

マルホンの Hotでスマイル



巻頭特集

旅のお手伝い



夏を迎え、避暑やお盆などお出掛けの機会が増える季節になりました。酸素療養中の皆さんは、息苦しさから外に出なくなってしまうがちですが、いつもと違う環境に身を置くと、良い気分転換になります。体調と相談して、出かけられるようであれば、酸素を持って積極的に外出してみよう。

旅行の計画にあたって

せっかくの旅行をより楽しいものにするために、以下の点に注意して計画しましょう。

- ① 旅行のプランには余裕を持たせましょう。
- ② 事前に主治医の先生の許可を得ましょう。
- ③ 酸素の手配が必要な場合は事前にマルホンまでご連絡ください。
- ④ 万一のときのために前号でお配りした緊急用携帯カードを携行しましょう。

- ⑤ 交通機関での携帯酸素ボンベの使用に注意しましょう。
- ⑥ 標高の高い場所は息苦しさが増すことがあるので避けた方が無難です。

酸素の手配が必要なとき

■ご自身で持参できるとき
 自家用車でお出掛けで、車のスペースに余裕があり、同行の方に機器の移動をしていただける場合には必要な数のボンベと機器をお貸し出し致します。お出かけ前に全部揃うので安心です。

■ご自身で持参できないとき
 電車やバス、飛行機などで移動される場合にはマルホンが提携会社へ依頼し、宿泊先に必要な機器を設置します。マルホンでは全国の同業74社や機器メーカーと提携して皆



■超小型濃縮器 K-MX
 ~1L/minまでですが、重さ5.8kg
 旅行サービス専用でご用意しています

さんの旅行をサポートします(原則として無料です)。このサービスをご利用になる場合には宿泊先が決まった段階でマルホンにご連絡ください。手配の都合上「遅くとも10日前までに」お願いします。(なお、群馬県と軽井沢・湯沢など隣県の一部はマルホンで対応可能です。この場合は3日前までにご連絡いただければ対応可能です。)

その他、飛行機や船などの公共交通機関をご利用の場合は、いくつか制限があるので、別紙にてご案内致します。

それでも旅は楽しいもの

酸素が必要な皆さんにとって事前の申し込みや様々な制約は、面倒なことと思います。また、その日の体調や環境によっても、あまりたくさんは歩けず、車窓から眺めることの方が多くなってしまうかもしれません。それでも、いつもと違った景色を眺め、違う空気を感じ、少し豪華な食事をし、ご家族や仲間と過ごせることはとても貴重で楽しい思い出になることと思います。

私たちはその思い出づくりをほんの少しだけ、でも精一杯お手伝いをさせていただきます。

HOT患者さんから
寄せられる質問を
ズバッと解決!



笛木直人 先生

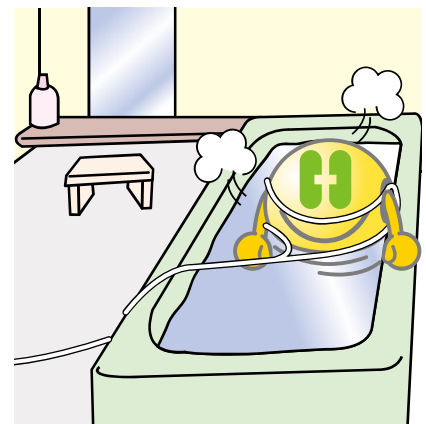
です。酸素吸入を行うべきか否か、行くとすればどれくらいの流量がよいのかは、ひとりひとり異なります。まずはご自分が酸素吸入をした方がよいのかどうか、主治医とよく相談されることをお勧めします。酸素を吸うことがクセになるというより、むしろ無理をして酸欠状態でご過ごすの方が悪いクセになるといえます。慣れることによって頭では息苦しさを感じにくくなりますが、酸欠状態による内臓や心臓血管系への悪影響は蓄積すると考えられます。

Q. 酸素を吸うとクセになつてしまふから、なるべく吸わない方がよいと知人に言われたのですが？

A. 一概に吸わない方がよいというの誤り

Q. 鼻の中が乾燥して荒れてしまふのですが、何か良い方法はありますか？

A. これは鼻カニューラで酸素吸入をしている方にはよくある症状で、特に鼻カニューラを鼻にピタッと固定して使っている方に多いようです。完全な対処法というものは残念ながらありませんが、軽減するための工夫ならいくつかありますのでお試しください。①鼻カニューラが少し動くくらいの隙間をあける。②軟膏を塗る。③鼻スクタイプのものに一定時間変更してみる。



酸素吸入を続ける工夫をしてみましょう

Q. お風呂やトイレなど短時間であれば酸素をはずしても大丈夫ですか？

A. もちろん酸素吸入を続けられるように工夫した方が安全であることはご承知の上で質問されていることと思います。短時間というのがどれくらいか、負荷がどれくらいかかる動作かにより異なります。低酸素の危険性に注意しながら、経験的にどの動作を何分までなら大丈夫かを把握していくしかないと考えます。できればパルスオキシメーターで酸素飽和度を見ながら行うと安全だと思います。

(4ページに続きます)

地域紹介

川場村から
こんにちは



山門前の六地藏とクリンソウ

吉祥寺

この寺は、南北朝時代の1339年、円月禅師によって開かれたもので、臨済宗建長寺派の中核寺として屈指の名刹として数えられています。文化財も多く、枯山水の臥龍庭や青龍の滝など見どころたっぷりです。夏には紫陽花、山百合、桔梗などが咲き誇り、蟬や蛙の歌にのり鬼ヤンマや銀ヤンマが飛び交い、訪れる人を楽しませてくれます。山内が深い緑に覆われ、クツキリとした輪郭をつくる版画の世界が浮き上がる。そんな風情のあるお寺です。抹茶やそばなども食べられるので、1日ゆっくり自然と触れ合うことができます。

患者

元郵便局副局長
元下仁田老人クラブ役員

茂木 富次 さん



「人生は本当に計れないものです」こうして91歳を迎え、静かな日々を元気に送っています。孫が7人、ひ孫が6人います。私には夢のようです。「人生は辛いことも多く、荒波も幾たびか越えなくてはならない」といわれていました。その一方で「この先にはいっぱい楽しいことが待っているような気がするよ」・「これは映画『喜びも悲しみも幾年月』で佐田啓二扮する老灯台長がつぶやくセリフですが、私も同じ思いです。・東京の日生劇場で松本幸四郎の『ラ・マンチャの男』に感激したり、遠くローマ、ボンペイの空の下で悠久のを感じ、パリではムーラン・ルージュの華麗なステージも見ることができました。幸せなことです。」

私は父を6歳で亡くし母と姉妹の母子家庭で育ちました。父親がいて当たり前の家族団らんとは無縁だったのです。おまけに生来虚弱な体質でしたから（第二乙種）太平洋戦争に巻き込まれてゆく世の中でも、兵隊には縁遠いなど、思っていたところ、・来たのです。そんな私にも『赤紙』召集令状が！覚悟はあったものの、母と姉そして妹を残して出征することは、辛かったですね。呉の軍港から中国（当時は支那）タンクウ港に上陸。その後は北京を中心に5年間通信部隊にいました。満州で終戦を迎え、朝鮮、九州から焼け野原の都市の惨状を見てようやく帰郷することができました。同じ部隊でもシベリヤ送りになった人達もいたので、まさに奇跡です。母親の喜びの顔はいまだ忘れられない思い出です。直ちに出生前の職場、下仁田郵便局へ復職し、60歳の定年まで勤め上げることができました。長年苦楽を共にした妻と、国鉄職員の長男夫婦



ローマ市街を背に

と北へ南へと思い出旅行を楽しみました。苦勞の多かった人生にも、ささやかな安らぎのひとときが訪れてくれました。：その妻を亡くしてはや14年が経ちました。

3年前に強い肺炎を患い、生死の縁を彷徨いましたけれど生還することができました。その折、主治医の秋山先生からマルホンの酸素を教わりました。以前は旅行に出かけても、歩き回るとすぐに呼吸が苦しくなってしまうのですが、酸素を使うようになったので、からは息苦しさも軽減され、持つていただけでも気持ち楽になりました。以後、家にそして外出時に何より心強い味方です。マルホンの朝井さん、黒田さんのおかげで命を繋ぐことができます。ありがとうございます。医療の発達の恩恵をしみじみ嬉しく思います。今後とも長い付き合いをお願い致します。



美男の大佛さまと

マルちゃんの安全ワンポイント

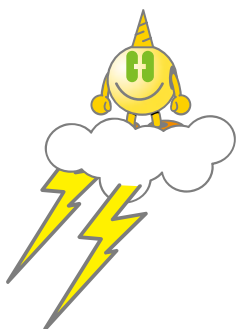


かみなり

夏は夕立ちの季節です。群馬名物のかみなりも毎日轟くことがあります。

濃縮器をご利用の方は落雷が心配ですね。また、それに伴う停電にも注意が必要です。

かみなりが聞こえたら濃縮器のコンセントを抜き、ボンベに切り替える、というのが一番良い方法です。でも実際にはなかなかむずかしいと思うので、かみなりが聞こえたらせめてボンベを近くに置いて、停電になった時、慌てずにボンベに切り替えられるようにしておきましょう。



How to HOT

こんな使い方あります！

ボンベカート



③ ② ①

今ひとつですが、軽くてサイズも小型なので取り回しがしやすくなっています。押すタイプは安定していますが、大きく重くなるので、車に乗ることが多い方にはお勧めできません。患者さまのご利用状況をお聞きして、最適なものをご紹介します。もちろんお試しだけでも結構です。押すタイプのカート②、座面付きのカート③の他、荷物を入れられるワゴンタイプなどがあります。

マルホンでは外出時にご利用になるボンベカートを何種類か用意しています。

一般的には片手で引くタイプのカート①が多いので、HOT導入時にはこれを置かせていただいています。実際にご使用になつてみて「杖との併用が難しい」「天の散歩ができない」などの不都合がありましたら担当者にご相談下さい。

カートにはそれぞれに長所・短所があります。引くタイプは安定感があります。

HOTな社員紹介



川内 聡史

はじめまして、川内聡史と申します。前橋市出身の25歳です。小・中学校は剣道、高校ではバスケットボールをしていました。現在はスポーツジムに通っており、体を動かすことが好きです。

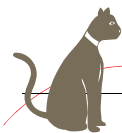
私が在宅医療部で働き始めてもうすぐ一年になります。現在は、西毛地区の酸素ボンベの配送を担当しています。

前職は、皆さんの酸素ボンベを充填しているカンサン㈱に在籍し、工業用高压ガスの営業をしていました。入社前から「医療の仕事に携わりたい」と希望していたのですが、このたび聞き入れていただき、晴れて異動になりました。とはいえ在宅医療は未知の領域で、働き始めの頃はとても不安な気持ちでいっぱいでした。

しかし、そんなときに皆様の「ありがとう」「ごきようさま」「運転気をつけてね」などの温かい言葉に支えられました。現在までこの仕事を続けてこられたのも皆様のおかげだと思っております。

まだまだわからないこともたくさんありますが、皆様のお役に立てるようがんばりますので、これからもよろしくお願いいたします。

編集後記



2ページのつづき

HOT患者さんから寄せられる質問をズバツと解決！

Q. 口呼吸になつてしまふのですが、鼻カニューラではだめですか？

A. はい。鼻カニューラをつけていて、口呼吸をしていると、酸素の吸入量は少なくなつてしまいます。

また、携帯用ボンベで、吸気のみミングだけ酸素を出して、より長時間使えるようにしているものがあります。この場合は、口呼吸になつていると鼻カニューラに息を吸い込む圧が伝わらず、酸素が止まったままになるため特にご注意下さい。

■夏はニガテです。汗が止まらないんです。患者さん宅で機器を搬入するとき、説明しているとタタミに汗がポタリ。申し訳ないと思いつつながらハンカチで拭いています。皆さんは水分をたくさん摂って暑さに負けないで下さいね。(ず)

■みなさんトマトは好きですか？夏野菜の代表であるトマトは栄養のバランスがとれていいんです。今年はトマトをたくさん食べて暑い夏を乗り切りたいと思っています。苦手なトマトジュースにもチャレンジするつもりです。(た)

■夏本番ですね。暑いと体を動かすことが苦痛に感じてしまうかと思いますが、巻頭特集で取り上げた旅行サービスを試して避暑地にでもお出かけしてみたいかがですか？お出かけをされた際は土産話をお聞きできることを楽しみにしています。(く)