

# 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。

※8月の新刊は、4日(月)からの貸出となります。

### ●一般の本

コモリと子守り (作=歌野晶午)  
軍師 黒田官兵衛 (作=高橋直樹)  
僕が旭山動物園で出会った動物たちの子育て(作=小菅正夫)  
三国志 外伝 (作=宮城谷昌光)  
虚ろな十字架 (作=東野圭吾)  
誰も戦争を教えてくれなかった (作=古市憲寿)

### ●子どもの本

おいしいな! (作=きむらゆういち)  
どうぶつたちはしっている(作=マーガレット・ワイズ・ブラウン)  
ぶたがどぶ (作=佐々木マキ)  
ナナとミミはぶかぶかひめ (作=オガワナホ)  
ぼくたちいそはまたんていだん (作=三輪一雄)  
石の神 (作=田中彩子)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 義足ランナー

#### 義肢装具士の奇跡の挑戦

作=佐藤次郎



誰もが不可能だと思った走ることへの挑戦! 奇跡を実現した臼井二美男と義足使用者たちの感動の人間ドラマ。

### 知って楽しい

#### 花火のえほん

作=冨木一馬



花火はどうやって作るの? 材料は? 打ち上げ方は? どんな種類があるの? いろいろな色に変化するの、なぜ? などなど、花火にまつわる素朴な疑問にお答えします。花火のふしぎがたっぷりつまった楽しい写真えほん。



### 小さいおうち

作=中島京子



### ちいさいおうち

作=バーニニア・リー・パートン

**女** 中と呼ばれていた時代。主人公タキの回想録で物語が始まる。女中にとつて一番大切なものは、掃除や炊事の手際の良さだけではないのだ。小説家の家だとある種の頭の良さや能力を評価されて、その後のタキの生涯が予感させられる。縁あって、長く奉公することになった平井家で起こる数々の日常が描かれている。最終章の『小さいおうち』まで読んで初めて、そのういうことだったのかと納得できる。余韻を感じることができ本。

**ち** 小さいおうちが主人公の話。むかし、むかし、の静かな所にちいさいおうちは建てられた。自然を見つめ、自然とともに暮らしていた。やがて月日が経ち、周りの景色がどんどん変わって、都会になっていく。ある日、ちいさいおうちがいなかに引越しをする事になる。時間の流れと人の営み、自然への愛情が感じられる美しい絵。子どもと一緒に大人にも味わってもらいたい一冊。

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「ちいさいおうち」をテーマに2冊の本をご紹介します。

紹介者は由衛久子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



## の本 だ な



／8月の休館日は、6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. 松本の

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



以前、尿路結石で非常に痛い思いをしました。予防法や注意することがあれば教えてください（40歳・男性）

### 尿路結石とは

尿路結石は発生場所により上部尿路（腎、尿管）結石と下部尿路（膀胱、尿道）結石に分けられます。結石の95パーセントが上部尿路結石で、1年間で10万人のうち192人に発生していると言われています。また生涯罹患率（一生のうち一度は尿路結石になる割合）は男性15.1パーセント、女性6.8パーセントであり、決して稀な病気ではありません。治療5年後の再発率も約45パーセントと高く、一度治療したからといって安心することはできません。

症状の多くは疼痛と血尿ですが、尿路感染を合併した場合には発熱を伴うこともあります。

ます。結石の種類も様々で、シュウ酸カルシウム結石、リン酸カルシウム結石、尿酸結石、感染結石など他にもあり、レントゲンだけでは結石と判らず、CTや超音波エコー検査で初めて結石と判明することが多くあります。

### 結石発生の原因

尿路結石は、遺伝が原因となる場合もありますが、その他に尿路の通過障害や尿のうっ滞による尿路感染、内分泌異常、内服薬によつて引き起こされることもあります。結石を繰り返している人は予防のため、内服薬を一度確認することが必要です。また、発汗により尿量が減少する夏

場は特に結石の発生が多くなる傾向にあります。そのため水分をしっかりと摂取し、尿量を増やすことが大切ですが、清涼飲料水、甘味飲料水、コーヒー、紅茶、アルコールの過剰摂取は結石発生の要因になるため注意が必要です。

### 予防のために

尿路結石を繰り返す人には次のような食生活を送っている人が多いという調査報告があります。

1. タンパク質（特に動物性蛋白質）や炭水化物の摂取が多い
2. カルシウム摂取量が少ない
3. 野菜摂取量が少ない
4. 夕食から就寝までの時間が短い

カルシウムは結石を発生させるのではと思われがちですが、結石のもとになるシュウ酸を尿中に排泄しにくくする効果があるため不足のないように摂取することが結石発生の予防に繋がります。また、夕食を食べてすぐに寝てしまうと、食事の影響が尿に強く出るため、尿が濃くなり結石ができやすくなります。夕食から就寝までの間隔は4時間程度空けることを心がけましょう。

このように尿路結石の原因は偏った食生活に潜んでいることが多いため、食生活の改善がなにより尿路結石予防と言えます。痛い思いをする前に食生活を見直しておきましょう。

尿路結石は、食生活の偏りが原因となり発症することが多い病気です。予防のために、バランスの良い食事を心がけ、夏場は特に水分の補給に気を配りましょう。



### 【アドバイザー】

松本博臣さん・まつもとひろおみ・平成13年 産業医科大学卒業。門司労災病院（現・門司メディカルセンター）、九州がんセンター、産業医科大学病院泌尿器科を経て、現在くらで病院泌尿器科に勤務。（毎週月曜日）