



今月新しく入りました。

※ 11月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

● 一般の本

／職業としての小説家(作=村上春樹)／草雲雀(作=葉室 麟)／嫌老社会を超えて(作=五木寛之)／美しい日本語と正しい敬語が身に付く本(出版=日経BP社)／自分に、大切な人によってあげたくなるごはん(作=堤 人美)

● 子どもの本

／はひふへほんやさん ほんじつかいてん(作=いしむつみ)／タベルだんしゃく(作=さかもといくこ)／でんごんでーす(作=マック・バーネット)／ふしぎなえかきやさん(作=間瀬なおかた)／たからものみつけた！(作=黒川みつひろ)



掟上今日子の挑戦状

作=西尾維新

アリバイ工作のために声をかけた白髪の美女は最悪にも、眠るたびに記憶を失ってしまう忘却探偵、掟上今日子だった……。完璧なアリバイ、衆人環視の密室、死者からの暗号。不可解な三つの殺人事件に、今日子さんが挑戦する！

いもほりよいしょ！

作=いもとようこ

よいしょ、よいしょ！
どんな おいもがほれるかな？
おおさいの？ ちいさいの？
それとも……！？



ラチとらいおん
作=マレック・ペロニカ



「父母の時」への挽歌
—ある従軍兵士家族の手記—
作=川波英一

ラチという男の子は、世界中で一番弱虫です。飛行士になりたいラチ。でも弱虫の飛行士っているでしょう？ 犬もくしゃみもお友達もこわいのです。仲間はずれにされて泣いているラチは思います。「ぼくにラチとらいおんがいたらいいな」と。ところが朝、ちいさな赤いライオンがいるではありませんか。ラチは大笑い。「こんなちっけいなライオンじゃ役にたたないよ。」ライオンは怒ります。さあラチはどうなるのでしょうか。

父母の霊前に捧ぐ。で始まるこの手記は、ご両親の写真からお話が始まります。父母の生い立ち、結婚、そして戦争。戦地との手紙のやりとりでお話が進んでいきます。今年には戦後70年と声高に報道されています。その中真からお話が始まります。両親から聞いた戦後の話を追体験させていられます。見知らぬ地名が出て来るのも身近に感じるゆえにあって戦後生まれの者にとって、自分の父母、祖父母もこの本の中にある時代を生きてきたのだと感じます。両親から聞いた戦後の話を追体験させていられます。見知らぬ地名が出て来るのも身近に感じるゆえ

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は松浦みち子さん(文庫連絡会)です。

広がる本だ

ADVICE Health

Dr. 山本の

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、妻から、夜寝ている時の「いびき」がうるさいと言われます。このまま放っておいても大丈夫なのでしょう？ (60歳・男性)

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中にのどのあたりが狭窄する(狭くなる)ことでいびきをかきまします。いびき自体で健康を損ねることはありません

んが睡眠時無呼吸症候群(以下SAS)の患者さんでは、のどのあたりの狭窄が進行し、閉塞してしまふと呼吸ができなくなったり(無呼吸)、弱くなったり(低呼吸)して途中で目が覚めてしまいます。これには自覚がない脳波上のみで覚醒も含まれます。長い人では90秒以上息が止まったままになったり、睡眠中の1時間に30回以上このような無呼吸、低呼吸が起こることもしばしばあります。肥満の人に多い病気ですが、肥満でなくてもあごが小さい

人、口をあけたときに舌でのどの奥が見えにくい人などは潜在的に空気の通り道が狭いためSASを発症しやすくなりますので要注意です。

病気への気づき

SASの発症は、一般的には一緒に寝ている人から、いびきや無呼吸を指摘されることで気がつく場合が多いですが、発症者自身も起床時の頭痛、日中の眠気、けん怠感などを自覚することがあります。また、夜間頻尿といって夜間の尿回数が多くなる原因としてSASが関係している人もいます。

不安に思ったら病院へ 検査で簡単に分かります

体の中の酸素の濃度を測る

機械を睡眠中に指にはめて、酸素の低下を見る検査でSASがあるかどうかを簡単に評価することが出来ます(図1)。最終的な診断には1泊での検査入院が必要になります。

これらの検査により、SASがあることが分かった場合には治療を行います。症状が軽い人はマウスピースでの治療となりますが、中程度以上の人は睡眠中に鼻につけたマスクから空気を送る治療(CPAP) (図2)を行います。この治療で、ほとんどの人がよくなります。

SASの放置は命取り よい睡眠で、よい日中を!

SASを治療せずに放っておくと、睡眠中に体の酸素が足りないことなどが原因で、高血

圧、狭心症、不整脈等になりやすいことがわかっています。また、居眠り運転などで交通事故を起こしやすいこともわかっています。

人生の3分の1は、寝て過ごしています。SASは、治療するとほとんどの人が良くなる病気です。よい睡眠をとって、よい日中をお過ごしください!



「アドバイザー」

山本雲平・やまもと うんぺい・平成9年長崎大学医学部卒業、長崎大学病院等での勤務を経て平成15年より九州厚生年金病院(現JCHO九州病院)内科(循環器内科)勤務。平成26年より済生会八幡病院勤務を経て、平成27年4月よりくらで病院循環器内科勤務。

のどのあたりが狭くなることで発生する「いびき」は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)発症のサインかもしれません。一度病院で受診することをおすすめします。



(図1)：体内の酸素濃度を測る機械



(図2)：鼻に付けたマスクから体内に空気を送る治療器(CPAP)