

今月新しく入りました。

※8月の新刊は、1日(月)からの貸出となります。

一般の本

- ・棘の家 (著=中山七里)
- ・維新の終曲 (著=岡田秀文)
- ・馬鹿みたいな話!!—昭和36年のミステリ (著=辻 真先)

子どもの本

- ・トラの子ウーちゃん (作=久留島武彦)
- ・ハナはへびがすき (作=蟹江 杏)
- ・あぶないときはいやです、だめです、いきません
子どもの身をまもるための本 (文=清永奈穂)

子どものお話の会

中央公民館内のこどものと
しよしつで、子どもを対象と
したお話の会を行います。親
子で聞きに来てみませんか。



- とき 8月13日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしよしつ)
- 申込み 必要。受付は8月1日(月)から。
時間は平日の午前9時から午後5時まで)
- ※参加無料(先着15人)
- ※新型コロナウイルス感染症により日程が変更または中止になる場合があります
- 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。

宙ごはん

著=町田そのこ

宙には、育ててくれている『ママ』と産んでくれた『お母さん』がいる。厳しいときもあるけれど愛情いっぱい接してくれるママ・風海と、イラストレーターとして活躍し、大人らしくない所が魅力的なお母さん・花野。二人の母がいるのは「さいこーにしあわせ」だった。

ところが、『パパ』が海外赴任することになり、宙は海外赴任に同行する風海のもとを離れ、実母である花野と暮らすことになる。



どんなおべんとう?

作=なかえ よしを

何が入っているのか、開けるのが
楽しみなおべんとう。
しろべん、ぶるぶるべんとう、100
にんべんとう…。それってどんなお
べんとう?

ユニークなおべんとうが面白い、子どもたちの想像
力を育てる絵本です。



まほうの絵本屋さん
ようこそ海へ
作=小手鞠るい



常識のない喫茶店
著=僕のマリ

愛
犬のマリンが天国へ行ってから1年。「ぼく」がマリンも好きだった海を眺めながら砂浜を歩いていると、うみねこブックスという不思議な絵本屋さんに辿り着きます。中にいたしろねこさんにお店のなかを案内される「ぼく」。すると、しろねこさんは「ぼく」の選んだ絵本を1冊読んでくれると言います。「ぼく」が選んだ本を開くと……
「ぼく」の悲しみを癒すきっかけをくれる魔法の絵本と、素敵な絵本屋さんとの出会いの物語です。絵本のもつ力について、改めて考えさせられました。

こ
の本は、著者が自身の働く喫茶店でおこる、様々な出来事について綴ったお仕事エッセイです。常連のお客さんにあだ名をつけたり、同僚たちと世間話で盛り上がりたり、時には理不尽なクレームにあうことや、マナーの悪いお客さんも登場しますが、著者は心優しく愉快な店長・同僚たちと助け合いながら、自由に生き生きと働いています。どこにあるのかわからないけれど、いつか行ってみたい。そう思わせてくれる喫茶店の日常が描かれています。

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。今月の紹介者は由衛久子さんです。

広がる本だ

Q&Aで解決!!
あなたは知ってる？本当の「貧血」

「先生、貧血で倒れました」「えっ？」

話を聞くと、ソファで横になっていて起き上がった拍子に気分が悪くなって倒れたということです。これは、急に立った際に血圧の調節が間に合わず血圧低下、いわゆる「脳貧血」で倒れました。

今回のお話は、これとは異なる本当の「貧血」についてです。

Q1 貧血とは？**A1** 血液中の赤血球が少ない状態のことです。**Q2** 赤血球の役割は？**A2** 酸素を全身に運ぶ酸素運搬係です。**Q3** 血液はなぜ赤い？**A3** 赤血球内にあるヘモグロビンが赤いから血液は赤い色をしています。ヘモグロビンは酸素を運ぶ鉄を含んだタンパクで、日本語では「血色素」と言います。**Q4** 貧血の種類で多いのは？**A4** 鉄欠乏性貧血と慢性疾患（リウマチ、がん、感染症、肝腎疾患）に伴う二次性貧血。この2つで9割以上の貧血を占めます。**Q5** 鉄欠乏性貧血の症状は？**A5** 基準値（ヘモグロビン値で女性 12g/dL、男性 14g/dL 以上）よりかなり低くても、何も訴えない人が多いです。ただ、良く聞いてみると、①顔色不良（血色素不足）、②倦怠感、頭痛やこむらがり（酸素供給不足）、③動悸や息切れ（酸素不足を補うために心拍数・呼吸数が増える）、④口内炎や爪のろさ、脱毛、肌のかさつき（鉄は赤血球だけでなく全身の組織で必要）がみられることがあります。**Q6** 診断は？**A6** 血液検査で赤血球数、ヘモグロビン低値ならびに血清鉄、フェリチン（貯蔵鉄の指標）の低下を確認することで診断します。**Q7** 貧血はどのようにして起こりますか？**A7** 鉄不足でヘモグロビンを十分作ることができない場合に、貧血は起こります。**Q8** 貧血の原因は？**A8** 鉄需要増（成長期の子どもや妊婦）、偏食、過度な運動（マラソン）、出血（胃潰瘍、痔、大腸腫瘍、月経過多、出産）などの原因が多いです。出血に関しては、便検査（潜血）、消化管内視鏡、婦人科的検査をします。**Q9** 治療方法は？**A9** 鉄分の多い食事を頑張って摂るだけでは良くなりません。鉄剤の内服または静脈注射を行います。1か月ぐらいで貧血は改善しますが、鉄の貯蔵庫（肝臓、脾臓、骨髄）の補充にさらに数か月治療が必要です。月経過多や胃潰瘍など貧血の根本的な原因の治療も重要です。今回は、頻度の高い2つの貧血のうち鉄欠乏性貧血についてお話ししました。若い女性の多くが鉄欠乏状態で貧血予備軍です。また、**A5**に貧血症状を訴えない人が多いと書きましたが、治療で貧血が改善すると、身体の調子が良くなり治療前に比べて楽になったと言われます。貧血は全身に影響をおよぼします。年に1回の健診を受け、貧血に対し適切な治療を受けましょう。

回答者



田村和夫・たむらかずお

1974年、九州大学医学部卒後、同第一内科研修。1975-80年、米国エルムハースト総合病院（NYC）、ロズウェルパーク記念研究所（バッファロー市）で内科・腫瘍内科を研修し両専門医取得。1980-1997年、県立宮崎病院内科部長。1997-2020年、福岡大学教授（内科学）。2013-15年、同大学病院長。2020年4月より同大学名誉教授、くらで病院内科（非常勤）。血液・腫瘍内科専門医。