

# 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

## 今月新しく入りました。

※7月の新刊は、2日（木）からの貸出となります。

### ●一般の本

れんげ野原のまんなかで（作＝森谷明子）  
配信せずにはいられない（作＝山田悠介）  
持たざる者（作＝金原ひとみ）  
世界はゴ冗談（作＝筒井康隆）  
ゆるい生活（作＝群ようこ）

### ●子どもの本

たなばただいぼうけん（作＝きむらゆういち）  
ぼくのブックウーマン（作＝ヘザー・ヘンソン）  
レモンをお金にかえる方法（作＝ルイズ・アームストロング）  
いきているひかり（作＝モリー・バング）  
トリックアートおばけやしき（作＝グループ・コロムブス）



**田園発港行き自転車**①②  
作＝宮本 輝

駅前に残された1台の自転車。家族に秘密を残して逝った父。15年後、父の足跡をたどる娘に、予期せぬ出会いが待っていた。「縁」という不思議な糸が、命と命をつないでいく。富山、京都、東京。三都市の家族の運命が交錯していく物語。

**うまれてきてくれてありがとう**  
作＝にしもと よう

ぼくのママは、どこにいるの？「あなたは、世界でたった1人のかけがえない存在。うまれてきてくれて、ありがとう。」絵本を通じて、親から子へのメッセージを伝えることで、子どもの自己肯定感を育み、かけがえない命の誕生を親子で喜びあう絵本。



**いろいろのほん**  
作＝エルヴェ・テュレル

**色** と色を混ぜるといろいろな色ができる。「色の絵本」です。灰色が色たちを呼び集め、本の言葉を指でなでまわすと、違った色が次々に生まれ出る体験をします。白を混ぜると明るい色に、黒を混ぜると暗い色になるは暗示的な世界です。「あおくとときいろいろん」絵本を思い出させます。色たちが人間の生き方を語る新感覚絵本。ページをめくる楽しさと色へのセンスが高まります。



**しろおうさまとくろおうさま**  
作＝こうすけ さと

**白** と黒。全く正反対の国の王様は互いに相手国を嫌っています。互いの城の間には灰色の森が広がり、小人たちがその森を七色で塗りつぶしました。驚いた両方の王様。でも赤色のりんごの美味しさ、黄花的い

いと黒。全く正しい匂い、その上王様は洋服を七色に塗られて仲良しの国となりました。地球上、白と黒だけではどんなに寂しいことか。いろいろな色たちが行き合っこそ楽しい地球です。色で語る平和への願いです。

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。今月の紹介者は渡邊榮子さん（文庫連絡会）です。

# 広がる本だな

／7月の休館日は、1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. 成澤の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



糖尿病には気をつけてとよく言われるのですが、どんな病気なのかよく知りません。予防法とあわせて教えてくださいますか。(39歳・男性)

### 糖尿病とは？

糖尿病とは何か。簡単に言うと、血糖値が正常範囲を超えて高い状態が続き、合併症を引き起こして健康寿命が短くなる病気です。日本には九百五十万人もの糖尿病患者がいますが、40歳以上のうち4人に1人は糖尿病の疑いがあるといわれます。血糖値が高くても最初の数年間は症状が起きないことが多く、放置するといよいよ合併症が発症し、日常生活に大きな支障をきたしてしまいます。

### 健康をおびやかす糖尿病の合併症

糖尿病の合併症には以下のものがあります。

#### ● 細小血管合併症

① 糖尿病神経障害 手足の感覚が鈍り、しびれ、ピリピリ感などの異常な感覚が続き、立ちくらみがしやすく、便秘下痢といった胃腸障害がみられます  
② 糖尿病網膜症 目の奥の細い血管が痛んで失明につながります  
③ 糖尿病腎症 腎臓の働きが悪く尿毒素が溜まり、透析が必要になります

#### ● 大血管合併症(動脈硬化性疾患)

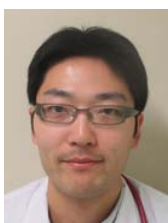
① 冠動脈疾患 狭心症、心筋梗塞のこと  
② 脳血管障害 脳卒中のこと  
③ 麻痺や呂律障害といった後遺症を伴います  
④ 下肢閉塞性動脈硬化症 足の血管がつまり、しびれや足の壊疽などに繋がります。その他、

### 予防の力ぎは

#### 肥満解消・食事・運動

肥満であることは何よりも糖尿病発症のリスクを高めます。適正体重を知り、毎日同じ時間帯に体重計に乗り、カレンダーに記載するなどして目標を自覚しましょう。食事は腹8分目を目安に、種類を多くバランスよく、脂肪を控え、1日に3食、規則的にゆつくり良く噛んで食べましょう。また、お菓子を身の回りに置かず、飲み物は水やお茶、砂糖

糖やミルクなしのコーヒー・紅茶にする余分なカロリーを避けられます。運動不足もまた糖尿病発症のリスクを高めます。男性は九千二百歩、女性は八千三百歩以上を目標に、今の生活より1日10分多く歩くようにしましょう。バス停を1駅分歩く、階段を使う、健康グッズを活用する、買いだめせず歩く回数を増やすなど、やり方はさまざまです。



### 「アドバイザー」

成澤 学さん・なりさわまなぶ・平成19年産業医科大学医学部医学科卒業。東京労災病院で研修後、産業医科大学病院を主として勤務し、中間市立病院、産業医大若松病院を経て、平成25年より産業医科大学大学院に進学。内科認定医、糖尿病専門医、内分泌専門医。毎週金曜日にくらで病院糖尿病内科に勤務。

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことにより、さまざまな合併症を引き起こす危険な病気です。常日ごろから食事や運動に気を配ることで、発症のリスクを減らすことができます。

いつもの歩き  
+10分

