
慈 恵



平成24年 秋季号

No.40

宗教法人 慈 恵 院 付属 多磨犬猫霊園



筒々圓成

九十五叟 耕山

この円相は、左回りに描かれているが、墨気澄徹し貫禄充分で、収筆はまことに軽妙、脱俗この上ない。

円相のゆがみや、贅や落款のそれも、作為によるものではなく、ごく自然に出来たものであろう。よって、いつ見ても斬新だ。

とは言っても、そこにはほぼ四十年、骨や筋肉にまで教えこむ”といった鍛練があった。

だからこそ、天然と一体となった境地を、かくも自由に表現できたのである。

「禅画報」より

癩病者を剃髪得度する

盤珪が伊予の西隆寺にいた時のこと。ある日、一人の癩病人が、盤珪のもとで戒を受け、剃髪をしたいといってきた。盤珪は、さっそくみずから剃刀を取り、その儀式を取り行なった。

その折、藩臣の町田伝右衛門という者が陪席していた。伝右衛門は、病人の不気味な膿がしたたる頭を、盤珪が丁寧に扱っているのを見て、不快の念を禁じ得ず、手桶に手洗水をくんで来て、

「老師、どうぞその手をお洗い下さい」

といった。すると、盤珪は、

「この癩病人よりも、そなたが不快そうに嫌う心のほうがよっぽど汚いわい」

といい放ち、その手洗水を使おうとしなかった。

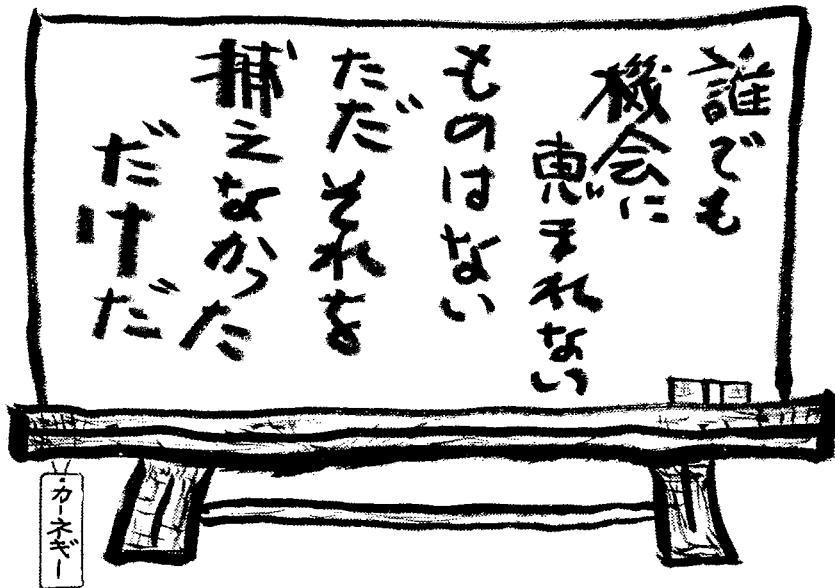
それより前、盤珪が美濃の玉龍寺にいる時、十人あまりの癩病の乞食たちが、師につきまとは、ときどき寺にやって来ることがあった。雲水たちはそれを見ては嫌そうな顔をした。そんな時、盤珪はみずからの鉢に飯をもって乞食たちに食べさせるのだった。

「禅門逸話集成」より

盤珪 永琢 (一六二二〜一六九三)

臨濟宗。播磨の人。赤穂髓鷗寺の雲甫について出家。諸方歴参のち二十六歳で大悟、不生禅を唱導した。美濃玉龍庵、赤穂興福寺などに住した。

掲示板





デラウエア

青梅市 小川 和歌子

ハッピーがこの世を去ったのは、今から三年前の十月だった。家の中に居たはずのハッピーが、ちよつとした隙に外へ出てしまったのだ。その結果、大通りでは軽自動車に撥ねられて、数日後に息を引き取った。

ハッピーの犬種はもこもこした茶色の毛をもつゴールデンレトリバーである。この犬種はともおっとりしているとは有名なのだが、彼女は気性の荒い性格だった。家に置いてあるあらゆる家具を鋭利な牙で暇さえあ

れば、ゴリゴリ削る。散歩に行く時はリードを噛みながら、先陣を切つて進んでいく。同犬種

同性の先代のハッピーに比べて、優雅さのかけらもない犬だった。

だが私は自由奔放なハッピーが大好きだった。過去に二頭犬を飼つたことがあるが、やはり一番愛したのが、このハッピーだった。

散歩に行けば猫や鶏を追いかけ、線路沿いを歩けば、電車が走り去る音を聞いて興奮して走りだす。色んな表情を披露するハッピーが愛らしかった。

中でも印象深かったのは、食に関して。彼女の小さな頃から、私が好きな果物を買ってきてはあげていた。もちろん消化の良いものだけを選抜して、スイカやデラウエア、りんご等。その中でも一番ハッピーとの思い出が詰まっているのがデラウエア

だ。

私はデラウエアの皮を剥き、手に乗せてハッピーにあげていた。するとハッピーは長い舌べ口で何度も何度も実がなくなつても、デラウエアの味が残る私の手をなめ続けた。

「もうないよ！」

とハッピーの目の前に大きく手を開くと、彼女はペロンツとなめてやつと諦めた。そのやり取りが私は楽しかった。ハッピーも同じように感じていた。

デラウエアのあげ方を見ていた父が言った。「皮を剥くことないし、食器におけば？」その食べ方が日課となっていたので、父に言われるまでは実践しようとも思わなかった。いざ、皮つきで食器におくことを実践した。すると食器に置かれたデラウエアを見た途端、ハッピーの動きが少し止まって、ギロツとこち

らを見たのである。口に運ぶともごもごさせながら何粒かの実の皮をペツと吐いたのである。

食べ終えたハッピーは、フウツと鼻を膨らまして、ブウウと顔を下げて寝てしまったのである。それ以来、私とハッピーのデラウエアの食べ方は、完全に固定化された。私がせつせと皮を剥いて、皿に乗せる。実だけとなつたデラウエアを手に乗せて、ハッピーへ献上する。ハッピーはペロンとなめて、喉を鳴らす。そして汁の残る私の手をなめ続けて、手の感覚が麻痺するまでなめる。

ハッピーが亡くなって三年が経った。デラウエアを口にする度に、あの時のハッピーの顔が浮かぶ。

シヨコラへ

小平市 安原 眸美(15)

シヨコラ、天国で安らかに眠っていますか？シヨコラには私達の声が届いていますか？シヨコラが亡くなってしまつて悲しいです。涙が止まりません。それだけシヨコラの存在は大きかったよ。

シヨコラは、よく鳴いてよく寝て、外に行くのが大好きで、寂しがり屋で隠れ上手でいたずら好きで、人を笑顔にする猫だったね。

パパが仕事で疲れている時、ママがくたびれている時、お兄ちゃんが夜遅くに帰ってきた時、眸ちゃんが体操で辛い時、いつもそばにいてくれて癒してくれて元気をくれたね。ありがとう。家族に元気をくれてありがとう。笑顔がくれてありがとう。感謝支えてくれてありがとう。感謝

の気持ちでいっぱいだよ。この想いが天国にいるシヨコラに届いていると信じているよ。

シヨコラが亡くなった今でもすぐそこにシヨコラがいる気がするよ。ソファーに座っていると階段からシヨコラがのぞいている気がする。ご飯を食べていると、机にとびのつてくる気がする。テレビを見ていると大きな声でドアに向かって鳴いている気がする。台所へ行くと冷蔵庫庫の上にシヨコラがいる気がする。和室へ行くと障子の穴から外を見て鳥にニヤニヤと鳴いている気がする。トイレにいらるとドアの向こうで水を飲むと待ちかまえている気がする。お風呂に入っているとドアにシヨコラの影が見える気がする。湯船のお湯を飲んでいる気がする。二階で勉強していると鈴を鳴らして入ってくる気がする。蒲団に入ると先にもぐつてシヨコラが寝ている気がする。寝て

いるとお腹あたりにゴロゴロ言いながら一緒に寝てる気がする。どんな時も見守られている気がする。

シヨコラは亡くなった日、本当は辛いはずなのに毎朝と同じようにパパを見送つたね。えらいよ。最後に一緒に寝たのも、死ぬ時も眸ちゃんと一緒だったよ。シヨコラはとても苦しそうだつたのに何もしてあげられなかったことがすごく苦しかった。でも、シヨコラを最後まで見送ることができて良かった。シヨコラは最後まで本当によく頑張つた。精一杯生きようと頑張つた。眸ちゃんも命のある限り、シヨコラのように毎日精一杯生きたいと思う。

かわいいシヨコラ
大切なシヨコラ
大好きだよ
天国でも幸せにね

イニシャル K・I

もうすぐ春がやって来ると云うのに、チェリー君今どうしているの？23年12月9日急にママの前からいなくなつてしまい淋しくて御飯も喉に通らなくなつてしまいました。何度経験してもこの気持は馴れることはありません。9年間毎日楽しく生活していた何んでもママの云う事を理解していて本当にかわいい子でした。突然手術中亡くなつてしまいました。なぜ早まった手術に同意してしまつたかと悔やまれます。今日で2ヶ月経ちましたが、なかなか立ち直れません。表情が豊かで近所のアイドルでお年寄りの癒やしともなつていたチェリー君もつともつと一緒に遊び、思い出を作れたかったです。安らかに眠つて下さい。ママも元気になります。忘れませんよ。絶対に！プチャちゃんクロちゃんとも仲良くね！

動物にやさしい診療

わかば動物病院

院長 石川 幸子

私は、約十五年前から動物介在活動にボランティアとして携わっています。

動物介在活動とは、健康で安全な動物を連れて、高齢者施設、心身障害者施設、病院、ホスピス、学校などを訪問する活動です。

この活動に参加するために一番必要なのは、良くトレーニングされた動物なの言うまでもありません。しかし、これがなかなか難しく、動物行動学に基づいたトレーニングの勉強は、欠かせません。そして、学べば学ぶほど、自分分は動物の事を全く解っていないなかつた事に今さらですが気

づかされました。

また、新たに動物の賢さ、素晴らしさに気づくきっかけにもなりました。

私達の頃は、大学で動物行動学についての講義は皆無でしたし、おそらくは動物行動学という学問も発展途上の段階だったと思います。

実は獣医師は、動物の病気のプロではありませんが、その対象となる動物たちの行動学については、プロとは言い難いのです。

ただ、そのような事で、本当の意味での動物愛護に基づいた診療ができるのでしょうか？動物は本来生き残るためには、

とても慎重で臆病なのだそうです。

それはウサギなどの小動物だけでなく、オオカミなどにも当てはまるそうです。

オオカミを祖先に持つと言われる犬が、慎重で臆病なのは当然なのです。

診察台の上に乗せられたほとんどの犬達は不安そうに震えています。怖すぎて、噛みついてしまう事もあるでしょう。猫達も、震えていたり、じつと固まっていたり、逆にフーッと威嚇してきたりします。どれも身を守るためには、必要な事なのです。

そのような動物に、大きな声で話しかけたり、いきなり触ったりする事は恐怖心をあおるだけです。

犬に関しては、飼い主が正しいトレーニングをする事で、病院好きの犬にする事は、十

分可能です。

日本でも、犬に対するトレーニングの重要性が少しづつ理解されてきています。

獣医師とスタッフは、病院での治療が、動物たちにとって少しでも良いイメージになるように工夫する必要があります。そのためにも、動物行動学を学び、実践しなければなりません。

獣医師は、病気で苦しんでいる動物たちに、自身の知識不足により更なる不安や恐怖を与える事がないように日々心がける必要があると感じています。



Q 「数珠」って？

(答えは10ページ)

秋 じよよみ

11 月	10 月	9 月	
		9 / 25 明け 9 / 22 中日 9 / 19 入り <small>(秋分の旦)</small>	当山行事 彼岸会
● 立冬の病みて眩しき ものばかり(荒谷利夫) 11 / 7 立 冬 11 / 22 小 雪 ● 小雪の箸ひとひらき 千枚漬(長谷川かな女)	● 霜降の陶ものつくる 翁かな(飯田蛇笏) 10 / 23 霜 降 ● 鶏鳴の一時に暗き 寒露かな(岩淵寒山) 10 / 8 寒 露	● 秋分の時どり雨や 荏のしづく(飯田蛇笏) 9 / 22 秋 分 ● 黍の葉のうらがれを見る 白露かな(隈水) 9 / 7 白 露	二十四節気
11 / 3 文化の日 11 / 15 七五三 11 / 23 勤労感謝の日	10 / 8 体育の日 10 / 27 十三夜 <small>(後の月)</small>	9 / 9 重陽の節句 <small>(菊の節句)</small> 9 / 17 敬老の日 9 / 30 十五夜 <small>(中秋の名月)</small>	祝 日 等

「こよみ事典」東京美術 参考



ながた内科クリニク

院長 永田 宏

意外と多い胃の病気
(機能性ディスペプシア)

食欲の秋の到来です。しかしせっつかくのご馳走を目の前に胃の具合が悪くては楽しみも半減してしまいますね。胃のもたれや痛みなどの症状は、胃炎や潰瘍、がんなどの症状として現れていることがあります。しかし、内視鏡をはじめとすると胃の検査をしても、異常が見つかからないケースが意外に多いのです。このような症状だけで、検査ではなんの異常もない場合を「機能性ディスペプシア(機能性胃腸症)」といいます。

検査で異常はないが
胃の不快症状が続く

「機能性ディスペプシア」とは、検査をしても、潰瘍やがんなどの

異常が見つからないのに、胃のもたれや痛みなど、不快な症状が続く病気のことです。この病名は数年前から使われた。比較的新しいもので、かつては神経性胃炎、慢性胃炎などと呼ばれていました。食事をすると、食べ物は口から入って食道を通り、胃へ運ばれます。健康な人の場合、胃の上の部分が膨らんで、食物をため、その後、食べ物と胃液が混ざり合い、胃の中央から下の部分を中心に蠕動運動が起こり、消化されて、ドロドロの状態になったものが、順次、十二指腸へと送り出されます。しかし、機能性ディスペプシアになると、このメカニズムがスムーズに行われなくなり、以下の

ようなことが起こります。

(胃が広がらない) 食べ物が入っても胃の上の部分広がらず、すぐにおなかがいっぱいと感じてしまい、食べられなくなります。

(食べ物を送り出せない) 腸運動が弱くなって、十二指腸に食べ物を送りにくくなり、胃の中に長く食べ物が残って、胃もたれになります。

(胃や十二指腸の知覚過敏) 胃液や運ばれてきた食べ物などに対し、胃や十二指腸が過敏に反応しやすくなります。

機能性ディスペプシアの原因は、まだよくわかっていませんが、精神的なストレスや疲労なども胃の機能に影響を与え、症状を引き起こすと考えられています。

胃のもたれ、痛みなど 特徴的な4つの症状

機能性ディスペプシアには、主な症状が4つあります。

一、あまり食べていないのに、すべにお腹がいっぱいと感じてし

まい、食べられなくなる(早期飽満感)。

二、食後に胃もたれて、つらい。

三、みぞおちに差しこむような痛みがある。

四、みぞおちが焼けるように感じる。

これらの症状のうち、1つ以上が数か月、半年くらい前から少なくとも3か月以上続いている(毎日症状が現れる場合も、週に1〜数回、断続的に現れる場合も含む)、胃の検査をしても肉眼的な異常が発見されなかったら、機能性ディスペプシアが疑われます。

胃腸の不快感は、食べ過ぎや便秘によっても起こります。下痢や便秘を繰り返したり、排便によって症状が改善するなら、それは機能性ディスペプシアではなく、過敏性腸症候群を考えます。

機能性ディスペプシアは、命にかかわる病気ではありませんが、放置しておくことQOL(生活の質)が低下しますし、治りにくくなります。症状に心あたりのある人は、

まずはかかりつけ医に相談しましょう。消化器の専門医を紹介してもらうこともできます。

症状の軽減を目的に 薬物療法と生活改善で治療

機能性ディスペプシアの検査としては、潰瘍やがんなどの疾患がないか、確認するための検査を行います。主な検査には、上部消化管バリウム造影検査、上部消化管内視鏡検査、超音波検査のほか、血液検査や尿検査などがあります。

治療は、症状を軽くすることが目的になります。中心になるのは薬物療法と、生活を含むライフスタイルの改善です。

機能性ディスペプシアは、世界の医師たちで構成されるローマ委員会によって2つのタイプの症候群に分類されていて、治療の参考として用いられることがあります(2つのタイプが混合している患者さんもいます)。

・食後愁訴症候群……食後に起こ

る胃のもたれ感が中心のタイプ。(胃もたれ、早期飽満感)

・心窩部痛症候群……上腹部に痛みを感じるタイプ。(みぞおちの痛み、みぞおちあたりの焼けるような感じ)

薬物療法は、患者さんの症状に合わせて処方されます。主なものに、胃酸の分泌を抑える酸分泌抑制薬や、胃腸の動きを調節する消化管運動機能改善薬、心理的な要因が関係している場合には抗うつ薬などがあります。



早期飽満感、胃もたれ、みぞおちが焼けるように感じる、みぞおちが痛むなどが、機能性ディスペプシアの主な症状です。

ライフスタイルを見直してみましょ

ストレスを解消し、胃にやさしい生活を送りましょ

機能性ディスぺプシアは、治療を始めたらすぐに治るというものではなく、時間が必要です。医師の診察を定期的に受け、薬を服用しながら、胃に負担をかけず、ストレスを上手に解消する生活を心がけることが大切です。

【日常生活のポイント】

- 睡眠を十分にとりましょ



- ストレスを解消しましょ



家族や友人とおしゃべりする、自宅できつろげる時間を持つ、外出を楽しむ、音楽を聴く、アロマテラピーなど、自分に合った方法を工夫しましょ。

- 禁煙しましょ



- アルコールを控えましょ



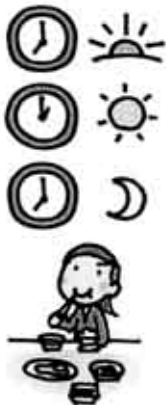
- 運動しましょ



運動して汗をかくと、新陳代謝がよくなり、自律神経にもよい影響を与えます。ウォーキングや軽いランニングなど、少し汗をかく程度の軽い運動がお勧めです。しかし、疲れるほどの激しい運動は逆効果になることもあります。

【食事のポイント】

- 1日3回、規則正しく食事をしましょ



- 食べ過ぎを控え、腹八分目にしましょ



- ゆっくり、よく噛んで食べましょ



弱った胃の機能を助けることになりましょ。

- 食後は休憩をとりましょ



- 脂肪の多い肉や魚、甘い物、塩辛い物、刺激の強い香辛料は控えましょ





研 修

第41回実践布教研究会に参加して

坪川 珪 山



主催(財)仏教伝道協会 第41回 実践布教研究会 平成23年6月8日～10日 於 西本願寺

親鸞聖人七五〇回大遠忌法要が行われている中の、初めての研修参加で大変ありがたかったです。

この様な時期での研修は一生に一度あるかないかの事と思われ、よけいに感動致しました。

さてその研修ですが、一番つらかった事は、一時間近くの正座、それも朝夕の二回もう一つは就寝時間が十一時頃と遅い事です。しかし短期間ですので、何とか頑張りました。そんな中、タイの留学生(二人)の話しを聞く事がありました。驚く事に、彼等はまだ戒を守りながら修行をしている事です。約二二〇の戒を今も守りながらの修行、本当に深く感銘を受けました。

① 数珠とは

仏様を礼拝する時に手にかけ、念仏・念誦の回数を数えるための用具です。現在は主に仏教徒のシンボルになっております。宗旨によって形状は異なり、珠の数は一〇八珠を基本としています。(百八煩惱)

※境内地、工事中につき大変ご迷惑をおかけしております。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL http://www.jikeiin.jp

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

●洗足別院：東京都大田区北千束2-9-1 〒145-0062
TEL.03-5702-7676 FAX.03-5702-7684

編 集 後 記

から松は

淋しき木なり

赤蜻蛉 (河東碧梧桐)

以前は、電線に羽を休める赤蜻蛉を沢山見かけましたが、最近はめったにお目にかかれません。赤蜻蛉には住みづらくなつたのでしょうか。寂しいかぎりです。

季節の変わり目です。くれぐれも風邪など引かれませぬようご自愛祈ります。 合掌

慈 恵 秋季号 No.40

平成二十四年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五
一 宗教法人慈恵院 編集部
〇四二三六五七七六
山二印刷有限公司
府中市浅間町三十四一九
〇四二一三六一一五二二