



今月新しく入りました。

●一般の本

／メイスン&ディクソン上・下 (作=トマス・ピンチョン)
／ふたりの距離の概算 (作=米澤穂信) ／もし高校野球の
女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読ん
だら (作=岩崎夏海) ／雨心中 (作=唯川 恵) ／一週間
(作=井上ひさし) ／七人の敵がいる (作=加納朋子) ／トッ
カン (作=高殿 円) ／交渉人・籠城 (作=五十嵐貴久)

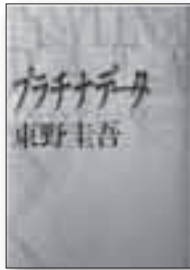
●子どもの本

／こわ〜いおつかい (作=内田麟太郎) ／ミラクルゴール!
(作=マイケル・フォアマン) ／いくつかかな? (作=谷川
俊太郎) ／ねぎぼうずのあさたろうその8にんにくにきち
はしる (作=飯野和好) ／くまのつきのわくん (作=片山
令子) ／カミナリこぞうがふってきた (作=シゲリカツヒ
コ) ／ねこがおしえてくれたよ (作=たからしげる)

中でもこの本がオススメです。

ブラチナデータ

作=東野圭吾



確信は疑念に、追う者は追われる者に。すべての謎はDNAが解決する。信じられるのは、科学か、自分自身か…。浅間の協力のもと、やがて神楽が掴んだ『ブラチナデータ』という謎の言葉。そこに隠された陰謀とは。衝撃の真実が待ち受ける渾身のサイエンスミステリー!! 数々の名作を生み出してきた著者が究極の謎「人間の心」に迫る。



ほんちゃんのほんやすみ

作=あおきひろえ

子どもに伝えたい日本の風習。ご先祖さまの霊がかえってくるというお盆。亡くなった祖先の霊を慰めるための行事で、時期やまつり方は各地方、各家によりさまざまです。最近では、お盆の行事を行わない家庭も増え、お盆休みも単なる夏休みの代名詞となった感もありますが、亡くなった祖先に思いを馳せ、親子でお話する機会にしてみたいかがでしょうか。



かあちゃんのせんたくキック

作=平田昌広

「がー」といって動かなくなり、洗濯機が「キック!!」するに「キック!!」すると、洗濯機は調子よく動き始めました。今度はテレビがつりまかせん。しかし、出ました、かあちゃんの「テレビチョップ!!」うちのか

あちゃんは、どんなおんぼろでも「気合」発で直します。でも、とても心のやさしいかあちゃんなのです。



いっきよくいきまます

作=長谷川義史

今日は家族で、カラオケボックスへ出かけます。トップバッターは僕、「めだかの学校」でスタートです。でも結果は、「カントツ!!」残念。鐘ひんとつです。次はお父さんです。「森のくまさん」を歌います。でも、あゝ残念!! カン!! 鐘ひとつです。

ならばと、次はお母さんです。さてさて、結果は「」。ページをめくるたびに次々と懐かしい歌が出てきます。さて、お母さんは満点をとれたのでしょうか? ちよっぴり照れくさいですが、楽しくて大人がはまる一冊です。

春の桜、夏の海、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」。

8月は「家族」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は松下のり子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



ADVICE Health

高松管理栄養士の

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



健康診断でLDLコレステロールの数値が高かったのですが、何か気をつけなければならぬことがありますか（45歳・男性）

【糖尿病と合併症】

糖尿病とは、高血糖が続く状態のことです。この血糖値が高い状態が続くと身体の色々な部分に病変が起こります。糖尿病が起因する3大合併症として糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経症があります。比較的小さな血管に発症しやすく悪化すると、それぞれ失明、人工透析、脳出血など、これからの生活に多大なる影響を与えることとなります。

3大合併症とは別に、糖尿病は脂質代謝異常も引き起こしやすく血清コレステロール（特にLDLコレステロール）や血清中性脂肪などが増加することがあります。特に血清コレステロール（特にLDLコレステロール）が増えたと動脈硬化の引き金になり大き

な血管にも障害をきたしやすくなります。心臓の血管が障害を受けると心筋梗塞を発症したり、四肢の血管が詰まったり流れが悪くなったりするASO（閉塞性動脈硬化症・特に下肢に発症しやすい）を発症するリスクが高まってきます。

心筋梗塞は心臓の血管が詰まり心臓の筋肉に十分な栄養や酸素が供給されなくなる状態です。ASOはあまり知られていませんが、下肢の血液の流れが悪くなって十分な栄養や酸素などが足の先まで送られなくなり壊疽を起こして下肢を切断しなくてはならなくなる恐ろしい病気です。これらの合併症は、血糖値が高い状態の期間に比例して確率も高まり、血糖のコント

ロールが良好であれば、合併症の発症する確率は低くなります。

【生活習慣病とその療法】

糖尿病は生活習慣病といわれるくらい日常の生活習慣に依存しています。基本は食事療法と運動療法ですが、病態により薬物療法が必要な時もあります。病院で糖尿病予備軍と診断されたら、正しい食事療法を即座に実行することが大切です。

正しい食事療法の実行のためには、糖尿病になるメカニズムを理解して、正しい対処をとる必要があります。仮に糖尿病と診断された場合、糖尿病は治らない病気ですが、糖尿病は治らない病気です、しかし、病気と上手に付き合うことで、支障の少ない生活を送ることができます。



町立病院では、9月に糖尿病教室を開催します。日常生活における注意点、食事療法の試食会、医師による糖尿病についての講演、血管の状態を調べ、動脈硬化の進行具合を検査する頸動脈エコーの測定を行います。正しい知識を持つことは非常に大切なことです。ぜひ、教室に参加して正しい知識を身につけて今後の健康生活に役立ててください。詳しくは12ページをご覧ください。



【アドバイザー】

高松一彦さん・たかまつかずひこ・鞍手町立病院給食室長（管理栄養士）。昭和52年3月神戸学院大学栄養学部を卒業後、健和総合病院栄養科を経て、昭和56年3月から町立病院に勤務。55歳。

LDLの数値が高いと動脈硬化を引き起こす引き金となります。普段から運動や食事療法で規則正しい生活習慣をするように心がけましょう。