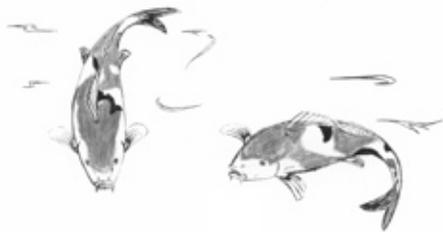

慈 恵



令和 4 年 No.81



冬

宗教法人 慈 恵 院 附属 多摩犬猫霊園

鑑賞

「臨濟禪師像」
白隠筆

前回の秋号につづき白隠禪師の作品、三幅対の中の一作品で臨濟宗の開祖、臨濟義玄の像です。

讚文が書かれた大幅の軸装です。

臨濟禪師はなかなか手荒な指導をされていたようで白隠が眉間の八の字のしわ、大きく見開かれた目、釣り上がった太い眉で描かれ臨濟の面目を見事に伝えている。

あえて、今回は臨濟の像のみといたしました。

当山、禅堂内にて複製品を拝むことが出来ます。



新都平安京の官寺として創建
弘法大師の密教を伝える
根本道場

東寺は、京都市南区九条町にある東寺真言宗総本山。正式には教王護国寺という。桓武天皇による平安京遷都の2年後、796年（延暦15）に、都の南端に西寺とともに官寺として創建された。その後823年（弘仁14）、嵯峨天皇から弘法大師空海に下賜され、空海の伝えた密教の根本道場となった。

東寺は密教美術の宝庫である。五大明王・四天王・梵天・帝釈天など国宝指定の諸仏が講堂に安置され、空海の構想による立体曼荼羅を今に伝える。また空海が唐から持ちかえつ

た真言七祖像をはじめ、数多くの寺宝がのこされている。国宝に指定されている寺宝は20件、重要文化財45件、寺宝の総数は2万3000点以上にのぼる。

東寺の建設がはじまったのは、平安京遷都の2年後だが、しかし空海が拝領したころにも伽藍工事は進んでおらず、金堂とわずかな僧房ぐらしかなかったといわれる。空海は着々と造営事業を推進し、境内を真言密教の宗旨にふさわしい空間にできていった。このようにして平安京に雄姿をあらわした東寺がめでたく竣工となったのは、空海の死後50余年を経てのことだった。

その後、戦乱や火災で一時的に衰微したことはあるが、そのつど、宣陽門院、後醍醐天皇、室町幕府、豊臣秀吉、江戸幕府と力強い外護者があらわれ、東寺はよみがえった。

明治時代に入ると、高野山と並んで古義真言宗の総本山とされたが、

第2次世界大戦後、独立宗派となった。1994年（平成6）、東寺は「古京都の文化財」のひとつとしてユネスコの世界遺産に登録された。

〈所在地〉

京都市南九条町1

〈交通〉 JR「京都駅」八条口より

徒歩15分

※小学館「古寺をゆく」参照

次回は中尊寺



（雪の東寺）

「健康」…大事なのは3つ

東大和獣医科病院（東大和市）

院長 兼子 祥紀

「健康」が一番大事。多くの人たちが当たり前のように知っていることです。大昔から現在まで、健康に興味のない人はいないと思います。テレビやネットを開けば、この手の情報が尽きることはありません。

しかし、自分の「健康」についてどれくらいの人が理解をしているか？という疑問が残ります。「健康」とは、単に体だけが元気である状態のことではありません。肉体面、精神面（思考、感情、価値観など）、環境面（気

候、住んでいる場所、人間関係、経済面など）が満たされている状態。肉体が元気で、自分が他者に認められて、かつ自分の成長を実感できて自信を深めている状態をいうのです。

「健康」にフォーカスしようと思ったら、大事なことは3つです。1つ目は、「食べ物」です。新鮮な野菜やくだもの、お肉、魚など、加工度の低いものを食べましょう。当たり前の話ですが、体は食べたもので作られています。自分が

何を選び、何を食すか？で体の健康は形作られていくのです。2つ目は、「心」です。自分が楽しい、嬉しい、満たされるというポジティブな感情が動くことをしましょう。食べものと同じで、日々、何を感じるか？で心が形成されていきます。

ポジティブな感情を使えば、心がポジティブになっていきますし、ネガティブな感情を多く使うほど、心がネガティブになっていきます。3つ目は、「人間関係」です。ヒトは、無意識に周りの人間の影響を受ける生き物です。本人に自覚のあるなしに関わらず、身近にいる人の影響を受けてしまいます。つまり、周りに自分が理想とする生

き方や考え方をもつ人を置くことで、無意識のうちにはいい影響を受けることができるのです。直接会うことができるのもっとも強い影響を受けますが、本や写真、音声、動画などでもいいた言われています。

これら3つを少しずつ整えていくことで、真の意味での「健康」が手に入る事ができるでしょう。私は大きな意味での「健康」を手に入れる過程こそが、人生を豊かにしていくことなのだと思っています。





「リンちゃんを振り返って」

府中市 加茂 イツ子 (76)

二〇〇七年一月、生まれて間もないボメラニアンの子犬が我が家に来ました。ペットショップでひときわ小さくふわふわした毛玉のようです。最初は不眠不休で夜泣きするリンちゃんを抱いて不安を取り除いてやりました。まるで人間の赤ちゃんに接しているようです。双方ともに慣れる迄必死で乗り越えました。今でも当時を思い出します。このように愛情たっぷり、そして慌てる日々でした。ようやく我が家に慣れリビンゲンにハウスを置きリンちゃんと家族のふれあい、日常生活が始まりました。食欲旺盛で元気に近く

の公園での散歩が大好きでした。又トリミングで変身する姿は、飼い主が一番トキメキの日です。リンちゃんもさっぱりして喜んでいました。又我が家の電話がなると大きな声で吠え続け、独占欲の強い愛情表現はなんとも可愛い思ひ出です。

「骨折」「脱臼」をした時はリンちゃんが一番耐えた時でした。怪我を克服したのですが、後になって歩行に影響して行動が縮小したのは可哀そうでした。それでもたくましく頑張っていました。

リンちゃんの可愛い姿、それはオムツ姿でした。オムツになっても頑張っていました。とうとう別れの日が近づいた気がします。歩行ができなくても幸せそうに生活するリンちゃん。しかしお腹の調子が悪くなり病院で点滴を打ってもらった日、

夜中に息をひき取り明朝家族は気がついたのです。胸がしめつけられました。せめて長い闘病生活や苦しみがなかったのが唯一の救いでした。側にいてあげられなかった事に後悔しました。「許してね。」「リンちゃんありがとう。」「これが精一杯でした。」

リンちゃんの可愛さ、やさしさ、やわらかい毛の感触は忘れられませぬ。かけがえのない素晴らしい思い出になりました。





ながた内科クリニック(府中)
院長 永田 宏
TEL04113690707

慢性炎症

生活習慣病、がん、
肝臓病発症にも影響

生活習慣病、がん、肝炎・肝硬変、認知症など、現代人に多い病気の数々には、実は共通の基盤となる病態があることがわかってきました。それが「慢性炎症」です。本来、体を守るための反応である炎症が静かに続いて、臓器や組織を侵しています。慢性炎症の発症には中高年に多い「隠れ肥満」もかかわっています。ホツトな研究対象となつている慢性炎症。その実像を知り、未然に防ぐための生活改善を実践しましょう。

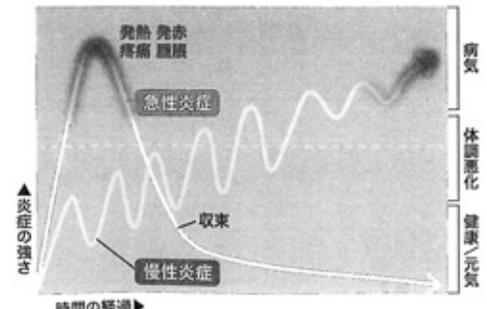
自覚症状のないまま臓器の機能が低下

炎症は、さまざまなストレス(体の内外からの刺激によって生じる緊張状態)に対する防御反応です。

細菌・ウイルスの侵入やけが、やけどなどによって起こる急性炎症では、さまざま免疫システムが作動し、異物の排除や傷ついた組織の修復がなされて、比較的短時間で回復へと向かいます。その際、典型的な症状として四徴(発熱、発赤、疼痛、腫脹)

が現れることは、私たちが日常で経験している通りです。これに対して、軽い炎症がいつまでも収束せず、くすぶり続けるのが慢性炎症です(右下図)。その多くは、感染や外傷ではなく内臓や組織の異常に端を発し、そこからじわじわと全身に「飛び火」すると考えられています。急性炎症と違って、自覚症状はほとんどありません。私たちの体を安定した状態に保つための大切な反応である炎症が、慢性化すると健康に悪影響

慢性炎症と急性炎症の違い



「ヘルシスト249」(ヤクルト本社、2018年) p.3の図を参考に作成

を及ぼすのはなぜでしょうか。ある場所で炎症が起こると、その部分の細胞から、炎症を促進する炎症性サイトカインという物質が放出され、白血球などの免疫システムが働き始めます。しかし炎症が慢性化すると、炎症性サイトカインが必要以上ににつくられ、免疫システムが過剰に反応して正常な細胞や組織まで傷つけてしまいます。さらに、組織が修復・再生(リモデリング)されるプロセスも異常をきたし、線維化という現象が起こつて臓器は機能不全に陥るのです。

内臓脂肪から炎症性物質 動脈硬化や肝臓病を加速

慢性炎症が悪さをする例として、動脈硬化をみてみましょう。きっかけは肥満です。運動不足や食べすぎにより、内臓脂肪が過剰に蓄積されると、耐えきれなくなった脂肪組織が慢性炎症を起こし、炎症性サイトカインを大量に分泌します。この炎症性サイトカインが血流を介して血管壁にも炎症を起こし、プラーク(コレステロールなどのかゆ状の塊)の形成にもかわつて動脈硬化を進行させます。プラークの膜が破れると血栓ができて血管を詰まらせ、命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまうのです。

肝臓の病気にも、慢性炎症がかかわっています。ウイルス性の肝がんは治療薬の進歩などで減ってきていますが、代わって増えているのが非アルコール性脂肪肝炎(NASH)由来の肝がんです。NASHは代表的な慢性炎症性疾患です。肥満が進んで内臓脂肪としてためきれなくなった脂肪は、肝臓に運ばれ