

会報 No.314



キャリア・コンサルタント

2021年（令和3年）3月10日

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3
小川町北ビル 8F

Tel: 03-3256-4167 (代表)

直通電話：営業本部 03-6821-7544
：外国人材受入事業部

03-6826-7789

Fax: 03-3256-4168

E-mail：[会報編集部] henshu@ccco.jp

[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[営業本部] eigyo@ccco.jp

URL： <http://www.occ.or.jp>

<http://www.ccco.jp>

編集長：田中 努

編集者：平松靖弘 影山和子 大野長壽

中野 忠 福田秀樹

(特別寄稿第7回)

1. コロナ情報

藤田医科大学 名誉教授 船曳 孝彦

2. 新型コロナmRNA型ワクチンの特徴

副理事長 大野 長壽

3. これからの自動車業界に目が離せない

ことばワークス代表 金子 元一

4. 健康管理その5 「糖質過剰摂取症候群」

理事 宮坂 武彦

5. 東日本大震災から10年 あれこれ

編集長 田中 努

6. 事務局だより

事務局長代行 田中 努

一粒万倍

(特別寄稿第7回)

1. コロナ情報

藤田医科大学 名誉教授 船曳 孝彦

世界の新型コロナ感染者数が1年1ヶ月でついに1億人を突破しました。

一方、暮れや正月に激増した日本の第3波は、やっと峠を越えかけたかに見えます。再生産数を見ても1.0を下回っては来ていますが、減少速度は弱まっており、まだ安心できません。さらに、イギリス、南アフリカ、ブラジルで変異株が相次いで見つかっており、感染経路のつかめない、すなわち水際作戦をかいくぐり入ってきたVirusが、無症状で次なる感染者へと広がっている可能性が出てきました。この変異株Virusは感染力が強いので、再び大きな波が来る可能性があります。このVirusによる重症化率、致死率の上昇はないといわれてきたのに、最近上昇するという報告も散見します。もしそうなれば大事です。肝心なことは感染しないことで、一層の注意をしつつ様子を見るほかありません。

いよいよ医療従事者からワクチン接種が始まりました。これには安全性に関しての日本人データをとるという側面もあります。私は現役を外れたので、高齢者グループになるでしょう。日本人は世界でワクチンの重要性、有効性、安全性に最も疑問を持っている国(149か国中149位)のようです。今問題になっているGender-gap(127位)より下回ります。これは副作用を大々的に報じているメディアの影響でしょう。最も怖いADE(感染増強)は既に接種を受けた1.1億人でゼロであり、アナフィラキシーも0.0011%ですから飛行機に乗るより安全です。ワクチンには個人を守るという意味と、集団を守る(天然痘、ポリオなどで実証済み)という意味がありますので、順番が来たら受けましょう。

現在のワクチンが変異したVirusに効くのか、という問題はまだ完全には解決していませんが、弱まっても効果はあるようです。感染者が増えればVirusの次の変異チャンスも増えることになります。どれだけ変異株が混ざっているかを掴まなくてはVirusとの戦いに勝てません。それにはPCR検査⇒PCR精密検査⇒ゲノム検査と3段階進めないといけないのですが、厚労省は犬猿の仲である文科省傘下の先行している大学、研究所には協力要請しないという「お役所の壁」が立ちほだかっているようです。

ワクチンも現在認められている4種の外にまだまだ、4,50種のものが研究、開発中ですし、抗新型コロナ薬も研究開発されており、有望薬品もあるようです。

しかし、最も大切なことは、感染症に罹らないことで、是非これからも3密を避けることは続けてください。山歩きや、ゴルフなど感染の危険が少ない外出、大騒ぎをしない少人数での会食は、再開の目途が立ちそうな気がしますが、国から補助金が出て「さあ旅行しろ、会食してよろしい」というGo-Toトラベル、Go-Toイートは、歯止めを外してしまいますから、第4波を作成するようなものです。再開は2年間位凍結してほしいものです。オーストラリア、シンガポールなどと比べると、日本の取り組みとは本気度で大差があるようです。私たちが節度を持って、本気に感染防止に努めましょう。

(2021. 2. 20 記)

新型コロナ Virus 肺炎に対する国の対応は、これまでも繰り返し申し上げてきましたが、不十分なPCR検査体制、官尊民卑かつ役所間の高い壁などのお役所的対応、厳重防止策と言いながらGo-Toトラベルなどの真逆な対応、ワクチン接種の全体像が決まっていないなど、政権とも中途半端な場当たりの対応としか評価できません。これでこの程度の蔓延、死者数で収まったことは世界的に不思議な経過と見られています。決して一流国とは見做されておりませんし、日本は製薬会社に完全に舐められており、本当にワクチンは供給されるのか、分からなくなってきたようです。本当に情けなく、敢えて失政といいます。

しかし、私の心配していた通り、問題を残したままスタートとなり、すでにワクチン接種が始まっています。アナフィラキシー症状らしき症状がぼつぼつ出現していますが、過去にこの発作を経験した人でなければ、特に男性はそれほど心配することはありません。一体何時になったら受けられるのか分かりませんが、この多くの読者の方は高齢者ですので、もし順番が来たら進んで受下さい。

また、1年前に私の主張してきたPCR検査の普及が変異株出現に押され、やっと始まろうとしています。私的機関では高い金額の施設もあってこれはどうかと思いますが、本来行政のやることでしょう。機会があり納得できればお受け下さい。痛くも苦しくもありません。(完)

(2021. 03. 08 記)

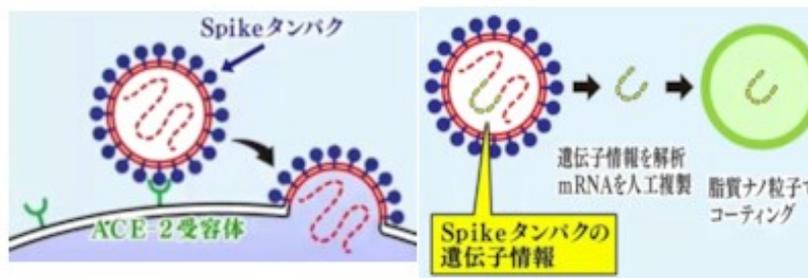
2. 新型コロナ mRNA 型ワクチンの特徴

副理事長 大野 長壽

2021年2月17日、ファイザー（東京都渋谷区）の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）ワクチン「コミナティ筋注」（一般名コロナウイルス修飾ウリジン RNA ワクチン）の医療者に対する「先行接種」が始まりました。3月以降、薬局薬剤師などを含む医療者への「優先接種」、高齢者、基礎疾患を有する人といった順に、接種が進んでいく計画が発表されました。16歳以上の国民には努力義務が課され、無料で接種できるが、最終的な接種の判断は本人に委ねられています。なお、妊婦については努力義務は課されないが、接種希望者は無料で受けられるとのことです。今回の mRNA ワクチンについて反応面からの詳細がマスコミではあまり報道でいないので調査をしました。

1. mRNA 型ワクチンはスプリットワクチン

mRNA 型ワクチンはスプリットワクチンと呼ばれて、病原体の成分タンパクの種類が少ないことにより余計な免疫反応が抑えられ、その結果として副反応が少なくなるというメリットがあります。有効性はファイザーは 95%、モデルナが 94.5%、接種回数は共に 2 回そして保存温度ファイザーが -70° 、モデルナ -20° となっています。（下図 BBCNEWS から）



mRNA 型ワクチンの仕組みは SARS-CoV-2（新型コロナウイルス）の突起 (Spike 蛋白) がヒトの ACE2 (Angiotensin-

converting enzyme 2、アンジオテンシン変換酵素 II) 酵素受容体に結合し細胞侵入することを利用して、Spike 蛋白部分のみの構築全情報をコードした mRNA を脂質ナノ粒子でカプセル化して接種するものです。ピーター・ダスザック博士らが 2012 年中国の武漢ウイルス研究所で遺伝子組み換えに成功したコウモリ起源人工 SAS-CoV も同じ ACE2 受容体経由開発しました。ピーター・ダスザック博士は感染者の専門家で、米国のニューヨークに本拠を置く非政府組織「エコヘルス・アライアンス」の代表です。中国の武漢ウイルス研究所では SARS のコロナウイルスで沢山の論文が出ています、その中で ACE2 レセプター経由でヒトに感染するという事に成功したという論文があり、全く同じ ACE2 でそのゲノム情報を中国の文献で公開されやっ

ぱり ACE2 ということで実際のワクチン開発が始まったようです。 仕組み Spike をその中に加え全部の DNA 入れては危ないと考えで DNA から mRNA だけを得るただし人間の体の細胞に入れるように油脂でカプセル化した仕組みで、技術的に以前からありました。

2. ファイザーの mRNA ワクチンがヒトに初めて実用化接種されるワクチン
そのメカニズムは、最初にスパイクの蛋白を作ります。 mRNA のメッセンジャーのコードがその中に入るそのカプセル化されてそうするとリボソームでその mRNA のコードが読み取られて、どんどん蛋白が作られます。 ① Spike 蛋白生成：細胞内リボソームで mRNA コードが読み取られ SARS-Cov-Spike 蛋白が作られる一部は細胞表面に突起として発現一部は細胞内で Spike 蛋白断片として存在・免疫システムが認識可能になります。 ② 中和抗体産生：mRNA ワクチンにより細胞表面に発現した Spike 蛋白突起に B 細胞が結びつく、またヘルパー T 細胞により活性化された B 細胞が抗体を生成する抗体はコロナウイルスの突起に結びつき健康な細胞への結合を妨げます。 その中和抗体の産生というのがまずやられ、もう 1 つは細胞性免疫応答 APC (Antigen Presenting Cell) と言われている Spike 蛋白とか Spike 蛋白の断片がいわゆる抗原提示細胞に出てます。 ③ 細胞性免疫応答 APC (Antigen Presenting Cell) : Spike 蛋白や Spike 蛋白断片が抗原提示細胞に取り込まれ細胞表面に移送されてキラー T 細胞に提示されるウイルスが体内に入るとキラー T 細胞が活性化しウイルスに感染した細胞を攻撃する。ファイザー・モデルナのワクチンは感染の体内拡大を防ぐ抗体生産と感染した細胞を除去する細胞性免疫応答の両方の効果がある最初の接種から 10 日程度で効果持続は半年程度と見られています。 SARS やエイズのとときに色々やってきたわけで文献はたくさんありました。いろいろ調べてみますと 2012 年の報告以降、アメリカでは mRNA ワクチンは認可されてこなかったのです。 ただ今回は緊急事態にからこそ見切り発車で治験は後からからになってるみたいです。

(Source:Vaccine pipeline/Nature journal/pfizer.co.uk)

3. SARS の mRNA ワクチンではどんな反応があったか調べてみました。

有名なのが抗体依存性免疫増強 (ADE Antibody-Dependent Enhancement) という副作用リスクでこれはいろんなところで言われています。一度抗体が出来ますと次に来た時一斉に抗体が強くなりすぎたりとか、その場合によってはちょっと型が違うのでウイルスはやっつけられないのに抗体反応だけでちゃうデング熱なんか問題になっていて ADE はたくさん報道されています。 そうじゃない別の応答はどうか

① mRNA ワクチンには ADE などの副作用とは異なる独特の応答リスクがあると言われてしています。

- ② mRNA によって自分の細胞の中に発現した Spike 蛋白がポット出てくるわけですから、自分のリポソームによって作られたものなので自己細胞由来であるため普通はもちろんウィルスからそうやって自分を増していくわけですが、ウィルスの場合はそれがいろいろな症状を起こすという問題があるから、ホメオスタシスで免疫寛容される可能性があり、自分の細胞の中から出てきたスパイク蛋白断片が表面発現した細胞もキラー細胞に除去されず全身に残る可能性があると言われていています。細胞一つに 1000 万くらいのリポソームがあるということは今回のファイザーのその塩基の長さからみておよそ 4 分ぐらいで 1 つのリポソームで mRNA からスパイク蛋白質できます。それが同時にたくさん入ってきます、同時にひとつの mRNA から蛋白質を 1 斉に系列的に生成できる可能性があります。ホメオスタシスで免疫寛容される可能性はキラー T 細胞に除去されないで全身に残る可能性があるともいわれていますが、あくまで、可能性でよくわかっていないようです。
- ③ mRNA は 3、4 日で大体細胞内で分裂分解されちゃうので大丈夫ですけど合成された Spike 蛋白が体内に残ると、これ細胞レベルで生体に変化する可能性の説もありますがよくわかりません。

2012 年の論文では動物実験では、3、4 日で心臓、肺、肝臓系などいろいろなリスク報告がされ、高年齢層のリスクが高いなどのことが起きてアメリカではずっと mRNA ワクチンが承認されてこなかったようです。しかし、mRNA ワクチンのすごいところは、ガン、エイズなどいろいろなことに可能性があるんで、それに対応できるすごいことは、プログラミングするだけで、トップで mRNA を載せるだけですが、ここに来て認可されたわけです。

4. まとめ

ウィルスとワクチンが ACE 2 (Angiotensin-converting enzyme 2、アンジオテンシン変換酵素 II) 酵素受容体に結合し細胞侵入することを利用して、Spike 蛋白部分のみの構築全情報をコードした mRNA を脂質ナノ粒子でカプセル化して接種する、一気通貫で設計され 95% の効果です。素晴らしいものです人類にとってはすごい救いで、ノーベル賞ものですね。mRNA ワクチンの仕組みから、接種した方はワクチンは発症は防ぎますが感染そのものを防ぐわけではありません。集団免疫効果の面から、接種から 10 日は自分では分からないが他人に感染するリスクがあるということを理解することがたいせつです。

以上

3. これからの自動車業界に目が離せない

ことばワークス 代表 金子 元一

就任間もない菅首相が、昨年末の所信表明演説で、「日本も、欧米に倣い脱炭素社会を目指し、2030年代半ばまでにガソリン車の販売ゼロを目指したい！」と極めて冷静に冷たく言い放ったのは、まだ皆さんの記憶に新しいと思います。

その一方、巨人トヨタの社長であり、日本自動車工業会の会長でもある豊田章男氏は、新年の挨拶の中で、国の方針には従うが、既に日本車のハイブリッドを含む電動化率は、世界第2位の35%（1位はノルウェーの68%だが生産台数はノルウェーの10万台に対し、日本は150万台と比較にならない）であること。

また一方で国内工場のCO2排出量も、2009年の990万トンから、2018年は631万トンと36%削減しており、これは世界に誇れる数値であり、今後全てのクルマが電動化されると、夏のピーク時に日本国内の発電量が不足し、新規原発が10基必要となると言う事実。更には、日本のエネルギー政策そのものを根本から変えない限り問題解決は難しいこと等々、多少の怒りを込め極めて真剣に訴えかけました。

これはつまり、日本は世界との比較の中でもハイブリッド車、燃料電池車（FCEV）等々、既に長期にわたりCO2削減に取り組んでいるかを、我が国は公平な立場で世界にもっとアピールすべきだという、強いメッセージに他なりません。



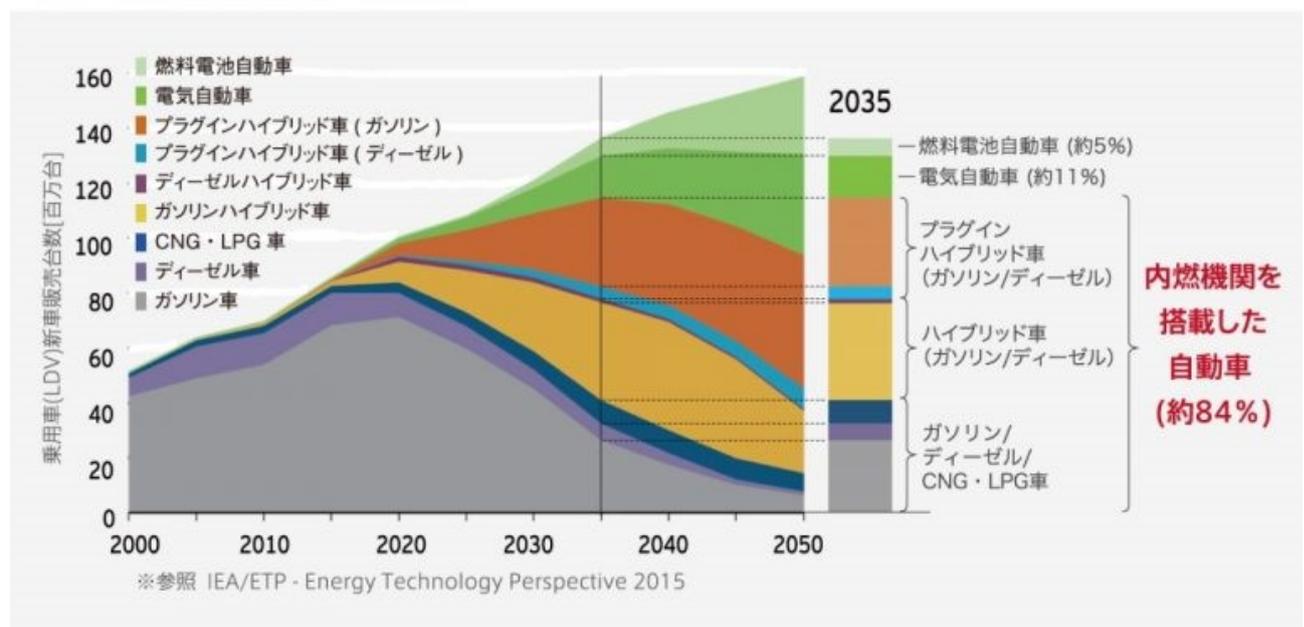
世界は、中国の完全EV化に大きく影響されるが、必ずしも一枚岩ではない。

中国は独自でエンジン開発が難しいため、国策として国内大手企業はEVへシフトしています。残念ながらトヨタは、FCEV（燃料電池車）は販売しているものの、EV化の動きは鈍いと言えます。確かに将来、インフラさえ整えば内燃機関は電気モーターに取って代わられるのは間違いありません。しかし、トヨタはその巨大さ故、電動化に素早く舵を切れない事情もあります。とは言え、トヨタも準備を怠っている訳ではありません。

以下、2050年までのパワーユニットの普及予測グラフにもあるように、2035年時点でも、内燃機関を搭載した自動車は世界で85%を超えています。つまり、トヨタは全車ハイブリッド化を2035年のゴールとしており、これが大量生産を標榜するトヨタのロードマップだと言われています。

トヨタは今後のデファクトスタンダードが何になるか、今はジッと様子を見ている様にも見受けられます。

パワーユニットの普及予測



トヨタの哲学は、「WAIT&SEE」状況をよく見極め、確かな動きが見えたら迷わず動く！

過去の歴史が示す様に、トヨタは、常に周りの状況を正しく見極め、確かな動きが見えた時点で一気に行動を起こし競合他社を圧倒する戦略で、これまで生き残ってきました。これこそがトヨタの哲学「WAIT&SEE」だと言われています。

前述の菅首相のメッセージ、「2035年まで脱炭素社会を目指しガソリン車ゼロを目指す！」と聞くと、まるでエンジン車をゼロにする様に聞こえますが、冷静に考えれば、これはトヨタの考える「2035年を目指し全車ハイブリッド化戦略」に符合するとも言えます。

ヨーロッパ各国も EV 戦略一辺倒ではない事実。 EV 以外の選択肢も模索中！

自動車先進国でも注目されるカーボンニュートラルな「e-fuel」の台頭！

e-fuel は、水を電気分解した H₂ と CO₂ を、触媒反応で合成した液体の炭化水素合成燃料であり「カーボンニュートラル（炭素中立）」を実現するガソリンやディーゼルエンジン用の代替え燃料です。ドイツも日本と同様、自動車立国ですから、性急な EV シフトは自国の自動車産業に大きな影響があります。そんな中ドイツの Audi はいち早く e-fuel に着目し、2017年にはドイツに研究施設を建設。コストや航続距離などで課題が残りそうな EV だけで規制に臨むのはリスクが高いと考えている様です。

トヨタや日産、ホンダの日系3社も、ハイブリッド（HEV）を2030年のパワーtrainの軸に据える考えから、「e-fuel」の研究開発に本腰を入れ、エネルギー生成段階を含む HEV の CO₂ 排出量で電気自動車（EV）を下回る水準を目指しています。

一方で、電力供給の殆どを原発に頼るフランスは、当然ながら EV 化に積極的です。つまり、各国の電力事情で将来の選択肢は異なり、ヨーロッパも一枚岩ではないという事です。

確かに EV の CO₂ 排出量はゼロとは言え、発電時の CO₂ が加わりますから、各国の電力事情によっては、HEV と大差なくなってしまうことから、HEV などエンジン搭載車の排出量を減らせる e-fuel が注目されているという訳です。



ウーブン・シティは近未来都市のシミュレーション構想

ご存じの方も多いと思いますが、トヨタ独自の実験都市「Woven City」(ウーブン・シティ)は、自動運転やロボット、スマートホームといった先端技術をふんだんに取り入れた未来都市構想です。ウーブン・シティの目的は、未来の街を疑似的に創り出し、近未来都市の可能性をリアルにシミュレートすることです。しかし、一般公道では法律や安全の問題から、実験中の自動運転車を自由に走らせることができませんから、実証実験は困難です。しかし、ウーブン・シティはトヨタの私有地ですから、どんなモビリティを走らせても法令に触れるようなことはありません。ウーブン・シティでは街路には自動運転のクルマが行き交い、家のなかや商店においてサービスを提供するのはロボットや AI といったあらゆる可能性のシミュレーションが可能になります。ウーブン・シティのエネルギーの全ては、地下に埋められた燃料電池に依存。発表によれば、都市内の道路は大きく分けて(1)完全自動運転車や電気自動車のみが走行する道、(2)歩行者とパーソナルモビリティが共存する道、(3)歩行者専用の遊歩道の3種類。トヨタらしく、未来のモビリティも整備されるという。更に、あらゆる可能性を短期間にシミュレーションするため、ゲームやフェイスブックでも行われている同時並行開発の手法であるコンカレントエンジニアリングが導入され、何種類ものシミュレーションを同時に走らせることで、スピードある開発を目指しています。このモデルシティが成功するのであれば、国家的なプロジェクトとして日本全国に広げて行ってほしいものです。トヨタの2020年にかかる熱意を感じるニュースです。今後のトヨタウーブンシティに期待したいですね。

後書きのようなもの……

実は、前職で日産リーフに乗ったのが私の EV 初体験でした。この時の体験は今でも忘れません。アクセルを踏んだ瞬間に湧き出る、内燃機関とは全く異次元の低速トルクには只々驚きました。多分近い将来インフラさえ整えばクルマの原動機はモーターに取って代わると、私はこの瞬間に確信しました。

ガソリンを爆発させたエネルギーでピストンを動かし、それをクランクで回転運動に変える。……そんな古臭い野蛮な機械は、間違いなく消え去る運命にあると確信しています。しかし私は、100年以上に渡り磨かれ続けてきた、ガソリン臭いこの超精密機械が大好きですし、個人的にクルマのエンジンが無くなってしまうのは悲しい出来事です。

例えば、機械式時計がクォーツ時計に駆逐されても、趣味の高級時計として生き残ったように、エンジンという精密な内燃機関にも、何らかの形で生き残って欲しいものです。

4. 健康管理その5 「糖質過剰摂取症候群」

理事 宮坂 武彦

1.はじめに

今回は、糖質過剰摂取がもたらす障害について見たが、今回は、具体的な疾病との関係を見ていくこととする。以下の疾患に関しては、すべてを糖質過剰摂取とするには無理があるものもあるが、その症状を憎悪する要因となるなど因果関係を推測させるものとなっている。また、個体差が大きく、感受性の違い等により症状が強く出て発病に至るか？その前段階で止まるか？の相違が生ずることもある。詳しくは、清水泰行著、「糖質過剰症候群 - あらゆる病に共通する原因」（光文社新書）参照。

2.肥満がもたらす病気（メタボリックシンドローム）

血糖値を上げるのは糖質だけであり、糖尿病は、血糖値を下げるためにインスリンが出てても十分にその機能が果たさない状態をいい、糖質の摂取を制限すると解消される。また、糖質の摂取を制限すると体重が減ると同時に血圧も正常化し、さらに、HDL コレステロールの上昇・LDL コレステロールの低下（一部上昇することもある）・中性脂肪の減少の例が多く報告されています。

① 肥満の解消、② 糖尿病、③ 脂質異常症、④ 高血圧

3.頭痛、だるさ、倦怠感、睡眠障害などの不定愁訴

肥満の方や妊娠糖尿病の方などが糖質制限食を摂取すると、頭痛や倦怠感が解消されやる気が出る、昼食後の眠気がなくなり昼寝をしなくなりかつ夜は質の良い睡眠が得られるなど諸々の症状が解消されることが報告されている。また、睡眠時無呼吸症候群が解消されたとの報核や学生が授業に集中できるようになったなどの報告例もある。

4.精神疾患

アルツハイマー病を第三の糖尿病と言われており、脳内のインスリン抵抗性（インスリンが十分に出ているにもかかわらずインスリンの機能が発揮されない状態）が生じ、アミロイドβが蓄積されるとする研究者がいる。また、うつ病は、認知症の初期症状と考えている者もおおり、糖尿病とアルツハイマー病、うつ病など精神疾患との相関関係が高いことが報告されている。

①アルツハイマー病（認知症）、② うつ病、③ 双極性障害（躁うつ病）
④ 統合失調症

5. 心臓や脳などの血管の病気

古い考え（1950年代の考え）では、脂質の過剰摂取が心臓血管系の病の原因と言われてきたが、最近の研究結果では、脂質の過剰摂取ではなく、糖質の過剰摂取が中性脂肪や高密度LDL（酸化しやすく、酸化LDLとなりアテローム性動脈硬化症の原因となる）を増加させ、心血管疾患の要因となるとするものが多い。また、血中の総コレステロール値の高い方が明らかに死亡率を低くするという研究結果もある。

① 狭心症、② 心筋梗塞、③ 脳梗塞や脳出血

6. がん

がんの発症要因として、胃がんにおいてはピロリ菌、肝臓においてはB型・C型肝炎ウイルス、肺がんにおいては喫煙等原因が特定されているものもあり、必ずしも糖質過剰摂取ががんの原因と言えないものの、がん細胞はブドウ糖が大好きであり、かつインスリンが成長因子としての機能があるため、糖質制限をすることによりがん細胞の増殖を止める又は減少させる効果が期待される。つまり、高血糖による免疫力の低下ががんを暴走（異常増殖）させるものと考えられる。

7. 非アルコール性肝炎

脂肪肝のうちアルコールを飲まないのに肝臓が脂肪肝となるものを「非アルコール性脂肪肝」といい、最近世界各国で非常に増えているといわれている。糖度を増している果物の摂取による果糖の過剰摂取や飲料に添加されている「果糖ブドウ糖液糖」の過剰摂取との関係が疑われている。糖質を1日当たり26gに制限した糖質制限食にしたところ中性脂肪が大きく減少したことを報告されている。また、非アルコール性脂肪肝の人と非アルコール性脂肪肝のない人と比べ脳の老化が進んでいる（年齢により違うが、2歳から7歳程度）という報告もみられる。

8. 女性の病気

乳がん、子宮がん、卵巣がん、子宮筋腫、子宮内膜症、生理痛、月経困難症、多能縫製卵巣症候群（排卵障害をもたらす）、不妊症などの女性の病気の原因も糖質過剰摂取との関係が疑われる。各種の疫学的な調査において、糖質の摂取の多寡とこれらの症状との間に相関関係がみられることが報告されている。

9. 目の病気

白内障、緑内障、加齢黄斑変性、近視、ドライアイなどの目の病気も糖質過剰摂取が原因とする報告がある。糖尿病性網膜症は糖質過剰症候群であることは疑う余地がないと思われるが、緑内障を第4の糖尿病とする研究者もお

り、糖尿病の人の発症リスクが糖尿病のない人と比べ50パーセント程度高くなっている。

10. その他

上記に列記した病気の他に、AGA（男性型脱毛症）、ED（勃起障害）、男性不妊症、サルコペニア、腰痛、骨粗しょう症、変形性関節症、五十肩、脊柱管狭窄症、乾癬、ニキビ、パーキンソン病、前立腺肥大症、頻尿、難聴、逆流性食道炎、甲状腺機能低下症、胎児の発達障害、自閉症などの多くの病気と糖質の過剰摂取との相関関係を報告されている研究結果が発表されている。

これらのことから、最近50年間ばかりの間に、おいしさの指標として「甘さ」を基準とした各種飲料・果物・加工食品・スイーツなどの食料や精製された白米・小麦・砂糖などが市場にあふれており、これらの食料の過剰摂取が様々な障害・疾病を招いているものと考えられる。

以上

5. 東日本大震災から10年 あれこれ

編集長 田中 努

3月11日は「東日本大震災」から10年になる。このところテレビや新聞では大震災の特集が報道されている。地震による津波と原子力発電所の放射能漏れが、被害を大きくした。まだまだ被害難民が多く存在している。そこで当日の事を少し思い出し振り返ってみた。

地震当日事務局には会議室を含めて10人ぐらいが滞在していた。複合機やパソコンが置かれた台がアチコチに移動し、2.3人の人達で懸命に抑え込んでいた。階段の非常口を開けて外を見ると、近所のビルが大きく揺れているのが分かった。地震による揺れが収まると、当組合の入居している「小川町北ビル」は大きな被害もなく、各自自宅と連絡をとり、無事を確認、帰宅の方法を考えていた。交通機関は全面的にストップ。とにかく、歩いてでも帰ろうという人が大多数であった。

小生はいち早く地下鉄銀座線が動いたとの情報を頼りに、とにかく「渋谷」迄行こうと決心し、地下鉄神田駅から銀座線に乗車した。最悪の場合渋谷から自宅のある「宮前平駅」迄国道246号歩くことを心に決め、日本橋駅まで来ると「半蔵門線・田園都市線」が動き出したとの情報が入り、「三越前」で急いで半蔵門線に乗り換えた。

幸い座ることが出来たので、普段の倍以上の時間をかけ宮前平駅に到達したのでホットし、自宅までの坂道を急いだ。地下鉄と新しい路線は復旧が早いことに感謝し、家につくと地震以上の問題、つまり放射能漏れが報ぜられ、米国人は東京から大阪へ移動するとの情報が流れていた。

後で聞いたところによると、事務局にいた人達は組合員の事務所で一番明かした人、歩く途中で避難所のホテルで一晩過ごした人、とにかく歩いて家庭に帰った人等、それぞれが苦勞して自宅にたどり着いたとの事であった。

地震による津波の恐ろしさと、原子力発電の崩壊の怖さが重なり、現地の東北地方から関東地方にかけて、21 太平洋沿岸に大きな被害をもたらした地震は、マグニチュード 9.0 という、千年に一度という大きなものであった。死亡者は約 16,000 人、行方不明者 2,500 人以上、テレビでの放映は改めて地震と津波の威力を思い知らされた。また、放射能による汚染問題は未だ進行中であり、終息の目途はたっていない。日本のリーダーは、2011.3.11 は「管」2021.3.11 も「菅」である。

6. 事務局だより

事務局長代行 田 中 努

●いよいよ3月になり5日は啓蟄、冬眠していた虫たちが、地中から這い出る季節になり、漸く春になりました。三寒四温の中、コロナ禍と合わせ、高齢者にとっては寒暖の差になかなか付いて行けません。20日には「春分の日」を迎え、お国を始めとして3月は多くの法人が決算期に当たり、当組合も第26期の締めくくりの月になりました。

●その中で当組合は比較的順調に推移しています。新型コロナ感染の予防に関する投資も行い。外国人材受入事業も、岐阜事務所の開設に伴い22社になり、コンサルタント事業の組合員28社と肩を並べる組合員数になりました。ただ3月末をもって脱退する組合員は外国人材の1社、コンサルタントの2社、休業中が2社となります。

●平松事務局長は心筋梗塞も発症後の、大腸がん、喉頭がんの手術を経て、1～2週間に1回の割合で通院し、自宅療養を続けています。2月16日の理事会はウェブ参加で、声が少しかすれていました。本人はもう暫くの休養を希望されています。お見舞いを申し上げるのと、一日も早い回復を願っております。

●コロナ禍の世間では「マスク」の着用は常識になり、手洗いと消毒の励行が守られているようです。今回、組合の801号室と802号室にオゾンによる空気清浄機を設置しました。常に綺麗な空気に満たされています。是非、安心・安全な事務室及び会議室をご利用下さい。

●3月の行事等の予定

9日(火) 運営会議 (10:00)
10日(水) 営担会議 (10:30)
11日(木) 東京都オンライン会議 (10:00)
12日(金) 東京都オンライン会議 (10:00)
15日(月) 東京都オンライン会議 (10:00)
16日(火) 東京都オンライン会議 (10:00) 理事会 (13:00)
17日(水) 東京都オンライン会議 (10:00)
19日(金) 東京都オンライン会議 (10:00)
24日(水) 営担会議 (10:30)

●4月の行事等の予定

13日(火) 運営会議 (10:00)
14日(水) 営担会議 (10:30)
20日(火) 理事会 (13:00)
28日(水) 営担会議 (10:30)

一粒万倍

▼新型コロナウイルス感染症が発見されてから1年3か月、欧米に遅れる事2か月、漸くわが国でもコロナワクチンの接種が2月中旬から始まりました。最初に、医療従事者を対象とし、65歳以上の高齢者には4月中旬からと言われていました。既に世界では70か国以上が接種をしているのに、我が国は医療についても、後進国になったようです。

▼その中で五輪・パラ大会組織委員会の森会長の女性蔑視発言による退任に伴い、後任に橋本聖子氏が選ばれ、五輪相には丸川珠代氏が指名され、小池百合子東京都知事と合わせ五輪トリオは女性のみとなりました。それ以来世間では、役員や委員等に女性の登用が多くなり、数合わせで当面乗り切ろうとする風潮が見られます。真に女性の活躍の場を提供しているのか疑問を感じます。

▼新型コロナウイルス感染症に対する二回目の「緊急事態宣言」は1月7日に再発出され、3都県については2月7日から3月7日迄延長され、更に3月21日迄再延長されました。一回目の宣言時より、若者を中心に人出も多く感ぜられ、第一回目より厳しい飲食店の営業時間も守られていないような感じがする。なんだか「お酒」が悪者になってしまったようで、このままでは再々延長も考えられ、「お花見」への影響もありそうだ。これからはオリ・パラ問題との整合性が問われる。

▼3月13日（土）に全国的に鉄道ダイヤが改正される。今まで毎年の「春」のダイヤ改正は、増発やスピードアップ等のサービス向上に重点を置いていた。しかし今回は列車の減便、終電の繰り上げ、廃駅等マイナス傾向の改正（悪？）が目についた。一方古い車両の引退と新型車の登場が多く見られる。コロナ禍の影響のみならず、人口の減少やテレワークによる鉄道の利用者が減少することを先取りしたようだ。特に地方の中小私鉄の経営は厳しいものがあるようだ。
(2021. 3. 10)

編集後記：*船曳先生の「コロナ情報」は今回をもって終了とします。先生は骨折し、現在慶應病院に入院しています。長い間有難う御座いました。*今回は大野さん、金子さん宮坂さんからも原稿を頂き充実した紙面になりました。*4月号は新しい期になりますので、今後の方針等の原稿を期待しております。