



今月新しく入りました。

●一般の本

／葉桜（作＝橋本 紡）／伊賀忍び控え帖（作＝津本 陽）／あつあつを召し上がれ（作＝小川 糸）／挑発 越境捜査2（作＝笹本稜平）／ジャズと落語とワン公と（作＝赤井三尋）／画文集炭鉦（ヤマ）に生きる（新装版）（作＝山本作兵衛）

●子どもの本

／まほうねこダモン（作＝田森庸介）／おおきいちいさい（作＝元永定正）／ぐるぐるちゃん（作＝長江 青）／うんちさま（作＝加藤 篤）／新幹線しゅっぱつ（作＝鎌田 歩）／みんなで! どうろこうじ（作＝竹下文子）

中でもこの本が **オススメ** です。

嘘みたいな本当の話

作＝内田 樹 高橋源一郎



人はいつだって、それぞれの現実を
生きている。泣いた、笑った、驚いた。
日本中から届いた、「あるある」から「ま
さか!」まで、どこかの誰かの身に起
きた、本当にあったストーリー。そっ
くりな人の話、ぼったり会った話、あ
とからぞっとした話等。「人生にはい
ろんなことがあるよねって、僕は読ん
でてホッとしました。」（内田樹）

飛べ! 「はやぶさ」

作＝松浦晋也



度重なるトラブルを乗り越え、小惑
星のかけらを拾って地球に帰還した小
惑星探査機「はやぶさ」。日本の技術
力の高さを示した「はやぶさ」とは、
いったいどんな探査機だったのか。旅
立ちから帰還までの感動のドラマと、
宇宙工学の初歩を解説した科学ノン
フィクション。



シャーロットのおくりもの

作＝E・B・ホワイト

静 かな農場の
納屋に住
む子ブタの
ウイバーとクモの
シャーロット。ひ弱
で生まれたウイバ
ーは人間に殺され
るところを少女に育
てられる。丸々太り
人間にハムにされる
ことを知り、仲良し
のシャーロットは奇
跡を起こす。身近な

動物ブタ、ガチョウ、
羊が細かく観察され
ています。特にクモ
が巣を作る様子には
興味がわきます。ア
メリカを代表する動
物ファンタジーの古
典であり、かけがえ
のない友情を描いた
作品です。



人生の贈り物

作＝スペンサー・ジョンソン

何 かが足りな
い。なんだ
か楽しくな
い。ある日少年は老
人から不思議なブレ
ゼントのことを聞い
た。「それをもらっ
た人はずっと幸せで
いられるんだよ」自
転車、金貨、魔法の
指輪。少年は旅へ出
た。あまり豊かにな

い老人がどうして幸
せそうなのか不思議
です。「自分の幸せは
自分でみつけるしか
ない」という言葉を
思い起こす。老人は
死に若者は孤独でし
た。人生のかけがえ
のないブレゼントと
は。親子で読み合っ
てみてはいかがで
しょう。



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「旬」の本があります。
シリーズ「旬の本だな」。
2月は「おくりもの」をテーマに
2冊の本をご紹介します。
紹介者は矢野百合子さん（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



病院で血糖値が高いので注意するように言われ糖尿病と診断されました。特に体がだるいとか不調はありません。(52歳・男性)

【糖尿病の発症】

糖尿病が発症してからおよそ10年から15年で様々な症状が出現するようになります

実際は、ほとんどの人が病院で糖尿病と診断されるよりも数年前に発症している場合が多いようですから合併症が出現するのが早く感じられる場合があります。これを糖尿病の合併症といいます。

糖尿病は長い年月を経て徐々に血管や神経などを傷めてきて症状が出るようになります。検査値に異常が出たからといってすぐに痛みや苦しきなど身体的な症状が出るとは限りません。

【合併症】

代表的な合併症に、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経症、

糖尿病性腎症があり、3大合併症といえます。

糖尿病の合併症を起こさないために、糖尿病と診断されたら出来るだけ速やかに、医師から指示された運動療法、食事療法を開始して高血糖状態を改善する必要があります。もちろん薬物療法をすぐに必要とする場合もあります。これは、糖尿病歴が長くなると合併症の出現率が高くなり、年齢を重ねると共に生活の質(QOL)が低下してしまうからです。生活の質の低下とは、糖尿病性網膜症を発症し長い間放置してしまうと失明することもあります。

糖尿病性腎症になると、人工透析が必要になることもあります。糖尿病性神経症になると、

痛みを感じにくくなり、例えば足に豆が出来たり怪我をしても気がつかずに化膿して直りにくくなり、最悪壊疽を起こして下肢切断ということもありません。このような合併症が出現することが、老後の生活を送る上での生活に大きな支障となり生活の質(QOL)の低下となるわけです。

【日常生活の見直し】

豊かな老後を送るためにも、健康が一番守らなければならぬ大切なことです。糖尿病と診断された人や生活習慣が乱れている人は、今一度自分の日常生活を見直してみませんか。町立病院では、生活習慣病教室の一環として調理教室を開催しています。バランスの取れた食物繊維のたっ

ぷりの食事を一緒に調理して試食をしてみませんか。

糖尿病食は健康長寿食調理実習に参加しませんか

町立病院では、管理栄養士による糖尿病食の調理実習を次のとおり行います。

- とき 3月10日(土) 午前9時30分から
- ところ 中央公民館調理室
- 参加料 無料
- 申込期限 3月2日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ 町立病院まで



【アドバイザー】

高松一彦さん・たかまつかずひこ・敦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。

糖尿病は長い年月を経て徐々に血管や神経などを傷めてきて症状が出るようになります。出来るだけ速やかに、医師から指示された運動療法、食事療法を開始して高血糖状態を改善する必要があります。