



- 会長／佐藤有司
- 副会長／山崎典夫・薩摩 建
- 幹事／梅垣和彦
- R 情報(会報)委員長／笠原新太郎

- 事務所／岡谷市中央町 1-4-1 ・ Tel/0266-22-6939 ・ Fax/0266-23-6939
URL: okayarc.org ・ Email: okayarc@bz04.plala.or.jp
- 例会／毎週火曜日 PM12:30 ホテル岡谷

第 2904 回例会 2020 年（令和 2 年）2 月 18 日(火)

点 鐘：佐藤有司 司 会：中畑隆一
 斉 唱：それこそロータリー
 ラッキーNo：NO. 15 竹村一幸
 皆 勤 祝：矢島 実 35 年
 誕 生 祝：矢島 進・山岸邦太郎・太田博久・林広一郎
 結 婚 祝：中村文明



誕生祝

会長挨拶

皆さんこんにちは。

先々週の60周年記念夜間例会、祝賀会では、多くの会員の皆様そしてご家族の皆様にご出席を頂き誠にありがとうございました。また翌日に開催されました埔里ロータリークラブ歓迎お茶会そしてお見送りにもお出で頂きましたことに、御礼申し上げます。埔里ロータリークラブの皆様も大変喜んでお帰りになりました。

お陰様で無事に記念夜間例会、祝賀会が滞りなく開催できたことに安堵しております。これで全てが終わったわけではありませんが、少し肩の荷が下りた感じがします。本当にありがとうございました。

これも会員皆様のご理解、ご協力無くしては出来なかったと強く感じております。この記念夜間例会・祝賀会にあたり、私の進め方が悪く開催間際まで準備がかかってしまい、理事会、各部会、業者様など急なお願い事ばかりになってしまい、大変ご迷惑をおかけしたことを心からお詫び申し上げます。

当初の計画どおりコンパクトで充実した例会・盛り上がった祝賀会になったと思います。記憶に残る記念事業になったことに感謝申し上げます。

現在新型コロナウイルスが市中感染になったと言われております。どこで感染してもおかしくない中で予防には特に気を付けなくてはならない状況です。

マスク、手洗い、うがい、アルコール洗浄は欠かせませんが、こまめに水、特にお茶をのむことで効果があるようです。お茶にはカテキン効果そして胃に流し込んで胃酸でウイルスを消滅させる効果があるそうです。

よくお酒の席で「アルコール消毒だ」とバカなことを言って私も飲んでいますが、過去に「飲酒と発症リスク」を研究した学者さんがいたようです。

旧型コロナウイルスにおいてはありますが、イギリスの調査で喫煙者は発症率

が高く、非喫煙者で飲酒量が多い人ほど発症率が低いという結果があり、スペインの研究では非喫煙者で飲む人と飲まない人と比べると、飲む人（ワインを日に2杯以上飲む）は飲まない人にくらべ発症リスクは60%でなかでも赤ワインはたばこに関係なく、飲酒する人の中で39%だったそうです。

ポリフェノールの抗酸化作用でウイルスの増殖が抑えられているのではないかと考察しています。

また日本の東北大学では一番風邪をひきにくかったのは毎日お酒を飲む人だったそうです。

以上挨拶とさせていただきます。

幹事報告

- 次週2月25日は名誉会員である今井岡谷市長の卓話です。
- 受付でお渡ししたものは埴里RC会長のお土産になります。
- 今月号の月信には、昨年シルクファクトで行ったロータリーデーの記事が載っています。ご覧ください。
- 2月のRレートは1\$=110円です。



新会員卓話「歯科の現状について」 新会員 大滝祐吉会員

皆様こんにちは。先月新会員になりました大滝祐吉です。入会してすぐの卓話ですので、卓話とはどういうものか分からず何を喋ったらいいいのか先輩方に伺ったところでもあります。ロータリーソングも毎週違うというのを今日知りまして驚いています。

本日は、歯科の現状についてお話しさせていただきます。

歯科はどんなイメージかというと、虫歯を削って高い物を詰め儲かる・・・というイメージがあるかもしれませんが、確かにそんな時代もありました。しかし過去30年のデータを調べてみると、虫歯を削って詰める、歯を抜いて入れ歯にする治療は、平成7年度に比べ平成31年度は半分です。かなり減ったことになります。なので削って詰めて儲かる時代ではなくなってきました。ただ、日本の医療費はどんどん上がっていますが歯科の医療費はほとんど上がりません。その中で歯医者は倍くらい増えているので、その分儲からないのですが、歯科医療費自体が減ってるわけではないんです。では我々はどのように患者さんに治療を勧めてご飯を食べているかという所をお話しさせていただきます。

歯科の大きな病名は虫歯の他に歯周病があります。昔は歯槽膿漏と呼んでいました。虫歯自体は痛みを伴いますが、歯周病は全身疾患に関係してきていることが分かってきました。脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎、動脈硬化、心筋梗塞、心内膜炎、糖尿病、早産、これだけのものが歯周病に関係しています。どうして関係しているのか研究を進めて理由が分かりました。これをエビデンス（根拠、理由）と言いますが、歯周病と病気に関係しているエビデンスが今では各学会にしっかりあります。例えば糖尿病にはヘモグロビン a1c がありますが、ちょっと歯磨きを頑張るだけで

alc の値が 0.1 下がります。初めに見つかったのは脳梗塞や心筋梗塞でした。これは倒れて残念ながら亡くなられた方の脳梗塞、心筋梗塞の部分の血管の内側を顕微鏡で調べたら口の中の歯周病菌が入っていたんです。これはおかしいと色々調べた結果、歯周病は歯と歯茎の間から細菌が侵入する病気なので、そこから血管を通じて心臓や脳の血管を詰まらせてしまうということです。最近注目を浴びているのは誤嚥性肺炎や肺炎です。これは先ほど佐藤会長も言われたように、お茶でうがいをするだけでインフルエンザや新型コロナウイルスの予防ができますが、緑茶を口の中で 30 秒含ませるだけで歯周病もかなり予防できます。歯磨きの後に緑茶でも、市販のうがい薬やデンタルリンスでうがいをしていただいても予防もできますが、肺炎自体もなくなってくることが分かってきました。

歯科の治療費が安く、国もなぜこんなに力を入れているかという、肺炎で 2 人入院すると歯科医院一件の 1 ヶ月分の医療費が飛んでしまうんです。糖尿病も腎臓を悪くして透析になると 1 人で歯科医院 1 ヶ月分の医療費が飛んでしまいます。透析は永遠に続くので、国もこれは大変だと歯科の予防に力を入れているわけです。大腸癌も関係してきていることが分かっていますし、認知症も関係してきています。認知症はリスクが 36 倍なので歯を磨いて歯周病菌を減らす事の大切さがよく分かってきました。

皆さん一生懸命歯を磨くと思います。それによりバイオフィームという膜を細菌が形成するのですが、どんなに頑張っても 3 ヶ月すると効果がなくなりますので、3 ヶ月に 1 回は歯医者に行ってクリーニングする事を国が勧めています。それをやっている患者さんと、やっていない患者さんでは医療費が全然違うのです。クリーニングしている患者さんは他の病気にならないので医療費がかからない、やらない患者さんの医療費は高くなってしまいます。なので 3 ヶ月に 1 回できれば歯医者でクリーニングしてください。それと歯磨き剤は必ずフッ素入りを使ってください。マウスウォッシュも 30 秒以上はは続けてください。

それと、これは訓練ですが、誤嚥性肺炎は寝ている時に口の中の唾液が肺の中に入って肺炎を起こすこともあります。空気の通る道と胃に入る道の筋肉を鍛えるとそれが起きにくくなります。大きく口を開けて 10 秒間我慢し、それを 1 日 5 回やっていただくだけで飲み込む筋肉が鍛えられます。これだけで 5 歳健康寿命が延びると言われています。

コロナウイルスもそうですしインフルエンザもそうですが、ブラッシングの回数とインフルエンザの罹患率はかなり出ています。口の中を清潔にすることによって多少ウイルスが入っても洗い流す力がある事や、緑茶による殺菌効果が高い事も分かってきました。簡単にできる事ですので是非実行してみてください。

本日の資料ですが、歯科はこれを参考に歯科医院も頑張っていますので読んでみてください。是非皆さん、元気で長生きをください。健康寿命が長くなければ入院して長生きしても意味がないのです。実は長く入院してずっと点滴をして寝たきり状態だった人が、歯を一生懸命磨いて訓練したところ、回復して海外旅行にまで行けるようになった人が何人もいます。

まとまらない話になりましたが、私もロータリアンとして先輩方の健康を支えていける会員になりたいと思います。よろしく願いいたします。

本日はありがとうございました。

そのうち治せば...
では手遅れに

歯周病が引き起こす これだけの重病

健康な歯 歯周病

**1 100年前から疑われていた
全身疾患との関連**

歯周病研究の第一人者 国立長寿医療研究センター 口腔疾患研究部
松下健二部長が徹底解説

歯周病は、歯と歯ぐき（歯肉）の間に隙間（歯肉ポケット）が形成され、細菌が繁殖し、炎症を引き起こす病気です。この炎症は、歯を支えている顎骨を溶かし、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。また、歯周病は、心臓病、糖尿病、認知症、早産など、全身疾患との関連が強く疑われています。

腸に到達すると増殖

**2 がんや潰瘍性大腸炎など
大腸で起る病気との因果関係**

歯周病は、口の中の細菌が腸に到達すると増殖し、大腸で起る病気との因果関係が強く疑われています。歯周病は、腸内細菌叢のバランスを崩し、炎症を引き起こすことが原因です。この炎症は、大腸がんや潰瘍性大腸炎などの病気の原因となります。

**3 心筋梗塞、狭心症、脳卒中など
血管性疾患への影響**

歯周病は、血管性疾患への影響が強く疑われています。歯周病は、血管の炎症を引き起こし、心筋梗塞、狭心症、脳卒中などの病気の原因となります。

**4 糖尿病にも深く関与
妊婦を通じて胎児にも**

歯周病は、糖尿病にも深く関与しています。歯周病は、糖尿病のリスクを高め、妊婦を通じて胎児にも影響を与えます。

**5 菌茎の出血で
認知症リスク36倍**

歯周病は、菌茎の出血で認知症リスクが36倍に増加する可能性があります。

**6 歯磨き前に30秒以上
デンタルリンスが効果的**

歯磨き前に30秒以上デンタルリンスを使用すると、歯周病のリスクを減らすことができます。

歯周病が引き起こす重病

4 妊婦を通じて胎児にも

**5 菌茎の出血で
認知症リスク36倍**

**6 歯磨き前に30秒以上
デンタルリンスが効果的**

ニコニコボックス

佐藤有司・宮澤由己 2月8日の創立60周年記念夜間例会並びに祝賀会におきまして、会員の皆様、御家族の皆様にご出席、御協力を賜りまして誠にありがとうございました。

牛山幸一 会員の奥様方ありがとう
「巖かな 日本の文化感じつつ 味わうお茶の奥の深さを」

山岸邦太郎 創業月です。

牛山幸一・梅垣和彦・太田博久・小口国之・小口 隆・小口裕司・尾関秀雄・片桐伸介・上條英雄・小林大介・佐伯克己・薩摩 建・佐藤有司・杉村邦彦・瀬戸雅三・竹村一幸・中嶋孝一・中村文明・濱 俊弘・林 尚孝・林 裕彦・林 靖高・平沢清文・宮坂晃介・宮澤由己・守屋麻里・矢島 進・矢島 貴・矢島 実・山岡俊幸・山岸邦太郎・山崎典夫・大滝祐吉 新会員卓話 大滝祐吉会員より申し上げます。

出席報告

会員数48名、出席者34名、出席率70.83%

2019-2020 年度RIテーマ
ロータリーは世界をつなぐ
ROTARY CONNECTS THE WORLD