

# ニュースレター



長野県立こども病院だより第69号 発行日：2020年3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](mailto:kodomo-info@pref-nagano-hosp.jp)



## Contents

異物誤飲は日常生活の落とし穴 … 1
この人に聞く …………… 2
お加減いかが? …………… 6
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
保育士だより …………… 14
栄養科通信 …………… 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

## 異物誤飲は日常生活の落とし穴

小児外科 石井惇也

子育てをしたことがある親であれば、『あ！飲んじゃダメ！』っと大きな声を出した経験をお持ちの方は少なからずいらっしゃるはずです。そう、異物誤飲は決して稀なことではなく、日常生活の中でいつでも起こりうることだと思えます。こどもの近くにものを置いておかなければ、『らば』、近くに置いてなかつたら』と後悔しても、時すでに遅しとなってしまふときもあります。ここでは異物誤飲の実際と、誤飲をしてしまったときの対応についてお話しします。

### ～誤飲と誤嚥の違い～

異物の誤飲と誤嚥は似て非なるものです。誤飲は本来飲むべきでない物を飲み込んで、それが食事の通り道である消化管（食道、胃、小腸、大腸）に入ってしまうことを言います。異物が消化管に詰まって腸閉塞症状をおこしたり、鋭利なものが消化管に穴をあけてしまう穿孔を起こすこともあります。誤嚥は異物が空気の通り道である気道に入ることを言い、喘鳴（ヒューヒュー・ゼーゼー）などの症状やひどい場合には呼吸困難となり、“超”が付くほどの緊急対応が必要になる場合があります。今回は異物誤飲の方にスポットライトを当ててみようと思います。

### ～何歳ぐらいのこどもが誤飲をしやすい?～

異物誤飲の90%は3歳未満といわれており、多い順からタバコ、錠剤などの医薬品、食品類、プラスチック製品、硬貨、ボタン電池などがあります。誤飲した異物の80%以上は便とともに自然に排泄されますが、20%程度は摘出が必要になります。腸閉塞や消化管穿孔などで手術が必要になるのは異物誤飲の1%未満です。

### ～どうやって防ぐ?～

基本的にはこどもが手で持てる状態にしなければ異物を誤飲することはありません。口の中に入る大きさのものをこどもの手の届くところに置かないことが大切です。中には父親が日本酒をポットの中で保温しておいたものを母親がお湯と間違えてミルクを作り、それを飲んだ赤ちゃんが急性アルコール中毒になったという事例の報告もあります。意外なことに1歳前後の子の半数が薬品のPTPシート（錠剤やカプセルを押し出すタイプの一般的な包装）



から薬を取り出せるようになるため、PTPシートそのものの誤飲だけでなく、薬を飲み込んで薬物中毒になる可能性もあります。

誤飲を防ぐには、こどもが誤飲する可能性があるものを手に取ったりしないように兄弟を含む家族全員で気をつけて予防することが重要です。「まさか、こんな小さなこどもが口に入れると思わなかった」ということがないように日ごろから気にしてあげてください。

### ～もし誤飲したら～

何を、いつ、どれくらい（量・大きさ・数）飲んだかによって対応が変わります。気になるようなら最寄りの小児科・小児外科のある病院か日本中毒情報センター（電話：029-852-9999、365日 9時～21時対応）にお問い合わせください。

受診をする際は、誤飲したものと同じものや似ているものがあれば、それを持参していただくとその後の検査や必要な処置がスムーズに行えます。たとえば、磁石は1個であれば問題なくても、2個以上になると腸の壁を隔てて磁石と磁石がくっつき、腸に穴が開いてしまうことがあります。

異物誤飲は緊急での対応が必要になる場合とそうでない場合とがあるので、まずは医療機関に連絡してから受診していただくのがよいでしょう。

### ～摘出の方法～

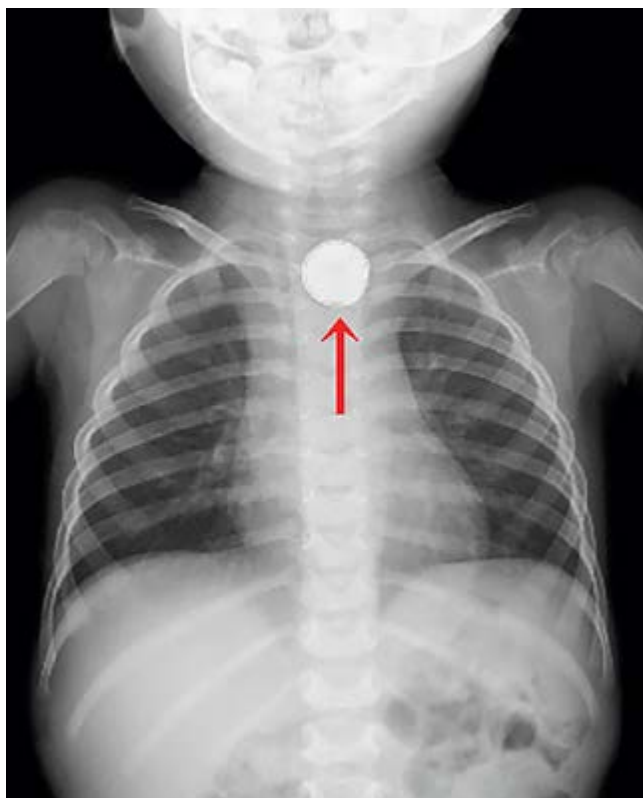
異物が食道にある場合は、摘出するか胃の中へ落とし込

む必要があります。食道内の異物は、鋭利なものであればバルーンカテーテルという器具で取り出します。レントゲンで透視しながら口または鼻からカテーテルを入れ、バルーンの部分を異物の下まで入れたら膨らませて、そのまま引き上げて異物を取り出します。磁石にくっつくものは、マグネットカテーテルといって先端に強力な磁石がついたカテーテルを用いて摘出します。飲み込んだ異物が食道を通過して胃や小腸まで到達していれば自然排泄を期待できる場合があります。まち針、画鋏のような鋭利なもの、ヘアピンや500円玉硬貨のような比較的大きいもの、リチウムボタン電池のような粘膜障害性のあるものが胃の中にある場合は摘出を考慮しますが、それ以外のものは自然排泄を待ちます。1週間後に再度レントゲン写真で確認してまだ胃の中にあるようであれば全身麻酔しながら上部消化管内視鏡を用いて摘出します。

### 最後に

こどもが異物を誤飲したかもしれない？と思ったらすぐに最寄りの小児科・小児外科のある病院か日本中毒情報センターに相談をしてください。こどもが誤飲をしないように日ごろから気をつけることは重要ですが、万が一誤飲をしてしまったら速やかな対応が必要になります。

もしかしたら飲んじゃったかも？と思ったら、いつでも医療機関などにご相談ください。



リチウムボタン電池（矢印）を誤飲したときのレントゲン写真



PTPシート

## 第30回 「この人に聞く」 副院長 竹内敬昌 先生



今回登場していただくのは副院長の竹内敬昌先生です。気さくなお人柄で、終始笑顔が絶えないインタビューでした。貴重な写真を事前に準備して下さり、話が弾みました。

### ～ピンクを着こなす男～

編) さっそくですが、そのピンクの名札は？

竹) これは、岐阜からこっちへ来るときのお饞別です。ピンクは僕のトレードマークの色なので。(照れながら)ネクタイやワイシャツもピンクが多くて…

### ～実家は目と鼻の先～

編) ご出身はどちらですか？

竹) すぐそこです。ここから400mくらいのところ。こども病院の敷地の一部はうちの田んぼでした。だから開院式に招待された地権者や土地の提供者の一人がうちの親父です。

### ～高校で医師を目指す～

編) 医師を目指したのは？

竹) 医学部に行こうと考えたのは高校くらいかな。強い気持ちはなかったんですけど、人を相手にした職業がいいなって。

編) 筑波大で初めての一人暮らし？

竹) 一人暮らしは意外と性に合っているみたいで楽しかったです。

### ～サッカー部、そして“フラワーズ”へ～

編) どんな学生時代でしたか？

竹) 大学時代(筑波大学)はサッカーをしていました。中学の時は野球部で、ポジションはショートです。走るのもまあ得意だったので、陸上の大会があると引っ張り出され



サッカー部のチームメイト 筑波大4年の東医体

て学校代表のリレーに出たりしました。大学卒業後に東京女子医大に入局してからは、“フラワーズ”っていう、いかにも弱そうな名前のサッカーチームを結成してプレーしています。



女子医大サッカー部 その名も“Flowers”

### ～朝6時から国家試験の勉強～

竹) 医師国家試験の勉強は5人グループで毎朝6時からやっていました。学生なんて昼まで寝てるじゃないですか。だから規則正しい生活をしようと、6年生の夏休み頃から大学の自習室みたいなところに集まって勉強しました。



国家試験前の早朝勉強会 この前に6時からテニス

### ～無茶苦茶だった研修医時代～

竹) 大学卒業後に入局した東京女子医大の心臓血管外科は、大人を診療する教室とこどもを診療する教室に分かれていて、僕は小児の教室に入りました。学生時代から小児科にしようか心臓外科にしようか迷っていたこともあり、小児心臓血管外科に入ったということです。当時、女子医の心臓血管外科は日本でトップの施設でした。その研修医は無茶苦茶で、2週間帰れないとか、2週間横にならなかつたこともありました。まあ、2週間横にならないのは極端な時だけど、例えば月・水・金にオベがあると必ず泊まって、火・木は上



岡山で初めての弁置換手術（卒後3年目）

の先生に引っ張り出されて飲みに行く。2時か3時に病院へ帰ってきてオペ室の前のソファに寝る。そうすると、朝ナースが来て叩き起こされるので絶対寝坊はしないわけです。女子医にいた僕らの世代は似たりよったりの生活でした。

#### ～記憶している患者さんは多い～

編) 印象に残っている患者さんは？

竹) もちろんいっぱいいますね。2週間泊まり込んでずっとみていた方もそうですし、不幸にして亡くなられた方もいます。お隣の三郷村（当時）から手術受けに来た18歳くらいの子は、僕が担当だったので「先生、豊科なんだ」なんて話をしたりしてよく覚えています。他にも、以前この病院にいたときから20年位の間、5人くらいと年賀状のやり取りを続けています。

#### ～修行時代～

編) 恩師はどんな方ですか？

竹) 女子医の小児心臓外科今井教授です。やくざの親分みたいな迫力で、オペ中はすぐに「降りろ！」とか怒鳴られて、罵声の嵐の中で終わるみたいな。当時はこんなんで落ち込んでいたら生きていけなかったけど。でもそのおかげでこどもの心臓外科医としてちゃんとできるようになったと思っています。

#### ～一度やったらやめられない？～

編) 開院から9年間こども病院にいた後はどうされましたか？

竹) 岐阜総合医療センターの小児心臓外科で働きました。日本の大学病院以外で心臓外科の大人と子どものチームが分かれているのは、岐阜総合医療センターと大阪総合医療センターしか知りません。

編) 岐阜の生活はどうでしたか？

竹) おもしろかった、一人暮らしで。一度やったらやめられない。一人暮らしを謳歌していました。



女子医大でのフェアウェル手術  
今井教授が第一助手で入ってくださいました

#### ～料理や食べ歩きが大好き～

竹) もともと料理したり、食べ歩きするのが好きなんです（と言いながら、記念の写真を何枚か見せていただきました）。

#### ～今も手術に入っています～

編) 久しぶりにこども病院に戻っていかがですか？

竹) そうですね、まったく別の病院に来たみたいですね。やっぱり17年たつてるとね、ハードは変わってないけど。

編) 今でも手術に入っていますか？

竹) 一応、入ってはいます。

編) 事前調査で手術室の看護師さんに以前の状況を聞いたところでは、厳しい原田先生（前院長）、穏やかな竹内先生という評判でした。竹内先生がいたからやってこられたという看護師もいました。“かわいい”とも言っていましたよ。

竹) そんなことないんじゃないかな、童顔とは言われるけど（笑）。術中は怖いってよく言われました。まあ、原田先生はキツイこと言うからね（笑）。

#### ～みんなと同じ目線で診療をしたい～

編) 心がけていることはありますか？



こども病院開院直後の循環器グループ ご家族と一緒に

竹) 診療では、親御さんと同じような感じ方ができるように努力しています。基本的にみんなと同じような目線で見られればと思っています。

#### ～「たけちゃん」～

竹) 岐阜からこっちへ来るときに自慢できることが二つあって、一つは岐阜の病院内のコンビニの店員さん4人が「ごはん食べに行きましょう」と言って送別会やってくれたこと。店員さんからは「たけちゃん、たけちゃん」って呼ばれていて。もう一つは清掃のおばちゃんが副院長室にお饂飩を持ってきてくれたこと。この二つは自慢です。いつもみんなと同じにできればいいなと思っています。

#### ～自分が釣った魚を自分で料理～

編) 仕事以外の過ごし方は？

竹) 趣味は釣りです。岐阜からこっちへ来るとき、診療科で饂飩は何がいいですかって言われたので、「いい釣り竿とリールを」って答えたくらい。あちこちで釣りをしていて、宮古島まで泊りで行ったり、伊勢湾の木曾川河口とか、日本海の敦賀とか、近くの犀川で釣ったりもします。好きだからあちこち行きますね。アユ釣りははじめたら間違いなくもっと休みが欲しくなるのでやらないことにしまし

た(笑)。自分が釣った魚を自分で料理するのは一番です。岐阜にいた時は若い医者とかナースを10何人呼んで、僕が全部料理を作ったりしていました。魚をさばくのは好きですね。

#### ～宮古島で釣りをしたい～

編) 1週間休みがあったら何をしたいですか？

竹) 宮古島へ釣りに行きたいですね。

編) 本日はお忙しいところありがとうございました。

インタビューア：宮澤敦子 横内文子 平林富子 宮川麻紀



美女達と趣味の食べ歩き(三間さん、石井さん、吉崎さんと)

痛みとその緩和のお話の第3回は、当院の緩和ケアの1つとしてご提案しているアロマセラピーの紹介です。長野県内に工場のあるアルペンローゼ（株）様にご協力いただき、2017年から当院でも始めました。

## ●アロマセラピーってなに？

アロマ (aroma)=芳香・香り } アロマ+セラピー=芳香療法  
セラピー (therapy)=療法

アロマセラピーの始まりは、紀元前ともいわれています。長い歴史のなかで、人々が植物の香りで心身を癒す効果を見出して、生活や慣習に取り入れてきたといわれています。非医療行為なので、病気そのものを治そうとする療法ではありません。しかし、心と体は密接につながっているため、緩和ケアチームでは、患者様から不安や考え事があり寝つけない、イライラして落ち着かない、気分転換したい…そのようなご相談があった時にリラックスする方法として、「香り」を取り入れてみることを提案しています。

## —ホリスティックケア (Holistic Care) という考え方—

病気、不調そのものだけでなく、その要因と考えられるストレスなど身体も心も環境も全体的に捉えて整えていく、という考え方です。アロマセラピーもそのひとつです。(公益社団法人 日本アロマ環境協会公式テキストより抜粋)



## ●アロマオイル活用術

アロマセラピーと聞くと敷居が高そうに感じますが、簡単に安全に楽しめる方法もたくさんあります。活用方法の一部を紹介します。

❁コットンやティッシュ、アロマストーン（写真は素焼きのクマさんと精油のボトル）にお好みの精油を数滴たらしてお部屋に置く

❁保湿用クリームにお好みの精油を混ぜて使う

❁お湯をはった“たらい”に数滴入れ、手浴足浴を楽しむ

❁精油を混ぜたお湯で絞ったタオルで手足を包む

精油を扱うときは、原液を直接肌に塗らないよう注意が必要です。また妊娠中の方や乳幼児期のお子さん、持病のある方は「禁忌」となる精油や使い方があります。体調が優れないときは使用を控えるのはもちろんですが、使用前に必ず注意事項を確認することが大切です。

## ●ユーザーの声

・治療室独特の匂いをリフレッシュするようアロマを使っています。ご自宅でも使ってみたいという患者さんから、香りの種類を尋ねられたこともあります。(放射線技術科スタッフ)



・いい香り。落ち着く。これなら毎日やってもいいかも…  
(入院中に柑橘系の精油を使って手浴足浴をしたAさん)

しろくまニュースレターの小木曾編集長もアロマユーザーのおひとり。特にお気に入りが数種類あるようです。入院中ちょっと気分転換してみようかな…と、アロマケアにご興味をもたれた方は、緩和ケアチームのスタッフにお声がけくださいね。



## 第7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。

アフリカの「普通の人たち」の生活について紹介してきた本連載も今回が最終回となりました。前回は、地域の人たちが力を合わせて作った学校や学費の工面の仕方などを取り上げました。今回は私が赴任していたケニアの学校の一日を通して、そこから見えてくる社会の課題について書いてみたいと思います。

### ～朝礼～

生徒たちは朝7時ごろまでには登校して、それぞれの教室で自習をします。午前8時からは国旗掲揚台の前(写真1)で朝礼があります。この朝礼は、全員直立不動で国旗掲揚、国歌斉唱します(写真2)。この間の私語は厳禁です。いつもはペチャクチャしゃべる生徒たちも、朝礼の間は真剣そのものです。朝礼は、すべての学校で行われ、このように厳粛に毎日行われています。

### ～多民族社会のアフリカ～

私たち日本人がこのような光景を見るとちょっと違和感を覚えます。しかし多くのアフリカの国々では、この朝礼は欠かすことのできない「教育の一環」として考えられて

います。その理由には、アフリカの多くの国が多民族国家であることが深く関係しています。例えばケニアには、キクユ、マサイなど40以上の民族(部族とも言います)がおり、それぞれが独自の言葉を持っています。ですから、バスに乗り合わせた隣の人が全く理解できない言葉をしゃべっていることは日常茶飯事なのです(写真3)。また経済格差などに起因する部族間での対立もくすぶっており、国政選挙などを契機にそれが表面化し暴動に発展することもしばしばあります。部族による社会の分断はアフリカ諸国の抱える問題なのです。

### ～あなたは何人ですか?～

国として一つにまとまってやっていくには、「ケニア」や「ウガンダ」といった「国」の「国民」としての意識を作り出す必要があります。そのために学校教育が重要な役割を果たしています。ケニアの教育科学技術省(日本の文部科学省に相当)が出しているシラバス(日本の学習指導要領に相当)では、「ケニアにおける学校教育の第一目的は、国家統合の意識を醸成すること」と明確に書いてあります。つまり、「自分が、マサイ族出身である前に、ケニ



【写真1】ケニアの中等学校

写真を撮ったのが休日ですので、国旗はかかかっていません。掲揚台が黒・白・赤・緑に塗られていますが、これはケニアの国旗の色を表しています。右側の建物は校舎です。



【写真2】ウガンダの小学校

すべての学校にウガンダの国旗が掲げられています。毎朝、この国旗の下で朝礼があり、国歌斉唱を行います。ウガンダのみならずアフリカの多くの国では、公立・私立を問わず、必ず国旗掲揚・国歌斉唱を毎日やっています。

ア人であること」という意識を作り出すために学校はあるということです。ですから毎日の朝礼はその意識を作り出し、自覚させる重要な教育的行事なのです。私たち日本人が、「あなたは何人？」と聞かれれば、ほとんどの方が何の疑問もなく「日本人です」と答えるでしょう。しかし、アフリカの諸国ではそれは当たり前のことではありません。

### ～厳しい校則～

ケニアの学校でも日本と同様に色々な校則があります。中でも違反するとかなり厳しく対応されるものが、「学校内ではスワヒリ語もしくは英語のみで会話すること」という校則です。つまりは、「公共の場で部族語を話すことは禁止」ということです。これも上述の「国民としての意識」を形成するためのものです。ケニアという「国」を作り出すためには、共通の言語が必要で、それが英語とスワヒリ語なのです。

このような共通言語を決めて国の統一を生み出そうとしているのは、世界の多民族国家でよく見られることです。そのような背景から、ケニアの学校では英語とスワヒリ語をしっかりと時間をかけて勉強します。ただ生徒たちにしてみると英語やスワヒリ語は母語ではないので、自分たちにとって楽な部族語で会話しがちになります。部族語をしゃべっているのを教師に聞かれてしまうと、生徒たちは教頭もしくは校長先生のところに連れていかれて、木の棒でお尻を叩かれます。これはかなり痛く、生徒たちは心底恐れていました。それぐらいまでして、ケニア人としての意識を作り出そうとしているのです。

### ～得意科目は「農業」～

朝礼が終わると授業が始まります。授業科目は、スワヒ



【写真3】バスの車内

ケニアの首都ナイロビ市内を走るバスの車内です。自動ドアではなく、扉は常に開いて走っていました。都市の公共交通機関は、バスもしくはミニバスしかないので、朝夕はかなり込み合います。車内は、お世辞にもきれいとは言えません。手すりや手の脂で非常にヌルヌルします…

リ語（国語）、英語（公用語）、数学や理科に加え、宗教、文学、歴史・地理や農業などがあります。私の赴任していた学校の生徒たちに人気の教科は農業でした（写真4）。生徒たちの家のほとんどが農家であり、休みの日には畑仕事を手伝っています。学校で学んだ農業の理論が実際に活かせるので、理解も深まり好きになるのでしょうか。これに対して、「苦手な教科は？」と尋ねると、多くは「数学と理科」と返ってきます。この私の赴任していた学校だけでなく、ケニア全土そしてアフリカ地域全体に共通している傾向です。

### ～課外活動～

午後4時頃には一日の授業が終わります。日本では放課後に部活動などの課外活動があるのが一般的ですが、ケニアの学校ではほとんどありません。授業が終わったら、生徒たちはそのまま帰ってしまいます。ただ、希望者は校長から許可をもらってスポーツや演劇などをすることができます。年に数回は、バスケットボール大会（写真5）や、演劇の発表（写真6）が行われていました。演劇では、「失業した男とその家族」という内容の劇が人気でした。ケニアでは高い失業率が問題で、そういう社会の一面が生徒たちの劇にも現れてくるのでしょうか。

### ～「社会を映す鏡」としての学校～

「学校を見るとその社会がよく分かる」と言われますが、アフリカでもそれは同じです。学校の中から、その社会の長所や課題を見て取ることができます。ですから、違う地域もしくは国を理解したいのなら、その地域もしくはその国の学校へ出かけてみることをお勧めします。日本では防犯上の理由から部外者が学校の敷地に入ることが難しくなっていますが、ケニアなどのアフリカの多くの学校では





【写真4】 学内の農業実習用の畑  
ケニアの農村部の学校の中には、農業実習用の畑があります。トウモロコシや豆類を栽培して、取れたものは給食に使われたりしています。



【写真5】 バスケットボールを楽しむ生徒たち  
バスケットボールは、ケニアでは比較的人気のあるスポーツです。ゴールは手作りです。



【写真6】 演劇  
中央のジャケットを着ているのが主人公の失業した男で、左の頭から布を被ったのが、その男の奥さんです。ストーリーは、失業した男が愚痴をこぼすのですが、賢い奥さんの助言を受けて立ち直り、仕事を再び得てハッピーエンドとなります。このストーリーは生徒たちから人気がありました。高い失業率のケニアでは、大学を出てもなかなか定職に就くことができません。ですから生徒たちも、職を得るためにはどうすればいいのかについて常に関心をもっています。日本人にはあまり興味をそそられない題材ですが、ケニアの生徒たちには琴線に触れるのでしょうか。ケニア社会の側面を、この演劇から垣間見ることができます。

旅行者でも歓迎してくれます。皆さんも思い切ってアフリカの国々に出かけてみてはどうでしょうか？「でもアフリカはちょっと遠いし…」という方でも、ネットでは比較的簡単にアフリカの生の情報に触れることができます。

この連載が、皆さんがアフリカに関心を持つきっかけになれば幸いです。1年間お付き合いくださいましてありがとうございました。

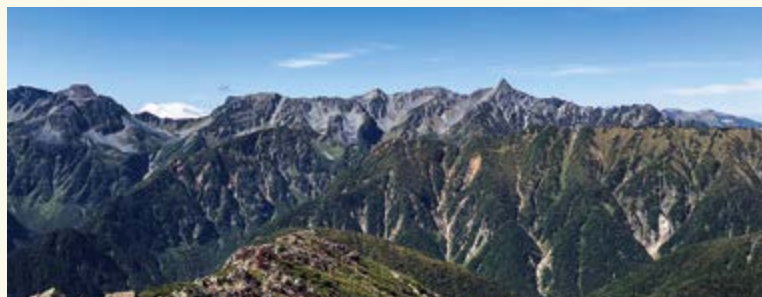
# 第16回 私のお気に入り

## —山登り2019— 看護部 清水 裕子

2年前に引っ越してきた安曇野、山に囲まれたこの町が大好きです。  
北アルプスの登山口まで30分～1時間で、登り放題。  
朝起きて「天気が良い!」「今日はこのお山へ!!」と気軽に登りに行くことができます。  
2019年はたくさんの山に登りました。

### ～常念岳～

病院から見えるひとときわ高い山「常念岳」。その頂上ではこんな絶景が広がっています。今年は3回登りました。何度でも登りたい、私にとって一番のお気に入りの山です。



### ～白馬岳～

夏の白馬岳はただただ美しく、まるで天国のような世界でした。白馬大雪渓を進み、お花畑を抜けると白馬岳頂上が見えてきます。頂上では360°の絶景に出会うことができます。どこまでも続く稜線、どこまでも歩いて行けそうでした。

### ～山小屋～

白馬岳頂上直下にある白馬山荘は、山の上とは思えないほど大きくホテルのよう。とてもきれいで快適に過ごせました。絶景をみながら食べたかき氷は絶品でした。

### ～雷鳥～

山で出会う植物、動物、鳥たちも楽しみの一つです。雷鳥に会えた日はとてもラッキーです。夏はハイマツ模様、冬は真っ白で足がもふもふの毛に覆われます。近づいても逃げたりせず、とっても可愛いです。いつか、真っ白な雷鳥をみてみたいです。



～東北遠征～

夏休みは7泊8日で東北遠征をしました。東北6県それぞれの百名山を8日かけて登りました。天気によって登れる山が変わるので泊まる場所は決めず、テント泊をしたり、山小屋に泊まったり、泊まる場所がない時は車中泊

したりしました。連日の登山で疲れているはずなのに、朝になると「今日はどんな山だろう」とワクワクが止まりませんでした。※福島は雨のため、栃木に南下して日光白根山に登りました。



- ①青森県「八甲田山」
- ②岩手県「早池峰山」
- ③岩手県「八幡平」
- ④岩手県「岩手山」
- ⑤秋田県「鳥海山」
- ⑥山形県「月山」
- ⑦宮城県「蔵王：御釜」
- ⑧福島県「五色沼」※百名山ではないですが…
- ⑨栃木県「日光白根山」

＼No.1は、鳥海山！／



～雪山～

去年から雪山を始めました。雪山は怖いというイメージがありますが、きちんとした装備で、天気の良い日なら安

全に楽しむことができます。夏山とはまた違った、メルヘンな世界のとりこになってしまいます。



大好きな山に登れることに感謝して、これからも安全に楽しく、たくさんの山に登りたいと思っています。

# ビバ!マイホームタウン 小児外科 清水徹

小児外科フェローの清水徹です。今回ご紹介するのは、東京都三鷹市です。

## ～いちおう東京～

「オレは東京出身だぜ」と胸を張って言えるのは、山手線より内側、せいぜい23区に住んでいる人です。その西側の「多摩地区」出身の人たちは、ちょっと小声で、「オレ?いちおう東京…」と言葉を濁して、すぐに話題を出身地トークから切り替えます。

そんな憧れの23区にギリギリ入れなかった、多摩地区最東端の三鷹市をご紹介しましょう。



## ～自慢の「三鷹の森ジブリ美術館」～

ちょっと東京をかじったことのある人は、三鷹と聞くと、「あージブリでしょ?行った、行った!」と三鷹体験を共有してくれます。

そんな自慢の「三鷹の森ジブリ美術館」、2001年にオープン以来、実家から徒歩10分、チケット購入で三鷹市民枠があるにもかかわらず、私自身まだ入ったことがありません…。那覇市民が、首里城内に入ったことなかったり、屋久島の島民が、縄文杉を見たことなかったりするのと同じパターンです。

でもジブリ映画ファンではあるので、屋根にそびえ立つ巨人兵は、パズーになった気持ちでいつもチラ見しています。シータに出会いたいです。



## ～幼少期 井の頭公園・西園～

そのジブリ美術館は、井の頭公園という巨大なエリアの一部にあります。美術館がまだ存在していない、私の幼少期は、そのほとんどの時間を井の頭公園で過ごしたと言っても過言ではありません。公園の敷地内の西側には、その名も「西園」と言う、だだっ広いグラウンドがあります。今はかなり整備されていますが、昔はアナーキーな空間で、放課後は野球をしたり、脇の小川でザリガニを釣ったり、夜は花火をしたり、やりたい放題でした。



昔の西園



今の西園

## ～思春期 井の頭公園の池周辺～

そして思春期に突入すると、活動範囲は公園東側の池周辺に移ります。池にはたくさんのボートがあり、多くの家族連れや恋人たちが乗り場の列に並んでいます。

## ～「二人で井の頭公園のボートに乗ると別れる」～

この有名な都市伝説は以前からありました。私自身、ボートにほとんど乗っていないのに、あまり恋愛が成就した記憶がないので、やはり都市伝説レベルのエビデンスしかないのかもしれませんが。

## ～となりは吉祥寺～

井の頭公園から北に歩くと、「おしゃれな街」「住みたい街ナンバーワン」といううたい文句をほしいままにする街、吉祥寺があります。



公園内の井の頭池



井の頭公園のボート



吉祥寺のコーヒー屋さん

もうそこには、「ろくでなしブルース」に出てくるようなヤンキーたちが幅をきかせた面影はありません。六本木交差点やニューヨークの地下鉄が、ダーティなイメージを払拭してこぎれいになったように、今の吉祥寺はシャレオツな街に仕上がっています。

### ～カプチーノはいかが？～

昼下がり、こんなお店でカプチーノを飲んだりできます。日本国内でエスプレッソベースのうまいコーヒーを飲める店は本当に貴重です。吉祥寺に居ながらにして、ベルリンの街角のカフェの、道路脇の席に座っている気分を味わえます。

### ～やたら混んでる井の頭線 男性は両手を上げて乗るべし～

そして吉祥寺の売りとして、スクランブル交差点の様子

が常にYouTubeでアップされる、あの渋谷まで電車一本、20分で到着するというアクセスの良さがあります。ただこの井の頭線、終電までやたら混んでいます。特に男性は、場所柄いろんなことの容疑をかけられやすいので、車内では両上肢挙上を保ってください。

以上、三鷹市のご紹介でした。松本駅からあずさに乗れば3時間弱で到着するので、ぜひお立ち寄りください。みんなが住みたい吉祥寺に引っ越したくなった方、以前と比べて家賃はものすごく高くなっているの、そこだけご考慮の上ご検討ください。

「吉祥寺はとなりの武蔵野市だよ」とツッコんだ方、そんなあなたはすでになかなかのミタカ通です。

## 保育士だより サンタが病院にやってきました!

日本・フィンランドサンタクロース協会が開催した「サンタさんへ手紙を書こう! 手紙を書いてサンタさんを街に呼ぼう!」のイベントで、全国で一番手紙の多かった長野県にフィンランドからサンタクロースがやってきました。

フィンランドは、本物のサンタクロースが住んでいる(といわれる)国です。長野県のあちこちでイベントが開かれ、すべてのこども達のためにと、こども病院にもやって来て各病棟で子ども達に直接プレゼントを渡してくれました。

本物のサンタクロースはとても大きくて、子ども達はちょっとびっくり。でも、白くて長いお髭、優しいな雰囲気みんな興奮していました。新生児病棟では、面会廊下から赤ちゃんに手を振ってくれました。



今年も子ども達におもちゃをプレゼントしてくれたサンタランの方々、絵本をプレゼントしてくれたサンタプロジェクトの方々、手作りをプレゼントしてくれた地域のボランティアの皆さんなど、たくさんの温かい想いに包まれて素敵なクリスマスを過ごすことができました。

たくさんのサンタクロースの皆さんありがとうございます。

(宮澤敦子)

## 栄養科通信 クリスマスプレゼント

栄養科からのクリスマスプレゼントはトマトとマッシュポテトで作ったサンタさん、星型ポテトの乗ったエビピラフ、ローストチキン、星型ニンジン入りのスープ、の特別

メニュー。おやつもロールケーキの雪だるま。目と鼻はラズベリーとイチゴです。どこかの雪だるまのようにニンジンではありませんよ。



## キョウノイチマイ

～イラスト解説 by 倉田 敬～

絵を描く時、実在の女性をモデルに描くことはあまりしないというか苦手なんです、「やさしい表情にしたい」「ショートカットを描きたい」などから描き始めることがほとんどです。今回はとにかく春っぽい初々しい女性を描こうと始めたら、思いのほか色っぽくなってしまった作品です。予想もしないゴールにたどり着くのは楽しいですね。もうすぐ桜の季節です。



## 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。

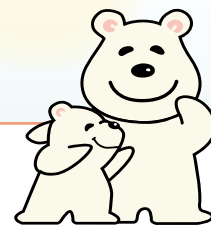
**日時** 毎月7日 13:00～15:00

\* 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

スキージャンプは素晴らしい競技です。かなりの勇気が必要なことはいうまでもなく、あえて向かい風を待って立ち向かっていく姿勢は人生かくあるべしと思わせてくれます。もっとも、飛距離には向かい風がいわゆる追い風になるという不都合な真実もあるのですが…。世の中には順風とされるのが実は逆風であったり、その反対のこともあります。かつてのバブル経済が“失われた20年”につながったことなどはいい例です。後から振り返ってみると、有名無名を問わず、拡大路線に乗って活躍した人もいれば、先の見えない下り坂になったとき真価を発揮した人もいます。自分が追い風をうまく利用するタイプか、向かい風を切り抜けるタイプか、これはその状況になってみないと分かりないかもかもしれません。えっ、あなたは無風のヨットレースなら勝てるタイプだって？

小木曾

# 長野県立こども病院 外来医師担当表

2020年3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 加藤 博之 (PM) (第5)	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	小池 由美 (PM) (第1・3・5)			小池 由美 (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 武井 黄太 (PM) 沼田 隆佑	■外科 竹内 敬昌 (PM) (第3) 岡村 達 (AM) 心臓血管外科医師 (鹿田/山田) (AM)	■内科 安河内 聰 (AM) 武井 黄太 沼田 隆佑 (PM)	■内科 武井 黄太 田中 登
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 <sup>※1</sup> (再診のみ)
脳神経外科 <small>あたまの形外来 (第1・3木曜日)</small>	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 本林 光雄 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 <small>胃瘻・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 矢口貴一郎 星野 夕紀 (AM)		野口 昌彦 矢口貴一郎 星野 夕紀 (AM)	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1・2・4・5) 古庄 知己 (PM) (第3)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (AM・PM第1・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) 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	
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3・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

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。