



今月新しく入りました。

●一般の本

／グラウンドの空 (作=あさのあつこ) ／あんじゅう三島屋変調百物語事続／小暮写真館 (作=宮部みゆき) ／楊令伝 14 (作=北方謙三) ／西巷説百物語 (作=京極夏彦) ／ブレイズメス 1990 (作=海堂 尊) ／終わらざる夏上・下 (作=浅田次郎) ／三千枚の金貨上・下 (作=宮本 輝) ／祈る時はいつもひとり上・下 (作=白川 道) ／天海の秘宝上・下 (作=夢枕 獯)

●子どもの本

／おばさんはいつ空をとぶの (作=長谷川知子) ／ふしぎですてきなおたんじょうび (作=林 春菜) ／ちゅうしゃなんかこわくない (作=穂高順也) ／いいからいいから 4 (作=長谷川義史) ／おくちをあーん (作=きむらゆういち) ／ぼくちのティラノサウルス (作=のぶみ) ／かあさんどおして (作=谷川俊太郎) ／いつもみているよ (作=松田もとこ) ／びよちゃんのありがとう (作=いりやまさとし)

中でもこの本がオススメです。

ひそやかな花園

作=角田光代



幼い頃、毎年サマーキャンプで一緒に過ごしていた7人。輝く夏の思い出は誰にとっても大切な記憶だった。しかし、いつしか彼らは疑問を抱くようになる。「あの集まりはいったい何だったのか？」別々の人生を歩んでいた彼らに、突如突きつけられた衝撃の事実。大人たちの秘密を知った彼らは、自分という森を彷徨い始める。親と子、夫婦、家族でいることの意味を根源から問いつける角田光代の新たな代表作誕生。



うがいライオン

作=ねじめ正一

ねじめ先生は長い間「ライオンが何を考えているか」を考えていました。「百獣の王」の名に恥じぬよう威厳を保っているライオン。ライオンの苦悩、心の揺れがシャワーのように駆け巡っていきます。見られている間は格好よく、見られていないところではひっそりかえってうがいをする。そんなライオンが本当にいるように思えてきます。ライオンの大胆なポーズにも注目です。



子どもが孤独でいる時間

作=エリーズ・ボールディング

子どもにかかわるおとなたち。特に親や保育者、教師たちに必須の本である。私たちはこの世に独りで産まれる。しかし独りで生きられず、さまざまな集団や情報の中で育ち合う。しかし、絶え間ない周囲と情報との刺激にのみ身をさらすと、自分の内面の心が充実していかない。情報過剰な現代にあつては、特に子どもが一人でいる時間、本を読む時間などを大人たちが大切に確保してやる必要がある。自分が子どもだった頃、一人でいる時間に感じたもの、見たもの、驚き、恐怖など心の奥に残しているはずである。情報にさらされる恐ろしさを説いている本である。



カワセミ (青い鳥見つけた)

作=嶋田 忠

第15回日本絵本大賞を受賞した絵本である。一人の人間がカワセミの美しい色に魅せられてシャッターを切り続け、遂に10年もの年月をかけて青い鳥の写真を写す。写真作家となり、写真家と言われるまでになった。カワセミは魚とりの名人。水に飛び込んで魚を捕まえて出てくるまで一砂足らず華麗なるハンティングの瞬間を見事に写した迫力のある写真を文で詩情豊かに綴られている写真絵本である。

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「一句」の本があります。シリーズ「一句の本」の本があります。9月は「ひとりからの出発」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は渡辺栄子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



ADVICE Health

Dr. 川尻の

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



喫煙は体に悪いとは思っているのですが、なかなかたばこをやめることができません。何かよい方法はないでしょうか。(40歳・男性)

【喫煙による影響】

現在、全世界で年間五百万人、我が国でも11万人以上が喫煙関連の病気で死亡しており、喫煙は「防ぎうる病気の原因の最大のもの」といわれています。たばこの煙には、ニコチン、一酸化炭素、発がん物質・発がん促進物質など非常に多くの有害物質が含まれており、喫煙により循環器系及び呼吸器系などに対する急性影響が見られるほか、長年の喫煙は様々な臓器に悪い影響を及ぼします。

【喫煙による病症】

人は加齢とともに肺の働きが低下しますが、喫煙者ではそれがより急速です。喫煙者はいつもセキ払いをし、慢性気管支炎といわれる状態にあります。また慢性閉塞性肺疾患

患（肺が壊れていく病気）にかかりやすく、その結果、息がきれ、酸素不足（慢性呼吸不全）になり、日常生活に著しい障害を与えることとなります。他にも、肺炎や肺結核などの呼吸器系の疾患、動脈硬化による狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など循環器系の疾患など重大な病気にかかりやすくなる

ことが知られています。さらには、喫煙者は非喫煙者にくらべ、肺がんでは、男性で4.5倍、女性で2.3倍も死亡するリスクが高いのです。また男性の場合、喉頭がんで死亡するリスクが32.5倍という結果が出ています。

【受動喫煙】

他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされることを、受動喫煙といえます。

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、点火部から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。

毎年受動喫煙が原因でアメリカで数万人、日本で1万人が死亡しています。

【禁煙のすすめ】

禁煙がむずかしいのは、たばこに含まれるニコチンへの薬物依存です。「身体的依存」と喫煙習慣による「心理的依存」の2つの依存を同時に克服していかなくてはならないからです。

しかし、現在は、ニコチン代替療法として内服薬も使用可能となっています。また、



以前からのニコチンの離脱症状を和らげるのに必要な量のニコチンを、禁煙補助薬によって体内に安定して供給し、無理なく禁煙に導く方法もあり、薬局でも購入することができます。

また、一部医療機関によっては診療費が保険適用となる場合もありますので事前にご確認ください。

喫煙は本人のみならず周囲の人にまで大変な障害を与えることとなります。たばこが値上がりするのをキッカケに禁煙にチャレンジしてみはいかがでしょうかでしょうか。



たばこの煙は吸う人にも吸わされる人にも害があります。重大な病気になる前に、禁煙にチャレンジしてみてください。

【アドバイザー】

川尻龍典さん・かわじりたつり 日本呼吸器学会指導医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本内科学会総合内科専門医・平成2年産業医科大学医学部を卒業後、同大学病院、中部労災病院や筑豊労災病院などを経て、平成15年より町立病院呼吸器内科に勤務。45歳。