フェニックスグループ広報誌

# PHOENIX COMMUNICATION

フェニックスコミュニケーション

Vol. 16

2022 新春号

謹賀新年

フェニックスのゆく年くる年

GOZARE PROJECTの現在とこれから

冬の養生訓　冬の訪れとコロナがもたらす体調不良

始めよう!進めよう!農福連携

日本国民の特性を探る　～ABO式血液型の視点から～

# 理事長インタビュー「フェニックスのゆく年くる年」

フェニックス総合クリニック

（Q：聞き手　A:敏毅理事長）

**Q 明けましておめでとうございます。**

A 本年もよろしくお願いいたします！

**Q 2021年は理事長にとってどんな年でしたか？**

A 新型コロナウイルスが2019年末に中国で存在が明らかになって約２年。
第４波、第５波と大きな感染拡大の波があり本当に気が抜けない１年でした。

**Q 本当にそうですよね。街中のいたることろで感染者や濃厚接触者が話題となり、新型コロナ感染の危機がすぐ近くにあるという感覚でした。**

A「PCR検査や抗原検査を受けたい」、「新型コロナワクチンを接種するためにどうしたら良いか？」という問い合わせも大変たくさんいただきました。

**Q フェニックスではどのように対応したのですか？**

A フェニックススタッフはもちろん、フェニックス関連施設をご利用の方々には毎日の体調確認の徹底をお願いし、必要に応じてPCR検査・抗原検査を積極的に実施しています。
新型コロナワクチンについては、各務原市から要請をいただき、フェニックス総合クリニックを集団接種会場としてご利用いただいています。またワクチン予約を円滑に行うため特設コールセンターやインターネットサイトを開設いたしました。

**Q 2022年はどのような年になりそうでしょう？**

A ３回目の接種や11才以下のお子さんのワクチン接種も今年は本格化しますよね。引き続き、一人でも多くの方にワクチンの恩恵を受けて頂けるようご協力をさせていただきたいと思っています。

**Q 前回本誌でも「フェニックス流　地域共生社会」として「GOZARE（ゴザーレ）プロジェクト」の話がありましたよね。**

A「地域共生社会」とは厚生労働省が提唱する社会の在り方です。
健常者と障がい者、子ども-若者-高齢者、性別、国籍の違いなどを乗り越え、一人一人が活躍でき、より一層結びついて一緒に生活していく社会です。高齢であっても障がいがあっても、おひとり

特定医療法人フェニックス
社会福祉法人フェニックス
理事長　長縄　敏毅
リハビリテーション科専門医
整形外科学会認定専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター

おひとりが持っておられるチカラを最大限に生かし、少しでも長く仕事を続けられたり、自立した生活を送れるような仕組みと働きかけが必要です。

**Q 進捗はいかがでしょうか？**

A 障がい者の方の就労を応援するVIVAローゼ（就労移行支援事業所・就労継続支援B型）も開設から２年が経過しました。障がいのために介護保険をご利用だった方が職場復帰できるくらいに回復いただけたり、VIVAローゼで製造販売している商品がお客様から好評をいただいたりしております。地域との交流におきましては、地元の有志の方々や各務野高校の生徒さん達とのコラボレーションを行いました。地域共生社会を実現するために私たちができる事について継続的にミーティングを行っています。難しい状況ではありましたが、感染対策をとりながら、フェニックス総合クリニックや健康館フェニックスの敷地でイベント（マルシェ）も無事3回開催することができました。
今年春にフェニックス総合クリニック南側用地の一角に保育所「テテット」のオープンに向けて、建設工事も順調に進行しております。
今年から来年にかけては、ゴザーレプロジェクトの起点となる本体施設開設の準備を進めていきます。

**Q コロナ禍であっても着実にゴザーレプロジェクトは進行しているのですね。**

A おっしゃる通りです。コロナ禍が落ち着いたら、人と人とのつながりを広めるような取り組みをさらに進めていきたいですね。

**Q コロナの夜明けが楽しみですね。本日はありがとうございました！**

A 本年もみなさんと共に歩んでまいりたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます！

# 新型コロナワクチン 追加（3回目）接種について

## 最新情報（各務原市）

**1. 新たな変異株の発生等の状況を踏まえ、接種から8か月以上の経過を待たず6ヶ月以上経過後に追加接種を実施**

①医療従事者等並びに高齢者施設等の入所者及び従事者
②通所サービス事業所の利用者及び従事者
③病院及び有床診療所の入院患者

**2. その他の高齢者に対する追加接種**

令和4年2月以降、7 か月以上経過した後に追加接種を実施

## フェニックス総合クリニックでのワクチン接種について

**個別接種開始時期　　令和4年2月中旬以降　開始予定**
詳細が決まりましたらホームページ等に掲載いたします。

**集団接種　　令和4年2月中旬　開始予定**
※詳細は各務原市コールセンターへお問い合わせください（TEL:058-215-8702）

# GOZARE PROJECTの現在とこれから

フェニックス総合クリニック 副院長
GOZARE PROJECT プロジェクトリーダー　**長縄 康浩**
外科専門医 ／ 消化器病専門医 ／ 消化器内視鏡専門医 ／ 胃腸科専門医

現在当法人では持続可能な地域共生社会を目指す街づくりプロジェクトを進めています。（GOZAREプロジェクト）その中での現在行っているメインの活動は、コミュニティづくり（Salone di GOZARE）と拠点づくり（GOZAREの杜）です。特にコミュニティづくりは重要で、多様な人が交流することが地域共生社会の第一歩となります。そしてコミュニティが形成していく中で、その方々と共に交流がさらに活性化する拠点を作りたいと思っています。

2021年はまさにコミュニティづくりの一年となりました。2021年2月18日にSalone di GOZAREのキックオフとなるワークショップを行い、地域の方々と街づくりに必要なコミュニティについてアイディアを出し合い、意見交換を行いました。そのメンバーとともに小さなサークル活動を開始、新たな方々と繋がりをいただきながら７月25日に第１回のマルシェ（Marche de GOZARE）を開催するに至りました。小さな小さなマルシェではありましたが、関わっていただいた方々と共に、コミュニティの産声を実感することができたマルシェでした。コロナ禍ではありましたが、感染対策を行いながら９月26日に第２回、11月23日には第３回と定期開催し、第３回では岐阜各務野高校の生徒さんたちと合同で企画を行い、たくさんの方々にご来場いただけました。マルシェ（マーケット）はもともと、物々交換や商売をする方々が集まり形成されたもので、その場所が発展し都市の起源となったと言われています。このマルシェが新たなコミュニティの源となり、街づくりの原動力になっていくことを期待しています。

第３回マルシェ

GOZAREプロジェクトのもう一つの大きな活動がGOZAREの杜プロジェクトです。地域の方々の交流拠点となるGOZAREの杜では自然を感じながら集える場となるよう、コミュニティづくりに参加していただけているメンバーや地域の方々と共に、土作り（土中環境改善）から始めています。今年は建設予定地となるフェニックス総合クリニック南の隣接地で、Marche de GOZAREと同日に２回の土中環境改善ワークショップを行いました。お子様からご高齢の方まで様々な方々がそれぞれの想いを込めて共に汗を流しました。

2022年はコミュニティのさらなる熟成とGOZAREの杜の構想を膨らます段階に入っていきます。１月23日、GOZAREの杜建設にご尽力いただいている建築家の藤村龍至先生と庭師の久志公洋さんにGOZAREの杜の概要をご説明いただき、植栽の樹種を選ぶワークショップを開催、１月30日のマルシェで発表予定です。自分たちがどういう想いでその樹種を選んだか、GOZAREの杜とその木でどんなことをしたいかを発表していただきます。そして、３月にはいよいよ実際に苗木の植樹を行います。その後は自分たちの植えた樹木を育てながらGOZAREの杜のイメージをみんなでワークショップを介して膨らましていく予定です。皆様も是非私達と一緒に夢を膨らませましょう。

土づくりワークショップの様子

# 各務原市がん検診のこと知ってますか?

実施期間
～2/28まで

## がん検診とは・・・

がんの予防及び早期発見のために行う検査です。各務原市では以下の検査があります。
フェニックスでは大腸・胃・肺・前立腺がんの検査を行っております。
特定健診・すこやか健診・一般の健診と合わせてぜひご予約ください。

**●大腸がん → 検便を提出して、便に血が混ざっていないか検査をします。**

便に血が混ざっている場合は大腸がんの可能性があるためそのまま放置せずに早めに精密検査を受けましょう。
大腸内視鏡検査が推奨されています。

**●胃がん → 胃カメラや胃バリウム検査を行い、胃の状態を見ていきます。**

**岐阜県胃がん対策強化事業で年度末年齢51・55・59・63歳の方は無料**

検診で発見される胃がんは早期の段階のものが多く、自覚症状がない場合でも定期的な健診を受けることが大切です。一方胃の痛みや不快感など症状がある場合には早めに診療を受けることも重要です。

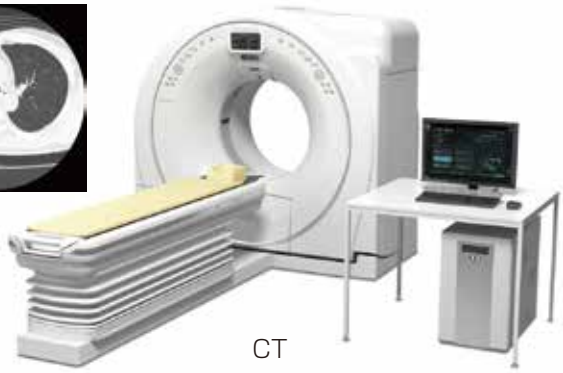
内視鏡検査
経鼻内視鏡や鎮静剤の使用も可能です。

**胃バリウム検査**…バリウムを飲んで胃の形や粘膜などの状態や変化をX線写真で確認します。

**胃カメラ検査**……胃の内部を直接見てがんが疑われる病変の場所やその病変の広がり（範囲）と深さを調べる検査です。病変があればその組織のごく一部を採取する生検を行い、病理診断をすることもあります。

**●肺がん → 肺のレントゲン撮影を行います。また対象の方には喀痰検査をおこないます。**

がん部位別死亡数第一位は肺がんです。
肺がんの最大の原因は喫煙です。吸う人と吸わない人では肺がんになる危険度が３～４倍になります。また、吸わない人でも受動喫煙で肺がんのリスクが上がることが報告されています。レントゲン撮影で異常があった場合は、CT検査などを実施いたします。



CT

**●前立腺がん → 腫瘍マーカー検査です。血液中に含まれるPSAの数値を調べます。**

血液で容易に検査でき信頼性も高いので前立腺のがんマーカーとして広く使われています。
前立腺がんは無症状がほとんどなのでPSA検査によるスクリーニングが役立ちます。異常値の場合は泌尿器科専門医にその後のフォローをお願いします。

**●子宮がん・乳がん → 子宮頸部の細胞診やマンモグラフィー検査を実施します。**

**※がん検診ごとに対象者が異なります。事前にご確認お願いします。**

# 冬の養生訓　冬の訪れとコロナがもたらす体調不良

漢方では、基礎となる考え方に「陰陽」という考え方があります。冬は「陰」に傾き気持ちも沈みがちになりやすい季節です。冬の3ヶ月は「閉蔵」と呼ばれ、内に陽気を蓄える事が大切な季節です。太陽光を浴びる機会が減ることで、セロトニンやメラトニンのホルモン分泌が影響を受け、気分の波や体内リズムの乱れから睡眠の質の低下に繋がります。

特に今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う自粛やテレワークなど、家で過ごす時間が増え生活環境が大きく変わったことで、ストレスがたまりやすく、常に自律神経に負担がかかっている人が増えています。

冬、自然界では、動物は冬眠し、木々は葉を落とすように、成長が止まり、活動が活発になる春に向けてエネルギーを蓄える時期です。寒い時期は、「寒邪」の影響で、生命エネルギーを蓄える「腎」が負担を受けやすく、おまけに「腎」は年齢と共に弱りやすい部分でもあり、頻尿、白髪、抜け毛、耳鳴りや聴力の低下、足腰の弱り、物忘れ、などの老化現象が現れやすくなります。そこで「腎」を消耗させないように意識して過ごすことが必要です。

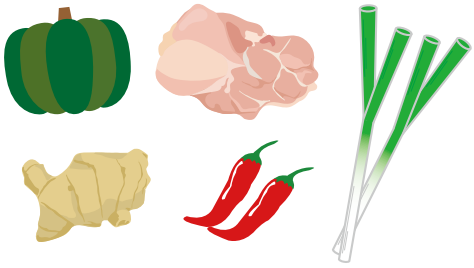
さらには栄養をしっかり吸収できるように胃腸も整えましょう。「気」を補ったり、からだを温める食べ物、特に冬野菜は体を温める「陽」のたべものです。

### 冬の間は腎の働きを高める効果がある

ブロッコリー・栗・えび・くるみ
黒ゴマやきくらげ、黒豆・牡蠣・鴨肉

### からだの中から温めて免疫力を上げる作用がある

鶏肉・かぼちゃ・シナモン・生姜
ねぎ・唐辛子



薬膳レシピ

## 温性食材で温める!『くるみと生姜の炊き込みご飯』

くるみも生姜も体を温める温性の養生食材です。高い抗酸化力を持つくるみはスーパーフードとしても注目されています。

**【材　料】** 2人分(1人分364kcal／塩分0.9g)

| | |
|---|---|
| 米……1合 | 酒……大さじ1 |
| くるみ(半割)……6粒 | 水……適量 |
| じゃこ……大さじ2(8g) | しょうゆ……大さじ1/2 |
| 生姜……大1片 | |

**【作り方】**

❶米は研いでざるに上げる。くるみは粗く刻む(A)。じゃこは酒大さじ1/2を振りかけて4～5分置いて臭みをとり、水気を切る。生姜は千切りにする。
❷炊飯器に米を入れて好みの水加減にし、大さじ1杯分の水を取り除く。残りの酒、醤油を加えてよく混ぜ合わせ、じゃこと生姜をまんべんなく全体にのせて炊く。
❸炊き上がったら5分ほど蒸らし、Aを加えて混ぜ合わせる。

**アドバイス**

・冷えを感じる方は、お米の半量をもち米に替えると、体を温める作用がより強くなります。
・くるみはトースターで軽く焼く、またフライパンで軽く炒ると香ばしく仕上がります。

# コロナウイルスと共生するチカラとは!?

新型コロナウイルスの出現に我々が悩まされはじめてから２年が経とうとしています。

ワクチン接種も進み、感染は抑えられたかと思うのも束の間、今度はオミクロン株が出現し世界中を騒がせています。

先日ある言葉を耳にしましたのでご紹介させていただきます。

ジョン・キーツの肖像画

イギリスの詩人ジョン・キーツが記述した言葉**“ネガティブ・ケイパビリティ”**、日本語に訳すと**“消極的受容力”**となります。

どんな意味かと言いますと、“答えの出ない事態に耐える力”、つまり、短気に結論を出そうとするのではなく、不確かさ、謎、疑念を抱き続ける能力のことです。私はこれを、“グレーゾーンに耐えられる忍耐力“と捉えることにしました。

私たちが生きていく中で、答えの出ない事態に直面しないことはまずありえないでしょう。

そんな状況の中で、深くその物事を捉えいつか答えに辿り着くこともあるかもしれません、または最後まで答えの出ないまま、ということも考えられます。

この消極的受容力は心理学の分野では**「認知的複雑性」**として知られており、認知的複雑性が高い人ほどいろんな情報を蓄え、新しいアイデアを生み出すことに長けているのです。

ですから新しい生活の楽しみ方、関わり方などを思いつくことで不安を和らげ、柔軟に自分自身を状況に対応させることができるのです。

コロナウイルスとうまく共生していくためには、もしくは人生における局面においてまさにこの“ネガティブケイパビリティ”が生きていく知恵となるのではないかと思っています。

ライター・編集者　井奈波 友紀子


健康館フェニックス
メディカルフィットネスQ10

## 新春キャンペーン

1月～3月末まで

健康館フェニックス

アルカディア（エステ）全メニュー **半額** ※初回1回限り

新規入会者 ①入会手続き料 ②月会費1ヵ月分 **無料!!** ※下記のコースが対象となります

Q10 オリジナルTシャツ 通常2,200円（税込）が、**1,760円**（税込） 20%OFF!

**見学体験 随時受付中!**

体験は**予約制**になります。
下記の電話番号にお問い合わせください。
チアダンスは見学のみとなります。
体験料1,100円（税込）が必要です。

### 入会手続き料月会費1ヶ月分無料対象コース

◎個人会員
・フルタイム会員　・ファミリー会員
・ナイト会員　・ホリデー会員

◎ジュニアスクール会員
・チアダンス
・こども基礎体力 upupup!教室

問合せ 健康館フェニックス メディカルフィットネスQ10
☎058-379-3388 【営業時間】平日9:00～21:30　土・祝9:00～18:00
各務原市鵜沼各務原町4丁目318番地

小規模保育園

# テテット

**2022年4月開園**

南外観

仲間につながる
地域につながる
未来につながる

| | |
|---|---|
| 施設種別 | 小規模保育事業A型<br>（各務原市の認可事業） |
| 対　　象 | 保護者全員が就労、就学、病気等で保育サービスを必要とする方のお子さま |
| 受入年齢 | 0歳～2歳児 |
| 定　　員 | 19名 |
| 開 所 日 | 月曜日から日曜日（休日保育有） |
| 開所時間 | 7時30分から19時30分（最大） |
| 利用申込 | 各務原市役所　子育て応援課 |
| 予 定 地 | 各務原市鵜沼各務原町6丁目63番、64番 |

お問合せ先　社会福祉法人フェニックス　TEL058-379-3588　担当:吉田

## ジブリの世界 テテットの建物誕生秘話

### 子どもたちにおとぎ話の世界で夢を見させてあげたい、そんな思いをテテットの建築はぬくもり工房さんの協力とともに実現していきます

空飛ぶガーデンハウス

まずはこの独創的な建築を作り上げた、ぬくもり工房についてご紹介いたします。創業者の佐々木茂良さんは、お父様の営む工務店で修業しながら、独自で建築に関する勉強も進めるも2016年急逝されました。現在、佐々木さんのスピリッツを受け継いできたスタッフたちが顧客の想いに応えながらぬくもり工房の世界観を新たに作り続けています。

ぬくもり工房が手掛ける建物は、木や石、漆喰など自然の素材を生かした造りにヨーロッパにありそうな印象を受けます。ヨーロッパの建物をベースにした、ぬくもり工房独自の世界観です。まるで絵本の世界に出てきそうな建物です。さまざまな建築スタイルを学んだなかからインスピレーションを受け、独学で追求した唯一無二の建築スタイルの基は、クラシカルなものへの憧れを抱いていた佐々木さんの「こんな建物があったらいいな」という強い思いが独自の世界をゼロから作る作業へとつながっています。

立体に起こしたとき、定規で描かれたものではなく、フリーハンドで描いたような柔らかなラインをつくっていくことは設計にとって大変手間のかかるものですが、「自然界にはまっすぐな線というものはほぼ存在しない。」という自然の世界観を大切にする佐々木さんのこだわりが建物の曲線を生みました。そんな曲線に囲まれた中で感じる安心感と自由性の中で子どもたちの五感を養い感性豊かに育つことを願いこの建物を建築するに至りました。

ぬくもりの森
静岡県浜松市西区和地町2949

この世界観を体験されたい方はぜひぬくもりの森をご見学ください。

地域密着型通所介護

# Com.Do 那加

各務原市那加栄町10番地
カクマンビル１F
☎058-322-5757

## 多職種協働で機能訓練のお手伝いをします！

Com.Do那加では要介護の方が対象です。日常生活に何らかの支援、何らかの介助が必要な方が対象となります。機能訓練特化の為、入浴食事はなく短時間で効率の良い機能訓練を提供させて頂いています。

小さな施設ですが、元気な利用者、スタッフがいる為、朝から他愛もない賑やかな笑い声、スタッフの訓練の気合の入った大きな掛け声が絶えません。

施設内ではもちろん家に帰った後も元気でいて頂きたい為、専門士である理学療法士が利用者様のご家族を訪問して生活状況を把握します。その評価に合ったトレーニングを元気印である運動員が組み立て個々にアドバイスしています。利用者様に楽しんでもらえるメニューづくりを日々工夫しています。

日常生活支援総合事業　通所サービスA

# Com.Do パークサイドテラス

各務原市那加門前町２丁目10
☎058-372-3535

## 卓球療法とてもいい雰囲気です！！

皆様のご協力があり今年2月には5周年となります。沢山の方の健康づくり、生きがい作りのお手伝いをさせて頂きとても光栄に思います。

パークサイドテラスでは卓球療法士スタッフと利用者様が一喜一憂し、とても良い雰囲気です。卓球療法士がラケットの握り方から指導し、個人のレベルに合わせてしっかりと指導をします。パークサイドテラスへ来て初めてラケットを握った方で百回以上のラリーが続くようになった例は沢山あります。目の不自由な方に対してもサウンドコロコロピンポンを取り入れるなど、誰もが楽しんで行う工夫をしています。ラリーの回数を増やしたいと言った目標から、気持ちの向上により日常生活の目標に切り替わる事に我々は喜びを感じます。これからも工夫を重ね精進してまいります。

和やかな雰囲気です

コロコロピンポン

※2019/10撮影

大女将である卓球療法士 森快江の
安心安全信頼の指導

# 始めよう！進めよう！ 農福連携

フードプロデューサー 浅井 康史　食事サービス課顧問 田中 健二

農福連携とは、障がい者が農業分野で活躍する場を設けることで、自信や生きがいをもって社会に参加していく取り組みのことです。この取り組みは障がい者の就労を生み出したり、高齢化が進む農業分野を盛り上げることにもつながります。

岐阜県も農福連携に力を入れ進めています。また、2021年4月より、関市、各務原市にある中部学院大学にて農福連携を進める人材育成のための通信教育学部「アグリケアコース」ができました。

## フェニックスグループ GOZAREプロジェクト から

フェニックスグループには就労継続支援B型事業所、就労移行支援事務所があります。ご利用者さまと老齢の方と一緒に、農業の営みの中に福祉の力を引き出し、共に共同し安定的な農業生産を目指すためグループではブルーベリー農園をスタートいたします。

生産→加工→販売を一元化（6次産業）することを目的としています。加工においては、商品開発を担当する浅井フレンチのシェフがおいしいスイーツをVIVAローゼの人たちと一緒に作ることができます。2022年保育園（テテット）もでき、子どもたち、施設の人たちにも食べていただきます。

地域とのつながり、「地産地消」、フェニックスが目指す地域共同社会「GOZAREプロジェクト」の取り組みの一つとして次は農園（野菜）作りをめざします。

## 高校生と一緒につくる コミュニティサロンGOZARE（ゴザーレ）

昨年春、健康館フェニックス内のドクターズレストランGA楽を改装して、その一角にコミュニティサロンGOZARE（ゴザーレ）をオープンしました。コミュニティサロンとは、地域のいろいろな人々が集い、楽しく活動しながら、お互いのつながりを深められる交流の場です。

フードロス問題についての講義

今年度は県立岐阜各務野高校の学生たちが授業の中でこのサロン活動を手伝ってくれることになりました。このプロジェクトに参加してくれたのは同校ビジネス科、情報科、福祉科の３年生２７名。１１月に行われたマルシェでは、法人の食事監修をしているシェフと一緒に考えたデザートで、地元の規格外にんじんを使った「タルトdeキャロット」が大好評でした。

JA岐阜での勉強会

これまでも同校とは共生社会ワークショップなどを重ね、医療や福祉とそれを取り巻く世界との多様なかかわり方を学ぶ機会をつくってきました。自分と周りの人の幸せのために、より住みやすい地域のために、SDGsが掲げる「誰一人取り残さない社会」を目指して、これからも若い世代の皆さんと知恵を絞りながら魅力的なまちづくりに取り組んでいきたいと思います。

気がる・つながる・広がる

Marche de GOZARE

# マルシェとワークショップのお知らせ

場所:健康館フェニックス

**【「GOZAREの杜」植樹ワークショップ 前編】 2022年1月23日(日) 午前10時～12時**

GOZAREの杜づくりに関わる建築家の藤村龍至さんと庭師の久志公洋さんにGOZAREの杜の概要をご説明いただき、植栽の樹種を選ぶワークショップを開催します。

① 「GOZAREの杜」全体構想について　東京藝術大学　准教授　藤村龍至氏
② 「GOZAREの杜」の土中環境改善と植樹について　大喜造園土木　代表　久志公洋氏
③ 樹種選択ワークショップ(どんな木を杜に植えたいか、その意味や想いを語り共有します。)

**【Marche de GOZARE】 2022年1月30日(日) 午前10時～午後3時**

① 大人気のGA楽弁当販売 & 雑貨・陶芸など出店予定
② 「GOZAREの杜」植樹ワークショップ成果発表
③ 手話教室・絵本読み聞かせ・各グループ活動報告など

前回の様子

**【「GOZAREの杜」植樹ワークショップ 後編】 2022年3月6日(日)**

「GOZAREの杜」建設予定地
樹種選択ワークショップで選んだ樹木の植樹を行います。

**お問い合わせはこちらまで：gozare.project@gmail.com**

就労移行支援VIVAローゼ　就労継続支援B型VIVAローゼ

# 地域の皆様ありがとうございます。

PHOENIX DANKE内

**おかげさまでVIVAローゼが開所し2年が経過しました。ご利用者も増え、仕事も順調にできています。それはひとえに地域の皆様の支えがあるからです。**

**そんな今年の12月1日は、お世話になっている皆様をお招きし感謝の気持ちをお伝えしました。**

感謝状

竹林救援隊殿

あなたはVIVAローゼの活動に対し、深い理解を示されるとともに、事業所の発展に大きく貢献されました。よってここに感謝の意を表します。

令和3年12月1日
社会福祉法人ケルンクラブ
VIVAローゼ一同

感謝状を渡している写真

**樋口様**

光触媒のお花の監修をして下さっています。

**各務原市手をつなぐ育成会と男組の皆様**

シデコブシの丘の草とりのお手伝いに。

**NPO法人 竹林救援隊の皆様**

竹炭を一緒に作ってくださっています。

**㈱セサミライフ 伊神社長**

現在豆菓子販売させて頂いています。

# 日本国民の特性を探る
## ～ABO式血液型の視点から～

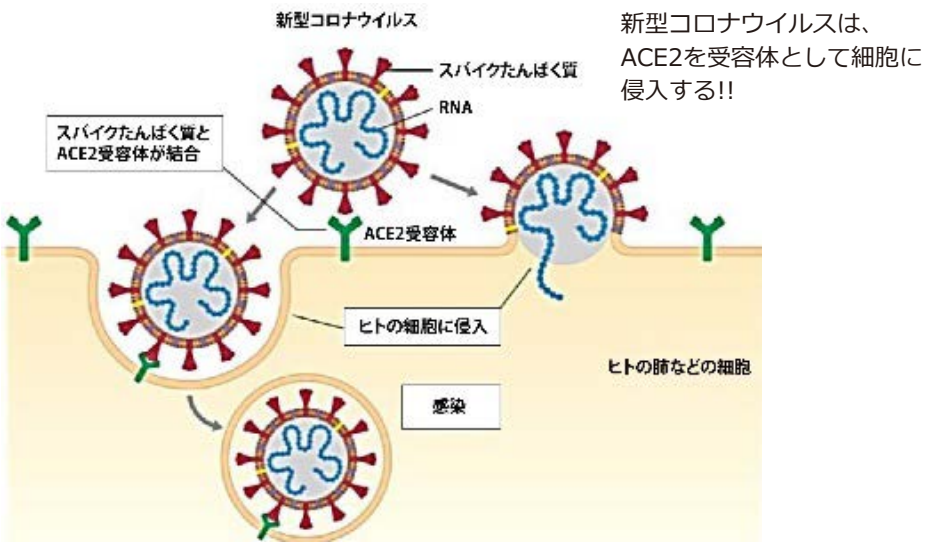
特定医療法人フェニックス　社会福祉法人フェニックス　会長 長縄 伸幸

新型コロナの第5波パンデミックもすっかり影を潜めたと安堵の中、本日アフリカ由来の新変異株で、感染力が極めて強い“オミクロン株”の国内への伝播が報じられました(図1)。

世界では、すでに10数か国で感染が確認されており、日本でも第6波の懸念が急に高まっています。新聞で、「新型コロナへの感染リスクは血液型で異なり、O型のヒトは一番重症化リスクが少なく、次いでA型とB型で、AB型のヒトはリスクがO型の1.6倍と一番高い(2021/5/17、慶応大学研究班)」と報じられた時には、私は大変驚嘆しました(図2)。

新型コロナウイルスに関連し
ACE2(アンジオテンシン変換酵素2)は一体どんなもの？ 図1

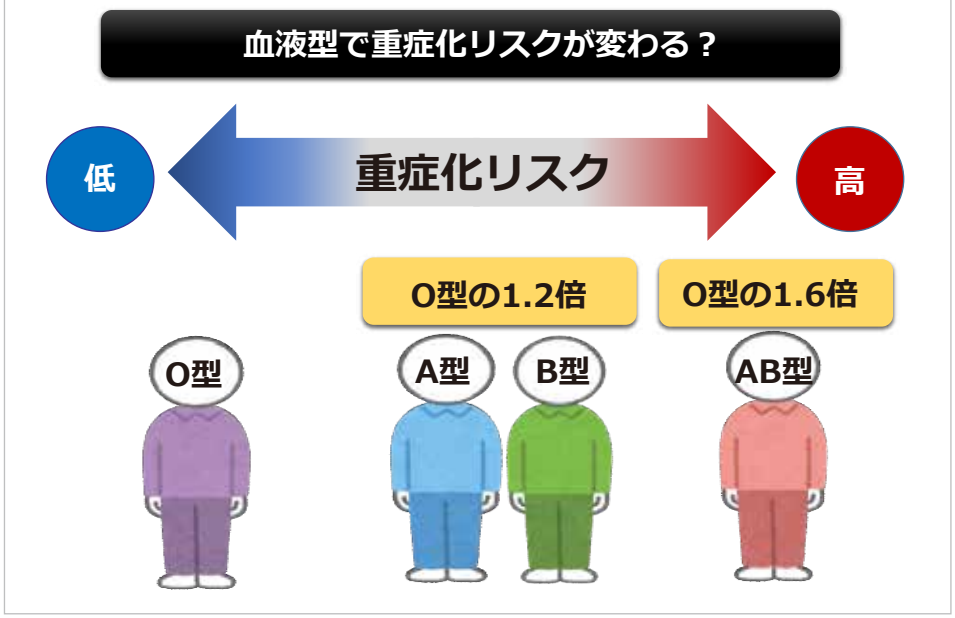
～新型コロナとACE2が結合しなければ、感染は成立しない～




血液型による性格占いは、私が医学生であった50数年前にも学生仲間で大変話題になり、以後も何事にも自然に関連づけて考えるようになっています。血液型による特徴を、現在では、遺伝子レベルでも推考されるようになり、この度の報告(ウイルス感染による免疫反応の差異？)に、私は大変興味を持ち、次回の研究レポートを楽しみにしています。

そこで、従来のABO型の血液型が今の日本国民の動向にどのように影響を与えているか各種統計や論文を検索してみました(日本人でA型は38.1%、O型30.7%、B型21.8%、AB型9.4%)。

コロナ重症化リスク、最も低いのはO型 図2



## 統計から見た血液型の特徴（金澤正由樹）

### ①スポーツと血液型

・プロ野球の打撃部門ではO型とB型が活躍、特に日本人の生涯ホームランの1位はO型の王貞治の868本ですが、20位内では、O型は13人（65%）と圧倒的に多い（B型4人、A型2人、AB型1人）。

・大相撲に強いA型と弱いO型：日本人横綱29人で、A型は16人（44.4%）と圧倒的に多く、O型およびB型は9人（25%）、AB型は2人（5.6%）である。

・ゴルフは男子ではO型 B型、女子ではA型が優位：プロゴルファー生涯ランキング20位内で、男子はO型・B型が7人（各35%）、女子はA型9人（45%）である。通算優勝回数上位20人では、男子はO型9人（45%）、B型6人（30%）、女子はA型8人（40%）、B型7人（35%）である。

・女子のオリンピックシンクロはB型が2人（7.4%）、カーリングはO型1人（7.7%）と特徴的に極めて少ない。

・卓球選手はO型が強い：世界ランキング30位内に、男子は3人でO型が2人（67%）、女子は6人でO型が5人（83.3%）である。

・剣道はA型、柔道はO型が優勢である。

・陸上は一般的にO型が強く、特に短距離とマラソンはその傾向が目立つ。しかし、競歩はA型が多い。

### ②政治と血液型

・首相はO型が極めて多い：歴代の首相39名では、O型は20人（51.3%）、A型11人（28.2%）、B型5人（12.8%）、AB型3人（7.7%）。

・参議院旧全国区の大量得票者10人のうち5人（50%）がAB型である：石原慎太郎、市川房江、青島幸男、田英夫、安西愛子

・歴代外務大臣ではO型が41%、文部科学大臣ではA型が35.8%とAB型が22.6%、防衛大臣ではO型が46.2%、科学技術庁長官ではA型が55.2%と目立つ。

・衆議院議員は、石油ショック（1973）後O型の議員が減少し、A型およびB型が多くなっている。

### ③カルチャーと血液型

・歴史小説はA型、推理小説はO型、漫画はA型：著名な歴史小説家ではA型が57.7%、推理小説家ではO型が40.5%、漫画家はA型が56.0%。

・時代によって変化してきた、女性タレント、将棋棋士：女性歌手やタレントはテレビの普及で相性の良いA型が増加、特に紅白出場歌手はカラーテレビの普及で、A型が28.9%から52.5%に急増している。また将棋界では、A型→B型→AB型→O型と強い棋士の血液型は時代により変化している。

・国民名誉賞受賞者はB型が多い：辞退した福本豊・イチロー・大谷翔平を入れると11人（50%）である。

### ④愛情・恋愛と血液型

・同じ血液型の恋愛は少なく、違う血液型の異性に惹かれ易い。

## 血液型に関わるトピックス

・血液型により脳の働き方・活動域が異なる（光トポグラフィーによる測定結果より）：ある絵を見た時、A型は論理的思考を司る左脳が、B型は感覚を司る右脳が優位に活性化された。また、O型は右脳と左脳が交互に、AB型は右脳と左脳がほぼ同時に活性化した。

・皇室の血液型は、天皇皇后両陛下・愛子様、上皇上皇后両陛下、秋篠宮皇嗣・皇嗣妃両殿下、眞子・佳子両内親王殿下、悠仁親王殿下の全員がA型である。

## 免疫力から見た血液型の特徴、糖鎖（藤田紘一郎）

ヒトの血液型は、もともとO型のみで、クロマニヨン人（後期旧石器時代、数万年前）も全員O型で、A型やB型はいませんでした。しかし、人類がヒトに進化する前から、すでにその体内には腸内細菌が生存しており、A型物質やB型物質を持つ腸内細菌の遺伝子が、やがてヒトに遺伝子移入され、A型やB型の血液型を持つ人が出現しました。また、その混血でAB型が誕生しました。

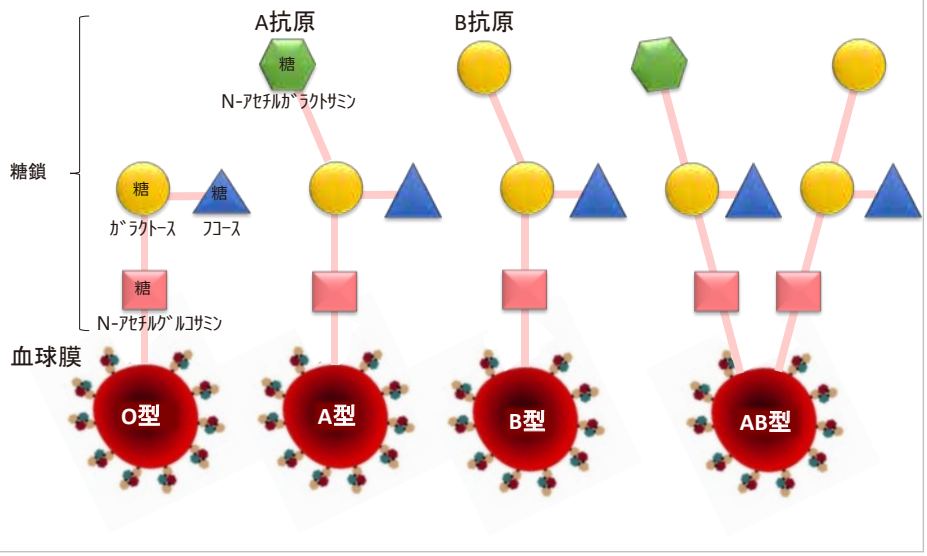
血液型は人類だけでなく、オラウータン（A・B・O・AB）などの霊長類、ヒキガエル（AB）などの両生類、ゴボウ（O）やソバ（AB）などの植物、大腸菌（A・B・O）などの細菌にも血液型はあります。

人の血液型は、赤血球の表面にある免疫反応を引き起こす物質（糖鎖）の違いで、A・B・O・ABに

4分類されています(図3)。O型は3つの糖がつながった糖鎖を持ち、A型やB型は、この糖鎖にA型、B型を決める糖をもう1つ加えた4つの糖からなる糖鎖を、AB型は、この2種類の糖鎖を同時に持っています。この赤血球の表面にある3種類の糖鎖がウイルスの蔓延を防いでいるといわれています。ウイルスが体内で増殖して,体外に発散するとき、その宿主の血液型の特性がウイルスの表面にマーキングされます。このウイルスが、血液型が異なる生内に入ると、異物として集中攻撃されます(免疫反応)。すなわち、血液型の存在が種の全滅を回避するためのリスクヘッジになっています。

**図3 ABOの血液型物質の違い**

血液型の違いは赤血球の表面にあり、
血液型はこの糖分の中にどんな『抗原』が含まれているのかによって区別されることになります。




また、血液型により病気のリスクも異なるといわれています。

・O型は、1番免疫力が強いといわれており、特に梅毒、結核や天然痘にはかかりにくいといわれている。一方、コレラやペストには弱く、ピロリ菌の受容体が多いため胃・十二指腸潰瘍になりやすい。また、vWF(図4)という血液凝固因子が30%ほど少ないため、血液が固まりにくい。従って、大けがによる死亡率は2倍以上である反面、血栓(血液で詰まる)による心筋梗塞・脳梗塞や下肢静脈血栓症(エコノミークラス症候群)は優位に少ない。

・B型は、O型に次いで免疫力が高いが、病原性大腸炎、サルモネラ菌、肺炎双球菌(肺炎を起こしやすい)、インフルエンザにもかかりやすいといわれている。また、膵臓がん(1.72倍)、糖尿病(1.2倍)にもかかりやすい。

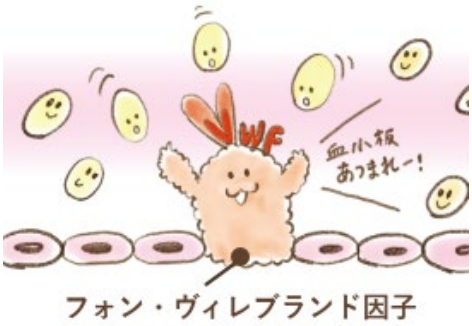
・A型は、免疫力は弱めで、感染に対する抵抗が少なく、以前より風邪をひきやすい体質といわれている。胃がん(O型の1.2倍)や唾液腺がん(1.64倍)、糖尿病・心筋梗塞なども多い。

・A型とB型の抗原を同時に持つAB型は、最も免疫力が弱い。しかし、微生物による感染に対抗できる免疫能に優れているので、アレルギーや他の自己免疫疾患(リュウマチ等)にかかる確率は低いといわれている。また、脳梗塞・脳出血(脳卒中)のリスクは、O型に比べ1.83倍、認知症は1.82倍と高い。

**図4 O型は「血栓」ができにくい**

O型の重症化率が低い理由・・・

**「フォンヴィレブランド因子」が他の血液型より3割ほど少ない。血栓が血液中にできにくい。**




新型コロナ感染症では、これらの血栓症がおこる頻度が高くなる。
「フォンヴィレブランド因子」 が少ないことで、血栓症を起こしにくい、
重症化をある程度抑えられる。

## 各血液型の気質の核心（表1：能見正比古）

・O型気質の核心：生きるものとしての自然の性を、最も純粋に保持しているのがO型気質の核心である。最も自然に近いとは、最も人間性が濃い（人間臭い）ことであり、ホットな人間味を感じることが多く、より強く、より栄えて生きようとする意欲、バイタリテイの強さがある（生命体の自然性）。また、そのために道具や言葉をうまく使い切る。人間が社会的生物として進化し続けるためには、個体として生きる欲望に加え、仲間や集団（社会）を結集させることが必要であると、強く望むのがO型気質である。

・A型気質の核心：生きる根源のO型気質は、どの血液型の人にも共通に含まれている。ただその上に、A型、B型物質が加わると、積極的にも消極的にも制限を受け、条件づけられる。A型の制限の基本は、秩序づけする（形を整える）要求である。A型の気質傾向をSF的に着想して、「視界を広く見通せない密林や山奥での不安な環境で過ごした」気質特性であると考えると、理解しやすい。A型の周囲に対する細やかで鋭敏な注意力は、“見通しの悪い場所で群れを維持するための、秩序作成やルールの順守が、やがて、A型の特性となってきた”？（農耕的）

・B型気質の核心：A型と対照的な2つの特徴がある。集団性が薄く、マイペースの行動と秩序や形づくりの指向性が弱く、物事へのけじめのなさである。B型はA型と逆に、草原・砂漠・海洋などの見通しの広々とした環境で発達した、血液型集団と考えることができる。視認性、目に見える実態の識別が行動決定の中心となり、興味や関心もそこに向かい、感情や行動を規制する秩序やルールも特に必要とされない。さる高校の理数科学級の40%近くがB型であるという報告もある。（遊牧的）

・AB型気質の核心：A,Bという対照的な気質が、一人の人格の内部で、もつれ合い、絡み合って、対立しており、O型の自然性から最も遠い気質である。言葉は、O型にとって生きる為の手段であり、A型の言葉は記録性が強く収斂的であり、B型は分析性・拡散的である。従って、A型とB型が交わす会話は、互いの食い違う概念を一致させる努力であるが、AB型は、絶えず自分の内部でAとBが対話をし、論争続けている「自分の中の対話」である。

**表1**

| 気質表現方向 | O型気質の核心 | A型気質の核心 | B型気質の核心 | AB型気質の核心 |
|---|---|---|---|---|
| 生き方の基本 | 生命自然の方向に最も強く沿って生きる。 | 強い現状脱皮願望も強い安定希求がからむ。 | 興味や関心の強く向くままに。 | 本来生命への執着浅いが生活の安全と社会の中の役割を望む。 |
| 生活性 | 現実性とバイタリティ強く、生活力は旺盛、積極的。 | 公私の生活を分離し堅実な暮らしを望む。 | 自由度の多い生活を切望。家庭なども形式にとらわれぬほう。 | 合理的機能的な生活を欲する。 |
| 行動性 | 目的志向。目的に向かい直進。達成力も大。目的不明確だとズッコケぎみ。 | 骨惜しみせぬ。特に非常の際に行動力大。新しい行動に慎重。 | マイペース。規制や拘束特に嫌う。 | 反射神経早く、ビジネス的な能率の良さ。 |
| 思考や判断 | 利害の判断確か。信念派、明快な言葉で理論も巧み、やや単純さも。 | 緻密な積み重ね。判断は慎重だが白黒のケジメ明確にする。 | 判断早くて柔軟性。科学的正確さや実用的妥当性を重視。 | 合理的の一語。批評分析に長じ、評論家性。 |
| 学習性 | 好奇心大も分野限定。 | 一歩一歩納得しなくては先に進まぬ。 | 野次馬的広い好奇心。 | 理解は要領よく早い。 |
| 感情性 | 日常は安定型。感情は後にひかぬ淡白さ。感激性。 | 表面は強い抑制型、内心は烈しい。 | 感情気分のゆれ多く、お天気屋。 | 冷静クールな面と気ままで動揺し易い面を持つ二重性。 |
| 耐久力 | 目的あればがんばり、無意味な我慢せず、早いあきらめ。 | 継続的な努力や肉体的苦痛に辛抱強い。 | 興味の持続性では最大同じ状態が続いたり縛られるのにはごく弱い。 | 努力の価値を認め、努力家であろうと努力する。 |
| 仕事ぶり | 目的の有無と立場の差で集中力にムラ多い。 | 完全主義で仕上げは徹底。 | ながら族の名人、アイデア豊富、やりっ放し？ | 何でもソツなくこなす有能型。 |
| 趣味性 | 現実性の反面強いロマンチックな面。 | 極端露骨原色を嫌う。 | 仕事と趣味のケジメがない。 | 空想的。メルヘンチックな趣味性を持つ。 |
| 自分の過去や未来には | 過去には肯定的で挫折感を残さない。将来は特に経済的安定に関心。 | 過去は割切り、こだわるまいとする。未来に悲観主義。苦労性。 | 遠い過去はきれいに消える。未来に楽観的で前向き。 | 過去には、時に感情的も未来と共に、そうこだわらぬ。 |

# PHOENIX

## この街の元気をつくりたい。トータルケアでしあわせを応援します。

### メディカルセンター・フェニックス

フェニックス総合クリニック TEL (058) 322-2000

フェニックス在宅支援クリニック …TEL (058) 322-2100

リハトピア・フェニックス ……TEL (058) 322-2220
（老人保健施設）

ハートピア・フェニックス ……TEL (058) 322-2221
（老人保健施設）

フェニックスデイケアセンターA&S TEL (058) 322-2222
（デイケア）

フェニックス在宅相談センター ……TEL (058) 385-2244

地域包括支援センター フェニックスかかみ野 TEL (058) 384-8844

### サンバレーかかみ野 ……TEL (058) 370-7777
（老人保健施設）

デイケアセンターきらら ……TEL (058) 370-8875
（デイケア）

事業所内託児所 それいゆ ……TEL (058) 379-3588

### ケアハウスだんらん ……TEL (058) 379-3377

デイサービスCom.Do33（さんさん）…… TEL (058) 379-3773
（デイサービス）

### 私の部屋 ……TEL (058) 370-1200
（グループホーム）

### Com.Do那加 ……TEL (058) 322-5757
（リハビリデイサービス）

### Com.Doパークサイドテラス …TEL (058) 372-3535
（介護予防デイサービス）

地域密着型複合施設
### プラザ＆メゾン

メゾンペイネ ……TEL (058) 370-5225
（特別養護老人ホーム）（ショートステイ）

らぽら・ぽら ……TEL (058) 370-2800
（小規模多機能サービス）

介護予防デイサービスCom.Do2…TEL (058) 370-2800

ひだまり……TEL (058) 370-8885
（グループホーム）

サニーテラス……TEL (058) 370-9915
（グループホーム）

事業所内託児所 ショコラ ……TEL (058) 379-3588

Anti-Aging複合施設
### 健康館フェニックス

メディカルフィットネスQ10 ……TEL (058) 379-3388

介護予防デイサービスCom.Do……TEL (058) 379-2022
（デイサービス）

ドクターズレストラン GA楽……TEL (058) 379-1818

コミュニティ・プラザ
### フェニックス DANKE（ダンケ）

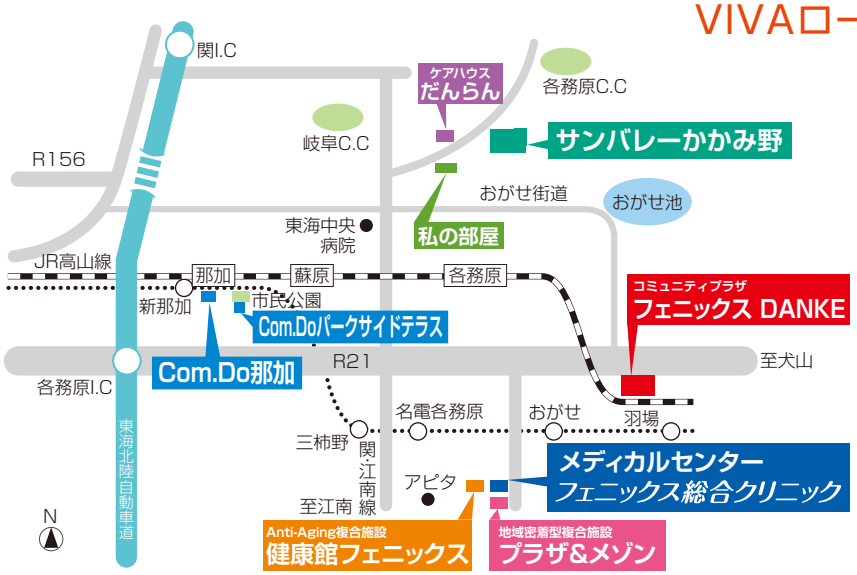
DANKE（暖家）……TEL (058) 370-0070
（特別養護老人ホーム）（ショートステイ）

Com.Do DANKE ……TEL (058) 385-1155
（デイサービス）

デイサービスセンターすずらん …TEL (058) 385-3033
（認知症対応型デイサービス）

地域交流広場 DANKE ……TEL (058) 385-1155

就労移行支援事業・就労継続支援B型事業所
### VIVAローゼ ……TEL (058) 370-9700



**交通のご案内**

**メディカルセンター・フェニックス**
名鉄各務原線 おがせ駅 又は名電各務原駅より徒歩10分
JR高山線 各務原駅よりタクシーで5分

**サンバレーかかみ野**
東海北陸自動車道 関インターより車で10分
名鉄各務原線 三柿野駅よりバスで15分
JR高山線 蘇原駅よりタクシーで7分

特定医療法人 フェニックス
岐阜県各務原市鵜沼各務原町6丁目50番

社会福祉法人 フェニックス
岐阜県各務原市須衛町1丁目132番

フェニックスグループ 検索 http://phoenix-g.jp