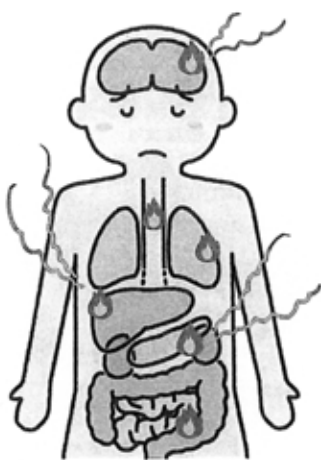


て脂肪肝となり、NASHを経て致命的な肝硬変・肝がんにつながります。

生活習慣病、たとえば糖尿病と慢性炎症との関係についても解明が進んでいます。慢性炎症状態の内臓脂肪組織から分泌された炎症性サイトカインが、全身の臓器でインスリン抵抗性（血糖値を正常範囲に保つ働きをするインスリンの効きが悪くなる状態）を高めることが明らかになっています。

ほかにも慢性炎症が関係する病気として、がん（大腸がん、食道がん、肺がんなど）、慢性腎臓病（CKD）、関節リウマチ、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、アルツハイマー型認知症、うつ病などがあります。肥満が新型



慢性炎症はあらゆる臓器や組織に起こり、ほかの臓器に「飛び火」することも

コロナウイルス感染症の重症化リスクの1つとされていることの背景にも、慢性炎症があると考えられています。

老化や喫煙も原因に 女性閉経後に注意

では、なぜ慢性炎症が起こってしまうのでしょうか。

すでに述べたように、内臓脂肪型の肥満が「引き金」の1つになっています。そもそも腹腔内に蓄積する内臓脂肪は、胃や腸を守るバリアの役割もあるため、皮下脂肪よりも免疫系の細胞が多く、炎症を起こしやすいという特徴があります。この内臓細胞に起こった慢性炎症が「火ダネ」となると、炎症が全身に波及すると考えられています。

内臓脂肪型肥満は、おなかがぼっこり膨らんでいるので**りんご型肥満**とも呼ばれますが、実際にはBMI（体格指数、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））25未満の標準的な体重でも内臓脂肪が蓄積して

いる（いわゆる**隠れ肥満**）ことがあり、注意が必要です。メタボリックシンドロームの診断基準である腹囲（へその高さで測る）男性85cm以上、女性90cm以上が目安となります。

加齢（老化）も影響しています。年をとれば臓器の機能や免疫力が異常をきたすのは避けられませんが、老化したり死滅したりした細胞が正常に処理されずに残り、炎症の収束を妨げていると考えられています。

このほかに**喫煙、お酒の飲み過ぎ、昼夜逆転などの生活リズムの乱れ、メンタルストレス**なども、個人差はあるものの慢性炎症のリスクとされています。

ちなみに閉経前の女性は、女性ホルモンの働きにより悪玉コレステロールが抑えられ、男性に比べ動脈硬化のリスクが低いことが知られており、慢性炎症が起こりにくい傾向があります。

早めの治療で拡大防止 運動と規則正しい食事を

慢性炎症が起こっているかどうかは、血液検査でCRPの値

を測定して調べることができません。通常のCRP検査の100倍以上の感度がある高感度CRP検査であれば慢性炎症レベルの微弱な炎症も測定できるため、動脈硬化のリスク判定などに使われています。とはいえ、この検査だけでは、どの臓器に炎症があるかはわかりません。

また、慢性炎症そのものを治す特效薬はありません。そもそも炎症は生体に備わった防御システムであり、むやみに抑制すべきものではありません。私たちにできるのは、すでに病気を発症していたり、健康診断で臓器の異常が見つかったりした場合には、慢性炎症がほかの臓器に広がらないように、早めに治療を受けることです。また、予防のために**生活習慣を改善**することです。

慢性炎症予防の基本は、生活習慣病予防と同じく**運動と食事**です。

運動で最も大事なものは、運動の種類ではなく、続けることです。三日坊主に終わってしまうのは、どんな運動も効果はあり

慢性炎症は動脈硬化に深くかかわっている



ません。たとえば、仕事に追われ、外を歩けるのは通勤時間しかないという人は、歩く速度を上げたり、隣の駅まで歩いてりしてもよいでしょう。ウォーキングや軽いジョギングは、慢性炎症の温床となる内臓脂肪を燃やすのに適した有酸素運動です。

同時にレジスタンス運動（筋肉に繰り返し負荷をかける運動）も欠かせません。慢性炎症はサルコペニア（加齢に伴う筋肉量や筋力の低下）の原因の1つで、サルコペニアの進行を遅らせるためにも、ダンベル体操やかかと上げ運動などを、少しずつでも実践してみましよう。

適正体重の維持がガストレス軽減の工夫も

肥満対策は、慢性炎症を予防するためのカギとなります。日本肥満学会が定めた基準では、BMI 18・5未満

（痛みや違和感があつたらすぐにやめる）。

食事は、三食を規則正しくとることを心がけます。間食をしたり、食事の時間が乱れたりすると、血糖値が下がらない状態が続く、インスリンを分泌する膵臓へのストレスが増大します。平反ですが5大栄養素（たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル）をバランスよくとることが大切です。

は「やせ」、18・5〜25未満が「普通」、25以上が「肥満」とされています。適正体重の維持に努めることは非常に重要です。

ただし、先に述べた隠れ肥満は警戒を要します。中高年になると、体

慢性炎症の予防に役立つ生活習慣



重は変わらなくても、筋肉量が減って内臓脂肪が増えていた……ということも珍しくありません。数値だけにとらわれず、運動や食事にも気を配りましよう。

特に高齢者については、やせようとして栄養バランスを欠いた食事を続けていると、サルコペニアやフレイル（加齢により心身の活力が低下した状態）を進行させてしまう恐れもあります。医師から減量を指示されている場合などを除けば、多少ぼつちやりしていても、あまり気にしなくてよいでしょう。

禁煙や規則正しい生活、さらには山登りや美術鑑賞など思い

思いの趣味を楽しむことがガストレス軽減につながるの言うまでもありません。

慢性炎症の研究がさらに進めば、未然に防いだり、早めに対処して多くの生活習慣病や加齢に伴う病気を効果的に治療できたりする日が訪れるかもしれません。それまでは健康診断などで見つかった異常を放置せず、生活の改善に取り組む、ストレスに負けない体づくりに励みましょう。

（出展『読んで役立つ健康情報誌 こまど NO.70』

株式会社こまど社）

ヤクルト本社研究所 実験動物慰霊祭 報告

我々の生活は多くの命の助けを借りて成立しています。動物実験がその代表です。その他、意外な所でも動物の命に助けられています。恒例になっているヤクルトさんの慰霊祭もその一つです。

ヤクルトさんは動物の犠牲を減らすように努力をしています（実際はかなり減っているそうです）、それでもゼロにはできません。それを忘れないため、毎年動物達の供養を行っています。そのご供養は慈恵院の僧侶が務めています。

あいにくの雨模様でしたが、法要には大勢の職員が参列し、目測で百名以上のように見受けられました。皆様真剣な面持ちで参列し、全員が最後の焼香まで参加していました。我々の生活は動物達の命の上に成り立っている。ヤクルトの皆さんの真剣な表情を見て改めて感謝の気持ちが芽生えました。

慈恵院に戻ってから、動物供養塔の脇にある実験動物供養塔に行き、手を合わせて来ました。これをお読みの皆様も、お参りにいらした際は彼らに手を合わせていただければ幸いです。

寺務課 杉山 隼



冬ごよみ

2 月 (如月)	令和 5 年 1 月 (睦月)	12 月 (師走)	
● 祝聖 (朝課にて) 2/11・25 ● 涅槃会 2/12 午前7時45分 ● 人形供養 2/19 13時 ● 月例法要 2/26 13時	● 修正会・祝聖 (改旦) 1/1 午前0時 ● 祝聖 (朝課にて) 1/14・28 ● 人形供養 1/22 13時 ● 月例法要 1/29 13時	● 成道会 (朝課にて) 12/4 ● 祝聖 (朝課にて) 12/10 ● 人形供養 12/18 13時 ● 月例法要 12/25 13時 ● 除夜の鐘 12/31 23時45分	当山行事
節分 2/3 立春 2/4 雨水 2/19	小寒 1/6 鏡開き 1/11 小正月 1/15 大寒 1/20	大雪 12/7 冬至 12/22 大晦日 12/31	歳時記

仏教のことば(3)

四苦八苦

苦しい様^{さま}を表現するとき、四苦八苦すると言ったりしますね。最近ではあまり使わなくなっていますが、もともと仏教のことばのひとつです。

前回で四法印の中のひとつに一切皆苦(すべてが苦)に触れましたが、四苦八苦は具体的に内容を分類したものです。まず四苦とは、生^{しょう}・老^{ろう}・病^{びょう}・死^しの四つのことです。

生…生まれてくること、生きていくこと。

老…衰え老いていくこと。

病…健康が損なわれ病になること。

死…この世を去ること。

この世に生まれ出ると、その世界は諸行無常でとどまることなく絶えず変化していきます。



次に八苦ですが、生老病死の他に次の四つが加わり八苦となります。

愛別離苦…愛する者、親、兄弟、妻子等と

別れる苦しみ。

怨憎会苦…怨み憎んでいる相手と会う

苦しみ。

求不得苦…欲しいものが思うよう

に手に入らない苦しみ。

五蘊盛苦…人間の肉体、精神が

自分の思うようにならない苦しみ。

このように苦しみの原因をたくさん並べてみましたが生きていくうえで避けたくても避けられないものばかりです。

お釈迦さまは常にこのことを確りと受けとめ、目を背けずに向き合うことを説いておられます。限りがあるゆえに今生きていることのすばらしさ、ありがたさが一層感じえるものでありましょう。

御礼 新本堂落慶

約3年の歳月をかけて新本堂が完成いたしました。これまでの皆様のご厚意に対し御礼申し上げますとともに無事落慶の式典の日を迎えられた事に深く感謝申し上げます。

落慶の儀には山梨県の楽音寺住職を導師としてお迎えいたし、これまでにお世話になった尊宿の方々のご協力を得まして厳肅に式典を行なえたことはこの上もない慶びでございます。

本堂の地下には一緒に暮らした動物たちと共に眠れる霊座が納められている「慈愛霊廟」なる霊場を併設いたしました。来年の春彼岸より先祖供養をはじめ、水子供養、動物供養等の合同供養祭は新本堂にて執り行われます。

新たな建物はバリアフリーを基本としておりますので、これまで堂内入場がかなわなかったお身体の不自由な方でも車いすのまま本堂に入室可能である構造となっておりますので安心して御来山いただけます。

当山は新本堂の建立に際し人と動物を一緒に祀る寺院として新たな出発を迎えることとなります。

今後ともご来山される方々の安堵の思いと安らぎの念をもってご供養に専念できる寺院として精進してまいる所存でございます。

住職 永田恵堂 合掌



ご臨席を賜った和尚方を囲んで一枚



ご本尊さまをたたえお経を唱えながら行道ぎょうどう



令和4年10月4日

おかげさまで無事本堂落慶式を終えることができました。

●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 <https://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

▼新本堂の落慶（落成）式が無事に終わることが出来、ほっとしているところですが、引越しをして完全に移行して実使用となるのはまだまだ先になりそう

壬寅師走 合掌

慈 恵 冬季号 No. 81

令和四年十二月二日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 田 中 章 恵

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

〇四二一三六五七六七六

印刷所 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