



2021-2022

KAWANOE WEEKLY

R. 4. 4. 5

No. 25



「人形の世界」 油彩 谷晶子

2021-2022年度国際ロータリー会長
シェカール・メータ

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

- 会長 寺井 隆仁郎
- 幹事 森 実秀郎
- 会報委員長 山下 哲
- 例会日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例会場 四国中央商工会議所
電話 0896-58-3530
FAX 0896-58-6294
- 事務局 四国中央商工会議所
電話 0896-58-3530

口腔内細菌と腸内細菌

石川 晋

腸内細菌は 1000 種類以上で総数が 1000 兆個にものぼると言われ、ヒト一人の細胞数が 37 兆個と言われるなかで、これだけの数が存在しています。一方、口腔内細菌は、700 種以上で名前もない種を入れると腸管を上回る約 1200 種類が存在し、唾液 1mL 中に 1 億個、歯垢 1g の中に 1000 億個存在し、よく磨く人の口腔内細菌数は 1000~2000 億個、あまり磨かない人は 4000~6000 億個、ほとんど磨かない人は 1 兆個存在すると言われています。

皆さんもご存知とは思いますが、歯周病は全身の様々な病気と関係があります。歯周病菌そのものだけではなく、その毒素や炎症物質が歯ぐきの毛細血管から入り、血液にのって全身をめぐります。糖尿病、心臓病、骨粗鬆症、脳梗塞、認知症、誤嚥性肺炎、関節リウマチ、低体重児出産・早産、さらに最近の研究では大腸がん、慢性腎臓病、非アルコール性脂肪肝との関連も分かってきました。また、むし歯菌も、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などに関係することも分かってきました。

一日に人間は、1~1.5 L の唾液を飲んでいます。当然、唾液と一緒に口腔内細菌も飲み込んでいます。飲み込まれた口腔内細菌は、胃酸や胆汁酸などに曝されますが、酸に強い細菌が腸に届いていることは明らかです。近年、腸内細菌の中に歯周病菌が見つかり、歯周病菌が腸内細菌叢のバラ

ンスを悪化させ、免疫力低下を招く可能性が言われています。

腸内環境を気にして毎日ヨーグルトや乳酸菌飲料を飲んでいる方は多いと思いますが、口腔内細菌と腸内細菌は密接に関係し、口腔の健康が全身の健康に直結することの重要性を理解して頂いて、まずは悪玉口腔内細菌を減らすべく日頃からお口をきれいにする習慣を付けてください。さらに、定期的な歯科健診もお忘れなく！

第2934回 例会記録 R. 4. 3. 29

出席報告

1. 出席会員 (49名中)	43名
2. 当日出席率	87.76%
3. 来訪ロータリアン ・新居浜RC	佐々木信幸 様
4. 前々回補足修正率	91.84%

会長の時間

- P E T S 参加報告 宮内 哲也 次年度会長

委員長の時間

- 南北中学校ヘロータリー文庫寄贈のご報告
青少年奉仕委員長 宇高 尊己 会員
- ゴルフコンペのご案内
ゴルフ部 石川 豊和 会員
- 出席報告 出席委員長 寺尾 浩一 会員

会務報告

- 1. 例会変更のお知らせ

【観音寺東RC】

- ① 3月29日(火)休会

メーキャップの受付はありません。

- ② 4月5日(火)夜間例会

観音寺グランドホテルにて 10時～14時頃迄メーキャップの受付を予定しております。

【観音寺RC】

- ① 4月7日(木)…4/2(土)に変更

4/7に観音寺商工会議所にて 10時～14時頃迄メーキャップの受付を予定しております。

【伊予三島RC】

- ① 4月8日(金)夜間例会

メーキャップの受付を予定しております。

- ② 4月29日(金)休会

メーキャップの受付はありません。

- ③ 5月6日(金)休会

メーキャップの受付を予定しております。

【新居浜南RC】

- ① 4月5日(火)新居浜RCと合同例会

メーキャップの受付はありません。

2. ガバナー事務所

- ① コーディネーター NEWS

- ② ロータリー財団チームニュース

- ③ 日台ロータリー親善会議のお知らせ

- ④ 国際大会ガバナーナイトのご案内
- ⑤ 第42回 R Y L A セミナーのご案内
- 3. 米山梅吉記念館 館報 2022年春号
- 4. 2022年3月・4月 近隣クラブ例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニニュース

・佐々木信幸様 (新居浜RC) よりニコニコ頂戴致しました。「本日は皆様とお会いできてうれしいです！」

石村浩…今週末4月3日(日)12時～13時「平和の鐘を鳴らそう」in 椿堂常福寺が四国中央ユネスコ協会主催で開催されます。ウクライナ難民の皆さんへ鐘の音に心を寄せてみませんか。

大西宣…川之江ロータリークラブ 60周年式典について卓話します。皆様のご協力をお願いします。

佐々木…3月26日ガバナー補佐研修会並びにP E T Sに参加致しました。身の引き締まる思いです。夜間は次期年度の皆さんと久し振りに楽しく懇親させて戴きました。

寺 尾…祝:サッカー日本代表Wカップ7大会連続出場決定です。予選序盤は少し心配ましたが、順当な結果となりました。大陸間プレーオフはさかれました。

宮 内…3月26日、次年度打合せ会を行ないました。ご出席いただいた方ありがとうございます。コロナが早く終息できればと願います。

卓 話 (国際奉仕委員会 担当)

「川之江ロータリークラブ
60周年記念式典に向けて」
大西 宣弘 会員

近隣 R C の例会日（予定）――

(* 短縮例会)

4月7日(木)新居浜R C

(4/5に変更)

* リーガ新居浜にてメーキャップの受付
を予定しております。(事前連絡必要)

4月7日(木)観音寺R C

(4/2に変更)

* 10時～14時頃メーキャップの受付
を予定しております。

4月8日(金)伊予三島R C

(夜間例会)

* 三島商工会館にてメーキャップの受付
を予定しております。

4月12日(火)観音寺東R C

(観音寺グランドホテル)

4月12日(火)新居浜南R C

(リーガ新居浜)

例会プログラム――

4月12日(火)

(出席委員会 担当)