



今月新しく入りました。

📖 一般の本

- ・善医の罪 (著=久坂部羊)
- ・同姓同名 (著=下村敦史)
- ・孔丘 (著=宮城谷昌光)

※2月の新刊は、1日(月)から貸し出しを始めます。

📖 子どもの本

- ・トッラン (作=つげみさお)
- ・ルルロ口にてあらいたいすき! (作=あいはらひろゆき)
- ・とりあえず ありがとう (作=五味太郎)

中でもこの本が **オススメ** です。

あかり野牧場 作=本城雅人

家族経営の零細牧場「あかり野牧場」で生まれた一頭の馬は、「北の大地に灯りがともれば」との願いを込めて、キタノアカリと名付けられた。中央競馬デビュー以来、圧倒的着差をつけて連勝し、いよいよG1に挑む。大牧場が席捲するG1戦線で、世代7000頭超の頂点に立つことができるのか――



ゆめぎんこう 作=コンドウアキ

「いらっしゃいませ、ゆめぎんこうです。おきゃくさまは、どんなゆめをごきぼうですか?」夢のアメを売る不思議なお店を営んでいるのは、こわがりの店主ぺんぺんと、夢を食べるもぐもぐ。ある日、夢を取りに来てほしいという依頼があって…



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
2月の子どものお話の会はお休みします

この本の終わり「若い読者へのメッセージ」もぜひ読んで下さい。

一部、二部、三部と少しずつ難しい詩が並んでいますので、ゲームを楽しむように好きな詩、読みやすい詩から覚えていくのがおすすめです。そして、覚えた詩は、友達の前で口ずさんでみましょう。たくさん覚えたら、お母さんお父さん、おじいさんおばあさん、そして先生に自慢してください。



詩の内容をひとつひとつ丁寧に解説しています。

「おーい ぽぼんた」には、茨木のり子さん、大岡信さん、川崎洋さん、岸田裕子さん、谷川俊太郎さんの五人の詩人が選んでいます。短歌も俳句も自由詩もあり、その中には、千数百年前の詩も新しい詩もあります。どれも小学生の皆さんに覚えて、口ずさんでほしい詩です。

ただ繰り返し声に出して読んで楽しむだけでなく、これ「おーい ぽぼんた」に載っている詩の意味はわからなくてもかまいません。けれど、どうしても俳句や短歌の言葉の意味が知りたくなったら、この「俳句・短歌鑑賞」をのぞいてみてください。

おーい ぽぼんた
編 茨木のり子・大岡 信 他

おーい ぽぼんた
俳句・短歌鑑賞
著 大岡 信

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冊紹介します。今月の紹介者は友枝欣子さんです。

広がる本だ



Health

ADVICE

篠崎中央診療看護師長の

調子はいかが？

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



くらで病院 ☎42局1231番



医師から手術をするように言われました。これからどのような事に注意して生活したら良いでしょうか？（70歳・男性）

禁煙の勧め

たばこの煙の中には一酸化炭素や一酸化窒素、ニコチン、タールといった有害な物質が含まれています。これらの物質は、血中の酸素の運搬を妨げ、血流を悪くして傷の治りを遅くしたり、肺炎の原因となります。

喫煙者は、感染症や肺合併症、脳神経合併症を起こしたり、集中治療室の入室が多いという研究結果が出ています。

禁煙は、さまざまな効果が多くの臓器にもたらされ、術後の合併症発症の可能性は減少します。顕著なのは、傷の治りが早くなることです。禁煙は、早ければ早いほど効果があります。手術前の禁煙は1ヶ月以上前が望ましいです。禁煙して数週間後に

は、気管や気管支などの気道系の状況が改善されます。

術後に備える食事のポイント

手術後順調に回復していくためには手術前からの栄養管理が大切です。とりわけ今、注目されているのが筋肉量です。筋肉が多ければ手術後の合併症が少なく、リハビリもスムーズです。転倒や骨折を防ぎ、疲れにくくなり、リハビリが継続できます。

2週間の寝たきり生活で、実に7年分の筋肉量が失われるといわれています。手術前から筋肉の「貯金」をしておくことが大切です。筋肉量を増やす3つのポイントを紹介します。

- ① 1日3食食べる
- ② タンパク質をしっかりとる

と（1食あたり20g程度）

- ③ 多様な食材を食べること

知っていますか？手術や検査前に中止する薬

手術や検査の前には中止しなければならぬ薬があります。大切なのは、自分が使っている薬の情報を全て医師に伝えること、そして、自己判断で中止せず、必ず医師の指示に従うことです。病院や薬局に行くときは必ずお薬手帳や薬の説明書を持参しましょう。

健康食品や市販薬の中にも手術や検査に影響を及ぼす可能性のあるものがありますので、必ず医師に伝えてください。

あなたのお口は大丈夫？

全身麻酔の手術の際、人工呼吸

を行うために麻酔科医が口から気管までチューブを通していきます。これを気管挿管といいます。

気管挿管の際には、口の中の細菌がチューブとともに気管内に侵入してしまい、気管支炎や肺炎を起すリスクが高くなります。

そこで大切となるのが手術前の口腔ケアです。ブラッシングなどで歯垢や食物の残りがすを取り除き、口の中の菌の繁殖を抑制します。

また、気管挿管の際、喉頭鏡などのさまざまな医療器具が口腔内に入ります。ぐらぐらした歯（動揺歯）や折れそうな歯、外れそうなおせ物や詰め物（補綴（ほつ）物）があると、器具が当たって歯が抜けたり補綴物が外れたりして喉の奥に入り込むリスクが高くなります。



手術は成功しても、別の原因によって合併症が起きる危険性があります。手術を受ける人が安全な術後を過ごし、元の生活に早く戻るためのポイントをお伝えします。

【アドバイザー】

篠崎 香・しのざきかおり・平成4年北九州小倉看護専門学校を卒業後、県内病院の看護師や介護保険広域連合救急支部のケアマネージャーとして、看護、介護職の経験を積む。平成22年より救急手立病院に勤務。現在、地方独立行政法人くらで病院中央診療看護師長。