



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

No.58
2018.7.24発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第58号 発行日：2018年7月24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@pref-nagano-hosp.jp



長野県立こども病院理念

わたし達は、未来を担う子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

みんなのミュージアム	1
この人に聞く	3
信州木曾看護学校	5
ちょっと教えて	7
イラク医療視察団	9
輸血学会賞	9
くすのき燕さん人形劇	10
「りんりんず」のピアノ演奏会	10
フィンランド紀行(1)	11
保育士だより	13
私のお気に入り	14
ピパマイホームタウン	15
小さな星の会	16
暑中お見舞い申し上げます	17
編集後記	17

みんなのミュージアム

血液腫瘍科 倉田 敬

みんなのミュージアムの前でグリーズマンと館長が話をしています。

～どうしてミュージアムを作ったの？～

グリーズマン(グ) 第一病棟の入り口の近くにミュージアム作ったんだよね？

館長(館) そうなんだよ。クリーンルームがあった場所に、パスボックスと言って骨髄移植をしている患者さんの食べ物なんかを出し入れする厳重な窓があったんだ。去年ファミリールームを作るとき、そこを普通の壁にしてステンレスの囲いが残ったんだけど、枠のある真四角のスペースを見て、これってキャンバスみたいだな、絵を飾りたいなって思ったのが始まりなんだよね。



第一病棟の入り口にほど近いミュージアムです。

～ミュージアムができるまで～

グ) でも、今は磁石もくっつくコルクみたいな壁になってるよね？

館) そう、ここに

入院中の子どもたちの作品を飾ろうと考えて、まず何から始めようって思ったまま時間は過ぎていったんだけど…グ) めんどくさがり屋だしね。

館) まあ否定はしないよ。子どもたちの絵を飾りたいって事務の人に相談したらすぐに手配してくれたんだよね。自分で全部用意しようとしていたから、事務の対応の速さにびっくりした。感謝しております。

～最初の展示～

グ) 楽しい考えなんだから早く事務に聞けばよかったんだよ。館) だね。「みんなのミュージアム」が完成したとき、絵が大好きで、しかも超上手な中学生女子に声をかけてね、まずその子の絵を飾ったのが始まり。思った通り大好評でした。

グ) いいことするねえ。

館) ありがとう。作品を発表してみんなに見てもらうのってすごく大事なんだよね。新鮮な評価をしてくれるひとが必ずいるから。

～モノづくりへの想い～

館) あとはさあ、入院中はゲームをやってる子が多いけど、



写真右下がグリーズマン。黄色い紙は館長のコメント。



6月の企画展
思い思いの作品が並んでいます。



作品が増えてきて所狭しとなってきました。

これはやっぱり人が作ったものをやらされてる感がどうしてもあって、ゲームってクリエイティブじゃないと個人的には思ってるんだよね。だから、こどもの時は少しでもクリエイティブなことをやってほしいと抵抗しているのかもね。こどもはみんなクリエイターだから。
グ) へえー、そんなこと考えてたんだ。

～親御さんにもひろがるミュージアム～

グ) 今、ミュージアムはいっぱいだね。
館) おかげさまで、声をかけるとだいたいの子は作品を作って渡してくれるよ。僕も絵を描いてる子に頼んだり、展示作品を増やすように努力してるよ。血液腫瘍科以外に入院してる子が絵を描いて渡してくれたときはうれしかったな。ミュージアムはみんなのものだからからね。最近はお母さんも作品作りに参加してくれたりして、結構皆さんノリノリです (笑)

～第一回企画展 6月下旬～

グ) 館長いつも作品にコメントつけてるよね？

館) 作家さんの意向を見る人に伝えたいのと、感謝の気持ちです。そうそう、6月下旬に病棟のスタッフからお楽しみ会でみんなで作った作品を並べて飾りたいってオファーがあったから快諾いたしました。いい企画展になったよ。
グ) 個性が出ていて、おもしろかったよね。
館) これからも企画展やりたくなったよ。

～グリーズマンってだれ？～

館) そういえばさあ、グリーズマン名前いつ決まったの？
グ) えー館長がなかなか決めてくれないから自分で決めましたよ。好きでしょ、グリーズマン (サッカーフランス代表)。
館) 超好き。あ、ごめんみんなのミュージアムのキャラクターである君の名前を募集してたけど、なかなか決まらなくて。
グ) じゃあ今日発表します。僕はグリーズマン、去年の病院祭で河森正治さんのワークショップの整理券のために館長がデザインした宇宙生物なのです。

～ミュージアムのこれから～

グ) 自分の宣伝もしたところだと、ミュージアムはどうしていくの？
館) これからもたくさんの子どもの作品を飾ります。立体的なものもうまく飾りたいし、お父さんお母さんでも、職員の皆さんでも、希望があれば飾りたいね。スペースが足りなくなりそうだけど。
グ) まあさ、それは事務部の人もこのニュースレター読んでもるわけだし。
館) ん？ 横にまだスペースがあるって？ グリーズマン、君やり手だな。
グ) みんなのミュージアムのキャラクターですから (笑)

第一病棟に入ってすぐの「みんなのミュージアム」。ぜひ見に来てください。

第19回 「この人に聞く」 遺伝科 武田良淳 先生



今回は遺伝科の武田良淳先生のインタビューです。武田先生は最近こちらに赴任されたばかりなので、しるくまニュースレター4月号の「新任医師紹介」の情報を頼りに、いったいどんな先生なのか興味津々でお話をうかがってきました。仕事のこと、趣味のこと、

最後はおそばの食べ方の話題になってインタビューを終りました。とても穏やかで紳士的な武田先生でした。

～福島で育ち、東京で学び、そして長野こどもへ～

編) 当院に来るまでの経過を教えてください。

武) 高校までは福島県、伊達市です。昭和大学に入学して、卒業後は北里大学の小児科に入りました。2年後に実家のある福島県立医大に移って、大学の関連病院に勤めていました。そのあと東京の清瀬小児病院の内分泌代謝科で勉強しました。清瀬小児は都立小児医療センターに統合されたので、清瀬3年・都立6年、トータル10年くらいです。その間に臨床遺伝専門医の資格を取って、こちらに来ることになりました。遺伝科医としては今年で3年目です。

～お若く見えますが…～

編) それだけのキャリアにはお若く見えますが…ズバリおいくつですか？

武) 今年44です。

編) あっ、ありがとうございます。

～愛猫の名前はキキ～

編) 先生はご家族とご一緒にこちらに来られたのですか？

武) 単身赴任で来ています。妻が東京にいて(奥様は小児外科医とのことです)、東京では猫を飼っています。名前はキキです。ジジではありません。

編) お住まいは官舎ですか？

武) 今は、松本市内から通っています。時間があるときと、晴れている時は、40分くらいかけて自転車で通っています。3ヵ月で松本を満喫しています。

～こちらは湿気が少なくて過ごしやすい～

編) 長野の印象はどうですか？

武) 寒い地域ですし、雪が降ることや果物がおいしいのは

福島と似ているなと思います。長野は湿気が少なくて過ごしやすいし、街並みがすごくきれいですね。



箱入り(引き出し入り)息子の“キキ”です



秋の多摩湖自転車道

～ロードバイクでなくともロードを走る～

編) 趣味がサイクリングということですが、ロードバイクですか？

武) クロスバイクみたいなのに乗っています。一昨日は塩尻・穂高、昨日は朝日村まで行ってきました(インタビューは月曜日)。ロードバイクではないので、このルートは結構つらいです。

編) でも今はサイクリングするのに良い時期ですよ。

武) この間、上高地に行く途中のダムや道の駅があるところまで行きました。

編) いつごろからサイクリングをされていたのですか？

武) 自転車はもともと中学生のころから友達と長距離を走っていて、一時期途切れたのですが、仕事はじめてからまた乗り始めました。



高尾山三山縦走の一コマ(景信山)



塔ノ岳山頂

～ワイナリー巡りも楽しみです～

編) お休みの日はサイクリングのほかは何をされていますか？

武) 東京に帰っていることが多いですが、こちらでは自転車に乗っている以外は、ワイナリーを巡っています。車で行くので、買って来て飲むといった感じです。塩尻に行った時に3か所回りました。東御市のワイナリーも行きました。

～実家は福島の開業医～

編) 医師を目指した理由は何ですか？



八ヶ岳山麓のワイナリー(ドメーヌミエ・イケノ)



仲間とのワイン会

武) 実家が祖父の代から小児科で、福島で開業しているの。

編) 後継者の方は？

武) いないですね。

編) こども心に医者になろうと思っていたんですか？

武) そうですね。親がやっていたというのものもあるし、自分も診てもらっていて、凄いなと思っていたので。

～僕、声が小さいんです…～

編) 先生が、患者さんやご家族へ接する際に心がけていることはありますか？

武) 患者さんに伝えるつもりでも、伝わらなかつたらいけないので、「伝える医療」を大事にしています。遺伝科は遺伝というものだけではなくて、患者さんにどう対応するかが重要なので、そこを大事にしたい。

編) 先生は本当に穏やかな語りですね。自分が患者だと、親身に聞いてもらっている感じがして、本当に安心します。

武) 僕、声が小さいんです…

～遺伝科医を必要としてくれる病院～

編) 「当院に来ることができたこと」が今までの人生の中で「やったー」と思えることと、4月号のニュースレター

でおっしゃっていましたが、その理由を教えてください。
武) 臨床遺伝専門医という資格を活かす場所はたくさんあるのですが、小児科をバックグラウンドとして先天性疾患の診断と健康管理ができる施設はこども病院しかなく、更にこちらの病院で遺伝科医を必要としてくれているということで、ありがたい話であると思いました。

～遺伝カウンセラーさんに助けられています～

武) 遺伝科もそうですが、医者だけでは何もできません。ここでは遺伝カウンセラーさんが凄く支えてくださっていて、ご家族が医者に聞けない話を代わりに聞いてくださったり、我々医師の話を第三者の目からサポートして下さるので、素晴らしいことだと思えます。

～声をかけてください～

編) この病院でやりたいことはありますか？
武) 遺伝科として、お手伝いをさせていただくことかな。検査体制も含めて当院は充実しているので、診断などお手伝いできればと思います。どこの診療科に紹介していいのかわからないという患者さんがいると思うので、そういう方を受け入れていく方針です。「何かありそう」とか、診断に困る方、そして、何もなくても迷ってらっしゃれば

(医師が調べたいという場合や、患者さんが知りたいという場合も含め) 声をかけてもらえればと思います。

～周りの人たちと支えあっていくことが大事～

編) 後輩達に伝えたいことはありますか？
武) 自分がやりたいと思ったことをやり、後から後悔したことはないで、自分が「これ」と思ったことは、全力でやっていくことが大事なのかなと思います。自分一人では何もできないので、周りの人たちと支えあっていくことが大事だと思います。

～会津の馬刺しはからし味噌で～

編) ところで、先生の嫌いな食べ物などは？
武) 梅干しとシソがあまり好きではないです。
編) 信州人はいなごや、蜂の子なども食べますが…
武) 虫系は得意ではないですが、馬刺しは好きです。会津ではからし味噌で食べます。それから、長野県のそばは味が濃くて美味しいですね。

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：江田真理 横山由香里

ようこそ、信州木曽看護専門学校の学生さん



今年も信州木曽看護専門学校の学生実習がありました。実習期間は5月28日～6月5日、実習病棟は第2・4病棟とGCUでした。

実習中で唯一ホッとできるランチタイムにお邪魔し、学生さん4名(学生A・B・C・D)にお話を聞きました。たまたま看護学校の中嶋先生がその場にいらしたので、先生公認のインタビューとなりました。

(江田真理)

～みんな長野県出身です～

江) 皆さんは県内出身ですか？
学) はい、県内です(須坂市、松本市、塩尻市、木曽郡)。
江) 自宅から通っているの？
学) A: 寮です(アパートが寮になっています)。
B: アパートを借りています。
C・D: 自宅から通っています。

～買い物中に会うのは…～

江) 学校が終わったら、何をしていますか？買い物とかは？
学) 買い物はイオンしかないです。
江) お店で見かけるのは知り合いばかり…って感じかな？
学) はい、そんな感じです。先生がいたり、たまに患者さんとかいたり…「田ぐち」というお店にもジェラートを食べに行きます。学生証を見せると割引がきくんです。
江) 他にみんなが行くお店は？
学) イオンの隣の「ラーメン55」が美味しいです。山賊焼きもおすすです。
江) 今度、木曽看護の講義に行ったときに寄ってみます!!

～こども病院の実習は…～

江) はっきり言って実習はどう？

学) 大変！今までやったことがないことばかりで、分からないことだらけ。

楽しい。子供がかわいいから。

指導者への報告が緊張する。

実習来たくない…子供が苦手。でも、子どもの反応があると嬉しい。

江) みんな正直にありがとう。

～将来はこんなところで働きたい～

江) 看護師といっても色々な仕事があるけど、将来どんな分野で働きたいですか？

学) 小児は嫌だな…年齢の離れた兄弟がいるので、兄弟と重なってしまいそう。

こども病院で働きたい。

いずれは認定看護師を取りたい（救急や集中治療とか）。

6月に試験受けます。

～こども病院の看護師さんは切り替えがスゴイ～

江) 現場の看護師さんを見てひとこと。

学) 厳しいことを言っても、それは患者さんのためなんだという思いが伝わる。

観察視点が広い。

忙しそうだが、充実している日々を過ごしていそう。

子供に合わせている姿とケアの時の顔が違っていたり、とにかく切り替えが凄い。



～キックボクシングが趣味？～

江) 最後に、趣味とか、今楽しみにしていることは何ですか？

学) ライブに行くこと（ONE OK ROCKとか）

ジムに通うこと（木曽にも昨年夏にジムが出来たそうです）

名古屋での買い物やキックボクシングをすること（家にサンドバックがある）

週末は実家に帰ります。

若い学生さんと女子トークができて、楽しい時間を過ごすことができました。



【おまけ】

インタビューの最中に、3月まで当院に勤務していた滝沢真平先生が顔を出したので、特別にちょこっとインタビューをしました。

～頑張れ！先生一年生～

江) 今の様子を聞かせて下さい。

滝) 学生は文句が多いけど（笑）、親しみをもって接してくれています。

江) 一日のスケジュールを教えてください。

滝) 5時半：起床、7時：出勤（塩尻から）、8時～18時：授業や授業の準備で終わる、18時～18時半：帰宅。帰宅後は自由な時間だけれど、今はまだ授業のことが頭から離れないので、自分の時間はないようなものです。



「中央監視」って、何をしているの？



中央監視室の内部



リーダーの小林さん



エネルギーを管理する
渋谷さん

中央監視は、「株式会社ビルメン」からこども病院に派遣された11名が病院全体の施設管理のお仕事をされています。今回は、リーダーの小林さんとお話し上手な渋谷さんのおふたりに、「病院の舞台裏はそんな世界だったんだ！」という深〜いお話をうかがってきました。

～ただの「蛍光灯を替えてくれるおじさん」ではないのです～

監) 病院の皆さんがイメージする中央監視といえば、“蛍光灯が切れたので交換して”とか、“排水が悪いので何とかして”と連絡する人たちかもしれませんが、裏では色々なことを地道にやっているんですよ。

～強い香水でも煙感知器は作動します～

編) 日々のお仕事について教えてください。

監) 毎日の点検はボイラー・水回り・空調など、それと沢山ある空調機のフィルターの変換、掃除、中央監視室にある警報機が鳴ればその対応もします。警報機の種類は、漏電、漏水、温度異常、火災報知器、医療ガスの異常、電気錠の問題、自走台車の停止、エアシューターの詰まり、エレベーターの異常等々です。警報機のテストも定期的に行います。

*編集部からのお願い：煙感知器は、強い香水・シャワー等の湯気・消臭スプレーなどで鳴ってしまうことがあり、これらが原因の誤作動（特に当直室）がたまにあるそうです。ちょっと注意したいものですね。

～ナント、変電所が院内に3か所もあったとは…～

編) それでは、いろいろな資格が必要ですね。

監) 電気主任技術者、エネルギー管理士、ボイラー技士1級、などの資格者がいます。当院のように変電所を持っている施設は、電気の技術を持った資格者を置かなければならないんです。

編) 変電所があるんですかあ～？

監) 病院内の3か所に変電所があるんですよ。この病院は特殊な医療をしているから、エネルギー使用量がとても多い病院で（床面積あたりのエネルギー使用量がダントツに多い）、電気が6600ボルトという高圧で送られてくるんです。これを変電していろんなところへ送ることができる電気技術者が2名います（注：病院の電気に問題が起きたら、夜でも休日でも2時間以内に駆けつけるそうです!）。

～この季節は雷による停電が心配～

監) 特にこれからの季節は雷が起りやすいので、停電が心配ですね。PICU（小児集中治療室）なんかは、瞬時でも電気が止まっちゃ困りますからね。3年前の大きな電気工事で病院南棟を一時的に停電したときは、自家発電回路も工事したので、外部発電機をあちこちから借りてきて何とか影響がないようにしたんですよ。

編) ありがたいことです。知りませんでした。

～地下だってスゴイですよ～

監) あまり知られていませんが、地下だってスゴイですよ。地下2階には熱をためるプール（冷・温水槽）があって、地下要塞のようになっています。小学校のプールくらいの広さで深さが2倍の貯水槽が、南棟と北棟に3つずつ



▲火災、ガスの警報機



院内の時計も
管理しています▶

あるんです。こんな設備のある病院は、長野県でここだけですよ。

編) それも知りませんでした。

～開院したときから最新の省エネ設計です～

監) 私はいつもほめるんだけど、当院は開院する時に最新技術を取り入れた大変な省エネ設計で建てられたんです。夜22時からこのプールに蓄熱しておいて、一般的な電力使用がピークになる昼間に使用電力が増えないよう設計されています。最近よく省エネ、エコキュートとか、昼間最大電力にならないように節電しなさいって言われるけど、当院は開院した時から、これができているわけです。国の方針に沿った模範病院で、法律的に指定されている病院なので、エネルギーと電気の専門職がいらないといけません。

～病院のどこでエネルギーを無駄遣いしているのか、実はわかっています～

編) 病院の職員へ何か伝えたいことはありますか？

監) 省エネ目標が達成できるようにして協力していただくことですね。我々電気を管理する側だけじゃなく、やはり使う人たちが決められた温度設定にして、部屋にいない時はエアコンや電気をこまめに消すなど、お願いしたいです。特に会議室の冷暖房は大きな電力を使います。冷暖房は直前に入れて、終了の30分前に切ることをお勧めします。また、窓を開けて風通しを良くすれば冷房入れなくてもいいんじゃないかなと思う日もあります。床暖房など、日中暖かくなってもつけっぱなしの病棟がよくあります。中央監視ではよくわかるんですよ。必要のないときは消していただきたいですね。

～電力の無駄をなくすため、日々頭を悩ませています～

監) 当院はエネルギー指定病院なので、国に報告義務があります。目標のエネルギー量を減らせば国へ堂々と報告ができますが、増えてしまうとなぜ増えたのか文書で報告しなきゃいけない。だから、エネルギー使用量のグラフを書いて、夜どのくらいストックを作ってどう配分すれば無

駄がなくなるか、日々頭を悩ませながら電力の管理をしているんです。暑い、寒いと連絡をいただければ全力で対応しますが、使う側の皆さんが節電を思いやる気持ちでいてもらえると有難いですね。



頭上には常に省エネ目標が

～配管の老朽化が心配です～

監) それから、今我々が気になるのは配管など設備の老朽化問題です。メンテナンスを先送りしていると余計に修理費がかさんでいます。事後保全より予防保全の方が結果的にコスト減になることがあります。

～民間企業の新人研修が来る設備・システムです～

編) 他に何かアピールしたいことなどありますか？

監) 病院ではあるけれど、設備・システムはスゴイものが入っているので、ある企業さんは毎年新人研修でこのシステムを見学に来られるくらいです。

機械が多いということはそれだけ法律に縛られているってことです。医療関係の法律は一般企業よりも厳しいので、きちんとやっていかなきゃいけないと思っています。

～気軽に相談される中央監視を目指して～

監) 蛍光灯の交換などは今まで通り、いつでも連絡をください。皆さんから気軽に何でも相談してもらえるような中央監視でなくちゃいけないと思っています。

最後に：

必要な電気をいつでも使えるよう日々心を砕いてくださっている方々から、「省エネしてね」と優しく言われると、「頑張らなきゃいかん」と心に誓う編集員一同だったのでした。

病院を陰で支えている中央監視さんのお仕事は、たった1時間では聞ききれませんでした。またの機会に第2弾の取材や設備見学ツアーをさせていただこうと思います！

インタビュアー：横山由香里 平林富子 倉田 敬

イラクから医療視察団が来院しました 血液腫瘍科 坂下一夫

イラクの医療視察団が、日本チェルノブイリ連帯基金（JCF）の支援で6月22日に当院を訪問しました（写真は血液検査室の見学）。

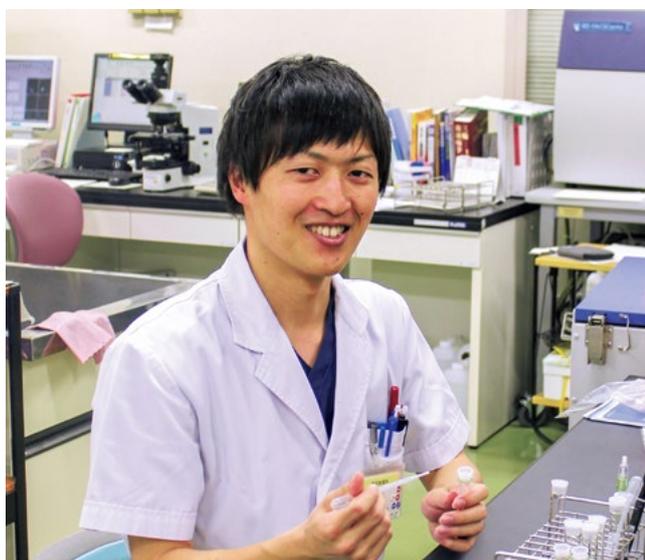
2003年のイラク戦争後、イラク国内はテロによる内乱で生活や医療のインフラが破壊されました。宗教の問題、クルド人などの民族問題、難民の問題、最近ではイスラム国（ISIS）など、今もイラクには難問が山積しています。かつては欧米の支援が入って徐々に復興していましたが、イスラム国の影響でまた振り出しに戻った状況です。

現在のイラク最大の問題は、長年の混乱で様々な分野で人材がいなくなっていることです。物質的な援助も大切ですが、人材育成の支援は最優先の課題であり、日本チェルノブイリ連帯基金の支援は将来へ希望をつなぐ取り組みとして期待されています。



学会賞受賞

臨床検査科 小林純 技師



第23回日本輸血・細胞治療学会学術奨励賞を臨床検査科の小林純技師が受賞しました。その研究内容は…いささか標題が難しいので、簡単に解説してもらいました。

—小児における新たな血小板洗浄液（BRS-A）を用いた洗浄血小板の安全性と有効性の検討—
臨床検査科 小林純

輸血をすると時々じんましんなどのアレルギー反応が起きます。特に血小板の輸血（輸血ではありませんが、大谷翔平選手の治療にも血小板が使われました）でアレルギー反応が起きやすいことが知られています。これを防止するために、血小板を洗浄してから輸血する方法があります。血小板を洗浄するには当然専用の洗浄液が必要なのですが、これまでの血小板洗浄液では輸血した血小板が体内ですぐに減ってしまったり、調製作業が大変だったりする問題がありました。最近、調製方法がシンプルな血小板洗浄液（BRS-Aといいます）が開発されたことから、私たちはそのBRS-Aで洗浄血小板を調製し、アレルギー反応を起こした経験のある患者さんに輸血したときにアレルギー反応が減るのか、また、輸血の効果はどうか調べました。その結果、BRS-Aの洗浄血小板はアレルギー反応を起こしにくいだけでなく、輸血された血小板数も体内で十分保たれていました。

学術奨励賞の受賞にあたり、本研究を直接指導していただきました血液腫瘍科の柳沢龍先生（現信州大学病院輸血部）をはじめ、臨床検査科のスタッフならびにご協力いただきました皆様にこの場をお借りして感謝申し上げます。



くすのき燕さんの人形劇

5月29日（火）、入院中の子ども達が“くすのき燕さん”の人形劇を楽しみました。この公演は、全国の病院で病気と闘っている子ども達に、プロのパフォーマーによる楽しいひとときをプレゼントしている「ゆいの会」が開いたものです。くすのき燕さんには腹話術の「ハロー！カンクロー」や肩掛け人形芝居劇「ねずのすもう」を演じていただき、とても幸せな時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

（吉岡幸代）



腹話術 ハロー！カンクロー



人形芝居劇 ねずのすもう

「りんりんず」のピアノ演奏会

「ピアノ連弾ユニット りんりんず」の演奏会が、6月20日に新生児病棟と2病棟で開催されました。りんりんずのお二人は毎年2回ほど当院で演奏されていて、今年で4年目になります。ピアノ連弾ユニットならではの迫力ある演奏や、みんなでマラカス・すず・タンバリンなどを持って一緒に演奏したり、ピアノの鍵盤を弾かせてもらったり、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。素敵な演奏会を開催してくださり、ありがとうございました。

（吉岡幸代）



キートス スオミ! フィンランド紀行 ー第1回ー 新生児科 小田新

フィンランド、トゥルクについて



トゥルク(Turku)の空港でお出迎えるムーミン

～キートス スオミ～

新生児科の小田と申します。新生児の人工呼吸の研究をするために2年間北欧フィンランドに留学しておりました。今回大好きになったフィンランドについて書かせていただく機会をいただき、ありがとうございます(キートス!)。相当フィンランド“かぶれ”になりました、あきれずにお付き合いください。ちなみにフィンランドは現地語ではSuomi(スオミ)といいます。

～ムーミンはみんなの心の中に住んでいる～

昨年のセンター試験でムーミンはどこにすんでいるかという出題が話題になったのを記憶されている方も多いのではないのでしょうか。フィンランドはムーミンを生んだ作家、トーベ・ヤンソンの母国です。

というわけでムーミンを生んだ国ではあるし、そこかしこにムーミンが出てくるのですが、フィンランド人にそのことについて聞いてみたところ、「ムーミンは架空のムーミン谷に住んでいるのであって、フィンランドではない」という見解でした。ちなみにフィンランド大使館は公式に「ムーミンはみんなの心の中に住んでいる」と発表したそうですが、一般フィンランド人も同様な見解のようでした。



日本のセンター試験が話題になった新聞記事。見出しは、「ムーミン問題が大問題になっている」と書かれています。

～ただし、サンタクロースはフィンランドに住んでいる～

一方で「サンタクロースは間違いなくフィンランドに住んでいる」ということは譲れないようです。サンタクロース村というのが北極圏のラップランド地方にあって、そこから毎年クリスマスにサンタクロースが世界に出発する、というニュースが流れます。

というわけで、フィンランドはムーミンを推しつつ、サンタクロースが売りの国である、ということになります。ですが、私はそれら以外にもフィンランドの良いところ、面白いところ、困ったところをたくさん経験してきました。ガイドブック等には書かれていないフィンランドの実情を楽しみにしてください。



サンタクロースが子どもの質問に答える番組

～日本から一番近いヨーロッパ～

まずはガイドブック的なところから入りましょう。フィンランドの首都ヘルシンキまでは日本から9時間半のフライトで到着します。北米より近いです。日本から一番近いヨーロッパという売り文句です。しかも成田、名古屋、関空、福岡から毎日出ていますので、比較的日本からのアクセスはいいです。ヨーロッパに出かけるときは是非フィンランド経由で行ってほしいと勝手に思っています。ヘルシンキのバンター国際空港はコンパクトで乗り継ぎも便利です。

～誰でもフィンランド語、英語、スウェーデン語ができます～

フィンランドの国土は日本とほぼ同じくらいですが、森と湖に覆われ、非常に平坦な国です。山という山がないのが正直寂しかったです。日本サイズの国土に500万人しか住んでいません。長野県2つ半くらいの人口です。というわけで混雑とか渋滞とか皆無でした。EUに属しており、通貨はユーロです。またフィンランド語という非常にユニークな言語を話しますが(その苦労話は

また今度)、スウェーデン語も公用語です。人口の5%くらいはスウェーデン語が母語なようです(ムーミンもスウェーデン語で書かれています)。両言語は全く似通っていないため(というかフィンランド語がユニークすぎるため)、また500万人の小国が世界で対等に渡り合うためにか、皆さん本当に英語が上手です。数か国語を話せる人がザラです。基本フィンランド語、英語、スウェーデン語ができます。

～古都トゥルク(Turku)～

私が留学したのはフィンランドの南西部にあるトゥルクという古都です。日本では京都みたいな都市です。ただサイズ的には松本くらいです。首都ヘルシンキから電車で2時間くらいです。このトゥルクから車で20分行ったところに世界のムーミンファンの聖地ムーミンワールドがあるのです。



ムーミンワールド



Turku大聖堂と子どもたち

トゥルクは歴史と自然がうまく融合したとても素敵な街でした。街のシンボル、トゥルク大聖堂を中心に旧市街があって、町の中心にはアウラ川という川が流れています。また港もあり、スウェーデンの首都ストックホルムにお安く船旅が楽しめます。トゥルクには国際空港もあるのですが、スウェーデンやラトビア、デンマーク行きの飛行機が発着しています。



凍結した海の上をスケート



北欧デザインでいっぱいの図書館の内部

～自然享受権という権利があります～

私がこの町で一番好きなのは図書館とルイッサロという島です。図書館は古い建物とモダンな建物が融合していて中はいかにも北欧デザインのライトや椅子でいっぱいです。非常に読書をする国民で老若男女皆よく読書や勉強をしていました。子供向けの設備もとても充実していて雨の休日は重宝しました。

また、Turkuから車で10分のルイッサロという半島には自然がいっぱいの森があり、夏はブルーベリー狩り、

秋はキノコ狩り、冬は海上でスケートなどが楽しめます。一年通じてサイクリングやハイキングも楽しめます。フィンランドには自然享受権という権利があり、森では基本的に自由にベリーやキノコを採ることができます。

初回はこれくらいで終わりにします。フィンランドは自然がすぐ近くにあり、信州と似通っている部分も多くあると思いました。次回からはもっとディープなフィンランド事情をお伝えしていこうと思います。



キノコ狩り



ブルーベリー狩り

保育士だより 第2回 病棟の保育士を知っていますか？

「こども病院の保育士です」と言うと、たいてい「ドクターや看護師さんの子どもの面倒を見ているの？」と聞かれます。もちろん、そちらの保育施設もありますが、こども病院には各病棟に1～2人の病棟保育士がいて、入院している子ども達と遊んだり、ご飯を食べたり着替えたりする日常生活のお手伝いなどを行っています。

新生児病棟では、6人の保育士が交代で昼夜通して赤ちゃんのお世話をしています。

病院生活という、制限があって治療が続く非日常的な生活の間も、日々成長していく子ども達に遊びは大切です。その中でどんな遊びができるだろう、心穏やかに楽しく過ごせるだろうかと、季節のイベントを行ったり、病棟内の装飾をしたり、それぞれの病棟の子どもに合わせた行事を企画するのも病棟の保育士です。

こども病院のHPにある動画「ちるくま体操」を踊っているのも病棟保育士ですよ。

どの病棟の保育士も、可愛いエプロンをつけたこななかっこをしています。気軽に声をかけて下さいね。

(宮澤敦子)



第10回 私のお気に入り

—釣り(ルアーフィッシング)— 小児集中治療科 渡邊 達夫

私のお気に入りは、「釣り」です。

最近では忙しくて2～3年に1回しか行けていませんが、10代、20代の頃は釣りに夢中になっていました。小学生のときに友達に連れられて東京の多摩川で初めて釣りをし、それから成人して車を手に入れるまではずっと多摩川がホームグラウンドでした。多摩川は東京と神奈川の県境を流れて、羽田空港の脇で東京湾に注いでいる川です。お世辞にも水は綺麗とは言えませんが、東京では貴重な自然です。

～多摩川のライギョ～

写真1は、18、9歳のときに多摩川で釣った74cmのライギョという魚です。漢字で書くと「雷魚」で、鋭い歯をもっていて、噛み付くと雷が鳴るまで離さないということで雷魚と名付けられたと言われています。当時は東京には生息していないと言われていて、多摩川でこのサイズが釣れたことでちょっとした話題になりました。

～幻の魚・イトウ～

その後、北海道にしかない幻の魚「イトウ」を釣りたいというだけの理由で、北海道に就職先を見つけました。イトウはアイヌの伝説にも登場する日本最大の淡水魚で、大きいものでは1.5mくらいになります。釣りの対象としても非常に人気がありますが、絶滅危惧種に指定されるほど生息数が少なく、北海道の釣り好きで何十年も狙い続けている人は大勢いても、釣ったことがある人はほとんどいないという、まさに「幻の魚」です。その幻の魚を、幸運にも1シーズンで3匹釣ることができました。写真2は、その中で最大の66cmのイトウです。

～もうひとつの「幻の魚」アカメ～

北海道の幻の魚を釣ただけでは飽き足らず、次に高知県と宮崎県の一部にしか生息していない、日本のもうひとつの「幻の魚」アカメに狙いを定めました。アカメもイトウに匹敵する日本を代表する大魚で、目がルビー色に光ることから「赤目」という名前がつけられています。

2回高知県に遠征し、やっと釣れたのが48cmというアカメとしては小物だったので、またいつか1メートルを超えるアカメを狙って釣りに行きたいと思っています(アカメの写真はありません)。

～道東・忠類川のピンクサーモン～

写真3は、北海道の道東を流れる忠類川で釣ったピンクサーモン(カラフトマス)です。日本ではサーモン(サケ)は原則的に川では釣ってはいけないことになっていて、この忠類川はライセンスさえ取れば川でサーモンが釣れる数少ない場所です。背中がせり出しているのは、産卵期のピンクサーモンの特徴です。

～自己記録58cmのブラックバス～

写真4は、ご存知の方も多いかもしれないブラックバスという魚です。河口湖、霞ヶ浦、池原ダム、琵琶湖など、日本各地でこの魚を釣りましたが、写真は私がこれまでに釣った中で最大の58cmのブラックバスで、高知県の山奥の湖で釣ったものです。

以上、ご紹介させていただいた魚はすべてルアーで釣ったものです。ルアーというのは金属やプラスチックで作られた疑似餌(偽物のエサ)で、これを本物の魚のように操作したり、魚の習性を利用して反射で食わせたりします。安曇野近郊の川でもルアーで釣れる魚はたくさんいますので、皆さん興味があれば是非楽しんでみてください。



写真1:私のホームグラウンド
多摩川のライギョ



写真2:幻の魚イトウを
1シーズンで3匹釣る



写真3:忠類川で釣った
産卵期のピンクサーモン



写真4:高知の山奥で釣った
58cmのブラックバス

ビバ!マイホームタウン

神経小児科 竹内史穂子

こんにちは。神経小児科の竹内史穂子です。県内の出身であるため「マイホームタウン」を紹介させていただく機会はないと思っていました。そうです、今回は初の長野県内の紹介となります。

～長野県で3番目～

私の育った町は標高約600m、周囲を3000m級の山々に囲まれた自然豊かな街です。東西に分けるように街の中央を川が流れ、長野県内はどこもそうかもしれませんが急峻な山岳地帯から一気に川に向かって下るように傾斜が多く、平地に乏しいところでもあります。人口は約6万8千人、信濃の国は県民周知の歌ですが18時になると街中に市歌が流れこちらにも住民に知れ渡っています。安曇野市の市歌は2016年に制定されたようですね。総面積は県内で松本市、長野市に次いで3番目となる面積を誇ります。

いよいよ苦しくなってきました。前号の「マイ!ホームタウン」を読めば読むほど名古屋に惹かれるこの心境…そして夜中に原稿を執筆しながら眺めるスガキヤラーメンは私を惑わすのに十分すぎるものでした。面積は倍もあるのに人口は35分の1、そう私の出身地は南信の伊那市です。

ここからは季節ごとの紹介をさせていただきます。

～東に南アルプス、西には中央アルプス～

夏：長野の夏といえば夏山です。東は南アルプス北部の仙丈ヶ岳、甲斐駒ヶ岳、塩見岳に守られ、北沢峠までマイクロボスの運行があるため日帰り登山も可能です。また西にある木曾駒ヶ岳から宝剣岳に囲まれた千畳敷カール^{※1}も近く、ロープウェイで標高2500mの山岳リゾート散策もできます。本格的な登山は難しいけど自然を楽しみたいという方にはお勧めです。その他に小黒川渓谷、鹿嶺高原、千代田湖にキャンプ場があり自然を満喫することができます。(※1 厳密には駒ヶ根市ですが…)



残雪の仙丈ヶ岳

～産直市場グリーンファーム～

秋：この時期は松茸やアマタケ、クロカワなどの雑きのこ、とれたて野菜や果物が豊富な「産直市場グリーンファーム」はいかがでしょうか。この程度では県内他にもあるだろうと指摘されてしまいそうですが、ここでの一押しは買物ではありません。敷地内にクマ^{※2}、ヤギ、ウサギ、ウマなどの動物がいて、無料で見ることができます。有料で持ち帰ることもできます。動物にエサをあげたり、触れ合い体験もできます。ヤギは放し飼いでいて、エサを求めて近づいてきます。小さいお子さんにもお勧めです。

(※2 クマは対象外で、お持ち帰りできません…)



グリーンファームのヤギ

新鮮! 安い! 楽しい! 産直市場 グリーンファーム			
動物コーナーの動物をお譲りしております			
※クマ・サル・ロバは対象外です※			
ヤギ 1頭	オス メス	2000円	オス メス 2,500円
ポニー 1頭	オス メス	10,000円	オス メス 1,300円 ~2,000円
ミニウサギ 1頭	オス メス	1,000円	オス メス 100,000円
アヒル 1羽	オス メス	2,000円	オス メス 2,000円
			オス メス 1,000円 2,000円
ヤギはレンタルも行っております。1日~6ヶ月まで 3,000円です。			

産直市場グリーンファーム 動物コーナーの価格表

～晴天率90%以上! 伊那リゾートスキー場～

冬：インター降りたら8分でスキー場です。さらに平均傾斜18度という緩斜面ゲレンデ1面のみ! こどものソリ専用ゲレンデ、スキースノボ初心者用ゲレンデもあり、何より晴天率90%以上というのはこの「伊那リゾートスキー場」の魅力の一つではないでしょうか。アクセスは小黒川スマートICから、そしてスキー場まで山道がないことも安心です。ちなみに春から秋に行くと、そこにあるのは「きのこ王国」です。

～何ととっても、高遠城址公園の桜～

春：おおとりは日本さくら名所100選に選定される「高遠城址公園の桜」です。圧巻です。観光名所はどこも混雑が避けられませんがここも例外ではありません。伊那ICまたは小黒川スマートICで降りた後は渋滞覚悟となりますがそれでも行くに値する一押し観光スポットです。その

まま国道152号に沿って北上し、杖突峠を超えて諏訪観光→諏訪I.C→安曇野市という周遊コースもお勧めです。



高遠城址公園の桜



幻想的な夜桜

～「みはらしファーム」の苺と「かんでんぱぱ」～

最後に伊那市の「みはらしファーム」の苺と「かんでんぱぱ」の紹介です。

「みはらしファーム」は伊那I.Cから車で5分、大きくて甘くて絶品な苺に出会えます。苺以外にもアスパラガス、ブルーベリー、スイートコーン、リンゴ、ブドウなどほぼ1年を通して収穫体験ができます。また隣には伊那谷の景色を一望できる「みはらしの湯」があります。夕日に映える南アルプスを眺めながら、また時には夕暮れとともに稜線から昇る満月を眺めながら温泉に浸かることができ最高です。また伊那市の優良企業「かんでんぱぱ」の本社も市内にあり、健康にお気遣いの方には是非ともお立ち寄り頂くことをお勧めします。



みはらしファームのあまーい苺

四季折々、様々な表情を見せてくれるここパノラマ伊那市は、長野県立こども病院のある安曇野市から高速道路を使って約1時間です。お休みの日の家族サービスやデートに伊那市観光もいかがでしょうか。



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。

毎月7日に開催しています。

場 所 長野県立こども病院 しろくま図書館
参加費 お一人 300円
開催日 8/7 (火) 13:00～15:00
9/7 (金) 13:00～15:00
10/7(日)は病院行事のためお休みします。

- 予約の必要はありませんが、参加予定の方は療育支援部へ事前にご連絡ください。
- 託児はありません。
- 詳細は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。

暑中お見舞い申し上げます

優良ベンチャー企業のような先端的で成長する組織の条件は、フラット（えらい人がいない）、オープン（誰とでも自由に話せる）、ダイバーシティ（色々な経歴や考え方の人がいる）の3つだそうです。

それでは、しろくまニュースレター編集部はどうなのでしょう？フラット（編集長にカンロクがない…）、オープン（誰でもいいから手伝って～）、ダイバーシティ（結果として色々な人が集まる）、ものの見事に先端的な成長組織の条件がそろっています。スゴイですねえ～

編集委員は4月に入れ替わりがあり、人数も多少増えました。たぶん気のせいだと思うのですが、平均年齢がぐっと高くなったかも？まあ、そんな些細なことはさておき、編集会議がにぎやかになったのはうれしいことです。相変わらずのゆる～い会議ですけどね。

さて、私たちは夏の暑さにも負けず、読者に役立つ病院広報誌を目標に日々活動しています。取材へのご協力、よろしくお願い申し上げます。



左から 江田 黒坂 横山 西沢 横内 小木曾
(外出中:倉田 平林 宮澤 吉岡)

しろくまニュースレター編集委員一同



編集後記

河童は古来よりわが国の水辺に生息する妖怪です。人や馬を水に引き込むと言われていて、川のほとりで河童に足をつかまれて危ない目にあつた…という話が各地に伝わっています。実は私も高校生の頃、水の中へ引き込まれたことがあります。友人たちと溪流に遊びにいった暑い夏の日のことです。岩と岩の間から水が流れ込んでいる静かな淵があつたので、ヤッター！と足を入れた次の瞬間、淵の底に吸い込まれていました。何がなんだかかわからないまま目を開けると、1～2m上に穏やかな水面が見えているのに底の流れに巻き込まれて身動きができない、まさに河童に足をつかまれた状態でした。幸い流れが途切れてポコッと浮かび上がったものの、わずかの差でどうなっていたことか。昔の人は河童の話で水の事故を防ごうとした、そんな気がしてなりません。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

平成30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
整形外科	酒井 典子	高橋 淳 (PM) (第2・4)	松原 光宏 酒井 典子 加藤 博之 ^{※1}	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) 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) ^{※4}	樋口 司	樋口 司(PM) 南 希成(PM) (ワクチン接種)	南 希成(AM) (PM4時~5時予防接種相談) ^{※4}	樋口 司(AM)
南棟外来 総合小児科 アレルギー外来	小池 由美				小池 由美(AM)
血液腫瘍科 免疫・アレルギー外来			小林 法元(AM) (隔週)		
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)	岡村 達(AM) 米山 文弥(AM) (外科)	安河内 聰 瀧間 浄宏 (内科)	岡村 達(AM) 米山 文弥(AM) (外科)	安河内 聰 瀧間 浄宏 武井 黄太 (内科)	武井 黄太 (内科)
循環器科 成人先天性心外来 ^{※3}		元木 博彦(AM) (第2・4)			
放射線科			小岩井慶一郎(AM)		
リハビリテーション科					酒井 典子(AM)
精神科 こころの診療科					篠山 大明 ^{※2} (再診のみ)
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 岸蔭 貴裕(PM)		市野みどり 岸蔭 貴裕(AM)	市野みどり(AM) 岸蔭 貴裕(AM)	
神経小児科	稲葉 雄二 (AMは発達障がい専門外来)	稲葉 雄二 (AMは発達障がい専門外来)	稲葉 雄二 山内 翔子	山内 翔子(PM) 中嶋 英子(PM) 福山 哲広(AM) (第2・4)	稲葉 雄二 本林 光雄
小児外科					高見澤 滋 (胃瘻・中心静脈栄養外来)
新生児科	中村 友彦	廣間 武彦	廣間 武彦	廣間 武彦	宗像 俊
形成外科	野口 昌彦 星野 夕紀 矢口貴一郎(AM)		野口 昌彦 星野 夕紀 矢口貴一郎	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		竹内 浩一 (内分泌・代謝)	中山 佳子(AM) (第1)(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)				
遺伝科	古庄 知己(PM)		武田 良淳	武田 良淳 ^{※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	北尻真一郎(AM)
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(PM)	三澤 由佳	関 千夏	原田由紀子 村田マサ子(AM)	五味 優子(AM) 三澤 由佳(PM)

※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。外来の初診受付しておりません。
 ※3 循環器科の元木博彦医師の外来名は、成人移行期外来から成人先天性心外来へ名称変更しました。
 ※4 長野県予防接種センター相談
 ※5 遺伝科の木曜日 武田医師の診察は終日ですが、第3木曜日は午前みの診察となります。

予約専用電話
0263-73-5300

★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。