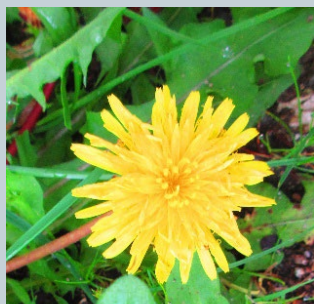


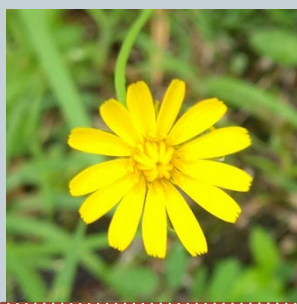
散歩の楽しみ

毎朝、ラジオ体操と30分の散歩を欠かしたことがない。散歩の楽しみは季節の移り変わりとともに道端に咲く草花が変わることである。5月半ばから一番目に付くのは外来種のタンポポの群生である。在来種は日陰の片隅に追いやられひっそりと咲いている。

外来種のタンポポを駆除するため、毎日レジ袋いっぱい花を摘み取っている女性がいる。やがて梅雨入りとともに姿を消した。外来種は日本の自然に合わないようだ。人の力より自然が勝る。代わって名前の知らない野草が白い花を咲かせるようになった。



在来種

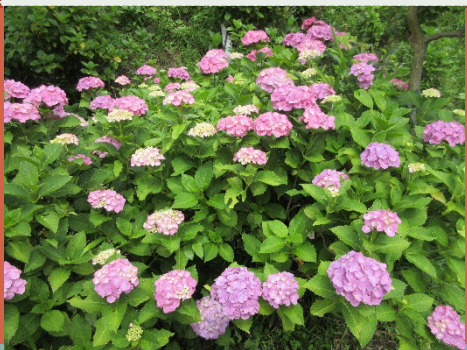


外来種



目次

散歩の楽しみ	1
うがいの励行 児玉功さん	2
人生に必要な 川田文さん	3
黄斑変性から 小河原えり子さん	8
黄斑円孔	10
オンライン交流会	11
初めてのZoom 高屋千津子さん	12
サピエ	14
励ましの一言	15
目の健康講座	17
初心を忘れず 高田 忍	20
お知らせ	24



私のコロナ予防法

うがいの励行

児玉功さん（大阪）



コロナ対策の一つに私はうがいも励行しています。眼や、手に付いたコロナウイルスは口～喉を通して、肺などの体内に入ってくるので、頻繁にうがいをして、必ず通る喉で吐き出す、というためです。

今は車通勤していますが、電車通勤の時は電車を降りたら、近くのトイレで手洗いとうがいをしていました。そのためにポケットに入れててもかさばらない、ヤクルトの空容器を持ち歩いています。

うがいも口中だけでなく、喉に付着しているかもわからないウイルスや雑菌を吐き出すために、少し喉の奥まで洗えるようにガラ・ガラ・とゆっくりうがいをします。

もし、喉に雑菌等があった場合は、水を吐き出したときに、少しなまぬるいねばっけのあるものが出てくるのを感じます。

人生に必要な枝切り

川田文さん（奈良）



加齢黄斑変性の型 滲出型

発症時期 2018年12月（61歳）

3

早期発見・早期治療というけれど

私の場合、自分で異常を感じたのは、2018年12月の初めでした。初めは何かふと物を見た時、黄色い物が見えましたが、じっと見つめたら何も見えない。

少し気になって近所の眼科医で診察してもらったところ、ストレスから来る『中心性漿液性脈絡網膜症（ちゅうしんせいしょうえきせいみやくらくもうまくしょう）』と診断され、3ヶ月もしたら勝手に治ると言われ、その後、正しい診断が出るまで、2ヶ月のタイムラグがあります。この頃はすでに、症状は自分でもわかるくらいかなり進んでおりました。

加齢黄斑変性は早期発見・早期治療といわれますが、誤診によって大切な時期に治療のタイミングを逃し残念でなりません。

病院選びは自分でも

最初の診断が誤診であることがわかり、この病気はウチでは治療出来ないので、県立病院に行くようにと紹介状を渡されました。紹介状の宛先の先生が来られるのは、2019年1月22日でした。ところが、その眼科診察前日の21日の夜、介護をしていた舅が亡くなり、バタバタと葬儀やら何やらで、その紹介状の宛先になっていた先生には、ようやく2週間遅れ診察を受けることができ、やっと「加齢黄斑変性症」との診断を受けました。

実に自分で異常を感じて受診してからすでに2ヶ月が経ち、状態はかなり悪くなっていました。

最初は紹介された大学病院で治療してもらっていましたが、その病院の眼科はすでにいっぱいパンク状態。私の主治医の先生もバイトで月に2回来られるだけなので、いろいろと尋ねたい事があっても訊く機会もなく、こちらは不安を抱えたまま、ひと月過ぎすわけです。その上、眼球注射は打つ度に先生が変わり、主治医の先生には一度も打ってもらった事はありません。

ひねくれた見方かも知れませんが、何だか「所詮バイト」的な無責任さが感じられ、先生への不信感が芽生えてしまいました。またその病院に行くのに交通の便がなく、タクシーで行けば片道4,000円もかかり、眼球注射の費用と合わせれば、大変な出費になります。

最初の眼科医から紹介された病院の医師でしたが、病院を選ぶときには自分でもしっかりと調べる必要があることを痛感しました。

巡り合えた信頼できる先生

そこで、実家の母の介護当番（兄夫婦と当番制でやっています）の日に合わせて、実家から通いやすく眼球注射が出来るかどうかはもちろん、さまざまな条件を徹底的に調べました。

いろいろな紆余曲折がありました。開業まだ2年目ですが、私の思う条件にピッタリの眼科が実家の隣り町で、開業されている事がわかりました。すぐさまセカンドオピニオンをお願いし、今までの経緯ともし何かあった場合の対応など、事細かく聞かせて頂きましたが、全てにとっても誠実にお応え下さいました。

また、奥様も眼科医で地域医療にも積極的に力を入れておられます。何と言ってもバックに『県立医大』の大看板があつての眼科医とは違い、開業医の場合、何かミスがあれば、全て自分で責任を負わねばなりません。その覚悟と自信がその先生からは感じとる事ができました。

やっと自分の望む先生に巡り会えたこと、とても嬉しく感激しました。県立医大の方には、転院を申し出て今までの資料を送って頂けるようお願いし、その後、現在に至るまで、その先生に1ヶ月に1回のペースでアイリーアを注射してもらっています。

情報に振り回されない冷静な判断

製薬会社の人から、アイリーアの注射について聞いた話で不安を覚えたことがありました。

①アイリーア注射を打ち続けていると血栓ができやすくなるリスクがある

②段々と薬に対する耐性が出来てきて、薬が効かなくなる

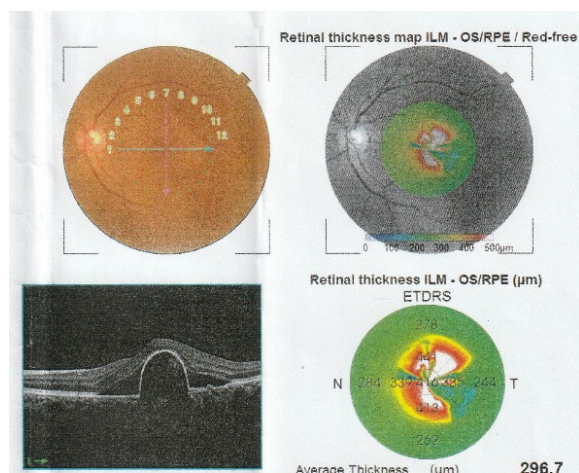
心配になり、それまで一カ月おきの注射を2か月間空けてみた結果、かなり病状が進行してしまい、主治医の先生と相談の上、また一カ月に一度のペースで注射しております。

それから約3年間、一カ月に一度のペースで眼球注射を続けたところ、②の耐性が出来るようなことはなく、此処に来て、ようやく薬の効果が表れ始めてきました。

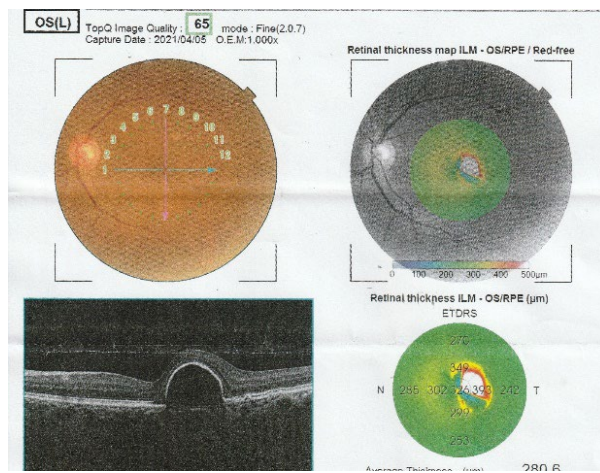
残念ながら、まだ一カ月たつと、また新生血管が元と同じように大きくなりますが、今までと違い、注射後2～3週間くらいは小さくなってくるようになりました。

治療方針はそれぞれの患者さんの状況によって様々ですので、やはりその患者さんの状態を一番よく知って下さり、信頼関係を築ける眼科医の方と相談の上、最後は患者さん本人の決断次第ですね。あまりいろんな情報に振り回されないように冷静に判断し、情報整理していきたいと思います。

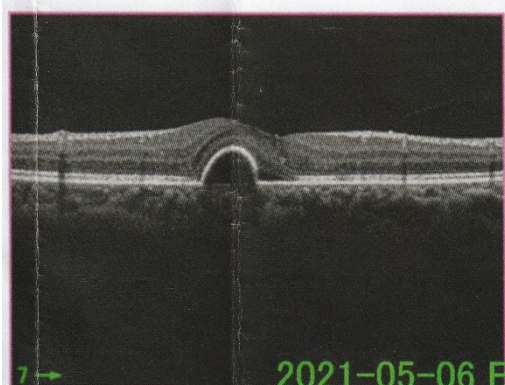
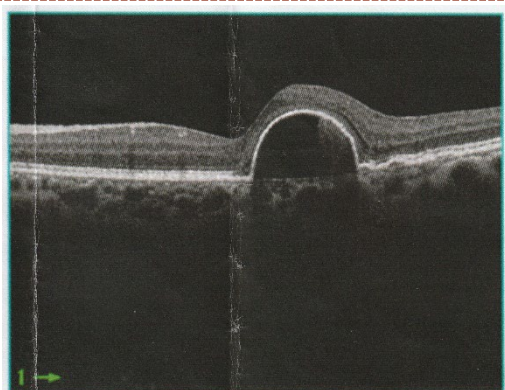
2020年5月28日



2021年4月5日

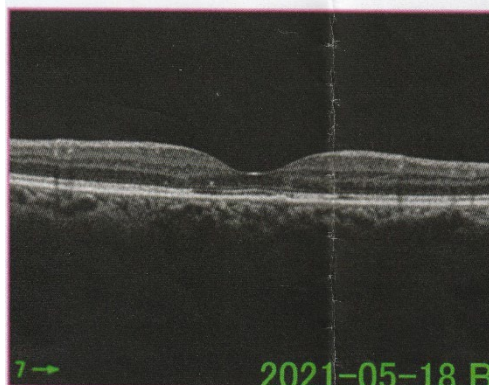
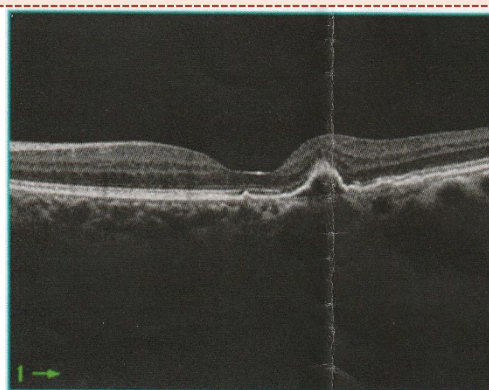


2021年5月6日
注射前



2021-05-06 B

2021年5月18日
注射後



2021-05-18 B

新しい夢を

「桜切る馬鹿、梅切らぬ馬鹿」といわれますが、時には桜の木も「これでもか！！」と思うくらいに切る時があります。残酷なようですが、その分地の下にしっかりと根を張り、より大きく強く美しい花を咲かすために。

この病気になって、私は多くの大切なものを失いました。仕事を失い、友人とも疎遠になり、諦めざるを得なかった夢もあります。けれどもそれまで出会うはずのなかった多くの人とご縁があり、また新しい夢を見つける楽しさはとても新鮮な気持ちになれます。この病気はきつとしっかりと根を張り、より大きく強く生きるために私の人生に必要な枝切りだったと思います。

黄斑変性から黄斑円孔へ

小河原えり子さん（北海道）



加齢黄斑変性 2020年4月

黄斑円孔 2021年6月

8

アイリニア注射の効果？

加齢黄斑変性は2020年4月に見つかりました。滲出型です。見つかったのは4月ですが発症時期はわかりません。先月5月の定期検診の断層写真で新生血管が消滅している事が分かり、とりあえずアイリニア注射はしなくて良い事になりました。新生血管消滅はアイリニア注射が効いたのでしょうと医師に言われました。以後経過観察をしましょうと今月6月7日に眼科検診。断層写真で黄斑円孔になっている。非常に珍しいケースですと。発症時期は不明です。来月7月の検診で聞いてみようと思っています。黄斑円孔は手術が出来るが予後が良くない。視力が戻ったとしても一年はかかる。副作用の問題もある。希に円孔が自然に塞がる場合もあるので当分は経過観察です。

仮に放置しても網膜剥離を起こさない限りは視力低下があるかもしれないが、完全失明はしないよう現状維持のようです。最近、黄斑円孔が見つかったばかりなので、医師と相談しながらやって行こうと思っています。私自身はよほどの緊急性がない限り手術はしない方向です。まとまらない文章ですがよろしくお願いいたします。経過観察の都度ご報告出来たらと思います。

サプリメント

私はサプリメントを服用しています。写真は参天製薬のルタックスです。最初はルタックス20を飲んでいました。これは1日一錠でルテイン20mgです。その後ルタックス20Vをのんでいます。こちらは1日3回飲んでルテインが20mgになります。ルタックス20Vの箱に自分が飲んだ開始日書いてあります。



栄養成分表示 1粒(335mg)あたり	
熱量	2.3kcal
たんぱく質	0.10g
脂質	0.20g
ルテイン	20mg
炭水化物	0.02g
食塩相当量	0.0003~0.002g
ゼアキサンチン	3mg



栄養成分表示 (一日当たり摂取目安量(3粒))	
熱量	9.0kcal
たんぱく質	0.44g
脂質	0.60g
炭水化物	0.47g
食塩相当量	0.004g~0.01g
ビタミンC	300mg
ビタミンE	150.0mg
亜鉛	15.0mg
銅	1.2mg
機能性関与成分	ルテイン20mg

値段ですがルタックス20は3箱で8000円前後。ルタックス20Vは3箱で10000円前後だったと思います。

私は楽天で買いました。他のサイトとは比較していませんのでもう少し安く買えるかもしれません。

黄斑円孔とは

(兵庫医大病院ホームページ)

10

眼にはカメラのフィルムに当たる部分が存在します。それが**網膜**で、眼の内側に張り付いた神経でできた膜です。その網膜の中で視野の中央部に存在し、物体を特に鮮明にはっきりと感じることのできる部分があり、それを**黄斑**といいます。

黄斑円孔とは黄斑に穴が開く病気です。完全な穴が形成されてしまうと、視力は0.1前後（遠視・近視・乱視などを矯正した状態で）になってしまいます。

加齢により生じる特発性
(最多)と、糖尿病網膜



症や網膜剥離、ブドウ膜炎などに続いて生じる続発性があります。

黄斑円孔の治療は手術になります。手術方法は硝子体手術といわれるもので、この手術ではまず目の中のゼリー状組織「硝子体」を取り除き、その奥にある黄斑部を特殊な器具を用いて治療を行います。黄斑は非常にデリケートな場所ですので、手術は高度な技術を要する専門性の高い手術です。手術中や手術後に網膜剥離などが起こるとレーザー治療や眼内ガス注入を追加します。

ガスを入れた場合は手術のあと数日から2週間程度のうつぶせ安静が必要になることもあります。

オンライン交流会

11

Zoomを利用したオンライン交流会を6月26日に行い、小河原えり子さん（北海道）と川田文さん（奈良）が体験を語りました。

小河原さんは当初、加齢黄斑変性と診断されたがアイリーア注射の効果で新生血管が消滅、その後黄斑円孔に変わったとの体験を語りました。（8ページ）

川田さんは、最初の眼科医から中心性漿液性脈絡網膜症と診断、治療が放置され自ら信頼できる先生を探したこと、情報に振り回されないことの大切さなどについて話しました。（3ページ）



Zoom交流会は回を重ねるごとに参加者が増え、今回は全国から十名の会員が参加しました。参加者から病院選びや治療薬についての体験交流が活発に行われました。藤本志郎さん（滋賀）から「サピア」を利用しているとの紹介がありました。（14ページ）

初めてのZoom参加

高屋千津子さん（京都）

12

Zoomは何度も勧められていましたが、私にはハードルが高く、やりたいけど無理！とあきらめていました。今回どうしても参加したくて、新しいことに挑戦しようと高田さんにテストをお願いしました。



iPadにアプリをインストールし、招待メールを開くと映像は見えるのですが声が聞こえません。携帯電話で「マイクのマークを押してください」といわれるのですが、拡大鏡を使い画面上を探しますが見つかりません。後日改めて、今度はスマホでチャレンジ！やはり繋がりません。パソコンでもトライ！

諦めかけていた時、急に繋がってお話することができたのです。繋がらなかったiPadでもできたのですが、なぜ急に繋がったのか理解できず不安でしたので、再度テストしていただき大成功！そんな四苦八苦の末、今回無事に参加することが出来ました。

いつもLINEでお話している方々と、直接お顔を見てお話ができ、とても親近感を感じ、全国の同じ目の悩みを抱えた方々と交流でき

るって素晴らしいと思いました。

いつもLINEでお話している方々と、直接お顔を見てお話ができ、とても親近感を感じ、全国の同じ目の悩みを抱えた方々と交流できるって素晴らしいと思いました。

小河原えり子さん、川田文さんお二人の体験発表は資料を参考にとっても分かりやすく、お医者さん選びの大切さなど大変勉強になり有意義な時間でした。この輪が、もっともっと広がり、和みの輪になることを願っています。

写真の中の、我が家の庭先のブルーの額紫陽花ですが、今年、卵の殻をパウダー状にしてまいたらピンク色に！ピンク→うす紫→ブルーとグラデーションになっているんですよ。

今できることを日々大事に丁寧に
森田久美子さん（大阪）



やっと今日、時間が取れましたのでZoomミーティングの録画を視る事ができました。

充実した体験談や質疑応答、共感を覚えると同時に大変参考になりました。

みんな病の不安の中、医者選びや病院選びは苦勞しますね。病院に行っても、人それぞれで私はぼんやりしか見えなけれど、あと何年この目もってくれるかなー
今出来る事を日々大事に丁寧に過ごしたいと思っています。

サピエとは

ホームページから抜粋

14

「サピエ」は、視覚障害者及び視覚による表現の認識に障害のある方々に対して点字、デイジーデータをはじめ、暮らしに密着した地域・生活情報などさまざまな情報を提供するネットワークです。

「サピエ」は、日本点字図書館がシステムを管理し、全国視覚障害者情報提供施設協会が運営を行っています。

「サピエ」は、視覚障害者等の個人会員約1万5千人が直接利用しています。また、全国の視覚障害者情報提供施設(点字図書館)や公共図書館、ボランティア団体、大学図書館など330を超える施設や団体が加盟して、約8万人以上の視覚障害者、そして、情報を必要とする多くの方々への情報サービスを行っています。

サピエ図書館では、音声などでもわかりやすいホームページから、点字データ約18万タイトル以上、音声デイジーデータ約7万タイトル以上がパソコンや携帯電話によってダウンロードできます。しかも、各館が所蔵する約66万タイトルの膨大な資料が、オンラインリクエストなどによって利用できます。また、必要なデータの集積を順次進めている「地域・生活情報」の利用などによって、さまざまな情報が得られるほか、図書の製作に関する支援も行っています。

<https://www.sapie.or.jp/sapie.shtml>

いつも、最新情報やテレビの情報などお知らせいただきありがとうございます。介護職のため、未だ外出がままならない状況です。

症状は少しずつ進んでいます。現在は中谷田徳洲会の高Drに4週間に一度ルセントス注射を右目にして頂いております。よろしくお教え致します。加齢で一人の外出も大変になりました。

励ましの一言

(定例会返信ハガキより)

お世話になります。定例会のお知らせ有難うございます。今年、コロナ禍の影響もあり、心算が不安定な状況です。次回は是非参加させていただきます。今回の資料「加齢黄斑変性の恐怖」はわかりやすく良かったです。最後の方に「今後は治療法も進歩していくので、あきらめないで」。又一つ希望を頂き嬉しいです。ありがとうございます。

2手前の転倒から足、視力も弱り困ります。今日も夕方に外出がままです。

15

中谷英世さん（東京）

貴重な情報感謝しています。遠方につき欠席させていただきます。ご盛会を期待します。

神徳ひとみさん（広島）

お世話になります。定例会のお知らせ有難うございます。今年にはコロナ禍のこともあり心配なので不参加にさせていただきます。次回は是非参加させていただきます。今回の資料「加齢黄斑変性の恐怖」はわかりやすく良かったです。最後の方に「今後は治療法も進歩していくので、あきらめないで」。又一つ希望を頂き嬉しいです。ありがとうございます。

湊奈美子さん（埼玉）

いつも最新情報やテレビの情報などお知らせいただき有難うございます。介護職のためいまだ外出がままならない状況です。

村上周太さん（福岡）

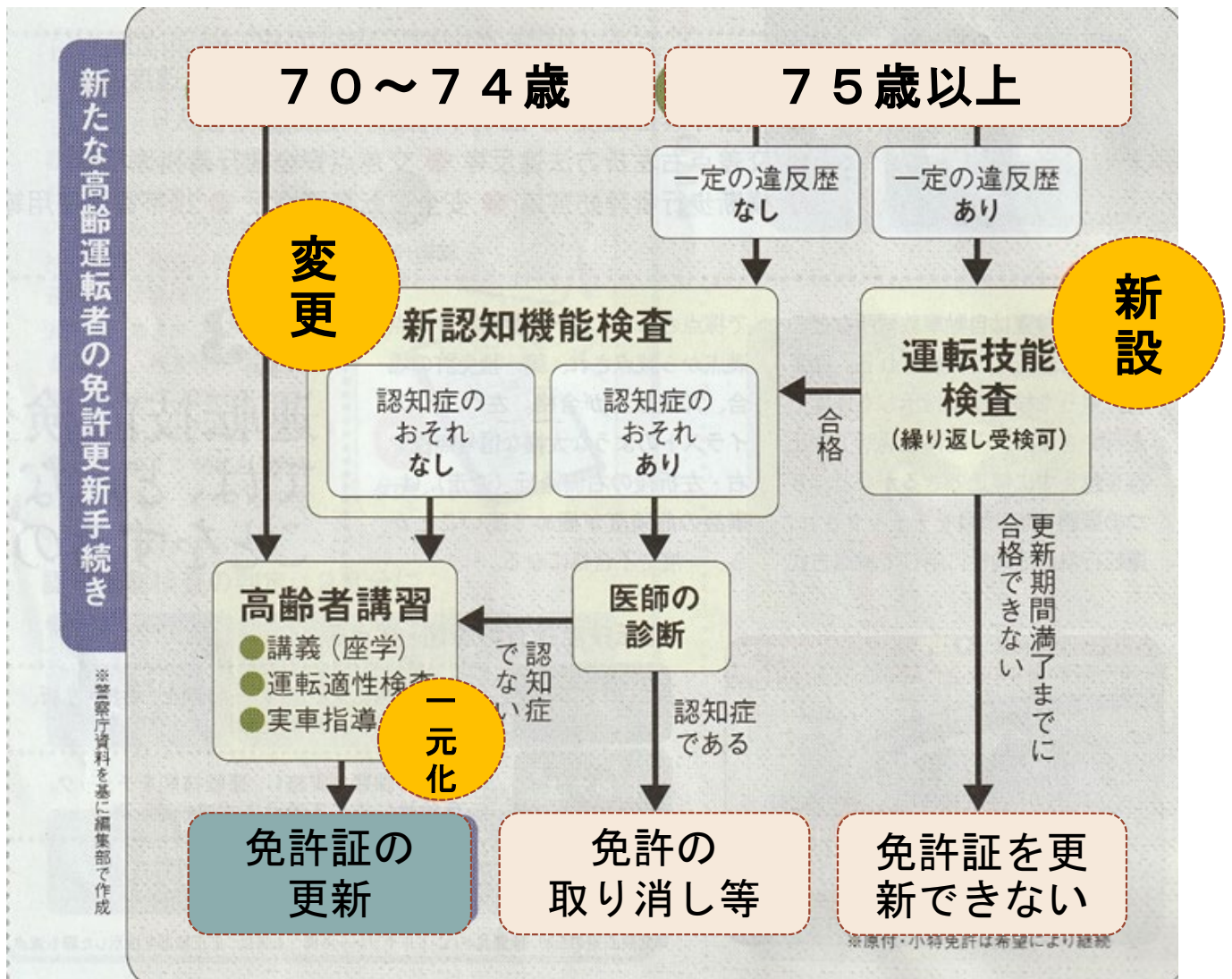
いつも貴重な情報ありがとうございます。役に立っています。今後ともよろしく願いたします。

高齢者（75歳以上）の免許更新が変わります

16

大きな変更点は、過去3年間に信号無視や速度超過など11の違反行為が一度でもあったら、新設された運転技能検査（実技）を受ける必要があることです。

このほか、認知機能検査の内容や判定も変わります。時計を描画する検査は廃止されます。検査を受ける高齢者の負担を軽減するためタブレットが導入されます。来年6月までに変わる予定です



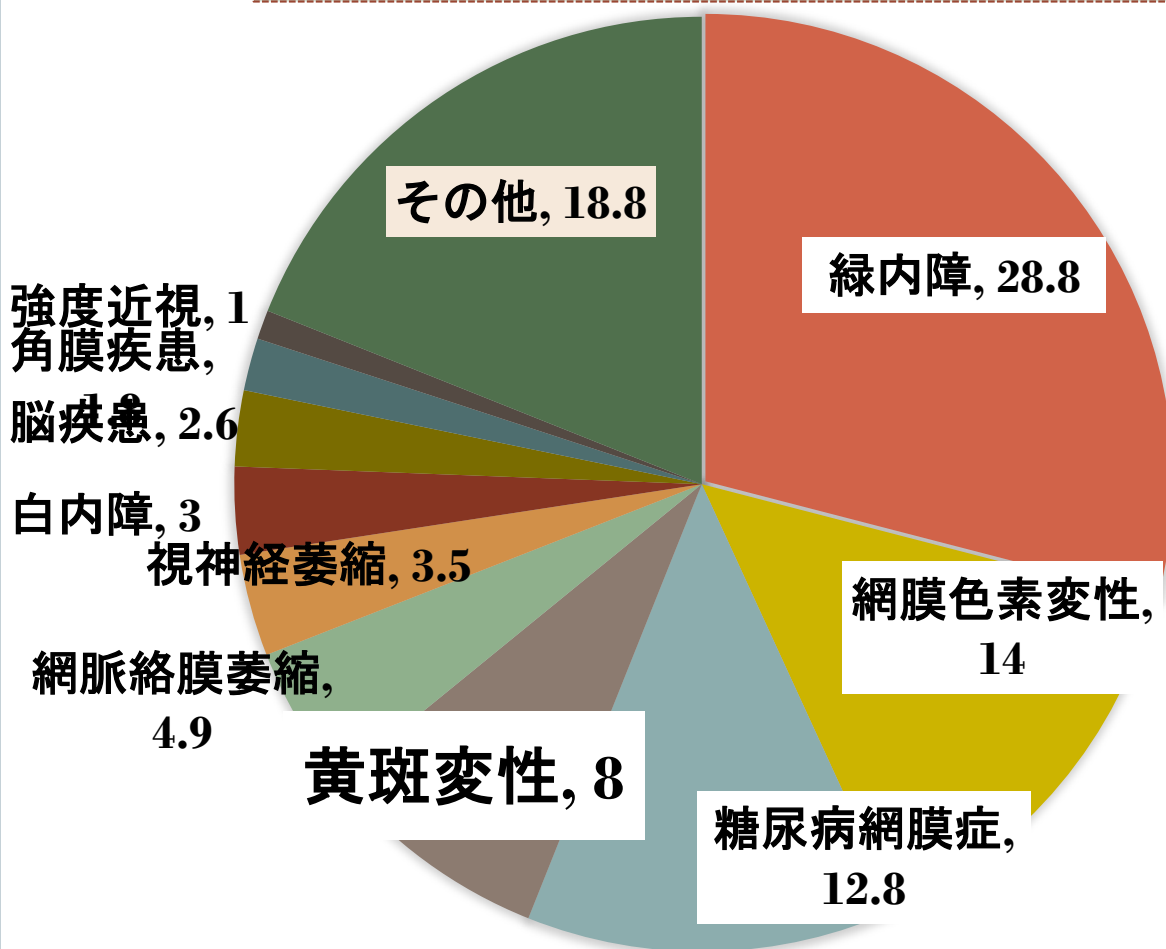
第14回目の健康講座「中高年の目の病気」

「糖尿病網膜症と加齢黄斑変性」

近畿大学 日下俊次教授

17

黄斑変性は失明原因の4番目



加齢黄斑変性症は、年をとるとともに黄斑の働きに異常が起こり、視力が低下する疾患である。

型	進行	治療法
萎縮型	遅い	なし
滲出型	早い	あり

加齢黄斑変性の危険因子

- * 年齢
- * 性別
- * 喫煙
- * 人種
- * 家族歴／遺伝要因
- * 高血圧、BMI、総コレステロールなど心血管危険因子
- * 抗酸化物質（ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、亜鉛等）の接種不足

経過観察

初期の加齢黄斑変性・萎縮型加齢黄斑変性に対して確立された治療法がなく「経過観察が」が基本

ライフスタイルと食生活の改善

禁煙

抗酸化物質を含む食物摂取（緑黄色野菜）

サプリメントの接種

高容量のビタミンC、ビタミンEなどを含むサプリメントの内服。重症化リスクを軽減

アメリカの7年間の比較研究で、内服した方が悪化しない結果が出ている。医師とよく相談すること

気を付けてほしいこと

抗血管新生療法

(抗VEGF抗体)

現在、3種の薬剤が認可されている
価格はどれも高額

(1割負担で1.5万円)

来年度には後発薬が認可されるかも
最初の3カ月は毎月投与推奨

それ以降は様々な投与方法あり

(主治医に相談)

投与間隔が長く良い効果が得られ、安価
な治療法の開発が進行

新しい抗VEGF薬

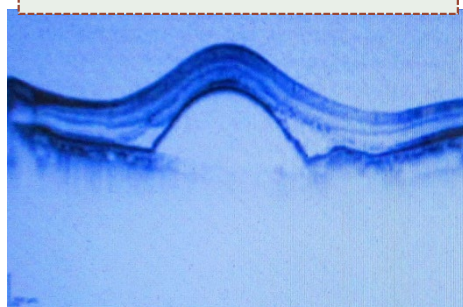
ベオビュ

2020年3月承認

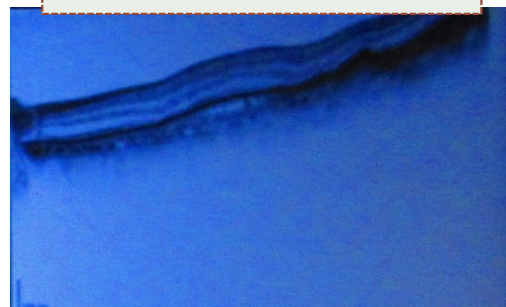
従来薬より強力で投与間隔が3カ月と長い。一方、眼内炎症を生じる症例あり
全ての患者に同等の効果が期待できるわけではない

主治医と要相談

従来薬を
3回投与後



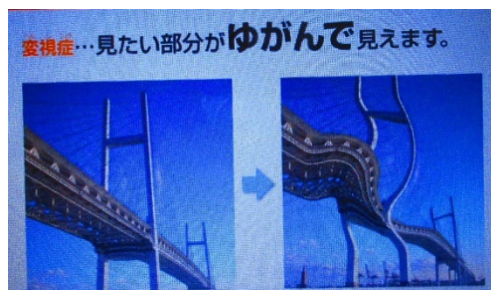
新薬を
1回投与1カ月後



まとめ

20

- * 加齢黄斑変性は失明原因の第4位を占める重要な疾患である
- * 萎縮型（経過観察のみ）と滲出型（要治療）がある
- * 滲出型に対して光凝固 ⇒ 光線力学療法 ⇒ 抗VEGF治療が開発され失明者が減少している
- * 治療の主役は抗VEGF治療である
- * 「物がゆがんで見える」「中心が見にくい」といった症状があるとき眼科専門医を受診してください



目は全身の病の一つ

健康的な生活を送ることが大切

初心を忘れずに

高田 忍



21

気持ちの持ち方

Zoom交流会に途中参加した児玉功さん（大阪）から録画を見たメールが届いた。健康法として水素水（水に水素ガスを溶かしたもの）を試していると書かれていた。話題が「気」や丹田呼吸法という腹式呼吸に発展、最後には健康にとって大切なことは「気持ちの持ち方」であると考えが一致した。会社経営の児玉さんは社員に話しかけることで社員の心の健康を保っているという。

前日、インターネットのニュースを見ていると、「シングルマザーが40歳で弁護士になるまで」というタイトルが目にとまった。驚いたことに、10数年前知り合った中里弁護士（仮名）のことであった。記事には、中里さんが8年間の弁護士生活を通じて、法的な勝ち負けと人の幸福は関係しないことに気づき、弁護士の仕事を辞めたと書かれていた。幸福とは「心のあり方」であると考え、これまでとは違う普通の会社員に戻り「コーチング」という仕事を始めた。相手の能力を引き出す仕事である。人の生き方に対する内に秘めた情熱に驚きもし、心を惹かれた。

枕詞「失明の怖れ」

加齢黄斑変性を発症し最初の硝子体内注射を受けたのは7年前

の9月初めである。ほどなく「iPS細胞の臨床研究」のニュースが報道された。希望を抱くと同時に不安も覚えた。どの新聞やテレビも加齢黄斑変性の前に枕詞のように「失明の怖れ」をつけていた。

2回目の注射を受けるため訪れた病院の待合室で「患者会の集い」を知らせるポスターが目にとまった。心の底に「失明の不安」から逃れたいという気持ちが潜んでいたものと思う。大阪市中央公会堂での集いに参加した。会を主宰しているのは、主に東京で患者の支援をしている神谷和子さんと大阪でメガネ店を経営する星野龍一さんであった。何回か参加するうちに、お二人の優しい人柄に吸い込まれていった。

6年前の7月、上京した際に神谷さんから関西にも患者会を作るので、代表世話人を引き受けないかと打診された。一つ返事でお引き受けした。70歳を過ぎると大学講師の仕事を打ち切れ暇を持て余していた。患者でないお二人に頼るばかりではいけないとも思った。そればかりではない。積極的な理由があった。

妻の病気

2010年8月、妻が骨髄形成症候群という一種の血液癌に罹った。医師から「一年後の生存率20%」と告げられ、二人はパニック状態に陥り、とりわけ先がないと悟った妻は半狂乱状態になった。そんな時、出会ったのが母が同じ病気という名古屋の女性であった。名古屋の国立病院にセカンドオピニオンを取りに行った際、同行もしてくれた。名古屋城近くの喫茶店で彼女が語った言葉が印象的であった。

「この病気は根本的治療法がありません。生きている内に楽しい思い出を作っておきましょう。私は母と温泉へ行き、美味しい魚料理と一緒に頂きました」妻に対する気持ちの持ち方、心のあり方に迫る一言であった。患者や家族でなければ分からない心の世界がある。

それまで自宅と神戸の病院を車で往復するだけであった。輸血が早く終わるときは、スーパーに立ち寄り食材を一生に買い、二人で食事の準備をした。買い物は妻の楽しみの一つであった。ある日

「これからは一緒に朝ご飯を食べましょう」といって起きてきた。

輸血の時間が遅い時は、運転の安全を考えホテルに泊まり、神戸の夜景を見ながら美味しいフランス料理を食べたりした。次第に心も和んでいった。いよいよその日が来ると覚悟した頃、残された私の身を案じ気遣う優しい言葉をかけるまでになった。

心の世界

代表世話人を引き受けて、少しでも不安を和らげることに役立てればと考えてきた。目に注射というと誰でも不安を覚える。病院の医師に頼んで注射の姿を撮影していただき、写真をホームページに掲載、全国の患者や家族、医療関係者が閲覧するようになった。

患者会の活動を始めてもうすぐ6年になる。元会社員の頃の習慣が抜けきらず、いつの間にか、会員数やZoom参加者数など数字で評価して自己満足するようになった。

初心に戻り「心の世界」に入り込み、児玉さん中里弁護士の生き方に一步でも近づきたいと考えている。冷たい数字ではなく、温かみの感じられる友の会になるよう今後も微力を尽くしたい。

お知らせ

24

第10回定例会

7月26日（月）午後1：30
大阪府中央公会堂 小集会室
友の会5年の歩み 高田 忍
高齢者の健康 窪田純子医師
音楽会 武田一恵さん
中井潤子さん
参加費1000円 マスク着用

私の体験談 募集

私の体験談は友の会の主要な事業の一つです。友の会ニュース、ホームページに掲載、冊子にして永久保存します。

電話による代筆も致します。

高田

自分自身を見直すきっかけにもなります。ぜひ応募ください。

年会費の振り込み

来年度（10月から）の年会費3000円の振り込みを9月末までをお願いします。

ゆうちょ銀行

記号14340 番号88162271 又は
店番 438 口座番号 8816227

名義 トクハハンセイモノカイ

切手による代納も受け付けます。
資料類を郵送でなくメールを希望する方は連絡ください。

Zoom交流会

7月17日（土）午後2時から
テーマは「私の健康法」

目に限定せず、体の健康法について体験を語り合います。

多数の参加を待っています。

初めてのの方はテスト接続します。