

# 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、2日（月）からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・魔法のポリ袋レシピ（作＝mako）
- ・三成最後の賭け（作＝矢的 竜）
- ・わたしの忘れ物（作＝乾 ルカ）

### 📖 子どもの本

- ・10このきらきら ねがいぼし（作＝ケイト・ストーン）
- ・ととととパイちゃん（作＝きむらゆういち）
- ・バナナおいしくなーれ（作＝矢野アケミ）

## 中でもこの本がオススメです。

### 犬棒日記

作＝乃南アサ

ひとたび外に出てみれば、そこは謎めく不思議な世界。あんな人やこんな人。「いるいる！」とうなずくか、「うそでしょ？」と首をひねるか…。数々の傑作小説を著している乃南アサの人間観察記。



### おさがり

作＝くすのきしげのり

ともくんは、いいなあ。なんでも新しいものばかりで。わたしなんてお姉ちゃんのおさがりばかり。そうって、なっちゃんが大きいため息をついたとき、先生がおさがりの大切な思い出を教えてください。ものを大切にすることを育む絵本です。



### ヨーコさんの言葉 ふっふっふ 作＝佐野洋子



**私** たちの生活を楽にしてくれるものが溢れている。次々に便利になって行き、それと共に薄れていく人と人の関わり。そのことが生きにくい世の中を作り出しているのではないかと佐野さんは考えます。「私の風呂戦争」はこの家庭

にも起こりそうなエピソード、子育てで悩んでいる方の気持ちもふっと緩むことでしょう。絵本『百万回生きたねこ』の著者佐野洋子さんの視点で日常の出来事を捉えた、イラスト付きの絵本のようなエッセイ本です。

### かべのむこうに なにがある？ 作＝ブリッタ・テッケン トラップ



**絵** 本の表紙いっぱい広がる赤い壁の絵。赤い大きな壁は、それがいつ作られたのかどこまで続いているのか誰も知りません。壁の向こうが気になるネズミは、ネコやキツネやクマ、ライオンに尋ねますが…。

当たり前のことと受け入れ続けているうちに、大切なことを見逃しているのかもしれない。小さなネズミが壁を越えて外の世界へとはばたく姿は、読む人に勇気を与えてくれることでしょう。

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。今月の紹介者は石松一葉さん（文庫連絡会）です。

# 広がる本だ

# Health

ADVICE

Dr. 田中の

## 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



### 骨粗しょう症の治療について教えてください (63歳・男性)

#### 治療の目的は？

骨粗しょう症になると、立った状態から転んだ、重い物を持った、どすんと座ったなど、ちょっとしたことで背中・足・手等の骨が折れてしまいます。ひどい場合には知らないうちに折れていること(いつのまにか骨折)もあります。一か所が折れると次々に骨折が連鎖して起こり、寝たきりになることがあります。このような悪循環を断つことが、骨粗しょう症治療の目的です。

#### 治療開始のタイミングは？

治療の開始時期は何歳からというように決まっているわけではありませんが、女性では60代、男性では70代から骨粗しょう症になる人が増えてきます。

この年齢の人は、一度医療機関を受診して骨粗しょう症の検査をしてもらうといいでしよう。

治療の開始の基準は日本骨粗鬆症学会が作成したガイドラインがあり、次の5つの基準に当てはまる人は治療するのが望ましいとされています。

- ① これまでに立った状態からの転倒など、ちょっとしたことで背骨や大腿骨近位部(股関節のあたり)が折れたことがある人
- ② ①以外の骨(手首や肩等)が折れたことがある人で、骨密度が80%以下の人
- ③ 骨折したことはないが、骨密度が70%以下の人
- ④ 骨折したことがなく、骨密度が70%以上80%未満の人でも、家族に大腿骨近位部を折った人がいる人

⑤ 骨折したことがなく、骨密度が70%以上80%未満の人でも、年齢、体重、飲酒や喫煙などの生活習慣などを考慮して治療を検討

#### 治療薬の種類は？

以前は骨密度を増やす薬がいい薬と考えられてきましたが、最近はそのだけでは不十分で、確実に骨折を予防できる薬が高く評価されるようになりました(下表参照)。実際に病院では、年齢、性別、骨折の部位、他の病気や治療の有無などを考慮しながら、この薬の評価を参考にしながら薬の種類を決めます。もちろんこういった薬剤による治療と共に、カルシウムを多く含んだ食事、運動などの生活習慣、転倒を防ぐよう

な生活環境を整えることが大切なことは言うまでもありません。

#### 【骨粗しょう症の治療薬】

薬の分類	骨密度増加効果	骨折予防効果		
		椎体骨折(背骨)	非椎体骨折(手首など)	大腿骨近位部骨折
活性型ビタミンD3薬	A	A	B	C
ビスフォネート薬	A	A	A	A
副甲状腺ホルモン薬	A	A	A	C
抗RAKL抗体	A	A	A	A

(評価 A: 効果あり B: 効果があるとの報告がある C: 報告がない)



#### 【アドバイザー】

田中宏明 たなかひろあき 昭和56年横浜国立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入局し、関連病院に勤務。九州労災病院門司メディカルセンターを経て、平成25年7月から、くらで病院整形外科常勤医師として勤務。平成30年4月から同病院院長。専門領域は関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。

骨粗しょう症の治療は、連鎖的な骨折を予防するために行います。発症者の増える年齢(女性60代・男性70代)の人は、一度医療機関で検査を受けることをお勧めします。