

『養生訓』を音読しよう！ 34



光和堂院長 堀口和彦

つねに居る処は、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱に
してくらき処に、常に居るべからず、気をふさぐ。又かがやき過た
る陽明の処も、つねに居ては精神をうばふ。陰陽の中になか
明暗相半すべし。甚明るれば簾をおろし、くらければ簾を
かかぐべし。

入門に曰、年四十以上は、事なき時は、つねに目をひしぎて宜
し。要事なくんば、開くべからず。

〈現代語訳〉

常に居るところは、南に向って、戸に近く、明るくしなさい。陰鬱で暗いところに、常に居てはいけない。気を塞ぐことになる。また輝き過ぎる明るいところにも、常に居ては精神を奪うことになる。陰と陽を適度にして、明暗を中間ぐらいに調整するのがよい。明る過ぎれば簾を下して、暗ければ簾を上げればよい。

「医学入門」（中国明代 1575 年、李挺編著）には、40 歳以上の人は、用事がない時は、常に目を閉じていてよいと書いてある。重要な事がなければ、目を開くなということだ。

〈解説〉

五感による脳への情報入力、視覚が 80% を超え、聴覚が 10% 程度で、嗅覚と触覚、味覚が数% といわれています。1970 代のデータを基にしていますので、パソコンとスマホを常用している現代では、視覚からの情報量はさらに増えているでしょう。

電気の無い時代には、太陽が照度を決めていました。現代では 1 日中明るいところにいることも可能ですし、夜中まで明るいオフィスで仕事している方も大勢います。これが、精神を奪うことになっています。睡眠のリズムを崩し、自律神経やホルモンの働きを乱すのです。睡眠ホルモンといわれるメラトニンは朝日を浴びることで分泌されます。自律神経とホルモンの中核である視床下部と脳下垂体は、眼球の奥に位置して、目の使い過ぎはこれらの働きに影響を与える可能性があります。特に産前産後や更年期には、ホルモンが大きく変動しますので注意が必要です。聴覚や嗅覚、触覚からの入力を増やしましょう。