



センター長

つづき あきこ  
續 晶子

平成29年10月よりセンター長を拝命した續晶子です。これまでは、かつてコドモックルの隣にあった北海道立札幌肢体不自由児総合療育センターから療育部門を担当させていただいておりました。

療育部門の前身は昭和27年11月に設置された北海道整肢学園から始まり、医療部門の前身は昭和52年6月の小児保健センターです。コドモックルは、平成19年9月に小児の総合的で高度なケアが可能となる施設として設立されましたが、はや10年経過いたしました。現在は25診療科が北海道全域からの病気や障がいを持ったお子さんのために、連携を密にして高度な医療や医学的リハビリテーションを行っております。

また、手稲養護学校では幼稚部から高等部までの

## 就任挨拶

お子さんが渡り廊下で通学し勉強しています。子どもさん達が楽しく毎日笑えるよう、保育士を含めたスタッフが対応し生活環境が整っています。早期からリハビリを行い姿勢や運動、心のケアを行っています。

少子化の中、子ども達の存在は貴重です。今後も北海道の子ども達のために、医療・保健・福祉を提供できる施設として、時代のニーズを反映しさらなる充実と発展が求められていることをスタッフ一同が認識し、子ども達を守る最後の砦として努力して参りたいと思います。子ども達が主役で、中心です。子ども達の笑顔を消さないよう、コドモックルの多くの専門家が協力して治療に当たります。どうぞ宜しくお願いいたします。

## クリスマス会

12月21日(木)、札幌手稲養護学校の体育館で開催されたクリスマス会では、おかあさんといっしょ(チョロミーやムームー)・にゃんこスター・ブルゾンちえみwithhBなど今年の人気者を職員が楽しく演じ、子どももおとなも大いに盛り上がりました。最後には、續センター長をはじめとしたサンタさん達が、待ちに待ったクリスマスプレゼントを配ってくれました。

病棟には、ONちゃん(HTB)とサンタさん達がプレゼントを持って来てくれました。北海道グレートサンタラン実行委員会の皆様、ありがとうございました。





産科

いしごうおか てつろう  
石郷岡 哲郎

こんにちは。産科です。

当センター産科の診療内容は胎児エコー・胎児診断（紹介・専門外来）、胎児・母体管理、新生児治療をコーディネートした分娩（残念ながら帝王切開のみ）、そして産科と言いながら当センター通院中の女子の診療（婦人科）を行っています。

再開一年半が過ぎましたが特別紙面を飾るようなこともないので、ここ数年気になってることを。

### ●日本の“食”が壊れてる？

飽食の時代とよく言われますが、けっして“豊食”ではないので胎児や子供たちがちょっと心配。ここ10年、いわゆる“胎児起源説”（遺伝因子・生育環境以外にも胎内環境がその子にとって大事）が世間にも認識され始めましたが、まだまだ食の重要性が疎かになっている気がします。自身、手軽・便利で時短になってコスパが良い事が優先されていることに愕然とし、工業製品のえさを食べて働いているような気になったものです。

胎内環境と食の重要性は、日本人女性の痩せ傾向と関連して赤ちゃんの低出生体重化の連動や、先進国の中で日本だけ二分脊椎が増えている（葉酸摂取との関連あり）などにも表れていると言っていいでしょう。さらに子ども食堂や“こ食”などの問題も含めて少しだけ“食育”を見直して欲しいです。また閉経期になる前の女性にとっては将来の問題もあります。

### ●日本人らしい食事は？

日本人の腸は長いから肉食より和食がいいというのはウソだし、和食ってという言葉も洋食に対して明治頃に来た言葉。元々大根だって胡瓜だって日本古来の野菜ではありません。肉を食べるようになって寿命が延びたのも事実。ラーメンもしっかり“和食”。

では、日本人らしい食事ってどんなものでしょう。無形文化遺産になった“和食”の良さは一汁三



菜を基本とするバランスにあるのです。メインは肉だっていいのです。アレンジも日本人のお家芸。味噌汁の見直しはぜひ。味噌の発酵食品としての栄養などから単純な塩分量で控える必要はなく（数値程悪さしない）、味付けなど全体で塩分抑える方が大切。

### ●今の食事に必要なことは？

最近“こ食”が問題になっていて孤食、欠食、個食、固食でコケココロ＝にわとり症候群などと言われたりするようですが、“こ食”より会食、皆食、快食、嚙食などの方がいいですよ。1週間に3回以上は家族全員で食卓を囲みたいものです。いろいろな食材を食べ、そのためにも食材の味を知る（味覚を鍛える）ことも大事だし、よく噛むことや噛む食事も大事です。

### ●時短・節約も工夫次第

主婦（主夫）にとって食事を考えること自体大変ですし、今の世でレトルトや冷食を全く使用しないなんて無理だし、たまには中食・外食もいい。ただ、素材の切り方（あくの染みだし、出汁の染み）やあく抜きなどの下拵えなどの和食の技法や煮る・蒸すなどなどの調理法は安全面でももっと活用したい。小分けして冷凍などの工夫をすることで彩り・品数を増やすのは家庭用冷蔵庫の進化で以前より簡単にできる。命になる食事だからこそ、今一度手を抜くところの見直しをしたいものです。