藍色の風　第 95 号 *Bando Heart Chronicle*

02022 年 1 月 1 日（季刊発行）　編集発行人　医療法人坂東ハートクリニック　　坂東正章
〒770-8025　徳島市三軒屋町下分 28 番地 2　http://www.bandoheart.jp

夜中に何度もトイレに起きて眠られません…

§はじめに

こういった訴えをされる方がたくさんおられます。考えなければならない問題点は「夜間に何度もトイレに起きること」もう一つは「いったん目が覚めると眠られない」ということです。この２点を整理して問題解決を試みます。

§夜中に何度もトイレに起きること

まず何度もトイレに起きないようにする工夫が必要です。『藍色の風　第 51 号』では「夜間の頻尿、多尿を避けよう」と題して、夜間頻尿に至る原因とその背景について記しました。簡単に要約してみます。

男性が夜間頻尿を訴えた場合には前立腺肥大症を考えなければなりません。これは当方では診断できず、泌尿器科専門医の診療が必要です。この前立腺肥大がない男性でも夜間頻尿を訴えることがあり、また前立腺のない女性も夜間頻尿を訴えます。こういった前立腺肥大と無関係の男性および女性の夜間頻尿の原因にはいくつかあるのですが、それも『藍色の風　第 51 号』に記しました。項目だけ記載しますが、対応策の詳細を知りたい方は『藍色の風　第 51 号』をご覧ください。

夜間頻尿の原因

①晩酌（アルコール）②治療できていない高血圧③ある種の降圧剤の夕食後服用または就寝前の服用④下肢浮腫⑤夕食と就寝との間の時間が短い⑥就寝前のコップ一杯の水飲用⑦日中の活動量低下⑧コントロール不良の２型糖尿病⑨カフェインを多く含む飲料の摂取⑩夜間の果物摂取

そしてこういった原因への更なる対応を詳しく記したのが『藍色の風　第 82 号』でした。私自身にも前立腺肥大が出現し、その当時、夜間に１回はトイレに起きるようになってしまいました。それを改善するため追加の工夫をし、トイレに起きないようにした経緯を記載しています。夜間頻尿対策として、併せてこの号もお読みください。（因みに最近は工夫をしても就寝後１回はトイレに起きることがあります）

今回、夜間頻尿に関して再度特集を組んだのは、夜間頻尿診療ガイドラインが改訂されて第２版が出版されたためでした。世界中からたくさんの研究成果が提出されましたが、夜間頻尿解決のため最初に行うべき重要なことは、生活面での調整であるとされました。今回の『藍色の風』ではそういったことを中心に記すことにしました。

今回のガイドラインでは治療項目の最初に以下のような文章があります。

多尿や夜間頻尿への対策としては、行動療法を第一選択とすべきと書かれています。行動療法とは生活の仕方に工夫を加えることです。文章の最後にある（レベル2）は、治療方法として推薦される重要度、信頼

1　多尿，夜間多尿

1）行動療法（生活指導も含む）（表 8）

要約　多尿，夜間多尿に対する行動療法には，飲水に関する指導，塩分制限，食事（Diet），運動療法，禁煙，弾性ストッキングの使用，夕方の下肢の挙上などがある。統合的生活指導の有効性も報告されている。エビデンスは十分ではないが，非侵襲的であり，第一選択とすべき治療である。〔レベル 2〕

度が高いことを意味しています。まず、しっかりやってみようということです。それでは今回のガイドラインに記載された行動療法（生活の仕方の調整）に関して、重要な点を要約して説明します。

① 飲水に関する事項

夜間頻尿に至る飲水の問題として以下の二つが考えられます。一つは一日を通して飲水量が多く、その結果として夜間の排尿量が増えてしまう状態で、もう一つは一日の飲水は多くないのに、夜間睡眠時のみに尿量が増えてしまう状態です。普通成人の平均的な一日尿量は体重あたり 20±3 ㎖/Kg と報告されていますが、概算で体重 1Kg あたり 20～25 ㎖程度であれば正常と考えればよいでしょう。体重 60Kg の人であれば 1200～1500 ㎖程度の一日尿量であれば、摂取水分量も適切と判定されます。従って体重 60Kg の人の一日尿量が 2000 ㎖にも達するのであれば、夜間頻尿になっても当然なのです。

このような方は一日の摂取水分を減らせば夜間頻尿が解決することになります。血液をサラサラさせるためとして食事以外に一日に 2～3ℓも水分を摂取している人がいます。そのようなことをすれば夜間頻尿になるのは当たり前です。前述の適切な尿量となる水分以上に水分を飲んでも、血液がサラサラになり、脳梗塞や心筋梗塞を防ぐことができると証明できた大規模試験は一つもありません。尿路系に結石が生じた時などの特殊な状況以外では、水分をたくさん飲むメリットは全く示されていないのです。

次に一日の尿量は多くないのに夜間睡眠時だけ尿量が増えて頻尿になる人の原因と対策ですが、この詳細は『藍色の風　第 51 号及び第 82 号』に記載しています。なお、水分摂取量が正常範囲内であるにも拘わらず、夜間頻尿になる原因として過活動膀胱という病気があります。これは膀胱が過敏になり膀胱に尿があまり溜まっていないのに尿意が生じてしまう疾患です。この疾患の有無を確認するためには、夜間の排尿量を計測します。例えば、午後 10 時に就寝して午前 0 時に尿意があり、目覚めて排尿しても 100 ㎖しか尿がでないようなら、過活動膀胱を疑います。こういったことを判別するために夜間の排尿量を計測するよう勧めています。夜間排尿量の計測方法は『藍色の風　第 82 号』に記載しています。

②生活の仕方

一日の尿量が多くないのに夜間睡眠時だけ尿量が増える人の生活調整について記載します。前述のように今回の夜間頻尿診療ガイドライン第 2 版では、生活の仕方を正すことが夜間頻尿対策として最初に行うべきこととされています。生活調整の項目として飲水調整、塩分制限、食事調整、運動療法などがありますが、今回は見逃されがちな下腿浮腫対策について記します。

気づいていない方も多いのですが、加齢に伴って昼以降両側下肢に浮腫が生じている方が結構います。私は診察時に、診察台の上に横になっている皆さんの両側下腿の状態を目と手で確認しています。下腿の浮腫は心不全の兆候として表れますが、心不全がなくても運動量が少ない方や日中に座っている時間の長い方にはよくみられます。診察時には浮腫の有無を口頭で伝えていますが、カルテにも「軽度の浮腫」「中等度の浮腫」「中等度以上の浮腫」などと記載しています。

私達の体の仕組みでは、横になるだけで腎臓の血流量は増え尿量が増すのですが、こういった下腿の浮腫をそのままにして就寝すると、重力のせいで昼間に下半身に溜まっていた血液が一気に心臓に帰ってきます。心臓は余分に帰ってきた血液をまた全身に送り出すため、腎血流量が更に増えそれが尿量の増加につながります。若い時には抗利尿ホルモンという尿量を少なくするホルモンが就寝中にきちんと分泌され、夜間尿量が少なくなるような仕組みがあるのですが、加齢に伴いこのホルモン分泌量が少なくなります。こういったことも相まって夜間の尿量が多くなってしまいます。ですから高齢の方は、就寝前には足の浮腫が無いようにしておくことが、夜間頻尿を防ぐ大事なポイントなのです。

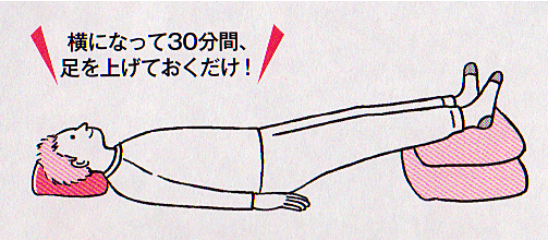
それではそのためにどうすればよいかということを記します。腰痛や膝の痛みがなければ、歩くことです。私たちの体ではふくらはぎの筋肉を動かすことで、下肢に溜まった静脈血が心臓に返るようにできています。日中に座ったままの時間を少なくし、しっかり歩けば足の腫れは発生

しにくくなります。どのくらい歩けば夜に足が腫れないかは、ご自分で歩行時間を設定して試してみてください。

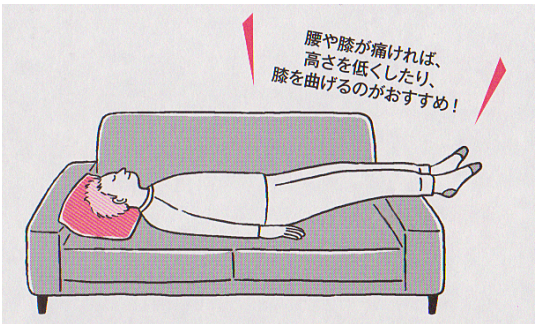
また関節痛で歩けない、仕事でどうしても日中に座る時間が長いという人は弾性ストッキング、または tg グリップを使用されるとよいでしょう。私も毎日の診療で座る時間が長いため、弾性ストッキングを使用しています。レントゲンを撮影に行ったり、二つの診察室を行き来したりしていますが、これだけでは足の浮腫を防ぐことはできません。毎日弾性ストッキングを履いて診療をしていますが、そうすることで夜になっても下腿の浮腫は発生せず、夜間多尿、頻尿になることはありません。

弾性ストッキングを履いて、夜間頻尿が軽減したという患者さんの声はよく聞かれます。夕方に足が腫れる人は試してください。看護師が足のサイズを計測して、適切なサイズのストッキングを 1 週間試し履きしてもらっています。それが効果的なら購入されるとよいでしょう。ただ、この弾性ストッキングは、履く時には少し力もいるため、手の力がなく難しくて履けないという人もいます。そういった人の場合には tg グリップという履きやすい足の圧迫サポーターを試してみるとよいでしょう。これも看護師がサイズを合わせて適切なものを決めてくれます。

こういった足を圧迫するものはどうも苦手という人は、夕方などに足を挙上するという方法もあります。右図に示したような方法で 30 分ほど足を上げておくのです。そうすることで下肢の浮腫を軽減させることもできます。テレビを見るときに横になって足を挙げておくと、時間を有効に使えるでしょう。



ただ、寝る直前にこの足上げをすると、それ以降に腎血流が増えてしまい就寝中の尿量が増えてしまうため、逆効果になります。足上げは夕方に行ってください。



§「夜中に何度もトイレに起きること」のまとめ

夜間頻尿に関してはまだまだお伝えすべき点もあるのですが、残念ながらスペースの制限でそれらをすべて網羅することはできません。一般の方向けによくできた書籍があります。参考資料にあげた 2)3)の書籍です。興味のある方はそういった書籍を読んでみてください。また、テルモ株式会社がこの分野に関連した二種類のパンフレット（「夜間頻尿に対する行動療法」「足のむくみとセルフケア」）を発行しています。要点が簡潔に記載されており、よくわかると思います。待合室に置いてありますので、興味のある方はお持ち帰り下さい。

参考資料

1）夜間頻尿診療ガイドライン[第 2 版]日本排尿機能学会/日本泌尿器科学会リッチヒルメディカル
2）夜中のトイレに起きない方法　平澤　精一　アチーブメント出版
3）夜間頻尿　主婦と生活社

§「いったん目が覚めると眠られない」

こういった訴えもよく聞かれます。排尿以外でも夜中に目が覚めてしまう病気には睡眠時無呼吸症候群があります。この病気による中途覚醒に対しては、当方で簡易的な睡眠時無呼吸検査を行い、中等症以上の場合には耳鼻科専門医に紹介して対処してもらっています。このことに関しては『藍色の風　第 81 号』に記載しました。

またいろいろなストレスがあり、熟眠できずにすぐに目が覚めてしまうという方もおられます。こういったストレスに起因する中途覚醒に対しては軽い抗不安薬などで対応しますが、コントロールが困難な場合には心療内科に紹介しています。

上記のような特殊な状態での中途覚醒以外の際には、副交感神経の刺激をして睡眠に誘導する

という方法があります。私は排尿以外での中途覚醒はないのですが、毎日の入眠に際して、また夜中にトイレに行ったあとには副交感神経刺激法を使用して、入眠に苦労するということがありません。この方法を上手に行えるようになるためには、１～2 週間ほど練習しなければうまく体得できないかもしれませんが、試してみて良い方法と思います。その概要を記します。

§交感神経と副交感神経

私たちの体の神経には中枢神経と末梢神経とがあります。右図をご覧下さい。中枢神経とは脳や背髄の神経を言い、末梢神経には体性神経系と自律神経系とがあります。体性神経系で骨格筋を支配して運動機能を調節する神経を運動神経と呼びます。体の痛みやしびれを脳に送る神経は感覚神経といいます。自律神経系で体の各臓器を支配している神経には交感神経と副交感神経とがあります。多くの内臓器官には交感神経と副交感神経の両者が張り巡らされており、二つの神経が互いに協調しながらかつ拮抗的に働いています。一般的には交感神経と副交感神経との双方が常に活動状態にあるのですが、状況に応じて交感神経の活動が増えたり、副交感神経の活動が増えたりして、臓器機能を調整しています。交感神経は心身の活動時、例えば緊張時には活発に活動します。それに対して副交感神経は心身の活動に備える状況、例えば睡眠時に活発になり、起床後の活動の鋭気を養う役割を果たします。

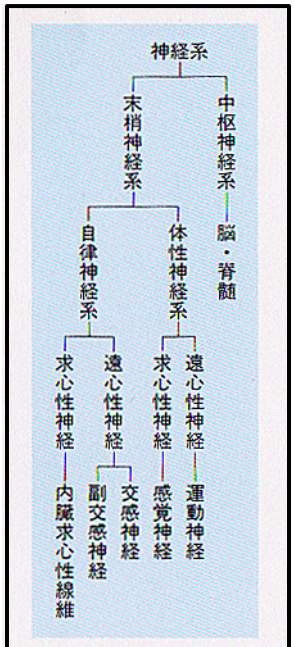


図 2-1　神経系の分類[A)]

こういった自律神経系の仕組みが私たちの体の中にはあるのですが、自律神経がつかさどる生命維持機能は、呼吸のほかに脈拍、血流、消化、吸収、免疫など多岐にわたります。こういった機能の中で人間が意識して調節できるのは呼吸だけです。脈を速めてやろう、遅くしてやろうなどとやってみてもそれは不可能ですね。食べたものを手早く消化してやろうと工夫をしてもできません。そんな中で、呼吸だけは自分で調整することができます。この呼吸方法を工夫することで、副交感神経を優位にすることができるのです。睡眠をスムーズに進めるためには副交感神経を刺激してそれを優位にすればよいのです。

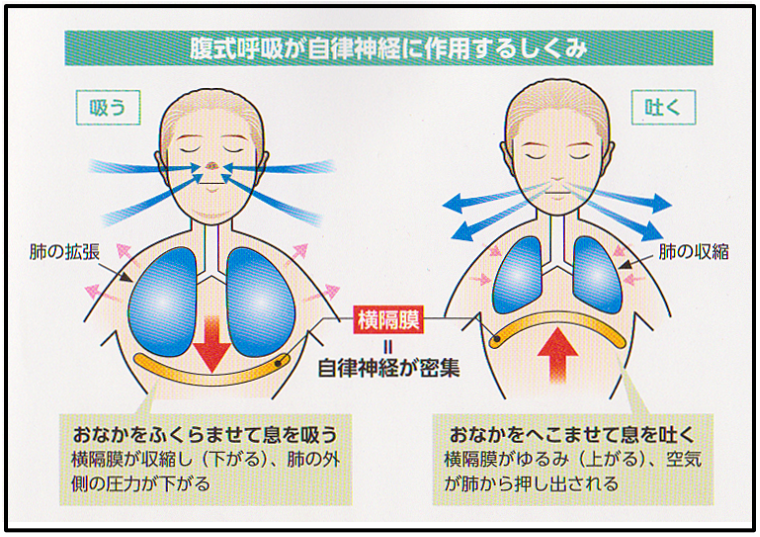
昔からヨガや座禅で心が落ち着くということが分かっていました。その理由の一つが呼吸法なのです。呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸がありますが、ヨガや座禅などでは腹式呼吸が勧められます。腹式呼吸はゆっくり大きく呼吸するので、気持ちが落ち着き、副交感神経が優位になると考えられています。特に吐く息（呼気）を長くすると、副交感神経が更に優位になることがわかっています。このため、単なる深呼吸ではなく、吸気よりも呼気を長くする呼吸が有効です。アンドルー・ワイル博士という人がいますがアリゾナ大学医学部教授です。彼は 4-7-8 呼吸法という方法を勧めています。これは息を吸う時間、吸った息をそのまま保持する時間、息を吐く時間の割合を４：７：８にすると副交感神経がより優位になるという方法です。彼の著作を何冊か読んでみましたが、この比率の医学的根拠をみつけることはできませんでした。彼はインドのヨガ行者の所作を観察して、この比率を導いたように思います。同じように日本の医学者で 4-4-8 呼吸法を勧める医師もいます。両者の違いは息を保持する時間の差ですが、最初から息を長くとめることは難しく、できる範囲で開始してみるとよいと思います。

なぜ息をいったん止めるかということですが、その理由は以下の通りです。もし息を止めずに大きな呼吸を繰り返すと、呼気からの二酸化炭素の排出が多くなり、同時に血液中の二酸化炭素濃度が低くなります。そうなってしまうと、動脈血液中に含まれる酸素が末梢の細胞に酸素を渡しにくくなるのです。これをボーア効果と言います。過換気症候群という病気があります。いろんなストレスから呼吸が大きくなり、手足がしびれたり、けいれんがおこったりします。これは血液中の二酸化炭素が少なくなることによって発生します。こういった事態を避けるために、大きく吸った息を一定時間保持し、過剰に二酸化炭素を排出しないようにしているのです。ですから、単に大きな吸気と呼気とを繰り返すのではなく、吸気のあとに息を保持する時間をとって、

二酸化炭素の過剰な放出を防ぐ必要があります。

こういった呼吸の練習方法を記載します。呼吸法には胸式呼吸と腹式呼吸とがあります。胸式呼吸は胸郭を大きく広げて息を吸う方法です。腹式呼吸は胸とお腹の境にある横隔膜という筋肉を足元の方に移動させて肺を膨らませる方法です。一般の人は胸式呼吸の人が多いのですが、副交感神経を優位にするには腹式呼吸が有利であることがわかっています。

腹式呼吸の練習方法を記します。椅子に座るか、布団の上に横になります。両手を下腹部に置いて、まず鼻から息を吐きます。このとき、横隔膜はゆるんで頭側に移動します。つまりお腹が引っ込みます。お腹を膨らませて息を吐いたら腹式呼吸になりません。次に、お腹の中に空気を吸い込むつもりで大きく鼻から息を吸います。腹部は膨らんで、横隔膜は収縮して足側に下がります。下腹部に置いた手が押し上げられます。この腹式呼吸に慣れるのに少し時間がかかる可能性があり、練習してみてください。



腹式呼吸を行いながら、息を吸った状態で息を止めますが、止めておける時間は練習しはじめでは長く維持できないでしょう。練習を続けていると長く止めることができるようになります。その後息を吐いていきますが、横隔膜がうまく動く腹式呼吸なら、息を吐いた時に下腹部の手が背中側に下がっていきます。なお息は鼻から吸います。これは息が鼻を通ることで、鼻腔内の繊毛などによって細かい異物や細菌、ウイルスが処理される可能性があるからです。また息を吐く時も鼻からが勧められます。長い吐息にするとき、鼻からの方が有利だからです。ただ、鼻つまりの人は口から吐いてもいいのですが、そのときは口をすぼめると長い呼気にすることができます。

このような腹式呼吸を 3～4 回行うことを 1 セットとします。一日 2 回朝夕に 1 セットずつ行って練習してみてください。そしてそれが上手にできるようになったら、入眠前、また夜中にトイレにおきて再度の眠りにつく前に 2 セットほど行ってみてください。2 セット終了後は普通の呼吸方法でよいのですが、私は鼻を通過する吸気と呼気とを感じるようにしています。こうすれば他の事が頭に浮かばないからです。

腹式呼吸が苦手な人もいるかもしれません。しかし、副交感神経を優位にできる方法であり、一度は試してみられるとよいでしょう。またトイレに起きるとき、部屋や廊下を通常の電灯で明るくしてしまうと交感神経を刺激することになり、再度の眠りにつきにくくなりえます。小さな足灯や人の気配で明かりが点くワット数の少ない足元灯などを配置するとよいでしょう。眠られないからといってスマホをみたり、テレビをつけて見たりする人もいますが、これも交感神経刺激となり、却って眠りにくくなりますからやめた方がよいです。自分の呼吸が正しい腹式呼吸になっているかどうか自信がない方は、看護師にも見てもらって下さい。

§最後に

加齢と共に熟眠感が得られにくくなります。しかし良い睡眠は翌日の活動にとって大切な条件です。夜間頻尿をコントロールし、その後も良い睡眠が維持できますよう願っています。【坂東】

参考文献

・やさしい自律神経生理学　鈴木郁子　中外医学社
・呼吸の科学　石田浩司　講談社　・1 分でぐっすり眠れる　わかさ出版
・自律神経を整える「長生き呼吸法」　小林弘幸　アスコム
・高血圧　自力で下げる！　文響社

「シングルマザーに住提供」

今年 11 月７日に朝日新聞を読んでいて、上のような見出しが目にとまりました。これはなんだろうと興味津々で読み進めました。愛媛県の不動産会社（杉住宅）社長、中川あゆみさんが始めた事業でした。

シングルマザーが直面する困難の一つに住居の確保があります。家庭内暴力などで急な引っ越しが必要になっても、シングルマザーというだけで断られたり、高額に及ぶ入居時の敷金、礼金、引っ越しに要する費用などの金銭問題で踏み切れなかったりすることもあるようです。また、連帯保証人を確保しにくいなど、種々の障害が指摘されています。そんなシングルマザーの悩みを解決しようとして立ち上がったのがこの中川さんでした。

母子家庭用のマンションというと重たい響きがあるため、シングルマザー用の住居を「ままんション」と命名して斡旋を始めたのでした。

「ままんション」のパンフレットに次のような言葉が記載されています。

『ママが絶対にあなたを守る』

「そう決意して新しい一歩を踏み出したのではないでしょうか。辛いこと、大変なことはたくさんあります。それ以上に喜びも、やりがいもある。だからママは頑張れるんです。生活の基本となる「衣・食・住」のうち住まいを通してママと一緒に頑張りたい。安心でき、帰る場所になる家を提供したい。「ままんション」があなたの決意を応援します。」

「ままんション」入居に際しての特徴を記します。

賃貸住宅に入居する際には普通、敷金、礼金といった支払い義務がありますが「ままんション」にはこの制度はありません。ただ、退去する際の修繕費などに充てるため５万円は初期費用として必要です。ただし修繕費などが５万円未満なら、余った金額は返金しています。また、入居当初、この５万円も用意できない人の場合には、賃貸料に 25 か月間、2000 円を上乗せするという方法を選択できます。その他「ままんション」入居に際しては次のような特典があります。

① 地域によって異なるのかもしれませんが、月の途中で居室を退去する際も、ひと月分の賃貸料を支払う義務が松山市にはあるようです。シングルマザーが現在住んでいるアパートなどから月の途中で「ままんション」に移ってくるときに、以前の大家さんに賃貸料を払い、「ままんション」でもその月の賃貸料を払うと、同じ月に ２ 回も賃貸料を支払うことになります。それを避けるため、「ままんション」では月半ばに入居する際に、以前の施設に賃貸料を支払っていてもいなくても、入居月の賃貸料は貰わない制度にしています。

② 「ままんション」入居に際しては、新品またはリサイクル品の洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、ガスコンロの４種類のうち、希望する３点が無料で入居室に用意されます。そして退去する際にはこれらの家具を転居先に持っていくこともできるのです。スゴイ！

③ 入居に際して、カーテン、レースカーテンは希望の色を指定すれば、入居予定の部屋に用意されます。また二人掛けのダイニングセットもプレゼントされる由です。入居時の殺風景でみすぼらしい雰囲気を避けるためとのことです。

④ シングルマザーにとっては引っ越しも大変ですが、家具等が１トントラックで運べる量なら業者の引っ越し費用は杉住宅が負担します。また、軽トラックの１日無料貸出もしています。

こんな「ままんション」を立ち上げた中川さんも、娘さんが幼稚園の時に離婚しています。実家が不動産会社だったので住まいには困らなかったとのことですが、シングルマザーとなり、その苦労を十分身に染みて体験したため、同じ思いで悩むシングルマザーの手助けをしたいとしてこの事業を立ち上げた由です。

2020 年 6 月に「ままんション」事業を開始し、2021 年 11 月までに約 50 件の入居例がありました。急な転居が必要になっての申し込みもあるようで、そんなときには「明後日から入居できます」と答えて準備しているそうです。

人は他人とは異なる苦しい経験をした時には、周囲の人や後の世代の人にはそういった経験をさせてはならぬという思いが湧いてきます。今回ご紹介した「ままんション」の事業も、中川さんにそのような思いがあったものと思います。いろんな分野でこういった発想の事業が広がれば、世の中はもっと住みやすくなるでしょう。中川さんの発想、心意気、実行力に敬意を表し、今回中川さんの了解も得て『藍色の風』でご紹介いたしました。【坂東】

参考文献：シングルマザー、その後　黒川祥子　集英社新書ノンフィクション
朝日新聞　2021 年 11 月 7 日

「教えて！ドクター　家庭の健康」

BS テレビ東京「教えて！ドクター　家庭の健康」という番組への出演依頼があり、12 月 15 日水曜日、外来診療終了後に東京に行ってきました。

事前にテレビクルーがクリニックに取材に来ていましたが、当方の高血圧診療における食事相談に注目され、その内容を放送したいという意向でした。

収録スタジオは右写真のような場所でした。収録前に簡単ですが、お化粧をされました。顔にあたったライトが汗などで光らないようにするためでしょうか、額と頬に白粉のようなものが塗られました。生まれて初めてのお化粧でした。また髪も梳かしてくれました。

５分ほどの番組ですので、たくさんは話せません。管理栄養士が皆さんに伝えている中で「一品豪華主義」という方法を述べてきました。これは塩分の多い食べ物を全面的に禁止するのではなく、食べてもよいけどその食べる頻度を減らしたり、他の食べ物で摂取する塩分を減らしたりするという方法です。味噌汁が大好きという人は味噌汁を飲んでもいいけどその回数を減らし、焼き魚などにはお醤油ではなくスダチをかけて食べようといった方法です。

事前にシナリオを貰っていましたが、番組内でスダチをアピールしようと思いスダチを一箱持っていきました。話がその場面にさしかかった時、ワンチャンスとばかりにスダチを右手に持ってテレビカメラに差し出しました。番組終了後、司会役のフリーアナウンサー木佐彩子さんにも小袋に入れたスダチを差し上げたのですが「スダチは大好きです」とのうれしい言葉をもらいました。残りのスダチはスタジオにいたスタッフの方々で分けていただきました。

今年はサンマが特に不漁でそれにつられてスダチの売れ行きは悪いと報じられていました。当クリニックにも神山、佐那河内、渋野などからスダチ農家の人々が通っていますが、自治体によっては収入が減少したスダチ農家に、補助金をださなければならなかったようです。そんな状況であり、少しでもスダチの販路拡大になればと一工夫しました。

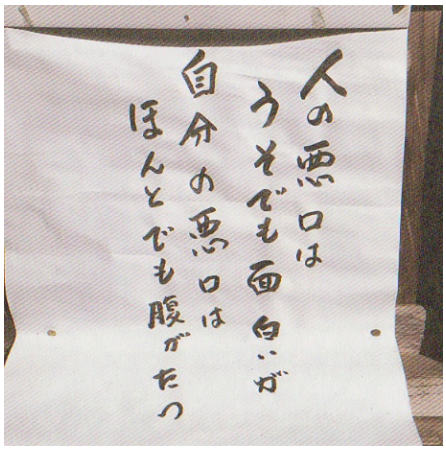
なお今回収録された番組の放送時間は 2022 年 1 月 15 日夜 8 時 54 分から 9 時までです。今回の藍色の風でこの記事を見られても、ほとんどの方にとっては放送が終了しています。またの機会があればご覧下さい。（シナリオは標準語でしたが阿波弁に変えてもらいました）【坂東】

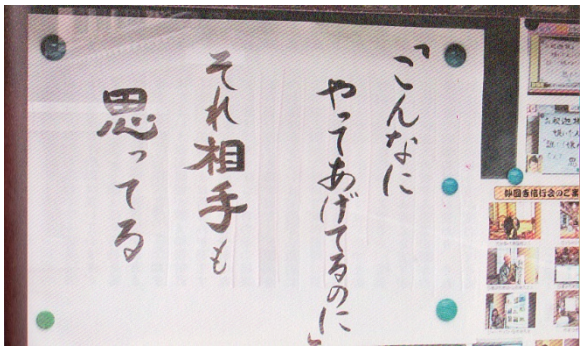
お寺の掲示板

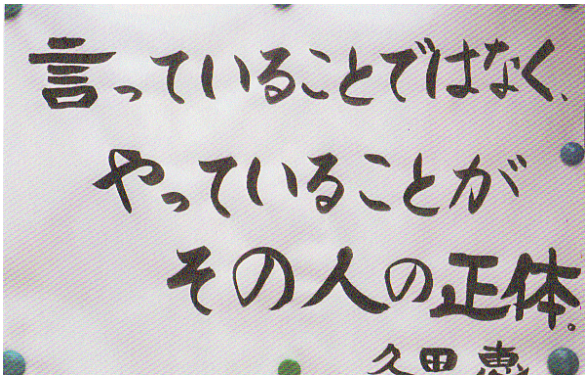
『藍色の風　第 27 号（平成 22 年 1 月発行）』で京都のお寺の門前掲示板を紹介しました。そこには次のように書かれていました。

「恩は心に刻むもの　うらみは水に流すもの　情けは人に返すもの　合掌」

この文章が心に沁みたという方がたくさんおられました。最近、新聞の書評欄で『お寺の掲示板』という本を見つけました。そこには思わず膝を打つ言葉がたくさん掲載されていました。代表的なものを紹介します。書籍には著者がそれぞれの意味合いも書いていますが、ご自分の感性で味わえばよいと思います。　【坂東】







引用　・お寺の掲示板　江田智昭　新潮社
・お寺の掲示板　諸法無我　江田智昭　新潮社