



今月新しく入りました。

※ 10月の新刊は、1日（木）からの貸出となります。

一般の本

- ・漂流者の生きかた（著=五木 寛之）
- ・せきれいの詩（著=村木 嵐）
- ・きものが着たい（著=群 ようこ）

子どもの本

- ・ムーミンやしきのすがたの见えないおきゃくさま（作=トーベ・ヤンソン）
- ・きんぴらきょうだい（作=大島 妙子）
- ・こどもたちはまっている（作=荒井 良二）

図書室からのお知らせ

図書室読書まつりはお休みします。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、10月に予定していた「読書まつり（お話の会）」は中止します。

絵本は変わらない可愛さですが、男の子も女の子も母親も読み手側の世界は変わりつつも、最後のオドロキはいつもワクワクです♪



赤色と青色の三角帽子をかぶった可愛らしい野ねずみが、森の中で大きな卵を見つけ、「何つくろうかな？」とカステラを焼くのですが、その甘い香りに誘われて森の動物達がたくさんやって来まして。黄色のふんわり焼けたカステラを皆で分け合って美味しく食べた後、その大きな卵の殻で作ったのは何だったのでしょうか？

世代を超えて長く愛され、人気と知名度の高い「ぐりとぐら」ですが、初版は1967年、何と53年前だ。驚きです！ さもありなん、私も子育て真っ最中の時に『絵本の講座』で教えて頂き、「トぼくらのなまえは、ぐりとぐらこのよでいちばんすきなのは、おりようりすること たべること、ぐりとぐらぐりぐら、ぐりぐらら」と、節をつけて歌ったものでした。

作：中川 李枝子

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。広がる本だなのは、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。今月の紹介者は高辻光代さんです。

広がる本だなのは



全

世界を感染症パンデミックに巻き込んだ新型コロナウイルス

は、目に見えないだけでなく、何の原因なのか？ どうしたら感染するのか？ なったらどんな症状がでるのか？ 不安と共に脅威の存在でした。

そんな中、はじめに書かれてあった「新型コロナウイルスから身を守る為に一番大切なのは、情報・知識・事実が大切です。」という文章が、私の大きな不安を消してくれる気がして読み始めました。

最初に感染者が見つかった「ダイヤモンド・プリンセス号」の船内の様子をYouTubeにのせたり、マスクはいつ活躍させるべきか？ 何故PCR検査をしないのか？ 組織はどうあるべきか？ 個人はどう判断し行動すべきか？ 等等。未だ感染者数の増加中ですが、新生活様式へのとって、手洗い、

著：岩田 健太郎

うがい・睡眠と免疫力を活性化する生活をしていけば、安全に過ごせ、心の安定が保てるだろう予想で、私の不安と我慢は少し軽減させてもらった気がしました。未知のウイルスだったコロナも、次第に正体が暴かれ始め特効薬やワクチンも開発されている様子ですし、以前の日常にはもう戻れませんが、「正しく恐れ、ウイルスと共存」を忘れず「コロナ疲れ」にも気を付けて生活していこうとも思いました。

しかし、WHOは、「コロナは全世界で悪化中、油断大敵！」と警鐘を鳴らしていますし、日々情報は変わっていきなにかもしれない疑うことも大事で、多様性を認め、正しく判断をしていって下さいね。



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



薬の数が増えてきました。何種類も薬を飲んで大丈夫ですか？（70歳・女性）

ポリファーマシー

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありませんか？ポリは「多くの」、ファーマシーは「薬」という意味で、「必要以上に多く薬が処方されている状態」のことを指します。重要なのは「必要以上に」という部分で、単に「服用する薬の数が多し」ということではありません。相談者の処方内容が、「必要以上」に該当するかどうかはわかりませんが、厚生労働省の調査では、5種類以上の薬を使っている人の割合は、65歳以上で約30%、75歳以上で約40%と報告されています。

日本の高齢化があげられます。高齢者はさまざまな疾患を抱えていることが多く、複数の医療機関にかかっていることは珍しくありません。この場合、それぞれの医療機関で処方されている薬は2、3種類だとしても、受診先が増えるごとに薬も足されていくため、似たような胃薬を2種類飲んでいたり、痛み止めがどちらの病院からも出ていたりなど、結果的にポリファーマシーが発生しやすい環境になります。

問題点について

ポリファーマシーの問題点は、薬代が増えることや服用する手間があげられますが、より大きい問題は薬による副作用です。高齢者では、使っている薬が多いほど副作用を起こす割合が高くなるのが分かっています。

医師に相談しましょう

高齢者に起こりやすい副作用は、「ふらつき」「転倒」や「物忘れ」です。特にふらつきと転倒は、薬を5種類以上服用している高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因になる可能性もあります。

患者が心がけること

薬を服用する患者自身は、薬と上手に付き合うために次のことを心がけましょう。

- 処方された薬は自己判断でやめずにきちんと使いましゅう。
- 複数の医療機関にかかっている場合は、使っている薬を正確に伝えましょう。お薬手帳が活用できます。
- むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。
- かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう。余っている薬の整理や、飲みにくい薬の相談ができます。



「アドバイザー」

吉村昌克・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月くらで病院薬剤科長。58歳。

薬を処方する医師、患者をケアする看護師、調剤をおこなう薬剤師などは、できるだけその患者の情報を収集・共有し、適正な処方になるように配慮しています。