



今月新しく入りました。

※9月の新刊は、1日（火）から貸出します。

📖 一般の本

- ・ナチュラルおせんたく大全（著＝本橋 ひろえ）
- ・妖の掟（著＝誉田 哲也）
- ・旅のつばくろ（著＝沢木 耕太郎）

📖 子どもの本

- ・こわがりのちびかいじゅう（作＝マリオ・ラモ）
- ・花のすきなおおかみ（作＝木村 裕一）
- ・イーブン（作＝村上 しいこ）

中でもこの本が **オススメ** です。

運命の人を見つけた、ら

著＝岡本 貴也

中学生のときに「ストーカー」というあだ名をつけられてから、もう恋なんてしないと決意して生きてきた“僕”。しかし、大人になり、やけ酒を飲んだ勢いで申し込んだ婚活パーティーで、運命の人に出会ってしまった！けれどその翌日に、とある事故によって“僕”は中学2年生に戻っていて……。



細菌ホテル

作＝キム・ソnfア

細菌の世界へようこそ！キミのからだは、ぼくたちのホテルなんだよ！

目に見えないほど小さい細菌。その一種である大腸菌が、人体での細菌の動きを教えてくれる絵本です。体内でよい働きをする腸内細菌や、病原菌となる細菌、抗生物質や免疫細胞の働きなどがとてもわかりやすく説明されています。



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

9月の子どものお話の会はお休みします



著＝日野原重明
十歳のきみへ
から
九十五歳のわたし

十歳のとき急性腎炎に罹り、大好きなお母さんが痙攣をおこしたとき、共に治してくれたかかりつけのお医者さん。少年は医者になる事を心に誓います。多感な青春時代にいろいろ感じた事を糧にして前向きに進んでいきます。10歳のきみ、悩んでいいのだよ。いろいろな事を考えて前進しようよ。やさしく、おもいやりのある言葉は昔10歳の子どもの心に響きます。寿命ってなんだろう。寿命という大きないれものに一杯生きたことをつめこんでいく事。



著＝宮部みゆき
黒地御神火御殿
三島
屋変調百物語六之続

百物語は、百本の蠟燭を灯して一話終わるごとに一本ずつ消してゆく。百話に達すれば真の怪異が起こるとのいつたえがあります。三島屋の変わり百物語は、「語って語り捨て、聞いて聞き捨て」が大切な決め事です。道に迷ったどり着いた武家屋敷。そなたの罪を告白せよ！親・兄弟・子ども・嫁を泣かせている男女が集められた不気味な武家屋敷で始まる不思議な物語。
江戸文化と粋な若者の生活が、怪異な話とともに語られています。

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。今月の紹介者は加留部君子さんです。

広がる本だ

ADVICE Health

Dr. 冷牟田の

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



坂道を上ると胸が抑えつけられるような感じがします。(45歳・男性)

最も気をつけなければなら
ないのは「狭心症」という病気
です。

狭心症とは

日本では、欧米の生活スタ
イルがすっかり定着しました。
また、それと同時に肥満、高血
圧、糖尿病、高脂血症などの生
活習慣病が目立って多くなり、
動脈硬化による血管の病気が
目立って増えてきました。

心臓は全身に血液を送り出
すポンプの働きをしています。
毎分60から80回、絶えず運動を
繰り返すために、血液の中の酸
素を多く消費します。酸素を心
臓の筋肉(心筋)に送りこむ血
管を冠状動脈と呼んでいます。
冠状動脈の動脈硬化が進み、
血管の内径がだんだん狭くな

り、血のめぐりが悪くなると、
運動や階段昇降時などに心筋
の酸素不足が起きます。そのよ
うな場合に、危険信号で胸が締
めつけられるような感じがし
ます。

症状の詳細

胸板からみぞおちの圧迫
感や締め付け感が多いです。
時々、左手や下顎に放散するこ
とがあります。歯が痛いと言わ
れる人もいます。胸の症状は短
い時間のことが多く、おおむね
5分から10分で収まることが
特徴です。15分以上、症状が長
引いたり、冷や汗、顔面蒼白、
ひどい恐怖感などの場合は、命
に関わる危険な急性心筋梗塞
症に進んでしまうことがあります。

どうしたら診断できる？

狭心症の発作時の心電図に
特有の変化が見られます。発作
が治まると心電図は正常に戻
るため、診断が難しいことがあ
ります。そのため、発作が起き
ている時の心電図を調べるこ
とで確実に診断することがで
きます。循環器専門の内科で
は、まず外来で色々な検査を行
います。機械の上を歩き、狭心
症特有の心電図変化が出現し
てくるかどうかを調べる運動
負荷試験、24時間連続して心電
計を記録するホルター心電計
などで検査を進めます。昨今で
は、外来のCT検査で冠動脈の
撮影ができるようになり、この
検査は短時間で済むので、患者
の負担が少なくなりました。

治療方法は？

根本的な原因は動脈硬化で
す。そのため、動脈硬化の進
展を抑えるための内科的な治
療を優先して行います。高脂
血症、高血圧、脂質異常症、
糖尿病、喫煙など悪しき生活
習慣病の原因を改善していく
ことから始まります。さらに
薬物治療も加えますが、それ
でも症状がなくならない場合
には、カテーテルを使用した
治療(バルーン拡張術・ステ
ント埋め込み術など)や心臓
外科医による冠動脈バイパス
術などの特殊治療が行なわれ
ることがあります。近い将来
には血管再生療法も治療現場
に登場することも期待されて
います。



アドバイザー

冷牟田浩司・ひやわたこうじ・昭和52年久留米大学医学部卒業、自治医科大学病院、久留米大学病院、国立小倉病院、国立病院九州医療セン
ター循環器内科・副院長、国立病院機構都城医療センター院長を歴任、令和2年7月1日からくらで病院循環器内科に勤務。

狭心症は動脈硬化による血管障害の代表的な病気です。ライフ
スタイルの改善が先決です。思い当たる症状がある場合は、循
環器内科のある病院で診断を受けることが大切です。