

養生思想の展開とその公衆衛生的機能

健康文化形成のための理論的基礎

瀧澤 利行*

目的 公衆衛生活動における主体的かつ自己形成的な健康思想の分析と構築の一環として、健康思想の歴史的所産である「養生」に着目し、古代から近代までに日本で刊行された養生論を資料としつつ、各時代の内容的特徴を分析することにより、健康文化としての原理的意義を考察することを目的とする。

方法 平安後期から江戸末期までの日本で著された養生論44編を対象とし、古代・中世期、近世前・中期、近世後期、近代期の4期に分け、その原理的特徴と記載内容を22項目にわたって比較検討した。

結果 1) 古代・中世期養生論では、飲食、服薬、呼吸、医療体操（導引）・運動、性交の5種の内容に大別でき、とくに、飲食、服薬についての記載が多い。養生の原則としては「節欲」と「慎身」の推奨および「未病之治（疾病の・罹患前の予防）」を基本としている。

2) 近世前・中期養生論では、内容全体がより体系化されてくる。前時期の内容に加えて、「総論・目的」に関する記載が充実し、「視聴覚言語」、「排泄」、「精神衛生」、「養老育幼」などの項目が比較的高い比率で論じられるようになっていく。

3) 近世後期養生論では、思想的基盤の多様化に即して、内容的にも多様化をとげ、各内容に記載が分散し、家政・道徳・文化・教養・利財などの項目が含まれるようになった。これらの内容的変化に応じて、「無病長寿」観や厳格な節制主義、鍛練主義も相対化・寛容化され、人間の自然性を重視するようになった。

4) 近代養生論の内容は、個人の節制に関する事項と、環境に関する事項が重視されていた。養生の目的は、個人の健康の形成と維持を目的としつつ、「修己治人」観を基礎とする儒教的養生観と古典社会進化論にもとづいた「優勝劣敗」原理とが結合していた。

結論 養生思想は、大衆の生命観・健康観や生活慣習、文化性・地域性などを基礎として、ケアを自己形成的・創造的に構築するための総合的文化としての「健康文化」を構築するうえでの重要な理念的基礎ととらえられる。

Key words : 養生, 健康管理, ライフスタイル, 健康文化

I 緒 言

人間の健康についての科学研究と実践の過程を概観するならば、Hippocratesの医学体系や古代中国医学における全体論的な医学思想に端を發しつつも、病因を液体から器官、臓器、さらに細胞と微生物にもとめる実験生物学的医学へと変容してきた。現代ではその対象は遺伝子構造へと向かっている。社会医学も従来の感染症対策を中心とする環境衛生学にとどまらず、予防医学・健康増進医学へとその関心は多様化している。これらの変化は、近代社会における多くの感染症や栄養

障害を克服し、乳幼児死亡率の低下や平均寿命の延長を達成した。

一方でそのような変化は、ともすれば医療や公衆衛生の実践において「生活する人間」の視点を希薄化する傾向をも導いた。病因を生物学的要因に第一義的にもとめる思想は「健康の主体」としての人間自体の自立性を不明確にする危険性を含んでいる。医療倫理問題への関心や大衆健康法の流行などはその反動と考えられる。

それに並行して先進諸国においては、高齢社会の到来や生活習慣を起因とする慢性疾患への疾病構造の変化により、公衆衛生活動の構造的転換が図られつつある。その転換には、健康の個別性に対応する観点から、従来の社会防衛・社会形成の原理に加えて、個人における生活—文化構造を分

* 茨城大学教育学部公衆衛生学研究室
連絡先：〒310 茨城県水戸市文京 2-1-1
茨城大学教育学部公衆衛生学研究室 瀧澤利行

析・再構築して、生活習慣、価値意識、文化的経験、歴史的条件などにもとづく個人生活の固有性や創造性を確保する原理がもとめられている。また、新しい公衆衛生活動では、保健医療的ケアを一方向的に供給していくモデルから、需要者が自らの生活の質や価値観に即して自己形成的にケアの内容を選択していくモデルへの移行が重視されている。個人の生活—文化構造の基礎となるライフスタイル形成の公衆衛生的検討については、Breslow, Berkman¹⁾による疫学的研究や Oliver²⁾による大規模な調査研究がすすめられているが、それらの研究を理論的に補完すべき歴史的考察にもとづいた思想的検討は著しく立ち遅れている。

本報では、公衆衛生活動における主体的かつ自己形成的な健康思想の分析と構築の一環として、健康思想の歴史的所産である「養生」に着目した。「養生」は、これまで個人衛生的思想を象徴する概念としてとらえられてきた。しかしながら、新しい健康形成のモデルがケアを自らの生活構造や価値観に即して自己形成的に選択し統合していく過程を必要とするならば、養生思想に内包される理念や原理は、伝統性ととどまらない普遍性と現実性を有すると考えられる。本報では、古代から近代までに日本で刊行された養生論を資料としつつ、その原理的意義を考察するとともに、それが公衆衛生活動にいかなる理念を提供しうるかを明確にすることを目的とする。それによって、現在および将来の公衆衛生活動の展開に意義ある新たな視点を示すことができると考えられる。

II 研究対象および研究方法

本研究で検討の対象とした資料は、平安後期から江戸末期までの日本で著された「養生論」44編である。なお、養生論の成立過程および基礎内容を検討するため、中国養生論7編を参照した。参照資料および検討資料の著者、書名、刊行年および所蔵機関は、表1に示した。また、検討にあたっては、原則として初版時の刊本を用い、刊本が現存しない場合には写本、両者とも閲覧しえない場合には、複製本を用いた。

さらに結果の分析および考察にあたっては、古代中国の養生論および明治初期から現在までの約50年間に刊行、公表された養生思想および公衆衛生、社会衛生に関する単行書、雑誌論文、報告

書、法規、手引書その他の文書をも随時検討した。研究は、前記資料の記載内容を系統的かつ論理的に分析する方法によっておこなった。

III 研究結果

1. 養生および養生の概念

「養生」（ないしほぼ同義としての「養性」）の概念は、極東地域（中国大陸、台湾、朝鮮、日本）で形成された概念である。その起源の確定は困難であるが、現在確認しうるかぎり、『老子』、『孟子』、『列子』、『荘子』、『呂氏春秋』等の主として紀元前3～5世紀の戦国時代に派生した諸思想にさかのぼりうる^{3,4)}。「養生」概念は、主に知識人層において信奉された個人の生活実践原理を意味した。これらの思想では、身体的および精神的な安定を図り、自然の法則に則った自由で自律的な行為を理想とし、その願望を「養生」概念にこめていた。

古代中国の代表的養生論としては、三国時代の嵇康『養生論』、東晋代の葛洪『抱朴子』、張湛『養生要集』、梁代の陶弘景『養性延命録』、唐代の孫思邈『備急千金要方』等が挙げられる。中・近世の代表的養生論としては、宋代の蒲處貫『保生要録』、明代の高濂『遵生八牋』等がある。道教の經典集である『道藏』には、葛洪、陶弘景などの養生論や、張君房編『雲笈七籤』などの養生について多く論及した文献が所収されている。

西洋においても、diet や regimen の概念が「養生」に該当し、Hippocrates によってすでにその方法が記載されている。その伝統は、ギリシャ・ローマ期以降、Galen の医学理論に影響をうけつつ浸透し、12世紀には“Regimen Sanitatis Salarunitanum”（『サレルノ養生書』）の成立をみた。同書は数世紀にわたって改定が加えられ、西欧圏での養生論の代表的存在となった。西洋の diet や regimen は東洋の養生概念に比して、より生活の規則性を重視した概念であった。

「養生」に関して言語化された体系的認識は「養生論」もしくは「養生説」と称される。また、養生を目的とした具体的かつ総体的な生活技術および個別の技法は「養生法」ないし「養生術」と称される。

2. 各期における養生論の展開と内容的特徴

古代以降明治30年までの日本の養生論は、各々

表1 調査対象文献所蔵先リスト

中国養生論 (参照資料)	
a 嵇康『養生論』	『全釈漢文大系』第32巻, 1977, 集英社所収
b 葛洪『抱朴子』	『正統道蔵』太清部, 新文豊出版公司第47冊所収
c 陶弘景『養生延命録』	『正統道蔵』洞神部方法類, 新文豊出版公司第31冊所収
d 孫思邈『備急千金要方』	『正統道蔵』太平部, 新文豊出版公司第44冊所収
e 蒲處貫『保生要録』	『正統道蔵』洞神部方法類, 新文豊出版公司第31冊所収
f 高濂『遵生八牋』	京都大学附属図書館富士川文庫所蔵
g 張君房編『雲笈七籤』	『正統道蔵』太玄部, 新文豊出版公司第37~38冊
古代・中世養生論	
① 丹波康頼撰『醫心方』第廿七養生 (984年)	出版科学総合研究所版
② 釋蓮基撰『長生療養方』(1184年)	東京大学総合図書館蔵 (写本)
③ 丹波嗣長撰『遐年要鈔』(刊年不詳)	東京大学総合図書館蔵 (写本)
④ 丹波行長撰『衛生秘要鈔』(1288年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵 (写本)
⑤ 竹田昭慶撰『延壽類要』(1456年)	京都大学医学部附属図書館富士川文庫蔵 (寛政5年版)
近世前・中期養生論	
① 曲直瀬玄朔『延壽撮要』(1599年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
② 名古屋玄醫『養生主論』(1689年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
③ 著者不詳『通仙延壽心法』(1695年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
④ 貝原益軒『養生訓』(1713年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
⑤ 芝田祐祥『人養問答』(1715年)	『日本衛生文庫』所収版
⑥ 三宅建治『居家保養記』(1700~1730年頃)	『日本衛生文庫』所収版
近世後期養生論	
① 小川願道『養生囊』(1773年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
② 杉田玄白『養生七不可』(1801年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
③ 谷了閑『養生談』(1812年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
④ 本井子承『長命衛生論』(1812年)	筑波大学附属図書館
⑤ 淺井南泉『養生録』(1812年)	筑波大学附属図書館
⑥ 大口子容『心學壽草』(1814年)	東京都立日比谷図書館
⑦ 近藤隆昌『攝生談』(1815年)	京都大学医学部附属図書館富士川文庫蔵
⑧ 中神琴溪『生生堂養生論』(1817年)	京都大学医学部附属図書館富士川文庫蔵
⑨ 八隅景山『養生一言草』(1824年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
⑩ 田中雅楽郎『田子養生訣』(1826年)	京都大学医学部附属図書館富士川文庫蔵
⑪ 久保謙亨『養生論』(1826年)	京都大学医学部附属図書館富士川文庫蔵
⑫ 河合元碩『養生隨筆』(1827年)	東京大学総合図書館野軒文庫蔵
⑬ 百瀬養中『養生一家春』(1830年)	東京大学総合図書館南葵文庫蔵
⑭ 松本遊齋『養生主論』(1832年)	東京大学総合図書館鴨軒文庫蔵
⑮ 辻慶儀『養生女の子算』(1833年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
⑯ 鈴木胤『養生要論』(1834年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
⑰ 平野元良『養生訣』(1835年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
⑱ 伊東如雷『攝養茶話』(1837年)	国立国会図書館蔵 (写本)
⑲ 水野澤齋『養生辨』(1842年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
⑳ 山下玄門『養生新語』(1850年)	武田科学振興財団杏雨書屋蔵
近代期養生論	
① 土岐頼徳纂輯『啓蒙養生訓』(1872年)	国立国会図書館蔵
② 江守敬壽・大川涉吉纂輯『民家日用養生新論』 (1874年)	国立国会図書館蔵
③ 浦谷義春『養生のすゝめ』(1876年)	国立国会図書館蔵
④ 神戸文哉編纂『養生訓蒙』(1878年)	国立国会図書館蔵
⑤ 山崎慎一編輯『養生訓蒙』(1879年)	国立国会図書館蔵
⑥ 安田敬齋編纂『通俗養生訓蒙』(1880年)	国立国会図書館蔵
⑦ 高桑致芳編輯『新撰養生編』(1883年)	国立国会図書館蔵
⑧ 鈴木玄龍・近藤清龍『新編養生訓』(1886年)	国立国会図書館蔵
⑨ 紅杏華館主人『一夕養生談』(1891年)	国立国会図書館蔵
⑩ 小川精一郎編輯『養生瑣言』(1896年)	国立国会図書館蔵
⑪ 伊東重『養生哲學』(1897年)	国立国会図書館蔵
⑫ 月永豊三郎編『養生新編』(1897年)	国立国会図書館蔵
⑬ 細川潤次郎『養生新編』(1910年)	国立国会図書館蔵

表2 各期養生論の記載内容の状況 (古代期～明治期日本)

カテゴリー	文献番号 著者・文献名・刊行年	主な記載内容項目																						
		総論・目的	自然・天候	人体の構造	飲食全般	運動・導引	呼吸・静坐	視聴覚言語	排泄	性欲・性交	睡眠	起居動静	精神衛生	入浴・沐浴	衣服・夜具	居所・家屋	医療・服薬	療養・鍼灸	養老・育幼	道徳・倫理	諸芸	文化・教養	家政・利財	
古代中世養生論	① 丹波康頼撰『醫心方』第廿七養生(984年)	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
	② 釋蓮基撰『長生療養方』(1184年)			*	*	*						*		*	*	*	*							
	③ 丹波嗣長撰『遐年要鈔』(刊年不詳)		*		*							*		*		*	*							
	④ 丹波行長撰『衛生秘要鈔』(1288年)	*			*				*			*		*	*	*								
	⑤ 竹田昭慶撰『延壽類要』(1456年)	*			*	*					*	*	*	*	*	*								
	古代中世期各項目別合計(実数)	3	1	1	5	3	1	2	1	2	2	5	1	5	3	4	2	0	0	0	0	0	0	0
近世前中期養生論	① 曲直瀬玄朔『延壽撮要』(1599年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
	② 名古屋玄醫『養生主論』(1689年)	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*			*					
	③ 著者不詳『通仙延壽心法』(1695年)	*			*	*			*	*	*	*	*	*	*	*			*					
	④ 貝原益軒『養生訓』(1713年)	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	⑤ 芝田祐祥『人養問答』(1715年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	⑥ 三宅建治『居家保養記』(1700～1730年頃)	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	近世前期各項目別合計(実数)	6	0	1	6	4	2	4	3	6	1	6	5	4	4	0	2	2	4	0	1	0	0	0
近世後期養生論	① 小川顯道『養生囊』(1773年)	*	*		*						*					*		*						
	② 杉田玄白『養生七不可』(1801年)				*	*			*		*					*		*						
	③ 谷了閑『養生談』(1812年)	*	*	*	*						*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	
	④ 本井子承『長命衛生論』(1812年)	*			*				*		*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*	*	
	⑤ 浅井南泉『養生録』(1812年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑥ 大口子容『心學壽草』(1814年)	*	*		*		*		*		*		*			*		*	*	*	*	*	*	
	⑦ 近藤隆昌『攝生談』(1815年)	*			*						*		*			*		*	*	*	*	*	*	
	⑧ 中神琴溪『生生堂養生論』(1817年)	*	*	*	*				*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑨ 八隅景山『養生一言草』(1824年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑩ 田中雅楽郎『田子養生訣』(1826年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑪ 久保謙亨『養生論』(1826年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑫ 河合元碩『養生隨筆』(1827年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑬ 百瀬養中『養生一家春』(1830年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
⑭ 松本遊齋『養生主論』(1832年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑮ 辻慶儀『養生女の子算』(1833年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑯ 鈴木胤『養生要論』(1834年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑰ 平野元良『養生訣』(1835年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑱ 伊東如雷『攝養茶話』(1837年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑲ 水野澤齋『養生辨』(1842年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
⑳ 山下玄門『養生新語』(1850年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
近世後期各項目別合計(実数)	18	5	3	17	4	6	3	1	5	2	14	10	4	3	2	9	6	4	8	4	2	4		
近代期養生論	① 土岐頼徳纂輯『啓蒙養生訓』(1872年-1874年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	② 江守・大川纂輯『民家日用養生新論』(1874年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	③ 浦谷義春『養生のすゝめ』(1876年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	④ 神戸文哉編纂『養生訓蒙』(1878年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑤ 山崎慎一編輯『養生訓蒙』(1879年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑥ 安田敬齋編纂『通俗養生訓蒙』(1880年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑦ 高桑致芳編輯『新撰養生編』(1883年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑧ 鈴木玄龍・近藤清龍『新編養生訓』(1886年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑨ 紅杏華館主人『一夕養生談』(1891年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑩ 小川精一郎編輯『養生瑣言』(1896年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑪ 伊東重『養生哲學』(1897年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑫ 月永豊三郎編『養生新編』(1897年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	⑬ 細川潤次郎『養生新編』(1910年)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
近代期各項目別合計(実数)	11	8	3	12	11	6	4	1	3	5	1	8	10	11	8	1	5	5	1	0	1	0		

の理論的基盤や主たる内容的系統から、おおむね4つの時期に分けられる。すなわち、古代中国の道教系養生論の影響が濃厚であった「古代・中世期養生論」、後世派および古医方の影響が強くなるようになった「近世前・中期養生論」、道教や後世派あるいは古医方の影響から次第に離脱し多様な思想的背景をもつにいたった「近世後期養生論」、および西洋近代医学の学問的体系を受容した「近代期（明治期）養生論」である。

本研究では、各期の養生論から、理論的基盤や内容的な網羅性を考慮して、代表的な養生論を抽出し、各期の養生論における主要な内容領域22項目の記載状況を集計・表示し（表2）、その分布をレーダーチャートで図示した（図1, 2, 3, 4, 5）。

1) 古代・中世期養生論の内容

日本にも、8～9世紀には古代中国の養生論が移入される、それらに依拠して、日本の養生論も著されるようになった。佚書である物部廣泉『攝養要訣』（827年）を嚆矢とし、丹波康頼撰『醫心方』巻二十六「延年法」・巻二十七「養生」（984年）、釋蓮基『長生療養方』（1184年）、丹波行長撰述『衛生秘要紗』（1288年）などが著された。本研究で対象とした資料は5編である。

養生論の内容を最も大きく分かつ場合には、「養形（身）」と「養神」に分ける。「養形」は身体的健康に関わる養生法の汎称であり、「養神」は精神的安定に関わった養生法全般を称する概念である。より具体的には、「辟穀（断食法・食事

法）」、「服餌（服薬法）」、「調息（呼吸法・精神安定法）」、「導引（医療体操・運動法）」、「房中（性交法）」の5種に大別でき、さらに呪術的技法など雑駁な要素を含んでいた。これらの分類は、主として古代中国の道教・神仙術系養生論において採られていた内容分類である。古代・中世期養生論の多くは、この分類基準にはほぼ忠実に則っている。とくに、「飲食全般」なかでも「辟穀」、「服餌」についての記載が多い。その他に「運動・導引」、「起居動静」、「入浴・沐浴」、「衣服・夜具」、「居所・家屋」などの記載内容が半数をこえる文献に記載されている。

養生の原則としては「節欲」と「慎身」の推奨および「未病之治（疾病の罹患前の予防）」を基本としている。また、多くの書のほとんどの記述において、古代中国の医論や養生論の説に依拠していることが明示されており、大部分の書は漢文によって記述されている。

2) 近世前・中期養生論の内容

近世期に入ると、日本の養生論は、中国養生論から相対的に独自の構成と内容を有するにいたった。16世紀末から17世紀にかけて、室町末期に興隆した「李朱医学」の影響を受けた曲直瀬道三・玄朔の学統（のちの「後世派」）からは曲直瀬玄朔『延壽撮養』（1599年）、『傷寒論』にもとづいて「反後世派」の立場から経験的・実証的学風を樹てた名古屋玄醫の学統（「古医方」）からは名古屋玄醫『養生主論』（1683年）が著された。元禄

図1 養生論全体の記載内容の比重

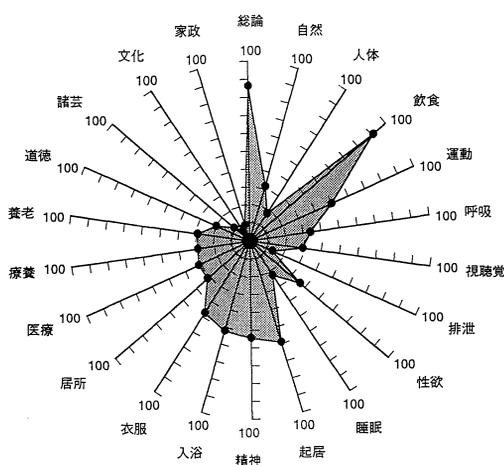


図2 古代・中世養生論の記載内容の比重

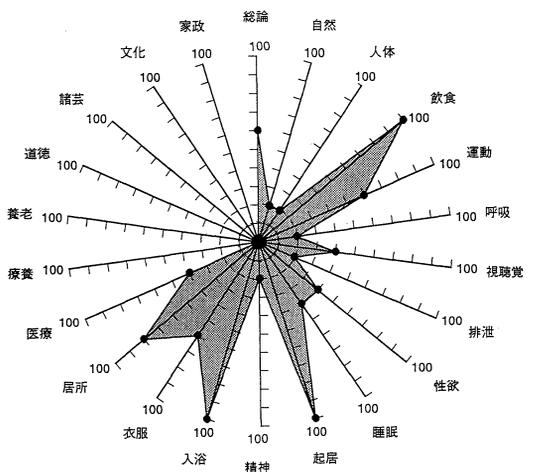


図3 近世前期養生論の記載内容の比重

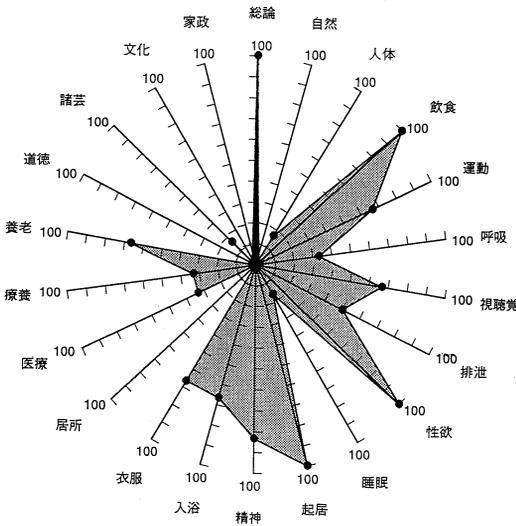


図5 近代養生論の記載内容の比重

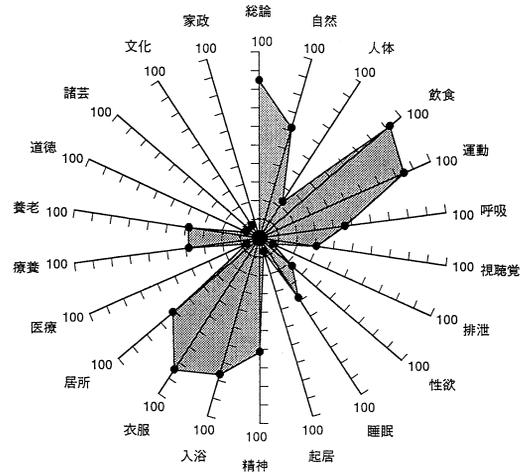
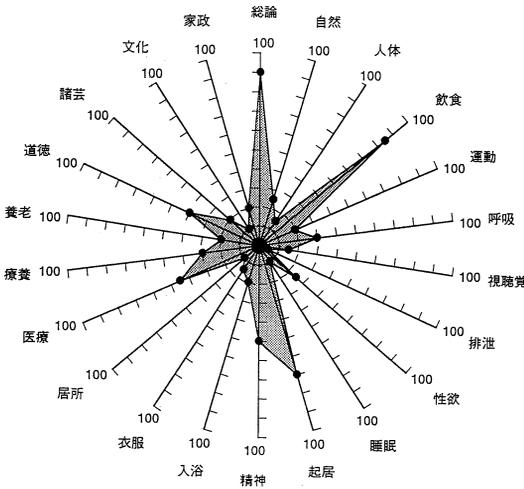


図4 近世後期養生論の記載内容の比重



浴],「衣服・夜具」に加えて,「総論・目的」に関する記載が充実し,「視聴覚言語」,「排泄」,「性欲・性交」,「精神衛生」,「養老育幼」などの項目が比較的高い比率で論じられるようになっていいる。とくに性欲・性交については,ほぼ全数の文献で記述されている点は特記される。一方では,「睡眠」,「居所・家屋」に関する記載は減少している。養生の原則としては,古代・中世期養生論と同様に「節欲慎身」論が踏襲されているとともに,「気を静かに保つ」ことを旨とし,体は頻繁に運動することを主張した「気静体動」論が強調されている。なお,近世期には,理論重視の医書型養生論から教訓書様式や説話様式を含む教養書型養生論への転換が生じた。その動向と関連して,漢字仮名まじりによりみがなを付した記述が増加した。これらの養生論の「教養論」化は,養生論が読者層の大衆化と教養形成指向に対応していることが示されている。

3) 近世後期養生論の内容

日本における養生論の最大の盛行は,文化・文政・天保期である。19世紀前期に刊行された養生論は,江戸期全体の刊行数の約40%を占め,さらに,食事,房事など特定事項にのみ言及した養生論や小児・婦人・老人・病人など特定対象を想定した養生論などを含めると定量的把握は困難になるが,総体的にみた同時期の優位はより明白となる。本研究で対象とした資料は20編である。

近世後期における養生論の第一の特徴は,養生

・正徳期には,刊行数が増加し,文献博証的な大著である竹中通菴『古今養生録』(1692年)や史上最も著名な貝原益軒『養生訓』(1713年)が著され,後書の範となった。享保期から明和・安永期にかけては,白隠慧鶴『夜船閑話』(1757年),三浦梅園『養生訓』(1776年)等が著された。本研究で対象とした資料は6編である。

近世前・中期においては,内容全体がより体系化されてくる。古代・中世期でもみられた「飲食全般」,「運動・導引」,「起居動静」,「入浴・沐

論の思想的基盤の多様化である。この時期の養生論は、①後世派養生論 ②古医方系養生論 ③道教・神仙術系養生論 ④国学・神道系養生論 ⑤心学系養生論 ⑥洋学（蘭学）系養生論 ⑦その他 の各系統に分類できる。また内容的にも多様化をとげ、「総論・目的」、「飲食全般」、「起居動静」、「精神衛生」に関する記載が全体の半数をこえているが、全体的に各内容に記載が分散している。前時期までと比較すると、「医療・服薬」、「道徳・倫理」に関する記載が約40%の比率に達している。本時期は、記載内容が他の時期にもまして、倫理・道徳、家政・利財等の生活関連事項や地理・風物・歴史・諸芸などの文化・教養の事項にまでおよんでいる。また、これらの内容的変化に応じて、それ以前の養生論の基本理念であった「無病長寿」観、および生活規整のうえでの厳格な節制主義や鍛練主義も相対化・寛容化され、人間の自然性を重視するようになった。さらに、「養生」概念自体の解釈も、単に心身の摂生や長寿の達成にとどまらず、自然および人工のすべての諸事象に共通する生成変化を意味する概念としてとらえられるようになった。

4) 近代期（明治期）養生論の内容

明治期では19世紀前半に導入された西欧衛生学の影響を受けて、明治初期より養生論と衛生論が並行して著されたが、双方とも多くの項目において、西欧衛生学に依拠した知見をもとに記述されていた。本研究で対象とした資料は13編である。

近代養生論の内容は、「総論・目的」、「自然・天候」と「飲食全般」、「運動・導引」および「精神衛生」、「入浴・沐浴」、「衣服・夜具」、「居所・家屋」の各項目が全体の半数をこえる文献に記載され、その他の項目は比較的少数の記載にとどまっている。前時代と比較すると、「自然・天候」に関する記載が6割に達している点が特徴的である。全体的にみると、飲食や運動などの個人の節制に関する事項と、衣服・家屋や大気・土地・水・温度や伝染病予防などの環境に関する事項が重視されていたことが明瞭である。

近代養生論の基本原理は、近世期養生論と同様の通俗の儒教道徳にもとづく生命および身体の至高性を前提とした個人の身体・精神の健康の形成と維持を目的としつつ、さらに二つの特徴的な原理が存在していた。1点は、古代中国思想に由来

する、個人の健康形成が「修身」の一要素として措定され「修身」の帰結として「家」の安定が、「家」の安定の帰結として国家の統治が、国家統治の帰結として世界の平定が実現するととらえる「修己治人」観を基礎とする「漸層的養生観」である。いま1点は、Darwin, C, Comte, A, Spencer, H, らの影響による社会有機体説および古典社会進化論にもとづいた「優勝劣敗」原理である。この相異なる2つの原理が結合して、個人の健康形成を目的とする個体の養生と、近代国家形成を目的とするいわば「国家の養生」とが、「優勝劣敗」原理にもとづく国家的規模での生存競争を前提にして構造化されていた点に近代養生論の基本原理の特質がある。そこでは、養生観における西洋近代思想に由来する功利主義と古代中国思想に由来する道徳主義とが折衷されている。

3. 公衆衛生思想における「養生」

1) 明治後半期以降の養生思想の衰退

明治以降、日本は19世紀西欧医学に対応した医療制度を採用し、総合的な健康形成理念として「衛生」の普及を図った。「衛生」概念は、古代中国の古典である『莊子』「庚桑楚篇」に「衛生之經」として示されている概念であり、日本でも古代から用いられていた。近代「衛生」概念の提唱者とされる長與専齋は、「衛生」を近代国家の健康政策全般を包括する概念として再解釈した。

ただし、長與は、制度的概念としては「衛生」を主唱しつつも、コレラ予防に関わる文書において、「是レ養生法等ハ各人一個ノ自愛保身ノ道ヲ論シ豫防法心得ハ警視本署及ヒ地方官ノ着手順序ヲ示セル者ニシテ彼此相待テ毒焰ヲ消滅スルノ備ヲ成サシムコトヲ欲スルナリ」⁵⁾と述べて、「養生」概念を自愛にもとづく自己一身の保身のための諸規整として解釈している。この観点は、1880年（明治13年）4月に内務省社寺局と衛生局の共同編集によって発行された啓蒙文書である『虎列刺豫防論解』⁶⁾における「養生自衛ノ道」の概念や、彼の論説「衛生誤解ノ辨」（1883年）⁷⁾、およびその続篇「文明ト衛生トノ關係」（1883年）⁸⁾における「各自衛生法ノ要訣ハ身心ヲ鍛練スルニ在リ武邊活潑ノ運動ヲカムルニ在リ温保美食奢侈ノ衛生ニ泥マズシテ風雪糶糠凡ソ肉體ニ耐ハ得ル程ノ艱難ヲ忍ブベキ習慣ヲ積養スルニ在リ」⁷⁾とする思想にも一貫している。以上の記載から、長

興においては、近代日本における公衆衛生思想の確立にあたって、その基礎的理念を「養生」思想にもとめようとしたことが窺われる。

ただし、1880年代後半以降の中央集権的な衛生制度への再編を経て、「養生」思想は医療および衛生制度から次第に分離されて、個人の心身の節制を意味する内容に限定されるようになった。小学校の修身科教科書などには明治後期以降も「養生」思想が用いられたが、すでに医療・衛生領域での概念としては正統性を失っていた。

細菌学の知見をもとにした近代衛生学の展開によって、疾病発生の社会的要因が指摘されるようになると、「社会衛生学」が理論化されて、社会政策的衛生施策が推進されるようになった。1916年の「保健衛生調査会」の設置以降、諸方面での公衆衛生制度が整備されていく。その反面、結核などの感染症が公衆衛生対策の主要課題となったために、個人の健康への努力が十分に認識されにくくなり、養生思想の中の鍛錬論のみが歪曲されて残存した。その後、敗戦による占領政策下の衛生行政の主導によって、公衆衛生制度が整備され、種々の衛生施策は個人の健康の向上に大きく寄与したが、個人が保健サービス内容を有機的に統合することは促されなかった。

2) 現代社会における養生思想の再評価の動向
「養生」が公衆衛生をはじめ保健医療や関連領域の具体的な課題として再認識されてくる時期は、感染症などの発症やそれによる死亡が低下の兆候をみせてくる1960年代以降である。思想史的視点からはもとより、予防医学的視点からもさまざまな評価がなされてきた。

日本では、思想的・歴史的視点からは、戦前期の前川^{9,10)}をはじめ、今村¹¹⁾、汲田^{12,13)}、鈴木¹⁴⁾、前坊¹⁵⁾が養生論の意義を記載している。今村、鈴木は、江戸期全体の養生論を概観したうえで、その内容のうちでもとくに身体運動の推奨に着目して、その実践的意義を認めている。前川、汲田は、主に貝原益軒『養生訓』の思想的意義について記載し、個人の主体的健康形成思想としての同著の水準の高さを論じている。また、麥谷¹⁶⁾、塚本¹⁷⁾は、思想史研究の視点から貝原益軒『養生訓』が中国養生思想・文化の歴史性を基礎とした近世期養生論の総括的性格をもつとともに、その独自の経験を体系化した独創性と穏健性を評価してい

る。予防医学的視点からも、松田¹⁸⁾、杉¹⁹⁾が貝原益軒『養生訓』の現実的意義に着目している。

国外でも、Green²⁰⁾による Galen の養生法の評価や、Palmar²¹⁾による中世・ルネサンス期の衛生と長生法についての記述、Schipperges^{22,23)}による中世西欧の養生とそれに関する生活文化の記載がなされ、養生が大衆の生活に不可欠の技術であったことが認められている。また、Foucault²⁴⁾は、思想史的研究としてギリシャ・ローマ期の養生に関する言説を分析して、身体の主体的規律としての「養生」が道徳や家庭管理術などととも自己とその生活に関する総体的な技術体系として成立したことを指摘している。中国では、陳²⁵⁾、李^{26,27)}、林²⁸⁾をはじめとする多くの中国養生思想に関する研究があるが、むしろ坂出^{3,4,29)}、吉元^{30,31)}による中国養生思想・養生論の研究がその意義と実態をよく総括している。樺山³²⁾、小野³³⁾は、近世中・後期の養生思想を分析して、「養生」自体を一種の行動文化としてとらえ、時代における生活形成機能を客観的に分析した。

これらの評価とともに、養生論がその性格上備えている「個人性」の限界については、汲田³⁴⁾によって指摘されている。汲田は、貝原益軒『養生訓』の思想的意義を認めつつも、その基礎となっている健康の主体的統御の原理は、「健康の個人責任論」を導くとして、公衆衛生思想と背馳すると評価している。このような「養生」思想が示す個人性の限界についての否定的評価は、反論を呼びつつも、現在もなお残存している。

「養生」を公衆衛生の思想と活動に現実的に寄与させるためには、「養生」の歴史性とそこに内在する文化的意義を評価しつつ、個人の健康形成や健康政策に果たす機能を現実的かつ理論的に把握する必要がある。

Ⅳ 考 察

1. 養生論の本質的性格

1) 養生思想の歴史的意義

結果に示されたように、養生思想は、古代から近代(明治期)にいたるまで、一貫して無病長寿と健康形成を目的とした個人の生活規範の集成として機能してきた。その機能の性格は各時期ごとに共通する側面を有しつつも、読者層が属する社会状況や生活実態との相互関係によって異なる側

面を有していた。

ここで、古代から近代までの日本の養生論の諸属性を体系化すると(表3)、近世前期までは記載内容や表現形式などで顕著な相違がみられるものの、緩やかな連続性を示すことに比して、近世後期では思想的基盤や養生の原理・原則、記載内

容など多くの側面で前時代とは異なった性格を示している。また、近代以降の養生論は、衛生学の内容を多分に摂取するようになり、内容の西洋化が進行したため、少なくとも内容的側面では、近世期までの養生論とは性格が異なっている。

端的に記せば、古代・中世から近世前期までの

表3 養生思想の史的展開の体系

カテゴリ	主たる思想的基盤	基盤となる医学理論	重視された養生の原理・原則	重視された内容(※)	自然観・人間観・健康観および文化的特質
古代・中世養生論	1) 道教	1) 道教医学	1) 「未病之治」を実践する思想	◎ 飲食全般	1) 陰陽五行説にもとづく「人体小天地」観
	2) 神仙思想	2) 黄帝内経系医学		◎ 起居動静	
	3) 仏教	3) 和方医学(在来民間医方)	2) 「節欲慎身」主義	◎ 入浴・沐浴	2) 不老長生・無病息災を目的とした延命主義的健康観
	4) 易		3) 固定的な生活内容の改善	○ 居所・家屋	
	5) 陰陽五行説		4) 神秘主義的・呪術的実践の受容	△ 衣服・夜具 △ 運動・導引	3) 汎神論的自然観
近世前・中期養生論	1) 道教	1) 道教医学	1) 「未病之治」を実践する思想	◎ 飲食全般	1) 陰陽五行説にもとづく「人体小天地」観
	2) 朱子学	2) 黄帝内経系医学		◎ 性欲・性交	
	3) 古学	3) 金元医学(李朱医学)	2) 生命寿命至上論	◎ 起居動静	2) 不老長生・無病息災を理念的に追求しつつ、現実には「天命」を保持する健康観
	4) 仏教(とくに禪)	4) 傷寒論系医学(古医方)	3) 「節欲慎身」主義	○ 精神衛生	
		5) その他の在来医学	4) 労働の推奨 5) 精神の安定重視 6) 感情表現の抑制	△ 運動・導引 △ 視聴覚言語 △ 入浴・沐浴 △ 衣服・夜具 △ 養老・育幼	3) 朱子学にもとづく社会体制に順応した自己管理的人間観と道徳・修身意識
近世後期養生論	1) 朱子学	1) 後世派医学(李朱医学)	1) 養生と道徳・倫理の一体化	◎ 飲食全般	1) 「人体小天地」観と自然と人間を峻別する思想の相剋
	2) 古学	2) 古医方	2) 養生の個性(個人差)の重視	○ 起居動静	
	3) 道教	3) 道教医学		△ 精神衛生	
	4) 石門心学	4) 西洋医学(蘭医学・英医学)	3) 感情表現の肯定	△ 医療・服薬	2) 朱子学的社会体制から離脱した多元的価値の追求
	5) 国学		4) 「節欲慎身」主義の相対化	△ 道徳・倫理	3) 庶民的行動文化の摂取
	6) 洋学(蘭学)	5) その他の在来医学	5) 実践規範の寛容化	☆ 諸芸 ☆ 文化・教養	4) 養生(健康形成)と生活形成・人間形成の統合化
	7) 仏教(とくに禪)		6) 内容の多様化	☆ 家政・利財	5) 養生概念の拡大と汎化
近代養生論	1) 通俗的儒教思想	1) 西洋近代医学 a. ドイツ医学	1) 功利主義的生命観	◎ 飲食全般	1) 儒教思想にもとづく漸層的養生観と社会進化論の一体化による富国強兵と個人の健康の同一目的化
	2) 西洋功利主義	b. イギリス医学	2) 通俗的儒教道徳の継承	◎ 運動・導引	
	3) 社会有機体説, 社会進化論	2) 漢方医学	3) 社会進化論・社会有機体説の受容	◎ 衣服・夜具	
		3) その他の在来医学	4) 内容における西洋科学への依存	○ 入浴・沐浴	2) 近代西洋科学を基盤とした自然現象と人体現象を峻別した自然観
			5) 「修身齊家治国平天下」論による漸層的養生観	△ 自然・天候 △ 精神衛生 △ 居所・家屋 △ 呼吸・静坐	3) 養生を個人の衛生と規定する個人主義的解釈

※ ◎→おおむね90%以上の記載率 ○→おおむね70%以上の記載率 △→おおむね40~50%以上の記載率 ☆→他の時期にはみられない内容

養生論は、「未病之治」を理念として予防的行為を重視してはいたが、いまだ専門的医療が大衆化されていなかった社会状況では、食事療法や運動療法あるいは一部の薬物療法などの治療的行為をその内容に含んでいた。すなわち、養生と治療とが未分化であった。これに比して、近世後期養生論では、医療・服薬に関する批判・注意についての記載が明確になされており、医療が養生的行為から相対的に区分されつつあったことが示されている。

その反面で、近世後期養生論においては、それまでの養生論では明確に意識されていなかった倫理・道徳や文化・教養あるいは家政・利財などの生活形成や人間形成に関する機能を含むようになっていく。この時点で、養生論の本質は大きく変容しはじめた。それは、健康と長寿のための思想から、健康を生活課題の中核としながら、自らの生活手段や生活様式を課題達成にむけて主体的・自律的に規整していく過程で主体としての人間自体を形成していく思想への転換であった。

また、近世前・中期養生論から近世後期養生論への移行において、その目的観が「無病長寿」指向から現状容認的な健康観を選択しつつあったことは着目すべき点である。現代社会における疾患構造が、成人病に象徴される慢性かつ難治性の経過をとる疾患群によって構成され、それらの疾患群がライフスタイルの構造と深い相関を有している点は、近世後期養生論における健康観が現代社会においても有益であることをも示している。換言すれば、近世後期養生論に示された現状容認的かつ漸進改良的な健康観は、現代社会に要請されている健康の概念を先取しているとみられる。

2) 健康文化としての養生論

養生論の意義は、1) で指摘した人間形成論としての価値にとどまらない。養生論が有するいま一つの価値は、健康形成に果たす「文化」の役割について重要な意義を認めている点である。とくに、近世中期養生論における「諸芸」の項目や近世後期養生論における「文化・教養」的事項の存在は、伝統的なセルフケア体系の形成において、各時代の各社会階層における各種の文化活動を健康形成のための内容として包摂することがきわめて重要であったことを示している。この点は、近世中期養生論の一部や近世後期養生論の多くにお

いて意図的にせよ無意図的にせよ理念化されている「健康」の概念が、身体的・精神的ないし社会的視点からの理念化に加えて、各時代ないし各地域の文化内容にいかにか主体的かつ創造的に関与するかという文化的視点から理念化されていることを意味している。特定の文化構造のもとで健康の理想像を追求するいわば「文化的健康」の観点は、養生論における重要な特徴であると解しうる。

さらに、養生論は人間が健康と長寿を目的として生活の諸要素を統御・修正し、特定の体系へと整序化する点において、それ自体が「文化」として機能している。太田³⁵⁾は、新しい健康モデルを個人・ライフスタイル・社会システム・自然条件の重層構造として提起し、その実現過程としての「健康文化」を「ある地域の住民がその自然条件や社会条件の中で個人や集団の新しい健康意識を創造し、健康感や価値観に合わせてそのライフスタイルを考え、個人や集団の意識や社会環境をも改善する努力を継続し、個人・集団・地域の健康を追求していく創造的かつ美的なムーブメント」と定義している。この定義を養生論が有する生活形成と人間形成の機能に即して考察するならば、養生論は健康を主題とした固有の文化形態としての「健康文化」の典型ととらえうる。換言すれば、健康文化としての養生論の特性が、その内容的側面においてより具体化された結果として、文化・教養的内容への多様化と「文化的健康」への理念化が促されたと考えられる。

この点に関しては、Schippesges²²⁾も、「養生」とは人間の自然な欲求を Kultivieren (洗練教化, 文化化) することであり、人間を文化的存在にすることであると論じ、文化による人間形成に養生の本質を認めている。

「養生」が人間の「文化化」のための思想と技術の体系である以上、その内容に人間社会の諸種の生活文化が含まれることは自然の帰結と考えられる。この特性が、近世中期から近世後期にかけての養生論を、単に健康形成論としての性格にとどめることなく、より総合的な生活形成論および人間形成論としての性格へと変容させた。この変容過程は、人間の健康形成においては心身の構造や機能の良好な状態の実現に向けた努力に加えて、生活一般の形成と教養・人格の形成への努力までを視野におさめた理念と活動が必要であるこ

とを示している。

2. 現代社会における養生思想の機能

これまでの考察によって「養生」を公衆衛生学的概念として現代的に再定義すると、「養生」とは「自らの生活を修正・変容することによって健康を形成するとともに、その過程でその時代の文化内容に主体的に関与することによって自らの生活全般の質的向上と人格形成を図り、創造的文化主体として生きていくための思想および技術の体系」と示すことができる。

一般に、人間の生活は、各個人が有する価値体系や依存する文化内容、あるいはその集団が存在し活動する範域に歴史的・地域的に固有の文化構造ときわめて密接に関連し、強く規定される。また、それぞれの次元の価値体系や文化の内容・構造も、そこに生活する人間の意図的・無意図的な生活行動に影響を受けて形成され、継承され、変容される。人間の健康生活もまた、この相互の動態の中で、各個人に特有に形成される。人間の健康が、地域に固有の自然のおよび社会的諸条件とライフスタイルを含むその地域の人間の生活的・文化的自立性との関数として存在することは明瞭である。

本稿で考察した養生思想と「養生論」は、医師をはじめとする保健・医療の専門家集団によって指導・普及され、各個人の生活を規定する「科学」ないしは「文明」としての公衆衛生学を、大衆の生活に広く受容・継承され、大衆自身によって創造され実践される「文化」としての公衆衛生へと展開させる過程において、不可欠の原理的基礎であると考えられる。なぜならば、いかなる医学上の真理や診断治療技術も、「養生」によって象徴されるような健康に関わる個人のライフスタイル（生活構造）や地域性や歴史性に規定された文化体系と適合することがなければ、個人の生活システム全体に主体的に受容されることはないからである。すでにWHOでも1983年以降、伝統医学の体系を包括的なヘルスケアシステムに有機的に包摂する方向で努力を続けている³⁶⁾。加えて、近年にいたり、保健サービスの主体的選択が強調されるようになり、個人が自らの価値観や生活内容に即して主体的に健康を形成する行為と健康についての社会的ケアを統合することがもめられてきた。

この点からみると、養生論は現在の「セルフケア」論と共有する意義を有している。Levin³⁷⁾やHickey³⁸⁾によってなされた定義においては、セルフケアは、素人 (layperson) が自らのためにおこなう保健医療体制の第一次的手段として、社会的に蓄積された専門の水準からごく一般的水準までの健康や医療に関する技術と技能の中から各個人が自主的に選択しておこなう行為であるとされる。この行為は、疾病に対する個人の直接的かつ継続的な行動的反応であり、基本的な対処の戦略であるとともに個人の健康を保ち維持する方法であるととらえられている。それは、個人の主体的判断に依存しながら、保健医療体制（ヘルスケア・システム）とも相互に関係する概念であるとされている。すなわち、セルフケアは、その選択と実質的行為の主体が「自己」であって、その選択の背景には経験的・伝統的な知恵や「わざ」とともに専門的な知識や技術の基層が存在しているといえる。また、看護実践にセルフケアの理念を導入したOrem³⁹⁾は、セルフケアの構成要素を「普遍的構成要素 (universal requisites)」、「発達の構成要素 (developmental requisites)」、「健康逸脱の構成要素 (health-deviation requisites)」の三つに類型化し、すべての人間が各ライフサイクルにおいて必要とする大気や水、食物、排泄、運動と休養、孤独と社会的交流、安全などの事象を核とし、ライフサイクルの特定の段階において起こる種々の状態や過程に関連する事象、遺伝的・体質的逸脱や人体の構造的および機能的逸脱およびそれらの医学的ケアや治療に関連する事象へと展開していくケアの構造を提唱している。

現代社会においては、社会からあたえられる保健医療ケアを受動的に利用する構造から、自らが必要なケアの本質を学びつつ、主体的にケアを構成していく構造への転換が指摘されている。その転換にあたっては、自己のケアと社会・文化の形成とをライフサイクルの各位相において常に統合的にとらえる思想が不可欠となる。この点に養生思想が本質的に復権しうる意義が存在する。石井⁴⁰⁾は、人間のケアのあり方を論じるにあたり、「健康への関わりはケアでなくてはならない。つまり、人間の全体がそれに向かい、人間の全体がそれによって生かされる在り方でなければならない。」と述べて、人間の創造的なケアの方向性を

主張している。ここでいわれるケアのあり方とは、養生思想に他ならない。このような思想が大衆に共有されるとき、市民の主体者意識に基盤をおいた新たな公衆衛生活動の展望が開示される。

V 結 語

近代日本の健康形成の思想的展開の特徴として、次の点を指摘することができる。

- ① 日本における健康形成の基礎概念は「養生」であった。江戸末期までの展開において、養生思想は身体的健康や精神的健康の形成にとどまらず、個人の生活総体を主体的・自律的に最適化する生活形成原理および人間形成原理としての意義を有するにいたった。
- ② 近代日本の形成期において、健康形成の概念は「衛生」へと転換しはじめたが、過度の西欧化を批判し、大衆の多様な生活習慣や保健的慣行、文化性に基礎を置くべきであるとの見地から、伝統的な個人の主体的な健康形成と社会・国家形成とを包括した「養生」をその基礎概念として重視する視点も一方で存在した。
- ③ 日本の養生論は、伝統的な生活・文化形成論としてみた場合、その基本的な内容項目においては、現代のセルフケア論と共有する点が多い。また、近世後期養生論における文化・教養的内容の存在は、「文化的健康」の理念の萌芽を示すとともに、養生論の「健康文化」としての性格をも示唆している。
- ④ 養生思想とそれにもとづく公衆衛生思想はその対象となる大衆の生命観・健康観や生活習慣・保健慣行、および歴史性・文化性や地域性などを基礎としてケアを自己形成的・創造的に構築することを促す。ゆえに、公衆衛生における「養生」思想は、今後の健康形成に関わる総合的文化としての「健康文化」を構築するうえでのきわめて重要な理念的基礎ととらえられる。

以上のように、健康形成思想としての「養生」は、単に歴史的概念にとどまらず、健康形成および生活形成、さらには文化形成を統合的に規定する実践的理念および原理として、将来の公衆衛生活動を新たな局面へと展開させうる意義を有していると考えられる。

本研究にあたっては、大阪大学医学部公衆衛生学教室の多田羅浩三教授にご懇切なご指導を賜りました。ここに記して念といたします。

文 献

- 1) Breslow I, Berkman LF. Health and Ways of Living. The Alameda County Study. New York: Oxford University Press, 1983.
- 2) Oliver JD. The Design and Methodology for the National Medical Care Expenditure Survey. Proceedings of the American Statistical Association (Social Statistics Section), 1977; 567.
- 3) 坂出祥伸編, 中国古代養生思想の研究. 東京: 平河出版社, 1988.
- 4) 坂出祥伸. 道教と養生思想. 東京: ぺりかん社, 1992.
- 5) 内務省衛生局. 明治十年虎列刺病流行紀事. 東京: 内務省衛生局, 1877.
- 6) 内務省衛生局・社寺局. 虎列刺豫防論解. 東京: 内務省社寺局, 1880.
- 7) 長與専齋. 衛生誤解ノ辨. 大日本私立衛生会雑誌, 1883; 2: 27-33.
- 8) 長與専齋. 文明ト衛生トノ關係. 大日本私立衛生会雑誌, 1883; 4: 32-38.
- 9) 前川峯雄. 益軒先生の養生思想 (上). 教育学研究, 1941; 10-4: 59-71.
- 10) 前川峯雄. 益軒先生の養生思想 (下). 教育学研究, 1941; 10-6: 83-99.
- 11) 今村嘉雄. 十九世紀における日本体育の研究. 東京: 不昧堂出版, 1967.
- 12) 汲田克夫. わが国における養生観の歴史的展開. 愛媛大学教育学部紀要, 1966; 12: 11-28.
- 13) 汲田克夫. 貝原益軒の養生観の特質. 思想, 1968; 528: 82-94.
- 14) 鈴木敏夫. 江戸時代における養生書の研究—身体運動の養生的価値をめぐって—. 北海道大学教育学部紀要, 1973; 22: 411-422.
- 15) 前坊 洋. 心身論の日本的展開. 東洋文化, 1984; 52: 15-27.
- 16) 麥谷邦夫. 中国養生文化の伝統と益軒. 横山俊夫編. 貝原益軒 天地和楽の文明学. 東京: 平凡社, 1995; 235-257.
- 17) 塚本 明. 儉約と養生—益軒養生論の特質と受容—. 横山俊夫編. 貝原益軒 天地和楽の文明学. 東京: 平凡社, 1995; 289-314.
- 18) 松田道雄. 解説. 貝原益軒 (松田訳). 養生訓. 東京: 中央公論社, 1977; 231-249.
- 19) 杉靖三郎. 養生訓と現代医学. 東京: 春秋社, 1981.
- 20) Green RM. A Translation of Galen's Hygiene. Illinois: Springfield, 1951.

- 21) Palmer R. Health, Hygiene and Longevity in Medieval and Renaissance Europe. Kawakita Y, Sakai S, Otsuka Y, ed. History of Hygiene. Ishiyaku Euro America, Inc, Publishers. 1987. 75-98.
 - 22) Schipperges H. Der Garten der Gesundheit, Medizin im Mittelalter. Munchen/Zurich: Artemis Verlag, 1985.
 - 23) Schipperges H. Die Kranken im Mittelalter. Munchen: Verlag C. H. Beck. 1990.
 - 24) Foucault M. Historie de la Sexualite 2, 3. Paris: Gallimard, 1984.
 - 25) 陳櫻寧. 道教与養生. 北京: 華文出版, 1953.
 - 26) 李春生. 明清以来的中国養生学. 長寿, 1988; 13-14.
 - 27) 李春生. 明清至解放前養生学發展史概. 中華医史誌, 1989; 19-2: 71-77.
 - 28) 林乾良. 古今養生方概述. 中華医史誌, 1992; 22-1: 26-29.
 - 29) 坂出祥伸. 「気」と養生. 京都: 人文書院, 1993.
 - 30) 吉元昭治. 道教と不老長寿の医学. 東京: 平河出版社, 1989.
 - 31) 吉元昭治. 養生外史 中国編. 横須賀: 医道の日本社, 1994.
 - 32) 樺山紘一. 養生論の文化. 林屋辰三郎編. 化政文化の研究. 東京: 岩波書店, 1976; 435-469.
 - 33) 小野芳朗. 清潔の近代. 東京: 講談社, 1997.
 - 34) 汲田克夫. 近代保健思想史序説. 東京: 医療図書出版社, 1974.
 - 35) 太田壽城. 健康文化創造のためのアプローチ. 公衆衛生, 1994; 58: 315-318.
 - 36) Bannerman RH, Burton J, Wen-Chieh C, ed. Traditional Medicine and Health Care Coverage. Geneva: WHO, 1983.
 - 37) Levin LS, Idler EL. Self-care in Health. Annual Review of Public Health, 1983; 4: 181-201
 - 38) Hickey T. Health and Aging. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981.
 - 39) Orem DE.: Nursing, Concepts of Practice. 4th ed. New York: MacGraw-Hill, 1991.
 - 40) 石井誠士. 癒しの原理—ホモ・クラノスの哲学—. 京都: 人文書院, 1995; 240-241.
-

付録 表1 古代・中世養生論の主たる内容例示(表中右端の番号は本文〈表1〉の文献番号,以下同様)

総論	蓋養生者時則治未病之病其義也…其在兼百ノ行,行周備雖絶藥餌足以遐年德行不充縱玉酒金丹未能延壽	①
	養生要集云, …少思少念少欲少事少語少咲少愁少樂少喜少怒少惡,行此十二少養生之都契也	④
	千金曰,夫養生者,欲所習以成性, …性既自善, …此養生之大經也,善養生者,則治未病之病是其義也	⑤
居處天象	千金方云,凡居處不得綺美華麗,令人貪婪無厭損志,但令雅素淨潔,免風雨暑濕爲佳	①
	延壽赤書云, …臥床務高,高則地氣不及,鬼吹不干,鬼氣侵入,常依地面向上	②
	太素經云,聖人春夏養陽,秋冬養陰,以補其根本,肝心爲陽,脾肺腎爲陰	③
	呂氏春秋云,聖人養生必性適,室大則多陰,臺高則多陽,多陽生厥,多陰則生痿	④
眼と言語	養生要集云,中經曰,人語笑欲令至少,不欲令聲ノ高ノ, …若過語過笑,損肺傷腎,精神不定	①
	眼論云,夫欲治眼,不問輕重悉不得涉風霜雨水寒熱虛損大勞,并及房室飲食禁忌,悉不得犯	①
	千金方云,極目視夜讀細書,久處烟火,抄寫多年,博奕不休,日沒後讀書…是皆損眼之禁也	④
	千金方云,冬日正可語不可言, …又云,冬日觸冷行,勿大言語開口	④
沐浴	凡沐浴有三法,一每度垢可摩也, …二浴畢出時粥若如湯漬食之可出也, …三自湯室出露顯所粉可付也	②
	千金方云,或臥濕冷地,及以冷水洗浴,當時取快,而後生百疾	③
	千金方云,居家不欲數沐浴,必須密室,室不得大熱,亦不得大冷,皆生百病,沐浴後不得觸風冷	④
衣服	養生要集云,青牛道士曰,春天ノ氣雖陽暖,勿薄衣也,常令身輒ノ微汗乃快耳	①
	太素經云,衣服亦欲適寒温,寒無凄々,暑無出汗	④
	千金方云,濕衣及汗衣,皆不可久著,大汗能易衣佳	④
	大汗勿偏脫衣服,令人得偏風, …濕合汗衣,不可久着,令人發瘡及風瘡	⑤
飲食の節制	養生要集云,凡諸菓,非時未熟不可食,令人生瘡	②
	又云,夫在身所以多疾者,皆由春夏取冷太過,飲食不節故也	③
	養生要集云,不欲極飢而食,食不可過飽,不欲極渴而飲,飲不可過多,凡食過則結積聚,飲過則成淡癖也	④
	又云,青牛道士言,食不欲過飽,故道士先飢而食也,飲不欲過多,故道士先渴而飲也	④
	莫強食,莫強酒,莫大飢, …莫大飽,飽食過多則結積聚,莫大飲,渴飲過多則成疾癖	⑤
性欲性交	彭祖曰,愛精養神,服食衆藥,可得長生,然不知交接之道,雖服藥無益也	④
	玉房秘訣云,素女曰,人有強弱,年有老壯,各隨其氣力,不欲強快,強快則有所損	④
	彰祖曰,以人療人,眞得其眞,故年至四十,須諸房中之術,夫房中之術者,其道甚近而人莫能行其法	⑤
	彭祖曰, …人年廿者四日一泄,卅者八日一泄,四十者十六日一泄,五十者廿日一泄,六十者閉精勿泄	⑤
起居動靜	千金方云,凡人有四正,行正坐正立正言正,飢須止飽須行,又云,凡行立坐,勿背日月	①
	常隨四時八節,春夏蚤起焉鷄俱興,秋冬晏起必得日光,无逆,逆之ノ則傷	①
	千金方云,臥常習閉口,口開即失氣又邪惡從入, …又云,凡眠,先臥心後臥身	④
	千金曰,養生之道莫久行久立久坐久臥久視久聽,蓋以久行傷筋,久立傷骨,久坐傷肉,久臥傷氣也	⑤
導引按摩	太素經楊上善云,導引謂熊頰鳥伸五禽戲等,近愈痿癈万病,遠取長生久視	①
	華他別傳云,他嘗語吳晋云,人欲勞動但不當自極耳,體常動搖,穀氣得消血脉流通,疾則不生	①
	且起常以兩手相摩令熱,從頭目至身體悉摩之,名曰乾浴,令人勝風寒,澤顏色,明目衆病除	⑤
常用夜半已後扣齒卅六通,夜行之時亦可去邪氣,兼堅齒	⑤	

付録 表2 近世前・中期養生論の主たる内容例示

総論目的	既に病と成て後は、よく醫療すといへども、全くゆる事がたし、未病の時治療するを養生者というべし	①
	それ養生の道は先心の持やうが肝要也、欲をたちて命を何とも思はぬがよし	②
	身を慎み生を養ふは是人間第一のおもくすべき事の至也	④
	養生の道は恣なるを戒とし慎を専とす恣なるとは慾にまけてつつしまざる也…つつしみは畏を以本とす	④
飲食全般	命は食にありと云て、強て食するをよとす、大なる誤り也、あかず飢えざるを、程に食すべし	①
	萬の食物すぎぬほど食ふ時はたどりなし、飯にても過る時はたどるぞ	②
	人生日々飲食せざる事なし、常につつしみて欲をこらへざれば過やすくして病を生ず	④
	凡の食淡薄なる物を好むべし肥濃油膩の物多く食ふべからず 大凡常の食物は、淡味の野菜の類を以て養ふべし、貴きも賤しきも身を養うて足れり、飢ゑざるを極とす	④ ⑥
性欲	聖人の和合の道は、子孫を相續がむが爲ばかりにして、少しも私の慰みにせず	③
	年若き時より男女の欲ふかくして精氣を多くへらしたる人は、…五臓の根本よはくして必短命なり	④
	姪欲最制し難くして、行義を誤るのみにあらず、保養の道にも反きて、天年を縮むるなり	⑥
運動法	日々朝晩運動すれば、針・灸を用ひずして、飲食・氣血の滯なくして病なはずといへる也	④
	導引の法を毎日行へば、氣をめぐらし、食を消して、積聚を生ぜず	④
	毎夜臥にのぞんで導引すべし、人にとらするを按摩と云ひ自身にするを導引と云也	⑤
	大凡動静妄にすべからず。常に法度あらしめて、身を養うべし、動静妄なれば、病を生ず	⑥
排泄	凡を飽満しては、立て小便し、飢えては、座して小便すべし	①
	小便を久しく怵ふれば疝氣、脚氣、痔、麻病を病む、大便を久しく怵ふれば痔、便毒、とんようを病む	③
	二便は早く通じて去るべし、こらゆるは害あり	④
	常に大便秘結する人は、毎日廁にのぼり、努力せずして、成るべきほどは、少づつ通利すべし	④
視聽覺	眼に悪色を見る事なかれ、耳に悪聲を聞くなかれ、目を極めて物を見る事なかれ、遠きを見る事なかれ	①
	青き屏風、黒き屏風、目に薬なり、俄に大聲あらば耳を塞ぎ聞くべからず	③
	心は内にありて五官をつかさどる、よく思ひて五官の是非を正すべし	④
沐浴	頻にゆあぶる事なかれ、血凝り氣散ずる也	①
	繁く湯風呂に入れば、身の皮薄くなり、へうき虚し血少なくなり、毛の穴開いて、風寒入り易し	③
	湯浴は、しばしばすべからず…ふかき盤に温湯少し入て、しばし浴すべし…熱湯に浴するは害あり	④
	沐浴は氣を廻らし冷氣を除き濕を佛ひ食を消す毎日にしてよし、据風呂は是につぐ	⑤
衣服	凡そ衣は、寒にさきだちて著、熱にさきだちてぬぐべし、凡そ衣は甚厚きをこのまづ	①
	春の氷いまだ融けぬ内は、衣裳の綿を、腰より上を薄く下を厚うすべし、氷融けては下をも薄うすべし	③
	少壯なる人は薄く着たるがよし、…四十以上の人肺氣既に薄く風寒感じやすし厚服して陽氣をたすべし	⑤
精神衛生	おほく怒るべからず、甚いかれば氣逆し、血亂髪焦げ、筋痿ゑて勞となる貴はず	①
	氣と心と一體なり、心は體なり、氣は用なり、静にして念想なき時を心といふ	③
	心をしづかにしてきはがしくぜず、ゆるやかにしてせまらず、氣を和にしてあらくぜず	④
	心修る時は七情節に叶ひて過傷する事なし、…然は心を修て病の生ぜぬやうにするを養生とす	⑤
療養	病ある人養生の道をばかたく慎みて病をばうれひ苦しむべからずべし、これ長生の術なり	④
	頻に病める所なくば、平生の勤も事少なくし、氣を養ひ、飲食を節し、灸治を兼ねて養ふべし	⑥
	看病の人、忠誠の心を起し、謹みて醫を擇び、萬看病の道を盡して、誤るべからず	⑥
選医薬	醫をゑらぶにはわが身医療に達せずとも、醫術の大意をしれば醫の好否をしるべし	④
	文學ありて醫學にくはしく、醫術に心をふかく用ひ、多く病になれて其變を知れるは良醫也	④
	病の災より薬の災多し、薬を不用して養生を慎みてよくせば薬の害なくして癒やすかるべし	④
	醫を撰ぶには、學才ありて功績を積みたるを求むべし、學才ありても治功を積まざるは、治効少ない薬は病の爲に設くるものにして、病なきに服すべきものにあらず…病なきに用ふれば害あり	⑥ ⑥
養老育幼	乳も四歳まで飲ませて後は、食物を少づゝあたふべし、…小兒は風子と云ならはして冷するも悪敷也	②
	小兒はすこしうやし、少ひやすべしとなり、…きぬあつくきせてあたため過すゆへ、必病多く或命短し	④
	毎日晝圖或は草花樹木をもて遊びて時々絲竹歌舞の音曲を聞て衰憊したる神氣を引起すべし	⑤
	養老の道は、美食にあり、然れども、多く用ふべからず	⑥
諸芸	詠歌はうたふ也、舞蹈は手のまひ足の踏むなり、皆心を和らげ身をうごかし氣をめぐらし體をやしなふ	④
	絲竹歌舞の音曲は鬱を開き心を養い氣を巡らすの良法也…夫詩歌は正心養神修身の良法也	⑤
	すべて、人と交はり、事を勤むるには、古人の禮法に従ふべし、古人の禮法は、能く養生の道にも叶へり	⑥

付録 表3 近世後期養生論の主たる内容例示

総論・目的	養生といふは、風寒暑濕を用心して、飲食色慾をつゝしむ事なり	④
	養生は天地自然の道に背かざるを本とす…齊家治國の業も皆養生を主として得べきことなり	⑤
	養生の術は一己の私にあらず、無病にして身命を保は忠孝の本なり	⑩
	養生の道は…其要領とは萬事唯よく節を守るなり	⑫
	養生の肝要は、たゞ貧窮下賤の身の上にならふにあり	⑬
	眞の攝生の道は、天地自然の性に循ひ、陰陽二義を調和にあり	⑰
構造機能	地に南北高低あり、人に少壯貴賤あり、病に虚實寒熱あり	①
	一身ヲ以テ廣ク天地ヲ見レバ、天地ノ間ニ生ズル物ノ子細ヲ極メバ一身ト同ジ	③
	血液は飲食化して成り、一身を周流し晝夜に止らざる事、河水の止らざるが如し	②
	氣能く順るときは五臟六腑の運行滞りなく精氣神の三つの物全く守りて病をなすの因縁なし	⑤
飲食全般	脾胃ハ水穀ノ海ニシテ食ノ腑ナレドモ少食ハヨク五臟ヲ養フ、大食スレバ溢レテ必瀉下ス	③
	平食は大概己が働きの分量を考えて食量を定め置き過食すべからず	⑤
	身を養ふは食なれども、食よく身をそこなふ、とかくすくなめに食すれば害なし	④
	人のからだも勞動身をこなせば、腹よくすき食味甘氣血よく順て、病おこらずといへる也	④
	萬の食物過食するは不養生の第一なり	⑭
	専ら肉類を食ふも又穀類蔬菜のみを食ふも身體を養ふ所の元質に至ては皆同物なり	②
	諸の食物口に美味とおもふ品はその人の腹に應じたる食物にして毒なし	⑰
一夫脾胃ヲ調養スルノ法ハ兎角滋味ヲマジヘテ美味ヲ食スベシ必ズ淡味ノ物ヲ多く食スベカラズ	⑦	
運動法	人のからだも勞動身をこなせば、腹よくすき食味甘氣血よく順て、病おこらずといへる也	④
	養生の道は心身を運動するに如はなし	⑫
	体は常に運動すべし、躁しく動作すべからず	⑩
	導引按摩の術の事は古へより氣を順らす最第一の良術なり	⑤
呼吸	調息は養生第一の義なり…故に呼吸悠長なる人は生命必ず長し	⑬
	氣は常に養ふべく平にして噪からず、静なるべし、…神仙第一の術なり	⑰
	調息の法は、…久しく怠らざれば神氣定る、是生氣を養ふ術なり	⑥
	道家の服食内觀吐納はたは言也	⑰
性欲性交	飲食男女は人の大慾といへば、ほしいままになりやすき故、尤堅く慎むべし	⑪
	色慾は甚おもしろきものにして、天地の中生あるもの是を不好はなし	④
	夫男女和合は子孫相續の基ひにして更淫たる事にあらず	⑭
	色慾飲食の節し方は、慎むよりは忘るゝを善しとす	⑰
医療環境	醫は百藝の長とは云れたれども、藝人なれば市中田舎の産業醫師は、俗に申さば醫者屋なり	①
	藥物を効力ある物ゆゑ、法にたがふ時は却て害あるものなり、されば古には毒ともいへり	⑤
	惣じて醫術は精しきを尊ぶ博學多才を貴ばず多藝にして俗事によくわたるを貴ばず	⑳
	古語に所謂病に臨んで藥せざるは先中醫を得たるなり	②
精神衛生	養生の主とする所は先心氣を安らかに平かにすることを第一とする也	⑤
	最も養生の術は心法を守らざれば、行れ難し	⑥
	心の養生は意を誠にし、心を正ふせよといふ事をわすれず能々守るべし、これ長生の術なり	⑮
	身を修行地に置、心を徒居さすべからず	⑱
	樂むに歌あり、哀しきに号哭あり、皆々音聲を發して鬱氣を散ずるしかたなり	⑰
道徳生活	凡養生の術は徳を積、足る事を知るにあり	⑩
	養生して病をふぜぐとも、天のにくみをうけなば崇禍至べし	④
	陰徳の行ひは金銀を費すにもあらず人の難儀を救にもあらず、唯人の為べき様に眞法に勤むる事なり	⑰
	一夫養生に三ツの法あり、古人是を三養生を云、身養生、心養生、家養生、是なり	⑰
文化・教養	是文武ノ道皆養生トナルナリ	⑧
	男女夫々の遊びをなすは、是即天より養育して、其性に受得たる事にて、やはり養生のはじめ也	⑨
	劍術は、武家第一の藝術にて、人々常々別而嗜べき業也、……長生不老の基なり	⑨
	老若ともに、音聲を發するには、此舞謡は能養生なり	⑨
	稲の種春に卸て秋にかり冬収むるもみんな養生	⑨
	田も畑も養ひなくばみのるまじ草木國土みんな養生	⑨
利財	隨分儉約ヲ專ニシテ人ヨリ借財ヲセヌヤウニスルガ養生ナリ	⑧
	養生女の子算をよく読みまもれば、…家業繁盛子孫長久の基を開く道に近からん乎	⑮

付録 表4 近代(明治)期養生論の主たる内容例示

総論・目的	身体の健康を保つ法即養生法は、平生無病の時に於て、未だ病ざる前に養生を勉め以て疾病を防ぐべし	②
	萬事を辨へる智を持ち其身の利害を測り知らざるべからず之を知るを養生と云ふ	③
	飲食ノ用法ヲ節ニスルトキハ…身修マル身修テ后家ヲ齊フル所以ヲ知ル家齊テ后ニ國ヲ治ムル所以ヲ知ル	⑧
	身体強健ナラサレハ富國強兵ナル能ハス富國強兵ナラサレハ優勝劣敗ノ間ニ立チ萬國ト平衡シ難シ	⑨
	養生は生存競争優勝劣敗の原理に基づき競争力に餘裕を生ずるの道	⑫
一人一身の養生は自己の爲めのみならず國家に対するの義務として守らざるべからず	⑫	
飲食全般	一切の食物を二類の目的と定め此目的に従ひ撰み食ふにしかず第一は營養物第二は消化物とす	①
	飲食其度に過るときは、…宜しく之を節制して少しく胃腑に空虚を存する程に食し置くべし	⑤
	常食ハ宜シク時ヲ定メテ食スベシ…總テ飲食ハ少キヲ以テ尊シトス	⑧
	凡人長壽を有んと欲せば必ず先飲食節を守るべし…抑人身は脾胃の氣の順るを養生の根本とする也	⑩
衣服	衣服は寒暑の見謀ひを以て、時候相当の物を用るに佳し	②
	衣服は身体に寒温を適せしめ生命を保全するの用なれば形貌文飾の類にあらず	⑥
	衣服ハ寒暑ヲ凌グノ具ナリ之ヲ飾ルハ奢ノ本ナリ凡テ衣類ハ清潔ニシテ垢付ザルヲ良トス	⑧
入浴	浴湯は筋骨を和らげ汗孔を開達さ垢を去り、血の循環を壮んにし、體質健運する一の良法なり	②
	湯浴は、筋骨を和らげ、汗孔を開らき、…體質を、健全ならしむる、一の良法なり	⑤
	入浴ハ其身體ニ附着スル塵垢ヲ洗滌シテ…新陳代謝ノ作用ヲ補翼シ以テ心神ヲ壯快ナラシム	⑫
家屋	總て人の住居する土地は可及的高燥にして空氣の通ひ及日光の透射良き所を撰むべし	③
	住居ハ…煉化石造或ハ土蔵作りハ火災防禦ニハ結構ナレドモ衛生上ニハ餘リ感心セス	⑨
	西洋風ノ家屋ハ空氣ノ流通ヲ妨クルモノニシテ…専ラ日本風ノ四方開通セルモノハ人身ニ尤モ適良ナリ	⑫
運動法	故ニ身體ノ使用モ…内ニ居テハ須ラク筋節運動ヲ行フヘク外ニ出テハ宜ク行歩運動ヲ為スヘシ	⑦
	歩行、力作、跳舞、騎馬等の運動は…自動の類に屬し、乗車、乗船、乗駕、鞦韆等は、…被動の類に屬す	⑥
	總て運動は、心に樂み、意に快きときに、これを行へば、其効を得ること、甚だ多し	⑤
	歩行ハ身體使ノ最モ簡便ナル方法ニシテ其運動全體ニ及フコトヲ勉メハ其効驗最著シトス	④
	又深窓に、成長せし貴女子などは、箒或は塵拂を把り、室内を掃除して、運動に換るなどは、最も良とす	⑤
大氣	吾カ地球ニハ空氣アリテ之ヲ困擁シ諸動物其中ニアリテ呼吸スルコト恰モ魚ノ水ニ於ルカ如シ	④
	新鮮なる空氣は、血液を清潔にして、消化機を補ひ、精神を爽快にして、身體を強壯ならしむるの功あり	⑤
	故に人家稠密の都会市中など塵芥、排泄物〔糞尿の類〕、腐敗物より昇騰する毒氣は大に健康に害あり	③
精神衛生	精神も、亦體力と同じく、使用するに隨て、益強健となるものなり	⑤
	夫れ精神は無形のものなれども、脳髓と接合して一体たり	⑥
	精神ハ…之レ動物ノ最高等ナル作用ニシテ之レヲ使用スル職ニアルモノハ社會ノ之レニ報酬スルモノ多シ	⑨
	全身諸器ノ官能ハ腦及ヒ脊髓ノ干涉ニ由テ作用シ…精神ハ全ク腦ノ指揮スル規則ニ隨イテ作用スル	⑫
睡眠	睡眠は終日家業に費せし心體の減耗を恢復し、兼て思慮を養ひ育つる自然の良法なれ	②
	睡眠は…自然の良法なれば、毎夜かならず、八時間は安眠して精神氣力の、減耗を補ふべし	⑤
	睡眠ハ精神ヲ補フノ法ナリ…睡眠ノ時ハ諸ノ雜念ヲ拂ヒ氣ヲ鎮メ心ヲ平ニシ…泰然トシテ睡眠スベシ	⑧

THE EVOLUTION OF THE THOUGHT OF “YOJO” AND ITS FUNCTION AS A THEORETICAL BASIS FOR DEVELOPMENT OF HEALTH CULTURE

Toshiyuki TAKIZAWA*

Key words: Yojo (Regimen), Health care, Life style, Health culture

The purpose of this monograph is to clarify the role of “Yojo” on public health in Japan. Yojo is a traditional concept which has been used for the nourishment of life in Eastern cultures. These thoughts on Yojo were published under the title of Yojoron in ancient China. Yojoron was imported into Japan somewhere from the 7th to 10th centuries.

In ancient and medieval Japan, there were few writings about Yojoron. However during the Edo period, Yojoron suddenly flourished. Dominant in Yojoron was diet. Issues such as exercise, mental control, and sexual restraint were also considered in the Bunka, Bunsei, and Tenpo periods (the first half of 19th century). Yojoron included not only matters of physical and mental health but various other matters regarding the general quality of life such as morality, domestic economy, culture and education. However other health-related issues such as longevity and absence of diseases, showed a simultaneous decrease in the importance. Also principles of Yojoron such as restraint and austerity in behaviour were liberalized. These trends indicated the basic shift in Yojoron from personal health care to self-culture for the entire quality of life.

Writings on Yojoron were still published after the Meiji restoration (1868). The principle of Yojoron in the Meiji period was based on both social Darwinism and social revolution theories. The primary concerns of Yojoron were consolidated into achieving health and longevity by personal effort. Therefore Yojoron can be seen as the theory of lifestyle and quality of life in traditional societies in Japan.

The public saw in Yojoron a design for living through improved health. This meant that Yojoron was a very refined art of living, and therefore, implies that health care should be integrated with entire self-development. The principle of Yojo offers the ideal foundation of ‘health culture’ in modern societies.

* Department of public health, school of education, Ibaraki University