

パソコンや携帯、スマートフォンから資料の検索や予約ができます。
パソコン <http://nagayo-lib.jp>
長与町図書館 ☎883-1799 FAX 883-7222 開館時間 10時～18時



図書館だより
No.335

読書が大好き!!

図書館 カレンダー

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

ほほえみ号
巡回予定日
※大雨などにより、巡回ができない場合があります。図書館へお問い合わせください。

新しく入った本

- 文学
『良寛詩歌集』 中野 東禅/著 NHK出版
『ライオン・ブルー』 呉 勝浩/著 KADOKAWA
『父』 辻 仁成/著 集英社
『宿命と真実の炎』 貫井 徳郎/著 幻冬舎
『かがみの孤城』 辻村 深月/著 ポプラ社
『最愛の子ども』 松浦 理英子/著 文藝春秋
『まめけなこよみ』 津村 記久子/著 平凡社
『オトナのたしなみ』 柴門 ふみ/著 キノブックス
『心地よさのありか』 小川 奈緒/文 パインターナショナル
『私の名前はルーシー・バートン』 エリザベス・ストラウト/著 早川書房
- 歴史
『いま知っておきたい天皇と皇室』 山下 晋司/著 河出書房新社
『明治維新の正体』 鈴木 莊一/著 毎日ワンス

《今月の特集展示》

- 大人向け…長持ちのコツとワザ
- 児童向け…「お手伝い」をしよう
自動扉内側に設けています。どうぞご利用ください。

おはなし会のご案内

- おはなし会
時 7月22日Ⓟ・29日Ⓟ、8月5日Ⓟ・12日Ⓟ・19日Ⓟ・26日Ⓟ 11時～
所 たたみコーナー
- ぴよちゃん おはなし会
時 7月19日Ⓟ、8月2日Ⓟ・30日Ⓟ
①11時～ ②14時～
※①と②は同じプログラムです。
所 2階和室

課題図書について

・読書感想文課題図書「全国版」「長崎県版」
・読書感想文課題図書「西日本版」
当館でも用意していますので、どうぞご利用ください。対象となる多くの方に読んでいただけるよう、7・8月は、町内在住の該当学年のお子さまのカードで 1人1冊1週間の貸出といたします。

長与の子ども俳句 募集中!

今年も町内の小・中学生の俳句を募集します。用紙は図書館にあり、入選作は図書館まつりのときに展示します。入選者には賞状と賞品がありますので、ふるってご応募ください。
対 小学3年生～中学3年生
申 図書館（町立小・中学校の児童・生徒が各学校を經由して応募する場合には、8月21日Ⓟまでに学校へ提出してください。それ以降は直接図書館へ提出してください）
✕ 8月31日Ⓟ

平和を考える図書の展示について

8月5日Ⓟから13日Ⓟまで、図書の展示を行います。どうぞご利用ください。

図書館お手伝いし隊 募集中!

夏休みに図書館のお手伝いに来ませんか?
時 8月3日Ⓟ午後のみ、
8月5日Ⓟ・10日Ⓟ・16日Ⓟ・19日Ⓟ・25日Ⓟ
10時30分～12時または14時30分～16時
対 図書館の仕事をやってみたい町内の小学校3年生以上
定 各回につき2人まで（定員になり次第締切）
申 直接図書館窓口へ
✕ 8月1日Ⓟ
他 1人につき、1回のみ体験です。時間については、ご相談に応じますのでお気軽にお尋ねください。



健康テラス

**イボと
内臓悪性腫瘍の
お話**

医療法人森内科クリニック
森 久光




診察の手段として、問診、視診、聴診、打診、触診などがあります。内科領域では、いずれも大切な診察手段で、画像診断、血液検査、組織検査などを加えて診断に到達していきます。視診は患者さんに負担がなく、しかも診断の大きな一助になることがあります。患者さんが診察室に入る時、歩き方、顔色、手足の動きなど、それだけでも大いに診断の手助けになる訳です。

また、聴診をする際、**軀幹**（前胸部や背中）を観察します。この時、イボが**内臓悪性腫瘍**の発見に一役買うことがあります。すなわち、顔面や軀幹に**多発性疣贅**（いぼ）が出現し、急速に広がり大きさも増大し、皮膚搔痒感も強く、全身倦怠感も伴っている場合は、内臓悪性腫瘍が存在することがあります。これを、Leser-Trelat サイン（レーザー・トレラ徴候）といいます。ただし、皮膚搔痒感や全身倦怠感**は必発ではありません。**

私が東京の国立がんセンター勤務中は、消化管内視鏡部に所属していたためか、このサインで発見したのは**胃癌と大腸癌**がほとんどでした。しかし、長崎に帰って開業して21年間に、このサインで**胃癌、大腸癌**の他に、**肺癌、肝癌、膵癌、膀胱癌、前立腺癌**などが発見できました。さらに、このサインは**婦人科領域の子宮癌や卵巣癌**の発見にも応用できます。

**やる気がないのは
心の病?**

もとやま心のクリニック
本山 俊一郎



春から夏にかけて心がうきうきしてきますが、そんな思いとは裏腹に気分が沈んで体調を崩したり、やる気がなくなることはありませんか。一般に「季節性気分障害」と分類されるものは、秋から冬、日照時間が短くなっていく時期に起こり、睡眠増加や過食、体重増加などの症状が出ます。冬の間は日照時間の減少から「**脳内のセロトニン不足**」が起こり、不安が増大し、うつ状態をきたしやすくなります。さて、春になると日照時間は次第に長くなっていきます。気温差が激しくなり、自律神経による調節が難しくなります。つまり、「春から夏にかけてうつ病が増える」原因は、気温の変化による**ストレス**、そして**新しい環境**に入ったり、人間関係での**出会いと別れ**など生活習慣の変化をきっかけとしていることが多いと予想することができるでしょう。

ちなみに、こういった変化をきっかけにしたうつ状態には、長期の仕事が完了し、緊張のバランスが一時的に失われて起こる「**荷下ろしうつ病**」、大震災や迫害などによって生活の**基盤**がなくなったことで起こる「**根こぎうつ病**」、打ち込んできた仕事などが不成功に終わるなどして、**落胆し自己嫌悪**に陥ることで起こる「**燃え尽きうつ病**」などがあります。いずれも「心の風邪」とも言われ、誰にでも起こり得ます。周囲の人や本人自身が「**怠けている、しっかりしないと、頑張らないと**」など、励ましたり反省を促すことは逆効果になります。規則正しい生活を送り、運動や娯楽などで**ストレス**の発散をする、仕事や勉強に追われることなく休んでみるなどの対策が有効です。