

# 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

## 中央公民館図書室 年間貸し出しランキング

### BEST 5

昨年度中に貸し出しが多かった本を紹介します

### 📖 一般の本

- 1位 火花 (作=又吉直樹)
- 2位 鹿の王<上> (作=上橋菜穂子)  
雪炎 (作=馳 星周)  
ラプラスの魔女 (作=東野圭吾)
- 5位 明日の子どもたち (作=有川 浩)  
悲嘆の門<上> (作=宮部みゆき)



売れない芸人徳永は、師として仰ぐべき先輩、神谷に出会った。そのお笑い哲学に心酔しつつ別の道を歩む徳永。二人の運命は。笑いとは何か、人間とは何かを描ききったデビュー小説です。

鏡のように反射するピカピカの紙でつくられた絵本です。絵本を90度開くと、両側のページの絵が互いに写りこみ、驚くほど立体的に見えます。ページの間に浮かび上がるふしぎなにじが丸くなったり、大きくなったり。次から次へと姿を変えて、見る人を楽しませます。



### 📖 子どもの本

- 1位 ふしぎなにじ かがみのえほん (作=わたなべ ちなつ)
- 2位 お人形屋さんに来たネコ (作=ヨナ・ゼルディス・マクドノー)  
りんごちゃんとおひさまの森のなかまたち (作=太田知子)
- 4位 うみの100かいだてのいえ (作=いわい としお)  
恐竜トリケラトプスときけんな谷 (作=黒川みつひろ)  
ひつじのショーン ひつじのげいじゅつか (作=アードマン・アニメーション)

## 今月新しく入りました。

### 📖 一般の本

／虚栄 (作=久坂部 羊) / イニシエーション・ラブ (作=乾 くるみ) / 狗賓童子の鳥 (作=飯嶋和一) / かんたん！ラクチン！作りおきのお弁当おかず (作=食のスタジオ) / ネット依存症のことがよくわかる本 (作=樋口 進)

### 📖 子どもの本

／きをつけて (作=五味太郎) / いちにちおばけ (作=ふくべ あきひろ) / おならをならしたい (作=鈴木のりたけ) / てをあげる！ (作=カタリーナ・ヴァルクス) / モリくんのすいかカー (作=かんべ あやこ)

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### あの家に暮らす四人の女

作=三浦しをん

謎の老人の活躍としくじり。ストーリーカー男の闖入(ちんにゅう)。いつしか重なりあう、生者と死者の声ー。  
古びた洋館に住む女四人の日常は、今日も豊かにかしましい。ざんねんな女たちの、現代版『細雪』



### おばけのケーキ屋さん

作= SAKAE

可愛くて、暖かくて、最後に泣ける。おばけと女の子をつなぐ世界一おいしいケーキの秘密。

／5月の休館日は、11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

# ADVICE Health

久原外来師長

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



「緩和ケア」という言葉を耳にしますが、具体的にはどういったものでしょうか？ (61歳・女性)

緩和ケアIIがん終末期？  
それは古いイメージです

皆さんは、緩和ケアという言葉にどのようなイメージを持っていますか。「がん治療ができなくなった人への医療」「がんの終末期に受けるもの」と思っている人が多いのではないのでしょうか。実際、過去にはWHO（世界保健機関）が緩和ケアの定義を「治癒を目指した治療が有効でなくなった患者に対するケア」としていました。

しかし、その定義は平成14年に修正され、「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対するケア」となっています。これに基づいて現在の緩和ケアは、が

ん終末期に限らず、がん治療の初期段階から提供するものとなっています。

がんの患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛みや倦怠感など様々な身体症状や、気持ちの落ち込みや悲しみなど精神的な苦痛も経験します。緩和ケアは、がんを診断された時から行う「身体的・精神的な苦痛を和らげる」ためのケアです。

### がん治療初期段階での緩和ケアの必要性

緩和ケアは、がんが見つかったときから治療中も必要に応じて行われるべきものです。がんを診断されたときには、ひどく落ち込んだり、不安で眠れないことがあります。治療の間には食欲がなくなっ

たり、痛みが強くなることもあります。「つらさを和らげる」という緩和ケアの考え方を、診断されて間もない時期から取り入れることで、こうしたつらい症状を緩和しながら日々の生活を送ることができます。

### がんの痛みと緩和ケア

がんに伴う痛みのほとんどは、鎮痛剤を適切に使用することで緩和することができます。痛みを和らげるために必要な鎮痛剤の量は、痛みの原因、強さ、鎮痛剤に対する反応の個人差などによって異なります。そのため、それぞれの患者さんにとって十分に痛みを緩和できる鎮痛剤の量を、効果を見ながら決めていきます。

以前は「モルヒネ」など医療

用麻薬に対して「中毒になる」「最後の手段」など、誤ったイメージがありました。しかし、世界的にも様々な経験から、がんの治療には医療用麻薬による鎮痛治療が効果的であり、誤解されているような副作用は医師の指示のもと使用している限り起こらないことが明らかになっています。

### 緩和ケアの大切な役割

緩和ケアは、患者さんやその家族が「自分らしく」過ごせるように支えることを目指したものです。身体のつらさだけでなく、心のつらさあるいは療養生活の問題に対しても、社会制度の活用も含めて幅広い支援を行うことも緩和ケアの大切な役割です。



「アドバイザー」

緩和ケアは、がんと診断された時から行う「身体的・精神的な苦痛を和らげる」ためのケアです。

久原聡子さん・くばらあきこ・平成5年近畿大学付属福岡高等学校看護専攻科卒業。平成9年鞍手町立病院勤務。平成28年4月より、くらで病院外来師長。緩和ケア認定看護師。