

# マルホンの

# Hotで

# スマイル



## 計画停電について

卷頭特集

この度の地震で被災された方には心からお見舞い申し上げます。マルホンがお伺いしている患者さんに大きな被害がなかつたことは幸いでしたが、関東エリアでは原発が停止し計画停電が実施されます。これが現在皆様に大変な負担を強いています。この計画停電について日本呼吸器疾患患者団体連合会から周知文書が出されています。皆様のお役に立つと思うので以下に全文を掲載します。



酸素吸入中のロウソク等の火気の使用は危険ですのでお避けください

○酸素ボンベの残量を確認しましょっ

ほとんどの酸素事業者は、私たちが外来通院をするのに必要な時間はもつよう、適切な大きさの酸素ボンベと酸素節約装置をつけたセットで提供しています。

まずはお手元のボンベの残量をみて、1本で何時間もつか確認してください。わからない方は酸素事業者に確認しましょう。

ボンベのサイズや詰め込める酸素の量によつて異なりますが、酸素吸入量が1トルから3トル程度であれば、ご自宅で安静にしている限りお手持ちの満タンボンベ1本で3時間は持つ方が多いと考えられます。

十分な酸素があつても、交通規制などで思わぬ長時間の外

出を強いられることもありますので、しばらくは不要不急の外出は控え、計画停電に備えて自宅にあるボンベを大切に使っていきましょう。

○酸素の処方流量が多い方やお体について不安な方は、医療機関に相談しましょう

3時間の計画停電を迎えるにあたって、処方流量が多い方や、お体が不安な方はかりつけの医療機関に相談して早目に対処しましょう。

このたびの東日本太平洋沖地震により被災した在宅酸素療法患者のお家では、現在も停電中でいつ解消するかもわからない中、ポンベを必要としている方が多数おられます。全国からポンベを集めても、潤沢にはない状態とのことです。

私たち計画停電対象地域の在宅酸素療法患者は、必要な酸素量を把握してポンベを溜め込むようなことはせずお互い助け合って落ち着いて乗り切りましょう。』

マルホンでは患者さまにご迷惑をかけないよう計画停電対策に取り組んでまいります。皆様にもどうかご理解とご協力をお願ひ致します。

出を強いられることもありますので、しばらくは不要不急の外出は控え、計画停電に備えて自宅にあるポンベを大切に使っていきましょう。

# HOT患者さまへの 生活のアドバイス (春編)

## 院長

# 牧元毅之先生

A circular portrait of a man with dark hair, wearing a white shirt and a patterned tie. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression.

鼻薬など)しないと改善しないことが多い、やはり花粉症のあられる方は鼻閉などの症状がひどくなる前に早めの予防投与が必要でしよう。是非心掛けてみてください。

また春先は寒暖の差が激しく、子供さんも含めて若い方が外出する機会が多くなり呼吸器感染症(鼻炎、気管支炎、肺炎など)が増えるようです。やはり冬季と同じようにマスク、うがい、手洗いを続けてください。

またお孫さんなどの子供に接する機会が多い方は、接する機会が少ない方に比べて肺炎などに呼吸器感染症にかかる

春先は花粉症の方も多いと思います。鼻づまりのため酸素がうまく吸いこめないかともいはつしやるかと思います。いつたん鼻がつまりますと投薬（内服薬か点

## 花粉症の方は早めに対策を

てしまふことが多いといわれています。風邪などをひいている方と接する機会をなるべく減らすのがよいかと思います。

またご年配の方で食事をとつてすぐに横になる生活習慣のある方（いわゆる背中が丸く、腰が曲がっている状態）、脳梗塞の後遺症などで食べ物がむせこみやすい方、食道裂孔ヘルニアのある方は誤嚥性肺炎を発症しやすいので就寝前の食事は避けて、食後1～2時間はイスやソファに寄りかかるなど上半身を起こしていることを心掛けみて下さい。また口の中を清潔に保つことも肺炎予防には重要です。

また肺炎球菌ワクチンを接種しておくことも肺炎が重篤にならない予防としての作用があります。可能な方は接種してください。

また息苦しさが酸素を吸つていても楽にならないかた（もちろん適切な薬剤も使用したうえでですが）に呼吸器リハビリテーションがとても有効なことがあります。関心のある方は呼吸器科の専門医にご相談ください。リハビリテーションは病院のリハビリテーション科に通院する方法と在宅において訪問リハビリを施行する方法があります。（地域によつては難しい場合もありますが）。

A cartoon illustration of a man with a stethoscope around his neck, sitting at a desk with a computer monitor and keyboard. He is smiling and looking towards the screen.

食後1~2時間は上半身を起こしましょう

地域紹介

前橋市から  
こんにちは

# 割り切って イキイキ生きる

佐藤登美子さん



東京でひとり暮らしをして  
いた99年7月2日、東京都老人  
医療センターの健診日でした。  
その日に限って少し歩く  
と息苦くなり、やっと病院  
に辿り着きました。診察室に  
入ると、唇が紫色になつてい  
た。そこで先生にビックリされ  
ました。いろいろ検査した結  
果COPDと診断され、翌日  
HOT導入になりました。そ  
の後しばらくして肺炎になり  
1ヶ月ほど入院したあと、先  
生から「ひとり暮らしは難し  
い」と告げられ、娘の住む高崎  
に引っ越ししてきました。今は  
娘の家のすぐ近くのアパート  
に住んで、綿

貫病院の佐藤先生のお世話  
になります。ひとり暮  
らしながら食事には気を  
付けています。ご飯をす  
ます。ご飯をす  
ぐお茶碗にす  
くと、夜もよ  
そつて1

東京でひとり暮らしをして  
いた99年7月2日、東京都老人  
医療センターの健診日でした。  
その日に限って少し歩く  
と息苦くなり、やっと病院  
に辿り着きました。診察室に  
入ると、唇が紫色になつてい  
た。そこで先生にビックリされ  
ました。いろいろ検査した結  
果COPDと診断され、翌日  
HOT導入になりました。そ  
の後しばらくして肺炎になり  
1ヶ月ほど入院したあと、先  
生から「ひとり暮らしは難し  
い」と告げられ、娘の住む高崎  
に引っ越ししてきました。今は  
娘の家のすぐ近くのアパート  
に住んで、綿

回分に小分けして冷凍してお  
きます。3合炊くと8回分食  
べられます。肉は50g、あと  
は野菜を入れて炒める、リン  
ゴだったら4分の1ずつ食べ  
るなど食事の量とバランスは  
キチッと守っています。飲み  
物はアクエリアスを半分に薄  
めてできるだけ500cc飲む  
ようになっています。運動はデ  
イサービスでリハビリ体操を  
やっています。せっかく教  
わったことなので家でもスク  
ワット、片足で立つ運動、口す  
ばめ呼吸などを毎日10回ずつ  
行っています。運動している  
と体調が良くなるし、夜もよ  
く眠れるようになります。



リハビリ体操は毎朝かかさず



本は以前からよく読みます  
一番好きなのは瀬戸内寂聴です

デイサービスには週3回通つ  
ています。看護師さんや職員  
の方とお話しして楽しく過ご  
しています。その看護師さん  
から「佐藤さんは酸素を自分  
のモノにしているね」と言わ  
れます。それくらい酸素をし  
ていることが自然で、身体の  
一部のようになっています。  
自分でできることは自分で、  
できなきことは他の人の世話  
になろうと割り切ることにし  
ています。割り切っているから  
はいかとthoughtています。  
今夜は計画停電なので、早  
めにご飯を食べて酸素ボンベ  
とカイロを用意しておくこと  
になります。

デイサービスには週3回通つ  
ています。看護師さんや職員  
の方とお話しして楽しく過ご  
しています。その看護師さん  
から「佐藤さんは酸素を自分  
のモノにしているね」と言わ  
れます。それくらい酸素をし  
ていることが自然で、身体の  
一部のようになっています。  
自分でできることは自分で、  
できなきことは他の人の世話  
になろうと割り切ることにし  
ています。割り切っているから  
はいかとthoughtています。  
今夜は計画停電なので、早  
めにご飯を食べて酸素ボンベ  
とカイロを用意しておくこと  
になります。

## マルちゃんの安全ワシントン



バルブを開けるときは左回り  
にゆっくりと半回転だけ回す



バルブ開閉時の  
ご注意

のバルブ（元栓）  
をどこまで開ければ  
良いのか？というご  
質問をしばしばいた  
ります。バルブは全  
開にしなくともちゃんと  
開けなければなりません。  
開けたままでは、酸素は供給され  
ません。全開にすると、  
却つてトラブルの原  
因になります。よくあ  
るのが、閉まっている  
ところが、開まっている  
ところと、開いたところと  
どちらに開く方向に  
回してしまうことであ  
ります。こうなるとバルブ  
がどちらにも回らな  
くなってしまいます。  
回らないからといつ  
てペンチなどの工具  
は絶対に使わないで  
下さい。

この保管箱には酸素ボンベを2本収納できます(全サイズ共通です)。ボンベが転がったり、倒れたりしたときの衝撃緩和ができるので、思わぬ事故を防止ぐことができます。

また、ボンベをお届けする時間帯になると、になる際は、この箱が目印になりますので、玄関前に出しておいて下さい。プラスチック製なので雨が降ってもボンベが濡れません。

まだ、お手元に届いていない方、箱が足りない方がいらっしゃいましたらボンベ注文時、または点検で訪問した際にお声がけ下さい。



ボンベ保管箱

## How to HOT

こんな使い方あります!

### ボンベ保管箱

今回はボンベ保管箱をご紹介いたします。マルホンでは予備の携帯用ボンベを保管してお届けしています。

この保管箱には酸素ボンベを2本収納できます(全サイズ共通です)。ボンベ保管箱をお使いいただくことで、ボンベが転がったり、落ちたり、倒れたりしたときの衝撃緩和ができるので、思わぬ事故を防止ぐことができます。

こんにちは。前橋地区の営業・点検・新規設置の業務を担当させていただいている朝井真也です。出身地は東吾妻町です。食料品店を営む両親の三男として生まれ育ちました。私の母は現在、呼吸補助のために在宅酸素を必要としている身体で、日々の生活を送っています。私が毎日接している患者様と同じ症状です。医療ガス・在宅酸素を取り扱う業者としての見ただけではなく、家族の一人として感じて、掛けられる言葉を患者様にもお伝えできればと思つております。

今回の東日本大震災の影響で患者様、医療機関の皆様も大変な思いをされているかと思います。幸いなことにお世話になつていてる患者様で、大きな被害を受けた方はいらっしゃいませんでした。まだ不安を感じている方もいらっしゃると思います。

機器や酸素ボンベの取扱いはもちろんですが、それ以外にも不安なことや心配なことがあります。幸いなことに、まだ不安を感じている方も多いと思います。

■ だんだん暖かくなつてきて、花見の季節になりました。身近な景色を見ていても、季節の移り変わりを感じます。皆様も身近な春を感じて下さい。(ささ)

■ 今回の地震は大変な被害が出ました。群馬でもすごい揺れがありましたね。酸素をお使いの皆様は不安な日々をお過ごしのことと思います。皆様にご協力いたたくこともあります。思いますが、酸素が不足する日が来ます。(ささ)

■ 計画停電が実施されている地区にお住まいの方は、停電に備え酸素ボンベに切り替える準備で大変な思いをされていることがあります。私が巡回している地区は、計画停電の実施が今ないようになります。がんばっていきたいと思います。(ささ)



## 編集後記

### モニター募集!

カニューラの耳にかける部分が当たって痛い! という方に朗報です。

カニューラを製造しているニッセイエコ(株)から新製品「耳パッド」が発売される予定です。

今回は発売前ですが、お試しいただける方先着10名様を募集致します。

ご希望の方は点検担当者までお知らせ下さい。

#### 特長

シリコン製でしなやか  
装着しやすく外れにくく  
汗に濡れてもベタつき感  
がありません

