

医の源に手当てと食養生あり

鈴木一策

蚊から教えられたこと

蚊に刺され痒みに耐えられず、思わず掻いてしまう。これが手当てでもあることに、私は気づいた。近代医学は、蚊に刺されることに、病原菌の伝染というマイナス・イメージしか抱かない。しかし、古くさい鍼灸・按摩療法を学んだ私は、掻いた部位が、みごと経絡の流れに沿っていることに気づく。蚊は鬱血した部位が血を吸いやすい部位であることを本能的に察知し、食らいつく。同じ場所に居て、蚊に刺される人とそうでない人とがいるのも、鬱血の多少が関係しているのではないか。掻くことによって鬱血は軽減する。だから手当てなのだ。この反応としての手当てに対

し、鬱血した部位を刺す蚊の営みは瀉血である。これも、一種の手当てになっている。蚊に刺されるまでもなく、鼻血が出たり、オデキができた、等々にも治療効果のようなものがあるのだから。

瀉血療法の東西の違い

かつて瀉血療法というものがあり、蛭ひらを使ったりしていたように、蚊が刺すことも瀉血であることは疑いない。ヨーロッパにも床屋医者が瀉血していた時代があった。今の床屋の、あのグルグル回る目印の赤は動脈血、青は静脈血、白は包帯を象徴しているとか。床屋医者は大量の血液を瀉血したそうだが、そうした切っ

た・貼ったの伝統がメスによる手術と輸血（実は危険）の思想を生み出したのかもしれない。ところが東洋の瀉血は、蚊が吸い取るほどの微量の瀉血なのだ。現に、私は急性の咽喉炎には、瀉血で対処している。手の親指の爪のつけ根の小商こあやというツボ（太陰肺経）に縫い針で傷をつけ微量の瀉血によって、驚くほど急速に喉の痛みがなくなることを何度も体験している。北海道大学医学部によるアイヌの古老からの聞き取り調査によれば、幼児の肺炎は肛門に刃物で傷をつけ瀉血して癒していたという。肛門が肺と関連があることを、アイヌの伝統は熟知していたのである。身近な蚊のような生類せいりゆうから彼らも学んでいたに違いない。

聖草ヨモギと百草

つい最近まで、「蚊遣り」という言葉が生きていた。だが、高度経済成長以降、憎き害虫はことごとく化学物質の除虫剤によって撲滅されるようになって、「蚊取り」が支配的になった。「蚊帳」に象徴されるような蚊にあっちに行っていたく慎ましい文化は、窒息しかかっている。「蚊遣り」といえば、ヨモギが使われていた。ハムレット王子は、人間の死骸を大地に返す「蛆虫worm」のことを、宇宙のみこと循環に従う「蛆虫女神」(Worm) (五幕一場)と呼んだが、日本のヨモギに当る「蛆虫草 worm-wood」(三幕二場、ワームには「蛇」の意味もある)を口にすると決定的なことは、「蛆虫草＝蛇草」の属名がアルテミスア、つま

り月の女神アルテミスに因むものであることだ。ヨーロッパの間やケルト文化圏では、ヨモギはその独特な香りから魔除け虫除けに使われた聖草であったのに、キリスト教は毒草の「苦ヨモギ」と見なし、月の女神アルテミスやヘカテを魔女として圧殺した。私はといえば、ほろ苦い蓬餅を味わい、胃薬として生葉を食し、蚊遣りとして活用している。沖縄では「フーチバロヨモギ」は今なお野菜である。また、ヨモギの葉を干し臼でついてできるモグサ（燃え草）の意らしい）はお灸に使われる。かつての日本人は、互いにお灸のしあいっこをしていた。経絡の発見に蚊が一役買っていたとしたら、お灸や按摩による手当ても、「神虫」の蚊から学んだものではないか、そう私は想像してしまう。

医の根源は手当て

もつとも、私は、自分自身の体の動きから、気の流れを実感したことがある。野口晴哉（一九一―七六）のお弟子さんから整体術を学びつつあったころ、勝手に手が持ち上がり気の流れを体感したのだった。その流れが経絡図の教える流れと一致していた。だから、古人は、身近な生類と自らの体感とから、気血の流れを察知していたのだと思われる。ところで、野口は、無意識に手が行ってなされるものこそ「手当て」だと言ひ、寝相こそ根源的な「手当て」だと主張していた。思わず頭を掻いてしまう、くしゃみをする、あくびをする等々。まさにそうした無意識の「手当て」

の延長が、「病氣」なのではないか。風邪は歪んだ身体をリフレックスにするものだから、治してはいけない、「経過」させる。そうすることで、大病重病を防ぐ「手当て」になっている。そう主張したのが野口の名著『風邪の効用』（ちくま文庫）だった。

断食でなぜ若返るのか

ところで、「手当て」としての瀉血が、断食や節食と結びつくことを洞察し、食養生の基本を粗食・小食・咀嚼とし、マイナス栄養学を唱導した生物学者が千島喜久男（一八九九—一九七八）であった。千島の画期的な血液理論は、核のない赤血球が集合・融合・分化して核のある白血球となり、核のある細胞になる、と説く。今なお、体組織は細胞分裂によって増殖するという説が支配的であるが、ガン細胞や生殖細胞まで含めて一切の細胞や体組織は赤血球が分化したものとするとところが革新的だった。その説からすると、栄養のよいときは赤血球が細胞に分化するが、「栄養のよくないとき、断食、瀉血などの後には、逆に組織や細胞が血球へ逆戻り（逆分化）」（千島喜久男選集 第一巻『生命の波動・螺旋性』地湧社）し、若返ることになる。私は二十五歳の時断食して十二指腸潰瘍と強度のノイローゼを癒したことがあるので、千島説に腹の底から納得する。潰瘍もアトピーもオデキも炎症であり、栄養が少なくなると若々しい赤血球に戻りうる。瀉血や断食は、弱った樹木を回復させるため、わざと枝を落としたり樹皮を剥いだり

根に傷をつけたりする植木屋の知恵に通じ、大ケガをすると断食し冬眠させる野生の熊の本能にも通じている。

食養生の陰陽思想

余命五年の難病だと宣告された森美千代さんは、迷いあがきながら断食的に断食や減食を続け、ついに「日青汁一杯だけの食（なんと五〇キロカロリー）」となり、鍼灸師として元気に働いている（食べることをやめました）マキノ出版。現代栄養学では、成人女性の基礎代謝量は一日一二〇〇キロカロリーとされているのに、五〇キロカロリーとは何という低さか。これは、極端な例であるが、カロリーという概念の底の浅さを教えてくれる。先にヨモギは、月つまり陰と関係があると言ったが、陰陽に基づく食養生の思想は、カロリーの数値に惑わされることなく、ヨモギが成長の早い陰性の草であると見なし、土の中でじっくり成長する自然薯などを陽性で見なす。日本の神事に欠かせない酒は陰で「緩め、冷やす」のに対し、塩は陽で「締め、温める」。だから、酒の拵に塩ということになり、百薬の長である酒もお爛しなければ体に毒となる。断食は、陰をより強く生じさせ、「陰極まれば陽に転ず」という易経の思想では、陰徳の養生法なのである。今必要な医は、伝統的な知恵に学びつつ、身体からだの自然しぜんに寄り添う創造的な「手当て」と「養生」なのではないか。