

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第12号

2021年6月

ご挨拶

水無月

広島文化学園大学 土肥敏博

6月は「水無月」。梅雨の季節に水が無いとはこれ如何に？「無」は「の」を意味する連帯助詞で「水の月」だという説で納得。6月1日は「衣替えの日」、21日頃は「夏至」と夏来たれりですね。

6月1日は「求婚の日」で6月第3日曜日は「父の日」となるわけですが、どうも父の影が薄いように思いませんか。“♪ぞうさん ぞうさん おはなが ながいのね そうよ かあさんもな～がいのよ ぞうさん ぞうさん だあ～れが好きなの あのね 母さんが好きなのよ♪” “♪かあさんが夜なべをして 手袋編んでくれた 木枯らし吹いちゃ 冷たかろうと せっせとあんだだよ ふるさとの便りがとどく いろいろのにおいがした♪” どこにも父さんは出てこないのだ。

イカ釣り

この時期はイカ釣りのシーズンです。イカ釣りには生きたイカをエサにした共釣りという方法があるそうですが、これはエサにしたイカに寄り添って海面近くまであがってきたところをサーッと網ですくうという方法です。この方法で捕れるイカはほとんどがオスだと言います。メスは海面近くにくるとサーとエサから離れて潜ってしまうがオスは最後まで一緒にあがってくるらしいです。これには“メスは賢い”、“オスはバカ” 説や“メスは薄情”、“オスは情に厚い” 説があります。

石川五右衛門

五右衛門といえば安土桃山時代の盗賊の首長で文禄3年に捕えられ、京都三条河原で一子と共に煎り殺されたとされている。五右衛門は煮えあがる湯の中で子供を頭上に高々とさし上げて耐えていた。これを見た衆人は、「やっぱり五右衛門といえども人の親、子供を助けようとささげ上げているのではないか、かわいそうにのう」と同情説。すると突然五右衛門は子供をザブンと湯の中に、これを見た衆人は「子供を底板の代わりにして熱さをしのいでいるのではないか、やっぱり血も涙もない大悪党だ」という悪党説、「いやいや子供をじわじわ熱さで苦しませるのはかわいそうだから一気に死なせたのだ」という同情説もある。見方によって様々ですね。

変わった習性のクモがいる

クモと言えば網をはってその中央に陣取り、網にかかった餌を捕らえるというのが一般的ですが、ある種のクモは木の枝と枝の間に一本の糸を張って、中央あたりにぶら下がってエサを待つ。エサが近づいてきたら投げ縄みたいに糸を投げて捕らえるというやり方です。ちなみにこのクモは米国テキサスあたりに住んでいるというからやっぱりのうと思うのですが、感心している場合ではないのです。このクモに食べられてしまうのはオスの昆虫ばかりときくと、やっぱりオスはバカ？ これには訳があるのです。このクモは、メスの昆虫が出す誘引物質フェロモンと同じ匂いを出してオスを誘っているのですね。“男”もやっぱり“脂粉の香り”には弱い・・・

・・・ですかねエ

固い話が続きましたので今回はとりとめもなく・・・あとは前回の続きで「ワクチン」の話になります。

ためになること

遺伝子ワクチンとは？

遺伝子ワクチンはこれまでのワクチンとは根本的に原理が異なります。新型コロナウイルス遺伝子の一部を直接接種することで人体内に新型コロナウイルスのタンパク質を作らせ、抗体を生み出すという原理です。

新型コロナウイルスは外郭にスパイクという分子を出しています。スパイクは、人間の細胞のACE2という分子にくっついて侵入してきます（ACE2は鼻や気道の粘膜に沢山発現しています。だから鼻だしマスクはダメです）。今流行中の変異型はこのスパイク蛋白質に変異を生じて感染力が高まったものです。これから色々な変異株が発生するでしょう。

ファイザー社（米）とビオンテック社（ドイツ）やモデルナ社（米）のワクチンは、新型コロナウイルスのスパイク蛋白質の設計図（遺伝子）であるメッセンジャーRNA（mRNA：蛋白質に翻訳される塩基配列をもつ）を小さな脂質膜粒子に封じ込めた製剤です。

本剤を投与することによりmRNAがヒトの細胞内に取り込まれると体内でウイルスのスパイク蛋白質部分だけが生成されます。そうすると免疫系は“おかしいもの”

（自分でないもの）がやってきたと認識してこのたんぱく質に対する特異的な中和抗体を産生します。mRNAはやがて分解されてしまうのですが、免疫系はこれを記憶しておきます。今度、本物のコロナウイルスが侵入してきたときにコロナウイルスのスパイクを認識して直ちに免疫系が発動して**大量の抗体を産生**してウイルスのスパイク蛋白質にくっつきます。こうして新型コロナウイルスによる感染症の発症・重症化が予防できると考えられています。

アストラゼネカ社（英）とジョンソン・アンド・ジョンソン社（米）の開発したワクチンは不活性化したアデノウイルスにこのスパイク蛋白質のmRNAを組み込んだウイルスベクターワクチンです。mRNAの体内への運搬手段が異なりますが、いずれもウイルスそのものではないので病原性はなく、安全で短期間に生産できる利点があります。

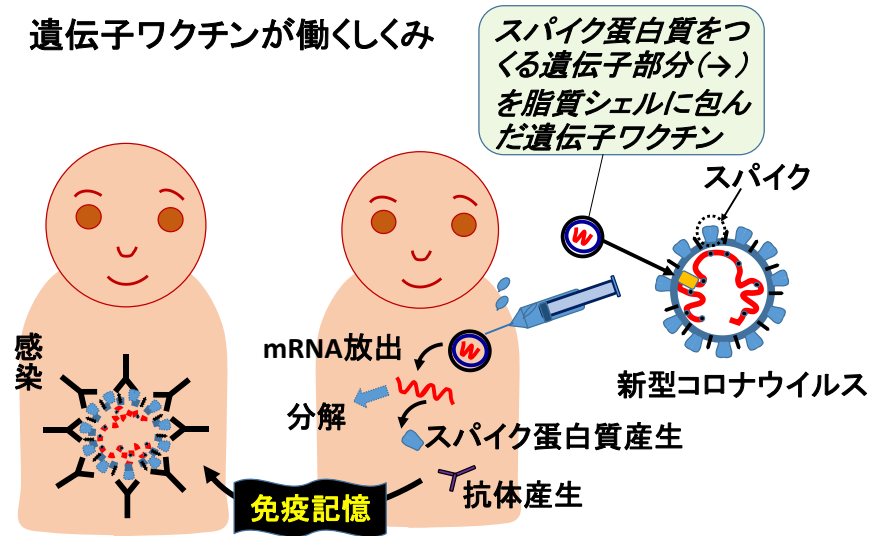
日本でも、現在のワクチンの十分の一の注射量でよいワクチン開発が急ぎ進められています。また、粉末ワクチンの技術も開発されました。早く実際に使って欲しいですね。

ワクチン注射による副反応は？

ファイザー社のワクチンでは、接種部位の痛みが結構強くなる例があります。37.5℃以上の発熱は1回目の接種より2回目接種の方が大幅に増えます（下図参照）。接種後2日目が一番発生しやすく、数日で消えることが多いとのこと。その他倦怠感、頭痛などでも2回目が多くなります。いずれも65歳以上では発生率は非常に低くなります。

遺伝子ワクチンではスパイク蛋白質が体に産生されたことで、これを排除しようとして免疫反応が生じます。その結果発熱をきたします。免疫反応は体温が高い方が活性が高くなるので、免疫力を高めようとして発熱しているのです。風邪をひいたら熱が出るのもこの原理です。すなわち、**発熱は免疫反応が正常に働き始めたことの現れです。**

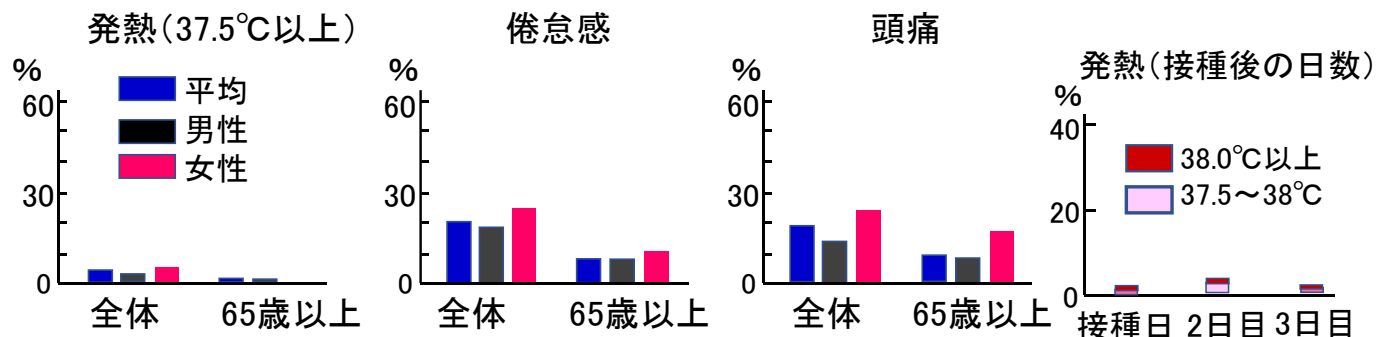
遺伝子ワクチンが働くしくみ



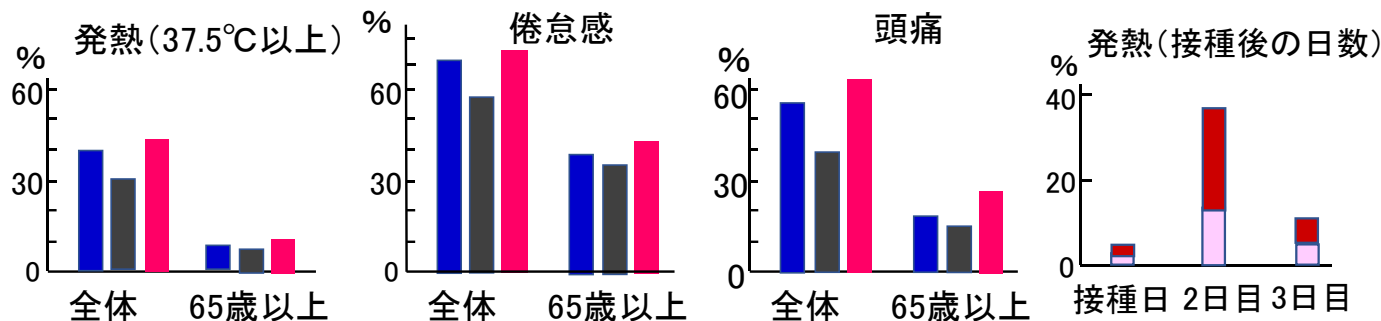
このワクチン接種で発熱したからといって、体の中にウイルス自体はありません。ただし、ワクチン接種前にウイルスに感染していた場合は接種後の発熱はウイルス感染による発熱かもしれません。何日も熱が下がらない場合は注意が必要です。

高齢者では発熱など副反応が少ない一喜んでいる場合ではありません。高齢者では反応が鈍くなっている現れです。肺炎になっても熱が出ないので手遅れになることもあります。

1回目接種



2回目接種



(https://www.mhlw.go.jp/vaccine_kenkoujoukyoutyousa
 新型コロナワクチンの接種後の健康状況調査 | 厚生労働省
 順天堂大学 コロナワクチン研究事務局 2021.5.21より抜粋)

アレルギー反応は？

通常のアレルギー反応は皮膚、粘膜などある程度限局した部位に生じるのに対し、アナフィラキシー反応は全身に生じます。アナフィラキシーとは即時型アレルギー反応の一種で、90%以上は接種から30分以内に起こるので、花粉症やアレルギーの既往歴のある方は接種後会場にとどまるよう勧められています。遺伝子ワクチンは遺伝子がこわれないように脂質の膜で包んでいます。この膜に含まれている「ポリエチレングリコール」がアナフィラキシーの原因物質ではないかと言われています。

米国の報告では100万回接種で5回の報告があります。我が国では、4月25日までに国際的な基準で、3.7% (2,517,045回接種中) がアナフィラキシーと評価されました (厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会、薬事・食品衛生審議会薬事分科会医薬品等安全対策部会安全対策調査会 (合同開催))。

アナフィラキシーの症状には以下のようなものがあるので、少しでも違和感があればすぐに申し出るようにしてください。

◎じんましん・かゆみ (皮膚)、口の中や唇の腫れ (粘膜)、息苦しい・呼吸音がゼエ・ゼエ (呼吸)、めまい・立ちくらみ (血圧低下)、腹痛・はきけ (消化器)、失神 (神経) などです。

血圧が下がりすぎたり、呼吸困難になった場合はアナフィラキシーショックです。接種会場には応急処置ができるような薬剤が準備されています。

皆様には副反応を事前に知っておかれることにより安心して接種が済みますように願っています。

新メンバー紹介



初めまして、4月より赴任しました棚崎由紀子と申します。老年看護学の講義を担当しています。また現在は、女性高齢者を対象に足のマッサージと立位姿勢の調節機能の研究に取り組んでいます。足は、人間が二本足で生活するうえで、とても重要なはたらきをしています。普段、あまり意識していない足のケアについて、一緒に考えていきませんか？



6月の誕生花
【薔薇】
花言葉：
「愛」「美」
写真提供
出田聡子先生



はじめまして。棟久 恭子(むねひさ きょうこ)と申します。数年前までこちらの大学で働いていましたが、この4月からまた戻って老年看護学領域でお世話になっております。

現在、ベランダで野菜を育てており、毎日成長を見るのが楽しみです。皆様とお会いできるようになりましたら、ぜひ、野菜作りをご教授ください。どうぞよろしくお願いいたします。

おたより紹介コーナー

管理栄養士のひとりごと

長びくコロナ禍でコロナに責任転嫁をしていませんか？

肥満、糖尿病の発症重症化、脂質異常症などの増加が全てコロナの責でしょうか？

食生活の乱れ、食べすぎ、調理の簡素化がありませんか？食生活の見直しを。今一度立ち止まってみませんか？逆に今こそなつかしい味を思い出す時ではないでしょうか？

脂肪は貯めず貯筋を心がけましょう。

湯川 和子



【 ガーベラ 】
花言葉
「希望」
「前進」
写真提供
向井さん、
土肥先生

インタビューの声
電話をくれた学生さん、先生ありがとう。
皆さんも頑張ってください。
Aさん、Bさんより

おたより、カルタ
お待ちしております。
貯筋(ちょきん) だ
よりもお待ちしております。
時代調べ発表は、7月
9日学生で実施予定。



豆腐のおかず揚げ

骨まで食べれる栄養満点おかず
ふわっ、シャキッ触感が、やさしい噛むカミレシピです。



材料（4人分）

木綿豆腐	1丁
芽ひじき	大匙2
鯖の水煮缶	1缶
ニラ	1/2わ
玉ねぎ	80g(1/4ケ)
卵	2ケ
小麦粉(薄力粉)	50g
しょうゆ	適宜
<u>揚げ油</u>	適宜
おろし生姜	適宜
しょうゆ	適宜

1. (下準備)

- ・豆腐...水切り
- ・ニラ...5mm幅
- ・玉ねぎ...みじん切り
- ・芽ひじき...水でもどしてしぼっておく

2.

汁を切った
鯖缶と全ての
材料と調味料
をあわせる。

3.

フライパンに多めの油を
入れて、170℃
(中温)で小判型に丸め
た種をこんがりきつね色
になるまで揚げる。

高たんぱく質、高エネルギーでさば缶は骨まで食べれるのでカルシウム
もあり栄養化が高い。さっぱり、生姜しょうゆをつけていただきます。

コツ・ポイント

豆腐、ひじきはしっかり水を切ります。
種を長時間おいておくと水が出てくる
ので、作ったらすぐに揚げてください。
種が丸めにくければ、小麦粉を足して
くださいね。
紅ショウガを入れてもおいしいですよ。

このレシピの生い立ち

高齢者施設で出している
定番メニューで、家庭用に
アレンジしたものです。施設
では鯖缶の代わりに、ツナを
使っています。

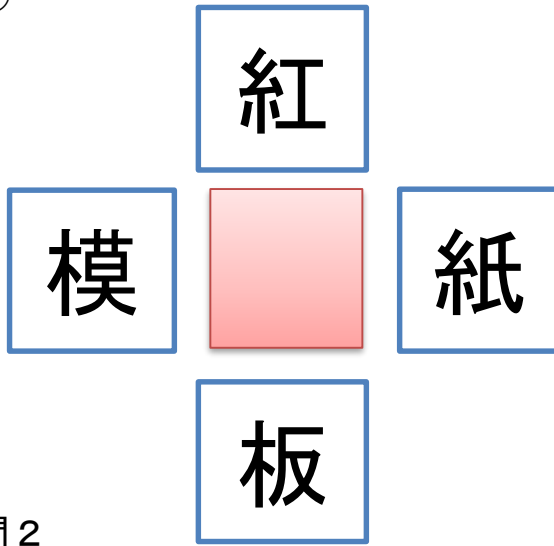


5月号 第11号 の 問題、 次のページに答えがあります。

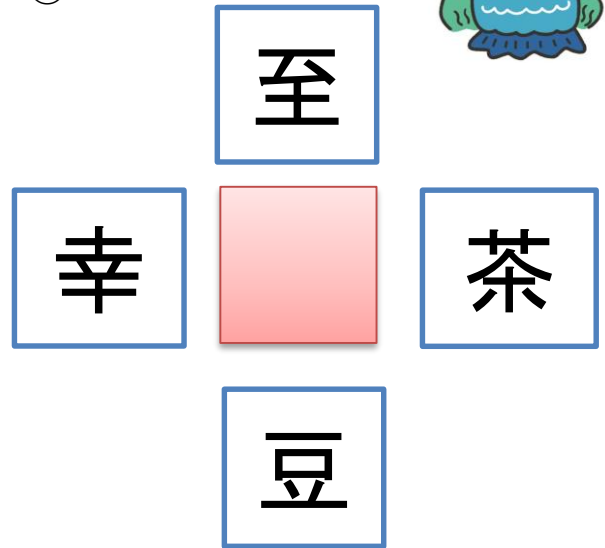
問 1 中央の□に漢字を入れて二字熟語を完成させましょう。



①



②



問 2



いちごちゃんのまちがいさがし

右と左の絵でちがうところが7つあります。さがしてね。



出典先

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_jaJP860&q=%E9%96%93%E9%81%95%E3%81%84%E6%8E%A2%E3%81%97

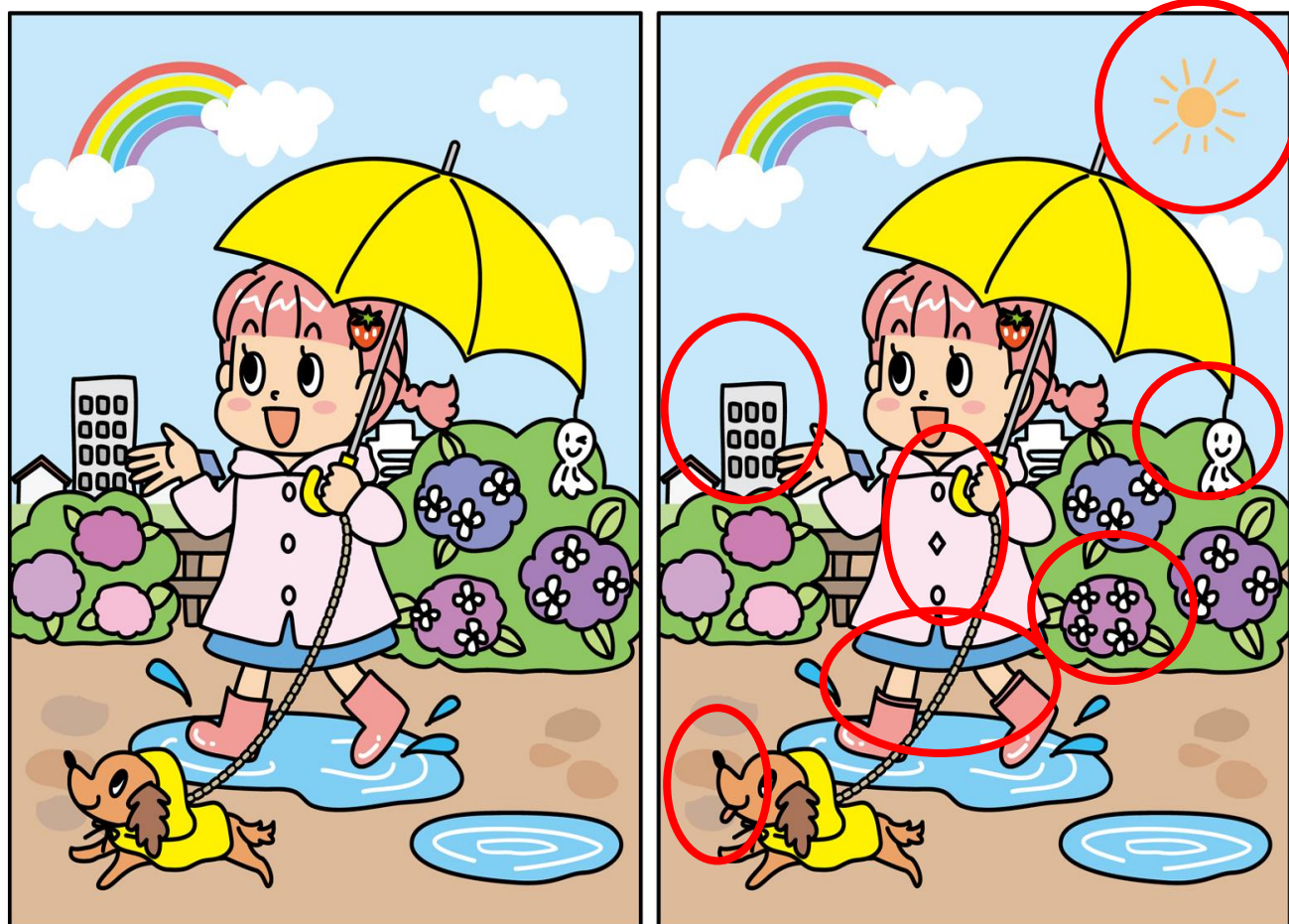
高橋 登志枝

5月号 第10号 の 問1. 問2 の答えです。

問1の答え / ① 型 ② 福

問2の間違い探しの答え

いちごちゃんのまちがいさがし 右と左の絵でちがうところが7つあります。さがしてね。



7つの間違い
答え

雲と太陽／ビルの窓の数／
てるてる坊主の目／あじさいの花びらの数
ボタンの形／長ぐつの線／犬の舌



頭の体操 その9 5月号の答え

いかがでしょうか？来月は問題を準備します！



1.5月は端午の節句ですね。5月にちなんだ雑学を集めてみました。さあ、皆さんはどのくらいご存知でしょうか？

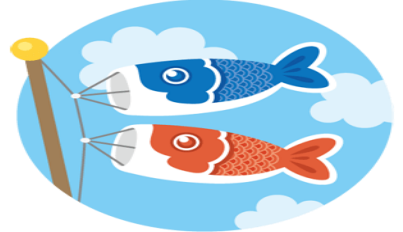
1) 端午の節句に欠かせない『こいのぼり』には男の子の健やかな成長を願う意味がありますが、もうひとつある願いがこめられています。

さあ、それは次のうちどれでしょうか？

ア：雨乞い

イ：子出世

ウ：災害が起こりませんように



今も昔も子を想う気持ちは同じですね。

2) 柏餅にはどのような願いが込められているのでしょうか？

ア：金運アップ

イ：子孫繁栄

ウ：無病息災



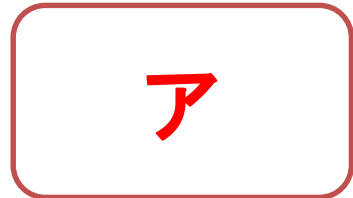
3) 5月の第2日曜日は母の日です。母の日の発祥の国は次のどこでしょうか？

ア：アメリカ

アメリカでは白いカーネーションが選らばれるそうです。

イ：ドイツ

ウ：フランス



4) 5月は旧暦で『皐月（さつき）』と言います。5月はあることを行う時期なので、皐月と呼ばれるようになりました。そのあることとは何でしょう？

ア：芝刈り

イ：マグロ漁

ウ：田植え

今年も田植えが終わりましたね。

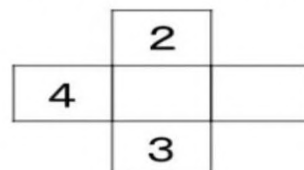


2.次は計算問題です。

1)

縦も横も足して10になるように、数字を入れましょう！

1 4



5 1

令和3年度 あがりんさい

カフェ行事

4月 ニュースレター発行
脳トレ手作業配布
5月 電話連絡等
6月 時代調べ発表等(6月以降)
7月 七夕まつり
8月 熱中症予防、うちわづくり
9月 災害の備え
10月 認知症予防
11月 健康調査
12月 クリスマス会
1月 新年会
2月 節分祭
3月 ひなまつり
随時 認知症サポーター養成講座

基本プログラム

あいさつ
血圧測定(自動血圧計)・調査
健康づくり・認知症予防他講話
認知症予防・介護予防イベント
・嚥下体操・筋力アップ体操
・お茶の時間
・参加者語らい
おわりのことば
・各種健康調査(1回/年)

メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス
来てくれサロン 認知症カフェあがりんさい

責任者 土肥敏博
運営者 今坂鈴江 進藤美樹 岡田京子
高橋登志枝 棟久恭子
棚崎由紀子 加藤重子

看護学部 学部長 山内京子

7月

お便りとカルタを
募集しています。
お待ちしております。

「七夕」

「ワクチン」

「自由」

運営事務へのメッ
セージ・要望など
も受け付けます。
(加藤)

発行所：呉市阿賀南2-10-3
広島文化学園大学看護学部
代表電話：0823-74-6000

土砂災害・洪水発生の危険が高まり避難情報が発令された時の開設予定避難所

【警戒レベル3 高齢者等避難】県令の役割から開設する避難所(73箇所)

地区	開設避難所
天 岐	天岐まちづくりセンター、天岐小学校、奥ポートピアパーク(こども館)
吉 浦	吉浦まちづくりセンター、吉浦小学校、吉浦中学校
中 央	つばき会館、中央中学校、本通小学校、和住小学校、荏山小学校、 明立小学校、長迫小学校、南城小学校、片山小学校、東郷中学校、 奥三津田高等学校体育館、山手1丁目集会所、雄老人集会所、港町小学校、 二川まちづくりセンター
宮 原	宮原まちづくりセンター、宮原小学校、宮原中学校、坪内小学校
警 団 屋	警団屋まちづくりセンター、警団屋中学校
吉 戸	吉戸まちづくりセンター、波多見小学校、早瀬パブリックセンター
倉 崎	倉崎まちづくりセンター、倉崎技術拠点センター、 倉崎まちづくりセンター、倉崎集会所
阿 賀	阿賀まちづくりセンター、阿賀小学校、(旧)瓦崎小学校
広	広まちはづくりセンター、白島小学校、白島中学校、横路中学校、 三坂地小学校、広南中学校、(旧)小坪小学校、石内老人集会所
仁 方	仁方まちづくりセンター、仁方中学校、警団屋
川 尻	川尻まちづくりセンター、川尻小学校、川尻中学校
安 浦	安浦まちづくりセンター、安浦小学校(新室)、安登小学校、(旧)野路東小学校
昭 和	昭和市民センター、昭和中学校、昭和南小学校、昭和北中学校、 昭和東まちづくりセンター
御 原	御原まちづくりセンター、御原中学校
下 瀬 刈	下瀬刈市民センター、下瀬刈農村環境改善センター
浦 刈	浦刈市民センター、浦刈小学校、大浦集会所(旧浦刈小学校)
豊 浜	豊浜まちづくりセンター、豊浜分館、豊浜まちづくりセンター
豊	豊まちづくりセンター、豊小学校

○数字は土砂災害特、●数字は洪水災害(計画規模)時の避難に適用している階数を示しております。

○●数字の階数以上の階に避難場所を開設します。

●は、屋内でベッドを受け入れることができる避難所です。

左記される際には、事前にテレビのNHKのデータ放送や県民センター・地域協議会(☎25-3321)に電話で、
避難管理課(☎25-3326)もしくは最寄りの市民センター・地域協議会(☎25-3321)に電話で、
確認してから避難してください。

※大雨時に開設する避難所と地震・津波発生後に開設する避難所は異なる箇所があります。

避難の手引き (大雨編)

保存版

発行：広島県消防
危機管理課
呉市中区4-1-6
☎25-3326
令和3年6月

「自らの命は自らが守る」意識をもって、
自分の判断で避難行動をとりましょう。

災害に関する情報

洪水や土砂災害に関する防災情報の5段階区分

警戒 レベル	出される情報	とるべき行動	サイレン
レベル 5	緊急安全確保 (県市が発表)	命の危険 直ちに 安全確保！ (県市が発表)	※サイレンは ありません
~~~~~く警戒レベル4までに必ず避難！~~~~~			
レベル 4	避難指示 (県市が発表)	危険な場所から 全員避難 危険な場所から 全員避難してください。	4分 止 4分 約1分 約1分 ※避難者サイレンが2回鳴ります
レベル 3	高齢者等避難 (県市が発表)	危険な場所にいる 高齢者等は 高齢者等避難 避難してください。	4分 止 4分 止 4分 約1分 約1分 約1分 約1分 約1分 ※避難者サイレンが3回鳴ります
レベル 2	大雨・洪水・暴風 注意警報 (気象庁が発表)	自らの 避難行動を 確認する	※サイレンは ありません
レベル 1	早期注意警報 (気象庁が発表)	災害への心構えを 高める	※サイレンは ありません

※必ずしも、この順番で出されるものとは限らないので注意してください。

※避難指示で危険な場所から必ず避難してください。避難指示は中止されました。

## インターネットでの防災情報

○県情報について  
広島県防災web  
http://www.bousai.pref.hiroshima.jp/hdis

○土砂災害警戒区域等の地図について  
土砂災害ポータルひろしま  
http://www.sabo.pref.hiroshima.jp/portal/top.aspx

QRコード

## 雨の降り方

### 大雨・洪水警報 土砂災害警戒情報 大雨特別警報

10ミリ～20ミリ やや強い雨 道端からぬれぬで足元が濡れる	20ミリ～30ミリ 強い雨 どしゃ降りでも傘をさしていなくても濡れる	30ミリ～50ミリ 激しい雨 ガクガク揺る揺るし、うに揺る、重くても雨の音に驚く程がある	50ミリ～80ミリ 非常に激しい雨 ゴーゴーと音のように降る、道端では道路が水たまりになる	80ミリ以上 猛烈な雨 雷鳴し、くもるような雷鳴があり、大規模な災害が発生する可能性がある
--------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

## 気象庁による気象情報(大雨の場合)

<b>大雨特別警報</b> 災害がすでに発生していることを示す警報レベル5に相当します。何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。危険を避けるための最善の行動をとってください。	<b>土砂災害警戒情報</b> 避難が必要とされる警戒レベル4に相当します。災害が想定されている区域等では、避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても、土砂災害警戒情報や河川の水位情報等を用いて避難をしてください。	<b>大雨警報</b> 避難が必要とされる警戒レベル3に相当します。災害が想定されている区域等では、避難指示の発令に留意するとともに、危険度分布や河川の水位情報等を用いて避難者等の方は避難をしてください。	<b>大雨注意報</b> 河川水位の増大が予想とされる警戒レベル2です。ひびきや土砂災害、浸水が懸念されている区域や場所、避難を要している場合があります。	<b>早期注意報</b> 災害への心構えを高める必要があることを示す警戒レベル1です。急激な大雨や土砂災害、浸水などの災害への心構えを要している場合があります。
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

※気象庁のホームページから閲覧

## ペットと一緒に避難するには



避難の準備



避難の開始



避難の完了

○基本的なしつけ

○予防注射や健康診断

○ペット用の避難袋(ペットフード、非常用の処理用具等)

○人とペットの安全確保

○必ずケージやキャリーバッグを持参

○決めた場所での飼育

○ペットの世話は飼い主の責任(エサやり、排泄物の処理等)

室内でペットを収め入れることができない  
避難所は避難ページを確認ください。

※詳細については、動物管理センター(70-3711)までお問い合わせください。

## 防災情報の取得方法

### NHKデータ放送



テレビのデータ放送は、リモコンの「dボタン(データ放送)」を押すと画面上に、NHK総合テレビのデータ放送から避難に関する河川の水位情報や土砂災害危険情報を用いて避難の判断をしてください。また、災害時に県市から放送される避難指示などの避難情報及び避難所の開設情報も確認することができます。

## 防災情報メールまたは一斉電話伝達サービス

**呉市防災情報メール** 災害時に緊急かつ重要な防災情報を携帯電話などにメールで送ります。

災害メールの配信は、「@city.kure.lg.jp」からのメール受信が可能な携帯電話に設定されている場合は、各携帯電話会社に依頼、合わせてください。



【登録方法】右記のQRコードを読み取り、上記の①受メールの送信から順番に登録してください。

## 一斉電話伝達サービス

携帯電話を持っていない方、メールが受信できない方、携帯電話がない方、災害時の防災情報を固定電話に知らせます。



【登録方法】急務管理課もしくは各市民センターに置いてある登録申込書を提出してください。

## 呉市防災行政無線テレビホンサービス

次の番号へ電話をしていただく、防災行政無線放送で放送した最新の情報を確認できます。

