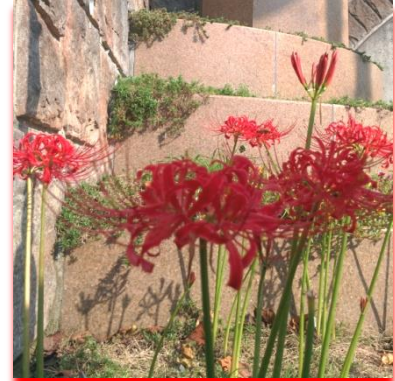


# やすらぎ通信

平成 27 年 秋彼岸

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)



正門のモニュメント花壇（左より 4 月芝桜・7 月百合・9 月彼岸花）季節のお花がお迎えます。

## ◇永代供養墓

### 《やすらぎの碑とやすらぎの塔》

お墓の継承や地方の墓地からの改葬など、お悩みの方のご相談を承ります。

「やすらぎの碑」では 32 年間骨壺で御安置する合葬、10 年間骨壺で御安置する合祀をお選び頂けます。  
「やすらぎの塔」では合同合祀慰霊祭で埋骨供養を執り行います。  
詳しくは管理事務所までお問合せ下さい。



## ◇やすらぎ寺子屋のご案内

坐禅に興味はあるけど何処で始めたらいいか解らない。最初から厳しいのはちょっと…。  
そんな方、ご安心下さい。月に一度、週末お墓参りの際に体験できます。  
椅子坐禅から坐禅に触れてみませんか。丁寧に指導致します。

第 53 回 10 月 3 日(土)、第 54 回 11 月 8 日(日)、第 55 回 12 月 5 日(土)

【時間】午後 2 時から 1 時間ほどです。(椅子坐禅とお話)

【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」

論語を中心に多岐にわたる知識を共に学びます。軽妙な話術であつという間の 1 時間です。  
是非、どうぞ。善光寺総代、東郷敏先生によるお話です。

10 月 12 日(月)、11 月 8 日(日)、12 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います。

前回までは、東洋医学における冬・春・夏の養生訓をご紹介致しました。  
今回は秋の養生訓についてです。

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：横浜市区西高島 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 5 回 秋の養生訓

秋は五穀豊穡の季節です。私たち日本人が主食としてきた米や粟、黍、稗などの穀物が実りのときを迎えます。そして、残暑が終わり、夏に疲れた胃腸の調子も整って食欲が増す季節です。空は高く、空気は澄み、健康や体力の回復には良いので、「食欲の秋」「スポーツの秋」といったりするのはこのためです。しかし、夏から冬に変わっていく過渡期であるため、日中と朝夕の気温差が激しく、同時に空気は非常に乾燥してきます。そういった面では体調管理が難しい時期でもあります。

秋の三箇月<sup>ちき</sup>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<sup>せいしゆく</sup>として、万物は色を変える。人々は当然早寝早起すべきである。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<sup>しゆくさつ</sup>の気候の人体に対する影響<sup>かんわ</sup>を緩和させ、神気<sup>しんき</sup>を収徹<sup>しゆくてつ</sup>して、秋の肅殺<sup>しゆくさつ</sup>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<sup>せんぷくへいざう</sup>するという気に適応する努<sup>つとめ</sup>を減少させてしまうのである。

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

### ○秋は「肺」と関係が深い

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、外気の影響を受けやすい臓器です。そのため、秋は大気の乾燥による影響を受け易く、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。

東洋医薬学でいう「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のです。

## ○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用があります。「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。**ねぎ、しょうが、わさび、唐辛子などの薬味や香辛料はもちろん、東洋医学では、大根、たまねぎ、しそ、にらなど、ほのかに辛味のある食材も辛味に配当します。**ビール以外の日本酒や焼酎、ウイスキー、ワインなどのアルコールも辛味に配当されます。

辛味の食材は、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、辛味の酒としょうが、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った果物のなかで、梨は店頭の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。9月から11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、肌に潤いを与え、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、いも類や大根などの**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は、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、体を冷やす食べ物は、秋口からは控えるようにしなければなりません。

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るんですよ。

## 編集後記

■彼岸を告げる花、彼岸花が今年も咲きました。別名の曼珠沙華（まんじゅしゃげ）は、サンスクリット語の manjusaka を音写したもので、天上に咲くという花の名。見る者の心を柔軟にするといわれます。昔より畑の傍らや墓地などで多く見られた彼岸花。花が最初に咲き、花が終わったあと葉が出てきます。特徴的な真っ赤な花が群生する光景は見事ですよね。



■春の七草は有名ですが、秋の七草言えますか？

万葉集にて山上憶良が詠んだ秋に咲く代表的な 7 種の植物です。

『食欲の秋』に食べるわけではなく、『見るだけ？』なので、なかなか覚えられないのは私だけでしょか？

五・七・五・七・七のリズムだと覚えやすいですよ。

「はぎ ききょう、くず ふじばかま、おみなえし、おばな なでしこ、これぞ七草」



萩（はぎ）



桔梗（ききょう）



葛（くず）



藤袴（ふじばかま）



女郎花（おみなえし）



尾花（おばな）



撫子（なでしこ）

