

法人会情報通信

No.89

はつらつタイム

江戸健康学

徳川將軍たちの健康法

江戸の健康法

[表紙写真]第一只見川橋梁の紅葉(福島県)

徳川将軍たちの健康法

今年のNHK大河ドラマの主人公は徳川家康。戦国時代を生き抜き、260年以上に及ぶ江戸時代を創った、まさに神君の名にふさわしい偉人のひとりです。家康に続く15人の将軍たちの中には、家康を崇拝し、長寿を誇った家康の健康法を学ぶ者も少なくありませんでした。今回は、家康と八代将軍吉宗、そして江戸時代最後の将軍である慶喜を取り上げ、彼らの健康維持のノウハウに迫ります。

ドカ食いで気持ちを切り替えた家康

家康が自ら薬を調合し、食べ物にこだわり、運動に励んだのはすべて天下を取るためでした。並みいる武将たちが夢半ばで病に倒れ早逝するのを見て、健康で長生きすることこそが天下取りに必須であることを学びます。幼少期に人質として暮らしていたことが影響したのか、用心深く慎重で忍耐力に富む一方、短気なところがあり、爪を噛む癖は大人になっても治りませんでした。

そんな少々気弱な家康の、セルフコントロール法を見てみましょう。それはズバリ!「ストップ法」です。負け戦や失敗など負の記憶がよみがえったときや気持ちが沈んだときに、それを上回るインパクトを自分に与えて思考を止め、リラックスする方法です。家康のインパクトとは「ドカ食い」でした。思うように勝てなかった戦のあとは、決まって3杯ものご飯をひたすら食べたといわれます。そうすることで気持ちを切り替え、「次はやるぞ」と自己暗示をかけつつ、虎視眈々と次の機会を狙うのです。ネガティブモードからポジティブモードへ。現代に生きる私たちにとっても役立つようなストレス解消法を神の君はちゃんと実践していたのでした。



医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学教授

専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。

「いつか来るはじめての死〜今をより良く生きるために〜」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「特別講義 徳川家康先生」(医学監修)など著書多数。



植田美津恵

柔術と鷹狩で運動不足を解消した吉宗

テレビドラマでお馴染みの八代将軍吉宗の基本は「鍛錬と節約」です。柔術で身心を鍛え、鷹狩に励むことで運動不足を解消する。質素で丈夫な木綿の着物を愛用し、食事は1日2食と決めていました。そうかと思えばインドから乳牛を輸入し、バターやチーズを作るなど、旺盛な好奇心は家康にも負けていません。自分が楽しむばかりではなく、家臣や庶民の健康にも気を配り、無料で診察を受けられる小石川養生所を設置しました。のちにドラマ化された「赤ひげ先生」はこの養生所の医者モデルにしたものです。

そんな吉宗は、晩年脳卒中で倒れ半身不随となりますが、90名ものサポーターや奥医師たちの手厚い介護が功を奏し、見事復活。大好きな鷹狩ができるまでの回復を果たします。どんなときにも「あきらめない」、吉宗の粘り強さがうかがえます。

豚肉でビタミンB₁を積極摂取した慶喜

十五代目の慶喜は、江戸最後の将軍として激動の幕末を駆け抜けた人物です。鎖国が解かれた後は、写真やビリヤードなど新しい文化を積極的に取り入れていきます。食通としても知られ、家康や吉宗が質素儉約を貫いたのに比べて、慶喜は「グルメ将軍」の異名を持つ将軍でした。

そんな慶喜の好物は、「薩摩の豚肉」。薩摩藩の家老に何度も豚肉を所望する手紙が残っており、あまりの豚肉好きのため、豚一様(ぶたいさま・豚肉が大好きなお殿様)と呼ばれたほどでした。豚肉は、糖質を体内で燃やしエネルギーへ変えるために必要なビタミンB₁を豊富に含むことで知られ、夏バテ防止におおいに役立ちます。

家康から慶喜まで。江戸を彩った将軍たちは、それぞれが人間味にあふれ、生きるパワーに満ちています。さて、皆さんが見習いたい人はどの殿様でしょう。