

酒無くて何が己が人生ぞ

JJ1SXA 池

「酒無くて何が己が人生ぞ」という名言を教えてくれた人がいます、この言葉につられて、酒をたしなむ(?)人生は、とっくの昔に折り返し点を過ぎました。

漂白の歌人と言われた、若山牧水は、「酒は静かに飲むべし、・・・」との詩を書いています、本当に酒を愛している気持ちが伝わってきて、こんな言葉にもつられたのかも。

一寸かっこ良く書きましたが、実際のところは、ただ単に酒が好きなだけで、自分に都合の良い言葉を金科玉条に、毎日飲んだくれの毎日を過ごしているのが実情でしょうか。

他にも、都合の良い言葉に、「酒は百薬の長」があります、しかし色々の本を見ると、反対もありました、「百薬の長とはいえど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と兼好法師の「徒然草」にあります、「酒は百毒の長」と言わんばかりです、ちなみに「酒は百薬の長」というのは、漢書「食貨志」(経済のことを書いた本)からの引用のようです、その中間にあたるようなのが、かの有名な、貝原益軒の「養生訓」にあります。

「酒を飲むに、各人よりてよきほどの節あり、少し飲めば益多く、多く飲めば損多し」と紹介しています、全くもって、ごもつものようですが、「よきほど」とは？

益軒先生は「よきほどの量」を示してくれませんが、勝手に解釈し、ほろ酔い程度でとどめるのが、自分には「よきほど」かな?と思っていますが、どっこい、飲み始めれば、そんな考えはどこかへぶっ飛んでしまい、ついつい飲み過ぎ、度を超すのが現状、思う様にはいきません、正しく「過ぎたるは、及ばざるが如し」、情けないことです。

現代医学の権威が、具体的に量を示し、弊害について警告をしています、「日本酒を毎晩1~2合飲む人、3~4合飲む人、5合以上飲む人に分けると(日本酒1合はビール大ビン1本、ウイスキーな

ら水割りダブル1杯に相当)、1～2合はOK、3～4合は10年以上たつと内科医か神経内科の厄介になり、5合以上は精神科医の厄介になる可能性が大」と、高須俊明教授(日大医学部・神経内科学)が「酒と健康」に書いています。

実際に、「末梢神経障害」「小脳障害」「大脳前頭葉の障害」等の障害がでるそうです、お酒好きの方、お気をつけ下されたし。

別の書物によれば、「酒には様々な薬理効果があり、上手に飲めば健康増進にも役立ち、その一つとして、お酒は「飲む風呂」といわれるほど、血液の循環を良くします。

また、アルコールは、血管に付いている脂を取る働きがあるといわれる善玉のHDLコレステロールを増やすことが分かっており、HDLコレステロールが増えれば、血管壁がきれいになり、動脈硬化を予防することも出来ます、更に、血液の固まりを溶解させるウロキナーゼという物質を増加させる働きと、血栓を作るトロンボキサンAという物質を抑える働きを持ち、両面攻撃で血栓を防ぐ効果があります。そして、食欲増進剤としての効果もあり、そのうえ、精神安定剤や抗うつ剤や睡眠剤および利尿剤の働きもします。」と良い事が書いてありました。

お酒の飲めない人には気の毒ですが、適量にとどめておけるお酒飲みは、精神的に「いやし」の効果は計り知れず、ひいては肉体的にも、疲労回復に十分な役割を果たす「百薬の長」となるものと思います。

太古の昔から先人より引き継がれた「酒」、これからも、「酒は百薬の長」とすべく、こよなく愛し続けたいと思います。

やはり、「酒無くて何が己が人生ぞ」です。

I love Sake and 240. !!

第 50 号(平成 13 年 7 月発行)掲載