

マルホンの

Hotで

スマイル



卷頭特集

旅のよき行い

夏を迎えるにあたり、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いがちですが、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、酸素を手つて積極的に外出してみましょう。

旅行の計画にあたつて

せつかくの旅行をより楽しむのに対するために、以下の点に注意して計画しましよう。

- 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。



■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

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、飛行機などでも移動される場合にはマルホンが提携会社に依頼し、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が提携会社に依頼し、宿泊先に必要な機器を設置します。

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

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が、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。）この場合の交通機関をご利用の場合には、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、面倒なことだと思います。また、その日の体調や環境によつては、あまりたくさんは歩けず、車窓から眺めることの方が多いなってしまうかもしれません。それでも、いつも違った景色を眺め、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。

私たちも少しだけ、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

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良いと知人には言われたのですが？

A. 一概に吸わない方が良いといふのは誤りで、酸素吸入を行うべきか否か、行う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過ごすことの方が悪いクセになるといえます。慣れることによつて頭では息苦しさを感じにくになりますが、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。



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つての方に多いようです。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になつて下さい。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鼻カニューラだけでなく、酸素マスクタイプのものに一定時間変更してみる。

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だと思います。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)

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？



酸素吸入を続ける工夫をしてみましょう

この寺は、南北朝時代の1339年、円月禪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派として数えられています。文財も多く、枯山水の臥龍庭や龍の滝など見どころたっぷりです。夏には紫陽花、山百合、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、クッ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ることができます。



川場村から
こんにちは

地域紹介

吉祥寺

思うがままに

元郵便局副局長
元下仁田老人クラブ役員

茂木富次さん



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质でしたから

(第一乙種) 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、思つていたところ、・・・来たのです。そんな私にも『赤紙』召集令状が！覚悟はあつたものの、母と姉そして妹を残して出征することは、辛かつたですね。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して5年間通信部隊にいました。満州で終戦を迎えて、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つた人達もいたので、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

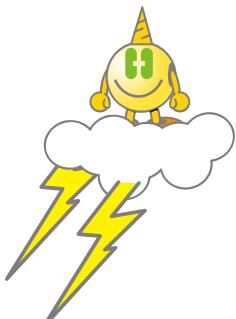


美男の大佛さまと

と北へ南へと思い出旅行を楽しみました。苦労の多かつた人生にも、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す。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つてしまつたのですが、酸素を使うようになつてからは息苦しさも軽減され、持つているだけでも気持ちが楽になりました。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。

マルちゃんの安全ワクポイント



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、停電になつた時、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。



かみなり

