

診療所待合室
養生訓に学ぶ
予防の知恵

名和診療所

紙本 美菜子

肌寒い季節になってきました。みなさんいかがお過ごしですか？今回は、養生訓について書いてみたいと思います。

養生訓は江戸時代の儒学者・貝原益軒が84歳の時に執筆した日本で最初の予防健康法についての書物といわれています。養生訓は全八巻で、日常生活における注意点から病気に対する心構え、医者を選び方などが人が健康を保ち幸福で長生きするための指針が書かれています。「巻第六 慎病」では、予防についての説明が書かれています。

ア 無病の時こそ病のことを思え

元気な時から病の苦しみを思い出し、好き放題のことをしなければ病気になるまい。

イ 少し良くなった時に用心せよ

少し良くなつて楽になると、つつしみを忘れ欲しいままに行動しがちです。病気をぶり返さないための心がけです。

ウ 内欲を制し外邪を防げば

内欲とは、食欲、色欲、睡眠欲、好き勝手に話したい欲、喜怒哀楽思悲恐驚の七つの情欲のことです。この心の中から湧き上がってくる欲のままに行動していると、自

分自身を破滅させることになる。また、外邪とは、風・寒・暑・湿（寒暖の自然の変化による体への影響）のことです。つまり、節度を超えないことと、併せて外部環境の影響を心得て用心しようというものです。

エ ぐよくよしないで日々の生活を

病気になつたときの養生についてです。病気のことをぐよくよすると気がふさがつて病気がひどくなる。重症でも気長に養生すれば、思つたよりもよく治るものです。

オ 急がずに自然にまかす

病気を早く治そうと思つて急ぐと、かえつて病気を重くする。保養を続け自然に任せるべきです。

益軒は、薬や針灸などの治療よりも、病気になる前にそれを防ぐことのほうが優れていると述べています。なぜ予防が優れているかと言えば、病気を治すことよりもたやすいからです。医療が十分に発達していなかつた時代だからこそ、病気になることは生命の危機であり、予防が重要視されていたのでしよう。

予防の基本は、つつしんでほしいままにしないこと。これは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、そして風邪やインフルエンザなどの感染症など、現代でも十分に通用する予防医学の原点です。古人から学ぶ、予防の知恵。それは、自分の体をみつめ、自然をみつめ、心の声を聴きながら、冷静に自分を律し、何事もほどほどに過ごすことなのです。

なかやま温泉
だより
vol. 10



◆なかやま温泉
☎0858-49-3330

こんちは。なかやま温泉ゆーゆー倶楽部ナスパルです。

いよいよ秋も深まり、本格的に紅葉も見ごろを迎えまして。

さて、9月から『なかやま温泉朝市』（フリーマーケット）を毎月1回日曜日に行っています。第3回は11月2日（日）です。回を重ねるごとに、出店者や来場者数も増えてきて、にぎやかな朝市になつ



▲出店者も増えてきました

11月の

なかやま温泉朝市のご案内

◆日時 11月2日（日）

9時～11時30分

◆会場 なかやま温泉エリア

◆出店費用 500円

1ブース（180cm×180

cm）

◆出店受付 8時30分～

◆主催 やらいや逢坂

◆問い合わせ先

なかやま温泉

☎0858・49・3330

てきました。

会場は、全天候型の屋根付きの場所ですので、雨の日でも安心して出店できますし、フリーマーケットを楽しんでいただけます。

ご家族みんなで掘り出し物を見つけにお出かけください。出店も大歓迎です。

フリーマーケットにお越しの際は、ぜひ中山温泉にもお立ち寄りください。