

本当は哀しい？藤原道長

藤原道長といえば、「この世をばわが世とぞ思ふ 望月の 欠けたることもなしと思へば（この世は俺の世だ。満月に欠けた所がないくらいに）」って句で知られる人ですよね。この句のネタ元は反道長派の人の日記で、当の道長の日記にはその記述はないのですが確かに彼は平安期に権力を独占していた藤原氏の人です。ただ、当時はその藤原氏自体がいくつもの家に分裂して権力争いをしており彼の父はそのうちの一つ、藤原北家の当主で、権力闘争に勝ち、めでたく栄達を極めました。が、道長自身はその五男。

本来は一重役で終わるはずだったのが、兄たちが次々と没したことで、思いもよらず29歳でトップに上り詰めます。（彼自身、豪胆な性格だったようで、この辺り、出自も含め、徳川吉宗や井伊直弼と酷似しているかと。）

それだけに、彼が政権の座についたときは、周りの重役はすべて年上。毎日、深夜まで及び長い会議で、そのまま、役所に泊まり込むことも多かったとか。業務に精励している姿を見せることで、重役の信頼を繋ぎ止めようとしたのかもしれませんが、でも、これ、実は妻が恐かったからだという話も。（野口英世は家に帰りたくなかったから研究が捗ったと。これも、一面の真理のような。）でも、あの道長より上の家柄なんてあるのか・・・と思ったらあるんですね。正妻・倫子は天皇のひ孫。しかも、二歳年上。さらに、倫子が生んだ娘たちが天皇の后となり、次の天皇を生んだことで道長の権力基盤は盤石となったわけで、そこら辺を裏付けるように、倫子は女性でありながら、道長と並んで官職は最高位を極め、当時としては記録的な90歳で薨去。

ちなみに、倫子は40代の時にまだ20歳にしか見えないと言われた元祖・美魔女だけに、公卿筆頭の父にとっても自慢の娘。天皇の后にすることを目論んでいたものの、天皇家に適齢期の相手がおらず、するすると24歳（当時としては結構ギリギリ）となっていたところへ持ち上がったのが道長との縁談。「いくら藤原でも五男じゃなあ」と気乗り薄にしていたら妻が一喝。「そんなこと言ったら、今の皇族には倫子と年のつり合う方はいないでしょ！行き遅れるより、実力者の息子の道長の方がマシよ！」と言って強引に嫁がせてしまったとか。これには、両家の父も唖然だったそうです。いつの時代も、娘の嫁入りについての母の目は、男どもの敵するものではないということでしょうか。

つまり、道長が兄の死後、トップの座につけたのは、妻とその実家の後押しがあったからだと見え、ということは、豪華な調度品に囲まれた高級マンションの一室で、スタイル抜群の美魔女から、「み〜ち〜な〜が〜！何度言ったらわかるの！ったく、トロいんだから。私はエステに行かなくちゃいけないって言ったでしょ」って叱られてる社長の姿が見えてきませんか？なーんか、気の毒になってきました。（小説家 池田平太郎）

ストレスから引き起こされる熱中症

暗中模索のコロナ明け、どなたの心にも大なり小なりのストレスはあるかと思えます。ストレス自体を無くす事は出来ませんが考え次第により和らげる事は可能ですよね？

これからの季節、ストレスによる気の詰まりがあると、簡単に熱中症を起こしてしまう可能性があるため注意が必要です。

思い通りにならないイライラやモヤモヤを中医学では肝鬱と言います。

肝鬱が起きると、体の上下を巡る気の流れが胸の部分で阻滞し上半身に熱が籠り、下半身は冷えて重くなります。気が詰まると下半身は怠くなり、上半身はカーッとなりやすく逆上せや目眩、耳鳴り、頭が張るような痛み、動悸などを起こしやすいのはこの為です。

通常、暑さ寒さ、気圧の変化、湿度の変化など外界の環境変化に適応するように働いているのが自律神経ですが、中医学ではこの自律神経を調整しているのは肝とされており、肝の気が上手く巡っている事で調整されています。

従って、気が上手く巡っていないと、環境変化による襲撃をまともに受けてしまいます。

これから高温多湿の季節を迎えますが、肝鬱があると体温調節が上手くいかず、体が火照ってのぼせているけれど、汗がかけない、脈が早くなり息が苦しくしんどい、動悸がして心臓が飛び出しそうになる、気持ちが悪くて倒れそう、、、と言う具合に熱中症を起こしてゆきます。言い換えれば、熱中症は急性の自律神経失調状態と捉える事も出来ます。

▽それでは、肝鬱から熱中症を引き起こさないための養生をご紹介します♡

①上下の気の巡りを回復させるためには？

*しゃがんで、両手を上げて立ち上がり、かかとを上げて伸びをする、を10セット/
*食後に軽く10分程度の散歩をする
*気が詰まりやすい人にはジャスミン茶がお勧め/
*肝の自律神経調整能を強化する、馬鞭草（バベンソウ）を常備して保健的に服用する

②ストレスに伴う症状別の薬膳漢方

*目眩やふらつき、震えなどが気になる・・・かきかずら/
*鬱、気力が湧かない・・・新ノーゲン/
*動悸、息切れ・・・コルマータQ10、スーパー紅景天/
*不安で落ち着かない・・・南国刺玉加/
*イライラしてどうしようもない・・・紅羅布麻/
*体が重だるい・・・升降丹/
*喉が痞える・・・瓜桜実

等、症状に合わせて食事法と共に提案いたします。（薬剤師、薬食同源アドバイザー 高田理恵）

アフターコロナの過ごし方

新型コロナ感染症対策で自粛制限が解除されたとはいえ、人々の行動様式が全面的に元に戻るのには難しいようだ。

小生の住む小さな田舎町に1軒だけ残っていたパチンコ店がとうとう再開しないまま店を閉めてしまった。家人がパチンコ好きで、少なからず勝つ。たまに迎えに行くと新型コロナ騒動の前から店はガラ空きで、あまり勝ちすぎるとお店が潰れてしまうよと揶揄していたが、まさに予想が的中してしまった。隣街（伊東）の同系列店は再開しているので、企業としては倒産したわけではない。

伊東といえば、駅前にあった蕎麦屋も再開ならず閉店してしまった。ここは全国チェーン店なので、フランチャイザー（本部）が倒産したわけではないが、フランチャイジー（加盟店）はここが潮時と、閉店を決断したようだ。日帰り湯の帰りにここに寄り、天ざるとビール（今どき珍しい小瓶）を注文するのが常で、至福の時であった。パート店員も雇っていたがこの老女店主が上げた天ぶらが上品で、近隣のそば専門店より安くて美味かったのに残念。

コロナを契機に小生の行動パターンにも変化があった。家飲みが主流になり、夜の帳とともにそぞろ出歩く習性が止まったまま。そんな私が今はまっているのがyoutubePremiumだ。ご存知youtubeは多くの映像を無料で見ることができ、広告がうざいのが難点だ。ところが、広告なしで見ることが出来るシステムがyoutubePremiumで、個人用メンバーシップが月額1550円。やや強気の値段設定だがこれがスグレモノ。広告なし視聴はもちろん、バックグラウンド再生やダウンロードも可能。YouTube Originalsの映画や番組が視聴できるのも売りだ。

Orijinalsチャンネルでは、懐かしい音楽映像が楽しめる。デビュー30周年記念 坂本冬美コンサート（約1時間半）、高橋真梨子ライブ（約50分）、上原ひろみのアルバムも見放題、春日八郎35周年リサイタル（約1時間）、昭和50年 ひばりワンマンショー（約1時間）、そういえば、司会者の前口上で歌い始めるのは気持ちがよさそう。カラオケにも前口上入りのパターンがあればいいのだが・・・かくて、いま一歩テレビから遠ざかることになった。

ネット配信サイトは安いと思って数多く登録すると、ほとんど見ないときでも課金されてしまうので注意が必要。今回予算の都合でカラオケ@DAMの契約を解除した。カラオケの勉強なら本人映像に勝るものはない。

（ジャーナリスト 井上勝彦）

広告