

経営と健康



徳川家康の経営と健康

講師 一龍齋貞花

徳川家康の天下掌握は、人使いのうまさ、経営手腕は勿論ですが、健康管理他の将と違って長寿の勝利がありました。前号まで家康3度影武者を書きました、改めてお医師家康とまで言われた健康について振り返ってみます。

お医師家康

漢方薬を中国から取り寄せ、「本草綱目」という本を読み、薬草を育て自ら薬研を使い薬を調合。蜂蜜、山芋、肉桂、山ごぼう、棗、芍薬、枸杞、百合、大葉、大黄、山査子など練って小指の頭ほどの丸薬「八字薬」「無比山薬円」ともいう。芥子は痛み止、杜仲は血圧を下げる。内服用の練り薬紫雪は熱病、酒毒、吐血、風邪に効き目があるといわれ、滋養強壯の八味丸（現在の八味地黄丸に共

通）。効能が違うというご意見もあるかもしれないが家康の歴史書の中に書かれている。久能山東照宮に調合した薬の入ったビイドロ壺が残されている。家臣がお腹が痛い、頭が痛いというところを「これを飲め」と、井伊家の家来にも与えたという記録もあり、吐血に効き目というのは戦いで怪我をした時の治療薬として使用。

大酒を慎み晩酌はせず、飲みすぎはけんかの元になる。ただし戦の時には下戸の者にも飲ませれば高揚して働く。煙草は不経済、火事の元、女子供も吸っているが身体に悪い。させるの持ち物比べをして贅沢になる。普段食は麦飯、焼き味噌をおかずに。岡崎には八丁味噌があります。一方では、「白魚を食いたい。いなければ伊勢湾から取り寄せよ」。隅田川に白魚が昔はいたといわれるのも取寄せたから。茶屋四郎次郎から京都で鯛

の天麩羅が人気ですと聞くと、「わしも食べたい、うまい、うまい」と食べ、油の摂り過ぎで胃がん（胆のうがん説も）が進み75歳で死去。当時の75歳ですから年齢に不足はありませんが、家康でも好物には目がなかったのでしょうか。

享保の改革のため質素・儉約を旨とした八代吉宗は豆腐が好物。庶民的のようだが、その実「せめて一丁銀五匁（当時米八升三合分）もすればいい」とつまりこんな高ければ皆食えなくてわしだけ食える、ともとれるわけで、江戸中の初鯉を買ひ占め自分一人で食べた紀伊国屋文左衛門のように、実行しないまでも考え方が似ています。ただし、牧場をつくり、バターやチーズも作ったといえます。

三代家光の守り役大奥総取締役春日の局は、幼少の家光は好き嫌が多くおまけに小食で身体も弱い。そこで菜食、

麦飯、粟飯、小豆飯、白米、米を砕いて炊いた引き割り飯、蒸す前に御飯を釜から出して粘り気を取って蒸した飯など七色の飯で気に入った飯、また一箸ずつでも食べてくれたらと気を使った。男色の傾向があり心配し、母お江が亡くなるや家光の側室を探し、その一人が八百屋の娘お玉。美人で側室として送り込みこのお玉が産んだのが、後の五代綱吉。

家康は、若い時は年増でも美人でなくても子を産んでくれそうな女性を好み、高齢になると若い娘を好み68歳の時には12歳のお梅を可愛がり、2妻15妾16人の子ともといわれているが、調べ上げたら22妾22人の子供。

精力家だった家康は、自分でも生来の色好みをわきままえていたのか、健康法として鷹狩りをよくした。

「早起きすれば朝食もうまい。身体に

よく快食快眠、いきおい聞きこから遠ざかる。これ千万服の薬にもまさる養生」 自分を心得ていたんですね。

ゴルフ好きの方、前の晩遅くまで飲んでいて、翌朝「仕事だと目が覚めなけれど、ゴルフだと目が覚めるんだよ」と言う人よくありますね。5時、5時半に起きて御飯も食べず車を運転して、ゴルフ場について準備運動もせずパットの練習をしてすぐラウンド。高血圧、糖尿病の方、くれぐれもお気を付け下さい。中年の突然死の多いのがゴルフといわれ、パットの時が注意とか。日本の総人口1億2463万人のうち、3623万人(29・1%)が65歳以上の高齢者で、2040年には36%と増加、100人いれば36人が高齢者。45歳以上から高血圧症が疾患のトップという実態があり、減塩が徹底できれば効果が大きいいわれます。

ビールのおつまみには、減塩30%の柿の種、ハムやベーコン、25%塩分カットのチーズもあり。糖質0、プリン体0の発泡酒に切り替えた方もいらっしやるでしょう。

家康が69歳で水泳を楽しんだと「徳川実紀」に書かれており、今なら80歳以上に当りますから、健康だったんです

家康の言行録

ね。家来の前で巧みに泳いだと。

今川義元が信長に討たれ、松平元康(家康)は今川の重しがとれ、岡崎へ帰り当主となる。主君が亡くなり後継者は人質と悲哀をかこっていた家来達は大喜び。早速白米の御飯を元康に。すると「皆が麦飯を食っているのに、わしだけ白い飯を食べてよいものか、皆と同じものを」この言葉に家来たちは涙を流して喜んだ。

豊臣秀吉が、諸将を集め「持っている宝物を話せ」皆それぞれ槍、刀、茶器だとか。「徳川殿はさぞ素晴らしい宝物をお持ちであろう」「私は皆様のような宝物はありません、ただいざの時家のため命を投げ出してくれる家来がおります」この言葉に秀吉ハツとして「徳川殿はよき宝物をお持ちだ」と感心。家康のこの言葉が廻り廻つて家来の耳に入りますから増々忠節を尽くしてくれれます。

「重い荷物を持って坂道を行くが如し」「鳴くまで待とうほととぎす」は後年家康の性格に合わせて作られた言葉といわれている。

家康の言行録に余り知られていないが「譜代の臣の心得」がある。

「譜代だからとその名をカサに勤めをおろそかにする者があるが大きな誤りじゃ。他国から来た新参者は何事にも初心ゆえ心をこめて勤めようとする。そこで老臣どもも新参者によく用を申しつける。それをみて譜代の者どもは己の怠けぶりを棚に上げ、ただ不足心を抱いて他国へ出奔しおるが、そのような甘えた心根の者に慣れぬ他国での勤めがなろうはずがない。心して勤めてくれるなら老臣も新参者に重き用を申しつけたりするものか」

不平を抱いて他社へ行く人は耳の痛いことでしょう。勿論將たる者の心得も説いています。

「主人の難儀を家来が見守り、家来の難儀を主人が救うのが、昔から今に至るまで武家の世の定まり事と云つてよい」

「総て大将たらん者は物事について、鷹揚を旨とし胸中に余裕をもって、大節を破らなければ、そのほかの些細なことは捨てておくがよい」

「良い家来を持てば一切の財宝はいうまでもなく、思うほどのことは、皆叶うものである」

「天から預かつた権力に馴れて、少しでも邪悪な行いがあつたならば、天は必ずそれを容赦せず権力を取り上げてしまふ」

「人の上に立つて、下の諫めを聞かない者が国を失い、家を破らなかつた実例は古いにしへから今まで一つもない」

唐の名君太宗の「貞観政要」を愛読し、「直言の功は、一番槍に勝る」を心掛けていた家康の言葉です。

長寿の勝利と言われる家康だが、4度の大難、6度の大戦を乗り越えたのも苦難を糧に、將としての在り方、家臣を思う心があつたればこそ徳川264年の基礎を作つたといえましょう。そして健康第一であつたことも大。

健康健康と云るさい、好きな物を飲み喰いするんだという方のために。二刀流の元祖ベープ・ルースの朝食のオムレツ卵18個使い重さ1キロ。普通のアメリカ人は1日平均3300カロリー、日本人は2470カロリー、ルースは一日15970カロリーというんですから正に怪物です。大食漢の方ルースと比べれば可愛いもんだと安心。イエやっぱりご注意を。家康を見習ってください。