



## 今月新しく入りました。

※2月の新刊は、1日（水）からの貸出となります。

### 📖 一般の本

草花たちの静かな誓い（作＝宮本 輝）  
 蜜蜂と遠雷（作＝恩田 陸）  
 剣豪夜話（作＝津本 陽）  
 夜行（作＝森見登美彦）  
 成田屋の食卓（作＝堀越希実子）  
 世界で一番たいせつなあなたへ（作＝片柳弘史）

### 📖 子どもの本

ヨーレのクマー（作＝宮部みゆき）  
 ちきゅうがウンチだらけにならないわけ（作＝松岡たつひで）  
 きょうりゅうもうちゅうじんもパンツがだいすき（作＝クレア・フリードマン）  
 ムーミンのともだち（作＝トーベ・ヤンソン）  
 とびだす・ひろがる！たべものえほん2（作＝古川正和）

他

他

## 図書室からのお知らせ

### 子ども夢基金活動 公開講座を行います

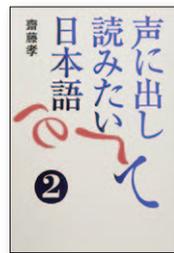


2月は「子どものお話し会」はありません。2月19日（日）午前10時から児童文学作家・くすのきしげのりさんによる公開講座を行いますので、ぜひご参加ください。詳しくは4ページをご覧ください。



だれのものでもない  
岩鼻の灯台  
作＝山下明生

**今** はすっかり明かりを消してその役目を終えた灯台に、次々と部屋を貸して欲しいと動物たちが住み始め、灯台はまさに楽園のようになにがわいとなり、次の人生が始まったというストーリーです。自分の明かりを消してみようと、今まで見えていなかった世界が見え、新しい生き方が開けてくるという大切なテーマを息づかせています。子どもは勿論ですが、大人に進めたい一冊です。



声に出して  
読みたい日本語②  
作＝齋藤 孝

**私** たち日本人は日本語で生きています。古代より日本人の魂は日本語によって培われてきた。本書はあらゆる分野の名文が短く記述してあり、声に出して読むうちに、自分の中にすでに忘れていた日本人の魂がよみがえってくる。黙読では味わえない楽しさがある。日本語の宝石を身体に埋めるよき機会として、本書を手にとって声を出して読んで欲しいと作者は願っています。

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本々では、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は渡辺栄子さんです。

# 広がる本々



# Health

ADVICE

Dr. 山本の

## 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



最近、夜中にトイレに行きたくなって目が覚めてしまうことが多く、困っています。年齢のせいと諦めるしかないのでしょうか。(60歳・男性)

### 夜間頻尿とは…

「夜間頻尿」でお困りのようですね。医学的には「夜中に排尿のため1回以上起きないといけないという訴え」を「夜間頻尿」といいます。国内の調査では、70歳以上の男性の60〜80パーセント、同年代の女性でも40〜70パーセントの人が夜間2回以上トイレにいくという報告があります。

人は加齢とともに睡眠が浅くなつていきますが、それに加えて夜間頻尿が目覚めてしまつと、睡眠の質が低下し日中の生活の質も低下してしまいます。また、夜間頻尿がある人は大腿骨折が多いという報告もありますのできちんと治療をした方がよい症状です。

### 夜間頻尿の原因は： 泌尿器科の病気以外にも

夜間頻尿の原因はさまざまですが、寝る前の水分のとりすぎ等生活習慣によるものが多いようです。もし夜中の脱水を気にして水分を取っているようであれば、それを減らすだけでも夜間頻尿が改善することがあります。

そのほかには、前立腺肥大、過活動膀胱、間質性膀胱炎など泌尿器科の病気によるものや原因がはっきりしないものもあります。また、意外に思われるかもしれませんが、重大な原因として「睡眠時無呼吸症候群」があります。睡眠時の無呼吸により心臓からのANP(尿量を増加させるホルモン)の分

泌が亢進すること等が原因と考えられています。

### 睡眠時無呼吸症候群と 夜間頻尿の密接な関係

重症の睡眠時無呼吸症候群患者のおよそ70パーセントが夜間頻尿を合併しているといわれています。また、反対に夜間頻尿の訴えで泌尿器科を受診した人の70パーセントが睡眠時無呼吸症候群を合併していたという報告もあります。「夜間頻尿」と「睡眠時無呼吸症候群」は密接な関係があるようです。

睡眠時無呼吸症候群による夜間頻尿の場合はCPAPという無呼吸の治療で多くの人が夜間頻尿の回数が減ることも明らかになっています。夜間

頻尿でお困りで泌尿器科での治療で改善しない人、夜間のいびきや日中の眠気等がある人はぜひ睡眠時無呼吸症候群の外来を受診することをおすすめします。



### アドバイザー

山本雲平・やまもと くんべい・平成9年長崎大学医学部卒業、長崎大学病院等での勤務を経て平成15年より九州厚生年金病院(現JCHO九州病院)内科(循環器内科)勤務。平成25年より済生会八幡病院勤務を経て、平成27年4月よりくらで病院循環器内科勤務。

夜間頻尿は睡眠時無呼吸症候群が原因で起こる場合があります。睡眠時のいびきや日中の眠気を伴う場合は、生活の質を向上させるためにも、専門外来の受診をおすすめします。

