Rotary

THE ROTARY CLUB OF HIMEJI WEST

西

2021～2022
第2680地区
姫 路 西 R C

Serve to Change Lives

奉仕しよう　みんなの
人生を豊かにするために

2021～2022年度 RI会長　シェカール・メータ

会 長
石 田　　文 徳
幹 事
関 本　　慶 次 郎
クラブ会報委員長
重 岡　　良 則

●例会日:毎週水曜日(12：30～13：30)　●会場：ホテルサンシャイン青山　●クラブ設立　1969年5月7日
■事務所：(〒671-2222)姫路市青山1464　青山開発(株)内 TEL079(266)5533　FAX079(266)7066
(URL)http://himeji-west-rc.jp/ (E-mail)himeji-west@tiara.ocn.ne.jp

クラブ会長標語　「皆で仲良く笑い、語らい、
つながりを大切に、奉仕を実践」

2021 ～ 2022 年度クラブ週報　No.10
10 月 27 日例会（通算 2475 回）

１．開会点鐘（１２：３０）
２．「四つのテスト」「クラブソング」
３．来客紹介
４．会長の時間
５．幹事報告
６．出席報告
７．委員会報告
８．ニコニコ箱紹介
９．プログラム

「安岡教学の教えるところ　令和の時代に生きる知恵」
一般社団法人　令和人間塾・人間学 lab.
理事長　竹中栄二氏

１０．閉会点鐘（１３：３０）

４つのテスト

言行はこれに照らしてから

１．真実かどうか
２．みんなに公平か
３．好意と友情を深めるか
４．みんなのためになるかどうか

１０月２０日（水）例会記録

開 会 点 鐘

「それでこそロータリー」「クラブソング」

来 客 紹 介…… **三宅　敬会長エレクト**

＜ゲストスピーカー＞

RI 第 2680 地区　米山記念奨学委員会　副委員長　竹内　博氏（西宮 RC）

計　１名　　累計　３名

会 長 の 時 間…… **石田文徳会長**

皆さんこんにちは

今月に入りＣＯＶＩＤ-１９の感染者状況も急激に減少し、特に飲食業等の経済活動も徐々に活気が出てきた様に思われます。先週には、ようやく親睦委員会を開くことができ出来ました。

今後の親睦事業開催について協議を行い、１１月２４日には新入会員歓迎夜間例会を開催する運びとなり、その後の１２月、１月の事業も準備を始める事となました。他の委員会も含め平時の西クラブの活動が少しずつ始まりかけてきました。これも会員の皆様のご支援のお陰と感謝申し上げます。

先週１３日には、日本独自の指定月間「米山月間」に合わせＲＩ第２６８０地区米山記念奨学会委員会　副委員長　竹内　博様（西宮ＲＣ）に貴重な卓話を頂きました。

武内様からお礼のメールを頂き、引き続き米山記念奨学事業へのご支援ご協力を何卒宜しくお願いしますとの内容でした。

当日、時間の都合で説明出来なかった寄付金の状況について、２０２１-２２ロータリ米山奨学事業「豆辞典」より報告致します。

「２０２０-２１年度の寄付金収入は１３億３，６８４万円と、前の年度とほぼ同額でした。しかし、個人平均寄付額は約５００円増の１５，５１６円、特別寄付金者割合は４６．４％と、コロナ禍にもありながら多くのご支援をいただきました。寄付金のほとんどは奨学金に、そのほか、奨学生・学友関係費、地区・世話クラブへの補助費、事業部門の事務局人件費などの事業費に使われています。当会は、財政の健全性・透明性を確保するため、公認会計士による外部監査として、毎月全伝票のチェックを受けています。」と「豆辞典」に記載されています。本日の週報にも地区の状況が記載されています。ご確認ください。

さて、本日は姫路市医師会館において職場例会を行う予定でありましたが会場の都合により、サンシャイン青山においての例会であります。卓話内容は、備谷会員による「歯なしにならない話」後程よろしくお願い致します。

これで会長の時間を終わります。ありがとうございました。

○ご結婚のお祝い・・・石田文徳会員　ご子息様ご結婚

○誕生日のお祝い・・・

＜8月＞　１０日　國富俊輝会員　＜１０月＞　２日　永岡準司会員

○結婚記念日のお祝い

＜8月＞　２６日　徳永洋平会員　＜9月＞　４日　國富俊輝会員

○夫人誕生日のお祝い
＜９月＞　４日　國富会員夫人　１１日　振角会員夫人
＜１０月＞　２１日　徳永会員夫人
○皆勤のお祝い
永岡準司会員（１３年間）

おめでとうございます。

幹 事 報 告 …… 関本慶次郎幹事

○（公）ロータリー米山記念奨学会より「ハイライトよねやま vol.259」がまいっておりますので回覧します。

○ロータリー日本１００年史編纂委員会より「ロータリー日本１００年史」領布促進のお願いがまいっております。入口に見本を置いておりますのでご覧いただき購入ご希望の方は事務局までお申し込み下さい。
一部６，６００円（税込み・送料別）となっております。

○赤西弘光会員の勤務先移転のご案内がまいっております。
（旧事務所）姫路市白浜町宇佐崎中１丁目１７番地
（新事務所）姫路市白浜町甲２２２３番地
電話番号、ＦＡＸ番号は変更ございません。

出 席 報 告 …… 田路裕之出席副委員長

“出席は第一のクラブ奉仕である”

会員数	出席数	当日出席率	前々週メークアップ数	出席免除者	前々週欠席者数
58	39	67.24%	4	3	5

＜当日欠席会員＞
伊賀・石橋・岡田・桂・北野・帽田・本田・桝・山崎・山田・鷲尾　各会員

＜１０／　６分メークアップ会員＞
９／２９（e クラブ）岡田会員　　１０／　６（東京日本橋西 RC）吉田会員
１０／　７（e クラブ）永岡会員　　１０／　８（e クラブ）振角会員

ニ コ ニ コ 箱 …… 三木健児副ＳＡＡ

石田会員・・・先週、次男の結婚式楽しかったです。嬉しかったです。
永岡会員・・・誕生日・皆勤自祝。
徳永会員・・・結婚記念日自祝。
振角会員・・・妻誕生日自祝。今日は仲良く健康診断に行ってきました。
國富会員・・・長女誕生日自祝。

石川・大谷・金坂・小山・重岡・関本（慶）・
辻・田路・中村（浩）・中村（正）・野瀬
萩野・藤橋・細野・前田・丸尾・三木（健）・
三宅・山根・山水・横山・吉田・吉原
各会員

・・・備谷会員、卓話よろしくお願いします。

備谷会員・・・卓話をさせて頂きます。
島田会員・・・寒いです。
白川会員・・・秋になりましたね。
林野会員・・・やっとお酒が飲めますね。

プログラム …… 藤橋拓志プログラム委員長

「歯なしにならない話」

備谷信哉会員

歯を失う原因は、歯周病、虫歯、外傷・歯の破折があげられます。
今回は、その中で歯周病と、歯周病に関係が深い全身疾患との関係について話します。
とくに糖尿病との関係は強いと言われています。
糖尿病患者は、感染症を併発しやすいうえ、血糖値にかかわらず容易に重症化することが多く、慢性歯周炎のような微小炎症であっても、インスリン抵抗性を通じて糖尿病の治療に強い抵抗性を示すことがあるという論文があります。

国内外で多くの臨床論文も歯周治療により HbA1c が優位に低下することを報告しています。日本糖尿病学会は 2016 年版『糖尿病診療ガイドライン 2016』において、「2 型糖尿病では歯周治療により血糖が改善される可能性があり推奨される」と明記しています。併せて、日本糖尿病学会は日本歯周病学科と連携し、糖尿病患者への歯周治療を推奨する』と宣言しています。そのためか、日本糖尿病協会が配布している『糖尿病連携手帳』の歯科記載事項が「施設名・歯科医師名・検査日・歯周病・口腔清掃・出血・口腔乾燥・咀嚼力・現在歯数・インプラント・義歯・症状・次回受診日・備考」に増え、眼科医師の記載スペースと同じになりました。

歯周病等口腔感染症は、誤嚥性肺炎をはじめ驚くほど広範囲かつ甚大な影響を人体に与えるという研究者もいます。歯周病と全身疾患との関連については 1997 年ころペリオデンタルメディスンという概念が提唱され、現在に至っています。

また、喪失歯数と動脈硬化の程度に有意な相関がみられるという研究もあります。この研究では、男性の方がこの影響が高いと言われています。歯を失う原因のほとんどがむし歯か歯周病です。喪失歯数と歯周病の重症度は相関関係があり、そのため、動脈硬化と歯周病も関連性があると言えるでしょう。現に、動脈硬化の血管プラークから歯周病菌が検出された報告があります。

ではそうならないために、「歯なしにならない話」をします
歯周病とは、歯を支える周りの組織 (歯周組織) の病気。

１．歯肉炎 （G）
　　歯みがきした時、ときどき血が出る。
　　歯ぐきに少し、赤くなる部分がある。
２．軽度歯周炎 （P_1）
　　歯みがきをする時、血が出る。
　　歯が浮く感じがする。
　　歯ぐきが「むずむず」する。
　　歯ぐきが赤くなる。
３．中等度歯周炎
　　歯が長くなったような気がする。
　　口臭が気になる。
　　歯ぐきから膿が出る。
　　ものが噛みにくい。
　　歯ぐきが腫れる。
４．重度歯周病
　　歯がぐらぐらになった。
　　口臭がひどい。
　　歯ぐきからいつも膿が出る。
　　噛めない。

歯周病の原因は、歯垢（プラーク）です。
　これは，細菌の塊です。
　歯周病菌による感染症です。

歯周ポケットのプラーク中の細菌と，産出される毒素が歯周組織に炎症を起こし、歯槽骨を少しずつ破壊します。

プラークを増やしたり取りにくくする環境は、歯石、適合の悪い修復物、噛み合わせ、歯並び、口呼吸などの局所因子 と、糖尿病、心臓病、呼吸器疾患、妊娠などの全身の状態、薬の副作用、たばこ などが挙げられます。

歯周病と７つの病気
　１．糖尿病
　２．肥満
　３．狭心症・心筋梗塞
　４．誤嚥性肺炎
　５．早期低体重児出産
　６．骨粗鬆症
　７．免疫・アレルギー疾患

歯周病の原因であるプラーク（歯垢）を 取り除くことが一番大切 そのためには？ ブラッシングが一番。

正しい歯の磨き方

歯ブラシの持ち方
　ペングリップ（鉛筆を持つように）把持し
　シェイクハンドでは持たない

歯ブラシのあて方
　毛先は、歯と歯ぐきの間に、斜めにあてる

定期的に歯科医院でメンテナンスをしましょう
　　６か月に１回、状態により３か月に１回
　　歯周病が進行している場合は毎月

四つのテスト

真実か　どうか
みんなに　公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

The West to Love

１．夢前の流れ　白鷺の城
　　我らの思いは　奉仕の理想
　　輝け西ロータリー　愛の歯車
　　姫路西ロータリー　共に栄えん！

２．緑も深き　青き峰々に
　　響く蹄(てつ)の音(ね)　銀の馬車道
　　輝け西ロータリー　愛の歯車
　　姫路西ロータリー　共に栄えん！

次 週 プ ロ グ ラ ム

当 ク ラ ブ	１１／　３	「休会（祝日・文化の日)」
	１１／１０	「ロータリー財団月間にちなんで」 ロータリー財団委員会　岸元善之委員長 RI第２６８０地区　ロータリー財団委員会 資金推進小委員会　委員　鈴木祐一氏（神戸東RC）
神 崎 Ｒ Ｃ	１０／２８	後編　渋沢栄一」　歴史研究家（千姫顕彰会会長）黒田美江子氏
姫路中央ＲＣ	１０／２８	「開催なし」
姫 路 南 Ｒ Ｃ	１１／　１	「新入会員スピーチ」　泉　憲政会員、柳澤振一郎会員
姫 路 東 Ｒ Ｃ	１１／　１	「ロータリー財団月間にちなんで」
姫 路 Ｒ Ｃ	１１／　２	「ロータリー財団月間にちなんで」 地区ロータリー財団委員長 パストガバナー　丸尾研一氏（神戸西RC）

会報委員会では、皆様により親しんで頂ける会報作りに努力致しております。
趣味や、読まれた本の紹介、雑感、企業情報等ご投稿下さいますようお願い致します。

クラブ会報委員会
委員長：重岡良則　副委員長：白川了一・中村正行　委員：片岡和樹・山水 満

電子メールの方は下記までお送り下さい。
事務局　himeji-west@tiara.ocn.ne.jp