

# JAPANESE DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION

# 歯科衛生だより

2023 April vol. 74

発行人／吉田 直美  
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  
<https://www.jdha.or.jp/>

## 知ってほしい口腔がんのこと 口腔がんは増えています

NTT東日本関東病院 歯科口腔外科部長

山城 正司

### 口腔がんの現状は？

口腔がんを発症するのは人口10万人あたり6人未満で、まれな「希少がん」に分類されますが、この30年で4倍以上に増えています。国立がんセンター「がんの統計(2022)」では、2018年には22,515人(男性15,679人、女性6,836人)が口腔・咽頭がんと診断され、2020年の死亡数は7,827人と報告されています。現在、超高齢社会の日本でがんは死因のトップですが、口腔がん多くのがんと同様、高齢になると罹りやすくなります。しかし、その一方で、口腔がんがこれまで少ないとされていた、「若年者、女性、非喫煙・非飲酒者」でも増加傾向にあることに注意が必要です。

### 口腔がんの症状は？ どのように進行する？

口腔がんの約9割を占める扁平上皮がんは、口の中を覆っている粘膜上皮から発生します。口の中の部位により、舌がん、(上顎・下顎)歯肉がん、口底がん、頬粘膜がん、硬口蓋がんに分類され、このうち舌がんが約半数、歯肉がんが約4分の1を占めます。また、数は少ないですが、顎骨の中(顎骨中心性がん)や唾液腺がん、悪性黒色腫というメラニン産生細胞から発生するホクロのがん、骨肉腫などの骨軟部腫瘍、悪性リンパ腫などの造血器腫瘍、他の臓器のがんの転移(転移性がん)が口腔に見られることがあります。

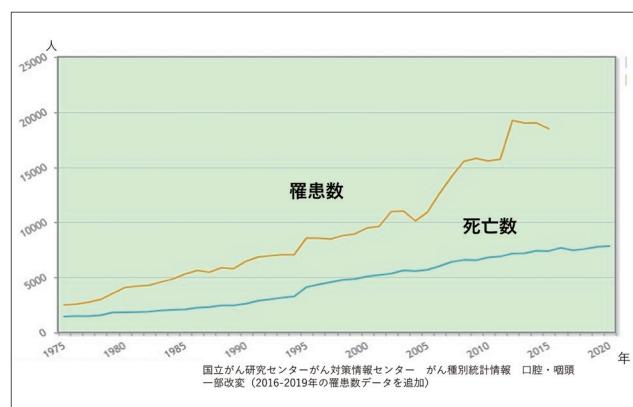


図1 口腔・咽頭がんの罹患数、死亡数の年次推移  
(口腔がんだけでなく咽頭がんも併せた数)

最も多い口腔扁平上皮がんでは、表面にとどまっている早期のがん(表在がん)は、白斑や紅斑、粘膜のただれ、違和感、しみるなどの症状があることが多いのですが、痛みはあることもないこともあります。また、舌がんと歯肉がん

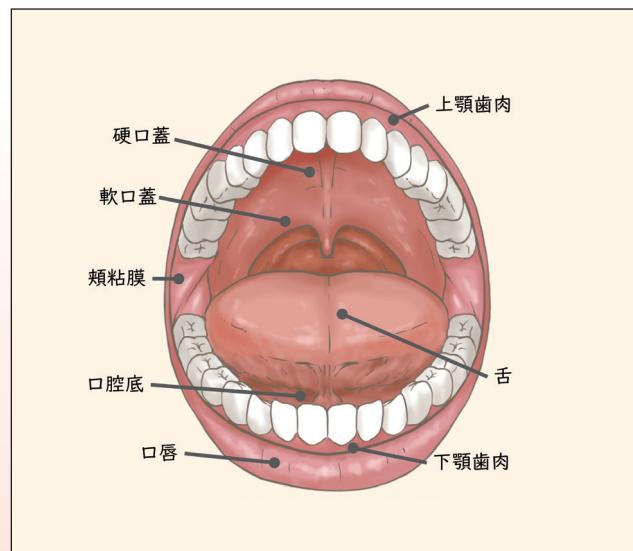


図2 口腔の名称

では、初めの症状(初発症状)が少し異なります。早期の口腔がんは診断が難しいことがあります。口腔外科や耳鼻咽喉科などの専門科で、病理組織検査などの精密検査が必要なことがあります。**2週間以上治らない口の中の異常**を感じたら、こうした専門科を受診することをお勧めします。

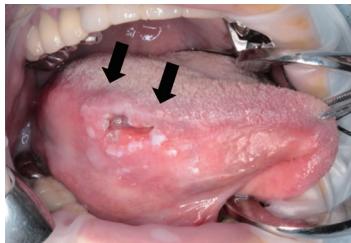


図3 舌がん

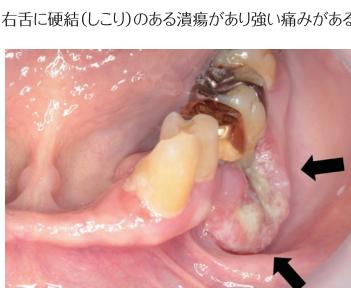


図4 下顎歯肉がん

左下顎の歯肉に隆起した腫瘍があり、歯を磨ぐと出血する・痛みはありません

表1 口腔がんの初発症状(自覚症状)  
舌がんは痛み、歯肉がんは腫れ・腫瘍が最も多い

症状	舌がん (%)	歯肉がん (%)
痛み	38 (46.3%)	10 (27.0%)
腫れ・腫瘍	5 ( 6.1%)	13 (35.1%)
発赤・ただれ	10 (12.2%)	4 (10.8%)
潰瘍	8 ( 9.8%)	1 ( 2.7%)
白斑	7 ( 8.5%)	1 ( 2.7%)
違和感	10 (12.2%)	3 ( 8.1%)
嚥下困難	3 ( 3.7%)	1 ( 2.7%)
歯の動搖	0	3 ( 8.1%)
その他	1 ( 1.2%)	1 ( 2.7%)
計	82	37

天笠光雄他:口腔がんの早期診断アトラス 医歯薬出版 2008

がんは進行すると、もりあがり、中心部がえぐれた潰瘍や腫瘍となり、硬結(しこり)を触れるようになります。また、血管が侵されると出血しやすくなり、神経が侵されると強い痛みや感覚異常(しびれ)を生じます。そして、がんは深部に浸潤してリンパ管や血管を通って、転移して**首のリンパ節が腫れます**(頸部リンパ節転移)。さらに進行すると肺、肝臓、骨などの離れた臓器に転移(遠隔転移)して全身へと広がっていきます。



や食事への影響、外見の変化を心配されます。しかし、ステージIの早期がんであれば手術時間、入院期間も短く90%以上が治り、機能障害もわずかです。転移していない口腔がん(ステージI、II)は手術で切除すれば治癒率も高いのですが、リンパ腺に転移すると、**頸部郭清術**といいう首のリンパ節を取り除く手術が必要になることが多く、治癒率も約半分に下がります。また、切除により口の中に大きな欠損が生じる場合、機能障害を少なくするために、他の部位から組織を移植する再建手術が行われることがあり、手術時間、入院期間も長くなり、社会復帰を目標に術後のリハビリテーションが必要なこともあります。さらに術後の補助療法(放射線治療、化学療法)を行うことがあります。



手術困難な再発・進行がんや遠隔転移など、従来治療が難しかった進行がんに対しては、薬物療法が選択されることがあります。最近10年のがん治療で大きな進歩を遂げています。従来の抗がん剤に加えて、免疫チェックポイント阻害薬などの分子標的阻害薬など、様々な薬剤が登場しています。嘔吐などの辛い副作用といった、かつての化学療法の負のイメージは少なくなっていますが、時として重篤な、多彩な副作用が見られることがあるので注意が必要です。今のところ、薬物療法は根治治療(がんを消滅させる治療)ではなく緩和的治療(がんとの共存をはかる治療)という位置づけであり、全ての患者さんに効くとは言えません。しかし、中にはがんが小さくなり、長期にわたって進行しない例もあり、社会生活を続けながら外来通院で治療を行うこともできるようになりました。口腔がんに限らず、現在のがん医療は、主治医、主科以外に様々な専門科、多職種と連携したチーム医療が行われます。

## 口腔がんの予防は?

がんは遺伝子の傷(変異)が蓄積して発症します。親からの遺伝で発症するがんは少なく、多くは後天的な環境、生活習慣や感染などが影響します。口腔がんの代表的な危険因子は、喫煙、飲酒、慢性刺激です。子宮頸がんと関連が深い、ヒトパピローマウイルス(HPV)は、若

## 口腔がんの治療は?

口腔がんの治療は今でも手術(外科切除)が主体です。口腔がんの手術を受ける患者さんの多くは話すこと

年者の咽頭がんでは強い関連がありますが、口腔がんでは少ないとされています。また、喫煙と飲酒は相乗効果があり、口腔だけでなく、咽頭、喉頭、食道など上部消化管のがんとも強い関連があります。特に飲酒で顔が紅くなる方は注意が必要で、特に食道がんのリスクが数十倍になるとされています。

慢性刺激は口腔がんに特有の危険因子です。**倒れこんだ歯や、むし歯などで尖った歯、合わない義歯は、口の中の粘膜を常に傷つけます。**最近増加している、若年者、女性、非喫煙・非飲酒者の口腔がんの多くは舌がんで、この機械的な慢性刺激が誘因となっている可能性があります。このような機械的刺激は放置せず、歯科医院で治療してもらうことを強くお勧めします。



詰め物が外れたままで  
辺縁が鋭利な歯も

## さいごに

最近、多くの地域歯科医師会が口腔がん検診も行っていますが、日ごろから、歯や歯茎の痛みだけでなく、口の中に異常を感じたら気軽に相談できる、かかりつけ歯科を持つことが大切です。また、白板症、紅板症、口腔扁平



**苔癬など、口腔潜在性悪性疾患と呼ばれる、がんになる可能性のある病変もあり、専門医での検査と定期的なチェックが望ましいこともあります。**

さいごに歯科衛生士が主人公の歯科医療漫画『デンタルクエスト』(集英社コミックス)を紹介します。最新の『デンタルクエスト』第4巻20話では口腔がんが取り上げられています。最初に書いたように、今後も口腔がんは増えていくことが予想されますが、残念ながら、今でも早期がんで診断される方は少なく、進行してから口腔がんと診断される患者さんが多いのが現状です。口腔がんは内視鏡などの特別な検査機器がなくても発見できることは多く、早期診断・治療を行えば、障害も残らず、治癒率も高いがんです。そのためには**多くの方に口腔がんについて知ってもらうこと**が一番大切なことだと思います。



図5 デンタルクエスト 第4巻表紙  
©セキアトム・箸井地図／集英社

口腔がんについてストーリー内で大きく取り上げる回は第5巻収録予定の第28~29話(連載3~4月に「となりのヤングシャンプ」/アプリ「ヤンジャン!」掲載予定)

月刊 デンタルハイジーン 別冊

## まるごとわかる プラキシズム

馬場一美 編著  
西山 晓  
宮脇正一 著

プラーコントロールの次は、  
フォースコントロール(力のコントロール)!

頸口腔領域に生じる力から患者さんを守ろう!

本別冊では、頸口腔領域に生じる力の全体像を示したうえで、プラキシズムについてのその定義から分類、睡眠時プラキシズムと覚醒時プラキシズムの病態や診断、そして治療アプローチについて系統立てて解説。プラキシズムについてイチから理解し、まるごと臨床に活用できる一冊です。

■AB判／130頁／カラー ■定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)



## 歯科衛生士向け!

問診で患者さんの  
どこを診る? 何を聞く?  
がわかる本

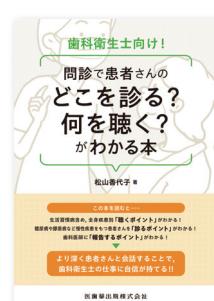
松山香代子 著

歯科  
衛生士の  
皆さん!

問診で、どこを診て、  
何を聴いていますか?

忙しい日々の臨床のなかで、患者さんへの問診は、「主訴とその症状」だけで終わったりしていないでしょうか? でもその先の、「症状の変化や歯科的既往歴、全身疾患など」もきっと聴くことができるはずです。そのためには、「口腔内の疾患や全身疾患への知識、そして患者さんの心にグイッと入り込む勇気と、ほんの少しの愛嬌」、そして本書です!

■B5判／80頁／カラー ■定価 4,400円(本体 4,000円+税10%)



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/>

## 全国各地から 兵庫県歯科衛生士会

### お口の健康で命を守る 非常にいかす「わたしの健口手帳」の作成



阪神・淡路大震災後、今年の1月17日で28年を迎えました。当会では、毎年、災害支援歯科衛生士育成研修会を開催しています。県民向けには、平成28年度に、災害時に役立つ「お口のケアノート」を作成し、被災時の誤嚥性肺炎予防および災害関連などについて広く啓発してきました。また、全国の被災都道府県会に問い合わせをした上で後方支援を行っています。このたび「お口のケアノート」作成から5年目を迎え、発災時だけではなく入院時や施設入所の際にも活用できる改良版を作成しました。

#### 事業の目的

本事業は、「お口の健康で命を守る 非常にいかす わたしの健口手帳」として、発災時のみならず平時からの備えを再認識することに重点をおき、非常時のお口の問題点を示すことで、日頃の子ども、大人、歯科的配慮を要する方への予防対策や口腔健康管理の必要性を示しています。また、非常時において多職種が必要とする情報を記録し共有できるツールとして、歯科医療職だけでなく医師・保健師・看護師・栄養士・薬剤師・介護支援専門員・介護職などとの連携を図り、それが活用できることを目的として、10,000部作成しました。



健口手帳 表紙

#### 事業内容

##### 1 対象者：県民および被災者など

##### 2 実施内容：

###### (1) 検討会議の開催

地域保健企画委員会が中心となり検討会議を開催し、内容、活用などについて検討した。兵庫県歯科医師会の地域保健担当の常務理事の助言をいただいた。

###### ● 第1回：令和3年11月7日(日)

災害だけでなくコロナ感染拡大、入院、施設入所など、非常時における多職種連携のツールの要となる情報を



検討会議の様子

記録する手帳として、「お口の健康で命を守る 非常にいかす わたしの健口手帳」とすることとした。

###### ● 第2回：令和4年1月9日(日)

「お口の健康で命を守る 非常にいかす わたしの健口手帳」の校正について、意見を出し合った。

###### (2) 地域保健企画委員会の開催

検討会議での意見を反映し内容を検討した。

① 非常に役立つ日常の心がけについては、『子ども』『大人』『妊婦』『高齢者』と項目を決定し、本人による振り返りができるようにチェック様式にした。

② オーラルフレイル予防の重要性とお口のトレーニングについては、イラストを用いて分かりやすい説明を心がけた。

③ 非常ににおける口腔環境の変化について各項目でまとめ、日頃からの口腔衛生管理の必要性を再認識できるような内容にした。

④ 歯科受診・健診の記録については、平時から定期受診や健診結果を記録することと、非常時において、歯科医療職だけでなく医師・保健師・看護師・栄養士・薬剤師・介護支援専門員・介護職などとの円滑な連携を図るツールとして必要な情報を記録し共有できる手帳となるよう、様式などについて検討を重ねた。

###### (3) 「わたしの健口手帳」の紹介と活用の周知

###### ① 「災害支援歯科衛生士育成研修会」の開催

(兵庫県歯科衛生士センター共催)

日時：令和4年2月27日(日)

対象：支部長・災害支援担当者・歯科衛生士会会員・会員外  
場所：Web研修

内容：「わたしの健口手帳」を紹介し活用の周知について  
説明

② 簡易版を作成し、近畿の都道府県で初めて開催された  
「ぼうさいこくたい2022」(内閣府主催)において配布

③ 毎年出展している「ひょうご安全の日のつどい」(1・17)  
でのポスターの掲示(②③について)は斎藤元彦兵庫県知  
事に手渡して紹介)

(4) 県下36都市区歯科医師会会长などにおいて協力依頼  
兵庫県歯科医師会会长に依頼し、2月26日(土)開催の郡  
市区歯科医師会会长会および3月17日(木)開催の歯科医

師会理事会において、紹介と歯科医療機関での活用について理解と協力を依頼した。

#### (5) モデル事業の実施

県民に広く配布し、活用しやすいものを目指してモデル事業を実施している。歯科診療所5か所、市町2か所、歯科保健センター1か所、障害者(児)施設1か所、介護福祉施設1か所

#### (6) 県民への配布を目指した展開

兵庫県に予算の確保のための計画書を提出した。



健口手帳の説明の様子

### 得られた成果

- 災害支援歯科衛生士育成研修会の意見交換では、個々の職場や活動の場において健口手帳の活用を期待している意見が多く出された。
- 兵庫県歯科医師会から好評価を得ており、歯科医療機関や歯科健診会場での活用について理解や協力を得ることができた。
- 県民のどの年齢層に対しても、イベントや歯科健診時などにおいて活用できるツールとなった。

### 期待される効果

- 入院時、施設への入所時、災害時などの非常時に役立つ情報となる。
- 日頃の口腔ケアに対する意識の向上につながる。
- 記録をしておくことで、本人や家族が口腔状態を自覚できる。
- 定期的に歯科受診をするツールとして活用することができる。
- 日頃から多職種との連絡が可能となり、非常時においても口腔に関する情報の共有ができ、円滑な連携を図ることができる。

### 課題の解決に向けて

- 歯科医療機関および市町、施設などに協力を得る必要があるため具体的な活用方法について説明を行う。
- 県民に対してお薬手帳と同様に平時から携帯し、自らの口腔の健康管理能力を高めるツールとして活用する方法を周知する。
- 他職種に情報共有のツールとして活用の推進を図るため、都市区歯科医師会および市町との連携を強化する。
- 本人と他職種や、かかりつけ歯科医による記載を必要としていることから、県下歯科診療所への周知を図り活用を推進する。
- 県下10か所でモデル事業を実施し、内容や効果的な活用方法について検討している。

『健口手帳の紹介』

参照：兵庫県歯科衛生士会のホームページ

「刊行物・各種資料」

<https://www.hyogo-dh.or.jp/documents>



(公益社団法人兵庫県歯科衛生士会 常務理事 野末 優子)

LION



Elack ハミガキ  
[医薬部外品] 容量: 90g



らくらく、やさしく、清潔に。  
介護では、口腔ケアも大切だから。

介護するひと、  
されるひとの笑顔を  
口腔健康でつなぐ

 Elack

Elack ハミガキ(販売名: Elack ハミガキa)メーカー希望小売価格/個: 638円(税込) Elack 620 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個: 275円(税込) ●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。

ライオン歯科材株式会社

〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28 TEL.03(6739)9012

ライオン歯科材

<https://www.lion-dent.com/>

薬用歯磨  
医薬部外品  
歯科医院用

虫歯予防に  
有効なフッ化物  
1450 ppm  
高濃度配合

硝酸カリウム 乳酸アルミニウム 配合

知覚過敏症状の  
“強い味方”

メルサージュ ヒスケア

メルサージュ ヒスケア 80g  
包装・価格  
1本: ¥1,078

グレープフルーツミント ソフトミント

世界の歯科医療に貢献する  
株式会社 松風

本社・〒605-0983 京都市東山区福岡上高松町11・TEL(075)561-1112(代)

[www.shofu.co.jp](http://www.shofu.co.jp)

# 歯ぐきの健康を保つために、マイデンタルハイジニストを持とう！

『マイデンタルハイジニスト』という言葉を知っていますか？

英語で書くとMy Dental Hygienist、『私の歯科衛生士』という意味です。歯科衛生士は、歯科医院を受診するみなさんの歯ぐきや歯の健康を守る仕事をしています。日々患者さんとともにお口の健康の獲得や健康維持に関わっています。

さて、みなさんが歯科医院に行く「きっかけ」はなんでしょうか？

詰め物が取れたり、歯が痛くなったりしたからでしょう？ 人によっては“歯ぐきが腫れた”などもあるでしょう。人それぞれ何かのきっかけで歯科医院へ行くことになると思います。勇気を持って歯科医院を受診し検査をすると、むし歯や歯周病と診断された方も多いと思います。そのむし歯と歯周病はお口の2大疾患と言われ、進行してしまうと何か月も治療に通うことになり、とても厄介です。また、そんな経験をされた方も多いのではないでしょうか。

そしてむし歯や歯周病の治療が終わると、定期的な歯のクリーニングに通うことになります。定期検診やクリーニングというとむし歯の発見や歯石取りというイメージが強い方もいるかもしれません。しかし、むし歯や歯周病の再発を防ぐために、定期クリーニングは必須となります。日常、自宅でしっかりとセル

フケアを行っていても、細かい隙間では徐々に細菌が繁殖します。そのままでは、また病気は再発してしまうのです。そこで、3～4か月ごとを目途に歯科衛生士がプロフェッショナルケアを行うことで、繁殖した細菌の塊のプラーク（歯垢）を減らし再発のリスクを下げるのです。自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを生涯継続することが予防の1丁目1番地となるのです。

今回、日本歯科衛生士会では、サンスター株式会社協力の下、「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」というリーフレットを作成いたしました（図1）。

- 口臭が気になる
- 歯みがきの時に出血する
- 歯ぐきが腫れる
- 舌で歯の表面をさわるとザラザラしている部分がある
- 口がねばつく
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる

まずは、“自分の口がどういう状態か？”を知ることができます。自分でも当てはまる項目があるかチェックをしてみてください。



医薬部外品 薬用歯磨剤

**2023.2.21 新発売**

**お口のpHに着目した歯磨き剤**

**1450ppmF**

**1 フッ素として 1,450ppm 配合**

**2 研磨剤・着色料不使用**

**3 ミックスベリーミント風味**

フッ化物配合歯磨  
**ミラノージェル**  
MIRANO GEL  
**1450ppmF**

※ し前の発生及び進行を予防する  
歯肉炎を予防する  
口臭を防止する

Bee MEDICO DENTAL

**ご注意:**

6歳未満の子供は使用せなさいでください。  
6歳未満の子供の手の届かない所に保管してください。

販売名：ミラノージェル 内容量：45g

製造販売元  
**(株)ビーブランド・メディコデンタル**  
 大阪市東淀川区東急4-5-602 お宝様相談センター T 0120.917.1111～金9:00～18:30  
 発売 株式会社 モリタ 大阪本社 大阪府吹田市富士見町3-33-18 T 06-6380-6256  
 東京本社 東京都台東区上野2-1-15 T 03-3834-6181  
 お問合せ お客様相談センター <歯科医療事務者専用> T 050-0222-80201(フリーコール)  
[www.dental-plaza.com](http://www.dental-plaza.com)

くすりに関するご相談は「医療情報推進部」まで。  
 ☎(03)3295-6926  
 土・日・祝日を除く 9:00～12:00  
 13:00～17:00

製品情報  
[弊社ホームページ](#)

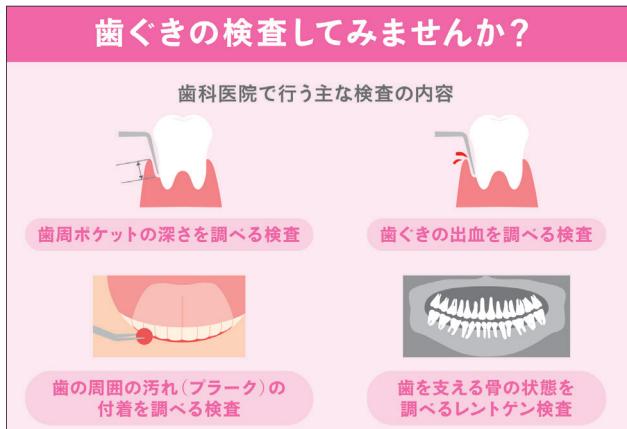


図1 リーフレット「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」

いかがですか?

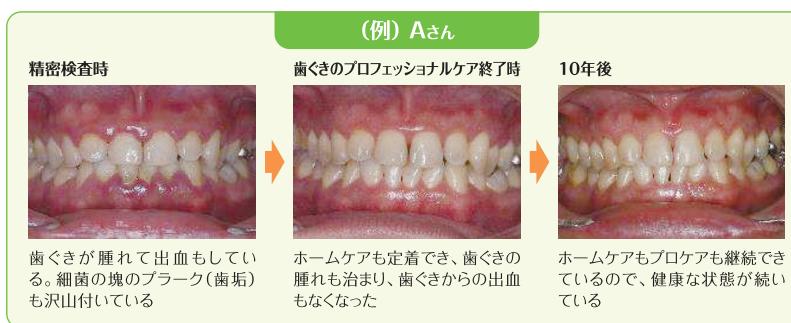
1つでも当てはまる項目があれば、歯科医院を受診することをお勧めします。軽い症状の時に受診すれば、それだけ通院回数も少なくてすみますし、何より自分の健康を守ることができます。

歯科医院を受診した際には、まず今の自分を知ることから始まります。処置で、最初に行うのが精密検査です。現在の歯や歯ぐきの状態を評価します。一般的にはレントゲン撮影と診査、歯ぐきの検査、口腔内写真撮影の3項目を行います。これにより、それぞれの歯や歯ぐきの状態から治療の方法や優先順位をることができます。なぜ、あなたは、“むし歯になるのか?” “歯周病になるのか?”など、あなた自身に原因を知っています。



「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」のリーフレットより

原因がわかつてからが、治療のスタートです。むし歯を削って詰め物を入れたり、症状が進んでいるようなら神経の治療も必要になったりするかもしれません。歯周病が進んでいれば、細菌の塊のプラーク(歯垢)を減らすため



に歯みがきの練習をしたり、歯石を取ったりしていきます。

しかし、これらの処置だけを行っても健康を維持することは難しいのです。なぜなら、むし歯や歯周病は生活習慣病だからです。生活習慣病というとメタボリックシンドローム、そして、高血圧症や糖尿病が頭に浮かぶと思います。じつは、むし歯も歯周病も生活習慣病のグループに属します。これらの病気は普段の生活が乱れることで発症するので、生活習慣を変えなければ再発をくり返すのです。何度もむし歯を治療しているのに、次から次へとむし歯ができてしまうのはこれが原因なのです。

原因である乱れた生活習慣を自ら変えなければむし歯を削って詰めたり、歯石を取ったりしても再発をくり返すことになります。みなさんが歯科医院に通い始めたことをきっかけに、お口の健康を取りもどす治療を行うと、生活習慣にも変化が起こり、それに伴って全身の健康観も変わってきます。それを患者さんと一緒に伴走するのが歯科衛生士です。



「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」のリーフレットより

歯科医院へ通い、生活習慣が改善されると健康偏差値が上がるというわけです。この健康偏差値が上がるサポートをするのが『マイデンタルハイジニスト』です。患者さんの仕事や生活背景などを考慮しながら治療や予防を行うと同時に、知識や知恵を患者さんへ伝える大事なパートナーです。

まずは歯科医院の扉を開けて第一歩を踏み出してください。きっとその先にはあなたを担当するマイデンタルハイジニスト、そして、健康なあなたが待っています。

参考出典:「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」  
岩田隆紀 監修 / 公益社団法人日本歯科衛生士会 編集  
/ サンスター株式会社 制作・発行 2022年『歯の話をしませんか?』熊谷靖司著 / めであ森 2022年

(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)

# SUNSTAR ガム・プロズ 歯間ブラシ バレルカット

歯周病菌とたかう



# BARREL

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

®登録商標。GUM®は登録商標です。

2021年9月  
**OPEN!**

サンスターと医療従事者の声でつくる会員サイト  
**Club Sunstar Pro**

医療従事者専用  
会員登録無料新しくなった「Club Sunstar Pro」で  
サンスター情報をいち早く発信します！より探しやすく  
充実した商品情報セミナー情報の  
チェックとお申込みが  
サイト上で可能に検索機能で  
知りたい情報に  
簡単アクセス歯科だけではない  
多職種に向けた  
情報をご提供お問い合わせが  
サイト上で可能に

アクセス方法

下記二次元コードより  
Club Sunstar Proに  
アクセス