



## 今月新しく入りました。

※9月の新刊は、2日（月）から貸出します。

### 一般の本

- ・心に折り合いをつけてうまいことやる習慣（作＝中村恒子／奥田弘美）
- ・平安ガールフレンズ（作＝酒井順子）
- ・金剛の塔（作＝木下昌輝）

### 子どもの本

- ・ゴートンさんのじゃがいも（作＝柿田ゆかり）
- ・夜のあいだに（作＝テリー・ファン&エリック・ファン）
- ・マンマルさん（作＝マック・バーネット）

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 滅びの掟 密室忍法帖

作＝安萬純一

伊賀の忍びの里に服部半蔵から五人の甲賀忍者の殺害指令が下された。指名された五人の忍者は甲賀の里に向かうが、甲賀の里にも同じような命令が届いており、忍者同士による殺し合いが始まった。

しかし、そのころ、里では村人が次々と殺される事件がおきており…。次々とたおれていく仲間たち、その背後にうごめく陰謀とは？



### 森のあかちゃん

作＝コゼッタ・ザノッティ

森にすむクマ夫婦のもとに、まちのぞんでいたあかちゃんがやってきました。そのあかちゃんは…なんと、さかな！クマがさかなを子どもにするなんて！と、森の動物たちはおどろきますが…。

先天性の難病をかかえた子どもとその両親がモデルになった絵本。だれもが大切にされ、ともに生きることへの願いが込められています。



## 子どものお話の会

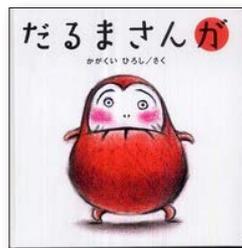
9月のお話の会は、14日（土）午前11時から中央公民館で行います。  
※参加無料・予約不要



津軽双花  
作＝葉室 麟

**関** 原で敗れた石田三成の三女、辰姫は高台院（豊臣秀吉の正室北政所）の養女として津軽信枚に嫁ぎます。徳川家康の命により正室として、正室辰姫のいる津軽信枚に嫁ぎます。徳川家康は、豊

臣秀頼の若さに自身自身の老いを悟り焦ります。大阪冬の陣、豊臣家は滅び徳川の世になります。津軽家に嫁いだ気高く聡明なふたりの姫。梅の花、桜の花にたとえられた辰姫、満天姫の物語です。



だるまさんシリーズ  
作＝かがくいひろし

**子** どもたちの大好きな絵本です。『だるまさんがどてつ』と転ぶと、おともだちとどてつと倒れます。『だるまさんの』は、だるまさんのめづって言ったら、おともだちの目をのぞきこんで笑いころげます。『だるまさん

と』は、だるまさんといちごさんがべんこつと挨拶をします。すると、おともだちとべんこつとにこにこ挨拶します。めろんさんどぎゅつは、大変です。おともだちと転げまわってどぎゅつをします。もちろん私も孫とどぎゅつをしてピースッをしています。

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お話の始まり。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冊紹介いたします。今月の紹介者は加留部君子さんです。

# 広がる本だ

# ADVICE Health

Dr. 橋本の

## 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



知人が脳卒中になりました。脳卒中の予防法はありますか？（62歳・男性）



### 脳卒中とは

脳の血管がつまるか、破れるかして脳細胞が破壊されるのが脳卒中です。脳血管がつまるのが「脳梗塞」ですが、動脈硬化が原因で脳血管が徐々につまると「脳血栓」と、心臓内の小さな血液のかたまりが脳血管につまる「脳血栓」に分けられます。脳内の細い血管が破れたときは「脳出血」となり、脳表面の太い血管のコブ（脳動脈瘤）が破れると「くも膜下出血」を起こします。

### 脳卒中の起り方

脳卒中の症状として、  
①片方の手足や顔半分の麻痺やシビレ感  
②ロレツが回らない、言葉が出ない  
③視野の半分が欠ける、物が二重に見える  
④吐き気を伴う激しい頭痛などが有名です。脳卒中は突然生じるのが特徴ですが、まれに、発作の前触れとして症状が短時間だけ出現することもあります。

### 脳卒中の治療

脳卒中を疑ったら医療機関を受診してください。  
発症して数時間の脳梗塞は、点滴薬で血管につまった血栓を溶かす、カテーテルで血栓を取り除くなどの治療ができます。致命的となる大きな脳出血を内視鏡で吸引する、破裂した脳動脈瘤からの出血を止めるなどの手術を行うこともあります。

しかし、破壊された脳細胞は元に戻らず、何らかの後遺障害を残すことが一般的です。脳卒中は予防が大切です。

### 脳卒中の予防

脳卒中は動脈硬化の結果の一つです。動脈硬化をきたし

やすい病気として、高血圧、糖尿病、脂質異常（悪玉コレステロール）はよく知られています。これらの病気の予防・治療が脳卒中の予防につながります。

まずは、減塩と肥満対策。一日の塩分摂取は6グラム未満が理想ですが、カップラーメン1個の塩分は3グラムから4グラムです。標準体重は「身長（メートル）×身長（メートル）×22」で計算してみてください。

減塩と肥満対策は「誰にでもできる予防法」ですが、継続的に取り組む必要があります。もう一つ、耳が痛い言葉かもしれませんが「喫煙は百害あって一利なし」、脳卒中予防にも有効です。



誰にでもできる予防法として大切なことは、「減塩」「肥満対策」「禁煙」です。

### 「アドバイザー」

橋本昌典、はしもとまさのり・昭和58年、島根大学医学部卒業。平成31年1月からくらで病院勤務。総合診療科部長。日本脳卒中学会専門医、日本脳神経外科専門医