



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.84  
令和4年.9.10発行

# ニュースレター



長野県立こども病院だより第84号 発行日：令和4年9月10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

こども病院祭 .....	1
この人に聞く .....	5
新ベッドセンター .....	8
チーム紹介・付き添いベッド .....	10
私のお気に入り .....	11
ピバ!マイホームタウン .....	12
保育士だより&栄養科通信 .....	14
ミニミニ音楽会 .....	14
キョウノイチマイ・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

## こども病院祭は10月9日ですーみんなで夢を育てようー

病院祭実行委員長 本林 光雄

### 4年ぶりのこども病院祭

みなさまのご理解・ご協力のもと、毎年10月に開催させていただいてきました恒例のこども病院祭でしたが、2018年度を最後にここ3年間は開催を自粛いたしました。前回にあたります第11回こども病院祭は、2019年10月13日に開催を予定しておりました。しかし開催当日、台風19号による豪雨のため千曲川を含む6つの河川の堤防が決壊し、多くの県民のみなさまの健康・生命や生活に甚大な被害を与える痛ましい災害が起ってしまいました。さらにその後の2年間は、新型コロナウイルス感染症の流行が続いたため、開催することはできませんでした。これら災害・新型コロナウイルス感染症による被害を受けた、また今も受けておられるみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。今回、本年10月9日に4年ぶりとなるこども病院祭を開催すべく、準備を進めております。

### 感染対策

本稿を執筆している8月上旬は、新型コロナウイルス感染症は過去最悪規模である第7波の真ただ中という状況です。本当に開催できるのかどうか今後の流行状況にもよりますが、十分な感染対策を行った上で安全に執り行わせていただけるよう、職員一丸となって準備をしております。

みんなで夢を育てよう



令和4年  
**こども病院祭**

Event イベント

**2022. 10. 9**  
**10:00 ~ 12:00**

◆ちるくま音楽隊 × 豊科南中学校吹奏楽部  
◆講演 伊東陽司さん 夕方の情報番組『ゆうがた Get!』  
ドクターカー・ドクターヘリ、キッズニア、ヨーヨー釣り など  
(発表順番の出店やイベントは行いません。内容は予告なく変更される場合があります。)

◆屋外開催◆雨天中止◆Web配信あり  
(Web配信は院内専用ホームページにて行われます。)

◆駐車場について：病院敷地内の駐車場（最大200台）となります。混雑時には入場制限を設けます。  
お問い合わせ先：安曇野市豊科3100 実行委員会 Tel：0263-73-6700

## みんなで夢を育てよう

今年度の病院祭のテーマは、「みんなで夢を育てよう」といたしました。災害・感染症によって子ども達や子どもを支えるみなさんの生活・健康が脅かされることで、もしかするとこれまでと比べて夢を育みづらい状況があるのかもしれませんが。また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、人と人との距離をとらざるを得ない環境が長く続いています。その結果、患者様・ご家族と医療者、医療者と医療者、そして当院と地域との距離が少し遠くなってしまったと感じています。そのため今年度は、患者様・ご家族・医療者・地域が「みんなで」、子ども達の「夢を育てる」ことに貢献できるような、安全で楽しい病院祭にさせていただきたいと考え企画を進めております。

## ちるくま音楽隊が豊科南中吹奏楽部とコラボ

さらに「地域のみなさん」との距離が近くなることを願い、新しい企画をご用意しました。毎回恒例になっております当院ちるくま音楽隊の演奏に加えて、当院に隣接しており、院内学級をご担当いただいています豊科南中学校の吹奏楽部のみなさんにも演奏をお願いさせていただきました。ちるくま音楽隊との共演も企画していますので、楽しみにしててください！

## テレビ信州アナウンサー伊東陽司さんの講演

このような思いの中、今年度の講演をお願いさせていただいたのはTSBテレビ信州アナウンサーの伊東陽司さんです。伊東さんは長年にわたって長野県の夕方の情報番組『ゆうがたGet!』をご担当しておられ、みなさんにも



テレビ信州アナウンサーの伊東陽司さん

おなじみのアナウンサーさんだと思います。アナウンサーという職業は子ども達の憧れの職業に選ばれることも多く、伊東さんの生の声をお聞きできることはとても貴重な経験になるのではないのでしょうか。また、楽しい情報も、そうでない情報も、言葉のプロとしていつも適切に私たちに伝えてくださっており、子ども達の夢を「みんなで育てる」ために必要なことを、分かりやすくお伝えいただけるのではないかと期待しております。



ちるくま音楽隊の演奏

## ココが違う、今年の病院祭

感染対策などの理由で、以下のようなことが例年のこども病院祭と異なる点です。まだ検討中の事項も多いため今後予告なく変更させていただくかもしれませんが、ご承知おきいただければと思います。

### ①ちいさな病院祭

10～12時まで2時間だけの開催です。  
できるだけ「院内のみんな」で運営できるように準備しています。

### ②屋外で開催

院外からお越しのみなさんは屋外のイベントが中心になります。  
エントランスホールは一部ご利用いただけるように準備いたします。  
本来であれば、病院祭は病院の中の見学を兼ねていますが、ご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

### ③ハイブリット開催（Webでも配信する予定）

Web配信と対面式のハイブリット開催を検討中です。  
対面式では参加しづらい、もしくはできない患者様・ご家族も、Webで安心してご参加いただけます。

### ④飲食関係の店舗・イベントなし

残念ながら、飲食を伴わないイベントのみにになります。

※雨天の場合は、屋外スペースの企画は中止の予定です。院内向けのイベントは行いますので、Web配信をご利用ください。

このように、さまざまな工夫をしながら安全で楽しい病院祭を目指しております。ご参加いただくみなさまのご理解・ご協力をいただき、『みんなでこどもの夢を育む』一歩になるような病院祭にしたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## イベント案内

### 屋外

#### ●ちるくま音楽隊、豊科南中学校吹奏楽部による演奏

演奏会の最後は、ちるくま音楽隊と豊科南中学校吹奏楽部の「みんな」で合同演奏です！お楽しみに！！

#### ●伊東陽司さんによるご講演

「夢」をテーマに、信州の夕方を楽しませてくださっている伊東さんにご講演いただきます。

#### ●ドクターカー・ドクターヘリの展示

普段近くで見たり、中に入ったりすることができないドクターカー・ドクターヘリを、見学しましょう！

※緊急出動があった場合は、予告なく展示が中止になる可能性もあります。



ドクターカー



ドクターヘリ

## ●キッズニア

例年大人気の企画です！病院のお仕事を、ちょっとだけ体験。こども達の「夢」の一つとして、医療なんかはいかがでしょうか？今年は縮小版ですので、担当部署の数が少なめなのはご容赦ください。



キッズニアの様子

## ●出店

景品をご用意してお待ちしています！こども達が楽しめるように、頑張ります！！



お店のにぎわい

## 院内

### 南会議室

入院されている患者様・ご家族に向けて、出店、キッズニアなど企画中です。Web配信は、スクリーンで上映する予定です。

### < Web配信 >

- ちるくま音楽隊
- 豊科南中学校吹奏楽部による演奏
- 伊東陽司さんによるご講演
- 院内各所の様子
- 参加者へのインタビューなどの生配信

※Web配信の接続方法やURLなどについては、ホームページに掲載予定です。

### 駐車場について

例年は近隣に駐車場をご用意してシャトルバスでの送迎がりましたが、今年は「小さな病院祭」ということで、病院敷地内の駐車場（約200台分）のみご利用いただけます。満車になった場合はご入場いただけない可能性がありますので、大変申し訳ありませんがご了承ください。

### 受付

例年は自由にご入場いただいておりますが、今年は感染対策上、受付でお名前、住所、連絡先などを記入させていただきます。

## 第44回 「この人に聞く」 こころの診療科 藤井 義之 先生



今回登場していただくのは、こころの診療科部長の藤井義之先生です。お人柄か、仕事柄か、インタビューの約束時間にきっちり来てくださり、ゆっくりお話をうかがうことができました。聞くところによると、今年4月に引き継いだ前任の樋掛先生が残していかれ

たしろくまニュースレターが机の上にあるそうで、「このバックナンバーのおかげで病院のことがとてもよく分かって重宝しています」とのことでした。私たちとしても、お役に立てて光栄です。それでは藤井先生のインタビューをお楽しみください。

### ～大阪で生まれ、琵琶湖のほとりで育つ～

編) 滋賀県のご出身とお聞きしています。

藤) 大阪で生まれて、幼稚園に入る前に滋賀県大津に来て、高校時代まで過ごしました。大津は琵琶湖に近いのかな土地で、自然が沢山あるなかで「すすく！？」と育ちました。自分にはありがたいところでした。

### ～タッチに影響されて野球少年に～

編) 子供のころ打ち込まれていたことは？

藤) 小学校の時はスポーツ少年団で野球をやっていました。漫画のタッチに影響されて。ポジションはセカンドで、父もコーチとして付き合ってくれていました。中学生になると髪の毛を切るのが嫌で、卓球部に入って高校までやっていました。

### ～先生の影響は大きい～

藤) 卓球部の顧問が社会の先生で、面白い先生だったので

社会が好きになりました。授業時間をつぶして「漂流教室」を読んでくれた小学校の先生、数学の美しさを教えてくれた中学の数学の先生、出会った先生の影響は大きいと思います。親父は古典の先生だったのですが、こちらの影響はそんなに受けなかったです(笑)。

### ～工学部を卒業後に医学部に入り直す～

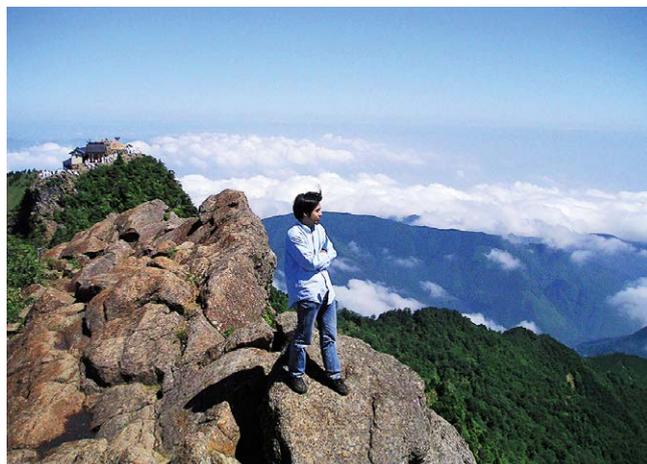
編) 医師を目指したのは？

藤) 私はちょっと回り道していて、初めは地方大学の工学部に入っていました。その大学生活で行き詰まっている本を読んでいるうちに、こども達の問題や病院のたらいまわしが話題になったりして、小児科医になりたい気持ちが出てきて医学部を受験しました。そんなに優秀ではなかったので、工学部を卒業した後で医学部に入り直すのはかなり大変でした。卒業論文をつくりながら教官も応援してくれ、周りの方々に恵まれて何とか医学部に合格することが出来ました。本当にありがたいことだと思っています。

### ～医学生時代の体はうどんできていた～

編) 医学部は香川県と聞きましたが、どんな大学生活でしたか？

藤) 香川はうどんが有名で、私の6年間の体はうどんできていました。安くて、早くて、うまい。コンビニや喫茶店よりもうどん屋の数が多いと言われています。休みの日は6-7軒回ったりしました。中でも、大根を擦ってしょうゆをぶっかけて食べる小縣家(おがたや)のうどんはとても美味しくて好きでした。長野に来てからは丸亀製麺のお世話になっています。香川の方が断然おいしいですが、満足しています。卒業の時には卒業アルバム委員をやって、大変でしたが楽しく活動していました。



西日本最高峰の石鎚山より



学校登山 常念岳山頂



生徒たちと常念岳より朝日を望む

\*後日、大学時代の立派な卒業アルバムを見せてくださいました。委員として卒業アルバムづくりに没頭して、編集後記も執筆されたそうです。せっかくの経験を生かして、しろくまニュースレターの編集委員はいかがですか？



卒業アルバムと編集後記



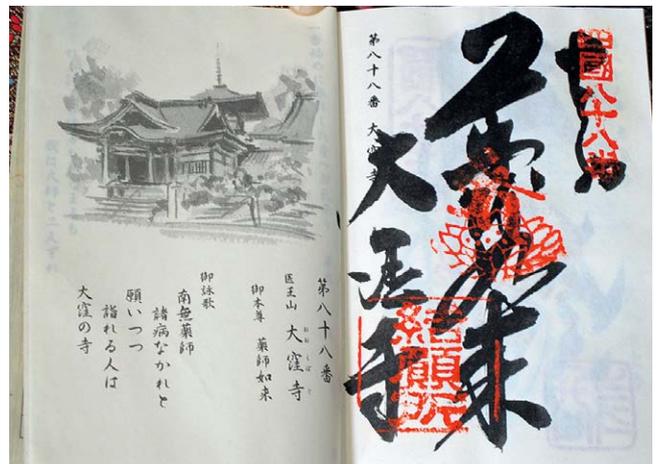
卒業アルバム

～四国八十八か所～

藤) 四国にいる間に八十八か所の霊場すべてを回りました(歩きではなく車ですが)。すべての場所で御朱印をいただいて、御朱印帳として残しています。山は石鎚山とか剣山とか登りました。長野にきてからは4年前に学校登山で常念岳に登っています。奥穂高や槍ヶ岳は今後の目標です。

～北海道、秋田、松本、駒ヶ根、そして安曇野～

編) こども病院に来られる前は？  
藤) 駒ヶ根に2年間、信州大学に2年間、秋田に8年間。その前は北海道にもいました。秋田は寒くて雪がすごくて、一晩当直をした後は車を雪の下から見つけ出さないといけないくらいでした。その後、専門的に心の診療を学ばせてもらおうと、駒ヶ根の原田先生、信州大学の本田教授、鷲塚教授に大変お世話になりました。



御朱印帳



大曲花火 (秋田)



横手雪まつり 横手城 (秋田)

### ～子ども達の心の支えになりたい～

編) こどもの心の診療をしようと思ったきっかけは？

藤) こどもは、幼いながらもつらいことを抱えていたりします。だから、自分が支えになりたいという気持ちが強くありました。こども達が大きくなったとき、自分で乗り越えてきたという経験が力になります。そのため小さい頃からのサポートが必要です。

心の問題はとても奥が深いので、学生時代から児童精神の分野に進みたいと思って勉強していました。それにはまず身体の状態もしっかり診ることができないといけなくて、しばらく小児科を学んだ後、長野に縁があってこちらに来て、児童精神の診療をさせてもらっています。

### ～院内から紹介された患者さんを中心に～

編) こども病院でどんな診療をされますか？

藤) 発達障害の2次障害のお子さんとか、精神障害のお子さんとか、院内で患者さんを紹介していただいて診療しています。他には、リエゾン活動として、前任の樋掛先生が周産期ケアや緩和ケアなど築き上げてくださったので、さらに発展させ、広げていければいいなと思っています。

### ～こころとからだのサポートチーム「ここからチーム」～

藤) 今までの緩和ケアチームの名称を変えて、こころとからだのサポートチーム、「ここからチーム」として活動を開始しました。私の仕事は1人ではできませんので、チームで協力しながら力を合わせて、こども達や家族のために取

り組めればいいなと思っています。また、周産期の患者さんのメンタルヘルスケアも樋掛先生から引き継いで、心理師さんと協力しながらやっけていこうと考えています。ただ、心理師さんの数が少なく多忙ということもあり、一つ一つ積み上げながら充実させていくことが切なる願いです。

### ～「生きているだけでまるもうけ」～

編) 好きな言葉・座右の銘は何ですか？

藤) 「生きているだけでまるもうけ」さんまさんの言葉です。私は関西人なのでさんまさんを尊敬しています。私もたまにボケているつもりですけど、全然わかりづらいとか言われて、センスの無さを感じます。

### ～今は便利な時代です～

編) 休みの日はどのように過ごされていますか？

藤) 今は赴任したばかりでなかなか時間が作れないのですが、こどもと一緒に遊んだりしています。こどもの記憶力はすごくて、ルービックキューブなど少し教えたらすぐにできてしまいます。私も一緒にやって、できたときはすごくうれしかったです。6面なんて絶対にそろえることはできないと思っていたのですが、今はYouTubeなんてものがあるおかげで、いくらでもやり方を調べられる便利な時代です。

### ～最後に相談の実例です～

編) うちの子がたびたび学校に行きたくないというのですが…

藤) 「学校に行きたくない」というお子さんには、もっと寛容であっていいと思います。しんどくなると視野が狭くなりますし、子育てに「〇〇しなければならない・こうあるべきだ」なんてことはないはず、もっと自由に考えていいはずですよ。肩の荷を下ろして、こどもが自分のことをありのまま認めることができ、ゆっくり進んでいけたらいいなと思います。お母さんたちがそばにいてだけでお子さんの力になりますので、何もできないと嘆かずに、肩の力を抜いて子育てをしてほしいと思います。

インタビュー：山崎さとみ 細川朱美 伊東美結



私のお気に入り高遠そば～杏刻

## 新ベッドセンター



ベッドセンターの内部

ベッドセンターが新しい建物に移りました。患者さんが使ったベッドはここに返されて洗浄され、次の患者さんが使うまで保管されます。今回、ベッドセンター業務を行っているエア・ウォーター東日本株式会社の大輪正樹さん（責任者）に、ベッドセンターのお仕事や新築物件に入居した感想についてインタビューしてきました。

### ～ベッドの清拭が業務の8割～

編）業務内容を教えてください。

大）患者さんに使われたベッドの清拭が業務の8割ほどです（新生児の保育器類や、固定ベッドを含めた院内のベッドすべてを管理）。その他には、手術室のホール業務（物品の補充・使用後の片付け・掃除）、中央材料部（中材）の業務全般、院内洗濯などです。

### ～水拭き→環境シート・除菌シートで2度拭き～

編）ベッドはどうやって洗浄するのですか？

大）はじめにホコリやミルクなどの汚れを水拭きし、環境シート・除菌シートで2度拭きします。マットも全部清拭して清潔な場所に移動し、ベッドメイキングしてから保管します。その後、要請に応じて病棟まで運搬します。

編）どんなことに気を使っていますか？

大）患者さんが使うものなので、動作確認は必ずしますし、ホコリなどベッドの下側も丁寧に清拭します。以前は車の洗車のようなベッド洗浄機があったのですが、3時間以上かかるので現在は30～40分かけて全て手拭きしています。



奥が清拭前、手前が清拭後のベッド置き場



清拭の様子 高いところもきれいにします。

### ～ここまでしている病院はまずない～

編) 他の病院との違いは？

大) ベッドセンター室を保有し、全てのベッドを洗浄・清拭までやっている病院は、他にはまずありません。多くは助手さんが現場でベッドを拭いているのが実情です。それと、こども病院ではスタッフが現場まで出向いていくので、病棟のスタッフとのコミュニケーションがとれて、よいシステムだと思います。

### ～20年以上働いている人もいます～

編) ベッドセンターの業務はいつから行っているのですか？

大) こども病院では、2007年から中材、手術室、ベッドセンターの業務を受託しています。スタッフは現在8名で

す。半分は2007年当時から働いていて、その前から継続して20年以上になる人もいます。ユニホームは病院から明るい色にして欲しいというリクエストがあったので、鮮やかなブルーのユニホームにしました。

### ～中に入るまでにドアが3つ～

編) 新しいベッドセンターの使い勝手はどうか？

大) フリースペースにしてもらったので、全部で200台くらいあるベッドの保管については、清潔なベッドと不潔なベッドの割合が変わっても、場所を少し移動するだけでうまく使えています。それはとてもよかったのですが、正直なところ使い勝手は前のベッドセンターの方が…。ここに入るまでにドアが3つあり、しかも廊下から90度曲がって入らないといけなくて、重くて大きいベッドは苦労します。2階が会議室なので音にも気を使わないといけません。

### ●大輪さんからひと言

中材の環境は、以前のK師長さんがすごく改善してくれました。多くの病院では中材業務は窓の無い部屋での作業となります。ここの中材は広いし、窓から外が見えるし、託児所が近くにあるのでこども達の声が聞こえるし、スタッフの癒しにもなるんです。それから、ここの手術室はガチャガチャがあって、患者さんが退院の時にやりに来るんですよね。看護師さん手作りのガチャガチャをする姿がかわいくて。本当にいい環境だなと思います。

### ●インタビューから

好きな音楽を流しながら仕事をしていて、スタッフは思い思いの音楽を聞いているようです。インタビューの時はBTSの曲が流れていましたが、ジャニーズが多いそうです。

インタビュー：山崎さとみ 細川朱美

写真：山形康吉



インタビュー風景 左から細川、山崎、大輪

## ここからチームになりました！ 療育支援部 矢野 恵理

こんにちは、ここからチームです！

今年の5月から、緩和ケアチーム改め、こころとからだのサポートチーム、通称「ここからチーム」として活動しています。皆さんのイメージの中では、緩和ケアは病気が治らなくなってきたからのケアとお考えではないですか？緩和ケアは、診断されたときから病気や治療などのために生じる体や心（学校のこと、経済的なこと、家族やきょうだいのことも！）のつらさを和らげるためのケアと考えられ、実践されるようになりました。

例えば、体の痛みは、我慢しているとどんどん強く感じるようになってしまうため、早い段階での対応が大切といわれています。それは心の痛みも、ご家族のつらさも同じではないかと思います。

これまでの患者さん、ご家族の気持ちや経験を大切にしながら「今ここ」にある皆さんを「ここから」サポートさせてもらいたい。そんな思いで「ここからチーム」と名付けました。

ここからチームは、体のつらさを診る医師、心のつらさを診る医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、公認心理師が

チームになって、ときにはソーシャルワーカーやリハビリのスタッフなど病院の様々なスタッフと協力して患者さんやご家族をサポートします。お困りのことを適切なスタッフにつないでいけるようお手伝いをしたいと思っています。

痛みが気になる、相談してみたいことがあるなど、まずは主治医や病棟・外来のスタッフにお声をかけてください。



## 付き添い家族用ベッドが新しくなりました

こども病院に寄せられた寄附金で、付き添いご家族用のベッドが新しくなりました。

その数なんと50台！しかも特注品です。それまでの付き添いベッドは、患者ご家族の皆さんから「改善してほしい」というご意見を多くいただいていたため、ご要望にお応えしようと購入を検討してきました。

新しい付き添いベッドは3月25日に搬入され、現在は第1～5病棟に備え付けてあります。第3病棟を訪ねて私も見学しましたが、マットレスがかなり分厚く、触ってみると程よい弾力でした。このベッドが、患者ご家族の皆さんの心身を少しでも和らげることができるよう願っています。



ご寄附をいただいた皆さんに、深く御礼申し上げます。

★付き添いのお母さんから寄せられた感想（新旧のベッドを体験されています）

前のベッドはマットレスがなくて、折り畳みの腰の辺り

が沈んで寝づらかったし、体が痛くなりました。今度のベッドはマットレスが厚くて嬉しいです。ちょっと幅が狭いから寝返りはしづらいけど、毎日の付き添いの疲れや睡眠不足には嬉しいベッドです。ありがたいです。

（山形康吉）

# 第25回 私のお気に入り

## — 絵と踊りに願いを込めて — 第5病棟 保育士 浦野 結衣菜

表現、音楽が大好き！中高6年間合唱部に所属、サイトウキネンフェスティバルのオペラには4回出演しました。オーディションからプロの方との練習を経て「子どもと魔法」の演目では、グラミー賞のCD部門で受賞をしました。その経験、表現や音楽の楽しさが、私の心を強く豊かに育ててくれたのです。そんな私のお気に入りです。

浦野結衣菜さんは今年新卒2年目の新人保育士さん（第5病棟）です。小さい頃から、保育士にあこがれていて、定番の質問「大きくなったら何になりたい？」には、いつも「保育士」と答えていたそうです。しかも病院の保育士になりたかったとのこと。今まさにその願いをかなえ、病棟保育士になり、入院中の子どもたちの保育にあたっています。



▲色えんぴつ ずっと使ってきた絵の相棒です。

小さい頃から変わらなかったもう一つのこと、絵を描く事が好きなことです。小学生の時に買ってもらった色鉛筆は、今でも買い足しながら使っている宝物。大人になってからは、パソコンを使って絵を描く事も始め、病棟の七夕会ポスターなども作っています。

その保育と絵への思いが高じて「臨床アート（臨床美術）」の資格をとり、大好きな絵で子どもたちの成長の後押しをしたい、子どもたちにも絵を好きになってほしいと、日々の保育に生かすため動きだしています。



こんな絵を描いています。

彼女のもう一つの特技はダンス。高校の部活で始めたヒップホップ系のダンスは、今も趣味で踊っています。写真のダンスシューズは大事な相棒で大切にしています。入院中の子どもたちの頑張りを応援したい思いをダンスで伝えたいと、クリスマスや七夕のイベントで披露してくれました。元気いっぱいの姿にパワーを貰えるようです。



一緒に踊ってきた大切なダンスシューズ

これからも絵やダンス、それから明るい笑顔で子どもたちにパワーを送ってくださいね。

宮澤敦子



七夕会で子どもたちにダンスを披露

# ビバ!マイホームタウン 産科 日下 直子

産科の日下直子です。本年度より、当院でお世話になっております。私にとって初めての三重県外での生活ですが、安曇野市は私の出身地と同じくらい良い意味で田舎であり、非常に生活しやすく感じています。ただひとつ気になる点を挙げると、海がなくて、高い山に囲まれているので、圧迫感があるように感じてしまいます。さて、今回は私の出身地の三重県についてご紹介させていただきます。(写真1)

## ～私のおすすめ“さんま寿司”～

私は三重県の尾鷲市で生まれ、松阪市で育ちました。松本から松阪市までは車で4時間程、尾鷲市まではさらに1-2時間かかります。どちらもあまりご紹介できるような観光地はありませんが、おいしい食べ物はたくさんあります。尾鷲市は漁師町なので、海産物がとても新鮮でなんでもおいしいです。私のおすすめは「さんま寿司」です。熊野周辺の郷土料理とのことですが、尾鷲市のふるさと納税の返礼品にもなっていますので、是非お取り寄せしてみてください。松阪市は松阪牛が有名です。私はあまり牛肉を食べないので詳しくありませんが、高級店でなくてもその辺の焼肉屋さんで十分レベルの高いお肉を食べられるそうです。(写真2)



写真2：さんま寿司（観光三重ホームページ [kankomie.or.jp](http://kankomie.or.jp)）

## ～伊勢神宮～

三重県の最も有名な観光地は伊勢神宮です。三重県はよくわからなくても、伊勢神宮なら知っているという方も多いと思います。テレビの旅番組等で取り上げられる機会が多く、ほとんどの場合いきなり内宮が放送されるので、伊勢神宮といえば内宮のイメージが強いです。しかし、伊勢神宮は内宮、外宮を中心として、他の別宮などを全部まとめた総称であり、外宮から内宮の順



写真1：三重県の地図（Map-It）

に参拝するのが慣習とされています。機会があれば、是非順番に参拝してみてください。内宮の入り口である宇治橋を渡ると、途端に空気が変わるように感じ、荘厳な雰囲気によって圧倒されます。参拝後は内宮の隣にある、おはらい町とおかげ横丁で赤福やてこね寿司、伊勢うどんなど伊勢グルメを味わえますし、かわいい和風の雑貨などの土産屋さんもたくさんあります。きちんと参拝すると、伊勢神宮周辺だけで一日かかります。(写真3-5)

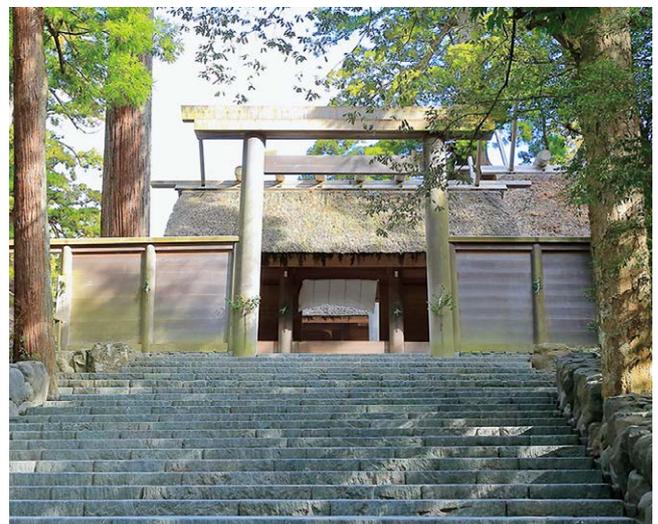


写真3：伊勢神宮 正宮（伊勢神宮ホームページ [isejingu.or.jp](http://isejingu.or.jp)）



写真4：宇治橋（伊勢神宮ホームページ isejingu.or.jp）



写真5：おかげ横丁（観光三重ホームページ kankomie.or.jp）



写真6：夫婦岩（観光三重ホームページ kankomie.or.jp）

### ～人気の観光地～

伊勢周辺には他にも、鳥羽水族館や伊勢シーパラダイス、夫婦岩、神明神社などたくさんの観光地があります。鳥羽水族館は国内で唯一ジュゴンを見ることができ、飼育数も多く、全国的にも有名です。伊勢シーパラダイスは最近SNSで人気が出てきています。鳥羽水族館と比べて規模は小さいですが、カワウソと握手できたり、セイウチにキスしてもらえたりと、動物とのふれあいが多く、私は伊勢シーパラダイスの方が楽しくておすすめです。神明神社は石神さんとも呼ばれ、女性の願いを一つは叶えてくれると女性に人気のパワースポットです。伊勢神宮内宮で

はお願い事はしない方が良くとされているので、石神さんとセットでの参拝をお勧めします。(写真6)

### ～行って損はない～

三重県は長野県からそこまで遠くなく、ちょっとした連休の旅行にはちょうど良い距離です。休日の観光地でもあまり混雑しておらず、渋滞も少ないです。だいたいどこでもおいしい海鮮を食べることができます。人生で一度くらい行って見ても損はないと思います。少しでも興味を持っていただける方がみえたら嬉しいです。

## 保育士だより&栄養科通信 七夕まつり

七夕から一日遅れの7月8日、七夕会が夜のエントランスで行われました。まだまだコロナ禍ではありますが、こうして複数の病棟から人が集まってイベントができることは、子どもだけでなく大人もワクワクします。

院内学級のお友達の演奏発表、ちるくま音楽隊の演奏、保育士の浦野さんによる「銀河鉄道999」の曲に乗せたダンス、七夕の物語を動画にしたパネルシアターなど、あつというまに楽しい時間は過ぎていきます。

各病棟、各部署、各科では、子どももスタッフも願い事を短冊に書き、笹へ飾りました。「退院したらお兄ちゃんと

お父さんと水遊びがしたい（6歳男子）」「早く弟が帰ってきますように（家の兄）」「大きくなったらこども病院の看護師さんになりたい（中1女子）」など、病院にいるからこそその願い事も多く、そんな笹飾りを見て、ほろっとしてしまうスタッフでした。みんなの願いが叶いますように…。

（宮澤敦子）



## ミニミニ音楽会



『Salley Gardens (サリーガーデン)』は、アイルランドに伝わる民謡です。タイトルの「salley (サリー)」とは「sallow (=やなぎの木)」が訛った言葉で、昔のアイルランドでは、屋根の材料にするために「salley garden (サリーガーデン=やなぎの林)」を郊外に持つことが一般的だったといえます。

この曲の歌詞はサリーガーデンでの思い出を描いたもので、ある村のおばあさんがよく口ずさんでいた歌を、アイルランドの詩人イエイツが編集したとされています。後にハーバート・ヒューズによりメロディーがつけられました。

たくさんの人によって歌い継がれてきたこの曲を、今回はトランペットの音色でお届けします。どうぞお楽しみください。

臨床検査科 伊東 美結



※二次元コードを読み取っていただくと動画をご視聴になれます。  
(配信終了：11月末)



## キョウノイチマイ

～イラスト & 解説 by 倉田 敬～

今回は3年前くらいに描いたイラストをリメイクしてみました。もともと女性のイラストを描き始めたころのテイストだと思います。色鉛筆で描き始めてすぐに水彩になっていまはデジタルと描き方も変化していますが、やはり以前に描いたものは気になる点が出てきます。うまくなっているといいのですが…。



## 編集後記

生きた化石の代名詞、シーラカンスの寿命は100年前後といわれています。もちろん平均寿命ではないですし、100年間観察した人もいませんが、自然界の生存競争をくぐり抜ければそれくらい生きるそうです。「えっ、そんなに寿命が短い？何億年も生きてきたんじゃないの？」という疑問を持たれた方、生きた化石の意味を間違っています。シーラカンスの稚魚はメスの体の中で5年ほど育てから外に出てきます。完全養殖マグロはふ化から出荷までの期間が約3年なので、シーラカンスはかなり成長が遅い魚です。味は非常にまずい上に人間が消化できない成分が多く、食べると下痢をするようです。とはいえ、そのおかげで珍味として乱獲される恐れはありません。さて、人間社会でも見かける生きた化石、絶滅危惧種ではあるものの、大切に保護すべきなのかどうか…

小木曾

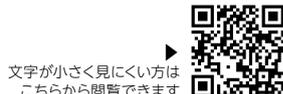
# 長野県立こども病院 外来医師担当表

2022年9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		松原 光宏 酒井 典子	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	酒井 典子	
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 頭痛外来(第2・4)	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) <sup>*2</sup>	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) <sup>*2</sup>	
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 膠原病・免疫不全外来	午前		丸山 悠太(第2・4)		
	午後				
循環器小児科 (内科・外科)	午前 小沼 武司(外科) 小嶋 愛(外科)	瀧間 浄宏(内科) 赤澤 陽平(内科)	小沼 武司(外科) 小嶋 愛(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)		武井 黄太(内科) 沼田 隆佑(内科) 大日方春香(内科)	武井 黄太(内科) 赤澤 陽平(内科) 澁谷 悠馬(内科)
循環器小児科 成人先天性外来	午前	元木 博彦(第2・4)			
循環器小児科 移行医療支援	午前				瀧間 浄宏(第1)
放射線科	午前		小岩井慶一郎		
	午後				
リハビリテーション科	午前				リハビリ装具 <sup>*3</sup>
	午後				
こころの診療科	午前				篠山 大明 <sup>*1</sup> (再診のみ)
	午後				篠山 大明 <sup>*1</sup> (再診のみ)
脳神経外科	午前 宮入 洋祐 山崎 大介	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 皮膚・排泄ケア外来	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	
	午後 市野みどり 井川 靖彦		市野みどり		
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 白井 真規	福山 哲広(第2・5) 本林 光雄	稲葉 雄二 本林 光雄
	午後 稲葉 雄二 本林 光雄 白井 真規	本林 光雄 夏目 岳典	竹内史穂子 那須野 将 夏目 岳典	竹内史穂子 夏目 岳典 牧田みずほ(第4)	稲葉 雄二 本林 光雄
小児外科	午前				高見澤 滋(胃腸・中心静脈栄養外来)
	午後				高見澤 滋(胃腸・中心静脈栄養外来)
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	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 土屋 彩	一之瀬優子	野口 昌彦 矢口貴一郎 土屋 彩		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(内分泌・代謝) 大森 教雄(第1)(腎臓)	中山 佳子(第3)(消化器) 水城 弓絵(第2)(内分泌)	竹内 浩一(内分泌・代謝)	竹内 浩一(内分泌・代謝)
	午後	竹内 浩一(内分泌・代謝) 大森 教雄(第3)(腎臓)	竹内 浩一(第2)(内分泌・代謝)	竹内 浩一(内分泌・代謝)	
麻酔科	午前 大畑 淳				
皮膚科	午前				
	午後				
遺伝科	午前	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳
	午後 武田 良淳	武田 良淳	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
	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
循環器小児科 胎児心臓外来	午前	武井 黄太			瀧間 浄宏
	午後	沼田 隆佑		赤澤 陽平	
産科 成育女性外来 <sup>*4</sup>	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
	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
血液腫瘍科 血液・腫瘍外来	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
リハビリテーション科	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(第4)(移行医療支援)		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



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