

続

お薬



よもやま話

<23>

薬剤師 家康

徳川家康は、駿府で薬園を開き、100種類もの薬草を栽培する一方、薬味筆筒と製薬器（薬研・乳鉢など）、調合器具（秤など）や薬草関係の書物を手元に置いて自ら万病丹、八味丸、紫雪、六味湯、蘇合円などを作り、調合して服用する「薬マニア」、「健康マニア」として有名でした。

このことは彼の慎重な性格を表しているように思われます。

一方、家康はスポーツと

63歳で將軍職を秀忠に譲り、大御所となつてからは、大御所となつてからは、身体を鍛えると同時に、時

とくに熱心になつたと
 言いますか
 ら、自身で
 健康管理す
 る「セルフ
 メディケー
 ション」の
 実践者だっ
 たようです。それは、粗食
 中心を貫き、ミネラル、ビ
 タミン、たんぱく質が豊富
 で栄養素のバランスの良い
 麦飯と焼き味噌などを中心



肉も食した
 ことでしょ
 う。また「旬
 のものを好
 み、季節外れ
 のものや冷
 たいものを
 食べなかつ
 た」

老獪（ろうかい）な行動をとつたこと、晩年に腹心として謀略家、本多正信を置いたことが後に豊臣家を倒して天下人となり、約300年にわたる徳川幕府の礎を築くことにつながつたのでしよう。

加えて、自ら薬の知識を身につけ健康に留意し、また体力の強壯を心掛けて多数の側室を寵愛した結果、子供を沢山残して政略上利用したことも大きな要因といえます。

こうして家康は当時としては長寿と言える75歳まで生きました。

内的および対外的に慎重で

信長や秀吉と異なり、対