



今月新しく入りました。

※ 12月の新刊は、3日(月)からの貸出となります。

📖 一般の本

アウシュビッツの図書係(作=アントニオ・イトウルベ)
神に守られた島(作=中脇初枝)
すぐ死ぬんだから(作=内館牧子)
手軽でたのしいふわかわパステル画(作=中村友美)

📖 子どもの本

おつきさまのおさんぽ(作=カワチ・レン)
しろくまジローは すもうとり(作=ななもりさちこ)
ともだちドロボウ(作=のぶみ)
ふねひこうきバスきしゃ(作=塚本やすし)

子どものお話の会



楽しいお話
いっぱい
聞けるよ!

中央公民館内のこどものとしょつで、子どもを対象としたお話の会を行います。
親子で聞きに来てみませんか。

- とき 12月8日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしょつ)

蔵書点検のため休館します

蔵書点検のため、下記の期間中は図書室を全館休館とさせていただきます。休館中は図書の貸し出し、閲覧ができません。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

- とき 12月17日(月)から21日(金)まで



めんたべよう!
作 小西英子



ありえないほど
うるさいオルゴール店
作 瀧羽麻子

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。
広がる本だには、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。
今月の紹介者は飯干愛理さんです。

広がる本だ

めんたべよう!
どん、スパゲッティ、そば、ラーメン……皆さんはどの麺が一番好きですか?この絵本は麺を描いた、食べ物絵本です。どの場面も絵がとってもおいしそうに描かれていて、あたたかな湯気やだしの香りが漂ってきそうなのが臨場感に満ちています。読むだけでおなかが減って、麺を食べに行きたくなるような絵本です!

北の町でひっそりと営業しているオルゴール店では、音が聞こえすぎる風変わりな店主が、お客様に心を流れる曲をオルゴールに仕立ててくれます。耳の聞こえない少年、音楽の夢をあきらめたバンド少女、不仲だった父の法事で帰郷した男性、長年連れ添った妻が倒れ途方に暮れる老人など、オルゴール店に訪れた客は、心の中に流れている曲を聴いて作るオルゴールがおススメだと店主に言われて、半信半疑で依頼をします。その後完成したオルゴールを聞いてみると……彼らの心には、どんな音楽が流れていたのでしょうか。

Health

ADVICE

上田臨床検査技師の

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



健康診断の結果、血糖値が高いことがわかりました。糖尿病かどうかを確認する方法はありますか？（50歳・男性）

糖尿病とは

血液中の糖が慢性的に多い状態となり、血糖値が高い状態が続くことをいいます。血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの作用不足によって起こり、発症には遺伝的な要素がみられますが、大部分は生活習慣によるもので、食生活や運動不足、肥満などに起因します。

軽度の糖尿病の場合、自覚症状がみられないことも多く、悪化するに尿量が多くなる、喉が渇く、体重減少、疲れやすいなどの症状が現われてきます。発見が遅れると、全身の血管にダメージを与え、動脈硬化が生じ心臓や脳血管の病気になるやすくなります。糖尿病は大きく分けると1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病の3つに分類されます。

糖尿病の検査方法は

代表的な検査として①空腹時血

1型糖尿病は若い人に多く、体の免疫システムが関連しインスリンがほとんど出なくなることで原因で起こります。2型糖尿病は中高年に多く、遺伝因子と環境因子が関連しインスリンが出にくくなったり、インスリンの効きが悪くなるのが原因で起こります。日本人の糖尿病患者の約95パーセントは2型糖尿病とされています。妊娠糖尿病は胎盤のホルモンの影響でインスリンが効きにくくなるのが原因で起こります。多くの場合、出産後には血糖値は元に戻ります。2型糖尿病の場合、ゆつくりと年月をかけて血糖値が高くなり、正常型・境界型・糖尿病型の3段階を経て糖尿病に至ります。

- **正常型** ①110未満②140未満で①②の両方を満たすもの
- **糖尿病型** ①126以上②200以上で①②のいずれかまたは両方を満たすもの
- **境界型** 正常型にも糖尿病型にも属さないもの

健康な人と変わらない生活を送るために

糖尿病の治療には食事療法、運動療法、薬物療法の3つがあります。基本となるのは食事療法と運動療法です。適度な運動を継続し、栄養バランスの良い適切な量の食事を

糖尿病かどうかを簡単に自己診断することはできません。主治医やお近くの医療機関に相談し、必要に応じて検査を受けることをおすすめします。

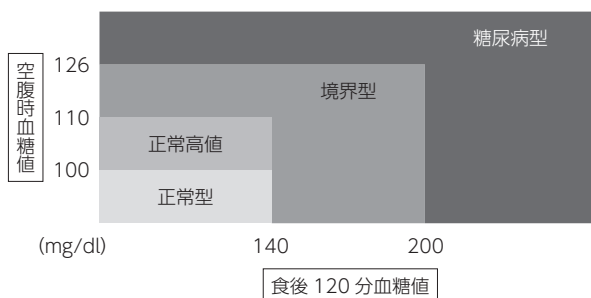


【アドバイザー】

上田治輝・うへだはるき・平成20年3月熊本保健科学大学卒業。臨床検査技師。平成26年4月からくらで病院臨床検査科勤務。

図：糖尿病診断基準

(日本糖尿病学会 糖尿病診断基準より引用改変)



心がけることなど、生活習慣の改善に取り組み、良好なコントロールを維持していくことで合併症の発症を防ぐことができます。といわれています。