

下山薬局 2012年11月17日原稿

先週は、自然界の動植物は冬になると、草木は栄養分を根に戻し蓄え、動物はエネルギーの発散を控えて体内に栄養分を蓄えたとお話いたしました。漢方の世界では、この冬の期間の3ヶ月間は、収蔵、閉蔵といいまして、陽気が潜伏して万物がみな閉塞する時期になります。人間の体もエネルギーを蓄える仕組みになっています。このエネルギーに相当するものを漢方の世界では、「精」といい、腎に蓄えられます。この腎というのは、西洋医学でいう「腎臓」とは概念が異なり、あえて言えば、ホルモン関係の副腎に相当するものです。

冬の季節は、この腎が一番働く季節になります。漢方の世界では、腎の働きは、成長、発育、生殖という現代で言うホルモン関係となります。生まれるときに親から先天の精というものを受け取り、それを腎に蓄えます。現代医学というと「遺伝子、DNA」のことです。それと後天の精というのがありまして、飲食物から取り入れた栄養を使いその余りを後天の精としてこれも腎に蓄えます。この精が沢山ある人は元気で長生きが出来るということになります。冬はこの腎をいたわりながら、生活しなければなりません。

それと腎は、骨を主り、髓を生じ、脳に通じるといいまして、腎の精は、脊髄から骨髄を造りその固まりが脳になり、骨髄が骨を造り骨格を形成すると考えます。現代医学で言うホルモン関係から成長・発育・老化に知能・知覚・運動のことを昔では、腎の力と考えていたのです。腎の力は、16歳ぐらいから急激に高まり、肉体の一番充実している26歳から30歳をピークにあとは緩やかに下って行きます。精を腎から漏らさず、上手に生活して行くと長生きが出来ますが、不摂生、夜と昼が逆転する生活などをしていると精が漏れ、元気で長生きが出来ないと考えます。

汗も血液ですから、むやみに漏らしてはいけません。夏場だけは、しっかりと汗を流して汗からしか出せない毒素を出すことは許されています。冬は特に汗を出して精を漏らしてはいけないとされています。中国に行くと年配の方が朝公園で太極拳をしています。これは汗を出さずにゆっくりとした動きで呼吸法を体得しているわけです。これも精を漏らさず、養生をしていることになります。

そしてその腎の力を見るために、「上は耳に開竅（かいきょう）し、下は二陰に開竅する。その華は髪にある」というのですが、腎精が充実していると、元気な内は、耳もよく聞こえるし耳鳴りもしません。生殖能力を充実していると、大小便の異常も起きません。精血も充実していると髪の毛もつやもよく黒々としています。しかしながら、老化に伴い仕方がないことですが、腎精が低下して行くと、耳鳴りや聴力減退、排尿や排便の異常、精力減退、白髪とか毛髪の脱毛などが発生すると考えます。

それと漢方の世界では、人体を陰と陽に分けます。陰は物質で目に見える物です。身体の栄養成分の血液も肉体も陰です。陽は機能とか働き、エネルギーで目に見えない物です。オギャーと生まれ

で成長していくと言うことは、この陰陽が増えて行くことです。26歳から30歳が一番陰陽の充実している時期です。これが先ほどお話ししました腎の力ということになります。そこから、陰陽が減ってきますが、これが老化で誰にでも起こることです。その陰陽に差がありすぎると、これが病気の原因になります。40代までは陰も陽も減るのですが、50歳を過ぎますと、陰も当然減りますが、陽の減る速度の方が2～3倍早くなります。チーンご臨終ですとなったとき、陰の肉体は残っていますが、陽のエネルギーが無くなりあの世に行きます。ですから、陽の方が大切になります。50歳を過ぎますと身体は決して冷やしてはいけません。年寄りの冷や水という言葉は、ここから来ておりまして、冷たい水を飲んで身体を冷やすことが一番良くないですよ、胃腸の陽気を傷つけると身体を栄養する血液すなわち陰を作ることができません。身体が栄養出来ないのも、万病の元となりますよと言うことなのです。特に冬は身体を冷やさず、温かくして健康管理に気をつけて下さい。

冷たい水やお茶は、温かいお茶にして、ビールや水割りよりは、日本酒の熱燗やウイスキーや焼酎のお湯割り、ストレートと言う飲みの方が身体を冷やさない良い飲み方になります。それと、先ほど申しました冬は汗も血液ですから、むやみに漏らさないでください。腎臓に貯めないといけない精を漏らすことになります。この2点を守りましょう。

勉強会ですが、土曜日の勉強会は、今週はお休みになります。20日の火曜日は、冬の養生法について午後2時より30分間行います。11月の27日水曜日は、酵素を使った料理教室を行います。参加ご希望の方は、フリーダイヤル0120-190938まで、ご連絡下さい。