

Hello!! ~ Rie's column ~



皆さんこんにちは、スタッフの Rie です。日中は少し暖かいと感じる日々になって来ましたが、皆さんお元気ですか？緊急事態宣言延長となつてしまい、気分がめげている方も多いかもしれませんが、ここで負けてはいけません。精神的強さが免疫を強くする！と信じ、頑張ってください。さて私ですが、天気が良くなるとやはり海が見たくなるので、先日のお休みに出かけました。三浦海岸、横須賀、どこにしようかな？と悩んでいましたが、今まで行った事がない所に行こうと思い立ち、浦賀のひつつ手前の「馬堀（まぼり）海岸」という所に行ってきました（今回は三浦半島にこだわってましたが、..）あざみ野から行くとなると、市営地下鉄で横浜、または上大岡に行き、京浜急行に乗り換え、さらに堀ノ内で浦賀行きに乗り換え2駅目です。馬堀海岸から2キロほど南下した所に東京湾の湾口部となる浦賀があります。ご存知の方も多いかと思いますが、ペリーが黒船で来航する以前に、通商や補給の為にしばしば外国船が浦賀にやって来ていました。江戸への入り口に位置していた浦賀は、湾に出入りする船が必ず寄港する要衝として栄えていたようですね。浦賀にも行こうと考えたのですが、今回はビーチが見たいと思い、静かな馬堀海岸にしました。昔は駅のすぐ北のところに海岸線があったようですが、今は（昭和40年にはすでに埋め立てられていたそう）住宅地を10分ほど歩いたところに馬堀海岸の遊歩道があります。ヤシの木が道沿いに植えてあったりして、「あれ？なんかハワイとか外国っぽい？」なんて思ってしまった。（笑）湘南もこんな感じだと思いますが、ここは道路も広く開放的で、それほど歩き回ったわけではありませんが、ファミレス等がなく、観光地的な華やかさもあまりなく、でもそれがあって私としては居心地が良かったのです。天気は良かったのですが、海風が少々冷たかったので、遊歩道はほとんど人が歩いていなく、マスクを外して思いっきり海からの新鮮な空気を吸い込む～！という感じで



気分は最高でした。何か面白いお店ないかな？と、あらかじめネットで色々検索していたのですが、馬堀海岸駅から「観音崎」行きバスに6分ほど乗ると「伊勢町」というバス停があり、そこから海岸までテクテク降りて行くと、釣り舟屋さんとかワカメや海苔を売っている自宅兼お店があらこちらにあり、ちょっと失礼かもしれませんが、急に、rural(田舎)に来たような気分になってしまいました。静岡県沼津で幼少期を過ごした私にとっては、まるで西伊豆の方の漁村のイメージでして、猛烈に懐かしい想いが身体中を電光のように駆け抜け、ワクワク感で思わず走り出してしまうほどでした。（笑）ちなみに駅からバスに乗らなくても馬堀海岸沿いを20分ほど歩くとこちらの「走水（はしりみず）海岸」に来れます。釣り舟屋さんや海草屋さんの海岸側には決まってワカメが干してあり、この光景になんとも癒されます。そして、海岸沿いのお店が並ぶ小道をずずーっと奥まで行くと、「かねよ食堂」<http://art-onthebeach.com/>という漁師小屋をrenovateしたカフェ&レストランがあります。写真からはあまりわからないかもしれませんが、一見プレハブのようなトタン屋根の小屋なのですが、とてもオシャレに造ってあります。店内は木のぬくもりが感じられる rustic(素朴な)内装ですが、貝殻等の海からの宝物と ethnic な雑貨があったりと、訪れる人を楽しませてくれます。手作り感満載です。さて、私と友人はランチタイムギリギリになってしまい、(Foodは14:30がラストオーダー) 焦りました。結局あざみ野駅からはまっすぐ行っても2時間ぐらいかかります。海岸に面した奥の Dining (あとから付け足したような掘り立て小屋の奥と言いますか、) に案内され、いつものようにまずは生ビール！（笑）外の海岸の砂浜にも多少テーブルが置いてあり、東京湾を見ながら食事でも出来たのですが、やはり風が冷たく、中でストー



ブに温まりながらの食事でした。メニューは地魚の前菜や温野菜、タイカレーやタコスなどもあり、無国籍料理という感じですね。私たちは appetizer (前菜) に「海の幸の前菜盛り合わせ」メインは「自家製海苔の佃煮ときのこのピザ」にしました。前菜には6つのお魚が使われていて、カレイ、ヒラメ、スズキ、マグロ、タコ等等、蒸してペーストにして味をつけてあったり、とても説明できない凝ったアレンジです。なんとも言えない美味しさです！私達はそれほど遅くまでは居ませんでしたが、「かねよ食堂」のHPの写真をみると、サンセットの夕暮れ時がとても綺麗なようです。電車ではちょっと時間がかかりますが、静かな海岸にちょっと遠出に行きたい方にオススメな所です。駐車場もあるので、飲まない方は車の方が行きやすいかもしれません。ランチ、またはディナーもオススメです。お店は撮影にも使われたりするようなので、まずはお電話して開いているどうか調べてから行った方が良いでしょう。ちなみに、帰りにワカメ・海苔を売っている乾物屋さんで、50枚入りの海苔と（こちらはお買い得価格）ちょっとグレードの良い海苔を2種類買って来ました。（海苔好きの私です。）味比べをしようと思っていますが、湿気って来てしまった時は海苔の佃煮にする予定です。

後、最近 Facebook で宣伝を見つけて始めたのですが、「坂の途中」というところから Organic の野菜を宅配してもらっています。こちらは京都にある2009年に設立された従業員100名ぐらいの会社です。主に西日本の農家の方達と契約しているそうです。その会社の取り扱い基準というのが、『環境負担の低減を目指す農家さん、農産物の品質向上を目指す農家さん、地域、社会、農業に貢献し、尊敬できる農家さん、新規就農・小規模な農家さん』です。そして、東日本大震災で被害にあった農家さんの関西への移転をサポートするプロジェクトなども行なっています。提携農家さんの畑の土壌の放射能測定を行い、被災地域の方達にも野菜のお届けをしているそうです。先日、第一回目の宅配が来たのですが、お届け物が来るとなんだかワクワクしてしまいますね。春キャベツは、一番外側の(普段は捨てる)葉っぱも軽く塩茹でて食べてみたのですが、「えー！うそでしょう！」と思うくらい柔らかく、そしてその甘さにびっくりしました。ブラウンマッシュルームも入っていて、徐々に北米風に生のままサラダに入れて食べました。そして BEET!!! ビートはウクライナやロシアでよく作られるシチュー『ボルシチ』にはかかせません！普段は缶詰の物を買ったり（こちらはそのままサラダに入れて食べます）、以前、友人宅でボルシチ大会をして（なんだそりゃ？って感じですが、）まとめて北海道から取り寄せた事がありました。西日本でも作っている農家さんがいらっしゃるのですね。これはナイスサプライズだったので、今度のお休みの日にボルシチ作ろうかなと思っています。宅配の野菜と一緒にレシピも入っているの、色々試す事もできるので楽しみが増えました。Organic(有機栽培)の野菜って値段的には少々高いのですが、生で食べたり、軽く茹でてたぐらいい食べたりすると、その美味しさにびっくりします。家庭農園を持っていらっしゃる方はそんな美味しい野菜を毎日食べれるのでしょけれど、私は今のところは農家の方に頼ります。この記事を書くにあたり「坂の途中」のHPを見てみたのですが、なんと、関東にも扱っているお店・レストランがありました。広尾にある「ナショナル田園」、六本木の「福島屋」、銀座の「無印良品」の自然食品等を扱うお店。世田谷には「農業ねこ食堂」と言うレストランカフェ、恵比寿には「金の京和食 京都嵐山 まろまろ」というお食事処があり、こちらで扱っている野菜が食べれるようですね。どこもとてもお洒落&都会の響きがしますね。（笑）宅配料3回無料のキャンペーンで始めた私ですが、しばらくの間は取ってみようと思っています。今回の新聞もまたまた食べ物のお話ばかりになってしまいました。ここで言えるのは Eat well & Stay healthy という事でしょうか？

Boost your immune system!!! (免疫をあげましょう！) という事で2月号は終わります。



皆さまこんにちは！またまた緊急事態宣言が出て息苦しい日々が続いています。なかなかコロナ「陽性者」が減らないし、逆にコロナってそんなに危険なの？って疑っている人も少なくないのではないでしょうか。STAY HOME と政府は言うけれど家の中に閉じこもってばかりいたら逆に病気になっちゃうんじゃない？外出を自粛するのはもううんざり！って言う人が増えて来たと感じます。ベストセラー『嫌われる勇気』岸見一郎・古賀史健著によれば、変えられるものと変えられないものを見極め、変えられない物に対しては肯定的

な諦めを、そして自分の判断で変えられるものに対しては勇気を持って変えていきましょう…こんな風に言っています。今回のコロナについていえば、いくら注意していたとしてもコロナに感染してしまうかもしれません。なので、変えられるのは自分。コロナに感染したとしてもそれを跳ね返すだけの免疫力をつける…って言うことが変えられる点。メディアの報道は変えられないけれど、自分でウィルスについて勉強して、どんな風にウィルスを考えるのかについては、変えられます。

『免疫力 正しく知って、正しく整える』藤田敏一郎著にはこう書いてありました。「ウィルスの目的は、宿主となる人を殺すことではなく、寄生することです。感染拡大の初期は、自分の子孫を増やす為に、感染力を高めます。それによって病原性も高まります。ですが、やがてウィルスも学習します。病気を悪化させて宿主が死んでしまったら、自分たちも生きていられない、と言うことに気づくのです。それでは困るので、病原性をだんだんと弱めていきます。そうやって生き残る道をウィルスも探さようになるのです。そうしてウィルスが病原性を弱めていく一方で、人間は抵抗力を高めていきます。そのバランスが取れた時、流行は必ず収まっていきます。ですから私たち人間は、慌てず恐れず、自分の免疫力の向上に努めながら、その時を冷静に待つ必要があるのです。」(Pg. 88-89) こんな風に藤田先生はおっしゃっています。



藤田先生はまだまだソフトな言い方なのですが、中にはもっとストレートで辛辣なお話をするドクターもいます。薬害の専門医、内海聡先生のブログには今年の12月19日付でこんな記事がありました。

サルでもわかる新型コロナのウソ

①それぞれの考察をする前に事実を確認できない人、テレビをうのみにする人、医学や免疫学の基礎がない人ばかりであり、そのような人がたちの悪い新興宗教を広めるような状況となっているため始末に負えない。まずは冷静に科学的に考察することが求められる。

②新型コロナは流行してパンデミックになっている、というウソ。多い多

いと騒いでいる現在でさえ1000人以下だが、例えばインフルエンザは一日に万人を超えてカウントされる。他のウィルス性疾患と比べても明らかに人数が少ないのに、なぜ多いようにウソをつくのか考えなければならぬ。

③新型コロナは致死率が高いというウソ。これも新型コロナの公式発表で死者数は一年で2000人前後。たとえばインフルエンザは冬季だけで3000人を超える。当初は検査数が少なく致死率が怖いように発表していたが、昨今は検査数が増え分母が増えて致死率が減るために、発表をしなくなってしまった。なぜ都合の悪い情報を隠すのか考えなければならぬ。

④PCR検査で新型コロナが分かるというウソ。偽陽性、偽陰性だけでなく交差反応(他のウィルスでも反応するという)の問題を説明しなくなってしまった。また、一番の問題はPCRは増幅法であり体内の増えたウィルスを同定しているのではないということ。鼻毛に新型コロナがくっついていても陽性になる。これらは医学の初歩であり、ウィルス感染の診断にPCR検査を信用してはならぬ

いのは、研修医ならだれでも習うことである。

⑤新型コロナ感染者数が増えているというウソ。

そもそも②に示したような今の数字さえウソである。④のように誤診が多い検査を使い検査数を増やしてしまうと、感染していない人も陽性になってしまう。テレビや政府は発症している人(体内でウィルスが増え病気になっている人)と陽性者(ウィルスが鼻毛や粘液についていただけで何の問題もない人)を混同している。

⑥自粛しなければいけないというウソ。

上記の数字のウソはもとより、以前の緊急事態宣言も減った一番の理由は検査数の減少であり、現在増えている理由も検査数の増加であって比例している。経済的苦痛のためか、前年度に比べて自殺者数が大幅に増え、倒産会社が激増しているが、社会全体で考えておらず過剰に煽って恐怖と管理ばかりしようとしている。政府の理屈に従えば毎年季節性インフルエンザで緊急事態宣言を出さないとイケない。

⑦マスクがウィルスを防ぐというウソ。

ウィルスは小さくてマスクで防ぐことはできないし、つばなどの飛沫を防ぐためと言う人もいるが、感染していない(大量のウィルスを持っていない)人の飛沫を防いでも、効果はないという論文も存在している。マスクは酸素濃度を下げ二酸化炭素濃度を上げミトコンドリア活性を下げ免疫を下げる。マスクは表面に雑菌などの繁殖が見られ雑巾のようなもの。

⑧マスクが人に移すのを防ぐというウソ。

⑦にも重なるが、マスクをしていても人に移す移さないは変わらない。マスクに効果があるなら人類の99.9%以上がマスクしている現在、新型コロナは撲滅されていないとイケない。集団発生や会社内発生もマスクを積極的に行っているところばかりであり、無効どころか逆効果も疑われる。そもそも院内感染を防ぐためにマスクうがい手洗いをしろ、と言ってきた対策が間違いであり、なにも院内感染など防げていないことは現場の人間なら知っている。

⑨新型コロナは後遺症が怖いというウソ。

そもそもどんなウィルスでも一定の割合で後遺症なり症状を残すものだが、ここも全体を無視して新型コロナだけが後遺症を残すように印象操作されている。また、後遺症と呼ばれるものが後遺症ではなく、医学

処置による医原病である可能性が高い。これはアスピリンで多数の死者を出したスペイン風邪などと同じ構図であるが、誰もその目で見ていない。

⑩新型コロナは海外で感染者数が死者数が多いというウソ。

PCRに準拠している限りすべての数はウソとしか言えないが、海外の場合特に診断をゆがめているという現実がある。疑わしきはコロナ、コロナが死因でなくてもコロナ、そしてコロナ診断やコロナ死亡扱いにすれば補助金がたんまりもらえるというシステムを形成している。世界医師連盟やアメリカの多くの医師がこの問題点を指摘しており、金満でしかないと糾弾している。

⑪ワクチンが効くというウソ。

すべてのワクチンに効果がない免疫学的理由はたびたび述べてきたので割愛するが、仮に御用学者の理屈を借りるとしても、他のワクチンが長年の研究で奏効率50~60%前後であり、突貫で作ったコロナワクチンの効果が上がるとは思えない。報道されている90%以上の有効率は統計的詐欺の代表であり、材料は最悪であり、それを全世界的に強制しようとする流れはいったい何なのか考えなければいけない。

⑫政府やメディアそのものがウソ。

菅総理が8人でアクリル板なしで会食し、トランプ大統領がコロナは詐欺ばかりだと述べる理由は何か。今年のインフルエンザ患者数や死者数がほとんどゼロな理由は何か。マスクでインフルエンザが減ったならコロナも減らなければならず、インフルエンザが減った理由は医学的には全く別物であり、それは検査数の激減である。なぜこうまでしてテレビウィルスを広げ、経済を破壊し、超管理社会を作ろうとしているのか考えなければいけない。

いかがですか？内海先生の見解はメディアで報道されている内容と180度違います。放送法第4条第4号には「意見が対立している問題についてはできるだけ多くの角度から論点を明らかにすること」となっていますが全くの機能不全です。戦前朝日新聞は、一方的な報道で国民を戦争へと煽りまくりました。その意図は？どんな利益があったのか？今回のコロナ報道では、どんな方向へ国民を煽動したいと考えているのか？本当に気をつけてないと自由に発言も行動も勉強さへもできなくなる共産主義社会になってしまうのではないのでしょうか？まとめ 小林義和