



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

しらくま 



長野県立こども病院

わたし達は、未来を担うこども達のために、質が高く、安全な医療を行います。

No.53

2017.11.15発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第53号 発行日：2017年11月15日 発行者：原田 順和
〒399-8288 長野県安曇野市豊科3100 TEL0263-73-6700 FAX0263-73-5432
<http://nagano-child.jp/> ✉ kodomo@pref-nagano-hosp.jp



Contents

ちょっと教えて	1
この人に聞く	3
第9回こども病院祭 一雨にも負けず	5
松井先生、東大病院PICUの 大改造に行く	6
日本新薬×黒田征太郎 「笑顔のアートプロジェクト」	8
お相撲さんがやって来た	9
高校生一日看護体験	9
看護師インターンシップ	10
特派員報告	10
私のお気に入り	11
ビバ！マイホームタウン	12
栄養科通信	14
小さな星の会 開催予定のお知らせ	15
編集後記	15



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のために、
質が高く、安全な医療を行います。

撮影：大畑淳

ちょっと教えて vol.2

「医療相談室」って何の相談をしているの？

医療相談室という名前は知っていても何をしているのかわからない、相談員が巡回に来るとドキッとすることなどの声を聞きます。そうした疑問にお答えすべく、医療相談員の赤羽貞子さん、赤沼美奈子さんにお話をうかがってきました。

～お困りごとなんでも相談室～

編) 医療相談室がどんな活動をされているのか、簡単に教えてください。

相) 当院の医療相談室は“お困りごとなんでも相談室”です。一般の病院では医療制度・福祉に関する相談をしていることが多いので、そちら関係の相談者や役所からの電話が入りますが…。

私たちは「医療メディエーター」という資格を持ってご相談に対応しています。医療メディエーターを直訳すれば“医療対話推進者”です。相談件数はひと月に30件ほどです。クレームは一割くらいで、他は「心のもやもやを聞いて欲しい」「こんなこと医師や病院職員に言っていないのでしょうか？」というような相談です。「主治医を替えて欲しい」というものもあります。よく聞いてみると「一方的に話をして患者の言うことは聞いてくれない」とのこと。診察時間は限られているので、お母さんに「一番聞きたいことからメモして、それを持って診察室に行けばどうですか？」とお話しします。すると次回の診察のときに寄ってくださり、「うまく行きました。あの先生いい先生ですね！」



医療相談室のドア



赤羽貞子さん

～相談室はリラックスした雰囲気～

編) お悩み人生相談に来る方もいますか？

相) 嫁姑、夫婦関係、家庭の問題もあります。入院中ならベッドサイドに行って世間話をしながらお話をうかがいます。相談室はリラックスできる雰囲気、お茶の準備もしているので「お茶でも飲みに来てくださいね」と声をかけています。そのほかにも、子どもを亡くした方のお気持ちや不登校のことなど、ありとあらゆる相談があります。

～ここで泣いてもいいですか？～

編) 相談にかかわるエピソードを教えてください。

相) この部屋はいろいろなことを抱えた方が出入りします。「泣ける場所があってよかった。ここで泣いてもいいですか？」とひとしきり泣かれて、「ちょっと元気ができました」と言ってくると本当によかったと感じます。私たちは何をやるわけではないのですが…。この部屋で必須なものはティッシュペーパーなんです。

「病院に人質に取られているから、病院にいろいろ言えない」というご家族があります。病院の職員はそんなつもりがなくても、ご家族はそう感じているのです。私たちは病院の職員ではありますが、まったくの中立の立場です。ご家族と病院側、双方の意見を聞いて話し合いの橋渡しをしています。

～病院職員のお悩みにも対応します～

編) 職員の相談窓口にもなっているそうですが、それについても教えてください。

相) 職員については院内の巡回のとき様子を見ながら歩いています。「なんか最近暗いな、大丈夫かな」と気になれば、本人や上司に話しかけようと日頃から心がけています。職員の相談は全相談の1/3くらいです。ただ、悩みがあってもこの部屋を訪れる方は少ないので、毎日病院内を回っています。最初は院内巡回をしていますが「…」でしたが、最近「お疲れ様です」と返事が返ってくるが多くなりました。そうすると、ちょっとした悩みや、退職や異動の時期には進退の相談もされます。秘密は守るのですが、悩

みが深くて身体症状がでてきているような場合や、辞めなくなった方がいたときは、そこの部署の上司に伝えたことも何件かありました。

～たかが一言、されど一言～

編) 相談員として大切にしている信念のようなものはありますか？

相) メディエーターの仕事で話し合いをしてみると、底の部分にあるのは「自分の気持ちをわかって欲しい」です。それから、たかが一言、されど一言ですが、私たちが病院の中を回るときも「何かお困りのことありますか？大丈夫ですか？」と声をかけるだけでご家族の表情って変わるんですよ。医師も看護師さんも、一言添えて患者さんを看てくれるだけで、いろいろなことが変わるのかなと思います。

相) 時代劇ではないので、今は「話せばわかる」です。人間と人間ですから。患者さんは病院の職員に自分の思いを話しましょう。職員は上司に話しましょう。「みんな話しましょう。口に出しましょうよ。言葉に出しましょう」と言いたいですね。



赤沼美奈子さん

～上手に医療相談室を使ってください～

相) 気になる患者さんがいて、「こういう方がいるのでお話を聞いてもらえますか」と連絡してもらえば、私たちはいくらでもお話を聞きます。半日でも聞きます。相談に来られた方は、「話をしたらなんかスッキリした」とお帰りになることが多いので、心にたまっていたことを相談室で出してもらい、その要点を医師や看護師に伝えるとうまくいくのかなと思います。上手に医療相談室を使ってください。

編) 本日はお忙しいところ、ありがとうございました。

インタビュアー：牧内里衣 平林富子 石坂俊也



今回は耳鼻いんこう科 佐藤梨里子先生の登場です。耳鼻科といえど誰も子どもの頃お世話になっているはずですが、お世辞にも楽しい思い出があるとはいえません。そんな（ちょっと損な？）診療に全力を尽くしている佐藤先生に色々なお話をうかがってきました。

～1番は歯科、2番が耳鼻科…これ何？～

編）先生が患者さんに接するとき注意していることはありますか？

佐）一番は言葉使いですね。何も悪気がない言葉でも、知らない間に相手を傷つけてしまうこともあって、なるべく丁寧な言葉でお話するように気をつけているつもりです。それから、耳鼻科の診察室は特殊というか器械もたくさん置いてあって、耳鼻科は本当に患者さんから怖がられる科なのです。1番は歯科で2番が耳鼻科だとか…。だからお子さんとお話ができるようになるまで時間がかかりますが、笑顔を見せてくれるようになると耳鼻科に慣れてくれたかなとうれしく思います。

～実家は新宿まで歩いて20分～

編）東京都出身ということですが。

佐）実家は渋谷区代々木というところ。都庁がすぐ近くにあるような大都会で、新宿まで歩いて20分で行けるところです。明治神宮や代々木公園、新宿中央公園とかあって…そんな中で過ごしていました。



実家は渋谷区代々木、新宿まで徒歩20分

～医師になるなら体力がないといけないと思ったけれど…～

編）どんな学生時代でしたか？

佐）中学の頃は水泳部。3歳の頃から水泳教室に入って、最終的には中学の時に渋谷区の水泳大会でそこそこの成績になりました。運動は得意じゃなくて、「学年で一番走るのが遅

い」という感じだったのですが、水泳だけは男子にも負けず劣らずになりました。

大学ではバドミントン部に入っていました。医師になるなら体力がないといけないと思って気楽な気持ちでバドミントンを始めたのですが、実はすごくハードなスポーツで全然上手になれませんでした。最近また時々やることのあるのですが、あまりに運動不足で肉離れをおこしてしまって、ほんとに運動はだめなのだ実感しています。



大学で体力をつけようと思ったバドミントン部

～昔使った楽譜でピアノを弾いています～

編）今の趣味は何ですか？

佐）ピアノを弾くことかな。ピアノは幼稚園の頃から10年くらい習っていました。高校でブラスバンド部に入ると決めて辞めてしまったのですが、大人になってもピアノは弾きたくて、長野に引っ越してくる時に中古のピアノを買ってしまいました。本当はまた習いにいきたいのですがなかなか時間がなくて、今も昔使っていた楽譜を引っ張り出して弾いています。

編）ちなみにご家族は

佐）夫と子どもが3人の5人家族です。

～小さい頃から耳鼻科に通っていました～

編）先生が医師を目指した理由、また耳鼻科を選ばれた理由は何でしょうか？

佐）女性として社会に出て働きたい、一生続けられる仕事をしたいとずっと思っていました。もともと理系が得意だったので、学校の先生や薬剤師さんとかいろいろ選ぶ中で「誰かの力になれば」「人と触れ合うのが好き」と思ったとき、医師になれたらいいなとチャレンジしました。

耳鼻科を選んだ理由は、小さい頃から滲出性中耳炎を繰り返していて、耳鼻科に長いこと通っていました。急性中耳炎の痛さとか、滲出性中耳炎の聞こえの悪さなど不快で嫌ですね。



高校時代はプラスバンド部でホルン奏者（前から4列目、左から6番目が私）

子どもの頃に一晩中、痛い痛いと言っていたのを覚えています。大学生のとき中耳炎がまた再発して大学病院の耳鼻科の先生に相談するようになって。もともと耳鼻科には興味があったので、そのままその道に進みました。

～補聴器を使ってどうしたら快適に過ごせるのか～

編) 耳鼻科の中でも先生のご専門は？

佐) 耳鼻科は範囲が広くて。大人の耳鼻科の病気は中耳炎や難聴はもちろんですが、副鼻腔炎やめまい、悪性腫瘍など、かなりの種類の病気があります。私がずっと携わっている難聴の場合、人工内耳や補聴器などいろいろな治療方法があります。こども病院に来るまでは、小児の難聴や大人のいわゆる老人性難聴の方が「補聴器を使ってどうしたら快適に過ごせるのか？」ということを追求していました。

～自分のためのプライドは絶対に持ってはいけない～

編) これまでに影響を受けた方や人生観が変わった出来事はありますか？

佐) 最初に医師として働いたのは出身大学の東海大学医学部附属病院で、その時の上司の先生方から大きな影響を受けたと思います。「患者さんのためになるプライドは良いけど、自分のためのプライドは絶対に持ってはいけない」ということを言われたのですよね。耳鼻科は他の科にお願いすることがたくさんあって、そうした科の先生方との連携がすごく大切なのです。余計なプライドが邪魔して診療が進まないことが決まらなように、「他科の先生との連携は大事にしたい」ということはずっと思っています。

～いずれは手術ができる体制を～

編) 先生が患者さんに伝えたいことは何でしょうか？

佐) 耳鼻科はまだ一人で診察しているので、手術ができるだけの体制が整っていません。手術は万全の体制をとってやらないといけないので、今は手術が必要となった段階で他の病院へご紹介させていただいています。

編) 信州大学に紹介となるのですか？

佐) 手術の内容にもよるのですが、このあたりに住んでいる方だと信州大学に行くことが多いですね。長野市など遠方に住んでいる方は、耳鼻科医が常駐して手術をしている施設にご紹介させていただいている状態です。信州大学の耳鼻いんこう科も全面的にバックアップしているのでご安心ください。滲出性中耳炎の治療については、他の科で何かの手術をするとき一緒に手術をしています。

～耳鼻科は範囲が広い～

編) 後輩医師や耳鼻いんこう科を目指している先生に伝えたいことは何でしょうか？

佐) 耳鼻科は大人から子どもまで全ての年齢層の患者さんを見ています。その中で小児耳鼻いんこう科もかなりネットワークが広がってきていて、いろいろな経験が十分できると思います。外科系と内科系の両方の要素があって範囲が広いので、是非興味を持っていただけたらと思います。

編) 耳鼻いんこう科を専攻した後に専門を選んでいくのですか？

佐) 若いうちは一通り全部診ます。耳鼻科の専門医資格を取ったあと、どういう方向に向かっていくか選ぶ時期が来ます。もし開業しようと思えば、当然なんでも診られないといけないのですが。

～遠慮なくご意見を言ってください～

編) 最後に何かひとことお願いします。

佐) こども病院にきて3年目になります。ご意見があれば、直接でも間接でもいいので是非遠慮なく言っていただきたいと思っています。そういう意見に対しては真摯に受け止めて、変えられるべきところは変えていかなばと思っています。これからもよろしくお願いします。

本日はお忙しい中、ありがとうございました。

インタビュアー：牧内里衣 平林富子 西沢博子

第9回こども病院祭 - 雨にも負けず -

実行委員長 坂下一夫

10月15日に行われた第9回の病院祭は、雨天のため一部企画が中止あるいは縮小しましたが、たいへん多くの方々にご参加いただき盛況に終えることができました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

メイン企画である河森正治さんの講演会及びワークショップは、多くの子どもたちに夢と希望を与えてくれた

のではないかと思います。また当日は様々な企画が行われ、そこにはたくさんの笑顔があり、また企画によっては真剣な表情で取り組む子どもたちが印象的でした。

病院祭を通じて多くの皆様にこども病院を知っていただくと同時に、今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。



世界的アニメーション監督
河森正治さんの講演会



キッズニアの撮影会
ピンクの聴診器が似合っているね



院内探検ツアーで手術室へ
ここで手術をするんだね



アロマトリートメントで癒されました



一般駐車場と会場は
シャトルバスで連絡
しました



松本山雅トークショー：左から ガンズ君 片山ホームタウン担当 當間建文選手 橋内優也選手

松井先生、東大病院PICUの大改造に行く

PICU（小児集中治療室）の拡張工事を指揮した後、東大病院のPICUを実質的に立ち上げることになった松井彦郎先生（東京大学医学部小児科講師、小児集中治療科前部長）にインタビューしてきました。この際なので、新天地にかける夢だけでなく、これまでの人生や趣味など個人的な情報も公開してもらいます。

～条件を満たす人が見つからない…それなら、松井先生をお願いします～

編）さっそくですが、東大のPICUに移ることになった経緯を教えてください。

松）実はもう2年半前から東大でPICUを作るとい話があって、「それにふさわしい人が日本にいないか？」と相談され



たんです。集中治療はチーム医療が当たり前で「俺が一番！」という人は難しい。そして、東大の教官になるので医学的な業績（論文）と専門性を示す集中治療専門医資格、学位が必要です。そんな条件に合う人がいますかって聞かれましたが、「当てはまる人は見当たりませんね」と答えました。そのときの会話の最後になって、「あっ！松井先生はどうですか？」と突然言われて「ええ!？」っていう感じでした。数か月考えて、こども病院の増床のこともあったけど、増床が終わったら次のステップに行くのもいいかと思って。その後、東大の教授と話をして、人事と予算が決まった時点で正式に来て欲しいと呼ばれました。

～新しいPICUを設計中です～

編）東大のPICUの実情はどんな感じですか？

松）今まではこども病院PICUの1/3くらいのスペースに6床と非常に狭く、しかも機器も古いものばかりでした。どこかの会議室を改装して作った感じです。新しくなるPICUは12床で、自分が設計しています。これにはこども病院の経験がすごく役立っています。

～収入は…すごく減ります～

編）今と比べて待遇は変わりますか？収入とか。

松）これは、すごく減ると思います。僕は教職員になるんですよ。東京大学医学部小児科の講師で、大学の所属です。ドクターじゃないんですよ。ティーチャー（笑）。で、ヤバいから嫁さんも仕事を始めました。



最愛のピース君

～ツライ？楽しい？単身赴任～

編）資料には単身赴任とあるんですが…

松）ええ、単身赴任です。給料が激減するので。敷地内に官舎があって、昭和40年築で3部屋。月15,000円。東京ど真ん中。3部屋を一人で使える。これ最高！以上（笑）

～東大の何がいいって、トレーニングセンターがいい～

編）東京で楽しみにしている事はありますか？

松）大学の敷地内にすごくいいトレーニングセンターがあるんです。これが凄くいい。ベンチプレスが5台。普通はあっても3台。スクワットやったりするパワーラックという設備も3台。「ゴールドジム」という本格的で有名なジムに匹敵します。



背中で語るために懸垂で鍛える

～学生時代はドラマー～

編) 話は変わりますが、学生時代の思い出をお聞かせください。

松) 大学生時代の思い出は…楽しかったと言えば楽しかったですね。若気の至りとしては、飲みすぎたり、運転で無茶したり。そういうことは普通の学生並みにしていましたね。あと、音楽をやっていました。バンドです。ドラムをやっていました。演奏するのはロック。ジャズも好きだし。たまに東京にライブを聴きに行ったりするんですよ。



同じ釜の飯を食った昔の仲間たち

～生涯変わらぬ趣味…筋トレ～

編) 今の趣味は音楽ですか？

松) 僕の趣味は、人生で変わらないと思いますが、筋トレですね。あと音楽と映画。

～筋トレにはやり方がある～

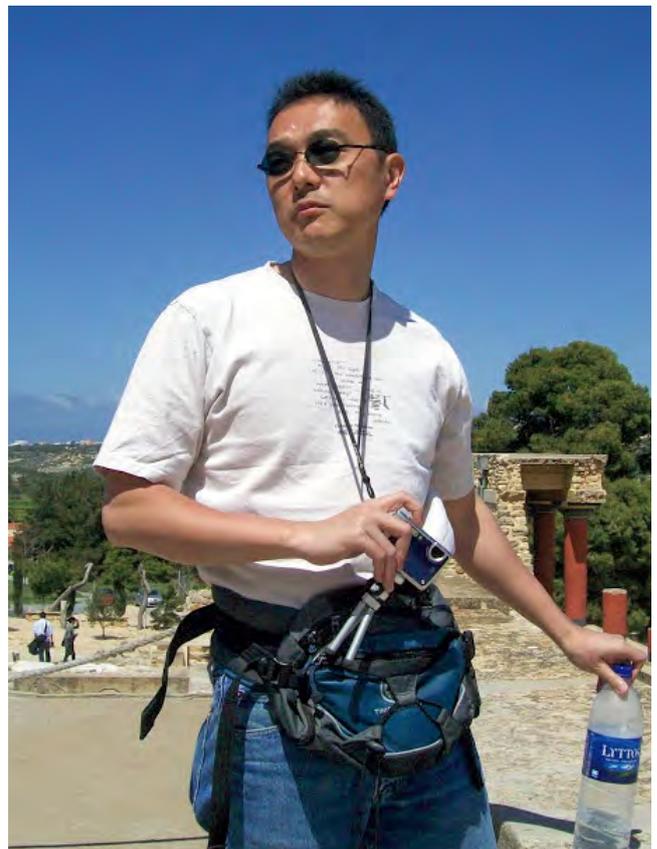
編) 筋トレは、なんとなくイメージがありますね。

松) 医師になって5年目、小児循環器2年目の時。もの凄く忙しかったんです。外来・インターベンション・エコー・運動負荷・シンチ・MRI・集中治療といった何でも全て自分でやる。あのときは体力的にもそうだし、精神的にも厳しかった。相当辛かったんでしょね。あるとき不整脈が出ちゃったんです。夜も23時～0時に寝て3時に起きてしまって、常にカテコラミンが全開みたいな。「これはまずいな、健康になろう」→「健康＝運動」→「オッケー！」みたいな(笑)。最初はマシンとか適当にやって筋肉痛になったりして。それでもストレスが発散して癖になったんですね。最近インターネットに出ているやり方のトレーニングで、なおかつ栄養についても勉強して。そしたら体が逆三角形になってきたんですよ。やり方ってあるんだ、ちゃんとしたやり方をやればできるんだっていうのが分かって、じゃあ更なるものを求めて行きましょって考えています。

～超一流の人たちに触れたイギリス時代～

編) イギリスに行かれたときのことを教えてください。

松) イギリスに行ったのは「とりあえず世界を見たい」



親友のいるギリシャ・クレタ島で

ということだったんだけど、ヒースロー空港に家族5人で着いたとき「俺、何しにきたんだっけ？」という感じで。すごく苦労しましたよ。今の何倍も苦労しました。「俺はよく頑張った、もういいよ。日本に帰ろう。」というのを30回くらい繰り返しました。でも朝起きると、また頑張ろうって思って。向こうにいくと本物の超一流の人たちがいるんです。視野が広くて、業績もすごくて、人として大きくて、そういう人になりたいと思わせる姿がすぐ近くにある。自分は物凄く小さいと感じました。

編) 最後に、PICUのスタッフに送る言葉ありますか？

松) 「ありがとう」これしかないです。みんなのおかげだから。これしかないです。僕はICUのスタッフみんなを家族だと思っていたから。

編) 今日は貴重なお時間をいただきまして、ありがとうございました。

インタビュアー：西沢博子 平林富子 石坂俊也



日本新薬×黒田征太郎「笑顔のアートプロジェクト」

— みんなの願いを絵に託して元気に羽ばたこう！ —

ボランティアコーディネーター

イラストレーターの黒田征太郎氏を迎え、入院中の子ども達と一緒に「絵」を描く「笑顔のアートプロジェクト」を9月14日に開催しました。テーマは【みんなの願いを絵に託して元気に羽ばたこう！】です。赤・青・緑・黄色などのクレヨンを手にとって、真っ白い紙に虹、花、動物、果物、家族、キャラクター、可愛らしさいっぱいの手形・

足形、そしてとってもスタイルの良いちるくまも!!大きなキャンバスがあったという間に色とりどり大小様々な「絵」で一杯になりました。みんなで一緒に描いた絵で素敵な作品が出来上がり、楽しい時間を過ごすことができました。完成した作品から、どんな【願い】が観えましたか？



作品制作中の黒田征太郎氏



心に浮かんだことをそのまま描いてごらん



完成で〜す

廊下に飾られた作品に職員も足を止めています



お相撲さんがやって来た

大相撲佐渡ヶ嶽部屋の琴宇留賀さん（松本市出身）がこどもたちに会いに訪問してくださいました。

相撲人気もあって、病棟ではこどもたちや付き添いのお母さんたちが待っていてくれました。ナースの中にはスー女（相撲女子）もいたはずですよ。

琴宇留賀さんは「気は優しくて力持ち」という言葉がぴったりのおすもうさんで、こどもたちと一緒に写真を撮ったり、抱っこをしたりと楽しい時間を過ごすことができました。今回は新生児室にも入っていただき、小さい赤ちゃんたちもパワーをもらったことでしょう。

琴宇留賀さんもこどもたちからのパワーをもらい、一番一番力強く頑張ってもらえることと思います。みんなで応援しましょうね。

（看護部 奥原真澄）



高校生一日看護体験



8月8日、22日の2回、高校生一日看護体験がありました。これは長野県看護協会の主催する事業で、学生が希望して長野県のいろんな病院に行くそうです。当院には30校、49名の参加がありました。

～看護師の仕事をしてみました～

午前中はこども病院の紹介と院内見学、午後は各病棟に入って看護体験をしました。患者さんと一緒に遊んだり、抱っこをしたり、ミルクを飲ませたりと少しだけ看護師の

仕事を体験してみました。

小さなこどもと接したことがない高校生もいたので、抱っこなどぎこちないところもありましたが、看護師に手伝ってもらいながら患者さんにかかわることができました。

～看護体験をした感想～

「こどもたちがかわいかった。」

「将来、漠然と医療職に就きたいと思っていたけど、看護師になりたいと思った。」

「小さい赤ちゃんたちが頑張っているすごいなあ…と思った。」

「貴重な体験ができてよかった。これから職業を選択するにあたり、参考にしていきたい。」

「こども病院にかかっていたので、実際に病院を見てみたかった。とても勉強になった。」

「病院の中の装飾がとてもかわいかった。」

長野県下からいろんな高校の学生さんに来てもらいました。こども病院は参加希望が多いということで、定員オーバーしているそうです。多くの学生さんが看護師を目指してくれたらいいなあ～と思いました。

（西沢博子）

看護師インターンシップ



8月3日(木)4日(金)、11校18名の看護学生が1泊2日の看護師インターンシップに参加しました。聞くとところによると、インターンシップを1泊で行っている病院は珍しいそうです。

～1日目：講義と病院見学～

小児看護の特徴やこども病院の紹介などの講義を聞いた後、病院見学をしました。

夜は、研修生や先輩看護師と交流を図るために梓水苑でバーベキューをしました。研修生一人ひとりの小児看護に対する思いを聞いたり、先輩看護師に質問をして楽しく過

ごしました。「一番大変なことは何ですか?」「つらかった体験は?」など、中にはきわどい質問もありましたが、先輩ナースはしっかり答えてくれました。

～2日目：病院実習～

午後から2～4名に分かれて各病棟で実習を行い、当院の教育体制などの話がありました。

～インターンシップの感想～

「このインターンシップで、小児看護に興味をもつ仲間にあえて話せたことがとてもうれしかった。」

「患者さんと視線を合わせて話をしている看護師さんがとても優しくてかっこよかった。」

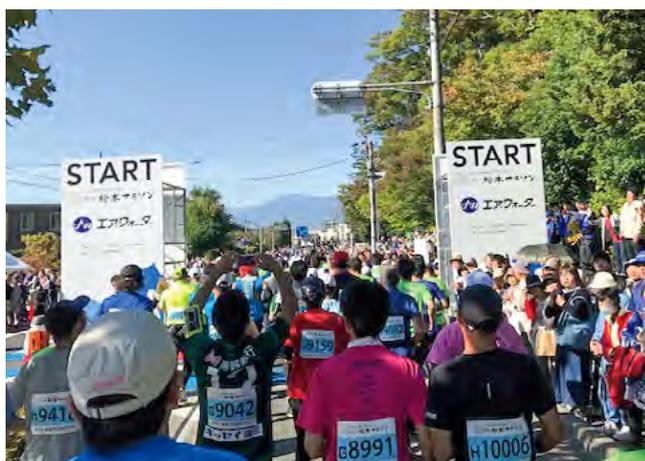
「看護師さんみんなが優しい。みんな楽しそうでとても雰囲気よかった。」

「小さいけれど懸命に生きているこどもたちを見て感激した。命の大切さを改めて実感した。」

2日間のインターンシップを終えて、将来、小児看護を目指す後輩たちがいることをとても頼もしく思いました。その中から当院で私たちと一緒に働いてくれるナースがでてきたらうれしいです。

(西沢博子)

特派員報告③ 松本マラソン



スタートの様子

フルマラソンに初挑戦してきました！そして途中で時間切れにて回収～

勝負に負けたので完走タオルはもらえず、真っ白タオル。これが本当の白旗。

当日はお天気に恵まれ、全国から一万人近くの参加があ



記念(無念)の白タオル

りました。スタートはみんな元気に出発。まだ余裕の序盤で松本城の横を走る楽しいコースです。が！そこから、な、なんと！25km付近までずっと登り～！から、一気に高度を下げてまた登るとい、なかなか大変なコースでした。

私はペースランナーさんを見失い、どこへ探しても探さずにペース配分間違えるってあるあるっぽい話もあり、初挑戦33.7kmの関門は越えられませんでした。今度はこれを越えられるといいなあ。

コース途中ではコスプレした県外参加者さんとお話したり、大勢の応援の方々に出会えたり、沢山の思い出が残る大会でしたよ。

(A)

第6回 私のお気に入り

—お菓子づくり— 薬剤部 藤原香織

私は気分転換にお菓子作りをします。色々なお店に入り、新しい発見をすることもあります。
食べ歩くことでおいしいお店同士の特徴を比較したり、穴場なお店を見つけて友人や親に紹介したりすることも私の楽しみです。



いろんな方から美味しいと言ってもらえる瞬間が一番嬉しいです。

最近では、季節の食材を取り入れて見た目も少しこだわっています。

おいしいものにはカロリーがある…



ビバ!マイホームタウン 新生児科 糸島亮

こんにちは、新生児科の糸島です。

～心のふるさと札幌～

僕の生まれは岡山県、育ちは千葉県と東京都、大学は信州松本でした。そのため出身地を聞かれても、どこと答えればいいのか毎回悩んでしまいます。この特集はきっと心の故郷をマイホームタウンと考えればいいのかのだろうと勝手に考えて、今回は前任地の北海道札幌市をご紹介します。

～初めて自分で選んだ居住地～

僕は学生を終えて就職するにあたり、札幌へ引っ越しました。なぜ北海道?とよく聞かれますが、ズバリ住みたかったからです!人生で初めて自分で選んだ居住地が札幌だったので、しろくまニュースレター1回分を丸ごと買取しても足りないぐらい思い入れがあります。

～雪まつり・時計台・すすきの・大自然… 魅力満載の北海道～

札幌と言えば何でしょう。ベタなところでは雪祭りや海産物、ソウルフードはラーメンとスープカレー、日本三大がっかりスポット好きなら札幌時計台、道民の90%がファンとも言われる(出典不明)北海道日本ハムファイターズ、夜行性の方ならすすきの、などでしょうか。独特の言い回しとしては、北海道民は手袋を「履き」、ゴミを「投げ」ます。また、北海道内を見渡せば、綺麗な風景の広がる美瑛や富良野、自然や野生動物の宝庫である知床、イカと夜景と新幹線の函館など、見どころは無量大です。まあ言い出したらきりがありませんが、せっかくなので札幌生活の様子や、ややマイナーなおすすめスポットをお伝えします。

～春～

札幌の春は早くても5月頃に始まります。ゴールデンウィークまでは降雪の可能性があり、自動車のタイヤもなかなか履き替えられません(タイミングを逃すとすぐ冬になります)。北海道は内地(北海道では本州を内地と呼びます)に比べて桜があまりきれいではなく、また気がついたら散っていたという状態のため、春の到来を感じにくい地域です。それでも春を浴びたいという札幌市民は、円山公園へ花見に出かけます。ゴールデンウィークには、シートを敷く場所もないぐらい多くの市民がつけかけ、ジンギ



道産子なじみのもの、皆さんいくつわかりますか?左上から時計回りに札幌ラーメン(おすすめは白石区にある冬冬)、スープカレー(おすすめは中央区にある奥芝商店)、ソフトカツゲン(乳酸菌飲料)、コアップガラナ(炭酸飲料)、ザンギ(元祖は小樽のなると)、セイコーマート(コンビニ)

スカンを楽しみます。札幌には「花よりジンギスカン」という諺があるとかないとか。円山は札幌屈指の高級住宅街でもあり、バーベキューの後はおしゃれな店でディナーを楽しむのもありでしょう。

～夏～

北海道の夏は短く、札幌も例外ではありません。店の夏物は内地と同じ時期に出るのに、実際に夏なのは7～8月ぐらいです。しかし!短くはかない夏を楽しむのめいとかし。札幌市街の至る所にビアガーデンが開設され、仕事帰りに皆で飲みに行くのが札幌市民の日課です。ただし、夏とはいえ札幌の夜はかなり冷えます。夜の外出時は服装に注意し、酔い潰れて大通公園の芝生の上で寝転がっても、そのまま寝てしまわないように。



「牛横断注意」の標識。都市部以外ではよく見かけます



北海道といえばまっすぐな道！（写真は猿払村のエサヌカ線）

～秋～

9月になると、日中も含めてぐっと冷え込みます。紅葉は10月頃に見ごろを迎えますが、長野県のほうがずっと綺麗です。春と一緒に、あれっ、いつが秋だっけ？と思う間もなく冬になります。せいぜい鮭などの秋の味覚を余市ワインとともに楽しむぐらいです。早目のタイヤ交換をしていないと、突然の大雪で出勤できなくなり激しく後悔します。



冬の歩道はこんな風です。歩道専用の細い除雪車もあります。

～冬～

11月頃からは長い冬が始まります。しかし、札幌市民の本番はここから。雪はお腹一杯降りますが、毎晩除雪車が夜通しかけて除雪をしてくれるので、たまにドカ雪が降る安曇野ほどには困りません。観光客が雪祭りを楽しんでいる間、札幌市民は室内で暖房をガンガン効かせ、半袖短パンでアイスを食べます。医局の冷蔵庫も、冬場になるとアイスの量と種類が爆発的に増えます。札幌市街は地下鉄や地下街が発達しており、夏に地上を歩いていた人々が、冬場は地下へ潜ります。冬のおすすめはモエレ沼。イサム・ノグチが設計した公園で、その中にあるモエレ山（標高62m、札幌市東区最高峰）でのそり滑りがおすすめです。



廃線跡も各地にあります（写真は旧国鉄士幌線のタウシュベツ川橋梁）

徒歩しか登る手段がなく体力勝負ですが、ぜひホームセンターでそりを買って滑ってみてください。こうして考えると、札幌の半年は冬なわけです。寒くて暗い冬場を札幌市民は程よく楽しんでいるような気がします。



モエレ沼でのソリ

以上、北海道札幌市のご紹介でした。1日1便ですが、信州まつもと空港から新千歳空港へ飛行機も飛んでいます。四季それぞれを楽しめる札幌および北海道ですので、ぜひおいでください。行く場所に困ったらいつでも聞いてください。



栄養科では出産された患者さまを対象に、産後のお体の回復をお祈りし、こころばかりのお食事をご用意させていただきます。是非ご賞味ください。

記

- お食事名 ————— 「ちるくまさん御膳」
- お食事提供 ————— 火曜日・金曜日の昼食に1回のみ
- お食事を召し上がれる方— 出産された患者さまでお食事のご希望のある方
- 費用 ————— 保険適応（別途いただくことはありません）
- お食事内容 ————— 写真参照



① 牛肉ステーキ

or



② 鯛ステーキ

+

お食事は①または②と③が提供されます。（お膳は2つ）
どうぞお楽しみに!!



③

- * 主菜はお肉かお魚よりお選びいただけます。提供前、お食事にご案内をお付けいたしますのでご希望を記入していただき、病棟スタッフに提出をお願いいたします。
- * 急なお産などにより、主菜のご希望が伺えない場合がございます。その際の主菜はお魚になります。また、退院の日程によっては召し上がれない場合がございます。ご了承ください。
- * アレルギー食材がある方、治療食（妊娠糖尿病食・妊娠高血圧食等）を召し上がっている患者さまは料理に一部変更がございます。ご了承ください。

「小さな星の会」開催予定のお知らせ



☆「小さな星の会」はお子さまを亡くされたご家族の会です。
毎月7日に開催しています。

開催予定

11/7 (火) 13:00～15:00

12/7 (木) 13:00～15:00

1/7 (日) 13:00～15:00

※1/7は休日ですので、時間外入口からお入り
ください。

場 所：長野県立こども病院 しらくま図書館

参加費：お一人 300円

予約の必要はありませんが、参加の決まっている方は療
育支援部へご連絡ください。託児はありません。

詳細はこども病院療育支援部のホームページをご覧ください。

「しらくまニュースレター」のバックナンバーは
長野県立こども病院ホームページ
(http://nagano-child.jp/overview/public_relations)
でご覧になれます



編集後記

秋は食べ物がおいしい季節です。クリ、カキ、マツタケなどの山の幸、サンマ、サケなどの海の幸、
収穫されたばかりの新米や新そば…旬の食材は自然の恵みのありがたさを教えてくれます。とはい
え、やはり好き嫌いはあるもので、キノコ嫌いにとって“松茸懐石”なる料理は苦痛以外の何物でも
ありません。そもそもお高いですしね。世界に目を向ければ、マツタケを珍重している国は日本ぐら
いようです。これを“当然でしょ”と感ずるかどうかは人それぞれとして、食の好みは国によっても、
時代によっても違ってきます。半世紀以上前の記憶をたどれば、マグロのトロはそれほど高価ではな
かった気がします。マツタケもトロも価値を決めているのは人間の都合です。その人間も時と場所が
変われば輝いたり陰ったり、“水を得た魚”か“陸に上がった河童”か、こちらも大変です。 小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

平成29年11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	二見 徹	高橋 淳 (PM) (第2・4)	松原 光宏 二見 徹 ^{※1} 加藤 博之	松原 光宏(AM) 酒井 典子(AM)	松原 光宏 二見 徹(AM)
	小児外科		好沢 克(AM) 高見澤 滋(AM)	高見澤 滋(AM)	好沢 克(AM)	服部 健吾(AM)
	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)	樋口 司	樋口 司(AM) 南 希成(AM) (ワクチン接種)	南 希成(AM)	樋口 司(AM)
	総合小児科 アレルギー外来	小池 由美(AM)		小池 由美(AM)		
	血液腫瘍科 免疫・アレルギー外来			小林 法元(AM)		
	血液腫瘍科 血液・腫瘍外来	坂下 一夫 倉田 敬	坂下 一夫(AM)	坂下 一夫(AM) 齋藤 章治(AM)	坂下 一夫	倉田 敬
	循環器科 (内科・外科)	岡村 達(AM) 上松 耕太(AM) (外科)	安河内 聰 瀧間 浄宏 内海 雅史 (内科)	原田 順和(AM) 岡村 達(AM) 上松 耕太(AM) (外科)	安河内 聰 瀧間 浄宏 武井 黄太(内科)	武井 黄太(内科) 内海 雅史(AM)
	循環器科 成人移行期外来		元木 博彦(AM) (第4)			
	リハビリテーション科					三澤 由佳(AM)
精神科 こころの診療科			山田 桂吾(AM) (第2・4)		篠山 大明 ^{※2} (再診のみ)	
北棟外来	脳神経外科	重田 裕明 金谷 康平	重田 裕明 金谷 康平		重田 裕明 金谷 康平	
	泌尿器科 皮膚・排泄ケア外来	市野みどり 北原 梓(AM)		市野みどり 北原 梓(AM)	市野みどり(AM) 北原 梓(AM)	市野みどり(AM)
	神経小児科	稲葉 雄二 (午前は発達障害専門外来) 福山 哲広 山内 翔子(AM)	稲葉 雄二 (午前は発達障害専門外来) 福山 哲広(AM) 平林 伸一	稲葉 雄二 山内 翔子(AM) 服部 有香(AM)	山内 翔子(AM) 服部 有香(AM)	稲葉 雄二 福山 哲広
	小児外科					高見澤 滋 (胃瘻・中心静脈栄養外来)
	新生児科	亀井 良哉(AM) 中村 友彦(AM)	中村 友彦	関 聡子	廣間 武彦	宗像 俊
	形成外科	野口 昌彦 矢口貴一郎(AM) 星野 夕紀(AM)		野口 昌彦 矢口貴一郎 星野 夕紀	野口 昌彦(AM)	野口 昌彦(AM) 杠 俊介(AM) 矢口貴一郎(AM) 永井 史緒
	総合小児科		竹内 浩一 (内分泌・代謝)	中山 佳子(AM) (第3)(消化器) 水城 弓絵(AM) (第2)(内分泌)	竹内 浩一 (内分泌・代謝)	竹内 浩一(AM) (内分泌・代謝)
	麻酔科	大畑 淳(AM)				大畑 淳(AM)
	遺伝科	古庄 知己 (AM11時~)			高野 亨子(AM)(第1)	
	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	横田 陽(AM)(第2) 佐藤梨里子(AM) (第3・4)
	循環器小児科 胎児心臓外来		武井 黄太	安河内 聰	安河内 聰	瀧間 浄宏
	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(AM)	三澤 由佳(AM) (第2・3) 五味 優子(AM) (第1・4) 三澤 由佳(AM)	関 千夏	原田由紀子 村田マサ子(AM)	三澤 由佳(AM)

※1 整形外科の加藤医師は3ヶ月に1回第3週のみ診察となります。

※2 精神科(こころの診療科)篠山医師は、再診のみです。外来の初診受付はしていません。

★診察時間：午前9時~午後4時

★休日：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