

「愛しい、うちのコとの別れを終えて・・・」

こうご動物病院

院長 向後 亜希

やっとの思いで、先日、うちのコ3匹の納骨を終えた。

初めて、お葬式をしてからもう5年が経とうとしていた。いつも家族の一員として私に喜び、癒しを与えてくれ、寂しいとき、辛いときにも一緒に過ごしてくれていた。失意の中に押し寄せ、ペットロスに抗しながらも脳裏には懐かしい想い出が浮かび、机の横には3つの壺が仲良く並び置かれ、これが私の日常と気にも留めずにいた。

ある時、母が私の家に訪

れた時に、この白磁の壺を見てこう言った。「こうしてここに置いていて、あなたは安心でも、あの子たちは本当に安らかにしているのかしら?」

その言葉に私はハッとしました。人も黄泉への旅立ちの儀式の後に埋葬するのが普通であり、うちのコたちにもきちんと納骨までしてあげるべきなのでは?と。

飼い主である私の自己満足の気持ちで手元に置いておくのは、もしかしたら間違いないのではないかと。

ならばと、早速、お葬式をした慈恵院さんへ連絡をした。火葬の後、かなりの日を経ている事を打ち明け、供養と納骨をお願いしたところ、快く対応していただき、父とともに慈恵院を訪れた。

お坊さんの丁寧な読経を拝し、墓苑の一隅にある納骨堂に安置し、供養の儀式を終えた。私にとつては、大切なわが子同様のうちのコたちの最後の愛情を注ぐ大切な行事となった。

この世の中には、

自分勝手な理由で犬や猫を飼い、そして自分勝手な理由で飼育を放棄していく人間がいる。人として温かいココロで最期まで責任を持って共に暮らしていく、それが大切な家族への

最低限の礼儀であると思う。あの日から、私の心も以前より軽く、明るく感じられ、空の碧さも一段と輝いて感じられる。何よりもうちのコたちが天からいつも見守ってくれる、そんな感じがしている。

キャロル、チエル、ちびた侍、ありがとう・・・。仲良く安らかに。

いつまでも。





ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL04-1369-0707

紫外線対策

かつては生まれたての赤ちゃんにまで日光浴が推奨されましたが、今では、皮膚がんや光老化（シミやシワ）を招く紫外線の害が明らかになっていきます。

日射が弱まり油断しがちな冬にも、紫外線は降り注いでいます。特に雪山でウインタースポーツを楽しむときは注意が必要です。効果的な紫外線対策を知って、心置きなく温かな日差しを楽しみましょう。

シミ・シワなどの光老化や皮膚がんを招く紫外線

太ももの内側や腕の内側の皮膚は、なめらかでシミも目立たず、ハリがあります。顔の肌とは別物のようです。感じられる質感の最大の原因は、「紫外線を浴びていないから」です。

手の甲や顔にシミやシワが目立ってくるのは、年齢的な皮膚の老化のためでもあります。その6、7割が紫外線のせいだといわれています。

シミやシワが現れた光老化皮膚は、皮膚がん発生のベースにもなります。昔から漁業や農業を生業としてきた高齢者に、皮膚がんが比較的多いことが知られていました。これは、屋外で紫外線を長年浴びてきたことと深い関係があります。

紫外線は目には見えませんが、体内でのビタミンDの生成や、布団やまな板などの日光消毒（殺菌）に役立つています。細菌を殺傷するほどのその強い光線は、ヒトの皮膚に悪影響を及ぼし、急性、慢性のさまざまな健康被害をもたらします。かつては母子手帳に赤ちゃんの「日光浴」を勧める記載がありました。紫外線の害が明らかになり、1998年以降は「外気浴」に変わりました。ビタミン

Dは食品からも摂取できま
すし、日射もふだん無意識
に浴びる量で十分です。

代表的な害は日焼け 遺伝子がダメージを 受ける

紫外線には「UVA」「UVB」「UVC」があり、そのうちUVAとUVBが地上に届きます。

紫外線の代表的な害は日焼けです。強い太陽光を浴び過ぎると、皮膚は、まず赤くなります。これはサンバーンと呼ばれる波長が短く強烈なUVBによる軽い火傷やけどのようなものです。サンバーンのあとに現れるのがサンタンです。これは、細胞の「核」の中にある

大切な遺伝子を守るための反応で、黒いメラニン色素が帽子や傘のように核を覆います。そのため肌は褐色に色づきます。そして、1か月く数か月後にメラニンが角質といっしょにはがれ落ちて、元の肌の色に戻ります。

紫外線を繰り返し浴びることによって、皮膚細胞の遺伝子が傷つきます。その程度は「紫外線の強さ」

×「浴びた時間」により、弱い紫外線でも長時間浴びれば、強い紫外線を短時間浴びたのと同じだけの影響を受けます。

傷ついた遺伝子は修復されますが、正しく修復されなかったり、遺伝子に変異が生じたりすると、皮膚の光老化や皮膚がんの発症につながります。

遺伝子のダメージは蓄積します。特にメラニン生成能力が弱い乳幼児や、サンタンが起きにくい色白の人などは、いっそうの紫外線対策が必要です。

日焼け止め剤で防御 むらなく、こまめに 塗る

散乱して四方八方から差し込む太陽光には日焼け止め剤が有効です。日焼け止め剤には、ケミカルタイプ（紫外線吸収剤）とノンケミカルタイプ（紫外線散乱剤）があります。ケミカルタイプは紫外線を熱エネルギーに変換するため肌によくはないと思われがちですが、良質のものが増えた今、両者に

大きな違いはないといつてよいでしょう。

UV-Bを防ぐ能力を示すSPF値と、UV-Aを防ぐ能力を示すPA値は、ほぼ比例しているので、SPF値を目安に選ぶべよいでしょう。ふだんはSPF10〜20程度で十分ですが、海や山のレジャーにはSPF20〜50が適しています。数値が高くても肌にわるいわけではないので心配ありません。日焼け止め剤は皮膚にのって初めて効果を発揮します。朝塗って外出し、昼休みに再び塗るなど、携帯してこまめに塗り直す習慣をつけてください。シミやシワを改善する塗り薬やレーザー治療もあります。その多くは高価です。一方、日焼け

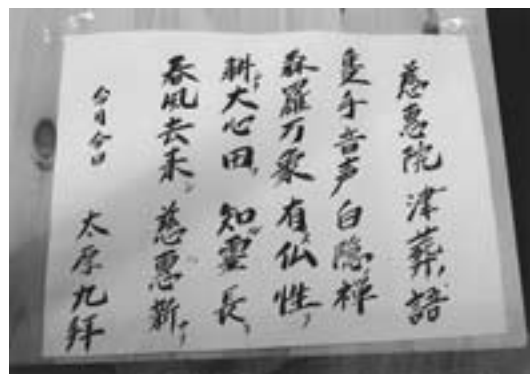
止め剤を中心とする予防は安価で、簡単です。あとで悔やむよりも、とにかく紫外線を浴びないことが先決。ふだんから対策を怠らず、先手を打っておきましょう。

「慈恵」 作文募集

- ペットとの思い出、出来事など作文をお寄せ下さい。また、俳句、短歌もお待ちしております。（各三句（首）内）※お手元の用紙でも結構です。
- 応募作品は返却いたしません。ご了承下さい。
- 住所・氏名・年齢・電話を明記し、慈恵院編集室宛までお送り下さい。

永田明春尼津送之儀

当山先代住職の 永田明春尼が
二月二十七日に遷化されました。
八十九歳でした。



春風	耕大	森羅	隻手
去来	心田	万象	音声
慈恵新	知靈長	有仏性	白隠ノ禅

(導師 宗林寺太厚老師法語)



彼岸法要

導師 永田住職



(於 瑞法殿)

月例法要

導師 田中和尚



(於 ちくぶえん 竹生苑)

この度の熊本地震で亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。また被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧復興をとげ、笑顔が戻られますよう祈念してやみません。

合掌

住 職

山内職員一同

●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

編集後記

先代住職の明春尼が二月二十七日に遷化され、あわただしく二ヶ月が過ぎました。四月十四日、津送の夜、今度は熊本地方を大地震が襲い、痛ましいニュースが連日流れました。亡くなられた方にはご冥福を心よりお祈り申し上げます。

合掌

慈 恵 夏季号 No.55

平成二十八年六月一日 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

府中市浅間町二十五十一
宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九
〇四二一三六一五二二二