全国結核予防婦人会だより

発行●公益社団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会
〒101-0061　東京都千代田区神田三崎町1-3-12　TEL 03-3292-9288

2021.3
No.131

２０２０年度
複十字シール図案
デザイン:あさいとおる氏

健康の輪

健康日本21

編集●全国結核予防婦人団体連絡協議会事務局（結核予防会内）　題字●初代会長　廣瀬勝代

カンボジアスタディツアー中止を受けて、カンボジアの現状

公益財団法人結核予防会国際部　副部長
兼　総合健診推進センター国際健診部　副部長　柳(やなぎ)　亮一郎

写真１　寄附金贈呈（左：筆者、右：MomCATA所長）

写真２　ヘルス・ボランティア活動風景

写真３　寄付お礼状

例年、婦人会よりカンボジアスタディツアーメンバーが代表して、カンボジア結核予防会（CATA）に活動資金の寄附をいただいています。しかしながら、COVID-19の影響を受け、2020年度のカンボジアスタディツアーが中止となりました。そのため本年度は寄付金および木下会長からのレターをお預かりし、11月20日CATA事務所にて寄附金およびレターの贈呈を行いました（写真１）。CATAの活動対象である12の縫製工場はCOVID-19の煽りを受け、操業規模の縮小や従業員のリストラを行うなどの影響が出ています。そのような状況下ですが、CATAは工場労働者に向けた結核対策の啓発活動を継続しています。

2019年９月婦人会よりプレイベン州ピアレン医療圏郡で活動するヘルス・ボランティアに10台の自転車が寄贈されました。本年11月18日ボランティアの活動状況の視察を行いました。Reapヘルス・センター（HC）とKg Popil HCに所属し活動を行っている２名のボランティアから活動状況の報告を受けました。１週間に３回ほど自転車で抗結核薬を受取るためHCを訪れ、村落に住む結核患者宅まで訪問しコミュニティDOTSを実施しています。ボランティアの自宅からHCまで自転車で30分ほどかかり、そこから結核患者宅まで平均30分の道のり。担当している村落の範囲が広いため、各HCに所属する２名のボランティアが訪問計画を立て、１台の自転車をうまく活用し活動を行っています（写真２）。

なお、国際部スタッフを通じて、Mom所長からのお礼状（写真３）が婦人会事務局に届きました。カンボジアの貧しい人と結核サービスを受けにくい人のために活用していきたいというメッセージが添えられていました。

「第51 回肺の健康世界会議」開会式におけるおことば

「第 51 回肺の健康世界会議」にオンライン参加できますことを大変うれしく思います。COVID-19 が世界的に流行する困難な状況に私たち皆が直面している本年に、世界会議の開催を実現するために力を注いでこられたすべての皆さまに感謝いたします。

また、結核対策に豊富な経験をもつ多くの専門家が、世界の COVID-19 対策に多大な貢献をしてこられていることを、大変ありがたいことと思います。

世界保健機関（WHO）は 2020 年を「看護師と助産師の年」と名付けておりますが、その看護師と助産師は COVID-19 への対策において重要な役割を果たしています。例えば日本においては、保健所や保健師（看護師資格を有する）が、患者の相談や入院の調整等の取り組みを通じて、感染拡大の防止に力を尽くしてきました。

同時に、COVID-19 は、公衆衛生にとって非常に大きな課題をもたらしています。この歴史的課題は世界各国に影響を与えており、もしかしたら長年にわたる結核対策の進展がくつがえされてしまうかもしれません。私たちはそれを防ぐことが可能であり、また防がなければなりません。

ユニオンは、その会員である皆さまが、今までに結核および肺の健康に関わる分野で大変重要な貢献をされてきており、極めて重大な役割を担っています。このとても困難なときに、結核対策に奮闘されてきたユニオン会員の皆さまに、心から感謝を申し上げます。また、ユニオンが貴重な情報を世界に発信していることにも感謝いたします。

皆さまは、世界がまさに今必要とする知識と、経験と、影響力とをお持ちです。これまでの100年間、世界の結核とその他の呼吸器疾患の対策に取り組み、世界中に健康をもたらすために力を合わせてきた歴史を有するユニオンに、深く敬意を表します。

この100年間の努力のおかげで、私たちには、多くの取り得る手段があります。幸いなことに、結核には予防策があります。ところが、依然として問題があります。それは、私たちが既に持っているその予防策を、まだ十分に実施できていないということです。本年の会議のテーマが「予防の推進」であることは、大変時宜を得たものです。この度の会議が、きっと皆さまにとってとても実り多いものになることでしょう。

私たちは、人間の本性にかかわる課題にも直面しています。公衆衛生の恐怖と不安は、排除やスティグマの危険を助長し、疾病の適切な予防、診断や治療を阻むかもしれません。喫煙もまた、引き続き人間の本性にかかわるもう一つの問題です。それでも、大変ありがたいことに、健康分野の専門家や市民社会のボランティアなど多くの人々が、弱者を含むすべての人の身体的および精神的な健康のために尽くしておられます。日本の結核予防婦人会が自主的な活動を通じ、それぞれの地域で結核に対する意識を高めているのは、その一例です。

ユニオンの活動は、私たちに希望を与えてくれます。ユニオンによって、世界の多くの地域にいる私たちは繋がり、結核をなくすことを目指す共通の目標に向かって協力しています。私たちと子どもたち、そして将来の世代のために、より健康な世界をもたらすことができるよう、これからも私たちは大切な役目を果たしてまいります。

「第51 回肺の健康世界会議」「秩父宮妃記念結核予防世界賞」授賞式おことば

この度、「秩父宮妃記念結核予防世界賞」を贈呈できますことを、大変うれしく思います。そしてユニオンと公益財団法人結核予防会との長年にわたる協力に感謝いたします。

本年の受賞者であるソウミャ・スワミナータン博士は、これまでのお仕事を通じて、結核を患った子どもたちなど、声なき人々を温かく支えてこられました。博士は、社会経済的困難に苦しむ患者に深く心を寄せられ、インドにおいて多年にわたり力を尽くされました。そして、博士は国際的に、結核と HIV へのグローバルな対策に貢献してこられました。博士には、今後も人間の価値を尊重した科学的研究をさらに促進され、世界の人々の健康に貢献していただけることと存じます。

結核予防会とユニオンを代表して、ソウミャ・スワミナータン博士に、2020年秩父宮妃記念結核予防世界賞を贈呈いたします。

おめでとうございます。

（受賞者紹介）

授賞式（オンライン）でご挨拶する
ソウミャ・スワミナータンさん

スワミナータン氏は世界的に有名な結核／HIVの研究者であり、小児科医・臨床研究の専門家として、この30年にわたり多くの研究業績、能力開発、政策への関与に貢献してきました。1992年にチェンナイ結核研究所へ入職。2012-2015年、同研究所長を務め、2015-2017年までインド政府の保健研究担当官およびインド医療評議会の事務局長として活躍しました。WHOには、2009-2011年まで顧みられない疾患の対策官、2017年からプログラム担当副事務局長として活躍し、技術戦略諮問委員会のメンバー、近年はランセット委員会の共同議長を務めました。2019年からWHOの初代Chief Scientist（最高研究官）に任命されました。

（ご挨拶概要）

秩父宮妃記念結核予防世界賞を受賞し、秋篠宮皇嗣妃殿下および結核予防会に深く感謝申し上げます。この賞は私の業績を称えてということだけではなく、結核患者の診断や治療、ケアを向上させるために、これまで熱心に研究に携わってきたインドをはじめとした世界中の仲間たちの活動を称えていただいた賞と考えています。どうもありがとうございました。大変光栄に存じます。

2020年10月20～24日に開催された第51回肺の健康世界会議（オンライン）の開会式および「秩父宮妃記念結核予防世界賞」の授与式において、国際結核・肺疾患予防連合の名誉会員であられる秋篠宮皇嗣妃殿下が英文でお言葉を寄せられました。本誌では和訳したお言葉をお載せしています。英文のお言葉は結核予防会ホームページに掲載されています。

「肺の健康世界会議」にオンラインで参加して

結核予防会総裁　秋篠宮紀子

これまで毎年、結核予防関係婦人団体中央講習会で、婦人会の皆さまにお目にかかることを楽しみにしておりました。そして、各地の様々な活動についてのお話を伺うことで、皆さまの明るさと行動力から元気をいただいてきました。

今年の中央講習会は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大により、例年のように東京に集まっておこなうのではなく、講演をオンラインで視聴する形となりました。直接お目にかかれなかったことは残念でしたが、２月１日に皆さまと一緒に講演を視聴し、結核対策や健康について学びを深めることができ、うれしく思っております。

また、全国結核予防婦人団体連絡協議会のホームページに掲載されている感染拡大防止の活動報告を読んで、地域に根ざした活動の経験を活かした取り組みにふれ、心強く思っております。マスク着用や手洗いなどの感染防止行動を促す活動や、医療従事者への防護服の寄贈、患者や医療従事者への差別をなくすための「シトラスリボン運動」、感染症についての勉強会などから、ご自身を含む人々の健康を大切に思い助け合う心が感じられます。様々な困難がおありだと思いますが、皆さまのご様子から、それぞれの地域の人々の健康を願う皆さまのお気持ちが伝わってきました。

これからの日々をお健やかにお過ごしになりますよう願いつつ、昨年（2020年）の秋に開催された国際会議などについて、順次お伝えしたいと思います。

オンラインで「肺の健康世界会議」を聴講

ユニオン「肺の健康世界会議」

昨年、世界結核肺疾患予防連合（通称ユニオン）は創立100周年を迎えました。毎年開催されている「肺の健康世界会議」は、昨年は10月20日から24日までオンラインで実施されました。会議のテーマは「予防の促進（Advancing Prevention）」でした。

10月20日の開会式には、私もメッセージを寄せました。メッセージは英語で録画しましたが、日本語訳を本誌に掲載しております。

メッセージを考える過程で、これまでの100年の間、結核対策に携わった多くの人々の努力をふり返りました。結核の予防方法がわからず、特効薬もなかった時代と比べると、今は予防接種のBCGがあり、結核菌の感染を調べるツベルクリン検査や血液検査、発病を調べるエックス線検査や喀痰検査があり、結核の治療薬があり、医療の恩恵を受けることができます。一方で、結核の予防法や治療法が確立されていても、未だに世界中で、多くの人々が結核のために苦しみ、亡くなっています。

結核予防婦人会が積極的に結核予防活動を推進し、各地域で結核に対する理解を広めることに貢献してきたことに、改めて思いを致しました。より多くの人々に結核に関わる正しい知識を伝える活動は極めて重要であり、開会式に寄せたメッセージの中でも、婦人会の意義深い活動を紹介しました。

世界をつなぐオンラインの会議

今回の「肺の健康世界会議」は多数のプログラムがあり、聴講したいものもたくさんありました。今回のオンライン開催では、参加登録した人は、プログラムの動画を１か月ほどの配信期間中いつでも視聴することができました。世界のどこからでも、インターネットに接続する環境があれば、自分の都合のよい時間に、コンピュータやスマートフォンなどで学会を聴講できたのは画期的なことでした。２年前に、オランダのハーグの世界会議でお目にかかった方々をはじめ、世界各地で結核対策に取り組む様々な職種や立場の方々のお話を画面越しに伺えましたことは、大変ありがたいことでした。

プログラムのごく一部を簡単に紹介します。

結核が蔓延しがちな貧しく栄養状況の悪い地域で、結核菌と新型コロナウイルスとの検査を同時におこなうことによって、両方の感染拡大を同時に抑えたいというお話や、感染防止についての人々の理解を高め様々な感染症の予防に貢献するというお話がありました。

また、結核とマラリアとHIVを含む感染症に対応するために努力しているNGOなどの関係者の意見交換がありました。途上国で、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する偏見、スティグマがあるために人々が病院に行きたがらず、結核など他の感染症の対策が難しくなっているというお話もありました。幾人もの女性の発表者から、困難な状況にある地域の人々を思う気持ちが伝わってきて、結核予防婦人会の皆さまのことを思いながら、お話を聞きました。

小児結核の課題についても、多くの指摘がありました。結核患者の多い国々では、子どもが家庭内で結核に感染することが多いこと、健診の人手や予算の不足、親の了解の困難等が報告され、家庭を訪問するヘルスボランティアの養成、普及が進むスマートフォンのアプリの活用等の試みが紹介されました。

子どもの結核を分かりやすく伝える絵本を紹介するプログラムもありました。発表者の一人である医師は、結核患者が家族にいて子どもが結核菌に感染している可能性が高くても、子どもが元気そうに見えると、結核に感染しているとは思わず、薬の副作用も気になるため、発病を予防する薬を服用させることに同意しない親が多いという体験を語り、結核についての啓発の重要性を強調しました。

結核対策で培われた経験が新しい感染症への対策にも役立てられるとともに、公衆衛生の重要性が幅広く認識されたことが結核対策にも役立つことが期待されています。

秩父宮妃記念世界賞の受賞者

毎年、ユニオンの「肺の健康世界会議」では、結核予防会による「秩父宮妃記念結核予防世界賞」の授賞式がおこなわれています。

この賞は、秩父宮妃殿下のご遺志により、結核予防活動に大きく功績のあった方を表彰するものです。

ソウミャ・スワミナータン博士

今年の受賞者、ソウミャ・スワミナータン博士はインドのご出身です。小さいころから生き物がお好きでいらしたそうで、小児科医になられた後、1992年にインドのチェンナイにある結核研究所で研究の道に進まれました。長年にわたり、世界保健機関（WHO）とインドの政府機関で、結核をはじめとする感染症や保健問題の対策に携わっていらっしゃり、2019年にはWHOの最高研究官に任命されました。

表彰式に先立って、昨年９月に、スワミナータン博士とオンラインでお話しすることができました。博士から、小児結核の診断基準やHIVと結核などについて研究してこられたことをお聞きしました。また、博士が結核患者の多いスラムを訪れたときにお聞きになった患者の話なども伺うことができました。経済社会的に困難な状況にある患者のことや、結核による髄膜炎のために知的障害を負う子どもが今もいることなどについてお話になる博士から、つらい思いをしている患者や家族に心を寄せて、人々のために結核をなくしたいという願いが伝わってきました。

「肺の健康世界会議」の最終日である10月24日に、「秩父宮妃記念結核予防世界賞」の授賞式がオンラインで開催されました。私から、ビデオメッセージで博士のこれまでのお仕事に感謝を申し上げ、これからもご活躍くださいますようにとお伝えしました。

令和3年を迎えて

今年の１月初旬に、結核予防会の工藤理事長をはじめ幹部職員とオンラインでお話しする機会がありました。日本では、結核の新規患者数が減少し続けていますが、まだ人口10万対10以下の結核低蔓延国ではないこと、また昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大により、医療機関の受診や結核検診が減っており、結核患者の診断、治療が遅れている可能性があることを伺いました。世界的にも、結核の検診の中断や診断・治療の遅れによって、これまでの対策の成果が数年分失われてしまうことが懸念されています。

ユニオンの会議でも指摘されていましたが、結核を含む感染症の流行は、世界中の人々が力を合わせなければ克服することができない課題です。ユニオンをはじめとする国際的な組織と共に、結核予防会、結核予防婦人会などが協力して、人々の健康のために、私たち一人一人が身近にできることを見つけ、取り組んでいけましたらと思っております。

結核と新型コロナウイルス感染症（COVID-19）/「うつ」にならないコロナ対策

「健康よぼうかいOsaka」2020 Oct vol.48より

結核とCOVID-19

二つの感染症を比較すると、下の表のようになります。

共に、発熱、咳、胸の痛み、呼吸困難感が主な症状で、感染性がある病気ですから、症状があれば医療機関を受診しましょう。

COVID-19から身を守るには

ポイントは以下の五つです。その他の感染症予防にも有効です。

また、喫煙は重症化するリスクがあります。普通のタバコでも、新型タバコや電子タバコでも、今タバコを吸っている方がいたら、禁煙をお勧めします（これは、喫煙者の肺のみならず、周りの大切な人を守ることになります）。

- **石鹸と水を用いた定期的な手洗いまたはアルコールによる手指消毒**
- **ソーシャルディスタンス保持（３密回避）**
- **咳エチケット**
- **眼・鼻・口（顔面）を触らない**
- **マスクの着用**

定期健康診断の勧め

結核は、予防も治療も可能な病気です。ただし、治療しなければ、現在COVID-19の致死率（正確には推計できませんが）よりはるかに高く、年齢やHIV感染、免疫機能、その他病気との合併症などリスクがあります。そのため、予防と治療は車の両輪のように重要です。

一方、COVID-19の治療法は日々更新されているのですが、確立したものがありません（2020年10月現在）。そのため重症化を避けることが、非常に大切になってきます。

厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き 第2.1版」によると、65歳以上の高齢者、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、BMI30以上の肥満等が挙げられています。

上記のようなリスクがあっても、きちんとコントロールできればリスクは軽減します。

毎年、きちんと健康診断をうけ、どのようなリスク因子があるかを知り、そのリスクをコントールするために医療機関にきちんと受診して、COVID-19に強い体を目指していきましょう。

表　結核とCOVID-19の比較

	結核	COVID-19
病原体	結核菌	新型コロナウィルス(SARS-CoV-2)
伝搬経路	飛沫核によるヒトーヒト感染	飛沫粒子、表面汚染によるヒトーヒト感染
診断	咳のある者の喀痰塗抹検鏡、培養遺伝子検査。症状により他の検体も	鼻腔･鼻咽頭拭い液もしくは喀痰および唾液遺伝子もしくは抗原検査
感染力	1人から1～4人	1人から平均2.2人まで
予防	結核患者の濃厚接触者、結核リスク者（HIV陽性者など）への予防内服; 結核患者の適切な治療、適切な空気感染対策と予防施策	社会的距離の保持、咳エチケット、石鹸使用ないし20秒以上の頻繁な手洗い、マスク使用(とくに有症状時、有症者の看護時)、医療職には個人防護具(PPE)
症状	特定･全身症状:発熱、体重減少、寝汗 肺関連:咳、息切れ、胸痛、喀血	発熱、咳(通常「から咳」),喉の痛み、息切れ、味覚･嗅覚低下第2病週(ときによる): 呼吸困難(重症急性呼吸障害)臨床症状: 無症状･軽症(COVID-19例の80%)、中等度(15%)、重症(5%)
治療	薬剤感性例では4剤2か月+2剤4か月 薬剤耐性例では感受性のある抗結核薬で9～24か月	目下は対症、対処療法的治療 二次的な菌感染には抗生剤、濃厚酸素療法、吸入器、薬剤治験進行中
予防接種	BCGはある程度有効 特に小児の重症結核に対して	なし、現在開発途上

COVID-19と結核: よくある質問集第２集、2020_04_22_FAQ-Version-2-Japanese_final_2-1.pdfより松本改変

敵はウイルス

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行が長引き、ゴールの見えない不安は、日々の大きなストレスになります。

感染の不安や経済的な不安を抱えながら長引く自粛生活は、孤立感・孤独感を生むとともにストレス解消の機会も減り、メンタルヘルスに悪影響を及ぼします。

うつ病などの精神疾患の発病や悪化に注意を払いつつ、感染予防のアドバイスをまとめました。

感染症に勝つための戦略

やみくもに手指消毒をして手荒れがひどくなれば、手洗いが十分にできなくなり、またメンタルに不調をきたせば感染予防行動もおろそかになり、ウイルスという「敵」に侵入されるだけでなく、免疫力が落ちて、戦力不足になるかもしれません。見えない「敵」の侵入をゼロにすることに疲弊するのではなく、ちょっと肩の力を抜いて、心と体の「戦力」を維持しつつ、効率よく感染を予防しましょう。

COVID-19は、発病する前の唾液に「敵」が多くいて、感染の自覚がないまま周囲に広めてしまうことが特徴です。また飛沫だけでなくエアロゾルに含まれる「敵」でも感染するといわれています。

この特徴を理解して、唾液や吐く息に「敵」がいるかもと想像しつつ、侵入する「敵」と出ていく「敵」の数を最小限に抑える工夫「入口戦略・出口戦略」を考えてみましょう。

入口戦略

「敵」（ウイルスをはじめとした病原体）は、健康な皮膚からは侵入できません。COVID-19では、「口・鼻・眼」が主な入口です。口と鼻を直接覆うマスクは、入口対策として大きな武器になります。会話やくしゃみ・咳による唾や鼻水・痰などの飛沫が入口となる口から侵入するのを防ぎ、入口の周囲に付着することを防ぐに効果的です。

一方、マスクの表面に触れた手で目や鼻をこすればせっかくブロックした「敵」の侵入を手助けしてしまうため注意が必要です。

出口戦略

「敵」がたくさんいそうなのは、唾液、鼻水・痰と想像できれば、出口戦略としてのマスクも有効であることは、ご理解いただけると思います。

ただ、マスクも完璧ではありません。大声・くしゃみ・咳などではマスクの隙間から漏れ出たり、マスクのフィルターから押し出されたりすることもあります。

敵を見誤らない

「敵」はひとではなく、ウイルスなどの病原体です。「敵」との戦いの場で、味方であるはずの仲間にも刃を向けては目もあてられません。「敵」は病原体、COVID-19です。

持病などの理由でマスクができないひとへの非難、感染者・医療従事者に対する差別など、味方を傷つける言動がみられますが、非難するひともされるひともストレスを抱え込む要因となるでしょう。「敵」を正しく「想像して」見誤らないようにしましょう。

「ウイルス」は見えないので注意していてもだれもが感染する可能性があります。無症状で経過することも多いので最初に発病したひとが持ち込んだとは限らないため「犯人探し」も無意味です。

出口戦略・入口戦略を効果的なものから優先してできる範囲で実践し、共通の「敵」のとの戦いを制しましょう。

「戦力」維持

栄養、睡眠をしっかり取り、健康的な生活習慣を維持しましょう。持病がある方は、主治医と相談して適切にコントロールをして「戦力」の維持に努めましょう。受診控えによる持病の悪化は、「戦力」低下につながります。

自粛生活で、睡眠サイクルが乱れ、酒量が増加するなど、メンタルヘルスへの悪影響が懸念されます。また、テレビやインターネットなどのメディア情報にも注意しましょう。日常生活や社会生活に影響が心配されるような過剰な不安は、専門医へ相談しましょう。

今回身に付けた「敵を見る力」によって、新しい生活様式のなかで、健康維持に役立つことを願います。

一般財団法人大阪府結核予防会様の協力を得て掲載しています

知事表敬訪問(続報)

京都府結核予防婦人会会長
田野　照子

10月１日に京都府知事の西脇隆俊氏に表敬訪問しました。

今年度は、京都府も新型コロナウイルス感染者が、今なお発生しており、コロナ対策の最前線にいらっしゃる西脇知事も大変な中での訪問となりました。

私たちは、三密回避のため、会長ほか、三役の６人で伺いました。

私たちが日頃、全国結核予防婦人団体連絡協議会で実施されている研修会や講習会で学んでいる結核の現状をお伝えしました。また、複十字シール運動の募金活動として、街頭啓発や他団体に出向いて結核予防の講座を一緒に学んでいることなどを報告しました。

本活動の趣旨に基づいた活動について、知事にも理解していただき、今後の活動に励ましの言葉をいただきました。

複十字シールが、Union肺の健康世界会議シールコンテストで見事１位を獲得

「第51回肺の健康世界会議」が、オンラインで2020年10月20日から24日まで開催されました。

最終日の10月24日に、世界の複十字シールのコンテストが開催され、日本の複十字シールが１位となりました。

左は、その速報で肺の健康世界会議のツイッターの画像です。

過去の成績は、2010年～2012年は１位、2015年は２位、2016年は３位、2017年は１位、2019年は２位で、2017年以来の１位獲得となりました。

「かつしか健康食育フェア2020」中止に伴う健康情報発信コーナーへの展示

例年、特定非営利活動法人東京都地域婦人団体連盟様を通じて、結核パネル展示や、複十字シール運動への協力を募る「かつしか健康食育フェア2020」が令和２年11月29日に予定されていましたが、今年は中止という連絡が10月にありました。

そこで、代替案として、葛飾区健康部（保健所）健康づくり課様より、健康情報発信コーナーの設置および健康情報の掲出について、本協議会にご依頼をいただきました。

結核予防週間と禁煙ポスターを掲示し、「結核の常識2020」等を11月30日から12月25日に健康プラザかつしかに展示しました。

コラム　身近な出来事について

埼玉医科大学社会医学
教授　　亀井美登里

はじめに

身近な出来事が積み重なって、日常生活がある。しかし、現在の日常生活は非日常的な生活様式の連続であり、この状況が日常化している。明らかに有事と言える生活環境。感染対策を心がけながら過ごす日常生活は、誰もが見えないウイルスとの戦いを強いられて、常に緊張している。

恒例の駅伝

忘年会や新年会、成人式など年末年始の恒例行事はほとんど中止された。自粛生活の中、恒例の実業団駅伝や箱根駅伝が開催されたことは、有難かった。少しだけ、当たり前のお正月気分を味わえた。今年の駅伝視聴率は例年よりも高かったそうだ。恐らく普段より多くの人々が映像を通して選手たちの活躍を応援していたのだろう。

感染対策のため、今年は沿道からの大声援はなく、競技は静かに進められた。昨年まで気が付かなかったが、走っている選手のアスファルトを叩きつける足音は辺りに力強く響き、荒い息遣いが規則正しくリズムを刻んでいた。

監督から選手への掛け声の内容もよく聞こえた。駒澤大学大八木監督の「お前、男だろ！」という激励は、アナログ的な昭和ロマンの風情を垣間見た。東洋大学酒井監督の「１秒を削り出せ」は、勝負の厳しさを思い起こさせて、一人ひとりのお客様を大切にするというビジネス精神にも通じると思った。総合連覇を期待された青山学院大学は復路優勝を飾ったものの、往路で力を出し切れずに終わった。ただ、原監督の言葉は温かった。卒業後、テレビ局に就職する選手に「全力を尽くした者の挫折は次へ向かうバネになる。本当の悔しさを知るからこそ、アスリートに寄り添った番組を作れる」とエールを送った。

いつの時代でも若者たちの頑張っている姿には心打たれる。

新しい生活様式

新しい生活様式とは一言で言えば、基本的な感染対策の徹底。あっという間に日本社会に根づき、今や当たり前の光景となった。スーパーをはじめ商業施設の出入口には消毒液や自動体温計等が設置。マスクの着用は必須であり、まめな手指消毒や検温が求められる。街中ではUberEatsのデリバリーを見かけることが多くなり、持ち帰りや出前が圧倒的に増えた。飲食店では身体的距離の確保に留意して、隣や前に人が座らないようなテーブルの配置やパーティションの設置が普通となった。公共交通機関の中では、会話は控えめにして、混んでいる時間帯の利用はできるだけ避けるようになり、徒歩や自転車利用等を利用する人も増えた。ジョギングは少人数で行うようになり、歌や応援は、マスクか防護具を必ず着用して行うようになった。テレワークやローテーション勤務、時差出勤が当たり前となり、自宅勤務も多い。会議はWebが主流である。

不思議なもので１年前には想像しなかった日常生活が当たり前に営まれている。

本当の生活に気づく

ある日帰宅途上、ふと夕餉（ゆうげ）の支度の音を耳にした。夕飯のいい香りも漂っていた。テレビの音や家族の会話が聞こえる。以前気が付かなかった出来事だ。まるで昭和の下町を描いた映画「ALWAYS三丁目の夕日」の一場面のようだ。休日には近くの公園で以前よりも多くの子供たちが笑い声を上げて遊んでいる。目を疑った。日南の早桜の便りが届き、桜の花に戯れるメジロの鳴き声が聞こえるという。いつもと変わらず春の到来が確信できるだけでも、何だか嬉しい。世界からは、新型コロナウイルス感染拡大で経済活動が停滞する一方で、ロックダウン下のベネチアでは運河の水がきれいになり、インドでは大気の状態が改善されて遠くヒマラヤ山脈が望めるようになったという。もしかすると、経済活動の負荷は、地球環境はもとより人間本来のキャパシティを超えていたのかもしれない。

身近な出来事が教えてくれる、「本当の生活を大事にして」と。自粛生活も悪くない。

ちふれ化粧品は・・・

「誰もが手に入れやすく、安心してつかえる化粧品を。」という思いを込めて創り出した私たちの化粧品です。

ちふれが、約束すること。

●高品質・適正価格であること。
製造や販売にかかる余分なコストを削減して、高品質を適正な価格でお届けします。

●無香料・無着色であること。
肌にやさしくありたい。だから、ちふれのスキンケアはすべて無香料・無着色です。

●全成分・分量・配合目的を公開すること。
品質の確かさや商品の安全性だけでなく、自分の肌に合った化粧品の内容を
知っていただくためにも、すべての製品の全成分・分量とその配合目的を公開しています。

●製造年月をすべての容器に表示すること。
誰にもわかりやすく、安心して使えるように、
製造記号を製造年月で表示しています。

製造記号の読み方　2017年 4月 1回目

●環境問題に配慮すること。
毎日使う化粧品だからこそ、環境を大切にしたい。
ちふれは、詰替化粧品や植物由来容器の導入などで、
環境問題に配慮しています。

ちふれ

あなたの、健康のそばに。
大正製薬

しあわせは、明日も健康であること。

人々の健康意識を高めること、日々の生活をＯＴＣ医薬品でサポートすること。
それが「セルフメディケーション」をスローガンに掲げる私たち大正製薬の使命。
ＯＴＣ医薬品のリーディングカンパニーとして、
より優れた医療用薬品の開発に力を入れるチャレンジャーとして、
常に「生活者の健康でより豊かな暮らし」の実現を目指しています。

大正製薬株式会社　〒170-8633 東京都豊島区高田3-24-1　インターネットホームページ　https://www.taisho.co.jp
◎製品についてのお問い合わせは【お客様119番室】電話03-3985-1800 受付時間8:30～17:00（土・日・祝日を除く）