



2020-2021 年度 第 1866 回例会 宇都宮南ロータリークラブ会報

会長：中野智之 幹事：長谷川博夫 広報委員会リーダー：酒澤伸二
 例会場及び例会日：ホテルニューイタヤ<<水曜 12:30>>
 事務所：宇都宮市大通り 2-4-6 ホテルニューイタヤ内
 TEL：028-635-5511 (ホテルニューイタヤ)



9 月 第 4 例会

2020 年 9 月 23 日 (水)



会員数 54 名 出席 28 名

司 会

塩田 潔 会場監督 (S. A. A)

- ロータリーソング「四つのテスト」

ビジター紹介

磯貝 太 親睦・家族委員長

- 卓話見学 茨木咲穂 様・星 優太 様・大塚美沙 様・愛波記乃 様

会長の時間

中野 智之 会長

皆さんこんにちは。

先日 GO TO トラベルを活用して福岡に旅行に行ってきました。新幹線はガラガラでしたが、飛行機は満席でした。感染対策を徹底し、飲食店にも行きましたが、どちらのお店も賑わっており、繁華街も人通りが多く、屋台は行列が出来ていました。少しずつ日常が帰って来た様に感じます。

微力では有りますが、経済活動を活発にする為、次は墓さんに手配いただき、北海道に行ってきます。ロータリーとしての活動も一歩ずつ進めていきたいと考えます。

本日は塚田会員の卓話です。25 年以上お世話になっている塚田会員が私と同じロータリークラブに入って、卓話をしていただける事に、大きな喜びを感じています。本日の卓話、よろしくお祈いします。

幹事報告

長谷川博夫 幹事

- § 次週はガバナー補佐訪問です。ご出席の程、よろしくお願い致します。
- § スペシャルオリンピックス日本・栃木ニュースレターが届いております。(回覧)

うつのみや花火大会報告

齋藤 芳哲 会員

- § 9 月 21 日 (月祭日) うつのみや花火大会のシークレット花火を開催致しました。テーマ「黄鮒」を道場宿河川敷に於いて 927 発 (約 10 分間) 行いました。来年も開催予定しておりますので、皆様のご協力をお願い致します。

スマイルボックス委員会報告

坂本 昭一 スマイル委員長

- § 中野智之会長 塚田さん、本日の卓話よろしくお願ひ致します。
- § 長谷川博夫幹事 塚田さん、卓話楽しみにしています。
- § 川又俊治会員 この度は、父 利通にご丁寧なるご芳志を賜りましてまことにありがたく厚く御礼申し上げます。多くの方にご会葬いただき父も喜んでおります。本当にありがとうございました。
- § 笠原正人会員 昨日、久方ぶりに日光方面に写真撮りに行って来ました。日光市内の人々の多いこと。コロナ騒動は何だったのか驚きました。
- § 村上芳弘会員 塚田さん卓話楽しみにしています。
- § 仲田俊夫会員 塚田さん卓話楽しみにしております。
- § 鈴木秀明会員 塚田先生、本日の講話よろしくお願ひ致します。
- § 臺 容之会員 塚田さん、卓話楽しみにしております。
- § 若月章男会員 お彼岸に入り、急に涼しくなってきました。風邪など引かぬように気を付けましょう。
- § 村田宏明会員 新入会員の奮闘を祈る!!
- § 田中正夫会員 新潟県の松之山温泉に行って来ました。
- § 山本敬三会員 今週の土曜日(26日)は野球部練習です。部員でない方もぜひお出でください。9:00 駒生です。
- § 田村一夫会員 誕生日に素敵な花をありがとうございます。が年はとりたくないものです。
- § 坂本昭一会員 塚田様の卓話にスマイします。今日もスマイルありがとうございました。

多くの会員の皆様にご協力戴きありがとうございました 14名 金額 24,000円

会員卓話

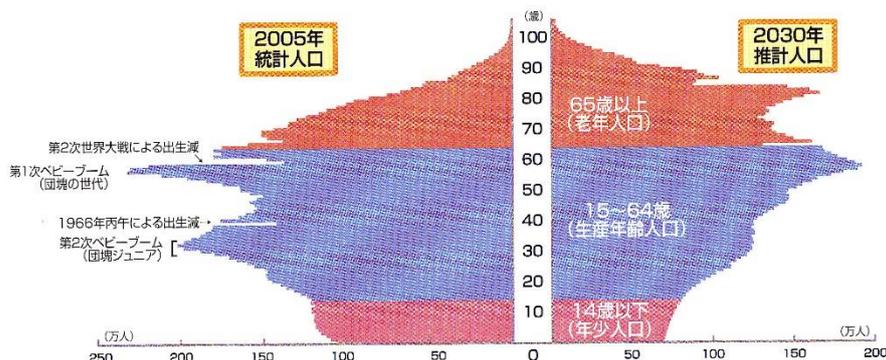
塚田 典功 会員 塚田歯科医院 院長

「幸せな人生を送る 健口で目指す健康長寿」

高齢大国 日本



● 人口ピラミッドから現在と未来を考える ● ● ● ●



健康寿命って何？

平成 25 年の日本人の平均寿命は女性が 86.61 歳、男性が 80.21 歳と、世界でもトップクラスの水準であることは周知の事実であります。昨今、厚生労働省は国民の健康の増進の総合的な推進を図る基本的な方針（健康日本 21（第 2 次））の中で、健康寿命の延伸を大きな目的の一つに位置付けました。この報告書の中での**健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義づけられています。**

平均寿命と健康寿命との間には、男性では約 9 年、女性では約 13 年もかい離があると報告されています。これはあくまで平均値ということですが、多くの高齢者は寿命が尽きるまでに、何らかの健康の問題で日常生活が制限された期間を過ごしているということがわかります。

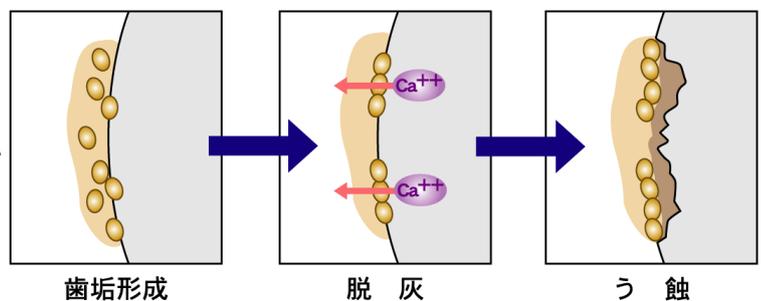
8020 運動を知っていますか？

8020 運動とは、平成元年から厚生労働省と日本歯科医師会が始めた「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。

歯科の二大疾患は、むし歯と歯周病です。この 2 つで 7 割以上を占めています。歯を失う原因の 1 位は歯周病です。

むし歯とはつまりう蝕です。

日本では昔から虫歯と呼ばれてきました葉の表面が虫に食われたように穴が開くからです。歯の表面に菌が付着し、歯垢を（プラーク）形成します。細菌は糖分を取り込み酸を作ります。この酸に歯が長時間



さらされることにより、歯の表面からカルシウムが溶け出してう蝕になります。

規則正しい食事と食後のハミガキが、脱灰と再石灰のバランスを保ち、う蝕を防ぎます。

一般的に歯に悪いといわれているお菓子やジュースなども、きちんと間隔をあけて、一定の時間に食べて、しっかりと歯を磨けばいいのです。

しかし間食が多く、不規則にいつも口の中に食べ物や飲み物が入っていると、う蝕になりやすいので注意が必要です。また、睡眠時には唾液の分泌量が減少し緩衝能が低下するので、夜食は控え、寝る前のハミガキは特に大切です。

口の中は細菌のすみかです。

口の中は細菌が繁殖するのに適した環境です。通常、約 300 種類、約 1,000 億個の細菌が生息しています。肛門の細菌数よりも多い！！

歯周病ってどんな病気でしょうか？

歯を家にたとえると、歯を支えている歯肉や骨などの歯周組織は家を支える土台です。どんな立派な家でも、土台が崩れたらしだいに傾き、倒れてしまうのと同様に、歯周組織、特に骨が破壊されると歯はぐらつき、ついには抜けてしまいます。これが歯周病なのです。

歯周病は歯があるすべての年代の人に発病します。まだ若いからと言って安心はできません。歯周病は歯肉炎と歯周炎とに分けられ、そのピークは 40 代、50 代のころです。しかし、10 代の若者でも 60% 近くが歯周病のかかりはじめである歯肉炎になっています。年齢とともに、しだいに歯周病が増加し歯肉炎は減少していくのです。60 代以上では歯周病が減ったように見えますが、これは歯を失っていきからです。歯周病は、歳をとるごとに自然に発生するものではありません。その原因は細菌です。毎日の手入れで口の中を清潔に保つことが大切です。

歯の多いお年寄りは活動的

首都圏、関西圏300名対象の調査

- Aグループ 自分の歯が20人以上の人 48名 16%
- Bグループ 自分の歯が1本も無い人 117名 39%

① 介助無しで外出できる人

Aグループ 90% Bグループ 68%

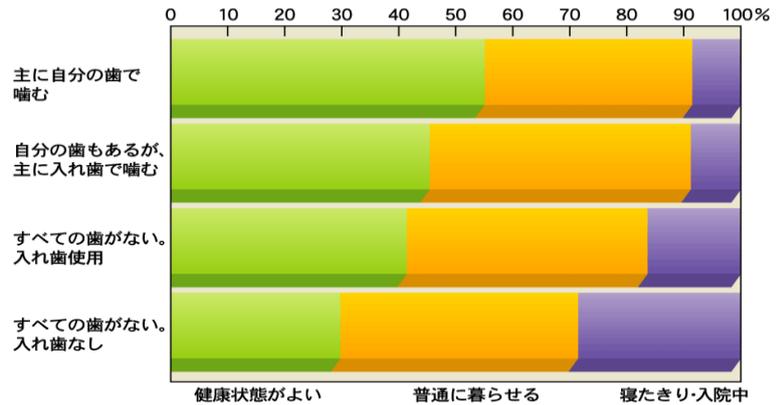
② 高血圧、腰痛などの持病が生活に影響していると感じる人の割合

Aグループ 29% Bグループ 42%

③ 家族や親戚以外の人と付き合っている人の数

Aグループ 16.1人 Bグループ 8.0人

自分の歯で噛める人は寝たきりになりにくい



歯の多い人ほど、またはすでに自分の歯が少なくなっても入れ歯などで、口の機能を回復できている高齢者は認知症になりやすく、転倒も少ないという事がわかっています。

歯が多く残っていることや、すでに喪失していても入れ歯などで口の機能を維持することは、要介護になりやすい疾患を予防し、健康寿命を延伸に繋がります。最期まで自分の口から美味しいものを食べられるように、ぜひかかりつけの歯科医師にご相談ください。

摂食嚥下障害とは

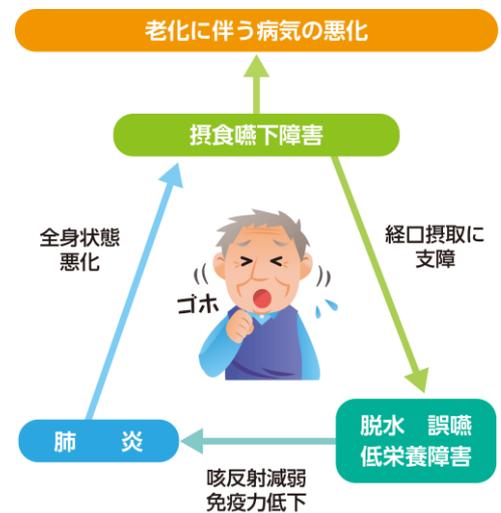
食べ物や水分を口に取り込み、咽頭と食道を経て胃に送り込む運動に異常が生じる事を、摂食嚥下障害といいます。

摂食嚥下障害を疑わせる症状

- うまく噛めずに丸呑みする
- 食べ物を口に溜めてなかなか飲み込めない
- いつもよだれが出たり、食事中に食べこぼす
- 食事に時間がかかるようになる
- 拒食、食欲低下がある
- 摂食量が異常に少ない
- 食事中、食後にむせや咳が多い
- 食後に喉がゴロゴロと鳴ったり、痰が多くなる
- 食後に声がれ(嗄声:させい)がある
- 喉につかえる感じや残留感がある
- 誤嚥、窒息を起こしたことがある
- 肺炎、発熱を繰り返す
- 脱水、低栄養がある



摂食嚥下障害の悪循環



歯や口腔機能と生活機能に関して

- ・ 歯の本数が多いほど寿命が長い (8020 運動)
- ・ 残っている歯が多い、または義歯などを使い噛むことができている人ほど、認知症のリスクが低くなる (1.9 倍)
- ・ 歯がない (抜いたまま) 人ほど転倒リスクが高くなる (2.5 倍)
- ・ 口腔ケアをすることで誤嚥性肺炎予防につながり体調を維持できる

宇都宮歯科医師会では「いい歯でスマイルフォトコンテスト」の応募作品募集を行っています。皆様是非ご応募ください。

出席報告 岩本 一男 委員長

会員数 54名 前々回 9月9日
 出席数 28名 訂正率
 欠席数 26名 68.09%
 出席率 57.14%

例会予定

第1867回 9月30日(水)
 ガバナー公式訪問
 森本敬三ガバナー

プログラム

日付	時間	プログラム	例会場
第1868回 10月7日(水)	18:30~20:30	夜間例会 理事会報告・お月見例会	ホテルニューイタヤ
第1869回 10月14日(水)	12:30~13:30	招待卓話 ヨガ講師 佐藤ちえ様	ホテルニューイタヤ
第1870回 10月21日(水)	12:30~13:30	米山月間 地区米山記念奨学会委員会 長 正英 委員長	ホテルニューイタヤ
第1871回 10月28日(水)	12:30~13:30	地区大会報告 中野智之会長	ホテルニューイタヤ