



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.66
2019年.9.24発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第66号 発行日：2019年9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-info@pref-nagano-hosp.jp



Contents

- 一夢をはぐくむ 1
- この人に聞く 5
- OG訪問 一雲のポッケー 7
- 豊科南中学校の職場体験学習 9
- キートス スオミ!
フィンランド紀行 一特別編 11
- パレポレ・アフリカ 12
- 保育士だより 夏祭り 14
- 栄養課通信 一土用丑の日 14
- キョウノイチマイ 15
- 小さな星の会のご案内 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

こども病院祭は10月13日(日)です!

一夢をはぐくむ

第11回病院祭 実行委員長
稲葉雄二

豊かな実りの季節が近づく中、今年も病院祭の準備が進んでいます。11回目となる今年は、10月13日(日曜日)に『夢をはぐくむ』をテーマに開催します。日頃より当院の運営にご理解をいただいている地域の皆様、診療にご利用いただいているこども達とご家族の皆様、そして温かいご寄付やボランティア活動などで支えてくださっている皆様に、こども病院をよりよく知っていただき、楽しみながらそれぞれの『夢』がはぐくまれますよう、深い感謝の気持ちを込めて開催いたします。

今年度講師としてお迎えするのは、2010年バンクーバー・パラリンピック銀メダリストの上原大祐さんです。アイススレッジ(車いす)ホッケーの選手で、強豪カナダを破った時のゴールを決めた雄姿を覚えている方もいるかと思えます。長野県のこどもとご家族に「素敵な時間を届けたい、自信を付けてほしい」の思いで、『可能性を最大限楽しむために ~僕らに出来る事は、この世にあふれている~』をテーマにお話させていただきます。

そして今年度は、安曇野が誇る「安曇野ちひろ美術館」の多大なるご協力もいただきます。いわさきちひろさんの素敵な世界に親しんでいただこうと、美術館スタッフによるワークショップがあります。また、ちひろ美術館首席学芸員の竹迫祐子さんに『絵本が開く 知らない世界への扉』

と題してお話をいただきます。ぜひ、ワクワクするお話と素敵な作品をお持ち帰りいただきたいと思えます。

さらに、たくさんの音楽ゲストや病院スタッフによる「ちるくま音楽隊」の演奏、縁日のようなたくさんのお店、病院でのお仕事体験エリア、働く自動車の大集合、病院内の探検ツアーなど楽しい企画が盛りだくさんです。詳しくは各企画の説明を見てくださいね。

当日は渋滞の緩和のために、病院駐車場をご利用できません。近くに2カ所の駐車場をご用意いたしましたので、そちらにお停めいただき、シャトルバスでご来場ください。駐車場はポスターやチラシ、病院ホームページに掲載していますので、ご確認をお願いいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほど、お願い申し上げます。

どうかたくさんの皆様にご来場いただき、こどももおとなも『夢』をはぐくみ、明日へのエネルギーを持ち帰っていただけたらと思います。職員一同、こころよりお待ちしております!

*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11回 こども病院祭

正面ホール

今年は企画が盛り沢山です。パラアイスホッケー元日本代表でもある上原大祐氏や「ちひろ美術館」主席学芸員の竹迫祐子氏にご講演をさせていただきます。さらに、親子のためのシンガーソングライター福澤歩さん（写真右）、フラサークルLilia Oka Aina、当院スタッフによるクラシック演奏（ヴァイオリン篠山医師、ピアノ公家医師、フルート奏者篠山由紀子氏）、ピアノソロ演奏（小平医師）とお馴染み「ちるくま音楽隊」に盛り上げていただきます。オープニングからエンディングまで正面ホールで楽しめると思いますので、是非足をお運びください。



昨年の様子

北会議室

ものの価値、つくり手の想いを体感しませんか？北会議室ではちひろ美術館の方々による“にじみ絵”づくり、ボランティア団体PAN-DARINによる手作り体験、当院ボランティアスタッフによるフラワーアレンジメントとお子さんご家族と一緒に楽しめる企画をご用意しています。病院祭の思い出を形にしましょう。



昨年の様子

キッズニア

「病院ってどんなお仕事をするとところなのかな？どんな人が働いているのかな？」医師や看護師、助産師、薬剤師、臨床検査技師、栄養士など、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。



昨年の様子

マッサージ



昨年の様子

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！！

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、昨年好評であったドクターヘリや自転車型ロボット“ムラタセイサク君”も来てくれます。さらに、今年はフェラーリや鈴鹿8耐に出場したオートバイの展示、実際の走行動画を用いたバーチャルシミュレーション体験を予定しています。



昨年の様子



昨年の様子

第11回 こども病院祭

中庭・キャノピー



昨年の様子

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っこのわ・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！キャノピーでは、昨年好評でした「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。

廊下・その他

ヘアアレンジ、アロマテラピー、作品展示や子供が楽しめるアトラクションなども計画しています。楽しい上映会の企画もあります。小物やイラスト販売も例年どおりあります。ぜひお立ち寄りください（ヘアアレンジには整理券が必要になります）。



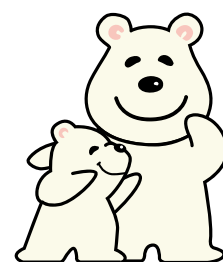
昨年の様子

院内探検ツアー



昨年の様子

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のご案内いたしますので、ご希望の方はお早めに整理券をお受け取りください。





今回登場していただくのは小児外科の好沢克先生です。事前の調査では（調査などしなくても）話好きの先生という評判通り、会話がはずむ楽しいインタビューでした。中には文章で掲載するのはちょっと…というような話題も

あったりして、それについては本人に直接聞いてみてください。

～優等生だった少年時代～

編) どんな子ども時代でしたか？

好) 親が転勤族で、大阪、鎌倉、横浜、小諸と引っ越して、幼稚園から高校までは塩尻で育ちました。小さいときはとても素直ないい子で、中学校ぐらいまでは優等生でした。

～高校デビュー～

編) どんな学生生活でしたか？

好) 高校に行ったら同じレベルの生徒がいっぱいて、自分は大したことないんだな、とわかりました。そんなわけで、今のご時世ならちょっと…というような、あまり大きな声では言えないこともしました。いわゆる高校デビューというやつです。

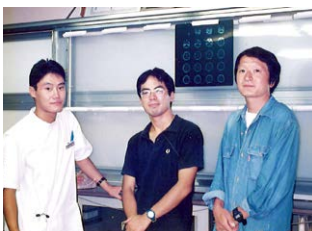
～「赤ひげ診療譚」に感動して医師を目指す～

編) 医師なろうと考えた理由は？

好) 1浪したとき「これじゃいかん」と反省して、その時読んだ本や色んな人や物事に影響されて医師になろうと決めました。浪人時代はモラトリアムというか、ちゃんと人生を見つめ直すいい時間でした。

編) その時読まれた本とは？

好) 月並みだけど、山本周五郎の「赤ひげ診療譚」、医は仁術なりです。現代の医療とはそぐわないところもあるけど、そうありがたいとは思っています。あとは本屋で立ち読みしたブラックジャック。そういえば小学生の時、白い巨塔のドラマに出てきた本物の手術シーンを「うおー！」って言いながら見ていました。



▲ 臨床実習で同じグループのメンバーと。

▶ 同じく臨床実習グループのメンバーと。手に心臓の模型を持っています。



～生体肝移植を劇にして寮祭で上演～

編) 医学部の学生生活はどうでしたか？

好) 芙岳寮（信大医学部生の寮）に入って副寮長、寮長、寮祭実行委員長という“超エリートコース”を歩み、寮祭で上演する劇の脚本も書きました。内容は当時脚光を浴びていた生体肝移植でした（信州大学では国内3番目の生体肝移植を成功させていました）。

▶ 大芙岳寮祭ディスコをやったときの一枚です。「ディスコ」というのに時代を感じます。



大芙岳寮祭の時に、縄手通りで口上を述べています。



～ボロぞうきんの新入局員時代～

編) どんな新人医師でしたか？

好) 医学部を卒業するとき、先輩に「外科医ってカッコいいだろう」と勧誘されて第一外科に入局しました。ところが、入ってみるとカッコいいどころかボロぞうきんみたいな扱いでした。その後、長野日赤の小児外科に行くことになり、ここで清水公男先生に出会いました。厳しかったけれど本当にいい先生でした。硬派で男気があってオーラがあって、こういう医者になりたいと憧れました。



かの有名な幕内雅敏教授と。臨床実習での一枚

～こども病院小児外科へ～

好) その後、信大に戻って移植班に入り、再び下積み生活が始まりました。当時、第一外科では日本4例目の脳死肝移植がありました。そのとき、あやしても無反応で生気のなかった子供が、移植後まもなく元気にケラケラ笑い出すのを自分の目でみて、こんなにすごい医療はないと思いました。そうこうするうちに、こども病院の小児外科に空席ができて、2000年の6月にこちらに来ました。石曾根先生、百瀬先生にご指導いただいて、「一度みた手術は次はやってね」と、長野日赤では出来なかった手術もたくさんやらせてもらいました。2004年4月に信大に戻って大学院に入学しましたが、石曾根先生が体調を崩されたため、2005年1月にこども病院に帰ってきて今に至ります。大学院は8年かけて修了、博士号を取得しました。

～ちゃんとやらないと申し訳ない～

編) 普段の先生はとってもコミュニケーション上手ですよ。印象に残っている患者さんとのエピソードなど教えてください。

好) 私が手術した女の子で、医学部に入りたい、医師になりたい、小児外科医になりたいという子がいます。うれしいですね。一方、手術に関しては、術者が僕じゃなかったら、別の方法でしていたらうまくいったんじゃないか、という患者さんの方が印象に残っています。だから、ちゃんとやらないとその子たちに申し訳ないと思ってやっています。

～エレンちゃんはホントに可愛い～

編) 家では何をされていますか？

好) 休みの日はひたすらゴロゴロしています。犬を膝のせて寝るのが至福の時です。フレンチブルドックを飼っていて、エレンちゃんというんですけど、ホントに可愛くて癒されますよ。僕が一番世話をしているはずなのですが、カミさんのほうが好きみたいで、ちょっと女子中学生の「お父さんクサイ、嫌い」みたいな感じ(残念そう...)。暑さにすごく弱いのでエアコンつけっぱなしですが、エレンちゃんのためなら全然問題ないです。以前、熱帯魚を10年以上飼っていたんだけど、バタバタバタと死んじゃって、大きなのが死んじゃうと悲しくなりますね。釣りも好きなんですけど、最近には行ってないなあ。



エレンにマウントされています。家の家具は彼女のせいでボロボロです。

～講義に出るより軟式テニス～

編) スポーツはされますか？

好) 大学時代は軟式テニス部で、大学5、6年生のときは

東日本医学生体育大会(東医体)団体戦で2連覇しました。公式戦では一回しか負けていません。個人戦でも東医体でベスト16に入って全医体に出場したり、東西対抗戦のメンバー(東日本の上手な10ペア)にも選ばれました。講義に出ている暇なんかなかったですね。試験だけは通りましたが(笑)。講義中、顧問の教授に「こんな天気の良い日に何をやってるんだ！早くグラウンドに行け！」と言われるような時代でした。循環器科の大日方先生が軟式テニス部の後輩なのですが、自己紹介で軟式テニス部が今までで一番つらかったと言っていました。



全日本医科学生体育大会東西対抗戦の時の選抜メンバーと。最前列一番左です。



群馬大学との定期戦。最前列一番右です。



全日本医科学生体育大会東西対抗戦で、選抜メンバーと整列しています。私は右から5番目です。

～お互いを尊重することが大切～

編) 後輩にメッセージを。

好) 僕もまだ発展途上の人間だと思っていますが、仕事に対して真摯にひたむきということ。それと、病院ではいろんな職業の人が患者さんのために必要な仕事をしているので、お互いを尊重しあう、リスペクトをもって接するという精神が大事だと思います。医師は医療の統括をするけれど偉いわけではないので。

インタビュアー：宮川麻紀 横内文子 平林富子

昨年9月まで当院で看護師として勤務されていた赤堀明子さんは、松本市今井にある「障がい児・者デイサービス 雲のポッケ」で活躍中です。編集部では7月7日の七夕にOG訪問という形で「雲のポッケ」にお邪魔させていただきました。



パンフレット▶



民家を改装してオープン

「雲のポッケ」に私たちが到着したとき、たまたま利用者さんがお見えになりました（なんと前日にこども病院を退院されたばかりのお子さん）。まずは利用者さんの健康観察、続いてご家族との打ち合わせ、お預かりして入浴というスケジュールでその日がスタートしました。

～人工呼吸器のお子さんもお預かりします～

編）雲のポッケの概要を教えてください。

赤）医療的ケアを必要とする赤ちゃんから大人までの重症心身障がい児・者をお預かりする事業所です。人工呼吸器を使用している方もお預かりしますし、在宅で使用するような人工呼吸器にも対応しています。登録者は現在25名、月利用者は延べ100名前後で、定休日は土曜日です。

事業内容は、生活介護と放課後デイサービスです。生活介護支援は養護学校就学前後の利用者さんが対象で、9時～15時までの6時間のお預かりです。放課後デイサービスは15時～17時の2時間です。養護学校へポッケ号（リフト付き自動車）で迎えに行き、「雲のポッケ」に帰ってくるというスタイルになります。これは小学校の学童クラブを障がい児版にしたデイサービスです。普通の学童ク

ラブと違うのは、宿題の代わりに入浴、注入、肺理学療法やリハビリをし、少し遊んでからご家族がお迎えに来るところですね。

当施設には相談支援事業所「ピア・ピアノ」と「ポッケ訪問看護ステーション」があります。訪問看護は6名の看護師で交替しながら対応していて、現在5件ほどのご利用があります。



人工呼吸器を準備中の赤堀さん

～信頼関係が大切～

編）スタッフはどのような方がいらっしゃいますか？利用者さんは？

赤）看護師・理学療法士（PT）・保育士・ヘルパー、相談支援員、事務員等がいます。利用者さんは一日7人が上限です。人工呼吸器を使用している登録利用者は5名ほどで、月1回利用される方や、週3回利用される方など様々です。入浴は希望がある方だけですが、安心して安全に入



入浴には3人の職員が付きま

浴できるよう、細心のケアを実践して利用者さんとスタッフとの信頼関係を大切にしています。

～病院とはこんなところが違います～

赤) 重症心身障がい児・者を対象としていますので、すべての利用者さんにかかりつけ医の指示書を書いてもらっています。特に医療的ケアに関しては医師の指示がなくては吸引することもできません。指示書に書かれた指示内容に従ってケアをし、それ以外は日常生活の延長になるようにします。

病院と大きく違うところは、病院が「病気を治す」という問題を解決しようとする場所であるのに対して、「雲のポケット」は日常生活を一定のレベルに維持していくための場所です。なので、看護師はその意識を切り替えないと、この仕事は難しいかもしれません。問題解決志向をしないことがポイントです。

～目指していきたいこと～

赤) 重い障害をお持ちの利用者さんが、毎日楽しく生活できるお手伝いができることが第一です。それから、利用者さんの意思を尊重して社会の一員として生活できるような支援ができないかということや、養護学校高等部を卒業した利用者さんが収益を得られるようなことができないかなあとも考えています。

【保育】

最も大切な療育をする上で重要な役割を担うのが保育士です。日常生活を大切にしながらお家でできない遊びや活動をしたり、理学療法士と相談してリハビリを念頭においた活動をしたりしています。私たちの訪問当日は日曜日だったため、パートの保育士さんが勤務されていました。病院の病棟保育士を長年されてきた方だったこともあって、色々なお話をうかがいました。



保育士さん

編) 「雲のポケット」ではどんなことをされていますか？

保) 利用者さんの体調や発達に合わせて、物を作ったり、体を動かしたりして遊んでいます。子どもたちが作った物を家に持ち帰ると、ご家族はとても喜んでくれます。体を動かすのは、ムーブメントといって感覚刺激ができるエアマット（トランポリンみたいなもの）やブランコのように体を揺らす遊びが中心です。他にはオイルマッサージをし

たりします。本人が心地よい時間を過ごせて、親御さんが満足できたら一番です。

編) 気をつけていることは何ですか？

保) その日の体調に合わせて、看護師さんや理学療法士と相談しながら保育を行っています。モニターの数値だけでは読み取れないこと、気づけないことがあり、細かな変化にも注意しています。



理学療法士によるリハビリ

編) 働きやすいですか？

保) はい！ここの看護師さんは赤堀さんをはじめ遊び心のある人ばかりなので、とても保育がしやすいです。医療的ケアを行っている利用者さんに、いっぱい色んなことをしてあげたい、どうしたら本人の気持ちに沿えるのかなど、自分が計画していることを看護師さんに伝えると情報やアドバイスがもらえて心強いです。それから、保育士だけだと保育中に無理をさせていても気づかないことがあるので、看護師さんが一緒にいると安心して療育活動ができます。スタッフが大きな輪になって、きょう一日楽しく過ごせたと子どもたちが感じられたら一番ですね。

【利用者の声】

施設訪問の当日、「雲のポケット」を利用されていた諏訪東京理科大学工学部2年生の田中洵さん（全介助で電動車椅子を利用）に、お話しをうかがいました（実は月末に試験を控えた時期だったそうです）。



諏訪東京理科大2年生の田中さん

～母の負担が少しでも減れば…～

編) どんなときに雲のポッケを利用していますか？

田) 毎週日曜日に利用しています。普段はアパートから大学に通っています。実家に帰る週末だけでも介護してくれている母の負担が減るといいなと思い、こちらを利用しています。

～気持ちがいいお風呂タイム～

編) いつから利用されていますか？

田) ここが開設されてからずっと利用しています。

編) どんなことをされているのでしょうか？

田) 勉強（レポート作成）をしたりしています。あとはお風呂です。お昼はお弁当をもって来ています。

編) 夏休みは？

田) 夏休みは実家に帰って来るので、その間も週一回利用することになると思います。

編) 先ほどお風呂の設備を見せてもらいました。実際に使ってみてどうですか？

田) 3人の方がついてくれて、安心感があります。しっかり肩まで浸かれるので気持ちがいいです。

～支援者の方、大募集中～

編) こども病院の広報誌で、是非とも伝えたいことはありますか？

田) 大学生活の支援者を募集しています。具体的には授業中に教科書をめくったり、準備したりというようなことですが、80歳代の方も支援者として入ってくれています。

今回の施設訪問では、第一線の現場ならではの貴重なお話をうかがうことができました。本当にありがとうございました。

(追記)

田中さんは電動車椅子サッカーのチームでゴールキーパーをされているそうです。練習は週一回とのことでした。先日行われた長野県大会では優勝！さながらディズニー映画のカーズのようなぶつかり合いがある電動車椅子サッカーでした。

インタビュー：江田真理 宮澤敦子 小木曾嘉文

豊科南中学校の職場体験学習

豊科南中学校の生徒さんが、7月2、3日に当院で「職場体験学習」をしました。

当日は、将来医療職に就きたいという生徒さん5名が来院されました。今回は、直接患者さんや御家族と触れ合うことはできませんが、病院で働くあらゆる職種の実際の姿を知っていただき、「働くこと」の意味を少しでも伝えられたらと思いながら、見学・演習実習を行いました。

【1日目】

①オリエンテーション：

院長からの挨拶の後、病院の全体的な説明を聞き、その後ドクターカーの見学をしました。

②臨床検査科：

血液型検査の演習をしてから、顕微鏡で血液を観ました。次に、タンデムマス検査（新生児マススクリーニング）の説明を受けました。長野県で産まれた赤ちゃんの検査がここに集められていました。

③放射線科：

たくさんの機械の特徴を教えてくださいました。

④院内学級：

豊科南中学校の支援学級です。入院中のこども達も学校に行くことを楽しみにしており、先生方は治療を優先し





た教育をされていることを知りました。あたり前に感じていた学校生活を考えるよい機会になったようです。

⑤薬剤部：

薬剤師の役割について説明があり、薬の飲み方などを教えていただきました。

⑥中央監視室：

「病院を木に例えると根っこの部分になる部署です」と説明を受けました。院内で使用する機器はほとんど電気で動いていることから、停電になったらどうなるのか？等の説明を聞きました。その後、地下に行き、冷暖房に使われる水槽について説明を受け、屋上にも上がらせていただいて病院設備の説明を受けました（屋上から自分たちの中学校を眺めることもできました）。

【2日目】

①チャイルドライフスペシャリスト：

こども達のためにどの様なかわりをされているのか話を聞きました。医療そのものとは違う患者さんへのサポートを深く学びました。

②臨床工学科：

臨床工学技士の仕事についてDVDで説明を受けてから、実際の呼吸器などを触らせてもらいました。医療機器がいつでも必要なときに使えるように準備をし、命を預かる責任ある仕事であると感じました。

③看護部：

感染管理認定看護師による手洗い演習を行いました。インフルエンザの時期になると学校でも「手洗いをしましょう」「マスクをつけて予防しましょう」と



いう話があります。それでは実際に自分の手洗いがどれだけでできているのか、蛍光塗料を塗った手を洗ってから、チェッカーで洗い残しがないか確認しました。自分の手の洗えていない部分がはっきりと光っていて、改善したいという声が聞かれました。脈拍測定・血圧測定・呼吸音を聞くという演習も行いました。

2日間を通しての生徒さんの感想：

- 病院で働く人という、医師や看護師というイメージがあるが、中央監視の方をはじめ、様々な職種の人達の支えがあって病院が成り立っていることが分かった。
- 直接には医療を行わない方も常に患者さんのことを考えており、どうやったら解決できるのか考えていることを知った。
- 病院祭で訪れた時の印象と違った。人形を使いながら治療の説明をすることや、病院の廊下の絵なども含め、遊び心があった。患者さんの不安を取り除く工夫をして、患者さんを大切にしている病院だということを改めて感じた。
- 様々な科の人達が連携して協力しながら働いていることが分かった。医療の仕事は、患者さんや働く仲間とのコミュニケーションが大事なのだと改めて感じた。
- 将来、やはり医療の道に進みたいと思った。
- 「医療の現場で働く」ということは「命を預かること」なので、軽い気持ちでは働けない。そんな現場で仕事をしている皆さんは格好よかった。いつか、この医療チームの一員となって働きたい。そのために努力を尽くしたい。
- どの部署の方も丁寧に説明してくださり、ちょっとした質問に対しても丁寧に答えていただき、より医療への興味が深まった。

見学・演習に協力していただいた部署のみなさん、本当に有難うございました。

今回の体験学習のねらいは「進路学習の一環として、身近な人たちの働く姿を見ることや、地域の職場で働くことを通して、仕事の厳しさや楽しさ、充実感や責任感を直に感じるとともに、将来を見通した進路選択ができる力を身につける」でした。

豊科南中学校の生徒さんが、毎日見ている「赤い屋根の病院」が実際にどんなことをしているのか？どんな人たちが働いているのか？少しでも今回の体験学習を通して雰囲気を感じ取り、進路選択の助けになれば幸いです。

病院という慣れない環境の中、2日間本当にお疲れ様でした。

(江田真理)

モイ! 新生児科の小田です。2016年から2年間、新生児の人工呼吸の研究のためにフィンランドのトゥルク大学に留学していました。この夏に松本で開催された周産期新生児学会にフィンランドでお世話になった上司二人をご招待しました。当院にも見学に来ていただき、講演していただきました。そのことについてキートス・スオミ特別編として報告させていただきます。



当院での講演会に集まったメンバーと。

～家族を巻き込むケア～

学会前日、私たち新生児科主催で開催した新しい人工呼吸器NAVAのワークショップに特別ゲストとしてHanna Soukka先生、Liisa Lehtonen教授をお招きしました。特にLiisa先生には日本でも関心が高まっているFamily integrated care (家族を巻き込むケア) について、こども病院全職員向けにも講演していただきました。家族中心のケアを先進的に進めている北欧各国の中であって、フィンランドのトゥルク大学NICUは独自の教育プログラムを確立し、欧州各国からその教育を受けるために多くの医療関係者が集まります。またそのチームからは親がNICUの中にどれだけ滞在するかが、赤ちゃんのその後の発達や産後うつ、家族の幸福度などに密接に関係していることをDataとして明確に結果を出していました。

～お母さんたちに座り心地のよい椅子を～

実はこの講演に先立って、私たちのNICUを訪問してくださいました。赤ちゃんそれぞれのご両親におめでとう



左がHanna先生、右がLiisa先生。



Why to integrate parents in neonatal care and how?と題して講演していただきました。

言い、肩を抱いて励ます、そんな「教授回診」は初めてでした。お母さんたちに、ここのNICUはずっといられるNICUか?どこに座っているのか?と質問され、私がお母さんたちの座るイスを見せると、少々苦笑いされていたのが忘れられません。座り心地のいい椅子を導入しようと決心しました。

～親がそこにいたくなる集中治療室を目指して～

私たち日本の新生児医療は救命という点では世界のトップを走ります。しかし助かった赤ちゃんたちの家族は、自信をもって退院できているのでしょうか?その後の生活で



私の家族とは1年半ぶりの再会でした。娘たちはフィンランド語が全く出てきませんでした。

幸せを実感できているのでしょうか？重要な問いを我々に投げかけてくれました。集中治療室であっても親がそこにいたくなるような、そんな場を目指さなくてはいけません。単に社会制度や設備を変えるだけではなく、重要なのはマインドを変革すること、働き方（ケアの主体を親が担うようにコンサルタントとして振る舞う）の変革であるこ

とを強調されていました。

今、新生児医療のみならず小児医療は、より家族を中心としたケアの体制に変革していくべき時に来ています。長野県立こども病院からそのような理想の形を発信していきます。

第4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。今回はアフリカのそれぞれに地域で食べられている主食や、実は辛い物が苦手な人が多いことなどについて取り上げました。今回は食事についてももう少し紹介したいと思います。

のお宅に招かれ食事をいただきましたが、現地食が出てくるのがほとんどでしたので、ラザニアが出てきたときには本当に驚きました。さらに、味は日本で食べるのと遜色ないものだったので、さらに驚かされました。確実に変わりつつあるアフリカの食文化を実感しました。

～変わりつつあるアフリカの食文化～

日本では砂糖・味噌・醤油などたくさんの調味料を使うのが一般的ですが、アフリカの味付けは塩だけだと、前回の連載で書きました。しかし近年、この「塩だけ」という味付け文化にも変化が出てきています。その変化の一つに、化学調味料の普及があります。東アフリカではRoyco（ロイコ）という固形ブイヨンが、かなり浸透しています（写真1）。日本の大手化学調味料メーカーがアフリカに進出していることからわかるように、化学調味料がまだまだ広がる余地がアフリカにはあるようです。またアフリカの都市部では中産階級層が増えつつあり、彼らは化学調味料や市販の加工食品を比較的によく使う傾向があります。

～魚を食べるのは海や湖の近くだけ～

読者の方から「アフリカでは魚は食べないのですか？」との質問を受けました。魚を食べる日本人としては気になるところです。答えは、海岸部や湖の周辺では魚は食べられていますが、それ以外の地域ではほとんど食卓に上ることはありません。海岸地域の人でも、何か特別な時に食べる程度です。また日本の様に生で魚を食べる文化はありません。「日本では刺身を食べる」と言うと、多くのアフリカの人には驚嘆され、「よくそんなもの食べるね…」と呆れられます。魚よりは、牛肉・鶏肉のほうが圧倒的にポピュラーで、なかでも鶏肉が最上級のご馳走です。

私がウガンダに赴任中、現地人の友人宅に招かれたときに、奥さん手作りのシーフード・ラザニアでもてなしを受けたことがありました。アフリカ在勤中に何度も現地の人

～ビクトリア湖の淡水魚～

アフリカ内陸部には大きな湖がいくつかあります。アフリカ最大の湖であるビクトリア湖（写真2）からは、淡水魚（ナイルパーチやティラピア）が豊富に水揚げされてい



写真1：東部・南部アフリカで浸透している化学調味料ロイコ。同名のブランドはアジアにもあるようです。

出典：Royco web page (<http://www.whatsfordinner.co.ke>) より



写真2：ビクトリア湖の入り江

ビクトリア湖はアフリカ最大の湖で、九州の2倍以上の面積があります。湖面に浮かんでいるのは水草のホテイアオイです。下水施設が不十分なため、生活排水が流れ込み富栄養化が進んでいます。



写真3：ナイルパーチ
見た目とは違い、淡泊で上品な味です。



写真4：ビクトリア湖畔
女性たちが洗濯をしています。日本の様に膝を曲げてしゃがみ込むことはせず、立ったまま腰をかがめて洗い物をするのがアフリカ・スタイルです。

ます（写真3）。湖畔には漁船も多く停泊し、その横で洗濯物をしている光景をよく目にします（写真4）。ここから水揚げされた魚のほとんどは、冷蔵運搬が発達していませんので、湖の周囲地域で消費されています。他の地方から来た人たちには、これらの魚は良い「お土産」になります。湖周囲には、魚を売る店が道路沿いにあり（写真5）、それを車のバンパーにつるして持ち帰るのが流儀のようです（写真6）。調理法は、内臓やウロコをとって、そのまま素揚げして、やはり「塩」をつけて食べるのが一般的です。

～あなたも食べてるケニアの魚～

これらの魚は日本にも輸出されており、ケニアからの主要な対日輸出品目です。ナイルパーチ（写真3）やティラ



写真5：「魚屋」と呼ぶにはあまりにも寂しすぎる店ですが、これでもれっきとした漁師直営の魚屋さんです。ここで売られているのは、ビクトリア湖産のティラピアという魚です。



写真6：現地人によれば、車のバンパーに吊るす理由は、外気にさらしておくことで鮮度が保たれるとの事でした。日本人的な視点から見れば、乾燥するし、排ガスや砂まみれになり逆に魚が傷みそうですが…。ただ、冷蔵されていないので、車内に置いておくと生臭い匂いが充満してしまうのが本当の理由なのかもしれません。

ピア（写真5）は、どちらも大きな魚ですが、白身で癖のない味です。ムニエルにするととてもおいしくいただけます。最近日本の大手スーパーでも「いずみ鯛」の名前で販売されています（これらは台湾で養殖されたもののようで、アフリカ産ではありません）。実際に、ケニアから輸入されたティラピアやナイルパーチは、主に市販の弁当などの白身魚フライとして消費されています。おそらく読者の皆さんも一度はこのケニア産の魚を食べているはずですが。皆さんの中には、「魚のフライはちょっとね…」と言って食べ残したことがあるかもしれませんが、実はそこに日本とアフリカをつなぐ「食の糸」が隠れているかもしれないのです。

保育士だより 夏祭り

8月7日夜、入院している子ども達のためにスタッフが夏祭りを催しました。

～夏祭りの舞台裏～

子ども病院の夏祭りはレクリエーション委員会が中心になって行われます。子ども達と一番遊んでいる保育士もそのメンバーとして計画に加わります。

今年のお店は、射的、くじびき、わたあめ、ポップコーン、ヨーヨー、かき氷です。病棟の子ども達を喜ばせる景品選びは、お祭りの3か月ほど前から始まります。景品専門のお店に早く頼まないと、希望するものが品切れになってしまうからです。他にも、かき氷の味は何がいいかな？わたあめの色は何色？などと考えて、それを作る機械もこの頃から予約します。



～お祭り会場は大忙し～

夏祭り当日は昼間から会議室で準備です。水ヨーヨーはポンプに水を入れてから空気と一緒に風船に入れるので、失敗して手を放してしまうとぱーんと風船がはじけて水浸しに。ポップコーンの味を確かめたり、お祭り会場にいけない子や、新生児の子ども達にもおもちゃを届けたりしていると、あっという間に夕方です。

エントランスにいた外来の患者さんが帰るのと同時に、椅子を動かし、おもちゃを片づけ、夏祭り会場を作ります。6時には子ども達が来るので、それまでに夜店の準備です。夜8時に終了の後は、またいつものエントランスに戻すために、また椅子を動かしたり、床が鉛でべたべたになっていれば掃除をしたりと大忙し。

子ども達の素敵な笑顔のために頑張るスタッフでした。

(宮澤敦子)



栄養科通信 ー土用丑の日ー

7月27日は土用の丑の日でした。

この日のイベント食はもちろん「うなぎ」。

うなぎをのせた冷たい茶碗蒸し、丑にちなんで牛丼、季節の野菜で冬瓜の煮ものとデザートのみロン。

栄養科では季節季節の行事の食事を大切にしています。



キョウノイチマイ

～イラスト解説 by 倉田 敬～

今回ははっきりした色使いのイラストを選んでみました。黒が基調でもちょっとした工夫で暗い印象にはなりません。シンプルな絵を描く時はいつもTシャツの絵柄としてカッコいいかどうかを意識しています。作ったことないけど(笑)



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。



編集後記

私たちが口に物を入れて食べるとき、動かしているのは下アゴだけです。上アゴを動かして食事をする人は見たことがありません、というより、そんなことをしたら視線は定まらないし、首は疲れるし、消化に悪そうだし、何より見た目が不気味です。しかし、ちょっと考えれば、すり鉢とすりこ木のように上から力を加えた方が効率的なことくらい誰でもわかります。堅くてアゴが疲れそうな物ほど逆立ちして食べた方がいいのです(本気にしてマネしないでくださいね)。本来、人体は実にうまくできています。100mを全力疾走しても体温はそれほど上がりませんが、筋肉がガソリンエンジンだったら、燃烧エネルギーの一部しか動力にならないので体が焼け焦げてしまいます。だから下アゴで物を噛むことには、不合理なように思えても深い意味があるのです、人生と同じように…

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2019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
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)	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) ^{※2}	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(PM)
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>	■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 竹内 敬昌(PM) (第1・3) 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 <small>成人先天性心外来</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 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 ^{※3} 本林 光雄 齊藤 真規(PM)	稲葉 雄二 ^{※3} 本林 光雄(PM) 今井 憲(PM)	稲葉 雄二 西岡 誠(PM)	福山 哲広(AM) (第2・4) 渥美 香奈	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		廣間 武彦	田中 明里	廣間 武彦	宗像 俊
形成外科	野口 昌彦 矢口貴一郎 一之瀬優子(AM)		野口 昌彦 矢口貴一郎 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		■内分泌・代謝 竹内 浩一 大森 教雄(AM) (第1)	■消化器 中山 佳子(AM) (第1)	■内分泌・代謝 竹内 浩一	■内分泌・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5) 古庄 知己(PM) (第2)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (第1はPM休診) 高野 亨子(PM) (第1)	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	中嶋 英子(AM) (第1・3) 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