



トモエソウ(巴草)2003.7.20新庄村で撮影

浄土宗 撰取山 念佛寺 寺報
第41号

真夏日と熱中症

毎日のように報道される、真夏日の地点数、熱中症患者数。特に34度前後から65歳以上の高齢者の患者発生率が他の年齢層に比べて極端に高くなります。特に女性では65歳以上の年齢層が全体の過半数を占めている状況です。

予防としては、こまめに水分補給をするということですが、水分を取っ

ていたのに、熱中症になっ

たという例もあるようです。汗となって体外に出る水分と塩分の補充が必ずや必要です。水分だけ摂っていると体内の塩分濃度が薄まり、それを高めようとして体内調節が行われ、水分を尿として早く出そうとする。その結果、より水分が不足してしま

うということのようです。1リットルの水に塩1〜2gを入れるとよいそうです。高血圧で気をつけたいのはナトリウムの量であり、スナック菓子、インスタント食品、加工食品の調味料グルタミン酸ナトリウムなどの過剰摂取です。

つとば

衆生無辺誓願度

煩惱無辺誓願断

（総願偈一四弘誓願一のはじめの二句）

衆生は無辺なれども誓つて度せんことを願う

煩惱は無辺なれども誓つて断ぜんことを願う。



コマツナギ(駒繫ぎ)2003.7.31美甘村で撮影

「度」は「渡」と同じで「わたる、わたす、こえる」という意味です。迷いの世界から悟りの世界に導き入れることを意味します。

「生きとし生けるもの

は数えようもなく多くても、それらすべてのものをさとの彼岸に渡し導き入れることを誓い願います。

わずらい、悩み、迷いは限りなくとも、それらを断ち切りたいと誓い願います。」

Q & A

Q 法然上人の「一枚起請文」などに「三心」という言葉が出ますが、どういう意味ですか。

A 「三心」とは、まことの心「至誠心」、深く信じる心「深心」、他人も共に往生しようとの心「廻向発願心」のことです。

南無阿弥陀仏というのは、特別のものではないのです。阿弥陀さまをおたすけくださいという

言葉と心得て、心には阿弥陀さまおたすけ下さいと思いなから、口では南無阿弥陀仏と称えるのを、三心がそろった御念仏、三心具足の名号というのです。

この6文字の「南無阿弥陀仏」を称えることにより、私たちは、阿弥陀さまのお浄土に生まれることができるのです。

編集後記

「巴草」は花卉がねじれ花全体が巴状になっているところから、また「駒繫ぎ」は根や茎が馬をつないでいても抜けないうぐらい強いところから名前がついたそうです。いろんな花を見て暑い夏を乗り越えましょう。合掌。