

NPO法人黄斑変性友の会 友の会ニュース

2020年9月 13号

1

発足5周年を迎えて

2015年10月に結成された友の会は間もなく5周年を迎えます。当初、30数名であった会員は100名近くになり、関西の地域団体から全国団体に発展しました。加齢黄斑変性だけでなく、広く黄斑疾患の方の入会も増えています。

ホームページの充実を図り全国に情報発信した成果が実ったものです。そればかりか会員自らが参加して作り上げる会になりました。寄せられた多くの手紙やメール「友の会ニュース」に掲載し、交流の場が広がりました。年二回の発行回数を増やし、今年はこの号で5回目になります。

新型コロナウイルスで対面の活動が制約される中、新しい方法を考えて参ります。提案を待っています。 (高田)

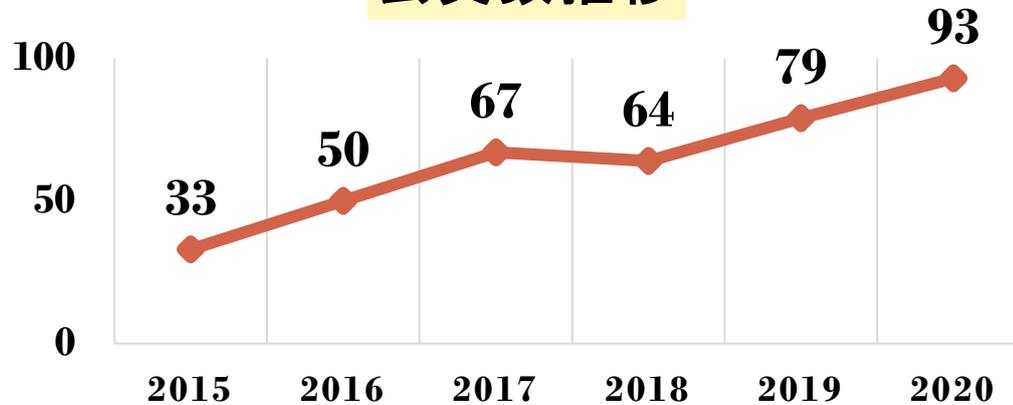
目次表紙

- 1 発足5周年を迎えて
- 2 会員数90名
- 3 私の体験談
晒香さん
- 5 自主隔離の日々
次原隆吉さん
- 6 赤ワインと玉ねぎ
尾郷徹哉さん
- 7 私のレシピ
- 8 緑黄色野菜
- 9 不安な毎日です
Nさん（名古屋）
- 11 加齢黄斑変性
- 12 フレイル検診
- 13 パソコンの文字
- 14 お知らせ

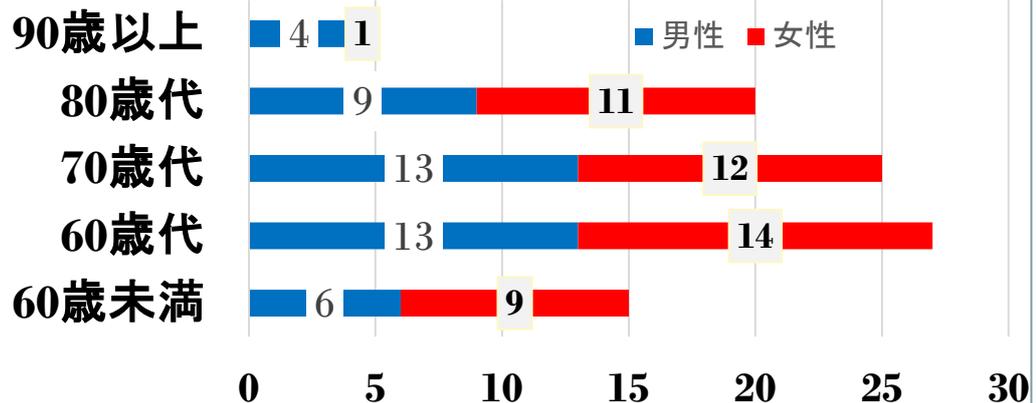


会員数90名を超える

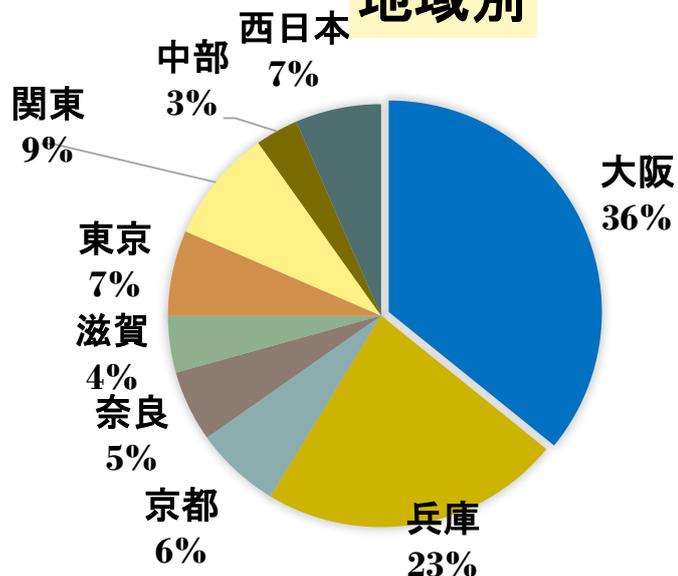
会員数推移



年齢・性別構成



地域別



私の体験談

晒香（さらしかおり）さん

黄斑変性の型：近視性黄斑変性

発症時期：2,013年7月（46歳）



3

出来ないことより 今出来ることを

近視性黄斑変性症を発症して7年が経ちました。最初に左目、翌年2014年夏ごろ右目に発症しました。現在の視力は強度近視で眼軸が長いと網膜や脈絡膜が後方に引き伸ばされ、負荷が増強します。

網膜や脈絡膜へ負荷がかかることで、眼底にさまざまな異常が生じた強度近視を病的近視と呼びます。私もこの病的近視で、視力低下、光視症の症状があります。

太陽光がまぶしいので外出時は冬でもサングラスは欠かせません。夏は、防止、日傘、サングラスの3点セットです。逆光になると信号がとても見えにくいので自転車に乗るときはゆっくりです。

両目共に0.1、0.2を行ったり来たりしています。注射は左目、ルテインス4回、アイリーア6回、右目ルセンティ2回、アイリーア6回です。

視野は大丈夫ですが人の顔や字が見えにくいです。近所の人や友人には目の事を話しているので名前を呼んでもらったり手を振ってもらったりしています。字は近づいてみたり、裸眼、ルーペでそれぞれ見分けしています。料理は今のところ大丈夫です。

右目に症状が出た時にはかなりショックで落ち込みました。趣味でずっと続けていたテニスも空振りする自分にたえられなくなり、やめました。

まだ右目はよく見えていましたが、年々視力は落ちて行きました。注射をしても視力が上がらない。主治医に訴えると「受け入れがたい現実を受け止めないと」と言われました。先生からは「失明はしません」と言われました。

見えにくいけど、近づいたら見えるし、料理もできる。テニスに変わる、ずっと続けられる趣味のヨガにも出会えた。出来ないことより、今、出来ることを楽しんでやろうと思っています。

ルテインのサプリも欠かさず飲んでいきます。

発症当時からサプリは飲んでいましたが、自分で探したルテインよりもルタックス、オキュバイトのどちらかを飲んだほうが、注射の間隔があくようになりました。



自主隔離の日々

次原隆吉さん（兵庫）

5

コロナ渦中の近況についてお知らせいたします。もうす74歳になる高齢のため、自主隔離を基本に生活しています。

①運動不足にならないように、1日平均約1時間ウォーキングを行っています。

②熱中症予防に朝10時頃から夜10時ころまでクーラーのお世話になっています。

③食事について、

- ・赤色の干しエビを朝食時2つまみ食しています。TVで網膜の栄養に効果的との報道があり試しに始めました。（1年ほど継続していますが1か月ほど経過後、視力がしっかりしてきましたし黄斑変性の再発もありません。オキュバイトも併せて服用しています）
- ・黒酢が体に合わず、逆流性食道炎を発症し治療中です。血圧予防に効果的だと約2年間大匙1杯/日、食していましたが、胃酸過多で逆流性食道炎になってしまいました。もともとピロリ菌による慢性胃炎があることから、余計に相性悪かったようです。



余談ですが、ドライブ旅行が趣味で、いつもは長野方面に出かけるのですが、現在は自粛中です。

赤ワインと玉ねぎ

尾郷徹哉さん（千葉、85歳）

6

入れ物

ワイン1瓶と中位の玉ねぎが2個ぐらいが入るくらい（大きい物では1個で良い）の広口瓶。（玉ねぎは全部使わなくても良いです、ぎゅうぎゅうずめにするとワインが入らなくなります）そして冷蔵庫に入る大きさである事、これを2本と予備1本あれば良い。玉ねぎは3ミリ幅位で押し込まずに瓶の80%位までさらっと入れます。押し込むと後で出なくなります。外側の茶色の皮も汚れていなければ入れます。これに赤ワインを入れますが70%位まで入れてから瓶を傾けて気泡を出します。その後赤ワインを足して一杯にしてこれを冷蔵庫で、初日は2本作り3日位保管して飲み始めます。

飲み方

赤ワインはアルコール分12，5%の物を購入しております。安い物で良いと思いますが輸入品の3リットル入りを買っております。私は勤務していたので朝晩だけ飲んで居ましたが、そのまま今でも朝晩です。1日3回飲んでも良いと思います。そのうち奥さんが飲む方に割り込んできますよ。そうすると造るのに追っかけられますよ。私は1日2回で行く心算です。1日1回はやった事が無いですね。けちけちして赤ワインを飲んだ後にまた赤ワインを足して飲ん

でみましたが病気の方がぶり返して来ましたのでやめました。1回の飲み量は80cc位でしょうか湯飲み茶わんで漢方なので食前に飲んでおります、此の量も自然と決まったみたいですね。

その他

残った玉ねぎは毎日少しずつ食べる人もおりますし別の料理に使う人もおりました色々です。私もこれを飲む前は白内障と緑内障の気があると言われて目薬をもらってましたが飲み始めてからはその気も無いと言われて目薬もくれなくなりました、また5年くらいで新しくしていた老眼鏡も10年以上も長持ちしております。

私のレシピ パプリカを使った料理 晒 香さん

材料 パプリカ 赤・黄 各一個ずつ

ツナ缶 70g 1缶 たまねぎ 1/2個

マヨネース 大さじ2 ポン酢 大さじ2

黒こしょう 適量

作り方

パプリカ、たまねぎは薄切りにする

耐熱皿に薄切りにしたパプリカ、たまねぎを並べる

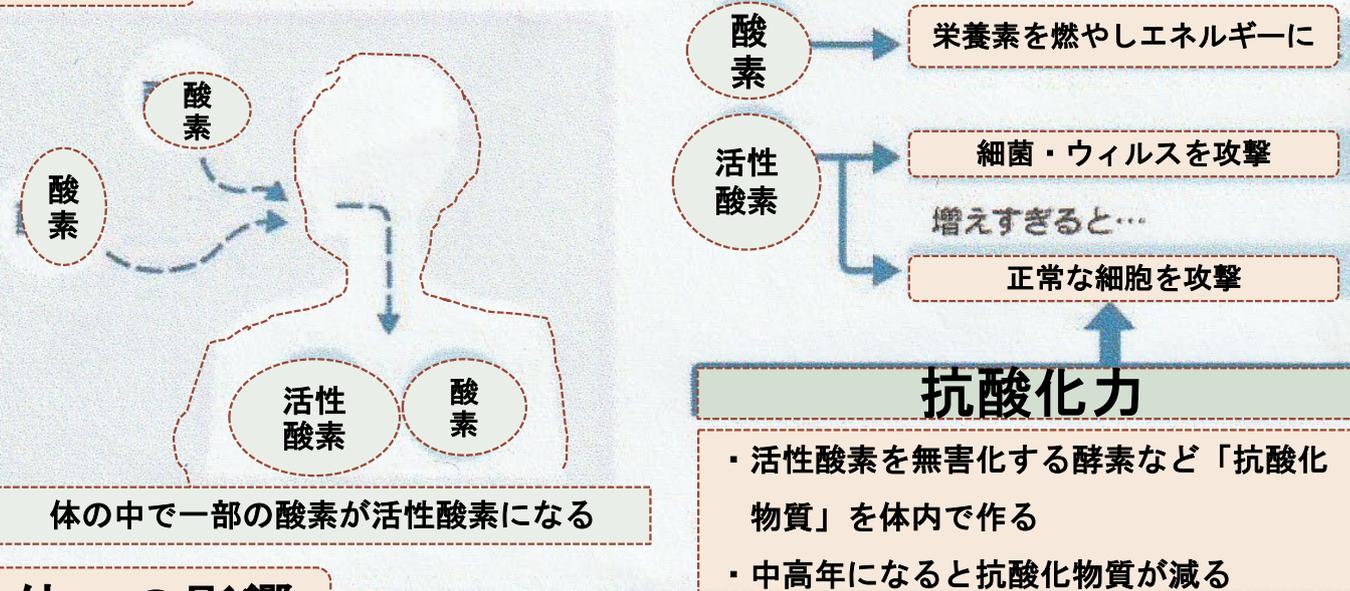
ツナ缶を上へのせ、○印の調味料をのせて

電子レンジで5～6分で出来上がり

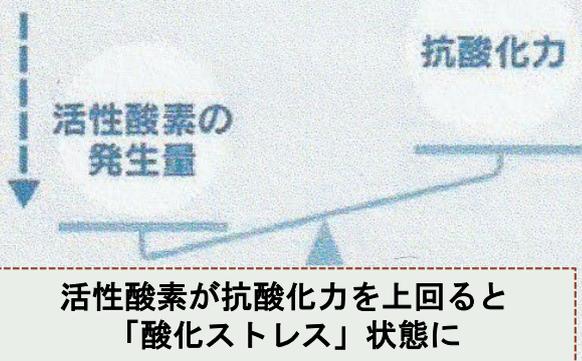


なぜ緑黄色野菜が大切か 抗酸化力を高めよう

しくみ



体への影響



酸化ストレス状態になると

- ▶ 全身の細胞が傷つきやすくなる
- ▶ シミ・皺が増え廊下が早まる
- ▶ 動脈硬化、糖尿病、がんなど深刻な病気を誘発

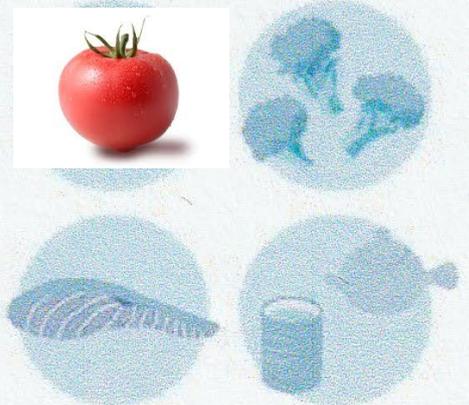
対策・予防

ビタミン・ポリフェノールなど抗酸化成分の豊富な食品をとる

活性酸素を増やす生活習慣を改める

- ・ トマト・ブロッコリー
- ・ 鮭 ・ ブルーベリー
- ・ 緑茶

- ・ 飲みすぎ ・ 日焼け
- ・ 強いストレス ・ 食べすぎ ・ 激しい運動
- ・ たばこ



日経新聞 2020, 7, 12

不安な毎日です

Nさん（女性、名古屋、60歳）から

9

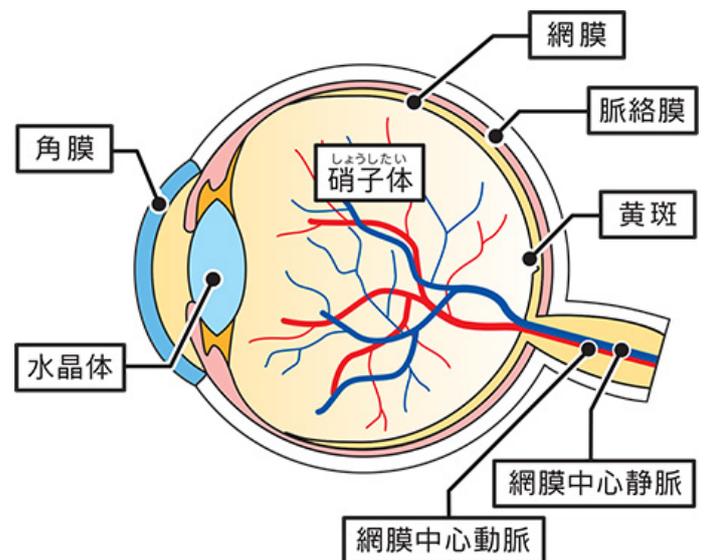
私は昨年15日に網膜閉塞症と診断され、左目が急激に視力が下がって浮腫もどんどん出てきました。とても不自由な毎日を送る間に、先月27日に初めてのアイリニアを受けました。まだ実感として、少しでも見えるようになったとは思えないのですが、数回のうちに多少は良くなる方もいらっしゃるのでしょうか？

一緒にアイリニアを受けられた方々は、糖尿病とかがあって先生に見つけてもらい、見え方に特に不自由されていない方ばかりでした。私は網膜閉塞症でとても不安な毎日です。また、右目もならないかとハラハラの毎日で、怖くて仕方ありません。会員の皆さんの気持ちを知りたいです。どうか、これから、よろしくお願いします。

網膜静脈閉塞症

網膜静脈閉塞症は網膜の静脈が詰まっている状態です。

網膜の静脈が詰まると静脈の圧力が上がり、網膜の血管が広がったり、蛇行したり、出血したりします。また、網膜に血液中の水分がたまったりして、むくみ（黄斑浮腫）を起こします。（参天製薬HPより抜粋）



片方の目を大切に

高田からの返信メール

まず、承知していただきたいことは、私は医師ではないので医学的なアドバイスはできません。

アイリーアの注射をされたとのことですが、加齢黄斑変性と同じ治療法のようにです。

私は加齢黄斑変性の滲出型で2014年に発症しました。最初は一カ月おきに合計三回注射しました。その結果、歪みがなくなりました。医師に今後の治療計画を質問してください。

もう片方の目を大切にしてください。タバコはお吸いにならないと思いますが、念の為。

お送りした資料の中に、緑黄色野菜が目に良いとされています。食べ物に注意してください。食べ物で十分補うことが出来ないためにサプリメントがあります。多くの方はオキュバイト50+を服用しています。私は2年前から医師に相談し始めました。その結果、注射の回数が減りました。

診察を受けた時、目の写真（眼底写真、断層写真）を撮り、診察室のパソコンの画面で説明を受けるとと思います。出来ればプリントを貰い、アルバムに貼り経過が分かるようにすると安心です。

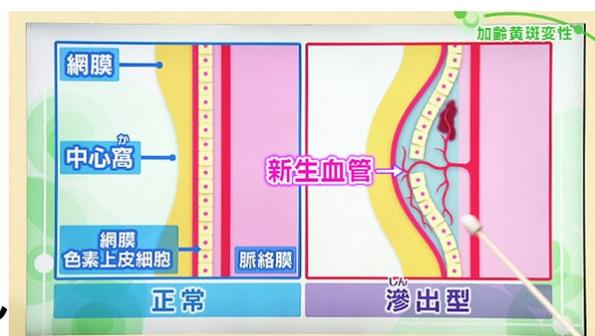
また、メガネの助けを借りる方法もあります。心配するばかりではなく、ご自分にとっていい方法を見つけ出すことが大切です。

加齢黄斑変性症の治療

11

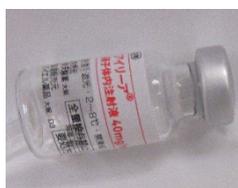
加齢黄斑変性には「滲出型」と「萎縮型」がある。

「滲出型」では、網膜のすぐ下に新しい血管（新生血管）ができて、この血管が黄斑にダメージを与える。新生血管は正常の網膜にはない血管で非常にもろく、成分が漏れ出て溜まる、あるいは出血するという特徴がある。この血管から出た液体が黄斑の組織にダメージを与えて、視覚障害を引き起こす。



抗VEGF療法という新生血管を沈静化させる薬を硝子体内に注射する方法が一般的である。抗VEGF薬としてノバルティス社のルセンティスとバイエルン社のアイリーアがある。いずれも治療の開始時には一カ月おきに計3回の注射が行われる。

注射針の太さは0.3 mmで、角膜輪部（黒目（角膜）と白目（結膜）の境目から4 mm程度の位置に注射される。



フレイル検診始まる



12

今年4月から75歳以上の高齢者を対象に、要介護になる手前の状態かどうかを判断する「フレイル検診」が始まりました。

フレイルとは、身体機能が低下し心身が弱る状態をいいます。

フレイルを予防するため、栄養バランスの取れた食事、適度な運動と社会参加が必要とされています。

フレイル検診は各市町村が実施します。下表の15項目を参考にして各自治体に相談ください。

現在の健康状態は

ウォーキング等の運動を週に1回以上しているか

毎日の生活に満足しているか

周りから物忘れがあると言われるか

一日三食きちんと食べているか

今日が何月何日か分らない時があるか

半年前に比べて堅いものが食べにくくなったか

たばこを吸うか

お茶や汁物等でむせることがあるか

週に一回以上は外出しているか

6カ月間で2～3Kg以上の体重減少があったか

家族や友人との付き合いがあるか

歩く速度が遅くなってきたか

体調が悪いときに、身近に相談できる人がいるか

1年間に転んだがことはあるか

パソコンの文字を大きくする方法



新しいインターネットのEdgeは、文字の大きさが88%に設定されているので、視力の低い人には読み難いと思われます。文字を大きくする方法を説明します。

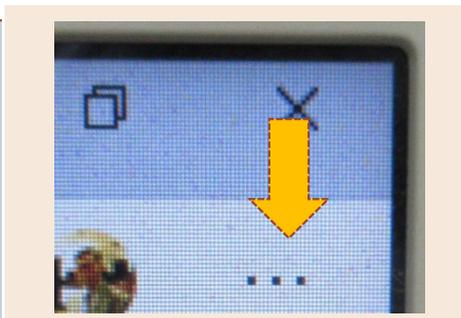
インターネット



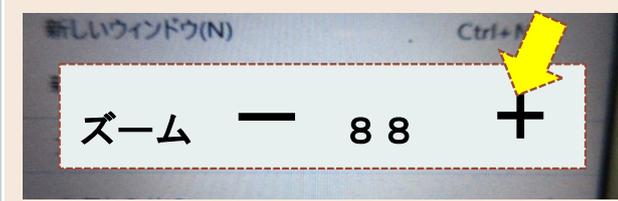
画面の上の方にある
⊕で文字を拡大する



HPの記事の画面では
・・・マークをクリック



変わった画面の⊕をクリックして拡大

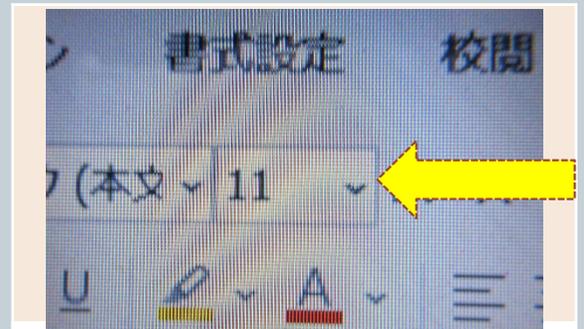


メール



メール文を書く

数字の右の↓で大きさを決める



メールを読む

メッセージを開き
⊕で拡大する



失われたものを数えるな 残っているものを最大限に生かせ

(14)

8月24日、NHKテレビ午前7時のニュースで流された言葉です。延期された東京パラリンピックの開催まで一年という日に、陸上競技の視覚障害者の努力の姿を放送していました。これはパラリンピックの創始者ルードウィヒ・グットマン博士（独）の言葉です。

NHKから取材



NHKのEテレの健康番組「チョイス」で加齢黄斑変性が近く放送されます。番組の制作には、友の会会員が協力いたしました。放送日時が決まればお知らせします。

マイナンバーカード 健康保険証として利用

2021年3月（予定）より、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

申込はスマホから。病院のカードリーダーで受付します。

お礼

7月に発行した体験談特集の「友の会ニュース12号」は40ページとなりました。岡田弓子さんと末田絹代さんにページ揃え、ホッチキス止め、封筒入れ、切手貼りの仕事を手伝って

頂きました。封筒に貼られた昭和の懐かしい切手は、川田文さんから頂いたものです。

また多くの体験談を寄せて頂き、有難うございました。

