



OKAYA

岡谷ロータリークラブ

- 会長／山崎典夫
- 副会長／小宮山英利・大滝祐吉
- 幹事／濱 毅
- R 情報(会報)委員長／片倉克昭

- 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 太田屋メモリー

第 3056 回例会 2025 年（令和 7 年）2 月 18 日(火)

点 鐘：山崎典夫
斉 唱：それでこそロータリー
ラッキーNo：NO. 28 丸茂 淳

司 会：佐伯克己



誕生祝

会 長 挨拶

本日は卓話例会です。ゲストに諏訪市歯科医師会地域保健部理事 笠原 健一様、後程卓話を頂戴いたします。よろしくお願いいたします。

先日行われました諏訪グループ IM（インターシティーミーティング）に参加された皆様大変お疲れさまでした。

講演会では魔法使いアキットさんこと橋本愛樹さん、会員セミナーでは RID2840（群馬）のパスガバナーでもいらっしゃいます、「本田博巳」様にご講演頂きました。中でもマジシャン橋本愛樹様の話がとても感慨深い、引き付けられる内容でした。岡谷クラブでもお呼びしましたが、性同一性障害に 4 歳のころから悩み線路の上で寝たこと、またセクシャルマイノリティーが今の社会はとても生活しにくいこと、たとえばお手洗いはどちらに入ればいいのか、またお風呂はどうするのかといったこと、日本における LGBTQ の割合はばらつきはありますが、3%~10%の割合と言われています。例えば岡谷クラブでしたら 3~4 人ということになりますね。

パスガバナー「本田博巳」様からは、ロータリアンを結び付けているのは「奉仕の理念」であり「職業奉仕」ではない、という本田様いわく大変哲学的な講演でした。普段ではなかなか聞くことができないとてもリアルな話を聞くことができました。IM も他山の石ではなく、諏訪大社、諏訪、次が岡谷クラブとなっています。

次年度も大勢のメンバーで参加し（特に入会年度の浅い方）他クラブの IM を参考にしながら構想を練っていく必要があるかと思います。

よろしくお願いいたします。

幹 事 報 告

- ・ 次週 2 月 25 日は、年間計画による指定休会日です。
- ・ 次回は 3 月 4 日、クラブフォーラム・総会と矢島実会員在籍 40 年のお祝いです。

◎2025-26 年度 地区役員委嘱状交付

- ・米山記念奨学委員会委員 高木克彦会員
- ・ライラ小委員会委員 瀬戸雅三会員
- ・ロータリー財団資金推進小委員会委員 矢島雄一会員



卓話「歯科と全身疾患」

諏訪市歯科医師会地域保健部理事

笠原健一様

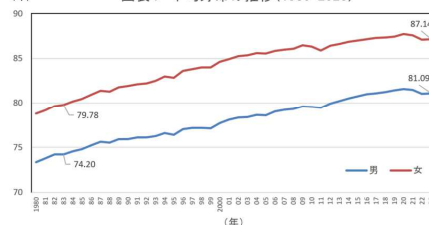
健康長寿は健口から

～お口と全身疾患
・オーラルフレイル～

2025.2.18 (火) 岡谷市 メモリー
諏訪市歯科医師会 地域保健部理事
笠原健一

余命10年 どう過ごす？

図表1 平均寿命の推移(1980-2023)



女平均87
健康75

男平均81
健康72

出典: 令和5年簡易生命表の概況(厚生労働省)より高齢者住宅協会作成

・カナダ 心臓病・脳卒中財団 の動画

<https://www.youtube.com/watch?v=qNkzVz5Aljk>

本日の内容

- 1 お口と全身疾患
 - ① 心筋梗塞・脑梗塞
 - ② 歯が少ないと認知症になりやすい
 - ③ 糖尿病と歯周病
- 2 オーラルフレイル
 - ① 知らぬ間に衰える
 - ② 魚(ギョ)スケッチ当てクイズ
- 3 口腔ケアのポイント



お口のバイ菌を観察！

何でも口から入ります



Club Sunstar Pro 細胞間コミュニケーション 口腔の健康と全身疾患(一般向け)





歯周病の歯ぐき



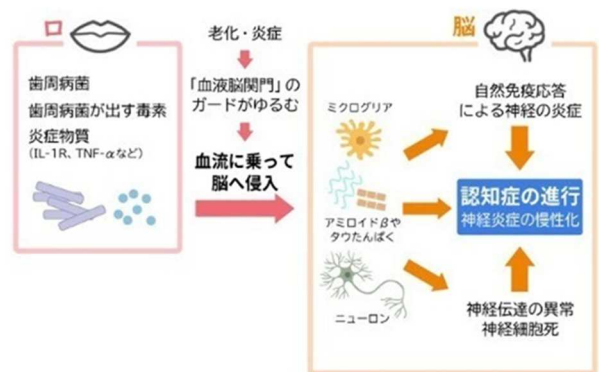
歯が少ないと認知症に！

- ① 栄養不足
- ② 咬めないで脳が活性化できない 義歯
- ③ 子供の頃からの低い健康観
- ④ 歯周病菌の毒素

諏訪日赤 精神科 吉澤智也先生 2024.10
 ・東大物理卒 AIの研究 → 信大医卒
 ・グーグルスカラー Google Scholar
 「dental (歯科) ・dementia (認知症)」
 ・DeepL翻訳 英語 → 日本語



エエ カッ コ しい



国立長寿医療研究センター HP

クイズ！

糖尿病の重要な検査1つは？

- ① 唾液
- ② 尿
- ③ 血液



NEWS 日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が合同で発表

糖尿病の新呼称、「ダイアベティス」が第1候補

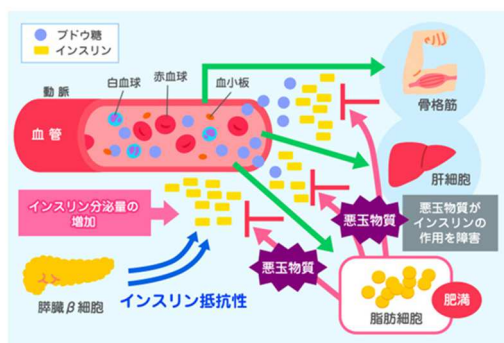
2023/09/23

今満 仁美 = 日経メディカル

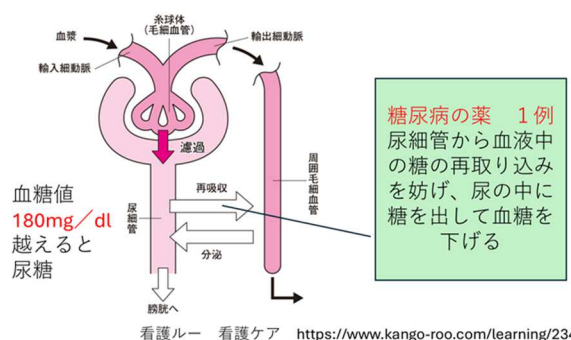
2023年9月22日、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会は合同で会見を行い、糖尿病の新しい呼称として、「ダイアベティス」を提案すると発表した。現在の医学において「糖尿病」という名称は病態を正しく反映していないこと、また「尿」と排泄物の名前が入るとネガティブなイメージにつながるが呼称変更の理由だ。今回、変更が提案されたのは病名ではなく、あくまでも呼称。今後1〜2年の時間をかけ、呼称変更の必要性を含めて社会的に議論していくという。



歯周病菌がインスリンの効き↓



原尿の99%は再吸収される



糖尿病の薬 1例
 尿細管から血液中の糖の再取り込みを妨げ、尿の中に糖を出して血糖を下げる

看護ルー 看護ケア <https://www.kango-roo.com/learning/2340/>

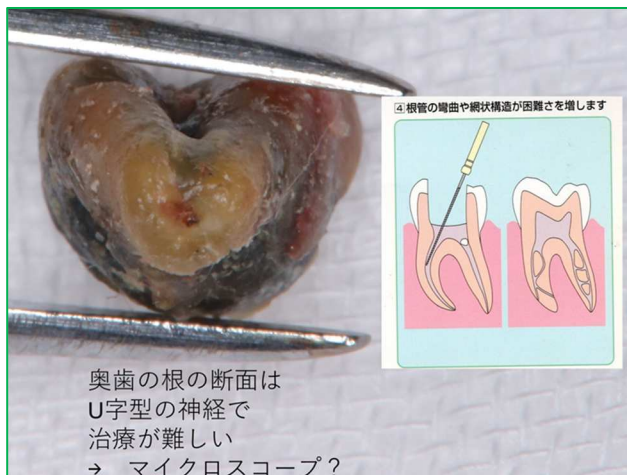
糖尿病の治療には歯周病の管理が重要です！



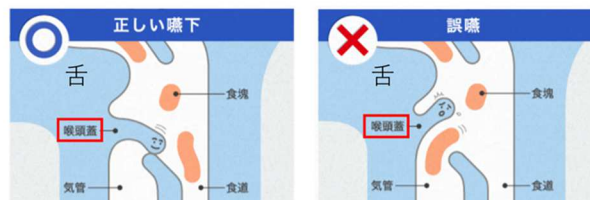
長野県歯科医師会は、20名以上の団体に、出前講座に伺います！
お気軽にどうぞ。

脳動脈瘤と歯の痛み

- 激しい頭痛 “クモ膜下出血”？
- 日赤の救急外来で
「むし歯はありませんか？」
- MRI = 脳に2mmの動脈瘤
- CT = 根の先に膿
- 抜歯後の写真



お口のフレイル = オーラルフレイル



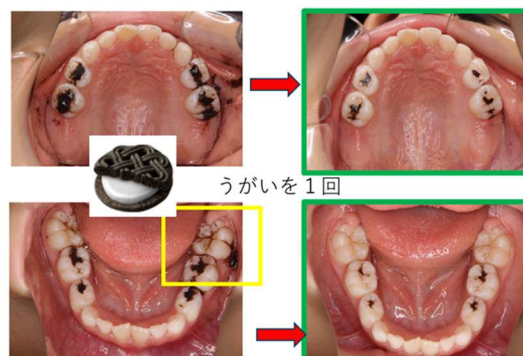
気道の近くを食塊
が通る瞬間だけ
喉頭蓋が閉まる

喉頭蓋が閉まるタ
イミングがずれた
り、閉まりきらな
いと気管に食塊が
入る

魚スケット一覧表



ブクブクうがいの効果





まとめ

1. 定期健診
2. 歯みがき
フロス
歯間ブラシ
3. 機能強化
友と外食

令和6年度岡谷下諏訪歯科医師会
市民公開講座
「歯周病と糖尿病」
～意外と知らない歯と全身の関係性～
講師 林 満次 先生
長野県歯科医師会理事
元岡谷市市民病院特設歯科口腔外科科長
歯周病と歯周病は互いにリスクファクターで密接な関係が保たれ、どちらか一方を治療しても改善が望めないでいます。糖尿病は重症化した場合に「失明」する危険性があります。歯と全身の関係性を知ることは、糖尿病の予防にもつながります。歯と全身の関係性を知ることは、糖尿病の予防にもつながります。歯と全身の関係性を知ることは、糖尿病の予防にもつながります。
2025年3月8日(土)
14:00 開演 (13:30 開場 15:20 終演予定)
岡谷カナルホール 小ホール 入場無料 申込不要
主催 岡谷市、下諏訪町、岡谷市歯科医師会、岡谷市地域保健推進センター、下諏訪町地域保健推進センター、岡谷市健康推進部、0206-27-4611、下諏訪町健康推進部 0206-27-4614

ニコニコボックス

山岸邦太郎 創業月です。

牛山幸一・梅垣和彦・江黒寛文・太田博久・大滝祐吉・大橋正明・小口国之・小口隆・小口智之・尾関秀雄・上條英雄・佐伯克己・薩摩 建・瀬戸雅三・中嶋孝一・中村文明・濱武之・濱 毅・林広一郎・林 裕彦・丸茂淳・三村智久・宮坂晃介・宮坂伸・守屋麻里・矢島 貴・矢島雄一・山岡俊幸・山岸邦太郎・山崎典夫

本日は、諏訪市歯科医師会地域保健部理事 笠原健一様による卓話です。よろしくお願いいたします。

出席報告

会員数 52名、出席者 35名、出席率 68.6 %

Rotary



2024-2025 年度 RIテーマ
ロータリーのマジック

