

国分寺市の信州人

長野県人会の発展を願って

令和2年度上半期県人会行事はすべて中止

令和2年2月期から始まった新型コロナウイルスにより、3月実施予定だった「手打ちそばの会」を皮切りに、「総会」、「郷土料理を楽しむ会」を中止せざるを得ない状況となり、更に、市主催の「国分寺まつり」の中止も広報され、県人会として主催あるいは参加できる行事は全て中止となりました。

ゴルフ、テクテク会、コールりんどう、うどんの会などの同好会行事もすべて同様、中止とせざるを得ませんでした。これはコロナのためとは言え、大変遺憾に存じます。目を広く転ずれば、オリンピックを始めとした各方面における巨大イベントが中止あるいは延期を余儀なくされ、県人会行事もむべなるかな、の思いであります。

再会（再開）を目指して

しかし、私は時間がかかるでしょうが、人類の叡智は「コロナ」を必ず克服すると信じています。今、我々が東京都民としてコロナ対策のために、しなければならないのは、日常茶飯事として①うがい②手洗い③マスクの着用。避けるべき行動として①3密②夜の街③不要不急の外出、です。

まず、「コロナ」に染まらない努力をしましょう。今、世界中に蔓延している「コロナ」は、一個人や県人会員の努力のみでは、終息に向かわせることは困難です。しかし、困難だからと言って手をこまねいては、解決は近づいて来てはくれません。可能な限りの努力と協力は、東京都民の義務として日々重ねて参りましょう。必要なことは、自分たちが出来ることを着実に実行し、誘惑に負けずに、自我と闘うこと。

待てば海路の日和あり、新型コロナウイルスの早期終息を願って、少し先のことですが新年会では笑顔で再会しましょう。



病を乗り越え、出会ったハーモニカ

私の主人は上諏訪の出身です。私は新潟県の佐渡の出身ですが、家族会員として長野県人会に所属しています。主人は3年前に亡くなりましたが、私は今もお仲間に入れていただいております。

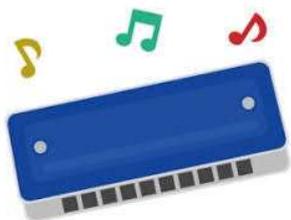
今から23年前になりますが、私は急性骨髄性白血病と診断されました。自他ともに認めるスポーツウーマンで、健康に自信があった私は、恐ろしい病名に耳を疑いました。医師からは「諦めずに頑張って治療していきましょう」と言われましたが、この私が白血病だなんて、どうしても納得いきませんでした。

泣きながら一晩考えて気持ちを切り替え、翌日から厳しい闘病生活が始まりました。抗がん剤の副作用で40度以上の熱が続き、夜も眠れず、大量の汗で毎晩パジャマがびしょぬれになりました。食欲もなく、皮膚がただれ頭髪が抜け落ちてすっかり丸坊主になり、女性として辛い日々を過ごしました。診断された時には全く自覚症状がなく、人一倍体力もあったのに、治療を始めたことで体力も気力もなくなり、悔しく情けない思いでいっぱいでした。

2年間で6回の入退院を繰り返した結果、幸運にも病を克服することが出来ました。日常生活に戻ったものの、入院前に比べると呼吸も浅く、体力もなく、自分の体とは思えないような状態でした。呼吸するたびに、元の肺活量を取り戻したい、子供のころに歌った懐かしい歌をもう一度歌えるようになりたいと考えるようになりました。

そんな時、市報で恋ヶ窪ハーモニカクラブの案内記事を見つけ、思い切って見学に行き、入会することに決めました。習い始めた当初はきちんと音が出せるか心配でしたが、毎日練習を続けるうちに少しずつ肺活量も増え、今ではたくさんの曲を演奏できるまでになりました。最近は新型コロナウイルスの影響で自粛生活中ですが、ハーモニカの練習をしながら、自身の健康に留意する日々を送っています。

今ここに、信州に「生」を受けた仲間たちと交わる喜びを感じつつ残された日々を大切に過ごして参りたいと思っています。



私の故郷は平成の大合併(平成17年)により安曇野市となりましたが、生まれ育った頃は南安曇郡豊科町の呼称でした。生家の目と鼻の先に「拾ヶ堰(じっかせぎ)」という農業用水路が流れていて、4年前に『世界かんがい施設遺産』なるものに登録されたそうです。子供の頃の恰好の遊び場であったものが、そんな大層なものに指定されたのかと驚き、少し調べてみました。

安曇平は北アルプスの湧水が地下に浸み込んでしまう乏水地域のため、「拾ヶ堰」はこの地の灌漑用水路として計画され、1816年の春先にのべ6万人以上の人手を以てたった3カ月で完成しました。15kmに渡る工事が手掘りともこの作業であったことを考えるとその工期の早さは驚異的です。水の流れは松本平から山に向かって北上しており、その標高差はわずか5m!と、これも精密な測量機器の無かった時代の驚くべき事実です。完成により近在の十か所の村が潤ったことからその名が付けられたようです。

父が子供の頃は水も澄んでいて欄干から飛び込みをしたと聞きましたが、私の知る頃にはすでに薄灰色に濁っており、流れてくる金魚草をタコ糸で釣ったり、投げ入れた電球に石をぶつけて割ったりなどして遊んでいました。メインイベントは送り盆の夜で、茄子やきゅうりで作った盆飾りの牛や馬を藁の灯籠に乗せ、火を灯してこの川に流すという風習でした。暗闇の川面をいくつもの灯りがゆっくりと流れ、時おり



仕掛けられた花火がパンパンとはじける幻想的な光景は今でも思い出します。川にゴミを流すなどもってのほかの今では記憶の中の出来事として貴重なものとなっています。

両岸の道は雑草が生い茂りかろうじて歩ける程度でしたが、現在は舗装整備され遊歩道



・自転車道として多くの人の憩いの場となっています。この川の子供の頃からの全長踏破の思いは未だ叶わず、足腰がしっかりしているうちにと故郷を訪れるたびに思うのですが、はてさていつになることやら…。



<新会員紹介>



地 区	氏 名	住 所	電 話	出 身 地

自分の健康は自分で守る ①

今年の1月16日に日本で初めて新型コロナの患者が確認されて以来、夏頃には収束するかと期待されていましたが、依然として感染者は増加しています。「東京・埼玉型」と名付けられ、無症状・軽症の患者型に変異しているとか。最早、いつどこで自分が感染しても不思議ではありません。新型コロナウイルスに感染して亡くなる人と軽症の人・回復する人との差は、その人の持つ免疫力に関係があるとされています。

では免疫力とは何でしょうか？

免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルス等を常に監視し撃退する自己防衛システムの事です。私達の身体には生まれつき「ウイルスや細菌（＝敵）を侵入させない」[防御]と「侵入した敵と戦う」[攻撃]という2段階の免疫システムが備わっています。

①防御＝粘膜免疫

目、鼻、口、腸管等の粘膜で、ウイルス、細菌、花粉などの異物が体内に入るのを防ぎ、体外に出してしまうことで感染を防ぐ。中でも「腸」は最も重要な免疫器官です。

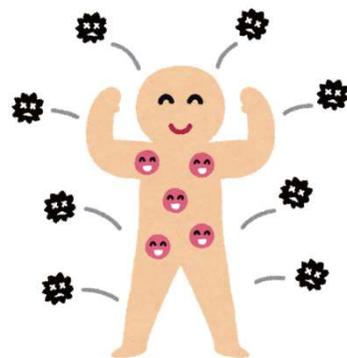
②攻撃＝全身免疫

病原体が「粘膜免疫」を突破して体内に侵入し増殖（感染）してしまった場合、免疫細胞がウイルスや細菌などの病原体を捕らえ排除する働き。

私たちの体内にある細胞は、古い細胞が新しい細胞に生まれ替わるために細胞分裂が起こっています。細胞にも寿命があって自然に消滅（アポトーシス）するのですが、異常な細胞が発生してアポトーシスが起こらず増殖してしまうのが「がん」です。体内で生まれたがん細胞のような異物を攻撃するのも全身免疫の役割です。

今回は腸管免疫と、白血球の中の免疫システムについてお伝えします。

参照 免疫の仕組み / 乳酸菌 B 240 研究所 / 大塚製薬



<編集後記>

新型コロナのせいで今年の「国分寺まつり」が中止になってしまった。残念！役員会やいろいろな行事も開催できず県人会活動に支障が出てきており困っている。そんな中でうれしいことがあった。史上最年少でプロになった藤井聡太七段がついにタイトルを史上最年少で獲得し「棋聖」となった。今また「王位」も獲得し二冠どころかそのうち全タイトルを取る勢いだ。そんなすごい彼だが、もっとすごい記録がある。プロも参加する「詰将棋回答選手権」で小6（12歳）から5連覇していることである。今年で6連覇の予定だったが、コロナのせいで中止になってしまった。天才の活躍をオンラインで楽しめる我々は幸せであると思う。今号から妻の新シリーズ「自分の健康は自分で守る」が始まった。いろいろ参考になる点もあるかと思うのでよろしくお願ひします。