

平成24年度読書感想文コンクール(入賞者発表)

合計116名の応募者の中から、次の方々の作品が選ばれました。
受賞者の皆さん、おめでとうございます。氏名・所属・読んだ本を紹介します。

※敬称略

中学生の部

【最優秀賞】

渡邊奏・杵築中1年
(晴れた日は図書館へ行こう)

【優秀賞】

小原妹子・山香中3年
(空飛ぶ広報室)
石田実里・宗近中3年
(桐島、部活やめるってよ)

【優良賞】

馬渡遼輔・宗近中1年
(日本男児 長友佑都)

【特別賞】(大分合同新聞社賞)

土肥妙子・一般 / 大内
(蝉しぐれ)

小学生の部

【最優秀賞】 []内は部門

[低学年] 阿部来紀・向野小1年 (ちま犬 しばのすけ)
[中学年] 運乗涼太・北杵築小3年 (いのちをいただく)
[高学年] 池田もも・豊洋小6年 (西の魔女が死んだ)

【優秀賞】

[低学年] 服部颯斗・山香小1年 (また おいで)
江口母桃・杵築小2年 (ぼくがきょうりゅうだったとき)
[中学年] 奥野もえ・大内小3年 (ココロ屋)
大倉凜久・北杵築小3年 (いのちをいただく)
[高学年] 磯山一葉・杵築小6年 (モモ)
宮尾桜子・東山香小5年 (心の森)

【優良賞】

[低学年] 阿部沙耶・立石小2年 (バムとケロのそらのたび)
[中学年] 稲富葉月・杵築小4年 (雨ふる本屋)
[高学年] 吉野千春・朝田小6年 (川は生きている)

「夜間頻尿に対する生活指導」



診療部長
泌尿器科部長
平田 裕二

山香病院だより vol.71

季節の変わり目、特に急に朝晩の冷え込みが激しくなる時候になると、頻尿、特に就寝時の排尿回数が多くなるとの訴えをよく聞くようになります。

夜間頻尿は就寝時の排尿回数が多いために苦痛を伴う状態、生活の質を低下させる代表的排尿障害です。しかし、夜間に排尿に起きるのは高齢になって初めて出現するものではなく、50歳代で既に半数以上の方に認め、加齢とともにその頻度が高くなります。夜間頻尿の主な原因としては、睡眠中の尿量増加、夜間の

膀胱容量の低下、睡眠障害が挙げられ、病気の状態に感じられた薬物治療が一般的に行われます。今回は、薬物治療と同様に大切な夜間頻尿に対する生活指導について説明します。

●過度な運動
運動療法の有効性については、夕方30分間の速足ウォーキングにより睡眠が深くなり夜間頻尿が改善することが報告されています。夕方以降、1日30

●過剰な水分摂取の制限
脳梗塞や虚血性心臓病の予防を目的にした過剰な水分摂取により夜間頻尿をきたしている方は多いようです。過剰な水分摂取やカフェイン、アルコールの摂取には注意しましょう。

●就寝時間の見直し
睡眠時間が長くなると睡眠が浅くなることで夜間の尿意が敏感になるため1回の排尿量が低下し、夜間頻尿につながります。就寝時間は7〜8時間に調整しましょう。

●就寝時の保温
就寝中の温度も夜間の排尿回数に関係しています。寒い時期は、湯たんぽや電気毛布などで十分な保温に心がけることが大切です。

治療中の病気をお持ちの方は、主治医の先生に相談の上、上記の生活習慣の見直しをおこなってみてはいかがでしょうか。

今月の特集 もうじき暖かい季節がやってきます。自分を磨いて変身！しませんか。

春はもうすぐそこ！ 変身しませんか!!

- 「体温を上げるだけでヤせる」/春乃れい (モバイリメディアリサーチ)
- 「お父さんのおしゃれ事典」(成美堂出版)
- 「こどもヘアHappyアレンジ」 /ZUSSO KIDS監修(講談社)

今月のコレ 『四季を彩るすてきな鉢花』

(パッチワーク通信社)



●初心者でも気軽に鉢花を楽しめるように、園芸店で購入できる親しみやすい173種を取り上げ、水やり、肥料のやり方から、増やし方、管理のコツまで、育てるにあたっての基礎知識を紹介します。

●春です。お花いっぱい庭もすてきですね！巻末索引つき。

日本一山香エビネマラソン大会

今年もキターー!!

新コース登場！ハーフ制限時間なし！
初心者も経験者も、どしどしご応募ください。
今大会は選べる参加賞、さらに...抽選で最高級山香牛が当たる!?

開催日 5月4日(土・祝)
会場 杵築市役所山香庁舎前スタート
受付期間 3月29日(金)まで
申込方法 郵便振替・インターネット・直接申込
RUNTES (<http://runnet.jp>)
スポーツエントリー (<http://www.sportsentry.ne.jp>)
直接申込の場合は、杵築市文化体育館で受付。

参加者募集!

ゲストラナーとして、キャノンアスリートクラブ九州が参戦予定!

[申込・問い合わせ] スポーツ振興課 ☎0978-63-5558

今月の新着本 (●)は児童書

【杵築図書館】●「はじめて着物を着る人のための41のステップ」鳴海彩詠(河出書房新社) ●「ミツカン社員のお酢定食ミツカン監修(幻冬舎) ●「365日アポカドの本」佐藤俊介(PHP出版) ●「ホームベリカリーで『塩麹パン』荻山和也(ルックナウ) ●「こちら弁天通りラッキョーロード商店街」五十嵐貴久(光文社) ●「数字は無限を創る」リリアン・R・リーバー(ソフトバンククリエイション) ●「心理学大図鑑」キャサリン・コーリン(三省堂) ●「イノセントブルー」神永学(集英社) ●「本、だくすき!」ジュディ・シエラ(新日本出版社) ●「とんとんパンやさん」白土あつこ(ひさかたチャイルド) ●「13歳からの拉致問題」蓮池透(かもがわ出版) ●「工場見学! 学校にあるもの」中村智彦(PHP研究所) ●「ねこのたからさがし」さえくさひろこ(鈴木出版) ●「おじいさんのしごと」山西ゲインイチ(講談社) ●「おひなさまのいえ」ねぎしれいこ(世界文化社) ●「あいうえ

話題の新刊から役立つ文献まで!

図書館だより

[平成25年3月]
杵築市立図書館 TEL0978-62-4362
山香図書室 TEL0977-75-1055
大田図書室 TEL0978-52-3111
[市立図書館公式サイト]
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
[市立図書館携帯サイト]
<https://iisod001.apse.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>



おのせきがえ(宮下すずか) ●「冤罪死刑」緒川怜(講談社) ●「月の魔法」川上健一(角川書店) ●「キミトピア」舞城王太郎(新潮社) ●「望郷」湊かなえ(文藝春秋) ●「中学生の君におくる哲学」斎藤慶典(講談社) ●「あわてんぼうさちゃん」ティモシー・ナップマン(岩崎書店) ●「天田図書室」●「声を出して元気になるスゴイ体操」斎藤道雄(桐書房) ●「陽子の一日」南木佳士(文藝春秋) ●「大航海時代のアジアと大友宗麟」鹿毛敏夫(海鳥社) ●「いきのびる魔法」西原理恵子(小学館) ほか。