

平成 27 年 9 月 1 日

京口門だより No. 23

今年の暑い夏が 8 月下旬には急に涼しくなって、クマゼミの騒々しい鳴き声が急にピタッと止みました。蝉も驚いたことでしょう。

涼しくなってから、夏ばてのようなだるさを感じている方もあるかと思えます。平生から胃腸の弱い方はそのような状態になりやすいようです。

先月は江戸時代の医者、貝原益軒の著した「養生訓」の話をしました。1 回で終わるには惜しい訓話があり、引き続いて紹介します。第 2 巻では、人の養生の基本は、運動、睡眠と食事にあることを述べています。「人の身は、欲を少なくし、時々体をうごかし、手足をはたらかし、歩行して久しく一所に安坐せざれば、血気めぐりて滞らず」といっています。つまり、あまり動かないでひとところにじっとしているようではいけない、ということです。たとえば、「流水はくさらず、たまり水はくさる」と言い、「つねに動くことは、わざわいがなし」とも言っています。よく動くことが血行をよくし、食べたものをよく消化することにつながります。あるいは人の手をかりず、何でも自分で行なうことが大切であると言っています。

睡眠も養生法の大切なことから、「朝は早く起きて、ながながと眠ることは避けること。昼寝はなるべくしない方がよい。昼間大いに疲れたならば、後ろによりかかって寝るのがよい。もし昼間横になって寝ることがあっても、短時間で起きたり、起こしてもらうのがよい」と言っています。先日もある新聞の記事で、長く睡眠について研究している人が、何時間寝るのがよいというようなこだわりは捨てたほうがよい、と言っていました。もっと眠ることを自由に考えたほうがよく、8 時間睡眠をとらなくてはというような思いは捨てたほうがよいと、また長い昼寝はよろしくない、とのべていました。ともかく夜遅くまで起きていて、寝不足になるのはよくないようです。

また、「飲食は身(からだ)を養い、眠り臥すは気を養う」とし、飲食は節度をもつこと、欲しいままに食べすぎることは、胃腸をいためてしまう。寝すぎることは、かえって元気を損なうことにもなると言っています。食養生については、別の篇でまたくわしくのべています。

長寿を保ち、健やかに生きるには、慎しみぶかさが必要で、欲しいままにしないこと、こらえることが肝要であると言っています。

