



近年大腸がんは急増しており、大腸がんにかかる数はここ30年で6倍にも増加しています。また女性ではがん部位別死亡原因のトップにもなっています。

大腸がんは進行するまで自覚症状がほとんどありませんので、早期発見のために大腸がん検診を受けることが重要です。そこで大腸がん検診について紹介します。

大腸がん検診は、自分で便の表面を採便容器ですりとりとるだけの簡単な便潜血検査です。大腸がんやポリープの部位からは出血しやすく、便が大腸を通る際に血液がつくことがあるため、採った便の中に血液が混じっていないかを確認します。

昨年度(28年度)の飛騨市大腸がん検診受診者は3981人

増えています大腸がん
～40歳以上の方は
大腸がん検診受けましょう～

平成29年度
岐阜県大腸がん
検診補助対象者

＜対象年齢＞
40～69 歳（年度末年齢）

＜対象となる生年月日＞
昭和 23 年 4 月 1 日～
昭和 53 年 3 月 31 日生

で、受診率は22・7割で、岐阜県下市町村と比較するとトップクラスですが、国の目標とする50割以上には至っておりません。そのうち精密検査を必要とする人が282人で、その中大腸がんが8人見つかりました。うち4人は早期がん、早期がんは早期治療を行うことにより90割以上は完治すると言われていたもので、早期発見のためにも大腸がん検診を受けることは大変有用です。

特に今年度(29年度)から3か年の予定で、『岐阜県大腸がん検診受診率向上事業費補助金』が実施されることになり、左記の対象の方が市の大腸がん検診を受けられる際の個人負担金を県より補助されるため、無料で受けることができます。

ぜひこの機会に大腸がん検診を受診されますようお願いいたします。

みんなで活かして
楽しい毎日!

飛騨の薬草を学ぶ
教養講座

ドクダミ

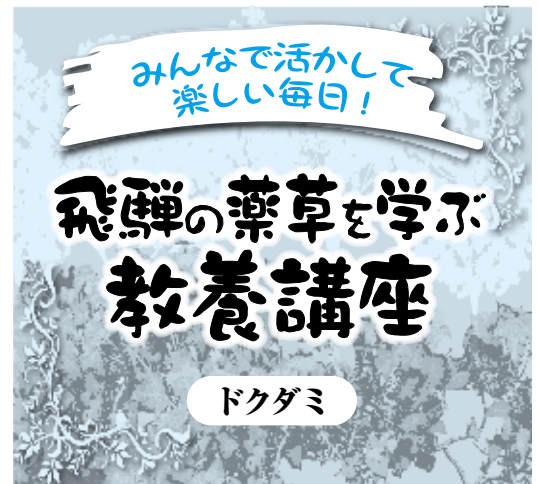
小さい頃、蓄膿症に効くと、生葉を丸めて鼻に詰めたり、体にいいからとあの独特の香りのするお茶を飲んだりしてませんでしたか？民間薬の代表的存在のドクダミは三毒（先天の毒、後天の毒、食毒）を消すと言われ、生薬名はたくさん効能を表す十薬（重薬）。

村上先生の著書にはドクダミだけを紹介した本があるくらい効能と活用法がたくさんあります。

ドクダミの大きな特徴の一つは生葉と乾燥葉では違う効能を示すことです。

葉を乾燥させた十薬は解毒、利尿、整腸剤、高血圧、アレルギーなど、生葉は排膿、抗菌作用があります。生か乾燥かでこんなに効果が違うなんて面白いですね。

活用法として手軽なのは、道の駅や地場産市場などで売っている乾燥したドクダミ。こんな素晴らしい加工品が身近にあるのも飛騨に暮らすメリットの一つです。常時ストックしておき、お茶にして毎日積極的に飲みましょう。



生葉の排膿、抗菌の効果を、また青汁を直接飲んでみたい方は絞った青汁を1～2日間冷蔵庫に入れておきましょう。不思議とあの臭いが取れます。飲む際には少しあら塩を加えると効果が早く出るそうです。青汁は皮膚に塗布することでも湿疹やニキビ、切り傷など様々な効果があります。

生葉と乾燥葉、この二つの効果を併せ持ち、尚且つ強精作用であるのが、村上先生おすめのドクダミワインです。青汁にハチミツを加えて発酵させるこのワイン、色、味、香りを例えてリンゴワインの様だと言われました。特に強精効果、高齢の方なら少量でも効果が表れやすいのが特徴です。

こんな素晴らしいドクダミワインを作るなら、花が咲く前に絞るようによみましょう。花が咲くまでが水分が多く、青汁も量かとれるためです。

薬草をつまぐ体に取り入れて、今からしっかり体づくりをし、これから来る暑い夏に備えましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)