

JAIRAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION ～健口と輝く笑顔のために～ 歯科衛生だより

2019 June vol. 51

発行人／武井 典子
 発 行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<http://www.jdha.or.jp/>

「歯科衛生士法制定70周年・日本歯科衛生士会創立65周年記念の会」開催される

歯科衛生士法が制定されて70年、日本歯科衛生士会が創立して65年がたち、その節目を祝って平成31年2月17日に東京国際フォーラムにおいて、「歯科衛生士法制定70周年・日本歯科衛生士会創立65周年記念の会」が開催されました。記念式典に先立ち、高柳和江氏による記念講演『笑医力～笑いと健康』が行われました。医学博士である高柳氏は、クウェートの国立小児病院で10年間小児外科部長を務めるなどの経験もあり、現在、笑医塾の塾長をされています。



記念講演 『笑医力～笑いと健康』

華やかな雰囲気で登壇された高柳氏は、「幸せになりたい人」と会場に問い、「幸せになるには、楽しいこと、のめり込むこと、役に立つことをしましよう!」と呼びかけ、終始聴衆を惹きつけ会場を笑いの渦に巻き込みながら『幸せ』について説明されました。

「幸せには目先の欲求を満たす快楽主義的“Hedonic”幸福感と、達成感やほっとして笑う感動の笑医“Eudaemonic”幸福感の2つがあります。人間の体は約37兆個の細胞から成り立っており、その細胞の核の染色体上に人間の遺伝子が21,306個存在し、遺伝子情報が記録されています。しかし、寝ている状態の遺伝子も多いのです。例えば日焼けなど環境負荷でも、感動するなど後天的な要因で遺伝子は起きてきます。これをエピジェネティクスといいます。そして人間の体内には、愛情ホルモンのオキシトシン、幸せホルモンのセロトニン、

快感ホルモンのドーパミンなど元気になるホルモンがたくさんあります。ホルモンを上手に働かせて遺伝子を元気にし、免疫力を高めましょう」と話され、免疫力を高める方法として「ほほえみの太陽」のひとつを次のように教えてくださいました。「大切なのは自分を好きになること。そうすれば周りの方もあなたを好きになり信頼してくれるようになります。このような関係性を広げていけば社会全体が幸せになります。自分に自信があって、自分を輝かせる場があって、相手を幸せにしたいと思うと、感動の笑医が生まれます」と話されました。

「歯科衛生士さんが感動の笑医を身につけ歯科保健指導で患者さんを幸せにできるのです。歯科衛生士さんの腕の見せ所です」とエールを送られ、最後に「さあ、今日から1日5回笑って、1日5回感動しましょう!」との言葉で締めくされました。高柳氏の明るい話ぶりで、会場は笑ったり、感動したり、まさにこの講演で『笑医力』を伝授していただきました。

PROFILE



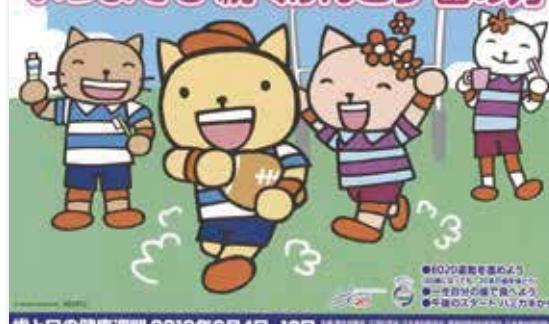
高柳 和江氏

医学博士・笑医塾 塾長
 小児外科医。社会学系専門医・指導医。
 医社)葵会理事。
 神戸大学医学部卒。

主な著書

- 『生きる喜び・アゲイン』(医歯薬出版)
- 『死に方のコツ』(小学館文庫)
- 『笑医力: びっくりするほど健康になる』(徳間書店)
- 『笑いの医力』(西村書店) など多数

いつまでも 続くけんこう 歯の力



令和元年度「歯と口の健康週間」ポスター

健康長寿のための歯・口の健康

深井保健科学研究所 深井 穩博

長寿と人生

私たち日本人の平均寿命は男性で81.1歳、女性で87.3歳(2017年)となり世界のトップクラスとなっています。

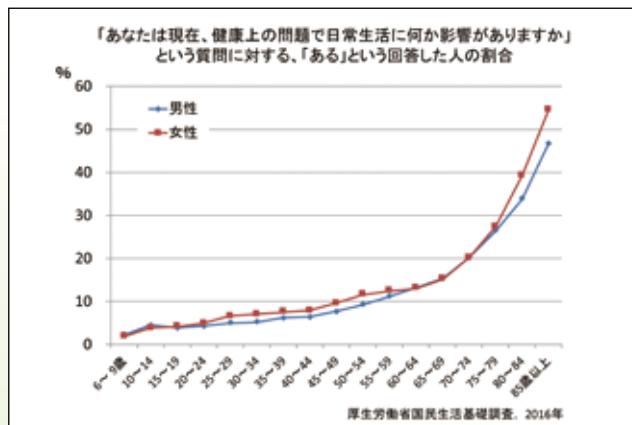
この寿命の状況を詳しくみると、90歳の生存率は男性で25.8%、女性で50.2%、そこからの平均余命はそれぞれ4.3年と5.6年となっています。すなわち現在でも、男性の4人に1人、女性の2人に1人は約95歳まで生きることができます。この寿命の伸びはまだ続くと予想され、人間の限界寿命は約115歳と考えられています(Dongら、2016)。

しかしせっかく長生きできたとしても幸せな人生でなければありがたくありません。そして多くの人が最期まで自分の意思で生活できることを望んでいます。周りの人や家族の世話になることで負担をかけたくないというのは切実な願いであり、そうなることへの不安も常に抱いています。

ところが年をとればとるほど体力が衰え病気に罹りやすくなることもまた現実です。このことに一人ひとりが向き合うには、みんなで病気や障害を受け入れ支えてくれる社会をつくることと、健康長寿を目指すための個人と社会の予防に向けた取り組みが必要です。

平均寿命と健康寿命

健康寿命の測定にはいくつかの方法があります。わが国では国民生活基礎調査(厚生労働省)で「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対しても、「いいえ」と回答した人の平均年齢から算出されています。図1にその年齢階級別の割合を示しました。



日常生活で何らかの制限のある人の割合は75歳で約30%、85歳では約50%に上ります。

この健康寿命と平均寿命の差は、男性で約9年、女性では約12年の開きがあります。男女いずれも、人生を終える前の約10年間は健康上の問題で日常生活に影響を受けて暮らしています。この期間を短くするには、命に直結するような大病をしないことと要介護状態にならないようにすることです。命にかかる病気は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病(NCDs)で約60%を占めます。また要介護状態になる主な原因は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱の3つの状態で約半数を占め、関節疾患、骨折・転倒などが続きます(国民生活基礎調査、2016年)。

最近は、高齢者が要介護状態になる前に現れる虚弱な状態をフレイルとよぶようになっています。この時期は、健康な状態に戻ることが可能で、フレイルが進行する過程をみると、外出の頻度が減り、社会との交流が減りだすことによって起こる社会的・精神的フレイルと、栄養状態の低下・口の機能の衰え(オーラルフレイル)が、身体的フレイルより先行して現われるとされています。

これらの病気や状態を予防することが健康長寿への道です。一人ひとりが日常的に取り組む方法は、健康な栄養・食生活、適度な運動、禁煙、過度の飲酒を避ける、歯・口の健康に心がけることが基本であるとともに、社会との交流を保持すること(就労、社会的活動への参加など)が重要とされています(厚生労働省、健康日本21第2次)。

健康長寿のための心がけ

図2は、内外の研究成果を基に歯・口の健康と健康長寿との関係を図式化したものです(Fukai,2013)。

歯・口の健康状態を測る指標として最も用いられるのは歯数です。歯数の低下は健康な食生活をする上で直接的な影響を及ぼすだけでなく、歯を失う主な原因是、むし歯と歯周病が重症化した結果なので過去からの歯の病気の蓄積を表しています。例えば40歳以上を対象とした15年間の追跡調査で、しっかり噛むために必要な歯数を保っている人はそうでない人に比べて約1.4倍生存率が高くなっています(Fukaiら、2007,2011)。また、歯周病や歯数と糖尿病、がん、脳血管疾患などの生活習慣病(NCDs)や肥満などそのリスクとの関

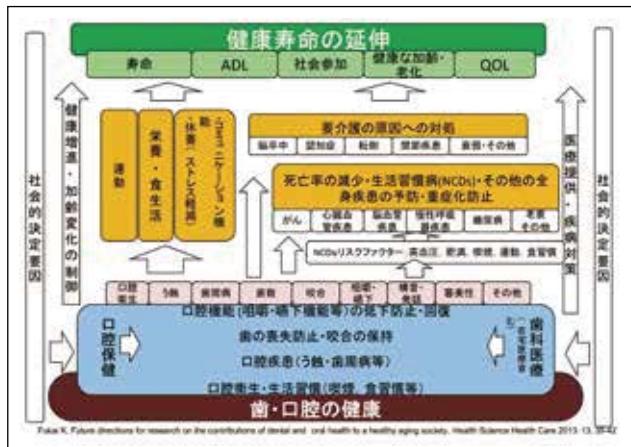


図2.歯科医療・口腔保健と健康寿命の概念的パスウェイ

係も報告されるようになってきました。全国の歯科患者約1万人を3年間追跡した最近の報告でも、歯数が多い人では明らかに生活習慣病の発病リスクが低下し、定期歯科受診をしている人もその傾向があることがわかっています(図3,深井ら,2019)。

図3.現在歯数別疾患別発症者および主観的健康状態悪化者割合
(全年齢、男女総数)3年間追跡調査結果

要介護状態の原因との関係では、65歳以上を対象とした4年間の追跡調査で、何でも噛める人に比べて噛めるものに制限がある人は、要介護状態になるリスクが1.3倍に高まることがわかっています(Aidaら,2012)。認知症との関係でも、4年間の追跡調査で歯が20本以上ある人に比べて自分の歯がほとんどなく義歯も使っていない人は認知症になるリスクが1.9倍高いことが報告されています(Yamamotoら,2012)。

フレイルに関する65歳以上の高齢者を対象とした調査結果をみると、(1)半年前に比べてかたいものが噛みにくくなった、(2)お茶や汁物でむせることがある、(3)現在の歯数が20本未満、(4)滑舌の低下、(5)噛む力が弱い、(6)舌の力が弱い、という6項目のうち3項目以上該当する人をオーラルフレイルと定義した場合、4年間の追跡調査で、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、身体的フレイルで2.4倍、生存率で2.2倍リスクが高まることが示されています(Tanakaら,2018)。

このような症状は、高齢者だけでなく、もう少し早い壮年期からもみられます(図4)。放置することなく専門家の助言を受け、歯科治療や口腔機能のトレーニングに取り組むことが必要です。

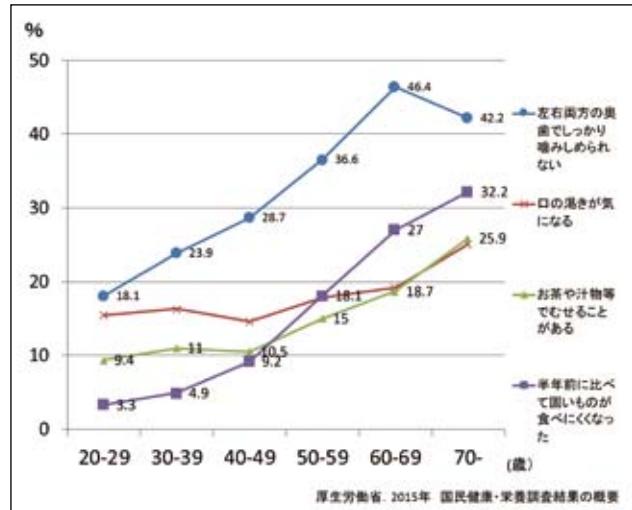


図4.歯・口の機能に関する有訴率

健康長寿に寄与する歯・口の健康

1989年にスタートした8020運動は、80歳になんでも誰もが20本以上の歯を保有し、食べることに不自由を感じない社会を目指す国民運動として始まりました。現在その達成者は50%を超えたところです。個人も社会も今後、一層子どもの時からのむし歯予防、働き盛りの歯周病予防、高齢期の歯の喪失予防、口腔機能低下予防を推進することが必要です。しっかり噛んで食べることができる歯・口を生涯維持することは健康長寿の基本となるものです。



全国各地から 新潟県歯科衛生士会

認知症高齢者への歯科衛生士介入による認知機能低下予防プロジェクト

NIIGATA



高齢化が進展している中、認知症の方への対応は大きな課題になっています。

国が進める認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)では、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、柱となる7つの施策が掲げられています。その中で「口腔機能の向上が認知機能低下の予防につながる可能性が高い」ことも指摘されています。

そこで平成29年度、30年度に日本歯科衛生士会より「地域歯科衛生活動事業の助成」を受け、グループホームやデイホームにおいて利用者や職員に対し、口腔機能向上事業を実施しました。

事業目的

認知症の方の口腔機能の維持、向上、改善を図り多職種が連携し、一人ひとりの能力に応じた支援をすることにより、認知症の進行抑制と、誰もが住みやすいまちづくりにつなげることと、歯科衛生士の認知症への理解と対応力を培うことを目的としました。

事業内容

- 実施期間: 平成29年度、30年度7月1日～2月28日
- 実施場所: 新潟県内3地区3グループホーム、1デイホーム
- 参加歯科衛生士: 平成29年度48名、平成30年度26名

平成29年度の事業開始時は、認知症の症状や発症予防、認知障害に関する基礎知識の修得を目的に認知症地域支援推進員の方による認知症基本セミナーを開催しました。

また、認知症センター養成講座も開催され、地域での見守りについても学びました。「本人の声を聴かずして、支援はできない」ことをあらためて感じ、それは日々の生活にも通じることだと思いました。

その後3か月間は、グループホームやデイホームに行き、職員の方や利用者と交流し、利用者の口腔機能チェックと口腔清掃および助言を行いました。また職員向けの口腔機能や口腔衛生、口腔清掃用具の管理に関する指導を行いました。

【新オレンジプラン7つの柱】
(厚生労働省 新オレンジプラン概要より抜粋)



《参加した歯科衛生士の声》

- 初めは認知症の方だと構えてしまったが、施設職員にうまく声掛けをしてもらい、普通に対応することができた。
- 口腔のレクリエーションを通じ、無表情の方も笑顔になり参加していただけた。
- ゆっくりとやり方を説明すると歯みがきを上手にしていただけることがわかった。
- 施設でも食事の前にお口の体操を行っている。皆さんはラジオ体操のように一生懸命取り組んでいる。

歯科衛生士の
就職・転職は
Quacareer

WEB/求人誌/就職イベント

転職・復職希望の方大歓迎！

夏のDH就活フェス

厳選優良求人が集結／参加無料／服装自由

名古屋 7/21 日 大阪 7/28 日 東京 8/4 日

最新情報はWEBをチェック

クオキャリア

検索

<https://www.webqua.jp>

03-5927-9442(平日11:00~18:00)

株式会社クオキャリア 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-46-3 いちご大塚ビル6F

Thinking ahead. Focused on life.

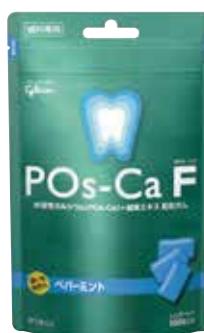
MORITA

水溶性“カルシウム”と“フッ素”がWで配合!

歯科医院専売

POs-Ca F

水溶性カルシウム(POs-Ca) + 緑茶エキス 配合ガム



かむたびに、カルシウムと
フッ素(フッ化物)イオンが
お口に広がるガム

■種類 ベーミント／マスカット／ストロベリー
■標準価格 パウチタイプ100g(74粒) 各650円
希望患者価格 各750円(税別)

●掲載商品の標準価格は、2015年12月21日現在のものです。標準価格には消費税は含まれておりません。
●仕様および外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。
●ご使用に際しましては、製品の添付文書を必ずお読みください。

製造 江崎グリコ株式会社 大阪市西淀川区歌島4-6-5 T555-6502 お客様相談センター T010-917 1111月～金9:00～18:30)
発売 株式会社 モリタ 大阪本社: 大阪府吹田市富水町3-31-1 T564-8650 T06-6380 2525

東京本社: 東京都台東区上野2-11-15 T110-8513 T03-3834 6161

お問合せ お客様相談センター T0800-222 8020(フリーコール)

www.dental-plaza.com

- 今回は認知症の軽い方が多数で施設の職員も嫌がるるとすぐに中止してしまうことが多く、症状の重い方の口の状態が気になった。
- 皆さんが楽しく参加していただき、認知症の方に対する見方が変わった、今まで色眼鏡で見過ぎていたように思った。
- 歯や義歯に問題がある方は、訪問診療、歯科通院へつながり、その後の食事時間短縮や表情にも変化が見られ、口腔衛生管理の成果を感じられた。
- 認知症高齢者への関わり方について深く理解することができ、大変良い経験をさせていただいた。

《施設職員の声》

- 利用者さんが、歯科衛生士が来るのを楽しみにしている。
- 外部からの刺激があり良かった。
- 齒間ブラシの使い方がよくわかった。入れ歯は一見きれいに見えるが手で触るとぬるぬるしていて汚れているとわかった。
- 口腔のレクリエーションのやり方がわかった。
- 利用者一人ひとりに合った歯のみがき方がわかった。
- 口腔衛生管理後は、驚くほど表情がよくなり、発語が増えた。
- 口臭が軽減された。
- 以前よりも口を大きく開けることができるようになった。
- 舌みがきを嫌がらずにできるようになった。
- 義歯が合わなかった方の治療につながり、噛めるようになったことで、食事がしやすくなった。
- 口腔衛生管理を楽しみにされている。
- 交流が刺激となり、シャキッとされている。
- 職員の意識が変わった。
- 職員の口腔のケアに不安がなくなり、自信を持ってできるようになった。



成 果

認知症の種類と特徴や対応の仕方について事例をとおし、①認知症だからと決めつけないこと②暴言など、悪意がなくとも無意識にやってしまうことがあることに気付くことが大切であること③認知症の方は、私たちが思っていたよりも多くのことを感じ理解しているということを学びました。歯科衛生士の認知症に対する理解が深まり、接し方に改善がみられました。



また、施設職員が口腔に関する事を歯科衛生士に直接質問できる環境づくりや利用者一人ひとりに口腔機能チェックや口腔清掃、口腔のレクリエーションを行うことで、施設職員の口腔への意識改善、利用者の口腔機能向上のほか、気持ちや表情の好転などもみられました。

さらにグループホームにおいて口腔衛生管理体制加算の算定につながるなどの効果もありました。

今後に向けて

今回、ご協力いただいた施設からは「ぜひ、継続してほしい」「障がい者のグループホームでも実施してほしい」などの声があることから、より多くの歯科衛生士が認知症や障がい者への理解を深め、地域歯科保健活動を行っている歯科衛生士に限らず、診療所等勤務の歯科衛生士の方々にも多く参加していただきたいと思いました。そのためにも「歯科衛生士のための対応マニュアル」や「施設向けの口腔機能向上ヒント集」などの作成を進めたいと考えています。



(一般社団法人 新潟県歯科衛生士会 会長 高橋 純子)

デンタルハイジーン別冊

エビデンスを臨床に! 齲蝕予防 マニュアル

最新刊!

眞木吉信
石塚洋一 編著

より質の高い予防処置・
指導を行うための道標となる一冊!

齲蝕予防の処置・指導について、エビデンスをふまえた推奨度順にその知識と実践方法をわかりやすく解説しています。

■AB判／112頁／カラー ■定価（本体3,300円+税）

内科医から伝えたい 歯科医院に知ってほしい 糖尿病のこと その2

西田 瓦 著

全国の講演で
引っ張りだこの

『西田 瓦先生』の
話題作 第2弾!

歯科医院だからこそできる
糖尿病予防を内科医が
やさしく解説!!

■B5判／108頁／2色 ■定価（本体3,200円+税）



 医歯薬出版株式会社

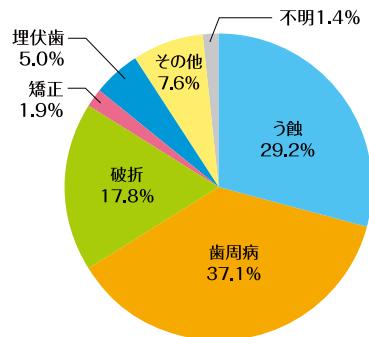
〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL03-5395-7630 FAX03-5395-7633

<https://www.ishiyaku.co.jp/>

歯と口の健康づくりのポイント

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
むし歯や歯周病の直接の原因は、歯の表面に付く白いネバネバした歯垢で
す。歯垢のことをプラークとも言います。歯垢はむし歯菌や歯周病菌などの
細菌の塊で、歯垢1gには1,000億個もの細菌がいると言われています。成
人が歯を失う原因の第1位は歯周病で、第2位はむし歯(う蝕)です(図1)。
歯垢は「うがい」では取れません。セルフケアとして、歯ブラシや歯間清掃用
具により歯垢を取り除き、むし歯や歯周病を予防しましょう。

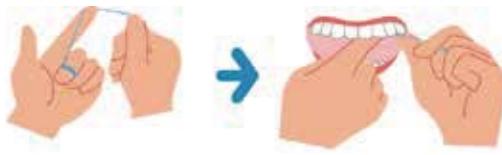
参考:公益財団法人 8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告 2018」



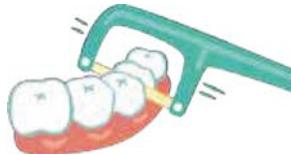
【図1】永久歯の抜歯原因

1 大切な歯間ケア

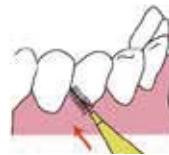
歯ブラシで落とせる歯垢は60%ぐらいです。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うことで85%以上歯垢除去できると言われています。歯と歯の間、歯ならびが複雑なところなど、歯ブラシが届きにくいところはデンタルフロス（ホルダー付きフロス）や歯間ブラシの利用が効果的です。歯科医師・歯科衛生士に相談し、自分に合った用具を使用しましょう。



デンタルフロス



ホルダー付きフロス

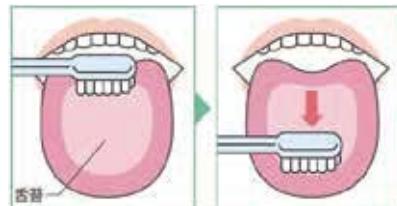


歯間ブラシ

2 舌のケア

起床時や空腹時、緊張した時など唾液の量が少ない時は誰でも口臭を感じることがあります。年齢が高くなると、歯周病の悪化や唾液の分泌が減ることで、口臭が強くなってくる傾向にあります。

口臭のにおい物質は、硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイトなどの揮発性硫黄化合物です。口臭の主な原因の一つは舌の汚れ(舌苔)ですので、舌ブラシや軟らかい歯ブラシを使って、図2を参考に舌の清掃を行いましょう。



【図2】舌の清掃
奥から手前へ歯ブラシを動かす

The advertisement features a blue header with the text "フッ化物高濃度配合 Check-Up" and a large "1450ppmF". To the right is the LION logo with "歯科用" below it. Below the header, the text "フッ化物高濃度時代も歯磨剤はCheck-Up!" is displayed. A green box contains three bullet points: "●少ない泡立ち・やさしい香り→少量洗口が可能", "●ソフトペースト&ジェル→フッ素が広がる", and "●カナオン化セルロース*配合→フッ素滞留性UP". Below this is the note "*ヒドロキシエカルセルロースジメチルジアリルアンモニウムクロリド". The main product image shows three tubes: "Check-Up gel(ミント)" (for morning), "Check-Up Standard" (for after-meal), and "Check-Up rootcare" (for exposed root surfaces). Each tube has its specific use highlighted in a speech bubble: "就寝前にプラス" for the gel, "毎食後のハミガキに" for the standard, and "根面が露出した口腔内に" for the rootcare. At the bottom, there is information about the stores where they can be purchased: "販売店 チェック・アップ GZAa チェック・アップ STCa チェック・アップ RAAa" and "医薬部外品". The text also includes "メーカー 希望患者様向け価格／個人(税抜) チェックアップ ジェル(ミント) 630円 チェックアップ スタンダード 550円 チェックアップ ルートケア 850円 ●ノンフッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6歳未満への使用は控えてください。"/>

3 むし歯予防と高濃度フッ化物配合の歯みがき剤

家庭でのセルフケアによるむし歯予防として、フッ化物配合の歯みがき剤を効果的に使ってみましょう。

フッ化物配合の歯みがき剤には「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」の表示があります。

2017年3月に1,500ppmを上限とする高濃度のフッ化物を配合した歯みがき剤が承認され、1,000～1,500ppmのフッ化物配合歯みがき剤が一般にも購入できるようになりました。(ppmは「parts per million」の略で100万分率を意味する単位記号 1,000ppm = 0.1% 1,500ppm=0.15%)

歯みがき剤に含まれるフッ化物の濃度が上がることで、むし歯予防の効果がより期待できますが、フッ化物は取り過ぎると急性中毒や慢性中毒が起こることがあります。

フッ化物配合の歯みがき剤の年齢別応用量と使い方は、表1、表2のとおりです。少ない水で1回だけゆすぐのがポイントです。

6歳未満の子どもに1,000ppmを超える歯みがき剤の使用は控えます。また、子どもの手の届かない所に保管する必要がありますので、必ず、歯みがき剤やパッケージの説明書を確認し、安全に使用しましょう。

15歳未満で、むし歯のリスクが高い子どもへの使用は、歯科医師にご相談ください。

【表1】フッ化物配合歯みがき剤の年齢別応用量

年 齢	フッ化物濃度	使 用 量
6か月～2歳	500ppm	切った爪程度の少量
3～5歳	500ppm	5mm以下
6～14歳	1,000ppm	1cm程度
15歳以上	1,000～1,500ppm	2cm程度

【表2】フッ化物配合歯みがき剤の使い方

- 年齢に応じた量の歯みがき剤を歯ブラシにつける
- みがく前に歯みがき剤を歯全体に広げる
- 2～3分間、泡立ちを保つように歯をみがく
- 歯みがき剤をはき出す
- 5～15㎖の水を口に含む
- 5秒程度、ブクブクうがいをする(1回のみ)
- 歯みがき後1～2時間は飲食を控える

※フッ化物配合歯みがき剤を使用した歯みがき回数は1日に2～3回が望ましいです

また、高濃度フッ化物配合の歯みがき剤は成人にもお勧めです。特に、歯周病の進行などにより歯肉が下がることで、露出した歯の根元のむし歯(根面むし歯)ができやすくなるシニア世代や、妊娠により口の中の状態が変わり、むし歯ができやすくなる妊婦さんにも、むし歯予防の効果が期待できます。

子どもも大人も、効果的にフッ化物を利用されることをお勧めします。

参考:フッ化物配合歯磨剤に関する日本口腔衛生学会の考え方 日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会



(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)

SUNSTAR

増えづける
大人のう蝕を防ぐ!

サンスター史上最大濃度フッ素

1450ppm配合

New

う蝕
徹底予防
〔二次う蝕
根面う蝕〕

歯周病
〔歯肉炎、歯周炎〕
予防

口臭
予防



大人のためのう蝕予防ハミガキ

BUTLER

バトラー デンタルケアペースト

医薬部外品 薬用ハミガキ

販売名:バトラー薬用ハミガキD

[内容量] 70g [香味] ハーブミントタイプ [患者様希望価格] 1本500円(税抜価格) *6歳未満のお子さまへのご使用はお控えください。

商品についてのご質問・ご不明な点は下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号 TEL／072-682-4733 FAX／072-684-5669

④登録商標。BUTLERは登録商標です。



チェアサイドに
本物を



グルコン酸クロルヘキシジンを含むコンクールFは
殺菌・静菌を目的として、チェアサイドで広く使われています。
ピリピリしない仄かな清涼感を、あなたのチェアサイドでも演出ください。

薬用マウスウォッシュ コンクール F 100ml 1,000円(税抜) [医薬部外品]

製品のお問い合わせは 0120-17-8049 ウエルテック株式会社 531-0072 大阪市北区豊崎3-19-3 www.weltecnnet.co.jp

