

平成 29 年 6 月 1 日

京口門だより No. 44

麗しき 5 月がすぎ、6 月は梅雨に入ります。空梅雨だったり豪雨だったりと予測はつきません。「今年は時序の正しき梅雨の入り」(高浜虚子)

先月は老化について漢方の古典にのっとって触れました。では老化にどのように対処し、どうしたら健やかな老年を過ごせるかについて、やはり漢方の古典に基づいて考えたいと思います。古くから東洋では人間は自然の一部であり、自然とともに生きているという考え方をします。人間は自然を支配する特別な存在であるという西洋の考え方とは異なります。漢方医学もこのような東洋のものの考え方にのっついて、人も四季の変化にしたがって生活すべきで、それに逆らうときは人に災厄をもたらすとしています。

例えば春は温かくものの生ずる時期で、夜は早く寝て朝は早く起きること、衣服もゆったりとして、外に出て歩き、何か意欲を持つこと。夏は陽気が盛んで、全てのものが育ち繁るときであり、日光を嫌うことなく、早く寝て早く起き、身体を動かし汗をかくことをいとわなくする。秋は収容の時期であり、夜は遅く休み、朝は暗いうちに起き、心はイライラすることなく静かにつとめ、呼吸を静かに整えること。冬は陰気が盛んで、ものが閉じる季節であり、夜は遅く寝て朝は陽が少し上がってから起き、日光を待つ動き、あまり活発な動きはひかえ、保温につとめ寒気にふれないようにすること。過ごす部屋も夏は開放的に、冬は風冷を防ぐようにすること。などと述べられています。

老人は体力も心も若いときより衰えているので、人の助けを受けることを避けたりしないで、ゆったりと過ごし、多弁にならず、怒りや憤ることを少なくし、あれこれと悩むことを少なくし、色欲をつつしみ、美味しく飲食をし、胃腸を健やかにたもち、気を養うことが大切としている。孟子という中国の哲人は、広く強く大きな心、浩然(こうぜん)の気を養うことが保養の道と言っています。なかなか理想を述べられても、俗人のわれわれには難しいこともありますが、あるべき姿として心にとめておきましょう。

老人はみだりに攻撃的な薬を飲むことはひかえること、かえって体力を消耗させることにもつながるので、食を進め、体力を補うような中和な薬をつかうべきとも述べています。(文責・山崎正寿)

