

<週報No. 2, 937> 3, 048 回例会

2021年3月5日(金)

◆会長/岩波 寿亮 ◆幹事/小口 泰幸

◆司会=古屋了 SAA

◆ゲストビジター=本日はいらっしゃいません

◆出席報告

本日	100.00%	0名欠席
前回訂正	100.00%	0名欠席

◆ラッキーナンバー=No.5 岩波寿亮君

◆ニコニコボックス=●岩波寿亮君、小口泰幸君=お久しぶりです。今年になって初めての例会です。今年も宜しくお願いします。●山本實君=今日は梶川院長先生宜しくお願いします。●増澤洋太郎君=1月に誕生日を迎えました。●玉本広人君=初孫が生まれました。かわいい女の子です。結婚記念日にお花をありがとうございました。●八幡一成君=皆様、お元気そうでなによりです●小口武男君=コロナ渦中の1月、次男が結婚しました。何もできませんでしたが、これから宜しくお願いします。●小平直史君=来週3月12日はアクト合同夜間例会です。多くの皆様のご参加をお願い致します。●加藤明博君、北川和彦君=久しぶりの例会です。早く心置きなく例会や飲み会をしたいものです。●古屋了君=宮本様ありがとうございました。●小島拓也君=1月24日で49歳となりました。トライアスロンのエントリーを開始しました。初日に430名のエントリーがありました。●岩波寿亮君=ラッキーNoに当たって。

◆会長告知・岩波寿亮会長=皆様、お久しぶりです。本当に久しぶりの例会です。そして、今日から啓蟄です。我々の身近に新型コロナウイルスの感染が見られてから、約1年が経ちました。第3波が諏訪地方では落ち着きを見せ、今日、啓蟄の、久々の例会開催となりました。そこで、今日は諏訪赤十字病院の梶川院長の卓話がふさわしいと思い、お願いいたしました。

この地域では、ちょうど卒業式、高校入試、そして入社式、入学式等がシーズンを迎えます。そして来年度の諸行事の開催の可否、または方法や在り方について決定していかなければならない時期を迎えています。今年度当初のしばらくの間、密にならない状況での会

議等は、会食無しとして開催していましたが、その後オンライン・ZOOM会議とか、幹部等は集まり、しかし集まらない人たちはそことオンライン・ZOOMで繋がる、つまりハイブリッド会議という形式の会議を行っていました。その一つの例が諏訪地区ロータリーの会長幹事会でした。後で小口幹事から詳しく説明があると思いますが、明日のIMは、そのハイブリッドで行われます。会員の皆様へのお知らせが大変遅くなり申し訳ありませんでしたが、諏訪クラブの皆さんは、個々にてZOOMによりご視聴いただくか、諏訪ガスさんの会議室にてご参加いただくこととなります。(うれしいことに布半さんは結婚式です。)どうかよろしくお願いいたします。メールアドレスの登録会員の皆様には、ZOOMへの参加の通知メールが届きます。今後の例会の在り方にも影響するかもしれません。

さて、ワクチンの接種が行き届き、我々がコロナ禍を克服した時、この経験が我々の生活、働き方をどう変えていくかということになります。移動の自粛により進んだテレワーク、それを可能にしたデジタルインフラとその技術、そして移住、二地域居住、ワーケーションとか、企業の移転もあり、東京一極集中、人口減少、少子高齢化、労働力不足、様々な格差の顕在化問題等を地方創生と絡めて考えると、コロナ以前の生活様式、働き方に戻るのか、戻れるのか、戻してよいのか、そんな問題が頭に浮かびます。コロナ前の経済状態に復帰するだけでなく、目指すべき社会を再確認することが必要なのではないのでしょうか。

最近ロータリー財団から届いたメールがあります。環境の保護と題し、「ロータリーは、人類共通のレガシーである「環境」を守ることが重要だと信じています。ロータリーは、天然資源の保全と保護を促進し、環境の持続可能性を高め、人と環境との調和を促す活動を支援します。補助金やその他のリソースを提供し、地域特有のソリューションと革新を奨励しながら、気候変動と環境破壊の原因、及びその影響の削減に取り組みます。」つまりSDGs(持続可能な開発目標)のことで

今、スワコ・エイトピークス・ミドルトライアスロン大会のエントリーも始まりました。まだすべき課題はありますが、様々なコラボを巻き起こしています。環境問題への取組みもその一つです。エプソンが、後

夜祭の会場で、大会で発生したごみを、不要になったインクカートリッジや一部の産業廃棄物と、バイオマス発電を行うデモンストレーションを計画しています。所謂 CSV だと思います。これからボランティアの募集もあります。皆様のご協力をお願いいたします。

◆**幹事報告・小口泰幸幹事**=皆さんお久しぶりです。12月12日以来の開催です。①明日、諏訪グループのインターシティーミーティング IM が開催されます。今年 Zoom によるリモート開催となります。当クラブでは会員各自で参加することを基本にメールアドレスをお持ちの方にはホストクラブの岡谷 RC から招待メールが届いていることと思います。本日、15時からリハーサルが行われますので接続確認をお願い致します。尚、接続環境が無い方につきましては諏訪ガス本社にて視聴できますのでご来場ください。当日は、本日も配りしたパンフレットと冊子（武井武雄クロニクル）をご用意ください。②新入会員候補者には異議申し立てが有りませんでしたので入会手続きを進めます。③3月のロータリーレートは1ドル106円です。④本日はプログラム委員会担当のクラブフォーラムです。山本委員長、諏訪赤十字病院梶川院長宜しくお願いします。⑤次週3月12日の例会は青少年奉仕委員会担当でアクト合同夜間例会です。小平委員長宜しくお願いします。⑥ロータリー財団より山田文雄会員にポールハリスフェローになられた認証状とバッジが届いておりますので後程伝達を行います。⑧諏訪グループでは例年ポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会を開催しておりますが、今年度は現在のコロナ禍の状況を鑑みて「第3回諏訪グループ医療従事者支援チャリティーゴルフコンペ」としてコロナ感染対策を施し開催する事になりました。日程は4月24日（土）諏訪湖カントリークラブです。後日、案内を差し上げますのでご参加の程よろしく申し上げます。⑨本日、例会終了後第13回理事会を行います。

◆**ポールハリスフェロー伝達 山田文雄会員**



会長より伝達

◆**第2600地区来期役員委嘱状の伝達**

会員増強委員会：加藤明博会員



ロータリーアクト小委員会：玉本広人会員



ロータリーアクト小委員会：宮坂康弘会員



◆**クラブフォーラム ●プログラム委員会山本實委員長**

今日をご案内の通り、当会の会員でもあります諏訪赤十字病院の梶川院長に卓話をお願いしてあります。



宜しくお願いします。

●**卓話 諏訪赤十字病院梶川院長**



この1年は本当にコロナ対策に追われた1年でした。

◇コロナ禍と病院経営：日本病院会の相沢会長によると、おそらくもう10年後の人口が減り患者が減るときの病院の姿が今やってきたと。病院にとっても大変厳しい状況になってい

ます。救急車は3~4割減、小児科の患者さんが半減、インフルエンザは殆どありません。◇ウィルスについて：細菌の大きさは1ミクロン程度だがウィルスは更にその10分の1、100分の1レベルなので電子顕微鏡でやっと確認できるサイズ。ウィルスは宿主がいないと自分自身では生きてゆけない。ウィルスはDNAウィルスとRNAウィルスに分類され、新型コロナウイルスはRNAウィルスの中のエンベロープ（表面を覆う膜）有りの中のコロनावィルス科（王冠：コロナ）に属し、SARSやMERSと同じ分類です。COVID-19は感染症の病気のことでウィルスの名前ではありません。ウィルスの名前はSARS-CoV-2と言います。エンベロープを持っているウィルスはアルコール消毒で殺すことが出来ません。◇抗体検査と抗原検査・PCR検査：抗体検査は抗体が出来ているかを調べる検査ですので、過去に感染を受けたかどうかを調べる検査。従って今患者さんにウィルスがいるかどうかを調べるには抗原検査かPCR検査が必要となります。PCR検査はウィルス内の遺伝子を増幅させて検出するもの。検出力はPCRが遥かに高いですが、今はPCR検査に匹敵するくらい抗原検査の感度が上がっていますので、当院でもたとえば夜中の場合には抗原検査を先ず行って、その患者さんがコロナの患者さんでないかどうかを調べることにしています。◇発症者の経過：潜伏期は5~14日と言われている。発症した方の8割位は1週間位で軽症のまま直ってしまい、2割の人は1週間から10日目位で症状が激しくなって入院になる。そのうちの5%位が人工呼吸器やECMOの必要な重症者になります。更に2~3%が集中治療室に入って致命的になるという事になります。◇年齢と重症化率：30歳代の重症化率を1とすると、子供は1未満、40代で4倍、50代で10倍、60代で25倍、70代80代になると40倍70倍、90歳以上だと80倍。若い人には怖い病気ではないわけです。◇国内で作れないワクチン：日本の製薬会社は昔はワクチンをトップクラスでたくさん作っていたが、欧米に比べると副作用での訴訟やバッシングが大きく、チャレンジできず国内で作りづらくなっている。◇頻度の高い症状：咳、息切れ、呼吸苦、寒気、関節痛、筋肉痛、消化器症状、嗅覚・味覚異常◇無症状の人が45%存在する：半分近くの人が無症状で経過してしまうというのがこの病気の厄介なところ。◇重症化因子：65歳以上の高齢

者、慢性閉塞性肺疾患、腎臓病、糖尿病、高血圧、心疾患、肥満 その他所謂免疫力が落ちている人がハイリスク。◇死亡リスク：18~29歳を1とすると、驚くことに65~74歳が90倍、75~84歳が220倍、85歳以上が630倍。ですから、最近起きている死亡例の殆どは高齢者施設とか病院でクラスターになったところで亡くなっている。◇諏訪赤十字病院の対応：病院は職員が感染を持ち込むのが一番怖い。職員はこの1年間一切宴会をやっていませんし、複数での会食も全くない状態です。県外に行くのも届け出許可制、もう出張にも行かない。もうみんなずっと諏訪市内の自宅で我慢している。◇抗ウィルス治療の現状：アビガンもレムデシビルも効果なしとの結論となり、唯一効くとされているのが免疫を抑制するステロイド。免疫が自身の体を攻撃するのを抑制する。重症化した方にはステロイドを使うという事になります。◇濃厚接触者になると：確定患者が発見され保健所が濃厚接触者と判断すればたとえPCR陰性でも潜伏期にあたる14日間は健康状態のチェックと外出自粛という形で仕事に出てこれません。◇寒い季節はウィルスが伝搬しやすい：ウィルスは低い気温や低湿度を好みます。又、冬は人間の体温が下がり免疫力が低下する傾向にある。冬は夏と違い乾燥しやすいが、湿度がある程度保たれているとウィルスがそこにくっついて落ちてしまいますので伝播しづらい。◇主な感染経路：飛沫感染と接触感染。手すりや電気スイッチなど多く人が触れるところは注意して下さい。宴会ならば箸とかコップとか人が1回使ったものをもう1回使うのが一番接触リスクが大きくなります。飛沫は1.5mから2m位まで届きます。感染対策として手洗いとマスク着用、それから人と人との距離を保つことを常に心がけて頂きたいと思います。帰ったら食事の前に手を洗う、うがいをする。くしゃみが出たらティッシュとかで口と鼻を覆って、あるいはマスクをして人に絶対うつさない。◇マスクの効果：マスクの効果は片方が布マスクだけで17%、片方が不織布マスクで47%、両方が不織布マスクで75%以上。僕は今、不織布マスク（サージカルマスク）をやっていますが、これが一番いいんじゃないかと思います。みんながマスクをすることが一番大切です。◇温湿度：温度は18℃以上、湿度は出来れば加湿器を使ったりして40%以上が良い。これからは暖かくなりますので窓

を開けて換気して頂ければと思います。◇今、皆さんに考えて頂きたいこと：最近は何れでこれ位なら大丈夫と人と人の距離がちょっと近くなっていませんか。消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか。自分が元気なら人にうつさないと思いませんか。自分はいつ感染者になっていてもおかしくないというつもりで人と接して頂きたいという事です。マスクをしていれば換気や加湿が必要ないと思いませんか。マスクをしていても感染は起きます。ですから必ず換気や加湿をして下さい。それから自分は絶対大丈夫、俺は絶対変なところに行っていないし変な人も接触していない。ですけども患者さんの半数は感染経路不明なんですよ。だからどこで感染しているのかわからない。ですから自分は絶対大丈夫だとかは、あの人は絶対大丈夫だとか思わないように十分注意して頂きたいと思います。これは前から言われているところですが3密を避ける。飲酒を伴う懇親会等はなるべく避けて頂く。やるとしても感染対策を十分とってやって頂きたい。それから人数が多いとそれだけ接触する確率が高くなりますから、なるべく少人数で短時間、2時間以内って言われますよね。2時間までにして下さいと。どうしても飲んでしまうと、声が大きくなって、接触する機会もかなり多くなってしまいますので、皆さん冷静なうちに早く帰りましょう。それからマスクが無くての更衣室ですね。マスクを外して更衣室で喋ってっていうのが病院の院内感染クラスターになった原因で、結構多いんです。全く関係のない病棟の方が、何で感染したんだろうって調べてみると、ロッカーとか更衣室で帰るときに、世間話してうつったという事例が結構多い。それから寮ですね、寮とか何人も同室で同居しているような所、スポーツクラブ、大学などのラグビー部、サッカー部とか同じ空間に居ればうつってしまうのはもう確実です。それから喫煙も意外と危ないんですよ。タバコ吸いに行くと、マスク外して世間話、意外と近い距離でわざわざ自分で息吐き出しているわけですから、相手にウィルスを吹っかける状況になりますし、最近ではタバコ吸うとこって本当に狭いところに閉じ込められる事になりますので、注意して頂いたほうがいいです。◇ワクチンについて：ということで絶対にこのまますぐ全世界でウィルスが収束するっていう事はないと思いますの

で、十分注意してやって頂ければと思います。それから皆さんワクチンを打つんじゃないかというお話出ていますけれども、今日午前中に当院にはファイザー社製のマイナス80℃で冷凍するっていうワクチンが届きました。諏訪地区では明日から医療従事者1万人に、数千人ですかね、医療従事者にワクチン接種が始まります。その後に65歳以上の高齢者の方へのワクチン接種が早ければ4月、4月の後半位には始まるんじゃないかと思います。僕も明日打つ予定なんですけど、体調調整して打ってもらおうと思っています。ワクチンが心配で打たないっていう方が多いと思いますが、集団免疫をつけて収束させるには、国民の7割位がワクチンを接種しないとなかなか収束には向かいません。若い人はやっぱり大丈夫だっていうんで打たない人が多いですが、十分注意してなるべく接種して頂くようにお願いしたいと思います。

#### ◆諏訪赤十字病院院長秘書・宮本さん退任挨拶



この場をお借りしてご挨拶させていただきます。親しくさせて頂きました院長秘書宮本でございますが、この度定年退職となりました。本当にお世話になり、有難うございました。後任は優しく気立てが良くて、私は本当に彼女で良かったと思う方になりました。皆様、後任の荻原にも宜しく申し上げます。有難うございました。

#### ◆今後の例会日程

3月12日	金	アクト合同例会（夜間例会）
3月19日	金	準法定休日
3月26日	金	クラブフォーラム 上期会計報告 会員卓話（善治直樹会員）