



今月新しく入りました。

※8月の新刊は、2日（木）からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・わたし、定時で帰ります。（作＝朱野帰子）
- ・玉村警部補の巡礼（作＝海道 尊）
- ・ふたりみち（作＝山本幸久）

📖 子どもの本

- ・ぎゅうってだいすき（作＝きむらゆういち）
- ・ぎょうれつのできるチョコレートやさん（作＝ふくざわゆみこ）
- ・じてんしゃ がしゃがしゃ（作＝かさいまり）

子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きにきてみませんか。

- とき 8月11日（土・祝）午前11時から
- ところ 中央公民館（こどものとしょしつ）
- 問い合わせ 中央公民館まで



中でもこの本がオススメです。



大人になったら、

作＝畑野智美

30代半ば、カフェで副店長をしているメイ。彼氏も好きな人もいないが、それなりに充実した日々を送っている。でも、結婚や出産、仕事の昇進試験から目を逸らしつづけてはいけないこともわかっていて…。

たぬきの花よめ道中

作＝最上一平

山の中に住むたぬきのあさぎり姉さんが、ニンゲンの大都会の中へお嫁入り。山に住むたぬきたちにしてみれば、都会のほうがへんぴな場所、「へき地」なのです。そんなところへお嫁にいくなんて…。妹たぬきは、とても不安。はじめて見るものばかりの都会の中、ニンゲンにばけた、たぬきたちの珍道中。



わたしを 離さないで

作＝カズオ イシグロ



君たちは どう生きるか

作＝吉野 源三郎

第一部 シャム時代、第二部 コテジ時代、第三部 社会人時代という構成になっている。わたしの回想という形で綴られている。読み進めていくうちに、文中にてくれる介護人と提供者の意味がわかる。その時点で、

第二部 シャム時代、第二部 コテジ時代、第三部 社会人時代という構成になっている。わたしの回想という形で綴られている。読み進めていくうちに、文中にてくれる介護人と提供者の意味がわかる。その時点で、

読者がどう感じ、どう考えるかが問われているような気がする。臓器提供やクローン人間がはたして人類の進歩といえるのか？医学の発達に伴い長生きできるようになった今、問題提起としての小説とも受け取れる本である。

今 から80年以上前から書かれた本だが、今読んでも十分に通用する本である。コペル君とよばれる中学2年生の男児の日常と、叔父さんとの心の交流の中で、コペル君が成長していく姿が描かれている。貧困・友情・いじめ等、古く新しいテーマに就いてだが素直に納得できるように書かれている。ジャンルは児童文学だが、大人が読んでも充分面白い。巻頭の池上彰氏の説明を読むとわかりやすい。同名の漫画もあり、そちらもおすすめ。

広がる本だな

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。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介しています。今月の紹介者は由衛久子さん（文庫連絡会）です。



Health

ADVICE



テレビなどでCOPDという言葉をよく耳にしますが、どのような病気ですか？（50歳・男性）

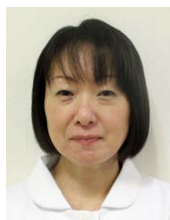
COPDとは

COPD（シーオーピーデー）とは、慢性気管支炎と肺気腫という病気の総称で慢性閉塞性肺疾患のことを指し、発症者の90パーセントは喫煙歴があると言われています。

長年にわたりタバコや大気汚染など有害物質を吸い込むことによって、肺や気管支に慢性的な炎症（気管支が細くなる、あるいは気管支の先にある肺胞が壊れる）を起こす病気です。

命にかかわる危険な症状

厚生労働省の統計によるとCOPDによる死亡順位は男性で高く、2016年には8位となっており、今後の見通しとしてCOPDの死亡順



【アドバイザー】

寶珠山加代・ほうしやまかよ 地方独立行政法人くらて病院地域連携室勤務。慢性呼吸器疾患看護認定看護師。

COPDは肺や気管支に慢性的な炎症を起こす病気です。病気が進行すると日常生活に支障をきたし、死に至る危険性もあるため、早期の発見と治療が大切です。

位は上がると予想されています。疫学調査研究NICES

タデイ（2001年）によると、40歳以上の日本人のうち、約10人に1人がCOPDの疑いがあると言われている。そのうち治療を受けているのは8・6パーセント程度に過ぎず、気づいていない、もしくは正しく診断されていないということがわかりました。COPDは、「せきがしつこく痰がからむ」や「坂道や階段の上り下り（運動）で息切れする」「同年齢の歩くスピードについていけない」「風邪が治りにくく、せきや痰が出る」などよくある症状で「年だから」「運動不足だから」と見過ごされやすいのです。しかし、症状が進行すると「息苦しくて外出ができない」や「入浴の

とき息苦しくなる」「外出のときに携帯用酸素ボンベが必要になる」「在宅時に酸素吸入が必要になる」など、今まで当たり前前にできていた生活が送れなくなるため、治療する必要があります。

COPDの診断方法

COPDの診断には、問診やスパイロメーターという機械を使った呼吸機能検査があり、肺活量と息を吐く時の空気の通りやすさをみます。COPDの疑いがあれば、胸部レントゲン検査や血液検査など詳しく調べていきます。

早期発見・早期治療を

COPDの第1の治療法は禁煙です。そして、薬物療法（内服薬や外用薬、吸入な



ど）や呼吸リハビリテーション（運動）などがあります。症状にあわせて、これらの治療方法を組み合わせることにより、病気の進行を抑え、症状を改善することができます。COPDは、早期に発見し早期に治療することが必要です。喫煙歴のある40歳以上の方で、COPDの症状に心当たりのある方は、まずは呼吸器内科のある病院の受診をお勧めします。