



帯広西ロータリークラブ

第2293回例会

2019.10.24

会報



■RI第2500地区テーマ■

知らずで語れず! ~ロータリーを学び、ロータリーを語り、ロータリーを楽しみ、そしてロータリーに誇りを持つ!~



■クラブ・テーマ■

会員同士互いによく語り合い、友情と奉仕の輪を広げ、更に魅力ある西クラブにしよう!

会長報告

若林 剛 会長

久しぶりの、例会場・会員卓話で、少しリラックスしています。まずは、先週の移動例会にて、藤本会員のお店の名前を間違えて読んでしまいました。サンゴウです。十勝川のお店は田楽^{でんがく}です。大変失礼しました。改めて、三楽ラーメンを食べ災害支援に寄付いたします。



先週の移動例会の準備を頂いた高田委員長ご苦労様でした。例会終了後、10名位で館長の説明を聞きながらビート資料館の展示物を見てきました。職業奉仕は今年「食」をテーマに三部作で例会をすると聞いています。次回例会も楽しみにしています。

釧路地区大会初日は、会長・幹事に向けて、地区指導者育成セミナーがあり、足立功一パストガバナーより、「日本のロータリー創設者 米山梅吉翁 奉仕の心」のテーマで一時間に渡り講演がありました。米山梅吉翁の思想と行動の背景になったということで「マルチンルターの宗教改革やマックスウェーバーのプロテスタントイズムの倫理と資本主義の精神など、昔世界史の教科書で聞いたことがあるなあ」と思い出すような時代と地球を縦横無尽にめぐる講話であり、大変感銘を受けました。後日発行させる釧路大会の資料をご覧ください。その中で、「ロータリーの樹」の話が出てきました。これは、2008年RI国際協議会の全体会議において、渡辺好政RI理事が話されたことです。ロータリーの枝に実る果実は、「ロータリー財団」や「社会奉仕」や「国際奉仕」。その幹となるのは「職業奉仕」。栄養を送る根となるのは四つのテストであり、超我の奉仕「最もよく奉仕する者、最も多く報いられる」です。「親睦・クラブ奉仕・助け合い」であると足立パストガバナーは、近年枝になる果実ばかりに目が評価されているが、いつの

間にか幹はやせ細り、根は地面に深く広く張り巡らされていないと、危機感を表していました。改めて、ロータリーの根となるのは、親睦であり、クラブ奉仕と職業奉仕だと確信した次第です。

会務報告

河西智子 幹事

- ①帯広北RC、夜間移動例会開催のご案内
日 時 10月25日(金)午後6時30分
場 所 ディノスボール帯広
- ②帯広東RC、夜間例会開催のご案内
日 時 10月29日(火)午後6時30分
場 所 幕別パークホテル悠湯館
- ③帯広RC10月30日(水)の例会は休会とします
- ④帯広西RC、夜間例会開催のご案内
日 時 10月31日(木)午後6時30分
場 所 北海道ホテル
出席義務者 理事・役員・委員長・入会3年未満会員
※活動計画書を必ずご持参ください。
- ⑤帯広南RC、11月4日(月)の例会は、祝日のため休会と致します
- ⑥帯広北RC、夜間移動例会開催のご案内
日 時 11月8日(金)午後6時30分
場 所 とかちプラザ



委員会報告

奥 敏則 プログラム委員長

11月14日第2例会ですが会員相互の理解につながるよう「会員情報深堀り」と題しまして例会を開催します。FAXでアンケート用紙をお送りしますのでご協力よろしくお願い致します。



会 長 若林 剛 副会長 上垣香世子 会場監督理事 近藤 真治 発行：広報委員会
幹 事 河西 智子 副会長 久保 且佳 プログラム委員理事 奥 敏則 委員長 辻田 茂生 (副)松原 宏樹



例会日/木曜日 12時30分~13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

松本 和彦 青少年奉仕委員会副委員長

次週の例会のご案内です。「3分で分かるアクトの〇〇さん」と題して例会を行います。アクト入会時の書式に乗っ取って自己紹介をしていただきます。アクトのメンバーには各テーブルについていただき親睦を図りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



ニコニコ献金

茨木雅敏 親睦活動委員

柳沢 一元 健康増進委員長

本日、健康増進委員会担当例会です。よろしくお願いいたします。



高田 晃一 職業奉仕委員長

先週の移動例会には多数のご出席有難うございました。

斉藤 正彦 会員

10月誕生祝・結婚祝また還暦祝と多くのお祝いありがとうございました。ラグビー史上、初のベストエイトに感動しました。泣けました。

大友ガバナー補佐

地区大会42名の登録ありがとうございました。主催クラブ以外、一番の出席、クラブ紹介では一番の「おう」を頂きました。皆様に感謝致します。

IM懇親部会

10月10日にIM懇親部会を「懇親企画・設営委員会」合同で行いました。

金尾 剛 会員

ゴルフ同好会の最終戦優勝させていただきました。ありがとうございます。

高田 浩司 会員

還暦コンペでは真中賞、最終コンペでも真中賞、地区大会のコンペでは優勝、奥田さんのホールインワンコンペではブービー賞が当たりました。ありがとうございます。

石原 英樹 会員

奥田さんのホールインワンコンペで真中賞をいただきました。

古田 敦則 会員

地区大会のゴルフの馬券一人占めで当たりました。今年は優勝、真中賞、馬券も三冠王です。

田中 耕吾 会員

地区大会ゴルフコンペ、一日目真中賞、二日目準優勝させていただきました。

天野 清一 会員

地区大会ゴルフ大会、第一日目めでたく優勝させていただきました。

森 房明 会員

奥田さんのホールインワンコンペで準優勝とニアピンをいただきました。来年は水道屋つながりで私か熊切君がホールインワンします。

小谷 典之 会員

ゴルフ同好会で年間優勝させていただきました。

ニコニコ 献金	10月24日	40,000円
	累計	290,016円 (10月24日現在)



プログラム

柳沢一元 健康増進委員長



今日は「おしっこ」というテーマで小谷会員にお話しいただきます。皆さんも様々な体調の変化があると思います。今日の講和を参考にさせていただきたいと思います。

「おしっこの話」

(医)帯広泌尿器科 理事長 医学博士 小谷 典之 会員



「うんこドリル」って皆さん知っていますか。小学生にバカ売れらしいです。このドリルを見ながら漢字を覚えたりするようです。たくさん売れそうなので、これに対抗して「しっこ漢字ドリル」を作ろうかなと思ってます。まだ1枚しか出来ていませんが。

さて、クイズです。1回の排尿量はコップ何杯ぐらいでしょうか。3杯、200~300くらいが正解です。1回の排尿時間おしっこが出てからって終わるまでに

何秒ぐらいで終わったらいいでしょうか。30秒以内でおしっこが終わるのは大体正常です。一日の尿量。これは飲む量にもよりますが大体1リットルくらいが正常です。一日の排尿回数ですが10回までOKとしましょう。寝てからの排尿は通常は0です。1回までOKということにしますが、小学生中学生の頃、夜中におしっこに行った記憶がないと思います。ですから今1回とか2回起きるって場合は何らかの異常があるっていうふうに思った方がいいです。

次前立腺の硬さ。指を3本立ててみてください。1番、

堅いですね。2番が親指の拇指の付け根。3番が手のひらの柔らかいところ。1番は癌。2番が前立腺肥大、3番が正常です。話し変わりますが平均寿命と健康寿命の違いです。男性の平均寿命は80.98歳。女性の平均寿命は87.14歳。健康上の問題で生活が制限されることなく生活できる期間が健康寿命です。実際に健康寿命と平均寿命にはこれだけの差があります。女性の場合は12年ぐらいです。いかに健康でいられるかというのが大事になります。男性は72.14歳、女性は74.79歳が健康寿命です。

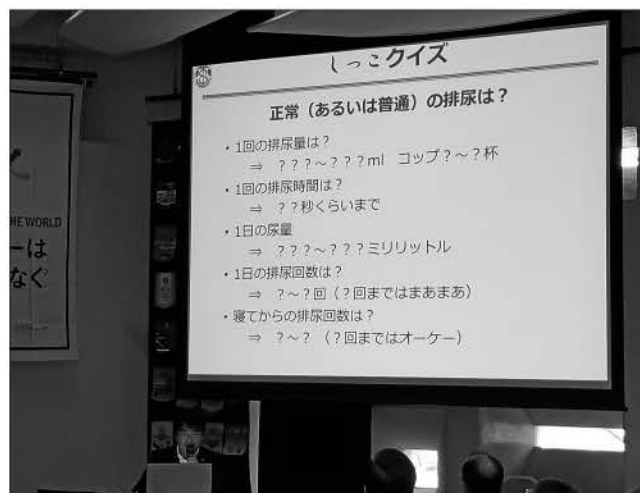
膀胱の働きです。膀胱というのは人間の臓器の中でまったく違う2つの活動をしています。1つはおしっこを溜める働き。また逆に溜まったらおしっこを出すという働き。人間の臓器で全く相反する働きをするのは膀胱以外にはありません。膀胱は全く逆の働きをしますのでトラブルも多いという訳です。蓄尿期は膀胱がドンドンドンドン緩んで広がっておしっこを溜める。そのとき尿道括約筋が締まっておしっこが漏れないようにする。おしっこが溜まったなと脳に伝わってトイレの前に行って踏ん張ると、そのときに膀胱の筋肉は収縮して尿道括約筋が弛緩、緩むとこれでおしっこが出るんです。これを正常にできる状態であればトイレの回数が多いってことはないはずなんです。この機能に異常があると例えばお腹に力入れないと途中で止まる、ダラダラ漏れる。これは排尿症状です。漏れる、何度してもまたすぐしたくなる。我慢ができない。夜に何度も起きる。これは蓄尿症状です。おしっこを貯める段階で何か異常があるとこういう症状が出ます。

終わった後も残った感じがするのが排尿後症状です。専門的はこの3つに分けて医者は判断します。外来にきた患者さんには全員アンケートをやってもらって頻度によって判断します。満点が35点、0~7点は軽傷、8点から19点までは中等症、20点以上重症になります。重症になると手術をしないと治らないことになります。今は超音波で十分に診断できます。全てコンピューター測定できますので前立腺の大きさも癌もわかります。こういう検査もあります。特殊な便器におしっこをしてもらおうと、おしっこの勢いが線になって出てきます。正常なのが黄色い富士山のような線。排尿時間も20秒です。ところがこの青い線は勢いがなくて山がいっぱいあります。これは多放線といって無意識に出が悪いため、お腹に力入れている状態です。排尿時間も40秒ということで尿道が大分細くなっていると思われれます。残尿測定ですが、昔は尿道から管を入れて膀胱に残っている尿を管で出して計ったんですが、今は超音波で簡単に計れます。お腹に超音波を当てると30mm残っ

てるとわかります。

泌尿器科医になって32年経ちますがその当時からすると患者さんの負担はかなり少なくなっています。前立腺肥大と診断がついたら何をするかというと、いきなり手術ではなく漢方薬やアルファ遮断薬を投薬します。男性ホルモンが原因で前立腺は大きくなります。男性ホルモンは睾丸で作られています。故に睾丸を取ってしまうと前立腺は小さくなります。内服治療でだめだった場合手術になります。TURPという従来の手術で前立腺を少しずつ削って小さくします。これは古典的なものです。最近では先日、勝毎に記事が出たと思うんですが、PVP（経尿道的前立腺レーザー蒸散術）という手術があります。細い光ファイバー線を入れてファイバーを前立腺に当てるとドンドン蒸発してしまいます。この手術の良いところは出血しません。前立腺も蒸発しますが同時に血管も蒸発します。そのため出血がないので高齢者でもほとんど術後にトラブルがありません。機械の価格は高いんですが今だんだん手術の主流になってきています。

眠気防止のクイズです。タバコはがんの発生と強く関連します。泌尿器科領域の癌で喫煙によりかかりやすくなる癌は何番でしょうか？答えは3番膀胱がんです。膀胱がんは喫煙者に非常に多い癌です。俳優の松田優作や朝の番組のキャスター小倉さんも膀胱がんでした。若い人にもできると言われています。10代後半から20代にも多いがんです。最後に近年一番男性で多い癌は前立腺がんです。92,600人。これが新しく出る患者さんの数です。女性は乳がんが90,000人。男性の前立腺がんの方が乳がんより胃がんより多いです。非常によく見つかります。今は血液検査でも簡単に前立腺がんが分かりますので50歳以上になったら年に1回血液検査をお勧めします。前立腺がんは早く見つければもちろん早く治りますので、年に1回血液検査を含め泌尿器科を受診してみたいかがでしょうか。



病があっても 快適な日常生活をおくる秘訣

「うんこドリル」から「快便」を学び、
「しっこドリル」から「快尿」を学ぶ。

(医) 帯広泌尿器科

理事長 医学博士 小谷典之

うんこドリルとしっこドリルでは どちらのほうの頭がよくなるか？

「日本一楽しい漢字ドリル」

うんこ **3** 年生

漢字ドリル



(980円+消費税)

「日本一楽しい漢字ドリル」

しっこ **3** 年生

漢字ドリル



(500円 税込)

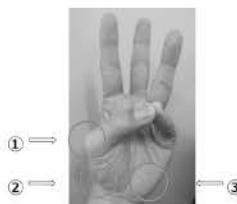
しっこクイズ

正常（あるいは普通）の排尿は？

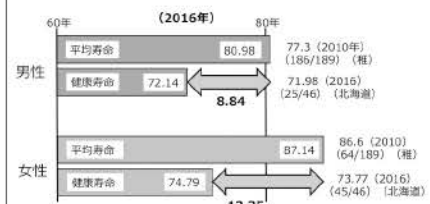
- ・1回の排尿量は？
⇒ ???~?? ml コップ??~?杯
- ・1回の排尿時間は？
⇒ ??秒くらいまで
- ・1日の尿量
⇒ ???~??ミリリットル
- ・1日の排尿回数は？
⇒ ??~?回（?回まではまあまあ）
- ・寝てからの排尿回数は？
⇒ ??~?（?回まではオーケー）

前立腺の硬さ

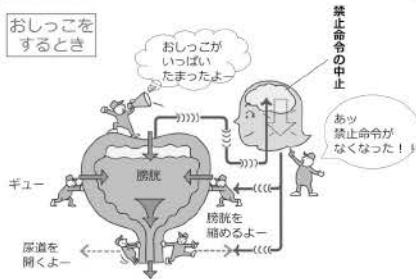
正常の前立腺、肥大症、がんでは硬さが違います。
①、②、③はそれぞれどれの硬さだと思いますか？



平均寿命と健康寿命



普通に排尿する場合



この機能に異常があると・・・

出そうとする時

- ・おなかに力をいれないと出せない
- ・途中でとまるし、だから続く

⇨ 排尿症状

ためる時

- ・漏れる（いろんな状況で）
- ・してもまたすぐにしたくなる
- ・がまんが出来ない（もれそう）
- ・夜に何度も起きる

⇨ 蓄尿症状

し終わった時

- ・終わった後も残った感じがする

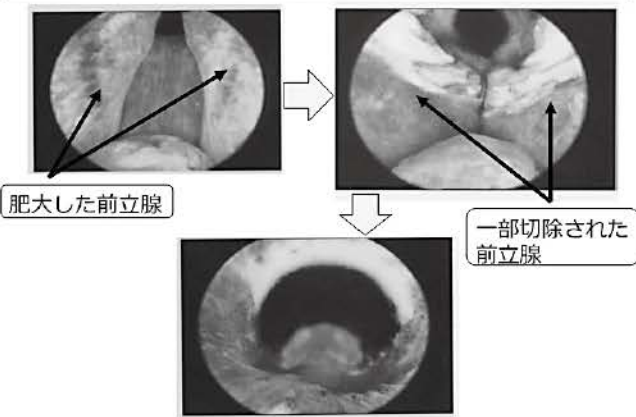
⇨ 排尿後症状

国際前立腺症状スコア

この1カ月の間に、どれくらいの頻度で次のような症状がありましたか	全く無い	1回以下	2回以下	3回以下	4回以下	5回以上	ほとんどいつも
① 排尿するときに、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
② 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
③ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
④ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑤ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑥ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑦ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑧ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑨ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
⑩ 排尿するとき、尿が途中で止まることがありますか	0	1	2	3	4	5	
合計							点

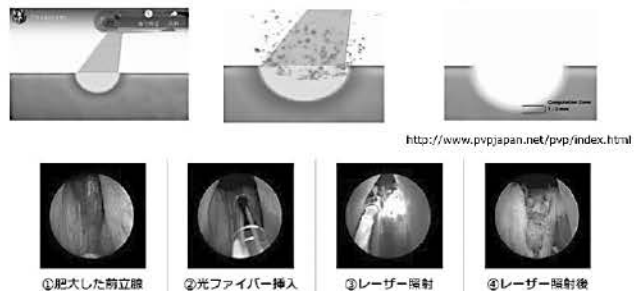
軽症：0~7点 中等症：8~19点 重症：20~35点

TURPは前立腺肥大症の標準手術



最新の低侵襲手術もあります

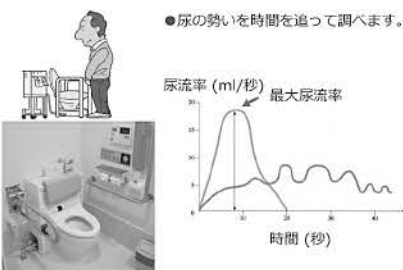
前立腺肥大の程度が中等度以下の患者さんがよい
経尿道的前立腺レーザー蒸散術 (PVP)



<http://www.pvpjapan.net/pvp/index.html>
<http://www.houshikai.or.jp/kano/information/treatment/pvp.html>

尿流測定

●尿の勢いを時間を追って調べます。



眠気防止のクイズです

「がん」は年齢とともに発生しやすくなりますが、若い人にもできる「がん」もあります。

以下の泌尿器科領域の「がん」の中で30歳代も含めそれより若い人にできやすいのはどれでしょうか？

1. 腎臓がん
2. 尿管がん
3. 膀胱がん
4. 前立腺がん
5. 精巣腫瘍 (男性のみ)

がん発見のためのPSA検査 年齢階層別基準値

年齢	PSA基準値
65歳未満	3.0 ng/ml以下
65-69歳	3.5 ng/ml以下
70歳以上	4.0 ng/ml以下

60歳男性の PSA 3.2ng/ml
→がんの可能性あり？
78歳男性の PSA 3.9ng/ml
→もう少し経過を見ることも可能？