

(1)

公益財団法人 藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター



第219号



2020年(令和2年)8月発行
(公財)藤沢市まちづくり協会
シルバー人材センター・生きがい就労センター
藤沢市鶴沼神明1丁目3番18号
藤沢市生きがい福祉センター内
電話 0466(27)1100

もやいとは、人と人とを結び付けること(共働・共助)

「シルエット」箱根彫刻の森美術館内で
2人の話し声が聞こえてきそうです。



中野 文俊

健康講座

「免疫と感染症」



藤沢市保健医療センター副所長
健康相談医

姫野 秀朗 先生

新型コロナウイルス感染の出口がまだ見えません。これまでとは違う経過をとる感染症のようです。ヒトの歴史から観ても、SARS-CoV-2との共存を凶らざるを得ません。高リスク者の死亡率の高さから、このウイルスに対する有効なワクチンや効果的な治療法が、できるだけ早い内に開発されることが望まれます。

免疫とは

免疫とは、元来外界からの異物に対する体の自己防衛機構で、自然免疫と獲得免疫があります。自然免疫は、異物にあつてヒトの細胞にはない部分を認識し反応し異物を排除する機能です。これはおそらく産道を通る時に胎児が、生まれてからは母乳に含まれる抗体などをもらい、生まれつきもっていると考えられるものです。獲得免疫は自然免疫を突破してき

(次ページに続く)

た異物に対して、リンパ球が主体となり抗体産生やキラーT細胞など総動員となって排除しようとするものです。

細菌感染とウイルス感染の違い

肺炎や虫垂炎などには抗菌薬（これまで抗生物質といわれてました）治療が必須です。細菌と違いウイルスは生き残るためには生きた細胞の中に入り込まなければなりません（有精卵でワクチンを精製します）。ヒトに入り込んだウイルスを排除するには細胞ごと破壊する以外にはなく、最近までAIDSとウイルス性肝炎が不治の代表的な病気でした。

ところで麻疹と天然痘のウイルスは元々牛のウイルスだったと推定され、ヒトが集団となり生活し移動し、動物を家畜として生活の中で取り入れたことで、動物のウイルスがヒトにうつるようになってきたと考えられています。先日、麻疹ウイルスがヒトに移るようになったのは2500年前と報告されました。豚コレラのようにすべのウイルスがヒトに移るわけではありません。残念ながら、インフルエンザやコロナウイルスはヒトにもうつります。

予防法としてのマスクとフェイスシールドと手洗い

ウイルスがもつ感染力の強さが一番の問題です。ほとんどのウイルス感染の門戸は鼻と口なので、マスクやフェイスシールドの予防効果が期待できます。マスクは他人にうつす可能性を60%、他人からもらう可能性を30%にするようです。しかし、感染した手で目鼻口を思わず触ることがあるので、気づいた時に手洗いをすることです。

ヒトの持っている免疫力を低下させるもの

世界的に有名なヨットレース参加選手に、練習期間中の免疫力を調べた研究があります。風邪を発症する前から疲労感を感じており、そして3週間も前から口腔内の免疫グロブリンが低下していました。鍛えられた選手であっても、免疫力が低下すると風邪にかかるとです。一般社会において免疫力を低下させるものには、加齢と睡眠不足や生活の乱れとストレスがあります。

新型コロナウイルス感染と免疫

小腸は食物を吸収するだけの臓器ではなく、免疫の中心となっています。消化管の粘膜が健全に保

たれていると異物も侵入できません。また、身体に必要な物質を作るのがここに住み着いている腸内細菌です。

新型コロナウイルス感染で大きな問題は、2割といわれる重症化する可能性の高い方々で高齢者、高血圧症患者、糖尿病患者と肥満の人とされています。共通した因子について、腸内細菌の乱れを考えている先生方がいます。実際のところこれらの人の腸内細菌叢は、健全（健康とは違う）な若年者とは異なることが最近指摘されています。肥満の人でもやせると腸内細菌の種類が変化すること、高脂肪食で糖尿病が悪化する人では腸内細菌叢が変化することなどが分かっています。

免疫力の増強は日常生活から

健康にいいと言われる食品がテレビで放映されると、翌日には店頭からなくなるそうです。数年前にR-1ヨーグルト®にインフルエンザ予防効果があるとされました。今年も納豆と食物繊維に死亡率抑制効果があると報告されました。

乳酸菌や納豆菌などの細菌はそのまま腸に届きませんが、それでも腸に働きかけそして排泄されるの

で、発酵食品は毎日摂取する必要があります。日本古来の納豆が一遍性のプームで終わるのは間違っています。

食物繊維は腸内細菌の餌になり腸内環境を良好に保ちます。また腸内細菌の作り出す物質が免疫と関連しています。

青魚もまた重要です。現職で行っている健診者の診察で注意して診ているところは、皮膚の状態です。腸内環境が皮膚に現れていると考えていますが、肌荒れの健診者は大抵青魚を週に1度程度で食物繊維はほとんど摂っていません。

いろいろな食品を摂り、高脂肪食とスナックは控えめにすることも重要です。

そのほか

先に述べましたが、身体活動と十分な睡眠も重要です。運動不足で遅くまでテレビなどの明るい画面を観ていると良好な睡眠が得られません。便利で快適な生活環境ですが、人類がその環境に本当に適応するには、まだまだ時間が必要ですよ。

結論

免疫を低下させない生活は、生活習慣病予防と同じなのです。

(3)

令和元年度 シルバー人材センター 生きがい就労センター 事業の実績

○シルバー人材センター事業

会員数	男性	女性
令和2年3月末	1,981人	495人

	受託件数	請負金額	配分金
令和元年度	6,347件	870,424,186円	588,767,728円

会員の平均年齢（令和2年3月末）74.5歳

・主な活動状況

①雇用による臨時的な就業機会の提供

◆労働者派遣事業の講習会及び研修に参加 ・労働者派遣実績 令和2年3月末時点で16事業所27人を派遣

②講習（安全運転・安全作業・接遇・清掃技能・パソコン・デジカメ等）

③安全・適正就業の推進 ◆現場巡回パトロール（安全啓発チラシ配布等）、安全委員会の開催

④健康相談、講座の開催 ◆健康相談（毎月）、健康講座2回実施

⑤入会説明会、就業相談会の実施

◆入会説明会を毎月開催

187人参加 うち175人入会、就業相談会を毎月開催 338人参加

⑥社会参加活動の推進 ◆清掃ボランティア（片瀬西浜海岸、長後駅東口）

⑦シルバー人材センター運営委員会の開催



片瀬西浜海岸清掃ボランティア

○生きがい就労センター事業

障がい者等の就業機会を確保、提供する事業

会員数	障がい者	女性
令和2年3月末	18人	50人

	受託件数	請負金額	配分金
令和元年度	417件	20,488,942円	16,598,465円

・主な活動状況

①バッグ・小物等の製作 ◆保冷剤の再利用による芳香剤、バッグ、小袋、割烹着、エプロン等

②小物製品等の講習会 ◆夏のスノードーム、トートバックの製作

③普及啓発活動 ◆公民館及びこぶし祭り等にて保冷剤の再利用による芳香剤、バッグ、小袋、割烹着、エプロン等を販売

④体験活動 ◆農作業体験、企業見学



夏のスノードーム作り
(障がい者部門技能講習)

★シルバー人材センター配分金 (職種別に見る割合)

職種	配分金(円)	割合	職種	配分金(円)	割合
駐車場等管理	149,385,031	25.4%	公園管理	31,211,861	5.3%
施設管理	95,037,877	16.1%	襖等張替	5,907,075	1.0%
植木・除草・草刈	94,297,458	16.0%	事務	3,594,035	0.6%
自転車整理	75,805,171	12.9%	その他	1,606,663	0.3%
屋内外清掃	72,497,343	12.3%	合計	588,767,728	100.0%
屋内外軽作業	59,425,214	10.1%			

★生きがい就労センター配分金 (職種別に見る割合)

職種	配分金(円)	割合
屋内外軽作業	14,875,825	89.6%
筆耕	857,422	5.2%
洋裁等	593,471	3.6%
防災ずきん	167,610	1.0%
その他	104,137	0.6%
合計	16,598,465	100.0%



会員による除草作業



パソコン入門講座



こぶし荘にて小物等の販売



障がい者部門による企業見学
(日本理化学工業)

会員の活動紹介

蝉論争

宮村 毅

山形県の立石寺という山寺をご存じの方も多いと思います。私も三度ほど訪れたことがあります。この寺は、松尾芭蕉が参詣した際に詠んだ「閑かさや岩にしみ入る蝉の声」で有名です。松尾芭蕉が詠んだとされる場所に佇むと、まさにその閑かさや重々しくのしかかってくる様な感じがします。この句の蝉を歌人齋藤茂吉がアブラゼミと断定したことから蝉の種類についてかつて文学論争が起こったんだそうです。この件について議論すべく茂吉をはじめ小宮豊隆ら文人が集まり、小宮は、岩にしみ入るという語はアブラゼミに合わない、また芭蕉がこの寺を訪れた元禄2年5月末は、太陽暦に直すと7月上旬で、アブラゼミはまだ鳴いていないことを理由にニイニイゼミであると主張し、大きく対立したんだそうです。科学的問題も絡んでいたためこの時は決着がつかず持ち越しとなったそうですが、その後茂吉は実地調査などの結果をもとに誤りを認め、芭蕉が詠んだ詩の蝉はニイニイゼミであったと結論付けたんだそうです。

さすが名句は様々な情景を想起させてくれるものですね。さて、このもやい8月号が皆さんのお手

元に届く頃には、我が家の庭の桜の木に今年もアブラゼミの生命の叫びが暑さを増していることだろうと思います。

川柳・五行歌通信

若林 琢磨

歌人森本生雄先生の入選「五行歌」を紹介します。

OB会
齢だけ
偉い
上座に
馴らされる

(令和二年二月八日付
「よみうり文芸」より)

☆時代は平安。清少納言、二十八歳の時にビッグチャンスが訪れました。一条天皇のお妃(定子様)の上級宮仕へ(女房と云います)の職に就き、日々、身の回

りのお世話をしていました。ある日、定子様の勧めもあり、常日頃、心の中にある思いを、草紙に書き始めたのです。これが『枕草子』です。今で云うエッセイスト(随筆家)ですね。では、数ある中であまりにも有名なエッセイを。

定子様『少納言や、春夏秋冬に想うことは?』

第一段(全文は割愛させて戴きます)

春は曙。ようよう白くなり行：夏は夜。月のころはさら也：秋は夕暮。夕日のさして山の：冬はつとめて(早朝)。雪の降りたるは：：

まだまだ、ライバルと云われていた紫式部や、清少納言と同じ様な人生を歩んだ田口八重さんの事等、お話ししたいのですが又の機会と致します。

なお、当同好会にご参加の方は、左記の森本、若林までご連絡ください。

お知らせ

シルバー人材センター・生きがい就業センターの普及啓発と、社会参加活動の推進として、片瀬西浜海岸で清掃ボランティアを行います。会員の皆様やご家族、友人、一般の方のご参加をお待ちしています。

日時

2020年(令和2年)10月3日(土) 午前9時から10時まで。

※小雨程度は実施します(荒天中止)。軍手、ごみ袋は用意します。

場所

片瀬西浜海岸2-20 片瀬西浜海岸

参加ご希望の方は事前にお電話で事務局までご連絡をお願いします。

☎0466-27-1100

なお、新型コロナウイルス感染症の再拡大等により中止になることがあります。ご了承ください。

川柳同好会

句題 『藤沢』

選者 森本 生雄 4310023
若林 琢磨 8111407

その昔花いっぱい藤の澤 《裕助》 湘南の浅瀬で遊ぶ生しらす 《しんのすけ》
藤沢は風光明媚日本一 《ゆうすけ》 藤沢に住んで七十五年生き仏《太郎》
江の島を照らす燈台守り神 《新之助》 涼しさを求めて鯉と引地川 《たろう》

五行歌

〈昨年の台風19号体験その2〉

ようやく特設避難所
〇〇市民センターに着く
あゝ!! カッパは上だけ
水も滴るいい女
すでに人いっぱい

もも子

復興へ
土の
香りを
確かめる
ボランティア
生雄

(皆様からの旅行記等記事を募集中です!!)