



会長 佐々木 源 悦
 幹事 岩 渕 正 彦
 会報 江 川 元 徳 氏 家 良 典
 及 川 勝 永 布 施 孝 尚
 例会場 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327
 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
 事務所 ホテルサンシャイン佐沼 ☎22-8180 FAX22-0327

第2427回例会 2013. 11. 28 No.21

本日の出席率

・本日の出席率 63.5%

ニコニコボックス

- ・小泉洋会員 去る11月13日、妻の誕生祝い、お花ありがとうございました。
 - ・佐藤敬喜会員 本日、森田一史会員の代役スピーチです。よろしくお祈りします。
 - ・佐藤幸一会員 佐藤敬喜会員のスピーチ大いに期待いたします。11月24日(日)ときめき市民コンサート盛會に終了いたしました。ロータリークラブからのご支援に感謝いたします。
 - ・鈴木彦太会員 佐藤敬喜会員のスピーチ、楽しみにご期待を致します。
 - ・阿部泰彦会員 今夜、他の会議のため欠席です。佐藤敬喜会員のスピーチに期待します。宜しくお願いします。
 - ・高橋義文会員 本日のピンチヒッターの佐藤敬喜P・Pのスピーチを期待しております。
 - ・菅原文之会員 本日のスピーチ、佐藤敬喜会員の卓話を楽しみに。
 - ・岩渕正彦幹事以下 佐藤敬喜会員のスピーチに期待。
 布施孝之会員 村上武彦会員 佐々木崇会員
 千葉吉男会員 氏家良典会員 伊藤俊郎会員
 高田次雄会員 山田直志会員 佐竹孝行会員
 佐藤静市会員 遠藤光則会員 猪股育夫会員
 高橋利光会員 小野寺伸浩会員 武川毅会員
 只野佳旦会員 岩渕栄市会員 杉田広仁会員
 及川富男会員
- 以上、ありがとうございました。

会長要件 猪股育夫副会長

佐々木源悦会長欠席のため、次週まとめてします。

幹事報告 岩渕正彦幹事

- ・ガバナー事務所より
 1. ガバナーノミニー決定のお知らせ
氏名 菅原裕典会員
所属クラブ 仙台泉ロータリークラブ
 2. 12月のロータリーレート 1ドル=100円
- ・川崎大師RCより、会報が届く
- ・登米市社会福祉協議会より
日時 12月15日(日) 10:00~
場所 ホテルニューグランヴィア

各委員会報告

- ・親睦活動委員会 (小野寺伸浩委員長)
クリスマス家族例会のお知らせ
日時 12月19日(木) 午後6時30分開始
場所 ホテルサンシャイン佐沼・2階
会費 会員 5,000円
 家族 大人 3,000円
 子供 1,000円
- ※オークションにかける商品の提供をお願いします。
準備の都合上、12月12日(木)までに欠の連絡をお願い致します。
- ・国際奉仕委員会 (高橋利光委員長)
世界大会参加登録について
先にご案内しておりました世界大会の第1回目の締切りが12月30日になっています。現在7名の方に参加登録申し込みをさせていただいております。まだ受け付けていますので希望者は申し出て下さい。
登録説明会 12月6日(金) 午後6時30分「若鯨」

今週のスピーチ

佐藤敬喜会員
9月12日のスピーチで「今、歯科医師として気になる事」と題してお話いただきましたが、今日は、その続きをお話したいと思います。

2015年になりますと高齢者人口の「ピーク前夜」になります。2015年には「ベビーブーム世代(第一次)」が前期高齢者(65~74歳)に到達し、その10年後(2025年)には高齢者人口がピーク(約3,500万人)を迎えます。そして、現在は認知症高齢者が約150万人と見込まれるが、今後急速に増加し、2015年には250万人になると推計されます。この250万人というのは、2050年に介護保険を受ける人数に匹敵し、30年近く前倒しになり、しかも認知症患者が増え続けるということです。

又、2015年には、高齢者世帯は約1,700万世帯に増加し、そのうち一人暮らし世帯は約570万世帯(約33%)に達します。その人達を誰が面倒を見るかということです。そこで何が起きているかと言いますと、介護はアパート等の施設が大分増えていますが、財源が不足しているため、一般のアパートを改修したりして対応している状況です。平均的に高齢者の生活費は一人10万円位かかります。特養もありますが、特養は50人から60人がお世話になっていますが、一割の人が生活保護を受けています。2年後には、特養では介護度3以上の人がしか入れませんので、介護度の低い人は自宅でサービスを受けることとなります。そうなりますと登米市では交通の便が悪いので独居老人は病院にも通えなくなります。そういった状態が2年後に迫っているということです。

日本人の死亡原因の第1位は悪性新生物(ガン)、第2位は心疾患、第3位は従来は脳血管疾患でしたが、今年6月から肺炎が3位となり増加しています。肺炎でみると65歳以上が92.3%で、高齢者の10人に9人は肺炎で亡くなっており、これからはどんどん増えていきます。その一番の理由は誤嚥です。誤嚥というのは、つばなどを飲む時にむせるもので肺炎を起こします。ところが寝ている間に誤嚥を起こすことがあります。寝ている時にヨダレが出たりしますが、そのヨダレが歯の間だけでなく、ヨダレと一緒に口の中にあるバイキンが肺の中に入り肺炎になります。これを誤嚥性の肺炎と言いますが、肺炎で入院した人の年齢を見てみますと49歳までは感染による肺炎ですが、50歳からは誤嚥性肺炎が増えてきます。

誤嚥性肺炎の一番の原因は口の中の衛生状態です。寝る前にはきちんと歯をみがいて、うがいをすることが一番有効な方法です。寝る前に肺の中にアイトープを取り込んで検査した結果、健常高齢者で10%、肺炎経験者で70%の人に唾液が肺の中に入っていることが分かりました。疲れて微熱があったり、寝汗をかいたりする時は無理をしないようにしてほしいと思います。

唇の内側からお尻までは体の中です。口の中にバイキンがいると、血液の中の白血球がバイキンを殺してくれます。歯をみがいた時に血が出るというのは、口の中にバイキンがいっぱいいてバイキンを出そうとしているのです。逆に言うと血が出なくなるとバイキンがいなくなったという目安になりますので、寝る前に歯みがきをして衛生状態を良くすることが大切です。

口腔、嚥下機能が歳をとると低下するのはさけられ

ません。目安として30秒間に3回以上生ツバを飲むことが出来れば問題ありません。自分の健康状態を知る方法として、毎朝ツバを飲んでみて下さい。1回~2回ですと要注意です。ツバの出ない一番の要因は嚙まないからです。歯をカチカチとして嚙めば嚙むほどあご舌の筋肉が強くなり、しっかりと嚥下することが出来るようになります。唾液は嚙まなければ出て来ませんので、良く嚙んで食べるのが大切です。

菌血症とは、一過性に血液の中に細菌が入り込むことで、健康な人であれば1時間以内に細菌がいなくなります。しかし、過度の菌血症は、心疾患のリスクをもつ者や免疫力が低下している患者において重篤な影響を及ぼします。歯肉縁下の歯石除去をはじめ6分後に腕の静脈から採血をし、それを培養したところ、10名の患者さんのうち、9名の方から細菌が検出されました。口の中を不潔にしていると肺炎になる率が高くなりますので、寝る前、朝、昼と歯みがきをして口の中の衛生状態を良くして下さい。

大切なのは、菌血症の予防、とくに初期治療時が重要です。菌血症を予防するには、口腔機能の低下の予防、即ち唾液の確保です。唾液には殺菌作用があります。唾液の中には、成長ホルモン、女性ホルモンも含まれており、成長ホルモンは老化を防ぎます。鼻呼吸をすることによって唾液が確保されます。鼻で呼吸するということは口を閉じることで、日本は湿気が多いため鼻づまりを起こし口で呼吸するようになります。日本では昔は固い食物が多かったために良く嚙んで食べていましたので自然と鼻で呼吸をしていました。しかし、今はやわらかくなってしまったので、口で息をしても食べられるようになりました。その結果、鼻呼吸をしなくなりました。そして、ぜんそくが増えてきました。ぜんそくは粘膜の病気です。アレルギー性の物質が体内に入ることによって発症しますので口腔衛生を心掛けていただきたいと思います。

我々日本人は畳の上で生活をしますので、どうしても猫背になってしまいます。欧米人は椅子の生活ですので猫背は少ないです。最近は日本でも椅子での生活が習慣化され猫背が少なくなってきました。猫背になりますと疲れやすく自然に口呼吸するようになります。あごを引いて背筋を伸ばすと猫背になりにくく、鼻呼吸が出来るようになります。

平均寿命は、今、82~83歳と言われておりますが、実際にピンピンと元気なのは7歳低く、介護年齢が大体75歳となっております。

メタボリックドミノと言われ、基本的には、最後は介護を受けるのですが、生活環境が左右するので、暴飲暴食する人はどうしても肥満になります。肥満になった時に遺伝や体質が加わってきますと、糖尿、高血圧、高脂血症等の病気にかかります。それほど生活習慣が大事です。

歯の場合は、口の中の衛生状態、ストレスによって歯が悪くなり入歯になってきます。口の中の様子、舌の様子をチェックし、ストレスを軽減するようにして生活をしていただきたいと思います。

— 以下、紙面の都合上割愛させていただきます。