



今年はウサギ年

新年明けましておめでとうございます。今年の干支にちなみ、ウサギがモチーフの本を紹介します。

『かわいだけがウサギじゃない むかしばなしのウサギたち』

福井栄一／技報堂出版



ウサギといえば丸い目にフカフカの毛をもつ外見から愛らしいイメージが先行しますが、昔ばなしに登場する姿はそれだけではありません。昔ばなし「ウサギとカメ」「因幡の白ウサギ」などを著者独自の目線でアレンジし、さらには後日談まで加わった1冊。

『うさぎじかん』

刀根里衣／NHK出版



つぶらな瞳と丸い体で描かれるウサギたちの姿と、その背景に描かれる四季折々の風景が繊細なタッチで描かれ、見開きページ毎に季節のワンシーンが収められた画集ともいえる絵本。自由にゆるく生きている姿を眺めて「うさぎじかん」に癒されてみませんか。

『ウォーターシップ・ダウンのウサギたち』

リチャード・アダムズ／評論社



ちょうど50年前に出版された当時、カーネギー賞とガーディアン賞をダブル受賞し、その後日本でもアニメ化された物語。11羽のウサギたちが群れの危機を察知して、自分たちの理想の土地探しの旅に出る冒険物語で、ウサギの習性も詳しく描かれており読み応えがあります（全2巻）。

『I LOVE ピーターラビット 英語で楽しむピーターラビットと仲間たちの世界』



世界で一番有名なウサギといっても過言ではないピーターラビット。この本では、原文（英語）とその日本語版を収録するほか、彼が生まれた背景、著者の生涯などにも触れられているので、これを読めばピーターラビットの世界と英語の両方を学べる1冊。

臨時休館のお知らせ（蔵書点検）

図書館（全館）は蔵書点検のため、次の日程で臨時休館いたします。休館中はご不便をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【休館期間】

- 本館 1月31日（火）～2月3日（金）4日間
- 野田川分室 2月15日（水）、16日（木）2日間
- 加悦分室 2月21日（火）、22日（水）2日間

おはなし会を開催します

— 3会場とも午前10時30分から行います —

- ▶ 加悦分室…1月14日（土） ▶ 野田川分室…1月28日（土） ▶ 本館…2月4日（土）

※ 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。また、状況によって変更または中止する場合があります。



- 問い合わせ先／与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
- 開館時間／午前10時～午後6時 ● 休館日／毎週月曜（本館・加悦分室）、毎週火曜（野田川分室）、毎月最終木曜（共通）

健やか広場 ▶▶ ヒートショック

寒い冬は要注意！ ヒートショックに気をつけましょう

いよいよ冬本番。この季節は、暖房により暖かい場所と冷えきった場所での温度差が大きく、体に大きな負担をかけてしまいます。何気ない行動が、命に関わる事態を引き起こしてしまいかも知れません。

● 年間1万人以上

「ヒートショック」とは、体が急に冷やされたり温められたりすることによって、急激に血圧が上下し、体に悪影響が出る状態のこと



ヒートショックになる要因（入浴時）

● 高齢者は要注意

高齢になるとヒートショックを

とです。例えば入浴時、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動すると、その温度差で血管が収縮し、血圧が上昇します。衣服を脱ぎ寒い浴室に入ると、さらに血圧は上昇します。一方、湯船につかり体が温まると血管が拡張し、血圧が急激に下がります。こうした急激な血圧の変化が体に加わると、脳を循環する血液が減り、めまいや意識を失うリスクが高まります。湯船につかっているときに意識を失うと、おぼれてしまう可能性もあります。また、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など、深刻な病気を引き起こすこともあり、日本では年間1万人以上の方がヒートショックが原因で亡くなっています。

ヒートショックを予防するには？

脱衣所・浴室編

- 脱衣所を他の部屋からの暖気や小型の暖房器具を利用して暖める。
- お湯をためた浴槽のふたを開けておいたり、高い位置からシャワーでお湯をためるなど、蒸気で浴室全体を暖める。
- かけ湯をして体を徐々に温め、熱すぎない40℃くらいのお湯で入浴する。湯船から出るときはゆっくりと立ち上がる。
- 食後すぐの入浴や入浴前の飲酒は避ける。
- 血液がドロドロになるのを予防するため、入浴前後で水分を補給する。
- 冷え込まない日中や家族がいる時間帯に入浴する。また、同居家族の見守りも大切です。

トイレ編

- 暖房便座や足元に置く温風器を利用して暖める。
- 排便時にいきむと血圧が上がり排便後は急激に血圧が下がるため、いきみすぎないように注意する。また、普段から便秘を予防する。

起すリスクが高まります。高血圧や脂質異常症、糖尿病の基礎疾患がある方は、動脈硬化が進んでいるため血圧が変動しやすくなります。また、睡眠時無呼吸症候群や不整脈の方も特に注意が必要です。

● ヒートショック時はできるだけ安静に

トイレまでの廊下や早朝の台所などの身近な場所にも危険は潜んでいます。めまいや立ちくらみを感じた場合は、できるだけ体を低くして安静にし、その場に座るかできれば横になりましょう。血圧の変動を避けるために、ゆっくりとした動作を心がけ、しばらく安静にして症状が治まるのを待ちます。自分は大丈夫と油断せずに、予防対策を取り入れて寒い冬を安全に過ごしましょう。