



## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／下に見る人(作＝酒井順子)／  
55歳からのハ  
ローライフ(作  
＝村上 龍)／いちばん長い夜に(作＝乃南アサ)  
／水のかたち(上・下)(作＝宮本 輝)



### ●子どもの本

／もしもしトンネル(作＝ひろかわさえこ)／で  
んしゃはっしゃしまーす(作＝松岡達英)／とも  
だちをさがそうムーミンコントロール(作＝トーベ・  
ヤムソン)／ぼくはからっぽパンツくん(作＝む  
らたよしこ)

## 中でもこの本がオススメです。

### シルバー川柳

作＝全国有料老人ホーム協会



「誕生日ローソク吹いて立ちく  
らみ」「万歩計半分以上探しもの」  
…。物忘れも、医者通いも、はた  
また微妙な夫婦関係も。悩める老  
後は、笑って過ごすのがイチバン！  
政治も教育も暗い話の多いニッ  
ポン、シニア発、お達者パワー全  
開の、笑えて、しみじみするメッ  
セージが満載。全国有料老人ホ  
ーム協会が主催し、1万を超える応募  
作の中から、ユニークな作品が  
選ばれました。人生の達人たち  
による川柳傑作選です。

### どうぶつえんのいちにち

作＝オリビア・ブルックス



にぎやかなどうぶつえんの日  
をえがいた、「楽しいさがし絵」絵  
本。今日は、どうぶつえんに新し  
いどうぶつがやってくる日。し  
いくいんさんやじゅういさんはお  
おいそがし。おやこ連れや、えん  
そくの子どもたちもやってきて、  
にぎわってきました。そのうち、  
サルがにげ出して大さわぎ!!

あたたかいふれあいのひとときを

## ブックスタート



ブックスタート。それは、絵本を通して、家庭内で赤ちゃん  
と「温かい、ふれあいの時間」を持つきっかけを作るた  
めの取り組み。どこの家庭でもすぐに絵本を開いて楽し  
んでもらいたい。そんな願いを込めて、4か月健診時にす  
べての赤ちゃんに同じ絵本が入ったブックスタートパックを  
差し上げています。

### ●4月23日は「子ども読書の日」

中央公民館図書室では、4月23日の「子ども読書  
の日」にちなんで、次のとおり「子どものオススメ絵本」  
を展示します。普段は手にすることの少ない子どもた  
ちの本。ぜひこの機会に手にとってみてはいかがでしょうか。  
(展示期間中は、展示本の貸し出しはできません)

●とき 4月20日(土)から5月10日(金)まで

●ところ 中央公民館ロビー

### ●なぜ絵本なの？



赤ちゃんには「自分は大切な存在である、愛されて  
いる存在である」と思える体験が大切だと言われてい  
ます。絵本には、赤ちゃんを抱いて語りかけ、顔を見て、  
一緒に楽しいひとときを過ごすことが出来る不思議な  
力があります。

### ●赤ちゃんに絵本は早いのでは？



赤ちゃんにも好きな絵や音、色があるように、絵を  
見つめたり指さしたり、読んでくれる人をじっと見つ  
めて声に耳を傾けたりと、  
赤ちゃんなりの絵本の楽し  
み方があります。同じ絵本、  
同じ絵なのに、その反応は  
一人ひとりさまざま。そん  
な赤ちゃんの姿を見ている  
大人も楽しくなります。



### Share Books

大好きな人との時間を絵本で分かち合う。そんな時  
間を楽しんでみてはどうか。

# Health

ADVICE

Dr. 寶地の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



今年花粉の飛散する量が増えると聞きました。今まで花粉症とは縁がありませんでしたが、何かよい花粉症対策はありますか？（50歳・男性）

### 花粉症とは

花粉症とは、体の免疫反応が花粉に対して過剰に反応して、花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻づまり」で体内に花粉が入ってこないように防御したり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしたりしている状態です。

### 花粉の飛散時期と種類

日本では主に2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が飛散しますが、患者数の多さから「花粉症」というと、「スギ

花粉症」のことを指す場合が多いです。

スギ花粉症が問題となっているのはほとんど日本だけだと言われおり、スギ花粉症を有する人は近年増加傾向で、国民の約20〜30%程度がスギ花粉症であるとの報告があります。戦後に植えられたスギの木が大きく成長し花粉の生産能力が高い状態になっていくことが大きな理由の一つとして考えられています。

### 花粉症の予防と治療

治療は、まずは自身で花粉症対策をすることがあげられます。十分に睡眠をとり、より良い生活習慣を心掛けるようにして免疫機能を正常に保つことが重要です。また風邪

に気を付けること、過度の飲酒やタバコを控えることも鼻粘膜を正常に保つために重要と考えられています。

また花粉情報に注意して、花粉の飛散が多い日は外出を控えたり、マスクやメガネをしたり、また帰宅時に衣服や髪等をよく払ったりして、自身で花粉を除去したり回避したりすることが肝心です。

病院での治療としては、まずは内服薬や点鼻薬、点眼薬などで加療します。治療のポイントとして、症状が出現する1週間程度前（2月上旬頃）からこれらの治療を開始すると、花粉の飛散する時期でも症状が楽になることが分かっています。近年、花粉症の薬は、効果的で安全性の高いもの



が増えています。また鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどの症状が重症な人や、薬の治療で改善が見られない人は、鼻の内視鏡手術を施行する場合があります。例年、春に鼻の調子が悪くなる人は、一度耳鼻咽喉科を受診されることをお勧めします。

まずは自身で花粉症対策をすることがあげられます。十分に睡眠をとり、より良い生活習慣を心掛けるようにして免疫機能を正常に保つことが重要です。



### 【アドバイザー】

寶地信介さん・ほうちのぶすけ・平成11年 産業医科大学医学部卒業。関東労災病院勤務などを経て、平成19年8月より産業医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科に勤務。現在、産業医科大学耳鼻咽喉科外来医長。医学博士、日本耳鼻咽喉科学会専門医・騒音性難聴認定医・日本医師会認定産業医・日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医。