

マルホンの

Hotで

スマイル



発行者ご挨拶

在宅酸素療法の  
患者さんの会株式会社マルホン  
代表取締役 堀口靖之

この度、㈱マルホン在宅医療部（HOT）は、初めて私共の患者さんを主体とした新聞を発行することになりました。医学界とその成果を、患者さんにお届けする私ども在宅酸素業界と結びつけ、患者さんのQOLに貢献する一助となるように定期的な広報誌発行を考えました。

在宅酸素療法は一九八〇年代初めにアメリカで実用化が始まり、日本で保険が適用になったのが一九八五年でした。それから適用範囲が徐々に拡大するにつれ患者数が増え、今では14万名の方がご利用されています。群馬県ではその2%位です。

初めは装置がアメリカ式でピュウリタンベネット社のコンパニオンで開始しました

が、重いことと騒音が激しいことで徐々に国産の機械に代わってゆきました。

液体酸素方式も初めから利用されましたが、液体酸素の供給がスムーズとは言えず、特に子機への充填は万人向けでないこともあり、普及は全体の10%にとどまっています。

近年交通機関に乗ってもカニューラをしている患者さんをよく見かけるようになり、普及が進んでいることがわかります。また外観上の問題も軽量化と、目立たないような器具になったこと、バルブがデマンド式になり携帯酸素が長持ちするようになり便利になったことが挙げられると思います。

弊社では営業所は20年前から前橋市問屋町に本部があり、太田市南矢島町には10年以上前から太田医療営業所を置いて、サービスを行っています。24時間体制でスタンバイいたしております。

最近当社の設備改良にすばらしいものがあります。それは携帯ボンベの圧力を33%上げ、20メガパスカルにしたことです。製造所はポンプを高圧用に替え、配管バルブ操作盤も専用に新調しました。もう一つはボ

ンベを全量高圧タイプに変えたことです。これにより患者さんの携帯用酸素のガス容量が33%増え、活動時間と範囲が大幅に増えたので、必ずやご理解を得られるものと思います。この改善は北関東では当社だけで実施した画期的なことですので、どうぞ外で活発に利用され活動の一助にしていただきたいと思います。

最近では睡眠時無呼吸症候群の方で、すなわちCPAP装置をお使いの方が多くなりました。アメリカでは一般のHOT患者様の倍の方がいるわけでした。北関東もそうなるかもしれません。

ほかに鼻マスク式人工呼吸器、気管切開式人工呼吸器の方も徐々に増えています。

私どもは年に一度あるいは二年に一度くらいの頻度で、当社と患者さんの有意義な集いとして「お元気会」、すなわち先生の講演・有名な方の講演・映画等の情報交換を行っています。開催時には皆様にご案内致しますので是非ご参加下さい。

これからこの新聞を発行し新情報をお届けし、連絡を相互に行っていく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

# HOTで活動的な生活を

副院長

笛木直人先生



T)をお勧めしています。  
なかには、携帯型酸素を使っ  
てどんどん外出している方や、  
農作業を以前と同様に行って泥  
だらけになった携帯酸素ボンベ  
を持って来院する強者もいま  
す。しかし一方で、「酸素の  
チューブを鼻につけて人前に出  
ることに抵抗がある。」と言っ  
てなかなかHOTを使いたがらな  
い方や、HOTは使うものの「病  
気だから。」と言って、ほとん  
ど外出をせず家に引きこもっ  
てしまう方がいらっしゃいます。  
そういう方をそのままにしてお  
くと、歩行などの運動の機会が減  
り、筋力の低下によりさらに息

私の外来  
には、息切れ  
のある患者  
様がたくさ  
ん通ってい  
らっしゃい  
ます。そし  
て、酸素吸入  
を使いなが  
ら生活した  
方が良く判  
定した人  
には、在宅酸  
素療法(HO



上武呼吸器科内科病院様 正面

切れの悪化を招く悪循環に陥っ  
てしまいます。  
肺は健康な人でも加齢とともに  
に衰えていき、一度壊れてしま  
うと再生できない臓器です。か  
ら、たしかに良くなることは難  
しく、放置すれば息切れがだん  
だん強くなってきます。しかし、  
禁煙・薬による治療・栄養状態  
の改善・呼吸リハビリテーショ  
ンなどで、息切れを軽くしてお  
くことは可能です。  
呼吸リハビリテーションの  
ひとつに、歩行による持久力ト  
レーニングがあります。酸素  
吸入を行うと歩行できる距離  
も時間も長くなります。長く歩  
行できれば、外出可能な範囲を  
広げることができます。さら

に、歩行などで筋力を維持する  
ことは、息切れの進行を予防す  
る効果があります。また、低酸  
素血症は心臓への負担や肺高  
血圧症といった合併症の悪化  
を招きますが、酸素吸入で低酸  
素血症を軽減することにより、  
これらの合併症の悪化を防ぐ  
ことができます。  
ですから、治療という観点から  
も、生活の質という観点からも  
HOTを上手に使う、無理のな  
い範囲で活動的に生活すること  
が良いと考えられています。  
主治医と相談しながら、家  
の近所の散歩、農作業、旅行、  
仕事などご自分の生きがい  
のある生活に、HOTを役立て  
て欲しいと思います。



テルモ グリーンニュース22号より転載

吾妻峡  
吾妻峡は吾妻川に架かる雁  
ガ沢橋から八ッ場大橋までの  
約3.5kmにわたる渓谷です。  
「関東の耶麻溪」とも呼ばれ、  
歌人若山牧水も絶賛の作歌を  
残しています。昭和10年に国  
の名勝に指定されました。  
左岸には、絶壁を切り開いて、  
上方にJR吾妻線、下方に国  
道145号が走っています。  
右岸には約1.8kmの深勝遊歩  
道があり、ゆっくり歩いて片  
道40分の家族向けのハイキン  
グコースです。紅葉の美しい  
10月下旬〜11月上旬にかけて  
が渓谷探勝に最高のシーズン  
です。



東吾妻町から  
こんにちは

地域紹介



# 終の棲家で楽しく 笑って過ごしたい

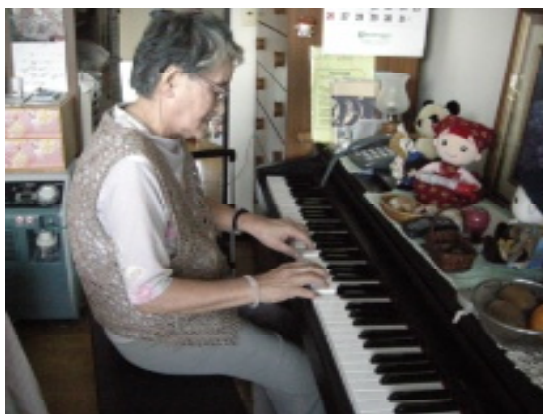


柴田 祥子 さん

私は昭和3年大連生まれで、現在81歳です。

4年前から在宅酸素療法を始めました。それまで駅の階段や自転車に乗ると息苦しくなったのですが、年のせいだと思っていました。元々高血圧だったので、かかりつけの先生に酸素飽和度を測って貰ったところ、値が低く、肺気腫と診断されました。そして3日間の入院を経て在宅酸素の導入となりました。始めはカニューラを付けたくない気持ちで一杯でしたが、「酸素と仲良くすれば健康に出かけられる」と思い直し、前向きに取り組むことにしました。

これまで千葉県柏市に住んでいました。が、有料老人ホーム「新生会バールナバ館」様を自分で探して平成13年に契約しました。



ピアノの腕前を披露していただきました

7年間は行ったり来たりしていましたが昨年から正式に同居することになりました。

外出時には携帯用のボンベを持っていきます。ホームの友人から「重いボンベを引いているのにいつも笑顔ですね」と言われます。ショボくれていても仕方ないし、笑っているのが好きなので、「今日も孫（ボンベのこと）を連れてくるのよ」とお返事することにしています。

酸素吸入で工夫していることは、カニューラがぶらぶらするので洋服の下を通していいことと、仰向けに寝ると苦しいので薄い毛布をたたんで

背中の下に敷き、上半身を少し上げるようにしていることです。

俳句は40年以上続けています。字引を引いて文字を書くことで頭の体操をすると同時に、指の運動にもなります。その他にも毎日の計画を立て、シルバー農園や花づくりをしたり、音楽を聴いたり、なるべく自炊するようにしています。そして少しでも友人とふれ合い、話をするよう心がけています。また携帯電話で娘や姉妹と写真メールをしたり、ときどき柏の自宅に帰ったりして前向きに充実した毎日を送るようになってきました。



ベランダ菜園でトマトや茄子などの野菜作りも楽しみです

## マルちゃんの安全ワンプoint



● 酸素の性質  
一、可燃性について

燃えている物

に酸素を近づけると、炎は大きくなり、炎の温度は上がり、早く燃えるようになります。このように酸素は燃焼を助ける役目をするので「支燃性」と呼ばれています。

従って酸素を使うときは、火気からは2m以上離すようにしてください。

仏壇のローソクやお線香・台所のコンロ・たき火・石油ストーブなど、冬に向かつて火を使うことが増えるので、特にご注意ください。





## How to HOT

こんな使い方あります!

メガネ  
カニューラ

チューブをメガネのツルに沿わせるのですつきりとした外観です。また皮膚への接触面が小さいので煩わしさも軽減されます。ご購入時は度のないレンズが入っています。必要な方はめがね店でレンズ交換をご依頼下さい。念のためご使用にあたっては主治医の先生に酸素流量の処方の確認をしていただいて下さい。

メガネカニューラは7350円（税込）で求めいただけます。

ご自宅ではしっかり酸素をお使いなのに、外出するときは使わない、という患者様がいらっしゃると思います。お聞すると「ポンベが重いから」「カニューラは体裁が悪いから」という理由が多いようです。そこで今回はカニューラを目立たなくさせるメガネカニューラをご紹介します。

HOTな  
社員紹介

田中祐介

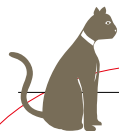
（株）マルホン前橋の田中祐介と申します。高崎市出身です。学生時代はバスケットボールをしていたので、特技といえる程ではありませんが、スポーツは見ることもすることも大好きです。趣味は音楽を聴きながらドライブ・そしてショッピングを楽しむことです。

さてこれまで私が担当していたのは、西毛地区の酸素ポンベの配送でしたが、今月から北毛地区の営業と点検業務を担当することになりました。配送では皆様にかけて下さる温かい言葉にいつも元気づけられ、とても助けられました。ありがとうございます。

今月から慣れない仕事に変わりますが、ご迷惑をおかけしないよう精一杯頑張ります！

ご不明な点、ご不満な点がございましたら、何なりとお申し付けください。これからもよろしくお願い致します。

## 編集後記



■マルホンがお届けする初めてのニュースレター「HOTでスマイル」は、いかがでしたか？これから1年に4回、季節ごとに点検担当者がお届け致します。皆さんに育てていただき、楽しみにしていただけるものになりたいと思っています。たくさんのご意見ご感想をお待ちいたしております。（ず）

■今月から創刊になった「HOTでスマイル」の中で、患者さんへの取材とこんな使い方があります。コーナーを担当させてもらいました。慣れないことが多く、皆さんに楽しんでいただけたのか不安ですが、喜んでいただけたと嬉しです。これからも楽しんで読んでいただければ幸いです。一杯頑張っています。（く）

■マルホンに転職し、在宅酸素療法に携わるようになって8年以上経ちましたが、ずっと変わらないのは患者様からのありがたい言葉にどれほど励まされていくか、本当に感謝の気持ちで一杯です。初心忘るべからずと申しますが、入社当時の気持ちを忘れず、と思う今日この頃です。（な）

はじめまして!  
マルちゃんです!

これからボクが案内役になっていろいろな情報をお届けするよ。  
よろしくね!

