

## 東洋医療を考える会 会報

発行元:NPO 法人 東洋医療を考える会

住所 渋谷区代々木2-39-7メゾン代々木201号

TEL 03-3375-6151 / FAX 03-3299-5275

メール [iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp](mailto:iryu-kangaeru@waltz.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://npo-iryu.org/>



### みどりの風をいっぱいにあびて —六義園 散策—

田中 榮子

「NPO 東洋医療を考える会」は、5月11日、レクリエーションとして「六義園」を散策しました。

この六義園は、将軍・徳川綱吉の時、川越藩主・柳沢吉保が1702年に築園したとのことです。現在は国や都の文化遺産に指定されています。

広大な敷地に池をかこんで、桜・梅・つつじ等、四季折々の花々、樹々・様々な樹木が植えられ、繁茂しています。

当日は、つつじの花は咲き終わったところですが、

えごの木の白い小さな花が美しく、樟の木の太木は何本もあり、見どころ満載です。

昔から大きな木のあるところ、根っこも土深くはっているとのこと。

大病した時は、大樹のそばで休むと、その木の生命力がからだに働きかけ癒してくれると言われてきました。又、松の木も数多く、これも漢方薬に良く使われています。緑の風も吹いてきて、私たちは、かすかにやさしい波動（気）をいっぱい



受けました。この日の参加者は6人、たっぷり歩き、疲れはありますが満足気なお顔です。御参加の皆さま、ありがとうございました。

# 柳沢吉保と六義園

山西俊夫

5月11日のレクリエーションでは、私には思わぬ新しい体験ができましたことを報告いたします。4月28日生まれで80歳にして初めて駒込駅に降り立ちました。

待ち合せ時間の10時半にはかなりゆとりがあったので、駅構内のパン屋さんでモーニングサービスを頼んで一息入れていたら、店外の向かい側のポスターの前で植木屋さんがバラの鉢植えの手入れをしているのが目に入りました。

旧古河邸園のバラ園見頃のポスターでした。よし、今日は連チャンで行こうと決めました。

普段駒込駅は自分にとっては通過するだけの駅でしたが、本郷通りにはなかなか雰囲気のある店が並んでいました。



さて、六義園の正門前の待ち合せでしたが、駅から直ぐの染井門を正門と間違えをしてしまい岩下先生にはご迷惑をおかけしました。

女性4名男性2名計6名に大阪から来られた別の2名が加わった8名のパーティーでボランティアガイドさんに従って約2万6千坪（東京ドームの1.8倍）もある広大な庭園を1時間15分かけて見て回りました。都内にこんなに巨大で優

雅のある庭園があるとは思ってもみませんでした。

1702年、和歌に造詣が深く、数々の詩歌を残している川越藩主の柳沢吉保が自分の下屋敷があった場所に自ら設計して築園したといます。柳沢吉保ってどんな人物だったのでしょうか？

忠臣蔵のTVドラマでは敵役に描かれているように記憶しているのですが、インターネットを検索すると次のような人物像だったことが推測されます。

1. 5代将軍綱吉に誠心誠意尽くした側近で5百石から15万石に大出世した。
2. 激務の幕政をこなし、領民にも慕われたやり手藩主。
3. 主君綱吉のわがままを受け入れてやれる寛容でタフな部下。
4. 詩歌や庭づくりを好む趣味人。

なかなかの超真面目人物だった様子ですが、同時に「泰平の世の中で出世をするのは金と女を使うに限る」とのダークな名言を残したとされています。いつの世も同じなのではなか…。



ただ感心するのは、1709年に綱吉が蟄居すると新将軍の家宣は綱吉時代の重臣たちを遠ざけた為、立場の危険を察知した吉保は、家督を長男の吉里に譲り、自らさっさと幕府の役職を辞め隠居した点です。この吉保の好判断のおかげで表立って将軍家宣周辺の近臣と対立することなく息子の吉里が継いだ柳沢家には15万石が残されたそうです。1714年、六義園にて死没 享年57歳。日本にも世界に誇れる大名庭園があったのかと改めて柳沢吉保に関心を持ちました。

## 和歌の心息づく雅な大名庭園『六義園』に行ってきました

岩下 幸卯

天候にも恵まれ楽しく庭園を巡ってきました。

当園が出しているパンフレットの説明に因りますと、六義園は5代将軍 徳川綱吉の信認が厚かった川越藩主 柳澤吉保が元禄 15 年(1702 年)に築園し和歌の趣味を基調とする。

当園は『回路式築山泉水』の大名庭園です。当園は池をめぐる園路を歩きながら移り変わる景色を楽しめる繊細で温和な日本庭園です。園内には和歌の浦の景勝や和歌に詠まれた名勝、中国古典の景観が八十八境として映し出されています。

江戸時代の庭園の中でも代表的な岩崎家より東京市(都)に寄付され、昭和 28(1953)年に国の特別名勝に指定された貴重な文化財です。

つつじ茶屋、滝見茶屋、石柱、藤代峠、蜘蛛(さかがに)の道、渡月橋、妹(いも)山 背(せ)山、出汐湊、内廷大門と見どころ満載です。花見時を狙って園遊するには、うってつけです。当日は、参加者達の日頃の心がけがいいとみえて、天候にも恵まれ楽しく遊園してきました。

尚、当日は、申し出ると、園内を案内してくれる係りの方が付いて貰えます。

### 体験マッサージの開催日時のお知らせ

山西 俊夫

5/15 (第 3 木曜日) 4 名の患者さんが体験されました。施術は石橋先生、高柳先生に協力いただきました。

6 月、7 月は下記の日程で開催いたしますので、東洋医療の理解と普及を目指して周囲の方々にもご紹介下さるようお願いいたします。継続こそ我々運動の要(かなめ)です。

6/26 (第 4 木曜日) PM1～3 時 施術者：石橋先生、高柳先生(予定)

7/17 (第 3 木曜日) PM1～3 時 施術者：石橋先生、高柳先生(予定)

開催場所：千駄ヶ谷社教館 3F 和室になります。

### NPO 東洋医療を考える会理事会のお知らせ

6 月 29 日(日曜日) 10 時 00 分～12 時 00 分 会事務所にて開催。

# 青葉の季節の健康法

田中榮子

皆様、木々の緑が美しい季節になりました。

私たち人間は自然界の一部です。いつも自然法則に則って生活することが、健康につながります。最近地球の温暖化の影響もあり、体調も変化しやすく注意が必要です。

## 1. 季節の健康法をおさらいしてみましょう。

- 過労を防ぎ、十分な睡眠をとる。
- 適度な運動をする。
- 趣味や張り合いのある事をする。

## 2. 食生活について

地球上、気候風土によってその国の人々の食べ物は異なります。例えば、緯度が北の方の国は、寒さを防ぐために赤みの多い肉類を摂ります。日本は北東アジアに位置し、高温多湿な土地です。その土地で採れる物を旬にバランスよく摂ることを東洋医学では「身土不二」といい、それを行うことが健康に繋がります。

このように、土地の気候風土に合わせて暮らすことを何千年、何万年と積み重ねることによって独特の文化を作り上げてきました。その知恵を継承し、継続していくことで、健康を守り免疫力を高めていくことができるのではないのでしょうか。

アジア系の私たちは腸長が多く、欧米の人たちとは腸の消化酵素の出方も違うようです。最近では日本の食事でも欧米化が進んでいるといわれ、統計では今まで日本人に少なかった腸の癌や乳癌の患者が増えているようです。そのため、健康を維持するには以下のことが必要であると考えます。

- 食品添加物の少ない、生命力の強い食べ物を摂る。
- 体を温める食べもの（陽性のもの）、体を冷やす食べもの（陰性なもの）はその人の体に応じて利用する。
- きれいな血液を作る。
- 食中毒にかからないよう用心する。

## 3. 明るく、朗らかに暮らす

日本人は一人ひとりが国の主人公の民主的な国です。しかし、営利第一主義をとっていますから、貧富の格差が生じているという資本主義的な一面もあります。病気になり働けない時があれば、周りの人間に相談したり、自治体の担当者に遠慮なく悩みを話して解決しましょう。

我々の団体も、東洋医療は病気の回復を助けるだけでなく、健康の維持増進に大いに役立つことをもっとわかり易く宣伝、普及して行こうと心掛けています。本団体発足の呼びかけ人のひとりであった東邦医大教授の幡井勉先生は「日常的によいことを考えることで、脳内ホルモンのエンドルフィンを増やして行きましょう」とよくお話をされていました。

私たち人類は、曲りなりにも前進していることを知り、希望をもって歩いていきましょう。

昭和記念公園、菜の花



## 健康の基本は歩くこと (医師がすすめるウォーキング)

久下勝通

### 長尾和宏医師著「病期の9割は歩くだけで治る」(ヤマケイ文庫)

長尾医師は兵庫県尼崎市でクリニックを開業しているお医者さんです。著書の「はじめに」のなかで次のように述べています。

「うつ病にしても、がんにしても、アレルギーや免疫系の病気にしても、現代においていろいろな病気が増えているのは、私たちが歩かなくなったためでしょう。病気の大半は、歩かないために起こっていると思っています。

それだけ「歩く」ということはとても大切なのですが、あまりにも疎んじられている気がしてなりません。病気とみれば、医者はまず薬を出したが、患者さんも「病気を治す薬をください」「この症状を取る薬をください」と薬を取りに来られます。

しかし医療というものは、本来、食事療法、運動療法があつて、3番目に薬物療法がくるはずなのに、ここ数十年、薬がいちばん上になっています。それはいかがなものか…。くすぶる思いが、ずっとありました。

「薬を選ぶということは、優秀なコンピュータなら自動的にできるかもしれませんが。もし薬を出すことが医療なら、医者なんかいないのです。その人の生活習慣を直すこと、生活習慣を、直すためにアドバイスすることこそが、医者の仕事じゃあないか」とまだ医学部に入る前から思っていました。」

「今回歩くことについて一冊書こうと思ったのは、あることはいいことだと誰もがわかっているはずなのに、当たり前すぎてないがしろにされている。そして、薬至上主義を見直したいという気持ちからです。」

●「病気の9割は歩くだけで治る」という本のタイトルのもとになっているのは、外来で患者さんを診ている町医者としての実感であり、本音です。一部の病気は別にして、日ごろ診ているよくある病気の多くは、歩くことが治療や予防の最大のカギになっています。」

●みんなが歩くようになって病気が減り、要介護の人が減れば、国民の医療費や介護も減ります。現在高齢者が増えて医療費・介護費が大変だといわれていますが、みんなで歩けば半分ぐらいに減らせるはずです。

## 健康な体をつくる基本はウォーキング

最近の薬の宣伝は、新聞1ページ全面を使用する宣伝が目につきます。国民の健康に必要なのは歩くこと、薬至上主義は見直そうという長尾先生の主張はその通りだと思います。

指導が重要だと感じた医師や医学部教授の方々が、ウォーキングをすすめる出版物をいろいろ発行されていますのでご紹介いたします。

「1日1万歩を続けなさい」医師が教える医学的に正しいウォーキング 大谷義夫医師

「病気の9割は歩くだけで治る」歩行が人生を変える29の理由 長尾和宏医師

「医師がすすめるウォーキング」ウォーキング医学研究第一人者実践的な知識を伝授 泉嗣彦医師

「歩けば脳が活性化する」歩くと顔つきも変わってくる! 有田秀穂東邦大医学部

「歩くとなぜいいか」一番簡単で確実な健康法はこれだ 大島清京都大学名誉教授医学博士

「頭のいい人はよく歩く」40歳からでも遅くない脳が若返る生活 久保田競京都大学名誉教授

## 昨今のインバウンドと私の体験

山西 俊夫

町田と群馬県渋川市との往復生活を続けていますが、毎週新宿駅での乗り換え時に海外からの観光客でにぎわう光景に遭遇します。日本が初めての方が多く様子で、乗り継ぎに戸惑っているケースが見受けられます。

ただでさえ新宿駅南口は狭いうえに混雑していて見通しが良くなく、日本人の我々でさえ探す場合があります。おせっかいな私の性分もあり、英語の特訓にもなると見かねて思わず話しかけます。

### (ケース1) :

ヨーロッパからと初老の夫婦で、何度も乗り継ぎの掲示板を見ながら焦っておられました。見かねて「どこに行きますか？」と問うとご主人が「金沢」と答えてきました。金沢？遠いなと考えていると奥さんのほうが「Tokyo station !」と新幹線の切符を見せました。

中央線に乗ればいいと分かったが、上りのプラットフォームの見通しが悪くて視野に入っていない。通りがかりのおばさんが「あちらのほうでは」と指さしてくれて、「No. 7」と答えることができた。新幹線の切符は指定券だった様子で、大きなスーツケースを引いて「どうもありがとうございます！」と日本語で会釈して大急ぎで駆けていった。

間に合ってくれたらいいが見送った。スイスからの観光客だった。

### (ケース2) :

若いアベックが小田急線から JR へのトランジットの改札であせっていた。「Can I help you ?」と話しかけると、「切符を入れたが出てこない。」と男性があせっていた。「どの線に乗り換えるの？」と尋ねると女性が「丸の内ライン。」と答えるので、さてこれも難問だなと思いながら「ここは JR への Transit only だからあちらの出口から出ないと。駅員に説明するから、まず外に出なさい。」と言ってガイドしたら、他の外国人客が並んでいたの、説明しておくから出なさいと指示した。男性が丸の内線はスマホで探すから、と笑顔で出て行った。

イタリアはミラノからの観光客だった。

### (ケース3) :

中目黒駅の改札構内で名古屋からの顧客を待ち合せしていると、改札口から入ってきたヨーロッパからと思われる初老の夫婦がさっきから行き先を探しあぐねていた。早速「どちらへ行きますか？」と尋ねると「Wakoushi.」との答え…。和光市？これまた厄介だなと考えながら東上線の和光市だと No. 3 のプラットフォームと指示した。

夫婦は礼を述べて階段を上って行った…。どうもこちらも自信がなかったのでじっくり案内を見直したら、同じホームで東横線が No. 4 と日比谷線が No. 3 であることに気が付いた。しまった！ No. 3 は日比谷線で北千住方面だった。No. 4 の東横線で渋谷経由が正しく、方向がまるで違っていたと間違えて指示したことが分かり、大慌てで階段を駆け上がって夫婦を探したが姿を見つめることができなかった。

いまだに申し訳なかったと頭を抱えている。小さな親切大きなお世話どころか、大きなトラブルメーカーになってしまった。行き先とホームをしっかりと確認してから答えるのが大前提だった。あの人たちはどうしただろうと深く反省している。

以上泣き笑いの体験をしました。