



ニュースレター

# 2020年夏季号

COVID-19に関するオンライン  
セミナーの報告... P 1

会長のあいさつ ..... P 1

気功エクササイズ ..... P3

花かごだより ..... P4

シリーズ「啓子の窓」  
オルガの約束 ..... P5

ひまわりカレンダー  
編集後記 ..... P6

ひまわり会は、イーストベイに拠点を持つ日本語を話す人のネットワーキンググループです。日本文化を接点とし、お互いに助け合いながら、より豊かな人間関係を築き、アメリカ生活の充実を目指します。

<http://Himawarikai.org>  
[mail@himawarikai.org](mailto:mail@himawarikai.org)  
Himawarikai  
P.O.Box 6428 Albany, CA 94706

# ひまわり会

## 会長のあいさつ

ひまわり会の皆さま

夏至も過ぎ、夏らしい気候になってきました。グローバル温暖化で世界では早くも高温レコードを記録する場所もありますが、SFベイエリアの天候は過ごしやすく恵まれている所といつも感謝しています。これからの暖かい季節を新しいルールの中で是非エンジョイなさってください。シェルターインプレースで空気が綺麗になりましたが、外に出る人々も交通量も増え、また元に戻りそうですね。

今年は「Covid-19」と「黒人が警察官に殺され'Black Lives Matter'という抗議運動が広まる」と言う歴史に残る出来事があり、それは現在も進行中です。Covid-19は規制が緩和されましたが、カリフォルニアでは感染が増えていますので、油断は禁物です。皆さまも個人個人でガイドラインを学び、自分・ご家族を守って健康にお過ごしください。

## Covid-19に関するオンラインセミナー 報告

ひまわり会では、COVID-19に関するオンラインセミナーを5月と6月に2回行いました。

1回目は、Oakland Children's Hospitalナースプラクティショナーのホーランドとしこ氏を迎え、事前に参加者から寄せられた質問に答えていただきました。2回目は、UCSF分子生物学・免疫学研究員の石山賢一氏を迎え、「COVID-19と免疫」というタイトルで講演いただきました。石山氏は、血液内科医としての臨床経験と免疫の研究をもとに、ウイルス、免疫、病態、治療、検査法、ワクチンなどについて、スライドを用いて約50分に渡り一般向けに分かりやすく解説し、その後聴視者から活発な質問に丁寧に答えていただきました。

「ウイルスや疾患に対する理解をより深め実生活にも役立つ情報が得られた」と、多くの方から満足と感謝の声が寄せられました。

紙面の都合上、石山氏の講演のエッセンスをまとめます。

## ウイルスと免疫反応

ウイルスは微生物の中で最も小さく、0.1μmの大きさで通常の光学顕微鏡で見ることができません。細胞質も核もない遺伝子だけのウイルスは、動・植物の生きた細胞の中でしか増殖できません。ウイルスは細胞膜の受容体について中に入り込んで自分の遺伝子を転写・複製させて増殖し、細胞外に出てこの過程を繰り返します。ウイルスの目的は他の生物(宿主)の細胞を利用して自分の子孫(遺伝子)を残すことで、宿主の破壊や伝播を繰り返しながら宿主との共存を目指します。そのため、ウイルスによってその感染力と病原性(致死率)はさまざまです。

次ページに続く

6ページに続く

自宅から気軽に!

初回無料!

エクササイズ

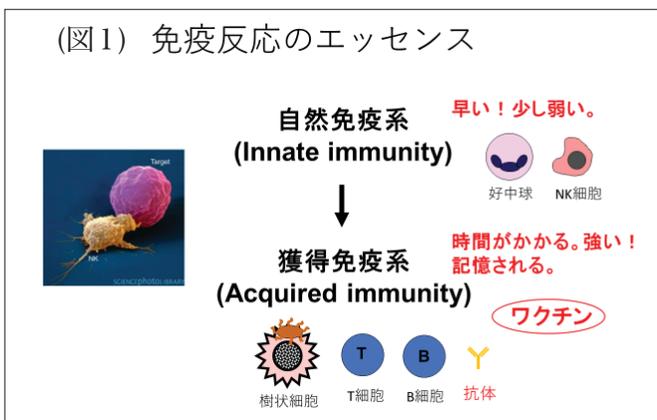
## 気功体操をZOOMで!

ZOOMを使う「気功エクササイズ」は遠くにお住いの方も自宅から気軽に参加できます。まだ気功体操を経験されていない方はこの機会に是非一度お試しください。初回は無料、2回目からは会員は1回5ドル、非会員は6ドルです。

詳細・お問い合わせは、春海三悟(はるみさんご)  
[Sangoh35@gmail.com](mailto:Sangoh35@gmail.com); (510)435-4017

コロナウイルスの名は、その表面の突起(スパイク蛋白質)が太陽のコロナ(冠)に見えることに由来しています。コロナウイルスはエンベロープといわれる油性の膜で覆われているため、その膜を破壊する洗剤やアルコールで消毒・予防が可能です。SARSやMERS、また通常の風邪の20-30%がコロナウイルスによるものです。多くのコロナウイルスはコウモリに宿っており、新型コロナ感染症(COVID-19)の原因ウイルス(SARS-COV-2)も、コウモリから他の動物を介して人間に感染したものと考えられています。

(図1) 免疫反応のエッセンス



免疫とは、細菌やウイルスなどの異物を体から排除する生体の防御機能です。免疫を担っているのは白血球で、免疫応答は大きく自然免疫系と獲得免疫系の2種類に分けることができます。ウイルスに感染すると迅速に自然免疫系が働き始め、NK(ナチュラルキラー)細胞などが感染細胞を攻撃します。その後感染細胞に対して特異的に働く獲得免疫系が主体となり、リンパ球のT細胞やB細胞が抗体などを使って感染細胞を根絶します。(図1) 免疫反応は感染症やがんに対して不可欠な存在ですが、免疫が制御できず自分の正常な細胞を攻撃したり(自己免疫疾患)、免疫反応が過剰に起こったり暴走してアレルギーやサイトカイン(炎症物質)ストームを起こすこともあります。

## 病態と治療

新型コロナウイルスは、主に呼吸器に感染して重症の肺炎を起こしますが、血管の内壁にも感染して心臓、脳、腎臓等の血管障害を起こしたり、またサイトカインストームを起こして多臓器不全を起こすことも知られてきています。まだ特効薬や確立された治療法はありませんが、各病態に対する治療薬の開発や他疾患の既存薬の試験的使用が進んでいます。ウイルスの細胞内への侵入や細胞内での増殖を抑制する抗ウイルス薬(レムデシビルやアビガンなど)、血管障害に対してエラスターゼ(好中球産生酵素)阻害薬、サイトカインストームに対して抗IL-6抗体や抗TNF-α抗体など、その他免疫を抑制する薬など、症状や状態に合わせて治療薬を用います。

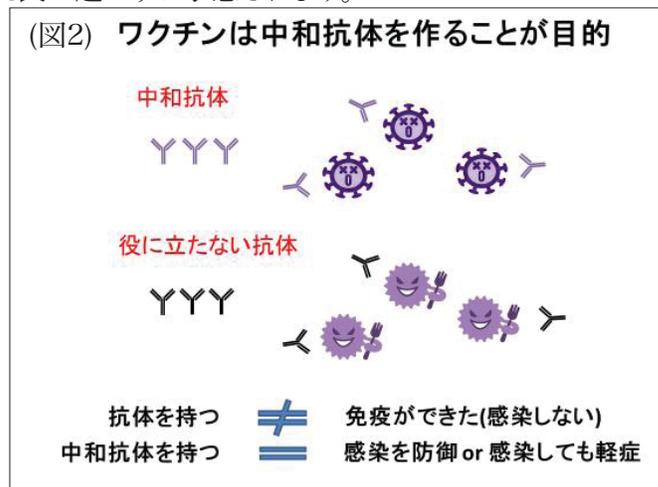
## 検査法

PCR検査は鼻咽頭や唾液中のウイルス遺伝子の存在、抗原検査は鼻咽頭のウイルスのたんぱく質の存在を調べ、陽性は現在ウイルスに感染していることを示します。一方抗体検査は、血液中のウイルスに対する特異的な抗体(IgG, IgMなど)を調べ、抗体陽性は過去にウイルスに感染したことを意味します。またCOVID-19による重症肺炎の画像検査(レントゲン、CT)では、特徴のある所見が認められます。

## ワクチン

ワクチンは、感染前にウイルスタンパクの一部を体内に入れて獲得免疫能を事前に高めること、特にウイルス感染を防御できる中和抗体をつくるのが目的です。抗体の中には感染予防に役に立たない抗体もありますが、中和抗体を持てば、感染防止や軽症が期待できます。(図2) 現在世界中で多くのワクチンが研究開発されていますが、安全性と効果の高いものがいかに早く作られ、また量産できるか、まだ長い道のりが予想されます。

(図2) ワクチンは中和抗体を作ることが目的



## まとめ

日本やアジアで欧米に比べて死者数が低いのはなぜか。その決定的な理由はまだ分かっていませんが、文化・生活習慣、社会経済的状況、医療体制、遺伝子要因、免疫能の地域性、BCGワクチン接種など、多くの因子の関与が考えられます。現段階では、なるべく外出を控え、外出時のマスク着用、ソーシャルディスタンスの実践、入念な手洗いのほかに、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠という正しい生活習慣を行って、自分に備わっている免疫能を低下させないことも大切です。規制が緩んで人出が多くなるにつれ、感染者数も増加しています。神経質にすべてのものを消毒する必要はありませんが、感染予防の基本的な良い習慣を身に付けて、健康を維持していきましょう。



## シリーズ「気軽に気功エクササイズ」 サンノゼ気功院 内藤雅啓

### Shelter-in-placeで弱った筋肉を動かして失った筋肉を取り戻す気功法

#### A. 全身をふるふる振動させて、体幹の筋肉を取り戻す。

1. 両手を軽く握り、おへソの前に持ってくる。
2. 軽く握った拳を上下に振る。その振動に合わせて、膝を緩めて全身をふるふる振動させる。自分のスピードとペースで一秒に二回くらいを目安に行う。



胸の前



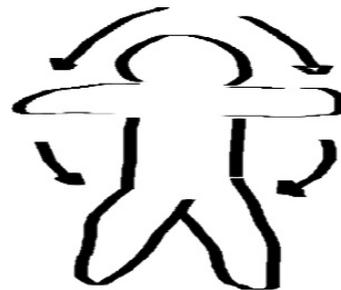
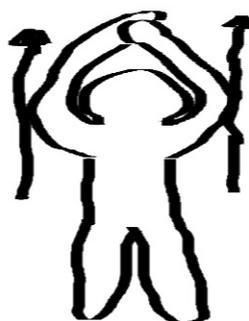
頭の上

最初は3分から始めて、慣れてきたら6分、9分、12分と伸ばす。  
応用:手の位置を胸の前、頭の上に変えておこなってもよい。

#### B. 背筋を伸ばして全身の筋肉を動かす。

姿勢:肩幅に足を開いて肩の力を抜いて立つ。

1. 左手の上に右手を乗せて、少し体を前に倒す。
2. 息を吸いながら、両手を頭の上に上げ、背筋を伸ばす
3. 息を吐きながら、両手を大きく開き元の体勢に戻す。これを、12回位おこなう。



応用:両手を上に上げたときに踵も一緒に上げると下半身の強化にもなる。

内藤先生の「気功エクササイズ」のクラスは現在、ZOOM (R)を使ってインターネット上で行っています。ご自宅から気軽に参加でき、初回は無料です。この機会にぜひ気功エクササイズをご体験ください。2回目からの参加費:会員\$5.00/ 非会員\$6.00です。詳細お問い合わせは春海三悟(はるみ さんご)Sangoh35@gmail.com;(510)435-4017までどうぞ。

# 花かご便り

2020年 四月～六月

## ～俳句

春の風 親子で揚げる 凧ひとつ

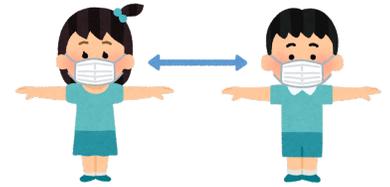
桑港も 両手の橋も 春がすみ



捨てた木瓜 はなびら二、三 カンのそこ

パンダミック 遊歩道に 人の波

(きみえ)



人類の 奢り諫めか コロナバイラス

散歩道 越すに越されぬ 6フィート

(土屋和子)

## ～エッセイ 「ズーム」 春海真理子

コロナ危機で自宅待機になるまでは全く無縁だったコンピューターのアプリ、Zoomが今や自分の生活になくてはならない存在になっている。

Zoom は、パソコンやスマートフォンやアイパッドなどを使って行うビデオ電話だ。もう数年も前から、ビジネス界では使われていたそうだが、ステイホーム・オーダーの後、自宅勤務やオンライン学習を余儀なくされた人たちの間で、コミュニケーションの手段として急速に使われ始めた。教会の集まりなどでもよく使われるそうだ。スカイプという、これまで普及していたビデオ電話よりも使いやすく、グループでの会議も可能で、音質も画像もいい。さらに費用も無料(内容によっては有料のものもある)とあって、圧倒的な人気を博している。

カリフォルニアでステイホームのオーダーが出たのは3月15日だが、この日から、突然、人々の生活パターンが変わった。生活必需品以外を扱う商店は全て閉まり、レストランもコーヒーショップもテイクアウトだけになった。文化施設やスポーツ施設やシニアセンターも閉まった。人と人の間は6フィート開けなければいけなくなり、集会や催しも全てキャンセルされた。幸い、食料品や日常の生活用品は手に入るし、電気もガスも水も普通に使える。私のようにリタイアした身には、一見、何の不自由もないのだが、同居人以外の人に会えなくなったのにはこたえた。なんとも寂しく、急にできた大量な暇な時間をもて余して、心が折れそうになった。

そこに現れたのがZoomだ。ある日届いたYMCAからのメールで、いつもとっているエアロビクスのクラスがZoom というもので行われることを知った。恐る恐るダウンロードを

し、送られてきたリンクをクリックしてみると、顔なじみのインストラクターが現れ、ほっとする。Gallery Viewで見るとクラスメートたちもたくさん参加しているのがわかる。よく知らない人まで、何だか、なつかしい。ステイホームなので、エアロビクスは、インストラクターの家のリビングルームで行われ、参加する人たちも皆、自宅での参加だ。つくづく不思議な世の中になったものだと思ったが、耳慣れたいつもの音楽にのって身体を動かしているうちに、New Normalに次第に慣れて行った。

ステイホームの生活に入ってから一か月もした頃には、Zoomがあちらこちらで利用されていることがわかってきた。私も、今では、Zoomでひまわり会のワークショップや気功のクラスをとったり、書き物の集まりに参加したりしている。週に一度、友人たちとの日本語のお喋り会も楽しみだ。気が付くと、初めの頃に感じた閉塞感が随分と楽になっている。先日は70歳になった夫の誕生日を祝って、ハワイ、西海岸、東海岸に住む親類や友達がZoom上で誕生会をした。小さいながら、心のこもった、とてもいい集まりになった。新型コロナが訪れることがなかったら、多分、Zoomとも縁がなく、こうやって、遠くの地に住む人たちと皆で集まることもなかっただろう。

Zoomは人と人とが実際に出会うことに取って代わるものではないかもしれないが、その果たす役割はとても大きいもののように思う。特にシニアにとっては、便利この上ないものかもしれない。身体が不自由になったり、車を運転しなくなったりしても、Zoomを使えば、自分の家にいたままで、いろんな活動に参加できる。新しい人にも会えるし、話せる。他にどんなことに役に立つかなあと、今、想いをめぐらしている。



## 花かごは”日本語で遊ぼう”の会です。

子供の頃の思い出や日頃考えている事を文章にするのは頭の体操になります。ひまわり会の会員でない方でも、どなたでも自由に参加できます。

お問い合わせ:

マリコ (510)528-0600 marikowh@gmail.com

カズコ (415)931-3997 kazuko2@comcast.net

## シリーズ「啓子の窓」

### 「オルガの約束」

山中啓子

オルガ・マレーは、サウサリートに住む95才の女性で、Nepalese Youth Foundationという非営利団体の創立者でもある。オルガと会ったのは2000年の秋、カトマンズーに3ヶ月滞在した時であった。紹介者によると、彼女はネパールの子供達を救済する活動をしており、カトマンズーとベイ・エリアでそれぞれ半年を過ごすとのことであった。その後いつか彼女を訪ねてみたいと思いつつ、何年も経ってしまった。その彼女が最近自伝を出版したので読んでみた。それが、『オルガの約束』という英文の著作で、「

或る女性のネパールの子供達への献身」という副題がついている(原文はOlga's Promise: One Woman's Commitment to the Children of Nepal, 2015)。

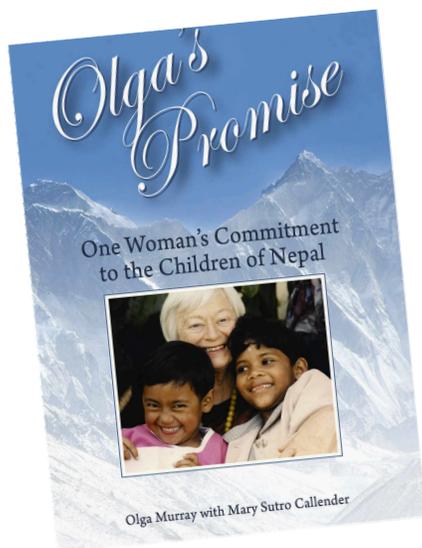
これでわかるように、この本は、オルガがネパールで貧困や身体

障害のために困窮していた子供達を救済した活動の記録である。それはまた、彼女がどのような人生を歩んで来たかを語る自叙伝でもある。読み終えて深く感動した。20年前に会った銀髪の女性の面影が蘇えり、彼女の成し遂げた偉大な業績を、その人なりと人生の伏し目に合わせて理解できて、本当に嬉しかった。ここではそれを詳しく書けないけれども、私が一番興味を持ったのは、オルガがこの大事業を、60才代半ば弁護士を退職した後に始めたという経歴であった。若い頃から旅行が好きで、弁護士になって

からも休暇があれば世界中を旅して来た。60才の頃ネパールでヒマラヤ山脈をトレッキング中、貧しい農村を通り過ぎるたびにボロボロの服を着た子供達と出会う。その貧しさと対照的に陽気で無邪気な子供達の姿が、オルガの目に焼き付いて忘れられなかった。その時の経験が退職後の人生設計を決定した。数年後カトマンズーに移り、孤児達と一緒に暮らし学校に通わせる活動に打ち込む。その一粒の種はやがて大きな福祉事業となり、ネパールに根強い偏見や差別と闘う社会変革の運動ともなった。



そのオルガの95才の誕生日を祝うイベントが先週ZOOMで行われた。130人がベイ・エリアからカトマンズーから参加した。画面の向こうに写るオルガは、20年前と変わらない銀髪に紺青のドレスが映えて若々しかった。歯切れよく挨拶を述べ、生き生きと交流する彼女の姿を見て、私も本当に嬉しかった。こういう人生があるのだと、積極的に生きる意味を体現する人がそこにいた。それから3日後、オルガからメールが届いた。私が10日前に本の感想を書いて送った手紙への返事であった。その中でオルガは言う。「実は、私がネパールで過去34年間やって来たことは、悲惨な状態を改善しようとして自然に発展したもので、ここまでやって来られたことが驚きなのです。子供達のためになる活動をしたかったのですが、始めたら一生懸命で弁護士を辞めざるを得ませんでした。こんなに喜びと充実感をもたらす活動を見つけて、私は本当に幸運でした。あなたも退職に向けて、情熱を傾ける分野や人々、または仕事を持っている間はできなかったことから、考え始めるといいですよ。またカトマンズーで会いましょう」。人生に遅いということは無い。大きな励ましをいただいた。



## ひまわり会カレンダー

7月 ===

古本市はお休みです。

毎週木曜日 「気功エクササイズ」 10:00~11:30 am

ZOOM

8日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm

ZOOM

8月 ===

12日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm

ZOOM

古本市 未定\*

「ZOOM 気功エクササイズ」 未定

ピクニックは中止となりました。

9月 ===

9日(水) 花かご 1:00 - 3:00 pm

古本市 未定

「ZOOM 気功エクササイズ」 未定

\*未定のイベントについては開催内容・時間などが変更・中止となる事があります。 ひまわり会ホームページ、またはそれぞれのお問い合わせ先にご確認ください。

<https://himawarikai.org>

1ページからの続き 会長のあいさつ

Black Lives Matterの抗議行動は、差別に関しての今まで見えきれていなかった問題がネットなどで表面化し、それに対する抗議がデモやいろいろな表現で(世界中で)示されています。日本人・日系人も差別の対象外ではなく苦勞した歴史もあります。アメリカに住んでいる限り、歴史・権利・法律・システム等を理解していく事は大切と思います。投票権の在る方は、投票をし是非自分の意見を反映させてください。

情報も人により(情報媒体によって)得ている量と内容が異なるようです。Covid-19では状況変化がローカル毎(各郡で)異なるのと、変化も早く、情報が直接郡から発信されるようになってきました(携帯やメールへ)。抗議行動の情報は危険が伴う事もあるので重要でした。皆様も情報の得かた、または家族・知人などとの連絡の仕方を確認なさっておいてください。

このような状況下なのでひまわり会のイベントは今Zoomと言うネットでのビデオ・セッションになっています。テクノロジーも今まで旨く使って居なかったという方も頑張っって使う様になってきているようです。皆様も次回イベントには是非参加できるように願っております。

ひまわり会代表・河野さきこ



## 編集後記

読者の皆さまはUCバークレーのローレンスホールオブサイエンス (Lawrence Hall Of Science) にDNAの巨大モデルがあるのはご存知だろうか? 高さ約2m、長さは10mほどもあり、子供たちがジャングルジムのように上って遊ぶことができるようになっている。解説によれば、そのモデルが本物のDNAだとすると地球の大きさは人の瞳くらいになる、という。ウイルスにはこのDNAがなく、RNAのみを持っていて、そのゲノム(遺伝子情報)の総数はヒトの約3000億に対して3万程度と、とても小さい。ということは、現在わたしたちはそれほど小さなウイルスに戦々恐々として日々暮らしているわけで、なんとも情けない思いを感じるのは私だけであろうか?

多分、いや絶対にウイルスは人類が生まれる前から地球に存在していた。そして人類はそのすべての歴史を通じてウイルスと密接に関係しながら今日まで生きながらえてきた。普通の電子顕微鏡では見る事ができないほど小さなウイルスが引き起こす病に、先人たちは翻弄されつつも抗体を作ることで常にそれを克服してきた。そしてウイルスもまた、彼らの視点から見ると「進化」を繰り返しながら、今COVID-19と名付けられた「かたち」となって、さらなる生き残りをはかろうとしている。私たちと同様、彼らのゲノムにも生存のためのプログラムが刻まれているのである。このウイルスに対する抗体を作る術を自らのDNAに刻み、必ずやってくるであろう次の波に備えることが、将来世代への私たちの任務なのかも知れない。

オオシタ・ケイジ

