

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです



中央公民館図書室 ☎42局7200番

# ほん 大好き

## 中央公民館図書室 年間貸し出しランキング

### BEST 5

昨年度中に貸し出しが多かった本を紹介します

### 一般の本

- 1位 コンビニ人間 (作=村田沙耶香)
- 2位 九十歳。何がめでたい (作=佐藤愛子)
- 2位 人魚の眠る家 (作=東野圭吾)
- 4位 アンマーとぼくら (作=有川 浩)
- 4位 掬上今日子の備忘録 (忘却探偵シリーズ1)  
(作=西尾維新)

### 子どもの本

- 1位 おしりたんてい ププッ ちいさなしょちょうの  
だいピンチ!? (作=トロール)
- 2位 言葉屋 言箱と言珠のひみつ (作=久米絵美里)
- 2位 ズートピア (作=ワダヒトミ)
- 2位 となりのトトロ (作=宮崎 駿)
- 2位 パンダ銭湯 (作= tupera tupera)

### コンビニ人間

作=村田沙耶香



大学卒業後も就職せず、コンビニのバイト18年目の36歳未婚女性、小倉恵子は、日々食べるのはコンビニ食、夢の中でもコンビニのレジを打ち、清潔なコンビニの風景と「いらっしゃいませ!」の掛け声が、毎日の安らかな眠りをもたらしてくれると考えていた。

ある日、婚活目的でやってきた新入り男性、白羽にそんなコンビニの生き方は恥ずかしいと突き付けられるが…。

### おしりたんてい ププッ ちいさなしょちょうの だいピンチ!?

作=トロール

おしりたんていシリーズの第3作目。人探しや迷路、おしり探しなど、おしりたんていと一緒で事件を解決する手がかりを集めながら読み進めることが出来る絵本です。



## 今月新しく入りました。

### 一般の本

／笑うマエストロ 国立交響楽団の表と裏 (作=尾崎晋也) / もったいないばあさんの知恵袋 (作=真珠まりこ) / 不発弾 (作=相場英雄) / 老乱 (作=久坂部 羊) / みかづき (作=森 絵都) / 家康 (一) 自立篇 (作=安部龍太郎)

### 子どもの本

／かんたん できる つかえる ゆびあみ (作=いしかわ☆まりこ) / ひつじのショーン おもいでの本 (作=アードマン・アニメーションズ) / すなばば (作=鈴木のりたけ) / よるの つみきだいさくせん (作=新井洋行) / わたしは あかねこ (作=サトシン) / ぼくはちっとも ねむくない (作=クリス・ホートン)

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### もったいないばあさんの 知恵袋

作=真珠まりこ

大人気絵本の「もったいないばあさん」シリーズの作者が編んだエッセイとイラスト歳時記。

毎日新聞で連載中の「もったいないばあさん日記」をもとに、季節の話題と暮らしに役立つお話が集まっている知恵袋のような一冊。



### ぼくはちっとも ねむくない

作=クリス・ホートン

おおきな空につつまれて、ぐっすりゆっくりおやすみなさい。

クリス・ホートンの静かで、美しいおやすみなさいの絵本。

／5月の休館日は、10日(水)です。

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

# Health

ADVICE

吉村薬剤科長の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



病気治療のために処方された薬を飲んだところ、薬がそのまま便に出てきました。薬の効果は得られているのでしょうか。(41歳・男性)

### 正体はゴーストピル

ある種の薬の中には、薬が溶け出した後の抜け殻が排泄されるものがあります。この抜け殻のことを、「ゴーストピル」あるいは「ゴーストタブレット」と呼びます。錠剤によって用途はさまざまですが、一例をあげると、目に見えないくらい小さな穴がたくさん開いた物体

### 「ゴーストピル」は「徐放化錠剤」に多い

昔の薬は、粉薬、煮出した液体、丸薬などで、有効成分をそのままの状態で飲んでいました。1日何回も飲む必要があるため煩わしく、飲み忘れも多かったものです。しかし、現在は製剤技術が発達し、ゆっくり溶けて体に吸収されるように加工した薬が増えてきました。これらを「徐放化錠剤」と言います。例えば、抗てんかん薬のデパケンR錠(バルプロ酸ナトリウム)という薬があります。この薬は湿気を防ぐために錠剤の表面がシュガーコーティングされています。そして、その内側は

スポンジのような水に溶けない成分にバルプロ酸ナトリウムという薬の主成分を吸収させて、薄い皮膜で覆われた構造になっています。これにより、服用された薬は、身体の中で少しずつ溶け出す仕組みになっていますが、内側の皮膜と主成分が溶け出したあとのスポンジ構造は不溶性のため、便の中にそのまま排出されることになるのです。

### 薬の効果に問題なし

便の中に出てきたものが錠剤の形状を残している場合、有効性に不安を感じるかもしれませんが、強い下痢でもない限り、排出されたゴーストピルに薬の有効成分は残っていないと考えられます。下痢などで腸管通過時間が短い場合や、

### ゴーストピルが見られる可能性のある薬

▽抗てんかん薬：セレニカル錠、デパケンR錠など▽精神刺激薬：コンサータ錠▽抗アレルギー薬：ディレグラ錠▽降圧薬：コリネールR錠、ニフェジピンCR錠など▽気管支喘息治療薬：スロービットカプセル・顆粒、セキロイド錠など▽腸疾患治療薬：ペンタサ錠▽貧血治療薬：フェロ・グラデュメット▽カリウム製剤：スローケー、エフズレンR錠など▽鎮痛薬：ビーガード錠、オキシコンチン錠など



便の中に出てきたものが錠剤の形状を残している場合、薬の効果に不安を感じるかもしれませんが、強い下痢でなければ問題ありません。

### 「アドバイザー」

吉村昌克・よしむらまさかつ・昭和61年福岡大学薬学部卒業。昭和62年鞍手町立病院勤務。平成27年4月より、くらで病院薬剤科長。