



冷えと肩こり

身体感覚の考古学

白杉悦雄

Shirasugi Etsuo





581

冷えと 肩こり

身体感覚の考古学

白杉悦雄

発行者

鈴木 哲

発行所

株式会社講談社



東京都文京区音羽二丁目二二二 一 千 一 二 一 八 〇 〇 一

電話（編集部）〇三―三九四五―四九六三

（販売部）〇三―五三九五―五八一七

（業務部）〇三―五三九五―三六一五

冷えと肩こり

身体感覚の考古学

二〇一四年八月一〇日第一刷発行

著者

白杉悦雄

©Etsuo Shirasugi 2014

装幀者

奥定泰之

本文データ制作

講談社デジタル製作部

本文印刷

慶昌堂印刷株式会社

カバー・表紙印刷

半七写真印刷工業株式会社

製本所

大口製本印刷株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。送料小社負担にてお取り替えいたします。なお、この本についてのお問い合わせは、学術図書第一出版部通書メチエあてにお願いいたします。本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。国（日本複製権センター委託出版物）

ISBN978-4-06-258584-2 Printed in Japan
N.D.C.490 204p 19cm

まえがき

3

第1章

冷え性の発見

II

一九五六年／病気の中の日陰者／冷え性の西洋医学的研究事始め／医学の新しい考えかた／木下杢太郎のエピソード／血の道／厥と痼冷／冷え性・冷え症・冷え／西洋医学の呪縛／漢方療法の再評価／冷え性の身体感覚

第2章

肩こりの謎

47

けんぺき／痙攣／二つの謎／一気留滞説／江戸のバブル崩壊／腹診と背診／肩こりの身体感覚

第3章

まなざしといとは

ことばの歴史／「うつ」をめぐるまなざしの変容——気思想と鬱／六鬱説／七情の病／鬱の心理化／精神病としての鬱病／過労から過労死へ——古い物語の発見／神経衰弱とストレス／減少と滞り／脚から起こる病——脚気の病／風土病としての「脚弱」／地方性の否定／時代性の否定／厥は脚気なのか

69

第4章

せんきの病

消えた病／滞りの病としての疝氣／虫の病としての疝氣／三虫／庚申信仰／疝鬼・せんきの虫・疝氣

101

第5章

庸医——江戸の民間医師

127

江戸の医療サービス／『和漢三才図会』の良医と庸医／『養生訓』の良医と庸医／俗医・草医／浮世草子に描かれた藪医者／『人心視機関』の藪医者／『世

事見聞録』の藪医者

第6章

江戸の体内想像図——『飲食養生鑑』と『房事養生鑑』——

145

養生を教える一対の絵／体内を生活空間に見立てる絵／体内のからくりをのぞき見る絵／身体観の見立て絵／『養生鑑』が語るもう一つの身体観

終章

再発見される身体感

177

過去を体現する身体感／反復する歴史

あとがき

184

論文の初出

189

引用文献

191

索引

203



581

冷えと 肩こり

身体感覚の考古学

白杉悦雄

まえがき

ほとんどの日本人を相手にして、「冷え」や「肩こり」について説明する必要はないであろう。最近では、小学生でも肩こりを訴えるといわれるし、一〇代の私の娘も肩こりである。まだ若くて元気で、自分では肩こりの経験がない人でも、祖父母や父母の肩を揉んだり叩いたりした経験をもつ人は少なくないはずだ。

また、冷えは女性に多い自覚症状とされ、最近の各種統計調査でも女性の二人に一人、少なくとも三人に一人は冷えの自覚があるとされている。私の手もとには「冷えとりとファッション」を特集する雑誌があるし、一二月下旬に研究室に遊びに來た卒業生（女性）は、靴下を三枚かさねてはいるといっていた。

では、われわれ現代日本人にとって日常的で身近な経験である「冷え」や「肩こり」に、いったいどんな「謎」があるというのか。

手もとの医学大辞典によれば、「肩こり」は、僧帽筋を中心とした肩甲骨周辺の筋肉のこり、はり、こわばり、重圧感、痛みなどの総称である。原因としては、高血圧、更年期障害、頸椎疾患、胸郭出口症候群、なで肩などが考えられている（『医学書院・医学大辞典』第二版、二〇〇三）。

「冷え症」の発生機転は、自律神経機能の失調が血管運動神経を障害し、冷感部位の毛細管の攣縮（れんしゆく）

ため該部の血行が妨げられ、その結果冷たく感ずるものであるといわれている（『南山堂・医学大辞典』第一五版、一九七二）。つまり、「肩こり」についても「冷え」についても、現代医学による謎解きは、すでに完了しているようにみえる。

しかし、本当にそうなのか。

私の師の一人である栗山茂久くりやましげひさによれば、彼の永い外国暮らしのなかで、「肩が凝った」に相当する訴えは、一度も耳にしていない、という。さらに、英語ばかりか、ドイツ語、フランス語、そして日本に数多くの医学用語を提供してきた中国語にも、肩こりの苦痛を表すことばはない（栗山茂久「肩こり考」一九九七）。

もちろん、そのことばがないから、その病や苦痛がない、とはいえない。癌という病名を知らなくても、癌で死んでいく。だが、栗山が紹介する大塚恭男おおつかやすおの「かつて三年余を過ごしたドイツでも、いかに肩こりを説明しても理解してもらえなかった」経験（『漢方と薬のはなし』一九九四）を、どう受けとめればよいのか。

栗山や大塚の体験談からは、日本人だけが「肩こり」を経験し、欧米人や中国人には「肩こり」の経験がなく、それを認識し表現することばもない、という印象をうける。「冷え」の場合も、「日本人のとくに女性に多い症状」という言いかたがなされることが多い。

逆の例も少なくない。一九九五年九月三日～九日に開催された国際比較医学史シンポジウム（The

さまざまな文化に特有の身体経験が報告された。たとえば、Crise de foie (フランス)、Kreislaut (ドイツ)、Cann (ベトナム)などの報告は、たいへん興味深いものである。そして、日本人に特有の身体経験として、本書で取り上げる肩こり (栗山茂久) と疝気 (筆者) が報告されている。

フランス人にとつての Crise de foie (肝臓発作)、ドイツ人にとつての Kreislaut (循環不全)、ベトナム人にとつての Cann (感) は、フランス人やドイツ人、そしてベトナム人にとつては、現在でも説明するまでもない、日常的な身体経験であり、仕事や学校を休む理由として社会的に通用する病である。だが、日本人には聞いたことのないことばであるし、理解しがたい、経験することのない身体経験である。つまり文化圏が異なれば、相互理解が不可能な、あるいは理解が困難な身体経験、疾病が存在するのである。

北中淳子^{きたなかじゆんこ}は、日本で現在、「うつ病」に注目が集まっているが、この「うつ病」の台頭にたいして、精神医学者や人類学者のあいだで、文化的・社会的に新しい現象であるとして関心が向けられている、という。なぜなら、これまで「うつ病」は、もっぱら「西洋的」な病として語られ、日本を含む「非西洋」の国々には歴史的にもまれであることが繰り返して指摘されてきたからである (北中淳子「鬱の病」二〇〇四)。

日本人だけが経験する、あるいは日本人にとくに多い症状や苦痛があり、かたや、もっぱら「西洋」的な、文化的な病として語られるものがある。

従来の医学史研究は、それぞれの文化や時代の医学思想が、身体の構造と働きをどう観たか、どう

いう観念を用いて理論的に整理したか、という問題に集中してきた。そこで扱われるのは、身体を理論構築の対象とみなす「身体観」の歴史である。しかし、時代や文化によって異なるのは、身体にたいする「考えかた」や「観かた」だけではない。身体を感じる「感じかた」、すなわち身体感にも多様な歴史がある。「冷え」や「肩こり」は、ある時代、ある文化、ある人びとが身体をどう感じたのか、どうしてそう感じたのか、というパズルをわれわれに投げかけている。

第1章

冷え性の発見

一九五六年／病気の中の日陰者／冷え性の西洋医学的研究事始め／医学の新しい考えかた／木下奎太郎のエピソード／血の道／厥と痼冷／冷え性・冷え症・冷え／西洋医学の呪縛／漢方療法の再評価／冷え性の身体感覚

第2章

肩こりの謎

けんぺき／痙攣／二つの謎／一気留滞説／江戸のバブル崩壊／腹診と背診／肩こりの身体感覚

第3章

まなざしといとは

ことばの歴史／「うつ」をめぐるまなざしの変容——気思想と鬱／六鬱説／七情の病／鬱の心理化／精神病としての鬱病／過労から過労死へ——古い物語の発見／神経衰弱とストレス／減少と滞り／脚から起こる病——脚気の病／風土病としての「脚弱」／地方性の否定／時代性の否定／厥は脚気なのか

第4章

せんきの病

消えた病／滞りの病としての疝気／虫の病としての疝気／三虫／庚申信仰／疝鬼・せんきの虫・疝気

第5章

庸医——江戸の民間医師

江戸の医療サービス／『和漢三才図会』の良医と庸医／『養生訓』の良医と庸医／俗医・草医／浮世草子に描かれた藪医者／『人心視機関』の藪医者／『世

事見聞録』の薮医者

第6章

江戸の体内想像図——『飲食養生鑑』と『房事養生鑑』——

145

養生を教える一対の絵／体内を生活空間に見立てる絵／体内のからくりをのぞき見る絵／身体観の見立て絵／『養生鑑』が語るもう一つの身体観

終章

再発見される身体感

177

過去を体現する身体感／反復する歴史

あとがき 184

論文の初出 189

引用文献 191

索引 203

第1章

冷え性の発見