

マルホンの

Hotで

スマイル



巻頭特集

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。低体温は体にとつ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。

## 負のスパイラル

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度台の低体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ラルが形成されます。

## 体温を上げるには?

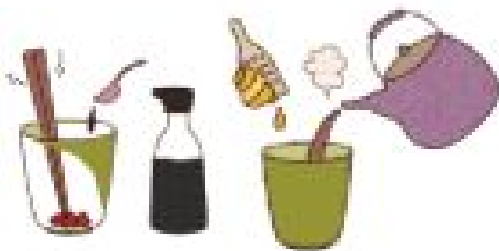
あなたは自分の平熱をご存じですか? 健康な人の平熱は

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。

## ■一時的に上げる方法

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。まず体を冷やさないこと。寒い時期なので防寒はしっかりします。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

## 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

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

## ■平熱を上げていく

1日1回体温を上げながら、併行して平熱を上げていきましよう。ここでは「運動」「食事」「睡眠」について1つずつご紹介します。まず運動ですが、正しい姿勢を保つよう意識することです。首から肩、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ると体幹支持筋群が鍛えられるため、これだけで基礎代謝がアップし、血流が改善します。食事については、温かいものをよく噛んで(1口30回)、腹八分目を心がけます。満腹になるまで食べてはいけません。寝るときは部屋を真っ暗にして22時〜02時は眠った状態に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』  
齋藤真嗣著 サンマーク出版(09年)  
他によりました。ここに紹介しきれなかっ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



けHOTを装着している方がおられますが、体を動かす時こそ体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のです。酸素流量は簡単にはいえないのですが、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えます。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ったときにSpO<sub>2</sub>（経皮的動脈血酸素飽和度）がどれくらい

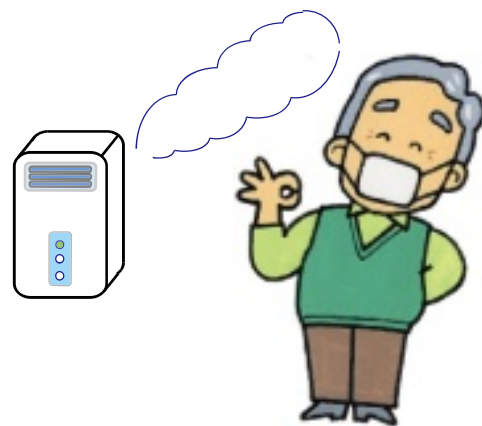
私が外来通院しているま  
すHOT(在宅酸素療法)の患者さんに日頃よりアドバイスしていることをお話しいたします。

① テレビを見てるときや寝てるときに、せつ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聞きすることがありますが、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。

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



牧元医院様（高崎市芝塚町）



マスクや加湿器を上手に使いましょう

気管を刺激します。喀痰量も増えますし呼吸もゼイゼイしやすくなります。加湿器を利用するといく分でも楽になるようです。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するよい方法です。可能な方はインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種してください。感染予防として大変に有用です。

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ってください。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。

地域紹介

高崎市から  
こんにちは



少林山 達磨寺

上毛かるたに「縁起だるまの少林山」とあるように少林山が福ダルマ発祥の寺です。古来、開山心越禅師の画かれた一筆達磨像を、一年の災を除くお礼として正月に近在家々に配っていたそうです。天明の飢饉のあと、九代の東嶽和尚は苦しい農民たちの副業になるようにと、この像をもとに木型を彫り、作り方を伝授し、七草大祭に売り出されたのが始まりとされています。現在、約50軒以上の農家で製造され、年間120万個も出荷されています。

『七草大祭だるま市』は毎年1月6、7日に開催されますが、全国ネットでテレビ中継も行われるので正月の風物詩として定着しています。

## 挑戦し続ける

永田 米二 さん



若い頃は米麦養蚕といって麦、陸稲を作り、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飼いでしたが、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（三齢までの稚蚕）を育てる飼育所のことをいいます。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。

当時は産業と言え蚕しかなかったのですが、時代と共にこの辺でも野菜を作るようになってきました。野菜作りには消毒をしなけりばならず、桑も蚕もやられてしまうので昭和30年頃には養蚕は下火になってしま

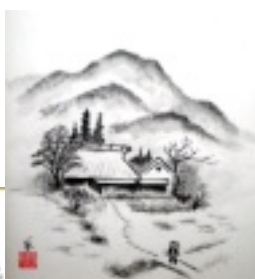
いました。今は息子がハウス専門で藪塚名産小玉スイカ作りをしています。以前は趣味として菊の盆栽をしていました。太田の香龍様の会に入って境内に展示したり、平成8年には建設大臣賞に輝いたこともあります。しかし肺気腫で思うように動けなくなつたこともあってやめてしまいました。代わりに家の中でできる趣味として、書を書くかと思っていたのですが、たまたま書店で水墨画の本を見つけたのがきっかけで水墨画に挑戦することになりました。80歳で始めたので5年になります。盆栽も水墨画



最近では彩色に挑戦してるそうです

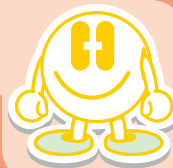
も格好を付けていくには細かい手入れが必要で、その点では一緒だと思っています。肺気腫になつてからもう10年以上になります。始めの2、3年は軽かったのですが、そのうちに呼吸が苦しくなり動けなくなつてしまいました。旧藪塚国保診療所の根本先生に紹介していただき伊勢崎市民病院に入院、それ以来在宅酸素を使っています。

85歳になり、酸素を持っ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だと思っています。



永田さんの水墨画作品

## マルちゃんの安全ワンプイント



液化酸素の

トラブル例

よくあるトラブルとして、充

填口の結露やリュックやタオルの繊維等が原因で氷結してしまい、子器や親器から液化酸素が噴出してしまうことや、子器が親器にくっついてしまふことがあります。充填を行う際は、結露等をよく取り除いて行つて下さい。

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、すぐ出かせ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。



充填前には乾いた布で接続部を拭きましょう



# How to HOT

こんな使い方あります!

## カニニューラ



アトム製

ニッセイ製

いると鼻血が出る、鼻の下がかぶれてしまうというお話をまにに聞きますが、そんなときにいつもと違うカニニューラを試されるのも良いと思います。皮膚に触れる面が多少変わってくるので早く治るかもしれません。サイズはそれぞれS・M・Lを「用意しています」。

尚、液化酸素の子器（ヘリオス）向けのカニニューラも2種類用意しています。

詳しくは担当者までご相談ください。

今回は皆様がお使いになっているカニニューラのお話です。

マルホンでは2種類のカニニューラを用意しています。アトム製はノンクラッシュチューブといって折れても酸素が止まらない機構になっています。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。どちらがよ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らえればと思います。

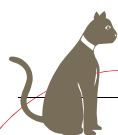
## HOTな社員紹介



黒田 枚樹

黒田枚樹（かずき）と申します。渋川市出身の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、サッカーはするのを見るのも好きです。私には現在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送をしていました。約70キロあるボンベを毎日何本も配送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」など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年半ほど配送を担当した後、少しず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たこともあり、担当変更にな不安を感じられた方もいらつしやったと思いますが、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ってきました。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に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い致します。



## 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つているので、お怪我等されないようご注意ください。（ゆ）

■千支の豆知識をひとつ。千支とは十干と十二支を組み合わせたもので、今年の千支は「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。今年もよろしく申し上げます（さと）



## 謹賀新年

本年もよろしく  
お願い申し上げます

