

Step by step

Autumn
2026

秋

vol.22

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、持病に加えて肺高血圧症と診断されてからも、
できることは何でも取り組んでいるSさんにお話を伺いました！

持病と付き合いってきた経験を活かし、
自分なりに生活を工夫しています！

自分なりの
対処法を見つける

肺高血圧症と診断された時の状況を 教えてください。

1年半ほど前に、自宅で突然意識を失って入院しました。30歳のころから膠原病を患い、間質性肺炎も合併していたので、再燃に対する治療を受けました。ところが、息苦しさは一向に改善されず、「違う病気かも」と思い始めた矢先、検査で肺動脈圧が異常に高いことがわかり、間質性肺疾患に伴う肺高血圧症(ILD-PH)と診断されました。

診断結果を告げられた時は、私も妻も「病気がもう1つ増えただけ」と、わりと冷静に受け止めていたんです。でも、自分で調べていくうちに、大きな病気であることがわかってきて、「生活がガラッと変わっちゃうな」と覚悟しました。

診断後のお仕事についてお聞かせください。

私は建設会社で経理を担当しています。以前は工事現場まで出向いていましたが、肺高血圧症とわかってからは内勤に変えてもらい、今は在宅勤務です。通勤がなくなったことで体が楽になりましたし、呼吸が苦しくなる回数も減りました。活動量が減って体力や筋力は落ちましたが、体調を優先したのでやむを得ないと思っています。

体調管理で心がけていることがあれば教えてください。

体調がすぐれない時は、パルスオキシメータで酸素飽和度を測り、心拍数も確認します。酸素飽和度が低い時や頻脈気味の場合は、仕事をセーブして安静を第一にしています。また、不安に襲われたり、何もする気が起きなかったりする時も、体調不良のサインと受け止めて無理をしないようにしています。そんな私の気分の浮き沈みに妻は振り回され、よく文句を言っています(笑)。それでもいつも全面的に支えてくれる妻には頭が上がりません。

感染症にも気をつけています。外出時はマスクを着用し、手洗いを入念に行い、人混みを避けるようにしています。

日々の体調に気をつけていても、状態が悪化してしまう可能性はあります。だからこそ、この先の治療についても主治医と話し合っています。「病気としっかり向き合い、やれることは何でも取り組んでいく。そして、階段を一気に上ったり、遠くに歩いて行ったりできるまで回復したい」というのが、今の私の目標です。

休日は、ご趣味のドライブを楽しまれているそうですね。

車が好きですし、何より人混みの心配が少ないので、よく妻と近郊をドライブしています。最近、車椅子を購入したのですが、車に積んで外出できますし、何より行動範囲が広がりました。事前に目的地やサービスエリアのバリアフリー事情を調べておけば、現地で困ることはありません。

先日、学生時代の友人たちとレストランで食事をしたのですが、彼らが店の前の駐車スペースを確保してくれて、とても助かりました。病気を知ったうえで付き合いくれる友人には、気楽に助けを求めることもできます。本当にかけがえのない大切な存在です。

他の肺高血圧症患者の皆様へのメッセージをお願いします。

呼吸が苦しい時は、誰も不安な気持ちになると思います。とくに夜間の症状は、不安を強く感じさせます。私はその不安を少しでも払拭したくて、楽になる姿勢や呼吸法をいろいろ試してみました。そのなかで、上半身を起こしてあぐらをかき、前かがみの姿勢をとると、咳が落ち着き、呼吸も楽になることに気づきました。この自分なりの対処法を見つけてからは、症状に対する不安が軽くなりました。皆さんも、つらさや不安に対する自分なりの対処法を見つけて、少しでも気持ちが和らぐことを願っています。



持田製薬株式会社

快適な日常生活のポイント

Q. 自分に合った車椅子選びのポイントはありますか？

A. 自分の状態に合わせて種類を、体に合わせてサイズを、目的・環境に合わせて機能を選びましょう。



車椅子には種類があります

車椅子の種類には、利用者が手動で操作する「自走型」、手元の操作により電動で移動できる「電動車椅子」、利用者が操作できない場合に使用する「介助型」などがあります。利用者の状態に合わせて車椅子を選びましょう。

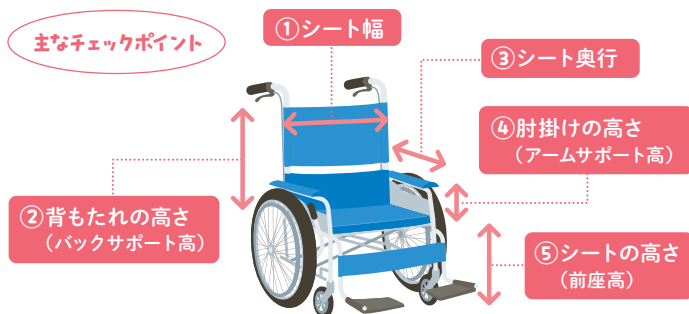
目的・環境に合った車椅子を選ぶポイント

利用者の身体的な条件やご使用になる目的や環境も考慮して選びましょう。

- 軽量 ●コンパクト ●シートの高さや幅などの調節が簡単
- 小回りが効く ●リクライニング機能 など

体に合った車椅子を選ぶポイント

車椅子は、利用者の体に合った座りやすいものを選びましょう。また、介助者の力に合わせることも大切です。以下の①～⑤の項目を確認しながら、業者とよく相談して決めましょう。



今日の減塩
アイデア
レシピ



野菜たっぷりミニおかず



野菜やきのこ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.22

青梗菜としめじの煮浸し

【材料】(2人分)-----
・青梗菜(2株)..... 200g ・だし(2/3カップ)..... 130g
・しめじ(1/5パック)..... 20g ・しょうゆ(小さじ1)..... 6g
・しょうが..... 少々 ・みりん(小さじ1/2)..... 3g

【作り方】

- ① 青梗菜は4cm長さに切り、軸の太いところは2～3つに切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋にだしをあたため、しょうがのせん切り、①、②を入れ、しょうゆ、みりんを加えてふたをし、煮立ったら火を弱めて4～5分煮る。



コレステロール: 0mg カリウム: 348mg 水分: 138g
たんぱく質: 1.3g リン: 50mg (1人分)



1人分
塩分0.6g
17kcal

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