

# Step by step

Summer  
2026  
夏  
vol.21

肺高血圧症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の診断を機に、アートにかかわる仕事に就き、  
独自の表現を模索するSさんにお話を伺いました！



今の自分にできることはアート、  
自分の感性と色を表現できる  
アーティストを目指しています！



新しい仕事にも  
チャレンジ

## PAHと診断された時の状況やお気持ちを教えてください。

今から3年ほど前になります。仕事の疲れが取れない日々が続いたので、地元の内科を受診したんです。すると総合病院を紹介されたのですが、大学病院でもっと詳しい検査が必要と言われ、そこでPAHと診断されました。「しんどいと感じていたのは病気のせいだったんだ」と納得できましたが、当時は工場で働いていたので、PAHを抱えた状態で続けるのは難しいと思い、退職して別の道を考えることにしました。

## 現在のお仕事についてお聞かせください。

10代の頃からストリートアートで表現したり、ものづくりが好きだったりしたので、オリジナルのTシャツやグッズを作って地元のマルシェに出店することから始めました。さらに、パソコンを買って独学でデザインの勉強も始めました。そうして知人の店で作品を展示・販売してもらおううちに、飲食店のメニューや名刺、店頭飾るPOPなど、少しずつ制作の依頼が来るようになりました。

私はデザインに、身近な印刷物や写真などの素材を加工して貼り合わせるコラージュ技法を取り入れています。この手法なら、影響を受けたカルチャーや自分の想いをうまく表現できると感じたからです。もちろん、お客様の要望を第一に考え、時には印刷所に出向いて仕上がりまで確認します。そうして出来上がった作品をお客さんが気に入ってくれたときは、とくにやりがいを感じます。

## 2歳のお子さんの父親でもいらっしゃいますね。どのような生活を送っていらっしゃいますか？

妻はフルタイムの仕事をしているので、日中は自宅にいる私が、仕事の合間に掃除や食事の用意、保育園の送り迎え

などをしています。家事は嫌いではないので苦にならないですし、妻も帰宅後に洗い物をしたり、子どもを寝かしつけたりするなど、互いに協力しながら生活しています。妻は私の体が心配だと思うのですが、過度に気遣うことなく自然体で接してくれるので、それがとてもありがたいですね。

## 体調管理で心がけていることがあれば教えてください。

主治医の先生から「重いものを持たないように」と言われているので、買い物の荷物はカートで運ぶようにしたり、子どもを抱っこしてつらくなったりしたときには妻に交代してもらいます\*。気兼ねなく頼める人が身近にいるのは、とても心強いです。

妻や子どもが寝た後、夜にひと仕事するのが私の日課ですが、翌朝早く起きなければいけないときは早めに切り上げるなど、できるだけ睡眠をとるよう心がけています。

## 今後の目標について教えてください。

これまでの作品はSNSに載せていますが、もっと多くの人に観てもらいたいので、東京で個展を開いてみたいと思っています。東京は日本のアートの最先端ですし、お客さんのアンテナも鋭い。そこで自分の作品がどう評価されるか、試す価値は大いにあると思っています。

地元のみなさんに作品を認めてもらったときは嬉しかったのですが、同じことを続けていたら、いつか飽きられてしまう。常に新しいことに取り組んでいかなければ、時代に取り残されてしまうという危機感があるんです。日常を大切にしつつ、東京という新しい刺激も取り入れながら、自分の感性と色を表現できるアーティストに成長したい。それが今の私の目標です。



※運動や活動の程度については、事前に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. 荷物を運ぶとき、体に負担のかからない方法がありますか？

A. 重い荷物を持つと肺に負担がかかるため、なるべく手で持ち運ばないようにしましょう。



荷物を運ぶときは、どうしても体に負荷がかかってしまいます。少しでも負担を軽減させるために、キャリーカートや台車などの道具を使うとよいでしょう。運動や活動の程度については、事前に主治医と相談してください。

## キャリーカートや台車などの道具を活用する



短い距離を運ぶときもキャリーカートや台車などの道具を活用しましょう。コンパクトに折りたためるタイプを常に車内に置いておくと、買い物時のちょっとした荷物を運ぶときに役立ちます。

## 荷物を持ち上げるときは、息を吐きながら



荷物を荷台に載せるときは呼吸に注意しましょう。荷物を持ち上げるときに息を止めてしまうと、息切れが起こりやすくなります。ゆっくり息を吐きながら行うことが大切です。

今日の減塩  
アイデア  
レシピ



## 野菜たっぷりミニおかず



野菜やきのご類を使った減塩副菜。ビタミン、ミネラルや食物繊維が豊富です。メインのおかずに加えると満足度もアップします。

Vol.21

### キャベツのしょうが酢あえ

【材料】(2人分)

- キャベツ(2枚)..... 120g
- しょうゆ(小さじ1)..... 6g
- わかめ..... 20g
- 酢(小さじ2)..... 10g
- おろししょうが(小さじ1)..... 5g
- だし(小さじ2)..... 10g

【作り方】

- キャベツはゆでて短冊に切る。
- わかめはさつとゆでて食べやすい大きさに切る。
- しょうゆ、酢、だし、半量のおろししょうがを合わせ、①、②をあえる。
- 器に③を盛り、残りのおろししょうがをのせる。



コレステロール：0mg    リン：25mg    アラキドン酸：3mg  
たんぱく質：1.2g    水分：79g  
カリウム：143mg    E P A：3mg    (1人分)



1人分  
塩分 **0.6g**  
19kcal

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