

2022年3月18日(金) 第2866回例会 形式:対面 天候:晴れ 合唱:それこそロータリー

会長 室伏 学 幹事 望月博文

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内 TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716

例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

室伏 学

一昨日(3月16日)の深夜に、大きな地震がありました。東北新幹線の脱線、東北自動車道の路面の亀裂、大規模な停電を始め、東北地方を中心に大きな被害が出ております。当クラブ会員の皆様には、さほど大きな被害はなかったことと拝察しておりますが、被災された方々にお見舞い申し上げるとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

長引く新型コロナウイルス感染症、ウクライナ情勢に加えて、大きな地震災害ということで、折角「まん延防止等重点措置」が解除されそうなのに、旅行需要も含めた、一層の消費マイナ低迷が懸念されるところでございます。

さて、その地震のあった一昨日(3月16日)、次年度の第1回会長幹事会が開催され、青木義美次年度会長と二人で出席いたしました。ここで私からあまり詳しくお話ししてしまうと、今後のクラブ協議会など、青木次年度会長からの発表の話題を奪うことになりかねませんので、詳細は差し控えますが、「IM」についてのみ、ご報告いたします。今年度の田島透ガバナー体制では、従来の「IM」は廃止し、今年度以降は「IM」という名称は使わない、今年度以降は「奉仕デー」と名前を変えて、従来の講演会と懇親会という内容は刷新すべき、と説明されておりました。ご承知の通り、現状の国際ロータリーのガバナーは1年任期です。今年の7月からは、今年度の田島透ガバナーから次年度の佐藤祐一郎ガバナーに代わります。佐藤祐一郎ガバナー体制では、地区の年間スケジュールでも、何もなかったかのように、「IM」が復活しています。次年度の柴崎正三ガバナー補佐からも、「IM」として開催すると明言されました。経緯の詳細は、私には分かりかねますが、少なくとも、これまで説明を受けて、皆様にお伝えしてきた、「IM」廃止で「奉仕デー」に移行するとの情報は、間違いであったと解釈しております。4月13日に開催される予定の「奉仕デー」というイベントは今年度限りで、次年度からは「IM: Intercity Meeting」に戻るとご認識ください。間違った情報をお伝えしてしまったこと、お詫び申し上げます。

出席報告

会員	26名	出席率	84.00%
欠席	5名	前回の修正出席率	88.00%
(免除者)	1名	前々回の修正出席率	88.00%
ゲスト	0名	事前メイクアップ	2名
ビジター	0名		

幹事報告

なし

連絡事項

1. 次週の例会は休会です。21日の地区大会に参加される方は、バス・食事代として3,000円徴収しますのでご承知おき下さい。

スマイルBox

会員誕生日



神谷一博君
3/14

結婚記念日



小倉高代君
3/30

青木義美君

先週、今年最後のスキーに行ってきた。佐東先生に世話にならないようゲレンデは孫に任せてもっばら食堂の席取り係に回りました。



皆様こんにちは。今回は「高齢者の睡眠時間」と「歯の本数」の関係の研究結果についてお話いたします。

1. 歯の数が少ない高齢者の睡眠時間に異変あり

東北大学は、高齢者の睡眠時間と歯の本数の関係について、歯が0本の高齢者は、歯が20本以上ある高齢者よりも、睡眠時間が長時間化、あるいは短時間化するリスクが高まることを明らかにしました。

高齢者にとって「睡眠」は重要です。睡眠時間が短すぎる場合はもちろん、長すぎる場合においても健康に悪影響を及ぼし、死亡率が上昇することが以前からの研究によって明らかにされています。

そこで今回、東北大学は高齢者における歯の残存数と睡眠時間の関連性を検証する大規模な調査を行ったわけです。結果を受けて同大学の研究グループは、歯を失わないように日ごろから歯の健康の維持を行うことが適切な睡眠時間を確保することにつながり、さらには健康寿命の延伸にもつながることが示唆される、と指摘しています。歯の数が少ないほど、健康に有害となる短時間睡眠あるいは長時間睡眠のリスクが高まることが明らかにされたのです。

2. 病気・死亡リスクは睡眠時間で大きく変わる

続いて JACC Study が行った調査(全国の約11万人を対象)では、睡眠時間が7時間の人を基準とした場合、男性だと4時間未満の短い睡眠時間でも死亡リスクは上がりませんが、女性では約2.0倍も向上することが判明しました。さらに7時間以上の長い睡眠をとると、男性・女性ともに死亡リスクを上げることも明らかにされています。睡眠時間を適切に確保することが健康維持において重要であり、特に女性の場合、短すぎず、長すぎない睡眠を意識する必要があります。

個人差があるためあくまで目安ですが、統計上では7時間程度の睡眠が最も健康に良いとされています。アメリカにあるペンシルバニア州立大学が行った研究では、高血糖、脂質異常、高血圧、内臓肥満などのいわゆる「メタボ」の人は、1日の睡眠時間が6時間未満だと、脳卒中あるいは心臓病によって死亡するリスクがメタボではない人の約2倍、6時間を超える場

合は約1.5倍高まることが明らかにされています。

さらに「日本生活習慣病予防協会」によれば、睡眠不足が続くことでストレスを原因とするコルチゾールなどのホルモンが増加してインスリンの働きが悪化し、血糖値が低下しにくくなって糖尿病のリスクがあります。ほかにも、睡眠不足は食欲を高めるグレリンといったホルモンを増やし、その一方で満腹感を引き起こすレプチンなどのホルモンが減るため、体重増加につながりやすくなると言います。

睡眠と糖尿病やメタボの間には深い関連性があり、適切な睡眠時間をとっていくことが、健康維持・死亡リスクの低下につながります。一般的に睡眠時間は、日照時間の多い夏だと短くなりやすく、早い時間に日が沈む冬の場合では長くなりやすいです。もし日中に強い眠気を感じたら、睡眠不足のサインなので注意せねばなりません。

3. デンタルケアで健康寿命を伸ばすことが可能に

今回の東北大学の研究結果では、高齢者が適切な睡眠時間を確保するうえで「歯」が大事であることが示されましたが、しかし実際には歯は加齢とともに失われていく傾向にあります。

厚生労働省の「歯科疾患実態調査」(2011年)によれば、1人あたりの平均歯数を年齢階層別にみると、年齢が進むにつれて現在歯数は減っていき、65歳以上では20本以下、75歳以上では15本以下まで減少します。75歳以上になると、本来の歯数(28本)を半数以上なくしている人が多く、20本以上残っている人の割合は37%に過ぎません。

高齢期に歯を失う本数が増える最大の原因は、歯周病の増加です。歯の寿命を延ばしていくには、日常的に歯のケアが大切です。虫歯・歯周病の予防の上では、口内の細菌が集まっている「プラーク(歯垢)」を日ごろから取り除いていくことが欠かせません。また自分自身でケアを行うだけでなく、定期的に歯科での検診を受け、口内に問題が起こっていないか医師の診断も重要です。歯の噛み合わせが悪い場合は、歯科医に相談して速やかに治療しましょう。噛み合わせを治すことで、歯の負担を減らし、顎関節症などの予防にもなります。

今回は、東北大学の研究結果を参考に、高齢者の睡眠と歯の関係について考えてきました。より多くの歯を残せるように歯の健康を保つことが、睡眠時間を適切に維持し、健康長寿の秘訣になるのです。

・参考:東北大学 プレスリリース・研究成果

<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2018/10/pres-s-20181004-01-teeth-jp.html>

(編集 3月会報担当:高杉尚男/クラブ会報委員会)