

ふ點に於ても重要なことで、あちらこちらと部屋を移すと、消毒も充分に行届かなければ、病毒もよく撲滅されないと云ふ事になる。そして注意すべきは、病室にあまり多人数入れない事である。人の出入が繁くなると、従つて塵埃を立てたり、外から微菌を持つて來たりするやうな事になる。

三、室内をあまり飾り立てるのはよろしくない。家具や器物をこたく並べると、賑かには見えるが、却つて塵埃を立てるもとである。それから窓掛とか軸とかといふやうなものも、塵がつき易いから、なるべく取りのけた方がよい。もし室内があまり淋しかつたら、鉢植とか切花とかいふ種類の物を飾つて置けばよい。

四、光線が充分に入る部屋は、病人のある室としての第一條件である。光線の爲に結核菌が殺されるのは今更事新らしく言ふ迄もないが、それ許りでなく光線の不十分な部屋は何となく陰氣で、それだけでなくも氣の滅入り勝ちな病人は、なほ沈鬱になつて、精神的に決してよい結果を來たさないのである。

五、部屋は換氣法が充分に行はれてゐなければならぬ。それであるから、戸を閉め切つて置くといふのは禁物である。夏などの温度の變化の甚しくない時には戸を開けて置いて寝るがよい。しかし、戸を開けて寝るのは風邪を引く恐れがあるから、余程注意しなければならぬのが、要するにあらゆる機會に於て、出来るだけの外の空氣を入れて、室内の汚れた空氣を清淨にする様につとめねばならぬ。

六、室内の温度を一定に保たせるといふ事は必要な事である。温度の變化の激しいのは、直ちに病勢に關係するものであるから、室内には寒暖計を備付けて置いて、なるべく一度の温度を保たせるやうにする。普通列氏十二度以上十四度以内の温度であればよいとしてある。

七、室内をハタキや帚で掃除するのはよろしくない。なるべく塵埃の立たぬやうに、拭き清めるのが肝心である。



## 第十 精神療法

### 一、精神療法とは何か

獨り肺結核のみに限らず、あらゆる病氣を治療するのに、確固たる精神を持ち、それに依つて肉體の缺陷を治すと云ふのは、古來から治療法の根本とされてゐる。氣さへ確かに持つてゐれば、頻死の病者も生かす事が出来れば、難病も治療する事が出来る。精神は主で肉體は従である。催眠術で「君の病氣はもう治つた」と言ふと、患部はそれで治療されてしまふと言ふのも、この理法を應用したに過ぎぬ。人間の考へ出した藥物療法を行ふにしても、理學的療法を行ふにしても、まづ天賦の精神を健全にして置かなければ、決して豫期する様な効果は收め得られるものでない。

また生理上から言つても、人體活動の基調である細胞核は、精神に依つて活動の如何を左右されるものであつて、精神が緊張してゐれば、細胞の活動も盛んになり、従つて肉體が強健になるから、病毒の喰込む隙はなく、例令喰込んだとしても強い抵抗力の爲に撲滅してしまふ。精神療法の尊くして効果ある所以は實に茲にある。ともすれば心身を喪失し、不治の病といふ在來の誤れる見解に迷つて身を憊なみ易い肺結核患者にあつては、殊に精神療法は必要にして、又、効果偉大なるものがある。

これに就いて面白い話がある。獨逸である醫者が死刑囚を實驗して見た。先づ死刑囚の眼を蔽うて、人間の體には三升の血液がある事を話して聞かせた。そして囚人の腕に針を差し込んで、今からその三升の血を悉く取り出してしまふと言つて、ア五合とれた、一升とれた、と次第々に聲を哀れにして、二升出た、ア三升とれたといふと、不思議やその囚人の體は漸々冷くなつて、少しも血の出ないのに遂に



死んでしまつたといふのである。

この例を見ても、精神だけで人間の身體は左右され、遂には肉體と共にその精神さへ殺してしまふに至ることがわかる。

### 二、重症も精神の持ち方一つ

精神療法の要諦は、たゞ何物にも動かされない強い信念を持つにある。この信念に依つて、肺病も全治する事が出来る。

幕末の志士栗本鋤雲翁は、若い時肺病に罹つて幾度か咯血したが、豪膽な性質とて更に病氣に頓着せず、病勢が息ると地方へ漫遊に出掛けたが、ある時信州戸隠山に登らうとして、その麓まで行くと、その夜麓の宿屋で大咯血をした。咯血に登山は大禁物であるから、従者に頻りに歸宅を勧めたが、翁は承知せず、遂に戸隠山の山嶺まで登つて江戸へ歸つたと言ふのは有名な話であるが、これなども氣の持ち方

一つで、病氣を左右する事が出来る好例である。

屢々その學説が本書に引用された獨逸の學者ブレイメルの如きは、壯年にして肺病に罹り、到底治らぬと言はれたが、自分では「キット治る」と言ふ大決心を持つて高山に登り、あらゆる苦痛と艱難とに戦ひ、孤獨の裡に療養する事數年、遂にさしもの難病も全快するを得て、始めて肺病全治説を唱へ出したのである。勿論ブレイメルの如きも、精神一つに依つて治したのではないが、幾多の治療法の最奥には、彼の偉大なる精神が靈藥となつて効果を奏した事は言ふ迄もないのである。

### 三、遠山博士の精神長壽説

遠山博士は、人間の生命は、精神一つに依つて保たれると言ふ事を述べて曰く、「我國古來の諺に「病は氣から」と言ふ事がありますが、人間の病氣の中には、全く精神から來るものも少くない様です。故に名醫は藥物療法のみを依頼せず、精神療



法にも重きを置いて、慰めたり、勵ましたり、力をつけたりなぞして、唯それ許りで治つてしまふ事はいくらもあります。幕府時代の大儒者佐藤一齋先生の句に

小薬是草根木皮、大薬是衣服飲食、薬源是治心修身

と言ふのがあります。此の語は今日の學理上から考へても、全く眞理であります。治心修身、即ち精神上の正しき活動が健康の基であります。人間には心理上の所謂自家暗示といふ事があります。例へば夜でも晩くまで起きてゐなければならぬと思ひますと、不思議に眠くないものであります。又朝早く何處かへ行かねばならぬと決心すれば、何んな朝寝坊でも屹度目が覺めます。之れと同じ様に人間の壽命にも亦この心理作用がありまして、吾は必ず長命するものであるといふ確信が最も必要であります。戦争で重傷を負ふた兵士でも、死んではならぬと思ひ込んだ爲に、數時間も長く生き延びた理外はいくらもあります。故に長壽を保つ上に於ては、常に何か一定の希望を遠き前途に抱き、いつまでも青年の様な精神で進んで行かね

ばなりません。

精神が修まらなければ眞の養生は出来ません。中心の精神が確固してゐるからして、自然の命令にも従ふ事も出来るのだが、精神が練れてゐなければ、知りつつも背天的になつてしまふ事は、銘々の日常生活に照して考へてもすぐわかります。

精神の訓練が出来てゐない者は、幾ら方法を知つてゐても、之れに依つて身を益する事は出来ないであります。之れに反して、心さへ修まつて居れば、身嗜みもよくなり、自分の心で自分の軀を自由に使ふ事が出来ますから、どんな衛生法でも實行出来ぬことはなく、従つて長壽を保つ事が出来ます。』

この長壽法は、直ちに移して肺患者に應用せられる。精神の確固してゐる事が、一番大切である。況して肺結核は前にも述べた如く、全治すべき性質のものである事が明かであるに至つては、この精神に依つて、立派に全治すべきであり、またされねばならぬのである。



自分の病氣は自分で治すといふ考へが、最も大切なことで、精神で肉體を自由にすることができ、強味を持つてゐる吾々は、これを利用して疾患を治す考へをするのが、第一の近路と言はなければならぬ。

下篇 各種療法の批評と全快實驗談

第一 十大肺病根治療法の批評

一、比較研究の必要

前篇に述べ來つた肺結核療法は、現行はれてゐる代表的のもの十種を選び、之れが治療の方法効果等を詳説したものであるが、たゞ解説に止まり、少しも綜合的解釋批判を加へてゐない。この療法はかうで、かうして行へばかういふ効果があるといふ事を、一つ一つ述べて行つたに過ぎない。それで本篇に於ては、上來述べ來つたものを綜合し、各療法を比較し、その特長缺點を明かして、以て讀者の參考に供しようと思ふ。



之等療法は、一見各々獨立してゐるやうに見えるけれども、實は皆脈絡相通じて居るもので、最後に至つては何れも、「肺病を癒す」と云ふ一點に歸着してしまふ。この一點を最後の目的としてゐない療法は一つもないので、例へば多くの河が海へ向つ注ぐやうなものである。なるほど河の水は、生れた所も異つてゐれば、生れた時と同じではないが、未は一つの本流に合し、大海へ注ぐので、然も水といふ性質に就いてはどの河も變りがない。療法も亦之れと同じである。出發點こそ異なれその標的はみな同じで、たゞこの標的に向つて進むのに、如何にしたら速かに、且つ完全に到着する事が出来るか、各専門家が研究苦心してその手段と方法を發表してゐるに過ぎない。この脈絡あるものを比較研究し、その歸する所を知るのには、治療法を讀む者の最も必要なる事であると信ずる。

## 二、治療法の四大別

肺結核の治療法を大體四つに分ける事が出来る。即ち免疫的療法、衛生的療法、理學的療法、精神的療法の四つである。この分け方は、専門的に嚴密な意味から言つたならば、或は妥當を缺いてゐるかも知れない。この外に外科的療法も藥物療法もあるといふ説が出て来るだらうが、要するに今、最も勢力を得てゐる療法は、大體に於て此の四つの中に包含する事が出来ると言つて差支へない。然らばこの四つの療法は、如何なるものであるかといふに、

**第一 免疫的療法** とは、人間の體内に自然的に存在してゐる免疫的性能を利用して、これに依つて治療しようと言ふので、結核菌を培養して作ったものを人體内に注射して病毒に對する抵抗力を強くし、微菌を絶滅させようとするツベルクリン療法又動物を結核に罹らしてその血液を人體に注射し、結核毒素を中和させようとする血清療法の如きはこれに屬する。又チアノクプロール療法は、性質から言へば化學的療法であつてこの部類に入るべきものではないが、便宜上この中に加へて置



第二 衛生的療法 とは、吾人の眼前に存する空氣、太陽、水、食物等を學理的に應用して身體の抵抗を増進せしむる一種の自然的療法である。ブレーメル式の食療法、轉地療法等はこれに屬するものである。

第三 理學的療法 とは、生理的に身心を強健にして、之れに依つて病菌を驅逐し且つ豫防せんとする、一種の健康法であつて、日光療法、空氣療法、呼吸療法等は之れに屬する。

第四 精神的療法 とは、精神は肉體を左右するものであるから、肉體に缺陷があつた時は、精神に依つてその缺陷を治癒する事が出来る。精神を健全にすれば、體内細胞活動は旺盛になり、従つて肉體は病菌に抵抗し勝利を得る事が出来るといふ結論から唱へ出されたものである。

### 三、積極的療法と消極的療法

更にこれを進取的、保守的の二方面から見れば積極的療法と消極的療法の二つに分ける事が出来る。即ち

#### 一、積極的療法

轉地療法 空氣療法 日光療法  
 食療法 精神療法 呼吸療法

#### 二、消極的療法

ツベルクリン療法 血清療法  
 チアノクプロール療法 對症療法

(一)は主として體の抵抗を強くし、自然的に治癒せしめようとするもの、(二)は直接病菌に作用して人為的に治療せしめようとするものである。然しツベルクリン療法などは、人為的に病菌に作用するものであるけれども、その作用は間接であつて、細胞の結核菌に對する攻勢を促すものであるから、或る意味では積極的であ



と言へ得る。又、日光療法、空気療法などは、體の抵抗を強くするのが主眼であるけれども、それと同時に、日光や空気は殺菌力を有するので、直接に結核菌を撲滅するに與つて力があるから、この點では物を投下すると同じ様な消極的療法であると言ひ得る、そして(一)は患者自身の力即ち自力であり、(二)は醫者の力に依るもの即ち他力である。大體に於て以上の相違ある療法は、更に細説して見ると、多くの差違と特長と、缺點とを認め得られるのである。

#### 四、ツベルクリンと血清

今より三十五年前コッホ博士が結核菌を發見し、それと同時に免疫的療法の發表をしてからと言ふものは、忽ち斯界の歡迎を受け、肺結核の療法は殆んどこれに限られた如く過信される程、一般的になつて來たのである。何處の醫者へ行つても、肺病の注射といへば、この免疫的注射液ツベルクリンを注射して呉れるにきまつてゐる。

事實このツベルクリンは療法として一番進歩したもので、多くの治療成績から見ても、効果が大きいのである。たゞ缺點としては注射後に於て、熱を發するといふ副作用があるので、一時は嫌忌されるに至つた程である。この副作用は、現今使用されてゐる無蛋白ツベルクリン(最新ツベルクリン)では、非常に緩和されて來た。北里博士は、結核菌それ自身が熱を發する性質を持つてゐるのであるから輕微なる副作用は免れぬと言つてゐるが、出來得るだけ、これを少くするのは今後改良すべき中心點であらう。もう一つの缺點としては、初期の患者に試みた成績はよいけれども二期になると、それ程の好結果を示さない。これは實驗に依つても屢々明かにされた事であるが、この液の性質から言へば、豫防的のものであるから止むを得ないかも知れぬ。

ツベルクリンは、また持續的効力を有するもので、これに依つて一旦治療した患者は所謂免疫されるから些かなる誘因の爲に再發する虞れが稀れで、例令治療中左



程に効果を示さなかつた患者も。注射療法を施さなかつた患者と、後になつて比較して見れば、健康を保つ事は長いのである。これはツベルクリンの卓越した特徴と言つてよいので、普通の藥物療法などが、單にその場合その局部を治癒したのと比較すれば、數倍有効なる事が認め得られるのである。以上の得失はあるけれどもまづツベルクリン療法は安全にして効果ある療法と言ふを得べく、たゞ注意すべきは製劑の選擇と、その適應症と使用法の如何にある。

同じく免疫的なるものであつても、血清はその製出方法、作用に於てツベルクリンと全く異り、且つ効果に於てもツベルクリンは輕症の者によく、血清は重症患者に効果あるものと言はれて居る。ツベルクリンは結核菌體より製出した化學的製劑を、健全なる細胞に作用せしめるに反して、血清は、化學的製劑を一旦動物に注射し、その血液を採つて血清を作り、これを結核菌それ自身に作用せしめる相違がある。血清療法の盛んな所はフランスとイタリーであるが、何れもその製出された

血清は、これを人體に注射する時は、忌むべき反應を呈する。即ちその副作用がツベルクリンのそれより甚しいので、一時世間の批難があつたが、これは製法の進歩しない爲であつて皮下注射を行へばその副作用を起し、それを避けようとして灌腸法を行へば効果は不確實なものとなつてしまふ。要するに現今血清に對する學者の意見は、賛否相半ばしてゐる。つまり血清療法は今試験時代にあると言つてもよいので、優良なる血清が製出され、この缺點を減少する事が出来たならば、完全なる療法として効果を齎す事は容易なのである。

## 五、化學療法は研究時代

人體内に注射する點は、ツベルクリン、血清等と同じであるけれども、製劑が化學的なる點に於て、チアノクプロール療法は、その内容を異にしてゐる。人體に對する最少限度の毒力と、病菌に對する最大限度の毒力を有する化學的物質を見出し



て、人體に注射し、病菌を撲滅しようといふので、言はゞ人間の體の大消毒を行ふのである。例へば梅毒療法サルバツサンの注射の如きものが即ちこれで、人體には多少は有害であるけれども、別に危険な事はなく、それと同時に病菌には非常な効力を有するから、前者の害をなるべく少くし、後者の害をなるべく多くしようといふのである。事實チアノクプロールも、滅毒處置が施してあるから、人體に對する毒力は微弱で殆んど危険な副作用を見ない。しかし、副作用を見ない變りに、結核菌に對してどれだけの効果を現はし得るかといふ點に至ると、幾多の缺點が見出される。要之にチアノクプロール療法は、發見製出された日尙淺く、今は使用法研究の時代でまた効力の如何も試験時代にあると言へ得るのであるから、今後幾多の改良を俟つて、初めて眞の効果が現はれるであらう。

以上、ツベルクリン、血清、チアノクプロール等の注射液が、まだ多少の缺點を存するに拘らず、汪然として肺結核治療界を風靡し、從來の藥物療法の如きは、一つの姑息なる手段と見らるるに至つたのは、正に醫學界の進歩と言はなければならぬ。而して、他力的に行はれる治療法は、これ等の注射方法に依つて、理想の域に達せられる事と思ふ。

## 六、食養療法の科學的價值

食養療法と言ふのは、別に新しい療法ではない。古の漢法醫も、病氣の時はかゝる食物をもつて、かく攝生せよとはよく言つてゐる。病氣に罹れば身體が衰弱する衰弱しては病氣に打ち勝つどころではなく、却つて、病菌の繁殖を自由にすることから、先づ體を養ひ、體を養つてこれに抵抗するだけの力をつけるのは、やはり營養分を攝るにあると言ふのが、食養療法の主眼であるが、それが最近有力なる療法の一つとして、唱道されるに至つたのは、從來の營養法を更に科學的に研究したのにある。この點はブレイメル氏最初の研究が與つて大いに力があるので、最も營養分



に富んでゐる食物を選んで、體力を養はうとする科學的の療法は、從來のものと言泥の差がある。同じ牛乳や卵の飲み方にしても、粥の食べ方にしても、疾患の如何とか、時とか、調理の方法とかに依つて、生かすことも殺す事も出来る。同じ食物を攝つてゐても、この療法に依つて攝取すれば數倍の効果を現はす事が出来る。この食物を科學的に研究した點が、食療法の一大特色であるのだ。一體肺病患者の營養をよくすると言ふ事は、血液の循環をよくして細胞を活動せしめるといふ、單に對症的なものでなくて、更に進んで血液の成分を改造し、結核菌に對する抵抗を大にして、病菌を撲滅するといふ治療の目的を持つてゐるのである。

この効果ある食療療法は、肺結核患者にとつては、決して忽せにする事は出来ない。たつた卵一個である、牛乳一杯であると言つても、用ゐる様に依つては効果偉大なるものがあると言はねばならぬ。更に實行上の特色としては専門家(醫者)の手を待たずに、自分で行へると、多く日用品の中から採ることが出来るにあらう

醫者の呉れる處方の様に藥劑師の許へ持つて行かなければ調劑して貰へない様なものであると、いくら營養によいからと言つて、つい臆却になり、怠け勝ちになる。それが、多く手許にある物、又は容易に求め得らるるものであつて見ると、手つ取り早く實行が出来るのである。そして、その方法さへ知つてゐれば、素人にも行へ得る便利がある。

たゞここに心得て置かねばならぬ事は、食療療法許りで肺病が治ると思ふと間違である。空氣療法にしても日光療法にしても、肺病治療を併せ行ふべきその中の一つに過ぎないので、食療療法が人體に如何に効果あるからと言つて、これのみで強壯にならう思ふのは無理である。他の療法と相俟つてこそ初めて効果が現はれるのである。

この療法を理想的に行はうとするならば、必ず長く続けなければならぬ。兎角、個人の治療は長續きのしないものであるが營養に關はるものの如きは、規則正しく



長く實行して行かなければ駄目である。それに就いて切實に感ずるのは、我國に食養治療所のない事である。歐洲などには、盛んに建てられてゐるけれども、不幸にして我國には聞かぬ。食養治療所があれば、この療法を完全に、最も有効に行ふ事が出来るからである。

### 七、日光及び空氣療法の眞價

日光療法と言ひ、空氣療法といひ、何れも自然の力を利用して身體を強壯にしよといふ一手段である。日光や空氣に浴すれば、直接には結核菌を殺し、間接には血行を盛んにして筋肉を發達せしめ、精神を爽快にする事が出来るといふのである。日光に浸るといふ事は、成程皮膚の抵抗を強くし、結核菌を撲滅し、血行を盛んにするには違ひない。しかし、之れと共に、日光の直射を受ける時は、體温を上昇せしめ、心機を亢進不整ならしめて、神経系統が過敏になるから、神経衰弱を起す

事がある。況して熱があり病の床にあるものなどは、一層逆上させる傾向があるからよろしくない。一時間なり三十分なり時を定めて日光に浴すると言ふ事は誰にしてみてもよい事であるが、肺病患者は殊更にこの方法を用ゐてやる必要はあるまいと思ふ。たゞこの心持を持つて、天氣の好い日には、日光に浸るやうにすればよろしい。

空氣療法も注意して行ふ時は、慥かに効果があるけれども、患者が裸體になつて空氣に浴するのは、夏であつても餘りよろしくない。病人の皮膚は過敏ですぐに溫度に影響されるものであるから、外氣に觸れてゐるうちに感冒に侵されなにとも限らない。それであるから、空氣浴は一種の豫防方法であつて、眞の治療法と言ふ事は出来ないと思ふ。尤この療法の一たる横臥法は、病中行つてゐても決して悪くない。殊更に横臥法を行はうとしなくても、病床にある患者は、新しい空氣に觸れ、變つた戸外の景色を見たいものであるから、自然にかうなる譯である。



食養療法じよくやうれうほうの如ごときは、實行じつぎやうするならば、毎日規則正しく行はねばならぬが、日光療法にっこうりやう法ほう空氣療法くうきりやうほうは、それまで嚴重げんじゆうにやらなくても、常に閑ひまあればこれを行ふ心持こころもちで出て出来るだけ新しい空気に觸れ、日光に浴たくするやうすると言ふ位の程度に止めて置いてよいと思ふ。

### 八、深呼吸賛否論

肺結核治療の一として、深呼吸を行ふのは、肺を強健にするからよいと言はれてゐる。なほその効果を詳説すれば、(一)新鮮なる空気が肺に入り、その中のオゾンの特殊作用に依つて結核菌を殺す。(二)肺血液の循環がよくなり血行が旺盛になる。(三)肺の病菌に對する抵抗力を増す。(四)精神が爽快になる等であるが、之れに對する反對論者は、

一、結核病原である結核菌は、酸素充分に存する場合は發育良好であつて、酸素

の存せざる所には結核菌は發育しない。

二、外科的療法に於て、消炎法として、その炎衝部を靜かに保たせる事は極めて緊要なるのであるのに、深呼吸は靜かに保をせることが出来ない。

三、深呼吸を行ふ時は、毒素の吸收増加する結果として、體溫昇騰し、咳嗽咯痰を増加して、病勢を増悪せしむるものである。

と言ふのである。賛否の二論を比べて見ると、何れも一理ある事である。新鮮なる呼吸をするといふ事は、平常肉體にもよいのだから、また病體に於ては一層活氣をつけるだらうと思はれる。事實、深呼吸に依つて血行を盛んにし、肺を強くするのは實驗しても明かにわかる事であるが、それと同時に疾患部の沈靜を破壊するといふのは免れない。それであるから、深呼吸は治療法でなくて寧ろ豫防法である。深呼吸に依つて疾患部と癒すといふ事は、まづ迂遠な話であると言はねばならぬ。肺を強壯にし、結核菌に侵されぬやうにする豫防には持つて來いである。そ



れと同時に、深呼吸の効果として述べられた所から依れば、肺結核でもごく初期のものも又快癒期にある者ならよろしい。また床にも就かず、あまり熱も出ないと言ふ様なものは、この療法を行へば必ず効果があるもので、この點は反對論者も同意してゐる所である。呼吸操練法、腹式呼吸法、静坐法等は、第一結核豫防に對する強壯法であり、第二にはその初期及び快癒期に於ける治療法であると心得てゐればよい。

### 九、各呼吸法の比較

二木式といひ、岡田式といひ、同じく腹を中心とする呼吸術で、近時一般の流行となり、體に少しの障りもない者でも、吾も吾もとやるやうになつた。二つとも肺結核の治療と言ふ狭い方面から見れば、現に病勢が進行しつつある者にあつては、直ちに奏効するといふ譯に行かぬ。一體強健法なるものは、對症療法に於ける投薬

などと違つて實行したから翌日からすぐ効果が現はれると言ふものではない。最も有効なのは、病後と、豫防とにある。患者はよくこの點を心得て置く必要があると思ふ。その方法がよいとなると、何もで治るやうに過信されて、やつて効果がそれ程でなかつた時に疑ひを起すやうな事になるのである。さて二木式と岡田式の相一致する點を調べて見ると、

- 一、息を吸ふ時は、口を閉ぢて鼻より入れること。
- 二、呼吸は腹を中心として行ふこと。
- 三、實行する時と所とを區別せぬこと。

等にある。普通胸で呼吸をしてゐたのを、更に腹まで下げ、腹で呼吸をすると言ふ事は、横隔膜の活動を強くする、即ち腹力を強くするに與つて力あるもので、今新しく始まつた事でなく、古人の所謂「臍下腎間の動氣は人の丹田なり、人の生命なり、丹田は生命の本道、神を思ひ、比丘尼座禪す、皆眞意を臍下に集む、良に之



に依るなり、口鼻は、唯これ呼吸の門戸、丹田は氣の本たり』と言ふにある。古來我國の強健法が呼吸に重きを置き、殊に腹力を主としてゐるのは、禪家の座禪の法を見ても明かな事であるが、岡田式はこの方法に最も近いと言ふ事が出来る。單に呼吸に重きを置のみならず、心膽の修養といふ事を主眼としてゐるのも面白い。そこで二木式とその差違を比べて見ると、

一、二木式は呼吸法を主眼とし、岡田式は心身双關といふことを主眼としてゐる。  
二、二木式は姿勢が比較的簡單で、これに余り拘泥しないが、岡田式は坐禪の形式から發せる靜坐に重きを置く。

三、二木式は正式呼吸であるが、岡田式は逆式呼吸である。

四、二木式は座つてやるも仕事をしながらやるも、同じ形式を用ゐてゐるが、岡田式は坐時の姿勢と不斷の姿勢とを區別してゐる。

この中で最も著しい差違は、第三の正式呼吸と逆式呼吸である。どちらが自然

であるかといへば、生れながらにして息を吐く時に腹を膨らし、息を吸ふ時に腹を凹ますものはない。矢張り息を吐けば自然に腹が凹むものである。しかし、岡田式は腹力をいふ點に重きを置いてゐるから、常に腹を張つてゐる様に逆式を行ふので言はゞ一つの方便である。この逆式を行ふが爲に、人に依つては苦しくなり逆上て來るものがあるが、岡田式をやるとすれば、どうしても之に依らなければならぬ。實行の點から言つたならば、二木式の方が容易である。

要するに二木式腹式呼吸法にしても、北里式深呼吸法にしても、ベークマン氏の強肺術にしても、呼吸を主眼としてゐるに對して、岡田式は更にその呼吸と共に心神の靜的修養を兼ねてゐる點が變つてゐるのである。之れを行ふのはその人の任意であるが、呼吸療法の肺結核に對する價値は初期及び病後に於て最も認められるものであるといふ事を心得て置かねばならぬ。



### 十、轉地療法の効果如何

肺病に罹りさへすれば『貴方はまづ轉地なさい』といふ。それ程轉地療法は一般  
的のものであつて、誰も行ふ事である。轉地するのは、第一に精神を改新し、第二  
に肉體を強健にする効果があるが、之れと共に注意せねばならぬ事は、轉地する土  
地の撰擇と、病症に對する注意である。

土地は充分考へて撰ばなければならぬ。現今では、少し風景がよく氣候のよい土  
地になると、皆そこに轉地するので、恰かも肺病患者の如き觀を呈する。かう  
なつて來ると、土地の空氣は濁らされ、轉地して却つて悪くなる様な事になる。ま  
た病症に就いても考へねばならぬ。高熱で動きの取れぬ様な者を、無理に轉地さ  
せたからと言つて、必ずして効果あるものでなく、そこに行く迄の心身の疲れで却  
つて重くするやうな場合がある。轉地によい病症は初期とか病後とかで、比較的

醫者の厄介にならぬ様な症狀にあるものである。

近時海濱を避けて高山療法といふ事が喧傳されて來たが、これも轉地の一方法と  
してよい。しかし、まだ研究中に屬するものであるから、日本の土地としては今少  
し精細な研究を積む必要があると思ふ。高山の如き比較的氣温の變化激しい處にあ  
つては、海濱に於ける治療院の如きものを立てて、醫師の監督の下に療養するの  
なければ、理想的の効果は擧げ得られないのである。

轉地療法は、これと同時に、空氣療法、日光療法、呼吸療法とを併せて行へる便  
利がある。空氣がよく、日光が充分であれば、殊更に行はずしてこの療法を行ひ、  
身體を自由にする事が出来るから、自から呼吸療法の如きも簡單になし得て、求め  
ずして各種の療法を併せ得るのである。

然し、如何に轉地しても、食養療法を行つても、化學的治療を加へても、ここに  
一貫したる精神の發動がなかつたならば駄目である。一貫したる精神の發動とはそ



もそも何であるか。

## 十一、貫くものはたゞ一のみ

上來擧げ來つた幾多の療法は、相關聯して行ふべきもので、決して獨立した形を備へ得るものではない。呼吸療法獨り効あるに非ず、食養療法單り用ゆべきにあらず、轉地療法專ら奏効するに非ず、たゞこれ等のものが相集まつて、生理的及び衛生的生活を合理的になさしめ、以て疾患を治療するのである。丁度海岸に行つて景色がよいと思ふのは、松がある爲ばかりでなく、海がある爲ばかりでなく、白砂がある爲ばかりではない。これ等のものが相寄り相扶けて一つの態を形成してゐるが爲である。況して、現今行はれる肺結核療法なるものは、身體及び精神に對する一種の陰性的衛生であつて、既に人體に欠陥ある者に對して、生理的の軌道を順守せしめ、或はこれに合せしめて、消耗せる物を補ひ、舊に復さしむるものであるから

一を以て足れりとする事は出來ない。欠陥なる人體を生理的に復舊せしめんとするには、多くの療法が相寄つて互に足らざる所を補ひつつ行つてこそ、始めて完成の域に達するのである。然もこの背面には、確固不動の一念がなければならぬ。若し精神が確りしてゐなかつたならば、肉體はその爲に緩み、百の療法も眞に奏効する事は出來ない。

肺結核の如きは、初期に於て既に重症であるといふべく、且つ慢性なる病疾であるから、今日治療を加へても、明日直ちに治るといふものでなく、一週は一週より、一ヶ月は一ヶ月より漸次快方に赴くもので、従つてよく克己堅忍して決して失望落膽することなく、常に毅然として動ぬ精神を持つてゐなければならぬ。これ精神療法が凡ての治療法に勝りて効果あり、又、凡ての治療法の背景を爲す所以である。芝居にしても、いくら名優が舞台に出て來て渾身の活動をして、そこに背景といふものがあつて、人物の活動する調和をとり、引しめて居なかつたならば、骨



抜き芝居になつてしまふ。精神療法の各種療法に對する關係も亦これである。否一步進んで單に背景であるといふ許りでなく、俳優の活動を圓滑ならしめる、舞臺監督の地位にあると言ふ事が出来る。

佐藤一齋の『藥源是治心修身』即ちあらゆる難病は心に依つて治すことが出来るとは、所謂精神療法の偉大なる効果を賞揚したものである。病氣に負けず臆せず、常に確古不動の信念を持しつゝ治療を行へば、如何に重症に陥らうとも、必ず肉體を恢復し、病魔を除去して、強健なる身體となり、社會に出ては生存競争の優勝者となり、己が理想を自由に實現し得て、幸福なる生活に入る事疑はざる所である。

## 第二 肺病全快實驗談

### 一、忘れられぬ醫者の療養訓

私は二十七歳の頃に 咽喉氣管を悪くして咯血した事が三ヶ月以上でありました。診断では肺には別に關係ないといふ事でありました。其後三十歳の時、丁度米國から歸つた年の翌年と思ふが、その年の四月頃流行感冒で咳が出る痰が出るといふやうな病症であつたが、何だかどうも變であつたからして、一つ痰の検査を願ひ度いと思つて、遠山先生の顯微鏡院へ痰を持つて行きました。處がその結果として結核菌が七號といふ成績を呉れました。それで自分は驚ろいて一時神經を起して病氣が非常に悪くなりました。その後、北里研究所の方に昔から友人が居つたのでもう一度その痰を検査して貰ひ、同時に赤十字病院でも検査して貰ひました。所が同じ成績を得ました。そこで氣の所爲であらうが、愈々病氣が進んで來て、殆んど足腰の立たないやうになつてしまひましたが、近所にすんでゐたから駿河臺の高田先生の診察を受け、同時に昔から知つてゐる赤十字病院の橋本先生の診察を受けました。兩先生の診察で



肺結核の非常に悪い状態　と極つてしまひました。私の生命は全く橋本先生の言葉で助かつたのですが、その言葉を申しますと、

『第一に房事を慎め。直に轉地しろ。他人の言ふ事に迷はされて色々の治療をやつてはならぬ。肺病に薬といふものはないものだ。營養療法が第一だ。牛乳を多量にやつて見ろ。心配するな氣を安穩に保つて居れ。日光に當れ。少し位熱があつても戸外で飯を食ふようにしろ。風邪を引かない様にしろ。坂道は少しでも登るな。酒が飲めないか、少し位やつて見ないか』

と言ふのでした。

その翌月直に鎌倉へ轉地しました。今でも彼地へ行つて聞けば分るが、土地の人は私の事を『彼の方は此處に死に來たんだ』と言つて居つたさうでした。兎に角氣の所爲であつたらうが、一町の道が杖なしに歩けない位で、體量は十四貫位しかありませんでした。それで橋本先生が言つた事を嚴重に守つたところが、段々治り

始めて、九月には非常に自分の心持がよくなつて來て、自分の奉職してゐる所へ再び出勤しはじめたのです。處が翌年になつて病氣が再發して來ました。直に橋本先生の處に行つた所が、先生の曰く『貴様不養生をしたな』と叱られました。それで復た今度も前の通りの養生法を繰返して轉地しました。轉地後二ヶ月にして東京に歸りましたが、其後は全く健康になりました。私はこれに就いて色々の經驗を得ましたが、その一つは、先生が

房事を慎まなければいかぬ　と言はれた點は餘程考ふべき事で、自分も之れが一番悪いといふ事を感じました。肺病人は凡て色慾が過敏になつて來るもので、之れを押へる丈の決心がなければ、肺病といふものは治らぬと云ふ事を自分は感じました。第二に非常に神経過敏になると云ふ事は、少しも疑ひない事であつて、ちよつとした事でも心配になつて、物事を氣にするやうになる。乃ちこれと闘ふのが肺病人には非常に苦しいのです。これと闘ふ爲に自分がかういふ方法をやつて見ま



した。即ち獨居してまつて、自分で炊事をやり、人の背を借りませんでした。

### 療養中の食物はといふと

私は胃腸が丈夫であつたからして大食をやつて見ました。私の何時も食べる食物の量は、(朝)鶏卵四個、魚類、パン半斤、牛乳四合(晝)魚類、牛乳若くは鳥半斤、パン半斤、牛乳三合(夜)は宿屋に行つて日本料理、主に刺身を食べ、それと醫者の命令で酒を五勺から一合まで進め、牛乳が三合。午後八時床に就きました。盗汗が非常に出汗に出た爲に一夜のうちに寝巻を二三枚替へた事があります。牛乳は多量に用ゐるがよろしく、但しこれを食前にやると食慾がよくない、一緒にやると消化を害する、それで食後に茶か水か麥酒をやる心持で飲むとよいと思ひます。

### 療養中の一日の日課

と申しますと、朝の飯が終ると自分で皿を洗つて、直ちに毛布を持つて杖を力に一丁以内の海岸へ行つて、砂の上に寝てしひます。雨の降るにも同じ時に出て行つて、雨の當らぬ砂の上に寝てしまひます。十二時頃には目が

覺めて腹が減るから歸つて食事に就く。濱邊に寝るとよく腹が空くものです。それで食後も亦同じ事をして、夕飯は宿屋へ食事に行く。歸つて三合の牛乳を飲んで寝るのが私の日課でした。食事に就いて醫者はどういふか知らぬけれど、私がかういふ考へがあるから申して置きますが、好きな物は恐れずに少々やつてもよろしい、然し心持悪く喰べてはなりません。牛乳は確かな所からとるならば、生で飲む方がよろしいと思ひます。下手な消毒をすると牛乳が却つて無効になつてしまひます。少し下痢をすると言ふならば、牛乳の中へ鹽を入れて飲むとよいと思ひます。健全な體を持つてゐるものでも、胃腸を丈夫にして置くのが何よりの豫防で、胃腸が丈夫であればどの位肺へ細菌が侵入して來ようがそれと戦ふ事が出來ます。私の考へでは、その人の常食に準じて滋養物をより多く食べるといふ様な方法をとらねばならぬと思ひます。今まで粗食して居つた人が、肺病になつたからと言つて、三度三度食べた事には、これは胃を害するにきまつてゐます。私は洋行歸りであつたか



ら、それ丈の物を食べても胃がこたへたのです。今ならとてもそれ丈の物はいけま  
 いと思ひます。田舎の人が肺病になつた時には——田舎の人が喰べる物よりは少し  
 でもよき物を食べればそれによろしいと思ひます。百人が百人同じ食事をする事は  
 逆も出来ない事に極つてゐます。それで各々其分に安じて静養するといふ事が一番  
 肝心な事と思ひます。(東京北島巨氏——「強肺術と肺病實驗談」より)

## 二、食養療法と空氣療法とて

主人は私と結婚せぬ以前から 既に肋膜炎に胃されてゐたとの事です。それ  
 は随分やせてゐました。けれども、別に取り立てる程の事もございせんから、お  
 醫者にもかからず、矢張り健康體の方と同じく、異郷に於て或お役所に日々お勤め  
 してゐました。私が嫁りまして三年目の夏、忘れも致しません八月二十日の晩、主  
 人は例の如く讀書を終り、いざ床に就かんとしてゐました處、突然劇しい咳と共に

多量の咯血を致しました。私は氣も轉倒せん許りに驚き、直に醫師を迎へて診察を  
 仰ぎました處、右の肺よりのお話。醫師の命によりたゞく静かに横臥致させ、  
 且つ談話も禁せられ、食物は皆流動物を冷したもののみを與へ、大小用は勿論横臥  
 の儘、便器で致させました。所が一週間を出でずして熱も下り、咯血もすつかり止  
 まりました。其後十日間許りは尙そのまゝ療養をつゞけまして、以後は日に一時間  
 づつ三四回床の上に坐ることを許され、またそろそろ厠にも參るやうになりました。  
 食物も重湯や挽肉やお刺身等を攝らせても差支へないとの事にて、日に増し輕快に  
 赴いて參りました。私はなほ氣を緩めず、出來得る限り看護につくしました結果、  
 一ヶ月許りの後には、病前より却つて肥滿致し、食物も固形物を許されそろそろ散  
 歩にも出かけ、又出勤致しても差支へなきまでになりました。しかしながら私は豫  
 てより

肺病は不治の病と聞き 及んでゐましたから以後は主人の體が常に心配でなり



ません。随分悲觀も致しました。親類の人達も来ては、稀れに全治した人の例をあげていろいろ慰めてくれました。しかし主人の方は至つて平氣な質で、不治の病とは存じながらも一向苦にする模様がなく、寧ろ快活に日日出勤致し、歸宅後は讀書、散歩等に趣味を持つて居りますから、自ら樂しみを作り、旁ら養生につとめてゐました。其故私は却つて病人から慰められる様な次第で、恥しくて少しは悟るところも出来ました。その後主人は別に變つた事もなく、三四年は無事で過しました。尤も喀痰や咳は可なりになりました。丁度四年目のお正月の頃から、少しく瘦が見えて参りました。『別に何ともない』と申しますから、あまり氣にも止めずに過してゐましたが、正月の始め頃より、時々午後の發熱(三十七度七分位)が續き、倦怠、食欲不振、身體疲勞等が加はつて参りましたから、役所も欠勤し、その月末に全く病床の人となりました。醫師の診斷に依れば、矢張り

以前の病氣が再發したのだ との事で私は今更の如く驚きまして、又々一生を

看護につくしました。處が一月半ばかりの後には、熱も幾分下り、寝たり起きたり致すやうになり、少しは心地よき方に向つて参りました。けれども先年咯血した時とはちがひ、一向はかばかしく快方に向つて参りません。其故私は此度こそは逆も恢復の見込なきものとあきらめてしまひ、またもやいたく悲觀に陥りました。同僚の方も大層心配して下さいまして、呼吸器専門の博士に診斷を仰いで如何とのことで、早速某博士に診察して頂きました處、病症はまだ進んでゐないから、今の内に職務を抛ち轉地の上で療養にとめたならば、一ケ年の後には輕快におもむき、又出勤しても差支へなきまでに至るだらう』とのお話でした。まあ、恢復の見込さへあらば、如何なる憂目もやがて樂しみの種と存じまして、醫師のお話に従ひ、職を辭することに決しました。さて轉地は何處に致したらよからうかと申しますと、醫師は輕井澤をお勧め下さいました。けれども何分にも遠路ではあるし、且つ七月のはじめの事として随分暑く、道中も氣にかかりましたから、まづ手近の國元ならば海



邊に面し、従つて空身や氣候もよろしく、身寄のものもあつて心づよく、萬事好都合でございますから、いよいよ歸國の事に決定致し、早速家財をとりまとめまして七月の中旬ごろ歸國致しました。この病は薬餌よりも空氣療法、食物療法、精神療法等が最も効果あるとの醫師のお説に従ひ、歸國後は比較的

空氣の流通と日當りのよい

室を病室と定め風なき時には戸障子を明け放して

椽先に寝椅子を据ゑ、専らこの三つの療養をしました。そして私は日に六回の食事をとらせ、その獻立は凡そ左の如く致しました。

- 朝七時半 牛乳二合、玉子二個、パン四半斤、バター小量。
- 午前十時 パン四半斤、バター小量。
- 十二時 御飯、刺身、鳥獸肉類、野菜。
- 午後三時 牛乳一合、パン四半斤、バター小量。
- 夕食六時 御飯、魚肉、野菜。
- 午後八時 牛乳一合、玉子一個。

主人は晝の間はいつも〜も前述の寝椅子に仰臥のまゝ、頭腦を使はぬ讀書と、

日に六回の體温と脈搏とを検するのが日課でございました。運動は熱のある時は全く禁じまして平熱になりました。一週間の後より、お天氣のよい日には庭園を散歩する位に致して置きました。お薬は藥種屋より「グアカゴール」を一ポンドづつ買ひ求め醫師の指圖の分量にはかり、食後日に三回づつ服用致し、十日目毎に必ず醫師の診察を受け、又體量を調べまして、只管恢復の日の一日も早かれを祈つておりました。其後は段々熱も下り

食慾も増進し體量も増加して

十月の末になりました處、全く平熱となり、

人様も喫驚り遊ばすほど肥満して來ました。もしや水膨れではないかと心配致し、尿の試験までして頂きましたが、別に異常なしとの事にて、やれ嬉しやと安心致しました。其後は日を追うて快力に赴き、體量も十八貫以上に及び、全然別人のやうになりました。博士の言はれた通り果して一年の後には、またある所に出勤致す程全快の際にござつきました。度々の病氣にて、主人はもとより私も實にこり〜致



して、以後は注意に注意を致しもし、致させもしました結果、三年たつても無事五年経つても異常なく、さしも頑固であつた病症も療養その宜しきを得ました爲か、知らず知らずの間に全く快癒に至りまして、今では病後正に十有二年、主人は相變らず出勤致して居ります。私は十余年の昔を回顧しますと、恰も陰雲晴れて月清しの感が致します。(秋田すゑ子氏——「自分で肺病を治した實驗」より)

### 三、絶望の淵から光明へ

私の病の起つたのは大正三年 十七歳の夏からであります。初めは軽い氣管支加答兒でありましたが、八月中數回海水浴に參りました爲か、八月中頃から乾咳を持續しまして、九月に入つてから脚氣を併發致しました。それでも九月中は無理に通學致しましたが、十月中旬には三十九度の發熱と共に、とうとう寝つきませんでした。その當時の容態を申しますと、咳や痰が出て肩が凝つて氣力が失せ、午後は櫻色に

上氣して氣分悪しく、體量は通學時代十貫八百目であつたのが、九貫二百目にまで減つてゐる、寝つきが悪くて寝ると發汗する、神經過敏で絶えず病氣に對して不安でなりません。勿論結核といふ事は、全快するまで話して呉れませんから、ついろいろと氣がまはりました。まさに當時は結核第一期の容態だつたのでございます。そこで十月下旬醫師の勧めで轉地しましたが、場所は交通の便利を考へ、殊に堺市に親戚もある事なれば、堺の郊外三國丘といふ高臺に定めました。そして私の好きな叔母様が看護の任に當つて下さいました。今から考へて見ますのに、看護人は餘程注意深い人で、病人があまり無理の言へぬをして病人の氣受のよい人でなければならぬと思ひます。この點では、私の叔母様は丁度都合のよい人でありました。そして、

醫者は六人に診察を受け ましたが最後に醫學博士の坪井速水先生に薬を頂いてゐました。その傍ら苟も人からよいと聞いた事や、新聞廣告までも見て、種々



の薬を取り寄せ、遂にはまじなひや占ひにも迷はされました。今その二三を挙げますと、まづ初めに大和の家傳薬だと聞いて取寄せたのは苦い煎薬でありました。十日服めば効がわかると言ふのですが、一月服んでも何にもなりません。次に咳薬だと聞いて某家より購ひ、二三瓶服用しましたが、これも効能はありません。その次にはある薬剤師に聞きまして、大前（大前）のアルコール漬にしたものを錫鉢にて摺り、それを布にしてしぼり取りたる液に水を加へて、朝夕食前に盃で二盃づつ六ヶ月程服用しました。この効果はありましたが本病を治しきることは出来ませんでした。それからいぼた虫を黒焼となし前の薬を併用いたし、時には生きてゐる青虫を丸呑みにした事さへありますが、高價な割合に特效はなかつた様です。又貧血を治さんが爲には、屠牛場で牛の生血をも嫌はずに飲みました。汗油、アルセンプルエラトーゼ、ヘモグロビン、牛乳、玉子、牛肉、鶏肉等あらゆる滋養物をとりました。中（中）で牛の血と、ヘモグロビンは、貧血に最も卓効がありました。ヘモグロ

ビンは牛の血から製したものです。服用に便利なかはり、比較的高價で効力の上（上）に牛の血に及ばない所があります。牛の血は毎朝運動を兼ねて屠牛場へ出かけ、血にまだ温味があつて凝血 しないうちに飲むのです。牛の血といへば飲み難いやうですがさして飲んで見ると思つたより樂で、牛乳よりも飲み易く寧ろ甘味く、第一牛乳のやうな臭味がありません。それから淡泊して少量の鹽分は却つて甘味しさを助けます。ですから牛乳の嫌ひな人でも、澤山飲みに行つて居られました。凝血の虞れがあるので配達は致しませんから、毎日飲みに行くか、或は瓶に持ち歸つて直（直）にのむのです。之とて毎朝規律的の運動となつて、却つて好結果をうみます。次には肝油、これは私には適しませんでした。といふ、は肝油は胃腸が丈夫でない（不丈夫）と下痢を起します。しかしドロップに入れたものは無事でした。次にアルセンプルエラトーゼは効力がありました。牛の血の様ではありません。一日の定量が定つてゐまして、素人は醫者に聞いて飲まねばならぬといふ厄介なものです。味は葡萄酒



のやうなものです。非常に高價なもので、只今では一合も入つてゐない小瓶は四圓乃至五圓は致しませう。大抵の藥種屋にはございますまい。私も五瓶までのみましたが藥種屋に品切となつて止めました。其他五龍圓だの次亞燐だのフェロールだの交々滋養物をとりました。かくして私の容態は、まづ轉地後二十日ばかりで脚氣が治り、折柄大演習に入込だ兵士を家の邊りの街道へ見に出られる様になりました。それからと云ふものは、毎朝毎夕僅かな散歩に餘程氣晴しとなり気分もよくなり、元氣も出て參りました。さて

最後の療法はツベルクリン でした。其は翌年の四月餘程よくなつたと思つてゐるのに、或日痰の中に赤黒い血を見たので、これが爲に精神に大變な打撃を受けまして、又た面白からの容態となりましたが、叔母様や両親が非常に力づけて下さりまして、數日を経て血液が出なくなりました。それから熱心に養生致しました。甲斐があつて、その年の秋には餘程恢復致しました。けれども其後は何程の滋養を

食するとも體重は依然増しませず、或は病氣が進んでゐるのではないかなど氣を病む事がしきりでありました。そこで両親はつひに一大決心を持つて、豫ねてより醫界の問題としてゐるツベルクリン注射療法をとりました。この注射は細菌學的療法の中で、獨逸のコッホ博士の發見にかゝり、其後種々改良せられ、私の受けたのはその改良された無蛋白ツベルクリンでありました。此注射療法は一部醫師間には反對説がありまして、私が初めかゝつた醫師も反對黨でありました。それで今迄控へて居りましたが、學校の先生や父の知人などに勧められて、愈々最後の手段として當地専門の病院へ通ひ、注射を受ける事に致しました。そして藥劑療法と養生とを兼ねまして、爾來十數ヶ月に注射回数百十幾回、それからは注射の必要なさまでになりました。その間随分厭な日もありました。藥にも飽いて時間を過した事は何度か知れませんが。又注射になれぬ間は、三日目毎の注射には熱を起して痛かつたり して中止しようとした事は何度もありました。それは



この時分の私は永らくの病に大變悲觀して居つたからです。私は今年二十歳となり家計の事も氣になり、今迄の友達に發病後一人として近寄つて呉れる人としてなく、大抵は新しいマダマとして装ひ美はしく、兎や角思ひめぐらしては、厭世の氣も起りました。しかし、かういふ時に一心を誤るものであると、自分で慰めながら養生して參りました。お蔭で只今では體重も殆んど十二貫となり、血色もよくなり、咳や痰や暮熱や盗汗といふ様な、忌はしい容態は少しもありません。唯養生の爲月一回の注射を受け、引續き滋養をとつて居ります。風邪も去年の夏以來引いた事もありません。また寝てゐて悪夢に襲はれる様な事もなくなり、先日母校の同窓會の催しに加はり、六甲山三里の嶮も無事越えてまゐりました。(大阪回春女——「自分で肺病を治した實驗」より)

#### 四、謡曲と深呼吸のお蔭

私は商家の子弟で育つ たが十歳の夏に重症のシフテリアに襲はれた事がありました。その前から親達が始終氣にしてゐた後へ引くやうな厭な咳嗽がその熱病と共にすつかり治つてしまひました。すると、十八歳の時の事です。或る朝突然咯血しました。十二月の確か十二日の朝でした。水桶を下げてその頃は舊水道であつたから、井戸へ水を汲みに行くと、咳が出たやうであるから何心なく吐くと赤いのです。非常に驚ろいてすぐ近所に、今は物故してしまつた佐々木といふ醫師がゐりましたので、その方に診て貰つて薬をのみました。何しろ旬日ならずして餅搗が始まらうといふのですから、親達も大いに心配して、その事情について醫師に頼んだのです。その故か二三回服薬で出血は止まりました。血さへ止まれば、身體には別に何處が痛いといふ所もなく、氣分にも差して異状がないので、それに繁忙さに紛れて服薬はそれで止めてしまひました。その位ですから別段醫師には名も聞かなかつたし、母なども若い頃溜飲で血を吐いた事があつたから、屹度私のもそれであらう



位にきめてしまつて甘い物だけは控へるがよからうと云はれてゐたのです。ところで父は當年七十四歳になり、母もそれに十歳下で、未だに壯健で居りますが、父も若い頃溜飲で悩んだ事があります。その翌年の花の咲いた頃、一日向島に櫻を見た返り路、生來の甘癖が堪へ切れず、とうとう團子屋へ飛び込んでしまひました。それから雨に降られて、二三町の處を駈け戻りました。一體私はこの前からも駈けると、何時も息が切れて、心臓の動悸がはげしくなつて何だか嘔吐さうになるのが癖でありましたが、その翌朝

仕事をしてゐると咯血が始まりました。そこで直ぐ佐々木醫師の診察を受けると氣管支加答兒だから此度は氣長く療養しなければならぬとの事です。氣管支加答兒とはどんな病氣か詳しくは知りませんが、咽喉から血が出るからには、若しや肺ではないかと思つて神經を悩ましてゐました。實は暮の時にもその疑ひがあつたのですが、此度は容易に血が止まないので。毎日と言ふでもないが、痰かと

思つて紙へ取つて見ると矢張り紅い。さあさうなると腦は痲痺したやうに冷却してしまつて、總身がほか／＼とほてる、咽喉がむす／＼として来る。まるで死んだ者のやうな心持になつて、仰向に寝て口を塞いで、靜かに鼻で息をする様にして、咽喉を始終氷で冷して、なるたけ心を落着けてゐると、漸く血は止まつたが、勞働はいけないとて、すつかり止められてしまひました。それで毎日ぶら／＼とはしてゐましたが、特殊の療法はなかつたのです。たゞ粥を煮て生熟の鶏卵を食ふやうにしると言ふ位のこと、それで半日も血が出ないと今日はまあよかつたと内心喜んでゐる、ところがすぐにまた咯血するのです。その

心細さと云ふものは生き乍ら冥土へ旅立でもしたやうです。こんな味氣ない感想と生活とを日々繰返してゐると、生家は多忙でもあり騒々しくもあるのです、暫らく宅へ来てゐると言つて呉れたのは、親戚の踊りの師匠です。その家へ居候する事になると、その師匠が陶宮をやつた事があるとの事で、深呼吸の心得があつたの



で、それを勧められてやつたのです。するとその時、その家の縁家で廣島の謠曲の師匠が来てゐたので、深呼吸と共に又遠吠の稽古もやつたのです。何しろ傳染の憂ひがある不治の病と思つてゐますから、何かにつけて自分の病が苦痛で堪らぬのであるだけ病氣といふ念を忘れるやうに勉めてゐたが、幸ひ右の様な次第で血も止まつて、病氣も追々良いやうであり、夫れに何もせずにある事は非常に退屈な、且つ將來病身の爲従前の職業はとれぬ様な懸念もあつたので、それやこれやで遊び半分には何か他の事に就職したいといふ考が起りました、丁度その時、兄が石版印刷所に職工をしてゐたので、私も木版彫刻の見習に通ふやうになりました。處が丁度七月の或日午前です。その工場で就業中、急に胸が悪くなつて来て、久しく止まつてゐた血がまた出て来たので、早速屋外へ飛び出して、山下町の濠端の便所へ入りましたその時です。曾てない程多量に吐いて、それが最初のやうに濃厚な黒味を帯びたのではなく、稀薄ではあるが色がよい。大凡コップに一杯位あつましたらう

併しこの時はいくらか咯血にも慣れてゐたので、然のみ驚きもしませんでした。それから後、咯血の方はあまりやらなかつたけれども、咳嗽と盗汗とは随分久しく後へ續いてゐました。但其後も、

## 持薬としては蝮を浸した焼酎

即ち蝮酒を氣の向いた時小盃に一杯宛位始終用

あるやうにしてゐました。これが果して體の營養に効驗があるかどうか、もとより私にも保證が出来ず、且つ大抵の醫師は肺病にも酒を禁じてゐるやうですから、私は決してこれを同病者に推奨しやうとは致しませぬ。たゞ私自身は、これが非常に體によい様に思つたので、今にその焼酎を用ゐてゐます。定めて笑ふ人もあるかも知れませんが、臓物療法や肝油の事などを思ひ合せても、動物の脂肪が強い人體に益がないとは、必ずしも申されずまいと信じてゐます。その間にも、踊りの師匠にすゝめられた深呼吸は始終やつてゐました。最も初めのうちは胸が悶へるやうで何も甘く行きませんでした。息を吸ひ込みながら下腹へ力を入れると、臆て慣れ



て餘程氣分が爽かになりました。最後には、段々と深呼吸が巧みになつて、塵埃の立たぬ空気の清さうな窓にでも、椽先にでも突立つて、兩手で鴨居にぶら下り、青空を見ながら、閑さへあればそれをやるやうに心掛けてゐました。又、謠曲の方も醫者は大聲を出すのは好くならうと言つたにも拘らず、始終やつてゐましたが別段障りありませんでした。かういふ工合で取り止めた養生もしませんでした。其後健康は段々恢復して來て、その翌々年の徴兵検査には、他は悉く合格に甲の印を押されたが、齒が悪いので落となりました。かうして、五六年の生命は覺束なからうと母も心配した私が、大抵の勞働にも堪へ得る程壯快になつて、今の處死にさうにも見えないのは、自分ながら不思議に思はれます。(東京關口梅吉氏——「強」  
肺病と肺病全快談より)

### 五、零法と鹽湯とて

今から九年前二十二の春 ふとした事から風邪に罹りました。幼ない時から風

邪にかゝり易い體質でしたから、別に氣にも止めないでゐましたが、快くなつたかと思ふと夕方また發熱して悪寒を覺えるので、醫者に診て貰ひますと、肺を少し侵されてゐるから用心しなければならぬと言はれました。非常に驚ろいて直ぐにも轉地と思ひましたが、經濟の關係もあり、旁々もう少し静養して病氣が静まつてから行くがよいとの事でしたから、家の二階に寢て藥を飲んで居りました。一時あまり驚いた爲に二十八度位の熱が出ましたが、肺病は初期なら治る事は聞いてゐましたし、仲の兄がその六年許り前に矢張り肺炎を病みましたが、學校を休んで二年程遊んでゐるうちに治つて、今では結婚して居りますので、いくらか安心して居りました。熱は一週間許り三十七度から三十八度の間を上下してゐましたが、十日目頃には朝は平熱になり、午後から上り出して、夕食頃には三十七度五分位になりました。妙に乾いた力のない咳が出ましたが、苦しい程ではなく、痰はありませんでした。氣のせいか



左肺の上部が折々痛んで

身體が大分瘦せたやうな氣がして困りました。鼻が乾くので火鉢に鐵瓶をかけて、始終湯氣を立たせ、風のない日は障子を明け放して置きました。痰は消化器管の胃される事を恐れて、石炭酸を入れた痰吐にとり、絶對に嘔込まないやうに注意しました。食事は朝七時半に粥二杯、鶏卵一個、味噌汁一杯、野菜少し、食後二時間頃に牛乳一合。晝は正午に粥二杯、魚肉味噌汁一杯、菓子など。夜は六時飽飯または蕎麥、時には鰻井や親子井を食べました。夕食前に鶏卵二個を飲む事もありました。毎食後には蜜柑や林檎などの果物を二つづつ食べました。時には野菜を煮て食べたり、牛肉や豚肉も食べました。醫者の注意で罷法もしました。酒と酢を等分に混ぜて暖め、それに晒布を六尺ばかり浸して、それを胸の周圍に巻いて、その上を油紙で幾重にも巻き、更にその上フランネルで固く巻きました。この巻法をすると全身——とりわけ胸がポツポツと暖まつて、大層好い心持になつて胸の熱が次第にとれるのでした。布の溫度は五時間も経つとなくな

りますから、また巻き換へます。巻き換へる時は熱が取れてゐるので、サツパリと大層好い心持です。五六時間おきに、一日都合四五回取換へました。初めは母にして貰ひ、後には自分でいたしました。それは大分利目があつたやうでした。仲の兄が經驗があるので、時々來ては胃腸を健全にしていろ／＼の滋養物、それも藥品よりは肉類や野菜や卵から、直接に營養分を取つた方がよいとか

髓の生血を飲むがよいとか

規則正しく食事をしなければならぬとか怒つたり

泣いたり神経を昂奮させてはならぬとか、細々注意して呉れました。この仲の兄の言葉は何故か私には醫者の言葉よりも頼母しく思はれました。初めのうちは非常に悲んだり泣いたりしましたが、だん／＼心が落着いて來て、遂には自分も兄のやうに快くなるものと信じてしまふやうになりましたが、今から考へるとこの精神の安靜が一番効があつたわけでした。仲の兄の言葉に従つて、髓の生血を鶏卵に混ぜて飲みました。殺した髓は骨ごと煮てソップにして飲みました。肉は大層美味です



が、少しづつ食べないと下痢します。食べる度に火にかけますと、夏でも一週間位は大丈夫です。骨は釜で蒸し焼きにして粉にして、午前と午後とに少しづつ飲みました。骨にはカルシウムが多量にあり、血や肉は滋養に富んでゐますから、髓を時々食べるやうになつてから、殊に體に力が出たやうに思ひました。二週間目毎には夕方でも熱が出て三十七度五分、大抵三分ぐらゐで、午前中には三十七度以下になる事もあり、胸痛も次第に回数が減じて、呼吸が大層楽になりました。三週間ばかり過ぎますと胃腸が弱つて食事が進まなくなりましたので、毎朝起き際に鹽湯を飲んで見ました。勿論消化薬は醫者がくれましたのを食後に、水薬は食前に飲んで居りましたが、鹽湯をのむやうになつてからは、氣の所爲かお腹具合も大層よくなりました。三週間頃から次第に咳や痰が出なくなり、四週間目頃には殆んど出なくなり、三週間頃からは、ますます心強くなつて、必ず治るといふ確信が出て來ますので、體も力がつき、熱も午前は平熱、夕方になつて三十七度に入る位にはじめました。

なりました。かうして審法と髓と鹽湯とで、二ヶ月許りたつうちに、殆んど以前に變らぬ位に肥えましたので、母と相談して長兄の居ります神奈川縣の生麥に行つて静養することに致しました。はじめは長兄の離れ家にて、食事は母屋の方で拵へて貰つてゐましたが、二週間目頃には長兄にいろいろ道具を買つて貰つて自炊をはじめました。

朝晝晩と三度づつ飯を焚き、ました食事は米飯、玉子、牛乳二合、豆腐などで野菜は夏頃から豆、胡瓜、南瓜、瓜、茄子などを自分で作つて食べました。長兄や嫂などが手傳つて栽培の方法を教へて呉れましたが、やつて見ると非常に面白いので、これが大層運動になつたやうでした。その他に魚肉、海藻類、獸肉、貝、乾鰻、蕎麥、天ぷらなどを食べたものは、食べた時に拵へて食べました。消化薬をはじめ醫者のものを用ゐてをりましたが、野菜などを作る手傳をするやうになつてからはあまり飲まないやうになりました。でも、時々ヂアスターゼ胃散を用ゐま



したが、薬をつづけて飲むと、舌が麻痺して味がよくわからなくなるので、あまり飲まないやうにしました。たゞケレオント丸だけは、毎食五粒ずつ用ゐりました。食事は毎回キチンと時間を定めて、なるたけ極つた量づつ、過不足のないやうに食べました。暇があつてこまるので、近所の子守を相手に遊んだり、田園を散歩したり、裏の林を逍遙したりしました。罨法と朝起きた時に鹽湯を一杯飲む事は相變らずつづけました。籠は時々料理して貰つて食べ、食後の果物もなるたけ食べる習慣をつづけました。生麥に行つてから、一月ばかりして深呼吸をはじめました。朝起きた時、晝飯前と就寝前と三回、やはりはじめはゆつくりと呼吸しながら數回でやめだん／＼數重なるに従つて少しづつ多くして、一月ばかりの後には毎回二十分位つゝけるやうになりました。いろ／＼の草花を庭に植ゑて、朝早く起きては手入をいたしました。かうしてゐるうちに、次第に病氣の事は忘れて、毎日毎日楽しく暮せるやうになつて、秋の九月頃には日に焼けて色も黒くなり、大層元氣よくなつて、

心持もすつかり以前の快活に還りましたので、グット肥えて來ました。しかし仲の兄の言葉を思つて、その年は生麥で過し、翌年の秋九月上旬、見違へる程健康になつて家に歸りました。今では二人の子の母となつてゐますが、昔を思へば夢のやうです。(東京みそ子氏『婦人世界』より)

### 六、第三期症を治した苦心

明治四十三年の十一月頃 兄は風邪をひいて引籠りました。兄は平生は至つて達者な方でしたが、この二三年は何だか勝れない面持をして、冬は必ず二三回風邪を引いて、その爲にイヤな咳をし、身體もだんだん瘠せて來るやうでしたので、もしや肺病ではないかと所の醫者に診て貰ひますと、別段に故障も見えぬとの事でしたから、安心してをりました。しかし、今度といふ今度は、自分でもどうかと思つたものか、中學友達でごく懇意な京都の醫學士に診察を乞ひましたところ、結核も



結核、第三期に入りかけてゐるとの宣告を受けました。嫂の兄弟にこの病氣で二三年前になくなつた人もある、旁々忽かには考へて居られず、どうしたものかとい時途方に暮れましたが、ともかくとも一月から府立病院に入院いたしました。経過は誠に良好、五月頃にはだんだん肥えて、少し血痰が出るといふ位で、殆んど治つたやうに見えました。そして、病院生活も倦きたといふので、五月半頃から病院の傍に下宿して、そこから通院いたしました。六月のはじめにどうした機か下痢をはじめました。二週間ばかりそれがつゞいて、再び身體もいたく瘦せ、今までとつてゐた滋養物を思ふやうに取れず、だん／＼衰弱して來ました。そのうちに下痢だけは止まりましたが、衰弱はなほ恢復せず、床の中にもたたり散歩をしたりして、その日その日を送つてゐましたが、どうも驗が見えぬと言ふので、八月の末に歸宅して大阪の石神病院で診察を受けました。矢張り、

病氣は余程進んでゐるとの 事でしたが入院もせずその儘自分の家に居りまし

た。兄は年正に三十。七つを頭に三人の子供があり、十人の大家内ですから、家は養生に適しないと云ふので、此度は奈良の南高畑とい所に寓居して、松本醫學士の診察を受ける事になりました。この間に妙藥といふ妙藥、祈禱といふ祈禱は悉くやつて見ました。三重縣の關に己の刻の灸と言つて、肺病に効驗のあるのがあると言ふので、これにも二回參りましたが、効果はありません。病氣は次第に進みました。四十五年の五月、ある人の勧めで奈良猿澤池東通の石崎といふ漢方醫者に診て頂きましたところが案外にも凡この人が諦めてゐた病人の脈をチツト見て、「これはさう見限つたものではない。養生のしようで良くなる」と言つて、詳しく養生法を教へて下さいました。藥は藥で朝夕二回飲むのです。その養生法の概略を申しま

- 一、人家からかけ離れた山の中で一人で住居をすること。
- 二、自分の食事は自分ですること。



- 三、煎薬は一回も癢さぬこと。
  - 四、毎日必ず散歩すること。
  - 五、少し許りの草花園を作ること。
  - 六、食物には消化し易い蔬菜類を取り、決して脂こきものを食はぬこと。獸肉牛乳はよろしくない。魚肉の淡白なものを選ぶこと。
  - 七、食後に消化剤を飲むこと。
  - 八、喫茶、喫煙、飲酒は断然廢すること。
- 等でした。それに勢ひを得て、早速奈良を引拂ひ、本宅から五町許り山の中の百姓小屋を、夏涼しく冬暖かいやうに修繕して、六月からそこに住ふことになりました。兄もこの度は余程決心したと見え、決して尋ねて呉れるな、よくなつて歸るか死んで戻るか、二つに一つだといつて、世話焼の老婆を獨りつれて、全く世の中と隔絶した仙人のやうな生活をつづける事になりました。まづ第一に今迄喫んでゐた

煙草を断然止めてしまひました。茶は勿論一杯ものみません。まづ朝起きると婆さんが用意して置く御飯と薬とを、これも婆さんの用意した炭火で焚き、湯を沸し、薬が出来るとこれを飲んで一時間後に朝食をすまします。御飯がすむと熱湯で食器凡てを洗ひ、晝の粥を仕掛け、一休みしてから凡そ三町ほどある鎮守の森を散歩します。歸つてからは床の中にゐたり、前栽の草花をいちつたりします。お晝が來ると御飯を焚いて食べ、一休みしてまた、

鎮守の森へ散歩に出かけ 歸つてから熱湯で座敷を拭ひます。夕方はまた御飯を焚き、薬を飲んでから一時間後に夕食をすませ、明日のお米を洗つて置きます。夜は決して一步も外へ出ません。御飲はお米二合を三分して粥として一度にたき、お菜は麩、湯葉、鹽魚、鶏卵、蔬菜などで時には鯛や鮎などを必ず煮て食べます。お菜も御飯と一緒に煮て、分量をきめて過不足ない様に食べてしまひます。食後には重曹チアスターゼとを合せた薬を一包づつ服んづ消化を助けます。障子は凡て硝



子張りとし、冬は炭火のストーブを焚き、煙突は障子の外に抜きました。ランプも障子の外に點してなるべく室内の空気を清浄にしました。肌着は毎日差替へ、敷布は十日目に、足袋猿股は毎日取換へました。初め一年許りは退屈で仕方がなかつたさうで、その時は前栽の草いじりや、少しばかりの讀書をいたしました。兄はまた平生觀音様を信仰してゐましたから、室内にはその像を安置して、毎朝必ず初水をあげ暇があると大きな木魚をたゝいて居りました。眞に兄の養生法は思ひ切つて辛抱強いものでした。傍で見ると眼も氣の毒な位に、規則正しい、正直な、醫者に教へられた通りのもので、この生活を丁度五ヶ年續けました。その間にも病氣は次第に進みました。大正二年の頃は全く聲が嘎れて、婆の話さへ筆談することが八ヶ月も續きました。その間に二回も咯血いたし、身體は瘦せ衰へて、體量僅か九貫目程になりました。しかし、私がいつ尋ねて見ても、大丈夫だこれでよくなるのだとそれは自信強いことを言つてゐました。醫者に聞いてみますと、決して心配する事は

ない、あれでよくならなければ、よくなる方法がないとの事でした。ところが大正三年の十月頃から、食物が大層美味くなり

そろそろ肥え出しました。血痰も五月頃から一度も出さず聲も次第に出るやうになつて、十二月には談話が出来るやうになりました。かうした規律的生活をつゞけて、大正四年を越し、五年を終つて、六年の三月には遂ひに仙人屋敷を出て、奈良へ診察を受けに行く事が出来るやうになりました。石崎さんも驚かれて、「よくやつたね。しかし、また何時胃されるか知れん。用心大事だ。まづ「大丈夫」と喜んで下さいました。今は元氣も全く十年前通りになりました。たゞ六年の夏も七年の夏も體量が八百目ばかり減つたのでチヨット心配致しました。一昨年も昨年も冬一度引きましたが、大した事はありませんでした。今は用心の上にも用心をして、細かい注意を拂ひながら、自から鋤鋤をとつて百姓して居りますが、その姿を見る度に私に感謝の聲をあげずにはゐられません。そして私は、これも一つの信念で



肺病十大根治療法

ほしたものだと思つてゐます。(京都きぬ子氏——婦人世界より)

三四

最新研究 肺病十大根治療法

大正八年五月十五日印刷  
大正八年五月十八日發行

肺病十大根治療法  
定價一圓五十錢

著作權所有

著者	岡田伊之助
發行者	仲摩照久
印刷者	竹廣
印刷所	東京印刷製本株式會社



發行所

東京市麹町區山元町一ノ三  
電話九座東京一三四三〇番

新光社



創始者

森田義郎先生著

大好評十二版

革命的心  
身強健法

# 調精術

四六版上製頗る美本  
紙數二百五十頁精巧  
寫真版數葉を挿入す  
價一圓五十錢 郵税十二錢

一日廿分  
一週間で  
總ての病  
氣が治る

二期三期の肺病患者も亦これに依つて全治す

調精術とは森田先生が我國及び印度古來の精神  
療法健康法を研究する事多年漸く大成したる  
界的發見にして如何なる人でも充分に依りて  
一種の人間活力の培養せられ、この調和自在の  
一、心身の改造、し、酒煙草を勿論、其他の癖も  
疾病を治すこと、二期三期の肺病も全治せしめ  
に、死者を甦らし、福音として、内外諸名家の推  
起死回生の所、本書は之を叙するに平易親切であ  
能はざる所、

東京替振 社光新 東京 元賣發  
〇四二三四



調精術  
創始者 森田義郎先生著

瞬間可能  
護身と征服

# 氣合術

□□□□□□□□□□□□□□□□

四六版  
紙數約二百頁  
定價一圓廿錢  
送料八錢

東京  
發賣元  
新光社  
振替東京  
四二三四〇

## 好評第三版

試驗の前に  
投機の前に  
競技の前に

一讀せよ

### 内容一斑

此の他に數十項を載す

吾々は氣合を以て一切の存在を認め、  
ある事が出来る。世の中、  
のものが既に氣合であるとするれば、  
がもの。本體性質を知つて置く必要  
がある。即ち氣合は何人も此れを體  
得し應用し得るものであつて氣合を  
應用すれば、五十年の命を百年に使  
ふことが出来る。——自序の一節

- 體力増進法……不動金縛りの方法
- 膽力養成法……金剛力の出し方
- 思慮力敏捷法……打身切創の手當
- 記憶力發達法……避身術及誘惑術
- 病氣の治療法……驚くべき奇術



53  
156



終