

第13回 Kozoom サロン 28 で学んだこと

2021-7-28 野口幹夫

テーマが「私の健康法」でした。皆様のお話はどれも大変勉強になりました。その中でも私にとって特にありがたかった学びの3点を報告します。

① 中西卓さんの養生訓の話。

睡眠の姿を養生訓では横向きを勧めているというお話でした。さっそくインターネットで調べました。

東洋医学の叢智を結集したことで名高い貝原益軒の『養生訓』にも、
「夜ふすには必ず側にそばたち、わきを下にしてふすべし。仰のきふすべからず。仰のきふせば気ふさがりて、おそはるゝことあり。むねの上に手をおくべからず。寝入て気ふさがりて、おそはれやすし」

(夜寝るときは、かならず側臥位で寝ないといけない。仰むきはいけない。仰むきに寝ると、気がふさがって、うなされることがある。胸の上に手おいてはいけない。寝いってから気がふさがってうなされやすい) (貝原益軒『養生訓』現代語訳は松田道雄訳による)

これは、いびきや睡眠時の気道閉塞を防ぐのにも役立ち、腰にも負担が少なく、医学的にもメリットの多い方法だと言える。さらに「獅子眠」というもので、横向きになって、膝を曲げ、両足を縮めるようにして眠るという方法で、いよいよ眠るという段になって、この姿勢になるとよいと書かれてある。

実際、「獅子眠」の姿勢は、とても眠りやすい。この姿勢が眠りやすいのは、胎内にいたときの姿勢に近いからだろう。



私は横向き睡眠なのですが、本当は上向きが自然で良いのではと思っていました、これで安心して眠れます。ありがとうございました。

- ② 伊藤公博さん 夫婦して不如意になった時の防衛法は考えているか？
- ③ 石原靖造さん 老衰死ができるようにしたい。その道を研究したい。

この二つの設問は大変凄いことを言っておられると考えこみました。
この大切なことを今私たち夫婦があまり意識せずに進めていることが、実は大変重要なことで、これからはきちんと意識してしっかりやろうと決めました。

まず私たち夫婦は共同遺言書を作成しています。その中に下記のことを書いておきました。

「お願いのひとつ、身体の延命のための 医学的措置はしないでください。」
点滴や胃瘻などは無論、末期がんが見つかって一切の延命治療はしないことを図らせてくれるので、老衰死は約束されるでしょう。

これで家族も安心して我々を老衰死でおくることでしよう。

次にその最後の少なくとも 1 か月位を過ごす入居可能な介護施設を常に調査し、予約できるようにしておくことです。

家では周りに迷惑をかけます。みとり専門職にお願いするのが今の日本の姿です。

しかしそれは急場では簡単にはできません。空きがないのです。常に調査です。その時がいつ来るか分かりません。常時最新の情報をウオッチし調査していれば、その時がくればあわてずに最後の旅立ちの神聖な場に移ることができるでしょう。

これがお二人からいただいた貴重な設問に対する私の方針です。

貴重な気付きをいただき、ありがとうございました。