

Step by step

Spring
2025

春

vol.16

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、PAHの症状悪化により、一度は通っていた美容専門学校を辞めざるを得なくなってしまったものの、積極的に治療と向き合った結果、症状が安定し、再度別の美容専門学校に入学し直し、無事卒業されたMさんにお話を伺いました！

自分の病気をよく知ることが、
しっかり生きていくためには
大事だと考えています！



夢を諦めない

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。

私がPAHと診断されたのは高校生の頃でした。生まれつき心臓に障害があったものの、運動は好きで周りの人と同じくらいにできていると思っていたので、「PAHを合併しており19、20歳までしか生きられないかもしれない」と言われた時は、もう何がなんだかわかりませんでした。

PAHを発症してから、それまでと比べて、
生活にどのような変化がありましたか。

PAHを発症してすぐは、肺にも心臓にも病気があることで、「何を頑張っても長くは生きられないだろう」と絶望してしまい、病気について調べることも、怖くて拒んでいました。それから数年は症状もほとんど感じていなかったのですが、高校を卒業し美容専門学校に通っていたある日喀血してしまい、「重い病気なんだ」と現実を知らされました。症状悪化により美容専門学校は一度辞めざるを得ませんでした。美容師の仕事が大好きで、「美容師になりたい」と一心に考えているうちに気持ちも徐々に前向きになり、しっかり知識をつけて治療していこうと考えるようになりました。

病気が進行しており住んでいた地域では治療ができないということで、当時の主治医の先生が全国の病院に問い合わせてください、別の地域の大学病院で治療することになりました。その後しばらくは県をまたいで通院していましたが、治療に集中するため25歳の時に大学病院の近くに移住しました。積極的に治療と向き合った結果、症状が安定し、少しは長く生きられるという希望を持てたため、移住先の美容専門学校に入学し、無事卒業することができました。

現在のお仕事についてお話を聞かせてください。

卒業後、昨年の初めまでは美容師をしていましたが、体調面や時間的なこと、結婚するにあたりより大きな会社で働きたいという考えなどから、今は販売接客の仕事をしています。就職にあたっては社長やマネージャーと面談し、仕事と病気についてお互い理解したうえで入社し、体調が良い時は接客にあたり、体調が優れない時はパソコン操作など座ってできる仕事を受け持っています。美容師の仕事も好きなので、いつか地元に戻って小さな美容院を開けたらなどと考えています。

オンライン服薬指導を受けられているとのこと
ですが、お話を聞かせてもらえますか。

オンライン服薬指導では、治療で気になったことや薬の飲み合わせについて相談することが多いです。主治医の先生に相談したくても、なかなか連絡が取れないことも多く、そんな時、オンラインで薬剤師の方に相談できるのは心強いです。しっかり顔を見て相談できるのも良いですね。

他のPAH患者様にメッセージをお願いいたします。

私は、PAH合併前も含めて30年以上病気と付き合っていますが、その間にはつらい時期がありましたし、今後もあるかもしれません。そんな中でも、自分の病気をよく知ることが、しっかり生きていくためには大事だと考えています。例えば食事面では、昔は塩分がだめとは知らず、好きなものを食べていました。しかしきちんと病気を理解し、普段の生活では塩分を抑え、塩分の強いものはどこかでご褒美のように少しだけ食べるという感覚のほうが楽しみにもなりますし、頑張った分だけ自分に返ってくると思います。今は妻が毎日塩分を考慮した料理を作ってくれているので、とても助かっています。

Hair Salon



持田製薬株式会社



快適な日常生活のポイント

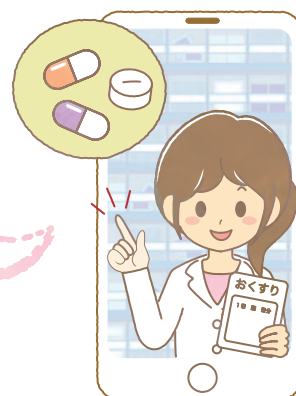
Q. オンライン服薬指導では、何ができるのでしょうか？

A. オンライン服薬指導では、スマホやパソコンを使って薬剤師とビデオ通話をすることで、薬局に行かずに説明を受けたり相談ができたりするうえ、お薬※を受け取ることもできます。 ※お薬の種類によっては受け取れない場合もあります



オンライン服薬指導を希望する際は、診察を受ける時に医師にその旨を伝えるか、かかりつけの薬局に問い合わせてください(オンライン服薬指導に対応していない薬局もあります)。

薬剤師がオンライン服薬指導では難しいと判断した場合には、対面での服薬指導が必要となります。



今日の減塩
アイデア
レシピ

Vol.16

鶏ひき肉の磯辺焼き

1人分
塩分 1.0g
185kcal

【材料】(2人分)

•鶏ひき肉…………… 140g	•ごぼう(1/8本)…………… 20g
•しょうが汁…………… 少々	•焼きのり…………… 1/2枚
•酒(小さじ1)…………… 5g	•油(小さじ2)…………… 8g
•しょうゆ(小さじ1)…………… 6g	•しょうゆ(小さじ1)…………… 6g
•片栗粉(小さじ2/3)…………… 2g	•みりん(小さじ1)…………… 6g
•長ねぎ(1/5本)…………… 20g	•サラダ菜(4枚)…………… 20g
•人参(1/8本)…………… 20g	•ミニトマト(2個)…………… 20g

【作り方】

- ①長ねぎ、人参、ごぼうはみじん切りにし、ごぼうは水に入れてあくをとり、水気を切る。
- ②鶏ひき肉にaを入れて混ぜ、①を加えてよく混ぜ、2等分にして1.5cmくらいの厚さにのぼし、焼きのりにのせる。
- ③フライパンに油をあため、②のひき肉を下にして入れ、中火で2～3分焼き、裏返して焼いて火を通し、しょうゆ、みりんを加えてからめるように焼く。
- ④③を切り分けてサラダ菜を敷いた器に盛り、ミニトマトを添える。

コレステロール：53mg リン：99mg E P A：18mg
たんぱく質：16.1g 水分：100g アラキドン酸：38mg
カリウム：385mg (1人分)



Point

のりの香ばしさを風味を補っています。
また、しょうがを効かせて味わい豊かに。

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