

# やすらぎ通信

平成 31 年 春彼岸

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)

## ○花まつり

4月8日(月)はお釈迦さまのお誕生日です。  
4月5日(金)～8日(月)まで管理事務所に花御堂を飾りお誕生仏をお祀りします。是非お参りにお越し下さい。甘茶もお飲みいただけます。



## ■お盆供養についてのご案内

善光寺ではお寺でのご供養を下記日時にて於いて執り行います。

### 盂蘭盆施食会 (うらぼんせじきえ)

**6月29日(土) 午前10時30分～・午後2時～**

各回 400名前後の方々のお参りを予定しています。

※法要後は従来通り善光寺からやすらぎの郷霊園への墓参用バスを予定しております。

やすらぎの郷からお寺行きのバスを希望される方がいらっしゃいましたらお知らせ下さい。

(今後、希望者が多数の場合検討致します)

お盆のご供養は他にも墓前やご自宅でも承っております。詳しくはお問合せ下さい。

## ■<sup>ごえいか</sup>御詠歌教室のご案内

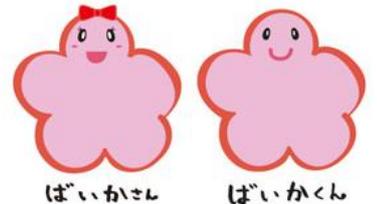
仏の「み教え」を和歌の調べで旋律にのせてお唱え致します。

**【 4月22日(月) 5月20日(月) 6月3日(月) 7月1日(月) 】**

講師 曹洞宗梅花流特派師範 渡邊清徳老師 (栃木県高德寺副住職)

午後2時～3時30分 場所 善光寺釈迦殿

仏教も学べ、声を出してお唱えもすることで気持ちもすっきりしますよ。



## ○やすらぎ寺子屋のご案内

月に一度、椅子坐禅と法話会・茶話会を行っています。

**【 4月21日(日) 5月19日(日) 6月16日(日) 】**

※今年は第3日曜日です。 午後2時～ 約1時間

場所: やすらぎの郷霊園礼拝堂 お気軽にご参加下さい!



★昨秋に募集致しました亡き方へのお手紙。好評につき締め切り期限は設けずに受け付けております。  
お届け頂いたお手紙は読経を申し上げて亡き方へのご供養を行った後にお焚きあげ致します。  
「恥ずかしい」という方は開封せずにご供養も致しますので気持ちを綴ってみては如何ですか。  
お待ちしております。

# 東洋医学について

約 2 年ぶりに東洋医学のコラムが再開致します。  
 前回は仏教と東洋医学と題して四季の養生訓を中心に連載を致しました。今号では復習を兼ねて養生の基本しんじんいちによについてのお話です。仏教では、**身心一如**といわれ、

身体と心・精神は分けて考えることはしません。身が真っ直ぐであればその影も真っ直ぐであるように、身を調えることで心を調べてまいりましょう。東洋の叡智を学びながら身体と心の健康について学んでいきたいと思ひます。

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>

☆処方個人差がありますので、詳しくはお問合せ下さい。

2 年ぶりに「やすらぎ通信」でコラムを担当することになりました。

以前やすらぎ通信で四季の養生法を中心にお話しました。今回は東洋医学的にどうして病気になっていくのか。また、養生の基本的考え方をお話しします。

2 千年前の書籍に「こうていだいけい黄帝内経」というものがあります。この書籍は、東洋医学最古の医学書と言われていて、東洋医学の基礎がここに書かれています。2 千年前に書かれたことが、現代に受け継がれ、いまだに利用されていることに驚かされます。現代の日本では、西洋医学が最も身近な医学になっているので、東洋医学の考え方はわかりにくいかもしれませんが、2 千年もの間、色褪せることなく連綿と受け継がれてきた東洋医学の「知恵」こそ、現代社会に必要な事なのだと私は思っています。人間の体は、基本的に「24 時間眠らない社会」に対応できるようにはなっていないのですから…

こうていだいけいせい きつうてんろん

黄帝内経生氣通天論には次のように書かれています。

**「昔から、人の生命活動と自然環境には、極めて親密に相い通じる関係があり、生命の根本はいんよう陰陽にもとづくと考えられている。おおよそ天地間、四方上下の内にあるものは、人のきゆうきゆう九竅、ごぞう五臓、十二関節を問わず、すべて天の気と通じているのである。天のいんよう陰陽は変化して地のごぎよう五行を生み、地の五行もまた天のさんいんさんよう三陰三陽に依っている。もし人がこのような天・地・人相応の法則に常に反していると、じゃき邪気が人体を損なうことになる。」**

このことは、人間は自然界からかけ離れた生活をするにはできないこと、人間と自然界との関係は非常に密接なものであることを述べています。

現代社会においても、我々は自然、四季の中で生活しています。しかし、冷暖房などで夏冬の気温の差がそれほどない環境で生活しています。夏の屋外は暑く、室内は冷房で涼しくなっています。この冷房の影響を受けて夏に体が冷えてしまう方が多くいらっしゃいます。また、冷蔵庫

の普及で一年中冷たい食べ物や飲み物が摂れてしまうことも冷えにつながります。

食べ物は季節感がなくなり、スーパーなどでは四季を感じにくくなっています。今はどんなものでも一年中手に入りますから、便利といえば便利なのですが…。本来、食べ物にも温める食べ物、どちらにも傾いていない物、冷やす食べ物があるのです。このバランスを欠いてしまうと体の陰陽のバランスも崩れてしまいます。基本的に夏に寒く感じるほど冷房をきかせたり、冬に汗をかくほど暖房をきかせてしまうと体調を崩しやすくなりますし、外邪がいじやの影響を受けやすくなります。夏は汗腺かんせんを開いて汗をかくことによって体の熱を発散していますし、冬は汗腺を閉じて体の熱を奪われないようにしているのです。

このように、季節によって食生活や生活習慣を変えていくことで、陰陽のバランスが取れて健康を保つことができます。次に、陰陽について簡単にご説明します。

### ○陰陽（いんよう）

東洋医学では、自然界すべての物を陰陽に分けます。太陽は陽、月は陰、昼は陽、夜は陰といった具合です。何となく感覚的には、陰は暗い、冷たいというイメージです。陽は明るい、温かいというイメージです。体の働きから陰陽をみると、物質＝陰、機能（エネルギー）＝陽です。陰陽をきちんととらえようとするとなら複雑になるので、こんな感じでイメージしていただくと良いと思います。この陰陽のバランスが崩れると病気になります。では、陰陽のバランスの崩れとはどんなものかといいますと、何らかの原因で、陰陽の「どちらかが強くなっている」または「どちらかが弱まっている」状態です。実際の病気はもう少し複雑な場合が多いのですが…。

東洋医学では、食べ物や薬を「四気五味しきごみ」という性質と味で分けます。性質は「寒・涼・熱・温」の4つがあります。これを四気といいます。そして五味とは「辛しん・甘かん・酸さん・苦く・鹹かん（しおからい）」です。そして、「四気五味」が組み合わさっていろいろな性質の食べ物があります。例えば、甘くて冷やすものには、きゅうり・トマト・茄子・西瓜などがあります。このように食べ物にはいろいろな性質があり、伝統的な食べ方は、このバランスを利用して健康的な食生活が遅れるようになっているのです。

### 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
辛は気に強く作用するので気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

こうていだいけいせいきつうてんろん

黄帝内経生氣通天論には、五行説に基づいて五味のバランスについて次のように書かれています。

**「陰精が生み出される源は飲食の五味にあります。しかし精を収蔵する五臓は、逆にまた飲食の五味の超過によって損傷もします。」**

酸味（すっぱい）のものを多食すると、肝氣が大いに盛んになり、脾氣は衰渴するのです。

鹹味（しおからい）のものを多食すると、大骨損なわれ肌肉は萎縮し、心氣は抑鬱します。

甘味（あまい）のものを多食すると、心氣煩悶し安定せず顔は黒ずみ、腎氣は平衡とれない。

苦味（にがい）のものを多食すると、脾氣は潤沢でなくなり、消化悪く胃部は膨満します。

辛味（からい）のものを多食すると、筋脈は傷れ弛み精神も同時に損なわれます。

このようなわけですから飲食の五味の調和に注意すれば、骨格はゆがまず、筋脈は柔軟で調和し、氣血は流通し、腠理は緻密でしっかりとし、骨氣は剛強となります。人は養生法則を慎んで厳しく守れば天与の寿命を享受することができるのです。」

以前書かせていただいた「四季の養生法」は、この五行説にのっとった季節の五味についてのお話でした。日本には四季折々の旬の食べ物があり、その食べ物には「四氣五味」に分類され、そのことに基づいて食生活を送っていくことで体のバランスが良くなっていくのです。今回は、基本的な東洋医学の養生の考え方でしたが、次回からは、体質別の養生についてお話しします。



## ◆ 東洋と西洋の自然観の違いについて

東洋では人間も自然の一部と見なし、西洋では人間と自然は別のもので見て自然は人間が利用するものと考えられる傾向があります。これは地域による風土の違いによるものと考えられています。つまり、西アジアなど乾燥した砂漠や厳しい自然と常に対抗しないと生きていけない地域や、ヨーロッパなど穏やかな気候のため人が自然をコントロールできると考えた地域等では人間を主体に自然観が成り立っています。これに対し東（南）アジアでは自然は豊かな恩恵をもたらす一方で台風などの猛威もふります。大いなる自然に対して人間は受容的、忍従的な自然観を持つに至ります。これらの風土の違いにより人間性や文化、宗教も異なってきます。現代のようにグローバルな時代では、自分の地域の文化や宗教等を学び、更にお互いの文化や風習の違いを理解しあう必要もありますよね。

**編集後記** 好評につき薬剤師井上先生の東洋医学に関するコラムを再開致しました。東洋医学や漢方に関する質問などございましたら何なりとお問合せ下さい。  
 ■お墓に立てた塔婆について。古くなると折れたり、いっぱい立てていると塔婆たてがぐらついてきたりします。春先は特に風が強いのでお気をつけ下さい。お焚きあげもしますので管理棟裏迄お持ち下さい。■平成最後のやすらぎ通信。もうすぐ新しい元号の時代がはじまります。平和で明るい時代となりますように。

