



人類に  
奉仕する  
ロータリー

2016-2017年度

■会長 中田 幸雄

■幹事 中尾登志男

例会日:金曜日12:30-13:30

例会場:スカイホテル

## 第3057回例会

- 点鐘・握手
- ロータリーソング「我等の生業」
- ゲスト並びにビジターの紹介
- 誕生祝 該当者なし
- 会長挨拶\_中田会長



まもなく3月でございますが、今日も朝から雪が降ってましたがあっというまに消えてだいぶ暖かくなってきました。私どもの社員もインフルエンザで休み、小学校も休校がでていて、季節の変わり目なので一番気をつけなければならない時期かと思っておりますので体には気をつけてください。プレミアムフライデーが実施されますが、私も映画などみて若い人の話題についていくのに必要なと思います。最近の話題ではトワイライトEXPにかわり水風が登場したり、圏央道が出来て大きな物流も増え大きな転換期となっています。

親睦では過去にやったことのないマージャン大会を企画していただき、今後楽しい時間を過ごせるようにいろいろな企画を考えていただければと思います。

## ■ 幹事報告\_中尾幹事

### ★ガバナー事務所より

- ・ロータリー財団ニュース 2月号
- ・2015-16年度青少年交換学生 帰国報告書
- ・NPO法人国際ロータリー日本青少年交換員会(RIJYEC)について
- ・2017年国際ロータリー年次大会(アトランタ)のご案内
- ・2017-18年度版 ロータリー手帳お買い上げのお願い

★魚津市ゴルフ協会より ・第36回魚津市民ゴルフ大会講演のご依頼について

★魚津市交通センターより ・理事会の開催について

★東京優芳園(株)より ・《広告入り花の種子》のご提案

★「14歳の挑戦」事業推進委員会資料



2月のRIレート  
\$1 = ¥116円

## 3月例会案内【水と衛生月間】

3月 3日(金)	会員卓話	広瀬君	(スカイホテル)
3月10日(金)	ゲスト卓話	NPO法人 地球の夢 会長 川渕 映子様	(スカイホテル)
3月17日(金)	会員卓話	寺崎君	(魚津商工会議所5階研修室)
3月19日(日)	富山第一分区	IM	
3月24日(金)	魚津西RC	会長エレクト卓話	(スカイホテル)
3月31日(金)	会員卓話	稲盛君	(スカイホテル)

3月SAA補助 武隈君・仙丸君 よろしくお願ひします。

## ■ 出席報告\_茶谷君



本日の出席	出席率	欠席者	3055回メイクアップ	3055回出席率
24名	73.33%	8名	佐藤君	86.67⇒90.00%

## ■ ニコボックスの報告\_広瀬委員長



広瀬君:先週は急用ため欠席し、申し訳ありません。

## ■ IM実行委員会



- ・IMの登録状況は魚津西RCは全員登録で進めてもらって、入善RCは5名。
- ・プログラムは最終段階となりました。
- ・魚津RCの写真展示を提案させていただきます。





# 本日の卓話 坪井君 『ドライマウス』



## ドライマウス(口腔乾燥症)

15年ほど前から、口腔やノドのひどい渇き、ヒリヒリ感を訴える患者さんが増えています。ドライマウスは食事がしづらくなる、夜中に何度も目を覚ます、口内炎がよくできるなど生活に大きく影響を与えてしまいます。以前は、アメやガム、飲料水、人口唾液で対処することが多かったのですが、近年では様々な治療法が行われています。

### 原因として

良く知られているのは、薬の副作用、老化による唾液腺の萎縮、シェーグレン症候群によるものがあります。見落としとしてはいけないものとして、身体や精神の緊張が持続している状態(悪いストレスが関係しているもの)、かみしめ(奥村歯科医院より第7回)によって唾液腺が圧迫されているもの、咀嚼機能の低下(食生活の問題)によるものなどがあります。

日常的によく見かけるのは、睡眠薬、精神を安定させる薬、血圧を下げる薬、おしっこを出す薬、風邪やアレルギーの薬、がん治療によるものがあります。しかし、これらの治療は必要性が高いため行われているはずですから、薬を継続しながらドライマウスを改善する手段を考えていきます。もし可能なら、薬の用量を減らすか種類を変更することも大事です。

### 治療法として

十分な問診の結果に基づいて、それぞれに合う方法を考えていきます。

- ①唾液腺マッサージ: 簡単で効果が高いので、基本処置として行います。
- ②かみしめ治療、生活改善(嗜好品の摂り方、睡眠、姿勢など): アルコール、カフェインなども摂りすぎは原因になることがあります。生活リズムの乱れが関係することも明らかになっています。
- ③漢方薬: これまで、多くの症例で改善が認められました。改善したら、服用をやめて様子を見ていきます
- ④積極的に唾液の分泌を促す薬: 長期間の使用はおすすめできませんが、効果は期待できます。
- ⑤味覚刺激(うま味療法): 現在、最も期待している安心、安全、安価な方法です。昆布と鰹節の煮だし汁を使用します。塩は加えません。
- ⑥ 人口唾液などの使用

### 唾液

唾液が出にくくなると唾液のありがたさが本当に分かります。

その機能性の高さは驚くことばかりで、しかも常に身体や精神の変化に合わせており、質、量ともに素早く調節されています。

もちろん、唾液の状態が悪いと虫歯や歯周病、口腔カンジダ症のリスクが大きくなります。

このような性質を持つ唾液を検査することは簡単なようで実は非常に難しく、

明らかな異常を除いて、ほとんどが診断上の意義は低いものとなってしまいます。やはり、患者さんの感覚が重要な手がかりとなりますので、自分でよく観察することが大事だと思います。

### ドライマウスの症状として知っておいたら良いもの

- ・口の中が泡っぽくなる
- ・舌、唇がしびれる、痛い
- ・声がかすれる、話しにくい
- ・口臭がある
- ・味がよく分からない
- ・すっぱいもので頬(ほお)がしみる
- ・食べ物が頬にくっつく
- ・入れ歯が安定しない

