

貝原益軒『養生訓』の「健康」観をめぐって

伊藤ちぢ代

日本大学大学院総合社会情報研究科

Kaibara Ekiken on “Wholesomeness”

ITO Chijiyo

Nihon University, Graduate School of Social and Cultural Studies

In this essay I focus on the idea of “wholesomeness” in Kaibara Ekiken’s *On Good Health and Longevity*, and consider the intellectual background of Confucianism that lies behind his main notions. By analyzing his thought on good health, I make clear how his idea of “wholesomeness” went through a transformation in the Meiji Era under the impact of Western medical science.

はじめに

「健康」は老いと死と同様に人々の関心の的となってきた。健康に関する概念は常にその時代の要請を反映して変化してきた。わが国では第二次世界大戦後、生活水準の向上や医療技術の進歩に伴い公衆衛生が普及し、日本国憲法によって「健康な生活」が保障されるべきものとして規定されている。そのための保健・衛生制度が確立されて、生活環境、労働環境は整備されてきている。その中で人々は健康への関心を強く持つようになり、健康は最も大切な価値となっている。そして、従来の健康指標としての平均寿命は延び続けており、社会的な健康運動の成果として、世界一の水準に達している。しかし、その一方で、健康は健康食品、健康器具、健康薬品など健康ブームを作り出し、健康不安の大きさを示している。日本社会の変化の中で、人々の健康に関する意識も大きく変化している。

日本人の健康観はどのように形成されてきたのか。「健康観」には生命に関する「不変」の側面と同時に、時代の転換によって変わり、それゆえ常にその時代に要請される「新しい」要素・側面の両面がある。前者は生命観とも直結している。生命の尊さは時・場所・人がどのように変化しても変わらない、

普遍的な価値である。後者の場合は時代の転換により社会環境の変化、価値観、科学技術の発達など可变的な要因・条件によってその時代に求められる「新しい健康観」が形成される。「新しい健康観」について考えるには、各々の時代の人々にとって健康とはどのようなものを分析し、個人、あるいは地域集団ではどのように具現化しているかを考えていくことが必要である。

まず近代以前の日本人の「健康観」のあり方の一端を探るため、歴史的な素材として日本の「養生」思想へと遡る必要がある。そこで、近代以前の健康観を代表するものとして江戸時代(18世紀初め)に出版された貝原益軒(1630-1714)『養生訓』を取り上げて分析する。貝原益軒の養生思想は健康という視点とどのような相違があるのか、現代にどのような影響を及ぼしているのか、その意味を考察する。

健康とは

健康の捉え方や概念については明確な規定は行われていない。議論はその時代の歴史的状況の中で人間存在の捉え方と環境、文化、価値の多様性という背景によってさまざまである。健康とは何かということは、時代や洋の東西を問わず、生きている個

人が健康を意識するところにあると考える。具体的に述べれば、健康とは主観的なものであり個人が健やかに感じること（well feeling）日常生活の営み（食事、睡眠、自己を自由に表現する心身の活動など）が円滑に行われていると感じ、心は安定している状態を健康であるといえる。つまり、健康であるとは幸福である。

1、WHO 憲章（世界保健機構）1946年

現在、世界で最も広く用いられているのは、世界保健機構（World Health Organization：以下 WHO と言う）の設立時定められた世界保健機関憲章（Constitution, 1948）前文である。注1）

「健康とは、身体的、精神的、及び社会的に完全に良好な状態であって、単に疾病がないとか、虚弱でないというだけでない。

今日達成しえる最高水準の健康を享受することは、すべての人間が、民族、宗教、政治的信条、経済・社会的な信条に関わりなく、共通に与えられている基本的人権のひとつである。すべての人々の健康は、平和と安全を達成する基礎である。ある国が健康の増進と保護を達成することは、すべての国に対して価値を有する。」¹⁾

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition. The health of all peoples is fundamental to the attainment of peace and security and is dependent upon the fullest co-operation of individuals and states. The achievement of any state in the promotion and protection of health is of value to all.²⁾

健康とは心身および社会的状態とともに経済的生産活動状態など調和がとれて満足できる幸福な状態である。これは、健康は最高の到達目標として示されている。この健康の概念は、単に疾病がないという反対の概念を示したのではなく、包括的な概念である。健康を身体中心で個人の責任であるとしかたえられなかった健康を、社会の中で人間らしく

生きることも健康の概念に含めた点が特徴である。基本的人権として、健康権が唱われ、国家義務についても言及している。

2、WHO（1986年）

WHO のオタワ憲章（1986年）で宣言された新しい健康戦略としてヘルスプロモーションを推進した。

「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することを増大させようとするプロセスである。」と定義される。

Health promotion is the process of enabling to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond life-styles to well-being.³⁾

健康であるためには「個人と国の協力」が必要である。健康とは生きていることの目的ではなく毎日の生活を送る個人的資源であり、社会的資源であることを強調する積極的な概念である。それゆえ、ヘルスプロモーションは、健康的なライフスタイルを形成する過程から、幸福に生きること（well-being）にも関わることである。

自己の健康維持のためにセルフケアは重要概念である。医療技術の急速な進展と生活習慣病等の慢性疾患の増加、人々の価値観の変化により生活の質が問われている。つまり、個々の自己実現にむけて、個人と社会的責任を問うライフスタイルの調整によるどのように課題を達成していくのかが模索され、立場を変えた健康観が出されたのである。

1999年 WHO 憲章改正の動きがあり、憲章前文の見直し作業の中で定義を改めることが議論された。「健康」の定義を「完全な肉体的（physical）、精神的（mental）Spiritual 及び社会的（social）福祉の Dynamic な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」^{4) 5)}

Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

と下線部を追加する案である。

spiritual「霊的」は人間の尊厳や生活の質を考えるために必要な本質的なものと提起された。また、dynamic「連続体」については、「健康と疾病は別個のものではなく連続したものである」と改めることが検討された。この改正案ははまだ議論が継続され、採決はされていない。

1946年WHOの健康の定義では、すべての人に健康をもたらすことが強調された。1986年ヘルスプロモーションの定義では、さらに健康が主体的形成されるプロセスで、社会的責任も明らかにして計画的な実践が論議されてきた。そして、健康維持の過程で何をもちよい状態であるとするのか、生命と生活の質が問われていると考えられる。人間の尊厳の確保、生命に対する畏敬の念、生活の質をすることが強調されている。

1946年の「健康の定義」以前は、従来の医療が前提としていた健康は疾患の不在であるという健康観であった。したがって、疾患の原因・リスクの究明と除去に努めて、健康を維持しようとしてきた。しかし、人間は身体的側面だけでなく、精神的・社会的側面をもつ存在と捉え、健康の捉え方も精神・社会的側面の広がりを持った健康観となっている。また、健康はダイナミックに変化し、自らのコントロールによる改善の過程で、人として自分らしい幸福感が実感されることが強調されている。

健康は個人的な資源であり、その人らしいライフスタイルの形成過程で健康に幸福に生きることは、社会的資源としても位置づけられる。

人間が健康に生きるということは、自分らしく幸福観が実感されることである。人が健やかと感じる健康観は幸福としての哲学的基礎づけをすることが必要である。その必要性は現代社会のような家庭や職場、その他社会環境の中でのストレスの多い時代、また人間の活動が地球の生命活動に大きな影響を及ぼし続けている時代のひずみが不健康感を生んでいると考えられるからである。

欠陥・弱点は、一言でいえば、科学技術を駆使し

て、病気の原因追及に終始した結果延命果たすことができたが、だから健康が取り戻せたかというところまで人間として予測もしない事態が生じた。延命だけではなく、生命ある存在として、同時に心理的・社会的・文化的存在として認められることである。

引用文献

- 1) 厚生省大臣官房国際課監修『WHOと地球 96』、p12、メジカルフレンド社、1996
- 2) WHO. Magna Carta for Health of the WHO, the constitution of the WHO, 1946.
- 3) WHO, Health origins of the welfare Canada, Public Health Association, Ottawa charter for Health Promotion, 1986.
- 4) 厚生省大臣官房国際課『WHO憲章における「健康」の定義の改正について』報道発表資料、1999
- 5) www1.mhlw.go.jp/houdou/1103/h0319-16.html

注1) 1946年7月19～22日 ニューヨークにおける国際保健会議において採択

「本憲章の締結国は、国際連合憲章に従い、次の諸原則がすべての人々の幸福、円滑な関係および安全の基礎であることを宣言する。」

The States Parties to the Constitution declare, in conformity with the charter of the United Nations, that the following principles are basic to the happiness, harmonious relations and security of all peoples:

養生とは

養生とは、健康な生活を送るための経験的知識や方法の蓄積の中から独自の健康保持の体系を作り上げていた。それが「養生」思想である。

人間の生きてきた知恵とともに集大成された西洋、東洋双方の養生思想がある。日本に大きな影響を及ぼしたのは東洋、特に中国の養生思想であった。東洋の「養生」とは、どのようなものか。

「日本、中国及び朝鮮といった極東アジアの文化的環境の中で健康を守るための生活の方法を指す概念であるとともに、進んで長生するための寿命延長の方法を指す概念である。」¹⁾

時代背景と環境の中で長寿をめざして、どのように人間として生きていくのかという生活の方法を理論的に体系化している。中国の養生思想は儒教とと

もに伝えられ、徳川幕府の鎖国政策の強化により、一層儒学は国内で重んじられた。注1)

この論文では日本における養生思想の代表として貝原益軒の『養生訓』を取りあげ、江戸時代以降の日本人にどのような影響を与えたのか、日本の養生思想について分析をする。

引用文献

1) 山崎美貴子・瀧澤利行編集『看護のための最新医学講座 35 医療と社会』、p75、中山書店、2002

注1)「養生観」(ようせいかん、ようじょうかん)とは古代中国で発達した、心身のバランスを保って健康な長寿を図る考え方である。その理論的特長は、気を介した生命と天地の一体性という点にある。気とは物理的なものの総称であり、天地も生物の体もともに気からなることから、その気を摂取すれば不滅の天地と等しい肉体になれるという論理である。注(中国養生観の特色は中国養生思想の気を介する人間と天地の一体を述べている。坂出祥伸編『中国古代思想の総合的研究』平河出版、1988)

『養生訓』の特徴

1) 貝原益軒と『養生訓』発行の歴史的背景

貝原益軒は徳川三代将軍家光の治世(1623-1651)幕府の体制が確立し平和と秩序が安定した時期、1630年(寛永七)年、黒田藩で生まれた。父寛斎は黒田藩の文書・記録を扱う祐筆として仕え、晩年は江戸で藩邸に勤める。益軒は19才で黒田藩に仕える。いかなる理由か翌年に処分を受け、長崎に医学の修行目的にでた。26才で江戸詰の父の世話のため江戸に行き、儒学に力を入れて学んでいる。以後48年間黒田忠之、光之、綱政の三代藩主に仕え、様々な業績を残している。

江戸時代初期から中期にかけて思想家(儒者)としての益軒は日本の本草学の基礎となる『大和本草』の名著を、倫理関係の書として、「益軒十訓」¹⁾を著作している。これらは人生の後半に著している。

1713年益軒は『養生訓』八巻を83才の没する前年に出版している。84才で、自ら書き表す知力、気力、体力はまさに養生の証明に他ならないと言える。83才にして歯牙のぐらつきなく、細字を書き表し全八巻『養生訓』を自ら実践すれば天年を全うできることを生き方そのものが証明している。

2 『養生訓』の構成と概要

『養生訓』は以下全8巻からなる。「巻第一 総論上」、「巻第二 総論下」、「巻第三 飲食上」、「巻第四 飲食下」、「巻第五 五官」、「巻第六 慎病」、「巻第七 用薬」、「巻第八 養老」である。注1)

注1)本論作成には、以下の『養生訓』を基本として使用

貝原益軒著 貝原篤信編集 石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波書店 1936

『益軒全集 巻之三』益軒全集刊行部発行、貝原篤信編集と同様である。全集は編集が二段組である

1) 「巻第一 総論上」

養生の目的と意義を述べ、道理にかなって身体を保ち長生きすることを幸せとして捉えている。

「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。是天地父母につかえ奉る考の本也。」(p.24)

養生訓は「天地を初めとす。」ところから基本的な思想は、儒教思想において中心的な位置をしめる天の概念にあると考えられる。

「人の元気は、もと天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人、此の気にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元気養われて命をたもつ。飲食、衣服、居処の類も、亦、天地の生ずる所なり。生るるも養るるも、皆天地父母の恩なり。外物を用いて、元気を養とする所の飲食などを、かるく用いて過さざれば、生付たる内の元気を養いて、いのちながくして天年を保つ。もし外物の養いおもくし過ごせば、内の元気、外の養いにまけて病となる。病重くして元気つくれば死す。たとえば、草木に水と肥との養いを過せば、かじけて枯るるがごとし。故に人ただ心の内の楽を求めて、飲食などの外の養いをかるくすべし。外の養おもければ、内の元気を損ず。」(p.27~28)

益軒によると人はもとより、日月星、山川草木に至る万物は皆陰陽の二気が交わることに生ずるものであり、気が集まって形を成し、理もこれに備わるといふ宇宙観を根底に持っていると考えられる。そして、養生において、第一に身体の内から生じる

欲望（飲食・好色・睡眠・饒舌）は少なくして身体を損なわないようにする。一方、外からくる邪気（風・寒・暑・湿）を防ぐことがいかに大切かを説いている。身体の欲求を少ない方に調整することで内的環境を欲求に任せず、外的環境から身体を保護しなければ病になり、死に至ること草木の肥料多ければ枯れることに例えて、人として養生による生命保護の大切さを身体面から説いている。

「養生の術は先心気を養うべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ、思いをすくなくし、心をくるしめず、気をそこなわず、是心気を養ふ要道なり。」(p.28)

養生は身体面だけではなく、精神的側面の心の保ち方が穏やかにして怒りと欲を抑制して、心の苦痛を少なくするような心気を養うことが養生法として必要であるとしている。

養生とはこのように身体・精神の両方から気を養う方法をもって病にかからないように慎むことである。病気になってから薬を用い、針や灸をするのは下策な養生の結果である。つまり、養生の根本は予防することである。

「身を保ち生を養うに、一字の至れる要訣あり。是を行へば生命を長くたもちて病なおし。(中略)その一字なんぞや。畏の字是なり。」

益軒は養生に大事なものは「畏れ」をあげている。畏れることは、自分で自分の身を守る心の法であり、生命を保護するために肝心な一字であると強調している。

「怠りと過ちは皆慎しまざるよりおこる。」

怠慢と過失のいずれも慎み、畏れの心を持つことが必要不可欠であり、健康を保つには心と体は一体化されたものとして、両者の調整を持って整うことを示している。また、人生の楽しみ方の三つは道を行ない善を楽しみ、病なく快く楽しみ、長寿を楽しむことである。生きているということは快適な人生をおくることであり、患うことなく生きる目的を持つことが重要であると述べている。

「養生に志しあらん人は、心につねに主あるべし。」

養生を志す人は常に主体性を持ち事に当たることが大切であり、主体性をもつことは思慮分別による判断をすることができる」と述べている。益軒は養生

の術を具体的に実践する用例をあげ、畏敬の念をもって健康を保つための主体的な保健行動を実践する重要性を明確に述べている。

2)「巻第2 総論下」

「およそ、人の身、慾少なくし、時々身をうごかし、手足をはたらかし、歩行して久しく一所に安坐せざれば、血気めぐりて滞らず。養生の要務なり。」

養生の要道の中で食後に歩行を奨めている。運動の推奨である。自分の身体に適した労働を積極的に行ない、血液の循環を活発にして身体の活性化に努めることを奨めている。飲食は身体を養い、睡眠は気力を養う。健康の3要素は運動・栄養・休養である。今も昔も人間の健康の維持向上をめざす要素は普遍である。益軒はこの三要素に過不足のないこと、つまり中庸による生活の構築を説いていると捉えることができる。

3)「巻三・四巻 飲食」

飲食は特に生命を養うために不可欠であり、身体内部の消化を調整することが大切としている。そのためには、控えめな飲食の飲み方、食べ方を示している。朝食、夕食の関係や飲酒の仕方の心がけや、喫煙の害を説き、生命を養う飲食は具体的に説いている。

4)「巻五 五官」

「心は人身の主君也。故天君という。思う事をつかさどる。耳・目・口・鼻・形此五は、きくと、見ると、かぐと、物いひ、物くふと、うごく、各其事をつかさどる職分ある故に、五官と云。心のつかい物也。心は内にありて、五官をつかさどる。」(p.101)

この5官の働きによる刺激が人間の心身の活動に影響を及ぼす極めて大切なことである。五官の一つひとつに注目して、その特徴を最大限に活用する。健康法のひとつに朝の衛生法である。具体的には目や鼻、歯などの衛生上の清潔を保つ方法をあげ、益軒自身実行して健康で長寿をすごした実績が効果を証明している。現代でも80才まで自分の歯牙で20本を保ち食を楽しめるように、主体的な口腔の衛生法が日常習慣化されるよう働きかけられている。今日にも通用して自分自身で実行可能であることは養生が生活の中で健康を維持できる実践の術として価

値を有すると考えられる。それは、貴賤に関係なく、年齢や性別にもかかわらず、人間という共通の基本的な欲求を調整することが養生である。

「つねに居る処は、南に向ひ、戸に近く、明なるべし。陰鬱にしてくらき処に、常にいるべからず、気をふさぐ。」(p.101)

そして、はなはだ明るければ簾をおろし、暗ければ簾をあけるといところまでも述べている。

「臥すには必ず東首にして生気をうくべし。北首にして死気をうくべからず。」(p.101)

臥し方、座し方、関節の動かし方、四肢の動かし方、正座してしびれたときにどのようにしてたてばいいのか、しびれたときに足の指を動かし親指を引っ張れば直ることまで述べている。現代で言う縁起のよい方角として、臥して気が静まっているときには頭を東に向け、北枕は死者を弔う時の方角であることは現在の高齢者に語られることである。この例を取り上げて、現代に養生思想の影響が大きいと考えるのは早計であろうか。普段より意識しないで、使用している慣わしはあると考えられる。

6)「巻第六 慎病」

病を慎むというように、何よりも普段から病気にならないように養生に努めることを説いている。

「中風は、外の風にあたりたる病には非ず、内より生ずる風に、あたれる也。肥白にして気すくなき人、年四十を過ぎて気衰ふる時、七情のなやみ、酒食のやぶれによって、此病生ず。」(p.119)

肥満者、酒食の養生法を守れず過すと、40才を過ぎて、手足のふるえ、しびれ、麻痺、口のゆがみと喋れない症状、いわゆる中風が発生することを警告している。当時の医学の根拠を示して説いている。

現代の脳血管障害である。日頃からの体重、飲酒などの健康管理の必要性を促している。

「保養の道は、みづから病を慎しむのみならず、又、医をよくえらぶべし。天下にもかへがたき父母の身、わが身を以て庸医の手にゆだねるはあやうし。医の良拙をしらずして、父母子孫(の)病する時に、庸医にゆだねるは、不孝・不慈に比す。「おやにつかふる者も亦、医をしらずんばあるべからず」といへる程子の言、むべなり。医をえらぶには、わが身医療に達せずとも、医術の大意をしれば、医の

好・否(よしあし)をしるべし。たとへば書画を能せざる人も、筆法をならひ知れば、書画の巧拙をしるが如し。」(P.123~P.124)

「医は仁術なり。仁愛の心を本とし、人を救ふを以て、志とすべし。わが身の利養を、専に志すべからず。天地のうみそだて給へる人を、すくひたすけ、万民の生死をつかさどる術なれば、医を民の司命と云、きはめて大事の職分なり。他術はつたなしといへども、人の生命には害なし。医術の良拙は人の命の生死にかかれり。人を助くる術を以て、人をそこなふべからず。」(p.124)

病気の注意は常日頃行ない、医者を選び方も、良医を選ぶことは大切である。医療を知らなくても、医術の大意を知れば、医師の良し悪しはわかると述べている。益軒は自ら長崎にて医学を学び、医師としての一面を医師の評価をするとともに、医師のあるべき姿を問い、益軒は予防の重要性を述べている。

7)「巻第七 用薬」

薬は良薬にもなり、毒薬にもなる。病状による適切な薬の使い方をしなければ、薬の乱用は禍が多く、かえって毒にさえなる。過不足ない中庸を保つことは飲食や睡眠に限らず、どのような時でも、誰にとっても、どのような場においても、一貫性を持っている。

また、自然に治る病気もあり、薬に頼らずに精神的活動と運動と休養を適宜持てば、運動で気を巡らせることができ、寿命を保つことができると強調している。中毒についても応急手当について古史をあげて述べているのは、益軒の知識の根拠を明らかにし、また自らの実践に基づく説明を行なう姿勢を見ることができる。香の効用は正気を助け、邪気を払う、悪臭を消し、汚れを取り払うことである。香をたいて心を養うことである。現代に通用するアロマセラピーということさえ言える。

8)「巻第八 養老」

老人に対する接し方は子供を養うときに心を配るように、同様の配慮が必要である。老人は老いとともに体力が衰え、同時に胃腸を弱くなる。老人の特徴をよく捉え、老後の過ごし方としては、老後の境遇に応じた節度を心得、中庸を基本として残る人生を楽しく過ごすことの大切さを説いている。若いときか

らいかに老いるかを考え、人といかに和していくかが大切であることを強調している。現代の高齢社会を想定して述べたかのように、老いに備えて生かすことができる内容も説いている。

引用文献

1) 岡田武彦監修『貝原益軒』福岡人物誌、西日本新聞社、p126-141、1993年

益軒の『養生訓』の現代的意義

益軒の『養生訓』は現代にどのような意義をもたらしているのだろうか。

江戸時代の戦乱がなく安定した時期、日本独自の文化的環境の中で作り出された健康を守るための生活の方法を示す概念である。同時に、進んで無病で長生するための寿命延長の方法を示す概念でもある。さらに身体や健康領域を超えて、人間自体の生き方そのものを示す思想としても意味を持っていると考えられる。

『養生訓』の分析から大きく2つの意義を見いだすことができる。

一つは、養生の術により病を予防するという考え方である。養生の術を身につけて健康を保つことは、人生でもっとも大事なことであると捉えている。

1713年、益軒は「益軒十訓」といわれる著作の最後に、『養生訓』を著わした。養生の目的は道理に従って身体を保てば長寿となり幸せであると捉えている。『養生訓』全8巻は生活の具体的内容と方法を説得力とわかりやすい根拠付けで表現され、日本人の生活に密着したものである。また、人間は成長発達していくことを考え、幼少期から養老期まで自ら健康に関心を持って養生するよう繰り返し、内なる気を高めて、外の生活環境である春夏秋冬の変化とともに、中庸をめざして生を養うことが重要としている。

『養生訓』は日本で最初の病気を予防する書として評価される。また、当時、医学的に解明されていた知識を養生法の根拠の説明として、わかりやすく説き、庶民に対する具体的な健康維持の方法で心身の主体的な自己管理のあり方を説き、生活の過程を整えることで啓蒙する書としても位置づけられる

もう一つは、益軒の養生思想は気思想をもとに

した生命を養い保つ思想である。気の宇宙観と生命観では気は人間を含んだ宇宙のすべてを構成する世界が根源にある。人の身体を気でできた「器」であり、器の中で巡り動く気が生命力の源である。養生は気の循環が乱れて、減らすことによって病気が引き起こされる。人欲と外邪を中庸に保ち、身体的養生と精神的養生の営みをもって、心身の健康が保たれる。その具体的内容は保健衛生思想の原点ともなり、健康を形成する実学を通して、人間として生涯にわたる生活過程の形成となり、つまり人間形成をしていく過程であると考えられる。養生は人欲を制することに務め、心を集中して事物の理を極めることで、理に従って行動する儒教的な「人となる」ことである。

養生訓における健康観を巡って

1 「養生」と「健康」

この養生思想は現代にどのような経緯で影響を及ぼしているのだろうか。日本人にとって、「健康」と「養生」とはどのように関連して、今日の健康観に繋がったかを追求することが必要である。

益軒に代表されるが江戸時代には「健康」ではなく「養生」思想が普及していた。現在、養生という言葉自体、益軒を語る以外は殆ど日常的には使用されない。「養生」という言葉は「健康」に置き換えられ、「健康」という言葉は汎濫している。

「健康」の語源は明治時代に遡る。北澤によると、1832年高野長英により『漢用内景説』に日本において「健やか」「丈夫」「身を保つ」「壮健」などという状態を健康と記したのが最初である。

高野長英は漢方医学と西洋医学の比較によって、西洋医学の基本である生理学について解説したといわれている。1849年緒方洪庵『病学通論』において、身体内部の構造と機能が正常の調子を失っていないものを健康と著し、後生への影響を強く及ぼしたのである。福沢諭吉は1869年(明治2年)『西洋事情初編』によって英語のHealthの訳を、「健康」という語を使用して、1873年(明治7年)『学問のすすめ』では健康が使われ普及していったと考えられる。

明治の開国によって、中国医学から西洋医学の移

入によって、「健康」が一般に普及していった。

先行研究では、すでに瀧澤利行¹⁾は貝原益軒の養生思想が近代日本の人間形成の機能を有していると指摘している。鄭松安²⁾は養生と人間形成とがいかに関わるかについての益軒の養生思想を『養生訓』から解明した。鄭は益軒の養生論が明治時代の修身教育の中心に位置づけられていると指摘している。鄭は以下のように述べる。

「養生思想を気(思想)をもとにした生命保護の思想である。養生は儒教思想の道德実践の一環に組み込まれ、忠孝のための養生が説かれることになる。養生することは道徳的な人間になるという儒教的な道德教育の目的であり、さらにはその後「養生」を介した忠孝との関連づけへと発展する。」²⁾

『小学修身訓』下(明治13年)『小学修身書』(明治16~17年)「養智」の章に養生思想は多くの内容が引用された。『大和俗訓』『家道訓』『初学訓』の一部が引用された。

「凡の人財禄を得ることを好まざることなし。是を好まば家業をよく力むべし。又、長生を好まざるはなし。是を好まば養生の道をよく務むべし。又、善を好まざるはなし。是を好まば学問を努めて道理をしるべし。」³⁾『大和俗訓』

「酒食を過ごせば病を生ずるの本なり。言を慎ばざるを禍の本なり。」³⁾『大和俗訓』

文部省の教科書に注出された益軒の養生思想は、養生によって健康を守る具体的な方法について述べるのではなく、よく働いて家業に力を入れ、学問を修めるとは善を追究することを説いている。道德として、養生を教えるという特徴から教育の方法として引用されていると考えられる。近代日本の学校教育において、養生思想は儒教による道德教育を柱として、人々に浸透していったと考えられる。益軒が養生は教えはじめは幼き時から人間の内なる気を高める術を身につけた方が良いと説いたとおり小学という学校教育制度の中で、発展していくことになる。一般の人々は道徳的に人として生きることが養生することであり、人々に幼き頃よりその教えは浸透していったと考えられる。

また、西洋医学は江戸の蘭学から明治のドイツ医学の移入となる時期に平行して発展していくことに

なる。西洋思想による身体内部の構造と機能の追究、病気の原因を探ることで人間の生命を内から深く追究する道が開けていくことになる。さらに、個人の病気にとどまらず集団にたいする健康のあり方として衛生思想も移入することになるのである。

明治期における一般の人々は学校教育に具体化された養生思想により、人間として健康観はどのように形成されたのであろうか。長生きすることは人欲を慎み、病を防ぐことにある。生命は親から授かった尊いものであり、命を大切に人として生きることが孝行の実践とつながっていくことになる。個人の生命の価値として位置づけたのではなく、健康と生命保護は孝行をために行なうという基盤が形成され、個人の生命が国家へと移行する素地を形成していったと考えられる。

ここに、養生思想は現代的意義の一つであった予防医学の実践という養生訓の意義が薄れ、孝行を大儀名文とする養生による人間形成の側面が強調されるという形で養生思想は普及していったと考えられる。明治維新直後は、養生と健康は一般に混乱を招くことなく混在していたと考えられる。

2 「養生」と「衛生」

明治期の「養生」と「衛生」の思想について考察する。明治初期に西洋医学が積極的に導入され、衛生学として基礎科学の衛生思想は導入された。これまでに述べたように、すでに思想的な基盤は養生思想である。しかし、養生思想だけでは、当時の伝染病の流行を防ぐことはできない、徴兵制の導入で個人の養生だけでは日本の強兵を集めることは困難であることなど、時代の要請にどのように応えていくのか模索の中で、衛生思想は普及していったと考えられる。衛生思想が普及するとともに健康観は変化をうけたと考えられる。

1876年(明治9年)長与専斎は内務省の衛生局局長に就任した。長与は医療制度を調査中に遣外使節として国民一般の健康保護を担当する特殊の行政組織のあることを発見して、Hygiene という語に『莊子』から「衛生」の二文字を採った。

当時の伝染病は症状の激しさと致死率の高さは人々が恐れる急性伝染病となった。伝染病は個人の

健康に終始できない、公的に隔離と駆逐が始まった。衛生の導入は、健康の維持と増進であるが、生活の調査や改善の改善ではなく、黴菌との戦いを意味していた。

新しい時代の健康観を体系的に繰り広げたのは、啓蒙思想家西周（1829-1897）であると鹿野は述べている。『明六雑誌』（明治8年）に寄稿した論文「人生三宝説」である。

「第一二健康、第二二知識、第三二富有ノ三ツノ者」健康は欲望の充足によって得られ、私欲を追究すれば公益につながると説いている。これまでは欲望を抑えて天寿を保つように心がけ、気を高めると元気で考につながると説かれた。

しかし、病気は著しく公益を損ない、悪である。公然と充足を追究することは、天より享る最大の幸福の基本であると説かれた。三宝を軽視すれば「禍鬼」として、人間としての価値まで差が出るとした。また、病気は公益を損なうということで、言い換えれば健康は公益につながることが強調された。

引用文献

- 1) 瀧澤利行 健康文化論 p25 大修館書店 1998
- 2) 鄭松安『養生思想と教育的学校保健の成立』（第一部）一橋大学社会学博士論文 2001
- 3) 西村茂樹選録『小学修身訓下』文部省編纂 p6

おわりに

健康は目に見える指標として、養生思想から近代の健康観形成へとつながっていくと考えられる。

益軒が生きた江戸時代の『養生訓』に著された健康観は、その後の江戸時代はもちろん、明治期の健康観の二重構造をつくり、次第に益軒の「健康観」から変質しながらも養生思想の強い影響を保つ近代の「健康観」の形成を概観することができたと考えられる。

今後の課題は、明治期の「健康観」がどのように形成され、現代につながるのか、時代の要請とともに追究することが必要である。

引用文献

- 1) 貝原益軒著 貝原篤信編集 石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』岩波書店 1936

注『益軒全集 卷之三』益軒全集刊行部発行、貝原篤信編集と同様である。全集は編集が二段組である

本論『養生訓』参考文献

- 1 貝原益軒『益軒全集 卷之三』益軒全集刊行部発行 1911
- 2 貝原益軒『養生訓』 - 百年忌にあたり復刻版 1814（神戸市中央図書館所蔵）
注：八巻、四分冊からなり一頁10行、一行約20字詰とし、行書体で書き、漢字の右側にふりがながつてある。
- 3 貝原益軒著 杉靖三郎編『養生訓』徳間書店 1968
- 4 貝原益軒 室鳩巢他 日本思想史体系；34 岩波書店 1970

参考文献

1. E.H. ノーマン著・大窪愿二訳『日本の兵士と農民』岩波書店、1958
2. 石川謙「解説」『養生訓・和俗童子』岩波書店 1961
3. 井上忠『貝原益軒』吉川弘文館 1963
4. 荒木見悟「貝原益軒の思想」『貝原益軒 空鳩巢』日本思想体系 34、岩波書店 1970
5. 貝原益軒「養生訓」、『日本の名著』第14巻（貝原益軒）中央公論社、1969
6. 福沢諭吉『福沢諭吉全集』岩波書店、1969
7. 松田道雄「貝原益軒の儒学」『貝原益軒』日本の名著 14 中央公論社 1969
8. アリストテレス著・高田三郎訳、『ニコマコス倫理学』岩波文庫 1971
9. 源了円『徳川合流思想の系譜』中央公論社 1972
10. 『日本思想体系 34 貝原益軒』、岩波書店 1975
11. 立川昭二著『近世病草紙』平凡社選書 1979
12. 波平恵美子『病気と治療の文化人類学』晦鳴社、1984
13. 立川昭二著『病いと人間の文化史』新潮選書 1984
14. 坂出祥伸『中国古代養生思想の総合的研究』平河出版社 1988
15. 江森一郎『「勉強」時代の幕開け』平凡社 1990
16. 坂出祥伸『道教と養生思想』ペリカン社、1992
17. 瀧澤利行『近代日本健康思想の成立』大空社、1993
18. 園田恭一、川田千恵子編『健康観の転換』、東京大

- 学出版会, 1995
19. 作田啓一編『近代日本思想史』、近代日本思想史
・、有斐閣、1996
 20. T. スクリーチ著・高山宏訳『江戸の身体を開く』
作品社、1997
 21. 山田慶児、栗山茂久『歴史の中の病と医学』思文
閣出版 1998
 22. 園田恭一『健康の理論と保健社会学』、東京大学
出版会、1998
 23. 酒井シズ「十七、十八世紀の日本人の身体観」
(『歴史の中の病と医学』)、思文閣出版、1998
 24. 北澤一利『「健康」の日本史』、平凡社新書、2000
 25. 上杉正幸『健康不安の社会学』世界思想社、2000
 26. 日本健康支援学会編集『健康支援学入門』北大路
書房、2001
 27. 鹿野政直著『健康観にみる近代』朝日選書 2001
 28. 長掛芳介『健康観・健康づくり変遷の概論』、世
論時報社、2002
 29. 川喜多八潮『脱近代化への架け橋』葦書房、2002
 30. 森下直貴著『健康への欲望と安らぎ』青木書店、
2003
 31. 日本健康教育学会編『健康教育～ヘルスプロモー
ションの展開』保健同人社、2003
 32. 畑栄一著『行動科学～健康づくりのための理論と
応用』南江堂、2003
 33. 湯浅泰雄著『スピリチュアリティの現在』人文書
院、2003
 34. 野村一夫、北澤一利、田中聡、高岡裕之、柄本三
代子『健康ブームを読み解く』青弓社、2003
 35. R.N. プロクター著、宮崎尊訳『健康帝国ナチス』
草思社、2003
 36. L. ノルデンフェルト著、石渡隆司他監訳『健康の
本質』時空出版、2003
3. 田崎美弥子、野地有子、中島芳史: WHO の QOL、
診断と治療 Vol.83 No.12 p2183-2193
1995
 4. 生田清美子『健康観に関する一考察』、日本公衆
衛生学会誌、第 43 巻、第 12 号、1996
 5. 山崎嘉比古『健康の社会学の現段階』、社会学評論
No49 p407-425 1996
 6. 北澤一利「日本人の近代化に伴う『健康』概念変
遷の系譜」、「健構文化」1996
 7. 厚生省大臣官房国際課・厚生科学課「WHO 憲章
における「健康」の定義の改正案のその後について
(第 52 回 WHO 総会の結果)」平成 11 年 10 月
26 日付厚生省報道発表資料 1999 年
 8. 川口雄次『Cities and Health について』、公衆
衛生、Vol.64 No.1 2000
 9. クラウス・ヨナッシュ、小田博志他『健康とサリ
ユートジェネス』、現代のエスプリ、2002

(Received: May 31, 2005)

(Issued in internet Edition: July 1, 2005)

和雑誌文献

1. 小泉明『健康概念に関わる理論的研究』(昭和 60
年度科学研究費補助金 総合研究 A 研究成果報
告書) 東京大学医学部公衆衛生学教室、1986
2. 南裕子『Quality of Life 概観 その背景と研究上
の課題』、日本保険医療行動科学会年報、1 巻 3
号 p1-14 1988