

# ダックダダダ

歴史にみる病と健康

諸国漫遊はウソでも、その若々しさに学ぶ  
水戸光圀公

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。

「いつか来るはじめての死～今をより良く生きるために～」(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

# 諸国漫遊はウソでも、 その若々しさに学ぶ 水戸光圀公



黄門様と聞いて思い浮かぶイメージは、柔らかな笑顔を絶やさない優しげな好々爺...、でしょうか。とはいえ、黄門様だって最初から歳を取っていたわけではありません。若い頃は、見目麗しい美男子だったと伝えられています。しかも長身のスポーツマン、女性たちにモテモテのイケメンでした。今回は、晩年まで心身ともに健康であった光圀の秘訣に迫ってみたいと思います。

## 光圀が旅をしたのはただ一度の鎌倉巡りだけ

徳川家が存続するよう、徳川家康は尾張・紀州・水戸の御三家を作りました。黄門様こと水戸光圀は家康の11男で初代水戸藩主だった頼房の三男、つまり家康の孫にあたります。34歳の時に水戸藩の2代目藩主となり、63歳で隠居、テレビドラマの黄門様は隠居後の光圀の想像上の姿なのです。では、黄門様の健康はどこで培われたのでしょうか。

テレビで描かれているように、日本全国を漫遊したことが体を鍛えた...?

いえいえ、光圀が旅をしたのは生涯でただ一度の鎌倉巡りだけでした。わずか6日間の旅行でありながら、その活動量は半端ではありませんでした。訪問先は、寺社旧跡など173カ所にも及び、少しの時間でも無駄にしたいくないという、光圀の強い意思が感じられるほど。鎌倉は、武士の台頭のきっかけとなった鎌倉幕府ゆかりの土地ですが、当時は荒れ果て歴史上貴重な資料はほとんどないに等しい状態でした。そこで光圀は、みずから情報を集め調査をし、『新編鎌倉志』を刊行します。これが今でいうガイドブックとなり、鎌倉は一気に観光地になりました。

## 光圀の生き方そのものが認知症予防!?

光圀を語るときに欠かせないもうひとつのキーワードは、「食」です。

38歳の時に、明の儒学者・朱舜水を招き、中華料理や医食同源を学

びます。医食同源とは、食事をするのと病気の治療をすることはともに健康を維持するのに欠かせない、つまり両者の源は同じ、という考え方です。その教えが強く根付いたのでしょう。好奇心旺盛に色々なものを口にすることは、あらゆる栄養素を身につけることにつながりました。また、舜水が献上した食べ物の中には、蓮根の粉を練り込んだ麺もあり、今でいうところのラーメンののにおいしさに舌鼓を打つこともありました。

もともと運動神経が抜群でしたが、とりわけ熱心だったのが水泳でした。水戸藩では20Kg近い甲冑を着けて泳ぐ「水府流水術」が盛んでしたが、光圀も12歳の時に150メートルの川幅を泳いで渡ったと伝えられています。水泳はいくつになってもできる運動のひとつ。水泳を習慣づけることで赤血球が増え、多くの酸素を細胞内に運ぶために細胞が活性化し、疲れにくい体づくりが期待できるのです。

光圀は、隠居後古代から南北朝統一までの100代に及ぶ天皇の歴史書「大日本史」の編纂を手がけます。お抱えの学者たちに各地での資料収集を指示するのですが、これが光圀の全国漫遊物語を形作り、私たちの黄門様像が定着していくことになりました。

光圀の行動を支えるのは、たゆまない好奇心と人との交流でした。現在の日本は世界有数の超高齢社会ですが、その中で懸念される認知症の予防として、社会的交流の必要性がクローズアップされています。

食と運動を欠かさず、毎日を面白がって、上下分け隔てない交わりを持つこと—あなたも今日から黄門様に!—これが認知症予防のスローガンかもしれません。