



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／マボロシの鳥 (作＝太田 光) ／楊令伝 15 (作＝北方謙三) ／沈黙の檻 (作＝堂場瞬一) ／白日夢－素行調査官 2 (作＝笹本稜平) ／13歳のシーズン (作＝あさのあつこ) ／ほかけ橋夕景 (作＝山本一力) ／灰色の虹 (作＝貫井徳郎) ／坂の下の湖 (作＝石田衣良) ／のはなしさん (作＝伊集院 光) ／ピスタチオ (作＝梨木香歩)

### ●子どもの本

／はくのでぶくろ (作＝ふくだすぐる) ／ターちゃんのでぶくろ (作＝おおしまたえこ) ／クリスマスのきせき (作＝高島那生) ／ゆき ふふふ (作＝ひがしなおこ) ／やさいむらのなかまたち (作＝ひろかわさえこ) ／コックモーモー！ (作＝ジュリエット・ダラス＝コンテ) ／かえるをのんだととさん (作＝日野十成) ／うんちっち (作＝ステファニー・ブレイク) ／幸せの器 (作＝おぎぜんた)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 歌うクジラ上・下

作＝村上 龍



2022年クリスマスイブ、ハワイの海底で、グレゴリオ聖歌を正確に繰り返し歌うザトウクジラが発見された。そして100年後の日本、不老不死の遺伝子をめぐる、ある少年の冒険の旅が始まる。人類を震撼させる村上龍の新たな代表作。歌うクジラが発見が世界を一変。時は22世紀、15歳の少年の体内に埋められたチップから冒険が始まる。

### ローズのにな

作＝ピーター・レイノルズ



ローズの夢は、世界中を冒険すること。あるとき、ついに夢を実現しようと、不思議なティーポットに乗って旅に出る。いろいろな国に行っては、記念に花の種を集めた。夢を叶えたのはいいけれど、なんだか物足りない。人が幸福になるために必要なものとはなんだろう？人生に一番大事なものを描いた珠玉の絵本。



### 神去なあな日常

作＝三浦しをん

**題** 名にちよつと頭をひねりました。読者のみ始めたらすぐ、その答えはわかりました。横浜生まれの平原野気が卒業と同時に三重県の神去村。親から餞別と行き方を書いた紙を握らせられ、1年間は帰られないと言われて…。

陸の孤島のような不便な地区。あきらめの境地で仕事をすするうちに山しかないこの神去が第二のふるさとに思われ始める。林業を通して自然の大切さ、それを守るための先人の知恵や地域の取り組みを平野勇気の体験で紹介している。



### 魚をよぶ森

作＝斉藤きみ子

**場** 所は小さな入江。漁師のげんじいさんが孫の太一と暮らす。昔は黒潮のおかげで豊かな浜だったのが、だんだん魚が捕れなくなり、沖に行くために山の本を切り、船を作った。山の本が少なくなると、雨が降ると泥水が流れ、浜が汚れる。

汚れた浜から魚は逃げ出す。じいさんが木を切るのを反対しても、漁師たちは耳を貸さず、じいさんは死ぬまで山に木を植え、太一も植えた。太一の息子が若者に育った頃、山がこんもりとふくらんで魚も戻ってきた。自然を守り育てる大変さを伝える一冊です。

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」12月は「山と木」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は石橋洋美さん(いずみ読書会)です。



Dr. 八代の

## 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



今年も、昨年ほどインフルエンザが流行しないと聞いたのですが、  
ワクチンを接種したほうがよいですか。(32歳・女性)

### 【新型インフルエンザ】

新型インフルエンザはどの年齢の人も同じように重症になる可能性があり、毎年流行をくりかえす季節性インフルエンザとは抗原性が大きく異なる新種のインフルエンザです。一般の人の多くが免疫をもっていないため、感染が拡大しやすく、わたしたちの健康や社会生活に大きな影響をあたえる可能性があります。

季節性インフルエンザでは高齢の人が重症になりやすいの 비해、新型インフルエンザでは子どもや成人を含め、どの年齢の人も同じように重症になる可能性があります。

### 【予防効果】

季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期

待できるのは、接種した2週間後(13歳未満の子どもの場合は2回接種した後)から5か月程度と考えられています。

新型インフルエンザワクチンでも同様と考えられます。そのため、昨年新型インフルエンザにかかった人は、いったん免疫を獲得されたと考えられますが、時間がたつにつれ、抗体価は少しずつ低下していきます。このため、今年もインフルエンザワクチンの接種を受けられたほうが免疫力は高まると考えられます。

なお、ワクチンだけで100%インフルエンザを防ぐことができるわけではありません。「ワクチンをうったから、インフルエンザにかからない」と考えず、手洗いやうがいなど、基本的な予防策も忘れずに行ってください。

### 【ワクチンの種類】

他のワクチンを接種した人も接種できます

新型インフルエンザワクチンを接種するときは、ほかのワクチンとの接種間隔は次の表のとおりです。

種類	接種間隔
生ワクチン	27日以上
不活化ワクチン	6日以上

▽生ワクチン＝BCG、ポリオ、麻しん風しん混合(MR)、麻しん(はしか)、風しんなど

▽不活化ワクチン＝DPT/DT、日本脳炎、インフルエンザ、B型肝炎、肺炎球菌など

### 【ワクチン接種の効果】

新型インフルエンザを発症したとき、多くの人は1週間程度で回復しますが、なかに

は重症化(肺炎や脳症などの重い合併症があらわれること)し、入院治療を必要とする人や、死亡する場合もあります。

子どもや基礎疾患(慢性疾患)を持つ人や妊娠中の人は、健康な人よりも重症になる可能性が高いと考えられています。それらの重症になりやすい人も含めて、ワクチンにはインフルエンザの発症をある程度おさえる効果や、かかってもし重症になるのを防ぐのに一定の効果が期待できます。また、まわりの人に感染が広がるのをおさえる効果も期待できます。

インフルエンザの予防接種は10月から開始されていますので、まだ接種されていない方は、お近くの医療機関へご相談されることをお勧めします。



ワクチン接種は、インフルエンザにかかったときに症状が重くなったり、インフルエンザで死亡するのを防ぐのに一定の効果  
が認められています。医師と相談することをお勧めします。

### 【アドバイザー】

八代 晃さん・やしろうあきら・日本内科学会内科認定医、日本循環器学会循環器専門医、日本動脈硬化学会評議員・昭和59年産業医科大学卒業後、米國留学、平成9年産業医科大学病院助教授を経て、平成11年6月に町立病院副院長、平成17年4月に院長に就任。57歳。