

じぶん哲学

シルクハットから鳩が出てくるのはマジックでしょうか？

土橋重隆 × 幕内秀夫

HANDKERCHIEF BOOKS

はじめに

「じぶん哲学」を始めてみませんか？

神奈川県の三浦半島にある葉山という静かな場所で、「ハンカチーフ・ボックス」という小さな出版舎を始めました。

この対談は、ハンカチーフ・ボックスが送りだす3冊目の本になります。

話し手として登場するのは、医師の土橋重隆先生つちはしげたかと管理栄養士の幕内秀夫先生まくうちひでお。お医者さんと栄養士さんが語る本なのですが、その話題は医療や食事、健康にとどまらず、生きることの奥深くに向かっています。

土橋先生とは、これまで2冊の本を手がけてきました。

最初にお会いしたのは2012年のことですから、かれこれ4年ほどご一緒し、本の制作を通じてその考え方、発想などを学んできました。

一言で表わすならば、やわらかで、スケールの大きな発想をする人です。

外科医として20代から先端医療にかかわり、西日本で最初の食道静脈瘤の内視鏡的栓塞療法、国内でも少数の事例しかなかった腹腔鏡下胆嚢摘出手術などの第一人者として活躍するかたわら、数多くのガン手術も執刀してきました。

経歴を見ていくと、医者としてのきらびやかな実績に目が向かいがちですが、それ以上に興味深いのが病気に対するとらえ方です。

病気の背後には、その人の生き方があります。もっと言えば、考え方を含めた心、意識といったものが、否応なく関わってきます。

通常の医療ではこの部分を切り捨てて、現れた症状のみを扱うことがほとんどですが、土橋先生は「そのあたりはさんざんやってきた。これから大事なものは、その背後に広がっている部分です」と静かに語られます。

今回、そんな土橋先生と対談される幕内先生は、ミリオンセラーとなった『粗食のすすめ』シリーズの著者として知られています。

『粗食のすすめ』の名前が独り歩きしていることもあり、幕内先生というと、伝統的な日本の食事をすすめたり、その延長で学校給食の完全米飯運動に取り組まれたり、こうした

食と健康のかわりがクローズアップされがちです。

でも、幕内先生が関心を寄せている世界はそこにとどまりません。そのバックグラウンドには、食を通して見えてくる歴史や文化が広がっています。この世界に生きている人の営みへの温かい眼差しが感じられるのです。

対談のなかでも語られています。お二人は旧知の間柄であり、かつては同じ職場で働いておられたこともあります。

ただ、ここまで深く話されたことは、あまりなかったかもしれません。お会いしたと同時にスイッチが入り、ゆっくり化学変化が始まりました。

ハンカチーフ・ブックスは、ハンカチのように軽くて、小さな本のなかに、心が軽くなり、元気が出てくる「哲学」をギュッと凝縮させたシリーズです。

今回の本は最初の2冊よりボリュームはありますが、8つに分かれたパートひとつひとつが完結した物語のようになっています。どこから読んでも楽しんでいただける構成になっていますので、気軽に楽しみてください。

常識というマジックから飛び出す——対談のなかで出た言葉に象徴されるように、この本には頭を柔軟にし、発想の転換をうながすたくさんのヒントが詰め込まれています。

医療や食事の話もあちこちに登場しますが、特定の健康法、食事法をすすめる内容ではありません。大きく変わりゆくこれからの世界のなかで、何を感じ、どう行動したらいいか、水先案内のような一冊になるかもしれません。

2016年2月

「ハンカチーフ・ボックス」編集部
長沼敬憲

土橋重隆 Shigetaka Tsuchihashi

1952年、和歌山県生まれ。78年、和歌山県立医科大学卒業。外科医、医学博士。

81年、西日本で最初の食道静脈瘤内視鏡的栓塞療法を手がけ、その後、2000例以上の食道静脈瘤症例に内視鏡的治療を施行。91年、和歌山県で最初の腹腔鏡下胆嚢摘出手術を施行、8年間に750例以上の腹腔鏡下手術を行う。2000年、帯津三敬病院にて終末期医療を経験、三多摩医療生協・国分寺診療所を経て、埼玉県川口市に自由診療クリニックを開業。著書に『ガンをつくる心 治す心』（主婦と生活社）『50歳を超えてもガンにならない生き方』（講談社）、『死と闘わない生き方』（デイスカヴァー・トゥエンティワン／玄侑宗久氏との対談）などがある。

<http://tuchihashi-world.jimdo.com>



幕内秀夫 Hideo Makuuchi

1953（昭和28）年、茨城県生まれ。東京農業大学栄養学科卒。管理栄養士。

日本列島を歩いての縦断や横断を重ねた末に「FOODは風土」を提唱する。現在、フーズヘルス研究所、学校給食と子供の健康を考える会代表。帯津三敬病院において約20年にわたり食事相談を担当。ミリオンセラーになった『粗食のすすめ』『粗食のすすめ レシピ集』（ともに東洋経済新報社）をはじめ、『夜中にチョコレートを食べる女性たち』（講談社）、『変な給食』（ブクマン社）、『「健康食」のウソ』（PHP新書）、『世にも恐ろしい「糖質制限食ダイエット」』（講談社+α新書）、『ドラッグ食（フード）』（春秋社）など、著書多数。

<http://fandh2.wix.com/fandh>

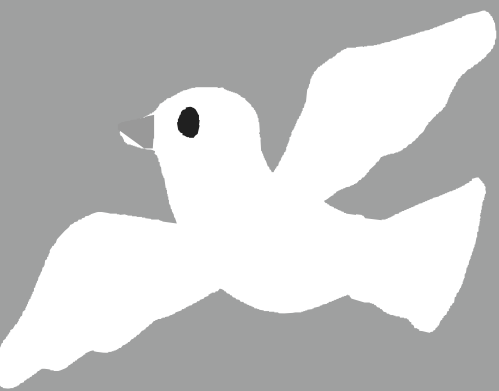


- 2 … はじめに——「じぶん哲学」を始めてみませんか？
- 8 … 常識というマジックから飛び出す
- 34 … ガンが減って、うつが増える社会
- 51 … チョコレートと乳ガンの切ない関係
- 73 … 数値やデータの向こうにあるもの
- 98 … 「哲学的思考」のすすめ
- 112 … 忘れられた「民俗学」の視点
- 139 … 次の時代を予見する「病んだ人たち」
- 162 … ガンは「心の病」である
- 187 … 「人間・幕内秀夫」との対談を終えて（土橋重隆）
- 190 … 「食」の背後にあるものへの視線（幕内秀夫）

常識という

マジックから

飛び出す



●「とことんやり切ると先が見えちゃう」

幕内 最初にお会いした時から、もう10年くらい経ちますかね？

土橋 いや、2000年の頃ですから、もう15年近く……。

幕内 そんなになりますか？ 帯津三敬病院にやって来られたんですよね、和歌山の大病

院から単身、東京に乗り込んできて……。

土橋 そうですね。ご縁があつて川越かわごえの帯津良一おびつりょういち先生のところで働くことになったんです。

帯津先生は統合医療の第一人者のような方ですからね、西洋医学のと真ん中のような場所から、180度違う世界に飛び込んだわけです。

幕内 あの頃はいい時代で、帯津病院の医局には医者だけじゃなく、私のような栄養士もいたり、看護師、心理療法士、音楽療法家などいろいろな人がいて、自由に話ができる居心地の良さがありましたね。そんなところに土橋先生がやって来られた。

土橋 なつかしいですね。

幕内 第一印象はね、青春映画で若者が土手とか海岸を走るシーンがあるじゃないですか。

土橋 ああ、ラグビーボールかサッカーボールを持って？

幕内 そうそう（笑）。それで夕日に向かって、バカヤローとかあってね、何がバカヤローな

のかよくわからないんだけど、青春そのものという感じでしたね。

土橋 いったいどういうイメージですか？（笑）

幕内 つまりね、先生の経歴を多少は耳にしていたわけですけど、外科医として一線級の仕事をされてきた、私からすればエリートですよ。まあ、外科医というのがポイントだと思っんですが、住んでいる家とか乗っている車とか……経済的にも社会的にも満たされている場所にいたわけですよ。それがあの年で……。

土橋 40代後半でしたね。

幕内 家族もいる、ある程度できあがった年齢で和歌山から出てきて、しかも個人病院と言ったってかなり大きな、いわば経営者の一族だったわけでしょう？ そんな人が単身上京してくると言ったらね、これはもう青春でしかないでしょ？（笑）

土橋 まあ、青春でしたね（笑）。

幕内 だから、よほどの思いがあったと思うんですね。私の偏見かもしれないけれど、耳鼻科とか眼科の医者だったら、こんなことしなないと思うんです。外科の世界を極めたから、そこまで思い切ったことができたという……。

土橋 ははは。何となく言いたいことはわかりますけどね。外科は結果がハッキリわかる世界ですから、とことんやり切ると先が見えちゃうんです。私の場合、そこに至るまで20

年かかったわけですけど。

●「食事って面白いなあ」

幕内 私は栄養士になりたての頃、専門学校で教えていたんですが、カルシウムがどうかビタミンがどうかとか、人が生きることには何ら関係ない、ただの食品学でしかないことに疑問を持って、2年で学校をやめてしまったんですね。

土橋 20代の頃ですよ。

幕内 ええ。それで退職したのはいいけれど、何をやっていいのかわからない。そんな私が次の一步を踏み出したのは、山梨県の桐原（ゆかりはら）を調査していた古守豊甫先生（ふるもりとよふみ）という内科の先生とお会いしたのがきっかけでした。

土橋 桐原と言えば、確か長寿の村と言われた……。

幕内 当時の朝日新聞に「ほろびゆく長寿村」という記事が載っていて、それを読んだのが最初でしたね。簡単に言くと、長寿村と呼ばれた桐原ですが、実際に長寿なのは、一見「粗食」に思えるような質素な食事を続けていた高齢者だけで、その子供たちの代、「豊かな食生活」をしているはずの若い世代のほうは病気が多いと。

土橋 まさに、ほろびゆく……ですね。そうした背景には、欧米化と呼ばれるような生活スタイルの大きな変化があったわけですよね。

幕内 そう。食事がどうということではなく、ライフスタイルが変わってしまった、それが体の問題につながっていったと。古守先生にお会いして、様々なお話を聞くことで初めて「食事って面白いなあ」って思うようになったんです。

土橋 そこが幕内先生の原点だったんですね。

幕内 「食品学」から「栄養学」に初めて出会った気がして。栄養学というのは、本来は「栄養学」と書いたらいいですけどね。

土橋 食べるということは、まさに生きるための営みですよ。先生がいまの栄養学を食品学と言うのは、この「営み」の部分が欠落しているからでしょう。

幕内 ええ。それ以来、アルバイトをしながら猛烈に本を読んで、食事のことを重視している医療者を訪ね歩いて話を聞いて、次第に現場で働きながら食の世界について学びたいと思うようになったんです。

土橋 どこかの医療機関で働いたんですか？

幕内 最初に働いたのは、伊豆高原にあるみどり会保養所というところです。ここの所長をされていた馬淵まちはみらお通夫先生との出会いが大きかったですね。馬淵先生は、満州医大を出た

外科の先生だったんですが、私が出会った頃は、鍼はりとか漢方とか心理療法とか食事療法とか、当時は珍しかった統合的な医療を目指しておられました。私は伊豆の保養所に住み込んで、仕事を手伝いながらいろいろなことを学んでいったんです。

土橋 なるほど。パイオニアの先生のもとで。

幕内 その保養所には図書室があり、先生が読まれた膨大な書籍があったんです。医学書だけでなく、農業、栄養学、心理学、物理学、思想・宗教の本まで……好きなだけ読むことができたのは恵まれていたと思いますね。

● 中島みゆきは広い意味で「医者」なんです

幕内 先生の話に戻ると、私がいままで出会ってきたなかで、理屈抜きにして魅力的な医者というのは、馬淵先生も帯津先生もそうですが、ほとんど外科医なんです。たとえば、最近お亡くなりになった作家の渡辺淳一さんは何でしたっけ？

土橋 確か整形外科医だったんですね。

幕内 先ほども言いましたが、特殊な病気を除くと、歯科とか耳鼻科とか眼科とか、皮膚科とか、命にあまり関わりはないと思うんです。怒られそうですが（笑）。やっぱり、生と

死に関わる医療をやっている人のほうが深く考えざるを得ないでしょう？

土橋 まあ、外科の場合、つねに結果が問われますからな。

幕内 だから、その分、明快で、歯切れがいいと思うんですね。もっとも、これは医者だけに限った話ではありません。私たち栄養士も生と死からはほど遠い仕事ですが、魅力的な人なんて滅多にいませんから。

土橋 幕内先生は例外だと思えますけど（笑）。

幕内 いやいや、なんて言うんだろう……話が少し飛んじやうんですけど、私は中島みゆきが好きで、あの人の歌を聴くたびに、これはもう普通じゃないと、素晴らしいと思うんですが、彼女のお父さんも確か産婦人科医なんですよ。

土橋 いきなり中島みゆきですか（笑）。

幕内 要するに、体を治すということももちろん大事なことなんですけど、その欲求だけでは満足できなくなる。もっと大きな意味で治すというのかな、先生の言葉でいえば、体から心、人間全部と関わり合いたいという……。ハッキリした自覚なんてなかったでしょうけど、彼女にはそういう思いがあったと思うんです。

土橋 広い意味でのお医者さんなんですね。

幕内 まあ、中島みゆきと一緒にされると困るだろうけど（笑）、先生にもそういうところ

があつたと思うんですよ。

土橋 なるほど。外科と言つても、体のある部分を切つたりするだけですからね。人間全部を診られるわけでは当然ありません。

幕内 部分的なことをやっているプラスももちろんあるけれど、とことんやると物足りなくなるはずだと思うんです。中島みゆきの場合、幼い頃から親の仕事を見てきたはずですから、その段階でもっと大きな世界に目が向いたというか、親がやってきたことをもっと違う形で受け継いだのかなと思うんですよ。

土橋 確かに彼女はたくさんの人を治していると思いますよ。

幕内 そういうものが内面になかったら、きっと親のあとを継いでいたと思うんです。そのほうが楽でしょうしね。

土橋 まあ、中島みゆきをそんなふうに見ているのは、先生だけかもしれないですが（笑）、無意識にそう思っていたというのはわかりますね。

● より大きな挑戦をしたいという欲求

幕内 同じ歌手で言えば、井上陽水も親が歯科医で、彼は親のあとを継ごうとしてる浪く

らしいしているようなんですね。結局、途中でやめて北九州から上京し、歌の世界で認められるようになったわけですが、彼にしてももっと広い世界で親のあとを継いだんじゃないですかね。単に大学に入れなかったからじゃなくてね。

土橋 その点は、中島みゆきと同じだと。

幕内 歌手だけじゃないですよ。たとえば、沖縄で知り合ったある女医さんがいるんですが、彼女の家はお母さんが歯医者、お父さんが医者、兄弟どころか親戚もみんな医者。ところがその女医さんの長男は、学校の教員になったというんですね。

土橋 それはすごい。風当たりが相当あったんじゃないですかね。

幕内 ええ。みんな嘆いてると言うんですが、私はそれって嘆くことなのかなと思ったんです。先生が東京に出てきたことと重なると思うんですが、外科医が治せる病気はどれほどあるのか？ もちろん、たくさんあるとは思いますが、社会や教育、環境まで考えないと治せない病気が多くなっていると思うんです。

土橋 その点は確かにおっしゃる通りですね。

幕内 その方は、仕事は違っても親と同じ道を歩んでいるように思うんですね。学校というのをもっと広い、社会的な病院みたいなところがありますから、より大きな挑戦をしたという欲求が湧いてきたんだろうと思うんです。

土橋 学校の先生も、ある意味、治す仕事ですからね。

● 医者という肩書きからはみ出ていく人

幕内 そう言えば、私、いま塾に関わる仕事もやっているんですよ。学力を上げるための食事を指導してほしいと依頼されて、その塾には夏合宿などもあるんですが、数日経つと子供たちが疲れて、集中力が低下してしまう。便秘になるなど体調も崩すことが多い。

土橋 それを食事で変えるの？

幕内 食事で学力が上がったら世話ないですが、疲れてしまって、伸び悩んでいる子供にアドバイスをしたら、勉強に対する姿勢はかなり変わってきましたね。

土橋 ほう。それはすごい。

幕内 で、その塾の関係者と終わった後に軽く一杯飲んだんですが、たまたま隣に座った人と話していると、どこか普通じゃない。よくよく聞いてみると、つい最近まで国立大学病院の消化器外科の先生だったというんですね。「なんでここにいますか？」って聞いたら、いま、塾で働いてるっていうんですよ。

土橋 医者という肩書きに囚われず、どんどんはみ出ていく人もいますね。

幕内 そういう人のほうが面白いですよ。

土橋 この人も医療という枠の中では飽き足らなくなった、もっと広い世界で治したいと思っようになつたのかもかもしれません。

幕内 はみ出していくと言えば、作家もそうですよね。たとえば、私は渡辺淳一や北杜夫が好きだし、『白い夏の墓標』という作品を書いたはははははは帚木蓬生ほうせいも好きだし。

土橋 渡辺さんは整形外科医で……。

幕内 あのお二人は精神科医ですよ。

土橋 ああ、みんな医者出身なんです。

幕内 帚木さんは、いまま精神科医をやっているんじゃないかな。精神科もどこまでが病気なのか？ 何をもって治つたと言えるのか？ 深く考えざるをえないところがあるじゃないですか。だから、先生もね……。

● 「形態が現れる以前のところに原因があるわけです」

土橋 いやいや、私は歌手や作家にはなれませんが（笑）。

幕内 でも、似たような思ひつてあつたでしょう？ 私の勝手な想像ですが、出会つた当

時の先生には、とりあえずこのまま和歌山にいても面白くない。もっといろいろなことをやりたいっていう欲があったと思うんですよ。先ほど話した土手を走っているイメージが、こういう話とつながってくるわけだね。

土橋 ええ。外科医という枠には、もう収まりきらなかったですね。

幕内 それで、病気と心の関係とかに目を向けるようになったんでしょう？ あの頃、半分冗談で言っていたのを覚えてますよ。「先生は将来、きっと宗教家か哲学者になるよ」って。いまもうそんな感じでしょうけど。

土橋 何回も言われましたね（笑）。

幕内 そのくらのエネルギーがなきゃ、わざわざ出てくる意味がないですからね。だって、世間で言うところのいい医者というのは、そんなことをしなくても、ただ体の悪い部分を診るだけで収入があって、ステータスがあって、だいたいゴルフやって、いいお酒を飲んで、いい女を見つけてみたいなことまで満足する感じでしょ。先生だって、ある程度は満たされていたはずなのに外に出てきたっていう……。

土橋 いま、部分を診ていると話されましたが、外科医にとって部分というのはまさに臓器そのものですよ。対象がハッキリしているわけです。でも、私も内科をするようになってわかったんですが、内科は同じ臓器を扱っていてもぼやけている。何を見ているのか

よくわからない、というようなところがある。

幕内 内科が扱うのは慢性疾患ですからね。

土橋 こう言ったら失礼かもしれないですけど、内科の場合、別に治らなくてもいいんですよ。いまのやり方では治せないことのほうが多いですね。そういう意味では、ヘタをするとな達成のない世界がズーっと続くわけです。そのまま引退するまで、ズーっと行っちゃ可能性があると思うんです。

幕内 先生は、自分なりにやり尽した思いがあっただんでしょう？

土橋 やり尽くしたので達成感がありましたよ。でも、年齢的にも若かったですから、まだまだやれるという思いもすごくあっただんです。医者としての貯金を切り崩して生きるようなことはしたくなかったですから。

幕内 どんなことをやりたかったですか？

土橋 もっと本質的なことというか……。従来の病理学的な視点というのは、病気というものをあくまで形態としてとらえるわけです。でも、ガンという病気にしても、その形態が現れる以前のところに原因があるわけですよ。

幕内 それが、心や生き方であったりするわけですね。

土橋 そうした、これまでとまったく違う角度から病気の本質を探ってみたいというのが、

外科の世界から離れた動機の一つ。

幕内 もう一つは？

土橋 簡単に言えば、医療というシステムに対する疑問でしょうね。外科医をやっていた頃からうすうす感じていたわけですけど、その頃になると、医療はマジックだということが何となくわかってきたんです。

● マジックのタネ明かしをしてみたい

幕内 マジックですか？

土橋 ええ。マジック。手品ですね。手品というのは、必ずタネ明かしがあるわけですよね？ タネがわかってしまったら、もう面白くないわけで……。

幕内 なるほど。先生はタネがわかってしまったと。

土橋 医者も患者さんも、いまの医療を当たり前のように受け入れているでしょう？ 多少疑問はあっても、批判精神は持っていないも、そういうものだと思つて医療と関わっている。患者さんで言えば、体調が悪くなれば病院に通い、薬を飲み、医者の言葉に従っているわけですが、それがマジックだったら……。