

美食と運動不足が仇となる 一藤原道長（糖尿病）一

西暦794年、桓武天皇は都を平安京に遷し、9世紀後半には藤原氏による摂関政治が始まった。藤原兼家の五男として生まれた道長は、その絶頂期に娘三人を相次いで天皇家の妃に出した。ときに道長53歳。しかし、このとき道長は病苦にさいなまれていた。道長は「源氏物語」の主人公、光源氏のモデルといわれるほどの美丈夫だ。それがいつからか、でっぷり肥えていた。51歳の頃より、しきりに喉の渇きを訴え、多量の水を飲んでいて、ひどい飲水病（現在の糖尿病）にかかっていたのだ。体力の著しい低下に加え、視力も悪くなっていたが、糖尿病の合併症による白内障と思われる。

栄華を極めた道長であるが、武力ではなく、奸智で権力を争う時代において、神経は異常に過敏（ストレス）になり、物の怪に怯え、心身を消耗させていったという見方もある。万寿4年、62歳のとき、道長は10月に疫病にかかり、11月には失禁状態になり、さらに背中に乳房ほどもある「癰」というできものがあった。医師が針を刺して膿を出すと悲鳴をあげ、二日目の万寿4年12月4日午前十時ごろに息を引き取った。直接の死因は敗血症だったが、それもまた糖尿病によってもたらされたものだった。

藤原一族は糖尿病が多いことでも知られる。当時の貴族は過度の飲酒（糖分が強い濁り酒）、美食・多食のため糖尿病が多かったといわれる。体を動かすこともそれほど多くなかったようだ。

糖尿病は、1型と2型がある。2型は、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に過食、運動不足、肥満、加齢、ストレスなどが加わって起こるタイプで、日本人に多いのはこの2型。玉川学園岡田医院の岡田研吉院長は、道長の糖尿病についてこう話す。

「遺伝的素因は複雑で、強い人と、そうでない人がいます。藤原一族は遺伝的素因が相当強かったのではないのでしょうか。当時の貴族の食事は、現代と比べると、さほど美食とは思えません。とはいえ、過食、過飲の影響は否定できないし、糖分が強い濁酒の影響も確かにあるでしょうし、運動不足も関係したと思います。」もし道長が現代に生きていとすればどうだったか

たかという、「厳しく食事療法などを主治医に指導されるでしょうから、それを守れば合併症の発症を予防できるし、発症を遅らせることも可能です」

また予防法については、「精製した糖質（炭水化物）や加工食品をとり過ぎないようにし、雑穀、野菜などを食べてビタミン、ミネラルを積極的にとるべきです。食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、定期的に適度な運動を行うようにしてください。遺伝的要素があっても、発症を遅らせられます」とアドバイスする。



❖ 食べ過ぎが病気を招く ❖

最近では、ペットとして飼われている犬やネコなどにも、乳ガンや膵臓ガン、糖尿病、関節炎など人間と同様の病気が発生し、動物病院で手術や経口薬、注射などによる治療が行われています。まるで人間と同じですが、医者も病院も存在しない野生の動物の世界では、ほとんど病気は存在しません。野生の動物は、皆元気なのです。まれにケガをしたり、病気になったりすると、動物たちはどうするでしょう。

食を断ち、発熱して、病気やケガを自然治癒させるのです。われわれ人間も含めて動物は、病気をすると「食欲不振」と「発熱」を伴うことが多いのです。そして、実はこの2つの現象こそが、われわれ動物の病気を治す原動力となっています。「食欲不振＝食べたくない→食べない」と「発熱」が免疫力を上げてくれるからです。