



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

しるくま 



長野県立こども病院

No.98  
令和7年.5.30発行

# ニュースレター



長野県立こども病院だより第98号 発行日：令和7年5月30日 発行者：稲葉雄二  
〒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](mailto:kodomo-info@pref-nagano-hosp.jp)



## Contents

2025年度を迎えて	1
新任医師紹介	3
私のオススメBEST5	8
この人に聞く	10
ようこそ!「ちるくますいぞくかんへ」	12
こころにお届けする本	13
栄養科通信	13
第8回 長野県立5病院 Jointセミナー 参加報告	14
View/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

## 2025年度を迎えて

病院長 稲葉 雄二

4月、こども病院のサンシュユ、サクラ、コブシ、ハクモクレン、カエデが順に開花し、足下のスマレやヒメオドリコソウが花をつけました。そして、たくさんの新入職員をお迎えしました。今年度のおもな取り組みをご紹介します。

新生児集中治療室（NICU）では、フィンランドで開発された「家族と医療者がともに築く医療（Family Centered Care）」を進める教育プログラムを、全国に先

駆けて実践しています。呼吸や循環管理、脳保護などの高度な専門的医療技術に加え、家族も一緒に治療に参加するこの取り組みは、こどもと家族の絆を強めるのみならず、退院後に連続している家庭での育児力やこどもの心身の成長と発達における良い効果を示しています。そして、これからの新生児医療の新しいかたちとして、国内外の施設の注目を浴びています。県外の専門病院からの要望もあり、開発したフィンランドTurku大学の認定を受けて全国の施設での実施の推進に向けて準備を進めています。



サンシュユ



ヒメオドリコソウ

医療的なケアを日常的に受けながら自宅で生活する患者さんと家族の健康を守り、支えていくことは当院の重要な使命です。昨年度再編した北4階病棟の病床を有効に利用し、多部門横断的なチームでケアの実践に注力するとともに、家庭のニーズにも寄り添った対応を心がけてまいります。同時に、療育支援部を中心に地域の医療機関や行政・福祉・教育機関ともより密に連携し、広い長野県内のどこでも安心して生活できる体制を構築します。そして、成人期の健康管理を見据えた移行期医療支援については、地域の医療機関のご理解をいただきながらコーディネーターの方と情報を共有して、円滑な支援体制作りを進めています。

小児・周産期医療を支える人材の育成も重要な役割です。教育研修センターを設置し、県内外から小児科専門医を目指して集まる医師の研修を統括するとともに、職員全体のシミュレーション教育の充実を図っています。信州大学の連携大学院では8名の医師と臨床検査技師が医学博士を取得し、看護部では認定看護師や専門看護師、特定看護師の養成に尽力しているほか、病院全体でこどもに関わる様々な職種の研修を積極的に受け入れています。



コブシ



サクラ

予測を上回るスピードで少子化が進み、地域の医療体制も変化しています。救急医療に関しては、開院以来三次医療（病院からの紹介への対応）に専念していましたが、限定的に二次救急への対応を始めました。このような変化の中で、長野県では小児・周産期医療提供体制の見直しと、当院の施設のあり方に関して検討することが公表され、議論が始まります。

これまでも増して未来の予測は困難ではありますが、社会の将来を担うのはこどもたちであることに変わりはありません。このような中だからこそ、こどもたちとその家族のための安全で質の高い医療の充実に一層邁進いたします。同じ志をもって集う職員が、それぞれの花をつけ根と枝を揚げ、そして協力して取り組んでまいります。今年度もよろしく願い申し上げます。

マイナ保険証利用  
推進キャンペーンを  
行いました！



# 新任医師紹介



統括部長  
藤井 克則

## 1. 出身地とふるさとの魅力

大分県→長野県 自然豊かで水と空気がきれいなところが魅力です

## 2. これまでの人生で“やった！”と思えること

常念岳に登頂した時の感動はわすれられません

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと  
先日車の鍵の閉じ込めを初めてして途方に困りました

## 4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

チャームポイントはあります。ウィークポイントは意外とおっちょこちょいなところですよ（笑）

## 5. 座右の銘

「優秀になりたいければ優秀な人の近くにいるべきである」（もちろん自分以外です）

## 6. 当院で成し遂げたいこと

ビジュアルな小児医療の教育教材をつくりたいです。2020年に「動画でわかる小児神経の診かた」（羊土社）を出版したので、今回続編を長野県立こども病院でぜひつくりたいです



新生児科  
清水 俊介

## 1. 出身地とふるさとの魅力

群馬県

## 2. これまでの人生で“やった！”と思えること

おいしい飲食店を見つけたとき

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと  
ネットで買った商品が使えないものだった時

## 4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

チャームポイント:特になし、ウィークポイント:運動神経は良くないです

## 5. 座右の銘

特になし

## 6. 当院で成し遂げたいこと

1人でも多く、より良い治療を行えるよう頑張ります



新生児科  
砂川 智紀

## 1. 出身地とふるさとの魅力

沖縄 のんびりとした時間が流れているところが魅力です

## 2. これまでの人生で“やった！”と思えること

中学時代にテニスの団体戦で、自分の試合で九州大会進出を決めたとき

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと  
少しご年配の患者さんのお父さんに「おじいちゃん」と言ってしまった時

## 5. 座右の銘

Pay it forward

## 6. 当院で成し遂げたいこと

一通りの新生児管理を自信を持って対応できるようにしたい。



循環器小児科  
大日方春香

## 1. 出身地とふるさとの魅力

長野市生まれ、松本市育ち。天気の良い日に見える北アルプスの山々の風景が好きです。

## 2. これまでの人生で“やった！”と思えること

海外でバイオリン演奏することができたこと（子供の頃）、大学時代に厳しい部活を6年間やり遂げたこと、小児循環器診療を続けられていること

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと  
ありすぎて書ききれません…。

## 4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

チャームポイントは…。ウィークポイントは朝が弱いことです。

## 5. 座右の銘

初心忘るべからず

## 6. 当院で成し遂げたいこと

長野県の心臓病の子たちの力に少しでもなれるようにがんばりたいです。



新生児科  
糸島 亮

**1. 出身地とふるさとの魅力**

5年間のフィンランド生活から戻りました。出身地ではないかもしれませんが、第3ぐらいの故郷です。フィンランドといえば、サンタクロース、ムーミン、サウナ、マリメッコなど北欧デザイン、そしてエアギター選手権です

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

フィンランドでキャンピングカーを所有したこと

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

そのキャンピングカーを木にぶつけたこと

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

鉄道オタク

**5. 座右の銘**

Dreams come true

**6. 当院で成し遂げたいこと**

赤ちゃんと家族のポテンシャルを引き出すこと



小児科専攻医  
金 玄鎬

**1. 出身地とふるさとの魅力**

生まれは韓国、育ちは山梨です。

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

無事に医師になれたこと。

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

国試留年してしまったこと。

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

チャームポイント：

ウィークポイント：優柔不断

**5. 座右の銘**

棚からぼた餅

**6. 当院で成し遂げたいこと**

アレルギー科やPICUなど山梨にはない部署であり、なるべく多くのことを吸収して山梨に戻ってから生かせるように頑張りたいです。



小児科専攻医  
小宮山 広望

**1. 出身地とふるさとの魅力**

長野県上田市 自然と歴史

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

大学に合格したとき

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

すごく大きな虫歯が見つかった

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

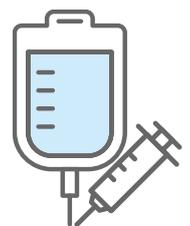
お腹回り

**5. 座右の銘**

夢、挑戦、感動

**6. 当院で成し遂げたいこと**

小児科医に必要な知識と技術を身につける



専攻医  
宮本 うらら

**1. 出身地とふるさとの魅力**

群馬県 自然豊かで災害が少ない

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

8kgの減量に成功したこと

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

リバウンドしたこと

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

寝癖

**5. 座右の銘**

変えることのできるものを変える勇気と、変えることのできないものを受け入れる冷静さ、そしてそれらを見分ける知恵

**6. 当院で成し遂げたいこと**

小児科医として成長すること



泌尿器科  
鈴木 智敬

1. 出身地とふるさとの魅力

長野県長野市：歴史ある門前町の雰囲気を活かした町作りが行われているところ。

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

高校3年生の時、吹奏楽で全国大会へ進み、普門館で演奏したこと。

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

沢山ありますが、一番直近は引っ越して当日に家具の組み立て中、誤って倒してしまい巾木を粉砕してしまったこと。

4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

ウィークポイントは集中すると周りが見えなくなってしまうところです。

5. 座右の銘

日々精進

6. 当院で成し遂げたいこと

小児泌尿器科の基本を学び、身に付け、発展させていくこと。



産科  
南雲 泰斗

1. 出身地とふるさとの魅力

栃木県 いちごが美味しいことです

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

国試合格

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

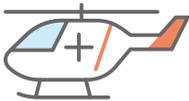
新幹線で寝過ごしてしまったこと

5. 座右の銘

一期一会

6. 当院で成し遂げたいこと

高いレベルの周産期医療を学び、長野県の医療に少しでも貢献できるよう精一杯働かせていただきます。



専攻医  
徳武 新之介

1. 出身地とふるさとの魅力

長野県、山がきれい、動植物が豊か

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

大学6年の時、コロナ禍だったが交換留学に行けたこと

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

小学校の頃、観察池に3回落ちたこと

4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

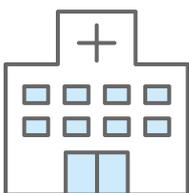
チャームポイントはくせ毛、ウィークポイントは眠りが深すぎる

5. 座右の銘

健康長寿

6. 当院で成し遂げたいこと

多くの経験を積んで成長したいです



整形外科  
香山 竜平

1. 出身地とふるさとの魅力

東京都多摩市 サンリオピューロランドがあります

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

大学のラグビー部で主将を努め東医体で5連覇を達成したこと

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

大雪ではしゃいでいたらセンター試験の受験票を紛失したこと

4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

チャームポイント: パワー系など  
ウィークポイント: 不注意がひどい

5. 座右の銘

Don't worry, Be happy.

6. 当院で成し遂げたいこと

元気よく挨拶をし続ける



専門研修医  
**川島 諒也**

**1. 出身地とふるさとの魅力**

岡山県/桃とぶどうが美味しいところ

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

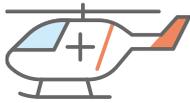
屋久杉まで登頂したこと

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

道中で野生の猿に追いかけて奥さんの前で尻尾巻いて逃げたこと

**5. 座右の銘**

思い立ったが吉日



小児外科  
**吉澤 一貴**

**1. 出身地とふるさとの魅力**

愛知県 名古屋メシがおいしい

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

約10年ぶりに戻ったこども病院で、「また一緒に働けて嬉しいです」と声をかけていただいたこと。

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

義弟の結婚式に礼服を持って行き忘れたこと。

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

チャームポイントは割とどこでも寝られるところ、ウィークポイントは朝が弱いところ。

**5. 座右の銘**

吾唯足知

**6. 当院で成し遂げたいこと**

最新の知見と技術を身につけること。



小児集中治療科  
**竹内 詩緒**

**1. 出身地とふるさとの魅力**

長野県 自然たくさんできれい

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

人との出会い

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

たくさんあります 秘密です

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

とてもよく寝ます 朝起きることが苦手です

**5. 座右の銘**

Today is the first day of the rest of your life.

**6. 当院で成し遂げたいこと**

小児科医として成長する



総合小児科  
**山田 高史**

**1. 出身地とふるさとの魅力**

静岡県三島市の出身です。当たり前のように富士山があります。魚がおいしいです。

**2. これまでの人生で“やった！”と思えること**

サラリーマンから医師に転職したこと

**3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと**

32歳から35歳までフリーターだったこと（年とってから受験は辛かったです）

**4. 自分のチャームポイントとウィークポイント**

チャームポイントは何歳になってもプリンが好きなこと、ウィークポイントは色々考えて過ぎて自己肯定感が下がりがすぎることです

**5. 座右の銘**

常に謙虚にコツコツと

**6. 当院で成し遂げたいこと**

長野こどものファンを増やしたいです。



循環器小児科  
奥田 智也

1. 出身地とふるさとの魅力

愛知県 日本のほぼ中央に位置し交通の便がいいです

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

目標としていた大学に合格できたこと

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

時として、自分の言葉足らずで相手に誤解を与えてしまった経験があります。

4. 自分のチャームポイントとウィークポイント

常に新しい知識や技術を吸収し、成長していきたいと考えています。

細かい部分まで気になりすぎて、全体像を見るのが遅れることがあります。

5. 座右の銘

一意専心

6. 当院で成し遂げたいこと

専門知識や技術を身につけ地域医療の発展に貢献したいと考えています。



小児集中治療科  
村田 千明

1. 出身地とふるさとの魅力

長野県 山に囲まれている安心感

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

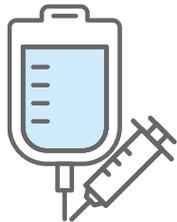
ガリガリくんで当たりが出たこと。

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

そんなことばかりです。

5. 座右の銘

寝れば治る



麻酔科  
柴田 実央子

1. 出身地とふるさとの魅力

埼玉県川越市 小江戸とよばれる蔵造りの街並み

2. これまでの人生で“やった！”と思えること

美味しいものをたくさん食べたこと

3. これまでの人生で“やってしまった！”と思うこと

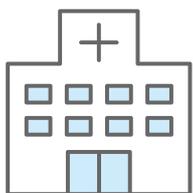
炬燵で朝を迎えたこと

5. 座右の銘

急がば回れ

6. 当院で成し遂げたいこと

小児麻酔を深く学ぶ



新生児科  
中原 優



# 私のオススメ BEST5

集中治療病棟 山田 優花

3病棟宮崎緑さんのバトンで担当させていただきます、集中治療病棟の山田優花です。前は長野県のテンションが上がる風景を紹介してくれました。この夏は久しぶりに上高地に行ってみようと思います。生まれも育ちも長野県の私ですが、人生で一度は南の島に住んでみたいと思い、こども病院に来る前は種子島に住んでいました。みなさんにも魅力を知っていただきたいので、鹿児島島の離島 種子島の素敵なところを紹介します。

1位

海

海のない長野県民は海を見ると、テンションが上がリませんか？天気の良い日の真っ青な海はもちろん、夕暮れ時のオレンジ色に染まった海や風の強い日の荒々しい海など、毎日違う海を見るのが楽しみでした。



2位

ロケット発射

種子島には、JAXAの宇宙ロケット発射場があり、数か月に1度ロケットが打ち上げられています。種子島に行くまで、種子島のイメージはロケットと火縄銃だけだったので、ロケットの打ち上げはとても楽しみでした。轟音の中、空に上がっていくロケットは迫力満点で感動しました。島の人たちにとってはロケットの打ち上げは当たり前の日常のようで、ロケットに合わせて休み希望を出したら驚かれました。



### 洞窟

荒波に侵食されてできた海蝕洞窟がいくつかあります。真っ暗な洞窟内を抜けると、絶景が広がっています。素敵な写真を撮ることもできます。



### サーフィン



サーフィンが盛んで、サーフィンを目的に種子島に移住している人も多くいます。せっかく種子島にいるならサーフィンを試みようと思い、やってみたところ、あまりの楽しさにマイボードを購入し、夜勤明けと休日は波に乗っていました。私は小さな波にしか乗れませんが、ビッグウェーブに乗ってるサーファーは圧巻で、見ているだけでも楽しめます。



### いも焼酎

九州といえば、いも焼酎のイメージがありますよね。いも焼酎は飲んだことがなかったのですが、種子島の安納芋を使った焼酎を飲んでみたら甘くてびっくりしました。島民や飲食店によって推しの焼酎や酒造があり、説明を聞きながら飲むのが楽しかったです。私のおすすめは、黄色いラベルのしま安納です。次の日仕事でも日付を越えて飲み続ける人が多く、みんなとても元気でした。



他にも南国ならではの植物や、美味しい海鮮料理や郷土料理など素敵どころがたくさんあります。みなさん種子島に行ってみたくありませんか？屋久島のお隣の島なので、ぜひ二島周遊で出かけてみてください。次回は北4病棟 小泉紗季さんにバトンをつなぎます。



今回のこの人に聞くは事務  
部部長の三澤部長です。

こども病院の確実な病院経  
営の継続について日々色々  
考えていただいております。  
そんな部長を紹介します。

編) 部長のご出身はどちらですか? こども病院に入職され  
るまでの経歴や大変だったことなどを教えてください。

三) 出身は長野県木曾郡木曾町です。その後信州大学に入  
職しました。信州大学では主に財務系の業務を担当してい  
ました。学部や本部の仕事に携わり、病院での業務が大学  
における最終の勤務場所となりました。

大変だったことは、やはり独立行政法人への移行期(平  
成15年~17年)の3年間は特に印象に残っています。  
新しい法人の枠組み作りに奔走していた当が一番大変な  
時期であり、充実していた時期でもありました。新しいこ  
とを始めることの難しさと達成できた時の充実感の双方の  
体験をしたのがこの時期です。

編) 仕事が忙しいときのリフレッシュ方法や、モチベー  
ションを保つにはどのようにされていたのですか。

三) 体を動かすことが好きだったので、職場のチームに入  
り野球やサッカーを楽しんでいました。リーグ戦に出場し  
たり、子供がサッカーをしていたので一緒にプレーしたり  
観戦したりすることでリフレッシュしていました。

最近では、ゴルフ練習場に通って汗を流しています。特に  
スコアを良くしたいとかいうのではなく、打った時に芯に  
当たってボールが遠くに飛んで行く瞬間がとても爽快なん  
です。ボールが真っすぐに飛んで行く感じが好きで、練習



リフレッシュはゴルフ!



実家近くの桜の木

に励んでいます。時にはストレスを発散するために一杯  
叩くこともあります。そんな時は総じて上手くいかず逆  
にストレスを溜めて帰ることもしばしばです。

以前は、職場内での打ち上げや仲間内での飲み会など、  
節目節目で懇親を深める機会が多かった気がします。コロ  
ナが流行してからそういった機会はめっきり減っていますが、  
今でも気軽に話せる機会を大切にすることを心掛けて  
います。

そんな経緯を経てこども病院に再就職したのが2年前に  
なります。

編) こども病院に最初に来た時に感じたことを教えてください。

三) 最初にしたことは景観のすばらしさです。間近に見  
える常念岳の美しさと雄大な姿がこども病院の建物と見事  
に調和していることに感激しました。一年を通じて四季  
折々の姿を見れるのも魅力の一つです。

職場環境では、独立行政法人の機関として雰囲気似て  
いるところがありましたし、病院という環境でもあったた  
め普段通り自然体で入職できたように感じていました。実  
際には、小児医療という専門分野の病院であり、施設基準  
や使用する機材・機器、建物にいたるまで成人の病院とは  
大きな違いがあり、その点については子供たちのために新  
たな気持ちで臨んでいると感じています。

それ以外には、車通勤が始まったことです。以前は徒歩  
通勤をしていたため通勤時間帯の影響を受けなかったの  
ですが、通勤時間帯によっては通常の2~3倍程度時間がか  
かることもあるため、少し早めに家を出ることを心掛けて  
います。

編) 病院のあり方など日々変化していますが、部長の目指したい姿、病院でやりたいことはありますか？

三) 一昨年になりますが、こども病院は開設30周年を迎えました。この間、長野県内唯一の小児専門の医療機関として県内全域から患者さんを受け入れ、安全で高度な医療を提供することで患者さんのニーズに応えてきたところですが、30年という年月は、同時に建物を含めた施設の老朽化が進み改修や建替えなど施設面での整備が必要な時期を迎えていると感じています。

医療の進歩は勿論のこと、患者さんのニーズも30年前とは随分変化している中で、短期・長期を問わず療育環境の整備には課題があると感じています。財政的には非常に

厳しい状況下にあります。将来を担うこども達とその家族のために、長期的な視点にたった財政的にも持続可能な小児高度医療施設としての道筋を付ける大事な時期にきていると感じています。

編) 職員や患者さん、病院を支えてくれる人へのメッセージをお願いします。

三) これからも長野県内唯一の周産期医療・小児医療の専門病院として、患者さん中心の質が高く安全で優しい、こども達の未来を考えた医療を職員一丸となって提供して参りますので、引き続きのご支援ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

インタビュー 南塚



赴任初日にインパクトを受けた赤い屋根



こども病院からみる山々



田植えシーズンのこども病院から見た絶景

# ようこそ! 「ちるくすいぞくかんへ」 Vol.3

## 「見えない絆」 ギンガハゼとテッポウエビの共同生活

こんにちは! 水槽屋じゅげむの小澤です。

ちるくすいぞくかんをじっと見ていて、砂の中からひょっこりと顔を出している「黄色いお魚」を見かけたことはありませんか? そして、更によく見てみると、そのそばには、小さなエビが砂をかき出すようにせっせと働いているのではないのでしょうか? この魚とエビのペア、実はとてもユニークな関係で知られています。

今月は、この「ギンガハゼ」と「テッポウエビ」という共生コンビについてご紹介したいと思います。

### ギンガハゼ: 用心深い「見張り役」

ギンガハゼは、砂地に生息する小型ハゼの一種です。とても臆病な性格で、普段は巣穴の入口から顔を出し、じっと辺りを見張っている姿が観察できます。この「見張り役」という役割こそが、共生相手であるテッポウエビとの関係を築く鍵なのです。

### テッポウエビ: 働き者の「穴掘り職人」

一方のテッポウエビは、小さなハサミを持つ甲殻類で、巣穴を掘るのが大得意。砂地をせっせと掘って、ギンガハゼと自分が一緒に暮らせる“安全な住処”を作り上げます。ただし、テッポウエビは視力が弱く、外敵の接近にすぐには気づけません。そのため、ギンガハゼの「見張り」によって安全を確保しながら生活している、というわけです。

### なぜ共生できるのか?

このような魚とエビの共生は、「相利共生（そうりきょうせい）」と呼ばれます。それぞれの長所を活かし、弱点を補い合う関係として、自然界では珍しくありません。面白いのは「共生しましょう」と打ち合わせをしてから始まるわけではないことです。では、なぜ彼らは出会ったその日から、自然に共生出来るのでしょうか? 答えは本能（遺伝的な行動プログラム）にあると言われています。長い進化の過程で、共に生きることが生存に有利であるとされたこの行動は、親から子へと受け継がれていったのです。そのため、出会ったばかりでも、ギンガハゼはエビを怖がらず、テッポウエビもハゼの動きを信頼して一緒に生活できるのです。

人間社会でも、誰かの目配りに助けられたり、誰かの支えがあって安心できたりすることがあると思います。ギンガハゼとテッポウエビの共生関係は、そんな小さな「思いやり」のかたちを、改めて私たちに教えてくれているかのようです。

今度、水槽をご覧になる際は、ぜひ砂の中の静かなチームワークにも目を向けてみてください。引っ込み思案なので、なかなか見つけにくいと思いますが、運よく見つかった日には何かラッキーなことが待っているかもしれませんよ!

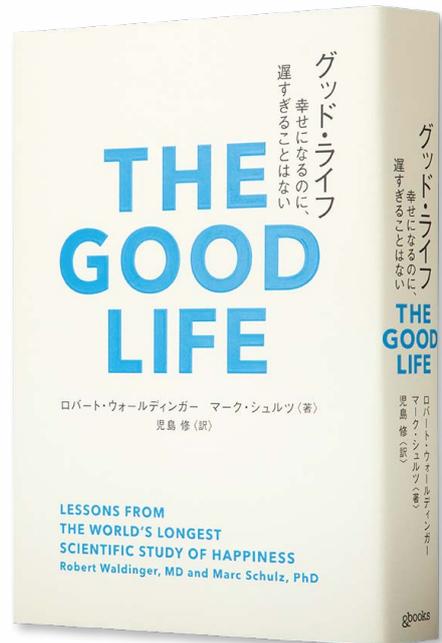


ギンガハゼとテッポウエビ

今回の「こころにお届けする本」として、「THE GOOD LIFE 幸せになるのに、遅すぎることはない」をご紹介しますと思います。「ハーバード成人発達研究」が同一家族の二世代にわたる被験者群を80年以上追跡調査し、「幸せな人生を送るために必要なものは何か」を解き明かした1冊です。

人生にはいろいろな困難や苦悩があり、誰しも幸せになることを願います。筆者は、「幸せな人生はむしろ、避けることのできない試練に立ち向かい、今この瞬間を精一杯生きることから生まれる。私たちが誰かを愛し、愛されるために心を開くとき、経験を重ねて成長するとき、そして喜びや苦難を通して他者と固く結び合うとき、幸せな人生は静かに姿を現す」と記しています。また、「一人ひとりの目の前には、今この瞬間、この場所しかなく、どんな危機にも立ち向かえる防波堤になるのは、一つひとつの瞬間に対する生き方であり、人生、生活の中で出会う人とのつながりである」と。

この本の中に出てくる人々の声には、人生の困難に直面しながらも、深い悩みを誰かと共有しようとした彼らの勇気が詰まっており、困難ではあるが、幸せな人生の道は無限であることを教えてくれます。我々の人生の生きるヒントになることを願って、ご紹介させていただきます。



「THE GOOD LIFE 幸せになるのに、遅すぎることはない」  
 ●著者：Robert J. Waldinger ロバート・ウォールディングー Marc Schulz, PhD マーク・シュルツ  
 ●出版社：辰巳出版株式会社

## 栄養科通信 「お花見弁当」

お花見気分を味わってもらおうと、年に1回お弁当箱に詰めて食事を提供しています。

たけのご飯、唐揚げ、菜の花のおひたし、卵焼き、いちご…煮物の高野豆腐にはこども達に人気のあのキャラクターの仲間たちが描かれています。

桜が満開の日の献立だとちょうどいいのですが、なかなか開花予想通りにいかないことも多く毎年やきもきしています。数年前にはお花見弁当の日にはまさかの雪景色なんてこともありました。

(松浦 桂子)



# 第8回 長野県立5病院Jointセミナー 参加報告

小児集中治療科 大森 教雄

令和7年3月1日（土）、信州大学にて開催された第8回長野県立5病院Jointセミナーに、小児集中治療科の大森と新生児科の小田医師が参加しました。本セミナーは、長野県での勤務を希望する医学生を対象に、県立5病院が様々な体験型プログラムを提供する貴重な機会です。

今回の参加者は9名とやや少なめでしたが、当院が企画した模型を用いたエコーガイド下中心静脈穿刺体験は大変好評を博しました。特に、臨床実習前の医学部1～3年生にとっては、初めて触れるエコーや静脈留置針に大きな関心を寄せる場面が印象的でした。

また、オプションプログラムとして実施した「こども病院見学ツアー」には8名の医学生が参加。エントランスからドクターカー、NICU、PICUまで、院内をじっくりと見学し、小児医療の現場を体感してもらいました。

そして、今回のセミナーで最も驚いたのは、参加者の中に20年前に当院で誕生した医学生がいたことです。こうして再びご縁がつながる瞬間は、本当に素敵だなと感じました。近い将来、この中から一緒に小児医療を支える仲間が増えてくれることを、楽しみにしています。



## View

～イラスト & 解説 by 浦野 結衣菜～

こんにちは、病棟保育士の浦野結衣菜です。

この春から新しい一歩を踏み出した人、それを応援している人、すこし休憩する人、それを見守っている人、様々な立場の人がみんなしあわせになってほしいと願いを込めて描きました。

春色の翼で高く飛び、空色の瞳で真っ直ぐ前を見る。

しあわせの鳥はみんなの近くにいます、空をよよく見てみるとキラッと...



タイトル：「しあわせの鳥」

## 編集後記

田植えが終わったばかりの早苗田に、こども病院のオレンジ屋根の建物や常念岳が美しく写り込むさわやかな季節になりました。今年も多くの新入職員を迎え新年度がスタートしました。今号では20名の新任医師の出身地や趣味、人となりを紹介しています。同じ出身地や、趣味などの人がいたら声をかけてみてください。共通の話題で盛り上がり、違う部署の人とも新たな交流の輪が広がるのではないのでしょうか。

ようこそ！「ちるくますいぞくかんへ」の連載も今回で3回目になりました。毎回、興味ある内容のコラムで、紹介されているサカナを見ようと思って水槽へ出向くのですが、日中は子どもたちがいるので際まで行って見るのは少し気恥しく、サカナを遠めに見ながらちょっぴり残念な気持ちで通り過ぎていきます。今回紹介されている「ギンガハゼ」と「テッポウエビ」はそれぞれの長所を活かし、弱点を補い合う相利共生（そうりきょうせい）をしているとのこと。我々ニンゲンも見習うべきところがありますね。これから暑い季節に向かいます。仕事がない日は趣味や旅行、ショッピングなど好きなことでリフレッシュして、体調を崩さないように過ごしていければいいですね。本年度もよろしくお願いいたします。 高見澤

# 長野県立こども病院 外来医師担当表

2025年6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(リハ装具)	
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		藤井 克則(第1・3) 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(第2・3・4) 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 伊藤 靖典				伊藤 靖典 徳永 舞
	午後 伊藤 靖典 徳永 舞	伊藤 靖典			徳永 舞
血液腫瘍科 <small>膠原病・免疫不全外来</small>	午前		丸山 悠太(第2-4)(膠原病・免疫不全)		
	午後 師川 紘一(自己血)		坂下 一夫(第1)(移行医療支援)		
循環器小児科 <small>(内科・外科)</small>	午前 小沼 武司(外科) 小嶋 愛(外科)	武井 黄太(内科) 大日方春香(内科)	小沼 武司(外科) 小嶋 愛(外科)	赤澤 陽平(内科) 隆佑(内科) 澁谷 悠馬(内科)(第1・2・3・4)	赤澤 陽平(内科)
	午後 瀧間 浄宏(内科)	赤澤 陽平(内科) 沼田 隆佑(内科) 米原 恒介(内科)	瀧間 浄宏(内科)	武井 黄太(内科)(第1・2・4) 澁谷 悠馬(内科)(第1・2・3・4) 大日方春香(内科)(第2・3) 米原 恒介(内科)(第3・4)	武井 黄太(内科) 米原 恒介(内科) 澁谷 悠馬(内科)
循環器小児科	午前	大熊ゆかり(第2-4)(成人先天性外来)			
放射線科	午後				瀧間 浄宏(第2・3)(移行医療支援)
	午前		小岩井慶一郎		
リハビリテーション科	午後				
	午前				リハビリ装具*3
神経小児科	午後		稲葉 雄二(第4)		
	午前				
皮膚科	午後			御子柴飛鳥(第2・4)	
	午前				
脳神経外科	午前 宮入 洋祐 千葉 晃裕	宮入 洋祐 千葉 晃裕		重田 裕明	
	午後 宮入 洋祐 千葉 晃裕	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>	午前 市野みどり 井川 靖彦		市野みどり 鈴木 智敬	市野みどり 鈴木 智敬	
	午後 市野みどり 鈴木 智敬		市野みどり		
神経小児科	午前 本林 光雄	大澤 由寛	西岡 誠 青柳 望	大澤 由寛(第1・3) 福山 哲広(第2・4) 西岡 誠 坂口 友理 本林 光雄	大多尾早紀 本林 光雄
	午後 本林 光雄 青柳 望	本林 光雄 大澤 由寛 西岡 誠	大澤 由寛 大多尾早紀	青柳 望 坂口 友理	大多尾早紀 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	柳沢 俊光(第3)	小川 亮	廣間 武彦	亀井 良哉
	午後 小田 新	杉本 美紀(第2・4)	小川 亮	廣間 武彦	亀井 良哉
形成外科	午前 野口 昌彦 土屋 彩 秋元 証人	一之瀬優子	野口 昌彦 土屋 彩 秋元 証人	一之瀬優子	永井 史緒 矢口貴一郎
	午後 野口 昌彦 土屋 彩		野口 昌彦	野口 昌彦	野口 昌彦 秋元 証人 土屋 彩 矢口貴一郎 永井 史緒
内分泌代謝科	午前	長崎 啓祐	中村千鶴子(第2)	竹内 浩一(第1・3) 長崎 啓祐(第2・4)	中村千鶴子
	午後	長崎 啓祐 中村千鶴子	中村千鶴子(第1・3) 竹内 浩一(第2・4)	竹内 浩一(第1・3) 長崎 啓祐(第2・4)	
総合小児科	午前 藤井 克則 大森 教雄(第1)(腎臓) 村井 健美(第2・4)(DM)		中山 佳子(第3)(消化器) 水城 弓絵(第2)(内分泌)		
	午後	大森 教雄(第1)(腎臓)			
麻酔科	午前	スタッフ			
	午後	スタッフ			
遺伝科	午前 武田 良淳(第1・2・4・5) 古庄 友己(第3)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 高野 亨子(第3)	武田 良淳
	午後	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 <small>胎児心臓外来</small>	午前	米原 恒介		武井 黄太 赤澤 陽平	澁谷 悠馬 沼田 隆佑
	午後	大日方春香			
産科／成育女性外来	午前	スタッフ	スタッフ	スタッフ	スタッフ
	午後	スタッフ	スタッフ	スタッフ	スタッフ
母性内科	午前				
	午後 長崎 啓祐(第3) 中村千鶴子(第2・4)				
血液腫瘍科	午前 坂下 一夫	坂下 一夫	坂下 一夫	坂下 一夫	
	午後 坂下 一夫			坂下 一夫	
リハビリテーション科	午前 五味 優子	三澤 由佳	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
発達心療科*1	午前 山田 慎二(初診)			山田 慎二(初診)	山田 慎二
	午後				山田 慎二

\*1 発達心療科については、紹介元医療機関から療育支援部にお問い合わせください。  
 \*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。  
 ★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**