

結論

研究結果と知見：

1、『養生訓』の思想、観念、作法、知識の構成と由来の源は中国古典文献である。調査、分析、整理、纏めの結果より、全書 476 項目の内容への漢籍—中国古典文献からの影響は 92.2%であったことが明らかになった。（内訳：原作中の明確な引用先明示 273/476=57.4%、内容により筆者推定 153/476=32.1%、原著者（貝原益軒）が 53 歳時に中国文献を閲読して筆記した記載文『頤生輯要』から推定 9/476=1.9%、現代語訳文から 4/476=0.8%）、引用文献特定不能は 37/476=7.8%であった。また、これら文献の引用順、引用回数順による一覧表を作成することが出来た。

2、『養生訓』に収容、紹介した中国発祥の養生文化の基本構成は、衣、食、住、行、思の五つの要素構成である。著者は重要視すべきとされたものから、思、行、食、住、衣の順序で纏めている。著者貝原益軒が入念に著した養生文化の基本構成と、中国に起源する養生文化の構成の根幹部分は違いが無いことが分かった。五つの要素の一部だけを断片的に強調する（食だけ、欲だけなど断片的に強調すること）のは養生の構成全貌と効果の理解、認識の深化を損なう恐れがある。

3、本研究では『養生訓』を構成する全条項を基本的に五つの要素に分類して分析を進めた。その結果；

「思」は 229 項目、全体 476 項目の 48.1%を占め；「行」は 211 項目、全体 476 項目の 44.3%；「食」は 221 項目、全体 476 項目の 46.4%；「住」は 46 項目、全体 476 項目の 9.7%；「衣」は 5 項目、全体 476 項目の 1.1%を占めるという結果が出た。

ただし、この各条項の概念上の分類は、内容的に複数の要素にまたがるものが多くまた、単純に分類出来ないことも判明した。例えば酒は「食」類だが、酒の飲み方は「行」にも含まれ、飲酒本来の楽しみは「思」にも分類できる。したがって単純な数字上の割合だけでその重要度を決定することはできないとも考えている。この研究は『養生訓』の内容、文脈の構成を考量して、「思」「行」「食」「住」「衣」の其々、或いは相互の因果関係を含め著者の真意がどこにあったかを尊重して解析した結果である。

4、『養生訓』の第 7, 99 項目の引用箇所原典に誤りがあり、第 136, 185, 225, 247 の各項目では引用した書名は正しいが間違った漢字を使用していたことが判明した。

5、中国に起源する養生に関する文献の流れと日本へ流れる歴史の経緯の概要をまとめ、表を作成できた。

6、『養生訓』は 1713 年初版から 1864 年まで 151 年の間に 12 回再版され、初版と合わせて合計 13 回出版されたロングセラーである。蘭学や西洋医学が主流となる前のいわゆる中国医薬学、あるいは漢方全盛期の上流社会専有の養生文化を一般庶民にわかりやすく伝えたという歴史的事実は、貝原益軒の大きな功績になる。また『養生訓』は現代社会にも積極的な意味を示している。1982 年 10 月 10 日発行の講談社版『養生訓』（貝原益軒著、伊藤友信訳）は、2014 年 6 月までの 32 年間に 60 回増刷されており、現代社会でもベストセラーになっている事実が裏付けになる。『養生訓』は誕生してから 300 年間（1713～2014）にわたり、日本国民大衆に歓迎されているのである。養生文化が日本にわたってきた後江戸時代までの 1000 年以上の間、その養生文化は社会の上層部だけが所有していたが、

貝原益軒が『養生訓』を著したことにより、養生文化知識の普及に積極的な推進作用が働き、日本国民大衆の健康増進、疾病の予防、治療、回復の為に非常に意味のある影響を与えた。

7、江戸時代の『養生訓』に収容した養生文化の特徴は平安時代の『医心方』、鎌倉時代の『喫茶養生記』と同じく、道学、仏教、儒学、医・薬の学識、見識の種類、流派、分野、系列、範疇などの壁を打破して、生命力の維持と強化、生きている生命の質、元気を保つ観念、その方法、作法、物質、知見を広範囲で纏めて、整理して紹介している。『養生訓』は一般大衆に向けてのために日本語で著している事が、『医心方』、『喫茶養生記』との違いである。

8、「未病」の概念と対策の確立は養生文化中で重要な存在である。我々は皆、医と薬が万能ではない、医、薬の善い面とその限界を見分ける能力を持つべきである。養生は自ら日々努力すべきことなど貝原益軒の諄々たる訓蒙は今日の社会にもかなりの部分に当てはまり、『養生訓』を再認識することは今の時代に対して積極的な意味がある。

生命力の維持と強化、生きている生命の質、元気を保つために、2000年以上の歴史と実績を持つ養生文化は現代社会に有益な影響を与え続けている。

孔子は『論語』の中で、「温故知新」の重要性を指摘した。日本の諺にも「賢者は歴史で学ぶ」というものがある。『養生訓』は1713年に発表され、その翌年1714年に貝原益軒は亡くなっている。2013年～2014年はこうした時代背景からみれば、『養生訓』発表300年、貝原益軒没後300年ということになり、こうした機会に貝原益軒『養生訓』の再評価をすることは時代のニーズにも呼応していると考えられる。なぜなら、社会的には医療費等を抑えるためには病気にならないことが第一の根本的な目的であり、それには生活習慣として健康を維持するという考え方が必要だからである。『養生訓』にはすでに現代でも必要とされるこうした考え方が盛り込まれており、さらにこれを一般庶民に普及させた大きな功績がある。

更に、世界範囲で視野を拓げると、この日本だけが直面する問題ではないことが明らかである。

WHO（世界保健機関）が2012年に発表した『世界保健統計2012』によると、「2008年に世界で死亡した5700万人のうち、3600万人（63%）の死因は非感染性疾患（NCD＝生活習慣病）」となっている¹。また、2030年の世界の非感染性疾患による死亡者数は5500万人と予測している。ただし、同時に感染性疾患の死亡者数は今後20年以内に減少に転じるとも予想している²。

同資料によると、非感染性疾患による死亡者の内訳は、心血管疾患が48%、がんが21%、慢性呼吸系疾患が12%、糖尿系疾患が3.5%であり、煙草、運動不足、不健康な食事とアルコール濫用などが冠動脈性心臓疾患と脳血管系疾患の原因の80%を占める、としている³。

この結果を見ると、人類の生命、寿命に最も脅威を与えるのは生活習慣に起因する生活習慣病であることが分かる。また、これまでの医療手段や医薬品はこの人類に対する大きな脅威に対抗し、これを抑制し、阻止するための十分な効果が期待できないことも明白である。WHOの調査、統計、分析データに基づき、日本WHO協会の理事長関淳一（1935-）は次のように述べている。「世界の国々における疾病構造は著しく変化しております。全世界の死亡原因の63%が非感染性疾患（NCDいわゆる生活習慣病）によるものであり、（中略）これらの疾患は、生活習慣（食事、運動、喫煙、飲酒など）を改善することにより、予防や病状の悪化を防ぐことが可能であることから、昨年（2011年、筆者注）9月に国連において、「NCD対策」をテーマとしたハイレベル会合が開催され、世界中の国々の注意

を喚起し、行動の開始が呼び掛けられました。」(『社団法人日本 WHO 協会ニュース』2012年1月の新年挨拶参照)。

この人類全体に共通する難問を解決するために、WHO が疾病の治療と予防を別個にせず、生活習慣の改善による疾病予防と病状悪化抑止の取り組みが早急に必要である、と国連の舞台で世界中の国々に呼び掛けていることは、事態の緊迫性と問題の深刻化を示している。

また、疾病の治療分野に現代医薬も大きく貢献し、今後もさらなる発展が期待されるが、一方で医薬品は全世界の死亡原因の63%占める非感染性疾患(NCDいわゆる生活習慣病)に対して、治療の効果が理想ではない問題も存在する。例えば痴呆症が世界範囲で高齢化社会と共に急速に増加してきた現状に対して、対応できる治療方法、薬はまだない。また、現存する疾病治療用医薬品の副作用による健康への被害、疾病悪化など、生存に脅威を与える問題も無視できない。例えばウイルス性肝炎で毎年140万人が死亡しているという報告があり、これはエイズによる死亡者数160万や、結核による死者130万人と肩を並べる数字である⁴。治療の際、不衛生な状態で注射器が使用され世界中で多大な犠牲者を生んでしまった。

このような状況下 WHO は、肝臓病の危害、予防の重要性、緊迫性の認識を世界中に強く認識させることを目的とし毎年7月28日を「世界肝炎の日」と命名した⁵。2014年6月27日、また、WHO が肝炎の一次予防、二次予防、三次予防の大切さ、重要さとともに、医療機関と医療機関以外の関連機構、業界を動員してすぐ強化すべき方針を世界各国へ大声でかけている⁶。このように私達は健康と疾病、医薬による治療の理想と現実の違い、治療を中心にして発展する考え方の医療業界と社会のコストの負担増加など、現実の選択に直面している。

満足できる医薬品が開発されるまで時間がかかるかもしれない。このような状況下、予防に重点がシフトしていく傾向にある中、貝原益軒が民衆に広めた養生文化の概念により、生命力を上げることが、B型C型肝炎も含め各起因する肝臓病と、生活習慣により身体機能を損傷する諸疾病の発病の予防、悪化阻止と緩和、薬品副作用被害の回避と軽減に対し積極的な意味があると考えられる。更に、養生文化の未病の理論を基に、医薬品ではまだ効果的な治療薬が見つからない痴呆症の発病、悪化の緩和、本人の身体面・家庭面・社会面のコスト負担の軽減に役に立つ可能性があるかもしれないと推測する。

貝原益軒が『養生訓』をまとめた頃より200年ほど前の16世紀、ヨーロッパでの宗教革命の中心となったマルチン・ルターが、それまで高い聖職者や皇族など、ごく限られた階級の間で知られていた新約聖書をドイツ語に訳した。このドイツ語訳は、一般民衆にもわかりやすく、宗教的に歴史的な影響を与え、更にドイツ語という言語、文化にも多大な影響を与えた。同様に日本でも高僧や一部の権力者の間にしか知られていなかった中国発祥の養生という概念を民衆にわかりやすい言葉で訳し、解説したことにより日本の養生文化にも多大な影響を与えた貝原益軒は、日本の「健康改革」を行ったとも考えられる。

貝原益軒は当時の日本社会、日本人の重要なニーズを理解、把握し、大量の漢籍—中国養生文献を研究したことがこの研究を通じ明らかとなった。また、未病を治すための中国の養生の知恵を一所懸命揃えるだけでなく、自分の体験、経験からなる教訓を生命最後のパワーを使い、当時では未曾有な規模で纏め紹介した。このように『養生訓』は一般庶民への養生概念普及の重要性がまとめられた貝原益軒入魂の人生最後の傑作であることは疑う余地がないと考える。

また、貝原益軒は養生文化の研究、普及の為に力を注いだだけではなく、本人も全面養生の実践者、実践の成功者であることが明らかになった。

江戸時代当時平均寿命50歳未満、生まれつき弱い貝原益軒は50歳後の作品が多くなり、84歳辞世前年に『養生訓』が完成出版されたことがこの養生文化推進者の熱意の裏付けになる。

本研究では貝原益軒が漢籍により養生文化を研究した上で、自分の体験、経験、心得に基付き『養生訓』を著したことを明らかにした。このように『養生訓』は日本で独自に発展した養生文化の実態の研究、検証の基礎、および原点の一部であると言える。

本研究によって、養生の学術は人々と近い存在であり、普段の生活において思、行、食、住、衣の五つの要素で構成する養生の学術を注ぎ込めば、より健康的、快適な生活を営むことが可能であることを強く主張する。

¹ 'the estimated 57 million global deaths in 2008, 36 million (63%) were due to noncommunicable diseases(NCDs).', World Health Organization, *World Health Statistics 2012*, World Health Organization, 2012, p.34.

² 'the total number of annual NCD deaths is projected to reach 55 million by 2030 – whereas annual infectious disease deaths are projected to decline over the next 20 years.', World Health Organization, 2012, op. cit, p.34.

³ 'The largest proportion of NCD deaths is caused by cardiovascular disease (48%), followed by cancers (21%) and chronic respiratory diseases (12%). Diabetes is directly responsible for 3.5% of NCD deaths. Behavioral risk factors, including tobacco use, physical inactivity, unhealthy diet and the harmful use of alcohol, are estimated to be responsible for about 80% of coronary heart disease and cerebrovascular disease. ', World Health Organization, 2012, op. cit, pp.34-35.

⁴ 2014年5月24日第67回WHO大会議程項目12.3肝炎に関する決議。
B型肝炎ウイルス感染者：2.4億、毎年78万人以上がB型肝炎で亡くなっている。C型肝炎ウイルス感染者：1.5億。<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

⁵ <http://www.who.int/campaigns/hepatitis-day/2014/en/>、2014年9月15日検索

⁶ Prevention and Control of Viral Hepatitis Infection: Framework for Global Action, <http://www.who.int/csr/disease/hepatitis/Framework/en/> 2014年9月15日検索