

## イスラ ムにおける健康 (4/4) :

:

明: はムスリムの人生における不可欠な要素の一部です。

目: [事イスラ ム的システム健康と](#)

より: ア イシャ ステイシ

日 22 Apr 2013

集日 22 Apr 2013



言者ムハンマド (神の慈悲と祝福あれ) は、 き信仰者は弱き信仰者に る、と述べています [1](#)

。彼は信仰心と性格について述べたのですが、そこには身体的 さの意味もほのめかされています。つまり、神がそれを得ることをお しになったのであれば、最 な健康状 と力 さを持つことは望ましいことなのです。イスラ ムによる人生、そして健康への包括的なアプロ チは、私たちが力 く健康的であるための能力を提供します。もし神が、病や怪我が私たちの人生の一部であるとされたのであれば、イスラ ムはそれらを受け入れ、さらにはそうした を感 ずる手段と方法を提供するのです。

イスラームによる健康への包括的アプローチについてのシリーズ最部であるこの事では、イスラーム、言者ムハンマド、そしてイスラーム学者たちが について述べることに して します。これとは のシリーズでは、私たちが病 や怪我に遭遇した 、いかに振舞うべきかについてイスラームが述べることを 材にしています。

イスラームの信仰者は、自身の精神的 感情的 肉体的健康を管理し、 持していかなければなりません。精巧な仕 味を持つ私たちの体は、神により信 されたものです。それは乱 に われたり、蔑ろにされてはならず、きとんと好ましい状 に保たれなければなりません。既述されたように、健康的な食 と の 取は、最善の体 を 持するための大きな役割を担っています。 を取り んだ生活スタイルもまた同 です。イスラームは、 素な食生活に を 合わせることを します。

イスラームにおける「5行」の を遂行するには、ムスリムが良い健康状 にあることが求められます。一日5回の礼 もそれ自体が の 作であり、 定された きには体中の筋肉と が わり、礼 における集中は精神的ストレスを 和します。またラマダ ン月の断食の 成や、数日の 酷な肉体的 励を要するマッカへのハッジ巡礼を行うにも、良い健康状 が必要となります。

言者ムハンマドは彼の追 者たちに し、 き、精力的であり、早起きするよう忠言しています。それらのすべては健康な身体にとっての条件でもあります。彼はこう述べています。「神よ、早朝の を私の共同体にとっても祝福としてください。[2](#)」

肥 、不 切な食生活、怠慢、弱さはすべて、やがて私たちがその 任を われることになるものです。病 や怪我の予防は私たちの能力の 外であることがしばしばですが、多くの合においては食生活や健康に する私たち自身の注意不足によってもたらされるものです。言者ムハンマド（神の慈悲と祝福あれ）はこのように述べています。「神の想念を伴わないいかなる行いも、次の4つ以外は逸脱行 か 着さである：（弓 の における） 的 から 的への徒 、 、家族との れ、水泳の である。」

言者ムハンマドと教友たちは、当然のことながら健康でした。生活は しく、 距 でも徒をし、男性たちは狩りと 仕事もしました。そして当 は 用な などが存在せず、それによって怠慢となり多くの を にするようなこともありませんでした。21世 の 在、私たちの

周りは怠惰や病を助するにち溢れています。

高度なテクノロジーには多くの利点がありますが、テレビやゲームによってをにし、それによって健康をねたりしないことは重要です。子供の肥率は、テレビののさに比例することが明されています。の研究では、それが大人にも同に当てはまることが示されています<sup>4</sup>。一方で、は多くの利益をもたらします。

は筋肉のりを加させ、柔性を向上し、持久力を高め、心を化し、病にも果的です。または体重の少にも大きく献します。有酸素は心病と高血を予防し、糖尿病のリスクをらします。ウエイトトレーニングは筋力を高め、脂肪分を少させ、骨密度を加させ、炎への果、そして精神生の向上に寄与します。

著名なイスラム学者であるイブンアル=カイイムは、は代を促し、免疫を高めると述べています。また彼は、身体器官にはそれぞれにしたがあり、、弓、格、争は身体全体を益するであると述べています<sup>5</sup>

はムスリムの人生における不可欠な要素の一部ですが、それが宗教的行の妨げや、家族らんを代としたものであってはなりません。人生にする包括的アプローチとしてのイスラムにするよう、あらゆることは中庸でなければなりません。そこには端さや、狂信的度の余地はないのです。のやスポーツが人生をっ取ってしまうようなことは、中庸性をげるイスラムの教えに反することです。またにおいては性とこの不必要な混合、または覆われるべき身体の所があらわにされてもなりません。

イスラムは、それが罪とならず、有害でもなく、宗教的に差支えのない限り、心をリフレッシュし、身体に活力を与えるすべてのことを推します。言者ムハンマドのからは、健康的な生活、同胞、そして家族のらんを促させるものが明に激励されています。

サヒフブハリには次のような承がされています。「言者は弓で射的の争をしていたアスラム族の人々のもとを通りがかり、彼らにこうりかけています。『的を射るのだ、（言者）イシュマエルの息子たちよ。射なさい、私は何某（のチム）と共にいる。』

すると のチ ムが射るのを止めました。 言者はこう ねます。『なぜ射るのを止めるのだ？』彼らは答えます。『あなたが彼ら（のチ ム）と共にいるのに、どうして射ることが出来ましようか。』すると彼は答えました。『射なさい。私はあなたがた皆と共にあるのだから。』」 の 承では、 言者ムハンマドがこよなく した妻ア イシャが、彼らによる と 技への 着について言及しています。彼女はこう述べています。「私は（ラクダの 争で） 言者と い、彼に ちました。 年、私の体重が えたときに再び うと、彼が私に ちました。すると彼はこう言ったのです。『これでおあいこだ。』」[6](#)

真の信仰者は、人 の身体の 性を し、 造主に感 します。こうした感 の念は、最 な健康状 を 持しようとする 心や 度に れます。イスラ ムによる健康への包括的アプロ チは、精神 身体 心のすべての 面を含有します。健康への意 が本当に高い人物は、食 、 取、 を、神 への想念、さらに宗教的 行 のすべてを遂行しようとする意 に み合わせるのです。

---

#### Footnotes:

[1](#) サヒ フ ムスリム

[2](#) イマ ム アフマド

[3](#) アッ=タバラ ニ

[4](#) この 果は、バッファロ 大学、ジョン ホプキンス大学、アメリカ国立癌研究所、アメリカ疾病管理予防センタ の研究 よって 告されています。Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (2001, March 15). Television watching, energy intake and obesity i US children. Archives of Paediatric and Adolescent Medicine, 155, 360-365.

[5](#) ザ ド アル=マア ド

この 事のウェブアドレス:

<https://www.islamreligion.com/jp/articles/1904>

著作 2006-2015 断 を禁じます。 2006 - 2023 IslamReligion.com. 断 を禁じます。