



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.59
2018.9.15発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第59号 発行日：2018年9月15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



Contents

| | |
|---------------------------|----|
| オープンホスピタル ～病院祭の原点に帰って～ | 1 |
| この人に聞く | 5 |
| ちょっと教えて | 7 |
| 夏のミニコンサート | 9 |
| 高校生一日看護師体験 | 9 |
| 看護部インターンシップ | 10 |
| フィンランド紀行(2) | 11 |
| 私のお気に入り | 14 |
| ビバ!マイホームタウン | 15 |
| 小さな星の会 | 16 |
| こども病院の七夕まつり | 17 |
| 編集後記 | 17 |



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

＼ こども病院祭は10月7日(日)です /

オープンホスピタル～病院祭の原点に帰って～

第10回病院祭 病院祭実行委員長 樋口司

今年もまた病院祭の季節がやってきました。今回10回目となる病院祭は10月7日(日)に開催されます。テーマは「オープンホスピタル～病院祭の原点に帰って～」です。そもそも病院祭は来場した皆様に病院のことを知っていただくというのが原点です。しかし近年の病院祭はそういう内容と程遠い催しが多くなり、華美になりすぎている、そのために職員の負担が増しているという反省がありました。さらに医療関係者の働き方改革ということもあり、準備に過大な時間をかけることもどうなのかという意見も出てまいりました。そこで今年の病院祭は、オープンキャンパスのように病院を知っていただくことを主にした内容で開催します。また時間も従来の5時間半から4時間へと短縮させていただきました。短い時間の中でも来場者の皆様にこども病院のことをたくさん知っていただきたいと考えています。

恒例の講演会は囲碁プロ棋士の木部夏生さんをお招きします。木部さん自身が棋士を目指す最中に病気になられ、今も病気と付き合いながらプロ棋士として活躍されています。現在病気と闘っている子ども達、ご家族にも勇気を与えてもらえることと思います。毎年大人気の職業体験

できるキッズニア、病院内探検ツアーは今年も健在です。また病院職員によるちらくま音楽隊は今年も素敵な演奏を聴かせることと思



います。そのほか当院の卒業生の皆様や職員によるさまざまな企画を用意しています。例年のお祭り気分一色とはちょっと違った病院祭をお楽しみください。

駐車場は今年も近くに2か所確保しました。乗用車でお越しの場合は駐車場からシャトルバスでの来場になります。場所はポスター、チラシ、病院ホームページに案内がありますので、ご確認の上、ご来場ください。秋の一日、オープンホスピタルを合言葉にこども病院ってどんなところ？を感じていただければと思います。

*記事の中で使用している写真は、過去の病院祭の様子です。

第10回 こども

●正面ホール

今年はメインにプロ囲碁棋士、木部夏生さんの講演に加え、こども音楽をジャズ、クラシック、吹奏楽で奏でるコンサートを行います。名古屋で活動するプロのジャズミュージシャン、地元松本で音楽活動している医師、当院スタッフで構成される「ちるくま音楽隊」が演奏します。また、北会議室においてはダンスや工作などのこども向けの催しものを予定しています。



●屋外イベント

パトカー、白バイ、ドクターカー、コンパクトドクターカー、消防車(タンク車、救助工作車)等、働く車の展示があります。加えて、ドクターヘリも来場予定です。

さらに、自転車型ロボットムラタセイサク君、一輪車ロボットムラタセイコちゃんが来てくれます。

●のりものコーナー ●院内体験 ●キッズシアター ●食べ物コーナー
●マッサージ ●展示コーナー 等さまざまなブース出展

10月7日(日)

皆様のお越しを、お待ちしております



病院祭

●キッズニア

「病院ってどんなお仕事をするとところのかな?どんな人が働いているのかな?」医師や看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、栄養士、保育士など、いろいろな専門職になりきって楽しんでもらう体験スペースです。ぜひ、遊びに来てください。お待ちしております。



●中庭

様々な催し物を計画しています。スターバックスコーヒーを飲みながら、有明のパンを食べ、吉野地区のヨーヨーつりを楽しみ、家族会（18つこのわ・ほっとくらぶ・結家サポートクラブ）の手作り販売でお買い物を楽しんでください！お待ちしております♥

●キャンपीー

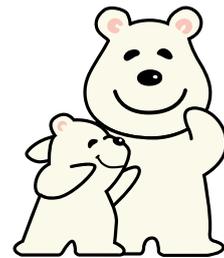
昨年も好評でした、「キッチン・カー」「ま・めぞん（豆腐）」が食べ物出店を予定しています。





●院内探検ツアー

普段は見るできないこども病院のあんな場所、こんな場所を探検してみませんか？わかりやすい説明つきでスタッフがご案内いたします。毎年好評な企画ですので、ご希望の方はお早めに整理券をお受け取りください。



●マッサージ

松本盲学校の先生方によるスペシャルマッサージを今年も行います！仕事や家事で疲れていませんか？そんな皆様の症状や希望に合わせたマッサージを行います。日々の疲れを癒しにぜひお気軽にお越しください。お待ちしております！！



●廊下・その他

ヘアアレンジ、フラワーアレンジメント、アロマセラピー、読み聞かせ、作品展示など今年も様々な体験ができる催し物を用意しています。手作り小物やイラストの販売も行う予定です。ぜひお立ち寄りください。（一部整理券が必要になります）

第20回 「この人に聞く」産科 高木紀美代 先生

今回登場していただくのは、産科の高木紀美代先生です。最近、新患が多く大忙しの高木先生ですが、診療の合間をぬってインタビューできました。普段から患者さんのお話しをととても丁寧に聴かれている高木先生に、故郷、趣味、医師としての思いなどのお話をお聞きしてきました。

～あの音色が聞こえると…～

編) 高木先生のご出身はどちらですか？

高) 四国の徳島です。

編) 徳島といえば…阿波踊りの音色が聞こえると踊りだしたり？

高) 当然ですよ～阿波踊り大好きです。小さい頃から踊っていました。徳島市内の阿波踊りは8月12日から15日までです。

～新郎新婦を阿波踊りが先導する徳島の結婚式～

編) 阿波踊りって、お盆の時期なんですね。

高) もともと阿波踊りは盆踊りですからね。一番大きいのはやはり徳島市の阿波踊りです。医師になってからお盆は全く戻っていないのですが、大学卒業するまで毎年踊ってました。観光客向けに、飛び入り連もありますよ。プロの踊り子さんに教えてもらって練習して、参加できるんです。シーズンでなくても、徳島では結婚式の披露宴入場で阿波踊りの連が先導したりしますね。



顔は見えませんが私です

～冒険好きだったこども時代～

編) そんな徳島で、先生はどのようなこども時代を送られたのですか？

高) プールが大好き、海が大好き、冒険心があふれていたもので、ひとりでどこへでも行くという、とても行動的なこどもでした。

～歌舞伎は面白いですよ～

編) 歌舞伎や海外旅行が好きとか、とても多趣味だと聞いています。

高) そんなに沢山の趣味はないです、どれも長くやっ

るだけで。茶道はずっとやってきましたけど、信州に来てからはやってませんし、徐々に減っていますね。

歌舞伎は、年に1、2回は観に行きます。面白いですよ。神奈川こども医療センターにいたときに、お茶の先生が歌舞伎好きで誘われたのがきっかけです。

それに、絵画や彫像が好きで、特にモネやゴッホの絵が好きです。知っていますか？産科外来にあるんですよ、ぜひ見に来てください。

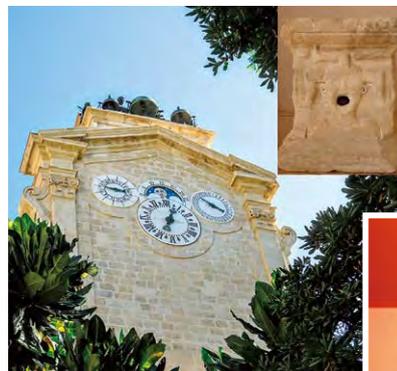
～9・11の直前にニューヨークへ～

高) 旅行は、海が好きなので海を求めて行きますね。海外では地中海のゴゾ島がとてきれいで、思い出に残っています。去年は石垣島に行ってきました。

海外旅行で一番衝撃的だったのは、こども病院に来た翌年8月上旬のニューヨーク旅行です。エンパイアステートビルに上り、展望台から東西南北を眺めた1か月後に9・11がありました。このとき撮った写真は、今はないワールドトレードセンターが映っているんです。まさか自分が行ったすぐ後にあんな事件が起こるなんて、それは本当に衝撃でした。



ユネスコ世界遺産ゴゾ島のアズールウィンドウ
空色の窓という意味だそうです。美しかった。残念ながら2017年に崩壊し、二度とみられません。



◀マルタ島で見つけました。どこかで見たことがあるような、何かに似ているような。



▶
マルタ島の隣のゴゾ島から出土した有史以前の13-15歳の仙骨です。二分脊椎があります。太古の昔から先天性疾患は変わらないことを実感しました。



エンパイアステートビルから見たワールドトレードセンター
この1か月後に9.11が起こり、楽しいN.Yの思い出のはずが…



ユーラシア大陸最西端の
口カ岬
遠くまで行きました。

～新設大学ならではの苦労も、やりがいも～

編) 学生時代のことを教えてください。

高) 小中大学と卓球部で、茶道部の活動もしていました。私の大学は新設で、その6期生だったんです。1期生、2期生が頑張って作り上げてきたものを、さらに少しずつ完成させていくという時期でした。

西日本医学生体育大会などは、歴史の長い大学だったらOBからいっぱい寄付があって、九州で試合があれば新幹線でピュッと行くのが当たり前って感じですけど、私たちは何せOBがいなくてからね。それこそ青春18切符とか、瀬戸内海フェリーとか、そういう時代でした。

～産婦人科は無条件におめでとうございますと言える～

編) 産科医になろうと思った理由は何ですか？

高) 消去法ですよ。色々な診療科を検討して、産婦人科だけが無条件におめでとうございますと言える唯一の診療科かなと思って。

～結局、信州が一番長くなりました～

編) こども病院の前はどちらの病院にお勤めでしたか？

高) 富山で1年、東京で1年半、神奈川が3年8か月くらいで、少し外国に行き、富山に復帰して、その後はずっと信州なので、結局信州が一番長くなりました。途中3年ほ

ど飯山日赤に勤めて、大雪も経験して、こども病院に戻ってきたんです。

～ちょっと人生に疲れて～

編) 外国に留学されていたのですか？

高) 留学というか、ちょっと人生に疲れたというか。産まれた赤ちゃんとそのご家族が必ずしもハッピーではなかったりして…私もまだ若かったから。それで、しばらく仕事を離れて今後の人生を考えようと思っていたとき、上司の先生から紹介していただいて研究生としてロンドンに行きました。

～日本の医療だけが医療じゃない～

高) ロンドンの予防医学講座では出生前診断チームにいて、そこで色々な国の先生の方を知って、胎児診断をやっている私たちが出生前診断を変えていかなければならないと大きな衝撃を受けました。

このロンドンの経験は医者としての考え方に厚みを作ったと思うし、日本の医療だけが医療じゃないと見えてきました。

～食事はほぼ100%自炊～

編) いつもきちんとしたメイクやファッションをされていて、高木先生は美意識が高いと感じております。

高) 美意識、高くないですよー。夜勤の時は当然すっぴんですし。

気にしていることといえば、食事はほぼ100%自炊です。それから、たまにプールに行きます。忙しいのもあって、運動もできないですね。

～ルーズな身だしなみは一般社会人として許されない～

高) 研修医のころはすごく忙しくて、当直のとき化粧も落とさずにそのまま寝てしまい、翌朝ひどい顔で出てきたら、一緒に働いていた助産師さんにすごく怒られたんです。女性としてそういう身だしなみにルーズなことは一般社会人として許されないって。それ以来、患者さんに不快感を与えないように心しています。

～四国生まれなのに暑いのが大嫌い～

編) 信州の住み心地はいかがですか？

高) 過ごしやすいです。今年の夏は確かに信州も暑いんですけど、瀬戸内の暑さは湿度が高すぎて冗談じゃないですよ。こちらは湿度が低いので、朝晩がさらっとしています。私は四国生まれなのに、暑いのが大嫌いなんです。富山にいたので寒さは大丈夫でしたけど、最初の冬にマイナス10度を超えたときはさすがに寒いと思いました。

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：横山由香里 平林富子 宮沢敦子

院内SEを知っていますか？

こども病院の職員にSE（システムエンジニア）さんがいることをご存知でしょうか？日頃当たり前のように使っている電子カルテなどのネットワークシステムも、SEさんの活躍がなければ立ちいかなくなります。私たちの目に見えないところで日々サポートしてくださっているSEの小池弘子さんにお話をうかがってきました。

* ITに弱いインタビュアーだったため、「ベンダーとは？」のような基本的なことから詳しく説明していただきました。難しそうな単語は用語解説を付けています。（編集部）



ウイルス対策ソフトをPCに入れています



院内SEの小池弘子さん



回線のトラブルを点検しています



パソコンのハードディスク交換

～病院の中にある従業員一人のIT企業？～

編）病院のSEさんはどんなお仕事をしているのですか？
小）電子カルテには保守の専任SEさんがいますが、それ以外の院内のシステムについて何かトラブルがあったとき、解決に向けてベンダー（*）と病院の仲介をしたり、時には自分で解決できるトラブルは対処したりしています。また、ウイルス対策ソフトの導入や管理も仕事です。それ以外にも、いろいろな機器の調整やネット回線の整備、どこかの部署で新しくシステムを導入するときのお手伝いなどもしています。

* ITベンダー

企業向けの情報システム・ソフトウェア、ネットワークシステムなどの開発・構築・コンサルタントを行う企業の総称です。

～パソコン面白い！～

編）このお仕事を始めたきっかけは何ですか？
小）最初は仕事でパソコンを使った売上管理をしているう

ちに「パソコン面白い！」となって、勉強をしたのがきっかけです。それから転職して、いくつかのIT関連企業で実務経験を積んで今にいたっています。なので、病院勤めは初めてです。

～資格を持っているだけでできる仕事ではない～

編）病院のSEにはどんな資格やスキルが必要ですか？
小）資格はいろいろありますが、資格を持っているだけでは難しい仕事で、いろいろな問題に対応できる幅広い実務経験が非常に大事だと感じています。

～システムを使う人、その費用を払う人、調整には経験が必要～

編）例えばどんなことですか？
小）どこかで新しいシステムを導入したいという相談を受けたら、まず何をしたいのかよく確かめて、そのシステムで本当に十分なのか、システムとして信頼できるかどうか、アドバイスします。
導入された後は、順調に運用していけるようにサポートを

します。情報の管理や外部への発信方法、他のシステムと安全で便利につながるにはどうしたらいいかといったことを、実際に使う人たちと一緒に考えます。それに加えて、費用を支払う側の人も含めた調整をしたりするので、いろいろな経験が役に立ちます。

～こども病院での仕事は電子カルテの更新から～

小) こちらの病院には、電子カルテ更新作業の真っ最中だった2016年6月からお世話になっています。ちょうどそんな時期に勤め始めたので、電子カルテの構造や色々な業者さんのシステムというものを知ることができました。

～一度は辞退しました～

編) こども病院で働くようになったキッカケは何ですか？
小) 面接を受けましたが、担当が一人だということと、業務が滞らないようにしないといけないという大変な責任に腰が引けて、一旦は辞退しました。その後、当時の課長の櫻井さんから直接お電話をいただき、それならと決めました。

～院内SEがいることを知ってください～

編) 皆さんに伝えたいことは何かありますか？
小) なかなか職員の皆さんと顔を合わせる機会が少ないので、病院には院内システムの仕事をしている人がいると知っていただけるだけでもうれしいです。システムやネットワークの障害などで皆様の職場へうかがう際には、ご協力をお願いします。それから、使用しているシステムで困っていることがあれば、ぜひお知らせください。ついながら、医療情報管理室の依頼伝票(*)を使って申請をお願いします。

* 依頼伝票
この用紙に書かれている現場の皆さんの声(情報)を聞くことで、その対策等を考えることができるということです。ただ提出すればいいという書類ではなく、大事な資料になるんだなと思いました。(編集部)

～海外旅行だけでなく、1ヵ月の中国出張も～

編) 仕事の話はこれくらいにして、何か好きなことはありますか？
小) 昔から外国の旅番組をみるのが好きです。結婚する前は、毎年海外旅行に行っていました。韓国、中国、台湾、インドネシア、イギリスなど、自分で切符を買って行きたいところに行きました。中国は仕事で一ヵ月滞在したことも



中国出張時のビザ



台湾の友人との台湾旅行

あります。最近では海外ドラマにはまっています。「SUITS」というドラマです。医療ドラマだと「ドクター・ハウス」が面白かったです。

～神戸出身の都会人…でした～

編) 出身はどちらですか？
小) 神戸です。海とか、電車とか、買い物とか都会の生活がたまに懐かしくなります。神戸では震災を経験しました。その経験をBCP(*)で少しでもお役に立てることがあればと思っています。

* BCP(災害時事業継続計画)
自然災害や事故など緊急事態が生じた際に、被害を最小限度に抑え、事業を継続、早期に復旧するための計画。平日頃から緊急時を想定して、事業継続のためにどのような活動をするべきか、方法、手段などを取り決めておく。

～水道水にカルキ臭がなくてびっくり～

編) 長野はいかがですか？
小) 何より自然に恵まれた環境が素晴らしい。湿気が少なく野菜が新鮮でおいしくて、水もきれいでおいしいです。シャキッとしたみずみずしいリンゴを食べたのは初めてでした。以前は、水道の水を沸騰させてから飲んだり、お米を研ぐのもミネラルウォーターを使ったりしていたのに、こちらの水道水はカルキ臭がなくてびっくりしました。

編) いろいろと教えていただき、ありがとうございました。

インタビュー：江田真理 横内文子 平林富子

夏のミニコンサート

7月17日(火)

7月17日(火)に演奏会を開催しました。今回は、ピアノ、バイオリン、チェロ、鍵盤ハーモニカ、リコーダーの編成で、およそ1時間、10曲ほど鑑賞しました。アンコールも気軽に応えていただき、また、チェロに触らせてもらえたりして、夏の暑さもふっとばすくらい、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございました。(吉岡幸代)



高校生一日看護師体験

7月24日(火)

将来の看護職を担う人材を増やすために、長野県看護協会主催の体験授業が7月24日(火)に行われました。看護師になりたい人、医療職を目指す人や興味がある高校生が、長野県下の各病院で体験を行います。こども病院では、8月21日(火)の2回目と合わせて、21校、49名が参加します。ちなみに、女性47名、男性2名です。

参加した高校生に話を聞いてみました。

～看護師になりたい～

編) どうして体験学習に参加しようと思ったの？

高) 看護師や医療職になりたいからです。

編) どうやってこの体験授業のことを知ったのですか？

高) 進路指導の先生に、体験授業があるから行ってみたいと勧められました。

編) 他の業種でもこのような体験授業を行っていますか？

高) 聞いたことないです。

～赤ちゃんの足の力って強いんだ～

編) 看護師体験を行って初めての学び・感想を教えてください。
高) 技術だけでなく、患者さんと会話をしたり、表情を読み取るコミュニケーション力が必要な大変な仕事だと感じました。

赤ちゃんを抱っこさせてもらったら、小さいのに足の力が強くすごいと思いました。

ミルクをあげたり、血圧測定をしたりと初めての経験で楽しくできました。

看護師さんの患者さんへの接し方がとても優しいと思いました。

体験の後は、ユニフォームの記念撮影です。みんなスマホでパチリ！

「ユニフォームがかわいい」という声が聞こえました。それも当院の自慢です!!

看護師は、やりがいがあって一生続けられる仕事です。ぜひ、看護師になってもらえたらと思います。

(西沢博子)



看護部インターンシップ

8月2日・3日

看護学生のインターンシップを8月2～3日に開催しました。こども病院への就職を考えている看護学生6校17名が参加して、実際に看護を体験するだけでなく、学校は違っても同じ道を志す仲間との交流も行いました。ちなみに、インターンシップは8月と3月の年2回行っています。

インターンシップの日程は1泊2日で、2つの職場で看護体験をします。看護体験を行う職場は、学生さんの希望を考慮して決定しています。

夜は夕食をとりながらの交流会です。ここは、実際に働いている先輩への質問タイムになります。

「こども病院で働いて、一番うれしかったこと、つらかったことは何ですか？」

「患者さんやご家族と関わるとき何を心がけていますか？」

「学生時代にもっと勉強しておけばよかったと思うことはありますか？」

「寮はいつまで入っていられますか？ 寮費はおいくらですか？」

「県外から就職する人の割合はどのくらいですか？」

など、まじめな質問から生活に直結した質問までいっぱいあり、先輩たちはしっかり考えながら、一つ一つ丁寧に答えてくれました。



近頃は少子化でこどもが少ないため、学校の実習でこどもの看護が経験できないこともあるそうです。今回のインターンシップに参加してこどもの看護を体験した学生さんからは、「こども達とたくさん触れ合えて、すごく楽しかったです。就職したくなりました!」「病院全体が本当に温かい雰囲気、看護師たちがプライドをもって働いていることが伝わってきました」などいろんな意見をもらいました。小児看護に興味をもって働いてくれる仲間が増えたらうれしいです!

(西沢博子)



キートス スオミ! フィンランド紀行 ー第2回ー 新生児科 小田新

フィンランドの医療事情、子育て事情

モイ！（フィンランド語で“こんにちは”）新生児科の小田です。前回読まれていない方もいらっしゃると思いますが、2年間ほどフィンランドに新生児の人工呼吸の研究のため家族そろって移住していました。フィンランドの実情をお伝えしています。今回は小児科医らしく、フィンランドの医療事情、子育て事情についてです。

～女性医師が約6割～

昨今、某医科大学の女子受験生一律減点がニュースになりました。これには日本の医師の過重労働が背景にあるわけですが、フィンランドはなんと女性医師の割合が57%と男性を上回り、世界で3位の水準です。私が留学したTurku大学小児科も7割が女性医師でした。そして新生児部門の直属の上司は二人とも女性医師でしたし、私の研究チーム（写真：Baby friendly ventilation study team）も私以外は全員女性でした。



私の研究チーム
左端が筆者で、右二人が上司です

～医師も残業が皆無～

フィンランドでは医師も労働時間が厳密に規定されています。残業は皆無です。皆朝8時に出勤し、16時に帰宅します（一般社員もおおむねそのような感じです）。夏休みは3-4週間とれます。どうしてこれが可能なのか？それは国家規模で病院の集約化がされ、医師一人当たりの患者そして仕事量が少ないからです。500万人の国に大学病院が6つしかありません。そこに多くの医師や医療資源が集約化しています。患者さんからするとアクセスは確かに悪いです（遠方からのヘリコプター搬送もとても多いです）。診察の予約に時間がかかる上に、専門医にはすぐ診てもらえません。ただこれを社会が許容しています（不満はよく聞きました）。

～家族はチーム医療のメンバー～

新生児死亡率は日本とほぼ同じで、新生児を取り巻く医療水準は日本同様高いです。しかし国が男女ともに育児休業を取ることを保証しており、どの赤ちゃんにも必ず父母が付き添っていることが大きく違います。新生児病棟は個室がメイン（写真）で、親が寝泊まりできるベッドやシャワー、キッチンも病棟に設置されています。赤ちゃんの兄弟も自由に面会できます。人工呼吸器を装着している赤ちゃんでも家族だけで過ごしている光景は私にはカルチャーショックでした。家族はチーム医療のメンバーの一員という扱いで、毎日の医師の回診にも親は普通に参加していました。家族中心の考え方ははるかに日本の先を行っていました。



病室
父母と赤ちゃんが過ごせるゆったりした作りです

～妊娠、出産そして生後の健康を見守る“ネウボラ”～

実は私事で恐縮ですが、6月に赤ちゃんが生まれました。そんなわけで妻はフィンランドで妊婦健診を受ける貴重な機会を得ました。フィンランドにはネウボラ（写真）と呼ばれる保健師さんがいます。その方が妊娠から出産、子供



ネウボラ
妻がネウボラさんの診察をうけています

たちの発達フォローやワクチン接種など、すべてを担います。我々外国人にも配慮してくれる優しい方々でした。上の子どもたちもそこでワクチンを接種したり、健診を受けたりしました。妻は日本に帰国するまでのフィンランドでの約7か月の妊婦生活の中で、産科医の診察を受けたのはたった2回でした。超音波検査も2回だけで、うち1回は助産師さんが超音波検査をしてくれました。日本に比べるとかなりアバウトな感じがして少し不安でしたが、健康な妊婦であればそれくらいで十分だと思いました。そんなわけで産科医も多分そこまで忙しくはなさそうです。

～国を挙げて子どもを取り巻く環境を～

またフィンランドは妊娠24週を過ぎると、ベビーボックス（写真）を無償（KELAという保険に加入していれば）でくれます。その箱の中には育児グッズがぎっしりあり、箱はベビーベッドとして使えるようになっています。すでに持っている家庭ではお金を代わりにもらえます。モノに目が行きがちですが、何より素晴らしいのは、ネウボラというシステム、そして国を挙げて子どもを取り巻く環境をより良くしようとしているマインドであることは強調したい点です。



ベビーボックス
育児グッズがぎっしり、数年ごと内容が変わるそうです

～フィンランドの幼児教育～

そのマインドは幼児教育にも現れています。フィンランドは教育水準が高い国であることはよく言われますが、その根幹には素晴らしい幼児教育があります。フィンランドの家庭は男女ともに働いていることがほとんどなので、保育園はこども全員が入れます。希望の園に入れませんが、日本のような待機児童はいません。私たちの子どもも現地保育園（フィンランド語オンリー！）に行くことになりました。そこは屋外保育を主としている保育園（写真）で、先生は非常に愛情深く、私たちにも本当に親身に接してくれました。先生たちのおかげで娘たちも私たちもフィンランド生活が楽しく過ごせたといっても過言で

はありません。雨だろうが雪だろうが毎日屋外で遊び、焚火小屋で暖をとり、週に1回は森に遊びに行き、春は湖でバードウォッチング、夏はベリー狩り、冬はスケートやクロスカントリースキーをしたりしていました。毎日楽しそう、本当に羨ましかったです。



保育園1
小さい小屋が焚火小屋で雨でも雪でも外で遊びます



保育園2
保育園の友達と先生方です。森に出かける前の一枚です。

～「小児科医はいらない」～

保育園の先生は、屋外で遊ぶことで子どもは自然に言葉も発達し、心身も鍛えられるので、「小児科医はいらない」（笑）とさえ言われました。当然フィンランド語能力が現地の子に劣るわけですが、2年で帰国するにもかかわらず、フィンランド語を教えてくれる先生を配置してくれて、ほぼマンツーマンで指導してくれました。他人と比較することなく、自己肯定感をはぐくもうとする先生たちの姿勢

にはとても感動しました。保育園のお友達の誕生日パーティー（写真）に呼ばれる機会も多く、私たちが過ごした2016年は実はフィンランド独立100周年で、保育園でも100周年を祝うパーティー（写真）がありました。子どものおかげでフィンランドのいろいろな一面を見ることができました。



誕生日会

夏の天気の良い時は外で誕生日パーティーをするのがフィンランド流

ちなみに、まだ保育園に行けなかった下の娘は、近所の公園で通称「公園おばさん（写真）」という方が午前中子どもをみてるので、そこに預けることで、妻はつかの間の一人時間を持つこともできました。



公園おばさん

近所の公園ですが、こちら雨でも外遊びです



独立100周年パーティー
娘はムーミンキャラのミイを演じました

～赤ちゃんとお母さんにやさしい国ランキング第1位～

私はTurku大学病院からお給料をもらっていたので、フィンランドに納税していました。そのため、国から“こども手当”をもらっていました。税金が高いことで有名な北欧ですが、こども手当でだいぶ返ってくるし、保育園は無料だったので、税金の高さは不満に思いませんでした。子どもを家でケアしている手当、妊娠手当なるものもあり、それは育児をしている親や妊娠している女性をポジティブに思わせるしくみでもありました。またフィンランドでは就学前のこどもはバスが無料で、ベビーカーを押している大人まで無料です。特急列車には滑り台まであるプレイルームがついている車両（写真）があり、遊びたい放題で移動できます。また街もバリアフリーで、街の人もよく助けてくれ、ベビーカーでどこでも出かけられました。赤ちゃんとお母さんにやさしい国ナンバーワンということがよくわかりました。しかしそういう他国と比較したランキングなんか気にしないというのが本当のフィンランド流の考えなんでしょうね。



特急列車のプレイルーム

第2回も読んでくださってキートス！（密かに流行らせたいと思っています。）次回はクリスマスのお話をしようと思います。楽しみにしてください。モイモイ！（さようなら）

第11回 私のお気に入り

— スクーバダイビング (海外編) — 看護部 保科 とよ子

友達にっついて始めたダイビングも今年で18年。一緒に潜る仲間に恵まれ、国内外いろいろな海を潜ってきました。海の中にも四季があり、何度潜っても新たな発見があり楽しい。最近では定年後に始められる方も多く、私もまだまだやめられません。



フィリピン ボホール
アカフチリュウグウミウシ



パラオ
ブラックフィンバラクーダの群



ロタ島
ロタホール



チューク
イルカとシュノーケリング



メキシコ La Paz
こどものアシカは好奇心旺盛



モルディブ
ジンベイザメとシュノーケリング



フィリピン マクタン島
イワシの大群



バリ
クリーニング中のマンボウ
小魚が古い鱗や寄生虫を食べてくれる



タイ シミラン諸島
ルボックスプレニー 頭に顔?!
隣でカンザシヤドカリが覗いている



タイ タオ島
500本記念ダイブ 右から2人目が私



ニューカレドニア
オオムガイ

私は医師として働く前に、国際協力の仕事をしておりました。そこでは、主にアフリカでの支援に携わっていました。その中で私が4年間駐在したウガンダという国について書いてみたいと思います。



～赤道を見ることができる国～

ウガンダは赤道直下の東アフリカに位置し、長野県と同じ内陸国です。赤道が走っているところでは、道路上に黄色い線が引かれております（写真1）。この線を越えると瞬時に北半球から南半球に移動できてしまいます。



①道路上の黄色い線が赤道



②サトウキビ畑

～アフリカの真珠～

アフリカと聞くと、私たち日本人は「灼熱の砂漠」、「ジャングル」もしくは「サバンナの野生動物」をイメージされると思いますが、ウガンダはちょっとそれらとは異なります。英宰相ウィンストン・チャーチルがウガンダを“Pearl of Africa”（アフリカの真珠）と形容したように、自然豊かで美しい国です。ウガンダの多くの地域は降水量も十分にあり、地方へ行くとサトウキビやバナナ畑（写真2・3）、水田が広がっています。



③学校帰りの小学生たち

～活気あふれる首都カンパラ～

ウガンダの首都はカンパラ市で、人、車があふれる活気のある街です（写真4）。道路を走る車のほとんどは日本の中古車です（写真5）。「〇〇量店」と日本語の塗装がそのまま残っている車も走っています。郊外には外資系のショッピングモール（写真6）もあり品ぞろえも豊富です。しかし、このようなところで買い物をするのは富裕層が主で、多くの方は道端にある市場で必要なものを買っています（写真7・8・9）。



④緑豊かなカンパラ市



⑤カンパラ市内



⑥郊外のショッピングモール



⑦トマトを芸術的に積み上げ売っています



⑧ミカンやパイナップルを売っています



⑨売られている魚はビクトリア湖でとれたティラピアという魚です

～「肉は硬い方がうまい」～

ウガンダの主食はマトケと呼ばれるバナナです。バナナといってもそのまま食べるのではなく、加熱してマッシュポテトの様に食べます。味はやや酸味のあるサツマイモのような感じです。

日本では食肉は牛肉が最も高級とされますが、ウガンダを含むアフリカの多くの国では鶏肉です。ウガンダ人に言わせると「肉は硬い方がうまい」ということで、日本で好まれるような柔らかい肉はダメなようです。

～最高のおもてなし「地鶏の炭火焼き」～

地方に行きますと、庭先で放し飼いにしている鶏を絞め、それを客人にふるまうのが最高のおもてなしとなります。ですから訪問して鶏肉が出てくれば、それはウガンダ流の最高のおもてなしを受けていることとなります。私もウガンダにいるときに何度か現地のお宅にお邪魔したのですが、庭先で走り回っている鶏を捕まえて、しばらくしたら家の裏手からけたたましい鶏の悲鳴が聞こえてきました。その後2-3時間後に鶏肉の炭火焼きが目前に出てきたことがあります。まさに「地鶏」で、大変おいしかったです。以来、私の好物は地鶏になりました。日本で販売されているフライドチキンは、肉というよりスパイスを食べているようで、ウガンダから帰国後はほとんど食べなくなってしまいました。

多くのアフリカ諸国は日本から遠いように思われますが、実は直線距離だとアメリカ東海岸へ行くのとほぼ同じです。皆さんも緑豊かな美しいウガンダへ是非出かけてみてください。



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 100円
- 開催日** 10/7 (日) 病院行事のためお休み
11/7 (水) 13:00～15:00
12/7 (金) 13:00～15:00

- 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。

一日早いたなばた会が7月6日（金）に行われました。

会場には、各病棟で子どもたちが作った飾りや、願い事が書かれた短冊でいっぱいになった笹飾りが並んでいました。家族と作ったり、保育士と一緒に飾ったりした色とりどりの笹飾りに加えて、事務部や薬局、検査科などの病院スタッフの願いの込められた笹飾りもあって、その数はかなりのものでした。

この笹はおとしまで生の笹でしたが、衛生面の問題や、あつという間に枯れてしまうこともあって、去年からイミテーションの笹になりました。イメージとしてはクリスマスツリーの笹版ってところでしょうか。

生の笹の方がイミテーションより風情があるかもしれませんが、病院という場所では良いこともあります。分解できるので、病室から出られない子のために笹を外してベッドサイドで飾ることもできますし、拭くことができるため、新生児や感染に特に注意が必要な病棟でも清潔な状態で安心して飾ることもできます。



たなばた会では、院内学級の演奏、院内のスタッフにより構成された「ちるくま音楽隊」の演奏がありました。いつもの先生やスタッフのちょっと違う一面に、子ども達や家族も大喜び。アンコールの声もありました。七夕まつりのいわれを説明したパネルシアターや、七夕のうたをみんなで歌い楽しい時間でした。



新生児病棟は行事に出て行くことは難しいので、赤ちゃんたちの可愛い写真と、家族の願いが書かれた短冊がいっぱいの笹の写真のカードを保育士が作り、ご家族に配りました。

(宮沢敦子)

編集後記

もう遠い過去のように感じますが、今年の夏はサッカーワールドカップの熱狂で幕を開けました。予想を超えた日本代表の活躍は今さら語るまでもないのでスルーして、そもそもチームとは何か考えてみました。まず、チームを作るのは監督です。選手という部品を組み合わせたハードに戦術という名のソフトを入れ、どれくらい性能が高く魅力的な製品(チーム)をデザインできるか、これが監督の力量といえます。一つひとつの部品が素晴らしくても、それを使った製品が必ずしも優れているわけではないように、メッシだけ11人集まっても強いチームになるとは思えません。“優秀な人間ばかり集めるとダメな組織になる”といわれるのと同じです。iPhoneで世界を変えたスティーブ・ジョブスが強調したデザインという言葉には、ものすごく深〜い意味があったようです。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

平成30年9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・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} 大森 教雄(PM) | 樋口 司(AM) |
| | 総合小児科 アレルギー外来 | 小池 由美 | 小池 由美(PM) (第1・3) | | | 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) | |
| 北棟外来 | 脳神経外科 | 重田 裕明 金谷 康平 ^{※5} | 重田 裕明 金谷 康平 ^{※5} | | 重田 裕明 金谷 康平 ^{※5} | |
| | 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) 本林 光雄 山内 翔子(PM) | 稲葉 雄二 (AMは発達障がい専門外来) 本林 光雄(PM) 中嶋 英子 | 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) | 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(AM) (第1・2・3・4) 武田 良淳(PM) (第1・4) 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 脳神経外科の金谷医師の診察は、9月18日より宮入医師の診察となります。

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。