

# ダツクたより

歴史にみる病と健康

文豪・夏目漱石は  
新しもの好きな健康オタクだった!!

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)、「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。



植田美津恵



## 人一倍健康に気を遣った漱石

漱石は人一倍健康に気を遣い、最新の健康法にチャレンジしていました。スポーツは、水泳、ボート、野球、器械体操。体力をつけるための筋トレや自転車こぎ。英国留学の経験もあったため、西洋のスポーツや体力づくりのための基礎トレーニングにも次から次へとチャレンジしていました。

明治42年の日記には、「西村(当時漱石の家に住み込んでいた書生)にエキザーサイサーを買ってきてもらう。これを縁側の柱へぶら下げる」とあります。はて…、エキザーサイサーって何?

これは、近代ボディビルの父、ユージン・サンドウが開発した、いわば体幹トレーニング法の原型といわれるものです。柱に取り付けて、備え付けの2本の紐の端を左右それぞれに持ち、柱とは逆方向に引っ張るようにしながら筋力を鍛える、というシロモノです。エキザーサイサーとは、「exerciser エキササイサー」のことだったのですね。

## 腰痛や肩こりに効くダンベル体操

漱石は、どうやら“鉄亜鈴”なるものも用いて筋トレに励んでいたようです。これもまた、サンドウの発明。鉄亜鈴は、鉄アレイ、つまり重りを活用したトレーニング用具の意味ではダンベルと同じものです。ここでは、腰痛や肩こりを解消するダンベル体操をご紹介しましょう。

まず、ダンベルを両手に持ち、肩幅と同じくらいに両足を開き、背筋

# 文豪・夏目漱石は新しもの好きな健康オタクだった!!

夏目漱石は晩年、糖尿病・神経痛・皮膚病・ノイローゼ・胃潰瘍に悩まされました。若い時には腹膜炎・肺結核で入院し、3歳で天然痘に感染。病気のデパートとは、漱石のことをいうのでしょうか。みずから「私は病気を持って生まれてきたようなものですから始終どこか悪いのです」と口にしていました。

をピンと伸ばして胸を張ります。次に、通常のスクワットと同じく、腰をゆっくり落としていきます。太ももと床が平行になるくらいまで腰を落としたら、いったん止まり、そのあとゆっくり元の姿勢に戻ります。通常のスクワットにダンベルを加えたもの、と考えるとわかりやすいでしょう。この動作を10回繰り返し、1日2~3回を目安としてください。これをダンベルスクワットと呼びますが、慢性的な腰痛に悩んでいる人にお勧めです。

また、スタンディングフロントレイズと呼ばれているものもあります。ダンベルを両手に持ち、腕を伸ばしたまま肩の位置までダンベルを上げます。左右交互に行い、合計で10回くらいから始めてください。こちらは、肩こり解消の効果が期待できます。ダンベルの重さは男性が2kg、女性は1kgが最適。緊張を保ちながらなるべくゆっくり行うこと。2日おきくらいが長続きのコツといえます。

肩こりという表現を初めて使ったのも漱石。漱石の持病と筋トレは現代にも受け継がれているのでした。

## アニマルセラピーの恩恵

漱石といえば、「吾輩は猫である」を思い浮かべる人も多いことでしょう。

ある日、家に迷い込んできた黒い野良猫。いくら追い払っても家を出でていこうとせずに、いつの間にか、漱石の家の子になっていました。気難しく、怒りっぽい漱石でしたが、背中に猫が乗ってきてジッとしていたり、時には追いかけっこをしたり…。黒猫のおかげで、家族関係がやわらぎノイローゼに悩まされてきた漱石の心にも良い影響を与えたと思われます。漱石は、当時すでにアニマルセラピーの恩恵を受けていたのです。

新しいことにチャレンジし続けること…。文豪・夏目漱石の真髄は意外なところにあったようです。