



2023 JUNE 第55号

より快適なHOTライフのための広報誌

HOTでスマイル

巻頭
特集

コロナ禍 3 年を振り返って

新型コロナウイルス感染症の法律上の扱いが5月から変更になり、「特別な感染症」ではなくなりました。2020 年 1 月に国内初の感染者を確認後、一斉休校、東京オリンピックの延期、緊急事態宣言、マスク生活などコロナに振り回された3年間ですが、マルホンでも様々な出来事が多くありました。感染が確認した3年を振り返り、今後についても考えてみます。

新型コロナの感染拡大と主なできごと

2020 年

- 01/15 国内初の感染者確認
- 03/02 全国一斉の臨時休校
- 03/07 群馬県内で初の感染者確認
- 03/24 東京オリンピック延期を決定
- 04/02 マルホン社内の感染防止のため時差出勤開始
- 04/07 初めての緊急事態宣言
- 04/17 「アベノマスク」配布開始

2021 年

- 07/23 4回目の緊急事態宣言の状況下で東京オリンピックが無観客で開幕
- 07/25 マルホン通算 7 回目の時差出勤開始
- 08/19 感染者数最大値記録 (261,004 名)
- 11/30 オミクロン株を国内で初めて確認

2023 年

- 03/13 マスクの着用は「個人の判断」に
- 05/08 感染症法上の分類を「5類」へ移行

「5類」に移行後は新型コロナウイルスの法律上の分類は季節性インフルエンザと同じ扱いになります。これによりここ数年で当たり前になっていたことが変わってきます。

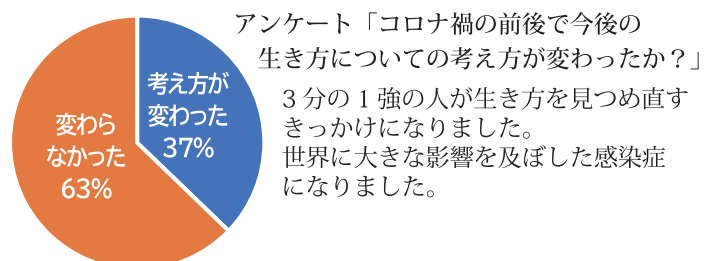
緊急事態宣言や感染者・濃厚接触者への外出自粛要請などは今後なくなります。また診療できる医療機関が今までは発熱外来などの一部に限られていましたが、今後は全医療機関へ段階的に移行。さらに入院や外来の医療費については全額公費負担（自己負担金なし）であったものが原則自己負担となります。

これからの対応について

感染者の再び増加傾向がみられ、「第9波」も起こりうる状況ですが、私たちは呼吸器疾患の患者様に直接相對する業務であることを十分自覚した上で、今後も感染予防・感染拡大防止に努めてまいります。

- ・手洗い、消毒、換気の実施
- ・社員へのマスク着用を推奨
- ・毎日検温を行い、風邪の症状や発熱がある場合は出社しない。

新型コロナウイルスはいつ収束するのか分かりません。これからも手探りの対応が続きます。





群馬県みなかみ町

本多 安次郎さん (77)
(HOT 歴 2 年 4 ヶ月)

明るい気持ちで前向きに

私は建設会社で 40 年ほど緑化工事を主として営業を担当していました。

10 年位前より次世代に任せて一線を退きました。現役時代の思い出は色々ありますが、一番に挙げるとすれば、天皇陛下ご臨席のもと行う祭典「全国植樹祭」に関わったことです。また、その何十年か後に、今度は今の天皇が皇太子の時代に先の天皇が植えられた樹木の手入れをされる祭典「全国育樹祭」に肥料を施す器（竹筒）を私が制作したことは、一生涯記念すべき大きな思い出です。そのときの緑の少年団の団旗の竹竿も何十本と作りました。また、その式典会場で長年緑化に係わったことで知事表彰をいただきました。

病気についてですが、令和 2 年 10 月に、仲間とゴルフを楽しんでいる途中、いつもと違う息切れを感じました。どうにかプレイを終わらせ、パーティーも欠席して心配した妻に病院へ連れていかれました。病院ではコロナ感染で騒がれている時期でもあり、総合病院を紹介されました。そこで何度かの検査の結果「特発性間質性肺炎」と診断され即入院になりました。それから両手首に注射針を固定され、点滴は止めることなく連続投与ですし、胸には電極を貼られ考えたこともない大病人の姿になっていました。何日か経った日、自分はこのまま帰れぬことになるのではと、見舞いに訪ねてくることも禁止の時期でもあり、ある日ベッドに正座して先生に「一

度で良いのでもう一度娑婆に出していただきたい」と涙のお願いをしました。

おかげさまで退院して 3 年になります。入院は 3 ヶ月という長い月日でしたが、ここまで回復することができ、先生はじめ看護婦さん他関係してくださった皆さんに感謝感謝です。今では趣味のゴルフと一泊ぐらゐの旅行を楽しみにしています。そんな遊びのために酸素のお世話をしてくれる担当者の高橋さんには色々アドバイスや要望を聞いていただきありがとうございます。酸素なくしては生活できませんのでこれからもどうぞよろしくお願い致します。

生涯酸素での姿ですが、小さなボンベ 20T はリュックサックで、40T は手引カートで散歩の友として、アクセサリーや大切な人生の相棒と思い、明るい気持ちを持って前向きに生きていこうと頑張っていますので今後ともよろしくお願い致します。



酸素と一緒にゴルフ（パター）・お散歩

私の宝物

無線機



TV 通信を監視する機械



たくさんの無線機が収納されています

高崎市棟高町にお住いの福田實さん（86 歳 HOT 歴 7 年 4 カ月）に宝物をご紹介します。

福田さんの宝物は「無線機」です。

中学 1 年の時に船舶通信士になり、通信しながら海外に行きたいと思い、無線機に興味を持ったそうです。

船舶通信士になる為に憧れの久保山愛吉さん（静岡県焼津のマグロ漁船 ビキニ環礁付近でアメリカの水爆実験の被害に遭った第五福竜丸無線長）に手紙を送りお返事ももらったことがあると嬉しそうにお話しされていました。

60 年の間に宝物のアマチュア無線機でニュージーランドやケニアの方と交信したそうです。

また無線を使用し、人命救助にも携わった経験があるそうです。

アマチュア無線は、世界中の人たちと交信ができるのが魅力だと教えてもらいました。



HOT なミニ特集

書籍のご紹介『穏やかな死に医療はいらない』

本のタイトルは衝撃的ですが、内容は在宅緩和ケア医である萬田先生が語る「幸せな死に方」をするのはどうすればいいか？という内容になっています。先生がラジオに出演された時、患者さまに寄り添う先生の話をお聴きし、興味をもち、この本を手にとりました。自分らしく最期まで生きる為には「あえて治療をしない。」という選択もあるということ。老親がいる自分も大変勉強になりました。大切なひとのために、「家族」で読んでほしい一冊です。



著者
萬田 緑平 先生
河出書房出版
2022/6/20
税込 1,430 円

萬田緑平先生ご略歴（緩和ケア萬田診療所様ホームページより）



1964 年生まれ

平成 3 年

群馬大学医学部卒業

平成 4 年～ 20 年

群馬大学第一外科に所属 県内外の病院外科勤務

平成 20 年～ 29 年

緩和ケア診療所・いっぽ 勤務

在宅緩和ケア医として 1400 人の看取りに関わる

平成 29 年 6 月～

緩和ケア 萬田診療所 院長

前橋市総社町総社 1070-1

TEL.027-289-6655

季節ごとの健康メモ

梅雨時期や高温多湿時の健康管理



ジメジメした長雨は体調を崩しやすい時期です。
ちょっとした気分や体調の変化が大きな不調につながる危険性もあるので、早めの対処が必要です。

『ポイントは「湿気を除く」こと』

外の環境と身体の内側はリンクしており、湿度が高いと身体の冷えや代謝の悪化などが引き起ります。身体の外と内の両方で「余分な水分と冷え」が溜まらないように対策していきましょう。

○環境への工夫

- ・長時間いる場所や寝室の除湿

除湿器やエアコンの除湿モードの使用（夏場は湿度 55 ～ 65%が快適とされています）

○身体への工夫

- ・利尿作用のあるものやお通じのよくなるものを食べる
ハトムギ茶やとうもろこしのひげ茶、枝豆、豆腐、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品など
- ・入浴時は湯船に浸かる
汗をかいていなくても、寒いと思っていなくてもこの時期は意外と身体が冷えているので、湯船に浸かって身体を温めましょう

HOTな社員紹介



みやもと ふみかず
宮本文一
点検担当

みなさん、こんにちは。昨年6月に入社しました宮本と申します。前橋、渋川地区の酸素濃縮器の点検を担当しております。私は前職は自動車エンジン部品の設計をしておりました。マルホンとは全くの畑違いですが、車のことならお任せください。今後ともよろしくお願い致します。さて、私事で恐縮ですが、最近「日本の神話」(要約版ですが)を読む機会がありましたので紹介します。物語はフィクションなのですが（でも実話？と思えるものもある）、様々な神様のエピソードが面白く書かれております。例えば、国生み神話や天岩戸神話、天皇の祖先は神様であるというお話も面白いですよ。みなさんにもお勧めしますので、読んでみては如何ですか。



神様も意外と人間くさい？！

編集後記

■奥様との息もピッタリの本多さん。これからもご夫婦で末永くゴルフを楽しまれて下さい。いつも元気をいただいています。(ナオ)

■いよいよ梅雨本番です。気分も沈みがちですが、快適に過ごせるよう工夫して乗り切りましょう。(さかもと)

■もうすぐ梅雨入り時期ですがアウトドア派に

としては退屈な季節です。今年も梅雨が明けたら思いっきりアウトドアを楽しむ予定です。(オカ)

■朝と昼間の寒暖差が激しく体調管理が大変かと思えます。皆様もお身体にお気をつけ下さい。(松田)

■福田様、取材にご協力いただきありがとうございました。(須藤・丸橋)



株式会社マルホン
医療事業部 在宅医療部
在宅医療に、より快適さを。

発行日：2023年6月1日

発行：株式会社マルホン 「HOTでスマイル」編集委員会 発行責任者 鈴木武

住所：群馬県前橋市問屋町 2-16-11 電話：027-210-7222