

Step by step

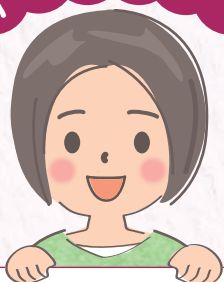
Autumn
2021

秋
vol.2

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。

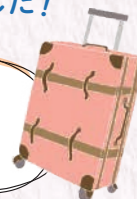
(患者様)

インタビュー



幼い頃からPAHを抱えながら、積極的に仕事や趣味など
生活を楽しんでおられるOさんに、
前向きに生活するためのコツなどについて伺いました！

積極的に外に出て、
楽しいことを見つけましょう！



Enjoy!

生活を
楽しむ

初めてPAHと診断された時には
どのように思われましたか？

私は生後数カ月でPAHと診断されたので、物心が
ついた時には車椅子生活でした。小学校1年生くら
いの時に、他の子は車椅子なしで生活しているのに
どうして自分は、と不思議に思い両親に尋ね、自分
がPAHであることを知りました。

PAHとお仕事の兼ね合いは
どのようにされていますか？

仕事については、私は幸運にも家族が経営する整
骨院で働いているので、つらい時に休憩ができたり
お休みをもらえたりするなど、融通が利き大変助
かっています。整骨院にいらっしゃる一部の患者さ
んには病気のことを伝えており、「治療頑張っね」
と声をかけてくれるなど、温かく見守ってくださるの
でとても励みになっています。

ご趣味についてお話を聞かせてください。

私の趣味は旅行で、一番好きなのが大型テーマ
パークです。周辺のホテルも含め病気の人への対応
が良く、私の場合は事前に連絡して在宅酸素療法
の器具を置いてもらっています。病気の話が通じや
すいので、PAHの方の旅行先としてお勧めです。

飛行機を使う際は大手航空会社を利用すると、

相談窓口で親身に話を聞いていただけますし、会員
登録すると車椅子の大きさなどの情報も登録できる
ためスムーズに搭乗手続きが行えます*。

大型テーマパーク以外では音楽のライブやイベ
ントに行くことが多いのですが、そこで出会った方が
ご飯に誘ってくださることがしばしばあります。病気
を持つ自分でも関係なく受け入れてもらえるのだと、
前向きな気持ちにさせてもらえます。

生活なさるうえで工夫されている
ことはありますか？

私が生活で気をつけているのは、やらないといけ
ないことは体調が万全になってからやることです。体
調が良くない時に無理をしてもミスに繋がります。

また、体調が良くない時に楽になる方法を知ってお
くことと、記録をつけることも大切です。症状だけ
なく感情も併せて記録しておく、後から体調不良
の原因を考える上で役に立ちます。

他のPAH患者さんに生活を楽しむための
メッセージをお願いします！

皆さんもコロナが落ち着いたら積極的に外に出て、
色々な物事や人々に触れてほしいと思います。すると
楽しいことが見つかり、それが生きがいや前向きに
生活していくきっかけになるのだと考えています。

*ご旅行や飛行機の利用などについてはお出かけになる前に、主治医の先生にご相談ください。



持田製薬株式会社

快適な日常生活のポイント

Q. 旅行に行くことはできますか？

A. 身体に負担になるような旅程や場所でなければ、電車や車、飛行機等で旅行に行くことは可能です。ただし、事前に主治医・看護師などの医療関係者に必ずご相談ください。

無理をしないよう余裕のある旅程を組むのであれば、旅行に行っても大丈夫です。旅行中に必要なお薬等が足りなくなってしまうとしっかりと準備しましょう。ただし、過度な混雑により身体が密着しやすい場所や、長時間立つ必要がある場所は避けることをおすすめしています。

交通機関を利用するときは利用可能な健康状態かどうかや注意すべきことについて事前に主治医に相談しましょう。例えば、飛行機を利用することになったら、必ず事前に航空会社に病気のことや用意すべきもの等について相談してください。



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.2

鶏肉ときのこのマカロニグラタン

【材料】(2人分)

マカロニ(乾).....	140g	油(小さじ2).....	8g
鶏もも肉(皮なし).....	120g	塩(小さじ1/3).....	2g
酒(小さじ2).....	10g	バター(大さじ1).....	12g
玉ねぎ(小1/2個).....	80g	小麦粉(大さじ1 1/3).....	12g
マッシュルーム(3個).....	30g	牛乳(1カップ).....	200g
しめじ(1/3パック).....	30g	塩(小さじ1/10).....	0.6g
ブロッコリー(1/6個).....	40g	粉チーズ(小さじ2).....	4g

【作り方】

- 1 鶏肉はそぎ切りにし、酒を振る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 マッシュルームは薄く切る。しめじは石づきをとって小房に分ける。
- 4 ブロッコリーはゆでて小さく分ける。
- 5 マカロニはゆで、ざるにとって水気を切る。
- 6 小鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を加える。泡だて器で混ぜてなめらかにし、塩を加えて木杓子で混ぜる。煮立ってきたら火を弱め、3〜4分煮込む。
- 7 フライパンに油をあたため、②、①を入れて炒め、肉の色が変わったら③を入れて炒め、塩で調味し、⑤を加え、⑥の半量を入れて混ぜる。
- 8 耐熱皿に⑦を入れ、④をのせて残りの⑥をかけ、粉チーズを振りオーブンまたはオーブントースターに入れて焼き色がつくまで焼く。



1人分
塩分**1.7g**
540kcal

Point

焼き色をつけて香ばしさアップ。
また、きのこ類を入れて旨味を出し
低塩分をカバーしています。

コレステロール：82mg リン：381mg アラキドン酸：55mg
たんぱく質：27.2g 水分：301g (1人分)
カリウム：748mg E P A：3mg

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