H27. 5. 23

Dr. 和の町医者日記

「平成養生訓」シリーズ①

貝原益軒と日野原重明医師

300年前の「養生訓」に学ぶ

今日から8回、平成の時代の「養生訓」について考えてみたいと思います。江戸時代の初期から中期にかけて生きた儒者に貝原益軒がいます。彼の膨大な著書のなかで最も有名なものが「養生訓」です。

今から300年前に書かれた本が現在まで時代を越えて超ロングセラーであり続けています。「養生訓」の実用性と益軒の哲学が真理をついているのだと思います。

近年は米国、中国、オランダなど海外でも益軒の評価が高まっています。益軒が生きた江戸時代の鎖国の閉塞感と、現代の閉塞感はどこか似たところがある気がします。

益軒というと、「腹八分目」「酒は微酔に飲む」「接してもらさず」など、自制的な教訓が浮かび、どこか禁欲的なイメージがあるかもしれません。

しかし益軒は意外にグルメで酒好きでもあったようです。欲望とほどほどにつきあい、時には我慢もしながら長生きをする方法を具体的に説いたのです。

益軒は福岡の黒田藩に仕え、元禄時代を生き抜き、85歳でこの世を去っています。偉い儒者でしたが、医者や科学者とも親交を深め39歳で17歳の娘と結婚しました。当時は封建社会でしたが、大衆のために書きたいとの欲求が次第に高まり、けして上から目線ではなく庶民的なセンスで精力的に書籍を執筆しました。そのなかでも「養生訓」は益軒が亡くなる前年の84歳の作品で、刊行されてすぐにベストセラーになりました。

一方、平成の健康本ベストセラーといえば、平成13年に日野原重明先生が90歳で書かれた「生きかた上手」があります。

実は、益軒と日野原先生の著作には共通点があります。それは「歳を重ね経験を積むごとに人間の価値は増す」という強い信念です。日野原先生は「新老人の会」を結成し、103歳の現在でも現役の医師として精力的に活躍されています。新老人の会のスローガンは「クリエイトする」。「引退」とか「老後の余暇」という発想とは無縁です。まさに生涯現役を地でいっています。

実は、益軒の「養生訓」にも同様の記載があります。「人間の寿命は100年が限界で、100歳を上寿、80歳を中寿、60歳を下寿という。50歳前後は知恵がまだ開けず、その意見には誤りが多く、行いにも後悔することが多い。長生きすれば、人生は楽しみ多く、日々に新しいことを知り、月々にこれまでできなかったことができる」。日本人の寿命は70年前まではわずか50歳でした。しかし益軒ははるか300年前に現代の状況を予言していたのです。

私は現在56歳ですが、益軒に従うとまだ下寿にも満たず、間違いだらけの生活を送っていることになります。まさにその通りだと思います。現代のスーパーマンの人たちを見ても「自分とは別ものだ」と思ってしまいますが、300年前の先人に「人生、これからだ。これからもっと良くなる。生涯現役だ！」と声をかけられたら、素直に聞くことができます。

日本の百寿者は数年前は3万人程度でした。しかし現在は、5万人を超えて増え続けています。近い将来平均寿命は100歳まで延びるそうで、いつか益軒の予想も越えてしまいそうです。平成の時代に益軒の哲学をどう生かすことができるのか。次回から益軒の教えを現代に翻訳して考えてみましょう。

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。56歳。

日野原重明医師　明治44年生まれの103歳でありながら、現役の内科医。一般財団法人聖路加国際メディカルセンター理事長、聖路加国際病院名誉院長、一般財団法人ライフ・プランニング・センター理事長、公益財団法人聖ルカ・ライフサイエンス研究所理事長などを務めている。

ひょうご