



## ご挨拶

---

水澤雪下ひとり雑誌

雪下

第三十七号

2023/08/30 発行

題字：高橋弘美

北国では普通、盆を過ぎたら朝晩は肌寒いくらいになるものである。もう夏が終わったのだと一抹の寂しさを感じてしかるべき時期のはずだが、どっこい今日（三十日）の気温は三十七度なのである。

我が家でもとうとう耐えきれず居間の冷房が稼働しはじめたが、寒冷地仕様のエアコンは強力で、設定温度などくそくらえとばかりに強烈な冷風をがんがん送ってよこすのである。これは冷え性の人間には拷問に近いものがあり、寒くてとても部屋にいられない。たまたま室温三十四度の自室へ逃げてくることになるのだが、こうなると瞬く間に汗だくになり……と、なにやらおかしなことをやっている。

が、おかげでわかったことがある。冷え性の人間にとっては、冷房の効いた部屋より三十四度の部屋のほうがよほど快適なのである。これはいくらなんでもひどいが、そのようにひどい自分の体というものを自覚したことは、この夏の思いがけない収穫だった。ほかにもいろいろな巡り合わせで、とうとうこいつをなんとかしようと思いついたのだから、わからないものである。なにを思い立ったかは本文で。

## 今号の内容

スズメバチのまじない  
漢方事始

### スズメバチのまじない

どこに巣があるか知らないが、我が家のまわりを毎日巡回してまわるオオスズメバチがいる。朝に夕にブーンと低くすごみのある羽音を立ててやってきて、家のまわりをぐるりと一周し、ときどき裏戸や窓のあたりで空中停止しながら、家中を興味深げに見つめていたりする。

父はどこか近くに巣があるはずだと思って、ずいぶん探したというのである。わたしも思いつくかぎりの場所を見て回ったのだが、どこにも巣は見つからなかった。そこでわれわれはある日、あのスズメバチは我が家を気に入って遊び場にしてるのだろうとの結論に達した。一族のため女王のため生涯尽くす働き者のスズメバチだって、そう勤勉な個体ばかりではあるまい。ときには不良とか遊び好きとか怠け者のハチがいて、仕事へ行くと見せかけてぶらぶら遊び歩いているというようなことは、いかにもありそうだ。我が家を毎日見回りに来ているハチも、ちょうどそのようにい

ささか勤労意欲に欠けた個体に違いなく、家の中をのぞきこむときのいかにも好奇心旺盛なまなざしといい、ぶらぶらと目的意識に乏しい飛びっぷりといい、きつと一族の放蕩者に違いないと、われわれは結論づけたわけである。

わたしはこないだ、油断してこいつに追っかけ回され、非常に怖い思いをした。放蕩者なら放蕩者らしくのんきに遊んでいればいいものを、ハチなる種に生まれてしまった以上、その攻撃的な本能からは逃れられないらしい。その日わたしは裏口から出て小屋へ向かっていたが、その途中で、例によって例のスズメバチがブーンと向こうから飛んでくるのに出くわした。相手がしようのないやつだということはわかっていても、いざスズメバチに正面から飛んでこられるとやっぱり怖いので、わたしは鉢合わせしないようあわてて向きを変えて、畑のほうへ逃げたのである。そしてなんとはなしに畑に咲いたキュウリやナスの花など眺めはじめたのだが、そのとき例のスズメバチが、羽音も勇ましくこちらへ突進してくるのに気がついた。

こいつ今日はいやに人と似たような進路をとるものだと思って、わたしはまた向きを変えて小屋へ入ったが、ハチの先生がブーンといいながら小屋の中まで追っかけてきたとき、ことの深刻さに気がついた。敵は明らかに興奮して戦闘態勢に

入っており、わたしを敵と認識して追っかけてきているのだ。

このときは知らなかったのだが、ハチというやつは素早い動きを見ると反射的に興奮して臨戦態勢に入ってしまうのだそう、わたしがぐるりと向きを変えて畑へ向かうなどという余計なことをしたために、ハチはおのれに植えつけられた本能に従って興奮し、わたしを敵と見なして追っかけはじめてしまったのである。これもあとから知ったことだが、ハチは手を振るような横の動きに非常に鋭敏な反応を示すらしく、これを見るとたちまち興奮して攻撃的になってしまうらしい。わたしが向きを変えるときに、無意識に手を振りながらあわてて移動してしまっただけというものは、いかにもありそうだ。

ともかく、スズメバチのような大きなハチに小屋の中まで追っかけてこられると、その恐ろしさたるや尋常でない。わたしは血の気が引き、冷や汗をかきながら、ほとんど夢中で走って逃げ、裏戸から家の中へ飛びこんだ。閉まった戸の前を、ハチがブーンと音を立てて通り過ぎていった。

こういうことがあって、わたしはこのハチのことをあまりにも侮っていたと反省した。野生の生き物について、いくら身近なものとはいえ、あまり気安く思いすぎるのも考えものである。わたし

はハチの習性についてなにも知らないことに気づき、先に書いたような生態を知ったわけだが、そうするとハチという生き物が実に興味深いものに見えてきて、これを機にひとつスズメバチというものをよく観察してやろうなどと、ろくでもないことを思い立った。それで朝に夕におっかなびっくり観察しはじめたのだが、やがて我が家にやってくるオオスズメバチには、いくつか不思議な習性があることに気がついた。

たとえば、このハチはときどきひとりして8の字を描いて飛んでいる。ミツバチが仲間と通信するために8の字ダンスを踊るといのはなにかで読んだことがあるが、スズメバチがひとり8の字を描きながら宙を舞っているのは、あれはなにをしているのであろう。近くに仲間がいるようでもないし、先述の通り、うちの近くに巣はないらしいのである。それでもこのスズメバチはときどき、けっこうな早さで何度も8の字を描きながら同じ場所を飛んでいる。そうやって気のすむまで8を描いたあとは、どこかへすうつといなくなるのだが、あれは一体なんの目的でやっているのだろうか。それからもうひとつ、ある日このハチが玄関のドアめがけて飛んできて、羽をすぼめてドアの上に止まり、なにか模様を描くようにあたりを歩きまわるのを見た。なんとなく8の字に似ているようでもあるし、別の模様のようにも見えるが、と

もかくハチのやつは、しばらくドアの上を上下左右に歩きまわって、また何ごともなかったかのようすうつと飛んでいった。

これを見かけたとき、わたしは玄関の前に置かれたポストに用があつて、中に手をつっこんでござそやっていた。そこへ偶然例のハチがブーンとやってきたのだが、すでにハチに追っかけ回されて怖い思いをしたあとだったので、わたしも少しは学習していて、ハチに出くわしたら身をかがめて静かに後ずさりをするのがよいということを知っていた。ハチは左右の動きには非常に敏感に反応するが、前後の動きには少し鈍いので、目を合わせないよう体を低くしてゆつくりと後ろへ下がれば、あまり興奮させずにすむのだという。

その教えにならつて、わたしはとつきにポストの脇に身をかがめ、手に持っていた白い封筒で頭を覆った。ハチは黒っぽい大きいものを見ると、クマかなにか連想するらしくて神経質になるのである。わたしがそうやってしゃがんでみると、ハチは静かに羽をたたんで玄関のドアにとまった。そして触覚を揺らしながら、ドアの上を歩きはじめたのである。はじめは上へ、そしてくるりと体を逆さにして下へ、それから斜めへ、また上へ、下へ斜めへと、ハチはドアの上を歩きまわった。ときどき立ち止まり、ちよつと首をかしげたりするのだが、次の瞬間また気をとりのおしたように

歩き出す。

それはぶらぶら家の周りを飛びまわるときの姿と違って、いかにも目的意識に満ち、ひとつの意志に満ちた動きのように見えた。ハチはなにか人間にはわからぬ意図でもって、人間には読み解けない紋様を、足でもってドアの上に描き出しているように見えた。羽と触覚とを震わせ、何度もドアの上を行き来し、ときどき少し立ちどまる。小休止のようでもあり、首をかしげて立ち止まっているさまが、模様を続ける懸命に思い出しているようでもある。

歩きまわるハチを見ているうちにふと、これはハチのまじないではないかと思つた。このハチはこうしてドアの上に、なにか不思議なまじないを施しているのではないか。なにかハチにしかわからぬまじないの紋様を、ドアの上に描いているのではないか。

そのうちに、ハチはふたたび羽を震わせて広げ、どこかへ飛び去ってしまった。しかしわたしはハチが行ってしまった後も、なんだかその場から動く気になれず、相変わらずしゃがみこんだまま、ぼんやりいま見たもののことを考えていた。その不思議な行動について考え、いったいあのハチはこのドアの上に、どんなまじないをしかけていったものだろうと考えていた。

あのハチはひと夏のあいだ、わたしの家の周り

を好き勝手に飛んで遊んでいた。それでとうとう我が家を征服したと信じ、その記念にあんなことをしていったものだろうか。それともあのハチは一族のまじない屋でもあったろうか。そうだとすれば、ぶらぶらして少しも働くそぶりを見せないのもうなずける。まじない屋はまじないをして歩くのが仕事であって、そのためにほかのあらゆる職務を免れているのだ。もしかするとあのハチは、この夏のあいだじゅう、一世一代のまじないをするにふさわしい場所を探し歩いていたのだろうか。

家に入ってから、なんととはなしに、神殿の棚の奥に眠っている、お札を作るための梵字のハンコやら型紙やらをとりだして眺めた。明治に廃仏毀釈運動が起こる前には、我が家は密教の行者一家として通っていた。この土地に住みついたご先祖が修行者だったために、わたしの家では代々そういう役割を期待されてきたものらしい。護符やお守りを作るための道具がいくつも残っているのがある。梵字が彫られた木のハンコは、一文字だったり文章だったりさまざまな大きさのものがあるのだが、どれも古びて黒ずみ、なにやら妙な力を秘めていそうに見える。こうしたものを眺めながら、わたしはハチのまじないのことをつらつら思っていた。

昔は、スズメバチの大きな巣を、子孫繁栄や商売繁盛の縁起物として珍重することもあったとい

う。スズメバチの危険性がかりが声高に叫ばれる今日このごろでは、このような縁起物としての地位は地に落ちてしまったに違いないが、しかしその巨大な甕のような巣を眺めていると、こんなものをこしらえてのける連中に、なにか畏敬の念のようなものを抱きもする。あの独特な風合いの巣は、木の繊維とハチの唾液でできているのだそうである。木の表面を顎で削りとり、口の中で噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、それを丹念に塗り固めて壁にしているらしい。かつて、御神酒を造るのは巫女の仕事だった。その酒は、うるわしい処女の巫女が、口に米を含んで噛み砕き吐き出したものを発酵させて造ったのだ。ハチの唾液にどのような成分があつてあんな頑丈な巣が出来上がるのか知らないが、巫女が米を噛むように、母親が自ら噛み砕いた食物を子どもに与えるように、それは霊を、生命をつないでゆく行為に違いない。我が家に来るまじないの君に、そんな自覚があるだろうか。あるいはそんなことなどお構いなしに、命の続くかぎりまじないに精を出しているか。

その少し後で、能を見に行った。県内でも秋田市やその周辺は能楽堂もあり、公演もあるのだが、県南のほうは設備も乏しく上演される機会もめったにない。東京にいたころ能を習っていた先生が、奥様が秋田県の出身でなにかと秋田に縁のある関

係で、今回はじめて県南での公演が実現したという。演目は狂言が「柿山伏」、能は「土蜘蛛」だった。土蜘蛛は蜘蛛の糸を模した和紙がぽつと鮮やかに舞台にまき散らされる、見ていて愉快な演目である。源頼光の部下と蜘蛛のお化けが対決するという筋書きもわかりやすく、能のことをあまり知らなくても楽しめる。

土蜘蛛に先立って柿山伏を見ていたが、なぜか山伏の最後の言葉が耳に残って離れなかった。狂言であるから、もちろん深刻な内容などない。修行の途中で腹を空かせた山伏が、偶然柿畑を発見し、木に登って柿を盗み食いしているところを畑の持ち主に見つかつて、さんざんにおちよくられ、やつつけられるという単純な話である。

山伏という御仁は、中世にはよほど身近な存在だったのだろう。狂言によく登場し、からかわれたり、おちよくられたり、散々にあてこすられている。山伏といえば山にこもって修行して、五穀を断つなど常人と異なる食事をし超人的な努力を重ねて、ついに絶大な法力を身につける……というのが理想である。ところがどの世界もそうであるように、山伏の世界も真面目な心で真摯に日々の勤めに励むなどというのは全体の一割かせいぜい二割くらいのもので、あとの八割はプラプラかまるでダメなのに決まっている。そのプラプラが宗教の権威やら法力やらを笠に着てえぱりくさつ

ているから憎まれるわけで、「柿山伏」の山伏殿も、まるでダメのほうに分類される典型的なダメ山伏である。畑の主にからかわれて腹を立て、なにくそおれの法力を見ろとばかりに数珠を手に巻きうん呪文を唱えるが、人の家の柿を盗み食いするような輩に法力などあるはずもなく、全然効果が無い上に主をカンカンに怒らせてしまい、あわれ山伏殿、杖を振りまわす主に追いかけて回される羽目になる。この山伏殿が、追っかけ回され退場しながら叫ぶのである。

「許してくれ許してくれ」

なぜこのささいな台詞が耳に残って離れないのだろうと、帰りの道中、車を転がしながら考えていた。許してくれ許してくれ……狂言独特の云いまわしの中に、なにか云うに云われぬ憐れさや、おかしみやら悲しみやらが含まれていたためだろうか。しかしなぜわたしはことさらハチのことなど思い出すのだろう。初夏のころであったが、恐怖のあまりアシナガバチの巣をたたき落としたことがある。小さなハチの巣が軒下に三つ並んでぶら下がっているのを見て、わたしはあわててほうきでそれをたたき落とし、踏み潰したのである。

その後、アシナガバチは脚が長すぎて飛ぶのが下手な不器用なハチで、性格はいたって臆病で人に害を加えるなどまれであること、むしろ畑の虫を食料にしてくれる益虫であることなどを知った

のだが、後悔してももう遅かった。悲鳴を上げて潰してしまったアシダカグモは、ゴキブリなど食べるおとなしい蜘蛛であることがわかって後悔したが、これも遅かった。ゲジゲジは人になにも害を加えないが、これもはじめて出くわしたときには気持ち悪さのあまりたたき潰してしまった。

祖母はよく蜘蛛に崇られると云っていた。家のできた巣を撤去するたびに、潰して殺してしまうからである。ハエにも崇られるだろうと云っていた。家に入ってくるハエというハエを叩き殺してしまうからである。祖母はハエ叩きの名人であったが、わたしもハエを叩くことだけはうまい。ハエのやつは素早い動きは倍速で見えるが、のんびりした動きは止まって見えるので、のろろとハエ叩きを近づけ十分に近づいたところで一気に叩いてしまえばよいのである。このようなことを得意技のように云っているわたしもまた、十分にハエに崇られる資格があるだろう。

コンクリートで固められた街で、機密性の高いマンションの上層階あたりに住んでいれば、日ごろあまり殺生の罪など感じずともよい。しかし田舎にいて田んぼだの畑だのの中で暮らすということは、人間以外のあらゆる生物との関連の中で暮らすのを余儀なくされるといふことだ。このときわれとわれ以外の生き物との境界目は急速に曖昧になり、ほとんど境界線を見失ってしまう。見た目

も名前もおそろしいオニグモに、窓のすぐ外に巣をかけられてしまったら、怖いし不気味だし、こいつがまたしょっちゅう虫を捕まえていやに素早い動きをみせて食うしで、なんとなく気分が悪くていやなのだが、しかし自分にはこいつを非難する資格もなければ、巣を取り去る資格もないのではないかなどと考えはじめてしまう。動物の世界はしよせん縄張り争いの連続で、結局強いほうが勝つという身も蓋もない原則を頭ではわかっているものの、どの生き物もそいつなりに必死に生きていて、そいつなりに生態系や環境に益するところがあるのだ。それを気持ち悪いの危険だのといつて一方的に害虫などと呼び、自分の都合で排除しようとするわたしなる存在はいったいなんなのか。なにか自然に益するところがあるのか。わたしこそ邪魔者ではないのか？

自分が自然の営みに手を加えることにつきまとうやましきは、田舎にいるほど大きくなるように思う。それでも結局わたしは今日も、まつわりついでくる羽虫や、畑から野菜にくっついてやってくる虫、そのほか無数の害もない虫を殺し、豚やら鶏やら牛やらを食って生きている。存在はそもそもが残酷でやましいものだが、そういうどうにもならない現実に対して、もうむやみに手を合わせて、「許してくれ許してくれ」と云いたくなるような瞬間が、どうしてもあるものだ。

運転の途中、小さな空き地のようなところで、なにか祭りをやっているのを見た。薄暮の中、提灯がぶら下がり、テントがいくつも張られていて、お決まりのかき氷だの綿飴だのの屋台が出ていた。車で通り過ぎる一瞬のあいだに見ただけだったが、それがなんの祭りなのかはわからなかったが、夕暮れの中で見たその一瞬の祭りの光景が、わたしになにか強い印象を残した。

人間と自然とは共生できるか。本当に共存できるか。そんな問いを問う前に、われわれはすでに生きていて、祭りというものを持っている。われわれは祭る。神を、犠牲獣を、われわれのために犠牲になるあらゆるものを。火を焚き、歌い踊って、われわれは祭る。そうしてせめてやましさを拭い、犠牲を記念し敬おうとする。そうするよりほかに、なにができるというのか。それ以上のことを望むとすれば、それもまた人の倨傲ということになりはしないか。

日はすでに沈み、山の向こうにひと筋の光が残るばかりになっていた。もうヒグラシが鳴かないことに、この日はじめて気がついた。かわりに秋の虫が鳴いていた。セミの季節は終わり、秋が来たのだ。あのまじない屋のハチも、もうすぐ活動を終えるのだろうか。女王蜂以外のハチは冬を越さずに死んでしまうというから、あのまじない屋もあとふた月ほどで死んでしまうのに違いはないが、

その短い生命を我が家で遊ぶことに費やしたあのハチの、ひと夏の生涯が愉快なものだったならば、同じまじない屋の子孫として大変喜ばしいことのように思った。

### 漢方事始

先月の終わりに婦人科の薬を変えたら、なんと二十日ばかりのあいだに三キロも太ったのである。全身むくんで水ぶくれのような気がするのです、そのことを医師に告げたら服薬を中止しろということになり、五、六年ぶりにホルモン剤をなにも飲んでいない体になった。

増えた体重であるが、薬をやめたら戻るかというと、どうもそういうことでもないようである。依然として三キロ太ったままで、減ってゆく様子はない。そこでふと思ったのだが、そもそもなぜ自分の体はこんなにもを溜めこむようにできているのか。世の中に太ってゆく一方の人と痩せてゆく一方の人、あまり体型の変化がない人がいることは、多くの人が経験的に知っていることと思う。西洋医学ではこれを主に消費カロリーと摂取カロリーのバランスの問題、ないしホルモンバランスの問題としてとり扱おうとする。これはこれ

で正しいには違いないが、どうもその想定からこぼれ落ちてしまっている現象もたくさんあるようだ。

確かに、ホルモン異常の病気は太りやすい。たとえばある卵巣の病気を患うと、一気に三十キロも体重が増えてしまうということがある。体脂肪はそれ自体ホルモンを生み出す臓器のような働きをするらしいが、このへんのことは現代の科学をもってしてもよくわかっていないようだ。飲みはじめるとなぜか体重の増える薬というものもある。うつ病の薬を飲みはじめた友人は、瞬く間に十キロ以上太ったが、これは薬のせいというより服薬によって食欲が増したり、生活態度が改まったりしたためだと医師に説明され、まるで納得がいかないと友人は云っていた。確かにこんな説明では納得がいかないに違いないが、わたしが太る原因となった黄体ホルモンの薬だって、ネット上で「太る」「十キロ以上太った」「いや太らない、現にわたしの知っている人でこの薬を飲んで太った人はひとりもない」などの論争が繰り広げられていて、見ていて興味深かった。

ここに個々人の思いこみや偏見を通じた、体型に対する複雑な文化的現象を読みとることもできるが、それは脇道に逸れるからよすとして、わたしの三キロ増に対しても、医師は首をかしげて「そんなことはあまりないんだけどね」などと

云っていた。想定外のことに對してこの手の発言をする医者が多いが、これは現に症状を訴える患者に對してはあまり意味がない。結局のところ、人間という存在は医学や製薬会社の想定よりもはるかに複雑な現象の中で生きており、七百万年もいろいろな遺伝子を交えながら生きながらえてきた個々人の体質も複雑なものであつて、その複雑さに対応し知恵を絞らねばならないのは誰かといつたら、結局は医師でも薬剤師でもなく自分なのである。

自分に関する情報を一番多く持っているのは、まぎれもなく自分である。自分の生きてきただけの時間に比例する情報など、とても他者に伝達しきれぬものでない。結局それは自分のものであり、自分のものである以上自分で始末をつけるよりほかにしようのないものである。わたしという人間は太りやすく子宮や卵巣にあれこれ問題を抱えている。一方で、痩せすぎで困っている人があるだろうし、歯が弱くて参っている人、頭痛に悩まされている人、胃腸が弱くて心底嫌になっている人や、冷え性、乾燥肌、汗っかき等々、人の体質には目を見張るほどの多様性があるが、自分が他人になれない以上、自分の症状は自分で引き受けるよりほかない。医者はどうしても命に関わるような重篤な病気を重視する傾向があるし、それは仕方のないことであるが、だからといって命に関わ

らない不調が軽く見られてよい道理はない。医者が軽く見るのなら自分が重く見るよりほかないわけ、いったいわたしのこの溜めこみ体質はどこから来るかというようなことを、わたし自身が真摯に考えるよりほかにどうしようもないのである。

わたしの病は、西洋医学には「あとは手術して子宮を全摘出よ」と見捨てられてしまったが、人の生きながらえることへの執念というのはおそろしいもので、しかもこの執念というやつは、不当に扱われたとか見捨てられたとかいうよくよくの事態に遭つて、はじめて首をもたげてくるような代物らしい。人はその中でぬくぬくと生き、ほとんど安住しきつていた社会制度や所属集団のようなものから弾かれたとき、はじめて自己の生存な問題を真面目に考える気になるのかもしれない。以前わたしのご先祖に漢方医がいて、内藤記念くすり博物館なるところにその人の書物を収めた常設の図書館があることを書いたが、ここに至つてわたしもひらめいた。世の中にあるのはなにも西洋医学ばかりではない。この国には東洋医学というものがあり、漢方というものがあるではないか。

こうなると、漢方薬は誰がどう処方するのか、それはどういう診断に基づくものなのかというところが、にわかに気になってくる。そこで調べてみ

たところ、生理や婦人科系の病気には、「瘀血」という血の巡りが滞る体質が関わっていることがほとんどで、婦人科系の病気の治療には、この瘀血体質を改善するための漢方薬が処方されることわかった。中医学では、気の不調、血の不調、津液（血以外のすべての体液）の不調や臓腑の不調など、いろいろ不調の原因となるものがあるのだが、それぞれに不足している、過剰である、滞っている、などの異常があつて、血が滞っていれば瘀血、気が不足していれば気虚などと診断され、それを改善するような薬が処方される。

血が滞っているかどうかは、舌の裏を見れば簡単にわかる。舌の裏には舌下静脈という二本の静脈があつて、肉眼で見ることができると、これが黒く太くはつきりと見えるようなら瘀血体質である。わたしのは昔から、かなりはつきり黒々と見えていたので、これが普通だと思つていたが、正常人の静脈は少し青く見える程度でほとんど目立たないらしい。

舌は偉大なやつで、これを見れば大変多くのことがわかる。舌が赤っぽい、白っぽい、縮れているか肥大しているか、舌苔のつきかたはどうかなどで、実に驚くほどのことがわかるようだ。わたしの舌はむくんでいて、側面にでこぼこ歯の跡がついている。これは水滯という水がたまつた状態、あるいは気虚という気の不足した状態を

示し、このようにただ舌を丹念に眺めただけで、わが体質は瘀血に水滯を併発していると判断できる。これはわたしの実感にもよく符合していて、この結果をもとに漢方薬図鑑をひもとくと、婦人科系の病気によく処方される「当帰芍薬散」という薬が、どうやらわたしの飲むべき薬であるらしいと見当をつけることができる。

もちろん、実際の診断はもっと複雑に違いない。同じ冷え性でも血が不足して冷えているのもあれば熱の過剰から来るものもあり、他人を診察するにはよほど慎重な態度が要求されるに違いないが、自分で自分を診るぶんには、自分の実感に合っていないさえすればよいという気楽さがある。ともかく、以上のような推理をもとに、薬局で当帰芍薬散を買ってみた。セロリのような匂いのする、あまり苦みのない薬で、顆粒をお湯で溶いて飲んでみると、おいしいというわけではないが、不思議と飲むのが嫌でないような味がする。体が求めているのだと思うことにする。ついでに、食養生を含めた養生をはじめた。体を温め血をめぐらせるものを食べ、冷えを避けるようにする。なかなか難しいが、週に二日でも三日でも、なにかできればそれでよし、ということにする。

脂肪がよくつくというのは、代謝が低く体が冷えているというのも一因であるに違いない。それが原因のすべてではないにしても、体のいろいろ

が滞っていると、消化吸収も滞り、栄養も滞って入ってきたものを処理しきれず痩せ細るか、あるいはむやみに溜めてしまうというようなことが起こるらしい。中国の女性などは気血が充実し、むしろ過剰で困る人が多いらしく、なんとなく疲れやすく、いつも体調不良というような人が多い日本女性とは真逆のようだが、こうした民族的な体質の違いというのも興味深いものである。

体というのはわからないものである。わからないから試行錯誤するのであり、わからないから面白いのだが、このわからなさをどうやってひとつずつ解きほぐし、自分なりにわかるもののほうへ

引きこんでゆくか、それがつまりは付きあいというものではなからうか。そして責任というやつは、なにかその延長上に存在する、というより、その延長上にしか存在し得ないものなのではないか。自分の体に責任を持つとはどういうことか、恥ずかしながらこの歳になって、ようやく少しずつ学んでいるところである。

二〇二三年八月三十日  
水澤雪下  
<https://mjibms.com/>



作者不詳「神農図」……神農は中国古代の伝説の皇帝。『史記』によれば人頭牛身ともいわれ、百草を舐めて医薬を発見した。漢方の祖として、我が家のご先祖も敬っていたようである。