

マルホンの

Hotで

スマイル



巻頭特集

この夏の
過ごし方

いよいよ夏本番を迎えます。今夏の最大の気掛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、エアコンのフィ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。

熱中症とは

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こります。

熱中症の予防法

水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
のどが渇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



節電を意識するあまり
熱中症予防を忘れないよう
ご注意ください



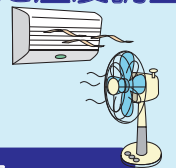
急に暑くなった日は特に注意！



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
暑いと感じなくて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



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っているか（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ってはいけません）、もともとどの程度の運動能力を持っているか、どのような運動を好むか、意欲はどの程度あるのか等を考慮して決定していきます。



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クセスさせる方法、痰の貯留部位を上にして排痰しやすくする等の排痰法、口すぼめ呼吸、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に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

暑い季節がやってきました。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ったカロリー摂取をとってください。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も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。ビタミン摂取にはサプリメントをとるのもよいかと思ひます。



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高原パークは、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ます。標高差や開花時期がずれています。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。

たんばら高原



地域紹介

沼田市から
こんにちは

患者 できない 仕事はない



高橋昭二さん

在宅酸素は液体酸素システムを使っていますが、重いタンクを2階まで上げるのも自作のエレベーターが活躍しています。若い頃に父が亡くなっているため、一家を支えるため仕事一

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。ユンボだって直します。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て活用したり、自宅の鉄骨は自分で組んだり、手すりなどは仕事から帰って夜に作っていました。



庭にあるりんごの木の剪定作業

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黙っていたのですが、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



自作!のエレベーター

筋でした。でも同じやるのなら楽しくやろうと思っ張っていました。

昨年の11月から使っています。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、今はしょうがないと観念し、前向きに捉えています。この先もわがまま言いますがよろしく。



奥様と一緒に

取材を終えて何でも作って修理もしてしまふ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「カッコいい」とおっしゃいます。そのひと言でご夫婦円満な様子が伝わってきました。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。

マルちゃんの安全ワンプoint



●ポンベの
安全装置

皆さんにお届けしている酸素ポンベは大気圧の200倍という高い圧力で充填されています。

ポンベには、火災や高温にさらされて内部の圧力が許容範囲を超えたとき、容器の破裂を防ぐ安全弁がついています。

安全弁の中には、高温で作動する安全プラグと、内部の圧力が上昇した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、私たちを守ってくれています。

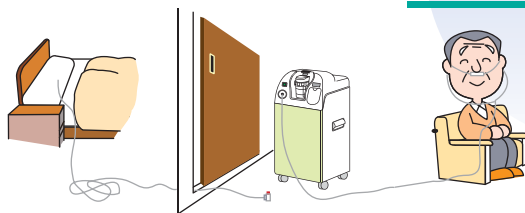


ここが安全弁です

How to HOT

こんな使い方あります！

延長チューブ



チューブを2系統にする

②例えば、寝室と居間など、比較的長時間いる場所が決まっているときは、チューブを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」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。もっと良い方法が見つかるかも知れません。

患者さまにはご自宅でご必要に応じてチューブを延ばしてお使いいただきます。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すが、少し改善する？方法を紹介します。

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が、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送、酸素ボンベ配送、渋川吾妻地域の営業、機器の設置・点検作業などを経験し、この6月からは社内での事務、酸素ボンベ配送、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るようにがんばりますので、今後ともよろしく願います。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。



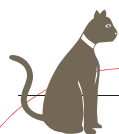
愛息子 由悟(ゆうご)くん

HOTな社員紹介



及川 哲史

編集後記



■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きたいと思っています。(さと)

■編集を担当させていただいて一年。あつという間でした。これまで、ご協力頂いた方々に感謝申し上げます。ここ最近の夏は、うだるような暑さで困ってしまっていますね。今年はさらにもまして体調管理に気をつけて下さい。(ゆ)

■今年も暑い夏がやってきます。テレビでも節電を！とよく聞かれます。家のなかでも熱中症にかかることもあります。こまめに水分補給をして、今年の夏も乗り切りましょう。(さと)

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もので、大変感謝されました。

