



今月 **新しく** 入りました。

※7月の新刊は、1日（月）から貸し出しを始めます。

📖 一般の本

- ・上野－会津 百五十年後の密約（作＝西村京太郎）
- ・ツクモビト（作＝玉宮夜彦）
- ・添加物にちょっと気をつけるだけで、体調がみるみる変わる！（作＝白澤卓二）

📖 子どもの本

- ・きみがいま（作＝アリソン・マギー）
- ・ノウサギのムトゥラ 南部アフリカのむかしばなし（作＝ビヴァリー・ナイドゥー）
- ・はりねずみのぼうけん（作＝ディック・ブルーナ）

中でもこの本が **オススメ** です。



比べて悩んで落ちこんで

作＝いしいまき

“お前には才能がない” “何をやってもダメ” と周囲から言われ続け、コンプレックスの塊となった本書著者のいしいさん。そんな著者が、うつ病や不安障害をはじめ様々な困難を乗り越えて、現在の慎ましやかな漫画家生活を手に入れるまでを描いた自叙伝コミックエッセイです。

おたすけトミー でばんだよ！

作＝いしいひろし

ぼくだってなれるよね？あこがれのあのヒーロー！ヒーローにあこがれるこだめきのトミーは、困っているみんなを助けようと思ってがんばるほど、逆にみんなに助けられてしまう…。やさしさあふれるタッチで、思いやりの大切さが伝わる絵本です。



子どものお話の会

7月のお話の会は、20日（土）午前11時から歴史民俗博物館で行います。
※参加無料・予約不要



主 人公の女の子は、自分が生まれた夜のことを聞くのが大好き。「ねえねえ、もういちどききたいな」と何度も何度も両親にせがみます。両親は、正直に彼女に話します。彼女がどのようにして生まれたか、そしてどのようなして両親に迎えられたかを。

この物語は、家族や幸せの形は様々あることを優しく教えてくれます。絵もユニークで面白いです。その中でも、赤ちゃんとママが初めて会った時の絵には思わずにっこりしてしまいます。家族の温かさがじんわりと伝わってくる一冊です。

ねえねえ、もういちどききたいな
わたしがうまれたよののこと
作＝ジェイミー・リー・カーティス

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です。

広がる本だ



せ んせい」と口にすれば、これまで出会ったいろいろな先生の顔を思い浮かべることができるでしょう。

この本に登場するのは、生徒にギターを教えてくれたという物理教師や厳しいけれど頼りになる保健室の先生。厳しくすることしか教え子に向き合えなかった先生。そしてそんな彼らに反発した生徒たち。けれどオトナになった今だから分かる、あの時先生が教えてくれたこと。「せんせい」だって悩んだり傷ついたり後悔すること。心の琴線に触れる教師と生徒をめぐる六つの物語の短編集。

せんせい。
訳＝重松 清



健診でCOPDを指摘されました。
COPDって、そもそも何ですか。(45歳・男性)

COPDとは

COPDは、慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）の略で、タバコなどの有害物質を長期に吸入することにより生じる肺の病気のことです。空気の通り道である気道に炎症を起し、その気道が狭くなったり、たんが増えたり、肺の弾力が低下し空気が吐き出せなくなります。

日本におけるCOPDの動向

日本では、40歳以上の約530万人（有病率8・6パーセント）がCOPDを患っていると考えられています。しかし、

そのうち病院でCOPDと診断された人はたつた26万人で、現在病院にかかっている人は氷山の一角にすぎません。つまり、COPDなのに受診していない人が500万人以上いると推定されます。また厚生労働省の統計によると、COPDによる死亡者数は1万8千523人で、年々増加しています。

国としては（健康日本21）、未治療のCOPD患者さんが進行する前に病院を受診してもらおう、認知率を向上させよう、と現在取り組んでいるところなのです。

COPDの症状

主な症状は慢性のせきやた

ん、運動時の息切れです。ありふれた症状のため、そのままにしておくとCOPDが進行し、息苦しさが強くなり、酸素吸入が常になる場合があります。また、風邪などをきっかけに急激に悪化することもあります。

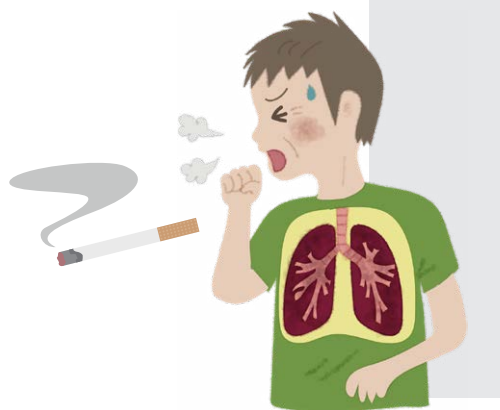
COPDの治療

COPDの治療で最も大切なのは禁煙です。薬物療法としては、気管支を広げる薬（抗コリン薬、β2刺激薬、テオフィリン薬）、気管支の炎症を抑える薬（ステロイド薬）、たんの

切れをよくする薬（喀痰調整薬）があり、症状や重症度に応じて、組み合わせ使います。禁煙に取り組みながら、定期的

な薬物療法を行うことで症状を軽減し、COPDの進行を抑えることができます。

COPDは問診やレントゲン検査で似た症状を起こす病気を除外し、簡単な呼吸機能検査を行うことで診断できます。せきやたんが長引く、同年代の人と比べて息切れしやすい、など気になる症状がある場合は、一度医師に相談しましょう。



「アドバイザー」

島袋活子・しまぶくろいく・平成20年産業医科大学医学部を卒業後、同大学病院、下関済生会総合病院、霧ヶ丘つだ病院、産業医科大学若松病院、九州労災病院などを経て、平成31年4月よりくらて病院に勤務。呼吸器内科部長。日本呼吸器学会専門医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本内科学会総合内科専門医。

COPDは、タバコなどの有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気です。主な症状は、慢性のせきやたん、息切れなどですが、治療をしないと酸素吸入が常になる場合があります。