



## 今月新しく入りました。

※ 12月の新刊は、1日（木）からの貸出となります。

### 📖 一般の本

ストロベリーライフ（作＝荻原 浩）  
大人の流儀6（作＝伊集院 静）  
九十歳。何がめでたい（作＝佐藤愛子）  
はじめてのTOEICテスト これだけで600点突破（作＝山根 和明）  
スッキリわかる野球スコアのつけ方（作＝三井康浩）  
他

### 📖 子どもの本

おおどろぼうヌースト（作＝高島じゅん子）  
100にんのサンタクロース（作＝谷口智則）  
ちいさなこまいぬ（作＝長田 弘）  
ちかてつふしぎ（絵＝溝口イタル）  
りんごちゃんと、おひさまの森のなかまたち3（作＝太田知子）  
他



ふしぎ駄菓子屋  
銭天堂  
作 廣嶋玲子



燦  
風の刃  
作 あさのあつこ

**そ** の日に必  
要と思わ  
れる人の  
前に突然  
現れる  
不思議な  
駄菓子屋  
「銭天堂」  
。駄菓子  
を売られた  
人には幸  
せが訪れ  
ることも  
あれば不  
幸に見舞  
われるこ  
とも……。  
ドキドキ  
ハ

ラハラな展開が多  
く、自分だったら  
このときはどうす  
るかといった想像  
力や、日常生活に  
おけるルールを守  
ることの大切さ、  
人に対するやさし  
さなどを考えさせ  
られます。

**舞** 台は江戸  
時代。江  
戸から遠  
く離れた田鶴藩の  
藩主が何者かに襲  
われた。筆頭家老  
の嫡男・伊月は事  
件解決の途中、鷹  
を操る刺客の少年  
「燦」と出会う。  
燦との出会いをき  
っかけに、伊月の  
運命は大きく変わ  
る。1巻は燦と伊  
月の関係が主な内  
容となっており、  
が、区切りも丁寧  
なので、続編への  
期待も持てる、ち  
よっとした時間に  
読んでみたい1冊  
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冊紹介します。  
今月の紹介者は岡田紗季さんです。

# 広がる本だ

## 図書室からのお知らせ

### アイヌのお話し会



「イランカラプテ〜！」これは、アイヌ語で「こんにちは」という意味です。  
12月10日のお話し会は、アイヌ文化伝承者をお招きし、アイヌのお話し会を開催します。  
アイヌの人々に古くから伝わる昔話をはじめ、歌あり踊りありの楽しいイベントです。  
また、お話し会の後は、ピザ作りのワークショップを行います。ピザ作りへの参加を希望する人は歴史民俗博物館までお申し込みください。  
●とき 12月10日（土）午前11時から午後1時まで（お話し会1時間、ピザ作り40分予定）  
●ところ・問い合わせ 歴史民俗博物館 ☎42局3200番まで

# Health

ADVICE

Dr. 白山の

## 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



子どもの顔色が悪いのが気になります。貧血かもしれません。小児科に連れて行くべきでしょうか？（27歳・女性）

貧血とは、酸素を全身に運搬するたんぱく質「ヘモグロビン」が少なくなる病気です。ヘモグロビンは血液にある赤血球の中に存在し、これがないと酸素の運搬能力は70分の1に落ちてしまいます。子どもの貧血の7割はヘモグロビンを作る材料の鉄分が不足することで起こる「鉄欠乏性貧血」です。鉄分は身長・体重が急激に大きくなるときにたくさん使われるため、①6か月～2歳②思春期の2つの時期に鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

子どもの貧血の多くは症状がないまま進行するため、顔色が悪い、集中力が落ちたと周りに気づかれたり、風邪をこじらせたときや手術前の血液検査で貧血だとわかることが少なくありません。

### 子どもの貧血の見つけ方は

貧血が見られる、急に立ったとき、長時間立っていたときに目の前が暗くなる・倒れる（起立性低血圧）など自分でわかる症状が出てきます。また、酸素不足が起こり、酸素をたくさん使う臓器である脳や心臓に負担がかかります。重症の場合は意識がなくなったり、心臓が動きにく

貧血を見つけるポイントとは、粘膜である「唇」や「舌」、「下まぶたの裏」、皮膚のない「爪先」が異常に白くなっているのいかを確認することです。また、鉄欠乏性貧血では、水や髪の毛を食べる症状（異食症）が見られることもあります。

### 子どもの発達に悪影響も：貧血の症状・危険性は

貧血が進行すると、疲れやすい、運動したときに動悸・息切れが見られる、急に立ったとき、長時間立っていたときに目の前が暗くなる・倒れる（起立性低血圧）など自分でわかる症状が出てきます。また、酸素不足が起こり、酸素をたくさん使う臓器である脳や心臓に負担がかかります。重症の場合は意識がなくなったり、心臓が動きにく

### 貧血の予防・治療方法は

貧血の予防には栄養バランスのとれた食事と鉄分を不足させないことが大切です。鉄分が多い食品には①動物由来の食品（レバー、赤身肉、カツオ、貝類など）②植物・卵由来の食品（ひじき、ほうれん草、卵黄など）があります。このうち動物由来の食品の方が鉄分の吸収が良いといわれていますが、野菜や果物に含まれるビタミンCには鉄分の吸収を助けてくれる作用があり、野菜もバランスよく食べるのが重要です。また、牛乳は体に良い食品ですが、1日600ml以上飲むと鉄分の吸収をブロックしてしまうため、牛乳のとり過ぎには注意しましょう。

鉄欠乏性貧血が軽症の場合は予防と同様の食事療法を行います。これでもよくならない場合や軽症でない場合は鉄剤の服用を開始します。鉄剤の副作用は小児期にはほとんど起こりませんが、便は真っ黒になります。ヘモグロビンの値は3週間ほどで上昇しますが、十分な鉄分が体に蓄えられるまで6～8週間ほど鉄剤を続けることが一般的です。

①唇、まぶたの裏の粘膜、爪先が白くなっている②疲れやすい・だるい、集中力がなくなった、運動時の動悸・息切れが見られる③出血症状、発熱を繰り返す、白目や皮膚の黄色み、黒色便がある場合は小児科を受診してください。



【アドバイザー】

白山理恵さん・しらやまりえ・平成20年産業医科大学医学部卒業。北海道砂川市立病院で研修後、平成22年産業医科大学小児科入局。北九州総合病院勤務を経て、現在産業医科大学小児科に勤務。小児科専門医、日本血液学会専門医。毎週水曜日にくらで病院小児科に勤務。