

作家・五木寛之氏に聞く 養生の奥義と これからの治療家

Interview

五木寛之氏は1960年代から膨大な数の著書を世に送り出しているが、そのなかには健康に関連するものも多く見受けられる。9年前に上梓した『養生の実技』（角川 one テーマ 21）では「治療より養生が大事」と説き、最近出版された『無力』（新潮新書）でも養生について触れている。五木氏の養生観と、これからの時代の治療家がなすべきことを聞いた。

photo: 深見千恵



死ぬ瞬間までやる

—— 養生はいつごろから始めたのですか。

五木 意識的に始めたのは中年にさしかかってからですが、子供のころから遊びとしてやっていたんですよ。灸法が好きで父親が養生に関連する本をたくさん持っていたので、私も講談本と一緒に読んでいました。私は本を読むのが好きで、食事中も入浴中もトイレ中も活字を読んでいるのですが、子供のころから無数に読んできた書物のなかに西洋医学の専門書からトンデモ健康本まで、古今東西

の養生本が自宅に揃っていたんです。

そこで面白そうな養生は試してみる。禅の本に「心頭滅却すれば火もまた涼し」の一節を見つけて、精神統一しながらロウソクの火に触ってやけどをしたり（笑）、印を結べば体が消えると説かれた忍術の本を読んだあと母親の前で試してみたり。戦時中は各町内に防火水槽が設置されていましたが、水槽のなかに誰がどれだけ長く顔をつけて息を止めていられるかなど、子供が集まって遊びながら競争したものです。

そのころの私は腺病質で、体力もあまりなく、よく風邪をひいて扁桃腺を腫らし、か

けっこや相撲では負けていましたが、息を止める競争はいつも優勝していましたね。勝つためには息をたくさん吸い込まなければならぬわけですが、下腹部を含めて体全体をどう使えば息がたくさん吸えるかを工夫したり、酸素をゆっくり少しずつ消費するには無念無想の状態になるのがいいんだと子供心に分かってきました。仏陀のお経の中にも呼吸の心がけを説くものがありますが、あらゆる関連本を読んで試して自分に向いているかを確認していったものです。

今でもそんなふうにしなみながら工夫しています。養生は趣味であり、一種の道楽で

す。わざわざ実践するつもりもない。本に「明日死ぬと分かっているのが養生だ」と書いたのも、楽しみでやっていることは一刻でも長く、最後の瞬間までやらせてもらいたいからです。

—— 体があまり丈夫ではなかったとのことですが、健康に気を使っていらっしゃるのですか。

五木 気を使っているというより苦痛がいやなんです。咳が出ると苦痛だから出ないようにしたいし、痛みがあればできるだけやわらげたい。私は30代までタバコを吸っていましたが、肺気腫の気配が出てきて、息を吐く

力が弱くなり、地下鉄に乗ると息苦しくなりました。タバコを吸って息苦しくなることを選ぶか、タバコを吸えない苦しみをを選ぶか。息苦しいのはいやだからタバコをやめました。放っておいても毎日の暮らしに差し支えなく、快適に暮らせるのなら何もしません。

自分の体と会話する

—— 最近新たに試している養生はありますか。

五木 1日経つと1日老化し、酸化は毎日進んでいきます。昨日の自分は今日の自分でない。養生も日々変わります。「天上天下唯我独尊」とは自分ただ一人が偉いという意味ではなく、地球上に自分はただ一人しかいないということです。Aにとって良い養生がBにも良いわけではないし、Aの20代と40代では同じであるわけがない。親鸞は、人は置かれた状況によって悪もなせば善もなす存在である、と説いていますが、固定した芯を持たずにダイナミックに動きながら移動していくのが人間の思想や行動、信念です。

私が尊敬する整体の野口晴哉さんは、足湯に適した時間は5分でも7分でもなく、6分だと言いました。野口さんの意見は貴重ですが、人によって違うし状況によるのではないのでしょうか。野口さんの意見を参考にしつつ、自分に合った時間を見つけるべきでしょう。

—— 『養生の実技』には、例えば「片足立ちをしながら歯磨きをする」などのユニークな養生が紹介されていますが、継続している養生はありますか。

五木 片足立ちの効用はいろいろとあります。年をとったらふらつくし、よく転びます。骨折すると寝たきりになって、すべての

身体活動が駄目になります。私の場合は捻挫をしたこともありません。雨の日に濡れた階段で滑りそうになっても、きわどいところでバランスをとっている。これが片足立ちの効用でしょう。鏡に向かって片足立ちするのは3日と続かないので、歯磨き中に片足立ちをつれづれに始めて、今では歯ブラシを持つと自然に片足立ちになる習慣がつかえました。無理やり実践しているわけではないんです。

—— 自分に合った養生を見つけるにはどうすればいいですか。

五木 自分の体に気を使うことです。整備した車と放ったらかしの車では違いますからね。脳卒中、心筋梗塞などの突発性の疾患も必ず予兆があるはず。メールが届いたら返信するのと同じように、体が発する身体語に耳を傾け、返答するのが養生です。人は孤独なものだといいますが、自分の体と会話をすれば孤独ではありません。

西洋医学、東洋医学にかかわらず、他人に自分の体をゆだねないことが基本だと考えます。自動車にはねられて救急車に運ばれたりしたらどうしようもありますが、風邪をひいたとか体の不具合が生じたですぐに病院に行ったり薬を飲んだりするのはいかなものか。私はたくさんの体調不良を経験してきましたが、自分なりに解決して病気と共生してきました。

交通事故に遭うのも理由があります。車を出す前に足でタイヤを蹴って空気圧を確認する。ちゃんと4灯点灯しているかも確認する。出発してすぐにブレーキを踏んでみる。渋滞に巻き込まれたから追突されたなんて言い訳もあるけど、渋滞に巻き込まれないようにする。刀を抜きかけているのですから。養生もそれと同じでしょう。

—— 民間療法や新しい療法は玉石混交で、

善し悪しの判断がつきにくいと思うのですが。

五木 世の中は間違ったものが大半ですから、結局は自分で考えるしかないでしょう。どうしようもないときは病院や専門家を頼るけれども、専門家がはたして自分よりも新しい知識を持っているかどうか。何かというと病院へ行って抗生物質をもらうような怠惰な生き方はやめたほうがいいと思います。とはいえ、個人の努力ではどうすることもできないこともある。その場合は不運とあきらめて、他人に任せられるものはそうするしかない。

—— 自分で自分をケアするお気持ちが芽生えたきっかけがあったのですか。

五木 外地で敗戦を迎えたのが大きいですね。国も面倒を見てくれないし、その日その日を自分の力で食べていかなければならなかった。戦災孤児と同じですから。人々の好意にすぎただけでは生きていけません。

勉強が足りない

—— 鍼灸治療を受けたことがあるそうですが、いかがでしたか。

五木 ある出版社の社長さんが鍼を受けて劇的によくなったそうで、私もあちこち調子が悪かったときに勧められましたが、痛いので1回でやめました。その鍼灸師の治療は痛いことで有名でした(笑)。

病気を治すのだから苦痛を我慢するのは当たり前、という考えが根本的に間違っていると思う。英語では患者のことを“patient”(ペイシェント)といいますね。耐える人、我慢する人、という意味です。とんでもない上から目線です。西洋医学は進歩していますが、医師と患者の関係が間違っています。治





Profile

五木寛之 (いつき・ひろゆき)

1932年福岡県生まれ。早稲田大学中退後、編集者、ルポライターなどを経て『蒼ざめた馬を見よ』で直木賞、『青春の門 筑豊編』他で吉川英治文学賞を受賞。『風の王国』(新潮社)、『大河の一滴』(幻冬舎)、『親鸞』(講談社)など著書多数。

してやろうなんてとんでもない。「治す」は「^{おさ}治める」と読む。医療は病気を治める手伝いをする仕事です。治るわけではない。病気の痕跡は必ず残ります。

医学の進歩に医師がついていけないのも問題です。夏井陸さんの湿潤療法に関する一般書は母親たちの間ではよく知られていても、医師はいかがわしいと決めつけて読まないからあまり知らない。栄養学にしても定説がどんどん覆されています。

昔の歯医者治療は痛くて行くのがいやでしたが、今は無痛治療を行う歯科医も多い。やっと現場の、立場でいえば下の医師から反乱が起こっているんです。今売れている医療の本は大学のアカデミックな人が書いた本ではありません。アカデミックな人たちはそういった本に反論さえしない。先年、日本統合医療学会というアカデミックな会で講演をしましたが、専門の医師たちは今起こっていることがまだまだ分かっていないと感じました。

高齢者は肉を食べろ、いや食べるなどか、ありとあらゆるものに正反対の意見がある。それぞれが業界の利益や政治とからんでいます。大混乱の極ですよ。それに対してきちっとした意見を述べる人がいない。良心的な医師ほど患者さんが殺到して、朝から晩までその対応に追われています。

医学は驚異的な進歩を遂げました。その一方で手足のむくみや寝汗など日常的な不快感や苦痛に対しては無力です。患者の側は西洋医学に対する不信感が募り、鍼灸や整体が流行しています。西洋医学も東洋医学も大革命のときが来ているんです。

—— 大革命のとき、東洋医学の治療家たちは何をすればよいでしょうか。

五木 もっと勉強することですね。西洋医学

や近代的なことも学んでいるかどうか。今は健康に関連する本がたくさん出版され、一般の人がよく読んでいます。慶応義塾大学病院の近藤誠さんが書いたがんの本は50万部以上売れているといわれています。年年歳歳移り変わり、情報は3日で古くなるのですから、新しい発見にも目を向ける。怪しげな本も全部読む。患者さんのほうが詳しいなんておかしいでしょう。それから西洋医学と東洋医学の交流の学会には必ず出席するとか、座禅を組んでみるとかボランティアに参加してみるとか、いろいろやってみる事です。

—— 今発見されたことが、東洋医学では太古の昔から用いられてきたことであったりもします。

五木 西洋医学はエビデンスを徹底的に求めることが問題ですが、東洋医学は宗教に近いような感覚があって、曖昧です。自分で書かずに「古典に書いてある」なんて言っても説得力がない。第一線に立って話題になる本を啓蒙的にどんどん書けばいいんですよ。先輩

に習った大事なことからさらに一步踏み出して、一般の人に向けて発信すべきでしょう。間違った知識やうすっぺらな科学に惑わされている人々に、自分たちがなんとかするんだという意志と情熱をもって積極的に語るべきだと思います。いてもたってもいられない気持ちで書いた原稿を、出版社につき返されても何度でも持ち込む。そんな努力の結果生まれた本は行間から説得力が感じられます。

私はアジアの人間ですから、伝統的な医学に対しては非常に深い関心をもってきました。日本の鍼灸に対する正確な知識は世の中に浸透していないと感じます。韓国ドラマで太い鍼をブスッと刺しているのを見れば、すべての鍼が太いのかと誤解されてしまいます。鍼灸の人たちは世界に向けて国際的な雑誌にもっと論文を出せばいいと思う。西洋医学の批判ばかりするのではなく、古典に任せろではなく、前に出てやれよと言いたい。鍼灸が良いものだと確信があるのなら、100万人に語りかけるべきでしょうね。

最新刊

五木寛之氏著『無力』

(新潮新書)

定価680円(税別)

あきらめるのではなく「明らかに究める」。震災後多用される「絆」に幻想を抱かない——。親鸞の絶対他力、花田清輝の精円の思想などを紹介しながら、自力でも他力でもない「無力」をまもって不安な時代を生きるヒントを提示する。

