

マルホンの

Hotで

スマイル



卷頭特集

備えあれば
憂いなし

「天災は忘れた頃にやつてくる」という有名な警句があります。寺田寅彦（明治11～昭和10年）物理学者・随筆家の言葉のようです。氏の時代であればそうであつたかも知れませんが、現在は世界中の情報が溢れてい、忘れる間もなくさまざまな災害情報を知ることができます。むしろ情報が多すぎて鈍感になつているのかも知れません。

最近の主な地震だけでも、新潟中越地震（04・07年）、宮城内陸地震（08年）、世界各国ではスマトラ沖地震（04年）、中国四川大地震（08年）、今年に入つてハイチ地震（2月）、チリ地震（3月）など、毎年どこかで大きな地震が起きています。天災には地震の他にも台風や大雨による水害、火山の噴火などがあります。また天災に限らず何らかの事故で大停電などライフラインが寸断されるといった人災の可能性も常に存在します。



このような災害が起きたとき、「慌てない、困らない」ために、HOT患者様向けのリーフレットを作成しました。

今回はこれを補完する意味で災害への備えについてご案内します。

災害への備え

- この機会に日頃から災害への備えとして以下の項目についてご家族で話し合い、確認しておきましょう。
- 家中の中での安全な場所はどこか
- 高いところに物を置いていいないか
- タンスや棚は固定されているか
- ガラスが飛び散りそうなところはないか
- 家の周囲の危険箇所（塀や鉢植えなど）はどこか

私どもマルホンでも災害対応マニュアルを策定し、定期的に勉強会を開くなど、災害時でも皆様に酸素をお届けできるよう、様々な対策を立てています。

◎ボンベ残量を確認しておく
◎携帯用酸素ボンベはすぐ持ち出せる場所に置いておく
◎入院施設のある最寄りの病院を確認しておく。

- 避難場所はわかっているか
- 非常用品の用意はあるか
- 携帯用酸素ボンベの使い方
- HOT療養中の皆様にはこの他に、酸素の供給を途絶えさせないよう準備が必要です。具体的には



管理栄養士

吉田 わか奈先生

を失い、栄養不足に陥ってしまいます。しかし肺機能が低下しているため、呼吸をする際には、健康な人に比べて多くエネルギーを必要とします。食欲がなくなり、エネルギーを確保できないと、筋力・免疫力が低下してしまい、病気の悪化につながってしまいます。

2000～2300キロカロリーと言われ、通常の成人の摂取量よりも多くなっています。そのため一食の量があまり食べられない場合、食事回数を4

健やかな生活を送るためにもきちんとした食事を摂り、栄養管理を行うことはとても大切です。

呼吸器疾患の患者さんは、息切れなどで食欲

5回にし、間食を取り入れるなどして摂取量を確保することが大切です。食事摂取のポイントとして、筋肉を作るのに欠かせない良質なたんぱく質である、魚、肉、卵、豆類、乳製品等を毎食食べるよにし、揚げ物や炒め物など油を使つた料理も積極的に摂るようにして下さい。野菜や果物等のビタミンやミネラルも忘れずに、バランスの良い食生活を心掛けましょう。量を食べるのが難しく、食事だけでは栄養摂取できない方の場合、栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。



オススメの食品

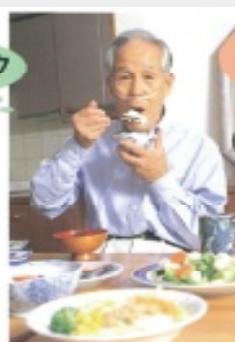
控えたい食品

活を心掛けましょ。量を食べるのが難しく、食事だけでは栄養摂取できない方の場合、栄養補助食品を利用するのもよいでしょう。

た、いも類や炭酸を含む飲み物など、消化管内でガスを発生させるような食品はなるべく控えるようにしましょう。

在宅酸素療法(HOT)を取り入れることによつて、息切れや低酸素血症が軽減され、食欲が出てくるということもあります。症状が悪く、食べる事が困難な方は、医師との相談も必要です。

適切な栄養管理を行えば、薬物療法、呼吸リハビリテーションにおいても、十分な効果が期待できます。無理は禁物ですが、毎日の食生活の意識を高めて、楽しく食事をし、健やかな日々を送つていただきたいと思います。



地域紹介

太田市から こんにちば

場300入田太5月（わもすな
無円場大田月下旬見いあるど
料駐淨根市上旬頃まり出販
車財町新旬（す）4す賑店売

ふれあいぼたん園
大慶寺は、新田義貞の娘の
妙満尼が開基したと伝えられ
ています。約25年ほど前から
地域住民の手で植えられ、丹
精込めた世話がみのり、毎年
150種、3000株余りが
見事な花をつけます。境内に
は、桜、フジ、あじさいなど
もあり散策できます。駐車場
広場には、植木や新鮮な野菜



天長地久

物事が未永く続くこと
天は長く、地は久しく

渋川元町長寿会会長

栗原 宏 さん



ました。大多数の患者が自信なき者ばかりとの由。その時に師長様とマルホン担当の高橋さんから「今生きる」ことをご熱意溢れたお言葉でいただき、今、己の持つてゐる力を心に一本化し、元気に明るい日々を持つことと決断。そして現在、長寿会長を拝命して会議、研修旅行ほかの長寿会の行事を企画し、4年目を無事終了する月までやつて参りました。その間、今日まで外来をご担当されている金井宏義先生には、4週毎に診察願つております。検査、そして細心の注意を払つて生活するようご指導いただいています。長寿会長を再三任されたことで、自己管理を厳しくする一方、合



趣味のカラオケで熱唱



達筆な筆で自治会のお仕事

20年秋新潟六日町にて

仲秋の三国路越えて
バスの旅 懐かしきかな

間には大好きなピアノを弾き心新たにしています。
最後に365日休まず対応してくれたマルホンさんに感謝を述べると共に、今後も堂々と「己の身体である」、「元気にやること、堂々と今生きること」、「一生青春、一生勉強、全ての人生に出逢いと喜びがある」。相田みつを先生の格言どおり脳裏に刻印し、前へ前へと駒を進めて参ります。

今後とも、愚妻共々よろしくお願い申し上げます。

マルちゃんの安全ワシポイント



（酸素濃縮器と酸素ボンベをご利用の方は低温に関するご注意は不要です）

● 酸素の性質
三、液化酸素の
低温について

酸素を液化したものは、写真のよう
にきれいな空色をしています。

液体酸素はマイナ
ス183度Cという
超低温の状態で容器
に入っています。

液体酸素でHOT
療養中の皆様には、患
者様ご自身で子器に
移充填していただき
ますが、その際、誤つ
て液体酸素に触れて
しまうと凍傷や低温
やけどになる恐れが
直後のコネクタ部は
凍結しているので指
などを触れないよう、
十分ご注意下さい。



三. 液化酸素の性質

How to HOT

こんな使い方あります!

旅行サービス



旅行に出かけたいけど酸素があるから・・・とあきらめている方はいらっしゃいませんか。そんな方のために旅行先でも安心して酸素吸入をしていただけるのが、旅行サービスです。

方法は二つあります。一つは自家用車でお出かけの場合ですが、小型の装置をお貸し出し致しますので、患者様(ご自身で持参いただけ)方法です。もう一つは、宿泊先周辺の提携事業者に依頼し、宿泊先に装置を設置してお出かけです。電車や飛行機などで移動されるときに便利です。但し、どちらも原則無料ですが、事前のお申し込みと、主治医の許可が必要になります(旅行サービスについては次号巻頭特集でもう少し詳しく案内します)。

尚、旅行に限らずショートステイやご家族のお住まいなど、機器設置場所以外の外泊の場合でも対応致します。詳しくは担当者までお問い合わせ下さい。

「旅行に出かけたいけど酸素があるから・・・とあきらめている方はいらっしゃいませんか。そんな方のために旅行先でも安心して酸素吸入をしていただけるのが、旅行サービスです。

方法は二つあります。一つは自家用車でお出かけの場合ですが、小型の装置をお貸し出し致しますので、患者様(ご自身で持参いただけ)方法です。もう一つは、宿泊先周辺の提携事業者に依頼し、宿泊先に装置を設置してお出かけです。電車や飛行機などで移動されるときに便利です。但し、どちらも原則無料ですが、事前のお申し込みと、主治医の許可が必要になります(旅行サービスについては次号巻頭特集でもう少し詳しく案内します)。

私は学校を卒業後、マルホン(旧堀口商店)に5年ほど勤務し、結婚。そして育児が終わって後に再就職しました。再就職後は医療事業部に配属になり、それから20年間ずっとお世話になつてきました。

そんな私ですが、4月で定年を迎える間もなく退職することになりました。現在、引き継ぎ業務を行っています。患者さまにご迷惑をおかけしないよう、しつかり引き継ぎをしていきたいと思います。退職後のこととはまだ決めていませんが、趣味のカラオケを楽しみながらじっくり孫の世話をでもしようかなと考えています。

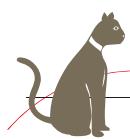
最後になりますが、皆様にはお体を大事にしていただくようくろぐれもお願い申し上げ、お世話になつた患者さま、医療機関の皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

「んにちは。事務の伊藤と申します。皆さんといつも電話で応対させていただいています。たくさんの方から様々な内容のお話しを承るので充実した日々を送っています。ポンペのご注文などは安心してお受けできるのですが、器械の調子が悪いからすぐ来て」という電話をいただいたときは、担当者に手配した後でも心配で気を揉んでしまいます。

HOTな社員紹介



伊藤佳子



編集後記

■「無事に冬を越せたよ」というお話をこの時期、ときおり患者さんからお聞きします。冬の寒さは我々の想像を超える厳しいものなのだと思います。日増しに暖かくなり本当にホッとしています。体調が良い日にはお散歩などもいかがですか。(ず)

■みんなさんは停電が起きた時、「懐中電灯はどこだつけ?」と右往左往したことありませんか。せつから買つておいた懐中電灯も電池切れだったり。決まった場所に置き、たまにつけたり点検する必要性を感じています。

マルちゃんクイズ

1. 空気中に酸素は何%あるでしょうか?

約20%
約50%
約90%

2. 酸素に火を近づけるとどうなりますか?

火が消える
変わらない
激しく燃える

答えは左下にあるよ

1の答え

酸素は空気中に20.9%あります。

酸素の器械はこの20%を約90%に濃縮して出しています。

2の答え

酸素に火気は厳禁です。

火災事故につながるので十分注意してください。