



今月新しく入りました。

●一般の本

／漂砂のうたう (作=木内 昇) / デカルコマニア (作=長野まゆみ) / 帰宅部ボーイズ (作=はらだみずき) / マルモのおきて (作=櫻井剛、阿相クミコ) / 明日のマーチ (石田衣良) / ばんば憑き (作=宮部みゆき) / 真夏の方程式 (作=東野圭吾) / 猫と妻と暮らす 蘆野原偲郷 (作=小路幸也) / 老年の品格 (作=三浦朱門)

●子どもの本

／おじいちゃんの大切な一日 (作=重松 清) / あめふりうさぎ (作=せなけいこ) / ぴよちゃんのはるなつあきふゆ (作=いりやまさとし) / ねごさかなのはなび (作=渡辺有一) / ペネロペ イースターエッグをさがす (作=アン・グットマン) / きょうりゅうじまだいぼうけん (作=間瀬直方) / みずちゃぼん (作=新井洋行)

中でもこの本が **オススメ** です。

苦役列車

作=西村賢太



友もなく、女もなく、一杯のコップ酒を心の支えにその日暮らしの労働で生計を立てている貫多。ある日、彼の生活に変化が訪れたが…。こんな生活とも言えぬような生活は、一体いつまで続くのであろうか…。青春に渦巻く孤独と窮乏、労働と痛飲、そして怨嗟と因業を渾身の筆で描き尽くす、平成の私小説家の新境地。

くまときつね

作=いもとようこ



「やさいができれば はんぶんずつにわけようよ！」きつねに誘われ、畑を作ったくま。でも、するがしこいきつねにすべて持って行かれ、くまは何も食べられません。そこで、きつねにひとあわふかせることにします…。



ノアの箱舟

作=アーサー・ガイサート

旧 約聖書の中
の有名な物語を精緻に描いています。この地上にはびこる悪の数を見かねた神様が、「地上を這う生きものたちすべてをぬぐい去ろう」と言われ、ノアの家族とその動物たちが神の好意を得て、箱舟づくりをし、その箱舟に全奇獣が乗り込んで

鳥は一番得意な声で何回も鳴き続け、その声に太陽は、世界の淵につかまって、ゆっくりゆっくりと大空へ姿を現わし、暗く長い地上は、もとの明るい世界によみがえったのです。大災害の国にあつて、未来に夢を託せるのは、小鳥のような子どもたちではないかと思わせる大型絵本です。

だとき、大洪水が何日も続きました。大洪水も止み、ノアの家族と動物たちは新しい国づくりに励み、豊かな自然と国々をよみがえらせました。私たちは、今新しい日本を復興するためにこそ生かされていることを思うとき、この物語も現代に通ずる重要なことを伝えてくれていると思えます。



ながいながいよる

作=マリオン・デーン・パウアー

地 球を明るく照らす太陽が出なくなつて、森に住む動物たちは、寒さと暗さに耐えきれません。オレこそ太陽を連れ戻してけると、大ガラス、ヘラジカ、キツネたちが威嚇をします。しかし失敗です。風がささやきました。「小鳥よあなたにしかできない」と。小

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「大震災のあとに」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。



Dr. 甲斐の

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



最近、喉がよく乾くのですが、糖尿病ではないかと気になっているのですが？（52歳・男性）

【糖尿病の初期症状】

糖尿病は、初期の段階ではあまり自覚症状はありません。ある程度症状が進行してくると次のような症状があらわれます。

- ①喉がよく渇く
- ②多量の水分摂取
- ③トイレが近い
- ④疲れやすくなる
- ⑤こむら返りをおこす
- ⑥体重の急激な減少

喉がよく渇くという症状は、糖尿病によく見られる自覚症状のひとつです。このような自覚症状が続くと合併症の発症にも注意が必要になります。

【糖尿病と合併症】

合併症とは、その病気が原因となって他の病気を引き起こすことで、糖尿病の場合、

血糖値のコントロールが悪く、高血糖の状態が長くなると合併症を発症しやすくなります。

糖尿病には、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経症の3大合併症があります。

糖尿病網膜症は、目の病気で血糖値が高い状態が続くと目の奥の細い血管がもろくなり、破れて出血しやすくなります。出血部分によっては失明することもあります。日本人の失明原因の1位は、この糖尿病網膜症です。

糖尿病性腎症は、腎臓機能が低下する病気です。腎臓は血液の中の老廃物を捨てる働きをしています。この働きが弱くなると老廃物が体内に溜まり尿毒症を起こします。尿毒症が進行すると腎不全となり透析治療が必要となります。

糖尿病性神経症は、神経症状が発症する病気です。初期の段階は手足がしびれたりする程度ですが、悪化した場合には、ケガをしても痛みを感じなくなり、部位が化膿や壊疽を起こし切断を余儀なくされることもあります。

その他には、動脈硬化が進行しやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などを起こすこともあります。

自覚症状があっても放置し、多少きつなくても我慢を続け、最終的に受診したときにはかなり進行した糖尿病になっているということもあります。

【治療法】

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法、薬物療法が主となります。最終的には本人が自

己管理しなければならぬのですが、家族の助けもあると、毎日実行していくことが比較的楽になり継続もしやすくなります。そのため、家族の人も正しい知識を身につける必要があります。

糖尿病は血糖値の管理をきちんと行なっていればそれほど恐れる病気ではありませんし、糖尿病と上手に付き合っていけば通常の日常生活を送ることが出来ます。

町立病院では、9月に糖尿病教室を開催します。詳しくは16ページをご覧ください



糖尿病の初期は、あまり自覚症状がありません。一度病院で検査をすることを勧めします。

【アドバイザー】

甲斐理々子さん・かいらりこ・平成6年産業医科大学医学部を卒業後、小倉記念病院や国立病院九州がんセンター、筑豊労災病院、新潟労災病院、産業医科大学病院などを経て、平成17年6月から鞍手町立病院消化器科に勤務。