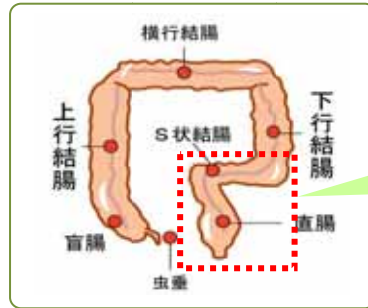


今月のテーマ

増え続ける大腸がん！

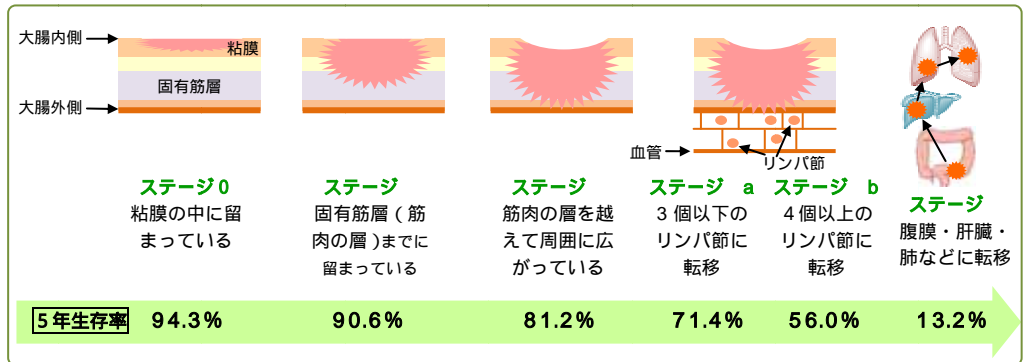
～がん部位別死亡順位 女性1位・男性3位～

大腸がんは、大腸粘膜の細胞から発生するがんで、日本人の食生活の欧米化に伴い罹患数は年々増え続け、男女とも40歳代からかかりやすくなります。



日本人では
“S状結腸”と“直腸”
にがんがしやすい
(約70%)

大腸がんのステージ(病期)は、がんの大きさではなく、大腸の壁の内側にがんがどの程度深く入り込んでいるか(深達度)や、周囲組織への広がり(浸潤)の程度、転移の有無によって決まります。



自覚症状がない時にこそ検診を受けましょう！

早期の大腸がんはほとんど自覚症状がありません。症状を感じてから病院で見つかった場合、約80%が進行がんになっています。

- <自覚症状>
- ・血便 ・貧血
 - ・下痢と便秘を繰り返す
 - ・急激な体重の減少
 - ・お腹が張る etc.

大腸がんの危険因子

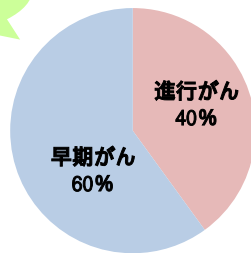
- ・運動不足 ・肥満
- ・動物性脂肪の多い食生活
- ・お酒をたくさん飲む
- ・大腸に良性の腫瘍がある
- ・潰瘍性大腸炎に長期にかかったことがある
- ・家族に大腸がんにかかった人がいる
- ・便秘

積極的に食物繊維をとって便通を良くしましょう！

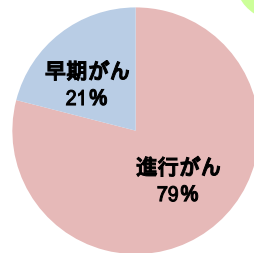
食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性は海藻類や果物、イモ類などで胃腸内をゆっくり移動するため、お腹がすきにくく、食べすぎを防いでくれます。そして大腸内で発酵・分解されビフィズス菌などのエサになるので腸内環境が良くなります。

不溶性は穀類、野菜、豆類などに含まれ胃や腸で水分を吸収して膨らみ便の“かさ”を増してくれます。また、腸を刺激して蠕動運動を活発にし、便通を促進してくれます。

検診で発見されると



病院で発見されると



早期発見・早期治療で90%以上が完治！

まずは気軽に便潜血検査で検診をスタートしましょう
便潜血検査では便の中に含まれる大腸がんやポリープから出血した微量な血液を検出します。毎年受けることで大腸がんによる死亡が60%低くなること
が厚生労働省「がん検診の有効性評価に関する研究班」でも報告されています。

“美しい紅葉の散歩道”

黒谷（金戒光明寺） 真如堂（真正極楽寺） 吉田神社

(徒歩 10 分)

(徒歩 15 分)

紅葉狩りにおいては数知れずの名勝地がある京都ですが、その中で MSP がお勧めするのは左京区の「真如堂」界隈です。ランチやお茶には、ちょっぴり贅沢な山荘やカフェがあり、ゆったりとしたひと時をお楽しみいただけます。

くろたに 黒谷（金戒光明寺）

浄土宗の大本山。承安 5 年法然上人(1133 ~ 1212)が比叡山の黒谷を下り、草庵を結ばれたのが浄土宗最初の寺院の始まり。西山連峰、黒谷の西 2 町の京都御所、西 10 町の小倉山を眺められ、山門・阿弥陀堂・本堂など 18 の塔頭寺院が建ち並ぶ。「紫雲の庭」をはじめ、境内には紅葉の見所が点在している。

<アクセス> 丸太町通り「岡崎道」バス停より徒歩 10 分

吉田神社

平安時代の東北、神楽岡（吉田山）に京の都を鎮護する神として貞観元年(859 年)創建された。

古くから代々の社家、吉田家(元ト部氏)は朝廷に仕えた陰陽寮において占いを司どり、吉田流神道の総本家として絶大な権威を持つに至る。吉田家は鎌倉時代以降多くの学者・文人を輩出。「徒然草」の吉田兼好もその一人。

落葉し始める木立の中のプチ登山。

<アクセス> 東大路通り「京大正門前」バス停より徒歩 5 分

しんにょどう 真如堂（真生極楽寺）

比叡山延暦寺を本山とする天台宗のお寺。正式名は真生極楽寺で「こここそが真正銘の極楽の寺である」という意味。紅葉の名所で近年は訪れる人も増えている。オフは地元の方がのんびり散歩に訪れる庶民のお寺。紅葉のピーク時も素敵ですが、12 月になると散り紅葉が絨毯のように広がり、格別の晩秋が楽しめる。

ここが発祥のお十夜(浄土宗の重要な仏教行事)は 11 月 5 ~ 15 日に行われる。

<アクセス> 白川通り「真如堂前」バス停より東へ 10 分

~ほっこり ランチ&カフェ~

真如堂から吉田神社に向う道すがら、立派な門構えのお屋敷は料理旅館「吉田山荘」。もと昭和天皇の義理の弟君、東伏見宮家の別邸。建物は昭和 7 年に建てられた壮麗な姿のまま。雅な京料理のランチが楽しめます(要予約)。またカフェ真古館(吉田山荘敷地内)で一息入れるのも...

そして神楽岡(吉田山)の山頂にもう一つおすすめのカフェが...「カフェ茂庵」。もとは大正時代に創られた広大な茶苑。神楽岡通りから向う道は、同じ大正時代に建てられた家並みで風情もたっぷり。秋の木立にたたずむ庵で“ほっこり”しては...

お店の詳細は HP [吉田山荘](#)・[カフェ茂庵](#)を検索してください。