

直伝!

老いてこそ人生——「高齢新人類」のすすめ

肉体と精神の若さを保つ秘訣

特別対談
石原慎太郎 VS 石原結實

作家・東洋塾理事

イシハラクリニック院長・医学博士

弊誌連載中も大きな話題を呼んだ「肉体の哲学」が、「老いてこそ人生」と改題されて幻冬舎より上梓された。発刊後たちまちベストセラーとなった本書にも登場されている石原結實先生と、石原慎太郎氏が語りあった「肉体と精神の健康法」を、たっぷり紹介しよう。

人間は二一〇歳まで生きられる

石原(慎) 最初にプレジデントの読者を代表して結實先生に質問。先生の持論は、人間は本来、誰もが二一〇歳まで生きることができると。それはなぜですか。

石原(結) いろいろな学説が、二一〇歳をヒトの限界寿命としているんです。例えば、動物の寿命は成長する期間の五〜六倍という説。人間は二一〇歳まで成長するとして、二一〇歳の六倍で二二〇歳になります。細胞分裂の面から説く説もあります。線維芽細胞という生命活動にとって重要な細胞を、実験で速めて分裂させると五〇回目でビタリと止

まる。普通は分裂一回に二年半かかるので、二・五年×五〇回で二二五年。また、長寿で知られるコーカサス地方では、長寿者が二一〇歳になると全員血液型がO型に変わるといいます。人類の祖先の血液型はO型ですから、二一〇歳になると先祖返りするわけです。おそらく、二一〇歳になると寿命は間違いないでしょう。ところが、人間はストレス、過食、運動不足……等々、マイナス因子が重なり減点法で引かれて、今日日本の平均寿命は女が八四歳、男が七七歳ですね。

冗談と本気で言ったことがあるけど。石原(結) もともと生命の先祖は女性なんです。三〇億年前に地球上に生まれた単細胞生物は、自分で分裂して増えていったからすべてメスです。ただ、それでは同じものしか生まれませんから、メスはオスをつくり、遺伝子をつくって、組み合わせによりいろいろ変化を持たせるようにした。人間の胎児も初めは性が未分化で、男性ホルモンが放出されないと自動的に女性になってしまう。ヒトの基本的な性は女なのです。だから、男はもともと弱い。男はオスに生まれ、困難に耐え、鍛えられてオトコになり、家庭や国家を守る意識が出てくる。今の日本はそれがなくなりました。

石原(慎) そう。誰かが言っていました、「子供には難儀をさせななきゃダメだ」と。コンラッド



の学説のように、「肉体的苦痛の必要性」というと誤解されるけれど、「難儀」っていい言葉ですね。つらさ、ひもじさ、暑さに耐えるのも難儀。ところが、最近では難儀しないから我慢ができない。脳という、知識や教養を司る大脳の働きばかりが注目されますが、最近では脳幹の働きが脳の中に様々なホルモンを分泌して、その人の性格形成を左右することがわかってきた。今の子供は大脳に過剰な情報の負担がかかりすぎて、肝心の脳幹が鍛えられていない。だから、すぐ切れたりする。

石原(結) おっしゃる通り、脳幹の問題です。いろいろな不条理に耐え、脳幹が鍛えられないと人間は本当に強くなれません。

石原(慎) ただ僕は、不当な我慢は反対によくないと思う。今のサラリーマンなんか、上司や仲間との関係が難しく、不当な我慢をするのが大半でしょう。うちの三番目の息子は銀行に勤めていますが、日本の銀行は今でも上司が残っている限り帰れなかつたり、先に帰ると「あの野郎生意気だ」と言われたりする。そういう妙な規律に馴らされて、自分を抑えれば抑えるほど、人間は不健康になって長生きできないと思いますね。

石原(結) ストレスがかかると血管が縮んで血圧が上がるばかりか、血中のコレステロール、中性脂肪、尿酸、赤血球も増えて、血がどろどろになる。東洋医学でいう「血の汚れ」です。「万病一元、血の汚れ」といって、すべての病気は血液の汚れによって起こると考えます。だから、ストレス性の血栓があれば肝炎もある。慎太郎先生の書かれた『弟』の中で、お父様が脳出血で倒られたとき、女医さんが洗面器一杯分の血を取られたとありますが、これは瀉血で、血をきれいにする

115 PRESIDENT 2002.8.12

勝見 明=構成 鴨志田孝一=撮影
text by Akira Katsumi photo by Koichi Kamoshida

PRESIDENT 2002.8.12 114



Yuumi Ishihara
1948年、長崎市生まれ。81年、長崎大学大学院医学研究科博士課程修了。スポーツ医学と栄養学の面から白血球の働きを研究。イシハラクリニック院長。漢方薬と食事療法指導によるユニークな治療を行っている。

治療法です。ドイツの病院の自然療法科では、ヒルに血を吸わせる瀉血療法を今もやっています。朝(アサ)やっても「ヒル治療法」。こういう駄洒落を言うと、また慎太郎先生に怒られますけど、今のは二〇点とか言われて(笑)。

最大の医師は「断食」と「熱」

石原(慎) 僕は結實先生が伊東で主宰されている断食サナトリウムに七年前から毎年通っているんですが、断食と発熱こそ世界の名医なのだと初めて知らされました。最初は一〇日間入って、人參とリンゴを混ぜたジュースや具のない味噌汁などを摂って、あまり空腹感のないままに三、四日経つと、新陳代謝がよくなり、老廃物が体中から染み出してきて、自分でもわかるくらい部屋中に異臭が立ち込めるようになります。えもいわれぬ匂いの宿便が出てくる。でも、その後サウナに入って水を浴びると、喉がカラカラに渴いた後の冷えたビールみたい、全身にリフレッシュ感がみなぎってくるんです。以来、僕は家でもときどき二日ぐらい断食をするんですが、一日食を抜くと体重が一キロ半ぐらいスリッと減る。お酒を飲まない休肝日をつくる人いるでしょ。あれと同じように、月に一回か二回、ものを食べない日をつくる習慣をつけるというんじゃないかな。

て、食欲がなくなる。動物はものを食べないことで病気を治すんです。
石原(慎) 病気になる、熱が出たら、よいいなものは食べないほうがいいということ。
石原(結) 食べないと元気がならないというのはなくて、今まで食べすぎていたがゆえに体の中に老廃物が溜まって、発熱はその老廃物を燃やしている現象ですから。
石原(慎) サラリーマンはヒラも中堅も幹部も、今日は熱が出て辛いなと思っても、大事な用があるとか行かざるをえないでしょ。変に解熱剤を飲みながら会社に行くのが一番よくないですよ。
石原(結) 熱が上がりますと白血球がものすごく働いて体の老廃物を食食し、バイ菌をやっつける作用もあり、すべての臓器の代謝をよくしてくれます。解熱剤で熱を下げるのは、治療力を妨げることですから、よけい長引きます。今の医学は食べさせよう、熱を下げてよう、ことごとく逆のことをやる。最近ではアメリカでも解熱剤を使わない医者が増えてきました。熱があるときは老廃物を出せばいいわけで、東洋医学で風邪に葛根湯が使われるのは、発汗によって新陳代謝を促すためです。
石原(慎) つまり、最大の医師は「断食」と「熱」であるというわけですね。

はイタチもキツネもタヌキも出ますが、タヌキが心筋梗塞でうずくまったのも、キツネが半身不随になったのも一度も見たことない(笑)。動物は病気がひどくなると熱が出る。動物はものを食べないこと

石原(結) 実は、ガンも体温と関係があるんです。ガンは頭の先から足の先までどこでもできますが、二カ所だけ絶対できないところがあります。心臓と脾臓です。心臓はいつも動いていて熱が出る。脾臓は赤血球が集まって赤く熱があります。感染症で高熱を発してガンが自然治癒することもありますが、赤ちゃん是非常に体温の高い状態で生まれますが、年を取ると体温が下がっていくのでガンが増える。ところが、最近では産婦人科の婦長さんが赤ちゃんを抱くと、ひんやりすることが多いそうです。今の若い人はほとんど寿命が短くなつて、「逆さ仏現象」が増えて、親が子供の葬式を出さないといけない時代になっている。人間の体は何でも少し少ないほうが長生きするんですが、今の子供は小さいときから栄養過剰で、非常に弱いんです。満腹にさせて毛並みのいいネズミと二日おきに断食させて貧相なネズミで実験すると、満腹ネズミは五倍ガンにかかりやすく、貧相ネズミは二倍長生きします。
石原(慎) そうすると老化が進まず、長生きする秘訣は、腹八分目ということですか。
石原(結) 「腹八分目に病なし、腹一二分目に医者足らず」と言うくらいですよ。
石原(慎) その点、僕はすごく大食漢なんです。ゆっくりたくさん噛むと量を食べないですむというけれど……。

石原(結) 空腹と感じるかどうかは血液の中の糖分の上下で決まります。ゆっくり食べるとその間に血糖値が上がって、満腹感が出てくる。ですから、先生もよく噛んでいただくよ。
石原(慎) そのゆっくり噛むというのが僕はできない。だから、ときどき断食しているわけです。

「生姜紅茶」と「人參ジュース」

石原(慎) 僕の親父も大酒飲みで四十代から高血圧になり、結局、仕事で無理して脳出血で五一歳でなくなるんですが、家でよく断食をしていました。一〇日から一五日、水だけ飲む水断食です。僕と弟が飯を食いながら、食事に文句をつけると横でうすくまってる親父がぜいたく言うなと怒る。自分がひもじいから、やきもちですね。それが子供にもわかる。親父がああいう辛いことができたのは、よほど体に危機感があったんだな。僕も二回ぐらい、水断食の道場へ行っただけ、辛くて逃げだした。それにひきかえ、結實先生のころは、人參ジュース(作り方はコラム参照)を日に三回飲む。目の前のゴルフ場でプレーもできるし、散歩道もあるから辛い。僕は家で断食をするときも、人參ジュースは飲みます。人參は血液をきれいにするんですよ。

石原(結) そうです。現代文明人は、高栄養の栄養失調状態なんですね。タンパク、脂肪、炭水化物は足りすぎているのに、それを体でうまく利用するビタミン、ミネラルが不足している。人參ジュースはビタミン、ミネラルがたっぷり。断食でタンパク、脂肪、炭水化物が入ってこないところへ、人參ジュースでひずみを是正するわけです。
石原(慎) もう一つ、結實先生考案の生姜紅茶作

Shintaro Ishihara
1932年、神戸市生まれ。一橋大学卒業。在学中に執筆した『太陽の季節』により第1回文学界新人賞。翌年同作品で芥川賞を受賞。68年、参議院議員初当選。72年、衆議院議員初当選。99年、東京都知事就任。

り方はコラム参照)。僕はポットに熱湯とティーバッグを一つ入れ、すりおろした生姜をガーゼで絞って、天然の黒砂糖で軽く甘味をつけたのを持ち歩いています。一日四、五杯は飲んでいますが、僕はつい食べすぎ、飲みすぎ太ってしまうのですが、今までのペースで飲み食いしても、体重がジリッジリッと見事に減っていく。これはいいですねえ。ジンジャー(生姜)を辞書で引くと、パワーとかエナジーとかカストロングウィルといった意味が最初に出てきて、植物の生姜は三、四番目に出てくる。ジンジャーは世界中の医者が共通して認めている非常にいい健康食品なんですってね。
石原(結) 私がなんで生姜紅茶を考案したかという、まず紅茶は体を温めます。緑茶はカテキンなど確かに多くの有効な成分が入っていますが、緑は体を冷やしやすいんです。だから、イギリス人が原産地インドから緑茶を持って帰っても、「体が冷える」と普及しなかった。一方、発酵により暖色の黒に変化した紅茶は体が温まったので広まった。この紅茶に生姜を入れるとさらに相乗作用が生まれます。私どもは一〇〇種類以上の漢方薬を使っていますが、八割まで生姜が入っている。中世末にヨーロッパでペストが流行し、ロンドン市民の三分の一が死んだとき、生姜をよく食べていた人は死なずにすんで、国王が市民に生姜を食べるように命じた。そのとき生まれたのが今でもあるジンジャーブレッドです。

肉体と精神の「カクテル」

石原(慎) 僕は二十代の

終わりに腰痛が発症し、三十代にはベトナム戦争を取材に行つて肝炎にかかり、以来、何人も名医を訪ね、様々な治療法や健康法を試してきました。今でも断食をし、ジムにも通い、折を見て走りまわります。それは別に長生きをしたいからではありません。大事なことは、感性和情念、その上に構築された精神という目に見えないものと、肉体という目に見えるものは、別ものではなく、あくまでぴたり重なり合っているということです。もし、体がダメになったら、僕は自分の発想力がなくなるといふ予感がある。体に自信がなくなり、体に悩みがあったら小説は書けない。
石原(結) 心身一如。体が悪くなると、心も悪くなります。

人參ジュースの作り方
人參2本(約400g)、リンゴ1個(約200~300g)をジューサー(ミキサーではない)にかけ、コップ2~3杯分のジュースを作り、毎日飲む。ガン予防、便秘の解消、血圧の改善、肝機能の正常化、尿酸の低下、強壮……等々、多くの効用がある。

生姜紅茶の作り方
紅茶1杯に10~15滴の生姜汁か1つまみのおろし生姜を入れ、ハチミツか黒砂糖を加える。1日2~3杯飲む。実践者からは「体重が3カ月で5kg減った」「血圧が下がった」「むくみがとれた」「痛みが軽減した」「便秘が解消した」……等々の反響があるという。

石原(慎) 僕は議員を辞めた後、『肉体の天使』という、難解なテーマの観念小説を書きました。小説は書齋にこもり、孤独に悶えながら、たった一行、一行にも、感性、情念を絞り出していく苦しい作業です。逗子の家で書いていて、気がつく和外が明るい。徹夜した。久しぶりだな。よし寝ようと思ったとき、頭脳が使われて疲れたと感じられてわかった。
それは、しばらく使つてなかった筋肉を使った後の疲れに似て、とても心地よくて、満足感があ

りました。俺の刀もまだ錆びてないなと思うと同時に、頭もそうなんだ、脳も筋肉も同じなんだ、肉体がダメになったら絶対に発想力はなくなると思います。僕は三島由紀夫を敬愛しましたが、三島さんは人為的に異常な肉体をつくることで、逆に精神を蝕まれて衰弱し、ああいう死に方をしました。肉体と精神は、絶妙な味を奏でるカクテルみたいなものです。ものすごく均整がとれ、かつ混然としている。そのカクテルがうまくいかなくなると、気の抜けたドライマティーニになってしまうんです。

石原(結) だから、人間は死ぬまで体の手入れをしなければなりません。それは生への執着とは違います。小さいころ母親から、「人からもらったものは大切にしない」と言われたものは誰にあげてもいいけれど」と言われませんでした。私たちの命はいただいたものですから、寿命がくるまで手入れをしないと失礼になります。**石原(慎)** そう。頑張って肉体を整えながら生きていかないと自分に対して失礼です。人間は成長盛りのときにトレーニングをすることで肉体がつかわれ、脳幹が鍛えられ、健全な精神ができる。そして、四十代、五十代になって、肉体が衰えてくると自信がなくなったりしますが、体を鍛えたときに培った健全な精神が今度は逆に、何くそと肉体を支えていく。そういう相関関係が僕は大切だと思う。

中高年は「高齢新人類」を目指せ

石原(慎) 僕も自分の死について考えることはあります。でもそれは人前で口に出して言うことではない。人生には限りがあり、老いは必ずやっ

きます。だからこそ、いかに死ぬかではなく、いかに生きるかです。生あるものは必ず滅するといふ公理をわきまえればこそ、懸命に生きる甲斐が出てくるものです。

信長が桶狭間の決戦の前に舞った「敦盛」の一節、「人間五十年、下天のうちをくらぶれば、夢まぼろしの如くなり。ひとたび生を享け、滅せぬ者のあるべきか」。実はこの続きがあることを最近知りました。「これぞ菩薩の種ならむ、これぞ菩薩の種なる」。

菩薩とは人間が悟りの境地に達した姿と思えば



「老いてこそ人生」(幻冬舎刊) 1500円(税別)。本書は弊誌に連載された「肉体の哲学——老い、について」に加筆・訂正を加えて発刊されたものである。序章において著者が、「老いは時間のもたらす必然の結果」であって、「その覚悟の上で自らの老いを真正面から見つめて立ち向かっていった方が……予期した以上の充実や満足もあるはずです」と書き記すように、人生の成熟の時代を迎えた世代へ、自らの体験を文えた、味わい深い、鮮烈なメッセージによって構成されている。

いい。宇宙の全時間に比べ、人間の生命のはかなさを知ってかかれれば、逆に限りある人生をかがえのけないものとして思い切って生きることができると、自分をこの世に与えてくれたものへの報恩になる。そして、先祖という悠久の過去から、自分を経て子孫という限りない未来につながるものとしての永遠性を付与され、自覚できる。信長は輪廻転生を悟っていたから、本能寺の変のとき、物見に寄せ手の旗印を聞き、「明智か、ならば詮も無し」とさっぱり死ねたんでしょね。

石原(結) 宇宙から見たら、一個の人間の生なん

て、ほんの一瞬。だからこそ、懸命に生きる甲斐があるし、価値があると。

石原(慎) だから、今の四十代、五十代に言いたいのは、これから先、「高齢新人類」になっていく用意をしてかかれと。四十代は一番の働き盛りで、それを越して五十代になると会社組織の中で地位の優劣が決まってくる。そんなものは些細なことです。定年を終えたら可処分所得も可処分時間もある。そのときに自分の人生に対して、どういう生き方をしてみせるか、五十代になったら考えなければいけないと思う。ところが、無趣味の人があまりにも多い。仕事以外の、自分の感性と情念を生かすことのできる趣味を積極的に求めるべきです。それは自分で見つけなければダメ。自分の感性に何が合うかは、自分でしかわからないんだから。

僕は運動が趣味で一〇年ごとに新しいスポーツに取り組んできました。今やろうと思っているのはスカイダイビングです。ただ、僕は腰が悪い。スカイダイビングは着地のとき、二メートルのところから飛び降りたくらいのショックが脚にかかると、これはちょっと腰に響くかなと思ってしまう。うちの秘書が、そういう人のために湖の上でやるのがあると。大きな湖ならいいけれど、ちっちゃな池だとOBしたら、池の外に何かあるかわからないから(笑)。僕はそうやって自分の趣味の幅を広げていきたい。それは僕にとって感性と情念の育成なんです。

石原(結) 慎太郎先生はカレンダーエイジは今年七〇歳ですけど、肉体年齢は四十代。一一六歳まで生きられますから、あと五つは新しいスポーツができますよ。