

友の会ニュース

NPO法人黄斑変性友の会

2020年 4月号

1

二人でも、文殊の知恵

日本には「三人寄れば文殊の知恵」の諺や毛利元就の「三本の矢」に話がある。一人より多くの人々が知恵を出し合い協力すれば、大きな力になる例えである。

今年に入り、緑黄色野菜を奨める日経新聞や住友病院季刊誌の記事を送った。三月の二水会で目の健康に良い食事を話題にした。新型コロナウイルスの影響で参加者は僅か二人であった。川田文さん（奈良）に「どのような料理を作りますか」とたずねると、「私一人よりも他の会員にも聞いて、それを友の会ニュース連載してはいかがでしょうか」といわれた。話し合えば新しい考えや知恵が浮かんでくる。二人でも文殊の知恵だ。

早速女性会員に手紙で依頼したところ、緑黄色野菜を材料にした料理のレシピが送られてきた。その一部を8ページに掲載した。



今後、全てのレシピを連載し体験談集にも掲載する予定だ。

目次

- 1 二人でも文殊の知恵
- 2 コロナウィールス
- 3 二水会
- 4 関東会員の集い
- 5 集いに参加して
- 6 歩こう会
- 7 黄緑色野菜
- 8 私のレシピ
- 9 生活ちょっと便利帳
- 10 切手有難う
- 11 おたより
- 13 i P S細胞
- 14 体験談募集



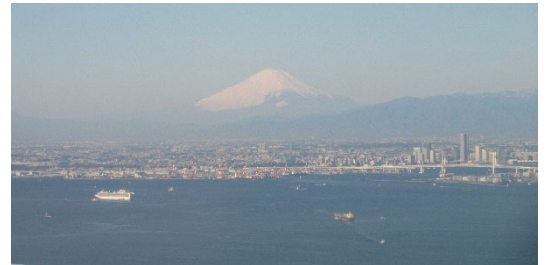
新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの感染が全国に広がり、収束の気配が見えません。政府をはじめとして各地方自治体も不要不急の外出を控えるよう要請しています。

このような要請に応じて、友の会の活動を見直すことにし、今年の春に予定していた「歩こう会」は中止しました。

6月10日、大阪市中央公会堂で予定してる定例会については、開催の可否を4月末に連絡いたします。

コロナウィールスが注目されるようになったのは、横浜港のクルーズ船でした。2月5日に東京で開催した「関東会員の集い」に参加するため、飛行機で上京しました。美しい冬の富士山の写真を撮ったところ、横浜港を彷徨うクルーズ船が写っていました。



コロナとはトヨタの車の名前でもあります。太陽の冠のことです。クラウンは王冠、カローラは花冠の意味でトヨタは「冠」に由来する言葉を車名にしています。

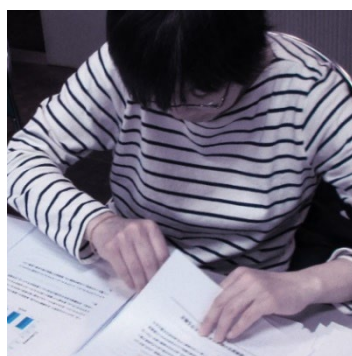
それにしても、クラスター、テレワーク、最近はロックダウンなどのカタカナ言葉が溢れています。もう少し分かりやすく、漢字を使った日本語を使ってほしいものです。

二水会



2月12日、大阪市中心公会堂第二会議室で二水会を開催した。この日は「目の健康を守る」の発送作業の手伝いを呼びかけた。最初は雲北一雄さん（京都）と二人でホッチキス止めから始めたが、やがて4人になり流れ作業で封筒の糊付け、切手貼りなどを行った。一人なら一日仕事のところ、連携プレーであつという間に終わった。

岡田弓子さん（大阪）と晒香さん（大阪）は、久しぶりの再会に喜び合った。3月の神戸NEXT VISIONのセミナーと一緒にいく話がまとまった。（延期された）



「iPS細胞のイロハ」についての話に続いて、ひとりずつ体験を語り合った。雲北さんは健康維持のために体操クラブに参加していること、岡田さんは終末介護の経験や医師との付き合い方、40歳代で発症しテニスが出来なくなった晒さんは1時間歩いて会場に来たと語った。定例会（6月10日）で体験を話していただくことになった。

今後の予定

場所はいずれも大阪市中心公会堂

4月 7日（火） 第8会議室

5月 13日（水） 第6会議室

7月 8日（水） 第2会議室

会員同士が、テーマを決めずに自由に話し合っ
て交流を深める場です。

気楽な気持ちで参加ください。

関東会員の集い

4

第3回関東会員の集いを2月5日（水）、東京品川駅近くのビルの会議室で開催した。

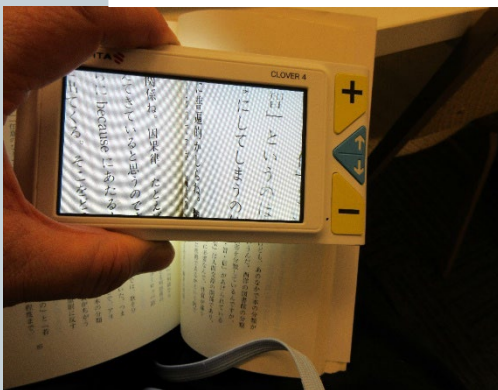
参加者は4名で初対面であったが、直ぐに打ち解け昼食の幕の内弁当を食べながら交流を深めた。

「加齢黄斑変性を予知できるか」「医師との付き合い方」「iPS細胞の再生医療」「運動」など多岐にわたるテーマについて率直な意見交換や情報交換が行われた。

参加した方から文字拡大器が紹介された。下に置いた本の文字が大きくなっていることが分かる。



電子ルーペ「クローバー4」



コンパクトで軽量なので持ち運びにも便利。銀行や病院などで、用紙の記入も楽にできる。

大きな画面で、くっきり見やすい。16倍まで拡大できるので、楽に文字が読める。

日常生活用具給付制度対象製品

電話番号：0797-74-2206

FAX：0797-73-8894

E-mail：sgv-info@systemgear.co.jp

集いに参加して 蟬丸直子さん（東京）

5

患者である父（10年前に発症）と私二人で関東会員の集いと、「なるほどthe再生医療」の公開シンポジウムに参加しました。

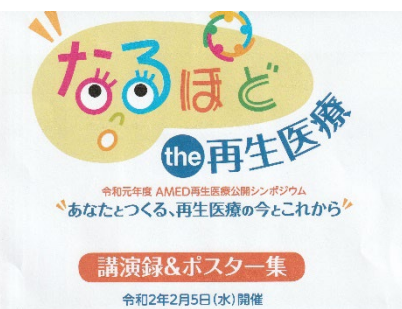
関東会員の集いでは、高田さんと加齢黄斑変性について大変詳しい神谷さんにお話しを伺う事ができました。今までも、高田さんとのメールのやりとりで父の治療に対する不安を相談させていただいたり、友の会ニュースで色々な情報を入手したりしていましたが、やはり、面と向かってお話しをさせていただくと、情報量、納得感、安心感が格段に違いました。

続いて参加した「なるほどthe再生医療」の公開シンポジウムの再生医療の最先端の講演はどれもとても興味深かったです。そしてなによりノーベル賞受賞の山中先生、神戸アイセンターの高橋先生のお話を聴いて、お金儲けの為でなく、こんなにも患者の為の医療を真剣に考えてくれるドクターがいることに感動しました。これも先生方の生の声を聴けたことで特に心に強く響いたのだと思います。

関東会員の集いと公開シンポジウムの参加後は、ラッシュアワーの満員電車で帰ったため身体は疲れてしまいましたが、心は本当に軽く明るくなりました。



会場風景



「なるほどthe再生医療」シンポジウムの講演、京都大学山中教授、理化学研究所高橋政代先生の記録を必要な方は連絡ください。

歩こう会

6

2月2日、兵庫県たつのを訪れた。姫路から姫新線で20分である。揖保川を渡ると、古い街並みを歩いた。赤とんぼの作詞者三木露風の生家に立ち寄り説明を聞いた。公園の片隅に足を乗せると曲が流れる。

昼食は揖保乃糸の素麺。醤油資料館では、昔と今の醤油の作り方の説明がされていた。



古い町並み



赤とんぼ歌碑



竜野城



木造4階建ての蔵



醤油資料館

4月5日、佐保川（奈良）及び5月10日、西国街道（大阪）の「歩こう会」は中止しました。

新型コロナウイルスの感染を避けるためです。

秋に再開の予定です

先ず、禁煙

緑黄色野菜を多めに 肉を避けて魚を

(住友病院季刊誌SOUNDより抜粋)

7

加齢黄斑変性とは、目の奥にあるセンサーの役割を果たす「**網膜**」に障害が出てくる病気で、この網膜の中心部分が「**黄斑**」と呼ばれるものである。黄斑に色や形を認識する細胞が集まっているので、この黄斑で物を見ていることになる。

加齢黄斑変性には「**萎縮型**」と「**滲出型**」という2種類がある。「**萎縮型**」は、黄斑毛加齢とともに萎縮していく病型で、現在は治療法がない。「**滲出型**」では、網膜のすぐ下に新しい異常な欠陥が出来てきて、この血管が黄斑にダメージを与えるというものである。

「**滲出型**」については、ここ10年前後の間にいくつかの治療法が出てきた。網膜、黄斑は神経組織の一部なので、障害されると二度と元には戻らない。そのため悪くならないうちに治療することが最も重要です。近年出てきたのが**抗VEGF薬**（**抗血管新生薬**）の注射による治療法である。悪い血管を成長させる成分（VEGF）に対する抗体を注射する方法で、視力を上げることも可能になった。

ただし抗VEGF薬の効果は通常1～2か月しか持続しない。基本的には再発を繰り返すため、定期的な注射が必要になる。また光線力学療法という弱いレーザーを使って、周囲の正常な組織へのダメージを最小限に抑えながら悪い血管を閉塞させる等方法もある。

加齢黄斑変性を発症するにあたって最もリスクが高いのは喫煙であるから、予防策としては先ず**禁煙**である。

その上で、**緑黄色野菜**のような**ビタミンE**や**ベ**

ータカロチンなどの**抗酸化物質**を含む食品、或いは**サプリメント**で補うことが重要で



といわれている。

黄斑は光による強いストレスに曝される組織なので、屋外で強い日差しのもと長時間活動する場合には**サングラス**を着用することも大切である。



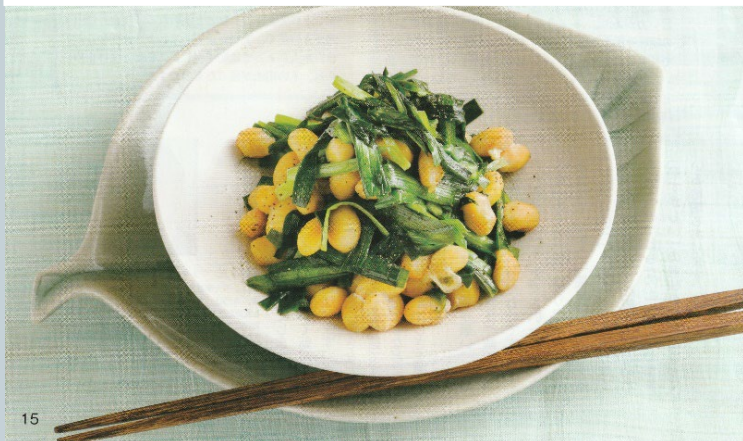
ある。あとはできるだけ肉食を避け**魚**を食すことも良い

私のレシピ

目の健康に良い料理

8

にらとテンペのさっと炒め (富士フィルム情報誌)



にらはβカロテンや葉酸などを持つ緑黄色野菜。香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を高め、疲労回復などを助ける。

テンペはインドネシアの大豆の発酵食品。

アマゾンで購入できる



今月の発酵食
テンペ

【材料（二人分）】

にら・・・1/2束（長さ4～5cmに切る）

テンペ・・・50g（ほぐす）

ごま油・・・小さじ2

鶏ガラスープの素・・・小さじ1/4

水・・・大さじ2、塩・胡椒・・・少々

【作り方】

フライパンにごま油を熱し、テンペを炒め、にらを加えてさっと炒める。鶏がらスープの素と水を加え、なじんだら、塩で味を調え、胡椒を振る。

キノコと春菊の和え物 王寺 昭子さん（奈良）

1. 春菊一束をきれいに洗い、ゆでて2CMの長さに切る。
2. エノキは石づきを取り半分に切る。シメジは石づきを取りほぐす。生シイタケは千切り。
3. 鍋にサラダ油大1を熱し、シメジ、シイタケを炒め、最後にエノキを加えさっと炒め、酒大3、みりん大2、醤油大2で調味し春菊を加え加えあえる。

小松菜の卵とじ 南 和代さん（大阪）

小松菜を5cmの長さに切り、ハム又は牛肉と一緒に炒め、最後に卵でとじて火を止めます。

味付けは塩、胡椒とみりんと醤油

レシピ募集

目の健康に良いといわれる緑黄色野菜を使ったレシピを送ってください。

友の会ニュースで連載するとともに、まとめて体験談集に掲載します。

生活ちょっと便利帳

(日常生活の工夫)

9

炊飯器の水の量が見えにくい

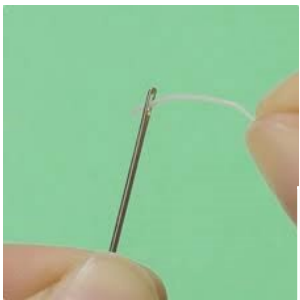


デジタルの自動量りで米一合は140gの割合で量っています。水も同じで炊飯器の釜に洗った米を入れ、好みの水の量を加減で炊いています。(角野松枝さん)

ライト付きのルーペで見ます。(川田文さん)

スマホのアプリのルーペを使っています。(森田久美子さん)

針穴に糸を通しにくい



糸通しの器具がある。百均一で売っている(国友征子さん)糸とおしの大きい金具(5cm位)を使っています。

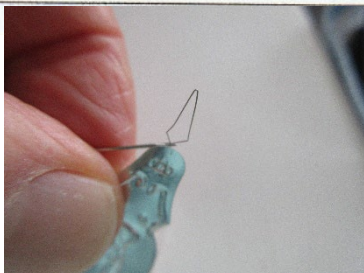
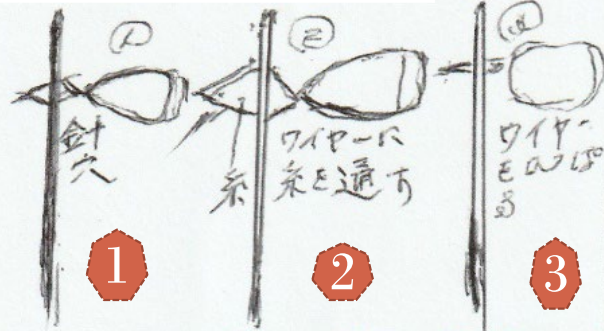
糸とおし

角野松枝さん(大阪)のイラスト

つまりです



ワイヤーも長いので大きく開きます。



切手有難うございます

10

2月末にお送りした住友病院の患者向け情報誌の記事「目の病気」をお送りしました。この封筒には写真（右）のように沢山の切手を貼りました。

この切手は窪田純子先生（大阪市内の内科医）から頂いたものを使用しました。窪田先生は一昨年6月の定例会で講演していただいたほか、昨年は多額の寄付をいただき、日ごろからお世話になっている先生です。

会員の志次由美子さん（大阪）、平岡暢和さん（兵庫）、布施英子さん（滋賀）、中井潤子さん（大阪）はじめ、昨年まで多くの方からいただきました。どうもありがとうございました。



使用済み切手

使用済み切手もお送りください。関西学院大学宗教センター（兵庫県西宮市）に寄付いたします。発展途上国の支援に使われます。写真はお礼のハガキです。

おたより (1)

11

字の読めないつらさを歌に詠む

神坂真佐子さん (大阪)



不自由な毎日、字の読めないのが一番つらいです。電話番号を読めないから104に何度もくりかえして聞いて覚えても、すぐ忘れます。数字が出せない「356」は「みごろ」と覚えると間違えなくなりました。

見えず読めず書けぬ日々なり立ち向かう敵
あまりに多し

コロナの為に月に一度の地区の食事会も音楽療法の歌広場も取りやめになりました。仕方ないからアマゾンエコーで越路吹雪の歌を聴いてサントアマミーと一緒に一時間も歌ったり聞いたり、曇った日は暗くて電気をつけていてもかたづけも出来ないから一人で大きな声で歌っています。

武漢より跳びきし新型コロナ菌
おびえる世界に我も覚える

サプリメント、続けることの大切さ

布施英子さん (滋賀)



今冬の長浜は雪がなくありがたい毎日です。それでも、まだ一月。このまま春が来ると思うのは甘い！！です。

きれいな装丁の「私の体験談」「友の会ニュース」をお送りいただき有難うございました。私の拙い作文を多く載せていただいて恐縮です。「近江八幡歩こう会」のうれしく楽しかった日のことを思って幸せな気持ちでいます。

「体験談」と「友の会ニュース」で「アイリニア」と「ルセンチス」の違いについて学びました。私は「ルセンチス」の治療を受けています。

又、サプリメントは続けるのむことが大切であることも知りました。

私はパソコンもスマホも持っていませんので、このように情報を頂いてありがたいです。これからもよろしく願いいたします。

切手を少々同封いたします。

おたより（２）

12

自然のお恵み 長田順子さん（兵庫）

新聞や雑誌を読むとき、電気の照明器具では字が曲がったりして良く読めないことがあります。

それが、自然のお恵みを利用するとよく読めるようになりました。

朝、リビングの東の窓を開けると、天気の良い日には太陽の光が差し込んできます。自然の光だと、字が良く見えます。読むことの幸せを感じています。朝の日の光にはエネルギーがあるという人もいます。

お天気の日には空を見たり 川口伶子さん（大阪）

パソコンのゲームが大好きで、時間を忘れてしまいます。

しかし、後に目がぼやーとします。止めなあかんと思い、アプリを削除しています。時折負けて、又ダウンロードしてしまいます。ホンマに悪くなったら怖いのですが、つついんです。

先生は大丈夫と言われていますが、後で目に負担がかかるように思います。30分で終わればいいが、そうはいかない自分がいます。お天気の日には空を見たり近くを散歩します。

スーパーで価格をちゃんと見ないで買ってしまいます。この前も280円だと書いていると見て、安いやんと思って買ってくると580円でした。ルーペでちゃんと見なければと思いますが・・・

i P S細胞の複合シート開発

網膜色素上皮細胞と視細胞

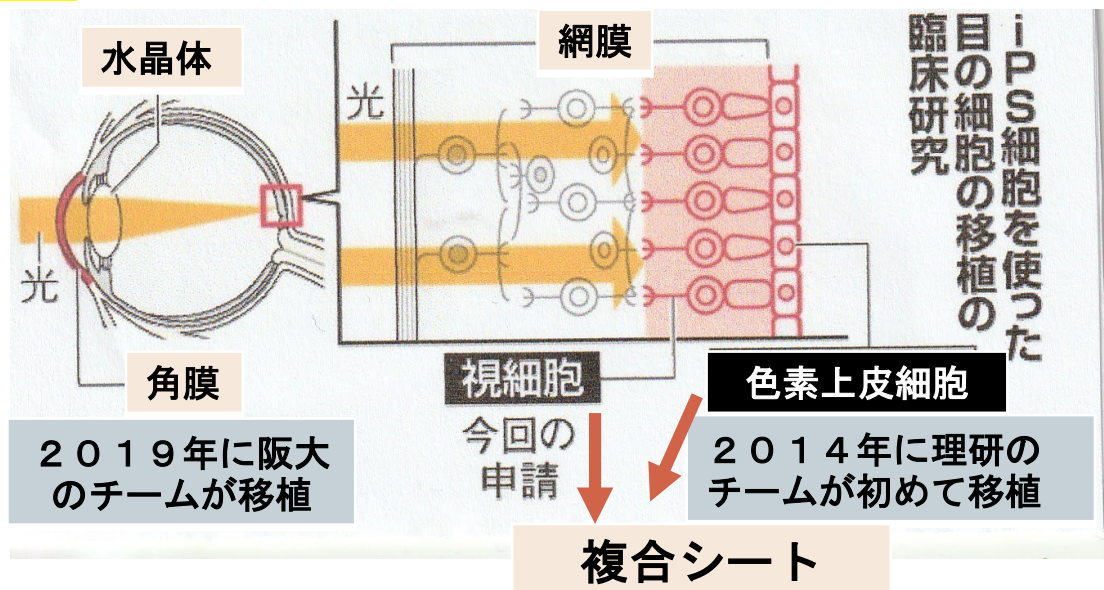
最近の研究動向

13

i P S細胞から作った**網膜色素上皮細胞**のシートを**加齢黄斑変性**の患者に移植されたのは2014年9月です。これは**自分の細胞**からi P S細胞を作りました。その後、2017年には5人の患者に対して、**他人の細胞**から作った**網膜色素上皮細胞**の**懸濁液**の注射による臨床研究が行われ、昨年安全性が確認されたとの発表がありました。

昨年12月、加齢黄斑変性と同じ網膜の病気である**網膜色素変性症**の患者にi P S細胞から作成した**視細胞**の臨床研究を始めるとのニュースがありました。いずれも網膜の病気です。網膜は目の一番奥にある膜状の組織です。**加齢黄斑変性**は**網膜色素上皮細胞**の機能低下により新生血管が生えて視細胞が二次的変化する病気、**網膜色素変性症**は**視細胞**が変性する疾患です。

加齢黄斑変性の原因となる色素上皮細胞と、網膜色素変性症の視細胞を一体化する**複合シート**の研究が進められています。



目の一番外側にある**角膜**の病気である**角膜上皮幹細胞疲弊症**について、i P S細胞から作った**角膜上皮細胞**を移植する臨床研究も始まりました。

貴重な社会的資産 「私の体験談」募集

14

黄斑変性友の会は2017年から毎年、「私の体験談」を発行してきました。これまでに述べ53名の方の体験談を掲載しました。

異変に気付いたきっかけ、治療経過、病院選び、食べ物や運動などの健康維持、趣味をはじめ、親の介護、夫婦の支え合いなど、一人一人の貴重な体験が綴られています。が記されています。



この貴重な体験は**社会的資産**として大きな価値があります。永久に保存するため、要請に応え**国立国会図書館**と**大阪府立中央図書館**に寄贈いたします。

社会的資産として認められ、昨年までの**田辺三菱製薬株式会社**に続いて、今年には**アステラス製薬株式会社**からの助成金をいただくことになりました。

「友の会」は、**会員同士の交流を目的**とし、二水会や関東会員の集い、歩こう会、定例会を通じて直接交流する機会を設けています。しかし色々な事情で誰でも参加できるわけではありません。「私の体験談」は紙を通して**誰でも参加できる場**です。新しく入会された方はもちろんのこと、すでに投稿された方も、その後の様子や新たな体験を是非書いて送ってください。

同封原稿用紙で郵送するか、メールで送ってください。

〒544-0005 大阪市生野区中川2-7-19

NPO法人黄斑変性友の会

代筆もいたします。気軽に電話下さい。

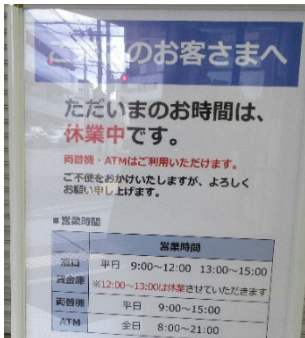
高田 忍



お金の振込

15

変わりゆく銀行のサービス

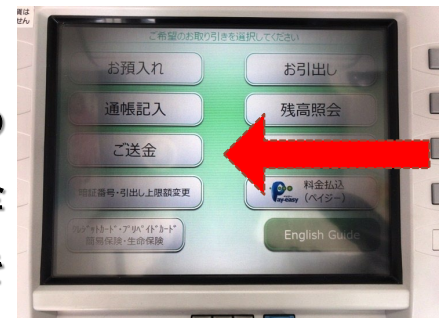


銀行のサービスが変わりつつある。COOPの店や駅前、団地の中にあつたATMが姿を消した。左の写真のように、地方銀行の店頭窓口が12時から1時まで休むところが出てきた。金利が低下して銀行の収益が悪化しているからである。

このため、預金を預けているだけで口座維持手数料をとる銀行が出てきた。全国どこにもあるゆうちょ銀行のATMでは、都市銀行や地方銀行のキャッシュカードで引出し出来るが、自分のお金を引き出すのに手数料が100円かかる。

ゆうちょ銀行の振込

ゆうちょ銀行も例外ではない。ATMからゆうちょ銀行宛の振り込みは4月から100円の手数料がかかる。友の会は全国の各市町村に郵便局があることから、ゆうちょ銀行の口座を持ち、年会費の振り込みをお願いしている。



この手数料の支払いを避け、ATMまで行かないで自宅から振り込む方法がある。

ゆうちょダイレクトという。月5回までは無料である。

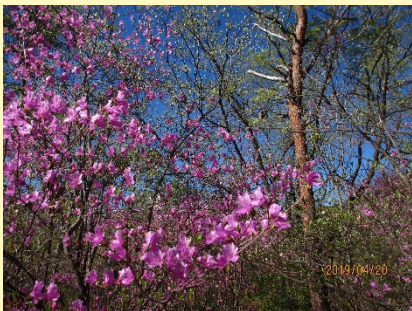
ゆうちょ銀行に口座がありパソコンまたはスマホのある人は便利である。パソコンからゆうちょダイレクトを申し込むと、右のような利用者カードが送られてくる。スマホは便利で安全である。生体認証という自分の顔読み取らせるだけで振り込むことが出来る。



尚、ATM、パソコンに不慣れな人は**切手による代納**もOKです。

目次

1



推移

