

# マルホンの

# Hotで

# スマイル



高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起ります。

セントを抜くなど、できる限りの節電には努めるとして、も、在宅酸素療養中の皆様にとって、過剰な節電は新たな健康被害（熱中症など）を及ぼしかねません。そこで今回、は熱中症の予防法をご紹介します。

いよいよ夏本番を迎える。今夏の最大の気がかりはなんといっても電力の供給であり『節電』です。エアコンの設定温度を通常のプラス2℃、日除けや室外機の風通しを良くし、エアコンのフイルターを掃除するだけでも20%節電できるとのことです。使わない家電製品のコン

卷頭特集

# この夏の 過ごし方



## 熱中症の予防法

## 水分・塩分補給

- ## ●こまめな水分・塩分の補給

のどが渴いていなくても  
補給しましょう



## 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
  - 通気性の良い、吸湿速乾の衣服着用
  - 冷たいタオルなどによる体の冷却



**⚠️ 急に暑くなったりは特に注意！**

！ 室内にいるときも注意が必要！

## 熱中症になりにくい室内環境

- こまめな室温確認  
暑いと感じなくとも  
室温が高いときは  
温度調整しましょう



- ## ●室温が上がりにくい環境の確保

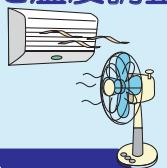
こまめに換気、カーテン、  
すだれ、打ち水など



- ## ●扇風機やエアコンを使った温度調整

無理をしてエアコンを  
使わないと体調を  
崩すことがあります





## 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
  - 日陰の利用、こまめな休憩
  - 暑いときは無理をしない



節電を意識するあまり  
熱中症予防を忘れないよう  
ご注意下さい

# 呼吸 リハビリテーション について

## 院長

# 牧元毅之先生



少ないなくなるなどが確かめられています。また寿命にも良い影響を及ぼす可能性もあります。呼吸リハビリテーションの中、心は運動療法です。どの程度の運動をすればよいかはその方がどのような合併症を持つているか（例えば重篤な狭心症、心不全、コントロールが難しい不整脈、高血圧などお持ちの方は病状が安定するまでは運動療法はやつてはいけません）、もともとどの程度の運動能力を持つているか、どのような運動を好みか、意欲はどの程度ありますのか等を考慮して決定していきます。

効果的な運動療法を行った場合には次のような呼吸理学療



呼吸リハビリテーションについて  
解説した冊子があります  
ご希望の方はお声がけ下さい

法が必要です。過剰な呼吸努力からくる首、肩、胸、背中の筋肉の緊張をリラックスさせる方法、痰の貯留部位を上にして排痰しやすくする等の排痰法、口すばめ呼吸、腹式呼吸などで呼吸困難の軽減や酸素を体に取り入れやすく呼吸練習、器具を用いた呼吸筋トレーニングなどがあります。

在宅酸素療法も本来は今まで述べましたリハビリテーションを有効かつ無理なく行えるようリハビリテーションの一環として利用すべきものだと思います。リハビリテーションは継続しなければなりません。一度得られた効果は落ちてきます。在宅酸素療法を上手に利用してリハビリテーションを是非続けていけるようした

いものですが、このような呼吸リハビリテーションは地域によつて受けられる病院や在宅医療チームがあるかないかなど差異が確かにあります。まずは最寄りの呼吸器科専門医にご相談ください。暑い季節がやつてきましたが熱中症に注意してください。そのためにはこまめな水分と適度な塩分補給とご自分の呼吸疾患に見合つた力口リーグ攝取をとつてください。とくにお腹が張るなどの症状のある肺気腫の方は食事回数を多めに分けて少ない量でカロリーの高い食品を選んで下さい。ビタミン攝取にはサプリメントをとるのもよいかと存ります。



まずは先生に相談してみましょう

標高1300m付近に位置するたんばらラベンダー園は、夏の日中でも気温が25度程度しか上がらないため風がすがすがしく、駐車場に近づくにつれて車窓からラベンダーの香りが舞い込んできます。園内に入ると5万株のラベンダーは圧巻で、まるで紫の雲の上を歩いているかのようです。園内にはラベンダーの他に水芭蕉、ピンクの花が綺麗なヤナギラン、黄色が鮮やかなニッコウキスゲ、小さな赤い花のアスチルベなどが植えられていて、標高差や開花時期がずれていることもあり、6月中旬から8月下旬まで楽しめます。涼を求めて出かけてみてはいかがでしょうか。



地域紹介

# 兎者

## できない 仕事はない

高橋 昭二さん



2年前まで鉄骨屋に勤めていました。モノづくりと機械いじりが大好きで、誰に教わったわけでもないのに大抵のことは自分でやります。草刈器のエンジンや、水道の修理、溶接。エンボだつて直します。丁寧に分解しながら仕組みを覚え、外した部品はきちんと並べて置きます。他にも田んぼを耕すトラクターを改造して、冬には雪かき機とし活用したり、自宅の鉄骨は自分で組んだり、手すりなどは仕事から帰つて夜に作つてしましました。



庭にあるりんごの木の剪定作業



奥様と一緒に

在宅酸素をすることに最初は抵抗があつたしショックはショックでしたが、今はしようと観念し、前向きに捉えています。

この先もわがんま言いますがよろしく。

筋でした。でも同じやるのなら楽しくやろうと思つて頑張つてきました。



自作!のエレベーター

そんな暮らしをしていましたが、4年前頃から階段を上ると息苦しく感じるようになりました。しばらくは妻が心配すると思って黙つていたのですが、いよいよつらくなつたので沼田病院を受診、すぐに肺気腫と診断されました。次の週から現在まで青木先生に診ていただいています。2年前に退職して、在宅酸素は

何でも作つて修理もしてしまう高橋さんの器用さにただ脱帽でした。真剣に作業している姿を見て奥様は「かついい」とおっしゃいます。そのひと言でご夫婦円満な様が伝わつきました。ご家庭の明るい雰囲気は奥様あつてのものだと感じ入りました。

昨年の11月から使つています。液体酸素は、先生が「高橋さんは活動的だから」と勧めて下さいました。

在宅酸素をすることに最初は抵抗があつたしショックはショックでしたが、今はしようと観念し、前向きに捉えています。

この先もわがんま言いますがよろしく。

## マルちゃんの安全ワシポイント



●ボンベの安全装置

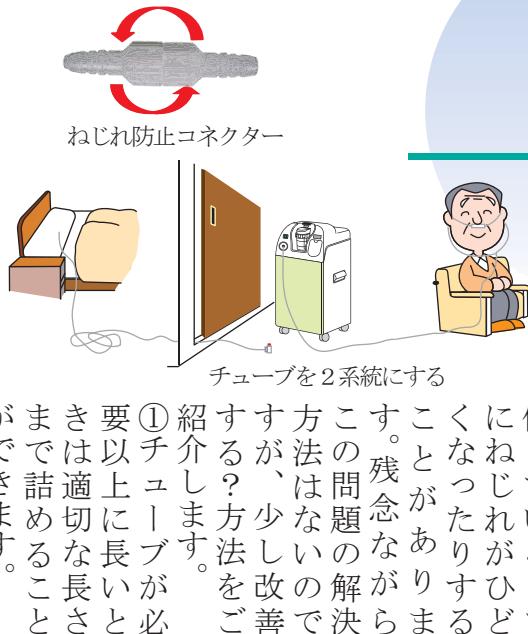


ここが安全弁です

高温で作動する安全ブレーキと、内部の圧力が上昇したときに作動する安全板の2つが入っています。

ほんの小さなものですが、私たちを守つてくれています。

② 例え、寝室と居間など、比較的長時間を2系統にして、移動の際に差し替えて使う方法もあります。③ねじれが気になるときは、「ねじれ防止コネクター」をチューブの間に設けます。いずれの場合にも、お気軽に点検担当者にご相談ください。もつと良い方法が見つかることも知れません。



## How to HOT

こんな使い方あります!

### 延長チューブ

患者さまにはご自宅で必要には応じてチューブを使いたい場合があります。チューブが長いと取り回しが大変だったり、使っているうちにねじれがひどくなったりすることがあります。残念ながらこの問題の解決方法はないのでしょうか?方法をご紹介します。

① チューブが必要以上に長いときは適切な長さまで詰めることができます。

及川哲史と申します。前橋市の出身です。入社してから5年近くが経ちますが、その間に結婚し子供が生まれ現在は2歳になる男の子と、7月には2人目の子が生まれる予定です。休みの日には県内各地を観光することが多かったです。今は子どもと過ごすのが1番の楽しみであり、生きがいとなっています。

業務内容は液体酸素の配達、酸素ボンベ配達、渋川吾妻地域の営業、機器の設置・点検作業などを経験し、配送、緊急時の対応などを担当しています。

この6月からは社内での事務、酸素ボンベ配達、緊急時の対応などを担当しています。日々勉強し、少しでも地域の皆さんのお役に立ち、患者様がより快適に安心して過ごしていただけたようにがんばりますので、今後ともよろしくお願ひします。不安な点、曖昧になっている点などはいつでも気軽にご相談下さい。

業務内容は液体酸素の配達、酸素ボンベ配達、渋川吾妻地域の営業、機器の設置・点検作業などを経験し、配送、緊急時の対応などを担当しています。

この6月からは社内での事務、酸素ボンベ配達、緊急時の対応などを担当しています。日々勉強し、少しでも地域の皆さんのお役に立ち、患者様がより快適に安心して過ごしていただけたようにがんばりますので、今後ともよろしくお願ひします。不安な点、曖昧になっている点などはいつでも気軽にご相談下さい。

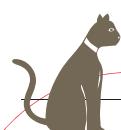


愛息子 由悟(ゆうご)くん

### HOTな社員紹介



及川 哲史



### 編集後記

■ 今年も暑い夏がやつてきます。テレビでも節電を!とよく聞こえます。家の中でも熱中症にかかることがあります。こまめに水分補給をして、今年の夏も乗り切りましょう。(や)

■震災後、今までの日々の生活が、いかに幸せだったのかを感じます。まだまだこれからなので自分なりに出来る事を協力していきたいと思っています。(ささ)

### がんばろう東北!



マルホンでは、日頃懇意にしている岩手県の在宅酸素の会社に、3年前に酸素ボンベを大量に送りました。このたびの震災ではそのボンベが大活躍したとのことで、大変感謝されました。

