



今月新しく入りました。

●一般の本

／少年譜 (作=伊集院 静) / 蝶々囁々 (作=小川糸)
／まっ、いっか。 (作=浅田次郎) / 覇道 (作=陣
汰朗) / 王様の国 (作=岩中延明) / ジェネラル・ルー
ジュの伝説 (作=海堂 尊) / 華の河 (作=有馬淑子)
／乱反射 (作=貫井徳郎) / 骨の記憶 (作=楡 周平)

●子どもの本

／やまのぼり (ばばばあちゃんシリーズ) (作=さと
うわきこ) / ヘンゼルとグレーテル (グリム童話) (作
=那須田 淳) / ねぎぼうずのあさたろうシリーズ
4~7 (作=飯野和好) / もぐらくんの絵本シリー
ズ (訳=木村有子) / チャレンジミッケ! 5 (訳=
糸井重里) / おこる (作=中川ひろたか)

中でもこの本がお勧めです。

プリンセス・トヨトミ

作=万城目 学



このことは誰も知らない。5月末
日の木曜日、午後4時のことであ
る。大阪が全停止した。長く閉ざ
された扉を開ける「鍵」となった
のは、東京から来た会計検査院の
3人の調査官と大阪の商店街に生
まれ育った2人の少年少女だっ
た。前代未聞、仰天動地のエンター
テイメント、始動!!

しってるねん

作=いちかわけいこ



あれ？あのおばちゃんだれやっ
た？まえに会ったことあんねん
なあ。くすりやのおばちゃんや
るか？はなやのおばちゃんや
るか？さかなやのおばちゃんや
るか？それとも……楽しく読める
大阪弁の絵本。

あたたかいふれあいのひとときを

ブックスタート



ブックスタート。それは、絵本を通して、家庭内で赤ちゃん
と「温かい、ふれあいの時間」を持つきっかけを作るための
取り組み。どこの家庭でもすぐに絵本を開いて楽しんでもら
いたい。そんな願いを込めて、4か月健診時にすべての赤ちゃ
んに同じ絵本が入ったブックスタートバックを差し上げてい
ます。

◎4月23日は「子ども読書の日」

中央公民館図書室では、4月23日の「子ども読書の日」
にちなんで、次のとおり「子どものオススメ絵本」を展
示します。普段は手にすることの少ない子どもたちの本。
ぜひこの機会に手にとってみてはいかがでしょうか。(展示
期間中は、展示本の貸し出しはできません)

- とき 4月23日(木)から5月13日(金)まで
- ところ 中央公民館ロビー



◎なぜ絵本なの？

赤ちゃんには「自分は大切な存在である、愛されてい
る存在である」と思える体験が大切だと言われています。
絵本には、赤ちゃんを抱いて語りかけ、顔を見て、一緒
に楽しいひとときを過ごすことが出来る不思議な力があ
ります。



◎赤ちゃんに絵本は早いのでは？

赤ちゃんにも好きな絵や音、色があるように、絵を見
つめたり指さしたり、読んでくれる人をじっと見つめて
声に耳を傾けたりと、赤ちゃんの絵本の楽しみ方があ
ります。同じ絵本、同じ絵な
のに、その反応は一人ひとり
さまざま。そんな赤ちゃんの
姿を見ている大人も楽しくな
ります。



Share Books

大好きな人との時間を絵本で分かち合う。そんな時間
を楽しんでみてはどうですか。

Dr 伊藤の

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです。

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



最近物忘れがひどく、風邪でもないのに頭が痛く重い感じがし、めまいや立ちくらみもすることがあります。どこが悪いのでしょうか。(61歳・女性)

【頭痛の原因】

頭痛の原因は、頭皮・筋肉などの頭蓋外の疾患、脳腫瘍、クモ膜下出血などの頭蓋内の疾患、目・鼻・耳・歯などの炎症性疾患があります。

頭痛を診断する場合、病歴が非常に大事です。いつから痛いか、どれくらい痛みが続くのか、一日のうちいつ頃痛むのか、どの部位がどんなふうに痛むのか、を問診することで、頭痛の原因の多くが明らかになります。

日常最も多い頭痛は、肩や首筋の筋肉のこわばりが原因の「筋緊張性頭痛」です。筋肉がこわばることの多い昼間から夕方にかけて後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような鈍痛が特徴的です。これを緩和するには、肩や首筋の筋肉をほぐすことが大切です。時々肩や首筋を回すような運動や筋肉のマッサージ、

湿布などを心がけてください。

ただ、物忘れがひどくなったり、めまいや立ちくらみがある場合、脳卒中の可能性もあります。

【脳卒中の種類】

脳卒中には次の三つの種類があります。脳の血管が詰まる脳梗塞。脳の血管が破れる脳出血やクモ膜下出血。脳の外側に血が溜まる慢性硬膜下出血。冬は、寒さから体を守るために毛細血管が収縮して血圧が上昇し、脳卒中を起こしやすいくなります。めまいは、耳の三半規管の機能低下が原因で起こる場合もあります。脳（特に脳幹や小脳）の病変（脳梗塞・脳出血・腫瘍・脳炎など）で起こることがあります。

【脳卒中の予防】

脳卒中が起こる原因にはいろいろありますが、「年齢」「遺

伝」「気候」など、努力しても変えることができないものと、努力次第で予防できるものがあります。

①塩分の摂り過ぎに注意：塩分の摂り過ぎは血液の中のナトリウム濃度を上昇させる

②急激な温度変化を避ける：暖かい場所から寒い場所へ移動すると、血管が収縮し血圧が上昇しやすくなる。冬は、廊下やトイレ、風呂の脱衣所などをできるだけ暖かく。また、排便の際いきんだ時に脳卒中が起きる例も多い。

③飲酒はほどほどに：適度な飲酒は血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ効果があると言われているが、量が過ぎると動脈硬化や高血圧、肝臓病

④喫煙：タバコは血圧の上昇やHDLコレステロールの減少、動脈硬化の促進や肺の病変などの原因になる。

【検査法と早めの治療を】
頭痛、めまい、肩こりの原因にはいろいろなものがあり、その原因によって治療法も異なってきます。まず検査を受けてください。CT検査ではわかりにくかった脳や血管の異常も、MRI検査により短時間で簡単にわかるようになります。脳卒中は、一度起こすと日常生活に著しく支障をきたし、時には死に至ることもある恐ろしい病気です。規則正しい日常生活を送るのはもちろんのこと、「いつもと違うな」と感じたら、脳や血管の異常を早期発見・早期治療するためにも、一度専門医に診てもらうことをお勧めします。



【アドバイザー】

伊藤陽一さん(いとうよういち)昭和59年産業医科大学医学部を卒業後、同大学病院や飯塚病院に勤務。平成10年1月より町立病院に勤務し、平成17年4月には副院長に就任。50歳。

頭痛の原因は、さまざまです。その原因によって治療法も異なってきます。「いつもと違うな」と感じたら早期治療をするためにも専門医に診てもらうことをお勧めします。