

# ニュースレター



長野県立こども病院だより第60号 発行日：2018年11月9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](mailto: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

必見! 冬の感染症 Q&A	1
この人に聞く	3
ちょっと教えて	5
病院祭を終えて	7
しまじろう訪問!!	8
全盲のピアニスト梯剛之さん	8
AIR オートクラブ	9
保育士だより&栄養科通信	9
フィンランド紀行(3)	11
私のお気に入り	13
ピバ!マイホームタウン	14
小さな星の会のご案内	15
編集後記	15

## 必見! 冬の感染症 Q&A

感染管理認定看護師 横山由香里

秋も一段と深まり、日ごとに寒さが増してきた今日この頃。皆さま、冬に流行する感染症への備えは大丈夫でしょうか。最近TVの情報番組やインターネットなどで、「インフルエンザ&ノロウイルスの対策!」のような報道をよく目にしますので、「そんなことは知ってるよ」とおっしゃる方も多いと思います。

そこで今回は、冬の感染症についてのちょっとした疑問、いまさら聞けないコトなどのQ&Aをお送りいたします。



### —昔からいる新参者—

Q) 最近有名になったRSウイルス、ヒトメタニューモウイルス。いったい何者なの?

A) どちらも、はるか昔から普通にいる“風邪ウイルス”です。

風邪の原因となるウイルスは200種類以上あるといわれ、どのウイルスが原因で風邪をひいたのか、かつては区別できませんでした。近年、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルスなど、一部のウイルスを簡単に検査できるようになったことで、風邪の原因ウイルスが特定できる機会が増えていきます。

【RSウイルス】秋～冬が流行のピークです。最近1年を通じて感染者がいて、地球温暖化が原因だともいわれていますが、はっきりしたことは分かっていません。



【ヒトメタニューモウイルス】RSウイルスの流行が過ぎた3～6月に多く見られます。

どちらも、子どもの頃にほぼ全員が感染します。ただし、一度かかればそれで終わりという病気ではなく、その後繰り返し感染します。通常は鼻水、咳、発熱程度で済

みますが、細気管支炎や肺炎など、重症化する場合もあります。乳児期の赤ちゃん、心臓や肺などの病気を持っている方、高齢者などは重症化しやすいので、ただの風邪と思わず注意が必要です。

これらのウイルスが生後間もない赤ちゃんに感染して重症化してしまい、こども病院のICUに搬送される例が後を絶ちません。お兄ちゃん・お姉ちゃんが風邪気味なら、できるだけ赤ちゃんとの接触を避けた方が安心です（家庭での隔離は難しいでしょうけど…）。

### －ワクチンの目的は…免疫をつけること－

Q) インフルエンザワクチンの不思議、こどもはなぜ2回なの？

A) 現在、生後6か月以上13歳未満のこどものインフルエンザワクチンは2回接種とされています。1回の接種では十分な免疫がつかない可能性があるためです。



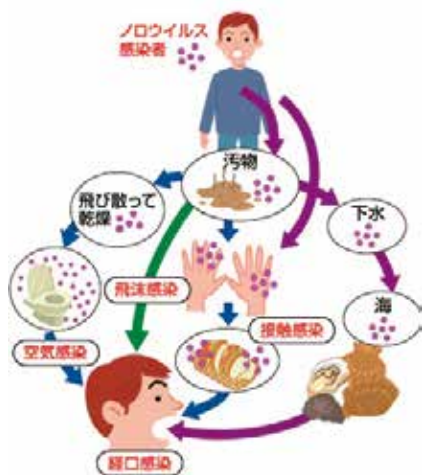
体格の良い小学6年生が2回接種で、体の小さい中学1年生が1回接種というのは理不尽だ！と熱く語っていた人もいましたが、免疫の働きは体格よりも年齢で変わってくるため、ひとまず年齢で区切りをつけている、ということですね。

\* 乳幼児をインフルエンザウイルス感染から守るためには、家族や周囲の大人たちがインフルエンザワクチンを接種し、手洗いや咳エチケットを徹底すること、流行時期は人が多く集まる場所に連れて行かないようにすることが重要です。

### －あなたはノロウイルスに強い人？それとも弱い人？－

Q) ノロウイルスを飲み込んでみても平気な人がいるらしいのですが…。

A) ノロウイルスは感染力がとても強く、ほんの数個～数十個のウイルスで感染するといわれています。一方で、ノロウイルスに感染しない人も確かにいます。感染する人、しない人の違いは、血液型



の違いによるものだそうです。血液型といっても皆さんがよく知っているA B O型とは別の特殊な血液型のことで、その中のある型の人は小腸粘膜にノロウイルスがくっつかずに通過してしまう、つまり感染しにくいのです。逆に、大部分の人はノロウイルスが小腸粘膜にペタッとしがみつくと、効率よく(?)感染することになります。残念ながら、この血液型は生まれつきですから変えようがありません。ノロウイルスに強い人は、生涯ノロウイルスに罹らずに済むこともあるのです。

また、ノロウイルスに感染しても症状が出ない人もいます。症状がなくても便の中に排泄されるウイルスの量は多いため、普段からトイレの後・食事の前にきちんと手洗いをする習慣が大切です。

### －ノロウイルスワクチンの実用化を目指して－

Q) ノロウイルスのワクチンはないの？

A) 日本の某製薬会社が研究開発に力を入れているそうです。ただし、ノロウイルスは人の小腸でしか増殖しないために大量に入手できないこと、同じノロウイルスといっても種類が非常に多いこと、突然変異で遺伝子パターンが変わりやすいことなど、困難だらけです。

### －ノロウイルスがいる貝は下痢を…しない！－

ちなみに、ノロウイルスといえば牡蠣ですが、牡蠣自身はノロウイルスに感染しません。ノロウイルスが感染する場所はヒトの小腸だけです。

牡蠣などの2枚貝は海水からプランクトンをこしとって食べます。そのため、ノロウイルスが下水から海に流れ出ると、牡蠣たち2枚貝はウイルスを体に溜め込むことになります。しかし、溜め込んでいるだけでノロウイルスが増殖しているわけではありません。たまたま牡蠣が持っていたノロウイルスは、実はヒトが排出したもののなのです。

★ 冬の感染症対策のキホンは、「手洗い」「ワクチン」「無理をしない（体調良く過ごす）」です。皆さま、元気に冬を乗り越えましょう！







今回登場していただくのは整形外科の酒井典子先生です。最初に九州の久留米出身と聞いて、「久留米といえばチェッカーズですね」と身を乗りだすと、「チェッカーズ世代ですよ」とあっさりご返答。「私もそうです!」と思わずテンションが上がってしまい、あやうく女子トークで終わりそうになりながらも、和やかな雰囲気です。酒井先生の人柄に迫るインタビューができました。

### ～手術をしたくて整形外科に～

編) 整形外科を選ばれたのはなぜですか?

酒) 小児科か整形外科か迷ったんですが、手術をする診療科に行きたいと思って整形外科を選びました。

### ～入局してから整形外科は力が必要だと知りました…～

編) 屈強な男性のイメージが強い整形外科で、きゃしゃな体の女医さんは珍しいと思いますが…。

酒) そうですね。信州大学病院の整形外科は5%が女性です。整形外科医は力が必要なことを入局してから知りました。若い頃は、手術中に1時間ずっと脚を引っ張っているが全く術野を見ることができなかった、なんてこともありました。

### ～「先生が手術するんですか?」～

酒) まだ若かったのと女性ということで、面と向かって「先生が手術するんですか?」って聞かれて、「残念ながらそうなんですよ」って答えたこともありましたね。

### ～実家を遠く離れて信州大学へ～

編) 医師を志したきっかけは?

酒) 小学生のときにシュバイツァーの伝記を読んで医師になろうと思いました、といっても勉強はしてなかったですけど。実家を離れたくて、信州大学に来ました。

### ～ワイン好き九州女子の硬式テニス部キャプテン～

編) どんな学生時代でしたか?

酒) それなりに楽しく過ごしていました。硬式テニス部に入っていて、キャプテンをしていました。廣間先生(当院新生児科部長)、藤田先生(ふじた形成外科・皮膚科クリニック院長)は先輩です。お酒も大好きでよく飲みにいきました。酔っばらってやらかしたり(何を?)翌日記憶がないようなこともありました(笑)。飲み会に行けば烏龍茶ということはなかったです。特にワインが好きです。



硬式テニス部の仲間達  
前列右から2人目の青い帽子が私、左端が放射線科の古川先生です

### ～前の病院で師に出会う～

編) 先生が影響を受けた先生はいらっしゃいますか?

酒) こども病院に来る前に勤務していた病院で、当時80歳の師匠に出会いました。橋爪長三先生とおっしゃるハンセン病の第一人者です。麻痺のある方の治療をずっと続けていらして、90歳になった今でもまだメスを置いているんです。

### ～手術をして社会復帰に貢献できることがやりがい～

編) お仕事のやりがいはどんなところでしょうか?

酒) 私は主に足に麻痺のある方の治療をしています。整形外科が関係する骨や筋肉は、普通はその病気だけで亡くなることはないのですが、生きていく上でなくてはならないものです。物をつかむとか、立ち上がるとか、骨や筋肉の機能はその人の生活に直結していますよね。歩けなかった人が歩けるようになる、手術によって機能が向上する、といったことを経験するのはうれしいです。事故や先天的な疾患があっても、手術でできるだけ機能するようにして、社会復帰に貢献できることがやりがいになっています。県内でこうした治療をしている医師はまだ多くないです。患者さんの中には経過の長い方もいらして、今は30代くらいの方まで診せてもらっています。

### ～母親目線の相談しやすい存在でいたい～

編) 先生が患者さんやご家族に対して大切にしていることは何ですか?

酒) 話しやすい、相談しやすい存在でいたいです。母親目線で、ご家族とお互い同じ感覚でざっくばらんに話せたらと思います。もちろん、S先生やY先生のように頼りがいがある安心して子どもさんを任せられる存在感のある医師もいいと思いますよ。ただ、私はどう頑張っても男性医師にはなれないので、信頼を得られるように自分なりのやり方でやっています。

編) 伝わっていると思いますよ。

～2児の母・うるさい母親とされています～

編) 人生観が変わった出来事はありますか？  
酒) 女性なので、子ども（女の子と男の子）が生まれたということでしょうか。  
編) どんなお母さんですか？  
酒) 子どもからは、口やかましいうるさい母親とされています。

～バングラデシュで国際医療支援～

酒) 人生観が変わったといえば、7～8年前から毎年ボランティアの国際医療支援でバングラデシュに行っています。現地に着くと、赤ちゃんのときから大人になるまで、一度も医者に見てもらったことがない先天性疾患の患者さんが100人くらい集まっています。あちらに着いた初日に手術ができるかどうか判断して、10日～2週間滞在している間、朝から晩まで手術をするんです。内反足の患者さんなんかは、足の甲を地面につけて歩いているんですよ。器具は煮沸消毒で、蚊が飛んできても手でパンとやると清潔じゃなくなるので、ガーゼで捕まえます。  
編) 過酷な環境ですね。



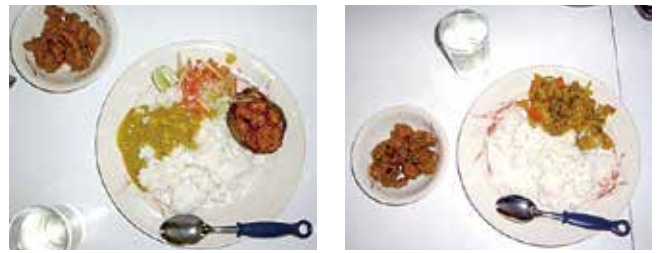
バングラデシュの手術後にスタッフ、患者さんと左から6人目が筆者



20歳の先天性内反足 これですべて歩いています



手術後の状態



バングラデシュは3食カレーです

～海のあるところが好き～

編) お仕事のないときは何をされていますか？  
酒) 子どもの頃習っていたピアノは、今でも時々気分転換に弾きます。息子も習っていたんですが、私の精神衛生上よくないので辞めさせました（笑）  
それから旅行は好きです。海外だとプライベートで行ったギリシャとか、昨年学会発表で行ったポルトガルとか、良かったです。若いときはスキューバダイビングをやっていて、最近には行ってないですが、老後の楽しみにとってあります。国内だと、子どもを連れて海に行くことが多いですね。海のあるところが好きです。夏休みに沖縄とか、下田とか。



ギリシャ サントリーニ島

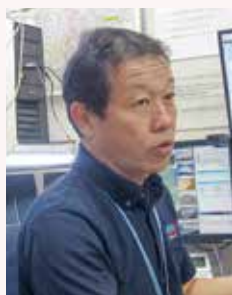
～できる範囲で人生を楽しんでいます～

編) お仕事もプライベートも充実していますね。  
酒) 自分のできる範囲で、やりたいことをやらせてもらっている、人生楽しんでいる、と思います。  
編) 今日はありがとうございました。今後もご活躍を期待しております。  
追記：とにかく笑顔が素敵な酒井先生でした。インタビューするまでお話しする機会がなかったので、はじめは少々緊張していました。しかし、屈託なく笑顔でお話される先生に次第に惹きつけられて、楽しい時間を過ごさせていただきました。

インタビュアー：江田真理 横内文子  
写真：平林富子



## ドクターヘリのお話



大空から病院に舞い降り、患者さんを無事に送り届けると轟音とともに上空に去っていく。こんなドクターヘリのパイロットがどんな人たちなのか知りたくないですか？

私たち取材班は、さわやかな風が吹く秋晴れの中、「ヘリの出勤になったらどうしよう？」とドキドキしながら、信大病院を訪ねてお話を聞いてきました。

最初に登場していただくのは、CS (Communication Specialist) の橋本さんです。CSのお部屋はそれほど大きくはありませんが、長野県の地図はもちろん、各地のライブカメラとつながったモニターやPC、無線がずらりと並んでいました。

### ～元航空自衛隊パイロット～

編) 橋本さんの経歴を教えてください。

橋) もともとは航空自衛隊で戦闘機のパイロットをしていました。定年後、人を助ける仕事に就きたいと思い、転職してCSになりました。宮城県に自宅がありますが、会社(中日本航空株式会社)は愛知県なので、松本に常駐している形になります。

### ～飛行を調整し、指令や医療情報を送る～

編) CSとはどんなお仕事ですか？

橋) 消防からの出動要請を受け、天候等を判断しつつ調整を行い、ドクターヘリを安全・確実に傷病者のもとに飛行させて早期に治療できるよう、パイロット、フライトドクター・ナースに指令や医療情報を送るのが仕事です。

### ドクターヘリは全国で51機

編) ドクターヘリはどのくらいあるんですか？

橋) 全国に51機あります。複数のドクターヘリを持っている都道府県は少ないです。

### ～5分が勝負～

編) 普段の業務を教えてください。

橋) 一番の仕事は、要請があった地域や天候を考えてランデブーポイント(注★)を決めることです。ちなみに、長野県内のランデブーポイントは約1,300か所あります。

病院には朝7時15分に来ます。勤務時間は8時半から17時または日没までで、勤務時間内はこの部屋にずっといます。病院や救急隊からホットラインで連絡があると、簡単な患者情報を聞いてからヘリのスタートコールを出し、フライトプランを入力して本社に連絡・航空管制に許可をもらい、ヘリ出動となります。5分が勝負です。

★ランデブーポイント：あらかじめ決められたドクターヘリの離着陸地のこと



スタッフの皆さんと

### ～ヘリが先に着いて待つことも～

編) 長野県はどんな特徴がありますか？

橋) 山間部が多いので、ランデブーポイントにヘリが先に着くことがよくありますね。新生児の搬送は全国でも早い時期から行っています。出動回数は年間約500件、月平均40回です。原則として県外への搬送はしていません。

### ～御嶽山噴火～

編) CSをされていて印象的な出来事がありましたか？

橋) 御嶽山の噴火の時ですね。噴火の当日要請はなかったのですが、ヘリは出動しました。翌日は7回出動しました。

### ～情報収集能力がつきました～

編) 緊迫感のある職場で、橋本さんが大切にされていることは何ですか？

橋) 楽しい職場です。緊張する職場ですが、あえて緊張感がないように努めています。クルー(5人：パイロット・整備士・医師・看護師・CS)のコミュニケーションは大事です。CSは調整の役割なので、情報収集能力がつかしました。

### ～ドクターヘリ搬送に関する費用について～

編) 運行に必要な費用や皆さんの保険などはどうなっていますか？

橋) 国や県からドクターヘリ事業に年間約2億円の予算があります。その予算の配分としてはヘリの維持費・人件費・燃料代など含まれます。ドクターヘリ搬送は費用がかからないのはそのためです。しかし、医師・看護師による往診料や治療費については保健医療制度に基づきお金がかかります。

### ～名古屋空港からの出張は…電車です～

橋) 格納庫が松本空港にあるため、パイロットや整備士は8時半にヘリを飛ばして信大病院に通勤しています。彼らは名古屋空港（小牧空港）の隣にある本社から交代で出張しています。

編) 会社の飛行機で来るんですか？

橋) 電車です。

### ～山登り仲間募集中～

編) 普段お休みの日などはどうしていますか？

橋) 東京にいる孫に会うのが楽しみです。それと山登りが息抜きです。一緒に山登りをする方を募集してます。

\* 橋本さんは救急医療用語に詳しく、またトリアージの知識もお持ちで驚きました。

60歳ということですが、シャキッとしておられ、全く年齢を感じさせない方でした。

CSの橋本さんに続いて、ドクターヘリに搭乗する医師（フライトドクター）の高山先生と整備士の岡崎さんにお話をうかがいました。

### ～フライトドクター歴8年目～

編) どれくらいフライトドクターをされていますか？

高) 信大のドクターヘリが開始した時（平成23年10月1日に運航開始）からなので、丸7年と1日経ちました。（取材日は10月2日でした）

編) フライトドクターの条件は何ですか？

高) 救急専門医であることと、一定以上の救命救急経験があるとか、20回以上搭乗経験がある等の条件があります。

### ～携帯が通じなければ無線で連絡～

編) 今までで大変だったことはありますか？

高) 電話が通じないところへの出勤ですかね？医師はドコモの携帯、看護師はauの携帯をもって、それでもつながらない時は無線などを使います。

### ～「思ったことは口に出す」～

編) フライトドクターとして、大事にしていることは何ですか？

高) 皆さんも同じだと思いますが、大事にしていることは「思ったことは口に出す」ということです。相手が「知っているかもしれない」ことや、「言わなくても分かっているはず」ということも口に出します。全てのクルーに対して、「知っていると思うけど…」と前置きしつつ、あえて口に出すようにしています。

\* 高山先生のお話をうかがい、チーム医療の在り方を再確認しました。思い込みではなく相手に確実に伝えるには、この意識が大事だなと改めて実感しました。

### ～整備士も交替勤務です～

編) ドクターヘリの整備士になられてどれくらいですか？

岡) ドクターヘリに乗って2～3年くらい経ちました。それまでは、防災ヘリや、物資運輸の仕事をしていました。松本に1週間から10日いて、その後本社に戻るというサイクルの交替勤務です。

### ～顔を見ながら話す毎朝のブリーフィング～

編) 整備士として大事にしていることは何ですか？

岡) CSの方も同じですが、僕たちは医師と看護師をどれだけ安全に、そしてスピーディーに患者さんのところに連れていけるかということです。そのために、毎朝必ず当日のクルーでブリーフィングをします。お互いの顔をみながら話す大事な時間です。

\* さわやかな整備士さんでした。CSさん含め、役割をきちんと明確にして行動されている姿に感動しました。

インタビュアー：横山由香里 平林富子  
江田真理 林真由美



整備が行き届いた  
ドクターヘリ



こども病院祭でも  
大人気



10月7日に行われた病院祭は、「オープンホスピタル」というテーマの下、病院や医療を知っていただくイベントを中心に企画しました。

インスリンメンターの斉藤尚子さんの講演では病気とともに生きる他国の人たちが紹介され、患者さんや家族に勇気を与えていただきました。今回初となるジャズコンサートやクラシックコンサートは大変素晴らしいものでした。新企画としてミニ講演会を中村院長、小池先生、稲葉先生にお願いしましたが、各領域のupdateなお話をさせていただきました。フィナーレのちるくま音楽隊は正面ホール全体がとても盛り上がりました。

三連休の中日だったことや、台風の影響が残ったこと、病院関係者の負担軽減のために開催時間を短くしたことなどから、来場者数は1,000人ほどと例年より少なくなりました。そのため各企画ブースをゆっくりと楽しんでいただくことができ、混雑や混乱なく無事終了することが出来ました。

このようにつがなく病院祭を開催できましたことは、病院関係者だけでなく、ご協賛の企業、団体、個人の皆様や外部協力員の皆様、そして参加くださった皆様のおかげです。実行委員を代表して深くお礼申し上げます。



ようこそ病院祭へ



ジャズコンサート



斉藤尚子さんの講演会



院内探検ツアーで手術室見学



ミニ講演会



キッズニアの内視鏡手術体験



フィナーレのちるくま音楽隊

## しまじろう訪問！！

こども達が大好きな、しまじろうが会いに来てくれました！

「いっしょに笑おう★キャラバン」という活動で、昨年度からソニー生命とこどもちゃれんじが合同で、全国のこども病院を訪問しているそうです。

ある病棟では、しまじろうが入っていくと「きゃー！しまちゃん待ってたよー！」と大きな歓声が響き渡りました。しまじろうもとっても嬉しそうでした。

しまじろうを大好きなお友達もたくさんいました。しまじろうのぬいぐるみを抱きかかえて、本物のしまじろうと見比べながら抱きつく様子は、とても愛らしかったです。



本当に楽しい時間になりました。

余談ですが、スタッフもしまじろうに癒されました。「しまじろうだいすき！」の掛け声で、いっしょに写真をパチリ。そして、かわいいしっぽがキュートでした！

そして、一人ひとりにしまじろうから素敵なメッセージと写真が送られました。

『ぱっと笑顔が咲きますように。楽しかったなあがふえますように。タッチしよう。いっしょに笑おう。明日もいい日になりますように』

しまじろう、楽しい時間をありがとう！（西沢博子）



## 全盲のピアニスト 梯剛之さん

世界で活躍する全盲のピアニスト「梯剛之（かけはしたけし）さん」による演奏会が、9月26日開催されました。梯さんは小児がんのために生後1か月で失明しましたが、音楽を聞かせると泣き止んだ、メロディーを正確に再現した、などのエピソードが残っています。ピアノを玩具がわりにして育ち、4歳半のとき本格的なレッスンを始めました。梯さん自身も闘病中に音楽から元気もらったといい、入院中のこども達が少しでも明るくなることが出来ればと、約40分間演奏をしてくださいました。ドビュッシー「月の光」ではじまり、「仔犬のワルツ」や「トルコ行進曲」、最後はショパン「夜想曲」で終わるとても素晴らしい演奏会でした。本当にありがとうございました。

（ボランティアコーディネーター 吉岡幸代）





## プロの整備は半端ない！ —AIRオートクラブ—

損害保険ジャパン日本興亜「AIRオートクラブ」長野支部の皆様が、昨年に引き続いて9月12日に機器クリーニングのボランティア活動に来てくださいました。

### ～「楽に動くよ」「ピッカピカになったね」～

会場には、点滴用スタンド、ストレッチャー、車いす、バギー、ワゴンなど、100台以上の車輪のついた機器が続々と集まりました。ちょっと台数が多いかなとは思いましたが、プロの整備技術を活かしたブレーキや車輪の点検と調整、日頃は行き届かない車輪部分の汚れを丁寧にクリーニングしてくださいました。

患者さんにとっては24時間生活の一部として使うものだからこそ、「点滴スタンドが動かしやすくなった」「ぴかぴか！」と、整備が終わるや喜びと感謝の言葉が聞かれました。また、病棟スタッフからは、気になっていたストレッチャーや車いすの車輪のガタツキや、キーキーしむ音が直ったという嬉しい報告も届いています。

身近な機器の整備、清掃で、患者さんの入院生活の質が変わることを改めて実感しました。お力添え、本当にありがとうございました。

(緩和医療推進委員会 林部麻美・塩崎暁子)



## 保育士だより & 栄養科通信

いつも美味しいご飯を作ってくれる栄養科、そのご飯を子ども達が食べる時そばにいる保育士。食事の時に子ども達から聞かれた疑問や質問を、保育士が代わりに栄養科に聞いてみました。

### ～心待ちにしている食事の運搬車～

保育士：いつも美味しいご飯を子ども達のためにありがとうございます。病院内は楽しみが少ないので、ご飯はとっても楽しみなんです。運搬車の来る音がすると「ご飯が来た！」って。男の子は特に運搬車好きなんです。栄養科：運搬車は大きくて操作しにくいので、食事を乗せて運ぶのはなかなか思う方向に進まなくて難しいんです。こぼれないように気を付けて運んではいますが。

### ～どうして一緒にエレベーターに乗れないの？～

保育士：家族から聞かれたんですが、どうして他の人は運

搬車と一緒にエレベーターに乗ってはいけないんですか？  
栄養科：法的な決まりではないのですが、衛生面と、食事には名前が書いてあるので個人情報面。あと、先ほども言ったように、運転が難しいので安全面で、運搬車は単独で乗っています。



運搬車

### ～“なんさいしょく”は“何歳食？”～

保育士：名前といえば、病棟でご飯を配る前にそれぞれ子のご飯があるか、チェックするのですが「軟菜食（なんさいしょく）〇〇君」と言ったら、ある子が「僕3歳だから3歳食下さい」って言われたことがあります。

栄養科：軟菜は柔らかく煮た食事のことなのですが、3歳食は可愛いですね。幼児食だけでも軟菜、きざみ食、ミキサー食など17種類あります。病状や成長に合わせてそれぞれ作っています。アレルギー食は更に気を使って作っています。

### ～行事食は手書きのカード付～

保育士：行事食やおやつバイキングなど、子どもたちの事を考えた楽しい食事メニューがありますね。いつも行事食には素敵なカードがついていますが、誰が書いているんですか？

栄養科：栄養士が書いて、色も塗っています。七夕のように由来があるものは、調べて書いています。



おいしそうに食事をしています。



お月見献立

### ～食べたいメニューがあれば～

保育士：小学生の子が「学校には希望献立があって、今日は〇〇小学校の希望献立とかあるけど、病院にはないの？」と聞かれたのですが。

栄養科：希望献立はやっていませんが、どんなメニューが食べたいとか、これは食べにくいなど、言ってもらえれば考えることはできますね。選択のできる日のメニューに入れたりできればいいですね。希望をお手紙に書いてもらってもいいです。

保育士：それは子ども達喜びます。あと、おやつが日によってボリュームが違うのはどうしてもとの声がありました。ポッキー3本や、ポテトチップス5枚の日もあれば、どっしりした蒸しパンの日もあったり。

栄養科：一日のトータルでカロリーや栄養を計算しているので、どうしてもそうなります。市販のおやつってカロリー高いですよ。

保育士：ポテトチップス一袋なんておやつに食べたら、恐ろしいカロリーってことですね。これからも美味しい食事楽しみにしています。子ども達の希望の声も保育士が聞いたらお伝えします。今日はありがとうございました。

(宮澤敦子)



おやつバイキング





# キートス スオミ! フィンランド紀行 -第3回-

新生児科 小田新

～クリスマス～

モイ! (Moi! フィンランド語で“こんにちは”です。そろそろ覚えていただけましたか?) あっという間に夏が終わり気がつけば秋も過ぎつつありますね。キートス! スオミ 3回目はクリスマスの話題です。

でもちょっとその前に秋のことを触れさせてください。世界の言語の中で紅葉を指す言葉は数少ないと聞きますが、フィンランド語には紅葉を意味するルスカ Ruska という言葉があります。フィンランドの紅葉は唐松や白樺の黄金色とブルーベリー葉の赤色など、日本の紅葉とはまた違う良さがありました。また、街の歴史的な建造物ととてもマッチしていました。



## ～真っ暗な季節を明るくするクリスマス～

紅葉が終わってしまうと真っ暗な季節がやってきます。一番暗い時期は朝10時に日が昇り、午後2時くらいに沈んでしまうのです。そんな暗い時期にクリスマスは人々の気分が明るくなる大切なイベントです。キートス! スオミ第1回でフィンランドはサンタクロースが住んでいる国だと紹介しました。北極圏ラップランドの街 ロバニエミにはサンタクロース村があります。かなり商業主義に走ったサンタクロースの姿で、少し残念な気持ちになります(写真撮影に30ユーロくらいとられます。そんなわけでケチな私たちは彼に会いませんでした)。ですが、そこから絵葉書を世界中に出すことができ、クリスマスの時期に届くようになっていて、オススメです。毎年、クリスマスの日にサンタクロースがトナカイのそりに乗って、このロバニエミから世界に出発するというニュースが流れます。



## ～トントウという妖精を知ってますか?～

実はサンタクロースに会えるのはサンタ村だけではありません。クリスマス前には街でもクリスマスマーケットが開催され、そこでサンタクロースに会うこともできます(こういったところの写真撮影は無料です)。実はサンタをお手伝いするトントウという妖精がいます。日本では知られていませんが、フィンランドではメジャーなキャラです。街のイルミネーションはシンプルですが、センスはあるように思います。あまり多くの色を使わないイルミネーションが多いですが、フィンランドの冬は長くて暗い分、イルミネーションはクリスマスが終わっても2月くらいまでついていることが多いです。



## ～夏でも会えるサンタのおじさん～

そして、実はサンタクロースは誰もがなれます。かなり夢のない話ですが、おじさんのボランティアや大学生などのアルバイトでサンタクロースを雇うことができます。そして決められた日時にサンタに扮した彼らがプレゼントを携えて家に訪ねてくれます。教授宅でのクリスマスパーティーには、医学部学生が(単位と引き換えに?) サンタクロースに扮してプレゼントをくれました。とにかく子ども達は大喜びでした。あと首都ヘルシンキの某所にはオフィシャルサンタオフィスがあり、夏でも頼めばサンタ



のTimoさんに会えます。かなり日本好きなおじさんです。彼のiPhoneは赤、車も赤のホンダフィットでした。



### ～ツリーはやっぱり本物のモミの木～

クリスマスといえば欠かせないのがツリーですが、やはり本場、そして森の国、ツリーは本物のモミの木です。街のマーケットやホームセンターで2,000円くらいの本物のモミの木を買うことができます。もちろん、森で切ってくる人もいます。実は維持するのが難しく、水を適度にやらないとドンドン枯れて葉が落ちて、家中チクチクのモミの葉だらけになってしまいます。これはかなり痛いです。また、大聖堂前の大きなクリスマスツリーの点灯式には盛大なパレードが行われます。



### ～女の子の憧れ、聖ルシア～

また私達の住んでいたトゥルクはスウェーデン文化も色

濃く反映されており、クリスマス時期には聖ルシア祭というイベントもありました。毎年街で公募された女性が白い綺麗な衣装を身にまとい、大聖堂から出てくるところは全女子（一部男子も）をうっとりさせ、女の子はルシアになるのが夢なんだそうです。



### ～圧巻の大きなハム～

クリスマスの食事はやはり特別です。日本のようにチキンではなく、大きなハムをオープンでじっくり焼いて食べます。クリスマス前には大きな大きなハムがスーパーに陳列され、圧巻でした。フィンランドのキッチンには基本的に大きなオープンが備え付けられているので、大きな肉でも焼くことができます。いい具合の塩加減でとっても美味しいです。



### ～仲間とのクリスマスパーティーも～

クリスマスはやはり家族単位で過ごすことが多いようですが、職場や友人達、保育園でもクリスマスパーティーがありました。あまり派手ではないしっとりしたパーティーでしたが、とても楽しい時間です。我が家はだいたい巻き寿司を持参しましたが、すごく喜ばれました。

以上、クリスマス特集でした。暗くて寒くて長い長い冬を楽しむためにもフィンランドでは大事なイベントです。皆様も楽しいクリスマスを！  
Hyvaa Joulua!  
(ヒュヴァー ヨウルア！メリークリスマス！)





# 第12回 私のお気に入り

## — スクーバダイビング (国内編) — 看護部 保科 とよ子

長野県には海はないけれど、週末ちょこっと行くには伊豆は最高です。  
美味しそうなお魚を観て、お魚と遊んで、美味しいお魚を食べて帰る。  
日頃のストレスを発散出来ますよ！



ムレハタタテダイ



ハナタツ  
タツノオトシゴの仲間



美味しそうな真鯛



伊豆アイドル?  
カエルアンコウ



コブダイ



ウテフリツノサヤウミウシ  
通称 ピカチューウミウシ  
似ていませんか？

久米島



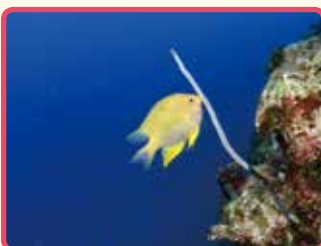
大好きなハナゴイと私



クモガニ属の一種  
オラウータンクラブの愛称で  
人気者



アオウミガメのこども  
一緒にファンダイビング



卵を守る  
ヤマブキスズメダイのオス  
銀色の部分が卵  
近寄りすぎると  
ダイバーも攻撃されます



ギンガメアジの  
トルネード

こんにちは。心臓血管外科フェローの殿村玲です。今回は私の出身地である奈良県についてご紹介させていただきます。

みなさんは奈良県と聞くと何を思い浮かべますか？長野県と同じ海なし県である、大仏と鹿がいる、修学旅行で行ったことがある、正直よく知らない…など、様々な印象をお持ちかもしれません。長野県からは350km離れており、車・電車ともに約5時間かかるため、あまり馴染みのない方も多いかと思います。今回はそんな奈良県の隠れた魅力を少しお伝え出来ればと思います。

### ～奈良の大仏、奈良公園の鹿～

京都と並んで古都と呼ばれるように、奈良県で有名なのはなんととっても古い歴史と東大寺の大仏を代表とする世界遺産だと思えます。今は特に外国人観光客が多く訪れています。奈良といえば鹿、と言われますが、もちろん奈良県中に野生の鹿が溢れているわけではありません(笑)。代表的なのは東大寺近くにある奈良公園という場所で、とても人慣れた野生の鹿たちが堂々と道路を横断しています。奈良の鹿は天然記念物とされており、もし故意に傷つけてしまった場合は懲役刑もしくは罰金刑となるので、奈良で



東大寺の大仏



本当に鹿がたくさん

車を運転される際はご注意ください…。そんな鹿たちは観光客からもらえる鹿せんべい(米ぬかと小麦粉と水でできているので、人間が食べても害はありません)を心待ちにしています。鹿せんべいを持っているだけでたくさん近寄ってきてくれるので、鹿と戯れたいときはぜひ鹿せんべいをどうぞ。たまにお尻もかじってくるサービス付きです(笑)。

### ～奈良のアイドル? せんとかん～

奈良がとても話題にのぼった理由のひとつに、「せんとかん」の存在があるのではないのでしょうか。この独特の風貌を一度はみなさんご覧になったことがあるかと思えます。せんとかんは現在奈良県のマスコットキャラクターとして活躍していますが、もとは平城遷都1300年記念祭の公式マスコットキャラクターとして登場したのがはじまりです。実はせんとかん、恋人候補が現れたこともあり、毎年バレンタインデーにはチョコレートをたくさんもらえるほどモテモテだそうです。せんとかんも侮れませんね。



せんとかん

### ～吉野山の千本桜～

奈良県は北部～中部が商業的に栄えており、南部には自然が広がっています。その中でも毎年地元の人や観光客を楽しませてくれているのが吉野山の桜です。下千本(しもせんぼん)、中千本(なかせんぼん)、上千本(かみせんぼん)、奥千本(おくせんぼん)と呼ばれており、例年4月初旬から末にかけて、下→中→上→奥千本と、山下から山上へ順に開花してゆくため、長く見頃が楽しめます。近くで見るともいいですし、展望台から眺める景色も圧巻ですよ。



吉野山 千本桜



### ～実は奈良グルメもたくさん！～

昔から奈良にうまいものなしと言われていますが、実は美味しいものがたくさんあります。しめたサバや鮭を具材にし、寿司を柿の葉で巻いたものです。普通のお寿司より少し酸味がありますが、柿の葉のいい香りがします。また野菜を酒粕につけた奈良漬や、あすカルビーや古都華(ことか)といったいちごの栽培も盛んです。最近ブームになっているのはラーメンで、スタミナ系やこってり系もあればスープを泡状にしたエスプーマを使うラーメン屋さんもあります。奈良を訪れた際はグルメも注目してみてください。

あまり馴染みのない奈良県ですが、同じ海なし県の長野

県には親近感を抱いています。しかし、夏の暑さは比べ物にならず、今年は信州でとても快適な夏を過ごすことができました！また機会があれば奈良県に立ち寄ってみてくださいね。



柿の葉寿司



## 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	12/7 (金) 13:00～15:00 1/7 (月) 13:00～15:00 2/7 (木) 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。

## 編集後記

今年のノーベル医学生理学賞は京大の本庶佑先生が受賞されました。素晴らしい快挙ですね。受賞インタビューの「教科書を信じるな」には驚かれた方もいると思いますが、基礎研究者の教育は「教科書やえらい先生の言うことは正しい」というマインドコントロールをはずすところから始まります。もっとも、あまりキレイにはずれると社会適応に問題が出てきますが…。研究テーマについては、誰もやったことがない研究は過去の文献が全くないので、大学院生が大量の参考文献を手にして「このテーマで研究します」などと言おうものなら、「お前はバカか？」のひと言を浴びることになります。そんなことはさておき、今回のニュースで脳裏をよぎったのは、腫瘍免疫学の研究室で凶暴な高血圧ネズミに噛みつかれた、学生時代のちょっとイタイ記憶でした。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

平成30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	酒井 典子	高橋 淳 (PM) (第2・4)	松原 光宏 酒井 典子 加藤 博之 <sup>※1</sup>	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) <sup>※4</sup>	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) <sup>※4</sup> 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 <sup>※3</sup>		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 <sup>※2</sup> (再診のみ)	
北棟外来	脳神経外科	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	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・3) 竹内史穂子(AM)	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(AM) 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) 佐藤梨里子(PM)
	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

★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**