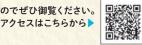
Step step

Winter 2023 vol.11

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。



今回は前回に引き続き、同時期にPAHと診断された仲の良いご姉妹である EさんとYさんに、PAHとつきあっていく上での家族との協力などについて お話しいただきました! ※前編はWebサイトに掲載しておりますのでぜひ御覧ください。 回惑処理





家族とはSNSのグループで いつも通話しています!

家族で協力する [後編]

病気について周囲の人に話されていますか。 また、同じ病気の人との交流はありますか。

Eさん: 仲の良い友人にはどんな病気かや、突然体調が変わった時のために、緊急連絡先、かかっている病院、主治医の先生のお名前を、診断されて間もないころに伝えました。 友人も病気だからと言って離れていくのではなく、私に無理をかけないよう工夫して付き合い続けてくれてとてもありがたいです。

Yさん:岡山の病院が主催してくださる患者会に入っていて、そこで友人ができたり、たまたま同じ時期に入院している患者さんと仲良くなったりして、情報交換するようになりました。大変だった闘病のことを笑いながら話し合うことも、前向きな気持ちを持つことや不安の解消になります。

Eさん: 自分が入院している時に同じ病気の友人も入院していると合宿のような気分になります。主治医の先生が学校の先生みたいな感じで(笑)。

変わったことがあればそこで話しています。また、夫が生活 全般を支えてくれています。本当に良い夫を見つけたと思い ます。

Eさん:妹の旦那さんが私も病院に連れて行ってくれたり、私が 入院していると妹とお見舞いにきてくれたりもするんですよ。

他のPAH患者さんに、毎日を前向きに生活していくためのメッセージをお願いします。

Eさん: 日常で、小さくても良いので自分の好きなことをすることだと思います。例えば、好きなお茶を飲むとか、好きな服を買うとかでも良いので、それを続けることですね。また、目標や夢をノートに書きだして、可視化するのも良いのではないでしょうか。私は、入院中もノートを持ち込んで、やりたいと思ったことや思いついたレシピを書き溜め、帰ったらやろう、または作ろう、と退院を楽しみにして過ごしています。 Yさん: 私も自分の好きなことをするのが一番かと思います。 フラワーアレンジメントを個人で始め、最初は大変でしたが、規模は大きくなくても自分の好きなことを仕事にしているので、ちょっとでも楽しくできているかと思います。好きな仕事に取り組んでいると、病気を忘れられる時間が作れると思います。

また、姉の家には犬、私の家にはウサギがおり、先程お話したSNSのグループでもよくそれぞれのペットの話をしています。飼っているペットのために頑張ろう、というのも前向きに生活する励みになっています。

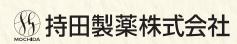


ご姉妹やご家族で協力されていることは ありますか。

Eさん: 妹と外来の日を同じ日にしています。一緒に病院に行き、その時の診断の結果などをお互いに知っておくようにしています。やはり病気のことは妹であればすごく話しやすいのでとても助かっており、精神的に支えられている部分が多いと感じています。家族には、体調が良くない時の送り迎えだったり、遠慮なく荷物を持ってもらったりしています。 Yさん: 姉や家族とはSNSのグループでいつも通話しており、











快適な目常距消の ポイント



○ ペットを飼ってもよいでしょうか?

A 飼うことは可能ですが、治療法によっては A 注意が必要です。



持続静脈内投与療法や持続皮下投与療法、 吸入療法を行っている場合、薬液や投与機器 を取り扱う際には常に清潔な状態で操作を 行うことが重要です。

ペットを飼うことは可能ですが、こまめに掃除 するなど、衛生面には十分に注意するように しましょう。





Vol.11 豚肉のごまみそ煮

| 【材料】(2人分) | |
|---------------------|------------------------------|
| •豚もも肉(角切り) 140g | •だし(1カップ)200g |
| •大根(4cm)120g | 「・練りごま(大さじ 1 1/3)······· 20g |
| •人参(1/4本)······ 40g | •砂糖(大さじ1)9g |
| •しめじ(1/3パック)30g | ゅ ・みそ(大さじ1)18g |
| •ブロッコリー(1/6個) 40g | •酒(大さじ1)······ 15g |
| -1、こが 小石 | |

【作り方】-----

- ① 大根は2cm厚さのいちょう切り、人参は大根より少し小さめのいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- 2 ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- 3 aを混ぜる。
- ・
 る鍋にだしをあたため、しょうがの薄切り、大根、人参を入れ、 煮立ったら豚肉を加え、あくをとり、火を弱めて10分くらい煮る。
- **5** しめじ、③を入れて野菜が柔らかくなるまでさらに10分くらい煮、②を加える。

コレステロール:47mg リ ン:273mg アラキドン酸:40mg たんぱく質:19.5g 水 分:191g (1人分)

カリウム:706mg E P A:1mg



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