

INFORMATION Book

中央公民館
図書室から
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。

※9月の新刊は、1日（火）からの貸出となります。

●一般の本

／鬼談（作＝京極夏彦）／流（作＝東山彰良）／炎の塔（作＝五十嵐貴久）／頭は「本の読み方」で磨かれる（作＝茂木健一郎）

極悪専用

作＝大沢在昌

規則さえ守ればヤクザでも刑事でも戦車でも、不測の訪問者はすべてシャットアウト。そこは悪人たちのオリンピック会場。そんな最凶最悪のマンションの管理人助手と管理人の共同生活がはじまった。危険すぎる、ご近所系ノワールコメディ。



●子どもの本

／まるまる だーれ？（作＝わかやま しずこ）／ノラネコぐんだん きしゃぼっぼ（作＝工藤ノリコ）／こくばんくまさん つきへいく（作＝マーサ・アレクサンダー）／かいつづろりのようかい大うんどうかい（作＝原ゆたか）／トリケラトブスとテリジノサウルス（作＝黒川みつひろ）／おやすみのあお（作＝植田 真）

おばけのモジくん トイレいけるもん！

作・絵＝モカ子

寝る時間になりました。小さいこわがりおばけのモジくんは、おしっこしたいのに、トイレがこわくてモジモジしています。ひのたまじいちゃんについてきてもらい、トイレに向かうと…。



ういぢやだめ！
作＝エリカ・シルヴァマン

あ る日、あひるが湖へでかけた。そここへやってきたのが、がちょう。あひるとがちょうは、自分の方が優れていると言って一歩も譲らない。そこでどちらがチャンピオンになるか競争することに決めた。何をやっても決

着がつかず、最後はういぢやだめ！競争をすることになった。きつねにつかまって、がちょうが食べられそうになった時でさえ、がちょうは動かない。本当のチャンピオンとはどういうことなのか？大人が読んでも面白い絵本。



とんび
作＝重松 清

幼 くして母親を亡くした男の子と父親の話。父親は型破りだが、自分の生き方というものをきちんと持っている。そんな父親の周囲の人達の愛情に包まれて育った子は、優秀な子に育つ。その子が成長してま

た人の親になったとき、おじいちゃんとなった主人公は自分の教わったことをわが子に伝えたい。いつの時代も『大切なこと』というものは変わらない。とんびが鷹を生むにはそれなりの理由があるのである。

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冊紹介します。今月の紹介者は由衛久子さん（文庫連絡会）です。

広がる本だな

Dr. 古野の

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



健診で、尿にタンパク質が出ているといわれました。体調に異常はないのですが、病院でみてもらう必要はありますか？（42歳・男性）

蛋白尿とは

尿にタンパク質が出ていることを「蛋白尿」といいます。蛋白尿が原因で具合が悪くなることは稀ですが、異常であることには違いありません。最悪の場合、内臓を悪くしたり寿命を縮めたりする原因になり得るため、良性が悪性かを判断する必要があります。



心配ご無用 良性の蛋白尿

風邪を引いたときや激しい

運動の後に蛋白尿が出る場合があります。中には立ち仕事をしただけで蛋白尿が出る人もいますが、これは一時的な腎機能の低下によるものであるため問題はなく、良性なものであるといえます。ただし、尿検査を受けるときには、これらの原因で蛋白尿が出ないように、朝起きて最初に出た尿を採る必要があります。

身体がむくんだり 胸水、腹水で 息苦しくなったり…

一口に蛋白尿といっても、含まれているタンパク質の量はさまざまです。尿に多量のタンパク質が含まれていると血液中のタンパク質の

量が減り、結果として急に身体がむくみ、胸水や腹水がたまって息苦しくなったりすることがあります。このような病気を「ネフローゼ」といいますが、激しい症状であるため比較的気が付きやすい病気です。

生活習慣病が原因？ 本当に怖い蛋白尿

ネフローゼのような気が付きやすい病気とは対照的に、症状がないうちに心臓や腎臓を痛めつける蛋白尿があります。それは「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」「高尿酸血症（痛風）」などの生活習慣病による蛋白尿です。一度痛めつけられた心臓や腎臓は元に戻すことができません、ようや

く気が付いたころには、医者から「透析をしなければなりません」と言われてしまうことも…。

悪くならないうちに 治療する

透析せずに人生をまっとうするためのポイントは「生活習慣病を放っておかないこと」です。生活習慣病をうまく管理することができれば、内臓障害の進行は食い止められます。「悪くなったら治療する」ではなく、「悪くならないように治療する」が大事なのです。



「アドバイザー」

古野 郁太郎・ふるのいくたろう・平成23年に産業医科大学医学部医学科を卒業後、北九州市立八幡病院内科、産業医科大学病院第2内科などを経て、平成26年4月よりくらで病院腎臓内科・透析科に勤務。

蛋白尿には、良性的なものや悪性的のものがああります。体調に異常がなければあわてる必要はありませんが、生活習慣病の疑いがあるので、一度医師にみせることをおすすめします。