

## 養生と健康

1、一見すると、養生は江戸時代の貝原益軒がとなえたその時代の健康法のように見える。しかし、時代の考え方が違うと、同じ健康法もまったく違ってくる。健康は明治のときにつくられた Health の翻訳語である。明治期の健康にまつわる政策などを考えるとわかるように、当然これは進歩、増進、強化などの意味合いが付随してくる。からだを鍛えれば鍛えるほど、強くなる。健康も増進する。

2、しかし、養生は進歩思考のない江戸時代に成立している。それは簡単に言えば、身体にある元気を失わないこと、過度の仕事、遊びはよくない。汗をかくのはよくない、食べすぎ飲みすぎはだめ、など、元気を維持することが、一番大切なことである。ある意味での中庸、バランスが重要である。とにかく、元気というのは限定された容積のようなものであり、それをなるべく減らさないようにするのが養生なのである。

## 伝統医学と近代医学

3、世界各地にある古典的な医学体系は、漢方、中医学、イスラム医学、アーユルベータ（インド医学）すべてが、バランス理論である。自然などの環境との相互作用の中で人間の身体も存在する。季節のような循環的時間観念とともにある。環境とともにあるので違う環境では受け入れられるのは難しかった。

4、それに対して西欧で生まれた近代医学はなぜ急速に世界に普及したか。それは生物学的身体という、文化や環境を超越した対象に病気や治療を限定したからである。それとともに重要なのは、それが近代資本主義にぴったりの医学であったからである。ある種の文明病である伝染病対策として誕生した近代医学は歴史的にも進歩をもたらす弊害を除去するための医学として誕生した。

5、対象を生物的身体に限定しながらも、衛生学などを発達させ、社会改良など強い関心を示した。身体も人間機械論の認識に強く影響され、進歩発達を旨とする自然科学を理論的土台とする近代医学はあくなき進歩を目指している。だが、医薬にしても医療技術にしてもそれが進歩なのか、目先が新しいだけの変化なのかは見極める必要はある。