

61
211



始



話の生養



61-211



養生の話

侍醫・醫學博士
高橋信著

洛陽堂版

大正
6. 6. 18
内交

序

昔は家を政め、世を治むる人も自ら其身を治むる事を知らざりし人多かりしが、時勢の進歩に従ひ、今や漸く自己の身體の養生に、留意する人多きに至れり、實に喜ぶ可き現象と曰ふ可し、近來逢ふ人よりして、克く衛生養生の事項に關し、質問を受くる事一再ならず、然かも一々、之れに對して回答する事、不可能なるのみならず、到底零碎の時間に於て其詳細を語るを得ず、遂に茲に大體の養生法を認めて、是等諸彦の間に答ふると共に、

併て江湖諸君の参考に供せむと欲す、幸に裨益する所
有らば幸甚なり。

大正六年三月

著者誌す

附記 本書の主眼は個々の疾病に於ける詳細なる養生法の記述に
在らずして、普通の健康體並に一般疾病に罹りたる時の養生法の
大本を説述せんとするにあり、從て説く所散漫なれども、著者が眞
意は隨處に之を補足するを得む。

目次

一 緒言……………	一
二 人體内に於ける自然の防禦装置……………	七
三 人爲避病法……………	一二
四 精神と肉體との關係……………	一三
五 食事は人によりて差ある可し……………	一八
六 運動は必要なれども人によりては害有り……………	二四
七 自然に適つた食事法……………	二六
八 如何にして感冒を避く可きか……………	三〇
九 如何にして傳染病を避く可きか……………	四〇

目次

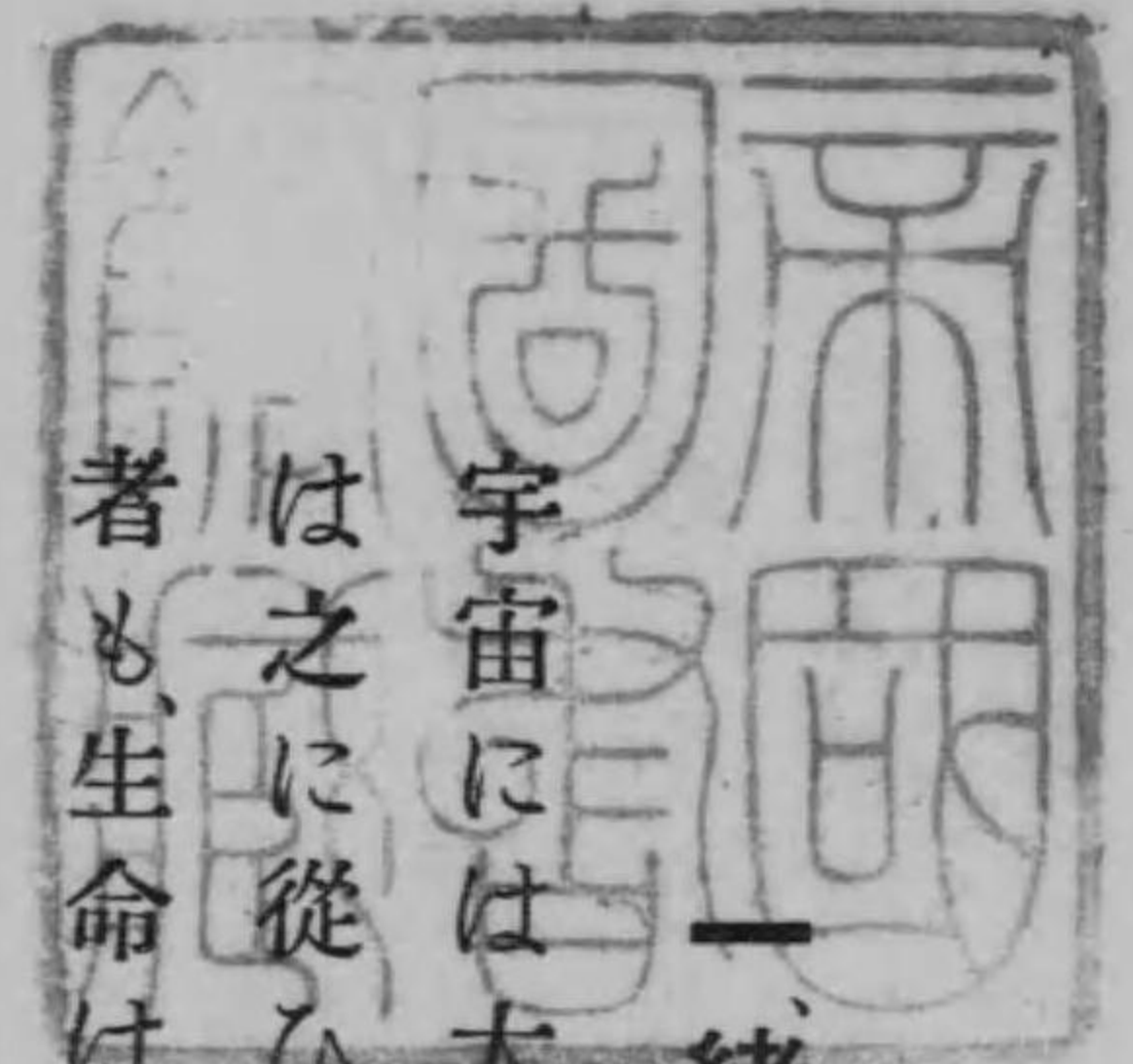
目次

二

十	如何にして胃腸の病に對するか	四四
十一	如何にして腎臓病及糖尿病に對するか	五三
十二	如何に神經衰弱を豫防し又之に對するか	六五
十三	如何にして心臟病に對するか	七〇
十四	如何にして呼吸氣病に對するか	七六
十五	附言	九六

養生の話

醫學博士 高橋 信著



一 緒言……… 美妙なるかな自然の理法

宇宙には大なる而かも美妙なる理法がある、總ての物は之に従ひて動いて居る、神を見ず佛を認めぬ無神論者も、生命は肉體の燃焼に因りて生ずる焔に過ぎずと爲す唯物論者も、此一點に至りては抗論する事は出来ない、大は天體の規則正しき運動より、小は身體を構成

一、緒言……… 美妙なるかな自然の理法

する細胞内部の現象に至るまで、常に整然たる理法が動いて居る、夫の有名なるテニソン卿が一點の野花を指して『此花一つを解しなば以て宇宙を解す可し』と歌ひしもの、恐く此邊の消息を漏したるものである、人間の雄細胞は極めて小なるものである、雌細胞も極めて小なるものである、共に何百倍の顕微鏡下に在ざれば、認むる事を得ざる極小の生體で有る、而して其各一が合して生じたる一の子細胞は、之も亦其初は極めて微小なる一小體に過ぎない、而かも此顕微鏡下に於て、初て認めらるる微細なる一細胞中には、父に似母に

似る可き總ての使命を宿して居る、眉目の清秀は愚か、口唇の形容は勿論、聲色の醜美に至るまで、父に似母に似る可き使命が宿つて居る、之をしも美妙と曰はなければ何をか美妙と曰ふ可きである、今指頭を切りて其切片を顕微鏡下に窺はんか、其構造の精細なる、到底三越のお召も及ぶ所でない、植物學者は克く知つて居る、草木の莖を薄片にして顕微鏡下に窺く時は、各細胞の集成せる様は宛ら堅固なる石垣の如きも、其構造の堅實にして精巧なる、克く外部の力に抵抗し得るが如く構成せられたる、到底技巧なる専門家の造りし石垣

の比でない、實に其構造は科學的である、否科學とは此宇宙の理法を研究し説明する一部の學に過ぎないのて有る、而して此美妙なる理法々則は宇宙の何處にも動いて居る、此理法に随つて動かずば、到底吾人生物は其生を全ふし得可きものではない、夫の一時盛であつた藥石萬能の醫學は最早今日の醫學ではない、自然に還れとの言葉は今日の醫學の套語である、自然に逆つたる療法は決して成功する事は出來ない、されども余を以て藥品の使用を排斥する者と思つては其は大なる誤謬で有る、藥は醫師が用ふる大なる武器で有る、之

れ無くしては醫術の過半は減却する、されども注意せざる可からざるは、人間身體の本來の構造で有る、害物が外より來れば、吾々の身體は之れに對して抵抗し反抗し征御する様に構成せられて居る、のみならず害物に對する特殊の現象が身體内に起つて來る、今日血清の注射と曰ふと、いかにも人工的のものゝ様に聞かれるであらうが、是は傳染病等に罹りし時の身體内の諸現象が克く研究せられて、是等疾病の際に起る身體内の自然的防禦法を其儘眞似て、之れを製造し、之を注射し、自然的防禦力を更に強烈ならしめ、敵を撲滅せんと

するに外ならざるもので有つて、自然に従ひたる今日の醫術の一である、薬品の使用も同様にして、疾病の際に起る有害の現象を去つて、有利の現象を補助せんとするものである、要は自然的に放任せず、自然に従ひて之を善導せんとするものである、されども疾病に對して薬は萬能でない、多くの人は醫師の薬を飲みて更に其注意を履行せぬ、斯る者の疾病の治せざるは寧ろ當然と曰ふ可く、之れ即醫師が薬を使用するの理由を解せざる者である、余は冒頭に於て宇宙に美妙なる理法の存在する事を注意した、余が此一片の養生論も亦今

日の科學に依りて闡明せられたる此美妙なる理法の一部を説き、此理法に随つて進まん事を希望するに外ならないのである。

二、人體内に於ける自然の防禦裝置

近頃黴菌と曰ふものが發見せられて以來、幾多の病氣の原因は屢是等肉眼にて見る事の出來ない小微物で有る事が分つた、それも肉眼で見えれば、素人も注意して之を除くが、何分眼に見えぬもので、何處に在るか分らぬと曰ふ風であるから、仲々安心が出來ない、けれど

も、何も之を以て唯戦々競々と恐わがつて許り居る必要はない、空中には幾多の黴菌が在る、實に無數であるが、眞に病氣を惹き起す所のものは比較的少い、のみならず、人間の身體は一種の抵抗力と曰ふものを持つて居る、若し是等有害の黴菌が襲來しても、之に打勝たんとする一種の装置がある、例へば、今創口に黴菌が附着したとすると、吾々の身體は其儘にはして置かない、國家には有害なる亂臣賊子が在るが、國家の秩序維持の爲に警察官がある、同様に黴菌と曰ふ亂臣賊子に對しては立派な警察機關が身體に存在して居る、今創口に

黴菌が附着して、之より害毒を流さんとすると、忽ち黴菌の分泌する物質の臭を嗅ぎつけて、澤山の白血球が其附近の組織から非常召集を爲して集つて來る、其數は黴菌の勢力が強ければ強き程多く、集つて來た是等の白血球は上述の有害な黴菌を體中に取り入れ食してしまふ、斯の如き現象は、單に創口に於てのみ行はるるものでない、身體の内部内臓等に於ても同様である、唯此集り方には程度が有り、又場合によりては、此戰爭は黴菌の勝利に歸する事がある、斯る時は身體は種々なる傷害を受けねばならぬ、けれども、何も黴菌が身體

に入れば直に病氣に罹ると心配する程のものでない、或る程度までは人間の抵抗力によりて打勝つ事が出来るのである、所て是等人間の身體の抵抗力は、健全と不健全とによりて非常に差が有る、健康なる身體は一體に抵抗力が強い、例へば、胃腸を毀して居る時は自然胃液の分泌が悪く、コレラ病等流行する時は罹り易いが、健全なる胃を持つて居る時は、自然胃液の爲にコレラ菌は死滅し、之を飲みこんでもコレラに罹らなかつた例が澤山ある、即健全であると斯様な病氣に罹る機會が少くなる、又糖尿病等に罹つて居る人は組織の抵抗

力が弱つて居る、従つて創口等に黴菌が附着すると膿を持ち易く、又能く瘍物等が出来るが、健全の人にては、斯様な場合でも必しも膿を持ちたり瘍物を出かしたりする事が少ない、即病氣は恐しい、黴菌は恐しいが、人間の身體は脆くして又脆くなく、是等のものに對して相當に自然の防禦装置が完備して居て、容易に病氣に罹らぬ様になつて居る、即吾々は此自然の防禦装置を益強盛ならしむる爲に、成る可く一寸した病氣にも罹らぬ様、又疲勞せる時は相當に休養をとつて、自然の防禦装置を完全に保持しなければならぬ。

三、人爲避病法

已に前に述べたる如く、人間の身體は病氣に對し、又は之を惹き起すものに對して、自然的の豫防裝置が出来て居るけれども、場合によりては、尙是許りては病氣を避け得ない事が屢である、即茲に人爲避病法が必要となるけれども、人爲避病法と曰つても、決して不自然的にどうしようといふのではなく、自然の防禦裝置を研究し、之に倣うて行くだけの事であつて、自然に逆ふて事を行ふものではない、例へば或る病氣に罹る様な傾

向を持つて居る人があれば、其人にとつて特に害になる様なものは避けて行こうといふまでである、分り易く曰はゞ、虎列羅病の流行地には行かない様にするとか、行けば相當の注意をして其黴菌が口に入らぬ様にすると曰ふまでだ、併し事柄は簡單な様だが、うっかりすると、素人は勿論醫師の中でも唯藥品を使用する事を知つて、是等の注意を忘るゝものが尠くない様である、以下漸次縷述して見ようと思ふ。

四、精神と肉體との關係

よく世の中では精神と肉體とを離して考へようとする人が有る、或は一を以て他を説明しようとする人さへある、けれども、輓近學術の進歩は、やはり精神と肉體との離る可からざる事、及其間の關係の甚綿密なる事を示して居る、身體に何處か故障が有ると直に精神状態が違つて來る、昔から病人が餘り快活なる顔をして居ないのは誰も知つて居る所である、之と同じ様に精神に悩みがあると、肉體は常に影響を受けるものだ、私は先年動物につきてエツキス光線で胃腸の運動を研究して見たが、矢張り此關係が明瞭なのであります、猫

の精神状態と曰ふと或は可笑く思はれる方も有るか知らぬが、猫が非常に満足して居る時は、喉をゴロ／＼と鳴らして柔しき聲を出して、人に對して懐いて來るが、野猫の如きものになりますと、人を見るとか、物の音を聞きますと所謂俗に火を吹きて、室の隅に踞つて、唸るので有ります、斯様な猫に就て、同じ状態て同じ食物を與へて檢しました所が、前の様な人懐のよい快活な猫では、或一定の軽い食物を與へて胃の空虚になるのが二時間位て有りますが、後の様な人懐の悪い不安の状態に在る猫になりますと、大に長引きて四時間五時

間以上もかゝります、是れは不安の状態に在るとか、不愉快な状態に在る時は、胃の運動が平常より鈍くなるからで、それに甚しき時は胃と腸との間の扉となる收縮筋が收縮して、食物を通さないからで有ります、即不安の状態にあると然らざる場合とは、お腹の減り方が違ふと曰ふわけであり、是は吾々日常經驗する所であつて、憂多く不安に暮す様な時は、空腹を感じぬ事は皆人の思ひ當る所でありませう。

露西亞の有名なる生理學者ハヴロヴの犬に就ての實驗は醫學者仲間には有名なものでして、それに依ると、

犬に肉を食せしめなくとも、肉を見せた許りで胃液の分泌が盛になるのでありまして、美味いと曰ふ觀念がいかにも食物消化の上に重大なる關係があるか、直に分るでありませう、即好で精神的の苦痛に陥る様な人は一考する必要が有らうと思ひます、實に精神と肉體とは相關であつて、病む時は共に病むのであるから、私は此書の初に於て、先づ身體を壯健ならしめんとする者は精神を壯健にしてほしいのであります、良心の呵責有る如き人間が眞に健康長壽を得ようと曰ふ如きは困難の至りでありませう、又如何なる境遇に在るも、克

く悠々自適し得る如く精神を修養し置く事は、單に神經衰弱の如き疾病を豫防し得るのみならず、肉體の健在を期する上に於て最も常識的方法であります。

五、食事は人によりて差ある可し

萬人が同じ食物を取ると曰ふのは必しも正當の事ではないと思ふ、人間が少し年老て來ると、如何なる人でも崎嶇たる人生の經路を經來る結果、身體に種々の缺陷が生じて來る、病氣とは名がつかなくても、或種の病に罹り易い傾向を持つて來る、元來吾々には普通大分

して二様の體質がある、即卒中質と肺勞質とである、首の短い顔の圓い胸廓樽の如く、多血質にて血色の善い肥滿して居る體格を有する者と、全々其の反對に姿容スラリとして、眼涼しく白眼の部甚白く寧ろ青味を帶び、頸細く肩下りて、胸幅狭く、皮膚所謂羽二重肌なる、昔日本の美人として稱賛せられ居たる者の多くは此型である、此の二様の體質は共に極端の例であるが、普通人間の體質は多少こそあれ此孰れかに屬するものである、卒中質の人は青年期は比較的安全に過すが、老年期に入りて腎臓炎や腦溢血に罹る人が多い、後者の方

に屬する人は、其災厄は青春の時機に多く、其體質が上に述べたる如き特殊の形容を有する程、肺病の蟲が好きてある、勿論例外はいくらかも有つて之は一般の話である、それで此後者に屬する種類の人は、成る可く身體に滋養の有る殊に肉食を充分に爲し、其他の食物をも充分に取り得る様、成る可く食慾を善くする様に心懸けねばならぬ、又自然日光の多き處に生活する様にした方がよい、前者即卒中質に屬する種類の人は、餘り大酒をせず、食物も成る可く過分の肉食よりは、淡白な植物性の物を取りて生活した方がよい、殊に斯る種類の

人にして、眞に長生しようと思ふならば、老年期に入りて大酒をしない様に務めなければならぬ、昔から酒を呑む人にて、老年に至るも元氣旺盛の人が可成多くある、斯様な人は大抵自ら酒を呑む事に就て高言して居る、實に酒は百藥の長だ吾輩は大酒を呑むが此通り達者だと曰ふ老人によく遭遇する、併し是は大なる誤で有る、一般に大酒を呑み得る位の人には身體の構造が確り出來て居る、酒を呑むから達者なのではない、斯様な人が大酒をせずに注意したならば、眞に長生し得るわけである、其他多くの人は何か身體の何處かに弱い所

がある例へばよく屢胃の痛みを覺える人がある、時々善くなる事はあるが、又長い間屢繰り返し胃痛に苦む人がある、斯様な胃の痛は稀に神経性のものがあつて食物の種類にはさまで注意する必要のないものもあるが、多くの胃痛は矢張り胃の中に悪い部分があるもので、斯様な痛を覺える人が普通人並に何でもかでも食すると曰ふのは大なる誤で、一定の柔き物をとる必要が有る、特に流動物やお粥を食せよと曰ふのではない、人並に堅き植物性の副食物(蓮根とか堅き香物の如きもの)を取る事を見合せるが得策であるといふまで、

ある、よく下痢を起し易い人がある、一寸した事にも直に下痢する人が有る、是等の人も同様に食物の注意が必要である、其他糠尿病に罹り易い性質を持つた人がある、曾て或る所で健康に見ゆる人間に多くの米食をさせて其尿を検して見た所が、其内の三分の一に糠尿を見出した事がある、斯様な人は我が日本人の間には決して尠くない、殊に頭腦を使ふ智識階級の人には案外多い、少くとも斯る輕き糖尿の傾向を持つた者は幾許あるか分らぬ、是等の人は菓子類、砂糖類を成る可く避け、食事にも米類、澱粉質類を餘り無茶苦茶に澤山食せ

ぬ様にして、寧ろ人よりも多く蛋白質や脂肪質類即肉類、鶏卵、魚肉、油類を多くとる必要がある、其他腎臓病の傾向を持つてゐる人、心臓病の氣味ある人等各それによりて食物のとり方も異らねばならぬ、是等は尙其各篇に就きて詳細述る事にしよう。

六、運動は必要なれども人によりては害あり

運動の必要な事は誰れも知つて居る、勿論過劇なる運動は如何なる人にも利益はないが、相當の運動はやらなければならぬ、所が運動も人によりて害になる事

が屢ある、例へば、軽い心臓病か腎臓病に罹つてゐる人が、人の勧めによりて運動を爲し、其爲に外見健在に見えるものが忽ち病症の進行を來して、大に苦んだ例は無數である、世の中で隠れたる病を持つて居る人は甚多い、自らも人も外見上達者だと思つて居る、唯運動とか過食とか少し過重の仕事が起つて來ると、身體に不快を感ずる位で、平時は更に何事も感ぜないものが澤山ある、斯様な人は誰れも病氣であると曰ふ事が氣が附かぬ、併ながら、専門家に診察せしむれば、ちやんと身體の弱點を有して居る事を確め得る場合が多い、余が茲

に食事は人によりて差ある可し、運動は必要なれども人によりて害ありと曰ふのは、誰れが見ても病人と見える人に就て曰ふのではない、斯様な事は誰れでも考へれば分る事であるが、間違の多いのは、如上述べた如く、隠れたる缺陷を持つた人に就きて曰ふのであつて、斯様な人間が世の中には甚多い、醫師の詳細な検査を経たならば、齡四十を越した人には斯る身體の缺陷を有して居る人が案外に多かるうと思ふ。

七、自然に適つた食事法

吾々は今日習慣として一日三度の食事をする、大抵の家では厭でも應でも必ず三度する事になつてをる、而已ならず家によりては其間に一回乃至二回のおヤツと曰ふものがある、けれども是等の食事法は用ひ方によると、決して自然に適つた食事法でないのである、元來飢餓の來らぬ内に食事する事は、吾々の胃腸をして過重に使用する事になる、吾々の胃は澤山の生きてる細胞から成り立つて居る、其細胞は生きてる馬にも例へる事が出来る、生きてる細胞の働きが胃液の分泌食物消化の作用を爲すは、馬の専門として驅るのと同じ

事である、馬も餘りに鞭をあて過ると翌日は用をなさぬ、人間の胃の細胞も其通りである、唯胃腸を過重に使用せない様に自然的に人間其他生物には飢餓の感がある、或特殊の精神病者を除きては、人文の初に遡つて人が未だ社會を造らなかつた時代に在りては、恐く人は、皆空腹を感じて、初て食をとつたものである、今日に於ても空腹を感じて、初て食をとつたならば、胃腸の病氣を惹起せず、済む事が甚多いである、今日の食事三度制は、恐く人が集りて社會を作る様になつて、相互の便利から定つたものではないかと思ふ、食事時間

が定らねば、人の訪問も自由に出来ぬし、又家長の食事の爲に召使等は常に仕事の上に不安を感じなければならず、何の豫程も出来ないわけである、従つて空腹を感じて初て食事をする事は最も理想的、自然的方法であるが、遺憾ながら實行する事が出来ない、斯くして世の中の人は又胃腸病を患ふ機會が甚多いわけであるが、是れとても少し理性の力を借れば、何も六ヶ敷ことはない、三度の食事時刻に空腹を訴へる様に、食事を加減して置けばよいのである、大方此位食すれば次の時刻には空腹を感じずるだらうと曰ふ事は、豫想が出来

ない事ではない、更に空腹を感じぬ様な時は、食事を抜くも一の健康法である、少くとも、一日一回空腹を感じる位には、しなくてはならぬ、間食の不必要不合理なるは申迄もない、唯是をとつて充分に次の食事時刻まで、消化し得る人ならば何も差支はない、却つて適當の方法である、要するに餓えて食せと曰ふ自然の方法こそ、最も合理的なる健康法である。

八、如何にして感冒を避く可きか

風邪は日頃吾々が最屢罹る所のものであつて、如何に

して之を防ぐ可きかと曰ふ事は、吾々醫士仲間の普通人より問を受ける所であるが、之れも矢張自然的に吾の身體に具備して居る機能を強盛にするのが第一である、吾々の皮膚は身體内部の溫度を調節する爲に美妙に出來て居る、皮膚の表面には微細な、澤山の毛が生えて居るが、其根元には毛孔が在つて、體溫は此の毛孔を通して外部に發散して居る、そして此毛根には、一の筋肉が特に毛を起したり、横にしたりする爲に存在して居て、其收縮によりて毛は立ち毛孔は塞る様になつて居る、外界が寒くて體溫の發散が多過ぐれば、皮膚

の毛根部の筋肉は収縮する、即毛は之が爲に立ち、粟粒トモが立つて皮膚は収縮する、此機能がうまく行けばよいのである、一體人の風邪をひくのは睡眠中が多い、目醒めて居る時は、外界が寒ければ、自然寒いと曰ふ事を精神が承知して居る、それで、風邪をひくかも知れぬといふ氣が有る、而して是等の精神作用は矢張關接に皮膚の神経と關聯して居て、皮膚をして自然其用意をさせて居る、寒いと曰ふ感があれば直に皮膚は反射的に収縮する、之れが覺醒時は睡眠時よりは矢張克く行はれるのである、勿論覺醒時とても風邪はひくが、睡眠時の

方がひき易いと曰ふのである、それで風邪をひかぬ爲には皮膚の外界の溫度に應じ反射的に収縮して體溫發散を調節する事が大事である、風邪をひかない練習をするのは、要するに此皮膚の反射作用の練習である、之には冷水浴、冷水摩擦等は最適當な方法である、唯其方法及取捨を誤ると時に却て健康を害する事がある。さて冷水浴冷水摩擦の効力は何處に在るか、克く普通醫士の中でも、冷水に浸したる「タオル」にて身體を拭ひ其後乾きたる「タオル」にて強く幾回も幾回も摩擦するがよいと曰ふ人が多いが、私をして曰はしむれば、冷水

浴、冷水摩擦の眞の効力は、冷水浴ならば初の一二杯の水が身體にかゝる時、冷水摩擦ならば冷水に浸したる手拭にて拭ふ最初の一二回に在るので、冷水が身體に觸れる初の瞬間が殊に有効ではないかと思ふ、朝寢所から出て來たての暖まつた身體の皮膚は暖に慣れて弛緩して、毛孔も開いて居る、曰はゞ容易に風邪をひき易い状態に在る、此の時に冷い物が皮膚に觸れると皮膚は直に收縮する、毛孔は塞る、即眠つて居た皮膚は眼を醒まして、外界の寒氣に對して防禦的態度を執る之れを毎日やつて居ると皮膚は習慣性になつて、よし精

神の働かぬ無意識の状態即睡眠時等に在りても、外界が少し寒く成つて來ると、直に收縮して體溫調節を完全に行ふ様になる、即斯の如くして皮膚は寒氣に對し、感冒に罹らぬ様に、鍛えられるのである、摩擦する事は其部の血液の循環を幾分良くする傾向は有るかも知らぬが、之によりて得る所は前述の効力に比して小なるものである、唯水を使用した儘では皮膚が冷却して我慢が出来ないから、自然摩擦に依りて其部分に血液を集め、其部分を暖めようとするのである、それに、摩擦を充分やれば、其際身體の運動を爲すから、それによ

りて他の方面に得る所が有るかも知れない、風邪に對しての用意として冷水摩擦の効力ある所以は、冷水を皮膚に使用すると曰ふ事が其主要なる點であるうと思ふ、勿論吾々の皮膚を鍛うには、衣服を薄くする方法もあり、現に貧乏人等は着るに衣服なく、冬期袴や單物にて寒を凌ぎて、更に風邪をひかず、寒氣に對して大なる抵抗力を持つて居るけれども普通衣服を薄くして寒氣に對し皮膚の抵抗力を養成するのは、間々劇烈に過ぎて危険を伴ふ事がある、之を行ふには、よく其人の今までの境遇や體質を參酌しなければならぬ。

さて冷水浴と冷水摩擦とはどちらがよいか、無論身體が許すならば冷水浴の方がよい事は前述の諸點を考へ合はすれば誰にも首肯せられる所であるう、けれども人によりては餘り劇烈に過ぎて、却て健康を害する事がある、自ら試みて餘り劇烈だと思ふならば止めた方がよい、普通誰にも適當なるものは冷水拂拭である、即起床後直に冷水に浸した手拭にて身體を二三回拭ひ、後乾きたる「タオル」にてよく水を拭ひとり、二三回摩擦しおく方法であるが、之も冬期は水道の水等は餘り冷た過るから、湯を少し混ぜて十月頃の水の溫度にし

て使用すればよい、又成る可く風の吹かぬ所にて行ふがよい、起床後直に風に吹かれると、其間に風邪をひく様を憂があり、又冬期風の吹く所にて冷水を使用するのでは、多くは永續がしない様である、以上の點よりして、決して氷るが如き冷水のみが必しもよいといふわけではない、十月頃の水位の冷さで充分である、又之を初め様とするものは、冬の真中でも初められるが、最もよいのは夏からである、それから入浴であるが、入浴後風邪を引き易き事は誰も知つて居る通りで、入浴後は皮膚弛緩し、毛孔開きて、温の發散が自由である、入浴後

に水を浴びる事は皮膚をして、先づ外界の氣温に對し警戒せしむると曰ふ利益がある、而已ならず之によりて冷水浴、冷水摩擦と同く、外界の氣温に對して體温を調節する皮膚の機能を益練習せしむる効能がある、其冷水は必しも氷るが如き水でなくてもよい、湯を加へて十月頃の水の温度にしてよい、兎に角成る可く暖き温浴の後には少し冷かなる湯又は水を浴びて置く事は感冒を防ぐ一の方法である、夏季に海水浴又は冷水浴を行ひたるものが、冬期風邪をひきにくいと曰ふも要するに夏期に於て皮膚の練習が出来た爲である。

九、如何にして傳染病を避く可きか

傳染病の多くは口から來る、稀には「ペスト」「回歸熱」「發疹」「チフス」の如く、虱や蚤を媒介して來るものもあるけれども、先大體に普通流行する所の赤痢、「コレラ」、腸窒扶斯、「バラチフス」の類のものは口より來るもので、口に入れるものさえ注意して居たならば、是等の病には罹る事はない、是等傳染病の病原を爲す微菌は高温に逢へば死滅してしまふものであるから、充分煮又は焼きたるものを食して居れば決して罹るものではない、けれど

も、幾ら飲食するものを煮沸しても、穢い手を口に入れたり、電車の切符を口に入れたりするが如き、注意の缺る人は、流行時に於ては甚だ危険な人である、普通多くの人は食物には注意するが、どうも自ら手を綺麗にする事を怠る傾きがある、西洋人などは食前には必ず手を洗つて、食卓につくのであるが、日本人の中、幾人食前手を洗ふ人があるであらうか、日本人はよく湯に入る國民であつて、自ら身體の清潔を誇つて居るが、手の清潔に至りては何とも曰へない、手を洗ふにも一寸水で洗つた位では仲々汚物はとれるものではない、矢張石

鹼を使用して脂肪其他を除かなければ、眞に手は綺麗にならぬ、西洋人は石鹼を多く使用する國民は文明の民で、然らざる國民は野蠻人であるといふて居る位であるが、慥に一理ある説と思ふ、要するに手は無意識に屢口に來るもので、又食物を攫む等、間接に甚口と密接な關係あるものである、手をよく洗ふ習慣は傳染病豫病法の第一歩である。

豫防接種は或一程度まで効力あるものがある、例へば腸窒扶斯の如き、虎列羅の如きそうである、勿論天然痘に於ける接種の如く完全なるものばはないが、之れに

依りて罹病の數の減ずるのは事實である、勿論其或るものは、接種によりて發熱するものもあるが、普通大した事はない、危険が迫つて來たならばよき方法である、併しながら、接種の如何に拘らず、前述飲食物煮沸其他の注意は必要である、接種をしても絶體に罹らないわけではなく、比較的罹りにくいと曰ふまであるから、一體に健康なる身體は種々なる傳染病に對して、弱き人よりは自然抵抗力も強いが當然である、例へば健全なる胃を持てるものは、胃液の分泌もよく、コレラ菌が口より這入つても、胃酸の爲に殺されるわけである、即

吾人は身體の健全を計り、天然の防禦力を弱めずに置くこと曰ふ事は、傳染病豫防の上より見ても、甚必要なる事である。

十、如何にして胃腸の病に對するか

已に曩にも述べたる如く、人間が空腹を感じて食をとる様にするならば、今日の胃腸病の大部分はなくなるであろう、何故に人間が食物をとるか、と曰ふ根柢の道理を考へたならば、何度も無理に規定の食事をとらない様になるであろう、大方食事時刻には空腹を感ずる

様に食して居るならば、胃腸は更に重き負擔を蒙らないから、いつも健全に働く事が出来る、天然は茲にも吾人がとる可き方法を暗示してゐる、一般に曰はゞ、吾々が胃腸を害したる時は、先必ず食慾がなくなる、之れは胃腸が完全でないから休養をしないと曰ふ一種の暗示である、而して此暗示は胃の胃されたる時が最も強く、其患部が腸の下部に在る時は左迄でない、元來胃腸は食物を消化し吸収する機關で有るから、若し是れに異常が有れば、食物をとらない様に食慾の無くなるのは當然の事である、而かも食物が先第一に入る可き胃

の胃された時は最も強く、胃を去る事漸次遠き程、例へば腸の下部が胃されて居る様な時は、自然胃に這入つた食物は次第に消化されて故障のある腸の下部に來た頃は、何等害を與へない様な状態に變化してゐる、從て斯様な場合には少々食事をしてよい様に、大して食慾が胃されて居ない。

實に人間の身體程何か變化が有れば、其れに對して應ずる様によく構成せられて居るものはない、人間の消化器は食道から胃、胃の次に小腸があつて、其次が大腸になり肛門に續て居るが、此小腸又は大腸の一部に病

的の變化、例へば劇烈なる炎症でもあると、胃の中の食物が腸に向つて排出される時間が餘程遅くなつて來る、平生食後三時間位で胃は空虚となるものが、(食物によりて差が大變ある)五時間も六時間もかゝるのである、之れは實驗的に動物で見る事が出来る、例へば動物の肛門から大腸に強い刺激する藥物を入れて、大腸を毀損しておいて、食物をとらせると、平生同じ食物を同じ分量だけとつて、胃が空虚になる時間に於ても、胃は仲々空虚とならず、其空虚となり終るまでには非常の時間を要する事は今日エツキス光線にてよく見る事

が出来、又腸の一部に手術を行ふて置くと矢張食物をとらしめても、胃の空虚となる時間が遅い、是等は總て生物の身體が或身體の變化に對して、それ相當に適應して行く證明であつて、此際腸の損じた場所がある爲に、成る可く其部分を休養させて、恢復させんが爲に、第一食慾が出ない、又無理に食事をさせても、胃の中に永く停滞して、腸の消化の一部を胃で兼任して、成る可く胃の中でよく消化し様と務める、そして成る可くよく消化して腸に行つても腸を損しない様にして置く爲に、食物が胃を去る時間が非常に遅い、即腹の空虚と

なり、空腹を訴へる時間が遅くなる、即吾々の胃腸の状態と食慾とは直接非常な密接の關係を持つて居るのである、それで食慾の良好なるは胃腸の健在であり、又胃の空虚である證據であるから、空腹を感じて食事をすると曰ふ事は、最も理想的の事であるが、そこは動物と異り、普通吾々はどうしても空腹を感じずに食事をする風がある、此の如き事が續き續きて胃腸を害する、勿論ふとした食當りから胃腸を害する事もあるが、何れにあれ、胃腸を害した様な場合には、空腹を待ちて食事をする事が極めて必要な事である、假令藥品を用ひ

ても、此養生法を粗漏にする時は、治癒が甚遅くなるのである、よく子供が過食して、食慾無く食事を欲しない様な場合に、日本の習慣として、無理に食事時間に食事を強ゆる事が屢ある、之は大なる間違で、特に腺病質と曰つて、子供の時より弱々しく、常に飲食する事の甚少い習慣を持つて居るもの以外は、成る可く自然に任せ、食事をとらしめぬ様にする必要がある、疲れたる馬をして更に重荷を負はしめて、千里の道を行かしめんとするは、徒らに馬をして困憊せしむる耳で、決して利益ある方法でない、胃腸を害し、食慾を失つた場合に食事

したからとて、よく消化するものではない、胃の中に食物を入れたから身體はそれで收得が有つた様に思ふ人があるが、斯様な場合、這入つた食物は更に胃腸を害するので、僅か目前一二回の絶食を大なる身體の損失の様に心得て、是れに依りて直に恢復して倍舊の好き状態に歸る事を知らないのは残念である、近來断食を以て凡ゆる病氣の治療の如く吹き立てる人があるが、是れは醫學上から賛成の出来ない話で有る、けれども唯此胃腸の病氣の大部分には最も良き方法で有る、勿論一週間二週間の断食等は不合理な話であるが、一回

や二回の絶食や、一日二日の断食は、多くの人にとりては前述の意味に於て、或は必要であるかも知れぬ、少く食するも一の断食法の變法と見れば、断食法は場合によりては、醫學上最も合理的で有つて、今日の醫學の推奨する所である。

之を要するに、吾人は成る可く平生三度の食事前に於て空腹を感ずる様に食事し、若し胃腸を害したる場合に在りては、能く食慾と相談して、食事をする事を餘り急がぬ様にしたいものである、食ひ過て病を得、死を早めるものは甚多いが、食ひ足らずして、病を得るものは

殆どない、此點は注意す可き事である、終に注意す可き事がある、前述來の事は、一般普通人に對し胃腸の健康法並に養生法を論じたるものであつて、之に依りて醫藥を疎外して、そのみで行こうと曰ふ様な考を起すならば、それは大なる誤である事は、茲に述ぶる迄もない事である。

十一、如何にして腎臟病及糖尿病に對するか

人間の身體は達者で有ると思ふて居る人でも、案外缺

陥を持つて居るものが多い、中老を過ぎた後の人には、殊にそうである様で有る、其缺陷と曰ふのは勿論種々有るが、最も多く見らるゝ所のものは、腎臓炎と糖尿病である、共に尿を検査して確診が出来るのである、自己では何の故障と曰ふ故障も無く、偶然醫士の他の方面からの必要とか、念の爲の検査とかで、尿を検査して見出す軽度の病氣は甚多いのである。

腎臓炎とは腎臓に或故障が有つて、普通ならば、身體の中に出来る毒物は水と共に腎臓から排泄せらる可きものが自由に排泄せられず、體内に残り勝となり、同時

に身體に必要な蛋白質が、尿に混りて出て來るのであつて、次第に身體の衰弱を來すは勿論、漸次進み來る時は危険なる結果を齎す事は、日々の新聞の死亡報告を見ても、已に合點の行く事であろう、腎臓炎にも種々あるが、普通若い者に來る所のは、急性のもので、顔や脚等に急に強い浮腫が來、其他熱が有り、強き動悸がする等種々の症狀が著明であるから、自分でも直に注意するが、普通老年に來る所のは、僅に顔や脚等に少く浮腫が來る位で、本人自ら大して氣付かずに過してゐるものが澤山ある、又何等の症狀も無いが、尿を検査

して見ると、已に尿に變化が有つて、明に腎臓に異常の有る事が甚屢有る、けれども斯様な人は自ら健在と思つて居るから、随分亂暴な生活をする、結果急に、昨日まで大したる事の無かつた人が、或非常の不養生から急に病苦に襲るゝ事は決して稀でない、一體此病氣が進んで來ると曰ふと、身體の諸部に浮腫を來し、道を歩行するにも動悸を覺え、進みては人事不省となり、所謂尿毒症の下に斃るゝのである、此病氣に對しての注意としては、無論醫士の注意の下に投薬を受けるの必要が有るが、多くの場合薬よりも何よりも重要な事は身

體の安靜であつて、身體を動す事が劇しかつた場合には、藥劑の其効無きは勿論、病氣は益増進する、腎臓炎と曰ふ病名を貰つたならば、如何なる種類の腎臓炎でも、身體を成る可く靜かにして、運動を避ける必要が有る、是れは腎臓炎の際には、心臟が續て冒されるから、成る可く心臟を過勞せしめぬ様、身體の運動を避けるのである、之れは薬よりも何よりも大事で有る、それから、成る可く、腎臓を刺激する様なもの、即酒類、唐辛、山葵、芥子の如き物や、非常に辛きもの、鹽辛き物等を避けねばならぬ、牛乳は腎臓を刺激せずして、よく利尿を促すもの

て、此患者には最も良き良品で有るが、人によりては下痢を催す事が有るから、自分で見計らつて用ふる必要がある、身體に何等の故障も感ぜず、僅に醫士に依りて見付かつた位のものならば、前述の注意を怠らなければ、何事もなく、永く生活が出来るのである、然るに多くの人は、其職業の關係から身體の劇動を止める事が出来なかつたり、或は然らざる境遇に在る人でも、僅の如上の注意を怠る人が多く、遂に病をして膏盲に入らしむるのは甚少くない、更に自分に病の有るを氣附かず、其症狀が強くなりて、初て醫師を訪ひ、一種の手遅れの

爲に、容易に輕快せざるものに至りては、其數は實に無數である、要するに是等の人に害あるものは、運動と飲酒とが其最悪なるものである、前篇に於て運動は必要なれども、人によりて害ありと曰ひたるは、殊に是等の人に對して、有る。

次に外見健全なる如く見えて、其實已に弱點を持つて居る人が有る、糖尿病の患者は是れである、此病の進んで居る場合には、誰れでも、醫士の許に來て、診を請ふ、即今迄非常に肥滿して居た人が、急に瘦せて來て、食事は非常に進む、幾く食つても食ひ足らぬ、非常に渴を覺え

る、尿量が馬鹿に多くなる、そして身體が非常にだるい、又時としては、身體の方々に腫物が出來て、夫れが又伸伸容易に癒えない様なものもある、斯の如く著明に自分でも病氣だと、氣が附く位になれば、醫士の許に來るが、是れでは少々遲き感が有る。元來糖尿病と曰ふのは、身體内の或る變化で、身體を養ふ可き糖分が腎臓から尿に混じて、排泄せられるので、即身體の養ひとなる可きものゝ一部が、體內で使用せられずに、排泄せられるので有るから、身體の衰弱するのは當然である。

さて此病氣の診斷は、尿の中に糖が出るので、夫れを見出せば容易に附けられるので有るが、普通の人でも砂糖類を餘り多くとる時は、矢張尿の中に糖分が出來る、是れは病的ではないので有る、けれども普通の含水炭素例へば米麥類、麪包類、芋類等を澤山食しても、決して尿中には糖は出ないので有る、所が糖尿の傾向の有る人は、此米類、麪包類等を一時に澤山食すると尿に糖が出るのである、而かも食後常に出ると曰ふわけではなく、食後或一定の時間のみ糖が出る事がある、醫士の眼から見ると、是も矢張其人が尋常で無いと曰ふ事

になる、斯様な人が常に不養生をして、餘り多く澱粉質を食し、砂糖類を澤山用ふる時は、自然尿中に糖の出る機會が多くなり、初は自分で何も異常を感じなかつた人が、前述の種々の症状を現はし來り、食事も最早普通の食事をとつてはならない様になるのである、斯様な所謂極めて輕き糖尿病、尙言葉を換て曰はゞ、糖尿の氣の有る人は、我國には甚多いので有る、斯様な程度のもものは、多くは醫士自身が自分の尿を遊半分に検査するか、他の理由で検査して見附かる場合が多いので、世の中の人に此嚴重な検査をしたならば、可成に澤山の人

が、斯かる病の傾向を持つて居る事であらうと思ふ、よく眠くてたまらぬ、能く倦怠を感じると曰ふ様な人中には、往々此種の人がある様で有る、斯様な人が自分の身體の弱點を知つて、餘り砂糖類を多く用ひず、徒らに含水炭素即澱粉質類等を、餘り多量に用ひない様にすれば、其人の生涯は何等それが爲に短くなら無いのであつて、人が斯くの如く注意して行つたならば、六十歳まで生きる人は八十歳までも、或はより以上に生き得られる事であらうと思ふ。

尙少く進んだ状態に在る人では、成る可く蛋白質類即

鶏卵、魚肉、鳥獸肉、豆類、及脂肪質類即油類、天麩羅、油揚等の食物によりて營養をとる様に爲し、四杯の米飯は二杯と曰ふ風に澱粉質を減じ、残りは蛋白質及脂肪質に富む食品にて補ふて行けば、身體は普通の如く働く事を得、長生する事も決して困難で無かるうと思ふ、兎に角私が茲に特に注意したいのは、極めて輕き此種の病氣を持つて居る人、並に此の種の病の傾向を有して居る人が、世の中に甚多い事と、此輕き時代に各此病を見逃さず、一定の自己に必要な食餌法をとる事を閑却しない様にしたいたいと思ふので有る、私が食事は人により

て異なる可しと曰つたのも、人間は種々なる病に對する傾向を有し、食事の點を顧慮する必要が有ると曰ふ事を示したいからである、非常に進みたる此種の病氣に至りては、詳細一々醫士の注意に従つて行くより外に方法はない。

十二、如何に神經衰弱を豫防し又之に對するか

世の中に一種の病氣が有る、身體がどの部分と曰つて特に悪いと曰ふ程では無いが、一體に倦怠を覺え、働こ

うと曰ふ氣分が無くなり、一寸働いても疲れ易く、注意は散漫となりて物忘れし易く、仕事を持続するを得ず、睡眠自由ならず、頭重く、精神不快にして、食慾も自然減退して、精神肉體總てが所謂生氣を失ひ、緊張を失して、自ら活動社會の敗殘者の様な状態に在るものが有る、即普通神經衰弱として世人に克く知られて居る、よく西洋の小説家等が書いて居る所の、生活の疲れに、肉落ち、骨あらはに、五體精神興奮し易く、街道の車馬の響、踏み返へず街道の敷石の反動も、惱める頭腦を益刺激すると曰ふが如き、憐れな人間は、實に神經衰弱者の病例

で有る、此病は昔から有つたものであるが、所謂文明の潮流が打ち寄せる岸邊には益多く發生するものである、勿論其人の素質によりて異り、誰れでも罹ると曰ふわけでは無いが、深き精神の悩み、精神の過勞は其原因であつて、營養の不良と肉體の過勞又は運動の不足とは之を助ける様で有る、人間が増加するに従ひ、生存の競争は益甚しくなる、即普通の人には、生活難、職業難が有る、學生に在りては、試験難が有る、近頃に於ては農夫連にも此病氣が可成に有る、之れは破産、損失其他の精神的過勞に加ふるに、肉體上の過勞が與つて大に力が

有る場合が多い、今日の如き學校生活の八釜しき時代に在りては、小學生徒の中にも神經衰弱を有して居るものが無いではない、要するに此病に罹るものは、一體に精神の安定を缺いて居る、自ら失望、憂悶、煩苦、懊惱、嫉妬、焦急等の間に没頭して、自ら感情を統禦するを得ざる場合が繼續する時に多い様で有る、秩序ある精神的勞作は何等の惡結果を齎すものではない。

然らば此病者は如何に養生す可きかと曰ふに、病の程度により、素より適當の醫藥を用ひなくてはならぬが、一般に病の輕重を問はず、病人自己にとりては、精神の

慰安及安定を得る事が大事である、惡事を働き、常に良心の呵責を受くるが如き者は、到底神經衰弱症と縁を切る事は出来ない、即人は單に社會に處するの上に於て耳ならず、其肉體の健在を保つ上に於ても、大に精神の修養に務めなければならぬ、而して今日抱持する精神的勞苦より成る可く離れる様にしなければならぬ、又營養の不良と、肉體の過勞或は運動の不足は共に病の原因を成して居る場合が多いから、成る可く新鮮の空氣を吸ひ、肉類等滋養物を攝取すると同時に、其身體の運動を加減する必要がある、多くの場合に於て、大氣

清く、魚肉多き海濱の轉地は理想的で有る、但し餘り興奮し易き者に在りては、海は比較的刺激が多いから、山の方がよい、何れにあれ轉地は、之に依りて其日常の職業と遠り、自然直接又は間接に病の原因を爲して居る精神的勞苦を去る事が多いから、出来るならば最も良き方法である、併しながら轉地の爲に、他の苦悶を増すが如きは、思はざるの甚しき者で有る。

十三、如何にして心臓病に對するか

人間の身體は血液によりて養はれて居る、吾々の食し

た物は、皆胃腸で消化せられ、腸から吸収せられて、血液の成分となり、身體を養ふのであつて、其血液を身體の各部に送くる配置役は心臓が營むので有る、身體が庭の植木で、血液が打水ならば、心臓はポンプで有る、ポンプが悪ければ打水は充分に出来ないから、庭の植木は枯れてしまわなければならぬ、心臓の大切な所以は是れが爲で有る、所で身體の各部を養ふには、常に其部分の古き血液を取り去りて、新しき血液を送くらなければならぬ、即心臓は身體各部から古き血液を取り去りては、是れに腸より來た新しき成分を加へ更に肺臓に

送くりて、血液を立派に清鮮に且つ滋養に富む様にして貰つて肺から受け取つて、更に身體の各部分に送るので、此際心臓の壓し出す血液の分量は一回に幾許と定つて居る、所が心臓が悪くなると、例へば一回十の血液が出る所が九しか出なくなる、即心臓の血液を壓出する力が減るのである、夫れ故身體を平生の如く養ふ爲には、どうしても心臓は普通の人に於けるより、より多く働かなくてはならぬ、心臓が餘り強く働くようになると動悸がする、一寸した事でも動悸のする人には心臓の悪い人が多い、耳ならず、心臓を益悪くすると

動悸のみではなく、身體の各部に浮腫が来る、之は身體各部の血液其他淋巴液の循環を完からしむる動力たる心臓の壓出力が弱はつた爲、是等の諸液が停滯して来るので有る、極めて簡単に例をひいて説明すると、板に向つて投た毬は、投た力の強さに應じて手元に歸つて来るが、力が弱くなると板の根元に落ちて、手元に歸つて来ない爲、二三十回も投げて居る間には、毬は板の根本に澤山集る様なものだ、水分は身體の組織の中に溜りて、浮腫となつて見えるのだ、斯くなると病は簡単で無くなつたので有る、無論斯る状態になれば醫士の

薬によらなければならぬが、又自己に於ても、よく養生をしなければならぬ、心臓病にとりて最も大事なものは、其人の職業の如何で有ると曰ふのは此病に在る人にとりては身體の運動は最も毒であるからで有つて、心臓の悪い人に於ては、前已に述べた如く、心臓が多く餘分に働かなくてはならぬ、所で運動すればするだけ、其運動に關係して居る筋肉等を平生よりも尙よく養ふ爲に、平生よりも遙に多くの血液が使用せられるのであるから、急に心臓は多量の血液を送くる爲に強く働かなければならぬ、已に心臓が悪くて普通の人の夫れ

よりも、より多く働かねばならぬ所に、また運動の爲に更に強く働かなくてはならぬから、心臓は過勞の爲に衰弱しなくてはならぬ、幾ら薬を用ひても身體の運動をすれば、此病者の輕快に赴く事は極めて稀で有る、唯靜にして居る事は時として薬以上に効力あるもので有る、運動は人によりて害ありと前に曰つたのは、是等の人に對してある、勿論非常に輕症の時には、動悸のせぬ範圍に於て運動する事は、身體の營養を落さぬからよい事である。

十四、如何にして呼吸氣病に對するか

人間の血液は身體全部を養ふ所の物で有るが、一度使用せられると汚れて來る、即人體に有害なる炭酸と曰ふものを澤山含有して來る、之れを洗濯する場所は即肺である、如何にして肺で洗濯されるかと曰ふに、吾々が鼻や口より吸ひ込む空氣の中には酸素と曰ふ血液を新鮮にするものがある、此物が鼻より吸ひ込みし空氣と共に氣管を通つて、肺に來る、そうして肺の中に集り來る血液に觸れて、之を新鮮にして再び身體を養ふ

に適するものとなすのである、所で此洗濯は普通一分間十八回乃至二十回も行はれて居る、人間は一方食事をして、身體を養ふ血液の成分を造つて居るが、又一方には斯様にして、常に血液を新鮮にして居るので有る、所で世の中に三度の食事に注意する人は可成に有るが、此間斷なく吸ひ込んで居る、命の洗濯をする空氣につきて注意して居る人は案外に尠い、食事はやれ牛肉ぢや、玉子ぢやと騒いで居ても、一方空氣の方は幾ら塵だらけでも、平氣な人が有る、勿論それも一時の事で有れば大した事もないが、何年何十年と曰ふ永い月日の間、

此の如く間斷なく洗濯をして居るのだから、其使用する空氣が悪いと、大變な差になる、今布を洗濯するとして、綺麗な水で洗濯をするのと、穢れた水で洗濯するのと、其洗濯した結果の差を比較して見るがよい、一度や二度の洗濯では差はなくとも、十回二十回と回數を経るに従て、其差は實に雲泥となるので有る、況や一分間二十回の洗濯で、何十年間と洗濯する場合に、其使用水が汚れて居たならば、どの位の差を生ずるかは、必しも考へられない事では有るまい、實に此點に於て田舎の生活は祝福す可く、都會の生活は憫む可きで有る、幾千

幾百の人が年々都門に集ると曰ふ事は、必しも國家の幸福ではない、彼等の身體は自然悪くされるので有る、都會に於ては、衣食の供給が充分でない、立派な着物は着て居ても、必しも温かく着られては居ない、食膳の上は一見綺麗に見ゆるかも知らぬが、其の中の眞に身體を養ふ成分に至つては實に貧弱なる場合が多い、即生活の壓迫から、衣食の實質の點に於て大なる缺陷がある、加ふるに、間斷なく命の洗濯を爲して居る空氣は、田舎の夫れと違つて、甚汚れて居る、多くの人類家畜が群集して空氣を汚す上に、幾多の製造所工場の煤煙や、瓦

斯や、市街の塵埃の爲に、汚されて居る、清鮮なる空氣を吸ひ、清鮮なる食物を食ひ、破れたりと雖も身に溫袍を纏ひて、而かも尙生活の餘裕に精神の安定を有して居る田舎生活は、實に祝福す可きものである、醫學上長壽論より曰はゞ、實に田舎の生活は遙かに都會の生活に勝つて居る、生物が多く集れば生活の壓迫が來る、從て互に不利益なる状態に陥りて、其生命を短縮し、生物の數を減じて行くのは、自然の調節で致方はないとは曰へ、如上の點は爲政者殊に都會施設者の注意す可き點で有らうと思ふ。

已に述べたる所によりて、如何に日常吸入して居る空氣が良好でなくてはならぬか、分るであらう、所で此空氣が汚れて居ると、單に身體血液の洗濯上大に損害有る許ではなく、自然に呼吸器も亦冒されるので有る、元來人間の呼吸器は自然に病氣に罹らない様な装置になつて居る、鼻より吸ひ込んだ空氣は氣管、氣管枝を通つて肺に行くのであるが、此空氣の通過する部分の内面には、總て微毛が密生して居り、鼻の腔は迷路の如くなつて居て、例へば吸込んだ空氣の中に、塵や黴菌等が少々存在して居ても、此迷路を通過してしまつて氣

管枝や肺に達する事は困難になつて居る、殊に其通過する所の内面の微毛は斜に外に向つて生えて居るが故に、外部より塵や微菌を吸ひ込みても、此刷毛の如き微毛に引きかゝりて、奥の方には行けない様になつて居る、殊に其微毛は常に幾分の濕氣をもつて濕うて居るが故に、外部より侵入して來た餘計なものは、皆之に附着して、肺などには容易に這入れなくなつて居る、即呼吸器の上方の部分は深部に對して、空氣を漏下する役目を持つて居る、又冷たい空氣を吸入する場合でも、矢張鼻の腔又は氣管の上部を通過する間に、空氣は暖

められ、直接冷い空氣は氣管枝や肺には這入らない、けれども夫丈け呼吸器の入口は多く冒され易いので、空氣が大變塵埃を多く含んで居るとか、或は非常に寒冷であるとかすると、其爲に鼻腔の粘膜は強く刺激せられて其部分は赤くなり、分泌が高まつて來て其爲に鼻から呼吸が出來なくなる、尙少し甚しきに至つては、同時に氣管まで強く刺激せられて、咳嗽や咯痰が出る様になる、尙又鼻腔より自由に空氣を吸ひ込む事が出來なくなると、自然口より呼吸をする、元來口は呼吸す可き本來の道ではないから、口より這入つた空氣は廣い

所を通つて直接氣管の入口に達する、若し空氣にして冷却して居るとか、澤山の塵埃でも含有して居ると、直接斯様な空氣が咽頭や氣管の入口に觸れるから、其部分に冒される様な事になる、殊に悪い微菌でも含有して居る空氣が直接咽頭等に觸れる時は、其部分が腫れ上りて、克く發熱する事が有る、普通喉が痛みて發熱するのは其爲で、咽喉の入口には、分りよく日は、外部から侵入する暴漢を取押へる警察署の如きものがある、扁桃線と曰つて、咽頭の兩側の壁に一宛存在して居る、澤山の白血球の集り場所、此近所に外部から微菌であ

るとか、或は身體に害になる所の塵埃等が、やつて來ると、盛に白血球と曰ふ警官を派出して、是を取押へる爲に、此扁桃線は大活動をやらねばならぬ、微菌との間に一大奮闘が起る、其爲に能く熱が出るのである、そして扁桃線其ものは活動の爲に腫れ上りて、爲に痛を感ずるのである、普通急に咽喉が痛みて、熱の出るのは、多くは之である、其外普通鼻の腔や咽頭等が冒されると、其炎症が下の方即深部の方に進む傾向が有る、即初は鼻がつまる位であるが、漸次喉頭の上部分が冒されて咳が出る様になり、漸次氣管が冒されて強い咳が出る、尙進

めば咳の外に熱も出るもので有る、而して普通丈夫な大人では咳をする、痰が出る位で済むが、子供や老人等になると、往々入口の方の炎症が進んで深部の方に這入りたがり進んでは肺炎等になる事が少くない。

即空氣が清鮮で塵埃や微菌の少い而かも餘り冷却して居ない様な所に生活して居れば、呼吸器の病に罹る事も殆ないので有るが、文明の世の中では左様なわけにも行かない、殊に生存競争場裡に逐鹿して居る者は、到底右の様な事は行はれぬ話で有る、然らば如何にしたらよいか、まづ外出先から歸つたならば、自然塵埃

其他で不潔になつて居る咽頭を清潔にする爲に、よく普通の水でも善いから、含嗽を行ふ事は必要で有るが、茲に殊に注意す可きは、鼻より呼吸して、口より呼吸しない習慣を養ふ事で有る、前日つた如く、鼻から氣管への道は、ちやんと防備が出来て居るが、口より氣管への防備が充分でない、人は生れながらにして健全である限りは、鼻から呼吸をして、呼吸には口を使用しない様になつて居る、然るに若し鼻に腫物が出来て居るとか、病氣があるといふと、鼻の呼吸が自由に出来ぬ爲に、自然口から呼吸して、よく喉を腫らしたり、咳をしたりす

る様になるので有る、夫れ故常に鼻から呼吸の出來ないものは、先づ鼻の醫士を訪ふて、療治をして置く事が大切である、一寸茲で一言して置くが、鼻を病んで、鼻より呼吸の出來ない様な人は多く頭痛を病むもので有る、總て鼻と限らず、眼、耳、の如き重なる五官に病が有ると、よく頭痛を感ずるもので有る、夫れ故に頭が重いとか、痛んで居るとか曰つても、必しも内科の病氣と限つては居ない、中には近視の爲に、或は鼻茸の爲に、年中頭痛を覺え、甚しきは神經衰弱を起して居る様な患者が、吾々内科醫を訪ふ事は決して少くないのである。

話は一寸他所にそれたが、呼吸器病殊によく喉を腫らして熱が出たり、咳をしたりする人は、先づ自分の鼻がつまりはしないか、自分で注意する必要が有る、若し年中常につまつて、鼻より呼吸の出來ない様ならば、夫れは鼻を治療しなければならぬ。

又人によりては、鼻に變化がなくても、よく鼻や氣管等が冒され易い人が有る、之は其人の體質で、其人の粘膜が弱い爲で有る、普通赤ん坊や、幼兒にありては、此粘膜が極めて弱く、充分の抵抗力が無い、夫れであるから、少し寒い空氣に觸れるとか、少し塵埃の多き所に置くと

かすると、直に鼻がつまったり、咳が出たりするが、之れは漸次大人に成るに従ひ、抵抗力の増加すると共によくなつて来る、夫れでも體質は争はれないもので、よく鼻や氣管の冒される人と、然らざる人が有る、斯様に屢冒される人は、自ら皮膚や粘膜の強健法を講ずる必要が有る、之れには海水浴、冷水摩擦等にて一體に身體の抵抗力を高め、夏期より初めて、毎日一回宛戶外生活をして、冷き空氣を吸入する事に慣れる必要が有る、赤ん坊の如き、未だ身體の抵抗力の弱きもの、皮膚粘膜の弱きものは、冬期風強き時などは、戶外に出してはならぬ。

同時に暖き風なき日中などは、務めて戶外に出して、自然に身體の抵抗力を強める様に、する事は甚大切な事で有る。

已に呼吸器を害したならば、醫藥吸入等の外に、成る可く室を暖かにして、餘り乾燥し過ぎぬ様に、火鉢等には充分湯を沸かし、相當に良くなつたならば、海濱等の空氣の良い所にて靜養すれば、自然全快する事が早い、普通素人の驚かされるのは扁桃線炎である、急に熱が三十九度も出て、咽喉が痛む、甚多い病氣であつて、無論醫士の藥を飲んで養生する必要が有るが、同時に自らも

注意して、餘り熱き食物や、熱き飲料を避け、辛きもの即唐辛、山葵の如きもの、酒の如き刺激性のものを避ける事は極めて大事で、此の病の起り始ならば、此養生一つで熱發せず、に濟む事も決して尠くないので有る。それから、素人が能く知つて居て、恐い病氣は肺結核である、人は此患者の傍に行けば直に病氣が傳染する様に思ふて居るが、左様ではないので有る、恐いのは肺病患者の痰で有る、其痰の中には無數の結核菌が居る、唯教育なき患者は此痰を方々に吐き散らすから、危険なので有る、ちやんと痰壺に吐き捨て、是を消毒してし

まへば、危険はないのである、此黴菌は非常に日光に對して抵抗力が弱いので、直射日光に洒せば、直に死んでしまふ、それで有るから、日光のよく直射して居る街上の塵の中には、先づ危険な結核菌は無いので有る、唯此患者の住んで居る日當の悪い室内等の塵は危険である事が多い、けれども人間には一定の抵抗力もあり、又自然の防禦装置も有る事から、自ら一定の用心をして居れば左まで恐るゝにも及ばないのである、唯成る可く患者自身をして、充分用心せしめたいのである。

此病氣は不治の難症と曰つて居るけれども、是れ亦決して不治のものではない、今日では最早肺病は不治の病ではない、唯充分に療養するには、比較的金が掛る、醫藥の外に成る可く空氣の清鮮な、清潔な、温度の變化の少き所にて、成る可く日光の多い戶外生活をして、充分滋養多き食物をとつて居れば、全治する者は甚多いので、所謂今日世界流行の大氣療法と曰ふ自然療法は非常に必要で有る、又此病氣は經過が永いから此患者は精神の修養に依つて、所謂安定の生活をなす事が大切で、同時に如上の大氣療法をやり得れば、決して自己の

病氣に就て悲觀する事は無いので有る。

其他醫學上より分類をなせば呼吸器病も種々あるが、茲には唯呼吸器の病につきて、一般に素人として、自ら豫防及養生上の注意を與へた迄で、肺炎の如き急性熱性病等に在りては、毎日其容體に應じて、よく醫士の注意を聞かなくてはならぬ。

十五、附 言

以上種々なる場合に於ける養生法並に健康なる場合に於ける健康法等を叙述して來たが、勿論詳細に渡りて之を論ずる事は此小冊子の克くする所で無く、又其目的でない、讀者にして養生の大本を了得せられしならば、著者は實に満足するのである、繰り返して曰ふが、今日の醫學は昔の所謂藥石萬能の醫學ではない、唯人參を嚙り鐵劑を飲みて健康を増進しようといふ様な簡單なる考の上に立つものでない、能く人體自然の構

造や、體内に於ける自然の防禦裝置、自然の現象を研究して、自然に備はれる抵抗力を更に増進し、疾病を未然に防ぎ、又疾病に際しても、其際起る身體の自然の防禦裝置を助けて善き方に導かんとするに在るので、今日の醫學が指示する養生法は實に自然に従つて行く事である、醫師の治療も自然に逆つては到底成功する事は出來ない、藥石を用ひ器械を使用するも皆是れ身體内の自然の現象を眞似て之を補助するに過ぎない、醫學は茲に初て進歩し、人は茲に於て初て長壽する事が出來るのである、要は自然に放任せず、自然に従つて處

置するのである、世の中には身體の健康を増進せんが爲に唯藥石を求め、病を治せんが爲に醫を訪ふも徒に藥を得て必要なる養生法を聞かないものが多い、余が此一片の小冊子、克く此間の誤謬を指摘して自ら顧みる所あらしめば、獨り著者の満足のみであるまい。(完)

養生の話終

發行所	養生の話 奥付		大正六年六月十二日印刷 大正六年六月十五日發行
	製復許不		
	著者	高橋信	
電話番町四二五八番 振替東京二〇九一四	發行者	河本龜之助 <small>東京市麹町區平河町五丁目廿六番地</small>	【定價金四拾五錢】
	印刷者	河本俊三 <small>東京市麹町區車町廿番地</small>	
	印刷所	洛陽堂印刷所 <small>東京市麹町區龜町三丁目九番地</small>	
洛陽堂	東京市麴町區 平河町五丁目		

東京帝國大學 醫學博士 永井潜先生著 (六版出來)

改 版
增 補
内 容 一 新

生 命 論

菊判六百頁餘挿畫四十
九枚純白布製天金箱入
價參圓八拾錢稅拾六錢

生命に關する思想變遷の歷程を釋ね。最新自然科學の見地より生活現象に向ひて明晰なる解釋を下し、殊に實驗遺傳學說の如きは叙説の巧妙さながら掌を指すが如く、而して之に附するに、生命人造論として世界に喧傳せしシェフアー氏論文を以てし、錦上花を添ふるの感あらしめし生命論は今や版を新たにするに當りて、更に幾葉の花を加へたり。曰く膠質化學と生活現象曰く原素の循環と空中窒素の利用曰く營養の眞相と食物の人造曰く觸媒作用と酸酵素就中防禦酸酵素と妊娠及び病の血清診斷の如き人間に於ける遺傳と人種改善學の如き、一は醫學界に於ける一新生面を開拓して近世學壇の耳目を驚かし、一は永遠の福祉を人生に齎すべき一大使命を帯びて新たなる活動を始め、天下經世有識の士をして齊しく思を致さしむるもの、斯くて六百頁餘の彪然たる大冊子一度巻を繰れば讀了せずんば止まざらしむ。尙序文に於て著者は『生命論』反駁者を反駁し、且つ終に詳細なる索引を附せり。

發行所

東京市麹町區平河町五丁目廿六番地
振替貯金口座番號東京二〇九一四番

洛 陽 堂

東京帝國大學 醫學博士 永井潜先生著

三 版
出 來

生 物 學 と 哲 學 と の 境

菊判七百頁純白總
布製天金美裝箱入
定價金參圓八拾錢
送料 金拾六錢

科學の嶺と、哲學の峰と、聳え峙つ其の間の深い谷底に、碧の如き生命の泉が溢えて居る。其處に『物』と『心』が神秘の影を映して居る。『人』と『自然』が樂しき踊を舞て居る。『主觀』と『客觀』が温き握手をして、最も崇く最も大なる天啓に耳を傾けて居る。而かも科學の嶺に得々たるものも、哲學の峰に超然たるものも、到底此の天地の大觀に接することは出來ぬ。之れに接することの出来るのは、嶺より峰に向ふ聖智の人、峰より嶺に進む圓覺の士でなければならぬ。曩に『生命論』を公にして、洛陽の紙價を貴かゝらしめ「醫學と哲學」を出して、斯界を驚嘆せしめたる著者は今此の大觀を掲げ來りて讀者に説明せんと努力して居る或は生命研究の眞諦を論じ或は知識生活の第一歩を説き、或は心身の影響を叙し或は兩性相關の妙趣を述べ或は自然死の研究に入る。材は人を得て其光彩を放ち、人は材を待て其妙腕を揮つて居る。思を自然と人生とに馳せつゝある天下有識の士は、此の書を繰いて必ずや莞爾たる者あるであらう。

發行所

東京市麹町區平河町五丁目廿六番地
振替貯金口座番號東京二〇九一四番

洛 陽 堂

醫學博士 永井潜先生序 ドクトル 竹中繁次郎氏著

生物学上より観たる 死の現象

定價壹圓貳拾錢 送料 八錢

生果して如何、死果して如何、更に不老不死果して望み得る乎、著者は多年永井博士に就き死の研究に没頭せし士にして、本書は死本態の科學所説、假死の實驗、屍の現象、老衰老死の原因等を説き、長壽并健康の異なる意味合より斷食及過食療法の矛盾を解決す、故に本書は永井博士の『生命論』と姉妹たるものと云ふべし、苟も哲學、宗教、生物、教育、衛生、保養等に志す者は之に由りて醫學者が如何に死を解するやを知るべし。

發行所

東京市麹町區平河町五丁目廿六番地 振替貯金口座番號東京二〇九一四番

洛陽堂

醫學博士 永井潜先生序 醫學士 小酒井光次氏著

生命神秘論

布製 箱入 繪畫二十枚 定價壹圓六拾錢 送料拾六錢

自然界に於ける許多の例證を掲げて、生命の神秘を語り、自然と人生の親しき融和をはかり、科學と文學とによりて殊更に人生を謳歌し、煩はしき議論はつとめて省きつゝ、現代の理化學が如何なる程度まで大宇宙の祕密を探り得たるかを、平易に快く叙述し、花や鳥や雪や自然の美と愛と、造化の巧と妙とを讃へた一大篇であつて讀む者に、おのづから樂天の思想を與へ、床しき現實を思ふ儘に玩味せしめんと著者は努力に努力を重ねて筆を執つたのである。

發行所

東京市麹町區平河町五丁目廿六番地 振替貯金口座番號東京二〇九一四番

洛陽堂

61
211

終