

第一章
其の一

貴族の頂点になっても

「望月」は見えず……

『糖尿病の道長さん』

「この世をば わが世とぞ思ふ

望月の 欠けたることも

なしと思へば」

この歌は藤原道長（966～1027年）が寛仁2年（1018年）、三女である成子の立后を記念した宴で詠んだ歌です。

皆さんご存知、道長は平安貴族の頂点に立ち栄華を極めた人であります。藤原家の主流、北家の

藤原兼家の五男として生まれ、26歳の若さで権大納言になるなど順調に出世を重ねましたが言っても五男。長男道隆、三男道兼という有力な兄に隠れ目立たない存在でした。

ところが、道長が30歳のときに思いもよらぬチャンスが巡ってきます。まず関白であった道隆が病に倒れ死去、その7日後には道兼も疫病で死亡。道隆の長男、伊周との出世争いを制した道長は藤原氏長者となり、51歳で摂政、52歳で太政大臣の位を授かりました。娘の嫁入りも完ペキで、3人の娘を天皇に嫁がせ三后の父となり外戚として権力をふるい、藤原氏の全盛期を築きました。

そんな道長さんが、実はある病気にかかっていたのをご存知ですか？

ズバリ「糖尿病」です。

糖尿病は、**脾臓**から出る**インスリン**の作用不足により**高血糖**になる病気。

高血糖状態が長く続くと全身の血管が傷み、さまざまな合併症を併発します。

慢性的な高血糖によって微小血管がダメージを受けると、糖尿病に特有の合併症を起こします。なかでも**3大合併症**と呼ばれるのが**神経障害**、**網膜症**、**腎症**です。

糖尿病性神経障害は、持続する高血糖により神経周囲の血管だけでなく、神経そのものの性質が変わってしまいます。神経障害は主に2つに分けられ、自律神経が障害されると立ち眩みや胃腸障害、下痢、便秘、勃起障害があらわれることもあります。末梢神経が障害されると足のしびれや感覚低下、こむらがりなどが生じます。糖尿病性神経障害は、足先や足裏から起こりやすいといわ

れています。感覚の低下は足のケガの見落としや軽視につながり、気が付いた時には傷が深くなり、悪化して足を切断する方もおられます。

眼の中の微小血管が障害されるのが**糖尿病性網膜症**です。網膜症が進むと、眼底出血を起こしたり失明したりすることもあります。我が国における中途失明原因の3位（以前は1位でした）が糖尿病性網膜症です。

腎臓には血液から尿を作るため微小な血管が集まっています。ここが障害されて起こるのが**糖尿病性腎障害**で、末期になると尿がつかれない、つまり体の中の余分な水分、塩分、電解質や老廃物を体外に排出できなくなります。そうなると死んでしまいますので、現在は機械などで腎臓のかわりをしてもらう「**透析**」を行います。血液透析であれば週3回数時間の治療が必要で、水分の摂取も制限する必要があります。

道長に関する文献には、糖尿病の合併症を疑わせる記述がいくつか認められます。



『小右記』や『御堂閔白記』に疑惑濃厚な記述あり

同時代の貴族、藤原実資（さねすけ）が書いた『小右記』の中に、道長は51歳頃から「口が渴きやたらと水を飲む」ようになったと書かれています。血糖値が高い状態になると、血管内の浸透圧が高まり、細胞から血管の中へと水分が移動します。結果、血管内の水分量は増え尿量が増えますが、細胞は脱水となるので口が渴き、多飲となります。これを浸透圧利尿といいます。道長の多飲はこれによるものと考えられます。

実は小右記の作者さん、結構な実力者だったため道長のことも遠慮なく書いており、ずばり「飲水病（糖尿病）」と言いきっちゃってるんですね。冒頭で紹介した「この世をば」の歌を道長が

詠んだのは50代。実はこの歌を詠んだ翌日、実資の日記には「道長が目を見えないことを言われた。黄昏時と真昼の区別なく見えないと言われた」と、道長の視力が低下していたことを示す記載があります。ゆえに立后祝いの和歌も本当は、

「この世をば わが世とぞ思ふ 望月の 欠けた
ることも 実によく見えないんだよね!!」

……だったのかも知れません。

道長自身が記した『御堂関白記』にも目を悪くしていた話が出てきます。「二、三尺相去る人の顔も見えず」と書かれているあたりは、糖尿病性網膜症ないし、糖尿病による白内障の悪化が疑われます。あ、御堂関白日記は、晩年の道長が法成寺無量寿院を建立して「御堂殿」や「御堂関白殿」と呼

ばれたことに由来し後世の人がつけた呼称です。道長自身は関白にはなっていないのでご注意ください。



兄、叔父、甥も糖尿病で家族歴が濃厚

糖尿病は肥満や過食などの生活習慣でおこる病気と思われがちですが、実は、**遺伝的素因**が大きいことをご存じでしょうか？ そのため、初診の方には必ず「親、兄弟などの血縁に糖尿病の方はおられますか？」と家族歴を尋ねます。

では、道長さんにも家族歴を聞いてみましょう。

道長「兄の道隆がそうですし、叔父の伊尹や甥の藤原伊周も糖尿病です」

——これは家族歴濃厚、かなり糖尿病になりやすい体質が疑われます。

糖尿病は遺伝体質に加えて肥満や、過食、ストレスなどの環境要因が影響し発症いたします。平

安時代の食生活は現代と比べればかなり質素だったようですが、貴族のトップともなれば食事も贅沢な献立となりました。お付き合いの宴席も多そうです。宴会で飲む当時のお酒は今と違って大量の糖分を含むあまりい濁り酒でした。運動の面を考えても移動は牛車で、武士と違って鍛錬もないし……運動量は少なそうですね。権力闘争のストレスも大きいでしょうし、これはもう環境要因フルスロットルです。

大血管障害もありそう

高血糖が持続しますと、微小血管はもちろんですが、脳の血管や心臓を栄養する冠動脈など比較的大い血管も障害されます。糖尿病があるだけで冠動脈の病気の発症頻度は2・5倍に、**脳梗塞**を起こすリスクも2〜3倍になります。ここに肥満

や喫煙、高血圧が加わると掛け算でリスクが増えますのでお気を付けください。道長の日記にも胸痛の訴えがたびたび書かれており、**狭心症**だったのではとらんでおります。

道長の時代、糖尿病はまれな病気でした。実は日本人には、体質的に糖尿病になりやすい人が多く、現代の飽食・運動不足・ストレスといった環境要因の変化で、糖尿病の患者数は増えに増えています。2019年の調査では、糖尿病が強く疑われる人と糖尿病の可能性が否定できない人の合計は1949万人となっております。

道長の晩年というところ、これまた糖尿病が原因と思われる自律神経障害性の下痢に悩まされました。死の数日前には背中のできものが悪化して苦しんだようです。

糖尿病があると免疫を担当する細胞の働きが抑えられ、感染症にかかりやすくなります。皮膚感染を起こすこともよくあるつえに、神経障害のせいで痛みが鈍感になっている場合があり、気づいたときにはかなりひどい状態ということもしばしば。

とまあ、最後の10年は糖尿病に苦しめられた感がありますが、それでも当時としては長寿といえる62歳まで生きました。最期は自分が建てた法成寺の阿弥陀堂で阿弥陀如来の手と自分の手を糸で結び、僧侶たちの読経の中、浄土へと旅立ちました。

皆さまはわが世の春を謳歌するためにも、糖尿病には気をつけてくださいね。