

2021年4月9日 第3349回例会

於： 横須賀商工会議所



<点鐘・開会> 12:30 岡田 会長

<斉唱> 「我等の生業」

<ゲスト紹介> *神奈川歯科大学 副学長 槻木 恵一様
広報企画推進室 室長 勝野 賢一様
広報企画推進室 チーフ 原 冬美様

<ビジター紹介> *東京町田・中ロータリークラブ 須藤 龍一様

<会長報告> *ガバナー事務所より

- ・第10回インター・ローターアクト委員会開催のご案内について
4月10日(土) 13:00~14:00 開催場所: ZOOM 会議室
- ・ロータリー財団奨学生オリエンテーション及び帰国報告会開催のご案内について
4月24日(土) 14:00~14:50 オリエンテーション
15:00~17:00 帰国報告会 開催場所: ZOOM 会議室
- ・次年度クラブ幹事研修開催のご案内について
5月15日(土) 15:00~17:00 開催場所: 後日ご案内

<委員長報告> *記念誌委員会 物井委員長より

皆さまのご協力と松本監督の熱い演技指導で会員動画のクランクアップが近づいて参りました。例会での撮影は次週を持ちまして終了とさせていただきます。まだの方は個別にロケ撮影で対応させていただきます。なるべく次週の撮影にご協力頂きますようお願いいたします。

<幹事報告> *2020-21年度地区大会報告書 受領

*抜萃のつづり その八十 受領

*My Rotary 登録について

*例会終了後 第10回理事役員会開催
(例会場)

<新会員入会式> *堀川 敏毅 会員



<出席報告> *出席委員会 小林(一)委員長より4月9日の出席報告

会員数	出席対象者数	出席数(ZOOM出席数)	欠席数	メークアップ数	出席率
118名	107名	79名(6名)	28名	1名	74.77%

・三 役 神奈川歯科大 槻木教授本日の卓話よろしくお願ひいたします。

・福西、中村(備)、高橋(雫)、猿丸、田村、松本(朋)、小山(隼)、田邊、

岩崎、比護、梁井、江口、佐久間、長尾、飯塚、波島、

植田、鈴木(心)、谷、前川、大竹、勝見、上林、高橋(隆)、齋藤(慎)、

Loknath、澤田、北村、藤村、前田、兼城、杵渕、齋藤(真)各会員

神奈川歯科大学 環境病理学教授・副学長 槻木恵一様、広報企画推進室室長 勝野健一様、広報企画・推進室チーフ 原 冬美様 ようこそいらっしゃいました。卓話楽しみにしています。東京町田・中ロータリークラブ須藤龍一様、ようこそお出でください

ました。例会をお楽しみください。

- ・三 役 堀川会員、入会おめでとうございます。ロータリーライフを楽しんでください。
- ・田 邊、鷺 尾、角 井、植 田、高橋 勲、小保内、
澤 田、勝 間、野 坂、小佐野、齋藤 眞 各会員 税理士 法人みかさパーク共同事務所 代表社員
堀川敏毅様、入会おめでとうございます。ともにロータリーライフを楽しみましょう。
- ・堀 川 会員 本日、入会させていただくことになりました。よろしく願いいたします。
- ・齋藤 倫、加藤 博 両会員 田邊会員のお手伝いを頂き、このほどロータリー釣り部のTシャツ（サンプル）が出来上がりました。色はブルーでお洒落です。
- ・瀬 戸 会員 この度、会社を平成町に移転いたしました。よろしく願い申し上げます。
- ・田 中、木 村、小 平、徳 永、根 岸、前 田、Enora、小山 陽、齋藤 倫 各会員
水泳池江璃花子選手、またまたオリンピック代表入りおめでとう！復帰後の並々ならぬ
努力の結果ですね。

<卓 話> 「唾液 IgA パワーで感染リスクを下げる？」

神奈川歯科大学
副学長 槻 木 恵 一 様

神奈川歯科大学副学長の槻木恵一と申します。本日は大変緊張しております。本日は「唾液」の話です。最近のコロナ禍でかつてないほど唾液に関心が集まっていますが、抗ウイルス活性を中心にお話します。マスクをする生活はしばらく続くでしょうが、マスク着用で気になる匂いの素は細菌です。細菌は、唾液の分泌が少なくなることで繁殖します。ストレス、脱水、口呼吸による乾燥、運動不足など原因は様々です。私は逗子に住んでおり、海岸線を一人でマスクを付けてジョギングする方をお見かけしますが、マスクは必要ないのではないかと思いますので情報が上手く伝わっていないと感じます。本日は、「唾液の多機能性について」「IgAを増やし免疫を高めよう」「地元の食品のIgA有意性を調べて付加価値を高める」の3点についてお話します。



唾液はほとんど水分です。成人で1日1.5リットルほど分泌し、口内の細菌を洗い流します。唾液には、抗菌・抗ウイルス作用があり、傷口を舐めて治すなんていうこともあながち間違っていない。唾液量が減ると、しゃべりにくくなったり、口が汚れて気持ち悪くなったりします。歯周病は「万病の元」であり、糖尿病や認知症にも深く関わっています。お口のケアは感染防止の観点からも重要です。

唾液には抗菌成分が含まれ、ウイルスを無害化する効果があります。母乳に含まれるラクトフェリンは、唾液にも含まれます。IgAは粘膜免疫の実行抗体であり、粘膜表面で作用する重要な物質です。アスリートは風邪をひきやすいと聞きますが、きつい練習でIgA値が下がったタイミングが風邪をひきやすいタイミングです。よって、きつい練習の後は穏やかに過ごすなど、試合の時に風邪をひかない工夫が必要でしょう。たまに、先天的にIgAが欠損している人がいます。この「先天性IgA欠損症」は、アメリカ人に多く、逆に

日本人は少ないと言われていました。因果関係はわかりませんが、新型コロナウイルス感染と何か関係があるのではないかと研究を進めているところです。

最近、「元気の時間」という朝の番組に出演しました。今、「唾液力」が話題になっています。唾液の量を増やせる方法として、「見る」「かむ」「飲む」「押す」などがあります。例えば、ヨーグルト飲料の「R1」は唾液量を増やし、更にはインフルエンザ予防にも効果があるとされています。他に、子供の「姿勢」も唾液量に影響を与えるらしく、姿勢を正す椅子なども登場しています。

ここで「あさいち（NHK）」の動画をご覧ください。腸管を刺激すると免疫力が上昇するという実験を行った時のものです。被験者の女性は、毎日ヨーグルトを100グラム食べて軽い運動をするだけなのですが、実験前と比較すると、IgA値は53.57から130.75に、実に2.5倍増加していました。

神奈川歯科大学付属病院の医師・歯科医師137人を対象に、唾液検査をしたことがあります。被験者は全員新型コロナウイルスに罹患したことがないのですが、46.7%の人に新型コロナウイルスに対する中和抗体(IgA)が唾液中に認められました。唾液の中のIgAが新型コロナウイルス感染防御に関わっていたと考えられます。IgAは、49歳以下で多いことも分かっており、高齢者ほど新型コロナウイルスに罹患しやすいことと、何らかの関係があるのではないかと思います。

最後に、IgAを増やすには、「発酵食品を食べる」「適度に運動する」「水分を摂る」「ボディメンテナンス」「ヤクルトを飲む」などが効果的かと思われますので、横須賀ロータリークラブの皆様も、これらの対策をして、地域の為にパワーを発揮してください。最近の関連記事の一部URLを紹介しておきます。神奈川歯科大学を地元の大学として、今後とも是非とも可愛がって頂きたいと存じます。本日は、誠にありがとうございました。

<閉会・点鐘> 13:30 岡田 会長

週報担当 長谷川 誠 剛