

たんわケア Press

2015年
7月
vol.23

たたらリハビリテーション病院 緩和ケア病棟 広報誌



日本医療機能評価機構認定病院
日本緩和医療学会認定研修施設

発行: たたらリハビリテーション病院 緩和ケア病棟
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
tel: (092)691-5508(代表)

<http://www.tatara-reha.jp>



食べ物に感謝してこれからの季節に備える

“ハレ”と“ケ”についてのお話

特別な日のことを「ハレの日」といいます。

ハレとは非日常、ケとは日常を指します。

朝起きて、会社に行って…同じパターンの日常が続くと、だんだん気持ちが萎えてきませんか？それは繰り返しの日々でエネルギーや気力が消耗されるからです。その状態が「ケガレ」。気が枯れていくのです。「なんか、疲れたし、どこか行きたいよね」

とか、「たまには、ごちそう食べたいね」と無意識に言ってしまうのは、ハレを欲しているから。

そこで、いつもとは違う特別な日が必要になるのです。ハレという非日常で、新たなエネルギーをチャージして、自分を活性化させる、非日常の時間で今までの自分を振り返り、新しい自分に向かう、そういった時間を過ごすことが大切なのです。1年に数度、ハレの日を持つ、それもできれば気候や体調が変わる節目のときがいいでしょう。

体と食べ物と「陰陽五行説」のお話

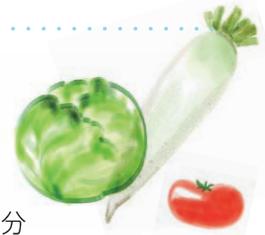
食べることは、生きること。美味しいとおいしいですね。現代では、ほぼ一年中、食べたいものがどこでも手に入るせいか、季節や風土、食べ物のありがたさを感じる機会が少なくなりましたが、春夏秋冬、旬の食べ物を行事としていただくと、自ずと季節や風土を意識するようになります。

例えば、夏になると苦瓜など苦みのあるものが美味しく感じるようになります。それは、苦みの中に含まれる栄養素が、暑さで疲れた体を癒してくれるから。食べたい時期を過ぎると、もう季節は次へと移っている。それぐらい体というのは正直なのです。自分の舌で感じ取る本来の味覚は、他の感覚同様に自分を守るものといえます。日によって、体調によって、季節によって、食べたいものは変わります。自分の体を知る、体と食べ物の関係を考える、そうした点で参考になるのが、中国の古代哲学である「五行思想」です。

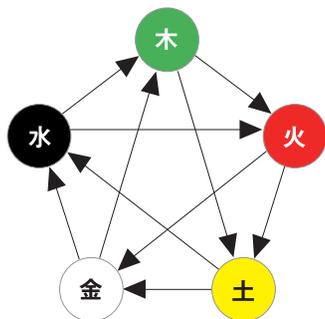
これは、地上のものはすべて、木火土金水(もくかどこんすい)の

5つの要素から成り立っていて、その作用と循環で自然界が構成されているという考え方です。これとは別に、自然界のあらゆるものは「陰」と「陽」に分けられるとする考え方が「陰陽思想」。太陽は陽で、月は陰、数字なら奇数は陽で、偶数は陰。食べ物で言うと、根菜など体を温めるものは陽、レタスやトマトなど体を冷やすものは陰。この陰陽思想と五行思想が結びついたのが「陰陽五行」です。漢方や薬膳料理のお店で聞いたことがあるかもしれません。5つの要素の間には、相性が良い循環の関係「相生」、相手を減ぼしていく関係「相剋(そうこく)」があります。味覚の変化を感じたとき、あるいは季節のレシピを考えるときなどに参考にするといいでしょう。

その時期に必要な食べ物を食べ、心と体を整える。気心の知れた友人、仲間たちとともに楽しい時間を共有する。そうした感謝の食事が、健やかな明日へとつながるはず。私たちが本来持っている力を呼び覚ますきっかけになりますように。



【陰陽五行の法則図】

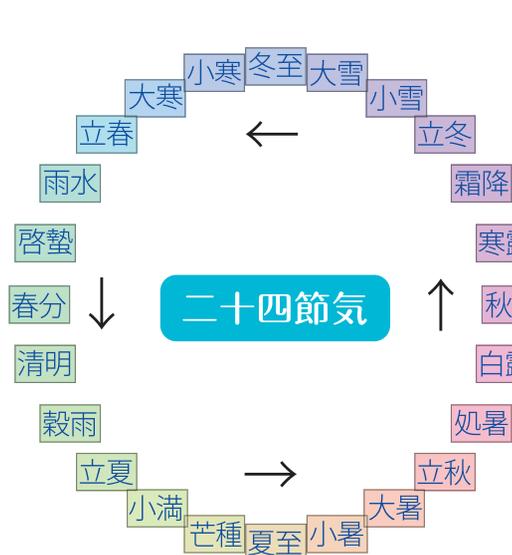


五行	木	火	土	金	水
五色	青	赤	黄	白	黒
五季	春	夏	土用	秋	冬
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五味	酸	苦	甘	辛	塩辛
五穀	麦	黍 <small>きび</small>	粟	米	豆

季節を感じることに

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬、四季折々の自然の表情は日々の生活に彩りを与えてくれます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。そのよりどころとなるのが旧暦(太陰太陽暦)です。日付は月の満ち欠けで変わり、太陽の運行に基づいた「二十四節気」を季節の目安にしています。立春、夏至などはその一つです。「二十四節気」をさらに3つに分けたのが「七十二候」です。5日おきの季節感が漢詩のように表現されています。

入院生活を送る患者さん、ご家族はもちろん、医療従事者も、ささやかな季節の巡りを感じるだけで、心がなごみ、ゆとりが生まれます。身のまわりの新たな季節の発見が、愛おしさや感謝の気持ちを引き起こしてくれるでしょう。



例えば、「二十四節気」の「芒種」は新暦6月6日頃にあたります。「芒ある穀類、稼種する時なればなり」。「芒」はイネ科植物の細い毛の部分、すなわち「芒種」とは穀物の種を蒔く時期という意味です。実際には、麦の刈り取り、稲は田植えの時期にあたります。梅雨入りの時期でもあります。この「梅雨」という呼び名は、梅の実が熟す時期の雨ということから来ています。

「七十二候」の第二十七候は、「梅子黄(うめのみ きばむ)」、梅の実が黄ばんで熟す時期をさして、新暦で言えば6月16~21日頃です。熟す前の青い梅の実を青梅と言いますが、青梅は、ほんの微量の有毒成分を含みます。そのため、梅干しや梅酒に加工して利用します。ものごとの具合を表す「塩梅(あんばい)」という言葉は、元は塩と梅酢で味加減を整えたことに由来するそうです。先人の知恵には驚かされますね。

私たち緩和ケア病棟でも、季節を感じていただけるように、風の音、太陽、月、空の雲、星などをともに眺め、植物を育て、季節のイベントでは旧暦の紹介などを行って、みなさんと一緒に日々の暮らしをリフレッシュしていきたいと思っています。

