

平成10年度 東京都部会

日時：平成10年11月15日(日) 10:00~16:00

会場：北里研究所東洋医学総合研究所 (北里大学薬学部H号館)
東京都港区白金5-9-1

平成10年度 東京都部会

午前の部

10:00 開会の辞 新井 信

10:05~11:35 特別講演 座長 村田 高明

「産婦人科疾患の漢方治療」

北里研究所東洋医学総合研究所診療部門長 石野 尚吾 2

11:35~13:00 昼休み

午後の部

13:00~13:10 東京都部会報告 村田 高明

13:10~16:00 東京都部会連続講座 座長 花輪 壽彦
石川 友章

「先哲に学ぶ漢方診療の実際」

貝原益軒 渡辺 賢治 (北里研究所) 4

後藤長山 川越 宏文 (東京女子医科大学) 5

中袖琴溪 和子 (慶應義塾大学) 7

三浦梅園 重之 (東京大学) 8

日時；平成10年11月15日(日)

10:00~16:00

会場；北里研究所東洋医学総合研究所
(北里大学薬学部H号館)

16:00 閉会の辞 山田 和男

先哲に学ぶ漢方診療の実際

-貝原益軒-

渡辺賢治

貝原益軒（1630-1714）名を篤信、字は子誠、呼び名を九兵衛といった。号は始め「損軒」といい、後に「益軒」と改めた。貝原益軒は『大和本草』や『和俗童子訓』など多数の著述を残したが、貝原益軒といえば養生訓、養生訓といえば益軒というくらい『養生訓』の著者として世にあまねく知られている。益軒の父も一時期医者として生計を立てたこともあり、益軒は早くから医書に親しみ、自らも25歳の浪人時代、医者となる決意をしたのだが、その後の人生は黒田藩に仕える儒学者として一生を過ごすことになる。しかし、医学への関心の高さに加え、幼少の頃より虚弱であったこともあり、事ある毎に養生書、医書を読んで、書き抜いていた。生来の読書好きもこれに拍車をかけたものと考えられる。そして書き抜いたものが数百条となったところで門人竹田定直に分類、編集させ、益軒52歳の時に『頤生輯要』を完成させた。

『頤生輯要』の構成をみると、巻1 総論・養心気、巻2 節飲食・戒色欲、巻3 慎起居・四時調撰、巻4 導引調気・用薬・灸法、巻5 養老・慈幼・楽志となっている。これを『養生訓』の構成と比べてみると、『養生訓』は、巻1 総論上、巻2 総論下、巻3 飲食上、巻4 飲食下・飲酒・飲茶ならびに煙草・慎色欲、巻5 五官・二便・洗浴、巻6 慎病・扨医、巻7 用薬、巻8、養老・育幼・鍼・灸法、から成っており、『頤生輯要』のそれと非常によく似ていることが分かる。このことから、養生訓の成立は『頤生輯要』の取舍選択と自らの体験に基づいて成ったことがわかる。そして遂に没する前年、益軒83歳の時に『養生訓』が完成された。

その後250年以上経た今も『養生訓』はベストセラーとして再版される度に売り切れとなる。何故今の時代でも『養生訓』は受け入れられているのであろうか。当日はその理由を掘り下げて考えたいと思う。

84+

先哲に学ぶ漢方診療の実際

貝原益軒

秋の都部会は「先哲に学ぶ漢方診療の実際」というテーマでここ数年やっておりますが、今年のテーマは養生とのことです。私に与えられましたテーマは「貝原益軒」です。貝原益軒といえば「養生訓」、養生訓といえば貝原益軒というくらい貝原益軒の養生訓はよく知られています。日常診療で漢方を専門としていますが、漢方薬がより良い効果を発揮するためにも養生は欠かせないものと考えており、患者さんへの生活指導には力を入れてやっています。

また、昨今の医療情勢をみても、いわゆる生活習慣病と言われる疾患が非常に増えつつあり、問題となっています。医療費が破綻していることから、21世紀の医療の中で、予防医学は重要な位置を占めてくるものと思われれます。そうした観点から、『養生訓』を古典として、過去の遺物として葬り去るのではなく、これからの医療を考える上の参考にしたいと考え、発表させていただきます。

養生訓成立の背景

1. 『養生訓』のプロトタイプ、『頤生輯要』

(スライド1) 養生訓はいわゆる益軒十訓のひとつであります。益軒自身は大変に好奇心の強い人で多くの分野にわたり著述があります。一生の間におもな著述が99部、251巻ほどありましたが、70歳で引退してから、本格的な著作活動を始め、益軒十訓も『家訓』以外は70歳以降に完成されています。この他、『大和本草』『慎思録』『大疑録』などの大作がこの時期に書かれています。

(スライド2) 養生訓の成立については『養生訓』の後記に説明してあります。「愚生、昔、若くして書を読みし時、群書の内、養生の術を説ける古語を集めて、門客に授け、其の門類に分かたしむ。名付けて『頤生輯要』と云う。養生に志あらん人は、考え見給うべし。ここに記せるはその要をとれるなり。」とあります。

『頤生輯要』は、貝原益軒52歳の時に刊行しています。これは古来の医書の中から、撰生、療養に関する格言、警語を選択して編集したもので、門人竹田定直の編次したものです。一名益軒先生養生論ともいいます。はじめは『撰生輯要』と題して友人に一覧して

好評を博したのですが「セッセイ・シュウヨウ」と読みにくいとの批判もあったので、相談の上イセイシュウヨウと改題したのであります。

2. 『頤生輯要』の成立

(スライド3) 『頤生輯要』の成立に関してはその序文に詳しいのですが、「篤信もと、気を受けること薄弱、天札を免れること能わざることを恐るる故に、幼きより衛生の術に志有り、書を見るの際、古人の言、養生を資くるもの有る毎に、すなわち随いて之を抄出す。その道義に合わざるものは捨て採らず。年を積む事久しくして、漸く数百条に至る。」とあります。

すなわち、益軒は幼少の頃より虚弱で、事ある毎に養生書、医書を読んで、書き抜いていたのです。生来の読書好きもこれに拍車をかけたものと考えられます。そして書き抜いたものが数百条となったところで大体養生に関する大切な項目を書き抜いたと考えました。しかし、ただ書き抜いただけでそれを整理することもなく、高齢となってしまったためにまとめる作業がままなりません。そこで門人竹田定直に分類、編集をしてもらってようやく完成したのが『頤生輯要』です。

(スライド4) 『頤生輯要』の構成をみると、^{心気もろく}巻1、総論、^{飲食節用}養心気、^{色欲を戒めし}巻2、節飲食、戒色欲、^{起居慎む}巻3、慎起居、^{事と用う}四時調撰、^{老と童}巻4、導引調気、用薬、灸法、^{幼と老}巻5、^{幼と老}養老、^{幼と老}慈幼、^{色欲を戒めし}楽志となっています。これを『養生訓』の構成と比べてみると、^{色欲を戒めし}巻1、総論上、^{色欲を戒めし}巻2、総論下、^{色欲を戒めし}巻3、^{色欲を戒めし}飲食上、^{色欲を戒めし}巻4、^{色欲を戒めし}飲食下、^{色欲を戒めし}飲酒、^{色欲を戒めし}飲茶ならびに^{色欲を戒めし}煙草、^{色欲を戒めし}慎色欲、^{色欲を戒めし}巻5、^{色欲を戒めし}五官、^{色欲を戒めし}二便、^{色欲を戒めし}洗浴、^{色欲を戒めし}巻6^{色欲を戒めし}慎病、^{色欲を戒めし}扶医、^{色欲を戒めし}巻7、^{色欲を戒めし}用薬、^{色欲を戒めし}巻8、^{色欲を戒めし}養老、^{色欲を戒めし}育幼、^{色欲を戒めし}鍼、^{色欲を戒めし}灸法、から成っており、『頤生輯要』のそれと非常によく似ていることが分かります。このことから、養生訓の成立は『頤生輯要』の取捨選択と自らの体験に基づいてなったことがわかります。

3. 医者としての益軒

(スライド5) 何故このように養生、療治に関する本を読み漁ったのでしょうか。ここで益軒の生い立ちについて触れねばなりません。益軒は1630年に福岡城内に生まれました。父は貝原利貞といい、黒田侯に仕えて右筆(書き物をする役目)をつとめていました。益軒は5番目の子であります。幼少の頃から物覚えがよく、父も兄も益軒のすぐれた頭の良さを喜んだものの、他方ではこのような子供はひょっとしたら若死にするのではなからうかと、心配したということです。18歳の時、城主黒田忠之の近侍となりましたが、二年後に免職となっています。長崎に遊学したりしていましたが、益軒26歳の時に江戸に居た父のもとへ行きます。その途中江戸入りする直前の川崎の宿で剃髪をし、「柔斎」と号し、医者となる決意をしたのです。医者になろうとした理由は浪人としての苦い経験

から、生活の方便として選んだのもあるでしょうが、若い時から千金方などの古医書に親しんできて、早くから大医を志して勉強してきたからと考えられます。父利貞も医術の心得があり、父自身も浪人時代に医者として生計を立てたことがありました。剃髪したのはその当時医師は僧医といわれ、僧侶が医者を兼ねた名残です。しかし、益軒自身は、もうこの時に儒者として医師を志していたものと思われま

4. 儒学と医学

(スライド6) 『養生訓』^{いとえらふ} 択医篇には「凡そ、医となる者は、先ず儒書を読み、文義に通ずべし。文義に通ぜざれば、医書を読むちからなくして、医学なりがたし。」また、同じく^{いとえらふ} 択医篇に「故に古人、医も儒者の一事といへり。」とあります。

(スライド7) 当時の社会においては、医師は、僧侶、陰陽師（^{よう}おんみま~~ま~~し=占い師）、の間であって、軽く見られていました。1661年に寛文法令制定に際して、林春道の提言によって、それまで「医陰両道」と称して医者と陰陽師を並べていたのを「儒医両道」と改めようとした。しかし、儒者から反対され、成立しませんでした。その後、生活のために儒者が医者をやったこともありましたが、益軒は、医者がまだ卑しい職業と見られた時代に、儒者たるものは進んで医術を身につけるべきだと主張したのです。これは、医術というものは人の仕事として大事なものであり、儒学実践の一事と考えたからでしょう。医の道は儒の道と決して別のものではないと主張したのです。その後、17世紀を代表する日本の儒者である伊藤仁斎の弟子、並河天民は儒学の傍らに医を修め、医事を行ないました。師の伊藤仁斎からは反対されましたが、「今日の儒者は、必ずしも収入が多くない。医業を兼ね行っても、儒の道を害するものではない。」とのことで、医業を続けました。その後、後藤艮山は、医者でしたが、経義は仁斎の古学に服していたので、自分の医学の弟子、香川修庵を仁斎の門に入れさせた程でした。香川修徳は伊藤仁斎について儒学を修めた後、医者となり、儒の道と医の道をついにしました。しかし香川修庵が儒医一本を唱える1730年代よりはるか以前に益軒は儒者に医の心得が必要なことを早く見通していたのであります。
以後 思先仁元儒者として70才まで勤め

スライド 5. 自身の体験

一時期27で このように益軒は早くから医書に親しみ、自らも医者となることを決意したのですから医術に精通していたことがわかります。さらに、益軒は自分自身が幼少の頃虚弱であったこととともに、その後も自ら種々の持病に悩まされていたことが、日記に残されています。1666年には、父利貞の死後、体調を崩し、その秋、下痢、神経衰弱を病み、翌1667年には京都にて淋疾、疝気、痰、痔を患い、秋には喘息に悩まされています。それからしばらくの間は日記は途切れていますが、56歳の時の日記にも痔に悩まされている様子が

記されています。また、48歳の時に始めて癩に罹り、以後もしばしば悩まされています。なお、この癩に対しては西洋薬を用いています。益軒自身は若い頃から長崎の警備に派遣されたり、浪人時代に長崎に遊学したりと、西洋の文明に触れる機会は多くありました。益軒はオランダ医学の優秀性を認識していたらしく、益軒77歳の時、長崎通詞出身で、榎林流外科の開祖として有名な榎林鎮山から、その著『紅夷外科宗伝』の序文を頼まれ、西洋医学礼賛をしています。これは、西洋文化一般を形而下の学に過ぎないものとして軽蔑するのが江戸時代を通じての儒者の習いであった頃、その理論性をはっきりと認めて礼賛したのは恐らく彼が初めてと思われます。このように、益軒には保守的な既成概念に囚われることなく、いいものはいい、とする一貫した態度が認められるのです。

また、医術に精通していた上に、本草の知識も豊富だったために、自身や、妻、知人のための調薬が日記の随所に散見されます。晩年に書き残している『用薬日記』には自身や妻、下男、下女などの同居人、その他親しい知人に対して益軒がなした処方で、その配分量、服用回数、その効果について詳しく書き記されています。このように医術、本草に対する豊富な知識と実践を背景に『養生訓』は成されたのであります。

ではここで養生訓の歴史的価値について考えてみたいと思います。

1 養生訓は益軒の知識、実践の集大成

それまでの日本の医書は中国からの影響を色濃く受け、中国の本の翻訳や引用によって構成されていました。益軒自身も、『養生訓』のプロトタイプである『頤生輯要』では、主として中国でいわれてきた養生、療治に関する文章を引用しています。『養生訓』が完成したのは、益軒 83 歳の時で、『頤生輯要』完成から、30 年の月日が経過していました。この間、益軒はさらに色々な書物を読んで知識も増えたと思われますが、それよりも、実際に自身で実践してみて、『頤生輯要』の内容をもう一度吟味し、取捨選択して、『養生訓』が完成したと考えられます。この 84 歳になって完成したという点が養生訓を貴重ならしめている大きな要因です。すなわち、彼は黒田藩の儒者として、医学、本草学、儒学、地理学、歴史学などの広い分野における学識をつけていきました。『養生訓』はまさに彼の知識、そして実践の記録の集大成といえます。

2 平易な文章でみんなに分かりやすく

貝原益軒は現代に至るまで、いかなる時代にも忘れられたことはありません。益軒は在世中の元禄、正徳年間にすでに啓蒙学者として当時のジャーナリズムに注目され、『養生訓』は刊行と同時にベストセラーとなりました。その後明治、大正、昭和を通じても一貫して多くの人々の注目を集め、日本人で貝原益軒の『養生訓』を知らない者はまずいないのではないかと思われる程です。いまだに再版されると、すぐに売り切れになってしまう程です。何故このように時代を越えて多くの人に受け入れられているのでしょうか。まず、益軒の思想がヒューマニズムに基づく人間愛の上に幅広く展開されている、ということがいえると思います。と同時に益軒は、幅広い層の人たちに読んでもらおうと、わかり易く和文で書いたのです。当時の有識者の本は漢文で書かれるのが慣例で、和文で書く事は格下と考えられていました。しかし、益軒は『慎思録』など一部の著述の他は、一人でも多くの人に役にたててもらおうと和文で書き、その結果多くの人に受け入れられたのです。また、『養生訓』を読んでいると多くの卑近な比喩が出てきます。これも理解を深める上で大きく役にたっているものと思われます。

3 万民のための、日常生活の中の養生書

(スライド 8) 『養生訓』巻1総論上に「或人の曰、養生の術、隠居せし老人、又年わかしくしても世をのがれて、安閑無事なる人は宜しかるべし。」とあります。つまり、養生などというのは時間および生活の余裕のある人のことであって、忙しいひとには無理ではないか、という問です。これなどは現在でも糖尿病の運動療法などという、俺は忙しくてだめだ、というようなものです。それに対して益軒はこう答えています。「養生の術は、

安閑無事なるを専とせず。心を静にし、身をうごかすをよしとす。」

(スライド9) また、「養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。四民ともに我が家事をよくつとめておこたらず。」とあり、士農工商の身分に関係なく、それぞれの立場で勤勉に努めることが養生の秘訣であると主張しています。こうした思想が当時の封建社会にあって支配者層にも被支配者層にも『養生訓』が広く受け入れられた理由ではなかろうかと思われます。

4 養生訓は日本化した養生書である。

養生訓は『頤生輯要』の単なる焼き直しではありません。『頤生輯要』では養生、療治に関することを、主に中国の古典に拠って引用していますが、益軒の思想で見逃してはならないことは、彼は出来上がった中国の思想をそのまま受け入れることをひどく嫌ったことです。それは彼のもう一つの名著『大和本草』にも見られます。江戸の本草家の多くは中国の本草書を日本に紹介し、中国の植物が日本のどの植物に相当するかの研究を行いました。特に明の李時珍の『本草綱目』は江戸の本草家に多大な影響を与えました。稲生若水、松岡如庵、小野蘭山といった本草家は、中国の本草書を参考にしながら独自の解説書を著（あらわしました。しかし、貝原益軒はこうした態度とは一線を画しています。すなわち、李時珍の『本草綱目』を参照してはいますが、日本の独自性に気づき、単に中国の本草書の解説ということだけでなく、我が国独自の本草学になっているのです。そこには、日本独自の植物の様々な用途であるとか、地方毎の特性など、単に植物学ということだけでなく、その利用法も含め、極めて実践的な記載方法をとっています。

『養生訓』の中で、日本の独自性を表しているのは巻7の「^{薬も用う}用薬」篇に多くみられます。日本人の薬の飲み方について事細かに指示してあり、中国と日本の服薬方に違いのあることを述べている点です。

(スライド10) 興味深いのは中国と日本の薬剤調合の違いについて述べてある点です。現在でも日本漢方と中医学の間には、使われる生薬の量が随分違います。その量の違いの歴史は貝原益軒の時代に既に存在していたことが巻7の「^{薬も用う}用薬」篇に書かれています。日本人の薬用量が中国よりも少ない理由として益軒は 1. 中国の人は胃腸が丈夫で、日本人は胃腸が弱いこと。2. 生薬の流通の問題として、漢方生薬が貴重であるから、その量を少なくした。3. 日本の医療レベルは中国に及ばないために、誤った用い方をした時の副作用を恐れ、少ない量しか用いないのだ」という説を紹介しています。

5 身体の尊さ

(スライド11) 益軒は”人間の尊さ”をうちにこめて「人身は、至りて貴くおもくして、天下四海にもかへがたきものなり」とはっきり示しています。このような言い方は身分階級制のきびしかった時代には随分思い切った革新的なものでした。人間の尊さは「四海にもかへがたきもの」と述べていますが、当時、「君子のためには我が身を思わず」としたことが社会通念であった時代に、この発言は人間復興の宣言でもあったととらえられます。その後、室鳩巢、西川如見らが出てきて人間平等論を打ち出したのですが、益軒はその先駆を為したと考えられます。こうした人間観に裏付けられてこそ、養生する心掛けが、この上なく重大なものになり、万人にとっての一大事である、と説いています。

6 心身一如

(スライド12) 東洋医学には西洋医学で心身医学が生まれるよりずっと前に心身一如という考え方があります。これは、心と体は一つであり、切り離して考えることはできない、ということですが、『養生訓』の時代は、心が主であり、肉体は従であり、卑しいものと考えられていました。しかし『養生訓』では、心と体は切り離すことはできないから、共に健全である必要性を強調しています。巻一総論上では「養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とおさへ、うれひ、思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず、是心気を養ふ要道なり。」と述べています。その上で心と体の関係は、「心は身の主也。しづかにして安からしむべし。」と説いています。このように養生訓は心の養生にも多く言及されています。

7 寿命は養生次第

(スライド13) また、当時は寿命や健康は、宿命的なもので予め決まっているとの考えが主流でありましたが、益軒はこの考えに反対して、人間はもともと長寿なのを損傷して、短命になっていることを主張しました。「すべての人、生まれつきたる天年(寿命)はおほくは長し、天年をみじかく生まれたる人はまれなり。生まれつきて元気さかんにして、身のつよき人も、養生の術を知らず、朝夕元気をそこなひ、日夜精力を減らせば、生まれ付きたるその年を保たずして、早世(若死に)する人世に多し。また、天性は甚だ虚弱にして多病なれど、多病なる故に、慎み恐れて保養すれば、かへって長生する人、是又、世にあり。」とあります。ここの「天性は甚だ虚弱にして多病なれど、多病なる故に、慎み恐れて保養すれば、かへって長生する人」というのは益軒自身のことと考えてよいでしょう。

(スライド14) このように人間はもともと長寿なのを損傷して、短命になっていることは、『素問』の「上古天真論」にみられます。「すなわち天子に問うて曰く「余聞く。上古の人は、春秋皆百歳をわたりてしかも動作衰えず。今時の人は、年百に半ばして動作皆

衰うるは、時世異なればか。人将是を失するか」と。

黄帝内経が書かれたと推定される漢の時代、今から凡そ 2000 年前に既に、さらにその昔の人は百歳になっても元気だったが、今時の人は 50 歳になるともう動作が鈍くなってしまふ、と言うのです。

益軒もこうした考えを受けて、本来人間は百歳まで生きることができる。寿命というのは天命ではなく、心がけ次第だということを強調しているのであります。

3. 21世紀の医学に養生訓を生かすために

本日は限られた時間ですので、『養生訓』のすべてについて解説するのは不可能ですが、『養生訓』から何を学び、これからの医療に何を生かしていくのかを現代の社会と対比しつつ具体的に見ていきたいと思えます。これから述べますことは私自身の独断と偏見に基づいて私が養生訓をどう読んだか、ということについて述べますので、さらに詳しいことは多くの解説書が出ていますのでそれを参考にして下さい。

1. 個人の健康とともに健康な社会を目指す

『養生訓』では、明るい社会（健康な世の中）が頭に描かれており、それには一人ひとりが自分の健康に留意しなければならない、としています。これは、「健康と言えは自分だけの健康を考えがちであるが”健康な世の中”があつて初めて一人一人の健康がある。」『養生訓』八巻はだいたこのような健康な明るい人間生活の営み方を、懇切に説いています。

（スライド15）まず、『養生訓』はその一番始めに、「人の身は父母を本とし天地を初とす。天地父母のめぐみをうけて生まれ、又養はれたるわが身なれば、わが私の物にあらず。天地のみたまもの、父母の残せる身なれば、つつしんでよく養ひて、そこなひやぶらず、天年を長くたもつべし。是天地父母につかへ奉る孝の本也。身を失ひては、仕ふべきやうなし」とあり、自分の身体というのは自分だけのものでなく、世のために役立つためにあるのだ、そのために身勝手な生活はいけない、と説いています。養生という^のは個人の健康を増進するとともに、健全な社会を築くために必要なのだ、ということをもまず強調したいと思います。

2. 無病、長生きが人生を楽しむこつ

（スライド16）とかく人間というものは、目の前の目標に目が奪われて、それさえ手に入れば自分の身体などどうでもいいや、と考えがちです。しかし『養生訓』では、「たとひ財禄を求め得ても、多病にして短命なれば、用なし」とはっきりいっています。私欲におぼれ、宝を得、財産をなしても、養生の道はずれ、短命であつては、空しいばかりではないか、ということを行っています。養生の目的は無病で長生きして人生を楽しむことにあるのだ、ということです。

3. 健康な時に病気のことを考える

（スライド17）卷6 慎病に「常（病と換しむ）に病想を作す」という古語や、「安閑の時、常に病苦の時を思へ。」という古詩を紹介しています。これは無病の時にこそ自制し、勝手気ままにしなければ病気にかからない。これは病気にかかって良薬を服用するよりもはるかによ

いことだと説明しています。現在の医療情勢では、病気になってからの治療に主眼がおかれ、予防医学には重きが置かれていません。しかし、健康であるときにこそ、病気に備え予防することが必要だと思えます。

4. 心を平静に保って体を常に動かす

養生の要訣として、益軒は「心を平静に保って、体をたえず動かすこと」を何回も強調しています。心の平静というのは何も考えるな、ということではありません。心は絶えず働かせているが、その働かせ方に無理がなく、いつでも冷静な気持ちを忘れるな、ということでもあります。体をよく動かすためにも、心は平静であるべきということです。

ところが今の時代はどうでしょうか。交通網の発達によって運動不足に陥り、一日中コンピューターに向かってストレスばかり溜まります。現代病の中にはストレスに関連するものが数多くみられますし、また、癌や糖尿病、アトピー性疾患といった現代病もストレスで悪化することはよく知られています。これからの医療の中で、ストレス管理は重要な課題ですし、運動はしっかりする、ということが大切ではないでしょうか。

5. 内欲を去り、外邪を除く

(スライド18)「身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは飲食の慾、好色の慾、^{ねむり}睡の慾、言語をほしるままにするの慾と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の慾を云。外邪とは天の四気なり。風・寒・暑・湿を云。」

内欲、外邪を避けるべきである、ということは養生訓の随所にみられます。

益軒の時代に腹八分目にしろ、などということが書いてある位ですから、現代のように物の豊富な時代にはもっともいろいろな欲を諫めるべきでしょう。こうした欲の欲しいままに生活することが原因で、生活習慣病が急速に増加していることは周知の事実です。21世紀の予防医学を考えた際にはこうした物が豊富な時代だからこそ、行き過ぎない、ということが重要ではないでしょうか。

6. 快適な老後を過ごすために若いときから養生を習慣とする

(スライド19)『養生訓』総論では、「人生五十にいたらざれば、血気いまだ定まらず。知恵いまだ開けず、古今にうとくして、世変（よのへん）になれず。言（ことば）あやまり多く、行（おこない）悔多し。人生の理（ことわり）も楽（たのしみ）もいまだしらず。五十にいたらずして死するを夭（わかじに）と云。」とあります。つまり人生が本当に楽しいのは円熟した五十歳以上である、ということです。人生五十年といわれていた時代に益軒はこのようなことを述べているのです。

また、「わが郷里の年若き人を見るに、養生の術をしらで、放蕩にして短命なる人多し。又わが里の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ、元氣おとろへて、はや

く老耄（ろうもう）す。』

若いうちは自分の健康を過信し、養生などという七面倒くさいものはもう少し歳をとってからやればいいや、などと考えがちですが、気がついた時には遅い、ということです。これは真理をついていると思います。大体生活習慣病になりやすいひとは若いときに若さに任せ、毎晩営業のつき合いで疲れたり、無理し過ぎた人です。まだ自分の体に自信のあるうちから健康というものを考える必要があるのではないのでしょうか。

7. 老後は一日一日を大切に

（スライド20）21世紀は超高齢化社会が予測されますが、老後の過ごし方が重要になります。『養生訓』巻8 養老には老人を養う心得と同時に老後の過ごし方について懇切丁寧に解説してあります。雑事を避け、ひととの交際も控えめにして、一日一日を大切に、無駄な日を暮らすようなことはしない。常に時間を惜しむべきである、と説いています。「老後の一日、千金にあたるべし。」とまでいっています。これから高齢化社会を迎えるにあたって、老人が一日一日を有意義に過ごせるような社会を目指す必要があるのではないのでしょうか。

（スライド21）以上私が21世紀医療として予防医学の時代を迎えた時に貝原益軒の『養生訓』をどう生かすかについて述べましたが、改めてスライドにまとめさせていただいて、私の発表の使命を終わらせていただきたいと思います。ご静聴ありがとうございました。

引用文献

1. 養生訓 貝原益軒著 伊藤友信訳 講談社学術文庫
2. 養生訓・和俗童子訓 貝原益軒著 石川謙校訂 岩波新書
3. 養生訓 貝原益軒著 松田道雄訳 中央文庫
4. 養生訓と現代医学 杉靖三郎著 春秋社
5. 人物叢書 貝原益軒 井上忠著 日本歴史学会編集 吉川弘文館
6. 江戸の本草 大場秀章著 東京大学出版会
7. 益軒全集 巻七 頤生輯要 国書刊行会
8. 鍼灸医学大系1 黄帝内経素問 柴崎保三著 雄渾社
9. 傷寒論解説 大塚敬節著 創元社
10. 道教と不老長寿の医学 吉川昭治著 平川出版社
11. 中国古代養生思想の総合的研究 坂出祥伸篇 平川出版社