



今月新しく入りました。

●一般の本

／カッコウの卵は誰のもの（作＝東野圭吾）／親鸞（作＝五木寛之）／数えずの井戸（作＝京極夏彦）／銀河鉄道の夜（作＝宮沢賢治）／ナチュラルキス（作＝風）／Nのために（作＝湊かなえ）／陰陽師-天鼓ノ巻（作＝夢枕獏）／蝦蟇倉市事件（作＝伊坂幸太郎）／太陽の村（作＝朱川湊人）／楊令伝（作＝北方謙三）

●子どもの本

／ちか100かいだてのいえ（作＝いわいとしお）／はじめまして（作＝五味太郎）／ニメートル（作＝横山 佳）／ちゅーちゅー（作＝宮西達也）／だじゃれ日本一周（作＝長谷川義史）／くんちゃんをあきらめないもん（作＝つちだのぶこ）

中でもこの本が **オススメ** です。

虚報

作＝堂場瞬一



東日新聞長野支局から東京本社社会部へ異動してきた長妻は「ビニール袋集団自殺」取材していた。この自殺に有名大学教授のサイトが影響していると週刊誌がスクープ。東日新聞は他紙がスクープ記事を出す中、常に遅れをとっていた。そんなとき、一本の電話が…。守りのミスと攻めのミス。若き記者に降りかかる迷いの一瞬。事件の真相に迫る記者が陥った思わぬ「落とし穴」とは…。

ごうた、1年生でしょ

作＝すとうあさえ



かなとごうたはおさななじみ。1年生になったのに、ごうたはいつもいたずらをして、かなを困らせます。かなは7歳の誕生会にごうたを呼ばないことにしました。誕生会のあと友達と野原で遊んでいるとごうたがやってきて…。初恋とはいえないけど、お互い大事な存在。1年生になってちょっと背伸びをする女の子といたずらっこのほほえましいお話しです。新学期に向けて最適な絵本です。



ほんまもんでいきなはれ

作＝村瀬明道尼

9 歳で親元を離れ仏門に。三十代に慮の事故で半身不随になるも残された身体で懸命に精進料理へと突き進む。壮絶な人生を歩んでこられた人だからこそ醸し出す強さ、弱さ、やわらかさ、広さが文章か

ら伝わってきます。目に見えない力、目に見えない力、いろいろな力に支えられ人は生きています。すべての一歩が、今日に繋がっている。冬の後には必ず春がやってくる…。



からすたろう

作＝やしまたろう

小 学校の6年間、級友からも先生からもバカにされてきた男の子が自分の価値について気付いてくれた新人の先生と出会い、卒業式で得意なカラスの鳴きまねをして周囲を驚かす。自然に対する知識が豊富でカラスの微妙な泣き声の違い

にも気付く、それを模写できるほどの観察力と表現力を持つ男の子。そこにはないものとして男の子の存在を黙殺していた人々が悔恨の涙を流す。人は、一人ひとりかけがえのない存在ということに気付く。そんな一冊です。

春の桜、夏の花、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」3月は「生きる」をテーマに2冊の本をご紹介します（いずれ読書会です）。紹介者は河野たまきさん（いずれ読書会です）。



旬の本だな





Health

ADVICE



ふくらはぎの血管が「こぶ」のように膨らんで、色も青くなっている心配です。このまま放置してよいのでしょうか？ (50歳・女性)

【静脈瘤とは？】

ふくらはぎの血管がこぶ(瘤)のように膨らむことを下肢静脈瘤といいます。下肢の血液は、ふくらはぎの筋肉の運動によって心臓に戻ってきます。また静脈には、血液の逆流を防ぐための弁がついていて、血液が重力により下へ逆流しないようにくい止めています。血液の逆流が多ければ、下肢の静脈は拡張し次第にこぶのように膨らしてまいります。この状態を下肢静脈瘤といいます。

静脈瘤は特に女性に多く、1日中立ちっぱなしの仕事(料理人、美容師など)をしている人によく発生します。40歳以上の女性の10%に明らかかな静脈瘤が認められるともいわれ、遺伝的な要素もあります。女性の場合、妊娠や出産をきっかけに発生しやすい

いことがわかっていきます。

静脈瘤の状態を、そのまま放置してしまっても、下肢静脈瘤は、基本的には良性疾患のため、癌などの悪性疾患と違い致命傷になる可能性の低い疾患です。

ただし、注意を払わなければならぬのが、エコノミークラス症候群です。長時間同じ体勢続けていると、下肢や骨盤の静脈内で血液が固まりやすくなり(血栓)、動いた時点で、血栓が血流に乗って心臓から肺へと体内を移動してしまい、肺の動脈が詰まって肺塞栓症(呼吸困難や心臓停止)をおこしてしまうことがあります。

【治療法】

治療法には、圧迫治療と硬化療法、手術療法があります。圧迫療法は、弾性ストッキングにて部位を圧迫するた

め、むくみ等には効果を発揮しますが、静脈瘤が治るわけではありません。

硬化療法は、静脈瘤に薬剤を注射して固めてしまう方法です。クモの巣状や静脈瘤にはとても効果的と考えます。

手術療法には、結紮術と静脈剥去術(ストリッピング)があります。

結紮術は、逆流している静脈を根元から縛って、血管の一部を切断する方法で外来にて可能ですが、再発することが欠点です。

ストリッピングは、逆流している静脈内にワイヤーを通し、静脈瘤を起こしている静脈自体を引き抜く手術です。下肢静脈瘤の治療法として古くから行われている手術法で、完全に治すことが可能な唯一の手法です。下肢静脈瘤は放っておく

と、肺塞栓症を起こす可能性が高くなったり、皮膚炎を起

こし皮膚が壊死を起こして治りにくい潰瘍を起こしたりします。また、下肢静脈瘤によって「スカートが履けない」「温泉やプールに行けない」といった悩みを抱えている女性も多いのですが、自覚症状が少ないため放置されがちです。

病気の予防やご自身のこれからの生活をより充実したものとするために、専門医での診療をお勧めします。



【アドバイザー】

長野 一郎さん、ながの いるの いうらう、平成3年九州大学医学部を卒業後、同大大学院、浜の町病院、飯塚病院、産業医科大学病院、九州厚生年金病院などを経て、平成20年2月から町立病院循環器内科に勤務。44歳。

ふくらはぎの血管がこぶのように膨らんでいる状態であれば、下肢静脈瘤です。完全に治すことができます。放置せずに早めの治療を。