



今月新しく入りました。

※8月の新刊は、3日（月）からの貸出となります。

一般の本

- ・四神の旗（著＝馳 星周）
- ・女神のサラダ（著＝瀧羽麻子）
- ・いちばんよくわかる！
ハムスターの 飼い方・暮らし方（著＝青沼陽子）

子どもの本

- ・おふろだいすきねことおふろだいきらいねこ
（作＝古内ヨシ）
- ・もりのかばんやさん（作＝ふくざわゆみこ）
- ・くちばし だーれ？（作＝穂高順也）

中でもこの本がオススメです。

絶対猫から動かない

著＝新井素子

56歳の大原夢路は将来が不安な元校正者、現在無職。両親の介護のために仕事をやめ、さらには認知症になった義父母の存在もがっしりとのしかかっている。そこそこ仲良しの旦那はいるけれど、ストレスは満載。

それぞれに問題を抱えた大人たちが、自分たちの生存と、たまたま居合わせてしまった子どもたちの未来を守るために戦いを始める、「ふつうの大人」の冒険小説！



でんにゃ

作＝大塚健太

自由気ままなねこの電車、出発進行！
でんにゃはねこの電車。がたんごとん、にゃにゃにゃにゃにゃん。魚屋さんでごはんを食べたり、屋根の上で昼寝したりと、寄り道ばかり。ついにはねずみを追いかけて特急になり・・・。

でんにゃは目的地に到着することができるのでしょうか。



子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により

8月の子どものお話の会はお休みします



著＝村山早紀
シエーラ姫の冒険

怪力のお姫さまシエーラと、気が弱い魔法使いの男の子ファリードが、故郷にかけられた呪いの魔法を解くために、伝説の魔法の杖を手に入れようと旅するお話です。最初は2人だけの旅でしたが、旅をしていくうちに新たな仲間や指輪の魔神、協力してくれる人たちなど、様々な人に出会い成長していきます。
この本は上巻・下巻ともにポリウムがある本ですが、1話ずつゆっくり読んで、シエーラ達との冒険を楽しんでもらえたらと思います。
自分の行動を考えさせられるようなお話です。



著＝森 絵都
カザアナ

国の規制が強まり監視ドローンが空を飛ぶ、監視社会化の進む閉塞した時代。規定により、家の庭を日本庭園風に整えないといけない里宇とその家族は、造園業者「カザアナ」の庭師3人組と出会う。その庭師たちはなんだか不思議な力を持っていて・・・？
里宇や家族の周りで様々な問題が起きますが「カザアナ」の3人と共に面白い、驚く方法で解決していくお話です。

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冊紹介いたします。
今月の紹介者は飯干愛理さん（司書）です。

Health

ADVICE

Dr. 鶴崎の

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



気管支喘息と診断されました。どんな病気ですか？（49歳・女性）

気管支喘息とは？

気管支喘息はホコリや煙などを吸ったときに、健康な人よりも免疫が過敏に反応してしまうことで炎症が起こり、発作的に気道が狭くなって咳や息苦しさを引き起こす病気です。日本では小児の8〜14%、成人では9〜10%が気管支喘息を患っており身近な病気の一つといえます。喘息による死者は医学の進歩により年々減ってはいますが、現在でも毎年1千5百人程度の人が亡くなっており、きちんと診断・治療を受けることが重要です。

喘息は子どもがかかる病気とのイメージがある人もいますが、

と思いますが、高齢になってから初めて診断される人も多くいます。喘息の原因としては環境要因（ホコリ、大気汚染、喫煙等）以外に遺伝や体質が関係しており、本人だけでなく家族に喘息やアトピー性皮膚炎、花粉症等のアレルギー疾患を持つ場合が多いです。

症状を教えてください

発作の症状は咳や息苦しさであり、ひどくなると呼吸をするときにゼーゼーやヒューヒューといった音がします。咳は夜中から明け方にかけて増悪することが多く、風邪などの感染をきっかけに発作が起こることが多いです。その他に、

ホコリや煙を吸ったときや冷たい空気や熱い空気を吸ったとき、ストレスがたまっているとき、運動後、天候が悪いときにも発作が起こることがあります。

気管支喘息の治療

喘息とタバコは相性が非常に悪いので禁煙する必要があります。禁煙ができないと薬を使用しても十分な治療効果を得ることができません。喘息の治療薬の基本は吸入薬です。吸入薬には炎症を鎮める薬（ステロイド）と狭くなった気管支を広げる薬（β刺激薬、抗コリン薬）があります。吸入薬を使用してみても効果が不十分な場合

は飲み薬や注射での治療を追加することもあります。喘息の治療目標は、健康な人と同じ生活ができるようになることです。たとえ一旦症状が良くなったとしてもすぐに治療を止めず、医師の指導のもとゆっくりと薬を減量していくことが重要です。

きちんと治療を受ければ、多くの場合、日常生活に支障なく生活することができます。一方で、適切な治療を受けなかった場合、死に至ってしまう恐れも一面もあるため、診断されている人は引き続きかかりつけの医師の指示のもと治療を行うか、お近くの病院にご相談ください。



気管支喘息は放置すると重症化する恐れもあります。咳などの疑わしい症状がある場合は早めに呼吸器内科へ受診することをおすすめします。

「アドバイザー」

鶴崎聡俊・つるさきさとし・平成21年筑波大学医学専門学群医学類卒業・筑波大学附属病院、西南医療センター病院、国立病院機構茨城東病院、北九州市立八幡病院に勤務。令和2年4月からくらで病院呼吸器内科に常勤として勤務。日本内科学会総合内科専門医・指導医。日本内科学会、日本呼吸器学会、日本呼吸器内視鏡学会、感染症学会、呼吸ケア・リハビリテーション学会所属