



今月新しく入りました。

●一般の本

人間にとって成熟とは何か (作=曾野綾子)
風に立つライオン (作=さだまさし)
千両かんばん (作=山本一力)
正妻 慶喜と美賀子 (作=林真理子)
火山のふもとで (作=松家仁之)
家族の見える場所 (作=森 浩美)

●子どもの本

風立ちぬ (作=宮崎 駿)
まちにはいろんなかおがいて (作=佐々木マキ)
ふしぎなタネやさん (作=みやにし たつや)
ピヨピヨ もりのゆうえんち (作=工藤ノリコ)
からすのてんぷらやさん (作=かこ さとし)
ヒメちゃん (作=荒井良二)

中でもこの本が **オススメ**です。

こんなにも優しい、世界の終わりがた
作=市川拓司



最初から世界の終わり。最後まで世界の終わり。けれど、優しさや愛しさ、さみしさでいっぱい。恋人への愛だけでなく、親子の愛、そして友への愛と、たくさんの愛が描かれた最高の「愛の物語」です。『いま、会いにゆきます』がベストセラーとなった著者の待望の一冊。

大どろぼう疾風組参上!
作=岩崎京子



ここは、花のお江戸のとある長屋。近ごろ長屋のみんなのうわさは、大どろぼう疾風組のこと。びんぼう人に小判をくばる、正義の味方だと大もて。でも、本当の正体は? びんぼう神におはなちゃん、それに粋な女神とばけものたち…。いつもの面々があつまっての、笑い涙の人情話。



自分を好きになる方法
作=本谷有希子

16 歳の友人との一日、28歳の旅先の夜、34歳の結婚記念日の食事、47歳のクリスマス、3歳のお昼寝時間、63歳の一日、6日間の些細な出来事をつなげてゆくと、女の一生がドラマティックに浮かんでくる。泣いたり笑ったり苦しんだりしながら

ら、本当にわかりあえる誰かをさがし求めている。いつの間になにに遠い道のりを歩いたきたらどうか、と迷いながらもこれら先、ささやかな願いを抱きつつ、めぐり会えるように歩いていく。



ピンクのれいぞうこ
作=ティム・イーガン

ド ズワースがいつものようにガラクタ置場に行く、ピンクのさびついたられいぞうこがあります。ドアにはピカピカにみがかれたマグネット、ふるびた紙がとめてあります。マグネットは取ろうとしても取れません。紙にかかれたぼけた字が

かすかに読めます。れいぞうこの中には、紙に書いてあるものがはいつています。毎日ちがうことが書いてあり、ちがうなかがみがあります。だから、今より一歩ふみだせるようになっていって、後押ししています。

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」。1月は「進む」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は金子美代子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



Health

ADVICE

Dr. 福本の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



最近知人が突然心筋こうそくや脳こうそくを起こし、私も心配になりました。何に気をつけたらいいですか？ (56歳男性)

原因は動脈硬化

きます。

動脈硬化とは

予兆もなく突然起こり、重篤な症状をもたらす血管の病気が非常に恐ろしいものです。2010年の統計データによると、日本人の死因第1位はがんですが、第2位の心疾患(心筋こうそくや狭心症)、第3位の脳血管疾患(脳こうそく、脳出血、くも膜下出血など)を合わせると、約4人に1人が血管の病気で亡くなっています。これらの病気の大多数が動脈硬化が原因で起こつて

動脈硬化とは血管の弾力が失われて硬くなり、血管内に脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなる状態です。では、どうして動脈硬化になつてしまうのでしょうか。

生活習慣改善のポイント

加齢、糖尿病、高血圧、喫煙など、さまざまな原因が重なつて進みますが、特に悪化させるのは、いわゆる悪玉コレステロール。動脈の内側に脂肪のかたまりを作つてこびりつきます。その中を脂肪や糖でどろどろになった血液が流れ続けると血栓ができ、最悪の場合血管を詰まらせて脳こうそく、心筋こうそくを起こすのです。

- ・食事はバランスよく。量にも気をつけましょう。青魚を積極的にとりましょう。
- ・塩分は控えめに。
- ・肥満解消
- ・規則正しい睡眠
- ・ストレス解消
- ・有酸素運動 週2回20分の早歩きがおすすです
- ・タバコはやめましょう
- ・アルコールは控えめに
- ・定期的な検査

血管年齢を知ろう

健診では、血圧、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、血糖の値などを検査します。異常があった場合は早めに受診しましょう。

動脈硬化の進み具合を知る検査として脈波測定があります。仰向けに寝た状態で両腕と両足首の血圧と脈波を測定し、動脈の硬さ(血管年齢)と詰まり具合を調べるものです。まずは自分の血管の危険度を知るところから始めてみましょう。くらで病院でも脈波測定検査を始めました。詳しくは医師にご相談ください。



脳こうそくや心筋こうそくの大多数は血管の動脈硬化が原因です。まずは動脈硬化の危険度をチェックし、予防しましょう。

【アドバイザー】



福本康代さん・ふくもとやすよ 平成7年産業医科大学医学部卒。筑豊労災病院、飯塚病院などを経て平成25年9月よりくらで病院循環器科に勤務。日本内科学会専門医。