

ようじょうくん 養生訓に学ぶ

「養生訓」という江戸時代に書かれた本があります。貝原益軒^{かいばらえきけん}という人が84歳にして体と心の健康法としてまとめたものです。人間が健康で幸せな人生を送るための養生の術が事細かに記されています。現代社会に生きる我々が、忙しさにかまけて忘れがちになる基本的な心の持ちようや伝統的な良い生活習慣の記述に、はっと気づかされる箇所が数多くあります。

香川県は糖尿病の受療率が全国でもっとも高く、その改善が大きな課題となっています。糖尿病は典型的な生活習慣病です。予防するには、日々の食事や運動などの生活習慣の改善が非常に重要だとされています。そこで、見直されるべきがこの養生の考え方とその方法です。

まず食事。「養生訓」でも、食事に関して、具体的な食材や調理法まで詳しく言及されています。基本は少量主義です。「食すくなければ…病すくなくして身つよくなる。」、そして、「飽食をさげよ」として「珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。」とあります。鳥や獣の肉を少量にし、野菜を多くとることも推奨されています。

運動の重要性も説かれています。適度な労働、適度な運動を養生の大切な方法として主張しています。「朝夕の食後に久しく安坐すべからず。」、「食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりおり五六町歩行するは尤もよし。」と、現代でも広く勧められる散歩の効用について明確に記されています。車依存で「歩かん県」（注）は交通事故と糖尿病が多い、と言われ続けられないよう、健康の原点に立ち返り、養生して汚名返上することが必要だと思います。

益軒は「養生の四寡^{しき}」として、「おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして気を養ふべし。」と言っています。思案も欲望も飲食も発言も、少なめが良いということです。そして神経、精力、胃腸、気力を養いながら、健康で長生きすることが幸せであると説いています。人生の過ごし方の基本は、300年経っても不変で普遍です。

（参考）「養生訓・和俗童子訓^{わぞくどうじくん}」（岩波文庫）

（注）平成24年7月4日付四国新聞一面記事より