

Rotary Club of AMA weekly report.



2020~2021年度
国際ロータリーテーマ

ロータリーは
機会の扉を開く

Rotary opens Opportunities



2020-2021年度 RI会長 ホルガー・クナーク
第2760地区ガバナー 岡部 秀

会長 山田 尊久 副会長 稲垣 秀樹
幹事 池崎 晴美

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

【公共イメージ向上委員会】

委員長 大西 晃弘 副委員長 後藤 裕一
加藤憲治・光岡正彦・渡辺 均・山田幹夫

【事務所】〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル TEL (052) 451-6617 FAX (052) 451-6710 e-mail : kk01-ama@eos.ocn.ne.jp

2021年 4月 12日（曇り） 第2週 第2343回例会

Song ” 日も風も星も ”

Attendance

会員	67名	欠席	8名	出席率	87.88%
----	-----	----	----	-----	--------

President Time

山田尊久 会長



皆さん、こんにちは。日に日に暖かくなり、成長が止まっていたグリーンたちがいきなり呼吸を始める季節。世の中も少しずつ動き出せるといいですね。このフレーズは、ロータリーの友4月号の表紙「緑の季節」に添えられた文章です。表紙の絵の作者は、イラストレーターの五十嵐仁之さんです。皆さんもきっとロータリーの友の表紙の絵に興味を持たれたことがあると思います。私はいつも表紙の絵のデザインやコメントを楽しみに見えています。季節の移り変わりや作者の願いがうまく表現されています。毎月手にするこのロータリーの友の絵は、私にとって何物にも勝る宝物のようです。ロータリーの会員であることがうれしいと思う瞬間でもあります。

皆さんは、ロータリーの友がどのような存在になっているのでしょうか。積読になっている方も多いと思います。

私はいつも表紙の絵が眺められるように机の端の方に置いています。時々、ロータリー活動の中でチームで動いている時など、ふと壁にぶつかることがあります。悩んでいるだけで一向に解決できません。そんな時、ロータリーの友が素晴らしいチャンスをくれることもあります。ロータリーの友3月号の友愛の広場に、札幌北RCの小林博さんより、ロータリーに大切なのは「慈愛の心」という投稿がありました。「慈愛の心」は、相手をよく理解し、相手の立場に立って考え、相手に優しい心を投げかけること。「いたわりの心」と言ってもいいと思います。これこそが、ロータリーの最も大切な本質ではないだろうか、と小林さんは言います。壁にぶつかって悩んでいた私は、この「慈愛の心」「いたわりの心」が道を開けてくれました。もう一つ皆さんにお話したいと思います。ロータリーの友4月号に私の一冊というコーナーがあります。がんになった緩和ケア医が語る「残り2年」の生き方、考え方という本が紹介されています。この本の著者は、神戸東RCの44歳の若手会員です。クラブのメンバーは、祈ろう。回復を祈ろう。奇跡よおこれと願っています。今、あまRCの紅谷君がまさしくこ

Today

4月19日（第2344回）

担当

稲垣秀樹 副会長

演題

地区補助金事業報告

Next Week

5月10日（第2345回）

担当

竹田竜一郎 青少年奉仕委員長

演題

卓話

尾西地区地域協働生徒指導推進委員会

委員長 愛知県立杏和高等学校校長

永井 孝人氏

の本の著者と同じ進行性の肺がんで入院されています。2月にお見舞いに行き奥様とお話しました。その時は、病院食も食べられ、元気に話すこともできました。4月7日、再度お見舞いに行き、奥様にお話を聞きました。どうか1日でも長生きしてもらって、2人の時間が長く続きますようにと願いながらご無礼をしました。私たち全員で紅谷君の回復を祈りましょう。

今日は「ロータリーの友は、身近に置いて心を豊かにしてくれる。」という話をさせていただきました。それではこれで、私の挨拶といたします。有難うございました。

Secretary Report

池崎晴美 幹事

1 第31回津島・あまRC合同ゴルフ大会のご案内

日時 5月20日（木）

場所 桑名CC

ニコボックス

ご投函有り難うございます

山田尊久 会長

4月は母子健康月間です。

保健委員会の卓話、楽しみにしていました。藤田先生、篠田先生、よろしくお願いします。

稲垣秀樹 副会長

保健卓話「コロナ禍の歯科について気を付ける事」、篠田君よろしくお願いします。

松山英樹さん、アジア人初のマスターズ制覇おめでとう。日本に勇気を有難う。

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

池崎晴美 幹事

横井君からいただいたモミジがすくすくと育っています。横井君、有難うございます。

ニコボックス委員会の皆様、いつも笑顔で有難うございます。

藤田淳土君

お久しぶりです。本日は保健委員会の当番です。歯科の立場から、大変貴重なお話を聞かせていただけます。ご期待ください。

西川広樹君

保健卓話「コロナ禍の歯科について気を付ける事」、篠

田君よろしくお願いします。

板津和博君

第452回ゴルフ部例会三好CC、ハンディキャップに恵まれ優勝することが出来ました。

松山選手、マスターズ優勝おめでとう。コロナ禍の日本中に元気をもらいました。

親睦活動・会場合同IDM参加の皆様、お疲れ様でした。

木下草吉君

保健卓話「コロナ禍の歯科について気を付ける事」、篠田君よろしくお願いします。

田中正博君

横井君に頂いたモミジの木がすくすく育ってうれしくなったがね！

日本が誇る松山プロ、マスターズ優勝おめでとう。感動しました。

青本道春君

ニコボックス委員会の皆様、ご苦労様です。

船原久尚君

松山英樹のマスターズ優勝を祝して。

家田安啓君

先日、津島RC例会に行ってきました。19日は津島から次期会長・幹事が来られます。多数の出席をお願いします。

加藤 徹君

本日、社内防災訓練でしたが、訓練中松山選手の話題でもちきりでした。

北野庸夫君

マスターズの解説者、中島常幸が泣いてました。松山英樹君、優勝おめでとう！すごいね！

児玉憲之君

本日午前3時、年末より住み着いていたハクビシンをついに捕獲。今夜はハクビシンステーキで食べてみよう。そして食後の皮は手袋にして有効利用してみます。我が家には害獣がもう1頭、この動物は駆除は無理みたいですね。ハクビシンとれて、とっても嬉しいです。

黒野晃太郎君

松山プロ、マスターズ優勝素晴らしい。

大西晃弘君

先日の次年度DグループIDMご参加の皆様、有難うございました。

後藤裕一君・伊藤英毅君・神戸 剛君・水原麻希君

中澤浩一君・小倉廣三君

松山英樹さん、アジア人初のマスターズ制覇おめでとう。日本に勇気を有難う。

合 計 51,000円

卓

話

「コロナ禍の歯科について気を付ける事」

保健委員会

副委員長 篠田耕伸君



◎ウィルス感染を防ぐには、手洗いやうがい、マスクの着用や手指の消毒などに加え、「**お口の中を清潔に保つこと**」も重要なのはご存知でしょうか？



お口のケアはウィルス感染の水際対策

・ウィルスの感染は「**鼻**」と「**口**」と「**耳**」の**粘膜**から起こります。お口の中が不潔だと、感染リスクが高まるという研究結果が報告されています。



お口の中に潜む細菌が出す**タンパク分解酵素**が、ウィルスの粘膜細菌内への感染を促してしまうからです。特に**歯周病菌**は強力な**タンパク分解酵素**を使って、細胞壁を次々に破壊し、ウィルスの侵入を助けてしまうので注意が必要です。



ウィルス感染の水際対策としてうがいだけではなく、**歯みがき**などによるケアを実践しましょう。さらに舌の表面に白っぽく付着する「**舌苔**」を取り除くこともオススメです。



手洗い
うがい



・歯みがき
・歯間ケア
・マウスウォッシュ(薬用)
・舌ケア

= 感染症予防！



歯周病菌がインフルエンザウィルスの細胞侵入を助ける



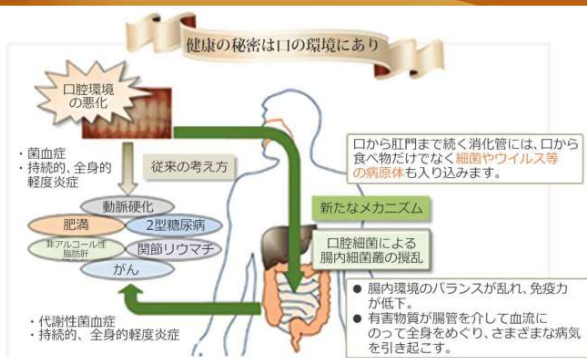


お口の中が清潔でないと 体の免疫力が低下する。

- お口の中が不潔だと免疫力が低下してしまう恐れがあります。免疫力と密接な関わりを持っているのが「腸内細菌」です。腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなったり、さまざまな病気を発症しやすくなったりすることが知られています。



腸内環境のバランスを崩す原因の一つに、「お口の中の細菌」があげられます。それらが唾液や食べ物と一緒に食堂や胃を通過して腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱してしまうと、全身疾患発症の原因となることが分かってきました。



口腔ケアの不備が肺炎リスクを 高めることも

- 「誤嚥」という言葉を聞いたことありますか？食べ物や唾液が本来送られるはずの食道ではなく、誤って気管に入ってしまう現象です。中高年の方に多く見られる傾向があります。この誤嚥が起きた際、お口の中が不潔だと、たくさんの口腔内細菌が肺にまで達してしまい、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。



歯周病菌や歯茎の炎症によってできた炎症性物質が血流に乗って全身を駆け巡ることで、体のあちこちに炎症を起こします。その結果、体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による炎症が進みやすくなる場合もあるので注意が必要です。



お口の衛生管理で ウイルスにも負けない体へ

- 口の免疫では、igaという抗体が働いて、体に害を及ぼす細菌やウイルスを排除しています。
- しかしお口の中が不潔だとigaによる防衛が困難になってしまいます。ウイルス感染の予防には、お口や全身の免疫が十分に働くようにしておくことが重要です。今こそ、丁寧な歯みがきを中心としたセルフケアとプロフェッショナルケアで清潔なお口を保ち、感染症予防に活かしましょう。



Q歯周病って歯が溶けちゃう病気なの？

- A: 歯周病菌が歯茎に炎症を起こし、歯周組織を破壊していく細菌感染症です。症状には段階があり、炎症が歯茎だけの「歯肉炎」から、炎症が歯を支える歯槽骨まで広がる「歯周炎」となり、これを放っておくと最悪の場合歯を失う原因となります。歯垢をしっかりと落とす歯みがき習慣と歯科医院などで年2回以上のチェック＆ケアを受けて予防に努めるのが大切です。



歯周病の進行と自覚症状

