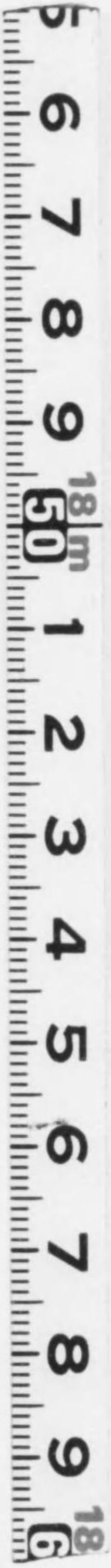


特251

766

西 勝 造 著

西式斷食療法訓



始



特251
766

序言

断食療法を以て『自然療法の卓越せる方法の一つである』(Eine bedeutende Methode naturgemässer Behandlung.) (Dr. Brauchle) とはフリウフレ博士の言である。一九二二年ゲイエリン氏 (Gejelin) が癲癇治療に對して断食療法 (Hungerkur) の他に良法なしと報告したが、當時醫界の反響はあまりなかつた。次でウイルダー氏、ペーターマン氏 (Wilder und Petermann) に依つて断食中及び断食後、癲癇發作が軽減し、且つ治癒に向ふことは肉体内に發生するケトーシス (Ketosis) のためであると論斷したのであつた。その後、幾多の實驗の結果、顯著なる効果あるを認めたりであつた。しかし、十七、八歳以上の者の癲癇患者ならば自ら進んで断食療法も出来るが、それ以下の者にては二、三日位ならば出来もするが五、六日とか七、八日の断食に打ち勝つことは困難であるところよりして、これ等の兒童に對しては断食中と同様、体内にケトーシスを發生せしむる化學的變化を起さしむる方法を講ずるに於ては、同じく所期の目的を達するであらうと云ふ學說の下にケトン食餌療法 (Ketodiättherapie) なるものを發表した。又最近に於ては



紐育のメーヨー、クリニツク (Mayo clinic) よりクラーク氏及びヘルムホルツ氏 (Clark and Helmholtz) 等によりて泌尿器疾患のものに對しても著しき効果を得たと報告せられてゐる。

古來、斷食は種々の動機と目的の下に實行されたが、信すべき歴史により、將亦種々の古典文獻等により考察するに、一、施與のため。二、懺悔のため。三、祈願のため。四、神命のため。

五、神人融合のため。六、治病のため。七、精神鍛鍊のため。八、報恩のため。九、記念のため。一〇、悲哀のため。一一、往生のため。一二、罷業のため。一三、政治運動のため等であるが私の目標は主として第六、第七である。

第六、治病のために斷食療法を應用主張した最も古い歴史上に現はれたものは、今を去ること、二千有餘年の昔、哲人アスクレピアデス (Asclepiades) である。彼は疾病治療法として水のみを與へて食物を斷つ方法を勧め、叫んで曰く「眺めよ自然界を」と教へた。ギリシヤの有名な傳記作者且つ倫理學者にしてケーロネアに生れ (西紀五〇年生れ一二〇年死) ドミチアヌスの時代に於て、その學を講じ、ギリシヤ及びローマ人四十六名士の傳記及倫理學書オペラ、モラリアを著したプタルク (Pitarch) は疾病に對し藥用の代りに斷食療法を主張した。兎に角、古へに主張された自然界の適法が暫く藥用萬能時代に制せられ、幾多の尊き人命が犠牲となり近代

又々「自然にかへれ」の諺が専門醫界の一角より叫ばれたことは慶賀に堪へない。

私は大正十一年頃、日本人の平均壽命は四十四歳であると公表された年、當時三十九歳の身をして、完成せる強健術を發表するには一日も早く平均壽命に到達せんことを念じた。自分が平均壽命にも達せずして人に長命法を教ふるとは僭越至極と思つたからである。昭和二年四十四歳に達することが出来た。紀元節を卜して世人に發表した。それが西式強健術として昭和三年二月、東京工業會から發刊されたパンフレットであり、翌年實業之日本誌上に連載したのが翌々年の昭和五年二月、完結單行本となつた「西式強健術と觸手療法」である、本書の四十四頁より四十六頁に亘つて、私は日光、空氣、食物の大切なることを述べ、これ等に就ては斯道の先覺者に譲るべきを暗示して置いた。然るに何日まで待つても私の思ふ通りの綜合食養法が發表されないではないか。それに先だち、その食物の容器であり原動力の精鍊場である身體の根本改造法としての斷食療法を發表すべく餘儀なくされた。それは昭和七年四月に上梓した「西式觸手療法と保健治病法」の書中、屢々散見せられたであらう、西式斷食療法の責をも、これに因つて果すこととした。然し乍ら實行方法に就ては本梗概にて充分なれども尙詳細に至つては今回發刊の「西式斷食療法」の一讀を薦めたい。

昭和八年二月二十五日

東京市電氣局に於て

西 勝 造 謹識

西式斷食療法訓

西 勝 造

斷食前の準備五十訓

- 一、斷食を行ふに先き立ち、經驗家に充分經驗談を聴き、その上で行ふか、もしくは本書を全部熟讀玩味して、しかる後に實行に入ること。
- 二、あらかじめ、豫定表を作り、できるだけ、豫定の行動をとること。
- 三、斷食を行ふに際して、家族の者及び近親の者に、十日や二十日の斷食は絶対に危険あるものでないと云ふことを、充分了解させる必要がある。それは斷食實行中は氣が弱くなり、近親の

言に左右される惧があるからである。實行をしようと思ふ期間は、斷じて周圍から中止をさせるやうなことの無いやうに、豫め約束し置くこと。

四、斷食を實行せんと決心ができたならば、豫定の日數、例へば二日とか三日とか或は七日とか八日とか云ふ方針を定め、それより長期間實行するとも、短縮すると云ふ考へを持たず、必ず仕遂る決心を堅めること。

五、自分の長所と短所とを克く知つておくことである。例へば平常、何事にも大膽なれば、七日や十日若くは三週間位、一物を口にせずとも決して案ずる必要はなしと、益々平氣になること。小膽のものは宜しく斷食の文獻、實驗談等を讀んで自ら安心すること。

六、生水さへ飲んでゐれば、普通人でも三週間や四週間、長きは八週間でも、精神沈著性のものは十二、三週間に及んでも尙且生命の危険はないと云ふことを念頭に置くこと。

但し、私の方法は最長絶食期間の標準、男子は八日間、女子は七日間である。途中いかなることに遭遇つても狼狽へ周章てることなく、悠々として、食欲の出るまでは食物を口にせずと云ふ固い決心をすること。

七、西式斷食法は、勤め人は缺勤する必要なく、商賣人は商賣を休むことなく、婦人は家庭にあ

つて行ふのである。

八、斷食を行ふに際し、シヨースーの法則と云つて、人は斷食前の體重の四割を失つたときは死すと云ふことを心得ておくべきである。しかし、この四割を失ふには、少くとも九十日以上絶食の場合に限られる。

但し、氣の弱い瘦形の者には、體重の二割乃至三割を失つて氣絶するものもあり、又五割乃至六割を失ふまで生きてゐた實例もある。十二日間乃至二十六日間の斷食に於て、體重の一割五分五厘乃至一割六分八厘以上減じた例はない。

九、斷食を行ひ、體重がどの位減少したかは、高比良博士の實驗及びハツザード氏の報告によれば、一日に對し〇・五疋前後(十二日間乃至三十日間の斷食一日平均〇・四七乃至〇・六疋減少)即ち一日に對し一封度内外の體重の減少が關の山である。このことを克く承知することである。

一〇、斷食を行ふに先立ち、(一)體重、(二)身長(偪高、座高)、(三)胸圍、頸圍、腹圍、(四)無理のない自然の儘の起立裸體姿勢、座位姿勢を障子又は壁に影を寫し、影繪の型を撮つて置くこと。

- 一一、用意して置くべきものは、体温計、灌腸器、下劑藥（植物性下劑としてはヒマシ油、巴豆油。鹽類下劑としては硫酸ナトリウム、硫酸マグネシウム、炭酸マグネシウム、煅製マグネシウム、酒石酸カリウム、人工カルルス泉鹽、食鹽等である。醫師又は藥劑師に就て何れが適當であるかを聞くこと。昔流に云へば前者は峻下劑であり、後者は緩下劑である）驅蟲劑等。
 - 一二、二、三週間前より、鹽辛いもの、又甘いものを餘り多く攝取せぬ練習をして置くこと。
 - 一三、二、三週間前より、偏食せざるやう、今日の三度のものと、明日の三度のものと、明後日の三度のものと云つた工合に七日間位は各異なつた食事をすること。
- 但し、美食の大食でなく、良質の意である。二食のものは二食のものにて安排する。
- 一四、下着の洗濯したものを多數用意すること、毎日着代へに差支ないやうに準備すること。
 - 一五、自分は從來、何疾患の弱點があつたか、胃か腸か腎臟か肝臟か脾臟か、或は泌尿器方面か、膀胱はどうであつたか、生殖器疾患か、便秘症か關節ロイマチスか、偏頭痛症か咽喉はどうであつたか、癲癇持ちであつたかと云ふ風に、良く己の常日頃、苦痛であつたものを思ひ起し、且つ知つて置くこと。

- し置くこと。但し、水の温度は攝氏一〇度乃至二〇度。
- 一七、季節は四季とも選ぶ必要なく、いつでも差支ない。自家或は親戚の事情が許す限り、冠婚葬祭を避ける了解の下に行ふ。
 - 一八、飲酒の習慣ある人は、少しづつ量を減じ二、三週間前にて全く酒氣を斷ち、斷食實行前、即ち準備に入るとき、既に禁酒の状態にあること。
 - 一九、喫烟者も斷食を實行するに先立ち、禁煙すること。
 - 二〇、斷食は直ちに行はず、減食の準備をすること。
 - 二一、斷食を行ふことの決心がつき、何月何日より實行と云ふ場合、三日間の斷食を行はうと決心した者は三日前より、六日間の斷食を行はうと思つた人は六日前より、減食を正確に實行すること。
- その例として三日間の例をとるならば、その比例は、三日前の食事は從來の食事の三分の一を減じた分量（量に於て質に於て）を攝ること、次の日は從來の食量の三分の二、その次の日は從來の食量の三分の一を攝ること。決して多量に攝つてはならぬ。
- 二二、前以て必ず重要な仕事を片付けて置くこと。斷食中難問題が突發した場合にも、できるだ

け、断食が済んだ後に処理すること。

二三、夫婦は本断食の済んだ後、即ち恢復期間（食量漸増期間）後、少なくとも三週間は別居若くは禁欲のこと。

二四、二、三週間前より、熱いものを食べない練習をすること、特に朝食は微温ものを食べる。

二五、身體をできるだけ微温湯より、漸次冷水（温度は攝氏十四、五度位）にて身體を拭き清める練習をすること。決して温浴してはならぬ。

二六、断食に入り、寒さを餘計に感じまいとするには、断食初日より前、少なくとも三週間ローブリー式裸療法を毎朝夕二回實行すること。尙断食中も繼續するを良しとす。

二七、断食中の起居は、寢室が自宅の場合にはなるべく臺所や食堂より離れた、日當りの良い、風通しのよい二階などが最も良く、食器の音や料理の臭ひの達しないところを理想とする。

二八、断食は一切の動物に對し、疾病治療法として、天が與へた最後の手段であると云ふことを深く心に感銘し置くこと。

二九、發熱したり、怪我をしたりした場合、又は罹病のとき、人間以外の動物はいかに美味しい食物を眼前に置いても、決して手を出さず、嘗めもしないと云ふことを知りおくこと。

三〇、腦溢血とかエムボリー（栓塞症）とかtrombus（血栓症）と云つた病のひどいのに胃された時、いかに食事をしようと思つたところで喰べることができない。結局は自然の断食となることを知つて置くこと。但し、本病に胃されなるとき西式強健法に加ふるに西式断食法を行つて置けば本症に罹らない。

三一、平常健康時に、二日乃至八日位までの断食の練習ある人は、いかに急激な病（コレラ、怪我等）に胃されても少しも動ぜず、食欲の出るまで、悠々として待つことができる。

三二、断食の練習ができてゐない人は天變地異の際、狼狽へ周章して二、三日の空腹位にさへ我慢ができず、眼前の他人の食物にまで手を出すやうな、淺猿しい心を起すものである。その時断食の練習のできた人は、五日や一週間位は何も食べなくとも、平氣の態度でゐられると云ふことを知つて置くこと。

三三、身體の所々を押して診て、筋肉の固い部分、痛む部分（痛風症、ロイマチス、結核性關節炎等は断食にて治る）。四肢ならば毛管運動を行つて後、身體の他の部分は觸手を施して治して置く。さうすると断食中の苦痛が少ない。

三四、三週間乃至四週間、テトラパシー（西式強健法）の第一平牀、第二硬枕を使用し、第三金

魚運動、第四毛管運動を行ひ、克く練習し、斷食に因る組織の代謝に對して適應せしむる準備をすること。

三五、斷食による羸瘦を恐れ、斷食前より種々の營養劑を購入し、服用などしてはならぬと云ふことを心得置くこと。

三六、斷食による種々の苦痛、例へば空腹感即ち飢餓感、或は半身麻痺、舌唇麻痺等を治さんとて、注射等をすべきものでないと云ふ確信をもつこと。

三七、斷食中、種々古き疾病が再發することがある。自覺するものもあれば全く自覺せないものもある。例へば十年前、肺結核を患つた者が現在に治つてをる状態にあるものでも、斷食によつて夥しき血痰を吐くことがある。その恐怖に打たれ、恟々として遂に發熱する人さへある。又皮膚の何れかに發疹の現はれることがある。多くは常日頃、衣類を重ね厚着をする部分に多い。胸部の乳の附近、背部、腰の周り等、それ等のことを承知して斷食は行ふべきである。

三八、斷食は從來の、肉體行動の環境と、攝取した不適當な營養と及び種々程度の異つた食物中の毒素——藥劑配合の上にも「藥品配伍禁忌學」と云ふのがある——が體組織中に溜つたものを、一掃する手段であると云ふことを念頭に置くこと。それが病となり勃發する故である。

る。ラボアジエーの喝破した言に「生命は一つの化學作用なり」"La vie est une fonction chimique" (Lavoisier) とある。

三九、前々日(漸減食の最終日の前日のこと)に驅蟲劑を用ふることに、檢便中に寄生蟲卵がないとしても、百人中九十九人までは殆んど何かの寄生蟲を保有するものである。普通試料三日続けて檢便し寄生蟲卵を發見し得ないものでも七日分の糞便全部を試験したところ、條蟲、蛔蟲、繞蟲、十二指腸蟲、旋毛蟲などの多くを見出した例がある。醫師、藥劑師に相談して服用すること。

四〇、前項の驅蟲劑を服用した後、適宜の時間に、下劑を以て腸内の掃除をすること。第一回の斷食のときは、峻下劑を用ひ第二回以後は緩下劑にてよし。

四一、斷食を初めようと思つたならば、餘計なことを云ふやうな他人には、一切面會せぬことである。

四二、斷食中はラヂオを聞くことは止したがよい。尤も簡単な天氣豫報とか、良い音樂などは別である。その點では蓄音器のはうがいと思ふ。

四三、必ず胸部その他を押してみても、痛む場所があるならば觸手を以て治しておくこと(多くの

場合兩三日にて治癒する)

四四、自分は元來呼吸型なるか消化型なるか、筋肉型なるか將亦、腦型に屬してゐるか或は以上の混合型なるか、色が黒いか赤いか克己を知つてゐることである。

四五、斷食を行ふに先立ち、次のことを心得て置くことである。

静脈の怒張は先づ眞先に肝臓を傷め、次に脾臓、次に腎臓、次に腸、次には胃に及び、肺に及び、四肢に及んで心臓に及ぶものであることを。

静脈管の怒張は何に因つて起るか、暖衣、飽食、安佚から來るものと云ふことを斷食前に知り置くこと。そしてそれを治すものはローブリー式裸療法、温冷浴(脚部又は全身)テトラパシー(西式強健法)の内、第一より第四までを實施し、第五の觸手療法に合せて斷食法を行ふことに因り静脈怒張症を根治することができる。静脈怒張が治れば肝臓が治る。肝臓が治れば淋巴液の不動滯溜が正調せられ、組織液も交代し淋巴腺腫脹も減じ、萬病が治癒に向ふであらう。斷食の目的も茲にある。

四六、斷食を行ひ、固疾を治し、羸弱の心身を改造せんとする決心石の如き者は、敢えて自宅にあつて行ふも差支ないが、普通の家庭にあつては、種々の困難に遭遇するであらう。さう云ふ

人々は左記のやうな斷食道場の如き指導者あるところを利用せられたい。

一、東京 南品川 關東斷食寮

一、京都 嵯峨 覺勝院斷食道場

一、奈良縣 生駒 靜養院斷食道場

一、阪急 仁川 日本斷食道場

一、山口縣 小郡 高木斷食道場

一、福岡縣 大名町 大靈道斷食道場

一、宮崎縣 青島 回生院斷食道場

一、下總 成田山 新勝寺斷食堂

四七、クリスト教信者はマタイ傳、ヨハネ傳の内、氣に入りの章句を、常に斷食中に讀むの準備をすること。

佛教信者は觀音經、譬若心經、或は六方禮經若くは佛說孝子經等、自分の信仰最も厚きものを常に口吟み得るやう準備すること。

その他天理教にあれ何教にあれ、思ひくの教理の條文を口吟むこと。

四八、斷食中、娛樂としての讀物は、なるべく感情にはしるものを避け、精神修養を兼ねるものを手元に用意されるが良い。

四九、高血壓症の者、不眠症の者が斷食を初める場合には、血壓の最高最低を測り置くこと。尙糖尿病者、腎臟病患者は尿の試験を行ふこと。

五〇、斷食を實行するに當り先づ第一に考へなくてはならぬことは、その目的である。疾病を治すことのみが目標であるならば、それは一時的の對症療法に過ぎない。斷食療法は根本の心身改造をも兼ねたものでなければならぬ。それには西式強健法(テトラパシー)を應用して初めて獲得し得られるであらう。

健康を獲得するには自然の力たる日光、月光、空氣、水の補助を享受すると同時に、これが適應手段として、保健法を創設するの必要がある。

現代の醫學は各方面に分れてはゐるが、目差す目的は保健治病に他ならない。それは(一)姿勢を整へることに因り得られる。(二)血液の循環を完全に行ふことに因り得られる。(三)自然の良能を發揮することに因り得られる。(四)神経系統を生理的に調節することに因り得られるものと各専門家はこれを物理的に考究し、これを生理學的に検討し、これを生化學的に究理

實驗し、精神科學の上に實證し、今日にては各自犀利の研究努力の結晶は實に見るべきものがある。つまるところはそれらのものが統一され、部分品でなくて全體のものが一個となり、茲に完全なる人體を構成するところに眞の保健の體系を見ることができ、そして治病の成績が揚げられると云ふ綜合醫學が生れたのである。それが西式強健法なのである。

その段階として誤れる食養と環境とに依つてでき上つた心身を茲に清算し、この斷食療法により、その心身を改造することが根本の目的である。

病ハ口カラ

(万葉集)

五、沈痾自

哀文注、任徵君曰、

病從口入。

“Some men dig their graves
with their teeth.”—Sydney Smith.

斷食中の五十訓

- 一、殊更に寝たり、安靜にしたりする必要はない。
- 二、平常行つてゐる運動を、殊更餘計に行ふ必要はない。
- 三、餘り難かしい、又は長くかゝるやうな仕事や、商賣上の問題を避けること。
- 四、五官が鋭敏になるものであるから、感情に走つたり、複雑な人事の問題、食物、料理等のことを、餘り考へない方針をとること。
- 五、頭腦が割合に明晰となるから、種々の感想文や紀行文を讀むとか、著作家は軽いものゝ著想をするとか、技術家は構造美を考へ、表などを造るとか、美術家は種々の曲線の配合に思ひを走せるとか、商賣人は自分が客となつた心理を腦裡に描き、自分の日々の掛引がどうであつたかを反省する。勤人は人に對する應對、又自分の今迄やつて來た事柄、現在なしつゝある仕事等を、上司としての地位から自分と云ふものを眺め、公明に忌憚無く批判してみると云つた等々

(18)

のことを斷食中に反省してみることを。

- 六、ロープリー裸療法と西式強健法の第一平牀から第四の毛管運動までを努めて行ひ、身體中に故障があつたら、第五の觸手療法によつて治し、大して病身でない限り、第六の身體の運動を行ひ、生水をチビ／＼飲み、良くなる、能くになると、常に思念すること。
- 七、勤人は決して缺勤する必要なく、普通の仕事をしつゝ行ふこと。但し拳闘、角力、柔道、車力、擊劍、自動車運轉等の如きものを除いた筋肉労働者は二日乃至四日位までの斷食日數なれば、仕事をしながら實行してもよい。
- 八、普通健康の人が斷食を行つたとすれば、少くも一日三哩乃至五哩の徒歩運動は必要である。
- 九、日光浴も必要であるが、殊更身體を太陽に直射させることは避ける。
- 一〇、室内の空氣浴（ロープリー式裸療法）は一日少くも二回は實行すること。
- 一一、普通身體の表面から、一種の臭氣が發散するものだが、この際入浴して温つたり、熱い湯の中で洗ふがごときことは禁物である。初め微温湯で良く拭ひ、摩擦して後に冷水にて拭き清めること一日少くも一回、さもなければ寧ろ水浴（攝氏十四、五度位）をすることである。
- 一二、一日少くとも二回は微温湯（攝氏二十度乃至二十五度位）にて含嗽すること。

(19)

- 一三、禁煙、禁酒は勿論色欲も絶對的に慎むこと。
- 一四、斷食中は殊に平牀を中止せぬやう心掛けること。
- 一五、便通が有つても無くとも、微温湯（二十二度前後）の灌腸をすること。
- 一六、便通が有つても無くとも、又便意は無くとも、一定の時間に用場に行くこと、殊更便通が無いのに無理に息むことは禁物である。出なければ出ないで差支ない。
- 一七、嘔吐を催し、生水も飲めない、食欲も出ないと云ふ場合には、無理に飲む必要もなく、食べる必要もない。
- 一八、嘔吐を催し、或は嘔吐をした場合には、胸椎第五番と腰椎第一、二、三を叩打すること（時間は一分間二百位の速さ）約一、二分間。
- 一九、寒いと云つて炬燵に入つたり、暖房の側によらない方がよい。殊に水浴後は火鉢や圍爐裏に暖むことは禁物である。
- 二〇、清い衛生的な生水をチビリ／＼飲むこと。冷たく感ずる場合は、少し位、温めるも差支なし。
- 二一、生水が良いか鹽水が良いかと云へば、それは、その人の體の状態で判斷しなければならぬ。

- 二二、ソウダ水とかラムネとかコーヒーの如きものは飲まない方がよい。
- 二三、無理をしてまで、生水を飲む必要はない。室内を電気とか瓦斯ストーブ（側によらない）で少しづつ、室内の温度を高めて、自然の口渴を促し、生水を飲むやうにするは差支なし。人工的に室内温度を下げるには前と反對に、段々火氣を小さくして室内温度を降下すること。
- 二四、剃刀で顔を剃つてはならぬ。止むを得ないならば鋏で摘んで置くこと。
- 二五、他人を訪問したり、來客と餘り長い時間（二十分以上）接することを避ける方が宜い。自分や家族の者は氣附かないが、特殊の體臭が發散し、又心勞があるからである。
- 二六、室内は常に清潔にし、風通し良く、日中は日光の這入るやうに心掛ける。
- 二七、夜間就寢に際し、足の冷えて眠られない時は、足に湯タンポを入れても差支ないが、温つたなら直ぐ出して置くこと。

二八、特に悪い部分が現はれるものである。例へば肝臓機能不全のものは胸椎第四番と第八番が痛むとか、副腎の故障あるもの即ちアチソン氏病の如きものは胸椎第九番が痛むとか、うつとふしいと云ふ症状が現はれる。この際椎骨兩側の指頭壓各一分間半宛施すか軽く一、二分間叩打するか、前者の場合には肝臓部を夜分温めるか、ロープリー裸療法を行ふ。

二九、精力増進だとか下劑とか驅蟲劑とか云つて、種々の藥物を飲んだり、或は注射など絶對にしてはならぬ。アイerlandのコーク市長であつた。マツクウイニー氏等が、政治問題で飢餓同盟をやつたときマツクウイニー氏は七十四日目に氣絶した。醫師は氣附けのつもりで注射をしたら直ぐ死んでしまつたとある。注射をせぬ他の同氏は九十日目に意を翻して斷食を中止したので完全に助つたと云ふ(詳しいことは一九三二年五月號の米國體育雜誌にハツザード氏の斷食の記事がある。就て見るべし、L.B.Hazard:—What you should know about Fasting, Physical Culture, May, 1932)

三〇、斷食中に宿便や黒便の出る人と、回復期中に出る人と、最初の第一回第二回に出なく、第三回目位で出る人と、第三回目も出ず、第四回目と第五回目の中間で多量に黒便の出る人とあり、第五回目がすんでも、とう／＼出ず、一ヶ月も二ヶ月もしてから夥しく出る人もある。皆

何れもその人その人の體勢と環境と食養に關係あることで、假りに黒便が出なくとも差支ない、又宿便のはうは知らず／＼出て仕舞ふ人も大分あるが、氣に留めぬこと。

三一、西式斷食法を行ふときは、少しづつ身長が延びるものであるから、斷食の中間で一度身長と胸圍と腹圍とを測つて置くことである。

尙體重も毎日量れたら計つておくこと。

三二、斷食中、身體の何れが痛むかを能く記録し、ヘツド氏過敏帶(拙著「西式強健術と觸手療法」中にあり)と合せ觸手療法を施すべきである。

三三、舌が強張り、舌苔が可成り厚く附くことがある。無理に剝す必要なく、自然に脱落するものである。

三四、口唇や舌の根元などが荒れたり、火脹れのやうになつたり、餘分に口中に舌の如き皮膚が新生したりすることがある。さう云ふときは後頭冷却浴法をすることと、生水をチビリ／＼と嘗めるやうに飲むことをすれば、自然に治るものである。

三五、胸部の所々、背中、腰部その他足の附根と云つた工合に、方々に吹出物、水疱瘡のやうなものが出て、少しも心配はいらぬ。ロープリー裸療法と平牀とで治るからである。

三六、腹部が膨満して便痛もなく、尿も出ず、生水も飲めないと云つた場合も、少しも騒がず、悠々としてロープリー式療法を二時間毎に行ふこと、西式強健法の第五觸手療法として臍の下左右と、特に太陽叢部に觸手を行ふ。そして腰椎第一、二、三の椎骨を一分間二百位の速さで叩打し、第十一胸椎と第四腰椎の左右の指頭壓を各一分半宛行ふ。

三七、悲劇的なドラマとか興奮するやうな演説など聞かないほうが宜い。

三八、散歩する場合、金は持たないほうがよい。いかに遠方まで行つても、必ず歩いて歸ると云ふところに妙味がある。

三九、豫定の日数が來ても、食欲が無いとて、無理に食する必要がない。その時は斷食日数を追加すること。一日でも二日でも將又三日でも五日でも差支なし。

四〇、已むを得ざる用件、その他にて中止をする場合と雖ども、固いもの熱いものを食してはならぬ。中止の最初の食量は、微温の重湯を茶呑茶碗一杯(約一合の三分の一)を一回分の食事と心得て攝取する。翌日は二杯とし、三日目には半粥(おまじり)、四日目に膨脹米粥と云つた工合に、決して恢復を急いではならない。

四一、斷食中、腹痛を起すことがある。多くは斷食前の準備に於て缺くところがあつたから

で、漸減食の量が不規則であつた時、寄生蟲が未だ残つてゐる時、腸その他内臓の癒着が離れる時、腸の捻轉が直る時、收縮による臓器の轉位から來る時、寒いと云つて熱いものを食べた時、宿便が移動する時等、色々あるが、要するに斷食前の五十訓を、良く熟讀し、萬々缺くところがなく、實行に入らるゝならば大したことはない。若し内臓の癒着が直るときの腹痛なれば、仰臥の位置に於て、靜かに心を落著けて觸手をして貰へば治つてゆくものである。

四二、兎に角、氣も弱くなり迷走神經緊張症になるものである。平牀上の金魚運動をすることと、努めて心の平和を保つことと、兼ねて準備してある各自信仰的である觀音經、磬若心經、六方禮經、孝子經、マタイ傳福音書、ヨハネ傳福音書等その他教理の本文を朗讀して心を落付け、又大英百科辭典等の斷食の部を味讀すること。

四三、斷食中は又格別氣がいら／＼するものであるから、努めて氣を長く持つやう、決して人を動して用事をたすが如きことをせず、何でも自分ですると云ふ方針をとる。

四四、倦怠や、睡氣や、虚脱感や頭痛や眩暈や腦貧血等を起すものがある。これも斷食に對する準備行動の不充分と、極度の不安から來るものが多く、さう云ふ人は、平牀上に安臥して、人間と云ふものが自分から斷食を志して三十日以内に斷食のために死んだ例はなく、若し死

んだ人があつたとすれば、それは間違つた手當法からである。若し、一週間以内で死んだとすれば、醫師の何かの注射によつて死んだのである。その他は死ぬべき原因が偶然一致した場合であることを知らねばならぬ。

四五、精神的に苦痛、恐怖、憤怒等交々襲來して、我ながら變に思ひ、氣でも狂ふのではないかと思ふことがある。これも準備に飲るところがあるからで、中には大聲揚げて泣き叫ぶもあれば、夢遊病者の如くふら／＼歩き出すものもあるが、前同様準備が完全でなかつたことを證するのである。

四六、斷食中種々果汁とか牛乳とか液體を奨める者もあるが、これは二週間以上の斷食を行つた場合、中止の場合ならば少し位差支なく、それ以内には淋巴液をして瀾濁せしめ、折角白血球が働かすべき機會を他に轉せしめることとなり、のみならず食欲を咬り、却つて飢餓感を甚しくする恐れがあるから飲用せぬほうが良い。

四七、水を絶対に飲ませない方針の人もあるが、これは間違つた考へであり、醫學的知識の無い仕方と云はなければならぬ、獨逸のウエーベルの「斷食と云ふからには何物も口にしてはならないのが眞の斷食と云ふことだ、古代信仰に生きた者の斷食はさうであつた」と云ふ記事を

讀んで、何にも食はない方が眞の斷食だと思つてはならぬ。彼等の云ふ肉體死は直ちに天上に復活すると云ふ意で、心身を靈と肉とに考へ、心あつての身、身あつての心と云ふことを辨へない徒である、靈と肉とを別々に考へ、肉體は死んでも靈に生きると云ふ誤つた考へからすれば、何物も口にせず、しかも斃れて、それは神の命にして、今度は靈として永生するのだと云へば、それまでであるが、我々のとらぬところである。

「命あつての物種」生は得難し死は易し」とか「死んで花實が咲くものか」とか云ふ俗言も彼等は知らぬ徒である。人間本然の生活からすれば、永らへなければならぬ。昇天の活き方は百歳近くなつてからでもおそくはない筈である。斷食中生水を飲めば死の到來など決してないものである。

四八、初めの内は食物のことも頭にはあるけれども、後にはその觀念が失はれる。物を食ふと云ふやうなことがあるものかと云ふ感じさへ起つて來る。後には忘れて仕舞ふ。食物を見ても石塊を見てゐるやうな感じしか起らない場合がある。その時、食はなくなつては大變だと考へてはならない。飲めない水なら飲まなくても宜い。しかし、二日が過ぎ三日目となり四日目となり五日となり六日となつて、突如として、食欲が出て來るものである。この飢餓感を水で補ひ、

豫定の日數ならば切り上げる準備をするが、未だ七日とか八日とかの豫定の日數に達してゐなければ、その食欲は水で満たし、腰椎第一、二、三を軽く一、二分間叩打するならば、この飢餓感^{おんが}は直ちに治るものである。そして徐にゴールに還入る。

四九、斷食中は

- (一) 新たに食物の不正による毒素の侵入が絶たれること
- (二) 肉體中の血液が體外から補給されぬため、體重が少しづつ減少すること。
- (三) 體重の減少は動、靜脈管の收縮となり、血管内血液細胞の總動員が行はれること。
- (四) 關節その他の組織の腔竇内の毒素は殆んど引き出される。その結果として、關節炎、座骨神經痛、ロイマチス、高血壓症、糖尿病患者、風邪等が直ちに輕快に向ふものである。
- (五) 暖衣、飽食、安佚の結果、これまで完全に靜脈血の新陳代謝が行はれず、ために肝臟や脾臟に故障が起り、種々の疾病の源となつてゐたのが一掃される。
- (六) 體重減少は組織液にも新陳代謝を來し、淋巴液の總動員となつて、種々の疾患が癒される。

(七) 體重減少と相待つて、平牀療法、硬枕療法、金魚療法、毛管療法、觸手療法及び西式強健

術の實行によるが故に、體質の上に體勢の上に、變化を來し、その結果は、腸捻轉の傾向あるものも、その機會を免れ、既に腸捻轉、巨大、過長結腸も回復の道程を取る、「西式斷食療法」中の過長結腸の項を熟讀し、更に挿圖にある盲腸、蟲様突起の癒著も快癒の過程をとると云ふことを熟知すること。

(八) 肉體中の全消化系統及び同化系統を休息せしめる結果として、肉體中の全勢力を他の器管に向はしめること。

(九) 斷食前の準備行動さへ規則正しくするならば、體重減少による寒さの感じは、却つて心持ちよく経過することができぬ。

(一〇) 斷食中は自分自身の肉血によつて生きると云ふ見地より、菜食主義者はこれを食人的行為であると説くも、生理過程を知らざる輩の蒙昧の言であると云ふことを知れ。

(一一) 斷食中脈搏の數が、普通の半分以下の三十になつたとて平氣でゐなければならぬ。決してそれが爲めに死すると云ふことは絶對にない。

五〇、斷食は飢ゑることである。歐米の金言に次のものがある。

「飢ゑ(必要)は多くのことを教へる」——古語 (Multa docet fames—Hunger teaches us

many things.)

「飢ゑ (必要) は諸藝の教師にして天才の與へ主なり」——ペルシウス (Magister artis ingeni-
ique largitor.)

「健全な胃には飢は堪へ難し」——英諺 (Hunger is hard in a hale maw.)

「飢は最良のソースだ」——英諺 (Hunger is the best sauce.)

「飢は料理に小言を云はせない」——英諺 (Hunger finds no fault with the cookery.)

「飢は良き味ひを有つ食物だ」——英諺 (Hunger is good kitchen meat.)

「飢と渴とは殆んど何人をも殺さないが、飽食と飽飲とは數多の人々を殺して居る」——英諺

(Hunger and thirst scarcely kill any, but gluttony and drink kill a great many.)

「飢は生まの豆をも甘くする」——英諺 (Hunger makes raw beans relish well.)

スタンダード英語辭典の斷食の部に

(1) 部分的或は全部的に食物を斷つこと、若くは定められた食物のみを斷つこと、特に他の勤
行と關聯し、宗教上の義務として行ふもの。

(2) 宗教上の斷食及び他の勤行を行ふべきものとして定められた期間。

ブラウフレ博士は斷食に就て次の如く述べてゐる。

「自然療法の内でも最も卓越せる方法の一つである。」

ラルースの佛語辭典の斷食の部に

「自發的にもせよ、或は強制的にもせよ、攝取すべきところよりも少なく食べるか、若くは全く
食べざること。|| 敬神の念よりして、食物を斷つこと。若くは或る種の食物のみを斷つこと」

飢エタル時ハ食ヲ擇バズ (孟子)

何んでも手當り次第に食べたなら大變であることを戒しめたもの。

飢エタル者ハ食ヲ急グ (古諺)

回復を急いでではないことを戒しめたもの。

斷食後の恢復五十訓

- 一、斷食を終了し、愈々食餌を攝るに當り、その方法を誤るときは、それこそ九仞の功を一簣に虧くと云ふことを深く念頭に置くこと。
- 二、生命危険の點に關しては、斷食中よりも寧ろ斷食直後の、食餌攝取の誤りより來ることを、深く念頭に置くこと。
- 三、斷食期間が、假りに豫定日數に達したとて、食慾の出ない間は無理に斷食を中止するの要はない。事情が許すならば一日でも延すこと。
- 四、人によつては食慾が旺盛になるが、決して豫定表の量より、多くを攝つてはならぬ。
- 五、飢餓感が襲來したときは、腰椎第一、二、三番を叩打する（一分間二百回位の速さで一、二分間）。そして生水七分熱湯三分位の割合で混ぜた水をチビリ／＼と飲むこと。
- 六、斷食を機會に、酒類、煙草を禁じた方がよい。
- 七、斷食後は特に夫婦別居を嚴守すること。その日數は勿論體力回復を標準とするが、大體、斷食日數の六倍を普通とす。例へば六日間の減食準備、六日間の斷食、六日間の漸増食にて回復豫定とするものは、六日の六倍、漸増食回復後より起算して三十六日間は謹慎すると云ふ計算である。

(32)

- 八、入浴としては、できるだけ微温湯に短い時間入ること。理想から云へば、斷食中水浴をした人は二、三日はなほ水浴のみの方が良い。
- 九、斷食終了後の初日の食餌は一食分一回として、重湯を茶呑茶碗（約三分の一合）に微温度（二十二度乃至二十七度位）のものを飲用すること。それに加へる食鹽も耳搔に二杯程度のもので一日三回食事を攝つてゐたものは、茶呑茶碗に三杯となる。
- 一〇、副食物として、梅干を食へるかどうかと云ふことは、胃疾患の人、特に胃癌の疑ひあるもの胃酸過多症のものは食へない方を良しとす。他は外側の皮をとり、中身だけ少量を攝るは差支なし。
- 一一、斷食日數二日間のもの、食餌初めの第一日は精米湯、次の日は半粥（おまじり）茶碗に一杯半、三日目は粥少量、第四日目に初めて從來攝取してゐた食量の六分目と云ふ心組みにすること。つひ知らず識らず過食にならぬやう心掛けること。斷食三日間以後の食餌攝取法に就ては第一表に倣ふこと。

(33)

第一表 断食終了後の食餌攝食法の概略表（一ヶ年間、五回の標準断食実行者のもの）

断食後 の日数	断食日数 の種別	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日	第六日	第七日
二日間	断食の人	精米湯	米粥 (おまじり)	粥、少量 野菜スープ (薄いもの)	普通食量の 六分目	普通食量の 七分目	普通食量の 八分目	普通食量の 九分目
三日間	断食の人	精米湯	麦重湯	牛粥	粥、少量 野菜スープ (薄いもの)	普通食量の 六分目	普通食量の 七分目	普通食量の 八分目
四日間	断食の人	精米湯	麦重湯	牛粥	粥、少量	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	普通食量の 六分目	普通食量の 七分目
五日間	断食の人	精米湯	玄米重湯	麦重湯	牛粥	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	普通食量の 七分目	普通食量の 六分目
六日間	断食の人	精米湯	玄米重湯	麦重湯	牛粥	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	普通食量の 七分目	普通食量の 六分目
七日間	断食の人	精米湯	玄米重湯	同上	麦重湯	牛粥	同上	粥、少量
八日間	断食の人	精米湯	玄米重湯	同上	同上	麦重湯	牛粥	同上

第八日	以下従来攝 取量の九分 目の見當	普通食量の 八分五厘	普通食量の 八分目	普通食量の 七分目	普通食量の 六分目	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	粥、少量
第九日	同上	以下従来攝 取量の八分 五厘見當	以下同上	普通食量の 七分目	普通食量の 六分目	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	粥、少量
第十日	同上	同上	同上	同上	普通食量の 七分目	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)	粥、少量
第十一日	同上	同上	同上	同上	以下従来攝 取量の八分 見當	普通食量の 六分目	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)
第十二日	同上	同上	同上	同上	以下従来攝 取量の七分 見當	普通食量の 六分目	粥、従来の 杯数 野菜スープ (薄いもの)

一三、重湯の造り方は精米湯を良しとす。有胚芽米のよく洗つたもの一合（約二〇〇立方糎）に對し水六合とす。微火にかけて四、五十分煮て、三合位に煮つめ、後布巾にて濾す。
 柿沼氏の研究に依れば胚芽八割以上を含有する精米にて造つたものは、ビタミンBを豊富に含有すると云ふ。食鹽は耳搔き五、六杯にて味をつける。

一三、玄米重湯の造り方は、よく洗つた玄米一合に對し水八合の割合にて、微火にかけ四分の一即ち約二合位に煮つめ、布巾にて濾す、稍々茶色を帯び、芳香あつて、食べ易い。餘り濃くないほうがよろし。

一四、麥重湯の造り方は、よく洗つた壓搾麥一合に對し水六合を、微火にかけて四、五十分位煮、二合五勺位に煮つめ、布巾にて濾し、食鹽を耳搔きに五、六杯入れて味をつける。粘稠度は濃くないがよく、無刺戟でもあり食べ易いものである。

一五、半粥(おまじり)の造り方は、白米五勺に對し水六合、微火にかけて四、五十分煮て、約三合位に煮つめ、半分の量だけを布巾で濾し、全量に對し膨脹した飯粒が、五分の一位は浮游してゐる程度のものである。

一六、粥の造り方は、よく洗つた白米を筥にとり、水を切り、鍋に湯を煮立て、それを入れ、蓋を半開して、中火にて三、四十分間煮沸し、食鹽を適宜に入れ更に十分間位本火にて煮熟す、この際、煮上るまでに度々かきまぜると粘りを増すが、風味を害す。

一七、野菜スープの造り方には、種々澤山あるが、今その一例を述べれば、材料としてはスープ臺一合五勺(二七〇立方糶)、人蔘二匁(八瓦)、玉葱五匁(二〇瓦)、三つ葉三匁(一〇瓦)、味の

素少量、食鹽少量を用意し、先づ人蔘、玉葱、三つ葉は細く切り、野菜を取り出して裏濾しにかけて纖維を去り、再びスープに戻し、スープ臺と共に煮沸し、軟かくなつたとき味の素、食鹽等にて調味する。

(註) 以上食餌の造り方は、材料の割合の比較数なれば、人数により加減すべきは勿論である。

一八、三食者も二食者も共に注意すべきは、朝起きて攝る食事、即ち朝食は熱くない微温い粥にすべきである。さもなければ、普通食を能く嚙むことである。即ちフレツチャリズムを實行することである。少なくとも一口のものを三十回乃至五十回は咀嚼すべきである。しかし夕食を過度に咀嚼することは大變な間違ひで、普通仕來りの食べ方で充分である。理想から云へば朝食は廢したほうが良い。

一九、朝食と云ふ原語は、スタンダード辭典に Breakfast(ブレイクファスト)とあり、ラルースの佛語辭典には Dejeuner(デジウーネ)とあり、共に意義二つあり、(一)朝食のこと、(二)斷食を中止して最初に攝る食事のこと。とある。蓋し Breakfast(斷食)を Dejeuner(破る)する意であり Jeuner(斷食)を Dejeuner(打消す)する意である。夜分は多く食を攝らない即ち小斷食である。夜分に於て消化器官は休養し、それは宛然斷食と變るところはない。

古來斷食をすることは簡單であるが最初の食事が大切である。熱いものが禁物だ。固いものも禁物だ。多量に食べてはいけない。急いで食べてもいけない。熱い風呂も体に悪い、微温湯でも長湯は禁物だ。多くの實驗と學說から證據だてられながら、最小斷食の初回の食事である朝食が固い、熱い、多い、早飯、その上に熱い朝風呂では健康體になれやう筈がない。

二〇、平常、朝食の熱い、固いのは禁物である。一層のこと朝食は廢した方がよい。

二一、平常、朝食は特に急ぐことは禁物である。であるから朝食は廢した方がよい。

二三、斷食終了後はできることなら朝食を廢したはうがよく、二食主義をとる。即ち晝食と夕食とにする。

二三、三食が都合のよい者は、朝食を極めて少量に、微温もので、しかも柔かく軽いもの。さもなければ大に咀嚼すること。

二四、斷食後の料理には特に白砂糖を絶対に使用してはならぬ。我々の生きんがための物質、殊に神経、筋肉の刺激感應を調整し、同時に骨の硬化に最も必要なカルシウム、言ひ換へれば副甲狀腺及び胸腺のホルモンの機能に、極めて重要な役割を演ずるカルシウムを奪ふものは、實に白砂糖である。然し砂糖は我々身體に對し、無くてはならぬものであるから、できるなら

白砂糖の代りに中砂糖を用ふべきである。ブラウフレ博士曰く「白砂糖は石灰の掠奪者なり」云々。——Der weisse Zucker ist ein Kalkräuber—Dr. Brauchle:—Naturgemässe Lebensweise,

P. 72. 1931.

二五、朝風呂に入つたときは、冷水を浴すること、つまり普通の入浴を終つて後、全身冷水を浴びては湯に入り、又冷水を浴びては湯に入り最終は冷水にて仕上げる。但し四〇歳以上ともならば、最終のときは上半身だけは微温湯で仕上げ、下肢は冷水を掛けること。なほ全身の冷水浴は四〇歳以上の人と雖ども、確實に毎日實行のできる人は、差支なし。

二六、斷食後、自分の身長、胸圍、體重、座高(個高)を量り、次の式にて試験すること。一ケ年に亙り五回の正式斷食を行つて後は、特に標準體型になるやうに努力すること。

$$\frac{\text{身長}R \times \text{胸圍}R = \text{體重}R (\text{但し}R \text{は}21 \text{歳以上適用)}}{\text{體重}R \times \text{胸圍}R \times 100} = 100$$

但し身長と胸圍の比は一〇〇に對する五〇(五割)乃至五五(五割五分)以内のこと。瘦型のもの五〇、肥型のもの五五、並型のもの五二乃至五三。

例へば、身長五尺二寸八分(一米六)の瘦型のもの、胸圍は二尺六寸四分(〇・八米)を理想

とす若し肥型(こぶがた)のものは胸圍(きょうい)が二尺九寸〇四(にしゃくきゅうすんじゅうよ)〇八八米(はちやちやち)までは差支(さしつか)へなし。今(いま)、次に並型(なみがた)四十七歳(よんじゅうしちさい)の男子(だんし)の實數(じつすう)に就て試験(しけん)すれば、

身長(しんちやう) 五尺二寸八分(ごしゃくにすんぱんぶん)

胸圍(きょうい) 二尺七寸三分(にしゃくしちすんぶん)

體重(たいぢゆう) 十四貫八百五十匁(じゅうしきくわんぱちむなご) (但し空腹時(たふらふとき)、朝食前(あさけ)或は午後十時頃(ごごじゅうじころ))

(一) 身長(しんちやう)と胸圍(きょうい)の割合(わりあひ)

$$\frac{2.73}{5.28} \times 100 = 51.7 = 52$$

(二) 身長(しんちやう)、胸圍(きょうい)、體重(たいぢゆう)の割合(わりあひ)

$$\frac{(5.28 \times 2.73) \times 100}{14.850} = 97.07 = 97$$

身長(しんちやう)と胸圍(きょうい)の關係(くわんけい)も標準數(ひょうじゆんすう)に近値(きんぢ)であり、身長(しんちやう)、胸圍(きょうい)、體重(たいぢゆう)の關係(くわんけい)も一〇〇(いちひゃく)以下の數(すう)即(すなは)ち九七(きゅうしち)なれば榮養良(えいやうりやう)の方(はう)である。故(ゆゑ)にこの數值(すうぢ)の人が西式強健法(しきしきやうけんはふ)(テトラバシー)の實踐(じつせん)と斷食(だんじき)とによつて、十四貫目(じゅうしきくわんめ)乃至(乃至)十四貫二(じゅうしきくわんに)、三百目(さんひゃくめ)となり、姿勢標準A型(しせいはうじゆんがた)ならば健康(けんかう)を維持(わいじ)し、疾病(しつぺい)に抵(たい)

抗(かう)し得(え)る體型(たいけい)となる、但(た)し三十五歳(さんじゅうごさい)未滿(みまん)なれば、九七(きゅうしち)乃至(乃至)九五位(くわんご)までは差支(さしつか)へなし。二十一歳(にじゅういちさい)以下のものは次の係數(けいすう)を乗(の)すること。

$$\frac{(\text{身長尺} \times \text{胸圍尺}) \times \text{係數}}{\text{體重}} = 100$$

年齢	係數
21歳	100
20 "	100.2
19 "	100.5
18 "	101
17 "	103
16 "	108
15 "	111
14 "	114
13 "	116
12 "	118
11 "	120
10 "	132

参考(さんかう)のためボルンハルト氏式(Bornhartscher Formel)を示せば次の如(ごと)くである。

$$\frac{\text{身長cm} \times \text{胸圍cm}}{\text{體重}} = 240 \text{ (但し21歳以上(じゅういちさいじょう)に適用(ていよう))}$$

身長(しんちやう)、胸圍(きょうい)を纏(セン)にて測(はか)り、體重(たいぢゆう)は疋(た)にて量(はか)ること。

二十一歳(にじゅういちさい)以上のものは係數(けいすう)二四〇(にじゅうよ)、これより多(おほ)い者は榮養不良(えいやうふりやう)少(すく)ない者は榮養良(えいやうりやう)である。二十一歳(にじゅういちさい)以下のものは大體次(たいたいじ)の標準係數(ひょうじゆんけいすう)による。

十八歳(じゅうはちさい)から二十歳(にじゅうさい)までは 二四二

十七歳のもの	二四八
十六歳のもの	二五三
十五歳のもの	二六三
十歳のもの	三〇〇

二七、断食の目的は次の六つの関係を研究し、これを生理的統正のとれた肉體の所有者に導くことにある。

- 一、身長（坐高、偲高及び脚長）
- 二、胸圍
- 三、體重
- 四、體表面積
- 五、腸内面積
- 六、肺面積 || 毛細管面積

二八、(一)身長、(二)胸圍、(三)體重の關係は略、明瞭となつたと信ずるから、次は(四)體表面積に就て述べねばならぬ。

食物の所要量を決定するに當り、體の表面積は身長と體重とによつて求める。デユボア、デユボア氏が一九一九年研究發表した公式は、恒數さへ僅かに變更すれば、その適用差支ないものである。

- Aは體表面積(平方糎)
 - Wは體重(斤)
 - Hは身長(糎)
- Cは恒數で歐米人は七一・八四なれども、本邦人にては七二・五乃至七四・五の間にある。けれども原式にて一向差支ないと思ふ。

$$A = W^{0.425} \times H^{0.725} \times 71.84$$

今前例をとる。四十七歳で身長五尺二寸八分即ち一六〇糎、體重十四貫八百五十匁即ち五五斤六九であるから、この人の體表面積は次の式にて計算せらる。

$$A = 55.69^{0.425} \times 160^{0.725} \times 71.84 = 15,715 = 1.57$$

$$\log A = (\log 55.69 \times 0.425) + (\log 160 \times 0.725) + \log 71.84$$

$$\log A = (1.7458 \times 0.425) + (2.20412 \times 0.725) + 1.85637$$

= 4.19631

∴ = 15.715 = 1.57

即ち一・五七平方米である。

この公式を用ひて、一々計算するの煩を避るために、デュボア、デュボア氏は第二表を作製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(尺)	體重(斤)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
110	100	0.91	0.98	1.04	1.10	1.16	1.21	1.27													
115	110	0.93	1.01	1.08	1.14	1.20	1.26	1.31													
120	120	0.95	1.04	1.11	1.17	1.23	1.29	1.35													
125	130	0.97	1.06	1.14	1.20	1.26	1.32	1.38													
130	140	1.00	1.09	1.17	1.23	1.30	1.36	1.42													
135	150	1.03	1.12	1.20	1.26	1.33	1.39	1.45													
140	160	1.06	1.15	1.23	1.29	1.36	1.42	1.48													
145	170	1.09	1.18	1.26	1.32	1.39	1.45	1.51													
150	180	1.12	1.21	1.29	1.35	1.42	1.48	1.54													
155	190	1.15	1.24	1.32	1.38	1.45	1.51	1.57													
160	200	1.18	1.27	1.35	1.41	1.48	1.54	1.60													
165	210	1.21	1.30	1.38	1.44	1.51	1.57	1.63													
170	220	1.24	1.33	1.41	1.47	1.54	1.60	1.66													
175	230	1.27	1.36	1.44	1.50	1.57	1.63	1.69													
180	240	1.30	1.39	1.47	1.53	1.60	1.66	1.72													
185	250	1.33	1.42	1.50	1.56	1.63	1.69	1.75													
190	260	1.36	1.45	1.53	1.59	1.66	1.72	1.78													
195	270	1.39	1.48	1.56	1.62	1.69	1.75	1.81													
200	280	1.42	1.51	1.59	1.65	1.72	1.78	1.84													
205	290	1.45	1.54	1.62	1.68	1.75	1.81	1.87													
210	300	1.48	1.57	1.65	1.71	1.78	1.84	1.90													
215	310	1.51	1.60	1.68	1.74	1.81	1.87	1.93													
220	320	1.54	1.63	1.71	1.77	1.84	1.90	1.96													
225	330	1.57	1.66	1.74	1.80	1.87	1.93	1.99													
230	340	1.60	1.69	1.77	1.83	1.90	1.96	2.02													
235	350	1.63	1.72	1.80	1.86	1.93	1.99	2.05													
240	360	1.66	1.75	1.83	1.89	1.96	2.02	2.08													
245	370	1.69	1.78	1.86	1.92	1.99	2.05	2.11													
250	380	1.72	1.81	1.89	1.95	2.02	2.08	2.14													
255	390	1.75	1.84	1.92	1.98	2.05	2.11	2.17													
260	400	1.78	1.87	1.95	2.01	2.08	2.14	2.20													
265	410	1.81	1.90	1.98	2.04	2.11	2.17	2.23													
270	420	1.84	1.93	2.01	2.07	2.14	2.20	2.26													
275	430	1.87	1.96	2.04	2.10	2.17	2.23	2.29													
280	440	1.90	1.99	2.07	2.13	2.20	2.26	2.32													
285	450	1.93	2.02	2.10	2.16	2.23	2.29	2.35													
290	460	1.96	2.05	2.13	2.19	2.26	2.32	2.38													
295	470	1.99	2.08	2.16	2.22	2.29	2.35	2.41													
300	480	2.02	2.11	2.19	2.25	2.32	2.38	2.44													
305	490	2.05	2.14	2.22	2.28	2.35	2.41	2.47													
310	500	2.08	2.17	2.25	2.31	2.38	2.44	2.50													
315	510	2.11	2.20	2.28	2.34	2.41	2.47	2.53													
320	520	2.14	2.23	2.31	2.37	2.44	2.50	2.56													
325	530	2.17	2.26	2.34	2.40	2.47	2.53	2.59													
330	540	2.20	2.29	2.37	2.43	2.50	2.56	2.62													
335	550	2.23	2.32	2.40	2.46	2.53	2.59	2.65													
340	560	2.26	2.35	2.43	2.49	2.56	2.62	2.68													
345	570	2.29	2.38	2.46	2.52	2.59	2.65	2.71													
350	580	2.32	2.41	2.49	2.55	2.62	2.68	2.74													
355	590	2.35	2.44	2.52	2.58	2.65	2.71	2.77													
360	600	2.38	2.47	2.55	2.61	2.68	2.74	2.80													
365	610	2.41	2.50	2.58	2.64	2.71	2.77	2.83													
370	620	2.44	2.53	2.61	2.67	2.74	2.80	2.86													
375	630	2.47	2.56	2.64	2.70	2.77	2.83	2.89													
380	640	2.50	2.59	2.67	2.73	2.80	2.86	2.92													
385	650	2.53	2.62	2.70	2.76	2.83	2.89	2.95													
390	660	2.56	2.65	2.73	2.79	2.86	2.92	2.98													
395	670	2.59	2.68	2.76	2.82	2.89	2.95	3.01													
400	680	2.62	2.71	2.79	2.85	2.92	2.98	3.04													
405	690	2.65	2.74	2.82	2.88	2.95	3.01	3.07													
410	700	2.68	2.77	2.85	2.91	2.98	3.04	3.10													
415	710	2.71	2.80	2.88	2.94	3.01	3.07	3.13													
420	720	2.74	2.83	2.91	2.97	3.04	3.10	3.16													
425	730	2.77	2.86	2.94	3.00	3.07	3.13	3.19													
430	740	2.80	2.89	2.97	3.03	3.10	3.16	3.22													
435	750	2.83	2.92	3.00	3.06	3.13	3.19	3.25													
440	760	2.86	2.95	3.03	3.09	3.16	3.22	3.28													
445	770	2.89	2.98	3.06	3.12	3.19	3.25	3.31													
450	780	2.92	3.01	3.09	3.15	3.22	3.28	3.34													
455	790	2.95	3.04	3.12	3.18	3.25	3.31	3.37													
460	800	2.98	3.07	3.15	3.21	3.28	3.34	3.40													
465	810	3.01	3.10	3.18	3.24	3.31	3.37	3.43													
470	820	3.04	3.13	3.21	3.27	3.34	3.40	3.46													
475	830	3.07	3.16	3.24	3.30	3.37	3.43	3.49													
480	840	3.10	3.19	3.27																	

サンホルン氏標準		女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
		四三・〇	四〇・〇	三八・〇	三七・〇	三六・五	三六・〇	三五・〇	三五・〇	三四・〇	三三・〇
女	男				三七・七	三七・七	三六・七				
					三五・二	三四・七	三四・二				

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出来るであらう。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出来る。しかし、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臓で、これに次ぐは脾臓、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。次に體積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。

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

瘦型三十二歳の斷食終了三ヶ月目の婦人を、次の實數に就て試験するであらう。

體重 十三貫二百目(四十九冠五) 但し空腹時

坐高 二尺七寸一分(八十二厘)

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七歳より二十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。

$$\frac{82 \times 100}{\sqrt[3]{10 \times 49.5 \times 1000}} = \frac{82 \times 100}{79.1} = 103.67 = 104$$

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。即ち一〇〇以上の数字は栄養不良を示し、一〇〇以下の数字は栄養良を示す。

但し二十歳未満は略す。

三〇、腸内面積を生理的矯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、その平均周囲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

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

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).....	一一、二五四ネム (一日約六勺)
牛乳.....	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)
穀粉食餌.....	一二、二三八ネム
野菜菜.....	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、体重の増減がない。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

$$2.891 \div 6.724 = 0.43$$

三十歳前後の婦人として、乳母でない限りは一平方糎當り〇、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、腸内面積一平方糶當……	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 *Nahrungseinheit-Milch* 或は羅典の *Nutritionis-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)ヴァイタミン、(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。

三一、良姿勢の獲得も心身の改造も凡て斷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來るものである。茲に於て斷食後は専ら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、斷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、腸臟部、

脚部として鼠蹊部、踝、足の關節、跗骨、趾、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腫れ、且つ關節が痛み、疲労感が甚しい。

三四、斷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状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好まない。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ふの道やあるかなどと思念すること。

足の裏にコンニヤクの温めたものを付けてゐる間に、多くは寝て仕舞ふものである。

三五、斷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、襲ひ來る飢餓感に堪へ、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、飢餓感の甚ださに堪へ得ず、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。氣を附くべきである。

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従來、食餌の過誤と不適應な環境の影響とにより、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。今斷食によつて靜脈管、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、淋巴腺炎に胃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、行つた方が良く信じてゐる。否このことは多くの經驗家の立證するところである。況んや平牀を奨励し、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、斷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」の標準生活をおすゝめしたい。しかし中に私の絶対反対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、著しく内臓の様相を明かにした。このことからして内臓諸器官の輕微癱瘓、變形、轉位あることを知るからには、無間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、こと更に斷つてある。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斷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搖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）ならば差支へないが、さあらぬ者には半數以上の危険と、他の運動による效果相殺の結果、無駄になるものがある。何んとなればホワイ博士は「百人中の六十名は内臓器官の癱瘓、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。斷食前六十四疔の體重ある男子、吉〇三〇氏は六十疔の體重を得んとして、第五回目の八日間を終つたところ、五十三疔八となつた。回復食餌を取り初めて二日目に體重を計つたところ、五十四疔三、四日目は五十五疔三、六日目には五十七疔、八日目には五十八疔三、十日目には五十九疔八となつた、斷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、斷食終了後四十日間を経過し體重五十八疔五となつた。それより分量を些か増加したるに直ちに六十疔に達したのである。以後は勉めて斷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斷食をなし、その又翌日は減量し、普通食の半分を必ずフレ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、三ヶ月は何んとなく、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、眞に西式斷食療法は安全にして、確實の効果を擧げ得るものだと言ふでをる。これは一例である。

四三、斷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斷食の効果があらのである。

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減殺する。

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、癌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「肉の過食に次いで惡結果を齎すものは食鹽の濫用である」

“Das zweite Uebel neben dem übermäßigen Fleischverbrauch ist die Kochsalzschwelgerei”

Dr. Schöenberger)

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)の食鹽を體內に運びこむ。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変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、私の多くの経験より見るに、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、ロープ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減多になく、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從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満足であるか否かによる。中年以上の人は、多くは種

種の滋養分を食つては、その全部が榮養となり、不用の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%だと思つてゐた滓物は腸管の屈曲の場處やS字狀結腸部に停滯するのである。一日分、二日分、三日分と日毎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、この疾患に胃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、ロモン氏及びウアー爾氏共著『過長結腸論』(一九三一年版二七頁を參照 Chiray, London et Wahl-Le Dolichocolon, 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斷食療法より他に無いと信ずる。他の一般に行はれる斷食療法と雖ども、治らないと

は云はない。擴ろけられ、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うのか。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ぬばならぬ。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胃すもの、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、肝臓と斷食の項、參照)

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參照。Prof. J. A. E. Eyster: The Clinical Aspects 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溫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斷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、斷食による宿便、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收縮するには長日月を要することは勿論であるが、實にその收縮法は、西式斷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、營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營養價低く、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。(西式斷食療法の内生食法の部參照) 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、斷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、醫家の斷食效果表

種三第	種二第	種一第	研究家別
癲癇 不眠症 神經衰弱	高血壓 肥肝症 心臓病 痛風 喘息	胃腸病 消化不良 便秘 肝臓硬變	ドハツザイ
全身麻痺 偏頭痛 神經衰弱	水腫症 ブライト氏病 肥肝症 關節炎 糖尿病 助間痛 喘息	胃腸病、直腸潰瘍 消化不良 便秘 肝臓肥大 蟲様突起炎	ガシエーネンベル
頭痛 不眠症 神經衰弱	喘息 心臓病 ロイマチス 坐骨神經痛	胃腸病 消化不良 便秘 肝臓炎	ゲルソン氏
全身麻痺 頭痛 不眠症 神經衰弱	喘息 糖尿病 ロイマチス 坐骨神經痛	胃腸病 消化不良 便秘 肝臓病	カーリント
運動失調 頭痛 不眠症 神經衰弱	喘息 坐骨神經痛 心臓病 ロイマチス	胃腸病 消化不良 便秘 肝臓充血 直腸炎	ヤシクレ
頭痛 神經衰弱	水腫 膀胱病 腎臓病 喘息 坐骨神經痛 心臓病 ロイマチス	胃腸病 消化不良 便秘 慢性下痢	ハスケル氏
頭痛 不眠症	胆汁病 高血壓症 膀胱病 腎臓病 喘息 坐骨神經痛 心臓病 ロイマチス 脂肪過多症	直腸疾患 消化不良 便秘 便血 胃腸炎	マツコイ氏

他 其	種四第
扁桃腺炎	肋膜炎 氣管支炎 癰疽
耳疾 靜脈瘤	結核 肋膜炎
中耳炎	肺炎 氣管支炎 癰疽
マラリヤ	結核
梅毒 瓦部潰瘍 足部潰瘍	結核 肋膜炎 氣管支炎 癰疽 貧血
微毒	結核 氣管支炎 癰疽
濕疹 靜脈腫炎 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) 私の經驗では、殆んど萬病に互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。

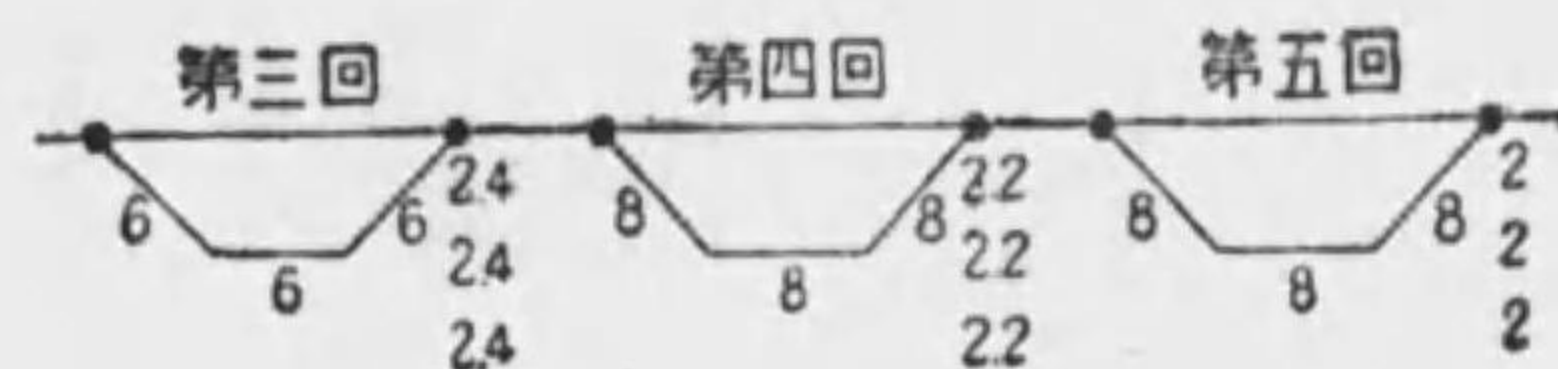
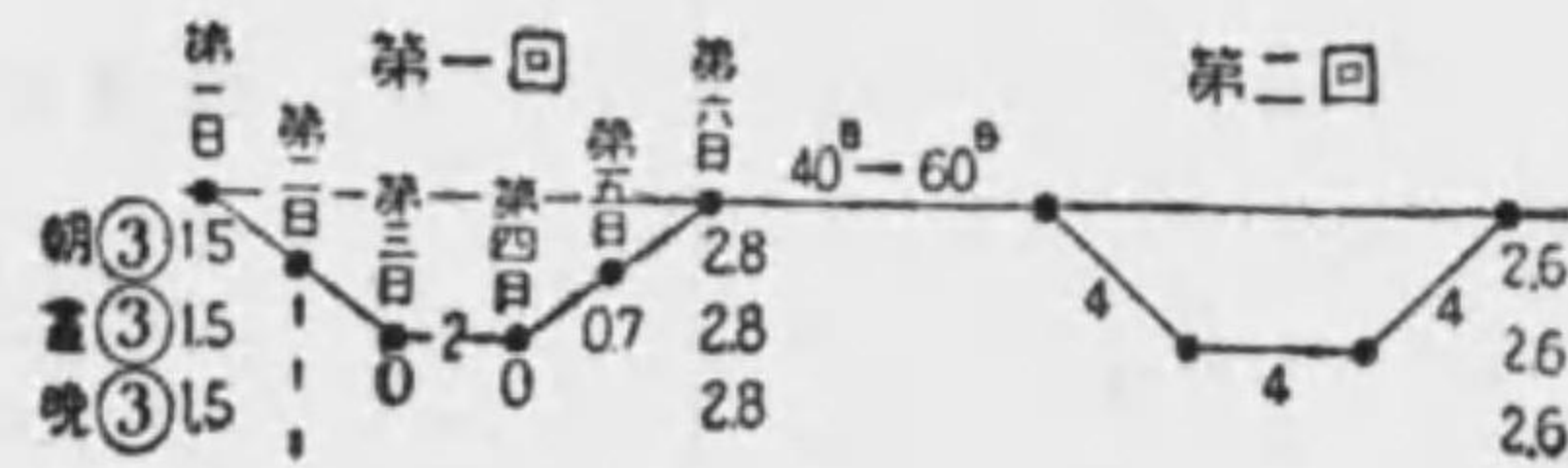
病ハ少シク愈ユルニ加ハル (古語)
 病ハナホリギハ(說苑) 宣息ニ於宣成、病加ニ於少愈、禍生ニ於懈怠、孝衰ニ於妻子。

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、一ケ年間に男は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、所謂ナポレオン式に、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。

年齢と體質とに依る疾病

昭和四年中内地の出生は二百七萬七千二十六人、昭和五年中内地の出生は二百八萬五千一百一人、昭和四年中内地の死亡者百二十六萬二千二十八人、昭和五年中内地の死亡者百十七萬八百六十七名で昭和四年度は八十一萬五千餘人、昭和五年度は九十一萬四千餘人の増加である。何れにしても人口は年々八、九十萬人増殖しつつある有様であるが、今死亡者の年齢に就て昭和四年を見るに、五歳未満の小兒は死亡全體の三割七分を占め、昭和五年は三割四分五厘（内一歳未満の者二割二分一厘）を占めて最も多く、五歳乃至九歳は急激に減少して昭和四年は三分となり、昭和五年は二分八厘となり、十歳乃至十四歳は更に下降して昭和四年は二分となり、昭和五年は一分九厘となる。十五歳乃至十九歳及二十歳乃至二十四歳の階級では稍々増加して兩年度共に四分餘となり、二十五歳より四十九歳迄の各階級は何れの年も大差なく少なきは二分五厘、多きは三分五厘、五十歳乃至五十九歳までは兩年共に四分前後、六十歳より七十九歳まで漸増の傾向あり、即ち六十歳より六十九歳までの間のものは一割のものが七十歳より七十九歳となりて一割二分と

なり、八十歳以上になるに及び逐次減少する。

之を既往に遡つて見るに最近に於て乳兒より四歳までの小兒に於ける死亡の割合が漸減し、二十歳乃至二十九歳の青年の死亡の割合が漸増する傾向にあるのは注目すべき現象である。

然して死亡の原因として最も多きは消化器の疾患にして年々二十一、二萬人、之に次ぐは流行病、地方病及傳染病として年々二十萬人前後、次は神経系及び感覺器の疾患として年々十八、九萬人、呼吸器疾患の十七、八萬人なりとす。

以上何れも過食と誤れる運動法と誤れる環境に對する適應法である。然らば如何にして、これ等を軽減すべきやと云ふにテトラパシーの實行と西式斷食療法に因る心身の改造法より他に良策なしと信ずるものである。

例令ば幼兒の呼吸器と胃腸の弱點は普通事の如くに考へられてゐるが、白砂糖を黑砂糖に代へ、食鹽を多く用ひず、熱い風呂に長湯をせしめず、何回となく浴槽より出し、所謂全身の温冷浴法を行ひ厚着をせしめず、夜具の敷物もなるべく平らな堅いものを用ふると云ふ習慣をつけるならば決して、呼吸器、消化器に弱點を生ぜしめず、若干の傳染病、麻疹、風疹、百日咳、チフテリ1等に冒されても軽度にて免疫體となり得るものである。少、青年時代に於て恐るべき結核に

西式断食療法に関する文献

西先生は断食の御研究に當り非常に多数の文献を讀破せられました、其の一部を下に掲げます。こゝには豫て印刷配布された講演會用歐文参考書集、著書及雑誌等に載せられたものは一切省かれて居ります。

断食に関する詳細は西先生著“西式断食療法”に就て御研究を願ひます。同書には断食の歴史、断食の方法並に注意事項は勿論、断食と内臓との關係、粥の話、断食と修養、裸体療法、温冷療法、後頭部冷却法、生食法其他有益にして興味多い記事が澤山掲載されて居ります。(編輯者誌)

1. Armand — Delille : — Héliothe'rapie. 1931
2. Aschoff : — Appendicitis its Aetiology and Pathology. 1932
3. Baudouin : — Psychologie der Suggestion und Autosuggestion. 1899
4. Benedict : — A study of prolonged fasting. 1915
5. Bergstrand : — Über die Akute und Chronische Gelbe Leberatrophi'e. 1930
6. Beumont : — The physiology of digestion. 1847
7. Bouchard : — De la Morst par l'imanition et Etudes expérimentales sur la Nutrition chez le Nouveau-né. 1864
8. Brauchle : — Naturgemässe Lebensweise. 1930
9. Brauchle : — Lexikon der Naturheilkunde. 1931
10. Brulé : — Pathologie du Foie et du Pancréas. 1931

胃されるも、皆誤れる環境に對する處置法と誤れる食養、誤れる運動法とである。既に胃されたるものは西式断食法に依つて心身を改造すべきである。

二十歳前後で斃れなかつた人々が三十歳までは進み得られるものである。四十歳前後より癌で斃れるものが多くなり、且又梅毒性の内科疾患も可成り多い。血管硬化、心臟大動脈の不全閉鎖、大動脈瘤、大動脈炎に關するものが多い。五十歳乃至六十歳となるに及び著しく血管硬化の諸症が現はれる。心臟肥大、萎縮腎、卒中と云ふ疾病に胃される。七十歳前後以上になるに及んで癌、血管硬化症以外に老衰が加つて來ることである。要するに幼兒時代より四大別の體型、即ち呼吸型、消化型、筋肉型、腦型の四種を形成し、之等を経とし動脈血、靜脈血、淋巴液、とが特殊に片寄り過ぎて七種の體質を造り上げるに至るのである。

然し何れにしても西式強健法(テトラパシー)の併用と西式断食療法とに因るときは各自希望の體型體質を完成し、自己の弱點と長所を知り、環境に適應するならば天壽を全うすることが出来るであらう。

29. Lipschutz : -- Allgemeine Physiologie des Hungers. 1915
30. Luciani : -- Das Hungern. 1890
31. Lusk : -- The science of nutrition. 1923
32. Mautner : -- Die Krankheiten der Lymphdrüsen. 1932
33. Mc Carrison : -- Studies in deficiency diseases. 1921
34. Morgulis : -- Fasting and famine. 1920
35. Nagel : -- Handbuch der Physiologie. 1909
36. Nicolai : -- Über die Entstehung des Hungergefühls. 1892
37. Nobécourt : -- Clinique Médicale des Enfants. 1931
38. Pawlow : -- The work of the digestive glands. 1910
39. Pirquet : -- Lehrbuch der Volksernährung nach dem Pirquet'sche System. 1920
40. Pizon : -- Anatomie et Physiologie Humaines. 1930
41. Power : -- The Foundations of Medical History. 1931
42. Prugavin : -- Starving peasantry. 1906
43. Roger et Binet : -- Traité de Physiologie, (Tome VII, Sang et Lymphes). 1926
44. Roger et Binet : -- Traité de Physiologie, (Tome VI, Circulation). 1932
45. Rubner : -- Die Gesetze des Energieverbrauches. 1902
46. Schiff : -- Physiologie de la Digestion. 1901
47. Sherman : -- Chemistry of Food and Nutrition. 1931
48. Sigerist : -- Introduction a la Médecine. 1932
49. Sinclair : -- The Fasting Cure. 1911
50. Verworn : -- Die allgemeine Physiologie. 1915

11. Cannon : -- Body changes in pain, hunger, fear and rage, 1920
12. Cantarow : -- Calcium Metabolism and Calcium Therapy. 1931
13. Carrington : -- Vitality, fasting and nutrition. 1892
14. Carlson : -- The control of hunger in health and disease. 1916
15. Chiray et Thiebaut : -- Les fonctions Hépatobiliaires. 1930
16. Coué : -- Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion. 1920
17. Creed, Denny - Brown, Eccles, Liddell and Sherrington ; -- Reflex activity of the Spinal cord. 1932
18. Eeith : -- The Human Body. 1928
19. Encyclopaedia Britanica, 1911及 1931
20. Feuchtersleben : -- Zur Diätetik der Seele. 1838
21. Fulton : -- Selected Readings in the History of Physiology. 1930
22. Gerson : -- Meine Diät. 1930
23. Guillaume : -- Vagotonies, Sympathicotones, Neurotonies. 1928
24. Haxthausen : -- Cold in Relation to Skin Disease. 1930
25. Hill : -- Adventures in Biophysics. 1931
26. Jashiro : -- A chemical sign of life. 1915
27. Langet : -- Traité de physiologie. 1868
28. Liederman : -- Here's Health. 1924

製復許不



西式斷食療法訓 奧付

昭和八年三月十日印刷
昭和八年三月十日發行

定價金二十錢

發行者兼	印刷者	發行所
東京市京橋區銀座西三丁目一番地 西 勝 造	東京市京橋區湊町二丁目十二番地 泉 谷 新 助	東京市京橋區銀座西三丁目一番地 大日本西會 電話京橋五二四〇 振替東京一六五一九

斷食に関する邦文圖書中余の書庫に蔵するものは次の如し(順次不同)

1. 高比良英雄氏著 斷食研究 昭和五年
2. 村井弦齋氏著 斷食療法 大正六年
3. 吉村九作氏著 小斷食法 大正十三年
4. 河村北溟氏著 斷食絶食實驗譚 明治三十五年
5. 小島八郎氏著 斷食療法時代 昭和六年
6. 宮坂詰宗氏著 斷食と修養 大正七年
7. 田中守平氏著 太靈道斷食法 大正十一年
8. 小國鐵哉氏著 斷食療法 昭和四年
9. 高木徹親氏著 高木式斷食法 昭和六年
10. 西川光次郎氏著 斷食療法 大正五年
11. 山本儀右衛門氏著 斷食法 昭和四年
12. 市原鷺頭氏著 斷食療法論 大正五年

その他斷食及び食物に關し他のものと共編されたるものは次の如し。

13. 加藤美倫氏著 健康法大觀 大正六年
14. 早坂二郎氏譯 現代人の生活戰術 昭和五年
15. 田所哲太郎氏著 榮養化學 昭和五年
16. 宮入慶之助氏著 食べ方問題 大正十二年
17. 宮原晃一郎氏譯 飢え 大正十年
18. 水野南北氏著 南北相法修身錄 文化主申年
19. 初瀬川健増氏著 備忘錄
20. 齊藤拙堂氏著 救荒事宜傳
21. 高僧傳
22. 橋本徹馬氏著 紫雲莊閑話 昭和七年
23. 高田雄種氏譯 非物質文明及肉体篇 昭和二年
(ガンヂー全集第三卷)

西 勝造先生著

定價壹圓廿錢 送料十錢

身心西式断食療法

西式強健法を勵行する前に、先づ、西式断食法により、各自の身心の清算を断行されよ。身心の根本的大改造、萬病根治の大秘法は、説いて本書にあり。而して断食せんとする者は、來つて本書を繙き、断食百五十個條の鐵則を熟讀會得せられ、功を一簣にかくことなかれ。四大特殊療法又大好評。

〔目概容内〕

私の辿つた病歴	断食の歴史	断食の消化器官	断食と肝臓	断食と淋巴	断食前の準備五十訓	断食中の五十訓	断食後の恢復五十訓	断食の修養	断食の體療法(ロープリー式)	断食の温冷療法	断食の冷却法(センターハウプト)	断食の生食療法
---------	-------	---------	-------	-------	-----------	---------	-----------	-------	----------------	---------	------------------	---------

大日本西會

東京銀座三ノ一
東京一五六一

主幹 西 勝造 每號執筆

月刊

雜誌

テトラパシー

定價送料共前金 一冊 二十七錢・六冊 一圓四十錢・十二冊 二圓七十錢

- 一、記事の大部分は西主幹の執筆に成つたものです。
- 一、テトラパシー(西式保健治病法)の理論と實際とが詳しく載せてあります。
- 一、各種疾病の療法等に關する質疑應答並に經驗談等も每號掲載してあります。

發行所

東京市京橋區銀座西三ノ一

大 日 本 西 會

電話 京橋五二四〇
振替東京一六五一九

西式強健術と觸手療法

二百七
定價壹圓
送料六錢
ボケツト型美本

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。

質問券付き

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
送料拾四錢函入
總頁五百餘頁

東京銀座西三ノ一 大日本西會 電話東京一五六一
電話東京橋四五〇

西勝造先生 直接指導 大日本西會に就て

西式強健術と觸手療法は、あらゆる強健術と民間療法を壓倒し、非常な高速度を以て全国的に擴がつて居ります。

所が、此の方法を實行する多數の人々には、正則に出來て居る人は案外に少く、従つて其効果に於ても決して十分と言ふことが出來ません。然し之は寧ろ當然で、何事に依らず實演を爲すものは矢張り實地指導に依ることが最良の策であることは申すまでも無いのであります。

又觸手療法も、單に手を當てればよいと云ふ様に、極めて簡單に考へて居る人が多い様ですが、西式療法は正確なる診断と可なり複雑な操作とが必要であります。

強健術にしましても觸手療法にしましても其根據が深遠廣汎な科學に立脚して居りますから、先づ其理論を究めることが眞に西式の精神を諒解し、正確な方法を會得し得る所以であります。

本會は昭和四年五月に組織されたもので、創始者西勝造先生御指導の下に、保健治病法の理論と實際とを深く研究し、且世人を健康、不老、長生たらしむる爲此法を廣く社會に廣める事を目的として居ります。熱心家の御入會を歓迎いたします。

會員に月刊雜誌「テトラパシー」を無代配布す。(葉書で御申越次第規則書贈呈)

本會の所在

東京市京橋區銀座西三の一 祿々館内(讀賣新聞社横)
有樂町驛(省線)數寄屋橋・有樂橋・銀座二丁目(市電)下車

西勝造 先生創案 西式木枕と平牀寢臺の提供

●特許 西式木枕

優良なる桐材を以て製造し一々先生の検定を経たもので、左右に通氣孔を備へ内部に小石を入れ、温度の發散を調節すると同時に頸椎の亂れを整調し、又此の枕の堅き壓抵により頭部の血液循環を良好にする。

寸法の取方 左圖の通り、自分の拇指と食指とを擴げたる寸法に依り、大抵左記大形、中形、小形、小兒形の内を御指定下さい。

- 大形 (底幅曲尺五寸五分、高サ二寸七分五厘) 身長五尺三寸以上の人に適す
- 中形 (底幅曲尺五寸、高サ二寸五分) 身長五尺一寸以上の入に適す
- 小形 (底幅曲尺四寸五分、高サ二寸二分五厘) 身長五尺一寸以下の人に適す
- 小兒形 (底幅曲尺四寸、高サ二寸) 十歳内外

西式木枕の實驗効能 鼻疾(はな一切の病)。頭痛(づらう)。不眠症(ねむれぬ人)。神經衰弱(しんけいべう)。發熱(ねつ)。中風(ちうき)。腦溢血及び腦充血の豫防。

●西式平牀板(ベニア板製)

厚四分 幅二尺五寸 長六尺

使用に際し本品に毛布一枚を敷き、木枕を當て、仰臥常用すれば、脊髓神經根の壓迫無き爲め、體温の調節宜しきを得、寒中と雖ども惡寒を覺えざるの効確實である。脊柱の福脱白多き方にして、平牀に疼痛を覺ゆる人は、幾回も自己金魚法によりて間もなく平牀に慣れ親しむことが出来る。

木枕 平牀寢臺

- (價實供提)
- 各種 一個に付 一、二〇錢均一
 - 旅行用 同 一、二〇錢均一
 - 平牀 一枚 三圓 (舊市内送料共)
- (旅行用は大・中・小の三種)
舊市外及地方送料は實費を申受けます
一應御照會下さい

送料(内地) 一個 二四錢 二個 三六錢 三個 四八錢
(領土) 六五錢 八五錢 一圓

木枕平牀共代金引換は引換料加算、木枕は配達せず

東京市京橋區銀座西三ノ一碌々館内

製造發賣元 大日本西會代理部

振替東京一六五一九
電話京橋五二四〇

●旅行用木枕

本品は前記西式木枕の寸法に則り優其桐材にて作りたる折疊式美装ケース入にして容積頗る少量、組立頗る簡易輕便なる新製品である。(定價西式木枕に同じ)

●特許携帶用鋼枕

鋼飯の一邊二ヶ所に鎖を附け其の端の鉤を他邊に引つかけるこ蒲鉾形の枕が出来上り、使用後に鉤を外せば一枚の鋼飯に復す。

定價 一圓二十錢 送料 十四錢

●アルミ製木枕カバー

アルミニウムに理研發明の鍍金を施したもので、頗る清潔、頭部を氣持よく冷す。

定價 一圓 送料 十四錢

●水入硬枕

熱性患頭の頭部冷却用にして水又は氷を入れて使用する。

定價 二圓五十錢 送料 二十四錢

●卷込型平牀板

卷けば小容積となり延せば一枚の平牀板となり、取扱並に携帶用に至便。

定價 家庭用 並 四圓二十錢 上 五圓二十錢 (送料舊市内無料)
旅行用 並 五圓四十錢 上 六圓四十錢 (送料他ハ實費)

●平牀用保温ペーパーシート

定價 並 五十錢 上 一圓二十錢 送料各 二十錢

●無塩醬油(理研製)

本品は醬油中の食鹽の代りに林檎酸鹽を使用したもので腎臟病患者等に好適である。

定價 (三五〇耗入) 一圓五十錢 送料(荷造費共)六十錢

東京市銀座一丁目 大日本西會代理部 電話東京橋五二〇四 東京東橋一五六九

終

