

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
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。

※ 10月の新刊は、2日（木）からの貸出となります。

●一般の本

君を憶えてる（作＝牧村一人）
山女日記（作＝湊かなえ）
明日の子供たち（作＝有川浩）
「自分」の壁（作＝養老孟司）
アクアマリンの神殿（作＝海堂尊）
野菜の新定番おかずー栄養たっぷりのカンタン&ヘルシー料理

●子どもの本

かえってきたへんしんトンネル（作＝あきやまただし）
おたまじゃくのしょうがっこう（作＝かこさとし）
じぶんでおしりふけるかな（作＝深見春夫）
ならんでるならんでる（作＝竹下文子）
かげのひこうき（作＝五味太郎）
ナツカのおばけ事件簿 バラの城のゆうれい（作＝斉藤洋）

中でもこの本が **オススメ** です。



検察側の罪人

作＝雲井脩介

刺殺事件の容疑者に、時効事件の犯人がいた。今度こそ罪を償わせる、と執念に燃える検事に後輩検事が抱いた苦悩とは。検事は何を信じ、何を誤ったのか。ある事件をめぐるベテランと若手対立。その裏に隠された真実とは一。



あひるのピンのぼうけん

作＝マージョリー・フラック

むかしむかし、あるところにピンという、こどものあひるがいました。ある日、ピンはかぞくのいる船に帰らず、ひとりぼっちになってしまいました。ピンが、かぞくのもとを離れ再び戻るまでの冒険が描かれています。



ポポの青い空

作＝すいとびい

美しい田園が広がる「はっぴいタウン」。庭には一年中季節の花が咲き、蝶や小鳥が遊びに来る家に、パークさん・ヨーコさん・ポポが住んでいます。車椅子の少女ヨーコさんに愛されているポポは、やんちゃな

「はっぴいタウン」にならぬ物があり、ヨーコさんは夕焼けや朝日を「そこで見てみたい！」が夢なのです。「はっぴいタウン」にない物とは、何でしょうか？ せひ、パークさん・ヨーコさん・可愛いポポに逢ってくださいね。



今日も元気で!

作＝野ようこ

町在住の絵本作家・アトデザイナー・エッセイストです。健康優良児の洋子さんが2才の頃、10代までの命と告げられた難病「筋ジストロフィー症」を発症します。障がい児である洋子さんは、就学猶予・免除の制度で学校教育が、受け

られませんでした。「強き心」を持って、どんな困難な環境も、希望の場所に変えていけるものです。」と洋子さんは言っています。「すいとびい」の花言葉は、「恋の始まり・恋の楽しみ・恋のため息」です。高齢者・障がい者問題が大きな課題となり、心のバリアフリーについて考える一冊です。

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」。10月は「すいとびい」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は加留部君子さん（鞍手町文庫連絡会）です。



Health

ADVICE

Dr. 松下の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



友人が心筋梗塞で倒れました。私も動脈硬化が心配です。事前に調べる方法がありますか？（50歳・男性）

動脈硬化とは

動脈は、人間の体のすみずみまで酸素や栄養分を運ぶ重要な役割を果たしています。この動脈が、年齢とともに老化して血管の弾力性が失われて硬くなったり、血管の壁にさまざまな物質がたまって内径が狭くなり、血液の流れが悪くなった状態を動脈硬化といいます。この動脈硬化が原因で引き起こされる脳血管疾患、心疾患は日本人の死因の約3割を占め、悪性新生物（がん）に匹敵する数値です（脳血管疾患約10%、心疾患16%、悪性新生物29%、その他45%）。

検査はお気軽に

動脈硬化の程度を知る方法



「アドバイザー」

松下 淳さん・まつしたじゅん・昭和55年九州医学技術専門学校卒業後、同年4月より産業医科大学病院臨床検査・輸血部に勤務、平成21年4月より鞍手町立病院勤務。現在は、地方独立行政法人くらで病院検査科長。日本超音波医学学会認定超音波検査士（消化器、体表臓器、循環器）。

動脈硬化の度合いは血圧脈波検査で調べることができます。簡易で正確な測定ができますので、まずは検査を受けてみてください。



の一つとして、血圧脈波検査があります。この検査では動脈の硬さと詰まり具合、わかりやすく言えば「血管年齢」を調べることができます。

検査は、ベッドに仰向けになり、両手両足にカフを巻き、心電図電極と心音マイクをつけてから、わずか5〜10分程度で終了します。血圧を測ると同じ感覚で、ほとんど痛みもありません。非常に簡易で、正確な測定ができ、しかも検査結果もすぐに出ます。

くらで病院では「健康教室」での無料検査や「元氣まつり」での出張無料検査も行っていますので、この機会に検査を受けてみてはいかがでしょうか。

予防・治療のために

動脈硬化は生活習慣病です。ストレス解消をかねて適度な運動を習慣にしたり、食べ過ぎ

ぎに注意し、規則正しい食事をしましょう。

また、現代社会には高脂血症、高血圧、高尿酸血症、糖尿病、喫煙、ストレス、過度の飲酒や肥満によるメタボリックシンドロームなど、動脈硬化危険因子となるものがたくさんあります。動脈硬化症の初期は自覚症状がなく、症状が現れた時には既に重症化しているという場合もあります。40歳以上の人や、危険因子を抱えている人は動脈硬化を疑い、まずは血圧脈波検査を受けてみましょう。動脈硬化が発覚した場合には、薬物による治療もありますが、まずは大事に至る前に専門の診療科に受診されることをおすすめします。