

# 会報

第 55 号 (2020/7/9)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance  
Research Center

## 代表理事よりひとこと

安川 悦子

今年是非常事態宣言の前、3月頃から、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、皆様何かと不自由な生活を続けてこられたことと思います。本NPO法人も感染拡大を防ぐために、今年度の定期総会は書面のみによる「見なし総会」として実施し、2020年度の総会を成立させることが出来ました。

この形での総会が成立したのは、出勤自粛中にもかかわらず総会のための議案書を作成していただきました事務局の皆様、会員全員が賛意の書面をご返送くださったおかげです。おかげさまで、6月17日には県に事業報告と定款変更届を提出することが出来ました。ひとことお礼を申し上げます。

## ポスト・コロナを見通して

安川悦子

コロナ・ウイルスのおかげで蟄居 (stay home) している中で考えた。コロナ後の世界はどのようなものになっているのだろうか。カネやモノが、そしてヒトや文化も、国境をこえて地球上を自由往来するようになった今、コロナ・ウイルスも同じように地球規模に拡がり、その災禍を地球規模に人間におよぼしている。ここからどう立ち直り、どう回復するのだろうか。いや回復の道筋はどのようなものであり、その行き着く先は、これまで私たちが目指してきた「資本主義」、つまり利己心に突き動かされて、カネやモノやヒトが自由に動き回り、「弱者」を踏み台にし、「強者」がその勝利を誇る (例えばアメリカのトランプ大統領のような) システムやそれに依拠する社会であったらよいのだろうか。いや断じてあって欲しくない。

ポスト・コロナの新しい時代はどのようなものになっているのか。いや、どのようなものになりたいのか。こんなことをぼんやりかんがえているうちに、いま、新しい分野としてきりひらかれつつある「批判老年学 (Critical Gerontology)」の分野で、「リジリアンス Resilience」(日本語になおせば、回復力とか復元力、あるいは立ち直る力という意味) というキーワードを用いてもしるい研究がなされているのを知った。ここでの研究は、総じて言えば、

シエークスピアではないが、歯もなく目もなくエネルギーもなく、しわばかりがある高齢者が、まだ知恵も思慮も、エネルギーもあるぞといった高齢者の意欲を前面に打ち出して、主として過疎化のきびしい田舎のコミュニティを作り直す。カナダやオーストラリアやニュージーランドでの実践を報告したものである。そこでの高齢者たちの力のことが、「リジリアンス」というキーワードで表現されているのである。

ポスト・コロナ時代をどう切り拓くか。コロナのまっただ中において、こんなことを空想し、議論してみたらどうだろうか。かつて14世紀イタリアで、ルネッサンスが始まる頃、ペストの流行を逃れて郊外の別荘に集まった貴族たちの10日間にとわたるあいだになされた面白い「話」をあつめたものとされる『デカメロン』のように、いちどこにかにあつまつて21世紀の夢想を話し合ってみたいなあと思つて空想する。

(2020/06/02)



## 今後の予定

新型コロナウイルス対策を鑑み、今月はあまり人数の多く集まらないイベントから始めます。ただし、感染状況によっては開催を見合わせる場合もあります。

### シロントロニー

**7月17日(金) 14時〜**

・場 所：ルネッサンス研究所

・参加費：300円

・内 容：『地域包括ケアのすすめ』

今回から新しく読み始めます。  
参加者は少ないのですが、毎回テキストに関連した高齢問題についての話で盛り上がっています。

### 「ケアの社会学」を読む会

**7月30日(木) 16時半〜**

・場 所：ルネッサンス研究所

・参加費：300円

・読む本：上野千鶴子著『ケアの社会学』

・内 容：「第5章5：「家族介護」は福祉

の含み資産か（P. 116から）

### オカリナが吹けるよ！

**7月14日(金)と28日(金)14時〜**

・講 師：村山ひろみさん（福山市立大学 名誉教授）

名譽教授

・場 所：ルネッサンス研究所 集会室

・参加費：運営費は毎月1000円。

・内 容：久しぶりのオカリナの講習です。

以前習った指使いを覚えていくか少々不安ですが、皆で合奏を楽しみましょう。

### 問い合わせ・申込先

NPO法人コミュニティルネッサンス研究所

電話・FAX：084-917-5937

メール：info@crcc-fukuyama.org

### 今号の内容

- ・代表理事よりひとこと
- ・免疫力と食生活
- ・ヤギの赤ちゃんが産まれて
- ・編集後記

※内容は以下に記載

## 免疫力をたかめる食生活

〜新型コロナ自粛中の食生活と

体調変化から〜

加納 三千子

### 1. 私の食生活と体からのメッセージ

今回の感染症は、どんなウイルスかも良くわからない上に、治療方法もわからない、ということが「コロナウイルスに感染すると怖い」と思われるゆえんでしょう。

それならば手洗い・マスクに加えて食生活などで免疫力を上げるしかないと考え、これまで以上に旬の野菜を摂取するように努めました。

ある朝、顔を洗うときに少し肌ざらつきがあると気付きました。このところ大根を千切りのサラダで口にし、大根おろしを食べていないことに気付いたのです。それ以来1日に1回は小ぶりなら1/2〜1/3本の大根おろしを食べるようにしました。最初の変化は顔を洗うときのツルツル・スベスベ感。ひと月目頃から右手の指に爪半月（爪の生えた際あたりの白っぽいところ）が現れ始めました。若いときにはどの指にもありましたが、最近では親指にしかなかったのに。昔は、爪半月が出ていることは健康のパロメーターと言われていましたが、現在では新陳代謝との関わりはあるが、健康状態とは無関係とされています。体内での新陳代謝が盛んになることは、体にとって悪いことでは無いと思っております。

2. この様なことを考えた理由

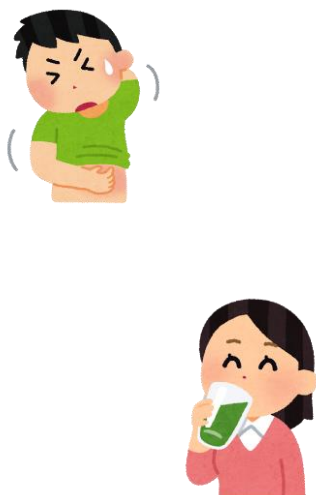
(1) 難病を治す食事療法と出会って

私は「リュウマチ」といわれていましたが、だんだんとその症状がきつくなり、30代半ばで膠原病の一種「全身性エリテマトーデス」の診断を受けました。処方された痛み止めを2回飲んだら薬疹が出、抗ヒスタミン剤を飲んでも治りませんでした。この病気は完治ということはなく、その症状はらせん状に重くなる、と本には書いてありました。

「体質改善しかないか」と思っているときに、たま西式(にしき)を發展させた甲田療法と出会えました。5ヶ月間薬疹に悩まされたのに、2日間のそこでの食事で症状が治まりました。その食事は「朝コップいっぱいのみキサーにかけた緑色野菜と1日2回の玄米5分かゆとトーフ半丁に練りごま」。これは治るかもしれない、と思い、自宅で指示された食事を始めました。その食箋は「昼・夜の2回食。1回に青菜250gの青ドロと大根おろし120g、すりおろしたニンジン150g、山芋30g、コーヒーマイルで細かくした玄米60g」というもの。カロリー計算をしてみると基礎代謝量にも届きませんでした。ミネラルやビタミン類は所要量よりも何倍も多いものでした。とても食事とはいえないと思いながら、血液の循環をよくする温冷浴などの体操も加え、2ヶ月続けてみました。

すると福山共済病院の主治医も「何も飲んでいませんでしたが(どの薬が効いたかな?)と首をかしげるほど血液検査がきれいになっていました。

甲田先生はこの療法により難病が治癒する理由として、①低カロリーの食事にする事で体内の諸器官がそれぞれしっかり働くようになる、②腸をきれいにすることで免疫力を上げて体調を整える(子どもの頃熱を出す時必ず浣腸かヒマシ油の下剤をかけて腸を空にしていました。これは腸を空にすることで、発熱により体が病原菌と闘うことに集中させようとするもの。昔の人の知恵といえます。)、③ビタミンやミネラルをしっかり摂取することで体内代謝がスムーズになる、等と説明されていました。



(2) 学生への授業に活かして

学生たちは野菜摂取の重要性を知識として知っていますが、付け合わせの野菜を食べたら野菜を食べた気になっているのが現状でした。

この経験を授業に生かせないかと工夫したのが『野菜生活』という宿題。その内容は『有色野菜100g、その他の野菜250g、海藻類・イモ類キノコ類150gを3週間摂取し(野菜以外の摂取は自由)、その間の体調を記録する』もの。

その結果、①便の悪臭がなくなった、②力まずに排便できるようになった、③朝の目覚めが良くなった、④夏風邪をひかなくなった、⑤アトピーの薬が軽いものになった、⑥油肌が治った、乾燥肌も治った、⑦夏汗をかけるようになった、⑧35度台の体温が約1度上昇した、など免疫力の上昇やスムーズな代謝を示すような体調変化を報告していました。宿題が終わると「ヤレヤレ」ともとの生活に帰っていましたが、しばらくすると「便通が悪くなったので、また野菜生活をしようかな」と言っており、体で納得することの大切さを教えられました。



3. 免疫力と細菌・ウイルス

(1) 免疫力とは何? 食べる行為のなかで

食生活で免疫力が上がる、と言う本も最近増えています。が「何故か」という説明はありません。私も学生での宿題から免疫力などの上昇は確認できましたが、そこで終わっていると思っていました。

広辞苑によると「免疫」とは「生体が疾病、特に感染症に対して抵抗力を獲得する現象」と記されています。改めて考えてみると、説明していないと思っていました。が、「食べる行為と免疫」という形で授業の中で話していたことに気づきました。

ここでは「食べる行為と免疫の仕組み」について簡単にまとめてみます。

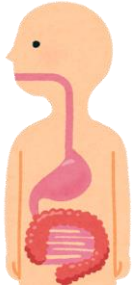
① 唾液の役割

口から肛門までの消化器官は一本の管が体内を貫通していて、「体の内部」と考えがちですが、外界とつながっているのです。口は呼吸や食べ物の入り口ですが、細菌などの入り口でもあります。その細菌が体内に入らないような仕組みが体には備わっています。

最初にバリアーを張って体るのが「唾液」です。昔から「よくかんで食べましょう」と言われますが、外から入ってきた細菌やウイルスは唾液で殺菌されま  
す。唾液のなかで一番活躍するのが免疫グロブリン（以下IgAと略す）です。その他自然界にある発がん物質の抑制効果もあります。生活の乱れ、食生活の乱れなどでその作用も低下する、という研究もあります。

② 強酸性の胃液

唾液で生き残った細菌には、次の胃の中で強酸性の胃液との戦いが待っています。それでも生き残った細菌などがあれば、『ゲリゲン』という消化管ホルモンが出て下痢のカタチで体の外に出してしまします。（藤田恒夫、『腸は考える』、岩波新書、1991）。私も「下痢」が体を守る仕組みだ、という経験をし



ました。職場の歓送迎会が終わった後しばらくして、トイレに駆け込んでその夜に食べたものを一気に出してしまいました。下痢をしなかった人たちは、2〜3日後に発熱・下痢などで大変であったということでしたが。

③ 小腸でのバリアー

小腸は、消化された食べ物を吸収する場所です。私たちは牛肉を食べても牛にならなかった人がいないことを不思議に思ったことはありませんか？ 私たちの体内では、もとの食べ物は何であつたかがわからない一番小さな単位、例えばタンパク質はアミノ酸にまで分解されてはじめて体内に吸収されます。小腸の体内側にはパイエル板という免疫細胞の一つである細胞が並んでいます。牛だとわかるようなアミノ酸が何個もつながっている形ではこの関門が通れないのです。ところがパイエル板に隙間があると、少々大きな形でも通ってしまうのです。その入ってきたものを異物と感知してアレルギー反応が起きるといわれています。

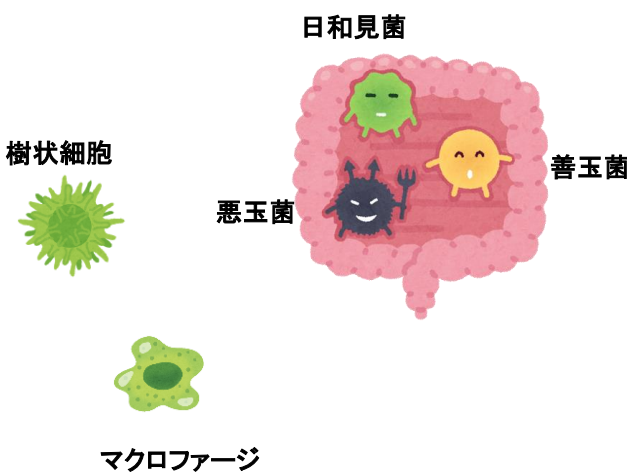
このパイエル板領域には免疫細胞であるIgAのほか樹状細胞、T細胞、B細胞などが存在しています。腸管免疫と言われるゆえんです。パイエル板で作られたIgAは口、鼻などに移行して病原菌の侵入を防いでくれています。こうした腸管免疫の発達や働きの維持には腸内細菌が重要な働きをしていると言われています。腸内細菌を適正に保つには様々な野菜や海藻などからしっかり食物繊維を摂取することが大切なのです。（上田伸夫、『食物アレルギーがわかる本』、1999、評論社）

(2) 免疫細胞の働き

最近『新型コロナウイルス』脅威を制する正しい知識』（水谷哲也著、東京化学同人、2020.5.19出版）という本を見つけました。

「コロナウイルスの増殖の仕組みを読むには少々苦労しました。著者は、個人レベルで防疫するためにはマスクや手洗いだけでは完璧ではなく、『最後は免疫力を高めて感染を防御することが大切』と述べています。これまでもガンの仕組みなどで聞いたり読んだりしていた免疫細胞の仕組みがウイルス感染症にもかかわるのだと、改めて認識しました。

免疫細胞の一つであるマクロファージや樹状細胞がウイルスを食べると、内部にあるレセプターがウイルスを異物として認識して抗ウイルス因子を放出して防御するといえます。この防御作用を自然免疫と言います。



私たちがウイルスに感染すると自然免疫が働きませんが、ウイルスを押しさえ込めないときには症状が始めます。7日目くらいからB細胞が出した中和抗体とキラーT細胞がウイルス感染細胞を破壊し始めます。これらは再感染したときもその記憶をよみがえらせてウイルスと戦ってくれるので**獲得免疫**と言われています。いわゆる体に良いと言われる食品は、直接的にも間接的にも免疫力を上げることが出来るかと考えられています。

上記の太字で書いたものは『はたらく細胞』（清水茜著、講談社、2015）と『マンガヤ』緊急ウイルス対策講義『免疫強化』（Tarzan, 2020.6.）にも、それらが私たちの体の中でのどのような働きをしているかが描かれています。

#### 4. おわりに

私の父の最期は肺炎菌の治療をした後、通常は無害な菌が肺に炎症をおこす「肺化膿症」で苦しみました。このことから、「有害菌」をやっつけるだけが体を守ることにほならないことを教えられました。

感染拡大が始まったころには「コロナに勝つ」と言われていましたが、最近「ウィズ ウイルス」と言われるようになりました。また、多くのウイルス研究者は人類の長い歴史のなかでのウイルスの意味を考えています。人と人は言うに及ばず、野生動物や細菌、ウイルス、腸内細菌などとの「共生」を考えていける社会にしたいものです。



## ヤギの赤ちゃんが産まれて

前回の会報では、ヤギ・ウサギの飼育委託事業と、本NPOの役割「動物たちをハブとしたコミュニティ作り」についてお伝えしました。今号も、動物たちのその後についてお伝えしようと思います。

### ヤギの赤ちゃんが産まれた！

ちいきい保育園には2匹のメス山羊がいます。そのうちの1匹は、お腹に赤ちゃんが。4月20日に待望のオスの子ヤギが産まれました。早朝の出来事だったので誰も出産シーンを見ていません。発見された時には、お母さんが産まれたての子ヤギの体を一生懸命舐めてやっていたそうです。

その日から子ヤギは皆のアイドルに。最初の1週間は、母ヤギが子ヤギを守ってなかなか触らせてくれませんでした。しかし子ヤギの成長スピードは目を見張るほど。初日は立ち上がるのがやっとだった子が、3日もするとお母さんの周りをトコトコ歩き回るように。一週間もすると骨格も随分しっかりし、私たちも頭をなでられるように。走ったりぴよんぴよん跳びはねたりと、元気なやんちゃ坊主になりました。



生後2日目の赤ちゃんヤギ

母ヤギは名前を「ちいちゃん」と言いますが、もう一匹のメス山羊は「ゆきちゃん」。子ヤギが産まれて間もなくは、仲間のちいちゃんが子の世話につきつきりなので、少し妬けていたようです。ちよっぴり荒れていました。

ところが一週間もした頃から、ゆきちゃんは逆に子ヤギに対し優しく接するようになってきました。

ヤギ同士の触れ合いの動作「頭突き」も、赤ちゃんに対しては明らかに手加減し、優しくお相手をしてやっています。小屋に入っても、隣の子ヤギを気遣うそぶり。よく目と目を見合わせます。まるで群れで暮らすヤギ社会の一端を伺い知るようで、興味深いものがありました。

人懐っこく周囲にたっぷり愛嬌をふりまいてくれた子ヤギちゃん。今は乳離れし、母ヤギの生まれ故郷に引き取られました。現在も服部の牧場で元気に暮らしています。

### ネームプレートを手作り

事務局の皆やその家族にとっても、ちいきのいえの動物たちはアイドルです。ある時、事務局の娘さんが「ヤギやウサギの名札を作って飾ってはどう？」

これが手作りの名札です♪



と、名案を出してくれました。「子どもたちが動物の名札を製作するなんて、何とも夢のある作業だね」と、全員一致で採択。そしてその発案者、中学生Mちゃんが名札を手作りして持って来てくれました。ヤギの首輪の色に合わせた、可愛らしい名札です。道路から遠目に見てもハッキリ読めるネームプレートで、小屋がさらに和みました。Mちゃん、製作ありがとうございました。皆さんも遊びにいられた際には、ぜひ動物を名前で呼んでみてくださいね。

**生き物をハブとした繋がり**

動物を媒体としたコミュニティが定着しつつあります。ヤギのお世話中に、通りがかった近所の方が「ずいぶんお腹が大きくなったね。子ヤギの誕生が楽しみね。」「あら、ウサギもいるのね。かわいらしい。」「子ヤギが日に日に大きくなりますね。」などと声をかけてくれます。犬の散歩中に立ち止まってしばらく眺めていられる方、子ども連れでフェンス越しにヤギを触りに来る方など、様々です。

動物との触れ合いを通じて、初対面の人との会話がが増え、交流が円滑になるというメリットを折に触れ感じています。



いつもヤギのお世話をして  
くださる ASAHI さんと、近  
所の方々。

**編集後記**



コロナ禍で自粛生活が続くなか、私も少しでも子どもと屋外で過ごす時間を確保したいと思い、こちらからお願いして2ヶ月ほどヤギ当番を担わせてもらおうことにしました。近所の草原に繋がれているヤギを小屋に連れて帰り、夕食の餌やりをする係です。

「ヤギのお世話に行こう」と誘っても、最初は外出を面倒くさがっていた高校生の息子と中学生の娘。さもありなん、家でまったりゲームをしている方が楽ちんでしよう。初回は私がかかり強引に当番に連れて行きました。すると…二人とも一目でヤギの可愛らしさに虜になってしまった様子。初めてのヤギとの触れ合いで夢中になってしまったようです。十分程度で終わる作業のはずなのに、たつぷり一時間かけて終えました。その間、スマホで写真や動画を撮ったり、ヤギを撫でたりウサギを抱っこしたり。帰り道には「ヤギ当番、次はいつ?」と。

その日から欠かさず当番に通い続けました。赤ちゃんが産まれてからは、ますます積極的に。子ヤギが服部に行ってしまう時には「こんな可愛い子を返すなんて無理!」と「ほしておりました。」

4月・5月だけの当番でしたが、私も側で見ている「2人とも動物を可愛がる優しい子に育ってくれたなあ」と嬉しく感じました。閉じこもりがちな自粛生活のなか、憩いのひとときでした。

ものぐさ中高生を外に引っ張り出せるなんて、アニマルセラピーの力は絶大です!

(兼)

**NPOへのお便り募集!**



読者の方からお便りをいただきましたのでご紹介します。

会報読みました。動物セラピーいいですね。私は幼いころ、家にヤギを飼っていて、ヤギの乳で大きくなりました。独特のにおいを嫌う人が多いのですが、私は好きでした。だから小学校の脱脂粉乳も嫌いではありませんでした。ヤギは乳は出ますか?

メッセージありがとうございます。お乳はたっぷり出ています。子ヤギもぐんぐん育ち、先月卒業しました。

また、ある会員さんからは、本NPOへマスク50枚入り1箱とアルコール1瓶を寄贈していただきました。重ねて御礼申し上げます。

コミュニティルネッサンス研究所ではお便りを募集しています。ご感想、ご意見などをTEL・FAX又はメールアドレスにお寄せ下さい。(問い合わせ先は2頁をご参照ください。)