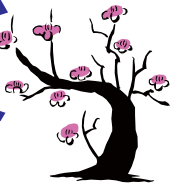


マルホンの Hotでスマイル



巻頭特集

お元氣会 レポート



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。今回は昨年12月7日に行われた第3回「お元氣会」について報告します。お元氣会は日頃お世話になっている患者様をはじめ、地域の皆様を対象としたマルホングループ主催の健康講座です。およそ200人の皆さまにご参加いただきました。

講師の先生として、今回は老年病研究所附属病院院長の高玉真光先生、落語家の三遊亭白鳥さん、プロ野球のトレーニングコーチ宮本英治さんをお招きして楽しいひとときを過ごしました。

高玉先生にはデータに基づいた認知症の症状についてのお話や、認知症予防にはどんなことに気をつけなければならないか？などユーモアを交えながら、大変分かりやすくご説明いただきました。アンケートでも大変勉強になったというご意見をたくさんいただきました。

次にマルホンの震災時の対応から最近の取り組みをご紹介します。

介ささせていただき、休憩を挟んで三遊亭白鳥さんの楽しい健康落語で会場は大きな笑いに包まれました。



落語を生で見たのは初めて!という方が多かったです。やはり迫力が違います。我達も初めて高座の組み立てに挑戦!



プロジェクターの光が当たるのも構わず身振り手振りを交えて楽しくご講演をしてくださった高玉先生

つづいて、宮本さんには誰にでもできる簡単に効率的な体幹を鍛えるトレーニング方法を教えていただきました。白鳥さんとの掛け合いをしながら会場一体となってエクササイズをし、終了後も会場のお客様から質問がどんどん出てくるほどでした。



宮本さんの実践!体幹トレーニング。高座を終えた白鳥さんがアシスタントを務めてくれました。



その場で立ち上がって健康体操をしました。これならムリなくやれそうです。

お元氣会終了後のアンケートで、皆さまから「役に立った。」「面白かった。」「明日から教わったトレーニングをやってみるよ。」等、嬉しい御意見をいただきました。次回もたくさんの方に喜んでいただけたらと思います。最後にお忙しいなかご参加いただきました皆様に感謝申し上げます。ありがとうございます。

本年も皆さんに笑顔になっていただける紙面作りをしていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

医療者

栄養療法と感染予防について

内科外来看護師

今井 恵さん



感染予防についてお話ししたいと思います。

まず、栄養療法としては、高たんぱく・高カロリー、減塩の食事が基本です。慢性呼吸不全の患者さんは呼吸をするのに、健康な人の数倍のエネルギーが必要となるため、健康な人と同じように食べていても、やせてしまいます。日頃食欲がなくお困りの方は、受診の際に主治医の先生に相談し、高カロリーの栄養剤を処方していただくのと良いと思います。高カロリー

普段は、済生会病院内科外来で看護師として勤務しています。今回、当院の呼吸器外来にもたくさん来る慢性呼吸不全の患者さんの日常生活、とくに栄養療法と

ではできませんが、メーカーより取り寄せていただくプルモケア（250mlで375^{キロカロリー}）などがあります。水分をあまり控えると痰が硬くなるので適度な水分補給をしましょう。加えてイモ類、豆類、かぼちや、炭酸飲料などは、消化管でガスを発生しやすく、胃がふくらんで横隔膜の動きをじゃまして呼吸をしにくくするため、できるだけ控えるために、摂取した方がよいといわれています。食事中に咳が出る場合には、ゆっくりとよく噛んで食べるようにし、最後に咳払いをしましょう。軽い咳をすることで気道に入った唾液や食物は取り除けます。汁物、飲み物は注意深く飲むように



栄養剤は手軽に高カロリーを摂取できます

心がけてください。食事のことで相談したいことなどありましたら、当院においても管理栄養士が食事指導を行っておりますので、気軽にスタッフに声をかけください。

次に感染予防についてですが、うがい・手洗いが基本となります。人混みに出かける際には、マスクの着用を心がけましょう。

うがいの方法ですが、まず、ブクブクうがいをを行い、口腔内の雑菌を取り除きます。次にガラガラうがいを15秒おこなってから出す方法を1日に数回行って下さい。気道感染時の痰は膿性となるため、痰がらみの際には痰の色や量を観察することが大切です。発



熱などの兆候も併せて、気道感染のサインが見られた際には、かかりつけの病院へ早めに受診するようにしてください。

また、肺炎球菌ワクチンとインフルエンザについては、慢性呼吸不全の方は、呼吸器学会において積極的に接種するよう推奨されていますので、体調が良いときに接種していただくようお願い致します。

最後に、これから寒い季節となります。ご自宅では加湿器を使うなどして、適度な湿度を保つようにし、十分な栄養を摂取して体力増加に努めると共にうがい、手洗い、マスクの着用を心がけて、健康にこの季節を乗り越えられるように願っております。



済生会前橋病院様

患者

声を失う恐怖 苦悩と孤独 との闘い!?

村田 波廣 さん



私は人工呼吸器を装着し生きる道を選ぶのに何の「迷い」もありませんでした。なぜなら、59歳の生涯ではまだ若すぎると、やり残した事があつたからです。いざ人工呼吸器を装着してみると「換気量」や「換気回数」が合ってくると息苦しさが解消され呼吸がとても楽になりました。しかし、同時に声を失うという恐怖・苦悩と孤独との闘いが始まったのです。このままでは病気に負けてしまう「病気に勝つ強い

1999年(55歳)秋頃、足や手に異常を感じ病院を巡り歩き2001年4月27日(56歳)に群馬大学医学部附属病院神経内科で「筋萎縮性側索硬化症(ALS)」の「告知」を受けました。病名を「告」げられても、病気を「知」るには、あまりにも過酷な体験と、辛くて永い時間が必要でした。

意志(プラス思考)を持ち続け、決して夢や目標を失わない事です。」と何度も自分自身に言い聞かせたのです。そして、「今の自分ができる事、今やらなければならぬ事」に挑戦し、難病のALSと向き合っただけで生きた証を残したい!という確かな「生きる目標」を掴んだのです。

便利な意志伝達装置(伝心)のお蔭で喋れないストレスが解消され、夢は膨らむばかりです!!「もの言えは唇:恥をかきながら、意志どおりに動く筋肉がある限りピンタツチスイッチを押し続け希望少な病気の体験を発信したいと考えています。



館林つつじ公園へ ヘルパーさんと



看護学院の学生さんが実習に来ました

■ ALS患者としての体験をホームページで公開する
http://www.geocities.jp/namiyoko68/ALS_home/

- ALS患者の主な障害と 闘病経過
- 一、運動機能障害
1999年(55歳)秋頃 足の違和感で発病
- 二、コミュニケーション障害
2000年(56歳)秋頃 構音障害の初期
- 三、嚥下障害
2003年(59歳)9月13日 胃ろう造設
- 四、呼吸障害
2003年(59歳) 人工呼吸器を装着

マルちゃんの安全ワンポイント



無理に外さないでください
凍結が溶けるまでお待ちください

無理に外そうとすると、親器から酸素が噴き出す危険がありますので十分にご注意ください。

液酸

● 子器充填時の ご注意

親器から子器に充填しようとした時、親器と子器が凍結して離れなくなるトラブルが、寒い時期になると特に増えてきます。もしそのような状態になってしまった場合は、



How to HOT

こんな使い方あります!

酸素に加湿は必要?



な清掃が必要になるなどいくつかのリスクが生じます。
ですが、主治医からの指導や、渇きの訴えがあったときに加湿器をご使用いただくことは全く問題ありません。加湿が必要になったときは、使い方の説明にお伺いします。ご一報ください。精製水もマルホンがお届けします。
乾燥するこの季節ですが、ご自身にあった加湿方法で快適なHOT生活を過ごして下さい。

※『酸素療法ガイドライン』日本呼吸器学会編
株式会社メディカルレビュー社 2009年

酸素濃縮器には加湿器がついていないものもついているものもがあります。酸素吸入による喉の渇きなどの自覚症状には個人差があり、湿度が適切に保たれていれば、鼻カニューラの場合同様、酸素3L以下であれば、あえて酸素を加湿する必要はありません。

加湿器を使うことで、①正しく装着されずに酸素が漏れたり、②精製水の補充・交換や、加湿器の定期的な清掃が必要になるなどいくつかのリスクが生じます。

HOTな社員紹介

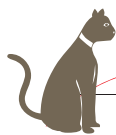


板垣 久美

こんにちは。前橋市出身の板垣久美(ひさみ)と申します。息子2人と娘1人の3人の子どもの母です。お休みの日は中学生の息子がバスケットボール部に入っており、試合観戦で1日が終わります。それも楽しみのひとつです。

私は派遣社員としてこの仕事を始め、最初はボンベ配送をしていました。方向音痴の私にとって患者さまの「ありがとう」という言葉にとっても元気づけられ、助けられました。感謝の気持ちでいっぱいです。5年を経て、現在は社員として採用され4年近く経ちました。今の仕事は、主に高崎・前橋・渋川地区で濃縮器をご使用の患者さま宅を訪問し、点検業務をしています。患者さまの喜ぶ顔が私の活力になります。これからも親切・丁寧を心がけ、患者さまが安心して生活できるよう頑張りますので今後ともよろしく願います。

編集後記



■本年も、皆様にご満足頂けるサービスをご提供できるよう、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。(まさと)

■明けましておめでとうございます。お正月はいつも箱根を走る大学生のタフさに圧倒されます。(なおひさ)

■本格的な寒さがやってきました。雪だるま、雪合戦、子どもの頃は楽しかった冬も、今では風を向けて背中を丸める毎日です。(しみず)

■「お元氣会」はいかがでしたか? 宮本さんから学んだトレーニングでウエストが握り拳ひとつ位痩せたよ、という話を聞きました。皆さんも健康に注意しながら体を動かしたいつまでも元氣でいて下さいね(すだ)

血圧計はじめました



上腕式・手首式どちらも取りそろえています。サンプルを用意しているので、是非お試し下さい!