



●子どもの本

- 1位 とんりのトトロ (作=宮崎 駿)
- 2位 藤子不二雄大全集ドラえもん 4 (作=藤子不二雄)
- 3位 かいけつゾロリぜったいぜつめい (作=原ゆたか)
- 3位 借りぐらしのアリエッティ (作=メアリー・ノートン)
- 3位 藤子不二雄大全集ドラえもん 1 (作=藤子不二雄)
- 3位 藤子不二雄大全集パーマン 1 (作=藤子不二雄)
- 7位 100 かいだてのいえ (作=岩井俊雄)
- 7位 かいけつゾロリたべるぜ 大ぐいせんしゅけん (作=原ゆたか)



トトロは人間よりむかしから日本にすんでいる生きもの。森でのんびりくらしています。ふつうは人間には見えません。ある日、メイは森でトトロに出会います。

BEST 7 年間貸し出しランキング

中央公民館図書室で
昨年度中に貸し出し
が多かった本を紹介
します。

恩地を待ち受けていたのは、報復人事だった。ケニアへの赴任、会社は帰国をちらつかせ、降伏を迫る一方で、露骨な差別人事により組合の分断を図る。友の裏切り、家族との別離。焦燥感と孤独とが、恩地をしだいに追いつめていく。



●一般の本

- 1位 沈まぬ太陽 (二) アフリカ篇 (作=山崎豊子)
- 2位 ブラチナデー タ (作=東野圭吾)
- 3位 花の鎖 (作=湊かなえ)
- 3位 ヘッドライン (作=今野 敏)
- 5位 聖女の救済 (作=東野圭吾)
- 5位 パラドックス 13 (作=東野圭吾)
- 7位 謎解きはディナーのあとで (作=東川篤哉)

今月新しく入りました。

●一般の本

／「孤独の力」を抱きしめて (作=落合恵子) ／涅槃の雪 (作=西條奈加) ／花いくさ (作=鬼塚 忠) ／破断 越境捜査 3 (作=笹本稜平) ／もういちど生まれる (作=朝井リョウ) ／あかりの湖畔 (作=青山七恵) ／名のないシシャ (作=山田悠介)

●子どもの本

／いちねんせいのよーい、どん! (作=北川チハル) ／てぶくろチンクタンク (作=きもとももこ) ／5のすきなおひめさま (作=こすぎさなえ) ／えんまのはいしゃ (作=くすのきしげのり) ／あいさつ (作=いもとようこ) ／ももんちゃんぎゅっ! (作=とよたかずひこ)

中でもこの本が **オススメ** です。

羅針

作=楳 周平



昭和 37 年、機関士の源蔵は北洋にサケマス漁の航海に出た。そのさなかシケに襲われ、船は遭難の危機に。その時源蔵が思いを馳せたのは、今は亡き父親のことだった。父親は言った。「お母さんを助けてやれ」…。北洋でサケマスを追ひ、南氷洋で鯨を狙う。荒ぶる昭和の海に生きた男の、労働と生きることを問う骨太の物語。

おすわりくまちゃん

作=シャリー・バレントー



ちいさないすが、よつつならんでいるよ。みんな、すわれるかな？よつつのいすにひとりずつ、ちいさなくまちゃんが、おすわりしました。でも、あとからきた、くまちゃんのいすがありません。さあみんなは、どうしたのでしょうか？やさしい心をそだてる一冊です。

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



Health

ADVICE



最近、仕事をしたあとと夜中に肩が痛みます。五十肩（肩関節周囲炎）と診断されましたが、このまま湿布だけでよいのでしょうか？（53歳・男性）

【五十肩とは】

特に、これといったきっかけもなく肩関節周囲が徐々に痛みだし動かしくくなる病気です。50歳代での発症が最も多いと言われていますが、30歳代から40歳代でも起きることがあります。発症の原因は明らかになっていませんが、加齢に伴う腱や靱帯の柔軟性、強度の低下、組織の血流の低下で傷つきやすくなっていることが原因とされています。

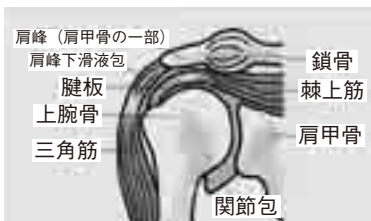
【五十肩が起きるしくみ】

肩関節は、肩甲骨と上腕骨、鎖骨で構成された関節で「関節包」という膜で覆われています。さらにこの関節包の内側には「滑膜」という組織があり、五十肩では何かの原因で、この滑膜に炎症が起こり、そして関節包にも炎症が生じ、この炎症が、筋肉が骨に付着する部分である「腱」や、骨と骨をつなぐ「靱帯」にまで波及していきま

ると「痛み」が起こり、腱や靱帯にまで炎症が広がると関節の動きが悪くなっています。

また、肩関節に起こった炎症は、肩峰の下にある「肩峰下滑液包」や肩関節周囲にある筋肉まで拡大していくことがあります。これが「肩関節周囲炎」と言われている所以でもあります。

【五十肩の症状】
肩関節包に生じた炎症は、ときに激しい痛みを伴います。自然経過で痛みが和らぎ、放置で治ることもありますが、「夜痛くて何度も目が覚める」「痛い方を下にして眠れない」など、関節の痛みが非常に強い症状



状が出ることも希ではありません。この時期は安静が基本です。安静にして、無理に動かさないようにしましょう。

【急性期の治療】

我慢できない痛みを感じたら、医療機関で、痛み止めや、貼り薬（湿布）などの処方をしてもらいましょう。さらに内服薬では、抑えきれない痛みが続く場合には炎症を抑えるために、関節内へ注射を行うこともあります。痛みが生じてからの約2週間程度の急性期は、関節の動きは悪くないことが多いのですが、これが慢性化してくると、関節包や靱帯、腱が固くなり関節の動きが悪くなつてきます。

長期間放置してしまうと、「凍結肩」となり、肩関節がほとんど動かせなくなり、治療が非常に厄介になってしまいます。痛みが生じて6週間治療をおこなっても痛みの改善が認められない場合は肩関節の専門

へ受診するようにしましょう。

【慢性期の治療】

発症後、2週間を過ぎ、3から6か月で痛みは和らいできます。急性期ほどの痛みではないのですが、軽度の痛みが残存し肩関節が動きにくくなっています。この時期には肩周囲を温めて、無理なく動かしていく必要があります。温泉などの入浴治療や近隣の医院、病院のリハビリでホットパックなどの物理療法を行いながらの運動をお勧めします。

時には関節注射を定期的に行いながらリハビリを行った方がよい場合もあります。個々の痛みの程度をみながら担当の先生に相談しましょう。

【回復期】

慢性期を過ぎると痛みがほとんどなくなりますが、関節の硬さがまだ残っている場合には積極的に動かすことが大切となってきます。

2週間様子をみてください。医療機関で受診された場合は、お薬や湿布で様子をみて、6週間以上経過しても改善しない場合は、腱板断絶の場合もあるため整形外科専門医のいる病院で受診をしましょう。



【アドバイザー】

塩川 徳さん・しおかわけぐみ・平成5年熊本大学を卒業後、平成14年同大学医学系大学院を卒業。医学博士 日本整形外科学会専門医 日本整形外科学会認定スポーツ医 日本整形外科学会・日本肩関節学会・日本肘関節学会所属 平成24年4月より穀手町立病院整形外科勤務