

生きるために大切な日々の食事

船戸 博子

『生きているものをいただいて、生きていく。

土は温かく、陽射しに葉が光る。

今年も神さま仏様のお心にそって、生きていく。』

2023年の元旦に VillaCAMPO（ヴィラカンポ）の庭に立って感じたことです。

新型コロナウイルスが猛威を振るい始めてもう3年が過ぎ、世の中の健康意識も大きく変わってきました。自分の免疫力を高め、身体作りをしていくことが大切だと私たちは実感しています。漢方医として40年以上医療現場に携わり、患者さんと寄り添いながら感じてきたこと、今お伝えしたいこととお話したいと思います。

この原稿を書き始めたのが2022年年末。冬至の頃です。冬至といえば、昼間の時間が一番短いといわれます。冬至以降は少しずつ昼間の時間が長くなるものの、年が明けると暦の上では寒の入りとなり1年で一番寒さが厳しい頃となります。1年のうちで一番暗闇の中にいる時ともいえます。

では、1日の中で考えてみましょう。1日の中で一番ブラックな時といえば、いつでしょうか？夜明け前が最もブラックといえます。でも、日が登り始めて徐々に日が差しってきます。1年でいうと、冬至がまさにこの時なのです。

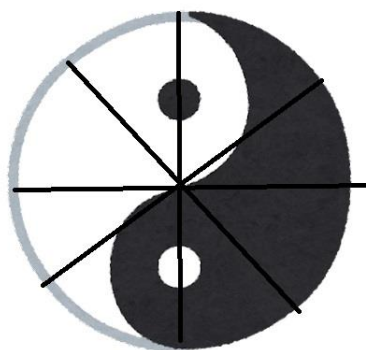
人生において、真っ暗闇で「辛い」「しんどい」そんな時もあります。でも、真っ暗闇の中にいるわけではなく、待っているとふっと光が入ってくる。真っ暗だと思っても、やがて光が差し込み、夜が明けていくのです。

それからもう1つ『すべての物事には、終わりがあって始まりがある』ということ。一瞬たりとも同じではなく、今出会った誰かとも、その次の瞬間には関係性が変わっていることもあります。嫌いで憎くて仕方がない、そんな関係性の人とも、いつかその思いが変わっていくこともあります。

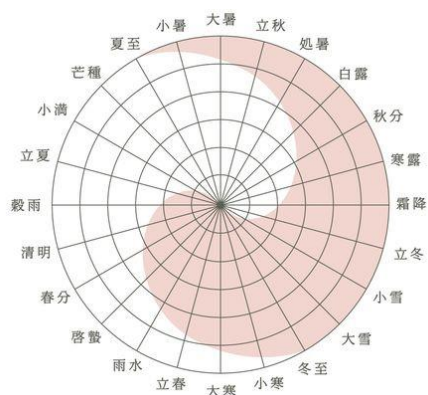
自然の法則が教えてくれること

みなさんは「太極図」をご存じでしょうか？太極図は今お話ししたようなこの宇宙の摂理を現しています。また太極図では、暦も現します（図1）。陰が極まっている時が冬至。陽が極まった時が夏至。陰と陽が半分半分の時が春分・秋分です。そして、立冬から立春の1日前が冬。立春から立夏の1日前までが春。立夏から立秋の1日前までが夏。秋は立秋から立冬の1日前までです。

図1 太極図



<曆>



伝統医学の中には、陰陽五行で各臓器を定義し、その臓器はどのように働くのかを教えてください (図2)。私たちの生きるこの世界は、「木・火・土・金・水」の5つのエレメントでできています。

図2 自然界における五行配当表

	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五主	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨 (髄)
五色	青	赤	黄	白	黒
五竅	眼	舌	唇	鼻	耳
五志	怒	喜	思	悲 (憂)	恐
五惡	風	暑	湿	燥	寒
五支	爪	面	唇	毛	髪
五神	魂	神	意	魄	精 (志)
五情	仁	礼	信	儀	智
五季	春	夏	土用	秋	冬
五味	酸	苦	甘	辛	鹹

冬のエレメントは「水」に代表されます。水をつかさどる臓器は「腎」です。そして、「木・火・土・金・水」すべてのエレメントに、「肝・心・脾・肺・腎」の臓腑が関連します。そして感情が関連します。

例えば「肝」、怒ると肝の気は一気に上にあがります。だから怒ると目が充血して青筋が立ちます。「心」と関連の深い感情は喜ぶ。喜ぶことはいいことですが、喜びすぎると気が緩みます。

「脾」は、思い悩む感情が関連します。悩みすぎると脾を固まらせます。すると胃も硬くなり、食べ物が入らなくなります。ですから、思い悩みすぎると胃の調子が悪くなり痩せてきます。

「肺」の調子が悪くなると、悲しむことが多くなります。「どうせ私なんか…」「どうせ私だから…」と自分の気を消してしまいます。ひどい場合は、死にたいという感情になることもあるのです。

そして「腎」は、怖れや・驚きといった感情と関連が深いです。怖い思いをすると腎の気が下がるので、お漏らしをしたりします。それから、驚くということ。漫画などで驚いた感情を髪を逆立てている絵がありますが、まさにそれです。髪と神は無関係ではなく、神が宿るから髪というそうです。頭の上には髪（神）がのっていると考えるので、髪が逆立つほど驚くというのは、神がいなくなり、我を忘れてしまうのです。神と髪は、ちゃんと頭にのっていないといけません。

さて、世の中には、病気を悪いものにとらえ、死ぬのは辛いことと考える方が多いのですが、誰にでも「死」は訪れます。ですから「楽しく死んでいくために、一緒に歩んでいこう」とお話しします。それは、がんのステージIVの方でも、直ちに生死に関わらない方でも同じです。人は必ず死にますから、さっさと今のうちに、楽しく死ぬことを考えた方がよいのではないかと思うのです。

「楽しく死んでいくために」自身の身体を整えることを考えます。漢方での五臓の「腎」の役割は蔵精。「腎は精を司る」といい、精は生きていくために大切なエネルギー（気）の種のことです。気がなければ生きていけません。「お元気ですか?」「気にくわない」「気をつかう」など、日本人は『気』というエネルギーがどういう状態かということ意識してよく言葉にします。

精は、「先天の精」と「後天の精」があります。先天の精は、持って生まれた精で「腎」にやどります。一方、後天の精は「脾」に蔵されます。そして食事で補われていくのです。人は生まれつき先天の精が強い人と、弱い人がいますが、後天の精で調整できるのです。先天の精が弱い子は、小児喘息、頭が大きくすぐに転ぶ、言葉がうまく出ないなどの症状がありますが、そういった子どもたちには食事を整えて後天の精を補うようにします。そして、ここにはじめて食事が出てきます。

薬膳で生きる力を高める

食事には、「食用」「食養」「食療」「薬膳」があります。食用とは、季節や年齢を考慮して作られたご飯のことです。食養とは、食材によって身体を養うことで、食べることで養生します。対象者は健康な人です。食療とは、食材の効能によって病気を治療することで、病気を持っている人が対象となります。薬膳とは、食べる人の体質に合った食事のことで、私のお伝えしている「おくすりなごはん」です。一人ひとりにあった食材と調理法をお伝えし、日々の食生活に生かしていただくことで、食べてくださる人のエネルギーを強めていくのです。その人

に必要なエネルギーが入ることで、精が強くなります。だから「おくすりなごはん」を食べていただくと病気になる人も元気になる。あるいは、病気が入ってこない状態になるわけです。

漢方における病気とは、みなさん自身の身体を守る免疫力の「正気」、免疫力を弱めようとする「邪気」の攻防で考えます。正気のほうが邪気よりも強ければ問題ないのですが、邪気が強くなると人は病気になる。患者さんを診ながら、性質・体質に合った食材と調理法で「おくすりなごはん」を提案します。

例えば、朝鮮人参は「補気」といって、気を補ってぐっと上に持ち上げてくれる作用があります。しかし、気が上がっていて目が真っ赤で、いつもイライラしている人が朝鮮人参のスープを毎日飲んでいると、何らかの不調がおきます。その人の体質に合っていないければ薬膳（おくすりなごはん）とはいえないのです。そして性質・体質を見極めるには、やはりプロ（漢方医）の力が必要だと考えます。

四季のある国に暮らす私たちは、生活習慣を含めた養生を1年というサイクルで考えるといいのです。春・夏・秋・冬それぞれの特徴があり、それに準じて体調も変化します。いつも同じではなく、その季節に応じた養生法を学んで実践するのが望ましいと考えます。

季節に合わせた食養生の智慧

春は、芽吹きで生命力にあふれた陽の気が満ちる季節です。草花は芽を出し、上へ上へと伸びていきます。自然の一部である私たちも、上へ上へと伸びたくなるものです。ストレスをためずに、緑の中で深呼吸するように暮らしましょう。なんらかの原因でうまく気を上げられない時は、上半身、特に首から上に不調が出やすいのが春の特徴です。

春はまた「肝」の季節でもあるため、「肝」が弱ってくると、不眠、イライラ、生理不順、むくみ、消化不良などの症状が出てきます。春にお勧めする食べ方は「解毒」。そのためにお勧めの食材は、酸っぱいものや苦いものです。シソの葉、ミント、ふきのとう、たけのこ、うど、春菊、セロリ、にらなどをどうぞ。

梅雨（土用）は、暑くてじめじめします。この時期に身体に悪い影響を及ぼすのは、「湿邪」です。「湿邪」によって、体内に水分が溜まりやすくなり、「脾胃」の働きが低下します。特徴として、手足が重だるい、こわばり、重濁感、むくみ、下痢、軟便、おりもの、口の中の粘りなどがあげられます。身体を冷やさず、ほどよく汗をかくぐらいの運動をして、甘い物は控えましょう。

梅雨の時期にお勧めしたいのは、胃腸を元気にして気を増やす食べ物です。穀類、いも類、しいたけ、グリーンピース、トウモロコシ、大豆など。湿をとり、良い香りで気を巡らせてくれる香菜、大葉、みかん、山椒、ジャスミン茶などもお勧めです。また、湿気と身体の熱をとり、解毒をする食べ物がそば、とうがん、金針菜、緑豆など。尿をよく出し、気を巡らせる小豆、ハトムギ、大葉、ジャスミン、らっきょう、みかん、金針菜、コイ、フナなどもお勧めします。

夏は、陽の気が強くなる時期です。夏の暑さで陽気はどんどん上昇し、発散し、熱が上がり

汗をかきます。津液も気も消耗します。暑さが「心」の動きを弱めるので、動悸、息切れ、だるさ、熱中症、夏バテ、不眠、気分が不安定になるなどの症状が出ます。気持ちを外に向け、適度に汗をかき、ほどほどにお昼寝をしながらお過ごしください。

この時期にお勧めの食べ物は、熱を取り除き「暑邪」から体を守るセロリ、ゴーヤ、マコモ、レタス、緑豆など。また津液を生じ、渴きを整えるキュウリ、トマト、豆腐、スイカなど。また、高温多湿の日本では食べ物が腐敗しやすいので、食中毒にもご注意ください。

秋は、乾燥の季節です。木や草は紅葉し、枯れて葉を落とし始めます。注意したい特徴は「乾燥」です。「燥邪」は口、鼻から侵入し肺に及びますので、口や鼻の疾患、咳などの肺の不調など呼吸器系のトラブルに気をつけてください。また、肺は大腸と表裏の関係であり、大腸が「燥邪」に侵され熱を持つことで、便秘などの症状も出やすいのでご注意ください。

秋が深まると、何となく寂しさを感じやすくなります。気持ちが沈みすぎないように、安定した気持ちで過ごせるよう心がけることも大切です。

秋にお勧めの食べ物は、乾燥から守り潤いを持たせてくれる梨、ぎんなん、サトイモ、はちみつ、ゆりね、白キクラゲ、白ごま、はすの実、大根、レンコン、豆腐など。スパイシーな食べ物は、熱を持ち乾燥を促しますので、ご注意ください。

冬は、1年で一番、陰の気が強くなる時期なので、あまり動き回らずに過ごすことがお勧めです。エネルギーや栄養を身体に蓄え、やがて巡ってくる春の芽吹きを待つのがいいのです。寒さで血の巡りが滞り、手足が冷え、肩こり、腰や膝が痛みがちになるのがこの時期です。血管が収縮して血圧が上がるので、心臓や循環器に負担がかかり、さらに乾燥に寒さが加わり、呼吸器系のトラブルにも注意してください。それから、激しい運動やダイエットはしてはいけません。

お勧めは、小さくて黒い食べ物です。黒豆、ひじき、キクラゲ、ごま、ワカメなど。

最後に、今伝えたいことは、

『身を思う

身をば心ぞ

苦しむる

あるに任せて

あるぞあるべき』

何も考えない自分になろうととっても、そう思うことがダメなのです。

今、私はここにいて、私という自分が自分になろうと思うけど、思ったらダメなの。

今一瞬一瞬を全力で生きます。

合掌