

マルホンの

Hot で

スマイル



卷頭特集

低体温は
万病のもと?

近ごろ平熱が36度以下の低体温の人気が増えています。ストレスと筋肉量の低下が原因だそうです。低体温は体にとってとても危険な状態で、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。今回は低体温のリスクと、体温を上げるための方法をご紹介します。

負のスパイ럴

ストレスによって自律神経のバランスが崩れると、血液の流れが悪くなり、血流障害から低体温になります。体温が1度下がると、免疫力は3割低下します。同時に低体温は体内を酸化させ、老化のスピードを速めてしまいます。またガン細胞は35度台の低温のとき最も活発に増殖することがわかっています。こうして体内環境が悪化するとさらに低体温になるという負のスパイ럴が形成されます。

体温を上げるには?

あなたは自分の平熱をご存じですか? 健康な人の平熱は

梅醤番茶のつくりかた



中くらいの梅干しを湯飲みに1個入れ箸で突き崩します
醤油を適量加え、生姜のおろし汁を10滴前後落とします
熱い番茶を注いで完成

36度5分～37度1分です。あなたの平熱がこれより低いときは体温を上げる努力をしましょう。体温が1度上がれば免疫力は5～6倍も高くなります。

■一時に上げる方法

低体温の人が1日に1回、意識して体温を上げることで、1日に1回免疫力を活性化させることができます。まず運動で、1日1回免疫機能を活性化させることができます。まず体を冷やさないこと。寒い時期なので防寒はしつかりします。腹巻きや靴下2枚重ねなどで対策します。その上で軽いウォーキングなどの運動をします。入浴もとても効果的です。シャワーで済ませずに半身浴でよいので湯船に浸かることが大切です。また、体が温まる飲み物は生姜紅茶や梅醤番茶です。これは即効

性があります。1杯飲み終わる頃には体がポカポカします。レシピを載せておいたのでお試し下さい。

1日1回体温を上げていく

併行して平熱を上げながら、1日1回体温を上げながります。肩、背中、腰までの筋肉に意識を集中させます。両肩を少しがり、腰骨を起こします。正しい姿勢が続けられるようになると体幹支持筋群が鍛えられます。肩、背中、腰までの筋肉に意識を集中させます。両肩を少し後ろに引くように胸を張り、腰骨を起こします。正しい姿勢が続けられるようになります。食事については、温かいものによく噛んで(1口30回)、腹八分目を心がけます。満腹になるまで食べていけません。寝るとときは部屋を真っ暗にして22時～02時は寝つた状態でいることが大切です。

平熱を1度上げて調子の良い状態を維持しましょう。

出典は『体温を上げると健康になる』斎藤真嗣著 サンマーク出版(09年)他によりました。ここにご紹介しきれなかつた方法がいろいろ載っています。ご興味を持たれた方はどうぞ。

在宅酸素を している方へ

院長

牧元毅之先生



私が外来通院しています。す HOT(在宅酸素療法)の患者さんは日頃よりアドバイスしていることをお話しいたしました。

け HOTを装着している方がおられます。体を動かす時こそ内の酸素濃度が低下し、息切れや動悸、唇や指先が紫色になるチアノーゼが出やすくなるのです。ですから体を動かす時こそ酸素療法が必要なわけです。酸素流量は簡単にはいえないのでですが、体動時には安静時より酸素流量を多めにすることがほとんどです。そのときの流量はかかりつけの先生におききするのがよいかと思います。パルスオキシメーターをお持ちの方はどういう行動をとつたときに血酸素飽和度(SpO₂)がどれくらいま

に日頃よりアドバイスしていることをお話しいたしました。

① テレビを見ているときや寝ているときだけ HOTを装着している方がおられます。体を動かす時こそ内の酸素濃度が低下し、息切れや動悸、唇や指先が紫色になるチアノーゼが出やすくなるのです。ですから体を動かす時こそ酸素療法が必要なわけです。酸素流量は簡単にはいえないのでですが、体動時には安静

で下がるかを記録しておいて主治医の先生に見せるのがよいかと思います。ただしパルスオキシメーターは指先など血行が悪く冷たいときは役に立たないことが多いようです。せっかく酸素療法をしているのに全然楽にならないとかという不満の声をお聞きすることがあります。むしろ適切な使い方がなされていないことが多いように思われます。吸入薬や内服薬と同じように適切な使用法が重要です。

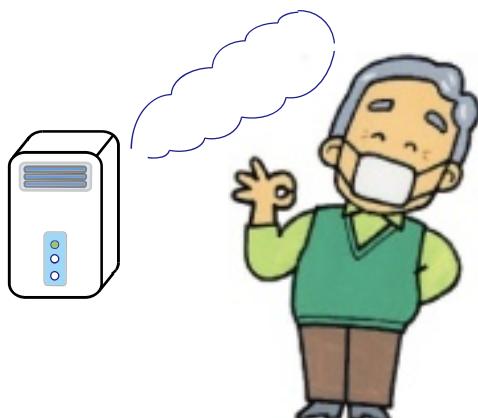


牧元医院様（高崎市芝塚町）

② 寒い季節の注意点は、やはりもともとの基礎疾患が悪化しやすいということです。気温の低下と乾燥した空気が増えますし呼吸もゼイゼイします。喀痰量も増えますし呼吸もゼイゼイします。加湿器を利

用するといく分でも楽になります。外出時のマスク装着は直接冷たい空気を吸わないようになります。外出時のマスク装着は直接冷たい空気を吸わなければなりません。外出時のマスク装着は直接冷たい空気を吸わなければなりません。

③ 最後にですが息切れの悪化、発熱、食欲低下、喀痰や鼻汁が黄色になる場合はすぐにかかりつけに医療機関に行つてください。もう少し様子みようとしているうちに重篤な病状になることが多いようです。



マスクや加湿器を上手に使いましょう

詩もが1万農まさをを副東のいれと行、月七個家すれど業嶽天家除た一筆山の少林山”とあるように少林ましわ全国6草もで現のしに尚のに配つて正月に近の山が福ダルマ発祥の寺です。林まで定るネツ大祭だるされ、始まりとさに古来、開山心越禪師の画着は直接冷たい空気を吸わなければなりません。外出時のマスク装着は直接冷たい空気を吸わなければなりません。

少林山 達磨寺



地域紹介

高崎市から
こんちちは

鬼才者 挑戦し続ける

永田米二さん



言えば蚕しか
が、時代と共に
にこの辺で
も野菜を作
るようにな
りました。
野菜作りに
は消毒をし
なければな
らず、桑も
蚕もやられ
てしまふの
で昭和30年
頃には養蚕
は下火にな
つてしま

若い頃は米麦養蚕といつて
麦、陸稻を作り、養蚕をしていました。中でも現金収入になる養蚕には力を入れてきました。養蚕は親の時代までは籠饲いでしたが、私は群馬県蚕業試験場が開発した土室（どもろ）育を導入しました。土室とは土蔵づくりの飼育室で温度管理をしながらこばかい（三歳までの稚蚕）を育てる飼育所のことといいます。昼夜を問わず蚕と一緒に生活し、蚕の成育にはとても神経を遣いました。

当時は産業と言えば蚕しかなかったのですが、時代と共に



最近では彩色に挑戦してるそうです



永田さんの水墨画作品

も格好を付けていくには細かい手入れが必要で、その点では一緒だと思っています。

肺気腫になつてからもう10年以上になります。始めの2、3年は軽かつたのですが、そのうちに呼吸が苦しくなり動けなくなつてしましました。旧藤塚国保診療所の根本先生に紹介していただき伊勢崎市民病院に入院、それ以来在宅酸素を使つています。

85歳になり、酸素を持つて歩くのは大変なので、なかなか外には出られません。でも自分の用足しができ、食事が自分で食べられることは何よりもうれしいです。



充填前には乾いた布で
接続部を拭きましょう

また、充填直後は酸素が気化するまでに時間が多少かかり、すぐ出かけたいといつても供給できない恐れがありますので、お出かけの30分くらい前に充填されることをお勧めいたします。

液化酸素の トラブル例

マルちゃんの安全ワンポイント



詳しく述べる担当者まで、相談ください。

尚、液化酸素の子器(ヘリオス)向けのカニユーラも2種類用意しています。

やわらかく装着感が良いのが特徴です。どちらがいいとは一概にいえませんので、皆様で試していただき使いやすい方を選んでおねえればと思います。



アトム製



ニッセイ製

How to HOT

こんな使い方あります!

カニユーラ

今回は皆様がお使いになつておられるカニユーラのお話をします。

マルホンでは2種類のカニユーラを用意していま

す。アトム製はノ

ンクラッシュユ

チューブといつて

折れても酸素が止まらない機構に止

なっています。一方のニッセイ製は

やわらかく装着感

が良いのが特徴で

す。どちらがいい

とは一概にいえま

せんので、皆様で

試していただき使

いやすい方を選ん

でもうえればと思

います。

カニユーラをして

29歳です。小学校の頃から現在までサッカーを

続けており、サッカーはするのも見るのも好き

です。私は現在2歳の息子がいるので、いつ

か息子とサッカーをするのが夢です。その息子

の存在が自分にとっての毎日の元気の源です。私はマルホンに入社して3年目になります。入社当初は液体酸素の配達をしていました。約70キロあるボンベを毎日何本も配達するということに不安を感じていましたが、患者さんに「重たいから腰に気を付けてね」と暖かい言葉をかけていただき日々頑張つてこられました。その節はありがとうございました。1年半ほど配達を担当した後、少しづつ営業の仕事を行い、昨年の10月より正式に西毛地区の営業担当をしています。前任の朝井先輩が長い間担当されていましたが、担当変更に不安を感じたこともあり、担当変更に不安を感じられた方もいらっしゃったと思いますが、日々勉強をして皆様の不安を少しでも取り除けるよう頑張つています。私のような未熟者にも親切に声をかけていただき、とても嬉しく感じています。皆様が安心して生活できるよう精一杯お手伝いさせていただきますので今後ともよろしくお願ひ致します。

HOTな社員紹介



黒田 枝樹

編集後記



■明けましておめでとうございます。スマイルを待つていてくださる患者さまの期待に応えられるよう、今年1年頑張つていきたいと考えております。暖かい春が待ち遠しいですが、お体に気を付けてお過ごしください。(さと)

■寒さも本格化してきましたね。私は沼田地区を担当していますが、雪道の運転は自信がありません。。。皆様も通院される際は、足元がすべり易くなっているので、お怪我等されないようご注意ください。(ゆ)

■干支の豆知識をひとつ。干支とは

十干と十二支を組み合わせたもので、

今年の干支は「辛卯」(かのとう)です。

一般的には十二支のほうをさします。

十二支では4番目で、動物にあてると

ウサギです。方角では東、時刻でいう

と現在の午前6時頃およびその前後

2時間(AM5時~7時頃)だそうです。

今年もよろしくお願いします(さと)



謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます

