

new
city,
new
day,

vol.3

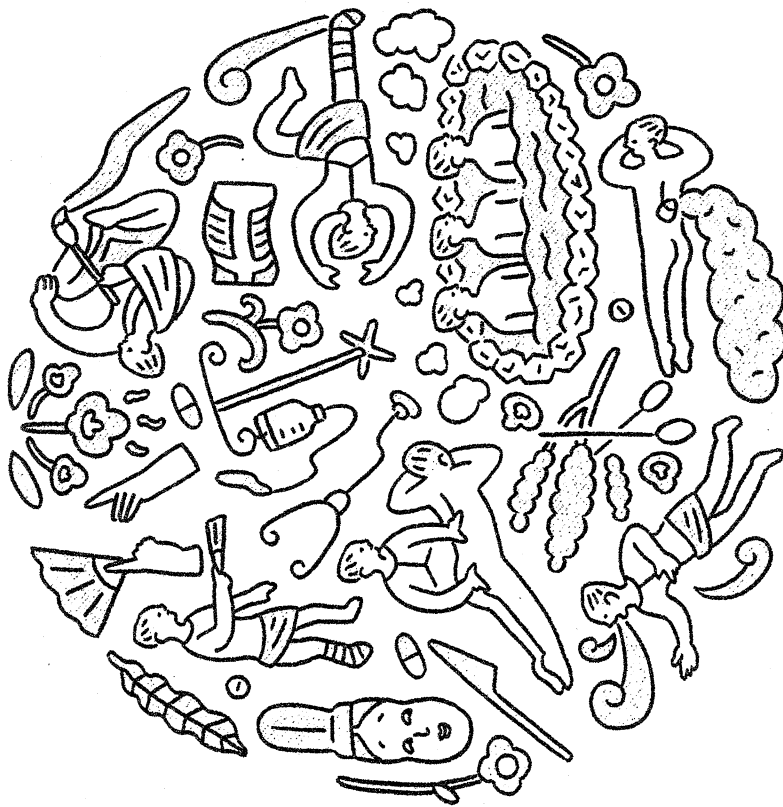


eiki
mori

森崇智

1976年生まれ、写真家。米国・ハーバード大学美術大学写真学科卒業。2014年、恋人や友人たちの記録を取った「intimacy」(ナナロク社=刊)で第39回木村伊兵衛写真賞受賞。そのほかの著作に「Crows and Pearls」(edition.nord=刊)、「tokyo boy alone」(レボリユ=ジョン・スティーブ・アブワラング/台湾=刊)。www.eikimori.com

①②③④⑤⑥⑦⑧
あたらしい医療
稲葉俊郎さん うつくしい養生



日本の伝統芸能や芸術には、医療の働きがある——。新時代に向けて、現代医療の現場にいながら、斬新かつ、あたたかな視点の、刺激溢れるメッセージを発信し続けているのが、東大病院にて現役で循環器内科医を務める稲葉俊郎さん。若干38歳にして心臓カテーテル治療の中でも先駆的な治療に取り組んでいるかと思えば、日本最古の医学書『医心方』や各地のヒーラーや治療家からも学び、また山岳医療に携わりながら、狂言師 野村萬斎さんや音楽家・大友良英さんらと交流をもつなど、多岐にわたる活動を展開している方。今回のお話は、「医療って、こういうことだったんだ」と誰もが目からウロコ、そしてわくわくする、そんな内容です！

取材・構成＝岡澤浩太郎 イラスト＝深川優

——もともと稲葉さん自身、病気がちな子ども
だったそうですね。

稲葉俊郎さん(以下敬称略、[㊟]) 子どものころにあ
らゆる病気がかかって何度も死ぬような体験を
したので、親は「長くは生きられないだろう」と
思っていたみたいです。当時はよく病院に入院
していましたけど、「自分でなんとかしないとい
けない」という感覚もあったんです。そうして結
果的に生き残りました。偶然授かったいのちだ
から、その恩返しをしたい、社会に貢献したいと
思って、医者を目指しました。

——ただ、その後医者になったものの、現場で
葛藤や疑問を抱いたとか……？

[㊟] 研修医時代や医者になって5年目までは、
病気を「敵」と見なし、「闘う」「治す」ことを考え
ていました。確かに目の前で患者が治れば「う
まくいった」と思いますよね。でも退院後、長期
的に見ると、必ずしも治っていないかたりする。
それから、先天性の病気をもつ人は、そもそも
「治る」という概念がそのままあてはまるのか。
いろいろと疑問がわく中で、病気を「敵」と見な
すのは頭がつくった概念だと気づいたんです。

多くの心臓の病気は、タバコや食生活、精神
的なストレスなどが主な原因です。たとえば、ひ
と暮らしでいつもコンビニのお弁当を食べてい
るおじいさんがいたとすると、西洋医学では、薬
を与えて血糖値を下げたり、「カロリーを摂りすぎ
ないように」と栄養指導をしたりするだけで、「あ
とは自己責任」になります。これだと根本的には

何も解決しません。医者のただの自己満足では
ないかと思ひ、日々矛盾を感じました。表面的に
心臓を治療するだけでなく、生活習慣や家庭環
境、さらに社会制度の設計も含めて総合的に考
えないといけないのではないかと。でもそれは、西
洋医学の範疇を超えます。そうした中で、西洋
医学の中で行う医療の限界に気づいたんです。

——「限界」ですか？ だけど西洋医学にもすぐ
れている点はあるわけですよね？

[㊟] もちろんそうです。出血を止める、突然止
まった心臓の動きを再開させる、感染症を治療
するなどの緊急対応や急性期疾患には強いと思
います。一方、「なんとなく調子が悪い」といつ
た慢性的なものは、原因がひとつではないの
で、不向きです。そもそも西洋医学が興ったの
は、1800年代くらいのこと。日本の明治維新
以降の医療制度では、西洋型の教育で国家資
格を取得しないと正式には医療行為ができませ
ん。それ以外は医療類似行為です。ただ、それ
以前から伝統医療や代替医療が多様に存在し
ていたんです。

全体性を扱うには？

——確かにそれらの医療は大事な財産です。
西洋医学と代替医療の違いは何でしょう？

[㊟] 西洋医学では「病気が治るから元気にな
る」という発想に基づいて、「あなたにはがん細
胞があるから社会活動ができない、だから病気
を治すことに専念しましょう」と考え、なんとかし

て病気を治そうとします。これに対して代替医
療や昔ながらの養生法では「元氣になったから
病気がよくなった」という発想に基づいて、「と
にかく日々元氣に楽しく暮らすための手段を考
えましょう。それで結果的に病気がよくなること
もある」と考え、自然治癒力を高めるわけです。
がん細胞があったとしても、自分の生命力が高
まり、からだの中で共存していれば、それで問題
ないわけですね。いま求められていることは、西洋
医学も代替医療も、いのちはどういうしくみで成
り立っているのか、からだやどこころやいのちの本
質を、お互いに学び合うことだと思えます。

——稲葉さんが考える、あたらしい医療とは？

[㊟] 芸術や、茶道、弓道、武道といった「道」に
次なる医療の糸口があると思っています。
——ということ？

[㊟] それらは、からだやどこころの全体性を扱う
ものだからです。呼吸法や瞑想など、部分や要
素に分けて実践する方法論が多いですよね。で
も、たとえば僕が習っている能では、実践の中に
そうした要素が、生きかたや倫理観も含めて、す
べて全体的に含まれているんです。
——具体的にはどういうことでしょうか？

[㊟] たとえば「謡」のときは、ガラスがピリピリッ
と振動するくらいの声を出すんです。それには、
喉ではなく腹(肚)から、からだ全体で声を出さ
ないといけない。これは呼吸法にもなっている
んです。適切な声を出すために正座をして姿勢
や体軸を整えたり、言葉の一言一音をはっきり

口に出すことで言葉(ことば)を大切にしたりします。
「王(おう)母(ぼ)母」という天女の役では自分の脳を振動
させるイメージで高い音を出しますが、天界
から音が降りてくるような身体感覚で、極めて
理想的です。

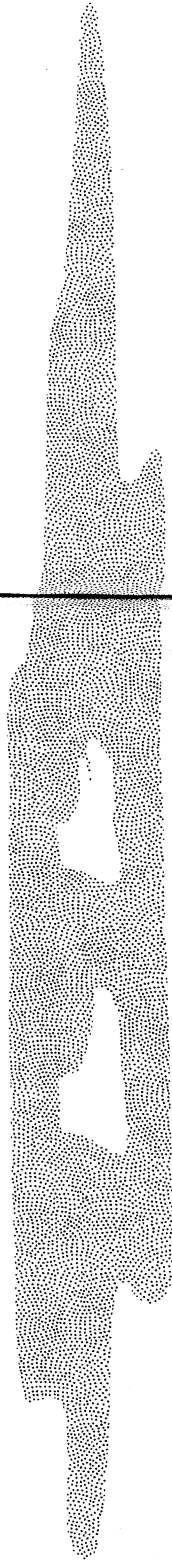
謡のあとには「仕舞」、つまり扇子をもって舞う
んですが、摺り足では筋肉は最小限しか使わず
に、すーっと体の骨格で歩く。だから歳をとって
も動けず、80歳、90歳と歳を重ねるごとに
動きの質はどんどん高まっていくんです。

——実際には、からだをどう使うんですか？

[㊟] (実際には立ち上がって)たとえば、「いい姿勢」と
いうと、一般的には「気を付け」の状態だと考え
ますよね。でも、これだと横から手で押されたら
すぐにはぶらついてしまっ、実は「いい姿勢」で
はないんです。能では、こういう姿勢です(膝を
軽く曲げ、腰を少し落し、両手は軽く前に、肩甲骨を
自由にして肩の力を抜き、重心が下がった状態)。つま
り、上半身と下半身をつなぐ仙骨の上に背骨が
自然に乗っかって立っている状態。卵を立てたように、
力がなくても安定しますし、水が流れるように舞
えます。

——骨格ですか。普通は筋肉を鍛えようと思ま
すが……。

[㊟] それだといつか故障します。本来動かない
ところでも筋肉の力で無理やり動かそうとする
わけですから。こういうことは昔の礼法や芸道の
中に自然と組み込まれているんです。



書道がリハビリになる

⑧ 「道」の世界は、「心身一如」を重視します。ここは不安定なもので、頭だけで考えたら、こころも頭のほうに上がって、いろいろな情報に振りまわされます。丹田を中心に重心を下げて、からだを安定させれば、こころも安定します。軸がぶれないと人の意見にも左右されず、自分自身の感性を取り戻せるわけです。

— おお、実際にその動きをやってみると、なんとなく意識が下がるのが分かりますね。

⑨ 僕からすれば、「道」の世界は、医学的にもも理に適っています。自分という全体性をこそ発達させていく。からだを動かさず、声も出さず、呼吸もせず、瞑想もせず……「道」と名が付くものは、そうして人間性の全体的な発達にこそ主眼を置くわけですね。これは、元氣や健康や調和に主眼を置く養生法や代替医療に通じます。

— (しばらく動きを続けてみる) ……ふうむ。

⑩ 芸術活動とは、光や風、虹、水のように当たり前に思っている日常のものに対して、あらたな視点や感覚を獲得して発見しながら、自分が成長することだと思えます。その中に、人間の生命や、こころやからだの問題、病氣という現象も関わってくる。こころやからだを更新されていくことも、人間が生死を重ねることも、どれほど近くても、生命の原理やいのちのしくみそのものように感じます。

— 芸術や「道」が生命の原理につながる。医療の現場に取り入れられたら、おもしろそうですね。

⑪ ええ。これは医学的にもちゃんとサポートできるし、本来は体育の授業で学ばなければならない。2020年には東京五輪が開催されますが、からだの能力の優劣を競う試合と同時に、日本各地の歴史や伝統の中に残るからだの使いかたを、達人や長老から学ぶ場をつくることも提言したいです。お互いが学び合ってこそ「愛」と平和の祭典なのではないでしょうか。

— なるほど。稲葉さんは、将来的にはどういう医療施設をつくりたいと考えてますか？

⑫ 「病気を治すことで元気になる」場所としての病院はあっていいんですが、そこを補い合う場所として「養生所」のような場所をつくりたいですね。生を養い、元氣になり、結果的に病気が治る可能性を高める場所です。ここでは、特に伝統を軸にすえ、そのまわりにあたらしい代替医療やセラピー、音楽や美術や演劇など人間の文化的な精神活動に関わる、あらゆることをアレンジしたいです。土地土地に根付いた食養生も大切です。

— そうすると、「なんか調子悪いな」と思った人がそこに行くと、あるところでは歌っていたり、能を舞っていたり……。

⑬ 代替医療を受けたり、演劇や書道、農業や料理をしていたり。たとえば病院から退院して、いきなり家に帰されるのではなく、養生所に行く。統合医療コーディネーターのような役割の

人がいて、「こういうリハビリを試してみませんか？」と、たとえば書道をすすめられる。うまい下手などの評価を気にせず、実際に自身で体験して、それが結果として全体性の回復につながっている。そういう医療はどうでしょう。

ベストな状態を知る

— いいですね！ところで、稲葉さんが考える「健康」とは、どういう状態ですか？

⑭ 人間は60兆個の細胞でできています。生は60兆個の細胞の全体的なものです。病気を治すことではなく、その全体性の回復が健康であり、調和であると考えています。

— その状態に至るにはどうしたら？

⑮ 自分のからだに主体的に取り組むことです。これは頭ではなく、体験でしか理解できないものです。そのためにはいろいろな習いごとや芸

事など、やってみたいものを何でもやらばいいんです。答えはありません。自分にとっての心地いい、ベストな状態さえわかれば、バランスの悪いときに自分がずれていることがわかり、元の状態へと戻れることができます。

— バランスの悪い人は多いと思いませんか？

⑯ はい。殺伐とした日々を過ごしていると、何が心地いい状態なのかわからなくなると、「物質的に満たされればいい」という錯覚に陥ります。でも外的な環境は、天災などの非常事態ではすべてなくなる。外にあるものでは自分の中は永遠に埋められません。自分の中にある領域

脈や泉にアクセスする必要があります。

僕はそれを東日本大震災で体感しました。医療ボランティアで福島に行き、何もなくなった現場を見て、「ものごとがなくなると、人には生きる力がある」と思いました。そして、どんな非常事態が起きても、柔軟で、寛容性のある、懐の広い医療や社会をつくることに関わりたい。そのために西洋医学という世界と、個人で探求してきた代替医療や伝統医療の世界とを、深い次元で統合させたい。医療の枠を広げて、仲間はずれがない社会をめざしたい、そう思いました。

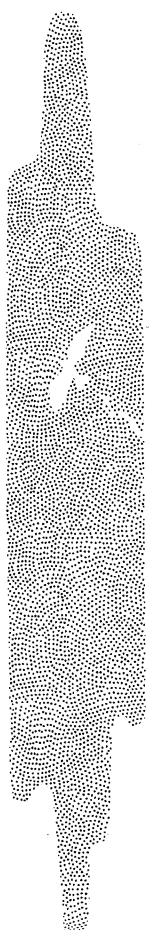
— 地震の多い日本は、西洋医学的でないものが本来は豊かはずです……。

⑰ ええ。自然という、常に変動するものとは争ったり闘ったりせず、いかに共存するかという発想で捉えていたはずですから、深い知恵に溢れているはずですよ。

— 一つの間にこそうしたものの多くは失われてしまったように感じます。

⑱ 日本は世界を巻き込んだ植民地主義の競争に負け、まったく違う西洋の概念を無理やり移植したときに、古いものを一度捨ててしまっ

たんでしよう。僕らの上の世代は敗戦を経て「ものが豊かであることがしあわせだ」という仮説を立てて国を立て直しました。感謝すべき点多いのですが、ある面では失ったものもあり、だからこそ気づいたこともあったわけです。上の世代を責める気はまったくありません。たとえば悪者にされやすい食品添加物でも、そのおかげで



助かったのちもあつたはずですから。

——医療もまた同じである、と？

⑧ はい。「自然を支配する」という考えに基づいた近代科学が生み出した西洋医学にも、いいところはいっぱいあります。でも、いまは悪いところのほうが大きくなっていると思います。僕は芸術や伝統医療の歴史を通して、人間も地球も、生命としてのひとつの特殊形態である、大きな生命史の視点で捉えるようになりました。つまり、医者である僕らが扱っているのは生命そのものなんです。だけど現代の医療はすべて表面だけを見て、わからないものを排除して、すべてを高い壁で分断していく。それは全体性を失った偏った世界です。

つなぎ目の時代に

⑨ 人類の歴史で見ると、大自然の中で作物を育て、天地・自然に祈り、自然の植物から家や衣服をつくり……というように、衣食住の中で生命現象がすべてつながっていたんです。いまこそ、歴史や伝統の中からその知恵をもう一度発見して、現代の息吹を加えて歴史をつなぐ必要がある。形だけ真似するのではなく、そこに滔々と流れる魂をこそ次の世代につないでいかなければいけない。そういうつなぎ目の時代なんだと思います。

いならば・としるう

1979年生まれ、医師。東京大学医学部附属病院循環器内科助教。伝統医療、補完代替医療、民間医療も幅広く修め、平安時代に編纂された日本最古の医学書『医心方』の勉強会も主宰。古来の日本はここからだからの如きが芸術・芸能・美・「道」へと高められ、心身の調和が予防医療の役割をはたしていた、という考えから、能楽の稽古にも励んでいる。www.toshiroinaba.com

◎5月28日(日)、『ヨコハマトリエンナーレ2017』の公開対話シリーズ「ヨコハマラウンド」に鼎談で登壇予定。くわしくは www.yokohamatriennale.jp <

——自分を見失っていたり、いろいろな事情で自分のビジョンを実現できていないかたたりする人は、少なくないと思います。最後に、そうした人たちに向けて、メッセージをいただけますか？

⑩ 子どものときの感性を思い出すことが大切だと思えます。僕は圧倒的な弱者としてこの世に生まれてきて、誰かの愛を受けとって生き残ることができた。生きていくだけでいいのです。はたして自分は何を感し、何をしたいのか、いくら外を探しても答えはありません。自分の内なる感性をくぐむ延長線上にしか、自分の人生はないのです。道を探して歩くのではなく、歩いたあとが道になるのです。自分らしくあるために比較できないものです。自分らしくあるためには、自分自身を整えることが始まります。勇気をもって術や文化によってはぐくまれます。勇気をもって自分らしく生きる姿は、必ず誰かが見えています。その姿に人は共鳴します。苦手な人がいれば、距離をとってください。人をジャッジしたり、裁いたりする必要はありません。心地よく付き合える距離を保ちながら、それぞれ的人生やいのちを尊重してください。生命の原理である、多様性と調和を、自分の内側と外側とで実践してください。日々を最初で最後の一日だと思いがら大切に生きていく積み重ねが、その人の人生の全体像になるのだと思います。

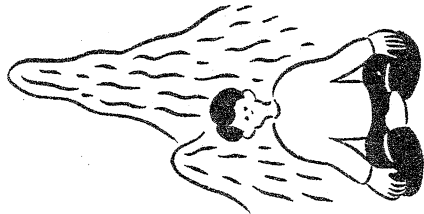
あなたらしい時代と、医療の話

チベット医学的な曖昧な医学 小川康 (チベット医・薬剤師)

イラスト=黒川慶

夏になるとヒマラヤの山々を駆けめぐり、ひたすら薬の原料となる薬草を採取した。学生寮ではひたすらメンツイカン(チベット医学療法大学)の学友たちと朝から晩まで苦楽をともにした。卒業試験では100名近いチベット人に囲まれた真空中に眼を閉じて盛り、古代医学聖典『四部医典』を4時間半かけて暗唱した。病院では患者の人生に耳を傾け、診断し、薬を処方した。そうして学び続けて10年目に近づいたあたりだろうか、不思議と「チベット医学」という概念が希薄になってくるのを自覚しはじめていた。「ひたすら」の反復行為によって、その行為と自分との一体化がおきて自我が希薄になるような感覚だ。事実、『四部医典』にはソワハクパ=医学とだけある。

2009年に帰国し、現在は信州の山奥で「薬房森のくすり選」を営んでいる。身のまわりにある木を伐り、石を運び、仲間と一緒に1年かけて店を建てた。畑ではハトムギや当帰など薬草を栽培している。経験豊富な地域の人たちに林薬や農業を教わりながら生きていく。そしてお客(患者)が来れば悩みを耳を傾け、お喋りをしていく。ときには薪割りなど山仕事を手伝ってもらうこともある。10畳の小さなお店では反魂丹や熊の胆など日本の伝統



薬のほか入浴剤、お香、書籍を販売し、たまに「くすり」に関する勉強会を開催している。ただ、周囲が期待するほどにチベットを標榜するわけではなく、ことさら「自然」を礼讃するわけでもない。それでもところどころの精や身体の不調などに少しは役に立っている気がする。

すべての植物を形態で分類し学名を与えたリンネウス(1707-1778)に代表されるように、西洋、すなわち近代の学問はあらゆるものを分類し明確な境界を作り、土地や山や川、草木、動物、微生物、病気、民族、風俗にいたるまで名前を与えた。ソワ・リクパは「チベット医学」と分類された。19世紀以降、近代国家はそうして強い国を作ってきた。その支配力の下に近代医学は存在し、分類を学んだ学生に国家資格が付与され、大産生産される薬と精密な医療機器によって均質かつ安定した医学が行われる。だから、仮に現代医学を普及しうることがあるとすれば、それは反対向きのベクトル。つまり分類学以前の曖昧な思考。大自然に左右される不安定な営み。そして不安定なゆえに必然的に生じる社会とのつながりではな

いだろうか。ただ、そんな曖昧で不安定な私の営みが「チベット医学的な」と曖昧に分類されるならば、それはそれで善かではない。

おがわ・やすし

1999~2009年インド・ダラムカラでチベット医学を学び、チベット社から医師として認められる。現在、長野県上田市在住