



# おにぎり通信

2018年5月19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。

何でも相談会が行われます。お困りごとのある方は、お気軽に参加ください。

<何でも相談会> ※福祉行動からご案内することもできます。

日時：5月21日(月) 10時~12時

場所：聖イグナチオ教会 ヨセフホール  
(四ツ谷駅下車徒歩2分)

当日は、弁護士や司法書士が相談に応じてくれます。また、医師・看護師がいる場合には、医療相談をすることもできます。  
(いない場合はお許し下さい。)



☆5月7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:5月21日(月)

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに集合してください。車輪の前

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」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で成り立ちます。

もより ふくしじむしょ  
最寄の福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしょ 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ょ ちよだくくだんみなみ かい  
千代田区福祉事務所…千代田区九段南1-2-1 3階

## 【腹痛（はらいた）】

からだ なか いた なに そこ きす し しるし  
身体の中の痛みは、何かが損なわれ傷つきつつあることを知らせる徴です。

そして、<sup>ふくつう</sup>腹痛（はらいた）は、<sup>なか</sup>お腹にある<sup>ごそうろっぶ</sup>五臓六腑のどこかに<sup>いじょう</sup>異常が生じたことを知らせるからだの<sup>し</sup>警告信号です。<sup>けいこくしんごう</sup>お腹の中には<sup>なか なか い ちょう</sup>胃や腸だけでなく、<sup>そうき</sup>たくさん<sup>しょうかき</sup>の臓器や<sup>かぜ</sup>消化器があります。<sup>しよく</sup>風邪や<sup>ふくつう</sup>食あたりで<sup>いがい</sup>腹痛になりますが、それ以外の<sup>おお</sup>多くの理由でも<sup>りゆう</sup>腹痛は<sup>ふくつう</sup>起こります。

<sup>いちばんこわ</sup>一番怖いのが、<sup>きゆう</sup>急な<sup>はげ</sup>激しい<sup>ふくつう</sup>腹痛です。<sup>い</sup>胃や<sup>しよくどう</sup>食道に<sup>あな</sup>穴が開いていたり、<sup>あ</sup>血管や<sup>けっかん</sup>内臓が<sup>やぶ</sup>破れていたり、<sup>ちよう</sup>腸が<sup>つ</sup>詰まっていたり、<sup>ち</sup>血が行かずに<sup>い</sup>腸が<sup>ちよう</sup>死んでしまっていたりする場合があり、<sup>とき</sup>こうした時には、<sup>いそ</sup>急いで<sup>しゆじゆつ</sup>手術をする<sup>ひつよう</sup>必要があります。

また、<sup>きげん</sup>危険な<sup>はげ</sup>激しい<sup>ふくつう</sup>腹痛の代表が、<sup>ちゆうすいえん</sup>虫垂炎です。<sup>もうちようえん</sup>盲腸炎とも呼ばれますが、<sup>もうちよう</sup>盲腸に<sup>さ</sup>ミミズのように<sup>ちゆうすい</sup>ぶら下がっている<sup>えんしやう</sup>虫垂が<sup>お</sup>炎症を<sup>ただ</sup>起こすので、<sup>ちゆうすいえん</sup>正しくは<sup>ちゆうすいえん</sup>虫垂炎です。<sup>ちゆうすいえん</sup>虫垂炎は、<sup>さいしよ</sup>最初に<sup>ど</sup>37度ぐらいの<sup>びねつ</sup>微熱が出て、<sup>つぎ</sup>その次に<sup>なか</sup>お腹全体に<sup>おも</sup>重いような<sup>ふかい</sup>不快な<sup>いた</sup>痛みを<sup>かん</sup>感じます。その<sup>いた</sup>痛みが<sup>じかん</sup>5～6時間ぐらいで<sup>なか</sup>お腹の<sup>みぎ</sup>右下<sup>うつ</sup>に移って、<sup>せなか</sup>背中を<sup>まる</sup>丸めるほどの<sup>いた</sup>痛みになってきます。さらに<sup>しやうじやう</sup>症状が<sup>すす</sup>進むと、<sup>ねつ</sup>熱<sup>あ</sup>が上がって<sup>ど</sup>39度を<sup>こ</sup>超える<sup>ばあい</sup>場合も<sup>ちゆうすいえん</sup>でてきます。虫垂炎も、<sup>ておく</sup>手遅れになる<sup>まえ</sup>前に<sup>しゆじゆつ</sup>手術をする<sup>ひつよう</sup>必要があります。

<sup>はげ</sup>激しい<sup>ふくつう</sup>腹痛に<sup>げり</sup>下痢を<sup>ともな</sup>伴う場合は、<sup>でんせんびやう</sup>伝染病や<sup>しよくちゆうどく</sup>食中毒が<sup>うたが</sup>疑われます。<sup>きゆう</sup>急な<sup>げり</sup>下痢で<sup>せいめい</sup>生命に<sup>きげん</sup>危険を<sup>およ</sup>及ぼす<sup>おお</sup>ケースは<sup>おー</sup>多くありませんが、<sup>しよくちゆうどく</sup>0-157による<sup>せきり</sup>食中毒や<sup>し</sup>赤痢などは、<sup>いた</sup>死に至る<sup>おそ</sup>恐れもあります。

<sup>ふくつう</sup>腹痛は、<sup>いた</sup>それほど<sup>なが</sup>の痛みではなくても、<sup>なが</sup>長く<sup>つづ</sup>続ける場合は、<sup>ばあい</sup>ガンが<sup>げんいん</sup>原因の<sup>かのうせい</sup>可能性もあります。<sup>なか</sup>お腹が<sup>つよ</sup>強く<sup>いた</sup>痛む場合や、<sup>いた</sup>痛みが<sup>なが</sup>長く<sup>つづ</sup>続ける場合は、<sup>びやういん</sup>病院で<sup>じゆしん</sup>受診しましょう。<sup>ふくしこうどう</sup>福祉行動も<sup>ぜ</sup>是非<sup>ひりよう</sup>利用してください。



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