



# 戦国武将の健康法

## 石田三成の「喫茶出世記」



うえだ みつえ  
植田美津恵

首都医校(2009年4月開校)  
副校長 医学博士、医学ジャーナリスト、愛知医科大学医学部客員研究員、日本末病システム学会評議員、日本思春期学会理事などの他、著書に「企業のエイズ対策」「健康力 戦国武将たちに学ぶ」など多数あり

### お茶三杯で秀吉をKO



石田三成といえば、関ヶ原の戦いの敗者というイメージばかりが先行していました。しかしそれは徳川家から見た歴史観に過ぎず、「客観的ではない」という見解を目にすることも増えました。1560年に石田正継の次男として現在の滋賀県長浜に生まれ、幼いころは佐吉と呼ばれていました。15歳のころに隣村の寺で修行中に羽柴秀吉に認められ、以後死ぬまで豊臣政権の中心に居続けました。

三成の人物評としてもっともよく知られているのは、小瀬甫庵が太閤の言葉として述べた、「三成は謙について我が気色を取らず。諸事姿有るを好みし者なり」でしょうか。自分の上司であつても、間違っていることはきちんと正すことができ、真面目で規律正し

い人物ということ。人の評価はおかしなもので、このような本来ポジティブな評価も、負け戦となれば「武将にしては小心に過ぎる」とか、「武将ではなく政治家である」といった見方にながつていったのでしょう。

三成のエピソードには、不思議とお茶が登場します。ひとつは秀吉との最初の出会い。1573年、織田信長より浅井長政の旧領を与えられた秀吉が鷹狩の途中に立ち寄った寺でのこと。そこで修行をしていた三成は、喉の渇きを訴える秀吉に、最初はぬるめの茶を茶碗に八分ほど入れて差し出します。それを飲み干した秀吉に、今度は少々熱くした茶を半分注ぎます。秀吉は二杯目のお茶が一杯目のそれと違うことに気づき、試すつもりでもう一杯おかわりをしました。すると三成は小さな茶碗にもっと熱くしたお茶を少し入れたと

いわれています。

喉の渇きを潤すためならぬるめのお茶。次は少し熱めで程よいだろう。そして三杯目は、お茶の味そのものを味わうために濃くて熱いお茶を出したというわけです。この気配りに秀吉はノックアウト、以後の関係ができたといわれます。

### 最期は干し柿よりも…



もうひとつは盟友、大谷吉継の話。

秀吉主催の茶会とき、ハンセン病の大谷吉継の顔から膿がぼたりと茶碗に落ちてしまいます。それを回して飲んでいくのですが、他の人々が気持悪がっているなか、三成は「喉が渇いた、はよう回せ」と、その茶を飲み干してしまつたというのです。このことがあつたと伝えられています。どちらもどこまで

で真実かはともかく、三成のひとり話が伺える話です。

お茶は、もともと中国の福建省が発祥といわれます。日本では当初僧侶や貴族たちの飲み物でしたが、鎌倉時代に栄西禅師が茶種を持ち帰ったところから一般庶民にも普及していきました。茶の効用を説いた栄西の「喫茶養生記」は茶書の古典として知られており、もちろん今でもその抗酸化作用や疲労回復効果によって現代人には欠かせない飲み物です。

その三成、処刑される直前にのどの渇きをいやすため「干し柿」を勧められますが、「痰の毒」になると拒否したのも有名な話。しかし、干し柿の表面の白い粉はむしろ痰を消すともいわれます。三成にしてみれば、娑婆との別れには熱いお茶を飲みたかつたのかもしれない。