

TOSHIBA

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

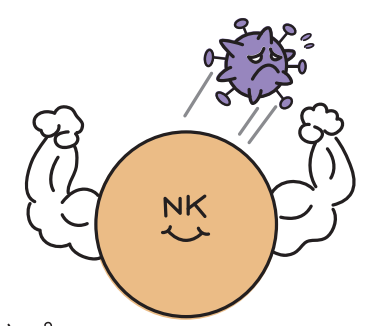
ウイルスや
細菌などから体を守る

免疫の力

VOLUME

63





免疫の力

ウイルスや細菌などから体を守る

低下した免疫力を整えて、体も心も元気に!

新型コロナウイルスの感染拡大やインフルエンザシーズンの到来で話題となっている「免疫力」。「何となくは知っているけど、詳しいことは…」という方が多いのではないのでしょうか。そこで今回は、免疫学の第一人者である順天堂大学の奥村康教授に免疫の仕組みから、免疫力を保つ方法までいろいろと解説していただきました。



CONTENTS

03 [特集]
ウイルスや細菌などから体を守る
免疫の力

12 嫁ぎ先を訪ねて
[導入事例]
安全性と機能性の向上だけでなく、ホテルのデザインコンセプトに沿うエレベーターにリニューアル!
•ニューオータニイン東京

[街並み紹介]
オフィス街と住宅街が融合する
JR 大崎駅周辺

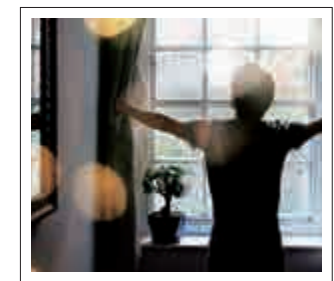
18 [連載]「わっしょいニッポン」
東京チェンソーズ

20 [プレゼント] Something Special
Soundcore by Ankerの「Wakey」

COVER PHOTO

低下した免疫力を整えて心地よい毎日を

免疫力を下げず、健康に暮らすためには、規則正しい生活も大切。すがすがしい朝を迎えられるように、出来ることから始めてみましょう。



Soundcore by Ankerの「Wakey」
『FUTURE DESIGN』63号に対する感想をお寄せください。今回は裏表紙でご紹介したSoundcore by AnkerのBluetoothスピーカー「Wakey」をご用意しました。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で10名様にお送りします。

• 応募締切
2021年3月31日
本体サイズ (約): 幅20cm×奥行9.2cm×高さ8.2cm
本体重量 (約): 572g

• 応募方法
QRコードまたは下記のURLにアクセスし、アンケートにご回答ください。

<https://wss3.5star.jp/survey/login/qax7fy8n>



2021年1月発行
発行: 東芝エレベーター株式会社 広報室
〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34
TEL: (044) 331-7001
<https://www.toshiba-elevator.co.jp>
制作: 有限会社パース
印刷: 株式会社メディア グラフィックス

免疫学の第一人者、
順天堂大学の奥村教授に伺った

「免疫」が持つ すごい力とは？

ウイルスなどの病原体から
私たちの体を守ってくれる免疫細胞。
体内でどのような働きをしているのか、
詳しく教えていただきました。

敵と戦った時に強くなる 「獲得免疫」の力

免疫には大きく分けて「自然免疫」と「獲得免疫」があります。生まれながらに備わっているマクロファージや好中球といった「自然免疫」は、外から体内に侵入したウイルスなどの敵（病原体）を発見するとすぐさま攻撃を開始して体を守ってくれます。血液やリンパ液内で常にパトロールをしていて、いち早く外敵を見つけることが可能です。

自然免疫だけでは外敵を退治できない場合、防衛軍のような役割のリンパ球、B細胞とT細胞が動きます。B細胞はタンパク質で作った抗体をミサイルのように飛ばして病原体を攻撃し、T細胞はB細胞に指令を出しながら自ら病原体に直接攻撃します。これらの免疫細胞は一度戦った相手をしつかりと覚え、同じ病原体が再び侵入した際に被害を最小限にできるような、どんどん強くなっていきます。これが「獲得免疫」です。この防衛軍が出動すると必ず発熱します。発熱は体内で獲得免疫が

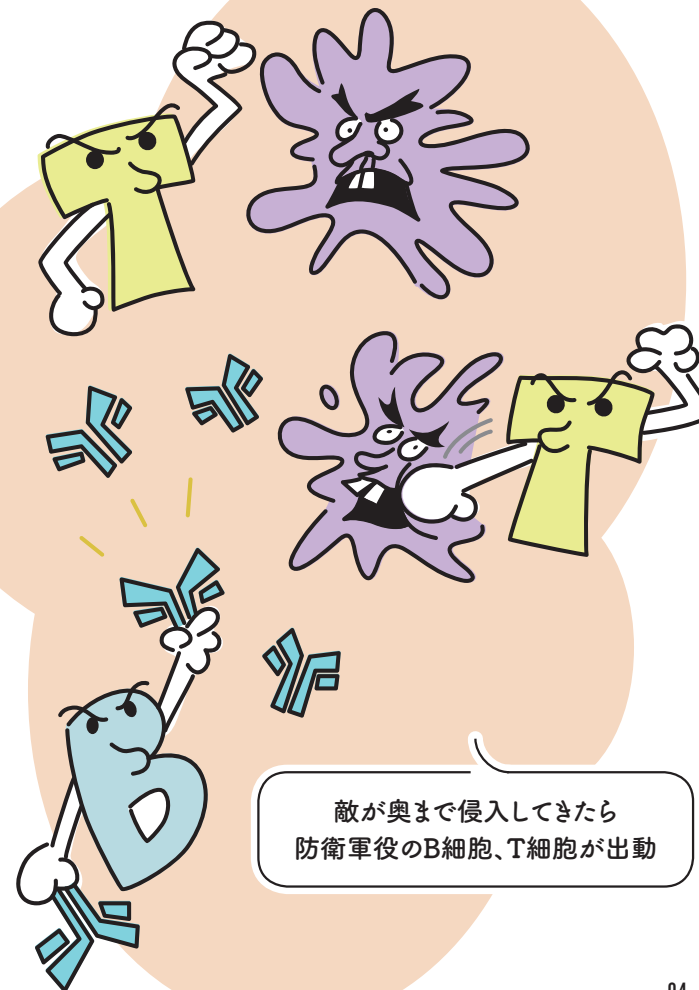
戦ってくれている証拠なのです。

ただ、生後間もない赤ちゃんは病原体と戦った経験がなく、獲得免疫がありませんから、胎児のときのへの緒や、初乳から得た母親の抗体で自らの体を守り、生後3か月頃から自身の免疫で戦うようになります。乳幼児がよく熱を出すのは、遭遇したことのない外敵が体内に侵入してくるため、繰り返し戦うことで免疫が強化されていくのです。

獲得免疫は訓練でも強くなります。外敵が侵入したと仮定した防衛訓練を事前に行うことで、実際

に侵入した際に対処できるように

なります。それがワクチンの予防接種です。ワクチンは事前に病原体の毒性を弱めたもので、予防接種によって体内に注入して抗体を作り、病原体が侵入した際のダメージを軽減します。これがインフルエンザなどでワクチンの予防接種が推奨される所以です。獲得免疫はとても長持ちで、100年も200年も機能します。高齢者でもインフルエンザワクチンが若い人と同じように効くのは、この免疫機能がしっかりしている証拠です。



敵が奥まで侵入してきたら
防衛軍役のB細胞、T細胞が出動

お話を伺ったのは



順天堂大学医学部 免疫学特任教授
アトピー疾患研究センター長
奥村 康さん Ko Okumura

1942年生まれ。医学博士。千葉大学大学院医学研究科修了。スタンフォード大学医学部留学、東京大学医学部講師を経て、順天堂大学医学部教授、同大学医学部長。サプレッサーT細胞の発見者。ヘルツ賞、高松宮奨励賞など受賞歴多数。

すぐに異変を見つけて 体を守ってくれるNK細胞の力

獲得免疫は病原体の侵入という有事の際に出動する防衛軍です。獲得免疫が普段休んでいる間は自然免疫が体を守っています。その中で抜群に力を発揮するのがナチュラルキラー（NK）細胞です。NK細胞は体内に侵入したウイルスなどの小さな異物を発見し、すぐに攻撃を開始します。風邪をひかずに健康でいられるのは、NK細胞が常にパトロールをし

てくれているからです。また、NK細胞は体内で発生した異常な細胞も発見し、攻撃してくれます。私たちの体内では毎日1兆個の細胞ができますが、どうしても出来損ないが5000個ほど発生しています。これががん細胞の元で、放っておくとがんになってしまいます。そうした異常な細胞を毎日取り締まってくれるのもNK細胞です。

ちなみに、NK細胞ががんを退治するという現象は1975年に山形大学の学長だった仙道先生が発見したのですが、私とはよく留学先で一緒にお酒を酌み交わす仲でした。あるとき私が「免疫のない状態でがんを殺す細胞なん

であるのか、それじゃあナチュラルキラーじゃないか」と言ったら、それがそのまま論文に採用されたんです(笑)。言ってみれば、私がNK細胞の名付け親というわけですが、帰国後も研究を続けた私は、偶然にもNK細胞を検知できる抗体を作り、NK細胞ががんだけをなく、ウイルスからも体を守ることを実証できました。

最前線で外敵と戦う、 NK細胞を元気にしよう

すなわち、「免疫力」とはスバリ、NK細胞のことで、これが元氣だと体の最前線で外敵から守ってくれ、病気がんになりにくいのですが、残念ながら年齢とともに働きが弱まります。自律神経やホルモンの影響も受けやすく、不規則な生活やストレスでもNK細胞の活性（以下、NK活性）が低下します。よく風邪をひく人はNK細胞が弱っている証拠です。私たちが日々健康でいるためには、日頃の生活スタイルを工夫し、NK細胞を元気にすることがとても大切なのです。

常に体内をパトロールし、
ウイルスやがんと戦うNK細胞



免疫力と病気にはこんな関係性が

風邪やインフルエンザ

風邪やインフルエンザなどの感染症。原因となるウイルスや細菌が体内に侵入しても、免疫力が適正であれば発症しないこともある。

がん

人間の体内では、毎日約5,000個ものがん細胞の元が作られている。これを除去したり増殖を防いだりするのがNK細胞と呼ばれる免疫細胞。

胃潰瘍

胃潰瘍の多くはピロリ菌の感染が原因。免疫細胞はピロリ菌を撃退したり、胃壁の炎症物質を取り込んだりする作用がある。

ノロウイルスやO-157

ウイルスや細菌は、早い段階で退治することが大事。マクロファージやNK細胞などの自然免疫が活発に働けば、感染しても症状を抑えることができる。

生活習慣病

免疫細胞にはコレステロールのバランスを整える、糖尿病を悪化させる物質の生成を抑えるなどの働きがある。

花粉症やアトピー性皮膚炎

免疫細胞のバランスが崩れ、増えすぎた免疫細胞が過剰に反応して起こる病気。免疫細胞のバランスの乱れを正すことができれば、症状は軽減できる。

肺炎

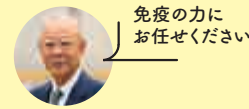
細菌やウイルスなどの病原体が肺内で増殖する病気だが、免疫力が適正だと予防できることが多く、発症しても軽症で済むことが多いと言われている。

慢性疲労症候群

ストレスなどをきっかけに免疫細胞のバランスが崩れ、疲労感、微熱、頭痛、筋肉痛、不眠・過眠、気分の落ち込みなどの症状が現れると考えられている。

アルツハイマー病

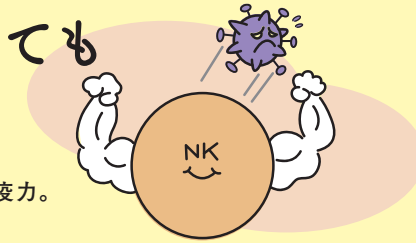
免疫細胞のマクロファージには、アルツハイマー病の原因で脳にたまるアミロイドβを処理する働きがある。



免疫力を整えておけば怖くない?!

新型コロナウイルス対策としても「免疫力」は大切です

自分の体は自分で守らなければいけない今だからこそ、重要になるのが免疫力。その効力を高めるために、私たちが日頃から気を付けるべきことは?



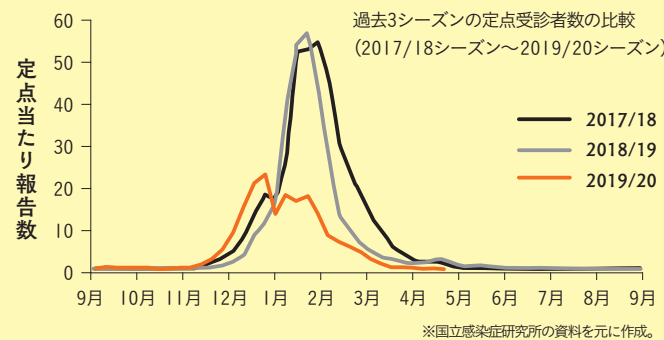
新型コロナウイルスは、風邪やSARS、MARSのウイルスに似て発症しても8割が軽症ですが、持病がある方や高齢者など免疫力が低い方は重症化しやすいため要注意です。厄介なのは、インフルエンザよりも感染力が強く、重症化すると死に至る可能性が高く、推定死亡率が全感染者の2%未満という点です。ワクチンや抗ウイルス薬が待たれる今、何より頼りになるのが「免疫力」です。新型コロナウイルスと戦うために重要なのはNK活性であり、それを下げないということです。感染者の大半が無症状あるいは軽症なのはNK細胞が対処してくれているからで、これが弱っているとB細胞、T細胞が出勤しウイルスと戦い、前述のとおり発熱します。

NK活性を下げないためにコロナ禍で特に気をつけなければいけないのは、ストレスを溜めないこと。さまざまな環境変化に伴い、コロナ禍のストレスはとて大きいものになっています。大きな変化の一例として、リモートワークの推奨によって、自宅で仕事をする人が以前よりも増えたことが挙げられますが、適度に気分転換

をしないと少しずつストレスは溜まり、免疫力は低下しがちです。マウスを使った実験でも、狭いところに閉じ込められると恐怖心でNK活性が見事に下がることが分かっています。体を動かしたり、人とコミュニケーションを取ることでもうまくストレスを発散していきましょう。

新型コロナウイルスに対する恐怖心はあると思いますが、実は、日本で昨年風邪が流行したことから、風邪のウイルスと似ている新型コロナウイルスに対して戦う訓練はできていて、獲得免疫の力は高い状態にあります。そしてこの1年新型コロナウイルスと戦ってきたことでも自然と鍛えられています。最近では感染が再び拡大していますが、あまり悲観的になりすぎず、重症化させない対策をしっかりと続けることが大切だと考えています。

NK活性が下がらなければウイルスは何も怖くありません。どうぞ免疫の力にお任せください。それに加え、皆さんが日頃されている手洗いやうがいなどは、感染を広めないためにも効果的です。引き続き徹底することが重要です。



新型コロナウイルスの影響でインフルエンザ感染者数が減少!?

昨冬はインフルエンザの感染者数が減りました。これも免疫の力が関係しています。体は新型コロナウイルスに備えて臨戦状態になっていて、インフルエンザウイルスが体内に侵入しても倒してしまう。基本的にはウイルスが2つ同時に流行することはありません。

これらで免疫力が低下します

免疫細胞の中で重要な役割を持つNK細胞は、ぜひ活性を保っておきたいもの。まずは、活性が下がる主な要因を教えてください。

Case 1

加齢

Aging

NK活性は加齢とともに下がっていく

免疫細胞の中でNK細胞だけは20代をピークに徐々に働きが低下し、40代で半減、さらに70代では10分の1まで下がります。年齢とともに発がん率が高まることもこれが影響をしています。何もせずに放っておくとNK

活性は下がる一方ですが、生活習慣や食事方法などを工夫することで免疫力を保つことができます。詳しい方法はP.8からP.11で紹介しますので、日常生活で免疫力を下げないためのヒントとしてみてください。

Case 3

ストレス

Stress

ネガティブなストレスはNK細胞も苦手

NK細胞は「つらい」「悲しい」などのネガティブな感情に弱く、免疫力が下がってしまいます。マウスを使った実験では子育て中の母マウスから子を分離すると、母マウスのNK活性がガクッと下がりました。ま

た、そのマウスを他のマウスと同じ部屋に移すと、元気だった周りのマウスの免疫力まで低下しました。ネガティブな感情はストレスとなり、周りにも伝播するという事です。これは人間にとっても同様だと考えられます。

Case 2

不規則な生活

Day-night reversal

免疫力が低い夜に活動すると病気のリスクが

呼吸をする、体温を維持する、食べ物を消化・吸収するなど、生命を維持するための機能をコントロールしている自律神経は、日中は活動モードの交感神経が、夜はリラックスモードの副交感神経が優位になっています。昼夜逆転の生

活をすると自律神経のバランスが崩れてしまい、密接につながっているNK活性も低下。また、NK細胞も夜は休憩しているため免疫力が低い状態。夜間に活動する際は、免疫力のことも気にかけてみてください。

Case 4

激しすぎる運動

Too much exercise

負荷のかかる運動の後は体調管理に注意

順天堂大学のアスリートのNK細胞を測定したところ、運動中は活性が上がり、運動後は運動前の数値よりも下がるという結果が出ました。また他の調査では、皇居周辺の一般ランナーは通常の人よりも3~4倍も風邪をひきやす

いことも分かりました。これらのことから、体に負荷がかかりすぎる運動はプロアスリートのようなしっかりとした体調管理の必要があり、NK活性を下げないように、自身の体力に合った運動を心がけることが大切です。

セルフチェック表

免疫力低下のサインはこれ!

- 風邪をひきやすい
- 風邪が治りにくい
- 口内炎がでやすい
- 肌荒れがひどい
- 湿疹ができています
- 傷が治りにくい
- 便秘や下痢をしやすい
- 体が冷えている
- あまり眠れない
- 気分が落ち込みやすい

左表以外に、自身の免疫力をチェックする一番簡単な方法は、「1年に3回以上風邪をひくかどうか」です。1~2回の人はそこそこ、3回以上の人は確実に免疫が下がっています。



Point 2 Sleep

睡眠

免疫力は夜に下がる。
夜更かしせず
体を休めよう

N K細胞は日中に活発に動き、夜10時から深夜2時ぐらいまで活性が弱まります。その時間は免疫力が低い状態なので夜更かしなどで無理をせず、しっかり寝て体を休める必要があります。なかなか眠れなくても、なるべく布団に入るなどして「お休みモード」に入るようにしましょう。

生活リズムが乱れ、夜型生活になりがちの人は、起床時に真っ先にカーテンを開けて太陽の光を浴びて

みましょう。人間の体は太陽光とともに活動するようになっていきます。朝の日差しを浴びて脳内の体内時計のスイッチが入ることで、乱れていたリズムがリセットされ、日中スムーズに活動ができ、心地よい疲れで夜にぐっすりと眠ることができます。

就寝前の行動も重要です。ブルーライトは日中の光と似ていて、脳が昼間だと勘違いし、睡眠の質を下げてしまいます。就寝前のPCやスマー

トフォンの使用は控えるようにしましょう。また、入浴やストレッチ、温かい飲み物を飲んだりして体温を上げておくのもおすすめです。その後体温がスッと下がるタイミングで入眠しやすくなります。

枕や布団、マットレスなどの寝具は寝心地の良いものを用意し、部屋の照明を落とすなど快適に眠れる環境を整えるのも大事です。寝るべき時間帯にしっかりと寝て、免疫力を下げないようにしましょう。

Point 3 Body temperature

体温

体の「冷え」は大敵！
体温を下げない
習慣をつけよう



N K細胞は、36.5℃以上の体温で働きやすく、36℃未満では活動が弱まります。以前は、日本人の平熱は36.5℃以上でしたが、最近では平熱が36℃以下という人が増えています。低体温は免疫力が下がる

のに加え、がん細胞が好む環境でもあるので、体温を下げない日常生活での工夫が必要です。

まずはお風呂にゆっくりと浸かること。シャワーだけでは体が温まりません。お風呂で温まることで新陳代謝が促され、体のさまざまな機能も活性化します。温かい飲み物やスープ、しょうが・唐辛子入りの料理などで体の内側から温めるのも良いでしょう。

首、手首、足首には太い血管が通っていて、そこを冷やすと全身が冷えてしまいます。冬はマフラーや手袋をするなど、体を冷やさない工夫をしましょう。また、体が生み出す熱の30～40%は筋肉で作られているので、筋肉量を減らさない運動・トレーニングの習慣も大切です。

毎日の生活で試してみたいポイントはいくつありますか

免疫力を下げないポイントは？

いつもの行動を少し見直すだけで、NK細胞を元気な状態で保つことができます。
毎日を健康に暮らすために、今日から生活習慣を意識してみませんか？

Point 1 Intestinal activity

腸活

免疫細胞の7割は
腸内で作られる。
腸が整えば活発に！

例 えば食事で体内に入る食べ物に付着するなどして、私たちの腸内は常に異物や外敵が侵入するリスクがあります。そのため腸管にはNK細胞をはじめとする免疫細胞が詰まっています。そのため、腸内環境を整えることが免疫細胞の活性化につながります。

腸内には善玉菌、悪玉菌がありますが、悪玉菌が増えすぎた状態

は免疫にとってもよくありません。便やおならが臭うのは悪玉菌が多い証拠です。理想的なのはあまり臭いがきつくない赤ちゃんの便（甘酸っぱい臭い）。あれはほとんどが乳酸菌なんです。ただ、加齢とともに腸内の乳酸菌は少なくなり、悪玉菌が増えて免疫力が下がり、発がん率も上がってきます。健康維持のコツは乳酸菌を多く摂取して善玉菌を増やすことです。特に近年では、生きたまま腸の働きを活性化させる乳酸菌飲料などが有効です。私も研究をしていますが、それらを

摂取することにより腸内環境が改善されNK活性が上がります。激しいスポーツの後や、ストレスを感じたときには飲むのも、NK活性を下げない対策としておすすめです。

また、腸と脳はつながっているとされていて、調子が悪いときは必ずリンクします。便秘や下痢

が続くとストレスを感じてしまい、NK活性が低下してしまいますので、そういった意味でも腸内環境を整えることが重要です。



Check! 腸に良い食べ物

免疫力を下げないための食材はたくさんありますが、微生物が生きたまま腸に届き、腸内環境を整えて下がった免疫力を高めてくれるプロバイオティクス食品が特におすすめです。日頃の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

[プロバイオティクス食品の例]

- ・ヨーグルト
- ・キムチ
- ・みそ
- ・ぬか漬
- ・納豆
- ・酒かす
- など

運動

体も心もスッキリ!
適度な運動を
習慣づけよう



運動が体に良いということは、さまざまなところで言われていますが、免疫にとってもその通り。ウォーキングなどの適度な運動は基礎代謝を上げ、ストレスを軽減することでNK細胞を活性化させます。おすすめは自然豊かなところで森林浴をしながら、少し早めに歩くこと。するとNK活性は上がり、激しい運動をしたときのように下がることは

ありません。距離は人によりますが、最低でも5,000～7,000歩程度が目安とされています。

ただ、いくら体に良いからといって、「やらなければならない」と義務感を持つと運動はストレスになってしまいます。自分にプレッシャーをかけずに、気ままに散歩をするくらいの軽い気持ちで日常生活に運動を取り入れてみると良いでしょう。

薬

薬は免疫力も下げてしまう!
過度に頼りすぎない
生活を心がけよう

薬は免疫細胞の助っ人として、体が病原体と戦う際に援護射撃をしてくれる大切な存在です。し

かし頼りすぎると、外から侵入してくる病原体と戦ったり、体内のがん細胞を退治する、体が本来持つさまざまな免疫細胞の働きが低下することがあります。

例えば、細菌感染症や炎症を治療するための抗生剤は、腸内の善玉菌まで殺してしまいます。抗生剤の服用が終了した後2週間程度は、生きたまま腸に届く微生物を含むプロバイオティクス食品を積極的に摂ることがおすすめです。腸内環境が回復し、下がった免疫力も整います。

もちろん薬の助けが必要なケースはありますので適正に活用し、不必要な服用などの安易な使い方は避けましょう。

食事

栄養バランスの
取れた食事を、
よく噛んで食べよう

1 日3食、栄養バランスの取れた食事をすることが免疫力を下げないポイントです。

特に朝食はとても大事で、1日の始まりである朝にきちんと食事を取るとは規則正しい生活につながりますし、胃腸が刺激されて動き出すことで、排便のリズムも作られます。腸内の免疫細胞も刺激を受けて活性が上がります。

食事の際はよく噛んで食べるようにしましょう。唾液には殺菌や消化吸収を助ける働きがあり、よく噛むことで唾液がたくさん分泌され、口内に入ってきた病原菌を退治してくれます。

食事をとる環境も影響します。体に良い食材を同じように食べる場合、リラックスできる環境で食べる方が効果的です。

ストレスフリー

笑えばNK細胞が増える!
嫌なことを忘れ
頭の中を真っ白にしよう



8 本人は生真面目な性格でストレスを溜め込みやすい人が多いと言われがちなので要注意です。ネガティブなストレスを溜め込むとNK活性は下がり、免疫力を低下させてしまいます。例えば、高校の期末試験の時期は逃げ場のないストレスから、多くの生徒のNK活性は見事に下がります。逆に楽しい経験をする、NK細胞は簡単に活性化し、免疫力はたちまちアップします。

そこで、下がった免疫力を整える手っ取り早い方法が「笑うこと」です。嫌なことや悩みがあっても、笑うことで余計な考えが消えて、頭の中が真っさらな状態になります。それはNK細胞がとても活性化している状態を、70歳以上のNK活性が低い人を大笑いさせたら10倍も上がったことがありました。ただ、落ち込んでいるときには「なかなか笑う気分になれない」ということもあると思います。そんなときは作り笑

いや、楽しいことをイメージするだけでもOK。テレビ番組を観たり趣味に没頭したり、美味しいものを食べたり、音楽を聴くなども良いと思います。それぞれの方法でストレスを発散してみてください。

そしてストレスを溜めない工夫も必要です。頑張り過ぎてストレスが溜まらないように、仕事で頑張る「オンの時間」とプライベートな「オフの時間」を上手に切り替えるようにしましょう。また、何か心配事があるときは一人で悩まずに、誰かに打ち明けてみましょう。少し気持ちが軽くなったり、解決のためのヒントを得られることもあります。

お酒でストレス発散をする方もいると思います。適度な酒はNK細胞を活性化させますが、二日酔いするような飲み方はNK細胞の活性を下げってしまうので飲み過ぎには注意してください。

「愚痴」を言うのが結構いいみたいです

嫌なことがあったときについて親友や家族などにこぼしてしまう愚痴。実は、それもNK活性を上げるのです。悩みを一人で溜め込まずに、発

散できる環境を持つておくのはとても良いことです。ただ、愚痴を言い過ぎてしまうと相手のストレスにもなってしまいますのでご注意ください。



HRTニューオータニ株式会社
ニューオータニ東京 支配人 遠藤 充さん

—— 駅直結の利便性の高いホテルですね。
ニューオータニ東京は、1987年にJR大崎駅一帯の再開発で誕生した複合施設「大崎ニューシティ」の一施設として開業しました。地上13階、地下2階、延べ床面積4750坪、427部屋の客室を持つ大型のビジネスホテルです。
開業当初、ビジネスホテルといえばごんまりとした部屋が多い中で、当ホテルでは宿泊者様にゆったりとお過ごしいただけるように15平米のシングルルームを配置しました。また、ビジネス用途だけではなく、観光などでもご利用いただけるようなツインルー



嫁ぎ先を訪ねて

導入事例

安全性と機能性の向上だけでなく、ホテルのデザインコンセプトに沿うエレベーターにリニューアル!

● ニューオータニ東京

JR大崎駅直結の複合施設「大崎ニューシティ」の一角にあるビジネスホテル、ニューオータニ東京。竣工から30年を越えた今般、エレベーターのリニューアルを実施し、安全性・快適性・デザイン性と、多角的な進化を遂げました。その経緯やご感想について、ニューオータニ東京の支配人の遠藤さんにお話を伺いました。



ニューオータニ東京
所在地：東京都品川区大崎1-6-2
施設：地上13階、地下2階
総面積：延床面積4,750坪
開業：1987年2月1日

ム、そして最上階にはニューオータニ仕様の46平米のセミスイートルームもご用意しています。さらに、地域の方々にご利用いただけるようなレストランやバー、宴会場を併設し、ニューオータニブランドをより身近に、カジュアルに感じていただくことを目指したホテルとなっています。

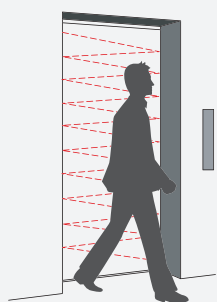
—— リニューアルをされてみていかがでしたか？
建物が竣工から33年目を迎え、エレベーターにも経年劣化が見られるようになっていました。東芝エレベーターから、このまま使っていくと部品供給が難しくなり、安全運行に支障をきたす恐れがあるという話もあり、リニューアルを決めました。リニューアルにあたっては、かご本体と駆動部更新を軸に、ホテルにお越しになるお客様が安全に、快適に感じていただける機能や内装を考えていきま

した。
—— 高齢の方からお子様、ハンディキャップを抱えていらっしゃる方など多様なお客様に寄り添うホテルとして、エレベーターには安全性はもちろんのこと、乗り心地やバリアフリーなどの機能を重視しました。東芝エレベーターには細部まで根気強く打ち合わせをしていただき、安全への知見も活かしながら、経験に基づいた現実的な提案をしていただきました。
今回のリニューアルによって、法令で定められる最新の安全性や耐震クラスが適用され、リニューアル後は以前よりも安心感が増しています。また、乗り降りの際にお客様がエレベーターのドアに挟まれる不安も減りました(2D多光軸ドアセフティ)。お客様にご迷惑をおかけすることなく、全ての方に安心して利用していただけるエレベーターであることが何より大事なことだと思っ

ています。リニューアル後はエレベーターの走行がともなめらかなですし、チャイムやアナウンスは耳に優しい音質で、全体的に快適な乗り心地だと感じています。
—— 随所にこだわりが見られる素敵なデザインですね。
「ニューヨークのマンハッタンにあるレトロなビルのエレベーターを現代に再現する」というデザインコンセプトで、東京赤坂にあるホテルニューオータニの顧問デザイナー 柴田嘉夫先生に監修をお願いしました。世界16か国以上のホテルを泊まり歩いて蓄積されたノウハウを元に構想に構想を重ねていただき、結果的にリニューアル時期を一年変更してデザイン性を追求しました。

2D多光軸 ドアセフティとは？

出入口に組み込まれた赤外線センサーが利用者を感じると、閉まりかけたドアが開きます。



最上階のプレミアムエグゼクティブセミスイートルーム。



全てのお客様に寄り添う、理想のエレベーターを実現

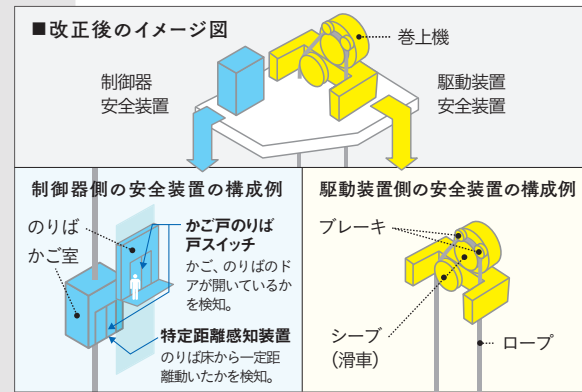
最新の建築基準法施行令に対応し、安全性・安心感を向上

建築基準法施行令の改正により、エレベーターの安全基準も見直されてきました。重大事故を未然に防ぐための装置や地震の初期微動を感知して管制運転をする装置など、多くのエレベーターリニューアルプランでは、最新の建築基準法施行令に基づいた仕様となります*。

*ご採用いただくリニューアルプランや、既設エレベーターの仕様、機器状態によって適用可否が異なります。詳細は弊社までお問い合わせください。

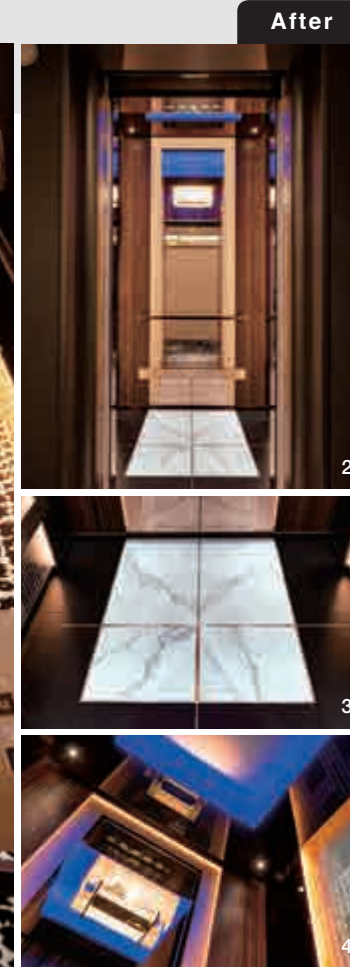
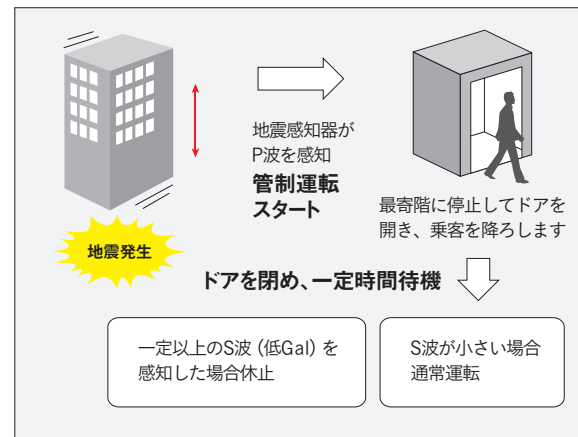
戸開走行保護装置

今までの安全装置では防ぎ切れない重大故障により、エレベーターのドアが開いたまま走行してしまう「戸開走行」。戸開走行によるはさまれ事故など重大事故を防止するために法改正が行われました。駆動装置故障対応としてブレーキの二重化、また制御器故障対応として戸開走行を検出してエレベーターを制する安全回路を別回路とした「戸開走行保護装置」の設置が義務づけられています。



P波感知器付地震時管制運転 (リスタート機能付)

地震には初期微動 (P波) と本震 (S波) があります。2009年の法改正により、P波の段階で感知し、自動的に最寄階へ救出運転を行う装置を設置することが義務づけられました。また、予備電源を設けることも必須となり、地震により停電した場合にも、最寄階に着床して避難できる仕様となります。



1.側面の摩天楼はNEW YORKの文字を用いたグラフィックデザイン。行先階ボタンは1・3・4階と5階以上で点灯色を変えるなど細部までデザイン性を追求。2.圧迫感を感じさせないようLED照明で演出。3.床の奥行き感には黒と白の大理石で演出。4.天井照明はブルーを採用して夜空の広がり表現。

メーカーの立場から

お客様のこだわりが詰まった豪華な独自デザインです

お客様のご要望である斬新なライティングが取り入れられたエレベーターデザインをどう表現できるのか、関係各所と検討を重ねました。デザイン面はもちろんのこと、時代とともに進化している安全性や耐震性能、竣工当時は存在しなかった機能などが適用されたことで、お客様に満足いただける仕上がりとなっていると知り、安堵しています。デザイナーの方の監修のもとでエレベーターリニューアルを遂行した今回の大きな経験を若手社員にも共有し、部門全体で今後もお客様のご希望に沿えるような提案を心掛けていきたいです。

東京支社
フィールド営業第一部
リニューアル営業第一グループ
主任
【営業担当】 小林大介



具体的な経験談を交えてお客様に工事工程をお伝えしました

以前にもホテルのエレベーターリニューアルに携わった経験を活かし、定例会議では先々の工程をお客様にお伝えし、ホテル側のスケジュールを反映した工程を組み立てました。音や臭い、粉塵などが発生する作業や搬入時には特に注意し、早期に詳細までお伝えするよう心掛けました。デザイン性の高い意匠を施工する際に注意すべき点やポイント、施工関係者が一丸となったの新型コロナウイルス感染防止対策など、今回の経験を社内のさまざまな部門と共有し、会社として今後もお客様に向き合っていきたいです。

東京支社
フィールド建設部
工事技術第三グループ
主任
【工事担当】 石井隆次



ホテル営業に支障がないよう、作業スケジュールを早期に共有いただけました

リニューアル中の東芝エレベーターの対応や今後期待することをお聞かせください。

「かっこいいね」といった声をかけていただきました。私たちの理想を実現するために、東芝エレベーターにも協力いただき、感謝しています。

最上階のラグジュアリーな雰囲気ともマッチする仕上がりとなり、お客様からは早速「変わったね」「かっこいいね」といった声をかけていただきました。私たちの理想を実現するために、東芝エレベーターにも協力いただき、感謝しています。

※顧問デザイナー 柴田嘉夫先生・国内外の一流ホテルのインテリアデザインを手掛ける株式会社スタジオ・エム代表取締役 千代田区紀尾井町のホテルニューオータニをはじめとするニューオータニホテルズのインテリアデザインを多く監修。

ホテルという特性上、24時間館内にお客様がいらつしやるため、エレベーターを長時間停止する必要がある場合などに、遅くとも1か月前に作業スケジュールを教えてもらえたことは大変助かりました。こちらとしてもお客様への事前周知や各種調整がゆとりを持ってでき、工事に関してホテル営業に支障があったことは皆無です。コロナ禍で大変な状況でしたが、無事にリニューアルを実現でき、このような時期にスピーディーに対応していただけたことに感謝しています。

引き続き、意匠面のクオリティ維持や今後予定しているリニューアル工事について綿密な打ち合わせを重ね、スムーズに進めていただきたいと思います。



ツ姿のビジネス層や、子ども連れで買い物を楽しむ家族の姿もあり、働く街としても住む街としても活気付く大崎を感じられます。

東口から歩くこと数分。複合施設の裏手には東京湾の支流、目黒川が流れます。目黒区から品川区にかけて約3・8kmの川沿いの並木道は、春には多くの人々が訪れる花見のスポットです。川沿いの木々の葉は初夏には青々とした新緑となり、秋には



紅葉する目黒川沿いの木々。子どもを連れた家族や近隣で働く方々などさまざまな年代の人が行き交っていました

JR山手線の始発駅である大崎駅。かつては製造業の工場が集まる地域でしたが、1982年、東京都長期計画において隣の五反田駅と共に副都心に指定され、約30年前から再開発が進められてきました。そのため西口は、区の施設やフットサルコートなどがあるオフィスビルの奥に古くからの住宅地が広がり、東口には、今回ご紹介したニューオータニイン東京も位置する大崎ニューシティなどの複合施設が建ち並びます。駅を起点にベデストリアンデッキで西口と東口を往来でき、スー

オフィス街と住宅街が融合する JR 大崎駅周辺

JR大崎駅は、品川駅まで3分、渋谷駅まで5分、新宿駅にも最短11分というアクセスの良さから、多くの企業が集まります。一方で昔ながらの住宅や、高層マンションも多く、オフィス街と住宅地が融合した地域です。



赤や黄色に色づきます。2020年は新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいましたが、冬にはイルミネーションが灯され、四季折々の楽しみがあります。

取材日は小春日和。川沿いを五反田方面へ歩いていくと、隣の保育園や幼稚園の子どもたちが楽しそうに通り過ぎていきます。川沿いにもオフィスビルやマンションが並び、遊具のある公園もあり、元気に駆け回る子どもたちの姿や、それを見守る保護者の姿も見られました。お昼時になるとオフィスビルから人が続々と街に出できます。

コロナ禍で出社率を下げている会社も多く、普段はより多くのビジネス層でにぎわっているそうです。自然も感じられ、働きやすさと住みやすさを兼ね備えた大崎の魅力が垣間見えました。

協力：大崎エリアマネジメント



10万人が訪れる大崎のお祭り しながわ夢さん橋

毎年10月に行われる『しながわ夢さん橋』は、2020年は開催規模を縮小しつつも33回目を迎えました。地元の方々がボランティアで運営するイベントで、例年は駅のベデストリアンデッキに90店舗が並ぶほか、小中学生のアマチュアバンドコンテストが開催されるなど、楽しいコンテンツが盛りだくさん！

協力：大崎エリアマネジメント



ピンクで彩る冬の風物詩 目黒川みんなのイルミネーション

桜をイメージしたピンクのイルミネーションで彩られる冬の目黒川。毎年たくさんの方で賑わいます。残念ながら2020年は中止となってしまいましたが、特設サイトでは自宅で楽しめるイルミネーションが提案されており、オンラインイベントも開催されています。

<http://www.minna-no-illumi.com/>

大崎の地を見守る由緒ある神社 居木神社

大崎駅西口から徒歩3分、古くからの住宅街にあるのが居木神社です。江戸時代からこの地にあり、婚礼や七五三など、地域の方々が人生の節目に訪れるそう。駅へと向かう通り道になっているようで、多くの方が一礼して通り過ぎる姿が印象的でした。

◎東京都品川区大崎3-8-20



樹齢60年程の社有林は、間伐によって適度に光が差し込み風も心地よい。左から創立メンバーの一人広瀬の木田さん、飯塚さん、代表の青木さん、長谷川さん、思さん。



東京チェーンソーズ 「新しい林業を目指して、 業界に新風を吹き込む」

東京都の西端に広がる47,000haの森が仕事場。丸太林業だけが林業じゃない。木を丸ごと使っておもちゃや机を造ろう。イベントをやろう。檜原村でユニークな取り組みをする若者たちに会いに行った。

●写真 阿部了 ●文 阿部直美



自分たちで伐った木は、丸ごと一本使い切る

明るくて、収益の出る林業をやりたい。2006年、青木亮輔さんは東京・檜原村で「東京チェーンソーズ」を立ち上げた。「この業界に入った頃、組織の長が新年の挨拶をすると、今は補助金で何とかなっているけれど、先行きは不透明で……みたいな話になっていくんです。聞いている皆も、ほとんど俯（うつむ）いちゃう。だからこそ、希望のある新しい林業の形を目指したかったです」

大阪生まれの青木さんは、中学高校時代は親の転勤で千葉県で育った。子どもの頃に観た映画「植村直己物語」に衝撃を受け、探検部に入りたくて東京農業大学に入学。「勉強そっちのけで、洞窟の探索やメコン川下りに夢中になりました。遠征のためにはまず目標を立て、実現のために計画を練って、チベットや中国の関係機関との情報交換も入念にします。企業に向いてスポンサーになってもらう必要もある。そういう経験は、今に生きているのかもしれないね」

卒業後、自身のこれからを真剣に考えたとき、チベットや中国の山間地で自然がいとも簡単に壊されていく様を思い出した。日本の林業は、高齢化が進み成り

手が少ないことも知っていた。じゃあ自分分が、と思いき関東周辺で林業の仕事を探すも、募集がほとんど見当たらない。地



樹皮付きの丸太も葉付きの枝も、要望に応じて切り出す

元の縁故で採用が決まってしまう様子だった。ようやく緊急雇用対策事業で林道整備の仕事を得て、派遣されたのが檜原村だ。1年後には森林組合の作業班に入ってもらい、下草刈りや間伐など山の整備に携わった。しかし作業員は日給制

で、天候に左右される。安心して働くためには、月給制で社会保険も必要だ。そんな思いから、仲間4人で起こした会社が東京チェーンソーズだった。

「大黒柱にできるくらいの、直径25cm長さ4mの丸太を市場に出すといくらになると思います？ 相場は2500円です。60年間山で育てて、急斜面で倒して伐ってトラックに積み込んで市場へ運んで、その値段です」。しかし、その仕組みの中にあるだけでは、何年働いても従業員の給料は上がらない。「自分たちで伐った木を、丸ごと一本使いきるんだ、という覚悟を決めました。今の林業の現場では、丸太にする以外の枝などは山に捨てられます。美しい森とは言えないし、伐ったからには、ぐららっぱ」という幹の先端も、細い枝も曲がった幹もちゃんと利用したい。今まで流通していなかっただけで、店の装飾などいろいろ需要があると思うんです。うちは加工にも力を入れたら

め、工房で独自におもちゃなどを作って販売するところまでをやっています」これまで森林面積が93%を占める檜原村であっても、切り出された木材は丸太になって村を出ていくだけだった。地場産の木を独自に加工して、販売する流れ

を作ったことは画期的だ。また、村を知ってもらいたい思いからイベントにも力を入れてきた。例えば「6歳になったら机を作ろう」プロジェクト。街の子どもたちいきり体験してもらい、机を組み立てて持ち帰ってもらおう。「東京美林倶楽部」では、花粉の少ないスギやヒノキの苗木3本を植林。最初の7年は下草刈り、その後4年ごとに枝打ちというように30年かけて森づくりに参加してもらう。30年後、間伐した2本を本人にプレゼント、残り1本は森のために残すしくみだ。入会資格を「美しい木や林に想いを馳せ30年という時間を楽しめる人」としている点もユニークで、林業には長期的な視野が必要だと教えてくれる。

「大学を出て、何でわざわざ林業をやるんだ？」と地元の人に驚かれた青木さんだが、現在15人いる社員は、学歴も職歴も多様で、新しい林業の可能性に惹かれて檜原村にやってきた若者たちだ。彼らの取り組みがきっかけとなり村では「木育」を推進、「檜原村トイ・ビレッジ構想」が立ち上がる。檜原産の木で作ったおもちゃが村の新生児に贈られるようになり、2021年には「檜原森のおもちゃ美術館」が開館予定だ。新しい林業を発信したい、という情熱は村の人たちの意識を変え、今後は街へとつながっていく。

気になるモノを見つけました

Something Special

11

スピーカー・目覚まし時計・充電器が一体となった Soundcore by Ankerの「Wakey」

今回の特集でご紹介した「免疫の力」を維持するためには、しっかりと睡眠をとること、リラックスすることが重要とのこと。そこでおすすめしたいのが多機能なBluetoothスピーカー「Wakey」だ。

この商品の魅力は、スピーカー、目覚まし時計、充電器というベッドサイドで必要な3つの機能が凝縮された万能性。力強いサウンドを響かせるスピーカーとして好きな音楽を楽しむだけでなく、目覚まし時計として気持ち良い目覚めを手伝ってくれ

る。また、睡眠モードでは、10種類のヒーリングサウンドを組み合わせるオリジナルの睡眠導入サウンドを設定でき、心地よい眠りをサポートしてくれる。さらに、Qi対応のワイヤレス急速充電器やUSBポートも備えており、スマートフォンなどのモバイル機器を3台同時に充電できるためとても便利だ。

そばに置いたその日から、皆さんの睡眠やリラックスタイムはより充実するものになるだろう。

 10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ

