



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.81
令和4年.3.1発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第81号 発行日:令和4年3月1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

| | |
|---------------------------------|----|
| 全看護師が安全な看護技術を提供できるプロジェクト(安プロ) … | 1 |
| この人に聞く …………… | 4 |
| 新棟工事中…………… | 7 |
| 私の国プータン …………… | 8 |
| みんなのミュージアム別館開館! | 10 |
| 私のお気に入り …………… | 11 |
| ビバ!マイホームタウン …………… | 14 |
| 保育士だより …………… | 16 |
| キョウノイチマイ …………… | 17 |
| 編集後記 …………… | 17 |



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

全看護師が安全な看護技術を提供できるプロジェクト(安プロ) ～看護部の取り組み紹介～

現在、看護部では2020年度後期から3年計画で、『全看護師が安全な看護技術を提供できるプロジェクト』(通称:安プロ)に取り組んでいます。まだ、プロジェクトの途中ではありますが、今回はこのプロジェクトを始めた経緯と、実際に行っている内容についてご紹介したいと思います。

誤挿入・膀胱留置カテーテル挿入時の尿道損傷)が複数の部署で発生しました。これをきっかけに、全看護師が安全な看護技術を提供できるよう、組織全体として取り組んで行く必要があると考え、看護部の取り組みとしてセーフティマネージャーチーム会(看護師のみ)・業務委員会・教育委員会が中心となったプロジェクトが立ち上がりしました。このプロジェクトを推進するコアメンバーは各部署の教育委員・業務委員・セーフティマネージャーの中から1名選出され、安全な看護技術を提供できる看護師育成と、相互理解・支援・成長できる組織風土の醸成を目的として“安プロ”が始まりました。

全看護師が安全な看護技術を提供できる
プロジェクト



安プロ用に作成した動画のタイトル画面 真ん中が安プロのマーク

きっかけ

2020年度前期までに、看護技術に関連したインシデント(浣腸による粘膜損傷・温冷電法による皮膚損傷・胃管

インシデント

日常診療の場で、誤った医療行為などが患者に実施される前に発見されたもの、あるいは、誤った医療行為などが実施されたが、結果として患者に影響を及ぼすに至らなかったものをいう。(中略)同義として「ヒヤリ・ハット」を用いる。当院では、医療安全に関する全ての事象を包含して総称『インシデント』と呼ぶことで、言葉に縛られることなく安全の構築に目が向けられるようにする(長野県立病院機構 長野県立こども病院 医療安全管理マニュアルより引用)



Present

全看護師が安全な看護技術を提供できるプロジェクト

動画 胃管挿入 公開

まいんち えらいと思うがせえ
約17分間の動画だて ズクだして見てくれや
ごしたいとこ わり〜が大事なことでね



訳:毎日大変だと思えますが
約17分間の動画ですので
ズクをだして見てくださ
いお疲れのところ申し訳ませ
んでも大事なことです...

視聴対象者:全看護師
視聴期間:4月30日(金)~5月31日(月)

胃管挿入の動画です

第Ⅰ期 プロジェクト立ち上げから2021年10月まで

看護技術に関連したインシデントから、当院に勤務する全看護師が「浣腸」「温冷罨法」「胃管挿入」「膀胱留置カテーテル挿入」の4つの看護技術を安全に提供できることを軸に進めました。2020年度の主な活動は、当院4年目以上の看護師全員を対象に、新人～3年目の看護師が使用している看護技術チェックリストを用いて看護技術の到達度調査を実施しました。その他、年代別に分かれて、インシデント事例を検討しました。内容は、手技・知識・技術に関すること、コミュニケーションに関すること等を含めた5項目について、どのような背景が考えられるか？それを回避するために、どのような行動をとっていく必要があるか？といったディスカッション形式の検討です。また、4つの看護技術に対し、技能評価用チェックリストの作成や、胃管挿入の動画の作成を行いました。

2021年度は、前年度に引継ぎ、新人を含む全看護師を対象にインシデント事例の振り返り、浣腸・温冷罨法・膀胱留置カテーテルの技能評価に向けてのチェックリストを検討しました。そして4つの看護技術の動画を作成し、全看護師が視聴しました。更に2021年度は、最大の目玉である全看護師を対象とした「胃管挿入」の技能評価の企画・運営を行いました。

第Ⅱ期 技能評価の企画運営

2021年11月より、当院の全看護師を対象として技能評価を開始しました。この技能評価は看護技術の手技の評価だけではなく、判断力・技術力・態度など現場で必要とされる臨床技能をどれだけ習得しているか評価することが目的でしたが、コロナ禍であり、しかも業務内で行うため

に時間の制約もあることから、聞き取り（ヒアリング）と実技を合わせた形で企画しました。評価会場は会議室を使い、毎月3～4日間を評価日とし、9:00～17:00までの時間、一枠1人30分、同時に4グループが行えるよう、スケジュールを組みました。技能評価の方式はOSCE（Objective Structured Clinical Examination：客観的臨床能力試験）を用いました。

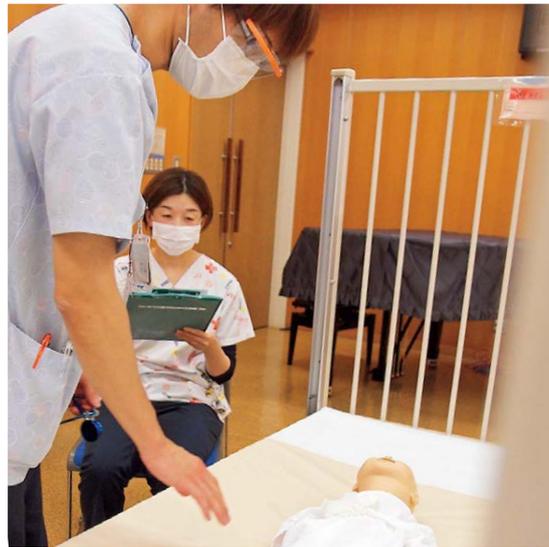
技能評価を受ける看護師は、事前に通知した注意事項などをよく確認してから評価会場に行くことになります。当日は受付の後で技能チェックに必要な物品を選択し、その後で評価を受けます。技能評価の評価者はコアメンバーが行い、【ヒアリング → 技能チェック → ヒアリング → フィードバック】の順で進めていきます。この技能評価は、看護部長をはじめ役職や勤務形態を問わず、全ての看護師が対象です。



技能チェック会場の入口



技能チェック会場内の様子



技能チェック中です

今後の課題

今回は、対象の4つの看護技術のうち「胃管挿入」の技能評価を実施しました。残りの看護技術「浣腸」「温冷罨法」「膀胱留置カテーテル挿入」については、全看護師に対してどのように技能評価を行うことが安全な看護技術の提供につながるのか、しっかり検討していきたいと思えます。

実際に評価をしたコアメンバーからは、看護師としての患者さんへの声の掛け方や立ち振る舞い、物品の扱い方など様々な部分で、「素敵だな」「私が入院したら、こういう看護師さんに会ってみたい」と感じる場面が沢山あったという声が聞かれました。今回の目的の主旨と異なりますが、看護技術だけでなく、1人の看護師として患者さんや御家族とどう向き合うのかといった部分も、看護部全体で考えていく必要がありそうです。

おわりに

医療情勢は日々変化しており、ガイドラインの改定や医療事故をきっかけとした注意喚起への対応など、時代とともに私たちに要求される看護技術も変化しています。私たちが学生時代・新人時代・数年前に学んだ看護技術の手順の中には、もう既に古くなっているものもあります。安全な看護を提供するために、私たちは知識・技術のブラッシュアップをしていくことが大切です。このプロジェクトを手はじめに、今後も邁進してまいります。

(江田真理・山崎紀江)

コアメンバーと看護部長（後列左から2人目）





今回お話をうかがったのは神経小児科の齊藤真規先生です。最近の「この人に聞く」はおじさ…、イエ、男性のインタビューが続いていたので、久々の女性の登場です。医療現場で働く女性医師ならではの職業観、家庭生活、悩み、楽しみなど、なるほどと思わせるお話を聞くことができました。もしかすると、本人も気づいていない本音が語られているかもしれませんよ。ちなみに、一年前にご結婚されていて、苗字を変えるタイミングをなくして(?)、今も旧姓で働いているとのことでした。

～上州のからっ風～

編) ご出身は?

齊) 群馬県前橋市です。

編) どんなところですか?

齊) 前橋はあまり雪が降らないけど、風がすごく強くて「からっ風」が有名です。とにかく自転車が前に進まない(笑)。私は自転車でまさに「からっ風」を体験していました。風さえ強くなければ、暖かくていいところです。

編) 長野県の印象はどうでしたか? 隣の県ですが。

齊) 一番は寒いことですね。刺すような痛い寒さがあるのはびっくりしました。

～人見知りなのに外遊び派～

編) 小さい頃はどんなお子さんでしたか?

齊) 結構人見知りだったのですが、小学校の頃はよく外で遊んでいました。近くの公園のタコの滑り台をひたすら走ったり、木登りをしたり、花の蜜を吸ったり、タネの白い粉をおしろいにしてつけたりもしていました。



外遊び派だった
子どもの頃



弟と一緒に

～弟とけんかしてガラスに突っ込んだ～

編) ご兄弟はいらっしゃいますか?

齊) 弟が一人います。今は神奈川県にいて、システムエンジニアをしています。

編) 姉弟げんかは?

齊) おばあちゃん家で走り回って喧嘩して、ガラスに突っ込んだこともあります(笑)。

編) 先生が?

齊) 私が(笑)。

～中学校から吹奏楽部でクラリネット～

編) 部活は何かされていましたが?

齊) 中高は吹奏楽部でした。ピアノを小さい頃から習っていたので、なんとなく運動よりも音楽かなと思って。最初に楽器の見学をしたのがクラリネットで、実際に吹いてみたら先輩にすごく褒められたので決めました。きっと誰でも誉めているのだと思いますけど。

～ちるくま音楽隊～

齊) 医学部2年生になったら古井君(現血液腫瘍科:前々号に登場)が一学年下に入ってきて室内楽団を作ったので加わりました。

編) 今は「ちるくま音楽隊」でクラリネットを続けていらっしゃるとか。

齊) まさか働いてからも演奏できるとは思わなかったので嬉しいです。



中学校の吹奏楽演奏会（左端が私）



高校の吹奏楽演奏会
（前から2列目右から2番目のオレンジのスカーフが私）

編) 仕事だけでなく、そういう時間があるのはいいですね。

齊) そうですね、みんなでやるのは楽しいですよ。

～医療系ドラマの影響で医学部へ～

編) 医学部を目指したきっかけは何ですか？

齊) 小学校の頃までは学校の先生になりたいと思っていましたが、医龍とかチームバチスタとか医療系ドラマが好きで見ていたので、高校に入ってさあどうしようとなったときにイメージが湧きやすかったこともあります。

～懐石料理屋でバイト～

編) 医学部時代の思い出は？バイトはしていましたか？

齊) ずっと続けていたのは懐石料理屋です。あとはパルコの無印でも働いていました。懐石料理屋さんは小さなお店ですけど、医学部の女子が先輩から代々紹介されていて。お医者さんの接待みたいな席で料理を出したりしていました。

編) 当時は今の上司が来ていたかもしれませんね。

齊) そうですね（笑）。

～神経疾患は難しいし脳波も嫌い、でも…～

編) 小児の神経疾患を専門にされた経緯は？

齊) 小児科は学生実習で楽しいと思っていたので、そんなに悩まずに入りました。大学を卒業してからは、群馬に戻って前橋赤十字病院で初期研修と小児科の後期研修をして、一般的な子どもの病気を診ていました。小児がんとか、心臓疾患とか、超未熟児とかはすぐに他の病院へ行ってしまふので診ることはありませんでしたが、神経疾患は診ることがあって。でも、上の先生に聞きながらだったけど全然わからないし、脳波も嫌いで。そこをしっかりと身につけなきゃいけないと思って神経科を選びました。

～発達障害の患者さんを中心に～

編) こども病院では最初から神経科でしたか？

齊) そうですね、神経科のフェローで来たので。専門知識ゼロで来ました。今3年目になります。

編) 神経科で扱う疾患は幅広いですが、どのような患者さんを診療されていますか？

齊) 一番多いのは発達障害の方です。以前はほとんど診た事がなかったので、外来をしながら学ばせてもらっています。

～お昼が食べられない…ことはない～

編) 普段はどんなスケジュールで勤務されているのですか？

齊) 集中治療病棟に患者さんがいると8時からカンファレンスがあって、その後8時半から神経科のカンファレンスになるので、その間にカルテを見たりとかして、9時頃から外来や病棟に行きます。

編) その他に自分で学習する時間などはあったりするのですか？

齊) 勤務時間内は書類を書いたり、紹介状作ったりで、あんまり余裕がないですね。でも、お昼が全く食べられないってことはないです、遅くなったりはしますが。神経科はコロナが流行してからカンファレンスを減らしていて、金曜日以外は朝だけです。

～しっかり聴いていきたい～

編) 先生が診療の中で普段から大事にしていることは？

齊) そうですね、お母さんのお話は、どんなことであってもしっかり聴こうと心掛けています。時間も限られていますが、外来でお母さんが話してくれることはありがたいことです。お母さんが色々話しやすいように、しっかり聴いていきたいと思います。



ちるくま音楽隊（トランペットを手にした高見澤隊長の前にいます）

～お母さんってすごい～

編) 思い出深い患者さんがいらしたら教えてください。
 齊) 印象に残っている患者さんは進行していく病気の方で、最初にご飯を食べたり、お座りして遊んでいた子が、何かをきっかけに食べられなくなって胃瘦になり、気管切開、呼吸器が必要になる、とどんどん進行してしまっ。けいれん発作もすごく大変で、お母さんも状況を受け入れるのがすごく難しいはずなのに、ずっと付き添って頑張ってケアしていて。本当にお母さんってすごいなと思います。

～いつかはハーフマラソン～

編) ところで、今の趣味は？
 齊) 趣味はあまりなくて…休みの日はスポーツジムで走っています。そのうちにハーフマラソンに出られるといいなと思っています。ジムには何年も前から通っていますが、行ったり休んだりで…。ちょっと前にゴルフクラブを買って数回打ちっぱなしにいきましたが、なかなか上手にならなくて。夫がゴルフをやっているの、一緒に回ればと思っています、まだ実現していませんが。

～最近ハマったドラマ、アニメ～

編) 最近、ハマっているものは？
 齊) ドラマ、アニメ…Netflixも。
 編) お薦めの作品は？
 齊) 最近では、「大豆田とわ子と三人の元夫」が面白かったです。
 編) 私も同じです。Netflixというと、今話題の「イカゲーム」は観ましたか？

齊) 観なくてはと思ってはいます。今は、その前に話題になった韓国ドラマの「愛の不時着」を観ている途中です。

編) アニメは？

齊) 「鬼滅の刃」とか「ヴァイオレット・エヴァーガーデン」とか観ています。

編) 小児科医ですと、鬼滅は外せないですね。

～情報をしっかり伝えたい～

編) 先生が今後こうしていきたいな、ということはありませんか？

齊) やっぱり医者という立場としては、その子の病気がこれからどうなっていくのかキチンと伝えたり、現状をしっかり評価して、選択肢をいくつか示していくことです。お母さん達が今後生活していく上で必要な情報を伝えられるようにしたい、もっと勉強が必要だなと思います。

インタビューを終えて

久しぶりに女性にインタビューすることになったので、編集長から「華やかに！」とのミッションを与えられましたが、時々笑いありの終始和やかなインタビューとなりました。齊藤先生は、今回のインタビューに向けて、PDFになっている過去のニュースレターを予習のために見返して下さったようです。見はじめたら一時間くらいかかったということで…有難うございます。

インタビュー：江田 真理
 下畑みづ紀
 小出 将太

新棟工事中

昨年9月末から、中庭の敷地でベッドセンターや会議室が入る新棟の工事が始まりました。建設業者さんのご協力をいただき、工事中の建物の内部を見学することができましたので、その様子を写真と共に報告したいと思います。



本格的な工事が始まる前の中庭

現在の様子
建物の全体像がみえてきました



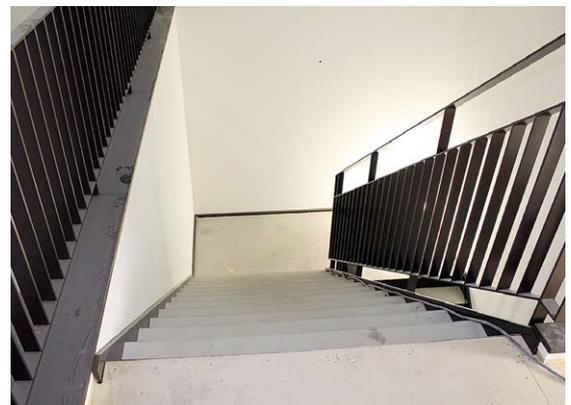
1階部分 (ベッドセンター予定)



2階部分
(会議室予定)



鉄骨の足場が
張り巡らされています



完成した階段



工事現場から
南棟と北棟をつなぐ
廊下が見えます

今だけの貴重な写真が撮影できました。完成がたのしみですね（ベッドセンターは2月10日運用開始）。（山形康吉）

皆さん、クズザンポーラ（こんにちは）。麻醉科の安藤です。ブータンネタも段々苦しくなってきました（笑）が、16年間の記憶からなんとか絞り出して、書いてみたいと思います。

～ワンコ天国のブータンで～

ところで皆さんはワンコ、好きですか？かわいいですよ。私、ワンコが大好きです。そして、ブータンはワンコ天国。どこでも、大勢のワンコ達に会うことができます。うちにペットのワンコもいますが、その辺の道端、前勤務先のクリニックの前、主人の病院周辺にお気に入りのワンコがいて、いつもご飯をあげたり遊んだりしていました。残念だったこともあります。タイミングが悪かったせいで5匹のワンコに囲まれて6か所一度に咬まれました。トホホ。でもいいんです、これは犬のお仕事ですので。

その日、私は有休を取って銀行へ向かっていました。もちろん、ジーンズにTシャツ。ブータン人は普段から民族衣装を着ていますので、ワンコ達はきっと「このニンゲンは悪い奴だ！」と思ったに違いありません。5匹の犬たちは私の右腕と右足を思う存分咬んで、気が済んだのか去っていききました。残された私は、血だらけで「参ったな、今日はラーメンの予定だったのに」と思いながら主人の待つ、ティンプー病院救急センターに（血だらけでラーメン食べてから）行きました（笑）。

咬まれたことはあんまりなんとも思わなかったけど、ここからが恐怖の始まりでした。私が思っていたより傷は深く、「まあ、30ショットくらいは注射します」と、シラッと救急の女医さんが私に言ったのです。えー、狂犬病の注射だけじゃないの???咬まれたときは、一滴の涙も出なかったのに、太っつい注射を何回も打たれて、とうとう泣いてしまいました。もちろん、娘と主人は隣で笑っていましたが。その時の傷痕、今でもあります。皆さんがブータンに行く際には、犬のおやつを持っていくといいかもしれませんね。



街のあちこちにいるワンコ

～ブータンのへき地医療 想像できますか？～

お次、山の話はいかがですか？安曇野からもたくさんの山々がきれいに見えます。ブータンにもネパールとまではいきませんが、7,000メートル級の山があります。私は仕事で「リンジ」という地域に行きました。そこにはヘルスユニットがあって、ヘルスアシスタントという医者代わりの方が一人ないし二人で地域の医療を支えています。でも、ヘルスアシスタントに歯科の抜歯や治療は難しいので、時々そうやってへき地に行って治療をします。リンジは私の自宅から車で1時間半、その後、徒歩で3日間。遠くないですか？私、出発の2日前に知りました。でもまあ、なんとかなるかな？って、軽く考えて行くことにしたのです。そして、私の恐ろしい旅はスタートしました。

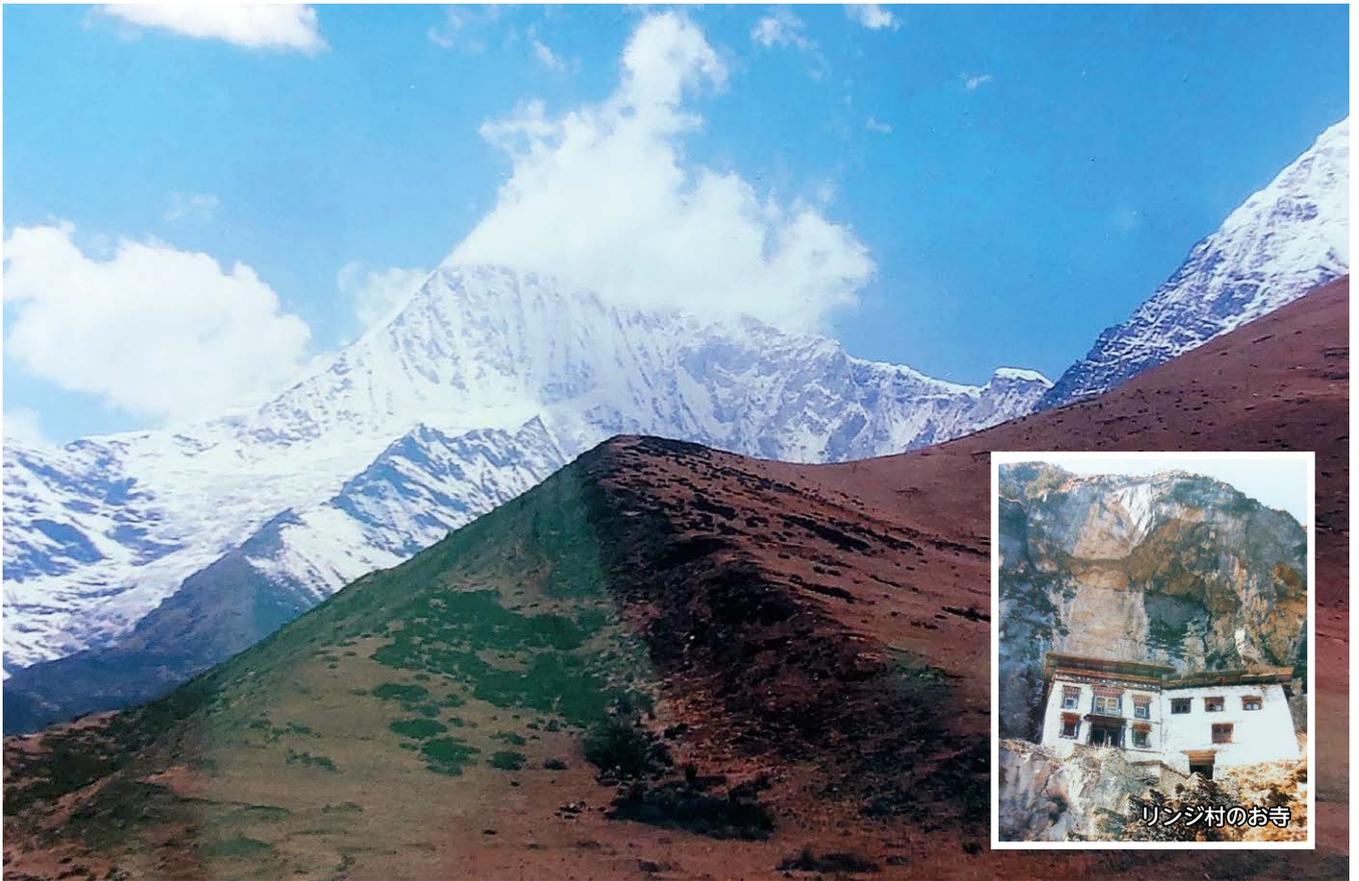


山と私

メンバーは歯科医師の私、歯科衛生士の女子と男子、眼科技師の女子、耳鼻科技師の男子で計5名です（※あと、馬3頭）。男子2名はトレッキングのスタート地点から、さっそくビールを飲み始めました。大丈夫？って、思いま



別の山



一番カッコイイ山

したけど、女子3人でワイワイお話ししながら歩いて、歩いて。初日のポイントについたのは夜の7時でした。民家の広間をお借りして、持ってきた寝袋でぐっすり寝ました。限界まで疲れ切っていたみたいです。

2日目、朝は8時にスタート。とにかくブータン人の歩くスピードは速い！女の子も。私はいつもビリでしたけど、なんとかついていきました。山の一人歩きは怖いからです。2日目に到着したお宅が恐怖でした（間借りさせてもらったのにごめんなさい）。到着早々、オーナーさんは言いました。「おととい、婆さんが亡くなってね。遺体がまだ置いてあるけど、悪いねえ…」怖い、こわい、コワイ！私は一緒に行った二人の女子の間に挟まって、手も繋いで寝ましたが、ほぼゼロ睡眠でした。

さて、3日目。とうとう今日は峠越えの日です。標高5,050メートル。「私、大丈夫かなあ」って思っていたら、衛生士の男子に薬を2粒渡されました。高山病の予防だそうです。目の前には壮大な眺め、そしていくら呼吸をしても何にも肺に入らない感覚。とうとうめまいが始まりました。宇宙を歩いているような、そういえば木も草もないし。記憶もあいまいになってきました。私の様子を見て、他4名が「安藤先生、高山病になってる！」と気づき、私を抱えて、走ってどんどん上方へ向かいます。なぜなら

そこを越えれば後は下りだから。ブータン人、恐るべし。私は数分気を失っていたようですが、気づいたら峠は越えていました。どんどん走って下るうちに、吐き気やめまいは治まってお腹が空くくらい、元気になりました。あの夜食べたラーメン（インスタント）は絶品でした。

1日の休憩を取って、診察と治療の始まりです。日本人の私が珍しいのか、患者さんではない方々も来られて楽しい2日間でした。夕方、久しぶりのお風呂にも入ることもできました（バケツです）。そして、そのあとは飲み会。リンジのヘルスアシスタントさん、4日間お世話になりました！



山の中を通る道

みんなのミュージアム別館開館!

血液腫瘍科 倉田 敬



皆さんこんにちは。第一病棟「みんなのミュージアム」館長の倉田です。みんなのミュージアムでは約3年前から入院中の皆さんの作品を展示しています。第一病棟の企画展をやったり、個展をしたり、色々なことをしてきました。今でも定期的に作品を作ってくれる子がいて、日々更新しています。ミュージアムを始めてから、私は「第一病棟だけではなく、こども病院に関わる全ての人の作品を展示できるスペースがあればいいなあ」とずっと思っていました。

ある日しろくま図書館を何気なく訪れると本棚の上に真っ白の広大なスペースが…。ボランティアコーディネーターの百瀬さんに「ここにみんなの作品を飾ってみるのはどうでしょう?」と相談してみるととんとん拍子で話は進みました。昨年末に図書館の東側の壁一面にマグネットシートを貼って「みんなのミュージアム別館」が完成しました。

しろくまニュースレター 3月号でリリースしようと思っていたので、百瀬さんと事務部の山形さん(こども病院が誇るイラストレーター: ニュースレター 77号参照)と準備を進めてきました。皆さんの作品の他にも山形さんが作成した季節のイラストが毎月ミュージアムを彩る予定です。入

院中のお子さんや親御さん、外来通院中のお子さんや親御さん、職員の方からも広く作品を募集します。もちろん匿名でもかまいません。立体の作品を展示することもできるので、百瀬さんに相談してください(一定期間を過ぎたら大事な作品はお返しの予定です)。皆さんの作品でいっぱいになったミュージアムを楽しみにしています。

なお、私(キョウノイチマイの作品中心)と山形さんの作品を3月末までミュージアムに展示することにしました。コロナ禍で大変ですが観ていただけたら幸いです。



第24回 私のお気に入り

—ソロキャンプ— 小児集中治療科 黒沢 吉永

キャンプ、それはせわしなく人の行き交う都会の喧騒から離れ、森や川や海、大自然に囲まれながら、あえての不便さを楽しむ大人の時間…。幸か不幸か大人の経済力と独身の時間的余裕ができ、楽しそうなことはまずやってみる性質の私が、ここ数年力を入れているキャンプについて語ります。

第一章：キャンプとの出会い



～スパルタアウトドア教育～

大都会佐久市在住の少年時代、放課後は学童保育施設「がらくたクラブ^{*1}」へ通いました。親の帰りが遅いこともたちと一緒に、管理者の「ガンジー^{*2}」と呼ばれるおじさんがメンコ、コマ回し、ビー玉遊びや鬼ごっこなどをして遊んでくれる施設で、山を切り開いただけのプライベート(?) キャンプ場でのキャンプ(テント泊)が夏休みの恒例行事でした。

学年ごとに徐々に宿泊日数が増えていき、最長1週間のキャンプ生活…(長くない?)。手作りツリーハウスや石組のかまど、ドラム缶で作ったお風呂があり、夜にはキャンプファイヤーを囲みながら歌を歌い、ガンジーがファイヤーダンスをしてくれる、今同じレベルの経験をしようとしたら20万円くらいかかりそうな行事でした。いや、すごかった。

※1、2 現代日本では名称にコンプライアンス警察が湧きそうですが、当時はまだおらかな時代でした。



◀最近描いた絵

第二章：キャンプとの別れ

～漫画大好き!～

大都会佐久市から中都会臼田町(現佐久市)へ転校した黒沢少年はお絵かきに夢中になりました。山で過ごす時間が少なくなり、キャンプは家族で数年に1回コテージ泊をする程度。この頃培ったお絵かきスキルは、小児科医になってからめっちゃめっちゃ役立っています。最近描いたのは寅年の虎と呪術廻戦の虎杖悠仁。劇場版も最高でした。



第三章：キャンプとの再会

～ウェイウェイ大学生～

しばらくキャンプから遠ざかっていた黒沢青年、大学時代はそこそこエンジョイしていましたウェイ。卒試直後の最も気が抜けたタイミングで、仲間とコテージキャンプをしましたウェイ。お酒を飲み、全員でちっちゃい風呂に入り、お酒を飲み、人狼ゲームを一晩中やり続けウェイ。もう、完全にウェイ。仲間とのキャンプ最高だぜ☆

ちなみに、ここでパーティーゲームにハマリ、家にはめっちゃめっちゃボードゲームがあります。誰か一緒にやりましょう。



ボードゲーム

第四章：愛の逃避行

～テント泊、めっちゃいいやんけ～

なんとか医師免許を手に入れ、信州に戻った黒沢青年に可愛い彼女ができました。やったね！長野でいい感じのデートってなんだ？と考え、彼女の実家にあったテントを持ってキャンプ場に行きました。テント泊は小学生以来でした。キャンプ自体は、控えめに言っても最高でした。しかし、夜は寒すぎて眠れず震えて過ごし、帰宅後5キロほど痩せていました。寒いとカロリー消費すごい。そこから、ダイエットも兼ねて徐々にテントで泊まるようになりました。

ここだけの秘密なんだけど、意中の異性をキャンプに誘うのはマジでおすすめです。あと、夏でも結構冷えるので暖かい服装をしていくのもマジでおすすめです。



第五章：ソロキャンプのすすめ

～ひとりキャンプで食って、飲んで、撮って、寝る～

色々あって彼女との縁が切れ、長野県との縁も切れ、山梨へ赴任することになりました。しかし、キャンプとの縁は切れませんでした。山梨はいわゆる「聖地」と言われるキャンプ場が多く、ちょうどその頃「ゆるキャン△」という山梨を舞台にしたキャンプマンガが流行りました。ヒロシさんなど有名芸能人のキャンプ動画が注目されて第二次キャンプブーム^{※3}が到来し、キャンプ場は激混みで入れないこともありました。その反面、おしゃれなキャンプ道具（キャンプギアって言うとおっぽい）が増えて楽しみが増し、徐々に今のキャンプスタイルが完成してきました。

ちなみに僕は、キャンプ場についたら設営（テントなどの準備）しながら酒を飲み、ちょっとゴロゴロして、夕方写真を撮って（カメラも趣味です）、焚き火をしながら肉を焼き、米を炊き、また酒を飲んで、本を読んだりNetflixで映画を見たりして過ごします。夜は星空を撮影して、眠くなったら寝ます、最高。え、キャンプ行きたくなってきた…。

※3 第一次キャンプブームは1990年代。週休二日制が導入されたりなんかで流行ったようです。



第六章：キャンプレベル100を目指して

～目指せフォロワー1万人～

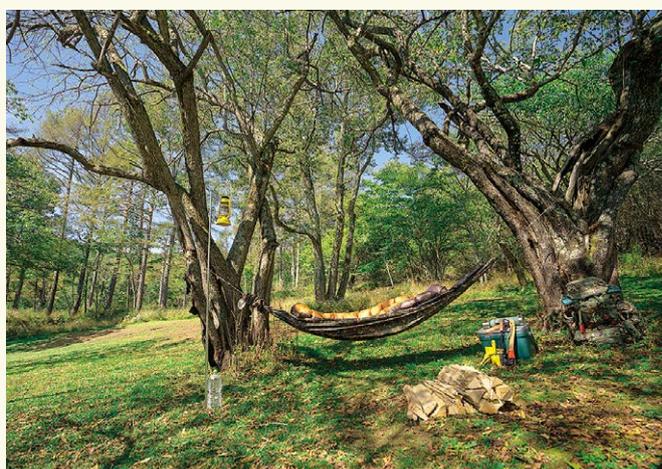
そんなこんなで、現在も月に1～2回ほどキャンプに行く生活を続けています。徐々にできることが増えてきました。しかしキャンプは奥深いもので、やったことないスタイル・やったことない泊まり方がたくさんあります。そこ

で、僕の考えるキャンプレベル別のスタイルを考えました。もしキャンプに興味がある方は、この順番で試せばなんとなく無理なく始められるんじゃないかなと思います（あくまで個人の考えです）。



キャンプのレベル（黒沢の基準）

- レベル 1 コテージで泊まる（春夏秋）
…焚き火を楽しむ
- レベル 10 コテージで泊まる（冬）
…火を起こすのが楽にできる
- レベル 20 テントで泊まる（春夏秋）
…バーベキュー以外の料理を作る
- レベル 40 床なしテントで泊まる（春夏秋）
…キャンプギアにこだわり始める
- レベル 50 ハンモックのみで泊まる（春夏秋）
…家にキャンプギアスペースができる
- レベル 60 床なしテントで泊まる（冬）
…持っていくギアが逆に減っていく ←イマココ
- レベル 80 ハンモックのみで泊まる（冬）
…ビア缶チキンを作る
- レベル 90 布だけで寝る（オールシーズン）
…森に簡易的な家・寝床を作る
- レベル 100 ナイフだけで森、山、島で泊まる（ベア・グリルス）
…家を捨てる



そのほかにも、ロングトレッキング、バックラフト、ブッシュクラフト、キャンプ料理や焚き火の種類…もう色々あるので、興味がある方は調べてみてください。そして、ぜひ一緒に語り合いたいです。ビバ☆キャンプ。フォロワー1万人を目指してキャンプイン스타그램やっているのぜひみてください。あと9500人くらいです。目指せキャンプギア案件。



ビバ!マイホームタウン

小児集中治療科 徳永 航

小児集中治療科の徳永航です。今回の“ビバ!マイホームタウン”では、柏市をご紹介します。

～柏市って、知ってる?～

柏市は首都圏のベッドタウンとして栄える地域で、商業施設が充実しており、公共施設も整備されています。常磐線やつくばエクスプレスで、東京駅や品川駅、秋葉原駅などは30～40分で着きます。しかも、乗り換えなし!最

近は大規模マンションが増えており、某物件紹介サイトにある首都圏の買って住みたい街ランキングで毎年10位以内を記録するなど、定住を目指すファミリー層から熱い支持を受けているようです。(下記写真6点)

しかし、柏市はベッドタウンとしての魅力だけでなく、二つの大きな名物があります!一つ目は日本で二番目に汚い手賀沼、もう一つはサッカーファンなら誰でも知っている柏レイソルです。



上記写真：柏市のウィキペディアより

～手賀沼は日本でワースト2位～

昔の手賀沼は清らかな水で、農業用水や漁業の場として盛んに利用されていたようですが、1960年頃から始まった手賀沼流域の急速な都市化によって、生活排水が流れ込み水質汚濁が急激に進行しました。そして、1974年から2000年まで27年間にわたって湖沼水質汚濁日本一という不名誉な記録が続きました。柏市の小学校低学年（中学年？）は、手賀沼に社会科見学に行っており、当時小学生だった私も見学に行きましたが、中には案内してくれた市の担当者の方から「触ってごらん」と言われて、ヘドロを触った同級生がいました…。

現在は浄化対策事業を積極的に実施し、2001年以降はワースト1位から脱却していますが、まだワーストランキング上位の常連です。手賀沼流域は花火大会や道の駅など、人の集まる場所でもあるので、ぜひ昔のように泳げる水に戻ってほしいと思います。（写真2）

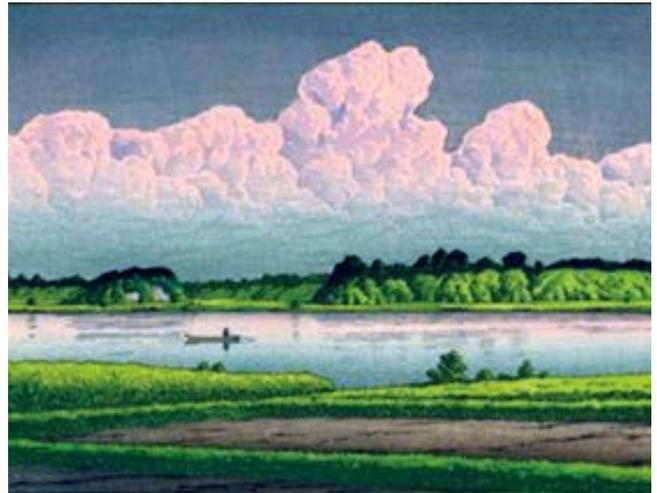


写真2：近代風景版画の第一人者で「昭和の広重」とうたわれた木版画家・川瀬巴水（かわせはすい1883～1957）の作品

～柏レイソルの応援は熱い！～

柏レイソルは1992年に柏市をホームタウンとして誕生したクラブで「REYSOL」はスペイン語で「REY」＝王、「SOL」＝太陽を現しており、「太陽王」を意味します。基本はJ1リーグにいますが、数年毎にJ2に落ちており、王者の強さはまだなさそうです…。

しかし、地域との交流を大事にしており、太陽のような親しみやすさを持っています。私はワールドカップくらい

しか見ないにわかファンですが、レイソルファンはホームスタジアムで応援するとき、数駅先まで聞こえるような大歓声で応援しています。地元民として、柏レイソルが絶対的な「太陽王」になる日を心待ちにしています。

いかがでしたか？首都圏のベッドタウンとして勢いのある柏市へ、ぜひ移住をご検討ください！



写真3：柏レイソルのマスコットキャラクターのレイ君（柏市観光協会ホームページより）



柏市のウィキペディアより

保育士だより クリスマス会



クリスマスイブのその日、クリスマス会が病院のエントランスで行われました。

有志スタッフのバンドの演奏、ダンス、院内学級のお友達とちろくま音楽隊のコラボ演奏など、楽しい時間でした。ですが、こんな時節でもあり、参加できなかった家族や病棟にいたお友達もいるため、今回から録画して動画で見られるようにしました。ぜひ、ご覧ください。

病棟によっては昼間にプレイルームで音楽会を開いたり、サンタクロースがプレゼントを配りに来るなどのイベ

ントも行われ、夕食は栄養科からのクリスマスディナーも楽しめました。

いくつかの企業やボランティア団体から、子ども達に絵本やおもちゃのプレゼントをいただき、ありがとうございます。大勢の人からの温かい気持ちが病院に集まり、素敵なクリスマスでした。

(宮澤敦子 動画編集：山形康吉)



*右の二次元コードからクリスマス会の動画をご視聴になれます
(配信期間：～6月末)。



「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～

今年もまた抑圧された春を迎えそうですが、卒業、入学等節目の皆さまおめでとうございます。今回は桜をバックに新入生のイラスト「部活動もう決まっちゃってる人」を描いてみました。あるシンガーの2019年当時のライブ映像を観ながら描いたので、意識した感じになっていると思います。誰かわかりますか？



編集後記

「偉大な教師は心に火をつける (inspire) *」という名言があります。吉田松陰と松下村塾の例をあげるまでもなく、いわゆる偉人伝に登場する人物にはたいてい偉大な師がいるものです。そんな素晴らしい話の一方で、たまに教える立場になってみると学生の心に火をつけるなんて夢のまた夢、居眠りが少ないだけでもありがたや、という悲しい現実気がつきます。まあ、心に火がついた人間なんて危なっかしくて面倒くさいし、素直に言うことを聞いてくれさえすればいい、こんな考え方もないではありません。かの名言の前段には「普通の教師は語る (tell)、良い教師は解説する (explain)、優れた教師はやってみせる (demonstrate)」と書かれています。誰しも人に教える側に立ったとき、心にとめておきたい教訓です。(*アメリカの教育者WA Wardの言葉)

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2022年2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 | 午前 | 酒井 典子 樋口 祥平 | | 松原 光宏 酒井 典子 樋口 祥平 | 松原 光宏 | 松原 光宏 酒井 典子(リハ装具) |
| | 午後 | 酒井 典子 | 高橋 淳(第2) 大場 悠己(第4) | 松原 光宏 酒井 典子 樋口 祥平 | 酒井 典子 | 樋口 祥平 |
| 小児外科 | 午前 | | 好沢 克 笠井 智子 | | 好沢 克 | |
| | 午後 | | 高見澤 滋(ヘルニア外来) | 高見澤 滋 | 好沢 克 | 笠井 智子 |
| 眼科 | 午前 | 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 |
| | 午後 | 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 |
| 総合小児科 | 午前 | 南 希成 村井 健美 | 樋口 司 | | 村井 健美 | 樋口 司 |
| | 午後 | 南 希成 (PM4時~5時予防接種相談) ^{※2} | 樋口 司 | 樋口 司 南 希成(ワクチン接種) 村井 健美(ワクチン接種) | 南 希成 (PM4時~5時予防接種相談) ^{※2} | |
| アレルギー科 | 午前 | 小池 由美 | | | | 伊藤 靖典 |
| | 午後 | 伊藤 靖典 小池 由美 | 伊藤 靖典 小池 由美(第1・3) | | | 小池 由美 |
| 血液腫瘍科 <small>膠原病・免疫不全外来</small> | 午前 | | | 丸山 悠太(第2) | | |
| 血液腫瘍科 <small>血液・腫瘍外来</small> | 午前 | 坂下 一夫 | 坂下 一夫 | 坂下 一夫 | 坂下 一夫 | 倉田 敬 |
| | 午後 | 坂下 一夫 倉田 敬 | | 坂下 一夫(第1) (移行医療支援) 倉田 敬 | 坂下 一夫 | 倉田 敬 |
| 循環器小児科 <small>(内科・外科)</small> | 午前 | 小沼 武司(外科) | 瀧間 浄宏(内科) 赤澤 陽平(内科) | 小沼 武司(外科) | 瀧間 浄宏(内科) 武井 黄太(内科) 沼田 隆佑(内科) | 沼田 隆佑(内科) |
| | 午後 | | 赤澤 陽平(内科) 大日方春香(内科) | 竹内 敬昌(第1・3) (外科) | 武井 黄太(内科) 沼田 隆佑(内科) | 武井 黄太(内科) 赤澤 陽平(内科) 米原 恒介(内科) |
| 循環器小児科 <small>成人先天性心外来</small> | 午前 | | 元木 博彦(第2・4) | | | |
| 放射線科 | 午前 | | | 小岩井慶一郎 | | |
| リハビリテーション科 | 午前 | | | | | リハビリ装具 ^{※3} |
| | 午後 | | | 三澤 由佳(第3・4) (移行医療支援) | | |
| こころの診療科 | 午前 | | | | | 篠山 大明 ^{※1} (再診のみ) |
| | 午後 | | | | | 篠山 大明 ^{※1} (再診のみ) |
| 脳神経外科 | 午前 | 宮入 洋祐 千葉 晃裕 | 宮入 洋祐 | 重田 裕明 | 重田 裕明 | 重田 裕明 |
| | 午後 | 宮入 洋祐 | 宮入 洋祐 | 重田 裕明 | 重田 裕明 宮入 洋祐 | 重田 裕明 |
| 泌尿器科 <small>皮膚・排泄ケア外来</small> | 午前 | 市野みどり 井川 靖彦 | | 市野みどり 北原 梓 | 市野みどり 北原 梓 | |
| 神経小児科 | 午前 | 稲葉 雄二 本林 光雄 | 稲葉 雄二 那須野 将 | 稲葉 雄二 齊藤 真規 | 福山 哲広(第2・4) 本林 光雄 | 稲葉 雄二 本林 光雄 |
| | 午後 | 稲葉 雄二 本林 光雄 齊藤 真規 | 本林 光雄 今井 憲 | 竹内史穂子 那須野 将 | 今井 憲 竹内史穂子 | 稲葉 雄二 本林 光雄 |
| 小児外科 <small>胃腸・中心静脈栄養外来</small> | 午前 | | | | | 高見澤 滋 |
| 新生児科 | 午前 | 小田 新 | 田中 明里 | 廣間 武彦 | 廣間 武彦 | 亀井 良哉 |
| | 午後 | 小田 新 | 田中 明里 シナジス外来 | 廣間 武彦 | 廣間 武彦 | 亀井 良哉 |
| 形成外科 | 午前 | 野口 昌彦 矢口貴一郎 | 一之瀬優子 | 野口 昌彦 矢口貴一郎 | | 永井 史緒 |
| | 午後 | 野口 昌彦 矢口貴一郎 | 一之瀬優子 | 野口 昌彦 矢口貴一郎 | 野口 昌彦 | 野口 昌彦 杠 俊介 矢口貴一郎 永井 史緒 |
| 総合小児科 | 午前 | | 竹内 浩一(内分・代謝) 大森 教雄(第1)(腎臓) | 中山 佳子(第1)(消化器) 水城 弓絵(第2)(内分・代謝) | 竹内 浩一(内分・代謝) | 竹内 浩一(内分・代謝) |
| | 午後 | | 竹内 浩一(内分・代謝) 大森 教雄(第1)(腎臓) | | 竹内 浩一(内分・代謝) | |
| 麻酔科 | 午前 | 大畑 淳 | | | | |
| 皮膚科 | 午前 | | | | | |
| 遺伝科 | 午前 | 武田 良淳(第1・2・4) 古庄 知己(第3) | 武田 良淳 | 武田 良淳 | 武田 良淳 武田 良淳(第1・2・4) 高野 亨子(第3) | 武田 良淳 |
| | 午後 | | 武田 良淳 | 武田 良淳 | | 武田 良淳 |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | 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> | 午後 | 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 |
| | 午前 | | 武井 黄太 | | | 瀧間 浄宏 瀧間 浄宏(第2・3) (移行医療支援) |
| 産科 <small>成育女性外来^{※4}</small> | 午後 | | 沼田 隆佑 | | 赤澤 陽平 | |
| | 午前 | 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 | 午後 | 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 |
| | 午前 | 五味 優子 | 三澤 由佳 | | 中嶋 英子 村田マサ子 | 五味 優子 |
| 午後 | 三澤 由佳 | 三澤 由佳 | | | 三澤 由佳 | |

※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

文字が小さく見にくい方は
こちらから閲覧できます



予約専用電話 ★受診には、原則として
予約が必要です。
0263-73-5300