

三重大学病院ニュース ミュース

NEWS

無料



2017
AUTUMN

連載

診療科紹介 形成外科

部門紹介 入退院サポートセンター

看護部紹介 外来

特集

かかりつけ医
紹介から受診の流れ

vol.

25



三重大学医学部附属病院 基本理念

理 念

本院は、信頼と安心が得られる地域医療の拠点として、
未来を拓く診療・研究を推進し、人間性豊かな優れた医療人を育成する。

基本方針

- 心の安らぎと癒しを提供できる病院環境を構築する。
- 疾病を予防し、高度で先進的な医療が安全に受けられる地域の拠点病院として機能する。
- 最先端の臨床研究を推進し、医学・医療を通じて国際社会に貢献する。
- 地域の医療・教育機関、行政との密接な連携の下、次代を担う医療人を育成する。



INDEX

3	特 集
	かかりつけ医 (紹介から受診の流れ)
6	連 載 部 門 紹 介
	入退院サポートセンター
8	診療科紹介 形成外科
10	看護部紹介 外来部門
12	トピック パープルリボン・四囲折々
13	駐車場が一部利用可能になりました
14	レシピ お手軽握りずし
15	イベント情報
16	川柳・まちがい探し
17	受診案内
18	案内図
19	フロア図
20	看護部 看護師・助産師募集
	人材確保 PT

三重大学病院ニュース

Mews

無料 |  AUTUMN

vol.

25



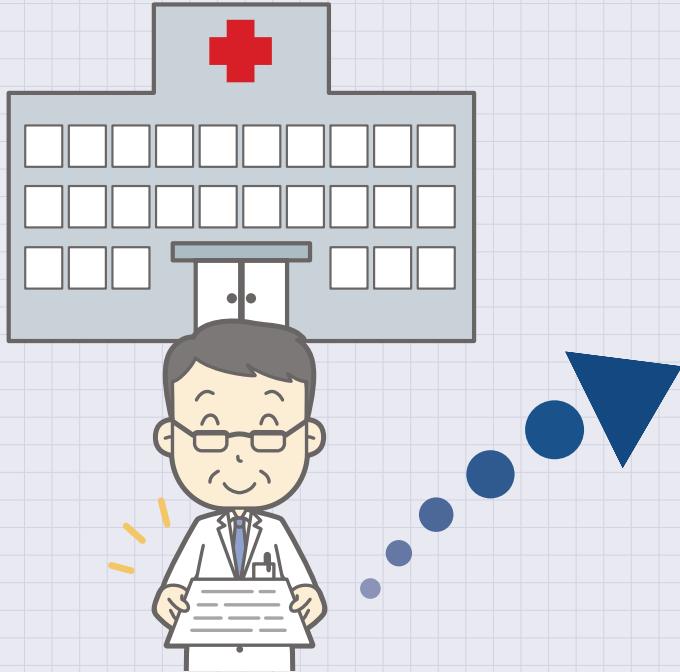
かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」を持つことは患者さんにとって大きな利点があります。「かかりつけ医」は日常的な診療や日々の健康管理等を行い当院の医師と違う視点で病気を管理することができ、十分な時間を取っての相談も可能です。入院や手術など高度で専門的な医療が必要と判断された場合、紹介状が作成されますので当院を受診してください。当院での検査や治療が終了しましたら、当院主治医から「かかりつけ医」に治療結果を報告しますので、「かかりつけ医」で継続した治療を受けていただけます。

特集

か
か
り
つ
け
医

紹介から受診の流れ



三重大学病院を受診

患者さんの症状に応じ、必要な検査

本院

当院は地域の診療所や病院から送された患者さんを中心に、入間体制で提供する高度急性期・地域の医療機関またはかかりつけ先生よりご依頼があれば、いつ

医療機関の皆様へ

■紹介状の手順など三重大学病院ホームページ「[医療関係者の方へ](#)」のページでご案内しています。

三重大学病院ホームページ内の①診療予約申込書②診療情報提供書(各医療機関の紹介状可)を、本院入退院サポートセンター初診予約部門FAX(059-231-5541)へ送信していただきます。

こちらで予約が完了しましたら、紹介元医療機関の皆様へのお願い・受診方法説明書・診療予約票(必要な場合は問診票)をFAXでかかりつけ医へ返信させていただきます。

⚠️ 患者さんへの注意事項 ーご注意くださいー

患者さんご本人・ご家族から直接のお申込みはできません。

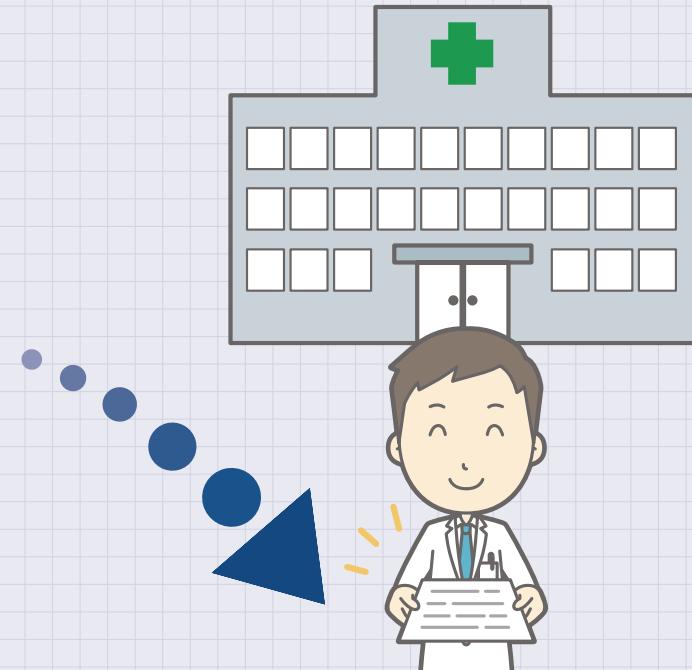
▶ 6・7ページの「入退院サポートセンター」の部門紹介もみてね!



、入院または通院による治療を行います。

の役割とは？

紹介のあった緊急・重症な患者さん、救急搬院や手術など高度で専門的な医療を24時急性期病院です。症状が安定されましたら、け医をご紹介させていただきます。紹介元のでもフォローいたします。



かかりつけ医へ紹介 かかりつけ医を継続受診

治療終了または症状が安定したら、かかりつけ医または身近な医療機関宛ての紹介状を作成します。患者さんは、紹介先の医療機関で引き続き受診できます。

かかりつけ医からの紹介で受診される皆様へ



外来種① 植物

相談予約票		発行日時 2017/06/01 14:00
○○科 予約票		
患者ID	○○○○○○○○	生年月日 19○○/○/○
カナ氏名	○○○○○○	年齢 ○
氏名	○○○○	種 性別 女
		病種 外来
予約日	20○○ 年 ○ 月 ○ 日	(○曜日)
予約時刻	当日の検査等の予約内容	コメント
○:○○ ○○○○(医師名)		
<p>必ずこの予約票を 直接①番窓口(初診受付)へ 資料とともにお渡しください。</p> <p>※20分以上の待ちによっては 30分前後込み込みにお時間がかかる場合がございます。 ご了承ください。</p> <p>ご本人から電話による初診予約の変更は 三重大学医学部附属病院 予約センターへお願ひします</p> <p>(センター直通) [059-231-5552]</p> <p>(代表電話) [059-232-1111]</p> <p>(受付時間) [8:30~17:00]</p> <p>〒580-8507 三重県桑名市江戸崎2丁目 114 番地</p>		
 三重大学病院		

① 診療予約票

②受診方法説明書

入退院サポートセンター

笑顔を忘れず言葉をかける

入退院サポートセンター センター長 烏井 信子



当入退院サポートセンターは、地域と大学病院をより一層つなぐためのセンターとして、H29年5月より、3つのセンターで行っていた業務を一つにまとめ、リニューアルし、以下の業務を行なっています。安心して治療を受けていただき、当院を受診してよかったですと言つていただけるよう、患者サービスをより良いものにしたいと思っています。

業務内容を教えてください。

1 初 診 予 約 | 8:30 ~ 16:30

かかりつけ医からの紹介(FAX)で、初診予約・セカンドオピニオン予約を行っています。

また院内かかりつけの診療科から、初めての診療科への院内紹介(他科初診)の予約も行っています。

2 再 診 予 約 変 更 | 13:30 ~ 16:00

当院受診中の患者さんからの、再診予約の変更をお電話で承っています。

3 入 院 案 内 | 8:30 ~ 16:30

初回入院の方を対象とした入院のご案内とVTR視聴による説明を行っています。

プライバシーに配慮し個室で常用薬やアレルギーの有無などをお伺いしています。ご不明点、ご相談ごとに可能な範囲で対応しより安心して入院生活を送っていただけるよう心掛けています。

4 地 域 連 携 | 8:30 ~ 17:00

当院から初診で受診する他院の外来予約、他院へのセカンドオピニオン予約、当院からかかりつけ医・転院先への情報提供などを行っています。

5 健 診 | 8:30 ~ 16:30

乳がん検診予約(水・木曜日:午後)、PET健診予約(木曜日:午前・午後)、検査当日のご案内、検査結果の郵送などを行っています。

こちらは患者さんからの直接のお電話(059-231-5171)で予約が可能です。

以下の外来は、各科で対応致します。

H29年7月現在、以下の診療科は入退院サポートセンターではなく、各外来窓口での対応になります。

代表番号(059-232-1111)より各診療科を指定してお電話ください。

■初診 精神神経科、放射線治療科、口腔ケア、緩和ケア、鍼灸外来

■再診 歯科口腔外科、精神神経科、腎泌尿器外科、総合内科、総合診療科、感染症内科、産婦人科(リンパ浮腫除く)、乳腺外科、脳神経外科、小児科、鍼灸外来、形成外科、IVR科、放射線診断科、放射線治療科、リハビリテーション科

ご予約について

ご予約がない場合は、来院されても、休診日や予約の患者さんが多い時など診察できないことがあります。

患者さんの負担を減らしスムーズに診察をしていただくために、ご予約をおすすめしております。

また、以下の診療科につきましては、完全予約制となっており、併せて紹介状が必要となります。

■完全予約制 総合診療科、総合内科(月曜日、火曜日、木曜日のみ)、神経内科(火曜日、もの忘れ外来のみ)、腫瘍内科、糖尿病・内分泌内科、心臓血管外科、乳腺外科、精神科神経科、皮膚科(金曜日のみ)、腎泌尿器外科(特殊外来のみ)、脳神経外科(特殊外来のみ)、放射線診断科、放射線治療科、IVR科、麻酔科

これからの展望は？

当院での治療が終了し、かかりつけ医のもとで経過観察をしていただく際に、患者さんが不安なく治療を継続していただけるよう当院とかかりつけ医間の情報交換のシステムを整えてまいります。また院外に向け、新しい治療の相談など、広報活動を行うとともに、地域との連携を密接に行い、患者サービスをパワーアップさせていきます。どうぞご期待ください。



形成外科

今年の4月に新たに開設しました。

形成外科 教授 成島 三長



どんな診療を行なっていますか？

形成外科では「カタチと機能」を取り戻すことを目標に手術、内服・軟膏治療や、最先端の顕微鏡手術などを組み合わせた診療を行っています。

例えば、顔面神経麻痺のあとや癌の手術のあとに神経や筋肉、皮膚を移植することで動きや感覚を助けたり、見た目を変えたりします。痛みや出血が問題となる血管腫・血管奇形や、手足がむくむり浮腫では少しでも元の生活に戻れるよう、また将来的に重篤な状態を起こすことが無いように手術治療を行います。他にも、生まれつき正常な組織がない場合には自分の体の目立たない部分の組織を使って正常な形になるように、また余分にある組織を綺麗に取り除くことで正常な形にします。ほくろ、きずあと、まぶたのたるみなども積極的に治療を行っています。

このように形成外科の治療分野は多岐に渡ります。本院に来られた皆様一人ひとりにあった治療を提供し前向きに生きるお手伝いができるよう日々取り組んでいます。

■三重大学病院形成外科 主な取り扱い疾患



リンパ浮腫

リンパ管静脈吻合
リンパ節移植・ICG検査



手や足のゆびのかたち

多指症・合指症・巨指症
短指症・絞扼輪の手術



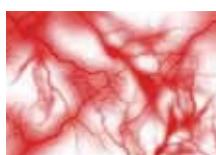
再建全般

頭頸部再建
顔面神経麻痺再建ほか



耳のかたち

小耳症・耳垂症・垂れ耳
スター耳・副耳・耳瘻孔の手術



血管腫・血管奇形

外科的治療・硬化治療・再建



外傷

切断指再接着術・顔面挫創
組織欠損再建術



乳房再建

シリコンプレストインプラント
穿通枝皮弁移植術ほか



熱傷瘢痕・ケロイド

瘢痕拘縮解除・整容的再建術



眼瞼下垂

先天性・後天性・挙筋前転
筋膜移植ほか



皮膚・皮下腫瘍

切除・再建

■ 特徴、アピールポイントを教えてください。

医師全員がスーパーマイクロサーボジャッキーと呼ぶ顕微鏡下で0.5mm以下の血管やリンパ管をつなぐ技術を持っており、幅広い治療を提案することができます。特に癌の術後に手足がむくむリンパ浮腫については日本・世界有数の症例数を持つ施設で手術・研究に力を注ぎました。

■ 特徴的な診療

■ リンパ浮腫

当科設立に伴い、10年以上の歴史のある三重大学病院リンパ浮腫外来グループにも参加し、治療のひとつとして手術治療を行っています。

■ インドシアニングリーン(ICG)蛍光造影法検査

手や足に色素を注射し、リンパ管の流れや機能を皮膚の上から特殊なカメラで見ることができます。

■ リンパ管静脈吻合術(LVA)

顕微鏡を使って0.15mm～0.8mm程度のリンパ管を細静脈につなぎ、リンパ液のうつ滞を改善させます。

■ リンパ節・組織移植

リンパ管の機能が保たれていないと考えられる場合、正常な機能を持ったリンパ組織をむくみがあるところに顕微鏡を使って移植します。



▶ 2台の顕微鏡を用いてLVAを行っているところ

■ これからの展望を教えてください。

三重大学病院形成外科は2017年4月にできたばかりです。3人と人数は少ないですが、皆様のために力を尽くし、かかりつけ医の先生とも協力してより多くの患者さんに治療を提供できればと考えています。どうぞお気軽にご相談ください。





外来部門

リンパ浮腫ケア外来 糖尿病看護外来、フットケア外来

外来師長 樺原 みどり

業務内容を教えてください。

当院の外来は、1日平均約1300人の患者さんが受診されます。

外来棟2階にある外科系外来は、主に手術などの治療を専門とする外科系の診療科が集まっています。外来棟3階にある内科系外来は、主に検査や血管内治療、化学療法など特殊な治療を専門とする内科系の診療科が集まっています。外科系、内科系外来はそれぞれ1つのチームとして看護師を配置しています。その他に診療に特殊な機器や設備が必要な診療科があり、それぞれの外来に看護師を配置しています。看護師は、医師の診察、検査の介助、特殊な検査の説明や、患者さんに必要な生活の指導を行っています。また、入院される患者さんに、入院後の生活、検査、手術などの治療前の準備や手術後の流れについて説明を行っています。

看護職が行う外来は、助産師による母乳外来、両親学級と、受診科医師の指示のもと行う糖尿病指導、フットケア外来、リンパ浮腫ケア外来、皮膚排泄ケアがあります。今回は、糖尿病指導、フットケア外来、リンパ浮腫ケア外来についてご紹介します。

糖尿病看護外来、フットケア外来

糖尿病看護外来、フットケア外来、透析予防外来を行っています。

外来インスリン導入や、療養指導、低血糖予防を中心
に、患者さんが実践していることを尊重しながら、新しい
方法を提案していくよう心がけています。

フットケア外来は、神経障害や血流障害の評価を行い、
“足を守る”ためのケアを行っています。“足を守る”には、
血糖コントロールを保つことが重要であり、継続可能な
方法を患者さんと共に考えながら実践しています。



► モノフィラメントによる知覚検査



► 診療室の様子

リンパ浮腫ケア外来

リンパ浮腫は、手術でリンパ節を郭清した場合や、放射線治療の後遺症として発症します。リンパ浮腫ケア外来では、リンパ浮腫セラピストが、患者さん一人一人のライフスタイルに合わせた日常生活の注意点・セルフリンパドレナージ・圧迫療法について指導させていただいている。患者さんやご家族の方が、安心して日常生活を過ごせるようお手伝いさせていただいている。治療の主な対象者は、本院で乳がん・子宮卵巣がんの手術後にリンパ浮腫を発症した方です。



► 計測中



► 上腕スリーブの装着



► 下肢のドレナージ

「三重大学病院メディカルラリー2017」 が開催されました！

9月9日(土)に三重大学病院メディカルラリー2017が開催され、全国から、医師・看護師・救命士のチームが集まり様々な災害・事故を想定した現場に挑みました。
優勝は、NABARI E.M.S Team Shin～心～チームでした。



? メディカルラリーとは
医師・看護師・救命士の6人でチームを結成し、救護の知識、技能を競う競技大会です。



病棟12階レストラン 四囂折々

新たに和食がメニューに加わりました。

病棟12階レストラン四囂折々では、より多くの皆様にお食事を楽しんでいただけるよう、今までの中華メニューに加え、新たに和食メニューが登場しました。

従来からあった、うどん・そば以外に、天巻き(みそ汁付)、牛丼(みそ汁付)、カツカレー(サラダ付)、親子丼(みそ汁付)などが新たに加わりました。また、季節に応じたメニューもございます。病院の利用に関わらず、どなたでもお気軽にお越しいただけます。



うなぎ丼(吸い物付)



海鮮丼(みそ汁付)



天丼(みそ汁付)



駐車場が一部利用可能になりました



予定収容台数

■ 現在利用可能台数	平地	260台	立体	197台	※1階のみ
■ 完成時全体	平地	572台	立体	197台	※1階のみ 計769台
うち、屋根付きの「思いやり駐車場」40台					



新しい施設ができました

※いずれも7:00～20:00の間、利用可能

■ 駐車場整理事務所建屋に
公衆トイレを設置



■ 冷暖房完備のバス待合室
(郵便局のとなり)



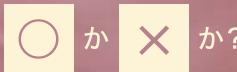
お手軽握り寿司

減塩アドバイス

食品や料理の表面だけに直前調味することで、量が少なくても塩味を強く感じることが出来ます。

ちょこっと クイズ

回転寿司は5皿(10貫)で、食塩2gより少ない。



答えは16ページ下をみてね

材料(1人分)

醤油スプレー
好みの刺身……60g



食塩相当量 0.7g

ゆず皮すりおろし(飾り用)…少々
米 ………………1/2カップ
昆布 ………………2cm
●すし酢 ……………大さじ1/2
●ゆず果汁 ……………大さじ1/2



おすすめ献立

カロリー:578kcal/たんぱく質:20.8g/食塩相当量:1.3g



- 握り寿司
- 手作り甘酢生姜
- 野菜の天ぷら

作り方

1. 米は洗って昆布を入れて炊飯する。
2. 寿司酢(市販)とゆず果汁を合わせておく。
3. ご飯が炊き上がったら、寿司桶や大きめのボールに移して2とあわせ、さっくり混ぜて冷やす。俵型で型抜き、刺身などをのせる。
4. いただく直前にスプレーで醤油をかける。



8プッシュでいただきます



管理栄養士からの一言

醤油スプレーは1回プッシュで0.1cc無駄なく上手に減塩できる優れものです。



イベント情報

▼ これからのイベント

感染制御部「公開講座」

上手に付き合おう 「バイキン」と「クスリ」 ～知っていますか「薬剤耐性菌」のこと～

日 時 2017年11月23日(木・祝) 13:00~16:00

場 所 三重大学講堂三翠ホール

参加費 無料(要申込)

定 員 500名

申込先 三重大学医学部附属病院感染制御部

FAX: 059-231-5704

お問い合わせ先

新居 E-mail: kansen@clin.medic.mie-u.ac.jp

▼ 過去のイベント

2017年7月21日・8月22日

オーシャンビューコンサート

■7月21日(金):三谷結子さん(ソプラノ)

馬原美歌さん(ピアノ)

■8月22日(火):津女声合唱団・馬場浩子さん(指揮)

星合智美さん(ピアノ)

病棟12階レストランにて、どなたでもご自由にお楽しみいただけます。お気軽に越しください。(入退室自由)



料飲統括支配人こだわりのセレクトワイン

¥6,200~

バイオーダーワインを中心に多数ご用意しております。

選べる3つのスタイル

ピュッフェ

卓盛

会席

¥5,500／¥6,500／¥7,500

※会席につきましては6,500円から承ります。

飲み放題のご案内

■飲み放題コース(2時間) ¥2,100

■プレミアムドリンクコース(2時間) ¥3,000

その他ご案内

①室料:基本室料…2時間無料

②マイクロバス送迎無料

(15名様以上・先着順・要予約)

●プランに含まれるもの/パーティー料理・設備・備品・音響(一部除く)

●表示料金はお1人様の料金です。消費税とサービス料が含まれております。

ホテルグリーンパーク津

みえのジビエを食べられるお店

〒514-0009 三重県津市羽所町700アスト津(駅隣接)

<http://www.greens.co.jp/gptsu/>

ご予約・お問合せ・宴会専用(9:00~18:00)

059-213-2121

ホテル代表TELEPHONE

059-213-2111

宴会専用メール問合せ

gptsubq@greens.co.jp

2017年9月10日

パープルリボンウォーク&セミナー

2017in津

膵がんの克服を目指して

三重大学構内において、9月10日(日)に今年で6回目となる、膵臓がん啓発ウォーク&セミナーを開催しました。多くのボランティアスタッフの協力でより盛大なイベントとなりました。

発見の難しさと進行が速いことから「最も難治性のがん」に挙げられている膵臓がん。5年生存率9%の膵臓がんも、がん研究の進歩により、早期発見の機会や抗がん剤の種類も増え、今大きな変化の時期にきています。



ドトールコーヒーショップ 三重大学病院店

DOUTOR

平 日 ▶ 7:30~19:00

土日祝 ▶ 8:00~17:00

お店で挽いた焙煎珈琲と手作りのサンドイッチ各種を販売しております。7:30から10:30までモーニング、14:30からはケーキのお得なセットもございます。
お食事は店内だけでなく、お持ち帰りも可能です。

外来棟1階
ローソン横

TAKE OUT
OK!

川柳

募集した川柳の中から、
優秀作品を発表します！
投稿していただいた皆さん、
ありがとうございました！

あなたの川柳お待ちしております！

◆病棟一階くつろぎ・憩いのコーナーにて配布の用紙
にご記入いただき、投稿してください。
(川柳を掲載する際、ペンネームのご記入のない方は「詠み人知らず」とさせていただきます。)
◆採用された方には粗品をお送りいたします。
(粗品をご希望の方は、住所・氏名・電話番号を必ず
ご記入ください。)

早いとこ 病治して 富士登山

ペンネーム・舞妓はん

愛妻の 料理を食べて 太ること

ペンネーム・とつちゃん

病して 家族の尊さ 身にしみる

ペンネーム・マロン

※答えは19ページ下みてね

写真の中にまちがいが5つあります。
きみはいくつ見つけられるかな？



元の写真



まちがい



和食、始めました

病棟12階
レストラン | 四喜折々 by 溪泉

営業時間／平日・土曜(祝日含)8:30~21:00

(オーダーストップ20:30)

日曜 8:30~14:00

T E L / 059-271-6788



P16解答:X



受診案内

詳しくは病院HPへ

診療日

- 診察日 月曜日～金曜日
- 休診日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始
(12月29日から翌1月3日の間)

※曜日によって休診する診療科があります。

診療受付時間

初診

8時30分～11時00分、
(午後初診実施診療科のみ)13時00分～15時30分

※午後初診実施診療科については診療案内係までお問い合わせ下さい。

再診

8時00分～17時00分

※予約がない場合は8時30分～11時00分

※診療科によって受付時間が異なる場合があります。

※初診・再診とも、予約のない方は当日受診できない場合があります。

再診予約の変更

電話による診療予約または変更については、下記の代表番号へご連絡ください。

- 電話番号：059-232-1111（代表）
- 対応時間：平日の13時30分～16時00分まで



当日予約の変更等は、
対応時間に関わらずご連絡ください。

基本的な受診の流れ

1 初診

初めての方・新しい診療科（予約有り）

お持ちいただくもの

- 保険証
- 紹介状

お持ちの方のみ

- 難病医療等の医療受給者証
- 福祉医療費受給資格証

原則として紹介状が必要です

紹介状がない場合、診療ができない診療科がありますので、事前にHPで確認又はお問い合わせください。

2 1階①番初診受付

ご用意いただくもの

- 診療登録申込書
- 保険証等
- 紹介状

■ 受付時間

- 8時30分～11時00分
13時00分～15時30分

1→再診

前回と同じ診療科・新しい診療科

お持ちいただくもの

- 保険証
- 診察券

お持ちの方のみ

- 難病医療等の医療受給者証
- 福祉医療費受給資格証

- 紹介状

2→予約なし

再診時選定療養費2,700円が別途かかる場合があります。

■ 2～4階 フロア窓口

- 受付時間
8時30分～11時00分

2→予約あり

5→に進む

- 1～4階 再来受付機
■ 受付時間
8時00分～17時00分

3 3 他院からの画像をお持ちの方は1階⑤番窓口へお出しください。

4 4 各診療科で受付

5 5 診察室付近の到着確認機にて、到着確認を行ってください。

6 6 診察室付近の診察番号表示板で受付番号が表示されたら診察室へお入りください。

7 7 すべての診察が終了した後、各階フロア窓口（1階のみ②番会計受付）に受診案内票を提出し、会計番号をお受け取りください。

8 8 お支払い（1階⑧番診療費自動支払機または⑥番支払窓口）
会計番号表示板にて会計番号が表示されたら診療費をお支払ください。

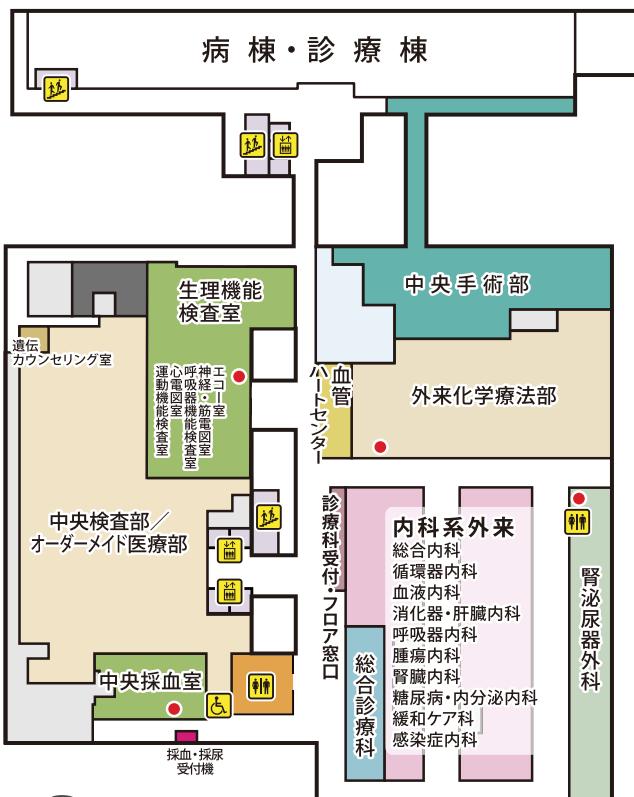
9 9 院外処方箋（1階⑨番院外処方箋案内）
■院外処方箋がある方のみ

または

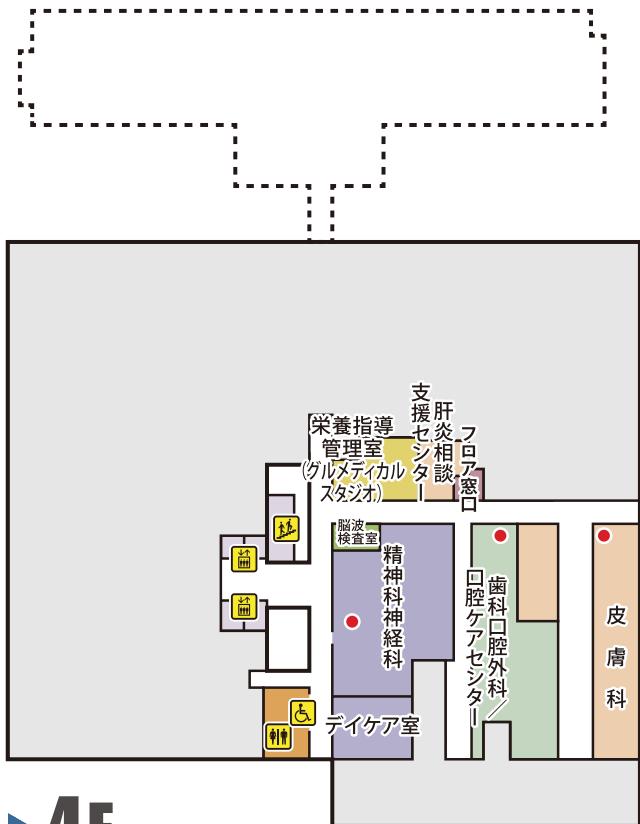
くすり引換券（病棟1階薬局窓口）
■くすり引換券がある方のみ

案内図
Guide map

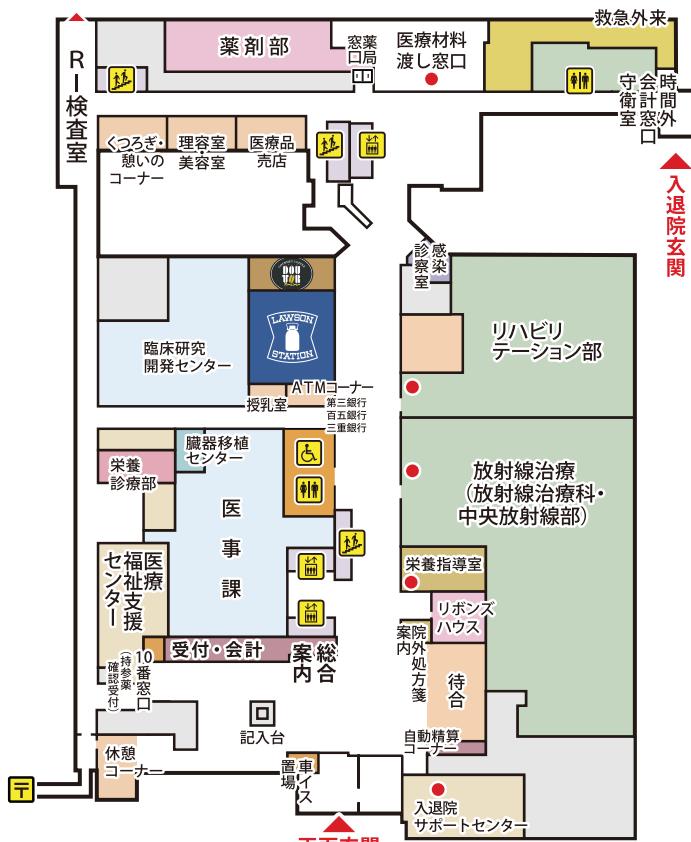
図中の●は窓口です。



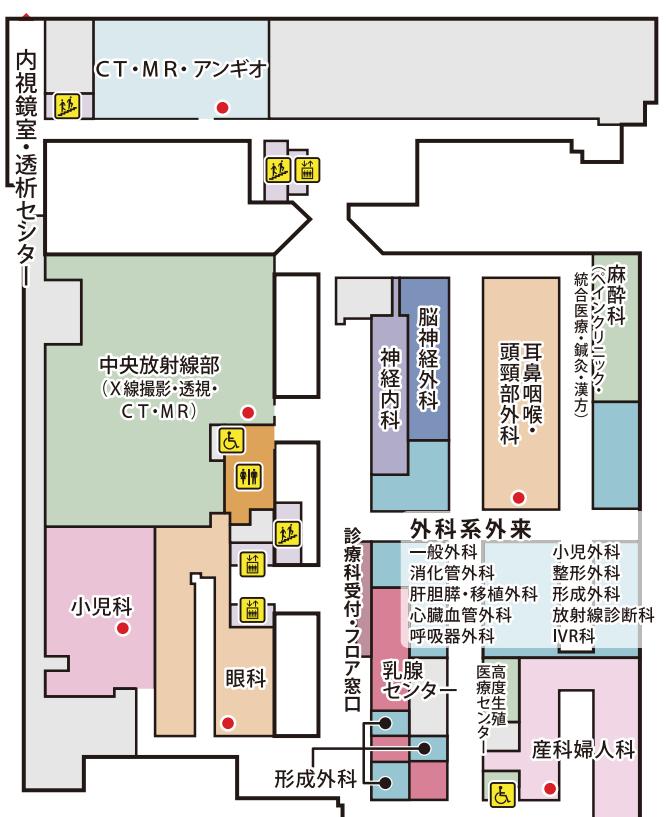
▶ 3F



4F



1F



▶ 2F

Floor guide map フロア案内図



▶ <外来棟> 1F → 5F

▶ <病棟> 1F → 12F

Topic ————— ご来院の方へお知らせ

駐車場等のご利用方法 変更のお知らせ

平成29年7月31日(月)から駐車場等のご利用方法が変更になっています。南側駐車場は工事のために立入禁止となり、一般車両の通行ルートやタクシー乗り場、外来者用駐輪場が変更になっています。

詳しくは右側の図をご覧ください。
大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。



- P16解答 | 1. 右上 ドクターヘリが飛んでいる 2. 右下 標柱がある 3. 中央下 車の色が替わっている 4. 左 郵便局上の窓の形が円 5. 左端の建物が1階分低くなっている



看護師・助産師・募集

卒業予定の看護学生、就職を考えている現役看護師・助産師の方もご参加いただけます！
お子様も連れてお気軽にどうぞ。

随时対応
病院見学
保育所見学



より詳しく知りたい方は
携帯電話から看護部ホー
ムページをご覧ください。



国立大学法人【特定機能病院】 三重大学医学部附属病院

総務課人事係
TEL 059-231-5046(直通)
E-mail s-jinji@mo.medic.mie-u.ac.jp

看護部
TEL 059-231-5184 (直通)
<http://www.hosp.mie-u.ac.jp/nurse/>

臨床研修
キャリア支援センターホームページ
<http://www.mie-u-ccc.com/>