

メータオ・クリニック支援の会（JAM） 会報メール 第68号 〔2014年11,12月合併号〕

NPO法人メータオ・クリニック支援の会（JAM）支援者の皆様

いつもご支援していただき、誠にありがとうございます。
JAM 会報メール第68号をお送りします。

JAM は2008年3月に発足されたNGOです。ビルマ／ミャンマーからタイへ貧困や戦火を逃れてきた人々の病院、メータオ・クリニックの活動を支援する目的で設立されました。

支援者の皆様へ JAM の最新の活動をほぼ毎月中～下旬ごろ会報メールにて発信いたします。
今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

<目次>

賛助会員の皆様へ 会員更新のお願い

活動報告会を開催しました

メソトマンスリー

国内から

編集後記

次号の予定



賛助会員の皆様へ 会員更新のお願い

当会では、賛助会員の更新の時期を年末に揃えさせていただいております。
会員更新の対象となる方には、12月にオリジナルカレンダーと共に「会員更新のお願い」の文書を送らせていただきます。
すでに更新くださいました皆様には、心より御礼申し上げます。

私たちの活動は皆様の会費とご寄付に支えていただいております。
今後も現地の保健医療サービスの向上によって、ひとりでも多くのビルマ/ミャンマーの人々が心身ともに健康に生活することができますよう、尽力してまいります。

引き続きご支援を賜りたく、ご賛同いただける方は下記の要領にて会員更新の手続きをよろしくお願い申し上げます。

更新の対象となる方

平成25年7月～平成26年6月までに
ご入会および更新してくださいました皆様

- ・会員期間は平成26年12月末をもちまして終了となります。
- ・更新いただける場合は、平成27年1月末までに手続きをお願いいたします。
- ・更新後の会員期間は平成27年12月末までとなります。

※すでに会員期間が過ぎてしまった皆様におかれましても、新たに賛助会員としてご支援いただけましたら大変有り難く存じます。
手続きの方法は同じです。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、更新を希望されない方につきましては、手続きはご不要です。
またご支援いただけます機会をお待ちしております。

賛助会員 更新手続き（年会費入金）の方法について

<年会費> 一般会員：3,650円/年
 学生会員：1,825円/年
 法人会員：36,500円/年

◆年会費を下記郵便振込先へお振り込みください。

<振込先口座>

ゆうちょ銀行（銀行コード9900）
支店名：〇一八（ゼロイチハチ）
口座名義：NPO法人 メータオ・クリニック支援の会
（カタカナ） トクヒ）メータオ クリニックシエンノカイ
口座番号：10140-8960841
*他行からのお振込みの場合 普通 0896084



（写真：渋谷敦志）



◆当会ホームページの画面からクレジットカード決済も可能です。

→「あなたとできること」のページを開き、「賛助会員になる」の下「クレジットカードによるお申し込みはこちら」へお進みください。

※ 当会が入金の確認をもって手続き完了となります。メールにてお知らせいたします。

◆注意事項

・住所、氏名、メールアドレスに変更がある場合、振込名義がご本人でない場合は、下記の事務局までご連絡ください。

※ 期限を過ぎてからご入会される場合は、ホームページより新規の方法でお手続きください。

◆お問い合わせ先

日本事務局：support@japanmaetao.org

ホームページアドレス：www.japanmaetao.org

活動報告会を開催しました

11月2日（日）、平成25年度の活動について報告会を開催しました。23名の皆様にご参加いただき、スタッフ一同、心より御礼申し上げます。

現地活動報告では、神谷、森、伊藤、斎藤から「スタディーツアーから考えるミャンマー移民・難民の現状と課題」と題して報告しました。その中で、参加者の目線で伝えられたメータオ・クリニックでの診療体制、地域保健の役割や難民の現状は非常にわかりやすく、興味深かったと好評でした。報告後のディスカッションでは、難民帰還に関して、「帰還する彼ら自身の意思決定が大切である。」ことやメータオ・クリニックで働くメディックスに関して「彼らの役割を保障する資格の重要性」などが話し合われました。

また、25年度の現地派遣員であった田畑は、「タイ社会への移民の共生と融合」について、様々な医療データや写真を用いて過去から現在に至る国境の状況を話し、今の国境での一つの道筋としてタイ社会との共生、共存の在り方について語りました。「医療保健の視点を中心にこの地の問題を聞けて良かった。」「社会状況の変化と医療の変遷も興味深かった。」とアンケートでご感想をいただきました。

その他にアンケートにて「学校保健は続けて欲しい。」「国際的な支援が国内にシフトしている中で大変な状況が続くと思う。帰りたくても帰れないビルマ人労働者をどう支えていくか是非意見交換させていただきたい。」「途上国の社会問題と医療のつながりを発信し続けてください。」など、たくさんのご意見も頂きました。

今回の報告会では活動ひとつひとつをご報告させていただくことで、改めて会員の皆様の温かなご支援で支えられていることを実感いたしました。また、会場で頂きました沢山の貴重なご意見は私たちの次なる活動を考える上での参考にさせていただきたいと思えます。

活動報告会は年に一度開催しております。今年お越しになれなかった方も、ぜひ来年お待ちしております。





ディスカッションで意見交換を行う様子



活動報告を行う田畑派遣員



ツアー報告を行うツアー参加者の森さん



報告会後の懇親会にて、会員のみなさまとスタッフ

メソトマンスリー

【メソト=鈴木 みどり】



最近のメソット

皆様、こんにちは。

最近、少しずつですが、学校保健のオフィスに通ううちに現地スタッフの取り組みも理解できるようになってきました。

先月、地域保健部門では研修や保健指導があり、私もその一部を見学させていただきました。そこで、思春期向けの性教育の研修を見学したということについて少し書かせていただきます。

この研修はメソット市内の5つの移民学校から、12~17歳の学生に各5名ずつ集ってもらい、地域保健スタッフにより3日間実施されました。例年メタオ・クリニック内で、男女別々に実施されています。その方が生徒達が意見を言いやすいからだそうです。今回は男子学生の研修で、グループワークでは活発に話し合いと発表がされていました。



例えば、「なぜ家族計画が必要か」についてのグループワークでは、もし、無計画だったら、子供が多くなり過ぎて生活が大変になる。十分食べさせられなくなるし、学校に行かせられなくなる。そして、成長すると争いなど子供の問題がでてくる。なぜなら、子供達に十分な物が与えられない、親は沢山の子供の行動を管理できないし、子供は十分学校に行っていないので教育がないためだ。だから子供を育てるためには家族計画が必要だ、と恥ずかしがりながらも自分達で意見をまとめて、はっきりと発表していました。

また、男性や女性の身体の変化と性感染症、避妊の仕方などについても、数種類の器具や避妊薬を見て触って詳しく説明されていました。万が一、レイプされた場合も含めて、女子に望まない事態が起きた時、どこに相談できるか、どこでどんな薬が手に入るかなど、女子にとってリアルに必要な情報も男子に共有されていました。

メータオ・クリニックでは、それらの薬や処置が無料で提供されますが、メーソット市内でも同じ薬が処方なしでかなり安い値段で購入できます。これは日本では医師の処方が必要でかつ高額な薬なので驚きました。

大人もですが、子供達も性的なトラブルが起きた時、恥ずかしい気持ちや経済的な心配のために誰にも相談できない可能性があります。これらのサービスは女子学生にとっては身の安全、安心につながります。

私はスタッフに通訳してもらいながらの参加でしたが、それでもこの研修が彼らにとってとても役立つことは、伝わってきました。彼らがこの研修で学んだことを、少しでも多くの人に共有してくれますように。

そして今回は、普段恥ずかしがりなスタッフが、学生の前で堂々と説明している姿を見せてくれました。スタッフ同士の協力体制もしっかりできており、特に誰かの負担が大きくなっているようなことも見られませんでした。いつもですが、みんなから学んだ貴重な経験でした。





国内から

【東京＝竹内直志】

「腸の古くて新しいお話」

唐突ですが、「腸内細菌」というと皆様はどのようなことを思い浮かべるでしょうか？

良いイメージならばヨーグルト？それとも途上国との連想では腸炎？

では、その腸内細菌が私たちの健康を維持するのに不可欠な存在だとお話したらどう思われるでしょうか。

腸内細菌と言えば誰も耳にしたことのある言葉だと思います。それくらい馴染みのある存在にも関わらず、では、私たち一人一人の体の中に100兆個存在していると言われており、これは私たち自身の体細胞の2から5倍というとてつもない規模であるとお話したらどう感じられますか。

学者の中には「ヒトの最後の臓器」「silent organ」等と大げさに唱えている人もいますが、今まで暗黒大陸で誰も分からなかったその腸内細菌の機能がにわかに解明され始めており、実は今、科学の世界ではとてもホットな分野なのです。今回、私が現在大学院で研究テーマとして扱っていることもあり、腸内細菌についてどのようなことが分かっているか、どういう未来が考えられるか、簡単にご紹介したいと思います。そして、皆様にいつもご支援頂いているJAMが深く関わっているタイやミャンマーのように、必ずしも先進地域とは言えない場所での医療にも今後関わってくる可能性があるということを知って頂ければ幸いです。



腸内細菌は、主に大腸と小腸に生息している無数の細菌の総称を言います。数百種類から数千種類が生息されていると言われてはいますが、多くは未だに培養も出来ない、いわば未知の細菌たちなのです。そのため今までは解析が困難とされてきましたが、ここ10年程で次世代シーケンサーと呼ばれる遺伝子解析テクノロジーが進歩したおかげで、培養をせずに直接糞便内の遺伝子を検査することで、腸内細菌を構成する細菌を解析できるようになってきました。

私たちが健康でいるために見えない腸内細菌が大きな役割を果たしています。例えば、腸内細菌は私たちの体内では作り出せない栄養素を作りだし、それを供給してくれます。その他の重要な働きとして、私たちの免疫を活性化してくれることも分かっています。無菌マウス（腸内細菌が全く生息していないマウス）では私たちが普通持ち合わせているリンパ球細胞の成熟が見られません。つまり、腸内細菌が常に小腸・大腸へ働きかけることで、私たちの免疫細胞は成熟する機会を持っているということなのです。最近では、あるインフルエンザワクチンが効果を発揮するためには一部の腸内細菌の関与が必要、という研究まであり、私たちの体を守る大きな存在だと言えるでしょう。

一方、腸内細菌による負の側面もあり、多くの病気と関わりがあることが分かってきています。最も研究されているのは炎症性腸疾患、関節リウマチや多発性硬化症などの自己免疫性疾患、そして肥満、糖尿病などの生活習慣病です。前者は、消化管と腸内細菌の関わりが免疫細胞の成熟に必須な臓器であることから分かるように、免疫細胞の制御が上手くいかなくなる原因が腸内細菌の変化にあるのではないかとされています。

一方、肥満、糖尿病に関しては脂っこい食事が多くなるとなりやすいのでは、というイメージを持たれていると思いますが、その栄養分を効率よく吸収してくれる腸内細菌がいたり、他には食事に加えてプラスアルファのダメージを腸内細菌が加えることによって、病気が進みやすくなるのではと疑われています。他にも、喘息等のアレルギー疾患や、様々な悪性腫瘍、そして自閉症などの精神疾患さえも関わりがあるのでは、と報告されています。遠く離れた脳にまで影響を与えてしまうなんてすごい話ですね。

しかしながら、今まで書いてきたことはまだ分かり始めたばかりであり、実際すぐに治療への応用というわけにはいきません。最近では重症の細菌性腸炎（クロストリジウム・ディフィシル腸炎と言います）に対しては正常な人の糞便の腸内細菌を採取してそれを患者の腸内に移植する、という治療が行われるようになりました。しかしこれも安全性が確立されているとは言いきれないため、一般的になるかは分かりません。

腸内細菌と言えば整腸剤はどうか？善玉菌を増やせばいいのでは？と思われるかもしれませんが、製品化されている善玉菌はごく一部であり、100兆もいる常在菌に対して全体としてどのような効果があるかはまだ不明な点が多いのです。今後は腸内細菌全体の機能を解析していくとともに、新しい善玉菌の発見、開発や、腸内細菌の構成を変えるような工夫が求められると思います。

最後に、ご支援下さっている皆様の中には国際保健に興味がある方も多いと思いますので、その分野との関わりについてお話して終わりにしたいと思います。

先程書いた通り、食事の吸収や肥満と関わりがあることが分かってきていますが、その逆も然り、なのです。アフリカのマラウィで行われた研究があるのですが、クワシオルコルという飢餓状態の子供の腸内細菌は健康の子供のそれとは異なることが分かりました。その病気の子供達の糞便をマウスに移植して実験すると、飢餓の子の腸内細菌とマラウィにおける通常食を食べさせることでマウスがやせてしまった、ということなのです。

つまり、今まで飢餓というのは単純に食糧が不足している状態、と思われていたところが、実は腸内細菌の違いも大きく関わっているのでは、ということになり、とても注目されてい



ます。同じ腸を住处とする寄生虫感染症との関わりも深いことが分かっており、更には前述の肥満、糖尿病等の生活習慣病が途上国でも爆発的に増えていることを考えると、今後日本のみならず途上国も含めた世界中における保健衛生問題を考える上で腸内の環境に対する介入が一つのアプローチになるのでは、と思っています。

医学の父と言われる古代ギリシャのヒポクラテスも「全ての病は腸から始まる」という言葉を残していますが、正にこれからの時代、腸から新しい治療法が出てくるかもしれませんね。

編集後記

毎年恒例のJAMカレンダーを会員の皆様にお送りする時期が来ました。今年も現地の子どもの素敵な笑顔の写真が満載の卓上カレンダーです。

会員更新のご案内とともに12月中旬ごろ、皆様のお手元に「クロネコメール便」にて登録の際にお伺いしているご住所あてにお届けできるよう準備をしています。

もし、**ご住所やお名前が変わられている方がおられましたら**、お手数をおかけいたしますが、確実にお届けしたいので**11月中に当会日本事務局まで、ご連絡くださいますよう、どうぞよろしくお願い致します。**

なお、実際にお手に取っていただき、ご友人やご家族にも差し上げたい等のご希望がありましたら、カレンダーの販売もいたしますので事務局までご連絡ください。

日本事務局宛て E メール：support@japanmaetao.org

次号の予定

今号は11月+12月合併号とさせていただきますので次号は、1月中～下旬ごろ配信の予定です。

ホームページは、随時更新してまいりますので ぜひ、お時間があるときにご覧ください。

メータオ・クリニック支援の会(JAM)の活動を支援して下さい、心より御礼を申し上げます。

JAMの活動は皆さまからの温かい寄付によって支えられ、院内感染予防活動、移民学校での啓発活動など様々なプロジェクト・設備投資を実施しています。支援の輪が広がっていくよう、どうぞ当会のFacebookもフォローして「いいね」や「リツイート」で応援してください。

当会では、都度の支援金の受け入れとともに、「1日10円からの支援」を基本とし、継続的なご支援をお願いする賛助会員制度を用意しております。

【一般会員】3,650円/年

【学生会員】1,825円/年

【法人会員】36,500円/年

当会ホームページにアクセスしていただき、お申し込みフォームから会員登録のうえ、指定の口座へのお振込をしていただきますと、賛助会員として登録させていただきます。詳しくは当会ホ



