



国際ロータリー第2630地区 岐阜 Aグループ  
**岐阜中ロータリークラブ**

# Weekly Report

令和元年 8月6日(火)

第1330回例会 第1246号

会 長 大橋 哲也  
 幹 事 安澤 嘉崇  
 発 行 公共イメージ委員会  
 例 会 火曜日 12時 30分  
 会 場 都ホテル 岐阜長良川  
 事務局 岐阜市神田町 2-2  
 電 話 058-264-9235

クラブスローガン

30周年に向けてチャレンジ!!

2019-20 RI テーマ

ロータリーは世界をつなぐ

**必達!! 第1例会出席率 100%**

**必達!! 年間例会出席率 90%**

## 会 長 挨 拶

会長 大橋哲也



### 『ゆううつなトイレを快適に』

排尿困難とは、尿が出にくいことをいい、力を入れないと出ない、出かたに勢いが無い、だらだらと出て切れが悪い、尿意があるのに出ないといった症状を指します。

尿は、血液で運ばれた体内の老廃物などを腎臓でろ過したもの。尿が腎臓の腎盂(じんう)にたまると、尿管の運動によって膀胱へ流れていきます。膀胱に尿がたまると、神経を通じて脳に伝わり、脳の指令を受けて尿意が起き、尿道から排出されるというのが、排尿のしくみ。

年をとると、膀胱の筋肉が衰え、尿道がスムーズに開かないため、尿が出にくくなります。また、尿道の間に腫

瘍や結石などがあると、膀胱に尿がたまって、排尿が難しくなります。

そのほか、高齢の男性に多い前立腺肥大症や、前立腺がん、前立腺結石、尿道結石、尿管結石などが、尿を出にくくする原因として考えられます。

尿管がふさがっている場合は手術が必要なことも。早めに専門医に診てもらいましょう。

### <漢方薬にできることは?>

漢方では、全身症状の改善を目標にしています。体力を回復し、血行を良くし、冷えをとり除きながら、つらい症状を楽にしていきます。

排尿困難によく使われるのは、八味地黄丸(ハチミジオウガン)や牛車腎気丸(ゴシヤジンキガン)です。比較的体力の衰えた人の腰痛、排尿痛などを伴う場合で、主として高齢者の前立腺肥大や膀胱炎に用いられます。

残尿感、排尿痛がある場合、体質にこだわらず広く使われるのは猪苓湯(チョレイトウ)です。そのほか、清心蓮子飲(セイシンレンシイン)、竜胆瀉肝湯(リュウタンシャカントウ)などを、体質・症状に応じて使い分けます。

### <ワンポイントアドバイス>

- ・冷えは排尿機構にさまざまな悪影響をもたらします。適度な水分補給は大切ですが、冷たい飲食物をとりすぎないようにしましょう。
- ・前立腺にトラブルがある場合、下腹部を充血させる長時間の座位(あぐらなど)を避けましょう。
- ・アルコールをとりすぎないこと。排尿をつかさどる神経に作用し、尿が出にくくなることもあります。
- ・排尿をがまんしないこと。

## 友情と奉仕の灯を

スマイルボックス委員会

安藤元一君

本日の例会は会計が担当させていただきま。皆様よろしくお願ひします。

各務克郎君

7月15日、コール・ファーター男声合唱団演奏会でのソロ、無事終了しました。初ソリストでかなり緊張しましたが、客席はほぼ満席でした。



## 前 例 会 の 記 録

第1329回

2019年7月30日(火)

[点鐘] 12時30分

[ソング] 手に手つないで

[ゲスト]

[ビクター]

[出席] 会員総数30名(出席免除 名)

本日出席17名 62.96%

[行事] 卓話『岐阜中ロータリークラブ会計処理について』

安藤元一会員

担当 会計

## 次 回 予 定

第1331回

令和元年8月27日(火)

[点鐘] 19時00分~

[行事] ファイヤー・サイド・ミーティング

担当 会員増強委員会