



おにぎり通信

2015年 7月4日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

7月・8月にピークを迎える熱中症ですが、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をするときだけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨から梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしているときにもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症は予防のためにも処置に際しても、「水分」「塩分」「適度な休憩」が欠かせません。



〈福祉行動報告〉 6月22日

- Aさん(60代) 千代田福祉経由で病院に向かいました。
- Bさん(70代) 千代田福祉で生活保護を申請し、民間施設に入寮されました。

次回の福祉行動：7月6日(月) 東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は毎週月曜日(月曜日が祝日のときは火曜日)です。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしよ
最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしよ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい
中央区福祉事務所・中央区築地 1-1-1 中央区役所 4 階

ちよだくふくしじむしよ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3 階

せい せいかつそうだんしつ ちよだくこうじまち せい きょうかいない
聖イグナチオ生活相談室・千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会内

ことし ねつ ちゅうい
今年もデング熱にご注意を!!

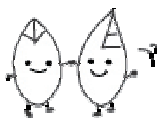
さくねん よよぎこうえん たん ほつ ねつ ことし こくない
昨年、代々木公園に端を発したデング熱。今年はどうなるでしょうか。国内での
かんせん さいわ かくにん かいがい かんせん きこく はっしょう れい
感染は幸いまだ確認されていませんが、海外で感染して、帰国してから発症した例
ことし がつげじゅん だんかい にん さくねん やく ばい
が今年5月下旬の段階ですでに90人にのぼり、昨年の約1・3倍のペースに
なっているそうです。

ねつ がた がた さくねんはっしょう がた
デング熱のウイルスは1型～4型まであり、昨年発症したものはすべて1型でし
がた かんせん ひと こうたい めんえききのう おな がた かんせん
た。1型に感染した人は抗体ができて免疫機能がはたらくため同じ1型には感染
がた がた かんせん じゅうしょうか しゅつけつねつ
しませんが、2型から4型には感染し、しかも、重症化（「デング出血熱」）する
かのうせい たか
可能性が高くなります。

おお しゅうかんでいど こういしやう かいふく にん にんでいど
多くは1週間程度で後遺症もなく回復しますが、100人に4～5人程度は、
へいねつ けっしょうばん げんしょう きやうすい ふくすい びしゅつけつ はな
平熱にもどりがけたときに、血小板が減少し胸水や腹水がたまったり鼻出血（鼻
ち しょうかかんしゅつけつ ぜんしんほっしん お しゅつけつねつ
血）・消化管出血、全身発疹を起こしたりすることがあります（「デング出血熱」）。

よぼうせっしゅ とっこうやく だっすい ふせ てんてき たいしやうりやうほう しゅうしん
ワクチン（予防接種）や特効薬はなく、脱水を防ぐ点滴などの対症療法が中心。
とく ちゅうい ぜったい しやう
特に注意したいのがアスピリン、ロキソニンは絶対に使用しないこと。
けっしょうばん きゆうていか いのち きげん しはん げねつざい つか ばあい
血小板が急低下して命の危険にさらされます。市販の解熱剤を使う場合はアセト
しはんやくめい もち
アミノフェン（市販薬名「カロナール」など）を用いること。

よぼう か さ つ ながそで なが くつした は
予防は蚊に刺されないようにすることに尽きます。長袖・長ズボンに靴下を履い
はだ ろしゅつ さ くび ほごくろ さ しろ あか いろ
て肌の露出を避ける。首をタオルで保護。黒などは避けて、白など明るい色のシャ
ぎ むしよ しやう いふく うえ
ツやズボンを着る。虫除けスプレーを使用する（衣服の上からでもよい）。ただし
ほうちゅう き ねっちゅうしやう ちゅうい
防虫に気をつかうあまり、熱中症にならないように注意してください。



つっ よ お つうしん ほうち
おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ
ばこ い かたづ きやうりよく ねが
箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは
ひ め あ くだ ひとり おお かた め
かならずその日のおうちに召し上がり下さい。一人でも多くの方に召
あ ひとりいっこ ねが
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535