

するとか、又は其他の人が休暇中遊びに行くなどには小笠原島か、三宅島でも出かけて見たら麗る面白いことがあるだらう。一體我國にては自然療養殊に氣候療養に就ては注意を拂ふ人少き故將來は此等に就て研究あらんことを望む

第四章 冷浴と温浴

第四十一節 冷水浴の効

冷水浴とは通常冷水浴と冷水摩擦との二つを云ふのであるが、此方法の身體の健康を増進し體力を養成するにどの位の効力あるかと云ふに、其効力は甚だたるもので素人の人々には想像の出来ない位偉大である、衛生學の進歩した今日でも、此位容易く誰にも出来て然も効力の多大なる健康法はあるまいで、醫師や衛生家は新陳代謝に將た又演説に頻りに其効能を述べ立てたので、今日では大抵の人はやつて居るやうだが、まだくま方浴や暖かに就て間違つて居る人は多いと見へて余の主筆せる「衛生新報」に種々と同じに来る、殊に妙處

の諸體達は冷水浴をやれば色が黒くなると心配して居るらしいが、色が白くこそなれ決して黒くならぬから心配はいらぬ。

第四十二節 冷水浴の身體上に及ぼす効果

冷水浴の身體に及ぼす効果を擧げると、大體左の通りである。

- 一、冷水浴を長く続けると、皮膚の抵抗力を強めて、寒熱其他の外界刺激に對する感受性を減却するので、急に氣候が變つて今迄軍衣でよかつたのが綿入を着ねばならぬやうになつたり、又は途中一雨に濡れ寒風に吹かれ、不時の出來事の爲めに夜中に起きたり、又は忙しいことで徹夜をやるなど云ふ場合にも少しも寒胃を惹くやうな心配はなくなる。
- 二、皮膚の抵抗力が強くなるから、どんな嚴寒の候でも平氣で仕事に従事し得て、炬燵に潛りこんで震へて居るやうな心配もなく、如何なる時如何なる場合にも、精力を發揮して卓絶たる働きを爲し得る。
- 三、皮膚を清潔にして間接に皮膚病の預防になりまた血液の運行を助くるものであるから、従つて暖氣療法

の皮膚呼吸作用を元龜して新陳代謝の機能を高め、従つてまた食慾を進め胃を強壯にし、又冷感病によつて深呼吸をするので肺の活力も丈夫になり一般の強壯法になる。

四、寒胃は萬病の基と云ふが、此方法によつて寒胃を預防するから従つて間接に萬病を預防することになる

第四十二節 冷水浴の精神上に及ぼす効果

一、毎朝冷水浴をやる其の後は、心持が清爽となり、身體が活々として愉快なことなどなものでもやつて見よう云ふ勇氣が出來て、一日気分よく暮らせる、之丈でも少し持續した人には冷水浴を廢められなくなるであらう。

二、冷水浴は朝寢の癖を破り、人をして愾意の方面から運動力行の方面へ移らしめ、且つ忍耐力を養成するに驚くべき効力がある、即ち精神の強壯と膽力の養成に缺くべからざる方法である、史を按ずるに古の英雄豪傑は多く此冷水浴によつて膽力を養成したことが分る、近代に於ては、雲井維は毎朝二十桶の冷水を頭上より浴び膽力を養ひ、故井上侯は朝鮮に遊學に行つた時には、寒中氷を割つて冷水を被り韓人の膽を冷して意外の好結果を得、根本文原博士などもまたこの冷水浴で膽力と健康とを養つた一種の奇傑である。

第四十四節 如何なる人に必要か

冷水浴は前に述べた通り些細のことでも驚くべき幾多の効力があるから誰でも應行して宜しい。

世が文明に進むに連れて社會の仕事も従つて多くなり、人車に馬車に將た電氣に文明の利器を應行して東西奔走、運動に暇なき人は、特に此行ひ易き然も効果多き此方法を取るは策の得たるものである。特に此法の最も必要なのは、坐業の人即ち常に机に向つて讀書する學生、身體の虛弱な人、會計銀行員の如き晝は洋服でストロブの傍に執務し、夜は自宅にありて袖廣き和服で僅かに火鉢で暖を取る所謂寒暖の變を受くる人、神經衰弱の人、病後の衰弱未だ去らざる人、無熱なる肺肋膜炎、慢性胃腸病ある人、汗をかき人、夏期冷水浴や温泉浴に行つた人、或は冬になつて寒胃にかゝり易い人などには猶更必要で、是等の人は必ず應行するが宜しい。

第四十五節 冷水浴の方法

冷水浴と云ふは冷水を體から被ぶつて後、乾いた手拭で全身を摩擦することであるが、これは中々やり難けるに骨を折れる、一番やり易いのは、冷水摩擦であるから、初めての人は此法から初めるが宜しい。これは手拭殊に西洋手拭なら一段と妙である。それを冷水に浸し少し絞りに搾つて冷水をよく手拭に含ませ、身體の上部即ち頭、胸、背、兩手それから足の方と云ふ順序に強く摩擦して皮膚の赤味を帶るを程度として廣めるのである。手拭は少し温くなつたら度々冷水に浸して搾るは無論のこと、これは真裸でやつて差支へないが、嚴冬に際して真裸になるのは困難だと思ふ人は、先づ上半身丈肌を脱いで手早く下部の摩擦を終り、肌を入れて次に下部を摩擦すると云ふ風にすればよからう。冷水浴も冷水摩擦も湯殿の設けあれば、申分はないが、若し無かつたら冷水摩擦の方は幕所か縁側の戸を締めて置いて、その中でやれば宜しい、漸々馴れると、風の吹き通す處でも差支へないやうになる。

第四十六節 冷水浴を爲すに就ての注意

いくら冷水浴はよくとも、其方法を誤れば、矢弊害になるから以上の方法に基いてやると共に、朝寝を嚴禁しなくてはならぬ、冷水浴は朝早く起ると、直ぐにやるに限るので、一日一度で十分である。何故朝早くするのがよいかと云ふに我々が寢床を出た時は皮膚が弛んで神経が鈍くなつて居る、それに冷い刺激を與へると皮膚が縮つて神経が敏くなる、血液が心臟の方に逃げて盛んに運動を始めるからである。冷水浴を始めるには、夏の極暑時が恰度都合がよいが、少し丈夫な人であると秋から始めても宜しい、さうして年中斷間なく一日も休まないやうにするのが第一に肝要である、「今日は寒いから休まう」など云ふ薄志弱行では、到底其の効を收めることは出来ない、また皮膚の餘りに弱い人ならば、冬期には微温湯でやつても好い、病後の恢復期の人には寢床の中で乾いた西洋手拭で全身を赤くなる迄摩擦しても好いのだ、併し若しも朝早く肌を脱ぐと直ぐと寒胃を惹くやうな虚弱な人なら、一應醫師に相談してから、爲る方が安全である。貧血性の人などは就中此注意が大事で、又いくら休みなしがよいと云ふても、病氣の時などは悪いから、新陳の場合には矢張醫師の意

賦を聞くが肝心である。此法は獨り男子に限らず、婦人も子供も皆やつて宜しい、歳三才以上の小兒ならば差支へのないものだが、成るべくは、親達なり、召使ひなりが傍に居つて手早くやつて仕舞ふやうにしなければならぬ。

湯屋に行つて上り際に、さぶく冷水を被る人あるが之れも矢張冷水浴と同じ効がある。

第四十七節 局處冷水浴の効

以上述べたのは全身浴の場合を云ふたのであるが、局處冷水浴も又多大の効がある、咽喉加答兒にかゝり易い人は、よく頸に眞綿か何かを捲いて居るが、あれは却て悪い、其局部の抵抗力を減じて益、病氣に罹り易くなる許りであるから、斯様の人は意らず頸の周圍を冷水で摩擦するが宜しい。さうして寒中でも襟巻などを捲いてはいけない、足の冷えて眠られない人には、寝る前に兩足を冷水で摩擦すると、ポカ／＼と温まつて快く眠りに就くことは出来る、所謂上せ症には妙である、また遺尿症と云ふて小便をする人や、腰の冷る人または近小便の人などは腰を冷水で摩擦すると道々に効が見えて来る。兎角世の人は金が澤山かゝつて、何か新

奇な方法でもないと思ふ、しい効のないやう思ふ癖があつて、此偉大の効力のある冷水浴なども、一時の流行と心得てやる人がある標だが、元より正法に奇なしであるから、何人も此の行ひ易く然も効力の多い冷水浴を實行されんことを望むので、殊に將來世界の活舞臺に雄飛すべき世界的青年には一層其實行を望む次第である。

第四十八節 湯上りの冷水浴

湯屋に行くとき上り際にさぶく冷水を被る人あるが、之れも矢張冷水浴のやうな効がある、一寸考へると今迄熱して居つた身體に冷水を浴びると、所謂寒熱の劇變で大層悪い様に思はれますが、實際は其劇變が刺激となり、度が重なると思ひ性となつて寒暖に對する作用抵抗力が強くなるのであるが、このことをやる人は上がつてから堅く捲つた手拭が乾いた手拭で以て強く全身を摩擦することを忘れてはいけない。

第四十九節 乾布摩擦と其効

乾布摩擦法は編者が發見した法で幾多の人に試みて實効を奏したものである其法は朝起る前に乾いたタオル

を以て丁度冷水摩擦の如く全身を赤くなる迄摩擦してそれから通常着に着代へるのである、これは病後の人で冷水摩擦法に堪へない場合に用ひて矢張効を奏するものだ、併し通常は夏期から始めるのが最も容易いことであるから成るべくは其方を取つた方がよろしいのである。

第五十節 冷風浴と其効

冷風俗とは朝早く起きたら直ぐに素裸になつて風に當る法でこれは單に皮膚の抵抗力を強むるに過ぎない矢張夏から行ふが宜しいのである。

第五十一節 水泳の効

水泳は夏季に缺くべからざる運動である、水泳とは「水中に於ける體操なり」との定義を下した人があるが其の効果に至つては到底體操などの及ぶ處ではない、何故そんなに効果を奏するかと云ふに、第一には冷水の皮膚に作用する効、第二には水中の運動が及ぼす効此等は何れも著しき爾生的の奏効があるが、尙ほ其の外に水

泳なるものは熟練しなければ泳げない、熟練して居る人でも油斷をすれば溺れる、夫れ故に精神は常に緊張し居つて、手足の運動も亦之れに伴ふのであるから自然意志は非常に強く丈夫になり、従つて活潑有爲の氣象を養成することになる、夫れに四方環海の我日本國民としては是非とも此の心得がなければならぬ、近時は諸種の運動の流行に連れ水泳、亦餘程盛大になつて來たが、他の運動に比べて劣つて居るのみならず、諸外國に比して尙ほ大に劣つて居る、願はくは衛生上、また自衛上よりして、日本國民中一人も水泳を知らぬものは無いと云ふ程に普及せしめたいものである。

第五十二節 水泳の歴史

水泳は何時頃から始まつたかと云ふことは確かに分つてはいない、併し始めには職業上即ち漁夫などの間に行はれ、次には武術として隆興し、今日に於ては運動として重んぜらるゝに至つたものがある。封建時代に徳川幕府時代には各藩共に大に水泳を奨励したるものであつて、中には水戸藩などは其雄なるものもあつた、水泳の役人即ち御徒士の中で水主なる役目の家では、男の子が四五歳の時からして河に連れゆき、蟹などを捕

まへさせながら、一面水に親むと共に又水に對する恐怖心を去らしめたのである。そして十二三歳に至れば其海に故有の何々流と云ふ屬附きの師範に就て水泳を練習すると共にまた水馬をも學ばしめ、ノザ練習と云ふ場合の用に立つ様に稽古したもので武家に育つ人に一人として水泳を知らぬ人無かつたのである。かく武術として軍きを置かれた水泳術も慶應義塾と共に漸次弄弄して顧みる人も少くなりしに、幸ひに頃日に至つて各種運動の盛んに連れて再び流行を來しつゝあるは誠に喜ばしき次第である。

第五十三節 水泳の流派

誰しも夏季の酷暑になれば水にでも入つて見たくなり、手近に河なり海なりがあれば其れに飛び込んで泳ぎ廻ると云ふことになるが、其泳ぎ方には種々種類がある、併しこれを大別すると唯無暗に泳ぎさへすれば宜しいと云ふ無教育派と、如何にせば能く泳ぎ得るかを研究すると云ふ教育派との二種に大別される、無教育派は概して蛙泳と云ふて其型も略々似たり寄つたりであるが、教育派に至つては、其研究の仕方によつて其の型も種々異なり、従つて又何々流と云ふ流義が生れて來たのであつて、多くは各漸進視時代の産物である、此の

流派の中現時盛んに行はれつゝあるのは、向井、小堀、神傳、水府、八幡、鵜海の諸流である、此等は各特徴を有し夫々相當の歴史を持つて居るが、限りある紙面上一々夫れを紹介し能はざるによつて單に其略歴のみを述ぶるに止める。

向井流 は獨立したもので、今日東京及び東京附近に於て盛んに行はれつゝある。

小堀流 も矢張獨立したもので、現時練習院、幼年學校、體育會などに行はれ居る、此の流の名人は小堀平吉と云ふ人である。

神傳流 も同上で、現時大いに流行しつゝある、此派の大立者は植原録郎と云ふ人である。

水府流 は常陸の水戸藩に起つたものである。

八幡流 は熊本に於て専ら行はれて居る。

鵜海流 は伊勢地方に於て行はれつゝある。

以上の諸流には何れもそれ／＼特徴があつて何れを是とし何れを否とする譯には行かぬが、兎に角水泳をやらるならば學術的に練習するが宜しい、唯泳ぎさへすれば宜しいと云ふ無教育流では充分なる効果を得ることが

出来ない。

第五十四節 水泳と年齢の注意

水泳練習に適する年齢に就ては種々の説はあるが初心者の初めて學ぶ年齢は十一歳以上十六歳以下を適當とする、餘りに年の若きものは、身體の劇烈なる運動に堪へざる許りてなく、事物を考ふるの能力に乏しく往々無分別の處爲に出づることがあるから不適當である、また老人は身體の衰弱して居る處からして餘程注意せねば危険である、今日にては其勝にても此等に關して既に夫々の規定を設けられたところであるが、尚ほ各人に於ても注意を要する、そして最初は熟練たる指導者に就て練習するの必要あるは勿論のことである。

第五十五節 水泳の場所の選擇

水泳を行ふ場所は河海を問はず、水が清く澄んで居て成るべくは水底の見え透く様な、底の凸凹の甚だしくない淺淺の砂地の處がよいが、水温の餘りに冷き處や、河水海水相混合する處、小川や淺溝の水の注入する處

また水流の急激な處、水流が衝突して恐るべき水流の變化を來す處、渦卷のある處、若しくは藻、蘆、草、岩礁などのある處は是非避けねばならぬ、次にまた池泉、湖水なども矢張り危険と心得て宜しい、東京にある水泳場の多くは大川端や堀端の汚水中であるから其だ危険である許りでなく、其組織の不完全なものや、師範の如何はしい者などが間々あるから大に注意すべきことである。獨逸の柏林などでは、市自身が市中に遊泳場を設けて、東西南北集ひ来る多くの男女をして遺憾なく水中の運動をたさしめ居る、また市中を流れ居るスプリー河口には多くの私設遊泳場があつて其設備は殆ど瘠い處に手が届くまでに整つて居る、我日本にてもせめて東京市の附近に丈も斯様の設備をして欲しいである、尤も今日では各學校又は體育俱樂部などでは夫々設備をして居るから、心ある人は此等の俱樂部に申込みがよからう

第五十六節 入水前の注意

入水前に注意すべきことが三つある、第一は喫食後直に入水してはいけない、第二には空腹の時も亦宜しくない、第三には入水前の飲酒は大禁物である。瀧腹の時には消化作用を阻害し、空腹の時には早く疲勞を感じ

て何れも健康上に有害なる影響を興ふるが中にも飲酒は忘れても爲すべからざるものである。大川端の水泳場などへ、イナセの兄さんが微酔醜態で一杯泳がして呉んねえ」などと飛び込んで遂に土左衛門と改名するの餘儀なきに至るなどはよくある例であるから、飲酒後に於ては決して水泳すべからざるものと心得て宜しい。次に動作に就て注意すべきことは、過熱なる運動をなしたる時、甚だしく疲勞を感じたる時は遊泳してはいけない、運動前には強く皮膚を摩擦して血液の循環を計り、膝部の關節を屈伸して痙攣を防ぎ、次に頭部と全身に水を澀ぐこと約三十秒、また耳内を唾液で濡らすか、或は前以て耳垢を掃除して綿を詰め耳内に水の侵入を防ぐが好い、また入水前に適當の運動或は散歩をなすなども必要の注意である、それから入水せんとする場所の水勢、水流の方向、水の深淺、水底の状況等を豫め知り置くが宜しい、若しまた不知案内の場處であつたら、先づ靜かに歩きながら乳の止まりの深さに至つて始めて泳ぎ、而も水底の地理に馴れるまで注意を怠らざる様に勉めなければならぬ。

第五十七節 着衣の注意

また此外に着衣に就て注意すべきことが三ヶ條ある、一は水褌は解けざる様堅く結ぶことで、水褌の材料は木綿よりも金巾がよく、其拵へ方も成るべく東洋風にした方が宜しい、二は身體の虛弱たる人殊に腸胃の弱い人は、必ず腹巻と水泳着とを着用すること、これは寒胃や下痢を豫防する効がある、尤も身體強壯の人でも長時間游泳の場合には必ず着用した方が好い、そして其拵は白木綿或は麻布を用ひ、襦袢の様な格好で縫目に多くの隙間ある様に拵へたものが宜しい、三は成るべく水泳帽を被ること、これは太陽の直射を防ぐ爲めで傍ら游泳者の目標となる便を有して居る、またそれを被る時には水に濡らすことは肝要である。

第五十八節 水泳の時期と時刻及時間

水泳の時期は氣温の高き時を選ぶことは必要である、我が國に於ては三十度以上の氣温ある、七八九の三ヶ月に十月の初旬迄を適當とするのである、此時期にあつては身體の證筋肉悉く弛緩し、陸上の運動を爲すことが困難になるが、此際にあつて能く運動の目的を達すべきものは水泳の外には無いのである、次に水泳の時刻は、日中ならば何時でも差支へないが、其内で最も宜しいのは午前十時より十一時迄の間と、午後二時よ

り五時迄の間である、此間は氣温、水温共に高く且つ食時の中間に當るから、生理上より云ふても甚だ宜しいことになる、尤も朝夕の游泳は心身に爽快を感じるが大氣の温度低いによつて成るべく避けた方が好い、殊に午後六時後にあつては不意に氣温の下降することがあるので爲めに寒胃や下痢などを誘起することがある。それから十五歳以下の少年であつたら如何なる場合でも二十分以上水中に居つてはいけない、二十分も経つたらば必ず一度上陸せしめて乾いた手拭でもつて能く身體を拭ひやり、湯湯か麥湯を與へて休息せしめると云ふ風にしなければならぬ、又大人とても餘りに長く游泳するのは宜しくないから、まづ一時間を以て極度とする、一時間以上の游泳は假令海濱に育つた人でも危隨である、一體水は體温よりは低いものであるから、長く這入つて居ては血管を收縮して皮膚に貧血を來たし、また筋の異常收縮によつて所謂コムラ返りをする慮れがあるから、何れの場合に於ても疲勞を感じるに至る迄水中に在るのは甚だ宜しくないことである。

第五十九節 水泳を禁すべき人

水泳を禁すべき人は、皮膚病ある人、頭瘡ある人、咳嗽の出る人、水腫ある人、下痢ある人其他澤山あるに

よつて一番安心なのは入水前に一應醫師に瀕否の鑑定を請ふことであるが、茲に最も注意すべきは彼の脚氣病である、水泳中に能く溺死するのは多くは脚氣症のある人で、脚氣の爲め腓腸筋が痙攣を起し、游泳不能となり足動かさずして遂に溺死の不幸を見るに至るのである、それに脚氣の流行期が丁度水泳の最盛期であるから能く注意せねばならぬ、脚氣は假令微弱の輕症でも必ず水泳を禁すべきものである。

第六十節 腓返りの注意

水泳者の最も恐るべきは腓返り即ち腓腸筋の痙攣で、溺死者の九分九厘迄はこれが爲めである、若し水中にて腓返りを來した場合には決して狼狽することなく、其儘靜かに中に沈み、痛む足の指を下へ強く押せば大抵は治すことの出来るものである、若しまた一回にして効を奏しなかつたらば、再び手を持つて浮き上り呼吸して更に第二回を行ひ治する迄それを繰返す、そして輕快に向つたならば浮き上つて仰向きにて足を動かさず、手に手に靜かに岸に向つてゆくこと宜しい、總じて此際の大禁物は無暗に狼狽することである。

第六十一節 入水中の心得

入水中は成るべく心を落付け恐怖の念を去るは勿論第一の場合直に固し得べき體にて静かに游泳すべきである、そして腕々脚部を水にて濡すことを怠らざる體に注意し、また體に水がかゝる時とか水上に浮き出た時とかには心して腕部を手で拭はぬ體にせねばならぬ、水泳中に手を水上に擧ぐるは溺死等の危險に陥るから禁物としてある、それから游泳中口を開いて居るのは蓋支へないが驚突することは嚴禁である、そして相當に水泳の心得ある人でも漫りに其技を誇るやうなことをせず、淡水、鹹水等又は其場所により注意を別になねばならぬ。

第六十二節 遠游者の注意

水泳場にては耐久の力を養ひ、皮膚の抵抗力を増さしめ、併せて體力を養育する方法として遠游を行ふことがある、其の準備は茲に述ぶる必要もないが、游泳者自身の心得としては、三日前より不消化物を腹へ納め、

鶏卵、牛乳等消化し易い養食物を取り、出發の二三時間前に餅乾を食べ、次の一時間前には半熟の玉子二三個を食し、腹巻を締め、全身に動物性脂肪を塗りて體温を保護し、游泳中は虚心平氣にして恐怖心を去り急がず忙かす、若しまた少しにても疲勞を感じたる場合には疲我慢せず直に救助船に乘移るが好い、それから遠游を終へて上陸した後は、乾いたタオルで全身を摩擦し、葡萄酒の少量を取るの宜しいが、決して湯に入つてはいけない。

第六十三節 上陸時の注意

上陸せんとする時は川に於ては水流に従つて徐々岸に向ひ、海にあつては岩礁なき處を選びて寄せ浪と共にするが最善である、上陸後は乾きたる手拭タオル等にて全身を摩擦するがよい、身體冷却したりとて焼石或は熱砂に横たはるのは尿道加答兒或は口射病を惹起すの虞れがある、身體を拭つた後は着衣して當時靜止し、麥湯、コーヒ又は牛乳等を用ひるのは宜しいが、冷水又は氷は決して喫すべきものでない、また海水より上つた場合には清水で全體を洗ひ、後摩擦してから着衣するが宜しい、水泳後頭髮の堅くなつたには、石鹼、ソー

マ或は鶏卵等にて洗滌すると軟かになるものである。

第六十四節 水の耳に入りし時の心得

水泳中には兎もすると耳の中に水の滲入るものであるが之れを取るには、

- (一) 扁平なる小石を熱して其耳に當て少し頭を側へ傾けて其側の足のみにて跳り上るか。
- (二) 水の入りたる其内へ微温湯或は清水を注入し、掌にて耳を閉ぢたるまゝ手の下にして強く押し後急に放つが。

(三) 軟き小捻子を耳の中に入れて取るか。

(四) スポイトにて洗ふ。

等四法あるから適宜用ふべきであるが決して無精にして打捨て置いてはいけない、次にまた鼻腔に水の入つたのは、両手の先が足に付くまで體を前方に屈するとよく取れるものである。

第六十五節 洪水に際しての注意

洪水に際して是非急流を横断しなければならぬ場合には、先づ到着すべき岸の地點、水流の速度等を測り、假りに一丁を押し流さるゝ豫定ならば、其處より一丁程溯り置き、斜に彼岸に達するが好い此際には抜き手を切つて泳ぐか若しくは半身泳にて押流されつゝ進み、若し中流に至り水勢の意外に激しくして豫定よりも多く押し流さるゝも、決して狼狽してはいけない、中流は概して水勢が急であるからして、之れを恢復せんとするも多くは徒勞に歸する故夫れよりも岸に近づきたる頃恢復する様に心懸るが肝要の注意である。また水に入つて水勢豫想よりも弱きとて決して悔つてはいけない、大河は上流に降雨ある場合には一時に激流の押し來ること間々あるから深き處りなく濺りに己が力を恃むは過失の基である、さりながら一旦水に投じた以上は恐怖心を去り所謂小心にして大膽でなければならぬ。

第六十六節 海水浴は天然の健康法

抑も海水浴は天然の治療法であつて容易に出来る極く誇のないことで、唯海の中へ這入つて水を浴ればよいと云ふので、甘言も無いものが頗る神能の多いものであるのだ。元來醫者の治療法によつて複雑な色々な機械や藥品等を以て病を治療するよりも、寧ろ天然の良いものを以て病を治療することが最も必要なことである。醫者は強ち藥を以て病を治す許りが主義でなく、成るべくは天然の療法を以て病を治すのが醫者の方の方針になつて居るので、所謂醫は自然の臣僕なりと云ふ言葉も此の主義から出たのである。然し天然の療法ばかりでは足らぬことがあるから、それを藥や機械を以て補助して行く必要も生ずるのである。處が此の海水浴は、天然の海水を以て身體を壯健にし或は病を癒して行くこと云ふのであるから、これは極く簡單な病の治療法である、また、衛生學上より云ふときは病にかゝつてから治療するよりは、病にかゝらぬやう預防するのが醫の上乗なるものであるから、一面人間衛生上の養生法と云ふてもよろしいのである。

第六十七節 海水浴の沿革

海水浴を行ふ國は日本ばかりでない、歐羅巴でも昔からやつて居つたのである、何時の頃から歐羅巴では始

めたかと云ふと、今から百年ばかり前に英吉利に始まつたのが抑で、其後西歷一千七百九十四年に獨逸で海水浴を初めて行ふことになつた、其時にはサミュエル、ゴットリフなど云ふ人が切りに盡力して、クレンブルヒと云ふ國のドベランの海岸に浴場を設置して、それから三年の後即ち一千七百九十七年ロールデルネーと云ふ小さな島に海水浴場が出来たのであつた、それから後と云ふものは獨逸國では諸處に海水浴場が開設された、其後佛蘭西又は白善耳の海岸にも山出來たのである。唯日本に於ては何時開始されたかと云ふと、これはどうも判然とした答へは出來ない、日本には元來海水浴場などはなかつたので、これ迄唯海水に這入ると云ふは海邊の子供や漁夫の子供が海に這入つて泳ぐことを稽古する位であつたのだ。その外は伊勢の大廟に參詣する人が二見ヶ浦に行つて身體を清めるとか、或は江の島に參詣する人が海に這入つて神に祈ると云ふ位でこれ等の外には、常陸の水戸藩などでは水泳術研究の爲めに海水に這入つたこともある、それ故に何時頃から始まつたと云ふことは確然と分らないが兎に角日本の海水浴の始めと云ふのは、明治の時代即ち明治十年頃からボツ／＼人がやるやうになり其後軍醫總監の松本順先生や、東京帝國大學醫科大學御願教師のニ、ベルツ博士などが、海水浴の効能を述べたので、段々盛んになり、終に今日の隆盛を來たしたのである。

第六十八節 日本は海水浴の最適地

我日本國では幸ひに何處の海を見ても海水浴には適當して居るが、惜いことには唯之までは充分な設備をした海水浴の場所がない、其裝置は甚だ不完全であるから、歐米諸國のやうには盛人にはならぬのであるが、若しも裝置を完全に致したならば、日本位海水浴に適した國は世界中他に類のない位であらうと思はれる、何故にこのやうに日本は海水浴に適して居るか云ふに、之にはいろいろ理由がある、先づ第一には氣候が良いのである、元來氣候には大陸の氣候と島嶼の氣候との二つに分れて居る事は申すまでもないことだが、大陸地方の歐羅巴とか亞細亞とか云ふ大きな土地の氣候は、寒暖の差が一定して居らぬ、甚だ變り易いもので、即ち冬はひどく寒く、夏は非常に熱いと云ふのが大陸の氣候なのである、滿洲地方に於ける此等の寒暖の差は我忠勇なる將卒の己に實驗した處である、然るに島嶼の氣候は之と反對で冬もさう寒くなく、夏も左程きびしき暑さがない、中和した極く工合の良い氣候なのである、我日本は即ちこの氣候帯に屬する國でその島嶼氣候中では恐らく世界中一番氣候が良い國なのである、何故に日本は斯く氣候が溫順であるかと云ふと、それには矢張り種々な關係があるが、其主たる原因は潮流の關係である、潮流と云ふは誰も知る如く、寒帯から來る處の寒い潮流と、熱帯から來る處の温い潮流との二つであるが、日本は温潮流を受くる方であつて、氣候の常に温いなるは全くこの潮流の餘恵であるのだ。

それから海水浴をやるには、我國の中でも東海岸が良いか、西海岸が良いかと云ふと人によつては西海岸の日本海のあらゐ潮流で海水浴をする必要もあり、殊に壯健な人には適して居るが、一般には北方に高山を以て固まれた東南海流は、氣候も温暖でありまた波濤も餘り高くないから適地と云ふて居るから、先づ東海岸が適當の地と云ふてもよろしいのである。

第六十九節 海水浴の五効能

それから海水浴には五つ程の効能がある、それは何かと云ふと海水の波動と、海の空氣と海水の温度及び海水の化學的成分及び光線の影響とであつて、此等は各々異なる作用を以て人體に向つて健康的の効果を與ふるものである。

第七十節 海水浴と波動との關係

波濤の關係とは波濤のある海水に這入れれば知らず識らずの間に運動をするものである。波がやつて來れば其波に抵抗して自然と手足を動かして全身運動を無意識の中にやる、よし波は抵抗せぬ迄も自然に波に揉まれて身體が運動する即ち身體の運動を助くる効能がある。また波があれば海水中の鹽が細かい分子になつて浴中の人が呼吸する度に空氣に交つて肺に這入つて行く、即ち肺を伸全にする効能があるのである。かくの如く波動は身體を伸全にするもので一方には皮膚が刺戟せられて腸胃になり、唯さへも游泳程良い運動はない上に、波の爲めに更に運動を興へられるのであるから、其効は大したものだ其代り少しも波に當ると浴後非常に身體の疲勞を覺えるものである、之の疲勞の來るのを見ても自分は左程に思はなくとも、非常な運動を爲した事が分る、然しいくら波動がよいと云ふても、餘りに波の荒いのは反つて害あるもので、日本などはその波動が丁度適當に出來て居るのである。

第七十一節 海水浴と水温の關係

海水の温度の一定して居るのは、前にも云つた通り潮流の工合である、月によつては多少の相違はあるが、一番適當な月は七、八、九の三ヶ月間で、その頃の温度は攝氏の二十四度から二十八度位である、海水浴の我々の身體に効能がある一つは、この温度即ち空氣よりも人體よりも温度の低いことにあるので、その頃の空氣の温度は三十度位、鹽温は常に三十七度であるから、我々の身體に比して海水と温度の差は實に二十度位になつて居る、このやうな低い温度の海水に人體の皮膚が觸れると云ふことは、甚だよいことだ、一體人體の皮膚には末梢神經と云ふのが限なく行き渡つて居るので、入浴の初めに當つてこの末梢神經が寒温に依つて冷氣を感じ非常の刺戟をなし、同時に腦の神經をも反射的に興奮せしむることである、さうして津日之れを行ふと習慣を生じ、皮膚は寒冷に逢ふても容易く之れに適應することないやうになる、或人が一夏期の間海水浴を取れば其年一年寒暑に犯さるゝことがないと云つた位で、寒温の効能はそれ許りでなく、一體に身體の働きが良くなつて來る、だから食慾が進む、又呼吸も自室に深くやるやうになるかに、肺臟の中に餘計に酸素を吸收す

るから従つて身體も壯健になつて來ると云ふやうな點で、海水浴は頗る効能の多いものである。

第七十一節 海水浴と空氣の關係

海邊の空氣は極く清淨で然も濃厚になつて居る許りでなく、阿興も多量に含んで居り且つ温度は寒暑も一定して居り、また濕つても居る、空氣の濃い爲めに、酸素が餘計ある、酸素の多い空氣は身體殊に肺が丈夫になる、また阿興は防腐力を有して盛んに新陳代謝を助くるの作用がある、それから空氣の清淨と云ふのは海岸の空氣には塵埃殊に有害なる有機體が這入つて居らない、市中の如き塵埃の澤山に混じつて居る空氣とは違つて極めて清潔である、それに阿興が防腐作用を逞うするから、少し位の不潔なものは消毒されて仕舞ふ。空氣の濕つて居る理由は始終水が海面より蒸發して居るが爲めに適度の濕潤を保つて居る、まゝ我々の經驗によつて見れば、海邊の空氣には炭酸瓦斯の含量が極めて少い、殊に大洋中の孤島の沿岸は大陸の海邊より良い氣候均一で、空氣も清潔である、我日本は世界全體より見れば、大洋中の孤島であるが、矢張り一つの國をなして居るのであるから、日本國よりも小笠原島とか八丈島とかの沿岸は殊に良いのである。

第七十二節 海水の化學的成分

次は海水の化學的成分であるが、海水の主なる成分は、クコール鹽類即ち食鹽であつて、大抵百分中二半乃至三分位を含んで居る、その次にクロール加爾卑鹽、格魯兒麻爾里鹽、硫酸曹達、硫酸加爾比、沃度化合物、ブローム化合物、ブローム等を含んで居る、大西洋でも日本國沿岸の海水でも、其分析の結果は大差ないが唯違ふのは大河等の流入する近傍の如きは眞水が混するが爲めに此等の成分が少いから、斯様の場處は海水浴には適して居らない。此等の成分の内最も我々の身體に有効なる即ち海水の効能の重なるのは、食鹽であると考へて差支へないのであるから、氣候と化學的成分から對照して見れば、我々の身體には我日本國近傍の海は最も適當して居るのである。

第七十四節 光線の影響

太陽光線の中我々の身體に最も強く影響するものは紫外線である、即ち太陽光線を三稜鏡で分析すると七色

に分れるが、其中の紫色光線の外にあるものが紫外線即ち目に見えぬ光りである。太陽から地球上に透する光線は海でも山でも平地でも同一であるが、其地上に達する途中に塵埃が多いと、此紫外線が吸収されて達する量が少くなるか、或は全く無くなる。市中の空気には塵埃が多いから紫外線が吸収されて了ふ、然るに海上の空気は前にも云ふ通り塵埃が少いから紫外線が吸収されずに海面上に達するのである。太陽光線の吾人に偉大なる作用あるは今更努々するを要せぬが、其光線中最も偉大なる作用ある事は此紫外線である。其證據には海に行くといふよりも早く色が黒くなる、單に海風に吹かれただけでも色が黒くなるのは全く此紫外線の作用である。従つて同じく太陽光線を受くるにしても、海の方がどれだけ偉大なる効があるか判らぬ、尤も他の太陽光線は全然作用が無いとは云はぬ、唯紫外線が一番強いと云ふのであるから誤解してはならぬ。

海水浴の人身に及ぼす作用は、主として以上五ヶ條である。そして此等のものは何れも沿岸よりも、陸地より遙く離れた處ほど作用が強いのである。これ吾人が東京附近の島嶼に海水浴場を設置すべしと、多年論じて居る次第である。

第七十五節 海水浴に適する時期

海水浴を行ふ時期は前申した通り七、八、九の三ヶ月に十月の初旬位までは良いのだ、海水に這入つて居る時間は、年齢と其人の體格とに依つて定めなければならぬが、先づ初めて海水浴をやる時は、決して長く這入つてはいかぬ、三分乃至五分位で止めなければならぬ。

第七十六節 海水浴場の選び方

據處は、海水浴は前申したやうに効能があるが、據處の選定が最も必要である。其最適地と云ふのは成るべく大陸を遠ざかつて大洋の中にある島がよいのだ、然し斯う云ふ所は甚だ不便であるから實行も六づかしいが歐洲ではいくらかよくなる島嶼に海水浴の装置をして居る處がある、獨逸にノルデルネーと云ふ島があるが、其處は汽船で五時間かゝらねば達しない處であるが、其處には立派な海水浴場が出来て居る、日本でもこのやうに伊豆の大島近傍に良い據處を選定するまでに致したものである、兎に角、前にも申した通り大洋の中は

ぼつり一つあるやうな處は良い、即ち空氣は良いし、鹽分にも富んで居り、海風があり、波があると云ふ風に總ての關係は良いのであるから、斯う云ふ處は最も良いのだ、この關係からして東京の内海たる品川、大森のやうな鹽分の少なく、波動も少ないと云ふやうな所は十分な効能はない、まあ先の方の鎌倉とか大磯とかが良い、我國は海岸線が長く、到る處海に接して居る處が多いから、従つて海水浴場澤山あるが、絶對的完全な處は未だに見當らぬ、先づ鎌倉邊がよいに相違ない、海もさう深くないし、波動もあるから波で身體を打たれると云ふ効能もある、大磯邊も良いが、唯足場が悪い處がある、小田原の海岸、相模の大津、沼津の邊、興津の近邊も宜しい、それから神戸の舞子もよいが、彼處は海が急に深く、また波動も餘り無いから、相模の近邊より良くないといつてもよい、まあ伊勢の二見ヶ浦、大阪の堺の灘なども悪くないやうである、其他近頃は誰方に海水浴場が出来てあるからよい處も澤山あるだらうが、一應其土地は案内の醫師の指揮を請ふ方が安全である、一體、都會の近傍で便利のよい處は人の多く入り込む爲めに、自然其土地の空氣や土地を悪くする處れがあるから、寧ろ成るべく都會を離れた遠い所程良きやうに考へられる。

第七十七節 海水浴に携帯すべき品

海水浴に行く時に持つて行く必要なものは、大なる麥藁帽子、猿股、胸布を巻く布、巾等は海水浴を行ふときに入用で、浴後清水で身體を拭ふときに用ひる大タオル、海邊の砂場を歩く時に要する大きな靴、褌衣に用ひる肌着、腹巻等、其他に普通の日用品で間に合ふが、ビツクとアムモニヤも是非携帯せねばならぬ必需品である、アムモニヤは海水中で水母や「にら」などに刺された時につければ、直ぐに疼痛やかゆみを止めまた腫れも直ぐに引いてしまふ、ビツクは殊に子供連れの人には非常に入用である、元來子供の皮膚は極めて弱いものであるから、直ぐに腫物やなにか出来やすい、處が、海水に這入つては砂の上にならぬで、炎天にほされたりするのであるから、若し少しの傷、假令はかきこはしなどであると、忽ち膿をもつて来る、此時に此ビツクを貼つて、一日數回も新しいのと取りかへると忽ちに癒る、また少し位の腫物でも切らないで癒つてしまふビツクはまだ絆創膏のやうに世間に知られないが、東京の大きな薬店には大抵賣つて居るから求めて行つた方がよろしい。

第七十八節 海水浴に適當なる時間と時刻及び其度数

初めから十分も二十分も這入ると、間々眩暈したり、嘔氣が出たり、堪だしきは卒倒することさへある、かゝる例は我々は毎度實見する處であるから、初めは漸重に三分乃至五分位毎日這入つて、段々馴れた所で十分或は二十分位で止めるのが必要の注意である、しかし、天氣の悪い時は斷然廢めて、晴天の時丈行るのは宜しい、其時最も空腹の時と満腹の時並びに日中極暑の時を避けて、朝なら午前九時より十一時迄の間、午後は四時から六時頃迄であるが、殊に虚弱な人にこの午後の方は適して居る、一日の度数は、初め一回で廢めて追々二回より、身體の丈夫の人は三回はよろしい、日数は大抵三週乃至六週位持續しなければ効がない。

第七十九節 海水浴に適する人

海水浴は健康の人は勿論であるが、病氣にもよろしいのは澤山ある、腺病質と云ひて身體が生れ落ちると弱い人や、貧血性諸病は、海水浴の大得意客であつて、此等の人は數ヶ月持續してやる必要があるまた身體の虛弱即ち先天性に身體の薄弱な人、病後の衰弱者、冬になると寒胃にかゝり易いと云ふやうな皮膚の薄弱な人、佝僂病の初期、慢性筋肉リウマチス、神經衰弱、常習頭痛、肺炎及肋膜炎渗出物の恢復期、肺結核の第一期、慢性の呼吸器病即ち咽喉炎や慢性氣管炎加答兒、骨盤腔内の渗出物月經不順、神經痛などには最も適して居るのだ。

第八十節 海水浴の害ある人

前と反對に海水浴をやつて悪い病氣も澤山ある、即ち身體抵抗力の極く弱いもの急性の諸病、慢性の重病、脚氣、心臟病、腦充血のやうな卒中でもやらうと云ふやうな人、眩暈の傾向あるもの、癩癩を憂ふるもの、肺氣腫及び他の肺病、慢性胃腸加答兒肝臟腫瘍、胆石症、皮膚病、耳病を憂ふるもの、老人及び嬰兒、月經の時、妊娠五ヶ月後等であるが、素人にはなかく其長那が六づかしから、海水浴に行く前に一應健康學に精通せる醫師に相談して其適否を定むるが安全の道である、何でも海水浴さへやれば宜しいと云ふ風に無暗に飛び出すと、臍を噛むの悔かないとも限らない。

第八十一節 海水浴の注意

海水浴は、一方には良いことあれば一方に悪いことがある、所謂一利一害であるが、健康な人には決して海水浴そのものが悪いのではない、其やり方が悪いのである、都會に近い浴場では夏になると浴客が澤山集まつて来るので室も不足になり、爲めに狭い室に何人もごろ／＼して居り、或は日當りの悪い室でも何でも構はずに、折角来たもの室のない位で歸るは屈辱々々しいと云ふ理由と下に雜居して居るが、これは甚だ間違つたことである、すべて海水浴を行ふ時には、成るべく夏逆の友人と連れ立つて行くのはよろしいこと、夜更しや飲酒房事等の不衛生的のことは避け、精神を刺戟することや、書讀は慎まねばならぬ、朝寝は大毒であつて、食物も餘り脂肪分の多く含まぬ海魚や、鶏卵等がよろしく、消遣時歩適宜の遊戯等悠々自適するがよいのである、一睡海邊の材料はよくないのだから、之れも注意するの必要がある、人によつては海水萬能主義の迷信を持つて居る人もあるやうで、弘田醫學博士が大磯に行つた時に、或貴婦人が乳呑兒を抱いて海水を浴びて居つた處、其小兒はビ／＼と泣いて居る、水を浴びさせると一層火のつくやうに泣き立てると、其貴婦人は小兒をすかして、海の水はお薬になりますよ、そんな戯れものではありませんと、云ふては又浴びせるのを見たことがあつたとの話があるが、此等は迷信の甚しきもので、海水は決して萬能をもつて居るものではないから、かゝる迷信に陥らぬやうに、よく／＼熟讀玩味されんことを望むのだ。

第八十二節 温浴の衛生的價值と其注意

入浴は皮膚の廢物を容易く剝脱せしめ且皮膚に附着する塵埃汚物即ち垢を除き、尙ほ皮脂や汗等をも溶解し去るもので、殊に温湯は其働きが強い入浴は其上に温度の作用で皮膚の温の調節上にも影響するものである、其影響と云ふのは即ち其温の爲に皮膚の末梢神經が刺戟されて、其生理的機能が亢進し續いて反射的に全身に影響して其結果新陳代謝を促進するものである、勞動して身疲勞した時に一と風呂浴びて疲れを忘るゝは實に此温の新陳代謝を盛んにする作用の賜である、幸ひに我日本では至る處に浴場の設けがあつて、然も其入浴料は低廉であり下等社會で入浴することが出来る許りでなく、亦入浴を好む習慣があるのは非常に善いこと、歐米諸國に比して皮膚病の少いのは此習慣の賜ものである、然るを温浴は野蠻の遺風であるとか風俗

上如何がはしいから、歐米の浴法を應用したが好いなど、唱へ立てる似非ハイカラ者流もあるさうだが、其れは取るに足らない短見である、勿論一度限り湯を代へるのは清潔には相違ないから、金のある人は此法に越たことはないが、混浴とても左程不潔のものでない、殊に其方法が宜しければ尚更のことである、其れから餘り長湯したり餘り熱い湯に入つたりするのは好くない、適度の温度は我々體温位即ち華氏三十七度より四十四度位まで入浴時間は十五分位は宜しからう、入浴の時には良い石鹸を用ひて洗ひ、餘り堅くない刷毛か布片を以て皮膚を摩擦し湯から出る時には冷水をかぶるかまたは冷水を頭上より注ぐと云ふやうなことは矢も抵抗力を強めるもので至極宜しいことである、身體を拭ふ時には手拭を強く押るか、或は乾いた手拭で強く皮膚を摩擦するのがよい、入浴には時を選むといふことも必要の注意であつて、殊に婦人には尚更のことである、其れは産後の時と空腹の時とを避けるので、産後の時には腫が腫くなるし、空腹の時には眩暈がするこれ等は何れも勇氣に上せることがある爲めで、其理由は血液循環の變化であるが、何か仕事をして草臥た時一と風呂入つて一盃とか或は旅行に着いた時に一と風呂して御飯を等と云ふ時には、ピスケットの三ツか四ツ位食べるとか何か菓子を食べるとか、何か一口二口食べて夫から入浴するやうにするがよろしい、産後も其通り湯に入ると一時身體の表面即ち皮膚の方に充血して胃腸の方は血行が弱くなる、従つて消化が弱くなる點のことはあるが是等は大きい注意しなければならぬ、所謂衛生法といふのは何も六づかしいことを云ふものでなく、極些細のことを注意するにあつて此注意が取りも直さず身心健康の源である。

第三十二節 温泉浴の沿革

温泉は、元より太古の時代よりあつたものに相違ないが、それを治療上に應用したのは何時の頃からであるかは分らぬが、よく温泉場の口碑に傳はつて居る處の、鶴を負ふた狐や、鹿または鶴、鷲などの湯治して癒つたところを見て、ハテ不思議なと思ふ處からして發見されたのも聞々あるが、僧侶の巡錫に依つて見出された處も澤山ある、空海上人の三重縣多氣郡の湯、夢想神師の相州箱根の底倉温泉、行基菩薩の上州草津の湯等を始めとし全國に其處は幾多もある、温泉場によくある地獄谷や、華師谷、醫王山などの名稱は此の證據であつて、温泉場には何處でも華師如來、清き瀑布の幽谷に懸る所必ず不動明王を安置するなど幾多も證據である、然し温泉の性質を察して各病の適應證を定めたのは明治の近代のことであつて、然も未だ十分の發達を遂

げて居らない。

第八十四節 温泉浴の衛生的價值

温泉そのものは健康に直接大した効能のあるものではないが、元來温泉のある所は多くは山間などであるから空氣は新鮮であるし、生活は閑靜であるし、其上日々の入浴の爲め新陳代謝の機能が盛んになり、尙ほ泉より蒸發せる瓦斯などを吸収するから身體の健康に適するので、病氣の回復期の人などには殊によろしいのである。我國の火山國に至る所温泉に富んで居るから従つて温泉に對する觀念も寧ろ進んで居る、何れも病氣にさへなれば其病の何たるを問はないので醫師にも相談せずさつさと出掛ける。温泉の中には、いろいろの藥物を含有して居るから、適當に用ふれば治療上効のあるは勿論のことであるが、元來人間の皮膚は腐爛たところや創傷の無い限りは、水や湯などの浸入することの出来ないものである、従つて、其中へいろいろの藥物が含まれて居つたにしても、それが皮膚を透して身體の中に吸収せられ、何かの作用を爲すと云ふことは到底不可能である、尤も温泉療者の方では、幾分の水なども皮膚の中へ浸入することが出来ると囁へて居る

が、よし夫が出来るとしても其量は極めて微量のものであつて、到底藥物固有の働きをなすなど云ふことは出来ない相談である。然し皮膚病の場合には之と反對に直接に其病處を作用するのであるから、効驗が著しいのは當然のことで、實際皮膚病患者の最も多く温泉に出かけるのはこれが爲めであるが、皮膚病の中には水に觸はつた丈でも悪いものもあるから、出かける前に一應醫師に其可否を選定して貰ふ必要がある、温泉場に行く多くの人は病者或は虚弱者であるから、歐米諸國の如くに浴醫があつたら醫師監督の下に治療を行ひつゝ湯治すると云ふことが出来て頗る結構のことではあるが、遺憾ながらまだ其様な設備がない、追々はこの點に向つて改良して欲しいものである。

第八十五節 温泉浴の注意

温泉泉も亦水浴の如く、それ／＼の注意を要するものであるが、中には往々間違つて考へを懐いて居る人もあるので、數點などに關し注意を起す人を見ること間々ある、山間の僻地に行くと皮膚炎や糜爛が起る位でなければ湯治は効能がないと云ふ醫者さへある位だから、餘程注意を要することである、故に先づ湯治に行

からと思ふ時には温泉の性質は勿論其土地の高低、土質の性状、空氣の乾濕、氣候の寒暖及飲食供給の便否等をも比照斟酌して適地を定め、心の合ふた友誼などと連れ立つのは至極適當の注意であるのだ。

第八十六節 温泉浴の時期、時刻、時間及其温度

温泉浴に適する時期は六月の初旬から十月の初旬迄の間であつて、其日数は三週間位を普通とするのである。浴場に着いたら一兩日間は十分静養してから入浴にかゝり、其回数も人によつて多少の差はあるが、一日一回乃至二回、朝は午前八時より九時迄の間、夕は午後六時より七時迄の間が一番に適して居る、寒い時には眠りに就く前に浴するけよいが、老人や小兒また妊婦などは適當に節しなければならぬは勿論のことである。入浴の時間は、最初十分より追々習慣が就くに從つて五十分乃至六十分までは差支へないが、其間に時々風呂外に出るはよいことで、殊に入浴中の游泳は甚だ効のあることである。温度は攝氏の二十四度より三十七度迄の間は適度であるが、四十度以上になると悪いのであるから、斷じて入浴を禁ぜねばならぬ、入浴中は早起早寢して最良の食や房事を慎み、堅く衛生を守らなければ何の効もない許りか反つて害をなすこともあるから、是非之れ

文は守るの必要がある。

第八十七節 服湯の效と其方法

それから服湯法と云ふて新鮮湧出の温泉を服するは殊に効のあるもので、適當に用ひると醫藥と同じ効を有するものである、元來温泉は多量の固形分若くは瓦斯を含有するもので、入浴して効のないものも服用すると人體の疾病を治療輕快せしむるの特性を有するものもある、今日醫家に實用されて居る人工カル、ス泉鹽は獨逸國のカル、ス泉の含有物になぞらへて製したもので、之れを水に溶かして天然の鑄泉の濃度にして服して居るのである、温泉の分量は一日一回六十グラムより始めて嘔いたり氣持ちが悪くなつたりしなかつたら、一日二回に及ぼし、其量も四百グラム五百グラム迄はよいのである、時刻は午前七時乃至八時の間、午後は五時乃至六時の間がよろしく、服後逍遙散策するなどは必要の注意である。

第八十八節 温泉浴の效ある病氣

温泉浴を行ふに適して居る病氣は、リウマチス、痛風、男女生殖器の疾患、肋膜炎等の滲出物の吸收運搬なるもの、神経系の障害衰弱、麻痺病、消化器病、腺病、脂肪過多、咽喉加答兒、氣管支加答兒、慢性皮膚病、梅毒、水銀中毒、癩病、貧血、陰萎、遺精等が主なるもので、子宮頸位等の障害のために久しく子のなかつた婦人の、湯治に由つて子の出來た例しがいくらかもある。

第八十九節 温泉浴の害ある病氣

それから温泉に浴して悪い病氣は、熱毒諸病、急性の皮膚病、眼疾患、心臓病、水腫あるもの、急性諸病等である、このやうに適症と不適症とあるのであるから、出発前に一應醫師と相談するの安全であることは申すまでもないことである。

第九十節 温泉の種類と其效

温泉の分類法は學者に依つていろいろ異なつて居るが、我々醫學社會で通用されて居るのはグリユーベ氏の

分類法である、同氏の分類法に依ると其數八種ある、即ち單純鑛泉、單純酸性泉又酸泉、單純亞爾加里泉、苦味泉又苦泉、食鹽泉、土質泉又石灰泉、鐵泉、硫黃泉である、これから少しく其性質や効能に就て説明しよう

(一) 單純鑛泉 此の種は多少高温を有する尋常の水であつて、僅かに〇、五%の鹽類と僅少の瓦斯とを含んで居る、この温泉に浴してよい病氣は、神経系の障害及衰弱、リウマチス、痛風、男女生殖器の疾患、肋膜炎等の滲出物の吸收運搬なるもの等である。

(二) 單純酸性泉一名酸泉 此の種は多量の游離炭酸と少量の固形分を含むもので、内服に依つて消化力を高むるものであるから、慢性の消化器病に適して居る。

(三) 單純亞爾加里泉 此の種は多量の亞爾加里鹽類を含むもので、内服するば消化を助くるものであつて、酸過多症、急慢性の肝胃加答兒、糖尿病、黃疸、胆石、腎臟病等に適して居る(また二と三とを總稱して炭酸泉と云ふ人もある)

(四) 苦味泉一名苦泉 此の種は多量の硫酸マグネシヤ或は硫酸那篤留誤等を含んで居るので内服に依つて腸の作用を助け且つ下痢を促すの効がある。

(五) 食鹽泉 この種は多量の食鹽を含有するもので、入浴してよいのは眼病、リウマチス、營養障害、消化器病、呼吸器病等であつて、新陳代謝を亢進するの作用もある。此泉を内服すれば咽喉加答兒、氣管支炎、肋膜炎、脂肪過多、腺病等に効驗がある。

(六) 土質泉一名石灰泉 この種は炭酸石灰或は硫酸石灰を含有するもので、入浴して効のある病は慢性の皮膚癬疹、梅毒、化膿性潰瘍、水銀中毒等で、内服すれば痛風、糖尿病、胃加答兒、下痢性の腸加答兒等の諸症によろしく、またこの温泉の蒸氣を吸入すると、發熱せる肺結核、肺炎、肋膜炎、氣管支加答兒等にも効驗がある(また五と六とを總稱して鹽類泉と云ふ人もある)。

(七) 鐵泉 この種は鐵質類殊に炭酸鐵或は硫酸鐵を含有するもので、入浴に依つて婦人生殖器病、痛風、リウマチス、慢性皮膚癬疹等に効を奏し、内服に依つて諸般の貧血症、婦人生殖器病、淋症、陰萎、精液漏遺精等の諸症に利目があるが、絶対に禁じなければならぬものはすべて熱のある病氣や、肝臓、腎臓、肺臓等の病氣である。

(八) 硫黃泉 この種は多量の硫化水素瓦斯と硫黃化合物を含有するもので、この温泉の適應症は痛風、リウマチス、痲痺性諸病、營養障害、疥癬等であつて、内服すれば呼吸器粘膜炎加答兒に効あり、また胆汁分泌を増加し、腸の蠕動亢進を進むるの作用もある。

第九十一節 ラヂウムとエマナチオン

近時温泉浴に關する研究進歩の結果、其効をラヂウムとエマナチオンに歸する様きになつて居る、故に予はこれに就て我國に於ける唯一の研究著たる眞鍋學士の研究談を左に紹介せん。

温泉は人體病氣療養の爲め天然が與へしものにして其効は種々の方面から推論することが出来る。

- 1 溫熱作用 水溫のために皮膚血管の擴張を來たし、血液の循環を盛んならしめ、従つて血管内の老廢物を排出し、養分の輸送を大にす、即ち人體の新陳代謝を十分ならしむるの効がある。
- 2 溫度一定 一般家庭に常用せらるゝ温浴は温に變化あれども、温泉は一定不變の溫度を保つが故に特効あるならんと、併し此説は必ずしも信を置く譯には行かぬ。
- 3 鹽分含有 鹽類泉に浴する時は鹽分、皮膚の表面に沈着し體表面より水蒸氣の發散を防止し浴後身體の

冷却を防ぎ、よく體温を保ち、且つこの附着せる鹽分が一種の刺激を與へて特殊の反轉的作用を起さしむ。

4 温泉所在地の氣候

5 精神の安靜

6 運動

7 食餌

8 按摩、電氣療法

此等はみな湯治の効力を説明し得る要素たるに相違は無いが、茲に大疑問の存在するがある、即ち

1 温泉の効能の温泉場以外にあらざるは何故なるか。

2 温泉が其化學的成分によつて効能ありとせば、何故に彼の澳大利亞のガスタインル温泉の如き單純泉にして痛經痛、健麻質斯を治すること、尙ほ他を凌ぎ得るか。

の二問である、是に對する學者の説は種々あるが一定するには至らぬ、曰く土中の澱所より湧出するものなる

が故に特効があるのである、曰く温泉に一種の精靈があるによつてである、何れも説く所が確證味であつたが、茲に世界の學者をして暗中光明の思ひあらしめたのは、彼の「ラヂウム」である。

一千八百九十八年キュリー氏夫妻は多大の困難に打勝ち遂に學術上の大発見をなし、「ラヂウム」を世に紹介するに至つたのである、「ラヂウム」は地中至る處に存在するけれども其純粹なるものを單體として採取することが出来ぬ、僅かに澳大利亞のヨアヒムスタール鑛山より出づる「ベヒブレンデ」なる鑛石より「ラヂウム」を僅かに取り出し得る許りである。そして其價も亦驚く可き程高價であつて、千分の一瓦につき百圓の割合である、「ラヂウム」は斯く高價なる金屬であつて輻射能作(ラヂオアクチビテ)がある、輻射能作とは自然に電氣を帶たる微粒を放出する作用即ち輻射線を出す作用を云ふのである、そしてこの輻射線が身體に作用するときは神經痛の場合等に於ては鎮痛の効あり、又癩癰等に用ふるときは癌細胞を崩壊してこれを治するの作用もあるであるから、現今は醫療上に「ラヂウム」療法として鎮痛の目的に用ひ、又諸種の皮膚疾患に應用せらるゝのである、「ラヂウム」は斯く輻射線を放出する許りでなく、また「エマナチオン」と稱する氣體を無意識に出すの性がある。

「エマナチオン」は其母體元素なる「ラヂウム」と同様の作用があるものであつて、更に變ずれば依然輻射能作を有する固體となるものである、そして「エマナチオン」は「ラヂウム」の如く永久的ならずして四日毎に其量を半減するものである。故に其保存は不可能であつて捕集に困難であるけれども地中露る處に其存在を認むることが出来る。彼の地中の「ラヂウム」より發生する「エマナチオン」は土地の隙隙より空氣中に透出する。其量は所によりて多少の差異はあるけれども、地中何れの處にも存在するものであるから、湧出水が含有し居る事勿論である、そして高温なる地下水即ち温泉が「エマナチオン」を溶解する量大であるから、従つて人體に醫藥的作用を及ぼすものなることは、十數年前より唱導せらるゝ所である。

「ガスタイネル」温泉の如きは化學的成分極々少き純泉水であるけれども、多量の「エマナチオン」を含有するが故に、其効能他の温泉に其類を見ざる所である、然しながら「エマナチオン」は四日毎に其量を半減するものであるからして其温泉を汲みて他所に運搬し、數日を經過せしものには其効能薄く單に山を越え、谷を渉りて來りたる浴客にのみ、其効能を及ぼす所以である。

「エマナチオン」が實際人體に効能ある事は種々の實驗によりて證明を得たのである。

(一) ヨアヒムスタール鑛山の坑夫に神經痛及び痲痺等なし。

(二) 維納大學のノ井セル教授は「エマナチオン」を單純水中に溶解せしめ、之を暖めて患者を浴せしめしに温泉同様の効果を得た、尙ほ此外にも此の類の治験が益々増加す。

(三) 温泉には一時湯降即ち反響ある事は昔より唱へし事があつて、全く事實として信するを得る、然るにノ井セタ教授其他諸氏の實驗に於て「エマナチオン」療法にも殆ど常に同様の現象がある。

(四) 「エマナチオン」は實驗的に以上の如き効力を認めらるゝ譯りてなく、細菌試驗、化學試驗動物試驗に於て各々作用の存する事實を認めるを得。

「エマナチオン」は如何にして人體に侵入し、其効力を及ぼすかにつきましては、學者の説が一定せざるも、一部の研究者は侵入後肺より再び呼出せらるゝものならんと云ひ、又た尿と共に排出せらるゝものなりとも云ふ兎に角空氣と共に吸入せられ肺にて血中に入り、身體を循環し以て一種の電氣作用を身體内に起すものであらう、之によりて考ふれば温泉の効力は吾人が温浴中其瓦斯を吸入し、或は温泉を直接飲用する等によつて顯はるゝのであらう、以上を綜合すれば温泉には生きたる温泉と、死したる温泉とも云ふべき區別があるであらう

新しき猶ほ「エマナチオン」に富める温泉は所謂生きたるものであつて時日を経て既に「エマナチオン」の亡失したる温泉は死したるものである、そして一旦死したる温泉もこれに更に「エマナチオン」を加ふる時には再生せしむることが出来るのである、そしてこの輻射能あるものは單り「ラヂウム」に限れるのではな

くして、「トリウム」「アクチニウム」「ウラニウム」等と同様の作用があるものである。
「ラヂウム」は地球上何れの所にも存在するものと思考せられ、如何なる岩石よりも其分析によりて少量を
取るを得べく、平域値より云へば、水成岩よりは火成岩が多い、其量は火山岩の拾億貫より僅かに五匁を得る
割合であつて、普通の實驗に使用する量を得んには、火成岩の二億七千萬貫を要する譯である、「ラヂウム」
は斯くの如く少量であつても、到る處に存在するものであるからして、彼の「エマナチオン」の如きも常に土
地の空隙等より逃出するものである故に地下を問はず、水及び空氣は常に其多量を含有するものである。
それから海水もまた少量の「ラヂウム」を含有するものであるからして、(岩石含有量の三分の一にして
全海水より五百三十萬貫を得) 熱海温泉が一説の如く地下に浸入せし海水の温度を以て湧出せるものなりとせ
ば湯河原温泉も又多少の「エマナチオン」を含有すべき譯である。

第九十二節 本邦ラヂウム鑛泉の現況

東京帝國大學に於て本邦に於けるラヂウム鑛泉に關する調査に就き、石津博士(衣笠醫學士)の報告したる所左の如し。

放射能最も強き冷泉	マツハ	温度
山梨縣 富	八二一	二一、五
岐阜縣 惠那	二八八	一〇、〇
島根縣 池田	一八八	一七、〇
長野縣 鹿沼	六五	九、〇
新潟縣 尾	五六	二八、五
同 村	五〇	二五、六
兵庫縣 有馬	二九	二八、三

法 壯 強

尙此の外に五マツへ以下の含有鐵泉約一千箇所ありと。

鹿 ^カ 青 ^{アヲ} 兒 ^コ 森 ^ノ 島 ^{シマ} 駿 ^{セン} 阿 ^ア 久 ^ク 根 ^ネ 根 ^ネ	五 ^イ マツへ以上十 ^{ジュウ} マツへ以下含有鐵泉	兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 城 ^{シヤウ} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
鳥 ^{トウ} 取 ^ク 縣 ^{ケン} 勝 ^{シヤウ} 見 ^ミ 見 ^ミ		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
石 ^{イシ} 川 ^{カハ} 縣 ^{ケン} 和 ^ワ 倉 ^{クラ} 倉 ^{クラ}		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
栃 ^{トチ} 木 ^キ 縣 ^{ケン} 福 ^{フク} 渡 ^{ワタ} 戸 ^コ (鹽原)		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
鳥 ^{トウ} 取 ^ク 縣 ^{ケン} 玉 ^{タマ} 造 ^{ゾウ} 村 ^{ムラ}		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
愛 ^{アイ} 媛 ^ヱ 縣 ^{ケン} 道 ^{ドウ} 後 ^ゴ 井 ^イ		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
島 ^{シマ} 根 ^ネ 縣 ^{ケン} 岩 ^{イハ} 井 ^イ 井 ^イ		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇
宮 ^{ミヤ} 城 ^{シヤウ} 郡 ^{クニ} 作 ^{サク} 並 ^{ナヒ} 並 ^{ナヒ}		兵 ^{ヘイ} 庫 ^コ 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 小 ^{コウ} 城 ^{シヤウ} 野 ^ノ 崎 ^キ	一〇 〇 六二、〇 四〇、〇

へ致の學醫庭家

山 ^{ヤマ} 北 ^{キタ} 口 ^{クチ} 道 ^{ミチ} 川 ^{カハ} 湯 ^ユ 棚 ^{タナ} 河 ^{カハ}	新 ^{ニホ} 海 ^{ウミ} 縣 ^{ケン} 湯 ^ユ 湯 ^ユ 湯 ^ユ 尾 ^ビ 尾 ^ビ	同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ}	鳥 ^{トウ} 取 ^ク 縣 ^{ケン} 三 ^{サン} 三 ^{サン} 三 ^{サン} 三 ^{サン} 三 ^{サン}	放 ^{ホウ} 射 ^{シャ} 能 ^{ノウ} 最 ^{サイ} も強 ^{キヤウ} き温 ^{オン} 泉 ^{セン} (爾 ^ニ 氏 ^シ 三 ^{サン} 十 ^{ジュウ} 七 ^{シチ} 度 ^ド 以 ^イ 上 ^{ジョウ})	三 ^{サン} 重 ^{ジュウ} 縣 ^{ケン} 孤 ^コ 野 ^ノ 野 ^ノ	岡 ^{オカ} 山 ^{サン} 縣 ^{ケン} 孤 ^コ 谷 ^コ 谷 ^コ	島 ^{シマ} 根 ^ネ 縣 ^{ケン} 根 ^ネ 根 ^ネ 根 ^ネ	同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ} 同 ^{ドウ}	越 ^{エツ} 木 ^キ 岩 ^{イハ} 新 ^{ニホ} 田 ^{テン}	一七 一六 一三 一三 二二	一五、〇 一四、五 一〇、〇 一四、〇 七、〇 四二、〇 三九、〇 五六、〇 四八、〇 四〇、〇
---	---	--	---	--	---	--	---	--	--	----------------------------	---

第五章 特殊強壯法

第九十二節 謠曲の衛生的價值

謠曲を誦ひ出すときの吾人の態度は姿勢を正うして巖然と端座し膝下丹田に力を入れて腹筋を張り下腹部を前の方に膨脹せしめ夫と同時に胸廓を開いて空気を十分に肺中に充たし、呼吸を平等に延長して全身に力を込め、虚心平氣にて吟誦するのである。斯くの如く呼吸深息を繼續するから肺臓の生理的機能は自然と高められ従つて全身の血行循環をよくし悪血の體滯は是によつて皆無に歸すべく諸多の病根は自ら排除せられて無病體全を保つに至るべきは勿論である、然るに聲揚音が斯くの如く肺臓機能に向つて有効のものとなせば敢て謠曲に限らず詩吟唱歌にて素より足れりと云ふ者あらんかたれど余は茲に謠曲を第一に選出せし所以のものは謠曲の姿勢正しきと調の優美高尚なると、發聲に當つて丹田張力の衛生法に叶ふ點である、其他に向は採るべき點は謠曲の文章は古昔の學者若しくは禪僧の手になつたもので和歌佛語を引用し、多くは五七の句

調にて誦誦し易く記憶し易く、文句は練て上品にして能く人情を穿ち花鳥風月山水の優雅風景を説じ、大に美文的文學上の趣味を有して居る、又謠曲の音調たるや流暢にして抑揚緩急宜しきに叶ひ、勇壯悲烈自然に武士的威嚴を有し俗語浮蕩の音曲と同日の論ではない、故に謠曲は衛生法に於て許りて無く、人をして勇實勇壯の精神を養生し、疎曩輕薄の舉動を排除し、人格に自然の威嚴と品位とを附するものである。

第九十四節 吐納法

吐納法は特殊強壯法として最も有効なる方法の一つである。其法は先づ盤坐して（盤坐の法は附家の結跏趺坐に似て少しく違へり、さり乍ら半跏にも非ず、俗に謂ゆる跏趺坐にもあらず別は仙家一種の坐法なり、然れども慣れざる間は却りて脚を苦しましむるの慮れあればよろしく跏趺坐を以て之に易ふべし）背骨を堅く、胸腹を豊かになし、肩を寛げ心を虚にし兩拳を緩く握りて仰向けに左右の膝の上に腹に添へて開き、上下の唇を合せて、其中央を極めて小さく、針のやゝ通るほどに開き、顔を少し俯向けて、大氣をいかにも細長く綿々と吸ひ納るゝのである、吸ひ納るゝに連れて顔面を少しづつ上げて仰向け、今や最後の氣を吸ひ畢らんとする時、

グツと噛み込み込むと同時に唇を閉ぢて舌を少しく顔かせるのである、これは咽喉を閉ぢて吸ひ納れたる大氣を外へ漏らし出さぬ用意である。それから臍下へ力を入れて心靜かに氣を張り、やゝ暫くあつて氣詰り息苦しくならんとする前に鼻より息をいかにも細長く綿々と漏らし出で、漏らし出すに随つて少しづつ仰向きになり漏らし切つて終るので之を一息と云ふ。斯くの如く終りては又始め、始めては又終りつゝ一息ごとに緩く握りたる右手の指にて數を取り、十に至れば左の指に移して又元の如く數へ、五十息を一回の度として止むるのである。而して一晝夜の度には制限がない(詳しくは神著呼吸法の實行に於て知られたし)

第九十五節 二木博士の腹式呼吸

特殊強壯法として今日世に行はれて居るものは隨分澤山あるが、其れは何れも大同小異である、故に予は其多くを紹介するを廢め、予の最も敬愛する處の二木博士の腹式呼吸を紹介するに止めん、博士の講話には古人の方法を詳しく紹介してあり、それに現代科學による説明をも附しあるので我々の頭腦には最も入り易い、そして博士の講話全部を拜借して茲に紹介するに當り、謹而博士に敬意を表するものである。

(一) 腹式呼吸を修したる勳禮

是から健康法に就て御話致すことになりましたが、軍に今日は呼吸に關する方の腹式呼吸の御話を致さうと思ひます。

先づ腹式呼吸と云ふことは大變身體に取つて宜いことではありますが、唯宜いと云ふことだけでは、それぢやお前にどう云ふ練習があつて、お前の身體にどう云ふ風に宜かつたかと云ふ御尋ねがあらふと思ひますから、私の腹式呼吸と云ふことを始めた原因から御話致します。

私の生れた時は大變弱かつたと母が言つて居ります、兄弟の中でも一番弱い子であつて、此子は育たぬと泣き者に言はれた位であります。

何處が悪かつたかと申しますと、自分の知らぬ間は存じませぬが、自分が小学校に入る頃付いてから、自分の身體の弱かつたことを今から回想しますと、先づ身體全體がが悪い、其中何處がどうかと言ひますと、上方から數へると、膈天が始終痛い、即ち朝から晩まで頭痛に悩んで居つた、それから眼が悪い、今は良くなりましたけれども、ひどく眼が悪くて明るい光で書物を読むことは出来ない、暗くしなければ眼が痛くて書物

が讀めない、昔の行燈の光を更に暗くして鼠色の紙で蔽ふて、それヲ書物を読んで居りました。
 其位に眼が悪るかつた。それからして鼻と耳、是が始終子供の時から悪るかつた。齒はすつかり子供の時分に無齒で缺けましたが、齒が痛むのは餘程苦しみました。齒は今に入歯でございます、まださう入歯の年齢でもありませんが……。それから慢性に咽喉が悪い、始終咳をして居る、慢性の氣管支加答兒と言はれて居つた次に胃が悪い、胃が悪いために始終お粥を食べて居つたが、それでも時々消化を不良くして學校を休んだこともある。腸はやはり慢性でいけない池んだり、固まつたりする。それから皮膚全體がいけない、四處の時に瘡瘡を續てから、皮膚に細かな濕疹が出来て、十何年間も續きました。それがヒドイ時には體へ毒物がスツカリ附いてしまつて、それが爲め夜寝る時に痒くなるから不眠症に陥る、さうして翌日は頭が痛、眼が悪、それからそれが内攻して行つては腎臟炎を起す、覺えてから三回其激しいのをやりました。それから筋肉の病氣、即ち大腿の筋肉炎と云ふものに罹りました。それから關節の病氣やら淋巴腺に至るまで、詰り全體が惡い。
 是が身體だけの病氣であります、其上腦神經衰弱があり、又精神上には我儘な不平等がありまして今も記

隠して居りますが、人と喧嘩をする、喧嘩をしちや弱いから負ける、負けちや泣いて家に歸つて来て、非常に痲痺を起して居る、不平で溜らないから、どうかして身體が強くなつて見たいと思ひましたのは十六七の頃、其頃身體が強くなつて見たいと思ひましたけれども醫者の方では別に此藥を飲めば癒ると云ふ藥もないようです、すから、何か他にあるだらうと搜しました。

(一) 平田先生の志都の石屋

さうすると丁度好い機會がありまして、私の家の書生に居つた者が神官の息子でありまして、神官の書物を始終讀んで居りました、其書物を見て私が手帳に書取つて置いた事がありますが、平田篤胤先生の「志都乃石屋」と云ふ本であります、其本の中に大體私の病氣に似寄つたことがありましたから、其一節を一寸讀んで見ます。

一 扱コレハ古ヘニハ無キコトナガラ。今ノ人ハ養生ト云フコトモ。爲ネバナラヌ譯ガアリマスル。其ハマツ古ヘニハ。養生ト云フコトノナイワケハ。本ヨリ古人ハ。斂形純固。識ラズ知ラズ。自ラニシテ。養生ノ道ニ叶フテ居タルコト故。コリヤ古ヘニハ無キハズノコトデム。然ルヲ後世ニ及ビ及ブホド。事モ物モ多クフエ

テ。世ニツレ事ニ騰レルコト多クテ望ミゴト絶エズ。思ヒ結ボレルコト多ク。トカク氣ガ上ヘクト衝逆シテ胸膈ヘタマリ。此ガソモ病ノ始マル謂レデム。」

一素問 擊痛論ニ、百病ハ生於氣怒則氣上。悲則氣下。喜則氣緩。悲則氣消。思則氣結、驚則氣亂。寒則氣收。驚則氣泄。怒則氣耗。トモ有ル如ク。諸病モ此ヨリ生ズルコトデム。然レバ今ハソノ養生ト云フコトモ。一トワタリ心得ネバナラヌ謂レデム。」

一素問ノ上古天眞論ト云フ篇ニ。恬憺虛無眞氣從之精神内守安從來。トアリマスガ云々。無念無想居れば何にも病氣に罹らぬ。本當に元氣が内に充ちて居れば病は來たらぬと書いてある。

「コリヤヨウ古ヘノ大ラカデ。ワル賢クハナク。事少デ。後ノ世風ナル辛勞モナク。夫ユエ身ガ健デ病ニ狎サレナンダコトニ。ヨウ叶ツテ居ルデム。」

「今ハ今デ爲ス事業ノ多キコトユヘ。トテモ古ヘノヤウニ。質朴純固ニナルコトデハ無ケレドモ。古ヘヲ率ネ探ツテ。古人ノ大ラカナル氣質ヲマネビ。神ノ道ノ妙ナル理ヲ會得シテ。世ニ有リトアル事物。オノガ爲スワザ。身ノ貧キモ乏キモ。ミナ神ノ御心デ。争ヒ難キモノナルコトヲ悟ツテ。羞越タル望ミ強タルコトハ心

シテ。成ベキダケノ限リヲ。心靜カニ計ラヒツ。世ハ程カニクラシタイ物デム。」

是は平田先生が病は精神から起るから、精神を鎮めることが大切である、唯自分の分に安んじて、其人々の分量に従つて事を計つて、羞越たる望み、強ひたることはせぬやうに、心靜かに世を渡れば病は無いと云ふ。精神療法の方を御説きになつて居るのです。

それから肉體の方は、

「サテナゼマタ辛勞スギテ。心穩カナラネバ。内ノ病ヒガ發ルト申スニ。人ノ身體ハ。天地ノ間ナル氣ヲ。口鼻ヨリ吸テト焦ニ受ケ。夫ヨリ中焦下焦。胸中總體ヘオクリ。其氣ノ力ニ依ツテ。血モヨク一身ヲ運ルトコロヲ。心ヲ勞スルコト甚ダシケレバ。常ニ物思フコト絶エズ。胸膈オダヤカナラヌ故。ソノ氣沈滯シテ下ヘノ運リ悪ク。ソコデ種々ノ症ガ起ル。其病症ノアラマシヲ云ハバ。マツ上焦デハ。痰喘咳嗽シテ。咳をしたり喘息が起つたり。「胸滿ト云フテムナグルシク。動悸眩暈。モノニ沮屈ナド致シ。中焦デハ。心下痞硬ト云フテ。鳩尾下ノ處ガ病ヘテ鞭ク。小シ押テモ痛ミ或ハ飲食コナレ難ク。又何トナク。胸先コ、口惡ク。尤モ押テ見ルニ。筋バツテイタミ。塊ナド出來。腰イタミ足冷エ。又シビレ。小便近ク。或ハ瀉ユル

瘧疾モチ。瘧持ト云フ證トナリナンド。此外今コ、ニハ由盡シガタイ證ノコトデム。ヨリヤミナ心ヲ勞スル
コト過ギテ。氣ガ滯ツテ下ヘ運ラズ。血ハ氣ノ力ニ依ツテ。一身ヲ運ル物ナルニ。氣ガ滯ツテハ。血ノ
運リ悪クナラネバナラズ。其デカヤウノ證ヲ疑スルコトニ至ルデム。ソコデ養生ト云ツテハ。外ニ爲ヤウハ
無ク。尤モ養生ト云フコトモ有レドム。第一ハ胸臍ノ間ニ。氣ノ沈滯センデ。能ク下焦ヘ運ルヤウニト心
ガケルノガ要デム。此ハ誰モ知ツテ居ル通り。臍ノ下ニ。氣海ト云フ名ヲツケタ穴處ノ有ルノモ。實ハ人
ノ口鼻ヨリ受クル處ノ氣ヲ。シツカリト臍ノ下。謂ユル氣海ノ穴アタリニ湛ヘテ有ルヤウニ。ト云フ養生名
ツケタ物デム。

海の水は汲んでも汲んでも蒸きない。元氣も幾ら出しても蒸きないと云ふので氣海と云ふのです。

「然バコレ程。ヤンゴトナキ大事ノ處ユエ。醫書ト云フ醫書ハ本ヨリノコト。諸證諸藥。何レモコ、ヘ氣ヲ
タ、ミ蓄ヘルヲサトシ。」
「臍をやつても柔道をやつても。總て此下腹に力がなければ、術は神に入らな
いのである。」

「マツ天竺ニテハ。經道ヨリモ。造マヘヨリ學ビ來ツタル。波羅門ノ修業モ治心ト云フテ。心ヲコ、ニ治ムル

ノ修業。マタ經道ノ修シタルトコロモ。コレニ外ナラズ。
サレバ諸宗ノ安心モ。云ヒモテ行ケバ。ミナ同意ニ歸スルコトデム。又諸越ノ神仙ノ道ヲ傳ヘタト云フ
道家ノ輩ノ修業スル處モコレデ。皆コ、ニ氣ガ聚マレバ無病ニナリ。無病ジヤニ依ツテ。長壽ヲ保ツト云
フノ義デ。此修行ヲ不老不死ノ術ナド、云フタ物デム。氣海ノ下ノ穴處ヲ丹田ト云フモ。其不老不死ノ丹藥
ヲ蓄ヘタル丹田ト云フ義ヲ以テ名ケタ物ジヤト見エルデム。」

丹と云ふ不老不死の薬を蓄へてある畑で幾ら取つても取つても跡からくと生へて来る畑と云ふ意味で丹田
と名附けた。

「サテ臍下ニ氣ヲ練リ盡ムノ修業ハ。種々アル中ニイツチ手ミチカイ修業ガ有ル。其ハワガ父ハ八十アマリ四
ツノ歳マデ。壽ヲ保タレマシタガ。」
父ガ言ハル、ニ「我ハ若カリシ時。殊ノ外ニ多病ナリシガトアル老人
ニ此法ヲ習ツテ。三十餘リノ時ヨリ折節トナク此術ヲ行ツテ。此ノ齡ニ至ルマデ無病ナリ。其方モコレニ習
ヘトテ。教ヘラレマシタガ。實以テコレハ無病長壽ノ奇術ナルコト。疑ヒナキコトデム。其仕ヤウハ。毎夜
懸所ヘ入テ。其イマダ睡リニツカヌ前ニ。仰向イテ。兩脚ヲ揃ヘテ。強ク踏ノバシ。體身ノ元氣ヲ臍ノ邊カ

ヲ。氣海丹田ノ穴。オヨビ腰。脚。尻ノ心マデニ充シメ。サテ他ノ妄想ヲサラリト止メテ。指ヲ折り。息ヲ計ヘルコト百息ニシテ。」

此息は澤山するのですから、さう長くしないで、普通の息であります。

「其時シメタルナヲ緩メ。暫有ツテ。又カクノ如ク。大抵毎夜コノ術ヲ行フコト四五度ホバツ。缺サズ修スルコト。毎日五七日ツ、スレバ。元氣總身ニ充満シテ。腹中ノ積塊モ皆トケルナリ。何ナル良薬モ此術ニ越スモノ無シ。夫故ニ。我ハカクノ如ク。老ニ及ブマデ無病ナリトテ。腹ヲ出シテ見セラレタ感ガ中集鳩尾ノ處スキテ。下焦臍下ノ張テ固キコトコツコツ音ノスルヤウデ有ツタデム。」

斯う云ふ風に平田篤胤先生は言はれた、息を吸ふて臍の下から尻の方に力を入れて呼吸すると是だけで總ての病氣が癒ると言はれて居る。

(三) 白隠禪師の養羅天釜

それからもう一ツ少し年取つてから讀んで感心をしたのは白隠禪師の「養羅天釜」と云ふ本の「答ニ鶴島藩州侯近侍書」と云ふので之を唯今一言評り讀んで見ます、それで白隠禪師の説かるゝには「總じて一切の修行

者精進工夫の間に於て心掛悪く侍れば動靜の二境に陥られ昏散の二邊に隔てられ、昏散と云ふのは書物を讀んでも頭が朦朧するのが昏、散と云ふのは何を讀んでも種々の妄想に胃かさるゝのが散此二昏散の二邊に隔てられ、心火逆上し肺金痛み性け元氣虚損して難治の病症を發するも間々多き事に侍る、又内觀の眞修内觀と云ふのは下腹に氣を收むる法、此内觀の眞修に依りて能々修練致し侍れば至極養生の秘訣に契つて心身健剛に氣力丈夫にして萬事輕快に洵成就にも到る事に候、夫程に大願禪師も阿含部に於て右の趣を教諭此あり、天臺の智者大師も其大意を汲んで廣訶止觀の中に叮嚀に示し置かれ侍り書中の大意に縱ひ何分の聖教を披覽し何分の法理を觀察し或は長座不臥し、或は六時行道すと雖も、常に心氣をして臍輪氣海丹田腰脚の間に充しめ、塵穢繁累の間に、賓客捨擲の隙に於ても片時も放退せざる時は、元氣自然に丹田の間に充實して、臍下孤然たること未だ篠打せざる鞠の如し、若し人糞ひ得て斯くの如くなるときは終日座して嘗て飽かず、終日誦して嘗て倦まず、朝から晩まで半り續けても食物の消化の悪い様なことはない、又朝から晩まで書物を讀んでも倦み飽きると云ふやうなことはない、夫から「終日書して曾て困せず、終日説いて曾て屈せず」、朝から晩まで書き詰居つても、又は唾舌り通して居つても退屈するやうなことはない、縱ひ日々に萬善を行すと雖も終に退

情の色なく心量次第に寛大にして、心が段々大きくなつて「氣力常に勇壯なり」、元氣が常に充ち満ちて居るさうして「苦熱煩暑の日も弱せずとも汗せず」とどんなに暑い時でも困ることはない、「女多妻雪の冬の好も度せず嫌せず」、どんな寒い夜でも足袋はかず、火にも當らないようになる、「世壽百歳を聞すと雖も齒牙轉た健剛なり、怠らざれば長壽を得若しそれ果して斯くの如くなれば何れの道か成せざる」、どんな目的でも達せられない事はない「何れの戒か持たざる何れの定か修せざらん何れの徳か充てざらん」と斯う書いてある。之を讀んで非常に感心して、それから一ツ自分でやつて見やうと云ふ氣を起して時々やりました、始終ではないホンの時々やりました、さうすると段々身が良くなつて、何時か知らぬ間に、忘れたやうに病氣も何れも無くなつてしまつた。

(四) 露西亞小説に發奮

それからやはり十六七の頃、朋友の讀んで居た小説を偷み讀みした其中に面白いことがありました、それは露西亞の小説で今でも記憶して居りますが「孝女美談沙漠の花」と云ふのでした、露西亞の貴族でありますか或時さるもの、讒言によつて流罪になつた、露西亞の國では沙漠に罪人を流したものです、さうすると其貴族

に二人の娘がりましたが、其娘が漸く十二歳になつた時に阿母さんは可憫想に思つて、其小供を膝に載せて涙ながらに語るにはお前は世界の中には生て居るのは、お父さんと阿母さんと三人しかないと思つて居るだらう、それから家と云つては斯う云ふ裏小屋より外に家はない者と思つて居るであらう、併しながら此處から八百里程距つた所に神聖得堡と云ふ立派な都があつて、其處には王様も居れば立派な人々も住んで居り、人々皆綺麗な着物を着て馬車に乗つたり、車に乗つたり、廣大な公園もあり、實に云ふに云はれぬ立派な所である、斯う云ふ所にお前を一生に一度たりとも遣つてやりたいものだ、涙乍らの話を聞いて、小供心に自分は何故此處へ來て居るのだらう、どうかしてさう云ふ立派な所へ行つて見たいと云ふ願念を起した、何故こんな所に居るか不審で溜らないので、それから両親に稱請つて譚を聞いて同輩に讒言されて、此處へ來て居ると云ふことを知つた、それから十二歳の子供心に、どうか一度阿父さん阿母さんを露西亞の聖彼得堡、日本ならば東京と云ふ所へ出して上たいと云ふ考を起しましたが、それには自分で一度行つて來なければならぬ、ところが沙漠といふ所は暑く砂が煙のやうに立つて居る、冬は非常に寒く、それから食物もない、さう云ふ所の八百里の旅を女一人では中々出來ないから、それには身體を慣らさなければならぬと云ふので、それから冬の寒い

日には風に吹かれて寒さに身體を鍛へ、夏の暑い日には炎天に曝されてさうして暑さに鍛へ、又旅に出たら食物の無いこともあるだらうから、食物を食べずに居て見ませうと思つて饑に鍛へ、水の無い時もあるからと渴に鍛へ、それから眠らないこともあり、さういふ風にして三年鍛へまして十五の春になつたら、非常に健康な身體になつた、是ならばもう大丈夫砂漠八百里女の一人旅で出るといふ自信力を得てから、それから職親に暇を乞ひ砂漠の旅に上り非常な困苦を冒して聖彼得堡に着きました、ところが其日は何であるか澤山の人が行列を作つて歩いて居る、自分も知らず識らず其中に入つて附屬して行つて見たら、咸宮殿に入つた、其宮殿の中では丁度王様が即位の式があつて——彼得何世かの即位の式があつて大變莊嚴である、其時に何ぞ密罪の者は由出で上大赦を行ふてやると云はれたから、少女は唯一人總ての人を押退けて王様に申上げて密罪を雪いで貰ひ、さうして陛下から馬車を頂戴し其馬車で砂漠の家へ迎ひに行つて両親を目出度連れ歸り安樂に世を送つたと云ふ話でありましたが、此小説を讀んで十二歳の女の子にして尙ほ且自ら偉い身體を拵へて、立派な事業を遂げたと云ふことが如何にも羨ましく、それから其眞似をして身體を鍛へ種々研究して段々強くなりま

した。

(五) 神經衰弱の全快

併し乍ら後に高等學校の時代に非常に神經衰弱をやつたそれに田舎の中等學校を卒業して仙臺の高等學校に入つたところが、中々學科の程度が遅れて追付かない、それであるからどうか一つ勉強して追付いてやりませうと、大勉強を始めたところが、試験前になつてスツカリ腦神經衰弱に罹つてしまつて、試験場へ入つても頭腦が朦朧して何も分らない、何を見ても唯見たことのあるようたものだと思つても果して何であるか分らない、日本帝國と書いてあつても分らない、それは見たやうな字であると思つても何といふ字であるか分らないほどの健忘症に陥つた、試験を受けても無論落第點で二十點内外、六十點以上のものは圖畫と體操ばかり平均三十點と云ふ點で見事に落第してしまひましたから、益昔の書物の事を思ひ出して練習をし、深呼吸を一生懸命にやると段々頭腦の方も癒り今まで人並と云ふ譯には行きませぬが、それ程弱かつた私の身體が兎に角今日御目にかゝれるやうになつたのは全く深呼吸のお蔭であります、それから西洋に居ります間にもどうも男に腦神經衰弱に罹つて居る者が多く、女にヒステリーが多い、日本へ歸つて見ると、益々さう云ふ患者が能く目に付く、是はどうも自分に経験して癒つたところの昔からの方法で、人も癒してやらうと研究し始めました、

し乍ら之を學理的に研究して御話しなければ今日の方の囁嚶には入りませぬから、自分で生理學若くは解剖學から研究して學理的にやつて見ようと斯う思ひましたので、其學理的の御話を今日致して見ませう、先づそれには深呼吸と云ふものは何に依りて起るか云ふことを先きに御話します。

(六) 腹部の構造

さて呼吸のお話をします前に、人間の腹部の構造を少しお話して置かなければ順序が立ちません、人間の腹と胸との間には一枚の膈がありまして、之を膈膜と云ひ、丁度傘様になつて居りますが此の膈膜の上の處が即ち胸で、其處には肺と心臓が入つて居て下の方は腹部であります、此の胸は肋骨で圍まれて居て、動く事は動きますけれども然る甚だしく動くものではなく、一定に局限されて動くものです、腹部は腹皮即ち腹壁と云ふ柔かい筋膜と、皮膚とで出来て居てこれは伸縮が隨意に出来ます、それから其の腹と胸との境界をして居る横膈膜は前述の如く眞圓な傘のやうな形をして居るので、筋肉は丁度其の傘の骨のやうになつて居りますから、此の筋肉が擴がると、傘の高さが低くなり、横膈膜が下つて來ます、それに反して筋肉が縮みますと、横膈膜が上つて行きます、而して横膈膜が下りますと胸が廣くなり、隨つて肺も廣くなる代りに腹が押されて前へ出て來ます、されば横膈膜が上りますと胸が狭くなつて肺が縮まり、其代りに腹が狭くなりますから内臓は上へ上つて腹皮が凹むのです、元來腹の中は密閉された腔になつて居りますから、何處からも空氣の入り處なく自然横膈膜が上へ上ると腹が凹むのです。

(七) 三種の呼吸

呼吸は三種の仕方があります、第一は肺呼吸と云ふので、これは俗に謂ふ肩で息を切ることで悪い人は皆此の肺呼吸をやつて居ります、殊に婦人は多く肺呼吸をする者が多いやうですが、之は最も不可ない事です、次は胸式呼吸と云つて胸で呼吸をする事です、仍ち息を吸ふと胸が廣がつて腹が凹むやうな仕方です、それから第三が腹式呼吸で、これは息を吸ふと腹が出るやうにするのです、此の三種の外にもう一つ胸腹式呼吸と云ふのがありまして、これが一番完全な呼吸です、其方法は胸と腹を一緒に出して、一緒に引込ませて呼吸するので、併し今日の人は多く胸式呼吸許りをして居りますが、腹式呼吸を練習すれば此の胸腹式呼吸は直に出來ます。

(八) 肺呼吸の悪い體

空氣が一度短かい道を通つて肺に入りますから、冷たい空氣が急に肺炎の方に進んで能く肺尖加答兒を起し又更に肺尖を使用する爲め結核菌などが此最も組織の弱い肺尖に附着する機會を多くして、遂に肺病などになりますから、肺尖呼吸は一番可けない次は胸式呼吸で是も肺を横に擡げて長さを短かくするから、完全とは云へない。

(九) 腹式呼吸は一番良い

最後の腹式呼吸が何故好いかと申すと第一腹が出る様に呼吸するから、肺の呼吸面を平等に廣くする爲めて一に之を膈膜呼吸とも云ひます、前に申す通り膈膜が下ると肺の容積が下へ大きくなるで、肺底呼吸となりませんが、肺底の組織は強く出来て居るから何程使つても使ひ減り杯のする事は更にない、夫に息を出す時に腹を縮めて凹ますやうにすると、膈膜が押し上げられ膈膜が上がつて行くと、肺にある空氣が悉く外へ出す事が出来ますから、此腹式呼吸が呼吸の中で最も好いと云ふ事は、明に解ります。然るに皆此丈夫な肺底を使はないで、多く上部の弱い處を使ふから往々肺尖加答兒杯を起すので現に古人も「今人は呼吸するに喉を以てし、古人は呼吸するに踵を以てす」と言つて居ます、踵を以てすとは足の爪先で息をせよといふ事で、要するに息は氣海丹田でも尚ほ上過ぎると移容したのです。

(一〇) 腹の力の強さ

腹の力の強さは健康者が強ひて力を入れず平常通り樂に息をすると二基瓦乃至三基瓦半ありますけれど、種々慢性の病者になると一基瓦半内外になつて居る健康の女子は二基瓦乃至三基瓦の力を持ち嬰兒でも一基瓦半の力で七歳以上になると三基瓦半となります、然るに肺病神經衰弱の人或はヒステリーの人杯は非常に弱くなつて居ます。

(一一) 文明と淺呼吸

印度や亞弗利加の土人を見ますと男でも女でも皆腹式呼吸が盛んなものでありますが、世が文明に進んで人が益々思慮を費す様になると漸次呼吸が淺くなります、人が物事を考へる時には深呼吸をしないで多くは腹を折つて低く坐り頭を下て息を淺くしながら考へる、而して時々溜息を吐くものから、文明の人は何うしても知らず識らずに斯る習慣に傾きます、殊に文明國の婦人には全く胸式呼吸なし杯と云はるゝ程で、西洋婦人がコルセットをするとか、日本婦人は一種の坐り方即ち「腹折り坐り」とても云ふべき腹を膈の處で折り

前に屈んで坐る杯外部の影響もありませうが、主に前に述べた世間の事物を屈託する結果腹の息や力が、漸次弱くなつてヒステリー症の漸次増加して行くは東西同一であります。

(一一一) 心臓の強心力

心臓は護謨の袋に水を入れたやうなもので、之を縮めて外へ押出す動脈の力は強いが、吸入れる力が殆どないので、夫では何故血が心臓に歸つて來るか申すとは醫學上千古の疑問でありましたが、私が或る模型を作つてから漸く之を解く事が出來ました。夫は先づ心臓から血が押出される時には、其半分は腹部に流れ他の半分は手足頭胸等に流れ出で、心臓が空になりますと組織の弾力と腹に壓力がありますから、腹の血管が壓力の爲め收縮して心臓の方に血を送るので、夫ですら腹の張りが弱い人は血が腹に溜り切つて、尤も血管壁の彈力で少しは歸るが、それだけでは不充分であつて澤山心臓に歸らないから、何うしても腹式呼吸で腹隔を下げ血を充分に心臓に歸さねばなりません。

(一一二) 腹式呼吸の實習法

それから其實習法は正式に之を練習するには朝夕二回、若くは朝、午後就寢時の三回位に試みればよろしい

併し此方法は呼吸法を熟練すれば宜しいのであるから、熟練すれば殆んど時と場所とを擇ばない、唯食前食後即ち空腹時と満腹時とを避くるの外は、何時でも實行してよろしい。避くるといふのも初心の人は其等の時に行ふのが困難であるから、初練すれば腹の力で空腹も平氣で凌げるようになる、且つ體の位置は床の上に仰臥して居ても椅子に腰掛けて居ても、坐つて居ても、立つて居ても、歩いて居ても、勉強して居ても、事務を執つて居ても、其時其場所の境遇其儘で實行する事の出来る此多忙なる社會に於て誠に便利な實用的の養生法である。

初心の人が練習するには、坐つてやるのが一番便利である、先づ兩膝を穿めずに開いて坐る、足の先を重ねて其上に尻を置く、尻は少し後ろにやる位にすると體が正直になる、無論背骨は正しく垂直に立て、頭は背骨の上に安置し、腕は肩から緩く下げて膝の上に置く、そして身體を動搖せしめて自然に落附く處に落ち附かしめる、目は閉目してもよし又半開でもよしさて姿勢既になれば、腹を前に出して呼吸を始める、息を吸ふ時は先づ空氣を鼻より入れ、胸を通して上腹より下腹に入れるようにする、即ち息を吸ふ時に腹が膨れ腹に力が入り且つ幾らか固くなるように心して行る。茲に一つ注意して置くべき事は、吸込む時に無闇と力を入れてい

きむのは宜しくない、素人は力を入れさへすればよいと誤解して吸ひ込む時にウンと力を入れて、無理に喉の道の道を閉て、逆の血の逆上するよふにいきむ事がある、斯る場合には腹にも力が入ると同時に胸にも力が入る、然るに胸にも力が一杯はいつては、血の行く處がなくなる、故に顔とか肝門とかに血が溜る之が爲に逆上せたり肩が凝つたりする、故に息を吸ふ時は決していきか可からず、力を入れる處は腹で、下腹部は充分力を入れても胸は空にして置く、臍以下腰骨は強く緊りを付け之に反して、胸部、肩頸、頭並びに兩手は之を自然に任じ、自由に且つ緩るやかにして置く、之が秘訣である。

息を吸ひ終つた時は直に呼出すに二三秒の間少し之を堪へて精神を落ち付け、其れより自然に長く息を臍下より上に押出し、胸を通じて鼻より呼出す様にする、出す時には腹が平生よりは少し凹んで且つ少し固くなる事が必要である、鼻の工合の悪い人は息を出す時には口から出しても宜しい、併し吸ふ時には必ず鼻から入れねばならぬ、鼻の腔道は長く婉曲にして空気の暖るゝ面が大きいから、空気が肺に入るまでには適度に温めらるゝが、口よりする道は廣くして短き故冷たい空気が肺に入つてそれが爲に肺を害される事があるからである。右の如くして息を呼き終らば、又直に吸ひ入れないで、同じく二三秒の間少し堪へて精神を落附け

それから又前回の如くにして吸ひ込む、斯くして一呼吸の長さ約十五秒即ち一分間に三息位の割合を以て反復する、最初は一回の練習時間五分位から、徐々馴れるに従つて回数を増し、先づ一度に十五分乃至三十分即ち六十息乃至百三十息位を普通とする、之は體力に準じて酌量すべきであるが、極度までやるのはよろしくない先づ八分目位で止めて置くがよろしい。

（一四） 立てる時の呼吸

最初は腹に力かはひつて居るか、居ないか分らぬ様に思はれる人は手を帯の間に挿みて、腹に力の入りたる程度を測りつゝ實行するなど一法である。又立つて呼吸せんと欲する時は、先づ姿勢を正す事が必要である柱に倚て立つて見て頭と肩と尻と踵とびたり柱に着いたらそれが正しき姿勢である、只腰の處は手の掌一枚入る程柱より離れよ、頭はそらずに頸は頸に近づくようにする、（呼吸する時は柱に倚るのではない）そして兩手の掌を左右の腰の處に當て、脇をくの字にしてそれから前の方法で呼吸するのである、膈及腰より以下は力を入れるが、胸部以上及び兩手は軽く自由にして置く事前述の通りである。

（一五） 仰臥時の呼吸

又仰臥して行つてもよい、平田篤胤先生の養生法によると「毎夜寢處に入つて未だ眠りに付かぬ前に兩足を揃へて強く踏みおぼし上體には、全く力を緩めて置く、さて妄想を止めて息を深く吸込みて之を臍下に覺み込み、次に徐々之を臍下より呼き出すやうにして一つ二つと出入の息を數ふること、毎夜四五回づゝすべし」とあるが、私の仕方では兩足を強く踏みのぼし、手を左右より組み合せて臍下に安置し、而る上前節に陣べた呼吸法を應用するのである。

(一六) 注意

本式にやると最初は五分間でも相當に疲勞する、四五日間胸の下部より後部、又は股の邊まで疲れたやうな感じがすることがある、併し之は普通によくある一餘り笑ふて腹皮が痛い」と申すと同様である故、憂ふるに及ばぬ續けて行つて肩れば自然に癒るものである、又人に依つては腹へ巧く息がはひらず、息を吸はうとする腹が凹み、息を出きうとする時に却て腹が出て固くなる、即ちあべこべに行くのである、腹に力なく腹の悪るい爲知らず識らずかゝるのであるが、是は生理的の呼吸の順序ではない、併し故人にも其逆式呼吸法を教へた人もある、それは極く虚弱者、病後の衰弱者等には初め逆式より入らしめて後に正式に移らしむる方が

入り易いが普通健康者にはありては、初めより正式に生理的の順序を練習するがよい、即ち息を吸ふ時に腹を膨らし息を呼く時は腹を凹ますと云ふことを忘れてはならぬ。

(一七) 練習を終つた時

練習を終つて常態に復しても決して腹で息をする心持を忘れてはならぬ、止めた時には練習中固くして腹を頰さぬやうに、即ち頰れんことを恐れるやうに調子で立ち歩行き又は用事に取らねばならぬ、そして用事をして居る内でも腹の固さを失はぬよふに勉める事が必要である、さすればそれが習慣となつて行住座臥の息と腹の力を離れぬやうになるのである、以上の要旨を呑み込めば座臥起立以外の時でも即ち如何なる用事をして居る時でも之を行ふことが出来る。

(一八) 終日行へ

上述の如くして正式の呼吸法を行ひ向閑で居る時、道を行く時、俚に乗る時、人と應接する時、新聞を読む時、眠りに就く時等はなるべく腹の息を出し入れするがよい、要するに二六時中忘れずに行るやう心掛けるが大切である、そして急速に奏効を望むと云ふやうな事なく効果を收めるまでには一生も續けてやるといふ

覺悟を以て一種の修行の積りで實行しなければならぬ。

(一九) 効果の顯れた證據

然らば如何なるが効果の顯れたのであるかといへば慢性の痲氣のある人は痲氣が癒る、腹が段々固くなる便秘の人は便通がよくなる、頭痛のある人が頭痛がよくなる、肩の凝るのが癒る、慢性の咳のある人、咽喉の悪る人、或は眠りの悪る人、勉強又は執務に際し、倦怠疲労、記憶力減退等を覺え易い所謂神經衰弱も癒る、虚弱者は強壯者となり、無病の者も腰に力が出来て別人になつた氣持がする是れ此呼吸法の効能である。

第六章 體質及び各臓器の作用と其強壯法

第九十六節 稟賦の分る、所以

我々人類は其外稜に於てこそ多少の相違はあるが其成分に遡る、即ち化學的に分析すると僅かに十六元素の化合に過ぎない、十六元素とは炭素、酸素、水素、窒素、燐、硫黄「クロール」「フルオル」硅素、加價

那篤留誤、加價里麻、麻留涅里誤「マンガン」鐵、銅等である。そして此等の元素相集まりて種々多たる化合物を作り、人體を形成し、僅かに酸素、窒素の二元素の一部分のみが遊離の状態に於て存在して居る、それから化合物は種々あるが、これを大別すると蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類、水等になる、また此等の化合物を身體各部に就て云ふと、筋肉は蛋白質が主で、脂肪は含水炭素から成り立つ、骨は石灰鹽類が多く、血液には水分、蛋白質、鐵鹽等が生存して居るものである。

さて此等のものが相集まつて人體を形成すれば、其外稜に多少の相違がある許りで無く、其性質にも亦相違のあるものである、此等の相違は人種、清傳、土地、氣候、食物其他種々のものが相關係して生ずるものであるが、其中にも清傳即ち言葉を換へて云へば「生れ付き」と云ふことが最も大なる關係を持つて居る、生れ付きは一にまた稟賦とも云ふが、此稟賦には精神的稟賦と肉體的稟賦との二つあつて、精神的稟賦は、俗に云ふ氣性、あの人の氣性は親父にそっくりだなど云ふは即ちこれである。それから肉體的の方は、骨格、體質、容貌等即ち俗に云ふ姿容の親譲りのことを云ふのである。此稟賦は各人共に多少の相違があつて、眞に其人の衛生法を講ずるには各人の稟賦によつて取捨しなければならぬ處であるが、これは到底茲にて論じ得る限

りでないから、現今學界に於ける各稟賦の分類即ち多血質、神經質、膽液質、粘液質の四稟賦に分けて其主な衛生法即ち各質に於ける捨短助長一名改善法に就て述べて見よう。

第九十七節 多血質と其適切なる生活法

多血質の人は性質輕快にして活潑に興奮し易く、動き易く、精神及び肉體上の刺激に感じ易きも、それ丈また醒めるのも早い、つまり物事に激し易いが長持の出来ぬ性分である。體質は上等に屬する方であつて脂肪が多し、肥え満り、體は赤色を帯び、皮膚には光澤があつて汗の分泌が多く、頸も太く、一口に云へば卒中質とも云ふべきもので、實際此種の人には卒中即ち腦溢血に罹り易いから注意を要するものである。そして此性質は年齢から云へば血氣未だ定まらざる少年に近く、國民の氣風から云へば佛國民がこれを代表して居る、我日本にも亦此種即ち激しい醒め易い處丈は大分ある、殊に江戸ッ子には此種の人が多い様である。
多血質の人に於て酒は物である、其他胡椒、芥子等の刺激物、茶「コーヒ」等も成るべく避け、熱度高き飲食物、精神の激昂、外部の酷熱に曝るゝを戒め、一般的法即ちとして菜食七分、肉食三分位の程度にて日常の食物を取り、飽食と過飲とを慎まねばならぬ。

此種の人には、光線十分なる所に於て十分なる運動を日常の課程として行ふがよい、餘りに室内に居居して無爲に暮せば脂肪過多に陥り肥胖症を起すの虞れがあるから、散歩「テニス」等の運動を取り成るべくは毎日發汗する程の運動をするがよい、けれども餘りに急激なる運動は藥物であるから、徐々にして而も長く時間のかゝる運動を行ふがよいのである。

第九十八節 神經質と其適切なる生活法

神經質の人は多血質の人とは反對に、總ての刺激に感ずることが鈍きも其影響は永續する、善も惡も長く忘れない、俗に云ふ執念深い、まあ蛇に似た性質であるから、深沈なる性格と感情とを有して居つて外部より動かさるゝことは少い。此種の性質は婦人に多く昔からの偉い人にも此種の性質のものが多く、年齢から云へば中年もの、國民の氣風から云へば差當り露國人がこれに屬する。體格は寧ろ下等に近く、高瘦て居り、一般に細長く、齒は長く蒼白く、眼光鋭く頭の廻りが細く、一口に云へば癆瘵質に似て居る、また實際此種の人には結

様に罹り易いものであから、此點は特に注意を要する。

神經質の人にもまた酒其他の刺激物は禁物であるが、食物は成るべく濃厚なる物、蛋白及び脂肪に富むものを常食とするがよい、此點からして常食は肉食七分菜食三分、然も成るべく青き蔬菜を添へるがよい、飲料としては牛乳、良き葡萄酒、また人によりては「アルコール」分の少き麥酒の少量を用ひるも差支へ無い、此質の人は消化機に故障が起り易で、従つて濃厚なる食物は嫌ふものが多い故、食後に新鮮なる果實或は煮たる果實等を用ひて消化を助くる様にすることがよく、また飲料は多量に用ひるがよい。

前項に書き置したが、多血質の人は成るべく毎朝冷水浴を行ふがよいが、神經質の人は寧ろ冷水擦擦の方が適する、それから夏期の海水浴これは最も宜しい、運動は餘り過激なや、發汗するやうなものは感心しないが、輕微なる運動、銃獵、園藝、郊外散步等が最も適當なる運動である、それから此種の人には沈思、單獨等は禁物であるから成るべく賑やかなる職業に就くが宜しい。

第九十九節 膽液質と其適切なる生活法

膽液質の人は前二者の如く物事に感じ動かし易いことが少いが、一旦かうしようと決した以上は、どこまでも其れをやり遂げると云ふ氣概と忍耐力とを持つて居る、云はよ心の動かない老成ぶつた所があるから、それを年齢から云ふと壯年者の氣質に近く、國民性から云へば英國人の氣風が似て居る、それから此種の人には體質は稍上等に近く、一般に乾燥し、膽汁に富み、皮膚の色が總じて黒く、光澤が不充分で、餘り瘦せても居らなければ、また餘り肥つても居らず、割合に手足が大きいと云ふのが此種の人の特徴である。

膽液質は平素は心が動じないが、いざと云つて決心すると如何な大膽なることでもやつて除けると云ふ方、かうなれば眼中何物もなしと云ふ風になるから、此種の人には矢張飲酒は禁物と心得ねばならぬ、尤も少量の葡萄酒、麥酒、茶「コーヒ」等を用ひて差支へ無く、食物は肉食五分菜食五分と云ふ割合にして、成るべく多量に食する習慣をつくるがよろしい。

此種の人には單獨に行ふ運動、または競技に涉らざる運動を行ふが宜しく、散步、園藝、銃獵等も最も適當に、また宗敎的研究、醫師、發明家が其身に適したる職業である。

第百節 粘液質と其適切なる生活法

粘液質の人は、精神肉體に對する外界の刺激に興奮動搖することが寧ろ無く、またこれに對する反動も鈍ければ永續もしない、一口に云へば遲鈍で、支那の國民性の大部分はこれに似て居る、それから此質の人は一般に肥滿し易く強壯らしく見ゆるが、其實はこれに反して餘り強壯でなく身體は總て不活潑である、皮膚の色は蒼白のが多く、中にはまた灰色や淡黄色のものもあり多くはブク／＼して、皮脂分泌が多い爲めに全身ニト／＼して一見どうしても遲鈍なことが察せらるゝのである。

此種の人には總て刺激を興へるのが宜しいから、刺激性の香料、茶、珈琲等は常用して善く無いが、飲酒喫煙、阿片等の麻酔薬は禁物である、食物も肉食よりは肉食に偏した方が宜しいが、肉は成るべく脂肪分の少いものを用ひ「スープ」等も亦絶好の飲料である。

粘液質の人は成るべく過熱なる運動、殊に競技運動、乗馬、自動車、擊劍、柔術等を行ふが宜しく、旅行も亦甚だ可なる運動である、職業は成るべく身體を勞する底のものが宜しく、閑居よりも常に衆人雜居して刺激

を受ける様にすることがよい、併し餘り過熱なる變化は宜しくないから、漸進的に其風俗習慣を改むるがよい。

第百一節 腦の作用と其強壯法

腦は身體の首府であつて、百體の命令者これより出で、此體否は直に身體諸器官の總てに影響する顯る大卵なものであるから、嚴重なる頭蓋骨を以て被覆され、更に其上を毛髮を以て保護して居る、腦は其實豆腐腦の柔軟なるもので、大脳小腦の二つに區別され、延髓より下方は直に脊髓に連なり、數多の迴轉と溝とを有して居る、概して言へば此迴轉と溝の多く深い程知識が發達して居るので、動物中人類は第一、猿は第二に位して居る、大脳中殊に前腦は靈知の宿る處となつて居るのだ。

腦の衛生法と云ふても格別六つかしいことはない獨り腦に限らず身體の諸器官は使へば使ふ程發達するもので、使はないと段々減退即ち衰弱するものであるから、腦の衛生は使ふは第一番で、之には時々適當の休息を興へるにあるのだ、然し其使用と休息に規律がなくはいかぬ、規律を正しくすると云ふことは、まあ早い話が朝起きてから晩眠りに就く迄二六時中爲すべきことをちゃんと規律正しく時間て決めるのだ、即ち三度の御

眠も時を定めて食べ、職業に従事するものも、勉強するにも、運動するにも乃至睡眠するにも凡て悉く時間を定めてするのは、醫學生の第一義である、此事を履行するに就てはいろいろの細則があるから一々説明致すとして
よう。

この規律を正しくするに就て、第一に必要なのは、身分相應のことをするので、之れを履行するには自分の嗜好に適した職業を選むにあるのだ、好きこそ物の上手なれで自分の好む處の職業なら趣味の内に知らずく職業に精をいれて勉強し餘り苦勞をしない一濟む、世の中には醫者の家に生れたからと云ふて其の子供の性質を確に考へずに無理に職業を繼がせる親もあれば、世の風潮を見て法律が受けが善いと自分の性質が適するや否やを問はずに法律を學ぶ子弟もあるが、共に誤れるの甚だしきもので、其結果徒らに腦を痛めるばかりで思はしい職業の發達もしない、然し嗜好は年歳や境遇に依つて變化して來るものであるから、少年輩などは自分の得手勝手に方向を定めず矢張り、父母若しくは教育者に相談して定むるの必要である、一般に神經質の人は絶えず思慮を費やし智慧を絞り感情を激するやうな職業、假令は學者醫師等には適當しない、かゝる人は成るべく心眠の少い戸外で天然を友とするやうな職業がよいのである、また身體の虚弱な人は鐵道員や工場員の

如き勞働が烈しくて而も生活の不規則な職業には適しないのであるから、かゝることはよく注意して一説醫師の意見をも徴したら尙更妙であらうと思はれる、其れから腦の衛生には心眠は大番で、喜怒哀樂凡て烈しく精神を感動することは避けなければならぬ、従つて彼の思ひべき虚榮心なども排斥するの必要がある、虚榮心は所謂身分不相應の雲を起すので、それが達せないと不平怨恨となり、遂には神經衰弱になる、それから餘り身體を勞するも悪い、すべて身體なり精神せりを勞した場合にはそれと休養を興へねばならぬもので、一日の休養は一夜の睡眠、一週間の仕事には一日の休日、一年間の勉強には一ヶ月位の休養は適當で、殊に身心を勞することの多い職業に従事する人は尙更のことである、睡眠は腦の休養に缺くべからざる良薬で、之以上のものではない、フリデリック大王やナポレオンは一日五時間より眠らなかつたと云ふが、それは特別のことだ、先づ普通には八時間が丁度よろしい、之れ以上眠るのは少しく多過ぎるので矢張害がある、眠るには充分安眠の出來るやう途中日をさまざまぬやうに注意するのだ、尤も習慣によつては六時間に減することも出來るが要は安眠さへすればよろしいのである、睡眠以外の休養としては、戸外の散步または室内遊樂などは最も好適であるが、神史小説を讀むとか海邊を見るとかは種類に依つては却て害となることがある、夏の暑い時に地方

に轉地するなどは最も好い休養であらう。

俗に、健全なる精神は強壯なる身體に宿ると云ふが、實際其通りであつて、剛健なる精神と強固なる意志は鐵の如き體格に存するのであるから、運動を盛んにし、食事に注意して身體を強壯にするは最も必要のことである。冷水浴は腦及び神經系統の養生には缺くべからざる良法であるから、力めて勵行するがよいのだ。運動も戶外の日光の透射する空氣の流通よろしき處に於てするがよろしい。酒煙草の有害なるは云ふ迄もない事である。辛子、唐辛子の如き刺激物や、茶、コーヒーの如き興奮劑の濫用も悪い。

其他、腦を打つことや、同時に二個以上のことを考へることなどもよろしくない。堅い枕を用ひるも害がある。以上は腦の衛生法の主なることであつて、殊に腦の弱い人や神經質の人には堅く守らなければならぬ必要の注意であるが、成るべくは一週間も徹夜しても少しも異状のないと云ふやうに強壯にするのが本來の健腦法であるから、力めて強壯法を講ずるがよろしいのである。

第一百二節 鼻の作用と其強壯法

鼻は一面香臭を知る作用あつて、香り好きものは鼻粘膜を刺激して我々の快感を惹き起し或はそれより反射的に食慾を進むるが、若し惡臭あつて、我々の身體を害するものあれば、直に之れを避けしむると云ふ働きを持つて居る。第二には呼吸の際空氣の通路になる、口で呼吸するは當り前と思ふ人もあらうか、それは誤りであつて、總て呼吸は口を閉ぢて鼻からするのは安全の方法である。

鼻から咽喉へ通ずる道路は餘程長い道であるから冷たい空氣も其途中で適當の溫度に温められ、呼吸器を害することないが、若し口を開いて呼吸したなら、冷たい空氣は直に咽喉を刺激し咽喉加答兒を惹き起し、甚だしきは氣管支加答兒より延いて肺炎を起さないと限らぬ。

吸入する空氣には一定の濕氣を含んで居らなければならぬ、乾燥した空氣は、冷たい空氣と同じく矢張り呼吸器を刺激するものである、冬日の如く空氣の乾燥した時には濕氣を與へぬとよろしくない、冬期は咽喉加答兒や其他の呼吸器病の多いのは全く空氣の寒冷と乾燥とに基くものであるのだが、天の醜態頗る妙なるもので、鼻腔粘膜から分泌する處の鼻汁は之れに適當の水分を與へるものである、又此の鼻汁には有害なる細菌を無害にする程の働きをもつて居るのであるから、病原菌の身體に侵入するのを防ぐことにもなる。

鼻毛を延ばしたと云ふと何となく阿呆らしく開えるが、衛生上より云ふ時は、鼻毛は延ばして置くのはよいのである、然し餘り延びて鼻腔外に表るゝやうならば其部分丈剃み取つても善文へないが、剃ること又は廢めた方がよろしい。呼吸する空氣中の塵埃や異物を、此鼻毛で以て防止して呼吸器を保護する許りでなく、一旦茲に留つた塵埃や異物を鼻毛上皮と云ふ細胞の働きによつて外部に推し出すもので、云はゞ呼吸器の門衛然も最も忠實なる門衛であるから、決して剃り取るなどしてはいけない。
鼻の養生法は成るべく刺激するものを選び、強き寒冷なる空氣に觸れないやうに注意するのは勿論、毎日洗面の際には微温湯にてよく鼻腔を清潔に洗滌することを怠つてはならぬ。

第二百二節 肺の作用と其強壯法

肺は肋骨、肋軟骨、胸骨、脊椎を以て圍める胸廓の中にある左右二個の海綿状のもので、肋膜にて包まれて居る。其作用は呼吸によつて空氣中より酸素を取り、其酸素を心臓より來る靜脈血に與へ新鮮の動脈血とならしめて身體の營養に供し、一方靜脈血より老廢物の炭酸瓦斯を取りて同じく呼吸によつて體外に排泄する所謂

吸酸排炭の働きをなし養育連續休むことがない、若し一朝此作用閉止すれば直に生命を失ふに至るもので、飲食より尙大切のものであるが、人の格別重きを置かぬなどと云ふものは空氣には形骸が無いのと世界中至る所に産して隨意に呼吸作用を営むことを得る爲めであらうが、空氣の性質と呼吸器の養生に就ては、今少しく注意を拂はなければいけない。

肺の衛生法としては、冷水浴、冷水摩擦等鮮なる空氣中に於て活潑なる運動をなし、殊に胸廓及び下腹の筋肉を強壯ならしむる運動がよいのである、其方法は速歩、跳躍、體操、游泳、水滑等種々あるが要は中庸を得るにあるのだ、其他一般衛生法としては塵埃の中に呼吸するを避け、平素口を閉ぢて呼吸し、歩行するに際しては頭を起し胸を出だし體を伸ばすことは緊要の注意であつて、すべて讀書し或は仕事をすると當りて机に寄りかゝり或は體をかどめ胸を壓し或は臂にて凭るゝことを避け、机に對しては正しく坐し、深く膝を推め、體を起して就業するやうにしないでいかぬ。また寒熱の急變も悪いから、熱いとて裸になり、或は汗を拭つた儘肌を入れずに置くなどもよろしくない。衣服の仕立方も大に影響する、すべて、胸部を緊迫する仕立方は胸廓の運動を妨げて悪い、之れと同じ理窟で帶を堅く締むるのも害ある、殊に發育盛りの少年には尙更のこと

て、餘程注意しなければならぬ、彼等溝と云ふてよく肺病の素因になるのは、實に幼時帯を強く結んだ結果に外ならないのだ、其外新鮮の空氣中に於て深呼吸を行ふも、肺活量を多くし、肺を強壯ならしむる有力なる方法の一つである。

第四百節 齒の作用と其強壯法

七八歳の頃から十二歳前後の間に、幼兒の乳齒は抜け替つて永久齒を生ずるものであるが、此永久齒は一旦抜けたら決して再生するものでないから、大に用心しなければならぬ。永久齒の健康であると然らざることには前代の乳齒に關係すること多いものであるから、齒の養生法は先づ乳齒から説く必要がある、齒は昔からよわひと云ふて壽命に響へたもので、實際長生する人は此の齒の丈夫な人であるのだ。齒の養生を云ふても、格別大づかしいことはない、毎朝起きたならば毛の餘り堅くない毛楊子を以て、性質のよい齒磨粉を付けて磨てに置き、毎食後も矢張同様の楊子を使ふか、少くとも含嗽位にするがよい、含嗽料には微温湯もよいが、五十倍の食鹽水が一番に適して居る、一齒は不潔にすると齒石が出来たり、齲齒が生じたりするもので、此の齒石

や殊に齲齒は、いろ／＼の病氣に關係するものである、口中は常に熱の高いものであるから、齒の間に挟まつて居る食物は、大抵廿四時間にして腐敗する、腐敗すると齲齒になり、咀嚼不十分となつて、其結果消化不良を起すことになる、普通の醫者の處しかねた胃病を齒醫者が癒したなどは毎度耳にする處であるが全く此關係からして起るのである、このやうに齒の養生の第一義は、齒の清潔にあるのであるから、別に異狀なくとも一ヶ月に一度位は齒科醫の許に行きて齒の掃除をして貰ふは好い習慣である。

次には甘味の食物や寒熱其度を過ぎたものも矢張よろしくない、此等のものは皆齒を害するもので、彼の徴兵検査醫が、齲齒の多い壯丁を見て、問はずして其菓子營業者なることを知ると云ふ位甘味は齒に害をなすものであるから、小兒には格斷の注意を拂ひ、成るべく甘味の少い菓子を與へ、食用後はすべて口をよく習慣を附けなければいれない。我國人の習慣として、好んで熱いものを食べる嗜好があるが、殊に肉の熱いものは齒に障ることが多いから、此等も矢張注意するの必要がある、之れと反對の寒冷も矢張障害を與へるものである、幾日の露店などで、よく齒を綺麗にする水と云ふて無色の液體を賣つて居るが、之れは稀鹽酸と云ふ酸類である、成る程齒を綺麗にするには相違ないが齒の珪質を害して結局齒を弱らしむるものであるから、決して

用ふべきものでないと、齒科の人々等が戒めて居る。獨り稀酸に限らず、酸性のものは齒に悪いのである。今日に於ては左程でもないが田舎に行くに淫齒と云ふて人の妻になると齒を染める風習があるが此淫齒の材料には單寧酸を含んで居る五倍子を用ひ、其塗り方には房楊子を用ひる房楊子は齒間の汚物を弾き出す力がなく、却て齒齦を退却せしむるので、甚だ齒のために悪い、此淫齒は齒を丈夫にするに云ふ來信を持つて居るが、丈夫處か却て害になるのであるから、野蠻の風として、一日も早く廢止を望むものである。

齒磨粉の善悪もまた齒の養生に關すること大なるものである。中には房州砂などを原料として用ひる奸商もあるから、よく注意して適當の品を選ぶの必要がある。

第二百五節 腸胃の作用と其強壯法

胃は食物を消化吸収する處で、腸も亦食物の消化吸収を主とする處であるが、胃は胃液を分泌する作用と蠕動によつて、食物を消化し腸内に輸送する作用を持つて居り腸にも矢張腸液を分泌する作用と消化吸収作用及び運動によつて不消化、不吸収の殘渣物を體外に排泄する働きを以て居る、胃腸の此作用が間然なく行はれて居

るのは即ち強壯であるので、腸胃の強壯法と云ふのは、つまり此作用を間然なく働かしむるに過ぎないのである、昔は腸胃の養生と云ふても消化の善い食物を食べるとか食量を不足にするとかよりなかつたが、今日では生理醫學が進歩した結果、餘程極端なことが變つて來たが、未だ舊來の風を改めないて、胃が弱くなつたそれ等を食へ牛乳を飲めなど云ふことは間々あることである。然らば生理に適した衛生法は何であるかと云ふと先づ第一は食物を十分咀嚼することだ、前にも述べた通り胃には運動する力と消化液を分泌する力等があるが、鶏の如く物を嚼まずに食べる種類のものゝ、胃は運動即ち機械的に細割する働きが非常に強いが消化液を分泌する作用は乏しい、人間は丁度之れと反對であるから、十分咀嚼して唾液中の消化素たるプチアリンを混するやうにしなくてはいけない、菜食人種たる日本人には殊に此咀嚼が大事であつて、食物は咀嚼によつた機械的に細割され、化學的に消化作用を受けるものであるから咀嚼は非常に腸胃の助けになる實驗に由るに、一碗の飯をよく咀嚼するには少くとも十分はかゝるから、一食事に三十分を費して、其間愉快に家族團圓の樂を取るなら、單に消化器の衛生のみならず精神慰安の上に於ても大なる効益があると信ぜられる、次には運動である、運動して身體を強壯にすると自然腸胃も強壯になるが、食後直に運動してはよろしくな

い、食後一時間は成るべく身體を安靜にして精神も多く使はぬやうにしなければいかぬ、また、冷熱其度に過ぎるものを食し、或は暴飲暴食するの害あるは勿論のことである、食事の時間も一定して食事と食事との間を五時間隔てるがよいのである。

次には滋養物牛乳鶏卵などの滋養分の多いは勿論であるが、世人は之れに對しては殆ど迷信とも云ふてよろしい程誤つた考へを懷いて居られるのだ、即ち胃の悪くも何ともない人がヤレベプトンを食べてはどうか、ヤレソマトーゼを服しては如何などと、毎度胃間に接する處であるが、常に此等のもの許りを食べて居ると自然腸胃の働きが弱くなるのである、胃腸は如何様にも習慣の就くものであるから、まあ石を食べても消化すると云ふ程丈夫な胃腸を養成するのは衛生法の根本であるから、常に消化器を充分使用して何を食べても差支へないと云ふやうにしなければならぬ、世間にある滋養物は、其價格頗る高きものであるから、其値段米、豆、豆腐、肉、野菜となんぞもよいから充分に食たなら、以上の滋養物に幾十倍する滋養を身體に供給することが出来る、此養生法は別段金もかゝらず、而して倒れもなく、世の中に之れ程調法なものはない、消化器が強壯なれば従つて精神も強壯になり、總ての病氣に抵抗する力も強くなるが、赤痢、コレラ、腸室

扶斯などの傳染病は實に胃腸の薄弱より來ることが多いのであるから、平素力めて強壯法を講ずるは實に身體強壯法の上乗なるものである。

第六節 心臟の作用と其強壯法

心臟は胸廓内に位し、其大きさは各自の拳大程ありて血液の出入を主とする器官である、昔は精神は心臟にあると考へて居つたために、萬事胸にあるとか胸に手をあてて考へるなど云ふたものであつたが、生理學の進歩に連れて其機能も明白になつて、心臟が血液の運行を主すると云ふことは今日に於ては誰も疑ふものはない程になつて居る。

心臟の養生法は矢張身體の強壯にあるが、殊によろしいのは、登山、游泳等の運動である、冷水浴は無論効ある、酒や烟草は心臟には大毒であつて、殊に酒は濫用すると心臟脂肪質性と云ふ恐ろしい病氣を惹き起すことになる、茶、コーヒーは適宜に用ふれば強心劑になるが、餘り多く用ひると心悸亢進症などを起すに至るものである、車夫等の如き勞役者には心臟肥大と云ふて普通の人よりは心臟は大きくなつて居る、之れは代償機

能と云ふもので勞働の烈しいのに連れて血液の出入も烈しくなるのであるから、自然其需要を充たすために肥大擴張したもので、心臟閉鎖不全症などにも矢張此代償機能と云ふのがある、心臟病者には此代償機能ある間は完全に生活を送り得るのであるから、力めて之れを保護しなければならぬ、熱浴はすべて心臟に害あるものであるから、熱浴を好む我國人は大に注意しなければならぬことである。

第七節 生殖器の作用と其強壯法

生殖器は男女十五六歳に達すれば充分に發育するもので、此時期は所謂春機發動期と云ふて異性相慕ふに至るは自然の情であるが、古聖人も若き時は之れを戒むる色にありと云はれた位で、青年時代には兎角生殖器濫用に恣れ易いが、之れは身體發育と精神の發達上にも非常に害のあることで、殊に彼の忌むべき手淫に至つては其害計るべからざるものがある、早漏、陰萎、發育不全、不妊などは、實に此手淫の結果であつて、腦神經衰弱の多くも矢張之れが原因を爲して居る。今日男女の青年が此惡癖に感染しつゝあるは、實に遺憾外であつて、予が主宰する衛生新報紙上に毎日の質問書中手淫の害に就ての質問は其過半を締めて居る位であるから

世の父母や監督者は大に此點に注意して其毒害を被らざるやう致さしめたいものである、生殖器の養生は手淫と過淫を避くるのは第一の注意であるが、次に不潔の交接を慎みて花柳病に感染しないことである。

第八節 眼の作用と其強壯法

眼球の外面には、角膜と云ふて硝子と同じ透明なものがあつて、それが直に結膜に移行するのである、結膜は眼球結膜と眼瞼結膜との二つに分れて居る、角膜に虹彩と云ふのがある、これは俗に云ふ黒眼であつて瞳孔を圍繞して居る、其後には透明な水晶體と云ふものが有つて、我々が遠近を視るに際して膨れたり縮んだりして調節するものである、水晶體の後には硝子體と云ふものがあり、其後方より内面から網膜、脈絡膜、鞏膜と云ふ三つの膜より圍まれて居る、網膜に撮つた物の形は視神經を通じて腦に傳はり、始めて物を見得るもので、此外に眼の保護器として眼瞼、睫毛、眉毛等がある、彼の涙の出る涙腺と云ふのは眼瞼の縁にある處のものだ。

一、日光の透射強き處、或は薄明りの處に於て讀書をなし、或は細小なる手工をなす等の事は眼の爲めに惡

い。

- 二、凡て光線は左の方より取るやうに注意し、決して右方或は後面より取つてはいけない。
- 三、ランプには必ず笠を爲し少しく左方に偏ふるがよい、光の動搖する時、或は車中若くは臥床中にての讀書は悪きものと知れ。
- 四、讀書其他何に係はらず總て體を正直にして胸を机に凭ることなく、机と眼との間は少くとも一尺三寸の距離を保つのはよろしい。
- 五、眼の疲れた時は直に休息して其間遠き戶外或は天空を眺むれば眼の疲勞を快復するのみならず、近視眼の豫防にもなる。
- 六、重い病氣に罹つた後は、數週の間特別に眼を大切にしないとならぬ。
- 七、眼に塵埃の入つた時は、無暗に眼を擦るのは悪い、兎もすると眼を傷くことがある、外眥から内眥の方上マブタを柔かに指頭を以て撫でるとよろしいが、若し此れでも取れなかつたら、直ちに醫者に行くが安全である。

之れ丈の注意をしたら眼の衛生法となり、殊に近來大流行の近視眼を豫防することが出来るのだ。然し若し生來の近視眼であつたり、之れ丈の注意をしても近視眼になつたら適當の眼科醫に就いて眼鏡の度を定めて貰ふがよい、眼の近視眼ならば、成るべく眼鏡を用ひない方が度が進まない、常に遠い處を眺めて居ると變分治療になる、眼鏡の度の眼に滴せないのはよろしくない。それから、これは誰にも出来ることであるが、朝露を洗ふ時に洗面器に清水を一杯に充たして置いて、其中に顔を入れ、眼を浸すのは非常に眼を強壯になるもので之れを實行して怠らなかつたら、大抵の眼病にかゝることはない、彼大目玉と云はれた九代目市川團十郎は、此強眼法を行ふてあの通り眼が丈夫であつたと賦終云はれたさうである、併し其の水の性質が悪かつたり或は濁つたりしては却て害になるから其の邊には充分に注意を要することである、眼に飲酒房事の悪いことは申す迄も無く、殊に少くも眼に故障があつた時に煙の中に居ることは共に慎まなければならぬ注意の一つである

近來は種々の眼薬は賣藥として毎日の新聞紙上に見えないことはない、皆手前勝手の理窟で一つの眼薬ですべての眼病を利くやうなことを並へたてゝ居るが、これは餘程注意すべきことで、一薬で以て總ての眼病を癒すことの出来ぬは申す迄もなく、中には病氣の種類によつては却て害になることもあるから、眼病に犯された

と思つたら先づ一應必ず相應な眼科醫の診察をうくるが何番の注意である。

第百九節 耳の作用と其強壯法

耳は睡の兩側に付いて居る孔即ち醫者の外聽道と云ふ處をつつと通つて行くと、俗に云ふ耳の障子即ち鼓膜に突き當る。此膜は極薄きもので丁度吉野紙のやうに少しく内方に凹んで居るもので、其内方には至極小さな空處があつて、茲には小さき骨が三個ある。此處は中耳と云ふ處で、茲より咽喉に通ずる歐氏管と云ふ管がある。此の奥には矢張薄い膜で堺されて居る二つの小さき孔がある。此の中には聽神を主とする聽神經の分布する内耳一名迷路と云ふ處である。耳の働きは主に音響を聞く爲めであつて其通り道は大抵外聽道からであるが、若し外聽道に異状あると、頭蓋骨より傳はり或は齒から傳はることもあるのだ。

耳の養生法を述ぶる前に、少しく注意して置きたいのは、耳は前にも述べた通り、深く頭蓋の内部に在つて腦髓とは僅かに薄い骨一枚で堺してある許りであるから、若し耳に悪い病氣が起ると、腦に傳染するの恐れがあるから、成るべく耳を大事にして少しでも耳に異常があつたら早く醫者に見せることである。

耳病は學者の實驗によると遺傳であることであるから尙更衛生法は大切だ、耳を強く打つたり強き音を聞いたりすると間々鼓膜破裂性を起すことがある。鐵道運轉手の如く絶えず劇しい音響を聞いて居る職業に従事してある人は鼓膜破裂を起さぬ迄も重聽と云ふて始終耳の中に何か音響が聞えるやうになる。銀治屋・器械場の職工又軍隊では砲兵なども矢張此害を受くるのであるから、若し烈しい音を聞かなければならぬ場合には奇麗な綿を詰めて置くとか幾分か豫防されるのである。

日本人には、兎角耳搔にて耳を掻き、或は鉛筆や石筆を耳の中に入れる癖があるが之れは甚だ悪い習慣である。耳をこはすことがある。鼓膜破裂なども矢張此關係から起ることもあるから、若し餘り耳垢が積つた場合には、醫師に頼んで洗ふて貰ふがよろしいのだ。

小供はよく玩弄物の南京玉や豆などを耳の中に押し込むことがあるが、此の時に狼狽て取らうとして反つて奥の方に押し込んで、爲めに恐るべき耳病を起すことがあるから、若しも斯様の場合には、少しもいぢらないで、其健醫者の處へ連れて行くは安全の方法である。若し小さい蟲がはひつた時には、煙草の煙を吹き込むか阿列布油か胡麻油を滴らして其耳を下たにして置くと、自然と出るものである。耳の中に生じて居る毛や、耳垢

(此れは耳聾腺の分泌物で苦味を帯て居るものである)は此等の蟲の侵入を防ぐ力のあるものであるから、耳の毛は剃らない方がよいのである。
寒胃や傳染病から耳の病氣を起すことも非常に多いもので、此等の病氣にかゝらぬやう養生するは矢張耳の衛生法の一つである、其他鼻を強くかむことや、咳嗽を劇しくするなども矢張耳によろしくない、飲食物では酒の悪いは申すまでもないことである。

第一百節 皮膚の作用と其強壯法

皮膚は、觸覺即ち五官器の一をなして居るのみならず、體温の調節や、呼吸作用や、分泌機能即ち汗や皮脂を分泌し又外界に於ける防禦線であつて、非常に大切なものである。

皮膚の健康なるは、外見上甚だ美しいものであるから、皮膚を健全にする所謂一種の美容法ともなるのである、皮膚の健全法にもいろいろあるが、先づ第一に清潔法を擧げなければいぬ、冷水摩擦や冷水浴は此目的に甚だ適當であつて、單に皮膚を清潔にする許りでなく、外氣に對する抵抗力即ち寒さにも熱さにも耐えられ

ないやうになるので、これが風邪の預防には第一等である、フランネルで十重二十重にくるんで室内の温度は何時でも二十度から十八度迄位にして置いたら風邪は大丈夫と思ふ人もあらうが、それは下手なやり方である昔し豊臣秀頼は、したゝが臆病で軍がこはいから、胃を十重も重ねて戦に出たいと云ふて其臣に非常に攻められた話がある、心が怯てはいくら胃でかためても丸に中ると同じ事で、皮膚が弱くてはいくら着物を着ても風邪を引く、皮膚が丈夫であればつまり裸になつても風邪を引かぬと云ふことを覚えて貰はねばならぬ、温浴も至極よろしいことで、幸ひに我國では上下共温浴を好む風習があつて、然も入浴料も至つて低價であるから貧民でも容易く入浴することが出来る、混浴が風儀上どうかかかるとか云ふ人もあるが、我國の皮膚病は比較的少ないのは全く此入浴を好む習慣ある爲めであるのだから敢て止むるの必要もあるまい、然し餘り熱いのと時間の長いのはよろしくないから、温度は攝氏の三十七度位時間は十五分位は丁度よろしい、海水浴も衛生法の一つであるが、我國人には海水浴には一種の迷信とも云ふべき程の信仰を持つて、何でも海水浴に行きさへすれば好いと思ふて居るが、中には間々害になることもあるから、よく出發前に醫師に相談するは安全の方法であらう、温泉浴も矢張其通りである、明治の初年に京都で大佛の祭日に、或男が體に何か塗つて丁度大佛

と同じやうな色合をして、大佛の傍らに立つて居つたので大喝采を博した迄はよかつたが、間もなく其場に倒れて今度はお伽佛になる處であつたから、直ちに其塗料を洗ひ落してやつたに、間もなく蘇生したとの話があるが、之れは塗料の爲めに皮膚呼吸や體温の調節を妨げた爲めに倒れたのであつたさうだ、之れを見ても皮膚の清潔が如何に全身に關係するかと云ふことが分かる。

石鹼はよく人の使ふ處であるが、石鹼には塵埃汗垢を洗ひ去り、兼ねて脂肪分を去るの効があるが、若し其質が悪るかつたり、亂用したりすると、反つて皮膚を粗造ならしむるものであるから、此等もよく注意しなければいかぬ、婦人や子供または皮膚の薄弱な人は、石鹼より輕る糖か軟を使ふた方はよいのである。

婦人の化粧に使ふ白粉は、適當に用ふれば皮膚の養生になるが、若し鉛分を含んだものであると、鉛毒の爲めに恐ろしい中毒病氣を惹き起すことになるから、此等も注意しなくてはいけない。

第百十一節 毛髮の作用と其強壯法

毛髮は眼を保護する一つの防禦器であるから、適當の長さを保たなければならぬ、上せ性と云ふて髪を短く

切つて居る人があるが、之れは手髮の長短に關したことでないから、短く切つても當座で、矢張また上せるもので、長くしたとて左程上せるものでもないから、一層適當の長さを保つた方は頭の衛生に適して居るのである。然し、いくら長いがよいと云ふてもハノカラ流に、ゴテ／＼コスメチックで堅めるは元よりよろしくない、頭髮の養生には油殊に椿油を附けるは非常に好いことであるが、時々しつかりと洗ふて清潔にしないではいけない、婦人方でも少くとも月に二回は此注意を取るの必要のことである。髪が弱い人には、毛に度々刺戟を刺るとか刈るとかすると段々強くなるのである。

禿頭病は一種の傳染病であつて、間々理髮店より傳染することあるが、中には不潔より起ることもあるから消毒に注意するの大切なると共に、清潔も忘れてはならぬ注意の一つである。

第百十二節 筋骨の作用と其強壯法

骨は身體の支柱をなすもので、其數大小二百十三個あつて、關節及び靭帶によつて互に連接し、所謂骨格を作つて軀幹四肢の支柱となるものである。

筋肉に横紋筋と滑平筋との二種あるが、運動器に屬する筋肉は、皆骨に附着して其伸縮の作用によつて身體の運動をなすものである。

骨格強固偉大であつて、全身各部の比較よろしく且つ筋肉の發育十分なるものを強壯の體格と云ふのだ、筋骨の衛生法は即ち此強壯體格を作るので、其れにはいろいろの方法がある、一體筋骨の發達するのは十二四歳より二十歳前後迄は最も盛んな時であるから此時代に衛生法に注意し有害のことを避け、力めて運動し或は食事に注意して榮養を良くする等は其主なるものである。

第一百三節 強壯法の格言

往年佛國巴里府のハシエツト商會で強壯法を稱賞法を以て廣く全國に募つた時に、其募集に應じた人は五百人程あつたが、其内で最優等を選に入つたのはデ、マルネー博士の強壯法であつた、之れは都合十ヶ條から成り立つて居る甚だ有益なものである。

一 家庭衛生 家庭は清潔に清潔なれば家庭幸福なり

二 一般衛生 夙に起き早く寝ね、晝間は事務を執れ

三 胃腸衛生 節食と節飲とは長命の良薬なり

四 病毒衛生 清潔は病に感染するを防ぐ、之れ恰も手入したる器械の永く持つが如し

五 睡眠衛生 十分なる休息睡眠は精力を恢復するも休息過ぐれば情弱となる

六 呼吸衛生 水とパンとは命を保つと雖も純粹の空氣と日光は更に衛生の必要物なり

七 精神衛生 心は寛和と娛樂とに由つて養ふ而して過度なる時は情感を起して悪心を惹く

八 學問衛生 腦は才を養ふ者なり手足を信賴ならしむる勿れ活潑を求めよ而も才覺を研くを怠る勿れ

九 職業衛生 快活は生命を愛するの心を生ず之れ健康の一部にして老いても悲哀に堪ふ

十 衣服衛生 温く衣る者は善く衣るものなり、以て氣候の變化を防ぎ又動作の自由を得るを要す

第拾八編 藥物學

第一章 調劑法

第一節 調劑に要する器具と其價格

調劑用の器具を正式に調へるにはなかく大仕事であるが、通常家庭用としては左の數種なれば間に合ふものである。

- | | | | |
|---|------------------|----|-------|
| 1 | 十「グラム」メートルガラス | 一個 | 十五錢 |
| 2 | 百「グラム」メートルガラス | 一個 | 二十八錢 |
| 3 | 〇、一より二「グラム」迄の秤秤。 | 一個 | 一圓八十錢 |
| 4 | 乳鉢及び乳棒（直徑三寸位） | 一組 | 二十五錢 |

5 水狂癡(中位のもの)

一個五錢

尙ほ此外に藥瓶、藥包紙等も必要であるが、これは用に臨んで藥舖より買ひ求めても宜しいから、瓶の二三本、包紙の少し位を貯へて置けば充分である。

第二節 重量と液量

重量とは秤にて量りし重さにして、専門家は固體液體共に重量に依ると雖も素人諸君が検秤にて液體を量る事は面倒なれば、さのみ劇毒なる藥品を取扱ふにあらざれば液體藥は液量器にて量るも可ならん。一「グラム」を以て單位とせり、液量とは液體を液量器にて量りし容にして藥品は「メートルグラス」を以てなすなり、而して攝氏四度の水一立方「センチメートル」が一「グラム」なるを以て單位としてある。

第三節 本邦重量とグラム量

本邦重量と「グラム」重量との比較を示せば左の通りである。

グラム量

本邦重量

一グラム

〇、二六六六七

十グラム

二、六六六六七

三十グラム

七、五五五九九六

四百八十グラム

一二〇、九九三七九(一六オンス一六)

千グラム

二六六、六六六六七(一キログラム)

(〇、一「グラム」と云ふのは一「グラム」の十分の一の事なり)
グラム液量と本邦液量との比較

グラム液量

本邦液量

一グラム

〇、〇〇〇五五

十グラム

〇、〇〇五五四

百グラム

〇、〇五五四四

千グラム（一リートル）

〇、五五四三五

（「一」オンス」は重量の如く三十「グラム」一「ポンド」は四百八十グラム（十オンス）なり）
尙ほ獨逸其他歐米諸國にて一小刀尖一茶匙一酒杯等の稱呼あれども本邦にては餘り使用せざるを以て記さず、然し藥品に依り滴數を使用する事あるを以て大約「一」グラム」に對當する滴數を示さん、但し壘口の形狀及其厚薄に因つて多少の差異は免るゝ能はざるものである。

- 水及稀鹽酸硝酸硫酸類 十六滴乃至二十滴
- 丁香、脂肪油、重揮發油等 二十滴
- 揮發油類、クロ、ホルムテール精等 二十五滴
- エーテル 五十滴

第四節 倍數とプロセント

倍數と「プロセント」數とは屢誤解する事あるを以て次に比較を示さん。

千倍	一プロミルレル、一%	百倍	一プロセント、一%
五十倍	二プロセント、二%	二十倍	五プロセント、五%
十倍	十プロセント、十%	五倍	廿プロセント、廿%
二倍	五十プロセント、五十%		

第五節 藥と年齢

藥の分量は其用ひるもの、年齢に應じて相違がある、醫者が投藥する時には、無論年齢相應に處方するものであるが、今各年齢に對する割合を擧げると左の通りである。

年齢及び大人に於ける割合	對す四十八分の一	三ヶ月乃至六ヶ月	二十四分の一
三ヶ月以下		一歳乃至二歳	八分の一
六ヶ月乃至一歳	十二分の一	三歳乃至四歳	四分の一
二歳乃至三歳	六分の一		

四歳乃至七歳	三分ノ一	七歳乃至十四歳	二分ノ一
十四歳乃至二十五歳	三分ノ二	二十五歳乃至六十歳	一 (單位)
六十歳以上	五分ノ四乃至五分ノ三		

第六節 水薬の調合法

水薬とは二味以上の薬味を相混合したるものにて極めて簡單なるものであるが、矢張主薬と賦形薬とまたは調味薬を加味して成るものである。そして其主薬と云ふのは該薬劑の主効薬にて調味薬は味をよくする爲めに賦形薬等の類を用ひ、賦形薬とは主薬少量なるを以て服用に便ならしむる爲め、容量を大にするもので大抵無害無効のものを用ひて居る。水薬の場合には水は即ち賦形薬となるのである。

▲重碳酸ナトリウム 六、〇 苦味丁幾 三、〇
水 二〇〇、〇

右一日三回二日分服 (健胃劑)

これは普通胸が悪い、酸き水が出ると云ふ風の胃病の薬なのであるが、かう云ふ處方を與へられたる場合には、先づ二百グラム瓶を清潔に洗ひ、重曹六グラムを秤秤にて、秤取り瓶の中に入れ、水二十五ワ許り入れてよく振盪するがよい、重曹は水に溶解する薬であるけれども始めから瓶に一杯水を入れると容易に溶けぬから、からして溶かせば調劑さへ終れば直ぐにも飲めると云ふ便宜がある。次には苦味丁幾三グラムを小さいメートルグラスで秤りて其瓶の中に入れ、二度位メートルグラスに水を入れて其れも瓶の中に入れ、次に水を瓶一杯に入れ、よく振盪混和せしめたる後一筋づゝ飲むのである (内用瓶には百瓦を三筋、二百瓦を六筋に分けてある) 尤も正式にすれば水は百瓦メートルグラスで二つ秤つて入れなければならぬのであるが、瓶は丁度二百瓦入る様になつて居るから、瓶一杯入れればそれで宜しい。

内服薬に用ゐる水は蒸餾水なれば申分ないが、井水の濃過せるもの、または改良水道の水ならば、其備用ゐても差又へがない。

第七節 浸劑と煎劑

これは木式にすると、重湯煎と云ふて、直接に火に當ず、湯を煮立て、其湯氣で温めるものであるが、これは實際には家庭には行はれませぬから、假りに火に當てやつても宜しい、即ち浸劑であつては、與へられたる藥劑を小鍋に入れ、熱湯を注ぎ、火にかけて煮立を程度として火より下す、また重湯煎の道具があつたならば、前の様に熱湯を注ぎ、重湯煎の上に載せて、時々攪拌しながら五分間之を浸して置き、後重湯煎から下して冷却したものを濾過して用ゐるのである。

煎劑は、與へられたる藥劑を小鍋に入れ、冷水を注ぎ沸騰してから十五分間て火より下す、また重湯煎であつたならば冷水を注ぎて三十分間重湯煎に載せ其後は浸劑と同様に濾過するのであるが、藥劑は均等に細粒したものを用ゐる、餘り切り過ぎて細末にしてはいけない。

▲細草根浸(二、〇) 一〇〇、〇 臭素カリウム 三、〇

單 舍利 別 八、〇

右一日分一日三回分服(神經衰弱)

併用には細草根二、〇を秤り取り、熱熱凡そ八十グラム程加へ、法の如く浸出し、冷却し、濾過し置き、

臭素カリウム三、〇を瓶に入れ、水少量を入れよく振盪溶解せしめ、次に單舍利別八、〇を入れ、次に浸劑を入れ不足の處は水を加へて全量を一〇〇、〇とするのである、總て處方の括弧内にあるものは生藥の分量にて其下の量は出來上りたる全體の量を示すのである、また浸とあるのは總て浸劑、煎とあるのは總て煮劑であるから、用に出す時は、此浸と煎とを決して間違はぬやうにしなければならぬ、と云ふのは、生藥は其種類によつて有効成分の浸出する度が違ふので、浸劑にすべきものを煎すると、不用の分まで析出し、反つて有効成分は揮發して了ふことがあり、また煎劑にすべきものを浸劑にすると有効成分の充分に析出せぬ憂ひがあるから、此點はよく注意を要するものである。

第八節 乳劑の調合法

乳劑とは其外觀が乳汁に似たもので、卵黃、ゴム末、ミルク等を用ひて溶解し難い藥品を均等に水に混和したものである、また油製乳劑と云ふて油類と水と密和せしめたものもある。

▲クレオソート 二、〇 肝 油 二〇〇、〇

右乳劑となし一日三回一食匙づゝ

此場合には先づゴム末の量を乾きたる有嘴乳鉢に入れ、次に肝油を入れて充分に研磨して均等に混和せしめ後ゴム末と肝油との和の倍量の水（單舍利別を水の代りに入れると、非常に味が良くなる）を徐々に注ぎ激しく研磨し、全量混和せる後、更にクレオソートを加へ、充分研磨して瓶に入れ與ふるのである。

第九節 散藥の調合法

散藥とは單味或は二味以上の乾燥せる藥品の粉末狀に混合せるものであるから、調製すべき藥品は粉末狀にして置くが宜しい。

總て散藥を調製するには、乳鉢の中に粉末狀藥品を取り、乳棒を以て、之を輪狀に研磨混和すること二十回にして、乳鉢の周壁及び乳棒に附着せるものを匙を以て掻き、更に研磨すること二十回に至れば充分混和するものである。

▲デルマトール 三、〇

右分三包一日三回一包づゝ（止痛藥）

これは一品であるから、藥包紙三枚を列べ、秤量したる藥品を其紙に載せ、匙を以て均等に分つ、法の如く包み、更に藥袋に入れる。

▲次硝酸蒼鉛 三、〇 乳 糖 三、〇

右分六包一日三回一包づゝ二日分

此場合には次硝酸蒼鉛は主藥であつて、乳糖は賦形藥兼調味藥である、散藥の賦形藥としては多く乳糖、白糖末、甘草末等を使用するのである。さて右の處方の時には先づ主藥を秤量して乳鉢に入れ、次に乳糖を秤量して乳鉢に入れ、乳糖を以て前に述べし如く研磨混和し、藥包紙六枚を並べ、匙を以て均等に分つ、そして之を法に従ひ包むのである。

▲假製マグネシア 三、〇 龍 膽 末 〇、五

右分六包一日三回二日分（過酸性胃病藥）

この際には假製マグネシアは其だ輕疎なる藥であるので、二品相混和し難きものであるから、再三再四に

て掻き集め研磨しなければいけない、尤も専門家であると、此等の場合には、研磨したる上篩過しにして、殘留物を集め、別に研磨し更に篩にかけて混合するか、普通の場合には唯よく研磨すればそれでよろしい。

第十節 丸藥の調合法

丸藥は散藥では服用するに都合が悪いとか、または不快の臭味を有する藥品を服用易くする爲めに固く調製したものであつて、通常は其重さ一粒に付き〇、一乃至〇、一五グラムとなし、嚥下に適當ならしめたるものである。

丸藥を拵へるには、先づ必要藥品を秤量し置き、これに賦形藥の少量を入れて研磨し、次に主藥または佐藥を加へて研和し、更に賦形藥を加へて研磨し匙にてよく混和し、そして結合藥即ち「ゴム」漿、水飴、ケンチアナエキス、甘草末、單舍利別等を加へて能く均等に練合せ、筧または匙を以て乳鉢より分離し、攪め石松子末または甘草末を撒布した掌中に取りて團子の様になし、衣を撒布せる板上に延轉して棒狀となし、指頭にて定められたる數に分割して掌中にて丸めるのであるが、本式にやるには、丸劑器と云ふものがあつて、こ

れでやれば藥であるけれども、素人には左程必要のものではない。

▲タンニン酸水銀

四、〇

甘草末

三、〇

アラビアゴム末

適宜

右爲六十丸と爲し、一日三四丸づゝ(驅梅藥)

かり云ふ處方があつたならば、先づ乳鉢に甘草末三、〇を取り、研磨しつゝ秤量せるタンニン酸水銀全量を入れてよく研和し、これにかねて作り置きしましたゴム漿、即ちアラビアゴム末を水に加へて濃厚液になしある漿液を少しづゝ乳鉢の中に入れ、前の藥劑とよく混和して、適當の調度になるまでゴム漿を加へて、適當の硬さになつたならば、掌に取つて團子となし、石松子末か甘草末を撒布したる板上に延轉して棒狀になし、六十粒に分割して丸藥となすのであるが、各粒は平等の大きさでなければならぬから、これを分けるには先づ全部を二つに分け、それを更に三つに分け、其一つを二つに分け、更に五つづゝに分けると、割合によく平等に分割さるゝものである。

第十一節 塗布薬の調合法

塗布薬は皮膚の外用药であつて、水状のもの、油状のもの、稀薄軟膏様のもの等あるが通常多く用ゐらるゝは水様のものである。

▲サリチル酸 一、〇 アルコール 一〇、〇

右混和塗布料 (インキン田虫)

此處方にてはアルコールを瓶中に秤取し、次に秤量せるサリチル酸を入れ、よく振盪溶解せしむるのである。

第十二節 塗擦薬の調合法

塗擦薬は矢張外用薬であるが、これは皮膚に擦り込む薬であつて、多くは軟膏である。

▲沈降硫黄 三、〇 單軟膏 三〇、〇

右混和塗擦料 (頭垢取り薬)

此場合には單軟膏を板上に取り、膏薬を製する如くにして篋にて煉り、これに沈降硫黄を加へ、よく煉り合して充分混和せしめ、曲物に入れて與ふるのである。

第十三節 撒布薬の調合法

撒布薬の調合法は通常内服散薬のやうにして調劑するものである。

▲硼酸末 二〇、〇 滑石末 三〇、〇

ベルガモット油 二滴

右撒布料 (皮膚乾燥薬)

かう云ふ處方であつたならば、先づ硼酸末を秤取して、其十分一位を頸鉢に投じ「ベルガモット」油二滴を滴下し、充分に研磨混和したる上、更に殘餘の硼酸末半量位を入れて、また研磨して、それから硼酸末の殘りと、秤量したる滑石末とを頸鉢に入れてよく研磨混和したる上、曲物に入れて置くのである、總ての油の處方にあつた時には初めから全部のものと混ぜずに、先づ少量のものとよく研和してから他のものと混ぜ

るのが調劑上の秘訣であつて、初めから澤山のものゝ混和しては決してよく混和するものではない、また拙てなくとも處方の中に極めて少量のものゝあつたならば、矢張此通りにして調劑するがよい。

第十四節 點眼藥の調合法

點眼藥とは俗に云ふ眼藥のことである。

▲三百倍硫酸亞鉛水 一五・〇

右點眼料

三百倍とは主藥を其三百倍量の水に溶解したものであるから、此處方を解剖すると、硫酸亞鉛〇・〇五を蒸餾水一五・〇に溶解したものであるから、法の如く拵へ、これを濾過して點眼瓶に入れて與ふのである。

第十五節 洗ひ藥の調合法

洗ひ藥は、創傷、生殖器、耳等を洗滌器を用ひて洗ふ藥液にて、専ら水藥に依つて調劑するものである。

▲二百倍石炭酸水 四〇〇・〇

右洗滌料

此處方では石炭酸四、〇、水四〇〇・〇の比例になるから、其割合で、四百瓦瓶に水少量を入れ、石炭酸四〇を入れ、よく振盪して後水全量を入れ、よく振盪混和せしむるのである。

第十六節 審法劑と濕布劑の調合法

審法とは藥液を布片に浸して患部に一定時間接觸せしむるもので、これに冷審法と温審法との二種ある（看護編参照）

▲二% 硼酸水 四〇〇・〇

右審法料

この二%と云ふのは「二プロセント」の略號であるが「プロセント」とは百分率を指すものであるから、此場合には水百分中に硼酸二分を含むと云ふことである、て此處方を解剖すると

▲研 酸 八、〇 水 四〇〇、〇

となるのである、それで先づ研酸八、〇を秤取り取り、何か清潔な茶碗か片口の椀なものに入れて熱湯を注ぎて溶かし、それが冷めた處で液量計に移して薬瓶に入れ、更に水を注入して四百瓦に満てるがよい、(四百瓦瓶に丁幾一瓦入れの空瓶を購入して代用するを得)一體研酸は難溶性のものであるから、少量の水にては溶解しない。然し薬瓶に研酸を入れて直ちに熱湯を入れ、ば瓶は破壊するから注意せねばならぬ。

第十七節 灌腸劑の調合法

灌腸劑とは直腸より送入する薬液のこと、これには種々の種類がある、

▲薬用石鹼末 四、〇 水 三〇〇、〇

右灌腸料(通稱用)

此場合には瓶に水の一部分を入れ、石鹼末を入れて振盪溶解せしめたる後、殘餘の水を混和するのである。

第十八節 含嗽劑の調合法

含嗽劑とは口中の含ひ薬のことであるが、これも矢張水薬と同様の調製法である、

▲一千倍過錳倫酸加里水 四〇〇、〇

右含嗽料

とからいふ處方の場合には千倍とは藥品を千倍の溶解薬に溶したのであるから、主薬は水四百瓦の千分の一即ち〇、四である、そこで此處方を解剖して見ると

▲過錳倫酸加里 〇、四 水 四〇〇、〇

うなるのであるから洗の如く藥品を秤量して薬瓶に入れ、後水を注入して溶解せしめるのである。

第二章 神經藥(麻醉藥、鎮痛藥)

「九節 クロ、ホルム

第

クロムホルムは無色透明の水溶液にして外科手術を行ふに、吸入せしめ麻酔ならしむるもので、麻酔中最も主要なるものである。内用には用ゐること稀なるも、喘息發作、小兒急癇、胃痛、頭固の嘔吐等に一回〇、二乃至一、〇を用ふることがあり、また百日咳、恐水病、破傷風、ストリキニネ中毒、喘息等に吸入として用ゐることがある。本品は揮發性を有するを以て黒色瓶に入れ光を遮り貯ふるがよい。

第二十節 エーテル

エーテルは、クロムホルムに似て、然もそれよりも甚だしき揮發性を帯て居り、効用はクロムホルムと共に混合麻酔薬として用ひ、また虚脱、昏倒等に、少量を（茶飲茶碗七分目の水に五六滴を混す）内服せしむ。其口瓶に入れ注意して貯ふるがよい。

第二十一節 阿片

阿片は褐色の粉末にて、一種の臭氣と辛味とを有する劇薬である、本品は下痢、疝痛、盲腸炎、腹膜炎、重

症神衰、體衰狂等に用ひ、一回の用量は〇、〇〇五乃至〇、一を散劑または丸劑として用ふ。

第二十二節 鹽酸モルヒネ

鹽酸モルヒネは、最も世に知られたる麻酔薬にて白色の粉末をなし、苦味を有する毒薬である。本品は阿片のアルカロイドなるを以て、其効能は阿片に似て居るも、興奮及び便秘の効はこれより弱く、専ら鎮痛、鎮痙薬として、總ての苦痛症、痙攣症に用ゐらるゝを以て其應用の範圍は頗る廣きも、習慣になり易きを以て其使用には最も注意を要するものである。用量は一回〇、〇〇乃至〇、〇一にて、散劑または注射薬として用ゐることが多い。

第二十三節 ズルホナール

ズルナール劇薬にて、碎け易き白色の結晶を爲し、水に溶け難きを以て、多く散劑として單味催眠薬として賞用せられ、一回〇、五乃至一、〇を用ひ、副作用無く、安全なる催眠薬である。

第二十四節 トリオナール

トリオナールもまたズルホナールと其性状、効用量等も殆ど同様である。一體催眠薬は習慣になり易いばかりで無く、長く同一品を服すれば効能薄くなるを以て、長く使用する場合には此等を相互に取りかへて服用するが宜しい。

第二十五節 ブロームカリウム

ブロームカリウムは、また臭素カリウム、臭素とも稱し、光澤ある白色の微子形をなせる結晶體にて鹹味を有し、水には容易に溶け、また空氣中の水分に觸れて潮解するもの故、瓶中に入れ密栓して貯へるがよい。本品は鎮痙薬として痙攣、小兒急痙、強直症、破傷風、偏頭痛、神經過敏、不眠症、ヒステリー、舞踏病、躁狂、酒癩、ストリキニネ中毒、バセドウ氏病、酒客譫妄、百日咳等に用ゐ、用量は一回一、〇乃至三、〇を水劑として多く苦味下幾と配伍し用ふ。

第二十六節 ブロームナトリウム

本品は、前品のカリウムをナトリウムと轉換したるものにて、其性状、効能、用量等も皆前品と同じく、前品にて奏効充分ならざるときに用ひ、また時としては前品と配合して用ふことがある。

第二十七節 抱水クロラール

抱水クロラールは、無色透明の結晶であつて、揮發性の臭氣を放ち、味は腐蝕性にて稍苦味を帶て居る、水酒精・依的兒には容易に溶けるものである。

本品は催眠薬として賞用せられ、其精神痙攣状態、酒客譫妄症に用ひ、又鎮痙薬として氣管支喘息子痙、テタニー、破傷風、狂水病等に用ふ。用量は一回一、〇、極量は一回二、〇一日六、〇である。

第二十八節 緞草

罂粟は、其根莖を根と共に採集して乾燥せるものであつて嫌悪すべき臭氣を有するものである。
罂粟には種々の製劑があるが、主としてヒステリー、癲癇、舞踏病、神經過敏症に用ゐるもので、通常其根を
一〇%の浸劑として一食匙づゝ一日數回内服せしむるものである。

第二十九節 鹽酸コカイン

鹽酸コカインは、古加葉に含有するアルカロイドに鹽酸を作用せしめて製せるものであつて、白色無臭の結
晶又は結晶様の粉末を爲し、水及び酒精に溶解するものである。

本品は主として局處麻酔藥として應用するものであるが、また嘔吐、胃潰瘍、胃癌、精神鬱憂、脊髄癆等に
内服せしむることがある。用量は内服には一日〇、一、外用には三乃至五%溶液(〇、五—一、〇)を注射
す。極量一回〇、〇五、一日〇、一五

第三章 解熱藥

第二十節 安知必林

性狀 これは白色の粉末で鹽酸である、味は苦くて服み難いけれども、水に容易く溶け、最も廣く應用せら
るゝものである。

効用、解熱藥として諸般の熱病に用ゐらるゝの外頭痛、神經痛等にも常用されて居る。

用量 一回〇、五、を一日二三回與へて宜しいが、極量は一回一、〇、一日三、〇である。處方の一二を舉
ぐれば

▲安知必林 〇、五

右爲一包頓服(頭痛)

▲安知必林 一、五

單舍利別 八、〇

水 一〇〇、〇

右一日三分服(寒胃)

第三十一節 撒里矢爾酸曹達

性状 白色無臭の粉末で、味は甘辛くあるが、少し多く服めば悪心を起し、甚だしきは嘔吐することがある、散薬にして單味を用ゐることもあるが多くは水に溶かして水薬として應用するのである。

効能 解熱薬として各種の熱病に應用されて居るが、また急性の關管リウマチスの特效薬として實用されて居る、此薬は服用すると多量の發汗をして熱が下るものである。

用量 一回一、〇乃至一、五、一日量三、〇乃至八、〇

▲撒里矢爾酸曹達

三、〇

薄荷水

一〇、〇

水

右一日三回分服(リウマチス)

▲撒里矢爾酸曹達

三、〇

杏仁水

二、〇

水

一〇、〇

右一日三回分服(寒胃)

第三十二節 安知へブリン

性状 藥に屬するものであつて、無色無臭の粉末、其味は微にビリとして辛い、水には溶解せぬから、散薬として用ゐるが、本薬は藥局法改正以來、アセドアニリドと云ふ名稱になつて居る。

効能 解熱薬として各種の熱病に應用するの外また鎮痛薬として、脊髄癆の疼痛、偏頭痛、リウマチス、神經痛等に用ひる。

用量 一回〇、二乃至〇、四を一日數回用ゐるが、本薬は間々作用を呈するから小兒に與へてはいけない、極量は一回〇、四、一日二、〇である。

▲アンチへブリン

〇、二

白糖

糖

〇、五

右爲一包一日二乃至三回一包づつ

第三十二節 アスピリン

性状 水に溶け難い白色の粉末である。

効能 熱性病に用ゐるの外、鎮痛劑に應用し、また關節リウマチスにも特效があるが、本薬はサリチル酸曹達の如く悪心を催さぬから、近時は大いに賞用されて居るのである。

用量 一回〇・五—〇・七、一日三回を與ふ。

第三十四節 マレチン

性状 無色無臭の水に溶解せぬ白色の粉末である。本薬の特徴は其解熱作用は比較的長く續くことで、一回の

頓服でもよく六時間乃至八時間、長きは二十四時間の長きに涉つて作用するものである。

効能 諸般の熱性病、殊に結核の日喃潮熱、急慢のリウマチス等に應用されて居るが、解熱作用の長く續くところからして、近來は結核の發熱に大いに賞用されて居る。

第四章 下劑

第二十五節 ヒマシ油

性状 一名リチネ油とも稱へる、本極物の種子より壓搾して得たる微黄色の脂肪にて微かに特異の臭氣があり、水には勿論溶けぬが、酒精、エーテルには容易く溶解するものである。

効能 良好なる緩下劑にて、一日一回若しくは二回頓服すれば殆んど腹痛無くして快く糞便を洩すものである。腸加答兒、赤痢等には先づ本薬を用ひて宿便を除き、後に止瀉薬を用ひ、また蠕蟲其他の寄生蟲を驅除する時にも同じく本薬を用ゐて後、驅蟲薬を投ずる等は通常行はれて居る方法である。併し油劑であるから服

用量 一回〇・〇八乃至〇・一五を一日二回または三回、成るべく發熱前に與へる。

▲マレチン 〇・三

乳 糖 一、〇

右爲三包一日三回一包づつ(結核)

用し悪いのと、服用した後の氣持の悪いのが缺點である。

用量 一五・〇乃至三〇、〇を頓服すれば早きは五時間位にて通痢するものである。併し前に申す通り飲み悪い薬であるから、茶碗に水或は濃き茶、葡萄酒などを入れ、其上に薬を浮べて、ぐつと一息に飲み込むと格別服み悪くない、若しまた後に薬の臭氣が残つて居るやうであつたならば、鹽煎餅を食へるとよく取れるものである。

▲ヒヤン油 二〇・〇
右頓服

第三十六節 瀉利鹽

性状 これは鹽類下劑として最も多く應用せられて居るもので、無色の小結晶物にて、味は辛く苦いものである。沸湯にはよく溶解す。

効能 慢性の便秘、慢性の胃病、心臓、肺臓、腎臓等の疾患より起れる水腫、腦充血、肥胖病等に用ひ、ま

た脚氣病の初期にはよく應用されるが、連服すると胃腸を害し、脂肪を減らして體重を軽くする等の弊がある

用量 水として用ひるが、一日の用量は一五・〇乃至三〇・〇である。
▲稀鹽酸 一・〇 瀉利鹽 一五・〇
水 一〇〇・〇

右一日三回分服

第三十七節 人工加爾兒斯泉鹽

性状 白色の粉末にして、容易く水に溶解するが其の味鹹くて服み悪いのは、本薬の短處である。

効能 これは良好なる緩下劑にて、場合によりては、一二日間連用しても差支へがない。本薬は主として、腦充血、便秘、胃擴張、慢性胃加答兒、胃潰瘍、黄疸などに應用されるが、急性の胃腸加答兒または衰弱せる人には用ひてはならぬ。それから天然加爾兒斯泉鹽、これは本薬と効能、用量其他も同様であつて、然も本薬よりも味はいくらか宜しいものである。

用量 一回用量は五・〇乃至一〇、〇を五〇、〇乃至一〇〇、〇の水に溶かして早朝空腹時に頓服せしむるのである。

▲人口加爾兒斯泉鹽 五——一〇、〇

水

六〇、〇

右早朝空腹時に頓服

▲人工加爾兒斯泉鹽 一五、〇

水

二〇〇、〇

右一日三回毎食前一時間分服

第三十八節 イスチチン

性状 橙黄色の粉末にして、水及び有機性溶剤には、僅かに溶解す。

効能 便通を調節するの作用があるが、他の下劑の如く痙痛を伴ふこと無く、服後八時乃至十二時の後には、極めて自然的に普通便または下痢便を排泄するものである、それで如何なる場合にも應用が出来るが、殊に無力性慢性便秘には特効がある。

用量 大人には一回〇、三乃至〇、四五小兒にありては〇、一五を就寢前頓服するものである。

▲イスチチン錠(〇、三) 一乃至一、五錠

右就寢前服用

第三十九節 大 黄

性状 これは本植物の根莖を製したもので、其鹽浸劑にして用ひる、此藥は漢方時代には下劑として盛んに用ゐたものであるが、漢方のは裏急後重を起すから、必ず局方のものを求めなければならぬ。

効能 下劑並びに健胃劑として應用されて居る、下劑としては通常一回の通痢を得るに適して居る。

用量 下劑としては、一回〇、五より、一日五、〇までを用ひ、健胃藥としては一回〇、一を用ゐるが、健胃劑として應用せらるゝ場合は少いものである。

▲大 黄 浸(二、〇)一〇〇、〇

重

曹

三、〇

單 舍 利 那 一〇、〇

右一匙三回分服

第四十節 カスカロイド

性状 本薬は、日本薬局法に摺載してあるカスカラサクラダの樹皮を錠劑となし、これに糖衣を施したるものにて、一錠中カスカラサクラダ乾燥エキス〇、一三三を含んで居る。

効能 緩和なる便通を興ふると共に、胃液分泌の作用を爲すので、常習便秘、其他總て通痢を要する場合には好んで應用せられ、また持續して用ゐても害がないから、醫俗共に賞用して居る下劑の一つである。

用量 一回の量は、二錠乃至六錠である。

▲カスカロイド 四錠
右臨臥時頓服

第五章 健胃劑

第四十一節 稀鹽酸

性状 これは鹽酸一蒸餾水二の割合で製した、無色の液體で、強き酸味を有するものである。

効能 健胃劑としての應用は、重曹と同じく殆ど大體とも云ふべき位置を占めて居る。一體我々の胃液は、鹽酸と百弗聖とが主成分であるから、此胃液の分泌に故障或は缺乏の際には、本薬は最も須要の藥物となるのである。其他にはまた清涼劑としても應用は頗る廣く、尙ほ止血劑としても用ゐられて居る。

用量 一日〇、五乃至一、五を用ひるが、健胃消化藥としての處方は後に記載するから、茲には清涼劑、興奮劑としての處方を載せより。

▲稀鹽酸	一、五	單舍利別	二〇、〇
水	二〇〇、〇		
▲稀鹽酸	〇、七	赤酒	一〇、〇

右一日數回分服(熱性病)

單 劑 種 別

一〇、〇

水

八〇、〇

右 一 日 三 回 分 服

第四十二節 含糖百弗聖

性狀 本藥は豚或は牛の胃粘膜より百弗聖を取りこれに乳糖を混ぜて製したもので、白色の粉末にして微かに臭氣を有し、水に溶け易く、甘味を有するものである。

効能 百弗聖は、胃液の主成分なるは、前に述ぶる通りであつて、これは主として蛋白質を消化するものである。健胃消化薬として用ゆるの外、肺結核、貧血症等にも應用して居る。

用量 一回一、〇を一、日三回食後に服むもよろしいが、多くは稀鹽酸と伍して、水薬として服用するものである。これは多くは胃液中百弗聖の少い場合よりも、鹽酸の缺乏せる場合が多いからである。

▲稀 鹽 酸	一、〇	含 糖 百 弗 聖	二、〇
單 劑 種 別	一〇、〇	水	一〇〇、〇

右 一 日 三 回 每 食 後 三 十 分 服 用

第四十三節 重炭酸那篤留謨

性狀 これハ重曹または重炭酸曹達、或は炭酸として知らるゝ處の白色の粉末にして水に溶け易く、鹹味を有するものである。

効能 胃病中過酸症に主として應用せられ、其他胃の洗滌薬として、鎮痛劑として、氣道加察兒に吸入薬として、其他尿石に服用せしむるなど、其應用の範圍は頗る多いものである。殊に素人の知つて置くべきは、何か腐敗せる飲食物を用ゐて嘔吐を來せるときに、重曹を水に適宜に溶かして服用せしむるは、非常に有効なるものであるから、一般家庭には無くてはならぬ常薬である。其他食べ過ぎて胸が焼け、何だか雞卵の腐つた様な臭い息の口中より出る時に、重曹一匙を服用すると妙に癒るものである。また咽喉の痛んだ時には五十倍の水に溶かして含嗽するなど民間用として、應用の範圍も頗る廣いもので、値も亦甚だ廉なるものである。

用量 一回〇、五乃至一、五、〇一日三、〇を普通用量とするが、散劑には結晶重曹を用ゐた方がよろしい

▲重曹 三、〇

水 一〇〇、〇

右一日三回毎食直後分服

▲結晶重曹 三、〇

健質亞那末 〇、三

右混和爲三包、一日三回分服

▲重曹 四、〇

右吸入料

苦味丁幾 二、〇

根性マグネシヤ 〇、五

蒸餾水 四〇〇、〇

第四十四節 苦味丁幾

性状 これは細搾せる橙皮五分、龍胆五分、小豆蔻二分をアルコール百分に五日間浸し、之れを壓搾し濾して製せる橙黄色を有する液體である。

効能 消化器を刺激し、消化吸収を促す處のもので、間接に食物の防腐を爲すものである。併し本薬は單味これを用ゆることは無く、多くは他薬と配合して用ゐる。また消化器を害する藥物には本薬を配合して其防腐を爲すものである。

苦味丁幾は、重曹と同じく俗間に知れ渡り、殊に苦味を有すると、價の廉なるを以て、健胃薬として單味應用する人も多いやうであるが、健胃の効ありとは云ひながら、胃病は單に之を用ゐたばかりで全治するものでなく、連服すれば反つて害を爲すものであるから、決して無暗に用ゐてはならぬ。

用量 一日量二、〇であるが、處方は前記の重曹と配合せるものは、其一例である、又消化を害するものに配合する例を擧ぐれば左の通りである。

▲ヨードカリウム 〇、六

水 一〇〇、〇

右一日三回毎食後分服

苦味丁幾 二、〇

第四十五節 パンクレアチン

性状 これは牛や豚等の膵臓から製したもので、これに固體と液體との二種ある、固體のものは、此等哺乳動物の膵臓に水を加へて浸出したる、乾燥せしめたもので、液體のものは、膵臓にエーテル、またはグリセリンを加へて製したるものである。

効能 パンクレアチンは主として脂肪を消化するの力があり、加へて蛋白及び澱粉をも消化するものであるから、我々が脂肪の不消化に陥りたるときには、缺くべからざる聖藥にて、要するに腸の消化藥である。

用量 〇、一乃至〇、五を他藥と配合して用ゐるともあり、或はまた牛乳やスープの中に混じて服用せしむることもある。

▲チアスターゼ

一、五

パンクレアチン

二、〇

重碳酸曹達

三、〇

右爲三包、一日三回每食後十五分一包づゝ用ゆ。

第四十六節 古倫僕根

性状 コロンボ根は、東亞弗利加の海岸地方及び東印度に産するコロンボと云ふ灌木の根である。

効能 苦味健胃劑であるが、これは單純に用ふることは少いもので、また消化不良を兼ねる慢性の下痢に止瀉劑として應用されて居る。

用量 粉末を散劑に、或は細碎せるものを浸劑として用ひる。

▲古倫僕根液(二、〇)一〇〇、〇

橙皮舍利別 一〇、〇

右一日三回分服

▲古倫僕末

二、〇

次硝酸蒼鉛

一、五

右分三包、一日三回一包づゝ

第四十七節 ババヨチン

性状 南亞米利加の原野に自然は生えて居るカリカバヤと云ふ、小樹の實や葉の乳液中に含める成分にして粉末状をなして居るものである。水には容易に溶解するが。アルコールには沈澱し、其味は稍澁いものである。凝固せる卵白或は軟かに煮た肉に、中性或は亞爾加里性の液を加へて、此中に此果實を碎いて得る乳液を注げば、其卵白や肉の蛋白は溶解してペプトンとなる。即ち肉質を消化する性質を持つて居るものである。

効能 消化不良、慢性胃腸加答兒に用ゐて効があり、また舌、咽喉等の梅毒性潰瘍に、コカインと配合して用ゐれば、速かに其面を清潔にして上皮を生ずるの効あり、其他諸般の皮膚病にも應用するものである。

用量 内服には一回〇、一乃至〇、五を用ひ、外用には多く五%の水溶液として應用す。

▲ババヨチン 〇、五
重碳酸曹達 三、〇
糖 〇、五
右分三包一日三回毎食後一包づゝ

第六章 強壯劑

第四十八節 林檎酸鐵丁幾

性状 本藥は林檎酸と鐵とを以て製したるものにて、褐色に黒味を帶たる水劑ですが、其味僅かに酸味を帶び、他の鐵劑よりも消化器を害することが少く、よく吸収されるのである。鐵劑は水藥とする場合には多くこれをを用ひるのである。

効能 鐵は血液中の主成分であつて、酸化ヘモクロピンは鐵と蛋白とが主なる成分となつて居る。我々の身體中には鐵の總量は中等體重を有する男子にあつては約三グラムほどある。此鐵分が少くなると所謂貧血と云

▲ババヨチン 一、〇
水 五〇、〇
グリセリン 九、〇
右一日數回毛筆を以て塗布(慢性濕疹)

ふ状態に陥るのであるから、其分量は少くとも至つて大切なものゝ一つである。

鐵は主として貧血病殊に萎黄病、病後の衰弱、大出血後慢性下痢、過淫等の衰弱、腺病、悪性間歇熱等に効あるが、胃病、心臟病、肺病等には用ひてはいけない、また鐵劑を服用すれば瀉便も黒色となり、長くまたは大量を用ゆれば胃腸を害するものである、また本劑の服用中には茶其他タンニンを含んで居るものを用ゐてはならぬ、若し此等のものを用ゐると不溶解性の輕酸鐵が出来て効が無くなるものである。

用量 一日三回、一回の用量は一、〇である。

▲林檎鐵丁幾 三、〇 單舍利別 一〇、〇

水 一〇〇、〇

右 一日三回毎食後分服

第四十九節 還元鐵

性状 これは炭色の粉末にて、胃液に溶解し易い鐵劑であるから、鐵劑を散劑または丸藥として用ゐる場合に

には、これを主として用ゐるのである、本藥は一名水素還元鐵と云ひて、容易に空氣中の酸素と化合して其効力を失ふに至るものであるから、樽中に密閉して貯へなければならぬ。

効能 他の鐵劑と同様貧血症及び病後の衰弱等に効がある。

用量 一日數回〇、〇五乃至〇、二までを用ひる。

▲還元鐵 〇、二 鹽酸キニーネ 〇、一

甘草末 適宜

右爲六丸、一日三回毎食後二丸づゝ

▲還元鐵 〇、二 規那皮末 一、〇

枸橼油糖 一、〇

右三包に分ち一日三回毎食後分服

第五十節 ヘモクロピン

性状 本剤は牛羊等の血液より精製したものであつて、黒紅色のエキスを水に容易く溶解するものである。

また本剤を錠劑とせるヘモクロピン錠なるものもあるが薬用には此方が單劑である。

効能 貧血、病後の衰弱、神經衰弱、大出血後の衰弱、虚脱等に効がある。

用量 一回四錠を一日二三回用ゐる。

▲ヘモクロピン錠 十二錠

右一匙三回四錠づゝ服用

第五十一節 液狀鐵ソマトーゼ

性状 本剤は肉アルブモーズと鐵と結合せるものであつて、無味無臭之を温むるも凝固せず、之を服用すれば食慾を亢進するが、他の鐵劑の如く便秘を來したり、齒牙を黒變することの無きは本剤の特色である。

効能 貧血、萎黄病、ラヒチス、惡液質、用體虧損、營養障害等に用ゐて効がある。

用量 大人には一食匙を一回量となし、一日二乃至三回食中若しくは食後直に用ゐ、又小兒には一回量を一

茶匙乃至半茶匙とするものである。

第五十二節 レチヂン

性状 神經組織殊に腦質中に存する含鐵性の化合物であるが、卵白よりも亦之れを製することが出来る、白色の濕氣を引き易き性質を有し、アルコールクロムホルム中には溶解するも、水及び鹽液中には唯膨起するのみで決して溶解しません。

効能 一般強壯藥として用ひるが、殊に神經衰弱症、または腦力を過度に費す人などには、時々服用すべき藥品である。

用量 一回〇、一乃至〇、五を丸劑として服用し、或は其〇、〇五乃至〇、一五を油液狀として皮下に注射するのである。

第五十二節 鐵サヨヂン錠

性状 本^一はモノヨード、ペーヘン酸の鹽類であつて、五、九%の鐵及び約二五%の沃度を含有して居る。そしてこれを服用するも胃を害することなく、また長時日に亙り、少量の沃度を患者に持長することが出来るものである。

効能 腺病質、貧血、萎黄病、ラヒチス、血管硬變症、先天性梅毒等に効がある。

用量 一回一錠乃至二錠を用ふ。

▲鐵サヨチン錠 三錠

右一昨三回毎食後一錠づゝ

第五十四節 亞砒酸

性状 此は藥物中最も著明なる毒藥にて、白色の粉末を爲し、十五分の沸湯に溶解するの性がある。本劑は亞砒酸加飽液溶液即ちホーレル水として水藥に用ゐることがあるが、多くは丸劑として用ゐるものである。

効能 亞砒酸の効能に就ては學者間に種々の説があるが、慢性神經的疾患、惡性マラリア、惡性貧血腺病、

慢性呼吸器病、惡性腫瘍、慢性皮膚病等に應用し、變質藥として相當の効果を擧げて居る。また色を白くする爲めに古昔より常用されたものであるが、これは左程の効はない。反つて透き通るやうな色、即ち大理石様の肌色となるので、眞の色色さばならぬばかりでなく、それさへも長時日の連服を要するものであるから、先づ白色劑としての効能は認むるわけには参りません。

用量 用量は大に注意を要すべきものである。日本藥局法によると、其極量は一回〇、〇〇五で、一日〇、〇二と規定してあるが、通常は一回〇、〇〇一か若しくは其半量より始めて漸次増量することになつて居るのである。

▲亞砒酸 〇、〇〇一五 還元鐵 〇、〇二

甘草藥 アラビアゴム漿 各適宜

右三丸となし毎食後一丸づゝ

▲ホーレル水 三滴 苦苦丁幾 二、〇

ヨードカリウム 〇、五 水 一〇〇、〇

右一日三回每食後分服

第五十五節 規那皮

性狀 規那皮は熱帶國に生ずる規那樹の樹皮を乾燥したるものにて、茶褐色を有し、其有効成分はキニネーにて、苦味を有するものである。

効能 往時は病後の恢復期殊に熱性病の恢復期には無くてはならぬ強薬として賞用され居つたが、今日に於ては多少其酸價を損せるやうであるけれども、矢張病後の衰弱殊に熱性傳染病の恢復期、肺結核氣管支加答兒等に用ひ、また粉末として歯磨料にも用ひらる。

用量 三乃至五、〇を煎劑として用ふ、今二の處方を示さん。

▲規那煎(四、〇) 一〇〇、〇 吐根丁幾 二、〇

安母尼亞齒香精 二、〇 單舍利那 一〇、〇

右一日三回分服(氣管支加答兒)

▲規那煎(四、〇)	一〇〇、〇	ベール煎	三、〇
次硝酸蓋鉛	三、〇	單舍利那	一〇、〇
右一日三回分服(肺結核下痢時)			
▲規那皮末	一〇、〇	ザロール	二、〇
沈降白亞	一〇、〇	薄荷油	五滴
右研和齒磨料			

第五十六節 カルビタミン錠

ヴキタミンA及びB、有機燐、カルチウム其他より成る最新の強壯劑であつて一般虛弱者、結核性疾患、喘息、癲癇、等麻疹、脚氣等に効あるが、殊に神經衰弱には特徴があり、腦神經衰弱、赤面症、陰萎、早漏、遺精、夢精等には現代に於ける藥品中唯一のものとして醫界に賞用されて居る。

用量 一日三回每食後三粒づつ

第五十七節 カルアグレス錠

古來肺病に特效ありと稱せらるゝ、蒸草の有効ノとカルチウムとより成るもので慢性氣管支カタル、肺結核、肋膜炎、喘息、疔、魚鱗癬等に特效がある。用量一日三回毎食後三粒づつ、服用。(以上二葉發賣元小石川區大塚仲町三六救生堂製)

第七章 興奮劑

第五十八節 葡萄酒

性狀 葡萄酒とは生活機能の活力を増進する藥劑のことであるが、此中葡萄酒が最も素人間に知られて居る。葡萄酒には赤と白とあるが、赤酒の方はタンニンを含んで居ますから多少便秘を來すの傾きがあり、白葡萄酒の方は、葡萄の皮を去りて醸造したるものである。

葡萄酒は俗間に知られて居るだけ偽造即ち混成酒は非常に多くある、我國に出來るものには僅かに二三を除くの外は皆混成酒であるから、唯名前の知れて居るとか、博覽會で賞を澤山得たと云ふのみで信用してはいけません、また滋養とか何とか種々の名前を付けて居りますが此等は餘りアテにはならぬから、唯酒として用ゐるならば兎も角、藥用として用ゐるにはよく其品を選ばなければ反つて害を招くことになる。効能 興奮劑としては、失氣、衰弱、大出血、分岐時、コレラ、重病、恢復期、病後の衰弱、虛弱なる人は常用として効がある、それから貧血、大出血、慢性熱性病、胃病、肺結核(咯血ある時は禁物)等に用ふる用量 上戸と下戸によつて田量が違ふが、普通盃で一杯か、一杯半を食前に用ゐる、消化不良の人などは食前に飲めば、大に消化を促進するものである、それから肺炎其他の熱性病になつてはリモナーデの中に入れて用ゐる、即ち

▲稀	鹽酸	〇、七	水	赤	酒	二〇、〇
單	舍利別	一〇、〇	水	赤	酒	一〇〇、〇

右一日三回分服(または數回用ひても宜し)

第五十九節 カンフル

性状 これは樟より製したる樟腦を精製したるものである。水には溶けぬが、アルコホルには容易く溶解す
 効能 殺蟲の効もあるが、主として強力なる興奮劑として用ゐるもので、重病者并に熱性病、例へば腸室扶
 斯、肺炎等の經過中、ロート、阿片、アルコホル等の中毒に於ける虚脱状態などに與へる、また鎮靜の目的で
 痙攣性及び疼痛性の神經疾患即ち癲癇、舞踏病、疫咳、喘息等に服用せしむるものである。
 其他外用藥として刺戟、引赤、誘導、鎮痛、防腐等の目的に用ゐて居る。
 用量 内服には一回〇、三乃至〇、五を用ふ。

- ▲カンフル 〇、五 乳 糖 〇、五
- 右混和後一包頓服

第六十節 メンター油

性状 薄荷より製せる油でありまして俗に薄荷油と稱へ、黄色の峻烈なる刺戟香氣を有するものである。
 効用 殺菌作用を目的として肺結核及び喉結核に用ゐる、また胃痛、膈疝痛、胃の異常酸酵、實扶坪里、妊婦
 嘔吐等にも内服せしめ、外用としては純品若しくは酒精溶液を、鎮痛の目的にて、偏頭痛または神經痛等に塗
 布することがある。

用量 通常一回〇、〇二乃至〇、五位を用ゐ、また「メントール」水として五百倍の水に溶解せしめたるもの
 はよく配合藥として用ゐらるゝものである。

- ▲メントール油 〇、三 白 糖 二、〇
- 右研和三包に分ち、オブラートに包み一包づゝ服用(血結核)
- ▲重曹 三、〇 芳香 丁 幾 二、〇
- メントール水 二〇、〇 水 一〇〇、〇
- 右一日三四分服(胃家答兒)
- ▲メントール油 一、〇 アルコール 二〇、〇

右外用(神經痛)

第八章 驅蟲劑

第六十一節 サントニーネ

性状 此は芙蓉花の「アルカロイド」にて膠薬に屬して居るが、最もよく人に知られたる驅蟲薬である。光澤のある無色の結晶粉末であつて、光線に逢へば黄色に變じ、其効力を減ずるものであるから、有色瓶に入れて光を遮り貯へなければならぬ。

効能 蛔蟲に對する特效薬であるが、其作用は唯蛔蟲を麻酔せしむるに止まり、殺蟲の効はありません。通常これと共に、或は其直後に於て下劑を投じなければならぬ、其他また蛔蟲を驅除するにも用ゐるが、分量を過ぎせば中毒症として黃視症を呈するものである。

用量 一回〇、〇五乃至〇、一 極量は一回〇、一、一日〇、三である。

▲サントニーネ 〇、二

ヤーフツバ末 〇、五

右爲三包、一日三回一包づつ(大人量)

▲サントニーネ 〇、一

甘 永 〇、二

白糖 一、〇

右爲二包、朝夕一包づつ服用(同上)

第六十二節 柘榴根皮

性状 元は東印度に産せるものであるが、今は我國至る處に産して、其美麗なる花、熟すれば美人の口を隱きたるが如き趣きのある果實と共に人の愛玩を受くる柘榴の根の皮を乾燥せるものである。本劑は「タンニン」を多量に含んで居るから、容易に嘔吐を起し、其他腹痛、下痢、弱視、黒障等を來すことがあるから、其使用には注意を要するものである。本劑はまた古くなれば其効力を減ずるものであるから新鮮のものを選び用ひなければならぬ。

効能 主として條蟲の驅除薬として用ゐるが、其使用には種々の準備を要するものである、尙ほまた赤痢にも應用することがある。

用量 三〇、〇乃至六〇、〇を冷浸して用ゐるのである、即ち

▲柘榴根皮(新鮮) 五〇、〇 水 三三〇、〇

右十二時間冷浸したる後、更に煮出濾過して二五〇、〇となし、これに橙皮舍利別三〇、〇を加ふ

用法 早朝空腹時に前記の半を與へ、半時間または一時間の後、また残り半分を頓服せしめ、後一時間乃至一時間半に甘朮〇、五または「ヒマシ」油二〇、〇の何れかを頓服せしむ。

第六十三節 綿馬 エキス

性狀 綿馬と云ふ植物の細搾せる根一分に「エーテル」を三分の割合に注ぎ、練薬の様に製せるものである
効能 條蟲、十二指腺癌などの驅除薬として實用するものであるが、忌むべき副作用を起すが故に連服は藥物としてある。

用量 一回二、〇乃至一〇、〇を用ひるが、服用後二時間に「ヒマシ」油二〇、〇を頓服せしめて、蟲體の驅除を計らなければならぬ。

▲メンバエキス 三、〇 アルタ根末 適量

右混和爲丸 朝時空腹時二回に分服

▲メンバエキス 三、〇 單舍利別 三〇、〇

右混和、朝時空腹時に二回に分服

第六十四節 知母 爾

性狀 北米の「モナルダ」といふ草などの揮發油中に存するものであつて、香氣は誠に宜しく、水には溶けぬが「アルコール」、「エーテル」には容易に溶解し、大量の「グリセリン」にもまた溶解するものである。
純品を粘膜に塗れば炎症を起すが、腐蝕することはない、大量を内服すれば胃腸炎を起し、體温、脈搏を降下し、小便に血の混ることもあり、甚だしきは虚脱して死に至ることがある。

効能 條蟲、十二指腸蟲、其他の腸内寄生蟲に應用するが、特に十二指腸蟲の驅除薬として効がある、其他肺炎、關節「リウマチス」瘰癧、糖尿病などに用ゐることもあるが、此等には他に特效を奏する藥物がいく

らもあるから、先づ本劑は十二指腸蟲の驅除薬としての効のみを認めるだけに止めてよからうと思ふ。外用には其水溶液を火傷に塗布し、また寄生性皮膚病に軟膏として塗擦し、淋疾には注射薬として、また氣管支加答兒其他の呼吸器の炎症に吸入薬として水溶液を用ゐることがある。

用量 内用には一回〇・五乃至四・〇を用ひ、外用には大抵一千倍の溶液を用ふ。

▲知母 母 爾 三、〇 ナフタリン 〇・五
右一回量 爲丸、早朝空腹時「オプラート」を用ひて頓服、次に

▲ヒマシ油 一五・〇—二〇・〇 桂皮水 一五・〇—二〇・〇
右知母爾服用後二十分乃至一時間にして追服す（十二指腸蟲）

▲知母 母 爾 二、〇 蒸餾水 二〇〇・〇
右尿注射料（淋疾）

▲知母 母 爾 一、五 薄荷油糖 一、五
右混和爲三包、一日三回一旬宛（胃腸の異常酸酵）

第六十五節 苦蘇花

性狀 亞非利加のアビシニヤ國の高山地に繁殖する植物の花を採つて乾燥せるものである、其生理的作用は未だ詳かに知られて居らぬ。

効能 主として條蟲を驅除するに用ひるものである。
用量 一回量一五・〇乃至三五・〇を温湯に混ぜ振盪して用ひ。

▲苦蘇花末 二〇・〇 温湯 一〇〇・〇
右混和振盪し、早朝其三分の一を服し、一時間の後また其三分の一を服し、更に一時間を経たる後、殘餘の三分の一を服用するのである。
右全量を服したる後、一二時して「ヒマシ」油三〇・〇を濃厚なる茶に浮べて服用す。

第六十六節 百露拔爾撒謨

性状 中央亞米利加のサンサルヴァドル國のバルサム澤と云ふ一地方にのみ生ずる喬木の儘にて其樹皮を打ち敲き、それより出る汁を直に取るか、または其部に布片を纏ひて、これに其汁を取らしめ、更に之を製したものである。

効能 本劑は疥癬蟲を殺すには此上も無き良藥である、即ち此藥を疥癬に塗布すれば二十分長くも三十分の後には死滅するものである、其他潰瘍、火傷、凍傷などに用ひ、また慢性氣管支加答兒や肺結核に用ひることもあるが、其効は餘り顯著ではありませぬ。

用量 患者を入浴せしめ、加里石鹼を以て充分に污垢を洗ひ流したる後、本劑四、〇乃至六、〇を充分に病處に塗擦し、然る後捨て、もよろしき下着を纏ひ、本法を反復すること一晝夜二三回の後、入浴して充分に石鹼を以て洗ひ落すのである、其時用ひたる被服は直に捨てるがよろしく、若し尙ほ搔痒の感あらば數日の後再び之を反復するのである。

第九章 皮膚病劑

第六十七節 アクトール

クリーム狀の塗布藥にして、ニキビ、ソバカス、アカハナ、タムシ等に特效があり、また色を白くし日灼けを防ぐの効があるし、用法一日二回塗布（發賣元小石川區大塚仲町三六救生藥園）

第六十八節 イヒチオール

性状 これは燃土質化石より製したるもので、つまり太古の魚類及び海獸の遺物の化石したものより製するのである。

効能 ニキビ、酒皸鼻、毛髮脫症、糠批疹、濕疹、痒疹、凍傷、火傷、癩、リウマチス、齒齦み等に効がある
用量 内服には一日量一、〇乃至二、〇を水に溶かして服用するがよろしいが本劑は主として外用として用

ある。

▲イヒチオール 五・〇

右混和塗布料 (リツマチス)

バラフ井ン軟膏 一五・〇

▲イヒチオール 五・〇

右混和塗布料 (濕疹、痒疹)

ラノリン 二五・〇

第六十九節 クリサロピン

性状 南米ブラジル國に産する喬木の幹なる穴洞や皸裂に自然と積つた褐色の粉末を護亞粉と稱するが、それを熱偏蘇爾を以て溶かし出したのは、即ち本品である、水には溶解せぬが、コロロホルム、氷醋酸、偏蘇爾には容易く溶け、酒精・依的兒には困難に溶解するものである。

効能 濕疹、皸風、頑癬、鱗屑疹、痒疹、糠批疹、寄生菌行疹等にも用て確効がある。
用量 十倍のワセリン或は軟膏またはコロヂウムと配合して用ゐるのである。

▲クリサロピン

右混和塗布料

一、〇 ワセリン 一〇・〇

▲クリサロピン

右混和塗布料

三、〇 單軟膏 一五・〇

第七十節 レフロール

性状 下山藥學博士の創製にかゝるもので、大楓子酸油の誘導體にて、褐色の粉末を爲し、冷水には徐々に溶解し、十倍の沸湯には透明に溶解するものである。

効能 癩病の特効薬にして内外用共に中毒作用が無いとの報告がある。

用量 内服一回は〇・五乃至一・〇を一日三回散劑丸薬また水劑何れにても宜しい、また注射薬としては一〇%乃至三〇%として毎日二、〇宛筋肉注射を行ふのであるが、何れにしても四ヶ月以上繼續せねば其の効力を認めることは出来ません。

第七十一節 オイチオイル

性状 イヒチオイルに似て居るが、イヒチオイルの如く厭ふべき臭氣なく、それに少しも刺戟がありません。
効能 丹毒、淋巴腺腫、腫瘰、手足の急性濕疹、火傷、凍傷、乾性炎症等に用ひる。
用量 多くは濕毒法として二%乃至の溶液として用ふ。

第十章 消毒防腐劑

第七十二節 石炭酸

性状 特殊の臭氣と燒くが如き味を有し、細長き無色の結晶を爲して居るが、時を經れば微に紅色を呈す。
十五乃至二十分の水には溶解、酒精、グリセリン、エーテル等には隨意の比例に於て溶解するものである。
効能 内服として用ゐることは殆どありませんが、外用としては總ての創傷に防腐洗滌薬として用ゐるの外

腐蝕、刺戟、分泌制限の目的を以て種々たる粘膜の膿性及び腐蝕性分泌物あるものに、吸入含嗽、塗布料として應用するが、殊に小疣、小腫物には濃厚液を腐蝕麻痺の目的を以て局部に塗布し、また白癬、火傷、瘰癧、凍傷、丹毒等の皮膚病に用ゐる等其の應用の範圍頗る廣きものである。
用量 洗滌用には五十倍乃至一百倍溶液、防腐液としては一乃至五プロセント、繃帶用には三プロセントを用ふ。

▲一%石炭酸水 四〇〇、〇
右巻法料

第七十三節 沃度仿謨

性状 黄色の細小たる結晶粉末にして強い臭氣があり水には殆ど溶解しませぬが、依的兒や酒精には容易く溶解し、點火すれば美麗なる紫色の火焰を擧げて燃焼するものである。
効能 神經痛、梅毒、糖尿病、結核、腺病、甲状腺腫等に一回〇、〇二位を内服として與ふることあるも

極めて稀である、外用としては其腫痛頗る廣きものにて、腐敗性及び壞疽、潰瘍、梅毒性潰瘍、結核性關節炎、化膿性諸病、痔疾、肛裂裂傷等に應用するものにて、石炭酸と本品とは防腐藥中最も其用途廣きものである。

用量 潰瘍には純品の粉末を用ひ、其他一〇%軟膏或は一〇%グリセリン溶液として用ふ。

▲沃度仿膜 一、〇 グリセリン 一〇、〇

右注入料（結核性關節炎）

▲一〇%沃度仿膜軟膏 一〇、〇

右塗布料（肛門裂創）

第七十四節 ヨドール

性状 白に少し黄を帯たる、或は褐色の細かい粉末にして、光線に逢へば黒くなり、水には僅かに溶け酒精エーテル、脂肪油には容易に溶解します、本品を貯ふるには黒色の瓶に入れて日光を遮らなければならぬ。

効能 内服には沃度加里の代用品として第三期の梅毒、甲状腺腫、腺病などに用ひ、外用としては臭氣なき

と毒性少きを以て沃度仿膜の代用品とするが其効力は遙かに沃度仿膜に劣つて居る、併し矢張潰瘍、化膿性諸病、喉頭結核及び肥天性鼻炎、瘦削性鼻炎等に吸入粉及び吹入粉として用ひ、また眼科にては肉芽性及び慢性結膜炎に用ふるものである。

▲ヨドール 〇、五 甘草葉 甘草末 各適宜

右爲三十九丸、一日二回、一回五丸宛服用（梅毒）

▲ヨドール 二、〇 ワセリン 一〇、〇

右爲軟膏 點眼料（慢性結膜炎）

▲ヨドール 一、〇 酒精 一五、〇

グリセリン 三〇、〇

右混和塗布料（潰瘍）

第七十五節 デルマトール

性状 黄色の粉末にして水に溶解し難きものである。

効能 内服には下痢に止瀉用として用ゐ、外用には臭氣なきを以て沃度仿謨よりは其効遙かに劣り、また膿皮に停滞するの慮れがあるから其使用には注意を要するものである。本品はまた分泌制限、創面乾燥の目的を以て、火傷、濕疹、潰瘍、足汗、中耳炎等に純品または軟膏と伍し、或は一〇乃至二〇%の澱粉として用ふ。

▲デルマトール 三、〇

右分三包一日三回一包宛(下痢)

▲デルマトール 五、〇

右混和撒布料(潰瘍)

澱粉 五、〇

第七十六節 硼酸

性状 光澤を有する鱗の屑に似たる結晶形の粉末であつて、水には溶けぬが、沸湯には容易に溶解するもの

である。

効能 殺菌防腐の効は微弱であるけれども、刺激性が少いので一般に賞用せられて居る。即ち眼科、耳科等の洗滌用、胃膀胱等の洗滌、耳鼻の疾患、瘡口瘡、悪臭性鼻炎、濕疹、擦過傷、火傷、潰瘍等に用ゐるものがある。

用量 撒布料としては純品を、洗滌用には二乃至四%の溶液を用ふ。

▲二% 硼酸水 四〇〇、〇

右耳洗滌料

第七十七節 昇汞

性状 白色の結晶粉末にして水に容易く溶解するが、毒薬にして防腐殺菌の力頗る強大なるものである。

効能 驅梅毒として内外用共に賞用され、またコンヂローム、狼瘡、潰瘍等に對する腐蝕薬として用ゐ、百倍乃至二百倍の水溶液として、咽喉潰瘍、瘡口瘡、亞布管等に塗布す。

田量 内用には一回〇・〇〇五乃至〇・〇二を丸劑として食後に與へ、消毒藥としては一千倍の溶液を用ゐるが、蛋白を凝固せしむる作用あるを以て、喀痰等の消毒には不適當である。
藥物の種類は尙ほ頗る多きも此處には其主なるものに止めて置く。

家庭醫學の教へ終

大正十五年十一月十日印刷

大正十五年十一月十五日發行



家庭醫學の教へ
定價參圓八拾錢

著者 伊藤尙賢

家庭醫學研究會代表者

印發行兼者 玉井清五郎

東京市神田區表神保町十番地

發行所

東京市神田區表神保町一〇番地
電話 三三三三番
東京一三四九三番

玉井清文堂

(清文堂印刷部印)

終