

健全學 一六

庫	文	閣	內
一九六	三六二		和
一	六	一	書
架	冊	號	類

內閣文庫	
番號	和 22611
冊數	6 (6)
函號	196 18



A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

Kodak Gray Scale



© Kodak, 2007 TM: Kodak



健全學下編卷之下

明治九年十月十日

杉田獲玄端 譯

第十二篇

一 大氣浴湯及び運動論

身體を健全に保護するに於て、飲食の節度を以て此一要件
なり。我輩既之を論じたり、然るも其節度(即ち多食、
過飲、過食、過飲)を以て全く足れりと
多しを以て、茲に尙緊要なる一事件あり、是全く呼吸の為

健全學

第十二篇 大氣浴湯及び運動論 頁八十一

支那の醫學

小清氣多多く輸送すべきを云なり○曠漠なる原野に在ては、
 造化・草木の作用不因て、又諸分子を混淆して其處を轉ずる風
 化絶へば動くに因て、氣の運輸を専ら盛ふせり、然れども造化の
 此の如き仁慈の方策も人間不在る、屢開化文明と号する生計
 化を以て時・譬へば千萬人密閉して居る處に集會して加ふるに造
 化の良則を遺忘する時と、往々人の愚意無術を以て之を妨ぐる
 あり、○從來記簿中に載する所を以て人生の中數を檢査する
 に、僻郷に住栖する者、都下の者よりも多年長生する者を見
 たり、田舎僕、平均して之を算するに都下の人よりも長生すべき
 機會を得る者あり、○此一事、甚だ緊要なるを、而して我輩の

後、詳論せんとするが如く、學問と人住を以てする事件をも
 告示せれば、又必ず之を救助するの策をも指示するを以て
 更ふ緊要なり、

〔補説〕人生長短の中數を檢査するに僻郷の人、都會の人
 よりも總て長生す、是、僻郷に於ては、大氣乃運輸増盛接
 生良善ある等、大關係す、然れども都會不在る衆多の人
 民中、少くも食及び貧人も亦算入を爲す、此の如き者、夜
 食不足あるは、既に疾患不罹、或る虚弱あるが故、絶へば
 他處より都下に入ると來るが以て、宜く之を留意を留むべし
 是此の如き人民、僻郷に住栖す、雖、死すること多うるが如



清淨ある秀麗氣ハ太抵十分中、酸素二百十分、窒素約するに七
 百八十分、炭酸約するに半分と含有せり、然るに身體より呼
 出せり氣は十分中炭酸五十分、酸素只百五十分、含めり、是を
 以て兩肺呼吸せるときハ此式ニ因りて一分時毎ふ少く共荷蘭
 の四千量ハ大氣ニ交換し、廿四小時中ハ太約荷蘭の五千七
 百六十千量ニ交換せり、是故ハ一人廿四小時中休歇ハ長ニエル
 高ニエル、廣ニエル半の、小室(即約立方エル六個即六十千)ハ全
 外氣を鎖して閉居する時ハ其時限の過ぐる頃悉く其室内の
 氣は用ハ盡せり、然ども其人必ハ其時限を過ぐる迄堪ゆ
 ること能はず、○實ハ其人第一呼吸の時ニ於て既ハ酸素の代

ハ炭酸を返與せれば炭酸の量ハ漸次小増加す、而して今大
 氣中ハ百分五の炭酸を含有して純粹の酸素四分ハ失へ、直
 ニ動物生復せ堪ゆ、少くハ至るを驗せり、加之大氣中ハ百
 分一の炭酸を含有する時、ても健全ハ損害することなく、絶
 む此中ハ呼吸せざる堪ゆ、若夫一人として廿四小時中
 大氣の交換多シ密室中ニ閉居せり、んと欲せば、其室小なり
 とも長ニ潤高、共ハ三十尺、或ハ必要す、是此大、其間
 吸入ハ要とする氣を充つる、或ハ得るに因て、ハ加之大教室、
 喻ハ長、三百尺、潤、百尺、高、百三十尺(即立方尺四百萬個積なり)
 の者も之ハ新鮮氣の交代あり、ハ廿四小時中、只八百人

呼吸することを得る大氣は貯ふなり

大氣ハ右の如く生活の爲ニ緊要ある者なり故ニ人々日々少シ窓の外出を行ふべし又上文ニ説く所ニ因リテ數個の人久時密室内ニ閉居する候要せん人々彼此の方畧を以て其内ニ新鮮氣の輸入を促せ候要須とありべし然らざることをハ呼吸意の如くたすべし候得ざるなり○呼出とる不潔の氣ハ絶え候之を除去する候要し之ニ代リテ同量ハ純粹なる酸素ハ輸入せんことを要す○夏日ハ在てハ多く窓戸を開き或ハ然らざるも開くべし候得る故ニ大氣

自ら交換すべしと雖冬日ハ之ニ及ばざる許多の人終日密室ニ消日する候以て肺臟酸素を得る不適當すべしなり○此の如く處ニ新鮮氣は通入せしむる物ハ開きたる火竈より他ニ在るとあり此火竈ハ之をけりハ必し候驗せん候大害候火ニ救援す○試し看よ一室中ニ火焚き候室中の氣温より之ニ因テ其氣張擴するあり候温むる諸物の如く然り又看よ同量積の氣譬ハ一掌立方の氣復と同等なり候温煖とをば一種輕くある候是を以て氣球を揚托せしめんが爲りも亦只温むる氣の候用めたり然と

も外氣の重齊くくして尚ホ温氣を壓する力あるとき
 ハ、其平均を促して戸窓に在る孔竅及び間隙より其
 氣室内へ侵入するをり、是其外氣室内へ在る輕氣を温
 氣の同壓力を以て抵抗するに非ざれば、之を推
 まるより他事を多くをあり、○若各室諸方より密閉
 せしめたる、温氣假令輕くと雖、新來の外氣侵入する
 所妨ぐる、即火を以て室内の氣を絶へば張擴する所
 云あり然とも各室決して諸方より密閉するると能
 べし、て、必ホ一の缺漏する處即煙窓あり、此煙窓中
 あり外氣よりも温多る輕氣絶へば上部へ昇騰す、是

を以て外氣戸窓の孔隙より侵入するをり、室内の
 温氣其内へ在る(火竈及び人肺より發する)炭酸を包
 含して自ら煙窓中へ驅逐せらるるなり、是故に室内
 の氣は新鮮ならず、冬に於ても亦成るをり
 変われども、其氣更換する時、方々室内隙風ありと
 云々々々、屢不幸なる事件あり、是、此の如き時ハ、
 其窓隙を填充し、或ハ防風器を施し、且戸に尚帖戸
 戸掩ひて復た隙風あるを以てなり、然とも
 此の如くする時ハ、其室内煩悶を覺ゆる、こゝに愁許
 ざる、是、何故に煩悶するや、敢て驚く不足らば、衆人

建全學 下編 百八十七 支高創壽松

即生トタル者トシ炭酸ガ吸入スルニ因テナリ、
 驛車、火輪車、教堂セツポルヤ及び其他衆人集會スル處ニ於
 テハ、隙風ガ壓入者ト煩悶スル者ト互ニ相争ヒテ
 過スルことナリ、是、屢、疑フ此ノ如ク相親交スル開化
 文明ノ講會モ或ハ造化ノ所為ニ反スルことナリヤ
 ト、

然レモ人ナリ者諸件ニ注意スルノ性アルガ以テ幸
 小冬日モ寒氣ノ憂苦ヲ受ムルニテ新鮮ノ大氣ヲ得
 登ル方術ヲ見出シテ、○開張スル火竈ヲ用ケル外
 氣戸窓ノ孔隙ヨリ侵入シ、内氣ヲ新鮮ニスル事ナリ

我輩既ニ之ヲ論シタリ、然レモ此更ヤ々不快ナル寒
 冷ノ風アルヲ覺ス、是故ニ之ヲ防クため玻璃窓ビントウニ微
 細ナル小孔ヲ穿テテ氣流シテ自山ニ通行セシムル
 こと風ノ來ルヲ覺ヘシムル事ナリ、許ニ分散シテ此
 方子シカクヲ考出シ、此法ヲ行ハバ外氣ノ通行ヲ自在ナ
 ラシメ、且、孔隙ヨリ侵入スル劇シキ風ヲ防風器ヲテ
 防グルガ得ヘリ、
 但、尋常ノ火竈ニテハ窓隙ヨリ入ルモノ、又風路カゼミチヨリ
 入ルモノ清淨ナル吸氣ヲ得ル為メ新鮮氣ヲ引クニハ
 未ダ全ク十分ナリ、其理ハ左ニ出す所ノ如ク

密閉せらる大氣ハ呼吸ノ因テ三様ノ式少テ不潔ト爲
ル、即、

(一)ハ酸素ノ量絶ニ減少ス、是故ニ肺中ニ含リテ

氣漸ク血中ノ炭酸ガ驅除セラルト適セシ

(二)ハ炭酸ノ量絶ニ増加ス、是ヲ以テ血液肺中ニ

在テ有害物ノ増加を受ク、

(三)ハ大氣炭酸ガ尚他ノ分子即、アムモニア分

及び其他ノ半機件膠質分ノ如キを包含ス、此諸物

身體ニ有害ナルヲ以テ、血中より蒸氣トナリテ分

泌スル、故ニ再ハ血中ニ輸入スル、ト然ル尚有害

ナルガ故ニ得テ、人多ク集マレテ居ル室内ノ氣不快ト

ナルヲ畢竟此「アムモニア分」ハ内なり。

今酸素ハ尋常ノ雰圍氣ト然ト同重ナルトモ、炭酸ハ

大ニ重シ、然レニ肺皮より蒸發スル聚成分及び瓦斯

ハ大氣より大ニ輕シ、是故ニ其諸物ハ室中ノ上部ニ

騰リテ、新鮮ノ酸素感度より入來リ、其下層ハ氣煙窓

より驅除ナリ、煙室内ノ上部ニ亦出路あり、非レ

モ、其有害ノ氣尚油ノ水面上ニ留止スル、如ク、室

内ニ残留スルヲ、是故ニ室内ノ上部ニ一出路を造

ル、是レモ、新鮮氣ガ更換スルガ爲ニ、飲ク、

此の一要事なり、此出路ありとせむ、新鮮氣室内に入
るゝとあも、只下層のこみ存在して、火龍の高よ至於
炭限といふ、是人身生活の爲よハ決して有益とせむを
くゝざる所なり、

〔註〕是温度同一時ニ於て然りし、炭酸も蒸發を
るゝとせむ、温まるが故、瞬時間ハ上ニ昇騰す、

室内ニ部の出路より内氣炭驅出して外來の新鮮氣
炭室中ニ充滿じ、ゆるみゆるみ之を得るゝとて至て易
し、即、

室中の上部炭條ハ近接する處ニ於て煙突ハ一孔を

穿ち、譬へば煙突の燒石一二枚を抜去り、此内ニ鐵
の直立する卷子と水平の轉軸とを懸け止ゆ、
一は若外氣煙突より室中ニ侵入せん、とせむ、
更ニ鎖閉すべく之を作、此の如くして室内の氣温
より其上層とせむ最温の氣漸次ニ煙突中ニ昇騰す
るゝとせむ、其壓力より由て卷子を開張す、此の如く装置
代一回造を置くときハ、常ニ適宜なる新鮮氣の交換
を得るが故、窓戸の孔隙を密閉せむとて、かく絶え
た新鮮氣の侵入せん、更ニ促せば、別ニ他の方へも
事件あり、但一大氣の輸入少なる、又ハ絶つゝ之を



とどろく、電中の火悉く之を吸入して大氣を新鮮にする
 装置も無用の剩物とを多くし、
 人の住居も室内に新鮮氣を吸入するもの、大氣一
 秒時中二三尺の速力、即輕涼風を起す程あると見ると、
 兩肺の為み凡方六分我一分の許の孔を以て足るり
 とする、然とも上文の如き装置を用われむ、此の如
 き精算を要せば、火能く燃へく装置の卷子自ら開き
 こときハ、大氣の輸入十分あるの證據と多し、
 其他景況に應じて氣を新鮮にする為小活用する許
 多の装置あり或ハ室中を用ふるに適し、或ハ煙突造

作の位置及び製式に關係す、
 即ち所謂櫺窓シヤウは於て細長形の玻璃板を斜に張れる通
 氣窓の如し、是隨意に開くとす、代りて者なり、此の
 如き者と通常の玻璃窓と代りて、戸牖の上部に置く
 とす、特は夏日本於て能く新鮮氣を交換すべし、此
 の如くするときは、清涼の外氣先斜に張れる細長形
 の玻璃板と抵觸して推碎し、下部に流通すとハ、内氣
 の驅出が妨ぐるまじきなり、

補説 清氣が絶へば大量に輸入するの利益ありて
 且、必要あるときは、容易に之を算測するものと得



既設くべし、譬へば新鮮氣既専ら緊要とする寢室の
 如し、其玻璃板ハ下邊ニ鉛を附々しく少しく重くな
 且上端ニ一繩既結着せし時ハ、之ニ登るるをたたく
 と、其匡を開くべし、既得、且其繩既弛むと、ハ自ら鎖閉
 せしむべし。○家居の式、志麼様あるも、必は室内の上部ハ
 ハ務めて一孔既設するを要せしむ、是故ニ上部を下
 邊ニ挿入するも、抽斗状の窓ハ、學校の爲ハ甚ハ利益
 あり、既以て、開張するも、窓ハ固定せる、抽斗窓の上ハ
 撰用すべし、但し抽斗窓より大氣を室内ニ容るゝ為
 ぢハ其窓を下邊より全く取除くべし、又室口の窓ハ

對向する部の高處ニ一孔、譬へば煙突の上部ニ、通氣
 孔ある時々、尚更ニ妙あり、然ども其全室の氣と新鮮
 不勻と欲して下層の互ニ氣既交換することあり
 ハ之と異なり、即諸室共ハ新鮮氣を通過せし、雖時と
 してハ甚ハ煩悶せし、き臭氣既残留するを、荷蘭ハ
 於ても亦驗するあり、あるが如し、

衆人謂つん、右の如くして外氣既室中ニ通過するも、
 秋冬の間殊ニ難澁なりと雖、養生の爲や、甚ハ宜し
 かつ心し、然ども、晚ニ至り、窓戸を悉く閉るるを、
 如何と曰く、此ニ於ても亦諸種の方策を以て之を扶



儀 備 樂 卷之六 主 創 嘉 永

佑すべし、譬へハ戸格コニ垂鉛シ版ハを施し之ニ細小孔コを穿て其孔より新鮮氣を通過し其上ハ刷毛シの如き者又ハ毛布シ以當て其氣を微細ニ分散し殆ど室内ニハ風なき如くする方カ子の如し是なり此方用る易くして甚と利ありと云

又此の如し木氣通過の方カ尋常の火爐カニ施さる者有り即地面ニ近き處カ一孔カ以造り之カ一管カ以挿入して之より外氣を火爐の方カ引導し或は火爐カニ重カ複カニ造りて其間カニ外氣カ引カ込カ以て強く之カ以煖むをり此の如き時其重複カせる壁間カ々々室内の最温カ煖

ある氣の分子カ混合カむ故に其氣火爐の上邊カニ騰りて格子より一直カニ上の方カ外泄カす之カ由カて新カなる温氣カ絶カへ上邊カニ昇騰カせし故に氣カ層カ覆カ擦カニ冷カ一面カニ布蔓カし又漸々カニ清涼カとなり且カ尚カ新カニ温カ煖カとありカる氣カ以て壓カりカるカ因カり其氣カ一塊カと成りて下カ面カニ下カり入身カの呼氣カより出カるカ炭酸カと共に終カに再び火爐を通過カして上邊カニ外泄カするなり○今右の方子カ以用カるカと云ふ其得カる所カの氣温カ煖カるカを加ふるに全く清淨カなりとすカ但カし此カの如カし装置カに於てハ高處カニ通氣孔カ以設カくるカの無用カありと云ふ論カを待

建 卷之六 下編 百九十四 支 官 儀

たけしきを知るるは是、新鮮温暖の氣、火爐氣通過して騰て再び煙突に入るを以てなり。右の如く装置して火爐を施すは欲せしめて冬日密閉せし室内に新鮮清淨の吸氣を引導せんが為、尚他の輕便ある方より、(1) 夫、火を酸素を燃え、(2) 人身の肺臟も亦酸素を必要とし、此に於てセツツペル^ル ルヤ東印度産 樹膠若くは其他の物を以て造れる管或床下に致して其一端は外氣を受容せべく置き、他の端は竈下に出し置くを、然るとは火を酸素を吸し、引取室内に在る呼吸の氣は只呼吸の為のみならず

然らざるは室内の氣を低驅除せしむるに至るへ、新鮮氣の絶えず肺臟の力に運輸せしむる、健全の爲第一要件なりと、代筆既し之を知り然とも肺臟に在る絶えず新鮮氣を受容せしむるに適するべく又胸膈に張擴も胸筋の機轉を以て全く妨げあらずを、張擴之に添加せしむるを得、是故に胸部が狹窄あり且、妨碍をなすの良服、總て甚と害あり、(1) 狹窄の服に因りて肋骨壓迫せしむる、(2) 肺呼吸して血液を清潔となし、(3) 健全の爲に胸部常に自由にして寬

廣ある必要、且、日々大氣中、操体労働して肺臓は
 機關を催進するを要す、○運動するまゝ、譬へば
 坐し或は卧して單に呼吸するのときは、血液を清
 潔にする為、全く炭酸を脱除するを得ず、
 深息すれば、其呼氣中炭酸を包含すること、浅息する
 時よりも多くして時として、其差百分の九に至る
 あり、○諸筋努力すれば、深息を起せしむ之、兼
 て胸部の運動急疾となり、是を以て同時限不於
 る常よりも多量の血胸中に循環し、且、清氣も多量に
 肺窠肺中の小胞を指す中へ吸収せしむる是故に健全な

保護するや、務めて日々適宜に消遣する、又、大
 氣中の動作も、肝要とするあり、
 蓋し大氣中の運動するを要する、
 好機括を催進するの、
 利益あるなり、乃ち皮膚は有力なる分泌の器械、
 て種々の無用なる老廢物を蒸發氣として外部に排泄
 する機關を具する者と思ふ、然るに其蒸發氣ハ
 動作盛ある時に於て更に佛動を奏すべし、動作お
 上る、其排除機を全ふする、
 但し之に如く、皮膚を全く清潔たむを要すれば



勢りて日々水を以て洗淨す。○蒸發氣は其一分
脂様粘着の物質より成る。皮膚を侵透す。其内
の清水ハ全く蒸散せしむ。其餘の物質ハ皮膚に残
留する。故に多少其湊理を閉塞して其機全く自然
の如くあり得ず。是以て日々皮膚を洗淨する。必
と必要ありて其湊理を能く開達せんと爲す。ハ刷毛
若くハ其他の器械を以て摩擦せんと肝要なり。
右の如く皮膚を清潔にせんと常ニ必要あり。雖
運動盛あり。蒸發氣も亦盛あり。其皮膚より
排泄する物質を除去せんと亦必要あり。

又逸居靜坐して生を營む者。皮膚の機關は
催進して妨げあり。肝要なり。是逸居を
うとせ。其動作甚少。故に以て有り。
絶へば皮膚を清潔にする用心を。身體強壯と爲
る。下條不出。其の如く。即ち冷水に觸
る。因り常ニ寒氣を感じ難く。皮膚を清潔にするに
因り不潔なる物質絶へば。皮膚の機關は。其の
禦。或ハ減少す。其他皮膚と腸胃の機關大ニ相感
通す。○身體の表被と腸胃の襌膜と。本只同質の組
織の延長する者なり。故に一部の良機關ハ全組織に



及少見ゆきバ、表被の機關健全ありときハ、腸胃
 と從く健全且、飲食消化も亦健全なるべし、
 世人屢以為らく冷水浴ハ特小健全益ありと然と
 も決して要須ヒトシハ巧ヒトシるる方久惟浴後直ヒトシ甚死運
 動を多す時の利ありとすハ、是冷水にて内部ハ
 流注をも血再び皮表に發越するに因て利ありと云
 る方久、此の如く時ハ、冷浴の後必ハ愉快強壯の起熱
 發覺ゆへハ、若夫運動ハ愈々機會あり又ハ自ら
 抗拒を起すに適する體質を死者ハ、護ヒトシ冷浴を行ふ
 ちと勿き殊ヒトシ冬日の如きハ、微温湯を加へて冷水乃

凜烈性ヲ除け、且、水を用ふる、恐ヒトシ死ヒトシを以て更
 妙と云ん

衆人の説ヒトシ冷水浴ハ必ハ身體ハ利あり又之ヒトシ由ヒトシ
 身體ハ強健ナリ、又特ヒトシ小兒の如きハ、其體ハ堅牢ナ
 りと云へり、然ヒトシ此説決して定規となし難く、且
 謾ハ冷水浴を用ふるに因て疾病を得る者多ク之ヒトシ
 正ヒトシ健全の體ヲ有する者ナリ、醫者ハ商議する者
 ナリ、冷水浴を行ハざる以て良ヒトシ但ヒトシ
 病ある者ハ療藥ヒトシ時ヒトシ之ヒトシ用ヒトシ愈ヒトシ良ヒトシ事
 特ヒトシ醫者の指押ヒトシ之ヒトシ用ヒトシ愈ヒトシ良ヒトシ事

實を辨へて自ら冷水浴して醫療せんと欲するハ俗人其功理を知らざる。藥方を藥舖より自己に買求めて醫療せんとす。如く粗暴なりと云ふ。我輩肺臟及び皮膚ハ運動せざるに要する。ハ既之を論じたり。然とも身體各部筋系及び神經系も亦皆運動せざるを要す。夫身體各部ハ使用するが爲不造爲したる者多れば、各部適宜に官能をせざる。と作々決して一和する。多くして全體總機の均等を傷つ。是を以て筋、組織輕鬆して却て強く緊張せざるが爲に適宜の運動をせざるを要し、又五官及

質を消化する處に於てハ物質の交換及び聚成分の運輸殊に盛なり。
 (一) 鍛工の臂ハ日々其諸筋を努力するのこゝして猛力を得たり。智靈も亦之に似たるあり。(一) 腦中の物質交換齊整して妨碍を免るとも、其機能鍛工の臂の如く倍増盛らざる。然とも、此小顯著なる現象あり。(一) 鍛工の臂力ハ無窮に増加して強盛とたる。とあり。假令志慥は練習し且栄養するごとく、其雖復た更起ゆるを得ざる。一息あり、然とも智靈の練磨ハ之と異なり、強盛とあるごとく、際限ある



登りては、且、智慧を練磨して、試みざるゝと、高き
 至れども、尚、英明雄偉の精神とあることを得ず、
 實、的切なる正理、之、非難あるを、能はば、即、人
 八年老て、將、墓門、近、りんとする、も、齊整、不、學、問
 して、歌、も、さる、者、其、期、不、至、る、以前、之、衰、物、を、改良、そ
 る、歌、む、者、精神、昏、冒、して、心、致、不、巧、なる、を、り、
 此、に、於、て、精神、と、身體、と、其、差、幾、許、人、ある、也、知る、を、
 う、は、身體、も、長、育、す、る、も、速、く、其、極、度、不、至、る、夫、に
 増進、して、其、量、則、る、を、さ、る、る、を、靈、府、に、考、慮、以、蓄、積、し、

て、集、生命、の、終、期、に、臨、む、ても、同、齊、了、快、なり、て、更、に
 大、なる、靈、才、以、起、して、比、較、し、及、び、判、断、する、の、用、不、供
 ず、而、却、精神、長、育、の、目的、を、約、器、して、論、ず、れば、動物、に
 固、有、する、嗜好、を、智、靈、の、高明、貴、要、の、徳、派、以、て、總、理、を
 る、也、よ、り、て、畢竟、外、物、に、觸、る、て、迷、誤、する、人、は、義
 理、を、辨、ず、る、有、智、者、と、多、に、過、る、を、な、す、而、是、を、以
 て、此、世、界、の、開、争、の、世界、と、して、任、患、ある、造化、蓋、し、人
 の、為、に、其、幾、好、すべき、事、物、を、造、り、て、絶、へ、之、を、競、ひ
 て、勝、つ、る、の、性情、を、與、へ、且、迷、誤、を、抵抗、して、其上、に
 超、絶、十、倍、大、智、と、ある、を、た、の、能力、を、賦、與、す、たり、

人不在之ハ高德及び心と相反するの嗜好常不起
 然も造化不在で此表見相反するの本昔ハ嗜
 好を以て抑屈せしむるは在るの吾人能く知
 わり、最良の海客ハ平水ニ航するのよきハ熟練セ
 ず、危険の航海者ハ颶風ニ遭遇して其伎藝ニ熟達
 するこそ、又知らず、兵卒ハ行伍ニ編束を訓練す
 るのよきハ戦功をなすに實地の戦争ニ臨み陣營
 中缺乏あるに因り熱功ヲ建つるこそ、人の人生を総
 て之と同じと理解するハ、精神の最貴重の性及び
 最後烈の能ハ迷誤ヲ拒防するハ慣と詐偽ニ陥らん

とするは自ら防守し、又蒙昧して前途辨し難ぶハ
 會せバ考慮と勇氣とを以て之ヲ決断して必ハ諸件
 上ニ超絶するより現すべし、是を以て精神も亦長育
 せしむるは得ずして其長育ハ幼少の時より注意の能
 力ヲ練磨し、又其必ハ行つざるは得ず、の事件ハ、憤
 激して之を行ひ、且今將し行つんとする課業ニ肯意
 ヲ専らふとするは、習慣をれば、最能く之ヲ得ず
 ○更ニ年長して重大なる事件を處置するハ方々ハ
 精細にして粗忽を以て比較判断の能力を專用する
 緊要なりと云

約器して之を論ずれば其始め精神を以て事物を理
解し且其理解は集合し後之は貯蓄し及び深く收藏
せしめ精神の高明貴重ある諸能即思慮分別及び比較
の能を運化して新意を出さるを得ざるなり○是
故以て更に年長なる者ありて注意するの常習は
歌めゆれば尚少年の如く長育すべきあり切實あり
然とも世に太抵區別を立てて曰く少年も衆多の事
物を見聞して其見聞も諸件の留意するを勉むべ
し老人も更に熟思するを要すべしと此兩件小於て
ハ書藉ある者專其留意熟思の習慣を益して之を催

進ずるより他の救援とあるをくゞべし此の如く
精神も精微貴重の練磨をなれば授生ハ己の職務を遂
ぐんとする意より出づるごとく一時得た所の良物
就ても其授生を行ふとなく永久不易の利益を得る
道路とあるべしと顯然あり○此兩個の目的を以
て授生を營むるときハ外より得る好悪を任ずるより
遙に優まると幾等なるを知らん○此の如く
て開化文明の道は前往し且自己の嗜好を抑屈せし
む曾て疼痛を覺へば又罰を受るべし且暫時の愉快は
取らば好物は頻に渴望して苦涙と流すに及ぶ時限も

建
下編
二百三
支那官報

備全學 卷之六 生理學

來らば、是を以て我生體ハ之を健全ふせん。他の粗
大ある器械・諸筋の如きは運動するに齊しく腦此器
ハ我體中の未だ詳ならず部なりと雖微細ある部
なるも疑ふをくも亦練磨する要須不造ら
れり。○此の如く絶へば精神を練磨して試み
とらば自ら尚特異の褒賞を得べし。又手足腸筋
等依同齊に運動して大食及び其他の不摂生を慎成
じば身體健全を致し、且調平均準に運化し之より
得る所の知覺ハ必だ安全愉快壯盛の状より他あり
ずとん、然ども精神諸能の練磨即輸送する知覺へ

常不造化の境界に近く無宛ある路に於て事理は
完好なるを絶へば比較し分別し思慮し之を練
磨し之を我輩必し云ふ、好樂より上等乃境界即
健全の覺へ之より幸福の覺ゆと。○加之此境界に
到るに未審ある精神の諸能強盛なるは其體・疾病よ
て損壞する時其體を携帶するも猶重擔を負ふ
如く見ゆべきを精神は却て暗達して靈魂の壯盛
及び幸福其内の含蓄より生ずる。○
總て精神の動物體に統轄するに許多の例證を以て
察知するに其制度善良にして驚異するに堪ふ

下編 二百四 支那の官制

動物の體をも假令幾許弱性をりと雖、諸部一和して各厄運不相應し相扶佑して相共不快を取る幸福の状を目して靈魂の健全と稱するをり、

但し靈魂の此の如く健全をりしむ、身體の健全をりしむ、切要あること疑ふ處なく、且と雖、之が為る身體は健全を怠慢して可なりと思ふべく、以て思へ、此世に在るの間、身體あるを以て注意判断の如くを貴靈ある諸能も其身體を以て其課業を遂ぐべし、其行路に怠慢するところなき、其職務と定免、兼て身體の望む所、何物をり、又此望に應じん、如

何處置すべき、之を學問に徴して知るべし、肝要あり、

健全を保護し且牢固にする方法、知らんと要する事、健全の靈魂を以て勉勵し修むべし、一學をり、絶へず運動し奮勵し及び清氣を需求する、其の呼吸、消食及び血行に緊要あり、我輩は之を論じたり、然とも筋、神經を運動すべし、直に其物質を消化するが故に、奮勵も定限を要する、如く、安息も亦定限を要する、睡眠中も、隨意神經を以て運動する筋も、知覺神經及び靈智神經を全く其運用を



夫故不睡眠中ハ其物質悉く消化せらるることなく、然レ
 血液ハ其間を纖維と小竅と此中間を循行し、新
 其物質を求むるあり、あつたを此を筋神經の物質新輪
 受くる時節を得るなり、○筋神經を適宜に運用する
 其分ハ四小時中七八小時の睡眠を要す、然レも這
 個ハ年齢も關係するが故に一定して論ずること
 能はんとす、

第十三篇

氣候身體ノ關係ある論

凡大氣が聚成する物質成の全く純粹あるあり甚だ
 稀なり蓋し疾患を感受する體質ある者ハ此時に
 一方て必し疾病を發起するなり、即ち大氣の温度急
 變し若くハ甚大に變換する時の如き是あり、○寒煖
 適宜と名づく地方に在ても、時々してハ大氣常時
 にも大小温煖あるあり、然レも其差甲方より乙
 方に至るに従ひて甚だ大なるなり、○方今人の
 到るありを得る兩極の地に在て驗温器氷點下百度
 の温(世人之が冷度と云ふん)と欲せぬ表するに印土
 小在てハ室内の陰處に於て、氷点上百三十度不至



ありけり、是を以て之を考ふるに、人身体ハ天然ニ任
 ずるとは、氷より滾湯ニヒユに至る度より、尚大ニ相隔
 り、寒温ニヒユヲ觸るゝ、莫知ヤ、又人身各部ハ健全ニ
 ては、あまバ、温度の大なる差あり、危険ニ陥らば、
 之ニ適應すべく造らるべきを知らず、然とも温
 度更變する時ニ於て、體中少しく違和さるとは、之
 小由て其症更ニ險惡ニ進み、且後患ヲ貽すと疑ふ
 べきなり、

夫氣の寒温と名く、只身體の燃焼より生ずる熱
 の體表より驅泄する遲速多少ニ從て、種々不覺ゆる
 感觸せり、○健全の人ニ在てハ、此熱九十八度と定ま
 り、然とも大氣の温ヲ導くことハ頗る緩慢なるとバ、
 零度の温度其点より更ニ甚た低くと雖、尚寒冷の感
 不覺ゆる、あまバ、即大氣運動せざる間ニ在て然也、
 ○今外氣の温六十二度とあるときハ、體温内部ニ運
 輸する度ニ應じ、外氣小由て速ニ外ニ驅泄せざる
 を以て、茲ニ平均ニヒユニ起して身體愉快を覺へ、且温ヲ保
 護する為の別策を設くる必要也、
 若夫外氣六十二度より更ニ甚と冷あるハ、體中の
 血液・燃焼物ヲ燃やすに因り、得るより、許多此温

健全學 下編 二百七 支那官藏版

液氣中ニ奪ハるを以テ、身體ハ寒冷の感を覺也
之ニ反シテ外氣更ニ甚ト温キルと知ル、外氣より輸
送シテ温ヨリも更ニ甚シク温液血中ニ得レバ、身體
速ニ大熱を覺ゆるを以テ、

又大氣の温度ハ同齊あるも、流動すレバ鎮靜する時
よりハ大ニ清涼あると知ル、是ハ大氣流動
するときは、其新なる分子絶ニ皮膚ニ觸ルを以
てテ、蓋シ各個の分子ハ新ニ温素液吸收すレテ、
能力減具シテ、是を以テ大氣の温六十二度ニ
テ鎮靜するときは、身體ニ寒煖中和を得ルを覺ゆる

より他ヲ知ルとも、流動するときは、必シ寒冷を覺ゆ
る、又大氣の温五十一五度とあるときは、甚テ輕衣不
ク足れりとも、且身體液爽快ニ保護せんハ、少しく
運動すると要すレバ、之ハ適度ある氣温と名づくを
也、

嚴寒の皮膚ニ於テ、必シ酷熱と相反するの運為液
ヲ知ル、○嚴寒ニ於テ、皮膚收縮シテ血も亦自由ニ
運行シテ、或ハ全く遏止するに至ル、是ニ於テ而行乃
大機箭する心臟ハ、直ニ是を救援せんガク、努力カ
テ強剛急疾ニ鼓動スリ、然レモ寒氣の久シク保續セ



る方より皮膚の細管閉塞するところ、急疾とせりた
る心機、只内部、小血の蓄積成起そのと多れば、速に多
少血液凝滞と起すなり、

此の如症に於て、消食の諸機怠慢とあり、血行遂次
小衰微に至り、且此症久しく留まるとは、精神昏
昧に陥り、遂に死に至るなり、○若夫、嚴寒に觸る
るあり、只暫時間のとあり、又ハ暖衣若くハ身體の
労働を以て之に相抗拒するところ、心機増盛なる血
行を起すも、能く其標的に達するを得ず、衰弱なる状
より興奮の態に變遷し、而して血液速に皮膚に回流

して其既發したる戰慄及び麻木症催熱と相交換
を是を以て暫時の嚴寒に遭遇せば、暖衣及び體動成
以て之に抵抗するハ、畢竟却て身體に宜しくして之
を強壯とせんべし、是故に寒冷ハ之に經驗するに先
生力に壓迫し、且身體に麻木と起るとも、直に興奮藥
とあり、こと知るべし、此事ハ、原名ニ此水に洩溜行カニ
ンレ江河皆嚴水疑結、其民即于水上往來、常用火滑鐵條
製為鞋底、使之濡、行迅捷如飛云云、一て愉快ある催熱を覺へ、者ハ皆
之に知れり、○大氣嚴寒なるところ、人身の内部必は
大温を覺ゆるあり、

之不及一て温熱久しく保續するときは、右の反對症
 及び起るべし、即ち温ハ始、不血行を催進する、不由り血液
 自由ニ諸脈管の未稍ニまで流通する、以て、諸部の
 運動尤進すとも、此症久しく暫留せし、早晩其興奮
 變トて疲困勞倦ニ至るなり、○生體中久時留連して
 常よりも多く動作せんとし、刺衝をれば、衰弱不至ら
 ざる部一も、何れに、必は疲困勞倦續き起りて、些少此
 作業を営むも懶く、是を以て止むるを得ず、或は得ず、休歇
 若、休歇せしめて、尚新ニ運動勉強せると、此の如き
 一して直ニ劇症を發する、あゝ疑ふべかりしに、

然とも、惟嚴寒酷熱は、少くハ未、さ以て疾患を起す
 不足らん、宜しく寒熱共ニ極えて甚く、且久しく留連
 する時の、疾患を起す不足る、あゝ、或は察知せん、○
 曾て多人數、船隻に乗りにて北極地方ニ到り、數月、間長
 夜の冬、或瓦ト時、其地の温度、常ニ氷点下、五十度乃至
 六十度華氏、氏驗温器の零點下、下をり、下は、之が為、不
 劇病を起す者、決して之多し、の例あり、又印土ニ割
 駐する軍兵、甚しは炎熱搭帳中、よて百ト八度、不遇ハ
 々、色ども、兵隊中の病状、平日、不異を、下の例あり、
 人身體、結構の巧妙を、下、實ニ驚くべく、又其體

居留する地の氣候に準じて保護するに強盛なる一
 奇能を具せり是を以て人身體を保護する器械皮膚等
 云々殊に延張性ありと云べし之に因て嚴寒の候に
 方ては只多量の燃燒質譬へば多量の脂等を用ひて
 血中を吸収せり之に兼て身體を労働して血行
 及び呼吸を促進し且之を由て發越せる温を暖衣に
 て保護するの用心なり是に其健全を保護するに
 得べし又酷熱の候に於ては燃燒質を用ひるま
 とおく多量の水を血中を吸収せり且發汗を以て
 温素を多く誘出せり為し、溼理を閑張せり此の必要

あり(一) 严寒なる兩極地方に於ても亦酷熱なる回歸
 線地方に於ても攝生を行ふに度に適すとせば健全
 を保つべし然るに決して疑ふべき事あり又尋常
 の状態に於て健全を保つべし然るに前篇に論じた
 る事件を遵守せしむれば非常の冷熱に於ても之を保つ
 べしと云ふこと、敢て論を待たんとす
 氣候に由る疾病は起すべし必し冷熱の驟變に在
 りて決して酷熱嚴寒に由るべし或知るべし○抑酷
 熱ハ生器を衰耗し疲困せりて此に起るる障壁を
 防くべし或得べし若し此の如き症を得る人驟

寒氣不觸るゝゝハ、直ニ惡症小懼るべし、是健全
 損害をもの危険ハ氣候冷熱とを極度ヨリ多
 と稀ヨリて、其驟變ニ在るゝゝ多ク所以なり、○今一
 個の生器其性軟細なる者、少時の間甚クは運管を
 ぢるゝ因リ弛緩の状ニ至るゝ、其内ニ含蓄する血液
 中等の温度ニ在てハ皮膚の細管中ニ流動すゝ者
 俄ニ寒氣不觸るとを、局部ニモ揉管ニ滯溜す此の如
 死時ハ、有力の抗拒を以て其滯溜を除くゝ能ハざ
 るゝ、速ニ衝激、即ち衝症ヲ繼發せり
 是故ニ熱帶地方ハ總て寒帶地方より、人の為ニ危

トハ、如何とせよハ熱帶地方ニ於てハ夜中寒冷此
 氣候ニ驟變するゝと屢あり之を全く防くゝ能
 ず、且衰弱の原因を多ク酷熱ハ晝日絶つて行つた
 を以てなり、此の如き地方ニ居留する歐羅巴人々
 晝日酷熱ニ苦むを以て夜中爽涼の氣ニ迷ひ、其
 危険ヲ忘るゝと甚だ多ク、然るゝ兩極地方即ち寒
 住柄する者ハ熱地ニ居留する者即ち寒の如く、其氣候の寒
 温驟變するヲ験せ、且熱地ニ到れる旅客ハ人工
 以て涼氣を得るゝりも、能く人為の温を起すゝ能
 得べし、○兩極地方ニ到れる旅客ハ肉食暖衣して甚



よく運動し、且、火を用ひ、其體を温保する、と云得
 れども、印土地方に於ては、容易に其酷熱を避くるは
 と能はず、是故に歐羅巴の兵卒の爲に、特ニ印土此
 行軍不幸に至るべく屢之あり、是如何と云ふに、其地
 中、ハ上文に説示せるニ因、即、疲困と障碍(感受性及
 び感受)とを避爲すの機、絶え行なはれ、以てを
 了、(晝日炎天に操作労働する者、其體を疲困さる
 故に、其人夜中の大冷に觸れ、屢害を免るべから
 たり、
 今熱地に住する人の、^{いかに}怎麼様の法則に從ふべきや、左

一説示する呼吸以て明知を爲し、即第一にハ身體各
 部の決して避くること、得ざる障碍を排斥せん、
 尤、務めて良好に保護せん、と云、要一、第二にハ
 務めて、其障碍を受くを、^{いかに}いかに免るべし、(先其人の
 感受性あり、と云、)次に感受性を、^{いかに}いかに
 免るべし、(其人感受性を、全く強壯に保護する、
 不行ふ、其件を、其人既に之を知り、即、適宜の攝生強
 行ひ、銳烈の飲料を禁じ、^{いかに}いかに大疲困を避くるを要
 し、又原野にてハ、齊整の體動を、^{いかに}いかに、且、清氣の吸入を
 勉むべし、又日、二回、^{いかに}いかに、入浴して、身體を保養し、且、之

より有用とある要件を以て絶へば精神は勉勵すべし
 ○此諸則ハ総て健全を保護するに切要として預て預て
 揭示したるも酷熱の疲困をべき運為を受くべし
 方てハ倍緊要とあるべし○呼吸を以て血を清淨
 するも熱地ニ於てハ寒暖中和の地若くハ互寒
 の地より自ら盛れずとハ其故ハ暑氣の為ニ霧
 圍氣張横すば胸膈まであせり呼吸不於て吸入
 する大氣の量ハ同様ありと雖酸素の量ハ寒地より
 少きを以てなり是を以て熱地ニ於てハ食料中燃焼
 質少き物を用ふる代以て必須とす然らざる時ハ

燃焼するを得より多量の炭素が血中を運輪して
 血中速く炭素を蓄積するに至るべし是故ハ熱地ニ
 在てハアルカリ性ニ様の患害を引起す方り即此物
 質ハ飽餐と體ニ要するより強大ある消化機
 界中備置するのを要す尚且炭素を傍側ニ致し自
 身量少貯るたる酸素と抱合して却て炭素の必要
 なる熱を妨ぐるなり其他アルカリ性ハ他の生器
 亦強大ある機關を催進する故ハ尚速く身體
 の疲用を起すなり是英國の印土に割駐する軍兵
 於て其例を實驗するも夥し

英國の第百廿四レ隊及び第六十三レ隊
 の兵隊同光景に印土に割駐する其第
 八十四隊ハ殆ど全く軍中交銳烈の飲料を禁むる
 事第百廿四隊ハ自在に多量之ヲ用ちし差あるのみ
 然るに其周歲過ぐる間に第八十四隊中ハ死者百
 人中只一人第八十三隊ハ百人中八人死す
 註此の割駐する荷蘭軍に於ても亦此の如き例
 を擧て疑團あるべし荷蘭の海外藩屬地に於て
 軍中諸件の詳記を作るが如く本國に於ても其要
 關する者之を理解し易く録載せしむるに荷蘭全

國に布告せば其利益は廣大ありと擧ぐ云ふ
 らば宜く尚左の補説を參看すべし

補説 生命に關係する詳記を時として確實にして
 且學問に益ある證據とあるべし即ち荷蘭領東印土
 に割駐する荷蘭軍の其地に在る歐羅巴他邦の民
 よりも其死者者尚多き故詳記を據りて檢點そ
 るに千八百十六年より千八百三十二年まで凡十
 七年の間東印土に割駐する兵士總計十二萬九千
 六百五十人中二萬四千三百三十人死すこと明
 白あるは其死者の比例一と五八との如く即ち百人

中十八人七分一當多り然とも此比例士官に於て
 半少しは是士官の年々百人中九人死を以て
 以て十一人中一人の死に當れを三寶瓏に割駐す
 其歐羅巴人の死も此比例よりも言ふに可なり但
 一爪哇の居民よりも尚四倍半吉ありはて荷蘭
 の比例より三倍半吉ありと云ふ
「ウボク」名「アチセンテリア」アトロカト
 する書よりて一八百四十四年海牙の「トルテン
 トル」にて刊行する者より引載する所左の如し
 銳烈の飲料ハ人死に算數ニ大ニ關係せん○銳

烈飲料の内殊ニ世叻酒の身心共ニ損壞する効熱
 地ニ於てハ二様の損害致す此を醫官ボス詳
 論せり即ち東印ニ於てハ亞叻酒の縦飲風土
 及び其他の諸因と相合して許多の兵士死せし
 歸りむ

註「ボス君ハ此書を著せし後荷蘭領印土の醫官
 の長とありあり

アルコホルハ何の地ニ於て用ふるも毒物ありと雖
 特小田帰線の炎熱ある處ニ於て用ふるハ其害の大
 なること復々疑はるる處なり



回歸線地方に於てハ大氣稀薄を以テ酸素の量も從
て少く故に廣場ニ運動し、務めて清淨なる大氣ヲ
得て深息し、且務めて身體を清潔とするの六利益の
一也と知るべし、

是を以テ印に云はれし歐羅巴人其體健全なる者方
らば左の三則を遵用せしむべきなり、
一、自飲食を節度
二、餘熱飲料を禁じ務めて清淨なる大氣を嘗へば
三、高き山地の氣を吸入せしむべきなり、

俄に寒氣に觸る、時其體預兆之に感受するに適
しハ、異議なく象病の原因とあるなり、然るも此感受

其體に在る瞬時の暴況に從て其危險は多少あり、其
體温ある時不冒寒するも、必ず疾病となす、此之不兼
て勞倦する時ハ、必に疾病とあるなり、
冷水浴を行ふ時ハ、予が曾て翻譯する所の如し、然るも發汗
冷水療法民間内外科要法不出けに如し、然るも發汗
不兼る勞倦するを知り、冷水浴を行へば、其患害を引
出そこと殆ど疑ある事なり、

冒寒して最危險なるも、身體に勞動起熱して後述
再び納涼するの時、在り、濕潤の氣候に在るハ、冷氣
の害残多し、こゝ尚更甚しく、且、睡眠の時ハ、寤覺の



健年學 卷之六 至高命持

時よりも邪氣を受け易し最強健なる人しては日中
炎天の軍旅に勞倦して夜中濕衣にて冷處に寝れを
疾病に受けざるありあきハ是か為かり然とも絶へ
ず冷水を浴を連用するも其體種々の寒氣に觸る
れを妨げあきて患害を受くること稀あり

一註濕るる體面外氣に觸るるとは其水蒸氣と
かりて驅散すべし其蒸散温素を掠め去る甚た急
劇ある蒸散を行ふに因りてハ人工の氷液も造り
出すべし此蒸散譬へハ汗の燥くか如る外氣靜
止する時よりも流動甚しき時と於て太を甚し

各人知るをくん手掌を吹くを冷を覺ゆと雖之は
濕して吹くときハ更に冷を覺ゆると甚しき
上文記載する所は據るべし最も多く運化して疲困勞倦
する生器の冒寒に易に性を得るも亦容易に理
解すべし冒寒症ハ通常此の如くして發するをり
是故に胸患肺病ハ五寒の地不多く行つて消食機
の疾患に回歸線地方の諸國に多く特は其地に居留す
る歐羅巴人中に之を患ふる者多し○寒地に於てハ
肺臟甚しく運化せり其故ハ身體に要する元温を
發越せしむるがた先血中於て許多の燃燒質を燃

健年學 卷之六 下編 二百十八 支那館藏

さるるを得ざるなり、又熱地に於てハ温氣自ら既
小身體に配付され、肺臟其官能の一分に懈る事と
を得て消食の諸機通例物質を蓄積せしむること更ニ大
なり、身體製血液多く要せざれば體中の良能饑餓を
減ト又總て消食機を減トて之に警戒をなせざるも新
其地不到する歐羅巴人に其徵候に注意せざるも
と屢あり、其饑餓の微弱となりたるは甚しく衝動
する食物又ハ鋭烈に飲料を以て興奮せんといふ此の
如くもを胃及び諸腸の成分液弱つて血中不
炭素の大蓄積を多し、此に於て肝臟ハ其蓄積せる諸

物質を燃焼するに状となり、血中ニ致めん、と勉勵
すれども、此甚しき努力ニ由て早晚其官能衰弱する
に至る、○肝臟病及び腸胃の衰弱(チッペン)ハ熱地ニ專
ら行ハるゝの病患より肝臟病ハ其臟過多の運化
液を以て生じ、腸胃の衰弱ハ必しも胃寒に因て生
ずるあり、而して此衰弱ハ單に諸腸裡膜の燃衝より
て其燃衝ハ細血管前以て運化甚しくして勞倦する
とく、ヒトバ復し血液の運輸に堪ゆるまをを得ざる
時不當で、其中ニ血液不輸入するに由て發する所
なり。

當今一異種の病あり、恐るるを荒乱をなすに因り、衆
 人甚之を危懼せ、此病に於てハ一種の傳染毒血中
 に生じ其毒感受し易に體に觸ると、其曾て生じた
 他人の體に發せし症と全く同症を起し以て絶へば
 新に傳染をなすなり、是故に此病ハ人々陸續急速に
 相傳染し、或ハ衆人一齊に相感染せ、是を以て之を考
 ふるに、此病の毒ハ患者の血中に生ずると、恰も發
 酵の銳烈液中に瀰漫するごとく、同一あり、但し此傳
 染毒・時々してハ甚だ揮發走竄して病人の呼氣及
 ひ蒸發氣より大氣中に傳送し、夫より無病健全の人

の吸氣に入て更し其體に傳染するると疑を容るる
 べし。○史録中屢此の如き病の恐るるを荒亂をな
 すると記載して毎次總稱して疫毒イブスと云へり。○
 方今不於くも尚此の如き病屢流行するるとあり、
 其症二般あり、即ち一ハ熱地ニ流行する症、一ハ之を
 發黃熱ガレと名する、一ハ寒國にも亦流行する症
 あり、之を痧病と稱す。○發黃熱ハ夏日の熱度驗温
 器以て測ると其中數七十五度の地より全く外に
 出でば、阿非利加及び西印土に其最甚き地方あり、
 ○痧病ハ昔時亞細亞に限りし病あり、其本名痧ハカシ也

傳染學 下編 二百二十 支那の傳染學

細亞霍乱シアラカと云ふ之小因致然とも此症近時
 西上及び他の寒暖中和の地方ありて流行せ
 ず○右の二病共小血中ニ含れり毒氣を以て各個の
 生器致虚衰せり特ニ消食諸器を甚しく損害す○
 發黄熱小於てハ胃より半腐敗せる血液混入る膽
 汁を吐出し痧病ニ於てハ胃及び諸腸の血一個の分
 泌機致起りて其流動分即血中水分の亦上下小排出す
 る故以てハ人體の血中ハ復た運輸せざるは稠
 厚の物質より留まる者なり小至りてハ
 蓋し傳染病ハ其毒蔓延し静定せる氣中ニ蓄積を

るを以て特ニ其荒乱と云ふと大なりハ是を以
 て傳染病を預防するハ新鮮の空氣を流通せし免
 る自在ノ之依居室中ノ容れしより他ニ伎倆あり
 るありてハ○常ニ大氣通暢する室内ニ在ると知る
 患者の周圍一二歩の處ニ在ると傳染するハ稀なり
 也○發黄熱ハ多く泉濕地ニ於て發する病なり寒
 冷の時ニ於てハ全く彌蔓する事能はず而して此
 熱も痧病も不潔の氣ある所より甲處より乙處ニ漸
 々蔓延し是れ以て身體衣服及び居室を清潔にし
 且大氣異常ニ流通せしむるの注意ハ常ニ此病を預

防まる的實の藥劑あり、

〔註〕居室を清潔にして新鮮氣を流通せしむる法を恐
 怖すべし疾病既小目前に在る時に行ふは實小
 數息をへし然るも時々しては一瞬時の驚駭に因
 り其既久しく民間小行へしむる要しむる良
 藥 居室の清潔新鮮
 氣の流通を指す 疫始りて理解せしむ、
 荷蘭に於ては瘧病の流行を防止し身體衣服及び
 居室を清潔にするは新鮮氣を更換せしむるの二法
 甚だ傳功あることハ實の切の例證を得たり、○
 此病許多の都邑に於て必は人家比々密接する處

小起りたり然るに少く意を用ひて護身の法則を行

ひしとせし其流行著しく減却せり、○其諸般の例

證の如きは、ハントケンズ、第二院の議政官の著

述せり各地健全論を題せり、自名をり書中詳か

す又其事實ハ百く荷蘭醫家ハ備日刊紙を參看せ

る

飲食を過度しし身體を清潔し日無病の人ハ太抵

此恐るるべき患者の側に至るは妨げを、(但し其人

直小病人の口より其毒氣を吸入し或ハ傳染せる蒸

氣を含蓄せし室内に入るとの時、如くハ自ら別をり

傳令書
至
玉
食
書

其の此惡病者の側小居る甚を不佳なる事を是
に實驗し據るに無病健全の人身體を清潔にして飲食
其過度小するときは全く痲病の惡性を以毒小感染
せしむるを防ぎたり、
今上計此總括して考定せしむるを自ら身體諸部及
ひ其機關を考究して左の法則は無病健全を保つ小
要須あるを知らるべし、即ち
食味ハ單純あるべし、
銳烈飲料類酒の戒廢すべし、
常に新鮮氣を吸入せしむるべし、

日々人氣中より運動すべし、
冷水若くハ微温湯を以て全身洗淨するべし、
數回を繰り返すべし、
適宜小筋骨を勞せしむるべし、
己ハカク應よる諸件小精神洗淨し、懈怠あるを
戒むべし、
一晝一夜中大約八小時間寢息すべし、
身體熱し且勞倦せしむるときハ、俄漸共小冷又濕を避
くべし、
看し右の諸件ハ各人之發行を要し、又習慣し易に

下編
二百三
改訂

傳金學
至真館藏板

あしをろ成。○此諸件ハ我身體諸器を注意して検査
すはバ自ら知ると成得る良能の簡便なる法則を
了。○此法則成適用して違ふところなきは風土異方
アツラ地方不到ると又傳染疫毒行ハラズ一地不到
ると其疾患は罹らざるを尚日争うべしと
もる許多の疾病小會するも屢能く防禦を為し
但し或る人問ふ既又出生の時より得て日健全なる
よる両親より遺傳する危険症及び疾病の屢預防
するを得るものと答て曰く彼此必し發する疾病
の稟受性あるも適宜の養生を行ハ日健康の體動

成行いそ之を消除し得べし。○有智して學
問小基く根生行ハ小兒に在てハ其病根を減衰
し且良能を妨ぐるを免るは全身盛に長育して終
に其病根を全く消除する成見るべく又日々之成見
るをり。○今此篇の結局として各人各自出づる確實
の真理成胸臆小希なきを即生得體質全うし且虚
衰する人と雖上文に記する法則を遵守するものと
生來強壯健全して其法則成守らざる人より尚身
體健全ありて幸福ある高年に到るものと得るの謂
なり。

建論
卷之六 下編
二百四
支那官成板

第十四篇

前篇諸條の應用を論ず

補説 多年連綿不摂生を行ひ一者暫時前篇を擧ぐ
る法則を遵守せしめて一回は健全に回復しと思
ふことありきや久しく良能の拍挿に違背する
者譬へハ午時おとに大食せし者暫時食量に意を
用かゝると一時は胃及び消食機旺盛して良善と
あらんべし又數年間引續きて狭窄の胸脈を穿
ち肺臓を壓迫せし婦人其迷誤を去りしめて既
に喘息家を去りしは腸胃の虚衰を患ふるを去る

又緊縛より帶下を緩むるも必は其帯痕を
始して後遺り支節の麻木久しく運動して後
始めく平愈するべし

數年間連綿身體の諸運動を廢し一六歳より三十
歳に至る年齢の間其胸部を文案に靠り書齋中
消日する者ハ多く胸膈狭窄をなして直に再び健
動せんハ肺臓全く運動するを以て得ん且諸骨
の位置恐くハ歪斜して尋常の方術を以てハ之を治
むるも難くせん

皮膚の調攝も亦之と同ト此書を讀む者の内なる

皮膚を單に洗淨するの利あるを聞きて驚きても
生涯之に用かろまじき稀ありし者ありん、此の
如く者ハ其皮膚數年間調護を誤るに由て直に其
健全機復さるまじき能はず、其皮膚ハ腸の裡膜と
全く同組織あり故に其人の腸恐くハ既ハ虚衰
し又久時皮膚を不潔しまじき習癖以て俄ハ腸
胃病發し表面強壯の人或自ら衰弱不至ら
む此の如く時ハ衆人恐くハ急劇の病若くハ暴惡
の病と謂ひ却て知らず其人多年の間日々其攝
養を誤りて疾病の準備をせしめり

調護ハ良効ハ疾病の發するが如く急速に現れ
柔和にして耐忍まじき多し其良能も其指拂し背
けハ罰を許すまじき、此時惡道を去りて善路に
赴きハ更ニ良あり、此法其始め少く勞するま
じき、忽ち容易に行ふるを得ず、細事ハ
慎むことハ屢甚か困難なり、一時ハ大慎戒を行ふ
まじき、既ハ習慣せる飲食を日々慎む事、衆人の想
ふ如く損害を、しりも大ハを、易し、○静坐して
日々四回の食膳、用か、習癖ある人、一回の食膳
殘廢するまじき、頗る困難あり、午膳の時諸般の肉

傳令學 卷之六 至 食 禁 止

食を用ひ習癖なる人其一二品を禁止すも其
其人之戒甚ど憂ふれども此ハ成らば其戒得ざる
事件あり、

冷浴不於ても時々してハ其苦楚大あることあり
温まりたる臥床を去りて直ニ冷水に浴するハ其
始め愉快なりとせども漸々之戒行ひ且一時
之甚くせざるを漸く之に慣らし之を得べし
譬へハ春夜以て之を始むるに其始先冷水を振慄
せん是を以て之(凍烈の水)に微温湯を加ふれば其
振慄を減して清潔にするに皮機強壯する其

目的のむかる者ハ其不能く之戒催進をべし、

諸事總く専ら齊整に行ひ進むるハ行法の繁雜を
強く強烈あるとい其主とも其ハ非ず簡易に
て數回皮膚を清潔にするあり能く其機關を回復
し又適宜の運動を數回行へば漸々胸膈を寬廣
するべし

養生法に因りて其體少く佳候に赴くを知る
れば直ニ其苦楚を輕易に覺へ且少く注意すれ
ば之戒忘るに至るべし、

上篇小論ハ其ハ據りて之戒考ふれば健全を保護

建論 下編 二百七 支那官報

一 身體を強健にし、且總て身體障碍あるに臨んでハ之
を回復せしむに何を以て要件とするやハ、我輩既之
を領解せり、
其要件ハ即チ

(一) 清楚の大氣を繞り多し輸送せ

(二) 身體を清潔にし

(三) 飲食を節度し、栄養を適宜にし

(四) 身體を運動し、作業を營む、

右の諸件より更ふ其内別あり、譬へハ身體を淨潔し
せしむるに注意するるときハ、其相抵觸せしむる諸物件も

意を注ぐるを得ず、是に因り只ハ自己の體のとな
らば、又其穿つ所の衣服住柄する所の家屋及び居留
する所の御備事も尚意を留めを要すべし、但し此諸
件順序を以て甲件の後ハ乙件に繼ぐべし、之の
理會せしむるに至て易し、然れども之を總括して衆人一
齊に適應せしむんと要するときは、度に擧げざる諸
件を逐一行ふるときは、甚だ繁雜ある難問
を生ずべし、

大氣○許多の水蒸氣・炭酸及びアムモニア若くハ他
の瓦斯類を混ぜり、酸素の適量を含む清楚なる雰圍



氣成絶へば運輸する事なく、各人の為なく一家眷は
為りも又全居民の為りと、總く健全を保護するの大
基本となすべし。○饒多乃大氣を得るに死に至る危
死毒成散布する許多の有害物成血中より排除し、且
清楚の氣饒多なる時始り、栄養機其本務を遂ぐる
おと成得るなり。○總て大氣ハ身體を保全するの一
要物なり、是を以て我輩概して之を身體成清潔不そ
る條件の内別とあす。雖、特之を爰に揭示するを
了。

飲食成節度不する事、成畧論をねを、必しも只飲食

成減するの事、此謂は、必しも飲食を減す
る事、以て最良とをさし、以食物の分量及び品類の適
度なる成云あり、譬へば身體を動作する事、是れ死
者ハ許多の内食を以て適度とをさし、如く然とも清
楚の大氣成得、身體成清潔して、良好の食物を用ゐ
るも、亦、以て強壯健全の福惠成受る事、適は、
體格完好體質良全うして、諸件を清潔し、栄養度不
適し、且、常に清楚あり大氣中、に汚する者、之、由
く、未だ必しも健全ならず、成、健全成要する事、尚、個
の、を、成、良件あり、即、作業、是、なり。○夫、人身體も、猶

其精神の如く其式ハ異ありと雖運化するが為小造
 構らざるなり、臂、脚、肩、胸、背、腹、及び横膈の諸筋、之甚く
 且、齊整不操作するに准して強健とせらる、此諸筋々
 操作の為、造為らる者あり、之を運用せしめて置
 くときハ、榮養分も亦其場を得ずして物質の交換益
 減少す。○此簡易ある經驗を以て考ふるに、作業ハ總
 と生活する者の為、小缺くをうらむる至智至好の況
 則多しを知るなり、故に作業ハ人身の有形部臟腑筋
 若くハ無形部諸機及ひ有禮部天魂の為
 ちも緊要して且仁恵あるの 度なり、人ハ惟、作業

のみして行止萬福を得れども、作業なきれば、有禮不
 して幸福を覺ゆるを得ず、○占諺「いく、汝體面ニ汗
 流發する頃、小食すべし、又曰く、生活ハ、ハの戦闘ありて
 此詞ハ我輩有形部ニ就ても又有禮部不就くも在
 然之ハ成説ハて最愛するを語言として書記するハ成驗
 せり、

我輩今各人自己の健全を保續するが為、ニ遵守す人
 死汎則を論ト了ラたは、更ニ其最要ある度件ハ論
 ト及グんトは、即人ハ只自己の為ハみ、ニ生活ハをハ、又
 一已して生活するハ得ず、但衆と共に生活するハ、

言我換へく之を謂へば千百の同一ある人々絶へば
已と共ニ生活し、又已の爲ニ生活して衆人の體も亦
各自同一の法則に従ふ我を要せり、然るに不幸なる哉
衆人悉く其法則ニ從て生活を以、或ハ其法則を知ら
ず、或ハ之を知るとも懈りて行つず、或ハ之を犯す、以
て自己を損害し、又其隣りも小兒を損害し、又其相交
親する友人を損害し、恐くハ又衆人を一齊ニ損害す
試ニ我大都府を検査す、其居民多くハ暗黒ニ稠
密して大氣日光共ニ流通し難く、濕潤を多くと多く、
或ハ更ニ不潔なる溝、寶在於邊に家屋ニ住栖せり、是

此の如き家居不在てハ疫毒を醸し、且有害ある蒸氣
我四邊ニ散漫すべし、是を以て此の如き家屋ニ住栖
する人々ハ其一要品即、清楚なる大氣の缺乏を受く、
飲水も屢不潔にして或ハ有害とあるべく、此
の如き地ニ於てハ市中の他部よりハ疾病不罹り死
に至る者更ニ多しと云

近年世人健全ニ益つる法則を更ニ能く知ると云、我
得て之れを、右の如き諸件も亦更ニ着意するに至
りたり、想ふに世人多くハ健全を得ざるの諸要件不
背於之ニ由り唯己のそとに他人をも亦之より

發する疾病もて損害せり、又想ふに往時の都邑の建
 制（造りかた）及び家屋の制式（しき）ハ自然の法度不適ハざるを以て
 既に衆人をして許多の患害を受けしめしり、今其責
 ハ衆人不佳をふすと雖、一旦は除くこと成得ざるは
 故に、責てハ後日の為不之を防がんをを理（こと）解せり、
 ○此の如く撰牛居住等の健全及び生命の長短等ハ
 關係甚る考案ハ、或る人之を列擧し、互に報知し、且此
 較して漸く許多の實驗を積み、且漸次小學問の一派
 成立てるとハ之を名づく公行健全學、即ちハイチと
 云へり。

此學ハ有益の一科として、概近の開化文明より摘採
 せらる、收美の果實とも採つべし、○此學ハ衆人の健全
 成催進せらる、成標準とせし、且路伴中各人の健全成損
 害ト若くハ幼弱を事行を除去するをを教示せ
 是を以て此學ハ直に人民に之を任居より街衢都邑
 及び各地にも及ぶ許多の内別ありとて、成験すべ
 し、即ちハイチ（ハイチ）全學、乃行直に属せらる者ハ、譬ハバ
 泥沼多き地方の健全を催進するが為、必ハ、渥實（ホリ）を鑿
 開して汚水を排除し、
 人居稠密の都邑に於てハ、更ハ大氣の流通成促さん



ごとく免新ニ街衢を導達し、
 政府ニ在るハ牛痘の接種を受けざる小兒を公行ハ
 學校ニ入ると許さるるを、(此事件ハ屢荷蘭ニ於ク
 もとま代懈れり)
 又患者を其本宅ニテ調護するより、も善良なる病院
 の設けありべし、
 又都邑ニ住栖する者ハ塵芥汚物或溝竇ニ棄つる或
 制禁すべし之を禁止せざるは甚しき淤溝とあり、
 有害の蒸氣を發し以て人の肺中ニ入リ疾病の原因
 とおれり、

又良好の飲水を出し及び街衢を淨潔にするの法制
 設け、且人ノ害とある工場或地、或禁ト若し
 之を要するところハ小隙ニハ其内ニテ燃焼する火
 烟の合く其場局ニテ消化する規制を設け、且酷厲な
 る炭素氣を發する邊の大氣を以て健全の呼吸ニ妨
 碍あるべし、
 右の件々ハ、トイ子即チ公行健全學の専ら關係する
 行事なり、
 但し右の如き公共トモドの健全を周旋するは、只政府のみ
 小任するべし、居民も共ニ力成盡して唯ニ定限セ

有害物を禁止此ハ更ニ政府の公務不属す。其の
みならず、居民中の富有なる者會社を結び、本錢を
積み、以て貧人をして日用の諸品を廉價に得せしむ
る。

譬へバ各人其體を清潔あり衣服を洗濯するは良なり
と能く知すべし。雖貧者ハ極えて之をなせざる
や。錢を費し、且一家眷屬々々之をなせざる。許多乃
錢を費せざるを得ざる。是故ニ身體及び衣服
を清潔にするに錢を費すべし。多かるべし。

たれ、公共の浴室及び洗衣館を建設するは、大廣益
なり。又會社を結び、銀を積む。工事をなす者の為ニ
良好の住宅を造り、通常よりも廉價に貸與する。亦
大廣益なり。是等ハ皆實地ニ之を行ふに能くせんよ
し。或得て大ニ仁恵とあるべき事件なり。

右の如き建館住宅の類ハ濟世の志ある人々會社を
結び、之を建設し、或ハ政府より之を建給し、或ハ會
社若くハ政府各異ニ合力するも亦良善あるべし。
譬へバ政府ハ居民の健全を害する健全學の法則を
背たる住宅を造らざるべし。或定む。雖此法則を



前以て詳記するごとく難し、此の如き時、於て住宅成
 取捨をせざるべし、之を練達する該負を置き、之を其
 職務に専任すべし、然るに此の如き該負は屢甚だ有
 益なり。

〔註〕荷蘭小於ても鹿特埃・烏特立・埵富多・悉幾堤の如
 於諸邑まで健全該負を設置して規律を建て普
 く世に公布するの方策を設け、其議に認同する人
 少た方は之を廢して行、一免は、是れ由る第一の
 時として知らぬ識りて不摂生となる都府の法
 制を辨明し、第二の官府更に能く之を辨知すれば同

一の失費を以て、よく操作するごとく、或得る許多乃
 善費の如く、人々希望せり、○各地の鎮台公
 行健全學の爲、一田出銀するごとく、永久節儉の
 法則と爲るべし、或理解し、或は、方今の内地事務
 辛州へ傳單を以て嚴之を命たり、

健全の害あり、住宅を除去する法則一定するごとく、
 民間に該負倍、其利用の爲、一助力を乞ふ、實に該負今
 新に許多の住宅を建造するも不佳の住宅尚残留を
 了時、其新建の住宅屢衆人の爲、全く無益とある
 べし、然るも廢棄し、定まり、その家屋に居住するは、差

役を以て妨ぐれば健全の爲に害あり。住宅の跡地
 1 新築地を建造せざるを得ず然らば、荷蘭に於て
 屢之の如く、如く直に其傍側を建造せざるを要す此を
 稍良なりと雖、未だ必しも良全とを言ふべし。
 然りと公行健全學の標的は達せんか、諸件を必
 と政府に依頼する事勿れ。
 此標的も猶他の會社中の標的の如く諸事永久に居
 民の合カ、關係をも、政府に之を誘導して彼此
 の大迷惑を防ぐを要す、故に政府に決して病因を
 悉く除く者、以て然らざるも直に之を抜く事と

實得る者、以て之を以て、只權道を以て之に關する許
 多の事件を周旋すべき者多し、我輩此に於て、此書
 を讀む者、以て別を報告せん、此書、政府、此書
論より別道、政府、猶我輩の如く廣大慈愛の旨趣
 即務めて博施衆濟の意を以て、衆徒を教導するを勸
 進して病因を除却する許多の事件を施行せざる、此
 の如く教導ハ公行健全學を行ふに最良好むる法則
 ありて、以て永久に利用をせざる、若し夫、各個の平民
 其少年の時より理學・温素・香圍氣等の論說派を知ら、
 加ふるに人身究理・血行・栄養・呼吸等以て識得たる、

健全學

其人壯男中あらず及下々自ら健全の法則を知りて之代他人もも施行する一人とあらず也○今爰小三件あり即ちハ公共ニ切要とす法則よりて更不能く遵守すべき者ありニハ各人己ノ一家中ニ施す小健全法にて行法權柄の及ばざる所も勉強して相共ニ行ふべき者なり此法約する小甚を切要なり其故ハ此法の行われざる所より公行の法則も只僅ニ其勲をたぐひのこさればなり○各位の君子荷蘭成して一冊此の如き國多し一めん克と希ひ相共ニ勉強せよ健全學下編卷之下大尾

幼童手引草

杉田玄端譯述

初編三冊 後編三冊 全六冊

此書西洋で日月の飲食衣服手道具家什婦人縫鍼の道具あり坐敷の飾付置物文房具其他藥品漆物等に至るまで其起源の年代工夫人の姓名并其製作用法効能等詳に答ふ取綴る童蒙の事易に認たる書なまば幼童の輩一覽して忽ち物識小なるを得べし故に幼童を教諭する書方今世に數多しを雖も此書に優るものありがたし

製藥式

同

譯述

全三冊 並刺

此書の製藥の配合法法始として雜合品を查出法質造藥の檢點方及び天然の性能よりて疾病に用ひて効あり所以服量及び禁忌に至るまで明細に記述したる書を製藥家勿論合藥家及藥舖を産業する者居常致す少し要典也

支那の官製

和歌六平卷十一

東京書林



鳴村屋利助

中外堂梅郎

丸屋善七

山城屋佐衛

致高館藏板成木所

勝倉半兵衛

至博館藏

