

炉辺医話(12)0302 12/12/01 提出

アウトドアライフは元気のもと

月刊誌に一年間載った outdoor life

あるとき、ふと振り返ってみたら、自分でもすごいというか、ひどいというか、アウトドアライフが好きで、しかもかなり実行している人間だと気づきました。そのきっかけは、これまでも書いたことですが、数年前から外気功に興味をもった結果、自分でも気功師になってしまって、医療の補助とならないかと試行中なのですが、外気功を取材にきた雑誌社の編集部の人といろいろ話し合っているうちに、一年間月刊誌の毎号に、わたしのしているアウトドアライフについてインタビューをして記者が書きましようかと提案されたことでした。結局、「壮快」という健康雑誌に、2000年の一年間毎号に、「ビックリ阿岸教授の週末の過ごし方」(だったと思います)が載りました。わたしは、自分についての記事も

熱心に保存して置かない質なので、ちょっと正確でないかも知れない記憶にしたがって書くことにはなりますが、大勢には影響がないでしょう。一月号は、冬だったので、スキーからはじまりました。札幌生まれのわたしは、いつから、あるいは、これまで何年間スキーをしているのと尋ねられても答えられません。記憶にないくらいの幼い頃にはじめているからです。最近でも、年に2~3回は、北海道にスキーに行きます。また、富士山麓で青木ヶ原樹海の中を独りでクロスカントリースキーを楽しんだりします。迷子になる心配はないのです。自分のつけた雪の上のシュプールにしたがって、戻ってくるといいのです。スキーのクロカンは、20cm位の積雪があると簡単にできる楽しい森の散歩なのです。ほかには、順不同で、絵の具を背負ってハイキング、一日一万歩を目標とする都内の walking、週2回を目標とする 1,500~1,800メートル non-stop のプールでの水泳、多摩川縁コース

を中心とするマウンテンバイク、カヤッキング（自分で持っています）、snorkeling（Palauが大好きの原因でもあります）、魚釣り（日本では湘南方面、Alaskaでのsalmon fishing, Minnesota・Oregonでもしました。精進湖の奥では、private 溪流と称して小さな川で独りで釣りをしています）。まだ、あります。庭の手入れ。手で扱う鋸は当然、電動式 hedge trimmer（垣根を揃えます）と芝刈り機、エンジン付きの chain sawまで、自前で揃えています。切った木・枝は自分で処理して、薪にして、暖炉で燃やします。最近では、電動式枝 shredder を買いました。春には、フキ・タラの芽・コゴミ・イタドリなどの山草取りをしますが、さすがに自分で植えた椎茸以外のキノコは敬遠しています。富士吉田に近い鳴沢村と多摩市の農協から土地を借りて自作農の真似もしていました。馬鈴薯・トウモロコシを採ったりしていました。自宅と別荘の庭には、BBQ（バーベキュー）の炉が作ってあり、

年に数回は家族で戸外での食事をします。とっても忙しいのです。ひとつひとつのことについては、いずれ詳しく書きます。自己流の outdoor life アドバイザーくらいはできるつもりでいます。

どうして outdoor life が好きなのか

どうして、こうなったのか、outdoor life が好きなのか、自分でも判らないのです。でも、その意味を考えたりもしています。そして、そこで学ぶことも多いと考えています。

結論的にいえば、これも古代の生活への懐古と考えられます。“癒し”を求めているのです。前にも書いたことがあります。われわれヒトは、コンクリートで固めた都市の生活習慣には、せいぜい数十年の経験しかありません。ヒトがほかの霊長類から種として独立した後も数十万年間は森の中での生活をしてきました。百数十年前までは、森と密接な関係をもって生活をしてきたのです。われわれ

の遺伝子情報は、いわゆる自然状態に近い生活環境に強い影響を受けて形成されたものです。進化論を認めると、いろいろな性質の生活環境に順応して生物は進化（ときには、退化。都合の悪いことには、こう呼びます）するのですが、新しい環境に順応して遺伝子形質が変化（突然変異）し、新しい形質が固定するには、定説はないようですが、少なくとも数万年かかると、わたしはみています。そうすると、われわれの遺伝子情報の多くは、森での数十万年間に得られた情報から大して変わっていないということになります。Outdoor lifeの喜びは、遺伝子情報のなせる技です。DNAが騒ぐのです。森の擬似生活にもどった安心感と考えられます。Outdoor lifeの好きなヒトは、遺伝子レベルで進化が遅れているのでしょう。

#### Outdoor lifeでの観察と考察

わたしの家の庭に、スズメがきます。スズ

メは、秋になると群となり、むらすずめ（群雀・村雀）と表現されたりします。収穫前の稲穂に、それこそ群がって穂をつついて嫌われたりします。どうして秋になると群れるのか。そこで、仮説です。秋になると、渡り鳥は、群れて飛ぶようになります。多摩川でも、夏の間は夫婦・親子程度の少数のグループでいたガンが大群となり、カギ型になって飛ぶ雁行の練習をします。はじめは、うまくカギが作れないようです。ツバメも、大群になって電線に止まるのが見られます。群になって渡るこの意味は、わたしの知識では、まだ不明ということだと理解しています。ガン・ツルなどの大型鳥では、羽がお互いに接近すると揚力の助けになるというような憶測的説明を読んだ記憶があります。

渡らないスズメは、どうして群れるのか。スズメも昔は、渡っていたという仮説はいかがでしょう。スズメは、ヒトと近い環境で生活するうちに、巣と餌を一年中確保すること

に順応した結果、渡る必要はなくなったけれど、渡る用意としての群がることだけは、DNA の騒ぐままにやってしまうというのは、如何でしょう。ヒトと暮している、もう一方の鳥、カラスは、秋になっても、あまり群がらないようです。カラスは、スズメよりもっと古くから、ヒトと暮らしていると考えられませんか。群がることを指令する遺伝子も失い、群がることも忘れたカラス。日本の神話に、八咫（やた）がらすが神武天皇の熊野から大和へ東征するときの道案内をしたというのがあったでは、ありませんか。スズメは、そのころまだヒトと暮らしていなかったのです、きっと。

庭の木の手入れをして疑問に思うこともあります。木は、頂を切ると横枝が伸び、横枝を切ると頂きが伸びます。この性質を応用して造材用、観賞用にと手入れの仕方が異なるのでしょう。造林の目的から木の下枝を切ることは聞いてはいましたが、自分でやってみ

て納得です。ところで、このようになるのには、木の個体の中に、先枝、あるいは横枝が切られたという事実を感知し、その情報を流し、集め、総合的に判断し、それでは、あちらの枝を伸ばそうと指令するなんらかの組織だった統合的システムの存在が考えられます。枝の伸びるのは、ある程度になると止まることから、その状態の木全体、おそらくは、幹の太さに見合うだけの葉の量、いいかえるとその個体に必要な光合成を営む葉緑素量を確保しようとする機能があるようにみえます。そうになると、木にもある種の知覚・意志・知性があるように感じられませんか？このような機能も遺伝子的に賦与されているのでしょうか。神-自然の造物主-の摂理を感じる瞬間です。

Outdoor life は気の流れを順調にする

木々の間に入って、気持ちが悪くなった経験があるでしょう。こだま echo は、木霊とも



書きます。こだまする森林は、気分の良い空間です。森林からは気もらい、あるいは、森林にいと体の中の気の流れが順調になります。わたしは、年齢の割には元気だといわれ、自分でもそう思っています。中国の道教では、母の胎内でこの世に生命を受けたとき、天地から元気（オリジナルの気）を授けられるとしています。元気は、次第に活力を失って病気になったり、完全になくなると死に至るとされます。元気が衰えないようにするには、養生が必要なのです。江戸時代の貝原益軒は、養生訓を著しました。わたしの患者で、小学校の教師をして定年になった方が、「わたしは、子供たちから気もらっていました」と話してくれました。子供は、元気一杯なのです。Outdoor life は、元気を育み、養う養生の場と考えています。

挿し絵

オーストラリア・パース

ダウンタウンから橋を渡った広い公園の一角にあるホテルの部屋の窓から描きました。7月末ですからオーストラリアは、早春の感じでした。意外だったのは、伊勢エビなどの海産物が豊富で、しかも日本に比べると格安に食べられたことです。地図をよく見ると、オーストラリアは、まだ海岸地域が虫食い状に開発されているだけの自然の多いところなのです。