

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番



悲劇なんかじゃない これがわたしの人生。極限まで追いつめられた時、人は何を思うのか。夢見た舞台を実現させた女性演出家。彼女を訪ねた幼なじみが、数日後、遺体となって発見された。数々の人生が絡み合う謎に、捜査は混迷を極めるが…。

## 中央公民館図書室 年間貸し出しランキング

BEST  
5

昨年度中に貸し出し  
が多かった本を紹介  
します。

### ●一般の本

- 1位 「祈りの幕が下りる時」(作=東野圭吾)  
「村上海賊の娘」(作=和田 竜)
- 3位 「虚ろな十字架」(作=東野圭吾)
- 4位 「海賊とよばれた男①」(作=百田尚樹)  
「海賊とよばれた男②」(作=百田尚樹)

### ●子どもの本

- 1位 「かいけつゾロリぜったいぜつめい」  
(作=原ゆたか)
- 2位 「飼育係長」  
(作=よしながこうたく)
- 3位 「白オバケ黒オバケのみつけて絵本」  
(作=うるまでるび)

- 4位 「1001 のどうぶつをさがせ！」  
(作=ルース・ブロックルハースト)  
「アンパンマンをさがせ！RED」  
(作=やなせたかし)  
「かいけつゾロリの大金もち」  
(作=原ゆたか)  
「かいけつゾロりにんじゃ大きくせん」  
(作=原ゆたか)  
「ちこく姫」  
(作=よしながこうたく)  
「ぼくの兄ちゃん」  
(作=よしながこうたく)  
「ようかいガマとのゲッコウの怪談」  
(作=よしながこうたく)



美しい女の人を助けたゾロリたちは、トリュフの料理をお礼に食べさせてもらったが、それはどくきのこだった！さてゾロリの命は？

## 今月新しく入りました。

### ●一般の本

／サラバ！(作=西 加奈子)／悲嘆の門(作=宮部みゆき)／春雪(作=葉室 麟)／ちりめんで作る花こもの一季節を飾る／マッサンが愛したりタの料理レシピ(作=竹鶴孝太郎)／健さんからの手紙一何を求める風の中ゆく(作=近藤勝重)

### ●子どもの本

／きょうは こどもを たべてやる！(作=シルヴィアン・ドニオ)／てがみをください(作=山下明生)／おまめまめまめ1・2・3！(作=キース・ベーカー)／ちびはち(作=エドワード・ギブス)／ペンギンペパコさんだいかつやく(作=西内ミナミ)／森をつくる(作=C・W ニコル)

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### サーカスの夜に

作=小川 糸

離ればなれになった両親とかつて一緒にみたサーカス。忘れられないその不思議な世界の一員になることを目指して入団した少年の前に現れる、自由で個性の強い人々。クラウン、ピエロ、ブランコ乗り、ジャグラー、そして美味しいお菓子やスープを作ってくれるコック。少年は少しずつ綱渡りを学んでゆく。心躍る物語。



### さかさまになっちゃうの

作=クレア・アレクサンダー

アルフィーは、せんせいがかいたようには、じが、かけません。「どうしよう。おしえてもらいたいけど、みんながわらうかもしれない…。」こまったことがおこったら、どうする？じぶんだけ、じょうずにできないことがあったら、どうしたらいい？アルフィーは、こうしたんですよ。

／5月の休館日は、13日(水)です。

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

Dr. 中本の

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



子どもが、卵の入った食事の後、体中にじんましんを出しました。今後はずっと、卵を食べさせないほうが良いのでしょうか？ (38歳・女性)

### 年々増加傾向にある 子どもの食物アレルギー

食物アレルギーとは、「食物が体に入ることにより、免疫反応を起こして、体に困った症状を起こすこと」です。

近年、食物アレルギーを持つ子どもが増えており、日本では、0歳で5〜10パーセント、1〜6歳で5パーセント、小学生以上では15〜3パーセントが食物アレルギーを持っていると推定されています。原因となる食物は、6歳以下で第1位「鶏卵」、第2位「牛乳」、7歳以上で第1位「甲殻類」、第2位「鶏卵」となっています。



### 軽視できない様々な症状 命の危険があるものも…

症状は、皮膚や粘膜症状（じんましんや目の充血）、呼吸器症状（せきやゼイゼイ）、消化器症状（腹痛や下痢）、神経症状（頭痛や意識が遠のく）、循環器症状（脈が速くなる、血圧が下がる）など様々で、特に全身に症状が出て命の危険があるもの（じんましんに加えて、息が苦しくなったり意識がなくなったりする）を「アナフィラキシー」と呼びます。

### 過剰な食材除去は危険!! 正しい診断を受けましょう

命の危険を回避するためとはいえ、自己判断でアレルギーの原因食物を特定し、過剰に除

去してしまうと、栄養障害（くる病など）を起こしてしまう可能性があります。まずは病院で正しい診断を受けることが大切です。

病院での診断は、症状が出た状況を詳しく聞き、実際に疑わしい食物を食べて症状が出るかどうか確認する「食物負荷試験」を行います。また、比較的簡単に行うことのできる検査として「血液検査」がありますが、結果はあくまで参考であり、血液検査の結果だけで特定の食物を除去することはおすすしません。

### 食材除去は最小限に 加齢と共に改善することも

食物アレルギーは加齢と共に改善することが多く、鶏卵や

牛乳、小麦によるものは改善しやすく、ソバやピーナッツ、甲殻類によるものは改善しにくいと言われています。

治療の方法としては、原因となる食材を除去する食事療法と、実際に症状が出たときに行う治療の2つがあります。食事療法は、「原因のはっきりした食物を必要最小限除去する」、「子どもを危険にあわせない」、「栄養障害が出ないようにする」、「子どもや親の負担にならないようにする」ことが重要です。症状が出たときの治療は、自宅では症状が軽ければ飲み薬で、アナフィラキシーなどの危険な状態であれば病院で処方する「エピペン」という薬の入った器具を使用したりします。



### 「アドバイザー」

中本貴人さん・なかもとたかと・平成16年山口大学医学部卒業。平成18年九州大学医学部小児科入局。福岡こども病院、別府医療センターを経て、現在産業医科大学小児科医員。毎週水曜日にくらで病院小児科に勤務。

自己判断で食材を過剰に除去してしまうと、栄養障害を起こす危険性があります。まずは病院で正しい診断を受け、正しい治療を行いましょう。