



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／続・大きな約束 (作=椎名 誠)／厭な小説 (作=京極夏彦)／男と点と線 (作=山崎ナオコ)／ぼくオタリーマン4 (作=よしたに)／朝のこども玩具箱 (作=あさのあつこ)／恋極星 (作=横田理恵)／リアル鬼ごっこ+ (作=山田悠介)

### ●子どもの本

／わらってる わらってる (作=ふくだいわお)／あっぱれ！てるてる王子 (作=コマヤスカン)／ひみつのカレーライス (作=井上荒野)／あかちゃんがかまれたらなるなるなんになる？ (作=スギヤマカナヨ)／むしたちのかくれんぼ (作=得田之久)／いま、なんさい？ (作=ひがしちから)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### てのひらのメモ

作=夏樹静子



広告代理店で働くシングルマザーの種本千晶は社内でも将来を有望視されているディレクターだった。彼女には喘息で苦しむ保育園児がいたが、大切な会議に出席するため家に置いて出社し死なせてしまう。子どもに傷などもあり、検察は千晶を「保護責任者遺棄致死罪」で起訴。市民から選ばれた裁判員たちは彼女をどのように裁くのか？

### おこだでませんように

作=くすのきしげのり



一年生の男の子。学校でもお家でも怒られてばかり。なんでだろう？なんでだろう？いい子でいたいのに。やっぱり怒られてばかりなんだ。何をやっても空回り。男の子は懸命にやっているのに。そんな男の子が七夕の短冊に書いたお願い事とは…？怒られてばかりいる男の子の心の中を描いた絵本。



### めっきらもつきら どおんどん

作=長谷川摂子

**遊** お友達が誰もいない。みんな、どこへ行ったのかな？かたは思いつくま、めっちゃくちゃな歌を歌います。すると奇妙な声から聞こえてきました。その穴を覗き込むと不思議な世界へ落ちていったのです。そこで会ったへ

なんてこりんな3人組とかんたは、楽しく時間を忘れて遊びます。こんな3人組に会えたらいいな。



### 愛しの座敷わらし

作=萩原 浩

**東** 京に住んでいた5人家族と一匹が、父親の転勤で田舎へ引っ越してきました。その古民家で、出会ったものとは。純粋な心を持っている人しか見えない座敷わらし。秘められた悲しい生い立ち。現代人の生活環境では、

決して味わうことのないやすらぎがあります。「大切なものはどこにあるのだろう」と問いかけてきます。

春の桜、夏の花、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は加留部君子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



Dr 勝木の

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



乳がん検診でひっかかり、精密検査の結果は異常なしでしたが自己検診を勧められました。自己検診の方法について教えて下さい。(47歳・女性)

乳がんは乳腺組織内に硬

いしこりができますが、痛みがないことが多いため長い間気付かずに過ぎることがあります。自己検診は、このしこりがあるかどうか、その他の異常があるかどうかを自分で調べる方法です。費用がかからず誰でも簡単に行える方法なので月に1回は忘れずに行いましょう(閉経前の人は、月経開始日より5日から1週間の間に)。

### ステップ1…鏡に映して視診

入浴時に鏡の前で乳房の形の変化、皮膚のえくぼ、ひきつれの有無をみます。腕を上げたり頭の後ろで組んだり腰に当てたり、また上半身をひねったり前屈みになったりしながら色々な角度で乳房を見るようにします。

### ステップ2…乳頭と乳輪の視診

乳頭の向きの変化・陥没や湿疹、ただれ、びらんがないか観察します。乳頭を人差し指と親指でつまんで、さらに乳房全体を手のひらで圧迫して乳頭から異常な分泌液が出ていないかをみます。

### ステップ3…立位や坐位で触診

調べる側の腕を上げ、反対側の手の人差し指と中指と薬指を揃えて指先の腹で乳房を軽く押さえながら触るのがコツです。乳頭を中心として渦巻き状に触診し、しこりの有無を調べます。手に石鹸をつけるとなめらかに診察できます。さらに腕を下げてわきの下にしこり(リンパ節腫脹)がないかどうか調べます。

### ステップ4…横になって触診

ベッドや布団に仰向けになって、調べる側の肩の下にタオルなどを敷くと調べやすくなります。肋骨に平行に指を動かします。まず腕を挙げて乳房の内側を調べ、次に腕を下げて外側半分を調べます。

現在、乳がんは日本女性がかつともかかりやすいがんとなり、20人に1人がなるといわれています。亡くなる人も増加し、一万人を超えました。

乳がんは、治療をせずに放っておけば、周囲の組織に拡がり、リンパ管を通ってわきの下や鎖骨の上のリンパ節、あるいは血管を通って骨、肺、肝臓などの臓器へ転移し、命を脅かすこととなります。

このような事態を未然に、あるいは可能な限り防ぐために、定期的な自己検診は大変重要です。

また、乳がんは女性の壮年層(30〜64歳)のがん死

原因のトップとなつているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。乳がんは比較的性質の良いがんの一つであり、優れた検査法や有効な治療手段が多いことから、早期に発見して適切な治療を受ければ、ほぼ完全に治すことができます。



↑日本医学放射線学会の基準を満たしたマンモグラフィ検査装置

通常の時と比べて少しでも疑わしい徴候があれば、乳癌検診を待たずに専門医の診察を受けましょう。また、2年ごとのマンモグラフィやエコーによる検診も必ず受けてください。

自分で発見できるのが乳がんです。しこりだけでなく、皮膚の変化や乳頭分泌の有無についても観察。早期発見のため、月1回の自己検診を欠かさないようにしましょう。



【アドバイザー】

勝木 健文・かつきたけふみ・平成7年産業医科大学卒業後、門司労災病院、北九州市立医療センターなどを経て、現在は産業医科大学病院 消化器・内分泌外科に勤務。平成21年5月より、鞍手町立病院にて毎週水曜午後には乳腺外科に勤務。38歳