



マルホンの

HOTで

2012秋号

# すまいる



## 卷頭特集 血圧を測りましょう

近年、話題によく上がる生活習慣病、その中でも高血圧はサイレント・キラーと呼ばれ、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち、実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。今回は高血圧についてご紹介します。

### 《高血圧とは?》

高血圧の基準は収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上または拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上とされています。

### 《高血圧の合併症》

高血圧の合併症で挙げられるのは、「脳梗塞」「狭心症」「心筋梗塞」と言われています。

### 《高血圧を防ぐ日常生活》

#### ①規則正しい生活

できるだけ規則正しい生活を送りましょう。特に十分な睡眠をとると、夜に血圧を下げる心臓や血管の負担を減らします。



#### ②肥満を防ぎ、適正体重・腹囲を維持する

肥満は高血圧と深いかかりがあるとされています。皮下脂肪より内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が血圧の上昇と関連が深いそうです。



#### ③適度な運動

有酸素運動を長期間続けると血圧を下げる作用があります。運動をしている最中は血液循環がよくなり、血流量も増し

ているため、血圧が上がります。ただ、運動が良いといっても、他の疾患等の関わりで逆効果になる場合もあるので、かかりつけの医師の指導のもと行うようにしましょう。



#### ④ストレスを溜めない

ストレスは血圧を一時的に上げます。ストレス解消のための自分なりのリラックス法を見つけることも予防の一つかもしれません。



#### ⑤急激な温度差に注意する

寒さが血圧を上げることは、多くの研究や調査で明らかにされています。特に冬場は部屋ごとの温度差を少なくするように心掛けましょう。



### 《最後に》

日常的に血圧を測っている方はそれ程多くないかと思います。冒頭でもお話をさせてもらったように高血圧は自覚症状



がない場合があります。定期的に血圧を測ってみてはいかがでしょうか？



血圧計はマルホンでも取り扱いしています。

※この特集は厚生労働省の高血圧ホームページを参照して作成しました。

# いきいき HOTさん

群馬県館林市

## 飯塚はるの さん



私が在宅酸素療法をするようになってから、約3年が経ちます。

3年前までは仕事をし、趣味の旅行や登山に行ったり、ハイキングに行くなど活動的に過ごしていました。その年も11月に能登半島に旅行に出かけました。その後、急に息苦しさを感じるようになり、町の医院を受診したところ、館林厚生病院を紹介され即入院。低酸素(肺高血圧症)と診断され、クリスマスイブに酸素を付けて退院することになりました。それまでは、息苦しさを感じたことはなく、健康そのものだったのでショックでした。

酸素を吸入し始めた頃は、周りの目が気になってしまい、仕事中は酸素をせず、休憩を入れ、呼吸を整えながら仕事をこなし、自宅に帰ると酸素吸入していました。無理をしていましたので、何度も入退院を繰り返していました。先生から「無理をすると心臓にも負担がかかる」と言われたので、今年の5月に仕事を辞め、今では欠かさず酸素吸入をしています。家の中では、どこにでも酸素が吸えるようにホースを長くしてもらい、主人に隙間ができないように、障子に隙間テープ



家族で富士五湖へ

を貼ってもらうなどして、日本一暑い館林ですが、この夏も無事に過ごすことができました。

別棟に娘夫婦家族が暮らしているのですが、退職後は保育園から帰った孫が毎日遊びに来てくれるようになりました。お風呂掃除など家事の手伝いもしてくれます。今では状態も落ち着き、自由な時間が増えて、友達とのランチや映画を楽しんだり、また旅行にも行けるようになりました。今年は、埼玉県の羊山に芝桜を見に行ったり、富士山、草津(湯畑)白根などにも旅行に行ってきました。今月も、友達と横浜へ観光へ行く予定です。

活動範囲が狭くなりがちですが、体に負担をかけないように長時間活動するのではなく、"休憩を取りながら"を心がけています。これからも、先生の指導のもと上手に酸素と付き合っていこうと思います。



家族からのおくりもの

← わかりにくいくらいですが、ラップを何層も重ね、奥行きがあるんです。



草津温泉湯畑にて お孫さんと

# マルちゃん ギャラリー

前橋市 藤生 武男さん(78)の作品  
HOT歴1年目



「しだれ栗の古木にツツジの花」  
長野県辰野町のしだれ栗自生地の栗の古木にツツジの花が咲いている。しだれ栗の古木が十数本あり、素晴らしい芸術の風景です

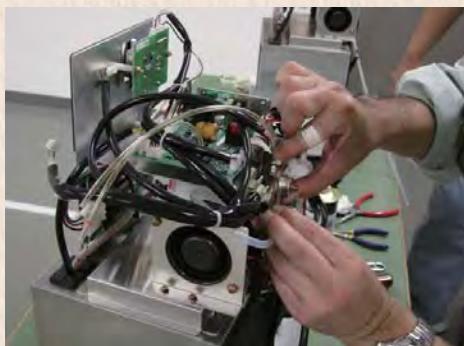


「富士山とハングライダー」  
富士山をバックに静岡県富士宮市の朝霧高原でいろいろなハングライダーが上昇気流に乗って気持ちよさそうに空中散歩を楽しんで飛んでいます。

皆さんにお使いになっている酸素濃縮器は、性能を保つために一定時間ごとに保守作業が必要になります。この作業を“オーバーホール”と言います。作業内容は内部の消耗部品を交換し、再度組み上げ、性能確認をする、というものです。

これまでマルホンでは全部をメーカーに送っていたのですが、一昨年から自社の一室を改造し、マルホン社内でこの作業ができるようになりました（現在テルモ（株）製濃縮器の一部のみ実施）。

これにより、故障修理もできるようになり、社員が機器の構造に詳しくなったため、患者さまからの問い合わせなどに対しても、今までより1ランク上の対応ができるようになりました。



酸素が通る部品は全部交換します

## HOTの縁の下の力持ち

マルホン



オーバーホール室

単に機器を扱うのではなく、「機器の向こうに患者さまがいる」ことを常に意識して、これからも安心してお使いいただけるよう濃縮器を整備してまいります。



(株)マルホン在宅医療部  
オーバーホール室

業務開始：平成22年11月から  
処理台数：約10台/月  
業務主任：白鳥正勝

## 坂村真民先生について

日本の佛教詩人であり、「癒やしの詩人」と評される人物です。愛媛県砥部町に「たんぽぼ堂」と称する居を構え、毎朝1時に起床、近くの重信川で未明の中祈りを捧げるのが日課でした。特に川で「念すれば花ひらく」は多くの人の共感を呼んでいます。一九〇九(明治四二)年生、二〇〇六(平成一八)年没

念すれば花ひらく  
苦しいとき  
母がいつも口にしていた  
このことばを  
わたしもいつのころからか  
となるようになつた  
そうしてそのたび  
わわたしの花がふしぎと  
ひひといつひつた  
らいていつた

真民先生は、詩の他にも数々の名言を残しています。特に印象的な言葉を次に紹介致します。  
すべての人が幸せを求めている。  
しかし幸せというものは、そうやすやすとやつてくるものではない。す  
時には不幸という帽子をかぶつて  
やつてくる。  
だからみんな逃げてしまうが、  
実はそれが幸せの正体だつたりす  
るのだ。

Vol. 13

## 頑張ってます! HOTな社員

こんにちは。伊勢崎市出身の佐々木です。平成11年にマルホングループの関東液酸㈱に入社し、空気から液体酸素・液体窒素・液体アルゴンを分離製造するプラントのオペレーターをしていました。平成15年にマルホン在宅医療部に移籍し、西毛・中毛・北毛地区のボンベ配送を経て、現在は桐生・伊勢崎市と、一部栃木・埼玉県の患者様

へのボンベ配送、濃縮器の点検業務をさせていただいている。皆様が快適に安心して使用していただけるよう、気になっていること、不安に思っていることがありましたら気軽にご相談ください。これからも皆様のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願ひします。

趣味はコカ・コーラ関連グッズ集めです♪



ささき 隆文  
たかふみ

血液型 B型  
好きな食べ物 アバンセのカレー  
嫌いな食べ物 なし  
マイブーム 甚平を着ること



## 編集後記

■朝晩涼しくなり、秋から冬へと季節は移りますので風邪には注意してください。秋には、おいしい物がたくさんありますが、私は減量に励みたいと思います。(きくち)

■患者さまからの「冷たいお茶でも飲んでいいない」のひと言にいつも元気をいただいています。暑い日々も終わり、涼しい季節を迎えますが、熱い気持ちを持ってボンベ配送を頑張ります。(いとう)

■始めて編集委員になりました。不慣れな点が多く、失敗もあるかもしれません、年4回の発行、皆様へ楽しく役立つものをお届けしたいと思います。よろしくお願ひします。(しらとり)

■厳しい暑さの夏が終わり、過ごしやすい季節がやってきました。今回から一年間、皆様のお役に立てる情報をお届けできるよう頑張りますのでよろしくお願ひ致します。(かわうち)

第13号

株式会社マルホン「HOTですまいる」編集委員会 発行責任者:鈴木武  
2012年10月1日発行 前橋市問屋町2-16-11 TEL. 027-210-7222