

Step by step

Autumn
2022

秋

vol.6

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、介護士として従事されているときにPAHを発症し、
現在は事務職として介護に携わられている北海道在住のYさんに、
お仕事や気をつけていることなどについてお話を伺いました！

焦らず、前向きに
生活することが大切！

仕事を続けながら
前向きに過ごす

Enjoy!

初めてPAHと診断された時のご状況や
お気持ちなどについてお聞かせください。

PAHと診断されたのは、私が25歳~26歳のころです。
きっかけは健康診断で要再検査といわれたことですが、
その前から息切れの症状がありました。

私には他に持病があったので、「もう一つ病気が増えたのか」というのが最初の気持ちでした。しかし、PAHでは息切れがあるため普段の生活にも支障があり、次第に症状が悪化すると介護士を続けることが難しくなっていました。かといって、年齢を考えると転職も厳しいのではと思い不安でしたね。

現在のお仕事についてお話しください。

比較的体力を使わない業務に配置転換してもらいましたがそれでもきつく、転職し経理の仕事に就きました。しかし、やはり介護に携わりたいとの思いもあり、1年で辞めてしまいました。すると、元の職場の方から、事務職として復社しないかと電話をいただきました。突然休まなくてはならないこともあるからと、最初はお断りしたのですが、それでもとのことでしたので、とてもありがたく思い、復社しました。

体調がよくないときもありますが、同じお給料をもらっているのだからと、気合で乗り切ることもあります(笑)。

PAH治療中の家族のサポートについて
お聞かせください。

一度入院し2週間くらいご飯が食べられなかった時に、母が毎日お見舞いに来てくれていました。私は

ずっと寝ているのですが、たまに目が覚めて横を見ると母がパイプ椅子に座って本を読んでいます。家事もあるはずなのに、1日中付きっきりでいてくれたことはとても心強く、無償の愛だと感じました。

普段の生活で気をつけていることや、
新型コロナへの対策はどうされていますか。

私は現在カテーテルで薬を投与しているのですが、もしカテーテルトラブルが起きたら1ヶ月は入院になるため、挿入時と薬の交換時は特に気をつけています。消毒やテープの貼り替えも毎日怠らざう行うことが重要だと感じています。

新型コロナ対策として、私はすでに4回のワクチン接種を終えています。また、コロナ禍前は片道2時間かけて札幌の病院まで通っていたのですが、コロナ禍となった当初は電話受診を活用させていただきました。今は近くの病院を紹介してもらい通っています。職場は介護の会社ですので、消毒などの対策は徹底しています。ただ、「もしかかったとしても、コロナには負けないぞ」という強い気持ちは持っています。

同じ病気を持つ方へのアドバイスをお願いします。

PAHの症状や副作用で悩んでいる方もおられると思いますが、主治医と相談しながら治療を続けていけばいつか解決するかもしれません。また、PAHとなりにできなくなってしまったことでも、チャレンジしていればまたできるようになるかもしれません。このような考えで焦らず、前向きに生活することが大切だと思っています。



持田製薬株式会社



快適な日常生活のポイント

Q. 電話診療やオンライン診療は、どのように利用すればよいですか？

A. まず受診しようと考えている医療機関が電話診療やオンライン診療を行っているか確認し、各医療機関の指示に従って利用してください。

電話・オンライン診療の流れ

※ここではPAH患者様だけでなく、全ての方を対象とした、厚生労働省ホームページの内容を掲載しています。

1 診療内容の確認

電話・オンライン診療を行っているか確認

受診しようと考えている医療機関のホームページを確認するか、直接医療機関の窓口に、**電話やオンラインによる診療を行っているかご確認ください。**

かかりつけ医等または最寄りの医療機関

まずは、普段からかかっている**かかりつけ医等にご相談**ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記の厚生労働省のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

*医師の判断によっては、すぐに医療機関を受診する必要があるため、**できるだけお住いの近くの医療機関を選択**することをお勧めします。



2 事前の予約

電話の場合

電話の場合は、医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えたいうえで予約します。

オンライン診療の場合

オンライン診療の場合は、医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページをご覧ください。

支払方法の確認

予約の際に合わせて支払方法についても確認します。



3 診療

診療開始

医療機関側から着信があるか、オンラインで接続され、診療が開始します。

本人確認後、症状説明

まずは、受診を希望されているご本人であることを確認するために、求められた個人情報を伝え、症状等をご説明してください。

電話やオンラインによる診療では診断や処方がある場合にはご留意ください。

4 診療後

医療機関への来訪を推奨されたら

医療機関に来訪して受診するよう推奨された場合は、**必ず医療機関に直接かかるようにしてください。**

薬の処方を受けた場合

薬が処方され、薬の配送を希望する場合は、薬を出してもらう最寄りの薬局を医療機関に伝えたいうえで、診察後、薬局に連絡してください。

電話やオンラインによる服薬指導を受けられ、その後、薬が配送されます(薬局に来訪されて服薬指導を受ける必要がある場合もあります。)

厚生労働省ホームページ : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html (2022年9月閲覧)

今日の減塩
アイデア
レシピ

Vol.6 あじのジンジャーかば焼き

1人分
塩分 **0.7g**
132kcal

【材料】(2人分)

- あじ(三枚おろし、大1尾) 140g(正味)
- しょうゆ(小さじ1) 6g
- みりん(小さじ1) 6g
- 小麦粉(小さじ2) 6g
- おろししょうが(小さじ1) 5g
- 油(小さじ1 1/2) 6g
- クレソン 適宜

【作り方】

- あじは小骨をとり、そぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- aを合わせる。
- フライパンに油をあたため、中火にして①を入れて両面色よく焼き、②を加えてからめるように焼く。
- 器に③を盛り、クレソンを添える。

コレステロール : 54mg リン : 171mg アラキドン酸 : 33mg
たんぱく質 : 15.1g 水分 : 64g (1人分)
カリウム : 298mg E P A : 161mg



Point

しょうがが味を引き締めます。また、小麦粉をまぶして焼くと、味がからみやすくなります。

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