伊那谷だより

第30号
2024年3月号

長野県飯田保健所
医師確保対策デスク

本号が最終号になります

松岡が飯田保健所に来て7年。ほぼ3ヶ月に1回発行してきた「伊那谷だより」です。この3月末をもって松岡は長野県職員を辞めることになりました。ホントなら3年前に辞めるはずだったのですが、COVID-19流行のせいで保健所長の後継者が入って来ず、1年また1年と勤務延長を受け入れてきました。でも今期末で遂に退任となった次第です。医師確保対策デスク（つまり所長の机）で発行してきた「伊那谷だより」です。これを読んで故郷に帰って来ることを決断した人はいないでしょうが、わずかにその背中を押したくらいの役割は果たしたのではないでしょうか。県外に国外に人材を出し尽くした感のある我が伊那谷ですが、グズグズまたツベコベとあがいて（100年後には住む人が誰もいなくなると予想される）その終焉の日を一日でも延ばしてゆきたいと願っています。飯田線に為栗（してぐり）という名の秘境駅がありますが、リニア新幹線の飯田駅もそんな駅になってゆくのでしょうか。

健康で文化的な生活のために

振り返ってみるとここ4年ほど「伊那谷だより」はCOVID-19の記事が多くて、保健所活動を知らせるうえでははなはだバランスを欠いた記述になっていました。最終号となる今回は生きてゆくうえで大切な食生活あるいは生活習慣について記載します。長野県では3年に1回、県民栄養調査というものをやっています。無作為に選ばれた地域の皆さんから、1週間にどのようなものを食べておられたのか聞き出し、その総カロリー、摂取塩分量を割り出し、記載してゆきます。これを30年、60年と続けていると、長野県民の食生活が少しずつ変化していることが分かります。今回は2022年初冬に実施された栄養調査の概要が発表されたので、松岡が気づいたことを述べます。

図1aをご覧ください。県民がバランスの良い食事をしているか見ています。主食・主菜・副菜が組み合わされた食事をしていますか？　という問いかけに対し、1日2回以上そうしていますと答えた人が60歳以上では60%、20～39歳では32%くらいです。三度三度ちゃんとした食事をしていない人が実に多いことが示されています。かつて栃木県で人間ドックのバイトをやっていた頃、そこの医局の常勤医師たちは毎昼カップラーメンをすすっていましたが、全国的にそんな傾向が進んでいるんですね。改めて驚きました。なかんずく若い世代で食が大切にされていない様子がうかがわれます。

さらに図1bを見ていただくと、朝食を欠食する人が20歳台の男で23%となっています。深夜まで働いたあるいは酒を飲んでいた影響が現れているかのようです。食の乱れは健康の乱れに直結します。このような食生活はただちに直すべきです。また、朝食を食べない男性は40歳代50歳代でも目立ちます。家族と一緒に食事をしない、独身もしくは単身赴任のくたびれた中年男子を想像してしまいます。

一方イイことも見つけました。図2です。20歳台の人たちはタバコを吸わないんですね。この状態があと40年続けば、わが国のタバコ病（がん・心臓血管病など）はずいぶん減ってくるはずです。世間のワル親父たちの影響を受けることなくタバコを吸わない文化を築いて行って欲しいものです。中学校高校の保健体育の教科書をもっと多くの人に読んでほしいというのが、保健所長の願いです。

食事のバランス・朝食欠食の状況

・日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、20歳以上全体では、男性45.7%、女性51.7%
・「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代の男性が23.3%と最も高くなっている。30歳代から50歳代の男性、30歳代の女性もその割合が高い

図1a

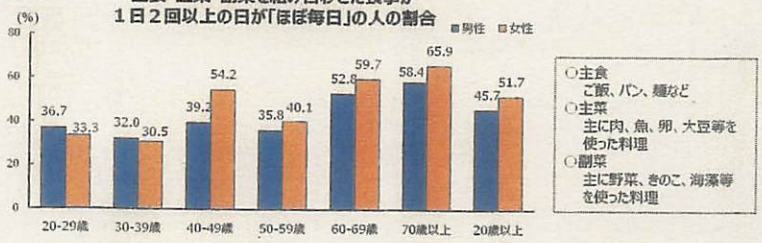
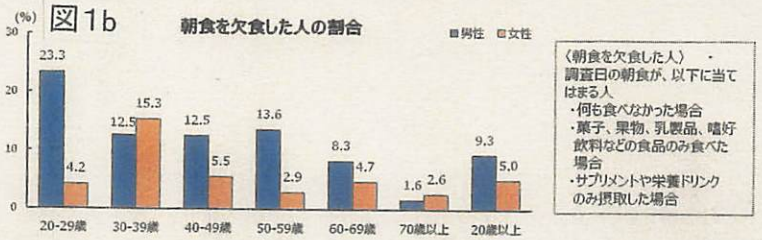


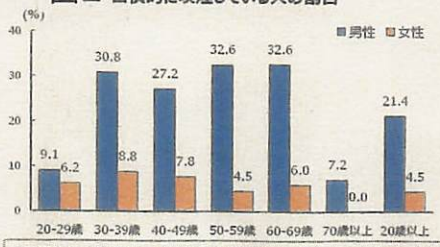
図1b



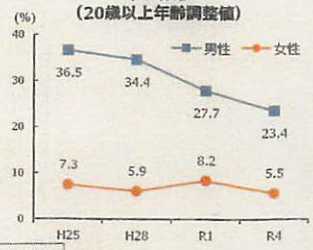
喫煙の状況

・現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性21.4%、女性4.5%であり、男性は減少している

図2 習慣的に喫煙している人の割合



年次推移
（20歳以上年齢調整値）



〈習慣的に喫煙している人〉毎日たばこを吸っている人＋時々吸う日がある人の割合

mRNAワクチンによると思われる死亡例

第29号でもグラフを出しましたが、厚労省が認定したワクチン関連死の累積数が2月末までに493例に及びました（図3）。接種総数が4億4千万回くらいですから、100万回に1人の死亡程度を超えてしまいました。もちろん因果関係がハッキリしないけれど関連死とされた人もいるでしょう。その逆に関連死だったのに遺族が申請をしなかった例も相当数あると思います。100万回に1回程度とはいえあまりにも死亡数が多いように思います。政府はここでいったん立ち止まり、このmRNAワクチンの安全性を自分たちの（わが国の）データを集めて検証するべきでしょう。

私自身はマラリアのワクチン開発に手を染めていましたし、COVID-19のワクチンによる予防にはおおいに期待もし、接種推進に努めてきました。初めから反対していたグループもありましたが、私は推進に身を置いていました。でもこれだけ死亡例が出ているのですから、ここは立ち止まるべきと考えます。

というのもmRNAワクチンはおもに筋肉細胞と樹状細胞に取り込んでもらい、それら細胞にスパイク蛋白を産生させ、その蛋白に対する抗体を用意するという戦略をとっています（図4右側）。一方、筋肉細胞はMHCの1型の抗原提示をします。細胞が通常の蛋白以外の蛋白を産生する事態に至った時、MHC1型のお皿にその異物を載せて、細胞外へ提示するのです。そうするとその異物を認識し、提示している細胞を丸ごと破壊するCD-8 T細胞が育ってきます。細胞性免疫ができてくるのです（図4左側）。

そのうえでCOVID-19ウイルス感染が起きた時、いちはやく異物を産生する細胞を見つけて殺し、ウイルスの増加を抑えてその人を守るのです。何回かmRNAワクチンを打つと、抗体価は3ヶ月ほどで下がる人が多いようですが、一方、殺機能を持つCD-8細胞はすっかり減ってしまう人ばかりではありません（図5）。CD-8がまだたくさん残っている人にmRNAワクチンを注射し、そのmRNAが筋肉から漏れて血流やリンパ流に乗り、血管内皮細胞や心筋細胞、肺胞上皮細胞、肝細胞などに取り込まれてしまう事故が起きた時、それらの細胞はMHC-1抗原提示をしますから、CD-8細胞はそれら重要な細胞を直ちに攻撃・破壊してしまいます。全身衰弱が生じたり、死亡する例が出るのは当然だと思います。こうした可能性は動物実験などで検証することが可能ですから、ぜひ実施するべきです。

それにしても3年間にすごい数のワクチン接種を実施したものです。インフルエンザワクチンは年間2500万回くらいですからその6倍のペースで進めたわけです。その労力や経費に対して、どのくらいの人命を救い健康被害を防いだのか、反対に人命を奪い健康被害を与えてしまったのか。そうした検証をしっかりするべき時がまさに今だと思います。しっかりした検証により、mRNAワクチンの導入が是であったのか非であったのか、勇気をもって真実を導き出して欲しいのです。

私自身、市町村から予防接種健康被害調査委員会に招かれmRNAワクチンに起因したと思われる死亡症例、入院症例について検討していますが、「う～ん、これはワクチンのせいだよな」と言わざるを得ない症例を見てきました。これらの症例は国へ挙げられてしかるべき人たちに判定していただくのですが、実際に死亡認定を受けた症例もあり、判定を待っている症例も数例あります。100万回に1人くらいの死亡例は仕方がないと考えるべきでしょうが、人口15万人の地域で5人も6人も関連死のような症例を見せられると心穏やかではいられません。

せめてものアドバイスとして「CD-8細胞が元気でいるかもしれない間は、次の接種を控えましょう。間隔は1年はあけることをお勧めします」などと機会があるごとに申し上げています。

図3

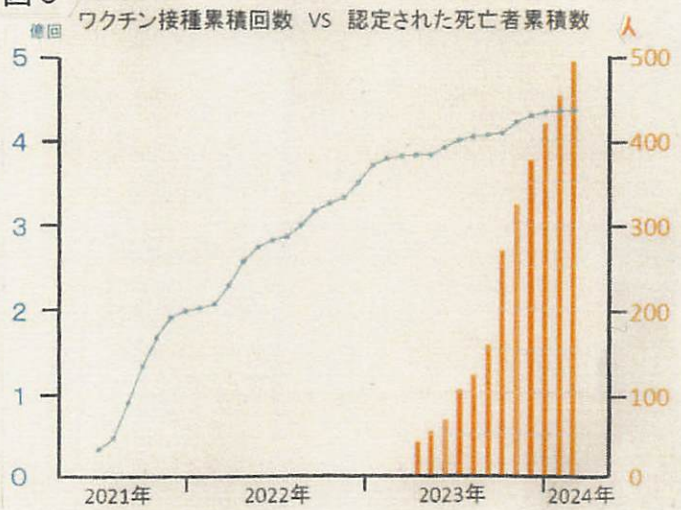


図4

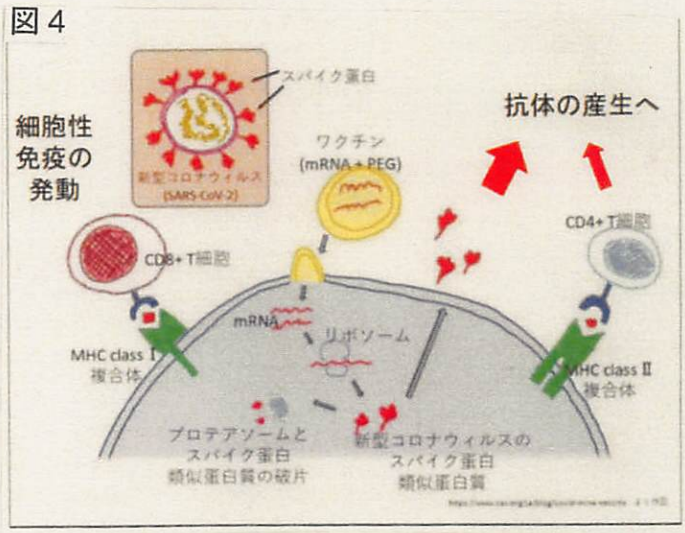
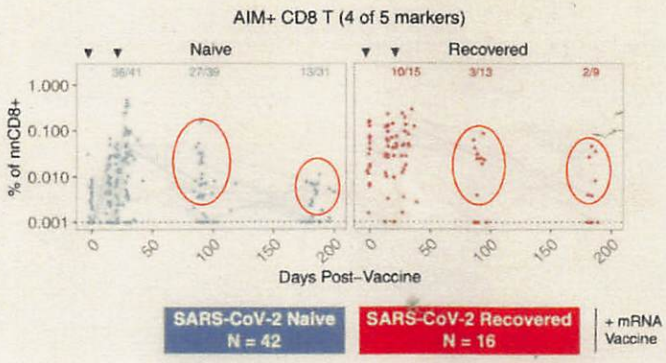


図5

mRNAワクチン注射後3ヶ月後さらに6ヶ月後でも細胞障害性T細胞は残存している



mRNA vaccines induce durable immune memory to SARS-CoV-2 variants of concern. Goel RR et al. Science 374, 14 Oct 2021 DOI: 10.1126/science.abm0829

インフルエンザとCOVID-19

いち早くピークが来てすぐに下降傾向となり、しかしなかなか終息しないインフルエンザ。A型がまず流行しついでB型が流行しました。両方に罹った子供さん多数です。COVID-19は年明けから増加、1月下旬にピークが来ました。それから下降に向かいますが、こちらもなかなか終息しません(図6)。インフルエンザは主に小児に襲い掛かりましたが、COVID-19は全年齢層にまんべんなく及んでいます(図7)。中高年齢層にインフルエンザに対する抵抗力が潜在していたように見えます。

図 6

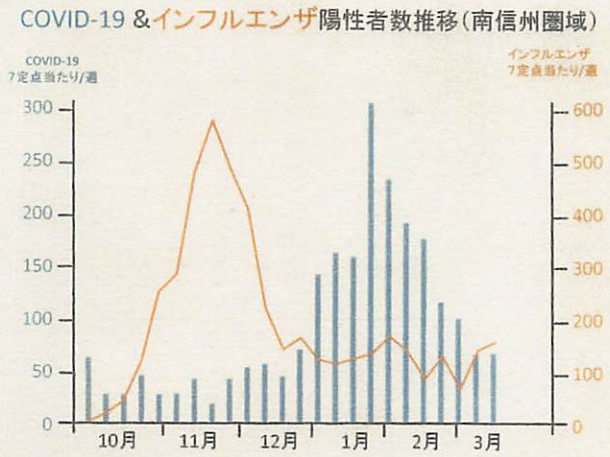
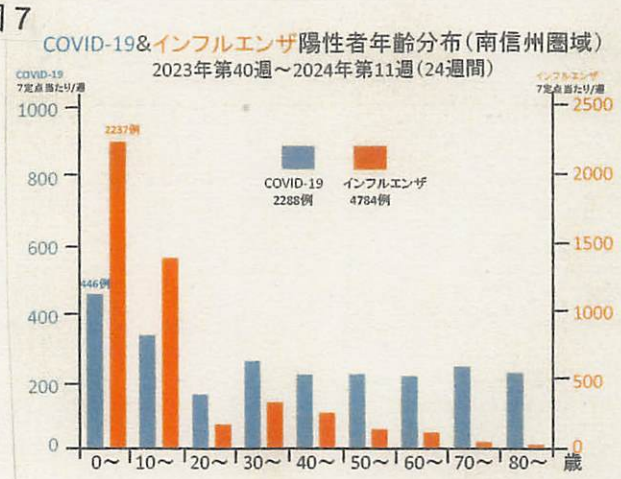


図 7



園原で帚木(ははきぎ)に触れ源氏物語に思いを寄せる

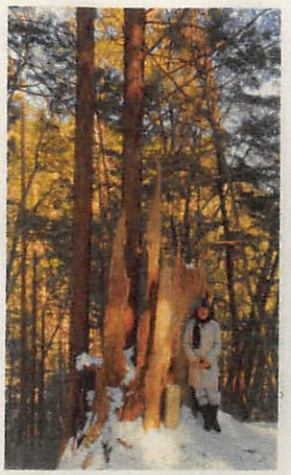
東山道は古代から開けていて都から蝦夷の地までもっとも迅速に到達できる官道だったそうです。東海道は大河を渡らねばならず、木曾谷は谷が深くて道を引くことがなかなかできなかったのだそうです。確かに伊那の谷はゆったりと広いのでここを行き来するのは容易だったことでしょう。でも阿智と向こうの中津川を結ぶ神坂峠は結構険しく、東山道第一の難所であったというのはホントのことでしょう。遠くからも良く見える2本のヒノキの木はきっと良い目印だったことでしょう。

今般思い立ってその帚木を訪ねてきました。スギ花粉が舞う前の3月3日のことです。地面は雪に覆われていましたので長靴を持ってゆきました。シンとしたスギ林をクマが出ないことを祈りつつ登ってゆくとそこに朽ち果てた木立がありました。「この木がかつて旅人の目印になっていたのか」と感慨にふけりました。1901年に菱田春草が訪れた時はすでに1本になっていて、残った1本は1958年の台風で折れてしまいました。いまは根元の一部が執念をみせて残存しています。でもその木の根元から2本の次世代(ひこばえ)がすでに伸びて高いこずえを作っていました。彼方から見た時「次世代の帚木」として役に立っているかどうか、これは離れてみないと分かりません。でもそうやってこの木は営々と次世代を残してきたのでしょう。

ははきぎのこころを知らで園原の　道にあやなくまどひぬるかな　(源氏)

数ならぬ伏せ屋に生ふる名のうさに　あるにもあらず消ゆるははきぎ　(空蝉)

これらの歌はもちろん、どちらも源氏物語作者の紫式部式部が詠んだものです。彼女はこの地に来たことはありませんが、歌枕として有名だった帚木の絵をみたり、名のいわれを聞いてはいたのでしょう。女たらしの光源氏を振った、数少ない女性の一人アッパレな空蝉でした。紫式部は自分に重ねて空蝉を書いたそうです。「光る君へ」もその線で演出されているようです。



明治 34 年　菱田春草画の帚木
(伊那名勝志)

伊那谷でカノープスを観る

第29号（2023年12月号）に松岡が10連休を取ってエジプト旅行に行ったことを書きました。そのことを地元新聞「南信州」にも書きましたので、ふたたびエジプトへと思いを馳せていただきます。この文書の後半にシリウスに次いで明るい恒星「カノープス」のことを書いています。南の空にある冬の星です。エジプトのアブ・シンベル神殿のような北回帰線あたりまでゆけば、これはもう見上げればすぐに見えるわけです。日本でも沖縄あるいは鹿児島ならそんなに苦労せずに見つけられそうです。でもこれを北緯35度の地で探すとなると容易ではありません。そのためこの星を見た人は長生きができると称えられています。

さて伊那谷でもカノープスを見ることはできるのでしょうか？　それができるのです。南の空が地平線あたりまで開けていて、もちろん雲のない冬あるいは春先の南の空（というより地平線すれすれ）にカノープスはあります。シリウスが南中した頃その真下のほうへ辿ってゆくとオレンジ色の星が独立して光っています。それがカノープスです。去る3月2日（土）夜8時ころ、座光寺SAのさらに上まで上がった標高630mくらいの地点でこれを確認しました。

南信州新聞　2024年（令和6年）1月1日　月曜日　52

ナイルの川風を受けながら

松岡裕之

長野県では4年前から県職員に対し、年休をまとめて「10連休を取りましょう」と提案している。月曜から金曜までの5日間、翌週の月曜日も休むと、前々週の土曜日から連続して10日間の休暇となる。10連休を取りたい人は年度始めから計画し、職場の皆に了解を得ておく。できるだけ同僚に負担のかからない時期に取るよう気を使うが、全職員が毎年10連休を取って良いことになっている。年間の有給休暇が20日間あるのだが、使い切れない職員が大半で、そんな10連休なんてとんでもないと思いがちだ。でも頭を冷やしてよく考えてみると、あなたに事故があって急に職場に出られなくなっても、職場というのはなんとか維持されるものなのだ。「長野県に勤めると毎年10連休が取れますよ」という口コミが広がれば、遊びも好きだが仕事もできる有能な人材が今まで以上に応募してくるかもしれない。いやきっと大きな売り言葉になるはずだ、と私は思う。

職員にこれを浸透させるためには、まず上にいる者がこれを示さねばならぬ。

4年前（2019年）この提案が示された時、私は全行程8日間のトルコ旅行に出かけた。その後の3年間はさすがに10連休どころか土日も休むことができなかった。でも新型コロナ感染症が5類になったおかげで、保健所の負担は大幅に減少、4年ぶりの10連休を取ることができた。所長の代わりはいないのではないかと言われそうだが、実はいて、伊那保健所の所長に「何かあった時は代行をお願いします」と頼んで出かけた。伊那の保健所長の方はすでに先月10連休を取って四国のお遍路を歩いているので、今度は私がお任せする番だった。で、どこへ出かけたかというと「エジプト縦断8日間の旅」。

何しろ半年前に申し込んでいるので、11月に新型コロナ感染症がどうなっているのかは全く予想できず。インフルエンザはまだ流行り始めていないだろうと踏んで、11月12日出発を選んだ。すると10月になってハマスがイスラエルに殴り込むという事件が勃発。エジプト旅行にうっすら雲がかかった。俺たちが戦争をしているのにのんびり観光などしている連中は許せないと言って、観光客に銃弾を浴びせる事件が26年前にエジプトで起きていたが、その危険性を考慮しても、ギザのピラミッドとアブシンベルの大神殿には行ってみたかった。それからアガサ・クリスティーの「ナイルに死す」の舞台を、実際にクルーズ船に乗って体験したかった。

実際の8日間は、ピラミッドや神殿を堪能し、またナイル川の上で3夜を過ごし、ナイルの川風を受けながら「ナイルに死す」をゆったり読む贅沢さも味わえた。乾燥したエジプトの地に吹く川風は湿度が低く、海風のベト付きとは正反対。心地良くて読書も進んだ。ただしばしば寄港してその地その地の神殿巡りとかをしていたため、完読には至らず。つまり犯人が明かされる前にエジプトを離れることになった。

全く予定していなかったのだが、赤道近くまで行ったおかげで「カノープス」という全天でシリウスに次いで明るい恒星を未明の甲板から見ることができた。まさに望外の喜びだった。長野県でも南側が開けた山小屋からだと見ることができるようだが、見ると長生きできるというこのオレンジ色の星を見て、少し寿命を延ばした。

そうやって命の洗濯をしてゆったりと南信州に帰って来ると、伊那の保健所長には迷惑をかけていなかったものの、インフルエンザが全県一の高発生に至っていた。小学校や保育園は軒並み学級閉鎖。診療所も病院も検査を希望する人で溢れている。新型コロナウイルスの方は追いやられているものの皆無ではなく、少数ながら存在を主張していた。「う～む、何が起きているのだろう？」急に冷え込みが来たから、一斉に暖房を入れ換気が悪くなったのだろうか。感染力が高いと言われる新型コロナウイルスだが、4年ぶりのインフルエンザの勢いには負けているようだ。それでもこれから暖房が進めば、新型コロナの感染も増加へと舵を切るのではないだろうか。

対策はどうすれば良いか？これまでと同様、手洗い、マスク、換気、に尽きるだろう。それから予防接種。いま流行っているA型の2種類は今年提供しているインフルエンザワクチンに両方とも含まれているので、ワクチン接種により発症抑制、重症化予防が期待できる。新型コロナのワクチンは、発症抑制には期待薄だが、重症化をいくらか抑えているということなので打つことをお勧めする。ただし翌日の高熱ほかが嫌だという人はmRNAワクチンはやめて、組換え蛋白ワクチンをお勧めする。飯田市の集団接種会場で受けることができる。私はこちらを受けた。効果は不明だが、少なくとも翌日以降何の副作用も感じなかった。

【飯田保健福祉事務所所長】

カノープスの見つけ方