

やすらぎ通信

Vol.55 令和 2 年 1 月

令和 2 年 お正月

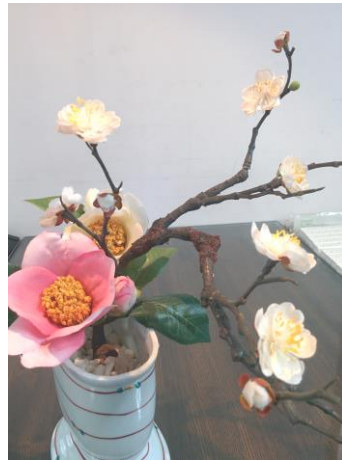
発刊不定期 横浜やすらぎの郷霊園管理事務所 〒241-0802 神奈川県横浜市旭区上川井町 1749-1
☎045-924-0210 FAX:045-924-0239 URL: y-yasuraginosato.jp Eメール: info@y-yasuraginosato.jp



縁起だるまを差し上げています（数量限定）
家内安全・身体健全・合格祈願…
はじめにむかって右の目を入れます
翌年には両目を入れてお持ち下さい



五葉松



ツバキと白梅



秋 きれいな紅葉



夏 クレマチス

《アートフラワー》季節ごとに管理事務所内を彩る素敵なお花を持ってくる白井さん。

本物とみまちがいますね。白い梅の花からは香りも漂ってきそうです。

●回忌法要のご供養に建てられた塔婆について

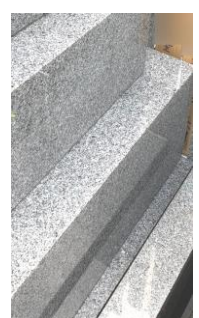
歳月が経ち文字が読めなくなったり、朽ちて折れたりしたものはお焚き上げ（読経後処分）を致します。管理事務所裏の【お塔婆収納所】にお持ち下さい。塔婆立てにぎっしり建てた状態ですと風の影響を強く受けます。ここ数年、台風や想定外の強風にあおられて塔婆立てが、ぐらついたり、はずれたりするケースが発生しています。法要後 1 年程でお塔婆を下げられても宜しいかと思えます。何もないと寂しいという場合には、お盆やお彼岸、祥月命日の時期に新しい塔婆を建てられたら如何でしょう。

●墓石クリーニング承ります

長い間に出来た墓石についた黒ずみや水垢。
墓参時の水洗いだけでは、なかなか落ちないものですね。
そんな水垢などの汚れが気になる方には「墓石クリーニング」をおすすめ致します。料金など詳しくはお問合せ下さい。



Before



After

東洋医学

筆者 井上裕之 横浜駅東口昭和堂薬局社長



◇葛根湯 かつこんとう ～風邪の漢方薬って「葛根湯」だと思いませんか？～

「何となく風邪っぽいから葛根湯でも飲んでおこう。」と思う方は多いようです。当薬局にも、「葛根湯飲んでいたけど治らなくて…」といって相談にお見えになる方が多く、症状を聞いてみると当初から寒気ではなく咽喉の痛みや咳、鼻水、倦怠感といった症状が多いのです。葛根湯は風邪の万能薬ではないので症状にあった処方が大切になります。風邪は「感冒（かんぼう）」といいますが、「感冒」とは風という邪を感受することにより引き起こされる外感疾患です。

西洋医学では、風邪とは上気道のウイルス感染症のことを指します。上気道とは喉と鼻、肺の手前にある気管支といった空気の通道のことを指します。かぜ症候群といわれる場合もありますが、この上気道がウイルスにより炎症をすることを風邪と表現します。「ウイルス感染」と聞くと「インフルエンザウイルス」を想像する方も多いと思いますが、ここでいうウイルスは、風邪のウイルスで「インフルエンザウイルス」とは感染力に違いがあります。

これに対し東洋医学では、ウイルスの違いで分類をせずに主に症状による分類になります。一般的には悪寒、発熱、鼻水、鼻づまり、せき、頭痛、倦怠感などを特徴としています。四季を通じて発生しますが、気候変動の激しい冬や春に起こりやすいです。春は「風」と関係が密な季節であり、風邪に侵されやすい季節なのです（春は花粉症に隠れていますが…）。季節によって感受する邪にも特徴があり、冬は風寒、春は風熱、夏は風湿、秋は風燥の邪といい、これらを感受して発症することも少なくありません。しかし最近は冷暖房などや温暖化、食べ物の変化などで「季節感のなさ」が感冒でも起こっているようです。また、身体自体の体質によって外邪の感受に違いがあるので、症状の出方には個人差もあります。

ふうかんかんぼう 風寒感冒

頭痛、悪寒、発熱で汗をかくていなきときは、葛根湯が代表処方になります。

ふうねつかんぼう 風熱感冒

悪寒はほとんどなく、発熱、無汗（稀に少し汗がある時がある）は、ぎんぎょうさん銀翹散が代表処方になります。

ふうしつかんぼう 風湿感冒

発熱、やや悪寒、倦怠感、胃のつかえ感、泥状便、嘔吐などある時は、かつこうしょうきさん藿香正气散が代表処方です。

◇予防（養生）のすすめ

養生とは、「1. 生活に留意して健康の増進を図ること。摂生、予防。2. 病気の回復につとめること。保養。」などと辞典には載っています。中国においては、「未病を治す」や「医食同源」「薬食同源」などの言葉にみるように「養生」という言葉やその意味がよく浸透しています。これから風邪の流行する時期には、予防効果のある「板藍（ばんらん）」という生薬のお茶をよく飲むそうです。日本ではマスク、手洗い、うがい、そして予防接種ですね。その他にも風邪を引きやすい方や高齢の方は一般的に免疫力が低下していますので注意が必要です。東洋医学では免疫力の低下は、気（肺気・衛気）の不足、「気虚」と表現します。この気を増やすことが免疫力アップになるのです。

◇「気虚」タイプおすすめの食材

気を養う食材としては、イモ類・豆類・米類などがおすすめです。肉類（牛肉、羊肉、鶏肉）

もおすすですが、食べすぎは禁物。料理する時間がない時には、1日1個熱を加えた卵を食べるようにしましょう。最近パンを主食としていたり、体重を気にしてご飯を食べなかったりする人もいますが、日本人にはご飯が一番合っているので、風邪予防にも食材を工夫してみてもいいです。

かぜを引きやすい

免疫力を強化するキノコ類、粘膜を強化する緑黄色野菜など

胃もたれ、軟便・下痢しやすい

消化を助けるキャベツ（熱を加えたもの）、長芋、なつめ、サンザシ、麦芽など。

冷えやすい、気虚の症状

体を温めるねぎ、玉ねぎ、にら、らっきょう、シナモンなど

◇エネルギーを補い免疫力を高める干しいたけ

干しいたけは乾燥させることで、生のしいたけよりもさまざまな栄養価が高まっていることが特徴です。免疫力を高める働きがあり、エネルギー不足で疲れているときや、加齢などにより体力が低下しているときなどにおすすめの食材です。

また、しいたけの食物繊維には、栄養学的にリンパ球や免疫細胞などの活性力を高める働きも確認されているので、かぜやインフルエンザの流行する季節に積極的に摂り入れるといいでしょう。干しいたけには、生のしいたけに比べて10倍もの食物繊維が含まれていて、便秘改善などの効果も期待できます。また、ビタミンB2が含まれているので、肌にも良いとされています。

中医学には、「正気存内 邪不可干（せいきぞんない じゃふかかん）」という人体の正気（免疫力・抵抗力）が旺盛であれば邪（病気）は人体に影響を与えることができない、という考えがあります。元気であるためには、自分自身の免疫力・抵抗力を旺盛に保つことが大きなカギです。手洗いやうがい、マスク着用などの対策も大切ですが、毎日の生活にリズムをつけ、リラックス



した、疲れの少ない生活を心がけることも大切です。また、飲食にも節度を持って養生するようにしましょう。免疫力を高める“干しいたけ”と、整腸作用がある“たけのこ”、体の内側から温めてくれる“しょうが”、ビタミンB1を多く含み疲労回復を助ける“豚肉”を組み合わせ、疲れを取り免疫力をアップしてくれるスープに仕立てました。

==COOKING==

材料【2人分】

干しいたけ……………4枚
たけのこ……………40g
豚肉……………50g
しょうが……………1かけ
万能ねぎ……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
鶏がらスープの素…大さじ1
水……………400ml
塩こしょう……………お好みで

- 1.干しいたけは水でサッと洗ってから、水で柔らかくなるまで戻しておく。鶏がらスープの素は水に溶かしておく。
- 2.戻した干しいたけ、たけのこ、豚肉、しょうがをそれぞれ千切りにする。
- 3.温めた鍋に油をひき、しょうがを炒める。香りが立ってきたら豚肉を入れ、全体に色が変わったら、しいたけとたけのこも加える。
- 4.全体に油がまわったら①の鶏がらスープを入れる。沸騰したら火を弱め、5分程煮込む。
- 5.豚肉にしっかり火が通ったら塩こしょうで味を調える。
(中医学情報サイト「COCOKARA」より)

◇善光寺開創五十周年記念式典の報告

去る 11 月 28 日善光寺開創五十周年記念式典が執り行われました。

報恩供養の後、記念法話として京都清水寺のご住職、森清範貫主にご法話を頂戴致しました。毎年 12 月 12 日に清水の舞台で『今年の漢字®』を書かれるあの和尚さんです。世界遺産にもなっている大きなお寺のご住職ですが、和尚さんとお呼びしたくなるほど気さくな雰囲気のご住職でした。楽しい語り口に皆、身を乗り出しての聞法。予定の時間を大幅に延長してお話して下さいました。漢字文化や言葉についてユーモアを交えながらのご法話でした。



『言^{こと}霊^{だま}』といわれるように言葉には魂があります。万葉集にも『言^{さち}霊の幸わう国である』との表現があります。人間関係の基本は『仁』だと孔子は言われますが、これは人が二人と書き、二人が心合わせて、心豊かに思いやることが仁の教えであります。思うだけではだめで、言葉を掛け合うことが大切。でも言葉の刃とも言われるくらい言葉ひとつで相手に傷をつけることもあります。いい言葉を発する、いい言葉を掛ける、それが大事ですと、幾つものお話を引き合いに出されてお伝え頂きました。(今春発行予定の成寿 49 巻に詳細を掲載予定)

又、森清範貫主には現在建設中の観音堂の正面に掲げる額や門柱にもご揮毫(墨書)して頂きました。

◇善光寺祈祷会のご案内

新しい年の厄除けとご多幸を祈念致します。

ご希望の方にはお札をおつくり致しますのでお問合せ下さい

○新年祈祷会 1 月 9 日(木) 午前 10 時半～

○節分追儺会 2 月 3 日(月) 午前 10 時半～

於 港南区善光寺 ※霊園への送迎バスはありません。



編集後記 ■令和はじめてのお正月いかがお過ごしでしょうか。記念法話の時は「今年の漢字®」はまだ発表されていませんでしたが、森清範貫主は予想して令和の「令」の字をお稽古していますと、おっしゃっていました。大当たり。見事な書でした。私は令和の「和」だと予想していたのですが……。4 月に元号が発表され「令和」の言葉の由来も話題になりました。万葉集の中からおおものたびと うめのはな うたげ で詠まれた和歌につけられた序文「初春の令月にして、きよ かぜやわ うめ きょうぜん こ ひら らん はいご こう かお 気淑く風和らぎ 梅は鏡前の粉を抜き 蘭は珮後の香を薫らす」に由来との事。そろそろ梅花、咲きだす頃です。あらためて漢字に込められた意味や願いを考えてみたいと思います。■東京オリンピック・パラリンピック。決定した時はだいぶ先の話だと思っていたがいよいよ今年ですね。身近な方と言葉を掛け合い、「ONE TEAM」で素晴らしい一年となりますように。

