

ほほえみ*

第73号

2019年1月発行

らいふ

三ツ石（真鶴町）

あなたの健康生活をサポートする
一般財団法人 **京浜保健衛生協会**

<http://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



CONTENTS

- 理事長 新年のご挨拶……………2
- 健康Mini情報 貧血を正しく理解する…10
- 保健師だより マインドフルネス瞑想… 3
- 命を守るがん検診 ～痔臓がん～ヘルシーフッキング……………11
- 公益活動報告……………4
- Smile☆スポット
- 全国の健康行事 山梨県……………6
- ～京浜伏見稲荷神社～……………裏表紙
- 症状別受診ガイド 腹痛②……………8

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。今年も宜しく
お願い申し上げます。

国内では、昨年十月自民党総裁選において、安倍
晋三氏が石破氏を破り、三選連続で首相に選出さ
れました。一方国際情勢は、二〇一七年トランプ氏が
米国の大統領に就任して以来、かつてないほど緊張
しております。ロシアや中国が軍事力を増強する
中、米国は旧ソ連時代に両国で結んだ中距離核戦力
(INF)全廃条約を、米国だけが順守するのは受
け入れられないと破棄する事を表明しました。

中国は権益拡大、米国は自国第一主義、中東アラ
ブ地域のにらみ合いや、北朝鮮も外交の表舞台に登
場するなど増々複雑化しています。このように複雑
な国際情勢下にあつて、外交力を支えるうえで、経
済力をつけることがとても重要になります。

一方で、高齢化により、医療・介護・福祉・年金を中心
に今後も社会保障費は、年々増加する傾向にありま
す。このため今年十月から消費税が10%に引き上げ

られる予定ですが、現段階では国民に対して十分な
説明はされておらず、準備不足は否めません。

来年には東京オリンピック・パラリンピックが開催
され、日本経済は活性化されると思います。このオ
リンピック効果により、国民誰もが消費税増税は意
味のあつたもの、安心(社会保障)出来る生活に結び
ついたものと感じられることを願っております。

変化が激しく先行きが不確実な時代ですが、明
日は必ずやって来ます。健康であるからこそ幸せを
実感し、明日に希望を持って長生きしたいと皆が思
えるようになればと思います。

当協会はこれからも皆様の健康ライフをサポート
させて頂きたく、前向きに努力する所存ございま
す。今年も皆様の御指導・御鞭撻のほど御願ひ申し
上げまして新年の御挨拶とさせて頂きます。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

マインドフルネス瞑想

～新年から始める 心と頭健康習慣～

新年を迎え、自分のこれまでの生活などを見直し新しい目標を立てた方や、新しいことを始められた方も多いのではないのでしょうか。お正月休みで心身の疲れをとり、晴れ晴れとした気持ちで過ごされていることでしょう。



私たちの生活や仕事を取り巻く環境は情報技術の発展に伴い大きく変化しています。スマートフォンやパソコンの普及により目まぐるしく情報が飛び交い、コミュニケーションも絶え間なく押し寄せてきます。そのために思考や感情が常に刺激されやすい環境とも言えます。時にはそれらに圧倒され苦しくなることもあるかもしれません。

また、仕事では高度な作業やスピードも求められ、ストレスを感じる人もいます。平成29年の厚生労働省「労働安全衛生調査」では、「強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者」は58.3%でした。

まだ起きていない未来への不安や、もう過ぎてしまった過去への後悔で頭がいっぱいになり、自分で不安やストレスを増やしてしまうこともあります。

今回ご紹介する「マインドフルネス瞑想」は、マインドフルネスの状態へ到達する方法です。

「マインドフルネス」の状態とは、未来や過去ではなく「今、ここ」に集中している状態のことです。「今、ここ」に集中することで心が落ち着き、頭はクリアになります。

観光地で売られているスノードームを思い出してみてください。ガラスの球体の中に水と雪のような白い粒が入っていて、振ると雪が舞うものです。このスノードームに私たちの頭や心を例えると、雪が舞っている状態が様々な考えで頭の中や心がいっぱいの状態だということができます。

では、雪が舞っているスノードームの水をクリアにするには、どうすればいいのでしょうか。何もせず、ただスノードームを静かに置いておけば自然と雪は沈んでいきます。この時が、心が落ち着き、頭がクリアになっている状態といえます。

このマインドフルネスの状態には次のような効用があると報告されています。

- ①不安感の改善
- ②慢性的な痛みや血糖値の改善など身体的症状の緩和
- ③学習や記憶、感情コントロールを担う脳の領域の活性化

- ④思いやりや共感といった心理的な機能の向上
- ⑤免疫システムの向上
- ⑥仕事の生産性の向上
- ⑦アイデアがわきやすくなるなど創造性の向上

昨今、IT企業を中心に、マインドフルネス瞑想を社員研修に取り入れる会社も増えています。

マインドフルネス瞑想の方法はシンプルです。「今、ここ」に集中するために、自分の呼吸に集中をします。実際に、次のポイントで行ってみましょう。

- ① 背筋を伸ばしてイスに座ります。(あぐらなど、リラックスして座れる姿勢でもよいです) 足を肩幅に開き、肩の力を抜きます。
- ② 目を閉じます。(視線を斜め前に落とす。半眼でもよいです)
- ③ 上記のような姿勢を保ちながら、自分の呼吸に意識を向けます。呼吸は口ではなく鼻で行います。鼻から出入りする呼吸の感覚だけに集中してみます。深い呼吸をゆっくりと繰り返しながら集中します。
- ④ 他のことを考え出していることに気づいたら、再び呼吸に意識をもどします。

大切なのは、浮かんでくる考えなどを追いかけて続げずに手放し呼吸に戻ることです。再び意識がさまよいだしたら、また意識を呼吸に戻すことを繰り返します。マインドフルネス瞑想の方法は以上です。非常にシンプルです。

マインドフルネス瞑想は、毎日実践することで効果が得られます。特に行う時間や場所に決まりはありません。まずは一人の時間を作りやすい朝起きてすぐや、夜の寝る前に行ってみるのがよいでしょう。最初は1分、なれてきたら5分、10分と伸ばしてみましょう。マインドフルネス瞑想によって実現できる心の落ち着きや頭がクリアになる感じを楽しみながら行うこと、それが継続できるコツです。焦らず、おらかな気持ちで取り組むことで、自然と効果を感じられるようになります。

新年のスタートと共に、心と頭健康習慣を始められてみてはいかがでしょうか。

※精神的な健康に問題のある方は、瞑想を始める前に専門医と相談の上、行ってください。



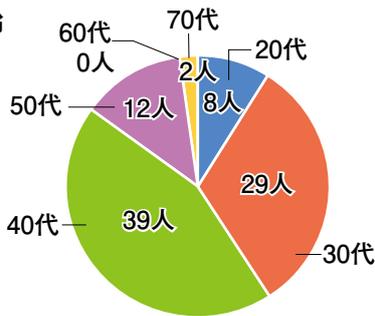
2018
年度

ジャパンマンモグラフィーサンデー アンケート集計

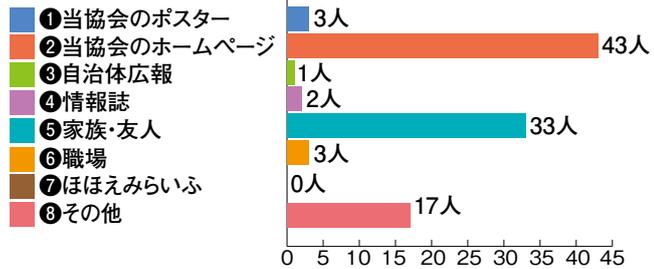
日時 2018年10月21日
アンケート回答数 90枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増える中、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国各地でも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療施設として登録を行い、検査実施に協力しています。

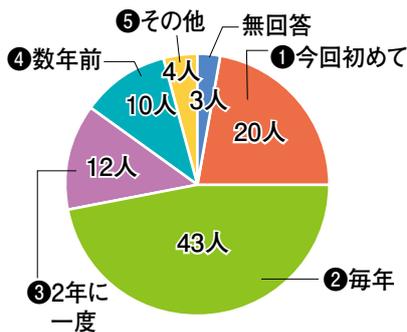
1 年齢



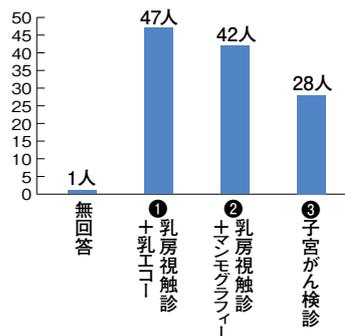
2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？ (複数回答)



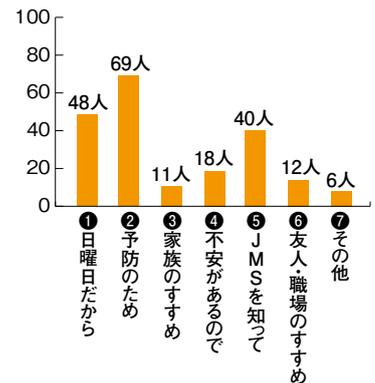
3 今回を含め、マンモグラフィー検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



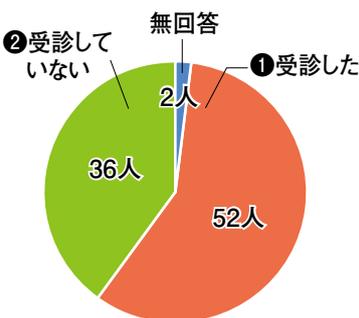
4 本日の受診コース (複数回答)



5 本日受診した理由 (複数回答)



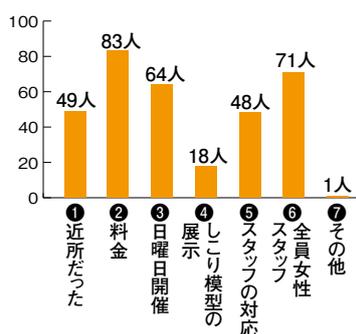
6 昨年度、一昨年度(2017、2016年度)のJMSは当施設で受診しましたか？



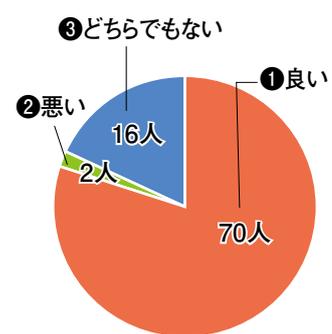
7 今後も乳がん検診を受診されますか？



8 今回のJMSで良かったと感じられたもの (複数回答)



9 新しく導入したインターネット予約について





お気づきの点、ご要望

【インターネット予約について】

- 都合の良い時に予約ができたのでよかったです。
- わかりやすかったので簡単に予約できました。
- 空き時間を確認した上で予約できるのでスムーズでした。
- 当日書類の記入が少なくて済むのがうれしいです。
- 受診連絡がメール配信されるので安心しました。
- 間違えたとき、入力をやり直すのが面倒でした。
- すぐに予約がいっぱいになってしまいました。

【その他】

- これからも毎年利用させていただきたいと思います。ありがとうございました。
- 平日は仕事のため、日曜日に検査をしていただけるのは大変うれしいです。
- 予約の時間が細かく分かれていて待ち時間も少なく、スムーズでした。
- ネット申込みで、料金も安く、しかも日曜日に検診ができてよかったです。
- 触診の先生の対応がとてもよかったです。
- もう少し予約できる人数が増えるといいなと思いました。
- 来年も受診したいけど、予約が取れるかどうか心配です。



新型のマンモグラフィ装置を導入しました！より精度の高い画像診断が可能です。



エコー（超音波）検診は放射線を使わないので妊娠している方も安心です。

乳がんのしこりを触って体験できるコーナーです。月経が終わった4～5日後にセルフチェックを忘れずに！



2018年度

第31回 定例健康管理講演会のご報告

当協会では様々な分野で活躍されている方を講師にお招きし、健康管理講演会を開催しています。2018年度は11月15日(木)TKPガーデンシティ品川にて、料理研究家のコウケンテツ先生を講師にお招きし『心とからだを育む健康ごはん』のテーマでご講演いただきました。当日は多くの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

3児のパパとしての立場から「食育」、世界40ヵ国近く旅をした経験から「家庭の食」について貴重な体験談をお聞かせいただきました。参加された皆様からは「楽しく食事することを会社で広めたい」とご好評をいただきました。

今後もお取引企業様、地域住民の方々をはじめ皆様の健康管理にお役立ていただけるような講演会を開催してまいりますので、参加されたことのない方も是非一度足をお運びください。



全国の健康行事

山梨県

日本全国それぞれの地域に、私たちが健康的に過ごすためのヒントが隠されています。今回は、健康寿命が全国トップクラスの県「山梨」を見ていきましょう。

山梨県



健康寿命がトップである理由

ご存知の方も多いと思いますが、健康寿命とは「介護や支援を必要とせず、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指します。山梨県は、厚生労働省の調査によると健康寿命が日本一です。つまり、寝たきりなど不自由な状態で過ごさなければいけない期間が日本で一番短い地域ということになります。

◎健康寿命トップ5

男性		女性	
山梨	72.31歳	山梨	75.49歳
愛知	72.15歳	静岡	75.43歳
静岡	72.15歳	愛知	75.30歳
千葉	71.93歳	群馬	75.25歳
石川	71.93歳	栃木	75.14歳



※第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会 資料1-2「日常生活に制限のない期間の平均(2010,2013,2016の平均値)」

では、なぜ山梨県の健康寿命は長いのでしょうか？
いくつかの要因が重なり合っていると思われるので、
ひとつひとつ解説していきます。

①高齢者が積極的に交流する風土がある

山梨県には、顔なじみが集まって食事や旅行などを楽しむ「無尽」という文化があります。これは、鎌倉時代に始まった地域の融資制度が起源で、助け合える人間関係が現在も継続されているといえます。また、高齢者が寄り合っのボランティアや社会参加も盛んだということです。

近年話題になっているフレイル(加齢とともに心身の活力が衰え、進行すると介護が必要になる状態)を防ぐには、身体面・精神面だけでなく、周囲の人々と交流することも大事です。山梨では、自然にフレイル予防ができていたといえるのかもしれません。

いつになっても
社会交流が当たり前!



②県民の健康意識が高い

病気になる前に予防しようという健康意識が高いのも山梨県の特徴です。全国のがん検診および特定健康診査の受診率をみると、山梨県はすべて上位に入っています。

◎山梨県のがん検診受診率(40～69歳、過去1年間)

胃がん	50.1%(全国第5位)
大腸がん	51.3%(全国第3位)
肺がん	58.7%(全国第4位)
乳がん	51.4%(全国第2位)
子宮頸がん	40.4%(全国第3位)

※厚生労働省 国民生活基礎調査による都道府県別がん検診受診率データ(2016年)

◎山梨県の特定健康診査受診率

55.6%(全国第5位)

※厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ(平成27年度)

健診は
欠かせない!



③定年後も仕事を続ける人が多い

山梨県は65歳以上の有業率が非常に高く、高齢者の皆さんがいきいきと働き続けています。これにより収入源を確保して生活に余裕ができること、また社会とのつながりを維持できることも重要です。

◎山梨県の65歳以上有業率

65～69歳	51.9%(全国第3位)
70～74歳	39.7%(全国第1位)
75歳以上	15.0%(全国第2位)

※総務省統計局 平成29年就業構造基本調査

元気に
働き続ける!



④おいしい野菜・果物・ワインがある

バランスのよい食事は、健康的な生活のためには欠かせません。山梨県はトマト・キャベツ・きゅうりなどの野菜、また収穫量日本一を誇る桃や、ぶどう・さくらんぼなど果物が有名で、野菜の摂取量でも全国で上位に入ります。

また、日本を代表する白ワインである甲州ワインを楽しむことも、ひよっとしたら山梨県人の健康の秘訣かもしれません。

ただし、ワインは
控えめに...

自然の恵みを
存分に味わう!



最後に

いかがでしたか? 山梨県の人々が長く健康に過ごしている理由がわかったのではないのでしょうか。まずは健診をきちんと受けるなど、私たちもできるところから取り入れましょう!

参考

山梨県公式ホームページ <http://www.pref.yamanashi.jp/index.html>

公益財団法人 山梨総合研究所 <https://www.yafo.or.jp/>

症状別 受診ガイド



vol.2

腹痛 2



※この記事は、『症状別受診ガイド vol.1』〔監修:生坂政臣(千葉大学医学部附属病院総合診療科 科長) / 大平義之(国際医療福祉大学市川病院総合診療科 部長) 発行:株式会社サンライフ企画(2017年12月)〕より内容を引用したものです。

この症状別受診ガイドでは、一般的によく見られる症状を取り上げて、疑われる主な病気と受診すべき診療科をチャート形式で紹介します。第2回は「腹痛②」で、腹痛が起こっている場所から疑われる主な病気を示します。ただし、場所だけで特定することは難しく、他にも疑われる病気はあるので、注意が必要です。

1 みぞおちが痛む

循環器の病気

急性心筋梗塞
狭心症
心外膜炎

消化器の病気

食道炎
胃炎
胃潰瘍
十二指腸潰瘍
胆石症
膵炎
など

2 右上腹部が痛む

消化器の病気

胆のう炎
胆管炎

泌尿器の病気

腎結石
腎盂腎炎

呼吸器の病気

肺炎
肺血栓塞栓症

3 左上腹部が痛む

循環器の病気

急性心筋梗塞
狭心症
心外膜炎
急性大動脈解離
など

消化器の病気

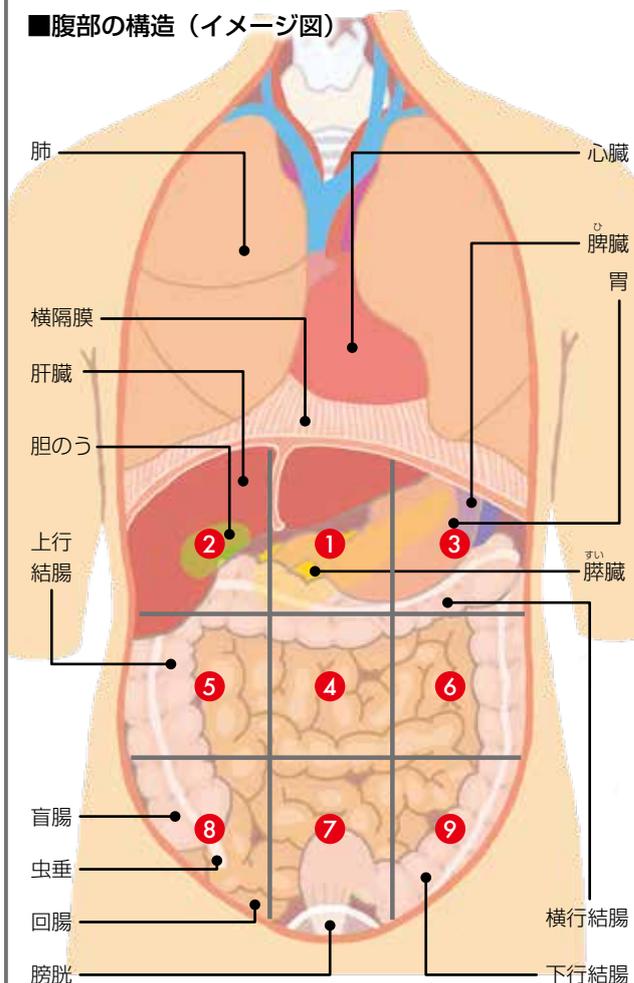
胃潰瘍
十二指腸潰瘍
膵炎
膵がん

泌尿器の病気

腎結石
腎盂腎炎

痛みが起こっている場所から疑われる病気

■腹部の構造 (イメージ図)



腹痛をきたす病気は多岐にわたります。おなかには痛みが出ていても、肺や心臓などおなか以外の臓器が原因になっていることもあります。

4 おへその周りが痛む

消化器の病気

初期の急性虫垂炎
など

5 右わき腹が痛む

消化器の病気

憩室炎

泌尿器の病気

尿路結石

その他

筋肉痛
肺炎・胸膜炎

8 右下腹部が痛む

消化器の病気

急性虫垂炎
憩室炎
そけいヘルニア
など

産婦人科の病気

子宮外妊娠
卵巣のう腫茎捻転
骨盤内炎症性疾患
など

泌尿器の病気

尿路結石

6 左わき腹が痛む

消化器の病気

憩室炎

泌尿器の病気

尿路結石

その他

筋肉痛
肺炎・胸膜炎

9 左下腹部が痛む

消化器の病気

憩室炎

産婦人科の病気

子宮外妊娠
卵巣のう腫茎捻転
骨盤内炎症性疾患
など

泌尿器の病気

尿路結石

7 恥骨上の腹部が痛む

消化器の病気

憩室炎
炎症性腸疾患
(潰瘍性大腸炎、
クローン病)

産婦人科の病気

子宮外妊娠
卵巣のう腫茎捻転
骨盤内炎症性疾患

泌尿器の病気

膀胱炎
など

おなか全体が痛む

循環器の病気

腹部大動脈瘤破裂
急性大動脈解離
腸間膜虚血

消化器の病気

消化管穿孔
消化管閉塞

その他

糖尿病性ケトアドーシス
IgA血管炎
など

●病名、症状については、医師の解説や医学書などを参考にしてください。

●チャートに掲載されているのは主な病気です。ほかにも疑われる病気はあります。気になる症状があるときや、症状が長引いたり悪化した場合は、早めの受診をお勧めします。

前号「ほほえみらいふ第72号（2018年7月発行）」にて、当連載記事の引用元表記の掲載が漏れておりました。深くお詫び申し上げます。



貧血を正しく理解する

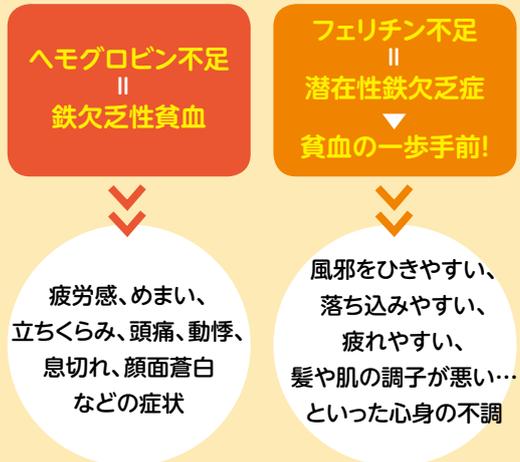
“貧血っぽい症状が出るけど、健診結果は正常だし…”
“要は、鉄分が足りないんでしょ？サプリで補えばいいか”
このように考えている人はいませんか？
貧血を甘く見ずに、正しい情報を知って対処しましょう！



隠れ貧血ってなに？

そもそも、貧血とはどのような状態なのでしょう。かんたんに説明すると「全身に酸素を運ぶヘモグロビンが少なくなり、体内の臓器・組織が酸素不足になる」ことを指します。ヘモグロビンの材料は鉄なので、鉄分が足りなくなると貧血へと陥ります。貧血のほとんどを占めるのがこの鉄欠乏性貧血で、食事で摂取する量よりも発汗や月経などで出ていく量が多くなることで起こります(貧血が女性に多いのはこのためです)。

しかし、**ヘモグロビンの値が正常でも油断は禁物**です。実は、体内にはヘモグロビン以外にもいざという時のために貯蔵されている鉄分があり、それは血中のフェリチンというたんぱく質に含まれています。このフェリチンが減少すると潜在性鉄欠乏症、つまり「**隠れ貧血**」となり、貧血のような症状が現れやすくなります。



※フェリチンの検査は通常の健康診断では対象にならないことが多いです。気になる人は医師に相談しましょう。

貧血予防にはこの食品を

貧血を予防するには、定期的な運動と十分な睡眠、そして何よりバランスのよい食事が重要です。サプリ類は補助的に使い、毎日の食事で対策するようにしましょう。

①鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分かれる

動物性の食品に多いヘム鉄は、植物性の食品に多い非ヘム鉄より吸収率が高いです。ヘム鉄を豊富に含む食品を効果的に選びましょう。

●ヘム鉄を多く含む

牛肉、豚レバー、鶏レバー、かつお、しじみ、あさり など

●非ヘム鉄を多く含む

ほうれん草、小松菜、ひじき、大豆製品、卵黄 など



②たんぱく質も重要

近年は鉄分だけではなくたんぱく質不足による貧血も増えています。たんぱく質はヘモグロビンの材料となるため、毎食意識して摂るようにしましょう。

●たんぱく質を多く含む

牛肉、鶏肉、卵、牛乳・乳製品、大豆製品、あじ、さんま、いわし など



③ビタミン類や葉酸も一緒に摂る

鉄分の吸収率を高めるため、また赤血球を作るために必要な栄養素を補うため、次の食品もあわせて選びましょう。

●ビタミンCを多く含む

ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、キャベツ、キウイ、柑橘類 など

●ビタミンB12を多く含む

牛レバー、豚レバー、あさり、いわし、かき、チーズ など

●葉酸を多く含む

牛レバー、豚レバー、卵黄、大豆、納豆、ほうれん草、ブロッコリー など



☕ コーヒーや紅茶は飲んじゃダメ？

コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶などに含まれているタンニンは、鉄の吸収を妨げます。薄ければそれほど気にしなくてもよいですが、できれば食事中ではなく食後少し経ってから飲むようにしましょう。

命を守るがん検診

すい ぞう

膵臓がん

5年相対生存率は約9%
早期発見も困難で非常に危険ながん

監修 公益財団法人 東京都予防医学協会
理事長
小野 良樹

第63号(2015年)でも当欄で扱った膵臓がんですが、近年は著名人が相次いで亡くなったこともあり、改めて広く知られるようになりました。

厄介な点としては、初期はほぼ自覚症状がなく気づきづらいこと、手術するのに難しい位置にあること、他のがんより予後が悪いことが挙げられます。また、5年相対生存率も9.2%と、全がんの中で最低の部類に入ります。

では、膵臓がんを発見するためにはどのような検査を行えばよいのでしょうか。代表的なものは腹部超音波(エコー)検査で、安全性の高さと他の臓器も同時に観察できることから多く採用されています。その後、造影剤を使ったCTやMRI、超音波内視鏡などを行って総合的に診断します。多くのがん検診で用いられている腫瘍マーカーは、早期では数値が上昇しないケースが多いのですが、組み合わせて実施されます。

しかし、それらの検査を行ったとしても膵臓がんを早期発見

するのは難しいというのが現状です。がん家系の方、糖尿病や慢性膵炎などを患っているリスクの高い方は、主治医に相談して特に注意する必要があるでしょう。特にハイリスクの方は、侵襲が少なく分解能の高い超音波検査を1年に1回受診なさってください。

希望的な観測も述べていきます。医学は日進月歩で、常に新しい研究が進んでいます。2017年から鹿児島県では早期膵臓がんおよびそのリスク疾患を血中バイオマーカーを用いて効率的に発見できる検診の実験が行われており、2019年に結果が出るとされています。また、FOLFIRINOX療法など抗がん剤治療の選択肢も増えています。

非常に対処が難しいがんなので、検診を欠かさず受けるほか、喫煙者は禁煙する、メタボの人は生活習慣を改善するなどして、少しでもリスクを下げるようにしましょう。

参考:国立がん研究センターがん情報サービス

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

キムチ肉豆腐

美味しくてからだが温まる肉豆腐が火を使わずに電子レンジだけで簡単・短時間に仕上がるレシピです。

(1人分)

エネルギー **438kcal**

塩分 **2.3g**

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	200g
キムチ	100g
豆腐	1丁
長ねぎ	1本
春菊	1/2束
えのき	1袋
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
糸唐辛子	適宜

※電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

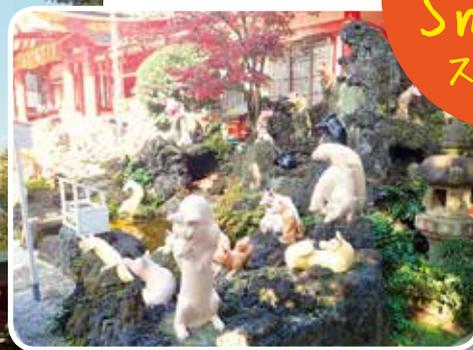
Point 1 最初に豚肉に合わせ調味料がしっかり絡むように軽く混ぜて先に加熱しておくことで、加熱ムラを防ぎ下味もしっかりつきます。

Point 2 でき上がったら上下を返しておくことで全体に調味料がまわり、味がなじみます。

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切り、豆腐は6等分に切る。長ねぎは1/4本分を白髪ねぎ用に切って水に放し、残りは1cm幅の斜め切り、春菊は固い茎を取り除いて5cm長さに切る。えのきは石づきを切り落としてほぐす。
- ② 深めの耐熱容器に豚肉と**A**の合わせ調味料を入れて軽くかき混ぜる。
Point 1、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ いったん取り出して豚肉を箸でほぐし、その上にえのき、豆腐、長ねぎをのせ、最後にキムチを全体をおおうようにのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ④ 豆腐を崩さないように上下を返して**Point 2**(やけどに注意)ラップをかぶせ、余熱が取れるまでそのまま置いて味をなじませる。器に盛り付けて水気をきった白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。

撮影:今別府絳行



▲境内の神狐像



▲大鳥居と当協会スタッフ

108体の狐が迎える 個性豊かな境内 京浜伏見稲荷神社

新丸子駅から徒歩2分、武蔵小杉駅から徒歩5分で、朱色の大鳥居が目印。参拝する人々を和ませてくれるような神社です。

近年の再開発により高層マンションや商業施設が建ち並ぶ武蔵小杉駅周辺。その北口から少し歩くと、落ち着いた住宅街の中に「際目立つ大鳥居が現れます。長く地域の人々から愛され、現在は外国からの観光客も訪れるという「京浜伏見稲荷神社」に到着です。

昭和26年、京都の伏見稲荷大社の神示により東京と横浜の間に創建されたこの神社は、戦後からの復興を祈願し、地域の活気と明るさ呼び起こしてきました。江戸造り様式の立派な本殿は日本最大級の九棟稲荷造りで、その土台は江戸時代の縁起にあやかつて霊峰富士の溶岩で固められています。

境内を見ると、目立つのはなんと108体の神狐像。狐はお稲荷様のご眷属(神の遣い)として有名ですが、これだけの数が集まっているのは壮観の一言です。社殿の周囲や招福池などでさまざまなポーズをとりながら思い思いに過ごされているので、迷惑がからないように注意しつつ数えてみるのもよいかもかもしれません。

招福池の前には伏見稲荷大社を彷彿とさせるような小鳥居が並んでおり、境内社としては富士山と白山の形を模した富士浅間神社・白山社のほか、祇園玉光稲荷、文殊稲荷などが鎮座しています。

多くの人の眼と心を楽しませてくれる京浜伏見稲荷神社。ぜひ気軽に、そして敬虔な気持ち忘れずに、参拝してはいかがでしょうか。

DATA

所在地：川崎中原区新丸子東2-980 祭神：五成大明神
主祭神：常磐稲荷大神 (宇賀之魂大神・大己貴神・猿田ひこの神・大宮能女神・保食之神)



各種健康診断承っております

*ほほえみらいふ 第73号
一般財団法人 京浜保健衛生協会
TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1
FAX: 044-330-4560 URL: <http://www.keihin.or.jp>

- JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口
東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車
・バス2,3番乗り場(15・16・17・18・19系統)
・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)
- 東急田園都市線・梶が谷駅下車
・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)
小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車
・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)
・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)