

Step by step

Winter
2021

冬
vol.3

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、来年に長期のイタリア旅行を計画されているCさんに、
旅行の準備や趣味を楽しむための方法などについてお話しいただきました！

何か気になることを見つけたら、
「迷ったらイエス」と
やってみましょう！

Enjoy!

趣味を
楽しむ

* 初めてPAHと診断されたのはいつですか？

17歳の時に別の病気で心臓手術を受けて、その後は自覚症状がなかったので自分は健康だと思っていました。ところが、2005年にひどい風邪のような症状が出たため病院にかかり、先生に手術歴を話したところ、「もしかするとPAHかもしれない」と言われました。そして紹介された大学病院でPAHと診断され、本格的に治療が始まりました。

ご旅行が趣味で、 イタリア旅行を計画されているそうですね。

イタリアのピエモンテ州にあるバローロという地方に行き、ワイナリーを巡ろうと計画しています。私はバローロ産ワインが大好きで、ワインがきっかけで産地についても調べているうちに興味が膨らみ、とても行きたくなったのです。できれば1カ月程度滞在したいと考えています。

PAHと診断される前にもアメリカのベイルという標高の高いところにある小さな町に一人で行くなど旅行が趣味でしたが、PAHと診断されてからも、ロンドンやシンガポールに出かけるなど、引き続き旅行を楽しんでいます。

ご旅行の準備や旅先での注意点などで 工夫されていることをお話しください。

旅行前の準備は徹底的に行います。特に海外旅行では、PAHについて英文の説明書類を用意するほか、

現地の言葉で体調を自分自身で説明できるよう予習しています。また、いざという時、旅行先のどの病院でPAHの治療を受けられるかも調べます。ロンドン旅行では、旅行会社に病気を伝え、万一の時のために24時間いつでも連絡がとれる体制を取っていただきました。

身軽でいられるように、荷物は多くとも機内サイズのキャリーバッグ1個に収まるようにしています。PAH治療のために予備の薬剤のセットを持っていく必要がありますが、少しかさばる程度で重くないため負担にはなりません。

趣味を楽しむために大切なことを教えてください！

私は毎年新しい手帳にやりたいことのリストを作成しており、おしゃれなカフェに行くなど小さなことも含め、無理矢理にでも例年100個近くを挙げています。今はSUP*に興味を持っていて、コロナが落ち着いたらやろうと考えています。やれたらいいなと思うことを、やるかどうか迷うだけで終わらせるのではなく、「迷ったらイエス」と考え、ちょっとでも手をつけてみるのが趣味の入り口になるのだと思います。

趣味は自分のパーソナリティの一部だとも言えるので、全部あきらめてしまうのはもったいないと思います。それぞれの症状や環境で可能な範囲でトライしてみるのが大切ではないでしょうか。

*SUP(スタンド・アップ・パドルボード)…ハワイ発祥のウォータースポーツで、サーフボードよりも少し大きめの板の上に立ち、パドルを漕ぎながら波乗りをしたり海の上を散歩したりするといったことが楽しめる水上アクティビティ。

※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。
治療法により旅行の際に持っていかなければならないものが異なります。



持田製薬株式会社



快適な日常生活のポイント

Q. 外出するときに用意するものは？

A. 緊急時や災害時に備えて、ご自身の治療に必要な薬剤や物品の予備を持ち歩くようにしてください。忘れ物がないように、持ち物チェックリストを作っておくと便利です。
緊急連絡カード（下記参照）は、いざという時にとても役立ちますので、必ず携帯するようにしましょう。



〈緊急連絡カード〉

緊急連絡カードとは、緊急事態が発生した場合にすぐに医療機関に連絡がとれるように、緊急時に連絡をとるべき先の情報を記載したカードのことです。

この『緊急連絡カード』は常時携帯し、また、財布、かばんのポケット、定期入れ・パスケースなど、いざという時に救急隊員や医療従事者が見つけやすい所に入れておきましょう。

緊急連絡カードの書き方

かかりつけ以外の医療機関や在宅支援会社など、緊急時に連絡が必要な連絡先、またはその他特記しておきたい事項などをご記入ください。

(おもて)

緊急連絡カード

お名前

連絡先

患者様ご本人のお名前をご記入ください。
ご家族とすぐに連絡がとれる連絡先をご記入ください。

(うら)

緊急連絡カード

かかりつけ 医療機関

緊急連絡先・その他

かかりつけの医療機関や主治医の連絡先をご記入ください。

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.3

セロリ入り麻婆豆腐

1人分
塩分 **1.2g**
222kcal

【材料】(2人分)

木綿豆腐(2/3丁)..... 200g	油(小さじ1 1/2)..... 6g
豚ひき肉(赤身)..... 100g	鶏がらスープの素(小さじ1/5) 0.6g
生しいたけ(2枚)..... 20g	水(1/2カップ)..... 100g
セロリ(1/2本)..... 50g	a みそ(小さじ1)..... 6g
長ねぎ(1/2本)..... 50g	しょうゆ(小さじ1)..... 6g
しょうが..... 1かけ	みりん(小さじ1)..... 6g
豆板醤(小さじ1/3)..... 2g	片栗粉(小さじ2/3)..... 2g

【作り方】

- 生しいたけ、セロリの茎、長ねぎは粗みじん切りにする。
- セロリの葉は粗く切る。
- aを合わせておく。
- フライパンに油をあたため、しょうがのみじん切り、豚ひき肉を入れて炒める。ひき肉がポロポロになったら①、豆板醤を入れて炒め、③を加える。角切りにした豆腐を加え、煮立ってきたら倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、②を加えて炒める。

Point

セロリ、長ねぎなどの香りの強い野菜や豆板醤の辛みで低塩分をカバーしています。

コレステロール：34mg リン：245mg アラキドン酸：29mg
たんぱく質：18.2g 水分：210g (1人分)
カリウム：523mg E P A：1mg

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