



Rotary International District 2650 Nara Japan

奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

■創立：昭和54年1月23日 ■例会：毎週火曜日 17:30

■事務所：奈良市大宮町6丁目2-1 南都銀行大宮支店内 電話 0742-33-8583

■例会場：奈良市高畑町1096番地 奈良ホテル本館 電話 0742-26-3300(代)

■会長：矢追家麻呂 ■副会長：藤井正勝 幹事：石野捨雄



大宮自治連合会 吉岡会長



登美ヶ丘北中学校 森下校長

会長報告

●5月20日から22日まで、RYLAが天理で行われました。当クラブからは谷川さんのお嬢さん・美帆さんが受講生として参加されました。後日、ご本人からご報告いただきます。谷川新世代委員長には送迎その他いろいろな事でご苦勞をお掛けしました。どうも有難うございました。

発行日/2011年5月31日

2010-2011/42

Vol.32

No. 1554

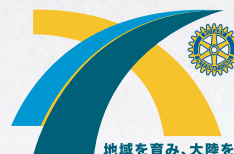
HP: <http://naraomiya-rc.jp>
E-mail: info@naraomiya-rc.jp

2010~11年度
第2650地区のテーマ

『ロータリーを良く学び、
変化を知り、
忘れたことを思い出そう』

国際ロータリー第2650地区

ガバナー 栗田 幸雄



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

例会プログラム

第42回 5月31日
通算1554回

- 1.開会の点鐘 17時30分
- 2.ソング
「それでこそロータリー」
- 3.お客様の紹介
- 4.会務報告
- 5.卓話
奈良学研究者 青山茂 氏
「奈良雑話」
- 6.閉会の点鐘 18時30分

例会状況報告

第41回 5月24日
通算1553回

R.C.は出席から 1553回

●会員数	69名
●出席免除者数	24名
●出席者数	53名
●補填者数	—
●出席率	81.0%

1551回の修正

●会員数	69名
●出席免除者数	24名
●出席者数	60名
●補填者数	4+4名
●出席率	93.8%

●5月21日に鵜尾の会の会長・幹事会（新・旧合同）が開催されました。

協議事項「ならどっとFM時報CMの件」（生駒RC）

◇趣旨：ならどっとFMは、奈良県北部（奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市）、京都南部をエリアとし、平成12年6月1日に78.4MHzの周波数で開局した地域密着型のコミュニティFM放送局です。放送エリアは鵜尾の会の7クラブのエリアと合致しており、ラジオ電波を利用したロータリークラブ鵜尾の会広報活動として時報のCMを企画しました。ロータリーソング「奉仕の理想」は歌いやすく、覚えやすいメロディーであり、ロータリークラブの社歌ともいえる曲であり、毎日定時の時報の前に流れることでリスナーに親しみをもってもらえるものと思います。

◇時報CM：毎日の定時の時報20秒CM ※10時、15時、18時が候補時間

例）20秒前から「奉仕の理想」を4小節ほど流す。

約7秒前「〇〇ロータリークラブが××時をお知らせします」

時報は点鐘等を使うことも可能

◇費用（ロータリークラブ特別料金）

- ・毎日定時オリジナル時報：月額28,000円（1クラブ4,000円）
- ・1年間契約で1クラブ48,000円
- ・時報CM制作費：10,500円（初回のみ）

※7クラブ用にパターン制作が必要

本件につきましては、6月の理事会で審議いたします。

先日参加しました地区協議会でも、公共の電波を使って、ロータリーの奉仕活動に色々利用して頂きたい、ということでした。その日の議事録を作成しまして事務局に預けてありますので、ご希望の方はご覧ください。

その他、熊本ガバナー補佐より、Eクラブのメーキャップについての話がありましたので、本日お見えの熊本ガバナー補佐にその件のみご説明願います。

●地区ガバナー会から、東日本大震災の義援金の明細書が参っております。詳細はHPに掲載いたします。

●5月19日にあすかRCの20周年記念式典に、当クラブより藤井副会長と石野幹事に行って頂きました。その礼状が来ています。

●友好クラブの東京恵比寿ロータリークラブが、15周年記念として、新しいバナーを作られたということで、回覧致します。

●先週も緑の羽根の募金をお願いしましたが、ご協力お願い致します。義援金等色々金銭的なお願いをしております恐縮です。引き続き、義援金BOXも受付に置いています。。金額は問いません、心ばかりで結構ですので、併せて宜しくお願い致します。

●橿原RCにより、かしはら万葉（橿原市文化）ホールで5月29日（日）「奈良伝統文化 こども和みフェスティバル～文化でつなぐ子どもたちの輪」が開催されます。10時開場、10時40分開会式、11時開演です。時間に余裕のある方は、ご参加ください。

拝啓 若葉の鮮やかな季節、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて 去る 五月十九日の弊クラブ創立二十周年記念例会および懇親会に際して、ご多用中にもかかわらずご臨席賜りまして誠にありがとうございます。そのうえ、御祝儀まで頂戴しまして、ご懇情のほど厚く御礼申し上げます。

当日は、混雑に紛れて不行き届きの点失礼の段が多くありましたことと存しますが、何卒ご寛恕のほどお願い申し上げます。

弊クラブは、二十周年を一つの節目として、真に愛されるあすかロータリークラブとして発展させるよう、意を新たにしているところです。

皆様から賜りましたご教訓とご激励を心に銘じ、今後の奉仕活動に会員一同努力する所存でございます。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

まずは略儀ながら書中をもって御礼申し上げます。

敬具

二〇一一年五月二十日

あすかロータリークラブ

会長 野島 誠一

創立二十周年記念事業実行委員会

委員長 北岡 忠義

あすかRC礼状

Eクラブの報告（熊本ガバナー補佐）

「Eクラブ」は、奈良県では大和高田RC、福井は福井北RC、敦賀RC、滋賀県は天津東RCがスポンサークラブとなって会員を募集しているところです。仮クラブがたぶん6月中に申請されるということです。

それからRIから認定され、それがいつからクラブ認定になるかは分かりませんが、間もなく発足する予定です。これについての説明は長くなりますので、先ほど会長がおっしゃった「Eクラブにメーキャップするにはどうすれば良いか」についてご説明します。基本的にEクラブは365日すべて受付出来る様になっています。登録費は500円です。その徴収方法については、まだ未定です。Eクラブは必ず毎週例会が開かれていますので、登録をされますと、先方からテーマが与えられます。それについて400字以上のレポートをインターネットで出すことがMUの条件です。ただ記名するだけではメーキャップにはならないようです。何故500円要るかということですが、コンピューターの24時間応答システムの運営費用としてだということです。Eクラブへの入会条件はありませんが、年会費6万円で前後期3万円です。入会金は3万円。日本全域、また日本外でも登録できる、ということです。基本的には米山奨学卒業生や、財団学友生、ローターアクトを中心に入会してもらえば一番効果的ではないか、というのがEクラブの目的です。



国際ロータリー第2650地区 新世代育成基金奨励金の感謝状、奨励金

「表彰状

貴殿は現代社会における青少年の状況を深く理解され 新世代健全育成活動に御尽力をされました
この功績はまことに顕著であります よってその努力を称え ここに新世代育成基金奨励賞を授与
します

平成23年4月30日

国際ロータリー第2650地区 ガバナー 栗田幸雄 （代理：ガバナー補佐 熊本國勝）」

◆奈良市大宮地区自治連合 会長 吉岡 正志 様

◆奈良大宮ロータリークラブ

◇登美ヶ丘北中学校区支援地域本部 会長 船越 義治 様

代理：奈良市立登美ヶ丘北中学校 校長 森下 良介 様

◇奈良大宮ロータリークラブ

委員会報告

井上会長エレクト

- 今月14日（土）に京都国際会館で、地区協議会が開催されました。今西信裕次年度ガバナーのR I 会長方針並びに、ガバナーのスローガンなどが発表されました。また、委員長が各分科会に分かれて討論を4時間余りさせて頂きました。当クラブからは、私、（幹事）増井さん、（会長エレクト）楠原さん、（前会長・C広報）矢追さん、（会員増強委員長代理）楠木さん、（R情報）多田廣さん、（奉仕プロジェクト）多田実さん、武藤さん、（米山）土谷さんが出席しました。8月にガバナー訪問がありますが、今西ガバナーは気さくな感じの方だと思いました。
- 5月22日に、地区協議会でのガバナー方針を受けまして、16時～平城で次年度委員長会議を開催致しました。各委員長さんから次年度に向けての事業計画や活動方針を発表して頂き、活発な意見を聴かせて頂きました。そこで来月中に地区へ提出しなければならない「クラブ長期計画」を長期計画委員会で集まって決めさせて頂きましたが、折角皆様にお集まり頂いたので、「会員満足度アンケート」「クラブ活力テスト」を出して頂きました。本日集計結果をR情報委員長並びに研修リーダーの多田廣さんからまた報告して頂くかと思います。

藤井副会長代理：石野幹事

本日、藤井副会長がお休みですので、代わりにご報告です。5月30日～情報集会が5班に分けて行われますが、方々、宜しくご出席の程、お願い致します。

5月お誕生日・結婚記念日

★お誕生日★

9日 北河原公敬 君 31日 成田 積 君

★結婚記念日★

3日 増井 義久 君	3日 柴田 直三 君	11日 高木 伸夫 君
13日 石野 捨雄 君	13日 高辻 良成 君	18日 佐川 肇 君
21日 大塩 栄作 君	30日 谷川千代則 君	

5月に誕生日・結婚記念日を迎えられた方から挨拶（代表者：成田積会員）

（R C 略歴）1985年入会。2007-2008年度会長。

お祝いをどうも有難うございます。

宮西さんから挨拶の依頼を頂き、咄嗟に纏めてみたのですが、元々頭の悪い方で、充分自分でも自覚しておりますが、それでも話をしろということですので、私なりに一言話をしたいという気持ちもあって、話をさせていただきます。「桃栗三年柿八年」の諺をテーマにお話し致します。諺とは既に皆さんがご承知のように、昔から人々に広く親しまれ、言い習わされてきた戒め、教訓、また風刺を含む文句で謹言、警句と比較されております。

さて、中でも「桃栗三年柿八年」はよく耳にしました。不肖わたくし、成田の若い頃は、通り一遍的に受け流してきましたが、隠居するに至りまして、「そうか、柿は八年かかってやっと実になるんだな」とつくづく悟り、また自分も諭すようになりました。諺の「桃栗三年柿八年」の教えのようにどんな物事にも、それぞれ相応の年数がかかるものだが、悟りが早いと遅いとは、物事の成り行きにかなりの違いが出てくるものだとしみじみ考えます。ちょっと本を紐解きますと、中国でも励ましの言葉、戒めの言葉として使われていた中国の故事名言は、昔から多くの人に感銘を与えてきたものだということです。

ところで、諺の「桃栗三年柿八年」の教えからか、建築家の安藤忠雄さん、ノーベル物理学賞の小柴昌俊さんが発起人となって「桃柿育成会」が創設され、東日本大震災の震災育児に寄付されるということです。これについては長い文句がありましたが、割愛させて頂いて、桃たち栗たちが健やかに実ることを祈念して話の終わりとします。



私が歯科大学を卒業して歯科医師になったのは、昭和47年（1972年）4月です。そして40年近く臨床歯科医として地域医療に邁進してきました。40年前と現在とでは口の中の健康についての考え方が、少しかわってきました。簡単にいいますと、その当時全身の健康が、口の中の健康に影響を及ぼすという一方通行的な考え方が主流でした。しかし現在では、口の中の健康が全身の健康にも、少なからず影響を及ぼすということがわかってきました。つまり

全身の健康と口の中の健康が互いに深く関係しあうということです。そこで、本日は、口の中の健康に最も関係深い歯科疾患「歯周病」についてお話したいと思います。

歯周病は、歯と歯肉の間の歯肉溝に歯周病菌を含んだプラーク（歯垢、食べかす）がたまり、それによって歯肉に炎症がおこる症状です。歯肉が炎症で腫れあがり、溝が深くなり、ポケットが出来ます。そしてポケット内のプラークで歯周病菌がますます増殖し、歯石もでき、歯周病はいっそう勢力を増していきます。さらにこのポケットを棲みかとして、炎症が広がり、歯を支える土台（歯槽骨）まで破壊してしまいます。

従来は、歯と言うのは年齢とともに勝手に抜けていくと思われていましたが、そうではなく、歯周病菌等の原因で歯を支える歯槽骨が壊されて、歯が抜けてしまうのです。病気ですので、自分勝手な解釈で年齢のせいだと思うのは大きな間違いです。最初に申し上げたいのは、歯周病は、若いから関係ないというのではなく、10才未満から歯周病を発病し、ピークは40、50代で、日本人の80%近くが程度の差はあれ歯周病を発病しています。40歳位の方が検診を受けられると、殆どの方に炎症が見られます。歯周炎か歯肉炎化の区別は、レントゲンを撮るかポケットを調べると判ります。60代以降歯周疾患の患者数が減っているのは、歯がなくなるからです。歯の無い方は歯周病にもなりません。

歯周病の始まりは歯肉炎です。歯肉炎とは、あくまでも歯槽骨に炎症が起こっていないものです。健康な方の歯肉はピンク色で、歯間乳頭が三角形をしています。また、歯肉が固く、出血もありません。一方病気の方の歯肉は赤く、歯間乳頭は丸くなっていて、歯肉は固くないし、出血もあります。正常な方の歯肉溝から歯肉の深さは0.5～2mmです。歯周病菌と食べかすがたまり、プラークを形成します。プラーク中の歯周病菌によって歯肉に炎症が起こり、やがてそのプラークは唾液中のカルシウムによって石灰化して歯石（細菌の巣のようなもの）になり、表面がざらざらして歯肉を傷つけ、またプラークもたまりやすくなります。プラークは一生懸命磨けばまだ綺麗になる可能性はありますが、歯石になると歯の表面にこびりつき、ブラッシングではとれませんので、専門の歯科医院に行って綺麗にしてもらってください。



次に歯周病の進行具合を見てみましょう。歯肉炎のときは、歯槽骨は大丈夫です。それがだんだん進行し、歯周炎になります。歯科医院ではプローブという器具でポケットの深さを測ります。それが、軽度～重度となっていく、重度の方のポケットは6mm以上となり、ここまで進行してしまうとなかなか治すのが難しくなります。ポケットに、ごはんなどの食べかすが入り込むと、その糖분을エネルギーにして活動します。この活動の際に歯肉を壊す物質を出します。最近マスコミ等でも「プラーク除去」「プラーク・コントロール」という言葉をよく耳にします。プラークというのは、細菌を大量に含んでいる柔らかい固まりです。それがだんだん大きくなっていき固くなると、バイオフィームという細菌の大きな集団になります。これになると少々磨いてもなかなか除去できません。ここまでになると歯科医院に行って除去してもらうことをオススメします。

なぜ歯肉が壊れるか。これは少し難しい話になりますが、歯周病菌が歯肉溝に侵入すると人間のもつ生体防御反応として白血球がこれを食べたり、コラゲナーゼやエラスターゼ等のたんぱく質分解酵素を出して菌を攻撃しますが、同時にこれらの酵素によって歯肉内のコラーゲン繊維も壊します。これにより歯肉の炎症、破壊が進みます。自分で自分の首を絞めるようなものです。人間の生体防御反応も良いのか悪いのか、細菌をやっつけると同時に自分で自分の歯肉を殺しているという事になります。歯槽骨も同様です。細菌の出すエンロトキシンという悪い物質（毒素）が、歯槽骨を壊します。歯槽骨が病気に侵されると、それから分離して炎症をここで抑えようと、排他しようとする力が働きます。これにより破骨細胞という厄介なものが出てきて、自分の体の悪い所＝歯槽骨を壊していくのです。

先ほども申し上げましたが、昔は全身の健康が口の中の健康に影響を及ぼすと考えられてきましたが、最近では、歯周病菌が血液にのり、全身に回っていくというデータがあります。歯周病の重症化が糖尿病などの病気にも深く関係している、相互関係のようなものがあるということです。また、全身の状態が悪くなると歯肉の状態も悪くなり、歯周病が進行します。歯周病が進行する事が、心臓・腎臓その他の臓器にも悪い影響を及ぼすという事が、少しずつわかってきています。

また歯周病は生活習慣病です。生活習慣病とは、食習慣、喫煙、運動習慣、過労、飲酒などの生活習慣が関係する疾患です。歯周病の場合、食習慣や喫煙に深く関係しています。

ある程度進行した歯周病の方の唾液には、かなりの歯周病菌が存在していますので、家族間等で同じ器で飲食をすることなどにより、うつることがあります。歯周病が進んだ患者の治療は、まず応急処置を施し、検査、そしてインフォームドコンセントで歯科医による詳しい説明があります。初期治療では、歯科衛生士等の指導により、ご自分で徹底的にブラッシングして頂きます。歯石を綺麗にし、1クール終わりましたら、検査をします。これで改善されればその後は定期検診になります。そうでなければ歯周外科治療（簡単な手術）をします。

口の中の健康にどこか異常があれば、口臭の原因にもなります。歯ざしりは難しい病気ですが、これもまた咬合負担で歯周病の原因になります。ブラッシングは、歯と歯口の間を優しく行います。特に男性の方は力が有り余っているのか、親の仇の様に頑張って磨く方が多いのですが、柔らかい毛の小さい歯ブラシで優しく磨くことが大切です。補助清掃道具（デンタルフロス等）を使う事も有益です。出来るだけ毎食後、まめにブラッシングをすることが大切です。できれば2～3カ月、最低でも半年に一度は定期検診を受けましょう。

歯科治療に際しての留意点ですが、抗血栓剤（血をサラサラにする薬）を服用されている方は、必ず歯科医に伝えてください。またビスフォスフォネート系薬剤を服用されている方も、「顎骨壊死」「顎骨骨髓炎」の発現が報告されていますので、注意が必要です。他にも服用されているお薬があれば、必ずリストを持参頂くようお願い致します。思わぬアクシデントを回避できますし、より安全です。

大宮地区自治連合会（吉岡正志会長）様 （多額のニコニコを頂きました）

矢追家麻呂君 第2650地区、新世代委員会主催で「一人前の大人」をテーマとして、天理で行われた（20日～22日）RYLAに参加されました谷川さんお疲れ様でした。梅雨の走りを思わせる鬱陶しい日が続きますが、皆様体調管理を十分に、特にこの時期は食中毒に気を付けて下さい。

楠原忠夫 君 本日卓話当番です。真面目で、面白くない内容です。興味ない方は、静かにお休みください。

北河原公敬君 誕生日のバースデーソングありがとうございます。一週間の間に、上賀茂、鶴岡、春日野の三社へ参りました。その間家内は伊勢神宮へ行きました。私の本業は何なのでしょう？

成田 積 君 誕生日のお祝いありがとうございます。本日は年長者として何か話せということです。拙い話ですが、よろしくお願いいたします。

高木伸夫 君 結婚記念のお祝い有難うございます。

石野捨雄 君 結婚記念日に 記念品を送って頂き ありがとうございます。

大塩栄作 君 結婚記念のお祝いありがとうございます。ニコニコに協力です。

谷川千代則君 結婚記念のお祝いありがとうございます。

小西敏文 君 井上次年度会長 増井次年度幹事 先日はお世話になりました。

植村将史 君 先日の次年度委員長会議開催に当たり 井上次年度会長 増井次年度幹事 ありがとうございます。

中條章夫 君 5月17日の大宮会ゴルフコンペに優勝させていただきました。ありがとうございます。ニコニコ。

橋本和典 君 ミク姫の授業参観に行ってきました。入園1.5ヶ月、泣く児や居眠る児がいる内でも何とか授業風景にはなっていました。先生もエライけど3才のミク達も偉いもんでした。脳細胞の爆発を感じます。ジジババとはえらい違いです・・・実感！！

中井一男 君 長い間 休ませて戴き申しわけありませんでした。これからは体調をととのえ、がんばらせて戴きます。

佐川 肇 君 長らく例会を欠席して申し訳わけありません。

山本直明 君 佐保川清掃の欠席のお詫びに 申し訳わけありません。

山本尚永 君 ニコニコ協力

今崎和民 君 ニコニコに協力

倉田智史 君 ニコニコ協力します

本日のお客様
5月24日（火）

大宮地区自治連合会長 吉岡 正志 様
登美ヶ丘北中学校長 森下 良介 様
元三笠中学校教頭 村内 俊雄 様
R I 2650地区 奈良第一グループ ガバナー補佐 熊本 國勝 様
関谷 昌人 様（京都RC）
清水 博一 様（奈良RC）
大野 知法 様（奈良RC）

次週の例会
6月7日（火）

卓話 高木 伸夫 会員