

◆◆この一年が心身に及ぼした影響について◆◆

1) コロナの一年を振り返って

いつになったらコロナが終息するのか？が見えない中で、一年前までは思いもよらなかった年末年始を迎えようとしています。未だゴールが見えないものの、この一年で私たちは「思ったより手ごわいぞ」という経験を学びました。政府の考えも「コロナとの戦いに勝つ」から「ウイズ・コロナ」に変わりました。

夏以降、自殺者は4か月連続で増え続け、10月の国内の自殺者は前年より40%増えました。内閣府はDVの相談件数も増えているとして対策を強化しました。この間、いったい私たちの中で何がどう変わっているのでしょうか？

2) 「腎」の疲労（ストレス疲労）

漢方の古典では「恐則気下・驚則気乱」（恐る則ち気下る、驚けば則ち気乱る）と言います。「恐」は事前知っていて、恐ろしく感じることで、「驚」は事前知らないで、びっくりすることをいいます。

今まで経験したことのない感染症に対する不安は「恐」。思いがけずにその影響が自分に降りかかりそうになった時の反応は「驚」です。「恐」と「驚」の感情は「腎精」を消耗します。

漢方の腎は、西洋医学の腎臓の働きを含みますが、腎精は生命活動をコントロールしているいろんなホルモンの働きを指しています。脳内ホルモン、下垂体ホルモン、甲状腺ホルモン、副甲状腺ホルモン、すい臓、副腎ホルモン、精巣、卵巣などの働きです。もう一つの腎精は免疫系です。

このようにストレス疲労はホルモン系と免疫系を消耗します。

3) 腎精を補充しましょう

まず養生をしましょう。朝起きる時間を一定にして、朝日を浴びて有酸素運動か腹式呼吸をしましょう。なるべくなら欲張らない、嫌なことを見ない、聞かないようにしましょう。

食べ物は、黒ゴマ、胡桃、山芋、黒豆など、黒いものと「仁」（種子）が良いとされています。

八仙丸、杞菊地黄丸、金匱腎気丸なども腎の働きを高めます。しかし長期にホルモンを消耗している場合は、腎精を直接補充する方法として、伝統的に動物性のものがより有効です。亀板、べつ甲、鹿角などを煮詰めた亀板べつ甲食品が今、国内で静かに普及を拡げています。

4) いにしへの亀との関りを知る

先日、京都の市民新聞の中で、船岡山が紹介されていました。平安京は、災害や疫病から都を守るために、四神相応という風水で最適地と決められたとされています。船岡山は北方の守護神である玄武が宿る地で、山頂に立つと、見ると長生きできるとのいわれのある珍しい星、カノーパスが南の地平線近くに見えることがある由。古文書には「玄武神は亀なり…玄武の大元は国常之尊なり。水の神にして宅神なり。病魔退散の神なり。」とあるそうです。去年、令和の大嘗祭では、秘儀、亀ト（きぼく）がとり行われました。

亀に国家国民の安寧と五穀豊穰を託す習わしが、今も脈々と受け継がれているのは不思議です。

新年は、コロナの一年を振り返って、改めて自然と先祖の営みに手を合わせたいと思っています。

(虫の一分)

