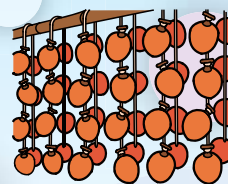




HOT
で

マルホンの スマイル



巻頭 特集

慢性の呼吸器疾患の患者様へ



看護師 大屋 真由美さん
(シニアグランドホーム藤和の郷)

人間は呼吸をしなければ生きていけません。その呼吸がうまく機能しないと、体の中に酸素を十分取り込めなかったり、体の外に二酸化炭素を排出することが困難になります。そうすると、日常生活に支障が出てきます。自宅で安心して生活するために、在宅で酸素吸入が必要になるわけです。

酸素吸入は医師の指示に従い、正しく使いましょう。体調の変化により、呼吸が苦しくなったときは、勝手に酸素の量を増やすと悪化してしまうこともあります。日頃から緊急時にあわてないように、家族や病院の連絡先などは見やすい場所に貼っておき、対処方法も覚えておきましょう。

口すぼめ呼吸

COPDなどで空気の通り道（気管）に障害が起こると気道がふさがって呼吸困難になりやすくなります。口すぼめ呼吸は息を吐くときに口元に抵抗が加わるので、炎症で狭くなった気管支を少し広げた状態に保ちます。さらに、肺泡を膨らませておく作用もあり、効果的な呼吸ができるようになるわけです。



鼻から息を吸います

口元から 30 cm ほど手を離し、吐いた息を手のひらで感じるように口をすぼめた状態で息を吐きます。

息苦しくなったときの対処方法

急に息苦しくなったら落ち着いて深呼吸を行いましょう。呼吸を整えることが必要です。



立っているとき

頭の前で腕を組む姿勢を取り、壁などに寄りかかり、落ち着いてゆっくりと口すぼめ呼吸を行い、呼吸を整えます。



座っているとき

椅子に座って前かがみになり（テーブル等がある場合はもたれかかるようにします）落ち着いてゆっくり口すぼめ呼吸を行い、呼吸を整えます。

息切れなどの症状が軽減しない場合は、無理をせず家族や周りの人に伝え、早めの受診をおすすめします。



いきいき

HOTさん

群馬県
前橋市

中里まつい さん (86)

私17歳、青春に突入と同時に戦争も盛んになり、然も敗戦の色濃く、本土決戦もありと云われる。そんな時の私はじっとしてられなく、陸軍看護婦募集に早速乗りこんで、軍隊への第一歩、宇都宮陸軍看護婦学校に入学することになりました。あこがれの白衣の天使です。男子と同じ様な教育を受け、終戦も近くなった日、生まれ故郷の前橋市に帰らされることになりました。仲間が高崎38人、前橋12人でした。防空壕に入る片足の一寸偉い人に「ベンチ持ってこい!」と言われて便器を探したり致しました。

以後子育て中は休んだりしながら、みんなの手を借りながら永い間看護の仕事をしてきました。医療用酸素も扱ってきました。今は自分のために苦心してますけれど。

良い話もありますよ。随分前の話、健康診断の車に乗って沼田の方に行ったとき、陽に焼けたごついおぢいさんに会ったんです。とっくにお別れした筈の人でした。声かけられてびっくり、飛び上がらんばかり。「何してるん?」「今、こんなにゃく作ってるだよ!」。うれしい日でした!ずっと元気でいてね。ほかにどんな挨拶したかは忘れました。

今は主人も亡くなり、1人暮らしをしています。娘の家にしばらく厄介になったこともあります。若干の不便はあるものの、やはり住み慣れた家が一番です。近所の方は皆知っているし、2人いる娘が毎週定期的に来てくれるほか、孫やヘルパーさん、友人も訪れてくれるので、結構忙しく、幸せに暮らしています。

在宅酸素を始めた当初は、カニューラ

をして買い物に行ったり、散歩するのが嫌でしたが、今は平気です。むしろ酸素を宣伝してやろう!くらいの気持ちで堂々と歩いています。



こんな風にまとめてから移動します

私が家で酸素吸入するときの工夫をご紹介します。歩く時はどうしても延長チューブが邪魔になります。一人暮らしなので転んで立てなくなると、大変です。そこで、今では歩く前にチューブを手元に引き寄せてまとめ、たるまないように注意しながら歩くことにしました。

もう1つは、チューブが挟まってドアがきちんと閉められないことへの対策です。ドアの角を切ってチューブを通せるようにしました。ただ切っただけですと、チューブが引っかかってしまうので、ドアと枠の両側にマジックテープを貼りました。これでスーツとチューブが通るようになりました。

年を取ると予想もしないことが起こります。良くなったり悪くなったりしながらですが、少しでも長く自宅にいられるよう注意して生活していきます。



←ドアを閉めた状態
↓開けた状態



イラストでわかる！ “日常動作のコツ”



1. 着替え

このコーナーでは生活のいろいろな場面で起こる「息苦しくなる動作」を軽くするコツをわかりやすくご紹介していきます。(10回シリーズ)

着替えの際の苦しい動作



- 立ち上がる
- 足を大きく持ち上げる
- 腹部を圧迫する
- 腕を挙げる

楽な着替えのポイント

- 呼吸に合わせてゆっくり行いましょう
苦しい動作は息を吐き始めると同時に行います



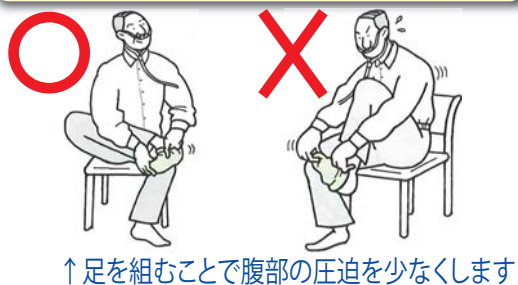
- いすに座って着替えましょう
着替えの衣類は机や台の上に置きましょう



- 1つの動作が終わったら必ずひと休みしましょう



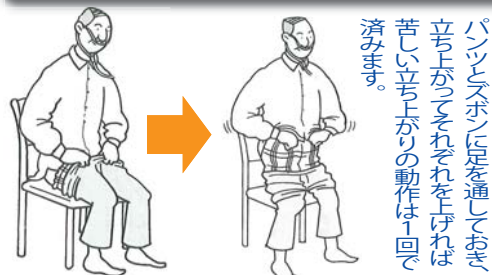
- 動作の方法を変えてみましょう



- 衣類の形や素材に注意しましょう



- 無駄な動作は省きましょう



出典:「楽にできる!日常生活動作のコツ」帝人ファーマ(株)

HOTの安全情報

このたび、HOT 療養中の患者様向けに「緊急・災害用酸素ボンベ」を配備することに致しました。このボンベには酸素が1,400L 充填されており、例えば1L/分の吸入では約1日ご使用になれます。急な停電や濃縮器の故障時にボンベに切り替えていただくことで、酸素を安定的に供給できます。

このボンベは①濃縮器のみご使用の方、もしくは②災害多発地域にお住まいの方で、主治医の先生にご説明・ご了承

いただいた方に配備する予定です。上記以外の方でも別途ご希望があれば、点検担当者までご相談ください。



箱を開けるとボンベが入っています

地震や台風などの自然災害時にも活用していきます。

Vol.21 頑張ってます！ HOTな社員

液体酸素の配送を経験し、今年の1月から業務全般のフォローをしている榎田祥文 25歳です。入社して4年目になります。

高校生まで水泳をしていたのですが、最近になってまた泳ぎ始めました。



学生時代の仲間たちとチームを組み、県内外の大会に出場しています。昔は練習が嫌で仕方なかったのですが、目標

えのきだ よしふみ
榎田 祥文



血液型： B 型

好きな食べ物： 回鍋肉

嫌いな食べ物： ナス

今年の目標： あと 5kg 痩せる

ができたり、ストレス発散にもなり、今では練習がとても楽しいです。

直接の担当を持っていないため、普段は皆様にお会いする機会があまり多くないのですが、陰ながらお役に立てるように努めていきたいと思っています。

何か気になることがありましたら、どんな小さなことでも相談ください。

編集後記

◆皆さんはどんな秋をお過ごしでしょうか？「～の秋」とありますが、私にとっては「スポーツの秋」です。具体的にはゴルフです。現在コースデビュー目指して頑張っています。(アサイ)

◆今号から編集委員となりました。皆様のお役に立つ情報をお届けしたいと思っています。朝晩冷え込むようになりましたが、体調を崩さないようご自愛ください。(オйкаワ)

◆今年は寒暖の差が大きく、紅葉もキレイのようです。体調を崩さぬよう気をつけて下さい。(キクチ)

◆私の健康維持はこまめな手洗いとうがい、十分な睡眠、適度な運動、適度のアルコール。これがモットーです。(マスミ)

◆皆様に支えられて「スマイル」は21号を迎えました。今号から装いも新たにお届けします。(スズ)