

「これをやると命を縮める」300 年 ロングセラー古典・貝原益軒が断言

「それでもやってしまう」本当の理由 【元祖・日本人のための健康書】

江戸、明治、大正、昭和、平成、令和と読み継がれた健康長寿の秘訣

著者：貝原 益軒本草学者、儒学者

訳者：奥田 昌子内科医 [PRESIDENT Online](#)

1713 年（正徳 3 年：反対のある中※「[p6](#) ご参照」、徳川家継は元服し、歴代将軍最年少の 5 歳で 7 代将軍になった）に、健康書の古典 貝原益軒の『養生訓』出版された。

その冒頭では、

「健康こそ、人生最高の幸福である」とあり、

「幸福になるために、人はどう生きるべきか」が、解き明かされる。

「益軒は、平均寿命 40 歳の江戸時代に 83 歳の大往生」

「元祖・日本人のための健康書」

「世界一受けたい授業」（日本テレビ）でも話題の著者 内科医の奥田昌子氏翻訳の最新版からそのエッセンスです。現代では言い古された内容ですが、益軒は有言実行の人として尊敬すべき江戸の学者です。江戸時代から「医者の不養生、坊主の不信心」という言い伝えがありますが、因みに現代の医師の平均寿命は 70.8 歳だそうです。

目次

1. 知恵を得るには長生きせねばならぬ	・・・ p2
2. 健康長寿は金儲けや立身出世よりたやすい	・・・ p2
3. 欲に負けると長寿の道を踏みはずす	・・・ p2
4. 怠惰なギリギリスより勤勉なアリであれ	・・・ p2
5. 我慢できないのは心が弱いからではない	・・・ p3
6. 体は中と外からむしばまれる	・・・ p3
7. 栄養を与えすぎると体が弱る	・・・ p4
8. 楽は苦の種・苦は楽の種	・・・ p4
9. 怒りと欲求は養生の大敵である	・・・ p4
10. 心は静かに、体は動かせ	・・・ p4
11. 養生は健康な胃腸から始まる	・・・ p5
12. 脂っこいものを控え、肉は少しだけにせよ	・・・ p5
【まとめ】 4 つ	・・・ p6
【付録 (1)】 医師の平均寿命	・・・ 70.8 歳
【付録 (2)】 【徳川家継】プロフィール・Wiki	・・・ p6
【著者】 養生訓・貝原益軒プロフィール・Wiki	・・・ p7
【編訳者】 奥田昌子・内科医プロフィール・Wiki	

※本稿は、貝原益軒『病氣にならない体をつくる 超訳 養生訓』

(訳者：奥田昌子 内科医 編訳・ディスカヴァー・トゥエンティワン) の一部を再編集しご紹介したもの。

貝原益軒の肖像 (画像=CC-PD-Mark/[Wikimedia Commons](#))



1. 知恵を得るには、長生きせねばならぬ

若いうちは衝動に駆られやすく、知恵も足りない。
歴史を知らず、社会の変化にも慣れていない。

勘違いして、あとになって悔やむことも多いし、
物事の筋道も人生の楽しみもわかっていない。

長生きすれば、毎日のように新たな発見があり、
できなかったことが、できるようになる。
こうなって初めて学問や知識を深めることができるのだ。

だからこそ養生に努め、
何としても長生きしなければならない。
養生の道を極めようと固く心に誓えば、寿命は延ばせる。

(巻第一 総論上)

2. 健康長寿は、金儲けや立身出世よりたやすい

金儲けや立身出世を夢見て人に媚びたり、神仏にすがったりする人は多い。
一方、健康長寿を目指して、養生に努める人はめったにいない。
金儲けや立身出世には、他人の力が関わるから、
自分だけでどうにかなるものではなく、頑張ってもたいていはうまくいかない。

これに対して無病息災は、自分の体のことなので、その気になれば実現しやすい。

手に入れにくいものを追い求め、手に入れやすいものに目を向けないのは愚かなことだ。
そもそも、たとえ地位や名声を得ても、病気がちで短命だったら何にもならない。

(巻第一 総論上)

3. 欲に負けると、長寿の道を踏みはずす

体は本来、100年でも長持ちするものだ。
それを、欲をいっとき我慢しなかったことで壊してしまうのは、あまりにももったいない。

末永く安泰で長生きしたいと思ったら欲求に流されてはならない。
欲にまかせるか、欲をこらえるかが、長命と短命の分かれ道である。

(巻第二 総論下)

4. 怠惰なギリギリスより、勤勉なアリであれ

養生は、若くて体力があるうちから始めるとよい。

若さにまかせて不摂生をしていた人が、**高齢**になって初めて養生するは、贅沢三昧していた金持ちが破産して、慌てて儉約に努めるのに似ている。

高齢になってからでも、養生するのに越したことはないが、効果は劣る。
(巻第二 総論下)

自分に嘘をつくな

悪いこととわかっているのにやめられないのは、
本気で悪いと思っていないからだ。

いわば気持ちに嘘がある。**自分に嘘**をついてはならない。(巻第二 総論下)

5. 我慢できないのは、心が弱いからではない

「食べすぎてはいけないことは誰でも知っている。でも、
我慢するのは大変だから、つい食べてしまうのだ」と言う人がいる。
私はそうではないと思う。
そういう人は、**養生**のことをよく理解できていないのだ。

池に落ちれば溺死する。
火に入れば焼死する。
毒を飲めば中毒死する。

こんなことは誰だって知っているから、自分から水に飛び込んで死ぬ人はいない。
わざわざ、危険なことをするのは、危険だとわかっているからだ。
愚かなことである。

養生についてよく理解していれば、**欲求**のままに好き放題するはずがない。(巻第二 総論下)



写真=iStock.com/Fernig
※写真はイメージです

6. 体は中と外からむしばまれる

病気の原因は、体の中にも外にも存在する。
体内で生まれる原因には、

食事、色事、睡眠などに対する **7つの欲求**と、喜怒哀楽を含む **7つの感情**がある。
(*) 体の**外**から影響を及ぼすのは、**風、寒さ、暑さ、湿気**などの生活環境である。

行きすぎた 欲求と感情を抑え、悪い環境になることを避けることだ。
そうすれば、健康でいられる。(巻第一 総論上)

* 強い怒りや悲しみ、恐怖などの感情は、

それ自体がストレスとなって
自律神経のバランスを乱し、
心拍数や血圧の上昇、胃腸症状を招く ことがわかっている。



7. 栄養を与えすぎると体が弱る

貝原益軒、奥田昌子医師 編訳

『病気にならない体をつくる 超訳 **養生訓**』
(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

人は**食事**をして、体の外から栄養を取り入れているが、
栄養が過剰になると、体の中の生命力が負けてしまう。

植物で考えてみてほしい。

肥料を与えすぎると、根から水分が染み出して**根**がしおれる。

水をやりすぎれば**根が腐る**。人も同じである。

食べすぎなければ、体に備わった**生命力が養われ**、**寿命が延びて天寿をまっとうできる**のだ。
(巻第一 総論上)

8. 楽は苦の種、苦は楽の種

美食や色事をむさぼると、
しばらくは気分がよくても、のちに体を損ない、長く苦しむことになる。

これが嫌なら、手っ取り早く楽しめるようなことは控えるべきだ。

最初に楽をして、**後**で苦勞するか、**最初**に苦勞して**後**で楽をするかということである。
養生も同じで、欲求と感情を抑えれば、のちに必ず幸福になれる。
(巻第二 総論下)

9. 怒りと欲求は養生の大敵である

人の感情のうち、最も健康をむしばむのが**怒り**と**欲求**である。
怒りは心を焼き、**欲求**は心を溺れさせて、いずれも気力と体力を奪い去る。
慎重にコントロールしたい。(巻第二 総論下)

10. 心は静かに、体は動かせ

心はいつも静かにし、体はいつも動かすのがよい。
一日中、座っていると**病気**になる。
長時間、立ったままとか、歩きっぱなしもよくないが、
長時間、寝ていたり、座ってたりするのは**最悪**だ。
(巻第五 五官)

11. 養生は健康な胃腸から始まる

人は、食べたものを胃腸で消化し、栄養を全身に送って命を繋いでいる。

植物が、土から養分を吸って成長するようなものだ。

だから、養生を志す人は、まず胃腸の調子を整えることが、欠かせない。

(巻第三 飲食上)

食事は諸刃の剣

食事は、生活の中で最も大切なものであり、飲まず食わずでは半日も、もたない。

けれども同時に、食への欲求は非常に強い。

気のおもむくままに、食べたり飲んだりしたら必ず胃腸を壊し、病気になって命を落とす。

(巻第三 飲食上)

12. 脂っこいものを控え、肉は少しだけにせよ

食事は、あっさりした味つけにして、しつこくて脂っこいものは控えることだ。

生ものや冷えたもの、固いものを避け、吸い物は一品、おかずは一・二品にするとよい。

肉は、一種類のみ一品とし、吸い物に肉を入れたら、おかずには肉を使わない。

肉は、胃にもたれるため、たくさん食べてはならない。(巻第三 飲食上)

【まとめ】4つ

『超訳 養生訓』 養生の心がまえ

- ・ 病気は体が反乱を起こすのに似ている
- ・ どんなに忙しくても養生はできる
- ・ 自分が自分のコーチにならねばならぬ
- ・ 自分に嘘をつくな
- ・ 我慢できないのは心が弱いからではない
- ・ 身の丈に合った仕事をせよ ……など

『超訳 養生訓』 養生の大原則

- ・ 節度をもって食べ、体を動かせ
- ・ 何ごとも、できる限り自分でせよ
- ・ 健康の鍵は適度な食事と適度な睡眠
- ・ 悩み苦しむと生命力がすり減る
- ・ 口数を減らし、心を休ませよ
- ・ 我慢するだけが養生ではない ……など

『超訳 養生訓』 “食養生”の例

- ・ 同じ味、同じ食材ばかり食べてはならぬ
- ・ 好物であっても「腹八分目」
- ・ デザートの分だけ食事を減らしておけ
- ・ 暴飲暴食して病気になるのは自業自得
- ・ 熟した新鮮な食材を選べ
- ・ 養生のコツは「好きなものを少量食べる」

・ 人生は手放すことも必要だ

高齢になったら、やることを減らしていくとよい。手を広げすぎてはならぬ。趣味も多くと疲れて、楽しめなくなってしまう(巻第八 養老)。

・ 限りある生命力を大切にせよ

今日は生命力をどのくらい蓄え、どのくらいすり減らしただろうか。一日の終わりに、蓄えた量から失った量を引き算してみるとよい。生命力を養って、黒字が大きくなるほど長生きできる。逆に赤字の日が長年続くと病気になり、命を失う。生命力には限りがあるのに、限らない欲求に振り回されて、浪費するのは論外だ。

【付録 (1)】【医師の平均寿命】 医者の不養生 [2023.10.12] ・ ・ ・ 波多野クリニック提供

論文報告はいくつもあります。

2019 年の日経メディカル記事でも、

「岐阜県保険医協会が実施した調査で、開業医の死亡時平均年齢が **70.8** 歳と短く、特に **60** 歳代の死亡割合が、**34%**と多いことが明らかになった。

同協会会長の浅井徳光氏は「長生きできない背景には、勤務医時代からの過酷な労働がある」と指摘、「開業医の働き方改革も急務」と訴えている」とあります。

確かにこの仕事をしていると、自分の健康管理は二の次になってしまうことがよくあります。

また、仕事を続けていても「患者さんや社会の役に立っている」という自負や使命感を覚えやすいためか、「長時間労働ハイ（ランナーズ・ハイの「ハイ」です）」に陥りやすいです。

先日患者さんに、

「夜 11 時にクリニックの前を通りかかったら診察室の電気が点いていたので大変だなと思いました」と、言われました。

本日も、休診日ながら午前中は東海大学で漢方診療、午後は明日の外来予習、夕方から 30 分ほど運動したあと **22:00** 過ぎた今まで、郵便物や書類の整理をしています。

開業してまだ半年、これからも元気に診療を続けていきたいので、

自分の中でオフにするときは、しっかり休息を取ろうと思います（これがなかなか難しいですが・・・）。

【徳川家継】 (Wiki) ※

第6代・徳川家継 (5歳で将軍任官、7歳で逝去)



徳川家継像・幼い顔付
(長谷寺蔵)

江戸幕府の第7代将軍
(1713年～1716年
在任約3ケ年)。

宝永6年(1709年)7
月3日、第6代将軍・
徳川家宣の四男として
江戸城西ノ丸で生まれ
る^{[1][注釈2]}。母は側室・
(勝田氏)^[1]。童名は

世良田鍋松^[1]。同年12月4日、

本丸へ移る

歴代将軍の中で最年少で任官し、また史上最年少
で死去した征夷大將軍である。

時代 江戸時代中期

生誕 宝永6年7月3日(1709年8月8日)

死没 正徳6年4月30日(1716年6月19日)

改名 世良田鍋松、徳川家継

戒名 有章院殿贈正一位大相国公、有章院殿照蓮
社東譽徳崇大居士^[要出典]

墓所 東京都港区の三縁山広度院増上寺

官位 従二位権大納言、正二位内大臣
・右近衛大将
贈正一位太政大臣

幕府 江戸幕府7代征夷大將軍(在任:3カ年
正徳3年(1713年)4月2日 -
正徳6年(1716年)4月30日)

氏族 徳川將軍家

父母 父:徳川家宣、母:於喜世之方
(月光院)

兄弟 豊姫、男子、政姫(近衛家熙の娘)、
家千代、大五郎、家継、虎吉 他大勢…

妻 正室:なし(婚約者:八十宮)

子 なし

特記事項 徳川吉宗が跡を継いだ



貝原益軒プロフィール 本草学者、儒学者。1630 年 12 月 17 日

(寛永 7 年 11 月 14 日) - 1714 年 10 月 5 日 (正徳 4 年 8 月 27 日) ……84 歳没) は、江戸時代の本草学者 (現代で言う薬学者^①)、儒学者。50 年間に多くの著述を残し、経学、医学、民俗、歴史、地理、教育などの分野で先駆者的業績を挙げた^②。

1648 年 (慶安元年)、18 歳で福岡藩に仕えたが、1650 年 (慶安 3 年)、2 代藩主黒田忠之の怒りに触れ、7 年間の浪人生活を送ることとなる。

1656 年 (明暦 2 年) 27 歳、3 代藩主光之に許され、藩医として帰藩^③。翌年、

藩費による京都留学で本草学や朱子学等を学ぶ。このころ木下順庵、山崎闇斎、松永尺五、向井元升、黒川道祐、宮崎安貞らと交友を深める。また、7 年間の留学の後、1664 年 35 歳の時、帰藩し、150 石の知行を得、藩内での朱子学の講義や、朝鮮通信使への対応を任され、また佐賀藩との境界問題の解決に奔走するなど重責を担った。40 歳のとき 4 代藩主黒田綱政から荒津東浜 (現在の荒戸 1 丁目) に屋敷を与えられ、終の住かとした。

幼少のころに虚弱であったことから、読書家となり博識となった。ただし書物だけにとらわれず、自分の足で歩き目で見、手で触り、あるいは口にすることで確かめるという実証主義的な面もあった。多くの人に読まれるよう、平易な文体を用いた著書がある。『大和俗訓』の序に「高きに登るには必ず麓よりし、遠きにゆくには必ず近きよりはじむる理あれば」とみえるように、庶民や女子及び幼児などを対象にした幅広い層向けの教育書を著した。

訳者：奥田昌子 (おくだ・まさこ) 内科医プロフィール



京都大学大学院医学研究科修了。愛知県出身。長年にわたり健診センターで予防医学に従事。大手化学メーカー産業医を兼務し、医学文献、医学書の翻訳にもあたる。翻訳書に『身体が見える・疾患を学ぶ解剖アトラス』(メディカ出版)、『ジョージの物語——小さな女の子の死が医療にもたらした大きな変化(英治出版)など。著書に『健康診断 その「B 判定」は見逃すと怖い』(青春出版社)『内臓脂肪を最速で落とす。日本人最大の体質的弱点とその克服法』(幻冬舎) ほか (了)