



今月新しく入りました。

●一般の本

／ひなこまち（作＝畠中 恵）／猫背の虎 動乱始末（作＝真保裕一）／尋ね人（作＝谷村志穂）／すみれ（作＝青山七恵）／英雄はそこにいる（作＝島田雅彦）／定年待合室（作＝江波戸哲夫）

●子どもの本

／おばけのアッチほったぺろりん（作＝角野栄子）／ずっとずっといっしょだよ（作＝宮西達也）／あかちゃんかたつむりのおうち（作＝いとうせつこ）／とかげさんちのおひっこし（作＝藤本四郎）／おいもさんがね・・・（作＝とよたかずひこ）／くんくんこいぬがうまれたよ（作＝ディック・ブルーナ）

中でもこの本が **オススメ** です。

柔らかな犀の角

作＝山崎 努



ばらばらの自分、浮浪と矜持、幻のマク・ベス、危ない生き方、身体の花、兵士……。読書のよこびから演技論、生と死の「かたち」まで、「本」から広がる名優の随想ノート。「演じる人」ならではのシニカルかつユーモラスな視点に満ちた1冊。週刊誌の好評連載「私の読書日記」4年分を収録。

ぴたっとヤモちゃん

作＝石井きよか



くつつくのが大好きなヤモリのヤモちゃんは、今日もみんなにピタッとくつついています。「やめてよー」と言われてもおかまいたしにピタッ！甘えん坊でちょっとうとうとしいけれど、なぜか憎めないかわいいうつやと、仲間の動物たちがくり広げる、ほのぼのの愉快な絵本です。



舟を編む

作＝三浦しをん

冊の辞書が完成するまでを追った本。言葉は生き物である。その膨大な数の言葉の見出し語や語釈や作例は、誰かが考えるに考え抜いた言葉の積った書物、それが辞書だ。辞書用の特殊紙を開発する製紙会社、リンクを研究する印刷所、全てを

取りまとめ編集に駆使する出版社、作る人の長年にわたる不屈の精神と叡智の結晶でもある。言葉の海に希望を乗せ過去から現代、現代から未来へと編み継がれるであろう舟に、私も漕ぎ手（愛用者）の一員としてお世話になっている。



まわるおすし

作＝長谷川義史

ず絵本のあまそびのページに寿しネタが使われる魚の漢字がずらり。今、流行りの回転寿しに家族で行った時の様子がリアルに表現されている。そこには合図で伝わることばがある。食べ盛りの子どもには自分で選んで腹一杯食べられるのは、至福

の時間だろう。でもサイフを握る者にとつては？ 家族で楽しめる絵本である。

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「旬の本だな」シリーズ「旬の本だな」。9月は「ことばは生き物」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は山内博子さん（鞍手町文庫連絡会）です。



Health

ADVICE

Dr. 川尻の

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



若い頃から喫煙しているのですが、最近咳や痰が持続し、階段を上ると息切れがします。年のせいでしょうか？（55歳・男性）

【COPDってなに？】

COPDとは、主に長期間の喫煙が原因で生じるたばこ病で、肺気腫と慢性気管支炎という病気のことです。

たばこの煙の反復刺激によって、酸素を取り込む肺胞や、空気（酸素）の通り道である気管支が塞がれ、息切れなどの症状が現れるものです。

COPDは日本人の8・6%、40歳以上の530万人、70歳以上の210万人の人々がかかっている



と推計されています。そんなに珍しい病気ではないのです。しかし病院で診断されて治療

を受けているのはこのほんの一部の方だけで、多くの方は年のせいと思ひ放置しているのです。

最近では歌手の和田アキ子さんや落語家の桂歌丸さんなどもこの病気だとわかり、COPDを多くの人に知ってもらうように活動されています。

【診断方法は？】

診断は、胸部レントゲン、CT検査と肺機能検査（肺活量などを測る検査）を行えば比較的簡単に診断できます。治療は病気の程度に関係なく、まずは原因となっているたばこを止めることが必要です。薬としては気管支拡張作用のある吸入薬や内服薬などがあり、多くの場合自覚症状の軽減ができ、肺機能の低下を

抑制することができます。

【いまさらとあきらめないで！】

肺の機能は加齢とともに誰でも低下していきませんが、喫煙を継続している人は機能低下の速度が非喫煙者より早いのです。

しかし禁煙開始したその時から機能低下の速度は非喫煙者と同じになります。つまりその時期からでも禁煙すれば効果があるので、「もう歳だから」「いまさら」などと思わずに禁煙にチャレンジしてください。

COPDと診断がついても治療により日常生活が楽になるかもしれません。「もしかして自分も」と思われる人は一度病院で受診してみてもいいのではないでしょうか？

加齢だけでは咳や痰は出ません。若い頃から喫煙習慣があつて、中年以降になり息切れなどの症状が出てきたら、COPDを疑わなければなりません。

【アドバイザー】



川尻龍典さん・かわじりたつり 日本内科学会総合内科専門医・日本呼吸器学会呼吸器指導医・平成2年産業医科大学医学部を卒業後、中部労災病院や筑豊労災病院、産業医科大学呼吸器内科勤務を経て、平成15年6月から町立病院呼吸器内科に勤務。

