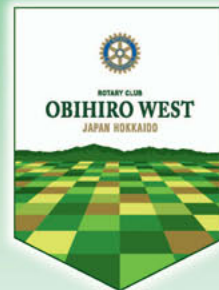




帯広西ロータリークラブ 第2104回例会 2015.8.27 会報



■RI第2500地区テーマ■

もっとロータリーを楽しみましょう



■クラブ・テーマ■

大切な人にまごころを贈ろう

奨学金授与

米山記念奨学生 李卓様



会長報告

皆さんこんばんは。毎年川上先生が音頭を取っていた、ゴルフ同好会遠征に今年も先週の土日に行ってきました。

初日は苫小牧近くの非常にきれいな「早来カントリー」で、優勝は本命の萱場副会長、準優勝は久保会員でした。2日目は恵庭のジャンボ尾崎設計で難しい「随縁カントリー」で行い、優勝は天野会員、準優勝は飯田会場監督でした。初日は実力通り、2日目はダブルペリアのハンデがハマったと言えるかもしれません。夜はススキノに繰り出し、楽しく飲んで食べて盛り上がってまいりました。

2日間とも池があるコースということもあり、今回は池に関するゴルフルールを説明したいと思います。ボールが池など水に入ってしまった時、打数を追加する罰を受け、しかるべき処置をしたところから打つことができます。ハザードには2種類あり、1つ目は黄色の杭で境界線を作っているウォーターハザードというものです。この場合、1打罰でボールが最後に池を横切った境界の地点と、グリーンを結んだ後方延長線上にドロップします。2つ目は、赤色杭のラテラルウォーターハザードです。この場合は、杭の境界線をボールが横切った地点からクラブの長さ1本分以内にボールをドロップして打つことができます。そのエリア内で、ボールが打てそうなきは打って構わないのですが、通常の場所から打つ時みたいに、打つ前には一切クラブが地面に触れてはいけません。触った場合は2打追加する罰をもらいます。このエピソードで有名なのは、身長185センチの女子プロゴルファー、ミシェルウィー選手です。2010年の3月のキアクラシック最終日11番

大友広明 会長



ホールで、セカンドショットが池に入り、打ると判断し何とかボールは池から出て前方のラフに止まりました。本人が池から出る時に少しバランスを崩し、クラブを杖のようについてしまいました。池から出たボールは、池から出たとはいえまだ赤杭の境界線を超えていないラテラルウォーターハザード内であったため、2打罰を受けることになりました。彼女は非常に気が強く3分以上競技委員に抗議しましたが、もちろん抗議は聞き入れず罰を受けたということです。本日はゴルフの知識のお話でした。

会務報告

太田 豊 幹事

①2015-16年度地区大会開催のご案内
(別紙参照)

日時 10月16日(金)
～17日(土)

(10/16)記念親睦ゴルフ大会
8:30～ 旭川ゴルフ倶楽部

(10/17)本会議
登録受付 8:30～ 旭川市民文化会館
大会記念大懇親会

18:30～ 旭川グランドホテル

②帯広北RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月29日(土)午後5時集合
場所 十勝川河川敷(道新花火大会会場)
※尚、8月28日(金)の繰下げ例会と致します。

③帯広南RC、家族野遊会開催のご案内

日時 8月30日(日)午前10時30分
場所 北海道立十勝エコロジーパーク
※尚、8月31日(月)の繰上げ例会と致します。

④帯広西RC、家族野遊会開催のご案内

日時 9月13日(日)午前10時集合
場所 幕別町依田公園(幕別町依田382)
※尚、9月10日(木)の繰下げ例会と致します。

⑤帯広RC、家族野遊会開催のご案内

日時 9月13日(日)午前10時
場所 JAXA大樹航空宇宙実験場
※尚、9月16日(水)の繰上げ例会と致します。



会長 大友 広明
幹事 太田 豊

副会長 若林 剛
副会長 萱場 誠一

会場監督理事 飯田 正行
プログラム委員理事 松見 喜明

発行：広報委員会
委員長 工藤 正宏 (副)伊東 肇



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

委員会報告

親睦委員会 河西智子 委員長
 青少年奉仕委員会 立崎貴之 委員長



萱場 誠一 副会長

札幌遠征ゴルフコンペ1日目優勝しました。

天野 清一 会員

ゴルフ札幌遠征で2日目、スタートダブルパー 10回で今日もダメかなと思ってプレーしていましたが、見事にダブルペリアにはまり、優勝させていただきました。

田中 耕吾 会員

先日の札幌遠征ゴルフ大会2日続けて「真中賞」頂きました。

堂山 啓太 会員

今夜12時でやっと免許が戻ってきます。長かったーこれでゴルフに行けます。

山本 範之 会員

初めてのニコニコ初仕事。

ニコニコ献金

披露 山本範之 委員

大友 広明 会長

早いもので2ヶ月過ぎました。まだあと10ヶ月。

太田 豊 幹事

8月分のニコニコです。

米田 慶司 委員長

本日健康増進委員会の担当例会です。私は素人ですが、本日は専門家の佐々木会員の卓話ですのでよろしくお祈いします。

佐々木嘉晃 会員

健康増進委員会卓話をします。よろしくお祈いします。

川田 章博 会員

来週末とかちマルシェが駅前で開催されます。ちなみに太田幹事が実行委員長です。ご来場お待ちしております。

鎌田 裕樹 会員

先日の西RCゴルフコンペで優勝しました。



ニコニコ
献金

8月27日

22,000 円

累計

160,240 円 (8月27日現在)

プログラム

健康増進委員会 米田慶司 委員長

本日は健康増進委員会担当例会ということで、佐々木会員に「歯と健康」ということで卓話をお願いしています。佐々木会員よろしくお祈いします。



講演：「歯と健康」 佐々木 嘉晃 会員



本日は、「歯の健康」という演題から「歯と健康」というタイトルに変更しました。というのは、歯に関する健康というよりは、歯が体に関係する健康についての話がいいと考えたからです。

まず、歯の本数と年齢の関係ですが、もちろん減るより元々の本数を維持するのがいいのですが、年とともに減る傾向にあります。その主な原因に歯周病があげられます。歯周病菌は酸素がない環境で成長するため、触れることが少ない歯周ポケットにおいて増殖します。歯周病は単に歯茎を弱くし歯が抜けるだけではなく、多くの影響を体にも与えることがわかっています。「糖尿病との関係」「心臓発作」「肺炎」「妊娠への影響」「痴呆」「口径関係ガン」「動脈硬化」などです。これらを回避するには、歯の手入れが必要です。歯みがきをする回数も、1回だけではなく2回以上することにより様々なリスクが回避されます。さらに電動歯ブラシを使うことにより、磨き残しを減らすなど日々の努力が必要です。ちなみに私は、1回の歯磨きに6分かかります。併せて必要なのが、専門医に定期的に通いクリーニングを行うことです。是非、健康な歯を保つことにより、体の健康も保っていきましょう。

歯周病の状態



歯周病と全身疾患との関係

- 1. 歯周病と糖尿病はお互いに関連する
- 2. 歯周病は心臓発作を引き起こすことがある
- 3. 誤嚥性肺炎を起こすことがある
- 4. 歯周病は早産、低体重児の原因
- 5. 歯周病の人は痴呆になりやすい
- 6. 口腔周囲の癌の発生が高くなる

糖尿病の合併症

合併症	発症のメカニズム	歯との関係
糖尿病網膜症	血糖値の上昇が原因となる	高血糖が原因で歯肉炎や歯周病を悪化させる
糖尿病腎症	腎臓の糸球体に障害が生じる	腎不全
糖尿病神経障害	神経の障害が原因となる	歯肉炎や歯周病を悪化させる
糖尿病性白内障	目の水晶体に障害が生じる	歯肉炎や歯周病を悪化させる
糖尿病性足病変	足の血管や神経に障害が生じる	歯肉炎や歯周病を悪化させる
糖尿病性皮膚病	皮膚の血管や神経に障害が生じる	歯肉炎や歯周病を悪化させる

心臓

- 狭心症と心筋梗塞
血液を介して歯周病菌が心臓の冠動脈などに血栓を作ることがあり、歯周病が進行していると心疾患になる確率が倍以上高くなる。
- 感染性心内膜炎
歯周ポケットには大量の細菌が住みつき、いつでも血液中に入り込み得る状態にある。

誤嚥性肺炎

- 体の抵抗力が落ちていたり、介護が必要な方の口の中のお手入れを怠ると、プラークの細菌を含んだ唾液が誤って気管に入り、誤嚥性肺炎になる恐れがある。

出産

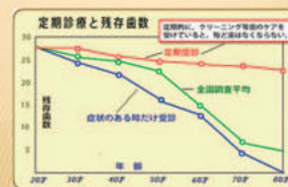
- 血液中の歯周病菌の炎症反応が子宮を収縮させたり、胎児の成長に影響を与えることがあり、歯周病による早産のリスクは歯周病でない場合の7倍！

痴呆との関係

- 歯の本数が少なくなると咬む回数が減り、海馬への血流が減少し脳の活性が減る
- 「健康な人」と「痴呆の疑いのある人」の歯の数を比べると「健康な人」は平均14.9本の歯があり、「痴呆の疑いのある人」は9.4本と少なかった。

- 奥歯を全て失うと、奥歯がある人に比べて動脈硬化になるリスクが2倍に。

動脈硬化の原因となる血液中の活性酸素や脂質を除去する成分を豊富に含んでいる緑黄色野菜や魚介類などは歯垢がない人は噛みにくいので摂取量が減ってしまうため



まとめ

1. 自分で行うしっかりした歯磨き 歯ブラシ、フロス、歯間ブラシ等
2. 歯科医院での歯周病、虫歯治療
3. 定期的な歯科医院でのメンテナンス (歯科医院でのクリーニング)
4. 医科医療機関への早期受診