

# THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



## WEEKLY 名古屋 ちくさ

題字 伊藤昌石

名古屋千種ロータリークラブ  
承認 1982年 8月24日  
例会日 火曜日 12:30  
例会場 名古屋東急ホテル  
事務局 TEL763-5110 FAX763-5121  
会長 鈴木 聖三  
幹事 太田 和孝  
公共イメージ向上委員会 樫尾 富二

No. 36

インスピレーションになろう  
BE THE INSPIRATION

2018～2019年度

RI会長  
バリー・ラシン

### 今日の例会

第1730回 2019年(令和元年)5月28日(火)

### 友愛の日

### 先回の例会

第1729回 2019年(令和元年)5月21日(火)晴

卓話 「長寿者社会に向け歯口を通じた  
QOLの向上を目指すためには」

愛知県江南保健所 保健管理監 井後 純子 様

### ◆それでこそロータリー

### ◆ゲスト紹介

愛知県江南保健所 保健管理監 井後 純子 様

### ◆出席報告

正会員 38(35)名 出席 29 名

出席率 82.86 %

前々回 4/23(修正出席率) 91.18 %

### 太田幹事報告

- 1) 本日例会終了後、理事役員会を開催いたします。  
理事役員の皆様は4F 桐の間へお集まりください。

### 鈴木会長挨拶



皆さん、こんにちは。このあと、高齢化に備えた歯のメンテナンスということで、井後先生に卓話をしていただきますが、よろしくお願ひします。

さて、クールビズの季節となり、ゴルフをするのに快適な季節が訪れました。少しゴルフの話をしてしたいと思います。

ゴルフをされる方はすでにお気づきだと思いますが、ゴルフ場はいつの間にか予約は取れやすくなり、プレー料金は安くなり、セルフプレーが増えました。シニアのグループや高齢と思われるご夫婦がプレーを楽しむ姿も多くみられるようになりました。

ゴルフ場には「2025年問題」というものがあるそうです。団塊の世代が75歳の後期高齢者となってゴルフを

しなくなり、ゴルフ場の運営に影響が出る、それが2025年問題というわけです。

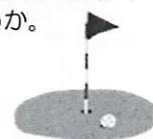
その背景は言うまでもなく、少子高齢化と人口減少です。よく引き合いに出される数字が、レジャー白書のゴルフ人口で、2018年は630万人、10年前と比べ3割以上減っています。

ゴルフ場の運営で見ると、売上げが減少する中で、キャディーフィー収入の落ち込みが大きいといひます。その一方で、ゴルフ場利用税が非課税となる利用者の数が10年前と比べると倍になっており、高齢者によってゴルフ場が支えられていると言われていひます。先ほどのプレスタイルはこういった数字からも窺い知ることが出来ます。ただ、70歳や75歳になるとゴルフをやめるというものではありません。ご存知の方も見えて思ひますが、「健康寿命」という言葉があります。心身ともに健康で、自立して活動し、生活できる期間のことで、2016年時点で、男性は72.14歳、女性は74.79歳だそうです。後期高齢者となる75歳より少し若い年齢ですが、もちろん個人差があると思ひます。

かつては予約を取るのに苦勞し、プレー代は3万円を超えたという時代がありました。そういう意味では、今はゴルフが非常に身近なものになりました。

昨年、ノーベル賞を受賞した本庶佑(ほんじょ・たすく)さん。ゴルフが大好きということで、ゴルフをする人たちにとっては心強い限りです。しかし、趣味といいながら、受賞後の会見でエージシュートをめざしたいと語っていらしたので、腕前は相当なものだと思ひます。相手は止まったボールで、ほぼ100%物理の法則に従う、論理的なスポーツであるという点が気に入っているようで、また、日頃は筋トレや練習を欠かさないとのことです。スコアはうらやましい限りですが、ただゴルフに対する発想も練習に取り組む姿勢も異次元のような気がしひます。

私自身は、気晴らしはアルコールで、健康寿命を伸ばすためにはゴルフで、と思ひてやっています。もちろん、ナイスショットをして広々としたフェアウエーを歩いていく、そういったゴルフの楽しさを満喫できるよう、プレーの集中力も持つように心掛けたいと思ひます。いずれにしても、ゴルフは一人一人のプレスタイルでされることが何よりではないでしょうか。



PHF+1 足立一郎君 ・ PHF 柵木充明君



令和元年春の褒章  
 藍綬褒章受章 舎人経昭君



藍綬褒章受章おめでとうございます

卓話テーマ「長寿者社会に向け歯口を通じた  
 QOLの向上を目指すためには」

愛知県江南保健所 保健管理監 井後 純子様



平成元年3月、高齢社会を見据えた8020（ハチマルニイマル）が、愛知県衛生対策審議会歯科保健対策専門部会（当時）で提唱された。当時の平均寿命約80歳と、何でも食べることができるとされた10歯

までの欠損歯数をヒトの歯の本数から引き算をした歯の本数（28歯－10歯＝18歯≒20歯）を併せて誕生した造語が8020である。

「命を守る歯口の健康」＝「“食べる”を支える歯・口の健康」となることを実証した調査結果が、平成19年度に行った8020表彰者5年後の追跡調査で得られている。趣味を持ち、食べることに不自由をしない活動的な85歳となっていた。そもそも、8020達成者は、既に健康寿命といわれる年齢を超えた年齢である。8020達成を目指すこと自体が健康寿命を延ばすことになっているようだ。

「歯口の健康の今と昔」を整理すると、注目は「歯みがきの目的と仕方の変化」と考える。歯みがきはむし歯予防のためといわれて久しいが、現在では歯磨剤を使用した歯みがきはむし歯予防につながり、そうでない場合は

歯周病予防といわれている。日本の歯磨剤事情が世界先進国に追いつきフッ化物配合歯磨剤が普及した今、歯磨剤を適量使用した歯みがきは乳幼児期から全世代にわたって重要である。すぎは1回にとどめることにより、むし歯予防のための薬効が期待できる歯みがきとなる。子どもの健康格差を生む要因の一つに保護者の社会格差や経済格差があることは報告されているが、歯磨剤の適切な使用についても子どもの健康を導く環境整備の一環と考え、正しく情報発信することが大切と考える。前述したとおり、歯みがき行為そのものは、歯周病予防となるため、特に、双方向に影響し合う糖尿病を患ってしまったら、かかりつけ歯科医も巻き込んだ管理と一層の歯口の清掃が重要となる。

お口の中の環境を整えることが、生活機能の維持・向上につながり、ひいては、健康寿命の延伸につながる。お口の環境づくりは乳児期から始まり、母乳から離乳食に移行する時期は口腔機能の発育発達・学習獲得の大切な時期である。実は、乳幼児期に良くない癖が身につけてしまうと、成人期に至るまでに獲得すべき口腔機能を獲得できず口呼吸を始め多くの障害を抱える人生となってしまう可能性もある。生まれつき備わっていない口腔機能は、学習獲得する乳幼児期から定着する成人期を迎え、やがて減退（弱体化）する高齢期を迎える。高齢期のフレイルが問題視されているが、その引き金は低栄養と密接に関係している口腔機能が影響を及ぼしている場合が多い。「むせる」「口から食べ物をこぼす」「滑舌が悪くなる」等の口腔機能の衰え（オーラルフレイル）を軽微な衰えと見逃さず、かかりつけ歯科医に相談する等、全身的な機能低下を生じさせないよう日常生活の環境を整えられたい。

まずは、『歯の健康づくり得点』にある10項目の中で0点だった項目を一つでも減らすチャレンジをし、後悔しない行動変容を皆様にオススメしたい。

将来あなたは8020を達成できるかな？  
**歯の健康づくり得点**チェックシート

3点がついている点数を合計してください。	はい	いいえ
① 歯ぐきが腫れることがありますか。	0	4
② 歯がしみることがありますか。	0	3
③ 閉口をよくしますか。	0	3
④ 口臭がありますか。	3	0
⑤ かかりつけの歯医者はありますか。	2	0
⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか。	1	0
⑦ 歯ぐきから血が出ることはありませんか。	0	1
⑧ 歯みがきを1日2回以上していますか。	1	0
⑨ 自分の歯ブラシがありますか。	1	0
⑩ たばこを吸いますか。	0	1

4 合計した点数が、あなたの「歯の健康づくり得点」です。 [ ] + [ ]

歯の健康づくり得点が「16歳以上」の人を捜そう！

**あなたの8020達成のために 歯の健康づくり得点 16点以上の生活を！**

16歳以上の人  
 現在のあなたは、歯の健康について生活習慣を保持し、歯の状態にも問題がないようです。さらに歯を多く磨き、歯の健康を維持し、歯の健康をさらに向上させよう。

11～15点の人  
 現在のあなたの歯の状態と生活習慣は、歯の健康に問題が起きています。生活習慣を改善し、歯の健康を維持し、歯の健康をさらに向上させよう。

10歳以下の人  
 現在のあなたの歯の状態と生活習慣は、歯の健康に問題が起きています。生活習慣を改善し、歯の健康を維持し、歯の健康をさらに向上させよう。

\*ニコボックスは 次回掲載させていただきます