

# こんにちには 保健師です

矢田 智子です



## か れ い お う ほ ん へ ん せ い 加 齢 黄 斑 変 性

### 網膜(もうまく)の中 心にある黄斑

目の奥には網膜と呼ばれる、カメラに例えるとフィルムの役割をしている神経の膜があります。黄斑は網膜の中心部にある一番感度の高い場所で、物の形、大きさ、色などの情報の大半を識別しています。

### 片目からやがて両目 に

黄斑が異常に老化して起きる病気が加齢黄斑変性です。「滲出型(しんしゅつがた)」と「萎縮型(いしゅく

がて両眼に及ぶ人が多く、失明の原因にもなります。片目に病気が起きてても両眼で見ると気づかないことがあるので時々、片目を隠して異常がないか自己チェックをすることを勧めします。

### 最近増加傾向です

加齢黄斑変性は、アメリカで成人の失明原因の第1位です。日本の第1位は緑内障ですが、食生活の欧米化、高齢者人口の増加のためか数が増加しています。原因はまだはっきりとわかっていません。網膜の老化現象と考えられています。長年にわたって光を見ることに関係しているのではないかとされています。また、喫煙、高血圧がこの病気を速める危険があると考えられています。女性より男性に多くみられます。

### 診断方法

診断は、網膜の下にある新生血管(脈絡膜新生血管)の部位、大きさなどから判断して治療方法を決定します。

### 新治療方法が次々と

眼底(がんでい)検査のほか、眼底造影(ぞうえい)検査という腕の静脈から色素を注射し、色素が心臓から眼球に送り出されてくる状態を眼底カメラで写真やビデオに記録することによって、新生血管を捉えることができます。また、光干渉断層計(ひかりかんしょうだんそうけい)で網膜、脈絡膜の断面像を捉えることができ、脈絡膜新生血管の部位、深さ、広がりを知ることができます。

### 早期発見が最重要

2009年には血管新生を止める薬物が認可され、4〜6週おきに眼球に直接注射することで、視力回復効果も望めるようになりました。12年11月には2か月ごとに注射する新薬も承認されました。しかし、重症の場合黄斑の障害が残るため回復にも限界があります。

黄斑部のダメージが軽い早期に発見することによって、重症化を予防することが重要です。50歳以降の年1回の眼底検査によって、症状が出る前に起きる目の中の変化を見つけることができます。黄斑部に老廃物がたまることによってできる「ドルーゼン」が初期変化と考えられています。この段階なら、ビタミンA、C、Eと亜鉛が入ったサプリメントを摂ることで加齢黄斑変性になりやすいという報告があります。早期発見のために、片目での自己チェックをお勧めします。





## ☆ひな祭り

今年もデイサービスセンターでは、利用者さんと一緒に雛壇を飾りました♪

雛壇の前で記念に写真を撮り、お雛様に負けないくらい恰好よく撮れたのを見て皆さん笑顔でした。お昼にはちらしずしを食べ、おやつには桜餅を食べました。

生活相談員 近藤



社会福祉協議会からのお知らせ

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



## デイの めにゅう

## 『菜の花と焼きしめじの 塩糍和え』



### 【材料】（2人分）

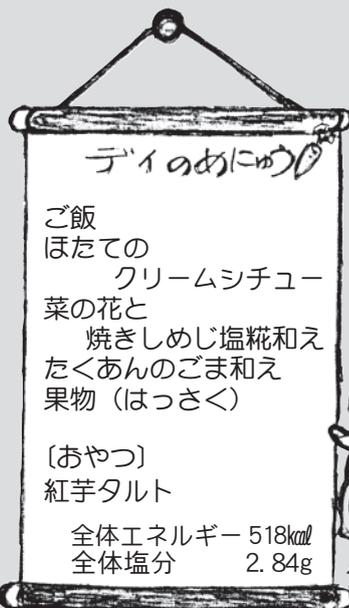
|          |     |
|----------|-----|
| ●菜の花     | 60g |
| ●しめじ     | 30g |
| ●ワカメ（乾燥） | 1g  |
| ●生姜      | 6g  |
| ●塩糍      | 6g  |
| ●しょうゆ    | 2g  |

### 【作り方】

- ① 菜の花は硬い根元を落として茹で、水につけ、冷ましたら水気を切って3cmの長さに切ります。しめじは石づきを切って小房に分け、アルミホイルにのせ、魚焼きグリルで焼きます。ワカメは戻して一口大、生姜は千切りにします。
- ② ボールに①の材料を混ぜ、塩糍としょうゆで味付けしてでき上がり。

### ☆ワンポイント

菜の花の食感を楽しみたい人は、茹ですすぎないように注意してくださいね。減塩している人は、味付けは塩糍だけでも充分美味しくいただけます。



### 栄養士のつぶやき（@栄養士）

春の陽気に誘われて歩いてみると、ふきのとう発見!!まだつぼみのものを2~3個摘んで春の苦味をいただきます。春一番の山菜は何して食べよう?天ぶらも良いけど…、やっぱり《ふきみそ》に決めた♥ふきのとうは、味噌と相性がとっても良いんですね。

●平川 みゆき

