

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室から  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／ねむり (作=村上春樹) ／若様組まいる (作=島中恵) ／謎解きはディナーのあとで (作=東川篤哉) ／風の中の櫻香 (作=内田康夫) ／杉下右京の事件簿 (作=碓 卯人) ／誇り (作=今野 敏・東 直己・堂場瞬一) ／斎藤一物語 (作=舛岡はなゑ) ／エチュード (作=今野 敏) ／歌舞伎町セブン (作=菅田哲也)

### ●子どもの本

／あかちゃんはおかあさんこうしておはなししています (作=スギヤマカナヨ) ／みずたまちゃん (作=林 木林) ／サーカスのしろいうま (作=石津ちひろ) ／ちいさなつきがらす (作=マーカス・フィスター) ／すいすいたこたこ (作=とよたかずひこ) ／ちょうどいいよ (作=竹下文子) ／いきているってふしぎだね (作=よしいけ道) ／ひいばあちゃんのチンチンでんしゃ (作=さくらいともか)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 99年の愛 JAPANESE AMERICANS

作=橋田壽賀子



99年前、秘めたる大志を抱いたひとりの男が海を渡った。だが、時代の荒波は容赦なく襲いかかる。差別と貧困、吹き荒れる戦乱の嵐…。過酷な運命に抗いながら、男は懸命に生き抜いた。愛する人のため、自らの誇りを守るために。そして、現代。99年の時を経て、男の生きざまが奇跡を起こす…。命がけの恋、家族の愛、そして日本人の魂を壮大なスケールで描いた感動巨編。

### たくさんのドア

作=アリスン・マギー



子どもたちの前にならぶ未来へのドアの向こう側に広がっているのは…。そのドアを開くと待ち受けているのは、楽しいこと、うれしいこと、悲しいこと、怖いこと、そんなたくさんのことを子どもたちはほとんど経験していくのです。重たいドア、開けたくないドア、いろんなドアを開けて、そこに広がる楽しみ、喜び、苦しみ、幸せをみた子どもたちは、どんな人になり、どんなこたえを見つけていくのか…。



### 雪のひとひら

作=ポール・ギャリコ

この小説は、性の誕生から死にいたるまでの女の一生の物語です。女が女として生きていくうえで味わうであろう喜びと悲しみのすべてを雪のひとひらの姿で描いています。雪のひとひらは、ある寒い冬の日、地上をはるか

はなれた空の高みで生まれました。いったい誰が何のために自分とこの世に送り出したのかという疑問を抱きつつ、また、その何者かの深い愛情にやすらぎを感じているのです。その何者かの存在に読者も癒されそうです。



### ゆきんこ

作=日高正子

しんしん、しんしん、雪「ゆきうさぎ」です。が降っていても、赤い目があります。冬になるとみっちゃん村は、雪には考えました。北国に埋もれてしまいます。みっちゃんは、雪靴を履いて庭に下りてみました。そこに丸い雪のかたまりを見つけた。山茶花の葉を2枚ずつ、そこ

に挿してみました。みっちゃん村は、雪には考えました。北国の冬の情景や人物が優しく描かれた絵本です。

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「一句」の本があります。シリーズ「一句の本だな」。

1月は「ゆき」をテーマに2冊の本をご紹介します。

紹介者は伊高浪子さん(こだまの会)です。



／1月の休館日は、5日(水)です／年始の休館日は1月1日(祝)から1月4日(火)までです

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# 調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



# ADVICE Health



私は糖尿病を患って10年になります。最近、足がしびれたり歩くとき痛くなります。どこが悪いのでしょうか (55歳・女性)

## 【慢性閉塞性動脈硬化症】

慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO) は放置しておくとも血管がつまみ足先の先まで血液が流れなくなり新鮮な酸素や栄養が運ばれなくなり足の組織が壊死してしまふ病気です。

しかし、慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO) は初期であれば糖尿病内科、血管内科、血管外科できちんとした治療を受けることができます。慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO) が進行して組織が壊死を起すところから先を切断するか治療法がありません。

有名人では、「王将」を歌い一世を風びした村田英雄さんが、右下肢膝下切断、その数年後に左下肢も切断となった病気です。

## 【糖尿病】

糖尿病とは糖が体内でうまく利用できなくなっている状態のことです。私たちが活動するためにエネルギーが必要ですが、そのエネルギーは糖を元に生み出されています。

私たちは、食事から摂った糖分は血液中を流れインスリンの働きによって細胞内に取り込まれエネルギーとして利用されます。このとき膵臓から分泌されるインスリンの量が少なかったり分泌されても遅れて分泌されたりすると、血液中の糖分が上手に細胞内に

取り込まれずに血液中に残り高血糖の状態が長く続いて糖尿病になるのです。

## 【治療法】

糖尿病の治療には、飲み薬

を用いる内服療法と、インスリンを注射するインスリン療法

の2通りが行われています。外部からインスリンを与えて細胞内に糖分を取り込ませ活動するエネルギーに変えるのです。

また、糖尿病内科医師による治療を継続することで血糖改善を行うと、細胞への毒性が減り、糖尿病性の神経症、網膜症、腎症、そして血管壁の病である脳卒中、心筋梗塞、腸間膜血栓症、慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO) も減少させることも可能になります。

糖尿病は健康を密かに蝕んで行く病気です。手術の技術が格段に進歩した日本でも、下肢切断になると約8パーセントの人は退院できず他界されています。

疲れる、だるい、のどの渇き、尿量が多いは黄色信号です。

足が冷たい、しびれる、痛いは赤信号です。糖尿病内科医師に自分にあつた治療やサプリメントのとり方、栄養士に糖尿病改善食の指導を受けるなど、自分にあつた方法を見出していきましょう。



足がしびれたり、歩くと痛くなり、糖尿病を患っていることを考えると、血管が詰まりかけている時の症状で、慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO) の可能性が高いと思われます。

## 【アドバイザー】

平野 英保 (ひらの ひでやす) 熊本大学医学部卒業、大阪大学大学院卒業、米国NCI/NIH分子生物学研究所、産業医科大学、西会 昭和病院院長、輝栄会 福岡輝栄会病院センター長を経て、現在さくらクリニック博多を開設。平成22年8月より毎週金曜日、手町立病院糖尿病内科外来勤務。64歳