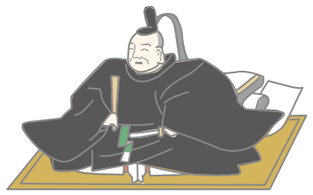
【戦国の歴史（戦略）に学ぶ企業経営】

「家康自身と徳川家の長寿戦略」の礎は健康！

経営者の第一の条件は「心身の健康」

中小企業診断士
大野実雄



1 家康は長寿

関ヶ原合戦時の家康は満58歳であった。家康は現在でいう健康オタクであり、当時としては極めて長寿の満74歳まで生きた（信長は48歳、秀吉は61歳）。元々凝り性だった家康は食事のつりあい、消化のよさなどを考えて台所に献立を通達していた。その食事は質素で、戦国武将として戦場にいた頃の食生活を崩さなかった。死因となったとも言われた鯛の天ぷらは生涯の最初で最後の贅沢であったと言われるが、鯛の天ぷらは当時の常識で言えば漁師や町人などが食べるものであり、必ずしも贅沢すぎるものでは無かった。

2 生薬の専門家（趣味は薬作り）

生薬にも精通し、その知識は専門家が舌を巻くほどのもので一説には自分で調合していたとも、孫の家光の大病を治したとも言われる。逆にしばしば水銀など劇薬まがいの薬剤を利用して強過ぎる薬を調合し、常備薬のように服用したため、専門家から諫言されていた（なお、当時水銀は梅毒の治療薬に用いられていたため、家康が梅毒であったとも推測できる）。ちなみに、精力剤である海狗腎は家康の薬の調合に使用されたという記録が残っている。関ヶ原合戦では、家来に石鹸を使用させ、感染症を予防させている。趣味の一つとされる鷹狩りに関して、司馬遼太郎は「運動が健康にいい事を知った日本で初めての人物かも知れない」と『覇王の家』の中で述べている。また、南蛮胴、南蛮時計など新しい物好きだった家康。裏がつるつるで滑りやすかった南蛮渡来のくつの裏に日本のわらじからヒントを得て滑り止めの溝を彫らせ滑りにくくしたという挿話もある。

3 家康の身長

156㎝から160㎝と推定されている。晩年は肥満傾向にあり、胴回りは120㎝と推測されている。駿府で大御所時代の家康に謁見したルソン総督ドン・ロドリゴは、著作の「ドン・ロドリゴ日本見聞録」で、家康の外貌について「彼は中背の老人で尊敬すべき愉快な容貌を持ち、太子（秀忠）のように、色黒くなく、肥っていた」と記している。

4 経営者は健康（心身）に投資すべき（食事や運動・睡眠時間）

中小企業は経営者が病気などで不在になると、企業経営や従業員の士気に悪影響を与えます。従業員に健康を訴えるなら、トップ自らが範を示さなければなりません。経営者が健康なのが経営の最優先事項であり、健康な経営者は①集中力が増す、②やる気が高まる、③的確な経営判断ができる、④イライラがなくなる等の大きな効果が期待できます。お金を使わなくても日常生活の中でできることは多くあります。

昔から健康に関する諺に……

「早寝早起き病知らず」
「腹八分目に医者いらず」
「薬も過ぎれば毒になる」
「起きて働く果報者」
「笑いは人の薬」

＊史実は諸説があります。本文とは異なる説もありますのでご了承ください。
＊イラストはイメージです。

中小企業診断士・
社会保険労務士・販売士
大野実雄 氏

PROFILE
メーカー、経営コンサルティングファームを経て事務所開設。「変化には変化でしか対応できない」を企業支援の基本としている。著書に「売れるように売れば必ず売れる」「働き方・生き方こころの軸」等がある。