

友の会ニュース

NPO法人黄斑変性友の会

2020年5月 第11号

1

特集「新型コロナウイルス」

緊急事態宣言が出され、外出の自粛要請が出されています。3月から5月に予定されていた同窓会など多くの行事が中止されました。4月に大阪へ外出したのは、確定申告の相談と眼科の二日だけでした。

沢山の時間が出来ました。朝、散歩をする途中にある桜を決めて、蕾から開花、満開迄の姿を写真に撮りました。桜開花の定点観測です。もう一つは、友の会に携わってから今日までの出来事を整理することにしました。

友の会は多くの行事を中止したので、直接顔を見ての交流の機会がなくなりました。そこで、収束するまでの間、友の会ニュースの発行頻度を増やすことにしました。紙の上での交流です。この間会員の方からコロナウィルスに関連したメールや手紙が届いたので掲載しました。みんなで作った友の会ニュースです。



蕾（3月21日）



開花（3月29日）



満開（4月8日）

目次

- 1 新型コロナウィルス
- 2 病院情報
- 3 みんなの広場
- 7 ちょっとした工夫
- 8 私の健康料理
- 9 ゆうちょ銀行生体認証
- 10 スマホによる「特別定額給付金」

体験談募集

体験談をお送り下さい。手紙、メール、電話のいずれでもOKです。

一人一人の貴重な体験はみんなの宝です。

090-6905-0872



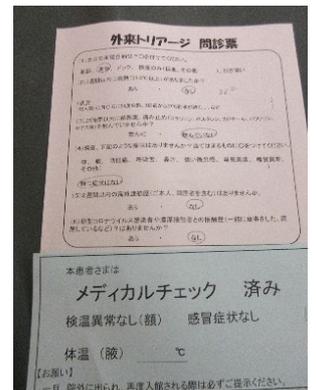
病院情報

4月25日、東京在住の会員から「日大駿河台病院の眼科が診察中止になり再開の目処はたっていないそうです。」とのメールが届いた。そこで、主な病院の4月末現在の新型コロナウィルスの感染状況をホームページから調べた。

住友病院	大阪	入院患者1名
神戸赤十字病院	兵庫	院内感染24名
神戸アイセンター病院	兵庫	隣接の神戸市立中央市民病院で院内感染多数
滋賀医大病院	滋賀	看護師1名
京大病院	京都	新規採用職員自宅待機後感染者0
慶応大学病院	東京	永寿総合病院転院者、研修医集団感染
日大病院	東京	医師1名
杏林大学病院	東京	医師3名（内2名退院）

4月28日、住友病院眼科の定期検診に訪れた。入り口では問診票の記入を求められた。6項目あり、来院目的、1週間以内に37.5度以上の発熱があったか、咳痰の症状の有無などである。

記入が終わると検温計を額に当て体温が測定され、異常がないと「メディカルチェック済み」という青いカードが渡された。



大型連休前の病院は患者数も少なく、9時33分に受付した後、検査は迅速に進み、診察が終わるまで迂約1時間という速さであった。

みんなの広場



3

意味のある人生を 中原小弓さん（高知）

私の目（両眼）の病気は十年経ち、すっかり不具合になってきました。

私は日々ピアノ（初心者）を弾き、歌を歌い、土いじり、散歩等自然を親しむ生活を送っています。100本体操、ヨガ、プールにも通っています。

今はコロナでいろんな所がお休みですが今自分でできること、今あるもので楽しく過ごそうと心がけています。

この病になり本当に辛い、苦しい事が多かったけど自分自身にとって意味のある人生を送ることが出来ると前向きに考えています。

待たれる治療薬の開発 布施英子さん（滋賀）

春うららの季節なのに世界中が新型コロナウイルスでえらいことになっています。中国で新型コロナウイルス肺炎の患者が出ている時、テレビや新聞が報じているのを初めて知った時は遠くの他人事でした。現在は自分の身にも迫っていることを実感しています。

3月18日は眼科の定期診察日でした。3月13日に眼科医院より電話がありました。一週間以内に次の症状がないかのおたずねでした。

咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、倦怠感、頭痛、下痢、嘔吐

今のところ症状はないとお答えしました。もし、当日このような症状があったら電話くださいとのことでした。

診察日、行く前に体温を測ったら36度1分で体調も大丈夫だったので眼科医院に行きました。家では遠慮のいらぬエヘン虫がコホッと出たら大変と待ち時間の間中、のど飴を口に含みペットボトルの水を飲み飲みして無事に診察を終えました。

早く治療薬が開発されますように・・・。

この眼と付き合いながら

岡田弓子さん（大阪）

（4）

今日、不調を感じていた眼の検診を受けに眼科に、色々な思いを天秤にかけ、行ってきました。

大学病院という多くの人々が入り出す場所に、この時期はたして良いのかなと考えたりしましたが、右目を死守しなきゃという自分なりの結論で、行ってきました。

病院入り口で、2名病院職員が待機、体温検知器をピットおでこに、クリアー後、手にアルコール消毒ののち、受付機に向いました。

いつもの混雑とは打って変わり、人も少なく事前問診も待たされることなく、なかなか呼ばれない瞳孔開く目薬も、検眼も、機械検査も、教授の診察も驚くほどスムーズでした。

私の場合、強度近視、脈絡膜新生血管性による黄斑変性です。左目は黄斑変性で、中心が見えません。中心以外の見える部位を、少しでも死守しようと、白内障の手術も施しています。

見えている右眼も、以前は歪んで見えていたのが、アイリーアを4回打ち、歪みは解消しました。飛蚊症や光視症はあるものの、右眼で頑張っています。

来週また来院し、硝子体内注射を受けることにしました。

病気は病気として自分でしっかり受け止め、やれることはやりながら、これから何歳まで生きるかわかりませんが（笑）この眼と付き合いながら生きて行くしかないなあ！と、このコロナで振り回されている、今日この頃ですが、思いを新たにしたところです。

迷いつつ、近くの眼科医で 児玉功さん（大阪）

5

新型コロナウイルスに対して、会社でも除菌剤やUV殺菌灯などできることはできるだけ取り入れて対応を進めています。

黄斑変性症の方は右目が滲出型です。ずいぶん前から会社の定期健診で「黄斑変性症の疑い」とあって1昨年の10月に近くの眼科医で受診しました。

その時アイリーア注射を勧められましたが、少々怖さもあってルテインサプリなどサプリ対応で行くことにしました。別ルートから阪大眼科を紹介で受診し、「そうひどくない、対処不要」と言われ、ルテインサプリ服用を続けてきましたが、来週火曜日が半年ごとで3回目の受診です。

今までは横線がはずんでいましたが、最近は縦線がはずんできましたので、阪大でもどういう処置を言われるか、心配しています。また、阪大眼科は座るとこもないくらい混んでいて、1検査が30分毎くらいになるので3～4時間かかり、その間に新型コロナの方も心配です。アイリーア注射になった場合は阪大病院では時間がかかりすぎるので、近くの眼科医

（50歳前後の開業して3年くらい）にしようかと思っていますが、手術の難易度と眼科医の熟練度がわからなくて迷っています。

（その後、眼科医でアイリーアの注射をしたとのメールが届きました）



心を強く保つ（日赤資料を読んで）

川田文さん（奈良）

（6）

新型コロナに関する日本赤十字社の資料は大変に参考になり、また心を強く保つ必要を強く感じました。実は先日、東京のマンションに住む私の娘が、ご近所の人から『此処数ヵ月、夜中2時に地響き立てるような足音』で始まる騒音に関する苦情の手紙を受け取りました。顔見知りであれば書くのも憚られる内容の差出人不明の手紙で、最後に命に危険を感じさせるような脅迫文が書かれていました。

しかし、娘は此処数ヶ月の間、殆ど出張や実家に帰って来ていたので、東京にはいませんでした。娘は恐怖で泣きながら電話をかけて来ました。身に覚えのない事ですっかり怯えきっており、もし何かあってからでは遅いので、取り敢えず都内に住む私の従姉妹の家に避難しながら、新しい引越し先を探す事になりました。

おそらく時期的な面から考えて、差出人の人は日赤の資料にありました「コロナウィールスの3つの顔」のうちの『第2の感染症』なのだろうと、腑に落ちました。そして『第3の感染症』の嫌悪の的に、残念ながら私の娘がなってしまったのでしょうか。娘は幸いにも親戚の所に避難する事が出来ましたが、もし、頼る人が傍にいなかったら、今度は娘の方が恐怖で精神がやられてしまうところです。

また、整形外科医の息子のところにも「この頃、変な夢ばかり見るんです・・・」と、専門外のメンタル面での相談を受けることが多くなってきたそうです。

このように、多くの方々がコロナの悪影響を少なからず受けている現実を踏まえ、一人一人が目を上げて、この病気に正しく立ち向かう心構えと勇気を持って行けたらと思います。新型コロナウィールスは、見えない敵のようなものです。だから、こちらが弱味、弱気を見せるとメンタル面や心身の不調などあらゆる方向からどんどんとつけ込んで来ます。

だからこそ、冷静に怖がり過ぎず、一人一人が最前線で戦って下さってる医療関係者と共に戦う気持ちを持てば、必ず、本当の終息の日を迎えられるはずです。日本の、そして世界の医療水準の高さを信じて行きたいものです。

ちょっとした工夫 子から親への贈り物

7

リモコン 谷美智子さん（神奈川）

母は中央が見えないので何を見るのも左端のほんの隙間で見ている状態です。大好きだった俳句づくりも縫物も出来なくなり、今は食べる事としゃべる事が唯一の楽しみです。

工夫していることはテレビやトイレのリモコンです。リモコンの小さい数字がみえないので、さわってわかるように高さのあるシールを貼っています。



赤や黒は分かり、中間色は分かりません。日光がまぶしいので部屋に遮光カーテンをかけて日中でもカーテンを開ける事はほとんどありません。

ホームのお風呂にはカーテンがないので私が手作りの黒いカーテンをかけに行っています。



パソコンのキーボード 蟬丸直子さん（東京）

対象はPC用キーボードです。

父は普段ローマ字入力をするため、キーボード上のひらがな表記は必要がありません。キーボードにラベルプリンターで作ったアルファベットシールを貼りました。

その際、より見やすくするために、黄色地に黒文字を使用しました。文字の大きさが格段に大きくなり見やすいと父には好評です。

通販サイトで「カ文字キーボード」が販売されてい



たので、それを参考にシールを作成して、手持ちのキーボードに貼り付けました。

会員の皆様の参考になれば幸いです。

私の健康料理



8

ブロッコリーとパプリカ

川口伶子さん（大阪）

ブロッコリー株を一口大に切って洗い、電子レンジ（葉っぱ野菜のボタン）を押した後、器に入れ替えて冷やし冷蔵庫に入れておく。

パプリカは赤・黄は1cm位の幅に切って洗い、パットに入れておく。

朝、トーストの横にクッキングホイールを敷いてブロッコリー三つくらいとパプリカ数個をパンと一緒に焼く。マヨネーズ・ポン酢・塩とレモン・塩とえごま油・醤油と胡麻油等を日によって変え毎日のように食べます。

シチュー、味噌汁、ポトフ等に入れる。

人参、山の芋、茗荷等を細く切り各々の瓶に入れカンタン酢につける。

トマト、ほうれん草は卵とじ等に

ほうれん草のソテー

高島千代子さん（京都）

かぼちゃ炒め

かぼちゃはレンジでやわらかくして、5mm位に切る。油を引いたフライパンでニンニクをいため取り出す。かぼちゃも炒め、ニンニクを戻し塩コショウする。

ほうれん草又は小松菜のソテー

ほうれん草（小松菜）とちりめんじゃこ、ニンニクを油で炒め、塩、胡椒、味ぽんで味付け

* 緑黄色野菜は油と一緒に摂るのがいいですよ！

ベランダ園芸

ネギの根の再利用



ゆうちょ銀行 スマホ生体認証による振込

9

新型コロナウイルスの感染が収束の気配が見えない中、外出の自粛要請や企業への休業要請が行われています。

銀行は休業要請の対象ではありませんが、窓口の行員を減らし、小さな郵便局では午後3時に閉まる所があります。そのためインターネットバンキングを利用する人が増えているようです。

友の会は年会費3000円を「ゆうちょ銀行」の口座に振り込むよう依頼しています。ATMからの振り込み手数料は3月までは不要でしたが、4月から100円になりました。

そこで、パソコンやスマホをお持ちの方はインターネットバンキングをお勧めします。利用の仕方は、「ゆうちょダイレクト」で検索してください。

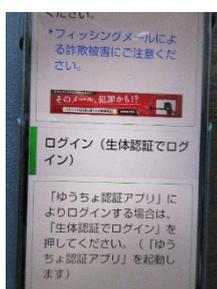
スマホの場合、**生体認証**を利用すると操作は簡単にできます。生体認証とは自分の顔をスマホに記憶させる方法で安全です。

1



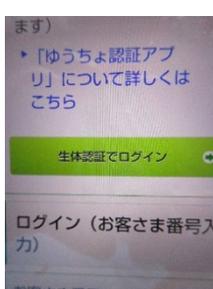
ログイン

2



生体認証でログイン

3



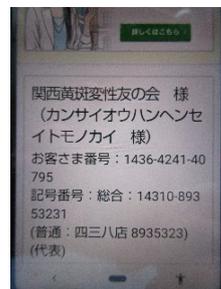
口座

4



顔を
スマホに

5



6



振込を
タップ

年会費振込口座

ゆうちょ銀行 普通預金

記号：14310 番号：89353231

カサイオウハンセンイトモノカイ

スマホによる 「特別定額給付金」の申請

10

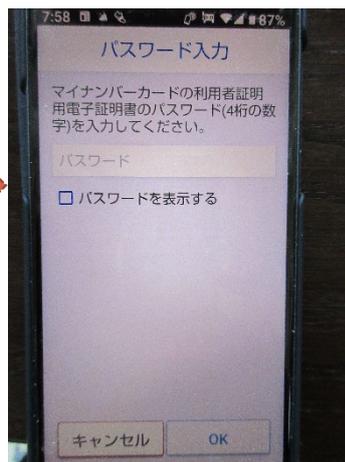
マイナンバーカードを持っている人は、スマホで特別給付金10万円の申請ができます。パソコンは別にカードリーダーが必要。



Play Storeで「マイナポータルサイト」を検索ログインを押す



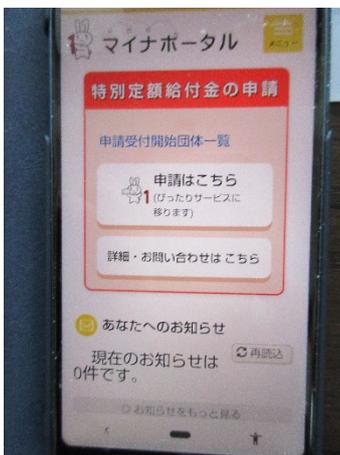
パスワード(4桁)を入力しOKボタンを押す



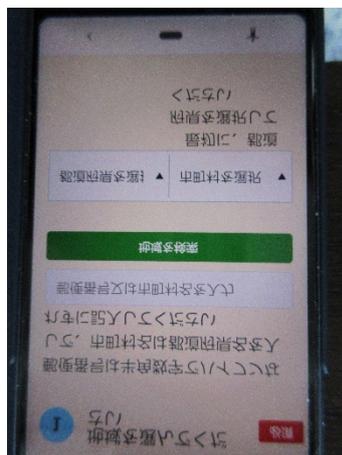
スマホでマイナンバーカードを読み取る。写真下のように番号のある面をピタリと付ける。離すと読み取れない。



「申請はこちら」を押す



申請する市町村を選択する



特別定額給付金に✓マークを入れる

