



Be a gift to the world

世界への
プレゼントになろう

FUJIEDA SOUTH ROTARY CLUB

藤枝南ロータリークラブ会報

例 会：毎週金曜日 小杉苑 藤枝市青木2-35-30 TEL：054-641-3321
 事務局：藤枝市青木1-11-10 TEL：054-647-2300 FAX：054-647-2040
 E-mail: club1991@fujieda-rotary.org

会長：内山 淑夫 副会長：山田 壽久 幹事：竹田 敏和 副幹事：渡邊 博文

第1180回



<http://www.fujieda-rotary.org>

- ソング 君が代・奉仕の理想
- ソングリーダー 中村 博史君

会 長 報 告 内山 淑夫君

みなさんもうお聞きとは思いますが、富澤初代会長が旭日双光章を叙勲なさることとなりました。25周年のお祝いにまた一つ大きな喜びが重なることとなりました。まことにおめでとうございます。

4月29日付けで発表されました。旭日双光章と言えば世のため人のため尽くした方に与えられる勲章です。富澤さんの場合は県警備業協会の会長を永く務められたことが認められたことで叙勲となりました。

ロータリアンとしての富澤さんは25年前にこのクラブを立ち上げ初代会長を務められて以来、業界を通じての職業奉仕を実践してまいりました。ロータリアンとしてこれほどの熱意を保って続けてこられたことは誠に驚愕であります。これは富澤さんが一つの理想に対して自然体でゆったりと歩むことを心得ていること、常に現実をとらえ感情論に頼らず、リアリズムを尊しとしてきた証であろうと思います。

また、今回の叙勲は、富澤さんこそロータリアンの鏡であり、まさにミスターロータリーとして、永く活動なされた事の証左でもあります。この章が富澤さんを通じて私どもロータリアンにもっとがんばれと励ましてくれている気がします。わたしどもも富澤さんに続き見習い、健康に留意し、酒を控え、たばこを断ち、賭け事はほどほどに、奉仕の理想に邁進することを肝に銘じたいと思います。おめでとうございます。ありがとうございました。

理 事 会 報 告 竹田 敏和君

- ・5.6月プログラムは承認されました。
- 5/20 創立記念例会は16:30に小杉苑集合です。
- 5/27 会員旅行に参加されない方は、小杉苑にてMUがあります。
- 6/24 最終夜間例会は伴野君の送別も兼ねて、小杉苑にて行います。

- ・2016-2017 年度収支予算書は承認されました。
- ・2016-2017 年度年間プログラムは承認されました。
- ・最終夜間例会については、6月24日(金)18:30より小杉苑にて行われる事が承認されました。
- ・5月の事務局の開局変更・休暇について承認されました。
- 5月9日(月)9:00~14:30 開局
- 5月11日(水)12:00~15:30 開局
- 5月17日(火) 休暇
- 5月27日(金) 休暇
- 5月20日(金)9:00~13:00 開局

幹 事 報 告 竹田 敏和君

- ・第2620地区より英字版ロータリアンが届いております。
- ・ベトさん送別会の会計報告書は事務局が保管しております。

出 席 報 告 平原 望君

本日のホームクラブ出席者	前回の補正出席者
40/47 85.10%	38/47 80.85%

(1)欠席者(事前連絡とメイクアップをどうぞ)
 ○植田君 ○鈴木寿君 ○多々良君 江崎直君
 中山君 藪崎幸君 山田壽君

スマイルBOX 平原 望君

- ・3/18のベト君送別会に多数のみなさんに出席頂きありがとうございました。本日、遅くなりましたが最終決算がまとまりましたので残金をニコニコに入れさせていただきます。伊藤 彰彦君
- ・妻の誕生日プレゼントありがとうございました。昔はよかったなー。 池ヶ谷 勇君

・5月3日の結婚記念日プレゼントありがとうございます。満40年になりました。新たな目標をお互い持っているのです、いつまでも若くいたいです。村松 章隆君

・本日は明日のライブの為、誠に恐縮ですが100%出席の為金髪にて出席頂く事をお許してください。なお、明日は蓮生寺でいただきます。二胡奏者のkirikoさんも参加します。

藪崎 茂君

スマイル累計額 613,928円

■ 会員卓話

望月 誠君



第一回目の卓話では、歯科医師は日々患者さんの口の中を治療しておりますが、ほとんどが、むし歯、歯周病の治療、抜歯、入れ歯の製作などをしております。

しかし、口の中にも口腔癌ができることを話しました。皆さんは口の中に癌が生じることを知らなかった方もいらっしゃると思います。しかしながら近年において口腔癌の発生率上昇しております。私たち歯科医師が診断できる可能な範囲は口腔内の口腔粘膜であります。これは舌、頬粘膜、歯の周りの歯肉、口腔底、口蓋粘膜、中咽頭などです。私たちが直視できる部位であり診断における利点であります。

次に歯周病についてお話を致します。統計によりますと35歳で、80%以上の方が歯周病に罹患していると言われております。病状として、初めは歯ブラシ時に少し歯肉からの出血がみられます。あまり違和感を感じません。しかしそのうちに歯のグラグラがみられ、物を噛んだ時に違和感を感じてきます。そして満足に物を噛むことができないうちは残念ながら歯周病が進行している状態です。要するに、歯ブラシ時の出血は歯肉に炎症があるシグナルになるのです。この時に歯科医院を受診していただきたいと思っております。

歯周病は全身疾患との関連もあります。心疾患と歯周病との関連があります。このメカニズムは歯と歯肉の間のポケットに歯周病菌が存

在すると、歯肉に炎症が生じて、歯肉の毛細血管を介して血流に乗って歯周病菌が全身に運ばれていきます。これが頸動脈や冠動脈の粥状の動脈硬化症の原因になっています。また歯周病菌と糖尿病との関連、呼吸疾患との関連、早産、低体重児出産との関連、大腸癌との関連が明らかにされております。

ここまでの前回話したおさらいであります。

昔から歯のない人は認知症になりやすいと言われておりますが、実際に認知症になったのか、歯を失ったのか、歯を失ったので認知症になったのか、しっかりしたエビデンスがありませんでした。このため調査にある県の65歳以上の方の4400人の追跡調査をしました。

調査の対象として4つのグループに分けて調査しました。

①歯の本数が20本以上ある方

②歯の本数が19本以下の方

③歯がほとんどないが入れ歯の装着されている方

④歯がほとんどなく入れ歯を装着していない方

の4つのグループに分けて調査をしてみました。ちなみに成人の歯の本数は28本ですが、上下左右に4本の親知らず(智歯)が萌出しておりますと32本になります。

この4つのグループから4年後の認知症を伴い要介護を受けた方の調査をしたところ、歯がほとんどない人が認知症になった割合が他の3グループに比べはるかに多くみられました。他の3グループはほとんど同じでありました。この研究は海外でも同様な結果がみられています。

次に口腔内の歯の残存数と転倒をしてしまう方の関連において調べてみました。

調査の対象は

①歯の本数が20本以上残存している方

②歯の本数が19本以下で義歯を使用している方

③歯の本数が19本以下で義歯を使用していない方の3つのグループに分けてみました。

20本以上ある方を基準にしてみますと、19本以下で義歯を使用していない方は2.5倍転倒をしやすく、19本以下であります義歯を使用している方は、1.4倍ほど転倒しやすいとのデータが出ております。この転倒しやすい原因は、歯を失い、入れ歯の装着をしておらず奥歯が失われていると、奥歯で噛むことができず、頭の位置が不安定になることが分かっている。頭がフラフラすると体の重心も不安定になり転びやすいと考えられ

ております。また物を噛むという行為は顔や頭の筋肉を動かしますが、これがポンプの役割を担っており脳に大量の血液の供給をしており、活性化をしております。もし歯を失いこのような日々の生理学的な行為ができなくなると、認知症を促すと考えられます。

予防歯科について話をしたいと思います。歯磨きを毎日きちんとしているから自分は大丈夫だと感じている方が多いかと思います。しかし、厚生労働省の患者調査から、年代別から20～30歳代の約9割に磨き残しがあります。40～50歳代は約8割、60～70歳代は、7割の磨き残しがあるようです。どの部位に磨き残しがみられるかは歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の部位であります。また歯並びが悪いと歯の重なっている部位は歯ブラシが到達しなく磨き残しがみられます。

厚生労働省が歯科実態調査結果から約4割の方に叢生がみられます。このため歯ブラシの届きにくい部位は確実にケアをしなければいけません。これは自分自身で判断するのではなくできれば歯科医院に受診していただき口腔内検査をきちんとしてもらおうとよいと思います。

また、歯科医院での定期検診が大変重要であります。毎日のセルフケアだけでは虫歯、歯周病の原因となる歯垢を取り除くことが難しく、自分自身では汚れを除去することができない部位を指摘してもらい、指導を受けてほしいと考えております。

また、就寝中は口腔内の唾液の分泌される量が減少して細菌が増殖しやすい時間帯であります。よって就寝前には時間をかけて歯ブラシをしてください。口腔内の予防の重要性をお話いたしました。

■ 今週の一言 杉山 茂範君

私は不健康なことは数多くしていますが、特別、健康のために行っていることは何もありません。が、唯一自分でしていることではなく、してもらっていることで毎晩食事の時に野菜をひと盛り食べています。以前、食事の一番最初に野菜を食べるといいと聞き、数ヶ月前から実践しています。まだ特別変化は感じられませんが、お通じはいいような気がしています。ただ、準備に手間がかかることと野菜は割と高価で食費が増え、女房の負担が大きいです。

現時点では効果をお伝えできませんが、もう少し実践していずれ効果をご披露できればと思っています。

5月のお祝い
おめでとうございます！



例会プログラム

例会日	クラブ行事	摘要
5/13(金) 第 1181 回	青少年奉仕委員会 担当	
5/20(金) 第 1182 回	創立記念例会	
5/28(土) 第 1183 回	会員旅行 5/28~5/30	
6/3(金) 第 1184 回	会員旅行報告	理事会

(担当／渡邊芳君)