

七x 481

68
259

函架號册

海浴要覽全

香朵樓藏版

醫學總監 杉本頌先生加筆
佐野三善
車教授 司馬亨太郎著

1092



海浴要覽緒言
 陸軍醫總監松本先生近頃相の大磯海浴場
 發見せらるゝや世人舉て其美を稱するも未
 た浴法と身體に適するや否人或は之を知る
 となきもの多し豈遺憾ならずや余や嚮きよ
 屢々先生より從ひ大磯に遊浴し其大よ衛生よ効
 驗あるを覺ゆるのみならず先生より質問して其
 醫療の講説を請ひ記して自ら袖中の一冊子と
 なせり頃日亦獨乙の小雜誌を讀むよ中よ海浴
 よ關する篇あり退食の餘暇喜んで之を讀みて

貸教育會



先生の講説に参考し以て閱覽し供す先生又一
讀ありて加ふる多年の實驗説を以てせり蓋
先生の方今醫流の泰斗殊大磯海浴の發見
者たり而して余や不才一丁字なきもの雖
も既に先生の校閱を賜るを以て是を同好し願
ちて衛生の一斑益せんと欲す決して余が杜
撰し出づるは非なり讀者須く疑ふと莫るべ
し

戊子四月

司馬亨太郎誌

海浴要覽

陸軍々醫總監松本順先生加筆
陸軍教授 司馬亨太郎著

海浴を以て疾病を療治するに近世千八百年代
の初英國人より始まり其後獨乙の醫師「リヒテン
ベルヒ」氏大よ其効を稱譽して止まず終は獨人
の専ら試むる所となれり
海浴の効能に獨り海水は塩を含むの多少は

四
らず其波動の作用と海邊の空氣は在り乃ち數
日の間塩分多く濃厚にして壓力の強き空氣を
呼吸し其重力を以て全軀を重定し又百股紛冗
の家事を免れ能く神心を慰め飲食睡眠一切の
生計其常は異なる等悉く醫療上特殊の機能を
與ふるなり
古來海邊空氣の功用を説くものありしも是を
信するもの鮮かりしは千八百五十五年は至り
獨人「ベチケ」氏の海邊空氣を吸入するを以て
海に浴するより其功優れりと云へり近頃疾病

五
の原因を空氣の性質は歸し清潔の空氣の治療
は大効あるの説行はると雖も偏へは空氣の
吸入を以て海浴は優ると稱するは亦過稱と言
はざるを得ず獨乙の醫師「クルーゼ」氏の海邊空
氣は呼吸するを輕便海浴と名くが如きは實は
其當を得たりと云ふべし海は浴するものには已
は飽くまで其空氣を吸入するのみならず水中
塩分の刺戟波濤激動の壓力を以て肌膚の神經
より全神経系統は及ぼし血液循環を善くし從
て體溫を補ひ體重を増多せしむるなり

爰に詳かに海浴の効用を辯せんと海水の体温より冷やかなるを以て突然体温を奪ひ去り血行之よ激し其温を補ふが爲め循環を速かするよ水層の變換已むときなく從て去り從て來り克く血管の機能を進するよ至る加之浴者の半身水上に在りて風の爲よ吹却せらるゝを以て亦克く体温を減と去るなり波濤の身軀を撲撃するや皮膚の神経よ感動を與へ爲よ筋肉を取縮せむるを以て克く心臓の機能を起こし以て血行を催進し体温を増加す

塩分の刺戟も亦然り而して其分子の克く皮膚の外層よ侵入するを以て浴後久しく鹽味を失ふことなく刺戟を保續し以て失亡の温氣を復すること旺んよして自然新陳代謝の機を盛んならしむるなり加ふるよ浴する毎よ皮膚を清潔に洗淨し湊理の垢臈を去る等最も健康よ功ある處なり日當生計上よ苦慮心勞あるのみならず其居住新鮮の空氣よ乏しく運動も亦意の如くなること能はざる者不知々々体力を損し食氣減少し

消化不良終よ其容貌活潑ならず夜眠安靜ならず恍惚熟睡することを得ざる等のことあり就中左の人よ於て多く視る處なり

(一) 學生學校よ在て數多の日課よ驅逐せられ度外の勉強よ困めらるゝ者

(二) 妙齡の娘女稍々嫁せんとするの時百般の苦勞を堪忍する者

(三) 官吏繁忙の職を奉じ上下の間よ挟り其心神暢伸することなき者

(四) 職工商賈等の利よ汲々として更よ一秒

時の安心を得ること能はざる者

(五) 舅姑よ仕へ良人の行爲よ苦められ内外よ當て少とも神思を休することなきもの

此等の人々よ在つて一時の精神病と輕視するも却て輕視すべからざる大患となるもの多し須く勸むるよ海浴を以てし海濱よ散歩して新鮮の空氣を吸入し兼て海浴を行はしめ速よ此等の疾病を全治し得べきなり泰西の諧謔家日へることあり海浴に克く精神を洗濯し實

1 保養浴と名くべしと眞ま然り
海浴を行んと欲する者の亦注意すべきこと
あり今其大概を揭示する左の如し

(第一) 旅行中の疲勞船病等の余患未だ十分
は癒へ去らざる者の決して浴すべか
らず故は浴場到着の即日の浴せざ
るを以て良しとす須く先ず秤を以て
体重を量り他日の参考は備へ置くべ
し
(第二) 強健の人ハ早起未だ食前と雖も其皮

膚恰適の温度を有するを以て空心な
るも妨ぐることなし虚弱の人ハ食後
体温を發するを待ちて浴するを好と

(第三) 晏起の人ハ食事後暫時間の後を好とす

(第四) 浴せんとするの前早く衣裳を脱じ久

(第五) 將さし水中に入らんとする時先づ伏
して頭首は水を被むるあと二三回然

十二
して後ち波水中に入るべし半身餘胸
膈の邊迄よして脊背或ハ側面を以て
波濤の衝撲を受くべし波を激撲して
全身よ被むるハ最良なり若し水潮平
穩なるときハ自ら手足を運動すべし
波濤の襲ひ來る毎よ飛躍して之を受
くる等皆な甚良きなり
第六一日中三回より五回なるべく水中よ
在る三十分より四十分時を以て適宜
となす其性虚弱なる人ハ二三回よし

十三
て毎回十分より二十分時よして足れ
り大磯濱の海水ハ夏秋時大抵攝氏八
十度前後の温あり故よ浴者の体温を
奪ふこと甚しからず久しく水中よ在
るも害なきなり
第七浴するよ單衣するハ裸体より勝れり
頭ハ夏帽を冠り或ハ布巾を纏ふべし
第八浴し終れば直ちよ浴衣を脱し能く体
を拭ひ十分乾きたるフヲ子ル(上等よ
を衣て温保すべし否らざれば冒寒す

第十四

ることあり浴後海濱の熱沙は伏臥し
 克く胸腹部を温むれは恰も塩温石を
 抱くが如く快味言ふ可からず克く神
 經統を鎮静し心臓動脈の機能を補ふ
 の功あり

第九 浴後適宜の運動を行ひ或は少く飲
 食するを良しとす上好の葡萄酒一二
 杯を飲む殊は良きなり大磯の如き
 地形適好なるを以て日間海水は浴と
 薄暮晡食の後ち路傍の丘陵は上下と

第十五

或は田圃の間は逍遙する等克く精神
 を慰め身体を運動することを得る衛
 生至好の地と稱すべきなり

第十 浴を執るは殊は進潮の時は始まり満
 潮は至るを好しとす疾風寒雨は是を
 避けて退潮中は浴するも決して妨ぐ
 るおとなきなり

第十二 或は冒寒するが如く少く惡寒す
 ることあるも敢て行浴の中絶を要せ
 ざるべし虚弱の人小兒など執浴二三

日乃至五六日にして俄然寒熱を發し
 四肢面部紅色の細疹を發することあ
 り久しくも一二日にして治す是れ海
 水の刺戟に反應するものにして決し
 て畏るべき疾病に非ざるなり
 第十二三歳未満の小兒に海浴を試むべ
 からず又五六歳以上と雖も嫌忌恐怖
 する小兒に強迫して浴せしむべか
 らず宜しく他の小兒を見て自から能
 く其嫌忌心を棄つるを待て誘導し浴

せしむべし總じて小兒に海水を浴
 せざるも新鮮の空氣を吸入させ手拭
 等を海水に浸し全身を拭かば以て十
 分海浴の功あり
 第十三大磯の瀆岩石上に於て四五疊敷許
 の凹處を設けたる其中海水を満て日
 光を温まるが故に平穩にして且つ功
 あり小兒をして此中へ浴せしむる甚
 た好し婦人敏捷にして波濤を恐るゝ
 もの亦此中へ浴して最妙なりとす

第十四浴後肌上は鹽分の乾着するを嫌ふ

て淡水を以て洗ふ者あれども無用の

勞とす鹽の肌上はあるの功あるも決

して害なきなり

第十五婦人月信の時と雖も敢て妨げある

ことなと妊娠中も亦害なしと雖も眩

暈頭痛等の甚しき時等ハ皆醫家の診

斷を経て其指揮は從ふべし貧血家神

經虚弱の婦人の却て特功ありとする

なり

海水温浴 海水温浴ハ已は波動あく運動を進

むることなきを以て海は浴するとの其効同じ

からざるも神經統を鎮静し精神を快然たらし

むるの却て海水は入るより優れることあるな

り但温熱は過ぐべからず鹽分の刺戟あるが故

は微温にして或ハ寒からんと思ふも浴後の大

は暖氣を發し來り逆上なくして甚だ快然なる

を覺ゆ乃ち海水温浴適當の病症大概左の如し

第一 神經痛 顔面痛 足脚痛 肩胛痛 關節痛 等

一切神經痛は功あり

(第二) 神思鬱憂病、不眠症
 (第三) 神經性心悸動亢盛
 (第四) 腺病、累癭病、尙儂病等
 (第五) 子宮病、白帶下、月經痛等
 (第六) 關節、儂質、私殊、腫張、疼痛甚
 (第七) 凡て焮衝の初期或ハ豫防せんとする
 等
 (第八) 特效あるハ虚弱よして慢性腸加答兒
 一罹る者

温浴の用心も亦海浴と異なることなると雖も
 浴湯の熱度高きハ甚だ宜しからず浴湯の間務
 て海濱ハ散歩と或ハ好晴ハ乗じ丘陵畎畝ハ逍
 遙する等皆大功あるなり殊ハ海濱の空氣を呼
 吸するハ海浴の時と異なることなきを以て海
 濱の地ハ至つて温潮に浴するを優れりとなす
 なり
 温浴の時間ハ十五分乃至三十分時ハ過ぐべか
 らず一日三回を以て適當とす則ち出暮時午後
 三時の後宵間就暮の時是なり浴後の丁寧ハ全

軀を拭ひ速に衣裳を被ひ苟も放冷することな
 かるべし殊に浴湯熱に過ぐるの後ち俄に放冷
 すれば忽ち麻痺を覺へ卒倒するものあるなり
 注意すべし
 海浴の功 海浴の功ある著明なりと雖も或は
 攝生に怠り單に海浴を頼みて其功を全ふせざ
 るものあり慨嘆に堪へざるなり則ち簡に其良
 否を記して浴者の用心に供することと雖も性
 終日海濱に在るの善なりと雖も性虚弱
 の人の冷氣に胃觸すること久しければ

却て疲勞を覺へ動もすれば爲めは胃寒
 することあるなり須く日中恰適の時
 於て靜に海濱に逍遙すべし
 強劇過度の運動を禁すべし又強風を陵
 ぐべからず若し風を冒して一里以上を
 行歩し或は輕躁過勞すれば海浴の結果
 を失ひ更に失力する者少なからず
 居室に能く掃除を爲し空氣流通を宜し
 くすべし殊に寢室の日中四方を開き日
 没に至れば再び閉ちて夜中の冷氣を閉

鎖すべし否らざれば感冒殊に僕麻質私
 關節痛を發することあるなり
 浴客の殊に精神を安逸快樂ならしむる
 を以て必要となすなり須く其職事を放
 擲すべし家事俗冗の勉て是を避くべし
 惣て手翰の如きも可成は是を廢止すべ
 と故に豫め家人朋友親戚等は托して無
 用の報信を禁ずべし殊に虚弱の婦人少
 年の輩の宜く其勞を託する會計者等を
 同伴として自身に只空心安逸殆んど仙人

の如くなるべし忿怒など殊に甚た害あ
 り慎むべきなり
 浴場他人と交り雑談笑話の大に精神を
 慰むるも或は其度を過し或は長談深更
 一及ぼすに却て害あり
 海浴場の飲食を得ること易く山間温泉
 場の缺乏多きが如くならざるを以て日
 常自己生計と一般別は注意するを要せ
 ず但し海浴の食慾を亢盛せしめ從て消
 化を進むるを以て甚た愉快を覺ふと雖

も是を頼んで暴食大餐するの甚た危し
各自ら攝して食を過すことなかるべし
世人滋養よして消化善なるの只鶏肉ソ
ツプのみと思想するものあり笑ふべき
なり惣て望素を含むもの皆な滋養物な
り只其消化の善悪よ因るなり新鮮の野
蔬菜根皆な大よ滋養の功あり殊よ海濱
漁獵の地よ在ての新鮮生活の魚肉皆な
消化し易く一として滋養ならざるのな
と只慎んで過食すべからず食後一時間

を過ぎざれば暮よ就くべからず
浴中下痢を起す者あり便秘をなす者あ
り皆な意と爲すよ足らず然れども若し
三日以上よ至る者の直ちよ醫家に就て
之を計るべきなり
浴者虚弱なる人の出浴後一時間或は晝
食後三十分許り午睡するの極て好きな
り然れども午睡の爲め頭痛の癖ある人
の宜しく注意すべし
病ありて海浴を行ふ者其未だ全効を遂

げざる前已むことを得ず其故郷に歸る者ハ殊ニ慎みて行浴中と同じく空氣の流通を善くと運動を行ひ飲食衣衾皆な注意として其度を過ることなかるべし但し海水を得るおと難き地方に於てハ水の量三十分の一の食鹽を混じ海綿或ハ手巾を以て肌膚を摩擦し大ニ功ありとす海浴の人ハ健康を與ふるハ必然なるも只其人の攝生の良否ニ因て同じからざることあるべし

海浴

適應の病

海浴適應の病大概左の如し

第一種

總て營養不足ニ因する羸弱諸病

皮膚

の柔弱感冒し易き習癖貧血病腺病肺

結核

病の初期等是なり

皮膚

薄弱しとして胃寒し易き癬ある者

皮膚

薄弱しとして動もすれば寒胃し俄然

惡寒

し或ハ發汗し易し是れ皆其皮膚薄

弱

の人衣服を多く襲ひ或ハ暖室に閉居

過温

の浴湯に入る等皮膚を以て愈よ

薄弱

ならしむるの原なり乃ち大凡加答

兒扁桃腺炎、咽喉炎、喉頭加答兒、氣管支加
答兒、腸加答兒、僕麻質私、神經痛、等、皆胃
寒より起、因する者なり、恐れざるべから
ざるなり、大凡此の如き痼癖ある者、常
に間隙を窺ひ、近き海濱の地、に遊び、夏冬
の別なく、海浴、或は温浴を行ふ可し、自ら
其病、苦を免れ、驚くべき健康長壽を得る
なり

貧血病、貧血病、と名くる、の概稱、よして
萎黃、黃胖、羸弱の諸患、亡血後、望扶私、實布

的里亞、瘧熱、疫咳、等の病、後、疲勞する者、の
一切、是を貧血病となすなり、外科手術の
後、出産後の婦人も、亦然り、此の如き諸病
は、只海濱に在りて、好良の空氣を吸入す
るのみ、よして、甚た功あり、若し入浴せん
と、欲せば、先づ、醫家の診斷を乞ふべし
腺病、腺病、の先天の體質病に、して、敢て
苦楚病、臥する、よあらざるも、其病を現出
する、や、甚だ、恐るべき、難病を、なす、なり、不
良の空氣中、に在て、粗食と、運動、よ、乏しく

皮膚上の垢膩を清洗せざるより腺病を
なすもの亦少からず此病ある者頸圍喉
側脇下股間等一腺腫を起張し眼耳
鼻喉の内膜一屢加答兒性炎を發し肌膚
大凡薄弱にして瘡疹生じ易く髮中剝屑
多く或は眼病耳漏等を患ふる者皆腺病
の常患なり就中最も恐るべきは腺病家
の肺病一懼り易きなり是其体良血一乏
しく衛養盛ならざるを以てなり近年「コ
ツ」氏結節腫より一の細菌を現出せし

より肺勞の原因を此細菌一歸し殆んど
不治の難病となすも若し幸よして此菌
の萌芽する初一於て肺中の循血旺盛す
れば菌芽皆な消散して患をなさざるこ
とを得るなり故に腺家の殊一海浴を以
て無比の療法となし大患を未萌一挫す
るの功あり故に肺勞の素質ある者の早
く海浴を行ひ身軀を健康ならしむべし
若し治療の期を誤り己一肺勞一なりた
る者の海浴と雖も僅一命期を延すのみ

第二種 胃腸の病の其實質中傷瘡缺損
 なく只消化不良として吞酸嘔噎少く硬
 物を喫すれば忽ち胃部痛を發し心下痞塞
 大便常度を失ひ腹部拘牽屢苦酸水を吐く
 等是を胃弱或は腸胃加答兒と云ふ海浴の
 最も適病として其治療亦甚た速なり
 第三種 總て神經系統の虚衰は因る諸病
 營衛力なく神經過敏神經痛麻痺等是なり
 神經は因する諸病
 亦海浴は適應病の一種として或は海

浴は非れは他は治術なき者あり乃ち慢
 性の諸神經痛顔面痛肩背痛腰痛脚痛皆
 是は屬す是等の諸病皆な海浴の殊は功
 ある處なり就中僂麻質私痛等の如きは
 海水温浴の功速かよして且つ確實なり
 腦病腦病の其症は因て同じからざる
 も海濱の空氣を吸入せしめ精神を安靜
 ならしめば皆な多少の功あらざること
 なし癩癩發狂者も偶治を得ることある
 も其經驗未だ多からざるを以て詳なる

を得ず依ト毘埜里にて體質衰弱するもの胃弱を兼ねる者等久しく海濱に在り屢海に浴すれば功あること少なからず歇私埜里の多く子宮病に罹るを以て奏功甚た多し殊に子宮井に腔内の加答兒白帶下の如き最とも功あり

友人醫學士布施禎二君大磯に在ると久し先き一書を寄せ大磯に該處の健康地たるを稱せり海浴するもの大磯に至ると多きが故に是を卷

末に付して一覽に供す

天磯驛長壽者の表予蘭疇松本先生の囑托よ應じ大磯海水浴病院に從事する此は半年余多く土人の疾病を實驗するに瀕海の土人殊に健康なるを覺ふるが爲に試し是を數ふるに古稀以上の老人甚た多く或は一百歳以上なるものあり而して其人皆な壯健鏗鏘常は業事勉強と怠るとなと氣侯暖和にて空氣中鹽分は富むか故に肺臟氣管の諸病は聊かなさか如く腺病更らよ是を見るとな

只眼病は海岸の常有病として免かれざる
 處なるも網膜其他貧血腺病に起因する者
 却て快復する者多し夫れ斯の如き健康の勝
 地よとして加ふる富嶽函嶺の連山大島の眺
 望等開濶の好景能く人の精神を慰むる等皆
 衛生好適の仙境と云ふべし即ち左の一表を
 掲げ當地の長壽ふとして且つ健なる人の多き
 を示さんとす
 明治二十一年一月一日現在本籍人口總計
 五千八百十八人

六十年以上	三百六十八人	千人に付	六三、三三
七十年以上	二百〇三人	千人に付	三四、八九
八十年以上	七十八人	千人に付	一三、四
九十年以上	五人	千人に付	〇、八五
百年以上	一人	千人に付	〇、一七

又昨又大磯に浴療せし人の體重増加に關する
 二三の概略表を得たり

男女の別	年齢	時間	體重増加
男	四十一年	一週間	五百目
男	未詳	全日	六百目
男	未詳	六日間	壹貫百廿目

男 男 男 女 男 女

廿七年
十三年
三十一年
未詳
四十三年
十六年

二週間
一週間
一週間
全
三日間
全

壹貫二百目
百目
壹貫三百目
壹貫六百目
五百目
四百目

海浴要覽 大尾

明治廿一年四月 日
同 年四月七日出版

定價金十二錢

著者兼
發行者

新潟縣平民

司馬亨太郎

麹町區飯田
四丁目三十番地

明治二十一年四月七日印刷

印刷者

北澤久次郎

京橋區和泉町一番地

25
1
108

發兌	東京日本橋區馬喰町二丁目	島村利助
書肆	同本郷區春木町三丁目	同支店
賣捌	同本郷區春木町三丁目	穆々堂
同	同日本橋區通三丁目	丸善書店
同	同神田區淡路町一丁目	巖々堂
同	大坂心齋橋通南壹丁目	松村九兵衛
同	大坂心齋橋通北久寶寺町角	三木佐助
同	相州大磯驛南下町	宮代新太郎
同	同大磯驛ステーション前	若松屋
同	同大磯驛茶屋町	三宅藤兵衛
同	越中富山中町	増山吉次郎
同	播州三木福井町	八達堂

9
1

060426-000-0

特29-914

海浴要覽

司馬 亨太郎 / 著

M21

CBM-0255

