

IMAGINE ROTARY

2022-23年度 RI会長／ジェニファー・ジョーンズ
RI.D2590ガバナー／志村 雄治
横浜旭RC会長／安藤 公一

「想像してください、私たちがベストを尽くせる世界を。
私たちは毎朝目覚めるとき、その世界に変化をもたらせると知っています。」

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 NUTS1階／〒241-0821
TEL.045-465-6702／FAX.045-465-6712
http://yokohamaasahirc.cho88.com
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp

例会場 二俣川相鉄ライフ 4Fコミュニティサロン
例会日 毎週水曜日／12時30分～1時30分



横浜市幼稚園協会へエコペーパー石鹸配布



ガールスカウトとクリーン作戦



鎌倉・江の島へ親睦旅行

2023年4月19日 第2503回例会 VOL.54 No.36

■司会幹事 新川 尚

■開会点鐘 会長 安藤 公一

■出席報告

会員数	18名	本日の出席数	14名
本日の出席率	77.78%	修正出席率	88.24%

■オンライン出席 福田

■本日の欠席者 岡田、宋、二宮、平子

■ビジター

山室 宗作様 (神奈川 RC)

■会長報告 安藤 公一

本日は、今月の月間テーマである「母子の健康」について中谷会員のフォーラムとなります。宜しくお願い致します。

花粉が一段落したかと思っていたら先週は大陸からの黄砂の飛来、今週は、4月としては異例の気温25℃を越える夏日と心と体が季節についていけないと感じているのはおそらく私だけではないと思います。今週末からは一変して、再び気温が15℃を割るかもしれないとの予報もあり、異例の気候により農作物などの生育に悪影響を与え、更なる物価高を招かないよう祈るばかりです。皆様もお身体には引き続き十分にお気をつけ頂きたいと思います。

スポーツでは、WBC優勝の流れでメジャー

リーグ・プロ野球の話題が連日報道されています。女子ゴルフでは、二十歳の双子の姉、岩井明愛が昨年の妹・千怜の優勝に続いて涙の優勝を飾りました。姉を迎える妹の涙が印象的でした。米国LPGAでは今週明日から、メジャー大会のシェブロン選手権が始まります。畑岡、渋野、古江、笹生らの日本人選手の活躍を期待しています。大相撲では春巡業として、相鉄・東急新横浜線開業記念「大相撲横浜アリーナ場所」が今週22日に開催されることを住んでいるマンションの掲示板で知りました。

▷地区関係・クラブ関係

1) 第2590地区 社会奉仕ホームページが公開されたとの案内が参りました。主旨としては各クラブの社会奉仕活動を知ることと地区内の情報を共有しお互いに参加しやすい環境の育成と相互に支える仕組みの一つとしての活用とのこと。案内を回覧しますので、一度アクセスしてみてください。

2) 第5回横浜国際園芸博覧会旭区推進協議会の開催案内がきました。5月9日に旭公会堂で午後2時からの開催です。私が参加してきます。

3) 次年度の「地区研修・協議会」動画視聴が4月10日から始まりました。各委員長の皆さんにおかれましては、活動計画作成の一助とし

て是非ご覧になって頂きたいと思います。

4) 地区より5月14日開催の「旧東海道クリーンウォーク」参加のお誘いがきています。ご参加される方は事前の申し込みが必要です。

5) 地区よりレディース交流会開催の案内がきています。5月16日(火) 17:00～20:30 横浜ロイヤルパークホテルにて開催されます。

6) ローターアクト関東ブロック研修会(4/29-30)の案内が届いています。

7) 4月22日に米山奨学生受け入れに関するカウンセラーのセミナーが開催されますので、私が参加してきます。

8) RLI 終了式並びに懇親会が5月17日に崎陽軒本店で開催されるとの案内がきました。当クラブからは新川さんをご参加されます。

9) 法泉境木自治会の佐久間会長よりお礼状がファックスで参りました。「この度は、貴クラブ作成の大変貴重な防災簡易心得帳「てんでんこ」を当自治会全員のために頂戴いたしまして、心から感謝申し上げます。当自治会でも防災減災のために特に力を入れた活動を実施して、とても良いタイミングで立派な資料を頂きましたことを非常に喜んでおります。」とのことでした。

10) 4月8日にガールスカウト神奈川第102団代表の吉田様より共同作業と支援金に対するお礼を頂きましたので、回覧しておきます。

■幹事報告 新川 尚

▷例会臨時変更のお知らせ

○神奈川東ロータリークラブ

・5月5日(金) 祝日休会

・5月26日(金)→5月28日(日)～30日(火)

移動例会「春の家族会」

・6月30日(金) 年度末夜間例会

○横浜保土ヶ谷ロータリークラブ

・5月2日(火) 休会

▷食事の件

5月から食事を用意しますので、必ず、要・不要の連絡を日曜日までに事務局か幹事までお願いします。

例会で出たゴミ、ペットボトルは持ち帰る様をお願いします。

■災害対策委員会 五十嵐 正

岩沼クラブとの米山記念館訪問企画

5月19日(金)・20日(土)の岩沼RCとの親睦旅行につき大筋が決まりましたのでご報告いたします。

5月19日は朝二俣川を出発(バスは萩観光)し、三島駅にて岩沼と合流、昼食を経て、米山記念館訪問、その後三島大社参詣を経て横浜中華街に戻り、親睦会開催。この親睦会には、横浜市国際局のご尽力を得て、ウクライナの難民の方との交流会が実現出来そうです。

20日(土)は岩沼の方を横浜観光としてご案内するといった内容です。

19日の中華街での交流会の担当は、親睦委員会の北澤委員長、20日の横浜観光担当は、関口大樹会員にお願いします。

会費は、19日一日は15,000円、親睦会のみ参加は10,000円を予定しております。

20日は岩沼RCとの親睦会もさることながら、ウクライナ難民との交流が大きなテーマとなりそうです。運営については、横浜国際交流協会の方の協力を得て、運営を考えていきたいと考えております。詳細が決まりましたら、またご報告させていただきます。

■公共イメージ委員会 五十嵐 正

友4月号の紹介

4月号は特に横組み8頁のウクライナレポートとして、戦時下のロータリアンの活動事例が紹介されております。とても臨場感あふれる内容で、ポーランドやウクライナの今の日常が垣間見え、その中でロータリアンの支援活動の事例が紹介されております。ウクライナのためのロータリー災害救援補助金は総額で、1450万ドル(日本円で約19億円)になるそうです。

5月19日には横浜に避難されているウクライナの方との交流会が予定されておりますので、是非この記事はお読み頂くと思います。

また、5頁のロータリー青少年ネットワーク

の紹介の記事ですが、私の不勉強のためこの単語の組織は以前からあるものと思っておりましたが、実は2020年の3月、コロナに感染した一人の少女が、留学中のアメリカで友人とオンラインで会合をもったことがきっかけで始まり、わずか1年後に80カ国5,000人以上との学生と交流をするに発展し、RIに青少年諮問委員会の設置に至ったそうです。ポーとしている内に時代の変化に驚かされます。

縦組み4頁のスピーチですが、外務省医務官の経験が紹介されており、その文末にロータリーの皆さんが海外で奉仕活動を展開される時、現地の事情を把握して行かれるとは思いますが、奉仕活動をする当人の事情、特に医療事情をしっかりと把握された上で、現地へいらしてほしいと締めくくっております。その文章を読んで、何故か新川さんの井戸のプロジェクトを思い浮かべました。新川さんお気をつけください。以上です。

■ニコニコBOX

山室 宗作様(神奈川RC) / 久々にお伺いさせて頂きました。本日はどうぞ宜しく願い申し上げます。

市川 慎二 / 中谷さん、卓話楽しみにしています。

新川 尚 / ①中谷さん、本日のフォーラム宜しくお願い致します。②山室さんお久しぶりです。ようこそ!

安藤 公一 / 中谷さん、本日のフォーラム宜しくお願いします。

田川 富男 / 中谷さん母子の卓話よろしく願います。

内田 敏 / 中谷様、本日の卓話宜しくお願い致します。

佐藤 利明 / ①山室様ようこそ。お久しぶりです。②中谷先生卓話よろしく。

佐藤 真吾 / 中谷さんの卓話楽しみです。

五十嵐 正 / ①中谷先生、本日の卓話よろしく願います。

②神奈川RCの山室さん、ようこそ。

■卓話「母子の健康フォーラム」 中谷 逸希

赤ちゃんのためのお母さんの口腔ケア

▷妊娠中の歯科治療と口腔ケア

妊娠中は、時期により薬剤や処置に制限があります。妊娠初期は、虫歯による痛みなどの急性症状に対する応急処置にとどめ、安定期に処置を受けていただくと母体やおなかのお子様に対する負担が少なく済みます。虫歯がなくてもお口の衛生状態を保つよう、歯科医院での口腔ケアが大切です。



▷妊娠中の歯周病は、早産・低体重児出産のリスクを高めるといわれています。

妊娠中は、つわり等により歯みがきが上手く出来ないことも多く、それに加えてホルモンバランスの変化等により、歯肉に炎症が起きやすい時期でもあります。

重症化すると歯周炎に進行し歯を失うだけでなく、さまざまな影響を体にも与えることがあります。歯周病の影響により、早産・低出生体重児などを含む妊娠出産合併症の発現率を高めるリスク因子であると報告もあります。歯周病の早期治療と継続的な口腔ケアが大切です。

▷妊娠中の歯科治療について

妊娠中の歯科治療は、時期により使用できる薬剤が変わります。

妊娠初期は、虫歯による痛みなどの急性症状に対する応急処置にとどめ、安定期に治療を受けることをおすすめします。緊急の場合や何か困ったこと、不安なことがある場合は、かかりつけ歯科医にご相談ください。

①レントゲンについて

鉛で出来ている防護エプロンをすれば問題ありません。

②麻酔について

通常使用されている麻酔は無痛分娩にも使用される安全なものです。

③飲み薬について

時期と状況により使用できないものもあります。産科担当医と連携を取り安全に使用していきます。

▷歯周病とからだの病気

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

「歯周病」歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が歯ぐき（歯肉）に炎症おこしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いネバネバした物質で、この中に細菌がすみついている。手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因。

認知症／物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。

動脈硬化／高血圧や脂質異常が進んで、血管がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。

がん／歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんに結びつくという説も出てきている。

肥満／肥満はさまざまな生活習慣病の温床。最近、おなかに脂肪がつく内蔵脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。

骨粗しょう症／女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもろくなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。

狭心症・心筋梗塞／心臓の筋肉に栄養を送る冠動脈が狭くなったり、詰まることでおこる心臓病。動脈硬化が進行しておこる。

心内膜炎／心臓の弁に歯周病菌が感染しておこることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

肺炎／歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たき

りの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下しているとおこりやすくなる。

糖尿病／血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす、歯周病もその一つといわれる。

胎児の低体重・早産／妊娠中がつわりなどで、口の中のケアがむずかしくなりがち。歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。

▷出産後の口腔ケア

「家族全員で口腔ケアを！」

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中に、ミュータンス菌（虫歯菌）はありません。離乳食などあげる時などに、家族の方が噛み砕いて食べさせたり、スプーンを共有したりすることで、唾液などから感染します。

赤ちゃんへの虫歯菌の感染を完全に無くすことは不可能です。乳幼児は、手づかみで食べる時期や、人に食べさせる行為をしたりする時期があることも、理解しておいてください。感染を恐れ過ぎることは、赤ちゃんの健康な体づくりと健全な発育に悪影響を与えることもあります。まずは育児に関わる家族全員のお口の中を良好な状態を保ち、よい環境を受け渡すことが大切です。

「生後6ヶ月を過ぎたら。」

生後6か月を過ぎると、下の前歯から歯が生え始めます。歯が歯肉からみえてきたら、直ぐに歯みがきが必要になります。始めは、歯ブラシではなくガーゼなどで優しくなぞるだけで良いですが、徐々に歯ブラシにしていきましょう。このころから歯みがきの生活習慣化が始まります。歯が生えるという事は、口の機能が授乳から咀嚼に変化し始めているという事です。また、その後の機能習得、悪習癖の習慣化や歯並び等、その時期に合せた管理法についても、かかりつけ歯科医にご相談ください。

■次週卓話

5/3 休会

5/10 青少年奉仕フォーラム 二宮会員