



おにぎり通信

2020年9月5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・市ヶ谷周辺や銀座・日比谷公園、東京駅周辺など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。

9月も5日が過ぎました。まだまだ残暑もつづくでしょうが、それでも9月なかばを過ぎれば、すこしずつ秋の気配を感じるようになってくると思います。猛暑やコロナ禍で大変な夏でしたが、この秋はすこしでも穏やかになってほしいものです。

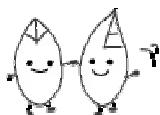


福祉行動は引き続きお休みします。ただし福祉事務所へ行くことを希望される方は、おにぎりを持参してうかがった際に、お声がけください。お声がけいただいた場合のみ、翌々日の月曜日に、福祉事務所まで同行いたします。

最寄の福祉事務所

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 千代田区役所 3階



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。おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。一人でも多くの方に召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。

ふゆば おお しんきんこうそく なつば ようちゅうい しんきんこうそく どう
冬場に多いとされる心筋梗塞ですが、夏場も要注意です。心筋梗塞は、動
みやくこうか しんぞう けっかん かんぜん けつりゅう とだ じょうたい
脈硬化などによって心臓の血管が完全にふさがり、血流が途絶える状態です。
きょうつう ひ あせ ともな はら かた せなか は いた
胸痛のほかに、冷や汗を伴う腹、肩、背中、のど、歯などの痛み、めまい
などが現れることもあります。

しんきんこうそく はっしょう ふゆば きおん ひく ねつ
心筋梗塞を発症しやすいのはたしかに冬場です。気温が低くなると、熱
たいがい に けっかん しゅうしゆく けつえき とお みち せま
が体外に逃げないように血管が収縮します。すると血液の通り道が狭くな
るので、循環を維持するために、より大きな力が必要になります。そのた
め血圧が上昇し、動脈硬化がある部位にストレスがかかり、最終的には
どうみやくこうか いちぶ やぶ ぶ い さいしゅうてき
動脈硬化の一部が破れてしまいます。すると、その部位に血栓が形成されて
けっかん へいそく きゅうせいしんきんこうそく お
血管を閉塞することになり、急性心筋梗塞が起きてしまいます。

いっぼう あつ きせつ しんきんこうそく だっすい りゅう お けつえき
一方、暑い季節の心筋梗塞は、脱水を理由に起こりやすくなります。血液
けっしょう けつきゅうせいぶん けっしょう たいはん みず なか けつきゅうせい
は血漿と血球成分でできています。血漿の大半は水で、その中に血球成
ぶん う だっすい けつえきちゅう すいぶん へ けつきゅう わりあい たか
分が浮かんでいます。脱水で血液中の水分が減ると血球の割合が高くなり、
けつえき けっせん
血液がいわゆるドロドロになり、血栓ができやすくなるのです。

とうようびょう こうけつあつ しつじょうしょう ひまん どうみやくこうか せいかつしゅうかんびょう
「糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満など動脈硬化をきたす生活習慣病を
わずら こうれい きつえん しんきんこうそく たか
患っている」「高齢である」「喫煙している」などが心筋梗塞のリスクを高
めますが、なかでも糖尿病は最も高いリスクの一つで、微小血管から大血
かん どうみやくこうか そくしん さまざま がっぺいしょう お し
管まで動脈硬化を促進させて様々な合併症を起こすことが知られています。

あつ きせつ しんきんこうそく よぼう すいぶん と だっすい
暑い季節の心筋梗塞の予防には、水分をこまめに摂って脱水にならないよ
うにする必要がありますが、動脈硬化のリスク因子を持っている人は、胸痛、
ひ あせ ともな はら かた せなか は いた せなか あらわ
冷や汗を伴う腹、肩、背中、のど、歯などの痛み、めまいなどが現れたら、
じゅしん
なにをおいても受診をおすすめします。

よ や なかま れんらくさき
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先 080-7967-8672

れんらくかのうじかん まいしゅうどうようび ごごじ ごごじ
連絡可能時間 毎週土曜日 午後3時～午後6時

ちよだくこうじまち せい きょうかい
千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会