

タタタタ

戦国武将の健康術

健脚で健康維持、

織田信長の
大病知らず

近藤勇

織田信長

戦国武将の健康術

織田信長の 健脚で健康維持、 大病知らず



エリート武士だった明智光秀が謀反を起こした相手は、長い間仕えた織田信長でした。歴史上のイメージとして、明智光秀が「陰」なら、織田信長は「陽」の存在として、人気ある戦国武将のトップに君臨し続けています。では、49歳で命を落とした織田信長は、どのような健康法で身体を健康を維持していたのでしょうか。

岐阜城から麓までの往復で 筋肉鍛える!?

ポルトガルの宣教師、ルイス・フロイスは、当時の戦国の様子や織田信長を観察し続け、「日本史」という著書にまとめています。それを読むと、信長の真っすぐで正義感あふれる性格や闊達な日常が浮かび上がってきます。

健康法でいえば、注目すべきはその健脚ぶりでしょう。30代の頃、岐阜城に招かれたルイス・フロイスはこのように書き記しています。

『信長と語ることを望む政の要件のあるものは、彼が頂上の城から出て麓の館に下りてくるのを待ち受けるのです』と。

岐阜城は、標高329mの稲葉山(現・金華山)の頂上にあります。麓から頂上まではロープウェイでおよそ3分。信長はこの道のりを何度も徒歩で上り下りしていたということになります。階段の昇降は、ウォーキングよりも負荷が高く、筋肉量を高める効果は3倍以上。岐阜城から麓までの往復を1年間続ければ、消費カロリーは18万キロカロリー、体脂肪量は約

10Kg分に相当します。これを10年以上続けたわけで、おのずと脚の筋肉は鍛えられ、心肺機能は高まり、山の自然に囲まれての昇降はストレス解消につながったことと思われます。

運動習慣でフレイル防止

岐阜城の次に移り住んだ安土城は地下1階、地上6階の高層天守で、現代の10階建てビルに相当する高さです。エレベーターを使わずに10階建てビルを行き来することを想像すれば、信長の筋肉の強靭さがうかがえます。

山登りや階段の昇降は、フレイル(筋力低下)が問題視される現代人が見習うべき運動習慣といえますが、



医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。



植田美津恵

信長ほどではないにしろ、日常の中でできることはたくさんあります。例えば、トイレから立ち上がる時は太ももに力を入れる・歩道橋を使う・エスカレーターやエレベーターを使わない・靴下の着脱は立ったままです、などなどです。

一方で、ルイス・フロイスは信長を『性急な性格ですぐに激高する』と評しています。つまり、短気でキレやすい。このような性格の人は、心筋梗塞や狭心症など心臓血管系の病気にかかりやすいといわれます。

身体健康面と志(こころざし)の高さは信長を見習い、かつ心は穏やかに…。信長になったつもりでこんな日常を送れたら、長寿に近づく大きな一歩になることでしょう。