

新春を迎えて今年も1年、健康で元気に過ごしたいと願っている方も多いでしょう。では、そのためにどのようなことを心掛けて、毎日を過ごせばいいのでしょうか。平沢クリニックの平沢龍登院長（東京都福生市）が、貝原益軒の「養生訓」を通して、その心得を解説します。

この1年健康に過ごす心得

富や地位より「長寿を楽しむこと」が大事

「心配事」「欲」減らし胃を守る

新年にあたり、江戸時代の偉大な儒学者にして医者であった貝原益軒の著作「養生訓」を通し、1年を健康で快適に過ごす知恵を学んでみたいと思います。

◇「生活心得書」

昨年は貝原益軒の没後300年でしたが、生来、虚弱で病気に苦しんでいた彼は健康法を実践し、平均年齢が50歳以下の時代に84歳の長寿を得ました。「養生訓」は自ら実践した体験を基に書いたといわれ、生活心得書、健康な暮らし方や長寿についての情報書として知られています。全部で8巻、476の項目で成り立っており、1〜2巻は総論、3〜4巻で飲食、5巻で目・耳・鼻などの五官（外界の事物を感じる五つの感覚器官）、6巻で病氣、7巻で薬、8巻は老人問題となっています。

【人生の本当の楽しみ】
「人生の三楽」として、

- ①道理を重んじ善を楽しむ
- ②病氣なく快く楽しむ
- ③長



春 体を動かして血行を良くする
夏 暴飲暴食せず生ものにも用心
秋 残暑に気を付けて風邪に注意
冬 過剰な暖房、熱い風呂は控える

四季に応じて

寿を楽しむ——ことを挙げ、いかなる富や地位・名誉より優れたものとしています。

【養生のために減らすべ

きもの】
「養生の四算（少なくすべきもの）」として、①心配事を少なくして心を養い②欲を少なくし精を養い③飲食を控えて胃を守り④言葉を少なくして気を養うこと——を挙げています。

【四季に応じた養生】

次に四季それぞれに応じた養生法を簡略に述べてみたいと思います。

春Ⅱ春になり暖かくなると、冬に引き締まっていた肌が柔らかくなる。肌に緊張がない時に寒さが戻れば、風邪をひきやすい。草木の芽も寒風に弱いように、体を動かし血行を良くし元気を保つこと。

夏Ⅱ夏は四季の中で一番健康に気を付けなければならぬ。日射病、暑気あたり、食べ過ぎ、おう吐と下痢、熱を伴う下痢などにかかりやすいからである。冷えた生ものは控えて、用心

秋Ⅱ秋は暑さから、だんだんと春の陽気が近づいてくる。初めは小さな陽気だが、大事にしないといけない。

冬Ⅱ冬は寒くて暗く、身体活動的な部分が弱くなる。空腹で寒風に当たってはいけない。厚着をして暖房を効かせ過ぎたり、熱い湯の入浴は控えるべきである。冬至（現在の12月22日ごろ）を過ぎてから、だんだんと春の陽気が近づいてくる。初めは小さな陽気だが、大事にしないといけない。

【養生の目的】

「養生訓」には、「人の身体は自然や父母の恵みであり、自分だけのものではなく、天地の賜物、親の残してくれたものであるから、大切に天寿を全う

すること。夏にこれらの病氣にかかると、元気を失い衰弱してしまう。秋Ⅱ秋の7月、8月（現在の8月下旬〜10月中旬）は残暑が厳しく、夏に開いた肌のきめも閉じていない。秋風で肌が痛められることがあるので、用心が必要である。病人は8月の残暑がなくなったら、所々に灸をして風邪を予防し、元気を付け、たんやせきの病氣にからないように注意する。

自分の健康は自分自身で守る「予防」の大切さを述べています。

換言すれば、単に健康・長寿を目指すのではなく、感謝の心で家族・社会とともに日々を大切に生きることこそが、養生の目的であることを教えてくれているようです。

通の人よりも長寿ではない人でも、養生に心を配れば意外に長生きできるものである」「養生の道とは病にかかっていない時に往うことであり、病にかかってから行うことは養生の最後の手段である」と、