

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。

※11月の新刊は、1日(火)からの貸出となります。

一般の本

危険なビーナス (作=東野圭吾)
おおあたり (作=畠中 恵)
なるほど!育じい道 (作=石蔵文信)
一流の育て方 (作=ムーギー・キム)
オトナ女子のための食べ方図鑑 (作=森 拓郎)
リーダーのための経営心理学 (作=藤田耕司) 他

子どもの本

ひまなこなべ (作=萱野 茂)
かみなりどん (作=武田美穂)
あきいろのころわん (作=間所ひさこ)
ひみつのいもうと (作=アストリッド・リングレーン)
とびきりおいしいデザート (作=エミリー・ジェンキンス) 他



パパのしごとは
わるものです
作=吉田尚令



いっしょに走ろう
作=道下美里

学 校で「おとうさんのしごとは」を調べる宿題がでた。何をしているのか知らない僕は、こっそりパパの車に乗り込んで、職場について行ったら、連れられて行ったところがプロレス会場。リングでは、正義の味方とマスク

をかぶった悪役が戦いを始めた。途中で、悪役がパパだとわかり、僕はパパのことを嫌いになった。試合が終わった後の親子の会話が素晴らしかった。どのようない仕事でも、子どもに誇れるような生き方を教えることができる。

盲 目の女性が、少女時代から現在までを書いた本。小学4年生の時、目の異変に気づき病院に行くが、結果的には盲目になってしまった。運動不足を解消しようとしたのが走ることに。それから彼女のマラソンランナー

としての人生が始まる。いろいろな人に巡り合い、つらいことや苦しいことを乗り越えてきた。人にはそれぞれ役割があり、それが生きがいやエネルギーとなる。前向きな考え方が今を充実したものにできるとわかる。

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。広がる本だには、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。今月の紹介者は由衛久子さんです。

広がる本だには

図書室からのお知らせ

ブックリサイクルを行います

12月1日(木)から15日(木)まで、中央公民館ロビーでブックリサイクルを行います。時間は午前9時から午後5時までです。詳しくはお問い合わせください。

欲しい本が見つかるかも!

子どものお話の会



楽しいお話
いっぱい
聞けるよ!

中央公民館内のこどものとしょじつで、お話の会を行います。親子で聞きに来てみませんか。
●とき 11月12日(土)午前11時から正午まで
●ところ 中央公民館1階「こどものとしょじつ」

Health

ADVICE

Dr. 菅の

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



知り合いが狭心症や心筋梗塞と診断され治療を受けています。これらの病気について教えてください。(67歳・男性)



昨今の食生活の欧米化に伴い狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患にかかる人の割合は、増加の一途をたどっています。今回は、これらの疾患の特徴、治療、予防に関して説明します。

血流の悪化で発症する狭心症・心筋梗塞

心臓は全身へ酸素やエネルギーを運搬し、臓器の生体恒常性(自らの体を環境に適應させ、安定させること)を維持するために不可欠な臓器です。心臓の周囲には、心臓自体に酸素を運搬する血管、冠動脈があり、これにより心臓の筋肉を動かすことを可能としています。この冠動脈の内壁に徐々に沈着したコレステロール(脂肪)などが血管の内腔を狭め、血管に流れる血液量が減少して、十分な酸

素や栄養素を心筋に供給できなくなると、胸痛や胸部圧迫感を招きます。これが一般的な狭心症の症状です(血管が縮むことで起こる特殊な狭心症もあります)。また、急に冠動脈が完全にふさがり、血流が途絶えた状況を急性心筋梗塞といいます。これらの疾患の症状の特徴としては、突然の締め付けられるような激しい胸痛が30分以上続くことが多いといわれます。また背中や左肩、歯の痛みなどで発症することもあります。また悪心(吐き気)や嘔吐、腹痛といった消化器症状のみで発症することもあります。

診断と治療

前記の症状が持続する場合は、すぐに医療機関を受診し、医師へご相談ください。

診断は心臓超音波検査や心電図、採血などで総合的に診断を行います。

治療としてはニトログリセリンなどの硝酸薬の内服などがありますが、胸部症状が持続する場合や急性心筋梗塞などに至った場合などは、早急に心臓カテーテル検査、ステント治療、バルーン拡張治療などが必要となります(血管が縮むことで起こる狭心症の場合は内服治療となります)。

最大の予防方法は生活習慣病等の治療と禁煙

虚血性心疾患は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、飲酒などが元となって進行することが疫学研究で証明されており、これらの治療が虚血性心疾患の予防となります。特に

喫煙はもつとも病状進行と関連しており、減煙ではなく禁煙が必要といわれています。1本でも喫煙すれば数本以上吸ったのと同等とされており、禁煙をすることが大きな予防につながります。

ひとたび心臓カテーテル治療を施行した場合には抗血小板薬(血液さらさら薬)の内服など多数の内服薬が必要とされるため、経済的負担も少なくありません。経済的負担の軽減にもつながりますので、積極的に予防に努めることをお勧めします。



【アドバイザー】

菅 亮太さん・すがりょうた・平成25年産業医科大学医学部卒業。大分県立病院、産業医科大学病院等での勤務を経て、平成28年4月よりくらで病院内科勤務。

コレステロールの沈着などにより冠動脈の内腔が狭まると、心筋に十分な酸素やエネルギーを供給できなくなり、狭心症や心筋梗塞が引き起こされます。生活習慣病の治療や禁煙で予防することができます。