



■ 会長挨拶 数納 孝君

やっと新型コロナウイルスに対するワクチンの投与が始まろうとしております。皆さんもよく見かけていると思いますが、飲食店やスーパーマーケットはもちろんですが、会社の入り口や役所などありとあらゆるところにアルコール消毒が置かれております。最初手押しポンプであったものが、最近では足踏み式や自動で出てくるものなど非接触型が多く見られます。体温計も顔をかざすだけで測定が出来ます。何年も前から自動ドア、洋式トイレのふた、洗面台の蛇口などありとあらゆる物が非接触型になっていますが、今後更にいろんな物が非接触型になるのではないかと思います。私は潔癖症ではありませんが、だんだん近づいているような気がします。この事で、抵抗力がなくなってしまうのではないかと心配なところですが、いつもの年であれば、インフルエンザやノロウイルスに注意を払っている頃ですが、影を潜めてしまっているのも注意したいところですが、仕事柄、保健所からの指導もありますが、アルコール消毒液の濃度は70%以上が望ましいと言われておりますが、60%台でも問題ないとの事です。今後、第4はが来るのか来ないのかわかりませんが、もう少し我慢のしどころです。最後に、私の同業の飲食店は今月いっぱい3店舗閉店します。まだまだ今後この連鎖は続きそうです。東京をはじめ、現在10都府県に緊急事態宣言が発令され、しかも延長されました。これにより、飲食店は時短営業を余儀なくされていますが、1日6万円の協力金が給付され、潤っている飲食店があるのも事実です。問題の多い政策とも思われますが、コロナが終息する前に、こちらが終息しないよう頑張っていきたいと思っております。

■ 理事会報告・幹事報告 藤森和彦君

- 本日の例会は、平林辰夫君の卓話です。
- 飯田昭雄様の入会セレモニーは来週16日に変更となりました。
- 3月6日(土)開催予定のIM会員セミナーについて、各クラブでIM会場とは別に集まり、オンラインで参加する方向で調整されている報告がありました。(2月16日の会長幹事会にて最終決定されます)
- IM登録料は通常どおり6,000円/人となるが、セミナーの規模短縮、懇親会の中止などで開催費用が残ると思われるが、残金については諏訪地域の医療従事者への支援として、諏訪保健所を通じて寄付を行う事が会長幹事会にて提案されました。この提案に当クラブは賛同する事に決定しました。
- 入会候補者 矢ヶ崎能充様について、1月26日からの1週間会員からの疑義がありませんでしたので、入会に向けた手続きを進めていく事が報告されました。
- 2月例会プログラム・行事予定(国際奉仕委員会)
 - 2月16日(火) 通常例会 会員卓話 眞道洋一君 飯田昭雄様入会セレモニー
臨時諏訪グループ会長幹事会(オンライン会議)
 - 2月23日(火) 指定休日
- 3月の例会・行事予定(社会奉仕委員会担当)

| | |
|----------------------------|--------------------|
| 3月02日(火) 通常例会 会員卓話 第12回理事会 | 3月23日(火) 通常例会 会員卓話 |
| 3月06日(土) IM会員セミナー | 3月27日(土) PETS |
| 3月09日(火) 指定休日 | 3月30日(火) 指定休日 |
| 3月16日(火) 通常例会 会員卓話 | |

■ 例会プログラム 会員卓話 平林辰夫君

口腔ケアで病気を撃退

歯周病は、がんや認知症、生活習慣病や感染症など、たくさんの病気に関わることを紹介してきた。歯周病の改善が健康につながる。

「歯周病は、歯と歯茎の間の歯周ポケットに菌が(しこり)がたまり、炎症を起こします。深くな

の若者で、予防歯科の啓発に力を注ぐ。

1日8回ハミガキで口の中はキレイと思う

医療ジャーナリスト安達純子

With 20代健康管理

のが一般的だ。歯科へわざわざ行くことは思わない。だが、50歳以降の約半数は、軽度歯周炎の目安となる歯周ポケット4mm以上の保

何かが報告されている。

「ご自身の歯茎が赤く腫れている。ハミガキをしたときに出血するなど、ちょっとした症状が歯周病のサインの可能性があります。見逃さないようにしましょう。」

定期検診で歯科へ行くと、歯茎の歯石は除去され、自分の歯に合

ったブラッシング方法が指導される。この繰り返しで歯周病の予防につながる。放置すれば、歯肉の炎症で歯槽骨が溶け、最終、歯が抜ける原因にも。

「定期的な歯石・歯垢の除去と、ご自身の正しい歯磨きで、歯周病を退けることが可能です。ぜひ実践していただきたいと思っております。」

健康は口からと心得よう。といえ、食生活の見直しも大切。次回紹介する。