

東京江東ロータリークラブ

2025～2026年度 テーマ

よいことのために手を取りあおう

RI 会長 フランチェスコ・アレツォ
地区ガバナー 中川 雅雄

今日の卓話

東京バイロータリークラブ 合同例会
中国の人口侵略の脅威と日本が取るべき対策

平野 雨龍 氏

ROTARY Life

～継承～

クラブ会長 末次茂雄

次回例会案内

全日本教職員連盟（全日教連）

委員長 渡辺陽平氏

E-mail : koto.re@sweet.ocn.ne.jp http://www.koto-rotary.jp

例会報告 9/2 会員数 18 名中 13 名
出席 76.47%
【訂正出席率】8/19 訂正なし



会長・幹事報告



- 3日(水) 2025-2026 年度 国際ロータリー第2580 地区 地区ミーティング☆大木会長エレクト
- 10日(水) 東3クラブカップゴルフ大会【水街道ゴルフクラブ】☆末次会長・伊藤三千男会員・鈴木会員・堀会員・野村会員・大木会員が参加されます。



<委員会報告・その他>

【回覧】：米山梅吉 官報 NO.46 通信【配布物】：週報 NO.8
次回例会は、9月30日(火) 通常例会(昼)となっております。欠席されます方は、事務局までお知らせください。
鈴木会員：9月23日(火) 帰国前報告会のおしらせ



2025年8月のロータリーレート (1ドル149円)

事務局は午前10時から午後16時まで、囲碁や将棋・談話室として利用できます。掲示板も活用してください

- 例会場 / 東京都江東区東陽 6-33 ホテルイースト 21 東京内 TEL : 03(5683)5683 ●例会日 / 毎週火曜日 12時30分～13時30分
- 事務局 / 東京都江東区東陽 6-33 ホテルイースト 21 東京内 TEL : 03(5632)3777 FAX : 03(5632)3737



～食べるとは？ 生きるとは？～「歯・口・咀嚼の健康医学」
誤嚥性肺炎・認知症を予防し、健康寿命を延ばす！

林
歯
科

林晋哉氏



はじめに

皆さん良く「歯は大事」とおっしゃいます。もちろん歯は大事です。しかし、本当に大切なのはその先にある「口の健康」なのです。

近年、様々な知見によって、口を健康な状態に保ち、咀嚼の質と回数の向上を心掛けることが、肥満、糖尿病、高血圧、認知症、誤嚥性肺炎などを予防し、広く全身の健康に好影響を与えることが具体的にわかってきました。

今回のお話は、口を健康に保つ方法を知り、健康寿命を延ばして元気で長生きするためのお話です。

「食べること 生きること」

私たちは、生活をしていくことを「食べていく」といいます。そしてまた、家族を養うことを「食べさせる」といいます。つまり「食べること」は「生きること」に他なりません。「食べる」とは、ただの栄養摂取ではなく、もっと根源的な「生きる」ということなのです。

しっかりと「口」でものを食べる、食べられるということが、私たち人間を始め、動物達の根源的な生命力を発動する源なのです。だからこそ、「食べること」は「生きること」なのです。

「咀嚼とその効用」

「食べる」という行為の中核は「咀嚼」です。咀嚼という行為は「口」の行う神業です。例えば、おかず、ごはん、みそ汁と、たくさんの食べ物を口いっぱいに取り込み、「もぐもぐ」と咀嚼し、その中から食べ物に混じった髪の毛一本をより分けて出す。これこそが口の行う「神業」です。現代の科学の粋を集めたロボットでもこの振る舞いは出来ません。これほど口は凄い器官なのです。

「咀嚼が脳を活性化する」

口と手が、脳とつながる神経の数が一番多く、口で行う咀嚼は、脳に多くの情報刺激を与える行為です。咀嚼行為については、1997年にはすでに咀嚼研究の祖ともいえる窪田金次郎先生（当時、東京医科歯科大学教授）らによって、「誰も気づかなかった咀嚼効用：咀嚼のサイエンス」という本が日本咀嚼学会編として出版され、ガムを噛んだ時、どの年代の人の脳も

血流量が増え、年齢によらず咀嚼によって脳の活性化が起こるというデータが示されています。

その後、咀嚼研究はさらに進み、近年では咀嚼回数や質の向上がより脳を活性化させ、特に高齢者で得やすいことが解っています。ですから、咀嚼による脳の活性化が、認知症の予防や進行の遅延につながると言えるのです。

さらに咀嚼には、精神を落ち着かせて安定させる、セロトニンの分泌を高めることなどもわかり、うつ病などの予防の可能性も示すものとなっています。

このようなことから、近年、咀嚼の全身への影響に注目が集まっています。

「咀嚼が健康寿命を延ばす」

現在、日本の平均寿命は女性では90歳に届こうというところまで延びていますが、死に至る前にある約10年間の「不健康期間」は縮まっていません。「不健康期間」は身体が脆弱化するフレイルに陥ることから始まります。このフレイルは口腔機能の低下が第一の指標となることから、全身のフレイルと区別して「オーラル（口腔）フレイル」という分野を設け、口の機能を衰えさせない取り組みが出てきました。

この取り組みにより、寝たきりだった方が歩いて行動できるようになり、要介護が4→2まで下がった例もあります。日本の医療費の6割はこの「不健康期間」に費やされており、「口の健康」の回復・維持による「不健康期間」の短縮は、社会保障費の削減につながります。

このように、口はカラダの中心であり、咀嚼の充実をはじめとした「口の健康」を保つことが「全ての健康」へと繋がるのです。

私はこの「口の大切さ」が、あまりにも世間で認知されていないように感じています。これは非常にもったいないことだと思います。そしてまた、これは歯科医師の世界で広めるよりも、もっと直接皆さんに知って頂く方が、より早く深く広がっていくと思います。そこで出来る限り皆さんに「口の大切さ」をお伝え出来る機会を望んでおります。皆さんのお知り合いなど、このようなお話をさせていただける場がございましたら、お声掛けくださいますと幸いです。

講師略歴 林晋哉（ハヤシ シンヤ）

歯科医師／1962年東京都生まれ、都立日比谷高校（昭和56年卒）を経て、日本大学歯学部卒業、勤務医を経て平成6年林歯科を開業（歯科医療研究センターを併設）、平成26年千代田区平河町に診療所を移転。「自分が受けたい歯科医療」を追求し実践している。

『いい歯医者 悪い歯医者』（講談社+α文庫）、『子どもの歯並びと噛み合わせはこうして育てる』（祥伝社）、『歯医者の言いなりになるな！正しい歯科治療とインプラントの危険性』（角川新書刊）、『歯科医は今日も、やりたい放題』（三五館）、『歯・口・咀嚼の健康医学』（さくら舎）などの著書がある。趣味は野球。