



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.77
令和3年.7.7発行



ニュースレター



長野県立こども病院だより第77号 発行日：令和3年7月7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

ワクチンについて知っておいてほしいこと	1
この人に聞く	4
シドニーのはなし	8
保育士だより&栄養科通信	11
私のお気に入り	12
暑中お見舞い申し上げます	14
キョウノイチマイ	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

ワクチンについて知っておいてほしいこと 感染症科 村井 健美 ～新型コロナウイルスワクチンを中心に～

ワクチンって何？

昔から、「一度はしかに罹ったら二度は罹らない。」と言われています。これは、迷信ではなく医学的に正しい現象です。ヒトの体は、はしかなどの病原体が侵入するとその情報を記憶し、2回目に同じ病原体が侵入してきた時には1回目よりも早く・強く病原体を攻撃し、排除します。このような病原体を排除する仕組みのことを免疫といいます。ワクチンはこの仕組みを応用したものです。

ワクチンには毒性を弱めた（もしくはない）病原体を含みます。ワクチンを接種すると、ヒトは病気を起こすことなく身体に病原体が侵入してきたぞ!!という情報のみを得ます。この情報を得た身体は、ワクチンと同じ病原体が次に侵入してきた時に、速やかに身体から病原体を排除し病気に罹らなくなります。あるいは、罹っても軽く済むようになります。ワクチンは免疫の仕組みを応用した予防法で、身体に害の少ない病原体を接種することで、人体がその病原体に対する抵抗力を持つようにします。

日本で使われているワクチンの種類にはどのようなものがありますか？

病気を起こすことなく、安全に身体に病原体の情報を与えるためには病原体の毒性を弱める必要があります。その弱め

方により、ワクチンは大きく3種類に分かれます。

ワクチンで使われる病原体の多くは細菌とウイルスです。ウイルスは生物学的には生物ではなく非生物に分類されます。そのためウイルスを表現する際に「生きた」ウイルスや「死んだ」ウイルスのように「生きた」、「死んだ」で表現するのは不適切とされています。しかし、ここではあまり細かいことは気にせず、ウイルスに対しても「生きた」、「死んだ」と言った表現をしていきます。

①弱毒生ワクチン

このワクチンの代表例はロタウイルス、麻しん、風しん、水ぼうそうとおたふくかぜです。弱毒生ワクチンには毒性を弱めた生きた病原体が入っています。このワクチンを接種すると毒性の弱い病原体が身体の中で増えます。これは病原体に実際に罹ったのと同じ状況ですが、毒性が弱いので、多くは身体に感染することではなく、身体は強い抵抗力のみを獲得します。弱毒生ワクチンによる得られる抵抗力は強く、2回程度の接種で十分な抵抗力が長期間維持します。

しかし、一方で稀ですがヒトによってはワクチンを接種することでワクチンに含まれている病原体の病気に罹ってしまうことがあります。ただ、ワクチンに含まれている病原体の毒性は弱いので、普通に罹る場合に比べ症状が軽いことが

ほとんどです。それでも、生まれつき免疫が弱い人や抗がん剤などのお薬で免疫が抑えられている人では、弱い毒性でも重症化するリスクがあるため弱毒生ワクチンは接種できません。免疫が弱い人たちこそ、感染症から身を守るためにワクチンを接種する必要がありますが、弱毒生ワクチンは免疫が弱い人たちには接種できないというジレンマがあります。

②不活化ワクチン

このワクチンの代表例は日本脳炎、インフルエンザ、ヒトパピローマウイルス、ポリオ、ヒブや肺炎球菌などがあります。弱毒生ワクチンと異なり、生きた病原体は入っていません。病原体に紫外線処理やホルマリン処理などの様々な処理を行い、病原体を殺して完全に感染力をなくしています。そのため、安全性は高く、弱毒生ワクチンのように接種することでその病気に罹ってしまうことはありません。しかし、一方で身体に免疫をつける力は弱く、繰り返し接種をする必要があります。

③組み換えタンパクワクチン

このワクチンの代表例はB型肝炎ウイルスです。弱毒生ワクチンや不活化ワクチンを製造するには生きた病原体が材料として必要です。生きた病原体を扱うには厳密な管理が求められます。病原体が製造工場の外部に漏れないような対策、工場内の人に感染しないような対策などが必要です。一方、組み換えタンパクワクチンでは生きた病原体を製造段階から扱いません。ヒトに抵抗力をつけるのに必要な病原体のタンパク質のみを人工的に作成し、ワクチンを製造します。このワクチンでは病原体の一部のみを用いているため、ワクチンを接種しても病原体が身体で増えてしまうことはなく、その病気に罹ってしまうこともありません。ただし、身体に免疫をつける力は弱く、複数回の接種が必要となります。こういった特徴は不活化ワクチンと同じであるため、実際の接種に際しては不活化ワクチンと同じように扱われています。

上記以外にも病原体そのものではなく病原体の作る毒素を加工して身体に影響をしないようにしたトキソイドワクチンもあります。ジフテリアがこのワクチンに含まれます。

弱毒生ワクチン



ロタウイルス
麻しん
風しん
水ぼうそう
おたふく など

不活化ワクチン



日本脳炎
インフルエンザ
ヒトパピローマウイルス
ポリオ
ヒブ
肺炎球菌など

組み換えタンパクワクチン



HBVなど

新型コロナウイルスワクチンってなんですか？

今回、世界規模での新型コロナウイルスの流行を受け、新

型コロナウイルスに対するワクチンが新しく開発されました。このワクチンには従来にはない新しい技術が使われています。今から新型コロナウイルスワクチンについてご説明します。

新型コロナウイルスワクチンでは「mRNA (メッセンジャーRNA) ワクチン」や「ウイルスベクターワクチン」という新しいワクチンが出現しました。これらのワクチンは従来からある「弱毒生ワクチン」、「不活化ワクチン」や「組み換えタンパクワクチン」とは大きく異なっています。従来からあるワクチンでは生きているにしろ、死んでいるにしろ、病原体の一部にしろ、身体に抵抗力をつけるのに必要な成分(タンパクが大部分を占めます)を体外で作成し、ヒトに接種しています。

一方、mRNAワクチンやウイルスベクターワクチンでは、抵抗力をつけるのに必要なタンパクはヒトの身体に作ってもらい、ワクチンにはそのタンパクを作るのに必要な遺伝情報のみが含まれています。この遺伝情報がmRNAとなります。ただし、mRNAをただ体内へと投与しただけではヒトの身体はmRNAの情報に則ったタンパクを作ってくれません。mRNAを脂質の膜で包んで投与する必要があります。これをmRNAワクチンと呼びます。ウイルスベクターワクチンでは遺伝情報をウイルスに運んでもらいます。新型コロナのウイルスではアデノウイルスにその遺伝情報を組み入れて、投与することでヒトの細胞内に遺伝情報を届けます。アデノウイルスは夏風邪の原因として有名ですが、今回のワクチンに含まれているアデノウイルスはヒトに病気を起こすことはなく、ヒトの体内でウイルスが増殖することはありません。遺伝情報の乗り物としてアデノウイルスが使われているのです。

mRNAによりヒトの遺伝子が書き換えられるという話がありますが医学的根拠のない話です。mRNAはもともとヒトの体内で何千種類、何万種類と作られています。その中に1種類、新参者が増えても身体に影響を与えるとは考えにくいのです。そもそもヒトの遺伝情報が載っている核内のDNAまでmRNAが届く可能性が低く、届いたとしてもDNAに影響を与えるとも考えにくいのです。

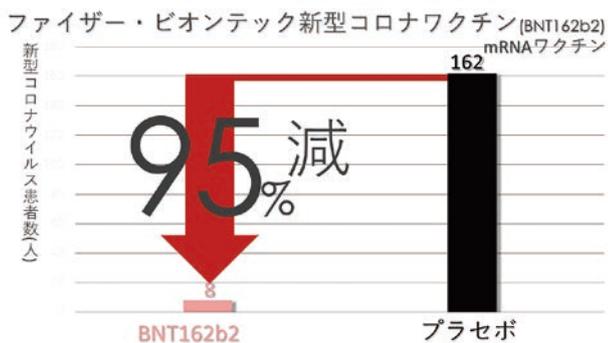
また、mRNAは非常に不安定であり、数十秒から数十分で分解されてしまいます。そのため、mRNAが体内に長期に残ることによって人体に影響を与えることもありません。mRNAワクチンやウイルスベクターワクチンは日本で接種されるため、多くの報道があり、皆さんもご存じかと思いますが、これ以外にも多くのワクチンが世界中で開発されています。その中には従来型の不活化ワクチンや組み換えタンパクワクチンも含まれています。

新型コロナウイルスワクチンの効果ってどうなのですか？

新型コロナウイルスワクチンが医療現場で導入される際

に、病気を発症した人（症状のある人）がどれくらい抑えられたかの発症予防効果についての臨床試験の結果が公表されました。ファイザー社とモデルナ社のmRNAワクチン（試験中はこのワクチンはBNT162b2と呼ばれていました。）の臨床試験では、発症予防効果は両社とも同程度で約95%です。アストラゼネカ社のウイルスベクターワクチンの発症予防効果は約76%と報告されています。ワクチンを接種すると、接種していない人に比べてその後の新型コロナウイルス罹患が95%減りました。これはワクチンとしては大変発症予防効果が高いものです。

では、無症状感染者についてはどうなのでしょう。新型コロナウイルスに罹った人は必ずしも症状が出現するわけではなく、感染しても症状が出ないことも多く、無症状感染者が多くみられます。これについてもその後の研究で、症状を出さなくするだけではなく、感染そのものを予防することが示されました。



アフリカや英国など多くの国々で新型コロナウイルスの変異株が発見されています。これらの変異株全てに対し、ワクチンの効果を保証することは難しいですが、世界的に注目を集めている変異株に対するワクチンの効果については研究が積み重ねられています。十分にデータがないものもありますが、概ね新型コロナウイルスワクチンは変異株に対し効果がありそうです。

新型コロナウイルスワクチンの副作用ってどうなのですか？

ファイザー社とモデルナ社のmRNAワクチンの副作用としてはアレルギー反応が有名で特にアナフィラキシーを起こすリスクがあります。ファイザー社のもので100万回接種当たり、4.7回、モデルナ社で2.5回となります。アナフィラキシーによる死亡例は認めませんでした。私たちが接種する機会の多いインフルエンザワクチンでアナフィラキシーの報告が100万人当たり1.4人ですからそれよりは多いといえます。しかし、他の薬剤や食物によるアナフィラキシーと比較すると特段に多いわけではありません。mRNAワクチンの副作用としては発熱や接種部位の疼痛、発赤や腫脹のほうが多く、ほとんどは自然に軽快していきます。1回目より2回目の方が副作用を起こす人は多い印象です。

私はすでにファイザー社のmRNAワクチンの接種を2回とも済ませています。接種後数時間してから副作用が出まし

た。発熱はしませんでした。接種した腕が痛くなり、筋肉痛のような感じになりました。2回接種後とも筋肉痛のような痛みが起き、2回目の方が痛みは強く痛み止めを内服しました。腕が上がりにくくなった同僚や、1回目は発熱がなくても2回目に発熱をした人もいました。腕の痛みや発熱がある人が多い印象でしたが、2日くらいで自然によくなっています。痛みや発熱の副作用は接種当日よりも翌日の方が強くなるため、接種翌日にはあまり大きな予定を入れない方がいいかもしれません。

アストラゼネカ社のアデノウイルスベクターワクチンの副作用としては接種後に血小板が減り、血が固まりやすくなる、ワクチン起因性免疫性血栓性血小板減少症が問題となりました。頻度としては約25万回接種に1回起こり、原因は不明です。60歳未満の女性に多く、接種後2週間以内に発症しています。ファイザー社やモデルナ社のmRNAワクチンではこのような副反応は認めていません。この副反応に対する評価は国により異なり、アデノウイルスベクターワクチンに対し慎重な姿勢を示している国もあります。接種後に数か月から数年たってからの副作用についての懸念は残りますが、mRNA自体が非常に不安定であり数十分から数日で壊れてしまい、なくなってしまうことを考えると、mRNAそのものによる副作用が接種後長期間たってから起こることは考えにくいです。

新型コロナウイルスワクチンを接種した方がいいですか？

感染症を生業としている者としては接種をお勧めします。確かにいまだ不確定な部分はあります。特に長期的効果についてはどの程度予防効果が維持されるのかについては不明です。インフルエンザワクチンのように毎年接種する必要がでてくるかもしれません。今後、ワクチンの全く効かない変異株が出現するかもしれません。しかし、今現在、mRNAワクチンについてのデータが示していることはこのワクチンの効果は高く、安全性が高いということです。

私は現在のこの不自由な生活に大きな不満を抱えています。ヒトとの距離を取り、つねにマスクをし、会話することもままならない生活を変えたいと思っています。現在のところこの生活をひっくり返せる可能性があるのはワクチンを多くの人が接種し、新型コロナウイルスに罹る人を減らすしかありません。そうでなければ、この自粛生活は続き、感染者がどんどん増えれば本当に日本の医療は崩壊してしまうかもしれません。（もう、崩壊しているという意見もあるかもしれませんが。）

ワクチンを打つか打たないかの最終的な判断は個人に委ねられますが、様々な事実を知った上で納得のいく決断をしていただけたらと思います。

今回の内容は2021年5月に記載したものです。



今回登場していただくのは血液腫瘍科の小森一寿先生です。いつも悠然としていてセカセカしている姿は見たことがありませんが、実際の人物像はどうか興味津々でお話をうかがってきました。皆さんが期待されている通り、ちょっと予想外の情報もありましたよ。

～子どもの頃は“せっかち”でした～

編) ご出身はどちらですか？

小) 長野市です。

編) どんなお子さんでしたか？

小) 母親からはせっかちとよく言われていました。体を動かすことが好きで、小学校生の頃はリレーの選手になったんですが、今じゃとても(笑)。

～軟式テニスで全医体3位～

編) 学生時代の部活は？

小) 北海道の大学に行きましたが、そこで運動は軟式テニスをしていました。東日本の医学生が集まるスポーツ大会で東医体というのがあって、そこで勝ち残った人が西日本の西医体と合わせた医学系の全国大会(全医体)に出ます。

僕が参加したときの成績は全医体3位が最高ですね。

編) 全国で3位はすごいですね。

小) いや～、でも医学系なので。医学部の大会って、ちょっとかじった人が部活に入ると途端に上に行っちゃう(笑)。

編) 試合はシングルスで出場ですか？

小) ダブルスです。私は後衛をやっていました。

～旭川は遊ぶところがなくて…～

編) 北海道の大学に行かれたそうですが、そちらでの大学生活はどうでしたか？

小) 旭川だったので、寒暖差がすごく激しくて。冬なら-10℃以下になりますし、夏は盆地なので暑くて。夏はほとんど外でテニスして、冬は体育館の中でテニス。旭川は遊ぶ所ないので、ほとんど部活と勉強だけでしたね。

編) 相当勉強をされたのでしょうか？

小) まあ、相当とはいえないですけど、大学に入るのにちょっとまわり道したので留年できないというか、人並みにはやっていました。

～コロナがおさまったら北海道に行きたい～

編) 北海道のおすすめはありますか？

小) 海の幸は、全然違いますね。美味しいですよ。

編) 最近、何かお取り寄せは？



旭川医科大学医学部軟式テニス部(全医体)



北海道旅行

小) しました、ホッケ。北海道は食べ歩きして失敗することはないです。

編) 私は北海道旅行でトラブルが続いて困っていたとき、

タクシーの運転手さんが2万円で全部案内してあげるよと言ってきて、写真も撮ってもらったことがあります。

小) 長野の人は自分のことをあまり話しながらない県民性だけど、北海道の人はすごくオープンで、ここまで話しちゃっていいの？みたいな。開拓精神っていうか、付き合っていて気持ちいいですね。今はなかなか県外に出られないけど、北海道に行きたいです。

編) コロナが落ち着いたら行きたい温泉は？

小) 層雲峡、登別。卒業した時、初めて家族を招いたのが登別でした。

～おばあちゃんの入院が医師になるきっかけ～

編) 医師を目指したきっかけは何かありますか？

小) 小学生のときにおばあちゃんが心筋梗塞で入院して、お世話になった先生や看護師さんのように医療関係で働けたらと思ったのがきっかけです。こども心に、「おばあちゃんを元気にしてくれてありがとう」という気持ちだったので。

～医師になって最初に受け持った白血病の患者さん～

編) 印象に残っている患者さんのエピソードなどがあれば教えてください。

小) 大学を卒業して諏訪中央病院で初期研修をしたとき、小児科から研修をスタートして最初に受け持った患者さんが白血病でした。そのお子さんは、こども病院に転院して当時勤務されていた石井先生にお世話になりました。その



長野県立こども病院1病棟送別会(2016年)



長野県立こども病院血液腫瘍科(2018年)

頃の白血病の治療は元気になるまで2年くらいかかったのですが、ちょうど初期研修が2年間だったので、研修と治療終了のタイミングで直接石井先生にどんな様子かお聞きしました。そのときは「元気ですよー」というお返事をいただいてすごく嬉しかったのですが、残念ながら再発されて。その後、造血幹細胞移植のために信州大学の小児科に入院されたのですが、その時、私は信州大学で勤務しており、移植チームの一員として担当することになりました。幸い今はもう元気で、東京で医療職を目指して頑張っています。ゆくゆくは一緒に働けたらなあと思うこともあります。

編) すごく素敵なエピソードですね。

～紹介してもらえない?～

編) ところで、奥様が当院の看護師さんだったということを知っています。なれそめなど、お話できる範囲で教えてくださいませんか。

小) うーん、どこまで? (笑) 看護師のYさんに紹介してもらったというのがエピソードのような…。ちょっと、そこで留めてもいいですか?

編) 先生からアプローチ?

小) 僕からYさんに「ちょっと紹介してもらえないですか?」的な感じでお願ひしました。

編) 奥様のことはもともと知っていたのですか?

小) 院内のイベントとかでちょっと。知り合えたらいい

なって思っていました。

～将来の妊娠のために：卵巣の凍結保存～

編) 仕事の話になりますが、小児がんで強い治療した患者さんが将来妊娠するために、卵巣を凍結保存していると聞きました。

小) 血液腫瘍科で力を入れていることのひとつが、治療後の妊孕性（赤ちゃんを作ることができる能力）の問題です。そのためにたくさんの方々にも多大なご協力をいただいて、昨年諏訪マタニティークリニック（以下、諏訪マタ）と卵巣組織を凍結保存する協定を結びました。今年から当院で摘出した卵巣組織を諏訪マタで保存できるようになったので、これから患者さんに提供していければと考えています。



妊孕性温存



患者さんからいただいた大切なプレゼント

望されたときのためです。日本では出産した症例はまだないですが、海外では報告されています。

編) 患者さんにとってすごく希望になりますね。

小) こども病院では今年に入ってから2例の方が凍結保存しています。凍結保存するだけでなく、その患者さんが妊娠・出産して、赤ちゃんが元気に育っていくまでフォローしていく必要があると考えています。

～笑顔大切にしたい～

編) 先生は患者さんに接する時もスタッフと接する時も、とても物腰が柔らかいという声が聞かれます。患者さんやご家族に接するうえで大切にされていることは？

小) 医療の現場はやはり大変なので、常に笑顔を大切にしたいな、と思っています。自分が笑顔でないと、患者さんにも笑顔を届けられないから。厳しい中でも患者さんに笑顔になってもらいたいなという気持ちです。

編) 本日はお忙しいところ、ありがとうございました。

インタビュアー：下畑みづ紀
細川 朱美
小出 将太

～卵子ではなく、卵巣を保存～

編) 保存するのは卵子ではなく、卵巣なのですね。

小) 生理がまだ始まっていない（排卵していない）お子さんは卵子を採取することができないので、小さい女の子の妊孕性を温存するには卵巣組織を保存するしかありません。実際には、外科の先生に卵巣を摘出していただいたら、その場で諏訪マタの胚培養士さんが小さく切って急速に凍結します。それを諏訪マタに送って長期間凍結保存します。

～保存した卵巣は移植して体に戻すと機能が回復～

編) お子さんが成長してから、どのように使うのですか？

小) 凍結した卵巣組織を融かして元の卵巣の場所に移植すると機能が回復することが、世界で実証され始めています。この目的は大きく二通りあって、一つは治療後にホルモンが出なくなって第2次性徴がない場合に、卵巣組織からホルモンを出すことで体調を戻すこと。もう一つは、妊娠を希



息子との散歩

みなさんこんにちは。小児外科フェローの清水です。

今回で第3回を迎えた「シドニーのはなし」。あまりに好評すぎて、院内からニュースレターがなくなり入手できなくなっているという噂を聞いたり聞かなかったりしています。

そんななか惜しまれつつ、今回が最終回となります。というわけで、私が1年間勤務したオーストラリア・シドニーのおはなしシリーズ、最後はシドニーの生活もろもろをギュッと詰め込んでお伝えしていきます。

～シドニーの物価～

突然ですが、シドニーの物価はどれくらいだと思いますか？私の印象ではだいたい日本の2.5倍くらいではないかと思っています。その根拠となるいい指標が100円ショップ！日本のDAISOがオーストラリアにも展開しており、その価格がひとつ2.8ドル（250円くらい）です。（写真1）



写真1: DAISOは2.8ドル



写真2: 住宅街

～安全・安心な国～

こんなに物価が高かったら住みにくいのではないかと思いますかもしれませんが、その一方でオーストラリアは非常に安全なので、安心して暮らせる国でもあります。

シドニーに高校生の姪っ子が日本から夏休みに遊びに来たときのことで。空港で出迎えると、なぜか彼女はリュックを背中ではなくお腹に抱え込むようにしてやってきました。新しく日本で流行っているのか？と思ったら、彼女は初めての海外で、盗難に遭わないようにと親にこう持つよう言われてきたとのことでした。

シドニーではそんな必要は全くありません。（写真2）

～シドニーの電車・バス事情～

電車もバスも遅い時間まで動いており、かつ安全です。電車は2階建てで、いつ乗っても満員電車ということはなく、ものすごく空いています。駅まで自転車で行って、そのまま電車で自転車を持ち込んで乗ることもできます。

（写真3、4、5）



写真3: シドニーの電車は二階建てです



写真4: 側面には缶コーヒーのBOSSの宣伝が!! BOSSはシドニーでも売っています



写真5:路面電車も走っています

～人気のフェリー～

OPALカードという日本のSuicaのようなカードがあり、電車だけでなくバスにもフェリーにも乗れるのでとても便利です。シドニーの街にはいくつもの



写真6:OPALカード

川があり、その川を行き来するフェリーが一つの移動手段として人気です。街でおいしい食事をしたあと、フェリーの甲板上で夜風に当たりながら家路につくのは最高の気分です。(写真6、7)



写真7:フェリー乗り場 フェリーも移動手段として人気です

～カンガルー注意～

公共交通機関がこれだけ発達していますが、クルマもみなさん乗っています。オーストラリアの道路標識といえばこれですね。さすがにシドニーの都市部にいるときはカンガルーが飛び出してくることはありませんが、ちょっと郊外を走っていると、カンガルーを実際にちらほら見つけるので、運転するときに注意が必要なのは本当のようです。(写真8)



写真8:カンガルー注意の標識

～屋外での食事やお茶～

オーストラリアのもう一つの安心ポイントは、災害がほとんどないということです。洪水はないですし、台風も来ない。地震がないので、レンガづくりの古い家が多く、風景は統一感があって落ち着きます。街中に残る古い建物を利用したレストラン。美しい街並みを見ながら、外に並べられたテーブルでごはんを食べたりお茶をしたりできるのです。(写真9)



写真9:外でご飯を食べたりお茶をしたりもオーストラリアに根付いている文化です 街並みが美しいです

～最高の環境で～

その上四季もあり、環境的には最高だと思います。週末は街中でもやたらある公園で遊んだり、週末に開かれるマーケットに買い物に行ったり、プールに行ったりビーチに行ったりと遊べる場所もたくさんあります。(写真10、11)



写真10:街なのに、こんな感じの公園が周りにたくさんある



写真11:マーケット いろんな人がいろんなモノを売っています



写真12:やっぱりオーストラリアといえばサーフィン

～サーフィン～

オーストラリアといえばやはりサーフィン。初心者向けレッスンなどたくさんあるので、やったことないよという人でも気軽に挑戦しちゃいましょう。(写真12)

～LUNA PARK～

週末に遊びに行くといえば、遊園地にぜひ行ってみたいですね。シドニーにある有名なLUNAPARKは、日本のようなすごいジェットコースターがあるわけではないのですが、ノスタルジックな雰囲気がたまたまちょうどいいサイズの遊園地です。

(写真13)

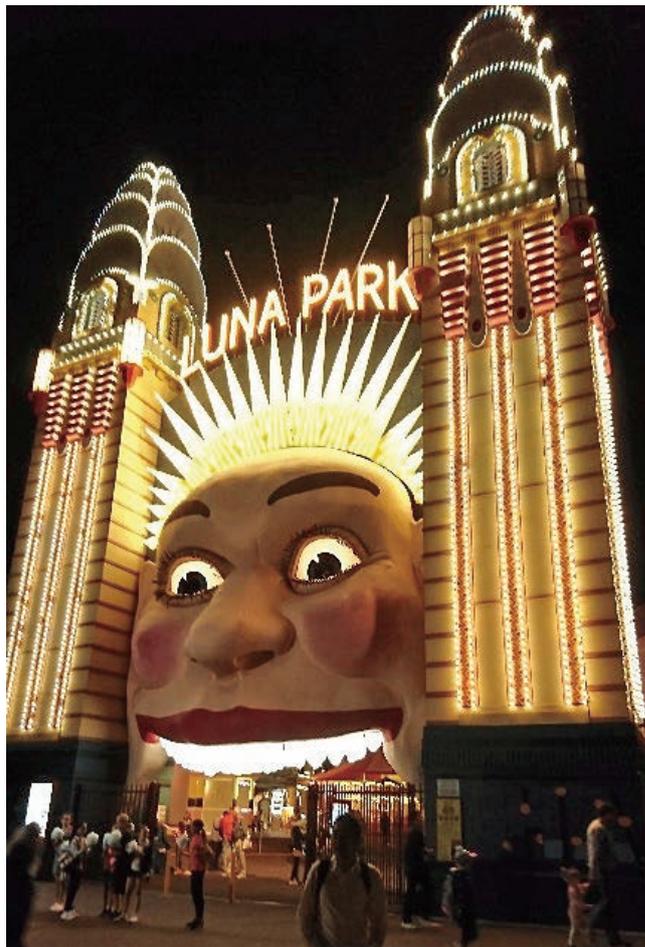


写真13:シドニーの遊園地といえばLUNA PARK

このようにまだまだ紹介したいことはたくさんあったのですが、紙面の都合上書ききれません！シドニーの素晴らしさを少しでもお伝えできたらうれしいです。興味のある方はぜひ一度遊びに行ってみてください。

保育士だより

塩尻市在住の下井貞子さん（87）から、病院で頑張っている子どもたちにと、一人一冊ずつ絵本のプレゼントがありました。思いがけない贈り物に子どもたちの笑顔は満開。付き添いのご家族からもお礼の言葉が多く聞かれました。

他にも、自由の利かないベッドの上でも楽しい時間が過ごせるようにと、プレイルームにドラえもんやディズニーなどのDVD、新生児病棟には親子の心を和ませる音楽CDをいただきました。プレゼントに添えられたお手紙には下井さんの優しさがあふれ、スタッフの心も温まりました。

病院中のみんなから「ありがとうございました！」と感謝の声をお返ししたい気持ちでいっぱいです。（宮澤敦子）

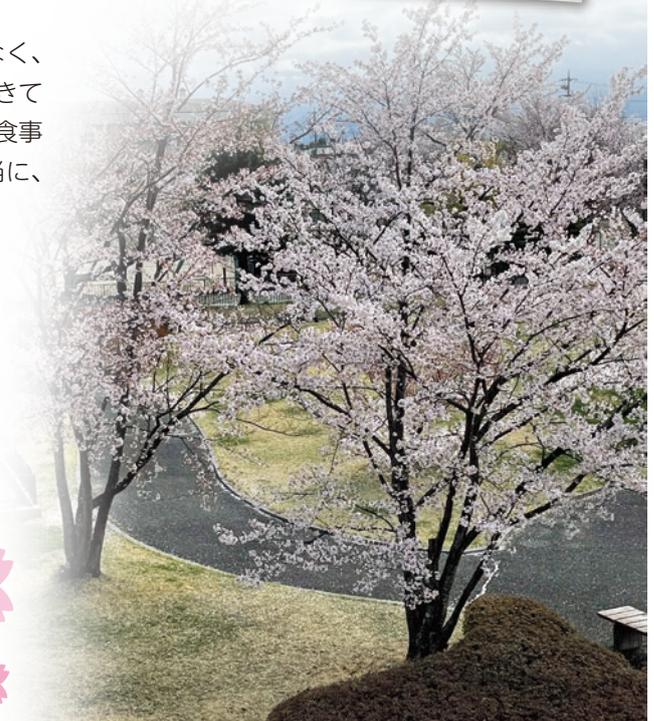


栄養科通信 お花見弁当

『桜咲いたら一年生♪』と歌にはありますが、こども病院のある長野県の中信地方は、入学式に桜が咲いていないのが当たり前でした。ところが、温暖化の影響なのか、特に今年は入学式に桜が満開、ともすれば散りかけているほどでした。

こども病院の周りの桜もきれいに咲きほこり、病院を訪れる方々の目を楽しませていました。写真は、こども病院に入職されたピカピカの一年生看護師さんの研修会議室窓からの桜です。お花見する余裕はあったかな？

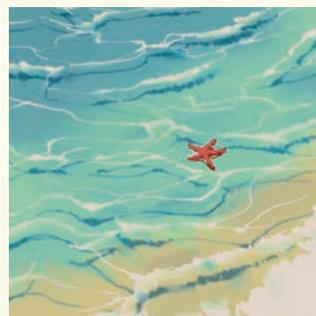
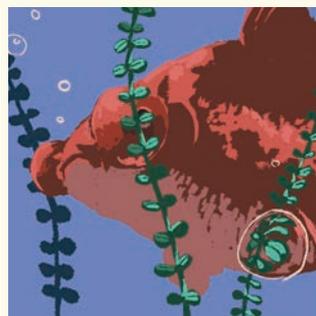
栄養科からはお花見弁当が届きました。いつもの食器ではなく、ちゃんとお弁当仕立て。コロナ禍以前は家族と一緒に会食もできていましたが、お花見会自粛の世の中と同じく、各自お部屋での食事でした。それでも春を感じられて目でも口でも楽しめるお弁当に、こども達の表情はぽかぽか春でした。



第22回 私のお気に入り

—絵を描くこと— 事務部 山形 康吉

小さい頃から絵を描くことが大好きです。入社してから今まで、ありがたいことにたくさんイラストを描かせていただきました。今回はその一部と、この記事用に描き下ろしたイラストを紹介したいと思います。



『夏がきた』



【クリスマス-toastバッグ】

昨年のクリスマス会のプレゼントになったtoastバッグ用のイラストを描かせていただきました。スノードームをモチーフにしたデザインは、我ながらとてもお気に入りです。



【夏祭りのうちわ】

こちら昨年、夏祭りに配られたオリジナルうちわのデザインをさせていただきました。患者さんも喜んでくれたということを知り、とてもうれしかったのを覚えております。



【運動時のマスク着用についての注意ポスター】

感染制御室の監修のもと、イラストとポスターのデザインをさせていただきました。まるで絵本を描いているようで、とても楽しく制作できました。

暑中お見舞い申し上げます

最近、100万年以上前に生きていたマンモスの遺伝子(DNA)が解読されたそうです。シベリアの永久凍土の中に埋もれていたとはいえ、DNAが相当に安定した物質であることがわかります。犯罪捜査で事件現場に長く放置されていた血痕から犯人を特定して、「私がやりました」と観念させることができるのも、DNAがそう簡単に壊れないからです。

新型コロナワクチンに使われているmRNA(メッセンジャーRNA)は、生命の設計図であるDNAから読み取られてできる物質ですが、DNAとは反対に大変壊れやすい性質があります。遺伝子であるDNAはすぐに傷がつくようなシロモノでは困る、その一方で一時的な実働部隊であ

るmRNAは用が済んだらさっさと退場しないと混乱が生じる、こうした非常によくできた仕組みを生物はもっています。

現代生命科学の大きな成果であるmRNAワクチンは、製造から超低温での保管・輸送を経て私たちが接種されるまでの間に、実に多くの人がかかわっています。mRNAの壊れやすさをイヤというほど経験している人間にとっては、これはまるで奇跡のような光景です。科学の素晴らしさとともに、人間社会の成熟を感じさせるワクチン接種でもあります。

しろくまニュースレター編集委員



相変わらずのマスク姿で誰が誰やわかりづらいかもしれませんが、近寄ってよく見ると判別は可能です。コロナ禍が過ぎてマスクをはずしたとき、「あんた、誰？」なんて事態にならないことを祈るばかりです。(写真左から 宮澤 江田 山形 下畑 倉田 小木曾 小出)



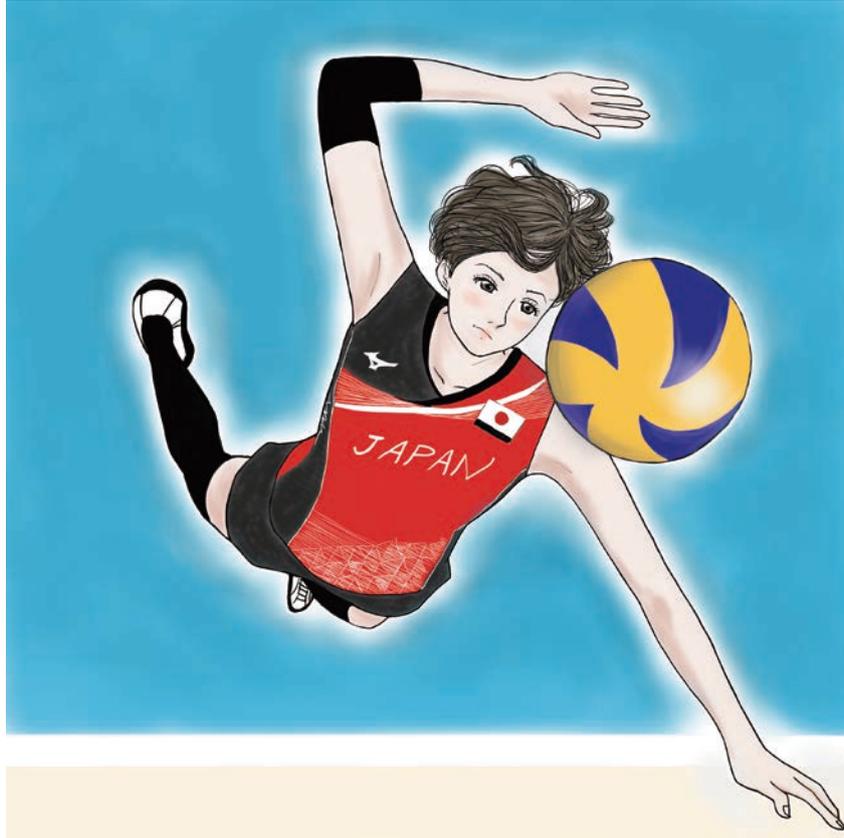
「しろくまニュースレター」のバックナンバーは長野県立こども病院ホームページ広報のサイト (http://nagano-child.jp/overview/public_relations) でご覧になれます。(携帯からは、右の二次元バーコードよりお入りください)



キョウノイチマイ

～イラスト & 解説 by 倉田 敬～

今号が皆さんのお手元に届く頃に東京オリンピックがどうなっているかはわかりませんが、今回はスポーツ女子を描いてみました。(新鍋理沙が引退してからも) 女子バレー日本代表はよく観ています。10代のころはだいたい野球をしている男性の絵ばかり描いていましたが、当時はドカベンでおなじみの水島新司をまねて描いていました。他に作風に影響を受けた漫画家は江口寿史、紡木たく、藤村真理、井上雄彦、望月峯太郎あたりでしょうか。今思うと姉妹のおかげで少女漫画が身近だったことはラッキーでした。



編集後記

「本降りになって出て行く 雨宿り」江戸時代の有名な川柳です。なんとも間が悪い人の典型ように思えてしまいますが、本格的な雨になることを予見して早々に雨宿りしたのに、かえって濡れる羽目になった運の悪い賢人ともいえます。この句を「未来を見通して先回りしても、必ず成功するとは限らない」という教訓と考えれば、作者はなかなかのクセ者です。昔から先が見え過ぎる人は失敗しやすいといわれます。囲碁・将棋の世界では、ある著名な棋士が難解な局面でずっと先まで読んでいるうちに、次に指すはずの手をとばして次の次の手を指してしまい、逆転負けしたことがあるそうです。これなど常人には及びもつかない大失策です。さて不肖私も、先が見え過ぎてあまりに時代を先取りして失敗してしまったと、一度でいいから言い訳してみたいものです。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2021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
南棟外来	整形外科	酒井 典子 樋口 祥平 (AM)	高橋 淳 (PM) (第2) 大場 悠己 (PM) (第4)	松原 光宏 酒井 典子 樋口 祥平	松原 光宏 (AM) 酒井 典子 (PM)	松原 光宏 (AM) 酒井 典子 (AM) (リハ装具) 樋口 祥平 (PM)
	小児外科		高見澤 滋 (PM) 好沢 克 (AM) 畑田 智子 (AM) (PMヘルニア外来)	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 (PM4時~5時予防接種相談) ^{※2} 村井 健美 (AM)	樋口 司 (AM)
	アレルギー科	伊藤 靖典 (PM) 小池 由美 徳永 舞 (PM)	伊藤 靖典 (PM) 小池 由美 (PM) (第1・3)			小池 由美 (PM) 徳永 舞 (AM)
	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) (PM第1) (成人移行) 倉田 敬 (PM)	坂下 一夫	倉田 敬
	循環器小児科 <small>(内科・外科)</small>	■外科 小沼 武司 (AM)	■内科 瀧間 浄宏 (AM) 赤澤 陽平 大日方春香 (PM)	■外科 竹内 敬昌 (PM) (第1・3) 小沼 武司 (AM)	■内科 瀧間 浄宏 (AM) 武井 黄太 沼田 隆佑	■内科 武井 黄太 (PM) 沼田 隆佑 (AM) 赤澤 陽平 (PM) 米原 恒介 (PM)
	循環器小児科 <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			三澤 由佳 (PM第4) (成人移行)		リハビリ装具 (AM) ^{※3}	
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	宮入 洋祐 千葉 晃裕 (AM)	宮入 洋祐	重田 裕明	重田 裕明	重田 裕明
	泌尿器科 <small>皮膚・排泄ケア外来</small>	市野みどり		市野みどり 大池 洋 (PM) 北原 梓 (AM)	市野みどり (AM) 北原 梓 (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) 那須野 将 (AM)	稲葉 雄二 (AM) 齊藤 真規 (AM) 竹内史穂子 (PM) 那須野 将 (PM)	福山 哲広 (AM) (第2・4・5) 本林 光雄 (AM) 今井 憲 (PM) 竹内史穂子 (PM)	稲葉 雄二 本林 光雄
	小児外科 <small>胃腸・中心静脈栄養外来</small>					高見澤 滋
	新生児科	小田 新	田中 明里	廣間 武彦	廣間 武彦	亀井 良哉
	形成外科	野口 昌彦 矢口貴一郎 小林 美晴 (AM)	一之瀬優子 (PM)	野口 昌彦 矢口貴一郎 小林 美晴 (AM)	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 ■腎臓 大森 教雄 (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) (PM第1・2・4) 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・5) 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	佐藤梨里子
	循環器小児科 <small>胎児心臓外来</small>		武井 黄太 (AM) 沼田 隆佑 (PM)		赤澤 陽平 (PM)	瀧間 浄宏 (AM) (PM第2) (成人移行)
	産科 <small>成育女性外来^{※4}</small>	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		中嶋 英子 (AM) 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 リハビリ装具は整形外科酒井医師の診察となります。

※4 成育女性外来は高木医師の診察となります。

★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