



ジョン・オコナーCEO(左)から贈られた、選手のサイン入りジャージを手

市長コラム

# 日っネ心

秋田市長 ● 穂積 志(もとむ)

## ラグビーの秋！ワールドカップ開幕！



ラグビーのワールドカップ(W杯)日本大会がいよいよ20日に開幕します。世界ランキング9位に躍進した日本代表チームの活躍にも期待が高まりますが、ここ秋田にも楽しみがいっぱいです。

W杯6大会連続出場のフィジー共和国代表チームが今月7日から12日まで、あきぎんスタジアムなどで最終調整のための事前合宿を行います。練習は一部公開され、世界トップクラスの迫力あふれるプレーを間近で見ることができま

す。7日・8日には「フィジー村」と銘打ったイベントを開催するほか、21日にはソユースタジアムで、初戦オーストラリア戦のパブリックビューイングを行いますので、ぜひ足をお運びください。

このたびの事前合宿の誘致にあたっては、秋田市スポーツ国際推進員のセタレキ・タワケさんと、県のスポーツ国際交流員のジョン・ユア・ケレビさんの2人に大変お

世話になりました。セタレキさんは現在、秋田ノーザンブレツツR.F.C.のシニアコーチを務めており、フィジー代表としてかつてW杯でも活躍し、地元では、いわば往年の王・長嶋のような存在という印象を受けました。また、元フ

イジーU20代表で、現在ノーザンブレツツで活躍中のジョシユアさんは、子ども向けのラグビー教室を行ったり、国際交流業務をこなしながら仕事とラグビーを両立させています。誘致活動の際は、視察などにも同行してもらい通訳もお願いしました。2人がフィジーとの橋渡し役として尽力してくれたことが、誘致の実現を大きく後押ししてくれました。

さらには来年の東京オリンピック7人制ラグビーのフィジー代表の事前合宿誘致につなげるべく、先月中旬、県の堀井副知事や県ラグビー協会の千田会長、岩谷市議会議長とともにフィジーを訪れ、

トップセールスを行いました。現地ではフィジーラグビー協会のジョン・オコナーCEOにお会いし、フィジーの「ワールドラグビーセブンズシリーズ」の3季ぶりの優勝と東京オリンピック出場決定に祝意を表し、W杯事前合宿の選定への感謝を述べてきました。大会ではフィジーがベストパフォーマンスを発揮できるよう、市民一体でもてなしの心でお迎えすることを約束するとともに、東京オリンピックの事前合宿候補地として精一杯のアピールをしてきました。

今回は、秋田北と将軍野の両中学校の選抜チームも派遣されており、今後の糧となるこういった交流を深め「ラグビー王国秋田」の復活にも期待したいところです。

「ラグビーは冬」というイメージでしたが、私にとつて、今年は暑く充実したラグビーの夏でした。そして秋、いよいよW杯開幕。本当の楽しみはこれから始まります。

◆市長の動向などは、市ホームページでお伝えしています。 <https://www.city.akita.lg.jp>

CEO=最高経営責任者

\*世界ランキングは2019年8月23日現在です。

## 歯や口と病気の関係

◆糖尿病：免疫力が低下し、歯ぐきに炎症が起きやすくなります。また、歯周病が進むと血糖値を調整する働きを妨げる物質が増え、糖尿病を悪化させる原因になります。

◆動脈硬化：歯ぐきに炎症が起きると、血液を固まらせる働きのある物質が増えます。また、歯周病菌が血管壁を狭めて動脈硬化を促進すると考えられています。

◆誤嚥性肺炎：口の中の細菌が気管や肺に入り、肺炎を起こす要因になります。

◆早産・低体重児出産：歯周病菌が出す毒素が胎盤に影響し、早産のリスクが高まります。

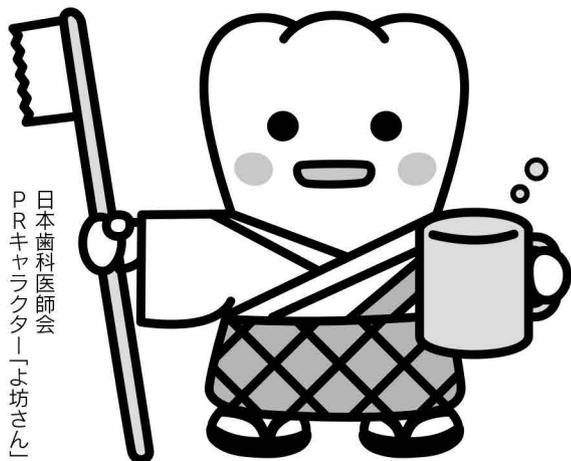
◆骨粗しょう症：骨粗しょう症のかたが歯周病になると、さらに歯槽骨(あごの骨)がやせてしまうこととなります。

## 大切なのは「歯みがき」と「定期健診」

毎日歯みがきをするのももちろん大事。さらに定期健診を受けることで、お口の中の小さな変化に気づきます。こまめなチェックが重要です。



# 知って欲しい、お口のこと



日本歯科医師会  
PRキャラクター「よ坊さん」

食べ物を取り込む「口」はまさに消化管の入り口。そのため、むし歯や歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響を及ぼすと言われています。

歯周病は、口の中の歯周病菌などが原因で、歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。初期の段階で自覚症状はありませんが、これが進行していくと、歯肉が腫れて出血し、歯を支える骨が溶け始め、最終的には歯が抜け落ちてしまうことも…。

健康なからだは丈夫な歯から。「この程度」と思わずに、予防にしっかり取り組みましょう！

問い合わせ 保健予防課 ☎(883)1178



## あいうべ体操でお口も鍛えよう

身体を鍛える体操と同じように、お口の機能を向上させる体操があります。口の周りの筋肉や、舌の筋肉を鍛えることによって「むせてしまう」「しっかり噛めない」などの状態を改善する効果があります。食後に10回、1日30回を目安に、毎日続けることが大切です。

- ◆口を大きく、できるだけ大きめに「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします(声は少しくらい)
- ◆1セット4秒前後の動作で行いましょう
- ◆あごが痛い場合は、「い〜う〜」でもOK

## 9月のがん征圧月間

### 知っていますか？ 口腔がん

口腔がんとは「舌がん」「歯肉がん」「口腔底がん」など、口の中(口腔)にできるがんの総称です。次の症状が続く場合は、口腔がんの可能性があります。

- 口腔内の痛み
- 出血
- しこり
- 腫れ
- 歯のぐらつきが続く
- 口内炎が続く

しかし、口腔がんの初期の段階では症状が少なく、これらの症状が出てきた時には、すでに進行していた…ということもあります。「口内炎がなかなか治らない」などの症状には注意が必要です。まずはかかりつけ医へご相談ください。

「あいうべ体操」=みらいクリニック(福岡市)今井一彰院長考案