

あとがき

一九九六年九月十二日、私は生まれて初めて上海に上陸しました。

当時、多くの日本人が抱く上海のイメージは、人びとは人民服を着て、街中は自転車で溢れかえっているという程度のものでした。「中国が経済発展する？ 冗談でしょ？」とよくいわれていましたし、私も半信半疑でした。当時、中国語はまったくできず、電子メールもまだまだ普及していませんでした。上海にいた知り合いの助けも借りながら留学準備を進めていた、そんな時代です。

ところが、関西空港から両親や祖母に見送られ、二時間ちよつとのフライトで不安な気持ちいっぱい上海に到着した瞬間、私が抱く上海に関するすべてのイメージが吹き飛びました。空港では到着ターミナルから白タク運転手が客引きに忙しく、道路は自動車で溢れ、空港周辺のあちこちが「工事現場」状態でした。中国に来るまで、古城があり、静寂と落ち着きのあるスコットランドのエディンバラ大学に留学していましたが、そのときの驚きとはまったく違いました。「これはエライところに来たぞ」という感想が正直なところでした。もちろん、その後二十五年の月日を上海で暮らし続けることになるのは、当時は思いもしませんでした。

私が中医学を知ったのは、祖父が末期の肺がんで倒れたとき、当時上海から日本に留学していた中国人留学生から生薬の「冬虫夏草」を教わったのがきっかけです。その奇妙な外見は、虫のようで虫でなく、植物のようで植物でなく、これがキノコの一種で、さらに薬効があると知り驚きました。私が強く中医学に興味を持ったのは、そもそも古代の人たちは薬効の有効成分を調べようがないのに、それをどうやって効能として体系化して現在まで伝えてきたかという点でした。しかし当時の日本には、中医学を体系的に勉強できるところはまだ少なく、だったら本場の中国に行ってみようということになったわけです。

私の留学生生活は、上海師範大学での中国語学習から始まり、上海中医薬大学の本科生から大学院を修了するまでの十二年間続きました。この間、中国各地からやってきた学生たちと交流を深めることができ、患者さんでこた返している付属病院の外来のお手伝いをしながら、多くのベテラン医師たち（老中医）の診察現場で勉強させていただきました。上海中医薬大学大学院では腎臓内科の専門家・陳以平終身教授に修士・博士課程で師事しました。先生は、偶然にも人工培養された冬虫夏草で慢性腎疾患の治療研究をされていました。現在、中国の腎臓内科の臨床現場では、人工培養された冬虫夏草がすっかり普及しています。陳先生が行われた慢性腎疾患を西洋医学の病理分析から中医学の治療につなげていくというプロセスは、いまでこそかなり知られるようになりましたが、九十年代の中医学では画期的な方法でした。

本書は、東洋学術出版社の季刊誌『中医臨床』に二〇〇九年九月号から連載している「未病を治す知恵」を再度整理し、写真類をまとめ、内容も大幅に加筆したものです。中医学に接点のない方にも、中医学の魅力と実用性が少しでも伝わり、中医学や漢方医学の病院に行かれる前に読んでいただけたらと思います。そして、私が生活の拠点としている上海で、中医学がどうやって息づいているかを知っていただければ嬉しいのです。

今回、本書にまとめるまで、日々の臨床活動に忙殺されてしまい、しばらくはパソコンのなかに原稿が眠ったままになっていましたが、そんな折、大きな転機が訪れました。二〇一九年の年末頃から中国湖北省の武漢を中心に大流行した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）です。

改めてパソコンに保存している当時の写真を見返してみると、二〇二〇年一月二十三日まではごく普通に上海の日常生活を送っていたことがわかりました。ちょうど春節前で、忘年会も例年どおり開催されていて、私も忙しかったです。ところが、一月二十四日に突如「重大突発公共衛生事件1級」（最高ランクの緊急事態宣言）が出され、日常生活が一変しました。たとえば住宅地の出入り口は一箇所に限定され、上海市街へ出て行くのが難しくなり、図書館・美術館・博物館・動物園・植物園・公園などは閉鎖され、カラオケなどの娯楽施設、デイズニールランドなどの遊園地の類、イベントの類は一切禁止され、あつという間に人口二千四百万人の巨大都市のロックダウン（都市封鎖）が行われました。発熱外来を持たないわれわれのクリニックも衛生部門の指示により、当然の

如く閉鎖となり、一カ月近く自宅に籠もる日々が続きました。

しかし、武漢から毎日続々と届く感染者数と死者数のニュースに驚きながらも、これはチャンスと開き直り、本書の執筆を集中的に再開しました。「日本に戻れば？」と日本からも声がかかりましたが、万が一でも日本にウイルスを持ち込みたくなかったですし、二〇二〇〜二〇二一年に流行したSARSのときの経験から、いったん日本に戻ってしまうと、中国に再度Uターンして仕事を再開するタイミングが難しくなるだろうということも想像が付きました。私のように家族で海外に基盤を置いて生活している場合は、動乱でも起こらない限り、そこを動かないことが重要です。また、この感染症を現地でも体感し、実際に中医学がどういう役割を果たせるのか、中国政府がどういう感染症対策をしてきたのかを、この目でしっかりと確認するべきだと思い、家族とともに上海に留まることを決断し、書齋に籠もって原稿を書き進めました。それにしても、SARSに続き、今回も上海で感染症の流行を経験することになるとは思いもしませんでした。

日本でも高齢化社会と健康ブームで、いろいろな健康法が巷を賑わせています。しかし、恐らくここまで読んでくださった方は、薄々気づいておられるかもしれませんが、結局「何事もホドホドに、偏ることなく、自然に生きていくことが大事だよ」という根本に行き着きます。これこそがセルフ養生の核心になると思います。さらに重要なのは、現代まで伝わっている中国伝統医学の多く

は、中国各地の人びとの生活の知恵の結晶であり、中国人の生活文化でもあり、昔の人たちがわれわれに語りかけてくれているメッセージだと私は思っています。これは、日本の伝統医学である漢方医学でも同じことがいえます。伝統医学というのは、じつは難しいものではけっしてなく、「おばあちゃんの知恵」のような生活の知恵の集大成なのです。しかも現代医学とも融合しやすく、新たな可能性を秘めている宝箱でもあります。さらに、基本的に高価な医療器具を必要とせず、誰でもセルフ養生として実践できる便利さがあります。ですから、それらの知恵を科学的に解明していくことは非常に重要で、現在、中国でも大学等によるフィールドワーク的な調査研究が行われています。本書を通じて、中医学や漢方医学に限らず、われわれが知らず知らずのうちに活用しているそうした生活の知恵に関心を持っていただければ本望です。そしてこれからもそうした成果を中国から発信できたらと思っています。

最後に、日本に中国大陸の中医学を長年にわたって紹介されてきた東洋学術出版社の山本勝司会長は二〇〇三年九月から季刊誌『中医臨床』に執筆する機会を与えてくださいました。そして、本書の構想から出版までアドバイスをくださった東洋学術出版社の井ノ上匠社長には心より感謝いたします。ありがとうございます。

これからも中医学のセルフ養生の知恵が、さらに多くの人びとの健康的な生活の実践に役立ちますように。

二〇二〇年四月 江南の春が心地よい上海浦東にて

藤田 康介