

50
704



始



60-704



石塚右玄著

石塚式

食物治療法

上卷

東京 石塚食療所藏版

大正
10 4.23
内交



はしがき

はしがき

活社會に處して活動せんとする者は、先づ活動の本を養はねばなりません。活動の本は言ふまでもなく人間の精力であつて、精力増進の本は身體の健康にあります。亦我々の身體には何が大切と云つても、健康程大切なものはなく、身體の健康なる程大なる幸福はありませぬ。従つて我々は平素より力めて食養及攝生其の他に注意して健康を保持することは勿論、夫れと同時に虚弱の人や病める者は、一日も早く健康體に復するやうにせねばなりません。本書發刊の趣旨は、即ち茲に存するのでありまして、人として遺憾なく向上發展なさしむるの基、代言すれば、常に心身の健康を保ち、圓轉滑脱に活動し得る法を叙べ、其の反面に於ては、積極的に病める者を醫して猶ほ起死回生の法を講じ、消極的に醫藥を受くるとしても、其の病の性質を知り居るといふことは、何かに付けて大切なことであり、また其の性質を知つて居れば、或は之を未然に防ぐことが出來得るのみならず、左様心得ふべきことは、我々の保

健上に於ては最も緊切のことであつて、將又、文明國民の當然の義務なのであります。則ち一般家庭に於ける醫學、衛生思想の普及にも存するのであつて、更らに切言すれば、是れに依つて疾病治療及び豫防上の指南車となり、病者に對つては最良の相談相手ならむことを期するにあらざるのであります。

回顧しますれば、嘉永六年六月彼の亞米利加の使節ペルリ提督の浦賀投錨に因つて、濃かな桃源の夢を破られた我が日本の國民は、其の後、封建の政は郡縣の制に變り、廢藩置縣となり更らに進んで、明治四年彼の岩倉具視大使等の歐米文化の視察となるに及んで、西洋物質文明の拜崇彌々急なるものあり、所謂歐化全能の徒は驅つて天下を席捲し、爲めに醇化醸成せられし我が大和民族が固有する古來の美質性格、即ち獨特の精神文明を風靡いたすやうになりました。其の結實と致しまして、美食熱の拜崇、肉食慾の謳歌、利己的自由主義の享樂的思潮が甚だ旺盛となり、竟に是れが餘毒は、流れて我が歴史に特筆大書せらるべき、夫の明治十九年にコレラ病の大流行大慘害が突發し、注いで夫の熱烈眞平火を吐くが如き慨あらしめた國粹保

存主義の大宣傳が、明治二十年乃至二十二年に互つて起るやうになつたのであります。去り年ら大勢の嚮くところ如何とも爲し得難く、一般の趨潮は猶ほ依然として、日に動き、月に伸び、年と緒に成長し葦然として、美食崇拜肉食萬能の徒を以て瀾瀾するに及び、建國已來三千年の光輝ある國民性格と獨得の食系食統は、各れも亂脈麻の如くになり、殊に、彼の日清役の前後に在りましては、雜食邪食の徒天下に滿ち、國民の氣風は太く地を拂ひて、疾病者は益々饒出し、天殃は彌々滋く、最も高潮して、靈的にも肉肉的にも拾收すべからざる、國民的一大營養不良に陥没致したのであります。茲に於て乎

先考左立は、明治二十九年六月十一日、其の著『化學的食養生論』を廣く天下に刊行し、人類は穀食動物也てう斷案の下に、夫婦亞爾加里の性質効力を力説して、口に筆に國民健康上の營養問題を提げ、食は本也心は末也病は其末也、と大聲叱呼大いに是れが普及に努力したのであります。併し乍ら、前述の氛圍氣に生活せる當時の人々は、時節に折伏逆化する醫醫的外道の如くに嗤罵誹謗したのであります。奈何せん、非は理に勝たず、正は邪に改められず、

の譬への如く、世論漸く定まり時評も又先考の説に傾き、遂に其の主張せし半島米即ち半白米は、疾病を豫防し、健康を増進するの確實なる保生營養法と認定せられ、爾來二十有餘年、今日に臻りましたは、國民保健上の營養緊切問題として、世を醒覺致すやうになつて來たのであります。嗚、左立も地下に於て其意の一部を達せしを悦んで居るだらうと思ふのであります。

明治三十年帝都の北隅に、石塚食療所を設置いたし、同四十二年十月先考死歿の後、私は左女の意志を紹ぎ、益々保健法を講ずると共に、亦、其の遺業を繼承して療病上の營養問題を提け、爾來、着々是れが治績を擧げつゝ現今に臻つたのであります。去り乍ら、世俗の社會は猶ほ全く舊套を脱し得ざる者多く、療病上に於ける營養問題には、未だ餘りに冷淡の憫みなしとしないのであります。が、我々の健康を保ち以つて却病保生の道を全ふせんと欲せば、如何致しまして、疾病治療よりは、是れが豫防に對して遙かに重きを置く必要があるのであります。次では保健法の營養問題と相俟つて、療病上の營養問題も相緒に、世の注意を喚起爲すべき様

私は冀望して止まない者であります。

抑々、療病上の營養學即ち疾病を治療いたしまするに、營養學を應用いたすには、一般營養法と、特殊營養法との二個の道があります。

一般營養法と云ふのは如何なる疾病にても患者に對する營養を良好にして、體力の充實を圖る一つの強壯法でありまして、特殊營養法と云ふのは、換言しますれば、是れを新陳代謝作用と謂ふことも出来るのであります。即ち身體の新陳代謝の状態に一定の變化を與へ夫れに由つて、疾病の治癒を圖る法であります。要するに營養法は攝取する飲食物の成分と、是れが身體内に活用せられて排泄する尿及び屎の成分とを比較考察し、夫れに由つて新陳代謝の状態を瞭かにすることに依つてのみ、之を理想的に行ふことを得るのであります。

近時、患者等は醫療を受くるに方りまして、其の疾病の緩急に應じて二様の態度を區別する様の新傾向を示して來ましたことは、醫學上の進歩として大いに悦ばしく贊すべき現象であります。即ち各科専門を標榜する時代の生れたが爲めに患者の多くは、對症的臨時の手當の診

療と、専門家より受くる根本的診療との二つを區別する傾向が顯著となつて來たのであります。が、是れと同様に今後は藥劑法が決して萬能のものではなく、寧ろ多くの場合に於いては臨時の處置に屬すべきものであつて、眞の治療機轉は、自然の力、特に細胞の恢復力に俟たねばならぬといふことを充分に理解して、即ち石塚式治療法は根本的治療法の一針であること云ふことを念頭に置き、従つて本書の治療食物の指示は、醫家の與ふる處方箋の如く、食箋と看做さなくてはなりません。

本書は此の如き見地を有して、各種疾病の食物治療法を最も平易を旨とし最も通俗的に叙べたものであります。尤も病の輕重に依ては、營養攝取の上に於て、一、口よりするものと、二、肛門よりするものと、三、皮下よりするものと別ありますが、本書は便宜上専ら誰人にも出來得る、口よりするものみに就て説明したものであります。

尚ほ本書は、秩序的に説述する筈なりしも、有志諸彦の之が速成の督促に急なりしと、雜務輻輳の爲めとて遂に不順序となり、又一冊として刊行するを得ず、不本意乍ら之を上下の二卷

に編纂するの止むなきに至りました。讀者幸に之を諒せられよ。下卷は目下着々是れが脱稿に努めつゝありますから、其の發刊の期も遠きにあらざること信じます。

大正十年四月

著 書 識 す

解之事食

說文食部、食、米也、亼者古合字也、故食字之本義曰、亼米爲食、米之義也、可觀太古人類之始、其所食者在干米粒、而不在肉類、不在菜蔬矣。

說文艸部、粃、穀之馨香也、象嘉穀在裏中之形、又可觀人類太古、其所食者以嘉穀爲主、故又食者不可副食也。

石塚式 食物治療法上卷目次

化學的食養法の概説

- 食物と先哲の言……………人間の食物……………安心立命と眞人間の本領……………人間の食物と其標準……………食物と消化器及び其他との關係……………人間の主食物は穀類……………食法變易の起原と以後の趨勢……………食物と住居との關係……………米食と國家の盛衰……………食は天下の大本なり……………芋は饑饉年の食物……………人の性格動作と食物との關係……………記憶力と食物との關係……………達識力と食物との關係……………容體體格と食物との關係……………米と麥食との關係……………鹽と人體との關係……………肉食か菜食か……………猫の衛生思想と衛生の起因……………牛乳の歴史と日本人……………牛乳の邦人に不適應なる原因……………鹽の有無と戰爭の勝敗……………正食の方法と其効果
- 食能く人を養ひ又能く病を醫す……………

食養法の概則……………五一
 注意事項……………五四

各疾病と其の食養療法

胃加答兒【イカタル】……………五七
 腸加答兒【チヨーカータル】……………六七
 腸結核【チヨークツカク】……………七六
 慢性便秘(習慣性便秘)【ベンビ】……………八四
 盲腸炎【モーチヨエン】……………九一
 脱腸(ヘルニア)【ダツチヨ】……………九九
 神経性嘔吐【シンケイセイオト】……………一〇五
 腹膜炎【フクマクエン】……………一〇九
 糖尿病【トーニヨビヨ】……………一一七

脳神経衰弱症【シンケイスイジャク】……………一三一
 癲癇【テンカン】……………一五七
 バセドウ氏病……………一六五
 脳溢血【ノイツケツ】……………一七二
 日射病(喝病)【ニツシヤビヨ】……………一八三
 感冒【カゼ】……………一八七
 流行性感胃【ハヤリカゼ】……………一九四
 扁桃腺炎【ヘントーセンエン】……………一九八
 扁桃腺肥大症【ヘントーセンヒダイ】……………二〇三
 肥厚性鼻炎【ヒコーセイビエン】……………二〇五
 蓄膿症【チクノシヨ】……………二一二
 麻疹【ハシカ】……………二一八
 百日咳【ヒヤクニチゼキ】……………二二五

肺	炎	【ハイエン】	二三一
喘	息	【ゼンソク】	二三九
癰	疽	【ヨーソ】	二四九
乳房炎(乳腺炎)		【ニューボトーエン】	二五四
坐骨神経痛		【ザコツシンケーター】	二六二
火	傷	【ヤケド】	二六七
凍	傷	【シモヤケ】	二七二
骨結核(カリエス)		【コツケツカク】	二七七

〔以下 下巻に收む〕

石塚 食物治療法 上巻

石塚 右 玄 著

化學的食養法の概説

食物と先哲の言

食物の事に就きましては、古來洋の東西を問はず、各階級の人々に因つて種々と八ヶ間敷い議論もありまして、支那では四千年前より其他、印度、歐羅巴、日本等でも、随分古くから研究せられて居る事は、今更めて申す迄もない事でありませう。殊に印度の釋迦の如きは、頻りに肉食を禁ぜられ、而して成る丈け清淨な物を喰べよと言はれ、また孔子も、肉多しと雖も食氣に勝たしめずと言はれ、また老子の如きも、肉食しては不可とさへ言はれて居ります。

また、曲直瀬道三翁は、「月に兩三度お客をする時の外は、始終精進に罷る」と言ひ、大内義隆は、「珍珠は生命を責むる敵なり」と言ふて居ります。更に泰西に於ても、獨逸の大醫フーランドは、「簡易淡白な食物は攝生及び長壽に利あり、複雑贅澤な食物は生命を縮む、最大長壽の實例は、少年時代より主として野菜を食し、曾て肉類の味を知らない人々の中に發見せらる」と言ふて居ります。

人間の食物

諸て人間は如何なる物を喰べて宜いのか、近頃はトント制限がなくなつて了りました。然るに彼の鳥を飼ふ人を御覽なさい、如何なる鳥を見ても、此の嘴なら摺餌、彼の嘴なら生餌といふ事が、直ぐ見別けることが出来ませう。況てや萬物の靈長たる可き人間が、其食物に定見を下す事が出来ない様では仕方がありません。即ち人間は怎んな物を喰べて宜いものか位は、皆百も承知、二百も合點、三百は懐にして、四百五百は食ひたしても行くでせうが、何んでも近頃の多くの人は、口に美味物さへ食つて居れば、夫れで宜ひといふ風になつて來て居ります

併し永久的に、いやにならぬものに食つて居れば、人間は病などに罹るものではありませぬ。外の動物の雀、鳶などには病といふものが一向見當りません、謂はば人間は病の間屋になつて居るのです。殊に昨今は結核病が非常に多く、而して思想界は記憶力が一番に悪くなつて居ります、是等は皆な食物の喰へ様一つに歸するのであります。

安心立命と眞人間の本領

一體人間が立つて居る、即ち安心立命で、心を安んじて居られる(座つて居ても矢張り立つて居るのと同じ)のは、什ういふ譯かと云ふ解釋は、未だ佛敎でも哲學でも出來て居ませんが、人は強ち家の中に住まわなければならぬといふ筈はありません。而して虎や、狼などの猛獸と一緒になつて、彼等を屈服さして了ふだけの、人間には徳といふものがあります。この徳と云ふ勇氣の使方を知らなければ、安心立命は得られないのであります。世が段々と末になる程、智恵が減つて來て、働くことを一圖に智恵と思つて居ます、夫ればかりではなく人間が段々猫の眼か狗の眼の様に、當つて見て動きでもすると、眼で見て鼻で嗅

いで物を見た上で、初めて是れは喰べられるものか、又は喰べられないものかを、判断しなければ分らない様になつて來、従つて判断力は減少しつゝあるのであります。

論より證據と云ふ語は、中以下の人間の用ゐる言葉で、理想の利かない即ち到らない人であり、理で推して行けば大抵のことは分る、理なるものは天地の間に満ち、古來東西に亘つて變ることがなく、又内外の別ある事はないのです、而して理のある處は善惡を生ずるし、善惡のある處は是非が出づるといふ譯で、理と云ふものは道路と同じ事であり、

古人の言に、道生智、智藏神とあつて、人間といふものには神といふものが大切であります、神といふものは萬物を引出すといふ事であつて、何を拵へて見ても、細工物一つしても字を一つ書いても、ア、實に能く書いてある、良く出來て居る、非難の打ち所がなくて、逆も吾々凡人には及ばぬなどと賞めらるゝ様に、實に神に迫つて居るといふ所をば現はしたいといふのが、人間の人間たる所です、而して本當に善い惡いのと彼是されるのは、未だ眞の人間とは云はれないのであります。

人間の食物と其標準

然らば、人は甚麼物を喰べれば宜いか、と云ふには標準がなくてはなりません、其の標準とは何か、第一番が齒であります。抑々人間の臼齒は、恰も餅搗く臼か、米搗く臼の様に中が凹

んで居て、下顎が前後左右と斜とに動きます。周易に上止下動とあつて、上顎は動かないで下顎ばかり動くと書いてあります、是れは穀類を喰べよといふ證です。要するに穀類さへ喰べて

居れば宜いので、其の穀類の中でも、米が一番良いのであります。また人間の顎は他の諸動物の其物よりも長い、何故人間の顎は一番長いでせうか、戯言の様ではあります、猿は人間より毛が三本足りないといひますから、顎も人間より三分以上足りない、即ち短いのでせう。人間は斯く大きくて長く、而して手で掬ふ様になつて居ますが、此の形は人間しかなく、即ち手で穀類を掬つて顎臺に載せて喰べるのであります、此の穀類の中では米より外に宜い物はな

い、乃ち穀類より外の物は本當に喰ふてはならないのであります。其の證據には、肉食動物の虎や獅子や狼などは、如何なる齒を持つて居るかといふと、皆鋸牙になつて居ます、而して下

顎は些しも動かさないで、上顎と下顎とが喰違つて合ふやうになつて居ります。例へば猫に鼠などを遣ると、それをグサ／＼と噛み砕いて咽へ遣つて了ひます。夫れでこの肉食動物は「獅虎は豆莢を食まず」と云ふて、豆莢などは食ふ事は出来ない物としてあります。また「鷹は餅ゆれども穂をつまず」と云ふて、幾ら腹が減つて居つても、穀類を食ふことが出来ません。然らば草食動物たる牛や馬の歯は如何か、歯の面が扁平であつて上と下と皆な平に合ひ、さうして波紋形をして居つて下顎が前後左右に動きまゝ、故に草などを喰べるに適する歯の形になつて居ります。今假りに牛か馬に、鼠を遣つて御覽なさい、まさか遣りもしまいが遣つて見ても只だ押し潰すだけで、噛み砕く事は出来ません、是れを要するに、噛み砕く歯がないからです、夫れで「牛馬は鼠脚を餌せず」と云ふて、肉食する事が出来ないであります。即ち動物其物の歯の形に由つて、食物が分るのであります。

尚ほ動物には前顎後顎といふものがあつて、上顎下顎といふものがない、故に人間でなければ、縦に持つて居る顎臺といふものがない、ソレで「顎臺に載せて戴く菩薩かな」で、穀類の

外の物は喰へてはならないのであります。牛や馬などはどうしても肉食する事は出来ない、而して皆な物を喰べるのに、口を下に付けて俯向いて喰べる、夫れを解剖書にも生理書にも、前顎後顎と言はずに上顎下顎と云つて居るのであります。其所に氣が付いて見ると、人間はドンナ物を食つてよいか分る筈です。此の顎臺の無い物は、皆な手で揃ふ様にして喰べる事が出来ないであります。夫れ故に易の山雷卦には「顎貞しければ吉、養正しければ吉」と書いてあるのです。

食物と消化器及び其他との關係

凡て人間は其の攝る可き食物と、其の消化器との間には離るべからざる關係があります。其の例證として歯と顎に就て前に述べましたが、尚ほ歯の事を更らに委敷言ふと、普通成人の歯の数は三十二枚で、内、第一切歯、第二切歯が上下四枚宛八枚、俗に門歯とも言ふ、即ち野菜類を咀嚼する爲の歯で、我食養法上之を菜齒と名付ける事が出来ます。次に犬歯が上下二枚宛四枚、俗に糸切歯とも云ふ、即ち肉を噛むべき歯で、之を肉齒と言ひ得ます。其次に第二第二

の小白歯が上下四枚宛八枚、第一、第二の大白歯が上下四枚宛八枚、第三大白歯俗に云ふ親不知歯が上下二枚宛四枚、合せて二十枚、之が即ち穀類を咀嚼すべき性質の歯で、穀歯と云ふことが出来ます。其比例は

穀歯 六割二分五厘
菜歯 二割五分
肉歯 一割二分五厘

となります。だから人間の食物は、此の歯に順應して米を主とした穀類を約七割、野菜類が約二割、肉類を約一割の割合に、喰べて居れば良いのであります。

夫れから唾液であります。此れは各動物天與の食物に因て、其の性質を異にして居ます。即ち純肉食動物の唾液中には、澱粉を消化させるに必要な酵素を少しも含有して居りません。之に反して人間の唾液の中には、澱粉を消化せしむる酵素を多量に含有して居ります。是れが即ち、人間は肉食動物でないといふ一の確證であります。少くとも人は穀食することによつて、其の營養に必要な澱粉質の消化を容易ならしむる丈の酵素を分泌するものであります。

更に腸の長さに於ても、その動物天與の食物に應じて、各々其長さを異にして居ります。即ち肉食動物の代表とも見るべき虎の腸の長さは、その全身の長さの三倍程であります。草類のみを食つて居る羊の腸は、その全身の二十倍もあります。而して人間の腸はどうかといふことは大腸小腸を合せて二丈六尺餘りあります。乃ち他動物の身長を計るには、頭頂から尾間骨俗にいふ龜の尾までを計るのであります。人間も其の例に因つて腸の長さと、頭から龜の尾までの長さとを比較すると、(普通人間の頭から龜の尾まで平均二尺五寸餘也)腸の長さは十一倍餘りになります。然らば何故草食動物の腸管が長くて、肉食動物の腸管は短いかといふと、前者はその食物たる植物の繊維によつて、腸が刺戟せられて蠕動が亢進するから自然長いので、之に反し後者は其の食物中に植物繊維がないから、従つて腸の蠕動は緩慢であるが故に短いのであります。

夫れから總ての動物にある、腸の下部に於ける腐敗作用に就て観ると、此の作用はバクテリアに取つて、都合のよい温濕反應があるために、繁殖が激しくて盛んに腐敗が行はれる。で、

草食動物は其の食物中に多量の木繊維がありますから、通常の消化液では殆んど消化せられませんが、だから此の腐敗作用に因てその木繊維を破壊して消化します、従つてバクテリアが、是等の消化に利用せられるのでありますから、或る意味に於て此のバクテリアは、草食動物には大切なものであります。之に反して肉食動物は、普通の消化液に因て消化せられますから、従つて此の腐敗作用が少ないのです。然らば人間は怎うかといふと、その腸管の長さに於ても、腐敗作用の程度に於ても、丁度その中間に位するのですが、何れかと言へば、草食動物の方により近いのであります。

人間の主食物は穀類

以上述べた所を総合しますと、人間は肉食動物でも草食動物でもない、即ち穀類を主食として其の上、野菜でも肉類でも食ふ事が出来ます。要するに人間は其の食物に於ても、他動物の上を超然として、萬物の靈長たる所以を示して居るのであります。

正穀といふものは、タナツモノ（水田種子）、即ち田に成るもので米のことであり、其の

外の物は、ハ、タ、ツ、モノ（陸田種子）、即ち畑に出来る物で、之は雜穀で小麦、小麥も皆な雜穀です、而して人に男女、一切の動物に雌雄があると同様に、植物にも男竹女竹、雄松雌松等があります、殊に雌松は鹽氣のある海邊に多く、雄松は鹽氣の稀薄な山奥に多いのです。夫れで人間でも海岸に住んで居る夫婦の間には女の兒が多く、山手には男の子が多数です。然して男が肉類や那篤倫鹽性の物を多食すると、その妻との間には、兎うも女の子が多く産れます。だから一寸其の人の容貌を見さへすれば、その産む所の兒の男女を推定することが出来ます。穀類にも矢張雌雄があるもので、粳は雄米で、男だから粘り氣がありませんが、糯は雌米、即ち女だから粘氣があつて旨味があります。

小麦は雄麥で即ち男、小麥は雌麥即ち女であります。小麦小麥などと只形の大小に因て名を付けたから分らぬので、實は小麦は糯麥で、小麦は粳麥であります、然し夫れでは言ひ悪いので、遂に大小の名を付けたのでせう。其の雌麥ばかり多く食べて居ると、北寒の英國でさへも、段々女々しくなつて、七十年前は靴の踵が薄かつたのが、今日では大分高くなつて來、而

して色が益々蒼白くなつて来て居ます。だから人間は、何んでも雄の穀類を食するより外には、
 良い食物はないのであります。

食法變易の起原と以後の趨勢

上古には、米は玄米ばかりでありましたが、仁徳天皇の十五年に始めて春米部といふものが
 置かれて、此の玄米を搗白することになりました。然し乍ら此の時分の搗白米は、決して現今
 の如く精白せられたものではありません。只玄米を二杵三杵搗いたもので、恰度今の半搗米か
 若しくは七分搗に相当したものであります。其の後も、天皇が倚廬殿で御飯を召し上がる時に
 春米部で搗いたお米の御飯の上に、玄米の御飯を載せて、女官が之れを奉つたといふ事が記録
 に残つて居ります。乃で玄米に着いて居る糠といふ字は、米屑に健康の康の字を書きますが。
 夫れで米屑がなくても、康の字は「ぬか」と讀むのであります。

今是等に因て考へて見ますと

一、玄米を食つて居つた糠食時代と

二、半白米を食つて居た糠食時代と

三、米を精白にして食ふ粕食時代と

あつた事が判明致します。夫れから、三韓征伐をしてから後ち肉食することが、漸次行はれ
 て來ました。折角瑞穂の國の米食人であつたものが、三韓征伐以來肉食することが一時盛んに
 なつて來たので、國に種々な變動が起つて來るやうになつたのであります。

人間と云ふものは得手勝手なもので、一寸芝居を観ても、悲劇の後には、喜劇がよいといつ
 たやうに、食物も濃厚な動物性食品の後には、淡泊な植物性食品を欲するものでありますか
 ら、肉食の如き濃厚な食物が盛んになると、其の反應として米は精白度の高い白米が喜
 ばれます。夫れは米といふ物は搗けば搗く程、その摩擦熱のために脂肪分が減つて、淡泊とな
 るからであります。一般世間に用ゐられて居る飯米は、明治維新前後には、只上中下の三等
 に分けてあつたのが、明治五年に之を一等から五等まで分けたのです。その内一等米二等米は
 酒米、或は鮮米で、普通の飯米の部類ではありません。何故一、二等米が酒米鮮米であるかと

いふに、酒を造るにはポツタース鹽類が多くては旨い酒が出来ず、鮮を作るにもポツタース鹽類が餘計にあつては、あつさりや出来ませんから、米を搗く時その搗く度数を多くして、米に含んで居るポツタース鹽類を除去して了ふのであります。

一體人間は玄米飯を喰べて居さへすれば、副食物の必要もなく至極よいのですが、之は什うも永年の習慣と、炊き方に手数が要るので、今急に實行するのは一寸困難でありませうから、先づ半白の米、即ち半搗米を喰べて居れば良ろしい。然し當今の人は、自分の生命を保持する爲に喰ふ米に就て、世間の批評を氣にするといふ風があります、一等米といへば人間がよいですが、三等米四等米とかいふと、吝ん坊だなどと思はれやしないかといふので、三等米から始まつた混砂の一等米を喰ふやうになつたのであります。此の様な譯で、米はその皮肌を剥いて眞白にされます。その皮肌は所謂あま皮(遠山博士は之を銀皮酸と名付く)であつて、獨逸などでは之を銀膜と云ふて、米の事に就て意見を持つて居る人もあつた様ですが、三千年來の米食に因て不知不識の間に、米に關する智識の發達した日本人でさへ、未だ充分に研究の出來な

いのに、米食國でない獨逸などで、如何に學問が盛んで、ベルツや、コツボの様な醫學の大家が之を研究したかは知れませんが、只標本を取り寄せて試験をしただけ位の事では、到底日本の米の眞價は判らう筈がないのであります。

食物と住居との關係

夫れから近頃は家を建てるにも、二階三階或は四階と段々高くしますが、家が高くなると反對に人間の量見が低くなります。此れも肉食の盛んになつた結果で、之は噓を猫にとつて見ると一番よく判ります。猫と云ふ獸は、何んでも高い所に居たがる、炬燵の上とか、蒲團を積み重ねた上とか、又は物干の上などに登りたがります。人も猫の様に肉食が多過ぎると、二階とか三階とかいふ高い所に居住したくなります。又寢床にしても、普通一枚で足りる蒲團を二枚も三枚も重ね、殊に甚だしきに至つては、日本室へベットを据え付けてその上へ寢るといつた様になります。病人も病が重くなれば蒲團を厚く重ねるし、輕快になれば従つて薄くなります。だから家、即ち居る所が高くなると量見が狭くなる、言換えれば低くなるので、俗に所謂尻の

穴が少くなるのであります。(肉食過多なれば便秘す、随つて糞便の量少なきを以て肛門も少
さしとの意)

米食と國家の盛衰

夫れから前にも云つた通り、肉食が多くなつた結果、米が益々白くなります。そこで米を白くすると粕と云ふ字になります。白米を食ふのは即ち粕を食ふので、此の節は皆古人の糟粕を嘗めて居る譯です。だから人間は玄米さへ食ふて居れば、病なども起らないのです。四十五度以北の西洋には此の米といふものがありません。彼の希臘でも、羅馬でも、米が盛んに出来た頃は、其國も盛んであつたのですが、米が出来なくなつてから、其の國が段々衰へたのであります。西曆の紀元前千五百年、希臘王はその國民に毛を織る事と、田を耕すことを教へました。其の當時は國威國權も盛んで明哲の人も多かつたのです。夫れから羅馬の衰へた紀元後四百十八年の頃には、同國の田法が大いに亂れたのであります。即ち之が羅馬の滅亡の兆でありました。之れも畢竟米食を廢して雜食、殊に肉食を採つたのがその最大一原因であります。此

等の國の興亡の跡を鑑みても、現今の我日本の食物、即ち三千年來の米食を捨て、肉食に移らんとする、否或る一部は已に肉食しつゝあるのは、大いに戒心すべき事ではありますまいか地中海の一孤島シ、リーの如きは、往昔から歐羅巴のグラナリー、即ち穀庫と云ふて、米を澤山産出したのでありましたが、今は少くなりました。而し、水田米は印度に於ても、之を大人米或は供大人米といふて、所謂國家の志士等の常食に供せられ、我利的の雜人腹の常食でなかつた事は、古來の歴史に因て睹ても明かであります。だから人は米さへ食ふて居れば良いので從つて其國も其家も盛んになり、又其子孫も繁昌するのであります。故に米といふ字は古文に余で、之を俗解すると『人は一に米なり』となるのです。もう一つの古篆文字は食と書く。之れを解すると、稻穂に米粒が付いて居て、その下の所の『匕』の字は手で掬つて物を食ふといふ形狀の字であります。夫れ故に人の食物としては、米より外に良いものはないのです。

食は天下の大本なり

今より凡そ千五百年前、宣化天皇の詔に『食者天下之大本也、黄金百貫不可療飢、白玉

千箱何能救冷」とあります。此時代の天下といふのは日本國のことを、又食といふのは米の事を
お指しになつたもので、即ち何程黄金を澤山持つて居ても、飢を療する譯には行かぬ、飢を療す
るには食物より外にはなく、その食物は米を以て第一とする。又尊い寶物が千箱萬箱あつた所
で、尙ほ且つ寒冷は凌ぐことは出来ない、米を食ふて衣物を着なければ寒冷は凌げないのであ
ります。畢竟腹が空いたからといふて、黄金も食へず、寒いからと云ふて寶物を着る譯にも行
かぬといふ意味で、食は天下の大本也、と詔せられたのでありませう。

芋は饑饉年の食物

近頃は交通の便が開けましたから、まさかそんな事もありますまいが、昔は早魃とか洪水
とかで、所謂饑饉といふ事が、或る地方には往々ありました。而して米は勿論、他の穀類も食
ふ事が出来ず、野菜類とか魚鳥獸の肉などを食つて、次の年まで食ひ續ぎをしなければなりま
せんでした。

此の秋は水か嵐か知らねども

今日の務めと田草とるなり

といふ歌の如くに、百姓の苦心は實に一方ならぬので、甚麼な方法を以てしても、米が出来
る様にと一生懸命であります。それにも拘はらず米が不可抗力の爲に、出来ない事があります
。愆歴年は何で食糲ぎをするかといふと、山野にある人は大根、人參、牛蒡の様な野菜物を食ふ
のです。而して野菜も不作の場合には、山へ登つて薇などを取つて食つたものです。一
方海邊河側の人は、無暗に魚介類を獲つて食ふ、然し山野に住む人だからといふて、野菜類ば
かりも食つて居られませんか、魚類を求めて食ひ、海邊の人も又魚類ばかりでなく、野菜類
を食ふのです。乃で始めて縦横の食物で加那兩鹽の調和がとれて、什うやら過ごして行けるの
であります。歐洲、殊に獨逸では十七世紀の初めに當つて、フリードリツヒ大王が、農民に馬
鈴薯を作ることを教へました。之は少し位の出水や、早魃には差支がないからであります。我
日本でも、寛永二年に薩州の人、利右衛門が琉球から、始めて内地へ甘藷の種を移植し、其後
延享年間に、青木昆陽先生が之を廣め、殊に豊後地方では魚類過食の結果、癩病患者が多いの

で、之を救助する爲に薩摩芋の耕作を奨励して食はせたので此病が少くなつたといふことでもあります。之は魚類の那篤倫鹽に甘藷の加里鹽を配し、夫婦亞爾加里の差数がよくなつたからであります。然し此甘藷や、馬鈴薯を鹽氣薄くして多食すると、體に良ろしくありませんから、必ず鹽氣を強くして食はなければなりません。近頃は只西洋の皮相を觀て、甘藷や馬鈴薯を鹽氣薄く食ふ様ですが、日本人には以ての外のことです。

大陸の麥と薯とに育つ人

つとめて食へ肉と玉子を

政治に正道と横道とあるやうに、税にも正税と權稅とがあります、鹽に課する税などは權稅の最たるものと思ひます。而して食法にも、正食法と雜食法の二つがあります。正食法とは即ち米の飯を多くすること、雜食法とは米を少食して、其他副食物を多食することです。夫れで正食を守つて米さへ食ふて居ると安心して居られます。

金あるも金で安心なりがたし

安心して食へ飯と味噌しる

人の性格動作と食物との關係

人間は植物性の食品即ち縦の物と、動物性食品即ち横の物とを配合よく食べて居れば、間違はないのですが、兎角口舌の美味に迷はされて、肉魚類の横の物を多食するから、その心まで横着になつて、無暗に他人と角突合をしたり、唯合つたりするやうになります。此の角突合とか、唯合ふとかいふ言葉は、元來獸類の争ひをいつたもので、人に用ふべき言葉ではありませんが、近頃は肉食が盛んになりましたので、その性行が獸的に傾いたやうに思はれます。だから獸類に用ふべき言葉を、人間に用ふる事になつたのでありませう。夫れから歩きつきで、その人の食物が略ぼ判明ります。肉類を過食すると外彎で、樂觀的になりますし、野菜物を食ひ過ぎると、内彎になつて、悲觀的に陥ります。所謂氣が内輪に過ぎて不可ません。然らば穀食者は什麼かといふに、之は中庸を得て安觀的であります。また下駄や靴の耗り方でも判ります。鹽の薄い菜食と獸肉食とは皆尻こけで、踵即ち履物の後方が耗ります。之に反して魚類を多く

食ふと前の方が耗る、即ち所謂江戸ツ子の突掛け草履とか云ふやうなものは、彼等の多くが鮎の刺身とか、鯛の鹽焼とか云つた様なものを無暗矢鱈に食ふたので、歩くにも足の先の方ばかり力が這入るのです、だから草履を履くにしても、足の先で突掛けたものですが、現今は獸肉食が盛んになりましたので、突掛け草履などは殆んど見られなくなりました。獸肉の中でも、牛の肉には大根と殆んど同様にポツタース、即ち加里鹽を含有して居ります故に牛肉は煮ても他の肉類に比較して小さくならないのです、之は那篤倫鹽が少いからであります。で、斯ういふ物を多く食ふと、所謂ハイカラの脚氣——履物の後ろの耗る様な——に罹り易くなります、而して左様云ふ人は頭温足冷、即ち手や足が冷えて、首から上が逆上る様になります。

犬猫と同じ食物多ければ

頭やまして夜〇ねられず

と云ふ工合になつて、夏暑がりの冬寒がり、背張の朝寝坊となりまゝ。

牛馬に近き食物多く共

樂に寝られて物を忘れず

記憶力と食物との關係

菜食する者は、覺えはよいが機轉が利きません、馬などの機轉の利かないのは當然です。だから氣の利かない人の事を馬が物を覺えた様だ、などと悪口を云つて居ります。農夫の多くがボカンとして居るのも、菜食が多い結果であります、併し馬などは一度目で見て覺えた事は決して忘れません。昔、支那で齊の桓公が或る時、孤竹を伐採する爲め山中に分け入り、歸る道が判らなくなつて大いに困りました、時に智者たる宰相の管仲が、老馬の智用ふべし、といふて、老馬を先に立たせ其後に隨いて、漸く歸路を見出したといふ故事があります。我國でも有名な源平一ノ谷の戦に、義經が鶴越から攻め落さうとして、道案内の事を評議した時、別府清重が進み出で、深山幽谷に迷ふときは、老馬を先に立てれば必ず道に出づる、といふ事があると申出でました、義經が之を聞いて、雪は野原を埋めても老馬は道を知る、といふ古人の言もあ

るからと、清重の策を入れ葦毛の馬を逐ひ立て、夫れに因て道を發見し、遂に一ノ谷の堅塞を陥れた事は、歴史に明かであります。又昔し攝津國高槻の近村の農家に一人の小兒があつて年僅かに六歳で、よく馬を馱して城下に出る、或る時歸り途に大雨の爲め河の水が溢れて渡る事が出来ず、その内に日は暮れて道は判らなくなるし、途方に暮れて居ると、馬はこの小兒を咥へて難なく河を渡り、安全にその家に連れ返つたといふ話もあります。之等の事を考へて見ても、比較的草食動物である馬が、その記憶力が良いといふ事が判ります。で、此記憶力といふ事に就きましては、什うしても肉食者は肉食者には及ばぬ様に思ひます。今の若い人達は西洋心酔の結果、兎角肉食を多くする爲め、餘り記憶は良ろしくない様です、だから故きを温ねて新らしきを知る、などといふ事はなく、皆故きを忘れて新らしきに就く、といふ風に成つて来たのであります。

遠識力と食物との關係

水は方圓の器に従ふといふ様に、人は食物の正邪に因て種々に變化致します。その食物の中

でも人間の食物としましては、穀類が最も適當して居ります。その亦穀類の中でも、日本人には米が一番可いのです、昔から米を食した人は、皆後世に香ばしき名を残して居ます、玲瓏玉の様な、人格の崇高な人が多いのです、だから米は一名香玉稻とも言ひます。米を食ふて居る人は才智が發達し、分別が良くなつて、何事でも洞察する事が出来る様になります。所謂八面玲瓏、十幽洞徹といふ具合で、人の爲ること成すことが總て判明します。歌人は座ながらにして名所を知るといひ、老子は門を出でずして天下を知り、戸を開かずして天色を知るといひ、又不行而知、不見而覺と云ふのでありますから、天下の大勢を知るには、却て穴倉のやうな所に這入つて居る方が、良いかも知れぬのであります。

今の人は金を儲けたがりませんが、金を儲けるのは小さい事です、儲かるので無くては不可ません。又金を溜めるのではなく、溜るので無くては不可ません。何んでも世の中は前に言つた通り、總ての物が透き通つて見える様でなくてはなりません。太陽の日は晝間だけを照しますが、人智の智といふ文字は、太陽の上、即ち日の上に知ると書くのであります、だから、人智

の極は、太陽の光りの届かぬ所まで洞察することが出来ます。然るに肉類などの雑食をして居る人は、上部の方ばかり發達して智が少い、故に太陽の光りが晝間だけを照して夜に及ばぬ様に、總ての物事も皆その表面ばかりを見て、裏面を知ることが出来ないであります。先考左

照らす日は晝間ばかりか夜も亦

知る人をこそ智とは云ふなれ

又法然上人の歌にも

照る日影薄き氷も蔭すなり

智慧の光りは岩に蔭なし

と、ありますやうに、怎んな所でも世界中、八面玲瓏、十幽洞徹で判明るのであります。只その事に馴れると、馴れざるとにある而已です、その事を知つて従事すれば甚摩事でも判ります。米を食ふて居て精進潔齋で出来た人は、皆豪い人になれます。徳川家康でも、太閤秀吉で

も、楠正成、源義家、高僧日蓮等は皆所謂申し子であります。即ち精進潔齋で米ばかり食ふて居て、肉魚類などは一切口にせず、什うぞ御授け下さいと神佛に念じ、而して生れた人だちであります。夫れを宴會などから歸つて来て、酔つばらつて儲けた子などには、逆も豪い人間の出来やう筈がありません、皆賢人間です。幸ひ人間には眞人間と賢人間との區別が、表面を見ただけでは判然しないから僥倖ですが、現今では世界到る所、この賢人間の多いのは、誠に歎かましい次第であります。之も畢竟世の人が、風土氣候に適應した食を攝らぬからで、實際穀食で育つた人ならば、行くとして可ならざるは無しといふ工合で、雑食を食ふた、即ち雑食した人は、その報ひとして多くは不幸に終るやうです。之は讀者諸氏の参考までに一寸言ふて置くのであります。

容貌體格と食物との關係

明治御維新から二三十年前までは、割合に脚の短い顔の大きい、肩身の廣い、即ちズングリムツクリした、福助然たる人が多かつたのですが、當今の學生などを見ると、多くは顔が小さ

く、肩巾も狭く、頸は高襟を着けるに適當して細長く、身體も日蔭の桃の木の様で、ヒヨロ長いこの様な恰好では、長壽を保つ者は什ふしても少い譯であります。

福助と片輪のやうに謂はるれど

肩身ひろくて顔は大きい

小面なる肩身の狭き背い高は

年を老ひての幸は少し

人體の恰好は、總て米粒的でなくてはいけません、米粒に背かよつて、足の甲の高い人は鼻が高く、足の甲の低い人は鼻が低くあります。而して當今は豎三角の鼻が少なくなつて、平三角の鼻が多く、而も空向か若しくは、牛の鼻の様に鼻の先が垂れ下つて、西洋で云ふトルコ鼻吾國では鉤鼻とか視鼻といふやうな、鼻が多くなりました。之は當今の人が皆鹽氣の薄いか、又は漫りに肉食が過ぎるからであります。(美人製造法鼻の部参照)

夫れから昔はよく、此兒には白い歯が見せられぬなどと云つたものですが、此節は肉食が多いので、皆口元に締りが無くなつて來ました。昔から口元に締りの無い人の事を世間で如何に云ふて居ますかは、諸氏に於て已に御存知の筈であります、之も畢竟雜食が盛んになつた爲め、人間の口元が總てダラシが無くなつて來たのであります。

日本は古來世界の君子國を以て自ら任じ、外つ國の人も又之を許して居ります。支那の漢史にも此事は載つて居ります。往昔文武帝の時に、粟田真人が唐の國に使したことがあります。その時先方での使節を見て、兼て東方に大倭といふ國があつて、一に君子國といふ名がある所うだが、成程今使節の威儀、容貌、態度等を見て、始めて君子國の名の空しからざるを知つたと、大に畏敬せられたといふ事でありませう。で日本人は飽迄その容貌、態度等に君子の風がなければなりません。所が什ふも魚類や肉類を多食すると、身體の恰好や容貌が下品になります。例えば若夫婦が山國の田舎から都會へ移住して、夫れこそ鹽を甜めて共稼をして居た時分(粗食即ち菜食時代)の子供は、大低顔が長めで大きい、其後多少成功して稍々蓄財も出來て美食を食るやうになつてから(美食即ち肉魚類の多食)出來た子供は、顔が短くて少さく且つ

女の児が多い様であります。

牛馬などの顔の長いのは、縦の物、即ち植物性の草類を食ふからで、虎や豹の顔の短いのは横の物、即ち動物性の魚類や肉類を食ふからで、人間の顔も尚ほ且つ之と同じ譯合であります一體人間といふ動物が、他の動物を食ふ、所謂共食をするといふ事は甚だ不可ません、諸氏は南洋其他未開の喰人種を野蠻だとか、或は獐猛だとかいふて之を卑むで居りますが、之は穀菜食者の目から見たらば成程卑むべきであります。風土氣候の關係も不顧して漫りに肉食する人達は、彼等喰人種を卑む事は出来ません。即ち吾人肉食人の目から見ますれば、動物が動物を喰ふといふ點に就きましては、五十歩百歩のみであります。總て食物がその人間を始め、各動物の身體を養ふべき肥料である以上は、植物の肥料に植物を施す、即ち菜葉に菜葉の肥料を遣る者はないのと同じ譯で、動物中の最高位にある人間が、虎や豹の様な下等の肉食動物の眞似をする必要がありません、而して植物性食品を攝取すればよいのです、その植物性食品の中で最高位の米を喰つて居ますれば、夫れが一番良いのであります。

米と麥食との關係

米といふものは天地中和のもので、他物の及ばない不偏の特性を持つて居ますから、熱となく寒となく、水と土との二物で出来て居りますが、麥の如きは土ばかりの陰で出来て居ります人間は米に因て生命を保持して居るものでありますから、寒熱中庸の性を有つて居る米の藥、即ち藥布團の様なものを着て寝れば温いのです。藥とか糠とかいふ物を身體に着れば皆温まりますが、麥は陰に偏して冷えますから麥稈の様なものは、假に之を布團の中に入れてとした所が、冷えて到底も寝られるものではありません。人間の身體ばかりではなく、總て植木の霜除けなどは皆藥を用ひてあります。之れに反して暑氣を除ける爲にするビール塚の覆ひ、又は私共の被る夏帽子の様なもの、皆冷える所の麥稈で出来て居ります。西洋ではこの尊い米が出来ないから止むを得ず、ポッターズの多い麥ばかりを食して居りますから身體が冷えるのです。そこで陽物の肉類を食ひます。肉は身體を温めるのでなく、熱くするものでありますから、之では少し熱の方が勝つから、食後には又々冷える所の果物を食つて、之で始めて調和を計る

いふ複雑な事をする譯であります。此の理を知らずして近頃の人は、只西洋人が食後に果物を食ふからといつて、その真似をして米飯の後で、大にハイ、カラのつもりで、果物を多食しなすから、身體が冷え従つて肺の故になる病が非常に多くなつて來ました。實に國家の前途憂ふべき大問題であると思ひます。

支那でも、漢時代の常食は乾粳米であつた、といふ事が千金方といふ古い本に書いてあります、即ち乾いたくろごめを食つて居たもので、丁度我國に於ける昔時の日光の強飯と同じであります。又唐の太宗の時の如きは、米の收穫が非常に多くて、何んでも一升の價が僅に三文であつたといふ様な事が、古い書物に書いてあります。而して古來支那の各時代に於ける興亡の跡を暗ますに、米食を専らにして興つた國が、牧場などが盛んになつて雜食が行はれる様になるとじびるのであります。穀類さへ多く食して居ればその人は何日も健康長壽で、延ては國家の隆盛といふ事になるのであります。

鹽と人體との關係

次に人間の身體には鹽氣が大切であります。總て鹽の鹹い物を食べて居れば、身體は悪くならないのです。彼の赤飯は鹽を入れて炊くから、普通の飯の如くに悪くはなりません。其の他魚や肉類にしても、只だ煮て置いたのでは夏などは直ぐ悪くなりますが、之に多量の鹽か醬油か或は味噌を加へて、鹽鹹く佃煮の様にして置けば、何日経つても悪くありません、即ち腐敗しません。此の様に悪くならぬ物を食べて居ますと、身體も悪くならない譯であります。

人間の胴體を一つの漬物桶と假定してお話すると、胃袋は太い瓜を横たへた如うで、心臟は茄子の形狀、肺臟は菜葉のやうで、大腸が大根、小腸は人參か牛蒡と見立て、此を鹽氣淡く普通の醃味漬の如うにしたならば直ぐ酸味を帯びて來ます、夫れを放任して置くと此度は腐敗します、だから始終手入れをして攪拌して居ないと保ちません、處が始めから充分鹽氣を強く、澤庵漬か、若しくは鹽漬の如うにして置くと、桶の中の物を食盡す迄の間、少しも手入れせず置いておいても或は多少の酸味を帯る事はあるかも知れませんが、腐敗するやうな事は、決して無いのであります。(即ち乳酸の醗酵によつて造らるゝ澤庵漬は、乳酸菌に空氣を要しますか

ら、漬物の桶は時々攪拌して適宜の空気を與へる必要があります、然し鹽を多く入れると此必要がありません。即ち前者は鹽分不足の人が始終醫藥其他の方法に因て、身體に種々と手入れをしなければ、健康が保てぬ如く、後者は少しの手入れもせずに、天壽を全ふする如なものです。北歐羅巴の寒帯地方では、それ程鹽氣を強くしなくても、日本のやうに悪くなることは少ないのです、之は即ち氣候の關係から來る必然の結果であります。故に日本に於ても、夏季に於ては發汗、即ち代償作用に因て體内の鹽分が脱けますから、之を補ふために總ての食物は、鹽氣を強くする事が必要であります。

あれこれと鹽うすき物を喰ひなば

臟腑くされて蟲もわくなり

雑食は鹽鹹くして用ふ可し

結核菌のわく由もなし

總て食物の毒を制するには鹽が一番良らしい、譬へ雑食する様な場合でも、鹽を食へてさへ

居れば毒にはなりません。果物の中で食へて最も中毒を起し易い青梅でも、鹽さへ付けて食へれば決して腹の痛くなるやうな事はありません、畢竟之は調和がよく整ふからで、鹽梅と云ふ熟字は茲所から出來たものであります。鹽梅が悪いといふのは何事によらず、調和が取れないからで、食物の調和が可良でないと、身體の鹽梅が悪くなります。又暴悪を懲すには大將が必ず要である如く、雜食物即ち米以外の物の毒を制するには、食鹽が必要であります、醬油の醬の字は、大將の將の字の下に酉を書く、此の酉といふ字は徳利といふ字で……現今でも朝鮮支那では麥の如うな徳利の如うな物を用て居る……之は或る器へ鹽氣のある液を入れて在つて、之を何へでも掛けて喰べるのであります。又一方調味の點から云ふても、總ての食物は鹽でその味が定まるのです、即ち鹽加減が可いとか不可いとか云ひますが、砂糖加減なんといふ事は聞きた事ありません。

肉食か菜食か

近頃は雑食の中でも、殊に洋食を攝る人が多くあります。而して日本に於ける普通の洋食は一食に百目以上の肉類を用ひますが、實際西洋人は肉食者で、その中勞働者などでも一日六七十匁位の肉しか食べません。風土氣候が肉食しても差支へない、否肉食に適した國に於てさへ尙ほ且つ然りであります。夫れを何ぞや肉食に不適當な日本に於て、彼等の倍量の肉を食ふに至りましては、實に思はざるも甚しい次第と言はなければなりません。而して無暗に西洋の事ばかり調べて、日本の事をお留守にしてはいけません。『吉原が明くなれば家は暗』といふ川柳がありますが、西洋が明くなつて日本が暗では困るのであります。で、食物は是非淨物を食はなくしては可けません。淨物を食はないで煮て小さくなる肉類を食ふて居れば、瘡のは當然の事でありませぬ。

肉食は、干物の如く身はしまり

色黒くして病ひがちなり

夫れから日本でも、昔は或る地方に於ては、多少牛肉を食つた所もあります。然し之は何れ

も嚴禁せられました。延暦十年には今で云ふと、その當時のハイカラ國であつた、伊勢、尾張、紀伊、若狭、越前の諸國に、牛を殺して漢神を祭るに用ふるを禁ず。といふ令は下され、次でその二十七年後、嵯峨天皇の弘仁九年に至つて、更に牛の肉を食ふ事を禁ずる勅令がありました。而して當時泉州堺が開港場として盛んなので、漢帝廟を祀る牲とすると云ふて牛を殺したり、又或る地方では孔子廟を祭る爲だと云ふて牛を殺し、その實は皆この肉を食ふたものであつたのが、此に於て悉く嚴禁せられた譯であります。爾來明治御維新まで肉食はしませんでした。然し江州の今宮では牛肉を、信州の上田地方では冬期に於て馬肉を喰ふたものです、之は海が遠い所なので歐羅巴的に肉食したものでせう。延享の頃、香川修徳といふ西京の醫師が、日本人は肉を食はぬから虚弱だ、などと云ふたので、太田錦城といふ人がその著、悟窓漫筆で大に反駁して居ます。又、天武天皇の朝にも、自今以後牛、馬、鶏、猿、犬の肉を食ふことを禁ず、以外禁例にあらず、犯す者は之を罪すべし。といふ禁令を下されてあります。之れ皆日本人に肉食は不適當であるからで、日本人は米さへ食へて居れば何より良ろしい、然し

動かすば動かぬ物を重に喰へ

動き動かば動くもの喰へ

といふ先考の道歌の如くに、勞働する者などは少しは肉食するが良ろしい、然らざる者、即ち座業者は穀菜食に限るのであります。一寸容貌を見ても判りますが、牛の乳で育つた子供は顛頂骨が出て居る、即ち牛の角の出るやうに……穀食で育つた人は、頭から足の先まで、キチント締つて居て堂々たるものであります。

一人の身は一國の象なり、といふ古語の通り、一人を見れば是れは何處の者だといふことが判りましたが、明治御維新以來は人が皆雜食を食ひますから、隆張り判らなくなりました。夫れで

牛食はばぎうの念ひで憂日見て

我が身はぎうの音も出ず

といふ所まで行かなければ判りません。ドシンと突き當つて初めて南無阿彌陀佛、西洋の物

即ち西の物を喰ふから西へ行くのも速いのです。牛や魚のやうな横になつて居る物を喰ふから横……病臥又は死一になるのも亦速いのです。穀類を食ふて居る者は、米は眞直だから眞直に立つて、頭ばかり前後左右に米の穂の如く動かして居ます。だから達者です。横の者を食ふと死んでからもやはり寢棺に這入ります、雜食すればする程寢棺が多くなります、昔は高貴の人も寢棺などは使用なかつたものであります。皆豎棺即ち座棺で、殊に大分地方では、寢棺は座頭などに限つて居たものであります、然るに近來は寢棺にする方が名譽になつて居ります。現に先考の葬式には座棺を用ひました。食物は段々と變遷して段々と不可になつて來ます。そこでは是れは諸氏の御参考までに一寸御話しますが、肉食が盛んになると商賣も盛んになります、その盛んになる方法が面白ひのです。

養ひの正しき人の商ひは

裏表なき利をば得るなり

肉食の勝ちたる人の商賣は

口前むまく利をば得るなり

菜食の過ぎたる人の商法は

得らるゝ利益得るに下手なり

人参、牛蒡、大根、薯など、即ち加里鹽（灰氣）を商ひする百姓などは、ボンヤリの筈であります。肉食が盛んになると商賣が發達して宴會が多くなります。元祿以前は料理屋へ登つて會食するものなどは、江戸あたりには殆んどなかつたのです。夫れが元祿以後になつて段々と殖え、明治御維新になつてから益々殖えて來ました。會食の増加は商賣を發達し、商賣の發達は宴會を増加し、宴會の増加は衛生を重んずるやうになつたのであります。

猫の衛生思想と衛生の起因

人も亦猫の如く肉食は

消毒せず居られざるべし

猫ほど、衛生思想を知つて居るものはありません、肉食するから表面は非常に奇麗に甜て清

潔にするのです、脚に一寸何か着くと直ぐ振つて甜めて奇麗に致します。猫は肉食の多い毒糞をしまから、人に恥ぢ地に恥ぢて人の到らぬ所に到り、穴を掘つて脱糞をして之に砂をかけて置きます。あれは消毒するのであります。今の消毒法に地下三尺も掘つて汚穢物を消毒するのは、猫の糞に似た人糞であるからです。牛は糞だらけの内に寢て居て穢く思ひません。即ち草食すれば何ともないのです。夫れで衛生の思想は消毒を必要とす、消毒の必要は疾病を豫防す、疾病の豫防は肉食を節減する、肉食の節減は米食を増加します。米を餘計食へば正食正養となるので裏表のない正當な商賣人ともなり、中庸の人ともなるのであります。

牛乳の歴史と日本人

そこで牛が良い、牛の乳が良いと云つて飲み食ひしますが、今牛の乳の御話をすると、大抵の道理が御判りになりますから、是れからお話し致しますが、牛の乳は大變にポツタースの多いもので、此の牛の乳は今から一千二百餘年前、大化の年號の始まつた時、即ち孝徳帝の時に長上職といふ乳のお役人があつて、其時から乳を上つたのです、その時には大化といふ年號

が定まつた位でありますから、國民には天子様から以後の方向を見せしめん爲めに、大に開化せしめざるべからずと云ふので、大化と改元せられて、其時は専ら支那の唐の制を則つたので、そこで雑食が盛んになりました。夫れ迄は米と鹽位であつたのが、雑食が盛んになりましたから、米鹽的で野菜を食ふと鹹くしなければ野菜は旨くないものです、野菜を鹽鹹く煮ば煮る程味がよくなります。夫れ中にあるポッターズ即ち加里蛋白が、那篤倫蛋白になりますから、油と鹽とを以て煮れば煮る程、植物蛋白は動物蛋白となります、だから旨ひのです。豆腐を油と鹽氣で煮ると雁擬になりますし、茄子を油と味噌で焼くと鴨焼になります、ケンチンは雞腸と書くのですが、油と鹽で煮れば植物性品は、皆美味くなります。魚と肉は煮れば煮る程不味くなります。人間も肉と魚とを食へば食ふ程拙い人間になります。野菜と米とを食へば食ふほど旨い人となります。夫れで飯と菜とを鹽鹹くして居た筆法で、邪味の肉類を餘計に食つたりすると、鹽氣が身體に多くなります。そこで鹽を排泄するには、鹽の解毒劑たるポッターズの牛乳を用ゐねばなりません。長崎に今から八十年程前、ポートワインと云ふ和蘭の醫者が來て居

た時、日本に腎臟病の無いのは、番茶を飲むからだと言ひました。茶は元と面壁三年に達磨大師が發明したものでありますが、茶を斷たせると肉食が出来なくなります、そこで鹽斷ちをさせるやうになります、鹽を斷てば野菜魚肉は食へなくなり、精進の時には然う云ふことを遣ります。神様に願かけるには、邪物を食はないやうに食はせないやうにして、正食正養すれば總ての病が治癒るといふ筆法にはならないのであります。邪物を鹽鹹く食べて鹽氣が身體に多くなれば、萎縮腎臟炎といふ病に罹ります、夫れには外のものでは可けません、殊に米の用ゐる方知らぬ歐羅巴では知りませんから、先づ牛乳を第一に飲ませます、そうするとポッターズが多いから大變に良いのであります。

孝徳帝から六十年程経つて、元明帝(女帝)の御世には、乳の需用が段々擴がりましたので牛乳院といふ御役所を設けられ、従つて別當乳師預りなどといふ御役人も出来、大和の味原に牧場を設けて牧畜を盛んにし、大に牛乳を飲用致しました。その時分は牛の税を徴收した位ですから、牛乳の用ひ方も現今よりは割合に多かつたらしいです。それで初めは四歳から十二

歳までの牛に課税しましたが、元慶の五年に至つて十九歳迄取る様になりました。で此慶風に牛乳に課税せられたものですから、勢ひ民間の牧場は振はず廢めるものもあつて、只官營の牧場ばかりが発達する傾向なので、乳牛税を免じ種々獎勵をしたので、元の通り牧畜が盛んになつたといふことでもあります。爾來千有餘年間は書籍にも口碑にも、牛乳を飲んだと云ふ事は傳らない様であります。然るに明治御維新後歐米各國と交通が開けてから、再び牛乳の飲用が盛んになり今日の如うな有様になりました。

日本に腎臓病が無いのは番茶を飲むからだ。と云つた時分の様に、魚菜類を鹽鹹くして少し食へて居る間は、此の病は殆んど有りませんでした。段々商賣が盛んになつて度々宴會が催されると、仕うしても肉類を多食致します。そこで腎臓病殊に萎縮腎臓病等が起りますから、牛乳療法が起るやうになりました。而して牛乳は腎臓炎の特効薬なり、と斷定して了つて居ります。然しながら今日の一般を觀ると雜食から雜食と移り牛肉類を過食し、一方鹽氣の薄い果物類を食べますから、那篤倫鹽性の腎臓病よりは、加里鹽性の腎臓病即ち弛張性の腎臓病が多

くなつて來たのであります。病にも雌の病と雄の病と二タ通りあります。西洋には解熱薬はありますけれども、温める方の薬はありません。此の弛張性の腎臓病に對して、牛乳や果物を飲ませしめるのは、加里鹽性の病氣に加里鹽性の物を用ふるのだから駄目です、ブヨ／＼になつて目方が軽くなります。だから此の様な場合には却て鹽を用ひなければなりません。牛乳を用ひるには此の邊に充分注意し、時と場合、その人の平素の食物などを知悉して、鹽梅を良くしてやるのが肝腎であります。總て飯を多く食ふて魚を少し食ふのはよろしいが、根氣をこくするには肉や魚は食はない方がよろしい。例之て見ると米飯菜魚を鹽鹹くして、少食して居つた所謂蟹カラ時代には、腎臓病は少なかつたのですが、蟹カラから、肺カラに移る間は、那篤倫鹽性の腎臓病が多いから、牛乳を飲むことも必要でありませう。然し純肺カラの時代となりましたら、又牛乳を飲む必要はないのであります。近頃は東京を始めとして、各地とも牛乳の量が減じたやうであります。是から後は、昔のやうに段々飲用者が減つて了ふだらうと思ふのであります。

牛乳の邦人に不適應なる原因

尚ほ牛乳が何故我日本人に不適當なるかを一寸申して見ますと、乳には化學的成分以外に生きた酵素があります、故に牛乳が一端胃に入れば、胃酸によつて凝固し、即ち(チーズ)が出来ます、之が酵素により再び分解せられて、始めて完全な消化を遂げるのであります。其處で米は肉類等と違つて、消化中の過剰は酸に化し易いので、米食人の胃は肉食人の其れより酸過多症になつて居ります、之れに牛乳が這入つて来ると、非常に強烈な酸によつて劇しい凝固をして、乳に含まれて居る酵素位では分解する事が出来ません。搗て加へて今日私共が口にする牛乳は、犢が母牛の乳房から飲むのとは違つて、消毒の爲めに大切な酵素が死んで終つて居ります、要するに生乳でなく死乳であります。語を換て申しますれば、單純な化學的營養のみとなつて居ります。之が酸の多い日本人の胃の腑に流れ込みますと、再び解けない(チーズ)となります。解けずに其の儘排泄せらるゝなら、まだしも害にはなりません、元より牛乳は乳酸酵を起し易いものです、剩つさへ酸化し易い米の傍に其の乳か遣つて來ますから

之が酵素となつて、米をも酵了させて遂に牛乳の不適應なる原因が醸されるのであります。

ノ 乳飲んで漬物嫌うて肉好かば

ヒヨロ高くして顔は小さし

近來は殊に果物の需要が激増したやうですが、之も尚ほ不可ません。肉類の固いものに果物を入れて煮ると非常に軟くなります、夫れと同じ様に人も果物類を過食すると、身體が軽くなつて貫目が無くなりますし、膂力も體力も弱くなりますから、火事場などに行つても、小銃筒一つ出す事も出来ぬやうになるのであります。要は只日本の米の飯を多く食ふて、副食物を少量にして適宜の鹽氣と油氣とを配して食事を攝るが良ろしい。

鹽の有無と戰爭の勝敗

鹽と戰爭に就て觀ると、一寸面白い現象を呈して居ります。彼の普佛戰爭の如きは、美食即ち鹽氣の薄い料理法を誇つた佛蘭西が敗けて、スバルタ的の粗食即ち鹽氣の強い物を食つて居た獨逸が勝ちました。又我國の戰爭に就きましては明治御維新の時に、江戸の鹽薄料理に舌鼓

を打つて居た旗本たちは、薩州や長州の鹽の鹹い粗食者に敗けました。夫れから日清戦争でも日露戦争でもその通りで、牛肉の水煮のやうな罐詰を食つて居た露兵は敗けて、佃煮やら、澤庵やら、味噌の様な鹽氣の強い物を食つて居た、日本兵が勝つたのであります。負けてはしほが無いといふのは、此の邊から始まつたのかも知れませんが、俗に駈りした者の事を彼の人には鹽が利いて居るなどと云ひます、鹽氣の無い人間は甘いのであります。彼奴は甘い奴だといふのは、愚鈍の人の代名詞として用ひられて居る位であります。要するに我が食養法では、從來人體を養ふ滋養分は、食物中に含む所の蛋白、澱粉及脂肪の他に、ビタミン及び無機性の鹽類、即ち鹽氣を必要とするのであります。

正食の方法と其効果

如上の通り述べ來つた所を綜合すると、第一人類は齒及顎の形狀と機能、消化器管の長さ等によつて、穀類を主食とすべきものであります。殊に我々日本人は、日本國の風土氣候の關係上、穀類中の米を主食としなければなりません。然もその米は現今の如くに精白した——殊に

砂を入れ——白米は、米の自然質を減損して、人體に最も必要な營養分が取除かれてありますから、砂の這入らない半搗米、若しくは玄米を主食とすること。副食物としては動物性食品と植物性食品とを配合よく調理して食すること、調味として最も必要な鹽は、人體を養ふ上に於ても、亦最も必要缺く可らざるものなる事。肉類魚類を過食すると、其性行が動物的になる事而して肉類や牛乳などは、世人の想像する程、野菜類以上の滋養物に非ざること等で、之を要するに我々日本人は、漫然西洋人の食物を真似ず、飽くまで米を主食とし、副食物としては植物性食品に少量の動物性食品を混ぜ、適度の鹽氣を配して、之を平素腹八分目に食して居れば無病健全であつて、且つ精神も健全になるといふのであります。諸彦！安價にして健全と長壽を得る方法は、食養法に據るにあらざれば、得る事は出来ないであります。切に爲國家御實行を御勧めして茲に筆を擱きます。

食能く人を養ひ又能く病を醫す

蘇東坡は、藥能醫病不能養人、食能養人不能醫病。と謂ひました。

去り乍ら、人は食に由つて發育し、食に由つて生命を持続する事が出来るものとしますと必ずや、其の食に由つて病むものであることを知らなければならぬと共に、又其の食に由つて病を醫し得るものであることを知らなければなりません。先考及び予は、茲の所に出立して、過去幾多の經驗と例證とに依つて、藥は能く病を醫して人を養ふ能はず、「食能く人を養ひ、又能く病を醫するものである」と言ふに躊躇しないのであります。

叙上述べ來たりました食養法の概説は、化學的食養法の一斑に過ぎぬのであります。故に食養法の眞髓は故石塚左玄著「食物養生法」一名化學的食養體心論を、熟讀せらるゝ様冀望致します。

以下「各疾病と其の食物治療法」に就て、述べることに致します。

食養法の概則

【一 飯は】 營養と經濟の二點から觀て、玄米飯が最良のであります。多年の胃腸の習慣と炊事の手數とよりして、直ちに之を常用することは困難でせうから、先づ無砂の七分搗か若しくは半搗米を食し、嗜好を徐々に玄米飯に轉換せらるゝがよろしい。

【二 副食物は】 概して動物性のものよりは、植物性の食品即ち大根、蓮根、人參、牛蒡、里芋、南瓜、蕪菁、葱、蒟蒻、豆腐等が適當して居ります。而して是等の野菜類は成る可く皮肌を剥かないで、油氣の物即ち油揚、雁擬の類を少量加へ少し鹽氣を強めに煮て食すると、念を入れた人工的調理品よりも、人體に適に多くの養分を與へます。

【三 味噌汁は】 白より赤(辛)味噌汁の方がよろしい、而して毎朝一碗乃至一碗半の飲用が大切であります。

食事は 飯 七割
 副食物 三割 野菜類 二割
 肉魚類 一割

注 意 事 項

- 一 〔番茶〕……とは、蒸六分に葉四分の割合に交ざつたものを、能く焙じたものです。
- 二 〔醬油番茶〕……とは、普通の茶呑茶碗に、番茶の煎汁を八割と生醬油二割とを注入し、能く攪拌したものです。
- 三 〔玄米スープ〕……とは、大きな土瓶(金屬性の器は不可ません)の中へ、玄米を焙烙で狐色位に炒つたものを一握みと、鹽一撮みとを入れ、水三合を注して二合に煎じ詰めたもの

- 四 〔梅干生姜番茶〕……とは、湯呑茶碗か「コップ」の中へ、梅干(色付きの物は良ろしくありません)一個と、生姜の卸したもの(滓も汁も一緒に)を梅干の半分程と、砂糖少量とを入れ、番茶の煎じ出したものを「コップ」二杯に注して攪拌し、梅干の核だけ棄て、温い中に滓ごと一緒に飲むのです。
- 五 〔芋薬〕……とは、里芋(一名あらいもの子)の皮を剥いて卸金で卸し、其れに等分の鱈鮓粉と一割の生姜の卸したものと、一割の鹽とを交ぜ、一緒に練り合せて、紙か布片か若しくは「リント」に、厚さ三分位に展ばして患部に貼り、乾き切つたら反覆取替えるのです。若し痒みのある時には、老生姜を刻んで、水にて煮出した湯で患部を蒸すやうにして拭き一日程休んで再び貼ると良ろしい。また芋にカブれる人は、里芋を皮付きの儘でザツト火で焼き、而して後ち皮を剥くと良ろしい。里芋の品質はネバリあるものが良いのですが、代用として佛掌薯、薯蕷を使用しても差支ありません。馬鈴薯、甘藷、及び八面薯

は不適當であります。

六 「豆腐の外用」……とは、先づ豆腐を布又は手拭に包み、能く絞つて其の水を切り去つた後、患部に四五分の厚さに平たく當てるのです。尙ほ場所に依ては豆腐の水を切り、ツナギとして餛飩粉二割を交ぜて練り合せ、布に四五分の厚さに展ばして、患部より少し大き目に當てゝ良ろしい。

七 「干葉の腰湯」……とは、大根の菜葉の影干にしたものを、一株半か二株程を木綿の袋に入れ、三升炊き位の釜に投じ、之に水を八分目に入れて、能く沸かした湯を鹽に開け、而してその湯に這入つて腰湯（坐浴）するのであります。而して時間は、先づ十分乃至十五分間、その時期は、夜食後一時間半乃至二時間位が適當です。が、就寝前に行つても宜しくあります。干葉の無い時には、靱糠か又は米の薬を代用してよろし。

各 疾 病 と 其 の 食 養 療 法

胃加答兒と其の食療法

一口に胃病と云つても、随分と其種類が多くありますから、爰には其中最も多い胃加答兒に就て、其食療法を敷衍することに致します。

單に胃加答兒と言ふても、これを醫學上から申せば、先づ急に來る急性胃加答兒と、経過の極めて永引く慢性胃加答兒との二別ありまして、其経過によつて種々の症狀を呈するものでもあります。素人は慢性といふと、治らない、といふ意味に誤解してゐるやうですが、決して不治の意ではなく、経過の永いことを表はして居るのでありますから、そう悲觀的に即斷すべきものではないのであります。

一 急性胃加答兒

【原因】急性症と云つても、其原因によつて種々の形に現はれますが、單純の急性症の原因は所謂食傷が主なる因をなすのであります。即ち牛飲馬食するとか、又は腐敗した飲食物を攝

るとか、或は食物を攝る時に多量の水を飲んだり、冷熱度に過ぐる物を飲食したり、果物類を過度に食べたりすると、それが食因となつて、能く急性胃加答兒を起すものであります。尙又酸類や、茸類や、魚類等の中毒から發つたりすることもあります。且つ又、窒扶斯や、産褥熱及び其他の傳染病などのときにも、續發的に起ることも決して稀でないであります。

【症候】此の病は、世上業に人の知つて居ますやうに、急に食慾が減損したり、口が渴き、胸が惡くなつたり、或は胸灼け、暖氣などを起し、甚だしい時は嘔吐をなし、胃部に痛みを覺え尙ほ壓されるやうな感じがしたり又は食物の味が變つたり、或は頭痛、眩暈、倦怠等を伴つて精神が非常に不愉快、且つ不活潑となり、疲勞が甚だしくなるもので、又時には發熱を來すともあります。

二 慢性胃加答兒

【原因】此の病は、他の病から發する場合が、甚だ多いのでありまして、例之ば胃潰瘍、胃擴張、肝臓の疾患、又は心臟病、肺病、貧血、痲腫、微毒等から續りて起ることが、多いのであ

ります。また中毒から來ることもあれば、或はまた他の病からでなくとも、平常不攝生を續けて生活して居る人、例之ば急速の食事、不充分なる咀嚼、飲酒癖、或は刺激性の香辛料を嗜む人、喫煙の度に過ぎる人、或は刺激性の藥品を連用する人、齒牙又は口腔の不攝生等によつて自然と永い月日の間に、胃加答兒を起すに至るのであります。

【症候】此病は、急性症に似てますが、然し急性症のやうに著しくないものであります。さて、この病に罹ると多くは、胃の膨滿するやうな感じがして、始終食物が胸一杯になつてゐるやうであつたり、又は、重苦しい感じがしたり、食慾が減つたり、また時としては平素好まなかつた物が急に好きになつたり、また時には強い香辛料を欲しがつたりすることもあります。或は食慾が進み過ぎたりして、至つて不規則の食慾となることがあります。食物の味は、誠に不味く、味が多量、何を食べても糊を嚙むやうな感じがしたり、またよく暖氣を出し、嘔吐、惡心等を來しますが、然し嘔吐するやうなことは、殆んどありません。唯、酒客嘔吐と云つて、よく飲酒家に來る慢性胃加答兒は、朝早くこの嘔吐を起すことがあります。其他、此病の頑固の

ものになりますと、漸次身體が衰へて、無力の感じを覺えたり、或は憂鬱状態となり、時には眩暈、心悸亢進、呼吸促進、不整脈、神経過敏、便秘等を起して、益々身體が疲せ衰へて来るものであります。

食療法

【一、急性胃加答兒の食療法】 余り苦しい時には、鹽水が鹽番茶を一度に多量に喫むで、胃の中の刺戟物や有害物を、悉く吐き出して終うと良いのであります。また食物が皆腸の方に行つて了つたときには、(食事後約五時間を経れば腸に行く) 下劑の目的で、胡麻油を小さな盃に一杯程一度に服むで、腸内を綺麗に洗い出すのがよろしい。而して二日間、全く食物を攝らずに絶食して居れば、屹度快癒すべきものであります。斯くして一二日間も絶食したならば一日數回に注意書第三項の女米スープか、又は鹽を少し加味した米湯を五勺位宛飲ませると、最も良いのであります。尤も病の始めから、安靜に寝てゐると云ふことは肝要であります。若

し、劇しい痛みがあるやうならば、胃の部分に温い薄荷か、鹽温石を當てるか、又は熱い濕布を施し、痛みが少しでも柔ひだならば、注意書第五項の芋藥を、胃の部に少し大き目に貼用すると良いのであります。が、尙ほ「嘔氣のある時には」、五十倍の鹽番茶を茶香茶碗に一杯飲むか、又は古い焙煎の尻を水で能く洗ひ、小刀で其尻の焼けた部分を約一匁も削り取つてコップに入れ、熱湯をコップ一杯に注して攪拌し、暫く經て其の粉末の全く沈澱しをわつた時に、靜かにその上汁のみを、茶香茶碗に一杯も呑み、安靜にしてゐますと嘔氣は止まります。尙ほ亦痛みがないのに嘔氣のある場合は、胃の部分を、注意書第六項の豆腐で冷やすと、嘔氣は自然と治まるのであります。

【二、慢性胃加答兒の食療法】 急性症と同じやうに、日常の生活に注意し、殊に其飲食物に對しては、毎に十分の注意を拂はなければなりません。其他本病は、前述の如に他の病に誘はれて來ることが多いのですから、若し心臟、腎臟、肺臟等に疾病がありましたなら、一日も早く先づ其病から、治療するの必要があるのであります。

醫師の方から云ふと、第一に食物療法、第二に理學的療法、第三に藥品療法、然して第四番目の鑛泉療法等ありまして、なか／＼に混雜してゐるのであります。のみならず醫學の上から云ふと、病の種類も種々に別れて居つて、胃の消化液の變化によつて、或は過酸性胃加答兒とか、減酸性胃加答兒とか、無酸性胃加答兒といふやうに分れて居て、場合々々によつて、療法も異なつてゐます、従つて今茲に一々詳しく述べる事は却て其の煩に失しますから、總括して説明することと致します。

食事は、飯の方多量に副食物の方を少量に、野菜類は可成皮肌を剥かずに、油揚げ雁飯かを少し入れて、少々醬油鹹目に煮て食するやうに勉め、而して飯は下痢をして居ない限りは、粥にするに及びません、人々の多くが少しでも胃が悪いと、直ぐど白粥を用ゐますが、之は半搗米や、味噌粥等よりも消化は悪いもので、殊に慢性胃弱の人等は、斯様な逃げ仕度じみたことをせず、寧ろ積極的に能く咀嚼して、唾液を混することゝ勉めるのだつたら、飯を食べた方が早く治るのであります。

【食事は】、常に腹八分目にして、飯七、副食物三、の割合に食すべきであります。尚ほ食毎に胡麻鹽を、飯に振り掛けて食ふのが肝要です、序に胡麻鹽の拵え方をお話ししますと、黒胡麻と鹽とを焙煎か鍋で能く炒り、胡麻七、鹽三、の割合にしてザット摺り置き、それを食べるのであります。而して毎朝味噌汁の濃いのを必ず一碗乃至一碗半も攝るがよろしい、慢性胃弱の人が、往々味噌汁を食べると、胸が灼けるといつて攝らない人がありますが、之等は味噌汁が悪いのではなくて、常にかゝる人達は、甘味品を多く嗜食する事によつて來るのですから、斷然甘味品を止めれば、段々と味噌汁を常用しても、胸灼けのする憂はなく、且つ絶好の營養品でありますから、毎朝是非共攝ることを要します、味噌汁を攝らないやうな人の家庭は、多くは蒼白色を帯びて居て、本當に元氣のある人は乏しいやうであります。

【香の物】、之は歐米人の食後の果物と言ふやうに、日本人の食後の果物でありまして、常に食事をのわりには必ず資するべきものであります。就中漬物としては、大根の味噌漬、澤庵漬、福神漬等が適品で、新漬や淺漬等は、概して攝らぬ方が安全であります。【副食物としまして

は、昆布の佃煮が最も宜敷く、即ち佃煮屋から購つたのよりも、自宅で板昆布を細かに切り、白大豆を少し交せて、最初水煮し、軟熟の後に醬油で味を附けて、毎日少量宛食するやうにすればよいのであります。以上は、極く手数のかゝらぬ簡単な食事のやうであります。營養は最も多く、且つ慢性の胃弱も、以下述べます禁食品を節したならば、數年間病つたものも、必ず五六週日で根治するのであります。

【禁食品としてしましては】、一般に肉類とか、脂肪に富むた魚肉などは制限して、與へない様にするの必要が有ります。脂肪に富むた魚肉とは、主に赤身の魚、及び肌のない魚を指すので、即ち鯖とか、鮪とか、鰯等でありませぬ。其他刺戟性の食物則ち唐辛子、辛子、飲酒、喫煙等は絶対に避けなければなりません。尙ほ其他禁すべき食品は、果物一切、握り壽司、酢の物、牛乳上茶、澱粉製の菓子類、蟹、蝦、ビール、清涼飲料、氷水等であります。

其他諸症候に對しての療法を、簡単に述べますと、

【嗜睡は】、平素甘味の菓子や鹽氣の淡甘いものを食ふことによつて、招徠するものでありま

すから、此等の食を廢し、大根卸しに醬油を澤山に掛けて食へるか、又は濃い注意書第二項の醬油番茶を飲むとよいのであります。

【眩暈には】、濃い醬油番茶(注意書第二項参照)を飲むとよろしく、又心悸亢進の場合も、醬油番茶か、又は鹽番茶を飲用すると、共に治るのであります。

【便秘する場合には】、赤小豆と板昆布とを煮て、鹽少量と赤砂糖少しとを入れて味を付け、赤小豆のみを一日五勺宛食するやうに勉めます。其他菜葉と油揚げと煮たもの、天麩羅蕎麥に葱か大根卸しを澤山に添えて、食へるもよろしくあります。(便秘の食療法参照)

【胃部の疼痛には】、急性症の所で述べました、梅干生姜番茶を攝るとか、劇しくそれが痛むときは、蒟蒻で蒸すとか、鹽温石を當てるやうにすると自然と快くなります。

【食慾不振の時には】、玄米のスープに、食鹽を入れて飲むか、又は重湯に鹽を少量加味して食べ、食氣の出づるのを俟つて、米飯殊に胡麻鹽の握り飯に、古澤庵を嚙つて汁を吸はせるがよろしい。此の場合の副食物としては、焼昆布か焼味噌か、或は野菜物を鹽鹹く煮上げたも

のを、少量與えるやうにするのでありますが、食物はどんなものであるにせよ、能く咀嚼して腹八分目に食べると言ふことは、極めて肝要のことです。抑も、數ある疾病の中で國民病と謂つてよい程、我が日本人に最も多く見られるのは此の胃病であります。改めて説き述べる迄もなく、胃は身體の健康上重大なる關係を有つて居るものであつて、若し胃に疾病がありますと、吾々が日常攝りますところの食物を、充分に消化吸収することが出来ぬばかりではなく、其れが爲め身體は衰弱し、従つて他に疾病を起し易く、既に存する疾病は益々増悪するものであります。胃は萬病の基なり、と言つた先人の言は千古の至言であります。

腸加答兒と其の食養療法

腸加答兒には、急性、慢性、結核性の三種ありますが、先づ急性と慢性に就て述べますと、
【原因】

〔一 急性腸加答兒〕は腸の疾患中最も多いもので、恰も胃病に於る胃加答兒と同様の關係のものであります。其の主なる原因としては、食物の不攝生、即ち食食、腐敗して居る飲食物、冷熱其の度を過ぎたる飲食物等を攝取した場合など、所謂食傷から來る場合が多くあります。次では下腹部の冷却、腹部の打撲及衝突、藥物の刺戟及中毒、氣候の不順、其他各種の傳染病、即ち窒扶斯、虎列刺、赤痢、等も原因となります。また永い間便秘して、固い便塊となる時には、此の刺戟によつて病となり、また膽石とか異物の嚥下等も、本病の原因となることがあります。夫れから大火傷を起した爲めに、本病を惹起する様なこともあります。最も多いのは食物の不注意から來るのであります。其外他の

病 例へば胃加答兒、腹膜炎、諸種の傳染病、肝臓病、肺病、心臓病等のある爲めに、此の病を惹き起すことがあります。

「犯される場所は何所か」此の病は、腸一般に來るよりは、種々の部分を別々に犯す場合が多いのでありまして、十二指腸炎とか、空腸炎とか、結腸炎、盲腸炎、虫様垂炎といふやうに、諸所を襲ふものであります。

【一 慢性腸加答兒】 は急性症の治療及び攝生其の宜ろしきを得なだ爲から、漸次移行するものもあります。また久時に亘る食事の不攝生、飲酒、香辛料等の嗜好、藥物殊に下劑の濫用心臓瓣膜病、肝臓硬化症、白血病、腸の寄生虫、胃の疾患等も、其の原因となるのであります。

【病 状】

【一 急性腸加答兒】 最初の症候として、腹部の膨滿、腹鳴等で、次で痙攣様の疼痛が起つて下痢を發し、軽いもので一日二三回、重みものでは一日に十四五回から二十回に及ぶこともあります。殊に直腸に加答兒の起つた場合には、腹痛に伴ふに便意頻繁となり、何度上圖

しても未だ便が残つて居るやうな氣味、即ち裏急後重を起すのであります。下痢が頻發すると同時に、患者は追々全身倦怠に陥り、口渴は増進して尿利は減少します。稀に患者によりましては、脱肛を起すこともあります。而して多くは發熱しませんが、時としては三十九度内外の發熱を伴ふこともあります。糞便の色は褐色、黄色、灰白色或は綠色を呈し、稀薄であつて腐敗したやうな臭氣を帯び、消化しない食物の殘片、或は粘液を交へ、或は完穀下痢と云つて便は之等不消化物のみで、形成せられて居ることもあります。

【二 慢性腸加答兒】 は腹鳴、腹痛、膨腹、頭痛、頭重、營養不良等の症狀を呈しますが、其の主なる徴候は便通の變狀でありまして、其の狀態によつて、ノートナーゲル氏は、之れを五種に分類して居ります。即ち第一種は最も多く來るもので、便秘が二三日或は四五日位續くと、次は自然に或は下痢によつて排便するもの。第二種は下痢と便秘と規則正しく交代するもので、初め數日間便秘して、四日或は六日目には粘液を混ぜた軟便、或は水様便を排泄して、次で便秘を來すもの。第三種は毎日規則正しく軟糞狀便を排泄するもの。第四種は一日數回下

痢的排便を来すもの。第五種は主として直腸を犯された場合に起つて、烈しき裏急後重を伴ひ便は粘液或は少量の血液を附着します。而して何れの種類を問はず、營養は障害せられて皮膚を乾燥し、筋肉は瘦削して、甚しきはヒポコンデリーとなり、間々不眠症を来すこともありま

す。一般に腸加答兒と申しますと、總て下痢の症状を現はす者を言ひますが、獨り十二指腸に加答兒を起した時には、決して下痢を起すことなく、反つて便秘するのが普通であります。

食療法

腸加答兒には、鹽分過多から來た時と、鹽分不足から來るのと二通りありますが、其の多くは鹽分不足から來、鹽分過多から來るのは極く稀であります。

下痢のことを俗に『ユルム』と申して居りますが、『ユルム』といふのは脱鹽して『弛む』の意味で、鹽ぬげすれば即ち下痢するといふ意味であります。

又便秘することを俗に『しまる』といひますが、之は鹽分の爲めに、しまるといふ事を意味するのであります。例之ば物を煮る場合に鹽を入れて煮ますと小さく、即ちしまりますが、鹽を入れないで煮ますと大きく、しまらないでゆるむのであります。

此の意味で腸加答兒を治療しますと、必ず効果を現はしますが、若し之に反した治療法を行いますと、何日まで経つても全治することなく、急性のものでも遂には、まゝ慢性に變ずることが多くあります。

今、急性腸加答兒の治療法を判り易くお話すると、鹽分不足から來たものと、鹽分過多から來たものとに別つことが出來ます。

鹽分不足から來たもの、例へば果物、新漬、淺漬、氷水等の過飲過食から起つた腸加答兒はこれら飲食物の爲めに体内の鹽分を脱却せられて、吸収力を減じたが爲めに來た下痢ですから、斯の様な場合に、鹽氣の少ない食物を與へますと、病は彌益々烈しくなるばかりであります。故に此の如き時には、可成鹽氣の多い味噌で拵へた粥に、葱と生姜とを細かに刻み込むでお

や) すり芋 (自然薯) をかけて喰べるか、又は大根少しと餅を一切れか二切れ程入れた鹽鹹き味噌粥を喰べて、且つ梅干か数の子の醬油漬を添へて喰べると大に良ろしい、又口が渴いたりお腹か痛むやうならば、注意書第四項の梅干生姜番茶を、温かくして飲むと、口渴も止み、腹痛も去り、且つ又少し位の熱は、直ぐに解熱します。

また水様下痢の烈しい者には、梅酢(色付けのものは悪し)を盃一杯頓服するか、または茄子の芥子漬を良く嚙んで喰べるか、又は菜の芥子和を喰べると良ろしい。而して食事としましては、餅米と白米と等分に炊いた濃い重湯に、鹽を少し入れて飲み、漸次にこの重湯から其の粥に移るが良ろしい、そうする時には悪いものは排泄せられて、下痢は止まります。

尚ほ坐浴を取ることが必要です。全身浴では脱鹽し過ぎますから、此の場合は全身浴を取らないで腰湯をすることがよろしい。腰湯の法は、大根の干葉を二株程木綿の袋に入れて、三升炊き位の釜で煮出し、其の煎汁を鹽にあけて、芥子粉を一掴み程入れて攪拌し、凡そ十分乃至十五分間も腰湯すると良ろしい。此の腰湯をする時に番茶に醬油を澤山入れた鹽鹹目のものを

湯呑に一杯、腰湯する十分前に頓服して置くこと、眼暈を起さないで良ろしい。而して此の腰湯は勉めて施行すると腹部を温めて、皮膚よりの發散は盛んとなり、全身の血行も順調となつて腸の吸収力を高める様になりますから、従つて治癒を早からしめます。

魚類の中毒で、胃加答兒、腸加答兒を起して、水様下痢を起した時でも、又は赤痢様の直腸加答兒でも起した時には、前述の食療法以外に、櫻の皮を煮出して飲むと、直ぐに解毒して治癒します。其の櫻の皮の煮じ方は、櫻の皮四匁を水一合五匁に入れて一合に煎じ詰めたものです。尚ほ大根卸しか大根を煎出した湯を飲むも十分に効を奏します。而して口渴には、桃に鹽と砂糖とを少し入れて煮た汁などを與えるも良ろしい。

以上は鹽分不足の爲めに起つた、腸加答兒の食療法であります、是れに反して平常餘り鹽鹹く食して居るので、鹽分過多の爲め脱水作用が甚しくなつて、吸収力を失つたが爲めに水様下痢を起す場合もあります、是れを治すには、全身浴をして發散力を高めて血行を盛んにし、加ふるに大根卸し又は鹽淡い餅米と白米と等分に炊いた粥を食べて、吸収力を高める様にしま

すと良ろしいのであります。

又一時の鹽分過多に依つて起つた下痢には、注意書第三項の玄米スープか、又は鹽氣淡い食物を與へますと、容易に治り得ます。

總て、腸加答兒を起すのに最大關係を有つて居るのは、皮膚の新陳代謝機能であります。而して皮膚の新陳代謝機能が不充分でありますと、腸加答兒を起し易いものです。例へば何かの原因で、皮膚の新陳代謝が充分でない様になれば、必ず慢性の腹加答兒を起して、服藥のために一時病性が減退するやうではあります。服藥を止めると、再び舊の如く下痢を起しまして皮膚の新陳代謝機能が恢復する迄は治癒しません。故に平素、皮膚は清潔にして、折々入浴せねばなりません。併し餘り入浴すると、即ち入浴の度が烈しいと、脱鹽の爲めに反つて下痢を起すことがありますから、能く注意せねばなりません。

お正月に餅を食へ過ぎて、下痢する人が多くありますが、斯ういふ時には、數の子の醬油漬を小皿に一杯も喰べると治ります。又數の子を食へ過ぎて、下痢した時には味噌汁に餅を二切

れ程入れて、能く柔かく煮て喰べると治ります。

「慢性腸加答兒の下痢に對しては」、前記の腰湯を毎日一回、夕食後一時間半位経つて取らしめ食事としては餅米と白米と等分に炊いた粥か、又は其の飯を食べて左の飲食物を攝らぬやうにすれば、自然に何日とはなしに治癒します。

一般に下痢して居る時に避くべき食物としては、牛乳、上茶(番茶は收斂の効がありますから、良ろし)、澱粉製の菓子類、豆、芋、瓜、栗類の鹽氣淡きもの、菜漬、新漬、淺漬、果物、酢の物、握り壽司、香辛料、ビール、蟹、海老、等であります。

最後に十二指腸に、腸加答兒を起した場合には、無砂の半搗米七分に、副食物三分の割合で本書巻頭所載の概則に掲げた食事を攝り、副食物として、殊に樞の油に二割の胡麻油を混和した油で揚げた精進揚げや、天麩羅に大根卸しを澤山にかけ、醬油をたつぷりかけて食べれば、漸次に治癒も速かであります。

腸結核と其の食養療法

「何が原因しますか」 本病の原因としましては、續發性のもものと、原發性のもものとがあります。

先づ、續發性のもものは、爾餘の臟器に於ける結核からよりも、殊に肺結核に續發することが最も多數を占めて居るのであります。之は肺に結核を持つて居る患者が、其結核菌を含んで居る喀痰を、不知不識の間に嚥下し、以て微菌を腸に移殖するに起因するからであります。故に腸結核は多くの場合、肺結核の分家と見て差支ないのであります。

次に原發性のもものは、結核性の母乳、或は結核菌を有つて居る牛から採取した牛乳、及び其の調製品、即ち牛酪及び乾酪のやうなものを攝取することによつて、發するものであります。それは極めて僅かなもので、牛結核菌を證明することはないのであります。で、本病の多數は前者即ち續發性に屬するものであります。

併し實際に於きましては、本病の續發性であるか原發性であるかを鑑別するのは、甚だ困難であります。何故なれば、身體内の肺にも腸にも同時に、雙方に結核菌の存在を認められた場合に於きまして、夫れが果して結核菌含有の喀痰を誤嚥したのだから、或は腸に於ける結核菌が、血液中を通じて肺に輸致せられたものであるかが、判明らぬからであります。

「其の一般的症候は怎んな風に來ますか」 別に患者自身が、何等の疾苦を呈はさないのに、解剖や顯微鏡検査の結果、始めて之れを發見することがあります。で、之れを潜在性腸結核と言つて居ます。

其他時としましては、激烈な腹痛、即ち腹痛が屢々發作的に起ることもありますし、毎食後一定の時間に發することもあります。而して此痛みは下腹部の右へ寄つた方、即ち右腸骨窩の部に起ることが最も多く、其部分を壓と痛みは更に激しくなります。之は結核性變化が主として、廻腸の最下部に行はれるからであります。

胃では、其分泌する胃液が酸性でありますから、自然結核菌を撲滅する働きがあります。

ども、小腸、殊に廻腸の腸液は亞爾加里性でありますのと、内容物が久しく停滞するのにと
由りまして、繁殖の機會が多くあります。
尙ほ本病は、便通の不整を來しますもので、時に、或は頑固な便秘を來すこともありま
その多くは我慢することの出来ない様な下痢が、頻々として發するものであります。然も其下
痢は夜の曉方に多いので、一名鷄鳴下痢とも云つて居ます。其他腸壁の穿通等に因つて、突
腸出血を見ることもあります。

又、小兒に於ける原發性のもは、初め不氣嫌、食慾の缺損、不正の熱發等の症狀がありま
して、腹痛と下痢とを來たします。而して便の中には、往々、血液の混じて居る事があります
尙ほ其他、全身羸瘦、貧血、腹部の鼓脹、膨滿、外部から觸知することの出来る腺腫等が現は
れます、之を腸間膜癆と名稱て居ます。

以上の様な種々な徴候はありますが、就中下痢が最も多く、然も其の下痢は中々頑固で、普
通醫家は之に對つて阿片や單寧、其他の收斂劑を用ゐて居ます。夫れで、一兩日は止まること

もありますが、直ぐ又下痢を始めます。中には頑固なものになりますと、強度の收斂劑を用ゐ
るものもありますが、夫れでも八日乃至拾日中には、必ず定期的に下痢が起る者があります。夫
れから發熱するものと、しない者があります、發熱したと云つても三十八度乃至九度五分位
までで、四十度といふやな事は、殆んど無いといつてもよいのであります、而して此熱は、結
核菌の排泄物の中毒によつて起るもので、例へ九度以上ありましても、普通の場合患者夫れ自
身には、餘り感じないことが多いのであります。

食 療 法

「營養的觀察」を下して見ますと、本病は無論、鹽氣不足と云ふことが、結核菌を身體内に繁殖
なさしめる重大な原因であります。即ち平素の食事に於きましても、果物の如き、酢の物の如
き、鹽氣の殆んど無いものを過食して、血液の稀薄を來たし、或は魚鳥獸の肉類を漫りに飽食
して、却て壞血病性貧血を起す等、要するに飯多く、副食物少き正食法を捨て、邪味雜

食のみに耽る爲めに、血液は少く、その循環は不良となり、遂に結核菌をして其の暴威を逞し
ふせしむるに至るのであります。何故血液が少ないと結核菌が繁殖しますかと云ひますと、血
液中の白血球は、普通赤血球五百位に對し一つ位の割合にしか在りません、此の白血球は一名
喰菌細胞と云つて、結核菌を食ひ殺して了るます。そこで此の血液が多くなりますと、結核菌
は繁殖することが出来なくなる譯であります。で、血液中には多くの鹽分を含んで居て、血液
を増すには適度の鹽氣を攝らなければなりません。其が一定度より鹽氣が不足しても不可ず、
そうかと云つて、又多過ぎて陽の極は陰に還るといふ譯で、やはり貧血するものであります
故に我食養上からは、鹽氣不足が本病の原因となるのであります。

本病は、斯く重篤な病でありまして、同じ結核でも、肺結核よりは経過が早くあります。そ
れは前記の様に本症特有の下痢が激しいので、従つて身體の衰弱の度が烈しくなつて、遂に死
期を早めるといふことになるのであります。

【攝食法は如何にしたらばよいか】 即ち食事としましては何を食べるかと申しますに、先づ粥や

流動物を食て居る様では駄目であります。飯としましては、無砂の半搗米六分に餅米四分を交
ぜて炊いた飯を、よく咀嚼して食べ。副食物としましては、胡麻鹽を澤山に掛けて食べ、(胡麻
鹽を好まない人は、胡麻鹽をタブレットで包んで、食事毎に嚥下すよろしい。)其他澤庵、味
噌漬、梅干、福神漬等を食べて、是非共軽く三杯は食べる様にしなければなりません。然し新
漬、淺漬等の生漬りの香の物は、絶対に禁止することを要します。又時には握り飯などもよろ
しくあります。尚ほ此食物で飽きて來た時には、胡麻味噌、鐵華味噌等に更えるとよろしくあ
ります、而して食慾が進んで來ましたならば、野菜類を鹽鹹く煮て食べてよろしくありますが
動物性食品は、川魚や、輕き白身の魚以外には、絶対に食べない方が良く、却て動物性食品を
食べますと熱を高めることになりまから、嚴禁せねばなりません。

無砂半搗米に交ぜる餅米の代りに、咳痰の少いか又は無い時には、長芋や里芋を無砂半搗米
に交ぜ、之に鹽を入れ炊いて食べてもよろしくあります。そうすると一方に於きましては、盜
汗を止めることになり、又一面に於きましては、便を形付ける上に於ても効があります。此の

場合餅を赤味噌汁の中に入れて、形のくずれる程よく煮て毎日食べますのも、下痢を止めて氣力を増すに、一層良い方法であります。

【解熱法は、怎んな風にしたらよろしいかと申しますと】解熱剤を用ゐたり、氷で冷したりするのは宜しくありません。此場合解熱剤を與へますと、發汗して體内の鹽分が稀薄になりますから、細菌の發育が盛んとなり、病は益々進んで死を早めるに至るのであります。此場合の手當としては、感胃の食療法でしたのと同じ方法で、青菜を枕の上に五六枚敷き、額には、豆腐を布か手拭に包んで當て、置くと良いのであります。(注意書第六項参照せらるべし)

【口が渴いたら怎うするかと申しますに】注意書第四項の梅干生姜番茶を飲むと良ろしくあります。斯くしますと最初の内は、三回下痢したものは、四回も五回にも増すことがあります。が、決してそれには驚かずに、此梅干生姜番茶を續行して行きますと、自然に下痢の回数もズツト少くなり、便も段々形付て來て、遂には普通の便のやうになり、今迄起坐の出來なかつたものも、歩けるやうになります。が、一ヶ月や、二ヶ月位で快癒することは六ヶ敷あります

然し此の法を續行して行くと自然に癒つて來るのであります。彼の單寧劑や、ビスミット等では、此の様な好結果は到底見られないのであります。最後に、

【腸の痛むときの手當を申しますと】先づ鹽温石をするとか、或は蒟蒻で温めるのが良ろしくあります。又前記の梅干生姜番茶を飲むのも宜ろしくあります。或はまた粒味噌を布か紙に四五分の厚さに展ばし、臍部を除けて腹一面に大きく貼つて置くのが最も良い方法であります。其他注意書第七項の大根の干葉湯に芥子を交せて、腰湯をすることも良いのであります。(腰湯は一日一回十五分間位を度とす)

【食事の進まない時や、衰弱の甚だしい際には、石塚食療所の營養飲料「糶煎粉」を食事の代りに攝るのが最も良ろしくあります。

慢性便秘と其の食養療法

一名 習慣性便秘、或は常習性便秘

健康者の便通は、普通一晝夜間に二回で、軟かなものであります。此の以外の状態、即ち之れより便通の回数が、少ないものを便秘、多いものを下痢と言ふのであります。

【何が原因しますか】 常に座業を取つて居る者、例へば仕立屋、印刷屋、學生等は、本病に罹り易いのであります。其他一般に衰弱して居る病人、不具者、神経性疾患、慢性の胃腸加答兒患者等にも起るものであります。是等の人は、腸の蠕動運動が弱くなつて居りますから、腸の内容物を下方に輸送することが困難なのであります。尚ほ又、此の蠕動運動が腸の下半部にのみ劇しい時にも、同様に便秘を起すのであります。

身體が衰弱して居る爲に便通の無いのは、腹圧が弱くて、排便の時に努責(りきむ)することする力が乏しいからであります。

また、健康者であつても、平素動物性食物を主として食したり、或は毎に滋味のある食物を嗜む人等に、此の便秘が多いのであります。

【怎んな症候を呈しますか】 病名が示して居ります様に、始終便秘の傾向がありまして、排便の度数が三日に一回、或は一二週間に一回、其他甚敷いものでは、一箇月も便秘する人さえあります。

其外には、特別の障害とてありませんが、患者は常に氣分を害せられますから、自然食慾も減退致します。殊に此の病は下劑として用ふる藥品に、直ぐ慣れる癖があつて、其の効が無くなるものであります。

また浣腸を屢々行ひますと、何時も浣腸しなければ排便が無く、夫れにしても亦、浣腸液を度々更えなければならぬといふ場合もあります。

食療法

人が、食事を爲す目的には二つあります。即ち其一つは、營養分を攝取する爲と、他の一つは、腸の排泄作用に刺戟を與へて、老廢物質と有害物質との、排泄を容易ならしむる爲とであります。

要するに便秘は、器械的に種々の有害なる影響を、局所及び全身に與ふる計りでなく、亦多量に形成せらるゝ腸内の腐敗性毒素が、血液中に吸収せられて、自家中毒を起すことになりま

すから、健康を維持せんがためには、必ず便秘の起らないやうにせねばなりません。慢性便秘の食療法としては、十日以上も便秘するやうな人は、玄米を常食する事が最も

良いのです。即ち此の玄米食を繼續して居りますと、遂には快便を得らるゝやうになります。又三日乃至十日も便秘する人は、毎に砂の混じつて居らない、三分搗か又は半搗米の飯を主食とし、副食物としては、大根、蕪菁、葱、菜葉、油揚、若芽等を入れた赤味噌汁（漉さない、落し味噌がよろし）を、一碗乃至一碗半も資り、野菜類は可成皮肌を剥かずに、油揚か雁擬か或は胡麻油を少量入れて、幾分鹽鹹く煮たものを食するがよろしい。漬物は、古澤庵、大根の

味噌漬、福神漬等がよろしい。然し新漬や淺漬等の生漬りの物はよろしくありません。

尚ほ酒じを付ける食物としましては、赤小豆と板昆布と煮たものを、赤小豆のみ一日に軽く五勺乃至一合も食べ、便通のある迄之れを續け、便通があるやうになりましたら、段々と其の量を減らして行くやうにするがよろしい。其他、菜葉と油揚と煮たもの、金びら牛蒡、おこし汁（之れは赤小豆と、薩摩薯とを入れた味噌汁のことです）、菜葉の胡麻合、茄子の胡麻汁、或は精進揚、天ぶら、天ぶら蕎麥、焼油揚等、も共に通じを付ける食物であります。

而して禁すべき食物としましては、肉食、肉汁、牛乳、濃縮製の菓子類、握り壽司（稻荷壽司はよろし）、上茶、等であります。

如上の食療法を勵行して、便通があるやうになつて來ましたら、左記に述ぶる、食療法と注意とを顧慮して、食養せらるゝと尚ほよろしくあります。

従來、一日に玉子を四個、牛乳を四合も飲んで居つて便秘して居る人は、其液分が多いが爲に、穀類や菜食をして居る人の様に、腹に力がなく、且つ自家中毒を起して腦を刺戟しますか

ら、段々と廢めなければなりません、殊に夏期は斷然禁止せねばなりません。殊に老人に在りましては、ポッタースの多い牛乳の爲に腹や腰が冷えて、尿意頻數となり、次で夜中に何回も小便に行くやうになりますから、是非共嚴禁せねばなりません。其の代りに赤小豆粥とか、麥焦しの粉とか、石塚食療所特製の梗煎粉とか、或は赤味噌で拵へた雑煮餅を食べるがよろしい、そうする時には、夜中に小便に行く度数が減り、遂には夜間小用に行かないで済むやうになります。此の食療法を實行して上開しますと、毎日一回又は二日に三回位の割合で、餘り時間も要らず、また左様意氣張らなくても、一息か二息位で牛糞糶より稍々硬くて栗色より薄い氣持の良い快便があります、此の位の便が、最も日本人には適當であります。若し此の度合より時間も餘計に要り、其色も黒味勝で硬過ぎるやうですと、これは、この飯の副食物の鹽氣が強過ぎたり、肉類魚類が多過ぎたり、或は菓子や汁粉の類が多過ぎるとか、若しくは運動過度で入浴した後に便であります。

更に尙ほ、此等の食物が多過ぎると、却て便通があり過ぎて、下痢をする傾向がありますか

ら、若し其度合よりも多く、一日に二回も三回も上開しますと、其糞便の色は薄く、且つ軟便に過ぐるのです、これは豆類の製品又は野菜を多く食べ過ぎた徵候であります。故に如此場合には、其の飯の副食物の中、野菜類は鹽氣を強くして能く煮、肉類は成る丈け節して、極く少量を食べる様にすれば、常に便通は硬軟相半する快通があるのです。

況して、玄米若しくは半搗米を常食して居ればよろしいのですが、白米の飯や、白粥や、重湯は、比較的消化の不良なものですから、消化を補ける爲に、胡麻鹽か黄粉か、又は芋類(馬鈴薯や、甘薯はよろしくありません)を適當に添えて食べるがよろしい。

夫から柚味噌、胡麻味噌、鯛味噌等の味噌類を副食物と致しますと、聽て除病長壽法の一端となります。

總て、魚鳥獸肉類の食物には、必ず生姜か大根卸しを添え、また天麩羅、鴨なんぼん、玉子、とし等の蕎麥には、切葱か大根卸しを混ぜ、其他、精進揚、天麩羅、焼油揚等には大根卸しを澤山添え醬油をかけて食べ、また油揚、雁撥等は大根か蕪菁か或は其他の野菜類と共に醬油鹹

く、能く煮て食べますと、消化もよく、従つて便通も良くなるのです。
尚注意すべきことは、職業上運動不足のために、習慣性便秘のあることを知りましたなら、適度の運動を試み、また便通に對して良い習慣を付ける爲に、毎朝一定の時間に、必ず廁に行き事に務め、初めは便意を催さずとも、一三十分を費すやうにするがよろしい。また身體の衰弱して居る者であれば、便器を毎日同じ時間にかけて、又は腰掛便器を使用する様になさい。尚ほ健康者も、常に便意を催した際には、直ぐと排便する習慣をつけた方が宜しいのです。殊に婦人には此の惡癖が多くありますから、不知不識の間に婦人慢性便秘に陥るのであります。尚ほ本病者は、夜分眠りに就く前に、下腹部のマッサージを自ら行ひ、或は大根の干葉で、就眠前温坐浴(腰湯を使ふ事)をするのも、大に良好な整便法であります。

盲腸炎と其の食養療法

盲腸とは、大腸の始めの部分、即ち右の下腹の所にあるもので、此の盲腸に炎症を起したものを、盲腸炎と申します。而して此の盲腸はなかく、炎症を發し易いものであります。

【原因】 右の腸骨窩に在る盲腸は、大腸の始まりで、此處に小腸の終りが連なつて居て、俄かに他の腸よりは、廣くなつて居りますから、腸の内容物が此處を通過する時に、その中に、或る物が支へられて此の部に嵌まり、腸を刺戟して炎症を起す基となる事があります。例へば糞石、葡萄の種子、髯毛、齒磨揚子の斷片、過つて嚥下した銅貨、釘等の様な物が盲腸の部分に嵌つて、悶えることが多いのであります。殊に化膿菌が、此の處に存在して居る場合には、忽ち激しい炎症が起るのであります。而して此の部の炎症は、直ぐに相連なつて居ります處の虫様突起に進み、或は盲腸の周囲にも波及するのが常であります。それに由つて虫様突起炎、盲腸周囲炎、或は盲腸脊炎等の名稱が起ります。

盲腸炎は、體質に依り起り易いもので、又再發する事も少なくありません。是れは、虫様突起が普通よりも長く造られて居るとか、盲腸の部分が深く作られて、異物の嵌入を容易にならしめるとかの事に由るのであります。又常に坐業を營んで居る者は、腸の蠕動が自然的に弱められて居りますから、延いて便秘を起す結果、假性糞石と云つて、糞便が虫様突起内に推積して、硬固となる事が多いために、本病に罹り易いのです。其他、眞正糞石と云つて、糞便に石灰鹽類の沈着するもの等もあります。

【症状】 本症には、急性と慢性との二種あります。

急性症は、怎んな症候を呈するかと云ひますと、初め急に悪寒がしたり又は悪寒がなくとも急に熱は三十八度から四十度位までも昇り、脈は微細で不整となります。夫と同時に右腸骨窩即ち盲腸部は劇烈なる痛みを覺えます。而して其の痛みは、上の方では胸の方までも届き、下の方では足の方までも、痛むやうに思はれます。

此の病に罹つた、患者の臥床の状態は別異です。熟練な醫師は此の状態を見て、略ぼ診断が

付く位であります。即ち多くは仰臥位に於て少しく右側に屈し、且つ務めて身體の位置を動かす事を避け、強て動かす時は甚しき痛みを感じ、加之に右の下肢は膝部及び股關節で屈曲して居て、試に是れを伸ばすとすると、下腹部に痛みを感ずるのであります。

其他、臍と腸骨前上棘との間で、腸骨前上棘から五仙メートル隔つた箇所を壓すと、常に疼痛を發するのが特徴で、之を「マツクバルネーシ」點と申します。

また努責は勿論、咳痰をしても痛めば、衣類が觸つても痛むと云ふ風で、患者は發熱と疼痛の爲めに太く衰弱し、倦怠の狀が頻りと起つて來ます。而して口は渴き、舌は常に黃白色の苔を附着し、口臭が甚だしくなります。

また大便は、多くは秘結しますが、其の初期のものは、稀に水様便を漏すことがあります。

尿は、熱性症の時と同じ様な變化、即ち其の量を減じ、暗赤色を呈します。

其他、右下腹部は膨脹して觸れて見ると、緊張して抵抗力が強く、數日を経ると局部に一つの腫瘍を觸知することが出来る様になります。

併し、本症の起る始め一日位は、胃部にのみ痛みを覚えて胃痛かと思ふと、翌日から其の痛みが下腹部、即ち盲腸部に限局する様な事が非常に多いのです。而して右の下腹は少し腫れ上つて居る。と、云ふのが主なる徴候であります。

また、中には徐々に發するものもあつて、痛みも夫れ程劇しくはなく、唯右下腹部の硬結、食欲缺損、悪心、嘔氣、便秘等を訴ふるに過ぎないのであります。

慢性症は、急性症に比べて症状軽く、單に盲腸部に於て一種の硬結物を存するに止まつて、壓えると痛みがあり、熱も少なく、食欲缺損等を來すに過ぎないのであります。

【種類】 本病を病理學上區別しますと、即ち左の二種に分たれます。

甲、化膿性盲腸炎

乙、漿液性盲腸炎

而して一般に漿液性盲腸炎は、化膿性盲腸炎より比較的輕症であります。

本病は、普通三四週間で治癒する疾病であります。経過中に併發症(俗に餘病)と云つて生命に危険な種々の症状的變化を呈することがあります。即ち

〔一 急性腹膜炎〕 は不注意なる身體の運動、食物の不攝生、其の他便秘の爲め、若しくは便所にての努責等に起因します。

〔二 全氣性腹膜炎〕 虫様突起が俄然突孔して、空氣が糞便と共に、腹膜内に進入するに因ります。

〔三 吐糞症〕 腸管筋肉の所々に麻痺を起して、糞便を口から吐くのであります。

〔四 利尿困難〕 膀胱の外膜に、炎症が波及する爲め、尿が出なくなりします。

〔五 肋膜炎〕 本病の二分の一に之を發し、殊に右側肋膜炎が最も多數であります。

〔六 膿液穿漏〕 腸管を穿破して、糞便に膿液を交えたり、又は腎臟膀胱に穿孔して、膿を交えた尿を排出したり、或は子宮、腔に穿孔する事があり、また時としては腹壁を穿破する事があります。

食療法

本病は、十五歳から三十五歳位までの男子に多く、幼年者並に老人に少なく、而して婦人は男子よりも、本病に罹るものが比較的少いやうであります。

本病と見たならば、直ぐと絶対に安静を守らしめて局部、即ち右の下腹のところには消炎の目的で、注意書第六項の豆腐の外用を當て、冷すが良らしい。

食物は、始めの内は流動物に限りませんが、炎症が去つた後には、粥か、おぢや（味噌粥のこと）或は柔かく炊いた飯等、即ち形のあるものを攝つても差支ありません。併し此の時期は、充分注意しなければなりません。

炎症の去らない間の食物としましては、何んなものが良いかと云ふに、無砂の半搗米から攝つた重湯に、味噌汁を交せて與え、尚ほ且つ、鯉こくに小豆を入れた汁——鯉の鱗を取らずに筒切りとし、牛蒡の皮を剥かずにソギ牛蒡とし、之に向ほ、小豆を加へてよく煮た味噌汁——を、一日數回飲ませると良らしい。

其他、注意書第三項の玄米スープを、連飲させるが良らしい。而して熱が高い時には、此の

スープの中へ乾椎茸二三枚を入れて、煎じ出したものを與へると良らしい。斯の様にすると早く局部の炎症を去る事が出来ます。仍で、炎症が去つたら、その次には、豆腐で冷した代りに局部へ注意書第五項の芋薬を貼付し、乾き切る度に何回も貼り替るが良しいのです。

本症は、動もすると再發し易くありますから、其の攝生に就ては、多大の注意を要することは勿論であります。

要するに本症は、平生正食法を確實に勵行して、便通を良くする様に心懸け、毎朝必ず一回快通のある様になれば良らしい。而して便秘する癖の人は、慢性便秘の食療法を参照せられて食養に務められ、再發せぬ様に心懸けねばなりません。

現今の醫學上では、小魚の様なものを、骨ごと食したやうな場合には、その骨が不消化の儘、盲腸へ行つて之を刺戟し、それが本症の起る原因中の一つである、と云ふことになつて居りますが、小魚の骨位は充分咀嚼して嚙み下せば、胃腸が健全である限り、決して消化しない様なことは無いのですから、従て本症に罹る様な事は有りません。若し骨を攝る時には、昆布と大

豆とを入れ、数時間煮れば非常に柔らかくなります。

夫れを肉さへ食べれば、直ぐ筋肉にでも成り得るなどとの、單純な考を以て、漫りに赤身の魚や、獸肉類の様な動物性食品を過食したりすると、體ては、便秘を來たし、熱を發し、遂には本症ともなる事が往々ありますから、大に注意しなければなりません。蔬菜の蔬は通ずる也で、平素之を多く攝つて居りさへすれば、決して便秘などを來すことはないであります。

病ひ皆な日々食物の喰違る

眞面目の食に患ひはなし

で、日常其の攝る食にして、日本人に適應して居つたならば、少しも憂ふべき事はないのであります。

脱腸（ヘルニヤ）と其の食養療法

ヘルニヤとは、腸管の一部分が、生理的に存在して居る所の孔、又は病的に出來た孔から脱垂して、夫が皮下に現はれるものであります。而してその中最も多いのは、鼠蹊「ヘルニヤ」であります。

【原因】總じて腹壓が非常に高くなつた時、即ち號泣いたり、努責んだり、又は重荷を負つたり、角力を取つたりした時に、腸管が抵抗の弱い部分を見付けて、脱出するものであります。

其外、既に生れた當時から「ヘルニヤ」の存在して居るもの、又は成長してから或る機會の下に、發生するもの等があります。

【種類】「ヘルニヤ」に數種あります。左に列舉しますと

「一 内、外鼠蹊」「ヘルニヤ」 男子に在つては鼠蹊部、又は陰囊内に、女子に在つては陰唇内に、脱腸を現はします。稀には非常に大きくなるものがあります。

【一 臍「ヘルニヤ」】 先天性でありまして、俗に「出べそ」と云ふて居るものです。臍が大きく腫れて來ます。

【三 股「ヘルニヤ」】 股動脈や靜脈の通る孔、即ち股輪から外方に脱出します。

【四 腹壁「ヘルニヤ」】 開腹術等に由つて、腹部の筋肉の抵抗が弱くなつた時、激しい咳痰や便秘等がありまして腹圧を高める時に、腹部の切開した跡から脱腸を見るのであります。

【五 坐骨「ヘルニヤ」】 多くは婦人に於て、坐骨截痕の孔から脱出します。

【症候】 普通は、「ヘルニヤ」があつても疼痛もなく、靜かに横になつて居る時などは、還納（腹腔の中に納まつて居る）せられて居りまして、咳痰、努責等の時に現はれるのであります。是れを還納性「ヘルニヤ」と申します。

また、箱頓性「ヘルニヤ」と云ふのもありますが、之は此の還納性「ヘルニヤ」が、突然、不還納性となつて、腸は脱垂したまゝ、其の部分が鼠蹊輪のため、強く絞約せられた結果であります。此の場合患者は、急に激しい苦悶、疼痛を起し、漸時症状劇増して、遂には、吐糞症、瀉

食 療 法

脱等に陥つて、終に生命を奪はるゝに至ることがあります。

ヘルニヤ（脱腸）は、食養上から申しますと加里鹽病で、即ち加里鹽過多の貧血性病であります。殊に脱腸は組織が弛緩して、全く弾力を失つたのに原因して起るのですから、この弾力を附與するものさへ、平素心掛けて攝取して居つたならば、本症に罹ることはないのです。不幸にして若し罹つても、食養の如何によつて、自然と治癒出来るのであります。それには那篤倫鹽過多のものを適宜に食べて、加那兩鹽の調和に就ては、稍々那篤倫鹽を多い位にし、且つ纖維質の多いものを勉めて食ふべきであります。夫れを漫りに粕とも云ふべき、白米飯や、ボツタースの多い牛乳を攝り、尙ほ且つ野菜類は皮肌を剥き去つて、鹽味淡く食べて居ますと、何時まで経つても治癒することは至難であります。

脱腸には、先天性と後天性とありますが、何れにもせよ、受胎中母親の食物と、出生後及び

少年時代の食物とが、大なる關係を有つて居ります。今如何なる食物が、本症に關係するか、と申しますと、

- 一 受胎中、薩摩芋、馬鈴薯、茸類、瓜類、及び其の土地に出来ない果物等の過食。
- 二 春から夏にかけての牛乳によつて生育せしもの。
- 三 新漬、淺漬等の生漬りの香の物、茶葉の浸し物、上茶、甘藷、馬鈴薯、栗、山野菜類の鹽味淡く調理したもの。

等の過食であります。第二に就て、今少しく具體的に申しますと、牛は春から夏にかけて、加里鹽富有の青草を多く食ひますから、自然其の分泌する乳汁も、加里鹽富有の牛乳であります。殊に牛乳商によりましては、その乳汁の分泌量を多く増さんが爲めに、殊更加里鹽の多い青草を多く與へるものさへあります。

元來加里鹽の多い牛乳に、尙ほ且つ加里鹽食を攝らせます事でありますから、一層害になります。故に牛乳飲用者は注意すべきです。此の際には牛乳の代用として、當所特製の糖煎粉を

與へるが良ろしい。

治療法としては、食物と手當との兩方あります。手當から前に述べますと、子供の時分ならヘルニヤ帶(脱腸帶)を用ゐますが、六箇月末滿の初兒は、皮膚が薄弱で之に堪えられませんが、先づ生後一箇年位から用ゐます。而して幼年の者では大抵半年か一年で、「ヘルニヤ」門の癒着を起しますから治癒しますが、少年壯年では、なか／＼「ヘルニヤ」帶位では、全治は困難であります。

尤も老人は、時に外科的手術を要しますが、少年や、壯年の人々は強ち危険を冒して迄も、手術する必要はありません。然し脱腸して原位置に還納しないで、そこに炎症を起した場合に、は壊死する虞れがありますから、直ちに手術を要しますが、其の以前に於て注意書第五項の芋薬を、局部に貼つて、そこを蒟蒻で温めつゝ、一時間乃至二時間半位に芋薬を貼り替ると、十

中の八九迄は還納する事は實驗上證明し得られます。脱腸のある人は、大抵カブレ易い性質を持つて居るのでありますが、安全で且つ有効な手當

を申しますと、患部へ餛飩粉を湯にて溶き（ベタノ）より少し位硬い程度に）それに極く少量の醬油を滴らして練り合せ、（餛飩粉五匁に對し醬油五滴）布片に展ばして貼り、乾く毎に取り替へる様にしますと、早く「ヘルニア」門の癒着を起して治癒致します。また此の方を取ると脱腸帶（ヘルニヤ帶）の必要は有りませんから、使用しないで良いのであります。

次に、食物としましては、正食を厳守し、野菜類は成る可く鹽なり、醬油なり、味噌等で少し鹹目にして食べ、御飯には毎食胡麻鹽を添へて、食べる様に務めなければなりません、禁食品としましては、酒や、甘味の類、其他、前に述べた一、二、三に該當する食品です。

この症は、経過の長引く病であります、正食して居れば必ず全治しますし、炎症の起つたものでも、若し手後れにさへならなければ、醫師も要らないで、食療的手當に依つて、より早く治す事が出来るのであります。

神経性嘔吐と其の食養療法

神経性嘔吐といふ病は、胃には直接變化が無いにも係らず、嘔吐が頻りと起るものを謂ふのであります。

【原因】種々ありますが、其中主なるものを述べますと、

一 腦や脊髄に病が在る時に起ることがあります。例之ば腦膜炎、腦出血、腦振盪、背髓勞、神經衰弱、比斯的里等の如きものです。

二 反射的に嘔吐が現はれても來ます。例之ば生殖器諸病、腹膜炎、腸嵌頓、膽石症、腎臟結石及び小兒に於ける寄生蟲等であります。其中、妊娠嘔吐は最も多く、屢々現はれるものであります。其他、船暈、車暈、或は群集の屋内等にて、嘔吐を起すなどは、普く人の知るところであります。

三 中毒によつても起ります。例之ば、治療の目的で吐劑を與へた時とか、或は自家中毒、即ち

患者自身の病毒（尿毒症、膽汁中毒等の如きもの）等に由つて起るものが其れであります。
【症 状】 屢々嘔吐を起すのが特徴でありまして、何んな飲食物を攝つても、また或る食物を想像した計りでも嘔吐を催します。而して其の吐いた物には、胃病の時に見る様な變化はありません。尚ほ食物は原形を保つて居りまして、醗酵もして居りませぬ。
この嘔吐は数日の中に、何日とはなしに突然止む事もあります。何うかすると間々起つたり、長引いたりする事があります。

食 療 法

本病は其の原因に對つて食療法を施さねばなりません。例之ば神經衰弱や比斯的里等には、出來得る丈の慰安を與へて、神經衰弱の食療法を實行したり、或は妊娠嘔吐は惡阻の食療法を熟讀して、其の食物治療を嚴守すれば宜いのです。

要するに本病は正食正養して居れば、醫家の與ふる吐劑以外には、左様無暗に犯されるもの

ではありません。其れを平素漫りに豆、粟、芋、瓜類の鹽氣の薄きもの、又は鹽氣の無きもの清涼飲料、牛乳、上茶、果物、酢の物、生漬りの香の物等を偏食多飲すると、聽ては本病に犯されもし、又は犯され易くなるのであります。

さて嘔吐を來たした時には、飯は半搗米に胡麻鹽を澤山付けた握り飯を食し、其の後に直ぐ注意書第二項の醬油番茶を飲むがよろしい。

併し何を食べても嘔吐を催すやうならば、使ひ古しの焙烙の底を水にて洗ひ、其の底の處を小刀か又は庖丁の類で削り取り、其の削つて取つた粉末を、約八分斗りを湯呑に入れ、熱湯を湯呑一杯に（約七勺）注して攪拌し、暫く靜置し、其粉末の下に全く沈澱したる後、其の上汁のみを別の器か又は適當の瓶に取り置き、食事をする時に先づ其の煎汁を盃に一杯飲み、少し食物を攝つて治まつたか否やを試み、治まつた様ならば今一杯其の煎汁を飲み、次で食物を少量取り、斯く繰り返して食事し、食事の終つた後、右の煎汁を盃に二杯も飲み置き、而して暫らく安靜にして居るがよろしい。

其の他吐を止める（鎮める）食物としては、椎茸の莖のところを三四個、水一合に入れて五
勺に煎じ詰めたものを、少量宛一日數回に攝る等も良ろし。

又、干柿の蒂四五箇を水二合に入れて一合に煎じ詰め、其の煎汁を一日數回に分けて飲むな
ども大に効を奏します。

尚ほ嘔吐が劇しく来て鎮まらない場合には、前述の焙烙の煎汁を飲みつゝ、猶ほ左記の外的
處置を施すが良ろしい。

それは、注意書第五項の芋藥の中へ、前述の焙烙の粉末を一割程入れて交ぜ、練り合せ、布
片か「リント」に厚さ三四分に展ばして胃部から胸にかけて貼り、而して前額部には、林檎の卸
したもの（汁も滓も共に）を、布片か「パンタチ」に平たく包んで當てゝ置き、安靜にして居るが
良ろしい。

腹膜炎と其の食養療法

腹膜炎は、非常に廣い膜でありまして、其大さは擴張して見ますと、身體外皮の廣さ程ありま
す。而して袋の形になつて居る處や、灣入して居る處などがあつて、甚だ複雑して居ります。
腹膜炎と申しますのは、此腹膜に炎症を起したものを申します。先づ之を急性と慢性とに分つ
て説明しますと、

一、急性腹膜炎

【原因】 獨立して腹膜炎を起すことは少く、たゞ感冒と外傷とは、本病を原發致します。續發
性には、腸窒扶斯、發疹窒扶斯、急性關節ロイマチス、猖紅熱、腸結核、癌腫、壞血病、腎臟
炎等に來ます。また肋膜炎、肝臟膿瘍、化膿性腎臟炎、脾臟膿瘍、卵巢養腫、卵巢炎、喇叭管
炎、嵌頓性脱腸等からも起ります。尚ほ之等の臓器から穿孔して、急に起ることがあります。
これを穿孔性腹膜炎と申します。其他潜原性と申しまして、全く原因の不明なのがあります。

【症状】 腹膜の全部に炎症を起したものを廣汎性と云ひ、一部分に來たものを限局性腹膜炎と申します。而して廣汎性の場合には、多く化膿性でありまして、局處に疼痛を感じ、體温は昇騰して四十度以上に及び、腹部は膨滿し、呼吸は促進し、脈膊は頻數細小となり、兩頰及び眼は陷没して、鼻尖は聳え、口、唇、舌、共に乾燥し、多くは數日を出でずして、死亡するに至るものが多いのであります。

限局性の症候は、廣汎性のそれに似て居ますが、場所が限局して居ますから、前者よりも炎症及び疼痛の區域が狭いだけです。又穿孔性と申しまして、腹膜に孔の穿くことがあります。

この場合には、突然甚だしい衰脱の狀を呈して、皮膚は冷え、顔は蒼白色となり、眼球は陷没し、腹部は強度に張り、壓すれば非常の痛みを感じます。而して永くも一二日を出でずして衰脱の下に斃るものであります。

二、慢性腹膜炎

【原因】 急性から來ることもありますが、多くは結核性であります。殊に本邦人に起る處の慢

性腹膜炎は、殆んど結核性でありますから、慢性腹膜炎といへば、先づ結核と申うて差支ありません。故に原因としまして、徐々に原發することもあります。多くは、他の結核病から續發的に來ることが多いのです。

【症状】 腹痛、嘔吐、鼓腸、其他瘦削、不正の熱候、盜汗等で、他の結核症と同じ症狀があります。觸診して見ますと、腹部の處々に硬固物を觸れ、大網膜や腸間膜腺が腫大し、其他肝臓の腫張等を起すこともあります。

食療法

【一 急性腹膜炎】 食物としましては、此場合流動食を攝るがよろしいです。それは濃厚な玄米スープ（注意書第三項の玄米スープを濃く煮つめた汁）に、食鹽を入れたものを、一回に一合乃至二合位を一日に三回與へ、口渴時には、濃厚でない、注意書第三項の玄米スープを飲ませます。急に腹膜炎の度が劇しく、從つて痛みが増すやうでありますれば、注意書第二項の醫

油番茶を飲ますがよろしい。其他、大根生姜湯、即ち大根卸しを盃に一杯と、生姜卸しを大根卸しの一割と、醬油を盃に半分程とを入れ、それに熱湯を七八勺位入れて攪拌し、之を滓ごと温服しますと、瓦斯は縮小し又は驅逐せられて、體外に放屁となつて排泄せられますし、尚ほ痛みも去り、血行が盛んになつて發散力を高め、發汗を促して解熱します。従つて利尿の効もありますから、非常に効果を現はします。

患部の痛みや膨滿を減退させますには、注意書第六項の豆腐の外用を腹部に貼るがよろしいです。それは五六分の厚さに腹部を全體に（薄いガーゼを一枚敷いて其上に）貼り、其上を布か手拭か油紙で軽く掩ふて置くのです。而して二時間隔き位に交換します。普通は此場合氷嚢を使いますが、豆腐の方が寧ろ効果があります。豆腐で冷やしますと、熱を吸収して血行を増し、炎症を消散し易い様に導きます。其上重量も氷の三分の一位ですから、壓痛も減じまして重量に因つて来る處の多少の呼吸困難の度も減じます。此法は臨床家の是非試用して、其優劣を比較せられん事を希望するのであります。

以上の諸材料がなく、夜間に突發的に來た場合には、オトシ味噌（粒味噌）を、腹一面に三四分の厚さに塗布して置くがよろしい。

右の方法を繼續して一兩日中に、尚ほ痛みも膨滿も減退しない様ならば、次の方法を用ゐるがよい。それは蕎麥粉一合に鹽一匁程の割合で、熱湯を以て煉り合せ、これを五六分の厚さに腹一面に塗布して、四時間隔きに交換するのであります。其外尚ほ注意書第五項の芋藥を貼用するのもよい。斯くしますと漸時に痛みは去り膨滿も減じて來ます。

穿孔性腹膜炎は、外科の手術を要しますが、其他の腹膜炎は、叙上の處置を執つて充分の効果を現はします。然し、何分にも患者は熱があり、腹痛があり、膨滿があつて、苦痛が劇しいので、素人は此の處置で満足し安心する事が出来ませんから、醫師に囑して治療を受けるがよろしいです。然し氷で冷すことは、出來得る限り避けるがよろしいのです。

熱が高くて、成るべく解熱剤を用ゐる方がよろしい。注意書第三項の女米スープや、前述の大根生姜湯で解熱させる方が至極安全であつて、總ては心臟麻痺を誘起することがないばかり

でなく、心臓の麻痺を防ぐ力があります。

熱も減じ疼痛も減じました時には、食物としては、野菜と油揚げの這入った味噌粥や、又は味噌汁に餅の小片一箇を入れて、よくどろろになる位に煮た物等がよろしいのです。而して餅を食べた後に、大根卸しに醬油を澤山かけて食べて置きますと、よく餅を消化させ、従つて腹に力付く効があります。牛乳や肉のスープ等は用ゐない方がよろしい。極く良いのは、玄米スープに味噌汁を少量交ぜて與へることです。漸時快復するに従つて平常の食物に移らせます。

〔二 慢性腹膜炎〕 此れは結核性腹膜炎とでも申したい位に、結核性のものが多いためです。

先考の道歌に

鹽鹹き菜や味噌にて飯食へば

結核病の患はなし

で、平常鹽氣の強い副食物を攝つて居りましたら、決して本病に罹るものではありません。それで、平常鹽薄いのや、甘いものや、果物を過食して居る人が多く罹るのであります。

飯は、普通健康な人と同じ飯を食べて良いのですが、其の食べ方が悪いと腸胃を害します。食事は無砂の半搗米七分に、副食物は、野菜物に油氣の物を適宜に加へて、鹽鹹く煮たもの三分位の割合に食べて居ますれば、腸胃を害して病勢を増悪させるやうなことはありません。而して又、炊き立ての焦けた飯に、胡麻鹽をつけた握り飯を二三個食するなどは、瓦斯を散じて大に良ろしい。

腹部が固く膨滿して居ます場合には、前述の蕎麥粉や、注意書第五項の芋藥を貼付して置くがよろしい。運動も散歩位に止めて、過劇にしてはなりません。食べて悪いものは、新漬物、果物一切、漉留製の菓子類、馬鈴薯、薩摩薯、冬瓜(かもり)、牛乳、スープ、肉搾汁、豆乳、氷水、清涼飲料、酒精含有の飲料、冷水、獸肉と生魚との多食過飲等であります。而して海藻類、油揚、精進揚、天麩羅等は、少量宛なら食べて大に良いのであります。

更に患者が、石塚コーヒー、或は、石塚煎粉等を、滋養飲料として飲用すれば、唯に營養を住良にするばかりでなく、又よく便通を整へます。

尚ほ本症経過中、腹が脹つたり嘔吐したりする時には、使ひ古しの焙熬の底を能く洗ひ、底の焼けた處を小刀で削り取り、約そ其粉末八分ばかりをコップに入れ、熱湯を一杯に入れて攪拌し、暫く静置し、上汁のみを盃に一杯宛、數回に飲むが良し。但し下に沈澱したものは棄てます。斯うします時は、瓦斯も出で利尿の効もあります。

盗汗の多い時には、牡蠣と豆腐との味噌煮か、又は其の味噌汁を搦つて良ろしい。或は又胡麻鹽を餘計に食べたり、餅の這入つた味噌汁等を食べて良ろしい。

盗汗の爲めに、身體がべと／＼して氣持の悪い時は、酢と湯とを等分に混ぜた微温のもので拭いて良ろしい。

欠

欠

食療法

糖尿病の療法

「糖尿病と食養との關係」 本病患者の多くは美食者であつて、粗食者に乏しい。否、皆無と言つてもよいところより見ますと、本病の食養的原因是美食にあることは事實でありまして、忌憚なき斷定を下すと、糖尿病者は美食の崇りに弛ならぬのであります。然し余の多年の經驗から申しますと、同じ美食者でも、生來の美食者は、比較的粗食より一足飛びに美食者となつたものよりも、其數が鮮いのであります、何物によらず、總て物事は順序よくする、と云ふことは大切のことで、急激と云ふことはお互に悪い結果を生ずるもので、即ち本病患者の多く成金否、成食者に多きも、これが原因して惹起したものに外ならぬのであります。譬えて申しますと、親の存命中、又は其膝下にある當時は、其兩親の如く粗食生活、即ち自然に近き食餌と、生活を營んで居た子が、或る事情のために三里以上隔りたる所に住居を替えて、急激に食物を更め、今日の所謂滋養物とか營養物とかを資り、殊に生來穀菜食家たりしに、魚、鳥、獸肉

類の動物性食品を無暗と資り、尙且つ果物のバナ、或は飲酒或は砂糖等の過食を三年以上も繼續したるため、茲に化學的變化を其身に及ぼし、本病を誘起するが如きものであります。要するに以上の如く其原因は多く食物の急變と、生活の變態にあるのであります。如何なる人が本病に犯され易いかを、食養的望診法で鑑別しますときは、比較的體軀に比して顔大きく、耳朶が大きく、爪に縦線がある、人に多いのであります。

普通一般的療法に據りますと、糖尿病患者には、一旦口に入れた食物中の含水炭素は、葡萄糖となつて尿の中に混すると云ふので、米食は絶対に全廢させるやうにしますが、余は反對に、糖尿病患者に米飯を奨勵して止まないものであります。但し米飯米食と申しましても、白米を推奨するのではなくて、無砂の半搗米、又は玄米を言ふのであります。白米の人類の營養上不可であることは、余が常に文に、筆に、口に、營養學上より唱導して居る所でありますから、爰には敢て絮言を省くこととして置きますが、乍らも、世の人は唯單に白米及び白粥は消化がよく、玄米及び米飯は不消化物として、深く腦底に浸み込んで居ますが、これは大きな誤

解と言ふべきことであります。其誤解を解くために、本病の食療法を述ぶるに當つて、一寸爰に一言して置きますが、譬へば最上白のお米を粥にするために、水にて三時間も煮て之を密布で漉して見ると、米の心は潰れないで後に残ります。所が玄米を煮て粥又は重湯とし、或は白米に大根か薯か豆腐か小豆を入れて一時間半も煮れば、軟かくなつて食へても能く消化するものであります。で、これを前者と同じ仕方で漉して見ると、更に米の心は微しも見えません。是は澱粉は、添加品(粥の中に交ぜたもの)の中の加里鹽のために溶解して消化しますが、加里鹽以外の成分は、決して澱粉を消化するものでないからであります。

此の化學的作用を知らないで、徒らに玄米及び半搗米を排斥して、最上白のお米で粥や重湯を拵へて飲用するのは、思はざるも甚敷いもので、體力を減損して、多くは種々の疾病、殊に糖尿病等に罹るのであります。尙更らに本病患者の中には、握り餅を食するものを見ますが、これは砂糖を食べると同様で、カルチウム成分を減損すること夥しく、甚だ宜しくないことであります。握り餅は、澱粉質のみなる最上白米を半搗とかいふ平たい桶に入れて、夫

れに酢と鹽とを振り掛けて、袋で其飯を上げ返して扇で煽いで冷却させると、(即ち空氣を通ずること) 其間に、澱粉の一部は砂糖に化して甘くなりす。此處を上手にして鮮を拵へれば、旨ひ鮮が出来ます。夫れ故に今のヂアスターゼ等は、澱粉を消化させるなどと言つて居ますが其實は澱粉の消化するのは、ヂアスターゼの中の加里鹽であります。この澱粉ばかりの飯へ鹽と酢とが這入りますと、それで砂糖に化するのであります。であるが故に甘味類などを嗜む人等は、成る可く酢のものとか、ビールとか、果物を食べないやうにせなければならぬのであります。

【却説、本病の食療法と致しましては】、飯七分、副食物三分、即ち米の方多く副食物の方少なくして、飯は無砂の三分搗がよいのであります。時々には此の飯に他の雜穀を交せて、飯として食ふのも好く、副食物の野菜類は、可成皮肌を剥かないで、油揚げ、又はがんもどき或は胡麻油を少し入れ、醬油なり鹽なりをチト多く入れて、鹽鹹く煮て食すると宜ろしいのであります。胡麻鹽、味噌汁、澤庵、味噌漬、板昆布と大豆との佃煮、大根、牛蒡、人參、蓮根、昆布等の

鹽鹹く煮たもの、海藻類、豆腐、精進揚げに大根卸しを澤山添えて、醬油をタップリ掛けたもの、鐵華味噌、鰯と牛蒡との味噌汁、鮎の付焼、鯉、こく、牡蠣、蜆汁等非常によく、就中本病の特効食とも云ふべきものとしては、小豆と板昆布とをザツト煮て置き、これに南瓜を入れ、少し鹽鹹く煮上げたものであります。(これは毎日一椀乃至二椀食するがよろしい。)

【禁食品は】、白米、麥、大麥、馬鈴薯、栗、果物類、砂糖、漉餹製の菓子類、パン、ビスケット、甘藷、新漬(淺漬)の香の物、握り餅、上茶、コーヒー、ビール、葡萄酒、日本酒、氷水、肉類、生魚の多食(殊に赤身の魚肴)酢の物等であります。

【口渴には】、玄米を狐色位に焙煎で炒り、水三合に夫れを一掴み程と、食鹽を耳かきに二杯位とを入れ、二合三勺位に煮詰め、その煎汁を一日數回に飲用すればよいのであります。

【身體に瘙痒のある時には】、大根の干葉湯で一日一回若しくは、二日に一回位の程度で必ず入浴するやうにすると、効能のあるものであります。尙瘙痒のないものでも、時々攝氏三十六度乃至三十八度位の温浴を取るとよいのであります。

【口腔は絶えず】、五十倍の鹽番茶で含嗽して之れを清め、適度の運動を怠らぬやうに注意すればよいのであります。

【齒は】、鹽と木灰（炭火の灰となつて白色の灰となつたもの）即ち蛇と云ふものと等分に混ぜたものを、齒磨の代用品として日常使つて良ろしい。

【尿意頻數には】、榧の油七割と、胡麻油三割とを交ぜた油で精進揚を拵へ、毎日其れを少々撮るとき、大根卸しを澤山添へ、些と醬油鹹めに掛けて食して良ろしい。

【眼は】、就床前、番茶の煎汁に鹽を極く少量入れた微温のもので、十分間程蒸すやうにして洗ふて良ろし。眼病に就ては、拙著「美人製造法」の眼之部を参照せられて、食療せらるゝが良ろしい。

其の他の併發症は、各疾病の食療法條下を閲讀せられ、食療せらるゝと宜ろしくあります。

腦神經衰弱症と其の食養療法

神經衰弱、何んと嫌な名ではありませんか、この病名は、明治十四年米國の神經學者 ジョージ、ピアード氏が、其記録を公表せられてから起つたものであります。人は神經質を以て偏に現代開發の化身であるとして居ます。が、夫れ或は然るべきでありませう、然しながら之を一度文籍に尋ぬるに、病名こそ異なつて居れ、其の存在は既に遠く、往昔未開の時に在つたと云ふことは明かであります。而して近來生活の煩劇が、轉た本症の増加を來したといふ事は、固より争ふべからざる事實で、而も是れが有爲の青年學生等に多きを見るに至つては、實に憂ふべく、且つ歎かはしい極みであります。

殊にこの病氣は、社會の文明と密接なる關係を有して居つて、此の物質的文明の進歩は、勢ひ生存競争が激烈となります、從て神經作用を勞することが愈々大となり、終に此處にたち至るのである。と、いふ事は何人も認める所でありませう。然るに之に對する豫防法は、餘り講

じられて居りませんから、將來益々其の發生を盛んならしめやうとします。故に之が豫防撲滅の策を講ずるのは、刻下急中の急務であらうと思ひますから、左に其の概略を述べませう。

この症状は近代病の唯一の標本ともいふべく、また之を醫學上のテクニクを以てしますと恐怖觀念とか、視力減退とか、睡眠障害とか、消化器障害とか等の區別はありますが、其の症状は十人十色であつて、特に神経衰弱といふ特殊の病名の下に包括することは出来ない。と同時に、其の症状も、人に依り、時により、或は場所に依つて、各々異つた性質を示して居ります。彼の俗に、血の道とか、逆せ性とか、疝癪持とか、鬱氣者とか、頭痛持とか云ふ等は、概ね神経衰弱に罹つて居るものといふことが出来ます。

神経質の發現するのは、年齢の長幼には關係を及ぼしません、哺乳兒期に於て、已に本症の標徴を呈する事は決して珍しくありません。彼の短氣、興奮、燥急、刺戟性の様な諸徴、私共は之を、既に其の嬰兒の容貌色澤に現はれて居るのを屢々見ることがあります。一面七十餘の

老齡に及んで、始めて本症の發現を來すことも、亦稀に認むる事があります。然し乍ら特に注意すべきは、神経衰弱は田舎に少なく都會に多く、小兒老人に少なく青年壯年に多いこととあります。

【本症は神経系統の機能的疾患である】本症は機能的には、腦脊髓及び末梢神経に於ての何處にも、解剖的には變化が無く、機能上に神経系統の病的興奮、及び倦怠に由つて發するもので、神経の新陳代謝の上に化學的變化を起し、其の爲めに神経の細胞に機能的變化を來して、種々の症状を起すものであります。

【多く神経質の人が胃される】神経の過敏な者、即ち神経質の人は、常に感情が變化し易く、喜怒哀樂が定りませんから、頗る穩かの様に見えても、忽ち不氣嫌となつたり、極く些細な事でも忍耐が出来ないで激怒したり、非常に愉快な様でも直ぐ悲しくなつたりする風で、殊に名譽心が強く、之に伴ふ精神過勞のために、益々神経の過敏を助長するのであります。

【遺傳も關係する】特とり直接に本病を遺傳するのみならず、遺傳と云ふ事は、本病の發生上

に大なる關係を有つて居ります。

他の中樞性の機能的神経病、或は器質的の神経病を有つて居る家族からも遺傳をなし、或は先天的に本病の素質を有つ者もあり得ます。例へば兩親何れかゞ酒呑であるとき、又は受胎の際に梅毒や肺結核や、癌腫の如き重篤なる疾患に罹つて居たとき、若しくは高齡で結婚した者の小兒等は、本病の素因を享けることがあります。

【不注意なる體育に因ては殊に起り易い】 知育體育の並行しない教育法は危険であります。此の點に向つて早熟兒は殊に注意を要します。一般に世間の父兄を觀るに、子供の性質が鋭敏で比較的早く知識の發達するのを喜び、體育に就ては多くを顧みず、出來得る丈け早く學校に入れたがる傾向があるので、子供の柔かい腦髓には、急に強烈な刺激を受けて漸徐に神經が過敏になり、長ずるに従つて愈々神經質になり、殊に試験前などは、全然體育を無視して、詰込主義に過劇な勉強を續けます。此の場合には精神過勞は固よりであります。又一つは試験恐怖の爲めに、焦心苦慮する結果、最も多く神經の衰弱を起すものでありますから、頭腦が人並勝

れて明晰であるものなればいざ知らず、左も無い以上は、先づ以て體育に重きを置き、大器晚成的に、漸進的に勉強させるが良ろしい、折角學業が進歩しても、本病の爲めに中途退學の憂目を見る事は、多くの實例が示して居ります。

【子供を教育するには先づ其腦力の測量が必要である】 前に述べたやうに、過激の勉強は無論宜しくありませんが、如何に漸徐的だとしても、其の腦力が不充分であれば、將來高等の學問に成功することは不可能でありますから、これに對しても考慮しなければなりません。例へば十貫目を漸く擔ひ得る者に、十五貫の物を負擔させやうとしても、無理であるやうに、一程度以上の學問を望むは無効であります。斯様な者に學問を強ゆるのは、徒らに本病を製造するやうなものでありますから、宜しく一程度の學業に止め、早く實業の方面にでも就かした方が、豫防上にも、また將來の爲めにも得策であります。

【本病は感染もする】 神經質の人は、神經衰弱の患者と親しく交際せぬが良ろしい。常に本病の患者と室を同じうして居る人達は、往々感染することがあります。元より本病は細菌性のも

のでは無いから、傳染すると云ふ事はありませんが、日夜其の病状を目撃して居ると、知らず識らずの間に精神的の徑路に由つて感染致します。即ち其の病状の苦惱の訴へを朝夕聞いて居れば、第一に神経衰弱とは、何んなものであるかと云ふ事を知つて來ます。次に自身に何か異常を感じると、夫れが本症の一症状では無いかと考へて、其の研究を始めるやうになつて來ます、すると患者の訴へる所と往々符合する事があります。更に又他の症状を感じると、何れもこれと皆一致します。斯様にして次から次へと定型的の症状が顯はれて來て、漸次に其の苦悶を増し、遂には夜間も安眠を妨げられて、愈々眞正の神経衰弱の患者に製造せられて終ふ。否な自分自身で製造することになるのであります。(但し之等は薄志弱行の徒輩に限る)

【職業にも關係する】主として身體を勞する者、例之ば農業に従事するものや、勞働者等には比較的少ないですが、之に反して常に精神を勞するもの、即ち學者、商人、殊に投機的事業に従事するもの、或は俳優等は屢々之れに犯されます。而して本病は、商工業の最も隆盛を極めて居る米國には殊に多いのです。故に亞米利加病と云ふ別稱がある位であります。概して男子

は女子に比して胃され易いですが、之も職業上の關係に因るもので、即ち男子は常に生存競争場裡に馳驅奔走して、精神を勞することが多いからであります。

【日常の食物は最も重大なる關係がある】統計上、魚、鳥、獸肉類を多食する人は本病に罹り易い傾向を有つて居ります。動物性食物を過食すれば神経が過敏になります。諺にも生物を食へば氣が立つとか、氣が強くなるとか、又は癪持になるとか申すやうに、神経の過敏を來すのは事實であります。本病は前に述べたやうに、神経の新陳代謝の上に化學的變化を起すに因つて、神経細胞を營養するものは血液であつて、動物性のもを多食すれば、血清の成分に變化を及ぼして來ます。即ち其の血液を以て營養せられた細胞は、過敏になる譯です。これが食物に由る神経過敏の原因であります。之に反して植物性食物は、(二三の刺戟物を除き)如斯刺戟すべき成分を持つて居りませんから、常に穀、菜食を攝る人は、誠に頭腦が冷靜であつて、根氣良く、心の迷ひも少ないですから、從つて神経が過敏でありません。故に本症に對しても抵抗力が強く、動物食者に比して神経衰弱の少ないのは、事實上明らかであります。

【神經衰弱の症候】 本病の症候は俄かに起り、或は漸徐的に發生し、日を逐ふに従つて増悪するものでありますが、其の名の如く神經の衰弱するもので、總ての神經が衰弱し、又は疲勞した結果、精神上にも肉體の上にも、興奮或は麻痺を來すものであります。

本病に必ず起る症候は腦性の障害で、之を腦神經衰弱と云つて居ります。之に罹れば、精神を一事に集中する事が出来なくなり、精神的勞働に對しては容易に疲勞し、些細な事を考へるためにも、腦力を使ふことが出来なくなり、記憶力は著しく減退して、新聞や雜誌を見ても最初讀んだ事は皆な忘れ、唯最後の一二行の記事が記憶に止まる位で、思考力も減退して、事に就いて熟慮する力が乏しくなり、常に頭の中が朦朧として、頭重や頭痛に悩まされ、勇氣が阻喪して、精神的の事業を嫌つたり、或は之に當つて、恐怖、興奮、又は發熱などを起して來ます。

【不眠に苦しみ爲めに病勢を著しく増進せしめる】 睡眠は甚だしく障害せられて、床に就いても容易に眠られませんが、又睡つても極めて短時間で、終夜床の中で輾轉し、殆ど熟睡するこ

とが尠なく、屢々不安の夢幻に襲はれて、翌朝になれば一層身體の疲勞を感じ、終日鬱々として樂まず、次の夜も又同様不眠に終る事が多くあります。尙ほ病勢の進むに従つて、益々意志は薄弱になり、殊に決斷力が鈍く、自信力がなくなつて種々の失忘の爲めに煩悶し、世の中に望みが無い様な心持ちになります。斯かる状態の時に、何か強烈な刺激があると、前後を忘却して突然危険の動作を敢てし、往々新聞の三面記事に種々の材料を提供する者を見ます。

【強迫感念が起る】 以上の症候が持久性となつて、時々逆上や眩暈を起す事もあります。次で恐怖状態に陥る事が稀ではありません、即ち強迫感念なるものが起ります。例之ば場所に就ての強迫感念が起れば、若しも廣潤な場所に行けば、俄に云ひ知れぬ恐怖に襲はれる、如斯状態を恐場病と名付けて居ります。又物に就ての強迫感念は、電車や自動車に恐ろしくて外へ出られぬとか、電球が破壊する危険があるから近寄れない、と云ふ様な感念を起したり、傳染病に就ての強迫感念が起れば、之れに對して常人の想像の出來無い程恐れるし、又人に就ての強迫感念もあつて、或る人に對して嫌な氣がして堪りません、幾等忘れやうとしても強迫的に固着し

て忘れる事が出来ぬ。と、いつたやうに、其他種々雑多の強迫感念が起つて來ます。
【脊髄病の症状】これも屢々見る所であつて、脊柱全部、或は一局部に疼痛を訴へる事が有ります。若し脊柱に病氣のあるものであれば、其の部を叩くとか、壓迫してみれば、普通は其部に多少痛みを感じるものでありますが、此の患者にはその感じが有りません、只單に痛む様に覺えるのであつて、此の状態を脊髄過敏症と云つて居ります。其他腰部に灼熱の感があつたり、或は帶狀感覺と云つて、腹部から背部にかけて、帶の如きもので締め付けられる様な感覺の起る場合もあり、又は手足の知覺異状や、膀胱、生殖器機能の神經的障害を來たして、色慾亢進、遺精、或は色慾亡失、精神的陰萎、精液漏、攝護腺漏と云つた様な症状も起る、之が爲めに煩悶を増して遂に厭世的に陥る事もあります。
【循環器神經の衰弱】心臟の苦惱も頻發する症状の一つであつて、神經性心悸亢進や、狭心症を起し、僅かの身體の運動や精神感動でも、忽ち動悸が劇しく、息苦しくなつたり、脈の不整になる場合も尠なくありません。

其他脈管運動性及び分泌性障害も往々あります、即ち蒼白及び潮紅は急速に交換して、僅の動作に由つても發汗し易くなり、手掌に冷汗を握る事が能くあります。
【眼、耳、鼻、舌、及び皮膚の障害】眼には視力減弱や、視野の缺損と云つて、視える範圍が狭くなつたり、處々に視えぬ點があつたりする事があります。又物が黄色或は黒色に視えたり眼火閃發といつて、眼の前へ火の様なものがちらつく様に視える事もあります。
耳は耳鳴りがしたり、難聴を訴へる事があるし、嗅覺は異常に過敏になつて、臭ひ物が鼻につき易く、爲めに非常に不愉快を感じる事があります。
味覺も過敏になつて、嫌な食物の味が付き廻はつて、何の食物でも、夫れが混じて居る様で困る事があります。
皮膚には冷感があつたり。蟻行感覺と云つて、何時も蟻が匍つてる様に感じたり、疼痛や灼熱を覺える事もあり、又筋肉の疼痛を覺える事もあつて、歩行は不安で逡巡して蹉跌し易く、不立不歩の衰れな状態に立ち至る事があります。

【神経性消化不良、及び便秘】 消化器神経衰弱の爲めに消化不良を起す場合が多くあります。これは胃の神経の疲勞の爲めに、胃のアトニーと云つて、胃が弛緩して運動が鈍くなり、食物の停滞を來すことがあつて、往々其の爲めに眞の胃擴張を起す事もあります。また食欲の欠損することもあれば、其の反對に善飢症と云つて、幾等食べても胃部の膨満を感じないことがあり、又常に胃痛に悩む事もあります。

腸にも障害が起つて、胃に於けるが如く腸壁の筋肉が弛緩して、腹鳴や、鼓腹や、便通の不整を起す事があります。概して便通は秘結する場合が多く、本病者の大部分は便秘します。これは腸の弛緩の爲めに其の蠕動運動が不充分となる結果であります。

其の他呼吸器や、泌尿器の障害もあつて、尿量が異常に増加することもあれば、磷酸尿や、糖尿等も往々あります。

要するに本症は、頗る煩苦な疾患ではありますが、生命には直接の危険はありません。只一時治癒しても又生活状態が面倒になれば、再發する憂へがありますから、全快の後には餘程

注意しなければなりません。

食 療 法

さて治療法には種々ありますが、先づ

【食物療法が第一】 食養の眞理とも謂ふべき『食は本なり、心は末なり、病は其の末なり』に依つて本病に對する解決を下すと、之れを豫防もし治癒もする事が出來ます。第一に親が正食をして居れば、其の子供に神経質の素因を與へる事は少いのですが、神経細胞に對して最も多くの刺激を與へる動物食を多く攝れば、其の神経が過敏になり、従つて之れを子孫に傳へるから健康者でも日常の食物に就ては、多大の注意を拂はなければなりません。況してや此の病者に於ては、務めて刺激物を避け、淨物即ち穀類、野菜等を主食とすべきですが、それかと云つて極端に動物食を排斥する譯ではありません。只其の過食を戒めるのみで、一定量の肉類は決して差支へは有りませんから、野菜類を適度に配合して攝れば良ろしい。要するに穀類七分、野

菜類二分、肉類一分、を普通とするのですが、本病者に限つては、全治する迄の期間丈けでも純然たる穀菜主義を採られたいのであります。

此の病者は、頭温足冷が常態であるのに、動物食をすると一層夫れを助長しますから、常に植物食を攝つて居ると、頭寒足熱の状態を保有し、下半身は何時も温かで、頭部は冷えて居ます。即ち清浄な血液で營養せられた脳は、何時も静かであつて神経過敏などは起しません。譬へ神経質の人であつても、之に由つて徐々に改良されて來るので、食物位精神に影響を及ぼすものはありませんから、食養に由つて本病を治癒するのが最も捷路であります。

【安眠は治療の要件】 睡眠は規則的で無ければなりません。夜間の不眠は晝睡くなるのみならず。不眠の翌日は一層病苦を増し、午睡をすれば又夜間に睡れませぬから、夜間の安眠を得らるゝ方法を講じなければなりません。則ち一日を三分して八時間を働作に、八時間を食事其他休養の時間として、あと八時間を睡眠に充つると、身體及び精神に充分の休養を與へて、常に快潤に職業に従事することが出来ます。が、一三日も引續いて睡眠が不足する様ならば、身

體並に腦の勢力を補充することが出来ない爲めに、身體も疲勞し、頭も重くなつて、判断力が鈍くなり、満足な仕事は出來ないやうになります。然らば如何にせば安眠が得られるか、といふと、寢室は成る可く廣く、空氣の流通も良く、静かであつて暗くした方が良いでしょう。寢具も美しい物で無くとも、相當に清潔で、着心地の良い様にして、毎夜九時か、遅くとも十時頃には必ず床に就いて、朝は五時か六時に起きる、習慣をつけるが良いでしょう。夜早く寢て充分熟睡しますと、翌日は必ず精神が爽快になるものですから、是非安眠が必要であります。

【神經衰弱の食養的原因は何か】 叙上の醫學的以外に、尙ほ平素攝取する食物の如何に因る事言ひ換へれば現代人が正しくない食養法に誤まれ、従つて之が邪食の罪にある、といふ事を言ふに躊躇しないのであります。

【肉食より來る神經衰弱】 私の經驗に由りますと、神經衰弱の原因は他面に於て、平素食養の正しくない、即ち人類は穀食動物也てう本義を捨て、季候風土及び職業等の如何を顧慮することなく、漫りに泰西の皮相を學び、主食物たる穀食を少なくし、副食物たるべき肉食雜食を

本位とする主客轉倒の食養を、是れ攝るに據ると言はざるを得ないのであります。

然らば神經衰弱は、他面に於て魚、鳥、獸肉類の過食であると同時に、一面に於て雜食、即ち偏つた菜食過多の結果といふ事が出来ます。今之れを述ぶるに當つて、手近な家畜に就いて引例しますと、思ひ半ばに過ぐる事が鮮くありません。

人も知る如く肉食動物の猫は、常に現らくと不安の假眠を食り、若し何か音でもすると、直きに彼は背を圓くして威丈高となり、虚勢を張つて眼を怒らし、音する方を凝視するがやうに、不眠の状態であります。又彼は敵が自分を害しはせぬかとの猜疑心を持って居ます。又彼は敵に遭遇し、敵が動けば直きに飛びかゝり、敵もし動かさば恐れて飛びかゝらず、却て後退りするの恐怖の念が強いです。又彼は人に食事を與へられずして、殘虐な目に會はされたとする、その人の眼を掠めて盜食し、或は其の人の熟睡時に乗じて其の枕頭に放尿する等の復讐的惡戯を敢て致します。又彼は、布圍の上とか高い所とかに居所を求めて、若し寢心地が惡ければ幾度となく其坐所を替えます。又彼は自分の身體に不潔な汚物でも附着すると、

片脚を働して其排除に努めます。或は自己の糞便が臭氣甚だしく、且つ腸加答兒性の毒便であることを自覺して居る爲めに、人目の觸れない隠所を撰んで脱糞を爲して、衛生がるのであります。又彼は手に唾して、顔や體を甜め廻はして、己れを美しくせうとする、一種の虚榮心を有つて居ますこと等は、私共の屢々目撃する所であります。

人間も亦主食物たる飯よりも、副食物たるべき肉類を多食すると、猫の夫と同じく不眠の状態に陥り、所謂宵張りの朝寢坊となり、或は猜疑心に兼ねるに恐怖の念が強くなり、或は臭氣が鼻に附き、矢鱈と不潔がり、衛生がかり、或は復讐の念強くなり、虚勢を張り、威丈高となり或は虚榮心に走り、見え坊となるのであります。

更に、人は平素攝取する食物の如何により、其の被食物に類似するやうになるといふことの一例を述べませう。人にして水中に棲息する魚類を多食すると、魚が水中に横泳すると同じく彼の魚屋が天秤棒を盤臺に横に寄せ掛くるか、又は擔を肩にして横に泳ぐが如く歩きます。又魚が水中を敏活に游泳すると同様に、人も亦世の中を過敏に世渡りをします。又魚が或る場所

に密集して餌を漁るが如く、魚市場の中の魚屋の状態、或は漁場に於ける漁師の態度等、皆之等は魚に近似するものであります。

又人にして鳥や玉子を多食すると、鳥が常に餌を漁つて止まない様に、人も亦常に口穢なくなつて、煙草を喫むとか、間食をなすとかで、始終口を止めぬやうになります。

で、上來述べて来た處のものは、其の攝取する食物が連日連食して三年、或は五年以上も持續する時は、其の神経質は偏倚して衰弱するに至るのであります。

漫りに肉類を多量に攝取する時は、便秘を來すものであります。夫で遂に、藥劑の力を藉つて排便をしなければならぬ様になります。之が延ては本症に罹る一原因ともなるのであります。それは人間であればこそ、便秘を起せば下劑を服むことも出来やうし、膀胱をすることも出来ませうが、若し他の動物が便秘を起したとすると甚慮であります。猫の如きは自然に草を食んで排便を待ちますが、人間は醫師に罹るとか或は賣藥に據るとかして、始めて其の目的を達するのであります。何んと人間ほど人智は發達して居ると云ふものゝ、不便なものは無いでは

ありませんか。人間は一日に一回以上便通がなければ、健康を維持する事が出来ないと云事は、普く人の知る所でありませう。便秘が持續して腹部の内圧が亢進しますと、大動脈内に有る血行を障害しますから、其の影響は直きに腦髓にも及んで、腦の血壓は爲に亢進して精神機能を障害し、ヒポコンデリー、メラノコリー、神經衰弱様の症狀が現れて來ます。素より此の如き腦の異常は、腦の血壓亢進に由るの外、また大腸の中に生じたる腐敗性産物の吸収に基づく自家中毒に因することもありませうが、斯様に腦の血行に變化が起つて、之が永く持續すると、精神病の食傳、即ち遺傳素質のある人間では、遂に精神病を惹き起す様になるのであります。

田舎に永住して居つた食傳素質の人が、その十二歳乃至十九歳位に於て都會に出で、盛んに都會の食物及び都會の或る刺激を受けると、そこに身體に異常の變化を來たして、遂に本症に陥るものがあります。この食物の急變は大に注意を要すべき事でありませう。

如上は肉食過多より來るものであります。人にして肉類を多食すると、一旦組織の消耗を補ふた餘分のものは、皮膚及び腎臟から體外へ排泄せられますから、より多く腎臟を疲勞させて

筋肉を害ひ、且つ精力を殺ぎ、精神状態は又之が影響を受けて埒もない事に、心を勞したり焦らだつたりして、終始平らかでない波を起させ、遂に本症となるのであります。

青年壯年等の血氣の勞働者であれば、多少肉類を餘計に攝つても害にはなりません。少年及び老年期、殊に文筆に携はる人達が肉類を多食したならば、直ちに悪結果を來さないまでも漸次種々の疾病を起すのは、私の経験に徴して明らかであります。

【菜食より來る神經衰弱】次で雜食即ち副食物多食の人は、多心散亂とも云ひませうか、氣ばかり急いで、彼もしたい此うもして見たいと、頓と氣が落ち付きません、そのくせ比較的身體が動かない、所謂氣不精であります。然るに近頃の人は、怎うも昔の人の様に一汁一菜に甘んじて居る人が少ない、是れ一面に於ては尤もなこと、白米たる粕食を食べつゝ一汁一菜では、玄米若しくは半搗米と異なつて營養不足に陥るものですから、種々の副食物で營養を補うのであります。副食物が少なければ、御飯が食べられぬとか云つて、副食物を恰で觀世物か何かの様に、五品も六品もお膳に飾り立て、彼品をつゝき此品をつゝき、と云ふ風に飯を少

しか食べないで、副食物を餘計に食へる様な人が、世間には數多あります。言ひ換えれば、飯は唯お義理に食べて置くといふに過ぎません。尙ほ甚だしいのになると、副食物の勢で飯をさへ込込人さへあります。爾餘の事ではありますが、迷といふ文字は米に之をかけた文字で、即ち走るといふ字であります。即ち膳に向つて米の飯を別の方に走らせ、副食物のみを彼品此品と資る故に、米の飯が少ないと、迷ひ易くなるのであります。即ち意志が常に強固でなく、不安となるのであります。

尙ほ芋殊に薩摩芋や、馬鈴薯等を鹽氣淡く、且つ其の他の調理品も從つて鹽淡物を多く攝ると、丁度芋のゴロ／＼する如く身體も倦怠く、晝夜の別なく常に眠むくて、氣轉が利かず、ボカンとして、痴鈍となります。且つ病的變化としては、各部の淋巴腺腫を侵され、遂には腺病性體質となり、尙ほ且つ進んでは、終に神經衰弱となるのであります。

其他、平素生漬りの香の物(例之ば新漬、淺漬等)を食傳的に好んで食べ、且つ咀嚼不充分的人に必然來る症状があります、之を私は疑似神經衰弱といつて居ます。斯かる人に招來する肩

の疑や、悪夢に襲はれたり、短氣、不眠症、後頭部の痛み等は、神経衰弱でなくて寧ろ此の人々に特有の習癖であります。故に斯の如き人は餅の味噌汁や、強飯に胡麻鹽を掛けて食べたりして咀嚼を充分にし、即ち一碗の飯を十分も費つて食する様にし、肩及び、頸推部は大根の干葉に生姜の刻んだものを交せて適宜の水で煎じ出し、其の湯で温め、其の後に注意書第五項の芋薬を貼付する様にしますれば、段々其の悪癖は癒るものであります。然るに此れ等の人が肉食を漫りに多く攝るやうになると、遂には眞正の脳神経衰弱症となるのであります。

斯く食物と人間との關係を述べて來ますと、枚舉に違がない程であります。(拙著美人製造法に就て見られよ)現今神経衰弱に對する醫學的療法は、電氣、水治、按摩、氣候、肥胖、(一種の食療法)臟器、藥劑療法等種々あります。而して此の療法中藥劑療法としては、臭素劑と纈草劑等の神經薬を用ゐて居ますが、未だ其の特効薬とも云ふべきものはありません。

従來は本症の原因を、精神の過勞にのみ歸して居ましたが、今は精神病或は神經過敏の食傳即ち遺傳性のある人が、或る刺激を受くるが爲に、本症に罹るものが多いといふ事になり、自

然其の療法も變つて、現今では重に攝養療法と精神療法との二者を稱用するやうになつて來てゐます。

食療法

元來神經衰弱は、萬の刺激に感じ易い食傳性、即ち遺傳性のある神經を持つて居る人が、普通の人にはさほど感じない程の刺激をも、太く感じて居るものでありますから、さういふ人には夫等の刺激を成る可く受けない様にさせ、一方其の人の神經に適當な丈の、軽い刺激を絶えず與ふる様にすれば、其の人の神經衰弱は治るのであります。夫れには第一無砂の半搗米を主食とし、野菜類肉類を副食させて、那篤倫鹽加里鹽の配合の宜敷を得させたなら、其の食物が與へる刺激は、終に當を得るに至るものであります。然るに肉類を多く米飯を少なくすると、其の刺激が強くなり過ぎて、精神を興奮させるやうになりますから、神經質の人には此の肉類の過食は、最も良ろしくないのであります。今左に神經衰弱に由つて起る種々の症狀に對する、簡

單な食養的療法を述べませう。

【頭痛のする場合には】、林檎を卸金で卸し之を前額部なり、或は後頭部に塗るか、(若し婦人であれば、頭の中刺へ林檎を三分位の厚さに輪切りにしたのを入れて置くこと)又寝る時に枕の上へ大根の葉か菜の葉を布くのです。而して頭が朦朧とした時には、當所特製の雙鹽コーヒーを飲むが良ろしい。

【不眠症と云つて、睡眠の出来ない場合には】、床に就く一時間前に、温浴を行ふが良ろしい。殊に自宅で温浴が出来る人は、大根の干葉湯(風呂桶の中に大根の干葉三四株位を囊に入れたものを投じて)に這入れれば良ろしい。但し心悸亢進や眩暈のある人は、入浴十分前に茶吞茶碗一杯の醬油番茶(注意書第二項)を飲んで置く方が安全であります。斯くすると身體が非常に温まつて、良い心持ちに睡られます。

又就寝前二三十分間、兩足を湯に浸けて温めると誠に良く睡れます、或は又寢床の中で心を鎮めて、一つ二つと呼吸の数を数へたり、念佛や題目を唱へるのも亦一法であります。

其の他前額部を湯で温めるか、又は葱の白根のところを五分位に切り、之を鼻の側に置いてその香を自然嗅ぐやうにすると、何時か寝付けるものです。

【悪夢に襲はれる人は】、總て食物は充分に能く咀嚼し、生漬りの香の物や、干物及び鹽魚の類は是れを慎み、而して就床前には飯食物を一切攝らないで、ザット入浴し、先づ兩戸に節穴があれば黒い色紙で塞ぎ、衣具を頭から被らないやうに、胸に手を載せて寝ないやうにしますと段々と悪夢に襲はれなくなります。

【背中が何處となく痛むやうな時、若しくは身體隨所に起る疼痛には】、すき油、又は胡麻油の中に生姜の卸し汁を交ぜた物で塗擦するか、又は例の注意書第五項の芋薬を貼るが良ろしい。

【皮膚の知覺異常といつて、手や足が痺れるやうな場合には】、大根の干葉と古生姜とを煮出した湯で蒸すやうにして温漉するか、又は柚湯にでも入浴すると治ります。而して殊に食物としては、大根を澤山食べるが良ろしい。

【視力減退のやうな場合には】、平素の食物に油氣を少し餘分に攝り、動物食と、馬鈴薯、甘藷

果物類等は絶対に禁食し、番茶に極く少量の鹽を入れて、眼を毎日蒸すやうにして洗ふてよろし。
【眩暈のする時は】、番茶に鹽か醬油を入れて温服する（注意書第二項参照）か、又は生玉子一つ位に、多量の醬油を混じて飲むと治るし、心悸亢進のする場合には、右の醬油番茶を飲むで、安静にして居ると良ろしい。其他福壽草の根を煎じて飲む（之は連服五日を超へては不可ません）と效能があります。（分量及び用法は心臟病の食療法條下を参照せらるべし）

以上述べた事は、ほんの局部に對する療法であつて、如何に此等の方法を行つても肝腎の日常の食物が、其の人に適應して居なかつたら、一時は癒る事もありませうが、それは根本的の治療でありませんから、本病の患者にして飽く迄も全快を希ふ者があるならば、平素本書の卷頭に掲げてある食養法を、嚴正に實行することが大切であります。斯くすると決して薬もその他の療法も入らずに、必ず全治することを斷言して憚らないのであります。

癲癇と其の食養療法

癲癇とは、突然氣を失つて倒れ、而して身體に痙攣を起す神經病であります。其の起る年齢は、七歳から二十歳位迄のものが最も多く、時には二三歳から起るものもあります。が、中には遅發癲癇と云つて成年、即ち四十歳以上になつて起るものもあります。而して男女の比例は變りません。が、比較的男子よりも女子に多いのであります。

【原因】 未だ病理的に確説がありません、故に種々の原因が擧げられて居ります。其内重要な原因を述べますと、

- 一 遺傳、血族結婚、父母の飲酒癮等によつて小兒を襲ふもの。
- 二 遺傳梅毒、後天性梅毒、慢性アルコール中毒、鉛中毒、或は二三の傳染病が原因となるもの。
- 三 頭部の外傷（殊に腦膜の出血）、骨片の折れ込むだ爲めによるもの、頭内の腫物、其他神

經衰弱、ヒステリー等の神経性疾患を愛する家族に本病を見ることがあります。尚ほ鼻腔、咽頭、耳内の腫瘍及び異物、寄生虫、心臓病、生殖器病等のために、反射的に本病を發することもあります。

【症候】突然健康状態から倒れる事もありますが、多くは一二時間、又は二三日前から前徴があつて、後起るのが普通であります。而して其の前兆には種々あつて、一々お話しすることは却て煩に堪えませぬから、茲では省きますが、然し屢々起る人は、自己に起るといふことを豫め知ることが出来ます。今便宜上之を三つに區別しますと、

第一 癲癇大發作(重症癲癇) 本症の起るときには、種々の知覺異常、嘔氣、腹鳴、心窩苦悶皮膚の蒼白及び厥冷、耳鳴、幻覺、其の他の前驅症狀が起ります。其れに次で、患者は俄かに神識を失つて卒倒し、大叫號を發するのであります。此の卒倒は下記の類似癲癇と異つて、火中、水中及び石の上など、所構はずに倒れます、これが爲めに往々大負傷をしたり、或は僅の水や火の爲めに、不慮の死を遂ぐることがあります。

五官の感覺が失くなつて頭は後方に引張られ、眼球は廻轉して身體は後方に反返り、四肢を伸し手指は握り占めます。顔色は蒼白色であります。段々と紫色となつて來、筋肉は初めは強直し、次第に間代性に痙攣を起します、口からは多く泡沫を出して齒牙をガタ／＼鳴らし時としては舌を咬んで自ら傷くることもあります。瞳孔は初め開大して後に縮少し、光線が眼に入つても反應はなく、暫時の後には昏睡状態に陥るものであります。そして此の發作は十秒乃至五分間位持續して後、徐々に醒めますが、其の發作の回数は種々であつて、一日一回なることもあれば、或は二三回なることもあります。また一年に三回位のものもあります。發作の頻繁なものとなると、一發作の終らないのに早くも第二の發作を來して、常に癲癇状態に居るものもあります。

第二 小發作(輕症癲癇) 之は前徴があつて起ることもあります。大抵突然に起るもので、矢張り意識の亡失であります。此の亡失は前に述べた重症癲癇のやうに重くなく、極く僅かの時間で常態に復し得るのであります。即ち眩暈がして談話或は遊戯の際、突然之を中止して一

時慮神の状態に陥り、間もなく醒覺して、再び其談話或は業務を持續するものがあります。また街路を歩行する時にでも、俄然其の神識を失ひつゝ、尙ほ其の歩行を續けて他人の家に行き或は目的違ひの場所に行つて初めて醒覺し、どうして此所に來たらうと、自ら呆れて居るなどといふのも往々あります。

第三 癲癇同價症(類似癲癇) 之は意識の亡失を起し又は起さずに、直に精神の錯亂を來し、衣類を脱いだり陰部を曝露したりします。時としては放火、殺人などの重罪を平氣で犯すこともあります。また強度の精神興奮、驚愕、恐怖等を發作性に來たし、或は突然前方に走り或は環狀に旋轉する等、種々運動機の變調を來すものであつて、醫學上には頗る興味があります。社會的には甚だ危険のものであります。或る精神病學者は「ナボレオン其他、ムハマド、ケーザルの如き古來非凡の豪傑と稱せられし人は、多くは癲癇患者であつて、彼等の爲せる處の常人の企圖し能はざる大偉業は、皆癲癇發作中の事業である」と稱して居ますが、果してそうであるか否やは、尙ほ研究を要すべき問題であらうと思ひます。

癲癇發作の晝間に起ると、夜間に起るとによつて、晝間癲癇と夜間癲癇とを區別しますが、晝間癲癇は夜間のそのものよりも多く、また夜間癲癇は夜間にのみ起りますから、久しく其の發作のあるのを氣附かずに居ることがあります。

尙ほ、俗に水を見て起るものを水癲癇、火を見て起るものを火癲癇と云つて居ますが、其實皆同様のものであります。

【附記】 ヒステリーで癲癇様の發作を起すことがあります。この時には癲癇の時の様に、舌を咬むとか危険な所に倒れる等の事はなく、安全な場所に倒れますから大した負傷をすることはありません。其他癲癇には、瞳孔反應の消失、糞尿の失禁など云ふことがあります。ヒステリーには此の様なことは更にありません。

食療法

發作しても安全な處に倒れて居る時には、放置して置いても自然に回復するものであります

が、先づ頸部と胸部の衣類を緩めて血行を良くし、舌を嚙まぬやうに歯の間に物、即ち手拭か布片かを挟むことが肝要であります。尚ほ注意を要することは、発作後の睡眠状態にある時は、決して呼び起さないやうにせねばなりません。

平素正食正養をして居れば、癲癇に罹るものではありません。癲癇の何れのものでも、平素毎に無砂の半搗米七分に、副食物を三分の割合に食し、而して必ず腹八分目に食し、飽食してはなりません。飽食した後には癲癇を起すことが多くあります。また肉や魚や其の他の動物性食品は勉めて探らぬ事が、本症に對して極めて肝要のことであり、而して尚ほ神經的の發作を起させないやうに努めなければなりません。

副食物として最も効果のあるものは、牛蒡であります。牛蒡の調理品としては、其の皮肌を剥かずに板昆布と大豆と共に先づ一時間半も水煮して後、醬油に極く少量の砂糖を加へて少し鹽鹹く味を付けたものを、毎日少しづつ食してよろしい。尚ほ、牛蒡と蓮根と人參との油いため、金びら牛蒡、牛蒡の這入つた鯉こくや、鱈汁などは好適の品であります。

尚ほ注意すべきは便通でありまして、常に毎朝一回快通を得るやうにせなければ不可ません。便秘するものは、赤小豆と板昆布と煮合せたものを、毎日五勺乃至軽く一合位食し、便が軟くなつたら段々と控目にするとうるしい。其の他茶葉と油揚と煮たものや、鹿尾菜と油揚と藟と煮合せたもの等もよろしい。(詳細は便秘の食療法を参看せらるべし)

其の他原因的に治療する見込みのあるものは、本書所載の各食養的原因療法を行ふが必要であります。

尚ほ精神の疲勞を避け、荒酒を禁ずることは勿論のことですが、若し多少でも前兆あるを豫知したならば、縦令僅かそれが、數分前でもよろしいから、食鹽を日本の目方にして五分なり六分なりを紙に包んで平素からポケットか袂かに入れて置いて、直ぐ變だと思はれたら水に混ぜて飲むのであります。此の様に本病の患者は、常に食鹽を用意して置くことは肝要です。若し夫れが効がなく、發作が起つたにしても、それは極く輕症で、安靜にして寢てさへ居れば、其の内に段々と醒覺するものであります。

食事以外に食鹽を日に度々用ゐるは、矢張り胃を收縮さす憂がありますから、此の點には篤と注意して、成る可く副食物の調味以外には、用ゐないやうにせねばなりません。終りに臨んで心得置くことは、本病患者の職業も、發作の時に危険を伴ふ様なものは、なるべく避け、また散歩、外出などにも、必ず他に同伴者が無ければなりません。また本病患者は出來得る限り結婚を避けなければなりません。假令結婚はしても、房事の過度は深く慎まなければなりません。

尚ほ、本病は上に叙べました如く、時流と餘程密接な關係を有つて居るものでありますから其の重症なる者の爲めには、特別の癲癇院の如きを設けて、これを收容するの策を講じ、今日よりはそれが防歇の方法を取る必要があります。

歐米の諸國に在りましては、既に其の設置を見たるもの尠くありませんが、就中彼の英國には、著明なる癲癇院があり、亦癲癇の兒童の爲めには、特別の學校或は學園を設けて有る位であります。

バセドー氏病と其の食養療法

バセドー氏病は、西紀一八四〇年獨逸國メルゼブルヒの醫師バセドー氏が、初めて記載せられたものであります。氏は心悸亢進、甲状腺腫及び眼球突出の三症候を以て、本症に固有なものとしてられたのであります。

本症は、妙齡の女子に多くて思春期、妊娠時及び經閉期に多く招來致します。

【原因】原因は不明であります。然し一説には交感神經の病だとも云はれて居ます。要するに内分泌機能の障害でありまして、中にも甲状腺の分泌過多か、又は分泌失調が主要なものであります。遺傳又は家族的に發生したり、又は精神の興奮によつて起つたり、或は屢々官能性神經症の者に多く起きます。

【症候】脈搏疾速で、安静時でも一〇乃至一六〇至を數へ、心悸亢進を覺え、心臓部に恐怖感及び疼痛を訴へます。

甲状腺の腫れて居る處には、血管の分布が多いですから、聴診すると、收縮期騒鳴を聞く事が出来ます。

眼球は、只突出して居るばかりではなく、下方を注視させますと、上眼瞼の運動が眼球の運動に伴ひませんから、上部鞏膜の部分が露出する事があります。これをグレーフエ氏症候と申して居ます。

眼瞼閉鎖の回数が減少して、眼球が乾燥するものもあります。之をステルヴァーク氏症候と申して居ます。

或は輻湊機能不全を來すことがあります。之をモービウス氏症候といふて居ます。

また、手を伸ばせようと、極く微弱な振顫を表はすものもあります。之をマリー、カールエ氏症候といふて居ます。

皮膚は、發汗が著しいので、電氣傳導力が増加します。また患者は甚だしく瘦せまして、食慾や消化等は佳良ではありませんが、これを防ぐことが出来ません。往々食餌性糖尿を來し、時

としては、眞の糖尿病を併發することがあります。其他患者は神經質に陥りまして不眠、頭痛眩暈等を訴へ、著しく興奮性となります。

本症には、前述の様な症候の總てを有するものもありますが、又其一二を備ふるに過ぎないものもあります。

經過急性なものにありましては、數月の間に斃れるものもありますが、多くは慢性で、病勢の停止、或は恢復を見ることが多くあります。

併發症としての主なるものでは、神經衰弱、ヒステリー、精神病、脚氣、肺炎、結核等であります。

食療法

食養眼から観ますと、本症は、主に甘味品及び鹽味淡い食を嗜み、海藻類を多く攝らない爲めに起る、加里鹽性疾患の一つであります。

【で治療法としましては】、勉めて海藻類を、殊に昆布と大豆と共に煮た佃煮、鹿尾菜と油揚げと蒟蒻とを煮合せたもの、若布の味噌汁等を毎日連食し、尚ほ大根若しくは蕪菁及び菜葉等を鹽味鹹く煮たもの等を食するやうにせらるゝがよろしうあります。而して大根の調理品としては大根を昆布と煮合せたもの、切干と油揚げと煮たもの、大根の味噌汁、大根卸、大根のふろふき等がよろしうあります。

食物は無論半搗米(無砂の)七分に、副食物三分の割合に食べ、副食物は成るべく鹽味を強くして、経過中は勉めて砂糖を用ゐないやう、心懸けねばなりません。

【禁食物としましては】、甘味の菓子類、濃縮製のもの、茗荷、宇土、甘薯、馬鈴薯、栗、瓜類、豆類等の鹽氣の淡いもの、又は無いもの、壽司、酢の物、果物一切、氷水、清涼飲料、麥湯等でありまして、殊に注意すべきものとしましては、赤身の魚を食べて入浴しないこととあります。而して食療期間中は、魚鳥獸肉類の多食を禁ずる事とありますが、絶対に攝らなければ之に越した事はないのであります。

【心悸亢進の劇しい折には】、注意書第二項の醬油番茶を飲み安靜にして居るがよろしうあります。この場合茶碗に醬油を先に入れ、番茶を後から注すやうに注意しますれば、飲み心地がよろしいのであります。

【心臓部に疼痛のあります場合には】、注意書第五項の芋薬を貼り、成るべく安靜にして居るがよろしうあります。

【心臓を強うする飲料としましては】、福壽草の根の乾燥したものを、日本の目方で五分を、水一合の中に入れ五勺に煎じ詰め、夫を一日數回に飲み、さうして四日間連飲したなら、必ず一日間休飲しなければなりません。斯うして経過中續けて飲用するがよろしいのであります。尚ほ食物は大根及び蕪菁の煮たもの、或は自然薯(佛掌薯)に大根卸を添へて醬油から煮るか、又はとろろ汁として食べても大層よろしうあります。

【甲状腺の腫れてる處には】、注意書第五項の芋薬を咽喉に大きいめに貼り、乾き切つたら取替えて、反覆するがよろしうあります。

【眼球の突出したのには】、上眼瞼部に牛肉の赤身の處を薄く一分位の厚さに切つた切り身を、何物も附けないで辛抱して常に貼り付けて置き、而して一時間毎に新しいのと交換するがよろしい。

眼は百倍の鹽番茶、即ち番茶の中に鹽を入れて、嘗めて見て鹹いか鹹くない程に入れたもの、微温にしたもので、一日三回位蒸すやうにして、温めるがよろしいあります。

【發汗の著しい時には】、牡蠣と豆腐の味噌煮か、又は味噌汁を食べてよろしいです。其他櫃の油に二割程胡麻油を交ぜた油で、揚げた精進揚等も良く、尙ほ餅の味噌汁、強飯に胡麻鹽を澤山掛したもの、山かけなどもよろしいあります。其他鱈汁もよろしいです。

【眩暈のする時には】、注意書第二項の醬油番茶を飲んでよろしいです。

【頭痛のする時には】、前頭部に林檎の卸し汁を塗布しなさい。

本症は加里鹽過多、即ち脫鹽の病でありますから、成るべく野菜類は鹽鹹く煮て食べ、海魚類を攝つた場合の外は、入浴の度を減らし、食事毎に胡麻鹽を飯に振りかけて食べるがよろしい。

いのであります。胡麻鹽は黒胡麻をよくホーロクか鍋で炒り、鹽も炒り、黒胡麻六分に鹽四分の割で交ぜ、ザット摺鉢で摺り、一日に茶匙三四杯も食べるのです。若し胡麻鹽の嫌ひな人は、オブラートに包んで嚥下してもよろしいあります。

【間食として】、石塚コーヒーを、常に飲用せらるゝことをお勧め致します。

要するに本症は、一般に藥物の効能よりも、精神及び肉體の安靜を守ること、及び食療法が大切でありますから、心悸亢進を増させる様な仕事や、心を勞させるやうなことは成るべく避け、新鮮な空氣を吸ひ、叙上の食療法を實行せらるゝがよろしいのであります。

尙ほ、注意を要することは、未だ本症に對する適確の治療法が発見せられて居ない爲に、患者は頻りと焦慮し、朝に甲醫の門を叩き、夕べに乙醫の門を辭す、といふのは愚か、炙鍼、加治、祈禱と言つた風に種々と迷ひ、常に擔ぎ廻つて歩きます。此れは無理からぬ人情の弱點ではあります。其の爲に反つて、神經的に心身共に癒れるところから、益々疾病を増悪さすことになり。故に自然に近い本食養療法に倚らるゝのが、最も安全な方法であります。

脳溢血と其の食養療法

本病は、最も頻繁に來る脳疾患の一つで、俗に卒中と申して居ります。

で、此の卒中といふ言は、急劇に來る内出血、即ち腦の出血、心包内の出血、胃腸の出血等の爲めに、俄かに人事不省に陥る状態をいふのでありますが、其の中出血は脳溢血が一番多いものですから、自然溢血のことを卒中と稱へるやうになつたのであります。つまり腦の實質中に出血したのが爲めに起る疾であります。

卒中は往昔から一口に遺傳するものと傳へられて居りますが、彼の卒中體質といふて、身長が比較的短く、且つ頸が猪頸の様に太く短く、一般に脂肪に富み過ぎて肥滿して居る者の中には、本症に罹るものが多いのであります。而して本症は原因的關係からして男子に多いのであります。

腦に於ける小さな動脈に、粟粒動脈瘤(小さな動脈壁が粟粒程の大きさに膨れたもの)が出來

ますと、其の動脈壁は抵抗が弱くなつて、容易に破れ易いものですから、何かの原因によつて破れます、是れが即ち腦血管の破裂、所謂脳溢血であります。

本症は概して若い者には少なく、四十歳以上の者に多いのであります。殊に性來酒を嗜む者とか、微毒に罹つたものとか、又は壯年に於ける血液疾病、心臟辨膜障害、腎臓炎、鉛中毒、及び其の他の傳染病等のある人々は、血管壁が破れ易くなつて居りますから、若し此等の人に誘因として、精神の感動、大酒、過激な勞働等が伴ひますと、俄かに血圧が高まつて、血管は忽ち破裂して出血することになりますのであります。

【症候】 何等の誘因もないのに突然(例之は夜間熟睡中)起ることもありませんが、多くは大動脈系統に於ける血圧の、一時性亢進を來す補助原因のある時に起ります。即ち憤怒、怒責、酒精飲料の過飲、精神の興奮、荷重、貪食、久時の前屈等であります。

今、症候を四つに區分してお話し致しますと、

一、前兆期、突然倒れる事に由つて患者の周圍の人達は、始めて發病を知るのであります。然

し患者自身は、眼の前に腦出血を起すとは考へませんが、其の前兆としては、眼は充血し、眩暈を催し、或は精神興奮、記憶力の減少、眼火閃發、重聽、一時性失語症等が起ります。其他身體の偏側に蟻行感覺、知覺鈍麻等を訴へ、又之を一時に感ずる事であります。斯うした症狀の後に、總て次の卒中發作が現はれて參ります。

二、卒中發作 患者は突然に倒れ全く意識を失ふのであります。此の人事不省は數時若しくは數週間持續します。

此の人事不省に陥つた患者は、シエイネ、ストック氏呼吸式、即ち呼吸は緩く、時としては不正となります。口は開いて涎を流して居まして、恰も熟睡して居るやうな状態であります。尚ほ瞳孔は兩眼其の大きさを異にし、光線に對する反應は甚だしく遲鈍となります。而して顔面は多くは紅くなりますが、時には蒼くなる事もあります。脈は顔面の紅くなつた時に大きく強くて、蒼くなつた時には小さく緩く、又不規則であります。

三、反應期 此の期になりますと、著しく不安の状態となり、體温の昇騰を來します。茲に於

て患者は床の上に輾轉反側し、且つ譫妄を發します。體温は三十九度若しくは、稀に其以上にも達する事があります。此の症候は三日乃至五日の後に發するのを常として、一兩日間持續します。

四、墜癡症候 卒中後に残る症狀は、出血を起した腦の部位によつて各々異なるものであります。出血の最も多く起る場所は、内囊と云つて大切な神經纖維の澤山通つて居る所であります。若し左の内囊に出血があれば、身體では右の上肢及び下肢の運動麻痺、及び顔面神經の麻痺を起すのであります。此の麻痺を通例半身不隨といふて居ります。また右の内囊に出血した場合には、左の半身不隨を起します。

また本病患者は、精神が弱くなつて容易に感動せられて泣き、或は笑ひます。又排便、排尿の障害を起すことも屢々あります。而して遂には體力衰脱の爲めに致死的轉歸を取るやうになります。

却説、卒中發作の重いものは、其の儘醒める事なく死にしますが、軽いものでは二十四時間

内に醒め其後に、半身不随、言語の困難、記憶力の減退等を來たします。此の不具同然の身體を、俗に「中風」と云ふて居ります。

【腦動脈血栓症】 半身不随には、如上の腦溢血から來るものゝ外に、腦動脈血栓といふ病から來るのがあります。往々腦溢血と誤ることがあります。序ですから極く簡単に申しますと、此の血栓症といひますのは、腦の動脈のある部分に血の塊が塞つて、其の爲めに血が通なくなつて起るのであります。而して血栓症の時には、主に左の腦が犯されて右の半身不随を伴ひます。が、之と反對に腦溢血の場合には、主に右の腦が犯されて左の半身不随を残すのが通例であります。

食療法

平素の食物養生と、攝生とがその宜敷を得て居たならば、總ての病に罹るものではありませんが、假令罹つたにしても其の経過は良好であります。我が食養生法の眼目も然りで、平常正食

正養して病氣に犯されない様にするのであります。轉ばぬ前の杖で、發病しないやうに豫防すること肝要であります。殊に遺傳、即ち食傳と重大な關係を持つて居る此の腦溢血も、左に記す食養生法を平素確實に實行せらるゝなれば、此の恐るべき病患から免るゝことが出来るのであります。我が家は本病の血統を引いて居るから、早晚自己も又此の病に犯されるだらうと心配して居る人も多いやうですが、成る可く早く其食養生法を改めたなら、其の憂を除く事が出来るものであります。

硬變した脈管内へ多量の血液が鬱積しますと、急に血壓が高まつて來て、脈管壁の彈力が減じて抵抗することが出来なくなりすから、終に脈管壁が破れて溢血致します。で、この脈管の硬變しないやう、且つ又彈力を強めるやうに食養生する事が肝要であります。然らば如何なる食物を攝つたなら脈管が硬變するかと申しますると、第一に酒精含有飲料であります。酒の脈管を硬化せしむることは明かだ、今更説く迄もありませんが、試みに肉の一片を、酒若しくはアルコホールの中に投じて置きますと、其肉片は硬化して彈力を失ひます。斯ういう風ですか

ら飲酒家の腦溢血に罹る事の多いのは當然の事でありませぬ。須らく酒は避くべしで、制限又は禁酒しなければなりません。次に人工を加へ過ぎた食物、例之ば野菜物は皮を剥いて食し、菽類は漉し餡製にして食し、魚や鳥を食するにも、只軟かい所の身のみを食して皮や骨を食しない等は、軀て身體の諸組織を脆弱にし、血管壁も脆弱となつて抵抗力を減殺し弾力が乏しくなり爲めに溢血し易くなるのであります。それから甘味品を過食すると矢張り同様の結果になるのであります。

平素の豫防的食物としましては、卷頭所載の食養法の概則を基準として、正食正養しなければなりません。殊に良ろしい食物としては、海藻類——昆布の佃煮、若布の味噌汁、鹿尾菜と油揚げと蒟蒻との煮合せ——及び大根の風呂吹に胡麻味噌を添へた物、大根の煮び、油揚げ雁揚げの醫油鹹く煮た物、豆腐の煮た物、湯豆腐(昆布を入れた)等が佳良の食品であります。尙ほ本症に對して重大な關係を持つて居りますのは便通であります。便秘しますと逆上して腦の血管へ血液が鬱積し易くなります。従つて鬱積しますと血管の脆弱な人等は直ぐと溢血し

ますから、平素便秘しない様に心懸けなければなりません。

管に本症ばかりでなく、人は一日に一回便通がなければなりません、彼のクローグ博士の言の如く、食事を爲すには二つの目的がありまして、一は養分を攝取せんが爲めと、二は腸の排泄作用に刺激を與へて、老廢物質と有害物質との排泄を容易ならしむるが爲めとであります。然らば如何なる食物を攝つたなら便秘をしないで快通を得られるかと申しますと、飯は無砂の半搗米、野菜類は總て皮を剥かないでチト鹽氣強く調理して食しますと、如何に頑固な便秘の人でも、之等に含有して居る木纖維の刺激によつて、腸の蠕動運動を促し段々と便通が良くなります。而して通じをつける食物としましては、小豆と板昆布と煮て一合宛二日も食しますと大抵の便秘の人は三日目の朝必ず快通を得られるやうになります。又は胡麻と米と半々に炊いた粥と飯、或は菜葉と油揚げとの煮合せ、或は薩摩薯と小豆との味噌汁(おこ汁)等も緩下劑的食物であります。極く頑固の便秘の人でも、味噌汁の中へ胡麻の油を小盃に、一杯入れて飲むと、丁度ヒマシ油を飲んだ様に通じがきます。(慢性便秘の食療法参照)

〔手當〕 急に起つた卒中の場合には、素人療法は絶対に不可ません。が、醫師の来る迄の食療的
 手當としてしましては、頭部一面へ、注意書第六項の豆腐の外用を三四分位の厚さに塗り付け、
 一時間隔に、貼て替えるのが良ろしい。此の法は氷で冷やすのよりも、其の効果の偉大なる事
 は保證する所でありますから、是非御勧めを致します。又冬瓜、即ちかもうりを豆腐の代用とし
 ても良ろしい。昏睡して人事不省の場合には、漫りに賣藥や水等を口の中へ注ぎ込ではな
 せん。其れも目的通り嚥下する事が出来れば良ろしいが、此の場合には、喉頭が麻痺して居り
 ますから、氣道に流れ込みますと、普通なれば神経を刺戟して咳嗽が出て液體を舊へ排泄しますが
 麻痺して居ます爲め、體外へ排泄しません、のみならず其の結果取り返しの付かない事になり
 ますから、液體を飲ませることは餘程注意を要します。若しも幸に液體を食道へ嚥下する事が
 出来る様な場合には、先づ大根卸しに醬油を加へ、それに熱湯を注して淡めたものと、微温湯
 のものを二滴程飲ませて、夫れから注意書第二項の醬油番茶を少量宛飲ませますと、興奮劑や
 氣付け藥を與へるよりも、より以上の効果があります。其の他灌腸をして大便を排泄させる

等も必要な條件の一つであります。
 昏睡から醒覺して半身不隨を自覺しました時には、女米スープの濃厚なのを食料として與へ
 るのが良ろしい。(水三合位の中へ炒玄米を一撮みと食鹽一撮みとを入れて一合位に煮出し、其
 の煎汁を微温湯にして一日數回に飲めるだけ飲ませると良ろし) 此のスープさへ與へて居れば
 決して牛乳などを與へる必要はありません。而して大根卸しに醬油を注しそれに熱湯を加へ微
 温したものを、一日數回に四五滴も與へると尙ほ更ら良ろしい。斯の様にして五六日の間は其
 の經過を見、昏睡をしない場合には味噌粥を與へ、尙四五日経つた經過を見て、段々と前記の
 豫防的食物を攝らすやうにすると良ろしい。
 手足の運動麻痺の處へは、老生姜を刻んで適當の水で煮出した湯で一日三回蒸す様にして拭
 ふと、手足の血行が盛んになつて麻痺の度を減する様になります。
 以上述べましたことに心懸けて實行して居ますと、脳内に出血した血液は漸次に吸收せら
 れ、次で半身不隨も段々と輕快致します。西諺に曰く、「十磅の豫防は百磅の治療に勝れり」で

本症に於きましては殊に豫防、即ち正食正養と攝生とが肝要であります。

【中風の食養生】不幸にも中風となつたものは、須らく攝生に力めて酒精含有の飲料は之を嚴禁し、且つ轉ばぬやうにせねばなりません。

食物としましては、大根、豆腐、赤小豆等が最も宜ろしくあります。例之ば大根のふろ吹、大根と油揚と煮合せたもの、大根卸し、大根の這入つた味噌粥、大根飯、澤庵と大豆と煮たもの、大根の味噌漬、昆布を敷いて拵へた湯豆腐、豆腐のおから、小豆と板昆布と煮合せたもの、オコト汁、等のやうな物であります。

言語澁難のものには、大根を適宜の水で煮た汁を使つて毎日食後に含嗽させると良ろしいです。

枕は常に、大根の干葉か若しくは赤小豆を心にして作つたものを用ふるが良ろしい。

婦人方で頭の中刺の處が禿て居る人は、その禿て居る處に林檎を三分位の厚さに輪切りにしたものを平たく貼て置き、而して一時間隔きに取り替えるが良ろしくあります。

日射病と其の食養療法

(一名 喝病)

日射病、即ち喝病といふのは、太古時代から在つたものであります。

【原因】炎暑の候、太陽の直射光線的作用によつて起る病であります。其の熱地に於て本病の虞れあるのは、氣温の高位が爲めばかりではなく、空氣が濕つて風が無い爲めに因るのであります。其れ故に斯の様な場合に力役を要します時には、特に本病に對して注意を拂ふ必要があらります。

日射病は、重に行軍中の兵士及び學生、又は郊外に労働する者などに、其の多くを見ますが彼の睡眠不足、營養不足、暴飲暴食、病後等も、其の誘因となることが鮮くありませんから、殊に注意を要します。

【症候】安靜時に長時間、日光が直接に吾人の身體に作用するといふと、俄かに危険の症候を

招來して、體温は暴騰し、顔面は飲酒した時の様に紅を呈し、呼吸は促進し、脈膊は細小にして頻數となり、頭痛、眩暈、耳鳴、眼花閃發、心身不安、意識消失、卒倒、手足の痙攣、嗜眠等の恐るべき變狀を來し、次で心臟麻痺を起し、暫時にして死の轉期を見るやうになります。斯の様に日射病は恐るべき病ではあります、光線的作用する時間が短少であつて、體温を速に放散する事が出來得ますれば、幸に治療し得られるものであります。又時としては、耳鳴、頭痛、眩暈等の前驅症狀となつて來る事もあります。而して體温は、普通昇騰して、四十一度乃至四十二度に至りますが、稀れには左様に昇騰しないものもあります。

食療法

本病は前述の様な原因に由つて起るものでありますから、肥滿して居る者、病後の者、睡眠不足の者、飲酒家、空腹時等の人は、先づ事情の許す限り、夏時炎天に曝されて仕事するの

を見合せた方が安全第一であります。而して本病が起つて、直ちに醫師の治療を受け難い時は、最寄の家へ患者を昇ぎ込み以下述べる所の救急處置を行ふが良ろしい。

この疾病は炎熱の爲めに血管神經が痙攣せられて、腦膜と腹膜とに多量の血液が蓄積して起る疾病ですから、其れを去らせるのが最も肝要であります。で、患者の被服の束縛を解き、空氣の流通好い處に頭を高くして臥さしめ、而して先づ冷水を顔及び胸部に灌ぎ、扇の類で靜かに風を送り、次で注意書第二項の醬油番茶を、五勺計りも飲ませるのです。尚ほ出來得る事なつて、頭や胸部に、注意書第六項の、豆腐の外用を四五分の厚さにして貼て、耳後、頸部には芥子の粉と麥の粉と等分に混和したものを湯で練り合せ、紙或は布片に伸ばして貼り、尚ほ上肢及び下肢は芥子の湯或は生姜の煎汁で蒸すか、又は其の湯に足を入れ、而して後に、大根卸しの汁の中へ、約一割程の生姜汁を交ぜたものに醬油を少し加へ、是れに約二倍弱の湯を注して攪拌したものを頻りに飲用させ、而して徐ろに醫師の來るのを待つがよろしい。

本症の前驅症狀として、顔が赤くなり頭痛がするのに心附いたならば、早く前記の處置を取

るのが肝要であります。

また呼吸が弱い時には、人工呼吸法を行ひ、醒めた時には如上の飲料を與へるとか、酢の様な強い臭のある物を嗅がして、再び喪神する事のないやうにせなければなりません。醒めて忽ち眠るのは、生命が危いのですから、斯る時には勉めて監視を怠らぬやうにしなければなりません。以上は醫師の來る迄の一般的應急處置として素人が行つても、少しも危険がないばかりではなく、又幸に一命をも取り止める事が出来るのであります。

偕て回復して気分も爽くなつたら、注意書第三項の玄米スープを茶碗に一杯も飲み、而して三四時間位経つてから、赤小豆粥に餅を一切か二切も入れて、少量の砂糖と鹽とで味を付け、夫れを飯茶碗に軽く二碗も攝ると、體て元氣が回復して來ます。

夫れから豫防法としましては、炎暑の際行軍又は勞働するときには、時々樹陰に憩ひ、適宜の飲料を資するやうにすることが肝要であります。

感冒の食養法

【風邪は百病の本也】とは昔から云ひ傳へられてありますが、實に此の通りであります。されば小説の文章などにも『つひ風の心地と打臥したるが始めにて』と、紋切形のやうに風を死病の本に用つて居りますが、此の風邪に侵され易いやうな身體では逆も長壽は出來ません、しかし此の風邪にも二種あります。其の一つは、鹽分の不足して居る人の引く風、所謂貧血症の人が引く風であります。斯んな人の風邪は、四季の別なく、のべつに風を引いて居ります。夫れから今一つは、鹽分の多い人の引く風邪、所謂強健者と見做さるゝ人の引く風邪であります。それで鹽分の不足して居る人の引く風邪は、慢性的な餘病を發し易い代りに、急性的な餘病は出ません、けれども鹽分の多い人の引く風邪は、兎角に急性的な餘病を發します。彼の流行性感胃と云ふ風邪は、此の鹽分の多い人にあるのです。近頃の新聞雜誌を見ると、此の流行性感胃、一名、大正風邪に罹つて可惜、命を捨てる人が數限りなくありますが、誠に寒心に堪えな