

マルホンの

Hotで

スマイル



巻頭特集

計画停電
について

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っ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ています。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。

『東日本太平洋地震に伴う突然の計画停電は、私たちが在宅酸素療法を実施しているものにとっては、多大な不安をもたらすものであります。』

しかしあらかじめ停電地域・時間が公表されており、停電が夜の睡眠時間ではないことから、落ち着いて対処すれば私たちの準備で乗り切ることができます。

下記のような準備、確認、対応によって、計画停電を乗り切りましょう。

○酸素ボンベの残量を確認しましょう

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を確認しましょう。

ボンベのサイズや詰め込める酸素の量によって異なりますが、酸素吸入量が1リットルから3リットル程度であれば、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。

十分な酸素があっても、交通規制などと思わぬ長時間の外

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、ボンベを必要と
している方が多数おられます。
全国からボンベを集めても、
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
酸素量を把握してボンベを溜
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
ご協力をお願い致します。

あらかじめ停電の準備をしておきましょう



酸素吸入中の口ウソク等の火気の使用は危険ですのでお避けください

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



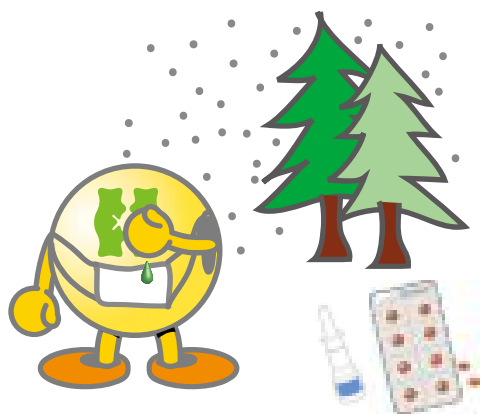
鼻薬など)しない改善しない
ことが多く、やはり花粉症のあ
る方は鼻閉などの症状がひど
くなる前に早めの予防投与が
必要でしょう。是非心掛けてみ
てください。

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っ

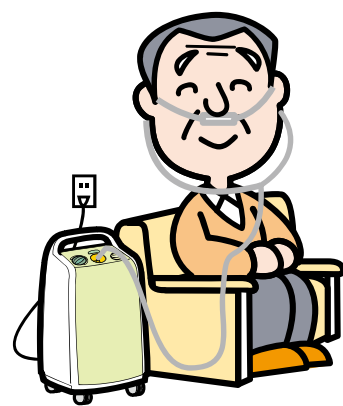
春先は花粉
症の方も多
いと思いま
す。鼻づまり
のために酸
素がうまく
吸いこめな
いかたもい
らっしゃる
かと思いま
す。いったん
鼻がつまり
ますと投薬
(内服薬か点

てしまう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えます。
またご年配の方で食事を
とつてすぐに横になる生活習
慣のある方や、脊椎の変形の
ある方(いわゆる背中が丸く、
腰が曲がっている状態)、脑梗
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
ことを心掛けてみて下さい。
また口の中を清潔に保つこと
も肺炎予防には重要です。



花粉症の方は早めに対策を

また息苦しさが酸素を吸っ
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。
(地域によっては難しい場合
もあります)。



食後1〜2時間は上半身を起こしましょう

龍海院(是字寺)

県庁にほど近い前橋の中心
部に由緒ある広いお寺があり
ます。慶長6年(1601)、川
越から移封となった酒井重忠
が徳川家康の命により建て、
前橋酒井氏の菩提所とした曹
洞宗の寺で龍海院といえます。
龍海院の境内には、幕府大
老職を勤めて下馬將軍といわ
れた四代忠清の建立という本
堂のほか、山門・鐘楼・位牌堂・
禅堂・開山堂などがあります。
また境内南西隅には、酒井
氏の初代重忠から九代忠恭まで
の広い墓所があります。酒井
家は寛延2年(1749)に姫
路へ転封となりましたが、15
代の幕末まで墓参に訪れたと
いいます。
ここでは静かにゆっくりと
時間がながれています。



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しくなり、やっと病院に辿り着きました。診察室に入ると、唇が紫色になっていたそう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カ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っています。ひとり暮らしなので日頃から食事には気を付けています。ご飯を炊くと、すぐお茶碗によそって1

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飲むようにしています。運動はデイス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、口すぼめ呼吸などを毎日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

デイスサービスには週3回通っています。看護師さんや職員の方とお話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きます。自分でできることは自分で、できないことは他の人の世話になるうと割り切っているからいます。割り切っているからイキイキ暮らしていけるのではないかと思っています。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します。

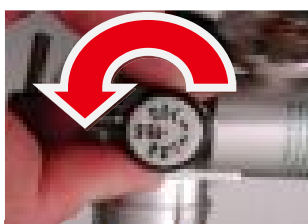
マルちゃんの安全ワンポイント



バルブ開閉時の
ご注意

携帯用ボンベ
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だきます。バルブは全開にしなくてもちゃんと酸素は供給されます。全開にすると却ってトラブルの原因になります。よくあるのが、閉まっていると思い、全開の状態からさらに開く方向に回してしまうことです。こうなるとバルブがどちらにも回らなくなってしまう。回らないからといってペンチなどの工具は絶対に使わないで下さい。



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

How to HOT

こんな使い方あります！

ボンベ保管箱



ボンベ保管箱

また、ボンベをお届けする時間帯にご不在になる際は、この箱が目印になりますので、玄関前に出して置いて下さい。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つしや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。

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

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）。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を緩和できるので、思わぬ事故を防止することができます。

HOTな社員紹介



朝井 真也

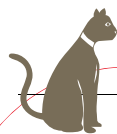
こんにちは。前橋地区の営業・点検・新規設置の業務を担当させていただいている朝井真也です。出身地は東吾妻町です。食料品店を営む両親の三男として生まれ育ちました。私の母は現在、呼吸補助のために在宅酸素を必要としている身体で、日々の生活を送っています。私が毎日接している患者様と同じ症状です。医療ガス・在宅酸素を取り扱う業者としての見方だけではなく、家族の一人として感じて、掛けられる言葉を患者様にもお伝えできればと思っています。

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えます。幸いなことにお世話になっている患者様で、大きな被害を受けた方はいらつしやいませんでしたが、まだ不安を感じている方もいらつしやると思えます。

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ご心配なことなどがあれば、少しでもお力になればと思っております。

今後ともよろしくお願い致します。元気いっぱい頑張ります。

編集後記



■ 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。皆様にご協力いただくこともありますが、酸素が不足することはないようにがんばっていききたいと思っています。（さと）

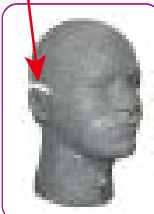
■ 計画停電が実施されている地区にお住まいの方は、停電に備え酸素ボンベに切り替える準備で大変な思いをされていることと思います。私が巡回している地区は、計画停電の実施が今のところ予定されていませんが、万一に備えボンベの使用方法等の確認をお願いします。（ゆ）



モニター募集！

カニユーラの耳に付ける部分が当たって痛い！という方に朗報です。カニユ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。

これが耳パッドです



特長

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