

ひろば

平成 28 年 12 月 5 日 (公財) 城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11

第 1085 号 ☎03-3874-8089 内線 26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

◇山谷地域結核検診のお知らせ◇



結核は過去の病気ではありません。治療せず放置すれば、自分自身だけではなく感染により周囲の人の命を危険にさらす恐ろしい病気です。

◇年に1度はレントゲン検査を受けましょう◇

日時：平成28年12月19日(月)
9時30分～14時30分

場所：(公財) 城北労働・福祉センター前

費用：無料、予約は不要です。

※検査結果はその場でわかります。



☆越年相談のお知らせ☆

☆事前相談は11月28日(月)から受付中です☆

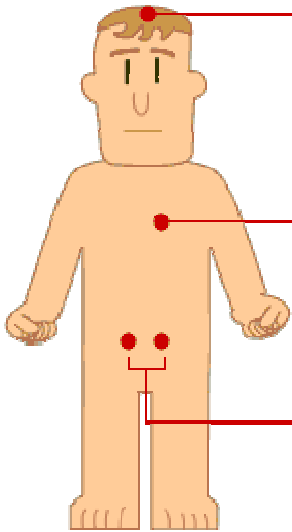


	事前の宿泊相談	年末の宿泊相談
対象者	センターの利用者カード所持者	山谷地域に居住し、就労の意思がありながら、年末年始の労働事情により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方。
相談日	11月28日(月)～12月22日(木)	12月29日(木)
相談場所	(公財) 城北労働・福祉センター	台東リバーサイドスポーツセンター
相談受付時間	午前9:30～11:30 午後1:00～4:00	午前9:30～10:30
宿泊施設	なぎさ寮・さざなみ苑・銀扇閣 新大久保寮・やまと寮・簡易宿所	※ご希望の宿泊施設に泊まれないことがあります。 ※センター利用者カードをお持ちの方は、必ず持参し、相談場所で提示してください。

※センター利用者カード所持者の方は、事前相談をご利用ください。

高血圧に注意しましょう！！

■高血圧の合併症



脳

- ・脳出血(血管が破れる)
- ・脳梗塞(血管がつまる)

心臓

- ・心肥大(より強い力で血液を送るため、筋肉が厚くなる)
- ・心不全
- ・狭心症(血管が狭くなる)
- ・心筋梗塞(血管がつまる)

腎臓

- ・腎硬化症
- ・腎不全
(動脈硬化を起し、腎臓へ流れる血流の量が減って機能が低下)

高血圧は、血圧測定によって気づかされることが多く、自覚症状から気づくことは少ない病気です。高血圧は病気なのに自覚症状は起こらないのでしょうか？

いいえ、高血圧も症状はあります。ただし症状が乏しくほかの病気とまぎらわしいため、高血圧を疑うことが少ないためです。

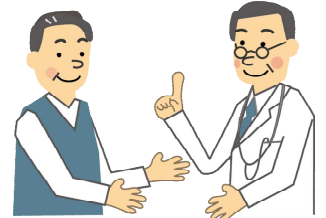
高血圧を放置すると、狭心症・心筋梗塞・脳卒中など命にかかわる病気になるおそれがあります。特に寒さが厳しくなるこの時期、血圧が高くなる傾向があります。今の健康状態を過信せず、ご自身の健康管理に努めましょう。

これらの病気になるおそれがあります！！

◆放置してしまうと…



※高血圧に気づくには、定期的に血圧を測ること、健康診断を受けることを心がけましょう。



◇高血圧は自覚症状がほとんどないため、自分で気づくことがむずかしい病気です。定期的に血圧を測ることが大切です。

◇食事は塩分を控えめにしましょう。

◇時々、尿検査を受けましょう。

◇治療が必要な時は、医師の指示に従って治療しましょう。

◇血圧が高いと就労現場に入れないことがあります。

みなさんで街をきれいにしましょう！！

★センターでは台東区と連携して、地域4つの町会、いろは会商店街、城北旅館組合など関係団体の協力のもと、山谷地域の環境美化を推進しています。

センター周辺及び関係各所に多くの花壇を設置しました。

いろどり 彩のある街づくりのため、地域のみなさん、どうぞ温かく見守ってください！！

