



ロータリーは機会の扉を開く

第2439号

週報

3月10日.2021

高知東ロータリークラブ

本日 3月10日(水)12:30 ザクラウンパレス新阪急高知
会員スピーチ
「私の履歴書」

今西 博 会員

次週 3月17日(水)

ロータリー休日

第2485回 例会報告／令和3年2月24日 天候 晴

◇ロータリーソング

「それでこそロータリー」

◇会長 挨拶



皆さん、こんにちは。
昨日高知市内で地区の短期交換小委員会の打ち合わせがありました。私、次年度短期小委員会の地区委員として出向すること

になっていて、週末に第1回委員会をズームで開くための打ち合わせをかねて、香川、徳島からメンバーがお出ていました。

まず交換事業について、長期・短期ともに現時点で再開の見通しは立っていませんが、コロナウイルスの懸念を払拭して、再開に向けて危機管理などの体制を整える準備をしておく。そういったことをまず先行することが、今後の活動だと確認し合いました。ご出席された大島パストガバナーも2670地区のぜひとも継続しないといけない事業であり、中断している間に委員のモチベーションが下がることのないように、オンラインというよりはできれば会って交友を深めながらチームワークを維持することが、今は大切じゃないかということをしきりと強調されておりました。

打ち合わせの後、懇親会をもちました。今年の短期小委員会委員長の高松RCの濱崎さんからは、高松クラブは12月からずっと例会は取り消したままで、おそらく3月から再開されるであろうということです。小委員会

の委員としての情報はあっても、ロータリーに関する情報は会員にはほぼ伝わっていない状況だそうです。コロナウイルスの感染状況は4県それほど差はないと思いますが、対応がそれぞれ違うのかなと思います。

また、2年前、私が会長になるからということで、委員を中央クラブの稲田さんにお譲りした経緯があって、大島さんから「どうだい会長職は」と聞かれました。「やはり会長挨拶が非常にプレッシャーというか、負担になっている」とお話すると、濱崎さんが「えっ会長挨拶があるんですか」と言われて、中央クラブの稲田さん、西クラブの竹内さん、高知分区のメンバーは顔を見合わせて「えっ会長挨拶ないの」といって話が盛り上がっていました。大島パストガバナーのクラブも会長挨拶はあるということで、クラブごとに独自性があるのかなと思いますが、個人的には、会長挨拶は必要だという立場でいたいと思っております。

そんな中、今日また例会があるので挨拶を考えないといけませんと言いますと、大島パストガバナーから「今日のこと話せばいいじゃん」とアドバイスをいただきましたので、それに従ってお話をさせていただきました。

今日の卓話は、西内会員です。後ほどよろしくお願いたします。

◇幹事報告

・高松北ロータリークラブの八田 光さんが、2022-2023年度のガバナー候補者に決定さ

「お口から見えてくる 風邪の予防とは」



歯医者の私がなぜ風邪の話をしようとするのか。風邪というのはウイルスや細菌が口や鼻から喉に入り込んで感染します。この口から喉への感染経路、具体的には口で呼吸する、これが実はいろんな問題を引き起こしています。呼吸には鼻呼吸と口呼吸がありますが、赤ちゃん以外の人間だけが口呼吸ができます。哺乳類は食べながら鼻で呼吸ができるのですが、魚はえら呼吸、両生類とか爬虫類は食道と気道が一緒にあり、物を食べながら息をすることができませんので、彼らは食べるか呼吸をするかになります。

魚類は舌がありますが全く動きません。両生類・カエルの舌は真っすぐ動きますが右左には一切動きません。右左に動くのは爬虫類からです。もうひとつ面白いのは、爬虫類は首が動きますが、カエルは全く動きません。哺乳類はそこに手が加わりほっぺや唇ができて、奥歯で物を食べることができるようになるために進化してきました。ワニは唇とほっぺがないし、丸飲みなので奥歯では噛みません。

モンゴルの氷点下30度の冷たい空気を鼻から吸い込むと、その空気が喉のところへいくと20℃になります。鼻というのはゴミや埃を取り除きながら、空気を温めて乾いた空気を湿った空気にするのが分かっています。もう一つインフルエンザのウイルスは、湿度30%では6時間後に半分が、夏の湿度60%の空気の中では95%が死んでしまうそうです。これをコロナと絡めてみると、本当かどうか分かりませんが、発表では湿度が1%下がると新規感染者が7～8%増える。飛沫の飛散量は湿度30%では60%の2倍以上といわれてい

ます。もう一つ、細菌やウイルスが入ると扁桃腺でブロックしますが、実は鼻の奥にも咽頭扁桃っていう扁桃腺があります。

以上から、鼻で呼吸をした場合、まず大きな埃やチリ、カビなどを鼻毛や鼻水、くしゃみでブロックします。それから空気の乾燥と寒さから肺を守り、細菌やウイルスは扁桃腺でやっつけてくれます。つまり、口を閉じて呼吸すると病気にならないという話です。

皆さん口を軽く閉じて、唇を閉じたときに、ペロの先は何処にありますか。1番が上顎について、大事なのはここです。ペロを上顎にピタっとくっつけてる状態で口を開けてみてください。口は開かないはず。2番は、歯の裏に当たっていて、上顎にペタっとくっついてない。この状態で口は簡単に開きます。1番の口を閉じたときにペロがしっかり上顎にくっついてる人は鼻呼吸で間違いのないのですが、そうじゃない人は口呼吸です。

僕たちが子供のころは風車をしたり、風船をふくらませたり、口笛、吹き戻し、変顔等々、口の周りの筋肉や表情筋を鍛える遊びを自然にしていたのが、今の子供たちはほとんどしていません。ですから、口唇閉鎖不全症といって唇がうまく閉じないので物が食べれないとか、舌口唇運動機能の低下が問題になっています。

風邪とは、いわゆる鼻や喉の急性炎症の総称ですが、原因の80～90%以上はウイルス感染で、そのウイルスにも、ライノ、コロナ、RSパラインフルエンザ、アデノ、エンテロとかいっぱいありますが、今問題になっているのがコロナウイルスです。コロナウイルスは基本的に風邪のウイルスと考えていいと思い

ます。

今の段階で、新型コロナウイルスの特徴はインフルエンザに比べて感染力が強く、サーズ、マーズに続く7番目の新しい風邪のウイルスで、従来どおり口や鼻から喉に入り込んで感染します。感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染。糞口は便からは感染するけど、尿の中には今のところウイルスは発見されていないと本には書いてありました。それから軽症、無症状の人が多く、半数は無症状感染者から感染する。これがインフルエンザとは全く違います。それから、潜伏期間が5日から14日と長い。サーズとかマーズは致死率も高く、高熱が出て、症状が出たころには皆、寝込んでしまうのですが、コロナの場合は無症状感染者が会席などに出て移してしまう。

呼吸器感染症のいろんな教科書に書いている予防策は、三密とかマスクではなく、まず睡眠と栄養をしっかり取ることがゴールデンスタンダードだと、つまり自分の体の免疫力をしっかり保つことが一番。それから、手指の衛生、咳、三密、体調不良者と接触しない、体調不良なら外出しない。マスク、換気、うがい、鼻洗浄。また、家庭内感染は主にトイレから感染してるんじゃないかっていうことでトイレの消毒、清掃が大事だと言われています。

そこで歯医者が考える、口から見た予防について。やはり1番は身体の免疫力を高めること。食事、睡眠、運動。食事に関しては、腸内細菌が免疫力の七、八割を占めていますので、腸内細菌が大好きな食物繊維を多く摂ること。それから、乾燥すると感染しやすくなるので、僕は加湿器は必要だと考えます。さらに、歯周病菌がコロナが粘膜に入り込むときの手助けをすることが分かっていますので、歯周病菌を減らすということはウイルスの感染を減らすのには大事なんですけど、残念ながらテレビなどではほとんど口腔ケアにつ

いては報道されていません。PCR検査のための舌ブラシ云々と、ちょっと触れたぐらいです。そして共食。共に食べるというのは人間だけの特権で動物は個食です。なので、人間の特権の共食を妨げるこのウイルスは非常に罪深いなあと。ワクチンに関しては副反応などの問題もありますが、それなりに効果はあるんじゃないかと期待はしています。

最後に、今問題なってるのはPCR陽性者のことです。PCR陽性者は感染者ではありません。今のPCR検査は、ウイルスの遺伝子の僅か0.3%程度の断片を増幅して検出する方法なので、感染力を持つウイルスのものなのか、それとも、もう感染力のない単なる残骸なのかが全く区別ができないのです。PCR検査キットには「これはウイルスを診断するためのものではなく、あくまでもRNAの断片を検出するためのキット」という断り書きがあるぐらいですから、PCR陽性というのは、RNAの断片の存在は意味するけど、感染や感染力は意味していないということです。

またPCRには感度と特異度っていう問題があるそうです。感度というのは陽性の人を正しく陽性だと判定できる割合、現在のものでは70%、逆に30%は偽陰性。特異度というのは陰性の人を正しく陰性だと判断される、これが99%、1%が偽陽性。ここに大きな問題点があります。僕が読んだ、一番中道の考え方をしている先生の本にも、PCR検査自体は悪いものではない。ただ、お医者さんが判断して陽性だと思った確定診断に使うのはいいけど、無秩序に大多数にやっても意味がないといったことが書かれていました。マスコミとかテレビで言ってることは本当のことでもありますけど、特にPCR検査に関してはいろんな問題があるということを知っていただけたらと思います。

◇出席率報告

	総数	出席	欠席	マイクアップ	HC出席率	出席率
2月24日	⁻⁵ 54	39	6	4	72.22%	87.76%
2月10日	⁻⁷ 54	26	0	21	48.15%	100%

ニッニッ産

・西内俊介 今日はありがとうございました。
・五百蔵誠一 コンペのパナルティにここにです。のらん、よらん、はいらんの日でした

が、天気はとってもさわやか、気持ちのよい1日でした。猿田先生、優勝おめでとうございます。

・松井洋介 西山さんからの2月7日のゴルフコンペの罰金です。当日かなりスコアが悪くて落ち込んだそうです。でも、また頑張ってプレーすると言われていました。

・水上 元 先週の例会では、しぶしぶ植物園に来ていただいた土居さんから、過分の評価をいただきありがとうございました。

・水谷直人 先日、長男が志望校に合格しま

した。昨日、ノートパソコンとスマホをかうことになりました。

・岡崎勇樹 次女が無事入試に合格しました。22日の16時ごろ発表でしたが、なかなかインターネットにもつながらず、ヒヤヒヤしていました。4月からは通学で大変そうです。

・土居祐三 皆さん、今度の土曜はIMです。コロナがなければ…。

・ザ クラウンパレス新阪急高知 いつもありがとうございます。

◇遅刻・早退 3件

■高知東RC当面の日程

3月17日(水) ロータリー休日

3月31日(水) 役員会

4月7日(水) 定例理事会

第5回クラブ協議会(次年度)
(得月樓)

4月21日(水) 役員会

4月25日(日) ゴルフコンペ
(パシフィックCC)

4月28日(水) ロータリー休日

■例会変更のお知らせ

高知ロイヤルRC

3月16日(火) 定款8条第1節による休会

高知中央RC 3月18日(木) ロータリー休日

高知北RC 3月22日(月) 花見例会

高知RC 3月23日(火) ロータリー休日

高知南RC 3月25日(木) 花見例会

高知中央RC 3月25日(木) 花見夜間例会

高知北RC 3月29日(月) ロータリー休日

高知ロイヤルRC

3月30日(火) ロータリー休日

高知南RC 4月1日(木) 植樹例会

高知西RC 4月2日(金) ロータリー休日

高知ロイヤルRC

4月6日(火) ロータリー休日

高知中央RC 4月8日(木) 夜間例会

高知西RC 4月9日(金) 夜間例会

高知北RC 4月26日(月) ロータリー休日

高知ロイヤルRC

4月27日(火) 夜間例会

高知西RC 4月30日(金) ロータリー休日

● ニコニコ箱 ●

	ニコニコ	チビニコ	合 計
先週まで	907,351円	13,108円	920,459円
2月24日	13,700円	0円	13,700円
今期の累計	921,051円	13,108円	934,159円

●会長／竹村克彦 ●幹事／西森やよい ●雑誌会報委員／永野正将・関 淑公

●例会日／毎週水曜日12:30PM～1:30PM ●例会場／ザ クラウンパレス新阪急高知 (088)873-1111

●事務所／高知新聞放送会館6階 〒780-8572 高知市本町3-2-15 直通 (088)824-8660

ホームページアドレス(PC・携帯共通) <http://www.kochi-east-rc.com>

メールアドレス 事務局／hcrc@coffee.ocn.ne.jp 広報IT委員会／info@kochi-east-rc.com