

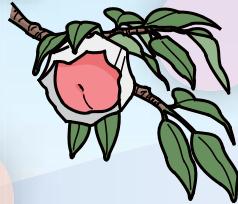
よりよいHOTライフのための広報誌

第23号



マルホンの

スマイル



巻頭
特集

在宅療養支援診療所の医師として



前橋協立診療所
内科医師
井上有沙先生

みなさん、こんにちは。前橋市城東町にある前橋協立診療所に勤務する医師の井上有沙と申します。

前橋協立診療所では、外来診療、特定健診やがん健診、訪問診療を行っています。

外来診療では、主に高血圧・糖尿病といった生活習慣病の患者様の診療をしています。患者さんの中には認知症や介護保険、薬の悩みなど、どこに相談したらよいか困っている方もいます。そういう場合に遠慮なく相談できるよう、よろず相談所になればと思っています。

また、**訪問診療**では認知症、脳卒中後遺症、心不全や肺気腫など様々な疾患を抱え、病院に通院することが困難な患者様を診療

しています。当診療所は24時間365日患者様と連絡が取れる体制の在宅療養支援診療所です。夜間に熱が出たり痛みが出たときには往診し、その場で点滴治療や酸素吸入を始めることもしばしばです。その結果、入院せず自宅で治療できる場合も多く経験します。

在宅医療には医師だけではなく、訪問看護師や薬剤師、ケアマネージャー、ヘルパー、訪問リハビリ、訪問マッサージ、デイサービススタッフなどたくさんのスタッフが携わっているため日々の連携が欠かせません。

今後も地域でのつながりをつくり、地域で最期まで暮らせるようなお手伝いをしていきたいと思います。

■以下、インタビューをさせていただきました

《Q. 在宅療養支援診療所の医師としてご苦労されている点はありますか》

– 患者さんやご家族の生活の場に入させていただくので、信頼しあえる関係づくりを築くこと、またその中で自分に何ができるか、を常に考えながら訪問しています。

《Q. 訪問診療・往診をされていて良かったことなどがありましたら教えて下さい》

– 「病院から自宅に戻れて良かった」という感想を聞けたときは、とても嬉しくなります。また、患者さんのお宅を訪問することで、患者さんの文化に触れることができるのは楽しいです。そしてそれは、より深く患者さんを理解することにつながり、診療に活かされています。



前橋協立診療所様



いきいき HOTさん

庭山 磨智子さん

群馬県
前橋市

私が体の異変を感じたのは、平成21年半ばでした。風邪の状態が続いて咳・痰が多くなり、病院をあちこち回り、結局協立病院で、少し酸素を吸入してみませんか?と言われ、ボンベを使うことになりました。それでも、苦しくて少し休むと治ったと思い、我慢しながら酸素を使わずに過ごしていました。

だんだん辛い時間が長くなり、平成24年の7月に赤十字病院で検査をいろいろ受けて本格的に在宅酸素療法を始めました。それから早くも3年になろうとしています。病名も「多発性肺膿瘍」と知りました。元気な時の私はやりたいこと、知りたいことが沢山あって、商いをしながら趣味いっぱいの日を過ごしていました。スポーツはバレーボール、水泳を観戦にもよく行きました。ドライブ、旅行にも度々行き、映画、コンサートも大好きで、一日24時間がもう一回り欲しいと思っていました。

だから、在宅酸素を始めた時のショックは今でもよく思い出します。それこそ分

单位で動いていると思うほど、よく働いていました。それがゆっくりゆっくりの生活になれるのに一年ぐらいはかかりました。いや!今でも呪文のように唱えながらやっています。

それまでの生活を見直して、やってきたいろんなことをゼロに戻し、一から始めたいと思って時間を五倍かけて、ゆっくりと進もうと決めました。まず、ピアノを習い始めました。シネマワールドにどっぷり浸かっていろんなジャンルの映画を見始めました。スポーツはテレビ観戦ですが、スカパーをいれてサッカーに夢中になっています。PCの前に座ってネットで繋がった仲間とのおしゃべりを楽しんでいます。幸い運転ができるので、ドライブはよく出かけます。

息子家族と一緒に暮らしていく、私に付き合ってくれます。何の不安もなく、おいしい食事、ゆっくり休める部屋、楽しく過ごせる環境で毎日を暮らせるのは本当にありがとうございます。感謝です。

そこで外に出かけるときにボンベを引いて行き、座敷に上がるとタイヤの汚れを気にしないで持ち込めることができるようボンベがもう少し軽くならないかなと思ったりします。

今一番したいことは、炭火焼肉を食べたいです。マルホンさんには、いろいろ我儘を聞いてもらって、ありがたいと思います。自分のペースに慣れて、少しずつ人様のお役に立てることをやってみたいと思います。ゆっくり頑張ります。いろいろ教えてください。よろしくお願ひします。



庭山さんは大正12年創業の帽子専門店
「トモエヤ」さんの三代目です。

イラストでわかる! 「日常生活動作のコツ」



3.洗面

洗面など短時間ですむ作業の際、「ちょっとだから」とカニューラを外す方は多いのではないかでしょうか。でも、こんなときこそ酸素が必要なようです。

はみがき



はみがきは動作が
早くなりがちです



腕を下げ、意識して
ゆっくり磨きましょう

呼吸の
ペースに
動作を
合わせよう



椅子に腰かけ、腕をつくと
より楽に磨けます

うがい



うがいをすると呼吸の
リズムが乱れます



少し休んで呼吸を整え、
次のうがいをします



後ろに反らしすぎ
前に倒しすぎ、は
息苦しくなります



腕を支えにして
体をあまり前に倒さない

洗顔



息を止めずに、
吐きながら
ゆっくりと



呼吸を整えて



カニューラはできるだけ
外さずに洗顔しましょう



吐きながら
ゆっくりと

HOTの安全情報

暖かくなってお出掛けの機会も増えてくることだと思います。
そこで今回は携帯用酸素の注意点についてお話させていただきます。

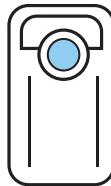
☆携帯用酸素ボンベをご使用の方

お出かけの前に酸素の残量を確認しましょう。残量が不安なときは、予備のボンベを持参するか、満タンのボンベに交換してください。電池式の同調器をご使用の方は電池残量の確認とともに、予備の電池も携帯しておくと安心です。



☆携帯用液体酸素(子器)をご使用の方

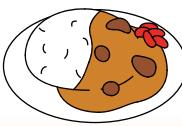
充填前に充填口にほこり・水分などが付いていないか確認しましょう。充填直後は内部の圧力が安定しないので、お出かけの30分くらい前までに酸素を充填することをお勧めいたします。



Vol. 23 頑張ってます! HOTな社員

こんにちは。現在北毛地区のボンベ配達をしております中野優也です。以前は皆様がお使いの酸素ボンベの中に酸素を充填しているカンサン(株)で半導体向けの高圧ガス容器の営業をしておりましたが、2013年よりマルホン在宅医療部に移籍となりました。

日々、配達業務をしている中で皆様からの「いつもありがとうございます」や「運



なかの
中野 優也



血液型：B型

好きな食べ物：カレー・ラーメン

苦手な食べ物：トマト

欲しいモノ：あかちゃん

転気をつけてね」という優しい言葉がなによりも励みになります。配達に伺った際、わからないこと、不安なことなどありましたらお気軽に相談してください。

皆様が安心して療養できますよう、これからも頑張りますのでよろしくお願い致します。

編集後記

◆この冬久しぶりにスキーに行き、日頃の運動不足を痛感しました。暖かくなってきたので、運動して体力をつけていきたいと思います。(オイカワ)

◆患者様紹介の庭山さんからお話を伺って多趣味に驚かされました。インドアな私ですが庭山さんを見習いアクティブにいきたいと思いました。(アサイ)

◆この頃暖かい日が続いています。あちらこちらで色とりどりの花が咲き始め気分も晴れる毎日です。(マスミ)

◆今年は、松本城まで桜を見に行ってきました。道中は、雪が降り凍える寒さでした。これからは、散歩に良い季節ですね。小さな発見の旅に出てみてはいかがですか。(キクチ)