

平成26年02月07日ラジオ番組内容

143. 『節分と東洋医学の関係』

節分といえば豆まきですが、豆まきの風習には、実は東洋医学にも通じる歴史があるってご存知ですか？

最近はバレンタインデーに押され気味の節分行事ですが、今年の節分はぜひ景気よく豆まきを！

節分の4大不思議

節分は年に4回もあった?!

そもそも「節分」とは、四季を分ける節目の日のこと。

立春・立夏・立秋・立冬の各前日のことで、本来は1年に4度ありました。中でも大寒の最終日である立春は、

厳冬が明けて草木が芽吹く1年の始まりとして重視されたことから、立春前日がいわゆる「節分」として定着したのです。

つまり、節分は1年が始まる前日、すなわち大晦日に相当する日といえるのです。

ちなみに、節分の日は必ずしも2月3日ではなく、閏年（うるうどし）には2月2日や4日になることもあります。

季節の変わり目には体調を崩すという人が少なくありませんが、古来、季節の変わり目には鬼（邪気）が生じるといわれており、

奈良時代～平安時代の宮中では、節分に陰陽師（おんみょうじ）によって旧年の鬼（厄）をはらう「追儺（ついな）式」が執り行われていました。

これは俗名「鬼やらい」ともいわれ、中国で大晦日に行われていた儀式が7世紀頃に日本に伝来したようです。

今でも節分祭で有名な京都の吉田神社では、四つ目の仮面をかぶった鬼を陰陽師が祭文を読み上げて追いはらう追儺式が行われています。

豆まきと陰陽五行の深い関係とは？

東洋医学の基本でもある「陰陽五行説」は、万物を「陰」「陽」に分け、「木・火・土・金・水」の5つの要素によって森羅万象が成立していると考えます。

冬から春に向かう節分は、ちょうど陰から陽に移る節目です。陰陽五行説では、豆や鬼、疫病は「金」にあたり、

「火」は「金」に勝つので、豆を火で炒ることで、鬼や病に打ち勝つという意味があります。

つまり、炒り豆は「悪鬼退散・疫病退散」の象徴なのです。

ちなみに、炒らずに生の豆をまくと、拾い忘れた豆から芽が出る可能性があり、縁起が悪いのでご注意を！

まくのは大豆じゃなきゃだめ？

豆まきの由来は、平安時代に京都の鞍馬山の鬼が都を荒らしにきた際、毘沙門天のお告げによって、炒り大豆を鬼の目に投げつけたところ、鬼を退治できたという逸話がもとになっているという説があります。

鬼の魔の目=「魔目（まめ）」に豆を投げることは、魔を滅する=「魔滅（まめ）」に通じ、豆を炒ることは「魔を射る」につながると考えられていたのです。

また、大豆は米や麦などと並ぶ五穀のひとつで、古来より穀霊（豊饒を司る精霊）が宿るといわれ、神事でも重用されてきました。

ただし、近年では北海道、東北、北陸の 6~7 割の人が、節分に大豆ではなく「殻つき落花生」をまいているようです。

「掃除が簡単」「殻つきなので衛生的」というのがその理由のよう。
ピーナッツで鬼退治ができるか否かは“神のみぞ知る”ですね！

歩行を中心とした適度な運動 — 「歩く」ことの効果

先日公園を散歩している際、歩いている人たちの中に、若い人たちは一組もいませんでした。

すべてが健康に注意をしている様な、年配の方々ばかりでした。

いかに若者は歩かないか・・・というか歩くのが嫌いなのでしょう。

不安を感じましたーこれだもの若い人たちの腰痛や肩こりが増えて
いるはずです。

健康的な生活を送るために必要な3原則の中のひとつ「歩行を中心
とした適度な運動」の「歩く」ことの効果を改めて書きたいと思い
ます。

「歩く」その効果！

頭痛・肩こり・腰痛に効果

頭痛・肩こり・腰痛など一般的に皆さんが苦しんでいる症状の引き
がねには、悪い姿勢、持続的な精神的緊張、物理的な負荷など色々
とありますが、

根本的には重力に逆らって、体を起立させておくのに必要な筋肉「イ
ンナーマッスル」といわれる、体の深い部分の背骨についている筋
肉の筋力低下が最大の原因なのです。

この筋力が落ちることにより、重力に負けて体が傾き、「首・肩・背中・腰」にかかる負担が、より大きくなるのです。

この筋肉を効果的に鍛えるには歩くことが一番です。

歩く時の体の動きは、腰を中心とした骨格のアライメント（軸）を矯正することにもなるのですよ。

生活習慣病の予防に効果！

日常生活でよく歩いている人達は、そうでない人たちに比べて、

高血圧、糖尿病、高脂血症、脳卒中さらに心筋梗塞や狭心症といった虚血性心疾患になりにくいという結果が、国内外でいくつも報告されています。

歩行のような低強度で長時間行える有酸素運動をすることにより、
脂肪や糖はエネルギーとなって燃焼し、

栄養と酸素は身体の隅々まで届けられ、心臓や肺の機能は活発にな
っていきます。

話題のメタボリックシンドロームを予防するには、歩くことが一番
です！

ダイエットに効果

歩くことは有酸素運動ですので、体脂肪を効率よく燃焼していきま
す。

エネルギー消費量は移動した距離に比例します。距離1 km、体重
1 kgあたりのエネルギー消費量は、約0.5キロカロリーですので、
体重60 kgの人が2 kmの距離を歩行すると、

$60(\text{kg}) \times 2(\text{km}) \times 0.5(\text{kcal}) = 60$ キロカロリーの消費になります。これを目安に歩行時間と食事量を考えると、ダイエットが効果的に進みます。

計算が簡単で、目安を取りやすいですね。

骨粗しょう症に効果

歩くことは、体幹や脚の筋肉が良く使われる上に、骨に荷重が加わり刺激されるので、骨の形成が促進され、骨粗しょう症の予防・改善が見込まれます。

また屋外で太陽の光を浴びることにより、体内でビタミンDの合成が促進され、カルシウムの吸収力を高めます。

体のカルシウムは20歳代までしか蓄えることができないのです。その後は減る一方です。つまり若いうちからの貯金が必要になるというわけです。

このように「痛み」「内科的疾患」「ダイエット」「介護予防」と健康的な生活を送る為に必要なこと、すべてに効果があるのです。

特に高齢者は、何かのきっかけで歩けなくなると「廃用性症候群」といって、

「寝ている」→「足の筋力が低下する」→「たまに立とうとして転ぶ」→「なおさら寝込む」→「内科的な機能が弱る」といった具合に、

大きな「悪循環」を作ってしまう、これが命取りになってしまうこともあるのです。

この悪循環に取り込まれないためにも、元気なうち、若いうちから「歩く」と言うことの重要性をしっかりと認識して、生活の中に習慣付けることが必要です。

そしてこのことが、「幸せな人の一生」に大きく影響するのではないかなと感じます。

これを読んだ方は、明日から勤めて歩くということを、意識してみてください！

少し大げさな言い方かもしれませんが、生活・人生が変わっていくと思います。

さあ、皆さん！！歩きましょう！！