



長野県立こども病院だより第68号 発行日：2020年1月6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



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

新年のご挨拶	1
この人に聞く	2
訪問ケア科を紹介しす	4
お加減いかが?	5
院内学級展	6
AIRオートクラブ	6
保育士&栄養科通信	7
ポレポレ・アフリカ	7
私のお気に入り	10
ビバ! マイホームタウン	12
廣間先生 母子保健奨励賞受賞	14
保育士だより	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

新年のご挨拶

病院長 中村友彦



新年あけましておめでとうございます。

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おり、昨年10月1日に「訪問診療センター」を全国の小児医療施設に先駆けて開設しました。

こども病院の近隣の在宅人工呼吸をおこなっている患者さんを中心に、週一度の医師と看護師による訪問診療と、別の日に理学療法士による訪問リハビリを開始しました。訪問件数も増加し、さらに嬉しいことに安曇野市の開業の先生が、見学を兼ねて一緒に訪問していただくこともありました。いずれは、栄養指導、薬剤指導等もおこない、小児訪問診療のモデルになれるように考えています。

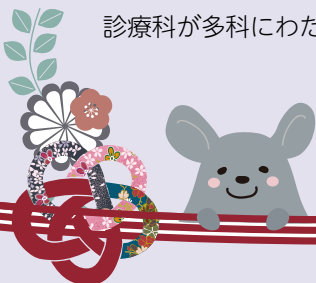
先天性または小児期に病気を発症したお子さんで思春期・成人への移行医療を必要とする子ども達で、本人・ご家族の病気に対する理解や自立に対する意欲が希薄な方、診療科が多科にわたり各科の調整が必要な方、お子さんが

病気以外に様々な問題を抱えて心のケアを必要とする方のために、成人移行期医療支援外来を開設し、疾患毎にプログラムを作成して個々に適した支援を開始しました。さらに、就労支援のために職業安定所と協定を結び、院内で本人、家族への就労相談ができるようになりました。

思春期、若年成人になられた患者さんの増加、こどもが入院した時には、「家族も一緒に医療に参加」するのが当たり前になった令和の時代の小児医療の変化に対して、平成の初めに「長野県のこども達の命を守る最後の砦」として開設されたこども病院は、ハード面、ソフト面で適応できなくなってきました。今年から本格的に「こども病院建て替え」を視野に入れて、新しい時代に即した進化したこども病院について議論を開始します。

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に支えられていることに感謝しつつ、今年も「長野県・日本・世界の未来を担う子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。

2020年1月吉日





今回登場していただくのは小児外科の畑田智子先生です。かつて

“しろくまニュースレター”の編集委員だったという縁で、企画に困ると何とか都合よくお願いをしようのですが、考えてみると畑田先生の人物像はよくわかっていません。というわけで、あれやこれや話を聞いてきました。

～山陰から信州へ来て8年～

編) ご出身はどちらですか？

畑) 生まれは広島県です。親の転勤で中国地方を回って、島根に落ち着き、大学はとなりの鳥取大学に行きました。兵庫県立こども病院で高見澤先生と一緒に働いていた縁で、こちらのこども病院に勤務することになりました。長野に来てもうすぐ8年が経ちます。上司とフェローの先生に恵まれて楽しく仕事をしています。

～幼稚園で皆勤賞～

編) 子どもの頃はどんなお子さんでしたか？

畑) 活発で元気な子でした。学校は好きじゃなかったけど(笑)、休んだことないです。幼稚園も皆勤賞をもらったくらい元気な子でした。好きな教科は体育でした。

～学生時代は水泳選手～

編) 部活やスポーツは何をしていましたか？

畑) 小学生の頃はバスケットをやっていましたが、中学生からは本格的に水泳をやりました。大学まで続けましたが、一番泳いでいたのは高校生のころです。高校時代は平日には10km、休日には20km程度泳いでいました。中学生の頃、スイミングクラブの交流でアメリカのオレゴンに3週間くらいホームステイして、地域の大会に参加したり、県合宿でサイパンに行かせてもらったりしたのはいい経験でした。当時は辛かったですが、水泳を通して、色々

な所へ行けて、沢山の友達(ライバル?)もできたので、今では全て楽しい思い出です。

～「外科医有森冴子」～

編) 医師を目指したのはいつ頃ですか？

畑) 私はお金が欲しかったのです(笑)。中学生のころに放送されていた「外科医有森冴子」というドラマを見て医者になりたいと思いました。ドラマの内容は今も鮮明に覚えています。有森先生に憧れて、自動二輪の免許も取りました(笑)。

～体力にはちょっと自信がありました～

編) 外科医は体力が必要なイメージですが。

畑) 今でこそ体力は落ちていますが、若い頃は体力があったと思います。水泳をやっていたこともあって体力にはちょっと自信がありました、完全に過去形ですけど…。



水泳部時代の真冬の日本海での寒中水泳 いまだに目的がわかりません(笑)

～この先生のような外科医になりたい～

編) 影響を受けた先生は？

畑) 小児外科を志すきっかけになったのは鳥取大学の小児外科の先生です。手術がとても上手でその先生のようにになりたいと思いました。すごい女好き(笑)で



小児外科を志したきっかけとなった上司と



将来バックダンサーになりたいとダンスを学んでいた中学生時代 振り付けが覚えられないため断念(前列右端)



高校時代 水泳史上最年少オリンピック金メダリストの岩崎恭子さんと(左側)



広島カープ時代の江藤智選手との一枚 ホテルで待ち伏せして(カープファンなので)



大学の学園祭でカラオケ大会に出場
少年隊（仮面舞踏会）を歌い（踊り？）優勝（左端が私）



中国五大学の水泳部の同級生とともに（真ん中辺り）



大学水泳部の大会後のレセプションでの一コマ
ゴレンシャの曲に合わせての踊り（右から二人目）



医学部水泳部の皆とともに
なぜ私が水着なのかは覚えていません（真ん中）

すが、優しい先生です。とてもまめな先生で、今でもメールをするとすぐに返信して下さいます。

～シンガポール～

編）シンガポールでの研修はどうでしたか？

畑）外科の皆さんの協力のもと、シンガポールの病院に半年行かせてもらいました。手術の助手に入ることができる英語圏の国がシンガポールだったので選びました。日本より仕事が細分化されているのが印象的でした。同年代の日本人の心臓血管外科の先生がバリバリ手術をされていて、刺激を受けました。

＊以前、しろうまニュースレターにシンガポール紀行を連載していただきました。

～印象に残る魅力的な国-ブータン～

編）お休みの日は何をしていますか？

畑）無趣味なのです…。仕事中心の生活で、ふと気がつく



◀
ブータンのタクツァン僧院をバックにガイドさんと

と無趣味でした（笑）。でも、旅行は好きで、1年に1回くらいは休みを利用して海外旅行へ行きます。数年前に行ったブータンは印象深くて魅力的な国でした。今でも民族衣装を普段の生活で着ていて、そういう文化はいいなと思います。簡単には行けない国ですけどね。仏教国なので寺院を沢山見に行きました。お寺にはこども達が修行をしながら生活していて、異文化を感じました。

～今度はミャンマーに行きたい～

編）次に行きたい国はどこですか？

畑）ミャンマーです。シンガポールで一緒に働いたのが、同い年のミャンマーの女医さんだったので、いつかミャンマーに行ってみたいです。

～長野が大好きです～

編）最後にメッセージをお願いします。

畑）長野こども病院に来られて良かったです。鳥取から遥々来た時は不安がありましたが、とても働きやすく、住みやすく、来て良かったと思います。

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：平林富子 横内文子

訪問ケア科を紹介します

訪問ケア科（感染症科、総合小児科兼任） 南 希成



今年10月に新設されました訪問ケア科（及び訪問診療センター）についてご紹介します。

まず、訪問診療についての個人的な考えを述べます。2011年以来こども病院で勤めさせていただき、色々な患者さんやご家族と関わらせていただく中で、個々の病気の診断や治療は、我々医療者にとってはゴールでありえても、本人や家族にとっては全然そうではなく、せいぜいスタート地点に過ぎないんじゃないかと考えるようになりました。むしろ家に帰ってからどう過ごすか、何をしたいかということの方が本人や家族には重要だという（きわめて当然な）ことに、遅ればせながら近頃思い至ったのでした。

もともと健康で病気が治ってしまえば元気に元の生活に戻るお子さんなら、退院したら一件落着です。しかし色々基礎疾患のあるお子さん、治らない病気やハンディを抱えているお子さんは医療的ケアを受けながら退院されるわけで、家に帰ってからの生活も大変ですし、色々な地域のサポートも必要になります。そういう（これまた当然の）ことも、ようやく徐々に見えてきました。したがって、家に帰ってからの患者さんご家族の生活を引き続きサポートすることが、自分にとっても、またこども病院にとっても当然取り組むべきテーマだと考えるようになったのです。

医療的ケアを行いながらお家で暮らしているお子さんは増えています。当院が管理し、在宅で人工呼吸器を利用している患者さんは、1998年はたった1人でしたが、

2010年には18人、2018年には58人と増加しています。

現時点では療育支援部、外来看護、薬剤科、リハビリテーション科、臨床工学科のスタッフが「訪問診療センター」のメンバーとして参加しています。医師は南のみです。訪問診療は毎週火曜午後、訪問リハビリは水曜午後に行っています。

今後ニーズがあれば訪問できる患者さんの数や単位数を増やしたいですし、ターミナルの患者さんの訪問や、もっと体制が整えば往診（定期外の訪問診療）も視野に入れていきたいと思っています。また臨床工学士や薬剤師、栄養師の訪問も検討しています。

出来立てほやほやで何かと不慣れなことの多い部署ですが、どうぞよろしくご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。



第2回 お加減いかが？ ー痛みについてー

緩和ケアチーム

矢野恵理 倉田 敬 小口真実

こんにちは！緩和ケアチームです。「お加減いかが？」の第2回は「痛み」についてのお話です。病気や手術、処置などで痛みが生じることがあります。以前は「乳児や幼少時は痛みを感じないし、感じていてもすぐに忘れる」と考えられていましたが、そうではありません。早産児が8歳頃の時点で痛みを描いた絵を見た時の情緒反応の程度がNICUに入院した期間（日数）と相関（関係）するという研究データもあります。小さな赤ちゃんであっても痛みの経験が心のどこかで残ってしまうことがあるようです。

●痛みはがまんしちゃいけないです

「痛み」は不快感だけではなく、身体や心に様々な影響を及ぼします。例えば、手術後の痛みで呼吸が浅くなることが無気肺につながったり、お腹の動きが悪くなることが吐き気につながることもあります。また、ストレス性のホルモンが沢山出るために、創の治りが悪くなったりすることもあるようです。痛いと感じ上がったりするのが億劫になって、あまり動かなくなりますよね。このような理由から、痛みが強いと入院期間も伸びてしまうと言われています。そしてこれが大切なのですが、「痛みを我慢していると、少しの痛みでも強く感じるようになってしまう」のです。痛みを我慢しても、良いことは1つありません！早め早めの対応が大事なのです。

●痛みがあるときはどうしたらいいの？

では、子どもたちの痛みにどのように対応していけば良いのでしょうか。対応法は鎮痛薬だけではありません。やはり適切に薬剤を使用することがとても大切です。世界保



健機関(WHO)では図1のように、「除痛ラダー」と呼ばれる痛みの程度に合わせた薬剤使用の目安が示されています。軽い痛みときはアセトアミノフェン（カロナールやアルピニーなど）、NSAIDs（ロキソニンやボルタレンなど）、痛みが強いときはオピオイド（モルヒネなどいわゆる医療用麻薬です）+アセトアミノフェンやNSAIDsを使用します。子どもの場合は図1の第2段階目はとばしていいということになっています。

●医療用麻薬は怖くない

みなさんの中には、鎮痛剤、特にオピオイドに対して「依存しない？」、「副作用が心配」という方がいるかもしれません。痛みがあるときの精神依存はほぼないと言われていますし、副作用の対策をしながらしっかり鎮痛薬を使用し痛みを和らげることが大切です。

●痛みに対して私たちが取り組んでいること

緩和ケアチームは、子どもたちの「痛い！」を少しでも和らげたいと考えています。先日も、注射を毎日頑張らなくてはならない患者さんに、鎮痛薬の量を減らして投与回数を増やすことで、家で過ごしやすくなったということがありました。そんなことも緩和ケアチームの腕の見せ所です。「この痛み、もう少し良くならないかな」と思ったら、ぜひ緩和ケアチームにご相談ください。患者さんや、ご家族の皆さんも何か心配ごとがあればお近くの医師や看護師にお声がけください。子どもたちの「痛い」を減らし「やった！」、「できた！」を増やせるように頑張っています！

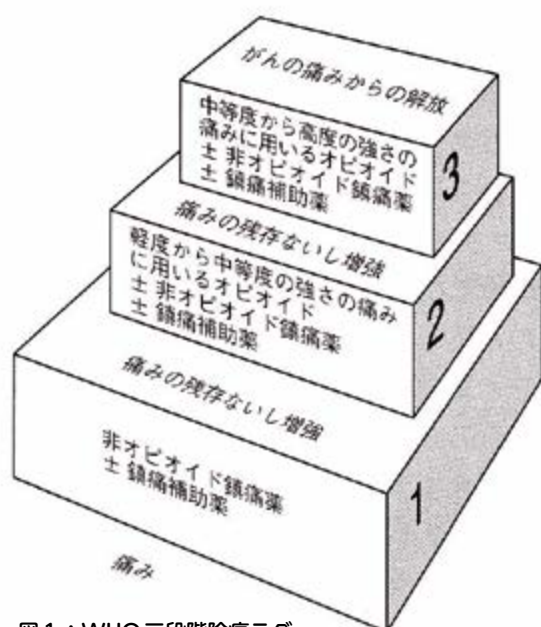


図1：WHO三段階除痛ラダー

院内学級展 ワークショップで講師の先生と楽しもう!!

11月25-26日、院内学級展が開催されました。今年は平日に開催するとの情報が入ったのでアポ無し取材を敢行。内心ヒヤヒヤしましたが、みなさん快く受け入れてくださいました。ありがとうございます。

25日のワークショップは「カードを作ろう」です。ま



どの写真がいいかな?

完成したミニ色紙



ずはデジタルカメラを手にして院内を撮影。気に入った写真をプリントしたスクラップブックを作ります。そのあと思い思いのシールやペンでオリジナルカードを作成しました。講師は「日本写真療法家協会」の皆さんです。こども病院では、10年以上前から年に1～2回デジカメを使ったワークショップを開催しており、「こども達を作るものは、創造性が素晴らしい!! 今日作ったカードには、普段は照れてなかなか伝えることが出来ない人に、感謝の気持ちをこめたメッセージを送って欲しいです」と、お話ししてくれました。

26日は、習字の佐原先生による「ミニ色紙作り」でした。ミニ色紙に収まるように字を書くのが大変そうでしたが、みんな上手に書けていて、粋な色紙が出来ました。参加したこども達からは「集中力が必要だったけど、楽しかった」、「何をしたら写真が映えるのか、考えながら作るのがとても楽しかった」などの感想が聞かれました。楽しい時間をありがとうございました。また来年も楽しみにしています。

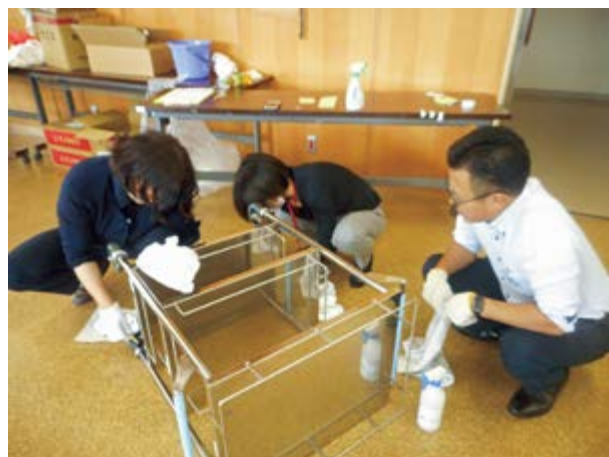
ボランティアコーディネーター 吉岡幸代

AIRオートクラブ 車輪付き機器のメンテナンス&クリーニング

今年も損保保険ジャパン日本興亜「AIRオートクラブ」長野支部の皆さまが、10月15日に機器メンテナンス&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。2017年から数えて3回目。毎年本当にありがとうございます。

開始予定時間の前から、会場となった会議室には車いす、ストレッチャー、バギー、点滴用スタンド、リハビリに使う三輪車、医療物品を運ぶカートなどが続々と集まり

ました。なんとその数170台! 2時間という限られた時間の中で、1台ずつネジのゆるみやタイヤの空気を調整し、ホコリを取って磨き上げをしてくださいました。ぴかぴかになって戻ってきた点滴スタンドを使う患者さんの嬉しそうなこと。ご自身での移動が難しい患者さんの「足」となる車いすやバギーには、乗り心地がよく、故障して移動の苦痛や不便が生じないように、丁寧なメンテナンスとクリーニングをしていただきました。



保育士&栄養科通信 ハッピーハロウィン!

いつの間にか日本のイベントの一つになっているハロウィン。病院でも各病棟趣向を凝らして楽しみました。



この日のおやつは本物のお菓子の詰め合わせ。ひとつひとつスタッフが袋詰めしてくれました。

1 病棟

ハロウィンの魔女の帽子とここのりのキャンディバッグを作り、記念撮影をしました。

2 病棟

牛乳パックで作ったバックを持ち、仮装行列のお散歩に行きました。紙で作ったお菓子をバックに入れてもらいました。

4 病棟

プレイルールの壁面をハロウィン仕様にして、帽子やマントで仮装して家族と記念写真を撮りました。

5 病棟

ハロウィンビンゴ大会開催! ちるくまや謎のかぼちゃ君も登場しみんなで楽しみました。

新生児病棟

全員ではできませんが、体調が落ち着いていて希望のあるおうちは、ちょっと仮装して写真を撮ったりしました。ベッドサイドにはかぼちゃや猫の飾りをしました。



第6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」に焦点を当てていきたいと思います。今回はアフリカの住宅事情と広がる経済格差について取り上げました。読者の方から、「アフリカの子供たちは学校に行っているの?」と質問をうけましたので、今回は「学ぶ」ということに視点を当ててみたいと思います。

～手作りの学校～

読者の皆さんは「アフリカの学校」と聞いて何を想像するでしょうか? 「アフリカに学校はあっても、数は少ないんじゃない?」と思うかもしれません。(写真1) はウガ



【写真1】ウガンダの地方にある学校

この学校には窓ガラスがありません。年間を通じて日中の気温は24～28℃と安定しているので、外気が直接入ってくるほうが快適です。夜間は格子戸を閉めています。窓ガラスを入れていない理由は、ガラスを入れるお金がないからです。



【写真2】ウガンダの小学生

紫色のシャツを皆着ていますが、これは制服です。各校により、色が異なります。また学校によってはセーターを制服代わりにしているところもあります。皆ほぼ裸足で、学校に通っています。



【写真3】ケニアの小学生

この学校の制服は緑のセーター・シャツ・ズボン・スカートです。私たち日本人から見るとみんな「チョコボール」のように見えてしまいます。ただ、彼らから日本人を見ると「みんな同じ顔に見える」と言われます。ちなみに、この学校の窓にはガラスが入っています。

ンダの地方にある小学校の校舎です。私が赴任していた東アフリカのケニアとウガンダは、アフリカ諸国の中でも比較的に政治・経済的に安定し、国家として教育に力を入れています。このため、学校教育（特に初等教育）は比較的普及しており、かなり田舎に行っても写真のようなレンガ壁でトタン屋根の学校を見ることができます。これらの学校の多くは、地域の人たちがお金や人とモノを出し合って設立したものです。レンガもその土地の人が粘土を固めて焼いたものです。そういう小学校へ子供たちは毎日通っています（写真2・3）。

～先生の話が教科書代わり？～

ただ、このような学校はどうしても資金的には厳しく、設備も十分とは言えません。（写真4）の様に教室には黒板しかなく、生徒がすし詰め状態になっています。授業では、先生が話して板書する内容を生徒がひたすらノートに



【写真4】ウガンダの前期中等学校の教室の様子

前期中等学校は、日本の中学2年生から高校2年生ぐらいに相当します。前期中等学校4年を終えると、そこから大学進学を目指す生徒は後期中等学校（2年制）に進学します。生徒たちは一生懸命に先生の話すノートを書きとっています。聞いたことを書きとる能力は非常に高いです。

書き写す（現地では“Chalk-and-Talk”つまり「チョークとトーク」と呼ばれています）のがほとんどです。日本の様に実験やグループで話し合ったりすることはほとんどありません。また教科書は高価であるので、児童・生徒の一人一人が持つことはできません。学校で数冊購入して、それを回し読みしているのが一般的です。ですから先生の話す内容が、生徒の教科書になるわけです。

～エリート校～

地方には上述のような「手作り」の学校が多いです。しかし、設備の整った学校は数が少ないものの存在します。その多くは国立の学校で、建物も設備も充実しています（写真5・6）。これらの学校の多くはアフリカ諸国が独立を果たした1960年代から70年代に、各分野で必要とされるリーダー育成目的で設立されました。東アフリカ地域で「名門」と呼ばれる学校は、旧宗主国のイギリスの影響を受け、いずれも全寮制の男子校もしくは女子校です。現地人に言わせると、全寮制の男子校・女子校だと、「色々な誘惑」を受けずに勉強に集中できるということです。日本で言えば、「進学校」と称されるこれら学校への入学には厳しい選抜試験があり、学費もかなりかかります。近年、アフリカ各国でも教育の無償化が進んでおり、授業料は無償化されているところはあります。しかし、寄宿学校だと実際には寮費や食費がかかりますし、通学学校でも教材費や制服代、給食代などは親の負担です。ですから教育費は、多くの親たちにとって悩みの種なのです。

～牛が大事～

それでは、これらの教育費をどう現地の人たちは工面しているのでしょうか？公務員や企業などに勤める人など定期的に収入がある家庭なら、それらをやりくりできるで



【写真5】ウガンダ東部にある名門校

学校の事務室、職員室、校長室のある建物です。ここは全寮制の女子校で、卒業生の多くは大学などの高等教育機関へ進学します。年3回の長期休み（クリスマス、イースター、8月）は自宅に帰ります。休み前になると生徒たちは「家に帰れる」とウキウキした顔つきです。長期休みが終わって寮に帰ってきた時は、久しぶりに友達に会えてうれしいのですが、家族と別れてどこか寂しそうにしています。このあたりの感覚は国籍・文化を問わず、同じなのでしょう。



【写真6】ウガンダ東部にある名門校の校舎

敷地内も整備されています。一般的に、女子校は男子校に比べて教室内やキャンパスもきれいで清掃が行き届いています。



【写真7】家で飼われている牛

ケニアの学校で教えていた時に、生徒の家を家庭訪問した時の写真です。牛は大事な財産で、いざという時の備えなのです。写真では、キャッサバ（芋の一種）を細かく切った餌を牛に与えています。

しょうが、数は少数です。地方などで現金収入がない家庭（こちらのほうが多数です）ではどうするのでしょうか？ 答えは牛です。地方の多くの家庭では牛を飼育しており（写真7）、お金が必要になった時、牛を売り現金を得ます。穀物やコーヒーなどは収穫期にならないと売ることができませんが、牛はいつでも売りに出すことができます。私が赴任していた当時、ケニアの中等学校（日本の中学・高校に相当）は無償化されておらず、年間2～3万円程度の学

費が必要でした。地方でそれだけの現金収入を得るのは簡単なことではありません。ですから、牛を売って学費を賄うのが一般的でした。「学費を支払う時期には牛の値段が下がる」とよく現地人がぼやいていたのを覚えています。大切な牛を売ってまで「自分の子供たちに教育を受けさせて、よりよい生活をしてほしい」と親の思いは、日本もアフリカも変わらないのでしょう。

第15回 私の思い出に入り

—パプア・ニューギニア— 看護部 保科 とよ子

南太平洋にあるニューギニア島の東半分及び周辺の島々からなる、パプア・ニューギニア。
600以上の島々と800以上の固有の文化と言語を持つ部族があると言われています。
そんな多彩な島に、ダイビングの旅をしてきました。

～のどかな、のどかな町キンベ～

今回行った場所は、ニューギニア島の隣の島、ニューブリテン島のキンベという町です。ホスキンス空港から車で約1時間、道の両側には延々と椰子の林が続きます。これはパーム椰子の植樹林で、一大プロジェクトとして開発さ

れたのだそうです。パーム椰子の植樹林の下は一部牧草地になっていて、100頭近い牛の集団が牧草を求めて車道一杯に歩いていました。当然、車は牛が避けてくれるのを待ちながら通過していきます。運転手さんも「いつものことだから」と文句は言いません。のどかな光景でした。



ニューブリテン島のキンベ



牛の大移動

～靴が引っかった電線～

道中もう一つ気になったのが、電線に引っかったたくさんの靴です。これは子ども達の遊びで、わざと自分の靴を投げて電線に引っ掛けるのだそうです。電線に自分の靴が引っかかっていることが自慢なのかと、ちょっと微笑ましく思えました。

～網戸はあっても窓ガラスがないホテル～

ホテルは広い敷地の中にあります。敷地内は木や花が植えられ、朝早くから女性スタッフが箒と斧を持って庭掃除をしています。いろんな花が咲き、バナナやスターフルーツの実が生っていて、ダイビングの行き帰りに楽しく歩いていました。ホテルで驚いたことは、部屋の窓に網戸ははめられているのですが、窓ガラスはありません。部屋の中まで吹き込むような雨は降らないからだそうです。「窓」に対する考え方の違いを感じたホテルの部屋でした。



広い敷地のホテル

～熱せられた水が流れるホットリバー～

ダイビングの合間に少しですが観光も楽しめました。ニューブリテン島は火山島で、度々噴火や地震があります。ホットリバーというのは、日本の温泉と違って熱い岩盤の上を流れることで温められた川の水です。熱いところでは70℃もあるそうです。日本の温泉のような効能はありませんが、川の周りの土はミネラルが豊富で、それを体や顔に塗ると疲労回復や美肌効果があるようです。もちろん私も塗ってもらいました。



美肌効果のあるホットリバーの土を塗りました

～野菜やフルーツが豊富、でも畑がない…～

現地のスーパー（店）やスーパーマーケット（市場）を覗くのが好きで、今回も行ってきました。スーパーマーケットに着いて車を降りる時、「荷物は置いていって、スマホは出さないで、写真を撮るときはストラップの付いたカメラで」と言われて少し緊張しましたが、見学して歩くには何も問題はあります。日本でもお馴染みの、でも大きさや形が違ふ野菜やフルーツが盛りだくさんに売られています。野菜やフルーツが豊富な島で、普段の食事にもたくさん使われていました。ただ、街中を車で走っていても畑らしきものは見ることがありません。どこで作っているのでしょうか。



スーパーマーケットの外売り場

～華やかなサンゴ礁の海～

さて、メインのダイビングはというと、キンベの海はバラクーダの群れやサメなどの大物、ハゼやエビなどの小さな生物まで多種多様です。どこのポイントでも浅場があり、その浅場にはびっしりサンゴが生息していて、そのサンゴを棲家とするハナダイたちが群れるとても華やかな海です。また、イソギンチャクの種類も多いので、イソギンチャクに生息するクマノミやエビの種類が多いこと。抱卵しているエビもありました。

～異種ペアから生まれるハイブリッド～

私がとりわけ興味を持ったのは、ホワイトボンネットア

ネモネフィッシュというクマノミの仲間。セジロクマノミとオレンジフィンアネモネフィッシュとのハイブリッドと言われているクマノミです。ハイブリッドと思われる魚は稀に紹介されますが、名前がつくほど常に生まれるわけではありません。しかし、ここキンベには常にセジロとオレンジフィンのペア、セジロとホワイトボンネットのペアがいるのです。そして、不思議なことに、この異種ペア（ホワイトボンネット）はある限られた場所（キンベでも2箇所のポイント）でしか見ることができないのです。この先は魚が孵化した後の複雑な話になるので、考えるのはやめておきましょう。



ハナゴイが群れるサンゴ礁



ホワイトボンネットアネモネフィッシュ（中央）とセジロクマノミ

ビバ!マイホームタウン

看護部 高田春香



高茂岬から太平洋を望む（「いよ観ネット」より転載）

第5病棟看護師の高田春香です。私は愛媛県の南端に位置する愛南町出身です。実家からここ安曇野までは電車、新幹線、バスを乗り継ぎ10時間ほどかかります。遠く離れてはいますが、田畑に囲まれた安曇野は私の故郷にどこか似ています。今回は長野県みなさんに、そんな地元宇和島や愛媛県の魅力をお伝えできればと思います。

高茂岬（こうもみさき）

一つ目は、100mを超える断崖が続く、愛媛県南西端に位置する高茂岬です。太平洋の荒波が断崖絶壁の岩に打ち寄せる様は圧巻です。天気の良い日には九州の山々まで見渡すことができ、夕日の名所としても知られています。また、秋には野路菊が咲き誇るとのこと。私もこれまで何度か友人と訪れていますが季節や時間によって景色が変わるので何度でも楽しめる絶景ポイントです。断崖絶壁の絶景を青い海と青い空を背景に撮影するなら、順光で撮影できる午前中がおすすめです。

遊子水荷浦の段畑（ゆすみずがうらのだんばた）

続いて、私の母おすすめの宇和島の隠れた観光名所、「遊子水荷浦の段畑」を紹介します。ここは急な山の斜面に石垣を積み上げて造られた階段状の畑地です。その雄大な景色は、国の重要文化的景観や日本農村百景に選定されてい



遊子水河浦の段畑（宇和島市観光ガイドより転載）



高茂岬の夕陽（「いよ観ネット」より転載）

るほどで、下から見上げると、まるで天に上る階段のようにも見えます。およそ400年前、イワシ不漁期の自給自足のために山を切り開いて段々畑を作り始めたとされています。この景色を実際に目の前にすると、昔の人々が苦勞して切り拓いてきた歴史の重み、壮麗な景色に圧倒されます。最近ではテレビでも紹介され、年間2万人が訪れるほどの観光地として有名になっています。

鯛めし



宇和島鯛めし



松山鯛めし

愛媛といえばみかんをイメージされる方が多いと思いますが、真鯛の生産量日本一ということをご存知でしょうか？愛媛産の養殖真鯛の国内シェアは50%超え、国内産養殖真鯛の2匹に1匹が愛媛産です。その特産の真鯛を使った愛媛の郷土料理に「鯛めし」があり、地域によって食べ方が異なります。宇和島市を中心にした南予地方の「鯛めし」は、生卵入りのタレに漬けた鯛の刺身を、タレごと温かいごはんにかけていただく「宇和島鯛めし」、それに対して、松山市を中心とした中予～東予地方の「鯛めし」は、焼いた鯛を昆布だしでふっくら炊き込んだ「松山鯛めし」です。見かけも味も食感も全く違った鯛を楽しめるのが鯛めしなので、愛媛を訪れた際はぜひ食べ比べることをおすすめします。

道後温泉（どうごおんせん）

約3000年前に開湯した日本最古と言われる温泉。『古



道後温泉本館

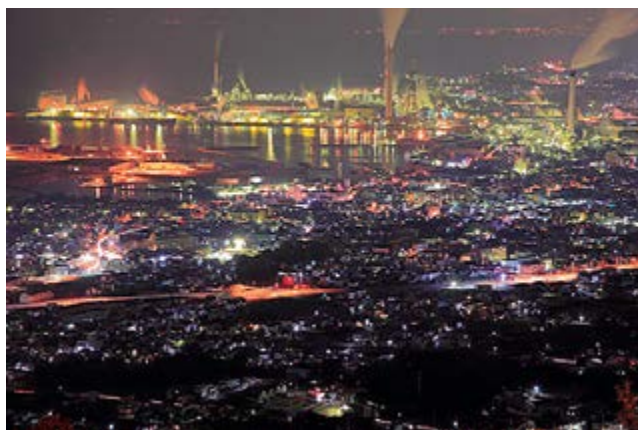
事記』や『日本書紀』、夏目漱石の小説『坊っちゃん』にも登場するなど有名なため、ご存知の方も多い温泉かと思います。また、ジブリ映画「千と千尋の神隠し」のモデルとなった温泉の一つとも言われています。周辺には商店街や風格漂う温泉宿などが集まっていて、道後温泉本館を中心に一つの温泉街となっています。実家からは少し離れていますが、私が訪れた時は温泉街を浴衣姿で湯上り散歩して楽しむ方で賑わっていました。道後温泉を含め、ほかの温泉宿も日帰り入浴で利用できる場所が多く、宿泊客でなくても無料で利用できる足湯や手湯はおすすめです。

面河溪(おもごけい)

最近、メディアなどでも紹介され注目を集めた日本一美しい清流とされる高知県の仁淀川(によどがわ)。「仁淀ブルー」という言葉を聞いたことがある方もいるのではないのでしょうか。その上流にあたるのが「面河溪」で愛媛県の石鎚山の麓近くにあります。西日本最高峰の霊峰石鎚山の奥深くには、ここは日本かと言うような幻想的なブルーの楽園が広がっています。私も面河溪の下流を訪れたこと



面河溪



具定展望台の夜景(夜景Fan 夜景スポット情報・総合サイトより転載)

があり、澄み切った水がとても綺麗だったのを覚えています。季節によっても表情が変わるそうなのでいつか紅葉の時期に行ってみたいと思っています。

具定展望台(ぐじょうてんぼうだい)

最後に、私の友人おすすめの夜景スポットをご紹介します。ここは日本一の製紙工場地帯を持つ四国中央市の市街と、どこまでも続く瀬戸内海を同時に望むことができる絶好の場所に位置する展望台です。夜には工場地帯の灯りと船の光がイルミネーションに変わるため、綺麗な夜景に思わず時間の流れを忘れてしまうとのこと。昼夜問わず美しい景観を楽しめる具定展望台は、50年以上にわたり、多くの人にロマンチックな空間を演出し続けてきた四国最大級の夜景スポットと言われています。

廣間先生 母子保健奨励賞受賞

こども病院総合周産期医療センター長、新生児科部長の廣間武彦先生が「第41回母子健康奨励賞」を受賞されました。こども病院の新生児治療、地域と連携した母子への支援態勢構築に貢献したことが受賞理由です。

11月27日の東京での授賞式の後、秋篠宮妃紀子様との御歓談がありました。3分ほどの時間でしたが、紀子様は



母子保健に造詣が深く、いろいろ質問をされたそうです。安曇野もよく知っていて、長野県立こども病院のことも話題になり、廣間先生は「こちらにいらした時は是非こども病院にお寄り下さい」とアピールすることも忘れなかったようです。

* 母子保健奨励賞のホームページ：

<https://www.mcfh.or.jp/shoureishou/index.html>

保育士だより フォローアップ 3才の会

こども病院で小さく生まれたこども達（1,500 g未満）の退院後も成長発育をフォローするために、フォローアップ外来があります。

この外来の子ども達が入園する3歳、入学する6歳の年に、医師の話を聞いたり、家族の交流をする会が毎年行われています。今年も10月に「3才の会」が行われました。

3才の会では各家庭が子どもの生まれた時のエピソードや今の様子を自己紹介し、「あなたが生まれたのはこんな

所だよ」と、親子一緒に病院見学をしました。お父さん、お母さんがお話を聞いている間は、スタッフが子ども達の遊び相手です。新生児病棟にいた時はお母さんが作っていた記念の手足型カードを、今では子ども達が自分でのりをつけて貼っている姿や、お友達を見つけて笑顔で駆け寄る姿に成長が感じられました。

(宮澤敦子)



キョウノイチマイ

～イラスト解説 by 倉田 敬～

あけましておめでとうございます。

今回はお正月らしく華やかな着物の女性です。
(おなじみ@wearruiさんの正月用アイコン)。

「ピンク系ワントーンのグラデーション」とか「レトロポップ」などお絵かき友達に褒められて、私の意図を的確に言葉で表現してくれるのはすごいと思ったのを覚えています。今年もよろしくお願いします。



2020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

* 2020年度より毎月7日平日と土曜日のみの開催となり、日曜・祝日はお休みします。

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

- 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

明けましておめでとうございます。令和になって最初のお正月はいかがでしたか？いまだき百人一首で遊ぶ人は絶滅危惧種のようなのですが、「ちはやふる」と聞くとアニメや映画を思い出す人が多いかもしれません。令和の出典になった万葉集には、「ちはやふる 神のみ坂に 幣（ぬさ）まつり いわふ命は 母父がため」という信濃国出身の防人の歌があります。千数百年前に険しい山道の神坂峠を越え、九州に向かった若者が残した短歌です。彼は無事に任務を終えて故郷の信濃に戻ったのでしょうか。現代の我々は防人が集められた大宰府まで飛行機や新幹線で気楽に行くことができます。そして、学問の神様の天満宮で「学業成就のお守り」を子ども達のために買ったりします。家に帰ってから「何で縁結びのお守りじゃないの!」と、ダメ出しされるのも知らずに…

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2019年12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 加藤 博之 (PM) (第4)	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 (鹿田/山田) (AM)	■内科 安河内 聡 武井 黄太 (PM) 沼田 隆佑	■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 聡 (AM) 武井 黄太 沼田 隆佑 (PM)	■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・4)			
	放射線科			小岩井慶一郎 (AM)		
北棟外来	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 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 (PM) 齊藤 真規 (PM)	稲葉 雄二 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2・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 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2・4) 古庄 知己 (PM) (第3)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (AM第3・4、PM第2・3・4) 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) (第1・3・4) 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