

## 貝原益軒の『養生訓』にみる健康術

### —セルフケアをめぐる—

澤田節子

#### 目次

はじめに

1. 貝原益軒の生涯と功績
2. 『養生訓』の概要
3. 『養生訓』の根底に流れているもの
  - (1) 養生の術は元気を養うこと
  - (2) 養生することは予防すること
4. 『養生訓』に学ぶ現代の健康術
  - (1) 養生を心得、自然の力を活かす
  - (2) 健康の秘訣は食養生から
  - (3) 医者選びと保健医療

おわりに

#### はじめに

今日の日本の高齢者に「一番大切なものは？」と問えば、だれしも「健康」と答えるような時代であり、健康がブームのようにになっている。立川[1]は、「健康ブームというのは、健康人が増えることでない。むしろ、健康を気にかける人、健康に不安な人が増えることをいう。あるいは不健康ブームというほうが正確かもしれない」と述べている。このように、自分のからだに気がなり、心身の健康に不安をもっている人が増えている現況である。また、少子高齢社会の日本では、何々が健康によいとか、健康グッズであるとテレビや週刊誌での報道があると、早速、飛びつき希求してしまうような人々が多いのも確かな現象である。

江戸時代中期に出版された貝原益軒の大衆衛生書『養生訓』は今に続く、健康管理の処世訓でもある。益軒は、生来からだに虚弱体質で生涯病弱であったため、健康に留意し、自身も養生に心がけ実践した人である。益軒が生きた時代は、元禄期で徳川幕府の政治体制も安定期に入り、いわば低成長期に入った現代の日本と似通った時代であった。

江戸時代は、閉じられ限られた社会ではあったものの、一般の人々はその社会のなかで養生法を守って心豊かな生き方・暮らし方をしていたのではないだろうか。日本人として、この土地に暮らし土地にあった食べ物を「腹八分目」食べ、生活するには養生を旨とし、元気に楽しく暮

すことであったと推測される。ゆえに、『養生訓』で語られている内容は、養生法を身につけ健康を維持することであり、現代の保健・医療で力説している健康づくりにつながるものがある。

貝原益軒の『養生訓』に関する先行研究としては、石川謙校訂の貝原益軒（貝原篤信編録）『養生訓・和俗童子』<sup>1)</sup>、松田道雄の『日本の名著14 貝原益軒 養生訓』<sup>2)</sup>、井上忠の『貝原益軒』<sup>3)</sup>など貴重な研究がある。また、立川[2]は、江戸時代の社会・文化に根ざした価値観・死生観に立脚して、養生訓からの学びを広範囲に紹介している。その他、『養生訓』及び養生法から派生した口語訳の文献が多くある。

また、江戸時代、『養生訓』が刊行された約70年後に、蘭方医の杉田玄白が、養生の方法を七か条にまとめたもので『養生七不可』[3]、平野重誠が、家庭での療養法をまとめた『病家須知』<sup>4)</sup>などがある。最近では、NHK放映「歴史は眠らない 日本人の健康」のなかで、貝原益軒の『養生訓』を取り上げている[4]。論文では、伊藤ちぢ代[5]は、健康観を歴史的に考察、田中[6]は、『養生訓』の現代的意義を連載、古川[7]は、『養生訓』と教育論を展開している。その他、貝原益軒の生活教育哲学、食育や食養生と関連させた文献が多くある。

『養生訓』の養生思想の主なものは、気の考え方を重視し、自分の体は自分で養生し、病気にならないように予防し、心身の健康を保つ責任は自分自身にあるということである。そして『養生訓』の内容は、からだの養生と心の養生を結合させて具体的に説いている。つまり、人は、ただ長生きするのではなく、人生を味わい自分のしたいことをするために、元気でいなくてはならないということである。

そこで、貝原益軒の『養生訓』を取りあげ、当時の保健・医療（慎病、拓医、用薬）に関する養生法について読み解き、当時の人々が実践していた養生法について検討し、現代的意義をみつけだすことを目的とする。

## 1. 貝原益軒の生涯と功績

貝原益軒（1630年～1714年）は、黒田藩士寛斎の五男として福岡城下で生まれた。彼の名前は、初め助三郎、後に久兵衛、諱を篤信といい、号は損軒で、益軒という名は晩年の78歳頃につけたものである。彼は、幼少時の6歳頃に母親が亡くなり、恵まれた環境で育ってはいない。当時武家の子どもに与えられる教育は施されていなかった。しかし、彼は読書が好きで、10歳頃から知人に小説・草科類の本を借りて読んでいた。彼の教師といえるのは、京都の遊学から戻った兄から「四書」などの素読の手ほどきをうけたとされている。

貝原益軒は18歳で城主黒田藩に仕えた。しかし、一時期免職されて7年間ほど浪人生活を送っている。浪人時代に江戸で父親と同居しながら医学を学んでいるが、医学より儒学に興味をもち勉学に励んだ。その後、彼は再度黒田藩に48年間仕えた。彼は、儒学、自然科学を兼修し、文化人と藩士という2つの面をもち、40歳くらいから教科書などの編集をし、『黒田家譜』を完成している。職を退いた70歳頃から多くの書物を刊行している。私生活では、39歳の時、22歳年下の東軒と結婚し、夫婦で諸国を見聞していた記録が残っている。

貝原益軒の学問領域は、動物、植物、鉱物、地理、歴史など幅広く、豊富な人生経験と学風が滲み出ている。著述年表の代表作をみると、48歳：『和漢名数』『古今詩選』、57歳：『学則』『和字家訓』、71歳：『近世武家編年略』、73歳：『五倫訓』『君子訓』、78歳：『大和俗訓』、79歳：『大和本草』、80歳：『楽訓』『和俗童子訓』、81歳：『家具訓』、83歳：『養生訓』、84歳：『慎思録』『大疑録』など生涯に98部、240巻に及ぶ膨大な著述がある。

以上のように著書は、儒教、歴史、博物学関係の専門書があり、他の儒者と区別するものとして『大和本草』がある。これは動物・植物・鉱物の百科事典であり、科学者としての功績も偉大である。益軒の著述のなかで、『養生訓』は、一般向きの生活心得書でもあり分かり易く書かれているため、その後も長く人々に愛読されている。

一方、『養生訓』は、彼が高齢になってから刊行されたものであることから、若干壮年時代の体験が稀薄になっていることを指摘せざるを得ない。また、『養生訓』は、幾多の先達によって読み解かれているが、ときに誤解され、どこまでが現代医学と合致し、どこが非科学的かという詮索がなされたこともあった。

貝原益軒の思想は、天地すなわち自然に対して、すでに日本人のあいだで、仏教によって定着された恩の観念を取り入れている。人間は恩を知らないといけないうして、恩を知るから人なのである。恩を知らないのは鳥獣と同じなのであると具体的に解説している。このように『養生訓』のなかで一貫して流れている思想は、父母への恩を知り、恩をかえさなければならぬ、という儒教思想の道徳的实践でもある。つまり、養生することは、道徳的人間になることであり、養生を忠孝と関連させて展開させている。

江戸時代の儒教教育を支配したのは、中国の宋代に成立した新儒教の朱子学である。朱子学派の中心となっているのは、徳川家康・秀忠・光国の待講をつとめた朱子学者の林羅山である。朱子学、古学、陽明学という学派の違いはあっても、儒教は私塾や藩校の必須教科となっていたことから、武家社会を中心に普及し、一般の人々にも徐々に浸透していったものである。

## 2. 『養生訓』の概要

『養生訓』は全八巻からなり、目次は、「巻第一 総論上」、「巻第二 総論下」、「巻第三 飲食」、「巻第四 飲食下、飲酒、飲茶、慎色欲」、「巻第五 五官、二便、洗浴」、「巻第六 慎病、拓医」、「巻第七 用薬」、「巻第八 養老、育幼、鍼、灸法」で、構成されている。

今回は『養生訓』のなかで、看護学との関連から主として「巻第六」、「巻第七」について取り上げる。なお、本論文は、貝原益軒、松田道雄訳『養生訓』を基本文献として引用し、(頁)で示した[8]。

### (1) 巻第六 慎病

#### ア、無病の時こそ病のことを思え

古詩に「安閑の時、常に病苦の時を思え」とある。その意味は元気なときに、病気のことを思

い出し忘れないようにということである。重ねて「無病の時に用心して、好き放題のことをしなければ病気にならない。病気がおこってから、良薬をのんだり、鍼灸をしたりするよりずっとよい。」と、日ごろの心得を提唱している。日常生活とは食べること、寝ることの繰り返しでもあり、平常から無理なく生活していれば病気にならないということである。(p. 136)

#### イ、少し良くなった時に用心せよ

古い言葉に「病は少しく癒ゆるに加わる」とある。病気が少し良くなってくると、気持ちがよいからといって、飲食・色欲など制限しないと病気はかえって重くなる。病気が少し良くなったときに、用心してすきをみせない、早くなおって再発しない。要するに、病状が回復に向かっていると気分もよくなり気ままにしたいくなる。この時期を見据えて、完全に回復するまで辛抱しようという戒めである。(p. 137)

#### ウ、内欲と外邪を心得て

「飲食・色欲をほしいままにせず、かたく慎んで、風・寒・暑・湿の外邪を予防すれば、病気にならず、薬を使わなくてもよい。」という。私たち人間は、その場・その場の欲望に身を任せ欲するままに行動していると、健康を害することがある。だから、節度を超えないことと、併せて外部環境の要因を心得て用心しようというものである。(p. 138)

#### エ、くよくよしないで日々の生活を

病人は養生の道をかたく守っていればよいので、病気のことをくよくよすると気がふさがって病気がひどくなる。重症でも気長に養生すれば、思ったよりもよく治るものである。「もし死ぬに定まっている病気なら、天命で定まっていることだから心配しても何もならない。よくならないことに不服をいって他人を苦しめるのは愚かである。」と、人間の寿命についてあっさりと言いきっている。養生の心がけとして、不治の病におかされた時の心の持ちようを表しているが、ここまで達観するには、精神修養が必要であろう。(p. 138)

#### オ、急がずに自然にまかす

「病気を早く治そうと思って急ぐと、かえって体をそこねて病気を重くする。保養してなおることは急がず、自然にまかすがよい。」という。ときに私たちは体調が悪いと感じていても忙しくて、売薬で一時しのぎをして働き過ぎてしまう傾向にある。私たちは、病気になったならば、適度な休養をとって自然に治るのを待つことが大切である。(p. 139)

#### カ、居住環境の適否

居室・寝室はいつも風・寒・暑・湿の邪気を防ぐようにする。「風・寒・暑は人のからだをそこなうことは激しく早い。湿は人のからだをそこなうこと遅く深い。」という。例として、文祿の朝鮮出兵のとき、戦死者よりも疫病で死んだ人の方が多かった。これは陣屋に隙間が多く床が低いものだったため、兵士たちは寒さと湿度にあたったためだと説いている。高温多湿の日本の風土にあった居住環境の適否について具体的にあげている。(p. 139)

## (2) 卷第六 択医

### ア、医者を選んで任せよう

保養の道は、「自分で病気の用心をするだけでなく、また医者をよく選ばないといけない」として、医者を選び方について挙げている。人は一生のうち、健康で人生を謳歌しているときと、ときに病気になることもある。病気になった場合の医者選びについてあげている。「自分が医療のことを知らないでも医術の大意を知っていれば、医者 of 良し悪しはわかる。」と、病気になったならば良い医者を選び、医療者に任せようと説いている。(p. 147)

### イ、医者 of 条件

「医は仁術なり、仁愛の心を本とすべし、人を救うのを志とすべきである。」として、医者は人を思いやり、慈しむ心を持ち人を救うことを目標に努力することである。自分の利益や欲のために医者を志してはいけないと、医者 of 条件を挙げている。(p. 147)

### ウ、専門職者は道を極めよ

古人が「医は意なり」といった。その意味は、意が詳しいと医道を知ってよく病気を治す、ということである。医者になろうとするものは文意に通じ、医書を読む力がないと医学を習得できない。医書を多く読んでも医道に志がなく、注意が足りず、工夫しないしていると医道が分からない。つまり、専門職者は志を持ち、専門書を読み解き、その道を極めておくことである。(p. 150)

### エ、医療の心得をもとう

医者でなくとも、薬のことをよく知っていると、養生したり人を助けたりするのに役立つ。『医説』に「明医は時医にしかず」とある。「医者 of 良し悪しを知らないで、庸医に父母の命を任せてしまったり、自分のからだを任せてしまうなど、医者に誤診されて死んだ例が世間には多い。」と例をあげて説明している。私たちは、医者でなくても医療者の識別ができるよう最低限の知識を持ち、医療を利用していくことが大切である。(p. 152)

### オ、日本の医者と中国の医者

当時の医術は、中国の陰陽五行の理論に基づいており、儒学や易の理論を理解することが必要であった。しかしこの時代、日本の医者が書いた仮名書きの医書が世間に沢山刊行されていたことから、それを参考にしている医療者が多かった。そのため「日本の医者が医道にくらく、医療の原点に近づくのが難しくなる。」と苦言を呈している。(p. 156)

### カ、医術 of 大事な点

医術もすることが多いが、要点は3つである。「1は、病論（病理学）、2は、脈法（診断学）3は、薬方（治療）である。」という。医療者はこの3つを良く知っていることである。次に、運氣（運勢）、経絡（身体 of 脈管系）なども知っていた方がよい。病気 of 理論は『黄帝内経』を基本とし、薬 of 処方 is 本草学が基本になっている。加えて、「医術と合わせて食物 of 良し悪しを知らなかったら、からだにも病人にも保養に間違いがあるだろう」と、食とからだ of 関係に触れている。(p. 162)

### (3) 卷第7 用薬

#### ア、医者にも上・中・下がある

医者には上・中・下の三種類がある。「上医は病を知り、脈を知り、薬を知る。下医は前記3つの知識がない。むやみに薬を与え傷つけることが多い。このなかで中医は、病気と脈と薬を知るのは上医に及ばないけれども、病気に合わない薬を与えない。」という。昨今でいう信頼できる医師は中医であり、今で言う“かかりつけ医”がよいということであろう。(p. 165)

#### イ、薬より食事が大事

古人の言葉で「薬補は食補にしかず」を引用している。老人はことに食補をするがよい。薬補はやむを得ないときだけ使うがよい。薬はみな気の偏りがあるという。良薬は、毒がないとはいえず、病気にあっていなければ胃の働きを滞らせ、かえって食欲をなくす。日常的には、薬より食事が大切であり、薬で補うのはやむを得ないときである。健康増進のためには適切な食事をバランスよく食べることであり、薬に頼らず、食生活を大事にすることである。(p. 168)

#### ウ、自然になおる病気が多い

「薬を飲まないで自然に治る病気が多い。これを知らないでむやみに薬を使って、薬にあてられて病気を重くし、食欲をなくし、長く治らないで死んでしまう者もまた多い。」という。私たちは、からだの不調で薬を利用するのであるが、たいした理由もなく薬を飲むと反対に体のバランスを崩し害になることもあるので、薬を使う場合には用心しなければならない。どのような薬でも基本的には、薬効と同時に副作用もあるのだから慎重に用いることである。(p. 169)

#### エ、病気は早めの治療が大切

「病気がはじめて起こった時、診断がはっきりついていなかったら、むやみに薬を使ってはいけない。」として、診断がついてから薬をもらう方がよいと戒めている。そして、病気がおこったならば早く良医を招いて治療するのがよい。病気によっては、治療の開始が遅れると病気が重く、なおりづらくなる。今日でも、早期診断・早期治療が叫ばれていることであり、早期に適切な治療をすれば治り易い。(p. 169)

#### オ、長寿の薬はなし

丘処機(金末元初の道士)が述べた言葉で、「養生の道はあるけれども、生まれつきもっていない命を長くする薬はない。」というものである。養生は、ただ生まれつきもっている天寿を保つ道である。長寿の薬はないからである。私たちは常日ごろから、内欲を制限し、外邪を防ぎ、起居を慎み、動静を適時にすれば、生まれつき持っている天寿を全うすることができる。(p. 169-170)

#### カ、良薬を選ぶ

病気になった時に、「薬屋の薬に良いものと悪いもの、ほんものがある。用心して選ばないといけない。性の悪いものと偽薬を用いてはならない。」という。病気に合ったよい処方であっても、薬の品質や製法が悪ければ効果がない。薬に対する知識を備えていた益軒らしい表現であり、薬の選び方や調合、薬の煎じ方、飲み方、飲んだ後の療養の仕方についての助言である。そ

の例として、食物もその土地や季節によって、味の良し悪しが変わってくる。食材のよい品質でも料理が下手なら不味くて食べられないと分かり易く説明している。(p. 170)

### 3. 『養生訓』の根底に流れているもの

#### (1) 養生の術は元気を養うこと（気の思想）

『養生訓』のなかで多く使われている語句は、「元気を保存する」「元気を養う」「気をめぐらす」「気が滅入る」「元気をへらす」という、「気」の思想で貫かれている。「気」というのは、生命の原動力であり、活力源となるエネルギーのようなものである。同じ用語としては、「気遣う」「気働き」「気が塞がる」など、心の状態・動きを包括的に表している。

養生の術は、まず心気を養うがよい、心を和らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思いを少なくし、心を苦しめず、気をそこなわずというのが、心気を養う術である、と繰り返し語っている。また、「心はからだの主人である」という言葉を使用して解説している (p. 15)。心を安らかにするには、この主人を静かに安らかにさせておかねばならない。

人間は、心身一体の動物であり、心の平安を保つことが基軸となっている。それには体を動かし循環させ、全身に栄養がいくように整えることである。つまり、からだの隅々まで気を循環させることが養生法につながり、『養生訓』の中心的な考え方なのである。この考え方は随所に出てきており、体を養うと同時に心を養うことであると2つを結びつけている。

対処法としては、こころを静かにし、からだを動かすのがよいという。からだを動かさないと反対に病気になる。その例として「流れている水がくさらず、戸の回転軸のところがかさらないのとおなじだ。動くものは長持ちし、動かないものはかえって命が短い。」という (p. 24)。このような例は、自然の法則にしたがったもので自然環境の営みを活かし、理にかなった生活の仕方を教えてくれているのである。

養生の害になるものが二つある。「一つは元気をへらすことで、二つ目が元気をとどこおらせることである。その害の具体的な例として、飲食・色欲・運動が過ぎると元気はやぶれてへる。飲食・安逸・睡眠を過ぎすと、とどこおってふさがってしまう。」と、食欲・色欲について挙げている (p. 27)。益軒の欲の考え方は、食欲、色欲、嗜眠欲、発言欲のほか、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七条をあげており、欲望も過ぎると害になることを詳しく説いている。実に人間は欲望の塊りのような存在であることから、いかにバランスよく自己調整していくかであろう。

このなかで発言欲について、「口を慎んで、無用の言葉をはぶいて口数を少なくすることだ。たくさん口をきくと、かならず気がへり、また気がのぼりもするので、ひどく元気を傷つける。口をきくのも慎むのも、また徳を養い、からだを養う道である。」と分かり易く説いている。人との関係では、しゃべり過ぎれば自分も疲れるが、ときに人を傷つけてしまうことがあることから、口を慎むことも徳を養うことにつながるのである。

また、「人に対して、喜びと楽しみとをひどくあらわすと、気が開きすぎてへる。孤独で憂いと悲しみとが多いと、気がむすばれて塞がる。へるのも塞がるのも共に元気の害になる。」とユ

ニークな表現である (p. 42)。人は、怒り・悲しみ・憂い・思いがあると胸中の一箇所に気がとどこおって集まる。七情が過度になって、気がとどこおるのは病気の起こるもとであるというように、「気」から派生する情動について語り、過度になると心の病気になると解説している。

昨今は、情報社会となり人と人との関係が希薄になり、心をつまづきから、病に苦しむ人も多くなっている。人間は、静かに休養しているのみでなく、適度に人と交わり動かないと「気」を養うことができないのである。このように『養生訓』の根底に流れているものは、「気」の思想であり、「気」をからだ全体にいきわたるようにすることが元気を養うことである。

## (2) 養生することは予防すること

養生とは、病気にならないように予防し、心とからだの自己管理をすることである。この養生という言葉は、現代においても脈々と伝わり、日々の生活のなかでも使われている。辞書によると、「養生とは①健康に注意すること、摂生、②病後の保養をすること、③土木・建築工事で、打ち込んだコンクリートが固まらないうちに崩壊しないよう手当てをすること」[9]である。

『養生訓』は、単に病後の手当てや病気予防の健康法のみでなく、日々の生活を健康に過ごすための医療保健ガイドであり、人々の願望に応えたものであったと思われる。また、医療が十分に発達していなかった江戸時代とはいえ、人々が養生に努めることは、心身共に健康で道徳的な生き方をすることであり、日々元気に暮らすための健康法であったといえよう。

人々は洋の東西を問わず、昔から病気にならないように心がけて暮らしていた。「予防の1オンスは、治療のための1ポンドに勝る」という語りつがれた言葉がこうした事情をよく伝えている。病気の予防についてみると、病気のない時に、予防しておけば病気にならないというのが、益軒の基本的な考え方であり風化していない。病気がおきてから、薬を飲んでも病気は治りにくく、治るのも遅くなる。「小欲を慎まないと病気になる」と述べ、予防の大切さを重ねてあげている。

加えて、「聖人は未病を治す」という言葉を紹介し、病気がまだ起こっていない時に、あらかじめ用心すれば病気にならない (p. 30)。だが人は、病気になってはじめて健康のありがたさに気がつくのである。胃の健全な者が胃の存在を意識せず、胃の調子の悪い者が常に胃の存在を意識し、胃の健康のありがたさを知るのと似ている。そのため、元気な時に用心して、好き放題のことをしなければ病気にならないで済む。人生には、健康で医療など関係がないときもあれば、病気で苦しいときもある。でも病気になってしまうと、人は心身ともにひどく苦しみ、治療も大変であるから予め養生をしておこうということである。

また、「病気になったときは、少し我慢すれば少しの苦痛であるが、少し良くなった時などに途中で薬をやめたり、安静を怠ってしまうと効き目が無くなってしまう」というのがある (p. 137)。これは、病気が一時的に回復したように感じて薬を中止してしまうと、反対に病気が長引いてしまい回復が遅れてしまうことがある。病気の回復過程では、症状が消失すると治ったような気になり治療を中断してしまうことが多いので、常に油断をしないようにしようというも



のである。益軒は、医者ではないが、当時医学的に解明されていた知識を用いて、『養生訓』の根拠とし分かりやすく説明している。

次に、からだを動かすことの大切さは、昨今、誰も疑わないことである。からだを日々少しずつはたらかせることだ。ながく楽な姿勢で坐ってはいけない。「毎日、食後にはかならず庭のなかを数百歩しずかに歩くがよい。雨の日は部屋のなかを何度もゆっくり歩くがよい。こうやって毎日朝晩運動すれば、鍼灸を使わないでも、飲食や気血のとどこおりがなく、病気にならない」と、食後の散歩について具体的に示している (p. 17)。益軒は散歩という言葉を使用していないが、歩くことの効用を推奨し、自らも実践していたのである。

江戸時代の日本人は、田畑で身体を十分に働かせていることから、わざわざ運動する必要がなかったようである。運動すること、すなわち体操とかスポーツという言葉が入ってきて、運動の必要性を説いたのは明治になってからである。このように養生することは、病気の予防だけでなく健康維持のためであり、日ごろから運動と休養をバランスよく取り入れた生活が続けられるよう心がけておくことである。

#### 4. 『養生訓』に学ぶ現代の健康術

##### (1) 養生を心得、自然の力を活かす

「養生」という小見出しは、「養生とは」「養生の術」「養生も習慣」「養生の要点」などがあり、多方面から具体的に説かれ、『養生訓』が成りたっている。養生をするということは、心身の気を維持し、病気を予防することである。かりに病気になったとしても養生をすれば、自然に治っていくことが多いということである。

自然治癒とは、生体に備わっている免疫力や回復力により、病気が自然に治ることをさす。その歴史は古い。古代ギリシャのヒポクラテスは、西洋医学・薬学の父と呼ばれており、医療関係者ならば誰でも知っている偉大な歴史上の人物である。彼は、人間の内なる自然性を見抜き、人間に備わっている「病気を癒し、治す自然の力」があることを見出していた。その力は「自然治癒力」と呼ばれている。西洋の歴史をひも解くと、古代の人々は自然治癒の存在を認めていたようである。

マックス・ノイブルガー『10』の自然治癒力学説史によると、「く生体の自然治癒過程と防御機構に関する学説」は、最近の免疫の研究や内分泌、炎症や再生、器官や調節機構の相互関係、などの研究によって予想もしなかった進展を見せ、治療上でも驚くべき成果を上げた。」と論じている。また、大塚[11]は、医療について、「世界のさまざまな医学の治癒の原理には、それぞれ共通項があり、鍵はいかにして患者自身の自然治癒力を活かし、高めるかという一点に結局は集約されてくる。」と、自然治癒力がうまく働くように医学を駆使することであると説明している。

また、看護の創始者ナイチンゲールは、病む人の回復過程を援助するのが看護の働きであるとした。彼女は、著書である『看護覚え書』のなかで、「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静けさを保ち、食事を適切に選択し管理すること、すなわち、患者の生命力の消耗を最

小限にするよう整えることである。」[12]としており、この概念は今でも通用し、看護の原点となっている。ナイチンゲールが活躍した19世紀半ば以降は、疾患の原因となる細菌学が衛生学に対して優位になり始めた時期である。この時期に彼女は、主要概念として「環境」の要素を重視し、その人の生活過程を健康的に整えることが大切であるとし、自然治癒力を活かした考え方に沿って看護を実践したのである。

人や人をとりまく環境はそれぞれちがう。「自然治癒力」を働かせるには、十分に栄養を摂り、休養し、心身の抵抗力・免疫力を高めていくことが肝要である。たとえば、人が風邪をひいたり、外傷を受けたりした場合、大概是医者にかかり薬を貰って治すことになる。この場合、いくら適切な薬を処方してもらっても不摂生を続けていると治らない。やはり、身体が不調な時には、身体を休ませ、生命力の消耗を最小限にすることで、自然に治っていくのである。このように人間に備わっている自然治癒力を生かすことは、「養生の術」や「養生の要点」を知っていて、うまく活用していくことになるのではないか。

『養生訓』のなかでは、薬をのまないで自然になおる病気が多い、として、病気に対して自然治癒への信頼を寄せている。江戸時代は病気のうち、伝染病（現在では感染症）には、手が出せない状況であったと思われるが、大半の病気については漢方薬が使用されていた。当時の漢方薬は、基準とか規則があったわけでもないが、医師の匙加減が重要で、病気の経過を左右し回復につながったものと思われる。益軒は、こうした事情をよく心得ていて薬の使い方、飲み方に注意を促している。特に日本人は昔から薬が好きであり、受診すれば必ず薬を請求してしまうような行動をとってしまいがちであり、私たちに再考を促しているといえよう

『養生訓』のなかでは、「病はおのずから癒る」という言葉が繰り返し出てきている。自然治癒の考え方のなかでも、治すと併せて癒るという言葉がある。言葉の意味として、「治す・治る」は戻す・修復するということである。一方、「癒る・癒える」は、和らげる、しずめる、和解する、満たされるといふニュアンスで使用されている。

立川[13]は、癒しについて、「治療のように原因（病因）を追求し、それを攻撃・排除するという一方的な行為ではなく、家族やふつうの人たちが共有する文化の中で、たがいが痛みや苦しみを共感し合う相互的ないとなみである。」と述べている。癒しという語彙は、医療に限らず日常生活のなかで共通語のように使われるようになってきた。また、「癒し」は、治療のように結果がみえて解決するというものでもない。むしろ、心の悩みや痛みの解消を期待することで、私たちは痛みや悲しみを癒し合いながら生きていかなければならない。

昨今は、「癒し」という言葉が認知されたのか、ストレス解消の売り物にされている。店頭の装飾をみると、癒し系の絵画や音楽などあらゆるところで活用され、ビジネスになってきている状況がある。この「癒し」が単なるブームでなく、普通の人たちが共有する文化として発展し、多数の人たちが共有し暮らしのなかで体験されるようになっていくことが望まれる。その意味で、益軒の自然の力を活かした養生法は、現代にも生きていけるといえよう。

## (2) 健康の秘訣は食養生から

『養生訓』は、全8巻のうち、「巻第三・四」の「飲食上・下」となっており、飲食に多くの頁を割き、食生活の大切さについて繰り返し語っている。これは日常生活のなかで食生活を重視した証拠であろう。西洋のことわざに「医者を持つより料理人を持つ」[14]といわれている。これは、病気になったとき大金で医者を雇うより、からだのことを考え、医者より料理人を雇った方がよいということである。だから日常生活の中では、食事が大事であるとして、食品の選び方、料理の仕方、食べ方、食事量などについて具体的に指摘している。

堀田[15]は、東洋医学の最古の薬学書「神農本草経」の引用から、「最上の薬とは、健康な人が毎日もちいれば、より健康になるもので、薬であると同時に食事でもある」と紹介している。同じように、食と薬は同等と考え、道理に合った食事をすれば病気知らずになるという“薬食同源”の思想もある。このように『養生訓』の食養生については、①新鮮なもの、②それぞれの季節に合ったもの、③肉類（鳥や獣類の肉）は少なく、野菜を多く摂ることなどがあげられている。

昨今、イタリアから始まったといわれる「地産地消」の考え方が徐々に広がりを見せており、その土地で生産されたものを消費するという食の原点ともいえる考え方である。人間のからだと風土は、不可分であることから、自分の生まれ育った土地で、旬の時期に採れたものを食べることが健康によいのは当然であろう。日本人は、農耕民族として長年、米や野菜、海藻を中心した食生活をしてきたことから、欧米人に適しているものが日本人にも適しているとは限らない。私たちは、輸入品に頼らず日本の風土に適した食物を生産し食べていけるようにしたいものである。

現代でいえば、日野原重明先生である。先生は（1911年の生れ）、医師として活躍されていると共に、講演などのため全国に積極的に出向き、健康を享受されていて壮健そのものである。「健康長寿の秘訣」では、①元気に活動する秘けつは、集中して時間を使うこと、よい習慣を積み重ねること、②長寿のための食事のポイントは、食事量は腹八分から腹七分、たんぱく質やカルシウムなどを十分にとる、楽しい雰囲気ですること」[16]とされている。まさに『養生訓』そのもので、元気のもと、一日の食事の摂り方、いわゆる栄養を考えたものになっており、それと合わせて運動も必要で体力維持に努めると同時に、心も元気であることである。

以上のように健康の秘訣は、昔から大きく変わっているものではない。『養生訓』で示されている養生法は、自分の健康は、自分で守るというセルフケアの考え方であるといえる。

わが国も健康づくり対策としては、従来のように健康診断による第二次予防（早期発見・早期治療）だけでなく、第一次予防を重視し、健康を増進することを目標に掲げ、食生活や運動など目標の設定や評価が推進されている。このなかでも食生活と健康との関わりが深いことから、昨今では、個々の食品について栄養素の表示も細かくなり、一般の人々も心掛けて摂取するよう指導されている。しかし、現在の日本では、肥満をはじめとする過剰栄養や高血圧が問題になっている。この知識は誰もが知っているけれど、益軒が教示しているような小欲を我慢した暮らしができにくく、実行できないことが課題でもある。

### (3) 医者選びと保健医療

私たちは、自分のからだや病気を、医者に丸ごと任せしてしまうようになったのはいつごろからなのか。少なくとも戦前の日本人は、病気になった場合そう簡単に医者に診てもらえなかったことから、一般庶民は養生法をもとに自宅で療養していたのである。でも戦後30年代以降、医療保険制度が整備され、医療が身近なものになってきた。昨今は病気になれば、誰もが医者に診てもらえば安心という思いから、比較的自由に受診するようになった。とはいえ、全国民がいつでも・どこでも・誰でも医療が受けられているとはいえないが、原則的にはそうになっている。

でも人は、病気になれば病院・診療所に行って治療を求めるのは、今も昔も変わっていない。『養生訓』の保養の道では、自分で病気の用心をするだけでなく、医者をよく選ばないといけない、として幾多の例をもとに説いている。要するに自分が医術の詳しいことを知らなくても、保健医療の大意を知っていれば医者 of 良し悪しはわかる、というのである (p. 165)。病気になってしまった時の医者選びによって、その後の経過 (病状) が変わってしまうこともある。そのため病気の時には、原因を追究し、病気に合った治療 (良薬) をしてもらうことが重要である。その際、医者からきちんと説明を受け、治療の適否を自分で判断できるようにしておくことも大切である。

『養生訓』のなかでは、自分で医者を見極め、医療者との対応ができるよう心得ておく必要があると、次元の高い内容の表現である。昨今、日本でもインフォームドコンセントや自己決定権という考え方が定着しつつある。しかし、個人が病気になると、専門的知識も必要となるため、自己決定権を行使するには、まだまだ主体的・自律的対応ができていく環境にあると思われる。

次に、医者に関して「医は仁術なり」とは、よく引き合いに出される言葉である。医者は仁愛の心を持ち、人を救うことを志とすべきである。堀田[17]は、「医となる人は志を立て、広く人を救い助くるに、誠の心を旨とし、病人の貴賤によらず治を施すべし。これ医となる人の本意なり」と述べているように、『養生訓』と同様の考え方である。医者は、自分の利益ばかり考えてはいけない。医者は、病人を前にすれば、貧富に関わらず最善の医療を施すように教育されてきているはずである。

実際、江戸時代の医者もいろいろな人がいたであろうが、医者は福祉の仕事も兼ねており、お金のない者には、ただで治療する漢方医が多かったという。現代のように医者が診療報酬で請求するというのではなく、貧しい農民は作物がたくさん取れたときに、それを治療費の代用として医者宅にもっていったようである。

それに比べると、現代の医療保険制度は、保険証を持参すれば自由に受診でき、比較的安価で治療を受けられよい制度である。この制度下で私たちは受診しているわけであるが、病院でも診療所でも同じであるため、診療設備が整っている大病院に患者が集中してしまう傾向にある。また、昨今特に、医療従事者の不足と合わせて、医療保険制度そのものが時代の要請に合わなくなり、財政上の危機にさらされ、医療は課題が山積みになっているのが実態である。

## おわりに

養生という言葉は、現在では「健康」<sup>5)</sup> という用語におき変わって使用されている。健康は、人生にとって大事であるが、あくまでも人生をよりよく生きるための手段である。日本人は健康について、あれこれと気を回し、健康にこだわり、執拗に健康を追い求めている人々もいる。健康について考えてみると、この概念は、案外難しく使う人の立場、使うときの状態によって、異なった意味で使われているのである。

『養生訓』は、単なる健康法そのものだけではなく、天地、父母を尊敬するという儒教精神に基づき、自然治癒力や精神修養を基軸とした養生の道を説いている。著書の根底に流れているものは、からだを動かし気をめぐらすという「気思想」で貫かれており、養生することは、病気にならないように予防することで、健康を保持増進することでもある。

益軒は、日常生活を律し、心の平静を保つ生き方で、特に自然治癒力を高め、食養生を実行することを健康維持の要諦としている。すなわち自分の健康は、自分で守り人生を楽しみながら暮らすことにある。これは昨今、国が保健・医療政策で力説しているセルフケアを推進するものであり、健康づくり対策につながるものであるといえよう。

江戸時代は階級社会とはいえ、一般の人々の心は豊かで、養生法を心得て、健康的に暮らしていたのではないか。当時の身体観や健康法は、中国医学の影響を強く受けていた。当時の養生思想に基づいて『養生訓』が出来上がっているが、日本初の病気を予防する本でもあり、人々は病がなく健やかな暮らしを願い、養生法を生活のなかに取り入れていたのであろう。

日本では明治期に西洋医学が導入され、衛生思想が普及するようになり、健康観も変化してきた。けれども、『養生訓』にみられる益軒の思想は、奥深くしかも多面的で受け継ぐものも多くある。現代の私たちは、薬や医術に依存した日々の生活を見直し、養生法を実践することが大切であると思われる。この養生というものは地味なもので、養生法を実践することはセルフケアそのものでもあるが、地味な努力を続けていくことでもある。

以上のように『養生訓』は、身体だけに注目するのではなく、心の平安が根底にあり、人生やその人の生き方を豊かにしようとするもので、古くて新しい健康術を提示しているといえよう。

## 〈注〉

- 1) 石川謙校訂、貝原益軒（貝原篤信編録）『養生訓・和俗童子訓』岩波文庫、2009年。もともと『養生訓』は勝部真長氏（お茶の水女子大学教授）所蔵の刊本を底本としている。出版者は永田調兵衛、出版年月は、草稿の完成した正徳3年（1713）年正月吉日ののち、まもなくのころと推定される。その後、石川氏は前記底本をもとに、貝原守一氏校注で『貝原益軒養生訓』（昭和18年11月15日惇信堂発行が）復刻・収録されたものを参照し校訂している。
- 2) 松田道雄『日本の名著 貝原益軒』中央公論社、1969年、新書版（2008年）。京都帝国大学医学部を卒業後、小児科教室に入局。その後小児科医を開業、『育児百科』『私は赤ちゃん』などの著書がある。氏は思想家としても活躍し、育児を単なる医学のみでなく、日本民族の問題の1つとして捉え、伝統としての育児に目を向けたことから、『養生訓』との出会いがあったとしている。

- 3) 井上忠『貝原益軒人物叢書103』吉川弘文館、1984年。氏は福岡大学の教授で日本科学史を専攻。貝原守一宅で資料を博授し、『益軒資料』7冊を孔版した。その著書は、益軒の生立ち、朱子学、紀行文、ライフワークなど全般にわたった内容で構成されている。
- 4) 平野重誠、小曾戸洋監修（看護史研究会が翻刻訳注1832年）『病家須知』農山漁村文化協会、2006年。氏は武家出身で、幕府の医学学校校長と将軍の主治医を兼ねたエリートであったが、官職につかず町医者として庶民の医療に専念した。看病の第一は「病の萌を塞」として病の由来を考えることで家族の健康を守ることであるとして、衣食住への心遣い、医薬の上手な選び方など、医療（健康）を暮らしの中に取り入れ家庭での看病について解説している。
- 5) 「健康」という用語が一般に使用されるようになったのは、明治時代からである。江戸末期までは、ほとんど使われていない言葉である。代表的な創始者は、高野長英（『漢洋内景説』1836年）と緒方洪庵（『遠西原病約論』未公開、1837年前後）の書物のなかで使われている[18]。

## 引用文献

- [1] 立川昭二『文化としての生と死』日本評論社、2006年、p. 36.
- [2] 立川昭二『養生訓に学ぶ』PHP研究所、2001、p. 14.
- [3] 杉田玄白『養生七不可』1801年跋、伊藤恭子『江戸に学ぶ からだと養生』内藤記念くすり博物館、2009年、p. 35.
- [4] 齋藤孝『歴史は眠らないー日本人の健康ー』NHK出版、2010年、pp. 8-20.
- [5] 伊藤ちぢ代「貝原益軒の『養生訓』の「健康」観をめぐって」日本大学大学院総合社会情報研究科紀要、No. 6、2005年、pp. 128-137.
- [6] 田中和子『『養生訓』の現代的意義(3)ー貝原益軒の『病と医』『老・幼の養生』論一』秋田桂城短期大学紀要、No. 18、2005年、pp. 101-111.
- [7] 古川治「貝原益軒の『養生訓』と教育論」甲子園大学紀要、No. 6、1978年、pp. 29-37.
- [8] 貝原益軒、松田道雄訳『養生訓』中央公論新社、2008年、pp. 136-193.
- [9] 梅棹忠夫他『日本語大辞典』講談社、2000年、p. 2240.
- [10] 細見博志翻訳「マックス・ノイブルガー著 自然治癒力学説史、1926、序章、第1章」金大保つるま保健学会誌、Vol. 25、No. 1、2001年、p. 9.
- [11] 大塚晃志四郎『人のからだは、なぜ治る?』ダイヤモンド社、1993年、p. 73.
- [12] フローレンス・ナイチンゲール、湯楨ます、薄井担子、児玉香津子他訳『看護覚え書』、現代社、1982年、p. 10-11.
- [13] 前掲書 [1] pp. 156-157.
- [14] 西谷裕子編『健康ことわざ辞典』東京堂出版、2009年、p. 9.
- [15] 堀田宗路『東洋医学の知恵』河出書房新社、1998年、p. 17.
- [16] <http://www.nhk.or.jp/kenkotoday/2001/20060111/index.html>.
- [17] 前掲書 [15] p. 41.
- [18] 北澤一利『「健康」の文化史』平凡社、2000年、p. 16.

受理日 平成23年3月30日