



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.63
令和元年.5.1発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第63号 発行日：令和元年5月1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



Contents

新年度を迎えて	1
この人に聞く	2
新任医師紹介	4
フィンランド紀行(連載を終えて)	9
ポレポレ・アフリカ	10
私のお気に入り	12
ボランティア交流会を開催しました	14
保育士だより&栄養科通信	14
一輪車の演舞を鑑賞しました	15
258gで生まれた小さな命が退院しました	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

新年度を迎えて

長野県立こども病院 院長 中村友彦



去る3月21日に初代病院長の故川勝岳夫先生のお別れの会を催しさせて頂きました。県内外から多くの方にお越し頂き、川勝先生を偲ぶことができました。ご出席して頂いた皆様に心から感謝いたします。

4月より多くの新しい職員を迎えることができました。社会人として第一歩をこの長野県立こども病院でスタートする人もおり、希望と期待に満ちていることと思います。「未来を担うこども達とその家族のために」若い力がこども病院に活力を与えてくれることと思います。

昨年母子メンタルヘルス外来を開設し、病気のこども達とその家族の心のケア・支援を開始しました。4月から精神科は「こころの診療科」に改称し、心理士・リエゾン精神看護専門看護師のスタッフは「こころの支援科」として、さらに充実した支援をおこなっていきます。

患者さんから要望の多い食物アレルギーの検査・治療をおこなう診療科としてアレルギー科が独立しました。今ま

でアレルギー専門外来をおこなっていた小池由美医師を中心に診療・支援をおこなっていきます。

今年の冬はインフルエンザが大流行しました。感染症は、もっとも「ありふれた」子どもの病気ですが、予防と適切な治療の時期を逃すと重篤になります。近年国際的に子どもへの適切な抗菌薬（抗生剤）の投与が求められています。4月より感染症科を新設して「子どもの感染症の予防と治療」に対する体制を充実させます。

医療的ケアが必要なまま在宅医療を継続する子ども達への診療・支援は益々重要になってきています。今年度後半には全国のこども病院に先駆けて訪問診療、看護、リハビリのできる体制を目指しています。

外来患者さんが増加しており、駐車場が不足して来院される皆さんにご不便をかけており申し訳ありません。外来駐車場を拡張する工事を4月より開始し、早急に皆様の不便を解消いたします。

長野県民、県内外の支援者、ならびに多くのボランティアの方々を支えられていることに感謝しつつ、「長野県・日本・世界の未来を担うこども達とその家族のため」のこども病院を目指していきます。

第24回 「この人に聞く」 アレルギー科 小池由美 先生



今回登場していただくのは、4月に新しく開設されたアレルギー科部長の小池由美先生です。都合によりインタビュー予定が一度変更になりましたが、そんなアクシデントにも真摯に対応していただき、医師というだけでなく、人として女性として細やかな気遣いが

自然に感じられて、私たちもこうありたいと思わせてくれた小池先生でした。

～駒ヶ根の出身～

編) ご出身はどちらですか？

小) 駒ヶ根市です。大学は青森県の弘前で、卒業後に戻ってきたんですけど、京都や神奈川に出たりもしました。後期研修はこども病院でした。

～弘前城の桜は素晴らしい～

編) 色々なところで生活されたそうですが、どこが一番住みやすかったですか？思い出深い場所とかありますか？

小) どこもよかったですよ。私は環境にすぐ慣れるので、そんなに困らないですね。学生時代に6年間いた弘前の冬は雪がすごいですけど、弘前城の桜は素晴らしいです。ぜひ一度行っていただきたいですし、夏はねぶた祭りがあります。季節によって見どころがいろいろあって面白かったです。



▲ライトアップされた弘前城



◀弘前のねぶた祭
("ねぶた"ではありません)

～津軽弁もリスニングはできます～

編) 弘前の方言はどうでしたか？

小) 津軽弁ですね。若者はぜんぜん通じますけど、ご年配の方と話すとき最初はびっくりしましたね。一番はじめにタクシーに乗ったとき、運転手さんが何言っているのかわからなくて…。でも6年いればリスニングはできるようになりましたね。

～京都で経験したのは…～

小) 京都是一般小児科の勉強のために2年間いました。小児救急を24時間やっている病院でしたけど、少し治安が悪かったのか車上荒らしにもあいました。なかなかない経験でした。

編) やっぱり京都ははんなりしているんですか？

小) ちゃきちゃきしてる関西弁でしたよ。

～こどもの頃は兄の友達と遊んでいました～

編) 小さい頃はどんなお子さんでしたか？

小) 駒ヶ根はのどかなところなので、外で遊ぶことが多くて、兄がいるので兄の友達とか一緒に野球とかサッカーしていました。

～バスケット、乗馬、スノボ、フルート、“ちるくま音楽隊”～

編) 先生スポーツできそうですね。学生時代はどんなスポーツを？

小) 大学ではバスケット部でキャプテンやっていました。中高はブラスバンドで、大学時代はブラスバンドもやりつつという感じですね。楽器はフルートです。こども病院のちるくま音楽隊にも参加しています。スノーボードもやりましたし、神奈川にいた時には乗馬をやっていた時期がありました。



キャプテンナンバー4番を背負ったバスケット部時代



スノボを楽しんでいるところ

～柴犬が大好き～

編) 今の趣味は？お休みの日は何をしていますか？

小) ざっくり言うと、音楽と運動ですね。大学の時にバンドを組んでドラムとギターをやっていたことがあって、今でもギターは弾いたりします。休みの日は実家に帰ったり、遊びにいたりしています。女医さんや女性スタッフ



ギターの弾き語り



大好きな柴犬グッズ

とは自然と仲良くなるので、食事や飲みにいったりもします。その他には、動物の中でも犬、特に柴犬が好きで（以前は実家で飼っておりました）、“柴犬グッズ集め”をしています。柴犬好きの仲間と盛り上がっています。

～面接のとき困る質問…医師を目指したきっかけは？～

編) いつから医師になりたいと思われたのですか？
小) きっかけがないので、それを聞かれるといつも困るんですけど（笑）小学生になってからお医者さんになりたいと思って、でも特にきっかけはないので、面接のときとか困るんですよね。浪人して、名古屋で寮生活をしながら勉強していた当時は友達ができ楽しかったですけど、振り返るとめっちゃ苦しかったなと思いますね。

～最初から小児科志望…ではなかった～

編) いつから小児科を目指していたのですか？
小) 実は違う科を考えていましたが、その科の実習でちょっと違うかなと思いついたのと、子どもに関わりたいたいという気持ちもあって、初期研修でいろいろな科を回ってから小児科に決めました。後期研修ではこども病院のいろいろな科でお世話になって、貴重な体験をさせていただきました。循環器科に行ったときはハードでしたけど、先生方の患者さんに向き合う姿勢とかすごいなと感じました。

～新設のアレルギー科は医師二人の体制～

編) 4月からアレルギー科が新設されて部長になられると聞きました。
小) そうなんです。以前に勤務していた相模原病院にいる女医さんが来てくれて、二人体制になるので今までより多くの患者さんを診ることが出来ます。それに、この4月からは連携大学院で4年間アレルギーの臨床研究をすることになっています。しっかりやって何か形にできればと思います。病院のバックアップがあって勉強できるのはありがたいことです。

～アレルギーは子どもの生活に影響～

編) 小児科の中でもアレルギーを専門にされた理由は何ですか？

小) なぜアレルギーを選んだかという、京都の病院で上司がアレルギー専門だったこともあります。食物アレルギーなどは「食」という生活の根本にかかわってきますし、園とか学校に通うようになると更に生活に影響するので、医者がきちんと診断することが大切です。そういうところにやりがいを感じています。

～アレルギーの患者さんは増えています～

編) アレルギーはやはり増えていますか？
小) やっぱり以前より増えていますね。原因はいろいろ言われているんですが、衛生環境が改善されて、清潔になりすぎたことでバランスが崩れてきたからという衛生仮説が言われています。

～イチローはすごい～

編) ところで、尊敬する方はどなたですか？
小) 有名人でいうとイチローです。コツコツと努力を積み重ねて大きな偉業を成し遂げてすごいですね。

～みんなで同じ方向を目指して協力していけば～

編) これから当院を担っていく若い人たちに期待すること、望むことはありますか？
小) 患者さんのために、みんなで同じ方向を目指して協力することで、いろんなアプローチができればいいかなと思います。チーム医療ですね。

～何か人の役に立つことができたら～

編) 10年後どんな人になりたいですか？
小) あまり先のことは考えずにやってきたので、今できることからコツコツとステップアップして行って、何か人の役に立つことができたらいいと思います。

～花を花と見て 花と見ず～

編) 最後に、先生の座右の銘を教えてください。
小) 「花を花と見て 花と見ず (*)」です。以前に母が言っていた言葉です。

* 何ごとも視点を変えれば違って見えてくること。人が見れば美しい花も、虫の眼には蜜の入った食糧倉庫に見える。

編) 今日はどうもありがとうございました。4月から、大きな役割を担うことになりましたが、お体に気をつけて頑張ってください。

インタビュー：平林富子 江田真理

新任医師紹介

今年度の新任医師を紹介します。全国各地から長野県立こども病院にやってきた個性豊かで向上心にあふれるメンバーです。写真は名札に使っているものを載せていますので、実物とかけ離れていないことは保証します（画質についてはご容赦ください）。



質問内容

1. 出身地とふるさと自慢
2. 当院に来て最初に感じたこと
3. 今までの人生で“やったー！”と思えること
4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること
5. 会ってみたい人物（時代を問わず）
6. なってみたい人物（時代を問わず）
7. 当院で成し遂げたいこと



総合小児科
村井 健美

1. 出身地とふるさと自慢

東京都練馬区 実はドラえものの舞台スネ夫の住所は練馬区月見台すすきヶ原3-10-5

2. 当院に来て最初に感じたこと

赤い屋根が映えるきれいな病院

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

初めて自分の論文がアクセプトされたとき

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

買ったばかりの高価な長財布をアメで濡らして1日でダメにしたとき

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

内田樹先生

6. なってみたい人物（時代を問わず）

黄色ブドウ球菌（人ではないですが…）

7. 当院で成し遂げたいこと

院内感染ゼロ 手指衛生100% 抗菌薬適正使用



総合小児科
徳永 舞

1. 出身地とふるさと自慢

長野市 自慢は…善光寺でしょうか…

2. 当院に来て最初に感じたこと

赤い屋根がかわいいなと思いました。

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

小学生のとき、初めて犬を飼ってもらったこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

旅行先のお土産と、その日出す予定だったゴミ袋を間違え

て、お土産を全て捨ててしまった。

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

明石家さんまさん ずっとしゃべっているのを聞いてみたい。

6. なってみたい人物（時代を問わず）

詩歩さん（絶景プロデューサー） 色々な所を旅してステキな写真を撮っている。

7. 当院で成し遂げたいこと

アレルギーで困ったらここに相談しようと思っていただけるよう、県内外から紹介をたくさん受けたいです。



小児集中治療科
齊間 貴大

1. 出身地とふるさと自慢

長野県千曲市 姥捨山の棚田とそこから見える月がきれい

2. 当院に来て最初に感じたこと

赤い屋根が映える

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

講道館柔道2段がとれたこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

車の雪かきをシャベルでしたこと

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

父方祖母

6. なってみたい人物（時代を問わず）

ユーレイ・ガガーリン

7. 当院で成し遂げたいこと

仕事を楽しむ



小児集中治療科
車 健太

1. 出身地とふるさと自慢

栃木県 いちご農家が自慢です。

2. 当院に来て最初に感じたこと

メルヘン

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

医学部にひっかかったこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

学生時代の過ごし方

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

楊貴妃、クレオパトラ、あと残りの一人

6. なってみたい人物（時代を問わず）

ビル・ゲイツ

7. 当院で成し遂げたいこと

集中治療を学んで、自分のスキルアップを目指していきたいです。



産科
小西 久也

1. 出身地とふるさと自慢

栃木県 日光市

2. 当院に来て最初に感じたこと

4月だけど長野寒い…

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

平和に過ごせていること

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

ゴルフにはまってしまったこと

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

大谷翔平

6. なってみたい人物（時代を問わず）

タイガー・ウッズ

7. 当院で成し遂げたいこと

胎児エコー技術の向上



産科
翠川 あゆみ

1. 出身地とふるさと自慢

茨城県古河市 県境にあり、栃木、群馬、埼玉に30分あれば行けます。県のランキングは最下位をキープして

いますが、大洗のお寿司は本当に美味しいです。

2. 当院に来て最初に感じたこと

外観が子供らしくて可愛い。

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

初めて誘われて行った競馬で3連単が当たったこと。それ以後、競馬はやってません。

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

車をすったりぶついたりするたびに「やってしまった…」と思います。

7. 当院で成し遂げたいこと

胎児異常を見落とさないよう、スクリーニングの力量を身につけたいです。



産科
矢野 絵里子

1. 出身地とふるさと自慢

神奈川県藤沢市 “湘南”の一部です。最近、徐々にオシャレスポットが増えました。

2. 当院に来て最初に感じたこと

寒い。赤い屋根がかわいい。

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

車をぶつけて大破

7. 当院で成し遂げたいこと

胎児超音波診断のスキルアップ、その後の児の治療についても説明できる産科医を目指したい。



循環器小児科
正本 雅斗

1. 出身地とふるさと自慢

神奈川県横浜市 ほどよく都会で、自然も少しあるところ

2. 当院に来て最初に感じたこと

アルプスにありそうなきれいな病院

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

子どもに接する仕事につけたこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

大人になってから自転車で転んで大怪我

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

自分の先祖

6. なってみたい人物（時代を問わず）

何かのスポーツ選手

7. 当院で成し遂げたいこと

少しでもたくさんの循環器疾患に触れて、勉強していきたいと思っています。



循環器小児科
山田 優里子

1. 出身地とふるさと自慢

福島県いわき市 東北のハワイ 映画“フラガール” 雪が降らず、気候は最高!!

2. 当院に来て最初に感じたこと

赤い三角屋根が可愛いなあ

3. 今までの人生で“やったー!”と思えること

北アルプス縦走でそれぞれの山頂に立ったとき

5. 会ってみたい人物 (時代を問わず)

キュリー夫人 向井千秋 (宇宙飛行士) シャガール (画家)

7. 当院で成し遂げたいこと

循環器医としての基礎をしっかり身につけたい。



心臓血管外科
高山 寛己

1. 出身地とふるさと自慢

北海道札幌市 美味しいものが多い

2. 当院に来て最初に感じたこと

景色がすばらしい

3. 今までの人生で“やったー!”と思えること

大学受験の合格

4. 今までの人生で“やってしまった!”と思えること

出張先で携帯電話をなくしたこと

5. 会ってみたい人物 (時代を問わず)

10年後の自分

6. なってみたい人物 (時代を問わず)

宇宙飛行士

7. 当院で成し遂げたいこと

心臓血管外科医としての基礎を築き、成長していきたい。



心臓血管外科
山本 隆平

1. 出身地とふるさと自慢

東京都台東区 浅草が近く、夏はお祭りが各所で行われています。

2. 当院に来て最初に感じたこと

おしゃれな建物だなあ、リンガーハットかな?

3. 今までの人生で“やったー!”と思えること

大学合格

4. 今までの人生で“やってしまった!”と思えること

酒に酔って初対面の同級生に本気でビンタ

5. 会ってみたい人物 (時代を問わず)

円谷英二

6. なってみたい人物 (時代を問わず)

秋元康

7. 当院で成し遂げたいこと

チームの役に立てる心臓外科医になること



神経小児科
今井 憲

1. 出身地とふるさと自慢

神奈川県横浜市 海が近いことと中華街

2. 当院に来て最初に感じたこと

長野に来て「寒い」と感じましたが、こども病院は「温かい」と思いました。

3. 今までの人生で“やったー!”と思えること

海外のカンファレンスでその分野の有名な先生に直接アタックして、メールやスカイプで直接やり取りをした後、

最終的に「来ていいよ」と言ってもらったこと

4. 今までの人生で“やってしまった!”と思えること

やってしまいがちな失敗をよくやるので、多くて数え切れません。

5. 会ってみたい人物 (時代を問わず)

坂本龍馬 (月並みですが) 会ってどんな展望を描いていたか聞いてみたいです。

6. なってみたい人物 (時代を問わず)

大航海時代の航海士となって世界を船で冒険したいです。

7. 当院で成し遂げたいこと

小児神経の基礎を固めたいです。新生児から小児神経へのつながりも一つのテーマです。



神経小児科
西岡 誠

1. 出身地とふるさと自慢

高知県 かつおが美味しいこと

2. 当院に来て最初に感じたこと

病院の建物が目立つ

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

中学の部活（陸上）で全国大会に出場できたこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

大学の卒業試験で小児科が追試になったこと

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

イチロー

6. なってみたい人物（時代を問わず）

大谷翔平

7. 当院で成し遂げたいこと

小児神経専門医の取得



神経小児科
齊藤 真規

1. 出身地とふるさと自慢

群馬県前橋市 都道府県魅力度ランキングの下部常連の群馬ですが、よい温泉はたくさんあります。

2. 当院に来て最初に感じたこと

山が近い！

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

小児科医になったこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

当直中に橈骨神経麻痺になってしまったこと（しかも右手）。全治6週間でした。

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

自分の先祖

6. なってみたい人物（時代を問わず）

フィギュアスケートの浅田真央選手。美しい演技に憧れます。

7. 当院で成し遂げたいこと

より専門的な知識を身につけるべく、勉強したいと思います。



小児外科
清水 徹

1. 出身地とふるさと自慢

東京都三鷹市 都会です

2. 当院に来て最初に感じたこと

空気がおいしい

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

中学時代、ノーヒットノーラン達成！

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

モロッコでカツアゲされた…

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

ホセ・メンドーサ

6. なってみたい人物（時代を問わず）

ジョージ・クルーニー

7. 当院で成し遂げたいこと

スノボで東京オリンピック出場



整形外科
畑 宏樹

1. 出身地とふるさと自慢

兵庫県神戸市

食べ物は何でもおいしい

2. 当院に来て最初に感じたこと

昔のままの雰囲気やな

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

東医体レギュラー

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

東医体直前の捻挫

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

30年後の自分

6. なってみたい人物（時代を問わず）

福山雅治

7. 当院で成し遂げたいこと

小児整形を3ヵ月でしっかり学ぶ



形成外科
一之瀬 優子

1. 出身地とふるさと自慢

福島県会津若松市

2. 当院に来て最初に感じたこと

また戻ってきたなあ

7. 当院で成し遂げたいこと

健康に働きたいです。



脳神経外科
縣 正大

1. 出身地とふるさと自慢

埼玉県深谷市

ネギと暑さが自慢です。

2. 当院に来て最初に感じたこと

空気が澄んでいて景色がきれい。

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

男子校で青春を謳歌した。

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

異性のいる青春は夢となった。

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

未来の自分

7. 当院で成し遂げたいこと

小児脳疾患の理解を深め、患児と周囲の環境に寄り添えるようになる。



放射線科
今井 絢子

1. 出身地とふるさと自慢

神奈川県横浜市（青葉区）横浜市のはしっこにあるため、都心に出る方が早い。東京都青葉区と揶揄されることも。

2. 当院に来て最初に感じたこと

赤い屋根の建物がかっこいい。周りに何も無いな…

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

子供が産まれたこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

たくさんあってきりがありませんが、学会発表のための朝一番の飛行機に寝坊して乗り損なったこと

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

ロレンツォ・デ・メディチ

6. なってみたい人物（時代を問わず）

ジョエル・ロブション あんな料理を作ってみたい。

7. 当院で成し遂げたいこと

各科の先生たちと新たに信頼関係を築き、新しい知識を増やすと同時に各科の診療に貢献していきたい。



泌尿器科
大澤 絵都子

1. 出身地とふるさと自慢

埼玉県狭山市 狭山茶は苦味があっておいしいです。

2. 当院に来て最初に感じたこと

病院がかわいい。山が近い！

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

→4の（やってしまった！）とき、空港内を走り回ってチ

ケットをゲットし、仕事に間に合った。

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

初めての海外ひとり旅で、帰りの飛行機に乗り遅れた。

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

たくさんいて絞れません。

6. なってみたい人物（時代を問わず）

たくさんいて絞れません。

7. 当院で成し遂げたいこと

診断から治療、手術まで、主体的に考えて動けるようになりたいです。



後期研修医
嶋田 沙矢香

1. 出身地とふるさと自慢

兵庫県伊丹市 最近、伊丹空港がリニューアルされてきれいになりました。

2. 当院に来て最初に感じたこと

山がきれい!! 赤い屋根がかっこいい!!

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

たくさんの素晴らしい友人、同期、先輩、後輩に出会えたこと

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

学生時代、飲み会の帰りにずっとつけて青あざだらけになったことがある。

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

「維新の3傑」の3人

6. なってみたい人物（時代を問わず）

イチロー

7. 当院で成し遂げたいこと

半年間という短い間ですが、少しでもこども病院に来るお子さんたちの役に立ちたいです。また、たくさんの方を大阪に持って帰りたいです。



後期研修医
森川 友樹

1. 出身地とふるさと自慢

青森県青森市 8月第1週にある“ねぶた祭”は300万人（青森市の人口の10倍くらい？）が来ます。熱気がすごいですよ！

2. 当院に来て最初に感じたこと

自然に囲まれている建物が病院らしくない。赤い屋根がよく目立つ。

3. 今までの人生で“やったー！”と思えること

なりたかった職業につけて、たくさん好きなことができること

4. 今までの人生で“やってしまった！”と思えること

学生時代に自転車で転倒し、研修中だった病院に救急車で運ばれたこと

5. 会ってみたい人物（時代を問わず）

自分の先祖

6. なってみたい人物（時代を問わず）

徳川家康

7. 当院で成し遂げたいこと

小児科医としての基盤をしっかり作る。

キートス スオミ！ フィンランド紀行 ～連載を終えて～

新生児科 小田新

モイ！（Moi！）新生児科の小田です。2016-2018年の2年間、新生児の呼吸の研究留学のため家族を連れてフィンランドのトゥルクという街へ移住していました。帰国後の約1年にわたり、フィンランド生活で経験してきたことをこちらの紙面で連載させていただきました。この1年間、職場の皆さんや、患者さんから、見ましたよ、と声をかけていただき、恥ずかしいような、でも嬉しかったです。ありがとうございました（キートス！）

今年も世界幸福度ランキングではフィンランドが1位でした。しかし彼らに言わせると、冬は寒いし、暗いし、みんな陰鬱に暮らしているのに世界イチなんて信じられないそうです。しかし、バリバリの日本人の私に言わせると、仕事は16時に終わるし（病院もです）、夏休みは4週間以上だし、保育園環境は非常に充実しているし、男女ともにしっかり働き（フィンランド女性医師の割合57%）、街はきれいで安全だし、自然はいっぱい、ベリーもキノコも採り放題だし、サウナは気持ちいいし、物価の高いこと以外は天国ではないかと思えました。

その幸せはただ与えられたものでもなく、他から搾取したものでもなく、彼らは努力して得ていると感じられました。しっかり効率的に働いて、納税し、環境意識は高く、健康意識も高いです。非常に勉強熱心で複数の言語を操り、世界に出て活躍をしています。男女でも人種でも平等であろうとしています。世界でこれだけの存在感のある国が実は600万人に満たない（長野県3個分くらい）小国だったというのは驚きでした。

そして彼らを幸せにしている秘訣は子どもを大切にしているからだと思います。妊娠時の育児パッケージから始まり、各種手当にいたるまで、新しい家族を持つことを国が

祝ってくれ、後押ししています。生まれた後も、保育園に待機児童問題はありません。子どもは保育園で預かってもらうだけでなく、自己肯定感を育むように、しっかりとした一人格として尊重して扱われ、カリキュラムを立てて教育が行われていました。幸せと感じやすい心をはぐくんでいるように感じました。子どもは国の宝というのは簡単ですが、わが国で本当にそのように扱われているのかと思わせられる、虐待にかかわる悲しいニュースが散見される一年でもありました。

一年にわたり、連載をすることで、2年間の移住生活をしっかり振り返ることができました。もちろん初めての海外生活で子どもも3人連れて、苦労も多かったですが、全体的に見れば本当に幸せな2年間でした。もう一回行きたいかと言われれば…、絶対にまた行きたいです！

フィンランドかぶれの話にお付き合いいただき、本当にありがとうございました。皆様、今年の夏休みはフィンランド旅行などいかがですか？それでは、モイモイ！（Moi moi さようなら！）

追伸

ちなみに、フィンランドの森でブルーベリーを摘んで食べる美味しさを覚えた三女（移住当時1歳半）は帰国後、日本の道端の実を拾っては食べていました。しかしすぐに美味しくないと気づいたようです。



第1回 ポレポレ・アフリカ

小児集中治療科 岡本剛

* ポレポレとはスワヒリ語で「ゆっくり」という意味です。

私は医師として働く前に、アフリカ（主に東アフリカにあるケニアやウガンダ）で教育分野の国際協力の仕事をしておりました。今回から数回に分けて、アフリカでの体験について紹介させていただこうと思います。



写真1：アフリカ大陸はサハラ砂漠を境に北と南に分かれます

～サハラの北と南～

ひとくちにアフリカといっても、50か国以上の国々からなり、多様な文化・言語・宗教・人種があります。アフリカ大陸はサハラ砂漠を境に北と南に分けられ、それぞれ文化、言葉、宗教、人種が大きく異なります（写真1）。サハラ砂漠より北側はアラビア語が話されているアラブ諸国です。一方、私たちの多くがイメージするアフリカはサハラ砂漠より南の地域です。この連載で「アフリカ」という場合、このサハラ以南のアフリカを指すことにいたします。



写真2：キリン

～「普通」のアフリカ～

皆さんは、「アフリカ」と聞いて何を思い浮かべるでしょうか？

野生動物と大自然：

ある方は、「ライオン、ゾウ、砂漠」などスケールの大きな自然を思い浮かべるでしょう（写真2）。意外に思われるかもしれませんが、キリン・ライオン・ゾウなどの野生動物はアフリカのどこにでもいるわけではありません。特別に保護されている国立公園のなかで生息しており、一般人はその中に入ることができません。ですから野生動物を常に目にしているケニアの人は少数で、キリンやライオンを見たことのないケニア人は実際に結構います。また「公園」といっても実はかなり広大で、ケニアで最も大きな国立公園は四国よりも広い面積があります。

貧困、飢餓、内戦：

また一方で、「貧困、飢餓、内戦」というアフリカが抱える悲惨な状況が頭に浮かぶ人もかなりいるかと思えます。ケニアの首都ナイロビは、アフリカの中でもおそらく日本人に最も有名な都市です。ナイロビ市の人口は300万以上ですが、周辺の人口も加えたナイロビ圏では600-700万人といわれています。市中心部は近代的なビルが立ち並ぶ都会ですし、この街並みを見れば貧困というイメージから程遠いかもかもしれません（写真3）。しかし、市内には経済的に困窮した人たちが住む地域（スラムと呼ばれています）が何か所かあります。写真4はその中の一つ、キバガレというスラムの中で生活する子ども達です。周りには主食の乾燥させたトウモロコシが積んであります。このようなスラムでの貧困はアフリカの抱える問題の一つではありますが、すべてではありません。

アフリカは、「野生動物が闊歩するのどかな大陸」もしく

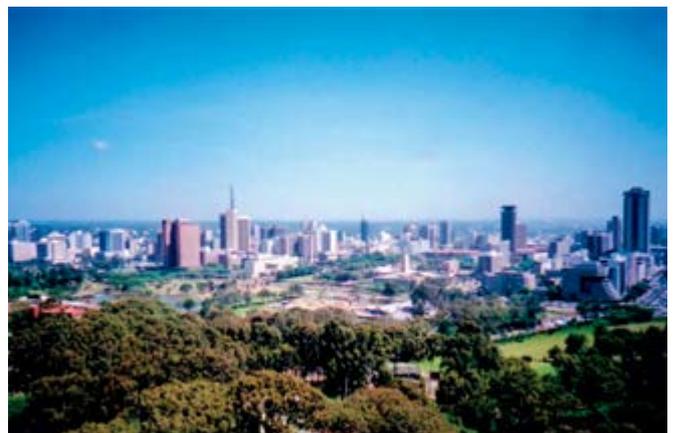


写真3：ナイロビ



写真4:スラムの子ども達

は「飢餓・貧困が蔓延する大陸」とイメージされることが多いですが、そんな両極端の中間にあるものが実際の姿に近い気がします。この連載では、「普通のアフリカの人が、普通の生活を営んでいる」ことに焦点をあててみたいと思います。

～美女の条件～

さていきなりですが、「アフリカ美人」とは、どんな人でしょうか？

日本での「美女」、もしくは「かわいい人」とは、もちろん個人の好みがあるにせよ、芸能界のスリムな女優、もしくはアイドルとして活躍している女性を思い浮かべるのではないのでしょうか。しかし、何を「美しい」ととらえるかは、実はかなり文化によって異なっています。意外なことに、アフリカでは「ぽっちゃり」している女性のほうが圧倒的に男性からの人気があります。写真6は、私がウガンダで働いていた時に同じ職場にいた2人の女性です。年頃はどちらもほぼ同じで、私が知る限りにおいては、左の女性はのんびり屋さん、右はしっかり屋さんとは違っているものの、どちらも人当たりの良い好感を持てる女性でした。ただ、同じ職場の男性陣から人気があったのは、左側のちょっとぽっちゃりした女性の方です。アフリカの多くの国でも芸能界があり、それぞれの国で製作されたテレビドラマが放映されています。こうしたテレビドラマに出てくる人気の女優さんの多くは「ぽっちゃり」しています。何を「美しい」と感じるかは、文化により異なるのでしょうか。



写真6:二人の女性

～まっすぐな髪へのあこがれ～

アフリカ美人の条件の第一は「ぽっちゃり」でしたが、もう一つは「まっすぐな髪」です。

アフリカ系黒人の髪は生まれつき縮毛で、伸ばしてもまっすぐには伸びず、毛玉のようになってしまいます。ま



写真5:スラムの中心部

た、髪が伸びるまでにはかなり時間がかかるようです。伝統的にアフリカ女性が髪を編み込むのは、そういう髪の特徴に合わせているからなのでしょう。そのせいか、アフリカ女性の多くは、直毛（ストレート）に対する憧れが強く、「美女＝髪がストレート」と考えています。ですから、美しくなるためにパーマを当てたり、つけ毛をしたりして、何とかまっすぐな髪を手に入れようとしています。写真7は、私が教えていた学校の女生徒達です。寮生ですので、休日にはこのように屋外で互いに髪をとかしあって、髪のお手入れに余念がありません。どうかしてストレートで柔らかな髪になりたいという願望は強いようです。

日本人がアフリカに行くと、よく現地の人に髪を触られることがあります。私がケニアの学校で教えていた時、ある男子生徒が職員室にいる私のところにやってきました。

男子生徒：「先生、お願いがあります。」

教師（私）：「何だい？今日の授業分らないところあった？」

男子生徒：「先生の髪を触らせてください。」

教師：「……………」

この後、ちょっと髪を触らせてあげたところ、この男子生徒は大変満足して帰っていきました。

おわかりでしょうか？実際に住んでみると、現地の人々は極めて「普通な」人たちです。



写真7:髪をとかす女子生徒達

第13回 私のお気に入り

—トレイルランニング— 臨床工学科 児野 徹

トレイルとは登山道やハイキングコース、林道、ケモノ道などのことで、このような舗装路以外の自然の中を走るアウトドアスポーツをトレイルランニングといいます。

周りからは「山を走るなんて信じられない」と変○扱いされることもありますが、

この楽しさは走ってみなくては分かりません！

減量目的で始めたランニングも4年目になりますが、今ではトレイルランニングにどっぷりはまっています。

～野山の旅をランニングで楽しむ～

トレイルランニングのレースで「日本山岳耐久レース」という歴史のある大会があります。このタイトルからは山を走ることはいかにも過酷であるように思われますが、確かにトップランナーともなると上位を目指して身を削って走るので過酷かもしれません。トレイルランニングは耐え忍んで山道を走るストイックなことばかりではなく、走ったり歩いたり、景色のいいところで写真を撮ったりご飯を食べたりと、“野山の旅をランニングで楽しむこと”が基本だと考えています。



ウチの三男坊の山下り。いい野生感が出てます！

～足に伝わる地面の感触が違う～

トレイルを走る楽しさを文章で表すのは難しいのですが、例えば着地で足を踏み込んだ時、ロードランニングはいつでもどこでも硬いアスファルトの感触です。これに対してトレイルは、土、石、川、ぬかるみ、落ち葉、雪など走る地面が様々で、足に伝わる感触も違います。自然の中で季節や天候、ロケーションの変化などを感じながら走るのもトレイルランニングの魅力の一つであると思います。



とある大会の長い山下り。この後、足つり祭りとなりました。



◀登りが苦しい時は「つらいのは気のせい」とか「乳酸が喜んでい」とか意味不明な暗示をかけることで乗り切れます。



雪山には短パンが映えます。



トレイルランニングの大会はアットホームな雰囲気、こどもから大人まで楽しめます。



戸隠の大会。皆で和気あいあい、いい雰囲気です。

～研ぎ澄まされる野生～

山を駆け下りるときの爽快感は最高です。滑りやすい泥、石や木の根の出っ張りなど変化のある地形を足だけを頼りにグーッと駆け下ります。下りに集中しているときは無心になり、自分の中の野生が研ぎ澄まされるような感覚になります。

～目標…160km完走！～

最近、旅をするような感覚で長い距離を好んで走っています。これまで出場した大会は80kmが最長ですが、今後は160km（100マイル）を完走することが目標です。

安曇野周辺は走りやすい里山もありますし、北アルプスへのアクセスも良好なのでトレイルランニングには打ってつけの環境です。山を駆け抜けてみたい！という方、特別な脚力・走力は要りません。一緒に山を楽しみましょう。是非お声がけください。



大会に出るたびに仲間の輪が広がっていくのも嬉しいですね。



グループランも最高です(この中に日本のトップトレイルランナーがいます！)



昨年の王滝ループトレイル40kmでは部門優勝しました！

ボランティア交流会を開催しました

当院で活動されているボランティアの皆様をお招きし、「ボランティア交流会」を開催しました。

こども病院では、現在100名以上の方がボランティア登録をされています。今年の交流会は、横山感染管理認定看護師による「感染対策のキホン」のお話を聞きながら、手洗いの実演会を行い（写真）、後半はボランティアの皆さんと職員が同じテーブルでおいしいケーキをいただきながらの茶話会となりました。

交流会は、実際にボランティアで活躍されている方々の生の声を聞くことができるよい機会です。改めて地域とのつながりの大切さを実感したひとときでした。

31年度も引き続きボランティア登録をして下さる方が多く、本当にありがたいことです。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

(吉岡幸代)



保育士だより&栄養科通信 ひな祭り

3月に入るとエントランスと各病棟におひな様が飾られます。

7段飾りや、3段飾り、衣裳着人形、木目込み人形など、場所によって種類は様々です。寄付していただいたお人形もあります。当地では「月遅れ」という風習があって、4月3日まで飾っている家も多いので、こども病院でも3月下旬まで飾っていました。



◎おひな様の舞台裏◎

病院のおひな様はレク委員や保育士が中心になって飾ります。棚を作り、ひな人形にお道具を持たせ、花や道具を置いていきます。1年に一度の行事なので、どうだったかな〜と、飾り方説明書と毎回にらめっこ。なかなか大変な作業です。おひな様を飾ったことのある人ならよくわかりますよね。

◎おひな様のお医者さん◎

どんなに丁寧に大事にしている、おひな様の近くは大勢の人が行きかいますから、どうしても痛んだり、壊れて

しまうことがあります。

今年は片づけのタイミングで、人形の修理をお願いしました。人形屋さんに来て、具合の悪いところを治してくれます。ひな人形のお医者さんですね。最後は顔が痛まないように紙を巻き、防虫剤を入れて来年までゆっくりおやすみなさいと、箱に片づけました。一年後は元気になったおひな様がまた飾られることでしょう。

◎ひな祭りのごちそう◎

3月3日のイベント食は、ひな祭りの定番「ちらし寿司」の押しずしです。おやつには「ひなあられ」と「あまざけ」。女の子も男の子も、ひな祭りのごちそうを美味しくいただきました。

◎いちごバイキング◎

3月20日は「いちごバイキング」の日でした。ポッキー、カップケーキ、クレープ、フルーチェ、アルフォート、コアラのマーチ、いちごづくしのデザートです。自分の好きないちごバージョンのおやつを選び、みんな大喜びでした。



一輪車の演舞を鑑賞しました

～一輪車に乗ったことはありますか？～

3月28日、ユニサイクルチーム・ポリクロームからお二人が来院され、一輪車の演技を披露してくださいました。

「ミニミニサーカス団」として1993年に松本市山辺児童センターで活動を始めたユニサイクルチーム・ポリクロームは、全日本一輪車競技会に15年連続で出場しています。

一輪車を体の一部のようにあやつり、華やかな衣装を身にまとして華麗に舞う姿はとても可愛らしくてきれいでした。女の子なら一度は憧れる「ひらひら」「キラキラ」のドレスに目を奪われる子もいました。とても素敵な演舞を披露していただき、ありがとうございました。

(吉岡幸代)



258gで生まれた小さな命が退院しました



当院で生まれた男児がNICUを退院しました。出生体重258gは、元気に退院する男児としては現時点で世界最小です。点滴を入れるのに難渋し、腸閉塞をおこすなど様々な困難を乗り越えての退院でした。記者会見を開き、多くの報道機関から報道して頂きました。日本中の皆様とこの喜びを共有できたことを嬉しく思います。

当院では、早産児や様々な合併症を持ったお子さんに対して、医師や看護師だけでなく、他の診療科や職種がチームとなり診療を行います。残念ながら、命を助けられないこともあります。それでも、小さくても助かる命があることは、我々にとって非常に励みになります。今後も世界に誇れる長野県立こども病院を目指して努力します。

編集後記

人間には生まれながらに向上心というものが備わっています。最初は健康のためと思って入ったサウナが、いつのまにか根性を鍛えるための修行の場になっていた…なんてことは誰も経験することです。そもそも何か意欲を持たせるには、目の前にニンジン（ぶらさげたり尻を叩いたりするよりも（アメとムチというやつですね）、やってみて楽しいとか面白いと感じさせた方がうまくいく、つまり向上心が自然にわき上がってくるのがいい結果につながるものです。まれに先天性向上心欠損症という“病気”が疑われる人もいますが、適切に対応すれば劇的な治療効果が期待できます。さて、新年度になって大勢の職員が仲間に加わりました。何ごとも最初が肝心です。よもや後天性向上心欠損症など発症しないように、本人だけでなく周囲も気を配りたいものです。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2019年4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) 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) 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) (第3・4)	樋口 司 大森 教雄(AM) (第1)	樋口 司(PM) 南 希成(PM) (ワクチン接種) 村井 健美(PM) (第3~)(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) (第3~)	小池 由美(PM) (第1・3)			小池 由美(PM) 徳永 舞(AM) (第3~)
血液腫瘍科 <small>膠原病・免疫不全外来</small>			丸山 悠太(AM) (第2・4)		
血液腫瘍科 <small>血液・腫瘍外来</small>	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 <small>(内科・外科)</small>	岡村 達(AM) 山田有希子(AM) (外科)	安河内 聰 瀧間 浄宏 (内科)	岡村 達(AM) 山田有希子(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 <small>成人先天性外来</small>		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)
こころの診療科					篠山 大明 ^{※1} (再診のみ)
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 <small>皮膚・排泄ケア外来</small>	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) 竹内史穂子(AM)	稲葉 雄二 本林 光雄
小児外科 <small>胃腸・中心静脈栄養外来</small>					高見澤 滋
新生児科		廣間 武彦	田中 明里	廣間 武彦	宗像 俊
形成外科	野口 昌彦 星野 夕紀 一之瀬優子(AM)		野口 昌彦 星野 夕紀 一之瀬優子	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)				
皮膚科			太田 由子(AM) (第4)		
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3はAMのみ) 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 <small>胎児心臓外来</small>		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 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

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。