



高温多湿でこそ発揮される日本の衣食住文化

# 湿気と仲良くする ライフスタイル



## 神崎 宣武

かんざき のりたけ

民俗学者・旅の文化研究所所長・岡山県宇佐八幡神社宮司

1944年生まれ。主な著書に『祭りの食文化』（角川学芸出版、2005）『江戸の旅文化』（岩波書店、2004）『江戸に学ぶ「おとな」の粋』（講談社、2003）『おみやげ・贈答と旅の日本文化』（青弓社、1997）『湿気の日本文化』（日本経済新聞社、1992）『吉備高原の神と人』（中央公論新社、1983）他。

### 湿気には 日本独自の意味がある

実は私が湿気に興味を持つようになったのは、海外に出てからのことです。日本が位置する北緯30〜45度圏内のところでは、日本の夏と同じように気温が30度を超えます。しかし、日本で感じるような蒸し暑さを感じず、その対比で日本は湿気が強いんだと意識するようになりました。

湿気という言葉は、英語にも中国語にもなく、翻訳できません。江戸時代には「湿毒<sup>じつどく</sup>」という言葉があつて、過ぎた湿気は体に悪いということを表しました。この場合、湿気に含まれる意味は、湿度だけでなく、温度だけでもない。ヨーロッパの主要観光地や大都市は、もっと緯度の高いところに位置しますから、日本の夏の湿気を理解できませんし、日本に来ても耐え難いでしょう。

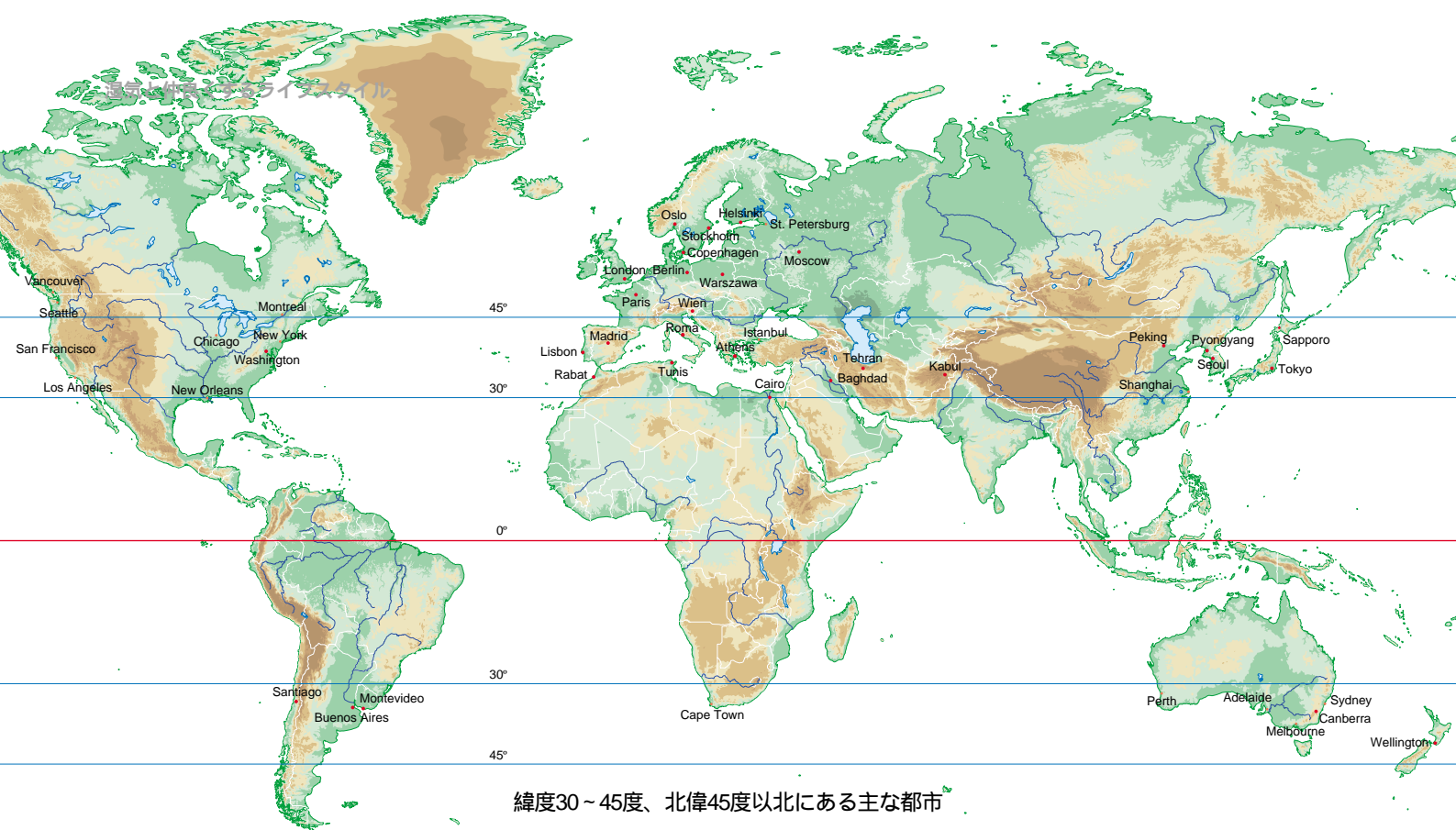
日本の場合、雨がよく降ることも湿気を増大させる一因です。日本の山はどこまでいっても緑に覆われています。コンクリートの割れ目からはしょっちゅう雑草が芽を出します。土の保水量も多いし、国土の60%強が森林面積というのは、同緯度圏ではなかなかありません。このためか、日本人に山を

描かせると、まず間違いなく緑色に塗ります。しかし、海外からの留学生、例えば中国人に山を描いてもらうと稜線に岩松を描きます。つまり山水画に描かれている景色は、その中国固有の風土に根差したものだということがわかります。中国はとても広い国で、地域差があるので一概に比べられません。韓国は距離が近いのに、湿度は日本より15%くらい低い。台風がやってきて雨が3日で1000mmも降る日本とは異なります。これは、韓国の南に日本があつて、雨雲を塞ぐ屏風になっっているからです。

### 湿気対応という 異文化ギャップ

海外から日本にやって来た人は、初めて経験する湿気に大変苦労します。

高温多湿で寝ているときに汗をかいたので、日本人は晴れた日に外に布団を乾かします。ところが、敷き布団、掛け布団を使う点は日本と同じでも、韓国人にとって布団は下着と同じ感覚があるので、外に干すことは理解し難いといえます。韓国の留学生は、布団を外に乾すという日本の習慣に、まずカールチャーシヨックを受けるわけです。実際に韓国を旅行して、布団



緯度30~45度、北緯45度以北にある主な都市

を干している光景を私は見たこと  
がありません。

さらに、風呂にみんなで入る大  
衆浴もショックだそうです。です  
から、韓国留学生はみんなが寝静  
まった夜になって終い湯にこっそ  
り入ったり、シャワーだけで済ま  
せたりという生活を、初めはおく  
るわけです。

ところが、梅雨を迎え、温度25  
度、湿度70%を超えると、そつは  
言っていられなくなります。他人  
が裸と一緒にいようがいが、  
外から帰ってきたらまず風呂に入  
り汗を流さないと食事もしたくな  
い。朝、日が差していれば、「布団  
を干さなくては」と思ってしまう。  
梅雨に至って、初めて日本の流儀  
に習う気になるのです。これが多  
くの留学生や日本滞在者が経験す  
るプロセスです。

プロ野球で海外から選手を呼ぶ  
ときは、最近では日本特有の文化  
について事前説明を行なうそつで  
す。例を挙げれば、移動時にはネ  
クタイを締めるとか、練習時間が  
長いこととか。それに加えて、梅  
雨への対策のレクチャーが欠かせ  
ないそつです。昔はこの説明をし  
なかつたせいか、シーズン途中で  
帰国してしまう選手が続出して、  
プライド過剰のあまりのホームシ  
ック原因だろつと言われていまし  
た。しかし、笑い話のようですが、

帰国してしまう原因の一つには水  
虫の発生があつたようです。

現代の元大リーガーたちが、遠  
い日本にやってきて、梅雨時の長  
時間練習の結果、水虫を患つ。外  
人プレイヤーが少なく、仲間内の  
情報交換もできないため、水虫に  
なると本当に驚いたそつです。女  
の人は理解できないでしょうが、  
水虫が出るときは、男は足だけで  
なくいろいろなところに症状が出  
ます。これは、大げさに言つと  
「民族としての初体験」なんです。  
こつなると、本人は「悪い病気に  
かかつたのではないか」と悩んで  
野球どころではなくなり、梅雨時  
に成績が落ち、夏に帰国するとい  
うケースが多かつたそつです。

われわれは水虫と呼びますが、  
これは湿気の少ない韓国でもヨー  
ロッパでもアメリカにも存在しま  
す。軍靴病くんかひょうといわれ、兵役につく  
と罹る病気として知られています。  
汗をかいた足が革靴に包まれて長  
時間たつと、指の間が真菌に侵さ  
れて水虫にかかります。風通しの  
いい日本の下駄や草履は、この病  
気を防ぐための知恵といつことが  
よくわかります。

外国人に奇異な目で見られ、説  
明にくい、あるいは言葉にしに  
くいことが文化の根幹だとすれば、  
湿気対応はまさしく日本文化の一  
つと言つていいと思います。

## 夏を旨とする日本住宅

現代の住宅は、エアコンで湿気  
調整をしています。そのエアコン  
が無くなるとうつなるか。とても  
いまの住宅の造りでは湿気を調整  
することができず、暮らせません。  
もともと、日本の木造民家の造  
りは、床下と屋根裏を広くあけて  
あり、障子を明け放つと相当な空  
気が通ります。通気性をよくする  
ことが、日本の家屋の工夫なので  
す。冬は少々不自由でも、夏向き  
に家を造らなくてはならないと兼  
好法師が記したことは、この工夫  
を言つているのです。

冬は寒いから火を焚きます。囲  
炉裏やこたつ、火鉢など、いくつ  
か暖房器具がありますが、大々的  
に発達しなかつたのは、ヨーロッ  
パ、北米に比べて東北日本を除け  
ば冬でもそれほど寒くならないか  
ら、重ね着でのしのげたのです。西  
日本では冬の温度がマイナスにな  
る日はほとんどありません。木造  
建築ですから火事のリスクのある  
暖房法は発達しませんでした。

このよつに考えると、私は、十  
二単じふにたんをもつ一度見直さねばなら  
ないと思います。気象研究者の話で  
は、平安時代といつのは、約60  
0年周期でやつてくる寒冷期の時  
期だそつです。江戸時代の天明の

飢饉の頃も寒冷期ですね。絵巻物で見ると、平安時代から鎌倉時代の住宅は見るからに寒いそうですよ。襖も無く、板戸だけで障子戸もない。寒さを防ぐ工夫をするわけでもなく、着ぶくれて寝ている姿が描かれています。しかし、そのように冬が不便でも、夏に対して備えをしなくてはならなかった。

このため、大陸や半島からいろいろな文化が流入したにもかかわらず、オンドルという、あれほど便利な暖房装置が日本には根付きませんでした。それは床下をふさいだら、日本の場合、家屋の耐久年数もたないからです。湿気が強い地域に建つ木造建築は、通気口をふさいだら木が腐って何年ももちません。

日本では基本的には湿気が強い季節、それがたとえ梅雨時だけでも、冬への備えをある程度犠牲にしても、湿気への対策をしないと家の造りがもたないのです。

## ステテコは外出着だった

では、衣食住の衣はどうでしょう。着物も江戸時代になると、三幅巻さんぱくまきのように帯で締めるようになってきますが、わかりやすく言うと、かつては浴衣、甚兵衛のよくな、ゆったりとした着付けが一般的でした。さらに、袴もスカ-

ト状です。これらも湿気対策以外の何ものでもありません。

風を通す通気口を広くとり、襟合わせの部分を下げて、首から風をおくるスタイルが生まれます。また、筒袖は仕事着として必要ですが、普段着では、八つ口といって、脇の所を開けた着物が出てきます。脇が開いた着物など、世界中探しても他には見つかりません。これはまさに湿度対策でしょう。襟口を開けて、袖口を開け、裾を開け、それでも足りなくて八つ口を開けた。

一方、明治時代になると、体を締め付ける洋装が入ってきました。背広上下はその典型です。

時代が下って高度成長期になり、ビルが建ち、エアコンが完備され

ると、背広姿でもよい。でも、エアコンが入る前はそうもいきません。ですから、昭和30年代までは役場や国鉄では開襟シャツが公用着でしたよ。開襟シャツというのは和製洋服です。洋服が日本に入り、湿気対応のために襟が開き、日本化したわけです。

日本化のもう一つとして、ダボシャツとステテコが生まれます。今では下着の感覚ですが、以前は両方とも外出着でした。フーテンの寅さんもそうでしょう。東京でも下町では、ダボシャツ、ステテコでカンカン帽がぶつた男たちが歩いていたものです。豆腐屋さんたちもそうでした。

いわば気候に合わせて洋服の日本化が通用していた時代があった



一般にはほとんど見られなくなった開襟シャツだが、和の料理人の服装にはまだ健在。動きやすさ、湿度対策を考慮して、和装を洋にアレンジしたデザインが支持される所以かもしれない。

撮影協力：天現寺「笹岡」

のですが、オフィスビルが建つようになりエアコンが入ると、それが見られなくなります。背広とネクタイでいても我慢できる人工的な環境が調ったからです。

さらに、決定的だったことは、海外旅行の普及です。日本のおじさんたちは、近所を歩く感覚でホテルの中をステテコで歩き回り、それが世界の基準ではうとましいし、目障りと感じられた。旅行会社すべてが「ホテルの廊下をステテコで歩かないこと」と説明文に一項を入れました。そして、ステテコは下着と見なされるようになります。これも高度成長期以降の出来事です。

いま、エアコンを無くし、海外旅行を無くしたら、ステテコ、ダボシャツ姿や開襟シャツ姿に戻るかもしれません。

## たくあんはお新香ではない

湿気が食品にプラスになる領域というのは、やはり発酵食品でしょう。ただ、非常にデリケートな発酵菌を利用して、しかも保存性の高い発酵食品をつくるうとすると、これは、やはり夏には無理です。そこで、発酵食品づくりは冬に集中し、酒造りは寒造りになるし、

冬に漬け物が多くなります。韓国にもキムチが発達している

ように、世界の中では、日本と韓国は、野菜の漬け物の一大文化圏を成しています。つくった白菜の半分近くを漬け物にするのは、韓国が日本ぐらいのものです。

ところが、両国で違う点が一つある。それは、夏の高湿多湿を利用してつくる漬け物が日本にはあるということです。浅漬けのことです。長くはもたないけれど、一晩で漬け物ができる。これは湿気がないと無理なんですね。飯に韓国で日本の浅漬けをつくるうと思つたら、極端に言えば、火鉢でお湯を沸かして閉めきつた部屋で漬けなくてはならない。それくらい違えます。

漬け物を「香のもの」と呼びますが、冬と夏で漬け物を表す言葉が違います。冬の漬け物は時間をかけて、熟成させます。外気温も低いので日持ちもします。これを「古香ここう」といいます。たくあんや粕漬けの類です。

一方、夏の浅漬けは、一晩か、3日以内で漬けて、その日の内に食べてしまつ。これが「新香しんこう」です。新香というのは、湿気の多い夏を上手に利用した、胡瓜や茄子などの夏野菜の漬け物です。温度が20度を越え、湿度が60%を越えることが好条件です。

日本人でも、古香と新香の使い分けが忘れらつつあります。たく

あんを出して「お新香です」と平気で言つ店もあります。しかし、30年ばかり前には古香という言葉が日常で使われていました。高温多湿だと、食べ物の保存には敏感になります。食の保存という意味では、竹籠の発達が大きく貢献しました。

夏の食料を竹籠に入れ、通気性のよい所にぶら下げる。いまの冷蔵庫に代替されるようなものです。残ったご飯や、焼き魚なども入れました。竹籠は、蠅や蚊を通しませんから虫避けにもなりました。やがて竹籠は網に変わり、食卓の残り物の上に蠅張をかぶせた時代もありました。

竹籠や蠅張には、中に濡れ布巾を敷いて使いました。そうすると気化熱で中の温度も下がるからです。夜中になると気温も下がるので、一晩ぐらいの保存ならそれで済んでしまつのです。田舎だと流れ水の上に竹籠を置いてもいたそうです。

### 風呂好きは湿気対応か

日本人の風呂好きは有名です。風呂の歴史の最初は光明皇后がくつた悲田院あたりでしょうか。大きい釜で湯を焚いて、木製の桶で部屋の中に湯を引き、水で薄めて体を洗いました。湯を溜めるよ



「おしんください」というと、大体こんな感じのものが出てくる。正しくいえば、これは新香ではなく、古香と新香の一緒盛りなのだが...

うになつたのは、江戸時代の銭湯からです。悲田院は明らかに病氣治療を目的にした施設です。治療のためには、体をきれいに洗わなくてはなりません。汗、ほこり、垢を流すには、水よりもお湯のほうが効果があります。風呂の出現で、皮膚病は大幅に後退しますが、それでもまだまだ多かったです。

明治時代の初めに、イギリス人外交官の妻としてやって来たイザベラ・バードが東日本を一周しています。彼女が一番びっくりしているのは、皮膚病の多さです。特に東北地方では風呂が充分普及していないので、湿気が高い夏は皮膚病を止めようがありませんで

た。裸に近い生活をしていても、皮膚病にかかりました。

ところで、岩風呂を利用していた土地もあります。つまり蒸し風呂ですが、その系統は漁村部に多く見られます。漁村では真水を得にくい上に、山の所有が少ないため薪の確保も難しかったのです。

そこで、浜に打ち上げられた海草を岩穴に敷いて火を焚き、海水を蒸気にすることで蒸気浴をします。もちろん、洗いは確保しなくてはなりません。瀬戸内海に何力所が残っています。『敵島図会』などを見ると、宮島の名物にもなっています。

### 湿気で育まれた文化を守る

現代生活を便利にしているのはエアコンの存在です。これが自然とのつきあい方を狭めているため、生活の場での湿気とのつきあい方も見えにくくなっています。

とはいえ、湿気という要素は不快な気象条件であることは確かですから、湿気対応に人々が快適性を求めるのは当然です。日本と同様に高温多湿な東南アジアの大都市では、冷房を日本よりもずっと利かせているために寒いほどです。こうした現象は、湿気に対して過剰に反応しているようにも思えます。我々は、そこまではしていませんが、今後快適さを一層追求していくのか、それとも湿気対応の知恵を暮らしの中で見えるようにしていくのかが、問われていくでしょう。

日本では衣食住のほとんどが、高温多湿の夏場対策に重点を置いて発達をみしました。湿気の高さは住みにくい条件の一つです。しかし、日本列島に住む以上、回避するわけにはいきません。今の言葉で言えば、共生するという生活スタイルはこうした風土からつくり上げられてきました。ところが、現代の日本人は、そこで根づいた湿気とつきあう生活の知恵も忘れてかけています。

夏の蒸し暑さをしのぐために、冬は多少寒くても我慢して暮らすということは、日本人が事象をうまくつなげて1年の中で生きる術を培ってきた結果ということもできます。言つなれば、「つなぐ能力」を育んできたのが、日本の湿気文化でもあるのです。最近社会問題になっている「キレる」「子供の増加には、誰もが困つたことだと思つているでしょう。私は「キレる」ことは、「つながらない」「ことごとく考えています。本来すべての事象をうまくつなげて生きてきたのに、つなぐ努力がなくなっていることが原因のような気がします。その背景には、子供が自然と共生することを、家庭や社会が断ち切っている現状もあります。

生活の近代化は、人間と自然の共生を遠ざける方向で進められてきたために、子供の世界だけでなく、学問の研究分野、日常生活の中でも「分断」が見られます。例えばホテルではエアコンを止めて窓を開け風を通そうとしても、安全の保証がなければ開けることもできません。安心して窓を開けて自然と共生できる生活を取り戻すためには、湿気文化に今一度学ぶべきことがたくさんあるのかもしれない。

