

病者さまと心臓病センター榊原病院をつなく



# 病院NOW

2019年  
第86号  
10月

2019年10月1日発行  
(年4回発行)

## 人生100歳時代と医療

心臓血管外科 上席副院長

吉鷹秀範

厚生労働省の統計によると、わが国の人口は平成20年より毎年減少しています。しかし、その一方で高齢者の人口は増え続けています。日本全体の100歳以上の人口は昭和38年に153人であったが、昭和56年に千人を超え、さらに平成10年に一万人を超え、現在は六万人を超えています。まさしく100歳まで生きることが当たり前となる「人生100歳時代」の到来が近づいています。

このような超高齢社会において医療も変革が求められています。すなわち、早期社会復帰、自宅復帰を目指したトータル的な医療が求められています。

当院においては、15年以上前からそのような社会変貌を予想し、低侵襲治療、チーム医療のバイオニアとしてわが国の心臓血管手術を牽引してきました。現在、当院では年間2,000例を超える心臓血管手術(狭心症、弁膜症、大動脈瘤など)を行っています。そのうちの約2/3がカテーテルを用いた、切らない、痛くない、かつ安全な手術に移行してきています。また、術後だけではなく、手術前からの積極的なリハビリ導入により、入院による体力消耗の予防にも努めています。今後もさらに進化し続け、国民の健康維持に少しでも寄与出来るよう努力を続けたいと考えています。



シンゾウくん

病院理念

病者さま一人ひとりの権利を尊重し、心のこもった安全で、質の高い医療の提供が私どもの理念です

榊原病院

検索



# 下肢静脈瘤でお困りの方へ

心臓血管外科 医長 笹原 聡豊

## ●静脈瘤とは

心臓から全身に流れる血液が通る血管を「動脈」というのに対し、全身に回った血液を心臓へ戻す血管を「静脈」といいます。静脈には、血液が逆流しないように逆流防止弁がついていて、特に下肢静脈は立つている際、重力に逆らって下から上に血液を流さなければならぬので、その弁機能はとても重要です。

下肢静脈瘤とは、下肢の静脈が浮きでてこぶ状になった状態をいいます。

## 下肢静脈瘤の症状

### 初期症状

- 足の拡張や蛇行した静脈が目立つ
  - 足のだるさ、重み、痛み
  - 夕方足のむくみ
  - 夜間のこむら返り
- ### 進行症状
- 皮膚が硬くなる
  - 皮膚の色素沈着（茶褐色、黒色変化）
  - 湿疹
  - 潰瘍形成（うつ帯性皮膚炎）

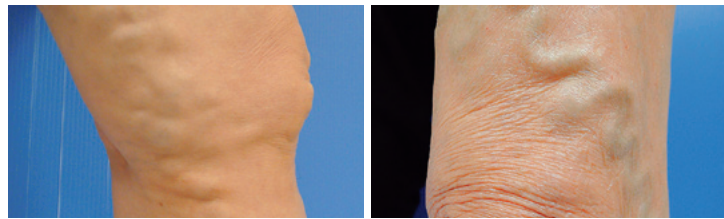
## ●静脈瘤が出来る仕組みについて

静脈瘤は、静脈の弁機能不全によって静脈の血液が心臓へ還りにくくなることで静脈が拡張し、瘤（こぶ）のようになります。静脈瘤を起しやすなのは女性で特に妊娠・出産の経験がある方、長時間の仕事に従事している方、高齢者、家族に静脈瘤のある方（遺伝性）です。

## ●静脈瘤の種類や症状

静脈瘤の種類は伏在型、側枝型、網目状、クモの巣状があります。

はじめの症状は見た目の変化（静脈瘤のみですが、進行すると下肢のむくみ、かゆみ、重みやだるさ、こむら返りを自覚するようになります。さらに進行すると、色素沈着や、皮膚炎に伴う症状（皮膚硬化、皮膚潰瘍）を伴います。静脈瘤を放置しても命に関わることはありませんが、自然には治らないため、徐々に各種症状が進行し、日常生活に支障を来すようになります。



1. 伏在型静脈瘤

2. 側枝型静脈瘤



3. 網目状静脈瘤

4. クモの巣状静脈瘤

## 静脈瘤の種類

静脈瘤の種類は、APGを用いて静脈の逆流流量や逆流の程度も測定することが出来ます。治療が必要かどうかの判断は、立つている時に足の静脈瘤が出現する場合、特に前述のような症状や皮膚所見を伴う場合には早めの治療が必要です。

## ●治療方法

治療方法には圧迫療法や手術があります。

### 圧迫療法

下肢に適度な圧力をかけて、血液が停滞するのを抑えます。静脈瘤そのものを治すことは出来ませんが、症状を改善することが出来ます。

### 手術療法

静脈除去（ストリッピング）術、高位結紮術、血管内焼灼術、硬化療法があります。静脈除去術はストリッピング手術ともいい、逆流している静脈を引き抜く手術です。昔は一般的な手術でしたが、近年は後述

## ●最後に

静脈瘤は静脈の弁機能不全だけではなく、深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）が原因で起こることもあります。深部静脈血栓症は、血栓が肺血管に詰まると命に関わることもある危険な病気です。こういった病気が背景に隠れていないかを判断するためにも、「静脈瘤かな？」と思われた方はぜひ相談にいらしてください。

する血管内焼灼術が主流となり、少なくなってきました。高位結紮術は、逆流している静脈を足の付け根で縛る手術です。血管内焼灼術は、足のすねの静脈からカテーテルを足の付け根付近まで挿入し、レーザーや高周波で静脈を焼いて閉塞させる手術です。硬化療法は、静脈に硬化剤を注入して血管を閉塞させる治療で、側枝型や網目状、クモの巣状型に行われます。治療方法は先に述べたエコノミークラス症候群を除外して決めます。当院では硬化療法を除いた手術を実施しております。

## ●検査方法と治療適応の検討

検査方法は超音波検査が主流で、身体への負担なく静脈の逆流や血栓の有無が確認出来ます。当院では空気容積脈波検

# 不整脈ってどうしてなるの？

## ●不整脈とは

心臓は全身に血液を送るポンプのような臓器で、筋肉で出まわります。かすかな電気が流れることで筋肉が収縮し、全身に血液を送り出す仕組みとなっており、この電気の流れる通路を刺激伝導系といいます。刺激伝導系は、会社のように社長(洞結節)、部長(房室結節)、社員(ヒス束・プルキンエ線維)のような役割を持つ組織から出来ています。社長から部長、部長から社員まで電気が伝わると、心臓が1回ドクンと動き、脈が触れます。正常では、心臓は1分間に50〜100回、1日約10万回、規則的に動いています。不整脈は刺激伝導系のどこかが弱ったり、刺激伝導系以外から余分な刺激が出ることにより、脈が乱れる状態をいいます。

## ●不整脈の種類と危険性

不整脈は自分でも気が付かないうちに起きていることが多く、健康な人でも起こります。24時間心電図検査を行うと、ほぼ全てのの人に不整脈はみつきり、その

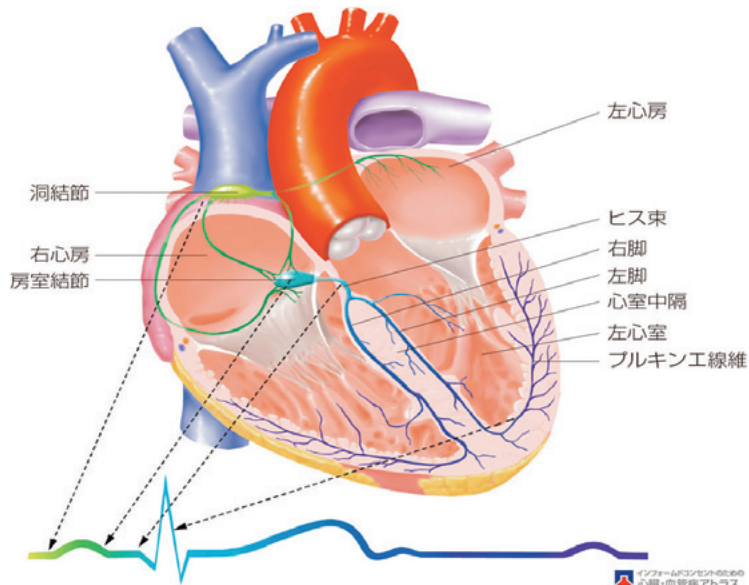


図1 刺激伝導系

多くは治療の必要はありません。ただ、中には命に関わる不整脈があるため、注意が必要です。不整脈の種類は大きく分けて3つあります。

### ①時折脈が飛ぶタイプ…期外収縮

規則的な脈の中で、時に脈が飛ぶタイプです。動悸や胸部不快感の原因になりますが、ほと

んどの場合には心配ありません。ストレスや疲労、睡眠不足、飲酒や喫煙、高血圧などが原因となる場合があります。心当たりがある場合は節制したり、よく休むことが大切です。

### ②脈が速くなるタイプ…頻脈

刺激伝導系以外から、余分な刺激が出るために頻脈になります。脈が規則的で早くなる場合と脈が不規則で早くなる場合とがあります。安静にしていてもかかわらず、走り続けているくらいに脈が速くなるため、動悸や息切れ、胸痛、ひどい場合は失神することもあります。安静時に脈が100回/分以上続く時は、薬やカテーテルアブレーション

(不整脈の原因となる場所を焼灼する治療)の適応となる場合があります。

### ③脈が遅くなるタイプ…徐脈

脈が1分間に50回以下が続いたり、時々脈の間隔が長くなるタイプです。刺激伝導系が弱ることや電気の流れが遅くなった、電気の受け渡しがうまくいかなかったり生じます。徐脈性不整脈では全身に送る血液の流れが遅くなり、だるさや息切れ、めまい、失神、ひどい場合は心不全になります。不整脈による失神は、事故につながる場合があります。ペースメーカー植え込み手術が必要となる場合があります。

## ●検脈のススメ

持続している不整脈は、心電図で診断することが出来ますが、時々出現する不整脈は、病院で心電図をとっても、その時、不整脈が起きていなければ、診断が難しいこともあります。そこで、診断に役立つ「自己検脈」をお勧めします。ポイントは、以下の3つです。

- 1 症状があるときの脈拍数と診断の助けになります。
- 2 脈の間隔が規則正しいか、ばらばらか。ばらばらであれば常にばらばらか、ほんの一瞬だけ乱れて、その後はもとの規則正しい脈に戻るか。
- 3 突然早い脈で出現するか、徐々に早くなる脈で出現するか。

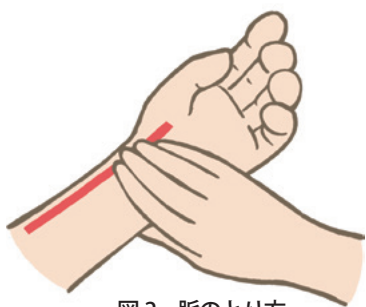


図2 脈のとり方  
人差し指、中指、薬指の3本で手首の親指側を指の腹で触ります

症状がある場合や、②頻脈③徐脈の場合は循環器内科への受診をお勧めします。お気軽にご相談ください。



## 院内教室のご案内

健康について一緒に考えてみましょう  
ご家族の方もぜひご参加ください

〔会場〕 診療棟 2階大ホール

		10月	11月	12月
<b>健康教室〔14時～〕</b> 医師、薬剤師、管理栄養士、保健師、理学療法士が食事や日常生活、運動などについてお話しします				
◆脂質異常症と食生活	月	28	11・25	9・23
心不全予防のポイント	火	1・15・29	12・26	10・24
◆しなやかな血管を保つために～減塩が必要なわけ～	水	2・16・30	13・27	11・25
知って得する医療費と介護保険の話	木	3・17・31	14・28	12・26
簡単！心肺蘇生法とAEDの使い方	金	18	15	13
狭心症・心筋梗塞の危険因子とは	月	7・21	18	2・16
◆見直そう食生活 病院食のコツ	火	8	5・19	3・17
心臓リハビリテーションとは	水	9・23	6・20	4・18
◆減塩食のコツ	木	10・24	7・21	5・19
意外と知らない高血圧のホント～正しい血圧の測り方～	金	4	1・29	
ワーファリン教室	金	11・25	8・22	6・20
<b>糖尿病教室〔15時～〕</b> 糖尿病に関わる専門の医師・スタッフが、お話しします				
糖尿病と合併症	水	9・23	6・20	4・18
お答えします あなたの疑問	火	1・8・15・29	5・12・19・26	3・10・17・24
薬とインスリン	水	2・16・30	13・27	11・25
検査について	木	3・17・31	14・28	12・26
◆食事について	金	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6・13・20
運動について	月	7・21	18	2・16
低血糖とシックデイ（体調が悪い時の対応）	月	28	11・25	9・23
足のトラブルと手入れ	木	10・24	7・21	5・19

※日程を変更することがありますので、院内掲示でご確認ください。参加は無料です。  
ただし、医師の指示による管理栄養士の教室のみ栄養指導料（保険適用：80円～250円）が必要です。（◆印で表示）

### 連携医療機関紹介

## おさふねクリニック

〔住所〕〒701-4264 岡山県瀬戸内市長船町土師 332-1

〔電話〕0869-26-8080

〔HP〕<http://www.osafune-clinic.com/>

〔診療科〕内科・リウマチ科・透析内科・糖尿病内科・腎臓内科・消化器内科



〔診療表〕

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	—
16:00～19:00	●	●	●	—	●	—	—

※休診日 日曜日・祝日（急患はお問い合わせください）

【中村明彦先生に伺いました】 当院は、瀬戸内市長船町のJR長船駅前にある無床診療所です。当院は内科一般疾患のみならず、腎臓病や透析療法、糖尿病、リウマチ疾患では専門診療を行っており、日々、さまざまな疾患の診療にあたっています。さらに、各種検体検査、超音波診断装置などの生理機能検査、MRIやCTの画像検査といった院内検査が充実しています。医師のみならずスタッフ全員がチームとなり、これら検査機器を駆使することで、患者さん（病客）の異状に迅速かつ適切な対応を心がけています。質の高いプライマリーケアを目指し、地域医療に貢献できるようスタッフ一丸で頑張ります。



## 連携医療機関紹介

## 進藤内科医院

〔住所〕〒700-0811 岡山県岡山市北区番町 2-3-13  
 〔電話〕086-223-5087  
 〔HP〕<https://shindounaika.p-kit.com/>  
 〔診療科〕内科・リウマチ科



〔診療表〕

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—

※休診日 木曜日土曜日午後・日曜日・祝日

【進藤彰久先生に伺いました】 当院は、内科やリウマチ診療を専門分野としております。

少しでも地域の皆様のお役に立てればと考えており、病者さんだけでなく住民の方々とも一緒に、ふれあいを大切にした医院を目指しております。

心臓病センター榊原病院とは循環器疾患を中心に連携をしております。

地域の皆様の健康を守ります。どうぞお気軽にご来院ください。



## 連携医療機関紹介

## 木本内科医院

〔住所〕〒700-0912  
 岡山市北区大供表町 3-12-101  
 〔電話〕086-231-2688  
 〔HP〕<http://www.kimoto-naika.jp/>  
 〔診療科〕内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科・腎臓内科・泌尿器科・レントゲン科(CT)・健康診査・健康診断(職場健診)・人工透析

〔診療表〕

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—

※休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

※通常は「木本」が担当

※水曜日、金曜午後は代診医師が担当し、受付時間が変わります。



院長 木本克彦先生

【木本克彦先生に伺いました】 当院は、内科専門有床クリニックとして人工透析を行うだけでなく、合併症に対しても注意深く診療を行っています。そのため心臓病センター榊原病院などの基幹病院の先生

と緊密な関係を構築し、共同してより良い診療体制をとっています。

安心できる地域医療を構築するため、努力してまいります。よろしくお祈いします。



## 「最高のかかりつけ医をお願いする三ヶ条」

- ①専門の病気だけでなく、さまざまな病気や不調を広く診ていただける。
- ②家族の問題や健康不安についても、しっかり話を聞いていただける。
- ③重大な病気を見逃さず、必要に応じて専門病院に紹介していただける。

## 主治医は2人

かかりつけ医  
(地域の医療機関)

- ・日ごろの健康管理
- ・治療の継続
- ・当院との連携

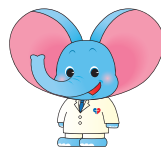
情報共有

## 心臓病センター榊原病院

- ・かかりつけ医との連携
- ・専門的な診療、検査、手術
- ・緊急時の速やかな対応

当院にご紹介いただき、当院での治療で病状が落ちつきましたら、病者さまと相談の上、かかりつけ医と当院が連携して診療を続けてまいります。つまり主治医は「かかりつけ医」と当院医師の2人ということになります。





# ご意見 聞かせてください

## ご意見箱 設置場所

- ・受付前  
診療棟 2階
- ・デイルーム  
診療棟 6階、7階  
リハビリ棟 3階

沢山のご意見ありがとうございます。貴重なご意見をいただき、病客さまによりそった病院を目標として努力してまいります。紙面の関係でいただいた趣旨を変えない範囲で簡略化することをお許しください。今後とも貴重なご意見お寄せ下さいのようお願いします。

### ご意見

5か月近く長きにわたり、先生、師長さんはじめ看護師の皆さん大変お世話になりました。一人ひとり名前と顔が一致し涙が出る思いです。便の交換、夜中に何回もの薬の投与などありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱいです。転院しても皆さまの行為

に対する感謝の気持ちは忘れません。ありがとうございます。  
**【お返事】** 感謝のお言葉を頂戴し、職員一同大変うれしく思います。今後も、病客さまに寄り添い心のこもった医療・看護を心がけてまいります。ご退院後は、お身体を大切にお過ごしください。

### ご意見

廊下、待ち合い（受付2F、外来待ち合い）の照明が暗すぎる。気持ちが沈む。シャワー室の床が水に濡れると、非常にすべりやすく危険だ。

**【お返事】** ライトはLEDライト電球を使用、基準の照度は達しています。原因として、受付ロビーは、青色の床を使用しているため光が吸収され散乱が少なく暗く感じられると考えられます。暗く感じる場所にはライトの追加設置をおこなって対応しております。

当院では、感染対策の観点から足拭きマットを設置しております。お手数ですが、ご自身でお持ちのタオルをご使用ください。ご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

### ご意見

4月26日心臓の手術を受けました。吉鷹先生の手術でした。

こんなに楽になったかとびっくりしました。先生、ありがとうございます。

**【お返事】** お礼のお言葉を頂戴しありがとうございます。今後も安心、安全な医療に努めてまいります。お身体を大切になさってください。

### ご意見

私は3月7日、藤内先生に付き添われ、四国から海を渡りこちらに参りました。私の失いかけた命を先生方の御力とスタッフ皆さまの温かい看護の下で再び命をいただきました。その上で退院を迎えることとなり、言葉に尽くせぬ感謝の心のみでござい

ます。榊原病院さまは、私の生涯の命綱と思っております。今後とも、お力添えいただけますよう、深くお願い申し上げます。  
**【お返事】** 感謝のお言葉を頂戴し、職員一同大変うれしく思います。今後も、病客さまに寄り添い心のこもった医療・看護を心がけてまいります。ご退院後は、お身体を大切にお過ごしください。

### ご意見

681号（インコ）の部屋に入院していましたが、西日があたり、一時室内の温度が高くなりました。ガラスの外に、よしずを下

げていただけませんか。

**【お返事】** 日除け対策として、遮光フィルムを貼る予定です。病客さまのご理解、ご協力もいただきながら安心して療養できる環境を整えられるよう努力してまいります。

### ご意見

いつもすてきな笑顔で元気をいただき、励まされ頑張ることが出来ました。とても楽しく快適に過ごさせていただきました。長い間お世話になりました。食事もうす味を勉強させていただきました。体重もセーブしていただき、おしりふきなど下の世話からしていただき感謝いたします。本

当にありがとうございます。これから元気に過ごすることを誓います。皆さまもご自愛のほどよろしく願っています。松永さん、受け持ちありがとうございます。とても癒されました。

**【お返事】** ご退院おめでとうございます。感謝のお言葉を頂戴し大変うれしく思います。今後も、病客さまに寄り添い、心のこもった医療・看護を心がけてまいります。ご退院後も、お身体を大切に過ごしてください。

### ご意見

「敷地内禁煙」となっているが、

「敷地外」も禁煙にすべきだ。HPで調べると、金沢大では道路や公園も禁煙なので。例えば周辺道路などから、副流煙が風にあおられて入ってきたらどうするつもりですか？

**【お返事】** 当院は以前より敷地内禁煙とし、皆さまのご協力のもと禁煙に積極的に取り組んでおります。2019年7月1日に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、学校や児童福祉施設、病院等では原則敷地内禁煙と定められております。しかし、敷

地外では現状、禁煙のお願いしかできません。協力的でない場合があり、対応に苦慮しております。県医師会を中心に喫煙防止条例の制定に向け、禁煙運動を展開、県議会へ陳情を行っております。なお、当院では「禁煙外来」を設け、皆さまの健康に貢献できればと考えております。禁煙

をしたいとお考えの方は是非「禁煙外来」をご利用ください。貴重なご意見ありがとうございます。

### ご意見

レストランについて。焼きたてパン屋さんを入れてほしい。

**【お返事】** ご意見ありがとうございます。焼きたてパン屋の出店

基準は高く、当院規模の病院では難しいのが現状です。ご了承ください。

【意見】

平岡先生、鈴木先生をはじめ、関わっていただいたスタッフの皆さんにただただ感謝しかありません。手術の不安や疑問にいつでも何でも答えてくださった先生と、私が言い出す前に細かいことまで気づいてサポートしてくださったスタッフのみなさん、またリハビリの先生方には毎日優しくさりげなく励ましていただき、今後の具体的なご指導もいただきました。『支えられている感』いっぱい入院生活を送ることが出来ました。本当にありがとうございます。

【意見】

先日、先輩看護師が後輩を指導している会話が聞きました。「命をあずかる現場」ということでもあるからでしょう、少々大きめできつく聞こえました。対人関係ですら感情的になってしまうのは分かりませんが、病客の前では少しひかえていただけるといいかと思えます。皆、何かしらの不安を抱えて病院生活を送っています。そんな心持ちの時に聞かされてしまうと、こちらまで言われてしまっているような気がします。人材を育てるのは大変ですから甘やかすのもいかなものか、とは思いますが、病客の近くで怒ったような物言いは少ない方がよいのでは？と感じました。命を預かる現場、一つのミスも許されないとということもあり、先輩は強めに言われたのでしょうか。感情的になってしまうようなら、

【意見】

せめて病客のいない所でお願いします。完璧というのはないですが、先輩看護師さん、周囲のスタッフをよく見て、技術、安全で効率の良い仕事の仕方を学んでいってください。失礼ながら意見させていただきます。

【お返事】

貴重なご意見ありがとうございます。この度は、不快な思いをさせてしまい誠に申し訳ありません。ご意見を真摯に受け止め、指導看護師の教育が必要と認識いたしました。各部署の看護管理者を通じて、全員に周知し話し合いの場を持ちました。今後は、各自の行動を振り返り、病客さまが安心して入院生活を送れる病院を目指し努力してまいります。

院内短信

▽年末年始の外来診療

12月28日午後より1月5日まで外来診療を休止します。なお、急患の診察、検査、手術は本館北側にある急患受付へおいでください。

▽最新CTの導入

最新の80列マルチスライスCTシステム：Aquilion Prime SP を導入しました。

▽秋の香「まつたけ」

ごほんの給食 入荷次第、「まつたけ（岡山県産）」ごはんをご入院の方全員に給食いたします。

▽受賞

理学療法士石原広大が第25回日本リハビリテーション学会国際セッション2019で優秀演題に選ばれました。

ご覧になりましたか

▽山陽新聞メディアカ

(19年6月16日発行)

富磨智子総看護師長が地域のニーズに対応した看護でも選ばれる病院を目指し、安全で質の高い看護サービスを提供するために努力していると述べている。

▽不整脈

(心房細動・期外収縮) わかさ出版

わかさ夢MOOK (19年7月1日発行)

全国の不整脈専門外来のある主な医療機関を紹介。中四国地区で当院を掲載。

▽私は行く

心臓外科の父・

榊原任の生涯

龍野勝彦編著 (19年7月1日発行)

当院創設者榊原任の次弟東京女子医大教授榊原任について、任の著書や名譽理事長榊原宣がこれまでに書いた出版物から文章を引用し、当院創設者亨との話などその生涯を紹介している。

▽RSKラジオ

(19年9月6日放送)

廣畑敦副院長がRSK「カモナ・マイ・Radio」の救急の日特集に出演。

【意見】

面会に来て窓の汚れにびっくりました。外観や部屋は綺麗でも面会の人に嫌な思いをさせるような事は心外です。私も医療関係で働く一人として良い勉強になりました。

【お返事】

この度は不快な思いを

た。何でも早い対応、身辺の清潔





# あなたに寄り添う 安全でおいしい食事

入院中の病客さまにとって、お食事が「安全」「癒し」や「楽しみ」の時間になりますように



調理  
岡井洋一

## 秋の献立

- ①焼き秋刀魚の南蛮漬け ②帆立貝柱のぬた和え ③舞茸と黄ニラのすまし汁  
④蓮根饅頭 菊花あんかけ ⑤カマスの幽庵焼き 酢取り茗荷 ⑥ご飯 ⑦ピオーネ・梨

エネルギー 500Kcal	たんぱく質 20g	塩分 2g	主食量 150g
------------------	--------------	----------	-------------

## 栄養ひとくちメモ

今回の献立は茗荷、にらなどの香味野菜や、ゆずの酸味や香りを活用しています。香味野菜など食品の風味や、酸味などを使用することにより、薄味でも美味しく食べることが出来、減塩効果が期待出来ます。塩分摂取量が増えると、高血圧、動脈硬化などの疾患のリスクになるといわれています。ぜひ皆さまも、香味野菜、柑橘類を上手に活用し、ご自宅で減塩に努めてみましょう。

高谷浩(前調理科長、元日本料理店料理長)の協力を得て、妹山正典(調理科主任)、藤本純也(フランス料理経験者)、小林諭(イタリア料理経験者)、岡井洋一(日本料理経験者)が心を込めて作ります

夕食 1食あたり  
プラス **650円\*** (税込)

\* 10月より650円となります

**週7日間** ※1日でも利用可能  
※特室は無料

ご利用には別途追加料金が必要です  
お申し込み・ご質問は  
看護師へお申し付けください