

私の施術のポリシーは手技療法を用いて、自然治癒のお手伝いをさせて頂くことです。そこで今回は、自然治癒、「人間は季節のはたらきに合わせた、生活を守ることが、大切である」ということをお伝えします。

四気（四季）の養生法

季節に心身を調和させる方法

① 春の養生法

春は、冬の間、隠れていたすべてのものが芽を出し、活動的になり始める時期である。春は自然界において、陽気が多くなる時期であり、人体においても同様、陽気が多くなる。日の入りとともに寝て、日の出とともに起きることが大事である。心身ともにのびのびと、活動的な気を持ち、あるいは活動するのがよい。これ

が春気に応じることなのだ。この春気に逆らって、静かに沈んだ状態でいると病気になる。木の芽時期になると、神経痛や皮膚病になる、あるいは、体がだるい、のぼせる、眠れないと訴える人も現れる。適当に運動して、陽気を発動してやると、治ってしまう。もし、春になって活動しないと、陽気が沈んだままなので、夏でも汗が少なく、冷え性になるとよい。そんな人は適当な運動をする

② 夏の養生法

夏は、草木が成長し、万物が茂り花咲き乱れ、陽気が最高潮に達する時期である。この時期は太陽が沈むと寝て、日の出とともに起きる。日中が長い、なまけてはいけない。適当に運動して、一日一

回は発汗するように心がける。気分的にも発散するような気持でいるとよい。もし、陽気を発散しないと、身体内に熱がこもって病気になる。身体内で陽気の多いところは「心」である。熱の多い「心」にさらに熱がこもって心臓を悪くする。また、陽気を発散しないと、身体全体も暑く感じる。そうになると、冷房や冷飲を欲するようになり、これを夏の間続けると、必ず下痢をする。現代の冷房病は夏の養生法を守れば、防げる。夏に発散していないと、熱が胸にこもる。秋になって、肺がよく働く時期になると、肺がその熱により乾燥され、痰の少ない乾いた咳が出る。

③ 秋の養生法

秋は、万物が実を結ぶ時期

である。すべてが引き締まり、収納される時期なのだ。当然、陽気も体内深く収納される。

この時期は、早く寝て、鶏とも起きる。あれもこれもやりたい、などといらいらしして、活動的になってはいけない。

この時期に活動しすぎて、陽気を発散すると、肺が弱り、冬になって下痢になる。この季節に発汗しすぎると、風邪になりやすい。もし、秋に発汗した場合は、すぐに拭き取ることが大事である。

④冬の養生法

冬は、万物が静かに沈み、消極的になる時期である。すべてが収納され、貯蓄されておく時期で、決して発散してはいけない。この時期は、早く寝て、遅く起きる。容器も深く貯蔵されているから、心身と

もに、活動的になってはいけない。運動などで、発汗するなど、控えた方がよい。冬に無理をすると、春になっても陽気が発動せず、必ず手足がだるくなり、鼻血を出すこともある。冬中、風邪気味という人がいるが、このような人は、養生法が間違っているのである。特に乳児の風邪などは暖房過剰と着せ過ぎにより、発汗し、そのために風邪になる。

病気になってから治療するのではなく、「いまだ、病まざるを治す」といい、以上のような養生法を守り、まず病気になるように努力したのが古代人である。予防医学を説いているので、現代でも十分通じる考え方である。

コラム 『旬の話題として』

オリンピックが始まった第一回のアテネ五輪では財政事情によって金メダルはなく、優勝者には銀メダルが、第二位の選手には銅メダルが贈られ、第三位の選手には賞状が授与された。しかし、第二大会以降は金メダルが授与されるようになった。

参考文献

池田政一、医道の日本社
『初めて読む人の素問ハンドブック』

2016年 9月

