



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.87
令和5年.3.7発行

ニュースレター



長野県立こども病院だより第87号 発行日：令和5年3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
<https://nagano-child.jp/> ✉ kodomo-info@pref-nagano-hosp.jp



Contents

患者サポートセンターの紹介 …	1
この人に聞く ……………	4
LGBTQの話 ……………	8
保育士だより ……………	11
私のお気に入り ……………	12
ピバ!マイホームタウン ……………	14
ミニミニ音楽会 ……………	17
病棟ミニコンサート ……………	18
キョウノイチマイ ……………	19
編集後記 ……………	19



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

患者サポートセンターの紹介

患者サポートセンター長 高見澤 滋

患者サポートセンターは、入院する患者さんが抱える身体的、精神的、社会的問題を評価し、その情報を入院が計画されてから入院するまでの間に病棟、栄養科、薬剤科などの関係部署へ伝達することで入院治療、退院がスムーズに行われるようにすることを目的に、令和3年4月に設置されました。



設置前の令和3年2月には、当院の患者サポートセンターのスタッフが、患者サポートセンターとしては先進的な医療機関である佐久総合病院 佐久医療センターが主催する入退院支援Webセミナーを受講し準備を開始しました。センター設置後は鼠径ヘルニア、停留精巣、眼瞼下垂などすでにクリニカルパスを用いて手術を行っている疾患からサポートセンターの介入を始め、令和3年9月にサポートセンターが介入した最初の患者さんの入院治療が行われました。

本センターは医師（センター長）、専従看護師1名、看護師3名、ナースクラーク1名、薬剤師、管理栄養士、ソ-

シャルワーカー、事務スタッフ、医師事務作業補助者などの多職種が連携・調整して患者さんを支援する部門で、主に入院前支援に関わる業務を行っています。

本センターでは患者さんの入退院をサポートするだけではなく、入退院に関わる院内業務を集約化、効率化することでタスクシフティングを行い、業務改善と職員の業務負担の軽減も行っています。今後はサポートセンターが関わる対象疾患を増やし、より多くの患者さんの入退院支援を行っていききたいと思います。

看護職員インタビュー

現在最も注目されている部署「患者サポートセンター」の入院前支援担当看護師、下畑さんと清水さんのお二人に、サポートセンター業務のお話をうかがってきました。

～安心して入院するために～

編) 仕事の内容を教えてください。

看) 患者さんのサポート業務を実際に始めたのは2021年の9月なので、1年ちょっとになります。どんな仕事かというと、患者さんが安心して入院できるように手助けをする入院前支援になります。ここでは患者さんに入院の説明

をするだけでなく、患者さんが入院生活をするときの要望や心配事などを聞いて、その情報をまとめて病棟に送っています。病棟の方ではそうした情報を参考にして、あらかじめ準備してから患者さんを迎えることができるようになります。患者さんの側も、入院生活を前もってイメージできるようになるとか、しっかり計画をたてて入院できるようになるとか、そんなことを目指しています。また、医療的ケアを導入する患者さんなどは、今の生活の様子、退院後の生活も考えながら、必要な支援について療育支援部の退院支援看護師、ソーシャルワーカー、保健師へつなぎ、地域と連携していくことを目指しています。

～いずれは全入院患者さんに～

編) とても役に立つ取り組みだと思うのですが、入院する方全員が対象ですか？

看) まだまだです。全体の仕組みを作るために、最初は鼠径ヘルニアなどの短期入院の患者さんから始めて、次に胃ろう造設の患者さんに広げ、形成外科の眼瞼下垂や漏斗胸、泌尿器科の入院、脳外科の脊髄脂肪腫、整形外科の脊椎側弯症の患者さんにも少しずつかわりを始めている状況です。まだ入院患者さんのホンの一部なので、今は「目指せ全員」です。

～現在5人で運営中～

編) サポートセンターには何人いますか？

看) 看護師3人が入院前支援をしています。その他に、当日の入院受付、入院の案内、前日の電話連絡などの業務に看護師1人とナースクラーク1人がいて、5人のチームで行っています。

～ご意見を言っていたいただけるとありがたい～

編) 患者さんや病棟から反響はありますか？

看) 胃ろうの患者さんから、「いろいろしてもらってありがとう」と感謝されたことがあり嬉しかったです。でもまだまだ「サポートセンターがあってよかった」と言われたことはないです。それよりも、どこが良くて、どこがまだ

足りなかったのか…そういうことを聞けるといいなと思っています。

～もっと病棟スタッフと連携できれば～

編) 病棟のスタッフとの連携は？

看) 病棟スタッフに、情報をまとめているので確認してください…というところがなかなか伝わりにくく、病棟でも患者さんにもう1度同じことを聞いてしまうことがよくあります。サポートセンターの情報を利用して、病棟ではケアや退院支援などに活用してもらえたら良いと思います。うまく連携ができるようになると効率がよくなると思います。

編) 患者サポートセンターは絶対に入院患者さんに必要になるので、頑張ってください。

～入院後の食事やお薬のこと～

編) 病棟以外の他部門とはどうですか？

看) 入院までの流れはこれまで診療科ごとに違っていたのですが、これを統一していかないと患者さんにも病院にもメリットがないので、そこを療育支援部次長の福島さんが一生懸命やってくれています。今までのやり方を変えていく難しさはありますが、順調にシステムが動き出せばみんなが楽になるので、理解してもらえればいいなと思います。

また、管理栄養士や薬剤師も入院前から患者さんにかかわることになるので、それも大きな進歩だと感じています。お母さんたちはお子さんの食事のことが心配ですし、アレルギーについての情報も入院前にわかります。また、薬剤師が今飲んでいるお薬を確認して、入院前に休止する薬があるか鑑別していて、より安全に入院することができると思います。

とても優しい雰囲気でお話をしてくれました。今後ますます役割が大きくなって、院内の期待感も高まっています。新しいシステム作りで大変かと思いますが、これからも頑張ってください！

インタビュー：山崎さとみ



患者サポートセンターの主な業務

●入院前支援

手術・検査・治療のための入院が決まった患者さんを対象に、入院中の治療スケジュールの説明、手術・検査に必要な診療のマネージメントを行います。入院前支援では入院中の心配事を少しでも減らし、安心して入院していただけるように支援します。

1. 入院前に行われる検査の説明と確認
2. 入院中に行われる検査や治療・処置などのスケジュール確認と入院生活の説明
3. 手術・検査・治療等の同意書確認
4. 内服薬の確認と入院前に休止する薬の確認・休薬方法の指導
5. 連絡先、生活習慣などの基本的な情報の確認と関連部署への情報提供
6. 栄養管理（ミルク・食事内容、アレルギーの確認、栄養評価、栄養相談）
7. 麻酔科医の診察と手術室オリエンテーションのご案内
8. 入院当日の体調確認、病棟案内

●タスクシフティングによる医療者の業務負担の軽減、患者満足度の向上

業務削減や業務改善、タスクシフティングにより医療者の業務負担を軽減させます。また業務の効率化により入院前検査、説明などの待ち時間を減らし患者さんの満足度向上に努めます。

1. 医師事務作業補助者によるクリニカルパスの代行入力
2. 医師事務作業補助者による手術前外来・検査、術後外来の予約調整
3. 予定入院に関する外来看護業務のタスクシフティング



以下については、現在療育支援部が担っています。

●退院支援

退院後にお子さんやご家族が安心して日常生活に戻れるように療養や生活上の問題について相談し、調整、支援します。

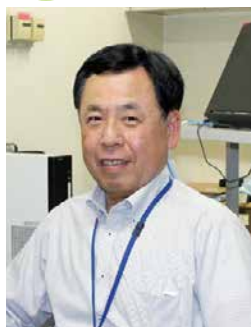
1. 退院後に必要な支援についての院内・院外関係者との調整（保健師・訪問看護師・ソーシャルワーカー・学校教員などとの連携、医療ケアの指導など）
2. 在宅療養の調整（在宅移行と維持の相談と支援）
3. 人工呼吸器、吸引器など在宅医療機器の調整
4. 移行期医療支援センターと協働した就学・就労支援

●地域連携

お子さんやご家族がお住まいの地域で安心して療養生活をするために必要な支援をさまざまな機関や施設などと連携して支援します。

1. 医療費助成などの制度利用、社会資源サービスの利用などの相談
2. 他の医療機関や保健・福祉、療育・教育に関係する区市町村、保育園や学校などの関連機関との連携
3. 研修会の企画や運営





しろくまニュースレターの編集長を長年務めてくださり、このたび定年で退職される小木曾先生のインタビューがついに実現しました。インタビューする3人はとても楽しみにしていましたが、先生はちょっと怖れているようで(誰を?), できるならやりたくない!とおっしゃっていました。最後までインタビューされる側の気分も感じていただき、これまでの功績を讃えたいと思います。

～知らせたいことより知りたいこと～

編) 今や多くの読者を抱えるまでになった「しろくまニュースレター」の生い立ちについて教えてください。

小) 10年ほど前に広報委員になってほしいと頼まれて気軽に引き受けたら、しろくまニュースレターの編集責任者にされていました。当時のしろくまニュースレターは本当に普通の病院広報誌で、はっきり言って面白くない、読みづらい、配布するとそのままゴミ箱に直行...というような有り様でした。当然、責任者としては「これはイカン」となります。そこで、「(病院が)知らせたいことより(周囲の人が)知りたいこと」という方針を掲げて、自分も読者のつもりで作っていたら、いつの間にか今のしろくまニュースレターになっていました。

～クセが強い?～

小) ふつうは他の病院の広報誌を参考にして編集を...となるのですが、調べることが面倒だったのと横並びの発想が全くなかったのが、今になってみればあまりにも独自路線を行き過ぎてクセが強くなりすぎたかもしれません。よく言えば自分達でほぼ0から作り上げたって感じです。

～インタビュー記事～

小) 最初は私を含めてわずか4人でしろくまニュースレターを作っていました。そんなとき最大のターニングポイントになったのはインタビュー記事の導入です。きっかけは原稿を頼んでもなかなか書いてくれない人がいて、「それならこちらから話を聞きに行こう」という話になって、最初のインタビューは循環器の安河内先生。インタビュー記事を始めてわかったことだけど、依頼原稿と違ってインタビューはみんなが知りたいことを聞き出すことができ



記念すべきインタビュー記事第1号
当初は1ページの記事



インタビューを始めた頃の編集委員
(左から平林、神田、赤羽)



2018年の編集会議の様子。このときはマスクをしていません。
(左から、江田、黒坂、横山、西沢、横内、小木曾)

る、つまりは広報誌の目的によく合っているわけです。専門病院で専門医療をするのは当たり前、そんなことを原稿に書いてもらっても普通の人は内容を理解できないし、読んでもくれない。それよりも、いったいどんな人間性の医者子どもを診療しているのだろうか、やはり読者が一番知りたいのはこれです。

～インタビューの聞きか～

小) インタビュー記事のカギを握るのが何と言ってもインタビュー。幸いなことに初回からずっと「阿川佐和子か？」と思うようなインタビューがメンバーにいてくれて、おかげで随分助けられました。これは大きかった。掲載できないことまで聞き出してくれて編集でカット、なんてことも珍しくなかったです。

～まずは相手のことを知ってから～

編) このニュースレターは何かにつけ小木曾先生の個性があふれているように思うのですが、その原点はどこにあるのでしょうか？

小) 若い頃、意気揚々と専門的な講演をした後で、聞いていた人からひと言「分らん」と言われたのがショックですね。それからは、まず相手がどんな人なのか、どれくらい知識があるのか、何を知りたいのか、あらかじめ情報を得てから話すようにしています。

～これからは紙とデジタルの融合～

小) これから目指すところは紙とデジタルの融合。「ミニミニ音楽会」の2次元コードから演奏動画につながる企画などはほんの第一歩で、今後は人形劇やちょっとした芝居を動画で紹介する「ミニミニ座」とか、院内の紹介とか、紙とデジタルを融合した情報提供の未来が広がるのではないかと予想しています。



こんな時代もありました（昭和33～34年冬）

～「知らない」は「存在しない」と同じ～

小) 私はもうすぐ定年退職なので晴れやかな気分なんだけど、若干の心残りは編集委員の出身母体が少し偏っていることかな。編集委員がいない部署はなかなか情報が入ってこなくて記事にできないから。広報活動の大事な役目は一般の人に知ってもらうこと。「知らない」ということはその人にとって「存在しない」と同じなので、上手に情報発信できないと自己満足で終わってしまうんじゃないかな。ついでに言うと、編集委員はお得だよ。署名記事が多くて名前が知られるからね。

～「君は仕事を間違ったね」～

編) 先生はこども病院にいらっしやって何年になるのですか？

小) 25年。そのうち10年はしろくまレターの編集長。楽しく編集長をやらせてもらいました。実をいうと、若いころから「君は仕事を間違ったね」って何度も言われたこと



ミニミニ音楽会
これからは紙とデジタルを融合する時代



形成外科の同期 医局の秘書さんが描いてくれました。

があって、そのたびに「本業はこちらです」と言い張っていたけれど、今にして思えば言われた通りだったのかも知れません。

～「気をつけ」ができない子～

編) さて、本来のインタビューに戻って、先生はどんなお子さんだったのですか？

小) ひと言でいうと「変な子」。自分では変だと全く思っていなかったけれど、このあいだ小学校低学年の通知表が出てきて、「この子は“気をつけ”ができない。よそ見をしている。」と書いてありました。今もそうだけれど、人に合わせて行動することが苦手なのかな。頭はいいけど普通のことができない子と、周りから言われていたような気がします。

～会社経営者になるはずが…～

編) 先生はいつごろ医者になろうと思ったのですか？

小) 中学生くらいかな。担任の先生に「医者にならないか」って言われて。実家は会社を経営していて長男だったので、後継者の立場にあったけど、医者になるなら許されるかもと思って。会社は今、ありがたいことに弟が経営してくれています。まあ、小さいころから経営者の心得ばかり聞かされて育ったのに、どうやら自分は鈍感で周りを忖度できないらしいので、これでよかったのかなと思っています。

～忘れられない受験の大学入試～

編) 大学生活はどうでしたか？

小) 北大の医学部でしたが、実は受験のときに大変な目に

あいました。受験の前々日に札幌入りするはずが、季節はずれの猛吹雪で飛行機が全便欠航。羽田空港が受験生であふれる事態になって、翌日も夕方近くまで飛行機は飛ばず。何とか札幌のホテルにたどり着いたのが受験前日の夜。とにかく、飛行機には乗ったことがない、ましてや札幌なんて行ったことがない人間がいきなり試験会場を探して受験という状況で。幸い試験が半日繰り下げられたので、そこで気を取り直して合格することができました。そのせいか、同期は生命力の強い連中が集まっています。

～自分が縫った創が治るのが不思議～

編) 医学部を卒業後は？

小) 最初は北大の形成外科に入局しました。本来であれば今頃は形成外科医をしているはずですが、大学院に入っていたのでしばらくして北大癌研の分子生物学の教室で研究することにしました。もともと自分が縫った創が治るのが不思議で、それを解明するには当時急速に発展していた分子生物学しかないだろうということで、がん遺伝子の研究に入りました。

～ちょっと変わった大学院生～

小) 大学院生のときは「がんとは何か」というような、今から考えるととんでもないテーマで研究していました。しかも、途中から後輩の大学院生の研究指導者になったりして、ちょっと不思議な院生ではありました。大学院を修了したときは周囲が随分心配してくれたようで、当時の形成外科大浦教授から「うちに戻ってこなくてもよい」というお言葉をいただいて、すぐにアメリカに留学することになりました。



北大癌研の大学院生仲間と

～NIHはスゴイ研究所～

編) どちらに留学されたのですか？

小) 米国国立衛生研究所 (NIH) の中にある米国国立癌研究所 (NCI) です。日本ではハーバードとかスタンフォードとかの大学が有名だけど、NIHは遥かにスゴイところです。何しろノーベル賞受賞者を100人以上輩出しているし、中で働いてみて間違いなく世界の医学・生命科学研究所といえます。まあ、若いころは今と違って自信満々だったので、NIH何するものぞという気概はありました。

～アメリカの強さー世界中から集まる人材～

小) NIHは留学生にとって給料や福利などの条件がよくて、世界中からトップクラスの若手研究者が来ていました。私がいた研究部の責任者であるDr.Papasはギリシャ出身、直属のボスのDr. Tom Shihは台湾でトップの成績でアメリカに移住した研究者、同僚のLuluは日本でいえば東大理学部生物学科首席卒業のメキシコ人、テクニシャンのLindaも理学博士といった感じです。研究所の持ち寄りパーティがあると、世界中の料理を食べることができるのではないかと思えるほど国際的でした。

～君の評価は…～

小) 2年ちょっとの留学生活の間、ケガで全身麻酔の手術をしたり、全身性の難治性疾患にかかったりと健康面は不調でしたが、本業は順調で日本に帰ることになりました。そこで色々手続きをしていたら、ボスが来て「さて、君の評価は…」と言い出しました。そのときまで評価されているなんて聞いていなかったの、まさに「聞いてないよ～」状態だったのですが、「excellent」と続きました。正直、うれしかったですね。これだけの若手研究者のなかで

excellentと評価されたのは、今でも自信になっています。

～座右の銘は「鈍感力」～

小) ということで日本に帰ってからの話になるのですが、誌面の都合で載せきれないので、興味のある方は遠慮なく聞きにきてください。

編) それでは最後に先生の座右の銘は何ですか？

小) 話しながら気がついたんだけど、「鈍感力」かな。自分では周りに気を使っていたつもりだけど、どうも違うみたいだから。特に若い人は、鈍感力を発揮して自由な発想を大切にしてください。周囲の評判が気になっていたら自由な発想なんてできません。

編) ありがとうございます。これからもしくまニュースレターの支援をお願いします。

インタビュー：山崎さ・細川・伊東

☆おしらせ☆

しくまニュースレターの編集後記や新作などをまとめたエッセイ集「しくま編集長のよもやま話」を製作中です。近日中にアマゾンで購入できるようにいたしますので、是非ご一読ください。

(小木曾)



現在製作中の「しくま編集長のよもやま話」表紙 (予定)



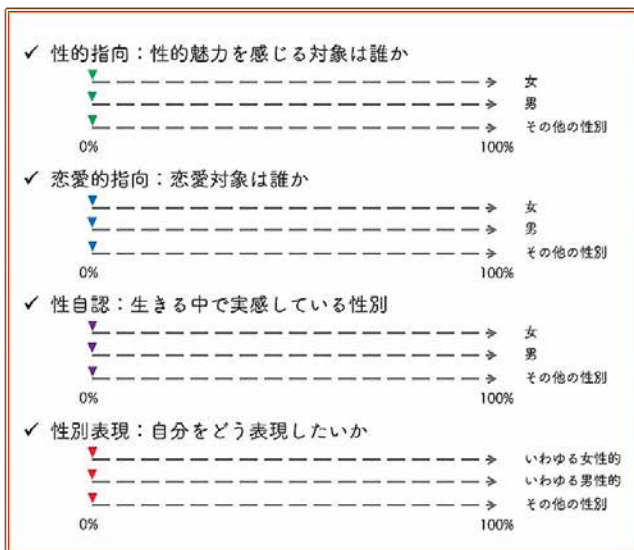
留学中のアラスカ旅行
真夏なのに北極海沿いでは厚いコートが必要



NIHの研究グループ
左からボス (Dr. Tom Shih)、Linda、Lulu、私

こんにちは、小児科専攻医の光武鮎です。最近、私はLGBTQアライと表明するようになりました。今回は、性の多様性やアライについて少し紹介させていただきます。

さっそくですがこの表をご覧ください。それぞれの項目について、ご自身のことを考えてカーソル(▼)を動かしてみてください。



この表はProud Futuresという団体の方が教えてくださったものですが、自分の性がどんな感じなのかを考えるのにとっても役に立ちます。

●いろいろな「性」 SOGIEって？

いろいろな性のあり方、とらえ方があります。それを表現する方法として以下のものがよく使われます。

- 性的指向 (Sexual Orientation) :
性的魅力を感じる対象は誰か？
- 恋愛指向 (Romantic Orientation) :
恋愛の対象は誰か？
- 性自認 (Gender Identity) :
生きる中で実感している性はどんなものか？
- 性別表現 (Gender Expression) :
自分をどう表現したいか？
- 出生時に割り当てられた性 :
生まれた時に外性器の形などで判断される。この時の性別が法律上の性別として戸籍に登録される。

性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender

Identity) と性別表現 (Gender Expression) の頭文字を取ったのがSOGIE (Sexual Orientation & Gender Identity/Expression : ソジー) です。SOGIEは性格みたいにみんなそれぞれ少しずつ違うもので、全ての人にとっての自分らしさの話、と考えることができます。

「私のSOGIEは？」と上の表で考えてみると、「時と場合によって変わる項目もあるな」「性的指向と恋愛指向を分けて考えたことなかったな」などの気づきがあって、自分のことがより分かるようになりました。同時に、誰もが性のグラデーションの中で生きていると思うようになりました。

●アライってなに？



アライ (ally) というのは元々仲間や同盟を表す英語で、そこから転じて「LGBTQ当事者たちに共感し、寄り添いたいと思う人」のことを指すようになりました。私の身近には、自分のSOGIEについて話してくれる友達や後輩がいて、私の凝り固まった考え方を何度もひっくり返してくれます。

以前、男性として入社してきた後輩と、一緒にメイクをしてスカート履いて出かけたことがあり、その時、後輩は職場では見せたことのない表情で生き生きとしていました。そんな様子を見てこの人がこの人らしくいられる場所をもっと広げたい、と思いました。その後、縁あってLGBTQフレンドリーな病院づくりを目指す団体(にじいろドクターズ)と繋がり、学び始めました。

私の場合、まずは隠れアライとして使う言葉に気をつけてみたところ、この言葉は誰かを傷つけるだろうか？と立ち止まって考えることが増えました。自分の当たり前は必ずしもそうじゃないということに少しずつ気がつくようになりました。

●LGBTQという言葉

最近ではLGBTQという言葉がよく知られています。こ

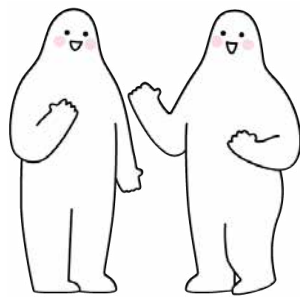
れは、L=レズビアン、G=ゲイ、B=バイセクシュアル、T=トランスジェンダー、Q=クエスチョニング（クィア）の頭文字をとったものです。レズビアン、ゲイ、バイセクシュアルは誰に魅力を感じるか（性的指向・恋愛指向）を表現したもので、トランスジェンダーはどんな性別を実感しているか（性自認）の話です。クエスチョニングとは、自分自身の性のあり方について決めたくない/まだ模索中である状態を指す言葉です。

LGBTにQが加わり、この言葉はより多様な性のあり方を指すようになりました。言葉の変遷を見ると、当事者の方々が、どんな性のあり方も仲間はずれにたくないという思いで長い間声を上げてきたことがわかります。この紙面には収まりきれない歴史をぜひ調べてみてください（「クィア」のことも）。そして、ひと口にLGBTQと言っても、考え方も見た目も生き方も人それぞれなので、「こんな感じの人たち」というよくあるイメージを持ってしまわないように気をつけたいと思っています。



●私が考える「家族」

私には4年間一緒に住んでいる同性の友達がいる、自他ともに家族だと思っています。人に話すと、同居人のことを「異性」の「恋人もしくは夫」だと勘違いされ、訂正できないまま気まずい気持ちになることがあります。でも、「同性」の「友達」と同居していると話してみると、意外と「いいね〜!」と言ってくれる人も多いです。



他人同士が家族になるにはどうしたらいいか？と考えた時、私は「異性」とか「恋愛関係にある」とかではなく、「話し合いができてお互いを受け入れられる人同士」であればOKじゃないかと思っています。大切な人と家族として一緒に生きていきたいと思っているのですが、今の制度では家族として認められません。法律上の家族でないと相続や親権、医療現場での扱いなどで困ってしまうことが多くあります。

今の日本では他人同士が法律上の家族と認められる方法

には、結婚と養子縁組があります。でも結婚は異性間では認められず、養子縁組は親子になる制度なので、パートナーとして暮らすにはちょっと違う感じがあります。もっと色々な方法で、家族が認められるようになればいいなと思っています。

●小さい頃はおてんば娘

私は小さい頃、高いところに登ることや走ることが好きでした。両親から「おてんば娘」と呼ばれ、それも誇らしく感じていました。怪我も多かったですが、それよりも動きたい！という気持ちでいっぱいでした。



私があまりにも転んで（しかも転び方が下手で）顔を何箇所も怪我するので、小学校の時に友達のお母さんから「女の子は顔に傷を作っちゃダメでしょ!」と言われてびっくりした記憶があります。人から見ると女の子がおてんばなことはあまり良くないのかな？と初めて気づいた瞬間でした。

大きくなるにつれて「女の子は女の子らしいのがいい」という空気を感じ取り、無意識にそっちに合わせるようになりました。今振り返ると、「自分らしさ」より「女の子らしさ」に合わせるの少ししんどかったな、と思います。

●子どもにとっての性

子どもは、様々なジェンダーの表現方法を探りながら大きくなります。小さい子どもは女/男らしさなんて考えずに自由に振る舞うので、女の子として生まれた子が女の子らしい服や遊びを好まないことはとてもよくあります（その逆も）。また子どもの性別表現や、自分の性別について言うことがコロコロ変わるように見えることもよくあります。大人が考えている性に対するステレオタイプ（女/男らしさ）に単に当てはまらないだけで、子どもは自分の性別に違和感を持っているわけではありません。なので「男の子なんだから泣かないの」「女の子は静かでいいね」など、性別によって良し悪しが変わる状況は、子どもは理解できず苦痛かもしれません。



自分の体の性別に強い違和感を覚え、それが思春期以降もずっと続く子どもたちがいて、トランスジェンダーだと自分で言うようになることもあります。大人と接する中で子どもにとって一番大切なことは、自分の性別を「急いで決めなくてもいい」し、「自分の表現や存在を受け入れてもらえている」と感じて安心することです。そして、子どもたちに周囲の大人たちがジェンダー探求の手助けをしていくことはとても大きな支えになります。

●私たちにできること

こども病院で働いていると、親御さんたちは女/男らしさにこだわらず、その子らしさを大切にして子育てをしていらっしゃる！と感動することが多いです。一方で、医療機関の場合、「男」「女」の括りでやったほうが業務をスムーズに進められる、ということもあると思います。その狭間で、私たち医療者が性の多様性を尊重しながらどうやって働いたらいいかを考えてみました。これは職場の働きやすさにもきっと繋がるはずです。

①個人レベルでできること（アライになる）

✓ 差別用語や決めつける表現を使わない

ホモ、レズ、おかま、あっち系の人、などは差別用語です。

「彼氏/彼女いるの？」→異性愛を前提とせずに「付き合っている人いるの？」と聞く方がよいのですが、恋愛感情を

抱かない人もいるためパートナーがいるという前提

での質問自体をしないという心がけも大切です。

✓ レインボーグッズを身につける

✓ 多様な家族に備える



②病院としてできること

✓ 書類をLGBTQの人にも適したものに（性別欄や通称名の工夫、キーパーソンの配慮）

✓ 多様性を大切にしていることを表現する（レインボーのモチーフ、だれでもトイレの設置、パンフレットを置く、病院のHPなどの見直し）



✓ 改築のタイミングなどで、トイレや更衣室など多様なSOGIEに配慮した病院づくりを考える機会を作る

✓ SOGIEに関する相談窓口を設ける

●おすすめの本や映画

いくつか私のおすすめコンテンツを紹介します！LGBTQ当事者のことや性の多様性について知ることができます。

きのう何食べた？（映画、ドラマ、漫画）

僕らが本気で編むときは（映画、小説）

弟の夫（漫画、ドラマ）

雑貨店とある（漫画）



保育士だより クリスマス会

病棟のクリスマス会が12月23日に開催されました。元気いっぱいサンタとトナカイがやってきて子どもたちに絵本とカードをプレゼント。生まれて初めて見るサンタに驚いて泣いてしまった赤ちゃんも、少し恥ずかしそうに写真を撮る中高生も、一緒に盛り上げてくださったご家族も、みんなで素敵なひと時を過ごしました。「頑張っている子どもたちに」と、頑張っている高校生からの素敵な贈り物も届きました。外は寒い冬ですが、子どもたちが子どもたちを応援する温かい気持ちをありがとうございました。夜はエントランスで、レク委員の脚本・出演による劇「おおきなサンタさん」、歌とダンスのパフォーマンス、ちるくま音楽隊の演奏と、盛りだくさんのイベントが行われました。いつもと違う病院の雰囲気、ドキドキワクワクしている子どもたちやご家族の笑顔が、私たちには最高のクリスマスプレゼントになりました。

浦野結衣菜



第27回 私のお気に入り

—ハーフマラソン完走— 療育支援部 看護師 降旗 和美

それまで体調を崩したことがないくらい健康に過ごしてきた私が、2011年に体調を崩して2週間以上寝込んでしまい、職場をお休みしました。複数の診療科を受診しましたが、原因ははっきりしないまま。最終的に整体の先生に身体のメンテナンスをしてもらい、体調が回復すると体力作りのために何か運動をしようと考えました。そこで、学生時代から走ることは嫌いではなかったのでランニングを始めました。

2013年にはハーフマラソンを完走。それまで感じたことのない壮大な達成感を味わい、ますますランニングにはまってしまうようになりました。2016年からはトレイルランニング（山の舗装されていないところを走る）とフルマラソンにチャレンジするようになり、走り続けて現在に至っています。

▼美ヶ原 トレイルランニング

美ヶ原 山歩き ▶



どこを走るのも楽しいですが、特にトレイルランニングは魅力的！ゼーゼーハアハアしながら登る…きつい登りが楽しくてクセになります(笑)。それから、とにかく自然の景観に癒されます。かわいいお花、湿原、池、山頂からの眺め等々、季節によっても違う景色が楽しめます。下りは一步一步足の置き場を考えながら駆け降りる…これもまた楽しい。山は歩いて走っても楽しい。山歩き時にはトレランシューズを登山靴に、トレラン用ザックを登山用ザックに変えて…。



燕岳 ランニング登山



山岳を飛ぶヘリコプター

ランニングを始めてから、身体も心も強くなったように思います。もちろん最初から走れたわけではありません。ウォーキングから始めて少しずつ距離を延ばし、ある程度の距離が歩けるようになったら走ってみて、ある程度走れるようになったら走る距離を延ばしたり、速度を徐々にあげてみたり…と何年もかかって今に至ります。

走ることでいろいろな人との繋がりも広がりました。働けること、走れることに感謝しています。これからも私の癒しとして、楽しく走り続けていけたらと思います。



愛用の登山靴と登山用ザック



トレラン用シューズとトレランザック



大町アルプスマラソン

ビバ!マイホームタウン SE 小池 弘子

医療情報管理課SEの小池です。今回は私の出身地、神戸市についてご紹介したいと思います。

神戸市は兵庫県最大の都市で古くから港町として栄えていたので、異国情緒が漂う旧居留地や中華街、ファッション文化の街としても知られています。また、山と海に挟まれて東西に細長くて自然も多く、大阪や京都まで1時間とアクセスも良い立地なので非常に住みやすいベッドタウンとしても人気です。

～歴史と文化～

<港町神戸>

神戸港は約150年前の日米修好通商条約で横浜や長崎などとともに開港し、外国人の居住や仕事場として旧居留地や北野にビルや洋館が建てられました。今でもその頃の面影が色濃く残るのが新幹線の神戸駅の西側の北野町や旧居留地といわれる中央区の南エリアです。

その中でも特におすすめの2つをご紹介します。

・うろこの家

異人館のシンボリック存在の「うろこの家」は天然石のスレートの外壁が美しい建物で、当時の姿がほぼ残されていて国の登録有形文化財に指定されています。神戸駅やJR三ノ宮駅から徒歩で10～15分ほどの距離にあり、周辺には異人館が点在しているので散策におすすめです。(写真1)

・神戸市立博物館

「神戸市立博物館」は昭和の名建築と称される昭和10年(1935)築の旧横浜正金銀行(現 三菱UFJ銀行)神戸支店ビルを転用しています。登録文化財の建物を中まで見学できる絶好のスポットなので、展示と合わせて鑑賞してみたいかがでしょうか。(写真2)

・神戸のカフェ文化

実は神戸はコーヒー発祥の地だそうです。UCCの本社も神戸にあります。挽きや焙煎、ドリップにこだわる老舗



写真1：神戸の異国情緒を異人館から
https://www.kobeijinkan.com/ijinkan_list/uroko

のカフェや、オシャレで雰囲気の良いカフェなど多くのカフェがあり、カフェ巡りもおすすめです。オープンテラスの「カフェラ」でバリスタにラテアートをしてもらえば、ローマかパリの気分が味わえるかも。(写真3)

・夜景とイルミネーション

神戸といえば100万ドルの夜景です。ちょっと山手に移動するだけで神戸湾から大阪湾までを一望できます。「神戸ルミナリエ」は阪神・淡路大震災の犠牲者への追悼ではじまりましたが、コロナ対策で中止が続いています。2023年こそ開催されますように。(写真4、5)

<宗教と多文化共存の街>

開港とともに多くの外国人が流入し、様々な宗教施設が建てられました。キリスト教のカトリック系、プロテスタント系、英国国教会系などの教会、日本最古のイスラム教のモスク「神戸ムスリムモスク」、杉原千畝「命のビザ」の舞台となったユダヤ教のシナゴーク「関西ユダヤ教会シナゴーク」、神戸在住のインド人教徒が建てたジャイナ教の寺院、華僑の人が建てた関帝廟など、神戸の中心地の徒歩30分圏内に集まっています。



写真2：神戸市立博物館 (*1) <https://www.kobecitymuseum.jp/about/>



写真3：旧居留地のカフェラ (*1) <https://www.feel-photo.info/a17/>



▲ 写真4：六甲山からの風景 (*1) <https://www.feel-photo.info/e27/>



◀ 写真5：旧居留地のイルミネーション (*1)
ライトアップされた街中を歩くとちょっとだけ美男・美女になった気分になります。
<https://www.feel-photo.info/%e6%97%a7%e5%b1%85%e7%95%99%e5%9c%b0-6/>

・ジャイナ教寺院

インドから取り寄せた白亜の総大理石作りで、美しい装飾がされたジャイナ教寺院。中も見学できますが、寺院内は撮影禁止や飲食禁止などの注意が入口に掲示されているのでご確認ください。(写真6)

・中華街「南京町」

神戸の中華街「南京町」は横浜よりも小ぶりですが、小さな名店がいっぱいです。一番おすすめしたいのは「老祥記」の豚まん。小粒ですがしっかりした味付けと溢れる肉



写真6：バグワン・マハビルスワミ・ジェイン寺院 (*1)
<https://www.feel-photo.info/%E3%83%90%E3>

汁は食べ応えがあります。ぜひ作りたてを食べてください！(写真7、8)

～住みやすいベッドタウン～

・街

神戸市は北側に六甲山が迫っていて狭い道が多く、駐車場代も高いですが、全てがコンパクトにまとまっているので電車や徒歩で十分快適に生活できます。大阪市や京都市、奈良市にも電車で片道1時間と通勤通学にも便利で、都心の利便性と自然が共存する住みやすい街です。そのためか神戸人は近畿の中でも地元愛が強いと言われています。かくいう私もその一人です。

・山

六甲山には整備された登山道やトレッキングコースが多くあり、老若男女問わず登れる人気の山です。布引の滝は日本三大神滝の一つで伊勢物語にも登場する古くから愛されている滝です。

・海

神戸市民の海といえば「須磨海岸」です。JR須磨駅の目の前に砂浜の海岸が広がり、テンションが上がります。海岸線を通る車窓の眺めを見ていただきたいので電車でのお出かけをお勧めします！(写真9)



写真7：南京町 (*1) <https://www.feel-photo.info/%e5%8d%97%e4%ba%ac%e7%94%ba-3/>



写真8：老祥記 公式サイト <https://roushouki.com/>

～ファッション～

<神戸ブランド>

神戸はファッションの街のイメージがありますよね。ワールドやジャヴアグループなど大手アパレルメーカーの本社があり、長田区は全国有数の靴の産地で有名です。中心街には多くの靴専門店があり、選ぶのが楽しくてたまりませんでした。

神戸といえば「ファミリア」は欠かせません。子供服のイメージが強いですが、「ファミリア」のデニムバッグは神戸の女子校の「補助かばん」として定番です。街中で制服の女子校生を見かけたならバッグをチェックしてみてください。(写真10)



写真10：神戸発祥のブランド「ファミリア」のデニムバッグ (ファミリア公式サイト) <https://familiar.co.jp/products/586501>

<女子校の制服>

神戸市の六甲～中央区の阪急電車の沿線に女子校が集中してあります。100年を越える歴史がある学校も多く、親子3世代で通う生徒もいます。それぞれ特徴のある制服で、衣替えの季節には新聞の記事になったりしています。多くの学生は自校の制服に愛着があり、あまり着崩した着こなしは流行りません。(下記より)



左：松蔭中高制服紹介
右：白色ワンピースに衣替え
神戸・松蔭中高
(産経新聞 産経 WEST ライフ)

～阪神・淡路大震災 1995年1月17日5時46分～

神戸を語る上では阪神・淡路大震災を外すことはできません。多くの建物や家屋が倒壊し、インフラが破壊され、その被害額は10兆円ともいわれています。人々の復興への努力があり、現在の姿があります。

私自身も同僚を亡くし、職場は解体されて再建まで1年以上、自宅は半壊で済みましたが道路向かいのマンション



写真9：須磨山上遊園 (*1) <https://www.feel-photo.info/i25/>

は全壊、家から1分の高速道路の橋桁は倒壊し、下敷きになって車中に遺体を取り残されている青いビニールシートの横を通って通勤していた時のことを昨日のように覚えています。

震災が起きるまでは夢にも思わなかったので何の備えも無く、飲み水の確保にも苦労しました。その16年後に東



写真11：倒れた高速道路 倒れた高速道路から転落した車。橋桁の下敷きになった車も多くありました。(*2)
<http://kobe117shinsai.jp/category/cat13/j-b1.php>

日本大震災が起きた今、備えの重要性を伝えたいと思いました。災害はいつ起きてもおかしくないものとして、自分や家族を守るための備えを今から始めよう、と思っていただけなら幸いです。(写真11、12)

(*1) (C) 一般財団法人神戸観光局

(*2) 写真提供：神戸市 阪神・淡路大震災「1.17の記録」



写真12：倒壊したビル 倒壊や倒壊を免れたビルからのコンクリートやタイルの落下、倒壊した電信柱から地表に垂れた電線など危険がいっぱいでした。(*2) <http://kobe117shinsai.jp/area/chuo/c020.php>

ミニミニ音楽会



読者の皆さん、こんにちは。春が待ち遠しい今日この頃です。さて、今回は循環器小児科内で結成したヴァイオリンとチェロのデュオで演奏をお届けします。

1曲目はタイスの瞑想曲（マスネ作曲）です。この曲は、元々は「タイス」というオペラの中で演奏される曲ですが、映画やCMなど様々な場面で使用されています。冒頭の甘美なメロディーから始まり、中間部の情熱的な場面を経て最後は冒頭のメロディーが再現され、静かに曲がしめられます。

2曲目は愛のあいさつ（エルガー作曲）です。この曲はエルガー自身が自分の婚約記念に婚約者へ送った曲です。ヴァイオリン版が有名ですが、実はいろいろな楽器用に編曲されています。今回はチェロ版をベースに二重奏へアレンジして演奏しました。

※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：2023年6月30日)



どちらも、もしかすると耳にしたことがあるかもしれないクラシック音楽の名曲です。みなさんがほんの一瞬でもほっと一息つける時間を過ごせるようにと思いながら、2人で演奏しました。

循環器小児科：武井黄太、大日方春香（文責）



病棟ミニコンサート

集中治療病棟 看護師 川腰 康太

皆さんこんにちは、《大森先生とゆかいな仲間たち》です☆

私たちは、入院している子どもたちやご家族に、「クリスマス気分を味わってほしい、クリスマスの楽しい思い出になってくれれば嬉しい、ついでに自分たちもクリスマスを楽しみたい」という大森先生の熱い想いに共感したメンバーの集合体です!!

《大森先生とゆかいな仲間たち》の始まりは、2019年のクリスマス前に小児集中治療科の大森先生から誘われたのがきっかけでした。楽器のスペシャリストである大森先生は、これまでも勤務していた病院でクリスマスコンサートを開催していて、「長野県立こども病院でもぜひ」という熱い想いを胸に始めました。2019年度は大森先生と私の2人でしたが、年々一緒に盛り上げてくれるメンバーが増え、今年度は7人の大所帯?となりました。大森先生のギター、ゆかいな仲間たちの歌とダンスとクリスマス衣装で、非常に可愛い&華やかなチームになったと思います♪

今年度のクリスマスコンサートは、4つの病棟で開催することができました。初めて開催する病棟もあって緊張しましたが、どの病棟でも子どもたちやご家族の笑顔を見ることができて、とても幸せでした。

毎年開催している病棟ではプレイルームのゴージャスな



飾り付けなど、準備万端で迎え入れてくださり、本当に嬉しかったです。さらに、レクリエーション委員の計らいで、エントランスホールで開催された病院クリスマス会にも飛び入り参加させていただきました。子どもたちやご家族、第3病棟に入院中の患者さん、こども病院スタッフなど、とっても多くの方々と一緒にクリスマス気分を味わえたことが最高に楽しい時間でした。

コンサートは、私たちの想いが続く限り開催していきます。新メンバーとリクエスト曲も随時募集しています。皆さん、《大森先生とゆかいな仲間たち》をよろしくお願ひします☆



キョウノイチマイ

～イラスト & 解説 by 倉田 敬～

今回はカレンダーにしようと、以前描いたイラストを載せることにしました。いちおう春夏秋冬を意識して春からになっています。「春夏秋冬」というタイトルの曲はたくさんありますが、泉谷しげるかスガシカオの春夏秋冬が好きです。皆さんは誰の春夏秋冬が好きですか？私に音楽の才があればきっと春夏秋冬という曲を作ると思います。という無駄話でした。



編集後記

噂話というものはまさに玉石混交です。当事者がギョツとするような真相に迫る話もあれば、ささやかれている本人が思わずポカーンとする全く根も葉もない荒唐無稽な話もあります。いわゆる都市伝説のたぐいも、たいてい根拠のない誰かの妄想が現代風にアレンジされて広まった作り話にすぎません。ときには何らかの意図があってニセ情報を広める「風説の流布」のように、火のないところに煙がモクモクと立っていることもあります。自分で確かめられない情報は何ごともしろくまに聞いておくに限りです。ところで、最近耳にした噂によると、しろくまニュースレターの編集長がこの3月いっぱい交代するそうです。どうやらこの噂、あろうことが真相に迫っているようで、現編集長としてはギクッとした…はずもなく、平穩無事に次の編集長に引き継いでいく予定です。次号は新年度最初のしろくまニュースレターになります。新しい感覚の編集をご期待ください。

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2023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	
南棟外来	整形外科	午前	酒井 典子		松原 光宏 酒井 典子	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	樋口 司		村井 健美	樋口 司
		午後	頭痛外来(第2・4) 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 徳永 舞	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			坂下 一夫(第1)(移行医療支援)			
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						
	午後					瀧間 浄宏(第1・3)	
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*3	
	午後						
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)	
北棟外来	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		市野みどり 北原 梓	市野みどり 北原 梓	
		午後	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・3) 本林 光雄 竹内史穂子 夏目 岳典 白井 真規 竹内史穂子 牧田みずほ(第4)	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 那須野 将	竹内史穂子 那須野 将 夏目 岳典		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1)(腎臓)		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(第1・2・4) 古庄 知己(第3)	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	
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	
	午後		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 沼田 隆佑			瀧間 浄宏	
	午後				赤澤 陽平		
産科 成育女性外来*4	午前	吉田 志朗 高木紀美代 助産師外来	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 助産師外来	吉田 志朗 高木紀美代	
	午後	吉田 志朗 高木紀美代 助産師外来	吉田 志朗 高木紀美代	吉田 志朗 高木紀美代 いちご外来	吉田 志朗 高木紀美代 助産師外来	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		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おりません。

*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