

食べ物が胃に入ると、その刺激で、胃液の分泌と胃の運動を促進するホルモン $\parallel$ ガストリンが胃壁から出て、食物を胃の筋肉でこねます。胃液中の塩酸(吐 $\backslash$ の強酸性)と消化酵素ペプシンが働き、タンパク質を大まかに分解し、粥(かゆ)状になります。その後、胃の内容物は十二指腸へ送られて、胆汁と脾液(すいえき) $\parallel$ 脾臓から一日に約1l出る吐 $\backslash$ のアルカリ性の液 $\rangle$ で中和されます。そして、脾液中の約10種類の消化酵素の働きにより、食物に含まれるデンプンなどの糖質や、脂質、タンパク質などの分解がさらに進みます。

# 心と からだの栄養

能岡 浩 [27]

の入り口付近にできます。これらは共に胃液が、胃や十二指腸の内側の壁を消化するためで「消化性潰瘍」と呼ばれます。

予防になります。  
念佛者の東井義雄先生  
は「胃を三分の一・切除  
する手術を受けさせても  
らい、食べ物様のいのち  
は拝んで食べても、それ  
を私のいのちに変えてく  
ださる五臓六腑様の不思  
議なお働きなどは、考え  
てみようともしていなか

で考えて、も、いません。  
五臓六腑は、私たちが  
生まれる前から現在ま  
で、働きづめに働いてく  
れています。それも  
私が意識して動かしてい  
るのではなく、人間の意  
識とは無関係に働く自律  
神経のお陰で、自然に働く

薬を飲むと共に、過労や  
ストレス、不規則な生活、  
喫煙、空腹の時の飲酒・  
コーヒーなどを避ける」と  
です。また、睡眠を十分にとり、適度な運動、  
趣味による気分転換、食事の時間は規則正しく、  
よく歯（か）んで腹八分目を心がけると、潰瘍の  
「五臓（心・肝・肺・腎・ひ臓）、六腑（胃・小腸・大腸・胆のう・膀胱（ぼうとう）・三焦（さんしょう）」の中下に分かれ、消化吸収と大小便の排泄をつかさどるもの】の働きなん

## 不規則な生活など避けること

生かし続けるために、体の全ての器官が、常に働いていて下さり、この『お働き』が阿弥陀仏(如来)なんです。が、まじめで凡帳面・仕事熱心な人は何事にも一生懸命で、思い通りにならない時も、種々の負担を一人で背負い込んで、ストレスをたづつた「自分のうねぼれ」が打ち砕かれ、生かされて生きていることに目覚めて『働き過ぎだから少し休め』と仏様が病気にして下さったと、念佛と共に受け止めて治療して行けばよいのです。

て考えてもらいません。五臓六腑は、私たちが生まれる前から現在まで、働きために働いてくれているんです。それも私が意識して動かしていくのではなく、人間の意識とは無関係に働く自律神経のお陰で、自然に働いてくれています。私を五臓六腑が悲鳴を上げて心臓ドキドキで患苦しいやらの不安症状が現れ、これを『パニック障害』といい、最近、増えています。病気になると『このまま治らずに、死ぬんじゃないかなうか』と思うたりして、これも煩惱です。しかし、病気の苦しみにより心の目が開け、健康の有り難さに気づかなか

(大阪府立看護大学医療  
技術短期大学部・助教授)