

国際基金だより Vol.20 | 2020 Autumn

オンラインで繋がり、医療を学び発展させる時代に



日頃、皆さまには公益財団法人 加藤庸子国際基金へのご支援を賜り心より厚く御礼申し上げます。

令和2年は新型コロナウイルスの世界的な影響により、現地に出向いての国際教育活動を行うことができませんでした。常時受け入れている4~5名の留学生も全員帰国致しました。

教育活動を続けるために、我々も知恵を絞り、力を合わせ、世界中の脳神経外科医とWEB会議を取り入れることになりました。

た。今回はその一環として私が会長を務めているアジア脳神経外科学会 (Asian Congress of Neurological Surgeons) の活動を紹介したいと思います。このWeb会議は、週2回、世界中の脳神経外科のエキスパートの先生方の講演によるオンラインWeb会議で、無料参加が可能のため、世界中の若手の先生が参加してくれるようになり、頼もしい限りです。

医療従事者にとって最新の医療技術、知識の習得は必須です。発表される多くの研究成果や脳神経外科の症例を皆で共有し患者様の命を救うために、我々は今後もその時代に合ったツールで教育活動を続けていきたいと思っております。

今まで活動が行き届かなかったアフリカ、南米の地域の脳神経外科医ともインターネットを通して交流ができる喜びと、その手ごたえを感じています。参加された先生方の嬉しそうな顔、これを見る時我々は最大の幸福を感じます。

今後も、このオンラインを活用して、皆さま方からの本基金への温かいご支援を生かして教育活動を続けます。是非この先もご協力をお願いしたいと考えております。

公益財団法人 加藤庸子国際基金 代表理事
藤田医科大学ばんだね病院 脳神経外科 教授 加藤 庸子

加藤庸子先生の活動報告

令和2年
7月8日

世界的な脳血管障害の第一人者
アメリカ人の講師と中国人の座長による講演会



令和2年
9月30日

中国華山病院の講師と
日本人の座長による講演会



新型コロナウイルスから身を守るための免疫力アップへ

新型コロナウイルスの世界的影響により、皆さまにおかれましては未だ不自由な生活を余儀なくされていることと思います。目に見えないウイルスとどう共存すべきなのか、日頃の手指消毒、手洗い、うがい、マスク着用…これらはすでに皆様充分意識され頑張っていることと思います。

今回は、ウイルスから「**身を守る体の免疫の仕組み**」を理解し、正しくウイルス対策を行えるように簡単に説明したいと思います。

ウイルスは生き物としての基本を備えておらず、単なる感染性を有する粒子に過ぎません。**ウイルスは宿主であるヒトの細胞内に侵入し、その細胞の働きを利用しない限り数を増やすことができません。ヒトの細胞に侵入しなければ何もできない物質に過ぎない**ということです。

免疫には「**自然免疫**」と「**獲得免疫**」という2つの免疫システムがあります。「自然免疫」は常在している免疫で、「獲得免疫」とは病原体などが侵入した後から誘導される免疫機能です。**抗体**という特殊なタンパク質が作られるのは「獲得免疫」です。

「自然免疫」は、後から強力な「獲得免疫」が誘導されるまでの初期段階で感染を抑え、「獲得免疫」が出来上がってくるのを“待つ”という役割を果たしています。

新型コロナウイルスを攻撃する2段階の免疫

第1の免疫 **自然免疫**

食細胞が感染した細胞を食べてまとめて掃除

すぐに反応



第2の免疫 **獲得免疫(抗体)**

リンパ球が新型コロナウイルスだけを強力に殺す抗体を発射

準備に時間
2回目から
すぐ反応



ウイルスはヒトの細胞内で一時的に姿を消しています。我々の**免疫システム**は自分の細胞を攻撃しないように厳密に制御されているので、細胞内に逃げ込んだウイルスに対しては基本的に無害です。

幸い、ウイルスの感染を受けたヒトの細胞にはウイルスが感染したことを示すシグナルが細胞表面に表れます。

我々の免疫系はこのウイルス感染シグナルに反応して**ウイルスに感染している細胞を見つけ出し、これを攻撃することができます。結果としてウイルスの急激な増殖を抑え、感染拡大を防ぎます。**

日頃から身体を鍛え、規則正しい生活、食事に心がけ病気に強い体作りをして下さい。

免疫力を高めるポイント

免疫力は、バランスの良い食事、ウォーキングや筋トレなどの体温を上げる運動、十分な睡眠で維持向上ができます。

食事のポイント



● バランスの良い食事をとる

「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで、いろいろな栄養素をバランス良く摂取することができます。

- 1皿め 主食:ごはん・パン・麺類など
- 2皿め 主菜:肉・魚・卵・大豆製品など
- 3皿め 副菜:野菜・海藻・きのこなどを使った料理
具だくさんの汁物など

これが基本の3皿です。

● 腸内環境を整える

食物繊維(野菜など)や発酵食品(ヨーグルトやみそなど)は、腸内環境を整えます。

● 1日3食しっかり食べる

運動のポイント



● 人ごみを避けて散歩する

● 1日8000歩を目標に歩きましょう

● 筋トレを、自宅で週3日、2~3種類行いましょう

体温が上がると免疫力が高まります。

公益財団法人「加藤庸子国際基金」への支援をお願いします。

お振込み銀行

ゆうちょ銀行

当財団は海外も含め脳神経外科医療の発展・成長を目的とする財団です。

口座名 (公益財団法人
加藤庸子国際基金)

00800-2-137324

継続的な支援(継続寄附)をはじめ、スポットでの支援(単回寄附)も受け付けております。当財団は、所得控除(寄附控除)対象団体です。

皆さまからのご支援は加藤庸子の生涯を掛けて取り組む医療活動に大切に活用させていただきます。

【事務局・お問い合わせ】

公益財団法人加藤庸子国際基金

〒454-0012 名古屋市中川区尾頭橋3丁目3-18 TEL:052-982-8238 / FAX:052-982-8128 / Mail:dr.yokokato@gmail.com