



ときの話題

新型コロナウイルス、正しく知って
正しく恐れる

感染第2波を防ぐポイント

坂井輪診療所長
安達 哲夫

免疫について学ぶ

新型コロナウイルス感染症が猛威を奮っています。でも一部に「政府も『GOTOトラベル』勧めているし、大したことないんじゃないの?」とお思いの方はいませんか?新型コロナウイルス感染症を理解する上で、免疫の仕組みについて理解しておくことは大切なことです。今回は免疫について少し勉強しましょう。

誰にも備わっている自然免疫

免疫と聞いてまず思い浮かぶこと「同じ病気には二度とかわからない」「二度目は軽くすむ」「それは抗体ができているから」こんなふうに考えませんか?でもよく考えると、一度目はじめて病原体に出会ったときには抗体がないわけですから、どうやって戦うのでしょうか?実はそれが「自然免疫」なのです。

まず人間の体の表面は、皮膚や粘膜といったバリアで囲まれています。しかしそれを突破されたとき、最前線で「細菌」「ウイルス」「毒素」とたたかうのは「食細胞」です。マクロファージや好中球、NK細胞などには、ウイルスの表面に現れた「非自己」、自分ではないものを区別するしくみが備わっているのです。ですから敵と判断したらどんどん食べて消化してしまいます。この自然免疫という防御力が高ければ、ウイルスはそれ以上侵略できません。無症状の人にはこのようなしくみがあるのかもしれませんが。

侵入した外敵を記憶し素早く

撃退する獲得免疫

しかしほとんどの人はそう簡単には防御できません。前線で食細胞がもちこたえられるのは3日間ほどですから、次の防衛隊を呼び出さなくてはなりません。実は食細胞の中に「樹状細胞」という伝令部隊がいて、食べたウイルスの破片をリンパ節で待機している「ナイーブT細胞」に示します。そうするとナイーブT細胞は「ヘルパーT細胞」と「キラーT細胞」に分化します。ヘルパーT細胞は「ナイーブB細胞」に情報を伝え、やがて「形質細胞」に

分化すると、ウイルスの破片をもとにそのウイルスだけに有効な飛び道具「抗体」を産生します。抗体は弓矢のようにウイルスに突き刺さり、動けなくなったウイルスは食細胞に食べられてしまいます。しかし抗体は、人の細胞の中にもぐりこんだウイルスにはとどきません。そこでキラーT細胞の出番です。ウイルスに感染した人の細胞は表面に目印を出します。目印を見つけたキラーT細胞は、感染細胞にしがみつき、穴をあけて毒素を注入します、あるいは感染細胞の表面にある自殺スイッチを押します。感染細胞は機能を停止し動けなくなります。すると食細胞がやってきて、ウイルスともども感染細胞を食べてしまいます。

免疫システムの暴走

サイトカインストームに注意

このように人には外敵から身を守る仕組みがそなわっており、1週間から10日間くらいが勝負です。「獲得免疫」を確保した人は二度目の感染時には初動から「獲得免疫」が立ち上がります。しかし免疫力が低下していたりウイルスが強毒である場合にはそうはいきません。人の免疫システムは最後の力を振り絞って指令を出します。指令物質

を一気に大量に吐き出す「サイトカイ
ンストーム」です。免疫細胞は混乱し、
敵と間違えて自分自身まで攻撃し、多
臓器不全をおこした身体は瀕死の状態
に陥ります。これは免疫力の高い若者
でも起こりえます。

大事なことは

免疫力を低下させないこと

以上のお話からお分かりいただけた
かと思います。ウイルスとの戦いに必
要なこと、それは免疫力を低下させな
いことです。免疫力は年齢とともに低
下しますし、基礎疾患がある人は若く
ても低下します。免疫力を高める取り
組みが大事になってきます。

いずれはインフルエンザのように、
季節性新型コロナウイルスとして共存
することになるかもしれません。それ
までの間、重症者を出さない、早期に
治療する、そのためにはコロナを蔓延
させてはならないのです。そのために
は3密を避ける、マスク、手洗い、換
気、あたりまえのことを、生活の中に
位置づけて行動していただきたいと思
います。



フレイル予防と免疫カアップでコロナに負けない！

全国に新型コロナウイルスの感染が拡大しています。経路不明の感染が増えており、誰が感染して
もおかしくない状況になりつつあります。

コロナ禍で高齢者の暮らしを支える課題は何なのか、自身もケアマネージャーである内藤裕理さん
(編集部) がポイントを語りました。



ケアマネージャー
ゆうばえ編集部
内藤 裕理

私たちの関わる利用者の多くは高齢
者・有病者であり、感染から何として
も守らなければなりません。「感染し
ないか、させてしまわないか」等々、
多くの介護事業所は不安と緊張を強い
られながらも予防策を万全にとり、介
護サービスの維持に努めています。ど
うぞ安心してご利用、ご相談ください。
私の母は70代後半、アルツハイマー
型認知症です。以前から週一回地域
の体操教室と月二回合唱サークルに
通っていました。ところが、コロナの
影響で三月から利用休止。ある日、実
家に行くと母が一人で庭の草取りを
していました。父は、「一日に何回も
草取りをしている。何とかならない
のか」と呆れ顔。「草取りでも身体を
動かすのはいいことだよ。続けてね」
と返事をしました。母のように、楽し
みにしていた場がなくなつた方や感
染を恐れるあまり外出を控えている
方も多いのではないのでしょうか？
コロナ禍の中、身体を動かさない
ことによる健康への影響が危惧され
ています。身体や心の機能が低下し
た状態をフレイル（健康と要介護の

中間）といい、フレイルが進むと身
体の回復や免疫力が低下してしま
います。フレイルの兆候は「外出機会
が以前より減った」「活動的でなく
なった」「なんとなく気が減入る」な
ど。ケアマネージャーはそれらを解
決するための介護・医療サービスの
ネットワークを持っています。ご心
配な方はケアマネージャーにご相談
ください。免疫力を高めるためにも
フレイル予防に取り組みましょう。
運動をしましょう。
散歩やラジオ体操、足踏み、自宅の
掃除や庭仕事も結構な運動量です。
三食食べお口の健康を保ちましょう。
魚や肉、豆類、牛乳などのタンパク
質を摂り、食後と寝る前に歯磨きを
しましょう。よく噛んで食べる、歌
を歌う、早口言葉を言うなどは口の
周りの筋力を保ちます。
人との交流を持ちましょう。
家族や友人と電話で話す。手紙や携
帯電話でのメール、SNSを活用し
て交流しましょう。
コロナとの戦いは長期戦になりそ
うです。今必要なのは、感染予防を
万全に行い、フレイル予防をしながら、
家族や友人、地域の方が思いや
りを持って支え合うことかもしれま
せん。



鶏むね肉の手作りハム

五十嵐中島・丸山真紀子

◎材料

- 鶏むね肉…… 2枚
- 砂糖………小さじ1
- 塩………小さじ1
- インスタントコーヒー…大さじ1~2

○下準備

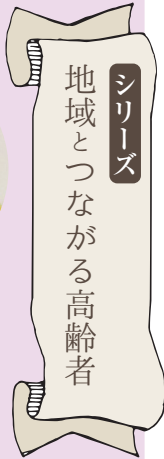
鶏むね肉は余分な黄色い部分の脂身を取り、フォークで数か所、穴をあけておく。

◎作り方

- ①鶏むね肉は砂糖と塩をまぶしてビニール袋に入れてひと晩冷蔵庫でねかせる。
- ②①は冷蔵庫から出して30分以上おいて常温に戻す。
- ③鍋に肉がかぶるくらいの水とインスタントコーヒーを入れて沸騰させる。
- ④その中に②の鶏むね肉を入れて、再沸騰させ火を止め、ふたをする。
- ⑤30分~35分おく。
- ⑥粗熱をとってから、好みの薄さにスライスして皿に盛る。ブロッコリー、ミニトマトなどを飾ると良い。

※インスタントコーヒーがとり肉の臭みを消してくれ、スモークしたような味わい一品です。ラーメンのチャーシューの代わりに。残ったら、スライスしたものはそのまま、ブロックは2~3個に切り分けて冷凍しておくとも良いと思います。

※鍋のサイズは、なるべく鶏むね肉がぴったり入るのが良いでしょう。いろいろな用途に使えますので、2枚一緒に作っておくと便利です。



地域密着デイサービス
えんでこ管理室
井口 真紀

第1回 こんな楽しい所があるなら もうちょっと長生きしてみるか

「支援や介護が必要になっても、社会や地域とつながりを持ち続ける。自分の役割を持ち、生きることの喜びを感じながら自由に自分らしく暮らしていく。」それを応援するのがえんでこです。玄関には「生きがい発見!」と看板を出しました。

コロナ禍で制限の多い中、スタッフはアイデアを出し合い、一人一人の「生きがい」を模索。外に

出られないことを逆手に、色々な商品を開発。マスク不足の時期にはマスクを作り格安販売、地域の方たちから喜ばれました。最近では、ミシンや裁縫の得意な方たちがエコバスケットやマスクケース作りに取り組んでいます。竹細工の得意な方が菜箸を、また、畑に詳しい方を中心に法人の畑管理を毎日行っています。男性陣はテントを立て収穫した野菜の無人販売所を設営。新ジャガは、お隣のコミセン来館者に大好評でした。昼食用のメニューを自分の仕事と脇まえておられる方、熱帯魚の世話や掃除、洗いや物に精を出す方、それぞれ役割を持って過ごされています。

そんな中での嬉しい声：「コロナ収束後の活動を見据えアンテナを伸ばして力を蓄える時期。早くコロナが終わらないかと心待ちにしています。」



団体さん いっしょ~い

西内野3B 体操クラブ



楽しくて心身に効く3B体操

コミセンには3B体操のグループが4つありますが、私は「3Bヘルシークラブ」に入っています。

3B（ボール・ベル・ベルター）を使って60代から80代の女性が、週1回O先生の指導を受けています。遊びの要素を取り入れ音楽に合わせて心身を動かします。「音楽に合わせて」私はここに魅かれて入りました。

健康寿命を願う昨今、筋肉トレーニングめいたものがやや増えています。「いくつになっても筋肉はつくのよ」という先生の言葉に淡い望みをかけて楽しんでいきます。脳トレでは「間違えたら上手に乗せられて、間違いっぱなしです。」(笑)

コロナ禍の中で、先生は2メートル間隔で椅子を配置するなどの準備を一人ですられて、私たちを待っていてくださいます。

感謝です。

(MO記)

コロナ禍の暮らし、大変ですね！ だから つながりあい励まし合って

新型コロナウイルスの感染防止のために、緊急事態宣言が出され、3密回避・ステイホームが奨励されました。どなた様も大変なご苦勞をされました。まちの声を拾いました。

夫がテレワークになっていろいろと会話できて喜んだのも束の間、三食の準備にホトホト疲れた。

丸3日、誰とも話をしない期間があった。身近な人と直に会うことがなくなって、人のつながりの大切さが良くわかった。

東京に息子と孫が二人暮らし。長期の休みの際には、面倒を見ていたけれど東京の感染状況がどうなるか、気を揉んでばかりいる。

もし本当に発熱があったらどうしたらいいのか、情報提供が不足していて困った。かかりつけ医→市医師会コロナ相談外来のルートができてとても良かった。

老々の暮らしでコロナ。外食は控えてというけれど、当然という顔で昼食を待つ夫。一人暮らしになったらどうするかしら…。

母は脳障害後のリハ病院より老健に入所。入所施設は初めての上に、ガラス戸越しの面会のたびに泣かれた。7月より面会可で落ち着いた。

娘に頼まれて休校の孫の面倒を見た。でも私は80歳台。本当にきつかった。

Information

新聞 ゆうばえ 通信員大募集

地域のおき情報をお知らせください。
 大好きな町の風景や写真
 耳より情報
 わが家でツバメが子育てとか
 ホットする情報をお寄せくださる方

編集責任者：高橋 実
 電話：025-264-5000 ゆうえい会
 メール：takahashi_m@niigata-min.or.jp
 ライン：090-2661-8249

屋外で楽しいひと時・上堰潟公園散策

と き	9月14日(月) 10時半～11時半
と ころ	上堰潟公園 30名まで
集 合	現地(送迎あり)
参加締切	9月10日(木)
問 合 せ	神立 ☎090-6455-3433
注 意	マスク着用をお願いします。 飲料水は各自ご持参ください。 体調がすぐれない方はご遠慮下さい。

※新型コロナウイルス感染の状況によっては中止することもあります。

連絡先一覧

ゆうえい会配食事業部
 ☎ 070-4453-5228
 (担当:小島明日枝)

夕映えの会生活支援
 ☎ 070-4314-3980
 (担当:神立秀明)

再刊にあたって

新型コロナウイルスが世界を席卷する中、私たちは多くのことを、時に痛恨の思いで学んでいます。大都市への一極集中で良いのか、分断と競争だけの社会で良いのか、鋭く提起されました。新たに紙名を「ゆうばえ」とし、内野や西内野、赤塚・中野小屋で暮らす人々に寄り添う、小さな地域のローカル紙をめざしたいと願います。障がいがあっても、認知症になっても暮らし続けられるまちづくりをご一緒にすすめていと考えます。ご支援いただきますよう、お願い申し上げます。

編集部一同