

堀井之生さんに、後援会長になっていただきました

新年おめでとうございます。

令和3年の始まりにあたり、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年はコロナウイルス対応で社会全体が翻弄された一年でした。私が非常勤講師をさせていただいている都城工業高等専門学校では、前期の授業が遠隔授業となり、生徒さんたちに会えないまま講義資料などをインターネットを通じてやりとりをする事態でした。また、毎月行っていた寺子屋ランチでの紙芝居も出来なくなりました。皆様方お一人おひとりの生活でも、いろいろなエピソードがあったことと推察いたします。

そのような中で迎えた令和3年が良い年となるよう、しっかりと活動をしていきたいと考えておりますので、ご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



さて、私はえびの市をもっと暮らしやすい町にしたいと考え、平成29年4月に政治活動を始めました。その数年前から、えびの市の審議会委員になったり市議会を傍聴し、市役所の仕事にも市議会にも改善の余地が大きいことを痛感し、議員になることを考え始めていましたが躊躇していました。その時、私の背中を押したのが、えびの新聞でした。私の記憶では新年号の記事で、このままでは市議会議員は無投票当選になってしまうと書かれてあり、これではいけないと考え出馬を決意しました。1月末に、調停委員辞任を申し出、その承認辞令が3月末に交付され、4月にあべてつみ後援会を設立、政治活動を始めました。

私がえびの市に住み始めた時は静かに余生を暮らすつもりで、政治活動に足を踏み入れるなど想定していなかったので、一人で政治活動を始めました。後援会長も自らが会長になるしかありませんでした。

今では、えびの市に移り住んで10年を超え、色々な活動を通じて知り合いの人も増え、ようやく後援会長になってくれる方を見つけることが出来ましたので、この紙面を通じてご紹介させていただきます。

堀井之生さん(83歳)が、新しい後援会長です。加久藤地区にお住まいの堀井さんには、前回選挙の時から助言をいただいていた。

よろしくお願いいたします。

〔後援会長就任のご挨拶〕

阿部哲己君が平成29年に政治活動を始めて間もない6月に、知人の紹介で出会って以来、私は機会を見つけては阿部君と意見交換を続けてきました。えびの市は人口が減少し続け、高齢化率は40%を超え(全国平均は28.7% ※)しており、高齢者の暮らしやすい街づくりが必要です。高齢者にとっては、病気などの健康不安、介護保険料が高い、免許証返納機運の高まりに伴う老後の移動手段確保など、多くの不安材料があります。このような私たちの不安に対して、阿部君はしっかりと耳を傾けて聞き取り、どうすればえびの市がもっと良くなるのかを考えてくれる、誠実な人材だと信頼しています。

この度、阿部君からの要請を受け後援会長を引き受けることといたしました。

阿部君と共に力を合わせて、えびの市が更に暮らしやすい町になるよう励んで参りたいと思います。

皆様方のご支援を心よりお願い申し上げます。

令和3年1月8日

あべてつみ後援会 会長 堀井 之生 (ほりい ゆきお)

※ 総務省統計局発表 令和2年9月20日

コロナウイルスを正しく怖れて、感染防止を万全にしましょう。

1 新型コロナウイルスを甘く見てはいけません。

中国の武漢が起源とされる新型コロナウイルス (COVID-19) は、ウイルスの4か所がエイズウイルスと同じ遺伝子配列であることからか、免疫機能に影響を与える機能があるようです。このためか、肺炎症状が治まった後でも、免疫機能の低下などがあり、後遺症が長く続く人もいるそうです。

また、新型コロナウイルス感染症では、低酸素血症 (※1) になっても、呼吸をコントロールしている中枢機能が傷害を受けるためか、呼吸困難や息切れの不快症状が起こりにくく、重症化したときの発見が遅れることが問題となっています。つまり、本人も周囲も気づかないうちに重症化してしまうということで、軽症と診断されていた人が数時間で亡くなる事例もある怖い病気です。

※1 低酸素血症：身体を流れる血液中の酸素が高度に低下した状態

2 日本の感染者は欧米と比較して少ない。

米ジョンズ・ホプキンス大学の集計では、新型コロナウイルスへの世界の感染者数が12月26日に8000万人を超え、全地球の人口100人に1人以上が感染したとのこと。日本でも感染者数が増大傾向ですが、感染者数も死者数も、世界の各国と比べて少なく済んでいます。下の図は、人口100万人あたりの死者数を表したものです。世界各国と比べ日本の死者数は少ない状況です。これは医療が充実しているからと思われます。

医療従事者の方々に感謝申し上げます。

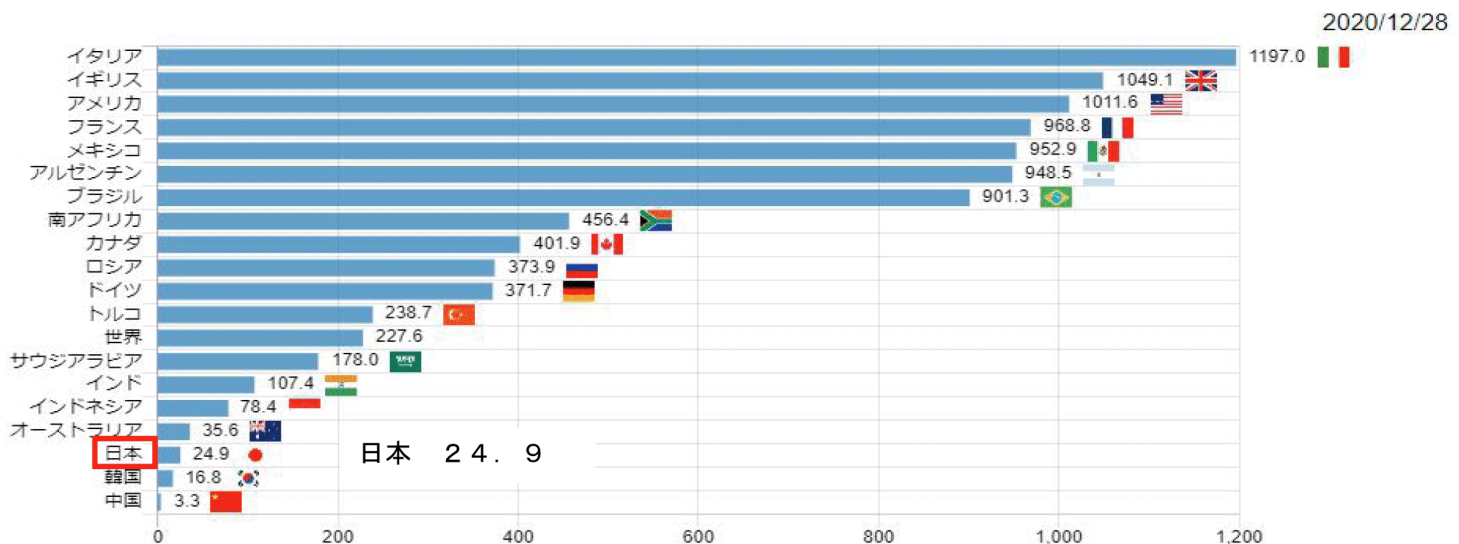


図 人口100万人あたりの死者数 出典：札幌医大 フロンティア研 ゲノム医科学

日本の感染者が各国と比べ少なく済んでいる理由には、日本人の清潔好きな生活習慣や遺伝的要因などいくつか候補はあるようです。今の時点では、明らかになっていませんが、日本人は自然免疫が強い (※2) との説があるそうです。免疫記憶B細胞が体内に少数でも残っていれば、再感染すると爆発的に増加して抗体を再生し感染を抑えるそうです。日本は古来から大陸からのコロナウイルスに繰り返し暴露されており、それに対応した集団免疫を成立させる免疫行動が発達していたことで、免疫記憶B細胞が日本人にはあるという考え方です。この免疫行動が、京都の祇園祭や、岡山の西大寺の裸祭りなど、各地で行われている祭りだということです。ウイルス排泄量の少ない感染者に接触することで、軽症で済み免疫だけが出来るという上手なウイルス感染法である「祭り」によって、日本人にコロナウイルスの自然免疫が出来ているのかもしれないということです。

※2 W i l l 2020.12月号 「免疫は祭りで作られる」

本誌をご友人等にお配りしていただける方を募集しています。必要部数をご連絡いただければお届けします。

3 私たちはどう対応すれば良いでしょう

「正しく恐れ、油断しない」ことが大切だと思います。

新型コロナウイルスの特徴には、

- ・発症までの潜伏期間が1日～17日とばらつきがある(平均5～6日)
- ・ウイルスに感染しても発症しない人が多い(約3～5割)
- ・無症状の人からも人に感染することがある
- ・発症前後数日はウイルスを伝達しやすい
- ・高齢者の発症率・致死率が高い
- ・味覚・嗅覚異常が主症状のことがある などがあります。

この特徴を踏まえると、感染していることに気づかない、無症状の感染者がウイルスを出しているかもしれないことを心に留め、自分の身を守る感染防止を続けていくことが必要です。

具体的な対策としては、3密を避ける。マスクの着用。手洗いや手指の消毒。うがい。などがあり、皆さんの行動として定着している方がほとんどだと思います。

ここでは、最近私が認識を新たにしたいことをお伝えしたいと思います。

○水うがいを行いましょう。

最近読んだ雑誌に、うがいを続けて5回行えば口中のウイルス等が1/100になると書かれていました。人と会う前にうがいをしておくことで、自分からの感染拡大を防ぐことにつながるかもしれません。帰宅後に行えば、ご自分への感染防止につながります。

水うがいをすることで、うがいをしない場合に比べて風邪の発症が4割減少するとの実験結果もあります。この実験では、ヨード液のうがいよりも水うがいの方が、風邪の発症が少なかったようで、その理由は、ヨード液がのどの正常細胞を痛めることなどが考えられるようです。

また、ウイルスがのどに付着して細胞内に侵入するのに要する時間は数分から20分とされているので、水うがいでは新型コロナウイルスの感染防止効果は期待できないという考え方もあるようですが、うがいの時の水の乱流で、ウイルスにかかりやすくするプロテアーゼという物質が洗い流されることで感染抑制効果が期待できるようです。(京都大学環境安全保険機構HPより)

水うがいをする場合、まず「ブクブクうがい」で口の中の汚れを洗い流し、その後、「ガラガラうがい」でのどの奥の汚れを洗い流します。のどに潤いを与え、感染予防に効果があるようです。「ガラガラうがい」では、「あー」と発音しながらすることが勧められています。

高齢者の方はとくに、誤嚥に十分注意してください。

○換気をこまめに行いましょう。

冬場は空気が乾燥し、室内はエアコンなどの暖房で更に乾燥するので、咳などで出るエアロゾル(微細粒子)も乾燥し水分を失い小さくなって、空中に浮遊している時間が長くなります。この空気中に漂うエアロゾルに付着したウイルスを吸うことによる、空気感染を防止することが最も重要だと指摘する専門家もいます。

ウイルスを含むエアロゾルが漂っているところを通ったとしても、ウイルスを吸い込む確率は小さく、マスクをしていれば吸い込む確率は更に減ります。しかし、継続的に密な空間に換気が不十分なまま居ると、ウイルスの濃度も上がり感染の恐れが出てきます。換気をこまめに行いましょう。換気することで室内の湿度も回復が期待できます。

○免疫を高める食事を心がけましょう。

免疫反応に必要なリンパ球の増殖には糖質由来のブドウ糖が重要なので、米や餅などをしっかり食べると良いそうです。切り干し大根やゴボウなどの和食に含まれるリグニンという成分を摂ることで、人間が免疫を保つのに必要な亜鉛の減少を抑制できるそうです。野菜や海藻も免疫力を保つのに効果的だそうです。人によって好き嫌いがあると思いますが、いつもより少しだけ、免疫を高めることに留意した食事を摂られることをお勧めします。



〒889-4152

えびの市大字島内1172番地15

あべてつみ (阿部哲己)

電話 (FAX) 0984-48-0044

ホームページ <http://www.abetetsumi.com>

フェイスブックページ

<https://www.facebook.com/abekouenkai/>

(フェイスブックを利用されていない方もご覧出来ます)

あべてつみ後援会規約

- 第1条 本会は「あべてつみ後援会」と称し、事務所をえびの市に置く。
- 第2条 本会は、阿部哲己の政治活動を支援することにより、えびの市の人口回復をはかることを目的とする。
- 第3条 本会は、次の事業を行う。
- 1 政治、経済、文化等各分野の調査研究
 - 2 機関紙の発行等広報活動
 - 3 講演会、研究会、座談会等の開催
 - 4 その他、本会の目的達成のために必要な事業
- 第4条 本会の会員は、この会の目的に賛同する個人及び各種団体(含む法人)とする。
- 第5条 本会に、次の役員を置く。
- 1 代表(会長) 1名
 - 2 副代表 1名
 - 3 会計 1名
- 第6条 代表は会務を統括し、この会を代表する。
- 2 副代表は、代表に事故あるときはその職務を代行する。
 - 3 会計は、本会の会計業務を行う。
- 第7条 会議は、総会及び役員会とし、代表がこれを召集する。
- 第8条 本会の経費は、寄付金等をもってこれにあてる。
- 第9条 本会の会計年度は、毎年1月1日に始まり、12月31日までとする。
- 第10条 この規約は、平成29年4月2日から実施する。

あべてつみ (阿部哲己) の経歴・資格等

- 昭和28年 3月 誕生 (福岡市出身)
- 昭和41年 7月 父死去 母子家庭で育つ
- 昭和50年 3月 福岡大学工学部電気工学科卒業
- 昭和50年 4月 九州電力株式会社入社
- 平成20年 6月 長島ウインドヒル株式会社監査役
- 平成22年 3月 九州電力株式会社退職
長島ウインドヒル株式会社監査役辞任

えびの市に移住

- 平成23年 5月 母死去
- 平成25年10月 宮崎家庭裁判所都城支部家事調停委員
(平成29年3月辞任)
- 平成26年 4月 都城工業高等専門学校 非常勤講師
(現在も継続中)
- 令和 2年 3月 日本セルフエスティーム普及協会
認定講師 (現在も継続中)

[社会貢献等]

- 平成 8年10月 自殺予防が目的の電話相談ボランティア
(現在も月1回活動中)
- 平成26年 2月 えびの市観光審議会委員 (任期2年)
- 平成27年 7月 えびの市まち・ひと・しごと創生推進
会議委員 (~平成29年3月)
- 平成27年 8月 えびの市介護保険運営協議会委員
(任期3年)
- 平成27年11月 27年度えびの市事務事業外部評価
- 平成30年 4月 下島内自治会 副会長 (現在も継続中)
- 平成30年 4月 真幸まちづくり協議会 事務局(会計)
(~令和2年 4月)
- 平成30年 6月 えびの市政策検証委員会委員
- 平成30年 8月 えびの市行政評価における外部評価員
- 平成30年10月 えびの市行政改革推進委員会委員
(~令和2年10月)
- 平成31年 4月 えびの市プロバスクラブ穂波会へ入会
- 平成31年 4月 えびの市史談会へ入会
- 平成31年 4月 島津義弘公顕彰会へ入会
- 令和 元年 6月 えびの市政策検証委員会委員
- 令和 元年 8月 えびの市行政評価における外部評価員
- 令和 2年 6月 えびの市政策検証委員会委員
- 令和 2年 8月 えびの市行政評価における外部評価員

[資格・技能等]

- 平成 5年 7月 第1種電気主任技術者
- 平成16年10月 第1種衛生管理者
- 平成20年11月 内部監査士
- 平成30年12月 全国手話検定試験4級・5級
- 令和 元年 3月 防災士
- 令和 元年12月 全国手話検定試験2級・3級
- 令和 2年 3月 日本セルフエスティーム普及協会
認定講師

※ 私のパンフレット題名を「あべてつみ後援会へのお誘い」から、「こんにちは!阿部哲己です」に変更しましたが、号数は通し番号とさせていただきます。