

る横行（おうこう）結腸・下に伸びる下行（かこう）結腸・直腸につながるS状結腸の四つに分かれ、直腸から肛門に至ります。大腸の働きは『①水を吸収し、糞塊（ふんかい）を作る。②腸内細菌（善玉菌）が作るビタミン類などを吸收。③無機質（ミネラル）を吸収』で、大腸液は消化酵素を含みません。食後4～15時間で大腸に達したドロドロ状の食べ物は、上行結腸からS状結腸へ1～3日で移動する間に、水と無機質を吸い取られ、固まります。また腸内細

小腸に続ぐ大腸は（もう）腸から結（けつ）腸・直腸まで成人では約1・5mの長さです。結腸は、盲腸の上に伸びる上行（じょうじょう）結腸・左に曲がり横に伸び

菌が食べカスを分解して作ったビタミン類などを吸収し、S状結腸にたまたま糞塊を直腸へ送ります。長さ約20cmの直腸に糞がたまると便意を催し、排便となります。

人に最も多いのが痔です。潰瘍(かいよう)性大腸炎は、大腸の粘膜から出血し、白い粘液も混じる粘便で20～30歳に多く、長い年月くり返すとガンになりやすいので定期検診が必要です。大腸ガンの約40%は直腸に、約30%がS状結腸などで

過去世の消化の時  
出た胆汁酸が、腸内細菌  
(悪玉菌)の働きで別の物  
質に変わり、これが便に  
混じって大腸に長く止ま  
るとガンになると考えら  
れます。直腸ガンでは赤  
い血便になり、直腸より  
もずっと奥のガンでは血  
液が変色し、黒い便にな

あります。大腸ガンになる場合、正常な粘膜、または腫瘍（ポリープ）のガン化の二通りです。ガンは40歳から増え、60歳以上の50%に大腸ポリープがあると言われます。ガンが粘膜に止まっている早期は出血が少なく、血便に気づく

「…」とかあるのです。何も食べず、水を飲むだけの一週間が過ぎて待ちに待った昼食は、小さな椀に米飯がひとつかけら、小さな皿にチリメンジャコ三四と煮た大豆が五粒。「大豆もチリメンジャコも、食べるのもつたいてなくて半分に割り、シミ

# 心と からだの栄養

能岡 浩 [31]

原天太陽方

便を取り除く方法に断食が

き、症状は「血便・腹痛・便通異常(下痢や便秘)」ですが、血便が特有の症状です。この50年間に『大腸ガン』での死亡は男性が約7倍、女性は約6倍に増えたのは、「高脂肪食・低食物纖維食」の洋食化が原因と言われます。油っこいものを食べ

ります。前日に皮の付いたトマトやスイカを食べると赤い便が、便秘したり、濃い緑色野菜やレバーやなどを多食すると黒い便が出て「血便」とカン達いしたりする」とあります。が、これらの便は食品に含まれる色素などが変化したもので、心配かない」ともあるが、進行するとガンが全身に転移するので要注意です。

宿便（二日以上たまつて大腸ガンの原因となる宿便）を取り除く方法に断食があります。長崎県教育長などを歴任された念佛者の竹下哲先生は、断食道場へ行かれた

「知足」の生活者で分相応に、質素で誠実に生きることであり、身の回りのものに限りない感謝を捧げて生きることだと思います」とも言われました。たぶん食べている私には、貴重なお言葉です。

「お念仏をして、その際に  
お念仏を申しました」  
と。また「念仏者は『少欲

「…」とあります。何も食べず、水を飲むだけの一週間が過ぎて待ちに待った昼食は、小さな椀に米飯がひとつかけら、小さな皿にチリメンジャコ三四と煮た大豆が五粒。「大豆もチリメンジャコも、食べるのがもったいなくて半分に割り、シミジミと頂きました。チリメンジャコと大豆の命が私の命になつて下さると