



# 三条南ロータリークラブ週報

Sanjo Minami Rotary Club

2017.12.11 No.2258 No.17

Rotary



会長挨拶

三条南ロータリークラブ 会長  
**野崎 正明**  
Masaaki Nozaki

みつめよう  
豊かな心で

皆さんこんにちは。

今年もあと 20 日余りに迫ってまいりました。例会も本日と次週の『家族忘年会』を残すのみとなっております。引き続きご参加の程、よろしくお願いいたします。

さて、新聞等でもご承知のことと思いますが、先週 4 日から 9 日までの 1 週間、三条市と三条商工会議所の事業に参加のため、ベトナム・バリア・ブンタウ省に行ってまいりました。

本事業につきましては、今年度 2 回目の例会で、三条商工会議所の専務よりお話をいただいておりますが、以降、進展もあり、またタイムリーな情報でもありますので少し紹介させていただきます。

平成 24 年にスタートして、丸 5 年が経過しました三条商工会議所の JICA の予算を利用した「草の根技術事業」も、昨年第 2 フェーズに入りました。

産業振興と人材育成を目的に、現地企業 3 社の指導、そして同省の職員、地元中小企業の経営者に対するセミナーの実施等、3 日間に渡って行なってまいりました。私も地場産業の経営者としてセミナーの講師を務めました。

昨年度の三条商工会議所の覚書の締結を受け、三条市も初日にバリア・ブンタウ省の産業振興と人材育成にさらに協力していくことを内容とした覚書を締結いたしました。国定三条市長、武石市議会議長、そして会頭代理として私も出席させていただきました。市は労働力不足の中、ベトナムから優秀な人材を受け入れていく体制を整えていきたい目的を持っております。

そしてさらには、4 年後に開校を目指している実学系ものづくり大学へのベトナムからの留学生を奨励し、卒業後には、三条市の企業で数年間活躍してほしいという願いもあります。いずれにしても順調に進んで欲しいものです。

また、2 日目には、三条市から進出している当クラブのメンバーでもありました(株)田中衡機工業所と塚野目の(株)サンカを視察、そして、その 2 社を受け入れている工業団地管理組合を訪問してまいりました。田中さんの現地の邦人社長様、サンカの三条本社の社長様には、大変快く受け入れていただき、感謝した次第であります。

世界はひとつ、間違いなく小さくなっていると、しみじみ感じて帰ってまいりました。

本日の挨拶は以上とさせていただきます。

## 四つのテスト

一言行はこれに照らしてから

- I 真実かどうか
- II みんなに公平か
- III 好意と友情を深めるか
- IV みんなのためになるかどうか

国際ロータリー会長  
第 2560 地区ガバナー  
第 4 分区ガバナー補佐  
会 長  
幹 事  
S A A

イアン H.S. ライズ [オーストラリア]  
新 保 清 久 [新潟万代]  
鈴 木 武 [三条南]  
野 崎 正 明  
熊 倉 高 志  
吉 沢 栄 一

事務局

〒955-8666 三条市旭町2-5-10

**三条信用金庫本店 内**

TEL 0256-35-3477 FAX 0256-32-7095

E-mail info@sanjo-minami.jp

U R L http://www.sanjo-minami.jp

Rotary



ロータリー  
変化をもたらす

出席率

会員46名中29名

先々週の出席率

82.22%(11/20)

ゲスト

三之町病院 歯科口腔外科医長 安楽純子様

ヴィジター

三条北RCより

今井克義君

先週のメイクアップ

12/1 吉田RCへ 田代徳太郎君

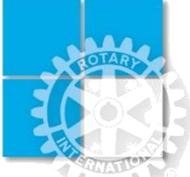
12/4 第5回50周年実行委員会へ

熊倉高志君 坂本洋司君 船久保孝志君 佐々木常行君 草野恒輔君

長谷川直哉君 銅冶康之君 西潟精一君 木村 譲君 名古屋豊君

12/6 市内特別支援学級児童生徒の「ウィンターフェスティバル」へ 名古屋豊君

12/9 ロータリー財団ミーティング（新潟）へ 田代徳太郎君



## 幹事報告

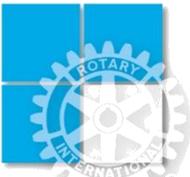
熊倉 高志 幹事

### 新保ガバナー事務所より「地球環境保全のための植樹事業(下越地区)」のご案内(予告)

- ① [日 程] 2018年5月12日(土)  
[場 所] グリーンパーク あらかわ総合運動公園  
[植樹本数] 300本
- ② [日 程] 2018年5月26日(土)  
[場 所] 新潟市青山海岸  
[植樹本数] 1,000本
- ③ 実施済み
  - 2017年10月7日(土) 上越市板倉区国川 に300本 12RC 51名参加
  - 2017年10月26日(木) 十日町市旧市民スキー場跡地に500本 9RC 43名参加

### 川瀬ガバナーエレクト事務所より「第1回地区運営会議、川瀬ガバナー渡米壮行会」出席お礼

※ 12月2日(土) 於：ホテルオークラ新潟  
馬場信彦 PG、荒澤威彦、内藤豊大、田代徳太郎川瀬年度地区スタッフ出席



## ニコニコボックス

三条北RC  
今井君

本日の卓話は、いつも難症例の治療で大変お世話になっております安楽純子先生とのこと、拝聴させていただきます。

野崎君

三之町病院 歯科・口腔外科医長 安楽純子様、本日は卓話 よろしくお願ひいたします。

熊倉君

本日は、安楽先生 卓話よろしくお願ひいたします。

田代君

安楽様、本日の卓話 有難うございます。

丸山(征)君

安楽先生 ようこそ。  
今井さんもよくいらっしゃいました。  
今年も例会も残すところあと1回の「忘年家族会」で2017年もおしまい。

西潟君

安楽先生、本日の卓話 よろしくお願ひいたします。

渡辺(和)君

安楽先生、本日の卓話 楽しみにしております。よろしくお願ひいたします。



12月11日 ￥13,000  
今年度累計 ￥280,000

Niko  
Niko  
Box!

馬場君

友人が久しぶりに訪ねてきますので、少し早めに例会場から失礼します。お許し下さい。

坂井君、銅冶君、西巻君、渡邊(光)君

BOXに協力いたします。

鈴木君

今年最後の定例会となりました。BOXにご協力いただき有難うございました。



# 卓話

# 「疾病予防と治療月間」

## 「地域包括医療における 病院歯科の役割」

社会医療法人嵐陽会 三之町病院  
歯科口腔外科医長

安楽 純子様

### I 三之町病院 概要

2017年12月11日現在

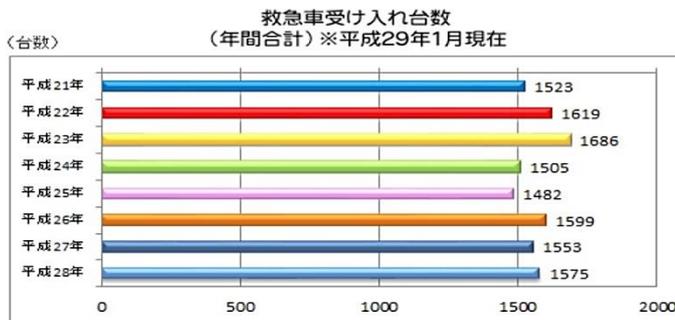


- \* 診療科目  
内科（一般、循環器、呼吸器、消化器、内分泌、血液）、  
神経内科、外科、脳神経外科、整形外科、  
眼科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、放射線科、  
リハビリテーション科、  
麻酔科（ペインクリニック）、  
歯科口腔外科
- \* 病床数 210床
- \* 職員数 218名



まず、当院の概要から説明させていただきたいと思います。  
当院は脳神経外科、神経内科の神経系疾患を中心に、一般内科、外科、整形外科、耳鼻科、歯科口腔外科の診療を行っております。  
特定曜日ではありますが、新潟大学、東京医科大学、獨協大学の協力を得て、専門内科、呼吸器外科、泌尿器科、麻酔科、眼科の診療も行っております。  
病床数は急性期90床、回復期120床、全部で210床です。職員数は218名です

### II 救急医療で地域に貢献



- 平成21年 月平均126.9台
  - 平成22年 月平均134.9台
  - 平成23年 月平均140.5台
  - 平成24年 月平均125.4台
  - 平成25年 月平均123.5台
  - 平成26年 月平均133.3台
  - 平成27年 月平均129.4台
  - 平成28年 月平均131.3台
- 年平均 1,567台  
月平均 130台

#### 救急車受け入れ台数 1年間集計

##### 1.地域別

| 地域        | 27年救急車台数 |     |      |
|-----------|----------|-----|------|
|           | 時間内      | 時間外 | 合計   |
| 三条        | 411      | 579 | 990  |
| 加茂・田上     | 75       | 121 | 196  |
| 燕・弥彦      | 62       | 193 | 255  |
| 新潟・長岡・その他 | 28       | 84  | 112  |
| 合計        | 576      | 977 | 1553 |

時間内: 平日(月~金)  
8:00~18:00  
時間外: 上記以外

脳卒中における入院患者数は年間 500名以上、手術は年間 100~120症例

当院は県央地域の救急医療に力をいれており、平成21年からの救急車の搬入は、年平均1,567台、月平均130台に昇ります。  
平成27年を地域別に見ますと、三条市が990台、次いで燕・弥彦255台、加茂・田上196台、白根や寺泊方面で112台となっております。  
三条市内搬送数の約4割の患者様を受け入れており、地域医療に大きく貢献しています。

脳卒中は発症してから速やかに専門的な治療が必要になる疾患で、当院の脳卒中における入院患者数は年間500名以上、手術は年間100~120症例と、多くの命を救っています。

## III三之町病院 歯科口腔外科



- 歯科医師 1 名、歯科衛生士 3 名、歯科技工士 1 名、歯科助手兼受付 1 名
- ユニット 3 台
- 一般歯科（虫歯・歯周病・入れ歯など）、口腔外科（抜歯など小手術・外傷・粘膜疾患・顎関節など）、口腔ケア

さて、歯科口腔外科ですが、私は 2012 年 4 月に新潟大学から長期出張として赴任いたしました。当院名誉理事の奥様である山本みちこ先生が歯科を立ち上げ、長年勤めていらっしゃいましたが、2015 年より、私が引き継いで診療させていただいております。

現在スタッフは歯科医師である私と、歯科衛生士 3 名、歯科技工士 1 名、歯科助手兼受付 1 名の 6 名で仕事しています。技工士さんは、診療室とは別に技工室があり、そこで入れ歯や金属の被せ物を作ってくれています。

実は昨年春までは診療室内はこの 3 人でなんとか回っていたのですが、2 月から歯科衛生士 1 名、1 2 月から受付も増えて、今は賑やかになりました。

ユニットは 3 台で、午前中は主に一般歯科と入院患者さんの口腔ケア、午後は口腔外科の外来小手術と入院患者さんの往診を行っています。

歯科衛生士は外来の合間をみて、動けない入院患者さんの口腔ケアに回ったりもしています。ベッド数が 200 近くあるので、全員は行けませんが、普段は看護師が毎日行っているところを、重症度を確認して、必要な方には専門的にケアを行っています。

## IV 病院歯科・口腔外科の役割

- 高齢者・有病者歯科、障害者歯科への対応
- 地域歯科医療の後方支援
- 入院患者の口腔ケア、治療
- 院内の医師・看護師などの他職種と積極的に連携し、医科患者の治療を支援

日本は超高齢化社会になり、「治す医療」が発展した結果、若くして亡くなる方は減り、虚弱な後期高齢者の集団が増えて来ています。

高齢化が進む中で、施設入所と入院に依存する政策では対応が困難、という考え方から、できる限り最期まで住み慣れた地域で住み続けられるようにする、「地域包括ケア」という考えにシフトしています。

そこで病院歯科の機能も、地域に開かれたものとなることが求められています。

現在行っていることとしては、地域の歯科医院では対応が困難な、たくさん薬を飲んでいる患者さんや障害のある患者さんや、大きく腫れて、今すぐ処置をしたり入院して治療する必要がある患者さん、がんなどの、詳しく検査しないと診断できない病気の可能性がある患者さんなどをご紹介頂いて、治療にあたっています。

地域における歯科医療の広域拠点として、地域の歯科医院、歯科医師会との、顔と顔が見えるネットワークを今後も築いていきたいと思っております。

また、入院患者さんがいますので、自分で歯を磨けない方の口腔ケアだけでなく、入院中歯が痛い、歯がグラグラして今にも飲み込みそう、入れ歯が合わない、舌を噛んで血が止まらない、顎が外れている、などの依頼に対して迅速に対応しております。

主治医や看護師、薬剤師、言語聴覚士、管理栄養士、社会福祉士、事務、などいろんな職種の人と相談して、患者さんが早く痛みや不具合を治して、しっかりご飯を食べて退院できるように、お手伝いをしています。

## V 脳卒中患者に対する歯科の役割



- 脳卒中は入院後早期に口腔ケアに介入
- 誤嚥性肺炎の予防
- 歯石除去や歯面清掃によるプラーク除去
- 麻痺も考慮したブラッシング指導
- 義歯の修理により、食事量増加、離床を促進
- 抗血栓薬服用中でも抜歯を含めた歯科治療を提供

特に、当院では脳卒中の患者さんは、脳卒中パスという診療体型が出来上がっていて、入院したら全例歯科を受診していただくようになっています。これは、早くからお口の中を綺麗にしておくことで、肺炎を予防したり、リハビリを進めたりする効果があることを、脳外科の先生方が理解してくださっているおかげです。実際に、まだちゃんとした統計はとっていませんが、肺炎を起こす率は確実に減っている、とのこと。

具体的に行っていることといたしましては、動けない方には、病室まで行って歯磨きをしています。車椅子に乗せられる人は、診療室で歯石や歯垢をとっています。

最初は意識がなかった人も、だんだん意識を取り戻すことが多いので、その頃になったら自分の磨き残しを染め出す液を使って、どこが汚れていて、磨けていないかを確認する、ブラッシング指導を行っています。

また、入院前から合っていない入れ歯を使っていて、食事摂取やリハビリに影響が出る方もいるので、そのような場合は入れ歯の修理や新しく作ったりもしています。

そして、脳卒中の治療のために血液をサラサラにする薬を飲んでいらっしゃる方も、安心して歯科治療を受けていただけるようになっています。

## VI全身疾患を有する患者、抗血栓薬服用中の抜歯

- 高齢者は高血圧、糖尿病などに罹っていることが多い。
- 血液をサラサラにする薬を飲んでいらっしゃる患者が多い。  
→歯を抜くと、血が止まらない可能性がある →止血処置が重要
- 骨粗鬆症の特定の薬を長く飲んでいらっしゃる場合  
→歯を抜くと治りが悪くなる可能性がある →骨の薬を休薬できるか、処方医に相談が必要



当院は、脳梗塞や心臓病の治療のために、血栓ができないように血液サラサラの薬を飲んでいらっしゃる方が多いです。また、血圧が高い人は手術中の出血が多かったり、糖尿病の人は感染しやすかったり治りが悪かったりします。つまり、出血するような処置をすると、血が止まらなかったり、治りが悪かったりする可能性があります。

昔は血液サラサラの薬を数日前から止めて抜歯していましたが、止めている間に血栓ができてしまう危険性が高まるので、最近は止めずに飲んだまま行います。その分、全身管理や、しっかりとした止血処置が必要になります。

これは残根と言って、虫歯で歯が折れて、根っこだけ残ってしまっている状態ですが、ちゃんと磨けないと周囲の歯茎が腫れて膿んでいる状態です。

麻酔をして、血圧や心拍数などをモニターして、安全を確認しながら歯を抜きます。その後は、中の汚れをしっかりと取り除いて、血を吸って固まって最終的には溶ける魔法の綿を入れて、糸で縫ったところ。

また、骨粗鬆症治療薬で、ある特定のお薬を長く飲んでいたり注射している場合に、歯を抜くと、頻度はかなり低いですが、治りが悪くて骨が死んでしまう、という報告がされてからは、処方していただいている先生方にご相談させていただくことも多く、医科の先生方にはご迷惑をおかけしておりますが、いつもお忙しい中お返事いただき、誠にありがとうございます。

## VII口腔カンジダ症



- 口の中にカビが生えた状態。
- 真っ白で、拭くと取れる。
- 免疫力が下がった、入院患者に多い。
- まずは口腔清掃。
- イソジンガーグルでの洗口。
- 義歯も清掃を指導。

入院患者さんのお口の中が、真っ白になっていることがあります。これはカンジダ菌と言うカビの一種がお口の中に広がってしまった状態です。

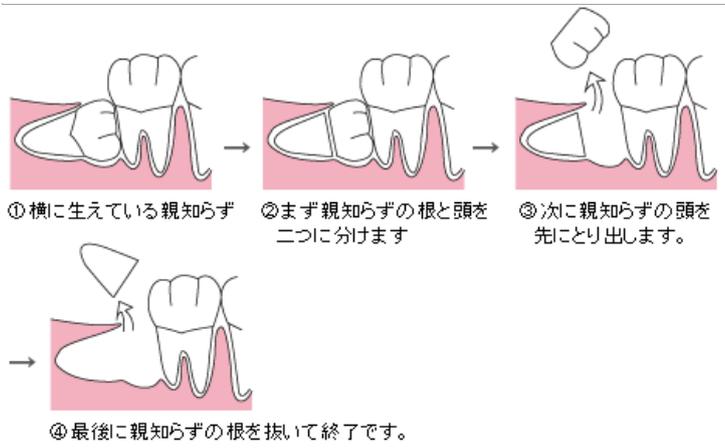
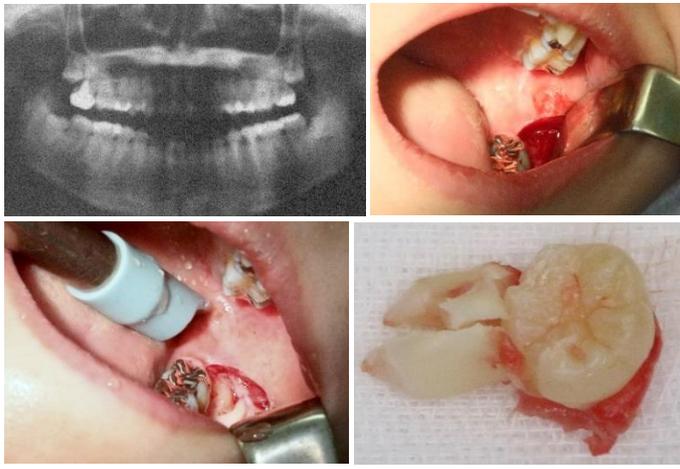
特に、お食事を摂れない方、唾液が出ない方、免疫力が低下している患者さんに認められます。口の中がヒリヒリしたり、肺炎の原因になったりしますので、優しく拭いて、イソジンの嗽薬や、カビ退治のお薬を使用します。

## VIII親知らずの抜歯

今までは高齢者に多い治療ですが、口腔外科として次に多い処置は若い人の親知らずの抜歯です。親知らずは前から数えて8番目の歯で、ちゃんと生えている人もいますが、大抵は少しだけ顔を出していたり埋まっていたりします。最初から無い人もいます。これは進化の過程で退化した、という説があるので、もともとない人は進化型ですね。

歯の一番奥が腫れてきた、疼いて痛い、と言って来院されたり、親知らずの手前に生えている歯が虫歯になって、治療の妨げになるので抜いてほしい、というご依頼をいただくことが多いです。

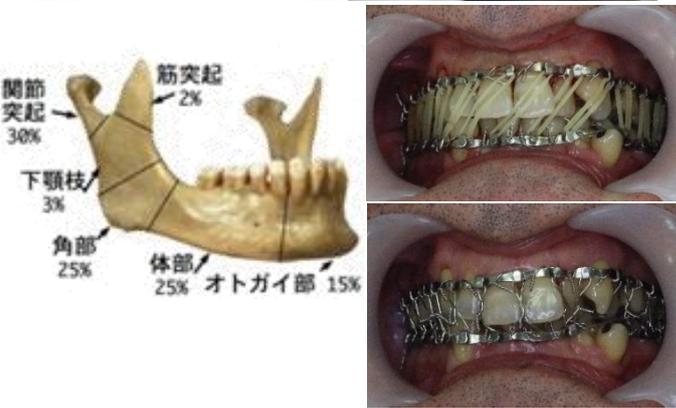
特に横に埋まっている場合は、そのままでは抜けないので、歯茎を切って、骨を削って、歯を何分割に分けて抜歯します。



## IX 口唇裂傷、下顎骨骨折



あとは、交通事故で救急車で運ばれてきたり、転んで口の中を切ったり歯が折れたりした患者さんの治療も行っています。これは一見外側だけが切れているように見えますが、実は中の方も切れています。



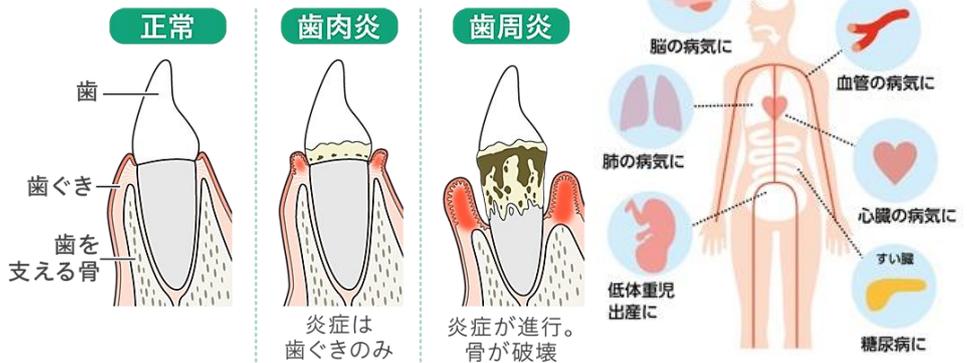
転んで顔面を打つと、顎の骨が折れていることもあり、この辺りの骨折は手術で固定する必要があるので大学や長岡日赤にご紹介しますが、骨折位によってはの部手術できない場合もあるので、その時は口をわざと開かないようにして、骨がくっつくのを待つ治療をしたりもします。

他にも、歯や歯茎からバイキンが入って、膿の袋を作っていたり、顔が腫れた、という方や、がんじゃないかと思って、という方などの診察や治療も行っています。

## X 全身の健康に影響する歯周病

と、ここまでは口腔外科に偏ったお話をさせていただきましたが、ここからは今日お集まりの皆さんにも関係したお話をさせていただきますと思います。

日本人の8割は歯周病である、というような報告を聞いたことがあるかもしれませんが、おそらく皆さんもほとんど歯周病にかかっていると思います。



そもそも歯周病とは何かというと、虫歯は歯自体を溶かす病気ですが、歯周病は歯を支えている周りの骨が溶けていく病気です。歯についた汚れや、それが固まった歯石が付いていると、その周りが炎症を起こして、骨を溶かしていき、最終的にはぐらついてきて、抜けるようになってしまいます。

歯周病は、全身の病気とも関係があるという報告や研究もたくさんあり、歯周病の治療や予防を行うことが、将来、健康で幸せな生活を送れる条件と言っても過言ではありません。

## XI 歯周病セルフチェック ⇒ 1つでも当てはまる人は要注意

自分が歯周病かどうか分からない、という方は、この中に当てはまる項目があるか、確認してみてください。1つでもあるようなら、歯科医院での検査をお勧めします。

と言っても、歯医者嫌いなんだよな～、昔痛い思いしてさ、なんて思っていないですか？今は、必要であれば麻酔もしますし、明るく清潔で優しい歯医者さんが多いと思います。ぜひまず予約から始めていただきたいと思います。もちろん当科でも虫歯治療や歯周病治療も行っていますので、ご相談ください。

- ・ 歯の色が赤い、もしくはどす黒い
- ・ 歯と歯の間の歯肉が丸く、腫れぼったい
- ・ 歯肉が、疲労時やストレスがかかっている時に腫れやすい
- ・ 歯肉が退縮して、歯と歯の間に隙間ができて来た
- ・ 歯が長く伸びてきた
- ・ 歯の表面を舌で触るとザラザラする
- ・ 歯磨き時などに歯肉から出血しやすい。
- ・ 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い。
- ・ 歯肉を押すと白い膿がにじみ出てくる。
- ・ 歯の動揺がある。
- ・ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい。
- ・ 上顎の前歯が出てきた。
- ・ 人から口臭があるとと言われる。

出典：野口俊英ほか：歯周病のチェックポイントと予防法、口腔ケアのABC（河合幹ほか編）医歯薬出版、1999、p168

## XII歯を見れば、その人の自己管理能力がわかる PRESIDENT 2016年5月号

- ・ 収入の高い人ほど、40代くらいから歯のメンテナンスを定期的に行っている。
- ・ 歯のケアを定期的に行うことで、健康度のアップと外見への貢献度が高まる。
- ・ 外見の工夫やケアをしている人ほどハッピーで、表情の輝きも変わってくる。
- ・ 外見を含む「自分ケア」を行い、日常生活で幸福度が高い人が、仕事でも成功を収めやすい？

また、PRESIDENT という雑誌に、「歯を見れば、その人の自己管理能力がわかる」という記事がありました。私もその通りだと思います。歯並びや、歯の色はその人の印象を確実に左右します。

記事によると、収入の高い人ほど、40代くらいから歯のメンテナンスを定期的に行っているそうです。うちの先生方は、ほぼ全員私の患者さんですが、院長を始め脳外科の先生は特に、こちらが呼びしなくても、そろそろ半年たったな、なんて言って、定期的にメンテナンスに来てくださいます。

仕事で成功している人は、先が読める人が明確な目標を立てている人で、そんな人は逆算して、すべきことを定めることができる。この仕事の思考や手順と全く同じことが歯のケアにもいえます。

いずれ高齢者になっても、入れ歯ではなく自分の歯で噛んで食事をしたい、そのために月に1回程度、クリーニングなどで歯科医院を訪れる。点検を習慣化することで、歯を含む口腔内の健康度は確実にアップし、外見への貢献度も高まる、ということでした。

また、化粧品のパーラという会社で調査した、人の幸福度に関する研究で、「自分は幸福」と感じる割合は、パーラの女性販売スタッフの方が、一般女性よりも高いという結果でした。パーラの女性スタッフの方のほうが、エステなどでのお手入れや、おしゃべりへの関心度が高いといった傾向があり、外見上の工夫やケアをしている人ほどハッピーで、表情の輝きも変わってくる、とのことでした。

これは男性でも似た傾向が出る可能性が高く、外見を含む「自分ケア」を習慣化させ日常生活で幸福度が高い人が、仕事でも成功を収めやすいのかもしれない、という結語でした。いくら外見を磨いても、中身が伴わなければ、とも思いますが、第一印象で仕事のしやすさが変わったり、仕事ができそうかできなさそうか、わかることもありますよね。

## XIII口元の印象アップが、魅力的な笑顔作りに関わる

顔の各パーツが、見た目年齢に何歳影響すると思いますか？



|         | 歯の健康感 | 体の健康感 | 生活満足感 |
|---------|-------|-------|-------|
| 笑顔に自信あり | 74.0% | 76.0% | 66.0% |
| 笑顔に自信なし | 26.5% | 36.7% | 37.8% |

※歯の健康感、体の健康感、生活満足感：主体的な健康感、満足感を5段階評価で回答したときのTOP2割合

ライオン調べ：20-30代の男女 各100名 (2016年)



- ① キュッと上がった口角
- ② ツヤッと光る白い歯
- ③ ピンク色の健康的な歯茎
- ④ 舌も綺麗にして口臭予防

笑顔に自信が持てると、生活満足度も高くなる。

経営者に必要なのは健康と笑顔、なんて聞いたこともあります。

目と肌と口元で見た目年齢が変わるとい調査結果から、口元の印象で 7.5 歳も印象が変わるそうです。そうしたら男性でも女性でも、歯のメンテナンスにお金と時間をかけた方がいいですよ？

魅力的な笑顔のポイントは、まずキュッと上がった口角、次にツヤっと光る白い歯です。コーヒーやお茶、タバコなどの着色で黒ずんでいない、ピンク色の健康的な歯茎、舌の上には口臭の元となる苔のような汚れが付きやすいので、それも歯ブラシの後に2、3回奥から手前の方に優しく撫でるように落としましょう。

また、笑顔に自信がある人は、健康で満足した生活が送れているようです。

## XIV 歯のメンテナンスをしましょう

- 歯科医院での定期的な 「プロケア」
- 専門家の指導に基づいて自分で行う 「セルフケア」



歯のケアをすれば、  
日常生活が充実！仕事も成功！



したがって、まずは何となくとも、歯科医院に行って検査や治療を  
してもらおう。そこで個々に合った指導をもらい、家でのセルフケアに繋げる。  
歯が健康であれば、笑顔に自信が持て、日常生活も充実して、仕事にもいい効果が出る、ということをご理解いた  
だき、終わりにしたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。



### スマイルボックス傑作集

## 今週の傑作

### 2002-2003年度

- |   |        |  |        |
|---|--------|--|--------|
| ○2002 7/15  | 横山君    | ○2002 7/22   | 佐藤(栄)君 |
| 永桶さん、先日は名古屋のお土産有難うございました。<br>また、お願いします。   |        | 海の日に山で芝をかりました。<br>山の日があれば、海に行きたいと思います。                                     |        |
| ○2002 8/5   | 大久保君   | ○2002 8/5  | 大久保君   |
| 7月31日、3時30分頃、日本テレビで宗谷海峡を泳いで渡る山形県の五十嵐さんと、カヌーで伴走する天田会員を拝見しました。<br>天田さん、宗谷海峡横断おめでとうございました。 |        | ニコニコ担当の佐藤さんの前を通ったら、大きな目でジロリと見られて身体がすくみました。<br>東京・首都圏に雪が積もったことだし、BOXに協力します。 |        |
| ○2003 4/7   | 丸山(徹)君 |  |        |
| 今日はアトム誕生日、<br>ロボットが人を追い抜く日はいつ？  |        |  |        |