

善光寺霊園ニュース

横浜やすらぎの郷霊園

◆合同合祀慰霊祭

横浜やすらぎの郷霊園では、年に一度、やすらぎの塔への合同合祀慰霊祭を勤め、「永代供養墓やすらぎの碑」より合祀時期となった御霊を「やすらぎの塔」へ合祀致します。今年の慰霊祭は四月十三日に執り行われ、合祀御霊の関係者約三十名がご焼香にみえました。

礼拝堂では住職導師のもと法要が行われ、皆さま一緒に読経。やすらぎの塔では、読経の響きの中、御霊の合祀がなされました。

参加者一同、「これで安心しました」と口々におっしゃられて帰路につかれ、合祀後もお盆や秋彼岸などにはやすらぎの塔へ墓参される姿を拝見致します。

お墓の跡継ぎ問題が重荷となっている方々がその重荷を降ろして心やすらかにお墓参りして頂いている事に永代供養墓の意義があるのだと感じます。



◇ やすらぎ通信

お釈迦さまの時代、お釈迦さまの侍医であったジーヴァカ（耆婆きば）という方に次のような逸話が伝えられております。

インド医学（アーユルヴェエダ）を学んだジーヴァカにある時お釈迦さまが「一里四方の大地に生えている植物のうちで薬にならないものを探し出せ」という問題を出されます。

これに対してジーヴァカは「薬にならないものは何一つとしてありません」と答えたそうです。

このジーヴァカが薬師如来の原型とも言われます。お釈迦さまや薬師如来さまを「医王」とも呼びます。「医王の目には百草、みな薬なり」と謳われます。何事も受け取る側の智慧によるのでしょうか。同じものでも、薬にもなれば、時に毒にもなるような事もあります。

お釈迦さまの教えは「良薬」に譬えられます。

法は是れ良薬なるが故に帰依す

（『修証義』第三章受戒入位）

その薬は大事の際にこそ実感致します。大事が起らないようにと折る事ではなく、大事が起きた時に自分を護ってくださる教えでもあります。仏教で代表的な大事とは四苦八苦と言われます。（苦とは思いつ通にならない事の意）

四苦…生老病死

愛別離苦（愛するものと別れ離れる苦しみ）

怨憎会苦（怨み憎いものと会う苦しみ）

求不得苦（求めても得られない苦しみ）

五蘊盛苦（五蘊が盛んである故の苦しみ）

普段より、仏法に親しむ事で大事を乗り切る智慧を養いたいものです。

今年のやすらぎ通信は「仏教と東洋医学」と題して薬剤師の井上裕之先生にコラムを連載して頂きました。

私自身、井上先生とは二十年来の知人で、そのご縁で霊園開園時にやすらぎの郷にお墓を建てられました。横浜駅地下街にある薬局でカウンセリングをしながら漢方薬を処方されております。私も色々とお世話になりました。

東洋医学の考えは、「病気を見るのではなく、病人を観る」。また、未病という教え方、つまり病気になってからの治療法ではなく、病気になる前の予防法を重視します。

「身心一如」と言う言葉がある通り、我々の身体と心は分けて考える事は出来ません。身体の健康と心の健康。互いにバランスの良い状態を如何に維持しながら日常を送るか。東洋医学の養生訓から学んでみたいと思います。

「四季の養生訓」をご寄稿下さった井上先生の略歴です。

井上 裕之先生（いのうえ・ひろゆき）

▼横浜駅東口横浜ポルタ内にある『株式会社昭和堂薬局』社長

▼北里大学薬学部卒。国立国府台病院・日赤医療センター勤務を経て現職。

▼現在、漢方療法推進会副会長など

四季の養生訓

——こうていだいけい黄帝内経に学ぶ東洋医学

昭和堂薬局 井上 裕之

陰と陽

東洋医学では身体のバランスを示すものさしの一つに「陰」と「陽」があり、世の中に存在するすべてのものは、この「陰」と「陽」との二つの要素から成り立っていると考えています。天は陽・地は陰、熱は陽・寒は陰、夏は陽・冬は陰、男は陽・女は陰といった具合です。この陰と陽の関係は相手がいなければ自分もいない、例えば「天」がなければ「地」はありません。逆に「地」がなければ「天」もありません。お互いに協調し合い、ときに相手を抑えたり、ときに抑えられたりしています。陰が強く雨ばかりでも、陽が強く晴ればかりでも豊か

な実りは得られません。この様に陰陽は変化し合いながらバランスを取っているのです。人は、男女の交わりで生まれます。具体的にいうと陽である男性の精子と陰である女性の卵子が交わることで新しい命が生まれてきます。これとは逆に、人の死とは陰と陽の交わりが無くなり、陰陽が乖離してしまうことで、人は亡くなっても物質（陰）はそのまま、エネルギーである気（陽）が無くなった状態なのです。そして、身体から離れていった陽気が三途の川を渡っていくのではないのでしょうか。この先は善光寺さんにお任せします。

五行学説

身体のバランスを示すもう一つのものさしがあります。古代の人は「世界は五つのものから出来ている」と考えました。この五つは「木・火・土・金・水」です。これらの性質を簡単に

陰陽弁証の大切さ

・ 陰陽

陽	天	太陽	昼	男性	父親	晴	夏	春	上部
陰	地	月	夜	女性	母親	雨	冬	秋	下部

・ 人体に於ける陰陽

陽	機能・働き	目に見えない	火
陰	物質・肉体	目に見える	水

・ 生命の誕生

陽	男性の精子
陰	女性の卵子

イメージすると「木は、植物が外に向かって伸びる」「火は、火が炎上する」「土は、種をまくと収穫ももたらしてくれる」「金は、固く・きれいで・いろいろなものに変化できる」「水は、すべてのものを潤し、下の流れる」こんな感じ
です。

この5つの関係は、「互いに生む＝相生」「相手に勝つ＝相克」にあり、これらのバランスで成り立っています。例えば、「木が燃えたと火が起る」相生の関係、「水は火を消す」相克の関係、こんな感じですよ。（あまり難しく考えないでください。なんとなくイメージしてください。）

我々の体もこの五つに分けられます。「木」は「肝」、「火」は「心」、「土」は「脾」、「金」は「肺」、「水」は「腎」という具合です。また、季節や味などもこの五つに分けられています。そして、前に述べた「陰陽」を「五行」が支え

五行対応表

	木	火	土	金	水
方位	東	南	中	西	北
季節	春	夏	長夏	秋	冬
気候	風	熱	湿	燥	寒
五畜	鶏	羊	牛	馬	子豚
五穀	麦	黍	粟	稻	豆
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五臓	肝	心	脾	肺	腎
九竅	目	舌	口	鼻	耳・二陰
五体	筋	脈	肉	皮毛	骨
五志	怒	喜	思	憂	恐

用)「金」||「秋」、「水」||「冬」で、春・夏が陽、秋・冬が陰、長夏(土用)が変わり目になります。このバランスが崩れると異常気象や病気に成るのです。

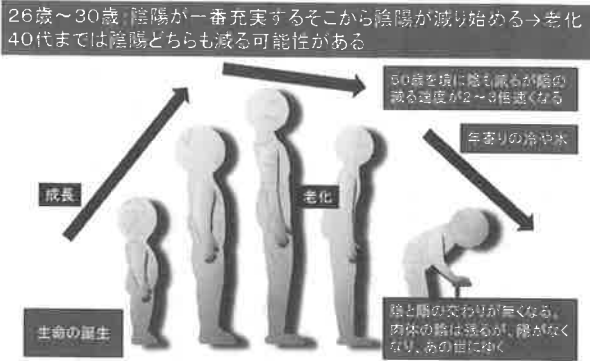
る形で世界や我々の身体が成り立っていて、季節で示すと、「木」||「春」、
「火」||「夏」、
「土」||「長夏(土

先人の知恵

人間もだんだんと年をとっていくと陽であるエネルギーが不足し始めます。そこに冷房や冷たい物の摂り過ぎで陽を損傷して冷えが起り、いろいろな病気が起こってくるのです。

日本には「年寄りの冷や水」という諺があるように、だんだん年を重ねていくと冷えるような行為は慎まなければいけないのです。日本には四季があり、四季折々の食べ物があります。その食べ物にも体を温めるもの、体を冷やすものがあります。簡単にいうと夏に採れるものは体を冷やし、冬に採れるものは体を温めます。しかし、現代ではスーパーの店頭で季節を感じられなくなっていますよね。冬でも夏野菜のトマトやキュウリ、なすなどが店頭に並び、日本料理のお店でも冬のメニューになすを使った料理が出ることもあります。このような食事は陰陽のバランスから見ると、違和感があります。

成長と老化



「なすを食べる時は生姜を添える」。これは、夏になすで冷えずぎないために生姜を添えて陰陽のバランスをとっている先人の知恵。冬はもともと寒くて体が冷えているのに、更に体を冷

やす食材をとってバランスを崩すこともないかと思えます。その様な見方で生活習慣を振り返ると意外に体を冷やしている事に気がつきます。先人の知恵は、四季折々の養生法として生活習慣や食生活を教えてくれています。日本の伝統食は、この養生法で成り立っていて「陰陽」「五行」のバランスをうまくとれるようになってい

「春は生じ、夏は長じ、

秋は収し、冬は蔵する」

四時陰陽の変化は万物の生長せいちやうしやうぞう、収蔵しゆざうの根本である。そこで聖人は春と夏には陽気を養いやしな、秋と冬には陰気を養って、この根本に順うのである。こうして聖人は、万物と同様に、生長発育の正常なリズムを充分保てるのである。仮りにこれに反してしまうと、生命の根本が傷つき伐

られて、真気もまた損なわれ、壊えてしまう。そこで陰陽四時の変化というものは、万物の生長、衰老死亡の根本だというのである。

これに反すると災害をまねき、これに順えば疾病も生じない。これがつまり養生法をわきまえるということである。養生法については、聖人は着実にこれを行うが、愚か者はかえってこれに背いてしまう。

東洋医学では四季をこのように捉え、それぞれの特徴にあった養生法を考えます。中国伝統医学の古典の一つである『黄帝内経・素問・四気調神大論』では、四季をこのように捉えそれぞれ特徴にあつた養生法を考えます。日本には、四季があり四季の変化に応じて食物は成長し実りのときを迎えます。その四季折々の食べ物が旬の食材。

食べ物は季節と切り離せないものであり、私たちは春夏秋冬それぞれの季節に合わせて生み

出される自然の恵みを巧みに取り入れてきました。栄養をたっぷりと含んだ旬の恵みを取り入れることによりその季節を乗り切る力を得ていたのです。それでは、春夏秋冬の養生訓を見て参りましょう。

春の養生訓

春の三箇月は、万物が古いものを推し開いて、新しいものを出す季節であり、天地間の生気が発動して、ものみなすべてが生きていきと栄えてくる。人々は少し遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆったりと歩き、髪を解きほぐし、体をのびやかにし、心持ちは活き活きと生気を充満させて、生まれただばかりの万物と同様にするがよい。ただひたすらその生長にまかせるべきで、殺害してはならない。ただひたすら成長を援助するべきで、剥奪してはならない。大いに

心をはげまし目を楽しませるべきで、体をしいたげてはならない。これが春に適應し、「生氣」を保養する道理である。もし、この道理に反すると、肝氣を損傷し、夏になって変じて寒性の病を生じ、人体がもっている夏の盛長の氣に適應するという能力を減少させてしまう。

春は、ピンと張りつめた空氣がゆるみ、しだいに日がのび、自然界には春の暖かな陽氣が満ちてきます。草花は芽吹き、地中からはさまざまな虫たちが顔を出し、生きものたちの命がいきいきと育まれる、生命力あふれる季節。それは人間にとっても同じこと。春になると、おのずと何か新しいことを始めたくなるものです。体の中には、やる氣や元氣をもたらず、陽の氣が高まり、エネルギーが満ちあふれてきます。春は人間も活動的になり、それを発散する

のが春の養生法です。しかし、自然の氣に逆らって室内に閉じこもり、発散しないでいると、陽の氣がどんどん上昇して体内に滞り、そのために上半身に異常が現れやすくなると考えます。春のめまいやのぼせ、氣持ちの高ぶりによる不眠などは、春の陽氣の上昇にともなう代表的な症状といえます。

肝の働きが乱れる春

東洋医学では、めまいやのぼせなど、春の陽の氣の高ぶりによる症状は、肝機能の異常亢進によってもたらされると考えます。東洋医学でとらえる「肝」のもっとも重要な働きは、血液を貯蔵し、調節することです。「肝」の働きが異常に高まると、「肝」に貯蔵されるべき血液がおさまらず、陽の氣とともに上昇して、上半身に滞るようになると考えます。

その結果、頭に血がのぼって、のぼせやめま

い、不眠、頭痛、肩こりなどを起こしやすくなるのです。高血圧も「肝」の異常亢進による症状のひとつです。

同時に、「肝」は「思考を司る」器官といわれ、精神的な作用が強い臓器ととらえられています。ものごとを論理的に考え、判断し、実行することと「肝」は不可欠な関係にあり、ストレスなどをコントロールして、イライラや不安などの感情を是正する役目を担っているのです。さらに人体の筋肉や腱、関節を動かす働きも「肝」が支配しています。そのため春、「肝」の働きが異常になると、関節の痛みや筋肉がつるなどの症状が現れることがあります。

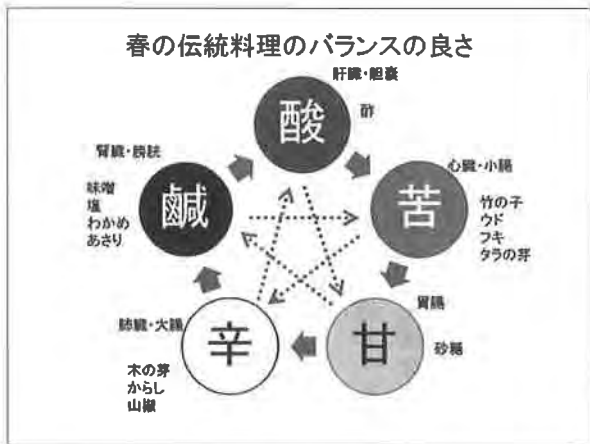
肝を補う酸味の食材

春に異常亢進しやすい「肝」の働きを正常に戻し、疲弊した「肝」の働きを補うのが、酸味の食材です。酸味とは、文字どおり酸っぱい味

で、「肝・胆」をはじめ、眼や腱の働きを補い、滋養する作用があるとされます。「酒は肝をいためる」といわれ、飲みすぎは「肝」の大敵ですが、肝機能を高め、二日酔いを解消するうえでも酸味の食材が威力を発揮します。

酒の肴には、酔の物などの酸味がよく合い、梅酒やレモンサワー、ジンライムなど、お酒を酸味のフルーツで割ったものが多いのも理にかなっています。また酸味の食材には、食品の腐敗を防いで鮮度を保ち、脂肪を中和して味わいを淡泊にし、食をすすめる作用があります。脂ののった青背のさばを、酢でしめた「しめさば」は、酸味の特徴を上手に生かした調理法のひとつといえましょう。酸味は腐りやすいさばの保存を可能にし、脂っこさを消して、さっぱりとした味に変えてくれます。

古くから日本人は、ものごとの大事なことを「肝腎」といい、味加減や健康度を表すのに



「塩梅^{あんばい}」と呼んで、「肝」を補う酸味を重視してきました。ところが、今日の日本の食生活を見ると、梅干しや食酢、緑色野菜の摂取が激減しています。加えて、有機酸の補給源であった柑橘類などの果物も、甘味の強いものが求められるように

なり、酸味の少ない、甘味優先の果物に品種改良されるようになりまして。梅干し、ゆず(実)、か

ほす、レモンなど、酸味の食材は決して主役になりえるものではありませんが、だからこそ意識して、季節の酸味の食材を取り入れる必要があると思います。とくに酸味の代表ともいえる梅干しは、梅を塩漬けにすることで、鹹^{かんみ}味の塩が「腎」を補い、辛味のしそが「肺・大腸」を助けるなど、これだけで三味が補えるすぐれた食品です。肝臓の働きを活発にすると同時に、利尿作用を高めて腎の働きを補い、腸の働きを整えて便秘を防ぐ効果もあります。

古来より「梅干しは三毒を絶つ」といわれ、水分代謝障害、血行不良、消化不良を予防する効力があるとされるのも、酸・鹹・辛の三味の働きによるものです。おにぎりやお弁当に梅干しを入れるのも、すぐれた殺菌力を利用して、ごはんが腐敗するのを防ぐために考え出された生活の知恵です。かつては「一日一個梅干しを食べれば病気になる」といわれ、どこの家

庭でも梅干しが常備されていました。塩分の摂りすぎによる弊害が強調され、洋食が普段の食卓にのぼるようになると、しだいに影をひそめていきましたが、いま再び、効能豊かな梅干しを食べる習慣を取り戻したいものです。

酸味を代表する食材

梅干し・酢・かぼす・レモン
すもも・さくらんぼなど

春の伝統料理

「たけのこの木の芽あえ」に「若竹煮」や「うどわかめの酢みそあえ」いずれも春の訪れを感じさせてくれる伝統料理です。これら古くから受け継がれる日本の料理には、春に起こりやすい症状を防ぐための知恵が見事に生かされています。

たけのこやうどなどの苦味の食材には、陽の気や血液の高ぶりを抑えて熱を鎮める作用があります。ただし、苦味の食材は、摂りすぎると体を冷やすことがあります。とくに、冷え性や水分代謝の悪い人、胃腸の弱い人は摂り過ぎに注意が必要です。

これを防ぐため、苦味には、体を温める辛味の食材を合わせてバランスをとる必要があります。苦味を摂りすぎると、辛味が支配する「肺・大腸」の働きが阻害されるため、苦味には辛味を添えて「肺・大腸」の働きを補うと同時に、苦味の摂りすぎによる体の冷えを防ぐこととなるわけです。たけのこは辛味の木の芽と合わせ、うどは同じく辛味のからしであるのも、苦味による弊害を防ぐためであり、実に理にかなった調理法といえます。私たちの祖先は古来より、こうした食の特性に気づき、食害を予防するための組み合わせに配慮してきたのです。

夏の養生訓

夏の三箇月は万物が繁栄し、秀麗しやうれいとなる季節で、天の気が下降し地の気は上昇して、天の気と地の気は上下交わり合い、万物も花開き実を結ぶ。人々は少し遅く寝て少し早く起きるべきである。夏の日の長さ、暑さを厭いとうことなく、気持ち愉快にすべきで、怒ってはならない。花のある植物と同じように満開にさせ、体内の陽気を外に向かして開き通じ発散することができるようにならなければならない。

これがつまり、夏に適応し「長気」を保護する道理である。もし、この道理に反すると、心気を損傷し、秋になって瘧疾まやくしやくを発生することに、「収気」に適応する能力が減少して、冬になると再び病を発する可能性がある。

夏は陽の気、言い換えると太陽の作用が最大のときであり、エネルギー（東洋医学では氣といいますが）ももつとも強くなる季節です。「木・火・土・金・水」の五行のうち、「火」にあたるのが夏です。熱く、明るく、上へ上へと向かって広がり、燃えさかる「火」のイメージが夏です。人体の中で、「火」を司っているのが、「心」です。東洋医学には「心は血脈を司り、神を蔵し、神志を主る」という働きがあります。「心」の働きは血液循環をコントロールしています。同時に、「神」の意味は人間の精神や意識、思考活動、いわば「こころ」をさします。私たちの精神活動のすべては「心」がコントロールしているのです。

夏の暑さが厳しくなり、陽の気が最大になると、この「心」の働きも亢進し、オーバーヒートしやすくなります。私たちの体は、暑くなると汗を出して、体内の熱を逃がし、上手に体温

を調節するようになっていきます。しかし、汗は同時に、血液中の水分とミネラル分も、一緒に排出してしまうため、血液の濃度は高くなり、ドロドロと流れにくい状態になります。汗をかけばかくほど体温は下がって涼しく感じられませんが、一方で心臓は、流れにくい血液を全身に運ぶために、フル活動しているわけです。

「心」がオーバーヒートすると、胸が苦しくなり、脈が早く打つ頻脈になったり、不規則になる不整脈を起こしやすくなります。血液循環も悪くなり、動悸、息切れ、不眠、動脈硬化、ひいては心筋梗塞などの心疾患につながりかねません。

夏の「暑邪」と「湿邪」

東洋医学では夏の暑さも病因のひとつと考え、これを「暑（熱）邪」と呼んでいます。「暑（熱）邪」に侵されると、体がほてる、のぼせる、

息切れがする、寝つけないなどの熱症状が出現します。汗が多くなって必要な体液やエネルギー（気）も出てしまうため、体力が奪われて非常に消耗し、熱中症などになります。まいます。

日本の夏のもう一つの特徴が高い湿度です。この高い湿度が、さらに私たちの体に悪影響をもたらします。これを「湿邪」といいます。夏は暑さのため、冷たい飲み物や食べ物を摂ることが多くなりますが、これも胃腸にダメージを与える原因です。「胃は湿を嫌い、燥を好む」といわれ、冷たい飲み物は、のど越しはいいものの、胃腸内の湿度を高めて冷やすために働きが弱まり、消化不良、食欲不振、下痢、だるさなどの胃腸障害を起こすことになります。

湿度の影響は全身にもおよびます。水分の摂り過ぎで余分な水分が体内に滞るために、筋肉や関節が冷えて、むくみやだるさ、痛みを招く

のです。とくに汗をかいたあとに冷房で冷えたり、長い時間、手足を冷気にさらしたりすると、とたんに四肢がだるく感じられます。湿気が筋肉や関節にとどまると、筋肉や関節が縮んでしまいこむら返りや関節痛を起こすこともあります。梅雨時などに腰痛を起こしたり、首を寝違えたりする人が多くなるのも「湿邪」の影響です。

体内の熱を冷ます苦味の食材

東洋医学の考え方で、夏を健康に過ごすための食べ物は、夏は熱がこもりやすいので、「体内の熱を冷ます」食べ物を取りましようと言うことになります。体内の熱を冷ます食べ物の代表が、「苦味」の食材です。それと苦味には、物を下におろす作用（消化作用）があります。まさに夏の一杯のビールは、その代表と言えます。ふきのとうやうどのように、まだ肌寒い春先にとれる苦味は、体を温める温性の食材が多

いのに対し、夏にとれる苦味の野菜は、寒涼性のものがほとんどです。

これら苦味のある食物は、強心、消炎、止血、解熱、鎮痛作用があり、体内の熱を冷まして、夏にオーパーヒートしやすい「心」の高ぶりを鎮める効用があります。逆に働きすぎで疲弊した「心」を補い、正常に戻す作用もあるとされます。

夏の炎暑に苦味のホップが入ったビールが喜ばれ、鹿児島や宮崎、沖縄などの南の地域でゴーヤー料理が郷土食として食べられるのも、暑気を避ける生活の知恵といえるのです。

体内の熱を冷ます夏にふさわしい苦味の食材ですが、摂りすぎると胃腸を冷やす食害があります。気温が低くなる秋冬はもちろん、冷え性の人や胃腸の弱い人も摂りすぎには注意が必要です。「胃は湿を嫌い、燥を好む」ため、冷やしすぎは機能の低下を招きます。

苦味による胃腸の冷えを未然に防ぐため、苦味には温める作用がある辛味の食材を組み合わせるのです。しょうが、唐辛子、からし、わさび、ねぎ、しそ。これらスパイスや薬味といわれる食材は、すべて辛味に属します。スパイスの利いたカレーを食べると、顔から汗が出てくるように、辛味成分は体を温めて、体内にもこもっている熱気や余分な水分を発散して体温を調節する効果があります。

同時に、大腸や呼吸器を活性化させる働きもあるので酷暑のインドで、カレーが常食されるのも、暑さから体を守るための食習慣にほかなりません。たつぷり含まれている辛味が胃腸を温め、食欲を増進し、発汗を促すため、胃腸が疲れやすい夏場にはぴったりです。

旬の食材で体の熱を冷ます

苦味のほかにも体の熱を冷ますのに最適なもの

のが、スイカやトマト、きゅうり、なす、メロン、冬瓜など、夏に旬を迎える食材です。夏の旬の野菜や果物には、胃腸の働きを補い、体の熱を冷ます作用があります。たとえば、なすは「脾・胃」を補う甘味に属し、体を冷やす寒性の食材です。「秋なすび嫁に食わすな」ということわざがありますが、これは、「なすは体を冷やす作用が強いため、これから子どもを産む嫁には食べさせないほうがよい」という姑の思いやりを表したものです。

ここでいう秋とは旧暦の九月頃のこと、現在の八月をさします。暑い季節には、体を冷やす寒涼性の作物が、自然に作られるようになっているのです。まさに夏の食材は、暑さから体を守ってくれるのです。

水分が多く含まれる夏野菜や果物は、のどの渇きを癒すのに最適です。汗として流れ出た水分を補充すると同時に排尿を促し、体内の水

分代謝を高める効果もあります。汗と一緒に排出されるビタミンやミネラルを補うこともできます。暑さでのどが渴いたときは、冷たい清涼飲料水を飲むよりも夏野菜や果物を摂れば、体に栄養を与えながら水分補給ができるのです。

私は、トマトが食べられないのですが、なぜかトマトソースは食べられます。以前母が言っていたのですが、子供のころはよくトマトを食べていたそうです。そのことを考えると、胃腸が弱く、冷え性の私は知らず知らずに体が冷える生トマトを食べず、温めて食べるトマトソースは食べていたのかもしれない。

苦味の食材

ゴーヤ・筍・フキ等の山菜類・ゴボウ・
魚の内臓・緑茶・抹茶・紅茶・
コーヒー・グレープフルーツ など

秋の養生訓

秋の三箇月は、万物が成熟し、収穫の季節である。天気はすでに涼しく、風の音は強く急で、地気は清肅として、万物は色を変え、人々は当然早寝早起きすべきである。鶏と同じように、夜明けとともに起き、空が暗くなると眠り、心を安らかに静かにさせて、秋の肅殺の氣候の人体に対する影響を緩和させ、神気を収徹して、秋の肅殺の気を和ませる。心を外にはたらかせないで、肺気を清浄に保持しなければならない。これが秋に適応して、「収気」を保養する道理である。

もしこの道理に反すると、肺気を損傷し、冬になって食物を消化しきれないで下痢を病んでしまう。人が冬の潜伏閉蔵するといふ氣に適応する努を減少させてしまうのである。

秋と関係が深い『肺』

秋は「肺」と関係が深く、肺は皮膚や体毛をコントロールし、肺の異常は空気の出入りする鼻に表れるとされます。また、肺は五臓の中で一番高い場所にあるので、「五臓六腑の蓋」と呼ばれ、気管やのどを通じて外界に直接接しているため、外気の影響を受けやすい臓器です。そのため、秋は大気の乾燥の影響を受け易く、秋に起こりやすい咳、鼻炎、喘息、皮膚のかさつきなどの症状は、乾燥した大気を取り込むことにより肺が乾くことが原因で起こるのです。また、「肺」は「大腸」と表裏の関係にあり、肺と大腸は互いに連動しています。そのため、気温が低下して皮膚が閉じると鼻や口などの呼吸器とともに、大腸も余分な水分や老廃物を体外に出さなければならず、スムーズに排泄されずに滞った毒素は、ニキビや吹き出物、シミとして皮膚に現れるようになります。このように、

「肺」と「大腸」は密接な関係にあり、「肺」の支配下にある皮膚に症状が現れるのです。

このように東洋医学でいう「肺」は、肺単体のことではなく、その影響を受ける皮膚や鼻、表裏一体の関係にある大腸を含めた部分を示し、そのおもな働きは、呼吸によって気（エネルギー）を取り込み、全身に運搬し、臓腑器官の働きを助け、体液を調節し維持することとされます。そのため、ひとたび「肺」が「燥邪」に侵されれば、その異常は、咳、痰、鼻づまり、くしゃみ、鼻炎、喘息、便秘、下痢、腹痛、皮膚や頭髮の乾燥など、幅広い症状として出現するのです。

秋の養生は、こうした大気の乾燥から体を守り、冬に備えて免疫力を高めることが大切なことです。

肺を補う辛味の食材

辛味の食べ物は、大気の乾燥や気温の低下で働きの弱まった肺や呼吸器の負担を軽減する効果があります。「燥邪」による症状を未然に防ぎ、「肺・大腸」を補う働きをもつのが辛味の食材です。体を温めて余分な水分や滞った気の流れを促し、発散を助ける作用があります。

お酒がストレス解消に利用されるのも発散作用があるからです。風邪の初期に、辛味の酒としようが、卵を合わせた「卵酒」が飲まれるのも、皮膚からの熱の発散、発汗を活発にするためです。

辛味はまた、大腸の働きを活性化して便通を改善する作用もあります。皮膚や呼吸器のみならず、肺と表裏一体の関係にある大腸にも働きかけて、秋に弱りやすい臓腑器官を手助けしているのです。「肺・大腸」が弱りやすい秋は、辛味の食材で自分自身を補うとともに、相剋の

関係にあたる「肝・胆」を、酸味で保護する必要があるとあります。梅干しや酢らっきょう、酢の物などの酸味の食べ物で「肝・胆」を補い、辛味の食害によって傷つくのをあらかじめ防ぐことが大切です。

酸味は肝臓の働きを正常にして、疲労回復にも効果があります。辛味に酸味を添えることは、ピリツとした辛味をマイルドにする調理のルールでもあります。からしの強い刺激をマイルドにするために、からはしは食酢で溶くのが基本です。焼き魚には大根おろしに加えて、すだちをしぼり、焼き鳥には七味唐辛子と一緒にレモン汁をかけるなど、辛味に酸味の食材を添える例はよく見られます。

肺を潤す旬の味覚

辛味の食材以外にも、秋にとれる旬の食べ物には、「肺・大腸」の働きを補うものがたくさ

んあります。そのひとつが梨です。年中見ることの多くなつた果物のなかで、梨は店頭にのぼる時期も限られ、旬を感じることでできる数少ない果物のひとつではないでしょうか。最近収穫が早まり、夏の果物というイメージが強くなりましたが、本来は秋が旬。九月から十一月にかけて収穫されます。水分をたっぷり含み、シャリシャリとみずみずしい梨には、肌を潤いを与え、のどの渇きを止め、声がれや咳を止める効果があります。まさに「燥邪」による秋のトラブルを防ぐのにふさわしい旬の食べ物といえましょう。

同じく秋が旬の果物である柿も、咳を抑え、口の渇きを止め、乾燥による呼吸器系の働きを助けます。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、鼻やのどの粘膜を健やかに保ち、免疫力を高めるビタミンCも豊富に含み、寒さの厳しくなる冬に向けて、風

邪をひきにくい体をつくるのに大いに役立ちます。

また、いも類や大根をはじめとする根菜類も「肺・大腸」に働きかける旬の食材です。たとえばさつまいもは口の渇きを止めて肺を潤すと同時に、便通を改善して大腸の働きも活発にします。豊富な食物繊維と緩下作用のあるヤラビンという物質の相乗効果により、腸内環境を整えて便通を促してくれます。

晩秋から冬にかけてうまみが増し、一年でもっともおいしくなる大根は、ピリリとした辛みが特徴の辛味の食材で、「肺・大腸」を助け、痰を切って外に排出する働きがあります。余分な熱が体内にこもって咳や痰が出る場合に有効です。また、大根が消化によいのは、でんぷんを分解するジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれているからです。

れんこんもまた肺を潤し、乾燥して熱を帯び

た肺の熱を取り去る効果があります。れんこんの粘り気のもとであるムチンは、粘膜を保護して丈夫にする効果があるため、鼻やのどの乾燥を防いで働きを高め、病原菌の侵入を防ぎます。

こうしてみると、秋にとれる旬の食べ物に、「肺」を潤し補うものが多いことがわかります。葉野菜や熱を冷ます山菜などに食効を求めた春夏の熱い季節とは、体にとって必要なものが明らかに異なるわけです。その時季にとれる食べ物、その時季に体の必要とする養分を十分に備え、その時季に起きやすい症状を防ぐ働きをもっているのです。反対に、春夏にとれる野菜や果物類のように、水分が多く、体を冷やす食べ物、秋口からは控えるようにしなければなりません。

辛味の食材

ねぎ・しょうが・わさび・唐辛子

などの薬味、香辛料、

大根・たまねぎ・しそ・にら

日本酒・焼酎・ウイスキー・

ワインなどアルコール

(ビールは除く)

五臓と五味の関係

	五入	五臓が弱っているときは
肝	酸は肝に入る 	酸味は肝を栄養する
心	苦は心に入る 	苦味は心を栄養する
脾	甘は脾に入る 	甘味は脾を栄養する
肺	辛は肺に入る 	辛味は肺を栄養する
腎	鹹は腎に入る 	鹹味は腎を栄養する

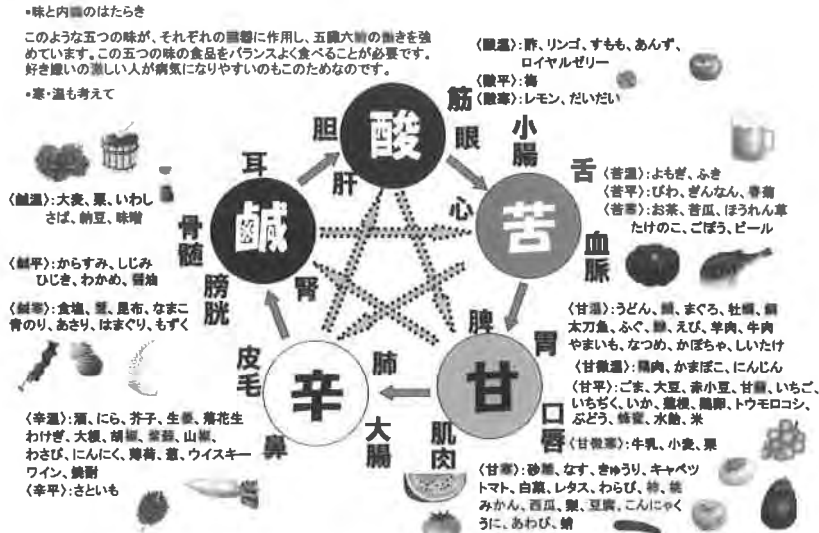
五禁	過食すると
酸は筋に浸透しやすいので筋病には酸味の多食を禁ず	肉が萎縮して、唇が巻き上がる
苦は骨に浸透しやすいので骨病には苦味の多食を禁ず	皮が乾いて、体毛が抜ける
甘は肉に浸透しやすいので肉病には甘味の多食を禁ず	骨が痛んで、髪の毛が抜け落ちる
辛は氣に強く作用するので氣病には辛味の多食を禁ず	筋が引きつって、爪が枯れてくる
鹹は血に強く作用するので血病には鹹味の多食を禁ず	血は粘稠し、脈行が渋って顔色が悪くなる

味のバランス考えたことがありますか

•味と内臓のはたらき

このような五つの味が、それぞれの臓器に作用し、五臓六腑の働きを強めています。この五つの味の食品をバランスよく食べることが必要です。好き嫌いの強い人が病気になるやすいのもこのためなのです。

•寒・温も考えて



〈酸味〉：酢、リンゴ、すもも、あんず、ロイヤルゼリー
 〈酸平〉：梅
 〈酸寒〉：レモン、だいだい

〈苦温〉：よもぎ、ふき
 〈苦平〉：びわ、ざんなん、香菊
 〈苦寒〉：お茶、苦瓜、ほうれん草、たけのこ、ごぼう、ビール

〈甘温〉：うどん、餅、まぐろ、牡蠣、鯛、太刀魚、ふぐ、鰻、えび、羊肉、牛肉、やまいも、なつめ、かぼちゃ、しいたけ
 〈甘微温〉：鶏肉、かまぼこ、にんじん
 〈甘平〉：ごま、大豆、香小豆、甘藷、いちご、いちぢく、いか、鰻、鰻卵、トウモロコシ、ぶどう、柿、蜜、水飴、米
 〈甘寒〉：牛乳、小麦、粟
 〈甘寒〉：砂糖、なす、きゅうり、キャベツ、トマト、白飯、レタス、わらび、柿、柿みかん、西瓜、梨、豆腐、こんにゃくに、あわび、鯖

〈鹹温〉：大麦、栗、いわし、さば、納豆、味噌
 〈鹹平〉：からすみ、しじみ、ひじき、わかめ、醤油
 〈鹹寒〉：食塩、昆布、昆布、なまこ、青のり、あさり、はまぐり、もずく

〈辛温〉：酒、にら、芥子、生姜、菊花生、わけぎ、大根、胡麻、蜜餞、山椒、わさび、にんにく、蘿蔔、葱、ウイスキー、ワイン、鰻、鰻
 〈辛平〉：さといも

冬の養生訓

冬の三箇月は万物の生活機能が潜伏閉蔵する季節である。だから河の水は氷り、地面は凍って裂ける。この時期には、人は陽気をかき乱してはならない。少し早く眠り、少し遅く起きるべきであり、起床と就寝の時間は、日の出と日の入りを基準とするがよい。心を埋め伏し、しまい隠しているかのように安静にさせる。ちょうど人に話していく私情があるかのように。また、すでに秘密をつかんだような愉快な気分です、厳寒を避け、温暖に保ち、皮膚を開いて汗を出すようなことをして、閉蔵している陽気に影響を受けさせてはならない。これがつまり、冬に適応して「蔵気」を養うという道理である。もし、この道理に反すると、腎気を損傷し、来春になって痿厥いけつの病を発生し、人が春の生氣に適応するという能力

を減少させてしまう。

この様に、冬は厳しい寒さで陽気が抑えられ、陰気が盛んになる季節です。万物が静かに落ち着いている「陰」の季節は、早寝、遅起きをし、活発な活動でエネルギーを消耗することは避け、「蓄える」ことを第一にゆつくり過ごす季節です。

また、冬の寒さは自然界の邪気「寒邪」となつて身体に侵入し、さまざまな不調を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。寒邪の侵入によつて身体が冷やされると、カゼ、関節の冷えや痛み、四肢の冷えなどの症状が現れます。

冬と関係が深い「腎」

「腎」は、人体の生命活動を維持する栄養物質である「精」を貯蔵し、全身に精力を与えて根気を生み出します。また、免疫力や防衛力の

要であり、心身の成長発育を促す働きがあります。同時に、生殖活動を生み出します。つまり腎は、人体の生命活動を維持するエネルギーを蓄え、全身にこれを供給し、健全な働きを維持する役目を担っているのです。そのため、腎が弱ると、生命エネルギーが衰えて気力、体力も低下し、活動量も落ちてしまいます。

もうひとつ重要な働きが、腎は体内の水分を蓄え、全身に分布させたり、尿を生成して排泄させて、水分代謝を管理しています。さらに腎は、骨と髄の成長発育と密接に関係し、その異常は、その窓口である耳に表れます。『霊枢脈度篇』では、「腎気は耳に通じ、腎和すればよく五音を聞く」と述べ、腎と耳が密接な関係にあることを説明しています。

冬は「鹹味」が必要！

冬は腎臓が一番働く季節とお話ししております

すが、漢方で言う「腎」を助ける味、冬に必要な味は、「鹹かん」という味で、これは塩辛い味です。腎臓を助ける味は「ミネラル」であると漢方の世界では言われています。現在の食塩・純度の高い塩化ナトリウム(NaCl)の味を指すのではなくて自然のミネラルを含む塩と考えたほうがよいようです。

日本では、北は北海道、南は沖縄に至るまで気候と食事を考えてみますと、寒さの厳しい北海道、東北と一年を通して暖かい南九州、沖縄の食生活を比べると、大きく異なるものの一つが塩分の摂取量です。北の地方では味噌や醤油の塩分濃度が高く、漬け物や佃煮、魚の塩漬けなど、保存のためにも塩をふんだんに用いた郷土料理がたくさんあります。それは、塩気の多い食べ物には、体を温める作用があるからです。血液内の塩分濃度が高まると、エネルギーの燃焼作用が盛んになり体温が上昇するのです。

塩分の多量摂取は寒さに耐え、体が冷えるのを防ぐための人間の知恵なのです。冬に弱りやすい腎を補うのも、塩をはじめ、味噌や醤油などの塩辛い味である鹹味の食材です。鹹味は大小便の排泄に不可欠な味であり、「腎・膀胱」の機能を補い、泌尿器の働きを助けて、体内の水分代謝を調整する働きがあります。腎気を養い、骨髄を丈夫に保ち、衰えたエネルギーを回復するためにも無くてはならないものです。ほかの食物では取れないナトリウム、マグネシウム、亜鉛等のミネラル類の補給源でもあるのです。ところが、現在では塩分が必要以上に敵視されています。高血圧に塩は駄目じゃないか一言われています。しかしながら、天然塩を代表にするように、鹹味はバランスの取れたミネラル塩や醗酵物の塩を適量取るには問題はありません。むしろ化学薬品のような塩化ナトリウムを食塩として取ることが問題です。その理由

は、腎臓を守る味は、鹹味です。また、心臓を守る味は、苦味になります。天然塩を取りましようと言うのは、天然塩の中には、苦汁が入っています。マグネシウムです。この苦味は心臓を助けます。ですから、化学薬品の塩化ナトリウムの鹹味だけに比べ、天然塩には、鹹味と苦味が入りますから、血圧を上げにくいのです。

また、鹹味には、硬いものをやわらげる軟化作用があり、体にできた硬いしこりを解消する効果もあります。昔の人は肩が凝ると入浴時に塩を肩にすり込んでいたものです。寒さの厳しい北国の人々は、「寒邪」によって血管も毛穴も収縮し、水分代謝をコントロールするために、「腎」に過剰な負担がかかります。それを防ぐために、体を温めて腎を保護する鹹味の食べ物を必然的に多く取り入れてきたのです。

おせち料理に見る先人の知恵

お節料理とは、お正月や節句の日など特別な日に作る「節句料理」が呼び名を変えてお節料理といわれています。一つ一つの料理に新年の幸福を祈る気持ちが込められています。黒い食材も多く、黒豆、昆布、田作りなどです。漢方の世界では、黒い色は、冬一番働く臓器、腎臓を守る色であり、その食材には黒色が多いので

鹹味の食物例

温…大麦・栗・いわし・さば

納豆・味噌

冷…天然塩・かに・昆布

なまこ・あおのり

はまぐり・あさり・もずく

平（どちらでもない）…

からすみ・しじみ・ひじき

わかめ・醤油

す。おせち料理にはこうした腎を補う食材が沢山取り入れられています。

まとめ

旬の食べ物を摂ることや日本の伝統料理にはそれぞれ意味があります。今の日本の食卓では旬を感じなくなってきました。また、今の人達は、簡便便利を好み、多くの不自然な食べ物が多くなっています。旬でない物、腐らない、カビの生えない食べ物など、*「変だな」*、*「どうして？」*と思うものはあまり食べない方がいいのかもしれませんね！

【参考文献・引用】

「旬を食べる 和食薬膳のすすめ」

著者 武鈴子

「現代語訳 皇帝内径素問」

南京中医学院編 石田秀実監訳

◇やすらぎ寺子屋

月に一度仏教に親しむ事を目的に開催している「やすらぎ寺子屋」も五年目に入ります。

椅子坐禅に経行も取り入れて、短い時間ではありますが、ティク・ナット・ハン師の著作『ブツダ（気づき）の瞑想法』などを紹介したり、修証義を一節づつ読み下したりしながら一緒に学んでいます。

来年からは毎月第一日曜日午後二時を予定しております。

皆さまご参加下さい。詳しくは、お気軽に管理事務所までお問い合わせ下さい。

横浜やすらぎの郷霊園管理事務所

横浜市旭区上川井町一七四九一

電話 ○四五（九二四）○二二〇

【水曜日 定休】

◇善光寺永代供養墓◇

やすらぎの碑・やすらぎの塔

1、合葬がっそう ※やすらぎの碑に埋葬。

単独型 永代供養料 五〇万円

夫婦型 永代供養料 八〇万円

三十二年間骨壺にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

2、合祀がっせい ※やすらぎの碑に埋葬。

一 霊 永代供養料 三〇万円

十年間骨壺にて安置し、以降やすらぎの塔に合祀

3、合祀2 ※やすらぎの塔に直接合祀。

一 霊 永代供養料 二〇万円

合同合祀供養祭にて合祀

○ご希望の方には石版に一名づつ墓誌を彫刻致します。

(有料・三万円)

○他霊園からの改装など複数名の契約（三霊以上）については金額のご相談も承ります。

○生前申込み受け付けております。

○詳細はやすらぎの郷霊園管理事務所までお問い合わせください。