



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

ちるくま 



長野県立こども病院

No.65  
2019年.7.29発行

# ニュースレター



長野県立こども病院だより第65号 発行日：2019年7月29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](mailto:kodomo-info@pref-nagano-hosp.jp)



## Contents

ちるくま音楽隊 .....	1
この人に聞く .....	5
信州木曾看護専門学校の 学生実習がありました .....	7
ポレポレ・アフリカ .....	8
ビバ！マイホームタウン .....	10
あたたかいご寄附により 駐車場を拡張できました .....	11
保育士だより&栄養科通信 .....	12
小さな星の会のご案内 .....	12
暑中お見舞い申し上げます .....	13
編集後記 .....	13



### 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

## ちるくま音楽隊

小児外科 高見澤滋



院内七夕会

みなさん、こんにちは。ちるくま音楽隊隊長のトランペットパート担当高見澤滋です。我々ちるくま音楽隊は2017年9月に発足した、こども病院の職員で編成された音楽隊です。この年のこども病院祭実行委員であった三宅

優一郎先生（現、順天堂大学小児外科）が「こども病院の職員だけでバンドを作って病院祭で演奏できないか？」と発案し、院内職員に声をかけて集まったメンバーで活動を開始しました。

お披露目となった2017年病院祭のコンサートは、WANIMAの「やってみよう」、保育園などで今も踊られる「エビカニクス」、「情熱大陸」オープニングテーマ曲など全6曲を演奏しました。手前味噌ですが、なかなか評判は良かったようです。

隊員は、診療部、看護部、医療技術部、薬剤部、療育支援部から約40名が参加して活動しています。フルート、クラリネット、オーボエ、リコーダー、サクソホン、トランペット、トロンボーン、チューバなどの管楽器、バイオリン、チェロの弦楽器、ピアノ、ドラム、パーカッションなどで編成されています。メンバーの多くが楽器演奏の経験者ですが、昨年は楽器演奏の経験がない職員も参加してタンバリンや鉄琴を見事に演奏してくれました。

年間の主な演奏会は、院内の七夕会、10月の病院祭、院内のクリスマス会、親睦会のクリスマス会の4回で、Jポップ、アニメソング、ジャズやクリスマスソングなどを演奏しています。練習は隔週木曜日の19:00～21:00、南棟2階の会議室で行っています（出演前の1ヵ月間は週1回）。一応、練習時間は決まっていますが、遅刻、早退、欠席は自由です。毎回の練習参加者は10～15人程度です。練習時間2時間のうち後半30分ぐらいは合奏をして楽しく活動しています。お子さんを一緒に連れてこられて演奏に参加するのもOKです。楽器演奏に興味のある方、練習の見学に南会議室まで一度足をお運びください。音楽隊にはいつでも加入できます。初心者の方も大歓迎です！

続いて、各パートの紹介をさせていただきます。

## ●フルート

フルートは洋銀・銀・金などの金属製ですが、木管楽器です。木管楽器とは、リードを使い演奏者の唇を使って音を出す楽器のことをいいます。フルートは管のエッジに当たった空気の渦を利用する「エアリード」と言われる仕組みで音を出すので、木管楽器の仲間に入ります。

メンバーを紹介します。第1病棟看護師の村山優子、第



フルート

2病棟看護師の宮脇溪、アレルギー科医師の小池由美、今年度の新人で新生児病棟の青嶋萌乃、看護部キャリア開発室の石井絹子です。中学・高校・大学の吹奏楽経験者で、小学生から吹いていた人も、他の団体に活動中の人もいます。ちなみに私、石井は、?歳からの手習いです。練習と本番のみの顔合わせですが、仲良く2つのパートに分かれて演奏することが多いです。今後はアンサンブルで病棟訪問ができればいいなと思っています。

## ●クラリネット

クラリネットは約4オクターブという、管楽器の中で最も広い音域をカバーしています。ソロ、アンサンブル、吹奏楽、オーケストラ、ジャズなど様々なジャンルで活躍する楽器です。



クラリネット

### ～メンバーから一言～

**村松美沙（4病棟看護師）** 社会人になっても「ちるくま音楽隊」という音楽を楽しめる環境があることをうれしく感じています。

**滝綾香（手術室看護師）** 小学生以来久しぶりに楽器を吹きますが、少しでも患者さん、ご家族が楽しんでもらえるように演奏しています。

**伊藤美紀（5病棟看護師）** 職場でクラリネットが吹けるなんて…ちるくま音楽隊での演奏が楽しみの一つとなりました。

**宮川久美子（PICU看護師：バスクラリネット担当）** 長野クラリネットクワイアーに所属しています。ちるくまでは吹奏楽の曲が吹けるので楽しいです。

## ●オーボエ・リコーダー

フルートの横でオーボエを担当している小児外科の石井惇也と、リコーダー（テナー、バス）を担当している看護部の古市慶子です。オーボエは見た目がクラリネットに似ていて、主にメロディを演奏します。リードを使って音を



オーボエ・リコーダー

出す楽器ですが、クラリネットと違ってダブルリードになっています。演奏前にこのリードを水に浸すなど、結構準備が大変です。音色は皆さんもご存じの「チャルメラ」をイメージしてください。リコーダーは全ての管楽器の原型といわれ、どこか懐かしい響きがします。皆さんも小中学生のころ、ソプラノリコーダーやアルトリコーダーを演奏したことがあるかと思います。とても高い音を出すガークラインリコーダーから、低音のコントラバスリコーダーまで幅広い種類のリコーダーがあります。オーボエとテナーリコーダーは音域もほぼ一緒で、合奏すると柔らかく落ち着いた音色になるのも魅力の一つです。

## ● サックス

みなさん、サックス（正式名称サクソホン）という楽器を知っていますか？「ちるくま音楽隊」で使われる楽器の中で最も歴史が新しく、1840年代にベルギーのサックスさんによって作られました。見た目は金管楽器のようですが、実は木管楽器です。ソプラノ、アルト、テナー、バリトンという音域の違う4種類のサックスがあります。サックスといえば、吹奏楽はもちろん、ジャズ、フュージョン、クラシックなど様々なジャンルで活躍します。ソロを吹く機会もとっても多い楽器なので、サックスを吹く人は



サックス

よく目立ちたがり屋と言われます。ちるくま音楽隊のサックス隊は現在7人（最多！）のメンバーがいます。普段はフルートやバイオリン隊の後ろで隠れていますが、心の中では“私の音を聞いて！”と思いながら(?) 楽しく演奏しています。

## ● 金管パート

金管楽器とは金属でできている楽器…ではなく、マウスピースに押し当てた自分の唇を振動させて音を出す楽器のことをいいます。トランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバなどが金管楽器です。



トロンボーン

ちるくま音楽隊には現在「バンドの花形」のトランペット2名（高見澤滋：小児外科、高田春香：第5病棟看護師）、メロディも伴奏も担当する「オールマイティー」の



トランペット(隊長)

トロンボーン3名（大西健仁：新生児科、篠原朋未：手術室看護師、田下幸穂：NICU看護師）、居ないと困る「バンドの屋台骨」のチューバ1名（杉浦愛季：第1病棟看護師）が所属しています。大きな音が出る金管楽器ですが、なかなか思うように音を出せず、楽譜に無い音を出して即席のソロっぽく皆を驚かせてしまうこともあります。ご容赦ください！

## ●弦楽器パート

弦楽器パートは、武井黄太、西川良太、大日方春香、藤森伸江、熊谷静香、塩崎暁子の6名でチェロとバイオリンを演奏しています。医師、看護師、PT（理学療法士）、薬剤師、CLS（チャイルド・ライフ・スペシャリスト）と部署も職種も違い、なかなか全員集合とはいきませんが、それぞれのペースで参加しています。音楽が好き、大勢で演奏するのが楽しくてちるくま音楽隊に集っているメンバーです。

音域が広く伴奏もメロディも奏でられるチェロと、華やかな音を奏でるバイオリン。これぞクラシック音楽、という印象があるためか、弦楽器は敷居が高そうに思われがち…ですが、様々なジャンルの音楽で使われていて、音色を耳にする機会が多い楽器でもあります。耳馴染みの良い弦の音が好き、という方も多いのではないのでしょうか（そうだったらいいな！）。ちるくま音楽隊の演奏でも、たくさんの楽器のハーモニーから、弦楽器が奏でるメロディをぜひ見つけてくださいね。



バイオリン

## ●ピアノ

ピアノは大日方二位奈（3病棟看護師）と春名洋子（1病棟看護師）の二人で担当しています。もともと吹奏楽団にピアノはないのですが、“ちるくま音楽隊はなんでもOK!”なので、一緒に楽しく演奏させてもらっています。

ピアノは、(1)音域が広い（ちるくま音楽隊一！）、(2)一度にいくつもの音が出せる（出そうと思えば最高88個！普通はしないけど…）、(3)押せば音が出せる（ほかの楽器

に比べれば音を出すだけなら簡単？）などの特徴があります。それを生かして音楽隊の中では飾りの音を入れたり、リズムを刻んだり、和音で音の幅を広げたりと、縁の下の力持的存在を担っていると自負しています（他の誰もそんなこと思っていないって？）。ただし、楽器が重すぎて出動できる場所が限られるのが玉に瑕ですが…

華やかな管楽器の音に埋もれがちになりつつも、がんばって豊かな音づくりに貢献していきます！

## ●パーカッション

パーカッション担当は、小児外科の清水徹と保育士の丸山恵です。打楽器全般を担当しています。結成当初はメンバーが4人いましたが、入退職によるメンバーの変動で現在の専任は2人です。そのため曲によってはフルートの村山優子がヘルプに入っています。現在は主にドラム、カホンを使って演奏しています。他にも木琴、グロッケン（鉄琴）、コンガ、タンバリン、トライアングル、カウベルなどなど、たくさんの楽器があります。興味のある方、経験のある方、ぜひ遊びに来てください。また、音楽の好きな方なら、楽器を持っていなくても、未経験の方でも、アドリブですぐに演奏に加われます。お気軽にお問合せくださ〜い♪



パーカッション・ピアノ



### 〜おしらせ〜

「ちるくま音楽隊」に演奏を依頼したい場合は、隊長の高見澤滋先生にご連絡ください。要望をお聞きして、相談に乗っていただけるそうです。



今回登場していただくのはリハビリテーション科部長の三澤由佳先生です。本誌の「新任部長あいさつ」で三澤先生をご紹介したのは、もう2年以上前になります。その後は山あり谷あり、いばらの道を行ってきた…とは思いません

が、せっかくのインタビューですのでプライベート情報を含めてお話をうかがってきました。

### ～生まれも、育ちも、大学も、そして今も松本市です～

編) 先生のご出身はどちらですか？

三) 生まれも育ちも松本市です。大学も信州大学で、今も松本に住んでいるので長野県にずっといますね。そのため、診療でも地域のお子さんたちのためにという思いは強いのです。

### ～人見知りでおとなしい子どもでした～

編) 小さい頃はどんなお子さんでしたか？

三) 二人姉妹です。三学年違いの妹がいます。小さい頃近所に姉妹のペアが3組いて、その中で私が一番年上だったので、リーダーになって自宅の庭でおままごとなどをして遊んでいました。割とおとなしいというか、人見知りで静かな子でした。小学生くらいまではそんな感じでした。

### ～バレリーナになりたかった、らしい？～

編) 子どものころ、将来どんな職業につきたいと思っていましたか？

三) うーん、あんまり何になりたいとか考えていなかったと思います。すごく小さい頃はバレリーナになりたいと言っていたらしいですけど(笑) 小さい頃からお医者さんになりたかったということはぜんぜんなくて。



保育園時代



叔母の結婚式でピンクレディーを歌っているところ(2,3歳の頃)



中学生のときの合唱コンクール(後段の左から2人目です)

### ～救急病院のTV番組を見て医師を志す～

編) いつ頃から医師を目指したのですか？

三) 高校2年生くらいでしたかね。進路を決めるころです。その頃救急病院に密着するようなドキュメンタリー番組が始まって、それを見て医学の道に進みたいと思ったのがきっかけです。自分のまわりに医療系の方はいませんでしたが、親は反対しませんでした。医療の世界を知らなかったのが逆に良かったのかもしれません。

### ～学生時代は〇〇のバイトをしました～

編) 学生時代にアルバイトは何をしていましたか？

三) アルバイトはコンビニの店員や中学生の家庭教師をやっていました。地元なので医学部に行っていることが知られていて、どこそこのお子さんの勉強を見てほしいという話が出て、1回2時間くらいで勉強がわからないところを教えていました。

### ～松本城をバックに弓を引いたことがあります～

編) 学生時代はどんな部活していましたか？

三) 小中高の9年間、合唱部でソプラノでした。大学は弓道部でした。弓道を選んだ理由は医者になるには体力があったほうが良いと勧められて、かといってがっつり運動するような部活はさすがにできないと思ったものですから。それに弓道も武道なので礼儀を身につけるのにいいんじゃないかと思って。弓道はまたやる機会あればやりたいですね。松本城をバックに弓が引ける大会があって、一回出たことがあります。しっかり写真を撮りました。



松本城をバックに弓を引く

### ～山雅の応援は12番のユニフォーム～

編) お休みの日は何をしていますか？

三) 小さいころからエレ



エレクトーンの発表会

クトーンを習っていて、今も時間があるときは弾いています。ポップスとか歌謡曲、ジャズやクラシックなどあらゆるジャンルの曲を演奏しています。あとはガーデニングをしたり、松本山雅のサッカーを家族で見に行ったりしています。12番のユニフォームを着て応援していますよ。院内にも山雅ファンがいるので話したりします。



山雅の応援でガンズ君と2ショット

編) 病院のちるくま音楽隊には入ってないんですか？  
三) なかなか練習に参加する時間がとれなくて…

### ～リハビリ科って何をしているの？～

編) 小児科を選んだ理由は？

三) 大学6年生のころ、内科系がいいかなと思っていて、最終的に大人の内科と小児科で迷って、やっぱり子どもが好きだし、やりがいがあると考えて小児科を選びました。当時は小児科という大きな枠でとらえていていましたが、小児科といっても中は細分化されていて、いろんな分野があるんだなと実感しています。

リハビリ科はどんなことをしているかわかりにくいようで、リハビリ科って何をしているの？って、よく聞かれます。外来では、循環器疾患や染色体異常など基礎疾患があるお子さんや、脳性麻痺、発達障害の患者さんなどを診療しています。身体や発達の状態を確認しながら適切なリハビリ訓練を選んで処方します。入院では主治医になることはあまりないですけど、すべての診療科のリハビリをしている患者さんを診療しています。リハビリって聞くと訓練を思い浮かべるとは思いますが、実はそれだけではなく、障害を持つお子さんが、社会の一員としてそのお子さんらしい生活が送れるように支援することもリハビリ科の仕事の一つです。具体的には、患者さんが大人になるまでの長い

スパンで、子育てやお子さんへの接し方のアドバイス、就学や進学・就労など人生の岐路での選択のお手伝い、福祉や行政の支援の情報提供なども行います。

リハビリ科の医師は、患者さんご家族、各科主治医、リハビリスタッフ、看護師などのコメディカルスタッフ、地域の医療関係者などをつなぐ、通訳のような(?)変換アダプターのような(?)立場だと思って診療しています。

### ～言葉でうまく伝えられない患者さんもいます～

編) 大学を卒業してからこども病院に来られるまでの経緯は？

三) 私は今の臨床研修が始まる前の世代なので、卒業していきなり信州大学の小児科の医局に入局して、大学に1年、そのあと長野赤十字病院へ1年半、木曽病院へ1年、また大学に戻って臨床とか研究をしました。こども病院に来る半年前まで中信松本病院にいて、それからはずっとこども病院です。今年の10月で、ちょうど3年になります。

編) 医師として大事にしていることは何ですか？

三) 患者さんやご家族の話をよく聞くようにしています。言葉でうまく伝えられない患者さんもいますけど、そういうお子さんの表情や声の調子、体の動きなどで気持ちをくみとるようにこころがけています。

### ～話をよく聞いてコミュニケーションをとることが大事～

編) 医療職の先輩として若い人たちに望むことは？

三) 先ほどのことにもつながりますが、患者さんやご家族の話をよく聞いてコミュニケーションをとることが大事だと思います。

### ～今まで大勢の尊敬できる人に出会ってきました～

編) 尊敬する人は？

三) いっぱいいるんですよ、今まで出会ってきた先生方だけじゃなく、看護師さんやリハビリのスタッフや、ほんとに皆さん尊敬できる方たちで、この人ひとりとは決められないですね。



趣味のガーデニング

インタビューア：江田真理 平林富子

## 信州木曽看護専門学校の学生実習がありました

5月28日～6月5日にかけて、信州木曽看護専門学校から来た10名の学生さんがこども病院で実習をしました。学生さんは、当院以外でも木曽病院をはじめとして、老健や訪問看護で実習をしているようです。学校からマイクロバスで安曇野まで来て、ビレッジ安曇野に宿泊しながらの実習とのことでした。今回の実習場所は、新生児病棟・第2病棟・第4病棟・第5病棟です。実習の合間（昼休み）に4名の学生さんや学校の先生にインタビューをしました。（インタビュアー：江田真理）

### ～ほとんどが県内出身者～

江) 皆さんの学年の人数や男女比など、教えてください。

学) 3年生は27人です。そのうち男子が5名です。

江) ほとんど県内出身者ですか？

学) この学年は県外出身者2名です。あとは県内出身で、自宅から通ったり、寮やアパートを借りています。

### ～とても緊張しました～

江) 実習に来て、授業で習ったことと実際の場面とのギャップなどありますか？

学)

- ・特にギャップは感じないです。
- ・新生児病棟をまわっていますが、新生児を実際に肌で感じたのは初めてなので、前半はとても緊張しました。
- ・今までの実習は老年期が対象だったけど、新生児の実習では体が未熟なために色々な問題が起きてくることを実感しました。それをよく理解して、実際に患者さんを看ている看護師さんは凄いなと思いました。

### ～記録を書くのは大変…～

江) 昼休みの時間を使って、実習記録を記載していた学生さんがいました。

学) 記録は大変です…記録の書き方や計画の進め方、等。



教員) 学生は、患者さんの問題について計画を立てても、それを具体的に書くのが大変なようです。

### ～私はこうして看護師を目指しました～

江) 皆さんが、そもそも看護師を目指し、看護学校に進学したきっかけは？

学)

- ・家族が病気になり、入院回数が増える中で看護師さんに様々な面で支えられました。なので、今度は私が支える側になりたいと思いました。
- ・大学を卒業して一旦就職しましたが、周りから看護師を勧められたのと、医療関係者が身近にいる環境だったのも理由の一つです。
- ・家族が病気になり、知識を身につけて患者さんと関わっていきたくて、中学か高校の時に看護師を志望しました。実際に学生になってからは、最初いいな～と思っていた領域ではなく、小児に興味を持ちました。どの領域にも言えることだと思いますが、患者さんや家族の心のうちを聞いて、不安の軽減につながるように寄り添っていきたくてと思っています。

### ～こども病院に就職希望の学生もいます～

江) どの領域で働きたいと思っていますか？

学)

- ・進みたい領域はまだ決まっていません（2名）
- ・小児の領域に行きたいと思っています（2名）

教員) テレビの影響もあるのか、救命に行きたいという学生もいます。

江) テレビの影響って凄いですね。既に就職先の病院が決まっている方もいますか？

教員) 決まっている学生もいます。こども病院に就職を希望している学生もいます。



江) 6月に採用試験がありますので、無事に合格されるといいですね。

～国家試験合格率— 開学以来驚きの100%!～

江) 学校の募集定員は何名ですか?  
教員) 30名です。定員割れしています。実際大学との併

願などで受ける方はいるので、そのせいでしょうか?この学校は自然の中にあり、県内で一番学費が安い学校です。さらに言うと、開学してから国家試験の合格率は100%です。(宣伝して下さい!)

江) ニュースレターを見て、信州木曾看護専門学校の志望者が増えるといいですね。

## 第3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。

この連載では、普段あまり取り上げられない「アフリカの普通の人たち」に焦点を当てています。今回はアフリカ男性のヘアスタイルや、スーツをばっちり着こなす「男のおしゃれ」などについて取り上げました。今回はアフリカの食事情について紹介したいと思います。

### ～植民地時代の影響が残るアフリカ～

「アフリカ料理」と一口に言っても、地域によってかなり異なります。大雑把に言えば、サハラ砂漠以南のアフリカでは、フランス語圏(主に西部アフリカ)と英語圏(東・南部アフリカ)で食文化に大きな違いがあります。フランス語圏は、フランスの植民地だった影響でフランスパンが街角で売られており、食に対するこだわりが比較的に強いように思います。これに対して英語圏は、これまた旧宗主国イギリスの影響を受けて食に対するこだわりは少なく、調理法や味付けもいたってシンプルです。しかし、これらの地域でもインド洋に面した海岸・島しょ部は、古くから交易の拠点として中東やアジアの影響を受け、スパイスを多用し、味付けもかなり凝った傾向にあります(写真1)。

### ～ケニアの主食「ウガリ」～

私が赴任していた東アフリカのケニアやウガンダの食事情について述べてみたいと思います。



写真1: マダガスカル首都の市場

トウガラシ、ニンニク、ショウガ、コショウなどがところせましと並べられています。海岸部はスパイスを使い、料理技法も豊かです。



写真2: 右端の白い塊がウガリ、その上にケールの炒め物(現地ではスクマと呼ばれている)

真ん中には肉の炒めものが載せられています。現地の基準から言えばかなり豪華な食事といえるでしょう。一つの皿にすべてを盛り合わせて食べるのが一般的です。(写真提供: 嶋田沙矢香先生)

ケニアでは、白いトウモロコシ(メイズ)から作られた「ウガリ」が広く食べられています。主食と言っていいでしょう(写真2)。作り方は、メイズを粉にしたものに水を加えます。それをしっかり混ぜながら15～20分程度加熱し、もちのように粘りが出れば出来上がりです。日本でいえば、「蕎麦がき」に似ているかもしれませんが。食感はやや硬めの蒸しパンのようですが、甘くなく(日本のトウモロコシは甘みが特徴ですが、メイズは甘くありま



写真3: ケニアやタンザニアで「ウガリ」と呼ばれる食べ物と同じようなものを、東部・南部アフリカ地域の人々も食べています。

南部アフリカのザンビアやマラウイなどでは「シマ」と呼ばれています。



写真4：自分のお皿を持って配膳を待つ生徒たち



写真5：学校給食（昼食）を食べる生徒達

私の赴任した学校には食堂がなかったので、いつも屋外で生徒たちは豆の水煮を美味しそう(!?)に食べていました。

せん) シンプルな味わいです。キャベツやケール（日本では青汁の原料になっています）などの野菜を細かく刻み、炒めて塩味をつけたものを付け合わせとして食べます。

写真3は、鍋いっぱいについたウガリ（右下の白い塊）を調理師のおじさんが切り分けて、学校の寮生たちに渡しています。生徒たちは自分のお皿を持って調理室（右の建物）の前で列を作り、配膳を待っています（写真4）。ただし、ウガリは作るのにかなり手間がかかるので、大勢の生徒たちが食べる給食では大量に作る事ができる豆の水煮などが提供されます（写真5）。味付けは、塩のみです。

日本の学校給食では毎日メニューが変わりますが、ケニアの学校の多くはいつも同じメニュー、つまり豆の水煮だけです。私がケニアの学校に赴任していたとき、最初は生徒と一緒に給食を食べていたのですが、同じ味である上に硬くて一皿食べると顎が痛くなってしまい、1週間で断念してしまいました。

### ～ゆでるバナナ「マトケ」～

ウガンダでは、「マトケ」と呼ばれるバナナをよく食べます。バナナといっても日本で食べるような甘いバナナではなく、加熱してマッシュポテトのようにして食べます（写真6）。味は軽い酸味があり、食感はねっとりとしたサツマイモのようです。これをピーナッツソースにつけて食べるとなかなか美味しいです。

ウガンダは王国があったなごりで、東アフリカの国々の中では食文化が発達しているといわれています。マトケのほかにも、鶏肉、ジャガイモ、ニンジン、キャッサバ（芋



写真6：お皿の上ののっている黄色いマッシュポテトのようなものが「マトケ」

現地の教員研修会の昼食です。鶏肉もついており、かなり豪華な食事です。伝統的には手づかみで食べますが、最近はフォーク・スプーンで食べる人も増えています。

の一種、タピオカの原料です）をバナナの葉で包み、それを焼いた石で蒸し焼きにする料理もあります。味付けは塩だけですが、バナナの葉のいい香りがアクセントになるアフリカ料理の逸品と言っていいでしょう。

### ～辛いのは苦手?～

さてこれまで読まれて、「塩以外の味付けはないの?」と思われるかもしれません。私たち日本人のイメージとしては、アフリカは暑いからスパイスの効いた辛い物を食べているように考えがちです。アフリカの海岸部は上述のようにトウガラシなどの香辛料を料理に使うことが多いですが、内陸部ではそうした料理をほとんど食べません。むしろ辛い物が苦手です。コショウが入っているだけで、辛くて食べられないという人も結構います。

ウガンダの高校の教員をマレーシアへ研修に送ったことがあり、研修から帰ってきたウガンダ人教員と以下のような話をしました。

**私：研修はどうだった？**

**ウガンダ人の教員：とても素晴らしく、勉強になった。たいへん満足だ。ただ食事だけはダメだ。**

**私：マレーシアの食事は何がダメなの？**

**ウガンダ人の教員：なぜ食事が甘いんだ？味付けに砂糖をどうして使うんだ？砂糖はチャイ（ミルクティー）に入れるものだ。食事には絶対入れない。あり得ない！**

東アフリカの内陸部は、「味付けは塩だけ」という食文化です。ですから日本食のように、塩だけでなく、しょうゆ、みそ、砂糖、酢などの調味料を使うことは多くのアフリカの人には考えられません。日本人にしてみると「塩だけ?」と思ってしまいますが、彼らにとっては「砂糖なんて…」となります。私たち日本人が、外国でライスプディング（白米を牛乳で煮た甘いデザート）を見て違和感を覚えるのと似ているかもしれません。

# ビバ!マイホームタウン 神経小児科 西岡誠

神経小児科の西岡誠です。私は高知県高知市で生まれ、信州大学へ入学するまでの間を過ごしていました。本州からはアクセスが悪く、なかなか旅行でも選ばれにくい土地だと思うので、この機会に是非皆さんにもご紹介させていただければと思います。

高知県は海と山に囲まれた海岸線をはじめ、四万十川に代表される清流や山々など、豊かな自然に恵まれています。自分が住んでいた10代の頃は、友人と川や海に泳ぎに行き、釣りをするなど、アウトドアな楽しみ方をしていました。しかし大学入学後に気づいたことは、高知県は酒飲み県だったということです。2016年の飲酒費用統計では全国第一位に輝いていたようです。(偏差値に換算すると「93.1」) そんな高知県を写真と併せて紹介します。



高知城

## ～高知城～

まずは高知城です。高知城はJR高知駅から徒歩で約20分。帯屋町(おびやまち)アーケードや追手筋の日曜市などでにぎわう、高知市中心街にあります。土佐藩初代藩主・山内一豊(やまうちかつとよ)により築城されて以来、約400年余りの歴史を持つ「高知城」は、“南海道随一の名城”とうたわれる優美な姿を今に残す高知市のシンボルです。享保12年(1727)城下町の大火で追手門以外の城郭のほとんどを焼失しましたが、宝暦3年(1753)までに築城当時の姿のまま再建されているようです。

天守閣からの眺望は高知市街の風景を一望できるため、おすすめです。

## ～桂浜～

桂浜は高知県内でも非常に有名な景勝地であり、有名な観光スポットの一つになっています。太平洋を見渡すことができるだけでなく、坂本龍馬の銅像などが立っているので、歴史好きの方にも人気のスポットです。また、敷地内



桂浜

には桂浜水族館という小さな水族館があり、アシカやトドのショーが楽しめます。

## ～柏島(かしわじま)～

高知県の西の端、閑静な漁村の海で、あまりの透明度の高さから海の底まで見える美しさが人気のスポットです。この柏島の海は、見渡す限りのエメラルドブルーです。前述の桂浜では泳ぐ人はほとんどいませんが、柏島には海水浴場もあり、地元の沖縄という感じでおすすめです。島の北部には珊瑚礁があってスキューバダイビングを楽しむため、ダイバーの方たちの間でも人気のようです。



柏島(NPO法人黒潮実感センターホームページより転載)

## ～四万十川～

「日本最後の清流」と言われる川です。高知県西部の東津野村、不入山(いらずやま)を源流とし、大きく蛇行を繰り返しながら太平洋に注ぎます。全長196kmで、四国では吉野川に次ぎ二番目に長い川となっています。

上流から下流まで変化にとんだ景観を見せますが、名脇役として重要な存在が「沈下橋(ちんかきょう)」です。沈下橋には欄干がありません。その名の通り、大洪水で橋が水中に「沈下」することを想定して、橋にかかる水の抵抗を減らし、流木などが引掛って水の流れが悪くなること



四万十川

を防いで更なる川の氾濫を避けるために、最初から欄干を作っていないようです。推奨はされませんが、橋の高さが丁度良いことと、水深が深いことから、学生の頃はこの橋から川に飛び込んで遊んでいたのを覚えています。また、周辺にはキャンプ場なども多く、夏場には絶好のアウトドアスポットになります。

### ～よさこい祭り～

高知県の夏のイベントと言えば、高知市で開催される「よさこい祭り」です。毎年8月9日の前夜祭を皮切りに、10・11日の本番、12日の全国大会・後夜祭の4日間にわたって、高知市内各所を色鮮やかな踊り子たちが舞い踊ります。「よさこい祭り」の始まりは戦後復興期であった昭和29（1954）年。高知商工会議所らが「市民の沈滞ムードを一新するため、阿波踊りのようにみんなが楽しめ、永続性のある祭りをつく



よさこい祭り(よさこい祭り公式web siteより転載)

ろう」と、市や県に協力を要請して開催に至りました。

祭り期間中は、高知市内のアーケードや駐車場、車道までもが競演場や演舞場となります。企業や学生チーム、商店街や地域のチーム、よさこい好きを集めた県外チームなど、約200ものチームがそれぞれの個性を発揮した華麗な衣装をまとい、エネルギー溢れる演舞を披露します。街中が祭り一色に包まれるその様子は、土佐のカーニバルとも称されています。この夏のメインイベントが過ぎると、高知市内もどことなく落ち着いてしまうように感じるほどです。

### ～ひろめ市場～

最後にご紹介するのは、高知県を訪れたら外せない食事スポット「ひろめ市場」です。1998年にオープンした「ひろめ市場」は、飲食店約40店舗、物販店約20店舗が混在す



ひろめ市場

る、大きな屋台村のような施設です。昼から、おきやく（高知では酒宴のこと）を楽しんでいる高知ならではの光景も見られます（初めて見ると衝撃を受けると思います）。

500席ほどのテーブル席がありますが、施設内はいつも賑わっています。「ひろめ市場」を訪れたら、まずは席を確保することを覚えておいてください。席を確保したら、施設内をぐるりと巡って、好きなメニューをテーブルに持ち寄り、宴会のスタートです。

施設内には、鯉の薫焼きタタキの実演も見られるお店や、餃子が絶品の名物屋台などが並びます。鯉のタタキはお酒との相性も抜群です。（特に塩タタキが個人的におすすめです）ほかにも、ウツボ料理や鯨料理、川海老や青さのりの天ぷらなど、土佐ならではの料理も是非試してみてください。

## あたたかいご寄附により駐車場を拡張できました

慢性的な駐車場不足で来院者の皆様から「駐車場がいっぱいで停められないことがよくあります」とのお声をいただいております。職員による駐車場所への誘導や玄関周辺の空きスペース活用などの対策を講じてきましたが、皆様にご不便をおかけしておりました。このたび、多くの方々からいただきましたあたたかいご寄附をもとに、新たな駐車場を計画、このほど完成し利用を開始いたしました。玄関前に39台、病院西側に13台の合わせて52台分が増えました。今後も来院される皆様の利便性向上を進めてまいりますので、ご支援のほどよろしくお願いいたします。



## 保育士だより

雨が多いこの季節、病院内でも梅雨を感じられるように、壁は雨、傘、てるてる坊主、カエル、かたつむり、水たまり、アジサイ、虹といった雨満載のラインナップ。子ども達も保育士と一緒に作ったり、飾ったりを手伝ってくれます。

7月5日は病院の七夕会です。それに向けて、各病棟で笹飾りと短冊を準備しています。4病棟では、プレイルームの机の上に制作道具がセットされ、いつでも子ども達が家族と作ることができるようになっていました。

短冊は子ども達だけでなく、病院のスタッフも書いています。みんなの願いがかなうといいですね。

(宮澤敦子)



## 栄養科通信 おやつバイキング

6月のお楽しみ、おやつバイキングはデザートでした。人気トップ3は、トライフル（フルーツとスポンジケーキと生クリームを重ねたもの）、チョコバナナ、プチシュークリーム。他にもイチゴフルーチェ、プリン、フルーツポンチなど、楽しく選べるデザートがいっぱいです。選ぶのが楽しくて苦労している子ども達でした。



## 2019年度 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。

**日時** 毎月7日 13:00～15:00

**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

- 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

夏です。暑いです。緊張なんかしていないのに汗が出ます（当たり前だ～）。汗びっしょりでもエアコンが効いた部屋に入れば極楽気分、「ありがたや、ありがたや」と現代文明に感謝していたら、すぐに身体が冷えて夏風邪なんてことも。そう、汗は天然の冷却水なのです。

大量に汗をかき動物というのは超少数派で、有名どころでは、人間や馬くらいのものだそうです。大草原をずっと走り回っているように見える野生動物も、実は体温を効率よく下げられなくて、マラソンのような長距離を走ることができません。何かと嫌われる汗かきオヤジといえど、意外や高性能に進化した生き物なのです。

さて、私たち編集委員は暑さなどものともせず、日々活動しています。おほめの言葉でも苦情でも、何かありましたらお近くの編集委員までおしらせください。

しろくまニュースレター編集委員一同



キョウノイチマイ ～イラスト解説 by 倉田 敬～

「ニュースレターに先生のイラストを毎号載せましょう」という小木曾編集長のありがたいお言葉を受け、私のイラストを発表する場をいただきました。季節を感じるイラストをお届けできればと思います。

さて今回は暑中見舞いということで、前号にもあったwearruiさんの浴衣バージョン。女性が浴衣を選ぶときはベースの色も気になるとは思いますが、白や生成り色の浴衣って素敵だなあと思いつつ描きました。キキョウ柄なんてあれば最高ですね。

## 編集後記

編集委員でもある倉田敬画伯の力作、暑中見舞いのイラストはいかがでしたか？ イラストは写真と違い、細かな部分を省いてピンポイントで描きたいものが表現されているので、色や形が真つすぐ目に飛び込んできます。脳の情報処理量が少なく、記憶に残りやすい表現方法といえます（下手ではダメですが）。もちろん写真でも、ぼんやりした背景に浮かび上がる人物像などは印象的です。こうした表現は文字の世界でいえば俳句にあたるのでしょうか。“荒海や佐渡によこたふ天の河” 奥の細道の有名な一句です。松尾芭蕉が見た日本海の雄大な風景が極限まで省略されています。読む側は、十七文字に凝縮された世界が再拡大されることで、その人ごとに少しずつ違った情景が見えてきます。大量の情報を思い切り省略する、これは新発想を生むのに適した方法なのかもしれない。

小木曾

# 長野県立こども病院 外来医師担当表

2019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) 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) <sup>※2</sup> 村井 健美(AM)	樋口 司	樋口 司(PM) 南 希成(PM) (ワクチン接種) 村井 健美(PM) (ワクチン接種)	南 希成(AM) (PM4時~5時予防接種相談) <sup>※2</sup>	樋口 司(AM)
アレルギー科	小池 由美 徳永 舞(PM)	小池 由美(PM) (第1・3)			小池 由美(PM) 徳永 舞(AM)
血液腫瘍科 膠原病・免疫不全外来			丸山 悠太(AM) (第2・4)		
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)	■外科 岡村 達(AM) 心臓血管外科医師 (鹿田/山田)(AM)	■内科 安河内 聰 瀧間 浄宏	■外科 岡村 達(AM) 心臓血管外科医師 (鹿田/山田)(AM)	■内科 安河内 聰 瀧間 浄宏 武井 黄太	■内科 武井 黄太
循環器科 成人先天性心外来		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 <sup>※1</sup> (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 皮膚・排泄ケア外来	市野みどり 井川 靖彦		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 <sup>※3</sup> 本林 光雄 齊藤 真規(PM)	稲葉 雄二(AM) <sup>※3</sup> 本林 光雄(PM) 中嶋 英子 今井 憲(PM)	稲葉 雄二 西岡 誠	中嶋 英子(PM) 福山 哲広(AM) (第2・4) 渥美 香奈(AM)	稲葉 雄二 本林 光雄
小児外科 胃腸・中心静脈栄養外科					高見澤 滋 (胃腸・中心静脈栄養外来)
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		■内分・代謝 竹内 浩一 大森 教雄(AM) (第1)	■消化器 中山 佳子(AM)(第1) ■内分・代謝 水城 弓絵(AM)(第2)	■内分・代謝 竹内 浩一	■内分・代謝 竹内 浩一(AM)
麻酔科	大畑 淳(AM)				
皮膚科					
遺伝科	武田 良淳(PM) (第1・2・5) 古庄 知己(PM) (第4)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (第3はPM休診) 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 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

※3 神経小児科稲葉医師の診察は、月曜は終日(AMは発達障害専門外来)、火曜はAMのみ(発達障害専門外来)となります。

★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