



よいことの
ために
手を取りあおう



RI 会長：フランчесコ・アレツォ

2620 地区ガバナー：稲葉 雅之

会長：齋藤 高子 幹事：植山 和人 会場監督：妻鹿 政光

例会：毎週金曜日 19:00 ~ 20:00

グランドホテル浜松 〒432-8507 浜松市中央区東伊場 1-3-1 Tel: 053-450-3003 Fax: 053-450-3006

E-Mail: hamamatsu-naka@ri2620.gr.jp

2025年7月11日（金） 晴 第1702回例会 週報 NO. 2

司 会：山崎雅裕 会場監督補佐
点 鐘：齋藤 高子 会長
ロータリーソング「我らの生業」
ソングリーダー 杉本靖和さん
「四つのテスト」唱和
唱和リーダー 古賀孝幸さん
シェークハンド・タイム

ゲスト

穰クリニック 院長
中村 穰志 様
ご家族の皆様

会長挨拶



本日は穰クリニックの中村穰志先生に卓話をしていただきます。

毎日暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。6月から職場における熱中症対策が義務化され、それぞれの会社においていろいろな仕組みが作られていることと思います。私の会社では従業員への対策はもちろん、ゴルフをプレーされるお客様への対策が重要になっています。熱中症にならないようにポスターを貼ったり、声掛けをしています。時々はてなと思うこともあります。水分補給をなさいとよく言われますが、コーヒーや緑茶は利尿作用があるので、水分補給になりません。その話を皆様にお伝えしている毎日です。皆さんも夜おいしい

ビールを飲むため水分を控えるということがないように、さわやかに夏を過ごして頂きたいと思います。

幹事報告



- ・第 5 グループの合同奉仕作業の参加申し込み受付中です。
- ・次週は祝日週で休会です
- ・7月25日はガバナー公式訪問です。拍手でお迎えしたいので、早めに来て食事を済ませるようにお願いします。

スマイル

♪ 齋藤高子さん、植山和人さん

本日は副会長 中村智次さんからの紹介で、穰クリニック院長 中村穰志様の卓話です。大腸について話を聞ける機会はないので、健康維持のためにもしっかり聞きたいです。



♪ 浜松西 RC 中村美香保様

本日は夫である穰クリニック院長 中村穰志を卓話にお呼びいただきありがとうございます。家族で

押しかけて参りました。よろしくお願い致します。



♪ 中村智次さん

本日は私の担当例会です。穰クリニックの中村先生の内視鏡のお話を聞けることを楽しみにしています。



♪ 田邊芳彦さん

私は8年前、穰先生に胃がんを見つけていただき、今も生きています。幸いステージ1のAワンでした。先生は恩人です。ありがとうございます。



♪ 川井啓介さん

先日は誕生日のお祝い（75歳）をありがとうございました。健康に気を付けて、1年間頑張ります。



卓話「過敏性大腸症候群の話」

* ゲスト紹介 中村智次副会長



先生は 1987 年に浜松医科大学を卒業されました。1998年に大学院を卒業し、2001年に西ヶ崎で穣クリニックを開院されました。浜松で最も多く内視鏡の検査をされている方だと思います。



最初は私の専門の大腸の内視鏡の話にしようかと思ったのですが、今日はほとんどトピックに出て来なかった内容をお話します。恐らくこれを専門に話してくれる先生はいないと思います。

私は大腸内視鏡専門として開業以来、年に 3000 例以上の内視鏡検査をしています。

大腸癌は大きな疾患ですが、最近は大腸の過敏症の患者さんが増えています。それを診てくれる病院は浜松にまだなかったのが、大腸の過敏症外来を新たに開きました。若い子がとても多く、どこかで話をしておきたいと思いました。

過敏性大腸炎は何かというと、大腸が緊張して伸び縮みのリズムが狂い、いろいろな症状が出るということです。

それによる腹部症状としては便秘、コロコロの便、下痢、残便感など。異常かなと思って医者へ行っても、実質的な診断が難しく、下痢や便秘の薬をもらって終わってしまいます。

お腹の症状が出る原因は主に 2 つ、器質的異常（目に見える異常で炎症や腫瘍）と機能的異常（炎症はないけれど症状が出る）があります。後者の場合は大腸の動きのリズムが狂って症状が出ます。そういう方が回りまわって穣クリニックに来ます。そして過敏性大腸炎の話をする、納得していただきます。

過敏性大腸は自立神経失調のお腹の症状です。自立神経には緊張させる機能の交感神経と、緊張を鎮める機能の副交感神経があって、それが交互に作用して体調を整えています。その交感神経が持続的に興奮して起こるのが過敏性大腸症候群です。

便が一度に出ないので、最初は便が固くなっていますが、回数が増えると柔らかくなります。内視鏡で見ても炎症はありません。過敏症の時は空気を入れても腸が膨らまないのわかるのですが、そこまで見る医者はなかなかいません。うちの病院に来た患者さんにこういう話をすると、それだけで良くなります。診断のポイントが変わると異常はないのに症状が出る患者さんがいるのです。

発生しやすい原因に環境因子があります。気温や湿度の大きな変化、ストレスがすごくかかっている（残業で食事もできない、大事な会議の前、ゴルフでよいスコアを出したい、長時間の移動など）があげられます。子どもさんの場合は進学で環境が変わる時（但し、大学生は出にくい）、学校へ行く前（特に月曜の朝）など。お子さんがお腹が痛いといった時は、プレッシャーをかけないようにしましょう。お母さんがお腹をさすると効果的です（お父さんでは効果がない）。

治療法としては、薬も使いますが、まず、今のような話をすると 7~8 割の人は良くなります。患者さんが知りたいのは、何故、この

ような症状が出るか、どうしたらそれを軽くできるか、ですから、その理屈を話せば薬がいらない人もいます。薬は痙攣を起こさなくする薬や便秘にも下痢にも効く薬、精神安定剤などがありますが、安心感を与えることが大事だと実感しています。

自立神経が原因で起こるものに咽頭違和感症があります。緊張すると咳が出たり、喉が渇至ります。こういう人は大腸過敏症も持っていたりします。こういう場合には熱い飲み物が効きますので、試してみてください。

——質問に答えて

胃癌や大腸癌は、遺伝性があるデータが揃っています。世代が若くなると発症も若くなりますので、血縁に癌の人がいたら、調べた方がよいと思います。



司会：山崎雅裕さん



ソングリーダー：杉本靖和さん

出席報告

発表：藤本武洋 出席委員

会員数	38名
出席者数	21名
出席算定会員数	32名
出席率	65. 63%

前々回出席者数	29名
前々回出席率	82. 86%

