

# 江戸時代の健康法

展示期間:2020年2月18日(火)～3月27日(金)

展示場所:公益財団法人三康文化研究所附属三康図書館1階ロビー

季節の変わり目は、温度変化になかなか体がついていかなくて、体調を崩しやすいのではないかと思います。

今回のミニ展示は、江戸時代に出版された「養生」に関する本を御紹介します。

身心の健康を保つコツ、長生きするための健康法について書かれています。

先人達の知恵の中に、健康への秘訣が見つかるかもしれません。

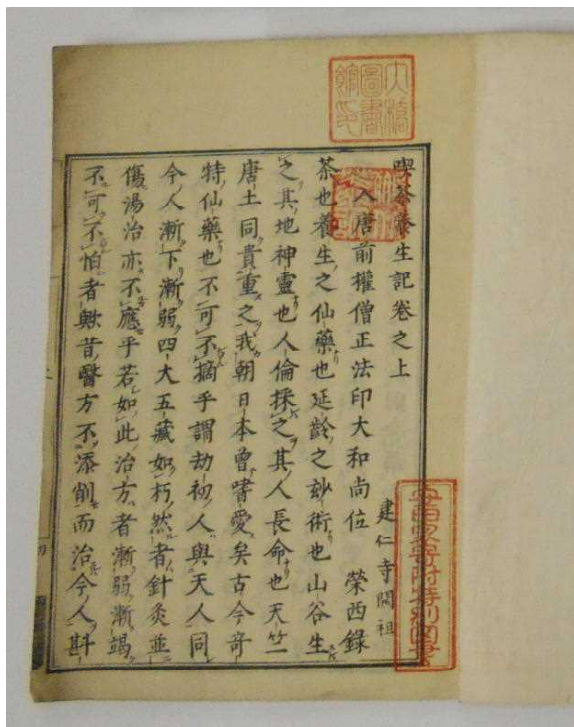
## [資料の説明]

### ①喫茶養生記

栄西(1141-1215)著

元禄7(1694)年刊行(刊行年は跋文(後書)による)

請求記号:国 13-54



書名は表紙の題簽<sup>だいせん</sup>による。

(題簽とは表紙に貼られた題名を記した細長い紙片や布片のこと。)

茶と桑の栽培法、飲む方法、効能について述べた本。

栄西<sup>えいさい</sup>は、平安時代末一鎌倉時代初期の僧。

臨済宗<sup>りんざいしゅう</sup>(禅宗の一つ)を開祖した。

すい ち く あんようじょうものがたり  
②雖知苦庵養生物語

ま せ せしやうけい しやうもり  
曲直瀬 正 慶 ( 正 盛 ) ( 1507-1594 ) 著

天保 3 ( 1832 ) 年刊行

請求記号: 国 13-53



書名は巻頭による。表紙の題簽書名は『道三翁養生物語』。道三は曲直瀬 正 慶の通称。

本文の「柳生居士問テ曰、中年以上ノ人養生シテ何ノ益カアル哉。雖知苦庵対曰死ヲ善センガ為ナリ」の問答は、「日々健康に気をつけることによって、元気に長生きし、死ぬ時は病気で寝付くことなくコロリと死ぬ」という「ピンピンコロリ」の考え方に通じている。

すい ち く あん ま せ せしやうけい  
雖知苦庵は曲直瀬 正 慶号。

ま せ せしやうけい  
曲直瀬 正 慶は戦国時代—安土桃山時代の医者。

ようじょうくん  
③養生訓

かいばらあつのぶ えきけん  
貝原篤信 ( 益 軒 ) ( 1603-1714 ) 著

天保 9 ( 1838 ) 年 4 月増刻刊行

( この資料の初版は天保 5 ( 1834 ) 年 9 月刊行 )

請求記号: 国 13-51



書名は巻頭による。表紙の題簽書名は『かいばらようじょうくん 訓』。

かいばらえきけん  
貝原益軒が 83 歳の時に書いた本。

『養生訓』は正徳 3 ( 1713 ) 年に初めて刊行された。益軒の実体験に基づく心と体の健康法と、長寿の秘訣について述べている。「食べ過ぎない」「心をおだやかにして過ごす」「適度な運動」「病気の予防が大切」「飲食の注意」「老人が注意すべき点」等、参考になる教訓が多数ある。

『養生訓』は多くの人々に読まれ、増版された。貝原益軒は福岡藩 ( 俗称黒田藩 ) の藩医。本草学にも詳しかった。

④<sup>えきけんせんせいせんじょう い せいしゅうよう</sup>益軒先生銚定頤生輯要  
<sup>かいばらあつのぶ えきけん</sup>貝原篤信(益軒)(1603-1714)著  
<sup>たけだ さだなお</sup>竹田定直(1661-1745)編次

正徳4(1714)年刊行。

請求記号:国 13-52

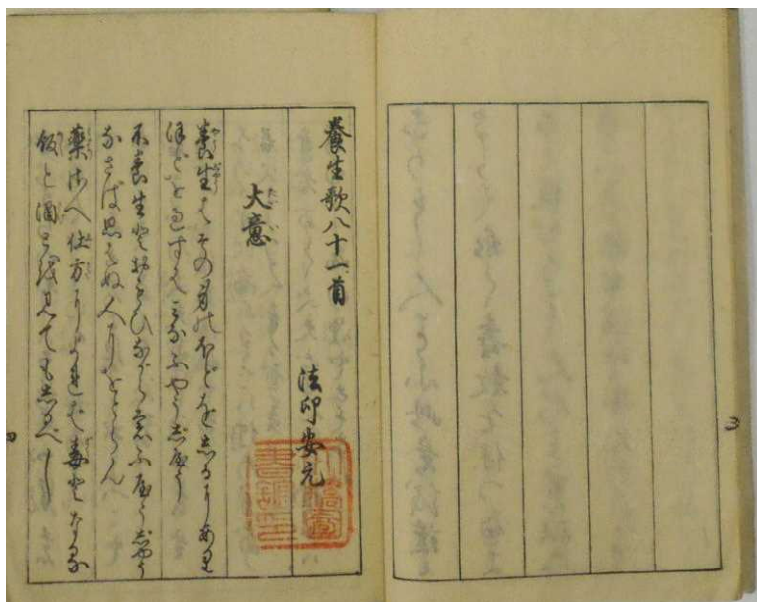


書名は巻頭による。

益軒が53歳の時に書いた。漢籍から、医学、健康に関する文を抜き書きし、まとめた本。

<sup>たけだ さだなお</sup>竹田定直は福岡藩の侍講(君主に仕え学問を講義する役目)。

⑤<sup>ようじょううたはちじゅういつしゅ</sup>養生歌八十一首  
<sup>た き も と の り</sup>多紀元徳(安元)(1732-1801)著  
寛政6(1794)年刊行。(刊行年は序による)  
請求記号:国 13-50



書名は巻頭による。

養生について81首の和歌にして説いた。「食べ過ぎは良くない」「百薬の長といわれているお酒も飲み過ぎると毒になる」等、今日にも通じることが和歌に詠まれている。

<sup>た き も と の り</sup>多紀元徳は江戸中期—後期の医者。