

# 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』後編

今月は「養生訓から学ぶ Part2」後編です。『養生訓』という書物については以前の記事「養生訓から学ぶ」をご覧ください。今回は病気の予防、治療に関係する記載についてご紹介します。

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。

#### ◆漢方治療の基本は養生

「飲食、色欲の“内欲”をほしいままにせず、かたく慎み、風・寒・暑・湿の“外邪”を恐れて防げば病気にはならないので、薬をのまなくても心配はいらない。もし、欲をほしいままにして慎まなければ、“脾”や“腎”を補う薬や食物に頼っていても、効果はなかりう」

「古語に、『常に病想を作（な）す』とある。その意味は、無病のときに病のある日の苦しみをつねに思い巡らし、風・寒・暑・湿の“外邪”を防ぎ、酒食や好色の“内欲”を自制し、寝ること、起きることなど、日常生活習慣を慎めば病気にならない、ということである。（中略）無病のとき、慎みのある生活をし、勝手気ままにしなければ、病は生じない。これは、病になってから良薬を服し、鍼灸をするよりも勝っているのである。（後略）」

東洋医学では、病気になる契機を内因（感情）、外因（環境要因）、不内外因（生活上の不摂生や外傷）とする考え方があります。ここでは“内欲”は不内外因（不摂生）、“外邪”は外因に相当します。飲食を節制しないと“脾”（現代医学的には消化管に近い）、性欲を節制しないと“腎”（西洋医学的な腎とは異なり、成長・発育・生殖能を制御する臓器）の機能を損ない、薬や食養生の効果が乏しくなるということです。



#### ◆養生の基本は気を整えること



「病人は、養生の道をしっかりと守り、いたずらに病気を憂い苦しんではならない。心配しすぎて悩み苦しめば、“気”がふさがって、病はかえって重くなる。たとえ病が重かったとしても、よく養生を続ければ、思ったよりも早く癒えるものである。病を憂いて益はない。ただ、慎むことこそ益がある。もし、死に至る病の場合は、天命の定めるところであって、嘆き訴えても益はない。心を苦しませるのは愚かな行為である。」

「病気を早く治そうとして急げば、誤って逆に病気を悪化させることになる。保養は怠りなく努め、治すことは急がず、自然にまかせなさい。どんなことでも、あまりよくしようとすると、かえって悪くなるものである。」

“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。“気”がふさがるとは、気分の落ち込み、不安などを言います。「病は気から」とは精神状態が病気の発生に関与するということですが、悩んだり、焦ったりすることは増悪因子にもなるということです。できれば病気は早く治したいですが、「急がば回れ」です。

今回は「育児ストレスと漢方」です。