

ニュースレター



長野県立こども病院だより第64号 発行日：2019年6月17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

夏に気をつけたいこどもの病気 … 1
この人に聞く …………… 4
ちょっと教えて …………… 6
ポレポレ・アフリカ …………… 8
私のお気に入り …………… 10
ピバ!マイホームタウン …………… 12
保育士だより&栄養科通信 …… 14
ちひろ美術館院内展示のリニューアル 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

夏に気をつけたいこどもの病気

総合小児科 樋口司

いよいよ今年も暑い夏がやってきます。地球温暖化の影響で年々気温が高くなり、長野県でも猛暑日の日数が増えてきています。全国的に最短レベルだった県内小中学校の夏休みも長くなっていくそうです。

そんな中、夏だからこそ気を付けてほしいこどもの体調管理についてお話しします。

1. 日焼け

日焼けは過度の紫外線照射によって生じます。日光照射の数時間後に、赤み、むくみ、水ぶくれなどが現れます。12～24時間後が症状のピークで、その後徐々に軽くなり、数日後には色素を残して治ります。もしなってしまったら冷却やステロイド外用などが有効とされます。

しかし最も大切なことは予防です。日焼け対策はとにかく直射日光(紫外線)を避けることにつきます。よく晴れた日の日中は、外出を控えたほうが無難です。出掛けるときは、帽子や薄地の長袖を着用し、ベビーカーには必ず「ほろ」をかけましょう。また、サンスクリーン(日焼け



2. 熱中症

熱中症とは暑さに体が適応できずにさまざまな障害が生じることで、近年増加傾向です。

小児の熱中症は小中学生の男児に多く、その大半がスポーツ中に発症しています。小児は、汗腺(汗を出す腺)の発達が十分でないため、運動で発生した熱を汗によって放散できずに、熱中症になりやすいのです。また、汗でナトリウムも喪失しますので、水やお茶などのナトリウムを含まない水分を大量に摂取すると「こむら返り(足がつる)」を起こします。



表1 日本救急医学会熱中症分類2015に基づく重症度分類

分類	症状	対応場所	対応方法
I度 (軽度)	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない 体温は正常 皮膚は正常	現場で	冷所での安静、冷却 水分、ナトリウムの経口補充 II度の症状が出現したらすぐに医療機関へ
II度 (中等度)	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下 意識障害を認めない 体温は正常～上昇 皮膚は冷たい	医療機関	体温管理、安静 水分、ナトリウムの点滴での補充
III度 (重度)	意識障害、けいれん、おかしな言動や行動、過呼吸 意識障害がある 高体温	入院、時に集中治療	体温管理、呼吸・循環管理 水分、ナトリウムの点滴での補充 III度の判断は医療機関で行う

重症度は刻々変化する可能性があるため、十分な見守りが必要。

熱中症を予防するには、こまめな水分補給が必要です。気温・室温や湿度が高い時は、運動の強さや時間を調節し、運動を中止することも考えましょう。衣類は吸湿性や通気性が良い素材を選びましょう。睡眠不足や体調不良の際に無理に運動をするのはやめましょう。

特に言葉が話せない乳幼児は、のどの渴きを訴えることができません。地面近くは温度が非常に高くなっているため、ベビーカーに乗せて外出するときは十分な注意が必要です。また、こどもは遊びに夢中になるとのどが渴くのを忘れます。経口補水液などでこまめに水分補給をするように気をつけてください。ぐったりした様子や嘔吐、筋肉がつるなどの症状がみられたときは、熱中症の可能性が強いので、体を冷やしてすぐに病院を受診しましょう。また、乳幼児を車内に残すことは短時間であっても大変危険です。絶対にやめましょう。

家庭での経口補水液の作り方

水 1L + 砂糖大さじ 4.5 杯 + 塩小さじ 0.5 杯

よく混ぜて出来上がり

飲みにくい場合にはレモン果汁などを少量加えると良い

3. 食中毒

食中毒とは、細菌やウイルス、有害な物質が含まれた飲食物を食べることで、消化管などにさまざまな症状が起こることです。このうち、細菌が原因となる食中毒を細菌性

食中毒といい、気温と湿度が高くなる夏場に多く発生します。

食中毒の主な症状は下痢、腹痛、嘔吐などですが、発熱や呼吸困難などが起こる場合もあります。これらの症状が現れたら、まずは最寄りの医療機関を受診してください。特に血液混じりの下痢の時は必ず受診してください。むやみに下痢止めなどを使うと毒素をため込むことになります。

自宅で静養する際は、脱水症にならないようにこまめに水分をとりましょう。胃腸を刺激しないよう、ぬるいお湯やお茶などを飲んでください。OS-1やアクアライトORSなどの経口補水液は吸収が早いので脱水時の飲料として適しています。また、食事がとれる状態になったときは、消化しやすいものを食べるようにしましょう。



食中毒を防ぐ6つのポイント

(厚生労働省ホームページより引用改変)

1. 新鮮なものを買ってすぐ食べる
2. 冷蔵庫を過信しない
3. 調理の前にまず清潔に
4. 調理は加熱を十分に
5. きれいな手で、作りたてを食べよう
6. 残りものは要注意

4. 虫刺され

虫さされによって生じる皮膚症状には、大きく分けると「痛み」と「かゆみ」があります。

かゆみは、皮膚に注入された物質（毒成分や唾液など）に対するアレルギー反応によって生じます。これには主に即時型（すぐに起こる）反応と遅延型（ゆっくり起こる）反応があります。

即時型反応は、虫に刺された直後からかゆみ、赤み、じんましんなどが出現し、数時間でおさまる反応です。一方、遅延型反応は、虫に刺された1～2日後にかゆみ、赤み、ぶつぶつ、水ぶくれなどが現れ、数日～1週間でおさまる反応です。

刺されてしまった場合にはかゆみ止めの軟膏を塗りましょう。症状が強い時はステロイド外用薬が必要になりますので皮膚科を受診してください。抗ヒスタミン剤などの内服薬を併用することもあります。

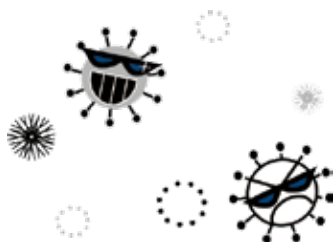


虫刺されの不思議

虫刺されのアレルギー反応は、虫に刺された頻度やその人の体質によって症状の現れ方に個人差が大きいです。こどもばかりが蚊に刺されるとよく聞きますが、同じ環境で同種の蚊に刺されても、幼児は遅延型反応が強く長く続くため目立ちますが、親は無反応か、すぐに消える即時型反応だけのため刺されても気づかないということのようです。

5. 夏の感染症

夏に流行する主な感染症は、エンテロウイルスとアデノウイルスというウイルスが原因です。ヘルパンギーナと手足口病は、エンテロウイルス属のコクサッキーウイルスが原因ですし、咽頭結膜熱(プール熱)と流行性角結膜炎の原因はアデノウイルスです。また、アデノウイルスには約50種類のタイプがあり、咽頭結膜熱にな



るものもあれば、眼が赤くなって目やにが出るだけのもの、さらには胃腸症状として現れるものもあります。くしゃみや接触などによって人から人に伝染し、どの病気も特徴的な症状が現れますが、命に関わることはほとんどありません。特効薬はなく、治療は症状に応じた対症療法が中心です。

手足口病/ヘルパンギーナと出席停止

これらの病気のウイルスは、唾液には1～2週間、便には数週から数か月間排出されます。したがって、流行拡大を阻止する目的での登校(園)停止は有効性が低く、現実的ではありません。発熱がなく食事が食べられているなど本人の全身状態が良好であれば、登校(園)は可能と考えます。

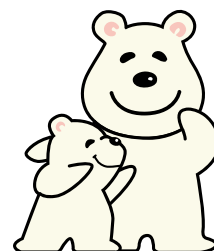
表2 夏に多い感染症

病名	感染経路	潜伏期間	病状	注意点
手足口病	飛沫感染	3～5日	手・足・口に小さな水ぶくれができます。発熱しますが、それほど高熱にはなりません。3日～1週間で自然に回復します。最近は大腿や臀部の発疹が目立つタイプが増えています。	口の中が痛むので柔らかい食べ物と水分補給が必要です。
ヘルパンギーナ	飛沫感染 まれに経口感染	2～7日	突然の発熱からのどの痛み、頭痛、筋肉痛などが起こります。口の中に小さな水ぶくれができ、口内炎となり、強い痛みが起こります。水ぶくれ・口内炎は4～5日で自然に治ります。	食べやすい柔らかい食べものと水分補給が必要です。
咽頭結膜熱(プール熱)	飛沫感染 接触感染	5～6日	38～40℃の高熱が4～7日間続きます。のどが赤くはれ、4～5日間痛みます。目が赤く充血し、痛み、目やにがでて、目を開けているのがつらくなります。	かかった人との濃密な接触を避ける、流行時にはうがい・手指の消毒をしましょう。家では、タオル、洗面器、食器などを家族と共用せず、手洗いをこまめにします。
とびひ	接触感染		虫さされやすり傷、アトピー性皮膚炎などをひっかいたところにブドウ球菌などの細菌が感染し水ぶくれができます。患部を清潔にします。抗生物質入りの軟膏(なんこう)を塗ります。ガーゼで覆ったり、抗生物質の内服を併用することがあります。	悪化させないように爪は短く切り、毎日シャワーなどで皮膚を清潔に保つことが大切です。

- ・飛沫感染(ウイルスが咳やくしゃみにより拡散すること)
- ・接触感染(かかっている人の鼻水や唾液などに触ることにより口や粘膜から感染すること)

<参考>

小児内科増刊 小児疾患診療のための病態生理
厚生労働省ホームページ 分野別の政策一覧 健康・医療
日本皮膚科学会ホームページ 皮膚科 Q&A
日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015



第25回 「この人に聞く」 血液腫瘍科 坂下一夫 先生



今回は普段お話しする機会のない先生とのインタビューということで、病棟師長さんから仕入れた情報をしっかり頭に入れて、ちょっと緊張しながら臨みました…が、予想に反してとても気さくな坂下先生でした。インタビューの間、和やかな時間が流れていました。

～小学校1年1組から高校まで某医師と同級生です～

編) 先生のご出身は？

坂) 上田市です。当院の某先生とは小学校1年1組から高校まで一緒です(*). 医学部は滋賀県の大学に行き、卒業後長野県に戻ってきました。

*初めて聞いて大変驚きましたが、院内では結構有名な話だそうです。

～水に味がある！～

編) 関西の大学に行かれて、驚いたことはありましたか？

坂) 大学は京都まで電車で20分の瀬田というところでした。驚いたことと言えば、関西の水は味がある！

編) 水に味があるのですか？

坂) おいしくないということです。それまで、味の無い水を飲んでいたので。水道水はお茶にして飲んでいました。

～学生時代はヨット部員～

編) 大学時代は何かスポーツをされていましたか？



▲琵琶湖のヨットレース風景

レースでは艇のスキッパー
(かじを握る人)で活躍



坂) 実は、ヨット部員でした。琵琶湖で二人乗りヨットのセーリングです。西医体では上位の成績で、全国大会にも出ました。

(ちょっと想像がつかないですが、カッコいいです。やっぱり滋賀は琵琶湖ですね！)

～高3の冬に医学部へ志望変更～

編) 先生が医師を目指されたのはいつですか？

坂) なんと、高校3年の冬です。

編) 高3の冬ですか！！

坂) 最初は学校の先生になりたかったけど、何を思ったか高3の冬にね。親にも知らせてなくて、三者面談で初めて医学部に行きたいと言ったらみんなびっくり。先生も「無理だな。1、2年頑張れ」で、2分で終わりました。それで、東京で浪人しました。

～小児科に決めたのは一瞬です～

編) そうはいつでも、医学部に進学されたのですから。小児科を選んだ理由は？

坂) 外科系か内科系かといえば、自分は内科系だと思い、大人か小児かと思ったら小児だな…。選択するのに時間はかからず、一瞬で決まりました。

～「誰も行かないならいいですよ」で血液腫瘍科へ～

編) 血液腫瘍科を選んだきっかけは？

坂) 小児科に入ってから、いろんな分野を学びました。循環器・新生児・神経など、どの分野も楽しかったです。そのうちに静岡こども病院の血液腫瘍科から医師派遣の依頼が大学にあり、「誰も行かないなら(私でも)いいですよ」と返事をしたら、結局誰も希望しなかったのが自分が行くことになりました。

～記憶に残っているのはうまくいかなかった患者さんのこと～

編) これまでに印象深い経験などありましたか？

坂) うまくいった症例、元気で退院した症例等よりも、やはりうまくいかなかった症例は頭に残りますね。

(言葉に重みがありました)

～痛みはない方がいい～

坂) 緩和ケアの話をするんですが、かつては悪性腫瘍などの治療に医療用麻薬(モルヒネ)をあまり使わなかったことで、痛い思いをさせてしまったこともあります。けれど、今は痛みがない方がいいという流れになっている。どんな処置でも痛みは抑えなければと思うのよね…。なんか、しんみり暗い話になってしまうね…(笑)

(坂下先生の医師として大事にしていることが、わかった)

気がしました。「患者さんの立場にたった診療をされているんだな」と。

～マラソンは景色が変わるからいい～

編) ところで、先生はマラソンをされているそうですが、きっかけは何ですか？

坂) 食事制限がきっかけです。45歳で走り始めたのですが、1週間で足が痛くなってやめました。その後は泳ぐことにして、1年くらいただひたすら泳いでいたら、いくらでも泳げるようになりました。でも、25メートル行ったり来たりは面白くなくなって、50歳になってからもう一度走り始めました。半年でハーフマラソンに出たけど、半分くらいは歩いて…ハーフをしっかりと走れるようになるまで1年くらいかかりました。フルマラソンはその1年後からです。マラソンは景色が変わるからいいですね。

～東京マラソンはもっと走っていたかった～

編) 今までどんな大会に出られましたか？

坂) 松本マラソン、長野マラソン、東京マラソン。東京マラソンはもっと走っていたい感じでした。東京の名所をまわるし、アップダウンもないので走りやすいです。おすすめ。松本マラソンは苦しいんです。ちなみに、4月21日の長野マラソンにも出ますよ。私は、楽しみながら走るタイプです。



東京マラソンでの雄姿。
青いウェアで東京タワー前を
通過しています。



13倍の抽選をくぐり抜けた
東京マラソン



長野マラソンで超有名ランナーの
TNさんとハイタッチしてゴール



サンディエゴの夕陽を背に走る(学会中もトレーニング)



土日にトレーニングを行う
信州スカイパークの桜並木

～蒸留酒が好き～

編) 先生はお酒もお好きなようですが…

坂) 昔は飲まないと言えないという時期もあったけど、今はそこまで飲まないです。たいして強くないですよ。飲むと眠くなってしまって。早く寝ると朝が早くてね。お酒は焼酎・ウイスキーといった蒸留酒が好きです。

～健康的に50代を謳歌しています～

編) おうちではどう過ごされていますか？

坂) 家に仕事を持ち帰ることもあるし、やらないこともあるし。土日に走って、あとはジムですね。30・40代は仕事ばかりだったので、50代を謳歌しています。これから働き方改革ですしね。

～好きな言葉は「あるがまま」～

編) 先生の好きな言葉・座右の銘などあったら教えてください。

坂) 座右の銘は…ない！(笑) 好きな言葉は「あるがまま」かな。自分で出来る範囲の中で出来ることをやるというスタンスでいます。

～若い人たちは広い視野で学んで欲しい～

編) 4月になって、医師・看護師・コメディカル等、多くの人が入職しました。後輩に望むことをお聞かせください。
坂) 若い人たちは色々な経験をした方がいい。当院には様々な専門分野があるので、若い看護師さん達なんかは広く学んで欲しいと思います。医師については、自分の科の専門性を高めるだけでなく、他科のことも情報として知っておくことは必要なので、広い視野で学んで欲しいです。

～患者さんに選んでもらえるような病院に～

編) これからのこども病院のことはどうお考えですか？

坂) こども病院が患者さんに選んでもらえるような病院にしないとイケないし、医師や看護師が勤務したい病院にしていきたいと思います。こども病院は、診療していて疑問に思ったことを研究できる体制が整っているので、そういった部分もアピールしていかないといけないのかなと思います。

編) 今日はどうもありがとうございました。

インタビュアー：江田真理 宮川麻紀 平林富子

ドクタークラークのお仕事

医師というものはたいてい事務仕事が嫌いで、さほど面倒ではない書類でも机の上に積み重なってたりします。まれに事務仕事大好き、よろこんで書類を作りますよ、なんていう奇特な医師もいるかもしれませんが、仲間内で「本業はどうなのよ」と、あからさまに嫉妬の混じった冷たい視線を浴びるおそれがあります。こんな医師達の事務仕事をお手伝いしてくれる強～い味方がドクタークラーク（医師事務作業補助者）です。今回はこども病院のドクタークラークさんがどんなお仕事をしているのか、興味津々で取材してきました。

～始業前の全員集合～

某日の朝、ドクタークラークさんの写真を撮ろうと恐る恐る事務室のドアを開けると、部屋中の視線がいつせいにこちらを向きました（汗）。当院のドクタークラークは全部で12名（1名産休中）。それぞれが院内の色々な部署で仕事をしています。この日の朝も（たぶん）いつもと同じ和気あいあいとした始業前の打合せでした。



～カンファレンス風景～

病院内では、毎日あちこちで検討会（カンファレンス）が開かれます。こうしたカンファレンスで話し合われたことを記録するのもドクタークラークの仕事です。最初のうちは専門用語を理解するのが難しいそうですが、しばらくすると慣れてきて素早く正確に記録できるようになります。カンファレンス以外でも、何かの作業するときに記録を手伝ってもらくと、書き忘れがなくなったり、あとで読めないということがなかったり、非常に大きなメリットがあります。



～外来補助～

外来診療中の医師の指示のもと、オーダー入力などの補助をしています。外来がスムーズにまわるように看護師さんと協力することで、医師が電子カルテの画面と向き合う時間が減り、その分患者さんとお話をする余裕ができます。



～“ドラえもののポケット” 中身は…ヒ・ミ・ツ～

当院のドクタークラークさんは、ドラえもんのような大きなポケットが付いた青いエプロンを着用しています。こ

れはなかなかのスグレモノらしく、用事があるとポケットから色々な道具がサッと出てきます。PHSと筆記用具は必須アイテムのようなのですが、いったい何が入っているか気になって取材のついでに聞いてみると、重要な企業秘密ということで最後まで謎のまま終わりました。



～昼休みの光景～

朝の全員集合のあとは、院内各所に散らばってそれぞれの業務につきます。もともと医師の事務を補助するのがドクタークラークなので、仕事を依頼する医師の個性を理解していないとなかなか業務が進みません。午前の仕事が終わると、お昼休みに再びこの部屋に集合です。とっても楽しそうですね。しかし、ときに大変な仕事をお願いしている立場としては、ここでどんな会話がされているのか、聞いてみたいような、怖いような…



－医師の声－

「黒坂です。〇〇の処理を急ぎでお願いします。」
私が日常的にドクタークラークさんにしてしまっている依頼の電話。またこんな時に…と思われていないか冷や冷やししながら、でも止むに止まれず…
急で無理な依頼にもいつも笑顔で手早く対応していただき、本当にありがとうございます。ドクタークラークは職種間や業務の橋渡しをする「チーム医療」になくてはならない大事な存在です。無理なお願いにならないよう十分に気をつけていきますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。
(小児集中治療科 黒坂了正)

泌尿器科はおなかに尿をためて診察する場合と、尿を出した後に診察する場合があるので、ドクタークラークさんはタイミングの調整や、診察がスムーズにできるように音楽をかけたり好きなおもちゃを渡したり大活躍で、子どもた

ちに人気です。
(泌尿器科 市野みどり)

診断書・証明書の作成、他院から持ち込まれた資料の取り込み、超音波画像の電子カルテへの貼付、症例検討会の準備、入院申込、診療情報提供書や返書作成の補助、サマリー作成の補助、対象疾患の抽出のお手伝いなどをドクタークラークさんをお願いしています。誤字脱字までチェックしていただき、本当にありがたい存在です。
(産科 高木紀美代)

我々の仕事の補助を嫌な顔一つせずこなしてくれるドクタークラークさんにはとても感謝しています。シビヤな患者さんが多いこども病院で、いつも変わらぬ笑顔で接してくれるクラークさんは我々の心の清涼剤でもあります。
(血液腫瘍科 倉田敬)

週2回の外来で、今年の3月からドクタークラークさんに患者さんの案内、心エコー検査の準備など、診察のお手伝いしてもらっています。まだまだ患者さんをお待たせしていますが、お手伝いしてもらって診察が速くなり、とても助かっています。小さい子の心エコーの時のあやし方にもクラークさんそれぞれの個性があって面白いですよ。他にも書類作成などもお手伝いしていただいています。これからもよろしくお願いします。
(循環器小児科 武井黄太)

－ドクタークラークのつぶやき－

- ・先生方から「ありがとう」「書類助かるよ」とお言葉をいただけることがあり、とてもうれしく「もっと頑張ろう！」とモチベーションがあがります。先生方こそ「お忙しい診療、診察の合間に書類作成のご協力、ありがとうございます」。
- ・こどもたちのかわいい笑顔や元気な泣き声にパワーをもらい、毎日楽しく仕事をしています。
- ・先生方が優しくてびっくりしました（お医者さまは怖いイメージがあったので…）。それに、若く見える先生が多く、年齢を聞いてびっくりすることが多い！！
- ・仕事は医師の補助ですが、周りの人にすぐ助けられています。外来補助など、看護師さんには大変お世話になっています。
- ・病院の中は迷路のようで、慣れるまでに時間がかかりました。地下へ、階上へとつながる秘密の扉がたくさんあることを知り…階上へ行く真っ暗で怖い「サンタの通り道」もあって、ファンタジーが似合うと思いました。

- ・入職するまで医師事務作業補助者（ドクタークラーク）という職種があることを知りませんでした。初めは何をしたらいいか模索していましたが、その後の数年で業務が急に増えました。微力でも私たちが出来ることはあるのかなと思います。
- ・前の職場では肉体労働をしていました。こちらでは身体より頭を使っている（つもり）ので、体重がうなぎ登り。やばい…

- ・みんな資格を持ってこの病院に入職したのかと思いきや、経験者は数人で、学生、一般の事務、美容師、検査技師、書道教室の先生など、経歴はさまざまです。
- ・人生初めての職場が「こども病院のドクタークラーク」でよかったです。

（構成：小木曾嘉文）

第2回 ポレポレ・アフリカ

小児集中治療科 岡本剛

*ポレポレとはスワヒリ語で「ゆっくり」という意味です。

この連載では、普段あまり取り上げられない「アフリカの普通の人たち」に焦点を当てていきたいと思います。今回はアフリカでの「美女の基準」と題して、何が美しいかは文化によって異なるということについて書きました。中でも、アフリカの女性は長い髪の毛へのあこがれが強く、長いストレートの髪を得ようとして様々な努力をしていると紹介しました。

～アフリカ男性の頭は丸刈り～

アフリカの女性達はヘアスタイルにかなりこだわりがありますが、一方の男性と言えば、ほぼ全員、髪形はいたってシンプルな丸刈りです。ただ、前回も紹介しましたように、アフリカの人たち（黒人）の髪は、縮毛であり伸びるまでにかかなり時間がかかります。伸びても、何もしなければ、大仏の頭のように小さなダンゴ状になってしまいます。ですから、ストレートパーマをあてたり、付け毛をする以外は、ヘアスタイルを楽しむことができません。（写真1）は、化学の実験をするウガンダの高校男子生徒たちで、頭は皆丸刈りです。特に一番右の生徒の頭はバリカンできれいにした後のなのでしょう。ウガンダの一部の学校の校則で



写真1：化学実験をするウガンダの高校男子生徒

は、「男子生徒は髪の毛をバリカンで短く刈り上げる」という項目もあります。

～おしゃれな男性たち～

そういうこともあり、アフリカ男性にとって髪の毛は短くするのが一般的です。その代わりなのでしょう、多くの男性は服にこだわります。仕事などに行くときはスーツに、きちんとアイロンをかけたシャツとネクタイです。（写真2）はウガンダの高校の先生たちです。暑くてもスーツの上着はピシッと着ていますし、靴はピカピカに磨いています。アフリカの多くの国では未舗装の道が多く、外を出歩くとすぐに靴が汚れてしまいますので、毎日靴磨きをする必要があります。英語圏アフリカにある多くの学校の校則に、「生徒は毎日靴を磨いてきれいにすること」という項目があります。これらはイギリスによる植民地時代の影響とされています。（写真3）は、ウガンダの中等学校の教員研修了式の写真です。写真右の男性は、私と一緒に仕事をしていたウガンダの官僚の一人で、とても身だしなみ



写真2：ウガンダの高校の先生



写真3：ウガンダの中等学校の教員研修

には気を遣う清潔感あふれる人でした。さりげなくカフスをつけて「おしゃれ度」をアピールしています。

～ケニアのカリスマ美容師～

日本人がアフリカに長期滞在する際の悩みの一つは、実は散髪なのです。現地の美容師・理容師（散髪屋さん）は、縮毛にストレートパーマを当てたりすることは慣れていますが、日本人のような髪を切って髪形を整えることには慣れていません。特に男性向けの散髪屋では、上述のように男性はほぼ丸刈りなので、バリカンしか使わないのが一般的です。（写真4、5）は、私が赴任していたケニアの町にある散髪屋の看板です。左が散髪前、そしてバリカンでき



写真4、5：

アフリカ地域の地方へ行くとこのような商店が集まって繁華街(?)を形成しており、ユニークな看板に遭遇します。写真は散髪屋の看板で、この店名は、「KWIK FIT」です。意識するならば「早くてイケてる散髪屋」のような感じでしょうか。KINYOZIとはスワヒリ語で散髪屋を意味します。なぜかヘアカットと一緒にバッテリー充電のサービスをしています。地方へ行くと電気がないところも多く、それでもテレビを見たいという人は結構いるので、電気が来ているところで自動車のバッテリーなどに充電してそれを自宅まで持ち帰り、テレビを見たり、携帯電話の充電などをしたりします。



れいにすると右のようになるというわけです。男性が散髪後になぜサングラスをかけているのか不明ですが…。地方に行くと、このような散髪屋さんがたくさんあります。

私はケニアに赴任した当初、そんな事情を知らずに現地の散髪屋に行きました。

【私】髪を切ってください。こんな風に（ヘアカタログの写真を見せて）。

【散髪屋のオヤジ】まかせとけ、俺はベテランだ。（かなり自信たっぷりに）

【私】僕のような髪を切ったことはあるの？

【散髪屋のオヤジ】ない。（バリカンを持ちながら）でも俺にはできる！！

この散髪屋のオヤジの自信はどこから来るのか分かりませんが、危うくバリカンで丸坊主にされるところでした。

～普通におしゃれを楽しむ人たち～

私たちの多くが抱くイメージでは、アフリカの人は民族衣装を着て、槍や盾を持っている姿が思い浮かびます。（写真6）は、ケニアのマサイ族と日本人観光客の女性です。このような民族衣装を着ていますが、町に出るときはシャツとズボンもしくはスカートに着替えています。その証拠に、向かって右の2名のマサイの人たちはスニーカーを履いています。私たち日本人が普段は洋服で生活し、何か特別な行事があるときに和服を着ると似ています。実際に腰布一つで生活している人たちはいますが、実は少数です。大部分の人たちは、私たち日本人と同じように普通におしゃれを楽しんでいる人たちです。



写真6：マサイ族と日本人観光客

第14回 私の気に入り

—イラスト— 血液腫瘍科 倉田 敬

小さいころから絵を描くのが好きで、特に人物画を好んで描いていました(マンガ的に)。大学4年生ごろまでは水彩画を描いていたのですが、働き始めてからは絵の具を出すのもおっくうで、15年間ほぼ絵を描かない生活でした。2年前にiPad proを購入してからデジタルという手法を得て、細切れでも空いた時間に絵を描くようになりました。細々とグループ展に出展したりしています。女性をモチーフにした、観た人が元気になるようなイラストを描くのが目標です。



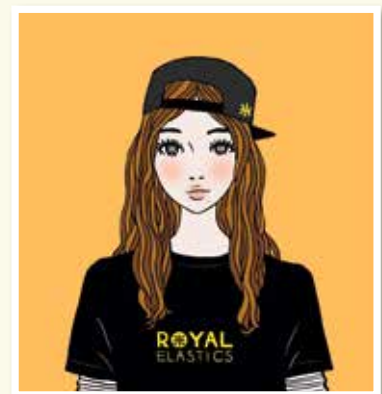
昨年度の第10回こども病院祭のポスターを描かせていただきました。



学生の時に女性を描きたいことに気づいて、学園祭の美術部展に初めて出展した作品。ある友人に「気持ち悪い」と言われましたが、全く気にならなかったのでカミングアウトしました(笑)。(B3 サイズ 19年前)



◀ 水彩の頃の一番好きな作品 (18年前)



▲ wearrui さんの SNS アイコン (ダンスバージョン)

◀ WEAR でも活躍中の札幌のおしゃれ美人 wearrui さんのリクエストで描いたもの。彼女の SNS アイコンを作成しています。



最近描いた中では一番可愛く描けたと思っている作品。モデルは特にいません。カップのような小物のデザインも好きです。



松本山雅 FC の J1 昇格とマンチェスターシティ FC の CL 制覇を願って描きました。山雅選手のイラストも描きたい。



▶ ショートカットを描くのが好きみたいです。



◀ 「ほんとうはなかよし」という絵本へのオマージュ。絵本を見ていただければ描きたかったものがわかります。



◀ 「わたしのかさはそらのいろ」という絵本から着想を得て冬に描きました。



▲ 梅雨時に「雨をブツ飛ばせ」と描いた作品です。作家仲間には元気が出ると好評でした。

▶ 草間彌生さんの展覧会のあとに描いた作品。パキッとした色使いのイラストもよく描きます。



ビバ!マイホームタウン

小児集中治療科 箕浦啓宣

小児集中治療科の箕浦啓宣です。今回のビバマイホームタウンでは、私の生まれ育った南信にある飯田・下伊那地区を紹介させていただきます。



飯田・下伊那地区の航空写真(Wikipediaより引用)

～なぜこんなにも存在感が薄いのか…～

住んでいた当時、私は飯田・下伊那地区、いわゆる伊那谷という谷間に閉塞感を感じており、早く地元を出ることばかりを考えて日々過ごしていました。さらに、長野県歌である「信濃の国」の歌詞中では飯田・下伊那についてほとんど語られず、なぜこんなにも存在感が薄いのか、となかなか愛着が湧きませんでした。こんな私が飯田・下伊那地区を紹介するのは極めて不適切だと思いますが、せっかくの機会なので、改めて魅力を探してみることにしました。

～子どもたちと飯田市探訪へ～

周りの人に飯田・下伊那地区について知っていることを尋ねると、「りんご並木でしょ、あとは…そういえばもうすぐリニアが通るね」で、話が全く広がりません。よく知っている人で、飯田線の秘境駅、天竜舟下り、日本のチロル下栗の里などが挙げられます。でも観光目的で飯田市に行ったことのある人にはなかなか出会いません。そこで、もしかしたら大人目線ではわからない魅力があるのではないかと



りんご並木(飯田市ホームページより引用)



シンボルの人形時計台



天竜舟下り
(天竜峡温泉観光協会
ホームページより引用)



と考え、私と3人の子どもたちで週末に帰省を兼ねて飯田市探訪へ出かけてみました。

～入園無料の飯田市立動物園～

まず、よく名前の挙がるりんご並木に行ってみました。しかし子どもたちはまったく関心を示しません。お腹が空いているはずなのに名物の絶品・赤飯饅頭にも関心を示しません。しかし、近くには飯田市立動物園があります。なんと入園料無料でペンギンやサルなどが見学でき、カメやウサギとふれ合える時間もあります。また、園内には昭和が思い起こされる有料遊具が並び、なんと1回50円で乗れます。非常に家計にやさしいスポットで、子どもたちも大

満足でした。続いて、子どもたちは体を動かしたくなったようで、向かった先はかざこし子どもの森公園です。大型遊具があるのはもちろん、体験メニューで色々な工作や料理が楽しめます。



飯田市立動物園

～全国一の焼き肉店～

お腹を空かせた子どもたちは、祖父母宅で南信州牛のすき焼きを食べ、満足してその日を終わりました(南信州牛は近年ブランド化され、特選牛として特に京都で高い評価を得ているようです)。肉といえば、飯田市は人口当たりの焼き肉店の数が全国一らしく、牛肉の他、ジンギスカンや馬肉、ジビエ肉などを提供する店が豊富にあるようです。

～意外に美味しいいなごの佃煮～

飯田市民にとって、晩酌は喜久水酒造の日本酒、つまみにいなごや蜂の子の佃煮が定番でしょうか。我が家では残念ながら定着しておらず、多くは語れません。いなごの佃煮は、大学時代に友人にお土産として渡したところ、「意外と美味しいやん」「いなごの足が歯に挟まったわ」など、なかなか高評価でした。



いなごの佃煮

～イチゴ狩り～

翌日は名所へ観光に行こうかと思いましたが、子どもたちの希望でイチゴ狩りへ行きました。場所は飯田市ではなく隣の喬木村でしたが、車でアクセスも良くすぐに着きます。おいしいイチゴをたくさん食べ子どもたちは満喫したようで、その後、帰路につきました(今回は行きませんが、近隣の松川町などではリンゴやぶどうなど様々なフルーツ狩りが季節に応じて楽しめ、こちらもお勧めです)。

～人形劇の祭典・いいだ人形劇フェスタ～

今回は子どもメインで探訪したため、偏った紹介となっ

てしまいました。しかし改めて調べてみると、まだまだ紹介しきれない多くの魅力がありそうです。

飯田市内から少し足をのばせば、日本一の星空で知名度上昇中の阿智村・昼神温泉郷や、うるぎ星の森オートキャンプ場をはじめとした多くの自然豊かなキャンプ場が多数あり、泊まりでも楽しめそうです。

四季折々のイベントとして、日本最大の人形劇の祭典・いいだ人形劇フェスタ、松本ぼんぼんに引けを取らない(?) 飯田りんごん、サブカルチャーの祭典・飯田丘のまちフェスティバル、自転車ロードレース・ツアーオブジャパンなども開催されます。ワイン好きの方には、市田柿ミルフィーユとましのワイナリーのワインの組み合わせがお勧めです。



市田柿ミルフィーユ



人形劇フェスタのマスコット「ぼお」と飯田丘のまちフェスティバルのマスコット「ナミちゃん」

多様な趣味嗜好を受け容れる飯田・下伊那地区は、安曇野から1時間半程度で行けます。同じ長野県内でありながら南信以外に住んでいる方からみると遠くに感じる地域だと思いますが、休日の過ごし方に迷った際は、ぜひ飯田・下伊那地区を選択肢に入れてみてはいかがでしょうか。

保育士だより

こども病院の南棟の外には、毎年たくさんの大きなこいのぼりが飾られます。

今年も飾られましたが、駐車場の工事で見えにくかったので、小さなこいのぼりを紹介します。布製のこの小さなこいのぼりは、毎年豊科の手芸サークル「楽布（らぶ）の会」のボランティアさんが、子ども達のために作ってくれています。

大きい子達は、マジックで柄をつけたり、絵を描いたりしてオリジナルのこいのぼりを作ります。新生児病棟の赤ちゃんは初節句になる子がほとんどなので、子どもの足型を記念にとってプレゼントしました。まだ足型を取れない子には、「大きくなーれ」の願いを込めて、「祝、初節句」

とお名前を書いてプレゼントしました。

楽布の会は、検査科の廊下に飾られている布で作ったアンパンマンや動物の大きな絵も作っています。近々新作になるようなので、また紹介しますね。

(宮澤敦子)



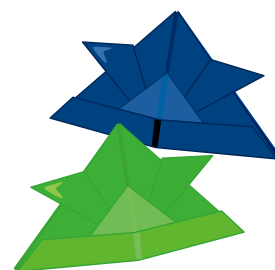
栄養科通信 —こどもの日のお祝い—

五月五日、お昼のメニューはお寿司でした。

よく見るとお寿司の中にこいのぼりがいます。わかるかな？

おやつは、端午の節句らしい柏もちでした（写真がなく

てすみません）。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないので、昔から家系が途切れずにつながる子孫繁栄の縁起のよい木とされていて、端午の節句に柏もちが食べられるようになったそうです。



2019年度 小さな星の会のご案内



「小さな星の会」はこどもを亡くされたご家族の会です。

日時 毎月7日 13:00～15:00

場所 長野県立こども病院 しろくま図書館

参加費 お一人 100円

- 予約の必要はありませんが、参加予定の方は療育支援部へ事前にご連絡ください。
- 託児はありません。
- 詳細は長野県立こども病院療育支援部のホームページをご覧ください。



ちひろ美術館 院内展示のリニューアル

院内各所に飾られている「いわさきちひろ」の絵が、約2年ぶりにリニューアルされました。さっそく気づいた職員もいて、「おっ、いいねえ〜」「あれ？絵が変わったような…??」などの声が聞こえてきます。待ち時間などには、院内の【プチちひろ美術館】でちひろの絵を鑑賞していただければと思います。また、この夏は少し足を延ばして、御本家の【安曇野ちひろ美術館】に行かれてはいかがでしょうか？（吉岡幸代）



十五夜と子どもたち



ききょうと子どもたち

編集後記

しろくまニュースレターも本号から名実ともに令和バージョンになりました。前号は令和元年5月1日発行!と気合を入れましたが、ページをめくれば平成の間に執筆された原稿ばかり。いささかセコかった気がしないではありません。いずれにしろ、「令和バージョンだあ〜」と叫んだところで中身が劇的に変わるわけもなく、今まで通りこども病院の情報をわかりやすく丁寧にお伝えしてまいります。なんて気楽に書いてしまったものの、「わかりやすく」というのは相当な難物です。最近ニュースになったブラックホールの写真は、本来見えないはずの姿を見せてくれて、アインシュタインの相対性理論など理解できていない私でもわかった気分になりました。「一目瞭然」という言葉があるように、画像には問答無用の説得力があります。良くも悪くも使い方しだいですけどね…

小木曾

長野県立こども病院 外来医師担当表

2019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	酒井 典子	高橋 淳(PM)(第2) 大場 悠己(PM)(第4)	松原 光宏 酒井 典子	松原 光宏(AM) 酒井 典子(PM)	松原 光宏
小児外科		好沢 克(AM) 畑田 智子(AM) 高見澤 滋(PM)	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(AM) (PM4時~5時予防接種相談) ^{※2}	樋口 司(AM)
アレルギー科	小池 由美 徳永 舞(PM)	小池 由美(PM) (第1・3)			小池 由美(PM) 徳永 舞(PM)
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) 倉田 敬(PM)	坂下 一夫	倉田 敬
循環器科 <small>(内科・外科)</small>	■外科 岡村 達(AM) 心臓血管外科医師 (鹿田/山田)(AM)	■内科 安河内 聡 瀧間 浄宏	■外科 岡村 達(AM) 心臓血管外科医師 (鹿田/山田)(AM)	■内科 安河内 聡 瀧間 浄宏 武井 黄太	■内科 武井 黄太
循環器科 <small>成人先天性外来</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					酒井 典子(AM)
こころの診療科					篠山 大明 ^{※1} (再診のみ)
脳神経外科	重田 裕明 宮入 洋祐	重田 裕明 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>	市野みどり 岸蔭 貴裕(PM)		市野みどり 岸蔭 貴裕(AM)	市野みどり(AM) 岸蔭 貴裕(AM)	
神経小児科	稲葉 雄二 ^{※3} 本林 光雄 齊藤 真規(PM)	稲葉 雄二 ^{※3} 本林 光雄(PM) 中嶋 英子 今井 憲(PM)	稲葉 雄二 西岡 誠	中嶋 英子(PM) 福山 哲広(AM) (第2・4)	稲葉 雄二 本林 光雄
小児外科					高見澤 滋 (胃腸・中心静脈栄養外来)
新生児科		廣間 武彦	田中 明里	廣間 武彦	宗像 俊
形成外科	野口 昌彦 星野 夕紀 一之瀬優子(AM)		野口 昌彦 星野 夕紀 一之瀬優子	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 大森 教雄(AM) (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			太田 由子(AM) (第4)		
遺伝科	武田 良淳(PM) (第1・3・4) 古庄 知己(PM) (第2)	武田 良淳	武田 良淳	武田 良淳 (第3はPM休診) 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	北尻真一郎(AM) 佐藤梨里子(PM)
循環器小児科 <small>胎児心臓外来</small>		武井 黄太	安河内 聡	安河内 聡	瀧間 浄宏
産科	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	関 千夏	原田由紀子 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 神経小児科稲葉医師の診察は、月曜は終日(AMは発達障害専門外来)、火曜はAMのみ(発達障害専門外来)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