

自然療法
指導書

第二

修養篇

豐後隼久見

體驗療法社

特 211

639



始



持211
639

体験通信指導書

第二卷 修養篇

目次

1	此書を読む人へ……………	一
	肺病療養の根本原理に就て……………	二
1	肺病は悲觀するに及ばず……………	二
2	肺患の心理……………	五
3	肺患には神経衰弱患者が多い……………	八
	神経衰弱と盗汗……………	九
	神経衰弱と咯血……………	〇
6	神経衰弱と呼吸難……………	一
7	咳嗽及痰と神経衰弱……………	一
8	不眠と神経衰弱……………	三



大 正
15. 12. 2
内 交

二

9 食慾と神経衰弱……………一三

10 下痢と神経衰弱……………一七

11 腹痛と神経衰弱……………一八

12 頭暈と神経衰弱……………一九

第二講 療養上の修養に就て……………二〇

1 死は天命なり死と病は別……………二〇

2 療則の原理を正解せよ……………二四

3 肺患は治せば治ると思へ……………二五

4 精神を大膽に平靜に……………二七

5 修養の出來たる患者は全治……………三二

6 肺病は氣易い病氣……………三三

7 肺病療養中は子供心になれ……………三五

8 病は氣から……………三七

9 必ず治すと思へ……………四〇

10 苦しき時の念佛……………四二

第三講 結核に對する理解に就て……………四三

1 社會と家族の理解に就て……………四三

第四講 療養上の經濟に就ての體驗……………四七

1 如何にすれば經濟的滋養を攝り得るか……………四七

2 肺患治療と經濟問題……………五四

第五講 私の治療中の食物に就て……………五七

1 食物に對する體驗……………五七

2 私の腸結核併發よりの食物體驗……………六四

3 腸結核の最も重症期の食物體驗……………六五

4 腸結核稍輕症期の食物體驗……………六八

5 腸結核の輕症期の食物體驗……………六九

第六講 療養正道及病友の手紙に就て……………七一

1 肺病全治は確實……………七一

2 肺患を全治せしむるものは自然力……………七三

3	肺病を治癒せしむるものは薬物ではない	七四
4	病友よりの手紙其一	七七
5	病友よりの手紙其二	七九
6	病友よりの手紙其三	八三
7	特効薬なき證據	八八
第七講 薬物療法に就て		
1	薬物の意義	九〇
2	醫薬は必要	九一
3	下痢劑に就ての体験	九二
4	解熱劑に就ての体験	九四
5	鎮咳劑に就ての体験	九六
6	鎮痛劑に就ての体験	九七
7	催眠劑に就て	九九
8	注射薬に就ての体験	一〇〇
9	薬物の一般に就て研究せよ	一〇二

10	感冒熱の服薬に就ての体験	一〇三
11	急性胃腸加答兒の服薬に就ての体験	一〇四
12	曖昧療法に迷ふなかれ	一〇四
第八講 感冒の手當に就ての体験		
1	感冒の熱の治療法	一〇六
2	感冒咳嗽の治療法	一〇八
3	感冒時の食事	一〇九
第九講 咯血の見分方に就ての体験と研究		
1	咯血に就ての逸話	一一〇
2	咯血の見分	一一一

高木式自然療法

体験通信指導書

第二卷 修養篇

体験療養社

社長 高木嶋吉述

1、此書を読む人へ

前篇に於ては、豫備知識として學説を少し略記したが、本篇に於ては、私が永年腸結核の爲め、攝取した食物の体験或は薬劑の体験、又は精神修養上の体験と研究に就て、事實の儘を記

し諸君の参考に供する。

即ち幾多の病魔と戦ひ、之を征服したには實に血と涙の結晶の外に何物もない、然しニコ
生活へ蘇生し此歡喜に達するまで、如何なる道を通つたか、全く露骨に後篇全部に書く考
へである、故に學者の翻譯物或は机上の論とは、多少趣きを異にするのである、此點を御諒解
の上、一言一句洩なく熟讀し且つ御實行下さつて、一日も早くニコ生活へ廻られん事を
お祈りする次第であります。

第一講 肺病療養の根本原理に就て

1、肺病は悲觀するに及ばず

諸君の内には肺病と云つたら、直ちに悲觀してゐる病友が少くない、萬事休すだなどと、殊
更に聲を大きくして叫ぶ者が多い、其言葉の裏面には不治と云ふ觀念が潜んでゐるからである

然し私のニコ主義から云つたならば、決して悲も落膽もする必要はない、私も最初醫師
から肺病の病名を付けられた當時は、全身の毛が一本立になつた、恐らく諸君にも經驗のある
方があらう、此場合は死の宣告を受けた者の如く悲觀するのが常である、誠に療養上是程有害
なものはない、勿論誤まつた考へである。

何故ならば、結核病は合理的自然療法を實行しさえすれば、如何なる重症と雖も全治する、
例へば私どもの如く、殆ど全身結核と云ふ有様でも、現に全治して斯の如く諸君と相見ゆる機
を得たのを見ても明かである。私も一度は病友諸君と同じく臥床呻吟した事は、前篇に於て既
に記述の如くである。

茲に一病友の逸話がある、私の町に西君（假名）と云ふ至極快活な人で、喉頭結核まで併發
したが、五ヶ年間の療養生活から脱し、今は全快して歡喜の生活をしてゐる病友がある、西君
は元小學校の教員であつたが、肺を侵され教員を止め、或サナトリウムへ入院した、然し折悪
しく喉頭をも侵さるるに至り、病氣は次第に悪化進行するのみであつた、そして療養に奮闘努

力した、勿論當時醫師は見放したのであつたが、快活な西君の事であるから、見放されても平氣であつた、最後には治す決心だから樂觀してゐた。

隣むべし或日西君より先に入院してゐた病友が永眠した、其死者の棺を西君の病室に看護婦が運んで来た、看護婦曰く西さん濟ませんが、お嫌でせうけれども棺を暫く置かして下さいと冗談を云つたのであつた、看護婦の豫想は裏切られた、西君は直に病床より起き出でながら、看護婦の目前で、自ら棺の中に這入つて、蓋をして下さいと云つたさうである。

西君は既に病友の死を感じたので、反對に看護婦を驚かしたのであつた、然し之を見ても西君が如何に肺病を苦しめて、大膽であつたかが察知出来る、斯の如く樂觀者であればこそ、醫藥の見放す重症患者でありながら、合理的自然療法によつて治し得たのである。

諸君よ此記事を見たならば、良く自己の胸に手を當て、悲觀しては居らぬか、或は苦しんではないか良く反省して見なさい、少しでも苦惱する所があり、悲觀する所があつたならば、全く愚の至りである、徒らに精神を消耗するのみでなく、直に肉体に影響し少しも利する所は

ない、病状を増々悪化せしむるのみであるから、直ちに反正しなければならぬ。

諸君よ吾等の記する事は皆通つた道である、凡てを信用して下さい實行して下さい、必ず治し得るのである、喉頭であらうが腸結核であらうが、其他何であらうが、全快は疑ふ餘地は少しもない「必治」を信するのみである。

2、肺患の心理

前述の如く諸君が一度肺病と云ふ病を醫師に聞かれると、死刑の宣告を受けた如くに、非常に精神的打激を受けながら、一般社會に對しては病名を秘密にする事に努め、肋膜炎或は腸胃又は神経衰弱などと云つて、家族まで秘密にする事に務め、患者は無理をし、大切な安静時期を少位は差支ないだらうなと思つて、運動の悪い事は知りつつも、友人や知人に秘密にする爲め、肝要な安静を捨て、散歩或は入浴或は活動や芝居見物に行きながら、一面には早く治したい餘りに、醫藥を服用しながら、一日一圓二圓或は三圓もする高價な藥を、服用す

る患者が少くないのである、然し幾ら服用しても更に無効の爲め、益々氣を焦り、弘法大師或は何々教又は何々明神等に、一時吾身の苦しさに、自己に眞の信仰心はなく、命おしさの慾望から、遂に通り一篇の山伏或は悪僧に迷信する患者が珍らしくない。

茲に實例を擧げて諸君の参考にする、當町に年齢は私と大差はない一病友があつた、然し不幸にして私どもを殘してあの世に先立つた、此病友は元來無神經な方であつた、然し肺病に罹つてからは次第に神經過敏となつて、精神的安靜が出来なくなり、病狀は悪化するのみであつた、遂に某々教に迷信する様になつた、併し効果は更になかつた爲め、某所の妙見神へ祈願をかけ、妻君は三週間の鹽物を斷ち、一心に願望成就をお願祈りしたのであつた、之は妻君の實話である、然し神佛も見捨たものであらう妻君の苦心も水泡に歸し、憐むべし三ヶ年の病床から起床し得ず、遂に不歸の客となつたのである。

病友諸君よ右の妻君の行爲は何とお考へになりますか、私に批評せしむれば、或點に於ては或は迷信に過ぎたと云ひ得る點もある、然し其心持に於ては實に感泣したのである、看護す

る者家族の者は、神佛には祈禱はしなくとも、或は鹽物は禁じなくとも、其心持のみは少くとも斯の如くあつて貰ひたいのである。

以上の如く信仰しても、肺病は治らぬ事が明になつたと思ひますが、決して信仰は悪いのではないが、信仰のみで治すのは困難である、信仰も修養する目的ならば或程度までは必要である、何故ならば、精神の安靜には大いに信仰の力が必要な場合が少くないのである、唯だ精神力の活動を補助する意味の信仰ならば、大いにするがよいのである、話が色々と混合するけれども判讀して貰ひたい。

然し肺患の常として早く病を治したいが爲め、氣を益々焦つて神經過敏となり、更に氣短くなる者が少くない。少しの事でも短氣を起し、其爲め發熱する様な事では、經過は悪化するのみで良好には向はない、更に肺患者は、檢温器と首引をする様な者が多い、或は脈膊の數を常に調べて見る、又は看護人や家族のいつた言葉に反對し、一般的に負嫌ひの者が多く、我儘者が大多數である。

病友よ吾等は斯の如く、人の最も厭ふ肺病である、過去に於て何か不自然な生活を、或は罪惡を犯した報いと思つて、凡てを運命と諦め従順になつて、立腹もせず煩悶もせず子供の如く無神経になり得れば、必ず精神的安靜が徹底し、即ち自然良能を促進せしめ、治癒を速かにするのであります。

3、肺患には神経衰弱患者が多い

肺病患者は殆ど全部と云つても過言でない程度に、重輕の差はあれども、神経衰弱併發者が多い。

其爲め無用の事までも取越し苦勞をする者が少くない、例へば胸痛の場合少しの神経痛に過ぎない時、肋膜痛ではあるまいかと、自ら病氣を重症に見て心配に堪へず、醫師の診察の結果單なる神経痛に過ぎない事を聞かされても、反對に考察して自分が心配するから、先生が肋膜痛を秘密にし、或は神経痛と云つたのではあるまいかなどと疑念を起し、何處までも病を重症

に見て、精神の安靜を欠ぎ、其爲め事實上病氣を悪化せしめ、取返しつかぬ事を引起す者も多いのである。

4、神経衰弱と盗汗

盗汗が少し多く出ると、何故こんなに嫌な汗が澤山出るのであらうかなどと思つて、種々ど服藥をなし、無効の場合には益々氣を焦り、遂には醫藥を惡く云ふ様な者が多い、肺病で盗汗の出る位は、人間が生活する上に於て、恰度大小便を排泄する様なもので、結核菌が活動してゐる以上は、或程度まで必要があつて出るのである、何故ならば第一巻第一講「自然力なくば人間は全滅」の項に於て述べた如く、人体には自然力があつて、即ち病魔に對する自療作用を營みつつあるのである、其作用の副産物が、所謂盗汗又は發熱其他の症狀である、故にそれが爲め神経過敏になつてはならぬ、恢復期或は初期患者にて、寢具など多く着る爲め盗汗の出る事は屢々ある、殊に神経衰弱者は、盗汗が出易いから、之を肺患の爲めに出るものと過信して

はならぬ、主治醫に就て宜敷研究して見るがよい、決して心配するものではない。

5、神經衰弱と咯血

咯血の場合など、殆ど死ぬ者を見た如く驚くのが常である、不如歸の浪子ではないが、咯血するのは氣持のよいものでは勿論ない、然し咯血も矢張體質によるので、病は軽くても、度々咯血する患者がある、故に咯血したからと云つて、決して死ぬものではない、却つて肉身共に安静すれば、咯血性患者は良好の者が多い、然し良好の性質のものが多いと云へば、暫くは疑ふ者が少くないけれども、全く事實である、私どもも矢張り神經を益々過敏ならしめた経験がある、故に決して神經を過敏にせず、飽まで精神を平静に保つ事が肝要である、咯血も前記の如く、患部を治さんが爲め、自療作用を營みつつあると思つたならば、何等心配はいらない、唯當然あるべき物があつたのに過ぎない、換言すれば出るべきものが出たのである、故に過度に神經を刺戟する必要はない、悠々と臨機の處置を採り、後は根本的自然療法を行ふに限る。

6、神經衰弱と呼吸難

呼吸難は頗る神經を悩ますものである、最早之にて息を引取り、憐れ歸らぬ境に出發するのではないかなど、神經衰弱併發症の肺患者は、常に取越し苦勞をするものである。私なごも何んとかして呉れないか、息が切れるなど云つて、看護人を困惑せしめたものである、即ち肺病は呼吸器其ものの病である、呼吸難のあるのが當然で、寧ろないのが不思議である、故に呼吸難に陥つても、決して悲觀する事も驚く事も無用である、要するに必ず病を治して見せること云た様な勇氣と覺悟が必要である、神佛を祈るのも大いによい、斯て根本的自然療法によつて病原を治し得れば、呼吸難位は濡紙を剝ぐ様に拭ひ去られ、夢の様に消失する、故に心配無用である、如何に心配苦悶した處で、呼吸難は應急處置の方法がない、合掌して祈るがよい、飽まで神經を起さず氣長くなる事が最も必要であります。

7、咳嗽及痰と神經衰弱

咳嗽と痰を甚しく氣にかける病者が少くない、即ち自療作用によつて、之等は意義ある仕事をなしつつあるにも拘らず、徒らに之を止めんと惱み、醫師を困らせる事は珍らしくはない、醫藥は駄目だ幾ら呑んでも無効だなど云つて攻撃する、然しそれは患者が無理解な爲め不平が生ずるのである、決して醫藥が悪いのではない、病者自身が餘りに神経過敏の爲め、病を心配し過ぎる結果であつて、却つて失敗することは少くない。肺患として咳嗽及び痰の出るのは全く當然である、恰度火を焚けば灰の出来るのと同じである、然し其灰を捨てねば、遂に火は焚けなくなると同じく、肺患者が体内に痰が出ながら、咳嗽が出なかつたならば、即ち痰を体外に排泄し得ずして、体内に何時までも停滞したならば、如何なる結果にならうか、前記の如く灰の澤山滞積した場合と同じく、火の消る結果となることは明かである。幸ひに人体には神の與へ賜ひし自療作用がある爲め、体内に痰が或程度まで停滞すれば、即ち咳嗽を催し其作用によつて、痰を体外に排泄する故に火も消す、多少でも結核菌を体外に排泄し、殺菌の目的を速かならしむるのである、全く自然の妙機である、此意味に於て、咳嗽や痰は餘りに心配する必要はない、寧ろ歓迎すべきである、矢張病の根本に向つて自然療法を行ふがよい。

8、不眠と神経衰弱

安眠の出来ない患者が少くない、私なども経験のある事であるが、神経衰弱のひどい場合、殊に不眠が続くものである。寧ろ結核毒素の刺激によつて、不眠症に陥る者よりも、神経衰弱の爲めの方が多い此不眠は諸君の経験ある通り、可なり苦しいもので又疲勞するものである、斯の如き場合、催眠薬を習慣的に服用する者があるが、考へ物であると云ふよりも、加減して服用しなければならぬ、賣藥などの催眠劑よりも、適當に醫師の指圖の下に服用すれば習慣にならないうまい、連服すると無効になつて來て、又醫藥を悪く云ひたくなる、原因療法をせず唯一時的の慰安に満足するのが、神経家の常である、よく注意しなければならぬ。

9、食欲と神経衰弱

神經衰弱は凡てに影響するが、殊に食欲不進となる、之も肺病の副産物である、有熱又は高熱時には食欲不進となるは當然である。之等は結核毒素の刺激により、不消化となつて、食欲不進を起すのであるが、之を除き心配する爲め、却つて食欲不進を悪化せしむる傾がある、私なども結核に對して無理解であつた頃は、普通の胃腸障害か何かの場合の如く、直に曖昧なる薬物を服用した、然し無効である爲め、どうして薬物は無効なんだらうかと、思つた事も幾度もあつた。諸君の内にも、斯の如く食欲不進では到底命を保つ能ず、死ぬ外に道はないだらうなどと、自分勝手に死ぬことばかり計算する病友も少なくなからう、其實死ぬ事は嫌ひである私も大正十二年春夏百八十日間と、十三年春六十五日間の二回共米飯を食する事が出来なかつた唯一日中重湯一合位と、玉子の黄味又は肉汁の少量を攝つて、生水を大いに飲用した、然し死ぬ事は全く計算せずして、生る事のみ計算した、其後今日まで如何にして、死を延期せしめ得るかを研究しつつある。

諸君よ、私の如く數ヶ月に渉る僅かの流動食でも、之を別に氣にしないで居れば必ず良好に向つて、「慾するものは食なり」斯く云ひ得る様自然に食欲は増進するのである。薬物では或程度までは強制する事が出来得るけれども、根本的に之を調整する事は困難である、普通主治醫の投薬のみで結構であるにも拘らず、曖昧の薬物に迷はされるのが神経家の常であつて、却つて肉体を破壊するが如き事は屢々ある、此迷はされると云ふ、精神の不安定が最も療養上宜敷ない。

諸君よ食欲不進の爲には少しも心配するには及ばない、否心配しても仕方がない、肺病としては此位の事は屢々免かれない、故に精神を不安に持たず、心を常に愉快に持つ事が何よりも肝要である、神経家はよく愚痴を云ふけれども、實際は自分の現在に満足しなくてはならぬ。如何に貧しくとも、又榮養を充分攝取する能はずとも、決して不満を起してはならぬ、假令不味の食餌が稀にあつても、神に感謝して食する事が當然である、同病者の内十人が八人までは貧しく悲惨な境遇にある事を思へば、自分の境遇に不満を抱く事は罪惡である、「不満の起きた時は上を見るべからず下を見よ」。

例へば麥飯を食すべき境遇にある者、或は洋食を食すべき境遇にある者、又は菜食をする境遇にある者、皆各人運命と云ふものに支配されねばならぬ、麥飯を食すべき境遇にあるものが洋食を要求するは無理である、到底長く続くべきことでない、自分の境遇に應じた生活をしないで、即ち神の與へたる運命を以て、生を享けてゐるのである、然し神經衰弱者は此悟りを開く事が出来ない者が少くない、だから朝から晩まで愚痴を云つてゐる、例へば一口の麥飯でも之が体内にて、殺菌作用を起す血液になるとすれば、安閑として一度の食餌も見捨る譯にいかない、食餌は殺菌する妙薬である、修養して精神で食するのである。食慾不進の場合、食膳を見たばかりで、満腹して厭やになるのが普通である、斯る場合には勇氣が必要である、「命は食にあり」と古人が云つてゐる。實際多食は警戒しなければならぬ、然し腹八分又は不進の場合は、重湯の一合玉子の三個位は、勇氣で食べぬ譯にはいかない、「食はねば死ぬ」「否死ぬより増」と云ふ精神を奮起せしめ食膳に向ふ事である。

私が病中探究した所によると、看護人が思ひなしに、洋食を食膳に出せば、日本食がよいと云ふ、日本食を出せば洋食が慾しひ、或は味噌汁は味噌臭い、魚は生臭い、豆腐は嫌だと云ふ斯の如き我儘な病友のあつた事を傳聞してゐる、然し以上の如き修養の足らない病友は、必ず最後は憐むべき結果となる事は、火を見るより明かである、斯の如き病友は假令山海珍味の馳走を食つた處で、満足しないから結局不消化に終る、故に營養恢復は困難であつて、病狀悪化する事は必然である、斯の如き我儘は神經衰弱の爲めが多いから、此方面に向つて療養する事が肝要である。

10、下痢と神經衰弱

肺病患者には下痢が屢々起る、神經家は直に腸結核ではないかと、自分勝手に病氣を重く見る、餘り病を軽く見て、輕卒なる療養をするよりは良いけれども、然し徒らに神經を惱ます事は良くない、療病期間は可なり長い爲め、下痢又は便秘が一進一退するのが常である、矢張り換言すれば自療作用の爲め、下痢を催す事が少くない、即ち体内老廢物を、速に体外へ排泄す

るのである。

私どもの如きは四ヶ年間も下痢が續き、唯の一回も硬い便通のあつた事のない有様で、全く衰弱甚しく一見死人の様であつた、然ども無神経になり得れば、假令腸結核でも死ぬものではない、單なる結核性下痢位は何でもない、或は慢性下痢でも、無神経になり得れば容易に之を治し得る、即ち自然良能を促進するのである。私どもは腸結核下痢で、常に混血の便通があつたが、無神経だから、下痢の爲め精神を勞する事更に皆無であつた、又如何に苦しんだ處で肉身を消耗するのみである。

11、腹痛と神経衰弱

私どもは一ヶ年八ヶ月間も連綿と腹痛があつた、療養中屢々腹痛などに惱まされる患者も少ない、自覚症状中腹痛は最も神経を刺戟する、然かも短氣になるものである、斯の如き場合に普通の食滯腹が何かの如く思つて、味な藥物に迷はされて、手當をして失敗する者が多い

故に服藥の際は、主治醫に就て研究した上で服用する事が最も肝要である、神経を焦付かせてはならない、要は原因的療法である。

12、頭痛と神経衰弱

有熱無熱に拘らず、肺病患者は頭痛の伴ふ者が少くない、全く此頭痛は肺病の關係よりも、寧ろ神経衰弱の爲めに催すことが主なるものである。大概の病友が後頭部の下部即ち後頭部の所と、前額の兩側が頭痛するものである、私の知つてゐる病友に、頭痛にばかり苦悶してゐた者があつた、所有療法を講ずるけれども其効果なく、常に愚痴を云つてゐたが、私は修養すべく此病友にお勧めしてゐた、矢張り神経衰弱は特別な療法はなく、修養する事が最も特效ある様である、前記の病友は遂に修養によつて全快したのである。

他に原因のある場合は根本療法すべきは勿論である、凡て以上記述した神経關係の深い症状に對しては、精神の持方によつて、或程度までは之を制御し得る、又治す事も出來得る、然し

合理的療法と精神療法と相一致すれば、速に治る事は勿論である、故に諸君に於ても、諸君自ら修養される事が他まで必要であります。

第二講 療養上の修養に就て

1、死は天命なり死と病は別

私は重態に陥つた時、屢々主治醫から死を豫告された、それは私に直接豫告するのではない、近親の者に注意するのである。

然し經過不良の場合には近親者が見舞に訪れる、それによつて病狀險悪なるを察知してゐた主治醫の診察は勿論險悪なる場合のみ受けたのである、斯の如く死に直面する事は、長年の療養中には幾度あつたか知れない、然し今日まで生存して、尙元氣旺盛に、諸君と仲睦まじくお話しする様になつたのは、勿論學理上では見られない處があつたからである。

私の如く併發症が多くては、全く困難する事は實際である、腸結核一つでも大抵閉口して、苦辛するのが普通である、それが殆ど全身的に諸臓器を侵された事は、第一巻第九講「私の病歴」に於て詳説した如くであるが、事實救はれたのである、甦つたのである、主治醫始め周圍の者は、奇蹟と云つてゐるのである、實際奇蹟かもしれないが、私が深く考察して見るに決して奇蹟ではないのである。

何故ならば合理的自然療法を、自分の病症に對し、徹底的に實行したからである、即ち自己肉体の自然機能を盛んならしめ、全治の目的を達し得たのであるが、然し換言すれば私には壽命があつた譯である、自己本体の自然力が、復活する力があつたから恢復したのである、此復活力が消滅した時が、全く壽命の盡きた時である。換言すれば矢張り自然である、自然の成行に到底人間は打勝つ事は出來得ない、例へば飛行機中に二名乗つてゐる場合墜落しても、一名は慘死し一名は負傷位で死を免れる事もある、斯の如き場合は必ず奇蹟と稱する、矢張り一名には壽命あり一名は天命がなかつたのである、又例へば同じコレラ患者にも、死ぬ人と死なぬ

人ごがある事は實際である、之を天命と稱する他に何んといへる。

即ち天命あるものは、病氣の場合放棄して置ても全治するかと、質問する諸君があるかも知れないが、全く壽命と云ふものは、そんな譯のものではない、私の所謂天壽と云ふのは、人事を盡し尙力及ばずして死に至るのを、即ち壽命と云ふのである、故に肺患でも合理的に人事を盡し、尙生命を保つ能はざる者を天命と思つてゐる、之に反し療養を合理的になさずして、不合理なる養生をして死に行くのは、全く補助自殺と云ひたい、死にたくはないが、自ら穴を掘るのである、然し肺患者には、随分不合理なる養生をしつつある人が少くない、斯の如き患者は、換言すれば自然自殺である、治るべきものを治さない様なものである、甚だ遺憾の極みである、即ち病は養生の善悪によつて、支配される處が少くない、故に死は天命である、肺患と死は別物にして貰ひたい、特に茲に願つて置く。

然し世人は、肺病のみ死ぬ様に思つてゐる者が少くない、事實は之に反し、胃腸でも死ぬ、お産でも死ぬ事は社會に多數の實例がある、如何に壯者でも、不慮の災厄で死に至る者も少な

くない、如何に高貴な御方でも、或は博士でも、死ぬ時が来れば死ぬではないか、即ち天命と云ふより他に、云ふべき言葉なき所以は茲にある、諸君よ肺患なるが故に死ぬと思ふ勿れ、朝には辨當を手に持ち家を出で、夕には一個の死体と化し家に歸る者又少くない。

諸君よ病の爲め死ぬと思へば、直に精神力の活動は缺乏するのである、故に自然良能作用が減退するによつて、却つて死の道を速める、合理的療法によつて治らぬ肺病はない。

若きとて末を遙かに思ふなよ
無情の風は時をきらはぬ

諸君よ老若男女を問はず、無情の風は平等だ、肺患のみ別扱ひなどするものか、考へて見給へ如何なる病氣でも、無情の風は同じではないか、更に重ねて記する、肺病なるが故に死ぬと思ふ勿れ、諸君よ安心立命の境地に達せず、くよくよ思ふ勿れ、ニコ／＼主義を嚴守して必治なる事を信せよ、死は天命なる事を覺れ、死と病は別なる事を信せよ。

2、療則の原理を正解せよ

私は自分の体験から、死と病は別物と前項に於て説明したが、全く夫に違ひない事は、諸君も御同感と信する、自分ば体験から堅く信する者である、故に凡て病は療法が合理的に、徹底すれば必ず治るものと信する、肺病、コレラ、チブス、胃腸病、脳病、子宮病其他何病でも同じく病氣であるが、天命なき者は遠慮なく白骨となる。之れに反し醫師の見放した病人でも、助かる例は多い、肺病でも何等變りはない、私の如く醫師は見放しても、其療法宜敷を得れば治るではないか、之に何んの不思議とする所があらう、當然ではないか、他の病が全治して、肺病のみが治らぬ譯はない筈だ、肺病不治などと稱する者、或は思ふ者は、昔の不分漢の云つた事である、現代文明の世に肺病の治らぬ筈がない、治る治らざるは、他の病氣と同一である唯肉体に自然力がなくなつた時が、治らぬのである、即ち壽命なのである、茲に至つては人力では及ばず、神のなす儘に従ふの外に手當法はない、然し肺病と云へば、患者も周圍も死ぬ者

にして、自暴自棄になるこか、或は治る事を半ば疑つてゐる、斯うなれば精神力が半減し随つて療養上の成績も上らない、肉体は心の持方次第で、生きもし死にもするものである、故に療則をよく正解し、療養上少しでも害になる事項は、避けなければならぬ、即ち必ず治すと思はなくてはならぬ

3、肺患は治せば治ると思へ

他の病が療法さへ適中すれば、比較的容易に治る様に、肺病も矢張り合理的療法が徹底し、適中すれば容易に治る、然し社會は肺病と云へば難病の様云つてゐるが、此位御馳走を毎日食つて、氣樂に寝れる病は他にない、又社會も良く滋養を攝取せしむる事を當然と思つてゐる吾々にとつては誠に幸ひである。

諸君よ周圍が肺病必治を理解する事は出来なくとも、又家族が死者扱ひにし様ども、諸君よ自分自身だけは、肺病必治を信じなくてはならぬ。假令何期であらうが、私の如く治れば心配

は無用である、斯く云へば私を資産家と誤解するかも知れない、裕福であるから治つたと云ふかも知れない、然し私も貧乏だから、思ふ様療養が出来得ないと思つた節もあつた、金があつたら理想的に療養したいと思つた節もあつた。斯の如く愚痴を唱へる間は駄目である。

尤も貧乏よりも財産あり、療養費の豊富なる方が悪くはない、然し肺病の養生には、今日では特效薬はない、故に自然良能を補助する目的で、服薬を必要とする場合あるのみ、だから療養費は餘り要せぬ病である。

然し私ごもは金が少い爲め、治らぬ様な考へがしてゐた、全く金で治るものと誤解してゐた。呼鳴金が欲しい、金なき爲め死ぬのであらう、治らないだらうなごと、朝から晩まで、心が幾度變化するものか、全く秋のお天氣の如く變り易かつたのである、こんなに精神不安定では、到底療養の目的を達し得るはずもなく、常に一進一退であつた、病状が少しでも悪化し様ものならば、所有療法に迷ふのであつた、又は新聞の廣告に出てゐる薬物に迷ひ、或は弘法大師のたぐいに迷つたのであつた、斯の如く一定の療養方針が動搖する者の病状は、常に良くなるか

と思へば又悪くなるのである、諸君養生をしながら、全治を疑ふ位ならば、療養しない方が寧ろ氣がさいてゐる、唯治せば治るものである此信念がなくてはならぬ。

4、精神を大膽に平靜に

諸君は漸く療養法に覺醒し、曖昧療法の世界から脱し得たとしても、病に重軽又は境遇上の問題もあり、速に治りにくい場合も少ない幾多の障害、幾多の變化に打克つて行く者のみ勝利者となる、此長い養生中には、病者自身として、様々の憂苦、懊惱が潜んでゐて、精神の安静を打破すべき問題が、朝夕出来て困ることが多い、肉体の安静は誰でも守り得るが、精神の安静は可なりな難問題である。

然し凡て死を決し事を處すれば、容易に療養の目的を達し得る、人間は死を決するほどの力の偉大なるものはない、假令戰場彈丸雨の如く降る中も、決死の覺悟ならば恐れるに足らない。恰度肺病療養と雖も、斯の如く決死ならば、何事を遂行するにも其療法は容易である。若隣家

より火災が起きたと例へたならば、健康者は直に消火に務め、或は財寶の持出に必死の努力をする事は惜まぬ、實に斯の如き場合は、自分の想像のつかぬ重荷を運び得る事が出来る、自分ながら不思議である、之等は皆真劍の力である、即ち必死の賜物である。

諸君よ、吾々は災火の場合、健康者の如く消火に務め、或は財寶の運搬には餘りに肉体が弱い、然し吾々には天の與へた使命がある、肺患それ自身の生命の保護に盡力しなければならぬ其處すべき事を注意し、正道へ行進すべきである、萬一使命を果さず、或は其道を誤まつたならば、憐むべき火中に卷込れ惨死の止むなきに至る。

諸君よ、吾々は隣家の出火處ではない、實に吾々の身体に火災を起しつゝあるのである、吾々の胸は燃わつつあるのである、然しながら徒らに周章狼狽したならば大變であるが、精神の平静を破らず、處すべき道を過たず、精神を大膽に消火に務むべきである。即ち

- 一、信仰は、精神の確立に最もよい
- 二、修養は、全快を速め常に感謝の口を送る

- 三、忍耐は、解熱し食欲増進全快する
 - 四、鍛練は、病前の生活に復活せしむる
 - 五、生水は、百薬の長である
 - 六、空氣は最も大切なる滋養である
 - 七、嗜好食は、最も大切な血液である
 - 八、米菜は、最も大切な肉となる
 - 九、安静は、病患部を治癒せしむ
 - 一〇、土、日光は、關係を断つ事は出来ぬ
 - 一一、攝生は、肉体の破壊を防禦する
- 以上の消火方針を定め、自然の命する所に従ふべきである、必ずや神は救ひ給ふであらう、真心こめて療養に忠實なれ、病者は一体に弱きもの、肉体は勿論精神までが萎縮して、療養上障害を與へるものである。

永々の養生中第一經濟上の苦心、家庭の復雜又は父母の死、或は我子の死兄妹の死、咯血、發熱、食慾不進、腹痛下痢、咳嗽及痰、亢奮、激怒、胸痛其他の自覺症或は色々の問題に遭遇するの常である故に此場合に於ては、精神を大膽にしなくてはならぬ、屢々記述した如く精神の不安定は、片端から肉体の恢復を破壊して行く。

如何なる高價藥、榮養價豊富なる、滋養食餌及び立派なる病棟を、理想的に理想の地に建築し、美觀を盡し、病室の如き實に整潔を成し、派出看護婦の二人も雇ひ入れ、最善を講じても、尙不幸にも命を保つ能はざる病者のあると反對に、前者と同じ症狀であつても、私どもの如く家貧しく、凡てが理想に反するけれども、見事全快せしめ得た例は多い、實に之等は人間精神の力である。

如何なる症狀に遭遇しても「精神を大膽に平靜に養生は細心に」注意しなくてはならぬ、世に多く〇〇教或は神社佛寺等を信仰して、全快したと云ふ事は、諸君もお承知の通りであらう、私どもの病床にも、幾人勸誘者が訪れたか知れなかつた、私は自分を信する者である、故に

他力の信仰はしなかつた、然し之等の全快者は、信仰によつて精神の修養を積み、無念の境地に達し安心立命を得た爲め、自然良能が盛んとなつて全快したのである。

- 一、確固たる精神の所有者は必治である。
- 二、精神不安定の病者は慘敗者である。

前記の如く他力の信仰によつて治してゐる病者の存在するを見るに、不思議の様であるが、實は不思議ではない。最も神様が直接治した譯ではあるまい、唯信仰の爲め不安がなくなつて所謂精神力が旺盛になつたからである、斯の如く、信仰のみでも立派に治し得る實例があるとすれば、何等悲觀する事はない、他の病氣なれば信仰をする者が少い、之は藥物が直接効果があつたから、眞の信仰は出來難い、従つて治らぬ。然し肺結核の場合は、信仰によつて治る病者が可なりあるを見ても、吾々の病は治り易いと云ひたくなる、私が病中歩行も出來ない時分である、〇〇教の信者がやつて来て、信仰すれば二週間で治ると云ひ、或は病を治したくないのでせうなどと云つたものもある、私どもは病を好きでしてゐる如く云つた信者もあつた、病が

嫌ひなら治したらどうですと、云はぬばかりの態度であつた、然しよく考察して見るのに、一理ある言葉である、直接効果なくとも其道によつて、幾分でも精神を慰安する所があれば、悪くない道理である、然し前記した如く、私は徹頭徹尾自分を信する者であつたから、之等の宗教には信仰する事はしなかつた、唯偉大なる自然の神は、どこまでも有難く信仰するのであるそれによつて精神の安定を測つてゐるのであります。

5、修養の出来たる患者は全治

肺病者の全快は修養の出来たる者でなければ困難である、此長い平凡なる自然療法を良く忍従し、結核を征服する事は奇蹟でもなく、不思議でもない修養である。私の主治醫は或日偶然出會した時にこう言つた、「肺病を治すものは一つは修養である」と、又或日の事であつた、當町の赤八幡神社に參詣した際、社司西郷十郎氏と暫く懇談後、氏は矢張肺病を治すものは修養であると云はれたのである。

實に肺患療養上修養する事は空氣、安靜、營養等と同一に必須の條件である、故に療養中は何事も犠牲にしなければならぬ、即ち世俗から逃れ家事及び世事を忘れ、唯一つ忘れてならぬは自然療法のみ、其他は念頭より去り、無念の境地に達し得れば必治である、之に反する病者は常に精神不安にて、朝な夕なに心は迷ひ動き、或は療法に迷ひ或は立腹し、其爲め自然良能を害し、當然不良の結果を得るのである、茲に話は横道であるが記して置く。

私は主治醫より見放されると同時に、醫藥を廢したのである、然し主治醫は御厚意によつて御見舞旁々御來診下さつた事が屢々あつた、現代物質に囚はれる社會には、珍らしき温厚篤實なる先生である、諸君の主治醫も定めて斯くあらん事を祈る者である、又前記西郷氏は温情深き神官にて、私の療養所を訪問され、親切に慰めて下さつた方である、當時は内心密かに私の死を豫想してゐられたさうである。

6、肺病は氣易い病氣

私は体験から肺病に特效薬なき事を、六講「特效薬なき證據」の項に於て詳説してあるが、諸君の内には或は肺病不治ではないかと、誤解する方があるか知れないから、茲に体験によつて肺病は氣易い病と題して記述する。

然し肺病に藥物は無効でも、幸ひに自然良能により治ると云ふ事は前述したが、自然療法を行ふには相當時日が掛るから、肺病は難治であると云はれるであらう、然し特效薬なく自然良能によつて治る點は、全く氣易い病と云つても敢て過言ではあるまい、薬がなくて自然に治つて呉るとは、有難過る程有難い話ではないか、何んと氣易い話ではないか、多少時日は長引くとも薬り無くして治るとは、感謝しなければならぬ、自然療法など云ふものは、随分氣長い話の様であるが、又此位早いものはない、私は實際早い事を体験してゐる、即ち主治醫より見放されて蘇生する病は、肺病以外に數あるまい、私も其一人で、醫藥から見放された病者である、勿論前記した如く、見放されてからは薬を廢して自然療法を究め、夫によつて治した、再び諸君と御話の出来る様に、自然によつて甦つた、即ち合理的療法によつて、斯くなつた事は云ふま

でもない、醫藥の見放した病人は大抵死ぬと想像するのが當然である、故に私は最早死去したものと假定したら、灰になつてゐるか土になつてゐるか、何れにしても地下に骨のみ眠つてゐる時である、斯の如く死線に立つた私が、僅か一二年の合理的自然療法によつて、恢復再生の喜びを得て、主治醫始め知人や近親の方に、驚異を以て迎へられる如くなつたのである、故に自然療法程、手取り早い療法は他にないと確信してゐる、即ち肺病は氣易い病である。

7、肺病療養中は子供心になれ

私が醫藥から見放された程の重症であつて、近親者は幾度か走り集まり、幾度か死を傳へられた程の重症が恢復したので、全く死んだ者が甦つた如く周圍は云つてゐる、將來科學が進歩しても、死人を甦へらしむる事は絶対に出来まい、否死人に近き重症者を學理で、甦へらしむる事も難かからう、之を甦へらしむるものは、天命であつて自然良能でなくてはならぬ、其自然良能を促進せしむるには、即ち小供心にならなければならぬ、此條件は病者には最も必

要である。

然しなかく、實行の難かしいものである、病の苦しみでも一通りでない、色々の周囲の關係があり、經濟的に惱まされる等、種々の事情が起つて、全く小供の如く無邪氣になれないものである、少し無理ではあるが、小供心の如く無邪氣になれない處をなさねばならぬ、私などは務めて小供心になる様にしたのである、即ち吾々が寢臺や薬布團の上に仰臥しながら、何程焦つた處で、別に金が儲かる譯ではない、却つて自然良能を害するのみである、怒れば發熱、心配すれば食欲不進となる、其他の煩悶は皆肉体を消耗せざるはない、之等は深く考へたならば徒らに焦るべきものではない、大いに自重し食べては眠り、起きては笑ふ事を仕事としなくてはならぬ、肺病は一年で治るか三年で治るか、そんな事は問題にしてはならぬ、如何に指折り數へても経るだけは経るのである、否心配した方が遙かに長く経る、故に凡てが運命である、少しでも肉体を消耗する事は避けねばならぬ、心配事の生じた時は無神經になり、何んでも見たいと思つた時は、盲目になつたと思ひ、話したいと思つた時は噎になつたと思ひ、歩きたい

と思つた時には噎になつたと思ひ、或時は耳に栓もして聾に成るがよい、吾等は何程の借金があるとも、或は何程の心配事が出来るとも、それは神のなす儘にして、盲目とならねばならぬ、又は聾とならねばならぬ、噎とならねばならぬ、吾等の歩く道は療養の正道でなければならぬ、他を見るべからず、聞くべからず、歩むべからず、斯くして目的地に達すべきである、「短氣は損氣身の破滅」「氣長い神が祭に會ふ」「いそぐ蟹が穴に入らぬ」全く急がば廻れであります。

8、病は氣から

昔から「病は氣から」と云ふ事がある、氣を病ねば病氣はしないと云ふ譯である、實は之は療養上重大の關係があるから茲に實例を擧げて記述する。

私の知つてゐる病友に東君（假名）と稱する人があつた、以下記する事は東君の病床を屢々お見舞して、當時直接本人から聞いた話である。

東君の云はれるには、自分は當年が六十一歳だから、最早人生五十年を過ぎる事十一年だ、

死んでも構はない様なものだけれども、妻子が思ひやられると、(奥さんは後妻で當時三十九歳)と云はれ、治るものならどうかして治して見たいと云つた、奥様には五歳になる男の兒が末子で二三人小供があつた、先妻の小供も澤山ある、東君の心中も實にお氣の毒であつた、東君は談話中に老眼に露をうるほした、元は縣會でも相當人氣の悪くなかつた君は、病に苦しみ重ねて財界不況の爲め、經濟的にも豊でなかつた、お話し中に私も追い眼に涙が浮んだ、話は之からである。

全君の話によると、廿五歳の時代から咯血してゐた、屢々醫診を受けたが、醫師は肺病と診断しなかつた、毎年大抵二三次は咯血した、勿論無熱、無咳嗽、無痰であつた、咯血外に自覺症状はなかつた、營養も充分にて体重常に廿貫近くもあつた、どこから見ても病のある人の如く見なかつた、咯血時二三日安静すれば止血し後は平氣であつた、すぐに政談演説もしたそれが六十歳にならんとする時、中風で臥床した、中風の爲め營養が衰弱したので、咯血も少し以前よりは頻繁になつた、發熱もし咳嗽痰も出る様になつた、然し某専門醫を遠方から迎へ

診斷して貰つた結果落膽した、醫師曰く「肺は大半侵されてゐる」東君も妻君も驚いた、此時始めて肺病なる事を君は知つた、廿五歳の時から立派なる所の病肺であつた事を宣告された、君は云つた、今日まで知らなかつたのが幸か不幸か、今日あるは肺病と思はなかつたからであるかも知れない、若し知つてゐたら或は今日はなかつたであらう、して見れば幸の方であると云はれた、自分の肺病なる事を夢にも知らなかつたのである。

諸君よ病は氣からとはよく云つてあるではないか、東君は病に罹つてゐたけれども氣を病なかつた、精神を病なかつたから四十年近くも、病氣を体内に持ちながら、肺病と知らず活動して來たのである、然し君は病名を知つて以來其經運甚だ不良であつた、遂に先の世に行つたのである、諸君よ此實例を見ても、如何に「病は氣から」とはよく適合した言葉かと云ふ事が御分りになるであらう、即ち吾々も何とかして「氣を病ますして」六十有餘歳まで生存したのではないか、否心を病みさねしなければ、生きる事は明かではあるまいか、病者の多くは病のない癖に、氣を病む者が少くない、東君は病があつて氣を病む事を知らなかつたのである、

之に反し病のないのに氣を病むとは、實に馬鹿な話ではないか、諸君よ病があつても今日から氣を病まぬ様に改めやうではないか、死期を引延したいではないか、肺病は「病を忘れるによつて治る」と原博士が療養教訓に記してある、全く同感であります。

9、必ず治すと思へ

諸君よ肺病は治すと思はねば治らぬ、必ず治す「死んでも生かす」と思へ、死んだ方が増しだと思ふより死ぬより増しだと思へ、直に苦しみは洗ひ去られるものである。

私か足も立つ能ずして毎日寢臺の上に呻吟してゐる時であつた、或日の新聞に肺病薬の廣告に下記の様な事が出てゐた。

某内科病院の部長某博士が、或朝突然少量の血痰の様なものが出された、然し先生は甚しき神経家であつた爲め、直に肺結核と自覺した、萬事駄目だ終だと友人に絶叫した。友人も同情した、他の先生が診察した結果は、肺病の兆候はなかつた、其由を告げられども博士先

生聞かなかつた、何んと云つても僕は肺病だ死ぬんだ、嗚呼残念だ長くは生られないのだ、即ち自ら精神が死んでしまつた、精神が死んでしまつたから、肉体的影響は少くなかつた、細胞の活動は半減した、諸機能を衰退した、日ならずして死んでしまつた、然し死体を解剖した結果は、肺臓には何等の異状を認めなかつた、肺病では勿論なかつた、博士は極度の神経衰弱で死亡した事が判明したのである。

前者と反對に下記の様な事が記載してあつた、或所に七十餘歳の檜屋職人の肺患者があつた此人は青年時代からの肺患者であつた、屢々咯血したのである、然し咯血した當時安靜するのみにて、別に手當もしなかつた、二三日すれば止血するのであつた、勿論止血すれば仕事をするのであつた、此人は病では決して死ぬものではないといつてゐた、死は天命であると常に云つてゐた、即ち病に對しては極めて平氣であつた事が記載してあつた、私は病中此記事を讀で成程と思つたのである、前者は精神的に既に死んでゐる、後者は肉体は死んでゐても精神的に生きてゐる、全く精神作用の偉大なるを覺つた、「治すと思へば治る、治らぬと思へば治らぬ」

死ぬと思へば死ぬ、生きると思へば生きる様なものではないか、即ち必ず治すと思はねばならぬ。

10、苦しき時の念佛

昔から「苦しき時の神だのみ」と云ふ言葉がある、私の實家は本派真宗の門徒である、私の重態時母が枕元で念佛を唱へた、私も苦しみの餘り無意識の内に南無阿彌陀佛と心の内に出た夫が動機で以後呼吸難で苦しむ時、發熱で苦しむ時、腹痛で苦しむ時、いつも衷心から南無阿彌陀佛を口の内で唱へては、苦しみを忘れる事に務めた、何んとしても之等の苦しみを忘れるには、念佛は悪くない注射である、呼吸難の強い場合が殊に苦しいが、瞑目して念佛を唱へるのが特効薬の様である。

諸君よ、凡てが因縁である仕方がない、過去現在に於ける出来事が、假令吾々に如何なる事をもたらずとも、療養上害になる事であつたならば、直に瞑目せよ病む身である、觀念せよ念

佛を唱へよ、病友よ此觀念さへ出来得れば、必ず大慈大悲の救ひの御手は、直に吾等を解熱恢復の淨土に、導き給ふ事必然である、嗚呼有難や南無阿彌陀佛。

第三講 結核に對する理解に就て

1、社會と家族の理解に就て

社會は肺患者を嫌ふ事實に毛虫の如くであるが、之は結核に對して無理な爲めである、茲に實例を擧ぐれば、一病友が死去した後に、近隣の人が恐怖の餘り會葬する人も少く、加之病友の家に近隣四五戸の飲料水の井戸があつたが、其井戸水は一切用ひる者がなくなつた、結核菌を恐れるのか其家を怖れるのか、茲まで徹底的に怖れると、吾等は判斷に苦しむのである或は稀に見舞客が訪つれても、お茶を飲まず甚しき人に至つては、鼻口に手掌を蔽い、或はハンカチを以つて警戒する人もある、又病室内の空氣中には、病菌が充滿してゐる様に思つて、

椽先庭園等から二間も三間も離れて挨拶する人もある、或は病友の家の附近を通る時は、殊更に唾を吐く者もある、諸君斯の如く健康者から嫌はれるのは、お互病友に對して同情に堪へぬ然し學理上傳染病である以上仕方がない。

結核傳染は普遍的現象であつて、滿廿歳以上の健康者と見ゆる者に、結核菌の傳染してゐない者はない事を、原博士は證明されてゐる事は既に詳説した通りである、即ち成人なれば何人にも結核菌は存在するにも拘らず、實際は健康者の有菌者が、吾々を多く嫌ふのである、吾々の希望は今少し理解と愛情を以つて接して貰ひたいのである、第一卷第一講「傳染と發病は異なる」之を良く理解して貰つたならば、斯の如く怖れる必要はない事と思ふ。

然し諸君に御注意したいのは、健康者が如何に嫌つても、夫は吾々を嫌ふのではなく、結核菌其ものを嫌ふのである、吾等は罪人ではなし悪人でなし、唯肺患者と云ふだけである、矢張り社會の一員である、全く戦場の負傷者に過ぎない、夫故負傷の治るまでは、傷口に繃帯を施し安静しなければならぬ、決して嫌ふ人があつても、立腹し或は悲觀するが如き事は避けねばな

らぬ、其爲め神經を充奮せしむる事があつてはならぬ、嫌ふ人でも心には同情してゐるに違ひはない、唯菌を嫌ふ事の明かなるは前記の如くである、嫌ふ人を恨み又は悪く思つてはならぬ人を恨む事は罪惡である、吾々は多くの人類中より、斯くの如く罪深き病傷を受け、臥褥呻吟を餘儀なくさせられる事は、前世よりの因縁である事を自覺し、此上罪を重ねぬ様心掛ねばならぬ、凡て物事は心の持方によつて、善惡共に支配されるのである、話が十分横道になりませんが、次は家族の理解に就て記述します。

家族は病者に密接な關係があるから、療養書や主治醫などに就て研究するが爲め、極端に無理解な者はない様である、唯遺憾な點は舊思想の人になると、自分の家から肺患を出す事を厭ふ爲め、來客に對して病名を公開せず、お茶を出しお菓子を出して、歡待する家族が少くない私などは來客の場合は自ら肺病ですから失禮しますと挨拶して、飲食物一切出さない事にしてある、近隣から御馳走を頂戴しても、決して自分の方からは返禮せぬ、斯くする爲め却つて一般の同情を受け、愛せられるの奇現象を出現するのであつた、一例を擧ぐれば療養寫眞其二十

六の、テーブルの上にある布団の如き、年三十餘歳の私が、小學校時代の同窓生から見舞として頂戴した、實に此時は感泣した、同窓の深き情けを窺ふ事が出来る。

更に話が横道に外れたが、無理解の家族になると、肺病は死ぬものと相場が定まつてゐる様に、思つてゐる人がある、ごうせ死ぬのだから、何んでも食はせる方が、此上もない親切な様に考へてゐる人がある、肺患は場合によつて、發熱もし下痢もする喀血もする、其時に應じて攝生の必要が生じて来る、家族の無理解の爲め經過不良の患者も少なくない、即ち療養上家族の理解しなくてはならぬ條件は

- 一、肺病は自然力によつて治るもの
- 二、傳染と發病は異なる
- 三、患者の氣に反せぬ事
- 四、看護人は忠實なる事
- 五、患者の寢具類を清潔にする事

六、病室を清潔にする事

以上の如き條件を家族は理解實行しなくてはならぬ、看護人は療法を殊に解しなくてはならぬ、看護人は患者と死なば諸共、假令如何なる重症に陥つたとて、必ず治す神佛に祈禱しても治す、と云ふ位の覺悟と決心がなくてはならぬ、全く生死の分岐は、看護人の忠實なるか否かに起因する處少なくない、社會は無理解でも、家族又は看護人だけは、自然良能を少しでも妨げざる様勵行されん事を呉々も願ひする。

第四講 療養上の經濟に就ての体験

1、如何にすれば經濟的滋養を攝り得るか

肺患者には一般滋養食物は必要であるが、唯高價なる色々の食物或は強壯劑が必ずしもよいものではない、多くの病者は高價であれば滋養になるもの、如く誤解してゐる事が少くないが

却つて廉價なる食物の方が良好なる事を体験してゐる。

勿論高價なる食品が絶対に悪いと云ふ譯ではない、學理上随分營養價は多くても、實際試食或は試服して見ると、案外効果のない食品が少なくない、結局療養費は多額消費して財産は減じ、借金は増す結果となる、病には少しも効果なきのみならず、却つて病は無意識の間に進むものである、諸君の中營養滋養品を攝取しさえすれば治るものと思つて、無理に高價な營養品を食べる者が多いが、之等は有害無益である。

然し普通胃腸病の場合と異つて食欲不進の場合でも、減食又は絶食する事は良くない事を体験してゐる、如何なる場合でもカロリー（熱量）を標準として腹八分乃至九分は、假令腸結核にて下痢及び腹痛の少し位ある場合でも、其食欲の範圍に於ての腹八分は、勇氣を出して食べた方が、有利なる場合が少くない事を体験してゐる、然し食事の爲め脈膊が一分間測定した場合に、十五以上も増し、或は食事直後に体温の六七分以上昇る場合は、腹六分位に減食した方が有利な事を体験してゐる。

然し滋養食品とは單に「自然食品」と私は云ひたい、何故ならば自然療法の原則として、自然に反せず成べく自然に近き自然食物を、攝取せしめたいのである、即ち人工を加へたる食品は、自然に加工した物即ち自然より遠く離れてゐるのである、換言すれば自然に離れれば以上反してゐるのみならず、自然物の特質は既になくなつてゐるか、或は少なくなつてゐる、故に効果の少いのが當然である。

實例を挙げれば魚、野菜、肉類、鶏卵等其他果實など、新鮮な物を調理すれば頗る美味であるが反對に古い物を調理すれば前者より甚だ劣る、之等は私が云ふまでもなく、諸君の既に御承知の通である、即ち其不味のは一番大切な、所謂營養素が脱してゐるからである、換言すれば天然物の素質が變質してゐる證據である、故に變質した食品よりも、矢張り少しでも自然に近い食品の方が、病者に適してゐる事を体験してゐる、玉子の如き、鶏の生落した其儘の新鮮な物は如何にも粘着力があつて、食べた場合實際心持がよい、其儘血液にでもなりそうである、一週間以上経過した玉子になると、全く弾力がなくなつて、水の如くなつてゐる事は、

諸君の悉知の事實であらう。

然し斯の如き營養價の疑はしい、既に變質して、自然に遠く離れてゐる玉子を、平氣で食べるのが常である、即ち古い玉子を食べるよりも、新鮮なる豆腐の方が、餘程有利な事を私は体験したのである。

牛乳の如きも新鮮なものは悪くはあるまいが、元來母牛が仔牛に直接授乳せしむるは、即ち自然であつて更に新鮮である、例へば人間に於て母親が愛兒に授乳せしむるのと何等異なる所はない、斯の如き次第であるから、仔牛の如き大きな体格でも立派に成育が出来る、然し之を人間が搾取して其上消毒をし、患者が飲用するまでは、相當時間が経過してゐる、假令學理上變化はなくとも、幾分か自然に遠ざかつてゐると思つても、過ではあるまい、更に牛乳は夏季の如き、頗る腐敗し易い物であるから、餘程新鮮な物を注意して飲用するがよい、少し古くなつた牛乳よりも、味噌汁の方が餘程効果のある事を体験してゐる、尙私の如き腸結核で下痢のある患者には、十人が九人まで良くない、凡ての下痢症には面白くない事を経験してゐる、然し

牛乳を非常に好み、頗る美味しく飲む人は、特に差支ない事は勿論である、果實などでも遠方から來る高價品よりも、自分の土地に出来る果實の方が新鮮であつて、自然に近い譯である、隨つて有効なる事は勿論である、態々大金を掛け西洋果實を賞味する者が病者には少くないが長い療養生活中には甚だ不經濟であつて無意義である、其土地に出来る物は、即ち其土地の人体に適合してゐる證據である、故に少しでも無意義の療養費を節約する事は、國家經濟上大いに研究すべきである、勿論私は常に此方面の研究を緩めぬのである、例へば玉子一個と豆腐一丁の比較に於ては、一年を通じて豆腐は玉子の半額乃至三分の一である、更に古い玉子が、新鮮な豆腐より劣る事は前述の通りである、故に古い玉子を食べるとし、一日四個平均食べるとしたら、其代價一個五錢と假定すれば二十錢となる、豆腐三丁一日に食べるとして、其代價一丁三錢として九錢となり、一日十一錢の經濟となる、一ヶ月三圓三十錢、一ヶ年三十九圓六十錢、十ヶ年三百九十六圓の差異になる、全國百萬病者があると假定して、之を右統計によつて計算すれば、驚く勿れ三億九千六百萬圓となる、實に國家經濟上忽せにならない。

夫故に、病者は出来得る限り自然食物を攝取する様に心得てゐれば、營養恢復は速かであるのみならず、一家の經濟及び國民經濟上至大の利益である、肺病は永々の養生であつて病中は勿論停止後と雖も、營養に就ては常に念頭に忘れる事が出来ない、然し普通の家庭では、高價な食物は續くものではない、假令一時は續いても、二年三年となれば矢張り續かなくなる、即ち發病當時より贅澤をしないで、出来得る限り持久策を講じなくてはならぬ。

斯の如く初發當時より氣永く決心をして病者は、十中の八九までは恢復する、一時に病を征服せしめ様と思つて、無暗に滋養食物を食べる患者は、其多くは胃腸を破壊し失敗する、私も体験のある處である、斯の如き失敗を繰返すと、遂に憐むべき不歸の客とならねばならぬ、要するに肺患は体力恢復によつて治る事は、諸君の御承知の通りであるが、此体力恢復が病者の最も苦心する處であつて、更に營養恢復に就ては、食物の研究が第一である、次は空氣其他色々あるけれども、直接血液を作る物は矢張り食物である、故に三度の食事中一度でも無意味に過してはならぬ、大いに意義をなす食事であるから、看護人又は其調理を擔當する者の最

も注意すべきは、患者の嗜好に適合する様に料理する事である、病者が美味く食べて、初めて滋養の目的を達するのである、假令學理上營養價の少い物でも、患者の嗜好するものは割合に効果のある事を私は体験してゐる、反對に學理上營養價は非常に多くても、病者の嗜好せぬ物は比較的效果が少い事を体験してゐる。

私なごも發病當時から數年間は、高價であれば効果あるものの如く誤信してゐた、其爲めに可也多額の費用を費やしたが反對に肉體は衰弱するのみであつた、金のなくなるに伴ひ肉體よで減じて行くのであるから、精神の安定は破壊されるのであつた、最後に覺る處があつて、療養費の節約を斷行して、滋養強壯劑其他の人工製品は全廢し、廉價なる自然食物に改めたのである、單に普通健康者よりも、一ヶ月に六圓位魚を多く食するのみにしたのであつた、衰弱する間は、一ヶ月平均百何十圓位は療養費を要した、此療養費の豊富にある者は差まで問題はないが、之を心配して都合するが如き病者は、特別な滋養品を食べるよりも、氣を吞氣にした方が遙に有利である、私は魚類をのみ主として、嗜好に應じて食した物である、魚でも高價の時

期と、安い時期がある、玉子でも同じく相場によつて、一個について二三銜位差がある、凡て物價は一ヶ年を通じて同じでない、殊に魚の如きは、多く漁れる時は安價であるのみならず美味であつて、最も營養價の多い時に漁れる様になつてゐるのである、例へば鱈が漁れる時期は其魚が最も美味である、従つて營養に富んでゐる、玉子が多く出来る時は、安價であるから新鮮なものを食べ得る利點がある、永い療養中であるから、一生を通じて此點は研究するのがよいのである、新鮮なる野菜など最も安價な滋養食物である、之も同じく季節物を食するがよい例へば大根の出来る季節には大根、茄子の出来る季節には茄子を食べるが最も合理的である、何故ならば之等の野菜類凡てが、其出来る季節を各々異なる點は全く自然であつて、即ち吾々人類に對し、密接なる關係があるのである、凡ての食物は、唯徒らに季節を異にして出来るのでは勿論ない、自然の神が吾々の衛生營養の保護に當りつゝ、ある事は明かである、全く感謝するの外はないのであります。

2、肺患治療と經濟問題

私の体験及び探究した處によると、病者の多くは經濟に悩まされてゐる、全く之程悲惨なものはない、發病當時は差まで困らなくとも、何様長い療養期間には、財政上手持不足となるのは争はれぬ事實である、少數の金満家は物質上何等の苦痛は勿論ないが、然し物質上支障がないからと云つて、金さへかくなれば治る病の様に贅澤をするのは、無意義であるのみならず、實に國家的にも個人的にも、忽せには出来得ない、肺病は金があれば治らぬと社會はよく云つてゐるけれども、其辨金ばかりでは治らぬ事は明かである、金持が如何に贅澤を盡して療養をしても、治し得ない者は澤山ある、故に貧乏患者が、唯金があつたら治し得るが如く誤解してゐる其精神は改めねばならぬ、此不平を心に藏してゐては、自然良能を害する事少くない、尤も療養費の豊富な方が悪くはない、昔から「貧程つらいものはない」と云はれてゐる、然し療養費の蓄財もなく、何等の資産もなく、全く無一物であつて收入の導なく、更に他より一時借用の道なき病者は實に氣の毒であるが、之等の病者は現代の社會では、施料院へ入院するの外はない、然し斯の如き場合は、肺病のみに限らず何病でも同一である。

茲に一月二十圓位支出し得る病者は、客易に養生が出来る、一年二百四十圓、三年養生をするとして七百二十圓あればよい譯である、之は勿論私どもの唱導する自然療法を私宅で行ふ場合のことで、他の療法の費用の事ではない、一月二十圓と云ふのは、大正十四年私の体験した處にて、此内に滋養も食費も含んでゐるのである、即ち私が一年間を通じ平均した處である、故に諸君は之を標準として、病の輕重によつて加減するがよい、然し金をかくれば何程かけても限りのない病である、故に程度以上の金は何程費消しても、病氣を良好に轉ずる事は出来ない、換言すれば大海に投するが如しである、出來得る限り無料の生水空氣を應用するがよい、然し前記の豫算は豫め立て置く必要がある、豫算は病の輕重によつて計上する事は當然である、然し専門家によつて、若し輕症であると診斷されたと云つても、其後の養生如何によつて重くも軽くもなる、即ち不徹底なる養生を行ふ間は、何年経ても治らない、故に療法が徹底的に行はれた場合には、私どもの如く重症でも比較的速に治る、故に重症の病者でも、少額の療養費で治り、反對に輕症者でも多額の療養費を要するのは、療養に忠實なるか

否かによつて決せられるものであるから、療養費の豫算をする場合は、一年と思つてゐる場合には、一ヶ年半の豫算を計上して置けば、勿論其目的を達し得るのである。

先立つものは金とやら、病者の養生をなす上に於ても、相當の覺悟がなくてはならぬ、發病當時より決して無意味の金を消費してはならない、曖昧療法に迷ふてはならぬ、迷つた後では取返しはつかないから、初めから注意する事が肝要であります。

第五講 私の治療中の食物に就て

1、食物に對する体験

私の療養上の良き食物と云つても、初め胃腸の割合健全なる時代は、格別記述する程の事はない、胃腸の健全なる諸君と同一に、何んでも食べたのである、尙胃腸疾患に罹つた後でも、体験した食物を全部洩なく記す事は少紙數には許されぬ、故に唯要點のみを記し、其他は個

人指導によつてお答へする。

然し一般胃腸の強い病者は、比較的脂肪食品を多く食べ、反對に消化力がなく胃腸の弱くなつた場合は、食物選擇が甚だ必要となつて來るのである、第一講「神經衰弱と食慾に就て」に於て記述した如く、肺患者が食慾不進になる程心配するものはない、何故ならば、一丁の豆腐一片の刺身、一粒の飯も血となり肉となるからである。

然し良き食物とは、滋養豊富にして消化し易き食物であると云ふ事は、諸君御承知の通りである、然し私の如く腸結核を併發し、或は慢性胃腸加答兒を起すと、筆紙に盡されぬ程苦辛するのである、所有書物を研究しても、矢張自分に適合する食物を見出す事は難事の中の難事である、故に茲には私の通つたまゝを、書ける範圍内に於て、善惡に拘らず參考に記する、即ち下痢が激しくなると、牛乳の如きは、少量飲めば少し下痢し、多量飲めば多く下痢し、又其量に對し腸の蠕動と腹鳴がある、更に異狀酸酵を起し、腹部は張り放屁は甚しく多くなつて、下痢も頻繁になる、牛肉の如きは、直ちに腹痛を起し、排便するまで軽度に續く、蜜柑類や菓子

類を食べると、牛乳の場合の如き症狀を呈する、刺戟食品を食べると三時間後には下痢する、腹痛は勿論伴ふものである、酢の物を非常に好む様になつて來る、此場合は酢の物を少し食べると食慾が進む、然し極めて少量を食べないと、直ちに下痢する、更に毎日酢の物を續けると極少量攝つても下痢する様になる、唯一週間に二回加減して食べると、夫が爲め多く下痢はしない、下痢の激しい時は、大抵は三十九度以上の發熱である、殊に下痢は激しくなく共、一般に胃腸の悪い病者は熱度が高い、菟藟の如きを稀に食べて試みた事もあるが、よく咀嚼すれば差まで下痢を起さないが、菟藟は咀嚼難である、豆腐も下痢を起し易い場合がある、唯食慾増進法として、極めて少量を種々料理して食べるのはよい、然し甚しく下痢する場合は減じなくてはならぬ、筍なども極めて少量、例へば刺身三片位の分量を食すれば、珍しいから食慾を増進する、鹽詰物は良くない、量が過ぎたら腹痛下痢を起す、椎茸の如きも食慾を進む然し咀嚼し難いから、纖維は吐き出さねばならぬ、午莠は香がよいけれども纖維があらから筍椎茸等と同様に、纖維を吐出さなければ悪い、其他大根及馬鈴薯或は蕪、又は白菜類は、比較

六〇
 的纖維が少ない、之等に類する物は一般に病状の軽重に適合する程度に食すればよい、其程度
 の識別は下痢腹痛發熱等の症状によればよい、即ち自覺症状が悪化した場合は、食物を研究し
 なければならぬ、鶏肉は牛肉の如く下痢を起さぬけれども、魚肉より消化がよくなかつた、腸
 結核の場合は、何物を食べても下痢するのである、唯其回数が多いか少いかだけの違ひである
 然し腸結核患者の全部が下痢するかと云ふには一律にはいかない、下痢せぬ病者もある、故に私
 などは下痢が数年続いた爲め、下痢と云ふ觀念が習慣になつてゐたから、下痢が少し位激しく
 なつても、注意はするけれどびく／＼はしない。

主食としては矢張り米飯であつて、パン食も食慾不進の場合は悪くはなかつた、然し下痢は
 米飯の方が少い、粥は米飯を咀嚼する勇氣のない時のみにして、其他は普通米飯にしたのであ
 るパン食をする場合には、脂肪の少い魚を塩焼にして其肉のみを取り、パンを具合よく焼いた
 ならば、二枚合せて其中に前記魚肉を入れて（サンドツキツチ）白糖又は蜂蜜をつけて食する
 とバタを附けた時よりも下痢が少くない、私はバタを用ひると下痢が激しかつた。

米飯を主食とする場合には、副食物には何が適合してゐるか云ふと、第一魚であつて、其
 魚の肉でも脂肪の少い物がよかつたのである、脂肪の多い魚を食すると、直に下痢したのであ
 る、ごんな魚が適合してゐたか、夫は鯛、鱈、半迫、鰯、鰈、太刀魚、ふく、鮎、鯖、鰯、其
 他である、料理法は自然に近い物が一番よいから、刺身を主として他は嗜好に適合する様に料
 理した。

玉子は随分澤山食べたもので、凡そ二萬から食べてゐるが、之を一日十個又は十五個と食べ
 た事は珍らしくなかつた、勿論黄味のみ食べたのである、斯の如く玉子を多食する間は、胃腸
 を破壊し下痢を烈しくするのみであつた、病者の體質又は病状の輕重によることは勿論である
 が、私は一日三個以上は良くない事を体験したのである、他の食物を攝り得る場合には、餘り
 玉子は食べない方がよい、然し病者は一般に食慾が減るから、食慾不進で普通食を攝り得な
 い場合にのみ、玉子を加減して食するのがよい事を体験してゐる、玉子は山間僻地と雖も求め
 るに便利である、魚類は山間部の患者には、新鮮なる物が求め難い、故に山間にて療養しつつ

ある病者は、玉子又は豆腐の如きを多く應用するがよい。

私は成べく生玉子を用いたのである、稀には料理して食する事もあつたけれども、醬油も用ひず、茶椀に破出した物をよく攪拌して、之に熱湯を注ぎ半熱にし、食べる事もあつた。

鯛の骨スープの如きは最も長期間食べた物である、之は料理屋のある所ならば、前以て頼んで置くがよい、極めて營養價があり且つ安價である、夏季には鰻も研究して見たが、下痢が多くて良くなかつた、之は肺病に特效あるかの如く一般に云はれてゐるが、別に特效はない、然し下痢なく、鰻を消化吸収し得る胃腸の持主が食べる事の悪くないのは勿論である。

胡麻鹽、胡麻味噌等も食べた、之等は良い、殊に胡麻鹽は諸君にお勧めする、胡麻七分鹽三分の割でよい。

食慾不進の場合蕎麥は悪くないが、連續的にはよくない様である、下痢の烈しい場合など割合によい、豆腐は随分食べてゐるが、此位安價で便利よく攝取されるものはない、且つ比較的下痢を激増しない點がよかつた。

奈良漬は下痢激しき時は良くない、此種の漬物は一般に酒精分があるからよくない、重体時奈良漬を食べて酔た事さゝあつた。

梅干は澤山食べたが、如何に激烈な下痢でもよい、最も胃腸にはよく又解熱作用がある様に思はれるのは、高熱時梅干のみを副食物として食事を攝れば、高熱の恢復が頗る速かである事を體驗してゐる、勿論胃腸の原因によつて高熱を發する場合である。

其他雜誌類や瓶詰類の所謂人工製品は殆ど試食してゐるが、感心する程よいものはない、場合によつて悪い事の方が多い、故に之等の人工製品を攝取する時は、研究的態度で少量づつ食べて、適するか否やを試みた上にて、連食するがよいのである。

市場に販賣する人工滋養食品中、所謂血液が増加すると云ふ物も、大抵飲んで見てゐるが特筆すべき物はなかつた、下痢の激しい場合は之等の物は有害の事が少くない。

以上は大体を記したのであるが、最も注意すべきは、諸君が各自に適合する食物を研究する事である、幸に私と體質の同様なる病友には、私の食べた物が適合する譯である、反對に

異なる体質の持主は同一には食べられない、之を参考にして研究しなくてはならぬ、例へば酒一升飲み得る人と、一合呑み得る人とあつて、体質を異にする様に、確に食物も体質によつて適合する程度は同一ではあるまいと思ふ。

私は味噌汁の如きは、一日中必ず食べる様にしたが、重体時即ち下痢激烈な時のみは、味噌汁は良くない、醤油の方が適合してゐたのである、然し口には味噌汁の方が常に美味しかったのであります。

2、私の腸結核併發よりの食物体験

私が腸結核を併發してから、第一期恢復期になるまでは、恰度足掛四ヶ年満三ヶ年であつた。

- 一、一ヶ年を最も重症期と稱する
- 二、一ヶ年を稍々軽症期と稱する

三、一ヶ年を軽症期と稱する

以上順を追つて記すが、此區別は三ヶ年の内、重症時が一ヶ年あつた意味で、連續的に重症時があつた譯ではない、腸結核の病状は一退するかと思へば、又一進するのが常である、故に三ヶ年間の内に稍々軽症時が一ヶ年あつたと思つて戴きたい。

勿論此期間は食物を選択した事は云ふまでもない、水様便、粘液便、混血便、或は腹痛、腸内異状醱酵、腸蠕動亢進、瓦期發生、放屁甚し等の症状は三ヶ年間連續したのである、之等の症状に對して、合理的に食物を攝取する事が必要であります。

3、腸結核の最も重症期の食物体験

此時は私の最も苦辛した所で、全く死線に立つてゐたのである。

- 一、一日中三回乃至二十回の下痢あり勿論腹痛も伴ふ
- 二、三十九度以上の發熱あり

三、健康時より五貫以上体重減ず。
四、食慾殆どなし

以上の場合であるが如何なるものを攝取したか云ふに

一、玉子の黄味中に卸入根の汁だけ入れ、夫れに味の素を適度に加へ、蜂蜜又は白糖を加へ良く攪拌して食べた

二、最上の葛粉を一夜水に浸け置き、翌朝上水を流し捨て、茶碗に小盃で二杯とり、蜂蜜五匁と塩少々加へ、水五匁入れ能く混ぜ、一寸煮て食べる

三、前項の如くした葛を、小盃二杯と水五匁を良く伸ばし小鍋に入れ、少し煮て葛の煮へたる時、玉子の黄味を二個加へて、白糖又は蜂蜜と塩少々にて味を付け食べた

四、前項の如き葛粉を小盃二杯と梅肉少々と蜂蜜又は白糖を適度に加へ、水一合入れ良く混ぜ土鍋にて良く煮て食べた

五、同じく前項の葛粉を大匙一杯水少量にて伸ばし、熱湯を注ぎ良く練り、次に肉汁三匁許

り入れて混ぜ、白糖少々と塩少々加へ食べた

六、小鍋の中に水五合と押麦一合を入れ、半ば煮て塩少々加へ、一度漉して其湯の中へ蜂蜜を入れて少し沸して食べる

七、鯛骨五十匁位に塩を振掛け、廿分間位経て水洗ひなし、フライ鍋の中へバタの純良品を極めて少量と、人参、玉葱十匁位刻み込み良く炒つて、水五合加へ支火に掛けて半分程に煮て漉して食べる

八、前項の如き鯛の骨を鍋に入れ、支火に掛け普通の汁物よりも煮詰めて、塩で味を付けて食べた

九、上等の米三匁を、水にて三回位洗ひ土鍋に入れ、水二合五匁と焼塩少々加へ、支火に掛け、半分位に煮詰め布又は絹篩にて漉して汁を食べた

一〇、玄米三匁位を一夜水に浸し置きたる物の水氣を取つて少し炒り、土鍋に入れ水三合と出汁昆布五匁加へ、大根の汁五匁と蜂蜜三匁加へて、半分程に煮詰めて前の如く漉して食

べた

一、白米三勺位を少し洗ひ、前の如く炒つて土鍋に入れ、水三合加へ支火に掛け半分煮熟、汁を取り別の鍋に入れ葛粉を小盃一杯加へ、塩少々にて味を付け、又少し煮て食べた

以上の如き食物を攝取しても、重症時には矢張り腹痛或は下痢は、數日又は數週間又夫以上連續する事がある、然し必ず減退して來るものである。

4、腸結核の稍々輕症期の食物體驗

稍々輕症時の食物は大分異つてくるのである、此場合は死線よりは遠くはないが、幾らか離れてゐる時である。

- 一、下痢はあるが粘液便で水様便ではない、時々混血便を排便する
- 二、復痛は連續的ではないが時々ある

三、三十九度以下の發熱である

以上の状態の時であるが、如何なる食物を攝取したかと云ふに

- 一、白米の最上物一合を良く洗ひ、土鍋に入れ水五合を加へ支火に掛けて二時間位炊き、塩を少々加へ水分の多くない程度に煮詰めて食べた
- 二、副食物は梅干、焼塩、鯛の刺身、一般脂肪少なき魚の刺身、鯛の骨汁物、魚の塩焼、玉子一日三個以下
- 三、豆腐野菜は用ひても、極少量で一度に多く用ひぬ方がよいのであります

5、腸結核の輕症期の食物體驗

- 一、此時は三十八度以下の体温である
- 二、腹痛は一ヶ月一二回である
- 三、混血便なく粘液便又は軟便を交互に排泄する

四、便通は一日三回以下稀に四回行く事もある

以上の病状であるが、如何なる物を食するかと云ふに

一、普通米飯の一碗を十分間以上咀嚼し口中にて乳糜状態になつて嚥下する

二、魚類は大概の物は食する然し可成脂肪の少き物

三、野菜は繊維の少ない物を食する、然し繊維は咀嚼の上吐出す

四、味噌汁は此場合は大いに食べる

五、胡麻塩も良く飯に振掛けて食べる

以上の食物を攝取し恢復初期となつて、腹痛なども全くなくなつたら、徐々に食物も病前即ち普通食に復歸せしむる如くしなければならぬ、然し餘程体重が増加して、更に凡ての自覺症状が少なくなつても、軟便だけは容易に消失しないものである、故に軟便は一日一二回位あるのは心配する必要はない、私は恢復初期後は、家族の者から笑はれる位に、食慾に委せて大食したのであるが、急激に増食してはならぬ、極めて徐々に量を増す様にしなくてはならぬ。

第六講 療養正道及病友の手紙に就て

1、肺病全治は確實

更に記するまでもない、肺病全治は確實である、肺病は自然療法によつて治るのみでなく、全く養生せず大半は治る病であると、原博士教則には記述されてある、然し肺尖は治るけれども、肺結核は治らぬと思つてゐる世人の誤解程、療養上大なる妨害をするものはない、故に肺病は必ず治し得る病である理由を徹底的に知つて、療養上には必治と云ふ堅實なる信念を以て養生をしなければならぬ、實に病を治すも治さざるも此信念の外はない。

然し肺病が自然的に治る病である第一の證據は、病理解剖學上の事實の示す所であつて、肺病以外の病で死亡したる者、例へば不慮の災難に死するとか、或は頓死したる人の屍体を解剖して見ると、其大多數の屍体には、既に全治したる肺病の病竈（結核の爲めに變化を呈せし患部を云ふ）を肺尖部に發見すると云ふ。

一、ブルックハル、氏は、肺病以外の病で死亡したる一千二百六十二人の屍体を解剖して其百分ノ九十一に

二、ネーグラー博士はチューリッヒ大學にて同じく五百人の屍体に其百分の九十八に、肺病の既に治つた癩痕を發見したと云はれてゐる

斯の如く治つてゐる癩痕を肺臓に有する、其人達の生前の事實を調た所によると、全く自分では肺病なる事を知らず、何等の養生をせず、随分不攝生をしてゐた者さへあつたと云れてゐる。

此事實より考へて見れば、肺病は養生をせずに、屢々自然的に治り得る病であることは、何等の疑を挟む餘地はないのである。

更に第一卷第一講「傳染と發病は異なる」の項に於て詳説してある如く、成人は殆ど傳染してゐながら、肺病にて死亡する率は、僅かに全死亡数の七分ノ一に過ぎぬと云はれてゐる、残りの人も結核は傳染してゐるのだから、肺病で死ぬ筈であるが他の病氣で死ぬ、此の事實を考察すれば、肺病の自然的に治る證據は益々明かであります。

2、肺患を全治せしむるものは自然力

第一卷第一講「自然力なくば人間は全滅」の項に於て記述した如く、元より人体は或故障を生じた場合は、之を治さうとする自然治癒力のある事は、前項解剖學上の示す所でも明かである、即ち「神の與へたる自然の力」である、之は自分の体力に適合する生活をなす者には、頗る偉大な力が現れ、之に反し不合理な生活をなす者には、此自然治癒力と云ふものは甚だ弱いのである。

即ち第一卷第二講「發病原因」に於て述べた如く、潜伏してゐた結核菌が、吾々が生活の不合理なる爲め發病し、肉體組織を喰ひ始める、故に發熱し或は血を吐き、其他の症狀を呈するのは、自然が吾々病者に、速に正しき生活をすべく警告するのであつて、實に之等の症狀は意義ある自然である、自然の警告即ち症狀がなくなれば、病の全快も知れるのである、従つて自覺症狀をなくするのは自然力である。

例へば大自然の山野に棲息する猪、鹿、兎、其他の動物は、凡てが自然である、彼等が負傷したからと云つて、別に手當はしない、唯自然の治癒をまつのみ、又生木の皮を一部剝ぐと直ちに水が出る、然し數ヶ月にして皮が出来、其癩痕をどむるのみにて、水は出ない様になる矢張り自然力なのである。

人体に於ては之等のものと同ーには、扱ひ得ないが、自然治癒力のある事は同ーである、故に之を補助するものが即ち合理的療法であつて、病を治すものは自然力である。

3、肺病を治癒せしむるものは藥物ではない

肺病を直接に治す藥物はない、例へば梅毒に六〇六號の如く、体内の結核菌を的確に、殺菌する藥物は醫學上現代では、未だないと云はれてゐるのであります。

然し世人の頭には、必ず病は藥でなければ治らぬ様に思はれてゐる、稀には肺病は自然療法でなければ駄目だと、云ふ人も近來は出來て、幸ひ之等の人が無理解の病者を、正道へ案内す

る様な傾向も少しはあるが、まだ至つて之等の運動は貧弱である。

故に藥物や呪禁のみに迷信して、肝要なる自然療法を顧みないで、暗い室に戸障子を密閉し透間には詰め物して痰を吐き血を吐きつつ、何々治肺劑、何々の肝、何々エキス、何々丸、實際

一日薬價は何圓となる事は珍らしくはない、肺病を病む人は、一度は斯の如き經驗をさせられる者が多い、此書を読む諸君の内にも、迷信した人が少くあるまいと察する、恥かしい事です、私も數年間藥物のみ迷信して、數千圓の療養費を無意味に投じてゐる、親族の者或は知人が、親切から良く知らせて呉れるものである、某所の藥で隣の誰とかやら治つたから、試服しては如何ですか、物は試したのでから又合へば効く事もあるから、若し無効であつた所で、僅か何圓の損ですから、幸に効果があれば、僅かの金で命が買へるなどと言ふ爲め、無効であらうとは思ひながら、遂に迷信するのである、實に病者の意志は弱いものである。

斯の如く次から次へと、藥物のみ頼みにして、自然を無視した病者は、當然死は免かれない即ち無理解なる者は、此場合にはあれ程お金を掛けて治らぬから、矢張り肺病不治とか又天命

だとか云つてゐる、恐らく藥物のみにて肺病を治さんとするのは、「枯木に花を咲せるより困難」である、更に肺病不治など云つてゐるものは一種の迷言である。

何故肺病に特效薬なきかは、自ら考察すれば、其疑ひを採む餘地はない、即ち肺病薬の多いのが、第一藥物無効なる證據である。六〇六號の如く、特效があれば藥物が數種出來る必要がない。

更に學理の示す所を説明すれば、体外にある結核菌を殺菌する、石炭酸其他の劇性消毒薬を服薬すれば、勿論殺菌はするが、同時に人命を捨てねばならない、更に藥物の無効なる理由は既に病患部の最深部には、血管がないと云はれてゐる、故に何程服薬しても藥物の通ずる道がない爲め、直接殺菌は絶對出來得ないと醫學上云はれてゐる、即ち如何なる種類の藥物にても直接治し得る藥物はない。

夫故に何程誇大なる廣告をして、効能卓絶と稱する特效薬を服用しても又注射しても、直接殺菌の目的は達し得ないのであります。

4、病友よりの手紙其一

私が恢復初期の時餘りの嬉しさに、或雑誌に寫真と病歴を簡單に發表した、其爲め全國から体験を質問して來た病友が可也多數あつた、其内に醫業をしてゐる家庭から來た手紙を、病友よりの手紙として、原文の儘を發表します。

高木様未知のあなた様に突然なお便りです、私も肺患で悩んでゐる者で御座いますの、お寫真を拜見しまして、津久見と申しますれば南部に近く、何だか懐敷なつてまいりまして、ペンをとりました次第で御座います、御發病以來十三年とやら、ごんなにお苦しい月日を過ぎました事で御座います、増して御看護なされるお母様まで、お亡くなりになりました、お上りや、拙ない私の筆には表す事が出來ません、幾度も死を傳へられた方なご、ごうして思へませう、どうぞお氣分のお宜しい時、御經驗お洩し下被御指導の程を願上ります。

私は去る四年間、に實父母、叔父、夫を亡つた不幸なもので御座います、同じ年並に結婚もすれば分婉も一回、二ケ年餘の夫の看護など、まあ短い年月で御座いましたが、禍の神は束になつて、私に押寄せたので御座います、そして精神的疲勞と肉体的疲勞とは、十重二十重に私を包んでゐたのであります、夫は結婚後十ヶ月にて、肺患再發し昨年二月永遠の眠りに就きました、其後八月十六日喀血の洗禮を受け、私は發病したので御座います、まあ高木様不如歸の浪子でなく共、喀血は悲劇の一場面ですのね、そして有熱期間は四ヶ月でしたが、随分ひどく二ヶ月は三十九度五分より四十度、三ヶ月は殆ど八度五六分と云ふ有様でした、一時は死を傳へられる程で粟先生の御來診を受けました、それは十一月の末方でした、粟先生は急激の淋巴腺結核で、今が峠でせうと申されました、去る七月廿日頃より感冒に罹り、夫から又發熱を始め只今では七度五六分を固持して、なか／＼に動きません、本宅より少し離れた所に、一人靜かに自然療法に務めてゐます、けれ共、姑は實父母に變らぬ様なお惠にて、何から何まで御世話下さいます、くだらぬ事を長々申上りました、どうぞお許し下さいませ時分柄御大切に遊ば

されませす様祈り上ります。

大正十四年八月廿一日

歌子

高木嶋吉様

ごうも一人の女兒に泣かされますの、今ね八月廿一日と書き終つた時、向ふの方で友達と遊んでゐるらしいのですが、母さんどこに一寸行つて見ろうて、言つてゐるのですよ四つになります。

右の手紙に對し早速返信差上た所が次の手紙が來た原文の儘

5、病友よりの手紙其二

御ねんごろなるお手紙誠に有難ふ存じます、幾度繰返し拜見致しました事でせう、涙なしに讀み終る事は出来ませんでした、ふつゝかな者で御座いますけれども何卒御指導の程をお願申

上ます、あなた様の御病歴を拜見致しまして、肺病は精神力の如何により治癒不治の決定するものごでも、云ひたい様な感じが致しました、又凡てを死ぬより増しと申されたお言葉に激しく胸を打れました、何んと云ふ力強いお言葉でせう、ほんごにどんなに苦しい時でも、死ぬより増しと思つた時には、凡ての苦痛は洗流される事とせう、私など弱い女として、死んだ方が増しと思つた時が幾度か知れませんでした、今日は死ぬより増しと口ずさんで一人微笑んでゐます、過去は運命とあきらめて現在の境遇を生す事に務めませう、神に祈りませう之から御答案にお答へ致します。

私の舅は六十五歳の醫師です、入院患者用の病棟が三棟ありますが、四十年前の建築で肺患などに適する病室は一室もありません、私の今居る所は臺灣館と呼んで名の如く、随分暑く御座いますけれども他は之よりも、もつと不適當でとてもお話しになりません、午後の暑さには本當に閉口致しますけれども、九月になつたら少しは暑さも落る事と千秋の思ひで月の過ぐるのを待つてゐます、昨年は本宅で療養致したので、暑さなど感じませんでしたけれども

一、八疊一室きりの南向きの二階で、南に一間半西に一間北に小さな窓があります晝夜茲にゐます。

二、月經前体温は昇りませんが發病は昨年其後の月經は八月有九十一十二月無二三四有五
六無七有八月無發病前はいつも順調でした。

三、食慾不思議な程不進、でも小さなお茶碗で一日六つ玉子四個、山羊乳二合位は頂きます
歩行は階下の便所に行位、他は安靜雨天の外晝夜開放です近頃暑さの爲め、午後二時より五時まで西の窓雨戸をしめさせ、そして藤椅子を北に引附けそこに移る様にしてゐます。

四、胸部丈の冷湿布をしてゐます。

五、咳嗽は少ないけれども痰の出る時祛痰法として出ます、痰は泡の様なのが一時間三回位
毎日ではないけれども時々喘息があつて痰の出ます時は大變咳を逆上する事があります盗汗はありません。

六、便通隔日普通便生水一日五六合食後一合五勺位服薬の時など凡て生水です、便通の良くなつたのは確かに生水の効果らしくあります。

七、服薬一日ビノダリン一、五リンサンカルチウム一、五乳糖、ビオフェルミン健末、デアスターゼ、フアゴール、ヨーダリン交代。

八、廿歳の時十五貫五百、結婚當時二十二歳の時十四貫五百位でしたが、近頃はさつぱり見當がつかえません、身長四尺九寸七分元來健康な方でした。

九、脉膊八十五より九十位冷水磨擦は午後八時女中にして貰ひます、朝は矢張り多忙ですから。

一〇、体温は朝六度五六七八分位、午前十一時七度、三時七度三分乃至六分、晩は七度三分、ごうも外氣の暑い日には体温が上る様な感じがあります雨天の日など下る様です本年二十六歳です。

一一、昨年の八月十六日發病致しまして十七日は頸部淋巴腺がそれは驚く程腫れました、右

は小さいのが無数でした栗先生の診察の結果は肺門淋巴腺も全部豆粒程に腫れ腹部の淋巴腺も玉子位に腫れてゐるこの事でした、手術的のものでなく、レントゲンをかければ取れると申されましたが。

内服薬で消散すればと思つて、自宅の療法を續けてゐますけれどもまだなか／＼の腫れです、今度の發熱でまた腫れる様です何卒御意見御洩し下さいませ、次にニンニクを御使用になつた事が御座いますか、あれは胃腸によいと云ふのですかそれ共別にどんな効果が御座いますか。

大正十四年八月廿六日

歌子

高木嶋吉様

6、病友よりの手紙其三

謹啓未だ面識を得ず候へ共、御芳名の程は御寫眞と共に誌上にて承賜はり居候、實に貴殿が

療養生活十有餘年、しかも幾多の苦辛困難を堪へて、今や全治に近きまでの御体となり給ひし由を此朝鮮に居りて承知仕り、貴殿の堅忍不拔よく今日の境遇に達し給ひし、御勇氣に感ずるご共に、今や數年前の貴殿の運命と同様にある、愚妻の事を述べて御示教を仰がんごするものに有之候、誠に恐縮の至りに御座候へ共、人助けと思し召し何卒御代筆にても宣敷候間、可然御教示に預り度突然失禮ながら御願申上る次第に御座候、此儀特別の御詮議を以て御聞届下被候はば幸榮之に過ぎず候。

御願申上るは他にあらず愚妻本年廿九歳の者にして、結婚後二十二歳男子廿四歳女子二十五歳男子廿七歳女子の四度分娩せり、四子共に健全なりしが、末子は今春肺炎にて他界す他の三子壯健なり、妻廿五歳の時結核性痔疾を病みしも醫療を受けて全治す、其他には結婚後感冒に罹りし事あるのみにて之すら三日以上臥床した事なかりき、然るに一昨年分娩後の経過もよかりしに昨春親しき友人二名まで亡くなり、次いで子供相次で百日咳に罹る此看病の爲め、身心過勞せしめたか昨年三月末より身体衰弱し神經衰弱様の容態となる、然るに誠に恥しき事乍

ら普通一般の醫學の知識を學びし小生もそれと氣付かず、總督府醫院に奉職當時よりの友人内科醫師に診察を受けしに何等の異状なしとの診断なり（四月頃）夫が爲め放任し置きしに普通主婦たる務をなしつゝあるも、如何にも不快さうに見へたれば六月に至り漸く醫診を受けしに肺炎加答兒この事、間もなく小咯血をなせり、早速入院二ヶ月はかばかからず退院自宅にて専ら療養せしが昨年九月感冒に罹り醫師曰く盲腸部に異状ありとの事、以下略記しますが其後一進一退にて、今春に至り末子事急性肺炎にて死亡す、其後自宅を離れて京城郊外に一戸を借り看護人附添ひ専ら養生をし居るものに候が、最近に至り消瘦甚しく先月より時折り三十八度より三十九度の發熱あり、一週間位の絶對安靜にて輕熱となる、當時の醫師は最早所詮見込なしとて匙を投げ捨て居り候も、小生は結核の自然療法を信するものにて先月の誌上にて貴下の御勇姿を拜し、此上は御体験を承り御教示を仰ぐ外なしと存じて御伺ひ申上る次第に候が愚妻の容態は最近兩肺侵潤なれども停止性らしく腸結核慢性に候、乾性腹膜炎も併發せる様子に候。

右の内腸結核に一等閉口致居候が、當地の醫師はもう駄目と申候も自然療法を教ふる書は一様に腸結核とても全治する様に傳へ、尙又貴下の如き有力なる御實例もあればと存じて、ひたすら攝養致居候が愚妻は今春腸に殊に盲腸に結核潰瘍二ヶ所發生を診断されてより、安靜不足多少申分ある時必ず下痢し發熱す先月までよかりしに、七月中旬當地に水害ありそれよりは水質變りし爲めか又は肉食せしたためか又々再發腹痛下痢あり、先月廿日頃には腹痛に下痢發熱は朝三十八度夕方三十九度以上に昇りし事ありしも、安靜にて目下輕熱となり居り候も牛乳は本人に適合せぬらしく最も肉食も不可らしく候。

一、腸結核も療養次第にて全治可能に御座候や勿論程度にも依らんが醫藥にて下痢を止められる程度のものは如何に候や

二、腸結核には運動は尤も不可肉体の安靜尤も必要と存じ候が御同感の御事と存じ候病の良否は何に依りて判定して宜しきや

三、食物養生の方法肉食牛乳は不可に候や果實の如き如何に候や何よりも御伺ひ申上たきは

此點に御座候

藥物は矢張り用ふべきかと存じ候ラクトスターゼ、ピオンエルミン等主なるものに候何かよき藥物有之候哉、其他御經驗上より特に注意すべき點之有候はば御教示給り度候、何卒御手数恐縮の至りに候得共宜敷御願申上候、重ねて申上候當地の普通一般の醫師は肺結核第二期以後は難かしく第三期空洞形成せば絶對不治、腸結核に罹れば之亦不治と申候も現に愚妻の現症に對しても斯様に診断下され候も、自然療養書は後期稀に三期にても養生次第にて恢復すべし又腸結核も体力恢復に依り自然治癒すと教へ、吾人もそれを信する一人に候も其實例に接せず此上は貴殿の御教示を待つより外之無と存じ候て御願申上る次第何卒御經過並に御高見を加へられん事を重て教に預り度伏して御願申上候先者右御願迄如此に御座候 早々敬具

義 誠 拜

高木 嶋 吉 様

二仲小生は一般醫學を學び其後齒科醫學を研究し大正三年より總督府醫院に奉職する事數年

にして辭職後現在の場所に開業今日に至る目下當地にても相當同業者間に重きをなすに至りし
も、家内に罹病され小供は八歳を頭に三人あり閉口致して居り候者御察し下被度候。

7、特效薬なき證據

前項に於て病友よりの手紙と題し、其原文の儘を發表したのは、諸君に特效薬なき證據を徹
底せしめんが爲めである、徒らに貴重なる紙面に發表したのではない、實際原文にある如く、
義父は醫師であつて、幾多の藥物療法を盡し尙全快に至らず、私に質問して來たのが前者で、
普通一般の醫學を學びし後に齒科醫學を研究し、現在齒科醫學となしつある人の妻が、所有
藥物療法をして、尙専門醫から見放されて、私に質問して來たのが後者である。

諸君よ現在醫學をなしつある人の妻が患者となつても、之を特效薬で治す事は出來得ない
實例を見ても、特效薬なき事は明かである、何故ならば吾々の如き素人でなく、學識高き醫師
の御家族である、況や普通醫學の智識なき者が藥物によつて治さんとするのは、無理ではない

かと思ふ。

然し世には巧妙なる廣告をして、病友の財布を絞る悖徳漢が少くない、實に「弱身に付け込
む貧乏神」とは此事でもあらう、然し病者は何んと云ても藥物に迷信する傾がある、第六講
「肺病を全治せしむるものは薬ではない」の項に於て、藥物の特效なき理由を記述してあるけ
れども、重ねて幾多の實例を示さなくては、此徹底は期し難いのである、即ち特效薬が何かあ
りはしないかと、迷ふ心が最も自然良能を害するのであつて、吾社の活動する目的も外にはな
い、唯此迷ふ者を正しく導くに過ぎないのである、吾社が脈を握り投薬する事は法が許さない
全く私共の迷信して失敗した事と、其他の尊き体験によつて迷つてゐる病友を導く決心である
然し百萬言を費し迷ふ勿れと叫んだ所で、病友は矢張り迷ふのである、實際半ば無効であらう
と思ひつつ迷ふのであるから仕方がない。

私なごカソウソの如きは一疋を四十八圓で求め、三疋で必治と云ふ廣告であつたが、二疋服
用したが却つて發熱するのみで無効であつた、斯の如き場合に發熱する由を報告すれば、必ず

販賣人は反應であるから三疋又は氣長く連服せよと云つて來るものである、以下私の迷つた主なる持効薬を略記すれば、治肺劑、某所の寺の薬、蘇鐵實に種々の名稱を附した物、縞蛇、腹蛇、何々鑛泉、何々エキス、其他は略記するが、何の特効薬も醫藥服用しつゝ吞んでも、差支ないとしてある、諸君こんな無責任な藥物で、結核菌が殺菌されさうにもないではないか、石炭酸の如く劇性消毒薬でも、十時間餘もしないと、殺菌されないと云はれてゐるのである、増して普通の藥物を、特効薬と迷信して吞んだ處で、更に血管に吸収せられ血液によつて稀薄され、其上でなければ病患部の附近に達し得ない、尙深部には通ずる血管のない事は前述の如くである。

諸君よ特効薬絶無の事が明かになつたら、唯一の療法は自然療法であります。

第七講 藥物療法に就て

1. 藥物の意義

体驗と研究によつて、特効薬絶無の理由を屢々述べたのであるが、然し自然療法を實行する上に於て、藥物を不要とするのでは勿論ない、長い療養中には服薬の必要な場合が少なくないのである、勿論服薬によつて体内の結核菌を殺菌するのではない、自然良能を促進せしむる目的の藥物ならば大いに必要がある、之によつて肉體組織に良好なる一種の刺戟を與へ、自然治癒力を増進し細胞によつて、結核菌を攻撃征服せしめ、或は結締組織の増殖を促し、病患部を速に治癒の目的を達せしめんが爲めであります。

2. 醫藥は必要

肺病には特効薬絶無なれども、自然療法を行ふ上に於ては、醫藥の必要ある事は、恰度汽車を進行せしむる上に於て、車輪に油を注入し運轉を輕からしめ、進行を促進すると同じく、合理的自然療法を實行する上に於ては、醫藥は又なくてはならぬものである。

即ち嗜血、下痢、發熱、其他の病變に對しては、第一信用ある醫師の確實なる診斷を受けな

ければならぬ、其上臨機の處置は凡て醫師を俟たなければならぬ、自然療法を行ふ事を汽車の進行に例ふれば、即ち醫師は機關士にて、患者は運轉士である、醫藥は前記の油の様なものである、故に汽車に油を調節的に注入するが如く、藥物を注入せしむるものは必ず醫師でなくてはならない。

進行中機關に故障の出来た場合には、機關士でなくては、運轉士は之を確實に發見する智識がない、矢張り故障を聴診する者は機關士である、其上で油の處方をなす者も醫師であつて、更に油を調劑する者は藥劑師である、斯の如く療養中醫師とは密接なる關係がある故に、之を絶対に廢すべきものではない、勿論肉体の自然良能は治療上其根本をなすものである、即ち自然療法の發展を害するものは之を除き、自然良能の増進を補助するものは之を採り應用せねばならぬ、實に藥物は此意味に於て或時は必要である、殊に信用ある醫師は自然療法實行上必要であります。

3、下痢劑に就ての体験

私は第一卷病歴にある如く、大正十一年より下痢を始め、遂に腸結核を十二年に併發し、足掛四ヶ年間激烈なる下痢が連續し、苦しめられたのである、以下下痢劑に就て体験の概略を記し参考にする。

最初下痢の場合、止痢劑が良く効果があつた、然し止痢劑を中止すれば又下痢が始める、再び止痢劑を服用すると、今度は最初の如く速かに効果が現はれない、長く連服中に慢性下痢となつて、藥劑の効果は少しもなくなつた、然し屢々激烈なる下痢の爲め惱まされた、最も多く下痢する時は一日二十回もあつた、斯の如き場合には止痢劑が大いに必要であるが、最初から連服習慣性になつて、其効果がない様になつたのである、即ち藥劑を濫用したからである、藥物の適用は治療上頗る肝要であるが、濫用は藥物の副作用の爲め、肉体を破壊する故に益々不慮の結果を起すのである、夫故に私は一時止痢劑を廢し、他の手當法を極力講じたのである、即ち下痢なるものは腸結核でなくとも、結核病の副産物である、全身的榮養を恢復せしめ、体内自然良能を盛んにし、原因に向つて根本的に、療法を講ずる他に最善の方法はない、故に

止痢劑は一日三回の下痢では私は中止し、夫以上の場合のみ服用する事にしたのである、止痢劑としては一般的には、ピオフェルミン、ラクトスターゼ、民間薬としては糞牛兒、菲、大蒜、魚骨黒焼、田螺の刺身、其他は略記する。

4、解熱劑に就ての体験

私は六ヶ年間に熱期間があつたが、尤も此期間は河の流の如く、深い所があるかと思へば、反對に浅い所のある様に、或時は四十度の發熱、或は三十七度五分の輕熱、一日として無熱爽快の日はなかつたのである、有熱期間が長期であつた爲め、夫だけ苦辛すると同時に、解熱劑に就ても迷信した事は、到底筆紙に盡し難きものがある、故に此体験の概略を記し諸君の參考に供する。

私も最初は解熱劑によつて、無熱になるとのみ誤信してゐたのである、即ち醫藥を服藥の傍ら、他の方面を随分迷つたのである、大抵の場台は醫藥外の解熱劑と稱するものを、三種か五

種位は服用して、胃腸を破壊してゐた、最初は服藥によつて、相當下熱してゐたので、益々藥物を誤信する様になつた、實際又劇性の解熱劑は其作用によつて、一時的に下熱せしむるものであつて、其作用がなくなれば、再び發熱するものである、再び服藥すると又幾らか下熱する之を長く連服する間に、遂に習慣性になつて、無効となつたのである、即ち何程服藥しても下熱しなくなつた、斯の如くなると、愈々焦らすにはゐられない、新聞雜誌に廣告される結核解熱劑と稱する藥物は、殆んど試服したものであるが、結果は骨の上に皮ばかりと衰弱したものであつた。

最早斯くなる上は、死んでも仕方がないと云つた様な心持ちになつて、愈々死を覺悟せんとして、私は本當の死と云ふ落付は心中に出なかつた、唯藥物によつて、解熱する事が出來得ない爲め、煩悶した場台も少くなかつた、全く感冒の場合に、振藥にて解熱せしむると同一に思つてゐる時代もあつた、事實解熱劑のみにて解熱せしめんとするのは、山上に車を引き上げるより、難しい事である理由が、日を経るに従ひ、研究すると共に、悟る事が出來得る様に

なつたのである、即ち自然療法を究めたのである。

諸君解熱劑の濫用は必ず副作用の爲め、胃腸を破壊する、心臓を弱くする續いて全身の衰弱を招く、適用は必ず醫師を俟たなければならぬ、感冒などの混合熱の場合には解熱劑の必要なる場合がある、根本は矢張り自然である、熱を發する原因を究めねばならぬ。

5、鎮咳劑に就ての体験

私は咯血性の患者として、随分咳嗽には悩まされたものである、諸君の内にも咳嗽の爲め、咯血や胸痛を起した方もあらう、故に私の療養中鎮咳劑に就ての、体験と研究した事を記し諸君の参考にする。

最初鎮咳劑を用ひたのは、別府市秋葉町の高等女學校の附近に間借して、某病院に通院中、或日突然大咯血して、頻繁に咳嗽が出る爲め、大切な止血の目的を達する事が出来得ず、實に閉口したものであつた、當時鎮咳劑を服用すると、直に効果があつて、全く再生の喜びを得

たのであつた、其爲め幸ひ止血の目的も速に達し得て、咳嗽に効果のある事には、随分過信したのであつた、故に其後と雖も、少し咳嗽が出ると、直に鎮咳劑を飲んで喜んでゐた。

然し自然療法を無視してゐた爲め、遂に鎮咳劑も無効となつた、多くの鎮咳劑も副作用の爲め胃腸を破壊し、食慾不進の原因をなす、故に濫用は戒むるがよい、全く根を付さずして、枝葉のみ除去せんとするが如き服薬はしないがよい。

6、鎮痛劑に就ての体験

私は腸結核患者であつた爲め、腹痛には一層苦辛してゐる、夫だけ鎮痛劑にも苦辛してゐる即ち一ヶ年八ヶ月は、雨の降る日も、日の照る日も、ちく／＼と腹痛は續いたのであつた、第一巻第九講病歴で詳説した如く、數年間腸結核であつたが、最も閉口したのは腹痛であつた、或は諸君の内には、前記の如く腹痛が、長く續いたので生存はされない筈だ、嘘ではないかと疑はれる、お方もあるか知れない、然し腸結核にて経験のある方は、勿論疑念は生じないの

である。

然し私は、最初は矢張り藥物によつて、此痛を止むるべく迷信したのである、尤も一時的の腹痛には、藥物は必要であるか、腸結核の如く、慢性的のものには其効をなさない、初めは効果を現はすけれども、後には矢張り無効になつたのであつた、唯藥物は其作用ある間は、効果があるが習慣になる、殊に鎮痛劑或は解痛劑又は鎮咳劑の如きは、劇毒性の物が多から、副作用は激甚である、故に之等を服藥する場合は、必ず醫師の指圖によつて、適用するのがよいのである、根本的療法は、腸内病傷の癒合である、之を治癒せしむるものは矢張り自然力である。

故に食物を攝取して、其食物が腸管を通じて、肛門に排泄するまでは、相當時間が経るが、其間病傷の局部に、食物がいつた場合、刺戟によつて痛みを發するのであるから、此傷を癒さなくてはならぬ。

7、催眠劑に就て

一般に肺結核患者は不眠症に陥る者が少くない、殊に高熱時には、不眠に悩まされるものであります。

稀には相當高熱でも、安眠の出来る病者もあるが、不眠の打續く病者が多い、此不眠も随分苦しいものである、其爲め食慾不進となつて、甚しく衰弱を起すこともある、斯の如き場合に催眠劑を服用するが有利か否かに就て、茲に私の体験した事を記し參考に供する。

私は絶對不眠が二ヶ月連續した事があつた、勿論軽度の不眠は數年間續いたのである、然し催眠劑は一度も服藥せず、遂に勝利を得たのである。

何故服藥しなかつたか、夫は自然に目覺めて、藥物の副作用の事など、少し宛念頭にをいてゐたからである、私も一時は催眠劑カルモチンを、多量に吞んで、死なば死ね生きなば生きよ一週間でも二週間でも、熟睡して見たいなど、自棄的な事を思つた節もあつた、然し其都度

翻つて考へて見れば、神経の興奮状態にあるものを、薬物の力によつて、直に睡眠状態に陥らしむる事は、換言すれば全く、神経を半殺しにする様なもので、恰度酒の呑めない者に、ウキスキを昏睡状態に陥る程度に呑ました様なものである事を思ふと、全く之を合理的とは云ひ度ない。

然し餘りに長く打續く場合には、忍び難き場合のみ、主治醫の指圖によつて適用するがよいのであります。

8、注射薬に就ての体験

私は初期に、結核の如何なるものかを知らない時分であつた、注射薬に迷つた事もある、大抵な病者は、初期の内には特に注射には迷はされる、廣告など随分病者を引附ける様に、巧く書いてある、甚敷ものになると、肺病は世人の思つてゐるが如く、そんなに長く経るものではない、注射をすれば何本乃至何十本にて治癒に至る、或は一二月にて治るなど、書きつら

ねてある、故に遂に迷つて多額の費用を犠牲にして、其多くは結局不結果に終る、却つて病状を悪化せしむる事が少くない、私も注射に迷つて、療養上大損害を受けた事を記して参考にする。

未だ發病より年月淺き時であつた、或日銀行員の北君と稱する友人が云ふには、某注射療法を受くると、大變よく効くとの噂だ、之だけ聞かされたばかりに、何んぞなく注射をしたくなつたのであつた、不敢取注射療法を受けたのであつたか、發熱するばかりで不結果に終つた然しまだ一度の失敗では、夢は覺めなかつた、別府市にて療養中であつたが、朝日新聞の中に一枚の廣告が折込であつた、讀んで見るとヨード注射療法であつた、之に又迷つたのである、少し位費用は多く犠牲にしても年月を要せず、治ると云ふのが最も病者をして迷はしめる、事實治れば初期の場合には、一般世人に肺病といふ事を知らしめずに済む、と云ふ觀念も大いにする、即ち之が迷はされる一因をなす、吾等は本當に注射が効果あるものとすれば、假令一本が千圓しても、或は二千圓しても、命に替へる寶はないから、注射をお勧めしたい、然し事實

は梅毒に六〇六號の如く効果はない、私は未だ注射薬によつて、他の療法を顧みず、治癒せしめ得たと云ふ事實を聞いた事はない、僅かな注射で、僅かな日數で肺病を治し得れば、肺病學校とも稱すべきサナトリウム病院は、無用である譯ではないかと思ふ、此事實を見ても特効薬なき證據である、唯自然良能を補助する目的の注射ならば、之は研究して見るがよい、然し多くは高價であつて、永久に實行するには、財源の豊富でない者には難しい、夫ればかりでなく餘程注意しないと、有害無益であればまいかと思ふ。

9、藥物の一般に就て研究せよ

各項に於て藥物副作用の爲め、却つて病症を悪化せしむる恐れある事を詳説したが、之は藥物を全廢せよと云つたのでは勿論ない、所謂濫用を戒め、適用せよと云つたのである、更に信用ある醫師は歓迎するがよい、例へば咳嗽が出るからと云つて、直に鎮咳劑を服用するとか、又は盗汗が出るからと云つて、藥劑を服用するが如き、餘り感心せぬ事である、即ち原因を究

めた上にて、服薬しなければならぬ、此際服薬したる方が有利か否かを、良く考察しなければならぬ、多少の胃腸障害があつても、一時的氣持をよくする事が、療養上有利とみとめ得た場合など、自然良能を補助する爲め適用するがよいのである、凡て服薬後に如何なる効果があるか、如何なる影響があるか、研究的態度で服用する事が最も肝要であります。

10、感冒熱の服薬に就ての体験

肺患者は屢々感冒に罹る事が少くない、感冒の輕症なのは、大した影響もないが、悪性のものになると、生命にすら及ぼすものがある、故に病者は常に、感冒豫防の注意はしなければならぬ、私なども感冒には、再々悩まされたのである、故に感冒熱の服薬に就て、体験を記し參考に供する。

感冒熱の場合には、高熱輕熱何れにしても、一時も速に醫藥の必要ある事を体験してゐる。なんだか感冒の兆候ではないかと思つた時には、直に信用ある醫師の診察を受け、感冒であつ

た場合には、速に醫藥を用ひるのがよい、決して輕くても看過すべきものではないのであります。

11、急性胃腸加答兒の服藥に就ての体験

肺病患者は、急性胃腸加答兒で惱まされる事が少くない、其症狀は嘔吐を催し、下痢腹痛を起すなど、或は發熱しや、もすれば慢性に陥らんとする。

故に此場合は、速に信用ある醫師の診察を受け、醫藥を用ひるのがよいのである、一般急性の混合症狀は、醫藥の効果も著しい、即ち服藥によつて諸症狀を撃退し、自然良能を盛んならしめねばならぬ、結核以外の病ひには、藥物の適用は極めて必要であります。

12、曖昧療法に迷ふなかれ

諸君の内には、新藥や特效藥の廣告に、迷はされた方も少くあるまいと思ふ、従つて多額の

療養費を捨てられた事とお察しする、所謂「溺れんとするものは藁をも掴む」の例への様でせう、然し肺患者の弱點を付け込んで、無暗と無効な藥物を賣付けんとする、言語道斷な悖德者の多いのには驚くのである、一つは病者が迷はされるから、斯の如く悖德漢が出来るのである、特效藥なども、正体の知れぬものが多いと思ふ、何故ならば、第一賣藥は有効を條件とするものでなく、無害を條件として許可せられるものであると云ふ、假令有効量に用ひたとしても醫藥の如く病者の脈を測り、熱を調べ調劑したのでなく、同一の藥品を同一の分量に調劑したのである、斯の如き藥劑で、熱やら體質やら異なる肺病に、有効と信するのは信する方が誤りである、賣藥は無害が原則だから、假令無効でも立腹する方が無理である、醫師が毎日往診して脈を計り打診し或は聽診し、其上で處方し服用せしめても、思ふ様に奏効しない事がある。

即ち同一の處方で治る位なら、醫師も不用、専門的に研究する學者も不用な譯である、良く新聞雜誌に全治の寫真や或は謝禮廣告など出してゐるが、夫は藥劑のみで治つたのでなく、療養上の變化から、体力の強盛に基く偶然の結果であると思ふ、決して藥物其物の爲めではない

筈である、之等廣告されたものには、事實全快してゐない者も少くないのである、私の所より遠くない所に、三名寫眞と謝禮の手紙を發表した病友があつたから、其事實を調査した處が、全部が治つてゐなかつた、其内の一人は死亡したのである、何故虚偽の事を發表したか云ふに、服藥し始めは一時効果があつて、寫眞を發表すれば藥劑其他二十圓位價額の物品を御見舞として、發賣所から貰へるので、夫が爲めに發表した事が判明したのである、斯の如き手段を講じて吾々の財布を絞らんと、しつゝあるのであるから、諸君欺かれざる様吳々も、注意されるがよい、更に何れの國にても同一であるが、民間に曖昧の藥を作つて賣者がある、其趣旨は人助の看板をかけてゐるけれども、事實は金儲に過ぎないのである、本書をお讀みになつたら其後は自然療法より他に迷はれない様にお祈りします。

第八講 感冒の手當に就ての体験

1、感冒熱の治療法

第七講「感冒熱の服藥に就て」の項に述べた如く、肺患者は呼吸器其ものの病氣である關係上、普通健康者よりも遙に感冒に罹り易い、私どもも屢々感冒に侵され、肺病療養上に甚だ警戒を要した事が再々ある、此体験を記し諸君の参考に供する。

病者が之は感冒ではないかと感じた時、醫藥を服用し高熱を未然に豫防する必要ある事は、既に前述の如くであるが、然し三十八度五分以上も發熱した場合には、如何に手當をすればよいか。

- 一、直に絶對安静をする事
- 二、咽頭を頻繁に温濕布する事
- 三、咽頭部の腫れた場合には醫師の指圖の下に塗布藥を用ふる事
- 四、惡寒せざる場合は氷枕を用ふる事
- 五、惡寒せざる場合は胸部冷濕布する事
- 六、戸障子を開放し充分外氣を吸入する事

七、直接の風は避ける事

八、湯婆を充分に入れる事

九、悪寒を催す場合は氷枕及び冷湿布は用ひざる事

以上の手當法を勵行すれば、假令三十九度以上の高熱と雖も二三日にて恢復する、右の内最も効果顯著なるは、咽頭部の温湿布である、之は看護人の手によつて、火鉢の上に洗面器に水八合位入れて掛け、之に湿布タオルを浸し頻繁に取交行なはしむるのである。

2、感冒咳嗽の治療法

感冒咳嗽の頻繁に出る場合は、肺結核患者は餘程注意を要する、何故ならば其爲め咯血或は胸痛又は發熱を起す事がある、然し此場合は如何に手當をしたらよいか。

一、絶對安静の事

二、開放の事

三、適度に湯婆を入れる事

四、咽頭部の温湿布を頻繁に蒸す様に勵行する事

五、餘り激しき場合は醫診を受け鎮咳劑を用ふる事

以上の手當をし其他は大休前項と同一にするがよい。

3、感冒時の食事

肺患者の感冒時には大体高熱が伴ふ爲め、食事が甚敷不味になる、此不味なるは食慾不進を暗示してゐるのである、食慾不進は即ち消化吸収力の减退してゐる證據であるから、此際無理に食物を攝取するは、有害無益である、即ち發熱、腹痛、胃腸障害等を起すは必然である、然るに肺患者は營養と云ふ觀念が、常に念頭にあるが爲め、ややもすれば、無理喰ひをする傾向がある、然し二三日位無理喰ひをしないで、そんなに甚敷衰弱するものではない、故に食慾の可成り出るまでは無理喰ひをしないで、食慾の範圍に於て攝取しなければならぬ、其内

必ず食欲は増進して来るものであります。

第九講 咯血の見分方に就ての体験と研究

1、咯血に就ての逸話

咯血に就ての逸話と題するのは、指導書には一寸滑稽過ぎるかの様であるが、然し餘り肩の凝る様な事ばかりも、却つて倦怠を起させるから書く事にした。

或日私の療養所に、病友の父が朝早く顔色を青くして訪されたのである、何事ならんと尋ねれば、父曰く、大變です悴が咯血しました、然し何程位咯血をしましたか、父曰く、痰壺の中に少し血が混じてゐる様にあります。

私は醫師に診察を受ける様に話し、尙應急手当法を話し、諸注意を與へたのである、最後に大なる警告を發した、それはかうである、病者は一般神經過敏になつてゐる爲め、初心者は

齒齦から出血したのを見て、無經驗の爲め咯血と早合點する事が、往々ある由を話し、更にも一つ實例を擧げて話したのである、それはかうである、或日恢復してゐる一病友が、私の療養所を訪づれて云ふには、今朝洗面の際、唾を吐いた處が、赤黒いものが其唾の中に混じてゐたのである、病友は顔色を變へて驚いたのであるが、漸く氣分を冷靜にして其唾の中にある赤黒いものを、恐る々々良く調べたものであつた、然し其赤黒いものは小豆の皮であつた、昨夜呑んだお汁粉の小豆の皮であつたのである、斯の如く小咯血の場合には間違が多いから、良く注意する様に話したのであつた、お父さんは歸宅した、然るに其日の夕方お父さんが又訪れて來た、お父さんは今度はニコ／＼してゐるではないか、私は咯血は如何ですかと尋ねた、お父さんは氣の毒さうにニコ／＼して、實は齒齦からの出血でありました、誠に心配かけて済みませんでしたと、お禮をいつて歸宅したのであります。

2、咯血の見分方

肺患にて咯血の傾向のある者は、往々口中からの出血の凡てを、咯血或は血痰と早合點する者が少なくない、夫が爲め神經過敏になり易いから記して參考に供する。

即ち咯血と見分を要するものは、吐血（胃から出るもの）衄血、齒齦出血、肺チストマ其他特發出血等である。

右の内吐血との見分を要する場合は、多く大出血の際にて即ち吐血は嘔吐を以つて初まり、一回に吐き出される、其色は暗赤色又は黒色を帯びてゐる、即ち凝固性であつて泡沫を含まない、之に反し咯血は多く咳嗽を伴ひ現れ、其色は鮮紅色で氣泡を含んでゐる、尙吐血は胃又は肝臓の病に罹つてゐるもので、咯血は勿論肺の疾患である、然し肺出血でも必ずしも肺結核とは断定の出来ない場合があると云はれてゐる、信用ある醫師の診察を乞ひ、其原因を探究するがよい、咽喉部になま温い痒い様な感じがして、次に激敷咳嗽を發すると共に、出血するのは恐らく咯血と思つても間違ひはない、次は小咯血の場合に、最も間違ひ易いのは齒齦出血である、然し肺出血に於ては、殆ど凡てが前記の如くである、齒齦出血に於ては、多く齒齦炎其他

の口腔疾患の場合に屢々起る、然し齒齦出血は多く唾液を混じて居り、其色は赤色に近い、且つ鏡にて口内をのぞいて見ると、齒齦出血した局所から、引續いて出血を催してゐる事が多い或はそこに血痕の附着してゐる場合が多い、殊に齒齦は疾患なくとも出血し易い。

次は衄血であるが、朝目醒めた時に痰を吐した場合に、よく血線或は血點のある場合が多い、然し終日呼吸難もなければ、頭痛もなく、氣分も何等異なる處がない、斯の如き場合は、其多くは衄血である、咯血ならば大概は一日中に變化が起る、即ち發熱或は呼吸難頭痛此内何かが伴ふものである、然し伴はぬ場合も稀にはある。

次には肺チストマの見分がある、本病は極めて慢性病であつて、餘り危険は少いと云はれてゐる、即ち持續的に出血すると云ふ、肺結核の咯血と見分ける點は、聽診上に於て何等の異状がないと云はれてゐる、自覺的に發熱、呼吸難、咳嗽等がない、咯血の量も大概少いと云はれてゐる、之等の疑ひある者は醫師の診察を受けるがよい。

310
298

大正十五年十月廿四日印刷
大正十五年三月三十日發行

【非賣品】

大分縣北海部郡津久見町七六〇番地

編輯兼 高木 嶋吉

大分市南新地四四九番地

印刷人 野崎 太郎

大分市南新地四四九番地

印刷所 大分印刷株式會社

大分縣北海部郡津久見町七六〇番地

發行所 體 驗 療 養 社

終

