

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室から  
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。

※7月の新刊は、3日(月)からの貸出となります。

### 一般の本

- ・犬たちへの詫び状 (作=佐藤愛子)
- ・か「」く「」し「」ご「」と「(作=住野よる)
- ・鳥に単は似合わない (作=阿部智里)

### 子どもの本

- ・ノラネコぐんだん あいうえお (作=工藤ノリコ)
- ・スタジオジブリの生きものがいっぱい (監修=スタジオジブリ)
- ・へんてこレストラン (作=古内ヨシ)

## 中でもこの本がオススメです。



### かがみの孤城 作=辻村深月

どこにも行けず部屋に閉じこもっていたところの目の前で、ある日突然、鏡が光り始めた。輝く鏡をくぐり抜けた先の世界には、似た境遇の7人が集められていた。9時から17時まで。時間厳守のその城で、胸に秘めた願いを叶えるため、7人は隠された鍵を探す—



### つまんない つまんない 作=ヨシタケシンスケ

世界一つまんない遊園地ってどんなところ?一番つまんないのって、なんさいだろう?ダンゴムシって、「つまんないな」って思うんだろうか?大人はつまんないときどうしてるんだろう?…つまんないことをいっぱい考えるのってたのしい!MOE絵本屋さん大賞3冠作家注目新作絵本!



### 旅の絵本 作=安野光雅

旅の風景を描いた字のない絵本です。克明な筆使いで旅の繊細な筆使いで旅の楽しさを描きだしています。街並みや自然の風景の中に話の主人公や名画の一場面、スターや事件などがさりげなく描かれ、本を開く度に小さな発見があります。中部ヨーロッパ、イタリア、イギリスと旅をして、第8巻の旅の舞台は日本です。本の最後に解説がありますが、1度目はそれを見ずにページをめくり、2度目は解説とともに読むのも楽しいですよ。



### ひとりになったライオン 文・絵=夏目儀一

離れをしてひとりで暮らすことになった若いライオン。「ああ、おなかがいっぱいだなあ」今日からは自分で獲物をとらないと生きていけません。シマウマの子どもを見つけて草むらに身を潜めますが…。百獣の王といわれるライオンだって狩りは百発百中じゃない。失敗を繰り返して強く成長していくのです。動物画家である作者の絵は動物のリアルな目や毛並み、自然との調和がとても美しく描かれています。

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。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は石松一葉さん(文庫連絡会)です。

# 広がる本だな

# Health

ADVICE

Dr. 三宅の

## 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



最近まぶたが重たくて、信号など上にあるものが見えづらくなりました。これは病気なのでしょうか？（63歳・男性）

### 原因は様々ですが、病気の可能性があります

上まぶたが重く目が開きづらい状態や、目に疲れを感じる状態は眼瞼下垂症による症状の可能性があります。眼瞼下垂症とは、何らかの原因で上眼瞼（上まぶた）が開きにくくなり、ものが見えづらい状態を指します。様々な原因が考えられますが、最も多いものが、加齢に伴う腱膜性眼瞼下垂症です。

### まずは自己診断を

次のような症状はありませんか。1つでも心当たりがあれば、腱膜性眼瞼下垂症が潜んでいるかもしれません。

① 信号など上にあるものが見えづらい

② 眼が疲れやすい

③ 眼と眉毛のあいだが広くなった

④ おでこのしわが深くなった



これらの症状は、加齢に伴いまぶたを持ち上げる筋肉が衰えることで現れ、頭痛や肩こりを引き起こすこともあります。

### 治療ができます

眼瞼下垂症の原因によっていくつかの治療方法がありますが、ここでは腱膜性眼瞼下垂症の治療法について説明します。

### 気になる場合は病院へ

眼瞼下垂症は原因により治療法が異なります。まずは一度病院を受診し、相談していただくことをお勧めします。比較的軽度であれば日帰り手術を行える場合もあります。

腱膜性眼瞼下垂症は、眼瞼挙筋（まぶたを挙げる筋肉）の膜が本来の場所から外れてしまったり、伸びてしまっていることが原因です。手術ではこの膜を本来の位置に再固定することで眼瞼挙筋の働きがしっかりと伝わるようになり簡単に眼が開くようになります。



まぶたが重い、目を開きづらいと感じる場合、眼瞼下垂症という病気の可能性があります。治療できますので、気になる場合は早めに病院を受診することをお勧めします。

### 【アドバイザー】



三宅伸完さん・みやけただひろ・平成18年産業医科大学医学部卒業。熊本労災病院、金沢医科大学病院、産業医科大学病院等での勤務を経て、平成29年4月よりくらで病院皮膚・形成外科勤務。