

# 教えて！！漢方&鍼灸

附属東洋医学研究所  
助教 森永明倫

## 教えて！！漢方&鍼灸



### 『養生訓から学ぶ Part2』前編

昨年「養生訓から学ぶ」を大学ニュース（2021年5月号）で掲載しましたが、『養生訓』には多くの教訓が書かれており、まだまだご紹介したいものがありますので、今回Part2をお送りします。『養生訓』という書物については[前回の記事](#)をご覧ください。今回は睡眠に関する記載についてご紹介いたします。

原文を知りたい方は中村学園大学図書館をご参照ください。

<https://www.nakamura-u.ac.jp/institute/media/library/kaibara/archive03.html>

現代語訳は松宮光伸訳註『口語養生訓』（日本評論社）を引用しています。

#### ◆就寝時の注意および寝前にすること

「夜寝るとき、着物などで顔を覆ってはならない。“気”をふさぎ、“気”が昇ってしまうからである。夜寝るとき、明かりをともしはならない。明るければ魂が定まらない。もし明かりをつけるのであれば、灯を小さくするとともに直接目に入らないようにする。寝るときは口を閉じること。口を開いて寝れば、“真気”を失ってしまうし、また歯も早く抜けてしまう。」

「毎晩寝る前には、くしで髪をよくとかし、お湯で足を洗いなさい。そうすると、よく“気”が巡るのである。またお茶に塩を少し加え、それで口をすすぎなさい。口の中をきれいにし、歯をしっかりとかせる。このとき用いる茶は、下等のものでよい。」

“気”は東洋医学的には生命活動の根源的エネルギーのことで、気の不足、気の流れの滞り、気が昇ることは、気の異常とされ、さまざまな症状を引き起こします。現代医学的にも睡眠前は照明を暗くする、間接照明にする、テレビやスマートフォンの画面を見ないなど、良眠のための生活習慣が示されています。現代は当時と比べ、生活の中に明かりがあふれているので、意識して明かりを遠ざけないと睡眠の質が下がると考えられます。



口呼吸は、口腔が乾燥し、唾液による自浄作用がなくなります。結果として口の中にプラークが溜まり、その中で細菌が増殖し、歯周病（いわゆる歯槽膿漏）となって歯を失います。緑茶に含まれるカテキンには、抗菌作用、抗ウイルス作用、虫歯・口臭予防作用などがあり（健康長寿ネットホームページ：<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/catechin.html>）、お茶を1日4杯以上飲む高齢者は飲まない高齢者に比べ約1.6本歯が多く残っているという報告（東北大学ホームページ：<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2020/09/press20200902-01-tooth.html>）もあります。江戸時代に良眠のコツ、口呼吸の害やお茶の効用を見抜いていた貝原益軒の眼力には驚かされます。

ちょっと脱線

◆北枕はNG？

寝るときの注意として「寝るときには、必ず東を頭にして生氣を受けなさい。北枕にして死氣を受けてはならない。もし主君や父が近くで休んでいるときは、足を向けて寝てはならない。」とあります。釈迦は頭を北にして亡くなったため、釈迦涅槃像（しゃかねはんぞう）の頭は北に向いています。これに倣って死者の頭を北に向けることから北枕を忌むようになりました。どの方角で寝ると良いかは諸説ありますが、風水的には南枕を避け、東西北向きで寝た方がよいとされています。北枕は頭寒足熱となるので安眠できるようです。

今回は、『養生訓から学ぶ Part2』後編です。

