

マルホンの

Hotで

スマイル



巻頭特集

備えあれば 憂いなし

「天災は忘れた頃にやってくる」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ったかも知れませんが、現在は世界中の情報が増え、忘れる間もなくさまざまな災害情報を得ることが出来ます。むしろ情報が多すぎて鈍感になっ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）、今年に入ってハイチ地震（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。

災害への備え

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。

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。

- 家の中の安全な場所はどこか
- 高いところに物を置いていないか
- 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



- 避難場所がわかっているか
- 非常用品の用意はあるか
- 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
- ◎携帯用酸素ボンベの使い方をおさらいしておく
- ◎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
- ◎今後はリーフレット下部に「緊急用携帯カード」を付けました。ご自身の情報や必要な連絡先を記入し、外出の際に携帯していただくとうれしいです。是非活用下さい。
- ◎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に、様々な対策を立てています。
- ◎災害はいつ・どこで・どのような襲ってくるかわかりません。だからこそ日頃の備えが大切になってきます。いざという時、落ち着いた行動が取れるよう「備えあれば憂いなし」の気持ちをもって日常生活を送るよう心がけたいものです。

HOT患者さんの 食事のポイント

管理栄養士

吉田 わか奈 先生



一日に必要なエネルギーは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

を失い、栄養不足に陥ってしまう方がいらつしやいます。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うという悪循環が引き起こされてしまいます。

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の中には、息切れなどで食欲

く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うにし、揚げ物や炒め物など油を使っ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。

塩分の多いものや加工食品、インスタント食品、ま



オススメの食品

控えたい食品

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って、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、食べることが困難な方は、医師との相談も必要です。



（監修 笛木直人先生）

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られ、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、植木や新鮮な野菜など販売する出店もあり賑わいます。（見頃 4月下旬〜5月上旬）
太田市新田大根町入場浄財300円（駐車無料）



地域紹介
太田市から
こんにちは

天長地久

物事が末永く続くこと
天は長く、地は久しく

渋川元町長寿会会長

栗原 宏 さん



東武鉄道株式会社に昭和23年入社、以来60年まで電車、バスの安全・衛生管理者として、32年以降は、県内観光地の発展のため、ロープウェイ・観光施設・ゴルフ場建設に携わり、前橋駅前の東武バス二階に勤務。また渋川地区労働基準協会では、安全部長として各社の工場危害防止に努め、局長表彰を受賞しました。

平成10年6月、硬膜化血腫にて、高崎市中尾町の中央群馬脳神経外科病院に緊急入院し、治療していただき、元気になる力とは己自身、頭、腹から大声で笑うことを教わりました。その後18年6月には、北関東循環器病院に救急車にて搬送され、肺気腫で入院。2カ月弱入院して木村美鶴師長様にご指導賜り、今後通院すること、その折りに「カニューレ」とボンベは絶対取り外さないで移動すること、申し受けました。



趣味のカラオケで熱唱

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る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。



達筆な筆で自治会のお仕事

仲秋の 三国路越えて
バスの旅 懐かしきかな
雪国の里

(20年 秋新潟六日町にて)

マルちゃんの安全ワンプoint



● 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す。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、誤っ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あります。また、充填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、十分ご注意ください。



(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)

How to HOT

こんな使い方あります!

旅行サービス



しておく方法です。電車や飛行機などで移動される時に便利です。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ご案内します)。
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すか。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く方法です。もう一つは、宿泊先周辺の提携事業者者に依頼し、宿泊先に装置を設置

HOTな社員紹介



伊藤 佳子

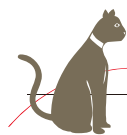
こんにちは。事務の伊藤と申します。皆さんとはいつも電話で対応させていただいています。たくさんの方から様々な内容のお話を承るので充実した日々を送っています。ポンベのご注文などは安心してお受けできるのですが、「器械の調子が悪いからすぐ来て」という電話をいただいたときは、担当者に手配した後でも心配で気を揉んでしまいます。

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た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ってきました。

そんな私ですが、4月で定年を迎え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、しっかりと引き継ぎをしていきたいと思っています。退職後のこ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ください。くれぐれもお願ひ申し上げます。お世話になった患者さま、医療機関の皆様には厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

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いかがですか。(ず)

■みなさんは停電が起きた時、「懐中電灯はどこだっけ?」と右往左往したことありませんか。せっかく買った懐中電灯も電池切れだった。決まった場所に置き、たまにつくか点検する必要性も感じています。(た)

■桜のキレイな季節になりましたね。今年の冬は雪も多くて寒い日が続きましたが、早く暖かくなるといいですね。地域紹介でも太田のぼたん園を取り上げていますので、陽気が良いときにでも出かけてみてください。(く)

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。