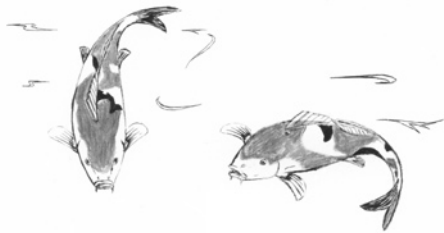

慈 恵



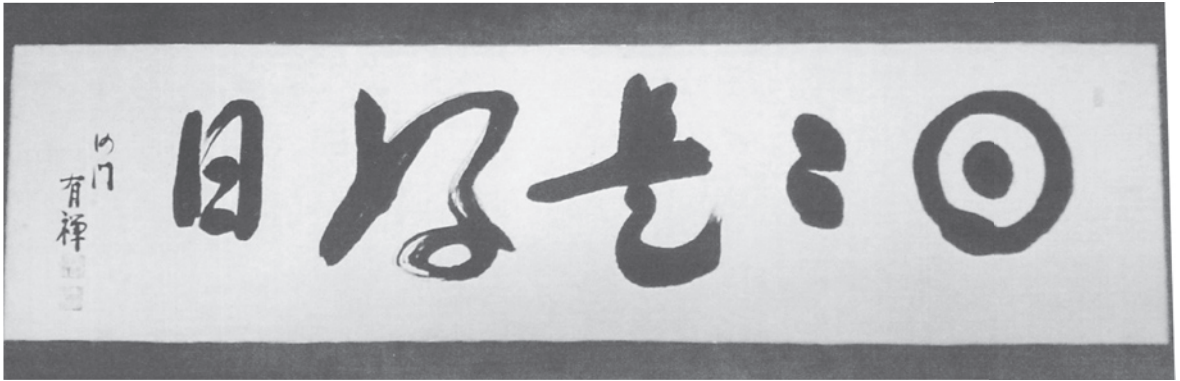
令和 6 年 No.89



冬

宗教法人 慈 恵 院

付属 多摩犬猫霊園



(禅堂外単にて拝むことができます)

鑑賞

柳瀬有禅老師筆

「日々是好日」額装

禅語の代表的なことばのひとつです。

晴れた日も雨の日でも、また楽しい日も苦しい日でも、その一日一日が最高の日であってかけがえのない日であるということ。過去を悔やまず、未来に望みを託さない今の現実にしつかり取り組み生きるという禅の境涯を示しています。

※柳瀬有禅老師のこと

今年九月に有禅老師の三十三回忌法要に拝請いただき出席させていただきました。

有禅老師は「慈恵」秋号まで特集してきた耕山老師の法嗣で埼玉、畷円寺の住職でした。境内に「法灯禅林」禅道場を開き修行僧の育成、一般在家の人達にも開放し、分け隔てなくご指導をされました。
平成七年遷化



皇后の病氣平癒を祈って造られた寺は西ノ京に往時の大伽藍を再現しつつある



西塔（左）と東塔（右）

710年（和銅3）に都が平城京に移ると、薬師寺も718年（養老2）に右京六条二坊にあたる現在地に移された。「竜宮のよう」と讃えら

天武天皇は皇后（のちの持統天皇）の病氣快癒を祈願し、藤原京に薬師如来を本尊とする寺を建てることを発願した。それは680年（天武9）のことで、薬師寺ではこれをもって創建の年とする。天武天皇は完成をみることなく世を去り、飛鳥に近い藤原京に薬師寺が完成したのは698年（文武2）ごろ、孫の文武天皇の時代になっていた。

れた金堂を中心に七堂伽藍が整い、学問寺として栄え、南都七大寺の一つに数えられる。なお、以前の藤原京の薬師寺は本薬師寺とよばれ、今は橿原市城殿町に金堂・東西2塔の礎石をのこのみであるが、発掘調査によって平安時代まで建物のあったことがわかっている。

973年（天禄4）2月、伽藍は金堂と両塔を残して焼失。1528年（享禄1）の戦火で東塔と東院堂以外のほとんどを失い、金色に輝いていた薬師三尊像は黒い姿に変わってしまった。昭和もなかばを過ぎたころ、白鳳伽藍復興の機が熟す。写経勧進によって集まった浄財で1976年（昭和51）に金堂が復興され、西塔、中門、回廊、僧坊と再建は続き、往年の伽藍にほぼ復元されつつある。さらに、新堂宇である玄奘三蔵院伽藍も完成し、現在は

大講堂の復元がすすめられている。本尊、東塔をはじめ、国宝・重要文化財合わせて31件を数え、1998年（平成10）には「古都奈良の文化財」として、ユネスコの世界遺産に登録された。

薬師寺国宝「東塔」は創建以来約1300年間、薬師寺を見守ってきた



金堂

金堂の復興は、橋本凝胤（ぎょういん）長老の悲願であった。1971年（昭和46）に起工、76年4月1日に落慶式が挙げられた。発掘調査によって創建当初の規模が判明、それに建築や文献研究の成果を生かし、「竜宮のよう」と讃えられた当初の姿を推定して復元。裳階を多用した壮麗な外観がよみがえった。大棟（おおむね）の両側に付いた鴟尾（しび）は高さ1.3mある。写真／小川光三

した。他の建物がほとんど焼失し、後に再建されるとき東塔を基に割り出されたとされています。

すべての建物が完成した後、東塔は平成21年から令和3年にかけて全面的な解体大修理が行なわれ、コロナ禍による3年の延期を経て令和5年4月に落慶法要が営まれました。



薬師寺印

〈所在地〉

奈良県奈良市西ノ京町457

〈交通〉

近鉄橿原線西ノ京駅から徒歩3分

※小学館「古寺をゆく」より

次回は長谷寺

仏教のことば(9)

雲水

お坊さんになろうと考える人は昔と違って今は少なくなりました。

僧侶は職業というより出家と云って頭を丸め今ある状況を捨て、世間から離れ仏の道に入ることから始まります。

禅宗では修行僧を雲水と云います。

語源は「行雲流水」からきております。

空にぽっかり浮かび何物にもとらわれない雲のように、またとどまることなく流れる水のようにと一処に定住せずに正師(師匠)を求め行くと言う様をたえたものです。

この雲水の時代が一番充実した時でどの世界においても修行時代は人生の原点となっているものです。



「得度式を終えて」

慈恵院徒弟

柳沼

英俊

先日得度式が無事終わりました。安堵すると同時に、慈恵院の僧侶としてこれから責任を果たしていかなければと身が引き締まる思いでもあります。

ここまで頑張れたのも、先輩の僧侶をはじめ、周りの方々の助けがあったからだと思っております。周囲の方々に感謝しつつ、よく学び、よく励み、人間的に成長できるように精進して参りたいと思っております。

※10月27日に親族、職員
の立会のもと得度式が
執り行われました。



除夜の鐘と修正会



今年も残りわずかとなつてまいりました。毎年、大晦日には除夜の鐘を皆さんに撞いていただいております。

人間には百八の煩惱があり、それを祓うためといわれています。

除夜の鐘の音を聞きながら年が改まる午前0時に本堂において修正会を行ないます。

この法要は新しい年を迎えるにあたり身を正し、良き年でありますようにと祈願するものです。昨年より大般若経典の転読も再開し、祈祷した除災招福の『御札』を参加者に授与することとなりました。

たくさんの方に来ていただけることを願っております。

合 掌



※除夜の鐘 12月31日午後11時45分

修正会 1月1日午前0時

(開門は12月31日午後11時30分)

ヤクルト本社研究所

実験動物慰霊祭 報告

柳沼 英俊

ヤクルト本社研究所の実験動物慰霊祭に行つて参りました。50年にわたり毎年行なわれている法要で、多くの職員の方々が参加しておりました。

実験動物は医薬品の開発等において大きな成果をあげてきましたが、一方で動物も人間と同じように苦痛や感情もあるため、動物実験は倫理的に問題があるのではないかとする意見もあります。様々な意見がありますが、現状動物実験は、苦しんでいる人々を救うためにもやむをえないのではないのでしょうか。

実験動物慰霊祭は、そんな医薬品開発のため犠牲にならざるをえなかった動物達を慰め、感謝するための法要です。医学・科学の発展に貢献した動物達のために供養を行つていくことが慈恵院の役割だと感じました。





なごた内科クリニック(府中)
院長 永田 宏
TEL 041-266-0707

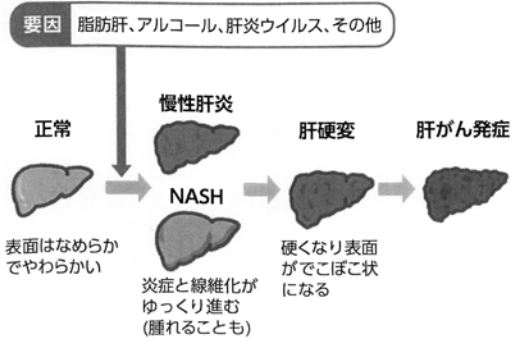
手遅れを防ぐために健康診断の数値見直し
「慢性肝臓病」
脂肪肝、NAASHのこわさ知って
ALT30超えたら受診

肝硬変、肝がんの原因 ウイルスから生活習慣へ

肝臓には主な役割が3つあります。①食物から吸収した糖やたんぱく質、脂肪を加工(代謝)・貯蔵し、必要に応じて体内に供給する、②有害物質を解毒、分解する、③脂肪の消化吸収を助ける胆汁をつくり、分泌する——というものです。わかつているだけで500種類以上の代謝(化学反応)

を担っており、**人体の化学工場**とも呼ばれています。手術で3分の2を切り取っても数か月で元の大きさに戻る再生能力の高さも、この臓器の特徴です。
肝臓の重大な病気といえ**ば、肝硬変、そして肝がん**です。さまざまな原因から肝臓が炎症を起こし、それが慢性化すると、肝細胞が壊死したあとに線維が沈着(**線維化**)し、やがて肝臓全体が硬くなります。これが

■健康な肝臓が肝がんになるまで



肝硬変です。疲れやすさやむくみ、さらに悪化すると腹水、黄疸、食道胃静脈瘤、(認知症に似た)肝性脳症などの症状が出て、肝不全で亡くなることもあります。
肝がんは日本人のがんで**は肺、大腸、胃、膵臓**に次いで死亡が多く、2021年には年間約2万4千人が亡くなっています。肝がんの大半は慢性肝炎と肝硬変の患者さんに発症します。

慢性肝炎や肝硬変の原因については従来、母子感染や輸血などによる**B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス**の感染が大部分を占めてきました。ところが近年は、治療法の急速な進歩でウイルス性の肝疾患が減少傾向にある一方で、生活習慣病に伴う脂肪肝由来の肝炎や、お酒の飲み過ぎによる**アルコール性肝疾患**から肝硬変、肝がんを発症する人が増えているのです。

自覚症状のないNAASH 定期的な検査がカギに

脂肪肝とは肝臓を構成する肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまった状態です。**肥満(特に内臓脂肪型)**と**糖尿病**が2大原因ですが、お酒の飲み過ぎからも起ります。糖尿病患者の65%

肝臓の主な検査

●血液検査

- 肝細胞の破壊の程度をみる
ALT、AST
- 肝臓の動きの程度をみる
TP (総たんぱく)、アルブミン、アルブミン/グロブリン比 (A/G比)、中性脂肪、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、Ch-E (コリンエステラーゼ)、LDH (乳酸脱水素酵素) など
- 肝細胞や胆汁に障害がないかをみる
総ビリルビン、ALP、LAP、γ-GTP など
- 肝臓の線維化の程度をみる
FIB-4index、ヒアルロン酸、IV型コラーゲン、血小板数、M2BPGi など
- 肝炎ウイルス検査

●腹部超音波検査

- ファイブロスキャン (体の表面に機器を当て、振動と超音波の伝わり方から肝臓の硬さや脂肪量を測る検査。肝生検に比べ体への負担が少ない)

- 肝生検 (肝臓組織の一部を採取し、病理診断する)

が脂肪肝との報告もありま
す。ほとんど飲酒しない人
の脂肪肝は、かつては悪さ
をしないと考えられていま
したが、実際には10〜20%
が肝炎を発症し、さらにそ
のうちの数%が肝硬変や
肝がんに進行することがわ
かってきました。この肝炎
を非アルコール性脂肪肝炎

(NASH: ナッシュ)とい
い、中高年の新たなリスク
として注目されています。
NASHの患者数は、国
内で推定300万人と言わ
れています。なぜ脂肪肝が
炎症化するのか、世界中で
研究が進められています。
活性酸素による酸化ストレ
スや遺伝的要因、腸内細菌

の異常などが指摘され、そ
れらが複雑に絡み合って起
こると考えられています。

一方、アルコール性肝疾
患は5年以上にわたる大量
の飲酒によって起こる肝障
害で、やはり脂肪肝↓肝炎
↓肝硬変と悪化していきま
す。大量の飲酒とは、純ア
ルコール量換算で1日平均
60g以上と定義されていま
すが、遺伝的にアルコール
に弱い人や女性は40g程度
でも障害が起こることがあ
ります。

脂肪肝やアルコール、ウ
イルスのために肝臓の炎症
と線維化が長く続いている
状態を慢性肝臓病と呼びま
すが、やっかいなのは肝臓
が「沈黙の臓器」であるこ
とです。心臓ならば不整脈
で動悸やめまい、肺ならば
発熱や呼吸困難といった症

状がありますが、脂肪肝や
NASHを含む慢性肝炎の
段階では自覚症状がほとん
どありません。自分の肝臓
の状態を把握する唯一の方
法は定期的な検査を受ける
ことです。そして異常が見
つかったら、症状がなくて
も治療を始める必要があり
ます。

数値の自己解釈は禁物 肝臓学会が新基準提示

肝臓の検査の「入り口」
として、最も受けやすいの
が血液検査です。一般の健
康診断や人間ドックでも必
ず行われています。

とはいえ実際には、基準
値から外れた項目があつて
も、多くの人は、「ちょっと
飲み過ぎかな」「太ってきた
から、まあ仕方ないか」な
どと勝手に解釈して、精密



検査や生活改善を先送りしがちではないでしょうか。

しかし今年、肝機能にかかわる検査値について、大きな動きがありました。日本肝臓学会が、検査項目の1つであるALT（アラニンアミノトランスフェラーゼ）の値が30を超えている場合、肝機能が低下している可能性があると、わかりつけ医への受診を呼びかけたのです。6月に奈良市で開かれた総会で発表されたことから「奈良宣言」と名付けられました。

その背景には、①血液検

—などがありました。

ALTはアミノ酸の合成に必要な酵素で、肝臓に障害が起きて肝細胞が壊れると血液中に放出されるので数値が上がります。肝機能障害の可能性を示唆します。指標として選ばれたのは、ALTがほぼ肝臓にしか存在しないため特異度が高い、つまり肝臓の異常を知るのに適しているからです。

肝機能にかかわる代表的な項目には、ほかにASTとγ-GPTがあります。ASTは心臓や筋肉、赤血球にも存在し、それらの異常

査の項目が多く「わかりにくい」との声がある、②コロナ禍の外出自粛で飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足から脂肪肝になる人が増えている—

で数値が上がることがあります。また、γ-GPTの値は胆道系や腎臓、膵臓の障害でも高くなります。いずれも必ずしも肝機能の障害を示すものとは言い切れません。

糖尿病も肝がんのリスク 年1回は超音波検査を

ALT値が30を超える人の肝臓に炎症が存在するとは、多くの文献で報告されています。ただし抗生物質の服用や、何らかのウイルス感染でも一過性で数値が上昇することがあります。少なくとも2回続けて30を超えていたら、必ずかかりつけ医を受診しましょう。

受診すると、飲酒歴などを調べる問診と精密検査（肝炎ウイルス検査、腹部超音波検査など）が行われます。

その結果から、①ウイルス性肝炎の疑い、②肝線維化を伴う脂肪肝の疑い、③アルコール性肝障害の疑い、④そのほかの原因による肝障害の疑い——などと診断されます。（9頁図表参照）その後は消化器内科などで専門医の診察を受けるのが望ましいでしょう。

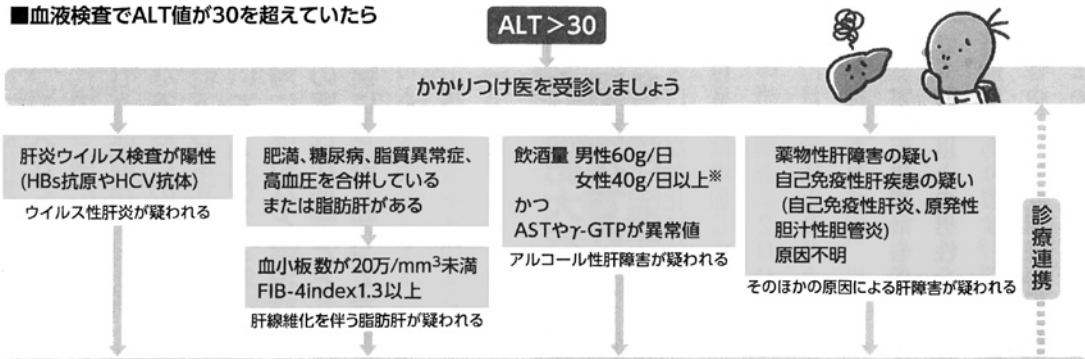
特に糖尿病の人は、肝がんで亡くなる割合が日本人の平均より高いので注意が必要です。およそ8人に1人が肝がんか肝硬変で亡くなっています。早期発見・治療のために、せめて年1回は腹部超音波（エコー）検査を受けましょう。肝臓の硬さと脂肪化の程度を同時に測定できる超音波診断装置の導入も進んでいます。図表にあるFIB-4 indexは肝臓の繊維化の

ウイルス性の肝炎・肝硬変の治療は進歩が著しく、特にC型肝炎については飲み薬による完治も可能になっています。一方、NASHに対しては**食事療法と運動療法**、アルコール性肝疾患

腹八分目と休肝日で肝臓を末永く守る

度合いを評価するスコアリングシステムとして普及が進んでいます。ALT、AST、血小板数、年齢の4項目を組み合わせて計算し、「1・3以上」は線維化が進んでいる可能性がある、「2・6・7以上」では肝硬変かそれに近い状態の可能性があるとされます。インターネット上には数値を打ち込むだけで計算結果がわかるサイトもあるので、試してみるのもよいでしょう。

■血液検査でALT値が30を超えていたら



※純アルコール量。60gはビール500mL缶3本、日本酒3合、ワイン600mLに相当

第59回日本肝臓学会総会「奈良宣言特設サイト」を参考に作成

運動については、呼吸をしながら額に軽く汗をかく程度の有酸素運動を毎日15〜30分ほど行います。ウォーキングや軽いジョギング、エアロビクス、サイク

肥満、さらに脂肪肝になるのは当然とも言えます。量だけでなく、栄養バランスにも気を配りましょう。

治療をきちんとすることが肝心です。血糖値を下げるだけでなく、脂肪肝も改善する薬剤も登場しています。

NASHのメカニズムの解明や治療薬の開発は急ピッチで進んでいます。自分の健康は自分で守るという気持ちで生活改善に取り組みましょう。

減酒をお酒を飲まない「休肝日」をつくるなど、まずは減酒からです。近年は飲酒欲求を抑える薬剤を処方されることもあります。

歩きと普通歩きを数分ごとに切り替えると効果的です。アルコール性の脂肪肝や肝炎はお酒の量を減らせば数値は改善し、肝硬変などへの悪化リスクを減らせま

では**禁酒**が大原則です。生活習慣病のある人は、その

治療をきちんとすることが肝心です。血糖値を下げるだけでなく、脂肪肝も改善する薬剤も登場しています。

足立別院 便り

【秋彼岸法要報告】

足立別院では、孟蘭盆に引き続き、導師に本山より住職をお迎えして秋彼岸法要を執り行いました。

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、当日朝方はほのかにひんやりとした風がそよぎ、秋の訪れを感じました。皆様の思いが通じたのか、法要が始まるころには空が晴れ渡り、気持ちのいい秋日和となりました。多くのお施主様にお集りいただき、動物供養塔にはたくさんのお花や供物が供えられました。

毎月、月例法要と動物健康祈願を行っています。皆様のご来院、お待ちしております。



冬ごよみ

2月(如月)	令和7年1月(睦月)	12月(師走)	当山行事	歳時記
<ul style="list-style-type: none"> ● 祝聖(朝課にて) 2/1・15 ● 涅槃会(本堂) 2/9 午前7時45分 ● 人形供養(本堂) 2/16 13時 ● 月例法要 2/23 1310時(別院) 1310時(本山) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 修正会(本堂)・祝聖(改旦) 1/1 午前0時 ● 祝聖(朝課にて) 1/11 ● 人形供養(本堂) 1/19 13時 ● 月例法要 1/26 1310時(別院) 1310時(本山) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 動物健康祈願 12/1 1312時(別院) 1312時(本山) ● 成道会(本堂) 12/8 午前7時45分 ● 祝聖(朝課にて) 12/14 ● 人形供養(本堂) 12/15 13時 ● 月例法要 12/29 1310時(別院) 1310時(本山) ● 除夜の鐘 12/31 23時45分 		
<ul style="list-style-type: none"> 雨水 2/18 立春 2/3 節分 2/2 	<ul style="list-style-type: none"> 大寒 1/20 小正月 1/15 鏡開き 1/11 小寒 1/5 	<ul style="list-style-type: none"> 大雪 12/7 冬至 12/21 大晦日 12/31 		

年中行事

十二月 (師走) しわす	十一月 (霜月) しもづき	十月 (神無月) かみなし	九月 (長月) ながつき	八月 (葉月) はづき	七月 (文月) ふみづき	六月 (水無月) みなづき	五月 (皐月) さつき	四月 (卯月) うづき	三月 (弥生) やよい	二月 (如月) ごとけ	一月 (睦月) むづき
除夜の鐘 じよやのかね	成道会 じようどうえ	施餓鬼会 せがきえ	秋彼岸 あきびがん	旧盆 きゆうぼん	新盆 しんぼん			花まつり (降誕会) はなまつり(こうたんえ)	春彼岸 はるびがん	涅槃会 ねはんえ	修正会 (大般若經典転読) しゆしやうえ

上記以外に毎月 月例法要、人形供養会を行っております。

墓地分譲のご案内

このたび、慈恵院府中本山第一境内墓地の区画整理が終わり、新規に墓地の分譲をすることになりました。

慈恵院内の墓地は二年前に人間の墓所の申請を行い役所より認可をいただきました。それにより現在、境内地のすべての墓地は人が入れる墓所として使用が可能となりました。

今回、皆様にご案内する墓所は従来の動物専用の墓地と動物達と一緒に入ることのできる人間の墓地でございます。

世の中は今、大きく変わろうとしています。

常識と思われていたことも見直され、偏見や差別、不平等は正されてきております。

今や、動物達も家族の一員であります。お墓に一緒に入りたいと願うこともけつして不自然なことではなくなってきました。

慈恵院はこの時代の変化をしっかりと受け止めてお墓に対する考え方、お寺と皆様と良き関係性が保たれるよう取り組んでまいります。

令和六年十二月吉日

*見学ご希望の方は、専用墓地係まで予約をお願いします。

電話番号 ○四二―三六五―七六七六



施餓鬼会報告

昨年引き続き十一月三日、文化の日にお施餓鬼を行いました。晴れの特異日とあって前日からの大雨が上がり清々しく法要を終えることが出来ました。

施餓鬼会は個人的な供養にとどまらず、広く世の中に目を向け、今現実にかけている戦争、自然災害、また不慮の事故などで亡くなられている方など万霊に対し安らかにと願う慰霊の法要として行うものです。

ご参列いただいた檀信徒の方々や、職員と共に厳粛に行なえたことに深く感謝申し上げます。



●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼今、世の中は混沌としています。国同士が宗教、思想、民族の違いにより相容れず争い殺し合っています。

かたや偏見、差別、不平等が問われジェンダーなど今まで普通と思われていたことも見直されようとしています。

この矛盾が今の世の中です。

合 掌

甲辰師走

慈 恵 冬季号 No. 89

令和六年十二月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 田 中 章 恵

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
 宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一一五一一二