

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室から  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎ (42) 7200

## 今月新しく 入りました。

※6月の新刊は、1日(木)から貸し出しを始めます。

### 📖 一般の本

- ・方舟 (著=夕木 春央)
- ・語学の天才まで1億光年 (著=高野 秀行)
- ・魔女と過ごした七日間 (著=東野 圭吾)

### 📖 子どもの本

- ・おにぎりおむすび (著=かまがやせんり)
- ・パッポー (作=北村 人)
- ・木箱の蝶 (作=藪口 莉那)

## 子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょしつで、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 6月10日(土) 午前11時から
  - ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)
  - 申込期間 6月1日(木)から9日(金)まで(土・日は除く)。午前9時から午後5時まで
- ※参加無料
- 問い合わせ 中央公民館まで

## この本が オススメ です。

### あなたはここにいないとも

著=町田 そのこ

恋人に紹介できない家族、会社でのいじめによる対人恐怖、人間関係をリセットしたくなる衝動、わきまえていたはずだった不倫、ずっと側にいると思っていた幼馴染との別れ——それぞれ悩みを持つ人たちのもつれた心を解きほぐす、ぬくもりに満ちた短編集。



### とんでやすんでかंगाえて…

著=五味 太郎

ことりさんがちょっととんで、ちょっとやすんで、きのみをたべたらまたちょっととんで…と、少しずつ前に進んでいきます。けれど、進む先には海がありました。ことりさんは小さいのであまりながくはとべません。すぐにおなかもへってしまいます。

「ここは ひとつ かんがえなくちゃ…」と、ことりさんは進む方法を考えはじめますが…

解決策を考えることりさんの姿がかわいしい絵本です。



# 広がる本だな

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冊紹介します。今月の紹介者は飯干愛理さんです。

## #真相をお話します

著=結城 真一郎

## 家

庭教師の仲介営業マンとして働く大学生、リモート飲み会に興じる学生時代の腐れ縁、人気YouTube

Tube rを夢見る小学生4人組など、今の時代どこかにいるような人たちを題材にしている、

ミステリー5篇の短編集です。ミステリーは結末を何となく考えながら読むことが多いのですが、自分で予想していたものとは全く違う方向からやってくる、どんでん返しに驚かされた本でした。



## 100匹がぞく

文=古沢 たつお

## 98

匹の子どもたちとお父さんお母さん総勢100匹の猫の家族

が、おじいちゃんとおばあちゃんの家へ遊びに行きます。着替えたり、ごはんを食べたり、でんしゃに乗ったり。どのページにもそれぞれ違った個性をもつ猫たちがちゃんと100匹描かれています！見返しに猫たちの名



前と姿の一覧があるので、お気に入りの猫を選んで探す、探し絵本としても楽しめる本です。



# ADVICE Health



咳が止まらなくて困っています。なんとかありませんか？

## 3つの咳の種類

**咳**（がせき咳のこと）は気道内に貯留した痰などの分泌物や吸い込まれた異物を気道の外に出すためのからだの防御反応です。

咳は持続期間により3つに分けられます。3週間未満のものを急性咳、3週間以上8週間未満のものを遷延性咳、8週間以上のものを慢性咳と分類し、持続期間によって原因が変わってきます。

## 咳の原因とは

急性咳のほとんどは風邪



## 咳の検査方法は？

咳の検査では、レントゲンで肺の構造的な病気がないかを調べます。レントゲンで異常があった場合はCT検査で

## 咳に対する治療は？

急性期の咳に対してはまず咳止め（鎮咳薬）を用いて治療します。通常の鎮咳薬では改善しない場合は強い鎮咳薬などを使用します。また、レントゲンやCTで異常があった場合は個別の治療を行います。呼吸機能検査で喘息などが疑われる場合は、吸入ステロイドなどを組み合わせて治療します。そのほか、場合によっては胃薬や抗アレルギー薬などを用いて治療すること

があります。

## 治療のためには まず呼吸器内科へ

最近では新型コロナウイルス感染症が流行し、感染後に咳の頻度が増えているように思います。咳が長引くと、体力の消耗や不眠、強いストレスなど日常生活に支障を及ぼしたりします。最近ではこれまでとは違った方法で作用する新薬も登場し治療の選択肢が広がっています。

咳が続く場合は呼吸器内科を受診してください。



咳の持続期間により原因と治療法は異なります。  
まずは、呼吸器内科を受診してください。



【アドバイザー】

真鍋大樹・まなべたいき・平成30年に産業医科大学医学部医学科を卒業後、平成30年4月から広島県中国労災病院にて初期臨床研修を修了。産業医科大学呼吸器内科に入局し、産業医科大学病院、北九州市立八幡病院を経て、令和5年4月からくらて病院に勤務。