

これでスッキリ仏事のギモン

「地獄の釜の蓋も開く?!」

お盆期間に

やってはいけないこと

(株)メモリアルアートの大野屋 テレホンセンター

和田華奈  
(六一九字)

profile

わだかな 大学卒業後、メモリアルアートの大野屋に入社。葬儀部門を経て、年間相談が二万五〇〇件を超える「大野屋テレホンセンター」にて冠婚葬祭におけるさまざまな相談にアドバイザーを送る。

「地獄の釜の蓋も開く」とはどのような意味だと思いますか？ 一説には地獄にいる鬼が、毎日罪人を釜で煮て責め続けているが、旧暦の一月一六日と七月一六日だけは、釜の蓋を開けて休んでいるので、この世の者もみな、仕事をやめて休もうということ、という意味だそうです。

今回は、お客さまからよく質問をいただく「お盆の期間中、これしていいの？ だめなの？」にお答えします。

■お彼岸やお盆の期間中には

お祝いごとはしない方がいい!?

昔からいわれていますが、その根拠となる仏教的な禁忌はありません。忙しい毎日の中で、ついおこたがりちになってしまふご先祖さまへの供養を、せめてこの期間だけは最優先しましょう、ということですが、ただ、結婚式は避ける傾向があるようです

ので、どうしても日程がずらせないうような方は、お式の前にご先祖さまへの報告をかねて、お墓参りに行かれてはいかがでしょうか。

■新盆と一周忌法要を

いっしょにやってもいい!?

本来、違う意味をもった法要ですので、別々に行われるのが望ましいですが、遠方から来るご親戚に、二度もご足労願うのは心苦しいということ、お寺との話次第では、いっしょに法要をされることも少なくありません。お寺の檀家でしたら、ご住職に相談された上で、指導に沿われるのが安心です。また、古くから「仏さまのことは先延ばしにはしない」との教えがあり、法要は命日より繰り上げて行うことは良いとされています。命日より法要が過ぎぬよう、お気をつけください。

健康診断結果の活用法

脂質編

「食へ過ぎ」と「運動不足」に気をつけて

ライター 山崎ひろみ  
(五一六字)

(五一六字)

脂質の値で分かること

血液中の脂質（コレステロールと中性脂肪）が基準の範囲にない状態を「脂質異常症」といいます。脂質の値が高くなると、動脈硬化の原因になります。

コレステロールはホルモンや細胞膜をつくる大切なものですが、LDLコレステロールは増え過ぎると血管壁に入りこみ、血管を傷つけるため、悪玉コレステロールと呼ばれます。反対に、HDLコレステロールは、悪玉コレステロールを回収する働きをするため善玉コレステロールと呼ばれます。総コレステロールの数値とともに、悪玉コレステロールと善玉コレステロールのバランスが保たれることが重要です。

中性脂肪は、糖質がエネルギーとして脂肪に変化したものです。中性脂肪はすぐに内臓脂肪になり、体にたまりやす。逆に中性脂肪値が低いと、低栄養の恐れがあります。

profile

やまざきひろみ 医療と健康を得意とするライター集団「クロスロード」に所属。「週刊朝日」「新「名医」の最新治療」などの雑誌記事や学会のWebサイトなどに、医療、健康にかかわる記事を執筆中。

脂質異常症の原因と予防策

脂質異常症のおもな原因は「食へ過ぎと運動不足」です。

LDLコレステロールのもとになる肉類や乳製品など、動物性の脂を減らし、HDLコレステロールになる青魚などを増やしましょう。野菜やきのこ、海藻など、食物繊維の多い食品はコレステロールの吸収を抑えてくれます。脂質の値を改善するためには「ややくつい」くらいの運動を毎日三〇分続けるのがお勧めです。

正常な脂質の範囲

- 総コレステロール 140~199mg/dL
- 中性脂肪 150 mg/dL未満
- HDLコレステロール 40 mg/dL以上
- LDLコレステロール 120 mg/dL未満

脂質異常症の基準値

- LDLコレステロール140mg/dL以上
- HDLコレステロール40mg/dL未満
- 中性脂肪150mg/dL以上
- (どれかに当てはまる場合)