産経新聞
平成２７年（2015年）７月４日　土曜日

H27. 7. 4

Dr. 和の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ⑤

江戸時代のオーラルマネジメント

83歳でも目と鼻と歯に病気なし

貝原益軒は養生訓のなかで「83歳になっても目の病気がなく、夜でも細字の読み書きができる。歯もぐらつかず、1本も抜けていない。ワシは目と鼻にも病気はない」と自慢しています。

300年前の83歳ですから、すごい話ですね。益軒は朝起きたら、まず熱めのお湯で目を洗い温め、鼻の中も清めました。次に、乾いた塩で歯と歯茎をすり磨き、ぬるま湯で20～30回も口をすすぎ、その後、塩を入れたぬるま湯（生理食塩水）で左右15回ずつ目を洗ったそうです。塩の殺菌力を利用しながら目を洗い、歯槽膿漏の予防も行っていました。江戸時代には歯ブラシはありませんでした。指先に塩をつけて磨くか、房ようじという、少し太めのようじの先で磨きました。

養生訓の中には、お茶で口をすすぐと歯が堅固になるというアドバイスが2カ所に見られます。お茶に含まれているフッ素の効用でしょうか。当時も歯磨き粉はありましたが、安価ゆえにお茶を推奨したのでしょうか。江戸時代は、歯科医師のことを口中医と呼んでいましたが、兼康祐悦という口中医が販売した歯磨き粉が大ヒットしたそうです。余談ですが、その名前をとった「かねやす」という店は、いまでも東京都文京区本郷3丁目で営業しています。

先日、私は第10回関西オーラルマネジメント研究会で「食支援の臨床倫理」というお題で話す機会がありました。口腔ケアという言葉は知っていましたが、オーラルマネジメント（OM）という言葉は、恥ずかしながらその時初めて知りました。OMとは、口腔ケアや嚥下リハビリに教育、食べる喜びなどを加えた概念です。超高齢社会の日本において今後、重要になる言葉であると確信しました。

その研究会には、全国から医師、歯科医師、歯科衛生士、保健師、栄養士さんらが集まり、熱心に議論していました。年をとると歯が抜けて食事量が減り、誤嚥性肺炎が増えるからです。ですが、若いうちからOMをしっかりやっておけば、人生の最期まで口から食べる喜びを楽しむことができるのです。

益軒の養生訓を読むと、江戸時代にすでに立派なOM技術が存在し、多くの市民が支持していたことがよくわかります。

養生訓の中で「医者には上中下がある。上医は病気や薬のことを良く知るが少ない。中医は医術そのものは劣るが診断がつかない時は薬を出すことを控える。下医はわからないまま、みだりに薬を出す」という中国の「漢書」のことわざが引用されています。益軒は自分自身が多病で、その治療にいつも心を悩ましていたようです。

40歳ごろより、お灸もずいぶんとすえたようで、体は灸の痕だらけだったそうです。そうした経験から、医者や薬を過信しないことを繰り返し説いていますが同感です。

私は風邪をひいて来られた患者さんにいつも「よく養生してくださいね」と言います。すると「養生って何？」と聞き返す若い人がいます。養生とは自分自身で行う予防から治療までのこと。身体だけではなく心の状態も含みます。ですから、よく使われている「健康法」よりも広い概念です。人間は年をとると誰でも感覚器が鈍ります。だからこそ「83歳でも目と鼻に病気なし」と胸を張った益軒の経験則に大いに学びたいものです。

長尾和宏（ながお・かずひろ）
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成７年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで〝人を診る〟総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

オーラルマネジメント（OM）
口から食べることを〝CREATE〟する技術。（C＝Cleaning清潔、R＝Rehabilitationリハビリ、E＝Education教育、A＝Assessment評価、T＝Treatment治療、E＝Eat，Enjoy食べる、楽しむ）などの要素を含む新しい概念。

ひょうご