

# Rotary

## Yachiyo



イマジン  
ロータリー



2022-23 年度国際ロータリーテーマ

「イマジン ロータリー」

2022-23 年度クラブテーマ

「ロータリーを学び、語り、

奉仕を実践していこう。"Think"」

## 週報 第2691回

2023年3月10日

八千代ロータリークラブ CLUB NO.15070

### 今回例会行事

テーマ：地域と医療と福祉の連携

大和田地域包括について

担当：雑誌委員会

卓話者：大和田地域包括支援センター

センター長 安達直弘様

### 次回例会 3月17日

テーマ：「SDGs 未来都市やちよの実現を」

### 担当：R財団委員会

卓話者：八千代ユネスコ協会

事務局長 高山敏朗様

◆◆◆◆◆ 第2690例会 ◆◆◆◆◆

司会 中島貞好

「君が代」「奉仕の理想」

### 会長挨拶

会長 杉 晟

皆さん、こんにちは。

先ほどお配りしたのは熱海の名物サクラエビ煎餅です。実は二泊三日で熱海伊豆山に、リハビリ中の家内を元気づけるために行き、昨日帰ってきました。河津町の河津桜は車椅子で見ることはできましたが、熱海梅園、湯河原梅園は車椅子では無理と言われ断念しました。家内が元気な時に見た両梅園はとても綺麗で素晴らしいので再度見たかったのでしょうが叶いませんでした。このような病気になると行きたいところに行けないと涙ぐんでいました。皆さん、老齢介護は大変です。日ごろから血圧をはかることは当然ですが、タバコはやめて元気な体でいてください。

昨日の報道によると、全国のコロナ感染者数は 11506 人、東京都は 1000 人を切りました。これからが with コロナから after コロナの生活の始まりですね。コロナ禍の3年間で企業活動の変化が余儀なくされました。変化への対応が早く先を読んでいる企業、何時か元に戻るだろうと対症療法を考えてい

る企業、結果は明らかですね。危機をどのようにしてチャンスに変えるか、即ち自社の強みをどのように生かすかが経営者に問われます。今日は、経営者の皆さんの中で経営の話をするのはおこがましいですが、経営についての話をします。

皆さんよくご存じの P.トッカバーは、経営とは変化への対応といわれて久しいですね。また経営は「アート」(芸術)であり、最高の手法を探し求め続けていかなければならぬとも言わせており、経営には終わりがないということです。ある洋画家、二科会会員で審査員をしている方に言われたことは、二科会は年に1回二科展を開催するにあたって応募された多くの作品を審査し、限られた作品が展覧されます。作品を審査している時に気付くことは才能のある人の作品は毎年絵が進化している事です。芸術には終わりがなく常に進化し続けなければならないと言つておられました。経営手法は大企業・中小企業に限らず経営者が判断をしていく訳で、幾つか方法論があると思います。いま求められている経営手法は「ハーバース(purpose)経営」です。

ハーバース( Purpose )とは「目的」「意図」という意味です。

ビジネスシーンでは「何のために組織や企業が存在するのか」「社員は何のために働いているのか」という「存在意義」

を表す概念として使われています。こうしたハーパース=存在意義を重視する経営が国内外で注目を集めています。企業は従業員に対し、自社への共感を高め、成果・成長に対するモチベーションを高めることが求められます。昔の様に、経営理念、ビジョンがあつてとういう方法は、抽象的でなかなかうまくいかないとして、2019年1月にソニーが「ハーパス」を発表してハーパス経営が注目されています。この件は別の機会に話せればと思っています。

企業経営の方法論は幾つもあると思います。皆さんご存じの近江商人の「三方よし」を見てきましょう。古来、日本においては事業の社会的意義が非常に重視されてきた。売り手よし、買い手よし、世間よし。いわゆる「三方よし」は、高島屋や伊藤忠商事、住友財閥などわが国を代表する企業のルーツとされる近江商人の経営哲学を表す言葉としてあまりに有名である。近江とは琵琶湖の周辺、現在の滋賀県に相当する地を意味する旧国名であるが、江戸から明治にかけて、数多くの大商人を輩出した地でもある。彼らのビジネスは「持ち下り(くだり)商い」、すなわち上方の商品を地方へ、地方の商品を上方へ販売しながら持ち帰る両方向の行商が基本であった(なんと言っても注目すべきは、復路も商売にしてしまうことでした。今では当たり前になつてはいるようですが当時は画期的な考え方であったと思われます)。それらはやがて卸行商、そして全国各地の出店を拠点にした「諸国産物廻し」へと発展し、さらに両替商などさまざまな事業へと多角化していった。行商はもとより、出店も近江出身者でかためるビジネス手法は、いやとうなく当地における「よそもの意識」を醸成する。それゆえ適正な利益と顧客満足に加え、地域や社会への貢献がその経営理念として深く根づいていったと思われる。さらに江戸商人の経営目標を見てみると、「家業の永続・事業の永続(Going Concern)」の確保が最高の経営目標であった。これは現代的な意味での事業の継続性とは必ずしも同じではないが、この永続性の尊重によって日本は世界一の数の長寿企業を輩出したともいえるであろう。これらはまさに現代でいうCSR(Corporate Social Responsibility 企業の社会的責任)であり、事業の永続性の確保には、CSRが不可欠であるという哲學が既にこの時代から見ることができる。近江商人、江戸商人に共通して感じられるのは、「人」を大切にする経営であり、顧客との継続的な関係を重視している点である大手総合商社伊藤忠商事は、2020年4月よりグループの基本理念を28年振りに「三方よし」に改定しました。これは創業者で近江(おうみ)商人の、初代伊藤忠兵衛の経営

理念、「売り手よし」「買い手よし」「世間よし」のこと。商いの原点に立ち返り、急激な経営環境の変化にも対応できるようにとの思いでしたが、現実は飛躍的な発展をしています。「商売において売り手と買い手が満足するのは当然のこと、社会に貢献できてこそよい商売といえる」という考え方だ。滋賀大学宇佐美名誉教授によれば、「『売り手によし、買い手によし、世間によし』を示す『三方よし』という表現は、近江商人の経営理念を表現するために後世に作られたものであるが、そのルーツは初代伊藤忠兵衛が近江商人の先達に対する尊敬の思いを込めて発した『商売は菩薩の業(行)、商売道の尊さは、売り買い何れをも益し、世の不足をうずめ、御仏の心にかなうもの』という言葉にあると考えられる。」とのことである。自らの利益のみを追求することをよしとせず、社会の幸せを願う「三方よし」の精神は、現代のCSRにつながるものとして、伊藤忠をはじめ、多くの企業の経営理念の根幹となっている。

(参照;東近江市近江商人博物館 HP)  
「三方よしは」まさにロータリーの心です。生きていく上で、自分のことを真っ先に考えるのは当然のこと。でも、少し他人や世の中を思いやる気持ちを持って、巡り巡って自分のところに戻って来て皆が幸せになれる。これが近江商人の「三方よし」です。世界中がギスギスしてしまった2020年だから、胸に刻んでおきたい言葉です。

## 幹事報告 幹事 中村賢治

- ・5/18~19の親睦旅行は、30名近い参加希望がございましたので開催と致します。
- ・次回例会はIM開催に伴い、ウイッシュトンホテルユーカリで12:30点鐘となります。

## 委員会報告 プロジェクトY委員会 中村賢治

2/28・3/1開催の西高津小学校でユメセンは、無事に終了しました。ご参加の会員の皆さま、ご協力ありがとうございました。報告書を製作中ですので、後日皆さまにご覧頂きたいと思います。

## お祝い

本人誕生日:江頭会員・小村会員  
佐々木会員・山浦会員・久土地会員  
結婚記念日:飯田会員・菊川会員  
久土地会員

## 例会行事 担当:クラブ広報委員会 久土地 剛

本日は花島会員の卓話です。テーマは泌尿器科って何を診る科なの?です。

テーマ：

## 泌尿器科って何を診る科なの？ 卓話者：花島文成会員



昨年の10月に入会させて頂きました。花島です。よろしくお願い致します。まずは私自身のプロフィールをお話させてください。昭和55年4月に八千代市に生まれ姉2人の3人兄弟です。家業はもともと教育者であった祖父の花島市右衛門と両親で始めた、はなしま幼稚園を村上団地で行っております。昨今の少子化の影響もあり、また昨年、経営者である父が亡くなつたこともあります。今月をもって48年間続いた幼稚園も閉園となります。私自身は地元の小中高を卒業した後に、3年間の浪人生活を送り、埼玉医科大学へ進学し医師となりました。そのまま、母校に残り泌尿器科医となり臨床経験を積んできました。その後、泌尿器科専門医を取得し、地元である八千代に戻る決意をしました。八千代に戻つてすぐに東京女子医科大学八千代医療センター勤務となり、八千代市の医療の現状を見て市内に泌尿器科単独のクリニックが2つしかなく、基幹病院である八千代医療センターの泌尿器科の外来がパンク寸前状態であることを知り、地元に貢献するのであれば、病院勤務ではなくクリニックで地域密着が良いと考え開業をすることを決めました。開業したその月からコロナ感染症で世の中がパンニックに陥り、1年間ぐらいはかなり苦労しましたが、何とか現在も頑張って日々精進しております。

本日の本題に入らせて頂いて「泌尿器科って何を診る科なの？」というお話をさせて頂きます。疾患のことだけをお話しても、難しい話になってしまふかもしれないのに、医療機関にかからないこともある程度、頻尿を改善する方法をお伝えしたいと思います。泌尿器科といつても確実にイメージが浮かぶ方は少ないかと思います。泌尿器科とは「男女問わず」「年齢問わず：全世代」が受診する診療科です。そもそも【泌尿器】とは、辞書によると、”尿の排出を行う器官。特にヒトの腎臓・輸尿管・膀胱・尿道の総称。”つまり、【男女問わず受診して良い診療科目】なのです。また、尿を出す

ことを排尿といいますが、この日常的に皆さんが行うサイクルの一つは、「赤ちゃんからお年寄りまで全世代に共通した大事な生理現象」です。うまく排尿ができない場合、命に関わることもあります。ですから、【老若男女問わず、泌尿器科疾患を患う可能性がある】のです。

続いて泌尿器科で扱う疾患例を挙げさせて頂きます。排尿障害（前立腺肥大症、過活動膀胱、神経因性膀胱、腹圧性尿失禁など）、尿路・性器の腫瘍（腎臓・尿管・膀胱や前立腺、精巣、陰茎、副腎のがんなど）、尿路結石（腎結石、尿管結石、膀胱結石など）、尿路感染症・性感染症（膀胱炎、腎盂腎炎、精巣上体炎など）、慢性腎臓病（腎移植、血液透析、腹膜透析など）、尿路の先天性異常（停留精巣、陰嚢水腫など）、男性生殖器の異常（勃起障害、男性不妊など）と多岐にわたる疾患を診ています。

こんなお悩み・症状は泌尿器科の受診のサインとなります。

- ・排尿に関するお悩み（尿もれ、夜間のトイレの回数が多い、我慢ができない、尿が出にくい、排尿時に痛みがある、尿に血が混じる、排尿の勢いが弱まった、残尿感、違和感など）
- ・男性器に関するお悩み（陰嚢/陰茎の症状・異変、男性更年期、勃起機能不全など）
- ・人間ドックや健康診断でPSAが高かったなど）
- ・子どもの排尿に関するお悩み（おねしょ、陰嚢・陰茎の異常など）

これらの症状があれば泌尿器科受診をお勧めします。

本日 take home message としてお伝えしたいこととして頻尿のお話をさせて頂きます。まず頻尿とは「尿が近い、尿の回数が多い」という症状です。一般的には、朝起きてから就寝までの排尿回数が8回以上の場合を頻尿と言います。しかし、1日の排尿回数は人によって様々で水分摂取の量によっても変わります。一概に1日に何回以上の排尿回数が異常とは言えず、8回以下の排尿回数でも、自身で排尿回数が多いと感じる場合には頻尿とも言えます。

次に夜間頻尿とは「夜間に排尿のために1回以上起きなければならない」という愁訴です。排尿に関する症状のうち最も頻度の多いもので、40歳以上の男女で、約4,500万人が夜間頻尿の症状を有します。加齢とともに頻度が高くなるため、日常生活において支障度の高い症状です。夜間頻尿で困ることは、「睡眠が妨げられ、わざわざ起らざるわざい」、「熟睡感を得られない」、「翌日眠く、仕事がはかどらない」、「夜間転倒し、骨折、入院してしまう」などがあります。65歳以上の高齢者を対象とした3年間の

追跡調査では、夜間頻尿があると3年間での死亡危険率は2.68倍になるとされています。転倒による骨折で長期入院により、認知症の悪化やADL(日常生活動作)の悪化、夜間トイレに行くことでの急激な血圧変動に伴う脳梗塞、心筋梗塞の発症や持病の悪化が死亡率上昇の原因と考えられています。

夜間頻尿の主な原因は3つあります。1つ目は夜間の尿量が増える夜間多尿です。加齢によって尿量を調節する抗利尿ホルモンの分泌量が就眠後に減ることで、本来は昼間に比べて少ない夜間の尿量が多くなります。2つ目は過活動膀胱や前立腺肥大症などの影響で、膀胱の柔軟性が失われることで、膀胱に溜められる尿量が少なくなるため、少ない尿量でも尿意を感じて目が覚めます。3つ目は睡眠障害などで眠りが浅くなり、尿意で目が覚めたと錯覚するケースです。睡眠の質そのもの良くすれば、夜間頻尿も改善されていきます。またこれら3つの原因が複数重なっていることもあります。

夜間多尿の隠された原因として、過剰な水分摂取を勧める報道を良く目にします。「水分摂取を多く摂って、脳梗塞、心筋梗塞、を予防した方がいい」などです。これにより水分を過剰に摂取している場合があります。しかし水分の過剰な摂取での脳梗塞や心筋梗塞の予防につながるエビデンスはなく、高齢者では心不全や高血圧を助長し危険な場合もあります。

それでは理想的な水分摂取量はどれくらいかというと、1日尿量=20~30ml/kgとなるような飲水指導がBestとされています。実際どれくらいかというと体重kg×20-25ml程度とされています。

なぜ夜になると尿量が増えるは、先述したように抗利尿ホルモンの影響もありますが、夜間の体液移動にも原因があります。日中に座位、立位でいるため、また加齢に伴いふくらはぎの筋力低下等による血管のポンプ機能が低下し、下肢に水分が貯留やすくなります。床に就くと、下肢に溜まった水分が体幹へ戻ります。その後、心臓から腎臓へ水分が移動し、尿を作り出してしまうため、寝ている間に尿量が増えてしまうことがあります。

#### 近隣クラブ例会日

火曜日	四街道R.C	例会場	四街道ゴルフクラブ
火曜日	八千代中央R.C		ウィッシュトンホテル・ユーカリ
水曜日	習志野R.C		習志野商工会議所会館
水曜日	佐倉中央R.C		第1ウィッシュトンホテル・ユーカリ第3夜間オリバート
木曜日	佐倉R.C		フランス料理 シエ・ムラ
木曜日	習志野中央R.C		習志野商工会議所会館

■クラブ広報委員会 委員長:田村隆治 副委員長:久土地剛

■出席委員長 山浦恭宏 ※欠席の際は必ず火曜日迄に出席委員長に連絡して下さい

■例会日 金曜日 12:30~13:30

■例会場 ハッソ・ノウ・イタ (〒276-0049 八千代市緑が丘1-1-1 公園都市プラザ1F)

この就眠後の尿量を減少させるために、日中の弾性ストッキングの着用や寝る前の下肢挙上が有効です。心臓に水分が戻ってから尿として排出されるまでに3時間程度の時間を要します。そのため、就眠の4時間前ぐらいに、下肢を心臓よりも少し高くし20分程度寝転がってください。日中に貯留してしまった水分が寝る前での間に排出され、夜間多尿が原因であった方は、これだけで夜間尿が減ります。夜間頻尿に対する生活指導としては、適正な水分量の摂取、夕方の水分・カフェイン・アルコール摂取制限、短時間の昼寝(30分以内)、弾性ストッキングの着用、夕方の歩行・軽運動(日光浴:夜間メラトニン分泌刺激)が推奨されています。

#### ニコニコ BOX~

¥31,000-

☆お蔭様で54歳になります。 佐々木  
☆79歳になりました。

☆公私とも頑張ります。 江頭

☆何度目と数えるのも面倒な

☆結婚記念日です。 飯田

☆本日卓話させて頂きます。 花島

☆花島さんよろしくお願ひします

中村・杉・君塚・遠藤・風間・渡邊

江頭・佐久間・石渡・中島仁・植村

江口・及川・田村・池田

☆前回欠席しました。 山崎

☆2週連続お休みしました。 浅野正幸

#### ~友愛 BOX~

¥42,000-

☆本日3/3誕生日です。 小村

☆54歳になりました。これからもよろしく  
☆お願い致します。 山浦

☆いつも参加できずにはみません。

☆46歳になりました。今後ともよろしく  
☆お願い致します。 久土地

☆今年も春が来ました。例によって妻と乾杯します!母ちゃんありがとうございます!菊川

☆結婚して21年経ちました。祝ってもらう事もないのですがたいです。久土地

☆「感謝の会」宜しく御願いします。 上代

☆花島会員卓話楽しみです☆

上代・山浦・中島貞好・永田・栗原・宮野

小村・鈴木・朝戸・佐々木・三井・浅野正敏

☆コロナがやって来てから3度目のひなまつり。そろそろ終わりにしたいね!古川

	会員 総数	出席 対象者	出席者	%
3 / 3	5 3	4 8	4 1	85.42

3月のロータリーレート 1ドル¥136-