



飯能ロータリークラブ会報

唐竹雪化粧 A coat of snow covers Karatake

© photo by Isao Yoshida

ロータリーは世界をつなぐ

RI会長 マーク・ダニエル・マローニー

2570地区ガバナー 鈴木秀憲

第3グループ
ガバナー補佐 徳永真澄

つなげる：未来へつなぐ 変化：変える（基本に戻る）

第2895例会 2020. 2. 12

—— 世界理解月間 ——

天候曇 (NO. 56-33)

会長 土屋 崇 幹事 中里 忠夫

例会日 水曜日(12:30~13:30) 当番 大崎君、大野(泰)君

例会場：ホテル・ヘリテージ飯能sta.

☎(042)975-1313 〒357-0038 飯能市仲町11-21

事務局：東京電力パワーグリッド(株)川越支社飯能事務所内 〒357-0021 飯能市双柳353-4

☎(042)974-3111(代) FAX(042)973-1662

http://www.hanno-rc.org/ E-mail: hannorc@titan.ocn.ne.jp

- ・点鐘 土屋会長
- ・ソング 我等の生業 四つのテスト
- ・卓話 川口 浩会員

【会長報告】

2月は「世界理解月間」。シカゴで4人の仲間が集まって第1回の例会を開いたのが2月23日(1905年は木曜日)。「点鐘」Ships' bell、Time bellには元々船上で時刻を知らせる役割があり、正午を起点に砂時計を使って時間を計り時報として鳴らしたそうです。例会以外に年次総会、セミナー等でも点鐘しますがこれは日本独特のようで、外国では“Call to order(お静かに願います)”と言って開会を知らせ、食事が済み、幹事報告やスピーチが始まる前に鐘を鳴らすのが一般的だそうです。日本で点鐘が始まった時期は定かではありませんが、一説には1920年頃、東京RCで始まり全国に広まったとの事。はじめをつける意味では日本の習慣に合っているのかなと思います。

【幹事報告】

今年度はIMを行いませんが次週はIMの振替休会。「ロータリー手帳」は昨年20名の希望者がおられました。申込締切は25日です。

【委員会報告】

◎出席向上委員会 川口君
4/18・19地区大会、19(日)行田市の産業文化会館には全員登録で出席します。出席票を事務局に提出して下さい。有意義な会ですので、入会間もない会員の方も日程を調整して是非ご参加下さい。

【セミナー報告】

◎米山記念奨学委員会 大野(康)君
昨日、第14回ライラデー、青少年指導者養成プログラムに参加(ウエスタ川越)。テーマは「SDGs時代におけるリーダーシップとは」。会員約60名、インターアクトの高校生・留学生170名程で楽しく勉強

して参りました。「SDGs」素人と言われないよう「エスディー・ジーズ」と、かっこよく言って下さい。

【出席報告】無届欠席0 天ヶ瀬出席向上委員

会員数		当日		前々回修正
全数	対象	出席数	出席率	出席率
59名	5名	49名	83.05%	86.44%

【M U】

2/11(地区) 大野(康)君

【結婚・誕生日祝】

矢島(尚)親睦活動委員

◇入会記念日おめでとう

大附君、馬場君、矢島(尚)君、大野(康)君

細田(尚)君、川口君、石倉君

◇会員誕生日おめでとう

5細田(尚)君、8増島君、11細田(伴)君、五十嵐君

12加藤君、28矢島(尚)君

◇結婚記念日おめでとう

市川君、大木君、森君

◇夫人誕生日おめでとう

1木川夫人、12福島夫人、20細田(尚)夫人

20川口夫人、24小川夫人

【SAA報告】

◎ニコニコBOX

・本日卓話よろしくお願いします。 川口君

・川口先生、本日の卓話よろしくお願いします。

田辺君、神田(敏)君、伊澤君、加藤君

・入会記念日お祝い有難うございます。

川口君、細田(尚)君、木川君、大附君

大野(康)君、馬場君、矢島(尚)君、石倉君

・誕生日お祝い有難うございます。

細田(伴)君、細田(尚)君、矢島(尚)君、加藤君

・妻の誕生日お祝い有難うございます。

川口君、細田(尚)君、小川君

・早退します。 大野(康)君
本日計 39,000 円、累計額 676,501 円。
© 26 日例会当番は大野(正)、島田会員です。

【卓 話】
講師紹介

大崎プログラム委員長

糖尿病と歯周病

飯能 RC 出席向上委員会 委員長

川口 浩 会員

ミレニアムを記念して発行された 2000 円札。左の男性のうち右側は「光源氏」。そのモデルとされた藤原道長は「第 15 回国際糖尿病会議」の記念切手に描かれています。「この世をばわが世とぞ思ふ望月の欠けたることもなしと思へば」と詠み、4 人の娘を天皇に嫁がせて左大臣として権力を振るった道長は日本で最初の糖尿病認定患者でもありました。何故分かるのか。彼は日記に「夕方薄暗くなって知人が訪ねて来て目が見えなくて誰だか解らないからつまらない」「夜のどが渴いてやたらと水が飲みたくなる」と記しており、藤原家の歴史書には「道長おじさんは背中に大きなおできが出来てこれがなかなか治らなかった」とあり、これらの症状から考えられるのが糖尿病だというわけです。六角形の図柄は血糖値を下げる唯一のホルモン、インスリンの結晶を模式化したもの。インスリンが発見される以前は「絶食」くらいしか治療法がありませんでしたが、発見されてからは、血糖値を下げる事はもちろん、恐ろしい合併症を防ぐ事が治療の目的とされるようになりました。

糖尿病は血液中のブドウ糖、血糖値が高くなる病気で、血糖値の高い状態が続くと血管が傷付けられ血液がドロドロになり、血管に負担がかかっているような症状を呈するようになります。長い年月をかけて血管をボロボロにしていく病気と言えます。

合併症は「しめじ」：糖尿病性の「し」神経障害、「め」網膜症、「じ」腎症。初期には知覚神経、自律神経に症状が現れます。成人で失明する原因の第 1 位は糖尿病性網膜症。腎不全による人工透析の 39% が糖尿病によるものです。糖尿病性神経障害は、末端の血管、神経が障害されて感覚が無くなるので、気付いた時には壊死していて切断する事にもなり、年間 2 万本もの足が失われています。勃起障害 (ED) も起こす。糖尿病性腎症は、血糖値が高い状態が 20 年以上続くと透析に移行する事が多くなります。現在透析を受けている人は年間 33 万人。すごいペースで増えている。網膜症では年間 3 千人が視力を失っている。徐々に見えなくなってくるのではなく、ある日突然、目の前が真っ暗になってしまう事が多いそうです。

歯周病は、歯と歯肉の間に繁殖する細菌によって炎症が起き、骨が無くなって、やがて歯が抜けてしまうという病気です。歯を支えている歯根膜、歯肉、歯槽骨を溶かして行って、そのままだと歯が無くなってしまいます。

以前から「糖尿病の人は歯周病になり易い」と言われていました。糖尿病の人は歯周病の罹患率が高く約 2 倍の割合で歯周病に罹っているというデータもある。重症化もし易い。血糖コントロールが良くない人は歯周病が重症化し易いという事ですね。糖尿病の人は細菌に感染し易くなるので歯周病になり易い。抵抗力が弱くなり、血液のめぐりが悪くなって血管が脆くなり、歯周病が進行すると、歯周病菌による毒素と拮抗しようとする物質が逆にインスリンの効きを悪くしてしまう。インスリンが効かなくなってくると、もっとインスリンを出そうとしてその器官が疲れてしまつて結局出なくなってしまうとか、



血液中の炎症物質が増加して糖尿病の治療がうまく行かなくなってしまう等のスパイラルを繰り返してしまうのです。きちんと口腔ケアをして、口の中を清潔にして手入れをすると、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) が 1% 改善するというデータもあります。したがって、これを反対向きにすればいいわけですね。

歯周病を改善して、インスリンの働きを良くして、糖尿病が改善され、歯周病菌が繁殖しにくくなり、感染しにくくなった、という事になればいいのです。糖尿病と歯周病は深い関係があるので、これを両方治療して行く事が大事だという話です。

弥生時代 3990 回、鎌倉時代 2654 回、現代 620 回。これは 1 回の食事で噛む回数です。弥生時代は今の 6 倍も噛んでいました。皆さん今日のお昼はゆっくり噛んで召し上がりましたか。TV のグルメ番組では「やわらかくて美味しい」とか「とろけるようだ」というコメントが多いのですが、私から言わせると「歯ごたえがあっていい」「アゴが疲れるぐらい美味しい」って言うてみるって言うんですね。

学校等で、よく噛む事が大事だという話をする時に「卑弥呼の歯がいーぜ！」(ヒミコノハガイーゼ) という言い方をします。「ヒ」肥満防止：よく噛むと血糖値が上がり、満腹になる前に満腹感が得られるのですが、その前にガバガバ食べてと食べ過ぎて太ります。「ミ」味覚の発達：味わって食べられるので薄味でも大丈夫。「コ」言葉の発達：発音、滑舌が良くなります。「ノ」脳の発達：子どもは頭が良くなり、大人は認知症の予防になります。「ハ」歯の病気予防：抗菌作用のある唾液がたくさん出ます。「ガ」がんの予防：唾液には食品の発がん性を抑制する物質が含まれています。「イー」胃腸快調：胃腸への負担が少なくなり、唾液中の消化酵素で胃腸の働きも良くなります。「ゼ」全力投球。

日本で透析にかかる医療費は 1 兆 6000 億円。年間 1 人 500 万円かかるのですが本人負担は 1 ~ 2 万円程度。老人が多く、大きな企業も無い、小さな自治体の国保組合では 1 人に何百万ものお金を支出する事で、例えば災害に強いまちをつくらうと思ってもそのお金がありません。それが大きな問題になっていて、埼玉県では「糖尿病性腎症重症化予防対策」を H 26 年から始めています。昨年からは歯科医師会も加わりました。糖尿病の初期は症状がほとんど無く、治療を始めても途中で止めてしまう方が非常に多い。症状が出てきた時にはかなり重症になっていて、透析が必要になったり足を切断したりという事になってしまいがちなので、これを食い止めようという事です。糖尿病治療のレセプトが出なくなった人で、歯科に歯周病で通っている人とか、特定健診で疑わしい人に指導等をして、年間 1 兆 6000 億円かかる透析費用を抑えようという取り組みです。

藤原道長が「歯がぐらぐらしてかたいものが食べられない」とか「歯茎が腫れて出血して辛い」とか、もし日記に書いていたら、糖尿病と歯周病の関係がもっと早い時期に解明され、この金額が少なくなっていたのではないかなと思います。

本日のテストです。「しめじ」の「し」は「神経障害」だけでは合格点はもらえません。「歯周病」の「し」でもあったという事です。しめじを食べる時には思い出して下さい。

糖尿病と歯周病の改善のため、いつまでも美味しく食べ物が頂けるよう、お口の事で気になる事がありましたら是非歯医者さんを受診して下さい。健康が、自分に贈る事の出来る最高のプレゼントです。