

Step by step

Summer
2022

夏

vol.5

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、子供が生まれたばかりの時にPAHと診断され落ち込んだものの、
今では持ち前の明るさを取り戻し5人の娘さんを育てていらっしゃるWさんに、
病氣と向き合い明るく生活するうえでの工夫についてお話をいただきました！

生きていることの足跡を残したい、
と考え思い出を作っています！

Enjoy!
日常生活の
工夫を通じて
明るく過ごす

初めてPAHと診断された時の
ご状況などについてお聞かせください。

PAHと診断されたのは、今から約6年前、五女が0歳の時でした。その子を保育所に送るだけで息切れがひどく、保育所の看護師さんに、早く病院に行った方が良いと言われ受診しました。するとすぐにPAHを疑われ大学病院を紹介され、入院し2週間ほどで確定診断がつき、幸いにもスムーズに治療を始めることができました。

しかし、先生から以前診たPAH患者さんの転帰を聞き、五女の入学式には参列できないのかと考えるなど、気持ちが落ち込み自宅に籠ってしまいました。その間は様々な勧誘に心が揺れてしまうこともあり、今思うと危なかったですね。

そのようなお気持ちを
どのようにして変えられたのでしょうか。

1年ほどたったころ、唯一病気の相談ができていた友人から、「外に出よう」と誘われたことがきっかけでした。家から出て、日の光を浴び、花を見ることで気持ちが大きく変わりました。今ではスノーボードや山登りをしたり、温泉に行ったりと、障害者手帳によるメリットも活用し、アウトドアな趣味を楽しむことができています。また、以前の『Step by step』を読み、海外旅行も行ける可能性があること知り、まずは国内で飛行機を使って旅行してみようと考えています。今春は、五女と三女の小学校と中学のどちらの入学式にも参列でき、嬉しくてずっと泣いていました。日々の医療に感謝です。

日常生活の工夫について教えてください。

人数が多いこともあり、我が家の食事の支度はとても大変です。ですので、週末や体調がよい時に材料に下味をつけて冷凍保存し、食べる時に解凍して焼いたり温めたりするだけで済むようにしています。

ヘルパーさんには、週4回1時間半ずつ来てもらっています。病気が分かった当初は来てもらう事に抵抗がありましたが、今はお願いできる部分については頼らせてもらうようにしています。

買い物に行く際には、ドライブスルーや、先にネットで注文しておくで車まで商品を届けてくれるサービスなどを利用しています。子どもたちも行っはくれますが、その場合はお菓子など余計なものも買ってきてしまいます(笑)。

育児については、子どもたちが私のことを気にかけてくれるなどするので、むしろ助けられているような感じです。

PAHを持つ方々に
明るく生活するヒントをお願いします。

私は、「生きていることの足跡を残したい」と考えています。元気な時は子どもたちといろんなところに行ったり、体調が思わしくないときでも友達とオンライン飲み会をしたりと、やりたいと思うことがあったらせっかくだからと実行するようにしています。

その時できる範囲のことを計画し実現していくことで、思い出ができますから。



持田製薬株式会社



快適な日常生活のポイント

Q. 身体障害者手帳を交付してもらうことにより、どのようなサポートが受けられますか？



A. 肺高血圧症が重度であり、身体障害者福祉法における身体障害認定基準に該当する方は、申請すると身体障害者手帳が交付され、様々なサポートを受けられる可能性があります。くわしくは市町村の障害担当窓口にお問い合わせください。

● 医療費の助成

● バリアフリー等のリフォーム費用の助成

● 所得税・住民税・自動車税の軽減

● 公共交通機関の割引

● 補装具(車いすなど)の助成

● 障害者雇用枠での就労が可能に

その他、自治体や事業者が独自に提供するサービスを受けられることもあります。



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.5

豚肉とピーマンのレモン炒め

【材料】(2人分)

鶏もも肉(皮なし) …… 140g	青ピーマン(小2個) …… 50g
塩(小さじ1/6) …… 1g	赤ピーマン(1個) …… 30g
酒(小さじ1) …… 5g	レモン(1/4個) …… 15g
片栗粉(小さじ2) …… 6g	油(大さじ1) …… 12g
玉ねぎ(小1/2個) …… 80g	塩(小さじ1/6) …… 1g
きくらげ(乾) …… 3個	みりん(小さじ1) …… 6g

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りにしてaで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。
- ③ きくらげは水で戻してそぎ切りにする。青ピーマン、赤ピーマンは種をとって乱切りにする。
- ④ レモンは皮をむいてちょう切りにする。
- ⑤ フライパンに油をあたため、②を入れて炒め、しんなりしてきたら③を加え、炒めて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに①を入れて中火で両面焼いて火を通し、⑤、④を加えて炒め、塩、みりで調味する。



1人分
塩分 **1.1g**
182kcal

Point

レモンの酸味で塩分控えめでも味がしっかりします。
片栗粉をまぶして焼くことで、鶏肉がジューシーに。

コレステロール: 65mg	リ	ン: 160mg	アラキドン酸: 48mg
たんぱく質: 14.1g	水	分: 135g	(1人分)
カリウム: 399mg	E	P	A: 2mg

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