

# 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。

※11月の新刊は、4日(火)からの貸出となります。

### ●一般の本

向かい風で飛べ! (作=乾 ルカ)  
紙の月 (作=角田 光代)  
金色機械 (作=恒川 光太郎)  
春風伝 (作=葉室 麟)  
ちっぽけな恋 (作=池永 陽)  
切り絵のポイント81 (作=桜 まあち)

### ●子どもの本

みんなでんしゃ (作=薫 くみこ)  
ふたごの たこたこウイナー (作=林 木林)  
しきぶとんさん かけぶとんさん まくらさん (作=高野文子)  
ほしをもったひめ (作=八百坂 洋子)  
ばななせんせいとおさんぽ (作=得田之久)  
風力鉄道に乗って (作=斉藤 洋)

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### 銀翼のイカロス

作=池井戸潤

頭取命令で経営再建中の帝国航空を任された半沢は、500億円もの債権放棄を要求する政府の再生タスクフォースと激突する。プライドを賭け戦う半沢に勝ち目はあるのか? シリーズ最大の倍返し!!



### としょかんねずみ

作=ダニエル・カーク

サムは、図書館に住むねずみです。子どもの調べものコーナーのうしろの、小さな穴のなかで暮らしています。サムは、とにかく本を読むのが大好き。いろいろな本をたくさん読んで、とうとう「自分で本を書いてみよう!」と思うようになりました。完成した本を図書館にこっそり置くと、大人気になってしまい……



### くもの日記ちょう

作=長新太

月○日(はれ)ほくは、くもだむような日記のはじまりだぞ。もくもく、もくもく、いきていくぞ!  
優しい色合い、読み易い字、ページをめくる度にふんわり引き込まれていく絵本です。



### 見えない雲

作=グードロン・パウゼヴァング  
訳=高田ゆみ子

ド イツのある原子力発電所で爆発事故が起き、町はパニックに陥った。十四才の少女ヤンナ・ベルタが小学二年生の弟と共に、せまってくる。見えない雲から逃げる地獄の数週間を書く。できれば嫌な事は考えたくない、恐ろしい物は見たくない、何も知らず何も知らずとしない祖父母と対峙する場面は、私の心をつしりと掴み離してくれませぬ。



## の本だ

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」。  
11月は「雲」をテーマに2冊の本をご紹介します。  
紹介者は友枝欣子さん(鞍手町文庫連絡会)です。

／11月の休館日は、5日(水)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

# Health

ADVICE

Dr. 古野の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



血液検査で腎臓が少し悪いと言われました。今のところ症状などには特  
ないので、透析の必要はないでしょうか？（54歳・女性）

### 腎臓病も様々

「腎臓病」と一口に言っても様々な種類があります。「急性腎炎」や「ネフローゼ症候群」など急性の腎臓病では急激なむくみや倦怠感が起きますが、「慢性腎臓病」は腎臓機能を9割方失うまで症状が出ません。ざりざりまで何ともないのです。そのため気が付いた時にはすでに命に係わるかもしれないという怖さがあります。血液検査で腎臓が少し悪いと診断されたからといって、すぐに透析の必要はありませんが、定期的に血液・尿検査をするようにしましょう。

### 透析とは

いよいよ腎臓が力尽きたと



### 「アドバイザー」

古野都太郎さん・ふるのいくたろう・平成23年に産業医科大学医学部医学科を卒業後、北九州市立八幡病院内科、産業医科大学病院第2内科などを経て、平成26年4月よりくらで病院腎臓内科・透析科に勤務。

目に見える症状がなくても「慢性腎臓病」を患っている可能性が  
あります。すぐに透析を行う必要はありませんが、定期的に血液・尿検査  
を受けるようにしましょう。

きに、機械が腎臓の代わりにする治療法が「透析」です。腎臓を他人のものを取り換える「腎移植」もあります。大きな手術になります。腎臓の仕事は複雑ですので、その代役は生半可なことではありませぬ。透析になれば5時間の通院治療が週3回、一生涯必要になります。透析せずに済むのが一番です。

### 生活習慣病との関係

慢性腎臓病は様々な原因で起きますが、その中には工夫次第で遠ざけられるものもあります。それは高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病です。私たちの身体は日々口に入れたもので成り

立っています。あなたの食事は偏っていませんか？塩分や糖分、油、酒をたくさん摂っていませんか？偏食が5年、10年と続けば体内環境は次第に乱れ、やがて狂います。その間も腎臓はずっと無理をしているのです。

### SOSサイン見逃さないで

採血で血糖値が高い、血圧が高い、コレステロールが高いと言われてもピンときませぬよね。薬が効いても、これ

といって身体に変化を感じられず、ただ楽しみを奪われているのではないか、騙されているのではないかと思う方もいらっしゃるかもしれません。ですが、検査値の異常は身体

からの「SOS」サインです。症状がないのは内臓が頑張つて帳尻を合わせているおかげなのです。生活習慣病の一番の不幸は、「早死にすること」よりも「早く体がいうことを思いません。命の続く限り、自由に動く身体を保ちましょう。まずはかかりつけの先生に相談してみてください。当科は火曜日と金曜日に外来を行っています。

