

# 心身一如…このへのあり方と病

東大和獣医科病院 院長  
日本獣医中医薬学院 非常勤講師

兼子 祥紀

「心身一如」

ところからだは一つであるという意味の言葉です。また、ところからだは分け隔てることはできず、お互に影響し合うという意味も含んでいます。

いい意味でも悪い意味においても、こころはからだに影響を与え、からだはこころに影響を与えるということです。多忙な現代人は、特に昨今の情報化社会では、求められる仕事のスピード、質、量が格段に増えています。

私は、市井の開業獣医師なので、飼育されている動物を数多く診療しています。いぬやねこといいます。いぬやねこといふた動物は、飼い主さんの与えてくれる環境の中で生活をしています。言っている動物は生活空間、食事、同居者などを選べません。好むと好まざるに係らず、飼い主さんに

様々な統計で明らかです。こうした背景により、ヒトの社会・医療分野では、身体だけでなく、こころの問題に対しても日々の予防的なケアが注目されています。

与えられた範囲での生活を強いられます。その中には、動物自身が望む生活スタイルとかけ離れている環境もあるでしょう。理想的の環境と現実の環境との違いが、日々のストレスとして、動物の精神と身体に負担をかけます。特に、飼い主さん自身の体調が悪かつたり、悩み事を抱えていたりすることが原因で、安心した生活を送ることができない動物によく出会いります。

しかしながら、いぬやねなどの動物において、ねこなどの動物において、精神的なストレスによつて起つた動物は、飼い主さんの与えてくれる環境の中で生活をしています。言っている動物は生活空間、食事、同居者などを選べません。好むと好まざるに係らず、飼い主さんに

存在します。我々の想像より、はるかに高い感性を持つています。飼い主さんのちょっととした変化ですら、敏感に感じ取っています。「あれ? 機嫌が悪いな、どうしたんだろう?」とか、「なにか悲しいことがあつたのかな? 大丈夫?」など、動物がしてくれる気遣いに救われた経験のある飼い主さんも多いのではないであります。体力を使えば疲労するように、精神も過度に使い続けられ消耗します。常にストレスにさらされて精神を損耗した動物は、気が病んだ状態になります。気が病んだ状態には、病んだ状態とは、気の不足や滞りを意味します。これらが、からだの血や水に影響を与え、より深い病へと進行していくのです。このように、これらとからだのバランスを崩してしまい、消耗から

「病氣」になつてゐる動物が相当数いるのです。

「動物にもこころがある、高いレベルでの精神活動が行われている。」  
今更、声高に言うことはないのですが、当たり前すぎて忘れられているのかもしれません。動物も精神活動を行う生き物であるがゆえに、他者との関係性が重要なのです。世の中の保護主義的な流れと同調するように、我々自身も自分ファーストな考え方には偏りがちです。自分がけの考えに囚われていると、怒りや恐れといった負の感情を生みがちです。負の感情は精神を不安定にし、それに伴つて身体の生理機能を崩していくのです。逆の言葉をすると、他者を配慮できるこころの余裕が自身の安定に繋がり、これが安定していれば、

からだも安定し健康を維持することができるということなのです。自分を含め、動物が安心して生活できる環境を整えることが、さまざまなもの病気の予防に繋がるのです。とは言うものの漠然としていて、何をしたらいいかわからない飼い主さんは動物に声を掛けながら背中を撫でて、動物をリラックスさせてあげるところから始めて欲しいと思います。今日の気分はどうかな？ 楽しそうにしているかな？ そんな優しい気持ちで動物と接してみてください。他者と自分は繋がっている、こことからだは一つなのだ、そんなイメージを持ちながらお互いにとつて安心できる関係・環境を作り上げていけばいいのではないかと思います。

秋ごよみ

11月	10月	9月	彼岸会	当行事
		9 26 明け 立冬や 掌にしたる(滝 糸桜(飯田蛇笏)	9 23 中日 秋分や 岩蓮華(那須弥生)	9 7 白露 蜘蛛の団の穂草をつづる もみづりはやき 白露かな(順園)
●11 /22 小雪や 古りしだれる	●11 /7 立冬や 冷たき柿を 掌にしたる(滝 春二)	●10 /23 霜降や 花の濃し(三田青里) 水の鶴(北谷 生)	●10 /8 暦はや 寒露の蘭の 霜 羽ふるひやまぬ 降	●9 /23 秋分 秋分 敬老の日 重陽の節句 (菊の節句)
11 /23 勤労感謝 の日	11 /15 七五三の 祝い	11 /3 文化の日 (後の月)	10 /9 体育の日 (中秋の名月)	9 /18 敬老の日 重陽の節句 (菊の節句)



ながた内科クリニック

院長 永田 宏

TEL:041-369-0700

# くすりを正しく 使つために

私たちには、病気やケガをしたときなど、くすりの助けを借りて健康を取り戻します。Q&A形式で、くすりに対する理解を深め、正しい使い方を知りましょう。

**Q** 食べ物が、くすりに影響を与えることがありますか。

人の体質や症状、年齢などによって変わりますので、医師や薬剤師にアドバイスしてもらいましょう。

**【解説】**うなぎに梅干、西

**A** 食べ物がくすりの主作用や副作用に影響を及ぼし、効き目が強くなったり、弱くなったりすることがあります。食べ物とくすりの関係は、患者さ

瓜に天ぷら、といえば、昔からよく知られた「食べ合わせ」、つまり、おなかをこわしやすいといわれる組み合わせです。こうした食べ合わせには、あまりはつきりした根拠はないようで

すが、くすりと食べ物との間には、一緒に食べるのを避けたほうがいいものがあります。食べ物の成分が、くすりの効き目を強くしたり、弱くしたりする場合があります。食べ物に気をつけなければならぬようなくすりが処方される場合は、医師や薬剤師からアドバイスがありますので、不安を感じるようであれば、聞いてください。たとえば納豆は、心筋梗塞や脳梗塞の患者さんで、血液を固まりにくくし、血栓ができるのを予防するためのワルファリンというくすりをのんでいる人にとっては、少し問題があります。納豆に豊富に含まれているビタミンKには、血液を固める作用があります。この作用は、ワルファリンとは反対の作用になります。この作用は、ワルファリンと同様の効果に影響を与えるという報告があります。サプリメントは、カプセルや錠剤

弱くなってしまいます。納豆が特に問題となるのは、納豆菌がしばらく体内で生き続けてビタミンKを次々とつくるからなのです。1回納豆を食べると3日間くらい影響が残ります。ビタミンKを含む食べ物には、納豆の他にホウレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜があります。これらの野菜もあまり大量に食べると問題になることがあります。健康の維持・増進などのために利用するサプリメントやいわゆる健康食品なども、くすりの作用に影響を与える場合があります。サプリメントでは、女性の利用が多いビタミンB6、葉酸、ビタミンC、ビタミンDなどは、特定のくすりの効果に影響を与えるという報告があります。サプリメントは、カプセルや錠剤



くすりにも食べ合わせってあるんだね。  
気になったら、医師か薬剤師に相談しよう

すりとの食べ合わせにより問題が生じる可能性があります。食べ合わせによる問題が発生する可能性があるくすりを処方される場合は、医師や薬剤師が注意してください。おはづですが、不安を感じたら相談してください。

## Q

**副作用は、なぜ起ころのですか。**

## A

副作用の原因には、くすりの成分の影響や患者さんの体質との相性、くすりの使い方の間違いなど、いろいろあります。くすりを使った後、いつもと違う症状が起きた時は、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。

【解説】かぜ薬をのんだ後は、体調は良くなつたもの、とても眠くなることがあります。どのように、日頃、何気なく食べている物でも、く

などののみやすい形状であり、しかるものむことが習慣になつている人も多いと思われます。医師からくすりを処方された場合は、日常的に利用しているサプリメントについても、医師に話してください。また、いわゆる健康食品でも同様です。イチョウ葉のエキス、EPAやDHA、コエンザイムQ10、カモミールなどは、特定のくすりに影響を与えることが報告されています。

このように、日頃、何気なく食べている物でも、く

あります。これは主に、かぜ薬に含まれている抗ヒスタミン薬の影響です。抗ヒスタミン薬には、鼻水やくしゃみを抑える「主作用」のほかに、眠くなるという「副作用」が出ることがあります。このように、くすりの本来の目的である有益な作用を「主作用」、期待しなかつた作用を「副作用」といい、すべてのくすりは、その両方の作用を併せもつています。副作用には、さまざまな原因があります。副作用の症状にも、眠気、のどの渴き、発疹、かゆみ、胃痛、吐気、めまい、けいれん、下痢など、さまざまなものがあります。



くすりでいつもと違う症状ができることもあるよ。  
そんなときも相談してみよう

つては、同じくすりをのみ続けると危険な場合もあります。また病気によつては、治療を優先するため、医師が様子をみながらくすりを使用することもあります。こうした場合には、自己判断でくすりをやめると、病気が治りにくくなつてしまふこともあります。いずれの場合も、くすりを使用した後でいつもと違う症状がみられたら、まず医師や薬剤師に相談してください。

また、ほとんどの製薬会社には、くすりに関する相談窓口が設置されていますので、わからないことがあればたずねてみてください。



5月31日 ヤマザキ学園大学 見学・研修来山

## 研修

前号、獣医師寄稿欄(P7)に掲載いたしました『ジュニアペットクリニック』院長のお名前にあやまりがありました。“穴甘(しあわい)”とあります。正しくは“空甘(しあわい)”先生となります。ここに、訂正し、謹んでお詫び申しあげます。

## 【お詫びと訂正】



第47回 実践布教研究会

坂本  
研妙

各宗派の僧侶が参加される中で、自分の立場が問われたり、逆に個人的に質問させていたりなど貴重な時間を頂き感謝しております。

●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

印刷所	郵便番号	発行所	編集兼	慈 惠 秋 季 号	No. 60
○四二一三六一五一二二二	○四二一三六五七六七六	宗教法人 慈惠院	附属 多摩犬猫靈園	平成二十九年九月一日	発行
府中市浅間町三十四十九	山二印刷有限会社	○四二一三六五七六七六	○四二一三六五七六七六	慈 惠 堂	
○四二一三六一五一二二二	○四二一三六五七六七六	○四二一三六五七六七六	○四二一三六五七六七六	丁酉菊月	合掌

▼ 残暑厳しき折、くれぐれも  
一日も早い復旧復興を祈念して  
お見舞い申し上げます。  
また被災された皆様に心から  
お見舞い申し上げます。  
一日も早い復旧復興を祈念して  
お見舞い申し上げます。  
ご自愛下さい。

▼ この度の九州北部豪雨災害  
により多くなられた方々のご冥福  
を心よりお祈り申し上げます。

## 編集後記