

マルホンの

Hotで

スマイル



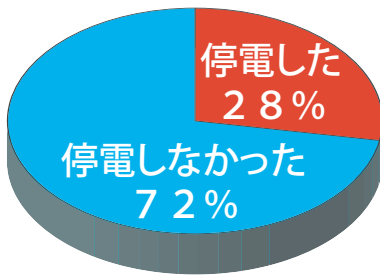
巻頭特集

震災アンケート
集計結果報告

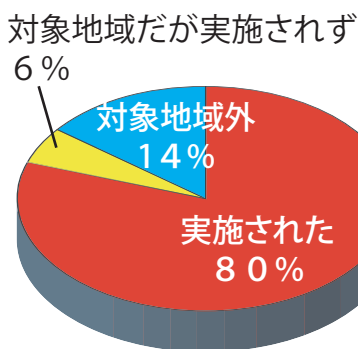
ご協力ありがとうございました

マルホンでは、4月中旬～6月中旬にかけて、HOT患者さまを対象に「震災に関するアンケート」を実施しました。アンケートは、点検等でお伺いした際に、聞き取り形式で、466名様からご回答いただきました。今回はその集計結果をご報告します。

①まず震災直後の停電ですが、約3割の方が停電を経験されています。今回は短い地域で30分、長い地域では15時間も停電が続きました。酸素の心配もさることながら、寒さも加わって不安な一夜を過ごされたとお聞きしています。

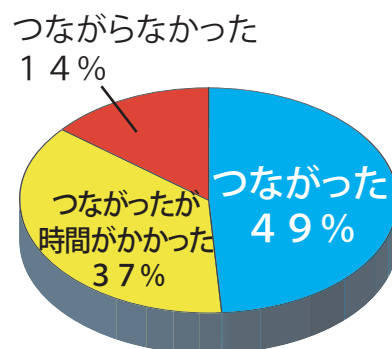


地震直後の停電の有無



計画停電実施の有無

③計画停電については96%の方が事前にご存じでした。実際に停電を経験したのは80%にあたる375名様でした。計画停電期間中はマルホンでも全員ボンベ配送に回り、前年同月比で3割以上多い3千3百本余をお届けしました。



地震後に電話がつながったか?

②次に電話です。70名の方が震災後にマルホンに電話をくださいましたが、すんなりつながった方は約半分。半分の方は何度もかけ直したか、結局つながりませんでした。

④ボンベについては、使い方がわからなかった方が5%、ボンベの持ち時間を忘れてしまった方が40%いらっしゃいました。

⑤このほか「酸素の流量を下げ、節約して使った」「デマンドバルブ用の電池が売り切れで困った」「ボンベの取扱説明書のある場所がわからなかった」「ガソリンが終わってしまいどこにも行けなかった」、などの困った事例を挙げていただきました。

今回の震災では、おおむねご迷惑をおかけすることなくボンベをお届けできましたが、次の災害がどんな形でやってくるのかわかりません。「備えあれば憂いなし」のことわざとおり、食料・飲料や電池などの備蓄はしておくべきでしょう。酸素については状況によってはマルホンが動けないことも想定して、患者さまや身近な方が、日頃から酸素の取り扱いに慣れていただくことが一番です。

私達もこのアンケートの結果を活かして「わかりやすい・見つけやすい」ボンベの取扱説明書の作成、電話回線の増強、災害マニュアルの見直し、酸素供給装置の備蓄など、災害に対する備えを順次行なってまいります。

医療者

在宅酸素(HOT)療養中の方へ

内科外来看護師

宮澤 浩美 さん



先日、労作時に息切れが強くなり、血液中の酸素濃度の低下も認められたためHOTを導入された患者さんがお二人いました。一人の方は酸素の使用で息切れが改善され顔色も良くなり、会話もしつかりされ大変喜んでいました。もう一人の方は息切れの症状は変わらずありましたが、畑仕事に出かけるため酸素の持ち運びをリュック型のものに変えて使用していました。ライフスタイルに合わせて酸素を使用する姿を見て、とてもうれしく思い素晴らしいと思いました。

私は呼吸器外来で勤務する看護師です。外来には息切れや咳・痰を主症状とする慢性呼吸器疾患の患者さんが多く通院されています。

その中で

慢性呼吸器疾患が原因による息切れは、労作時に強いため、活動力の低下につながります。そのため、食欲もなくなり栄養状態が悪くなってしまう、筋肉が落ちてしまいます。その結果、息切れをさらに強めてしまい日常生活もままならなくなってしまうます。このような悪循環を解消するためには、出来るだけ多くの酸素を体に取り込むHOTが有効です。しかし、ただ体に酸素を取り込むだけでは、息切れや体力の低下は避けられませんが、残された肺機能や呼吸筋を最大限に使う、口すぼめ呼吸や腹式呼吸などの呼吸方法を

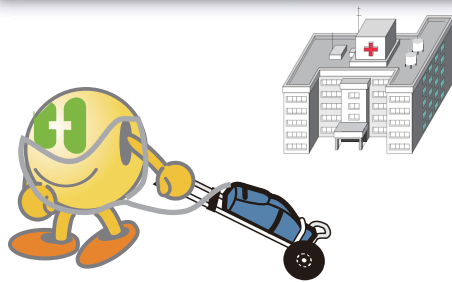
息切れのために動かないでいると、さらに息切れが強くなり、動けなくなります

帝人「HOT(DM運動)」より転載



運動をして体力をつけると、息切れや入院の確率が減ることが知られています

帝人「HOT(DM運動)」より転載



を日常生活に取り入れ、四肢の筋力を訓練するなど息切れを改善するリハビリが必要です。リハビリという身構えてしまいそうですが、簡単にできる体操や散歩を取り入れます。それを通常の生活の一部とすることにより息切れが改善すると思われれます。医師が考えた、長生き体操というものもあります。興味のある方は是非、お声掛け下さい。四肢を動かすことは、呼吸に良いだけでなく脳トレニングにもなります。良い生活リズムを作って、日々の生活を楽しみましょう。

地域紹介

赤城の歌舞伎舞台



かつて農村歌舞伎は農閑期の農民にとっては冬の娯楽の最たるもので、群馬県には72棟あったそうです。赤城町上三原田の歌舞伎舞台は文政2年(1819)に建造された特殊な機構をもつ回り舞台で、国の重要無形文化財に指定されています。

この舞台での公演は途中何度か中断されましたが、地元伝承委員会の舞台操作技術の伝承と、古典芸能部による地芝居の復活により、現在も毎年11月に農村歌舞伎が公演されています。

空つ風の吹く頃、かつての赤城に暮らした人々がどんなにか歌舞伎を楽しみにしていたのか想いを馳せてみるのも一興ではないでしょうか。

患者
ランナー

小堀昌治さん

その後、雑誌で知ったマスタートーズ（中高年のためのスポーツ大会）に
関東大会に出場し、見事百メートルで優勝。
これでやみつきになり
70歳で短距離に転向しました。
毎日欠かさず練習を重ね、小堀さん曰く

「きのこみたいどこにでも出る」というほど数多くの大会に出場したとのこと。その成果はお部屋にとろ狭しと飾られている賞状やトロフィーが物語っています。
その一方で呼吸の方はかなり前から息苦しかったそう
で、当時通っていた医院の先生からも肺の病気を疑われていました。付き添いなしで通院していたため、小堀さんの呼吸苦に家族も気がつかなかったそうです。4年前に近くに開業した「のしろクリニ



数々の賞状、トロフィー、メダル



スポレク2001（三重県）での勇姿

ック」様を受診した際、野城先生から肺気腫と診断され、在宅酸素療法を始めました。
小堀さんは現在97歳。ショートステイやデイサービスを利用してはいますが、陸上競技のおかげで杖もつかず、足腰は今でも現役です。
現在の夢は、「もう一度陸上をしたい。百メートル走で世界新記録を狙いたい。」とのこと。
小堀さんの陸上競技に取り組む姿勢や歴史をうかがい、「継続は力なり」という言葉が、今の元気な小堀さんにピッタリだと思いました。小堀さんを見習い、自分自身も今というこの瞬間を大切に、一日一日、日々を積み重ねていきたいと思っています。

マルちゃんの安全ワンポイント



●ボンベの開閉の仕方

携帯用酸素ボンベは、大気圧の200倍という高い圧力で充填されています。元栓を開け閉めするときには以下の点にご留意ください。

開けるときは

左回りに

ゆつくり

半回転だけ回す

閉めるときは

右回りに

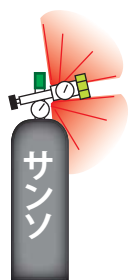
すばやく

止まるまで回す

なお、初めて開けるボンベは元栓が固いことがあります。工場出荷時に十分注意をしています。固いときは気をつけて回して下さい。

たとえば・・・

圧力調整器の取付が不完全な場合、元栓を早く開けると、勢いよく酸素が漏れてキケンです。



How to HOT

こんな使い方あります!

充填補助具 (通称：充填棒)



軽い力で充填できます

方向に下げます。「てこ」の原理を利用する方法ですので、さほど力を入れないで充填することが出来ます。お試しをご希望される方は担当者までご相談ください。

誌上文化祭

天川 幸子 さん (88歳 高崎市在住)

南雲イシさん (88歳 高崎市在住)

皆様の投稿をお待ちしています

HOTな 社員紹介



岡島 永幸

こんにちは。伊勢崎・埼玉地区を担当しています岡島です。

普段の業務内容は営業を主に機械の保守点検・酸素ボンベの配送等を行っています。

私が在宅医療の仕事に就いて早いもので11年が経ちました。

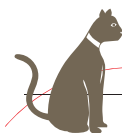
今年3月11日の巨大地震からの原発事故、計画停電の影響で、在宅酸素療法をされている患者さまも大変な思いをされたことと思います。

今では電力不足の心配も薄れてきてますので、停電に関してはとりあえず一安心ですが、またいつ災害が起こるのか予測できません。今でも、在宅医療に関わる人間として何をなすべきか、何ができるのか、自問する毎日です。

皆様も使用方法を忘れてしまったり、不安に思った時はお気軽にご相談下さい。

これから皆様も安心して在宅で療養できるようにお力になればと思います。よろしくお願い致します。

編集後記



第三回

「お元気会」開催のご案内

マルホンと、関連会社のカンサン(株)では、日頃お世話になっている患者さまをはじめ、地域の皆様を対象に健康講座を行っています。このたび3回目となる「お元気会」を下記日程で企画したのでご案内申し上げます。名前のとおり元気になっていただける楽しい会です。皆様のお越しをお待ち申し上げております。

日時：平成23年12月7日(水)
13:20~16:10

場所：群馬県公社総合ビル
参加費：無料

※詳しいご案内は担当者からお知らせいたします

・・・お楽しみに!

■撫子ジャパンの奮闘をみなさんご覧になりましたか?最後まであきらめずに走る姿に感動をもらった暑い夏でした。(なお)

■愛読者皆様いかがお過ごしでしょうか、今秋号から一年間編集委員となりました。この「HOT」でスマイルを通して皆様との絆が少しでも深まるよう頑張ります。(すだ)

■秋号から初参加です。HOTでスマイルを通して、皆様方にお役立てできる情報を発信していきたいと思っています。宜しくお願い致します。(まさ)

■猛暑の夏が終わり過ぎやすい季節になりました。この時期はおいしいものがたくさん出てきます。猛暑で疲れた体に秋の味覚を取り込んでください。(しみず)