

みんなくりポジトリ

国立民族学博物館学術情報リポジトリ National Museum of Ethnology

未病から考える高齢社会の養生とレジリエンス
(第20回日本未病システム学会学術総会 シンポジウム3「人はどう生まれどう生きるのか：
時間軸の未病」)

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-03-14 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 鈴木, 七美 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10502/00008342

第20回日本未病システム学会学術総会

■ シンポジウム3「人はどう生まれ どう生きるのか - 時間軸の未病 -」

未病から考える高齢社会の養生とレジリエンス

鈴木 七美

Key words 未病, 高齢社会, エイジフレンドリー・コミュニティ, 養生, レジリエンス

1. 変化を生きる人間とレジリエンス

健康への配慮について考える時、いつも手に取るのは、ヒポクラテス全集¹⁾である。「空気・水・場所について」の章には、環境が体質や気質に影響を与えることが記述され、新しい町にやってきた医者にとって人々の暮らしぶりを観察することの重要性が説かれている。困難であっても、医術を探求する者にとって旅して経験を積むことが不可欠であると、ヒポクラテスは考えていたのである。

環境だけではなく、人生において変化の中を生きる存在としての人間について、ヒポクラテスは言及している。すなわち、「人間の自然性について」には、人生の時期によって体質が変化し、とくに元気がでる季節も異なることが説明されている。そこで注目されることは、第一に、成年期を最も活力があり老年期を衰微するものと捉える近代以降顕著となるエイジズムはみられず、人生の諸時期に適した養生が丁寧に語られていること、第二に、人間はエイジング（年を重ねること）による変化のみならず、不調と好調の間を生きる存在であり、最高の状態に留まることはない、最高の状態は不調の入り口として危険ですらあると注意を喚起していることである。

人間は、健康を保持し続けることは難しく、いつもリスクを抱えており、欠乏感や不安感を感じつつ生きる存在なのである。変化の中で生きる人間が健康に配慮し、「未病」の状態を検討するにあたっては、強さやよい状態のみを希求するのではなく、自分の状態を聴き取る時間を確保し、状況に応じて暮らすレジリエンス（快復力、柔軟性）を備える方向性を模索することが不可欠であろう。

2. 健康コミュニティ創出とアイデンティティ - 交流に向けて -

生活の変化のなかでも、移住は人々に大きな変化の経験を与える。アメリカ合衆国への移民の中でも、特に健康に配慮して生活環境を整えたグループとしてモラヴィア教徒（モラヴィアン）があげられる。モラヴィアンは、15世紀の宗教改革者ジョン・フスに従ったキリスト教プロテスタントの一宗派だが、ヨーロッパにおける迫害を逃れて、18世紀にモラヴィア（現チェコ共和国）から宗教的寛容で知られるペンシルヴェニア州に移住した。彼らの特徴は、この地にコミュニティを創設するばかりではなく、さらに、健康によい土地を探索し、風、水、土地が良好だという理由で、遙かなる南部ノースカロライナ州オールドセーラムにコミュニティを拓いたことである²⁾。

生活コミュニティを整えるにあたって、モラヴィアンが着手したのは、ヨーロッパで親しんだ薬草や野菜などの栽培を試みるために薬草園や畑をつくることだった（図1）。コミュニティ創出にあたり、重要な参加者であった医師の条件は、モラヴィアンの信教とコミュニティ計画を尊重することであった。すなわち、健康を考える上で、人々が培ってきた文化や信念という人々のアイデンティティを構成する要素が重視されたのである。

モラヴィアンが第二に推進したのは、異なる文化をもつ人々との交流であった。健康によい土地とはいえ、モラヴィアとも最初に入植した北部ペンシルヴェニア州とも異なる地で遭遇する病気や不調に対処するため、この地域に暮らしてきた先住民やアフリカ系アメリカ人、異なる宗教をもつ人々の知恵を吸収し、助け合うことがなされた。そのために、教会、学校、市場、鍛冶や染色の

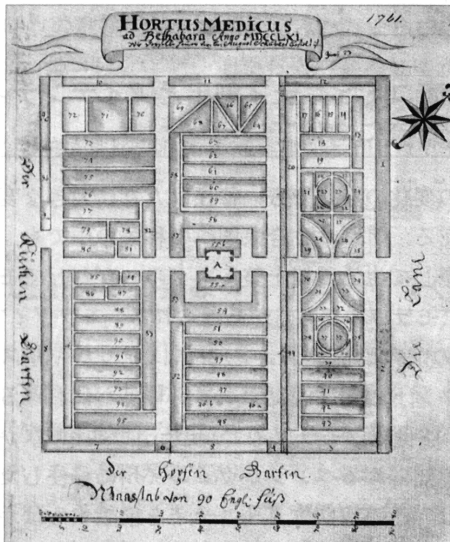
作業所, 肉屋, パン屋など様々な機能を備えたコミュニティの端に宿屋(タバーン)を設けてモラヴィア料理を供し, また, 医師たちは誰でも分け隔てなく診療や往診に応じたのである(写真1)。

さらに第三に, モラヴィアンが検討したのは, 新しい情報と技術の適用である。19世紀アメリカでは, 予防として種痘の適用が議論されていたが, モラヴィアンはこれを採用することを決定し, 医師たちはコミュニティ外

の人々でも望む者たちには種痘について対応した。モラヴィアンが重視してきた, 良好な環境, アイデンティティへの配慮, そして異文化との交流は, 自分たちが望む生活の実現に向けた基盤, 指針, そして柔軟な実践を示している。

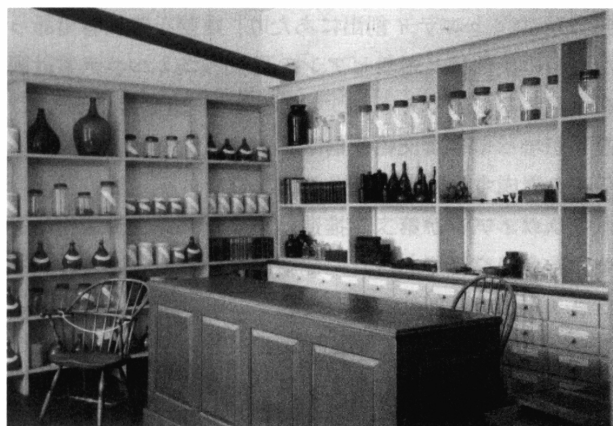
3. 自然の意味と養生の共同体の課題

移住という変化の中で, モラヴィアンが地域環境に適した健康コミュニティを創出しようとした時期のアメリカは, 治療や出産の文化における大変動期でもあった。18世紀後期から, 医療の発展を目指して医学校や病院が次々に設立され, 多くの州で免許制度が開始された。ミッドワイフ(助産師), 薬草治療者, 接骨医, 宗教者などが治療や助産を担ってきた多面的医療という状況に大きな変化が起こったのである。しかし, この時代の医師(レギュラー・ドクター)の多くは, 講義のみを数ヶ月受けて現場に出て, 瀉血や水銀製剤の下剤を頻繁に大量に使用するアメリカに特徴的な対症療法「ヒロイック・メディスン」を行い, 患者は悪化するか死亡することも多くみられた。こうした状況に異を唱えて, 非正統医療者は「オルタナティブ・メディスン」を掲げ, 身体の自然の力や治療を問い直し, 「民衆健康運動」を展開した³⁾。



□ 図1 薬草園の設計図(1761年)

出典: Spencer, Darrel, *The Gardens of Salem: The Landscape History of a Moravian Town in North Carolina* (Winston Salem: Old Salem, Inc., 1997)



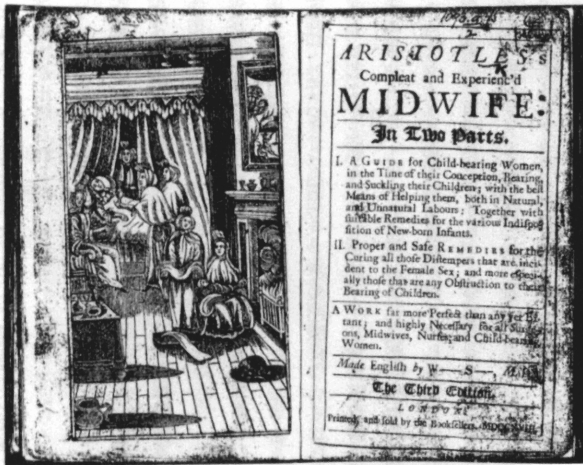
□ 写真1 モラヴィアン・コミュニティの
ヴィアリング医師の薬局

(ノースカロライナ州オールドセラム 著者撮影)

3.1. 植物治療運動における大地の癒し

「植物治療運動」の創始者である農夫S.トムソンは, 妻が医師の助産によって死にそうになった経験から, 出産にあへんや器具をもって介入せず, 身体の自然の力を引き出すことを重視して, 「ミッドワイフたちの手に助産を返せ」と訴えた。トムソンが理想としていたのは, 経験豊かなミッドワイフと女性たちが協力して行ってきた, 「ソーシャル・チャイルドバース」と呼ばれる伝統的な出産のかたちである(図2)。子どもの誕生と子育てに関わる人々は, 産婦のみならずミッドワイフ, 近隣の女性たち, そして乳母も, 身体によい食事や薬草の調整と摂取の知恵を共有していた⁴⁾。

トムソンの治療者たちへの信頼は, 彼の経験と関わっている。トムソンは, 北東部ニューハンプシャー州で幼い頃から父親と共に開拓に従事していたが, 時間があると, 地域の唯一の治療者であったミッドワイフとともに薬草を摘みその使い方を学んだ。後にトムソンは巡回治療者となり, 「すべての人が自分の医者になる」という「セルフヘルプ」を提唱した。



□ 図2 18世紀の産婆術書に描かれた女性たちが協力して行うソーシャル・チャイルドバースの様子

出典：Aristotle (pseud.) *Aristotle's Compleat(sic.) and Experienc'd Midwife:*

In Two Parts, Made English by W-S, M.D.,
Third Edition, London, 1718

(*Aristotle's Mastr Piece*, 1710と共に綴じられている。)

トムソンは、自然の神が用意した、大地が与える薬と食物によって、そこに住む人は癒されると信じていた。彼は薬草を「自然の友人」と呼び、治療や養生は、地域の気候や薬草に精通した「すべての人」に開かれていると人々に呼びかけた。トムソンによれば、食養生と薬草を使うことによって、胃腸を整え、発汗し、身体をきれいにしううえで、滋養物を摂取することが養生の基本であった。医療とは、基本的には料理と同じ意味をもつので、家庭の炉辺が最適の場であり、女性達は健康の教師だ、とトムソンは主張した。料理のように、すべての人が毎日の生活で実践するセルフ・ヘルプが重要なのは、専門職任せにせず、人々がライフスタイル（生活様式）を考え選択することを意味するからだ、とトムソンは説明していた。

トムソンが治療・養生に関し重視していたもう一つの点は、共有時間によって支えられる共同作業ということである。彼は開拓中に足をけがした時に、薬草医の暖炉の前に招き入れられてゆっくり療養した。トムソンは、産後産婦が体力を回復するまで留まったミッドワイフや、患者を滞在させた薬草医のように、「ホスピタリティ」に基づく患者-医者関係を理想としていた。

伝統的なケアの世界の再現を謳ったトムソンの運動は、19世紀半ばまで人気を博し、州の免許制度も次々に

廃止される事態となった。セルフヘルプの精神に基づく炉辺の癒しは、「自然の力」を見極めて支援することや、それが潰れる時を知り死に逝く時を共に過ごすケアから構成されていた。しかし、19世紀半ば以降、健康増進・長寿への関心が高まり、新たな養生法が注目されるようになり、ホメオパシー（同毒療法）やハイドロパシー（水治療運動）などが注目を集めるようになった。

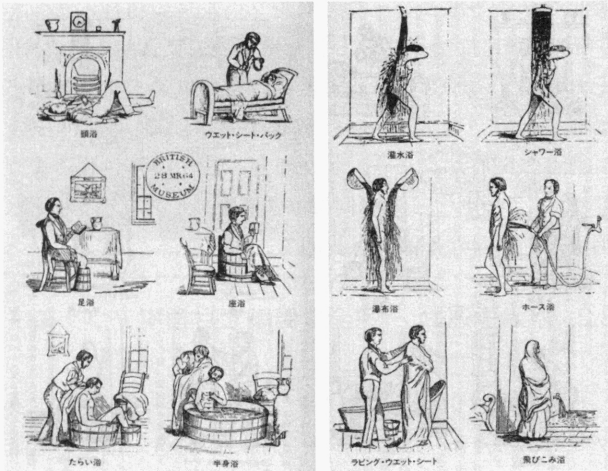
3.2. 水治療運動 - 完全な健康を目指すアソシエーション

ハイドロパシーのリーダーたちは元レギュラー・ドクターであったが、トムソンと同様に、19世紀半ばの正統医療と自然な過程であるはずの出産に介入する傾向を疑問視していた。しかし、それだけではなく、ハイドロパシストは、都市化・産業化のもとで、人々の健康が急速に蝕まれているという強い危機感を共有していた。

リーダーの一人J.シューは、写真の仕事に従事していた体調を崩したことをきっかけとして、医者となった後にオーストリアで水治療を学び、妻マリーと共に医療を必要としない出産を達成できる健康体作りを模索した。清浄な水を使った「水浴」や水を飲むことである「水治療」、「食養生」、「運動」から構成される「準備治療」によって、近代化のもとで衰退した自然の力に代わる新たな「第二の自然」を構築するヘルス・リフォームを提唱した（図3）。さらに、この時代に増加が観察された神経病について、原因と治療法を検討し、食養生の重要性を主張した。

また、リーダーの一人L.トロールは、同時代のヨーロッパ由来の科学知識に注目し、「骨相学」、「ヴェジタリアニズム」（菜食主義）などと統合した養生術を提示した（図4）。骨相学は計測に基づき人を診断する新しい技術として提示されていたが、ハイドロパシストの把握の特徴は、人間を刻々と変化する可能性ある存在と捉え、骨相学のデータを生かして改善を目指したことである⁵⁾。

開拓の成功者たちが共に楽しんだ伝統的な肉料理、生活の近代化とともに人気を博すようになったコーヒー、紅茶、ケーキ、スパイス、ケーキなどの嗜好品、商品として手に入るようになった白パンは、健康に害があるとして否定された。そして、「科学」に基づく「家庭改革」を目指す人々が、外食に頼らず、家庭で、添加物を入れない昔ながらのパンを作る生活が、養生の基本だと提唱された。食生活に関する厳しい制限を伴うハイドロパシーの養生は、全ての人を対象とするのではなく、変化



□ 図3 水浴の方法

出典：Shew, Joel, *The Hydropathic Family Physician*,
New York: Fowler and Wells, 1854

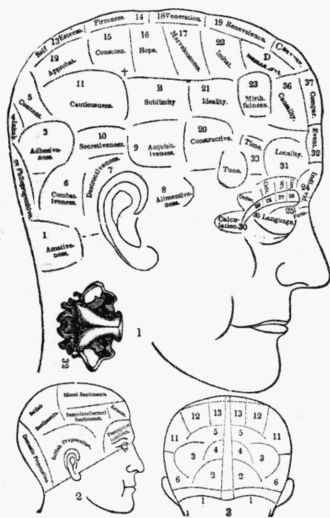
さない道として、地域の薬草や食物に関する知識と経験という地域文化を共有する人々の協働を主張した。他方、ハイドロパシーは、「完全な健康」を目指す人が養生を学び、地域ではなく信条に基づく交流によって協働することを重視した。そこでは、運命を決して諦めない態度が基本である。

高齢化する現代社会も、「未病」への関心と養生の重要性が浮上している時代である。しかし、19世紀の変動期の二つの運動の主張は、いずれも現代には十分に適格的ではないと思われる。植物治療運動の「すべての人」とは、地域の知恵を共有する人という意味合いがあったが、過疎地や被災地の経験からも明らかなように、地域住民のみで協働することだけでは困難を乗り越えられない場合もある。ハイドロパシーは、地域ではなく信条を共有する人々の協働を主張しているが、ここには、文化を異にする人々を排除するという問題がみられる。いずれも、モラヴィアンが示したように、自らのアイデンティティに配慮しつつ、異文化交流を生かして、多彩な変化を生きるためのレジリエンスを獲得するという姿勢は十分とはいえない。

4. 養生 - 多様な文化から照射する人生 -

そもそも、未病に配慮して、予防や健康保持に努める目的は、どんなことなのだろうか。「未病」という言葉で思い出されるのは、高齢者対象の支援付き集合住宅で暮らすカナダの日系高齢者たちのことである。世界各地の移民や先住民から構成される多文化社会カナダでは、民族文化や宗教に配慮した高齢者対象の支援付集合住居が開発されてきた。日系の人々も、第二次世界大戦時の強制収容に対する補償金をもとに、「日本文化」を感じられる施設を作りあげた。現在は、カナダ生まれの2世、3世も多数暮らしており、おいしい日本食を提供するレストランもある（写真2）。この施設を拠点に、いくつかの日本食レストランが協働して続けている弁当配達「ミールズ・オン・ウィールズ」は、日系とは限らず、食養生に興味をもつ町の高齢者たちに人気を博してきた⁷⁾。健康により食事に恵まれているこの施設の住人は、毎朝の日本のラジオ体操も欠かさない。

ここの住人たちが健康を保つことに熱心であるのは、切実な共通の理由がある。身体が弱り介護が必要になれば、別のナーシングホームに移動しなければならないからである。人々は、できるだけ長くこの施設で暮らした



□ 図4 水治療雑誌編集者ファウラーによって描かれた骨相学マップ

出典：Fowler, O. S., *Fowler's Practical Phrenology*,
Tenth Edition, Enlarged and Improved, New York:
Wholesale and Retail, by O. S. and L. N. Fowler, 1844

する時代を健康な心身をもって生きる意志を持った人々がアソシエーションを形成し、協力して推進するものであった⁶⁾。

これら2つに運動に共通する部分は、ライフスタイルの近代化という変動の時代にあって、心身の変革を訴えた点である。植物治療運動は、「すべての人」が自律を手放



□ 写真2 高齢者対象生活支援付き住居施設の
レストランで日本食を楽しむ日系二世の住人

(カナダ トロント 著者撮影)

いと希望している。「日本文化」に関わるカルチャーセンターや季節ごとのイベントの拠点となるこの施設は、地域の人々にも開かれており、住人たちは「日本文化」をキーワードとして、多様な人々と交流している。自分のアイデンティティに関わり会話に加わり楽しむことが、異なる文化的背景をもつ人々と、高齢期を生きることや「未病」について情報交換をすることに繋がっているのである。

近年、住み慣れた環境や文化のなかで住み続けるという意味をもつ「エイジング・イン・プレイス」は、高齢者のウェルビーイング（全体としての良好な生）を構成する要素として注目されている⁸⁾。「エイジング・イン・プレイス」は、文化を共有しない者を排除するのではなく、ともに生きてゆく実践の一つでもある。高齢者の多様な希望やニーズに応える環境を考えることが、全ての人が充実して生きてゆく（エイジング）ことのできる「エイジフレンドリー・コミュニティ」構想に繋がるという視点も、さかんに検討されている。

高齢期は、刻々と変化する存在であることを感じつつ、退職後や子育て後の自分の時間を深く味わう可能性に満ちた時期である。日本の民俗において、高齢者は地域の共有地（コモンズ）の整備や孫世代の教育・世話などを通

して、他の世代と交流し文化を伝えてきた。社会の高齢化に伴い増加する過疎地などにみられるように、高齢社会は、生老病死という人生や文化的資源について、世代や文化的背景の異なる者たちが共に味わう機会を十分に持てない状況の到来という問題をはらんでいる。アイデンティティを保持しつつ、異なる文化と対話し、それぞれの世代や文化における危機「クライシス」に注目しながら「未病」について検討することは、様々な要素から生を充実させる養生文化を織り上げてゆくことに繋がると思われる。

*文献

- 1) ヒポクラテス：ヒポクラテス全集 第1巻，大槻マミ太郎訳，エンタプライズ，東京，1985。
- 2) 鈴木七美：コミュニティ創生と健康・治療・食養生—18から19世紀南部におけるモラヴィア教徒の軌跡から，アメリカ史のフロンティアI アメリカ合衆国の形成と政治文化—建国から第一次世界大戦まで，常松洋・肥後本芳男・中野耕太郎編，pp. 78-102，昭和堂，東京，2010；鈴木七美：改革派キリスト教徒の共同体 オールドセーラム，北米の小さな博物館，北米エスニシティ研究会編，pp. 190-196，彩流社，東京，2006。
- 3) 鈴木七美：出産の歴史人類学—産婆世界の解体から自然出産運動へ，新曜社，東京，1997。
- 4) Wertz, Richard W. and Dorothy C. Wertz: *Lying-In: A History of Childbirth in America*, p. 2, New Haven, Yale University Press, 1989 [orig. 1977]；鈴木七美：出産の歴史人類学—産婆世界の解体から自然出産運動へ，pp. 24-52，新曜社，東京，1997。
- 5) 鈴木七美：癒しの歴史人類学—ハーブと水のシンボリズムへ，世界思想社，京都，2002。
- 6) Suzuki, N.: Popular Health Movements and Diet Reform in Nineteenth-Century America. *The Japanese Journal of American Studies* (The Journal published for The Japanese Association for American Studies) 21: 111-137, 2010；鈴木七美：ダイエット・コスモロジーの近代—食と健康，岩波講座 宗教7生命—生老病死の宇宙，池上良正他編，pp. 213-239，岩波書店，東京，2004。
- 7) 鈴木七美他編：高齢者のウェルビーイングとライフデザインの協働，御茶の水書房，2010；Suzuki, N. (ed.) *Anthropology of Care and Education for Life: Searching for Resilient Communities in Multicultural Aging Societies*. *Senri Ethnological Studies* (SES) 87: 140, Osaka, National Museum of Ethnology, 2014。