

Step by step

Spring
2026

春

vol.20

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、2年前にPAHと診断されてからも、
女優活動に意欲的に取り組まれているSさんにお話を伺いました。



明るく笑顔で、
これからもやりたいことを
続けていきたいと思います!



女優として
一本立ちするのが
目標

2年前にPAHと診断されたそうですね。
その時の状況についてお聞かせください。

きっかけは、通勤中に意識を失ったことです。大事にはい
らなかったのですが、きっと婦人科疾患の持病による貧血だろう
と思い込んでいました。でも、次第に歩くだけで息切れする
ようになり、一歩も歩けないほど苦しくなってきたのです。
そして、病院でPAHと診断されたのですが、私はこの「肺高
血圧症」という病名を聞いてもピンとこなくて、楽観的に考え
ていました。その後、専門医のいる病院に転院して初めてPAH
が難病であることを知り、医師から「このまま放置していたら
命にかかわっていたよ」と言われて、「私、大変な病気なの?」
と重大さを認識しました。それでも、私も家族も悲観的に捉
えることはなかったですね。前向きに治療を始めて、体調が
回復してからは、以前と変わらない生活を送っています。

PAH診断後、生活に変化はありましたか。

普段は事務の仕事をしています。もともと週の半分は在
宅勤務でしたので、PAHと分かった後も勤務体系に変わり
はありません。食事の面では、塩分の摂りすぎだけは注意し
ています。

友人と旅行にも行っています。去年は、推しアーティストの
北海道ライブに行きました。飛行機に乗るので、事前に主治
医に相談したところ、体調が安定していたこともあり、飛行
機に乗っても問題ないと許可をもらえました。「飛行中に苦
しくならないかな」という心配はあったのですが、とくに体調
に変化はなく、友人が同行してくれている安心感もあり、北海
道でも推し生活を満喫できました。これからも推し活や旅行で
いろいろなお出かけに行きたいと思っています。

長年、女優の活動をされているそうですが、
PAHと共存しながらの活動について教えてください。

18歳で女優の道を志して以来、会社員として働きなが
らも、女優として一本立ちすることを目指して活動を続けてい
ます。PAHの治療を始めたころは、体調が不安定だったので、
共演者やスタッフの方に迷惑をかけないように舞台のお仕
事だけは控えるようにしていましたが、現在は体調管理がで
きているので、とくに制限はしていません。女優としての体づ
くりも必要なので、トレーニング*も行っています。ハードな
運動やウエイトトレーニングは難しいので、トレーナーさん
と相談しながら自分に合ったメニューでトレーニングを続け
ています。

女優は、演じる役を通していろいろな人生を経験でき
るのが最大の魅力です。PAHと診断されてからも、女優をや
りたいという気持ちがブレることはありません。これからも夢
を追い続けたいと思っています。

他のPAH患者様へのメッセージをお願いします。

私も家族もPAHを心配しすぎず、明るく考えるようにして
います。女優の活動も諦めずに続けていたら、最近、いろいろ
なお仕事をいただけるようになり、それがモチベーションに
なっています。

ただ、PAHと診断されてわずか2年なので、他のPAH患者
さんが、どのように治療に取り組んでいらっしゃるのかを
伺う機会があれば、参考にさせていただきたいとも思っ
ています。



*運動する場合には、事前に必ず主治医と相談してください。



持田製薬株式会社

快適な日常生活のポイント

Q. 飛行機に乗る時に注意することはありますか？

A. 飛行機の機内環境は地上とは異なります。飛行機の利用については、必ず主治医に相談してください。主治医の許可が下りたら、航空会社に連絡して、事前に準備すべきものや利用方法を確認しておくで安心です。



主治医に相談する

飛行中に、心肺などに負担が生じることがあります。飛行機の利用については、事前に必ず主治医と相談してください。



航空会社に連絡する

病気のことを伝えて、以下について確認しておきましょう。航空会社によって対応が異なることがあるので、利用する航空会社に事前に問い合わせておきましょう。

必要な書類

薬や医療機器の
機内持ち込み・使用

搭乗手続きの
方法

など

今日の減塩
アイデア
レシピ

Vol.20

生揚げのピーナッツみそ炒め

【材料】(2人分)

・生揚げ(小1枚).....	120g	・しょうが.....	少々
・豚もも肉(薄切り).....	60g	・赤唐辛子(小口切り).....	少々
・キャベツ(2枚).....	120g	・油(大さじ1).....	12g
・人参(1/4本).....	40g	・ピーナッツバター(小さじ2).....	10g
・水煮たけのこ(1/3本).....	40g	・みそ(大さじ1弱).....	16g
・しめじ(1/5パック).....	20g	・砂糖(小さじ1).....	3g
・青ピーマン(小1個).....	20g	・酒(大さじ1).....	15g

【作り方】

- 1 キャベツ、人参は短冊に切り、水煮たけのこは薄く切る。
- 2 しめじは石づきをとって小房に分け、青ピーマンは種をとって1cm幅に切る。
- 3 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に分けて1cm幅に切る。
- 4 aを合わせておく。
- 5 フライパンに油をあたため、しょうがのみじん切り、赤唐辛子を炒め、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら①を入れて炒め、③、②を加えて炒める。
- 6 ④を入れて炒め、調味する。

コレステロール：20mg カリウム：567mg 水分：180g
たんぱく質：16.8g リン：228mg アラキドン酸：17mg
(1人分)



1人分
塩分 **1.1g**
284kcal

Point

ピーナッツバターとみそでコクのある味わいに、唐辛子のピリ辛もアクセントになっています。

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