



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／純平、考え直せ (作＝奥田英朗) ／メロディ・フェア (作＝宮下奈都) ／ポリティコン (上・下) (作＝桐野夏生) ／ビリジアン (作＝柴崎友香) ／警視庁F C (作＝今野 敏) ／カルテット4 解放者 (作＝大沢在昌) ／六月の輝き (作＝乾 ルカ) ／八月の犬は二度吠える (作＝鴻上尚史)

### ●子どもの本

／チェブラーシカ～サーカスがやってきた!～ (作＝やまぢかずひろ) ／あら、たいへん! こんなじかん (作＝大島妙子) ／ふくはうちー2月生まれ (作＝中川ひろたか) ／ももたろう (作＝市川宣子) ／ぼくのえんそく (作＝穂高順也) ／大どろぼう 疾風組参上! ばけもの長屋のおはなちゃん (作＝岩崎京子) ／すいはんきのあきやすみ (作＝村上しいこ) ／てんぐのそばまんじゅう (作＝深山さくら)

## 中でもこの本がお勧めです。

### ワタクシハ

作＝羽田圭介



人生賭けたい夢がある。でも内定は欲しい。かつて高校生でギタリストデビューを果たした山本太郎。しかし栄光も束の間バンドは解散。すっかり爛り大学3年の秋を迎えた太郎の周囲は「シューカツ」に向けて慌しく動き出していた。その「一発逆転システム」に魅せられ、就活戦線に身を投じる決意をする太郎。「元有名人」枠で楽々内定を勝ち取れると思っていたのだが…。

### ランドセルのはるやすみ

作＝村上しいこ



朝から我が家は大騒ぎ。「遠足に一緒に連れてって」とダダをこねているのは、おとうちゃん。すると「私も遠足に連れて行ってくれませんか」と声がした。まわりを見渡してみると、ぼくのランドセルに手と足がはえて、目と鼻と口もついていた。ランドセルは、春休みをとって、学校の遠足に一緒に行きたいと言いつつ出した…。

あたたかいふれあいのひとときを

## ブックスタート



ブックスタート。それは、絵本を通して、家庭内で赤ちゃんに「温かい、ふれあいの時間」を持つきっかけを作るための取り組み。どこの家庭でもすぐに絵本を開いて楽しんでもらいたい。そんな願いを込めて、4か月健診時にすべての赤ちゃんに同じ絵本が入ったブックスタートパックを差し上げています。

### ●4月23日は「子ども読書の日」

中央公民館図書室では、4月23日の「子ども読書の日」にちなんで、次のとおり「子どものオススメ絵本」を展示します。普段は手にすることの少ない子どもたちの本。ぜひこの機会に手にとってみてはいかがでしょうか。(展示期間中は、展示本の貸し出しはできません)

- とき 4月20日(水) から5月10日(火) まで
- ところ 中央公民館ロビー

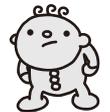
### ●なぜ絵本なの?

赤ちゃんには「自分は大切な存在である、愛されている存在である」と思える体験が大切だと言われています。絵本には、赤ちゃんを抱いて語りかけ、顔を見て、一緒に楽しいひとときを過ごすことが出来る不思議な力があります。



### ●赤ちゃんに絵本は早いのでは?

赤ちゃんにも好きな絵や音、色があるように、絵を見つめたり指さしたり、読んでくれる人をじっと見つめて声に耳を傾けたりと、赤ちゃんの絵本の楽しみ方があります。同じ絵本、同じ絵なのに、その反応は一人ひとりさまざま。そんな赤ちゃんの姿を見ている大人も楽しくなります。



### Share Books

大好きな人との時間を絵本で分かち合う。そんな時間を楽しんでみてはどうか。

# Health

ADVICE

渡邊薬局長の

## 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



薬を飲むときはどんなことに気をつけたらよいのでしょうか？ (43歳・女性)

### 【薬の適切な飲み方】

薬は、水又はぬるま湯で飲むのが原則です。飲みにくいといって炭酸飲料や牛乳では飲まないようにしてください。薬によっては、炭酸や、牛乳のたんぱく質や脂肪が薬の成分と結びついて変化し、期待する効果が得られない可能性もあります。

薬の服用時間は、いつ飲むと吸収がよく効果があるか、飲み忘れや胃への負担がないかなどによって決められています。大部分の薬は、食前・食後・食間とも吸収にあまり差がないので、飲み忘れや胃への負担を考えて食後服用となっています。

しかし、薬の性質によって必ずその時間に服用しなければならぬものもあります。

また、体の中に常に一定量の成分を維持しなければならぬ薬は、等間隔服用とすることがあり、食事と関係なく服用時間が決められています。特に間違いやすいのは、「食間」です。

「食間」とは、食事と食事の間で

あり、食後2〜3時間が経過した時を指し、食事中に服用するということではありません。

服用時間	
食前	食事の30分前
食直前	食事を始めるとき
食直後	食事が済んだら直ぐに
食後	食事のあと30分以内
食間	食後2〜3時間後
頓服	症状が出たとき

【薬を飲み忘れたとき】

薬を飲み忘れてしまったらすぐに飲んで、次回に飲む時間を遅らせるようにして下さい。ただし、次に飲む時まで

あまり時間がない場合は、飲まないようにしてください。服用間隔が短かったり、2回分を一度に飲むと副作用があらわれることがありますので絶対にやめて下さい。

### 【薬の副作用】

副作用は必ずあらわれるというものではありません。また、副作用のあらわれかたも、一人ひとりで微妙に違います。個人の身体状態や体質が、副作用の起こりやすさに関係していることもあります。

薬は体内に吸収された後、肝臓で分解され腎臓から排泄されます。このとき、肝臓や腎臓に病気があり機能が低下していると、薬の分解や排泄が正常に行われにくくなり、薬が血液中にとどまりやすくなります。つまり、薬が効き

すぎている状態になって、副作用が起こりやすくなります。加えてアレルギー体質、高齢者、複数の薬を服用している場合も副作用を起こしやすいといえます。

薬の副作用をより少なくするためには、薬を正しく服用することが大切ですが、飲んでいく間に「いつもと違う」と感じたら、服用を中止し医師に相談しましょう。しかし、副作用を必要以上に心配し飲まないでいると、病気を悪化させたり治療が長引く原因にもなりかねません。

薬は正しく飲んでこそ薬になります。薬のことでわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。



薬は、水またはぬるま湯で飲むのが原則です。飲みにくいといって炭酸飲料や牛乳では飲まないようにしてください。薬の効果が得られない可能性があります。

### 【アドバイザー】

渡邊和則さん・わたなべかずのり

昭和52年8月から町立病院に薬剤師として勤務。平成元年4月に薬局長。56歳。