

# やすらぎ通信

平成 27 年 お盆

発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1  
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: [y-yasuraginosato.jp](http://y-yasuraginosato.jp) Eメール: [info@y-yasuraginosato.jp](mailto:info@y-yasuraginosato.jp)



トグサの間にカラーが顔を出しました。



事務所前のコリウスとサンパチェンス



「やすらぎの塔」脇のアジサイ

## ◇お盆について

7月のお盆 7月13日(月)～7月16日(木)

8月のお盆 8月13日(木)～8月16日(日)

この期間、ご供養の依頼は善光寺に限らせて頂きます。

ご希望の方は管理事務所までお問合せ下さい。

## ◇工事のご案内

6月中旬より管理事務所の屋根と外壁の塗り替えを行います。

足場を組んで1ヶ月程の作業です。

ご迷惑をおかけ致しますが宜しくお願い致します。

## ◇やすらぎの塔

去る4月13日、永代供養墓の合同合祀慰霊祭が執り行われました。



「やすらぎの塔」と「やすらぎ観音」

## ◇やすらぎ寺子屋のご案内

『なにをやるのかなあ?』と興味をもたれたそこの貴方、お気軽にご参加下さい。

第50回 7月5日(日)、第51回 8月1日(土)、第52回 9月6日(日)

【時間】午後2時から1時間ほどです。(椅子坐禅とお話し)

【場所】旭区 横浜やすらぎの郷霊園管理棟 【参加費】無料

## ◇善光寺講座「論語からのお話し」

東郷先生を講師にお迎えし、論語を中心に多岐にわたる知識を共に学び、日常に実践できる智慧を身につけていただく講座です。軽妙な話術であつという間の1時間です。是非、どうぞ。

7月5日(日)、8月はお休み、9月13日(日)

【時間】午後3時から1時間 【場所】港南区 善光寺客殿 【参加費】無料

■ 葬儀相談 お葬儀のご相談を承ります。心配事・疑問がある方は、お気軽にご相談下さい。

# 仏教と東洋医学

仏教では、**身心一如**（しんじんいちによ）といわれ、身体と心・精神は分けて考えることはできません。身体と心のバランスを保つという意味で、仏教と東洋医学は、似通っている点があるのではないかと思います。身体と心の健康について学んでいきたいと思ひます。

前回は、東洋医学における春の養生訓をご紹介致しました。今回は夏の養生訓です。

筆者 井上裕之先生 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、日本フラボノイド研究会事務局長など  
横浜ポルタ店：横浜市西区高島 2-16 地下街ポルタ 426  
TEL 045-453-2215 URL: <http://www.syowadou.com>

薬の老舗  
昭和堂薬局

☆処方個人差がありますので、詳しくはお問合せ下さい。

## 第4回 夏の養生訓

東洋医学では夏の養生訓について次ぎのように述べられています。

夏の三箇月<sup>しゅうれい</sup>は万物が繁栄し、秀麗となる季節で、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<sup>いと</sup>を厭うことなく、気持ち<sup>いど</sup>を愉快にすべきで、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って開き通じ発散することができるようにさせるのである。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<sup>ぎゃくしつ</sup>を発することになり、「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。

「黄帝内経」(こうていだいけい)・『素問・四気調神大論』(そもん・しきちょうしんだいろん)：中国伝統医学の古典より

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(東洋医学では気といいます)も最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。熱く、明るく、上へ上へと向かって広がり、燃えさかる「火」のイメージです。人体の中で、「火」を司っているのは「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すが、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、脈が早く打つ頻脈や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、熱中症などになりやすくなってしまいます。

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。夏季は暑さのため、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となります。



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。

東洋医学の考え方で、夏を健康に過ごすための食べ物は、「体を冷やす」食べ物を取ることも、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いうことになります。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ね。

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、夏にオーバーヒートしやすい「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。

### 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・

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。

## ○胃腸を冷やす苦味の食材

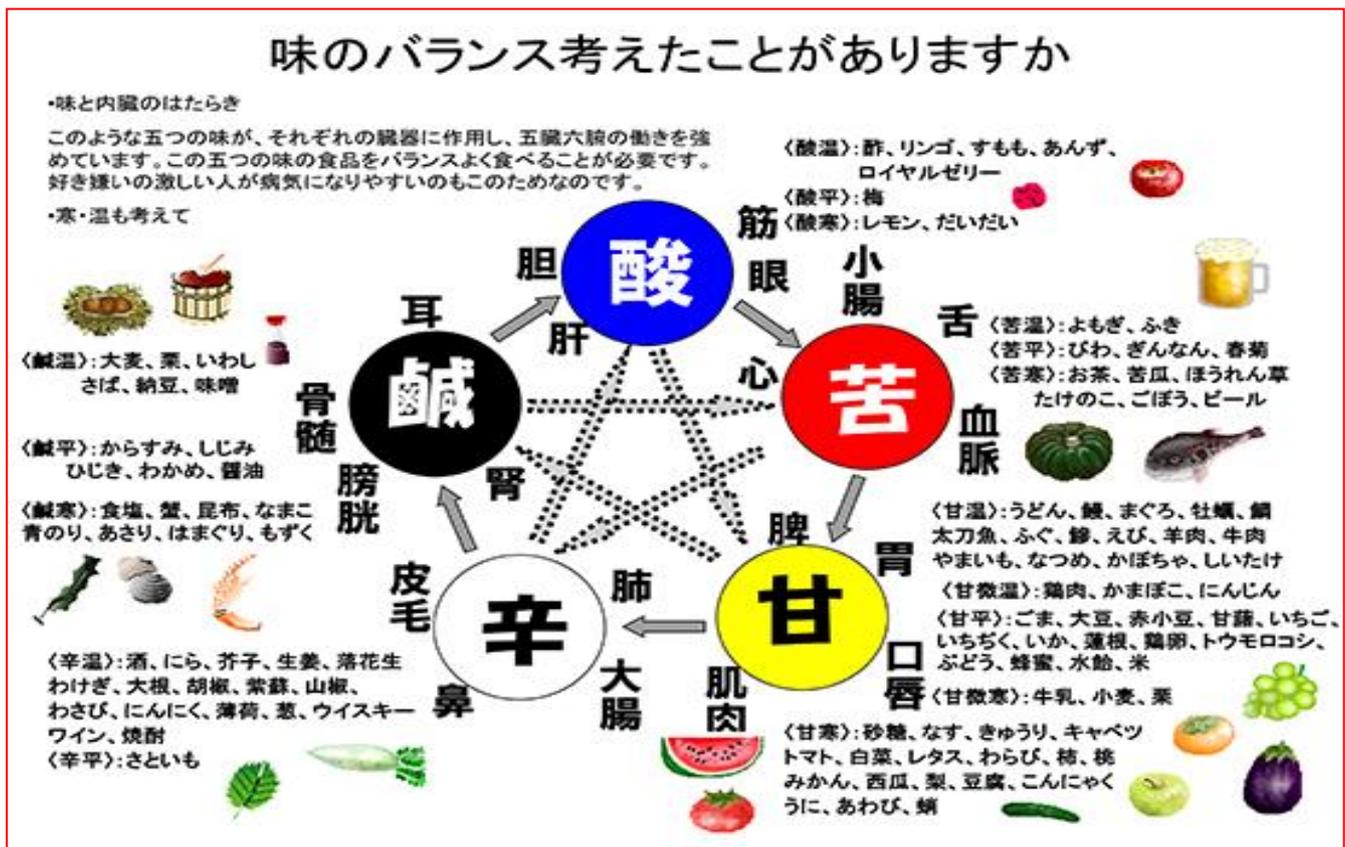
体内の熱を冷ます夏にふさわしい苦味の食材ですが、摂りすぎると胃腸を冷やす食害があります。気温が低くなる秋冬はもちろん、冷え性の人や胃腸の弱い人も摂りすぎには注意が必要です。「胃は湿を嫌い、燥を好む」ため、冷やしすぎは機能の低下を招きます。苦味による胃腸の冷えを未然に防ぐため、苦味には温める作用がある辛味の食材を組み合わせるのです。

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。たっ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。夏が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。「秋なすび嫁に食わずな」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です。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きているのです。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、のどの渴きを癒すのにも最適です。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。暑さでのどが渇いたときは、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。



筆者 昭和堂薬局社長 井上裕之先生

### 編集後記

■開園翌年に完成した管理棟も15年目を迎えました。この夏、屋根と外壁の塗装工事を行います。工事中はご迷惑をお掛けしますが、7月のお盆の頃には足場も取り外せそうです。事務所前のプランターのコリウスとサンパチェンスも皆様のお参りをお迎えする準備中です。

