



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／新参者 (作=東野圭吾) ／人間の運命 (作=五木寛之)  
／かけら (作=青山七恵) ／6teen (作=石田衣良) ／ダ  
リア (作=辻 仁成) ／神々の午睡 (作=あさのあつこ)  
／悪霊の島上・下 (作=スティーヴン・キング)

### ●子どもの本

／大阪うまいものうた (作=長谷川義史) ／コンガラガッ  
ち どっちにすすむ?の本 (作=ユーフラテス) ／くまの楽  
器店 (作=安房直子) ／ねこのミルとねずみのチムニー (作  
=原 裕朗) ／いつもいっしょ (作=かさいまり) ／こうえ  
んのかみさま (作=すぎはらともこ) ／かいじゅうたちのい  
るところ (作=モーリス・センダック)

## 中でもこの本が **オススメ** です。

### 無理

作=奥田英朗



「最悪」から10年、「邪魔」から8年。  
奥田英朗が打ち立てた新たな金字塔。  
人口12万人の寂れた地方都市・ゆめ  
の。この地で鬱屈を抱えながら生きる  
5人の人間が陥った思いがけない事態  
を描く渾身の群像劇。

### サルくんとブタさん

作=たどころみなみ



生まれたときから耳が聞こえないブタ  
さん。「音ってどんなものなの?」そん  
なブタさんに、音を教えてくれたサル  
くんがいました。きっとあなたにも音  
が見えてきます。ブタさんのサルくん  
への思いがあたたかい絵本になりました。  
耳が聞こえなくても支えてくれる  
人の力がいろいろな音を教えてくれる。  
子どもから大人まで感動をよぶ絵本で  
す。



### 十歳のきみへ 作=日野原重明

**皆** さんご存知  
の日野原先  
生。現在98歳  
で現役の医師。88歳の  
頃から始めた小学校  
での出張授業をする  
ようになってから子  
どもたちに伝えてお  
きたいことを語りか  
けた一冊。出張授業の  
小学生には、聴診器を  
使って心臓の鼓動を

聞かせることにより  
「いのち」について話  
を始め、寿命や世界平  
和にまで広がってい  
く。やさしい言葉で書  
かれてはいるが、内容  
は深く、大人が読んで  
もおもしろい。



### 老いてこそ人生 作=石原慎太郎

**今**、東京都知事  
として活躍  
中の石原氏。  
今年日本の政治が  
大きく変わるかもしれ  
ない。ますます彼の  
言動に目が離せない  
い。しかし、本業は  
作家。自らも70歳を  
こえ、体力的に衰え  
を感じながらも、老  
いと正面から向き合  
うなかで、今までに

出会ったいろいろな  
人物とのエピソード、  
それを通して感じたこ  
とを、紹介していただ  
けよう。私たちにはちよ  
つと縁のなさそうな生活  
ぶり、いろいろな興  
味を魅かれる。

春の桜、夏の海、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「一句」の本があります。  
シリーズ「一句の本だな」。  
11月は「伝える」をテーマに  
2冊の本をご紹介します。  
紹介者は石橋洋美さん(いずみ読書会)です。



# Health

ADVICE

高松管理栄養士の

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



最近病院を受診し検査をした時に、腎臓の機能が低下していると言われました。今後どのようなことに気をつけなければよいのでしょうか。(52歳・男性)

### 【腎臓の働き】

腎臓の働きは、血液をろ過して血液の中の老廃物を除去して尿をつくる「老廃物の排泄」、尿の濃さや量を調節し、体の中の水分を一定に保つ「水分の調整」、骨粗鬆症などに関係しているカルシウムの吸収を促す「ビタミンDの活性化」、貧血を防ぐホルモンを分泌する「造血刺激ホルモン」



ンの分泌」や血圧を調整する機能など、多くの役割を果たしており、一般的に知られている尿を排泄するだけでなく様々な重要な働きをしています。

近年、自分が腎臓病であることに気づいていない「隠れ腎臓病」の人が全国には千三百万人、つまり10人に1人の割合でいると言われています。

腎臓は毛細血管の集合体みたいなもので、1日に千四百〜千八百リットルの血液をろ過しています。このろ過する力が低下してくると老廃物が十分に捨てられずに血液中に残ることになります。

よく血液検査をすると尿素窒素(BUN)やクレアチニン(CRE)などの値が高いとか低いと言われたことがある人がいると思います。こ

れは血液中の老廃物の量や腎機能の状態を診ているのです。

### 【腎臓の機能】

腎臓の機能は、ウイルスや自己免疫疾患でも腎機能が低下することもあります。糖尿病や高血圧症などの状態が続くと少しずつ血管の老化が起るため機能が低下してしまいます。

しかも、腎臓病は一部の急性疾患を除いて、一端機能が低下してしまうと元には戻りません。

機能低下が続けば末期腎不全へととなり、人工透析を実施することとなります。

また脳梗塞や心筋梗塞などの心血管病の危険性も高くなってしまう



【腎臓病を改善するには】慢性腎臓病の原因となっている病気の治療、慢性腎臓病を進行させないための治療で大切なのは、具体的には、塩分制限、タンパク制限、カリウム制限などの『食事療法』、肥満の解消、禁煙、節酒など『生活習慣の改善』、血圧管理、脂質異常症の治療があげられますが、ご自身で気をつけなければならぬことが多くの割合を占めるため、まずは腎臓の基本的な働きを知ることが大切になります。

町立病院では11月に腎臓病教室を開催します。腎臓病の医師による講演、薬剤師による薬についての講演、栄養士による食事に対する説明や試食会を予定しています。

まずは知ることが非常に大切です。参加は無料です。積極的な参加をお願いします。詳しくは16ページを参照。

慢性腎臓病を進行させないためには、塩分制限、タンパク制限、カリウム制限などの『食事療法』、肥満の解消、禁煙、節酒など『生活習慣の改善』、血圧管理、脂質異常症の治療などが考えられます。



### 【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。55歳。