

図書館
★へ
い
こ
う!

新着本のご案内

〔一 般 書〕

誰かと暮らすということ (伊藤たかみ) 千里伝仁 木英之) レモントルト長野まゆみ) カデナ池澤夏樹) 聖徳太子の密使(平岩弓枝) 山崎豊子自作を語る1(山崎豊子) いかずち切り(山本一力) めるい男と浮いてる女(平安寿子) Q人生って? (よしもとばなな) ほかならぬ人へ(白石一文) 未踏峰(笹本稜平) 製鉄天使(桜庭一樹) 壊れやすいもの(ニール・ゲイマン) ガラスの街ポール・オースター) 昼が夜に負うモノ(ヤスミナ・カドラ) ソウル・コレクター(ジェフリー・ディーヴァー) 飛鳥燃ゆ(町井登志夫) 調剤薬局アラカルト(山村憲司) 蛭坂吉村達也) 完黙(永瀬隼介) たましくる(堀川アサコ) 化身(宮ノ川顕) オンエア上(下) (柳美里) 夜の鳥(トールモ・ハウゲン) ノック人とツルの森(アクセル・ブラウンス)

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

〔児童書〕

楽しいスケート遠足(ヒルダ・ファン・ストックム) ハーブガーデン(草野たき) リキシャ・ガール(ミタリ・パーキンス) 赤川次郎ショートシリーズ1(赤川次郎) でんしゃがおうち(レイルちゃん) おおたにみねこ) 妖精ピリリと(三日間(西美音) 黒魔女さんが通る(石崎洋司) ゆきがふるよね(こがいるよ) (うだつねお)

— 話題の本 —
『引き出しの中のラブレター』
(新堂 冬樹/著)
ラジオパーソナリティの真生のもとへ届いた、一通の手紙。それは絶縁し、仲直りをする前に他界した父が彼女に宛てて書いた手紙だった…。
2009年10月公開映画のノベライズ。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

病院
た
よ
り

あなたの生活習慣はどのようですか
副院長(内科医) 中村 勝

内臓関係の病気を薬によって治すことが内科の主な仕事になります。最近はいんフルエンザの患者さんが多いのですが、定期的に来られている患者様では生活習慣病が多いようです。



高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病を併せ持つ方が多く、薬の種類が多くなりがちです。なるべく薬の種類を減らしたいと思うのですが苦しんでいます。それらの生活習慣病の原因としては遺伝だけではなく長年の生活習慣が関係している場合も多いようです。生活習慣をすぐに変えることはなかなか難しいかも知れませんが、少しずつ努力をして頂ければ効果は上がるでしょう。

1965年に既に、アメリカのカリフォルニア大学のプレスロー教授が生活習慣と身体的な健康度(障害の程度や慢性疾患の有無など)についてその関連について調査し「プレスローの7つの健康習慣」として報告しておりま

す。
それによると、
適正な睡眠時間をとる(7〜8時間)
喫煙をしない
適正体重を維持する
過度の飲酒をしない
定期的にかなり激しいスポーツをする
朝食を毎日食べる
間食をしない



これら7つの生活習慣を比較的守っている人は、同年代で比べると平均以上の健康度を維持していたそうです。

約40年以上前のデータで、米国人を対象とした調査であり、激しいスポーツについてはその人の身体状態と相談する必要がありますが、ある程度参考になると思われます。

この中で、禁煙については私が内科として現時点でお手伝いできる事です。最近禁煙のための飲み薬が出ており、それにより約6割の方が禁煙することができるようになりました。北海道の喫煙



率は比較的高いこともあり、禁煙することによる健康度の上昇は大きく期待できます。当院では平成21年3月までの約1年間に約10名の方が禁煙治療にチャレンジされ、7割以上の方が禁煙に成功しております。今後も禁煙治療を押し進めて行く予定ですのでよろしくお願いたします。

食事については、栄養士による栄養指導をお願いする場合があります。



それから運動については、膝の痛みなどで運動不足になり、体重が多くなる人が多いようです。水中ウォーキングなどの運動が良いでしょう。

理学療法士に聞くと自転車漕ぎも比較的膝に負担なく有酸素運動ができるようです。健康のためには思っているほど沢山の事はいらぬかも知れませんが、バランスのとれた食事をして適度な運動をする。そのバランスが崩れた時に不健康になることが多いようですから、その時には病院を受診して一緒に健康になりましょう。