

# イケメン大名の離島ライフ—長寿をまつとうした宇喜多秀家

## ◆関ヶ原敗軍の将は意外と長生き

当代きってのイケメン武将といえば……多くの歴史好きの歴女たちは「宇喜多秀家」の名をあげるのではないでしょうか?

確かに、秀家の肖像画をみると、目はパツチリと若々しく、性格も良さげ。備前の国岡山城の次男として生まれた、いわばお坊ちゃんタイプです。身長が170cmだったと推察されているので、さぞかし見目麗しい大名だったのでしょう。

健康に留意し、長生きした武将といえば、徳川家康を思い浮かべますが、意外にも83歳まで生きたのが秀家でした。しかも、家康のように天下を手中に入れ、健康維持に邁進したわけではなく、関ヶ原の戦で敗れた結果、八丈島に島流しにされ、そのまま島で生涯を終えたのです。

秀家の嫁の豪姫は、前田利家の四女で、のちに子どもがいなかつた豊臣秀吉の養女になるという、これまた由緒ある女性でした。関ヶ原で賊軍となつた秀家、本来ならば死罪となるはずを、前田家の嘆願によって免れたというあたり、豪姫を嫁にしましたことは良き巡りあわせでありました。

1606年、息子ふたりとともに八丈島に流された秀家は、どんな生活を送ったのでしょうか。

## ◆ちょっと動くがちょうどいい

島といつても、八丈島は常春の島といわれるほどに温暖で、亜熱帯性の植物が緑豊かに群生しています。海の幸に恵まれ、なんと島のあちこちには温泉まであるのです。現在でも無料の温泉があるくらい

ですから、秀家が過ごした当時は、どの温泉も自由きままに入り放題だったのかもしれません。魚だけでなく、八丈島は自生のきのこ・漢方や薬膳に用いられる明日葉が豊富。生活習慣病予防や健康増進に必須の栄養素がおのずと摂れてしまう環境にありました。

粗食気味の、バランスの良い食事と適切な仕事、そして島民の女性たちに愛されつつ長寿をまつとうした秀家でしたが、こんなエピソードが残されています。

備前岡山からの船が嵐に遇い、島に立ち寄った際に、ひとりの老人が故郷岡山の様子をしきりに聞きたがったそう。その老人こそ、老いた秀家だったのかもしれません。

とはいっても、流刑の身であることに変わりはありません。環境が良くても、口にするものや行動にはおのずと制限があつたことでしょう。ただし、豪姫の実家、前田家から食糧や衣類、薬、雑貨などが定期的に島に届いたといわれています。しかも、この前田家からの援助は豪姫や秀家

が死んでからも以後、明治の新政府による恩赦が出るまで続いたといいますから、驚きです。



植田美津恵

医学博士・医学ジャーナリスト。愛知医科大学医学部客員教授、東京通信大学准教授。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事。著書に『江戸健康学』『戦国武将の健康術』など。近著『忍者ダイエット』も好評発売中。

