

平成 27 年 8 月 4 日

## 京口門だより No. 22

今年の夏も 8 日には暦の上では立秋となります。しかし、猛暑であったり、豪雨であったりと、体調の管理には苦労します。

猛暑が続くとすると、日常生活の養生が必要です。基本は食生活においては、この時期は暴飲暴食をせず、規則正しく、控えめな食事を摂る事です。無理に栄養価の高いものを摂るのは好ましいことではありません。また夜暑くて何度も目が醒めて寝不足気味にならないよう、寝室の空調を調節したり、早めに休むとか、短く昼寝をすとか、自分なりの工夫が必要です。もともと胃腸の弱い人は夏バテになりやすく、食欲も落ち、身体のダルサが生じやすくなります。ちょっとした油断で一気に体調を崩してしまうこともあります。気の緩みのないようにしたいものです。

ところで、われわれ日本人の食養生をふくめ養生法をどのように考えてきたのでしょうか。江戸時代には筑前黒田藩藩士の貝原益軒の「養生訓」は有名で、自らの説を実践して、実際に 85 歳まで生き、当時としてはきわだって長命でした。「養生訓」には健康を保つための心構えから説きおこしています。

たとえば、人の命というものは、天命ではなく、人として自ら養生をよくすれば、長生きができると言い、自分の欲のままに生活したのでは、自ら命を短くしているようなものである。人生は長生きをしてこそ、いろいろな楽しみも多く味わえる。などと述べています。85 歳まで生きた人の言葉として説得力を持っています。

また、薬などを用いて治療するのは、やむを得ない時であり、生活を規則正しくして、食養生をよくしておれば、病にかかることは少ない。よく運動をして気血の流れを良くすることが大切である。「心は静かにして、身体は忙しくせよ」と述べています。

あるいは、小さい不養生から大病を引きおこす。と、言い、心地よいことばかり求めていると後に大きな災いをもたらすから、辛抱すること、こらえることをしておれば、後に喜びが得られる。と。

何か一々身につまされそうですが、これは「養生訓」の総論の一部です。次回も続いて紹介したいと思います。

