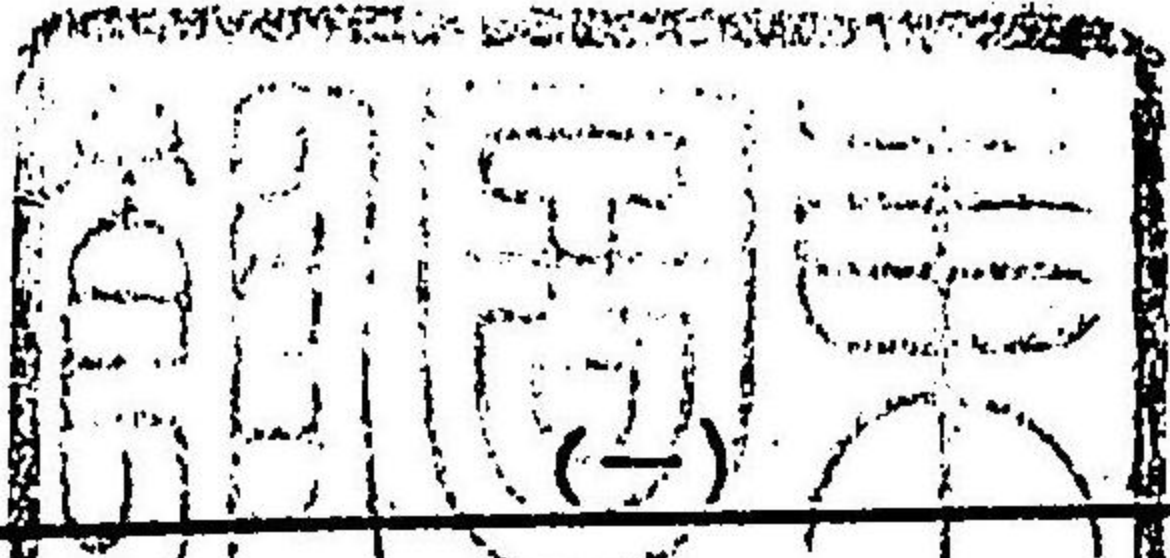


16
50

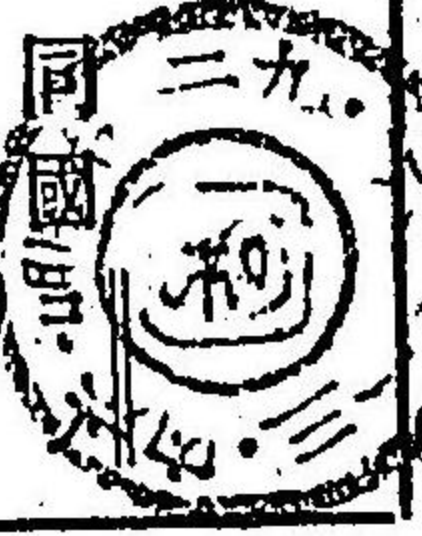
食事時

完



凡 例

此小冊子は米國醫學博士イー、エツチ、デネーイ氏著、



チチカント州ノルウィッチ市ヘンリー、ビル出版會社發兌の原

本「ザ、ツル、サイエンス、オヴ、リサイニング、ザ、ニュー、ゴスベル、

オヴ、ヘルス」(生活眞論一名健康之新福音)と題する書につき、

此道の専門家ならざる余が要を摘で略説せる所に掛れり、

デネーイ博士の書たる實に「療病の秘密」に對する解説上一生面

を開けるものにして、書中論ずる所は著者が已往十七年間に

於ける實驗の結果なりと云ふ、著者は自ら謙りて「世も名も知

れざる」田舎醫者と稱すれども、本書は吾人に証するに彼

が思慮周到なる學者なるが上よ、苟も眞理の示す所之を採る

に躊躇ことなき高明の士なるを以てするを如何せん、

却説本書の論旨は那邊に在りやと云ふ、若しも總ての疾病

と云ひ得べからずば少くとも十に八九の疾病は食物の不消化に原因せり、されば之が治療の道は何よりも先づ胃腸は休息を興ふるに在りど爲さるべからず、換言へば消化機能をして全然休止せしむる時は即ち疾病をして其活動を廢止せしむるの時なり、「快復の捷路は斷食なり」と云ふに在り、體力を維持つが爲めに吾人は食氣の有無を關はらず食事せざるべからずて普通の説に反し、デューイ博士は主張すらく「病者の胃腸より食物を取去れ病者自身を飢やさん爲めならず彼の病を飢やさん爲めに」と、

今予は本書の略説を試むるに當り勉めて著者の言辭を其儘に採萃せ用ふと雖ども、唯論説の順序に至ては著者の順序を顛倒するの可なるを見る、即ち著者は本書の第一部に於て重き・疾疾の治療法を論じ、第二部に於て善き・健康の保全法を説き

たれども、予は此冊子の第一部に於て後者を論じ第二部に於て前者を説く事とすべし、

食事時

米國醫學博士イ、エツチ、デ

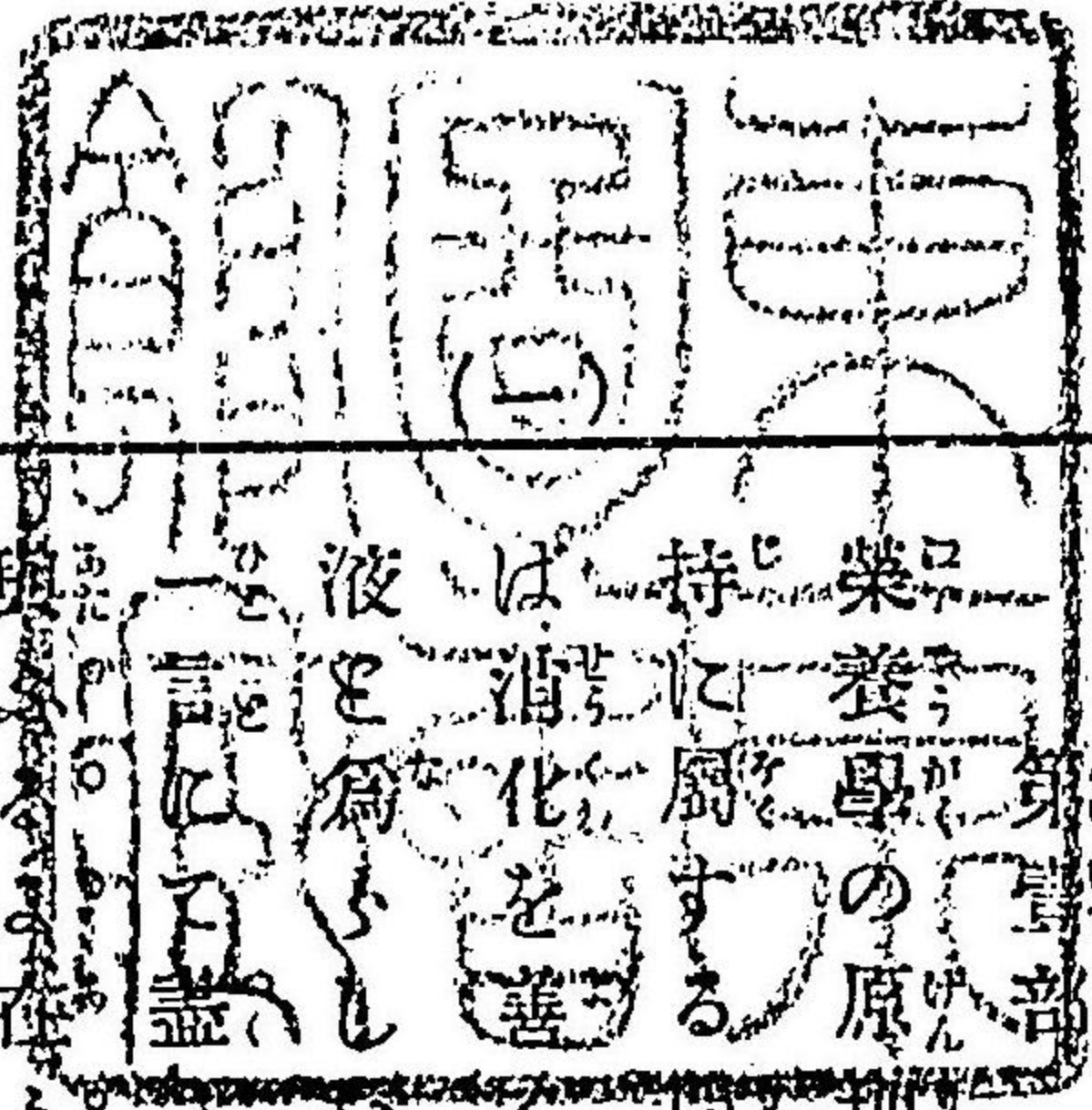
同國 江湖山 入略説

健康の保全法

持て 榮養學の原理を應用して此部に論せんとするは健康の増進維
 は消化を善くし食物を化して最も多量なる養分と富豊なる血
 液を爲しむる事を得るやと云ふ是なり、之に對する解答を
 一言に盡さんには四六時中成るべく長き休息の時を胃腸よ
 りと在りといふに如くはなし、デコーイ博士は吾人に勸

むるに朝食を廢すべき事を以てし斯くして吾人は健康を増進
 せしめ一切の疾病を防ぎ得ること必然なるを説けり、

著者の實驗



(二)

原著者デューイ博士は恰も己が自傳を迷るが如き語氣を以て
 已往の實驗を其書中に物語れり、胃病患者の自傳を聞きては
 何人も好んで耳欬つる方には非ざるべきも、著者の實驗談は
 全篇の光彩たる恢嘘を外にして其結果を善くすてふ一得あ
 るが如し、今その全体を繰返すを止めて茲には唯ろの中に含
 まるゝ一の事實のみを記載さんに、著者の友人にして廣く歐
 州大陸を旅行せし者或時著者に向て歐洲の各旅館にては客人
 又供する朝食は一椀の珈琲と一片の圓パンのみなりと告げし
 事あり、著者の此話を聞きし時は別に奇異の感を爲す事もあ
 らざりしが、程経て後或る朝自宅にて朝食の卓に就きしに如
 何しけん少しも食氣を覺へず、予の如何せしにや予が昨夜眠
 につきてより今までの間に身体を働かせし事とて唯だ今朝
 起きて衣帶を整へしのみなれども而かも昨夕晩食を喫してよ

(三)

り既に十三時間を経過せり若し今食せせして午餐の時を待た
 んか更に五時間半の斷食をなさざるべからず此儘にて出で行
 かんか頃刻昏倒して一命を殞すの外あらざるべし兎やせん角
 やせんと思ひ乱るゝ際、偶と彼が友人の歐洲旅行中に於ける
 觀察の話を思ひ出し今朝こそは歐洲流の朝食にて濟まさんも
 のをど決心せり左は云へ食氣としては少しも無きに尙彼の流儀
 を墨守りて圓パンだけの喫することにすべきか如何此時習慣
 「風俗などいへる奴原は連りに彼が耳に囁けり君須らく喫せよ
 今は長き斷食の後なる大切の食事なるぞ食氣の有無に關はら
 ず食すべし食せざるべからずと」
 朝食なし
 されど彼の斷然是等一切の勸誘を卻け唯一椀の珈琲のみに
 て其日の朝食を濟せしに、豈測らんや彼は間もなく昏倒せざ

(四)

りしのみならず青年時代以來未だ嘗て有せざる快活なる精神と、云ふに云はれぬ爽かなる身心地とを以て其の半日を送ることを得たらんとい、此時以後著者は全然朝食を省きて今日に至れるが其効益の著しき彼が友人等の注目を惹く程健康の増進せるを見るに至れり、左はあれ之が正確なる理由に至ては著者自ら説明し得ざる所なりしかば、或は以て乱心の行爲となすに非ざれば少くとも一種の變行となす者も亦無きにあらざりき、併し乍ら著者は兎にも角にも自家の經驗上より他に勸むるに朝食の省くべきを以てするを怠らず、彼が勸めに従ひ彼が行爲を學びしものは何れも健康増進の利益を收得たり、

之が理由

何故に朝食を廢すべきやの問題の解釋を助くる一の思想の睡

(五)

眠は他の力行に比して飢餓の原因となるべき所作にあらずと云ふ事なり、抑熟睡の中に送れる一夜の間には醒時に於ける程の多量なる細胞の消失起らざるが故に、迎ふる朝早々に之を補ふべき食物の入り用あるべき筈なく到底米國邊の朝食時刻は未だ吾人に自然の食氣起るべきの時に非すと云ふ決して不可ならず、是れ實に多數人士の實驗に由りて確定せらるゝ所なり、彼等は朝食を廢止するや間もなく其要を感じる皆無かるに至るを以て見れば若し此事にして天然の道理に背反き居らんか何ぞ斯くの如くなるを得んや、唯だ天然は至公至平を以て其道とせるが故に吾人が必要なる食事を怠るを許さざるを同時に單に慣習に従へる不必要なる食事を省くを妨げざるなり、

如何よして食氣を起すべきか

茲に起り来るは食慾の問題なり如何にして食氣を起すべきか
 とは醫術上随分面倒なる疑問にして是迄發明せられたる其爲
 めの藥劑中奏功あるもの一もある事なし、海上旅行、海濱漫
 遊、山間閑居、あらゆる手段も多くは病客の失望に終れるも
 ののみ、研究また研究いまだ得る所なし恐くは此後とても亦
 無けん、体力を維持つが爲めには自然の必要の有無を關らず
 食するを要すとの思想行はるゝ間は、然るに何ぞ料らん最も
 簡單なる治療法は吾人の手近に横はり居らんとは、其は他な
 し、汝が朝食を省き以て汝が午餐を備へよと是なり、一日と云
 はす一週と云はず一月と云はず食氣の起るまで斷食するは取
 りも直さず食氣を起す所以の道なりと云はゞ人或はこれ果し
 て安全の道なるかを疑はん、然れども其安全の道たるは言を
 待たず、今吾人が熱病等の爲め永く絶食したる後食氣回復せ

る時消化機能の如何に敏活なる動作を爲すやを思ひ、消化せ
 る食物の胃腑を出で去るや忽ち心身の爽快を覺へて次に食す
 る食物は一種の重荷とならず補益となる事實等を考ふる時は
 、自然の食氣を惹き起す爲めの最も速かにして最も効益ある
 術は斷食に如くものおきの理を悟る敢て難きにあらざるべき
 か、

胃腑内の状態

斷食中胃腑の内部には如何なる事起るやと云ふに其空虚なる
 時に於ては間斷なく腺力の發達ありて胃液の製造に従へるは
 猶牝牛の乳房の空虚なる時不斷乳汁の製造に従へるが如し、
 同時に又筋力の發達あり伸縮自在の力を増進し隨ては口中に
 於ける味覺の度をも進ましむるなり、是等諸の消化機能をし
 て其働を全ふせしめんには時を假すより善きいなし一時の人

爲的手段を施すが如きは偶以て反動を差招くに過ぎず、胃腑をして充分休息しめ以て其力を養はしめよ準備整はんか我より促すまでもなく信號を爲さん食氣の未だ起らざるは胃腑の準備未だ整はざるの証あり、

何を食ふべきか

今胃腑充分休息し腺は液を分泌し口中優に潤ひ食事の用意全く整ひたりとせば吾人は何を食ふべきか、此疑問に對する著者の答を一言又括すれば鋭き飢餓のみ唯だよく吾人に眞實の入用を知らしむと云ふに在り、此時に當り吾人の此食物に含まる、澱粉幾何彼の食物に含まる、蛋白質幾何と一々詮索するを須ひず炭分鹽分灰分等の量につき詳細なる吟味を爲すを要せず唯自然の要求を充たすことを是れ勉むれば足れり、蓋し味覺の本性たる單に飢餓を醫するを促がすに止まらず亦適

當の食物を指示すに在ればなり、されば吾人が勉むべきは消化機をして此本性を充分發達せしむるに在るのみ、不幸なる胃腑をして不必要なる食物をも入れ運ばざる可からざる一種の辨當稍たらしむる事なく唯その求めに従て食物を支給し取て超過の弊に陥るべからず、需用なき食物は凡て不良不利不適當なりと知るべし、以上いふ所は元より胃腑の休息に原因せる自然の食氣に關してなるが若し夫れ人爲的の手段より原く不自然なる食慾の如きは此限りに非ずと知るべし、

如何に食ふべきか

是れ次なる疑問なり、此疑問又答ふるに當り吾人が記憶せざるべからざる要点は胃液の供給には限有りとの一事なり、此有限る胃液の盡き果てざる中に腹部を満足せしむるの道は徐ろに食するに如くはなし、之が注意を怠り胃液の供給に過剩

せる食事をなす事の如何に危険やは吾人が凡ての疾病の原因は多少過食の習慣に在りと云へるに徴しても知るべきなり、

健康の要件

以上數項に於ける原著者の議論は次の如くに結ぶべし、宜しく朝食を廢し食氣の起るまでは敢て食せんとする勿れ、吾人は假令安樂椅子に横り寐床に臥して日を送るも早晚一度は飢を覺ゆるの時あるべし斯くして起りたる食氣を満たす爲めに喫する食物の滋養あるは勞働者が勞働の後に喫する食物の滋養あると毫も異ならず、銳き飢餓味善き食事、消化を助くべき爽かなる心狀、これぞ健康保全の道に欠くべからざる而かも守り易き條件にぞある、

大食家

人或は難じて云はん以上の論は性來食慾寡なく之が増進を計

らざる可からざる人には當て愾まらんも已に十二分の食慾を有して之が抑制も苦む程なる大食家に取りては云ふべくして行はれ難き意見にあらすやと、吾人この難詰の衝も立つものが最も仕合に感ずるは自家の經驗より此説を主張せる原著者其人が性來の大食家なりし事なり、聞く彼は抑制し難き程なる強き食慾を有し毎朝寢床より起り出で、何等の運動も爲さずして満腹の朝食を喫するを常とせしが、未だ嘗て飽き足りしと覺えし事なく三度の食事の中間にても茶菓の馳走位は卻け兼ねぬ程にてありしと、又彼に三人の小兒ありしが是亦打ち揃ふて阿爺も劣らぬ大食家にて家内の光景宛然動物園に左も似たるものありたりと云ふ、然るに一朝意を決して自身朝食の廢止を實行するに當り忽ち彼が注意せしに一日三度の食事中にて是等小兒が實際嗜み食せる食物は唯朝食時に於ける

蒸菓子のみなるの事實みてありき、於是試みに蒸菓子を午餐の卓より譲り朝餐の献立を改めしよ一家の朝餐に對する嗜好に減退し間もなく自然に朝餐の廢滅を見るに至れり、これと同時に午餐の重ぜらるゝ事前よりも大になり午前に於ける不規則なる果物喫食の習俗の如き、忽ち衰運に向ひ、家内の空氣一新して動物園の屋敷跡に樂しき家庭の建設せらるゝを認むるに至れり、

自然の飢餓と自然ならざる飢餓

以上の實驗が吾人の心に惹起さしむる疑問は正しき飢餓と正しからざる飢餓、自然の食氣と自然ならざる食氣の區別如何と云ふ事あり、兩者の間は於ける區別は畫然なり、彼の早朝に於ける飢餓の如きは自然ならざる飢餓の適例にして此種の飢餓は食しても食しても之を醫すこと能はず、食事時と食事

時の中間にも屢起り來る事ありこれ全く胃腸の充血も起因ける一種の疾病なり、自然の飢餓への之に反し消化機の休息に原づきて起り必要の場合には暫く之を制するも敢て激烈なる反抗を惹起す事なく急かす促かす善く食物を嚙みこなして充分なる唾液と胃液の混入を許すの餘裕を有せり、然れば彼の十分分に食して尙ほ飽き足るを覺へず常に飢餓を感じる類はこれ胃腸の準備整ひ滋養の入用なるを示す自然の信號には非ずして寧ろ消化機に故障あるを示す一種の疾病の徴候と見ざるべからず、吾人は斷食によりて此種の飢餓と真正なる飢餓とを區別し得る事難からず、普通に就寢時の飢餓と稱する者亦此類にして之を醫さんが爲め食事するが如きは大なる誤謬なり、蓋し此種類の飢餓たる必竟何等かの理由により夕餐の充分消化せざるに原けるものなるが故に之に對するの道は唯其

儘にして一夜を過し身体の他の部分と同様なる休息を胃腸に
 與ふるに在るのみ、かくして一夜を過し明朝を迎へんか吾人
 は始めて我前夜の所置の當を得たるを悟るに至らん、然れば
 朝食を省き一日二食の主義を實行するに當り注意すべき要件
 は第二食則ち夕餐の献立を質素にして就眠前より食物の悉皆消
 化するを計り四六時中成るべく永く胃腸を空虚ならしめ置く
 事なり、著者が其患者の一人なる英國ロンドンの博士ペンテ
 コスト氏に與へたる處方書に曰く足下が書齋に行く時、講壇
 に上る時、臥床に入る時、常に空腹を以てせよ、足下若し勉
 めて此規則を嚴守せば健康の増進余が保証を辭せざる所なり
 也。

勞働者

此生活法は力役勞働者も亦適當なるべきや、固より著者は

其試檢を勞働者より始めざりしなれども日々來りて診察を乞
 ふ彼が患者の中に農夫もあれば工匠もあり鑛夫もあるに及び
 ては其職業につき一々問ひ質すの暇なく、皆一様に食せずし
 て食氣の起るを待てどの指圖を與へしや疑なし、即ち此法た
 る獨り學生のみならず何等の職業に従事する者にも適當なる
 や明なるに似たり、蓋し一日三食の習俗を嚴行して年中嘗て
 怠る人なき事、比較上世間より數少なきもの、如し、加之醫師
 の接する人とは何れも病者にして健者より非ざるが爲め胃腸
 休息の指圖、何人にも奉せられ敢て力役者と靜居者との別な
 きなり、睡眠が飢餓の原因たるべき動作に非ざる以上何人に
 ても早朝仕事に就く前に食事するの要なきの勿論なれども、
 唯農夫其他勞働に従事する者に在りては体力の著しく消耗を
 見ざる中に其日の初餐を喫するを要す、過度なる身体の疲勞

は胃腑の疲勞を來たすべきや故ら云ふを待たざる所なればなり、若し何人にも適當なる簡單なる規則ありとせば其は眞に飢ゆる迄は食する勿れ徒らに美味を食らず眞正の食物を求めよといふ是れなるべし、

睡眠と消化

睡眠と消化の關係を考ふる時は吾人は早朝に於て眞の食欲を有する者にあらざるの理愈明ならん、夫れ安らかなる睡眠にして勞力を要するの動作ならざらんには睡眠中に耗る所の食物の極めて少量なることは論を待たず其間に於ける消化機能の運動甚だ遲鈍なるは云ふまでもなき所ならん、若し夫れ更よ平臥の体勢の胃腑内に於ける食物の運轉に便ならざる等の事實を考察ふるあらんか、熟睡時間は勞働時間の正反對として体内に於ける榮養分の變化最も少きの時たるを悟る決

して難きに非ざるべし、此榮養分の變化たる呼吸と毫も異らざる精密なる規律に従て行はるゝ所のものにして其遲緩急速一に酸素の用量に由て定れり、睡眠の目的の全身の休養に在るはこの一事に徴するも亦明かり、果して然りとせば吾人は充分休養の後直に仕事に取掛るべきのみ何の必要ありてか又もや先づ胃腑を充塞する事をなさんや、

睡眠と安眠

吾人は空腹なる時よりも満腹なる時却て早く眠に就き永く眠を続け得るは事實なれども斯る時の睡眠は安眠に非ずして懶眠なり、猶晝食後の午睡に於けるが如く吾人は此種の睡眠より醒めたる後爽快の念は覺えずして却て疲勞の念を覺ゆ、蓋し就寝前の食事たる吾人が爲めに忘念悪夢等の原因とこそあれ彼の胃腑休息の時に於ける睡眠の結果ある心氣復活の情を

生ずるが如き事ならず、反之身体と共に胃腑を休ましむるの
 方針を取る時は左迄永からざる睡眠に由り心身体養の功を奏
 し得るは吾も人も實踐せる所なり、吾人が生命を繋ぎ得ると
 否とは食する所の食量如何には關係せずして消化せる養分の
 多寡に關係せる如く、休養の原因は睡眠時間の長短には在ら
 ずして睡眠中に於ける休息の多少に在り、彼の下等動物に食
 後睡眠の習慣あるを例に引きて論ずる者あれども假令消化の
 作用が筋肉に及ばず影響は兩者の間に相違なしとするも、一
 は心意の動作を有し他は之を有せざる即ち人と下等動物とを
 比較するは當を得たりとすべからず、下等動物の睡眠は睡眠
 と云はんよりも寧ろ睡眠の一種と云ふべし、大蛇が其満腹の
 食を消化せしむる爲め數日瞑目横臥するは豈睡眠せるものな
 らんや、

閑散と消化

消化中に眠るの不可ことは明なる事ながら其際脳髓に變動起
 り心意力の鈍ふるを覺ゆるは事實なり、然れば吾人は食後可
 成丈け永き時間を閑散に費し食物の消化し盡すを待つを要す
 、最良なる心意的動作は空腹にして始めて爲し得らるべきも
 のなれば若し大に腦力を使用はんと欲する時は預め胃腑を空
 にして之が備をなさざるべからず、心意的動作了り脳に集中
 せる力を胃に送りて差支なきに至れるときこそ是れ満腹の食
 事をなすに適當なる時なれ、此時に當りて爲す食事は平時に
 なせるものより一層美味のみならず、一日の勞苦を終へたり
 どの感より生ずる一種の快樂亦其中に存せり、一言以て云
 んか消化の時は心身の力を勞すべきの時にあらず食后暫くは
 休養の爲めに費し然る後に働を始むべし、

總括

以上の所論を總括すれば次の如し、四六時中可成丈け長き時間
間を胃腑休息る爲めに與ふべし而して之が適當なる折は夕方
より翌日の日中までの間に在り、空腹なるは恐るゝに足らず
前回の食物全く消化せざる中に再び食事するは漸しき食と舊
き食と兩つながらの消化を妨ぐるものなり、何となれば胃腑
は永く休息せしむる丈け其力を養ひ得て次なる消化を短時間
になし遂ぐるのみならず休息中に於て次なる食事中より新血
液を分泌するの準備を爲せばなり、

一の例証

今終ゝ臨むでデューイ博士の新治療法が其功を奏したる類多
の例証中よりロンドン博士デューイ、エフ、ペンテコスト
氏の件を擧げんに、

博士の病状

を自白せる中に曰ふ、予は四十年來頭痛を患ひ多くの醫師の
診察を乞ひしが或者は以て食物の不消化に原けりと爲し他の
者は以て肝臓の病より來れりと爲し彼等が指圖に従て様々の
治療法を試みたり、先づ食事に關しては其量を減ずる事或種
の食物を斷つ事珈琲を飲まざる事等の試験を爲し種々の藥用
をなし又蒸湯其他をも試みたるが、何れも一時多少の助とは
なりされども眞に治療の功を奏せしものなく、之に加ふるに
予が体量は次第に増加し身軀五尺七寸五分の身を以て三十貫
目餘の重量を有するに至り、戶外に於ける運動は勿論楷子を上
つてすら呼吸の急促を惹起す不便を感じ始めたり、勿論予は
世に云ふ意味よての病人には非ざりき、過去五十年の生涯間頭
痛の爲めに時々一日二日引籠るの外一週間と病の床に就きた

る事なく、常に強健にして世界各地を巡り大群の聴衆に對し
日として説教せざるはなき程予が職業の範圍内に在ては劇し
き働をなせり、然れども此強健なる外皮の裡に愛ふべき疾病
の包まれ居るは予の年久しく知覺れる所にて就中脂肪の増加
は獨り不愉快の種のみならず亦心配の種にてありき、其他顔
色常に赤く眩目の傾向あり又時に全身の倦怠を覺之自ら制
て僅に之より打克つを得るなど何れも憂慮の原ならざるはなく
、醫師は屢予に注意して過度の勞力を爲すなからん事を勧め
腦充血の恐あるを告ぐるに至れり、然るに博士はこゝに

快復の道

を得たり、蓋し今より數ヶ月前の事なりしが予一友より邂逅ひ
しに彼は其年來の疾病全く癒えたるを告げ同時より博士の
士の新生活法なるものあるを物語れり、予は彼が一家族に面

會し見るに其多病なり一妻も羸弱ありし娘も大學生なる二青
年も十二歳の小兒も一同朝食を廢止たる結果として心身共に
強壯に進みたるを認めぬ、予は又彼が紹介に由りて其友人等
も面會せるに彼等亦新生活法の効益を証明せざるはなし、中
にも予が舊識の一二實業家は元來予と同じき體質の人なりし
が新法適用の結果として多年の頭痛全く癒へ脂肪減じ健康精
神共に増進して勞働の能力著るしく増加せりと語りぬ、次に予
が面會せしは有名なる一醫師なりき、予は嘗て一二回彼が診
察を受けし事もありけるがデューイ博士の法に關する其意見
を叩くに及び彼は予に勸むるに該法の適用すべきを以てし彼
自身竊も之を適用して益を得たりと答へぬ、最後に予が聞き
しは予と職業を同ふする諸友の中日曬勞働の結果として毎月
曬頭痛を患ふるの僻ありし者朝食を廢止めると共に頭痛快復

し腦力増進せりとの話にてありき、予は斯く多くの人々の實
験を聞き男女の別なく強きも弱きも其職業の何たるに拘はら
ずして此新生活法の効を成せるを悟ると同時に此の法の基礎
たる學理上には我素人心にも道理らしく思ひ、所のものあ
るを發見したりければ、決然朝食の廢止を斷行せんと爲し、
れども元來朝食の予に取り一日三食中最も快味ある食事なり
ければ寧ろ之を存し其代りに午餐を廢すべきかなど惑ひ思は
ざりしにもあらざりき、而して

博士の快復

の次の如くにして得られたり、或月曜の朝なりしが予は斷然
朝食の卓に對して訣別の辭を述べたり、其より一兩日は食物
の不足に原けるにてもあるかと思ひ、輕き頭痛を覺えしが
是れ寧ろ惡しき習俗の死期に於ける苦痛にてやありのらん暫

時にして平治りたり、其より一週も經過するや復び朝食の欠
乏を思出すだにせざる様になり、終には偶友人を訪ねて其朝
餐の室に入り眼前に品々の食物の陳列らるゝを見る事あるも
何等の感覺も起らざるに至れり、果然僅々數ヶ月の間は朝食
なる思想は予が心中に其痕迹を絶ちしなり、今や余は毎日の
第一食なる午餐を午後一時に食すれども其時刻の來る以前に
飢餓を覺ゆることあらず、

今予が實驗數ヶ條を記さんに、第一予は朝食を廢してより復
び頭痛を覺えず、第二全身の脂肪著しく減少せり、第三肌膚
の組織著しく發達せり、第四復た従前の如き食後に於ける腹
部の充塞、心氣の不快を感ずる事なく多く食せざるも拘ら
ず凡て喫し度しと思ふものを喫し盡くして従前になき食事の
快樂を感じ食物の胃腸に滯る時間減少して嘗て瓦斯製造器た

りし消化機は全く其仕事を廢止めたり、第五四肢敏活に行歩
輕快になれり、第六空腹の儘にて書齋に入り若くは講壇に上
るに毫も心力及体力の失減を覺えざるのみか却て新鮮快活の
精神を以て事をなすを得、

新法傳播

博士は更に其實験談を續けて曰く爾來予が友の手に遇ふもの
一人として予が健康増進之狀に驚かざるはなく卿が容貌の勝
れて見ゆることよ「休暇は卿を益したりと見ゆ」此は何事ぞ
、卿は夏中何を爲せしや「卿の元氣善さ予の是迄認めざる所
なり」卿は此夏若か返りの泉よても訪ひたるか斯る泉の所在
を告げよ予も訪ひ行かん「等種々の諍辭と疑辭の彼等が唇頭
より落ちぬ、予は是等諸の辭に對し唯云へり予は善良なる新
生活法を發見して之を實行せり健康の増進は一に其が賜なる

のみと、是に於て乎質問は雨の如く來れり果して然るか乞ふ
其詳細を告げよ予が身体の疲弊甚しき實は此生涯を以て一種
の重荷となし居たりきと。予は答へて唯朝食を廢せよ蓋し誠
に單簡なる方法なりと云へ質問はいよく來れり唯朝食を
廢せは可きや「朝食の代りに他の食を廢しては如何」朝食な
しに勞働の出來可きや甚だ覺束なし「予は午前十時ならざる
に昏倒すべし」予は實際極めて少量の朝食を喫する流儀なれ
ども併し全廢しては逆も午前を過おす事能はざるべし「オ、
其法は卿の如き健康体の人には宜しからんも予には到底適せ
ざるべし」云々、予は是等の疑問に對して一々應答をなし安眠
は飢饉の原因となる程の作用に非ざる理由より、凡そ食物は
血液に化して始めて体力の源となり得るものなれば今朝の食
事より今日午前に於ける勞働の力を得んと望むは不可なるの

りし消化機は全く其仕事を廢止めたり、第五四肢敏活に行歩
輕快になれり、第六空腹の儘にて書齋に入り若くは講壇に上
るに毫も心力及体力の失減を覺えざるのみか却て新鮮快活の
精神を以て事をなすを得、

新法傳播

博士は更に其實験談を續けて曰く爾來予が友の手に遇ふもの
一人として予が健康増進之狀に驚かざるはなく卿が容貌の勝
れて見ゆることよ「休暇は卿を益したりと見ゆ」「此は何事ぞ
卿は夏中何を爲せしや」「卿の元氣善さ予の是迄認めざる所
なり」「卿は此夏若か返りの泉よても訪ひたるか斯る泉の所在
を告げよ予も訪ひ行かん」「等種々の讚辭と疑辭の彼等が唇頭
より落ちぬ、予は是等諸の辭に對し唯云へり予は善良なる新
生活法を發見して之を實行せり健康の増進は一に其が賜なる

のみと、是に於て手質問は雨の如く來れり果して然るか乞ふ
其詳細を告げよ予が身体の疲弊甚しき實は此生涯を以て一種
の重荷となし居たりきと。予は答へて唯朝食を廢せよ蓋し誠
に單簡なる方法なりと云へり質問はいよく來れり唯朝食を
廢せは可きや「朝食の代りに他の食を廢しては如何」「朝食な
しに勞働の出來可きや甚だ覺束なし」「予は午前十時ならざる
に昏倒すべし」「予は實際極めて少量の朝食を喫する流儀なれ
ども併し全廢しては逆も午前を過おす事能はざるべし」「オ、
其法は卿の如き健康体の人には宜しからんも予には到底適せ
ざるべし云々、予は是等の疑問に對して一々應答をなし安眠
は飢餓の原因となる程の作用に非ざる理由より、凡そ食物は
血液に化して始めて体力の源となり得るものなれば今朝の食
事より今日午前に於ける勞働の力を得んと望むは不可なるの

理、吾人が今日の勞働に費す精力は主として昨日の食物より得る所なるの理等を順次説明し、次に彼等が平常の健康如何を尋ね見るに強きも弱きも推しなべて十の八九は平常不消化の習慣あり頭痛、動悸、便秘、神経痛、胃患及び貧血性の腫物等を患ふるの人なるを發見したりき、兎にかくに此種の實驗談の人の好奇心を刺擧せるものと見え日頃疑ひ深き人にて之を聞き捨てにはせず新生活法の可否に付き思考を運らし始めざるはなかりき、」

「思ふに予が談話によりて新法を適用したる友人にして其効益を證明せる者少くとも二十人に下らざるべし、其一兩人の如きに至ては年來の宿痼ある胃腑一朝にして全治し悒鬱の心狀一變りて健康増進の様目に立つ計なるに至れり、其の快復の事實若し詳細に説さんには讀者をして一驚を喫せしむるに足らんか、」

「日曜日の午前朝食を喫せずして説教をなし得らるゝや」とは予の屢受くる質問なるが、予の之に對する答として然りの一言を發し得るのみならず實に朝食の舊慣を守れる前日より一層爽快なる身心を以て講壇に上り説教を終ることを得と云ひ得るなり、」

「兎もあれ茲に新生活法を主張し何時にても學理と實驗とに訴へて證明するを辭せずと公言する者ありとせよ、予を始め予が友二十人打ち揃ふて彼が云ふ所を信じ其新法を適用して實益を收め得たりとせよ、此法や或は醫術専門の士の贊成を博し難からんと雖も其結果の良好よりして吾人非専門家の隨喜を買ひ得、吾人をして聖書中の盲人ならねど異口同音に我此新生活法の何れより出で來れるを知らず唯之を適用せる者昨

日は病者にして今日は健者なり、他の方法にては治せざる疾
病も一朝此法に由り唯單に自然の成行に一任するの方針を取
り敢て加養せざる時は忽ちにして治療を知るのみ、と証言
せしむるに非ずや、

汝も行きて其の如くせよ

予の今眞實至誠を以て本書の讀者に勸む、卿等が朝食を廢せ
一二月を出でざるうちに此法の果して正確なる原理の上に
立つか將たまた庸醫一夕の夢想に過ぎざるかを悟らん若し始
より永久を期し難くば試みに三ヶ月を期して廢せよ身に害を
覺えざるのみか未だ其期限を経過さるる中に効益を認むるに
至るべき予の堅く信ずる所なり、

第二部 疾病の治療法

健康保全の道は胃腑に充分の休息を興へ食氣の自然に起り來
るべき機會を備ふるに在るは上に論きたる所によりて明なら
ん、乞ふ一步を進めて疾病の爲め全然食慾を失へる胃腑に對
するの道如何を説かむ、原著者は此に於て如何せば病者
就中病症甚だ重くして食物に對する厭嫌の情甚しき類の病
者を加養し得らるゝやを陳べ、餘蘊なくかゝる場合に施すべ
き食物の種類、性質、分量等につき一々指定する所あるのみ
か、進んで鋭敏なる食慾を起す爲めの適切よして而かも安全
なる方法を講せり、蓋し著者をして此結論に達せしむるよは
彼が年久しく軍醫としての經驗および其に次ぎての内外科醫
としての經驗與て力ありしなり、

病者中十の八九の何の途癒ゆる者なり

とは著者が自ら経験せる諸の事實に徴して發明したる所なり
 例へば多くの疾病は普通に施さるゝ治癒法の相異なる割に
 は互に相背たる所ある事實の如き、無識者流の迷信より學理
 上何等の効能もなき賣藥などを服用して意外にも病氣快復の
 結果を見る事實の如き、些細に考察するときには治療術を施す
 と否とに關らず病氣は癒ゆるものなり、藥石の効と云ふも其
 實は手段と目的との偶然なる適合たるに過ぎずとの結論をな
 す助たらずと云ふべからず、又彼の病者が食する食物の量割
 合に少なく斯る事にて果して能く生命が維がれ得べきやと疑
 ふほどなる事實の如き、豈亦天然は人爲の藥養滋養を須ひず
 して疾病を治する自家の方法を有し居るには非るかとの思想
 を助成せざらんや、之を要するに食慾は食物の入用を示す天
 然の信號なれば其起るや人爲の手段を以て制止し能はざると

同時にその未だ起らざるに我より進で食物を送るは道に適合
 へりと云ふべからず、些かなる疾病の爲めに食慾を失ふてす
 ら尙ほ強て食事するを欲せざるは吾人の常なるに未だ食慾の
 起らざるうち食事せんと企つるは是豈疾病は輕んずべからず
 而かも自然の法則は蹂躪して可なりと主張するに同からずや
 目前の疑問は病者の養分の何處より來れる、病者に對する
 天然の献立書は如何是なり、
 病者に對する天然の献立書
 吾人の疾病に罹れるに當てや天然は病症の重さに准じて食慾
 を奪ひ去り全身の衰弊を來すは事實なれども同時に精力を維
 持は強ひて食するよりも食せざるによりて全ふせらるゝ亦著
 じき事實なりと云はざる可らず、是によりて考ふれば何所に
 か別に養分供給の源なき能はず、エオ氏生理學より採萃せる

飢餓の際における躰質消失の割合を示す左の表は吾人に漏らすに之が秘密を以てするものなり、

脂肪	百分ノ九十一	筋肉	百分ノ三十
肝臓	百分ノ五十六	脾臓	百分ノ六十三
血液	百分ノ十七	神経節	○

此表の示す所によれば脳髓及び神経節は毫も影響を受けざるのみか却て他の部分より送れる養分に由りて補はるゝものゝ如く最も大なる影響を受けるは其消失するも躰力の減少は關係を及ぼさざる脂肪なるに似たり、脂肪に次で筋肉の消失するを見るは病者に於ては筋肉を用ふるの必要少きが爲なるべく、肝臓及び脾臓亦全身に衰弱を來たす甚しからずして其分を尽くせり、唯血液に百分の十七の消失ありといふに至ては少しく憂慮せざるを得ざるの觀あれども脳髓が其働を維持つ爲

に必要な血液は少量にて足るの事實を思ふ時は此憂慮の寧ろ無益に屬するを悟り得ん、兎にも角にも心臓及び肺臓は飢餓の爲に何等の影響も受くる事なく殊に人間生命の中樞なる脳髓が其儘に存するとは驚くべき事實の如くなれども實は然らず、此重要無比なる官能が病者の胃腑より與ふる偶然の加養に由りて其命脈を維持ちてこそ却て怪むべきの至なれ、

断食は果して安全なりや
 各人の心中に直に起り來るは断食の安危に關する疑問なり
 一食事を絶ちて胃腑に休息を與ふるの治療法は果して安全なりや、一餓死すべき恐は無きや、是等の疑問に對する力ある答は断食を實行して逐日疾病の徴候を失ひ遂に健康體に復し得たる幾干患者の實驗あるのみ、吾人著者の原書を細くに當てや或は三日或は一週其甚しきは三週乃至五週又渉しも少じも食

氣を覺へず随つて一粒の食物だも咽に下す事なくして経過し
 後始めて直正の食氣回復し此度は所謂病人向の食物にはあ
 らず滋養ある正當の食物を求むるに至りたる多數の例の記載せ
 られあるを認む、中にも尤も驚くべきは四才の小兒腐融劑を
 吞下して胃腸を損ひ全く食物を保たざるに至りたる者尙ほ絶
 食して七十五日間生存し後死に就きたりとの話なり、此小兒
 の身体こそ全くの骨と皮とに化し去りたれども心狀は終に至
 るまで明朝なりしと云へり、原著者此小兒の事により鉄案を
 下して曰く、身体の骸骨同様なる以前に起る死は老病若くは特
 性を有する疾病然らざれば負傷に原因せるにて飢餓に原因せ
 るに非ずと、

インフルエンザ患者の例

著者をして絶食主義を取るに至らしめたるものは實に彼が接

したる幾多の絶食患者なりしなり、或時一人のインフルエン
 ザ患者ありしが嘔氣を覺えて全く食事せず過おすもの三十三
 日、三十四日目に至り始めて胃腸の休養足り心身の能力新た
 に回起し來れるを覺え其翌日に至り食物を求むるの念生じた
 るが此時彼が求めたる食物は所謂病人向の食物にはあらで樵
 夫の午餐卓にも上るべき程なる消化力を要するの食物にてあ
 りき、果然天然は其獻立書を改めたるなり骸骨同様の状態に
 は容易に陥る事なく疾病は彼普通の醫學にて教へらるゝ無意
 義無感覺にして而かも危険なる藥劑の力を假らまして全治な
 り、是れ著者が自家の論據を固むる爲に引用たる數多例證中
 の一として見るべし。

病者加養の危険

議論一步を進むれば病者に對する加養の害は不必要なるのみ

ならざる寧ろ有害なりとの結論に至らざるを得ず、何となれば
 若しも食氣の欠乏に何等かの意義ありとせば其は消化力の虚
 弱を顯はすに外ならざる可きが弱き消化力は佳良なる血液を
 生ずる能はず佳良なる血液存せざる所よは疾病に對する防禦
 完備し居らざるの理なればあり、換言すれば疾病に對する最
 も完全き防禦は富豊なる血液に在りとは如何なる醫家と雖異
 議なき所なり、所謂富豊なる血液は充分の消化を須つて始め
 て得らる消化力の存在は食慾の信號に由て始めて知らる食慾は
 其信號を待て始めて起り來れるなり、身体強壯時に於てさへ
 消化は可なりの動作なるに況てや身疲れ機能衰弱たるの時に
 於てをや無病の日に於てさへ食事の快味は食慾あつて然る後
 に感ぜらるゝに況てや有病の日に於てをや、食物に對する厭
 嫌の情は豈是れ強迫的食事に對する天然の明白なる抵抗に非

ざらんや加養は疾病を永むるの道なるのみ原著者終に臨んで
 曰く予は夥多の實例に照して疾病の輕重と消化力の強弱は相
 比例せる事、病者に加養するは偶以て其元氣を疲らし天然が
 施さんとする治療に妨害を與ふる所以なる事及び仮令加養す
 るも牀質の消失を防ぐに益なき事等を明示し更に又牀力補充
 の源の何れに在りやを詳かにするに足るべき驚くべき天然の
 献立書を掲げて吾人が病める時食慾を有せざる所以の理を説
 明せり、於是乎吾人は悟る加養は唯疾病を永むるの道に過ぎ
 ざる事をと、

總括(宜しく食氣の起るを待つべし)

食事時に關し本書論する所を總括すれば唯是のみ、「吾人は何
 れの時食すべきか」唯食慾の起れる時に於てすべきのみ胃腸
 をして一種の辨當箱たらしむるを、消化の準備全く整ふを待

て、普通の人には在ては食氣の起るべき時刻日に二回あり其一日は日中にして他は夜分なり、若し夫れ病者に至ては待つ時の更に永きを要す一日二日一週一月病症の輕重に従つて延ばす毫も不可ならず食氣終には起り來るべし敢て美味を以て口頭を誘惑し消化せざるの食物を以て胃腑を充たすが如き事を爲す勿れ唯宜しく食氣の起るを待つべし、

食事時終

明治廿九年六月八日印刷
 明治廿九年六月十一日發行

群馬縣前橋市横山町十四番地

發行者 近澤 武雄

東京市芝區櫻田本郷町十二番地

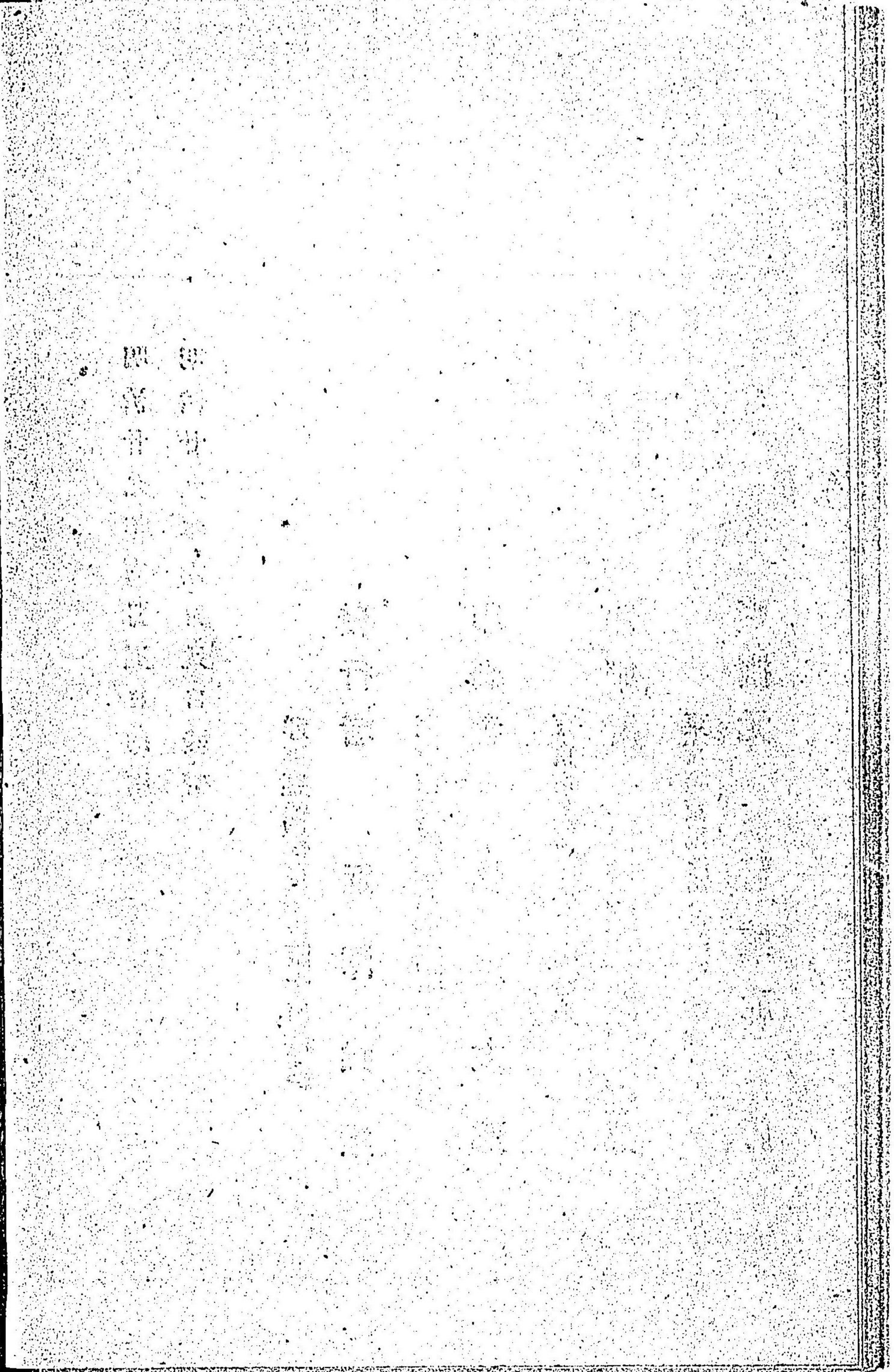
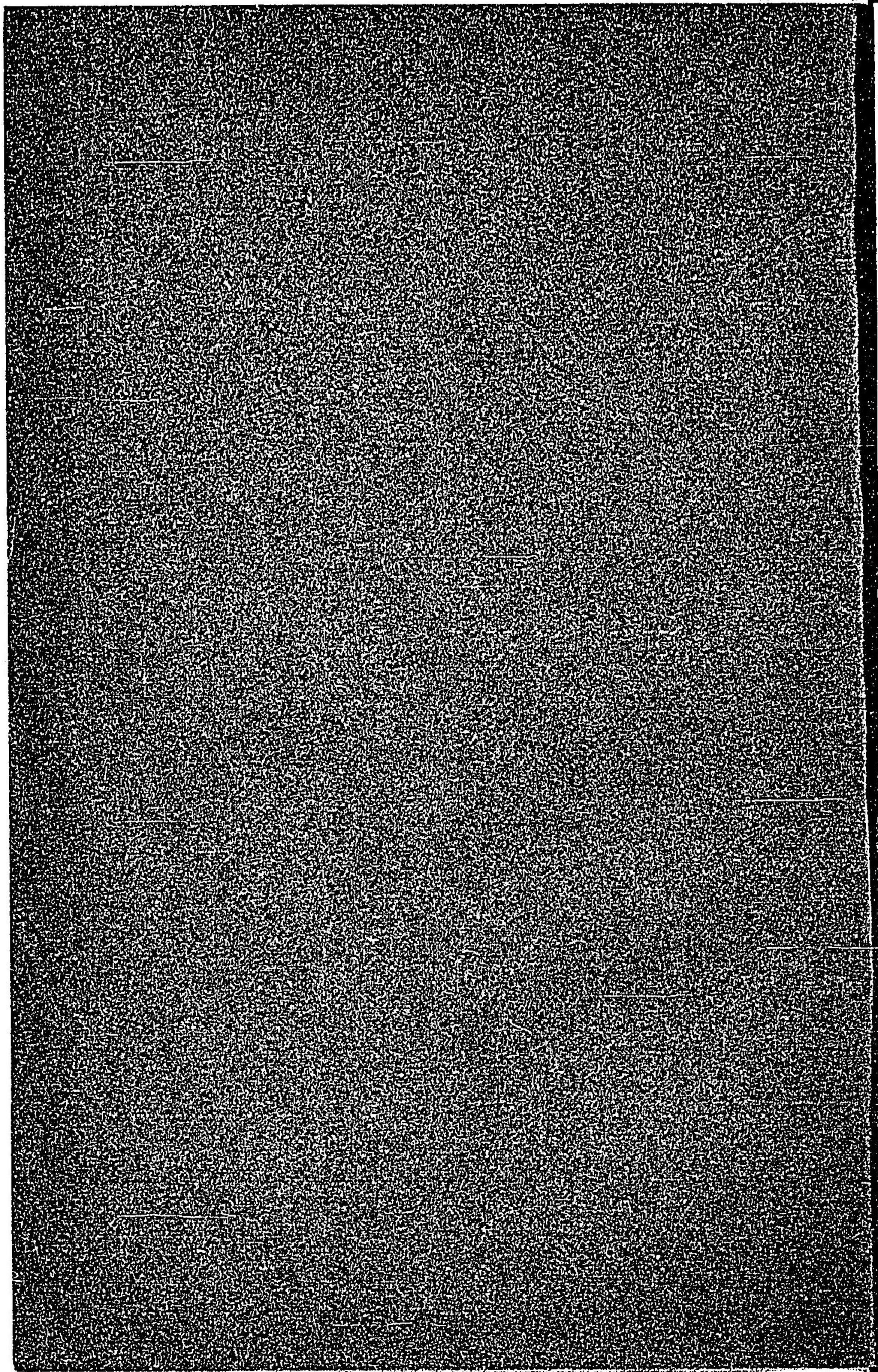
印刷者 乾 義太郎

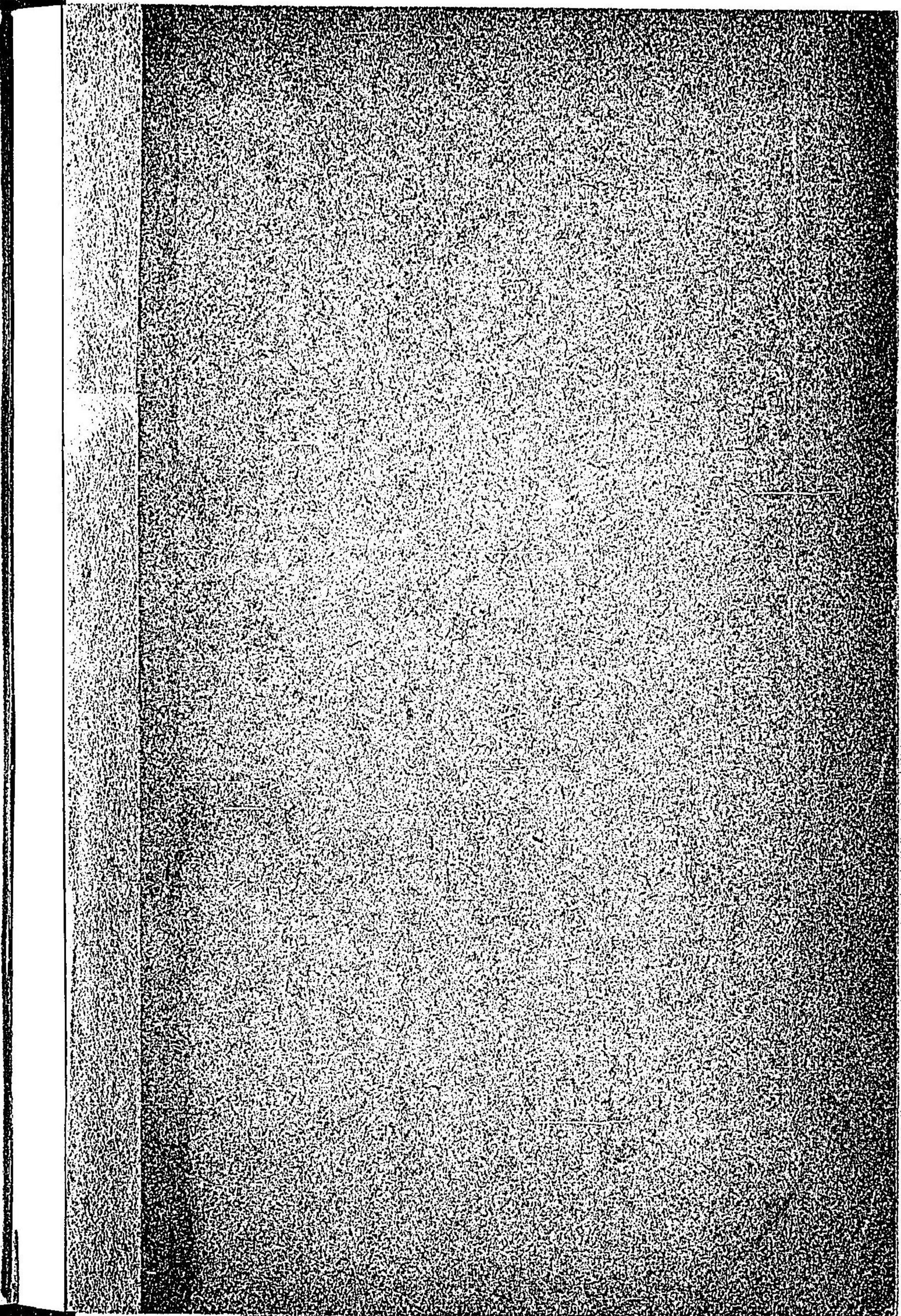
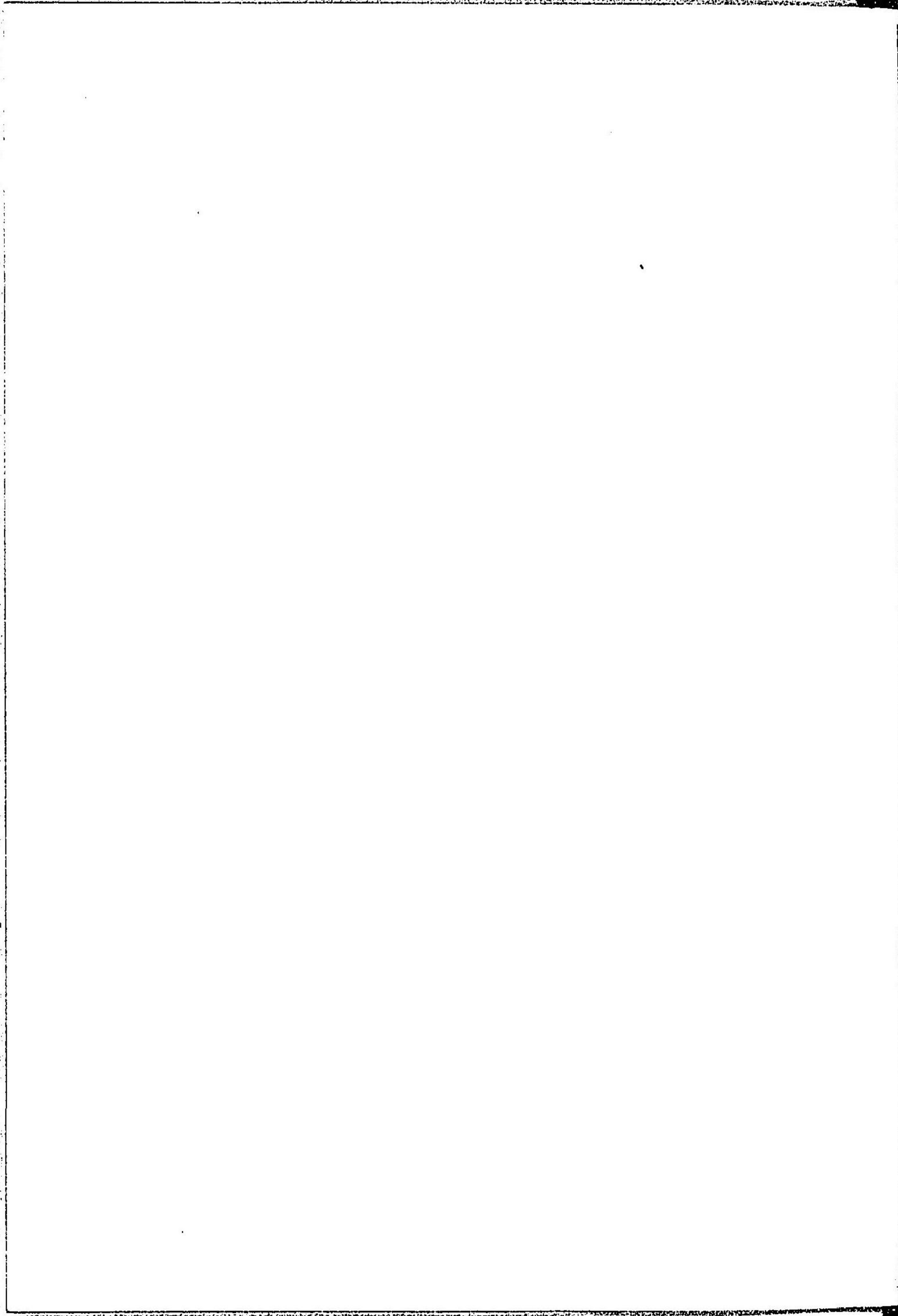
東京市芝區琴平町七番地

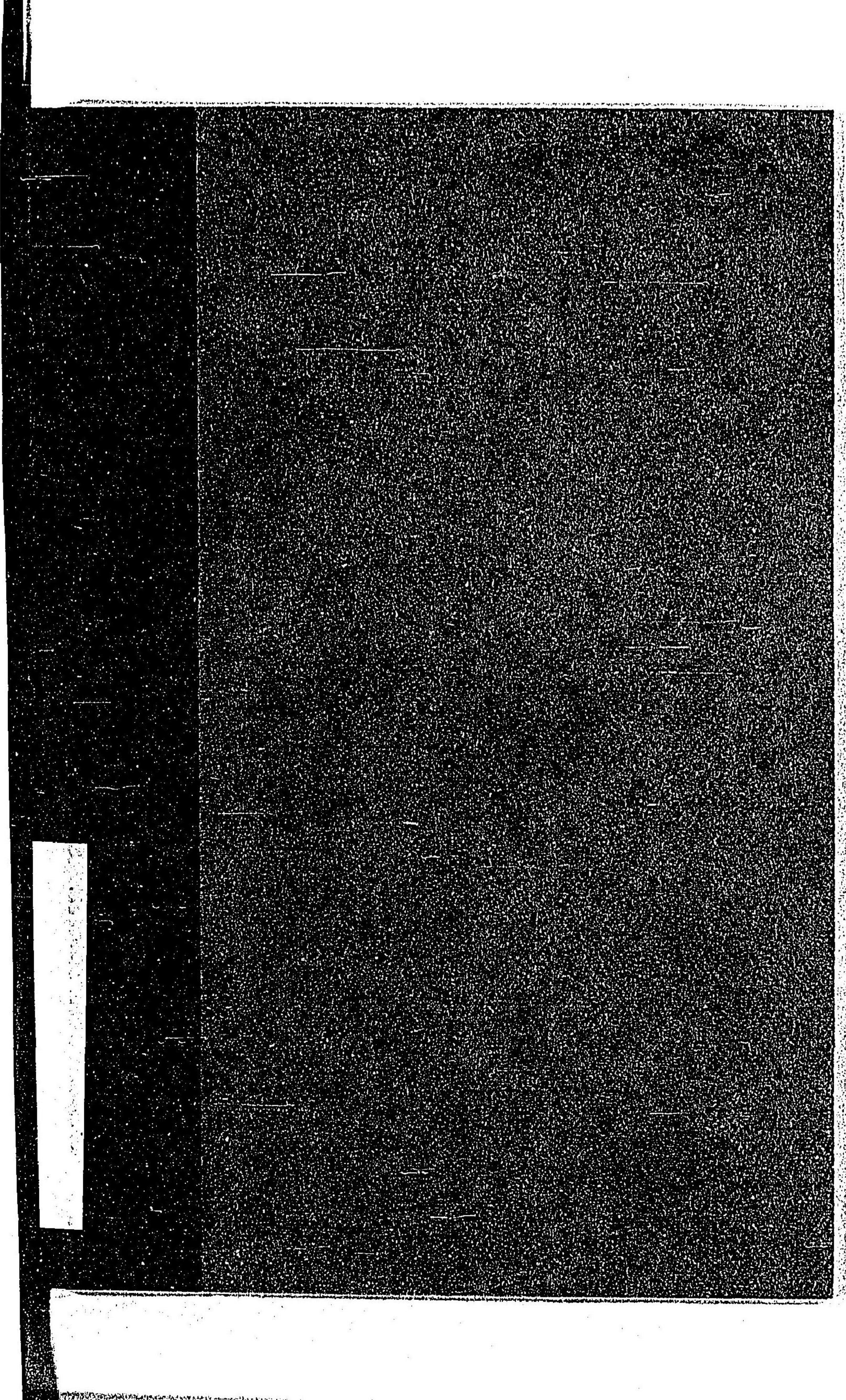
印刷所 警醒社書店印刷部

東京市京橋區出雲町一番地

賣捌元 警醒社書店







特51

25

食 事 時

国立国会図書館

060571-000-3

特51-25

食事時

イー・エッチ・デューイ / 著

M29

CBM-0426

