



国際ロータリー 第2780地区 第9グループ
湯河原ロータリークラブ 週報



イマジン
ロータリー

2022年12月9日(金) 第2900回例会 形式:対面 天候:晴れ
合唱:それこそロータリー

会長 青木 義美 幹事 室伏 学

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

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

青木 義美

先週土曜日、深澤会員が会長を務めている土肥会の鎧展示会にお邪魔させて頂きました。あんなに沢山の鎧を持っているのにビックリしました。

そしてまた土肥實平の存在も勉強させて頂きました。調べて更に驚いたのは、實平の妻が山之内一豊の妻と同じくらい賢妻であったと書いてありましたことです。我々女性メンバーを含めた湯河原女性が優秀なのはこのあたりがルーツでしょうか。

もうひとつ別の話になりますが、過日例会でスピーチを頂いた「ゆるかわふう」さんの個展に行ってきました。横浜そごうでの開催でした。芸術にうとい私にとって入場料1200円はちょっときつかったですが、1日2回ある先生本人の説明時間帯であったかもしれませんがものすごい人で、ざっと数えても50人くらいが説明やら質問をされていました。神奈川の芸術に対する認知度に驚かされました。

出席報告

会員	23 名	出席率	80.95 %
欠席	6 名	前回の修正出席率	75.00 %
(免除者)	3 名	前々回の修正出席率	84.21 %
ゲスト	0 名	事前メイクアップ	0 名
ビジター	0 名		

連絡事項

1.次週は有志による忘年会です。18時からホテル城山にて開催いたします。ワクチン3回目接種証明か陰性証明をご持参ください。尚、昼間の例会は通常例会ですのでお間違えの無いようお願い致します。

幹事報告

ガバナーより

1.My Rotary から 2022年版の手続要覧がダウンロードできるようになりました。

手続要覧には国際ロータリーの定款、細則ならびにロータリークラブの標準定款、推奨細則が記載されております。標準定款はそのまま各クラブの定款とすることがロータリークラブの条件になっており、細則はこの定款に抵触しない範囲で、クラブの裁量を盛り込むことができるようになっております。

これらは本年度7月より有効になっておりますので、クラブの実情に合わせて細則の内容を検討し、各クラブ手続に従って、取り急ぎ従来の定款、細則から改訂してください。

スマイル Box

第1回米山功労者 佐藤友彦君

室伏学君

人気ユーチューバー「ヘラヘラ三銃士」の撮影に協力しました。

安江仁孝君

日本代表惜しかった！寝不足から解放されてよかったです。

第2900回例会を祝して全員でスマイル。

卓話

平間 章弘 君

皆様こんにちは。今回は歯周病疾患についてお話しをさせていただきます。

私が学生の頃、虫歯の原因についての目星は立っていましたが、歯周病にどの細菌が関与しているかははっきりとわかっ

ていませんでした。また歯周病と全身疾患との関連もあまり注目されていませんでした。

ところが最近になり、歯周病と全身疾患に重要な関係があると言われはじめました。例えば大きな手術のとき、患者の口腔内の状況について医者から詳細な説明を求められるようになったということです。

ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、世界では今コロナが流行っておりますが、世界で一番多い感染症は歯周病です。メジャーな感染症において、一般的に感染率は段々と下降していくものなのですが、日本においては段々と上昇していきます。現在では30代の約半分、40代では6~7割、多く見積ると8割が感染者であるというデータがあります。

その原因を紐解きますと、歯周病を引き起こす細菌は見つかっていますが、その細菌単体では増殖ができず、口腔内に常在する細菌が多くなることで増殖することがわかってきました。それによって病気の見方やアプローチも変わってきている、というのが現状です。

例えば、歯周病のひとつに歯槽膿漏がありますが、この細菌が他の臓器にも悪影響を及ぼすことがわかっています。一例として糖尿病において、歯周病の細菌が血管内に入ることによって、糖尿病の悪化を招くメカニズムが判明しました。他にも心疾患、歯周病の細菌が血管内を巡り、心内膜炎を引き起こすとも言われています。さらに患者さんが妊娠している場合、お子さんが未熟児で生まれやすくなる、あるいは最悪の場合、流産するといったことも報告されています。

比較的若い人にもこのような深刻な影響があるわけですから、高齢の方にも大きな影響があります。最たる例としては誤嚥性肺炎でしょうか。誤嚥とはものを飲み込むとき、気管支と食道に分かれる部分がいわゆる誤作動を起こし、気管支に食べ物流れ込んでしまうことです。このとき口腔内の細菌が肺の方に流れ込み、そこで感染症を引き起こします。現在、介護施設などでは誤嚥性肺炎への処置に神経を尖らせていると聞いております。根本的には誤嚥を起こさないようにするための対策が重要となりますが、そのためには筋力の維持、特に嚙む力の維持が大切です。逆に言えば嚙む力が弱くなることで、飲み込む力も弱まり、それが誤作動(誤嚥)を招きやすくなるということです。そのため介護施設では高齢者にいろいろな運動をさせて、高齢者の筋力の維持を図っているようです。これは歯

周病の予防にも繋がるとされます。さらに最近では、歯周病は免疫機能にも影響があるということが言われておりますが、詳しいことは免疫学の最先端の話になり、研究が日々進んでいるところです。

続いて昨今の口腔疾患に関する、私なりの感想をお話します。口腔疾患について、昔と比べて増えているというのが第一の印象です。私が大学を卒業した頃、口腔ガンという病気が、30年歯科医をやるとして1人か2人くらいしか診る機会がないだろう、と言われていました。しかし最近、5年に1人くらいの頻度で診ているなという印象です。患者さんの多くが高齢になってきたから、あるいは環境の変化なのかわかりませんが、そのような印象を持っています。

このような大きな疾患をできるだけ予防するためには、やはり歯のメンテナンスは欠かせません。多くの患者さんが「歯はよく磨いているのだけれど・・・」と話されますが、たいていの場合きちんと磨けていません。一般的な歯ブラシを利用した場合、磨くべき箇所全体の65%程度をカバーできる程度です。残りは歯間ブラシを活用することが欠かせません。また多くの方が歯を磨く際の力が強すぎることが考えられます。基本的に歯磨きは100~200g程度の力で十分で、それ以上ではブラシの先がつぶれてしまい、正しく磨けなくなります。また仮にきちんと磨けていても、ブラシでは磨けない部分はどうしてもありますので、そこはしっかりと歯間ブラシや糸ようじを活用していただきたいと思います。

最後に歯ブラシに関する、かつて横浜市にいらっしやった厳しい歯科の先生の話をお伝えします。その先生はとにかく歯ブラシにうるさく、歯ブラシを3本以上用意しなさいと指導していました。これは一度使用した歯ブラシが乾くまで24時間かかるため、朝・昼・晩と別々の歯ブラシを使いなさいということでした。これによって歯ブラシを常に清潔な状態で使用できるわけで一理あるのですが、実際はなかなか難しいところです。しかしそれでも朝・昼・晩と歯磨きをすることは、虫歯予防、歯周病予防にはとても有効です。皆様におかれましては、歯ブラシの本数は難しいにしても、1日3回以上の歯磨きを徹底していただき、虫歯や歯周病、ひいては大きな病気に悩まされにくい生活を送っていただきたいと思います。

本日はありがとうございました。

(文・編集:常盤孝司(12月会報担当)/クラブ会報委員会)