

創立74周年

安全・安心・健康な街づくりに向けて

MaKoto

第197号

2022年1月1日発行
(年間4回発行)

一般財団法人 大阪防疫協会

東大阪市下小阪 4 丁目12-10 TEL 06 (6725) 1811
<http://osaka-bk.jimdofree.com> E-mail: obk.jimu@muse.ocn.ne.jp

Contents

新年のご挨拶

コロナ収束後に懸念される感染症 大阪大学微生物病研究所・招へい教授
(大阪大学・名誉教授) 生田 和良

私の健康法 門真市長 宮本 一孝



お知らせ

機関紙「MaKoto」全号（創刊号～197号（現在号））が大阪大学附属図書館学術情報
庫OUKA（大阪大学の機関リポジトリ）にて登録・公開されることが決まりました。

一般財団法人大阪防疫協会は、大阪府・市町村の防疫施策に協力して、感染症の予防並びに
その他公衆衛生に関する事業を行い、文化の発展に寄与することを目的としております。

新年のごあいさつ



一般財団法人大阪防疫協会
理事長

今田 光三

新年あけましておめでとうございます。
日頃から何かとお力添えを賜り、本当にありがとうございます。

当協会は、昭和22年5月15日（1947年）に設立され、以来、多くの公益活動と収益事業を通じて、皆様方より暖かいご支援・ご指導・ご鞭撻をいただきまして、おかげさまで、本年5月（2022年）で三四半世紀（75周年）を迎えることとなりました。

設立当初より、大阪府・市町村の防疫施策に協力して、感染症の予防並びに公衆衛生に関する事業を行い、その業務を通じて文化の発展に寄与してまいりました。

さて、2020年1月16日に、COVID-19患者が日本で報告されてから、2年が過ぎ、新型コロナウイルスの影響は社会のあらゆる部分に及びました。

世界をみれば、強力にロックダウンを行い、感染者の隔離と封じ込めで更なる感染を防ごうと動く国もあれば、ワクチン接種者にはマスクは不要と宣言した国もあれば、感染者を追跡して濃厚接触の可能性を通知する「接触追跡アプリ」を活用する国もあります。

いずれの国も、ひとつの施策に頼るのではなく、大胆な試行錯誤のなかで、次々と施策を展開しています。

新型コロナウイルスは猖獗を極めており、我が国では、ワクチン注射の効果等により感染者数の相対的な減少など、明るい材料は出てきているものの完全解決には、時間がかかると思われ、さらには第6波の可能性や外国の変異株の動向等が懸念されているところであります。

また、気候変動対策について話し合う、イギリス・グラスゴーで開催されたCOP26（国連気候変動枠組条約第26回締約国会議）で、世界の平均気温の上昇を1.5度未満に抑えるための削減強化を各国に求める「グラスゴー気候合意」が採択されました。

気候変動は、干ばつや豪雨など自然災害の頻発化や激甚化、食糧供給へのリスク増など、世界中のすべての人々の暮らしをおびやかす喫緊の課題です。

私どもは、10年後、20年後の未来を見据えて、この危機に立ち向かうため、また、新型コロナウイルスとの共存を前提に、withコロナの新しい時代のニーズにお応えするために、人々の健康で快適な暮らしに奉仕する公益法人設立当初の目的の実現に向け、積極的に民間の知恵と財源を集め、また技術者集団として高いレベルを保ち続け、精力的かつこれまで以上に社会に貢献すべく努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。

新年のごあいさつ



大阪府健康医療部長

藤井 睦子

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会におかれましては、益々御清祥のこととお慶び申し上げますとともに、日ごろから本府の健康医療行政に格別の御支援、御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの変異株による影響もあり、世界規模で感染が拡大し、本府においても、これまでにない感染の急拡大を経験しました。その経験も踏まえ本府では、第六波に備え、受入病床の更なる確保に加え、診療型宿泊療養施設の充実のほか、外来や往診による中和抗体療法の充実による初期治療体制の強化により、重症化を予防する体制の整備を進めております。また、感染拡大時の保健所業務のひっ迫により、自宅療養者が医療や療養につながらない状況を改善するため、自宅待機者等の緊急相談に24時間対応する「大阪府自宅待機者等24時間緊急サポートセンター（自宅待機SOS）」を開設するとともに、圏域ごとの医療・療養のネットワーク体制の構築・連携強化にも引き続き取り組んでまいります。

今後、新たな未来を切り拓くシンボルとなる「大阪・関西万博」を控え、大阪が、国際都市として、世界から安全・安心の信頼を得るためには、感染症の発生予防やまん延防止対策等の備えが必要不可欠です。

貴協会がこれまで培ってこられた専門的知見は、感染症の発生予防やまん延防止対策に対応するにあたり非常に心強いものであり、大阪の一層の安全・安心の確保に向け、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴協会の益々の御発展と皆様方の御健勝をお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



大阪市健康局
生活衛生担当部長

中谷 紀久雄

あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様方には、健やかに新年をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

貴協会の皆様方におかれましては、平素から環境衛生行政をはじめ大阪市政の各般にわたり格別の御理解、御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。また、貴協会におかれましては、防疫に関する相談事業に日頃から取り組まれており、その社会貢献に対して深く敬意を表する次第であります。

さて、令和元年12月以降、世界各地で新型コロナウイルス感染症が拡大し、これまで大阪府においても感染状況等に応じて緊急事態宣言が発出され、緊急事態措置がとられるなど、市民生活のみならず、社会、経済など多方面にわたって、甚大な影響を及ぼす事態となりました。貴協会が永年にわたり培ってこられた防疫活動に係る豊富な知識や経験は、新型コロナウイルスの感染拡大の防止に努めている大阪市におきましても、誠に心強い限りです。

大阪市といたしましても、新型コロナウイルス感染症との共存を前提に、新しい生活様式への対応促進を図り、感染拡大の防止と市民生活・経済活動の維持との両立が今後も持続的に可能となるように取組みを継続してまいりますので、皆様方の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

一方で、市民生活への支援及び市内の消費や需要を喚起することで大阪経済の再生を進め、コロナを乗り越えた先にある大阪の成長・発展を確たるものとし、日本の成長をけん引する東西二極の一極として、世界に存在感を発揮する「副首都・大阪」の確立・発展をめざしてまいりますので、皆様方の御理解と御支援を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

結びにあたり、一般財団法人大阪防疫協会の今後ますますの御発展と会員の皆様方の御健勝、御活躍を心からお祈り申し上げまして、新年のあいさつといたします。

新年のごあいさつ



堺市健康福祉局
健康部長

河内 義慶

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、2022年の新春を健やかに迎えられ、益々ご清栄のことと心からお慶び申し上げます。また、平素より本市保健所行政の推進に格段のご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

一昨年来、新型コロナウイルス感染症により、経済・社会などさまざまな分野に大きな影響が生じました。なかでも一年延期後、開催された昨年の「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」においても、感染対策を講じながらの開催となりました。そのような状況の中でも日本選手の輝かしい活躍により、オリンピックで過去最多となる58個のメダルを、パラリンピックでは過去2番目に多い51個のメダルを獲得したことは、国民に大きな希望と感動を与えたことと思います。来月開催予定の北京オリンピックにも期待するところです。

さて、本市では新型コロナウイルス感染防止対策としまして、過去最大の感染拡大となった第5波を検証し、第6波に備えた対策も確認しております。また、市民の皆様には、様々な日常生活の制限が次第に緩和される中でも、感染の収束に向け、また再拡大が起きた際にも市民生活への影響をできるだけ抑えるために、引き続き感染対策への強い意識と行動へのご協力をお願いしております。

今後も、市民の健康、安心と安全の確保を図るため、感染症の発生や蔓延の防止などの取組を進めてまいります。

貴協会におかれましては、これまで培ってこられた防疫対策などに関する豊富な知識、経験、高度な技術を発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進により一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、一般財団法人大阪防疫協会の益々のご発展と皆様方のご活躍とご健勝、そして、本年が皆様にとりまして幸多い一年となりますことを心よりお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



東大阪市健康部長

島岡 正之

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。旧年中は、本市の保健衛生行政推進に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2019年より世界各国で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、昨年は変異型コロナウイルスの出現により日本各地でも感染が急速に広がり、複数の波が押し寄せるなど、経済活動や生活様式に多大な変化をもたらしました。一方でワクチン接種が進み、また陽性者の治療において中和抗体薬の投与が認められるなど、未知のウイルス出現に怯えていた当初に比べると、ウイルスとの共存・共生、「With コロナ」の生活へ前進しているところではあります。本市のワクチン接種につきましては、多くの市民の皆さまにワクチンを接種していただけるよう体制強化に努めており、高齢者をはじめ、妊婦や受験生に優先的な接種枠を設定し、ワクチン接種を希望される方にスムーズに接種をしていただく取り組みを行いました。

地域における健康危機管理の拠点である保健所は、感染症対策の拠点としてその重要性が再認識され、今後益々機能強化が求められることから、本市としても更なる公衆衛生行政の機能強化を図り、引き続き各関係機関と連携し、市民の生命と健康を守り安心して暮らせるよう取り組んでまいります。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた豊富な知識や技術を遺憾なく発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進に引き続きご尽力賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、一般財団法人大阪防疫協会の今後益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



高槻市健康福祉部長

根尾 俊昭

新年明けましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、本市の保健衛生行政の推進に格段のご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、度重なる緊急事態宣言の発令や、ワクチン接種の推進等の措置が実施されてきましたが、感染を根本的に抑えることができない状況が続いています。

このような中、本市では重症化リスクが高い高齢者の命を守る「新型コロナ防衛アクション」を策定し、医療崩壊を防ぎながら社会活動を維持する取り組みを進めてまいりました。今後、ワクチン接種をさらに進める中で、保健所としては、これまでの感染拡大期の経験や様々な知見等を踏まえ、国や府、関係機関と連携し、効果的な感染防止策を講じてまいります。

一方、本市では、三島医療圏唯一の三次救急医療機関である大阪府三島救命救急センターが、今年、大阪医科薬科大学病院へ移転することを予定しております。現在の施設の老朽化や耐震性、狭隘性などの課題が解消されるとともに、病院に併設することで人材の確保等により、持続可能な救急医療体制が確保され、災害医療体制としても一体的な運用が期待されます。本市としても円滑な移転に向け、必要な支援に取り組んでまいります。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた防疫活動に関する豊富な知識や高度な技術が、より一層必要とされてゆくものと存じます。今後とも住民の安全・安心の確保にご尽力いただくとともに、本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びとなりますが、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



豊中市健康医療部長

松岡 太郎

新年あけましておめでとうございます。

新春を迎え、一般財団法人大阪防疫協会の皆様には、益々ご清栄のことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は、本市保健衛生行政の推進にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

2021年は「パンデミックの怖さとその収束のために重要なこと」を教えていただいた一年であったと思います。4月には病床ひっ迫のため、呼吸困難を訴える自宅療養者の入院病床が見つからず、救急車が長時間立ち往生する事態となりました。11月までには、新型コロナに対するワクチンの普及と住民の根気強い感染予防対策などの成果として、感染の一定の落ち着きをみるに至りました。この間の住民の皆さまと関係団体の皆さまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

2022年は、アフターコロナを見据えた事業をさらに加速させることが必要です。新型コロナの後遺症に悩む住民、巣ごもりなどのためフレイルや認知症が進行している住民、受診控えのため生活習慣病が増悪し、がんが進行している住民、その他、心身の不調に悩まされている住民が多数いらっしゃることを念頭におく必要があります。また、コロナ禍でデジタル技術の活用が進んでおり、住民への啓発方法や窓口業務の在り方を大きく変革させる必要があります。住民の健康と安心・安全を守るため、職員一丸となって職務に励みたいと思います。

貴協会におかれましては、永年にわたり培ってこられた防疫や環境衛生対策に関する豊富な知識と経験、高度な技術をいかんなく発揮され、本市の保健衛生行政の推進に、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、一般財団法人大阪防疫協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



枚方市健康福祉部長

竹島 弘光

新年明けましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、健やかに佳き新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

旧年中は、本市の保健衛生行政の推進にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、世界中がCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）の流行による未曾有の災禍に見舞われています。新型コロナウイルス感染症により亡くなられた方々には謹んで哀悼の意を申し上げますとともに、療養された皆様の社会復帰を祈念いたします。また、引き続き感染状況の中、医療や福祉の現場をはじめとする、命と暮らしを支える仕事に向き合われている皆様に心より感謝申し上げます。

本市においても、一昨年より枚方市新型コロナウイルス対策本部を設置し対応にあたってきました。保健所では、去年の爆発的な感染者の増加を踏まえ、医療機関をはじめとする関係団体と連携した体制の整備、庁内のBCPや応援体制の構築、さらには本市内大学の協力を得るなど、新型コロナウイルス感染症に対し一層の体制強化を図ったところです。また、コロナウイルスワクチン接種については、2回目まで希望する市民の皆様の高い接種率を達成しておりますが、3回目の追加接種を進めつつ、ワクチンを接種した後の日常生活の様々な場面でのマスクの着用や消毒、ソーシャルディスタンスといった基本的な感染症対策を市民の皆様にも引き続きご協力をお願いしているところです。

貴協会におかれましては、様々な危機事象に際してもこれまで培ってこられた豊富な知識、経験と高度な技術を遺憾なく発揮され、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



八尾市健康福祉部長

當座 宏章

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、本市保健衛生行政の推進に格段のご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行が継続し、緊急事態宣言発出下で東京オリンピック、パラリンピックが原則無観客開催されるなど、異例の年となりました。本市におきましても、8月に感染者数のピークを迎え、保健所に応援職員を増やし、積極的疫学調査や入院調整等の対応にあたったところです。また、高齢者施設等の従事者を対象に集中的検査を実施し、陽性患者を早期発見することでクラスター発生防止を図りました。ワクチン接種におきましても、希望する方の利便性を考慮して、個別、集団接種会場を設置し、シャトルバス運行等の移動支援にも取り組んでまいりました。

また、昨年は、市民が行政とともにまちづくりを進めるための指針となる八尾市第6次総合計画「八尾新時代しあわせ成長プラン」を策定いたしました。将来都市像として、『つながり、かがやき、しあわせつづく、成長都市 八尾』を掲げ、今後、この将来都市像の実現に向けて、八尾にかかわる「市民」が「しあわせ」を感じながら、すべての市民に光があたり、誰一人取り残さないよう、市民と行政の協働のもと、様々な取り組みを総合的かつ着実に実施し、まちの「成長」につなげてまいります。

貴協会におかれましては、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、貴協会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



寝屋川市健康部長

田邊 雅章

新年あけましておめでとうございます。

一般社団法人大阪防疫協会の皆様におかれましては、益々ご清栄のことと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は本市の保健衛生行政の推進に格別のご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は世界的に新型コロナウイルス感染症が大流行し、大阪でも陽性者数の増加に伴い緊急事態宣言やまん延防止重点措置が発出され、日常生活や経済活動などにも多大な影響を及ぼしました。

本市では、学校や介護従事者に対して定期的な無償PCR検査を実施したり、高齢者施設で感染者が発生した時に、即座に看護師などを派遣しゾーニングなどの初期対応を指導することによって感染拡大防止に努めるなど、積極的なクラスター発生防止策を講じてまいりました。

また、市独自の新型コロナウイルス感染症対応緊急事業として、市民や市内事業者を支援するために、市内店舗でのお買い物レシートでの応募で寝屋川市民50,000人に総額約5億円相当のギフトが抽選で当たる「寝屋川ギフト事業」など様々な事業を展開しております。

引き続き、保健所が中心となって、市民の皆様生命や健康及び生活を守るための感染防止対策や事業に取り組んでまいります。

貴協会におかれましては、長年にわたって培ってこられた防疫対策などに関する豊富な知識や技術を遺憾なく発揮されますとともに、今後とも本市の保健衛生行政の推進にご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、貴協会のますますのご発展と会員の皆様のご健勝、ご多幸、また、安心して暮らせる日常を取り戻せるよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



吹田市健康医療部長

梅森 徳晃

新年あけましておめでとうございます。

一般財団法人大阪防疫協会の皆様方におかれましては、益々御清栄のこととお喜び申し上げます。

旧年中は本市の健康医療行政に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年も国内外で新型コロナウイルス感染症が大きく猛威を振るった年でした。本市におきましては、必要な対象者に迅速にPCR検査が実施できるよう保健所にモバイルクリニックを設置し、気候等に影響されない検体採取環境を整備いたしました。また、ワクチン接種では、集団接種を進めるとともに、吹田市医師会の協力のもと個別接種を、市内大学との連携による職域接種を実施することで、接種の加速化を図りました。さらに、病床ひっ迫時、入院待機となった患者を一時的に受け入れ、酸素投与等を行うことのできる入院待機ステーションを設置し、自宅療養者等への対応の充実に努めました。加えて、感染者数の急増に伴う保健所業務のひっ迫に備え、製薬会社と職員の応援派遣に関する協定を締結し、第5波の際には職員を派遣していただきました。

今後、新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、「withコロナ」を見据えた業務体制の構築が求められます。新型コロナウイルス感染症に限らず、新興感染症に備えながらも保健所が本来果たすべき業務を的確に実施し、医療機関や吹田市三師会とも連携して、市民の皆様が安心安全に暮らしていけるよう努めてまいります。

貴協会におかれましても、永年にわたり培ってこられた豊富な知識や技術は、より一層必要とされていくものと存じます。今後とも本市の健康医療行政の推進に御支援と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、貴協会の益々の御発展と会員の皆様の御健勝、御多幸を祈念いたしまして、新年の御挨拶とさせていただきます。

新年のごあいさつ



一般財団法人
阪大微生物病研究会
理事長

山西 弘一

皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当財団のワクチン事業に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて昨年は、延期されていた「東京2020オリンピック・パラリンピック」が開催され、異例の無観客での大会となりましたが、日本人選手の懸命な活躍は、終息がみえない新型コロナウイルス（COVID-19）の流行の中で多くの人々に勇気と希望、感動を強く与えてくれました。

当財団といたしましても、このコロナ禍に求められるワクチン開発への期待に応えるべく、尽力していく所存でございます。現在、産官学連携で新興感染症対応のプラットフォームを構築し、基礎研究の段階で複数のCOVID-19ワクチンの開発を並行して進めています。その中でも当財団が開発ノウハウを持つ水痘や麻しんなどの生ワクチンの技術を生かしたワクチン開発に期待が寄せられています。我々の強みである、基礎から臨床、ひいては商用生産に至る一貫した技術力を生かし、これからもワクチン開発に邁進してまいります。

また、昨年の秋には、大阪府を含む関西圏にて、带状疱疹の疾患啓発CMをTV放映させていただきました。現在COVID-19による社会環境の変化などによって、過度なストレスが原因と考えられる带状疱疹などが散見されていますが、今回「テレビCMによる疾患啓発活動」を通じ、特に带状疱疹の好発年齢である50歳以上の方への注意を喚起するとともに治療や予防接種の存在についても広くお伝えするなど、ワクチン・予防接種を通じた带状疱疹で苦しむ方を1人でも減らしたいとの思いから、CM放映を実施したところがございます。

これからも、当財団はワクチンの製造・供給を通じて国内外の感染症対策に寄与するだけでなく、新たなワクチン開発や疾患啓発活動を行い、公衆衛生に貢献していきます。

貴協会からも旧年に変わらぬご理解、ご支援を賜れますよう心よりお願い申し上げます。

最後になりましたが、貴協会のますますのご発展、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

コロナ収束後に懸念される感染症

大阪大学微生物病研究所・招へい教授
(大阪大学・名誉教授)

生田 和良

はじめに

現在の状況はまだまだコロナ一色である。メディアも行政もこの感染症対応で評価される時代である。この原稿を書き始めた2021年9月、賛否両論の中で強行された1年遅れの2020東京オリンピック・パラリンピックも何とか無事終了したところである。しかし、新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の感染状況は収まるどころか、第5波が本格化しどこまで増え続けるのかと憂慮していたが、9月に入って少し収まり始めている。

第4波に入るころまでは、ワクチン接種を各世代に行きわたらせ、2021年末までに感染者数を大幅に減らすことが可能との予想が大勢であった。2020年、わが国は従来型(武漢株)から始まり、3月ごろからヨーロッパから持ち帰られたウイルス株に換わっていった。第4波ではアルファ株(ワクチンが効果的)が中心になり、そして第5波で感染力の強いデルタ株に置き換わり、ますますウイルスに勢いをつけさせてしまった感がある。したがって、ワクチン接種を急げば何とかかなるという感覚が薄れてきている。

新型コロナウイルス発生前まで、発生後から現在までの流れ、現在の状況、そしてこのコロナパンデミックが収束し、国際間の活発な交流が復活した場合に、次はどのような感染症が表舞台に躍り出てくる可能性が考えられるのかについても言及したい。

ビフォーコロナ

新型肺炎(COVID-19)は、当初武漢肺炎ともいわれたように、中国・武漢で最初に見いだされ、その後短期間のうちに原因ウイルスであるコロナウイルスが分離同定され、新しい感染症であることが明らかになった。

コロナウイルスはいろいろな動物にも存在する。ヒトに感染するコロナウイルスとしては、今回のウイルスは7番目である。最初の

4種類(NL63、OC43、HKU1、229E)は軽症な風邪の原因となるものである。ヒトに重症の肺炎を引き起こす、残る3種類のコロナウイルスは、コウモリと共存していたウイルスに由来する。この場合、コウモリは自然宿主と呼び、コウモリから一旦ウイルスの増殖が活発な動物(中間宿主と呼ぶ)を経てヒトへの感染伝播が成立した。2002年に中国・広州で発生した重症急性呼吸器症候群(SARS)の原因ウイルスはコウモリからハクビシンへ、そしてヒトにうつったもので、SARS-CoVと名付けられた。病原性がきわめて高く(致死率約10%)、2003年に終息するまでに8,098人の感染者、774人の死亡者を出した(参考資料1)。次に、2012年に中東地域で発生した中東呼吸器症候群(MERS)の原因ウイルス(MERS-CoV)は、ヒトコブラクダが中間宿主となった。このウイルスも病原性が高く(致死率34%)、2021年6月末現在で2,578人の感染者、886人の死亡者を出している。まだ完全に終息していない(参考資料2)。これら両ウイルスは致死率が高く、感染した人のほとんどが重症もしくは死亡となった。したがって、ウイルスが次々とうつって行く状況にはならないことからパンデミックには至らなかった。一方、2019年末に出現した現在のSARS-CoV-2には、これまでのウイルスにはない特徴があった。感染した人の症状が多様で、高齢者や基礎疾患を持った人たちは重症化する傾向が高いものの、軽症もしくは無症状で経過する人たちが多い点である。このような感染者は、通常の活発な活動を維持することからきわめてウイルスを広げやすい状況が生まれ、みるみるパンデミック状態が成立してしまった。

以上の3つの新興ウイルスとしてのコロナウイルス出現以前にも、次々と動物(多くは野生動物)からヒトへうつって来た新興ウイルス感染症が出現している。

- ①1981年、エイズを引き起こすヒト免疫不全ウイルス（HIV）
- ②2001年、日本での最初のウシ海綿状脳症（BSE）発生
- ③2003年（SARS発生の翌年）、ヒトへの感染が報告されたH5亜型のA型鳥インフルエンザウイルス
- ④2013年（MERS発生の翌年）、ヒトへの感染が報告されたH7亜型のA型鳥インフルエンザウイルス

さらに、以前からその存在が知られていた、きわめて病原性が高く、バイオセーフティレベル（BSL-4と呼ばれる高度安全実験施設）でしか扱うことが許可されないウイルス性感染症が発生している。

- ①南米出血熱
- ②ラッサ熱
- ③エボラ出血熱
- ④クリミア・コンゴ出血熱
- ⑤マールブルグ病

これらの感染症が、世界のどこかに出現すると、世界中に緊張が走ることになる。特に、世界中から多くの人が詰めかける、2020東京オリンピック（マスコギザリングと呼ぶ）などの状況下では、このような感染症が発生するリスクが大きい。国立感染症研究所（村山庁舎）では、BSL-4施設（1981年に整備）を持ちながらBSL-3として運用していたが、2015年にBSL-4施設としての運用に変更していた。そこで、2019年にこれら病原体（南米出血熱ウイルス、ラッサウイルス、エボラウイルス、クリミア・コンゴ出血熱ウイルス、マールブルグウイルス）を輸入し、それまで整っていなかった、これらの病原体の検査体制を整えた。

新型コロナの発生からパンデミック（コロナ禍）へ

わが国の新型コロナとの関わりは、2020年の初め、中国・武漢からの情報に始まっている。その後の1ヶ月の間に様々な情報が飛び交った。それらの情報でショッキングなのは、武漢の患者と病院の状況、中国共産党の情報隠蔽、企業の倒産などの膨大な記事である。特に、人口1,100万人以上の武漢の都市封鎖を行うなど、新型コロナの鎮静のために徹底した手段をとった。

日本企業が多いこの大都会に、邦人救済の

ためにチャーター機が送られたのは、世界の中で一番乗りであった（1月29日）。日本へこのウイルスが運ばれたのは、中国の“春節”中に、日本在住の中国人の里帰りや中国人が旅行先としてわが国に大挙して訪問した時である。わが国の対中国姿勢（習近平を国賓として迎える流れ）のため、日本は例外的に中国からの訪問客を歓迎してしまった。この時から、わが国の本格的な新型コロナアウトブレイクが始まったといっても過言ではない。

この春節（2月4日～2月10日）の前後の期間を利用して、例年多くの人が里帰りをする。わが国第1号の感染者は、神奈川県在住の中国人であった。武漢の家族を訪問するために里帰りし、少し発熱症状がある中、日本に帰国した（解熱剤を服用していたため、検疫所は素通り）。帰国後に再び発熱したために医療機関を受診し、新型コロナウイルス陽性という結果であった（1月28日）。次に、関西では奈良在住の観光バスのドライバーが武漢からの観光客を東京に運んだ。その後、このドライバーは発症した（日本人第1号、1月28日）。間もなくして、その際にバスガイドを務めた大阪在住の中国人ガイドも発症した（1月29日）。

東京・隅田川の屋形船（1月18日）や大阪の2つのライブハウス（2月15、16日；2月19日、23日）での集団発生（クラスター）が起こり、このクラスター対策が保健所職員を右往左往させるわが国の主な政策になった。さらに、大型クルーズ船（ダイヤモンド・プリンセス号）の横浜港での隔離政策で、多数の船内感染者を発生させてしまった（2月3日）。この情報が世界に発信され、感染症に対する日本の感覚に世界から大きな懸念が寄せられた。

武漢で流行したウイルス株（武漢株）の海外への伝播は、まず近隣アジアのタイ（1月13日）、韓国（1月19日）、日本（1月28日）であった。その後、中国との関係が深いイタリアを窓口にして、短期間でほぼヨーロッパ全土に広がってしまった。

日本のウイルス株は、2020年初めは武漢株に近いものが中心であったが、3月以降の広がりではヨーロッパ各地のウイルスに近いものが中心となった。イギリスで発生した変異株（アルファ株）は、感染力が強く、ヨーロッパ各国での感染者数が爆発的に増え、各地で

都市封鎖が実施された。やがて、ヨーロッパから北米に、その後は南米に渡った。次にインド、アフリカ諸国へと、まさにパンデミックが現実となった。この間、ベータ株（ブラジル株）、ガンマ株（南アフリカ株）、デルタ株（インド株）、さらに現在日本でも検出されたと話題に上り始めたラムダ株（ペルー株）やミュー株（コロンビア株）まで、数か月に1株の割合で変異株が出現している状況である。現状は、第4波から5波にかけて、デルタ株が猛威を振るっているが、今後は不明な点が多いラムダ株やミュー株などが主流に置き換わると、どうなるのか予想がつかない状況である。

ウィズコロナへ向けて：ワクチンは救世主になれるのか？

2000年末には、短期承認されたワクチンの接種が予定通り欧米でスタートした。幸い、アルファ株はワクチンに感受性を維持しており、その効果が顕著であったことから、ワクチンの確保と接種率が政治家の力量と判断される時代に入った。WHOのテドロス・アダノム事務局長も、先進国だけで独り占めせずに、世界の貧しい国にも配分すべきであると訴えた。しかし、現実には欧米各国での接種率が次第に上がってくるに従い、ウイルス感染爆発がおさまってきたことで、各国の奪い合い状態からやはり金持ちの先進国を中心に配分されている状況である。

世界的に開発が進められたワクチンはメッセンジャーRNA（mRNA）ワクチンと呼ばれるものである。新型コロナウイルスが感染する際に足掛かりとして利用するウイルスレセプター（受容体）であるACE2との結合に使われる、ウイルス粒子の表面を構成するスパイク（S）たんぱく質を作るためのワクチンである。Sたんぱく質を作るのに必要なmRNAを脂質のナノ粒子内に封入したワクチンである。ヒトのワクチンとしては初めてのタイプであったが、世界各国で治験が進められ、数万人規模の第3相治験で、きわめて高い有効性が認められたものである。筋肉注射されたこのワクチンは、筋肉細胞に入り、筋肉細胞などに取り込まれたmRNAから細胞質内でSたんぱく質が作られ、これが細胞表面に発現される。免疫細胞は、効率よくこの細胞表面のSたんぱく質を異物として認識す

る。インフルエンザワクチンの場合は、発育鶏卵で生産されたウイルス粒子を不活化したもので、血液中に中和抗体を作らせることを期待するものである。したがって、インフルエンザウイルスの感染そのものの防御は目的ではなく、感染後の重症化を抑えるワクチンとしての認識が定着している。ところが、新型コロナウイルスワクチンの先行型として始まったmRNAワクチンは、初めは重症化を抑えることが期待されていたが、期待以上に、最初の感染そのものをも高率に防御している。しかも感染しても、その人は周囲の人にうつしにくいことも明らかにされた（参考資料3）。最も大きなインパクトは、95%もの有効性であり、インフルエンザワクチンの40～50%よりもはるかに優れた結果である。これは、恐らく自己の細胞でつくらせ、細胞表面に発現したSたんぱく質が中和抗体を作るBリンパ球だけではなく、感染細胞ごと破壊するキラーTリンパ球も動員できるワクチンであったからだと考えられる。アデノウイルスに新型コロナウイルスのSたんぱく質を作らせる運び屋（ベクター）ワクチンがイギリス、中国、ロシアなどで開発されている。これも、同様の効果が期待されるワクチンである。他にも、DNAワクチン、中空粒子（ゲノムが入っていないウイルスたんぱく質のみで構成され、空粒子とも呼ばれる）、組換えたんぱく質ワクチン、そして不活化ワクチン（季節性インフルエンザワクチンと同様、大量の精製ウイルス粒子を不活化したもので、ワクチンメーカーにとっては、これまでの経験から開発・製法などの情報を蓄積しているので安心）も開発されている。

次々と現れる変異株との闘いから見えてきたウィズコロナへの道筋

第5波に入り、感染者数が日に日に増加傾向を示していたが、9月に入りやっと収まり始めてきた。

コロナ禍であえいでいる世界の救世主として始められたワクチン接種である。わが国の場合は十分量の確保が当初の報道通りでなかったことから落胆の意見も多かったが、なんとか医療従事者や65歳以上の高齢者へのワクチン接種はほぼ達成された状況（日経新聞の調査では、9月8日の時点で総人口の61.4%、65歳以上では89.4%が少なくとも1

回接種を終えている。2回接種は、それぞれ49.4%、87.6%である）である。これから65歳以下の人たちに広げていく状況になっているが、それほど潤沢なワクチン数ではなく、接種の予約がなかなかできないと、多くの不満が寄せられている状況が続いている。

ワクチン接種率が上がるにしたがって、この新型コロナの収束の兆しが見え始めてきたともいえる。感染者数（これは、検査での陽性者数であって、検査した数に左右されていると考えられるので、実際の感染者数は不明）がどんどん増えているが、重症者や死亡者は顕著な減り方をしている（図1）。一方で、40代や50代の働き盛りが、さらにもっと若い世代の重症例も目立つとして40・50問題として報道されている。そもそも感染者の割合は20代、30代、40代の順に多い。確かに、この年代の死亡者数の割合が高くなってはいる。しかし、増えているのはその割合であって、絶対数が大きく増えているとは思えない。この年齢の世代の重症例数は当時から現在までほとんど変わっていないので、これは65歳以上がワクチン接種を済ませ、重症化を回避したためにこの世代の割合が目立ってきたものと考えられる。今後、この世代にワクチン接種が行きわたると重症例の割合も低下して

いくと考えられる。

新型コロナウイルスの感染が拡大し始めた初期の頃のメディアは、「若い世代ではほとんど感染しないか、感染しても軽症もしくは無症状に経過する人が多く、重症化し、さらに死に至るのは高齢や基礎疾患がある場合である」との情報を流し続け、多くの若い世代は今もそれを信じていると思われる。確かにその傾向はあるが、変異株の出現で若い世代も感染しやすく、場合によっては重症例もあるとの報道はあるのであるが、不思議にこの点を注目しているとは思えない。ワクチンについても、あまり深く考えることなく、恩恵より副反応の方を重く受け止め、ワクチンを接種したくないと考える若い世代が多いという。この状況がなくなる限り、コロナ禍から抜け出すのに思った以上に時間がかかると思われる。やはり、この点を丁寧に、わかりやすく根気強く説明し、理解が行き届くまで継続することが大事である。

メディアや行政の感染者数報道で気になる点は、飛沫感染と接触感染ばかりの啓発である。最近になってやっとエアロゾル（マイクロ飛沫とも呼ばれる）感染という、空気感染経路があることが取り上げられ始めた。最近のデルタ株の強い感染力の所為で、エアロゾ

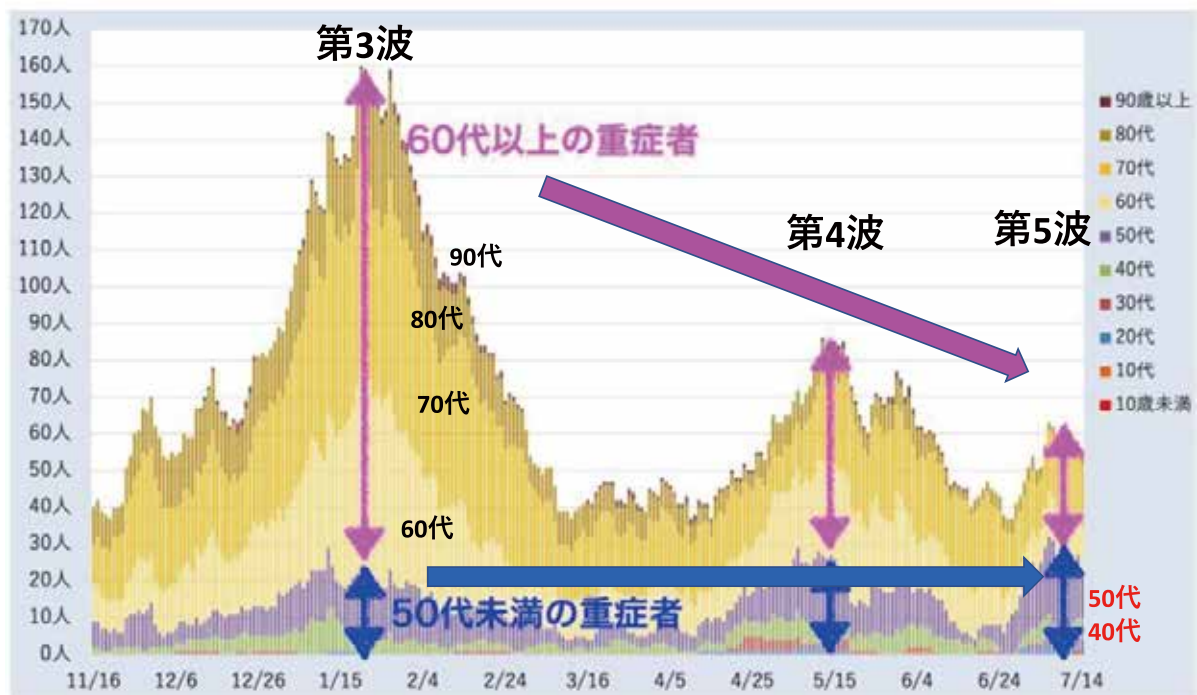


図1. 年代別の重症者数の推移（東京都）. 忽那賢志「新型コロナ第5波の感染者に占める重症者の割合が少なくても、医療体制の逼迫が起こりうる理由」を転記。

ル感染が起り始めたという報道である。しかし、2020年の初めから現在までの感染者の伝播経路の大部分が経路不明となっている（図2）。マスクをつける習慣、こまめな手洗いの習慣は行政サイドの啓発活動で、それぞれ飛沫感染と接触感染を抑えるためのユニバーサル化が進んだ。実際、そのお陰でインフルエンザやノロなど、呼吸器系だけでなく、腸管系のウイルスや細菌感染症がほぼなくなっている。しかし、新型コロナウイルスの感染者は増え続けている。したがって、今回のデルタ株に限ったことではなく、当初からエアロゾル感染に関する注意喚起が行われておれば、その効果が大きかったと思われる。3密（密閉・密集・密接）を避けるようにとの、行政側の啓発活動はかなり浸透していたが、積極的な換気の重要性に関する説明が不足していたと思われる。多くのエアロゾル（マイクロ飛沫）を呼気の中に吐き出す、スーパースプレッダーと呼ぶにふさわしい人が存在し、特に換気の悪い環境に長く居るとうつしやすく、うつされやすいことを示す調査結果が、2020年3月2日の政府の専門家委員会（新型コロナウイルス厚労省対策本部クラスター対策班）ですでに報告されている（図3、参

考資料4）。

もちろん、2回のワクチン接種を終えた後も新型コロナウイルスに感染する、いわゆるブレイクスルーといわれるような現象も観察されている（参考資料5）。しかし、そもそもこのワクチンは、インフルエンザワクチンと同じく、血液中に感染防御に効果的なイムノグロブリンG（IgG）を作り、感染予防よりも、重症化予防を主な目的としていると謳われている。このIgGが安定的に高いレベルをどの程度の期間維持できるのか、またブレイクスルー感染した場合症状の違いによってもそのIgG活性の程度に差があることも報告されている。このように、今後はインフルエンザワクチンのように、毎年新しい株に対するブースターワクチンが開発され、そのようなワクチン接種が恒例になるのかもしれない。実際、海外のワクチンメーカーは、すでにインフルエンザと新型コロナの混合ワクチンの開発を進めている。

現在の日本では野外の感染症がほとんどなくなっている。以前のように、自然に感染したり、ワクチン接種することで免疫が誘導されるので、時間経過とともにその活性が落ちても、野外にいろいろな感染症が流行してい

東京都

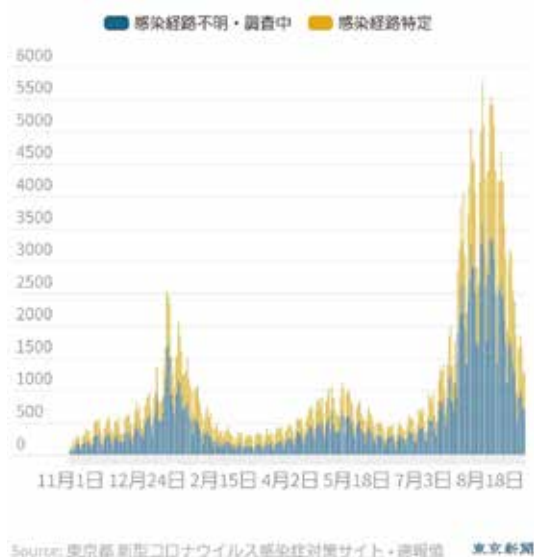


図2 (A). 東京都内の1日ごとの感染者数（9月11日19時45分更新）.

大阪府



図2 (B). 大阪府における新型コロナウイルス感染症陽性者の報告状況。2021年第35週（8月30日～9月5日）までの集計。大阪府感染症情報センター。

る場合には、その時々流行が自然のブースターワクチンになっていた。

日本は、ピフォーコロナの時代からすでにクリーンな環境が整い、免疫刺激の機会が減ってきている（参考資料6）。実際、水痘（水ぼうそう）ワクチンが定期接種になった2014年以前までは小児の間で流行があり、その時にウイルスによる免疫刺激を受けていた高齢者は、帯状疱疹（原因は、子供の頃に感染してからだに潜んでいた水痘ウイルスの活性化。自らの免疫でウイルスが活性化するのを抑えてきたが、高齢の域に達して免疫の活性が低下し、抑えられなくなったことが原因）を回避でき、まさに小児からの恩恵を受けていた。ところが、水痘ワクチンが定期接種になり、ほとんどの小児がワクチンを接種した結果、水痘が小児の世界から消えてしまった。帯状疱疹を発症する高齢者が増えた理由には、このような経緯がある。また、長いコロナ禍のなかでのストレスによる免疫力の低下が、帯状疱疹発症の原因ともいわれている。

このように、免疫は自然の感染やワクチン接種で、いつまでも高いレベルの免疫活性を

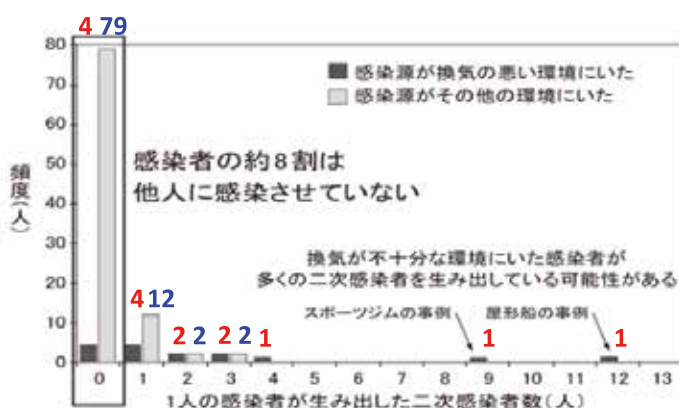
維持してくれるわけではない。他の感染症では、ワクチンを接種したので、自分は大丈夫と思っているかもしれない。しかし、今回の新型コロナのように、感染後やワクチン接種後の免疫活性がどの程度か、その程度がいつまで続いているのかについて調べてみると、同様の現象が認められるかも知れない。また、いろいろなワクチン接種で、一部の人（数パーセント程度）には免疫の誘導が認められないのが通常（一次性ワクチン不全）であり、新型コロナワクチンに限った話ではない。

ポストコロナ（ウィズコロナからアフターコロナ）に入り懸念される感染症は？

このようにして、徐々にではあるが、新型コロナウイルスの感染症が、近い将来大きな問題にはならないような状況になるのだろうか？ 実際、そのような社会になると、次にはどんな感染症が顔を出すと考えられるのか。そのような状況になっても、手洗いやマスクを、少なくとも日本ではかなりの人が励行し続けるのではないだろうか。そうなれば、イ

国内110名の感染者の調査結果

2020年3月2日の政府の専門家会議で発表



新型コロナウイルス厚労省
対策本部クラスター対策班

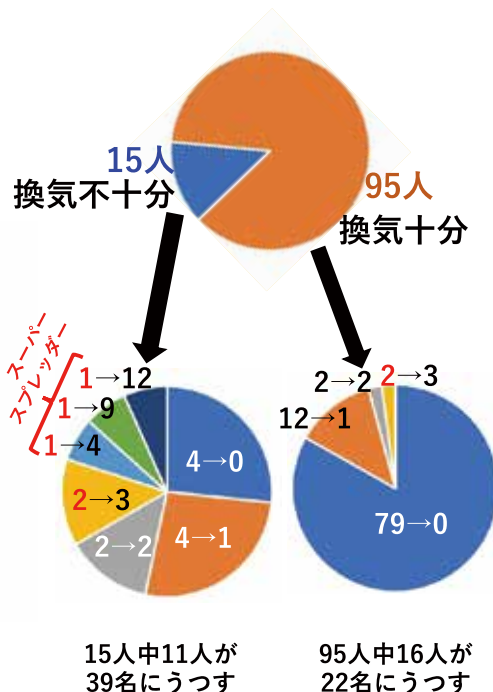


図3. 国内110名の新型コロナウイルス感染者の、1人の感染者が生み出した二次感染者数に関する調査結果。2020年3月2日の政府の専門家会議で発表された内容（左）（新型コロナウイルス厚労省対策本部クラスター対策班（参考資料4）の結果（左図）に従ってまとめたグラフ（右）。

ンフルエンザもノロも顔を出しにくい状況であろう。では、大きな感染症は当分なくなるのであろうか。ここで、世界保健機関（WHO）が警鐘を鳴らしている（参考資料7）。どこで顔を出そうかと、状況を窺っている感染症として「麻しん（はしか）」を挙げている。

麻しんは空気感染で広がっていく典型的なウイルス感染症で、世界的にも、なかなか根絶が難しい感染症である。新型コロナウイルスにも「エアロゾル」、すなわち空気感染に近い伝播ルートがあるといわれているが、麻しんほどではない。しかし、麻しんには非常に効果的なワクチン（弱毒性の生ワクチン）が存在する。2回のワクチン接種をすればまず感染しない。ワクチンが開発されてから数十年も経っているが、その有効性はほぼ変わらず、新型コロナウイルスのように、変異株には効きが悪い、といった懸念がない。2015年、WHOの西太平洋地域事務局から「日本は麻しんの排除状態にある」と認定された。これは日本の土着型の麻しんウイルス感染による患者発生が、36ヶ月以上にわたって阻止されていることが認められたことによる。しかし、実際には、今なお麻しん流行国からの輸入感染症として、持ち込まれ、もしくは

持ち帰られたウイルスによって、数年ごとに大流行している（麻しん累積報告数、感染症発生動向調査によると2008年11,005例；2009年732例；2010年447例；2011年439例；2012年283例；2013年229例；2014年462例；2015年35例；2016年165例；2017年186例；2018年279例；2019年744例；2020年13例；2021年9月1日時点で3例）。この流行を引き起こしているのは、2回のワクチン接種を受けていない人たちである。感染者の多くは、ワクチン接種を受けたかどうか覚えていない、または1回しか受けていない、まったく受けていないなどの人たちである（図4）。上述のように、新型コロナが発生した2020年以降、わが国の麻しん発生は見事になくなっている。海外では麻しんのアウトブレイク発生国は多い（2016年、約9万人の死亡者数；2018年には急増、1000万人の患者数、14万人の死亡者数；2019年にはさらに上昇、20万人以上の死亡者数；参考資料8）。近い将来、新型コロナが大きな問題ではない状況になると、経済活動が優先されるだろうから、海外へ、そして海外から来日する人たちが急激に増えることが考えられる。そうすると、容易に麻しんウイルスが日本に上陸し、免疫が不十分な人

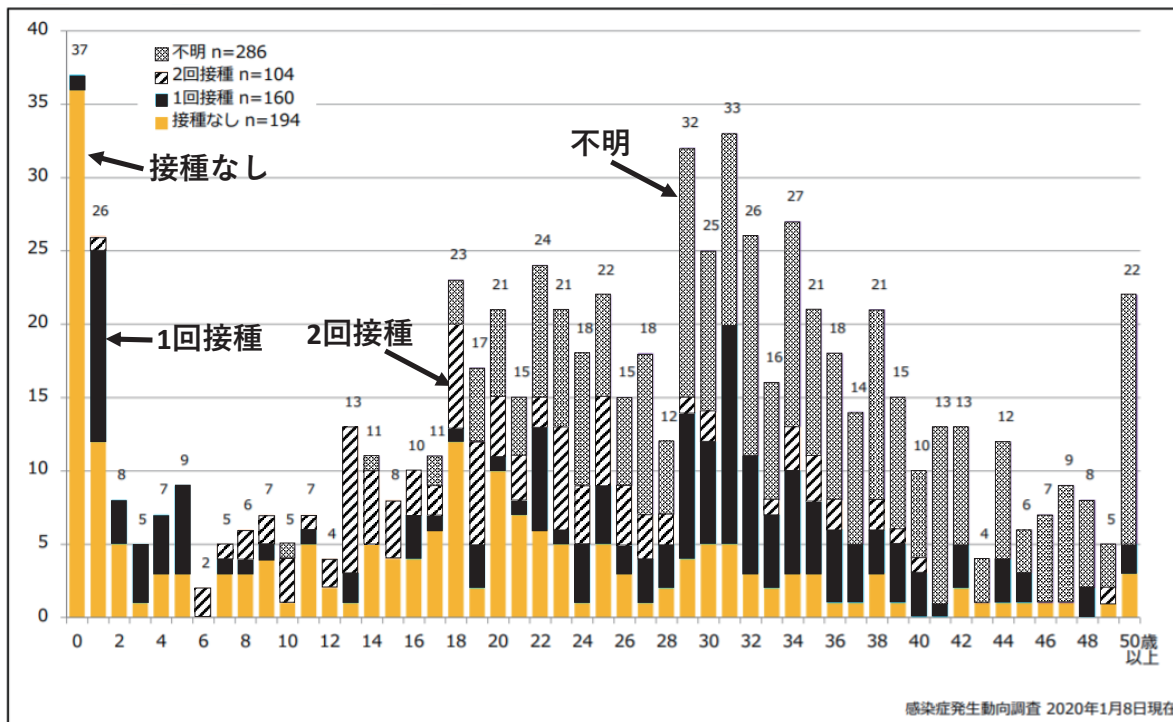


図4. 年齢群別接種歴別麻しん累積報告数. 2019年第1～52週 (n=744). 感染症発生動向調査. 2020年1月8日現在.

たちの中で広がっていくことが想像できる。

特に、新型コロナが発生して以来、世界的に小児の麻しんワクチン接種率が低下しているようである。懸念されるのは、麻しんには有効な抗ウイルス薬が開発されておらず、小児が麻しんウイルスに感染すると死に至ることもある。感染した人と接触した場合（濃厚接触者）、接触後3日以内であれば直ちにワクチン接種することが勧められている。3日が過ぎてしまっても、接触後4日～6日までであれば、発症を予防できる可能性があるとして、献血血液から製造されたイムノグロブリン製剤を投与することが勧められている（参考資料9）。

次に懸念されるのは、デングウイルスである。新型コロナが収束すると人の行き来が活発化する。特に、日本は東南アジアとの経済交流で行き来する人たちが多く、東南アジアでは、2019年までは年々感染者が増大していた（参考資料10）。ところが、わが国と同じような状況で、東南アジアの各国でも、新型コロナ発生と同時に、他の感染症例は軒並み減ってきている。ただ、わが国のRSウイルスがいきなり流行し始めたように、どこかにキャリアとなる人たちの存在があり、その人たちの行動次第で表に出てくる可能性が高い。デング熱の場合には、東南アジアでは日常的な感染症であるため、経済活動がビフォーコロナ時代のように活発になるにしたがって屋外に出る頻度が高くなり、蚊と接触する機会が増える。そうなると一気にデング熱の大流行になることが考えられ、わが国もまた輸入感染症としてデング熱を持ち帰る、または持ち込む人たちが多くなる。ちょうど、2014年に東京・代々木公園で発生したように、日本に持ち込まれて、国内で感染拡大が発生する可能性が大きい。

蚊が媒介する感染症は多い、デングウイルスの他にもチクングニヤウイルスは東南アジアで流行していた時期がある。5年前のブラジルでのオリンピック開催時には、蚊が媒介するジカウイルスが大きな話題になった。蚊の駆除のため、当時米国でボルバキア作戦が実施されたが、最近では中国でも実施されている。

参考文献

1. SARS基礎知識、医療・健康関連情報。外務省海外安全ホームページ。 <https://www.anzen.mofa.go.jp>.
2. Saudi Arabia. Middle east respiratory syndrome coronavirus (MERS-CoV). WHO homepage. 17 August, 2021.
3. 感染症専門医が解説！分かってきたワクチンの効果と副反応。新型コロナワクチンQ&A。 忽那賢志。厚生労働省。
4. 新型コロナのスーパープレッダーにならないために。 忽那賢志。 <https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200303-00165593>.
5. 「ワクチン接種後のブレイクスルー感染」なぜワクチンと感染予防対策の両方が必要なのか。新型コロナワクチンQ&A。 森内浩幸。厚生労働省。
6. たいせつな家族を感染症から守る本。 生田和良。 講談社（2021年5月発行）。
7. Durrheim DN, Andrus JK, Tabassum S, et al. A dangerous measles future looms beyond the COVID-19 pandemic. *Nat Med.* 27, 360-361, 2021.
8. News Feature: Why measles deaths are surging -and coronavirus could make it worth. Roberts L. *Nature* 580, 446-447, 2020.
9. 医療機関での麻疹対応ガイドライン。第七版。国立感染症研究所・感染症疫学センター。平成30年5月。
10. ポストコロナ時代のデング熱流行と対策。モイ・メイリン。ウイルス、71、1-10、2021。

私 の 健 康 法



2021年3月 関西の大学落研まつり
in KADOMAにて

健康に対する関心は年齢とともに意識するようになってきましたが、依然として運動不足は否めず、決して偉そうに語れるものではありません。ただ無理をせずに続いていること、意識していることをご紹介します。

まず、タバコは35歳の時に辞めました。そんなにあっさり辞められるとは思っていませんでしたが、かれこれ16年経ちます。その引き換えに、当時たった2年で10キロ近く体重が増えてしまいました。ダイエットは意識するものの、皆目治まらない暴飲暴食の日々を送り、知人のアドバイスもありレコーディング・ダイエットを一時は取り組みましたが、続かず。加齢に基礎代謝を落とし、みるみるうちに大きくなる一方でした。ところが、体重だけを記録する簡単なレコーディングに切り替え、以来毎朝体重計に乗る習慣が身に付きました。

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

- はたちの献血キャンペーン
1月1日～2月28日
- 総合ねずみ駆除運動
1月15日～2月28日
- フロの日
2月6日
- 女性の健康週間
3月1日～8日
- 自殺対策強化月間
3月1日～31日

門真市

市長 宮本 一孝

また、8年前の長男の誕生とともに、生活リズムが変わったことも大きかったと思います。

さほどのことがない限り、早く寝るようになり、時間とともに質のいい睡眠を心がけるようになりました。以前は、ほとんど朝ご飯を食べなかったのですが、今は毎朝の卵がけご飯に味噌汁は欠かしません。加えて、晩ご飯には炭水化物を極力控えるように心がけ、7年ほど前には、ピーク時から10キロ以上落とすことができ、改めて、規律正しい生活リズムの大切さを実感しております。現在、コロナ禍にて、この1年半を毎日自宅で家族と一緒にご飯を食べる生活を過ごし、体重増を気にしつつも、なかなか運動不足解消とはいきません。

最後は、ストレスをためないこと。人とよくしゃべり、よく大声で笑います。もともと学生時代にクラブで落語をしていたこともあり、笑いや文化、人間観察に関心も高く、その上、至ってお気楽な性格のおかげもあり、周囲も心地よく輪がつけられる環境に心がけ、常日頃から「万事機嫌よく」に努めております。

編集後記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「梅にメジロ」

撮影者 技術開発室 泉谷 聡一