



ロータリーは機会の扉を開く

2020-21年度
国際ロータリー会長
ホルガークナーク氏

第2600地区ガバナー 成田 守夫

国際ロータリー第2600地区 上田六文銭ロータリークラブ Rokumonsen Rotary Club

【事務局】〒386-0025 長野県上田市天神4-24-1 上田東急REIホテル 3F
TEL 0268-25-6000 FAX 0268-25-6002 <http://www6.ueda.ne.jp/~ueda6rc/>
《例会日》毎週火曜日 12:30~13:30 《例会場》上田東急REIホテル 2F 《創立》1997年2月18日

● 会長 中澤 信敏 ● 幹事 吉田 穰 ● 会報委員長 合原 亮一 ● 副委員長 齋藤 仁 ● 委員 宮原 宏一 / 湯原 剛

会員卓話

ウイルスと免疫力について



飯島 伴典君

DNAウイルスとRNAウイルスの違いと代表的なウイルスの種類

DNAウイルス DNA(デオキシリボ核酸)を遺伝物質として持つ、
遺伝子の安定性が高く、変異スピードが遅いウイルス

- 天然痘ウイルス
- ヘルペスウイルス
- 水痘・帯状疱疹ウイルス
- ヒトパピローマウイルス(HPV)
- サイトメガロウイルス
- アデノウイルス
- B型肝炎ウイルス

RNAウイルス RNA(リボ核酸)を遺伝物質として持つ、
遺伝子の安定性が低く、変異スピードが速いウイルス

- ライノウイルス
- ノロウイルス
- エンテロウイルス
- ロタウイルス
- コロナウイルス
- インフルエンザウイルス
- 麻疹ウイルス
- 風疹ウイルス
- A型肝炎ウイルス
- C型肝炎ウイルス
- HIVウイルス
- 日本脳炎ウイルス
- 黄熱ウイルス
- ウエストナイルウイルス
- リフトバレー熱ウイルス
- デングウイルス
- チクングニアウイルス
- ジカウイルス
- ラッサウイルス
- マールブルグウイルス
- クリミア-コンゴ出血熱ウイルス
- エボラウイルス

～ウイルスの話～

DNA ウイルスは、DNA(デオキシリボ核酸)を遺伝物質に持つウイルスです。遺伝子の安定性が高い分、変異スピードは遅くなります。ウイルスの分類である DNA ウイルスに分類されるス、ヘルペスウイルス、水痘・帯状疱疹ウイルス、ヒトパピローマウイルス(HPV)、サイトメガロウイルス、アデノウイルス、B型肝炎ウイルスなどが DNA ウイルスです。

天然痘ウイルスは、感染力が非常に強く、致死率も 20%から 50%と極めて強力なウイルスでしたが、DNA ウイルスの遺伝的な安定性の高さを逆用して、人類がワクチン接種の普及によって自然界から完全に駆逐することに成功した最初のウイルスとなりました。

次のヘルペスウイルスは、免疫力が低下した際に皮膚に痛みの伴う水泡をつくるウイルスです。風邪の治りかけに唇の角などにできることのある水泡の原因となるウイルスでもあります。そして、水痘・帯状疱疹ウイルスは、その名の通り水ぼうそう(水疱瘡)や帯状疱疹の原因となるウイルスです。最近 50 歳以上の方に使用することができる帯状疱疹ワクチンができましたが、保険適用外で 2 万 5000 円ほどします。

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、子宮頸癌の原因となることで知られるウイルス。サイトメガロウイルスは、免疫力が著しく低下した際に、肺炎や髄膜炎、腸炎などの重篤な疾患を引き起こすウイルスです。そしてアデノウイルスは、のど風邪や、夏にはやる咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎などを引き起こすウイルス。B型肝炎ウイルスは、感染が進行すると、慢性肝炎を引き起こし、肝硬変さらに肝細胞癌へと進行する原因ともなるウイルスとなっています。

RNA ウイルスは、RNA(リボ核酸)を遺伝物質とし





て持ち、遺伝子の安定性が低い代わりに、変異スピードが速いウイルスです。ワクチンができていても変異していきます。

代表的なものにライノウイルス、ノロウイルス、エンテロウイルス、ロタウイルス、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、麻疹ウイルス、風疹ウイルス。さらには、A 型肝炎ウイルス、C 型肝炎ウイルス、HIV ウイルス、日本脳炎ウイルス、黄熱ウイルス、ウエストナイルウイルス、リフトバレー熱ウイルス、デングウイルス、チクングニアウイルス、ジカウイルス、そして、ラッサウイルス、マールブルグウイルス、クリミア・コンゴ出血熱ウイルス、エボラウイルスといったより多くのウイルスの種類が挙げられることとなります。

このうちライノウイルスは鼻かぜ、ノロウイルス、エンテロウイルス、ロタウイルスは主に腹かぜや食中毒の原因となるウイルス。コロナウイルスはせき風邪の原因となるウイルス。インフルエンザウイルスおよび麻疹ウイルスと風疹ウイルスはその名の通り、それぞれインフルエンザや麻疹と風疹の原因となるウイルスとなっています。

～免疫力を高めよう～

免疫力を高めるには、腸内環境を整え、おなかの温度を上げることで免疫力を高めることができます。生姜湯や生姜を料理に使いましょう。わきの下で測った体温に 0.5 度～1 度+した温度が腸内温度で、37.5～38.0℃位が免疫活性に理想的です。

- ・ 免疫を活性化する食品を摂る(ビタミン C 等)
- ・ 暖かい飲み物や食べ物。生姜湯などお勧め
- ・ 運動(ストレッチなど効果的)

運動すると代謝が上がって免疫力が上がります。『うえいく』という、上田市の健康づくり応援アプリを使っています。お勧めです。

上田市健康チャレンジポイントの紹介

スマホアプリ『うえいく』に登録して歩数によりポイントが加算され、そのポイントにより、自身の公共機関の利用券引き換えやまたは小中学校などに備品等が寄付されるしくみとなっている。

〈One for All、 All for One〉社会の一員として貢献できる。



会長挨拶



2020 年最後の会長挨拶

中澤 信敏君



今日で 2020 年の例会が最終日になります。本来であれば今日は夜間例会でしたがコロナウイルス感染対策のため開催は取りやめ、通常と同じ昼間の例会に変更をさせていただきました。やはり社会的にも、自社でのリーダーシップを示す立場を踏まえても、夜の飲食をとまなう親睦会は、現在の状況では開催することは難しいと判断させていただきました。また新年を迎えてからの親睦会としての 6 クラブ合同夜間例会も実施しないことになっていますので、次回皆さんとお会いする機会もしばらく先になりそうです。

例年はこの時期様々な忘年会や、新年会があり、仕事も時間もお財布もバタバタしているのですが、やはりいつもと違う年末になっています。2020 年の皆様の一年はどんな年でしたでしょうか?私は、コロナで始まり、様々なことが手探り状態で、世の中の変化になんとか小手先で対応しながら、あつという間に過ぎ去ってしまった気がしています。夜のお付き合いもだいぶ少なくなりましたし、様々な会合にも出席していないため、毎日に変化が無く、今年を振り返るとどんよりとした気分で明るい話はあまり思い浮かびません。

今年の新春を思い返すと、クラブの会長も控えていたので、気合を入れて 1 月 2 日に日帰りのお伊勢参りを、嫁と 2 人で電車に乗って行ってまいりました。この一年を良い年にして何とか乗り越えようと意気込んでいました。その時には正月の伊勢参りも慣例化するかなとも思っていたのですが、やはり今の状況では遠出は避けた方が良い様子です。ので、地元の神様に新年のご挨拶をさせていただくことで済ませることにしたいと思っています。

さて、このコロナ禍で中々旅に出かけづらい状況ですが、少しでも楽しい気分になるように私の旅話を少しお聞きください。私の趣味は旅行と云いたいところですが、中々時間とお財布事情が付いてきません。色々なところへ行くことは好きなのですが、私の旅行は豪勢な旅ではなく、節約型の旅行をするタイプです。行った先で空いた時間があれば足を少し伸ばし 1 人で動いてしまうタイプです。

例えば、京都で昼過ぎからの研修があった時には、前日の夜行バスに乗り込み早朝 5 時あたりに着く便があったと思いました。その便に乗って京都の駅に降りてからひたすら歩いて坂本龍馬と中





岡慎太郎のお墓参りをしに行き、岡を超えると清水寺で、寄ろうと思ったのですがまだ空いていなく、その足で、近江屋、佐久間象山の無くなった地を歩いて回りました。へトへトで汗だくで研修どころでは無かったのですが、京都の土地勘がその時に得られました。ただ、日帰りで夜行バスがきつかったのも、このスケジュールとコースは 2 度と無いと思いました。

大阪に寄った時にも午前中で用が済んだので、和歌山の九度山の真田庵まで足を伸ばし、ご住職と 1 時間程度お話しさせていただき、本当がどうかかわからない幸村公は家臣を誕生日で選んだとうかがい、私の誕生日から私の人柄をあてられて驚いた記憶があります。ただ、やはり和歌山ってかなり遠いなと思ったので、このスケジュールも次は無いと思いました。

無理なスケジュールだった旅行と言うと、富士山登山です。富士山へ上ったことがある方いますか？ 私は 24~25 歳の頃、結婚する前に今の嫁と男友達の 2 人を連れて 1 泊 2 日で行きました。下調べはしていたつもりだったのですが、麓のペンションに泊り、翌朝下から富士山を望み、晴れていそうだな。大丈夫だろうと確認して、それでも上は寒いだろうと防寒着になりそうなウインドブレーカーを現地から買ってから富士吉田側の五合目から登ったと思います。男友達の 2 人はどうも初めから運転手のつもりだったらしく直前で走れないことになり、今の嫁と二人で登ってきました。

私は登山の経験は小中学校で登った程度で、あとは毎年初日の出を見に太郎山に行く程度で、完全に富士山登山を甘く見ていました。なんとか無事に登頂でき、山頂に着いたのが夕方でした。上る時には人がたくさんいたのですが、帰りになると人が少ないので、みんなどこに行ったのかと不安になった話をした気がします。

富士山に登れるのは夏ですので日は長いのですが、やはりそんなに早くは下山できず、私たちは真っ暗で眼下に雷雲がピカピカ光っている中を、懐中電灯で見えないコースを確認しながら人気のない中を冷や冷やししながら無事下山して行きました。多分友達と合流したのは 21 時とか、22 時くらいだったと思います。その後友達に運転してもらいながら無事に帰宅できました。本来の富士山の登山は、山小屋に泊ってご来光を見て帰るのが一般的だったようですが、それを知ったのは下山している最中で、他の下山者から聞いた話だったと思います。今思いおこすと、よく嫁は私と結婚してくれたと思いますし、携帯もつながらない時に友達もよくずっと待ってくれたと思います。

こんな話をした後で、私が言うのも変な話ですが、私の会長としてのお役目も本日でなんとか折り返し地点となりました。明けない夜は無いや

いますが、コロナ禍の中で手探りの運営で頼りなく大変申し訳ございませんが、みなさまには引き続き感染症には十分お気を付けいただき、新年明けましたら変わらず皆さんと笑顔でお会いできることを楽しみにして今年最後のご挨拶とさせていただきます。良いお年をお迎えください。

幹事報告



吉田 穰君



1. RI より
 - ・コーディネーターニュース 1月号
2. 米山奨学会より
 - ・ハイライトよねやま 249号
 - ・11月の寄付金傾向
3. 地区事務所より
 - ・ロータリー財団寄付金明細表
4. 上田青年会議所様より
 - ・スマイル新聞の送付案内
5. 上田市消防団より
 - ・消防出初式の縮小開催に伴う対応について

恵送

- ・上田 RC 様・・・会報

全会員配布物

1. 当クラブ会報 第 1076 号

出席・ニコニコ BOX 報告



西澤 文登君



	ベース	欠席	メイク	出席率
本日	25	4	0	84.00%
前々回	25	2	1	96.00%

- 中澤信敏君 今年最後の例会です。やっと折り返し地点になりました。来年は良い年になりますように。
- 吉田 穰君 飯島伴典さん、本日の卓話楽しみです。よろしくお祈りします。
- 田中栄一君 今年 2 回目の -20℃ になりました。
- 齊藤 仁君 子供達の給食がやっと戻りました。自校給食を見直す機会になったかもしれません。
- 生川秀樹君 本日来客対応で欠席予定でしたが、お客様のキャンセルによって出席可能となりました。





柄澤 堯君 今期は沢山の会員卓話を有難うございました。来年も卓話続きそうですね。

水野泰雄君 今日は飯島さんよろしくお祈いします。大変な一年でした。～来年は笑顔で～皆様良いお年を♪

飯島伴典君 今日はよろしくお祈いします。

宮原宏一君 2002 年最後の例会です。いろいろありました。ご苦労様です。

飯島俊勝君 来年こそは良い年にと願わずにはいられません。一年間ありがとうございました。

山田 豊君 今年もいよいよ最後になりました。一年コロナに追われましたが来年は良い年になるよう。

合原亮一君 寒くなりましたね。今年もあと 10 日。忙しい年でしたが、新しい年に期待しましょう。

宮澤広一君 今年の最後の例会ですね。一年間は早いものです。

山崎芳雄君 今年最後の例会となりました。皆さん良いお年を。

清水一典君 今年一年間ありがとうございました。来年も宜しくお祈い致します。

西澤文登君 1 年間お世話になりました。来年はきっとよい年になるでしょう！

斉藤恵理子君 本年一年お世話になりました。

笠原 一洋君 松澤 一志君 肥田野秀知君
小嶋 修一君

ニコニコ BOX 喜投額 12/22 例会 23,000 円
今年度累計 425,002 円 目標達成率 47.22%

例会日誌

- 司 会 吉田 穰君
- 開会点鐘 中澤 信敏君
- R ソング 「我等の生業」 テープ
- 委員会報告

社会奉仕委員長 斉藤恵理子君
『書き損じハガキご協力』のお願い



1 月 26 日例会予定

会員卓話 松澤 一志君

シトラスリボン運動について

皆様のご協力をよろしくお祈いいたします。

11/25 水
販売開始

日本初!! シトラスリボンのピンバッジができました。



「ただいま」「おかえり」って言いあえるまちに
みんなで広げよう! シトラスリボンプロジェクト

シトラスリボンプロジェクトとは、新型コロナウイルスに感染された方や医療従事者・エッセンシャルワーカーの方が、各々の暮らしの場所です。ただいま「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり暮らしやすい社会を目指す愛媛県発の市民運動です。3つの輪は「地域」「家庭」「職場・学校」を表現しています。



寄付金付き
シトラスリボン
ピンバッジ
1個440円
(税込価格)

ピンバッジ 1 個につき 100 円を「長野県みらいベース」を通じて、新型コロナウイルス感染症に対応して様々な支援を行っている県内の NPO 法人、ボランティア団体等へ寄付します。

長野県みらいベース公式サイト
<https://www.mirai-kikin.or.jp>

販売窓口

長野県庁生活協同組合
長野合庁売店・松本合庁売店・佐久合庁売店
上田合庁売店・諏訪合庁売店・伊那合庁売店
エムウェーブ
銀座 NAGANO
ヤブーショッピングサイト

お問い合わせ

連合長野 TEL 026-234-1626
長野県みらいベース TEL 026-217-2220

製造・発送元 BIG WAVE
<https://www.pin-bigwave.jp> TEL 026-283-7024

わたしたちは、「シトラスリボンプロジェクト」に賛同し心身ともに安心した暮らしを続けられる社会を目指します。

- 長野県 ●長野県経営者協会 ●長野県中小企業団体中央会
- 長野県商工会議所連合会 ●長野県商工会連合会
- 日本労働組合総連合会長野県連合会 (連合長野)



コロナは思いやりと支えあいでもり越える
あかりともそう
キャンペーン
Overcoming difficulties through understanding and cooperation.

