



家康公の健康法

徳川宗家十八代当主・静岡商工会議所最高顧問 徳川恒孝つねなかり



駿府大御所時代の家康公像(駿府城本丸跡、制作：堤達男氏)

家康公は大変に健康な方でした。七五年の御生涯の記録を見ても、殆ど「病に伏せる」と言うような記述はありませんし、尾張家に伝わっている御遺品の中には御自分で調査された色々な薬品の入った薬箱や、調合用の器具などが残されており、健康維持のための「自己管理」には随分気を配られた方だったことが伺われます。その健康法の第一が「鷹狩」でした。

一日、若者達を引き連れて山野を駆け巡り、「握り飯(味噌を塗った焼きおにぎりだったようです)と水が心から美味いと思えることが、何よりの妙薬」という趣旨のお言葉があったと思いますが、江戸の近郊には「家康公御鷹狩」の為の御殿の跡や、お泊りになった記録の有る寺院が数多く有りま

す。先日伺ったお寺でも家康公の使われたお布団として伝わっている軽い上掛けのような寝具が立派な木箱に大切に仕舞われているのを拝見しました。もっとも御住職の方は「本当ですかね？」と若干心細い様な御様子でした。

鷹狩はまた民情の視察にも役に立ちました。江戸近郊の鷹狩の際は、かならず現地の村の長を呼び、生活や米の出来具合、なにか困っている大きな問題は無いかなどを直接聴取された様です。

「お狩り場」は夫々の大名別に設定されていましたが、ある時獲物を追って気が付いたら仙台の伊達家の狩り場に入り込んでおり、たまたま政宗公も狩りに来ておられて、その御一行が近づいてきたので、家康公が慌てて

「皆の者、隠れる隠れろ」と森の中へ逃げ込まれたと云う話も残っています。

三度駿府に戻られてからも、絶え間ない政務の間を縫って鷹狩に出られていたようですが、大坂の陣が終わり、日本の統一がなされてからは、伸び伸びと若侍を連れて(曾孫の年代の若侍達です)鷹狩に出られたようで、御自筆で書かれた旅程表が何枚か残されています。わざと道を間違えて供の若者達を困らせたり、からかったりしながら、自然の中で好物の焼きおにぎりと竹筒に入った清水で喉を潤しておられる家康公の御姿を想像しますと、長い間の御苦勞の後に漸く平和な時代が訪れたことの素晴らしさが伝わって来るようで、良かったですね、と声をお掛けしたいように感じます。