恵那市図書館 本トの話

TEL 25-5120

★うちのネコが訴えられました!?　山田タロウ／著

「あなたのネコが車にキズを付けたので裁判をします」

ある日突然、平凡につつがなく暮らす家族に、簡易裁判所から一通の訴状が届いた。事前の相談や苦情皆無の、寝耳に水の裁判ざただ。加えて「あなたのネコ」と決めつけられているネコは、うちの飼いネコではない…。

この本は、実際に裁判に巻き込まれた著書が、日々の応戦ぶりをネット上で公開した「実録」をまとめたもの。

カンペキ濡れ衣でも、それを立証し勝訴するのは並大抵ではない。裁判制度の実情と矛盾もあぶり出し、ご近所にはせめてあいさつぐらいしておこう!そう強く思わせる一冊。

★テレビを消せ!　コ・ジェハク／著

家に帰るとつい、テレビをつけてしまう。テレビがついていないと落ち着かない。そんな症状のある方、もしかしたらテレビ依存症かも…。

韓国でも、テレビやインターネット依存症の主婦が急増。一日中テレビがつけっ放しにされた家庭で育った子どもたちは、注意力が散漫になり、学力が低下。情緒不安定でキレやすいという。

著者は「テレビ断ちプロジェクト」をソウル近郊の30世帯と共に実践。子どもたちはテレビを見る代わりに、自ら進んで読書や勉強をするようになり、学力が上がった!お子さんが勉強しないと嘆く前に、テレビをちょっと消してみては?

おすすめ絵本「こどもザイレン～ひみつのなつまつり」　伊藤秀男／作・絵

寄付集めから段取りまで、子どもに全権が託されている夏の祭礼。一昔前までの地域行事は、子どもたちのエネルギーの受け皿になり、成長を促す場だったんですね。

●リサイクル本をどうぞ

図書館では、年間約二千冊の本を除籍（廃棄）しています。例年は「図書館まつり古本リサイクル市」で市民のみなさんに持ち帰っていただいていますが、本年は夏休みから順次、図書館入り口のブックトラックに並べます。

かなり古ぼけている物もありますが、掘り出し物も見つかるかもしれません。お一人何冊でもどうぞ。

□**期間**　7月20日㈭―
□**場所**　図書館入り口

●八月のミニギャラリー「遊んで学ぶサイエンス!」

瑞浪市にあるサイエンスワールドのご協力により、触って楽しむ科学おもちゃを展示します。

□**期間**　7月28日㈮―8月30日㈬

●8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※青が休館日です

新しく入った本ピックアップ

（6月1日～30日受入図書約400冊）

●小説・随筆など

うそうそ（畠中恵／著）
強運の持ち主（瀬尾まい子／著）
愛の流刑地（るけいち）　上・下（渡辺淳一／著）
押入れのちよ（荻原浩／著）
北への逃亡者（西村京太郎／著）
お火役凶状（ひやくきょうじょう）（澤田ふじ子／著）
典子44歳いま、伝えたい（白井のり子／著）
ひよこのひとりごと（田辺聖子／著）
きみがくれたぼくの星空（ロレンツォ・リカルツィ／著）

●そのほかの一般書

ブック・アートの世界（中川素子／編）
赤ちゃんは世界をどう見ているのか（山口真美／著）
殿様の通信簿（磯田道史／著）
レンタルお姉さん（荒川龍／著）
犬と歩けば脳にいい！（大島清／著）
まんじゅう屋繁盛記（川島英子／著）
お茶は世界をかけめぐる（高宇政光／著）
マティスを追いかけて（ジェームス・モーガン／著）
食べる日本語（塩田丸男／著）

●絵本・児童書

まいごのねこざかな（わたなべゆういち／作・絵）
あじのひらき（井上洋介／絵・文）
おうちをつくろう（角野栄子／作）
クジラの超能力（水口博也／著）
イサナと不知火のきみ（たつみや章／作）
ふりかけの神さま（令丈ヒロ子／作）

医療情報トピックス

病院管理課　TEL 26-2111　内線527・528

糖尿病とはどんな病気?

皆さんが普段食べたり飲んだりしたものは、体の中に入った後、消化されてブドウ糖になります。ブドウ糖は体を動かすエネルギー源となるもので、血液の流れに乗り、体の細胞に運ばれて筋肉や臓器などで使われます。

しかしブドウ糖が細胞に運ばれず、血液中にあふれてしまうことがあります。それは、膵臓（すいぞう）内で作られるインスリンと呼ばれるホルモンが、足りなくなったり機能しなくなったりするなど、血液中の糖をうまくコントロールできなくなってしまうからです。

この状態を糖尿病といいます。

症状の落とし穴

体の血糖値は、食事内容や普段の生活、ストレスなどで変化しています。一時的に高くなったり正常値に戻ったりしているので、自覚症状がほとんどありません。健康診断などで血糖値が高いと注意を受けても、生活上支障のない限り大丈夫と安易に考えがちです。

しかし発症しているのに放置しておくと、糖尿病が原因で他の病気を引き起こします（糖尿病合併症）。例えば「腎症」、「網膜症」、「神経障害」などです。治療もせず放置しておくと大変恐ろしいことになります。

糖尿病になってしまうと、もとの体に戻すことは困難です。食事療法、運動療法、薬物療法、インスリン療法などの治療で、血糖のコントロールをしながら良好な状態を持続することで、恐ろしい合併症が出ないようにすることができます。

なぜ合併症が起こるのか?

血液中に血糖があふれると、通常時より血管の負担が大きくなります。この状態が続くと血管が徐々に硬くなっていきます（動脈硬化症）。

さらに血液がドロドロになり、脳などの細い血管で血液が詰まりやすい状態になると、脳梗塞などが起こりやすくなってしまいます。

血液検査で血糖値が分かります

血液検査では、血糖値の数値が表示されています。一度、検査結果から自分はどういった状態なのか確認してください。また健康診断などを受診することでも血糖値は調べることができます。かかりつけ医に相談して自分の状態をよく知っておきましょう。

定期的な検査を心掛けましょう

血糖値が安定した数値であっても、糖尿病は少しずつ進行していきます。体のどこで、いつ合併症が起きるか分かるものではないので、年齢にもよりますが、1年に1回、半年に1回、3カ月に1回など、定期的な検査で自己管理に努めましょう。

参考

●ヘモグロビンA1c（HbA1c）

血液検査でこのような項目を見たことはないでしょうか?これはヘモグロビンとブドウ糖が結合してできた一部分をいいます。

ヘモグロビンは血液中でブドウ糖と結合する性質を持っています。つまり血液検査の結果、このHbA1cの値が高ければ高いほど、たくさんのブドウ糖が余分に血液中にあって、ヘモグロビンと結合してしまったということです。

糖尿病の診断や経過観察には、このHbA1cは重要な検査の一つとなります。血糖値だけではなく、このHbA1c値にも注意を払ってください。血糖値にあまり変化がなくても、この数値が変化していることもあります。

お知らせ

『お見舞いメール』

恵那病院では、入院中の患者さんへ送る、お見舞いメールを受け付けております。

メールを送る際には条件がありますので、よくお読みになって、同意された方は送信フォームからメールを送ってください。詳細はこちらをご覧ください。

市立恵那病院公式ホームページ http://www.enat.org/enahosp/