内 容で、分かりやすく



楽しみながら、講義+実技を体験していただきます。

全学科対象

「将来の仕事!」を 意識する。

《日程》8月3日(水)·6日(土) 模擬体験 · 個別相談 · 施設見学 他

8月3日(水平日限定で、附属病 院で理学・作業のスタッフが患者 さまにリハビリを施す場面も見 学コースに含まれます。 将来の

仕事を意識した見学で、現場や職場の環境もあわせて体験していただきます。

参加申込 学院ホームページ/スマートフォン専用サイト/携帯サイト/TELからご予約ください。 HP http://www.esm-juzen.ac.jp/k/

〒791-0385 愛媛県東温市南方561 TEL(089)966-4573

参加費・参加 申し込み不要

日時 毎週水曜日 午後2:00~

場所 外来棟3階 カンファレンスルーム

今年も暑い夏がやって来ます。 夏を快適に乗り切るために、もう一度糖尿病 について考えてみませんか?

内 7/6 糖尿病ってどんな病気? 内科医師 (水) 糖尿病と上手に付き合おう 看護師 臨床検査技師 検査のあれこれ 7/13 食事療法はどうしたらいいの? 管理栄養士 (水) ~夏の食べ物・飲みもの~ お薬の種類を教えて! 薬剤師 7/20 もう怖くない低血糖 看護師 (水) ~正しい対処法を知ろう~ 7/27 もっと知ってほしいフットケア 形成外科医師 運動のはじめの一歩 理学療法士 (水)

災害はいつやってくるかわかりません。いざという時あわてないよう備えておきましょう!日頃、疑問点をおもちの方、 もっと詳しい内容を知りたい方、どしどし参加してください。

開催日 内 容 担 当 8/3 糖尿病と診断されたら~治療編~ 内科医師 災害の時、食事の摂り方はどうすればいいの? 管理栄養士 (水) 8/10 体調が悪い時はどうすればいいの? 看護師 検査値から自分の体を知ろう 臨床検査技師 (水) 8/17 看護師 災害に備えて… (水) ~普段から準備しておこう~ 薬剤師 8/24 災害が起こったとき 理学療法士 ~エコノミー症候群の予防方法~ (水) カンバセーションマッフ 8/31 担当スタッフ すごろくのような地図を囲んで 糖尿病の知識や体験を話合い、 糖尿病について楽しく学びます (水)

食事、運動、薬について普段疑問に思っていることはありませんか?ぜひこの機会に解決 してみてはいかが、新しい発見があるかも!

開催日	内 容	担当
9/7 (水)	しめじ・えのきを知っていますか? 〜糖尿病合併症〜 血糖値を測ってみよう	内科医師臨床検査技師
9/14 (水)	嗜好食品は上手にとろう 足を観察してみよう〜フットケア〜	管理栄養士 看護師
9/21 (水)	サプリメントは上手にとりいれよう 運動について悩みはありませんか?	薬剤師理学療法士
9/28 (水)	すごろくゲームで糖尿病を学ぼう	担当スタッフ

どなたでもお気軽にご参加ください。お申し込みは不要です。 ※都合により内容が変更になる場合があります。

メディカル スクール 2016

in 十全総合病院

実際の医療現場で行う実践型医療体 験セミナーです。

- ①検査機器を使った医療体験
- ②メス等を使った模擬手術体験 等

9月24日出 8:30 ~ 15:30 日時

場 所 十全総合病院

中高生(医師の仕事に興味がある人) 扙 象

25名(定員になり次第締切) 定員

8月1日 月より受付 申 込

申込要領は7月下旬に当院のホームページに掲載いたします。

十全総合病院 企画支援課 TEL(0897)33-1818(藤原)

HPアドレス http://jyuzen.jp/



交通の ご案内 《 お 車 》新居浜ICから約20分、いよ西条ICから約20分 【駐車場完備272台収容可能】

《 バ ス 》瀬戸内バス ……「十全総合病院前 (広瀬 → 多喜浜線)」下車

「十全病院南口(今治→マイントピア別子線)」下車

《 J R 》JR 予讃線 …… 新居浜 (にいはま) 駅下車、タクシーで約10分

病院敷地内 全面禁煙

トイレや人目につかないところでの喫煙は防 火管理上も大変危険ですので、喫煙はくれぐ れもご遠慮ください。皆様のご理解とご協力 を、よろしくお願いいたします。 病院長

移動図書館 青い鳥号

来院予定日

13æ·27æ

8/10**@·24**@

9/70.210

来院時間 午後3:10~3:50

お問い合わせは…

新居浜市立別子銅山記念図書館 TEL(0897)32-1911

◎悪天候や特殊な事情により、運行を 中止することがあります。

患者さまの権利

私たちは患者さまとのより良い信頼関係を 築くため、「患者さまの権利」を尊重します。

- 1. 良質で安全な医療を平等にうける権利
- 1. 病気の診断・治療方針・今後の見込み について十分な説明をうける権利
- 1. 他院を含め他の医師の意見(セカンド オピニオン)を求める権利
- 1. 自分が受ける医療に参加し自ら決定す
- 1. 診療上の個人のプライバシーについて 保護される権利
- 1. 診療記録の開示を求める権利

患者さまの責務

- 1. 医師が説明し同意した治療方針に協 力する義務があります。
- 1. 自分自身の健康に関する情報はできる 限り正確にお伝えください。
- 1. 院内の規則を守り、他の患者さまの治 療に支障を来たさないよう協力をお願 いします。

-般財団法人 積善会

'全総合病院

〒792-8586 愛媛県新居浜市北新町1番5号 TEL(0897)33-1818 FAX(0897)37-2124

ホームページアドレス http://jyuzen.jp/

■編集 広報誌編集活動委員会

チャレンジ 未来が変わる。日本が変える。 ストップ!温暖化

■ 医療・福祉 十全グループ

十全看護専門学校

あたたかい気持ちとあつい心をもった看護師の 育成を図っています。

• 愛媛十全医療学院

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の育成 校是【博く学び、深く思い、厚く思いやる】

- ●愛媛十全医療学院附属病院【内科·整形外科】 生活能力の回復と維持を図っています。
- 医療法人十全会十全第二病院【精神科】 あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療 を推進します。

• 社会福祉法人 三恵会

子供から高齢者まで、幅広い世代へのお世話を 行っています。

総合福祉施設介護老人福祉施設 介護老人保健施設 介護老人保健施設 隨害者支援施設 児童福祉施設 総合福祉館福祉館 福祉館

やすらぎの郷 ハートランド三恵 リハビリステーション三恵荘 希望の館

三東ホール 十全保育園 コミュニティハウス三恵 亩海

中萩保育園 養護老人ホーム 新居浜市立慈光園



環境負荷を抑えた植物油インキと 適切に管理された森林から生産さ れた紙を使用しています。