

# Step by step

Autumn  
2024

秋

vol.14

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。

(患者様)

インタビュー

今回は、3年前にPAHと診断されてからも趣味の野鳥の撮影のために、  
時期によっては毎日のように山に通われている70代のAさんにお話を伺いました！



自分の趣味や目標を見つけ、  
それに向かっていけば  
よいのではと思います！



山と病気と  
暮らす

初めてPAHと診断された時の状況や  
お気持ちを教えてください。

PAHと診断されたのは3年ほど前ですが、以前から畑仕事の時の息切れが気になっていました。ただ休めばよくなることや、会社の健康診断では深刻な結果ではなかったこともあり、大したことはないと自分に言い聞かせて過ごしていました。

しかし、タバコを吸っていることもあり病気がどうかはつきりさせたいと決心し、近所の病院で診てもらったところ、もっと詳しく検査してもらえる病院に行った方がよいと言われました。その後紹介された大学病院でカテーテル検査を受け、PAHと診断されました。

PAHと言われた時にはもちろん落ち込みましたが、治療を始めると随分楽になったので意欲もわいてきました。ただ、畑仕事ができなくなったのは残念ですね。

PAHと診断されてからの生活について  
教えてください。

妻が他界してからは自宅で一人暮らしをしており、発症後も生活は変わっていません。日常生活では体調がよくない時もありますが、必要なものを身近に置いてあまり動かなくてよいようにしています。かかりつけの病院には自分で車を運転して行きますが、月に一度少し距離のある大学病院に行く時は、妻のお姉さんの車に乗せてもらいます。病院内は広くて息が切れてしまうので車椅子で移動しています。

ご趣味や楽しんでいることについて  
お話を聞かせてください。

私の趣味は野鳥の撮影です。オオタカのような猛禽類からカワセミやウグイスなどの小さな鳥までいろいろな野鳥を撮りますが、佐渡から飛んできたトキをカメラに収めたこともあります。撮影したものをプリントして希望する人にあげると喜んでもらえるので、それが楽しみです。撮影には、重さ8キロ近い撮影機材、薬や酸素まで車に積み込んで山に入ります。撮影場所は現在住んでいる場所よりも標高が高いので、準備を万全にして出かけます。仲間と共有している撮影ポイントは車を降りてから20~30メートル歩いたところなので、山で呼吸が苦しくなるようなことはありません。

また、家まで車で迎えに来てくれる近所の仲間と、居酒屋でもやま話をするのも楽しいですね。直接来てくれるので断れなくて(笑)。

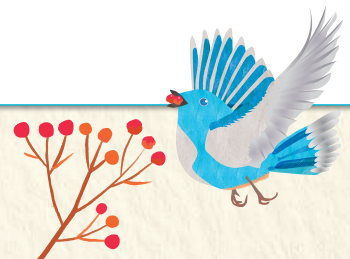
他のPAH患者様にメッセージを  
お願いします。

私も一時期ガクンと弱ったことはありましたが、写真を撮りに行きたくないと思うこともありました。でも、写真の趣味があるおかげで、「今日は準備をして朝早く出発しなければ」などと考え早起きするので、生活にメリハリができています。みなさんも何か自分の趣味や目標を見つけ、それに向かっていけばよいのではと思います。私の場合はそれが写真とお酒です(笑)。

※飲酒により症状が悪化する可能性がありますので、飲酒については必ず主治医の指示に従ってください。



持田製薬株式会社



# 快適な日常生活のポイント

Q. 山に行っても問題ないでしょうか？

A. 山などの高地に出かける場合は  
標高に気をつけてください。



自然の中で適度な運動をすることは体によいですが、  
標高が高くなるほど酸素が薄くなりますので、山などの  
高地に出かける場合は注意してください。

高地に限りませんが、ご希望の旅行地または目的地  
が問題ないかどうかは、事前に主治医・看護師などの  
医療関係者にご相談ください。



今日の減塩  
アイデア  
レシピ

Vol.14

## サーモンのハーブムニエル

1人分  
塩分 **1.1g**  
305kcal

【材料】(2人分)

- サーモン(2切れ)..... 140g
- 塩(小さじ1/6)..... 1g
- こしょう..... 少々
- 小麦粉(小さじ2)..... 6g
- ローズマリー..... 適宜
- パセリ..... 適宜
- 油(小さじ1 1/2)..... 6g
- レモン..... 1/4個
- じゃが芋(1個)..... 100g
- 人参(1/5本)..... 30g
- 牛乳(2/5カップ)..... 80g
- a.バター(小さじ1)..... 4g
- 塩(小さじ1/10)..... 0.6g
- さやいんげん(6本)..... 40g
- 油(小さじ1/2)..... 2g
- 塩..... 0.2g

【作り方】

- ①ローズマリーは太い茎ははずして粗く切り、パセリは粗く切る。
- ②サーモンに塩、こしょうを振る。
- ③小麦粉に①を混ぜ、②にまぶす。
- ④フライパンに油をあたため、③を入れて両面焼いて火を通す。
- ⑤じゃが芋は1.5cm角、人参は1cm角くらいに切る。
- ⑥鍋に⑤、aを入れて火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- ⑦さやいんげんはゆでて4cm長さに切り、油で炒めて塩0.2gを振る。
- ⑧器に④を盛り、くし型に切ったレモン、⑥、⑦を添える。

コレステロール: 59mg    リン: 247mg    E P A: 595mg  
たんぱく質: 16.9g    水分: 155g    アラキドン酸: 52mg  
カリウム: 621mg    (1人分)



Point

ハーブが味を引き締めます。  
ローズマリーには、肉や魚の臭みをとる  
効果もあります。



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