



ロータリー2024～2025年度  
第2840地区 2024～2025年ロータリーのテーマ

## 会員一人一人が主役、つながりを広げ、 さあ行動しよう

### 館林ロータリークラブ会報

R.I加盟承認 1958年6月2日  
Club ID 13956

2025年4月18日(金) 第3235回例会報告 (No. 38)

点 鐘・ソング 奉仕の理想  
— 会 長 挨拶 —



関井 宏一 会長

皆さん、こんにちは。

先週末、前橋南ロータリークラブ40周年記念式典ということで、幹事と行って参りました。福島クラブと友好関係があって、お越しになっておまして、福島と言いますと、事故で大変だった地域だと思のですが、そんな中、今月は環境月間ということで、非常に地球環境が騒がれておりますが、コロナで自粛の時に衛星から見た地球の写真がものすごく綺麗だったという話で、やはり人が動かなかつたり、飛行機が飛ばなかつたりすると大気が非常に綺麗なのかなというところ。目で見ると一目瞭然という感じがしましたが、経済活動が動き出しますと、そういったことは難しいとは思いますが、そんな中、大気汚染など色々問題になってくると思いますが、世の中では温暖化が進んでいるという話ですが、実際には南極の水が増えているという事実があるらしく、寒いところだと非常に寒くなっている。テレビでやっているのは、一番表面の溶けやすいところだけを取って、環境破壊が進んでいるというようなことを言っている話を聞きまして、その辺のところはですね、なかなか色々な事情があって、そういう利権等が絡んでそういったところを映しているのかなと思います。いろんな部分で、環境に関して、南極と北極が数十万年に入れ替わるという話を聞いたことがある人いらっしゃいますか。結局、

過去に隕石が落ちたりして、太陽爆発、いわゆるガンマバースト、磁場が直接注ぎ込む時期、どうやらそのタイミングで発生するらしいのです。それが25万年くらいに一度というサイクルらしいのですが、最近起こりうる可能性があるような話を日本の番組で言っておりました。そんな中、我々人間は地球の法則に則って生活をさせられていますので、引き続き環境ということに関して、ロータリー活動を通して、しっかりと保全の方向で行ければ良いかなと思います。本日はおおいし歯科医院の大石和彦先生をお招きいたしまして、歯から始める健康作りということでお話を頂きます。先週ニマ君がいらっしゃらなかったの、今週見えております。本日はありがとうございます。

— 米 山 奨 学 金 授 与 —



米山奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ 様

— お 客 様 の ご 紹 介 —

おおいし歯科医院  
院長 大石 和彦 様

米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ 様

# 一 会 務 報 告 一

宮内 敦夫・山本 樹・荒木千津子

## 関井 宏一 会長

R 7. 4. 12 (土) 前橋南RC創立40周年記念式典 於・前橋商工会議所会館

参加者 関井 宏一・小堀 良武

今後の予定

R 7. 4. 18 (金) インターアクト交流事業歓迎会 於・高崎健康福祉大高崎高等学校

R 7. 4. 19 (土) 第3回地区補助金予備審査会 於・前橋商工会議所会館

対象者 山本 樹

R 7. 4. 19 (土) 館林ミレニアムRC創立25周年記念例会 於・文右衛門ホール

対象者 関井 宏一・小堀 良武・石川 長司

上野 和路・毛塚 宏・小暮 高史

小暮 雅丈・正田 隆・多田 善洋

長柄 純・宮内 敦夫・谷田川敏幸

山本 樹

R 7. 4. 19 (土) (公財) 米山梅吉記念館春季例祭 於・米山梅吉記念館ホール

R 7. 4. 19 (土) インターアクト国際交流事業「さよならパーティ」 於・高崎エテルナ

R 7. 4. 19 (土) 令和7年度館林市子ども会育成団体連絡協議会定期総会

対象者 本島 克幸 於・館林市文化会館小ホール

R 7. 4. 20 (日) 継続米山記念奨学生資格面談 於・前橋問屋センター会館

対象者 米山記念奨学生 シェルパ・ニマ・テンディ

R 7. 4. 20 (日) 新規米山記念奨学生・カウンセラーオリエンテーション・米山記念奨学委員会

於・前橋問屋センター会館/福州飯店

対象者 飯塚 一成・齊藤 一則

R 7. 4. 24 (木) 第4分区A・B10クラブ親睦チャリティゴルフ大会

於・太田双葉カントリークラブ

対象者 関井 宏一・荒木千津子・飯塚 一成

石川 長司・小池 和敏・田部井孝一

中世 吉昭・藤島 厚・本間美儀男

本島 克幸・安間 崇人・谷田川敏幸

山本 樹

R 7. 5. 3 (木) 苗木配布会

対象者 関口 昇 於・館林城ゆめひろば

R 7. 5. 10 (土) 職業奉仕・国際奉仕・地域社会奉仕セミナー 於・桐生商工会議所

対象者 関井 宏一・小堀 良武・本島 克幸

谷田川敏幸・飯塚 一成・関口 昇

正田 隆

R 7. 5. 17 (土) 地区補助金最終審査会

対象者 山本 樹 於・前橋商工会議所会館

R 7. 5. 18 (日) 地区研修・協議会(クラブ・リーダーシップ・トレーニング)

於・群馬音楽センター/ホテルグランビュー高崎

対象者 本島 克幸・藤島 厚・長柄 純

谷田川敏幸・正田 隆・関口 昇

飯塚 一成・矢島 孝昭・根岸 利正

## 一 幹 事 報 告 一



小堀 良武 幹事

1. 例会場・例会時間の変更
2. 会報、週報
3. その他

### ◆ガバナー事務所

①つくば学園RAC(小児心臓移植を増やすプロジェクト)の例会への案内

【日 時】4月19日(土) 10:30~13:00

【会 場】つくば市役所第二・三会議またはZoom

【参加費】無 料

②地区補助金最終審査会のご案内

【日 時】5月17日(土) 13:30~17:00

【会 場】前橋商工会議所会館

【対象者】山本 樹

### ◆(公財)ロータリー米山記念奨学会

「ハイライトよねやま301号」のご送付

▼全文は、こちらよりご覧ください。

[https://www.rotary-](https://www.rotary-yoneyama.or.jp/content/uploads/summary/highlight301.pdf.pdf)

[yoneyama.or.jp/content/uploads/summary/highlight301.pdf.pdf](https://www.rotary-yoneyama.or.jp/content/uploads/summary/highlight301.pdf.pdf)

### ◆安中ロータリークラブ

創立60周年記念式典ご臨席の御礼状のご送付

### ◆前橋南ロータリークラブ

創立40周年記念式典ご臨席の御礼状のご送付

### ◆サントリースクールサロン事務局

第91回サントリースクールサロン総会・情報交換会

開催のご案内

【日 時】5月19日(月)

特別企画 工場見学 16:40~17:30

総 会 17:30~18:10

情報交換会 18:10~19:10

【会 場】サントリー(株)群馬ビール工場

【会 費】5,000円(情報交換会費として)

【対象者】関井 宏一

### ◆館林市役所

郷土緑化運動「緑の募金」のご協力をお願い

— 例会出席報告 —



出席・ニコニコBOX委員会 森田 信一郎 委員長  
通算3235回例会

会員数	54名
出席率算出会員数	52名
出席者数	35名
欠席者数	17名
出席率	67.31%
前々回修正	76.47%~80.39%

— ニコニコBOX —

☆関井 宏一会长 大変頂きました  
本日は大石先生卓話よろしくお願ひ致します ニマ君ようこそ

☆本島 克幸副会長 頂きました  
大石様、卓話ありがとうございます。

☆多田 善洋会員 大変頂きました  
本日令和7年度南こども園新園舎披露式と共に館林市第2章がスタートすることができ、皆様のご支援に感謝申し上げます。

☆谷田川 敏幸会員 頂きました  
今日は大石先生のお話が聞けますので。教育委員会では大変お世話になりました。ロータリーの入会待ちです。

☆中世 吉昭会員 頂きました  
大石先生、本日卓話よろしくお願ひします。

☆正田 隆会員 大変頂きました  
妻の誕生日に素敵なお花をありがとうございました。いつもながら、大変喜んでおりました。

☆斉藤 正人会員 頂きました  
今日は、歯科医師会を代表して来ていただいて、ありがとうございます。本日のたくわ、よろしくお願ひします。

☆森田 信一郎会員 頂きました  
昨日は、妻の誕生日にすてきな、お花を頂き、ありがとうございました。

— 卓話 —



プログラム健康増進委員会 今泉 始宏 委員長



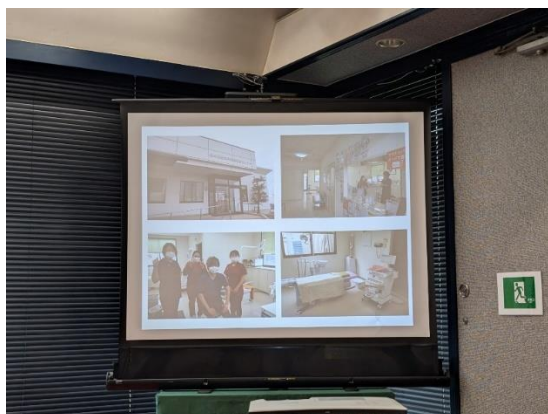
おおいし歯科医院 院長 大石 和彦 様

皆さん、こんにちは。今日はこのような場所と時間を頂きまして誠にありがとうございます。歯科医師会の代表ということですが、会員の中には歯科医師会の歴代会長。それから坂村先生はじめメンバーがたくさんいるのですが、少しまじめな硬い話をしようと思って用意をしてきましたが、多分話長くなってくると上野先生のほうで「話が長い。」とストップがかかると思うので、ストップがかかるまでは話していこうと思っています。宜しくお願いします。

歯周病は万病のもと ~歯からはじめる健康づくり~  
タイトルで始めさせていただきますけれども、写真のほうは尾瀬ですが、今頃の残雪期の写真ですが、日曜日この辺登って、滑ってみようかなと思っています。下は6月です。水芭蕉が咲いています。お話を進めて参りたいと思います。

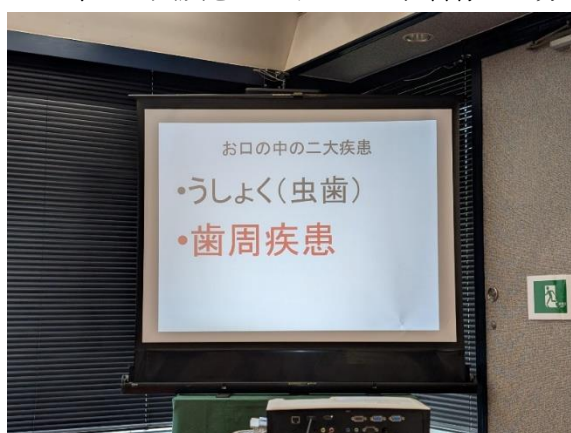
今日は皆さんのお手元に館林邑楽歯科保健医療センターのパンフレットと、休日診療と在宅歯科医療連携室のパンフレットをお持ちしました。これだけは絶対話

してこいということで、これを話したら、今日の仕事は半分くらい終わったようなものです。



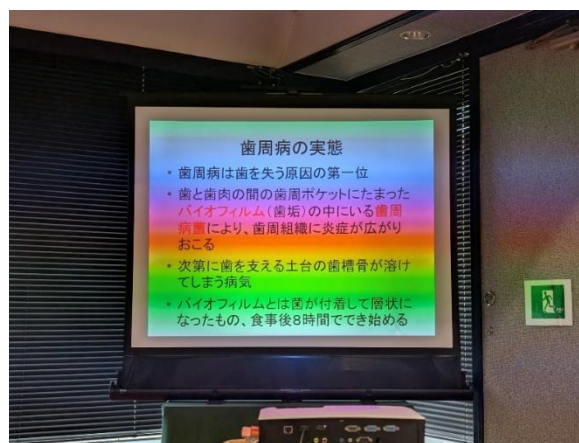
お写真ですが、この前撮ってきました。たまたま、当番に当たっていた先生とスタッフの皆さん。中はこんなような形になっています。休日診療はこのスペースを使って行うのですが、障がい者の方だとか、なかなかじっとしてられない人ように、設備のほうを整っています。地理的な問題で言えば、栃木県それから埼玉県、佐野、足利、古河、羽生というところからもいらっしゃいます。館林もそうですけど、県庁所在地まで遠いのですよね。なので、割とそういった県外の方からも、利用者が、増えてきているということです。もう一つ、訪問診療の受け皿というか、依頼がありましたら一度センターのほうで受けて、各先生方に対応いただいております。一応このような活動をしていますというのを、お話をしてくれということで、ここから本題に入りたいと思います。

お口の中の二大疾患ということで、皆様もお分かり

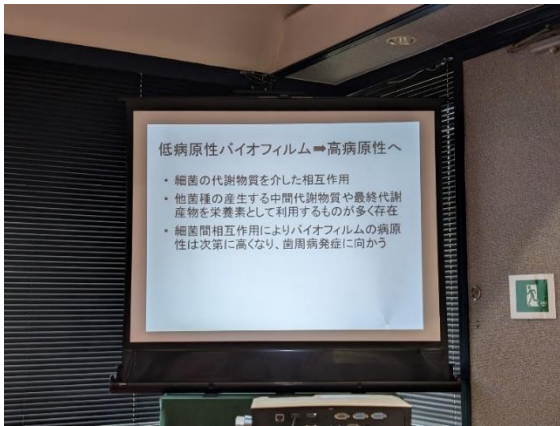


だと思うのですが、まずは、うしよく、虫歯ですね。あと、もう一つは、歯周疾患というのがまずあります。どちらかという歯周疾患のほうですね、私も含め皆様、歯周疾患の対応というのがメインになってくると思います。歯周疾患、どんな状況かと言いますと、実態といたしまして、歯を失う原因の第1位。虫歯の治療で、被せたり詰めたりはいくらでもできるのですが、歯周病進んでしまいますと、土台を根こそぎ

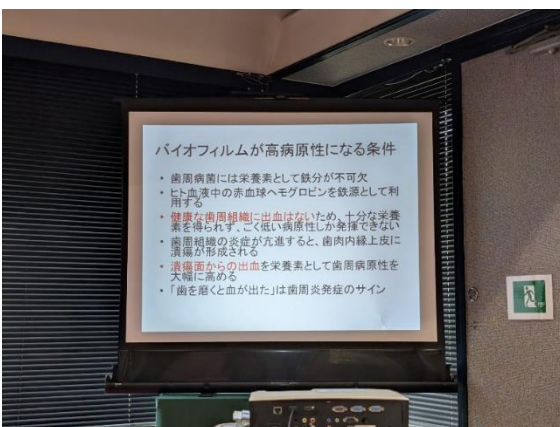
持っていかれてもう骨から抜けてしまうので、そうなってしまうともうどうにもできないというかたちで、非常に困ってしまう。



歯と歯肉の間に歯周ポケットというのがあるのですが、そこに溜まったバイオフィルム。昔は歯垢と言っていましたが、菌が着く膜の事なのですが、バイオフィルムという言い方になっています。その存在する歯周病が原因となって、歯周組織に炎症が広がって起こってくるというふうになっています。しだいに歯を支える土台の歯槽骨が溶けてしまう。そんな状態です。どんな時に溶けるのかというと、経験ある方もいらっしゃると思うのですが、歯が腫れて痛みが出た。そのままにしておく痛み引いて、腫れも引きます。腫れて引いたときに、炎症の反応で、引いたときに骨を少しずつ持っていられるのですね。一気に持っていられないのですが、腫れて引いて骨が減って、腫れて引いて骨が減ってを繰り返し、じわじわじわじわ。突然歯が動き出して、痛いと言い出すことが多いのですが、歯はなかなか我慢強くて、実際に歯が動き出したときには、ほぼほぼ末期というか、なかなか手当てが難しいところになるので、予防というところが大事になってきます。バイオフィルムが出てきましたが、菌が着く膜なのです。付着をして、層状になったものということで、歯の表面をきれいにし、あと食事後だいたい8時間ぐらい経つと、獲得被膜と言って表面にうっすら膜を貼ってきて、その貼った膜に菌がどんどんくっついてきます。なので、まあ、一日どんなに綺麗にしても、1日経ったらまたリセットという形なので、歯磨きはしっかりと欲しいところです。



そして、低病原性バイオフィルムから高病原性へとお  
うことで、健康な口の中で、歯肉の状態が良かった  
ら、中にいる菌はそう悪さはしません。最近分かって  
きたことですが、口の中で細菌どうしが助け合うとい  
うか、皆さんの奉仕のというたあれなのですが、口の  
中でも奉仕の輪が広がっています。菌どうしが。そう  
いったことで、ネットワークができていまして、最近  
の代謝物質を介した相互作用と言って、要するに一つ  
の菌が出す物質をとっかかりにして、他の菌がという  
ような形になっています。そして、中間代謝物質や最  
終代謝産物を栄養素としてというところですが、要は  
他の菌が作ったものを利用して、それを利用してこう  
増えてゆくというような存在が口の中で起こっていま  
す。そういった細菌の相互作用によってバイオフィル  
ムの病原性というのが、歯周病菌へだんだん変化して  
いくということが最近分かってきています。



バイオフィルムが高病原性になる条件はどんなところ  
かと言いますと、まずは栄養素として、歯周病の原因  
菌ですね、歯周病に関わるような菌ですが、栄養素と  
して鉄分が不可欠になっています。体の中で鉄分が多  
いのは何かと言いますと、赤血球のヘモグロビンです  
ね。ヘモグロビンを鉄源として利用しています。昔、  
歯を磨いた後血が出ませんかと言われた経験あると思  
うのですが、出血した血液が栄養源になってくるとい  
うことですね。健康な歯肉は、ちょっと触ったくらい

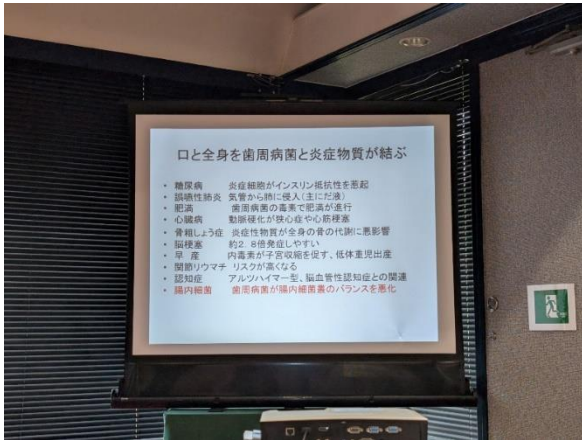
では出血しない。炎症が起こってくると少し触った  
だけでも出血してくる。そういう状態にしないようにし  
ないことが非常に大事だと思います。今言いましたけ  
れども、歯周組織に出血は無い、あまり見られない、  
なので、十分な栄養素を得られなくて、ごくごく低い  
病原しか発揮できない。口に中にいるのはいます。し  
かし、要は食べ物が無いので、あんまり増えられない  
し、悪さもできない。しづらいところですね。

ところが、歯肉の炎症が進むとさっきも言いました  
が、ちょっと触っただけでも出血してくる。となると  
十分に栄養が豊富にあるという形です。お口の中は湿  
度 100%、温かくて快適、しかも餌もいっぱいあると  
いう菌にとってすごく快適な環境がどんどんどんど  
ん作られるという形ですね。歯肉の内縁上皮に潰瘍が  
できてくるわけですね。潰瘍ができて、そこを触った  
ら当然出血してくる形です。潰瘍面からの出血を栄養  
素として歯周病原性を大幅に高めると言うことですね。  
いい環境のところで、餌もたくさんあってということ  
で、歯周病に大幅に影響を及ぼす菌が増えてくる。歯  
を磨くと血が出たというのは、炎症を起こしています  
よというサインだと思ってください。痛みもないし、  
腫れもないが、口の中血が出てくるよねというよう  
な状態ですと、どこかに炎症が起こっているという  
サインです。

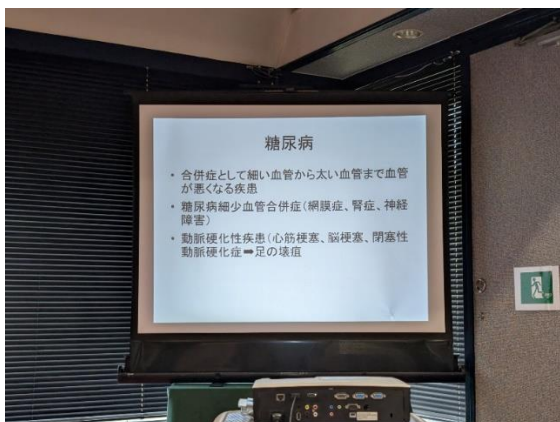


図が出ましたが、歯の断面、歯肉。プラークと書いて  
あるところがバイオフィルム。横はバイオフィルムの  
模式図ですが、貼った膜の中に菌がたくさん。お互い  
がネットワークを築きながらどんどんどんでん中で育  
っていく。そこから毒素を出すのです。毒素がこうい  
う内側の粘膜に炎症を起こして潰瘍を起こしていく。  
出血をしやすい、出血するから餌はたくさんあって、  
また増えて、をずっと繰り返す。もう一つ嫌なのが、  
歯肉には小さな血管がたくさんあります。なので、そ  
この血管を介して毒素や菌自体も体の中へ入ってい

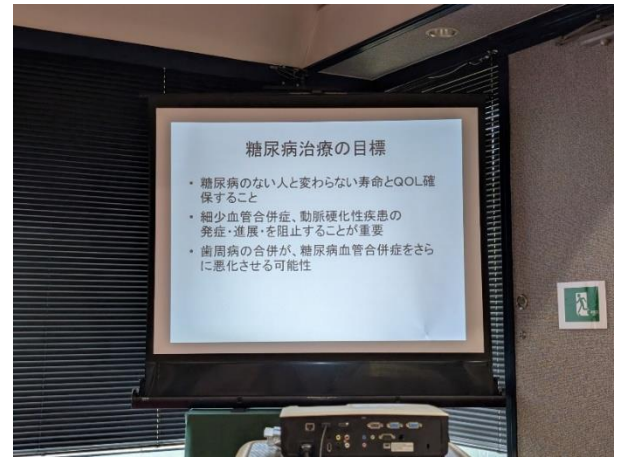
ます。なので、弁膜症とかで手術している人の弁の脇は、血液の流れがよどむので、そういったところにどんな菌がいるかが最近分かってきて、口の中にいるはずの菌がそういうところにいる、体の中にいるというのがわかってきました。



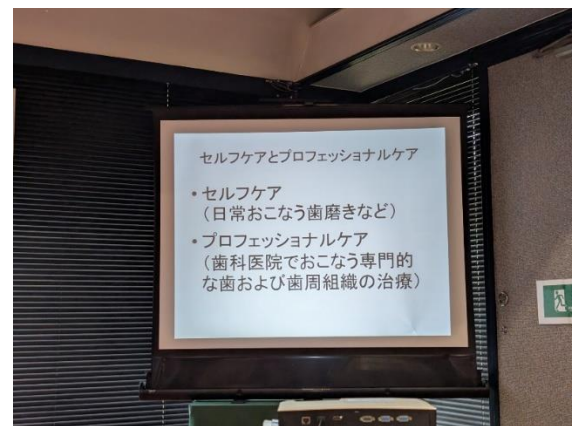
口と全身を歯周病菌と炎症物質が結びますというタイトルです。歯肉の小さな血管から、体の中に入った菌や炎症性物質の影響がここへ書かれています。例えば、糖尿病ははっきりしているのですが、炎症細胞がインスリン抵抗性を惹起しますよとか、誤嚥性肺炎、よく聞くとと思うのですが、気管から肺に侵入。誤嚥性の肺炎と聞くと、食べ物を誤嚥と思うのですが、これの一番の原因は寝ている間に唾が呑み込めない。そこでつばが肺に入ってしまいます。で、ゲホゲホゲホゲホ。というような状態になっていますので、口の中を極力綺麗にしていくという子とが大事なところになってきます。まあ、肥満もしかり、心臓病、動脈硬化とか狭心症にかんしても、血管の中に入った菌がとっかかりになってそこから動脈硬化が起こったりとかします。



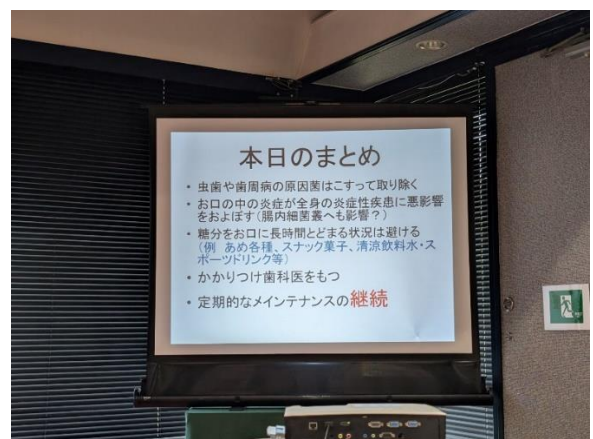
糖尿病との関係ははっきりしています。細い血管から、太い血管まで、血管が悪くなる。肥満もそうですけど、体の中が炎症を起こすような疾患です。なので、糖尿病細少血管合併症も血管が炎症を起こして、そういった形で動脈硬化が引き起こされると。



糖尿病治療の目標ですが、糖尿病の無い人と変わらない寿命と QOL の確立。それから細い血管の合併症、動脈硬化性疾患の発症、進展を阻止する。ということで、歯周病の合併というのは、糖尿病の血管の合併をさらに悪化させる可能性がありますよということです。重度の歯周病で、糖尿病にかかっている方、口の中綺麗にすると、良いと思います。



口の中の状態をよく保てばよいということですが、ではどうすればよいのかと。セルフケアと言ってご自分の日々の歯ブラシを行うものと、プロフェッショナルケアと言って歯科医に来てもらって定期的にやられている方多いと思いますが、かかりつけの先生を作って頂いて、定期的に通って、日頃ご自分でできない部分を歯科にて仕上げをするというようなことを二段構えで行っていただくと非常に良いのかなと思います。



本日のまとめに入りたいと思います。虫歯や歯周病菌の原因は、バイオフィルムという菌が貼る膜ですが、なかなか薬とかそういったところでは、取れないですね。唯一機械的にこすって落とすのが一番効果的なので、歯ブラシでこすって落としてくださいという形です。お口の中の炎症ですね、お口の中の影響が全身に悪影響を及ぼします。もちろん腸内細菌へも悪影響を与えています。最近腸活という言葉を目にしますが、免疫の働きがあるというのも分かってきています。虫歯の予防のポイントですが、なにが一番怖いかというと、糖分を口のなかに長時間置かないということです。最後にかかりつけの歯医者さんを持つということです。定期的にお口の状態をチェックしてもらうのが有効だと思います。



矢島 孝昭 S・A・A



趣味の宣伝ですが、弓道やっているのですが、手前は成島の石井先生の息子さん。彼は週1で二年通っている。奥は僕ですが、不動館の弓道場というのがあります。早川田にあるのですが、ご興味ある方、皆さんもちろんですが、お孫さんとか息子さんとかにも、ご紹介いただいて。体感を鍛えられる長く続けられる遊びですので、検索して頂けると良いかなと思います。

どうもありがとうございました。



—館林ミレニアム RC25 周年—





—第4分区A・B10クラブ親睦チャリティゴルフ大会—





—新規米山記念奨学生・カウンセラーオリエンテーション・米山記念奨学委員会—



◆例会日 毎週金曜日 12:10 より  
 ◆例会場 ニューミヤコホテル館林 (館林市文化会館内)  
 館林市城町 3-1 TEL0276-50-1541  
 ◆事務所 館林信用金庫本店内  
 館林市本町 1-6-32 TEL・FAX 72-8181  
 ◆E:mail [tatebayashi.rc@cc9.ne.jp](mailto:tatebayashi.rc@cc9.ne.jp)

第 2840 地区ガバナー 森 末廣  
 会 長 関井 宏一 副会長 本島 克幸  
 幹 事 小堀 良武 副幹事 藤島 厚  
 会報 委員 齊藤 一則 森田 信一郎  
 発行責任者 関井 宏一 編集責任者 齊藤 一則