

# Step by step

Summer  
2021

夏

vol.1

PAH患者の皆様が快適な日常生活を送るとともに、  
一歩前に踏み出すために、有用な情報をお届けします。

この度、持田製薬株式会社では、肺動脈性肺高血圧症(PAH)患者の皆様が日常生活をより快適に過ごし、一歩前に踏み出すためのお手伝いをさせていただきたいと思い、「Step by step」を創刊致しました。

本誌ではこれから、充実した日常生活を送っているPAH患者様のエピソードや、生活の工夫などの情報をお届けして参ります。「Step by step」が、皆様にとって、治療により前向きになり、日常生活でできることの幅を広げていきかけとなりましたら幸いです。

今回は創刊にあたり、制作にご協力いただくセコム医療システム株式会社の黒岩泰代先生にお言葉をいただきました。

## 一歩踏み出してみませんか？

PAH患者の皆様、初めまして。セコム医療システム株式会社、薬剤師の黒岩と申します。

さて、PAHの治療薬が本格的に認められ始めて20年になります。多くの先生方が一步一步研究され、様々な治療方法が開発されてきたお蔭で、現在では治療しながら仕事をし、家庭を持ち、趣味を楽しむなど、PAH患者様が当たり前の日常生活を送れるようになってきています。

しかし、初めてPAHと診断されてとても不安な方や、毎月・数カ月に1度の検査結果に一喜一憂されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。更に治療を含む様々な事柄を患者様ご自身・ご家族で決めなければならない、悩まれている方も多と思います。「Step by step」では、そのような方々に同じ悩みを経験された患者様・ご家族のエピソードや、楽しんでいることなどのお声をお届けできればと思っています。

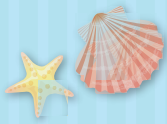
にちにちこれこうにち  
「日々是好日※」という言葉がありますが、私は今を大事に過ごしていただくために、患者様との面談の際、治療が落ち着いたら何をしたいかをお伺いします。すると初めは「難しいかもしれないけど」とおっしゃいますが、「クラブ活動をしたい」「女子トークをしたい」「旅行がしたい」など、少し先の未来のことを語られます。そしてそれを成し遂げ、今を楽しく過ごされている方々もいらっしゃいます。

「どんな一歩を踏み出せばいいのかな?」「私はこんな一歩を踏み出して、更にもう一歩進んでみたよ」など、色々な一歩があると思います。そういった一歩一歩を集めて、今を大事に過ごす糧かてとしていただければと思います。「Step by step」が皆様のホッと一息つける場となることを願っております。

※「今この時をどう過ごすのが大事」などの解釈がある禅語



持田製薬株式会社



# 快適な日常生活のポイント



## Q. お風呂には入れますか？



### A. 行っている治療により、以下のことに気をつければ、入浴することができます。

#### 持続静脈内投与療法や持続皮下投与療法を **行っていない** 場合

- ぬるめのお湯に短時間（10分程度）つかぐらいであれば大丈夫です。熱いお湯や長時間の入浴は心臓に負担がかかるので注意しましょう。

#### 持続静脈内投与療法や持続皮下投与療法を **行っている** 場合

- 腰や胸までお湯につかることは避けてください。防水に十分注意すれば、毎日、足湯につかったり、シャワーを浴びることができます。入浴前に機器の全ての接合部をしっかりと防水するよう注意し、入浴後は機器の水滴を拭き取り異常がないか確認しましょう。



### 今日の減塩 アイデア レシピ

日本高血圧学会のガイドラインで理想とされる「1日の食塩摂取量6g未満」を減塩アイデアレシピで目指しましょう！

## Vol.1 トマト入りシーフードカレー

1人分  
塩分 **1.8g**  
531kcal

#### 【材料】(2人分)

するめいか…………… 100g(正味)	カレー粉(小さじ2)…………… 4g
えび(無頭)… 40g(殻つき60g)	小麦粉(大さじ1 1/3)… 12g
あさり…………… 20g(殻つき50g)	トマトピューレ(大さじ4)… 60g
玉ねぎ(1/2個)…………… 100g	コンソメの素(小さじ1/3)… 1g
トマト(2/3個)…………… 100g	水(2カップ)…………… 400g
アスパラガス(2本)…………… 40g	塩(小さじ1/4)…………… 1.6g
にんにく…………… 少々	こしょう…………… 少々
しょうが…………… 少々	ご飯(茶碗大盛り2杯分) 400g
油(大さじ1)…………… 12g	

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くし型に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れてよく炒める。カレー粉、小麦粉を入れて炒め、トマトピューレを加えて混ぜ、水、コンソメの素を加えて混ぜる。煮立ったら火を弱めて10分煮る。
- ③ トマトはくし型に切り、アスパラガスは4cm長さに切る。
- ④ いかは輪切りにし、えびは背わたをとって半分に切る。あさは塩水に漬けて砂出しし殻をこすようにして洗う。
- ⑤ ②に③、④を入れ、煮立ったらあくをとり、火を弱めて10分煮、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。



Point

トマトの酸味が効いています。  
えびを殻つきのまま入れて旨味アップ！

コレステロール：170mg	リ	ン：309mg	アラキドン酸：7mg
たんぱく質：21.0g	水	分：36mg	(1人分)
カリウム：677mg	E P	A：7mg	

レシピ提供：ヘルスプランニング・ムナカタ主宰 宗像 伸子先生

提供：持田製薬株式会社  
制作協力：セコム医療システム株式会社  
制作・発行：株式会社グループ・ティー