

読書感想文コンクール 作品募集!!

- ◆**応募資格**・市内小学校・中学校に通う小・中学生、市内在住の一般の方
- ◆**課題図書**・自由
- ◆**用紙・字数** ※HBより濃い鉛筆を使用してください。
〈小学生〉
低学年の部・400字詰め原稿用紙2枚以内
中・高学年の部・400字詰め原稿用紙3枚以内
〈中学生〉(一般)
400字詰め原稿用紙3枚以上5枚以内
- ◆**応募方法**・作品に必要な事項を記入した応募票を添付して応募してください。応募票は杵築市立図書館・各学校で入手できます。
- ◆**募集期間**・9月1日(月)～30日(火)
- ◆**作品送付・お問い合わせ先**
〒873-0001 杵築市杵築1-1 杵築市立図書館

動物を知らう! 動物愛護週間



9月20日～26日は動物愛護週間です。身近に暮らすペットや、世界の動物たちについて学んでみませんか?

『捨て犬・未来と捨てネコ・未来』
今西乃子 著 / 浜田一男 写真 (岩崎書店)

犬とネコの行動のちがいが、人との絆のちがいがわかるように、同じ「未来」という名前の捨てられた犬とネコが、「人間社会」「理想の飼い主の姿」を楽しく語ります。

他多数

身も心もリフレッシュ! 癒しの本

- 『疲れがなかなかとれない』と思ったとき読む本』 姫野友美(青春出版社)
- 『龍村式 魔法の指ヨガ』 龍村修(法研)

他多数



[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

9月のカレンダー

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				

●...休館日
★...おはなし会
※大田図書室はすべての日曜日も休館です。

- ### ★は児童書
- ## 新着本
- 【杵築図書館】
- 『読書の歴史を問う』……和田敦彦 著(笠間書院)
 - 『ぼくと数字のふしぎな世界』……ダニエル・タメット 著(講談社)
 - 『すえずえ』……畠中恵 著(新潮社)
- ★『ニンジャさるとびすすけ』……みやにしたつや 作・絵(ほるぷ出版)
- ★『バナナをもって』・浦中こういち 作(クレヨンハウス)
- 【山香図書室】
- 『実例ウッドデッキ&テラス』……(ブティック社)
- ★『ねこくんいちばでケーキをかった』……ユーリー・ワスネツォフ 絵(岩波書店)
- ★『ぼくと戦争の物語』……漆原智良 作(フレーベル館)
- 【大田図書室】
- 『盆おどる本』……盆踊ろう会 編(青幻舎)
 - ★『くろねこさんしろねこさん』……得田之久 文(童心社)
- ほか多数

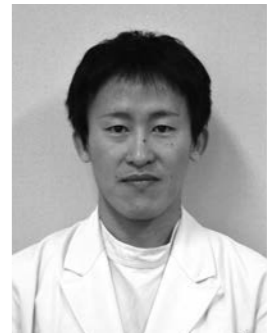
- ### 今日のおはなし会
- 【杵築図書館】
 - * 図書館おはなし会(毎月第1火・土曜日)
 - 9月2日(火) 10時30分～
 - 9月6日(土) 10時30分～
 - * おはなしくらぶ
 - 9月20日(土) 10時30分～
 - 【山香図書室】
 - * 図書館おはなし会
 - 9月13日(土) 10時30分～

お知らせ

9月22日(月)～9月28日(日)の間、蔵書点検のため休館となります。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



「シックデイをご存知ですか？」



内科医長 岡本 光弘

山香病院だより vol.87

みなさん、こんにちは。山香病院内科の岡本です。今日はシックデイについて簡単に説明したいと思います。

また、発熱や下痢が続くと、脱水による血液の濃縮で血糖が上がります。

■シックデイ

糖尿病の人が風邪などで熱を出したり、胃腸障害で食事ができないなど、さまざまな不具合がある状態を「シックデイ(Sick Day)」といいます。病気でストレスがかかった時、体はいろいろなホルモンを出して病気を克服しようとします。ストレスで増加するホルモンは血糖を上昇させ、血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンの分泌や働きも一時的に抑えるので、さらに血糖が上昇します。

このように、シックデイのときは血糖値が乱れやすくなり、血糖コントロールが難しくなります。著しい高血糖をきたす場合もあるため、きちんとした対処法を身につけることが大切です。

■シックデイルール

シックデイのときは、自己管理の範囲でできる適切な対応の仕方、シックデイルール(図1)を守り、できるだけ安静にしてください。食欲がなくとも絶食はせず、消化に良いものを選んで食べるようにしましょう。

シックデイ・ルール 図1

- 1 食事ができなくてもインスリン注射を中止しない
※ただし、インスリン量を減らしたり、食後に注射したりする
- 2 水分は十分に補給する(1日1L以上)
・味噌汁
・野菜スープ など
ミネラルも補給!!
- 3 できるだけ炭水化物を摂る(1日100g以上)
・お粥
・うどん など
- 4 血糖自己測定をこまめに行う
- 5 早めに主治医と連絡をとる(発熱や消化器症状が強いとき、判断に迷うときは、受診する)

速やかに受診すべきとき 図2

- 高い熱が続くとき
- 高い血糖値(300mg/dL以上)が続くとき
- 下痢や嘔吐など消化器症状が強いとき
- まったく食事が摂れない、もしくは著しく少ないとき
- インスリン注射や飲み薬の量で判断に迷うとき

■治療法ごとの注意点

シックデイのときは血糖値が上がりがやすくなります。そのため、飲み薬で治療している場合は食事の量に合わせて薬の量を調節する必要があります。

インスリン療法

シックデイのときは食事が摂れないことがあります。インスリン注射を自己判断で中止してはいけません。特に1型糖尿病の人は糖尿病

病ケトアシドーシスになりやすく、重症の場合は昏睡に陥ることもあるため大変危険です。

■こんなときは迷わず受診を!

シックデイのときは、早めに主治医に連絡して指示を受けることが大切です。

糖尿病の人は他の病気に対する抵抗力が弱いので、軽い病気と思っても重症化しやすく、入院治療が必要になる場合もあります。

発熱や消化器症状が強いときは、我慢せずにすぐに受診してください。また、薬を飲んでよいか、インスリン注射を打つてよいかなどの判断に迷うときも、主治医に相談しましょう。(図2)