

タックナダより

江戸健康学

江戸時代の長寿者たちに学ぶ

江戸時代の 長寿者たちに学ぶ

江戸時代の平均寿命は、30～40歳代だといわれます。幼い子どもたちが命を落とすことが多かったため、寿命の平均はどうしても短くなってしまいます。とはいえ、中にはびっくりするほど長生きをした人々も珍しくありませんでした。今回は、すぎたげんぱく かいばらえきけん杉田玄白と貝原益軒を取り上げ、彼らの姿を追ってみたいと思います。

今に生きる杉田玄白の健康長寿の秘訣

ようじょうしち ふ か 「養生七不可」

測量で日本地図を作成した伊能忠敬いのただたかが73歳、江戸の代表的な絵師である伊藤若冲じやくちゆうは85歳、浮世絵師の葛飾北斎かつしかほくさいが88歳…、それぞれ長い寿命を達成しています。著名な人ばかりではありません。島根県安来市の旧家に残された江戸後期の長寿者番付には、数え年80歳以上の人々138人の名前が残されています。最高齢は、まつという名の95歳の女性でした。

では、江戸時代の長寿者たちはどんな日々を送り、どのようなことに気を付けていたのでしょうか。ここでは杉田玄白と貝原益軒かいばらえきけんを取り上げてみました。

杉田玄白といえば江戸時代の蘭方医、オランダの医学書「ターヘル・アナトミア」を前野良沢らとともに訳し「解体新書」として刊行しました。実際に死体の腑分け（解剖）を実見し、解剖図の正確さに感嘆したと伝えられています。この杉田玄白が、健康長寿の秘訣としてまとめたものがようじょうしち ふ か「養生七不可」です。いったい、どんなことが書いてあるのでしょうか。

まず①は、「昨日のことは恨まない・悔やまない」、以下続けて、②「明日のことを思い悩まない」③「飲みすぎない・食べ過ぎない」④「不自然なものは食べない」⑤「薬に頼るな」⑥「元気だからと房を過ぎしてはいけない」⑦「まめに体を動かしなさい」の7項目です。心の持ちようからこまめな運動にいたるまで、現代でも通用することをすっきりとまとめています。特に⑤など、この時代でも自己治癒力をおろそかにし、薬に頼る人々の姿は目に余るものだったのでしょうか。みずからこのような戒めを提言した玄白は、これに準じた生活を心がけ、墓碑には「9つの幸せに恵まれた」とあり、自分の人生に満足して亡くなったことがわかります。享年83歳でした。

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



300年前から伝わる健康の極意「養生訓」

杉田玄白誕生の少し前、儒学者であり本草学者であった貝原益軒かいばらえきけんが庶民向けの健康ハウツーもの、「養生訓」を著します。刊行したのは益軒が83歳の時、亡くなる1年前でした。この「養生訓」は益軒自身が実践した、いわゆる健康の極意をまとめたもので、当時大ベストセラーとなり、脈々と現代に語り継がれてきました。

おおまかにみると、「規則正しい食生活と運動」「胃腸の調子を整えるための足裏マッサージ」「禁煙・節酒」「腹八分目のすすめ」「文章を書くこと」などなどが目に留まります。現代医学は進歩したと誰もが思っているのに、300年前から益軒は健康であるための理想的な生活習慣をちゃんと知っていたのですね。

心穏やかに思いやりを持って暮らすこと

玄白と益軒には、いくつか共通点があります。まずふたりとも幼少期は病弱でした。結婚したのは玄白が41歳、益軒39歳といずれも晩婚。夫婦仲はいたって良く、仲睦まじく暮らしたようです。特に益軒は子どもに恵まれなかったのですが、それも「子なきはうまれつきなり」とあっさり受け入れています。当時こどもができない女性うまずめは石女と蔑まれ離縁された時代。益軒の優しさがうかがえます。

自然体のまま日常を過ごし、心穏やかに思いやりを持って暮らすこと。それが一番の健康法なのだと、江戸の長寿者たちが私たちに教えてくれているようです。