

在宅酸素療法をご存じですか？

リハビリ室 理学療法士 久場 兼祥

・呼吸器（肺）の病気は、酸素を十分に体内に取り込めず、酸素不足状態になり、息切れなど様々な障害が起こります。



酸素を吸うことで、酸素不足による身体機能の低下を改善します。それが**在宅酸素療法（HOT）**です。



在宅酸素療法を活用することで息切れが改善、活動量も上がり、
趣味や社会活動、旅行、お仕事を継続することが可能になります。

①酸素の量

- 安静時：（ ）L
- トイレ：（ ）L
- 入浴時：（ ）L
- 歩行時：（ ）L
- 就寝時：（ ）L

※濃縮器に貼り付け

②酸素投与器具や機器



③適切な運動量

例)
1日
4000歩目標
+
2kg重り
1日20回3set

呼吸器疾患で運動や日常生活で悩みごとなどがあれば、遠慮なくご相談ください

西表島に吹く風とともに 一医療と暮らしを結ぶ架け橋

西表西部診療所 医師 波平郁実

西表西部診療所に2024年4月より赴任いたしました、波平郁実と申します。島を渡る風の心地よさと、人々の温かなまなざしに包まれ、日本が誇る大自然の中で過ごす毎日は、学びと喜びに満ちたかけがえのない時間となっています。私が暮らす祖納（そない）は、西表島の中でも歴史と文化が息づく地域です。無形文化財「節祭」（しち）をはじめ、豊年祭や青年祭、地域の運動会など四季折々の行事が受け継がれています。魚の品取りやイノシシ猟にも参加し、病と向き合うだけでなく、人々の暮らしに寄り添う視点が自然と磨かれていくことを日々実感しています。診療所には、地元のおばあ自慢のてんぷらや、おじいが獲ってきたミ

ジン、さらにマンゴーやパインといった旬の恵みが届き、スタッフの心と体を癒してくれます。こうした交流を通じて、歴代の先生方が築いてこられた地域の皆さまとの信頼を改めて感じています。ある台風の夜、急患対応中に発電機が故障した際には、大雨の中、近隣の方々が駆けつけ修理を手伝ってくださり、診療を続けることができました。再び灯った医療機器の明かりは、島に根付く「助け合い」の精神そのものだと感じました。これからも島と診療所を結ぶ架け橋として、学びを地域に還元しながら、医療と暮らしを同じ目線で育んでいきたいと考えています。



やいまじん

17
Vol. 2026.1

八重山病院お仕事体験ツアー（2025.10.25（土）開催）



ご参加いただきありがとうございました!!

- やいまじんプロジェクトのご紹介
- 今年度の看護部取り組み
- 電子カルテ更新報告と「ポケメド」紹介
- 病院を支える基盤整備！新システム導入のお知らせ
- 在宅酸素療法をご存じですか？
- 診療所だより（西表西部診療所）



