



- 新しい年を迎えて：教育と研究の方向性
- これまでの研究所のシンポジウム紹介
- 未病：冷え・胃腸・片頭痛・薬酒
- 医心方一温故知新一
- 言葉の散策 11：肝腎と肝心
- 随想 医農地の形象（いのちのかたち） その19 あくがれなき世を生きる
- 本の紹介 16：9割の栄養捨ててます

---

### 新しい年を迎えて：教育と研究の方向性

---

新（あらた）しき 年の初めの 初春の  
今日降る雪の いや頻（し）け 吉事（よごと）

新年の寿ぎには、万葉集 20 巻の最後 4516 首の大神家持の歌がよく使われています。新しい年、平成 30 年が明けました。おめでとうございます。この歌のように、わが国と皆様にとって吉事が重なりますよう祈念いたします。

公益財団法人農業・環境・健康研究所では、農業と環境と健康を統合する新たな学域を模索し、平成 25（2013）年 4 月からこれらに関わる情報を季刊誌「伊豆の国だより」を通して発信しています。今回で 19 号になりました。

これまで推進してきた農業と環境と健康の連携にかかわる教育・研究・普及などについて振り返り、今年も新たな思いでこの学域を充足させていかなければなりません。そこで、これまでの経過を振り返ってみます。

まず上述した「伊豆の国だより」の発行です。これは農業・環境・健康に関わる情報を関係者が広く共通認識するための普及情報です。その内容には、「挨拶」「国内情報」「国際情報」「総説・資料・トピックス」「本・資料の紹介」「土壌の神秘」「言葉の散策」「医農地の形象」「農医連携」「生物多様性」「研究農場の紹介」「二十四節気の植物」「シンポジウムの紹介」「土壌と科学」「その他」などが含まれます。

次に「農業・環境・健康研究所シンポジウム」による普及事業です。平成 25 年の 5 月からこれまで 6 回にわたるシンポジウムを開催してきました。テーマは「医農地（いのち）の連携による健

康増進」「温暖化・オゾン層破壊と農業・環境・健康」「農医連携の視点から教育を考える」「農と環境と健康を心した人びと」「土壌と人間—国際土壌年 2015 年を祝して—」「農業生産と生物多様性」でした。趣旨内容については、次の項の「これまでの研究所シンポジウムの趣旨紹介」でご覧いただけます。

続いて教育です。平成 25 年の 4 月から農業・環境・健康に関わる教育のために『永続農業』『農業と環境』『健康』という学目を設定し、『永続農業』では「文化・文明と土壌」「有機農業」「自然農法」「認証制度」、『農業と環境』では「農業と環境」「農業生態系観察」、『健康』では「農医連携論」「生命科学」「統合医療」「健康科学」「食育基本法」などの講義を行ってきました。

研究では、課題「持続可能な農業の環境保全に与える影響評価」のもとに、肥料や有機物の施用による畑土壌から発生する温室効果ガスおよび地下水への養分溶脱についての評価を行っています。また、持続可能な耕地系の生物多様性を高く維持できる管理方式を見出すため、持続可能な農業圃場における植生調査研究や生物相調査研究を以下のようなテーマで実施しています。「有機農業による畑土壌から発生する温室効果ガスの制御および各種イオンの溶脱に関する研究」「持続可能な農業が実施されている雑草植生調査」「有機農業実践地域の生物多様性評価に関わる調査研究およびその普及」。

また、「食農、生活環境、健康に関わる研究」の課題のもとに、環境保全や自然順応型の生活習慣と人の健康に関する研究として、食と腸内細菌叢との関連や農業体験者の意識の解析、花の持つ癒し効果の客観的評価に関する調査を行い、持続可能な農業の環境保全や健康増進に与える影響を考察しています。具体的なテーマは、以下の通りです。「持続可能な農業によって生産された農産物を常食する人の腸内細菌叢の解析」「テキストマイニングによる親子参加型農業体験プログラム参加者の意識の解析」「土壌中に生息する細菌がマウスのアレルギー疾患に及ぼす影響」。

今世紀に予測される地球規模での食料危機と環境問題を解決し、病気の予防・健康の増進・安全な食品・環境を保全する農業・癒しの農などのために、人類と生物の共存を実現しながら生物資源の開発利用を図るといふ、農学領域に求められている課題を解決するための農医連携の科学や教育の必要性は、強調してもし過ぎることはありません。

上述した教育と研究は、そのための微々たる努力であることは承知しています。しかし、農業と健康の接点を見出し、現代社会が地球規模で抱える問題点を少しでも解決し、人類が健康で豊かな生活をおくるために、農医連携が必要であることを目的とした研究を続けています。

21 世紀に生じる環境・食と健康に関わるさまざまな課題と、それらを解決するための道筋を提起し自らの考えを提示できる力、そしてそれを実践する学生の育成は重要な課題です。これらの目標を達成するためには、(1)生命倫理観、(2)創造的思考力、(3)課題探求能力、(4)コミュニケーションスキル（感情・思考の伝達技術）・情報発信力、などの向上を目指した教育が必要です。これらの課題は、夜ゼミナールと称して寮で講義と討論を繰り返しています。

さて新しい年を迎えて、これらの課題を進化・集約させていく計画であります。21 世紀もすでに 18 年目の年に入りました。われわれがこれから生きようとする 21 世紀の世界的規模での課題は、「生命」「地球環境」「情報」「エネルギー」だと思います。いずれも現在の社会構造を根底から変革する威力を内包しているうえ、これらに対応しないで事を怠ると、まさに遅れて取り残された国にならざるを得ないでしょう。農業がこれらの課題にどう対応していったらいいのか、これから

も研究と教育への模索が続きます。

それでは、本年も昨年にまして「伊豆の国だより」をご愛読いただき、農医連携の学域の展開に対して関係各位のご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

## これまでの研究所のシンポジウム紹介（第1回～6回）

### 第1回農業・環境・健康研究所シンポジウム

#### 「医農地（いのち）」の連携による健康増進

「医食同源」という言葉がある。病気を治すのも食事をするのも、生命を養い健康を保つため、その本質は同じという意味が含まれる。「身土不二」という言葉もある。土が人の命、命は土、人は環境と切り離すことができない、などと解釈できる。

西洋医学の父・医聖と呼ばれているヒポクラテスは、「食べ物について知らない人が、どうして人の病気について理解できようか」という言葉を残した。ノーベル生理学・医学賞受賞者のアレキシス・カレルは、「生き物はすべて土壌の肥沃度に応じて健康か不健康になる」と語った。

これらの格言や聖賢の教えは、健全な環境のもとに自然農法などの手法を通して農と医が密接な連携をとらなければ、人びとの真の健康は維持増進できないし、病気を回復することもできないことを示している。

ここでいう医農地（いのち）は、温故知新をさらに温故革新に変えようとする概念である。すなわち、医は医（いや）す、健康な人づくりを意味する。農は耕す、健康な土壌・食料・環境づくりを意味する。地は根ざす、健康な地域社会・地球環境づくりを意味する。いのちを守り、育み、つなげるために医・農・地を一体化して進めたい願いがこの言葉にはある。

ところが、大量生産と経済効率をめざした20世紀の農業は、農地に化学肥料・農薬・化学資材を加え集約的なシステムへと変わった。その結果、増加し続ける人口に多くの食料を提供する画期的な成果を得た。一方、20世紀の医学においては微生物学・免疫学・臨床医学・薬学などが発展するなかで、栄養学の進歩とともに多くの人びとが病気を克服する勝利を得た。

このような20世紀の科学技術の成果は、農業においては薬害・栄養バランスをふまえた健全な作物・食品の持続的な生産、医療においては医原病・スピリチュアルなど人全体の真の健康を導くものではなかった。

このような問題点を克服するために、生命（いのち）を対象にする農学と医学ではいずれも接頭語に代替（alternative）がつく代替農業と代替医療という概念が、ほぼ同じ20年前に派生した。

しかし、これらが連携して新たな分野が止揚された情報を得たことがない。また上述した格言や聖賢の教えを、「環境を通した農医連携」として現場で研究・教育・普及する組織を寡聞にして知らない。

財団法人微生物応用技術研究所では、現代の農業が抱える資源保護、環境保全などの課題を解決するため、平成8年から自然尊重、物質循環、自然順応の考え方に立脚した持続可能な農業を推進してきた。すなわち、農薬や化学肥料を活用しない自然農法や有機農法など化石エネルギーへの依存を減らした省資源・低投入型の持続可能な農業を研究・教育・普及し、土壌の保全、自然循環機能の維持増進、生物多様性の保全など自然環境を重視した持続可能な農業の確立をめざしてきた。

この研究所は上述した内容をさらに進化させ、環境を通した農医連携の研究を推進するため、平成25年4月から新たに「公益財団法人農業・環境・健康研究所」へと改変するに至った。

第1回シンポジウムは、公益財団法人農業・環境・健康研究所の設置を記念して開催されるものである。シンポジウムの趣旨は、環境を通した農医連携の概念を基とした新しい組織のもとに、関連する人びとが互いに協力して、研究・教育・普及の活動を通じて健全な社会の形成と人類の福祉向上を目指すことにある。  
(平成25年5月31日)

### 第2回農業・環境・健康研究所シンポジウム

#### ～温暖化・オゾン層破壊と農業・環境・健康～

われわれはなぜ、人類や文明がいま直面している数々の驚異的な危機に思いが及ばないのだろうか。地球温暖化やオゾン層破壊がさまざまな生態系にきわめて有害な現象を引き起こし、地球生命圏が既に温暖化制御の域を越え、北極にまでオゾンホールが出現しているにもかかわらず、人々がそれを理解できずにいるのはなぜだろうか。アメリカが京都議定書から離脱したり、先進国と途上国の間で政治的な駆け引きが行われたり、アイスランドの氷が溶けたので、その地下に埋蔵されている石油を掘り起こそうとしたり、有効な国際的な温暖化対策が一向に進まないことなどが、なぜ起こるのであろうか。地球には小は微生物から大はクジラにいたるヒトを含めたあらゆる生物が生息しているという概念、そしてこれらの生物がさらに大きな多様性を包み込む「生きている地球」の一部だという概念を、われわれは心の底からまだ理解していないのは、なぜだろうか。これらすべての危機的な現象が、食料を豊かに生産し、便利で文化的な生活を営むわれわれの活動に由来していることに、なぜ気づかないのであろうか。たとえ気づいても、これを改善できないのはなぜだろうか。

しかし幸せなことに、1970年代から地球温暖化問題に取り組んでいるアル・ゴア元アメリカ副大統領とIPCC（気候変動に関する政府間パネル）に、2007年のノーベル平和賞が授与された。このことによって、地球の温暖化などの問題が世界のひとびとの掌中に届きはした。とはいえ、それもつかの間、世界はすでにそのことを忘れようとしているのではないか。この秋の9月に発表されるIPCCの第五次報告書は、地球のさらなる危機を警告しているという。そして、わが国の温暖化やオゾン層減少による環境・農業・健康への影響実態は、さらにその悪化現象を増大している。このような視点から、当研究所では第2回シンポジウムを「温暖化・オゾン層破壊と農業・環境・健康」と題して開催する。

ルーマニア生まれの作家、ゲオルギウの至言を思いながら。「どんな時でも人間のなさねばならないことは、たとえ世界の終末が明日であっても、自分は今日リンゴの木を植える」。

(平成25年8月28日)

### 第3回農業・環境・健康研究所シンポジウム

#### ～農医連携の視点から教育を考える～

中国春秋時代の斉の宰相だった管仲が著した「管子：権修篇」の中に、「一年之計 莫如樹穀十年之計 莫如樹木 終身之計 莫如樹人」があります。次のように読み下すことができます。一年の計は穀を樹（う）うるに如（し）くはなし、十年の計は木を樹うるに如くはなし、終身の計は人を樹うるに如くはなし。

この言葉は転じて、一年の計を立てるなら穀物を植えるがよい、十年の計を立てるなら樹木を植えるがよい、終身の計を立てるなら人物を育てるのが最もよい、さらに転じて、稲を植えるなら一年先のことを、樹を植えるなら十年先のことを、人を育てるには百年先のことを考えるのがよい、などと言われるようになりました。また、この言葉は人を育てる「終身之計」という思想でしたが、国家百年の計という国家における終身計画のことにまで活用されることもあります。

人びとの真の願いは、健やかな体と康らかな心（健体康心）、すなわち健康を維持し続けることにあります。このことを否定する人はいません。科学や哲学や宗教などは、なべて健体康心であるための真理を求め続けています。

われわれが健康を獲得するためには、生きている時間と空間に豊かな環境が必要です。環境とは人と自然の間に成立するもので、人の見方や価値観が色濃く刻み込まれています。だから、人が受けている教育や、そこから創成された文化を離れた環境というものは存在しません。となると、環境とは自然であると同時に文化であり、健康の基ということになります。したがって、人びとの健康を保全維持するための環境を創成していくことは、いま生きているわれわれの責務です。

農業・環境・健康研究所は、環境を基とした農医連携の研究と教育と普及を標榜しています。第1回のシンポジウムは「医農地（いのち）の連携による健康増進」、第2回は「温暖化・オゾン層破壊と農業・環境・健康」と題して農医連携の内容を具体化してきました。

中国春秋時代の斉の政治家、管仲は「終身の計は人を樹うるに如くはなし」と言っています。農業・環境・健康研究所の標榜を達成するためには、人を育てるための教育を欠くことができません。そこで、第3回は「農医連携の視点から教育を考える」と題するシンポジウムを開催します。

（平成26年5月16日）

#### 第4回農業・環境・健康研究所シンポジウム

##### ～農と環境と健康を心した人びと～

環境を基とし農学と医学を連携させることは、健全な食品を食べ健康を維持するという人間の営みの基本事項である。農と医はいずれも生命と健康にかかわることであるから、歴史的に見ても同根であって、類似した歴史をたどってきた。

かつて、人は大河や小川の傍らに住み、基本的な住居としての里を築き、農を営んできた。医は小川の水で病人の頭を冷やし、負傷者の傷を治してきた。これらの歴史は農も医も小川の流れる里を原風景とし描き出してくれる。

医学は21世紀に入ってヒトゲノムの塩基配列を解読する全作業を終了した。時を同じくして、農学はイネゲノムの塩基配列を解読する作業を終了した。農と医は環境を通した生命科学という道をとともに歩いてきた兄弟なのである。

第4回農業環境健康研究所シンポジウムは、上記の視点に立って「農と環境と健康を心した人びとを追う」を歴史の世界から眺め、今後の農医連携の在り方について考える。いわば、温故知新を温故革新に変えようとするささやかな試みである。

（平成26年10月15日）

#### 第5回農業・環境・健康研究所シンポジウム

##### 土壌と人間～国際土壌年2015年を祝して～

土壌は、衣食住をまかなううえで欠かすことのできない資源です。人間が生きていくかぎり、大

気や水や植生と同じように健全に守らなければならない大切な環境構成要素です。地球のもっとも薄い表面をおおっているので地球環境におおきな影響を与え、そして受けています。文化土壌学ということばがあるように、民族の思想・宗教・意識・生活・医療・芸術・文学など、その地域と民族の生業・文化・文明などに深く関わっています。また、地理医学ということばがあるように、人びとの健体康心（健やかな体と康らかな心）、すなわち健康をも左右しています。

さらに驚くことには、土壌は、人間とおなじように呼吸しています。じつは、この呼吸の乱れが地球の温暖化やオゾン層の破壊をひきおこしているのです。わたしたち人間が土壌に倫理観をもたず、これを大切に守らなかったための土壌の逆襲ととらえることもできるでしょう。

わたしたち人間は、空気や水がなければ生きていけないように、この土壌を健全に保たなければ生きていけないし、わたしたちがひたむきに築いてきた生業・文化・文明などを健全に維持することができないのです。土壌は、人間やほかの生物と同じような生きものなのです。土壌が生きものだからこそ、人間は土壌とともに生きてきたのです。そして、人間はこれからも健全な土壌なくして生きてはいけません。

人間にとって土壌がいかに重要な資源であるかを思い致すため、今回「土壌と人間—国際土壌年2015を祝して—」と題したシンポジウムを開催します。

漢の時代の劉向の「説苑」という書の「臣術」篇に、孔子の語った「土」に託する想いが記述されています。

為人下者、其犹土乎！種之則五穀生焉、禽獸育焉、  
掘之則甘泉出焉、生人立焉、死人入焉、其多功而不言

「人の下なるもの、其はなお土か！これに種えれば、すなわち五穀を生じ、これを掘ればうまい水は湧きいで、禽獣育ち、生ける人は立ち、死せる人は入り、その功多くて言い切れない」と読めます。

孔子は、土壌の偉大さは熟知していました。孔子が指摘するそのように偉大な土壌を、われわれ近代人はどのように見てきたのでしょうか。（平成27年10月23日）

#### 第6回農業・環境・健康研究所

##### ～農業生産と生物多様性～

農業は本来、農業生態系に生息する多様な生物からの恩恵を受けています。すなわち、土壌微生物・生物、天敵生物、忌避植物などの働きがその例です。これらの恩恵は、農耕地の管理方法を工夫すること以外に、周辺の山林、里地里山の環境を保全・管理・利用することで享受されます。しかし、近年農業が集約化され、里山の管理が低下することで、これらの恩恵への依存度は減少しつつあります。

地球環境が変動する現代にあつて、農耕地の生態系はどのような影響を受けているのでしょうか。また、農業の営みは地球環境にどのような影響を与えているのでしょうか。

今回のシンポジウムでは、農業の営みが地球環境に及ぼす影響について、微生物、土壌動物、植物などの働きからみてきたことと、農業生産と生物多様性の教育の重要性について報告し議論したいと思います。（平成28年11月24日）

---

## 未病：冷え・胃腸・片頭痛・薬酒

---

「未病」という言葉をご存じでない人もいるかもしれない。この言葉は、2000年前の後漢の時代に中国最古の医学書とされる「黄帝内経」にはじめて見られる。このなかで、「未病」とは「病気に向かう状態」を指し、この未病の時期を捉えて治すことの出来る人が医療者として最高人（聖人）であると書かれている（参照：日本未病システム学会）。

「日本大百科全書」には、次のように書かれている。半健康・半病気状態、あるいは健康と病気の中間の概念。約2000年前、中国・後漢時代の医学書「黄帝内経」に「未病の時期に治すのが聖人（名医）」といった記述がある。江戸時代の貝原益軒の著「養生訓」にも、病が未だ起こらない状態で養生が必要だが、そのまま放置しておけば大病になるとある。

平成7（1995）年に設立された「日本未病システム学会」に次のような解説がある。「西洋医学的未病」と「東洋医学的未病」がある。前者は「自覚症状はないが、検査で異常が確認された状態」で、高血圧、高脂血症、高血糖、肥満、動脈硬化、骨粗鬆症、さらに2008年（平成20）から厚生労働省が保険者に特定健診の対象と義務づけた「メタボリック症候群」などがある。後者は「自覚症状はあるが、検査で異常がない状態」のことで、だるい、肩こり、冷え、のぼせ、疲れ、手足のしびれ、めまい、食欲がない、元気がない、など、何となく調子が悪い状態を意味する。

漢方では、血液のよどんでいる状態を「悪血（おけつ）」とよび、婦人病を始めとする多くの不調の原因とし種々の漢方薬を処方する。これも、この分類では未病になる。東洋医学および漢方では、未病は治療対象になる。一方、西洋医学での未病は、微細な生理的变化を検出する最新機器の登場でどんどん増える可能性がある。しかし確固とした治療法はない。

日本未病システム学会常任理事で博慈会老人病研究所長でもある福生吉裕氏によると、未病は、患者自身が自分で治せる段階の「未病1」と医療支援が必要な「未病2」とに分けられる。「未病1」は、疲労時には自ら休養し、食事や運動に留意をする自己管理を中心とする。「未病2」は健康食品（サプリメント）や薬など医療関係者の支援が必要になる。

未病はある日突然起こる病気ではない。発病前には必ず未病の段階がある。そのまま放っておいて未病の状態が改善されることはほとんどない。発病してから対処したのでは完治が困難な病気も少なくない。未病の段階で体のサインに気づき、生活習慣を見直すなどして病気の芽を早めに摘むことが大切である。

未病はすべての人に当てはまる。40～50代の働き盛りは、睡眠不足、不規則で偏った食事、蓄積するストレスなどで不調に悩む人が多い。不調を自覚した未病の段階で改善すれば、病気の治療を受ける必要はない。医療費の抑制につながることから、近年は政府や地方自治体も未病への取り組みを強化している。問題を早期に見つけ出し大事に至る前に手立てを打つという未病の考え方は、健康はもとより人間関係などにも役立ちそうである。

産経新聞は、平成29年10月に未病について「原因療法」「胃腸の不調」「偏頭痛」「薬酒」と題しての解説を掲載した。以下はそれを参考にした未病対策技術である。

### 「原因療法」で冷え対策をする

病院に行くほどではないが、毎日なんとなく調子が悪かったり、体がつらかったりする「未病」

のなかで、その原因として多いのが「冷え」である。

冷えは肩こりや頭痛、不眠、免疫力の低下などさまざまな症状をもたらすほか、脳血管障害や心疾患など深刻な病気に至る懸念もある。平成25年に養命酒製造が実施した調査によると、女性の約7割、男性でも約3割が冷えを感じている。近年は低体温の子供も増えている。

病気になってしまうと、投薬や手術といった西洋医学の「対症療法」が必要であるが、発病前の未病の段階では、毎日の食事や生活習慣を見直す自己管理が有効である。症状を抑えつつ、少しずつ体質を改善していく東洋医学で言う「原因療法」である。

医師によると、冷え症は「加齢による筋肉量の減少」か「自律神経の乱れ」が原因だという。筋肉量の減少は、加齢とともに60代半ばから顕著になる。若くても筋肉量が少ない人も冷え症になりやすい。タンパク質の多い食事を心がけ、スクワット（上半身を伸ばした状態で、膝の屈伸をする運動。大腿部の強化を目的とする）など手軽な筋力トレーニングを習慣にするといい。

最近多いのは、ストレスや不規則な生活、過労や睡眠不足で自律神経のバランスが崩れてしまう症状である。そうすると、体温は平熱なのに末梢血管の血行が悪くなって手足が冷えてしまう。入浴やストレッチで全身を温めたり、意識してリラックスする時間をつくり心身の緊張を解いたりすることが大切である。

### 胃腸の不調の原因は「ストレス」

食欲不振や胃もたれ、下痢や便秘など胃腸の不調に悩む人は少なくない。養命酒製造が平成25年に実施した調査によると、男性は3人に1人、女性は2人に1人が不調を感じている。その原因について、全体の8割以上の方が「ストレス」と答えており、仕事や家庭での心配事が胃腸の負担になっているようである。

胃腸は、周辺環境や気候や年齢などの「変化」に敏感な臓器である。呼吸や消化などの機能をコントロールする自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類がある。普段は両方がシーソーのようにバランスを取りながら働いて健康を保っているが、何らかの変化でどちらかが優位になりすぎると、バランスが崩れて胃腸が正常に機能しなくなる。

胃腸の不調を放置しておく、疲れ・肩こり・冷え・不眠など「未病」の状態となり、やがては病気を引き起こす。規則正しい生活を心がけ、食事はよく噛みゆっくり食べ、腹八分目にとどめるよう心がけよう。適度な運動を続け、質の良い睡眠をとることも習慣にしたい。

重要なのは、イライラしたり怒ったりしないよう気をつけること。腸は「断腸の思い」「はらわた（腸）が煮えくり返る」など、感情を表す言葉に使われているが、最近の研究では腸の神経細胞と喜怒哀楽の感情が深く関わっていることも分かってきた。

秋は夏の疲れで胃腸が弱っている。食べ過ぎに気をつけ発酵食品や食物繊維を積極的に取って腸内環境を整えたい。

**蛇足：断腸の思い。** 激しい悲しみや苦しみ。中国の東晋の桓温の部下が、舟で移動しているときに子猿を捕らえた。母猿は岸をつたって、百里以上追いかけて船に飛び乗ったところで力尽きた。母猿の腹を割くと、腸がずたずたになっていたという故事に由来。

### 「偏頭痛」は疾患の前兆か：こめかみを冷やし暗室で安静に

頭痛も病気になる一歩手前の「未病」の一つである。埼玉国際頭痛センターの坂井文彦センター長らの試算によると、日本人の15歳以上の男女の3人に1人に相当する3千万人以上の人が「頭痛持ち」という。脳疾患の前兆の可能性もあるから、楽観は禁物である。

頭の片側がズキズキと脈打つように痛む「片頭痛」は、脳内物質のセロトニンが何らかのきっかけで増減することによる。これによって脳表面の血管が収縮・拡張し、周辺の神経が刺激される。睡眠不足や女性ホルモン分泌量の変動が引き金になり、台風接近など気圧が変化したときにも起こりやすい。

こめかみを冷やすと同時に、強い光や大きな音が脳を刺激して痛みが増すので、カーテンなどで日光を遮り室内を暗くして安静にする。耳栓も有効である。チョコレートや赤ワインなど血管を拡張させる食べ物を控え、専用の鎮痛剤を医師に処方してもらうのがいい。

頭がキリキリと締め付けられように痛む「緊張型頭痛」は、頭を支える首や肩、背中の筋肉が緊張して血流が悪くなって起こる。長時間同じ姿勢でパソコンやスマートフォンを操作するなどの精神的な緊張が原因である。

こまめに休憩し体を軽く動かして筋肉をほぐしたり、ゆっくり入浴して背中を温めたりするのがよい。ラベンダーの精油を植物油で希釈して首や肩をマッサージするのもいい。頭痛は大事に至る前のセルフケアが大切である。

### 「薬酒」で不眠解消など

人の体調は日ごとに変化する。日々の体調を健康な状態に保つには、不調が表れたときの対症療法ではなく、不調のもとを改善する原因療法が効果的である。

「生薬」は、薬効成分を含む植物・動物・鉱物などの天然物をそのまま、あるいは乾燥させるなど簡単な加工をしたものである。複数の生薬を相乗効果が得られるよう調合すると、漢方薬になる。自分に合った生薬を日常的に取れば、体に本来備わっている免疫力などの自然治癒力が高まり、体質の改善がはかれる。

生薬を酒に浸し溶け込ませたものが「薬酒」である。古くから世界各地で飲まれている。中国の歴史書「史記」には、紀元前4～3世紀に薬酒を病気治療に用いたという記述がある。セイヨウネズを香り付けに使うジン（トウモロコシ・オオムギ・ライ麦を原料にし、杜松（ヒノキ科ネズ）の実で香味づけ）や、キャラウエー（セリ科）やコリアンダー（セリ科）などを使ったカンパリ（リキュール）も薬酒の仲間である。

酒に浸すと、アルコールの溶解作用で薬効成分が自然に近い状態で抽出できる。酒の血行促進作用で、効率よく全身に行き渡る。適度の飲酒は、緊張を和らげ自律神経を整え、不眠を改善し胃液の分泌が促され、低下した食欲も戻ってくる。

薬酒の効き目は穏やかであるが、食前や就寝前に飲むようにすると、体が温まり血色が良くなるなどの効果を実感できる。毎日の生活に薬酒を上手に取り入れたい。

---

 医心方—温故知新—
 

---

## 温故知新

「温故知新」という言葉は使い古されている。しかし、今でも魅力的な言葉である。前に学んだことや昔の事柄をもう一度調べたり考えたりして、新たな道理や知識を見出し自分のものにとすることだから、時間軸に関する評価基準となり、未来が明るく展開される。まさに保守の原点でもある。古いものをたずね（温）、あたため（温）求めて新しい事柄を知ったり発見したりする。時間を軸にしているから、人間の歴史に関わることの全てに通用する諺である。

平安時代の宮中医官である鍼博士・丹波康頼が、984年に朝廷に献上した日本最古の医学全書『医心方』がいま世界の注目を集めている。この書の研究が温故知新となるか、今から楽しみである。

イギリスのオックスフォード大学では、最先端治療と『医心方』を融合させた新たな治療法を研究するプロジェクトが2014年から始まったほか、ドイツ、中国でも研究が進み、フランスやアメリカの医師たちも関心を寄せている（文芸春秋、11月号、340-347、2017）。

## 古典医学研究家：榎 佐知子

この発端は、2012年にさかのぼる。古典医学研究家の榎 佐知子氏により『医心方』全訳精解30巻33冊の刊行が完結したことによる。全30巻は、医師の倫理・医学総論・各種疾患に対する療法・保健衛生・養生法・医療技術・医学思想・房中術などから構成される。

27巻分は12世紀の平安時代に、1巻は鎌倉時代に書写され、2巻と1冊は江戸時代の後補である。本文はすべて漢文で書かれており、唐代に存在した膨大な医学書を引用し、現在では地上から失われた多くの佚書（いっしょ）を、この『医心方』から復元することができることから、文献学上非常に重要な書物とされる。漢方医学のみならず、平安・鎌倉時代の送りカナ・ヲコト点がついているため、国語学史・書道史上からも重要視されている。現在は東京国立博物館が所蔵している（医心方、Wikipedia）。

『医心方』完結に寄せて、著者の榎佐知子氏は概ね次のようなことを書いている。書名すら知らなかった私がたまたまめぐり会い、五千字の部首字書を手づくりして解読を手がけてから四十年。刊行開始から二十年の歳月が流れた。

序文を書き了え、校正を重ねても、出来上った本を手にとるまでは不安だった。3・11のような事態がいつ起るか判らないからだ。読者と、励まし支えて下さった方々、そして出版社の使命感のお蔭である。文献との出会い、人びととのめぐりあい、一木一草、鳥獣、昆虫との出会いも本書を読み解くとき只ならぬ意味あいを持つ。縁の糸にたぐられて生かされて来た日々を想う。

もしも国学者で小児科医でもあった本居宣長が『医心方』に出会っていれば、「平安時代にはみべき医学がなかった」とはいわず、『古事記』や『源氏物語』の解釈やその後の医療に大きな影響を与えたであろう。もし、南方熊楠が『医心方』を読んでいれば、日本文化の発展にどれほど貢献したことか。

医心方安政覆刻本刊行の大事業をテーマにして作品『渋江抽斎』を著わした森鷗外が、その解読に取り組んでいれば、陸軍は戦死者の数より多かったという脚気による死者を出さずにすんだであ

ろう。

古代の脚気は『枕草子』に登場する「あしのけ」で、手足に症状が出る病気の総称であった。リュウマチ、痛風、知覚マヒ、小児マヒ、動脈硬化、むくみ、痛み、アカギレまで含む。現代のビタミンB1欠乏による脚気と、その進行による心不全は当時の脚気のごく一部であった。鷗外はヨーロッパ留学までした陸軍軍医総監であり、作家としても数々の名作を生んだが、それ故に多忙すぎて『医心方』を読むことができなかったのが惜しまれる。

さらに柳田国男や折口信夫が『医心方』に出会い、読み解いていたら、民俗学会にどれほど大きな影響を与えたことか。『金枝篇』の著者フレイザーがこの書の存在を知ったら、日本へ飛んで来ただろう。

もしも和辻哲郎が出会っていれば、医心方の卓越した医の倫理や風土が体質に及ぼす影響と、それによる疾病の治療法に瞠目し、名著『風土』や『古寺巡礼』『日本倫理思想史』に影響を及ぼしたであろう。

偉大な先人たちが『医心方』に眼をとめなかったのは、本居宣長の場合、半井家の門外不出の秘本だったのだから止むを得ない。だが安政覆刻本刊行後、間もなく江戸幕府は崩壊して明治となり、近代化や軍国化が進む中で西洋医学が取り入れられ、漢方医学は低迷期を迎えた。『医心方』の活字本が日本医史学会の創始者土肥慶蔵・呉秀三・富士川游の三博士の名で金港堂書店から刊行されたのは明治39年（1906）で、半井家秘蔵の『医心方』が江戸幕府の厳命で提出された48年後である。だが『日本医学叢書第二巻』として発行された直後、風紀を乱す性愛の書として発行禁止処分となった。30巻中の巻28房内篇のために、「医心方＝性愛書」と見做されたのだ。

偉大な先人たちが『医心方』に取り組まなかったのは、そうした風評ゆえではなかったか。そのお蔭で私は『医心方』を読み解く醍醐味を堪能することができたのである。「医書は心ない者が濫用しないよう、故意に難解にしてある」と、漢の淮南王劉安は著書『淮南子』でいう。文字を難解にするだけでなく薬名も難解にしてある。それを解く愉悦、歴史上の巨星たちの思いがけない一面を時空の旅で知る歓び。ときめき。ドキドキ、ワクワクの連続で調べれば調べるほど過去のさまざまな記憶とつながり、謎がほぐれてゆく。

美容法や呼吸法、食べものを試み、現代を超える古人の智慧に驚かされた。処方をも自分の病気や怪我に応用して癒したこともある。何と充実した濃密な日々であったことか。

時に恵まれ、出会いに恵まれ、神の掌で生かされて、完結が撰者丹波康頼の生誕千百年に間に合うことが出来た歓び。これからはゆっくりと、好きな古典を医心方で読み解きたい。

## 「医心方」の世界

ところで、どんな内容が書かれているのであろうか。膨大な書籍の内容を知ることは困難である。そこで、先に紹介した『文芸春秋11月号、340-347、2017』と『医心方の世界、槇佐知子著、人文書院、2014』から、健康と医療に関する身近な例をすこし紹介してみよう。

### 1. 酒毒の治療法

巻29（中毒編）では「何日も酒を飲んだあと、酒毒による酔いが醒めず、苦しくて耐えられないもの治療法」として「エビやシジミ、巻貝などを、恭（不断草）や豉（くき）などと一緒に煮て食べ、汁も飲む」と書かれている。「豉」は黒豆を発酵させた淡豆豉（たんとうし）のことで、日

本の『漢方診療辞典』では納豆を「香豉（こうし）」として代用している。塩を加えた「塩豉」は白大豆で、味噌のツールでもある。

## 2. 打撲による内出血の治療法

**巻18（外傷編）**：「打撲による内出血の治療法」では「豉一升を三升の水で煮て三回煮沸させ、二回に分けて服用すること」と書かれている。著者の槇佐知子氏は、木製の家具への自らの打撲経験をもとに、この処方を実行し完治に成功している。近年の研究から、納豆には血栓を溶かす作用のある酵素が含まれていることが明らかになっている。『医心方』の記述からは、隋の時代の中国で、すでにその効能が知られていたことが分かる。納豆は非常に優秀な食品で、解毒作用があり、食中毒にも効くという記述もある。魚の刺身で食中毒を起こした訳者は、納豆スープを作り飲んだらおさまった経験を持つ。

## 3. 献立の参考

**巻30（食養編）**は日々の献立の参考になる。この巻には穀物、肉、野菜、果物などあわせて163種の食物の効用と害について記されている。訳者が経験した例のいくつかを記す。

1) 眼精疲労に鮑（あわび）：近視の訳者の息子が、鮑の煮貝を使った炊き込みご飯を食べたところ、その翌日電車の車内広告が眼鏡なしで読めたという。『医心方』では、疲れ目による視力低下や白内障などにも良いとされる。海女による鮑の素潜り漁がおこなわれている三重県の伊勢志摩地方では、「妊婦さんが鮑を食べると、目のきれいな子供が産まれる」といい、妊婦に鮑を食べさせているそうである。

2) 小豆（糖尿病）：小豆を薬として食べるときは、灰汁を捨てないで済むように、赤飯や小豆粥にすると良いだろう。成分を体の隅々まで行きわたらせるには、お粥や重湯が効果的だという。糖尿病の症状である頻尿のため夜中に何度もトイレに立っていた人が、このことを試したところ、頻尿が止んだ。

3) 牛蒡（皮膚炎。皮膚アレルギー）：泥つき牛蒡の青いゆで汁を皮膚に塗って覆っておくと、痒みが治まるという。

4) レタス（筋を丈夫にする）：アフリカで5000年前から栽培されていたレタスは、シルクロードを経て千年以上前に日本に伝わった。萵苣（ちしゃ）と呼ばれる。巻30には、レタスが筋を丈夫にするに書かれている。筋は筋肉と骨をつなぐ部位である。また、巻18（外傷編）では「手足の骨が砕けたり、つまずいて筋を傷つけた場合の治療法」として納豆が登場する。訳者は階段から落ちて、第12胸椎を圧迫骨折したが、「納豆のレタス巻き」を作り回復の助けとした。これにより後遺症もなく回復した。

## 4. 怪我の手当と美容法

1) **巻18（外傷編）**：関節痛のための酒粕湿布。市販の板状の酒粕100gに大匙二杯の粗塩を混ぜて練る。湯煎にかけてバター状になるまでさらに練る。これを古いソックスを切り開いたものの上に伸ばし、患部に貼りテープで留め、繃帯する。

2) **巻4（美容編）**：ニキビ、美白効果のための酢卵パック。密封できるガラス容器に黒酢を入れて鶏卵を一週間漬ける。卵が酢を吸って膨らむ。溶けた殻を指先でこすり、中身を容器にだし、白

味と黄味に分ける。白身を先に黄身を後から患部に塗る。卵アレルギーの人は厳禁。

### 5. 気を整える

巻27（導引術）：呼吸法と簡単な身体の動きで全身の気を整える「バラモンの秘法」がある。数ある導引術と呼吸法の中からめまいに役立つ方法が2例紹介されている。

1) 虎のポーズ：立ったまま前屈の状態になり、手は床につけ、顔は上げる。このまま虎があたりを睨みまわすように首を左右に水平に回す。

2) 呼吸法1：足を座禅のように組み、背筋を伸ばし、肩の力を抜いて両手を膝の上に軽く置く。頭頂から気が入り、足裏へ降りて行くのをイメージしながら、鼻から吸い、唇を開かず静かに気を吐く。

3) 呼吸法2：冷え性解消・スポーツ前。身体を伸ばして仰向けに寝る。手は握固（親指を中にして軽く握る）する。鼻から臍下丹田に吸いこんで息を止め、心の中で数をかぞえ、二百になったら口から静かに気を吐く。

### 6. 春の健康法

春は万物が成長する季節だからすべてのものを殺さないようにし、生かすことを考える。人には与え施し、奪わないようにする。人はほめ、罰したり責めたりしないこと。こうして春と夏には陽を育て、空き地冬には陰をはぐくむ、それが天地自然の原理に適した生き方である。

一ヶ月の養生法は月の満ち欠けに逆らうことのないようにし、一年の養生法は夏には痩せて冬肥るようにする。一日においては朝、たっぷりと食事をとり、夕方は腹八分目にする。現代のように朝抜きで登校、出勤というのは、養生法としては最低なわけだ。

### 7. すがすがしい朝

『医心方』に採録された『養生志』という本には、殷の時代の彭祖という仙人の「朝、どうのこうのと言ってはならない」という言葉がある。また『養生要集』という古代神仙の書にも「およそ清々しい朝には善いことを口にせよ。悪いことを聞いたら、来た方向に三回唾を吐くこと」「朝は叱ったり大声を出したり、悪口をいってはいけない」と記されている。

## 言葉の散策 11：肝腎と肝心

語源を訪ねる 語意の真実を知る 語義の変化を認める  
そして 言葉の豊かさを感じ これを守る

小学館の「日本国語大辞典」の「かんじん」を引くと、「肝心・肝腎：『かんしん』とも。肝臓と心臓、また、肝臓と腎臓は、五臓のうち人体に欠くことのできないものであるところからいう」とある。

意味は、1) 肝臓と、心臓または腎臓。転じて、心を比喩的にいう。2) とりわけてたいせつな箇所。なかでも大事な部分や事柄。3) (だいじな所の意から) 隠し所。陰部。局所。4) (-する) 心

に深く感じる事。肝に銘じること。感心。感銘。5) (形動) とりわけたいせつであること。特にだいじであるさま。とある。

三省堂の「大辞林 第二版」では、【肝心/肝腎】(名・形動) [文]ナリ〔肝臓と心臓、あるいは肝臓と腎臓は、人体にとってきわめて重要な部位であることから〕特に大切なこと。非常に重要なこと。また、そのさま。肝要。「何よりも基本が一だ」「一な事を忘れていた」。とある。

いずれの辞典も、肝心と肝腎の両表記をよしとしている。本来は肝腎と書いた。肝心と書く人が多いため、肝心も有りということになり、さらには標準的には肝心に決めたようである。「肝心」が常用漢字で、「肝腎」は常用漢字表にない。

新聞記事で見かけるのは「肝心」である。「腎」の字が常用漢字表にないためであろう。「朝日新聞の用語の手引」によると、「肝心」に統一する旨が記されている。しかし、日本新聞協会用語懇談会が、漢字表にないが新聞では使用可能と決めた漢字の中に「腎」の字が入っている。そのため、「肝腎」は新聞記事にも使われている。

となれば、「肝心」でも「肝腎」でもよさそうに思われるが、用語用字の紙面上の統一という観点から「肝心」に統一したものと考えられる。肝臓も腎臓も心臓も、人体にとって重要な機能を持つから、どれ一つでも調子が崩れると困る。しかし、書き易さの点では腎より心のほうが簡単だという理屈もある。今のご時勢は自ら痴呆になるべく、漢字のひらがな化が進んでいる現象に比べればよしとすべきか。しかし、寒心に堪えない思いがする。

ただ、「心」という字を「ジン」と読めとは常用漢字表の音にはない。神や臣には「シン」「ジン」両方の音が示されている。だから、肝心をカンジンと読むのは慣用によるものだろう。外国人が日本語を学ぶときの難しさが、こんなところにもあるのだろう。筆者は日本人だから、その辺はよく解らない。

この機会に、「肝」と「腎」と「心」の語源を「字通」から探してみよう。

**「肝」**：声符は千(かん)。説文に「木の蔵なり」とあり、肺を金、脾を土のように、五臓を五行にあてる。「肝は幹なり。五行において木に属す。故にその体状に枝幹有るなり」。「肝は罷極の本、魂の居る所なり」とあり、人の活動力の源泉とされた。

**「腎」**：声符は説文に取声(けんせい)とするが、腎は堅・賢と声異なり、臣と同声である。説文に「水の蔵(臓)なり」とあり、五行説によって五臓を説く。腎は精の存するところ。腎子は辜丸、腎水は精液、その精の尽きるところを腎虚という。肝と臓とは、人の活動力の源泉であるから、合わせて肝腎という。

**「心」**：心臓の形に象る。説文に「人の心なり。土の蔵。身の中にあり。博士説に、以て火の蔵と為す」とあり、蔵とは臓の意。五行説によると、今文説では心は火、古文説では土である。金文に「克く厥の心を盟にす」「乃の心を敬明にせよ」のように、すでに心性の意に用いている。

中国古来の哲理で自然現象や社会現象を解釈する五行説は、万物を組成する五つの元になる気である木・火・土・金・水からなる。五行相勝(相剋)は、火・水・土・木・金の順に後者が前者に打ち勝つことで循環する。五行相生は、木・火・土・金・水の順に前者が後者を生み出すことで循環するという。

さて、木(肝臓)・火(心臓)・土(脾臓)・金(肺臓)・水(腎臓)の五行相勝と五行相生は、現代の医学に当てはめたらどうなるのだろうか。

五行相勝の火(心臓)・水(腎臓)・土(脾臓)・木(肝臓)・金(肺臓)は、順に後者が前者

に打ちかって循環しているのだろうか。

五行相生の木（肝臓）・火（心臓）・土（脾臓）・金（肺臓）・水（腎臓）は、順に前者が後者を生み出すことで循環しているのだろうか。証明する必要があるだろう。

## 随想 医農地の形象（いのちのかたち） その19 あくがれなき世を生きる

### 災害の世紀

20世紀は「科学と戦争の世紀」と括れますが、21世紀はどうも「災害の世紀」となりそうです。災害には人的災害と自然災害の二つがあります。前者の中ではテロ活動が大幅に増え、2017年夏にはロンドン、パリ、バルセロナで立て続けにテロが起きました。欧州旅行の女性がこの全てに巻き込まれてしまった、という体験談が報道されています。危険な武装地帯ではなく、安全だと思われる観光都市にこそテロは起きうるのだ、と思い知らされます。

そもそも21世紀の最初の年に、ニューヨークの象徴であるツインタワーが破壊される映像が世界に発信されました。施設や乗り物が巨大になれば爆発や火災の被害は甚大となり、福島原発事故のように被災の期間も想定外に長引いてしまいます。誰もが他人事ではない不安を感じています。

一方で、個人的な怒りや老いや疾患によって、多くの人が巻き込まれる事故や事件が増えています。戦争も一部の人間の利権・妄想・身勝手から始まるという点で、大小の違いはあっても本質は同じかもしれません。人類が進歩しても轍を変えることができないのは実に情けない話です。

後者の自然災害では、地震火山活動の活発化や地球温暖化による異常気象が明らかに激しく、かつ日常的に起きています。地震、津波、噴火、台風、豪雨、竜巻、山火事など、ドローンやスマホによって克明に記録された映像がインターネットに溢れかえっています。グローバル化のお陰で世界や日本のどこかで常にこうした災害が起こっているように感じられます。

乱世とは言えないまでも、どこかに安住の地があるのではないかという甘い期待や想像が持ちにくい時代になってきたことは確かです。

### 「あくがれ」の人

「あくがれ」は憧れの語源で、あく（在処）をがる（離れる）、つまり今ある所から離れる、気持ちや魂が憧れの土地や人に飛んでいくことを意味します。

源氏物語では、光源氏を恋しく想う余り、六条御息所の魂が身体から「あくがれ」出て、生き霊になり、他の恋人に仇をなす様子が描かれます。特定の人への憧れは執着となり、現代でも怖い情念やストーカー行為につながる恐れがあります。

歌人の伊藤一彦と俳優・堺雅人の対談本『ぼく、牧水！』の中で、漂泊の歌人若山牧水を「あくがれの人」と紹介しています。

けふもまた こころの鐘を うち鳴らし うち鳴らしつつ あくがれて行く

この歌の「あくがれ」は人に対するものでなく、場所に対するものです。童謡「海」にあるよう

な、ここではない何処かに行きたい漠然とした気持ちを表しています。

牧水は歌を詠むために取材旅行のような形で何日もかけて全国を旅行しています。ホテルに缶詰になるのとは違い、自由度が高い、お気楽な印象です。しかし、牧水は旅に出る前に「ああ、嫌だ。旅に出たくない」と嘆息し、また、山に行けば海に、海に行けば川に、ここではないどこかに行きたくなるようでした。

その牧水も亡くなる数年前に静養のために訪れた沼津を気に入り、居を構えて、朝な夕なに海浜の散策を楽しんだと言います。そこは千本松原と呼ばれ、16世紀に旅の僧長円が潮風の害に悩む人々のために千本の松苗を植えたのが起源となっています。伐採計画が持ち上がった際に、牧水は反対意見を新聞に投書し、市民集会で演説するなど熱心でした。結局は伐採は中止となり、環境保全運動の先駆けとなりました。

宮崎に生まれた牧水は、漂泊の歌人と呼ばれながら、「今ここ」と思い定めた土地に根を下ろし、愛着を感じ、そこで短い生涯を終えたのです。

### おら東京さ行くだ

牧水のように、ここではないどこかへ行けば、ここに居なければならぬ「存在の苦しさ」が癒され解消されるのではないかと考える人達があります。イエス・キリストも郷里に戻れば大工の息子と呼ばれます。若者はそうしたレッテルから逃れて、今の自分でない何者かになりたくて上京します。かつて「テレビも無い、ラジオも無い」村を捨て、「おら、東京さ行くだ」と歌われた、若者たちの都会志向は、21世紀になっても衰えることはないようです。しかし、都会は都会で困難があることは彼らも承知しており、東京に行けば何とかなるさ、という能天気さはそこにはありません。

昔から文学の中では人生を旅になぞらえるモチーフが繰り返し描かれています。

例えば「山のあなたに空遠く幸い住む」という噂を聞きつけ、尋ね歩くも結局は辿り着けません。また、「幸せの青い鳥」を探し求めるチルチルとミチルの兄妹は、長い旅を終えて帰宅してみると、自宅の鳥籠に目的の鳥を発見します。しかし、これも暫くすると飛び去ってしまいます。

このように人生の旅は、僅かな僥倖はあるものの、全体的に修行のような苦痛に満ち、目的を果たせるかどうかという不安を抱えながらも、歩き続ける他ないのです。成果の有無とは関係なく、必ず終了が訪れ、その多くは突然で、抗うことができません。

人生の旅はどこかに辿り着くというよりも、自分の足で歩き回るといふプロセスそのものと言っても良いかもしれません。また、目的を達成し、満足な死を迎えるのはほんの一握りの人達であり、それすら他人からは本人の思い込みとみなされます。

今でも自分を変えたくて未開の地に出かける人も稀にありますが、意図した通りに全員に変革が訪れるわけではありません。あくまでも主体は自分であり、外部の刺激は「孵卵する瞬間に親鳥が外から啄んで促すような」後押しに過ぎないからです。

立花隆が宇宙飛行士達を徹底取材した力作「宇宙からの帰還」(1983)では、当時の宇宙体験がいかに衝撃的なものだったかを窺い知ることができます。地球に戻って宗教家や環境運動家になるなど、人生観や宗教観が大きく変わる人が珍しくなかったようです。しかし、最近では日本人宇宙飛行士が多くなり、宇宙からの画像がインターネット上に即時配信されます。宇宙の風景も既視感があり、昔ほどのインパクトはありません。「宇宙兄弟」という、宇宙飛行士を目指す若者を描い

た漫画がヒットしていますが、読者は自分の延長線上にあるサクセスストーリーとして追体験しているようです。

地球や宇宙が一回り小さく現実的なものになり、社会や人生に希望が持ちにくくなれば、「あくがれ」の先が仮想現実の世界に限ってしまうのは致し方ないかもしれません。

### 乱世に必要な陰力

日本の若者は自己肯定感が低く、自殺率が高く、「生きる力」の低下が指摘されています。若者のみならず、出来事に反応し、キレたり、諦めたり、死にたくなったり、と直情的に行動してしまう人が増えている印象です。文科省が過去の「詰め込み教育」「ゆとり教育」の反省に立ち、「生きる力」を高める「脱ゆとり教育」を始動しているのも、そうした背景があるからです。

文科省によると、「生きる力」とは、①主体的によりよく問題解決する能力、②他人を思いやることのできる豊かな人間性、③逞しく生きるための健康や体力、の総体です。それが身につけば理想的な教育ですが、実際にはついていける子とそうでない子の格差が広がっているようです。

また、教師が太鼓判を押すような「できのいい子」であっても、社会に出てすぐに「生きる力」が失われることがあります。米国デューク大の研究によれば、生涯のどこかで精神障害を発症する人は8割にも及ぶそうです。問題が発生した時に前向きにとらえ、手際よく解決する能力をポジティブ・ケイパビリティ（以下、「陽力」）と呼び、一億総活躍社会ではひととき重要視されています。しかし、人生では答えがすぐに出る事の方が稀で、ひとまず納得しながら、実は課題を持ち越しつつ生きているに過ぎません。橋本治が「どこかに正解があると考えるのは20世紀病」と指摘しているように、産業・環境・経済などで行き詰まりのある21世紀には「陽力」とは違う資質がどうしても必要です。

その一つがネガティブ・ケイパビリティ（以下、「陰力」）です。小説家で精神科医の帚木蓬生は「できない状況を受け止める能力、宙ぶらりんを耐え抜く負の力」と説明しています。医療や福祉の現場では、ジリジリとした膠着状態やゆっくりと病状や老いが進行していく状況は珍しくありません。また、誰も「こうなれば生きていきたいけれどそうならない」と「死にたいけれどもそれも勇気がない」の二つに揺れ動く時期があります。ここですぐに結論を出さず、こけつまろびつしながらも、その時間をやり過ごさなければなりません。それに寄り添う人や組織も常にこの「陰力」が試されます。

宮沢賢治の「雨ニモマケズ」は、彼の死後に普段遣いの鞆の中で見つかった手帳に書きつけてありました。他の創作原稿とは違い、校正の跡が無く、彼自身が自分を励ましたり、落ち着かせたりするために、オリジナルの座右の銘として折々に眺めていたのでしょう。内容の多くは「陽力」を発揮したいという力強い祈りですが、最後の数行は明らかにトーンが違います。

ひでりのときは なみだをながし  
寒さのなつは おろおろ あるき  
みんなに でくのぼうとよばれ  
ほめられもせず くにもされず  
そういうものに わたしはなりたい

自分が農業指導した稲田が早魃に襲われた際に、なすすべなく枕を涙で濡らす日もあったのでしよう。不器用や無様でも、この時、この場所で生きていくという決意の裏で、自らの「陰力」を讀めた、悲しくも美しい魔法の言葉たちです。

「あくがれ」が持ちにくい世をどう生きるのか、それぞれの人や地域が突きつけられています。しかし、「陽力」だけでなく「陰力」の存在を意識し共有することで、「今ここで」生きていくための智慧や工夫や協力を出し合うことができるのではないのでしょうか。

### 本の紹介 16：その調理、9割の栄養捨ててます

「目から鱗が落ちる」とは、このことだろう。あることをきっかけに、今まで知らなかったことや、分からなかったことや、ことの真相や本質が急に理解できるようになる。この本のお陰で、鱗で目をふさがれてよく見えなかった状態が、鱗が落ちて急に鮮明に見えるようになった。本の内容は驚きの連続を醸し出す。しかし、なぜ「目から鱗が落ちる」と言うのだろうか。気になるので、「故事ことわざ辞典」にその語原を頼ることにする。

「『新約聖書』使徒行伝・第九章にある『The scales fall from one's eyes.』という言葉に基づく。キリスト教を迫害していたサウロの目が見えなくなったとき、イエス・キリストがキリスト教徒に語りかけ、サウロを助けるようにとキリスト教徒のアナニヤに指示した。アナニヤがサウロの上に手を置くと、サウロは目が見えるようになり、このときサウロは『目から鱗のようなものが落ちた』と言っている」。

この本では、栄養学の最新の知識が豆辞典のように紹介される。日頃の調理にすぐ取り入れられる、まことに実用的な本である。中国の孟子にある「君子、庖厨を遠ざくる也」から来ているという「男子厨房に入らず」ではないが、幼少のころから君主(?)になるため厨房に出入りを禁じられた筆者は、老生になってもインスタントラーメンにお湯をかけるぐらいの調理(?)しかできない。こんな老人でも厨房に入って本物の調理をしたくなるような、まことに人をウキウキさせてくれる本である。

本書では、「1. 損をしない切り方のコツ」「2. 栄養素を失わない加熱の法則」「3. 食材を劣化させない保存テク」「4. 食べ方で栄養値が変わる絶対条件」「5. 大事な栄養、捨てちゃダメ!」「6. どっちが正解?得する食材選び」の6つのコツの紹介から「無駄なく栄養を体に届ける調理」を指南する。

この1から6までのコツの例をそれぞれひとつだけ紹介する。「1. ニンジンに切り方の違いで栄養が半分もダウン!!」「2. ニンジンに炒めてβ-カロテンの吸収率8倍以上UP!」「3. しいたけは日光浴でビタミンDを10倍に増やす!」「4. ゴボウのアク抜きは不要!栄養素の4割を存している」「5. カブは葉っぱが命! β-カロテンは根の2800倍、ビタミンAは230倍」「6. 海藻は、塩蔵? 乾燥?」。

食事がもたらす意義は、栄養、生活のリズム、集団の在り方、コミュニケーション、作る人 vs 食べる人、安全性、文化の在り方、友情、食育、体質改善などさまざまあるが、本書は「食べることは「栄養を取ること」だということをしつかりと教えてくれる。

手元において、調理の度に見直すほど利用頻度の高い本である。一読ではなく百読をおすすめす

る。

---

### 草花散歩：シャクヤクとボタンは草と木の違い

---

シャクヤクとボタンは、同じような花を付けるので、見分けが付きにくいと多くの人が思っています。今回はシャクヤクとボタンの見分け方を簡単に解説します。シャクヤクとボタンは共にボタン科ボタン属で、ヨーロッパでは区別しないとも言われています。

シャクヤクは「花相」とよばれ、花の宰相と目されていました。日本には平安時代以前に薬草として伝わり、室町時代には観賞用として盛んに栽培されるようになりました。ボタンは「花王」とよばれ、唐の時代に中国大陸でブームになり、弘法大師が日本に持ち返ったという説があります。奈良時代には観賞用として広がり、江戸時代になり品種改良が行われ栽培も盛んになりました。

シャクヤクとボタンの大きな違いは、草本か木本か、ということです。前者が草本性で後者が木本性です。シャクヤクは花が終わり、根に養分を沢山溜め込み芋のようになります。ボタンは冬には落葉しますが、木質部分は地上にあり翌年の芽を蓄えています。

ボタンの花が好きで、庭にボタンを植えたのにボタンの木が枯れ、シャクヤクの花が咲いたということをとまどき耳にします。これはボタンの苗木を育てるのが大変難しいので、江戸時代からシャクヤクを台木にしてボタンを接ぐという技術が開発されたからです。今どきのボタンの木は接ぎ木のものが多いのでこのようなことがよく起こります。  
(勝倉光徳)



シャクヤクの花



ボタンの花

---

伊豆の国だより 第19号

編集・発行 公益財団法人農業・環境・健康研究所  
発行日 2018年1月1日



問い合わせ先  
〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606-2  
電話 0558-79-1114 FAX 0558-79-0398  
URL <http://www.iame.or.jp> メール [nokanken@izu.biz](mailto:nokanken@izu.biz)