

フーヘランドの『長生術』について

吉原 瑛

フーヘランド (C.W. Huleland, 1763-1836) は、一七六二年八月にチューリンゲンの首都ランゲルザルツァで生まれた。父はワイマール公の侍医であった。十八歳の時に医学を勉強するためイェナ大学に入学、翌年ゲッチンゲン大学に転学、後一七八三年医学博士の称号を受けた。卒業後にイェナへ帰り、病身の父を助けて診療に従事した。一七八七年に父が死亡し、同年十六歳の娘 *Juliane Amdung* と結婚し、四人の子をもうけた。一七九三年イェナ大学教授に任ぜられた。一八〇〇年招かれてベルリンへ移住し、プロイセン宮廷医となり宮廷から信頼を受けた後、一八〇九年ベルリン大学医学部教授に任ぜられ、病理学・診療法の講座を担当した。フーヘランドの人となりは、高雅にして博識、学問はほとんど万般の科目に及んだ。診療や著述を通して医学界に貢献するところ大きく、その二、三を挙げ

れば、種痘流行の際の患者隔離の対策、注射法や死体解剖室等彼の創意によるものが多いといわれる。一八三六年八月七十四歳で病没した。

次に、本書の趣旨、概要を示す。

フーヘランドの自叙伝によれば、一七九三年三十歳の時、彼の父がワイマール公の侍医であった縁故から、当時詩人ゲーテの家で催された金曜日の集会で、はじめて長生術について講演をした。その夜は、ワイマール公も出席していて、彼の講演にたいそう感激し、そばにいたゲーテをかえりみて、「フーヘランドは教授向きだ。イェナの大学で席を与えてやろう」といったそうである。それが機縁となつて、その翌年からイェナ大学へ招聘されて講義を始めている。その長生術は大変に歓迎され、数年後に、修正増補して『*Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern*』と題して出版したと述べられている。

一七九七年に初版が出され、一七九八年に二版、一八〇五年に三版、一八〇六年に四版、一八二三年に五版と、版を重ねている間にいくぶん改訂されているが、その基本構想は三十歳前のものである。八版は一八六〇年の年に縮刷し

て出され、"Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern" という名前が付けられた。

フーヘランドの『長生術』は初版が出された後、直ちに英・蘭・米等各国語に翻訳され、またわが国へも部分訳として幕末期に紹介されている。世界各国へ与えた本書の影響がそれによって考えられよう。

『長生術』は理論編と実際編に分けて論述している。理論編では、啓蒙時代のドイツの学者らしく、理論的に系統だった衛生法を述べている。その中には、基本概念として、病氣、健康、長寿、生活法等についての科学的実証的な説明がある。これらについて詳細な検討をしてみたい。実際編では、これをさらに二つに分け、一つは生命を短縮する原因一〇カ条、もう一つは生命を長くする手段一九カ条をあげている。

ここでは実際編の項目のみを掲げておくと、まず、人の寿命を短縮する要因は何かということを述べている。

。生命を短縮する原因一〇カ条

一 軟弱なる教育、二 色慾の濫用、三 精神の過勞、
四 各種の疾病、五 不潔な空氣―大都會の密集生活、六

飲食の摂取過多、七 精神の悩み、恐れ、不機嫌等、八 過度の想像力、過敏、九 毒物、十 老衰

。生命を延長する手段一九カ条

一 良き身体的遺傳、二 幼少時代の合理的な身体の訓練、三 勤勉、四 色慾の慎み、五 幸福な結婚、六 睡眠、七 健康のための運動、八 野外の空氣を楽しむ、九 田園生活、十 旅行、十一 清潔(ことに皮膚の)の習慣、十二 良き食事、適度の飲食、十三 精神の安靜―満足と希望と信仰をもつこと、十四 快適な五感への刺激、十五 疾病の予防と治療、十六 救急処置、十七 老齡の心得、十八 精神の救養、十九 上述諸項をそれぞれの體質、氣質および生活条件に応じて適用すること。

以上の結論として、心の中には精神の平和をいただき、外に向つては有益な活動をなすことが、あらゆる幸福の、あらゆる健康の、そしてあらゆる長寿の正真唯一の秘訣であると説いている。

(群馬大学教育学部)