

『養生訓』を音読しよう！ ⑧



光和堂院長 堀口和彦

「^{ふう}風・^{かん}寒・^{しょ}暑・^{しつ}湿は外邪なり。是^{これ}にあたりて病^{やまい}となり、死ぬるは天命也。聖賢^{せいけん}
といへど免^{まぬか}れがたし。されども、内気^{ないきじつ}実してよくつつしみ防^{ふさ}がば、外邪^{がいじゃ}の
おかす事^{こと}も亦^{また}まれなるべし。飲食^{いんしょく}色慾^{しきよく}によりて病^{やまい}生^{しょう}ずるは、全^{まった}くわが身^み
より出^{いず}る過^{あやまち}也。是^{これ}天命^{てんめい}にあらず、わが身^みの咎^{とが}なり。万^{よろず}の事^{こと}、天^{てん}より出^{いず}
るは、ちからに及^{およ}ばず。わが身^みに出^{いず}る事^{こと}は、ちからを用^{もちい}てなしやすし。風・寒・
暑^{しょ}・湿^{しつ}の外邪^{がいじゃ}をふせがざるは怠^{おこたり}なり。飲食^{いんしょく}好色^{こうしょく}の内慾^{ないよく}を忍^{しの}ばざるは過^{あやまち}
なり。怠^{おこたり}と過^{あやまち}とは、皆^{みな}慎^{つつ}しまざるよりおこる。」

〈現代語訳〉

風・寒・暑・湿は外邪である。これに当たって病気になり、死ぬのは運命である。聖人賢者といえどもこれを免れることはできない。しかし、体力をつけ気力を充実させて予防すれば、外邪の侵攻を抑えることができる。飲食や色欲によって病気となるのは、全て自分の過ちから生じている。これは運命ではなく、自分の心得違いである。どんなことも、天より生じることは、人の力は及ばない。しかし、自分の身から出たことは、人の力で何とかなるものだ。風・寒・暑・湿の外邪を予防しないことは怠慢である。飲食や好色の欲を我慢しないのは心得違いである。怠りと過ちは、いずれも慎みがないことから生じる。

〈解説〉

四季や天候の変化による風寒暑湿の人体への影響は多大なものです。若く健康な人には感じられないこともあります。高齢者や病人にとっては生死の境目になるほど重大です。近年は異常気象による台風や竜巻、猛暑や大雪など気象変動が激しく、天候の変化に身体がついて行けずに、体調を崩す方が増えています。風寒は、気圧と気温の変動に関与して、風邪や神経痛などの発症や悪化の原因となります。暑湿は、気温と湿度の変動に関与して、熱中症や関節炎などの発症や悪化の原因となります。

外部環境の変化に対して、内臓の働きを維持するために自律神経が機能します。自律神経は、発汗や心拍・呼吸数を調整し、体温や血圧などを維持しています。激しい気象変動に負けないためには、衣服や室内環境に気をつけることはもちろんですが、自律神経の働きが十分に発揮できるように、食事や運動、睡眠に十分に注意して、気力体力を充実させることが大切です。