



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／太陽を曳く馬 上・下 (作=高村 薫)／廃墟に乞う (作=佐々木 譲)／同期 (作=今野 敏)／薄暮 (作=篠田節子)／天国の郵便ポスト (作=折原みと)／楊令伝 10 (作=北方謙三)／龍神の雨 (作=道尾秀介)／罪深き海辺 (作=大沢在昌)

### ●子どもの本

／だるまさんが／もくもくやかん／はつきよい畑場所 (作=かがくいひろし)／チャレンジミッケ1おもちゃ箱／チャレンジミッケ2ゆめのまち／チャレンジミッケ3コレクション (作=ジーン・マルゾーロ)／おやすみ、ほく (作=アンドリュウ・ダッド)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 雪冤

作=大門剛明



平成5年、京都で残虐な事件が発生した。被害者はあおぞら合唱団員、容疑者は合唱団員の指揮者。容疑者は一貫して容疑を否認するも死刑が確定。だが、事件から15年後被害者の手記が公開された直後に事態が急展開する。被害者遺族と加害者家族の視点をちりばめ死刑制度と冤罪という問題に踏み込んだ衝撃の社会派ミステリー。

### へっこきよめどん

作=富安陽子



むかし、むかし。気のいいばばさまとあにさんのところに、働き者のいいお嫁どんがやってきました。ところが嫁どんはとんでもないおならをするものだから、さあ大変。



### 竜のはなし

作=宮沢賢治

**竜** は力が非常に強く、形もたいそう恐ろしくそれに激しい毒を持っていますので、あらゆる生き物が竜の毒気にあたって死んでしまうほどでした。ところが、竜はいろんな生き物に出会ううちにとうとう死んでしま

います。後に竜は天上に生まれ、誠の道を示しました。賢治の思想を端的に表した作品です。花岡大文学も賢治の「優しい心」「捨て身の心」を描いた本と絶賛しています。原作は「手紙」です。



### 月のうさぎ

作=瀬戸内寂聴

**森** に仲良く暮らすうさぎと狐と猿は、すべてを失くし空腹で倒れているおじいさんを助けようとい生懸命に食べ物を探しますが、うさぎは見つけることが出来ません。そこでうさぎは一大決心をします。一方、おじいさんの正体は？物語

はインドのジャータカから選ばれた紀元前三世紀ごろから伝わる民間説話です。犠牲奉仕・忘己利他の精神を説いたもの。幼い頃のうさぎのお話を聞きましたね。子どもたちにもどうぞ悠久の空を仰ぎ宇宙への夢を願います。

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。紹介者は池野菊代さん(鞍手町文庫連絡会)です。



# 旬の本だな。



# 調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



# Health

ADVICE



体がだるいため病院で受診すると血糖値が高く、特にHbA1cが高いと言われましたが良くわかりません。どうしたらいいのでしょうか？(42歳・男性)

## 【血糖値とHbA1c】

血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度を測定したもので、食事の影響を受けやすく、食後に上昇し空腹時や運動時に低下します。

HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)とは、現時点より1〜2ヶ月間の血糖値の平均を反映しているため、当日の結果からは知ることの出来ない常日頃からの血糖値の状況、つまり摂生状況を知ることが出来るのです。

血糖値やHbA1cが高いということは、糖尿病やその予備軍であることが考えられます。

## 【血糖値とインスリンの関係】

食物が摂取されて血糖値が上昇すると直ぐにすい臓からインスリンが分泌されます。

インスリンは糖をエネルギー源として利用できるよ

う、血液中の糖を細胞内に取り込み筋肉や肝臓に蓄える働きをします。そのため血糖値は低下することとなります。

必要以上に摂取した場合、インスリンは糖を脂肪に変換して溜め込むため肥満の原因になります。

このインスリンの分泌量が少なかったり働きが悪かったりすると、慢性的な高血糖の状態が続きます。この状態を糖尿病といいます。

## 【生活習慣の見直し】

血糖そのものは生きていくために必要不可欠なエネルギー源です。しかし高血糖状態が続くと、血管の老化が進み、眼、腎臓、神経などに影響をあたえ、日常生活に多大な支障をきたすこととなり、最終的には心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまいます。

このような状態にならないように血糖値が高いといわれた場合は、生活習慣を見直すことが大切です。

自身の日常生活を振り返ると、食事時間が不規則だったり、食事内容が偏っていたり、ほとんど運動をしていなかったり、ストレスが溜まっていたりしていませんか。

食事は決まった時間にバランスの良い食事を摂る。ご飯



や麺類の炭水化物や肉類や揚げ物などの油脂類に偏ると、インスリンを無駄遣いしたり抵抗性が出てインスリンは分泌されているのに血糖値が下がらないといった症状が現れたりします。

町立病院では、9月に糖尿病教室を開催します。医師による講話を始め、日常生活の注意点、食事療法のための試食会、血糖測定及び血管年齢測定などを看護師や管理栄養士などのスタッフが分かりやすく説明いたします。ご自分の健康度をチェックする意味でも、たくさんのお待ちしています。詳しくは19ページを参照。

血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度を測定したもので、食事の影響を受けやすく、食後に上昇し空腹時や運動時に低下します。血糖値やHbA1cが高いということは、糖尿病やその予備軍であることが考えられます。



## 【アドバイザー】

高松一彦さん・たかまつかずひこ・鞍手町立病院給食室長(管理栄養士)。昭和52年3月神戸学院大学栄養学部を卒業後、健和総合病院栄養科を経て、昭和56年3月から町立病院に勤務。54歳。