

やすらぎ at ホーム

応援してます
在宅医療!

盛夏の候、皆さんいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は、体調を壊しやすいので、体調管理には気をつけて下さい。さて、今回より歌人田島邦彦先生のご協力の下、「やすらぎ歌壇」というコーナーが始まりました。短歌が趣味の方、また、始めての方もこれを機に応募してみませんか？また、皆様方の作品や本紙に対するご意見、ご感想、あなたの趣味の話、本紙を通じて伝えたい話など、ご応募くださいお待ちしております。

くらしいきいき みんなの声

北海道低肺の会

右肺にリンゴ大の空洞があり排菌しているので、直ぐ入院加療しないと後一年も持たないと診断され、初就職の職場を四十九日勤めただけで去りました。二十三才でした。二十九才まで結核療養で暮しました。珍らしく気胸術が成功して排菌は止まりましたが左上葉が悪くなり肋骨七本を切除する成形手術をやりました。退所後約三十年間、酒、煙草、塩の官制品を主とした食品小売業を営みました。漸く家族三人の生活を支える程のものでしたが一匁三十Kg以上あるビール、清酒の運搬は重労働でした。昭和五十八年の新年初売出しの早朝、熱発と呼吸困難で入院となりました。強度の肺性心もおまけで付いていました。二度目の入院の時、在宅酸素療法が漸く保険適用になりました。あれから十八年、器械に助けられ、思わぬ長生きをして来ました。その間、器械もいろいろ改良されて来ていますが、流量をリモコン操作出来るものが現われればいいなあと考えています。鼻マスクに依る加圧式呼吸補助装置は四年程前から就

北海道 札幌市 吉野 安太郎



寝時使用していますが、それまで毎年繰返していた炭酸ガスの逆転に依る入院は全く無くなりました。

十五年程前から慢性呼吸不全者の集りに参画して来ましたが発足当時百二十名の会員中在宅酸素をやっていたのは二名でした。ほとんどが結核後遺症で加齢もあり不安な日々を送っていたようです。最近の入会者は在宅がほとんどです。病名も肺気腫が圧倒的に多く、特発性間質性肺炎も目に付くようになりました。

商品として煙草に触れていましたが喫煙はしたことはありません。貴方の肺は握りこぶし位しかないけど大変綺麗と主治医に言われて来ました。度々のピンチを切り抜けられた一因にもなっているのでは思っておりますが而し、離れて暮している娘の喫煙を止められないでいます。

ワープロと私

私とワープロの付き合いは、もう20年以上になる。それは旧制中学校の在学記録を再現しようと思立ったことに始まる。最初は手書きで作ったのだが、そのうちワープロという便利なものが現れた。素人でも活字で文章が作れるというのに惚れて、会社出入の知人に頼み、メーカーの掘出し物を探して貰った。それが第1号機で、三菱製の当時200万円と言うのを展示用だったとして3分の1程にして貰った。2~3日インストラクターに来て貰って手ほどきを受けた。昔、英文タイプに習熟していたので直ぐに文章にすることが出来た。プリンターは速度が遅くその間、印字作業はストップというものであった。それでも10年ほどかけて、卒業50周年の年に5学年分5冊を完成した。毎年1冊づつ母校の校長室に寄贈し、同期生会で希望者に頒け大

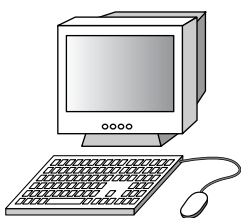
福岡県 福岡市 杉山 均



兼ねて、名簿、会誌、記念誌や文集の編集発行を一手に引き受けるようになった。

その間、ワープロはキャノンの新機種に2回切替えた。10年前に入れた3台目はレーザープリンター付きで高価であったが、印字とプリントの機能が独立しており、またプリント上がりも遥かに美しく速くなった。

そのうち世はパソコンの時代になった。ワープロの時代は去るというのを聞いて5年前にNECの新型を買い、WORD-98をセットした。今、書斎の窓際に2台仲良く並んでいる。ところが昨年、キャノン社から、この3月でワープロの生産とサービスから撤退する胸の通告があった。キャノンで営々と作り貯めたフロッピーをパソコンに使えるよう、目下、互換ソフトを探して苦戦中である。3年前に寝室に入った濃縮器から書斎まで8mの延長パイプで酸素を吸いながら……。



変喜ばれたことが今も思い出される。この頃から時間に余裕が出来ると共に、小学校・中学校・航空専門学校・航空会社OB会・陸軍輸送飛行隊の戦友会等々のお世話を

在宅酸素と養生訓

東京女子医大附属第二病院
内科 教授

大塚 邦明



市 や町単位で実施される健康調査は、病院や診療所での診療以上に大切です。病院では、病気になってしまった患者さんを対象として医療行為を行います。一方、住民を対象とする健康調査は、病気になる前の、あるいは病気を再発する前の、健康状態を把握するための医療行為です。このような健康調査としては、米国のボストン近郊のフラミンガム研究が有名です。フラミンガム地区の住民調査から、脈拍数が健康状況を知るための簡単で優れた指標であることが明らかにされました。脈拍数が少ないほど長生きできることが実証されたのです。

在 宅酸素療法を受けている患者さんは、脈拍数が多くなりがちです。ですから、脈拍数の調節はことに大切です。からだの中の酸素が不足すると、自律神経の交感神経が刺激され脈拍数が増えるのです。酸素不足の程度が強いほど脈拍数の増加の程度も大きくなります。ですから、在宅で必要に応じて、それ相応に酸素を補うことができますことは、大変に心強い治療法と言えます。

本 川達雄先生が中公新書から「ゾウの時間ネズミの時間」という面白い本を出されています。哺乳類ではどの動物でも、一生の間に心臓は20億回打つのだそうです。脈拍が350くらいのネズミは寿命が短く、ゆっくりしか脈を打たないゾウは長生きすると言うわけです。ヒトだけ別もので、一生に30億回脈を打ちます。とは言え、30億回で寿命ですから、単純に考えますと、1日の脈拍数が少ない方が長生きできることとなります。在宅酸素療法を受けている皆様、酸素不足をどうぞ上手に補って、脈拍数を調整する工夫を体得してください。長寿への秘訣の1つと言えるかもしれません。

ま た慢性的に酸素不足が続きますと、不整脈が現れやすくなります。心房（あるいは上室性）期外収縮と言われる不整脈です。この不整脈は、本来は全然心配しなくてよい不整脈なのですが、在宅酸素療法を受けている患者さんにとっては、やっかいな場合が

あります。この不整脈がきっかけになって心房細動という不整脈を起こしてしまうことがあるからです。心房細動と言うのは、脈拍の間隔がいつも不規則です。そのため、心臓の中の血液が乱流状態となり、心臓の壁などに血の塊ができてしまうことがあります。この血の塊が脳に跳んでしまうと、脳梗塞になってしまいますので、心房細動と言うのは要注意の不整脈です。心房細動にならないためには、常日頃のからだの中の酸素を十分に保っておくことが大切です。在宅酸素療法を受けている皆様、なかでもときどき脈が飛ぶと言う患者様は、どうぞ上手な酸素の補給法を工夫してください。

そ れでも心房細動になってしまった場合は、病院できちんとした診断を受け治療を受けることが大切です。それなりの治療法がありますので、それにしたがっていけば問題はありません。上手な休息をとることが、その場合の治療のコツの一つです。休息によって脈拍数は少なくなります。なかでも夜間の十分な睡眠が大切です。よく眠ることで脈拍数はずいぶん少なくなります。一生の間に心臓は30億回しか打つことができないわけですから、睡眠中くらいは心臓を休ませてあげなければいけません。この効率を上げるために私達のからだの中には、24時間のリズムを調節する体内時計があります。体内時計の指令によって、脈拍数や血圧のレベルは夜小さくなり、昼間大きくなります。よく眠るためには、この生体リズムを調整することが大切です。生体リズムを保つコツは、(1)厚手のカーテンを引き部屋を暗くすること、(2)ふとんは適度の保温に心がけ、熱くなるほどは重ねないこと、(3)朝には30分以上、十分に日差しを浴びること、(4)朝食をきちんと摂ること、(5)近所の方との談笑など、社会活動に参加すること、そして(6)ときどき、時計を見ることです。

在 宅酸素療法を受けている皆様、どうぞ脈拍数を1つの目安に、在宅酸素の上手な利用法を工夫ください。



選・田島邦彦

特選

仏壇も家族の一人水をあげ
話し相手にいつしかなれり

板橋区 福本沙美江

「評」夫と死別後の日々が素直に詠まれています。もう一首「風となり亡夫は私に会いに来る首に纏わり頬に纏わり」も切ない。

次席

蝶のごと枯葉がグリーンに舞い遊ぶ
暫しパターの手を休め見る

練馬区 野口勝啓

「評」ゴルフ場での歌は珍しい。いざパットを沈めようと構えた瞬間、枯葉が邪魔をして緊張が解ける。蝶の比喩が生きている。

秀逸

己(おの)がため命一杯ひた咲きて

期待違へぬ花の在り方

流山市 岩佐 譲治

「評」桜は古来より多く詠まれています。思索的視点がよい。岡本かの子の「桜はないのち」ばいに咲くからに」を思い出す。

佳作

親子してリハビリ受ける窓辺には早く上がりし月影青し

文京区 松永和歌子

年齢の気になるこの頃階段を降りる緊張楽しみている
後にして打ち身の痕に気づきたり五体感覚鈍くなりきて

目黒区 山本誠治

人生は六十からと聞きたれば蟬もわたしもまだ土の中
早生まれゆえのこだわり還暦の同窓会に友来ぬといふ

中野区 大谷美津枝

天窓からこぼれる光を掬い上げそこに希望の欠片(かけら)を探す
わが顔と母の遺影を見くらべて双子なのかと孫のいぶかる

葛飾区 橋本淳子
川口市 野口恵子
杉並区 関川カヨ子

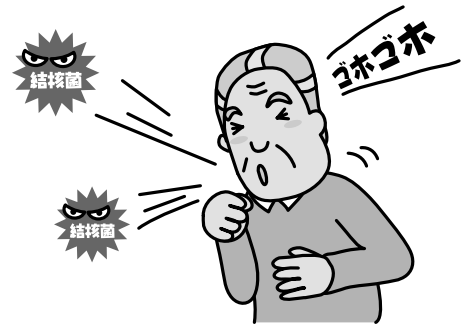
投稿規定

官製はがきに自作の短歌作品(一人一枚二首まで)を書いて、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別を明記の上、お送りください。送り先 〒113-0033 東京都文京区本郷3-13-6 エム・イー・タイムス やすらぎ歌壇宛 各号ごとに優秀作三名の方に記念品を差し上げます。締切は各号発行月の前月末日到着分とします。

田島邦彦(たじま・くにひこ)

1940年香川県生まれ。中大法科卒。日本文藝家協会・現代歌人協会会員。歌誌「開放区」主宰。歌集・評論集・編著など多し。近著では入門書『今日からはじめる短歌の作り方』(成美堂出版)がある。

H O T 快 適 生 活



監修：日本大学医学部 内科学講座 内科1 教授 堀江 孝至

肺結核後遺症のお話

結核後遺症とは？

現在では優れた結核治療法がありますので、多くの患者さんは障害を残さずに完治します。結核後遺症は、結核治療後に合併症を起こした状態ですが、特に呼吸機能障害を残した状態について解説します。結核後遺症を持つ患者さんの多くは抗結核薬のなかった時代に人工気胸術や胸郭成形術を受けた方々です。これらの治療は結核病巣を虚脱させ、その部分への換気や血流を減少させて病勢を抑えようとする目的で行われました。しかし、健康な肺組織が減少したり、胸膜の癒着、胸郭の変形などによって呼吸機能が障害され、次第にガス交換障害、肺循環障害が進展し、生活の質が低下してきます。



肺結核後遺症との上手な付き合い方

- 禁煙
- バランスのとれた食事
- 適切な運動
- 適切な呼吸法を学ぶ



注意事項

- 注意すべき症状
- 体重の減少
- 呼吸困難の悪化
- 爪や唇の色が悪くなる
- むくみ

第3回フクダライフテック絵画・写真コンクール入選作品紹介

今月は、昨年開催いたしました絵画・写真コンクールにて入選された6作品の中から5～6月作品と7～8月作品をご紹介します。



5～6月

作者：北海道小樽市 紅露雅之 様
作品テーマ：『レインボーブリッジ暮色』

お台場を訪れたこの日は、どんよりした天候で夕日に赤く染まったブリッジを撮ることは不可能と判断し、ブルーフィルターを装着し、青いファンタジックな世界を描きだしてみた。

作者：和歌山県伊都郡 榎谷良晴 様
作品テーマ：『花火』

7～8月

高野山 納涼大会にて





酸素ボンベは何時間使用できるの？



ボンベの大きさ、吸入流量により使用できる時間は変わってきます。下記の表をご参考にしてください。

満タン酸素ボンベ 吸入流量と使用時間のめやす (安全係数2割見込み)

吸入流量	携帯用酸素ボンベ150L	携帯用酸素ボンベ300L	緊急用酸素ボンベ500L
0.5L/分	4時間	8時間	13時間
1.0L/分	2時間	4時間	6時間
1.5L/分	1時間20分	2時間40分	4時間20分
2.0L/分	1時間	2時間	3時間15分
2.5L/分	48分	1時間36分	2時間30分
3.0L/分	40分	1時間20分	2時間10分

注意事項

- ・ボンベからの吸入時間には限りがあります。ボンベの残量を日頃から確認しておき使用できる吸入時間を知っておきましょう。
- ・満タン酸素ボンベ本数などは、日頃から確認しておき、余裕をもって早めに取扱業者に連絡してください。
- ・酸素ボンベの酸素がなくなってしまった場合やボンベの状態がおかしな時はあわてず、取扱業者に連絡してください。

はげしい
堪え切れない

イビキや居眠り

お困りではありませんか？

フクダ電子は、イビキや居眠りなどを伴う睡眠時無呼吸症候群(SAS)という睡眠障害を検査する装置の提供を通じて医療機関のお手伝いしております。

FUKUDA DENSHI 本社/東京都文京区本郷 3-39-4
フクダ電子ホームページ <http://www.fukuda.co.jp>

発行日 平成15年7月23日
 発行人 野口亮造
 編集人 小野 薫
 印刷所 協立印刷株式会社
 株式会社 エム・イー・タイムス
 〒113-0033 東京都文京区本郷 3-13-6
 TEL.03 (5684) 1285
<http://www.me-times.co.jp/>