



今月新しく入りました。

※3月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

●一般の本

インデックス (作=菅田哲也)
戌亥の追風 (作=山本一力)
おとなの教養 (作=池上 彰)
ヤモリ、カエル、シジミチョウ (作=江國香織)
ロングナイト (作=黒井 健)
かんたん!ラクチン!作りおきの野菜おかず205

●子どもの本

ころころまるちゃん みつけた (作=La ZOO)
ちょっとだけまいご (作=クリス・ホートン)
うみの100かいだてのいえ (作=いわい としお)
おひさまとかくれんぼ (作=たちもと みちこ)
はやくちこぶた (作=はやかわ じゅんこ)
負けないパティシエガール (作=ジョン・バウアー)

中でもこの本がオススメです。

ペナンブラ氏の24時間書店

作=ロビン・スローン



奇妙な書店に再就職した青年は、店内にある謎の本の解読に挑んだことがきっかけで、五百年にも及ぶ謎を解明する旅に出ることに……。すべての読書好きに贈る冒険と友情の物語。

このラッパだれのかな

作=まど みちお



このラッパだれのかな?りすさん、ぺんぎんさん、ひよこちゃん、かぼさん、ぼうやたちのとつぎつぎふしぎなねいろのラッパがでてきます。どのラッパもとってもすてきな。



ぼくの
ブック・ウーマン
作=ヘザー・ヘンソン

ブック・ウーマンとは、今から80年ほど前のアメリカで、本が手に入らない場所に住む子どもたちに本を届ける仕事をしてきた女性たちです。しかもその本は「空気と同じように」無料で山奥で暮らすカルにあって、本は役に立たないものでした。ある日ブック・ウーマンがやってきます。嵐の日も雪の日も、馬に乗って靴の本でいっぱいにして、やがてカルは本の楽しさを知るようになります。



れんげ野原の
まんなかで
作=森谷 明子

文子は、秋庭市立秋葉図書館の新学期司書。ある時間館時間になっても隠れて居残ろうとする子どもたちが現れた。しかもどんどんエスカレートしていく。なぜ、と首をかき上げていた文子たちだが、今度は子ども

文子は、秋庭市立秋葉図書館の新学期司書。一人、いなくなってしまう。のどかな図書館を舞台に、日常の中の小さな事件を、文子は本の達人の先輩司書に教えられながら解決していく。図書館事情にも詳しくなれる、優しいミステリー。

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」。3月は「本」をテーマに2冊の本を「紹介」します。紹介者は井手川睦美さん(鞍手町文庫連絡会)です。



Health

ADVICE

Dr. 田中の

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



「いつのまにか骨折」って何ですか？ 予防できるのですか？ (65歳女性)

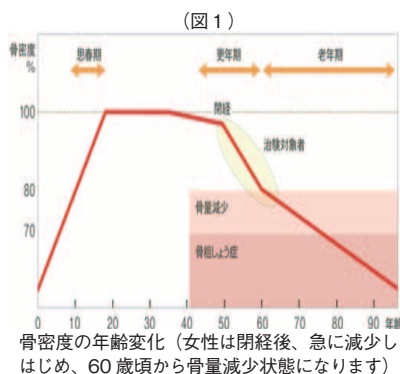
骨粗しょう症で弱くなった背中の骨が、「いつのまにか」折れてしまうことがあります。

最近背中が曲がってきた、身長が縮んできた、背中が痛いなどと思っても、年のせいだからとそのままにしていく人は案外多いのではないのでしょうか？ 骨折すると痛くてすぐにわかるのではないかと、思われるかもしれませんが、じわじわと時間をかけて潰れてくる場合には少し痛いくらいですむ場合が多いのです。そして1か所折れると次々に折れていく骨折の連鎖が起こりやすくなります。ついには寝たきりになってしまふというのも大げさではありません。

早期発見のために

背中が曲がってきた、身長

が3センチメートル以上縮んだ、背中や腰が痛い人は「いつのまにか骨折」が疑われるので、病院で検査を受けましょう。女性は閉経後女性ホルモンとの関係で急に骨量が減少します(図1)。60歳以降は骨量減少状態(成人の80%以下)になり、骨粗しょう症の前段階になります。女性は大体65歳、男性でも70歳を過ぎ



れば、「いつのまにか骨折」の危険性が出てきます。ただし個人差が大きいのも特徴です。運動習慣がない、偏った食習慣(カルシウムの摂取が少ななど)、アルコールの飲み過ぎ、喫煙、遺伝(家族が骨粗しょう症による骨折を起こした人)、骨量減少をきたす病気(注1)にかかっている人、骨量減少を引き起こす薬(注2)を飲んでいる人は、この年齢にかかわらず若いときから骨量が低い可能性があります。必要です。

検査方法
レントゲン検査と骨量測定を行います。MRI検査も有

必要です。

予防方法

最近の骨粗しょう症の薬は非常に効果があります。骨量が減り「いつのまにか骨折」が起こる前に、自分の骨の状態を知り、適切な治療を開始することがとても大切になります。

用です。骨量(骨密度)はDXA(デキサ)という機械で、腰椎と大腿骨近位部の骨密度を測定します(図2)。10〜15分くらいで簡単に測定出来ます。くらで病院でも11月に導入しました。



DXAによる測定

骨粗しょう症になると、気づかないうちに「いつのまにか骨折」が起こってしまいます。女性は65歳、男性は70歳を過ぎれば、骨の状態を検査しておきましょう。



【アドバイザー】

田中宏明さん・たなかひろあき 昭和56年横浜市立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入局、関連病院に勤務。九州労災病院門司メデイカルセンターを経て、平成25年7月から、くらで病院整形外科常勤医師として勤務。専門領域は関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。