



あたたかいふれあいのひとときを。

## ブックスタート



ブックスタート。それは、絵本を通して、家庭内で赤ちゃん  
と「あたたかい、ふれあいの時間」を持つきっかけを作るた  
めの取り組み。どこの家庭でもすぐに絵本を開いて楽しんで  
もらいたい。そんな願いを込めて、4か月健診時にすべての  
赤ちゃんに同じ絵本が入ったブックスタートバックを差し上  
げています。

### ●4月23日は「子ども読書の日」

中央公民館図書室では、4月23日の「子ども読書の日」  
にちなんで、次のとおり「子どものオススメ絵本」を展  
示します。普段は手にすることの少ない子どもたちの本。  
ぜひこの機会に手にとってみてはいかがでしょうか。（展示  
期間中は、展示本の貸し出しはできません）

- とき 4月18日（月）から5月8日（日）まで
- ところ 中央公民館ロビー

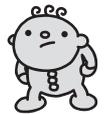
### ●なぜ絵本なの？

赤ちゃんには「自分は大切な存在である、愛されてい  
る存在である」と思える体験が大切だと言われています。  
赤ちゃんを抱いて語りかけ、顔を見て、一緒に楽しいひ  
とときを過ごす。絵本にはそんな体験を、同時に、そし  
て、だれもができる良さがあるのです。



### ●赤ちゃんに絵本は早いのでは？

赤ちゃんにも好きな絵や音、色があるように、絵を見  
つめたり指さしたり、読んでくれる人をじっと見つめて  
声に耳を傾けたりと、赤ちゃんの絵本の楽しみ方があ  
ります。同じ絵本、同じ絵な  
のに、その反応は一人ひとり  
さまざま。そんな赤ちゃんの  
姿を見ている大人も楽しくな  
ります。



### Share Books

大好きな人との時間を絵本で分かち合う。みなさんと  
楽しんでみてはどうですか。

## 今月新しく入りました。

※4月の新刊は、1日（金）から貸出します。

### 📖 一般の本

- ・獅子吼（作＝浅田次郎）
- ・人魚の眠る家（作＝東野圭吾）
- ・犬の掟（作＝佐々木 譲）
- ・花冷えて（作＝あさのあつこ）
- ・服を買うなら、捨てなさい（作＝地曳いく子）

### 📖 子どもの本

- ・コトリちゃん（作＝とりごえまり）
- ・たまおくんは たまごにいちゃん（作＝あきやま  
ただし）
- ・いつだって ともだち（作＝内田麟太郎）
- ・ちいさなごるり（作＝松居スーザン）
- ・かようびのドレス（作＝ボニ・アッシュバーン）

## 中でもこの本がオススメです。



### 学力の経済学

作＝中室牧子

ゲームは子どもに悪影響？ 教育にはいつ  
投資すべき？ ご褒美で釣るのっていけない？

「ゲームが子どもに与える影響」から「少  
人数学級の効果」まで、今まで「思い込み」  
で語られてきた教育の効果を、科学的根拠  
から解き明かした画期的な一冊です。



### 手と手をつないで

作＝マーク・スペアリング

ちいさなその手をのばしてごら  
ん。さあ、手と手をつないで、ふ  
たりでいっしょにでかけよう。

ドイツで注目の絵本作家が描く  
心あたたまる絵本です。

# Health

ADVICE

吉村薬剤科長の

## 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



病院でお医者さんから「お薬手帳」を見せてくださいと言われました。いくつか持っているのですが、すべて見せる必要がありますか？（54歳・女性）

### お薬手帳とは？

「お薬手帳」は、自分が使っている薬の名前・量・日数・使用方法などを記録できる手帳です。副作用歴、アレルギーの有無、過去にかかった病気、体調の変化などについても記入できます。

### お薬手帳があるとこんなに安心です

「お薬手帳」は、薬を服用している人の健康を守るために大変役立ちます。

#### ① 重複投与や相互作用の防止

ほかの病院・薬局に行くときや、市販の薬を買うときに「お薬手帳」を提示すると、医師、歯科医師、薬剤師があなたの服用中の薬を確認できるので、同じような薬を重複して飲んでしまうこと

や、飲み合わせの悪い薬を飲んでしまうのを避けられます。

#### ② 副作用の再発防止

体にあわない薬を記入しておけば、同じ薬が処方されるのを避けられます。

#### ③ 災害時や旅先での急病やケガ

災害時や旅先での急病やケガで、かかりつけの病院・薬局に行けない場合にも、普段服用している薬がわかります。東日本大震災の際には、「お薬手帳」を持って避難された人たちは、速やかにこれまでと同じ薬を継続投与できたと報告もあります。

#### ④ 質問や意見、要望などのメモ帳

薬に関する質問やお困りのことがあっても、いざそのときになると言い忘れてしまうことが多いものです。思いついたときに「お薬手帳」に記入しておきましょう。

### お薬手帳の正しい使い方

#### ① お薬手帳は1冊に

病院毎に分けて「お薬手帳」を何冊も持っているという人がいらっしゃるようですが、それでは「お薬手帳」の利点が生かれません。情報は1冊の「お薬手帳」にまとめておく必要があります。その1冊のお薬手帳は、どの病院・薬局でも使えます。

#### ② 病院・薬局へ行くときは忘れずに

病院や薬局にあなたの情報がすぐに伝わり、的確な治療の助けになります。

#### ③ アレルギーや副作用歴は必ず記録を

薬を飲んでアレルギーが出たり、気分が悪くなるなどの副作用ではないかと思われることがあれば必ず記入しておきましょう。

### 健康管理の強い味方

④ 市販薬（一般医薬品）やサプリメントを買うときも  
市販薬やサプリメントは、病院でもらう薬との飲み合わせが悪い場合があります。「お薬手帳」があれば、薬剤師が適切なアドバイスをする参考になります。

医師や薬剤師から「お薬手帳を見せてください」「お薬手帳を持っていますか？」などと尋ねられたときは、あなたの健康を守るため、ぜひお見せください。「お薬手帳」があれば、どこへ行っても過去に使用した薬や現在使っている薬について伝えることができ、自分で確認することもできます。お薬手帳は健康管理の強い味方とも言えるのです。



### 「アドバイザー」

「お薬手帳」は、薬や副作用歴などの情報を1冊にまとめておくことで、健康管理に役立てることができます。できる限り1冊にまとめて医師や薬剤師に見せるようにしましょう。

吉村昌克さん・よしむらまさかつ・昭和61年福岡大学薬学部卒業。昭和62年鞍手町立病院勤務。平成27年4月より、くらで病院薬剤科長。

