

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために
Serve to Change Lives

2021-22年度 RI会長／シェカール・メータ
RI.D2590ガバナー／小倉 正
横浜旭RC会長／北澤 正浩

国際ロータリー第2590地区

横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-37-3 NJTS1階／〒241-0821
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712
http://yokohamaasahirc.cho88.com
Email: asahirc@titan.ocn.ne.jp
例会場 横浜市旭区二俣川1-45-30工藤ビル
(榎岡田屋3階会議室)
例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



横浜西部病院へフェイスシールド寄贈

横浜市へ医療機器支援

旭ふれあい区民まつり

2022年4月6日 第2457回例会 VOL. 53 No. 19

- 司会 副SAA 岡田 隆
- 開会点鐘 会長 北澤 正浩
- 出席報告

会員数	22名	本日の出席数	19名
本日の出席率	90.47%	修正出席率	76.19%

■オンライン出席者

二宮麻里子、宋、市川、東谷

■本日の欠席者

福村

■他クラブ出席者

岡田 (地区)

■会長報告

皆様、こんにちは。先週に桜が満開となり、私の周りでも綺麗な桜が咲いていました。残念ながら、こここのところ天候に恵まれず、ゆっくり見る前に散ってしまいました。来年こそは花見で一杯ができるようにと祈っております。

さて、4月となり、ロータリーは母子の健康月間です。毎年、5歳未満で命を落とす子どもは、世界で推定590万人。その原因は、栄養失調、適切な医療や衛生設備の欠如など、どれも予防が可能なものばかりです。予防可能な原因で母と子どもが命を落とすことなどあってはならないと、ロータリーは考えます。すべての母子が質の高い医療を受けられるよう、そして、出産

で命を落とす母親がいなくなり、子どもがすくすくと成長できるように、ロータリーは支援活動を行っています。

活動内容を聞くと、「身体の健康」だけが取り上げられがちで、発展途上国だけの問題と捉えてしまっていますが、日本では発展途上国に見られるような重い感染症や飢餓、栄養失調は見られないものの、「身体の健康」より「心の健康」が問題になっています。不登校、引きこもり、発達障害、そして虐待など「心の健康」あるいは「子育てのあり方」が深刻な社会問題となっているのは皆様ご存じのことかと思えます。子どもへの関わり方は、国や民族によって様々であり、身体の健康に比べ対処することは難しいですが、ロータリーとしては日本の現状を十分に認識して、「母子の心の健康問題」にも取り組む必要があると思います。

本日の卓話は、中谷会員の職業卓話です。楽しみにしておりますので、よろしく願いいたします。

■幹事報告

1) 例会臨時変更のお知らせ

○新横浜ロータリークラブ

日時 4月29日(金)⇒28日(木)移動例会

横浜カントリークラブ

○横浜港南台ロータリークラブ

日時 4月22日(金)夜間例会(未定)

○神奈川東ロータリークラブ

日時 5月6日(金)休会

日時 5月27日(金)⇒28日(土)移動例会

「春の家族会」

日時 6月24日(金)年度末夜間例会

■キブシ(木五倍子)

二宮 登



キブシ(木五倍子)科は、キブシ属だけからなり東アジアに6種がある。キブシは高さが3~5m雌雄株の低木で北海道南西部から本州、四国、九州、小笠原諸島に分布し、日本固有とみなされる。

■国際奉仕

五十嵐 正



連日悲惨な状況がウクライナで続いております。先日地区からウクライナ支援の募金のお願いが参りましたが、クラブ単体でも微力ながらウクライナ支援を行いたいと、佐藤奉仕プロジェクト委員長、北澤会長にご提案し、賛同をえましたので、旭クラブでも支援の募金活動を行いたいと思います。

方法は会員事業所または会員の伝手で協力いただける事業所に、募金箱の設置をお願いするものです。設置期間は1ヶ月を目安に考えております。各会員1つ、出来れば2つ以上ご協力頂ければ助かります。

支援先ですが、現在ポーランドのガバナー事務局には繋がりそうですが、財団奨学生朝倉春菜さんもオーストリアのホストクラブに連絡を取っていただいております。内容が分り次第皆様にご連絡させていただきますと朝倉さんから申し出がございました。

私達の活動は微力ですが、決して無力ではないと考えております。皆様のご協力をお願いいたします。

■ニコニコBOX

北澤 正浩/中谷さん、本日の卓話宜しくお願

いします。妻にお花をありがとうございました。

安藤 公一/中谷さん、卓話宜しくお願

いします。佐藤 真吾/中谷さんの卓話楽しみ

です。佐藤 利明/中谷先生卓話よろしくお願

いします。新川 尚/中谷さん、本日の卓話宜しくお願

いします。内田 敏/中谷様、本日の卓話宜しくお願

いします。五十嵐 正/中谷さん、本日の卓話楽しみにして

おります。宜しくお願

いします。田川 富男/中谷さん、これからも宜しくお願

いします。ロータリーには「ハイ」と「イエス」

しかありませんが、全員が協力しますヨ。

岡田 隆/中谷さん、本日の卓話宜しくお願

いします。太田 勝典/中谷さん、卓話楽しみにして

います。二宮 登/中谷さん、本日の卓話楽しみにして

います。平子 智章/中谷先生、本日卓話宜しくお願

い致します。

■卓話「健康寿命は健口から」 中谷 逸希

1980年1月21日生まれ42歳3児の父

趣味/サーフィン・スノーボード・アウトドア

住所/藤沢市辻堂海浜公園の裏

2006年鶴見大学卒業

横浜労災病院・鶴見大学口腔顎顔面外科・長野

松代総合病院・横浜総合病院・湘南東部総合病院

2018年7月ふたまたがわ歯科口腔外科開院

2021年4月医療法人社団なかよしや設立

2022年4月ふたまたがわ歯科口腔外科北口院開院



今日のお話なんですが、口腔内の細菌と言われているものですね。お口の中にばい菌がいっぱいますのでそこを知っていただきたい。あとは口腔内のばい菌も実は密に全身疾患というものがかなり絡んできているというのがよく分かってきて、研究データは出てきておりますのでその辺についてお話ししたいと思います。

口腔というのは一つの消化管消化器です。消化の入り口です。そこをちょっと意識していただければと思います。

口腔内細菌というものについてなんですが、お口の中には元々多くの細菌がいます。これは体の細菌というのは共生をしながら、共に生きながら自分がバランスを保ちながら生きておるわけなんです。

お口の中のばい菌というのはいろいろいまして、もともと外から入ったばい菌をやっけるばい菌もいますし、逆に悪さをするよなばい菌もいます。

口腔内の細菌について



口腔内には元々細菌叢がある

- ① 他の病原微生物からの生体防御
 - ② 疾患発現（内因感染）
- の矛盾した働きがある。



正常細菌叢：

- ・皮膚： $10^{3-4}/\text{cm}^2$
- ・消化管（口腔，胃，小腸，大腸）： $\sim 1 \times 10^{11}/\text{cm}^3$
- ・呼吸器（鼻腔，上部気管）： $\sim 1 \times 10^{11}/\text{cm}^3$
- ・尿中： $10^4/\text{ml}$ 以下

5/33

口腔内常在菌



分離可能菌種 > 700種

↓
齲蝕の原因菌：

Streptococcus mutans

歯周病の原因菌：

Porphyromonas gingivalis

2つのコントロールが大切

歯垢



1mg中に1億個の細菌

(便と同じ数)

- ・うがいでは落ちない
- ・消毒薬でも落ちない
- ・歯ブラシなどによる

機械的な清掃が必要



歯垢は歯磨きなど2～3日しないと歯垢はたまってきます。こういうものは皆さん爪楊枝で落とすかもしれませんが、しっかりと落とさないと、イソジンなんかでは絶対落ちません。必ずそういう歯ブラシであったりとか。私達歯科医院に来ていただいていたかかないと取れないというものになっています。

お口の中はそんなに汚いものだと思ってないかも知れませんが、私たち歯科医師、歯科衛生士等関係者からすると1グラム中に1億個の細菌がいる。実はウンチと同じぐらい数の細菌がいて、お口の中というのはウンチと同じ位汚いと認識をしていただいて、歯磨き等々していただければ、より今の健康な歯が長持ちするのかなと思っております。

口腔内の細菌はどういう事を引き起こすかと言えば、やはり一番はむし歯だったり歯周病ですよね。また、むし歯はすごく、進行していくと歯の根っこがうんできたりとか、それが骨にまで入ってしまうと、骨髓へというような状態になってしまったりします。

口腔内細菌叢が口の中に引き起こすこと

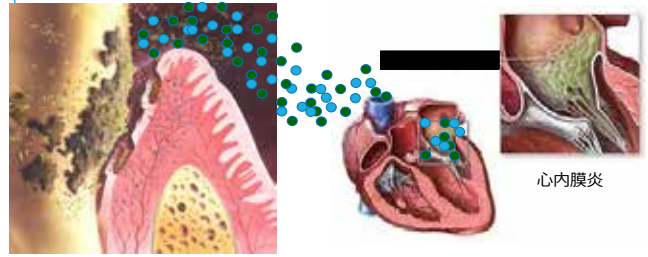
- 1: むし歯
- 2: 歯周病
- 3: 急性根尖性歯周炎
- 4: 歯根嚢胞
- 5: 顎炎
- 6: 蜂窩織炎

等々・・・



小林清親画 1883 (明治16) 年

口腔内細菌と全身疾患の関連



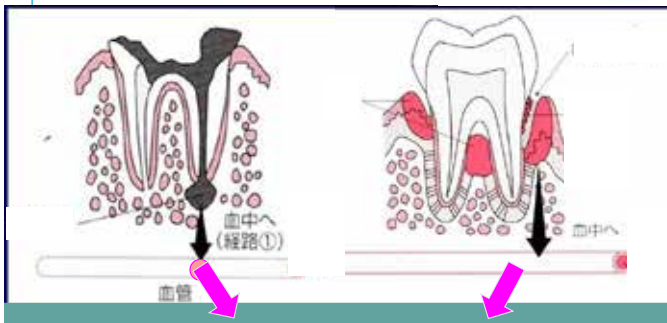
口腔内細菌が心臓へ到達する → 細菌性心内膜炎の発症！

20

口腔内細菌の伝播経路

<虫歯菌の場合>

<歯周病菌の場合>



細菌は血中へ移動して全身へ！

口腔内細菌と全身疾患の関連

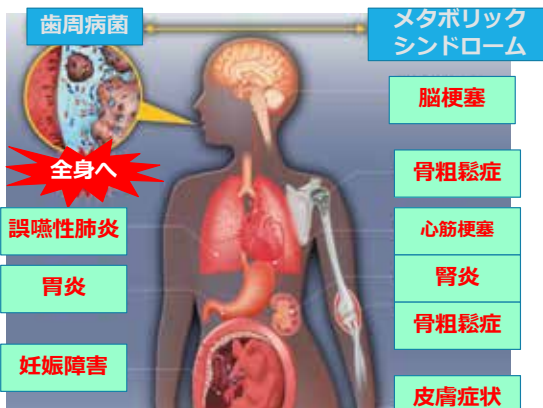


心筋梗塞

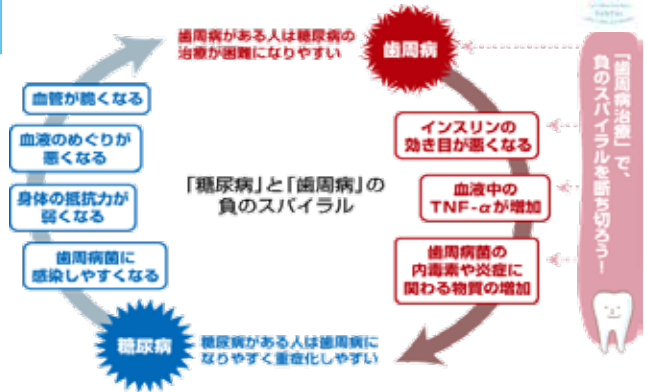
パージャラー病

歯周病原菌が血小板に入り込み血栓を作り易くなる
→ 心筋梗塞・パージャラー病の発症率上昇！

口腔内細菌叢の全身への影響



糖尿病と歯周病の負のスパイラル



口腔内細菌と全身疾患の関連

誤嚥性肺炎

- a) 口腔内常在菌によるもの：
→ 種々の細菌による
歯周病菌は性質が悪い！
∴ 「嫌気性菌」だから。
- b) 口腔内非常常在菌によるもの：
MRSA
インフルエンザウィルス
など



口腔ケアの効果

<未病時>

<入院後>

糖尿病：HbA1c ↓ (約1%)
心筋梗塞・脳梗塞 ↓ (15~18%)
流産・低体重児 ↓
etc.

術後感染・肺炎 ↓
術後発熱の緩和
放射線や抗がん剤による口内炎発症率 ↓

在院日数の減少

医療の質の向上

健康の増進