



■会長挨拶 平林辰夫君

早いもので 2019 年度から 2020 年度も 3 カ月がたちました。今回は初めて歯の話について触れてみたいと思います。普段診療をしている中で糖尿病の患者様が来院されると、糖尿病の人は、そうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多く、重症化している場合も多く見受けられます。また、歯周病になると糖尿病の症状も悪化するということもわかってきています。つまり歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼし合っていると考えられています。歯周病菌は、腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し全身に回ります。血管内に入った歯周病菌は、容易に体の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸には、エンドトキシンという内毒素が含まれ、これが血糖値に悪影響を及ぼします。血糖値を下げるホルモン(インスリン)のはたきを邪魔してしまいます。つまり歯周病を徹底的にコントロールすることによって、血糖値のコントロールも容易になるということです。

歯周病の状態がコントロールされた後も、歯周病が後戻りしないように予防にも力を入れています。その中でおもしろい話を紹介します。歯周病は夜寝ている間に進みます。また乾燥にも弱く口をあいたまま寝る人つまり、口呼吸の人は、歯周病の進みも早いことから、夜寝ている間は、当該患者様には、ロテープをしてもらっているそうです。つまり口にテープを張って寝てもらおうのです。そのためには、鼻の中が健康でなくてはなりません。そのために、鼻うがいをしているそうです。実際これが、市販の鼻うがいの薬ですが、使っているうちに鼻が詰まりにくくなりますし、花粉症やインフルエンザにも効果的だそうです。ちなみに私自身は、次亜塩素酸水 200ppm にて、鼻うがいをしています。その結果春のスギ花粉、最近の稲の花粉にも症状が出ていません。ただし、わたくしの花粉症は、鼻水がたれ、目がしょぼしょぼする程度の軽度のものでした。歯周病も今や予防の時代に入っています。自分の歯を残したい患者様は、症状にもよりますが、月に 1 度から 2 カ月に一度歯科医院に通い、歯科衛生士による歯周病ケアを受けています。クリーン歯科医院の 1/3 の患者様はメンテナンスのために通って頂いています。

■理事会報告・幹事報告 小松賢三君

- 本日の例会は、通常例会 茅野市長 今井敦氏卓話「十年先を見据えて」となります。
- 例会終了後理事会がありますので、理事役員の方は出席願います。
- 10月のロータリーレートは1ドル=108円です。
- 9月24日の公立諏訪東京理科大の見学に23名の方に参加いただき、ありがとうございました。
- 9月24日に古川静男ガバナーよりガバナーノミニー決定宣言の発表がありました。
- 茅野 RC の桑澤一郎氏がガバナーノミニー(2021-2022年度ガバナー)と決まりました。

○今後の予定

- | | |
|--|---|
| 10月5日(土) 第1回会長エレクト・次期幹事研修
(長野大学) | 10月15日(火) 通常例会 CLIP in すわ
活動報告助成金、目録贈呈 |
| 10月6日(日) ポリオ撲滅チャリティーゴルフ大会
(諏訪湖カントリークラブ) | 例会終了後、クラブ管理運営委員会 |
| 10月8日(火) 通常例会 | 10月22日(火) 指定休日 |
| ボーイスカウト・ガールスカウト活動報告、助成金授与 | 10月26日(土)・27日(日) 2019-2020 地区大会 |
| | 10月29日(火) 指定休日 |

■お客様 茅野市長 今井敦様

■出席報告・ニコニコBOX 出席 27 名(出席率 71.0%) ニコニコボックス 38,000 円

■今月の誕生日 永田英敬君 野村稔君 石川秀一君 田中信彦君 小坂紳之助君

■今月の結婚記念日 高山猛英君 加藤建二君 関政幸君

■例会プログラム 茅野市長 今井敦 様 『10年先を見据えて』

市長に成って未だ半年も経たないが、今までバタバタした繁忙に忙殺されて来ました。無投票当選について議会からもメディアからも意見を求められ、“今後とも市民へ丁寧な説明に務める”と回答していますが、自分のせいでは在りません。選挙に立候補の際に公約した概要は、・キャッシュレス化(地域通貨)・ボランティア等のポイント化等を掲げましたが、主旨は人口減少による高齢化が更に進行する将来に向かう対応について問題提起でした。

- ・ 茅野市の昨年の出生数は 370～380 人(以前の 700、500、400 人数から)と減少。
- ・ その要因は茅野市には 30 代の人口が少な目で、更に高校生へのアンケートでは将来住みたく無い回答が多かった。

人口減少に対する対策は、流出を抑えて社会増を図るために『関係人口』の目的作りとして工場誘致(ビジネス往来)、別荘客の持続性(テペロッパーの優遇)、観光客の確保策等にて、若い人へも将来の希望を提示したい為に、先々代市長は全国的に注目を集めた“地域包括ケアシステム”は当時の 40～50 歳代のリーダーが中心に具現化されて来て、今年度で第5次総合戦略計画が完了することから早く今迄の成果を総括して、今後 10～15 年先の将来を鑑みると 今度は 30～40 歳代の経営者メンバー(茅野市に限定せずに、諏訪地域内外から)を集めて次の計画を構築しなければならない憂いを強く覚えている。

茅野市の課題は全国と同様で交通弱者問題ですが、現在 8000 万円の予算を当てていますが実際は倍以上の予算を要すことから、移動体制作りの整備は諏訪圏全体での対応が必要と考えています。

併せて、将来の“まちづくり(スマートシティ)”を考えて、《地域通貨》作りについても、ムーバ、ピアシステム、スマートフォン等を活用して、10月からの『まちづくり懇談会』で導入についての検討を開始する計画をしています。

- ⇒ 健康、福祉、交通等のポイント制度の導入で、行政の財政限界も鑑みてより福祉や教育に増量を図るためにも、国のマイナンバー制にも順応出来得る地域としての対応システム(大手業者と組んでも、地域コミュニティーへの参加誘発にも活用)の構築に熟慮の上で、新しいまちづくりを検討していくつもりです。6市町村と一緒に若者の意見を取り入れて、明るい地域づくりに邁進する所存ですので、皆様にも新しい体制作りに支援を戴きたくお願いを致します。



【今月誕生日の皆さん】