



HOT  
で

マルホンの

スマイル



巻頭  
特集

## 患者様からの質問にお答えして



えんどう内科クリニック  
院長・医学博士  
遠藤 克明 先生

はじめまして、前橋の南にあるぬで島町で開業しています、えんどう内科クリニックの遠藤と申します。当院は呼吸器系の病気の患者様が多く、在宅酸素を導入されている方も多数通院されております。今回は当院での外来で患者様の診療の中で患者様からの質問

が多かった事についてお話したいと思います。

在宅酸素を導入した患者様のほとんどの方が動いたときに苦しいなど、負荷がかかったときに呼吸苦を感じ来院されます。階段の上り下りが苦しい、坂道は苦しいなどの訴えが多いですが、実は大便や入浴時などの息切れも負荷がかかるため呼吸苦が出現するのです。しかし呼吸苦があるからといって慌てる必要はありません。数分間安静にして呼吸苦が改善するようであれば心配ないとお話しています。これは必要以上に心配されると、「呼吸パニック」といって、より一層呼吸苦が増悪する場合があるからです。「ではどのようなときに平素の状態より悪化していると考えればよいのでしょうか?」とよくご質問を受けます。酸素飽和度を測れる機械を持っていれば一番よいですが、全員の方が持っているわけではありません。一番わかりやすいのは安静時の脈拍が増加していたり、発熱がある場合は要注意です。このような場合にはご連絡いた

だくようにしています。これは私の経験ですが、外気温が極端なときに呼吸苦が増悪することが多いようです。冬はみなさん息切れが多いなどのイメージがあるようですが、実は夏の高温の日も呼吸苦を訴える患者様が多いようです。

また、「食事がたべられない、食べてもすぐおなかがいっぱいになり、苦しい」と訴える方も多くいらっしゃいます。在宅酸素の方の多くは肺気腫の方です。肺気腫は読んで字の如く空気の腫瘍です。空気を吐くことができず、空気が溜まってしまって、肺が膨張している状態です。胃の中がいっぱいになれば肺が膨らむことを邪魔します。これによってたくさん食べると苦しくなってしまうのです。しかし食べなければ痩せてしまい、筋肉もおちて結果的には病状は悪化しています。胃が膨らまないように食べるにはどうしたらよいか? 私は①少量でカロリーの高いもの(乳製品等)を、②回数を分けて(例えば1日6回)食べるようアドバイスさせていただいています。

日常の診療の中で患者様からの質問の一部をご紹介しますいただきました。少しでも患者様が呼吸苦を軽減でき、快適にすごせる助けになれば幸いです。



えんどう内科クリニック様



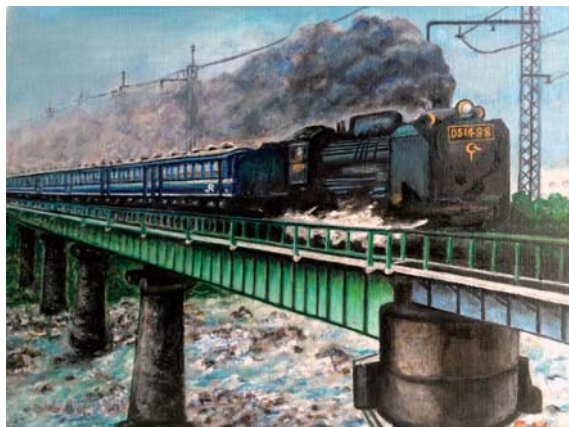
いきいき

HOTさん

群馬県  
前橋市

松下 茂さん (87)

私は62才頃から風邪を引きやすくなり、咳・痰が多少出るようになり、かかりつけの先生の診察を受けました。結果、気管支炎喘息と診断され、投薬にて数年は平常の生活でした。健康管理のために朝の散歩は毎日30～40分位おこなってききましたが、年齢のせいでしょうか、坂道になると息切れを感じるようになり、先生に話をしました。それからまもなく先生から”酸素を吸入しては”と勧められてマルホンさんのボンベを紹介され、在宅酸素療法を始めました。もう13年も前のことです。HOTを使い始めた頃は抵抗を感じましたが、年齢もいっているし病気には勝てないので、前向きに捉えてHOTをするようになりました。最初のうちは夜中に寝返りをするたびにチューブが外れ大変でした。



現在は落ち着き、趣味の絵画、油彩を描いています。絵は自治会の生涯学習で友人に勧められたのがきっかけで始めました。先生に教わりながら、試行錯誤の繰り返しですが10年近く描いています。腕

を動かすことで物忘れ防止、健康維持にも役立っているのではないかと思います。この絵は渋川-敷島間の利根川橋りょう下り線で黒煙を上げながら進むSL奥利根号です。私は若い頃、旧国鉄、鉄道員(ぽっぽや)に在職したことがありますので、懐かしい絵であります。

車の運転もまだ現役で、近場に行き物に行ったり、絵の題材を探しに行ったりと、毎日充実した日を過ごしています。これまで過ごしてこれたのは、バランスの良い食事や身の回りの世話をしてくれた妻の内助の功のおかげと思い、日々感謝しています。

もう一つの趣味として、いくつかの盆栽を育てています。雑木盆栽のけやき、かえでは春の新緑の芽出し、秋の紅葉、冬の寒木の姿は心を癒してくれます。

良い健康状態を保つには規則正しい生活、またバランスの取れた食事ではと思います。これからも現状維持で過ごしていけたらと思っています。



紅葉のけやき。苔の緑との対比が鮮やか。



# イラストでわかる！ “日常動作のコツ”



## 4. トイレ

設置や点検の際、よく「トイレのときが苦しいんだよ。」という話を伺います。  
今回はトイレでの息苦しさをやわらげるコツをご紹介します。

### 環境整備

簡易洋式トイレ



ポータブルトイレ



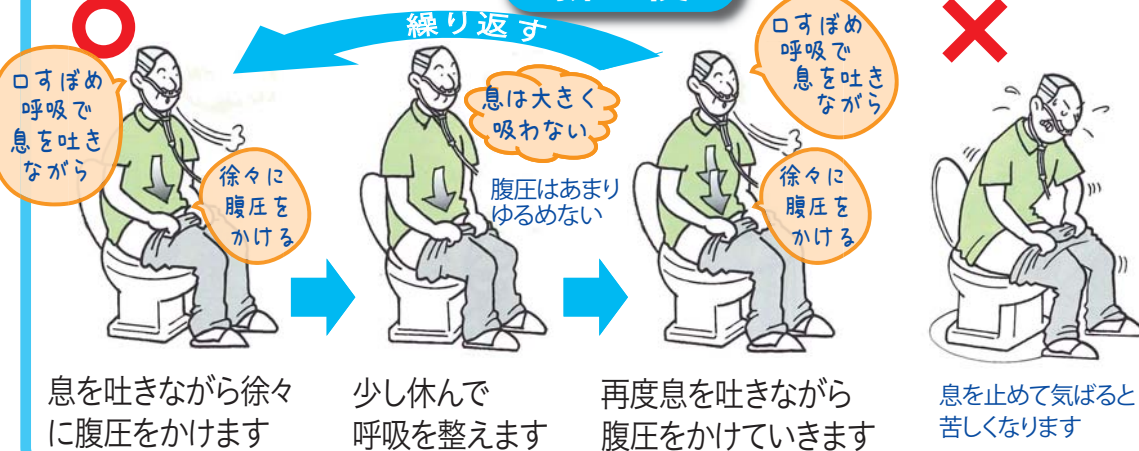
和式便器は腹部を圧迫する息苦しい姿勢になってしまいます。  
また立ち上がる動作も息苦しさを増すので、洋式便器をお勧めします。  
和式便器を洋式にする簡易的な機器がたくさん市販されていますし、  
トイレまでの移動で息苦しい場合にはポータブルトイレを利用するの  
もひとつの方法です。

### はじめに



まず便器に座って  
呼吸を整えましょう

### 排 便



### 後始末



用が済んだら早く出たい！  
と急ぎがちになりますが..

### その他の工夫

- 便通をよくするために水分摂取や食事の内容に気をつけましょう。
- トイレと洗面がひとつのセットになっている方は、ひとつの動作が終わったら、十分休憩をして次の動作に移るようにしましょう。
- 福祉用具や住宅改修を利用することで、より安心してトイレタイムを過ごすことができます。

ケアマネさんに相談してみよう



置くだけ手すり 簡易洋式トイレ用手すり



住宅改修による手すり

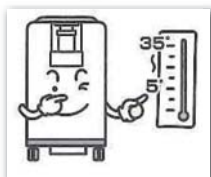


補高便座  
(膝が曲げにくい方に)

# HOTの安全情報

## 酸素濃縮器の 設置環境について

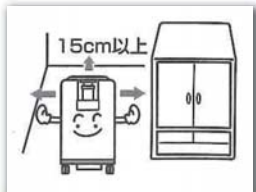
- 気温・室温とも上昇するこの時期、濃縮器をご使用になるお部屋は、  
温度→35°以下  
湿度→75%以下  
の環境下でご使用下さい。



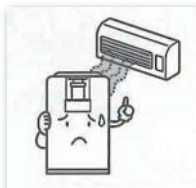
- 機器故障及び濃度低下の原因となるので直射日光のあたる場所や水のかかる場所で使用しないでください。



- 濃縮器の吸排気の妨げにならない様、フィルターはこまめに掃除して機器周囲の壁や家具から15 cm以上空間をとって下さい。



- カニューラ・延長ホースに水滴が発生する原因となるので、エアコンの風が直接当たる場所はお避け下さい。



## Vol.24 頑張ってます! HOTな社員

とまる みか  
都丸 美香



血液型： O型

好きな食べ物：パスタ

苦手な食べ物：なし

マイブーム：ウォーキング

こんにちは。事務の都丸と申します。  
出身は高崎市です。

私は小さいころから音楽が好きで、現在も毎週ピアノを習っています。もうすぐ発表会があるので、今はそれに向けて練習する日々を送っています。人前で弾くのは、いつになっても緊張しますが、それでも上手く弾けたときはとても楽しくて、なんとも言えない達成感があります。

私は今年の5月で入社3年目になりました。皆さまにはお電話を通していつもお世話になっております。なかなか顔を拝見する機会はありませんが、お電話から元気そうな声が聞こえると嬉しくなり、こちらでも元気をいただきます。まだまだ未熟な私ですが、皆さまが快適に毎日をご過ごせるよう、親切・丁寧な対応を心がけつつ、いつでもお電話をお待ちしております。

## 編集後記

◆編集委員の1年間、皆様のおかげで全うできました。主に安全情報を担当致しましたが、何かお困りの際はお気軽にご連絡ください。(オイカワ)

◆寝苦しい日が続き毎日寝不足気味の私です。水分・睡眠を十分取って夏を乗り切りましょう。(マスミ)

◆10年以上も描きつづけている松下さんの油彩。素晴らしかったです。「継続は力なり」。私も見習って夢中になれることを見つけたいです。(アサイ)

◆熱中症の4割が屋内で発生しています。屋外では注意しますが屋内でも安心せず、のどが渇く前の水分補給を心掛けてください。(キクチ)

第24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  
2015年8月1日発行 前橋市問屋町2-16-11 TEL. 027-210-7222