

『養生訓』を音読しよう！ 29



光和堂院長 堀口和彦

食しょくすくなければ、脾胃ひいの中に空処なかありて、元氣げんきめぐりやすく、食しょく
消化しょうかしやすくして、飲食いんしょくする物もの、皆身みなみの養やしなとなる。是これを以もって病やまいす
くなくして身みつよくなる。もし食しょく多くして腹中ふくちゆうにみつれば、元氣げんき
のめぐるべき道みちをふさぎ、すき間まなくして食しょく消けせず。是これを以もってのみ
くふ物うもの、身みの養やしなとならず、滞とどりて元氣げんきの道みちをふさぎ、めぐらず
して病やまいとなる。甚はなはだしければもだえて死しす。是これ食しょく過すぎて腹はらにみち、
氣きふさがりて、めぐらざる故也ゆえなり。食後しょくごに病やまいおこり、或あるいは頓死とんしする
は此故也このゆえなり。凡おおよそ大酒おおぐい・大食ひとする人は、必かならず短命たんめいなり。早くやむべし。
かへすがへす老人ろうじんは腸胃ちよういよはき故わに、飲食いんしょくにやぶられやすし。多おお
く飲食いんしょくすべからず。おそるべし。

〈現代語訳〉

食事量を減らせば、胃腸の中に空間ができて、元気が巡りやすく、食べ物を消化しやすくなり、飲食した物がすべて身体の栄養となる。これによって、病気が少なく身体は丈夫になる。もし食事量が多く腹中に充満していると、元気が巡る道が塞がれて、隙間がなく消化が滞る。これによって、飲食した物は、身体の栄養とならず、滞り元気の道を塞ぎ、巡らずに病気となる。甚だしければ悶えて死ぬこともある。これは食べ過ぎて満腹となり、気が塞がり、巡らないからである。食後に病を発症して、急死するのはこれが原因である。概して大酒飲みや大食いする人は、短命である。早く止めなさい。重ね重ねいうが、老人は胃腸が弱いので、飲食に破れやすい。多く飲食してはならない。恐ろしいことだから気をつけなさい。

〈解説〉

胃腸での消化は、蠕動運動によって食べ物を捏ねることが基本です。ストレスで緊張し胃腸が動けない時や食べ過ぎた時に、胃酸や酵素を分泌して消化を助けています。それが高じて、胃炎や胃潰瘍、逆流性食道炎は発症します。益軒の「食が少なければ脾胃の中に空処あり」は、胃腸が蠕動運動しやすい状態を示しています。安全で効率がよいのです。