



おにぎり通信

2015年7月18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。

本日7月18日は、光化学スモッグの日です。昭和45年のこの日、東京都杉並区の学校で体育授業中に生徒が目の痛みや頭痛などを訴えて倒れ、43人が病院へ運ばれたのが、日本で初めて光化学スモッグによるものとされたのです。

光化学スモッグは、自動車や工場などから出た化学物質が太陽の光を受けて有害な汚染物質を生み出すものです。ここ数年はあまり発生していないのですが、公害が大きな問題となっていた昭和40・50年頃と比べて減ってきているかと言えばそうでもなく、近年でも発生回数の多い年があります。環境に対する規制が前より厳しくなっている中で不思議な気もしますが、原因としては、アジア大陸から海を越えて汚染が飛んできている可能性が高いと言われています。

☆7月6日(月) 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:7月20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。病気やケガの治療を希望される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」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最奇の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麹町6-5-1

ねっちゅうしょう
【熱中症】

ねっちゅうしょう こうおんたしつ なか たいおん ちょうせい たいりょう あせ
熱中症は、高温多湿の中で、体温の調整ができなくなったり、大量に汗を
かくことで体の中の水分量などのバランスが崩れたりすることで起こる、様々
な症状を呼びます。ねっちゅうしょう つ ゆ あ がつちゅうげじゅん きゅう はっせいすう じん
な症状を呼びます。熱中症は、梅雨明けの7月中下旬から急に発生数が増
えます。ねっちゅうしょう はっせい もうしょび さいこうきおん どいじょう いじょう
熱中症が発生しやすいのは、①猛暑日（最高気温35度以上）など異常
に気温が高い日、②前の日やその前の日に比べ急に気温が上昇する日、③熱帯
夜（最低気温25度以上）など夜も気温が下がらない日で、また温度が少し低く
ても、しつど たか む む ねっちゅうしょう か の う せい たか
湿度が高く蒸し蒸ししていると、熱中症にかかる可能性が高くなります。

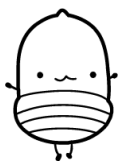
ねっちゅうしょう おお しゅるい わ
熱中症は大きく3種類に分けられます。

- ① こうおんたしつ なか ろうどう はげ きんにくうんどう つづ
高温多湿の中でスポーツや労働といった激しい筋肉運動をし続けること
で体温上昇と脱水を招く熱中症
- ② し き じどうしゃない すうじぶんていど おちい ねっちゅうしょう
サウナや締め切った自動車内などで、数十分程度で陥る熱中症
- ③ にちじょうせいかつ なか ひる もうしょび よる ねったいや つづ じょじょ たいりょく しょくよく
日常生活の中で、昼は猛暑日、夜は熱帯夜が続き、徐々に体力・食欲
が落ち、お だっすい しんこう すうじつ たいちょう くず ねっちゅうしょう
脱水が進行し数日かかって体調を崩す熱中症

にちじょうせいかつ なか じかん ねっちゅうしょう おちい けいか ゆる
日常生活の中で時間がかかって熱中症に陥るタイプは、経過が緩やかで、
スポーツや労働といった明らかな原因がないため、一緒に生活する家族や本人で
すら気づかないうちに症状が進行し、たいしょ おく じゅうしょうか
対処が遅れて重症化しやすいという
とくちょう ねっちゅうしょう よぼう ほうほう
特徴があります。こうした熱中症を予防する方法としては、

- にっちゅう ぼうし ひがさりょう ひかげ えら ある あつ さ
日中は帽子や日傘を利用し、日陰を選んで歩くなど暑さを避ける
- れいしょ
まめに冷所（スーパー、コンビニ、図書館など）で休憩をとる
- あせ じょうはつ からだ ねつ うば
うちわなどであおいで汗を蒸発させて体の熱を奪う
- しょうりょう みず の
少量ずつでいいので、水をこまめに飲む
- あせ とき えんぶん
汗をたくさんかいた時は、塩分をしっかりとる
- すず あいだ さんぽ かる うんどう あせ たいしつ つく
涼しい間に散歩などの軽い運動をおこない、汗のかきやすい体質を作る

といたものが挙げられます。あ どうきょう なつ ひる よる あつ
東京の夏は、昼だけでなく夜も暑くなっています。
むかし なつ いつか ぜんこ ねったいや いま にちいじょう
昔はひと夏に5日前後しかなかった熱帯夜が今は30日以上あります。
ねっちゅうしょう きけんせい たか ぜ ひ き つ
熱中症の危険性が高まっていますので、是非お気を付けてください。



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、ゴミ箱に
い かつ ねが かなら
入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその
ひ め あが くだ ひとりいっこ ねが
日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535