

国際ロータリー第 2780 地区

横須賀北ロータリークラブ週報

2018～2019 年度



インスピレーションになるう

例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
例会場 かながわ信用金庫追浜支店 3階 横須賀市追浜本町 1-28
 TEL 046 (866) 1515
事務所 鈴木ハイツ 2F 横須賀市追浜町 3-22-202
 TEL・FAX 046 (866) 1801
 URL: <http://www.yokosukakita-rc.jp/>
 E-mail: info@yokosukakita-rc.jp



会 長 竹永 薫 副 会 長 品川 昌義
 幹 事 高田 源太 会報委員長 芹澤 達之

第 2740 回 2018 年 11 月 13 日『火曜日』横須賀北 R C

【シニアのための健康講座】

日 時 2018 年 11 月 13 日 (火) 14:00～16:00
 共 催 追浜行政センター・横須賀北ロータリークラブ
 会 場 追浜行政センター 2階センター会議室

～プログラム～

司会 高 田 源 太

【挨拶】 追浜行政センター館長 尾 澤 仁
 横須賀北ロータリークラブ 会長 竹 永 薫
 【講演者紹介】 自衛隊横須賀病院副院長 塚 寄 哲 史

【講演 演】

- ① 「腎臓病について」 自衛隊横須賀病院 内科 栗田 幸治 先生
 ② 「歯と健康について」 同病院 歯科 久保大二郎 先生

「出席報告」

(本日)11月13日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
24名	23名	16名	69.57%	2名	18名	78.26%

(前々回)10月29日

総数	出席対象数	出席数	出席率	メイクアップ	計	修正出席率
24名	23名	11名	47.83%	12名	23名	100.00%

「会長あいさつ」

本日は当クラブ開催の「シニアのための健康講座」に多くの方においで頂きありがとうございます

田浦にございます自衛隊横須賀病院の先生方に健康についてご講演頂きます。今は「人生100年」と言われています。健康のためのお手伝いが出来れば幸いです

ロータークラブといひますのは世界各地にございまして ボランティア撲滅運動を第一に行っております。横須賀には当北クラブの他に、横須賀、西、南西と地域によって分かれていまして各クラブで活動しています。当クラブは今日の様な健康講座の他に災害時の募金活動・ボランティア活動等を行っております。今後とも宜しくお願ひ致します



【自衛隊横須賀病院 副院長 塚寄 哲史 様】

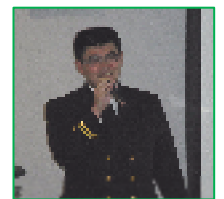
本日はこのような機会を頂きありがとうございます
当病院はJR田浦駅近くにあります。昭和31年に久里浜長瀬に開業し、30年ほど前こちらに移転しました。当初は自衛官・その家族の診療を行っておりましたが、20年前より民間の方々の治療も開始致しました10年前に神奈川県より救急指定病院となり三浦半島地区も輪番制で御協力させて頂いておられます。地元の方々にもご利用いただければと思ひます。私の担当は整形外科でございます



本日講師を務めます内科医官の栗田先生は腎臓内科の専門です。歯科医官の久保先生は今年度呉より着任。2年程前「しらせ」に乗り、南極に半年間おりました
わからないことがありましたらご質問を頂き、楽しくお聞きください

「腎臓病について」 自衛隊横須賀病院 内科 栗田 幸治 先生

- ①腎臓のかたちを知る
- ②腎臓の働きを知る
- ③腎臓を検査から知る
- ④腎臓にまつわる病気
- ⑤腎臓のかわり、透析を知る
- ⑥腎臓にやさしい生活



◎腎臓の働き

- 1. 血液のろ過
- 2. 体のバランスを整える 水分・塩分
- 3. 血圧を調整する
- 4. ホルモンを出して地や骨を作る

◎食事で気を付ける特に主要な3つ

・タンパク質・エネルギー・塩分

◎生活で気を付ける運動

適度な運動が大事
筋力と体力をつける



◎適度な運動とは

- ①楽にできる運動を1回に付20分
- ②続けて運動する場合は15分以上座って休憩してから行う
- ③軽い運動から毎日少しずつ行い慣れてきたら少しずつ運動量を増やしていく

◎生活で気を付ける日常生活

- ・仕事や家事で体を動かすこと＝生活活動
- ・長時間の立ち仕事や屋外作業などの立ち仕事や屋外作業などの生活活動は体に負担がかかる
- ・無理な運動をしないこと

～仕事や家事も根をつめないことが大切～

「歯と健康について」自衛隊横須賀病院 歯科 久保 大二郎 先生

- ◎人間の歯は28本 𪜆の歯は無数
- ◎人間の歯は体内でしか作る事ができない

顎・歯は何から進化したのか

A 鰓 B 唇 C 頭皮・・・正解はA（鰓）

- ◎健康な人生＝食べれること 歯を守ることが大切

◎歯と顎は栄養と第一印象の入口

- ・食事を噛むこと⇒栄養摂取
- ・話すこと・見た目を保つ⇒第一印象

◎虚弱（フレイル）の進み方

第1段階 ・歯の喪失・口の周りの健康への関心低下・活動量の低下・社会生活の広がり低下

第2段階 ・滑舌の低下(噛めないものが増える)⇒食欲の低下 食品の隔たり

第3段階 ・噛む力低下 ・食べる量の低下・筋力・筋肉質の低下⇒低栄養・代謝の低下

第4段階 ・のみこみ傷害・噛む機能不全⇒虚弱・運動・栄養障害⇒要介護

◎歯科の2大疾患

- ①齲蝕（虫歯）
- ②歯周病

◎齲蝕と歯周病に共通した特徴

- ・細菌による感染症である
- ・有病者率が高い
- ・発現に年齢差がある
- ・齲蝕や歯周病で歯の一部や骨が無くなるとエックス線写真では黒く写る

◎齲蝕の進行 C1⇒C4

◎齲蝕の原因 ①歯質②食物③細菌

◎歯垢(デンタルプラーク)

細菌の全体の約70%歯垢1g当たりの細菌数は11億個

歯ブラシで除去可能⇒放置すると⇒齲蝕⇒唾液中の成分と反応⇒歯石

歯石は歯ブラシでは除去できない・・・歯周病の原因となる

◎プラークコントロール

- ・適度なブラッシングとプラークコントロール歯齲蝕と歯周病の最良の予防です。



・プラークをためたままにしない

◎歯ブラシの当て方

①スクラッピング法

毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる

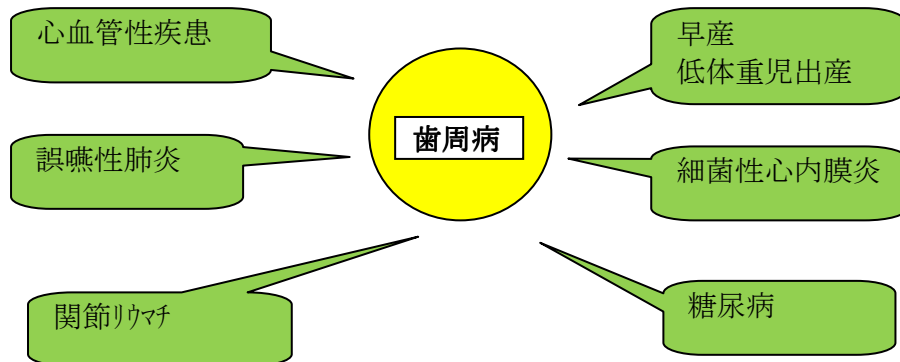
②バス法

毛先は、歯と歯茎の境におき先端が溝に入るようにする

◎舌もきれいに

舌苔（ぜったい）

食べかすの増殖した細菌などが舌の表面にこびりついたもの 口臭の原因



★8020運動（1989年厚生省提唱）

80・・・日本人の平均寿命

20・・・自分の歯で食べるために必要な歯数

