

43 C・W・フーフェランドの長生法と

日本の養生書の沿革

山田英雄

独立行政法人国立病院機構東名古屋病院

老年医学の歩みを尋ねる時、日本医学史において養生書の果たした役割りは大きい。本報告ではC・W・フーフェランドの長生法を紹介し、その日本の養生書の沿革と現代老年医学における意義を検討し報告する。

(一) 日本の養生書の沿革

日本の養生書および養生思想の沿革は藤浪剛一先生の名著「日本衛生史」(日新書院一九四二)に詳述され、主な養生書は殆ど蒐集され「乾々齋架藏和書目録」に記載せられている。私は今回エーザイ内藤記念くすり博物館所蔵の養生書を閲覧させて頂き日本の養生書の沿革をひもといた(便宜を与えられた野尻佳与子、青木允夫両氏に深謝する)。古代より明治に到る日本の養生

書は驚くほど多数あり、室町時代までは養生書は殆どが中国医学からの移入であり、江戸中期になると古方派の優れた養生書が多く出版され、貝原益軒の養生訓はその一つである。幕末になると西洋医学の養生書(衛生学書)が入ってきて、フーフェランドの長生法はその一つである。紙面の都合で各々を紹介できないが、医史学を医学文化史の立場で掘り下げられた藤浪剛一先生の研究は素晴らしく感銘を受けた。

(二) C・W・フーフェランドの長生法

C・W・フーフェランド(一七六二—一八三六)はドイツの名医でイェナ大学とゲッチンゲン大学で医学を学んだが、イェナ大学およびベルリン大学の内科教授となった。ベルリン大学の創設にも尽した人で四百篇もの著作があり、日本の蘭方医により多くが翻訳されている。長生法(Makrobiotik, 1796)はC・W・フーフェランドが三十四歳の時刊行した一般向けの医書でヨーロッパの各国語に翻訳され大変好評であった。その目次を見ると大気、飲食、水質論歯牙保護、不飲

食を治す衣服、家屋、睡眠、浴場、運動、房事、旅行などについて人体生理と衛生学の知識を用いて分り易く述べている。

フーフエランドが長生法を公にする契機はゲーテの家で催された金曜会の講演であり、それが機縁となつてワイマール公推薦でイエナ大学の教授となった。温厚かつ敬謙なキリスト教徒であつたフーフエランドはベーコンとカントの影響、ゲーテやシルレルとの交遊が人生の背骨をなしている。フーフエランドの日本への受容については杉田成卿と緒方洪庵の両名の役割が大きい。辻恕介訳の長生法は抄訳であり、原本第三章の長寿の手段の所の短い翻訳である。その日本の一般読者に与えた影響は大きいと共に、大気汚染や水質の事など現代の環境問題にも通じるメッセージも多い。フーフエランドの「医学必携―実地医療の手引き―五十年の経験の遺産」(二八三六)は医家向けの大著であり、その殆どが蘭方医によって訳されており、日本への西洋医学の導入に果たした役割は大である。

(三) 老年病予防時代の到来と養生思想

現代の老年病と老年医学は著しい進展を見せ、二十世紀は寿命を科学的にコントロールできる時代となつた。日本は今世界一の長寿国として老年病の予防対策の研究にトップランナーとして貢献している。厚生労働省は生活習慣病の一次予防に重点を置いた「健康日本21」の健康増進策を推進している。この運動の中でも日本医学史において積み上げられてきた養生思想の再評価とその新しい役割が進展をみせている。地球上生命の進化と歴史が明らかにされ、地球環境や新しい生命倫理の問題を解決して、人類の新しい幸せの追求が実現される日の近いことを望んでいる。