

断食後の恢復五十訓

即ち一・五七平方メートルである。

この公式を用ひて、一々計算するの繁を避るために、デュボア、デュボア氏は第二表を製作し計算の手数を省いた。

第二表 體表面積早見表 (平方米)

身長(厘米)	體重(斤)	體表面積(平方米)
110	0.910	1.041
112	0.931	1.061
114	0.952	1.081
116	0.973	1.101
118	0.994	1.121
120	1.015	1.141
122	1.036	1.161
124	1.057	1.181
126	1.078	1.201
128	1.099	1.221
130	1.120	1.241
132	1.141	1.261
134	1.162	1.281
136	1.183	1.301
138	1.204	1.321
140	1.225	1.341
142	1.246	1.361
144	1.267	1.381
146	1.288	1.401
148	1.309	1.421
150	1.330	1.441
152	1.351	1.461
154	1.372	1.481
156	1.393	1.501
158	1.414	1.521
160	1.435	1.541
162	1.456	1.561
164	1.477	1.581
166	1.498	1.601
168	1.519	1.621
170	1.540	1.641
172	1.561	1.661
174	1.582	1.681
176	1.603	1.701
178	1.624	1.721
180	1.645	1.741
182	1.666	1.761
184	1.687	1.781
186	1.708	1.801
188	1.729	1.821
190	1.750	1.841
192	1.771	1.861
194	1.792	1.881
196	1.813	1.901
198	1.834	1.921
200	1.855	1.941

165	1.241	1.321	1.401	1.481	1.561	1.641	1.721	1.801	1.881	1.961	2.041	2.121	2.201
170	1.271	1.351	1.431	1.511	1.591	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231
175	1.291	1.371	1.451	1.531	1.611	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251
180	1.311	1.391	1.471	1.551	1.631	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271
185	1.331	1.411	1.491	1.571	1.651	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291
190	1.351	1.431	1.511	1.591	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311
195	1.371	1.451	1.531	1.611	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331
200	1.391	1.471	1.551	1.631	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351
205	1.411	1.491	1.571	1.651	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371
210	1.431	1.511	1.591	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391
215	1.451	1.531	1.611	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411
220	1.471	1.551	1.631	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431
225	1.491	1.571	1.651	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451
230	1.511	1.591	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471
235	1.531	1.611	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491
240	1.551	1.631	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511
245	1.571	1.651	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531
250	1.591	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551
255	1.611	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571
260	1.631	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591
265	1.651	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611
270	1.671	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631
275	1.691	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651
280	1.711	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671
285	1.731	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691
290	1.751	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711
295	1.771	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731
300	1.791	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751
305	1.811	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771
310	1.831	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791
315	1.851	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811
320	1.871	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831
325	1.891	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851
330	1.911	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871
335	1.931	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891
340	1.951	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911
345	1.971	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931
350	1.991	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951
355	2.011	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971
360	2.031	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991
365	2.051	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011
370	2.071	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031
375	2.091	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051
380	2.111	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071
385	2.131	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091
390	2.151	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111
395	2.171	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131
400	2.191	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151
405	2.211	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091	3.171
410	2.231	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111	3.191
415	2.251	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131	3.211
420	2.271	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151	3.231
425	2.291	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091	3.171	3.251
430	2.311	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111	3.191	3.271
435	2.331	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131	3.211	3.291
440	2.351	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151	3.231	3.311
445	2.371	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091	3.171	3.251	3.331
450	2.391	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111	3.191	3.271	3.351
455	2.411	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131	3.211	3.291	3.371
460	2.431	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151	3.231	3.311	3.391
465	2.451	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091	3.171	3.251	3.331	3.411
470	2.471	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111	3.191	3.271	3.351	3.431
475	2.491	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131	3.211	3.291	3.371	3.451
480	2.511	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151	3.231	3.311	3.391	3.471
485	2.531	2.611	2.691	2.771	2.851	2.931	3.011	3.091	3.171	3.251	3.331	3.411	3.491
490	2.551	2.631	2.711	2.791	2.871	2.951	3.031	3.111	3.191	3.271	3.351	3.431	3.511
495	2.571	2.651	2.731	2.811	2.891	2.971	3.051	3.131	3.211	3.291	3.371	3.451	3.531
500	2.591	2.671	2.751	2.831	2.911	2.991	3.071	3.151	3.231	3.311	3.391	3.471	3.551

(Henry C. Sherman 氏から取る)

尙體表面積一平方メートルに對する一時間のカロリー量を示せば次の如くである。

第三表 年齢と性別による體表面積一平方米當に要する每一時間のカロリー量表

年齢	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
14-16	46.0	43.0	41.0	39.5	39.5	38.5	37.5	36.5	35.5	34.5
17-18	47.0	44.0	42.0	40.5	40.5	39.5	38.5	37.5	36.5	35.5
19-20	48.0	45.0	43.0	41.5	41.5	40.5	39.5	38.5	37.5	36.5
21-30	51.0	48.0	46.0	44.5	44.5	43.5	42.5	41.5	40.5	



女	四〇・〇	四〇・〇	三六・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇
男	四〇・〇	四〇・〇	三六・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇
女	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇
男	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇	三三・〇

これからして、その人の體重、身長を知つて體表面積を知り、更に年齢と性別によつて、その人の基礎代謝に要する需要カロリー量を容易に知ることができらるであらう。それと同時に斷食療法とロープリー式裸療法とにより完全なる皮膚面積を造成することができらる。しかして、體表面に淺在する靜脈管と淋巴管とは生理的統正の下に完全に、その機能の働きをなし、第一番にその影響を受けるものは肝臟で、これに次ぐは脾臟、更に腎臟系統に及ぼし、膀胱、大小腸、胃、肺心臓に良結果を來し、心身の全機能の復活となるのである。

二九、(一)身長、(二)胸圍、(三)體重、(四)體表面積の關係は前段に於て明瞭であらう。次に體重と坐高との關係を知らねばならぬ。それにはビルケー氏の式を適用することにした。ビルケー氏は『坐高の長さを一邊とする立方體の水の重量は體重の十倍である』と云ふ學說

より次の式を得たのである。

$$\text{坐高}^3 = 10 \times \text{體重}$$

$$\therefore \text{坐高} = \sqrt[3]{10 \times \text{體重}}$$

これよりして坐高を測定し、次の式にて吟味する。

$$\frac{(\text{實測坐高}) \times 100}{\sqrt[3]{10 \times \text{體重}}} = 100$$

瘦型三十二歳の斷食終了三月月目の婦人を、次の實數に就て試験するであらう。

體重 十三貫二百目(四十九斤五) 但し空腹時  
坐高 二尺七寸一分(八十二糎)

身長と坐高の割合は身長一〇〇に對し、成人は五四乃至五六にして二十歳より七歳までは五四乃至五六・五である。十二、三歳前後は不同である。

$$\frac{82 \times 100}{\sqrt[3]{10 \times 49.5 \times 1000}} = 79.1$$

$$\frac{82 \times 100}{79.1} = 103.67 = 104$$

この婦人に依つて計算した結果は一〇四となる。これは榮養不良とまではゆかなくとも、決



して良ではない。一〇〇になるやう心掛くるべきである。この婦人の胸圍は四割九分であるが欲を云へば身長に對して胸圍が五割二分位となり、そして實測坐高と計算坐高との關係は九八乃至九五位となれば理想である。即ち一〇〇以上の數字は榮養不良を示し、一〇〇以下の數字は榮養良を示す。

但し二十歳未満は略す。

三〇 腸内面積を生理的統正のとれたものに整へることも断食の目的である。ビルケー氏の研究によれば、腸の長さは坐高の十倍にして、その平均周圍即ち平均幅員は坐高の十分の一であると結論してゐる。

前例の婦人は坐高二尺七寸一分即ち八十二糎であるから腸の長さは八・二米、幅員は八・二糎、故に腸面積は

$$82 \times 10 \times 82 \times \frac{1}{10} = 82^2 = 45.64 \text{m}^2 = 6724$$

即ち六千七百二十四平方糎である。

この婦人が昭和五年十二月より断食を初め、昭和六年十二月終了し、昭和七年一月十五日より

四月二十三日まで一〇〇日間に攝取した食餌量を示せば次の如くである。

牛乳(全乳)	一、二五四ネム(一日約六勺)
米	一五〇、五六七ネム(一日平均二合)
パン	四〇、五〇〇ネム(一日四半斤)
穀類	一二、二三八ネム
粉食餌	一六、三五二ネム
野菜	一六、三五二ネム
馬鈴薯	八、五二三ネム
肉類	七、八三三ネム
鶏卵	三、四〇八ネム
果實	九、七六四ネム
果汁	五、三六二ネム
砂糖	一六、〇二七ネム
雑	七、三〇四ネム
合計	二八九、一三二ネム

この百日間の間、體重の増減がない。坐高は八二糎、腸面積は六、七二四平方糎である。一



日平均二、八九一ネムを攝取したのだから、これを計算すると

2.891 × 6.724 = 0.423

三十歳前後の婦人として、乳母でない限りは一平方糧當り〇・四三ネムは普通である。さて、ネム量を各年齢に對して示せば次の如くである。

- 一年未滿の乳兒、腸内面積一平方糧當り……十分の五ネム即ち〇・五ネム
  - 二年 兒……………十分の六ネム即ち〇・六ネム
  - 十一、二歳前後……………十分の七ネム即ち〇・七ネム
  - 成人、坐職者……………十分の四ネム即ち〇・四ネム
  - 成人、勤人……………十分の五ネム即ち〇・五ネム
  - 成人、筋肉労働者……………十分の六乃至十ネム即ち〇・六乃至一〇ネム
- 一ネム (Nem) とは獨の Nahrungs-Einheit-Milch 或は羅典の Nutrients-Elementum 英の Nutrition-Equivalent-Milk の頭字を連接したもので、乳汁一瓦を以て一ネムとし、生理的榮養單位としたものである。しかしながら食餌攝取に重要なことは、ネム價のみではなく、(一)蛋白質

(二)炭水化物、(三)脂肪、(四)リポイド、(五)無機鹽類、(六)ビタミン、(七)水等七大榮養素の適度に配合含有宜敷きを得なくてはならないこと勿論である。

(註) カロリーとネム價の關係

カロリーとは『純粹の水、一瓦を攝氏零度より攝氏一度に温むるに要する熱量』のことで、これを小カロリーと云ふ。水一庇のときは大カロリーと云ふ。

人乳、牛乳は殆んど似よりのもので、これが一瓦は六六七小カロリーを發生する。今乳汁一瓦の發生する熱量を一ネムと假定すれば、一小カロリーは一・五ネムに相當する。

三、良姿勢の獲得も心身の改造も凡て断食に因つて得られる。西式強健法の勵行は勿論であるが、肺面積と毛細血管面積とは、その廣さに於て既に同等に設計されてゐる筈である。それを自ら知らず識らずに破つて平衡を缺き疾病に罹るのである。信すべき生理學者は肺胞の面積は一〇〇平方米(約疊五〇枚)であると云ひ、毛細管の有用面積も同じく一〇〇平方米と計算されてゐる。室内勤務者は前方に屈んで肺面積を壓迫縮少して胸部淋巴腺を腫脹せしめ、遂には肺及び氣管支炎を病み、運動家は筋肉を過勞して毛細管を極度に使用し、左心臟を肥大せ



しめて呼吸器疾患を病む。つまり肺面積をして毛細血管面積と等しくすると云ふ認識の不足より来るものである。茲に於て断食後は専らA型姿勢の獲得としての平牀、硬枕、金魚運動と合せて毛管運動に主力を注ぐべきである。

三二、断食終了後は身體の處々に痛みを覺ゆるものである。例へば胸部の乳房の上方、下方、外側、腕の一部、肩甲骨の一部、腋下、腹部としては膀胱部、腎臟部、肝臟部、脾臟部、膵臟部、脚部として鼠蹊部、踝、足の關節、跗骨、蹠、等々、何れも入念に手掌を以て觸手療法を施すときは治癒するものである。

三三、食餌を攝ることに、餘程慎重の考慮を拂はれたい。若し誤るときは浮腫を起す。多量に攝るときは顔面及身體が腫れ、鹽分が多いと手足が脹れ、且つ關節が痛み、疲労感が甚しい。

三四、断食中もさうであるが、終了後は一般に氣もゆるむためか飢餓の感念甚し、くその上不眠症の如き症狀に襲はれることがある。この際無理に催眠劑などを飲んでほならない。悠々として心を大にし、天が寝かさぬと云ふのに人意で反抗することは悪いと考へ、自然と眠るまで徐に何か人を救うの道やあるかなどと思念すること。

足の裏にコンニャクの温めたものを附けてゐる間に、多くは寝て仕舞ふものである。

三五、断食終了後の空腹に堪へる人ほど不慮の災害、負傷等の場合、傷も早く治り、特に平牀の練習のできた人は、第一發熱が僅少で済む。それだけ化膿したり、寄生蟲を發生せしめたりすることがない。

三六、食餌に對し、襲ひ来る飢餓感に堪へ、規則正しく定めた以上の食量を攝らない人は、我ながら驚く計り精神と云ひ肉體と云ひ、愉悅感を味ふことができる。

三七、飢餓感に不安なく堪へ、それ／＼疼痛の箇處には觸手なり運動法によつて處置すること。さすれば精神上に一大轉換の機に至れるを氣附かれるであらう。

三八、飢餓感の甚だしさに堪え得ず、濃いスープを一皿飲用して大病になつた御婦人が二人あつた。氣を附けべきである。

三九、特に安靜すべしと云ふ學者と、大に運動すべしと説く實地家とがある。我々は多少なりとも從來、食餌の過誤と不適應な環境の影響により、百人中腸の満足なるものは殆んど一人もないと云つて宜い。今断食によつて靜脈管、淋巴管は新陳代謝をなし、筋肉内の脂肪は流



出し、内臓の容積が著しく變状を來してゐる際に、腹式呼吸とか深呼吸とかを實行するのは考へものである。彼の有名なデルベツト博士が普通人でさへ、重いものを持ち上げたり、下腹部にのみ力を入れるは靜脈瘤を起し、淋巴腺炎に冒される機會を與へるものと、報告してゐることよりすれば、むしろ私は種々の呼吸法等は止して、脊柱と腹部とを同時に軽く左右に揺振する運動を、行つた方がよいと信じてゐる。否このことは多くの経験家の立證するところである。沉んや平牀を奨勵し、姿勢の崩るゝのを防いでの上のことであるから、その効果も著しい。

四〇、断食終了後の標準生活としては、修養團の岸田軒造氏の「汗愛主義に立てる、ほんとうの暮し方」の標準生活をおすすめしたい。しかし中に私の絶対反對するものが一つある。それは第二標準生活の第一、腹力の鍛錬と云ふことである。腹力の鍛錬と簡単に片附けることは大變間違つてゐる。近代レントゲンの發達は、著しく内臓の模様を明かにした。このことからして内臓諸器官の輕微癒著、變形、轉位あることを知るからには、無闇矢鱈に深呼吸や腹式呼吸をすることは、危険である。私は自分の唱へる西式強健術でも、無病な健康體のものが行ふべきで、若し少しでも疾患があつたら、觸手療法で治してからと、こと更に斷つてゐる。そ

して觸手療法をして有效ならしめるには平牀、硬枕、金魚、毛管の補助を得て、尙ほ且つそれにて足らない場合は藥物の力を借用する。それでも治るには治るが、永い時日を要するとあれば、積極的に最も安全なる西式による断食法を實行してもらはなくてはならぬ。

神経系統の根幹である脊柱をして健全ならしめる脊柱揺振運動の常に伴へる腹力の鍛錬（それも内臓の整備されたものゝみ）ならば差し支へないが、さあらぬ者には半数以上の危険と、他の運動による効果相殺の結果、無駄になるものがある。何となればホワイト博士は「百人中の六十名は内臓器官の癒著、轉位、變形者なり」と云ふからである。

四一、食物の惡習慣所謂偏食及び常に脂濃いものを好んだものが、これを轉機として直るものである。

四二、食餌が第一表の通り規則正しく、且つその選定と攝取上に過誤なき時は、日々の體重回復は次のやうな結果を得られるであらう。

ある人の例である。断食前六十四疋の體重ある男子、吉〇三〇氏は六十疋の體重を得んとして、第五回目の八日間を終つたところ、五十三疋八となつた。回復食餌を取り初めて二日目に



體重を計つたところ、五十四疋三、四日目は五十五疋三、六日目には五十七疋、八日目には五十八疋三、十日目には五十九疋八となつた。断食前の普通食量の六分目乃至七分目を攝取してつたところ、断食終了後四十日間を經過し體重五十八疋五となつた。それより分量を些か増加したるに直ちに六十疋に達したのである。以後は勉めて断食以前の食量の七分目乃至八分目と定め、宴會若くは御馳走等になつたときは、その翌日は必ず一日の断食をなし、その翌日は減量し、普通食の半分を必ずフレッツチャリズムの咀嚼を試み、夕食は減量の普通食と云ふ方針を守つたところ、始めの二、三ヶ月は何んとなき、最初氣掛であつたものが、腹の方が最近では萬事承知の状態となり、決して過食をすることなくなつたと云ふ。又長年血壓二百前後を氣にした者が、近來は百四十前後にて、氣分爽快、仕事の能力三倍となり、極めて頑健の體格となり、爾來風邪ばかり引いてをつたものが、以後全く、その憂ひなく、眞に西式断食療法は安全にして、確實の効果を擧げ得るものと喜んでをる。これは一例である。

四三、断食終了後の食餌として副食物に種々な調味を加へ、食欲を誘ふことは禁物である。それが爲め過食の癖に陥る恐れがある。不味いものが美味しく食べられるところに断食の効果がある

のである。

四四、特に肉類が嫌ひになる傾向である。大變に良いことである。肉の過食は痛風、ロイマチス、脂肪過多症、動脈硬化症に罹り易い。肉食者は過度の蛋白質を攝取する結果、勢ひ、我々の肉體を酸化して、疾病に對する抵抗力が滅殺する。

四五、肉體を、早く回復しようと肉類を多量に攝るならば、延いては食鹽を多く用ひるやうになる。食鹽を過度に使用すると、自然に砂糖を多量に攝るやうになる。こゝで特に、痛と肺結核が食鹽の過剰攝取にあることを知らねばならぬ。近代人の特に注意すべきことは、肉に次で食鹽過度の慣用に陥らぬやう、口は禍の門である。

シエーネンベルガー博士曰く「肉の過食に次いで悪結果を齎すものは食鹽の濫用である」  
 “Das zweite Ubel neben dem übermäßigen Fleischverbrauch ist die Kochsalzschwelger” — Dr. Schönberger)

蓋し千古の金言である。我々は毎日一〇瓦(二・七匁)乃至三〇瓦(八匁)の食鹽が體內に運びこむ。五瓦でさへ既に多いと云はれてゐる。學問的には一日當り二瓦(約半匁)でも足り



ると云はれてゐる。禪僧の攝れる食鹽の量は實に一日當り半匁である。我々は一日當り五瓦(一・三匁)乃至七瓦(一・八匁)多いときでも一五瓦(四匁)以上にならぬやうに、この際慣るべきである。そして偏頭痛やロイマチス、痛風、肺結核と胃腸疾患、特に癌の襲來を防がうではないか。しかし發汗する病人や筋肉労働者は別である。

四六、榮養攝取のつもりで過度の肉食、それは過度の食鹽攝取を促し、食鹽過剰は砂糖の濫用となる。既に二四項に於て白砂糖の害を述べて、中砂糖を奨励した。しかし食鹽過多は中砂糖をして白砂糖に變化させんとする働きが體內で行はれると云ふ。詳細な理由は未だ解らないが、事實は明らかに證明されてゐる。白砂糖は血液から、就中神経作用に無くてはならぬ石灰を奪取し、神経過敏に陥らしめ、且つ逆上症にした上に動脈硬化症へと導く。

四七、副食物の調味として白砂糖が悪いとなると、これに代るものとして蜂蜜が用ひられる。近代流行の大蒜を常用されるものには、蜂蜜の同食は禁忌である。蓋し經驗上身體が夥く懈くなることから、血液生成の上に影響あるものだらうと云はれてゐる。

四八、私の多くの經驗より見るに、鹽辛いものゝ好きな、中には生醬油を御飯の上にかけて食す

る小供が、多く菓子を食べたがる。さう云ふ小供の胸部乳房附近の上部淋巴腺の腫脹とか腋下の兩側の淋巴腺炎等を觸手療法にて治し、ローブリー式裸療法を行ひ、平牀上に寝ませると、鹽辛いものが段々と減り、甘い菓子類を望まなくなつたと、能く兩親の方々から不思議呼ばりをされることがある。その内に、知らず識らずの間に、扁桃腺が治り、アデノイドが癒り、鼻の塞がるのが直る。今度は風邪を引くことが滅多になく、齒の痛いと云ふことも云はなくなつたと喜ばれる。元より食事の副食物にも従來の白砂糖を止めて、黒砂糖にしたことは勿論である。

この筆法を大人にも應用したところ、同じ結果であつた。殊に斷食終了後の肉體は、代謝により淨化せられた細胞體であるから、恰も、兒童の身體と異ならない。食物に對する趣味の上に一大變革を及ぼすは無論である。この時この際、食物上の惡習慣を改革するのは、今この機會であると云ふことに氣附かれること。

四九、大食家に瘦せてゐる人と肥滿してゐる人とある。小食家で、しかも粗食で肥滿した人と瘦せた人とある。何れも各自の腸の働きが萬足であるか否かによる。中年以上の人は、多くは種類の滋養分を食つては、その全部が榮養となり、不用の殘滓物は完全に排泄されると思つて



ゐる。ところが一〇〇%の残滓物が毎日出すして、二、三%宛腸管内に残る時が往々ある。出るのは一〇〇%か九七、八%かは腹加減や排便の感じだけでは判断ができない。この僅かな二、三%だと思つてゐた残滓物は腸管の弧形屈曲の場處やS字状結腸部に停滞するのである。一日分、二日分、三日分と毎日に堆積する糞便は腸を擴げて滯留する。擴がること出来なければ、伸長するより他に道がない。伸びは延びたが腹腔の容積にも限りがある。そこで腸管は止むを得ず、折り重なり、入り込み、一重、二重、三重と遂には腸疊積を來すであらう。(過長結腸の説明参照尙ほ挿圖考證) 多いか少ないか誰しも殆んど、この疾患に冒されてゐないものはないと云ふことを、近代醫學は教へてゐる。これにはレントゲン學の進歩も慥かに一役をつとめてゐる。

『過長された結腸は切つても截つても再び伸長する』とシレー氏、ロモン氏及びウール氏共著『過長結腸論』(一九三一年版二七頁を参照 Chirav. Lomon et Wahl-Le Doichocolon, P. 27, 1931) に述べてゐる。しからは伸び擴がつた結腸はいかにして治療し得るか。この問題の解

決は西式断食療法より他に無いと信ずる。他の一般に行はれる断食療法と雖ども、治らないと

は云はない。擴ろげられ、伸され、癒著され、そして捻轉し、閉塞し、重疊し、屈折した腸管をどうしようとするのか。腹式呼吸や深呼吸をすることの危険、無法。内臓に關する限りに於て一體如何しやうと云ふのか。由來過長と巨大結腸とは手術しても再び伸びるから、駄目だとは多くの臨牀經驗家も學者も云ふ。手術をせずして直すには先づその腸の伸びた原因から検討せねばならぬ。大腸が伸展擴大すると小腸はこれに準じ、十二指腸は膨脹して十二指腸潰瘍となり、やがて胃擴張を起して十二指腸の膨脹は止む。うまく行つて十二指腸潰瘍を治癒に導く。これよりして肺に潜行するもあれば心臓を冒すもの、腎臓、膀胱に移行するものもあれば神経疾患となるものもある。さて、その元を訊して行くときは肝臓と脾臓との障導を見出すことができる。(本書、肝臓と断食の項、参照)

こゝまで突き進めると、問題は簡單である。肝臓脾臓の故障は皮膚淺在の靜脈管と淋巴管なりとは動かすことの出来ない定説である。(イースター氏著『臨牀上より見たる靜脈血壓論 一九二九年版、五頁より十三頁まで参照 Prof. J. A. E. Eyster: The Clinical Aspects of Venous Pressure, P. 5~13, 1929) 即ちこれを治すものはローブリー式裸療法と温冷療法と西式強健法



あるのみである。更にこれに加ふるに本断食療法とを併用せば、肝、脾の機能復活は腸の蠕動を促し、この時この際、断食による宿便、黒便は夥しく排出される。一度擴大伸長した腸管を元通りに収縮するには長日月を要することは勿論であるが、實にその収縮法は、西式断食療法以外には求め得られぬものである。茲に於て、幾分直つたと雖ども、擴大伸長した腸管の隅角までも利用され、吸収と排泄作用とを營ましめるものは、榮養問題に懸つて來るのである。

これに適應して行くものは、容積に於て大にして榮養價低く、しかも腸管を害せず、反つて不良を養つて行く食餌でなければならぬ。それは玄米食の順序良い攝取法と、生食法の混用である。(生食の部参照) 玄米食の炊き方、食べ方等に就ては、その道の専門家に譲りたいと思ふ。

五〇、断食によつて萬病が何んでも治るとは云はない。しかし、私の唱へる方法によるならば、必ず大多數の難症は治し得ると信じて疑はない。以下これまで歐米の學者、實地家の報告したものを一括して示せば次の通りである。

第四表 歐米實驗家、醫家の断食效果表

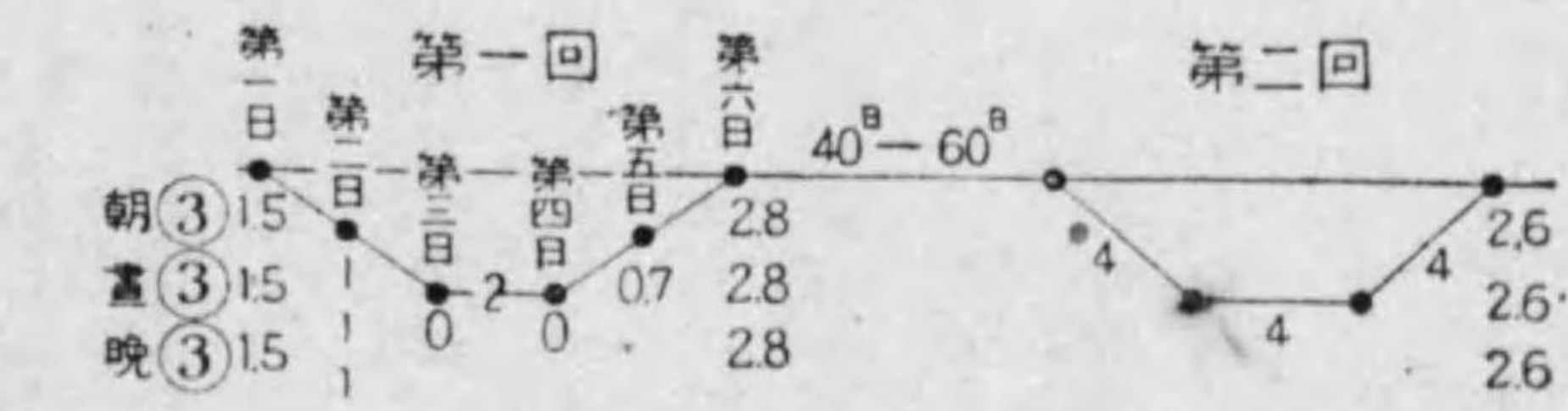
種三第	種二第	種一第	研究家別
神經衰弱 不眠症 癩痛	高血壓	肥胖症 ロイマチス 心臓病 喘息	ハツザード氏
神經衰弱 偏頭痛 全身麻痺	水腫症 ブライト氏病	關節炎 糖尿病 肋間神經痛 喘息	シエーネンベルガー氏
神經衰弱 不眠症 癩痛		肥胖症 ロイマチス 心臓内膜炎 座骨神經痛 喘息	ゲルゾン氏
神經衰弱 不眠症 頭痛 全身麻痺		肥胖症 ロイマチス 糖尿病 神經痛 喘息	カーリントン氏
神經衰弱 不眠症 頭痛 運動失調		ロイマチス 心臓病 骨神經痛 喘息	シンクレヤー氏
神經衰弱 頭痛	水腫 ブライト氏病	肥胖症 ロイマチス 心臓病 神經痛 喘息	ハスケル氏
不眠症 頭痛 癩痛	高血壓 胆汁病	脂肪過多症 糖尿病 胆石病 喘息 腎臓病 膀胱病	マツコイ氏



他	其	種四第
扁桃腺	マラリヤ	肋膜炎 氣管支炎 瘰癧
癌	チフス 静脈瘤 耳疾	結核 肋膜炎
癌	アデノイド 中耳炎	肺炎 氣管支炎 瘰癧
	マラリヤ	結核
癌	濕疹 足部潰瘍 梅毒 瓦斯中毒	結核 肋膜炎 氣管支炎 瘰癧 貧血
	マラリヤ 微毒 癌	結核 氣管支炎 瘰癧
扁桃腺	濕疹 静脈腫 甲狀腺腫 性的精神症	熱病 氣管支炎 カタル 貧血

- (註)
- (一) 本分類は高比良博士に倣つたものである。
- (二) 本欄中に掲げざる疾病も他に多々あり、例へばシンクレヤ氏の感冒、流行性感冒、カタル、血液循環不全症、一般身體虛弱者、惡寒及び發熱者、肉中毒、脊髄癆尿酸過多症、等を省略した。
- (三) 病名は凡て醫師の命名したものである。
- (四) 私の経験では、殆んど萬病に亘つて好成绩であつたが、元來の目的が健康時に於て行ふことである。

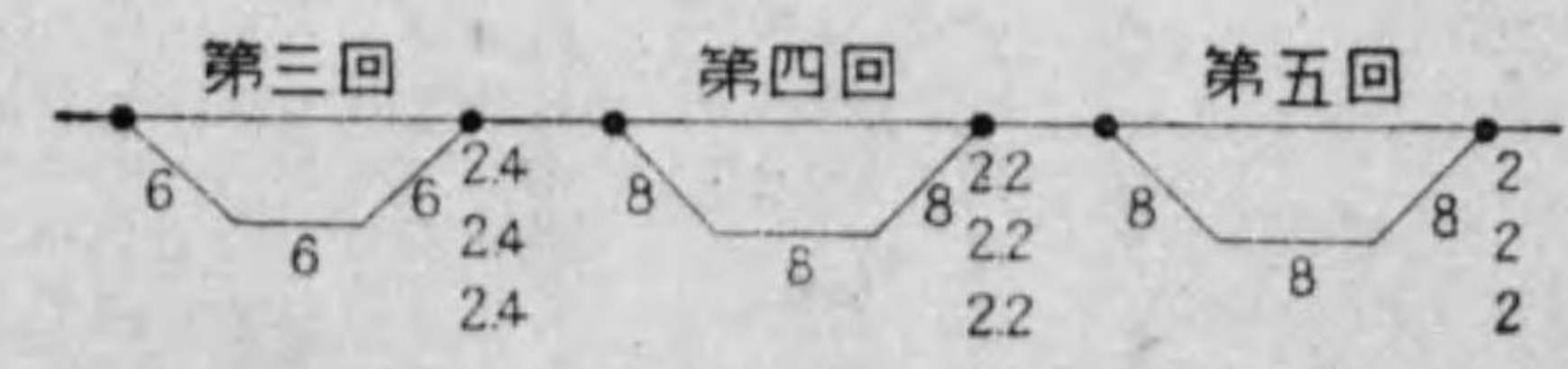
### 西式断食療法の實行法



西式断食療法を實行するには、各五十訓を熟讀し、一ヶ年間に男は2日、4日、6日、8日、8日、女は3日、5日、7日、7日、7日、の五回の断食を實行することが、最も合理的である。(圖は男子の例)

各回断食の間隔日数は、前回の断食恢復期間と次の断食準備期間とを除き、四十日乃至六十日の間をおくことが肝要である。

愈々、断食の實行に入り、日数の少い初回の断食を實行したとしても、男子の八日や女子の七日の断食に際し、一種の恐怖心から、まゝ實行を躊躇される人が





あるが、しかし、かゝる恐怖心は断然清算されねばならぬ。若しやむを得ざる事故により、それらの多日数の断食の出来ぬ場合は、二日間の断食を、再び行つて繼續するのである。この二日間の臨時の断食は、二回までは効果があるが、三回目よりは無効となり、實行し直さねばならぬ。又男子の四日間、女子の五日間の断食にて中止し、それ以上の断食を實行せず、しかも所要の断食の目的を達せんとするには、二ケ年半乃至三ケ年に互つて男子は四日、女子は五日の断食を繼續實行せねばならぬ。

嚴格に、断食前、中、後の各五十訓を實行するならば、宿便と黒便は除去され、多時間の睡眠の必要なく、疲労することもなく、頭腦は明快となり、心身爽快、判断力決断力が明快となり圓滿なる人格が完成され、所謂ナボレオン式に、他人の三倍以上の活動が出来るやうになること請合である。

## 粥の 話

### 日本の食物史

瑞穂國の稱ある我が日本は、太古時代から既に米、麥、粟、稗、大豆及び小豆と云つたやうな穀物を食べてゐた。日本書紀やその他の古書にも物語られてゐる如く、天照大神はこれ等の穀物の種子を保食神から得られ、これは青人草の食して生くべきものであるとしてある。このうちでも、特に米だけは最も大切なものとして、天孫の降臨し給ふ時に、その種子を持ち降らしめたのである。

大昔は、米を舂いて精げて食べると云ふ所謂今日の白米を喰べると云ふことは、當時の高貴の御方にのみ限られたことで、普通は玄米のまゝ炙つたり、甑で蒸したりして食べてゐた。



中流以下の階級になると雑穀を主食としてゐたらしい。

又當時は朝夕二食であつた。

奈良朝時代に及んでも、常食として米を用ひてゐたが、食糧を携帯して旅することが社会的に必要となり、やがて糲が考案され、重寶がられるやうになつた。大寶の制にも兵士一人に糲六斗、鹽二升が給せられることが規定されてゐる。

平安朝時代に至つて、米を飯にて蒸すのが本式となつてきた。そして、それが常食となつてゐた。それで、今日の我々が食べるやうな鍋や釜で煮たものは、別に粥と呼んでゐた。勿論今日我々の云ふ粥とは違ふのであるが、平安朝時代の高貴の方は朝食に、この粥を用ひる風習があつた。白雪の降れるあしたの白粥は

いとよく似たるものにぞありける。

——新拾遺和歌集——

なども、當時の風習を物語るものである。

平安朝も末葉になると、この方の飯が一般に普及されたものである。

歴史が進み社會が發展するに従つて、奈良朝時代より、一つは食糧問題から、今一つは凶作に

備へるために、麥作が奨励されてゐた。そして、それが鎌倉時代に及んでは、麥飯を以て飢を凌がねばならぬ状態を現出したこともあつた。

又赤飯や粟飯などもこの鎌倉時代から始まつたものらしい。

食事は前代の末頃から、京人の間には、朝夕の二食の外に、午前に中食をとる習慣が一般に擴まつて來たが、東國の武人達の間には、舊を守つて朝夕二食で通うしてゐた。

室町時代に及んで、頻々たる戦火は武士は勿論一般庶民をも不安の中に追ひこんでしまつた。武士も百姓も共に安じて食物を調理し、これを食ふやうな餘裕がなくなつたので、簡便に鍋や釜に米を入れ炊ひで用ひるやうになつた。これを飯と云ひ、その柔かに煮たものを粥と呼ぶやうになつた。又この時代に雑炊即ち今日の「オヂヤ」があつた。

三食が一般に普及するに至つたのは、江戸時代に入つてからである。米はこの時代から精米のみ用ひられるやうになつた。だが、やはり下層階級では白米に麥、稗などを併用してゐた。その比率は七三の割合であつた。

従來、食後に湯又は茶を飲むことはなかつたが、この時代に入つてから始めて、食後に湯を飲



み、特に茶を煎じてこれを喫するやうになつた。

日本に於ける食物史の極めて概要を摘記したのであるが、更に詳細なる研究を企て、精密なる観察眼を以つて臨んだならば、我々は、そこに一つの風習を發見するであらう。

それは、平安朝時代に例をとるならば、米を甑に入れて蒸した強飯を常食としてゐた當時にあつて、朝食には特に鍋や釜で煮た柔い姫飯が歓迎されてゐたこと。又鍋や釜で煮た姫飯が常食とされてゐた時代には、朝食には粥が歓迎される傾向があつたことである。

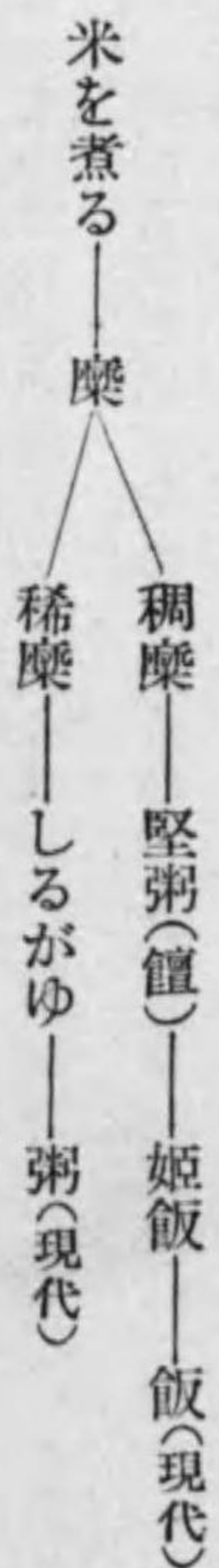
特に現在に於ては、上方地方に於て、この風習が根強く普及され、禮讃されてゐるのを見るのである。

又例を歐米人にとつてみても、朝食には柔いオートミルや軽いトーストパンなどで、晝食や夕食のやうな贅を盡さぬことになつてゐる。

私はこの朝食に限つて柔い食物を攝ると云ふ風習の、その依り來る原因を探求する前に、粥の効果を文献によつて擧げるであらう。

### 粥の種類

右に私は食物の歴史を述べた際に、粥と云ふ文字が、ある時は現代我々の常食とする飯を意味したり、ある時は現代の粥を意味したりしたことを記したが、理解を容易ならしめるために、左にその用語例を表記するであらう。令義解には「謂稠糜曰饘、稀糜曰粥」とあるが、總括すれば次の如くなる。



米を煮て粥をつくることは、どこか家庭でも行ふところであるが、舊い時代の書籍を讀むと、粥に関する種々の言葉が現れてくる。それらは、多くは儀式に用ひられたものであつた。

正月七日に食べる粥は七草粥と云つて、芹、薺、御形、蕪、佛座、菘及び蘿蔔の七種の菜を俎板の上で叩いて、粥に混ぜて煮たものである。



正月十五日の朝、祝ふのは小豆粥と云つて、前夜煮て置いた小豆を粥に加へたものである。しかし、今日では、七草粥も小豆粥も絶えたやうである。又、引越しに際して、引越粥を向三軒兩隣に配つたものであるが、これは一種の小豆粥である。尾花粥は八月朔日に禁中に行はれた儀式に用ひられたもので、薄の葉を黒焼にしたものを混ぜて煮たものである。

又、粥は古來薬用に供されたものでもある。

緑豆粥は熱毒を解し、煩渴を止めると云ひ、油菜粥は中風を調へ、氣を下すと云ふ。葱鼓粥は汗を發し、肌を解き、菱實粥は腹胃を益し、内熱を解すと傳へられてゐる。

### 粥の效用

和漢三才圖會——「赤小豆粥利小便。消水腫脚氣。綠豆粥解熱毒。止煩渴。」

湯川女洋博士の食養春秋の中に粥に十利ありとして擧げられてゐるところは、一、血色 二、増力 三、益壽(長壽) 四、安樂(腹具合宜しき意) 五、辯説 六、除風(感冒に襲はれぬ) 七、宿食除(前夜のものもたれぬ) 八、飢消 九、消渴 十、大小利尿(便通利尿)

日本衛生文庫の老人必用養草卷二に次の如き一節が見えてゐる。——「朝夕の食も一度は粥はよろしかるべし。夜食は必ず粥たるべし。養老の書に、種々の粥をのせたり。或は薬を入れたる粥も有、或は鳥獸の肉を入れたる粥もあり、是れれくの效能あれば、その病ある時は用ひて效をとるべし。……たゞ、よくしらげたる米の粥はよろし、粟米を少し加へたるがよきなり」

碧山日録に——「飢者が飯を喫すれば則ち死す。即ち粥を勸むるなり」(西曆一四六一年)

米貴行に——「吸粥養腸胃、雜飯鑷蘿蔔」(西曆一八三三年)



和歌食物本草——「穀破粥、破粥をあさとく一度食すれば、胃の腑潤ししん益をます。破粥をおほく食すれば、腹ふくれ小便しげくよるもねられず」

大和本草——「四穀粥、張來「粥記」云、毎晨起食粥一大碗、空腹胃虚穀氣便作、所補不細、又極柔膩、與腸胃相得、蓋粥能暢胃氣、注津液也云々、故作此勸人每日食粥勿大笑也。」

喫茶養生記——「桑粥法宋朝醫曰桑枝如指三寸截三四細破黑豆一握俱投水三升煮之豆熟却桑加米以水多少計米多少煮作薄粥冬自雞鳴夏自夜半初煮夜明煮畢空心服之不可添監每朝不懈而食之則其日不引水不醉酒身心亦靜也桑之當年生枝尤好根莖大不中用桑粥總治衆病」(西曆一二一四年)

大宋家訓——七種の若菜を採調べて、氏神竝所の三寶、次に父母に獻じて後、是れを食すれば、春の氣病、夏の疫病、秋の痢病、冬の黄病、をやます。又人に三魂七魄と云有<sub>レ</sub>神、天に七曜と現し、地には七草と成る也、是を取て食すれば、我魂の氣力を増し、命を延すと。云々

庖丁書錄——「正月十五日に御粥を奉るは、年中の疫氣を除くと云ふことにて、寛平(西曆八九〇年)の頃より年毎に是を獻る。三月三日などの御節供も、此御時より同じく定めらる。」(西曆一六三七年)

海人藻芥——「八月朔日に小花粥、内裏仙洞以下令<sub>レ</sub>用給、良薬と云々」(西曆一六九四年)

公事根源——「けふ亥の時あづきの粥にて庭中に案を立て天狗を祭て其後東に向ひ拜してひさまづきて是を食すれば、年中の邪氣をのぞくと云ふ本説有」(西曆一四二三年)

大和本草——「神仙粥」褚人獲曰、神仙粥專治感冒風寒暑濕、頭疼骨痛、并四時疫氣、流行等症。初得兩三日服之即解、用糯米半合、生薑五大片、河水二碗、於沙鍋内煮一二滾、次入帶鬚大葱白五七介、煮至米熟、再加米醋小半盞、入内和勻、乘熱吃粥、或只吃粥湯、即於無風處睡、以出汗爲度、此以糯米補養爲君、薑葱發散爲臣、一補一散、而又以酸醋斂



之、甚有妙理。予朝川屢用此法、屢得功驗、告之一醫生、生亦用之、大奏功。嗟乎世之奔醫取法、輒失於鑿、古人謂、良劑在近、不可遠求、信然」(西曆一七〇八年)

美味廻國——(前略)いつも大食して大力を出す力士が、稽古中は必ず毎朝、粥を啜つて土俵へ飛出すと云ふのも、所以あることである。(中略)わたしは當時から粥は好きであり、今も好んで折々こしらへる。風邪でも引いた時は勿論、飲過ぎた翌日など、これ位美味しいものはなく、大抵な胃腸の故障などは、一度の粥でけろりと癒つて了ふ。(本山荻舟氏著、昭和六年)

朝食として粥を一般に用ひる風習が、何故に關西地方に盛んになつたか。

奈良朝及び平安朝時代を通じて、文化の盛んであつた關西地方に、この風習の残つたことは當然と云はねばならない。

この風習を取り入れたのは、佐賀に於ては鍋島公であつた。公は英邁にして、しかも理財に長た方でもあつた。この有効にして經濟的な粥に氣附れない筈はなかつた。公が武士の夜討、朝襲の調練をやつた時、夜討のときは焚出しの熱い結飯で戦ふことも、走ることも出来たが、朝襲のとき、殊に起きたばかりのときに熱い結飯でも食はせたが最後、腹痛を起して歩くことさへも困難であつた。この經驗は常に試みられ常に同じ結果であつた。そこで武士は何刻何時でも非常時に備へる朝食の用意は、粥たることと云ふことにされたものと云ふ。

一方經濟上の見地から云つても、公はたしかに賢君であつた。當時これを江戸に於て力説されなければ、武士が粥など喰べて戦ができるかと、一笑に附したのが仙臺公であつた。かくして、今もなほ佐賀地方と關西方面に朝粥なるもの、風習が残つてゐる。祖先の賢明さが窺へる。ただ残念なことには、今日のやうに熱い粗末な造り方をするに至つては、良藥變じて毒藥となつた觀がある。それが、自然々と體の方面にも影響を來さない筈がない。

年々我國内閣統計局の發表にかかる癌の死亡統計は、朝粥の風習の盛んである奈良縣、和歌山縣が第一、二位である。全國の癌死亡總計は毎年四萬二、三千人で、全國人口一千人當り三十五、六人當りとなつてゐるが、前記の兩縣にては全國平均の倍數である五、六十人と云ふ數が統計にあらはれてゐる。今その實數を示せば次の通りである。



年 度	我國全國癌症死亡數	全國平均	人口	奈良縣	和歌山縣	當 青森縣
昭和四年度	四二、四九七人	三三、七	五六、一	四九、七	一九、九	
昭和五年度	四三、五三六	三七、二	六五、〇	五四、七	二〇、九	

これに依つて、朝食に粥のやうな軽い食事を攝ることが、悪いものと誤解を受され至つたものであらう。

夜分就寝中は一種の短かい断食である。胃腸も収縮すれば他の器官も著しく休養状態となつて、迷走神経緊張症(ワゴトニー)の症状を呈することはツエルニー氏の研究によつて明らかである。本断食中、金魚運動によつて交感神経を緊張せしめて、兩者の拮抗作用を招かなければならぬと主張するのも茲にある。

朝食が断食終了後の五十訓にも注意してある通り、柔かくて微温(攝氏二十五、六度)少量でなければならぬと、くれぐれも述べ、さもなければフレツチャリズム式—咀嚼主義—を應用するか、いや一層のこと朝食を廢止したほうが更に腎明だと述べた如くである。

英國の醫師ダシー、パワー卿は「醫學歴史の基礎」と題する書中に朝食の歴史を述べてゐる。英國にても昔は朝食を攝らなかつたものであるが、朝食をするやうになつたのは一四六三年以後よりであると。

曾つてエドワード、ホーカー、ヂュウエー氏が「理窟は知らない、兎に角朝食は軽いに限る、一層のこと思ひ切つて廢すのが更に最上の良薬であり良醫である」と力説したが、世人は餘りにも共鳴しなかつた。それはヂュウエー氏のやうな程度の低い醫師ではそれを科學的に説けなかつたからであつたらう。

咽喉が悪いの、眼がハツキリしないの、血壓が高い、便秘がする、胃腸がどうか、關節が痛むとか、これ皆朝食の誤りからである。廢せ朝食を。そして朝起きたら西式強健法を日課と心得て、勤行することである。

病氣が長引いて榮養不良に陥つたものが、快復の道程を執つて來たかと、思つてゐると再び重態となる、よくある例を知られるであらう。これ皆断食終了後の五十訓に反するからである。断食終了後の五十訓は、實に朝起きた時の食事戒であり、又病人が治りかけたときの養生訓でもある。



平常でも飢餓感の甚しいときは咀嚼するか、柔らかい軽い、熱くない、野菜の勝つた食物を攝るべきで、決して急いで食べてはならない。

例へば三十歳以上にして、一ケ年近く軽症位で済んでゐる人であるならば、まづ西式斷食法により心身を改造し、朝食は軽い粥食に改めるか、一層全廢するかして、後には小食となし、粗食(菜食)となり、一ケ月の内饗應宴會等の翌日、或は運動不足の翌日などは、一日位は斷食することである。

粥の消化と分析表

粥の消化

食品(瓦)	胃内通過及び消化時間
水(二百瓦)	一時間三十分
粥(百瓦)	一時間四十五分
米飯(百瓦)	二時間十五分

成分分析表(山下脇人技師)

品名	水分	灰分	蛋白質	纖維	炭水化物	脂肪
オートミル	九・八	一・七	一四・四	一・〇	六六・四	六・八
米飯	六四・八	〇・二	三・二	〇・三	三二・二	〇・五
米粥	八三・一	〇・一	一・三	—	一五・二	〇・四

各粥の分析表

種類	製法	水分	固形分	蛋白質	無粉窒素有機質	灰分	脂肪	試験者
全粥	白米一合(一五三瓦)に水一立を加へ煮て重量七四一瓦となす	八三・〇五〇	一六・九五〇	一・二六九	一五・三三二	〇・〇九〇	〇・三六〇	伊藤藥劑官
七分粥	白米七勺(一〇七瓦)に水〇・七立を加へて重量五一九瓦となす	八三・四〇〇	一六・六〇〇	一・六一九	一四・二一一	〇・二三〇	〇・五五〇	同
五分粥	白米五勺(七二瓦)に水〇・五立を加へて重量四〇八瓦となす	八七・八〇三	一六・一九〇	〇・九七三	一一・〇三四	〇・〇七八	〇・一六〇	同



同	同	同	粥汁	同	同	同	同	同	同	同
			白米五勺(七十二瓦)に水一立を加へて約三十分にして飯粒を去り重量五百四十六瓦となす							
八三、〇五	八三、一	九七、三四〇	九七、〇二	八五、五七九	二、九九九	二、三七八	二、〇五〇	二、〇六六	二、〇四六	飯島藥劑官
—	—	二、六〇〇	〇、一六二	一、〇六〇	〇、一六二	〇、〇三三	—	〇、〇四六	—	同
—	—	〇、一〇五	二、五八	二、七六	二、七六	〇、〇三三	—	〇、〇四六	—	同
—	—	—	炭水化物	—	—	—	—	—	—	伊藤藥劑官
—	—	—	一五、二	—	—	—	—	—	—	農事試験所 技師農學士 山下 協人
—	—	—	〇、一	—	—	—	—	—	—	農學博士 澤村 眞

## 斷食と修養

### 内分泌の故障

私が西式強健法を創始して、それを世に公にしたためか、餘りにも屢々病者の相談相手に選ばれる光榮を負はされる。しかも、その病者の範圍は輕重の差いろくあるは勿論、肉體的に病める者から、精神的缺陷者にまで及んでゐる。

左に、私の頭に浮んで來たそれらの實例を書き綴るであらう。  
木○勝美さんは十三歳の男の子である。彼は普通の子供よりも身長が低かつた。しかし、姉妹達が普通に發育してゐたのに、この子は齒の生え方も、歩き出し方も話し方も、凡て他の姉妹達よりも遅かつた。身體は瘠せ細り、常に便秘を起し勝ちで動作がのろく、兎角疲勞しやすいのであ



る。これは甲状腺の機能不全によるものである。凡ての機能が、緩徐であった。若し春期發動期前に、適當な處置を施さないならば、一生子供のやうな状態に置かれて、悲しき運命を辿るであらう。

親御さんから何とかならないでせうかと相談をうけた。早速西式強健法の勵行を薦め、先づ第一に朝食を粥に代へ、白砂糖を中砂糖に代へ、食鹽を半分位の見當にし、第一の平牀寢臺、第二の硬枕の勵行、第三の金魚式脊柱整正法、第四の毛管作用發現法を必ず實行するやうに注意し更に患部に觸手を行ふやうにすゝめた。初めは第六の強健術を嫌つて行らなかつたが、二ヶ月目頃より自分から進んで行るやうになつて、八ヶ月にならないうちに見違へるほど、體軀が調つて來て、普通の子供になることができた。

石○好子さんは七歳までは普通の子供と異なるところがなかつた。勉強好きであつたこの令嬢は突然、學業を厭がるやうになつた。物に無頓著となり、鈍感となつた。その身體の發育は、恰も晶化したものゝやうになつた。これは、腦下垂體の機能減少によるものである。

相談を受け、早速拙著を送り届け、兎に角西式強健法第一から第四までの勵行を薦め、殊に第三の金魚式脊柱整正法と第四の毛管作用發現法とに主力を注ぐやう注意し、尙、白砂糖類を嚴禁して中砂糖に代へ、食鹽を半減することを熱心に實行するやうにすゝめたら、元のやうな快活な子供となつた。約二ヶ月半位はかゝつたやうだ。

岩○富子さんは十四歳の女兒である。彼女は、幼女時代に於ては身長が低かつた。ところが突然に身體が伸び始めた。しかしこれに伴つて身體がひどく疲勞するらしかつた。學業もおろそかになり、常に腦が痛むと云ひ、注意が散漫となり、肩が凝ると云ひ、筋肉が衰弱し、よく熱を出すやうになつた。學業を抛棄せざるを得ないまでとなつた。

これは甲状腺の機能不定によるものである。甲状腺は、冬になると、殊に著しく機能不全に陥るのである。従つて、冬になると、手足が直ぐ凍傷を起し、神経質となり、頸は小さな甲状腺腫によつて脹れるのである。これは夏期の不注意によるものである。

どうしたら宜しいかとのことであつた。私は直ちに前例と同じのやうに勵行を薦めたところ、第六の運動まではしなかつたが、三ヶ月目には、すっかり治つた。

堀○米吉さんは喜ばしさうにして食卓に就くのである。彼は、うまいものが好きだし、澤山食



べることが好きである。のみならず體重が大きくなり、二重頤となり、腹も亦よく發達してゐる。しかし次々に肥滿してゆく。これは分泌腺の機能が低減してゐるからである。甲状腺と腦下垂體とに適當な處置を施さなくては、かうした肥滿を治すことはできないであらうと注意した。

前例のことを勵行するやう薦めたけれども、兄弟も親類も信じなかつたので他の療法に一生懸命だと親戚の熱心家が云つて來た。しかし一ヶ年たつても効果がみえないからとて、今度は餘程信じて來たやうだつた。まあできるものだけおやんなさいと西式強健法の第一から第四までを行らせ、食事の注意をしてゐたら、二ヶ月目頃から効果が現はれて來たと云ふ。今では家族中が大信者になつてゐる。

丸〇信吉氏は何んでもやるのが迅速である。彼は食べるのも早いし、また湯氣のたつてゐる珈琲でも茶でも平氣で飲み、數分間で洋服を着て了ふし、人から來た手紙でもすつかり讀みきらぬうちに返事を書くし、その仕事も大急ぎで片付けて了ふのである。長く一所に定住することができない。何にでも手を出し、忍耐と云ふものがない。活動家で樂天家でゴルフでもある。彼をよく調べてみたところ甲状腺があまり急速に働き過ぎることが知られた。

西式強健法に斷食法を實行させ、尚ロープリー式裸療法、脚浴法等の勵行によつて沈着な、そして相貌も極めて、人好きのする顔と體附に一變してしまつた。

三〇友三氏は、丁度前の例とは反對で、何をやるのも鈍い。朝起るのも遅ければ、洋服を着るのも、食べるのも、仕事をするのも、凡て緩慢いのである。彼と話をするときには相手の方で、彼の口から言葉を引き出してやらねばならない。腦は悪いのではない。だけれど、誰も彼と話をすることを好まない。物を書くのも遅いし、判斷も反省も極めて鈍い。彼は相手を退屈させ、苛立たせる。殊に彼と反對な體質を有するものから云へば、實に我慢のならない存在であるやうに思はれるであらう。要するにこれは、甲状腺の作用が充分でないからである。

前記と同じ方法でまるで生れ變つたやうになつた。

石〇〇子夫人は、生きてゆくことに困難を感じてゐる女である。彼女の氣分は、至つて變り易く、時に溫和であるかと思ふと、忽ち荒れた海のやうになる。平常は物柔しいが屢々別に理由もないのに激怒し、矢鱈に興奮し、又忽ちにして平常に復することもある。彼女は、はきく〜と話をするし、熱心に人の云ふことを聞きもする。しかし、忽ちに、沈黙となり、憂鬱に襲はれる。僅か



なことに、夢中になつて狂喜する。彼女は物を讀めたり人を讀めたりする。しかし忽ちにして今迄讀めてゐたものを、棄てて了ふのである。非常に柔いと思ふと、忽ちにして氣難しくなる。實際彼女をどう云ふやうに扱つたらよいか、全く困却するであらう。かう云ふ夫人は不幸であるのみならず、周囲の者をも亦不幸にしてゐる。これは彼女の落度ではない。その甲状腺の機能が不定であるからに他ならない。

夫君から如何したら宜いかとの相談に、早速断食法と強健法とを薦めて實行させた。四ヶ月目には普通以上の賢夫人となられた。

脳下垂體の機能不全者は脊柱の殆んど全部に互つて異常を起してゐるし、甲状腺の機能不全者は必ず頸椎骨第五番、第六番と胸椎骨第五番とを同時に異常を起してゐる。頸椎骨第六番の異常は直立歩行による力學的原因から副脱臼を起すものである。治るには相當の時日を要するもので、我が断食法と強健法によつて、かゝるベセドウ氏病を治さんとせらるゝ者は、貸すに六十日以上の日子を貰はねばならない。

島○良子夫人は、生れ付き懈るさうな體質であつた。彼女は、恰も頭の中に何物もないかのやうな感じに、常に捕はれてゐる。彼女は、物の音が酷く頭に響いて仕方がないと訴へてゐる。彼女は、睡眠を欲求するのだけれど、少しも眠られない。彼女はすぐ疲れる。長時間化粧などして體温が直ぐ高くなり、時には熱を發するのである。彼女は、常に不吉な感じに捕はれてをり、人生に嫌厭を感じてゐる。かう云ふ彼女は、副腎の機能不全の犠牲者に他ならない。

西式断食療法と強健法の實行によつて全快した。そのときの脊椎骨の關係は、胸椎第九番であつた。

或る婦人は月經閉止期頃に至つて、全く性格が一變するに至つたと云ふ。羊のやうに柔和であつた彼女が、突然、何んでも命令的となつたのである。そこで近親者は彼女のことを司令官と呼ぶに至つた。彼女は、どうにも、夫が厭で仕方がなくなつた。そこで離婚し、遂に、若い年の若い男と再婚した。彼女は新らしき家庭に於ては萬事獨裁的であつた。彼女は、あらゆるものを支配したく思ふの餘り、遂に、この世に生活してゆくことを困難に思ふやうになつた。彼女は要するに、脳下垂體が餘りに働きすぎるため、かうした不幸な状態に陥つたのである。

若き夫君はかなりなやませられたものであつた。前記の方法の勵行を薦め、三ヶ月目には生れ



變つたやうに女らしい夫人となられた。腦下垂體の關係脊椎骨は、殆んど脊柱全部と云つて差支ない。

右に擧げた實例は、凡て内分泌腺の故障に原因を持つ病者例であるが、この内分泌腺の故障が如何に人間の精神生活に緊密な關係を持つものであるかは、最近の進歩せる内分泌研究家の等しく驚歎してゐるところである。

内分泌腺が更に、我々人間の精神生活のみならず、古來の教育者及び心理學者等によつて生れ付きの個性として、絶対に變へることの出来ないとされてゐた個人の性格までが、この内分泌腺によつて變ると云ふ結論に到達するに至つたのである。

内分泌腺の研究は、遠からぬ將來に於て、古來の文藝家、思想家及び宗教家等の生活なり思想なりを、内分泌腺の立場から明晰に批判する、興味ある勞作を我々に提供するであらうことも豫想されるのである。

又一方に於ては、道德の領域に於ても、從來の如き概念的標準からのみ人間の行動を批判する形式主義が、人間の生理的内分泌腺の科學的立場から、批判する新しき道德的規準によつて、修

正される日の來るもこと遠くはあるまい。

私は茲に内分泌の異狀より起る精神的症候を、左に列挙するであらう。

- |      |     |      |       |     |
|------|-----|------|-------|-----|
| 不決斷性 | 支配性 | 無定形性 | 僞病性   | 敏感性 |
| 憂鬱性  | 恐怖性 | 渴望性  | 夢中遊行性 | 半睡性 |
| 苦悶性  | 過激性 | 懶怠性  | 不平等性  |     |

さて、内分泌腺とし數へられるものは、甲状腺、上皮小體、副腎、腦下垂體、松葉腺、睪腺、生殖腺、胸腺及び脾臓の如きものであつて、これらの腺から獨特の物質を、直接に血液中に分泌するか、又は間接に淋巴管を経て血液中に輸送し、それが流血と共に體の他部の臓器に達し、しかしてその臓器の機能に著しく影響するのである。然し、これらを安する必要はない。西式斷食療法、西式強健法とロープリー式裸療法とは心身の上に一大變革を來し全く改造されるからである。

内分泌物質の内、あるもの例へばアドレナリン等は他の組織細胞を刺戟し、その機能を興奮せしめる性質を持つてゐるが、これと反對に、その機能を抑制し又は阻止する性質を持つてゐる内



分泌物質もある。例へば脾臓の内分泌物質であるインシュリンがそれである。

アドレナリンは肝臓細胞のグリコーゲンから葡萄糖形成能を促進する作用を持つてゐるに反して、インシュリンは反對にこれを抑制する性質を持つてゐる。従つて同じ血糖に對してもアドレナリンはこれを増加せしめ、インシュリンは減少せしめる。

前者のやうに組織細胞機能を鼓舞する物質をホルモンと呼び、抑制する物質をシヤロンと呼びこの兩者を總括して自家薬物と稱してゐる。これを自由に活動せしむる方法が西式強健法である。

### 交感神経と迷走神経

我々人間の精神を分析して、神経學者は、動物性神経即ち脳脊髄神経と植物性神経即ち自律神経の二系統に分ち、又心理學者は、現在意識と潜在意識の二系統に分けてゐる。神経學者の云ふ動物性神経と植物性神経とは、共に心理學者の分類した現在意識と潜在意識に相當するものである。

現在意識は佛教で云ふ五官即ち眼耳鼻舌身に相當するもので、我々の意志によつて自由になるもので、神道の荒魂も亦この意識を意味するものである。

心理學者の呼ぶ潜在意識即ち神経學者の呼ぶ植物性神経を、神経學者は更に交感神経と副交感神経とに分類してゐるが、これらは又佛教の阿頼耶識と末那識とに相當するものであり、更に神道の奇魂と幸魂にも相應するものである。

人間精神の研究に就いては拙著「西式觸手療法と保健治病法」を参照せられたい。一應、人間精神の發生學的考察に筆を進めるであらう。

我々人間の生物學的祖先である單細胞動物アミーバ時代に於いては、精神と肉體とがまだ分化せず、心身一如の境地にあるもので、自ら工夫をこらすなどの知能はない。云はゞ神道の神直比魂、佛法の庵摩羅識の状態にあるものである。

單細胞動物から進化して複細胞動物となり、圓口類に達した動物に於て、始めて環境適應作用が認められ、身心分化状態が幾等か明かとなつてゐる。

魚類、兩棲類、爬蟲類、鳥類及び下等哺乳類時代になると、自らを處し、外界に適應するだけ



の動物性神経たる五官の能力が発達してゐるが、未だ潜在意識は極めて單純である。

人類界に於ては、修練の如何により、潜在意識も潜在意識も共に自由の天地に働かし得る能力を備ふるやうになつてゐる。潜在意識は更に交感神経と副交感神経とに分類せられ、各々の職能を果すものである。

我々は便宜上、生活系統を分類して次の二つとすることが多い。

第一は植物性、若くは有機性生活系統である。これに属するものは、消化及び呼吸器官で、その機能は個性及び種族の保存にある。

第二は關聯性若くは動物性系統で、これに属するものは、筋肉及び神経器官である。生理學者の説によれば、特殊神経系統も亦左の如く分類し得ると云ふ。

私は有機植物性生活系統に属すべき神経腺系統のみ對象として考へてみたい。

この植物性神経系統は、事實上、二つの異なる副交感神経と交感神経との二系統によつて構成せられてゐる。

これ等二つの神経系統は、その分布せられた器管内に於て、拮抗的作用をなすものである。

例へば頭蓋副交感神経は、瞳孔を收縮させるに反し、交感神経はこれを擴大させるのである。

副交感神経は心臓を停止させ、或は遅速させるに對し、交感神経はこれを促進させる。又、大腸や膀胱は薦骨部副交感神経の作用によつて收縮し、交感神経の作用によつて弛緩するのである。更に又、肛門及び尿道括約筋は、交感神経によつて括約せられてゐるが、薦骨部副交感神経が働くと擴大して來るのである。

これ等器官の正當なる機能と、かうした複合的神経作用との間には、確かに或る關係が存在してゐることは蔽ふべくもない。今、心臓の鼓動が平均七六であるならば、この數値は、ジョルジュ・デューマ教授の云ふところによれば、交感神経の促進作用と迷走(副交感)神経の緩和作用との折衷點を示すものであると云ふ。茲に云ふ有機的均衡とは、決して抽象的なものではなく、明確なるものであることを忘れてはならない。

副交感神経はこれを分類して 一、頭蓋部副交感神経と 二、骨盤部副交感神経とせられてゐる。

一、頭蓋部副交感神経に屬するものとしては、第三腦神経(動脈神経) 第七腦神経(顔面神経)



及び第九腦神經（舌咽神經）があるが、最もよく目立つものは、肺胃神經即ちこの迷走神經である。これは知覺、運動性神經であつて、頸部、胸部及び腹部の内臓器官へ極めて廣汎に分布せられてゐる。迷走神經は凡ての消化器官を初め、結腸瓣に對して、運動及び分泌神經を與へ、腎臟、脾臟及び脾臟に對して、分泌纖維、心臟に對して抑止纖維、呼吸系統に對して運動及び分泌纖維、呼吸器官及び消化器官に對して、擴大運動神經を分布してゐる。

二、骨盤部副交感神經の起始細胞は、薦椎中にある。これを代表するものとしては骨盤神經、勃起神經がある。これは第二及び第三腰椎脊髄神經から起始せるものである。該神經の數多の網は、大腸、膀胱、内部生殖器に對して運動纖維を與へ、陰莖に對して運動神經纖維を分布してゐる。

要するに骨盤神經は、迷走神經に比すべきものである、迷走神經の生理學的機能を補足するものである。

副交感神經は、ニコラ、ペンデ教授の研究により、消化、榮養の同化及び排泄を掌るものであることが明らかとなつてゐる。

特に迷走神經は、肝臟細胞内で葡萄糖が肝糖に都合よく變化するやうにし、且又脾臟の内分泌を促進するものである。従つて我々はこれを造形的變化を掌る神經と考ふことができるであらう。又、迷走神經は、攝取榮養物から生ずる勢力の蓄積を司るものと云ふことができるであらう。更に心臓纖維中に貯へられた物質の酸化を緩和する働きをもなすものである。亦肺臟への酸素の引入を容易ならしめ、吸氣を緩やかに且つ深くせしめるのみならず、心臓擴張期に於ては、心室の擴大作用を鼓舞して、靜脈血が容易に右心臓に入り、動脈血液が左心臓に流入するやうにするものである。要するに副交感神經の迷走部は、榮養本能の満足を職能とするものであり、薦骨部は我々の生存に缺く可からざる第二の根本的本能、即ち生殖本能を司るところである。この薦骨神經は、或は充血作用、或は運動作用、或は分泌作用によつて、生殖行爲を鼓舞し遂行せしめるものである。

交感神經系統は云ひ換れば胸腰神經は、胸腰脊髄より發するものである。そして瞳孔の擴大、呼吸道及び消化道、生殖器の運動及び分泌を抑止する。それは亦心動を促進し、内臓及び皮膚動脈を收縮し、甲狀腺、副腎（時としては、腦下垂體）の分泌を促し、脾臟若くは肝臟の分泌を抑止



し濃密なる唾液を分泌せしめる。更に又油汗や鹽分が多くて濃厚なる尿を出させるものである。亦熱の分散を低減して、その生成を増大し、分解作用の意味に於て、代謝作用を支配する。尙又肝臓細胞から血液中への葡萄糖の流入を増加せしめ、アドレナリンの分泌を増進して、筋肉の疲労を減じ、心臓の收縮を加速し、且つ強め、血管の張力を高め、内臓及び皮膚血管の收縮を営ましめる。これがため、動脈血は心臓、脳、肺臓、筋肉の小動脈を経て毛細血管によつて血液は甚だ迅速に流入するに至るのである。かく、交感神経は運動器官の仕事を助長する機能を有してゐるもの故、交感神経の機能は第三の本能即ち生活本能更に云ひ換れば環境に對して働きかけ、或は環境に對して自己を防禦する本能を司るものと云ふことができるであらう。争鬭、攻撃、若くは防禦の際に於ける凡ての肉體的表現は、交感神経の昂奮の表現に他ならないと、ペンデ氏は云つてゐる。

我々の肉體的な生活と精神的な生活を結び合す關係を見究めんとするには、どうしても、以上述べたところを、よく念頭に置いてをらなければならぬ。西式強健法の第六即ち脊柱と腹部とを同時に動かすと云ふことは、つまり脊柱を動かすことによつて交感神経が緊張を起し、腹部を動

かすことによつて副交感神経が緊張する。兩者を同時に動かすときは兩者は茲に拮抗作用を呈するであらう。更に循環系統を整へるためには生水が必要であり、心理的作用を全うするには一分時間に五〇回乃至五五回の速さで身體の揺振と腹部に力を入れることによつて良くなる。能くなく善くなると心に思ひ口に叫ぶならば心に思ふがまゝに肉體に作用すると云ふこの眞理を西式強健法の第六運動としたものである。

臨床上に於て、相反する副交感神経緊張症と交感神経緊張症とに就いて、初めて記述した維納の臨床學者エツペンゲルとヘス氏とであつた。

私は更にレーネエル・ラヴァステイン氏が一九一四年、その著書中に書き記してゐるところを左に引用してみたいと思ふ。

『この婦人は、著しく心動急速症に冒されてゐるが、主觀的不快は殆んど感じてをらない。グラフエー氏徴候は看取せられないがモエーピウス徴候を見ることが出来る。眼球突出し瞳孔は大きい、涙液は殆んど分泌せられない。發汗もせず、下痢も起さない。しかし頭髮が著しく脱落し發熱し易く、身體が常に熱い。アドレナリンによつて瞳孔散大し、又一時性糖尿を起す。しかし



ながらピロカルピンに對しては反應を起さず、アトロピンに耐へることは殆んどできない。これを交感神経緊張症と云ふ』

シカール氏の記すところによれば、

『交感神経系統が刺戟感應過敏となつてゐる人は、顔色が生々としてをり、瞳孔が大きく擴り、心動は迅速で、顔には赤斑があり、落着かない性質を有し、消化が不規則で、氣分や性格が變り易く、衝動によつて動くやうになることさへ多い、性格の變ることは、殊に月經中に多いやうである。』

交感神経緊張症に特有な症状として、右の他に、指が震へる傾向のあることが皮膚紋畫症に冒されることを指摘してゐるものもある。』云々。

ペンデ氏の云ふところによれば、

『交感神経緊張症は、長線型、分解的變化型、過度草食型に屬するものであると云ふ、云ひ換れば、四肢が胴よりも發達する平型に屬するものである』云々と述べてゐる。

右に述べたところを要約してみると、長線扁平型のものに於ては一般に關聯性生命が植物性生

命に優先してゐることは云ふを俟ない。榮養及び生殖本能の満足は第二の位置におかれてをる。これは當然の歸結でなければならぬ。それと云ふのもこの體型のものに於ては交感神経系統が卓越してゐるのみならず、その作用を助成すべき内分泌腺即ち、甲状腺、腦下垂體、クロマフィン組織がよく發達してゐるからである。

この體型のもが甚だ脆弱な争闘本能しか有たぬことも、この理によつて説明せられるであらう。

これに反して、丸型のもの、云ひ換れば胴の卓越せる短線型のもは、榮養物を貯藏する傾向があり、争闘本能を殆んど缺き、平和と快樂とを欲求するものである。この體型のもが生殖腺機能過多を伴へる場合には、云ふ迄もなく、生殖本能を満足させようとする慾求が強い、それと云ふのも骨盤若くは薦骨部副交感神経の刺戟感應が過敏となつてゐるからである。

若干の學者が主張せるところによれば、二つの神経即ち交感神経と副交感神経は、拮抗的に働くものであると云ふ。云ひ換れば交感神経の興奮は、禁止、不快、精神的苦痛の感じを伴ひ、副交感神経の興奮は安慰、生の喜びと云つた感じを伴ふと云ふ。



交感神経は、分解的變化を促進せしめる系統であり、人生の闘ひに直面するとき有機組織を總動員して、これに當つてゆくのである。交感神経の興奮が激しい場合には、交感神経路を通ふし當該組織へ苦痛の感じが起るのである。他方に於て、副交感神経は、造成的變化を促進する系統であつて、生々とした感じを増進させ、又体内の組織が申分なく機能を果してゐると云つた感じを増大させるものである。

丸型のものに於ては、副交感神経が卓越し身體一般が膨れ、潤達であり、情緒に溢れてゐる。その形状が丸味を保つてゐる限り、生きることの喜びを失ふことはない。

平型のもものは、交感神経が卓越してゐる關係上、植物性快樂及び性慾を追求するの念に乏しい。かうした體型のもものは、一般に悲觀的であり、外環との接觸をできるかぎり避けんとするのである。

我々はクレツチヌメル氏の説に従つて、精神的特徴を二つに大別することができるであらう。

第一に擧ぐべきものは、類乖離性、若くは乖離性體質である。この體質のものに於ては、情的生活と知的生活が幾分乖離してゐる。この群に屬するものとしては、浮浪人、悪人、利己主義者

やかまし屋があり、更に熱狂的信者、孤獨なる理想家、氣むづかしくて冷い貴族主義者、好んで微に入り細を穿つ學者がある。類乖離性體質のもものは、残酷であるか、若くは過酷であり或は皮肉家であり、若くは控へ目の者である。

クレツチヌメルは、類乖離性を更に三群に別つて居る。

- 一、非社交的、寡黙、控へ勝ち、諸能性なく、孤獨性。
- 二、小心、引込思案、敏感、神經質的、激昂、自然及び書籍を愛す。
- 三、温順、勇敢、律義、不撓不屈、片意地。

第二の精神的體型として擧げてゐるものは、回歸性體質である。この體型に屬するものは、その氣分が甚だ不定であり、陽氣になつたかと思ふと忽ちに沈んでしまふと云つた性質である。

類回歸性のもものは、人づきがよく、善良である。この體型のもものと我々は安心して議論を闘はすことができるであらう。この種の人には諸諺を解し、生活に不平を有たない。彼は惜みなく、費し容易に友人をつくる。要するに、この體型に屬するものとしては、實際的活動的な人、享樂的な人がある。知識階級に、その實例を求めるならば、深切で快活な、諸諺な人を擧ぐることで



きるであらう。

平凡な人の中で、科學的概念を容易に理解し得る人は、この體型のものである。更にニコラ、ペ  
ンデ氏の云ふところによれば、この體型のもは、實社會に於ては、或は調停者となり、或は組  
織者となり、或は輿論指導者となつて活躍する人であると云ふ。

要するに我々は幾多異なる人々に接するが、西式斷食療法と西式強健法とによる努力とは、  
次第次第に自由の人格と品位とを造り上げるであらう。

### 附録 特殊な補助療法

西式強健法の目標は裸體で平牀に安易と寝ることができ、嚴寒の候にも平氣で朝晩十分間宛の  
西式運動をなし得る體質を造るにある。さて、これに到達するには、西式強健法の六大法則を忠  
實に實行すればよいのであるが、過勞した肝臟即ち鈍重な肝臟を有する人に於ては、門脈系と乳  
糜管との完全なる分業作用と平衡作用とを保ち得ないため、速かには健康體と成り難い。従つて  
眞に健康體を保持するに必要な條件である脈管系統の各體液をして、左記(イ)の如き平衡均一  
の状態に保たせるように努力せねばならぬ。

	動脈血	淋巴液	靜脈血	身體の状態
(イ)	100	100	100	良き健康體
(ロ)	100	120	80	浮腫を起す
(ハ)	120	100	80	腦溢血の兆あり
(ニ)	80	100	120	腦貧血の兆あり

以上(ロ)以下の不平衡状態を平衡状態に恢復せしめるため、又常に(イ)の平衡状態を破ら



ぬやうに保持するために、西式強健法の六大法則を充分實行することが肝要であるが、更にその速進法として最も効果がある。(一)西式斷食療法、(二)ローブリー式裸體療法、(三)溫冷療法その他を補助療法として併用することを獎勵したい。

(一) 西式裸體療法(ローブリー氏法)

佛人ローブリー氏のものに改良を加へた西式裸體療法は、主として皮膚の表在靜脈血管と淋巴管とに、充分な收縮擴張作用を起さしめるもので、従つて、全身の血行を一新し、血液中の細菌を速かに輸滅し、皮膚の機能を盛ならしめ、抵抗力を興へるにある。皮膚の機能の旺盛は、表在靜脈血行の環流と相俟つて肝臓、脾臓、腸の機能をよくし、肝、腎、心臟等の機能の過勞を防ぎ、従つて肝、脾の疾患、便秘症を治し、淋巴液の流動代謝は腺病體質、心内膜炎、心臟瓣膜症等を徐々に治癒に向はしめ、やがては食欲、尠きものを旺ならしめる効果を持つてゐる。常に厚着をなし、又密閉室に起臥し、皮膚の働きを阻止することのいかに有害であるかは、左記ルブネル氏の研究を知れば、充分肯定し得るであらう。

ルブネル氏曰く、「小兒は採取せる食物(榮養)の七割二分乃至七割七分が熱となつて皮膚より發散し、一割が糞尿となつて排出され、體重(成長)の増加に役立つのは僅かに一割八分乃至一割三分位に過ぎない」と述べ、皮膚の働きの偉大さを明かに教へてゐる。

左に西式裸體療法を記述しよう。以後ローブリー式と稱するであらう。

室を開放して  
裸體となる時間  
着衣して室を閉ぢ又は  
平床に臥寢し温まる時間

1.	20秒	一分 乃至 二分
2.	30秒	一分 乃至 二分
3.	40秒	一分 乃至 二分
4.	50秒	一分 乃至 二分
5.	60秒	一分 乃至 二分
6.	70秒	二分
7.	80秒	二分
8.	90秒	二分
9.	100秒	二分
10.	110秒	二分
11.	120秒	二分

以 上  
平床頭枕で暫時休養す。



始めて實行する場合、特に病弱者は前述の順序を左記の通り漸進的に行ふのである。但し毎回必ず二十秒より始め、第五回目の六十秒以内にて中止するを避けること。

- 第一日 20秒より始め70秒進行ふ。
- 第二日 20秒より始め80秒進行ふ。
- 第三日 20秒より始め90秒進行ふ。
- 第四日 20秒より始め100秒進行ふ。
- 第五日 20秒より始め110秒進行ふ。
- 第六日 20秒より始め120秒進行ふ。

以下第六日と同様

幼児又は病人を平牀上にて、そのまゝ他人の手を借りて行ふ場合は、普通八、九十秒進行ふ。身體を暖める室と、開放したる冷い室又は廊下で裸體を大氣に曝露する場所とを各往復して行ふも又一方法である。

椅子の角に腰掛け身體の曝露面を大ならしむるも亦一便法である。

着衣はなるべく分厚の物を用ひ、裸體曝露中は身體の硬結部又は疾患部を觸手するか、又は左右搖振を行ふかする。但し、温めると云つても發汗せぬ程度にとめること。

裸體の時間、順序等はなるたけ嚴格に守ること。

最終に到つてその快適氣分になれて、規定外の長時間裸體であることは、往々風邪を招く故注意すべきである。

時刻は原則として日の出前より午前十時頃まで、夜分は午後十時頃を理想とする。

食事後は三、四十分後、食事前一時間の間隔を置かれること。

病弱者は正午頃の暖かい時刻に於て實行し、次第に馴れしめ、漸次早朝、夜間の空腹であり且つ冷寒時刻に實行し得るやうにする。

入浴との關係は約一時間以上の間隔を置くを理想とす。

回数原則として一日三回とするも、腺病質者は初期一週間位は一日一回より始め、漸次二回三回と漸進する。

期間は始めてより三十日間は絶対に休まず繼續し、三、四日休み、再び三十日間行ひ、三、四日休み、同様三十日間繼續し、少くも三ヶ月以上實行すること。殊に肝臟その他の疾患のものは一ケ年に及ぶこと。



依つて以て、西式強健法の六大法則の第六の運動が、寒中にも裸體で鳥肌などを生ぜずに行し得る、強健なる體質を造られるのである。

さて、この療法の反應に就いて述べるならば、實行中、皮膚に發疹して癢痒、微痛を感じる場合があるが、これは従前餘りに注射を常用した人、藥劑を常用した人、潜伏丹毒等の毒素が皮膚より發散排除される一時的の過程であるから、心配は無用である。

この際摩擦や、塗藥の濫用は、却て皮膚に汚斑を貽すもの故、極力これを避け、清淨なる木綿類の肌着を頻繁に取換へ、生水をチビリ／＼と飲用し、觸手療法を行へば、三四日にて速かに一掃されるであらう。

又多少の腹痛とか風邪氣になる場合もあるが、これは過長結腸、巨大結腸による癒着性の疾患が、牽引剝離治癒に向ふ一時的の過程で、これまた喜ぶべき現象と知るべきである。

### (二) 温冷療法

温冷療法を温冷浴と温冷濕布とに別けて述べるであらう。

**温冷浴療法** 本療法は主として淋巴液の環流と清澄とに卓效を現し、積極的に抵抗力を附與し、

疲労困憊を速かに一掃するのである。

その方法は入浴の後、上半身を拭いて乾かし、特に寒中は臍部位迄の厚薄適當なる胴衣を着して行ふものである。

理想としては湯と水との兩浴槽を特設し、その温度は湯は攝氏の四十四度位、水は十四五度位とし、その差を三十度位あるを良しとする。先づ太股の着根以下を湯に浴すること一分間(數を數ふること五、六十位)、次に同様水槽に浴すること一分間。次で湯浴、水浴、再び湯浴、水浴と各大凡一分間宛。

以上の如く温と冷とを三回宛交互に繰返し、必ず終りは冷即ち水浴にて仕上ぐることに、平常、入浴の場合には良く拭き、空氣にさらし、乾すこと六分乃至十分間(瘦せたる人は時間短く、肥

胖者は時間永く)にして着衣してから行ふも可。三〇歳以下なれば全身の温冷浴をよしとす。初めての人は膝以下の温冷浴に馴し、漸次正規の全脚浴に及ぶも能く、又常に靴を用ひてゐる人は、寒中足袋を履いて實行し、又餘りに冷感に耐え難い場合は、水槽の表層に少しく湯を加へ、



徐々に脚部を入れる。

但し微毒性肝臓疾患、萎縮性肝臓硬變症等の者は全身温冷浴法を避くべく、又實行して少しく精神に違和を來す傾向ある人は、一時中止し、ローブリー式裸體療法に主力を注ぎ、テトラパンチを實行し、しかる後に行ふこと。

温冷濕布 入湯のできない場合、特に足の毛管を怠つた妊娠浮腫、即ち腎臓、心臓性浮腫を起した妊婦等に對して施すのである。

即ち平牀に仰臥のまゝ、兩脚だけを斜に擧止し、適當の臺に足先を載せ、上腿即ち太股丈を熱き「タオル」にて包み、温濕布すること十分間、次に兩脚を水平に下し、直ちに同様太股を冷濕布すること七分間、次に兩脚を斜に擧げ同様温濕布七分間、兩脚を水平に下して冷濕布五分間、再び同様温濕布五分間、次で冷濕布三分半。以上の如く兩脚を斜に擧げて温濕布、兩脚を水平に下げて冷濕布の温冷法を一日二三回施すのである。

痔疾を治す爲の温冷濕布の場合は、十五分間の温濕布より始め、次に十分間の冷濕布、以下前述の通り三分半の冷濕布にて終ること。

兩手に温冷療法を行ふ特別の場合もある。腺病質のもの、瘦型のもの、或は肺患のもの、榮養不良者等の手首、足首の先き全部の温冷濕布を一日二、三回行ふときは食欲進むものである。しかしこの時の食餌は斷食終了の食餌法によるをよしとす。

注意すべきは、温冷療法により、痔疾が却つて悪化したやうな不快感を起すことが往々あるがこれは今迄表面だけが一時治つてゐたものが、深部に殘存する患部組織が改善され、根治に向ふ一時の過程であることを承知すべきである。

(三) 後頭冷却浴法

咽喉、鼻腔その他の顔面腔(口唇、舌等)内の炎症治癒及び頭内壓、神經質的心臟活動の鎮靜の目的として朝夕二回、若くは夜分就寢に先立ち、行ふ方法である。

先づ仰臥のまゝ枕を外し、頭の入る位の、高さ即ち深さ二、三寸位の木鉢或は皿の如きものの中に後頭部を入れ、冷水を徐々に注ぎ、一寸乃至一寸五分位の深さに及ぶまで注ぎ入る。温度は攝氏一〇度乃至二〇度位。時間は一分乃至三分。



仕上に際し、乾した手拭の如きものにてよく拭ふこと。

(四) 生 ま 食 法

ゲルゾン博士曰く『時々確實なる生ま食を攝ると云ふことは奇蹟に近い治癒力を發揮するものである』“Eine ans Wunder Grenzende heilwirkung Kommt der gelegentlichen Verwendung von strenger Rohkost zu” (Dr. Gerson.)

生ま食とは生の植物性栄養のことで、その効果は次の點にある。即ち(一)ビタミンに富む。(二)無機鹽に富む。(三)生物學的に最も有效な形で蛋白質が與へられる。(四)鹽基類に富み且つ有害の蛋白質が少いこと。(五)凡ゆる有害なる刺戟物の作用を止めること。(六)體內で鹽類轉換作用が行はれること。(七)觸媒作用の強い酵素が多く攝られること。(八)従つて腸活動を鼓舞する。(九)體內的光線作用を爲すこと。以上要するに太陽の下に成長せる栄養物が、その成長の爲に自然の與へた日光、空氣、水のエネルギーを再び我々の體內細胞に、生の儘與へるために、一種微妙な治癒力が賦與されるものであるとは、ビルヘル・ペンナー氏、ゲルゾン氏、ノールデン

氏、シユテツプ氏、ザロモン氏、カスパリー氏等の言ふところである。

さて、生ま食の適用奏效疾病範圍としては、次の如くである。

神經的障礙 この中には多くの場合、新陳代謝の變調が内在してゐる。痛風、神經痛、神經衰弱、筋肉痙攣、坐骨神經痛、疲勞、癲癇、食慾不振、頭の充血、頭痛、偏頭痛、異常な神經的疲勞、耳鳴り、神經的聽覺障礙、神經的視覺障礙、嘔吐、肺喘息、動悸、心臟脈管の劇痛的痙攣、性的興奮狀態、男女倒錯症。

消化機能障礙 この中には果實類を特に用ふるものがある。例へば弛緩性便秘症に林檎を除いた他のもの。慢性便秘、頑固な下痢(これは林檎粥が用ひらる)、肝臟障礙、膽囊疾患、胃腸疾患(胃痛、胃潰瘍の疑あるものは不可なるも輕症の胃腸患者は、一口のものを七八十遍咀嚼し粥状以下のものにする。次に慢性腸カタルの者は、下痢は一時少く惡化の傾向があるが、結局快方に向ふものである。このことはビルヘル・ペンナー氏、ノールデン氏、ザロン氏等も力説してゐる。又生食者は常に腸蠕動が整調なるため、蟲様突起炎にも罹ることがない)。

新陳代謝障礙 肥胖症、脂肪過多症、糖尿病、痛風等(生ま食は満腹價が大であるから、減食を



するには頗る便である。又食鹽少なく加里及びカルシウムに富む故、鹽素及び水の排泄を促すものである。

**循環障礙** この中には果實と牛乳が用ひられるものがある。靜脈炎、動脈硬化症、高血壓症、脚氣、壞血病、メーレル、パーロー氏病、血液構成障礙、尿障礙等（生ま食は蛋白質及び食鹽に乏しいため、利尿作用を促すものである。メンデル氏に依れば鬱血性浮腫ある時、生の果物のみが利尿作用を呈することがある、と述べてゐる）。

**呼吸器官障礙** 肺結核、慢性的鼻カタル、氣管枝カタル、肺カタル、咽喉カタル、慢性的扁桃腺炎、内分泌障礙、バセドウ氏病、甲狀腺腫瘍、胸腺淋巴體質、副腎。

**腎臟疾患** 生ま食は蛋白質及び食鹽少きため、腎を庇護し、従つて利尿作用を促すのである。尙一般に血壓の降下を來すものであり、メンデルに依れば腎疾患のみならず、他の場合でも同様であると云つてゐる。萎縮腎にもよい。

**ビタミン缺乏** ビタミンAが缺乏すると夜盲症、視力衰弱症となる。ビタミンBが缺乏すると狭心症、心臟麻痺、脚氣衝心、脚の運動失調、腸蠕動不能症、鼓腸症、便秘症となる。ヴ

イタミンCが缺乏すると貧血症、皮膚病、衄血、痔出血、慢性喉頭炎等に冒される。ビタミンDが缺乏すると健全に身體が發達しない。ビタミンEが缺乏すると生殖機能が働かない。以上要するに生ま食は凡てのビタミンが豊富に含まれてゐるもの故、本症には卓效がある。

**熱性病** 胃腸障礙さへなければなるべく多量に與へてよし。殊に食欲少い患者は、これにより相當のカロリーを供給することができる。便秘症でなければ林檎その他の果物を與へるもよし。

**其他** 生ま食をすれば分娩容易となり、子癩のおそれなく、傳染病及び創傷の治癒が早い。眼疾としては綠内障に生ま食は頗る效果があり、妊娠期の諸障礙、脊髓カリエス、骨結核、關節結核の隨伴的諸疾患等に有效である。

**生ま食をしてはならぬもの** 胃痛、胃潰瘍、結腸癌、腸潰瘍、強度の心臟衰弱及び一般的身體衰弱の場合、注意すべきは身長一〇〇に對し胸圍が四五以下にして、病氣になる前の體重に比し現在の體重が二割以上の減少の場合。

例へば病氣前は身長五尺三寸、胸圍二尺七寸五分、體重十四貫二百目の身體であつた某中學校の教員三〇〇吉氏が、糖尿病のため相談に來られた。そのときは身長五尺三寸六分、胸圍二尺三



寸五分、體重十一貫二百五十匁で、四ヶ月餘の臥床、病氣前の體重に比し二割〇分八厘である。身長、胸圍率は四四であり、病氣に對しては生ま食は最も適應してゐる病人ではあるが、先づ二日間の斷食を勵行し、快復は第一表の通りとして、從來普通に攝取した食量の半分を生ま食で補ひ、一週間後に三日間の完全な生ま食を攝らせ、玄米食に代へること二週間、更に五日間生ま食を勵行し、玄米食を二週間、次に四日間の斷食、恢復法と云つた工合に、いつも生ま食を中止するときは、本斷食の終了後の場合を考へて、他の食事に移行する方針を採らせた。

四ヶ月目には離床するに至り、七ヶ月の今日では、以前よりも健全なる身體となつた。

生ま食は何時攝るべきか (一)斷食終了し快復した場合、(二)平常の場合、(三)病氣中の場合の三種に分かれるであらう。

(一) 或る種の病氣を治療する目的を以て斷食した時、普通の身體にて疾病豫防を目的として斷食した時及び怪我とか腦溢血とか已むを得ず斷食をしたときの場合等に對しては、その病氣の種類により、副食物の一分又は半分を或は全量の四分の三を生ま食とするか、五日目、七日目に二日間乃至四日間を完全なる生ま食にて過すか、玄米食と半々位にて攝るか、一ヶ月の中、十

日位しては十日間の連續生ま食をするか、何れにしても適宜に實行する。

(二) 平常の場合の生食は、朝食を廢し、中食は適宜に軽くとり、夕食の主食物を玄米とし、副食物の半分は各々嗜好のものを攝り、残りの分を生ま食とすること。

(三) 病氣中の場合は各自の疾病に應じ、治療の目的として、生ま食を攝るべきもので、一週間二週間若しくは一ヶ月の連續應用もよく、但しいつも中止する時は、斷食終了後の恢復五十訓を參照し、適宜に考慮すること。

生食の種類 キヤベツ、トマト、大根、人蔘、その他一般の野菜。

生が用ひられない人は、少量の昆布を使ひ、百度の熱湯中に二三分浸したものを攝る。

(詳細は二木博士の「完全にして正しき食物」中の『野菜の二分間煮』を參照せられたし)

(五) 玄米食法

斷食終了後の理想完全食餌としては、先づ朝食を廢し、中食は適宜に軽いものを咀嚼主義即ちフレツチャリズムにより、夕食は主食物は玄米とし、副食物として、各々好める副食物の半量を絶對的に生



食とすること。かくして、次第に食鹽が一日あたり五瓦乃至七瓦となり、菓子類を好まなくなり、疾病に抵抗し得る健全なる身體を獲得することになる。

玄米飯の炊き方としては、斯道の大家二木博士の諒解の下に、同博士の「完全にして正しき食物」中の『玄米飯の炊き方』を左に轉載するであらう。

水の分量 軟か炊きを御好みの方には、玄米一升に對し水一升六合、又は其れ以上を加へればいくらでも柔かになります。玄米は始めての方は柔かきを好みますが、追々馴れるに従つて、硬炊きの玄米飯をよく咀むのが嗜きになります。其の節の硬炊には水一升二合でよいのです。即ち一升二合位より一升六合の間、御隨意であります。若し一合又は二合と少量の玄米を炊くのは、水の分量は其の割合よりは少し割多く入れねばなりません。

玄米	水の分量
一升	軟か炊き 一升六合
一升二合	硬炊き 一升二合
五合	九合
七合	七合
一合五勺	一合五勺

鍋又は釜 特別の鍋釜は要りません。即ち有合のものでよいのです。鐵でもアルミニウムでも、土鍋でも宜しい。蓋も亦木でもアルミニウムでも宜しい。必ずしも重い蓋や密閉の蓋は要りません。又近來玄米炊壓力釜なるものが數種造られてゐます。初心の人は其れで炊くと樂で且つ食べ初めの人には其の飯が旨しいと申すのですが、要するに器具は何でも宜しい。其の人の嗜きで、唯壓力釜を御用ひなるならば充分吟味なさらないと、粗製のものでは壓力に堪へぬことがあるのですから、信用のあるものを御選びになることを勧めます。しかしそれは必ずしも必要でない、馴れれば何な鍋釜でも上手に炊かれます。

火力燃料 燃料も何でもよいのです。例へば薪でも、木炭でも、石炭でも、蒸汽でも、瓦斯でも、又煉炭でも宜しい、又石油でも、アルコールでも宜しい。要するに湯の沸く火力があればよいのです。

火力が強過ぎては玄米飯はかたくてポロポロになる。火力の弱い程御飯が柔かになります。其の理由は火力が強いと水は蒸汽となつて空中に飛散し、御飯の柔かくなる前に水がなくなるのです。其れで宜しいかと思ふと御飯は硬くてポロポロです。



重ねて云ふと火力は節約する程御飯はよく出来るのです。火力の用ひ方は始め煮え立つ迄と、終りの炊き上げとは湯を沸かす程の火力でよい。其中間、米に水を吸はせる間は火は殆んどあつてもなくてもよい位です。其れ故、アルコールや石油で炊く場合には、始めと終りに火を焚くだけで、其中間は火を消して打ち遣つて置くのです。即ち唯後先きを炊くだけで御飯が出来るのです。其を長く火を焚くと燃料を損する外に、御飯がかたく出来ます。此所は普通の考へと逆で、注意を要する所です。

**炊き方** 玄米は極めて簡單で、即ち玄米を軽く洗ひ、決して磨ぐことなく、力を入れて淘ぎ洗ふことなく、唯水を入れ、軽くかき廻はして周囲の塵埃を去るだけで宜しい。水をよく切つて釜に入れ、之に水積りを誤らぬ様に水を入れて蓋をして炊く。

火は強くない方が宜しい。七八分乃至十四、五分にして沸き上る。湯氣が蓋の周囲から上る。其れより大凡二、三分乃至四、五分煮えたゝせた後、一時火を去るか、又は極々弱い火で蒸らし置く。

蓋を取つて見ると煮え立つて居る頃未だ水がたつぶりあるが、火を去り又は火を細くして蒸す

こと三十分乃至一時間。若し火を全く去りたる時は一時間餘もかゝる。此の間の長いのは何も妨げない。即ち一夜放置しても差支ないのです。さうして蓋を取つて見て水が全く下になり、米が膨れ上つて水の上に盛り高くなつたことを見ましたら、今一度火をつけて、之れも火力は強くなく、残つた水が皆なくなる迄炊くのです。

水がなくなりましたら釜の底でピリ／＼とこげつく前の音がするのです。斯んなことに注意するのは初めの内だけで、少し慣るれば自然と加減が分つて、樂に炊けるのです。

**種々の注意** 玄米を炊く際には、蒸す間に鹽梅を見て、硬過ぎたら水か湯をさしても、又柔か過ぎてまだ水が残つて居つたら、其の水を傾け取つても一向構はないのです。

玄米は炊き終つて幾分硬く出来ても、白米の時のやうに生煮え又はメツコ飯になることがないのです。其れは玄米には粘がない爲めに、火氣や水が萬遍なくよく廻はり、又交る爲めです。

玄米飯は冷飯になつても白米飯の様に塊まりにならず食べ易いものです。

又玄米飯は蒸し返しても、煮返しても即ちお粥にしても、又重湯の材料にしても少しも差支ないのです。



重ねて申すが、玄米を炊いて硬くて不味いと云ふ人のあるのは、火力の強過ぎる爲めに、水は早く蒸發し、米の中に充分に這入らぬ先に水がなくなつて、炊けた形になるからです。

改身  
造心  
西式斷食療法 (終り)

質問券に就いて

西式斷食療法に就き、質問その他御相談のある御方は、下の質問券を切り取り、直接左記大日本西會に紹介せられたし。同會は、特に質問者その他御相談者のために、毎週土曜日午前十時より正午まで、同會理事が應答御相談に應ずることになつて居ります。

尙ほ同會は著者西勝造先生指導の下に月刊雜誌「テトラパシー」を刊行し、晝間の實習會、夜間の研究會等も催してゐますから、御利用下され度し。

東京市京橋區銀座西二丁目一番地

碌々館内

大日本西會

取り取り切



製複許不

法療食斷式西

昭和八年一月十三日印刷  
昭和八年一月十三日發行

定價壹圓貳拾錢



著者	西 勝 造
發行者	增田 義一 東京市京橋區銀座西一丁目三番地
印刷者	笠間 音次 東京市芝區田村町六丁目一番地
發行所	實業之日本社 東京市京橋區銀座西一丁目三番地 電話京橋(56)五二二番 振替東京三二六番
東洋印刷株式會社	



# 西式強健術と觸手療法

二百七版

定價壹圓  
送料六錢  
ポケット型美本

西式強健術創始者  
西勝造先生著

本書は數ヶ月にわたり、實業之日本誌上に掲載せられたものを單行本として出版したもので、行文容易、通俗的に講述してあれば、一讀何人も理解し得るものである。特に本書は、現代名士十八氏の實行體驗談を掲載しあれば、その興味ある點からも、亦實行方法を理解し得る點からも、西式強健術の實行者にはなくてはならぬ活寶典である。

本書は西式の六大眼目たる平牀、硬枕、金魚、毛管、觸手、運動の正しき實行法より筆を起し、その由來する醫書の文獻をあげ理論を講じ、次に觸手療法の基礎をなす十六操作法を述べ、各種疾病の治療法を説いたもので、實に全世界に誇るべき不朽の名著である。

各種疾病百七十餘種の西式觸手療法の新發表

# 西式觸手療法と保健治病法

廿版

定價壹圓八拾錢  
送料拾四錢兩入  
總頁五百餘頁

質問券付き

# 療養新道

廿二版

定價壹圓八拾錢  
送料拾錢兩入

滿鐵療養所長 醫學博士 遠藤繁清氏著

## 特に精神療法を高唱す

本書の著者は身射ら結核を征服せる貴き經驗を有し、現に數千の同病者を救ひつゝある篤學の士。最新の學理と自らの體驗を以て、必ず全治する方法を説けるもの。結核患者に理解と同情の深きだけに眞に療養者の友たるべく、懇切丁寧を極めたれば、本書を座右に備へることによつて、流石の難病も樂々と治療し得よう。

内 容  
結核患者療養法  
(二十八章) 病窓  
の修養(二十章)  
結核病の真相と  
其對策(三章) 療  
養講話集 各項  
述詳

遠藤繁清氏著 看護の仕方とされ方上手 重版

定價壹圓廿錢  
送料八錢

醫學博士 森田正馬氏著

神經衰弱と強迫觀念の根治法

廿四版

定價貳圓  
送料拾貳錢

醫學博士 佐多芳久氏著

腦溢血の豫防と治療

八版

定價壹圓五拾錢  
送料八錢



母よ賢明なれ

避妊法の實際指導

十 定價 壹圓  
五 送料 八錢  
版 圖 解 說 明 入

馬 島 間 氏 著

ビツバーク大學  
教授ジョンソン氏  
は、遠く本國より  
本書のために讃辭  
を寄せて曰く――

余は各國の社會施設視察旅行の途次、日本を訪れてたま／＼馬島  
ドクトルと親しく一日を語り、實に望外の收穫と感謝してゐる。  
同君は日本のために該運動の先鋒として努力しつゝある姿は、余  
の最も尊敬するところである。  
同君がこの度「母よ賢明なれ」の書を公にするにあたり、余は  
欣然として此拙文を同君のために獻げ、併せて友邦日本國民諸子の  
多幸を祈つて止まぬものである。

醫學博士  
大和良作氏著

性病 性典 斷然治る 重版

壹圓五拾錢  
送料拾錢

醫學博士  
堤辰郎氏著

妊娠調節の醫學的 識的 十六版

壹圓五拾錢  
送料八錢



60  
1249



終

