



聞き手／横手久典
カボニー産業株式会社代表取締役社長

ゆっくり歩いて

今月のゲストは、俳優の勝野洋さんです。勝野さんはTVドラマ「太陽にはえろ」のテキサス刑事役でデビュー、一躍人気者となりました。刑事役やストイックな軍人役、また時代劇の凛々しい侍の姿は、常に私たちを魅了してやみません。

本日は、自然薬アドバイザーの福原陽子先生とご一緒に、勝野さんのご家族への思いや子どもの頃のお話、60代の健康について、いろいろとお話を伺っていきたいと思います。



家族写真（パリにて）

福原 僕はその祖母に育てられて。もう鬼みたいに怖かったですよ、礼儀作法に厳しくて。夜寝るときも、障子を開けて三つ指ついて「おやすみなさいませ」だし。昔の武士みたいに

横手 すごいお祖母様ですね。

勝野 僕は無口なほうだったんですが、だんだん喋るようになりましたね。今はその時間が樂しみになつて。

福原 素敵ですねえ。

横手 歩きながら気づいたことなどをお話しになるのですか？

勝野 そうですね。それから、こんなことがあつたとか、これからのこととか、子どもたちのこと。3年前に長女が亡くなつたんですが、彼女の思いを汲んで、次女も長男も今、海外にいつてます。

横手 ほう、どちらに？

勝野 長男はスペイン語を勉強したのに、なぜかフランスにいって、次女もフランスで料理を勉強して帰ってきてから、今度はタヒチにいきました。フラダンサーとして。

福原 歩きながら夫婦でお話しされる。心身の健康にいいですね。

勝野 若いときは、歩くことなんてたいしたことじやない、と思っていました。ただ歩く、

僕は無口なほうだったんですが、だんだん喋るようになりましたね。今はその時間が樂しみになつて。

福原 素敵ですねえ。

横手 歩きながら気づいたことなどをお話しになるのですか？

勝野 そうですね。それから、こんなことがあつたとか、これからのこととか、子どもたちのこと。3年前に長女が亡くなつたんですが、彼女の思いを汲んで、次女も長男も今、海外にいつてます。

横手 ほう、どちらに？

勝野 長男はスペイン語を勉強したのに、なぜかフランスにいって、次女もフランスで料理を勉強して帰ってきてから、今度はタヒチにいきました。フラダンサーとして。

福原 歩きながら夫婦でお話しされる。心身の健康にいいですね。

勝野 若いときは、歩くことなんてたいしたことじやない、と思っていました。ただ歩く、

上の学校を目指して、熊本市内へ

横手 勝野さんは、熊本県小国町のご出身とのことですが、筑後川の上流の、自然に恵まれた、豊かなところでしょう？

勝野 はい。熊本県と大分県の県境にある立派な温泉、僕はその旅館の息子だつたんですよ。

横手 へえ、あの杖立温泉の？

勝野 ええ。旅館は祖母がやつていて、父が大東亜戦争で南方にいったので、祖母はその帰りを待つて、帰ると信じてそこを買つて待つていたんです。あとから聞いた話では、陸軍の特攻というのがあって、父はその最前线の将校だったから、帰つてくる可能性はまづなかつたらしいんですけど。

横手 帰つてこなきや、僕は生まれていないです（笑）。

勝野 僕はその祖母に育てられて。もう鬼みたいに怖かったですよ、礼儀作法に厳しくて。夜寝るときも、障子を開けて三つ指ついて「おやすみなさいませ」だし。昔の武士みたいに

話をしよう

俳優
お客様 勝野 洋さん

かつて・ひろし／1949年、熊本県生まれ。俳優。青山学院大学在学中にモデルとしてスカウトされ、のちに俳優となる。1974年、TVドラマ「太陽にはえろ」のテキサス刑事役でデビュー、人気を博す。その後、「俺たちの朝」をはじめ、「鬼平犯科帳」などの数々の時代劇、「男たちの大和/YAMATO」などの映画に出演。TV、映画、舞台で幅広く活躍している。2012年、舞台「映画に出たい！」で次女の勝野雅奈恵と共に演じ、好評を博した。



ウォーキングは夫婦で楽しむ

横手 奥様のキャシー中島さんと一緒に、ご自宅近くをよくウォーキングされるそうですね。今は御殿場ではなく、東京にお住まいだととか？

勝野 ええ、もう16年くらい東京です。以前、御殿場に住んでいたときは、女房は横浜出身なものですから、寂しくて泣いていましたよ。ネオングないつてね。

福原・横手 ははははは。

勝野 僕は九州熊本の山奥で育つたので、山にきた！ つて喜んだんですけどね。

福原 ウォーキングは健康のためですか。

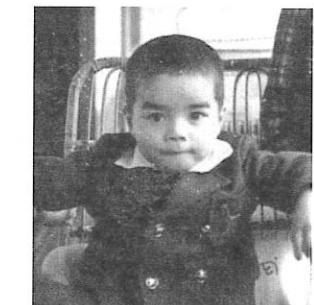
勝野 ええ、若い頃はアクションが多くて、走つたりしていましたけれど、やはり年齢相応にというか……性格も少々激しかったので、性格も含めて穏やかにいこうよ、という女房の計らいというか。ゆっくり歩いて、そしていろんな話をしようよ、ということで。

福原・横手 いいですね。

勝野 もう3年過ぎましたが、遊歩道を歩いていると、季節の移り変わりを感じられます。花がみえるし、人がみえるし、それ違う犬がいる。猫は時々ですが。そういうものに触れながら、1時間半、ずっと話をしながら歩いているんですが、こんなに夫婦で話したことはないでしょ。食事のとき話すといったことも、たいした時間じゃないですから。

たいな人でし
た。

それで僕の
遊び相手はヘ
ビ。ヘビとか
カエルとかポ
ケットに入れ
て。



3歳頃

えーつ。

横手 ジャア、柔道はその頃から?

勝野 いえ、柔道は熊本に出てから、つまり中学からです。祖母がよく口癖で「上の学校へいけ、上の学校へいけ」といつてたんですよ。うちは谷間の真ん中にあって、小さい川の両側に旅館が並んでいた。僕はいつも縁側に寝転がって「山の上の学校にいくのかなあ」と思つてたんです。そしたら違う。東京のことなんですね。

福原 ああ、東京!

勝野 そのためには、熊本市内のいい中学に入らなきゃいけない。そんな田舎からとても無理なのに、受験したらなぜか受かるって、熊本市内に出たんです。それで中学から独りで下宿生活をしました。

どんぶり飯一杯の下宿生活の思い出

横手 中学から独りの下宿生活では、さぞや大変だったでしょう?

勝野 そう、今では笑える思い出がいくつも



ありますね。下宿専門の家にいたので、下宿人には中学生から高校生、大学生までいたんです。最初の頃、真っ暗な三畳間で寝ていたら、何だか枕元がゴソゴソする。電気をつけると、クモがもう、いっぱいいるんですよ、枕のところに。

福原 えーつ。

横手 そういうイメージというか、度胸だめしみたいなことはありましたね。阿蘇の田舎からきた子だけどんな子かみてやろう、つていう、いじめっ子の高校生のいたずらだったんでしようね。

横手 その頃から大きかつたのですか。(笑)。そういうイメージというか、度胸だめしみたいなことはありましたね。阿蘇の田舎からきた子だけどんな子かみてやろう、つていう、いじめっ子の高校生のいたずらだったんでしようね。

横手 いえ、その頃はそんなに大きくないですね。でも、ご飯がハカリメシといってどんぶり1杯だけだったんですよ、そこの下宿屋では。ただどんぶり1杯じゃ寝られないんです。

横手 あ、お腹がすいて?

福原 ええ、それでおかわりしたら、下宿屋の人があなたを呼び付けて「勝野さん、おかわりしないで」って。「そんなにお金もらつてないんだから、おかわりしないで」って。

横手 あはははは。

勝野 そしたら、熊本大学の体操部の人たちが、きっと聞いてたんでしょうね、皆さん少しづつ分けてくれて……それは感動ものでしたね。

横手 食べ盛りだつたんですね。

横手 そして、上の学校へ、つまり東京の大



主治医 11月号 8

子どもは親の背中を見て育つ

横手 勝野さんとキャシー中島さんは、おしゃり夫婦としても有名ですが、何か秘訣はあるのですか。

横手 やはり自立つておられたのでしょうか。そして俳優の道にお入りになつたわけですね。

横手 いやいや、僕は当たり前だと思ってい

うになつた。いつからこうなつたんだろう、つて考えてみると、自然に、だつたんですね。横手 それもキャシーさんに……。

横手 洗脳されたのかな(笑)。すべて計算どおりだつて、このあいだ、歩きながら、うしろを振り返つていわれましたから。

横手 はつはつは。お子さんたちはそういうご両親のいい影響を受けているでしょうね。

横手 女房も料理がうまいんで、それで次女がフランスに料理の勉強にいったのかもしれないし……。面白いですね。きちんとみているんですね、親の背中を。

人生に無駄なことはない

横手 勝野さんは、健康を維持するうえで心がけてきたようなこと、ありますか。

横手 若いときは、暴飲暴食つてほどではなかつたですが、とにかくお酒は飲みましたね。

横手 ……若いときつて、つい最近までかな。



横手 本当にそうですね。キャシーさんが忙しいときは、勝野さんご自身がお料理をされていましたとか? やんとした生き方をしていれば、子どもはそれをみて学んでくれる。

横手 ええ。僕は、結構変わりましたねえ。

横手 子どもたちが小さいときは、必ずどちらかが家にいるようにしよう、と決めて仕事をとつていたんです。その延長線で、僕が食事をつくつたり、互いに協力しあつていくよ



福原 うふふふ。

勝野 でも、中年になつてから、四十過ぎてからは味わつて飲むようになりましたね。最近は晩酌程度です。

横手 勝野さんもいよいよ六十代に入つたわけですが、六十になつて健康面で何か問題はなかつたですか？

勝野 うーん、いろいろなことがありましたからねえ。厄年といいますか、四十とか六十になると何かあるんだなあというのを感じました。

横手 僕は、精神的に結構やられましたね。それで、病気でも何でも肉体にきますけれど、そのおおもとはやっぱり精神的なものだということが、そのときわかりました。

横手 精神的に折れちやうど、いろいろなものが、悪いものが出てくるんでね、だから自分との闘いというか……今までの自分を振り返つて、人生を振り返つて、そういうもの

し、安心して、日頃からお茶として継続して飲んでいただけますから。継続することで、血管とか血液の状態を守つていくことができますので、いつてみれば安心できるお守り薬なんですね。

横手 作用の穏やかなものなので、今日飲んで明日元気になるというわけにはいきませんが、ぜひ続けてお飲みいただきたいと思います。

横手 ところで、勝野さんのストレス解消法は？

横手 馬に乗ることですね。

横手 あ、御殿場で？

勝野 ええ、御殿場に馬を置いてありますので、馬に乗つて富士山の下をずーっと走るんです。

福原 わあ、気持ちよさそう。お子さんたちも？

横手 ええ、皆、乗れますから。秋風にそよぐススキ一面のなかを走るのは、ほんとに気持ちがいいですよ。

横手 そういえば、勝野さんは今年の初めに次女の雅奈恵さんと「映画に出たい！」といふ舞台で共演されたそうですね。

福原 どんなお芝居だったのですか？

勝野 ニール・サイモンの作品で、登場人物は3人。僕は愛人と住んでいる父親役で、ハリウッドの脚本家。昔離婚して置いてきた娘が、16年ぶりに父親に会いにきて「パパ、私も映画に出たいの。何とかして！」というところから始まる芝居なんですか。

横手 親子で共演というのは、いかがでしたか。

勝野 最初やりづらいと思つていたんですが、本番が始まると、何てやりやすいんだろう、と思いました。ほんとの親子だからスムースなんですね。セリフがものすごい量で、大変な舞台だつたんですが、楽しかつたです。被災地の福島から観にきてくださつた方もすごく感動してくださつて。やつてよかつた、こりたいなあ、と思つてゐるところです。

横手 どうにかしてや

勝野 最初やりづらいと思つていたんですが、本番が始まると、何てやりやすいんだろう、と思いました。ほんとの親子だからスムースなんですね。セリフがものすごい量で、大変な舞台だつたんですが、楽しかつたです。被

災地の福島から観にきてくださつた方もすごく感動してくださつて。やつてよかつた、こりたいなあ、と思つてゐるところです。

を全部クリアにしていつて、とにかく前に進まなきやダメだと、女房と一緒に前向きに生きようにしましたね。

福原 大変でしたでしょうね。

勝野 はい。僕は、これだけは信じているんですが、人生においてどんなことも無駄なことはない、と。どんな最悪のことがあつても無駄じゃない、と。今はそう思います。そう思えば、前に進みますから。

横手 なるほど、そうかもしれませんね。福原先生、一般的に六十になつたら気をつけなければいけないこと、お話ししくださいますか。

福原 外見では、その人その人で年齢も違つてみえますが、内臓は加齢とともに、どうしても衰えてきます。特に腎や肺ですね、腎機能や肺の働きが落ちてくる。それはどうしてかといふと、腎も肺も、細い血管、つまり毛細血管が集まっている臓器だからなんですね。

それらの毛細血管が硬くなり、しなやかさを失い、詰まりやすくなることで機能低下が生じてくるわけです。ヒトは酸素を吸つて生きていますから、どうしても活性酸素が出てくる。その活性酸素によつて血管の内側の細胞が酸化する、つまり血管を老化させるんです。

横手 それを防ぐには、どうしたらいいんでしょう？

福原 血液の質をよくして血管を保護し、健康の土台をしつかり築く。それは正しい生活习惯、食生活に注意しながら、適度な運動をし、休養をとることです。もちろん、お酒を飲んでおけば、さきほど勝野さんのおつしゃった心の問題。

横手 そうでしようね。

福原 病魔に忍び込まれないような心の状態にしておく。心が折れないようになります。

横手 簡単なようでいて、むずかしい、ですね。

福原 ええ。ですから日常的にできることで私がお勧めしているのは、この松寿仙なんですね。体を酸化から守る抗酸化作用があります。

横手 勝野さん、福原先生、本日はありがとうございました。



●鼎談を終えて

横手 勝野さんは、大変真面目で、家族思いの方で

す。奥様のキャシー・中島さんと互いに影響されながら、素晴らしいご家庭をつくり、俳優としてずっと活躍を続けてこられました。これまでに様々なご苦労や悲しみがあつたと思いましたが、それが今いい人生につながつてゐるのではないかと思いました。

健康があつてこそ、はじめて夢が語れる、とお話しでしたが、これからも健康で、ますますご活躍いただきたいと思います。

あなたの健康誌

主治医

11

月号

No.622 平成24年

ジイ ジント デア ハウス・アールツト

Sie Sind Der Hausarzt
あなたこそ主治医

平成二十四年十一月一日発行 (毎月一回) 月一回発行

第五十二巻 第十一号 通巻六二二号 昭和三十六年九月二十六日第三種郵便物認可

健康鼎談 俳優 勝野 洋

特集 紙のリサイクル