

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。

※1月の新刊は、4日(月)からの貸出となります。

●一般の本

／豹変(作=今野 敏)／アノニマス・コール(作=薬丸 岳)／限りなくシンプルに、豊かに暮らす(作=柘野俊明)／おりがみで作るオーナメント(作=布施知子)

●子どもの本

／しろとくろ(作=新井洋行)／もちつきべったん(作=いもと ようこ)／なにからできているでしょーか(作=大森裕子)／ねこさんスパゲッティ(作=夏目尚吾)



『草雲雀』

作=葉室 麟

ひとはひとりでは生きていけませぬー
秘太刀「磯之波」は人の濁った心を一刀両断する！
愛する者の望みを叶えるため剣を抜いた男の運命は!?

『ものすごくながいちょんまげのとのさまと ものすごくながいおひげのおうさま』

作=石崎なおこ

ちょんまげ自慢のとのさまと、おひげ自慢のおうさまがある日、床屋でばったり会っちゃったから、さあ大変！ふたりのくらべこは、だんだんエスカレートして…!?



『もりくいぐじら』

作=川村たかし
絵=赤羽末吉

昔、紀の国(和歌山県)の太地に、ひよりの山という、年寄りが住んでいた。クジラ取りの男たちには、今日の天気も教え、子どもたちには、クジラ取りの話も聞かせた。この三、四年ばかり獲物が少ないのは、群れを連れてくれているのが賢いクジラで、背中に一本のもりがたが、村人のもりくいと叫んだ。そのもりくいと村の男たちとの激戦が文章と共に、赤羽末吉の、スケールの大きな絵が迫って来ます。



『羅針』

作=楡 周平

新造の栄進丸は三、四千トンの大型高速冷凍船である。中積船として北洋に赴く。サケマス漁船は一万トンクラスの母船を中心に、日本各地から集まって来た独航船四十隻で構成され漁を行う。サケマスの北洋であるうと、捕鯨船の南洋であらうと、航海が始まると何か月も帰れず、時化・事故死等次々と苦しい戦が襲って来る。船員の鯨に対する気持、南鯨の色々な舟の様子、極寒・死神の咆哮より、いかにして逃げきる事ができるのか…。

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。今月の紹介者は友枝欣子さん(文庫連絡会)です。

広がる本だ



／1月の休館日は、1日(祝)、2日(土)、3日(日)、6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

Health

ADVICE

Dr. 橋本の

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



私は血圧が高いのですが、血圧を下げる薬などを飲んでいません。このままにしているのも大丈夫でしょうか？（65歳・男性）

高血圧ってどんな状態？

人は血管とともに老いるといいますが、その重要な指標となるのが血圧であり、心臓から送り出された血液が、血管の内側から外側に押し出す力のことをいいます。この力が一定以上（※上が百四十以上、下が九十以上）に高い状態が高血圧という状態です。

血圧は落ち着いた状態で測定しましょう

血圧変動が大きいのは食事、トイレ、飲酒、喫煙、入浴の直後などです。血管を拡張・収縮させるような物質（アルコールやニコチン）を体内に取り入れたり、寒い環境への温度変化や病院で測定する

※上=収縮期血圧、下=拡張期血圧、単位は mmHg（水銀柱ミリメートル）

ことで緊張して血圧が上がる人もいます。また、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げて力んでいる最中には、血圧が三百五十から四百八十ほどあるといわれています。しかしこれらは生理的な反応であり、多くは治療を必要としていません。

私たち医師は、主に落ち着いている時間帯である起床後、排尿後の1時間以内と就寝前の2回の血圧を参考に治療が必要かどうかを検討しています。

健康的な生活で血圧はコントロールできます

食事、運動などの面で健康的なライフスタイルをしっかりと身に着けることで、血圧は

調節することができず。減塩、野菜の積極的摂取、体重減量、運動、節酒、禁煙を行い、それでも血圧の調節がうまくいかない場合には、薬による治療が必要となることもあります。

ある日突然の病死 原因は…高血圧！

高血圧の恐ろしいところは、自覚症状を感じさせずに、ある日突然にその人を死に至らしめるところです。心臓病はもちろんです。脳梗塞、脳出血なども高血圧が原因であることが大変多いです。

昨日まで活発な日々を送っていた人が急に倒れたり、突然亡くなったり、運よく一命を取り留めても、一生続くリ

ハビリや寝たきりといったことも少なくありません。

血圧への知識・理解を深め 充実した日常生活を

高血圧の治療目標は心臓病や脳血管障害の予防であり、このためには血圧の管理を含め病院で総合的に診ていく必要性があります。高血圧は継続した治療が最も重要であり、家族の協力が重要なときもあります。

また、高齢化が進むことで高血圧の人が増加している。今、充実した日常生活を送るためにも血圧に関する正しい知識がますます必要となります。

血圧に対する正しい知識と指導により、致死的な疾患にかかる確率を減らせます。薬による治療介入が必要かどうかを判断するためにも、一度病院で受診されることをおすすめします。



アドバイザー

橋本博司さん・はしもとひろし・平成24年に産業医科大学を卒業、愛媛県松山市民病院、産業医科大学病院等での勤務を経て、平成27年よりくらで病院循環器内科勤務。