



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

しるくま 



長野県立こども病院

No.67
2019年.11.15発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第67号 発行日：2019年11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-info@pref-nagano-hosp.jp



Contents

知ってる?「口の中のケガ」	1
「こころの支援科」が誕生しました	3
この人に聞く	4
長野県立看護大学の実習	6
保科琢男さんの「読絵ん会」	7
こども病院緩和ケアチーム	8
保育士だより	
こども心理学部の学生さん	9
ポレポレ・アフリカ	9
ピバ!マイホームタウン-栃木・茨城-	12
栄養科通信 -アレルギー-料理教室-	14
市民公開講座のお知らせ	14
キョウノイチマイ	15
小さな星の会のご案内	15
台風19号被災地お見舞い	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

知ってる? 「口の中のケガ」

耳鼻いんこう科 佐藤梨里子

口に物をくわえたまま歩くのはあぶない!!

「口に物をくわえたまま動き回るのはあぶないので気をつけましょう」というセリフ、一度は本で読んだり、耳でお聞きになったことがあるのではないのでしょうか。

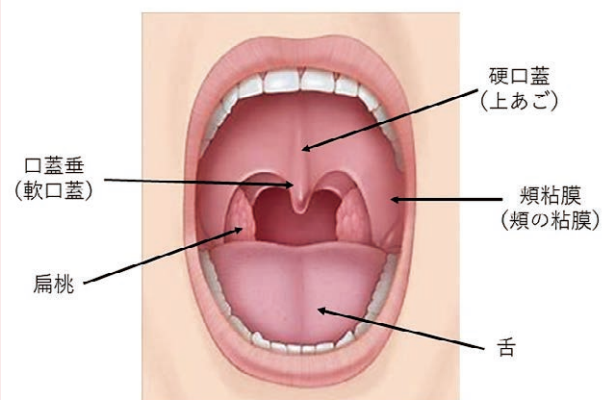
口に物をくわえたまま転ぶと口の中に傷がつくことがあります。医学的に「口腔・咽頭外傷」といわれるケガです。原因として多いのは歯ブラシ、次いでお箸になります。それ以外にも、おもちゃの柄や太鼓のばち、ボールペン、鉛筆、定規など、私たちの生活の中にある長いものはどれも要注意です。ほとんどの子どもが1日2回歯ブラシを使うと考えたら、それだけでもリスクは日常的に潜んでいます。いつでもどこでも起こりえる事故です。

丸くて太ければ大丈夫?

夏祭りの縁日で買った綿あめを食べながら転んでしまい、口に くわえていた割りばしが咽頭部（のどの奥）に刺さって男児が死亡してしまった事故を覚えておられる方もいらっしゃると思います。普段から割りばしや鉛筆など鋭利なものには気をつけている方も、歯ブラシなら丸くて太いから安全と思われがちです。しかし、勢いがついて転ぶとどちらも非常に危険なのはまちがいありません。



口の中の様子



知ってる? 「口の中のケガ」

どれくらいの年齢に起こりやすいの?

口腔・咽頭外傷は、1～3歳くらいまでに多くみられますが、稀に大人でも起きることがあります。1歳児の場合は、身体機能や歩行機能が未熟で転倒しやすいことが理由です。2歳児では身体機能や歩行機能が未熟であることに加え、周囲に対する好奇心から行動範囲が広がることが原因といわれています。全体の75%は2歳児といわれているくらい多くの2歳児の事故が起きています。

安全に歯みがきをするには

小さな頃からの歯みがき習慣は非常に大切なことです。2歳頃から自分で歯みがきをするようにしつける方も多いと思います。歯みがきは大事な習慣ではありますが、そこで事故が起きてしまうのはとても悲しいことです。歯みがき中は目を離さない、子どもの手の届くところに歯ブラシを置かない、座って歯みがきをさせるなど、ぜひとも危険を避けるように意識していただきたいと思います。

どんな傷がどこにできるの?

口にものをくわえたまま転んだときにできる傷は、口蓋(上あごの部分)や頬の内側の粘膜表面にとどまるのが普通です。しかし、咽頭後壁(のどの奥)に刺さってしまうと、その奥にある頸髄など生命に重要な臓器を傷つける恐れがあります。また、上あごの中に入った場合は脳につながる血管や神経を傷つけることもあります。上あごのもっと奥まで入ってしまえば頭蓋内損傷(脳を直接傷つける)の可能性さえあります。口から上の方向だけでなく、下向きに口腔底(舌のさらに下の部分)に入ると、舌下線や顎下腺といった唾液を出す臓器や舌を動かす神経などを傷つけることも考えられます。

口の中の表面の傷だけであれば治りも早く大事には至りませんが、一步奥へ入り込んでしまうと重要な神経や血管、臓器に影響が出て、命の危険にさらされる可能性があるのです。

事故が起きてしまったら、どうすればよいの?

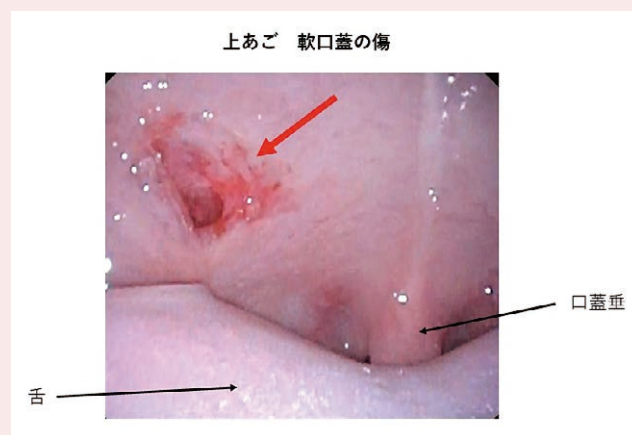
万が一事故が起きてしまった場合、どうすればよいのでしょうか。まずは、本人の意識がしっかりあることを確認していただきます。その後、刺さってしまった歯ブラシなどの先が折れていないか確認し、最寄りの病院を受診していただくことが大切です。事故直後は出血があっても、すぐに止血されることが多いのが口の中です。短時間で出血が止まったからといっても傷が小さいとは限らないため、口の中をしっかりと観察して傷の程度を確認し、適切な処置を行う必要があります。また、刺さってしまった歯ブラシ

などは日ごろから使用しているものがほとんどです。傷は小さくとも、歯ブラシやおもちゃなどは雑菌が付着しています。口の中にできた傷から雑菌が入り込み、感染症を起こす危険性が潜んでいるので、場合によっては抗菌薬の投与などが必要になります。

耳の痛い話ですが…

子育て中の親御さん方には耳の痛い話ばかりになってしまいました。私自身もわが子が小さかった頃は、日々忙しい中で歯ブラシはもちろん、スプーンなどを手に持ったままチョロチョロ家の中を歩かれてしまうことがあり、今思い返せば反省がいっぱいです。

歯ブラシやお箸など、長いものによる口腔・咽頭外傷は、軽症で自然治癒することが多いです。しかし、思わぬ力で口腔・咽頭の奥まで入り込んでしまうと重篤な事態を引き起こす場合があります。歩き始めたお子さんたちは好奇心が旺盛で、なんにでも興味をもち、口に入れます。でもそのことが大きなケガにつながってしまえば悲しいことです。長いおもちゃや文房具などは、お子さんの手の届かないところ、目に入らないところへしまっておき、お子さんもご家族も危険を回避していきましょう。



「こころの支援科」が誕生しました

こども病院には、たくさん子どもたちが通院や入院をしています。でも、病院が大好き！と思う子どもは少なく、治療に一生懸命に前向きに取り組みながらも、「病院に行くのは嫌だな～」「注射が怖いな～」と、こころの中にストレスを抱えていることがあります。



みんなで話し合いながら仕事しています。

ストレスは子どもだけでなく、ご家族も同様です。子どもの病気が良くなると信じ、願っていても、こころのどこかで「大丈夫だろうか」と不安に感じ、「風邪をひかせないよう私が気をつけないと」と、四方八方にアンテナを張り巡らせ、気を張っていることが多いと思います。



お子さまの様子によって、箱庭療法をおこなうこともあります。

子どもとご家族の幸せな生活を考えたとき、身体が健康であることは大事なことです。『人の身体とこころは強くむすびついており、切り離すことはできない』と考えられるようになりました。目には見えない“こころの健康”を支えることも、こども病院の大切な役割です。

そこで、「こころの健康のためにはこころの専門家が必

要だ！」という考えから、今年の4月に誕生したのが“こころの支援科”です。

ストレスが関係するのは病気だけでなく、学校・友人関係・発達上の問題・家庭生活での親子関係の悩みなど多岐にわたります。こういった問題もこころの支援科でご相談をお受けします。



カウンセリングは医師の指示によっておこないます。



心理検査の道具。患者さんへの関わりを考えるときの大事な資料となります。

こころの支援科には、臨床心理士、リエゾン精神看護専門看護師という専門職がいます。他部門の医療スタッフと協力しながら、こころの健康を支えるお手伝いをさせていただきます。ストレスやお悩みがあれば、まずはじっくりお話を聞かせてください。

* ご相談は当院受診中の方に限らせていただきます。

第28回 「この人に聞く」 新生児科 廣間武彦 先生



今回お話を聞かせていただいたのは、総合周産期母子医療センター長、新生児科部長の廣間武彦先生です。私（宮澤）は同じ病棟で仕事をしているのですが、廣間先生はお忙しくて、インタビューの約束を取り付ける機会を探すのにも苦労するほどでした。

～人づきあいが苦手なので…～

編) 今日はお時間をとっていただき、ありがとうございます。

廣) 私は人づきあいが苦手なので、期待に応えられるかなあ。部屋にこもってパソコンをいじっていたり、患者さんを診ていたりするのはすごく好きだけど、あまり仕事以外での人とのコミュニケーションは好きじゃなくて。何年も診療してきて今の立場になったけど、これが本当に私のやりたいことなのかというと、どうかなあとも思います。



中国の学会での講演



中国のこども病院

～テレビに出るのはいいけれど～

編) このインタビューは今日2件目の取材になるのですか？（ちょっと前までテレビカメラが入っていました）

廣) テレビの取材が多くて。今度はクローズアップ現代にでるらしいです（10月に放送されました）。24時間テレビにも出ていたらしく、すごく汚い格好でクリーニング屋さんに行ったら「見たわよ！」って言われて、「ええ～」ですよ。

～世界で一番小さく産まれた男の子～

編) 小さい赤ちゃんのことでテレビに出ていらっしゃいましたよね。

廣) 世界で一番小さく（258g）産まれた男の子が退院して、それが新聞に載ったら取材が殺到したので、院長に「記者会見しなさい」と言われたのです。私たちとしては、この子は確かに小さかったけれど日常のことだと思っていたのでビックリしました。

～スタッフがすごく頑張っている～

編) 新生児病棟にはいろいろな赤ちゃんがいますよね。

廣) 長野県内で赤ちゃんの手術ができるのはうちだけで、赤ちゃんに対応した救急車を持っているのもうちだけ。県内の赤ちゃんの救急を365日24時間一手に担って、急性期のケアも長期のケアもしている。それはスタッフがすごく頑張っているおかげです。こども病院の中でも、院外でもそれを知らない人が多いから、もっとアピールしたいですね。



イギリスの学会



ロシアの学会

～先祖は尾張の御典医～

編) 医師を目指したきっかけは何ですか？

廣) 実家が内科の開業医で、医者になるのは当たり前というか、なるものと思っていました。廣間家の先祖は尾張藩の城代家老の御典医だったみたいで、代々医者なんです。



カンボジアの
病院で指導

～ひねくれて嫌な子どもだったような～

編) ご出身は名古屋ですか？

廣) 愛知県の布袋です。実家には文化財指定の門があって、子どもの頃はその瓦を投げ捨てたり、壁にクレヨンで落書きをしたり、いろいろイタズラしていました。

編) やんちゃだったのですね。

廣) ひねくれて嫌な子どもだったと思いますよ。5人兄弟の次男坊で、優秀な兄貴を見てひねくれたというか。兄は外科医、姉は福祉系、弟は獣医と、みんな医療系ですね。

～こうして新生児科医になりました～

編) 先生が小児科医を選んだ理由は？

廣) 大学テニス部の顧問が小児科の教授で、「来いっ!」「はいっ!」でした。

編) その中で新生児科を選んだ理由は？

廣) 小児科医になって最初に長野日赤のNICUに勤務しました。そのとき担当した赤ちゃんの退院前の頭部MRIを見たとき、異常所見ではなかったのですが、脳の容量が軽度少なめで、それに衝撃を受けてもっといい医療ができるのではないかと考えたりしていました。その子が退院して外来でフォローしていると、しっかり発達して大きく育ってくれて、ほっとした記憶が今も残っています。その経験が新生児を目指したきっかけだったと思います。それと、まあカッコいいでしょ(笑)

編) そ、そうですね…

廣) 長野日赤で働いていた時に、先天性心疾患のある赤ちゃんをこども病院に搬送依頼したら、なんと安河内先生が来てくれて…。でも、いろいろな質問をしたら何でも教えてくれました。でも、その後は子どもも家族もこども病院に行ってしまうと、ありがたいと同時に、悔しかったり、ふがいなさを感じたのを覚えています。今は迎えに行く側になっています。カッコいいでしょ。

～今の幸せをかみしめながら仕事をしてほしい～

編) 若手に伝えたいことは何ですか？

廣) 私が今幸せに思っているのは、自分が好きなことができ、それが人のためになって、感謝されて、お給料をもらえること。そんな幸せな職業ってなかなかないですよ。若手には今の幸せをかみしめながら仕事をしてほしいと思います。

～仕事以外の趣味も～

編) ところで、趣味はなんですか？

廣) 趣味は仕事。でも、それだけじゃ定年後がもたないから、写真を撮ったり、料理を作ったり、庭の手入れをしたり…。読書が好きですね。最近料理もまあまあになりました、かな？



インドネシアの学会にて



ワシントンDC

～ヨーロッパで生活してみたい～

編) もし一週間お休みがあれば何をしたいですか？

廣) ヨーロッパにいきたいかなあ。昨年学会でイギリスに行って、ヨーロッパの文化に触れて、いいなあと思いました。今まではモンゴル、タイ、カンボジアなどのアジアやアメリカが中心で、ヨーロッパは初めてでした。できれば、旅行というよりアパートを借りて1か月くらい生活してみたいな。

編) 今日はお忙しいところ、ありがとうございました。

インタビューー：宮澤敦子 横内文子 平林富子



誕生日

このインタビューが終わってから、廣間先生が「母子保健奨励賞」を受賞されたことをお聞きしました。表彰式は11月に東京で行われるとのことで、赤坂御所で紀子様とお会いになるそうです。詳しいことは次号でお伝えする予定です。

長野県立看護大学の実習

長野県立看護大学3年生の小児領域の実習が、9月30日より2週間の予定で行われました。編集部では、実習5日目の休憩時間にお邪魔して、実習の内容や実習中の生活等についてお話をうかがってきました。

こども病院の印象はですか？

- ・重い病気の方が多くて暗い感じなのかな？と聞いていましたが、実際は子どもたちの笑いが聞こえたり、また病棟も明るくて、いい意味でイメージと違っていました。(複数の同意見あり)
- ・いろんな職種の方(保育士さん等)がいて、今まで見たことのない特徴的なチームだなと感じました。

将来どのような領域で仕事をしたいと思っていますか？ちなみに助産師希望という人はいるのかな？(インタビュアーが助産師でしたので…)

- ・助産師を希望している学生は結構いますよ！選考試験があるので、希望すれば行けるというわけではないのですが…
- ・まだ将来の方向を決めていない学生さんが多かったので、「興味のある領域は？」と聞き方を変えたところ、「救急」「緩和ケア」等という声が上がると、「小児も興味があります」と答えた学生さんもいました。

出身地や男女比は？

- ・学年全体では県内者・県外者が半々になります。男女比は男子2名、女子83名です。



口腔ケアの実施中

当院の実習では宿泊施設に泊まりながら自炊をされているそうですね。

- ・キッチンがなくてポットと電子レンジのみなので、レトルト食品・カップ麺・サトウのご飯の他には栄養ゼリーやサプリです(今どきの若い子は“サプリ”なのか…)。実習から帰ると18時頃にご飯を食べ、その後お風呂に入り、



実習前のイメージと違ってました

0時～1時まで課題の学習をしています。

- ・一週間分の買い出しをしてから実習に来るそうです。インタビュー日は金曜日だったので、週末は栄養たっぷりのご飯を食べてほしいな…と思いました。

看護の道に進もうと思った時期と、きっかけは何ですか？

- ・高校1年の時に、看護体験に行ったことです。看護師さんがとても格好良かった。
- ・中学校後半です。母が看護師で、仕事の話など聞いているうちに「看護もいいな」と意識し始めました。
- ・高校生の時です。安定した職業であり、人の助けになりたいと思ったからです。

長野県看護大学があるのは駒ヶ根市ですね。お勧めのお店とか、どんな学生生活を送っているのか聞かせて下さい。

- ・大学の近くのファミレスで友人とよく勉強をしています。長い時間いられるのと安さ、そして、ほどよくザワザワしていて集中できます。
- ・駒ヶ根といえばソースカツ丼です。でも、お値段は学生には「高いな～」と行ってしまいます。



ホットする時間(昼食)

学生指導の看護大学小原先生のインタビュー

この4月まで当院で勤務されていた小原さんが、今年度から長野県立看護大学の教員になられ、学生さんの実習で当院に来られました。そこで、小原さんにお話をうかがってきました。



～指導する難しさを感じています～

編) 看護大学の教員になって、今までとの違い(ギャップ)などを教えてください。

小) 病院にいたときは学生指導の経験がなかったので、今は指導する難しさを感じています。具体的には、色々な疾患が複雑にからみ合っている患者さんのことを、どうすれば学生にすんなり理解させられるか、というようなことです。

～学生の行動確認、実習記録の指導、等々～

編) 今はどのような仕事をされていますか?一日のタイムスケジュールは?

小) 実習中は朝8時頃こども病院に来ます。学生の行動確認、実習記録の指導をしながら、ケアに入らせてもらって

いる学生の様子を見て、必要に応じて助言しています。午後はカンファレンスを行い、学生が帰った後で臨床指導者さんと一日の振り返り、翌日の打ち合わせ等を行っています。だいたい18時頃に帰宅します。

～こども病院での経験は誇り～

編) こども病院への思いや期待等について教えてください。

小) 私がこども病院で働いたのは3年という短い期間でしたが、たくさんのことを学び、貴重な経験ができたと思います。そして長野県の小児医療の砦である、こども病院で働かせてもらったことは、自分の中で自慢できることです。それから、どの病棟の臨床指導者さんも、学生が深く学べるような指導をしてくださり、本当にありがたく思っています。

～実習でなければ学べないことは多い～

編) 看護学生さんに望むことやエールは?

小) 小児看護実習で、患者さん、ご家族、看護師さんから学ぶことは多いので、一生懸命頑張ってください。普段の授業も大切ですが、実習でなければ学べないこともたくさんあります。

編) どのような教員を、これから目指していきたいですか?

小) 学生が実習から多くのことを学べるようサポートし、「小児科看護師をやりたい」と思ってもらえるような指導ができる教員になりたいです。

(江田真理)

保科琢男さんの「読絵ん会(どくえんかい)」

すっかり秋色が深まってきた今日この頃、絵本作家と紙芝居作家の二刀流で活躍されている保科琢男さんの「読絵ん会(どくえんかい)」が開催されました。保科さんは、創作活動と並行して読絵ん会と銘打った読み笑わせ講演を精力的に行っていて、これまでの開催場所は全国500か所以上に及びます。現在は横浜在住のため、当日はなんと!!この有名な港町からお越しいただきました。朝早くの出発だったにもかかわらず、自作の絵本や紙芝居をおもしろおかしく読み聞かせていただき、表題にたがわぬ読み笑わせ会になりました。これからも、たくさんのご活躍を願っております。たのしい時間を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



お加減いかが？

こども病院緩和ケアチーム

こんにちは！緩和ケア認定看護師の矢野恵理です！今回から、しろくまニュースレターの誌面をお借りして緩和ケアチームの紹介ページを担当することになりました。みなさんに、緩和ケアチームって何？どんなことをしているの？などなど、緩和ケアチームのことを知ってもらえるように楽しくわかりやすく紹介していきたいと思えます。

～緩和ケアチームってどんなチーム？～

緩和ケアのイメージは、多くの人にとってあまりいいものではないかもしれません。でも私たちが緩和ケアでやりたいことは、患者さんはもちろん、いっしょに病気と闘っているご家族やご兄弟の「つかれたなあ」「さびしいなあ」など、日常生活の気がかりなお話をうかがいし、それらを少しでも軽くできるようにお手伝いすることです。血液腫瘍科医師、こころの診療科医師、緩和ケア認定看護師、薬剤師、管理栄養士の5名がメンバーとなり、臨床心理士やチャイルド・ライフ・スペシャリスト、メディカルソーシャルワーカーなど様々な職種と協力しながら活動しています。これだけ多くの職種が関わっているチームなので、相談を受ける内容はからだやこころのつらいことから、学校に行けない、経済的に困っているなど様々です。こうした悩みや不安についてのお話を聞きし、病名や病気の時期にかかわらずみなさんの中にある気がかりを軽くできるよう、主治医の先生や病棟スタッフと協力して解決策をいっしょに考えていきます。もちろんスタッフのみなさんの困りごとも大歓迎です！



～緩和ケアチームの活動って？～

緩和ケアチームは毎週火曜日に活動しています。毎週火曜日に緩和ケアチームのカンファレンスを行い、第1、第3火曜日にラウンドといって各病棟にチームでおじゃましています。そこで各病棟のスタッフとお話をして困りごとがあれば、その場でアドバイスし、むずかしいことは持ち帰ってチームみんなで共有して解決策を考えます。

緩和医療推進委員会に属しているチームなので、月一回の委員会で各病棟のリンクナースと情報を共有し、今後の活動についても意見を交わします。

～緩和ケアチームと話がしたいときは…～

患者さんやご家族の方で緩和ケアチームと話してみたいなあと思われた方は、主治医の先生や病棟の看護師にお伝えください。リンクナースに声をかけるのもいいかなと思います。困りごとや、お1人では抱えきれない気持ちなどを吐き出す場として、ときには宝箱にそっと宝物を入れるように、ときには捨てたいものをくずかごに入れるように、緩和ケアチームを使ってみてください。すぐには解決できないことも多いかと思いますが、「お加減いかがですか？」とお話をうかがいすることはできます。すぐに答えを出せなくても、いっしょに悩むことが必要な時もあります。

これからも、緩和ケアチームでこんな活動していますよー！と沢山紹介していきますので、お楽しみに☆



保育士だより こども心理学部の学生さん

東京未来大学こども心理学部の学生さんと先生が、卒論のために病棟保育士のインタビューに新生児病棟を訪れました。病棟保育士がどんな思いで入院中の子ども達と向き合っているかがテーマだそうです。

保育園の保育士は、ご家族からお子さんを預かって遊びや保育をしています。大切なお子さんですから、当然安全には十分気を付けています。ただし、保育中に子どもの命にかかわることはほぼありません。病院の保育士も遊びに関しては保育園と基本的に同じですが、より子どもの命に近いところで保育をしています

病気で治療している間であっても、子どもの心は発達します。そこに遊びが必要なのは保育園と同じです。ちょっと違うのは、病気で苦しかったり、辛い治療を頑張っていたり、寂しかったり、切なかったりすることが少し多い子ども達だということです。今この時この子にはどんなことが一番大切か、何をしたら一番心地よく過ごせるか、病棟保育士は常に意識しています。一人ひとり違う病状や状況、体調に合わせた保育をするため、専門ではないけれど

病気について学んだり、ドクター、看護師、リハビリの方々と情報交換し、お互いに協力しています。そこも保育園とは違うところです。



子ども達だけでなく、ご家族にもいろいろな苦労や悩みがあります。保育士だからこそできることでその思いに寄り添いたいと、お話を聞かせてもらったり、一緒に手足型を取ってカードを作ったり、寝姿アートを一緒に計画して写真を撮ったりしています。

学生さんにはそんなお話をさせていただきました。病棟保育士を目指そうかとも考えている様子でしたので、ぜひ頑張ってもらいたいです。もしかしたら将来こども病院に来てくれるかもですね。

(宮澤敦子)

第5回 ポレポレ・アフリカ

*ポレポレとはスワヒリ語で「ゆっくり」という意味です。

小児集中治療科 岡本剛

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」に焦点を当てていきたいと思います。今回は変わりつつあるアフリカの食事情とアフリカの魚について取り上げました。今回は「住む」ということに視点を当ててみたいと思います。

～アフリカの家～

「アフリカの家」と聞いてどういう家を想像するでしょうか? 「草原の中にポソソとある粗末な草の家」を思い浮かべる方が多いかもしれません。アフリカの草原地帯(サバンナ)の中で昔ながらの狩猟生活をしている人たちはいますがその数は少なく、多くの人たちは定住しています。そして地方ならば小規模な農業を営み、都市部であれば付近の職場で働くのが一般的です。写真1はケニアの典型的な地方の風景です。乾燥させた草(日本のスキに似たような草)で葺いた円形の屋根の家(ハットと言います)の周囲には、バナナやアボカドの木が植わっています。その近くには小規模のメイズ(白いトウモロコシ)畑やコーヒー畑があります。



【写真1】ケニアの田舎の家: 写真中央に草葺きのとんがり屋根の家が2棟あります。その周囲には、メイズ(白いトウモロコシ)やコーヒー畑があります。手前にある大きな葉の植物はバナナです。



【写真2】生徒の家：家の周囲には鶏が放し飼いにしており、クリスマスや特別な祝い事、賓客のもてなしのときに、絞めて食卓に上ります。ですから、アフリカの多くの地域でもてなしの席に鶏肉が出てきたら、それは最高のもてなしを意味しています。日本で鶏肉は最も安いものですが、アフリカでは鶏肉は最も高級なものとなまされています。

～トタン屋根は豊かさの証？～

私がケニアの学校で教えていた時、ある生徒の家庭訪問をしました。写真2はその生徒の家の写真です。日本人の目から見ると、この家庭はかなり貧しいと思えますが、実際はこの地域では平均的な家庭です。ある家の経済状況を見る一つの指標として、「屋根」があります。現地では、草葺きよりも、トタン屋根の方が「良い」と考えられています。その理由は、草葺きは雨漏りがしやすいのに対して、トタンは比較的雨漏りがしにくく長持ちすることです。値段は明らかにトタンの方が高いので、トタン屋根は「経済力の証」なのです。ですから、この生徒の家はトタン屋根なので、現地の基準でいえばそれほど貧しい家庭ではないといえます。ただトタン屋根は昼間かなり暑くなり、また雨が降ってきたときの音もかなり騒々しいので、一長一短あります。

～水道が無い！～

この生徒の家には、電気・水道はありません。煮炊きは、周囲で集めてきた木の枝を燃料としています。電気はないので、夜は灯油ランプの光で明かりをとっています。水道網は都市部には敷設されていますが（断水が頻回ですが・・・）、地方はほぼ整備されていません。それでは飲み水などはどうするのかといえば、この地域の家では近くの沢や池などから水を汲んできています（写真3）。そこで約20リットル程度入るポリタンクを背中に担いだりして自分の家まで運び、それを調理や洗濯などで使います。一家が一日に必要な水を手に入れるためには、数回水汲みに行かなければならず、かなり重労働です。このような環境で実際に生活してみると、電気はなくても何とかありますが、水は必要不可欠というのが痛感できます。飲水や調理だけでなく、洗濯、歯磨き、体を洗うなど水無しには何もできません。日本では蛇口をひねると、そのまま飲める

水が出てきますが、これは世界的には驚異的なことなのです。日本に来たアフリカの人たちが驚くことの一つに、水道水がそのまま飲め、そのような水でお風呂を浴びたり、トイレの水を流していたりすることです。

～高地トレーニング～

この生徒の家から学校までは約10km程度ですが、バス・電車はありませんし、自家用車やバイクなどはありません。この生徒は毎日未舗装の道を走って通学していました（写真4）。ケニアの内陸部は海拔1,800m以上の高地であり、そこで毎日往復20kmを走れば「高地トレーニング」をしていることになります。マラソンでケニア人が世界記録を更新し続けるのもうなずけます。ただこの道は雨が降ると沼の様になり（写真5）、大変なことになってしまいます。

～アフリカの高級アパート～

ここまではケニアでの地方の「家」について見てきましたが、都市部では様相がかなり異なります。都市部では日本と比べて遜色ないような立派な家もたくさんあります。その多くは現地の富裕層や、在留外国人の住居となっています。写真6・7はウガンダの首都カンパラ市にある高級アパートメントです。ここには電気・水道はもちろんのこと、プールやテニスコートもついています。住人の多くは外国人ですが、少数ながら現地の富裕層も住んでいます。現地の富裕層の生活レベルは、日本の富裕層にも匹敵するほどです。このように格差が大きいのがアフリカの国々の特徴の一つです。



【写真3】水汲みおばさん：アフリカでは水汲みは例外なく女性の仕事です。私がケニアに赴任しているときに、自分の水は自分で汲もうと思って水汲み場に行こうとしたところ、周囲の男性や同僚に「それは女性のすることだから男はやるな」と止められました。女性蔑視という意味ではなく、男性・女性の仕事が明確に分かれているといえるでしょう。一般的にアフリカの女性は働き者ですが、男性はどちらかといえばダラーとしている人が多いような印象です。



【写真4】田舎の道：主要幹線道路は舗装されているところが多いですが、それ以外の道はほとんどが未舗装です。



【写真5】泥道：雨が降ると途端に泥沼と化してしまいます。車もぬかるみにはまると動けなくなり、みんなで車の後ろを押す光景を目にします。



【写真6】都市部の高級アパート



【写真7】高級アパートのプールとテニスコート：周囲が断水でもこの手のアパートは井戸を持っており、地下水を汲み上げて水を供給しています。ですから、いつでもプールで泳げます。アパートの外壁（道に面しているプールとテニスコートの壁）には有刺鉄線が張ってあります。

ビバ!マイホームタウン ー栃木・茨城ー 産科 翠川あゆみ

私は栃木生まれ、茨城育ち、東京の大学卒業後は栃木の自治医科大学附属病院で初期研修から7年間過ごしました。実家は茨城県の古河市で、栃木県との県境にあります。栃木も茨城も47都道府県で人気最下位を争う県で、位置関係も曖昧な方もいらっしゃるかもしれませんが、魅力的な場所がいっぱいあります。今回は栃木の県南と茨城の一部について、地元ならではのお勧めの場所とグルメをご紹介します。

栃木マップ



【観光】

佐野市(栃木県)

私の生まれ故郷です。「佐野プレミアムアウトレット」と「佐野厄除け大師」があります。私も厄年のお祓いをしてもらいましたが、効果はあったような、なかったような。佐野のグルメといえば芋フライと佐野ラーメン。芋フライはジャガイモを湯がいて衣をつけて揚げただけのシンプルな食べ物です。お店で売っているものは衣が柔らかくソースたっぷりですが、家庭ではサクッとした仕上がりで、こっちが本当の芋フライだと思っています。佐野ラーメンは縮れ麺が特徴で、スープはあっさりです。



芋フライ お店バージョン



芋フライ 家庭バージョン

宇都宮市(栃木県)

「大谷石資料館」がお勧めです。大谷石とは宇都宮で取れる軽石凝灰岩で、民家の蔵などによく使われています。地下にある採掘場は期待以上に神秘的です。中はすごく寒いので夏でも上着が必要です。餃子で有名な宇都宮です

が、実はカクテルとジャズの町ともいわれています。有名どころは「パイプのけむり」というお店で、全国優勝したバーテンダーさんもいます。



大谷石の地下採掘場

下野市(栃木県)

私が勤務していた自治医大がある他は、特に何も名所はございません。ただ、「竹末食堂」だけご紹介させていただきます。私は長野に来てからも、ここ以上に美味しいラーメンにはまだ出会っていません。帆立のだしを使ったスープで、メニューは「スペシャル」、「あっさり」、「こってり」があります。しつこすぎないけどコクのあるスープに病みつきになります。



竹末食堂のラーメン

益子町(栃木県)

真岡市の隣にあり、益子焼で有名な町です。益子焼は優しい色調で、庶民的な味わいがあり、日常使いしやすいところが私は好きです。伝統的なものからカラフルで可愛いものまで様々です。陶芸体験もあり、作ったものは釜で焼いて1か月後に自宅に届けてくれます。益子焼の食器を使ったカフェも多く、休日は大変にぎわっています。



益子焼

ひたちなか市(茨城県)

●那珂湊おさかな市場

その日水揚げされた新鮮な魚介類を販売しているだけでなく、お寿司屋さんも軒を連ねています。土日は11時までに行かないと激込みです。「森田水産」の2階にある回転寿司がとにかくおいしい。ネタが大きくて新鮮です。



那珂湊おさかな市場 森田水産

●ひたち海浜公園

春はネモフィラ、秋はコキアがそれぞれ青と赤の絨毯のように咲き誇り、テレビでも紹介されています。インスタ映えのするスポットとして有名になって、県外からもたくさん観光客が押し寄せます。なんと朝7時頃から駐車場に入るのに行列です。ROCK IN JAPANで訪れた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



ひたち海浜公園 ネモフィラ



ひたち海浜公園 コキア

真岡市(栃木県)

私が以前自治医大からの派遣で働いていた芳賀赤十字病院があります。真岡鉄道というSLが走っており、小さなお子様がいっしょにご家族は楽しめると思います。夜は「やきとりや」という焼き鳥屋さんがお勧めです。最後のメに食べるつくねご飯(商品名ははっきり覚えてません)が絶品です。ここでよく産婦人科の部長や麻酔科の先生、看護師さんたちとG(ジャイアンツ)会と称した飲み会を開いていました。



真岡鉄道

【日本酒】



居酒屋では、最初と最後に白子を食べるのが好きです。意外なことに、アイスと日本酒の組み合わせが結構いけます。秋田の新政、佐賀の鍋島、高知の土佐鶴など、各地に素晴らしいお酒がたくさんありますが、栃木も日本酒の宝庫です。

鳳凰美田

栃木では王道の日本酒で、全国的にも置いている居酒屋さんは多いと思います。栃木に住んでいた頃は普通だと思っていたのですが、いざ県外に出てみるとそのおいしさに気づきました。フルーティーで横に広がりすぎない甘さがちょうどいいです。

松の寿

お世話になった先輩に教えていただいたお酒です。こちら甘めですが、鳳凰美田よりはすっきりしており、非常にバランスの取れた味です。

県北に行けば、世界遺産の日光、温泉で有名な鬼怒川、那須など観光地は数知れず。次の週末は何をしようかな~と思っている方、長野から3時間で行けます！1泊旅行にぜひ訪れてみてください。

栄養科通信 —アレルギー料理教室—

公開講座「アレルギー料理教室」が栄養科の主催で9月7日土曜日に松本市のMウイングで行われました。

食物アレルギーは15年前に比べて倍増しているといわれ、「除去食」は食物アレルギーの子を持つ親には悩みのタネです。今回はそんなお悩みにお答えしようと、栄養科の管理栄養士さんが考えた卵を使わないオムレツや、チーズを使わないトマトサラダカプレーゼなどを作りました。単に除去するだけでなく、特別な調理器具を使わず、簡単に短時間でできる工夫もされています。

参加者は10名ほどでしたが、どの料理も好評でした。詳しいレシピが知りたい方は栄養科までお問合せください。



市民公開講座 「口唇裂・口蓋裂のはなし」

市民公開講座「口唇裂・口蓋裂のはなし」を長野県口唇口蓋裂センターの主催で開催いたします。口唇口蓋裂の治療に携わっている様々な分野の講師が講演する予定です。

日時 2019年12月8日(日) 13時～15時頃(受付12:30～)

場所 上田創造館コミュニティホール(大)

参加費 無料

*お子さんの遊びスペースも準備しています。お気軽にお越しください。

市民公開講座 「さあ、風疹を止めよう！」

主催 長野県立こども病院予防接種センター(長野県予防接種センター)

日時 2019年12月14日(土) 14時～16時30分(開場13:30)

場所 長野県立こども病院 南棟2階 大会議室

*当日は救急外来(病院北側)からご来場ください

参加 事前登録不要・参加無料

キョウノイチマイ

～イラスト解説 by 倉田 敬～

今年も残すところあと少し。今回はミリタリーものを着こなす女性を描きました。MA-1は超定番ですね。描いているのは上半身だけのことが多いですが(顔とか髪とかしっかり描きたいので)、この方のトータルコーデ考えてみてください。



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。

心よりお見舞い申し上げます

今回台風19号で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

復興にはまだまだ時間がかかることと思います。長野県立こども病院親睦会では、「台風第19号災害義援金」に25万円寄付させていただきました。



編集後記

ドラえもののひみつ道具の中で不動の一番人気といえば“どこでもドア”。扉を開けたら別の世界なんて、まさに夢の道具です。光を当てるだけで何でも大きくできる“ビッグライト”も人気ランキング上位の常連です。でも、ふと思うのです、人間を大きくするには細胞のサイズを大きくするのか、それとも細胞の数を増やすのか?どの生物も細胞のサイズは一緒なのだから成長と同じように数が増えているはずだ、とか。そして、大人の知識を使って疑問を追究するうちに自己嫌悪に陥るわけですね、夢がなくなったな、と。そういえば、幼稚園児が「ボク…人生やり直したいな」とつぶやくのを聞いてびっくり返りそうになったことがあります。どうも“人生やり直し機”の回を見ていたらしいのですが、思わず言ってしまいました、「それが欲しいのはこっちだよ!」

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2019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) 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	小池 由美(PM) (第1・3)			小池 由美(PM)
	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 (AM)(鹿田/山田)	■内科 安河内 聡 武井 黄太(AM) 沼田 隆祐(PM)	■外科 竹内 敬昌(PM) (第1・3) 岡村 達(AM) 心臓血管外科医師 (AM)(鹿田/山田)	■内科 安河内 聡 武井 黄太	■内科 武井 黄太 田中 登
	循環器科 成人先天性心外来		元木 博彦(AM) (第2)			
	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)
	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 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 本林 光雄 齊藤 真規(PM)	稲葉 雄二(AM) 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 胃腸・中心静脈栄養外来						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 矢口貴一郎		野口 昌彦 矢口貴一郎	野口 昌彦(PM) 一之瀬優子(PM) (第4)	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 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2・3) 古庄 知己(PM) (第4)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (AM第3・4, PM第2・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) (第1・3・4・5) 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 聡	
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・2・4) 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

★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