



おにぎり通信

2023年8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、有楽町、銀座、日比谷公園、茅場町、日本橋、お茶の水、秋葉原、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。

東京では雨がほとんど降らないのになかなか梅雨明け宣言が出ま
せんでしたが、7月22日(土)に気象庁が関東甲信地方の梅雨明
けを発表しました。平年より3日遅い梅雨明けでしたが、その後も
熱波が襲い、命の危険というレベルになっています。

福祉行動を希望の方は、

おにぎりを配るときに、お声がけください。

病院や生活相談などで福祉事務所へ行くことを希望される方

は、おにぎりをお渡しにうかがった際に、お声がけください。毎

週 土曜日の訪問活動の時に声がけいただいた場合、翌週以降に

福祉事務所まで同行します。

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

日付	06日 (日)	07日 (月)	08日 (火)	09日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)	13日 (日)
東京都 千代田区	晴一時雨 34/27 50%	曇時々晴 32/26 40%	曇一時雨 31/26 70%	曇時々雨 31/26 80%	晴のち雨 32/25 50%	曇時々雨 32/25 70%	曇時々晴 33/26 40%	曇時々雨 34/26 60%

いのち きけん あつ よる ちゅうい 命の危険の暑さ!! 夜もご注意を!!

ねっちゅうしょう たいよう ふ にっちゅう お
熱中症という、太陽がじりじりと降りそそぐ日中に起
こるというイメージが強いのとおもいますが、じつは熱中症の約
わり やかん はっしょう やかんねっちゅうしょう やく
4割は夜間に発症（「夜間熱中症」といいます）しています。
やかんねっちゅうしょう げんいん い か
夜間熱中症のおもな原因は以下のとおりです。

- ① ひるま かべ てんじょう おくがい ろめん あたた
昼間に壁や天井（屋外であれば路面など）が暖められ、
たくわ ねつ よる ほうしゃねつ おんど じょうしょう
蓄えられた熱が夜に放射熱となって温度が上昇する。
- ② すいみんちゅう すいぶん ほきゅう はいせつ おお
睡眠中は水分が補給されずに排泄するほうが多くなるた
め、だっすいじょうたい
め、脱水状態になりやすい。

ねっちゅうしょう しょきしじょう きんにく
熱中症の初期症状は、めまいやほてり、筋肉のけいれん、
あせ かた ふ ふ で
だるい、汗のかき方がいつもとちがう（拭いても拭いても出る、
で たいおん たか にっちゅう
あるいはまったく出ない）、体温が高いなど。日中はそれらの
しょうじょう き すいみんちゅう き
症状に気づくこともできなくありませんが、睡眠中は気づき
ません。そのため、気がついたときにはじゅうしょうか
り、ねっちゅうしょう な かた やかん
熱中症で亡くなる方の3～4割ほどが夜間だそうです。

やかん ねっちゅうしょう たいさく てきせつ おんど しつど
夜間にかぎらず熱中症の対策は、「適切な温度・湿度の
ちょうせつ おくがい すいみんばしょ
調節」ですが、屋外ではそうもいきません。そこで睡眠場所
すこ かぜ ふ ぬ ところ ひるまひかげ ところ えら
には少しでも風が吹き抜ける所や昼間日陰だった所を選ぶな
どしたいものです。また、ね まえ きしょう すいみんちゅう
寝る前と起床したとき（睡眠中には
そうぞういじょう はっかん すいぶん うしな かく
想像以上に発汗により水分を失っています）には、各コップ1
ばい すいぶん しょうしょう えんぶん ほきゅう
杯ずつ水分を（できれば少々の塩分も）補給してください。

よ や なかま ちよだくこうじまち せい きょうかい
四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麹町6-5-1 聖イグナチオ教会

れんらくさき
連絡先 080-7967-8672

れんらくかのうじかん まいしゅうどようび 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)