



今月新しく 入りました。

※ 10月の新刊は、3日(月)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・明日へのペダル (著=熊谷 達也)
- ・空をこえて七星のかなた (著=加納 朋子)
- ・家業とちゃぶ台 (著=向田 邦子)

📖 子どもの本

- ・庭にくるとり (作・絵=石川 えりこ)
- ・きょうぼくはなまえをもらった (文=かさい まり)
- ・まっくらあそびしようよ!! (作=はた こうしろう)

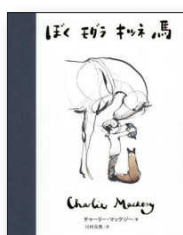
図書室からのお知らせ

図書室読書まつりを行います!!

中央公民館で、子どもを対象とした読書まつりを行います。この日は絵本の読み聞かせのほか、おたのしみ工作なども予定しています。ぜひ遊びに来てください。

- とき 10月16日(日) 午前11時から正午まで
- ところ 中央公民館(2階 第1研修室)
- 申込期間 10月3日(月)から14日(金)まで(土・日・祝日は除く)。時間は平日の午前9時から午後5時まで
- 参加費 無料(定員は15人程度)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更または中止になる場合があります。



ぼくモグラ
キツネ馬
作=チャリー・マッケジ



新火を
産んだ母たち
著=井手川泰子

しりたがりのぼく、くいしんぼうなキーキ好きモグラ、いつも何かを疑いおもしろい事が言えないキツネ、そして、おだやかですべてを悟っているような大きな馬、1人と3匹の旅のお話。それぞれの言葉や対話が私に沁みる。本を開くページの1コマ1コマが絵になり、手書きの文字も違和感がない。ふと、この本の著者はイギリス人なのにこの文字は誰が

書いているの?と疑問があったが、それはさておき、この本の中で私にとっての一番の難問は、ほとんどすべてのことは内がわでおこなうのに、オイラたちは外がわしかみえないっておかしくない?というモグラくんの言葉。「大人」と呼ばれるお年頃になれば「それは社会生活ではフツーの事だよ。」っていう私はおかしいかな?

随 分前のことだが、「石炭貨物列車が来たら、炭を捨てるのが子どもの遊びであり小遣い稼ぎやつた。」と直方の友人から聞いたことがある。その時はとおり一遍の世間話のこと。聞いたところで私の家の周りにボタ山もなく、貨物列車さえ見たことはない。「炭坑節」で有名な筑豊地区に住んでいるのだが、戦後の日本の大発展を支えた石炭産業も、男たちは勿論だが、地の底から切り出された石炭を、地上に運び出す女坑婦たちの力あればこそ。今のようにスイッチ一つ

で洗濯ができたり、ご飯が炊けたりする時代ではない炭住長屋という共同生活の中で、年長者のお節さん(の口出しや手を借りながらも、助け合い生き抜いてきた力強い女性たちの姿を知ることができる。著者は、炭坑で歩いて女性たちを訪問し、炭坑での話を聞き記したノンフィクション作家であり、当時の写真や炭坑内の様子を描写した山本兵衛さんの絵や、歴史民俗博物館から提出された展示物の写真や、言葉の注釈もある、炭坑を知らない私でも分かりやすい丁寧な本でした。

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。今月の紹介者は高辻光代さんです。

広がる本だな

Health

ADVICE

Dr. 田中の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎ (42) 1231



だんだんと膝が痛くなってきましたが、なんの病気ですか？ (70歳・女性)

病名は？

膝が痛くなる人はとても多いです。特に中高年以降に膝が痛くなる原因は、変形性膝関節症がほとんどです。

膝関節の関節表面の軟骨のすり減りや半月板の変性・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。国内では約1千万人の患者がいると言われており、40歳以降の中高年の女性に多く発症が多く見られます。放置しておく、徐々に進行して変形が進み、O脚になったり、正座ができない、階段が辛い、腫れて水が溜まるとズキズキ疼くこともあります。買物、旅行に行けない、さらに

家の外に出られないなど寝たきりの原因になります。

悪化させないためには？

まずはきちんと診断をしてもらいましょう。中高年以降ではほとんど変形性膝関節症のことが多いのですが、他にも骨壊死、関節リウマチ、痛風性関節炎、偽痛風性関節炎などの場合があり、治療法が全く違うので診断がとても重要です。

その上で変形性膝関節症の治療を始めましょう。

一度すり減った関節軟骨を、修復することは困難で、加齢とともに悪化します。従って、変形性膝関節症の治療の目的は、痛みをとり、膝の動きを改善して膝の機能を高め、出来れば病

気の進行を遅らせることです。

どんな治療をしますか？

治療方法は、症状の進行度や痛みの程度によって異なりますが、保存的治療では、薬物療法、装具療法、運動療法が基本です。これらの治療で痛みが取れずに困る場合は手術治療もあります。

ここでは日本整形外科学会が特に推奨している治療方法を紹介します。

治療方法 (推奨度A)

- ①薬物療法もしくは運動療法
のどちらかだけではうまくいかないために非薬物治療と薬物治療を併用します。
- ②定期的な有酸素運動、筋力

治療方法 (推奨度B)

理学療法士による指導、膝装具、足底板、湿布などの外用薬、ヒアルロン酸注射、オピオイド内服、高位脛骨骨切り術が挙げられます。



もっとも大事なことは、自分の膝の状態を理解し、病院での治療に任せるのではなく、自分の生活を見直すことなど治療に積極的に参加することです。

【アドバイザー】

田中宏明・たなかひろあき・昭和56年横浜市立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入局し、関連病院に勤務。前勤務は九州労災病院門司メディカルセンター、平成25年7月1日からくらで病院勤務。平成30年4月から同病院長。関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。