



今月新しく入りました。

●一般の本

／絶唱（作＝湊かなえ）／ばらっぱフーガ（作＝竹内 真）／べんけい飛脚（作＝山本一力）／雪炎（作＝馳 星周）／粘土でつくる ちょっぴりメタボな多肉植物と草花（作＝ゆげ、きたのこ）／土鍋ごちそうレシピ（作＝谷島せい子）

小さな幸せ46こ

作＝よしもと ばなな

最悪の思い出も、いつか最高になる。両親の死、家族への愛情、友情とときめき、食と旅、小説家の秘密…。『婦人公論』連載で人気を博した“幸せが見つかる”エッセイ集。



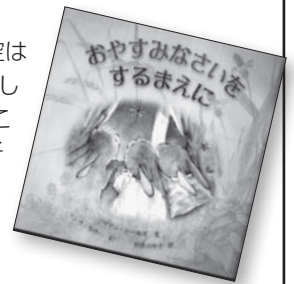
●子どもの本

／いぬのおしりのだいじけん（作＝ピーター・ベントリー）／ぼうし（作＝ジャン・ブレット）／あかちゃんがわらうから（作＝おーなり由子）／チュウチュウ通りのゆかいななかまたち（作＝エミリー・ロッド）／ちびまるこちゃんのはじめてのクッキングえほん（作＝さくらももこ）／親子で学ぶ数学図鑑（作＝キャロル・ヴォーダマン）

おやすみなさいをするまえに

作＝ジリアン・シールズ

今日がねむりにつこうとすると、空はだんだん暗くなり、夕日はゆらゆらしずみます。あたたかい絵と心地よいことばでえがかれたおやすみまえの子守りうた絵本。やわらかなことばをゆっくりと楽しめば、おだやかな休息の時間がやってきます。



ぞうのせなか

作＝秋元 康

「おとうさんは、もうすぐ、みんなのしらないところへいくんだ。」「ぼくは、おとうさんとずっといっしょにいたい。」死期を悟ったお父さんゾウは息子のポッポに生きるための知恵や力を授けます。幼いポッポにわかる形で…。受け継がれるいのちの物語です。著者の秋元康さんの言葉「一人の父親として、話しておきたいことがたくさんある。僕は、娘に話しかけるように、このストーリーを書いた」が心に残る絵本です。



萩を揺らす雨 紅雲町珈琲屋 こよみ

作＝吉永南央

珈琲豆と和食器の店「小蔵屋」を営む杉浦草。お草さんは凛としていて、控えめで受容的な70代の女性です。人を温かく見守り続ける彼女のまわりで起きる小さな事件を優しくほっこりと解決していくコージミステリー。もしもこんなお店が近くにあったらちょっと寄ってみたいかな。読んでいるうちに珈琲のいい香りがどこからともなく漂ってきいてお草さんのお店にいるような心地よさを感じることもできるかもしれませんよ。

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。広がる本だなどでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。紹介者は石松一葉さん（文庫連絡会）です。

広がる本だなど

Health

ADVICE

Dr. 瀬戸山の

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



健康診断で心房細動と言われました。たまに動悸がするのですが、この病気はどんな病気ですか？（78歳・男性）

心房細動では何が危険なのか？

脈が速くなることによる動悸などの症状を頻脈といいます。高齢化に伴う頻脈性不整脈で最も多いのが心房細動です。

発作的に脈の速い心房細動が起これば、心臓は本来のポンプ機能をうまく発揮できずに心臓内で血流がうっ滞してしまい心不全を引き起こしてしまふことがあります。さらにポンプ機能が低下したことにより心臓の中に血栓が形成され、その血栓が脳の血管につきまら脳梗塞を引き起こしたりする危険もあります。日本国内では2010年現

在で約80万人の心房細動患者、20年後には百万人を突破するとも言われています。

治療法は？

心筋梗塞を起こしたことがある人や心肥大と言われている人では、心房細動が起こると心不全を発症しやすくなることとがあり、この場合は心房細動から正常なリズム（洞調律）に戻す、あるいは心房細動を予防するための薬（抗不整脈薬）や、薬で戻らない心房細動に対しては電気的除細動（電気ショック）を行うこともあります。また心房細動は脈がバラバラになるのが特徴ですが、脈がゆっくり（徐脈）になることも

あります。このような場合にはペースメーカーの植え込みが必要となることもあります。さらに最近では心房細動に対する根治療法として、原因となる心臓の一部をカテーテルで焼いて直すアブレーションという治療も有効です。

これらの治療法は症状により異なるため専門医を受診することをおすすめします。

脳梗塞の予防方法は？

心臓内に出来るかもしれない血栓を溶かすために、血液をサラサラにする薬（抗凝固薬）を飲まなければなりません。ただし、これも出血のリスクが高い人などは慎重に使用しなけ

ればならず、専門医の指導のもと内服することをおすすめします。

心房細動はもはや高齢者では、珍しい病気ではありません。動悸や脈がバラバラといった症状が出たら専門医を受診し適切な治療を受けることをおすすめします。



【アドバイザー】

瀬戸山航史さん・せとやまこうし・平成25年度に産業医科大学医学部医学科を卒業。産業医科大学病院で2年間の初期研修を経て、平成27年よりくらで病院の循環器内科へ勤務となる。

心房細動は不整脈の一種で、特に高齢者に多くみられる病気です。症状によって治療法が異なりますので、動悸や脈がバラバラといった症状が出たら専門医を受診することをおすすめします。