

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

## 今月新しく入りました。

※1月の新刊は、4日(木)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・移植医たち (作=谷村志穂)
- ・月曜日が楽しくなる幸せスイッチ (作=前野マドカ)
- ・もうちょっと「雑」に生きてみないか ―がんばりすぎない (作=和田秀樹)

### 📖 子どもの本

- ・たかーい たかーい (作=オームラ トモコ)
- ・ドレミファどうぶつコンサート (作=二宮由紀子)
- ・はしれトロッコれっしゃ (作=西片拓史)

## 図書室からのお知らせ

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 1月13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)
- 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。



### 淳子のてっぺん

作=唯川 恵

2016年10月に逝去した登山家・田部井淳子。山を愛し、家族を思い、人生を慈しんだ淳子が、その「てっぺん」に至るまでの、辛く苦しくも、喜びと輝きに満ちた日々。すべての女性の背中を優しく押してくれる、感動長篇!

### おふくさんのおふくわけ

作=服部美法

10人のおふくさんたち、みんなで食事の真っ最中。ああ、美味しかった…!というタイミングで鬼さんが現れて、「うまそうなにおいだな。おれにもくわせろ!」残っているお料理はお豆だけ。あとは生のおいもが1本あるきり。鬼さんは、豆が苦手だし、はてさてどうしたものか…。



**お** やつが大好きなくいしんぼうのしろくまは、「だいすきなおやつにかなに入ってみたら、どんなかんじかな?」と、様々なおやつに入った自分を想像していきます。自分が入るとしたらどのおやつ

### あまーいしろくま 作=柴田ケイコ



だるう、と想像力をかきたてられ、読み終わるとあまーいものが食べたくなる絵本です!

**累** 計80万部を突破した「八咫鳥シリーズ」の1作目です。八咫鳥が支配する世界で始まった世継ぎの若宮の後選び。しかし、肝心の若宮が一向に現れないまま、後宮では次々と事件が起こり…。朝廷で激しく権力を争う大貴族四家から遣わされた四人の後候補が、それぞれの陰謀や恋心により、後宮で火花を散らします。物語が終盤に近づくにつれ、4人の姫たちの印象が大きく変わっていき、面白いです。また、2作目の「鳥は王を選ばない」も1作目で起きた事件の裏側を若宮の立場から知ることができるのでおすすめです。

### 鳥に単は似合わない 作=阿部智里



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。広がる本たなでは、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。

# 広がる本たな

道崎臨床検査技師の

## 調子はいかが？

くらて病院 ☎42局1231番

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



最近、咳や痰が多く、同世代の他の人よりも息切れしやすいと感じています。何か調べる方法がありますか。(60歳・男性)

### COPDを知っていますか？

聞き慣れない言葉ですが、COPD(シーオーピーディー)はChronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。COPDは、咳や痰、息切れが主な症状で「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。WHO(世界保健機構)では、死亡原因の第4位で、2020年には第3位になると予測されています。日本では40歳以上の8・5パーセント、約530万人の潜在患者が存在すると推測されています。

### 原因と診断

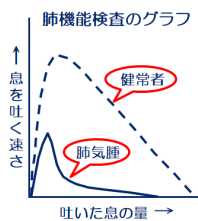
最大の原因は喫煙であり、喫

煙者の約20パーセントがCOPDを発症します。たばこの煙を吸入することで気管支に炎症がおきて、咳や痰が出たり、気管支が細くなることによつて空気の流れが低下します。また、気管支の奥にある袋状の肺胞が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素を取り込む機能が低下します。したがって、喫煙歴があり慢性的に咳や痰、息切れがあればCOPDが疑われますが、診断の確定には肺機能検査(スパイロメトリー)が必要となります。

### 肺機能検査とは？

検査はスパイロメーターという装置に対して息を吹き込むだけの簡単な検査です。息を深く吸い込んで思い切り最後まで吐き出した量が肺活量で

すが、最初の1秒間に吐き出す息の量が肺活量に占める割合(1秒率)によつて、呼吸機能を判定します。この1秒率が70パーセント以下の場合にCOPDと診断されます。



### 肺年齢とは？

肺年齢とは1秒間にはいた息の量(一秒量)を測定し、性別と身長から算出するものです。見た目ではわからない肺の健康状態を知る手がかりとなります。くらて病院では肺年齢の測定も行っています。

### 予防と治療について

COPDは進行する病気ですが、治療すると進行のスピードをゆるめることができます。喫煙者の場合は、まずは禁煙です。同時に気道を広げて呼吸を楽にする気管支拡張剤などが対症療法的に用いられます。肺や気管支の障害は、インフルエンザや肺炎などの場合に重症化する危険性があります。インフルエンザが流行する冬季には、うがいの徹底と、秋にワクチン接種を受けるなど十分に注意することが大切です。くらて病院では呼吸器内科専門医が在籍し、COPDの診療が可能です。診断に必要な検査環境も整備されていますので、少しでも症状がある人はこの機会に受診を検討されてはいかがでしょうか。



「アドバイザー」

COPDは初期の段階では咳や痰、息切れの症状があっても、風邪や年のせいだと考えて見過ごされがちです。少しでも不安な人は、一度呼吸器内科の診察と肺機能検査を受けることをおすすめします。

道崎勇二さん・みちさきゆうじ・平成2年産業医科大学医療技術短期大学衛生技術学科卒業後、同年4月より産業医科大学病院 臨床検査・輸血部に勤務。25年間に在籍し、平成27年4月よりくらて病院勤務。