



Since 1972.2.24

帯広西ロータリークラブ

4

2011, April

第1898回例会

平成23年4月14日

会報

THE ROTARY CLUB OF OBIHIRO WEST
Weekly Report

<http://www.tokachi.co.jp/wrotary/>



地域を育み、大陸をつなぐ

【会員卓話】小谷典之 会員



会長報告

会長 鈴木 享



東日本大震災は、福島原発の状況が深刻で、終息の気配も見えません。加えて痛ましいのは、400回以上を数える余震が続いていることです。余震といっても震度4、5、6のレベルですから、それぞれが恐怖を感じる大きな地震ということです。その状況で、日々、底知れぬ不安と悲しみの中にある人、復興に立ち上がる人、各自自治体の職員、自衛隊、警察、消防隊の人たち、支援するボランティアの人たち、まさに命がけで原発の問題解決に身を挺している人たち、それらの人たちのことを、片時も忘れてはならないと思います。他にも大変な人がおります。首相官邸の記者会見で手話通訳をしている女性です。原発に関する難しい専門用語をどう訳しているのでしょうか。第一、会見している方がよく分からずに話していることを手話で通訳するなど難しいと思います。不幸な大震災ですが、せめて教訓を導き出し、原発のあり方を含め、力強い復興をしなければならないと思います。

さて、4月になると、大企業の社長交代が話題になります。例年では、新聞や経済誌などがあれこれと書かれています。今年はさすがに、統一地方選挙さえも震んだくらいですから、社長交代の報道も少ないようです。社長交代にはいろいろなドラマがあるようですが、見事な社長交代で、さすがと言われたのは本田技研工業の本田宗一郎さんです。一代で世界的な企業に育て上げながら、66歳の時、盟友で大番頭の藤沢副社長と共にサラリと引退してしまいました。後任は大卒第1号入社の河島喜好氏。その後は、全国の販売会社を訪問し、そこに来ていたお客様に声をかけて回ったそうです。本田さんの引退の弁が素晴らしいです。

「今度この河島に社長を代わって貰ったんで、お陰さんで俺は好きなゴルフを楽しませて貰うよ。だけどね、俺も相当にいい加減な社長だったけど、今度の社長は俺よりもっといい加減な社長だからな。皆がちゃんとしてくれないと大変なんだよ、頼んだよ!!」

いつか、こんな台詞を言ってみたいものです。

会 長	鈴木 享	広報委員長	高田 晃一
副 会 長	土肥 孝紀	広報副委員長	奥田 頼昌
副 会 長	齋藤 憲生	委 員	柳沢 一元
幹 事	古田 敦則	委 員	大須賀真太郎
会 計	小甲 哲士	委 員	谷脇 正人
S A A	若林 剛	委 員	河西 智子

2011年4月

雑 誌 月 間

たいまつ宣言

- 1.我々は 垣根のない交流を目指し 友情の輪を拡げる
- 1.我々は 他に依存することなく 自らを発する
- 1.我々は 常に変革をもって 行動する
- 1.我々は 自己の研鑽の為に 真の奉仕を実践する
- 1.我々は 生涯現役であり 活動に引退はない

出席状況報告

月/日	2/3	2/15	2/24	2/27
例 会	1890回	1891回	1892回	1893回
会員総数	62名	62名	62名	62名
出席計算に用いた会員数	55名	53名	56名	57名
ホームクラブ出席	49名	41名	43名	29名
メイクアップ	6名	12名	13名	28名
出席率	91.7%	88.3%	90.3%	96.6%
月 平 均	91.7%			

今月の主な行事

- 4月 7日 結婚・誕生祝
- 14日 会員卓話
- 21日
- 28日 夜間移動例会



点鐘
開会宣言
ロータリーソング(奉仕の理想)
(会食)

鈴木享会長
江口文隆副SAA

会長報告
会務報告

鈴木 享会長
古田敦則幹事

①帯広南RC

『創立記念夜間例会』

日時 4月25日(月)
午前6時30分
場所 北海道ホテル



②帯広西RC『夜間例会』

日時 4月28日(木) 午後6時30分～7時
例会 シャレード
午後7時～ 北のいっぴん正次郎

③帯広北RC、4月29日(金)は祝日のため休会
帯広南RC、5月2日(月)は休会
帯広東RC、5月3日(火)は祝日のため休会
帯広西RC、5月5日(木)は祝日のため休会

ニコニコ献金

親睦委員会活動委員会
佐々木和彦会員

鈴木 享会長 ニコニコ狂歌『春一番 根雪もとけて 十勝野は 実りに向けて動き出すなり』

古田敦則幹事 先週は奥副幹事に助けていただき、お休み致しました。残り3ヶ月、気分としてはもう全て奥副幹事におまかせしたい気持ちですが、まじめに頑張ります。

プログラム



～ おしっこの悩みと解決法 ～

健康増進委員会 小谷典之副委員長

男性のおしっこの悩みで一番多いのが、

- 尿が出にくい。
- スッキリしない。
- 残尿感がある。
- トイレが近い。
- 特に夜、何回もおしっこに起きる。
- 尿が漏れる。

- おしっこすると痛い。
- 血尿が出る。

検診とかでよく尿潜血陽性の方がいますが、内科に行く方が多いのですが、泌尿器科に行かないと膀胱の中が見えませんが、内科ではなく泌尿器科を受診した方がいいと思います。

40歳以上の尿潜血陽性の方もデーターを採ると20人に1人が膀胱ガンであることがあります。尿潜血陽性と言われたら気をつけて下さい。こういう症状が多いです。

この中で一番多いのは前立腺肥大症です。他に前立腺のガンとか、膀胱ガン、膀胱血石(風呂場の栓みたいにおしっこが出なくなる病気です)。おしっこが出にくい、近い、漏れる、という症状で前立腺肥大症の症状が一番多いです。

前立腺は膀胱のすぐ下にあります。ここが大きくなると中心にちょうど尿道が走っていますから周りの前立腺が尿道を圧迫して尿道が細くなる。これが原因でおしっこがスムーズに出なくなる。本来はたまった膀胱のおしっこは空っぽになるはずなのですが、前立腺が大きくなっておしっこの出が悪くなると残尿になります。

残尿感というのは結構、患者さんに「残尿感はない」という人でも、超音波でみると300cc位残っています。急性膀胱炎ならすぐ分かりますが、残尿っていうのは徐々に徐々に増えていくので気が付かないです。まったく残尿感がないという患者さんが多いです。

前立腺肥大症の症状は、

- お腹に力を入れないと、おしっこが出ない。
- おしっこの勢いが弱い。
- おしっこが残っている感じがある。
- 夜中に何度もトイレに起きる。
- トイレに間に合わず漏れる事がある。
- 済ました後にズボンの中に垂れる。
- 下着を汚す。
- 一日に何度も下着を取り替える。
- 股の間に不快感や圧迫感がある。
- おしっこが出るまでに時間がかかる。

年齢別患者数は50代位からぐっと増えてきて70代がピークです。60代70代前後の患者さんが一番多いです。50歳以上の人は5人に1人が前立腺肥大症と言われています。



前立腺肥大症の診断ですが、血液5cc採ると癌か前立腺肥大症か分かります。この2つはどちらも前立腺が大きくなる病気です。あとは診察、次に尿力測定と残尿測定が全部数字で出てきます。前立腺超音波、エコー検査をして診断します。

おしっこ具合チェックシートをご覧ください。こちらのページですが、悪ければ悪いほど5点。何でもなければ0点。これを全部足すと35点。という人もいます。20点以上は重症です。8点～19点がちゅうとう症。8点以上は治療が必要です。0～7点の人でも治療が必要な人もいます。

前立腺癌は血液検査PSAが4以上になると前立腺癌を疑います。検査は特殊な便器があって、

これに向かって立っておしっこをしてもらいます。ザーッとするとセンサーが付いていて機械に全部出てきます。健康な人は富士山のように勢いもいいし時間も短い。ところが前立腺肥大になるとまず出始めが遅い。便器の前に立ってもしばらく出てこないおしっこ、やっと出たと思ったら、チョロチョロダラダラもう紙がどんどん長くなって5分位おしっこしてるんです。途中で紙がなくなっちゃう人がいます。そういう人でも問診表を見ますと0点です。

癌の疑いのある時は、そういう場合は直接、肛門から針を刺してこの組織を採り病理の先生に診てもらって、癌細胞がないかどうか癌が見つかった場合は前立腺肥大とまったく治療法が変わります。

症状は、

- 回数が増える。
- トイレに起きる。
- スッキリ感がない。
- 一滴も尿が出ない。

これを尿閉という状態ですけど、けっこういます。この患者さんはまったくおしっこが出ない。3期は大変悪い状態で、常に膀胱におしっこが残っている状態です。膀胱がパンパンなので行くところがなくて漏れちゃうんです。最後は

おしっこの具合チェックシート

男性のみなさん

質問	どのくらいの割合で次のような症状がありましたか あてはまる数字に○をつけてください	全くない	割合より少ない	割合より少ない	割合より多い	割合より多い	ほとんどいつも
この1か月の間に、尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をがまんするのが難しいことがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿の勢いが強いことがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか		0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでにふつう何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上	
	0	1	2	3	4	5	

合計点数が8点以上の方、また点数が低くても症状に不満や不安を抱えている方は、この質問票を医師に見せて相談しましょう

合計点数 点

おしっこの具合チェックシート

男性・女性のみなさん

この1週間のあなたの状態にもっとも近いものをひとつだけ選んで、あてはまる数字に○をつけてください

質問	症状	点数	頻度
質問1	朝起きた時から寝る時まで、何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8～14回
		2	15回以上
質問2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
		3	3回以上
質問3	急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
5	1日5回以上		
質問4	急に尿がしたくなり、がまんできずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2～4回
5	1日5回以上		

質問3の点数が2点以上、合計点数が3点以上の方は医師に相談してみましょう

合計点数 点

どうなるかという腎臓が悪くなります。膀胱の上に腎臓がありますから腎臓からおしっこが流れなくなっちゃいます。膀胱はおしっこのタンクですから、タンクがいっぱいになるともう流れてこないんです。腎臓からおしっこが、腎臓でおしっこをつくるのを止めちゃいます。腎不全になって透析になる方になる方もいらっしゃいます。だから残尿っていうのは自分では分かりずらくてやっかいなものです。

今は昔と違って痛みを伴わずに簡単に測定できるので5秒位で数字が出てきます。この残尿を定期的に調べる事は非常に大切な事だと思います。

治療ですが一番良く使うのはアルファームブロッカー、ハルナールとか色々な薬が出ていますが、とりあえず軽い患者さんはこれを飲んでもらいますと、まず残尿が減りますから、おしっこの回数が減ります。夜中3、4回起きていた人が1回、2回に減ります。非常にいい薬なんです。が血圧が下がります。めまい、立ちくらみなどして飲めなくなってしまった場合にはもう手術になります。

前立腺というのは男性ホルモンが原因で大きくなります。睾丸を持っている男の人は皆大きくなります。死ぬまで、途中で小さくなることはありません。男性ホルモンを栄養にして前立腺は育ちますから、その男性ホルモンを押さえてやる。そうすると前立腺は餌がなくなりますから小さくなります。

ただ副作用で、性欲減退、勃起しなくなります。それに肝機能障害。こういう副作用があります。ひどい人は手術になってしまいますが腰椎麻酔、背骨に針を刺して、おへそ下を麻酔かけた状態で尿道から鉄の棒を入れます。麻酔がかかっているので痛みはないです。当然術後は尿道が広がるので、おしっこの出がよくなります。

前立腺肥大症の原因はわかりません。いろんな説がありますが、これだというものはありません。食生活の欧米化とかが前立腺癌を増やしていると言われています。

注意点は体を冷やさない。冬場はやっぱり寒くなるとおしっこが近いという症状が強くなって患者さんが増えます。長時間座っていたら駄目です。股の間への血流が悪くなっておしっこの出が悪くなります。前立腺のすぐ裏側に直腸

があります。あそこに便があるとおしっこの出が悪くなります。便秘もなるべくしない。

アルコールを飲み過ぎて尿閉になる人がいます。おしっこが1滴も出なくなるという状態ですけども、市販の風邪薬をよく飲む人は、風邪薬の中に咳止めの成分が入っています。この咳止め成分が尿閉を起こします。おしっこの出が悪い人は、市販の風邪薬を安易にあまり飲まない方がいいと思います。

あと精神安定剤、睡眠薬とかでおしっこの出が悪くなる人がいます。前立腺のおしっこの具合チェックシートをまずやってみて、点数が多いと思われる方は泌尿器科へ行ってください。

精子は毎日毎日睾丸で新しい精子を作っています。古い精子はどんどん血液の中へ吸収されます。出さなければ睾丸が大きくなるなんて絶対にありません。精子は寿命がありますから、ちゃんと死んで静脈の中に吸収されます。常に新しい精子が作られます。男の人は死ぬまで精子を造りつづけます。最近の若者は精子の数がすごく少なくなって、しかもすごい運動率が悪いというデータがあります。環境ホルモンとか色々原因がありますが若い男の精子が非常に少なくなっている。動きが悪いです。しっぽの動きが悪いです。草食男子と言われています。性格的とか、ストレスとか、いろんなファクターで精子の数が減っている。

不妊症のペアは非常に増えています。昔は10組に1組が不妊症です。最近は7~5組に1組に増えて来ています。子供の出来ない夫婦が増えてきている。これも少子化の原因の1つになっているのではないかとされています。

謝辞
閉会宣言
点鐘

鈴木 享会長
江口文隆副SAA
鈴木 享会長

お知らせ

4月はRI指定の「雑誌月間」です。