

深江図書館開館15周年記念事業 児童文学作家くすのきしげのり講演会



11月25日 午前10時～正午
深江ふるさと伝承館ホール
 ●講師…くすのきしげのり先生
 定300人(先着順)
 料無料



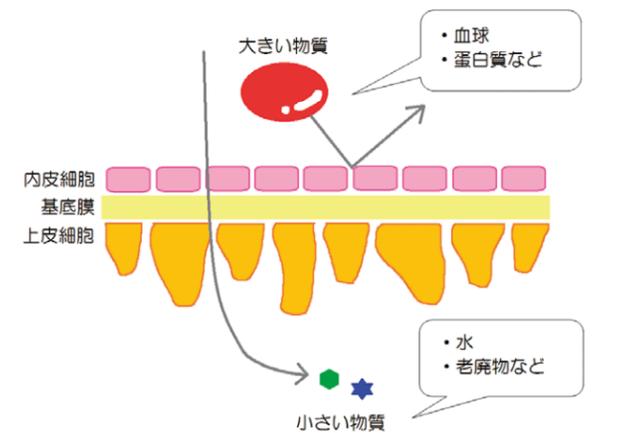
絵本「おこだでませんように」「ええところ」など、
 子どもの心を優しく見つけた作品を多数手がける、
 くすのき先生による「いっぱい笑っていっぱい泣いて
 心があたたかくなる」講演会です。

健康コラム Health Column なぜ腎臓は悪くなる？



●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 前川 明洋先生 (医療法人栄和会 泉川病院 腎臓内科 医師)
 ※平成30年9月末日で転勤されました。

腎臓は血管のかたまりでできています。血管に圧力を加えることで尿を作っています。コーヒーマーカーでコーヒを作るときにろ過フィルターを通すようなイメージで考えていただければと思います。これに例えると、片方の腎臓には100万個、左右の腎臓で合わせて200万個のコーヒーマーカーのろ過フィルターが存在し、そのフィルターを詳しくみってみると3層構造になっています。一番内側の層は血管の内側の内皮細胞で作られた壁、真ん中の層には基底膜という膜、一番外側には上皮細胞でできた壁があります。この3層構造をすり抜けることができるものは、より小さい物質に限られます。



ただし、そこに血圧が高いなどの理由でフィルターに圧力をかけすぎると、フィルターの構造が壊れていきます。また、血糖が高いと、血管の内側から時間をかけてろ過の仕組みが壊れ、普段は漏れないはずの大きい物質

であるたんぱく質などが尿中へ漏れてしまう現象が起きたりします。

腎臓は血管のかたまりなので、動脈硬化をきたすような糖尿病、高血圧症、高尿酸血症などの疾患は、腎臓の血管を痛めて、腎不全の強いリスクファクターになります。また、タバコも強い動脈硬化因子であることが分かっています。リスクファクターは多ければ多いほど、動脈硬化が進展するスピードが速くなり、腎機能障害の速度は速くなります。禁煙、血圧、血糖、尿酸の管理などをしっかり行い、一つでも減らすことが重要です。特に糖尿病に関しては、食事療法や運動療法を頑張っても改善がみられない場合は、早めに内服の調整を行い管理目標値に到達した方が、後々の医療費削減や生活の質の保持につながるデータとして示されています。

これまで腎機能を徐々に悪くさせるリスクファクターに関してお話しましたが、病気や喫煙以外でも腎機能を悪くさせる原因があります。痛み止めや市販の風邪薬の一部は、持病に慢性腎不全がある人や、また持病がなくても脱水状態で内服をすると、高い確率で腎機能障害を引き起こします。そのほかにも、漢方薬やサプリメントでも腎機能障害を起こすことは少なくないため、自己判断で市販薬などを継続的に飲み続けることは腎機能を悪化させる危険性があり、気をつけることも必要です。

※リスクファクター：ある特定の疾病を発生させる確率を高めると考えられる要素

【お問い合わせ】

☎73-〔各図書館下4桁〕

- ・深江図書館…6717
- ・有家図書館…6737
- ・北有馬図書室…6754
- ・口之津図書館…6777

- ・布津図書室…6726
- ・西有家図書館…6747
- ・原城図書館…6767
- ・加津佐図書館…6787

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。



親子で読書！ 南島原市図書館がより vol.147
南島原市図書館
 きてみるね！
イラスト・題字：長谷川義史

各図書館行事とお知らせ

加津佐図書館

加津佐図書館は12月まで休館です。

- 草木染め講座 ～秋のおしゃれを、草木染めのシルクスカーフで～
 11月11日(日) 午後1時30分～3時30分
 加津佐公民館 2階 実習室
 ・講師…鈴木てるみ氏(アイアカネ工房)
 定大人10人(要申込)
 料2,000円
- クリスマス工作教室
 11月24日(土) 午後2時～3時
 加津佐保健センター コスモピア
 定40人(要申込)
 ・持参品…木工用ボンド、はさみ、のり

口之津図書館

- 開館25周年記念事業
 「紙アプリであそぼう!!in口之津図書館」
 11月10日(土)～11日(日)
 午前10時～正午/午後1時30分～4時
 年中児～大人
- バザーin口之津図書館
 券配布期間 10月2日(火)～
 バザー期間 平成31年1月4日(金)～30日(水)
- バザー商品と交換できるリヴロ券配布中
- 消防署・図書館合同企画
 ちびっこ消防フェス
 11月13日(火) 午前10時～11時30分
 週末就学児 (団体は要申込)

布津図書室

- 折り紙教室「干支の色紙飾りをつくろう【亥】」
 12月9日(日) 午後2時～4時
 定15人(要申込) 11月30日(金)
 小学生～大人
 ・講師…宮本 真理子氏

深江図書館

- お正月のイラストを描こう
 ～早めの年賀状準備 第二弾～
 11月10日(土) 午後2時～4時
 定15人(要申込)
 深江公民館 中会議室

有家図書館

- 子ども向け上映会
 「母をたずねて三千里」
 11月10日(土) 午後1時30分～3時
 定80人(団体は要申込)
- 「楽しい&癒しのハーバリウム」
 11月24日(土) 午前10時～正午
 定大人20人(要申込)
 料1,000円
- 子ども向け上映会
 「家なき子レミ」
 12月1日(土) 午後1時30分～3時
 定80人(団体は要申込)

原城図書館

- 親子フラワーアレンジメント講座
 11月23日(金) 午後2時～4時
 定親子15組・大人10人(要申込)
 料1,500円
- 親子講座クリスマスリース作り
 11月25日(日) 午前10時～正午
 定親子6組・大人4人(要申込)
 料300円

北有馬図書室

- 手作り講座『プリザーブドフラワーで作るコサージュ』
 11月25日(日) 午後2時～

西有家図書館

- 親子フラワーアレンジメント講座
 11月23日(金) 午後2時～4時
 定親子15組・大人10人(要申込)
 料1,500円
- 親子講座クリスマスリース作り
 11月25日(日) 午前10時～正午
 定親子6組・大人4人(要申込)
 料300円

原城図書館

- 原城図書館まつり
 11月10日(土)～11日(日)
 11月10日(土)
 ・海のいきものタッチプール
 (午前10時30分～正午)
 ・KTNアナウンサーさんのおはなし会
 (午後2時～3時)
- 11月11日(日)
 ・ワークショップ「図書館バッグをつくろう」(午前10時30分～正午)
 定10人(要申込) 料100円
 ・マジシャン・ドゥーのマジックショー
 (午後1時30分～2時30分)
 定100人(要整理券)
- 工作教室
 11月18日(日) 午後2時～
 定10人(要申込)

*予約が必要な行事もあります。詳細は各図書館へお問い合わせください。

図書館員オススメの本

橋をかける

美智子/著

1998年に開催された国際児童図書評議会において、著者が行った基調講演を本にしたものです。戦時中に幼少期を過ごした著者にとって、本は楽しみを与えてくれると同時に、青年期の読書の基礎を作ってくれたと語ります。子どもと本の関係を考えるヒントになる一冊です。

あきいろ

村上康成/作画
村上海成/作

ひかりのくに/出版
 主人公るちゃんのある秋の日のおさんぽのおはなし。山々は黄金色に染まっています。
 歩いていると、いろいろな生き物たちに出会います。かわいい秋のおさんぽと一緒に楽しみましょう。心もほっこり。優しい絵本です。