

Step by step

Summer
2023

夏
vol.9

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、まだ治療薬のない約30年前にPAHを発症されたものの、
意欲的に新しい治療に取り組み、今ではお泊り旅行を楽しんでいるIさんに、
希望を持って生きる秘訣についてお話いただきました！

楽しみを見つけ、
それをモチベーションにして
日々を過ごせるとよいと思います！

希望を持って
PAHとつきあう

初めてPAHと診断されたころのご状況は
いかがだったのでしょうか。

約30年前、三女の幼稚園のスポーツ行事で失神し、
救急車で運ばれた大きな病院で心臓カテテル検査
を受けた結果、PAHと診断されました。その3年ほど前
から何度か失神を繰り返していたのですが、近くの病
院では原因はわからなかったようです。その後、夫の
ついでで専門医のいる大学病院を紹介してもらい診て
もらっていましたが、当時はまだ肺高血圧症治療薬
が承認されていなかったこともあり、症状はどんどん
悪化していってしまいました。しかし、3年後に治療薬
の認可がおりたり、その後もよいタイミングで新しい
治療薬の治験ちけんに参加させてもらえたりするなど、不幸
中の幸いでしたね。

診断後のお気持ちについて
お聞かせください。

診断されたときは、図書館で病気のことを調べても
悪いことばかりしか書いていなかったのもうだめだ
と思いが真っ白になってしまいました。まだ幼稚園
と小学校に通っていた3人の娘たちの成長をどこまで
見届けられるのかと考え、1人で泣くこともありました。
ただ、私よりも夫の方がショックを受けていたよう
だったので、「自分が頑張らなければ」とも思いました。
「母は強し」ですね。

その後は治療薬が出てきたこともあって少し将来

に希望が持てるようになりました。例えば、「娘のラン
ドセル姿がみられた、セラー服姿がみられた、その
先の花嫁姿もみたいよね」と、これから待っている楽
しいことを考えられるようになりました。

今はどのようなことを楽しみにして
いらっしゃいますか。

医師に紹介してもらって参加した治験ちけんを経て今の
治療法に変えてからは、外泊もできるようになったた
め、年に3回か4回、私が計画してお泊り旅行をしてい
ます。私たち夫婦と娘夫婦、それに孫たちの大人数で
出かけるので計画が大変ですが、それが楽しみでもあ
ります。一度大阪まで出かけましたが、私の場合、お
薬のストック、在宅酸素療法の器具、車椅子と荷物が
多くなるので、その時は夫の運転する車で行きました。

また、庭には時期をずらして順番に咲くような花を植
えており、いつも次の花が咲くのを楽しみにしています。

同じ病気を持つ方に希望を持って
生きるためのアドバイスをお願いします。

やはり楽しみを見つけることが大切だと思います。
例えば、小さい楽しみなら、「今日こんな楽しいことが
あった。明日も楽しいことがあればよいな」と考え、大
きい楽しみなら、「あと〇ヵ月後に旅行にみんなで行け
る」と考えます。そのようなことをモチベーションにして
日々を過ごせるとよいのではないのでしょうか。



持田製薬株式会社

快適な日常生活のポイント

ちけん
Q. 治験とはどのようなものですか？

A. 「くすりの候補」が国の承認を得て「くすり」となるための試験のことです。



化学合成や、植物、土壌中の菌、海洋生物などから発見された物質の中から、試験管の中での実験や動物実験により、病気に効果があり、人に使用しても安全と予測されるものが「くすりの候補」として選ばれます。この「くすりの候補」の開発の最終段階では、健康な人や患者さんの協力によって、人での効果と安全性を調べる必要があります。こうして得られた成績を国が審査して、病気の治療に必要で、かつ安全に使っていただけると承認されたものが「くすり」となります。

人における試験を一般に「臨床試験」といいますが、「くすりの候補」を用いて国の承認を得るための成績を集める臨床試験は、特に「治験」と呼ばれています。

ちけん
治験への参加は、主治医からすすめられる場合と、ご自身で情報を収集して希望する場合があります。どちらの場合でも、医師から治験の目的、方法、期待される効果、予測される副作用などの不利益、治験に参加されない場合の治療法などについて説明がありますので、そのうえでご自身の自由な意思にもとづいて判断してください。



厚生労働省ホームページ: <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/chiken.html> (2023年5月閲覧) より作成

今日の減塩
アイデア
レシピ

Vol.9

干しえび入り餃子

1人分
塩分 1.2g
279kcal

【材料】(2人分)

餃子の皮(14枚).....	72g	塩(小さじ1/6).....	1g
豚ひき肉(赤味).....	100g	しょうゆ(小さじ1/2).....	3g
干しえび(大さじ1/2).....	4g	ごま油(小さじ2).....	8g
キャベツ(2枚).....	120g	豆板醤(小さじ1/3).....	2g
長ねぎ(2/5本).....	40g	a 酢(小さじ2).....	10g
しょうが.....	少々	しょうゆ(小さじ1/2).....	3g

【作り方】

- 干しえびはぬるま湯で戻し、粗く切る。
- キャベツは熱湯でさっとゆで、冷ましてみじん切りにし、水気をしっかり絞る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に塩、しょうゆ、①、②を入れてよく混ぜる。
- 餃子の皮に③を等分にのせ、合わせ目に水少量をつけて半分に折り、ひだを寄せて包む。
- フライパンにごま油を熱し④を並べて焼き、焼き色がついたら1/4カップくらいの水を入れ、ふたをして3~4分蒸し焼きにし、ふたととって水分を蒸発させて焼きあげる。
- 器に⑤を盛り、合わせたaを添える。

コレステロール: 44mg	リ	ン: 172mg	アラキドン酸: 30mg
たんぱく質: 16.3g	水	分: 129g	(1人分)
カリウム: 387mg	E	P	A: 3mg



Point

干しえびの旨味を活かしています。
香ばしく焼き色をつけることもポイントです。

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