



地域の明日を医療で支える
地方独立行政法人 長野県立病院機構

しくま



長野県立こども病院

ニュースレター

No.71
令和2年.7.22発行



長野県立こども病院より第71号 発行日：令和2年7月22日 発行者：中村友彦
〒399-8288 長野県安曇野市豊科3100 TEL0263-73-6700 FAX0263-73-5432
<http://nagano-child.jp/> ☐ kodomo-info@pref-nagano-hosp.jp



長野県立こども病院理念

わたし達は、未来を担うこども達とその家族のために、質が高く、安全な医療を行います。

撮影：大畑淳



Contents

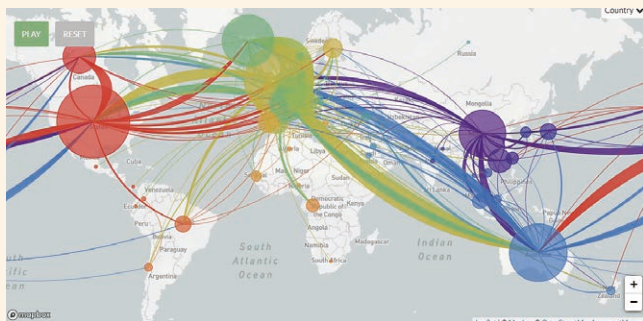
新型コロナウイルス感染症のお話	1
オシビダナイ!!	3
第4回 お加減いかが?	6
N95マスクのご寄附	7
ビバ!マイホームタウン	8
保育士だより	10
栄養科通信	10
布マスク販売中!!	11
暑中お見舞い申し上げます 小さな星の会	12
キョウノイチマイ 編集後記	13

新型コロナウイルス感染症のお話

総合小児科 村井健美

世界に広がる新型コロナウイルス

新型コロナウイルスは2019年12月末に中国の武漢で集団発生した肺炎の病原体として発見されました。このウイルスはあっという間に世界中に広がり、999万4206人が世界中で感染し、49万9024人が死亡しています（2020年6月28日現在）。100年前のスペイン風邪以来の大流行です。



新型コロナウイルスの世界への伝搬状況
(7月2日現在:Nextstrain teamのホームページより)

日本では今年1月16日に初めての感染者

日本では2020年1月16日に初めて感染者を確認しました。2月5日になるとクルーズ船ダイヤモンドプリンセス号で新型コロナウイルスによる集団感染が発生し、大きな注目を集めました。その後、新型コロナウイルスは日本中

で猛威を振るい、4月7日に7都道府県に緊急事態宣言、4月16日には日本全国に宣言が拡大しました。

その結果、日本中で外出の自粛、3密回避や手洗いの励行などのさまざまな対策がとられ、なんとか新型コロナウイルスは収束へと向かいました。5月14日に39県で緊急事態宣言が解除され、21日に関西の3府県が解除、25日には日本全国で緊急事態宣言が解除されました。

解除後は、新型コロナウイルスへの対策を取りながらも徐々に人の移動が戻りつつあります。東京都のような都市部では新型コロナウイルス感染者の新規感染者は数十人規模で再度増えていますが、長野県では6月19日に新規感染者を1人認めたのみで、感染者数は少なく、新型コロナウイルス感染症を上手にコントロールしているといえます。

今後、人の移動が活発になるにつれ、新型コロナウイルスが再流行する可能性は十分にあります。今後の再流行にそなえ適切な感染対策ができるようにしていきましょう。

「新型」とはいえ、昔からいるコロナウイルスの仲間

新型コロナウイルスは未知のウイルスといわれていますが、感染が広がり始めてからずいぶん時間がたち、多くのデータが集まっています。また、いくら「新型」コロナウイルスといってもコロナウイルスであることには変わりはありません。「旧来型」コロナウイルスの特徴を引き継いでいます。こういったデータを上手に使っていけば、新型コロナウイルスへの対策は立てられます。例えば、コロナ

ウイルス自体は消毒薬が良く効くウイルスです。石けんやアルコールを使えば簡単に消毒できます。新型コロナウイルスでも石けんやアルコールを使っ



接触感染と飛沫感染



新型コロナウイルスは人から人へと感染していきますが、その感染の仕方が分かってきました。接触感染と飛沫感染が主なものです。

接触感染とは「場」を介しての感染です。感染者が触ったものから他の人へと感染が広がっていきます。ドアノブや机の表面など人が良く触るところは小まめに消毒することが大切です。もっと大切なのは手を洗うことです。コロナウイルスは目や鼻や口の粘膜を介して人体に入り込み病気を引き起こします。手の表面にコロナウイルスがいるだけなら病気にはなりません。しかし、ウイルスのいる手で目をこすったり、鼻を触ったり、手をなめたりすると、そこから新型コロナウイルスが体内に入り込み病気になってしまうかもしれません。

飛沫感染は痰やつばを介した感染です。痰やつばは遠くまで飛ばないので2m以上距離を取れば感染することはありません。3密を避けることが重要です。2mが無理なら1mは距離をとるようにしましょう。



マスクの効用

街中や市中でマスクをしている姿をよく見かけますが、マスクの感染予防効果はそれほど高くはありません。コロナウイルスに感染している人は、マスクを着けることで痰やつばをまき散らさないようにできます。しかし、自分が感染をしないためにマスクを着けるのは、予防効果としては不十分です。新型コロナウイルスが蔓延し、知らない間に新型コロナウイルスに感染しているリスクが高い状況で、医療機関のような高リスクな場所や3密の環境下であれば、全員がマスクをすることには意味があります。非流行期の長野県で、外を歩いたりランニングをするときにはマスクをする必要はありません。夏場になって暑くなると、



マスクをするメリットよりも熱中症や呼吸苦のデメリットの方が高くなってきます。現在の長野県の様に感染者数が少ない状況では、人との距離をとること、ソーシャルディスタンスの維持や3密を避けることが大切です。

ワクチンや特効薬は？

新型コロナウイルスが今後どのような経過をたどるかはわかりません。冬場に再流行するのでは、ともいわれていますが、はっきりしとことはわかりません。ワクチンや特効薬が開発され、新型コロナウイルス感染症の脅威がなくな

なるかもしれません。しかし、ワクチンや特効薬が開発されるにしてもすぐに開発されるとは限りません。HIVのワクチンは世界中で40年以上研究されていますがまだ開発に成功していません。ワクチンが開発されてもウイルスが根絶できるとも限りません。ワクチンで地球上から根絶できた病気は天然痘だけです。今後も新型コロナウイルスはときおり流行しながら、我々人間と共存し続けるのかもしれない。

少しずつリスクを認めながら…

長野県は3,000m級の山々に囲まれ、軽井沢などの避暑地や松本城や善光寺といった観光名所がある風光明媚な土地です。新型コロナウイルスを長野県内に持ち込ませないようにすることは難しいでしょう。感染リスクはゼロにはできません。大切なことは少しのリスクを認め、少しずつ行きつ戻りつしながら人間らしい活動を再開していくことです。みなさんが近所を散歩したり、子どもたちが外で遊んだりすることは、今の長野県内ならそれほどリスクが高くはありません。マスクをする必要もないでしょう。サッカーや野球のような多人数で行う部活やチームクラブの試合も少しずつ様子を見ながら再開していけばいいのです。いきなり県をまたいでの試合は難しいかもしれませんが、県内であればそれほどリスクは高くないと思われます。

差別や偏見のない社会に

どこまでの密なら安全なのか、今のところ答えはありません。どんな条件なら活動が可能なのかをみんなで知恵を出し合って考えていくしかありません。感染するリスクを低くするように努力をしながら、ゼロを目指さないことも大切です。具合が悪い時には会社や学校を休めるコンセンサスを形成し、実際に感染してしまった場合には適切な検査や治療が受けられる医療体制をつくり、感染した人が謝罪しなければならないなかったり、偏見や差別を受けたりすることがない社会にしないといけません。

今、この新型コロナウイルスが落ち着いている時期に今後の再流行にそなえ、適切な感染対策ができるようにみんなで協力していきましょう。

この文章は2020年6月19日の日本や世界の状況を元に作成しています。この記事が載るときに新型コロナウイルスが再流行していないことを切に願います。



一昨年の病院祭の様子(去年は台風で中止)。今年の病院祭は中止になりましたが、コロナウイルスの感染がおさまって、楽しく病院祭を開けるような日々が早く来るといいですね。

第1回 オシュビダナイ!!

(後編)

整形外科 酒井典子

*オシュビダナイ!!とは「何とかなるさ!!」という意味です。

(前号の続き)

～あたたかいシャワーはありがたい～

ありがたいことに、シャワーは昼間に温められたお湯が出てくる頻度が高くなっていました。以前は冷たい水シャワーで汗を流すことも多く、お湯の量が限られているので一番に入った人だけしかお湯が出なかったりしました。冷たい水で汚れと疲れは落とせません。

～ベタない? ジンジンない?～

朝7時から回診、外来もしくは手術を行います。外来は日本語と英語とベンガル語が飛び交います。私の知っているベンガル語“ベタ (痛い) ナイ (ない) ベタナイ? (痛

くない?) ちょっと日本語に似ています。ジンジンナイ? (しびれない?) キ・オシュビダ? (どうしましたか?) オシュビダナイ (問題ない) 得意げに使っていると、患者さんは私がベンガル語を使えると思って話してきます。全くちんぷんかんぷんです。

～いろいろな診療科の先生が活躍～

優秀な麻酔科の先生がダッカからバイトで来てくれて1週間私達の手術を助けてくれました。形成外科の先生は海外医療のベテランで、熱傷の瘢痕拘縮や唇裂口蓋裂などの症例を手術します。私も皮弁や瘢痕拘縮の手術を学ばせて



外来にたくさん患者さんが待ってくれています。



外来に野犬が侵入



病棟には床にマットを敷いている患者さんもあります。



手術室にはオペ台が2つ並んでいます。

もらいました。脳外科の先生も初参加してくれました。歯科口腔外科の先生は唇裂口蓋裂や口腔内の腫瘍、抜歯などの治療を行いました。



お母さんが患者さんで付き添いの赤ちゃん。踏まれないか心配。

～疲れて食欲がない…はずが～

手術室にはオペ台が2台あり、その2台の間にはパーテーションがあるのみです。プライバシーは…。医師4人が交代で助手に入って手術を行いました。他科の先生と手術に入ることなんて日本ではありませんから新鮮です。手術は毎日22、23時まで続きました。手術が終わると夕食が用意されており、どんなに疲れていてもいただいています。こんなに疲れていては食欲が…、それにもう23時だし、美容と健康に悪いし。「じゃあ、少しだけ」と思い、毎日お腹いっぱい食べていました。ここにずっといたらおデブになるかもしれません。



手回しドリルを回しているところ



ヤモリ!!

～どうしよう、壁のヤモリが私に落ちてきたら～

私が今回手術した症例は、骨折、偽関節、良性腫瘍、先天性内反足、麻痺足、手指の瘢痕拘縮などでした。手術器具の消毒は煮沸消毒がメインです。清潔状態は決定的とはいえません。穴の開いた覆布やガウン。タニケット（止血帯）は手動、電動ドリルはないので手回しドリル、プレートやスクリューは取り寄せれば手に入りますが、感染が心配なのでなるべく使用しない。透視はないので、このワイヤーちゃんが入ってるのかしら。ですから、骨折は切開して直接目で見ながら整復するしかありません。

ここでの手術は術後感染がかなり多いと思われます。蚊やハエが術野に飛んでくるのをガーゼでつかんだり。壁にはヤモリがへばりついているし。私に落ちてきたらどうしようと最初のころは不安でした。脳外科の先生は「ここで開頭手術をする気にはなれない」と言っていました。

～食事を作るとき火傷が多い～

7歳の女の子がいました。火傷による顔面から頸部にかけての瘢痕で、頸部が短縮していました。首が前に曲がったままになっていて、下唇は閉じません。いつも歯が見えてしまいます。麻酔科の先生も、「首が後ろに反らないので挿管できるかわからない、できなかったらあきらめましょう」ということになりました。まずマスクで眠らせて、局所麻酔で頸部の皮膚を切開して、少し首が動くようにしてから挿管を試みました。何度かトライしてやっと挿管することができました。術後は口も閉じてとても可愛くなりました。

この国は家の中で火をおこして食事を作ります。イスラム教徒が多いため、顔に布を巻いています。布に火が燃え移って火傷を負う人が大勢います。手の熱傷も珍しくありません。しかし、治すとき布で手をぐるぐるに巻いてしまうため、皮膚は治りますが、手が瘢痕でくっついてしまう人も多くいます。時にはドラえもんみたいな手になっていることもあります。

しばらく私のバングラ便りにお付き合いください。次号へつづく。



ショールで火傷した少女



なんと手でバッグをもんでいます。この人はこれ専属です。

こんにちは！緩和ケアチームです。

「お加減いかが？」第4回は、痛みの治療に欠かせない「医療用麻薬」についてのお話です。WHO(世界保健機関)は「痛みに対応しない医師は倫理的に許されない」としています。痛みは取り除くことができる症状であり、緩和ケアを受ける権利は誰にでもあります。第2回「痛みについて」でも紹介したように、医療用麻薬は決して怖いものではありません。しかし、麻薬という言葉の響きから敬遠され、痛みを我慢している場合が少なくありません。そこで今回は、皆さんが不安や疑問に感じていることについてお答えします。



●医療用麻薬とは？

「麻薬」と聞くと覚せい剤や大麻のような不正に取引される怖い違法薬物を思い浮かべませんか？そもそも麻薬とは法律上の呼び方で、鎮痛効果など医療に役立つ作用がある一方、乱用すると健康に重大な危害を及ぼす恐れがあることから、法令で使用や管理が厳格に規制されています。その中で医療用に使用が認められている麻薬が医療用麻薬です。医療用麻薬は不正麻薬・違法薬物とは全く異なり、国が承認した医薬品です。医療用麻薬の中で、頭痛・生理痛等で服用する鎮痛薬（ロキソプロフェンやアセトアミノフェン等）では改善しない持続する強い痛みを使用するのが「オピオイド鎮痛薬」です。痛みの伝達をブロックすることで痛みを和らげるため、決して“強い”痛み止めではありません。また胃を荒らすことがないので、空腹時でも服用することができます。



●医療用とはいっても麻薬を使って大丈夫なの？

医療用麻薬は国が安全性と有効性を審査・承認した、医師の処方により安心して使用できる医薬品です。しかし、過去の歴史や報道・ドラマ等のイメージから誤解を受けやすいお薬です。そこで、皆さんからよく聞かれる質問を以下にまとめてみました。

Q1：麻薬中毒になるの？

A1：中毒（精神依存）とは、自分で制御できずに薬を求め、痛みがないにもかかわらず薬を使用せずにはいられない状態です。これまでの研究で、医療用麻薬を痛みの

治療に適切に使用する場合は、精神依存が生じることはほとんどないと報告されています。痛みのない人が医療用麻薬を乱用すると依存をきたして健康を害することがありますが、医師の処方に基づいて適切に使用すれば怖い薬ではありません。

Q2：医療用麻薬は最後の手段？

A2：痛みは軽い病気でも起きる症状です。医療用麻薬は病気が重いから使うのではなく、強い痛みをやわらげるために使います。痛い時は、我慢しないで痛みの強さに応じた鎮痛薬を速やかに用いることが重要です。口内炎でも、痛みが強ければ医療用麻薬を使用します。痛みがやわらげば食事や睡眠が十分にとれ、生活の質が改善します。医療用麻薬の使用は必ずしも最後の手段ではないのです。

Q3：使いすぎると効かなくなるの？ずっと使い続けるの？

A3：医療用麻薬は強い痛みを使うお薬ですが、痛みがとれる量は人によって異なるため、ちょうどよい量を決める必要があります。また、痛みの症状の変化で用量を増やしたり、種類を変更することがありますが、効かなくなることはありません。反対に痛みの原因がなくなれば、徐々に量を減らして最終的に薬を中止することも可能です。使い始めたら止められない薬ではありません。

●緩和ケアチームがお手伝いします

痛みの治療は「痛い」と訴えることから始まります。痛みは本人にしか感じられない症状ですから、我慢せずに伝えてください。そして痛みをやわらげ、こどもたちの生活の中で「できた！」や「笑顔」を増やすために、必要に応じて医療用麻薬による治療を開始します。医療用麻薬の使用について心配な時は、ぜひ緩和ケアチームにご相談ください。患者さんやご家族の不安や気がかりに耳を傾け、安心して使用していただけるようお手伝いします。



※当院で使用できる主なオピオイド鎮痛薬

- 1) モルヒネ：小児領域でも使用経験が多く、よく使われる代表的なオピオイドです。剤形も経口剤（散剤、錠剤）、坐薬、注射剤など多彩です。それぞれの特徴を考慮して、患者さん毎の痛みに応じて適した剤形を選ぶことができます。
- 2) ヒドロモルフォン：モルヒネを改良（誘導）して作ら

れた、海外では標準的なオピオイドです。日本でも近年ようやく使えるようになりました。錠剤と注射剤があり、錠剤には作用時間が長く1日1回の服用でよい徐放剤と、粉や液が苦手なお子さんでも飲みやすい小型の速放錠があります。他のお薬との相互作用が少ないため、併用しやすい特徴があります。

3) フェンタニル：モルヒネに比べて便秘、眠気の副作用

が少ないオピオイドです。注射剤と経皮吸収型貼付剤があり、経口投与が難しい場合には貼付剤を選択することがあります。



—N95マスクのご寄附— ありがとうございます

N95マスクのご寄附をお願いしたところ、県内だけではなく県外からも大変多くの皆さまからN95マスクのご寄附をいただきました。心温まる丁寧なお手紙を同封してくださった方もいらっしゃいます。本当にありがとうございました。

皆様からいただいたN95マスクは、患者さんを救うため、そして職員を守るために大切に使用させていただきます。

- ご寄附いただいた個人様、企業様 145名
- 寄附枚数 N95マスク2,754枚、サージカルマスク1,697枚

* N95マスク：径0.3ミクロンの微粒子を95%以上捕らえて通過させない高性能マスク



まだまだマスクが手放せない日々が続きます。
いつかマスクをはずして素敵な笑顔の写真が撮れる、そんな生活が戻ってくるまで一緒にがんばりましょう。

ビバ!マイホームタウン

心臓血管外科 山本 隆平

心臓血管外科の山本隆平です。僕は東京都の台東区で生まれ育ちました。台東区は東京23区で最も狭い区で、上野や浅草があるthe 下町です。上野公園の桜や西郷隆盛像、上野動物園のパンダ、浅草寺、国立科学博物館、最近世界遺産になった国立西洋美術館などさまざまな観光地を有しますが、今回は王道から少し外れたところを紹介したいと思います。

～上野大仏～

寛永寺の大仏で、現在は上野公園にあります。もともとは6mの像だったようですが、度重なる地震で頭部がおち、しまいには戦争の資金調達として顔面部以外が回収されてしまいました。現在は顔面部しか残っておらず、レリーフのようにまつられています。胴体を失った顔面は「これ以上落ちない」という意味で「合格大仏」とも呼ばれるそう



上野大仏（寛永寺ホームページより転載）

です。（自分の受験の時は知りませんでした…）

ちなみに寛永寺は戊辰戦争で大部分が消失して上野公園となっています。徳川将軍のうち6人のお墓があり、大河ドラマで有名になった篤姫のお墓もあります。他にも15代将軍慶喜が江戸幕府の終息した後に謹慎していた部屋があります。その部屋は現在も残っており、中学生時代に僕も同じ姿勢で将軍の気分に浸りました。

～鶯谷の陸橋～

山手線一乗車人数が少ない駅です。普通の生活をしていればあまり使うことのない駅ですが、南口から出た目の前の陸橋は鉄道が好きな人の中では有名な様です。10本以上の線路（多くてちゃんと数えられませんでした）が並んでおり、ひっきりなしに電車がきます。山手線、京浜東北線、宇都宮線、京成線、常磐線、北海道・東北・北陸・上越・山形・秋田・長野新幹線、その他いろんな特急電車が通ります。電車が好きな子なら、しばらく楽しめることと思います。

～お祭り～

下町だけあって、お祭りが盛んです。7-8月にかけては毎週どこかの町会がお祭りをやっています。地域にいくつかのお囃子のクラブがあり、夕方になると太鼓や篠笛の祭囃子の練習の音が聞こえてきます。僕も小学生時代はクラブに所属し、お祭りで太鼓をたたいていました。お祭りとしては、三社祭などが全国的に有名ですが、それ以外に規模が大きく、僕がよく行ったものを2つほど紹介します。



鶯谷の陸橋



入谷朝顔まつり（台東区ホームページより転載）

～入谷朝顔まつり～

明治初期に始まり、一度途絶したものの復活したお祭りです。昨年で70周年だったそうです。だいたい200mくらいの道路を歩行者天国にして、両端にざっと屋台が並んでいます。片側が食べ物やゲームなど、もう片方が朝顔の屋台といった具合で分かれています。朝顔の屋台だけでも50台くらいあり、お土産に朝顔を買おうとすると、悩みすぎて歩き回って足がパンパンになるので気を付けてください。

～酉の市～

同じようなお祭りは全国各地で行われていると思います。しかし浅草の鷺神社で行われている酉の市は日本一の規模です。皆、深夜0時から並んで目当ての熊手を探しに行きます。自分の熊手を買うのも楽しいですが、誰もが知っている芸能人や企業も買っているので、売約済みの名前を探すだけでもかなり楽しいです。大きさによって値段もさまざまで、言い値から値切っていくのが通の買い方です。



酉の市（台東区ホームページより転載）

～かっぱ橋道具街～

浅草と上野の間にある商店街です。食器や調理器具、食品原材料を取扱う専門店がたくさんある商店街となっています。普段使っているキッチン道具からめったに見かけないプロが扱うような品までたくさんあり、ウインドーショッピングだけでも楽しめます。「料理しないから興味ないなあ」と思ったあなた。はい、僕です。そんなあなたには、食べ物を楽しんでいただきましょう。店頭で美味しいようなごはんが並んでいる店がいくつかあります。よし休憩がてら食べちゃおう。だめです。食品サンプルです。小さいころ騙されました…

見ているだけでも楽しいですが、製作体験ができる店もありますので、是非お土産にどうぞ。

～グルメ～

台東区にご当地グルメといったものはありませんが、上野は新大久保にまけないコリアンタウンでもあり、韓国料理屋がたくさんあります。本格的なキムチや韓国料理を楽しむことができます。他にもアメ横では新鮮な魚介が売られており、おいしい海鮮丼を食べられるお店がいくつかあります。上野でご飯を食べるときは、だいたいお気に入りの海鮮丼を食べてしまいます。その帰り道にでも、チョコレートたたき売りおじちゃんを楽しんでください。

以上、台東区を紹介させていただきました。北陸新幹線のおかげで長野から上野へは最速1時間半で到着します。多分長野から一番近い23区ではないでしょうか。まずは王道の観光コースを楽しんでいただければいいと思いますが、ふと思いついてもらったときに今回紹介したところを寄ってもらえたらうれしいです。さらにDEEPなところは是非ご自身の目で見ていただけたらと思います。

保育士だより わが子に会えない、触れない…

コロナ騒動で全国的に自粛が迫られた今春。4月に入ると、当院でも面会は父母のみとなり、時間も制限されることになりました。新生児病棟は父母さえ入ることができなくなり、面会廊下からガラス越しに見るだけ、しかも30分のみ。生まれたばかりの、一番大事で可愛いときに抱っこも触ることも出来ないのは、親も子も、そして見ているスタッフにとっても切ない状況でした。

そんなご家族のために何ができるのか保育士で考え、赤ちゃんの今の姿を写真に撮り、メッセージを書いて面会に訪れた父母に渡すことにしました。会えないときに心配なのは、医療的なことはもちろん、自分の子どもは泣いてないかな？ちゃんと見てもらえているかな？抱っこしてもらえているかな？など、日常生活です。そこで写真だけでなく、私たちが見ているよ、大丈夫だよという、スタッフの気持ちをこめたコメントも付けました。

母の日には、カーネーション付きのカードを、父の日にはネクタイ付きのカードも届けました。写真も出来るだけいい表情の写真をと沢山撮りました。今は父母の面会のみ



いつでもできるようになりましたが、まだまだ祖父母や兄弟の来院はできません。

七夕の短冊には「マスクのない生活ができますように」「一緒に遊びに行きたいね」などの願いが多く書かれていました。その願いが届くといいな。

(宮澤 敦子)

栄養科通信 みんな大好きおやつバイキング

6月のお楽しみは「おやつバイキング」です。

コロナ騒動でできるかな？と心配しましたが、いろいろなストレスのあるこの時期だからこそ子ども達に楽しみをと、病院からの許可もあって栄養科では子ども達が好きなおやつをたくさん用意しました。

イチゴフルーチェ、チョコバナナ、プチシューなどなど、見るだけで楽しくなります。

子ども達に幸せな気持ちを届けてくれる、おやつタイムでした。



布マスク販売中!!

現在、しろくま図書館にて布マスクの取り扱いをしています。布マスクは、当院のボランティアさんをはじめ、数多くの方のご厚意で作っていただいております。新しい生活様式でマスクが必需品になり、とても好評です。随時入

荷していますので、しろくま図書館にぜひお立ち寄りください。

ボランティアコーディネーター



暑中お見舞い申し上げます

今年の夏はいつもと違う夏です。季節外れの雪が降りました、なんていう異常気象の話ではなく、新型コロナの影響で各地の夏祭りなどのイベントが軒並み中止になったり、緊急事態宣言が解除されたかと思うと再び雲行きが怪しくなったり、何となく落ち着かない雰囲気が漂っています。今月号のしろくまニュースレターも密（“密談”）を避

けてインタビュー記事を休載しました。コロナ後の世界がどうなるか、今の私たちには予想もできませんが、しろくまニュースレターは引き続き発行してまいります。これからもご支援よろしくお願い申し上げます。

しろくまニュースレター編集委員一同



久しぶりに開いた編集会議。全員マスク着用、出席者を減らして密を避けつつ（欠席者がいだけ？）次の号のプランを話し合いました。それにしてもマスク着用はいいですね、夕方の会議後に写真を撮ることになっても嫌がる人がいませんでした。（左から、江田、倉田、細川、小木曾、小出）



2020年度 小さな星の会のご案内



「小さな星の会」はこどもを亡くされたご家族の会です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のためお休みしていましたが、**7月より再開**いたします。再開にあたり、参加者ならびにスタッフの健康と安全に配慮し、感染対策の観点から下記のとおり変更しております。何卒ご理解のほどお願いいたします。

日時 毎月7日 13:00～14:00

* 2020年度より毎月7日平日と土曜日のみの開催となり、日曜・祝日はお休みします。

場所 長野県立こども病院 南棟大会議室（または北棟大会議室）

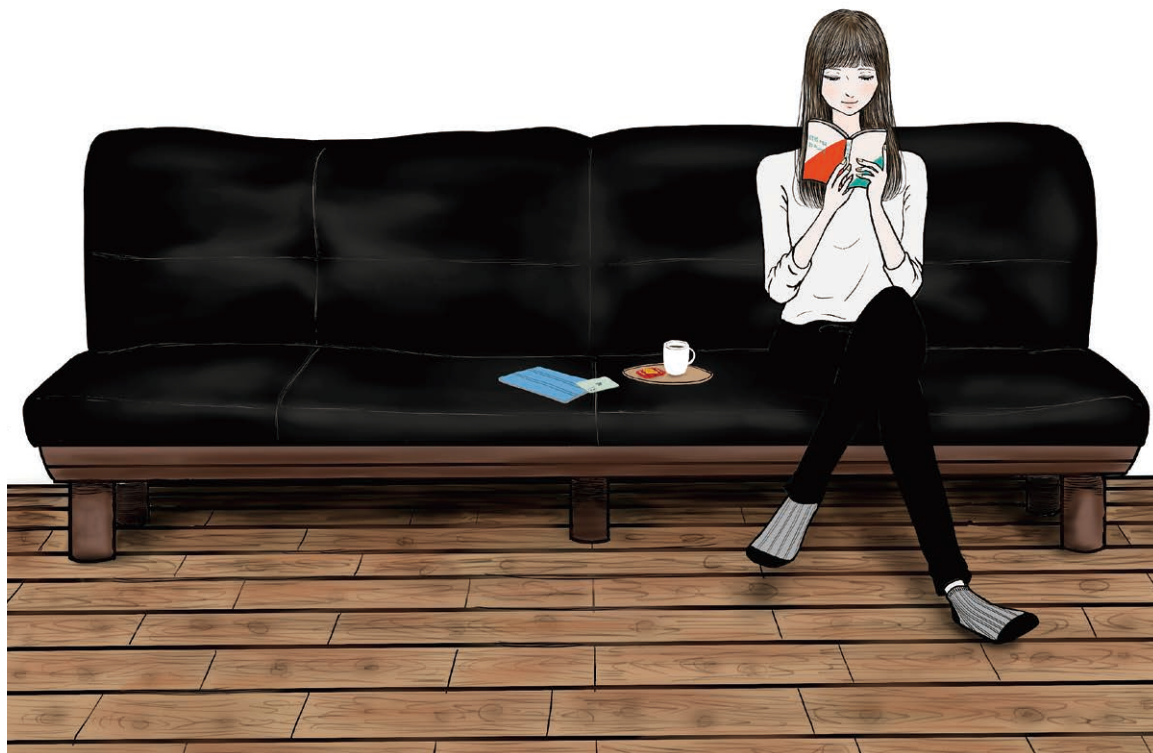
- 参加の際は全員**マスク着用**をお願いいたします。
- 参加前に**体温測定と体調の確認**をさせていただきます。
- **飲み物が必要な方は各自でご用意**ください。
- 託児はありません。
- 開催日や場所が変更になることがあります。
参加前に長野県立こども病院療育支援部のホームページをご覧ください、ご確認ください。
- ご不明なことがありましたら、療育支援部へお問い合わせください。



キョウノイチマイ

～イラスト解説 by 倉田 敬～

ステイホーム期間に描きました。本棚があまりないので、読書はもっぱらkindle派ですが、装丁のきれいな本は手元に置きたくなりますよね。自由に出かけられないけれど家でも楽しく過ごしたい、好きなお菓子とコーヒーとともに。彼女が何の本を読んでいるかわかりますか？興味深い本でした。



編集後記

PCRという専門用語が広く世間に知られるようになりました。今さら説明するまでもなく、PCRはごくわずかな量の遺伝子(DNA)を大量に増やすことができる素晴らしい技術です。実際、PCRが発明される前と後の分子生物学は、素朴な農具で田植えや稲刈りをした弥生時代の農業と、田植え機やコンバインを操作して大規模に収穫する現代農業ぐらいの差があります。目的のDNAを増やして回収するだけならば、大腸菌に入れて培養すれば何とかなります。しかし、かなりの労力と時間と根性が必要なコストの悪い方法です。PCR以前の時代に、1週間かけてやっと手にしたDNAを、最終段階で廃液に混ぜてしまうという悲劇を経験した者としては、短時間で大量のDNAを作り出せるPCRの魅力は絶大です。それにしても、あの瞬間の脱力感…おかげで慎重にはなりましたけどね。 小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2020年7月1日現在

	外来名	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
南棟 外来	整形外科	酒井 典子	高橋 淳 (PM) (第2) 大場 悠己 (PM) (第4)	松原 光宏 酒井 典子	松原 光宏 (AM) 酒井 典子 (PM)	松原 光宏
	小児外科		好沢 克 (AM) 畑田 智子 (AM) (PMヘルニア外来) 高見澤 滋 (PM)	高見澤 滋 (PM)	好沢 克	畑田 智子 (PM)
	眼 科	北澤 憲孝 視能訓練	視能訓練	視能訓練	北澤 憲孝 視能訓練	北澤 憲孝 視能訓練 (AM)
	総合小児科	南 希成 (AM) (PM4時~5時予防接種相談)※2 村井 健美 (AM)	樋口 司	樋口 司 (PM) 南 希成 (PM) (ワクチン接種) 村井 健美 (PM) (ワクチン接種)	南 希成 (AM) (PM4時~5時予防接種相談)※2	樋口 司 (AM)
	アレルギー科	小池 由美 徳永 舞 (PM)	小池 由美 (PM) (第1・3)			小池 由美 (PM) 徳永 舞 (AM)
	血液腫瘍科 膠原病・免疫不全外来			丸山 悠太 (AM) (第2・4)		
	血液腫瘍科 血液・腫瘍外来	坂下 一夫 倉田 敬 (PM)	坂下 一夫 (AM)	坂下 一夫 (AM) 倉田 敬 (PM)	坂下 一夫	倉田 敬
	循環器科 (内科・外科)	■外科 瀧間 浄宏 (PM) 鹿田 文昭 (AM)	■内科 安河内 聡 瀧間 浄宏 (AM) 赤澤 陽平 (PM)	■外科 竹内 敬昌 (PM) (第1・3) 小沼 武司 (AM)	■内科 安河内 聡 (AM) 瀧間 浄宏 (AM) 武井 黄太 沼田 隆佑 (PM)	■内科 武井 黄太 赤澤 陽平 (PM) 沼田 隆佑 (PM)
	循環器科 成人先天性心外来		元木 博彦 (AM) (第2・4)			
	放射線科			小岩井慶一郎 (AM)		
北棟 外来	リハビリテーション科					酒井 典子 (AM)
	こころの診療科					篠山 大明※1 (再診のみ)
	脳神経外科 あたまの形外来 (第1・3木曜日)	重田 裕明 宮入 洋祐	重田 裕明 宮入 洋祐		重田 裕明 宮入 洋祐	
	泌尿器科 皮膚・排泄ケア外来	井川 靖彦		井川 靖彦		
	神経小児科	稲葉 雄二 本林 光雄 齊藤 真規 (PM)	稲葉 雄二 (AM) 本林 光雄 (PM) 今井 憲 (PM) 西岡 誠 (AM)	稲葉 雄二 齊藤 真規 (AM) 西岡 誠 (PM)	福山 哲広 (AM) (第2・5) 渥美 香奈 今井 憲 (PM)	稲葉 雄二 本林 光雄
	小児外科 胃腸・中心静脈栄養外来					高見澤 滋
	新生児科	小田 新 (第1) 亀井 良哉 (第2・4)	田中 明里	廣間 武彦	廣間 武彦	宗像 俊
	形成外科	野口 昌彦 矢口貴一郎 星野 夕紀 (AM)	一之瀬 優子 (PM)	野口 昌彦 矢口貴一郎 星野 夕紀	野口 昌彦 (PM)	野口 昌彦 (PM) 杠 俊介 (PM) 矢口貴一郎 (PM) 永井 史緒
	総合小児科		■内分・代謝 竹内 浩一 大森 教雄 (第1)	■消化器 中山 佳子 (AM) (第1) ■内分・代謝 水城 弓絵 (AM) (第2)	■内分・代謝 竹内 浩一	■内分・代謝 竹内 浩一 (AM)
	麻酔科	大畑 淳 (AM)				
	皮膚科					
	遺伝科	武田 良淳 (PM) (第1・2・4) 古庄 知己 (PM) (第3)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (AM・PM第2・5) 高野 亨子 (PM) (第3)	武田 良淳
	耳鼻咽喉科	佐藤梨里子	佐藤梨里子	佐藤梨里子	佐藤梨里子	佐藤梨里子
	循環器小児科 胎児心臓外来		赤澤 陽平	安河内 聡	瀧間 浄宏	武井 黄太
	産 科	吉田 志朗 高木紀美代	吉田 志朗 高木紀美代	吉田 志朗 高木紀美代	吉田 志朗 高木紀美代	吉田 志朗 高木紀美代
	リハビリテーション科	五味 優子 (AM) 三澤 由佳 (PM)	三澤 由佳	関 千夏	中嶋 英子 (AM) (第1・3・5) 村田マサ子 (AM)	五味 優子 (AM) 三澤 由佳 (PM)

※1 こころの診療科 篠山医師は、再診のみです。外来の初診受付していません。

※2 長野県予防接種センター相談

★診察時間：午前9時～午後4時 ★休診日：土・日曜日、祝祭日、年末年始 ★受診には、原則として予約が必要です。

予約専用電話

0263-73-5300