

マルホンの

Hotで

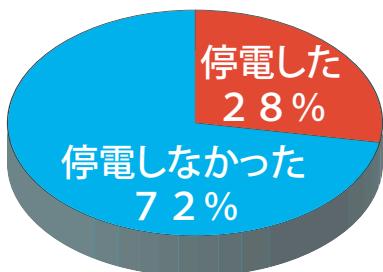
スマイル



卷頭特集

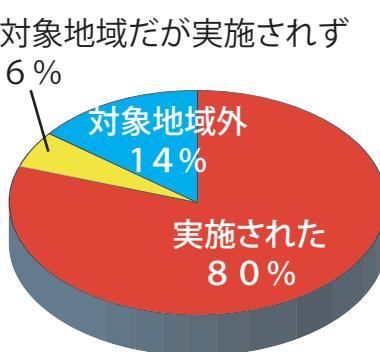
震災アノケート

ご協力ありがとうございました



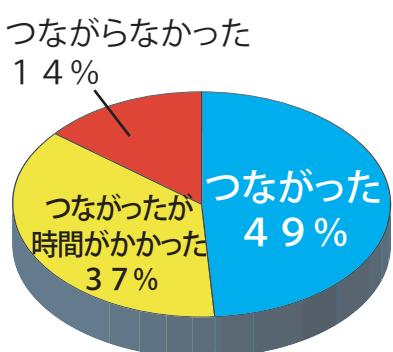
地震直後の停電の有無

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。



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達に回り、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?

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つてまいります。

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ことが一番です。

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つてくるのかわかりません。「備えあれば憂いなし」のことわざどおり、食料・飲料や電池などの備蓄はしておくべきでしよう。酸素については、一状況によつてはマルホンが動けないことも想定して

かかった」。「ガソリンが終わつてしまいどこにも行けなかつた」、などの困つた事例を挙げていただきました。

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、すんなりつながつた方は約半分。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つた方が5%、ボンベの持ち時間を忘れてしまつた方が40%いらっしゃい

在宅酸素(HOT) 療養中の方へ



內科外來看護師

宮澤浩美さん

先日、労作時に息切れが強く血
液中の酸素濃度の低下も認め
られたためHOTを導入され
た患者さんがお一人いました。
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、畠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。

息切れのために動かないと、
さらに息切れが強くなり、動けなくなります



改善すると思われます。医師が考えた、長生き体操というのもあります。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ーニングにもなります。良いリズムを作つて、日々の生活を楽しみましょう。

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います。筋肉が落ちてしまい、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います。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。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。リハビリというと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。それを日常の生活の一

この舞台での公演は途中何度も中断されました。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。

かつて農村歌舞伎は農閑期の農民にとつては冬の娯楽の最たるもので、群馬県には72棟あつたそうです。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。



地域紹介

患者 ランナー



小堀 昌治さん

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。

小堀さんは55歳からマラソンを始めた地元では有名なランナーです。マラソンを始めたきっかけは「40歳頃から町の仲間とソフトボーラーをやっていたんだけど、壘に出ても思うように走れなくて、悔しかったから」という小堀さん。初めは長距離専門で月に2、3回は大会に出場。ホノルルマラソンにも参加し、5時間23分で完走。台湾の親善マラソンでは奥様とアベックで走りました。

その後、雑誌で知ったマスターーズ（中高年のためのスポ

「きのこみたいにどこにでも
出る」というほど数多くの大
会に出場したとのこと。その
成果はお部屋にところ狭しと
飾られている賞状やトロフィイ
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
いましたが、付き添いなしで
通院していくため、小堀さん
の呼吸苦に家族も気がつかな
かつたそうです。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

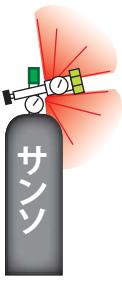
ツク様を受診した際、野城先生から肺気腫と診断され、在宅酸素療法を始めました。小堀さんは現在97歳。ショートステイやデイサービスを利用していますが、陸上競技のおかげで杖もつかず、足腰は今でも現役です。現在の夢は、「もう一度陸上をしたい。百メートル走で世界新記録を狙いたい。」とのことです。

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、自分自身も今までの瞬間を大切にし、一日一日、日々を積み重ねていきたいと思います。

マルちゃんの安全ワンポイント



●ボンベの 開閉の仕方



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。

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が、固いときは気をつけて回して下さい。

閉めるときは
右回りに
しばらく
止まるまで回す

開けるときは
左回りに

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。

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

親器に押しつけている時間が長く感じて大変だ。」と思われる方にぜひお試しいただきたい充填を補助する道具(充填棒)をご案内いたしました。

子器のハンドルの下に写真のように充填棒を通して、フックに引っ掛け、下方向に下げます。「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できます。お試しをご希望される方は担当者まで「相談ください。

す。

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

普段の業務内容は営業を主に機械の保守点検・酸素ボンベの配達等を行っています。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日には伊勢崎・埼玉地区を担当しています岡島です。

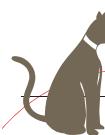
ここでは、液体酸素のリオスをお使いの方はいらっしゃいますか? お感じが難しいとお感じの方はいらっしゃいますか? 特に「子器を

HOTな 社員紹介



岡島 永幸

編集後記



皆様も使用方法を忘れてしまったり、不安に思つた時はお気軽にご相談下さい。これからも皆様が安心して在宅で療養できるようお力になれればと思います。よろしくお願い致します。

■猛暑の夏が終わり過ごし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ね。(しみず)

■愛読者皆様いかがお過ごしですか? 撫子ジャパンの奮闘をみながら観になりましたか? 最後まであきらめずに走る姿に感動をもらつた暑い夏でした。(なお)

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つ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!

