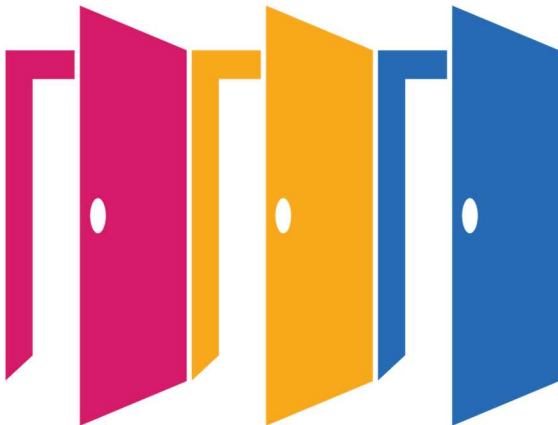




第 2790 地区

印西ロータリークラブ 週報

第 2555 号



ロータリーは機会の扉を開く

創 立 昭和 42 年 3 月 11 日
承 認 昭和 42 年 4 月 26 日
例 会 日 第 1.2.3 水曜日 12:30 ~ 13:30
第 5 水曜日 18:30 ~ 19:30
会 場 柏 屋 0476(42)2043
事 務 所 〒270-1327
千葉県印西市大森 4450-47
TEL 080-1192-0281
FAX 0476(42)3101
会 長 堀 江 恭 一
幹 事 稻 葉 健
クラブ会報リーダー 玉 木 実
HP  <https://inzairc.com/>
FB  <https://facebook.com/>

第 2595 回 例会 2021 年 2 月 17 日 (水)
於: ZOOM 点鐘 : 18:30

- ・ 点鐘
- ・ 開会宣言
- ・ ソング
- ・ ニコニコ

堀江 恭一 会長
玉木 実 会員
R-O-T-A-R-Y
鈴木 治美 会員

- 1) 今日、木下駅から市役所方面に行く途中に植っている桜の蕾が少し膨らんできて、ピンク色になってました。
- 2) 我が家の梅も蕾が膨らみ始めてます。
- 3) 先日南房総に花摘みに行った方からストックをたくさんいただき、すぐに 2 本を花瓶に生け、残りは水を入れた白い器に花を浮かべて玄関に飾りました。優しい香りがして外から帰って来るとふわ〜と香って幸せ感いっぱいになります。香りをお届けできなくて残念ですが、春が近づいている幸せ感のお裾分けです。



◇会長挨拶

会長 堀江 恭一

皆さん、こんばんは。お元気ですか。この時間になるとまだ外は暗いですね。先週の土曜日の夜の地震には久々の揺れだったのでちょっとびっくりしました。最初テレビに地震発生速報が出て福島の方で地震があったんだと思ったら揺れだして、数秒後にスマホが騒ぎ出したという順でした。本当に大きい地震の時はスマホが最後というのはどんなものかと思ってしまいます。10年前の東日本大震災の余震ということですが、M7.3 といえは立派な地震で福島・宮城では最大震度6強ということです。けがをされたり被害にあわれた方々にはお見舞いを申し上げます。10年前の大震災を思い出したという方もいらっしゃるようですが、津波もなく死亡された方もないというのが幸いでした。

自然災害といえは、2年前の台風15号・19号で被害にあわれた方々へ多くの義捐金が地区に寄せられましたが、若干残余があるということで家屋が全壊の被害者の方へ分配することが地区戦略委員会で決まりました。印西市では11軒該当するということですが、個人情報保護法に抵触するということで市から該当者を教えていただけないので、案内文をこちらで作成して市から送ってもらいましたところ、現在8軒の方から返信がありお見舞金として1件23,000円をお送りしております。残りの方からの返事を今後待ちたいと思います。

ところで、月曜日の昼過ぎの虹は皆さんご覧になりましたか。あんなにくっきりとした虹は久しぶりだったように思います。診療所の窓の目の前だったので患者さんと一緒にスタッフも仕事そっちのけで見入っていました。

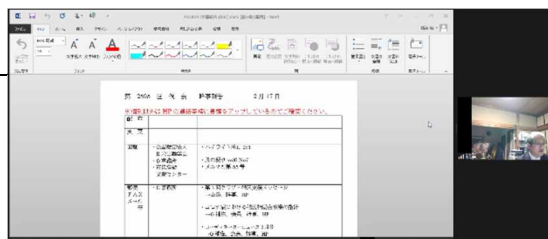
コロナ禍にしてもクラブのことにしてもこの虹のようにスッキリとしないかなーと思った次第でした。



◇幹事報告

稲葉 健 幹事

※個別以外は HP の連絡事項に書類をアップしているのでご確認ください。

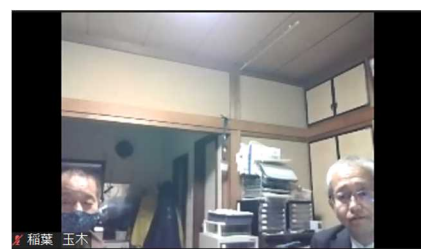


回覧	<ul style="list-style-type: none"> ・公益財団法人 R 米山奨学会 ・G 事務所 ・市民活動支援センター 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイライト米山 251 ・風の便り vol6 No7 ・メルマガ第 55 号
郵便 F A X メール 等	<ul style="list-style-type: none"> ・G 事務所 ・印西市役所 	<ul style="list-style-type: none"> ・第 3 回クラブ・地区支援メッセージ →会長、幹事、HP ・コロナ渦における地区補助金事業の指針 →G 補佐、会長、幹事、HP ・コーディネーターニュース 3 月号 →G 補佐、会長、幹事、HP ・地区大会のご案内 →G 補佐、会長、幹事、HP ・2021 年決議審議会決議案提出のお願い →会長、幹事、HP ・地区ゴルフ大会のご案内 →G 補佐、会長、幹事、仲田会員、米井会員 ・グループ再編の施行延期のご案内 →G 補佐、会長、幹事、HP ・会長エレクトセミナー →稲葉幹事 ・R3 年度「クリーン印西推進運動」および「ごみゼロ運動」の実施協力について(郵便物) →会長 (明日発送予定)

◇委員会報告

○出席奨励 玉木 実 リーダー

	総数	出席	欠席	M/U	出席率
2月17日	11	5	6(免2)	0	54.5%



◇卓話「免疫と腸活 新型コロナウイルスと戦う」

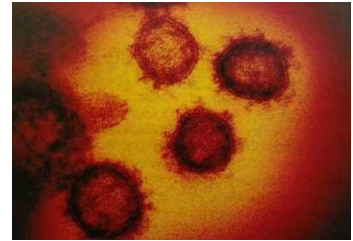
堀江 恭一 会員

I、病原体(病原性微生物)

細菌：体細胞には入らず毒素を出して体細胞を壊す。

ウイルス：体細胞内に入り、体細胞にウイルスを複製させてウイルス放出とともに体細胞を壊す。

他にも真菌、リケッチアなどがいる。



II、免疫

自然免疫：食細胞が敵を丸呑みして排除する。

単細胞生物から多細胞生物化に伴い細胞の分業化が起こる。

獲得免疫：獲得免疫細胞が敵を記憶して専門的に戦う。

生命体の寿命延長に伴い同じ敵の攻撃に合うようになった。

III、ウイルスとの攻防

感染者から飛び散る直径 1mm の飛沫には 700 万個ものウイルスがいる。

1、 吸い込むと気道表面の線毛が粘液ごと外に送り出す。

2、 くしゃみ、咳、痰として吐き出すか飲み込んで消化する。

それでも奥深くに入った場合。

3、 肺胞表面の 0.1nm の突起 ACE2 受容体にウイルス表面の突起が結合。

4、 結合すると細胞表面が陥没しウイルスが細胞内に取り込まれる。

ACE2 受容体は本来細胞に必要なものを取り込む窓を開ける鍵穴。

ACE2 受容体は肺の他、心、腎、消化管等に多数存在。

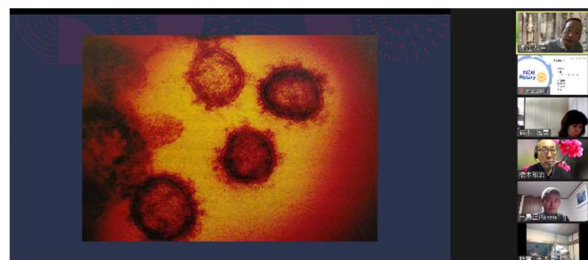
5、 感染した細胞は警報物質インターフェロンを大量放出して免疫細胞に知らせる。

6、 血管にいる食細胞が体組織中に侵入してウイルスを丸呑みして退治。

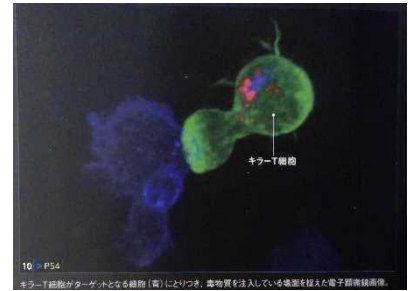
自然免疫の強い人または侵入した量のごくわずかな場合はこの段階で病原体を退治できる。

退治しきれない場合。

7、 食細胞の一種樹状細胞がリンパ節や脾臓のナイーブ T 細胞に敵の情報を伝える。(抗原提示)



- 8、 抗原提示されたウイルスの断片から情報分析し活性化してキラーT 細胞に変身。
- 9、 ウィルスに感染した細胞の表面に出たウィルスの断片を頼りにキラーT 細胞は細胞もろともウィルスを破壊する。
- 10、 一方リンパ節や肝臓にある B 細胞は樹状細胞からの抗原提示により抗体を作る。
- 11、 抗体はウイルス表面の突起にピタリと張り付き細胞への侵入を防ぐ。
- 12、 抗体は食細胞にウイルスの居場所を教える役目もあり、食細胞が漂っているウィルスを貪食して退治する。



病気治癒後もメモリーT細胞、メモリーB細胞としてしばらく存在する。

徐々に無くなるが、無くなる前に微量感染があると励起されて量が増える。

これがずっと続いた状態が終生免疫といわれる。

IV、新型コロナウイルス COVID-19 の作戦

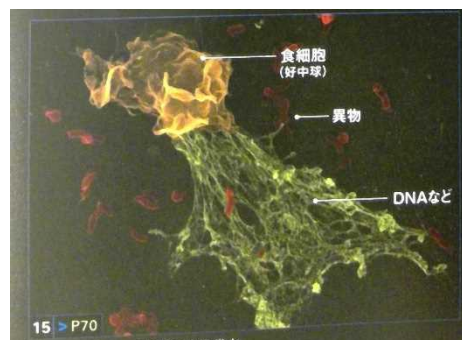
- 1、 COVID-19 は線毛の動きを止める働きを持つ。
 >>>肺の奥まで到達しやすい。
- 2、 COVID-19 はインターフェロンの作成量を 10 分の 1 にしてしまう遺伝子を持っている。
 >>>免疫細胞が気付かない。
 >>>ウイルスの増殖を抑えられない。
 >>>発熱せずに無症状で気付きにくい。
 インターフェロンが出ない場合、コロナウイルスは 2 日で 1 万倍にも増えて重症化につながる。
 変異株にはインターフェロンを 20 分の 1 にしてしまうものも出てきた。
- 3、 COVID-19 は感染した細胞が断片を突き出す手HLAを分解している可能性がある。
 >>>キラーT細胞が気付かない。

V、COVID-19 重症患者の体で何が起きているのか

ドイツのエッペンドルフ大学クラウス・プッシュェル教授が解剖して解明
 免疫の暴走による「肺血栓塞栓症」

- 1、 ウィルスの大増殖
- 2、 サイトカイン(細胞間情報伝達物質)の異常増殖
- 3、 免疫細胞の自爆攻撃が過剰に起こる

4、好中球が自ら破裂して中身をばらまく自爆攻撃により血管が詰まる



VI、腸は免疫の最前線

1、自然免疫と獲得免疫を構成する免疫細胞は 40 種以上、約 2 兆個ある。

その 7 割が腸に存在する。

2、腸と協力して外敵から守る働きをするのが腸内細菌(善玉菌)である。

腸内細菌は人体に悪影響を及ぼす外敵を監視し、時には免疫細胞に敵が来たぞと知らせながら協力して敵と戦う。

腸内細菌叢(腸内フローラ)に異常があると免疫細胞にも大きな影響を与え、感染症にかかりやすくなる。

腸内細菌(善玉・悪玉・日和見)は 1000 種ほどあり、個人差が大変大きい。腸内細菌の体重約 1.5kg くらい。

VII、腸内環境を整えておくことが感染症に立ち向かう力となる

1、 食事

病原体を防御する材料は食物から得る。腸内の善玉菌を育てることも大事。

2、 運動

血流を促進させ、気持ちいいと感じるくらいの運動は自律神経にも影響を与え、腸の活性化にもつながる。

3、 睡眠

睡眠不足は体内時計を狂わせるだけでなく自律神経の働きを乱し、腸内環境にも悪影響を与える。

参考： たたかう免疫人体 VS ウィルス真の主役;NHK スペシャル取材班、講談社
日経サイエンス;2017, 02、2020, 05-08、2021, 03

腸内環境と健康;麻布大学鈴木潤名誉教授、聖教新聞 2021 年 2 月 3 日

