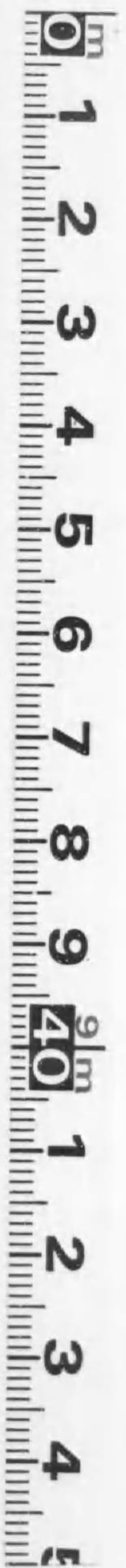
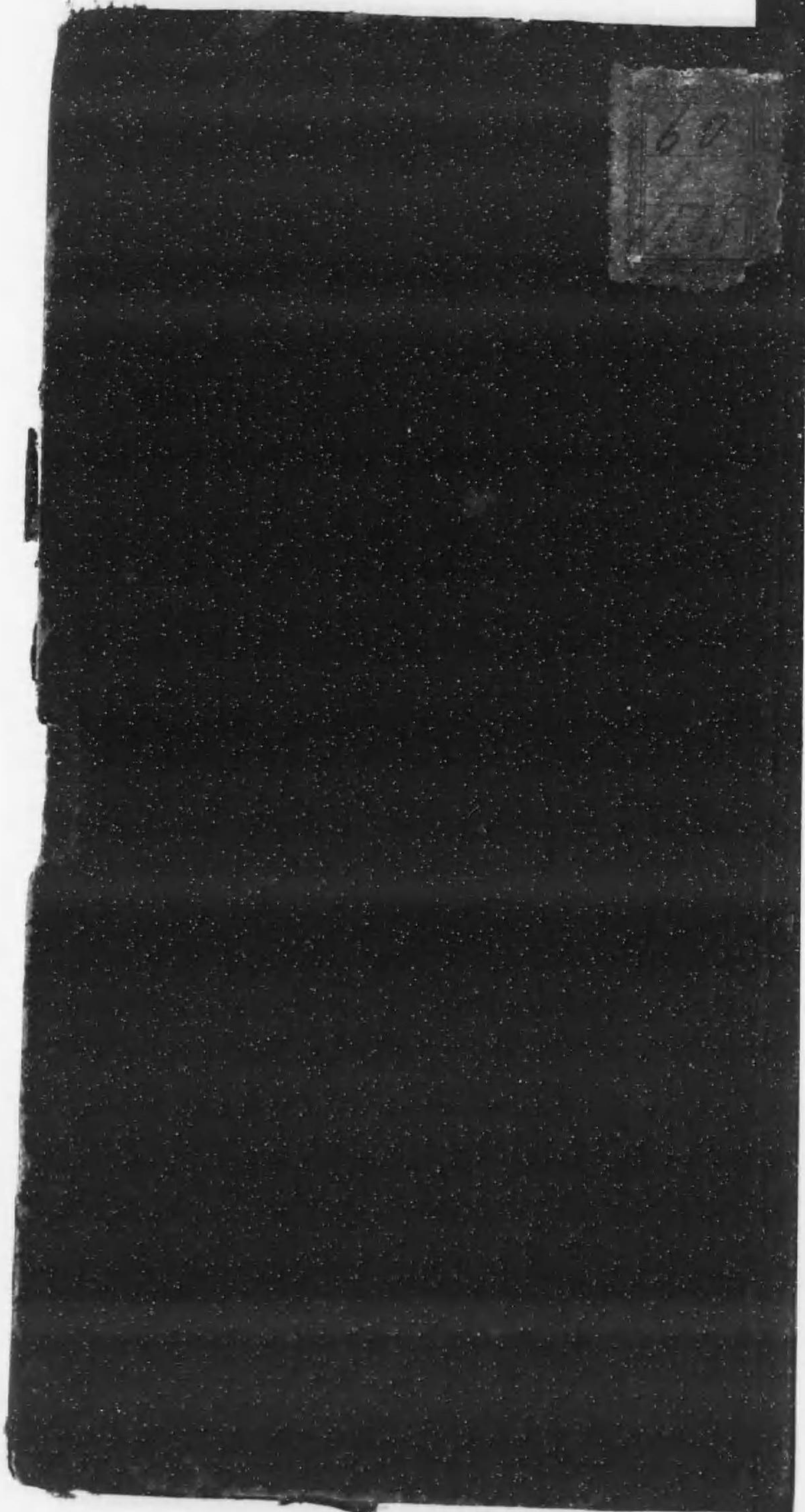


始



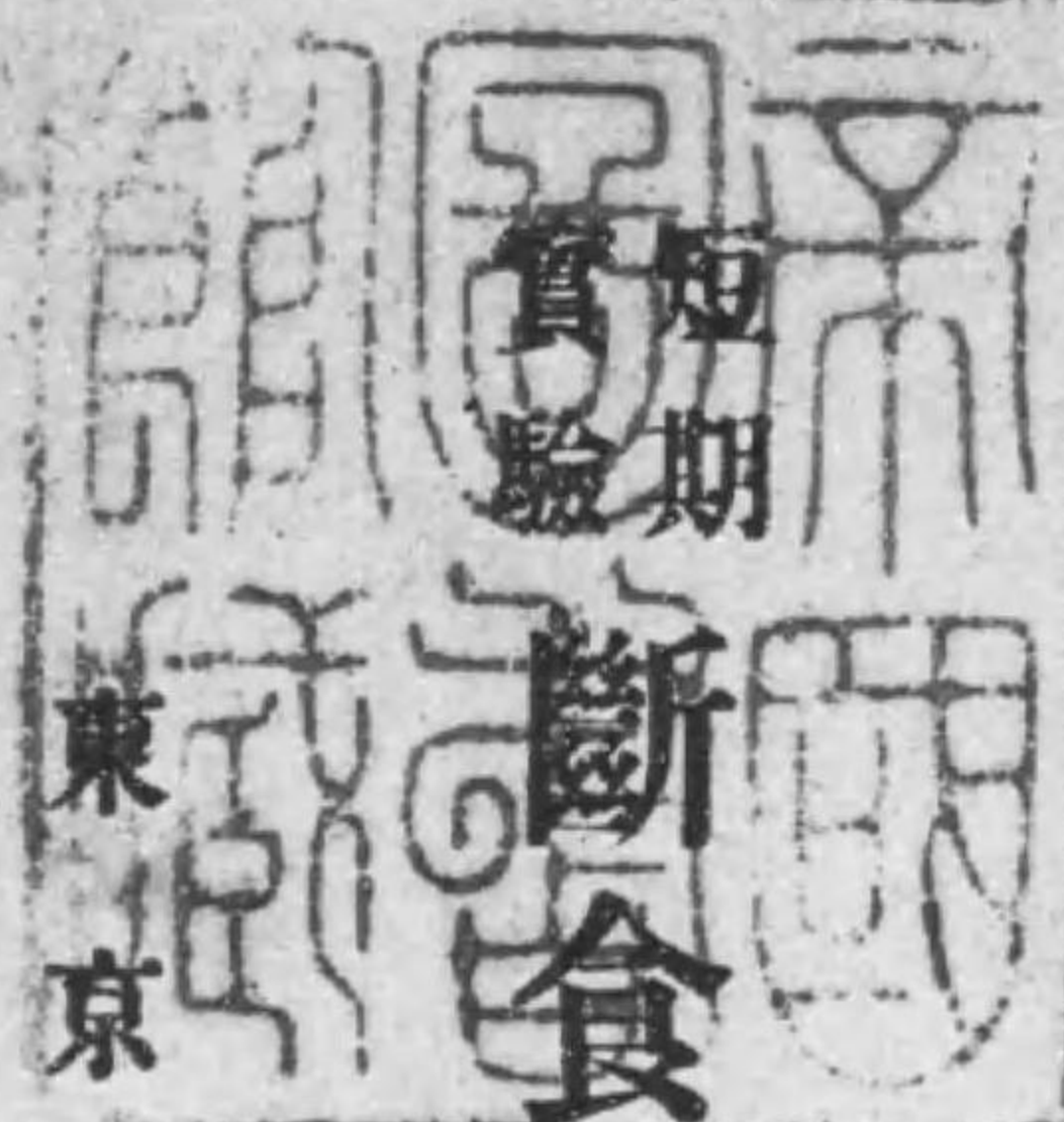
60



60-468

特273

900



ドクトル 宮原立太郎述

短期  
實驗

斷食療法と其の實効

東京

廣文堂書店發行

大正  
7. 6. 1  
内交



生先郎太立原宮 ルトクド

## 序

我國に於て、今日まで斷食の行はれて來たのは、精神修養の爲めとか、或は宗教などの關係から、結び付けられて居るのが多く、未だ是が個人の攝生法として行はれて居ることは尠ない。然し之れを今日の進歩したる醫學の上から見たら、生理衛生の道に適合すべき點は多々あるべく、又心身に對する攝養上の偉なるを、證する

序

事多かるべしと思ふ。

本書の説く處は、單に其要を摘むに過ぎざれど、之れに依つて幸に世の大家の、調査研究を促す事を得たら、實に本懐の至りである。

大正五年九月

編者識

### 短期斷食療法と其の實効

#### 目次

尊重すべき信條……………一

確固たる信念——秩序正しき勵行——日蓮宗の信心家

心理學上の自家暗示……………五

一條の眞理を語る——習慣となり第二の天性と

目次

なる——希望に向つて進む——落命近き一水兵  
——敵弾に殞れし喇叭卒

**信念と病氣の全治**……………一一

病氣と患者の精神——神經衰弱の容態——病根  
を確かむ

**精神的の衰弱**……………一五

肺尖加答兒の疑ひありとの宣告——屹度治る——  
一旦は絶望の域に達す——友人に後事を托する  
の書狀

**心機一轉して蘇生の思ひ**……………二〇

断念の外なしと悲觀す——友人の奇智により激  
勵さる——結核退治の策を考へよ——翻然とし  
て悟る——肺病全治——健康恢復す

**断食療法の神髓**……………二七

精神的の療法——病ひは氣から——生理上の作  
用が現はれる——心身安靜の効力——病氣には  
一定の安靜を要す

**西洋の飢餓療法**……………三二

小兒の腸胃病に於ける飢餓療法——減食し絶食して腸胃を休養す

ホイトの法則……………三四

大體の食餌法——適當なる營養

急性腸胃病と自然の斷食……………三七

自然の教へる斷食療法——自然の要求——斷食の方法は大體に違ひなし——病氣に對する斷食療法

エヂソンの活動と食事法……………四二

ホイトの法則は果して適當なるか——エヂソンの活動振り——人と違つた食事法——滋養ある食物を輕少に攝取す——食物の好き嫌ひ——少量の食事——大量の食事

腹八分に醫者いらざ……………五一

鶴の胃囊——食物を腹一パイ喰べぬ——千歳の靈鳥と崇めらるる譯

成田の斷食堂……………五四

急に病人にはならぬ譯——一ヶ年に五六百人の

断食行者——男でも女でも壯年者に限る——男の断食堂と女の断食堂——一人の世話人が附く

断食の日数……………五八

水行場の水垢離——參籠の準備——自己の念願を祈る——鐵よりも堅き心

二夜三日の断食……………六二

葛湯一杯で腹を拵へる——水を浴びる——布團の中に静かに臥る——お供物の粥

一週間の断食……………六五

正味は五日間——三日目から四日目になると活力乏し——一種臭氣ある宿便——常態に恢復する迄

三十五日の断食……………六九

一七日を畢へたら次の一週間に移る——オボコ  
の粥——分量が嚴重——酒は進めぬ——夏は長  
断食は尠ない

断食行者の宿便研究……………七三

四十五六年頃迄——祈念の願望いろく——御



利益があつた——星亨の問答——宿使を申受く  
**斷食物語——癩患者(一)**……………七八

男行者の一人——明治十四五年頃の實話——本  
堂の前でも百度——淋しき眞夜中——黒い影法  
師——額の切創——生血が漂ふ——命懸けの勤  
行——黒い影に投飛さる——業病平癒の物語

**斷食物語——婦人病者(二)**……………八九  
ぶらぶら病氣——持病に苦しめらる——信神家  
の女將——自分の病狀を訴ふ——斷食をすゝむ

斷食の結果——氣が引立ち持病平癒

**斷食物語——改心せる行者(三)**……………九六

今日立派な人格となる——まだく改心は出來  
まい——住職の激勵——心の鏡

**斷食と腸胃病**……………一〇一

空虚と休養——夏は長斷食無用——醫師の診斷  
を受けてから

**日本人の腸胃病**……………一〇五

食事法は改つて來る——消化機能の障害

腸胃病を軽く視るな……………一〇八

消化器病——木に譬へれば根——X光線の診断  
法

健康なる胃の形状……………一一一

諸説紛々——普通は曲管状——稀には牛角状——  
——胃の形状は想像と反す——空虚時の胃——充  
満したる時の胃——巧妙なる幽門の働き

胃の位置と大きさ……………一二八

立位に於ける正常の胃——人に依つて位置が違

ふ——胃の大きさ——胃の運動試験

胃の諸病……………一二四

鹽酸過多症及減少症——胃の運動障害——胃筋  
弛緩症——胃の下垂症——胃擴張——胃潰瘍——  
——胃癌

腸……………一三四

十二指腸及小腸大腸——腸の疾病——腸の狭窄  
及閉鎖症——下痢する腸加多兒——便秘

斷食と肺病……………一三九

一概に可否は言はれぬ——一般的の考へ——効  
價ある場合——夫れも方便の爲め

**肺病の心得**……………一四六

肺結核初期の容態——肺結核は傳染する——肺  
病は癒る

**斷食と神經衰弱**……………一五三

心身全く安靜故——轉地と安靜——轉地と斷食

**神經の諸病**……………一五六

神經衰弱の容態——末梢神經の障害——ヒステ

リ——強度のヒステリ——神經痛

**斷食と婦人病**……………一七五

便通を促す——長期の斷食は不賛成

**子宮の諸病**……………一七七

子宮癌——子宮筋腫——其他の子宮病

**斷食と淋病攝護腺肥大**……………一七九

容態——攝護腺が腫れる——矢張り安靜が必要

——半斷食の程度

**斷食と肥胖病**……………一八一

脂肪過多症——奏効

断食と鬱血症状……………一八三

鬱血を散ず——血行

断食と減食準備の可否……………一八四

断食の準備と減食——急性の腸胃病に就て考へ

見よ——直に決行せよ——健康診断の必要

活動家には断食禁止……………一九〇

絶対に禁止——無理に半病人を作る——無理に

牛乳を飲む人——活動の出来るは強壯故——断

食を試みんとする人

断食後の恢復心得……………一九八

恢復期の病人——欸冬で大失策——俄に烈しき

腹痛——無法な食事をするな

断食後恢復期の實驗家……………二〇五

三十二歳の男——牛乳は嫌ひ——薄い重湯を一

碗——重湯を二碗——いよ／＼粥になる

断食後の酒類……………二二三

断食中の禁忌——少量の酒

目次終

短期  
實驗 斷食療法と其の實効

ドクトル 宮原立太郎述

□ 尊重すべき信条

確固たる  
信念

自己の確き信念によつて、長生を保ち或は疾病の全治した  
例は、數へ來れば實に澤山ある。

生理衛生の道を能く心得て居て、起居飲食に十分注意すべ  
き理窟を知つて居るものでさへ長壽を保ち健康を圖ること

尊重すべき信条

は難かしいと云ふ中に、田舎などで學問もなき老爺老媪などが、衛生法の何たるを解せざるに、能く健康長生して却つて衛生家を驚かす等のことは、敢て珍らしくない咄しだ、まだ眼鏡を用ゐないでも針目が通りますと云ふ老媪もあれば、此年になつても、未だ此通り齒も確かりして居ますと云ふ老爺もあつて、至く夫れは事實で、意氣剛健敢て壯者を凌ぐの概あるの例は、随分田舎で見受ける處である。

秩序正し  
勵行

然らば是等の老人は、漫然たる非衛生家であるかと云ふに、生理衛生の知識こそ缺乏して居るが、生中には是等の道を心得

て居る人々よりも、大切なる信條があつて、必ず夫れを確實に守り、常住坐臥秩序正しく之れを勵行して居るのである事を聞くであらう。

是れは乃ち信念である、而も其の信念は、確固不動で之れを守れば長生が出来るとか、或は無病で日を送る事が出来るとか、孰れか之れに就いての信念がある。

「お爺さん、何うして貴郎は長生をなさいましたか、何んな飲食物を平常召し上りましたか、又何か長生するやうな注意でもありますか、あるならば何か私にも教へて下さい」

と試に尋ねて見給へ、其の答へには必ず何等かの眞理を發見し、其の言葉の中には、成程と感心させる理窟があると思ふ例へば日蓮宗の信心家で、朝起きたならば先づ含嗽洗面を畢へ心を正しく有つて佛壇の前に端坐し、夫れより聲高らかに題目を唱へる事三十分間、之れが済んでから初めて食事の膳に向うと云ふやうな實話も聞いたことがある、そして日蓮さまに誓ひを立て食物は必ず規律正しく喰べて、間食などは決して仕ない、況して暴飲暴食などは尙更仕ない、夫れを毎日缺かさず今日まで幾十年となく少しも變ることなく實行して來

た、之れ丈の事で別に他と變つた事もないと云ふ事も聞いた、長生をした老爺の語るところは極めて平凡な事で、是れ以外は何んの變つた日常の行ひはないのであつた。

### □ 心理學上の自家暗示

吾輩は此の實話を聞いたとき、此田舎の老爺が八十歳以上の長壽を保つた眞理を語つたのは、實に此の平凡なる行ひにあつたと感服した。

何故ならば、毎朝早く床を離れて、含嗽洗面して清潔法を保

ち夫れから心を正しくして日蓮のお像の前に端座する、此時の精神こそ實に動かざる事山の如きもので、随つて肉體も緊張し、細胞も活躍して居る、ソコで聲を張上げて題目を唱へるのは、一種の深呼吸となつて血行を促し、胸部並に腹部の運動法となり、食慾も進んで來ると云ふ事になる、夫れが畢へて後初めて食卓に就くから、飯も甘く喰べられると云ふ譯になつて來る。

此の食事の美味く喰べられるのは、乃ち營養を良くする基ゐて、此一事をもつても身體健康を保つ大切なる要素を作つて居

ることは、問はずして瞭である、开して此要素を助くるに、間食もせず、況して暴飲暴食など日蓮さまに誓ひを立て、必ず仕ないといふ信条を守るのは、食事に對する秩序があつて、如何に之れが衛生の道に叶つて居るか知れない。

既に斯くの如き信念を抱いて、毎日怠らず一日も缺くる事なく實行し來つたのは、實に得難き攝生法である、此信念の實行は應て習慣となり、第二の天性となつて、今日の生理衛生の道と一致する上に、確固たる信念は、尙一層之れを鞏固に、生きとして實行させたのが此の老爺の長生をした理由であ



ると、今日進歩せる醫學の上から、十分に解釋する事が出来るので、平凡なる答へは、大なる衛生上の眞理を語つたものであると思つた。

又自己の信念と云ふものがあつて、其の希望に向つて進むのは、是れが心理學上の自家暗示となることがある、例へて見れば

「明朝は遠方へ旅行するのだから、必ず早く眼を覺さなければ、汽車の發車時間に遅れて仕舞う」と思へば、如何に朝寢坊の人でも、此朝に限つて其の時刻には

希望に向つて進む

落命近き兵士

必ず眼が覺める、之れは世間の咄しにも聞いて居やうし、又恐くは自己に經驗のある人もあらうと思ふ、又戰場に臨んだ勇士の最期などには、矢張り斯る例に克く似た咄しがある。彼の日清戦争のとき、黄海役に於て、海軍の一水兵は敵弾に傷負ふて、到底言語を發することすら出來ず、ハヤ落命に近き時、一士官の傍より「確かりせよ」と聲を勵ませしを聞付け「まだ定遠は沈まずや」

と立派に問ひを發した逸美の物語りもある。又一喇叭卒は敵の彈丸に咽喉を打ちぬかれて其場に殞れ

心理學上の自家暗示

敵弾に殞

て仕舞つたが、又ムツクと起上り、左手に銃を杖つきて喇叭を口に當て、進軍の譜を奏したと云ふ實譚もある。

是等の勇士は重き手傷の爲め尋常一般の場合であつたならば、必ずや其儘落命すべきであつた事と信ずる、然れども今や戦ひは一軍の勝敗如何に關し、帝國の安危に關する重大なる任務と決心すればこそ、尙能く定遠は沈まずやの一語を残り、進軍喇叭を奏すると云ふ事になつたのである、斯様に希望に向つて進むと云ふ自己の信念は、長壽健康にも必要で之れは精神修養によつて行はれる事にもなる。

□ 信念と病氣の全治

學問も無き田舎の老爺が自己の信念によつて長生する例と同じ様に、病氣も亦患者の精神に確固不動の信念を有つて居て、夫れが爲めに頻死の病人が遂に全治の歡びを見るに至つた例は、決して尠ない譯でない。

吾輩の知人に肺結核患者があつた、年齢は三十五六歳であつたが職業は文學にたづさはる人で平生なか／＼元氣のよい方であつた。

最初は神經衰弱のやうな氣味で、兎角物事に倦み易くして筆を執つても動もすると衰れを生じて來る。渠は不思議にして醫師に診察を受けると、別に重症い容態とも云はず、先づ神經衰弱のやうなものだから當分文學を廢し、鎌倉あたりへ轉地して、靜に養生したら宜からうと云ふ話してあつた。然し神經衰弱位の事で、而もまだ案文のまとまらぬ程の烈しいので、もなし、夫れであるのに鎌倉へ轉地せよとは、餘り大袈裟な事だと云つて、別に醫師の命令にも服さず、左のみ氣にも留めずして、相變らず多忙なる文學の業に従事して居つた。

夏も過ぎ秋もはや蟲の音のすがれゆく頃となつたが、渠は不圖した事で感冒をひき、次第に咳嗽も烈しくなつて來た。主治醫に診察を受けたが、先づ此儘養生して、少し輕快に向つたら鎌倉へでも轉地し、冬は彼地で過すがよいと云ふ事で、服藥して居た。

然るに渠は、醫師が餘り轉地をすすめるので、或は自分の病氣は、一寸した感冒ひきや、神經衰弱などではなく、病ひは孰れか深部に伏在して居るのであるまいかと不圖感じ付いた。扱斯う考へて見ると、是非共病症を能く確めなければなら

ず、假令また主治醫が唯曖昧なる氣休めな言葉でも謂ふやうであつたら、別に他の醫師に就いて十分病根のある處を確かめ、其上何等かの策を施さねばならぬと渠は斷乎として決心する處があつた、主治醫が次ぎの來診のとき渠は改めて自己の決心を咄し、何處が悪いのか、病根を確實に打明けて呉れるやうにと懇請した、醫師も今は餘儀なく病症を明らさまに、咄して聞かせねばならぬ場合となつたから「夫れでは打明けたい咄しを仕ませう」と次ぎの如く語つた。

□ 精神的の衰弱

肺尖加答の疑ひ  
あると  
兒の  
宣告

「現在の儘を申したら、或は失望しはせぬか、悲觀するやうな事があつてはならぬから」  
と醫師は斯様な前置きを謂つて後  
「一體貴郎が最初神經衰弱のやうな容態であるから、診察して呉れと謂はれたとき、既に肺尖加答兒の疑ひがあつた、夫れ故其の手當をして置き、兎に角海岸へ轉地したら宜からうと云ふ事をお勧めした次第である然し其時は病氣はま

だ左のみ進んで居なかつたけれども斯んな鹽梅に、感冒をひいて咳嗽が烈しく出ると、病勢は益々進むばかり、夫れ故感冒の方が恢復つたら、氣候の暖かい空氣のよい鎌倉へても轉地して、静養する事が何よりも良策であらうと思ふ病根は肺に故障のあること、之れを承知して居て、及ぶ限りの攝生をしたら必ず恢復するから、其の思召に願ひたい」と諄々として説いた。

「が然し今も申す通り、悲觀したり煩悶したりするのは、愚なこと、肺尖加答兒の宣告を受けたから、強ち不治の病症と

屹度癒る

一旦は絶望の域に達す

云ふ速断は下されぬ、貴郎のやうに初期のうちには十分手當をすれば屹度治癒るから此點は特に御注意して置く」  
 慰めもし、且つは平常の心得を示しなどして醫師は立去つた。  
 渠は心密に肺の病氣ではあるまいかと云ふ疑念を懷いて居つたが、肺結核に罹つては死の宣告を受けたやうなものだと平常斯う思つて居たから、醫師の前で口でこそ立派な事を謂つたが、今現のあたり、醫師から肺尖加答兒の診斷を下されたときは、渠は絶望の域に達したのである、肺尖加答兒と云ふ病名の下には、多くの人はまだ肺病ではあるまいと謂つて

精神的の衰弱

居るが決して爾うでない、これは既に純然たる肺結核に罹つて居るので、最早第一期の診断を下されて居るのだと、如何に悲觀するな煩悶するなと謂はれても、渠も人間である以上は大に悲觀して「逆も此病氣にかゝつては助からない、是非もない事だ」と一時は病牀に泣いた、渠には一人の眞實なる妻があつた。

妻は餘りに失望落膽せる渠の容子を觀て、自分も共に悲觀して仕舞つては、到底一道の光明を認める事は出来ない、雄しくも決心する處があつて、如何にして沮喪せる精神を鼓

友人に後  
托す  
る  
事  
の  
書  
状

舞させやうと、此事にのみ腐心して居つた。

スルと或日の事、渠は妻に向つて、友人某氏に手紙を出して一度来て呉れるやうにとの文意を認めて呉れと云つた、此時の渠は、病勢頗る重態にて、一時に病氣が重くなつて來たが、これは悲觀煩悶の致すところ、で、精神的に斯んな悪い容態を呈したのである。

妻は良人の命ずる儘に書面を認めて出すと、友人某は何事かと驚いて、翌日直ちに來訪したが、其の餘り俄に衰弱の烈しいのに、亦驚いたのであつた。

□ 心機一轉して蘇生の思ひ

斷食の外  
なしと悲  
観す

渠は友人某氏を枕頭に招いたのは、死後の仕末即ち後事を托するのであつた。

「迎も肺結核の宣告を受けたのでは、助かるよすがはないから、最早斷念して居る、故に文壇に於ける自分の手を付けた仕事をせめては君に咄して置きたい、之れに對する準備金もあるから、預つて置いて貰いたい」と友人にこま／＼後事を托する咄しを始めた、友人は中ば此

友人の奇  
智により  
激勵さる

れを聞くや語を遮つて、

「肺結核は今日の醫學の進歩せる程度に於て、決して不治の斷定は下されぬと聞いて居るし、又古しから随分相當の療法があつて、其の療法の下に全治した例は澤山あるではないか、殊に君に逢つたのはまだ四週間ばかり前の事で、其時は非常な元氣で、衰弱の様子などは少しも見えず、神經衰弱だとか云つて居たが、夫れすら餘り信を措いて聞きもせぬ程であつた、然るに僅か三十日経つか經たぬうちに俄に肺の障害が擴大して、夫れが爲めに容態が悪くなつたと云ふ

心機一轉して蘇生の思ひ

のは、逆も素人考へでも信を措き兼ねる、醫師が診たならば、尙更爾うではないと謂はれるであらう、して見ると後事を托するなど、先づ精神的に討死して仕舞うのは、餘りと云へば拙い策ではないか、君は日頃何んと云つて居るか、世の中に不可解の事があれば、進んで之れを解決する、解決するには先づ信念がなければならぬ、信念さへあれば不可解なる事實も打破する事の出來得ぬ理窟はないと云つて居たではないか、今や君の病氣は其の不可解の出來事、醫師も或る場合の肺結核には匙を投げるが、君は恰もよし、自己に

其の平可解の凝結を持つて居るのだから、請ふ隗より始めよ、で、君が先づ之れを解決するの工夫をめぐらしたら何うであるか、後事を托するよりも夫れが先決問題であらうし、且つ自己を試験台にしたら、興味も自ら多からう、殊に古今の群書を涉獵したら、漢法醫の説にも又聞くところがあるらうし、實驗者の説にも耳を貸すところがあらう、今から心機一轉して大に結核退治の策を考へて貰ひたい、策究り術盡きて施すところなきに至つたら、快よく後事を引請けやうが、今は其の時に非ずだ、尙再考して呉れ給へ』



と懇々なる友人の意見に渠は感激するところがあつた、翌日  
渠は妻を枕邊に侍らせ扱曰く。

翻然とし  
て悟る

『昨日某君の意見を聞いて、翻然大に悟るところがあつた、此  
の病氣に罹つて唯徒らに悲觀するのみでは平生の吾輩に  
も似合はなかつた、之れが醫師にも相談し且つは此の病ひ  
に關する諸家の群書を悉く讀破して、自分の身體をもつて  
試験に供したたら、光曙を發見する事が出來やう、況して全治  
した實例のない譯でないから、茲に其の信念の臍を固めて  
結核退治をもつて自己の本領としやう、爾う決心したから

安心して呉れよ』

と今までの衰弱したる、ドンヨリした眼に引かへて、光りのあ  
る活き／＼とした眼で妻を見上げた、喜んで妻も、

『何卒爾う遊ばして下さいませ、私も必ずお側に居て御用を  
つとめますから』

此の精神的復興と共に、病勢も次第に衰へ醫藥の力と相俟夫  
れから十日ばかりの後には、牀を離れる事が出来るやうにな  
つた。

道に渠は學者であるから、自己の信念の閃きと共に研究す

るところがあつて、肺結核に對する適當なる攝生法を試みたが、ナニセヨ確固たる信念を有つてするところの攝生法であるから、夫れが非常に病氣に効驗があつて、其後三年経つて逢つたときなどは、肉も肥えて、血色もよく肺結核の人とは思はず、健康も全く恢復して居つた。

これは偏に自己の確固不動なる信念によつて、既に後事を托さうと迄した重い病氣も全く快方に赴いたので、斯ういふ例は他にもまだ随分多くある。

□ 斷食療法の神髓

自己の信念の爲めには、治癒らないと覺悟した病氣も治つて仕舞うが、彼の斷食療法の如きも、精神的の修養即ち信念の確きところから起る精神的の療法でもあり、又生理上から觀ても効驗のあることは、説明を下すことが出來得るのである。

斷食をする以上は、必ず自家暗示と云ふものがある。例へば神經衰弱にかゝつたものが、斷食をすれば必ず其の病氣が治癒ると云ふ決心をもつてするから、精神は一途に夫れへ注入

病ひは氣から

斷食療法と其の實

されて居る病ひは氣からと云ふが随分氣の持ちようで病氣の治るものである、悲觀する場合と樂觀する場合では、治療する上に大なる差ひがあるのと同じ窟である。又左もなくば神佛に祈願を籠めて、そして斷食をして病氣の平癒を一心に願う場合に於ても其通りで、信念が確固であるから、何んにつけても病氣は良い方へくと赴いてゆくのは、之れは疑ひを容れざる處で之れが乃ち自家暗示となるのである。

斯様に精神上の働きが、斷食の効力となつて著しく現はれて來るので、又一面に於ては其間に生理上の作用が現はれる

生理上の

作用が現はれる  
心身の安  
靜の効力

のである。

元來斷食をする場合に當つては必ず身體の安靜を保つて居なければならぬ、斷食をして居る間に働くと云ふことは出來ないばかりでなく、そんな亂暴な事をするのは却つて危険を招く事になる、斯くの如く心身の安靜を保つことは生理上から云ふと、病氣の時には是非必要なもので、一定の安靜を取らなければ病氣の恢復を圖ることは難かしい、例へば肺結核にかゝつた人が、運動はよいと云ふので、只無暗に運動をして身體の疲勞する事も構ひなく行つたなら、必ず病氣に障つ

斷食療法と其の實

て折角の運動も寧ろ害になる、然るに之れを適宜に行つて、一寸した散歩でもするとか、海岸の空氣のよい處を程よく歩いて來るとかする位ならば、安靜を破らないから、運動の効力はあるが、夫れを過激に行つたならば、却つて病氣に故障を起して來る。

又肺の健康法としては、深呼吸が良いからと云つて、肺結核の進んだものが、過激に之れを行つたならば、矢張り安靜を破つて、効力のあるべき筈の深呼吸が、却つて禍をなすに至るのである。

病氣には  
一定の安  
靜を要す

又肺結核か既に進んで居たならば、絶対に安靜を執る事が必要である、其他胃腸の病氣でも、神經衰弱の如きものでも、婦人病でも、或は眼病でも、病氣に罹つた以上は、一定の安靜を執らなければならぬ事は、是れは生理上必要なことで、又是非是れを實行せねばならぬのである。

斷食療法は其の斷食期間の如何に關らず、斷食を行ふ初めより、既に心身の安靜を保つのであるから、大體に於ても此點が既に効力のある事と思ふ、生理衛生の上から觀て、強ち之れを一種の迷信とのみ排斥することの出來ない理由である。

### □ 西洋の飢餓療法

西洋の言葉にも「フンゲルテラピー」と云ふ事がある、之れは飢餓療法と云ふ事で、小兒の腸胃病などには、是非此の飢餓療法によらなければ、薬も利かぬとまで謂つて居る。

小兒が乳汁の飲過ぎからして、乳を吐き、遂に下痢を起し、腸胃病状を起して來たときは、先づ第一に乳量を減ずる、之れが何より必要である、又病氣の性質や、其の容態の如何によつては、絶體に乳汁を廢し、蕃茶を少量與へて置く、と云ふやうな場

小兒の腸胃病に於ける飢餓療法

絶食して腸胃を休息させる

合もある。

飢餓療法は、乃ち言葉を換へて謂へば、斷食療法である、小兒の病氣として最も多くあるのは、腸胃の故障で、又之れが爲め死亡するものも、他の病氣よりは非常に多くある、そして其の療法としては、減食し、或は絶食させて腸胃を休養し、一時安静を保たしめ、傍ら薬を與へると云ふやうな事にする、然し爾らいふ場合に當つては、何よりも先きに、飢餓療法を行ふのは、此の療法の効驗が著しく現はれるから行ふ、之れは事實が證明するので、何より確かなことである。

斷食療法と其の實効  
三四  
此の飢餓療法は西洋に於ても之れを行ふて居るし、又日本に於ても之れを用ゐて居る、小兒には既に斯くの如き療法が行はれて居るので、之れは一面から云ふと小兒の斷食療法である。

□ホイトの法則

然し生理學上から人體の榮養を論ずるときには、健康なる人には、平生何れ程の營養分量を要求せねばならぬかと云ふ法則がある、之れを

「ホイトの法則」

と云つて居る、醫師は此の法則に従つて大體の食餌を極めて居る。

人間は此のホイトの法則に従つた食物を毎日攝取しなければ營養を保つことが出來ず、之れよりズット分量を減じて居つたならば、營養が衰へて活動も出來ないと云ふことになつて居る。

茲に強壯な人があつて、其の人は一日三回づゝの食事を缺いたこともなければ又一回到三碗の飯を缺いたこともない、

其他適當なる副食物を攝つて、毎日活動をつゞけて居る、此の人は夫れで別に身體の異状もなければ、活動する上に何等の障害も起らぬのである。之れは則ち此人に適當なる營養を供給されるので、之れ以上に多く攝取しても良くなければ、之れより尠なく攝取しても良くない、所謂適當なる食餌と云ふのは之れであつて、之れが又ホイトの法則に當はまつて來る。

醫師の説く生理學上の營養は之れを繰返すので、病氣のときは必ず此の分量が減じて行く、夫れも無理に人為的にするのでなく、自然が教へて、何うしても健康なるとき程の食量

は攝れないで、そして病牀に横臥し、安靜を保つことの餘儀なきに至るのは、自然の致すところである。

### □急性腸胃病と自然の斷食

吾人が急性の腸胃病にかゝつて、嘔吐を起し、下痢を醸すときは、先づ第一に食事が進まない、或は絶対に食物を攝らずに居るか、左もなくば極く柔らかい粥とか、或は流動食のみを攝つて、全く平生の食物と換へなければならぬ場合になる、之れは醫師も勧めるし、又獨り醫師の勧めのみでなく、患者自身

自然の教へる絶食療法

も平生通りの食餌を攝ることは出来ない。

夫れから起居動作に就ても其通りで、勢ひ病牀に就かなければならぬ、之れとても醫師が傍から横臥を勸めるばかりでなく、患者も勢ひ病牀に横はつて安静を保たなければ起きて居られないのである。

斯様な食物は減ずるし、又安静を保たねばならぬ次第となるのは、之れは自然が教えて、自然の然らしむるところである。急性の腸胃病にかゝつたときには、斯様に減食し、安静にして、然して服藥して始めて全治恢復するのである、此の自然の

自然の要

斷食の大體方  
法は於て大體  
に於て大體方

要求は、即ち斷食療法と克く一致して居て、只其の言葉の用ゐ方が違ふのである。

斷食をするには、其の方法が夫々違ふやうであるが大體に於ては別に著しき相違はなく、葛湯を用ゐる場合に或る所では粥の稀薄のを用ゐると云ふやうな譯で要するに生理上から觀たら同じ理窟に過ぎない。

斷食は自己の信念と心身の安静とによつて之れが相待つて病氣も平癒さるのであるが、茲に述べし急性の腸胃加答兒の如きも自己の信念は、服藥の上に注がれて居らうが、減食或

急性腸胃病と自然の斷食



斷食療法と其の實効

四〇

は絶食をなし、其上に病牀に平臥して安静を保つのは、所謂斷食療法と一致するではないか。

斯くの如く既に病氣に罹つたときは、從來の習慣と云ひ自然の教へと云ひ、一種の斷食療法を是非行はなければならぬことになつて來る、して見れば人は一定の營養量を攝らなければ、生活することは出來ないが、一朝病ひに冒された場合には、矢張り斷食療法を行はなければならぬ必要のあることは、實例が澤山ある。

此等の理由によつて説明を下しても、病氣に對する斷食療法

法は決して無意味のものではない事が瞭である然し茲に、

「斷食療法」

と云ふと更に言葉が際立つて聞える、醫學の進歩した今日から云ふと、只何んとなく過去の物でも取立て、云ふやうに聞えるし、又爾ういふ響きが感じて來る、夫れに神佛に祈願を籠めて斷食を行ふと云ふ事が、只何んとなく一種の迷信のやうにも聞えるが、扱理窟を考へて見たら、西洋の「フングルセラピ」即ち飢餓療法でも、或は急性腸胃症に於ける、減食安静など自然の要求が、斷食療法と相一致して居るではないか。

### □エヂソンの活動と食事法

ホイットの法則は、果して適當するか

醫師は「ホイットの法則に従つて、大人は一日何れ程の食物を攝取し、何れ程の營養を供給せねばならぬと云ふけれど、夫れが果して適當なる法則であるかは、或は疑問とならぬとも限らない。

彼の有名なるエヂソンと云ふ人のあることは、何人も知るところであらう。

或る日本人が一日エヂソンを訪ねたが、エヂソンは目冷し

き精力家で僅かの時間をも惜んで研究されて居るし、又活動をつゞけて居る、日本人は此の絶大なる精力を見て、只管感心し。

エヂソンの活動振り

『貴郎は何うして其の様に活動が出来るのですか、夫れでも別に疲れもないので御座いますか』

と尋ねると、エヂソンは笑つて答へなかつた、然し日本人の考へとしては、斯様に活動の出来るのも、何か食物の關係でもありませんか、何ういふ滋養物を喰べて居るのか、之れを聞いて見やうと。

断食療法と其の實効 四四

「一體貴郎の食事は、何を召上るのですか、吾々日本人と、西洋人とは既に風俗習慣も異つて居ませうが、夫れにしても、考の爲めにお咄しを願いたい」

斯様に今度は尋ねたさうです、此時エヂソンは初めて口を開き。

「私は御覽の通り體格も大きく、又此通り筋肉も逞しく、平生頗る強壯で、薬一ツ用ゐたことはありません、そして毎日此通り活動をつゞけて居ますが、夫れで別段疲勞も覺えず、衰弱も來しません、それは強ち精神的の考へばかりでな

く、大切なる毎日の食事に就て、私は人と違つた點があるのです」

「成程食事に就てのお考へが違ひますか、夫れは私の是非共伺ひたいところで御座います」

「夫れは滋養のある食物を極く輕少に攝るので、人は此大きな身體であつて、何うして那んな少量の食事をして營養を十分に攝れるかと思ふ程ですが、私には夫れが健康法の第一義で、之れを平生確守して變るところがない爲めに、精力も續けば活動も鈍らないのです、貴郎も日本へ歸られた

ならば、試みに之を實行して御覽なさい、醫師の云ふやうに、人は何れ程の營養量を攝らなければならぬと云ふやうな事は餘り當になつたものでないと思ひます尤も人は食事は法の活用と云ふ事を知つて、自分の身體に適應する食餌は、自分から之れを發見しなければならぬのです、醫師の云ふ事などは、其人の體質習慣を良く鑒別して後に與ふる注意なら、大に聞くべく用ゐなければならぬのですが、其人の體質や習慣も研究せず、無暗に食事に對する是非を論じたところが、夫れは絶対に用ゆべき説ではないと思ひますが

然し先づ大體に於て、私は滋養のある食餌を極く少量に攝取するのが健康上必要であると云ふ意見を抱いて、之れを實行して居ます、夫れ故其通り強壯で働いて居られます」と答へたさうである。

エヂソンの説くところは、又以つて聞くべき處があると思ふ、人々其の體質と習慣とによつて、同じ食物を攝つても十分消化する人もあれば、消化せぬものもある、好きな人もあれば嫌ひな人もある、喰べ慣れた人もあれば、喰べ慣れぬ人もあると云ふやうな譯で、大體の標準などは定つて居ても、之れを活

用する道は別にあると思ふ、例へば牛乳や鶏卵の如きも、滋養品には相違ないが扱之れを好む人もあれば、嫌ひな人もある、牛乳を飲むと何うも胸に痞へて居て、何時までも夫れが消化せず居ると云ふ人もあれば、或人は牛乳程甘いものはない牛乳でパンでも喰べたら、斯んな消化のよい、甘いものはないと云つて喜んで喰べる人もある、鶏卵にしても亦其通りで、生鶏卵を吸ふのは非常に甘い、之れを一ツ吸ふと勢力が非常につくやうだと云ふ人もあるかと思ふと、一方には生鶏卵など臭くて吸へるものか、斯んなものを吸つた事なら、胸が悪くな

少量の食

つて嘔吐さうになつて來ると云ふ人もある、斯んな嫌いな人が生鶏卵を吸つたところで、滋養どころか却つて害になるかも知れない。

去れば、人の體質習慣によつて、醫師も十分に夫れを研究した曉に、其人に對する食事法を説くのは可いが、只大體論から彼是云ふのは、或は誤りがないとも云はれない。

そして滋養のある食事を少量に攝取するのは十分に滋養物が消化を遂げ果せると云ふ事になる、斯ういふ人の糞便は、矢張り少量であるが、夫れは殆んど滓ばかりで、全く不必要分

大量の食  
事

が排泄されて居ることになる。

之れに反して大量の食事をすれば、常に食物が腸胃を素通りする分量が多くなつて、従つて排泄されし糞便も量が多い上に、まだ其内には有効成分が空しく排泄されて居ることになる。

扱斯うなつて見ると、「ホイト」の法則よりも、モット低い分量で滋養のある食事をするのが、エヂソンの云ふ通り却つて人によつては適應するかも知れない、否現にエヂソンの如きは其の方が健康に適して居る、活きた實例を示して居るから人

は必ずしも「ホイト」の法則通りの食事を攝取せんでも宜いかとも思はれる。

□ 腹八分に醫者要らず

食物は腹一パイに喰べぬ方がよいと云ふ説もあるので、其例として能く世人の咄しに出るのは、彼の鶴の胃囊のことである。

鶴の胃囊

古し大名の料理番が、鶴の糞物をつくる時、鶴を料理して見ると、胃の腑の中には何時も餌が一パイになつて居た事が

腹八分に醫者要らず

食物は腹  
ペーパイ喰

斷食療法と其の實効

五二

ない必ず餌は僅かばかりであつた、此れを屢々目撃したる料理番は感嘆して曰く。

『成程鶴は千年の齡を保つと云ふが、全く夫れに相違あるまい、其の譯は何時も胃の腑の中に餌が飽満して居ることがない、喰物を腹一パイ喰べるものは必ず胃腸が疲れて仕舞つて、長生をする事が出来ないが、鶴は食物に對して殊に行儀よく、いつも八分目に喰べて居るから、夫れで那の通り長命の靈鳥といはれるであらう』  
と云はれた、此話しは人口に膾炙して居るのである。

千歳の靈  
鳥と崇め  
られる理  
由

古しからの諺に。

『腹八分に醫者要らず』

と云ふ事がある。

此の理窟は殊に克く鶴の料理人の云ふ咄しと符節を合したやうな譯であるが、然し吾輩の聞く處によると鶴は千年の長壽を保つ靈鳥でもないやうだ。

彼の鶴の瘦癯は如何にも氣品の高いやうに見えるので、又古しは鶴は捕ることを許されなかつたなどの事から、終に千歳の靈鳥に崇められたのかも知れない。

腹八分に醫者要らず

五三

急に病  
なれ人  
ぬは

斷食療法と其の實効

五四

鶴の例は必ずしも、當には出来ない事と思ふけれど夫れに  
しても食物は腹一パイでなく、其處に何分かの餘裕があつて  
こそ健康に適するので、エチソンの滋養物を少量に攝取せよ  
と云ふ事も、亦「腹八分に醫者要らず」と云ふ諺も考へて見れ  
ば、其中には自ら一致した真理が含まれて居る事と思はれる。

□成田の斷食堂

斯様に吾人の日常攝取すべき食物の分量は、必ずしもホイ  
トの法則に従はなくても健康を保ち得る事とすると三日なり

七日間なり斷食をしたところで、夫れが爲めに俄に健康を破  
つて、病氣になると云ふ事はない、最も斷食をするに就ては、神  
佛の各宗旨に由つて、種々の形式があらうけれども、先づ大體  
から云ふと理窟は一條の下に集まつて居る。

彼の有名なる下總の成田山新勝寺に於ける斷食の方法並  
に其の効驗のあるところなどを聞くが儘に此處に示すこと  
に致さう。

成田山の斷食堂に參籠して、不動明王に祈誓をかけ斷食の  
行をするものは一ヶ年に五六百人はあるさうだ男もあれば、

一ヶ年  
五六百人  
の斷食  
行者

成田の斷食堂

五五



男でも女でも  
壯年者に  
限る

男の斷食  
堂と女の  
斷食堂

斷食療法と其の實効

五六

女もある然し男女とも壯年の者で、五十歳以上の老人になつては斷食するものはないし、又實際に於て疲勞が甚しいから、扱ひ人も之れを止めて寧ろ他に信神の道をと注意するさうである、故に老人には斷食するものが無い、孰れも血氣熾んなる壯年者に限るやうになつて居る。

新勝寺の本堂は山の上にあるが斷食堂は山門の裾にあつて男の斷食堂と女の斷食堂と二棟ある、男の斷食堂は五十疊ばかりの疊敷が敷いてあつて、中央に廊下を設け、其の左右に疊が敷詰めてある、斷食の信者は此の左右の疊の上に床を伸

べて寢て居るのである。

女の斷食堂は十二疊敷で、之れは棟も小さく構造も従つて狭い、之れは男に比べて女の斷食をするものは少ない證據である、然し女にも斷食する信者の強ち無い譯ではなく、只男に比べて少ないと云ふに止まるのである。

此の斷食堂は毎年一回づゝ疊換へをするので、何時も清潔になつて居る、聞く所によると、横濱の茂木某が、不動明王を信神して、其の靈顯に感じ、寄進すると云ふ篤志から、毎年疊換へをするのだと云ふ咄しだ。

断食堂には一人の世話人が附いて居て、信者の起居動作總て參籠中の事は一切萬端此の世話人が取扱うので、多年の經驗上能く健康状態など注意が届いて個々別々に夫れ々注

断食の日數

男の断食堂の前に水行場がある、此處で断食する人は水垢離を取るののであるが、世話人の咄によると、大抵の人が一回水行を執ると三四百目は一時體重を増すと云ふ事である。

扱信者は先づ断食をしたいと云ふので成田山へ參詣し、事務所に其旨を通ずると、事務所に於ては門前の旅館にて夫々參籠の手續をなし、準備を整へて呉れるから、旅館に就いて聞合せ其の指圖を待つて參籠するやうにと教へて呉れる。ソコで旅館へ足を休め、断食堂へ參籠したいと云ふ事を咄すと、宿屋では豫め其の手續さや一切の準備には手慣れて居ることであるから、直ちに其旨を了承し新勝寺の本堂へ住所姓名を書いて之れを通じて置く、又一方には參籠するに就いては、夫々の準備が要る、先づ夏であつたら蚊帳から、夜具布團

夫れから下紐の類に至る迄何一つ不自由のないやうに之れを整へて斷食堂へ送ると、例の世話人が居て夫々場所を指定して呉れる。

自己の念願を祈る

斷食をするには、二夜三日と云ふのが先づ一番短い期間の斷食で、夫れからは七日間、十四日間、二十一日間、三十五日間など云つて、夫れ々々自己の念願を祈誓し、其の利益を授かる爲めには、随分永い間の斷食を決行する者がある。

一時は斷食と云ふ事が人命問題に關すると云ふので、警察署に於ても夫々注意するところがあり、健康診断などをした

鐵よりも堅き心

時代もあつたさうだが、既に四五十年來の經驗によつても斷食中に人命を終へたと云ふ例は一人もなかつたので、今日に於ては別に警察署から衛生健康上の注意を要せざる事になつて居る。

いよ／＼斷食堂に參籠する者はお山に上りて、不動明王の前に跪座して心願成就を深く／＼祈念するので、心願の足りぬものは御利益を授け給はぬと云ふので、孰れも確い決心をもつて斷食し、心に不動明王を祈るの外他に妄念と云ふものなく、一心籠めたる勤行をする信神は鐵よりも堅いのだ。

葛湯一杯  
へて腹を  
拵

### □二夜三日の斷食

斷食中の最も短い期間たる二夜三日と云ふのは今日斷食堂へ籠つて、其晩と翌日及び其夜を過し、參籠してより三日目には旅館へ歸るのである。之れは何人にも容易く實行するこゝとが出来来るが、夫れにしても參籠する前に葛湯一杯飲んで腹を拵へ、夫れから斷食堂へ入いつて規定の通り布團の上に靜に横つて居る、そして一日の内には數回水行場へ下つて水を浴びる。

水を浴び

布團の中  
に靜に臥

二夜三日位の斷食であると水行場へ下りても、井戸の側へ立寄つて大きな釣瓶で水を汲上げる事が出来る、之れはまだ精力體力が衰えないから、別に水を汲むのに差支へはないが、之れが最早七日間の斷食となつたら、なか／＼水を汲上げるどころではない、世話人が附添つて居て、水を浴びさせてやるから、漸くの事で水垢離の執れるやうな譯である。

布團の中に靜に横つて居る間は、一心不亂に祈念を凝らすし、又疲れては眠りに就くと云ふやうな譯である、要するに信念の確固なる事は、二夜三日でも七日間でも十四日間でも行

を取る精神に異りのないのが即ち信者の勤行である。  
恙なく二夜三日の行を畢えると、ソコで元の旅館へ下るのである。

旅館に下る前に先づ新勝寺からお供物の粥を下さる、之れで先づ腹を整へるのである。

夫れからいよゝゝ旅館へ歸つて來ても、矢張り柔かい粥の如きものどが、葛湯のやうなものとか、或は牛乳の如き流動物を攝取して、必ず一時に平常の食物を攝らぬことになつて居る之れは漸次に胃腸をならして夫れから常食に移るのだ。

□ 一週間の断食

一七日の断食參籠でも實際は前後の二日は短かく削られて仕舞うので、正味は五日間程ないが、夫れにしても此正味五日の断食となると、なかゝゝ身體の疲勞は甚しい。

二夜三日の參籠と同じやうに、一杯の葛湯で腹を拵へてから、断食堂へ案内されるのであるが二日位の間はなかゝゝ元氣もよく、同行者などと元氣よく話しを交することも出來れば、動作にもまだ活氣がある、然し三日目となり四日目となる

三日目か  
ら四日目か  
に  
活力  
乏し  
し

斷食療法と其の實効

六六

と、なか／＼元の活力は無くなつて仕舞うが、ソコは信神の一  
念から氣はなか／＼確かである、お山の前でも百度を踏むと  
きの足のはかどりも、轉歩足は踏めて石段を上り下りをする  
石段の中央には鐵の柵があつて、身體の疲勞も、只一念凝つた  
る信念からして、此の鐵柵を力にしては、經文を唱へても百度  
を踏むのであつた。

そして其の間には水行場で水垢離を取る、又水は嚙下す、斯  
くの如くいよ／＼斷食の効の顯はれる迄には心身の苦悶は  
あつてもソコは確固不動の信念があつて、此の斷食を果さな

一種臭氣  
ある宿便

ければ、不動明王も御利益を授け給はらぬのであると、確く信  
じて居るから、疲勞や苦惱は、空吹く風の音よりも軽く身に受  
けて居る位のものだ。

斯様に斷食を實行して居るが、兩便は二つながら排泄され  
る、先づ程經て一種の臭氣のある黯色の宿便が下るときは、斷  
食の經過は善良なもので、身體の上には別に異状はないので  
ある。

張り詰めし心をもつて、一七日の斷食を果すと、ソコで例の  
如く不動明王のお供物を、柔き粥に作つて、之れをお山から下

常態に恢復する迄

される、此粥の力は非常なもので、之れを少量に一椀喰べると、元氣が頓に恢復して、今まで漸くの事で高い山の石段を上つた行者が下山のときは足元も稍確かりして、氣力が付いて居る、夫れから恙なく行を果して旅館へ歸ると、放館に於ては豫て準備の葛湯などで徐ろに腹を拵へる事を勧める。

此時俄に空腹の儘に、常食を要求しても、ソコは流石に手慣れた旅館の事であるから、決して要求に應じて固形物などの食事を出すやうなことはない、漸次常態に恢復する迄には、矢張り牛乳とか生鶏卵とか粥とか夫れを少量づゝ漸々に量を

一七日の間に、七回の断食に移る

増して来て、そして常食に移るのである、急に酒を飲んだり、固形物を少しでも餘計に喰べたりするやうなことがあつたら、今迄安静にして居た身體の機關を破ることになるから、其勢力恢復の注意手加減はなかく、断食以上の心を用ゐなければならぬ。

□三十五日の断食

二七日とか五七日の断食を果すにしても、矢張り一七日籠つたら、一日旅館へ下つて、休養して、夫れから次ぎの二七日目

三十五日の断食

に移るので、之れが斷食の常規になつて居る。  
假りに三七日の斷食を行ひ祈念を懸けたにしても、先づ一  
七日を首尾克く終へたら、旅館へ下つて一日の間休養するの  
が規定だ。

オボコの  
粥

此の旅館へ下る前には矢張り不動明王に備へたお供物を  
もつて、柔かい、粘りのある粥を作り、夫れを信者に下される、此  
供へた御飯のことを。

『オボコ』

と稱へるが、其の體力恢復の効顯は、著しいものだと言ふ咄し

分量が大  
事

だ。

旅館へ下つたのは、即ち程よく心身の疲勞を調へるための  
もので、此の一日は即ち次ぎの一七日の元氣恢復の準備で、更  
に勢力を調へる爲めである、夫れ故食餌の如きは、十分に注意  
を要するので、葛湯とか重湯とか、牛乳の如きもののみで、夫れ  
も分量を過すやうな事なく攝取する、牛乳は何うかすると斯  
ういふ信者の中には好まぬものがある故、或る信者によると  
牛乳よりは葛湯なり重湯なりを要求するさうだ、之れは人の  
好き嫌いによつて、自然の要求であるから、夫れに對しては別



酒は進めぬ

夏は永断食は妙ない

断食療法と其の實効

に旅館に於ても彼是は申さぬ。

飲酒は詰り程度を過ぎたがる基であるから、之れは當人の要求があつても、進めぬし又、信者の事であるから要求するものも殆んど無い譯である。

男でも女でも一七日以上の断食を果すには必ず一七日にて一先づ旅館に下り、茲に一日の休養を取ることになつて居る。

夏は誰しも心身の疲勞を生じ易きものであるから、なかなか五七日の断食などは妙ない、先づ大抵は一七日位にとゞめ

て置くが、冬になると夫れ程疲勞が甚しくないので五七日乃ち三十五日間の断食を行ふ者があるさうだ、五七日位の断食になると實に心身とも疲勞甚しく、介抱人の手を煩はす事は一日毎に多くなるし又、疲勞のために睡眠の度も多くなる。

断食行者の宿便研究

成田山に於ける一般的断食の方法は先づ大略斯ういふ順序方法である。

ソコで断食でも仕やうと云ふ信者は、何の位の年齢の人に

四十五六歳頃まで

断食行者の宿便研究

祈念の願  
望いろい

多いかと云ふと、先づ四十五六歳迄にて五十歳以上の人には無いのである、要するに血氣壯んなる人でなければ、斷食は仕遂げるに困難な譯だ、なぜならば人體に大切なる營養を絶つて祈願を果す、所謂人命に關する問題であるからだ。

男も斷食すれば、女も斷食が出来る、然し成田山へ來て、此の斷食堂に參籠するには、何か祈念する志願がなければならぬ、夫れは多く何ういふ事柄であるかと云ふと、親の病氣を平癒するやう祈るとか、或は良人の病氣を治すやうに願望を念するとか、又は事業上の事で何か願ひを立つる處があるとか云

御利益が  
あつた

ふやうな譯で、在來の斷食行者の中には之れが多かつた、然し中には自己の病氣に就て平癒を祈るものがない譯ではない、随分爾ういふ人々も參つたのである。

然し斯く祈願を籠めたものが、果して斷食の行によつて、其の御利益を授けられしや否やに就ては、孰れも是等の人々の謂ふところは、一致して居る。

『私しは願を立て、斷食の行を遂げましたが、ありくと御利益がありました』と云ふ。

往年故星亨が成田山に詣でたる序を以つて、新勝寺石川住職に面會された、此時の咄しに、星亨は

「不動明王に祈誓を立て、斷食の行をする者がある」と聞くが果して御利益を授かるものか、何うして夫れを知得する事が出来やうか」

と尋ねられたと聞いた。

石川住職は諄々として利益の事に就き、説くところがあつたさうだが、星亨も之れを聞いて「成程」と首肯かれて歸つたさうだ、各方面から之れに對する解釋を下したら、議論も随分

ある事であらうけれど其何れにしても、自家の信念が確固たる以上は、必ず勤行の利益を授けられる事は疑ひなき事に、信者の云ふ處は一致して居る。

宿便を申受く

又嘗て斯ういふ事もあつた。

斷食をした生理的結果は何うなつて往くものであらうか、夫れを研究して見たいと云ふところから、東京医科大学の大澤老博士は、斷食行者の宿便を申受けて、夫れを種々研究されたと云ふことを、成田山では申して居られる、醫學上から種々研究して、宿便などの事を十分に調査する事は最も必要な

ことであると思ふ。

古しは自家信念の上から行ふものゝ多かつた斷食も、今では生理衛生の上から試みやうと云ふ人が澤山ある、夫れにしても信念を放れては、其の効果を收むる事は出來ない。

□斷食物語——癩患者 (一)

男行者の一人

成田山新勝寺の河井氏は明治の初年から此處に奉仕して居るそうだが、夫れ故斷食する行者のいろくの出來事に就ては能く知られて居る。

自己の病氣を平癒する事に就いて、此の斷食堂に參籠した男行者の一人に、人の忌む癩患者があつたさうだ、之れは生國は山形地方のものであるが、ナニセヨ人の忌み嫌ふ病氣の事として、此上は神佛に祈誓を籠めて、神の力佛の利益にすぎるの外はないと決心し、遠路遙々成田山へ參籠することになつたさうだ。

之れは明治十四五年の頃であるから、まだ汽車などの便があるでもなく、只信神一つの心懸けから日數を重ねて成田山に到着した、如何に信神とは申しながら、何人も此の癩病に就

明治十四五年頃  
の實話

斷食物語——癩患者

ては嫌はぬものはない、同じ斷食堂に斯ういふ者が居ては困るから、當人も夫れと氣をきかせて、軒の下でも雨露さへ凌げればよいと迄申し出で、一心凝つたる斷食を始めた。

素より此の患者は、若しも斷食中に死んでも決して一命は惜しくないと觀念して居る、人に嫌はれ世間に出られぬ身であつて見れば、切めては不動明王の御利益に絶する外はないと云ふ決心であつた、夫れ故斷食をするにも、外の行者よりも一際一心凝つて居る、命懸けの斷食であつた。

此の斷食をする者は、本堂の前の石段をお百度を踏む、そし

本堂の前  
てお百度

淋しき眞  
夜中

黒い影法  
師

て祈念するのである。

癩の行者は成可く人目を避けて、お百度を踏むにも眞夜中頃になつて、四隣寂として聲なき時刻を圖つては獨りお百度を上げて居る、三七日の參籠を果す其の夜の事であつた。

境内の火の番は此の石段の下迄來ると、石段の下に何者か黒い影がうごめいて居る。

『可怪いなア何んだらう、黒いものが居る』

と火の番の先生餘り可い氣持でもなかつたらうが、傍へ近づいて見ると、斷食堂に居る癩の行者であつた。

「可哀想に」

と云ふ憐愍の心は火の番の胸に閃いた。

「オ、イ何うした：：何うした：：氣を確かに持つが宜い」  
漸く抱き起すと、何うやら氣が附いたやうだ、ソコで火の番から事務所の方へも沙汰をすれば、断食堂の方からも扱人が飛んで来て、介抱する、もと／＼荒行たりとも、少しも厭はぬ一大決心を抱いて居る患者のことであるから、最早氣も確かである。

額の切創

漸く元の断食堂へ連れて歸らうとすると、コハ如何に提灯

の光りにすかして見れば、額に切創があつて一寸ばかり割けて居る。

「行者さん額の創は何うしたんだよ」

と云つて石段を檢べて見ると、俯伏になつて居た此の行者の下に黯々たる生血が漂うて居た。

「此血汐は何うしたか」

行者も吾ながら驚いたが、

「ア、有難や有難や」

と只兩手を合せお山に向つて伏拜ひのみ。

生血が漂

「一體行者さん、今夜の始末は何うしたのか、マア、堂迄ソ  
 ロ、歩いて行つて、夫れから咄しを聞かうではないか」  
 「何うぞ、さういふ事にお願ひ申します」

と行者は杖に縋つて斷食堂の彼方へと足を運んだ。

あとは水をもつて石段を清め、夜の明け放れた頃には、眞夜  
 中の此の出來事は人目に附かなかつた。

斷食堂まで杖に縋つて行つた行者は、口に經文を唱へて御  
 利益の感應を得た喜びの色が面に漂ふて居る。

「行者さん、額の創は痛みはしないか」

「ハイ有難う御座います、御親切さまに……皆様のお蔭を蒙  
 りまして、創など少しも痛みません」  
 と又經文を唱へて瞑黙する。

「一體今夜の事は何うした譯か、屹度お前の信神が通り不動  
 明王様の御利益を授かつたのではないか、皆も此通り心配  
 して居る、早く譯を咄して聞かせて呉れ」  
 と傍から焦立てられるので行者は、

「ハイ有難いことで御座います、實はネ今夜草木も眠ると云  
 ふ丑三ツ時ですから、堂を脱けてお山へ上り今夜こそ満願

の日であり、若しも御利益がなければよく、因業なる此  
 身體、寧ろ命を捨てた方が宜いと決心に決心致し、夫れから  
 例の通りお百度を踏んで石段を三圍りばかり致しますと、  
 前に歴々と黑影を拜みました、其時其の黒い影が私の側  
 へ近寄るかと思ふと、突然胸元を掴んで、エイと云ふ懸聲が  
 かゝつたかと思ふと、石段の中央から下へズーン投付けら  
 れました、夫迄は覺えて居りましたが、跡は夢現で御座いま  
 す、さうすると耳元で頻りに呼ぶ聲が聞えますので、不圖眼  
 をさますと此通り御厄介になつて居るでは御座いません

黒い影に  
投飛さるに

か」

と行者はハラ／＼と涙を流し、又お山の方に向つて伏拜み扱  
 語をついで曰く、

「爾ういふ次第で御座います、が額の創など少しも痛みもせ  
 ず、血汐も澤山出た様子ですが、之れは毒血で御座いませう、  
 モー身體が軽くなつて、氣分も清々と致しました、之れと云  
 ふのも偏に不動明王の御利益で御座います、黒い影を拜み  
 ましたのは、不動様がお姿を現はして、満願の日に此御利益  
 があつたので御座います、ア、有難や、忝なや、之れで永の間



の業病もお蔭で治ります』  
 と一伍一什の物語りを致したから傍に居る人々も、今更の如く不動明王のいやちこなる御利益を尊く思はぬものはなく、夫れは行者さん、誠にお目出たい事だ、お前さんの一念を不動さまも感應まし〜たのだ、御同様に斯んな有難いことはない』

と只管其の御利益の尊きことを語り合ひ、此行者は病も次第に平癒して歸國したと云ふ咄しが未だに残つて居るさうだ。斯ういふ神秘なことになると、吾々の口からは是非は云は

ぬ、只々斯ういふ事が口碑に傳へられて居ると云ふにとどめて置かう。

夫れからモ一ツ婦人が、自己の病氣を癒して歸つたと云ふ咄しもある。

□断食物語——婦人病者 (二)

之れは東京の婦人で、或る料理店を經營して居た女將であつたが、何うも身體の工合が悪い、醫師にも診察を受けただが、別に爾う體したことはないので、薬でも服んだら直きに

断食物語——婦人病者

持病に苦しめらる

治るだらう位のことであつたさうだ。最も生命にかゝはるやうな重い病氣ではないが、肩が凝るとか、腰が冷えるとか、或は頭痛がするとが逆上するとか云ふ位の事で、床に就いて臥て居る程のことはない、之れに身體も肥えて居て、一寸見ると別に身體の悪るさうなところも、素人には分らない程である。

然し當人は何んとなく此の持病が苦になつて堪らない、どの醫師に診て貰つても、別に之と云つて悪いところもないから、と云つて藥を呉れる、此の藥を飲んで居る間は、病氣も平で

信心家の女將

居るが、藥をやめて少し日が経つと又素の通り頭痛がする、腰が冷える、肩が凝る、實に始末に困つて居たさうだ。料理店でも出して居るのであるから、此の婦人は非常に信心家で、神佛の爲めと云へば、喜捨する淨財は更に惜しまないと云ふ程であつた。

或時のこと訪ねて來た人から、病氣の見舞を云はれたから「誠に私も此の持病の爲めには苦しめられます、此の病氣さへ治つたら、何んなにも働けるのでせうが、何を云ふにも病氣の爲めに、身體が不精になつて、自然商賣の方に迄之れが

自分の病  
状を訴ふ

影響して来て困ります、お醫者に診て頂いても、左程の事は  
ないとお咄しですか、何うもお醫者の云ふよりも、氣分が  
引立たないで困るのですよ』

と夫れとなしに、自分の病状を訴へた、見舞の人も

『お困でせう、夫れでは』

と云つたが、左りとして醫師すらも、左程の事はないとの咄して  
あれば、況して素人であれば尙更之れに就いて咄しも出来な  
いが、不圖信神の事を考へ付いたと見えて。

『では何うです、ネ一つ神信心をして見ては』

断食をす  
ゝむ

『夫れは私のことでもものを、信神では人様の後にはさがり  
ません』

『イエネ御信神の事は豫め知つて居ますが、只此處に居て御  
信神なさいと云ふのではなく、成田の不動様へ祈誓をかけ  
て断食をしたら何うでせう、貴女のやうな御病氣で、一めぐ  
りの断食で治つたと云ふ人も私は知つて居ますよ、夫れに  
御信神ですもの尙更御利益があらうと思ひます』  
『宜いことを教えて下さつた、御存じの通り私は不動様は大  
の信神ですが、断食のことはツイ氣に留めないうで居ました、

早速夫れでは断食の行をやつて、不動明王に祈願をかけたせう、満更御利益をお授け下さらぬこともありませんまいから」

此の見舞客に聞いて、日頃信神家の女將は、直ぐ其の翌日成田山へ參詣に旅立ちました。

断食の決行

断食をするに就ては、夫れ一週間の内規がありますから、その通りに順序を踏んで、先づ一週間即ち一めぐりの断食をいたしました、ところが不思議なことには、一週間でもつと頭痛もとれば、腰の冷えるのも治るし、肩の凝りなど拭つて取つたやう

になつた。

此の著しき御利益を深く感得したので、此の女將は更に一週間の断食をつゞけ、詰り二週間の断食で、日頃苦しみ悶いた持病が、何處へ失せたかと思ふやうに平癒して、喜んで歸つたさうだ。

歸つてから間もなく又彼の見舞客を訪ねて、深く禮を述べ「斯うして断食の事を教へて頂くと云ふも、畢竟は不動さまのお導きで御座いませう、有難いことでした、外出などの不精な私が此通り、氣が引立つて今では外へ出る方が却つて

氣が引立  
病平癒

氣が晴れるやうになつて來ました」  
 此婦人の病氣を考へて見ると、恐くは子宮に異狀があつたの  
 ではあるまいかと思ふ、爾ういふ婦人病などには斷食の効驗  
 ある事は醫治の上に用ゐられて居るが、成田山の斷食堂に參  
 籠した中には、斯ういふ例もあつて病氣平癒を喜んだ婦人も  
 あつたさうだ。

□ 斷食物語 — 改心せる行者 (三)

次ぎの斷食行者は、病氣の平癒を祈つたのではなく精神の

今は立派  
 な人格と  
 なる

修養上に就ての咄したが、聞くが儘を序に記さう。

奥州二本松の陶器商に及川某と云ふ人があつて、諸國を遍  
 歴して歩いたが。

「此上は名のある行者に就いて、修行をして見たい」

と云ふので横濱の或る行者を便つて、勤行を怠らなかつた。

此の横濱の行者と云ふのは、今でこそ立派な性格を備へた  
 人物であるが過去の歴史には随分云ふに忍びざる事もあつ  
 たさうな。

此の行者は或る動機によつて、不圖改必する事を誓うやう

斷食物語 — 改心せる行者

になつた、夫れには決心の臍を堅める爲めに、成田山に參籠して、斷食をなし荒行をして行ひ澄すやうにするのが第一の修養となると考へては、矢も楯もたまらず、即刻旅立ちをして成田山新勝寺に參詣し、夫れから一心不亂に斷食堂に籠つて、何うぞ不動明王のお導きをもつて、本心に立返るやう、御利益を授けたまへと祈念に祈念を籠めて居たさうだ。

お山のお百度など、斷食に疲れた身體を漸くに運ばせて居ると、そこへ御住職が通りかゝり。

「まだく開んな弱い氣で改心が出来るものか」

改心が  
出  
來  
ま  
い

住職の  
激  
勵

と後から突かれて、此行者は仰向けに倒れたことなどは實に一再ならざる事であつた。

之れは某行者の心膽を練り、改心の實を擧げさせる爲めの住職の情けから、斯くは激勵したのである、此行者も屢々斯うして勵まされますることだ。

屹度性根を改めます、今度眞の人間になれなければ生き甲斐はありません」

とお山へ上つては不動明王の前に跪いて祈誓を立てる事五七三十五日即ち五週間の斷食であつた。

行者の身體は非常に疲れたが心の鏡は益々明になり光りを放つて、來た。

「心にかゝる曇りもなく、性根を改めやうと云ふ考へは失せて、自分は眞正の心のものだと思つて居るやうになつた、これは断食荒行の御利益で、罪障の消滅したのであらう、斯うなつた以上は例令断食の勤行で一命をすてゝも憾はないから、此上五七三十五日の断食を果すことに決心する、中途に落命すれば夫れ迄の事は是れは吾身の罪業の失せざる故だ、思ひ残すところはない」

と茲に一大決心を起して、再度の断食三十五日間の行に就いた。

幸に不動明王の加護と一心の確き信念から、首尾よく再度の五週間も断食をなし畢へて、此行者は自己の經歷を説いて諸國を漫遊したさうである。

及川は實に此行者を師として断食をなし、後には立派な行者になつたと云ふ心の修養から断食をした咄しもあつた。

□断食と腸胃病

斷食を行ふに當つては、必ず夫れと同時に精神並に身體の安靜を保つといふ事は最も大切なる條件である、安靜を保つことは諸々の病氣には是非共之れを實行せねばならぬ事であるから腸胃の疾患あるものは、斷食して胃や腸へ食物を送らず、一時空虛にして、其の部分の休養を圖るのであるから、大體に於て、病ひのある腸胃も之れが爲めに安靜を保つて恢復することになる。

夏は長斷食は無用

然し腸胃は營養を消化吸収する機關であるから、之れに病ひがあつては宜しくないこと明瞭であるが去ればとて、斷食

して永い期間を費すことは宜しくない先づ一回の日數は成田の斷食室で修行する二夜三日位の事に止めて置く事が宜からう。

左もなくば一週間と云ふのを、成田山では正味五日の斷食と云ふそうだが、血氣熾んなる壯年者にして、腸胃の疾病も餘まり重症くない者なら、斷食五日間位は障害なく出來やうし、又安靜を保つこと故從つて腸胃も休養恢復の運びに往かうが、夫れにしても、夏の暑い時などは斯んな永い五日間も斷食をして宜しくない、先づ吾輩の考へるところでは二夜三日と



醫師の診  
断を受け  
てから

断食療法と其の實効

一〇四

云ふ位に止めて置くのが適當なりと考へる、夫れより日數が多いと烈しい疲勞を來して、却つて害になるやうな譯だ。然して断食日數の長短は全く實行者の身體強弱年齢並に其時の氣候など十分に調査してから、身體の健康状態を醫者が診察して、夫れから取懸らぬと、萬一中途にて過誤のあつたときに困る、故に此事は輕々しくせず、身體の健康即ち體の調子を一應醫師に調べて貰つて夫れから實行されるやうにしたい。

食事法は  
改まつては  
來る

□ 日本人の腸胃病

元來日本人には胃や腸の宜くない人がなかく多いので、夫れ故断食療法でもやつて見やうと云ふ人もあらう、最も急性の胃腸病であると、勢ひ減食をし、且つ食事に就ても極めて柔かい物とか、或は流動物とか云ふものを攝らなければならず、又或場合には終日絶食せねばならぬこともある、既に急性に來た腸胃病では、求めて断食療法を施さずとも、自然が此の療法——或は此の療法に近い範圍に迄進んで之れを實行せ

日本人の腸胃病

一〇五

消化機能の障害

ねばならぬ事になつて居る是れは古來から此の療法を實施して、今日改めて斯うせねばならぬと云ふ譯でない、又假令減食せぬ積りでも、自然が食物を要求せぬ故、逆も食べられない、此の理窟は以つて腸胃病に對する人爲的断食療法と其の結果は稍同一になつて來るではないか。

故に腸に故障ある者或は胃に故障あるもの言換へて見れば消化機能に障害ある者には断食療法を試むることは生理上可なること、信ずる、只断食と云ふ文字が何となく舊式の言葉に考へられ、新式の文字らしく思はれぬから、如何にも断

食は一種の迷信家の行ふべき事柄のやうにも思はれるが決して爾うでない、飢餓療法と云ひ、絶食療法と云ひ、断食の意味と少しも異なる處はなく、腸胃症状によつては、醫師が特に之れを勧めなければならぬ場合にも立至るのであるから断食療法は決して排斥すべきものでなく、實行するも可なりであるが、只々断食の時間を餘り永く行つては却つて害を引起すし、夫れに年齢や氣候のことなど能く調査する必要を忘れてはならぬことを再び記すのである。

腸胃病を軽く視るな

消化器病

木に例へれば根へ

腸胃病と一口に云へば、極めて簡單なる病氣に聞えるが、此範圍をもう少し擴げて、消化器病と云つたならば實に廣い範圍に亘つて來る、斷食と消化器病との關係から、茲に消化器に對する疾病の概略を心得て置く必要が起つて來る。

消化器とは、身體の孰れの部分を云ふかと云ふに、先づ口腔に始り、咽頭、食道、胃、腸、脾臟、及び肝臟を云ふので、消化器を一本の木に例へて見れば、宛がら根のやうなものである、故に萬一

此の部分に病氣があつたならば、幹や枝葉の繁茂することは出來ないやうに、身體の他の機關も爲めに衰えて來る、腦が弱くなり、心臟が弱くなり、或は肺が弱くなるなどの事も、消化器の疾病が原因となる事の多きは、勢ひ這れざる事である。

世間の人は慢性的の腸胃加答兒があつても、一向平氣で居る、が草木と雖も根が十分に培養されて居なければ、枝や葉の凋ほれるのは知れたことである、人の身體は草木とは異なつて、他にも重要な機關も多いが、草木に譬へて見れば、根と云へる如き大切なる機關に慢性的の病氣があつたなら、必ずや其の

腸胃病を軽く視るな

影響を各所に蒙るのは瞭なる事である。

斯くの如く、世人は胃腸病と云ふと、心配する觀念が薄いやうに思はれるが、夫れに就ては何か、其の原因がなければならぬ。

惟ふに從來胃腸の疾病に對する診斷法は只腹壁の上から觸れて見るとか、或は分泌物や排泄物を検査して、夫れで診斷を付けたに過ぎない、夫れ故其の病ひの状態は何うであるかと云ふのを十分に了解せずに居たから、治療法も適合せず、自然の経過や攝生療法によつて、病ひを治すことが多いので、

従つて世人も胃腸症を軽く見た所以であらうと思ふ。

然るに進歩せる醫學の上にはX光線の診斷法が發達して來て、或る藥物を服用させて、食道や胃腸内の運動及び其他内部の状況を宛ながら手に取るが如く瞭に知ることが出来るやうになつたから、從來胃腸病に對する診斷法にも一大改革を來たしたやうな次第になつて來た。

### □健康なる胃の形状

胃の形状に關しては、從來解剖家及び實地醫家に於ても、諸

普通は曲管状

説紛々として、未だ定まらなかつたのである、何故ならば解剖家の方は、死體に就いて見たことを主張するし、實地醫家は腹の上から押へて見たり、觸つて見たり、又は瓦斯を發生させて膨らせて見たりするのであるが、孰れにしても、開んな調べでは、確實なる事は斯うであるとは謂へない。

處が蒼鉛粥を嚙ませ、X光線で透射して見ると、微妙なる生活機能が其儘見える、そして今迄醫師の想像されたる如き形状でも、位置でもない、普通胃囊と云へば誰しも囊の如き形状をして必ず臍の上の方に横はつて居るものと信じて居つた

稀には牛角状

であらう、然るにX光線で見ると、多くは巴形の長くなつた、曲管状をして、左の肋骨の下から臍の下まで擴がつて居るのが普通である。

然し稀には牛の角のやうな形で、そして今申したやうな位置になつて居るものもある。

是れ等は健康なる胃に就いて云ふので、若しも胃病に罹つて居ると、尙下腹部にまで、大部分を占めて居るやうに成り勝である、故に臍の周圍に痛みのあるのは、腸の痛みであると思ふと、案外にも夫れが胃の痛みであることは尠なく、最も

健康なる胃の形状

近頃は開腹手術により實見した人が、

『胃は曲管状をなして臍の周囲にある』

と唱ふるものもあるやうになつたが従來の開腹手術を施

た外科醫には未だ爾ういふ報告のなかつたのは遺憾に思ふ。

斯くの如く胃の形状は想像と相反したる著しき變化のあ

るために生理上にも亦病理上にも種々なる新事實が発見さ

れるやうになつて來た。

胃の形状検査法は、空虚の時充滿の時及び消化の時に行は

なくてはならぬ。

胃の形状  
は想像と  
反す

空虚時の  
胃

空虚になつて居る時の胃は、診斷上には左までの必要はな

いが、學問上から研究すると頗る興味がある即ち空虚の時の

胃は、立位に於て、左の横隔膜の下に横に卵圓形の空胞がある、

之れを胃胞噴門胞又は慢性胃胞と新に命名された、尤も其の

内容は空気で人によつて夫れ／＼差異があるから、一樣には

參らぬ、就中神經質の人や、胃擴張の人は、空氣の含まれた分量

が極めて多くある、普通の人でも食後は稍分量が多くなり、消

化の終りに至りて、次第に分量の少なくなるのが定則である。

胃壁の内面は、襞壁を以つて互に相接觸し、狭い管が出来て

充滿した  
時の胃

健康なる胃の形状

居る。

充滿した時の胃は、上部に於ては右に述べたる如き胃胞を有し、其の底部は上方に向つて陥凹して居る、之れは噴門部であるから、噴門截痕と新たに名付け、小彎は内部の方に、大彎は外部の方に、弓状をなして居る、けれども從來の解剖名稱を以つて、X光線に透視した處の胃に名付けるのは不適當であるから、新たな名を用ゐなければならぬ、即ち曲管状なる胃を下行部、上行部、並に上下兩部に移行せる中間——從來の胃底部——を胃囊と名付ける。

又上行部即ち幽門部の胃囊に近く狭窄せる部分——之れは胃の蠕動運動の爲めに、時々形成するもので、幽門括約筋と名付ける。

次いで稍廣き部を幽門竇と云ひ、十二指腸と境せる部分の狭窄を幽門と名付ける。

此幽門の働きは實に巧妙なるもので、恰も心臓のやうな唧筒作用になつて居るので、夫れが能く分る、然し心臓が一分間に六七十回働くに較べると著しく遅いので、胃弛緩症の際には、一分時に二三回位のものであるが、子供や強壯の人は、此倍

巧妙なる  
幽門の働

以上も遅いのを吾輩は實見して居るのだ。

斯くて下行部は胃の高さを現はし、上行部は突起の高さを現はし、吾人の身體と胃とが如何なる關係の位置形狀をなすかを詳細に知る事が出来るのである。

### □胃の位置と大きさ

立位に於ける正常の胃

立位に於ける正常の胃は胃胞部が正中線より少しく左方にあつて、心臟尖端の後方、横隔膜穹隆下にある、下行部は多くは身體の左方に縦徑に下り、其上部は脾臟より被れて居る、胃

囊部は腹部の前方にあり、正中線より三分の二は左方に、三分の一は右方に位し、上行部は通常正中線部か或は僅に右側に在るし、立位に於て幽門は肝臟より被れずして、十二指腸上部も見ゆる事が多い、又外位に於ては通常肝臟より被れて居ると説く人もある。

臍は通常胃囊部の殆んど中央にあるが、胃の位置と大きさを定むべき固有點としての價値は極めて尠ないとしても、便利なる點としては使用されて居る、猶標準點としては創狀突起、横隔膜の高さ、胸圍骨盤圍、耻骨縫合等を參照する事は必要



人に依つて位置が違ふ

胃の大きさ

である。

胃の位置は人によつて異つて居るが特に女子に於ては、男子よりも縦徑が長く、亦た一個人に於ても、其の時々によりて、検査して見ると、多少の變化がある。

胃の大きさに就て云ふと、巖壁のある胃管を、自然の大きさ迄立満させると、平均四百瓦——約二合——入る、故に蒼鉛粥を與ふる際にも、四百瓦を定量とする、夫れ以上を與へるときには、胃は各方面に向つて一樣に擴張し、液體ならば千乃至千五百瓦を入れることの出来る場合がある、故に容量を決定するには

胃筋皮の收縮力立たされたる物質隣接器臟、腹壓等に關係するから甚だ困難な譯だ。

幽門部に於ける、胃の内容物が次第に移行するの狀態は、強き吸引壓搾啣筒作用による、即ち胃體内に陽壓があつて、幽門竇内は陰壓であるから、幽門括約筋に打勝ち竇内に入る、之れが更に幽門筋の收縮により、竇内を去り幽門を通過して十二指腸内に移行するのである、是れに依つて見ても胃の形狀が曲管狀即ちサイホン狀なるのも意味ある事である、であるから液體或は消化せるものは容易に通過するけれど、不消化物

胃の位置と大きさ

は永く胃の内に残留する、而してサイホンの長脚は短脚に向つて壓搾を加える、此理によつても胃は牛角形で、幽門が最下部なりとは思へない、若し幽門が最下部であれば、夫れは稀有に屬するか、乃至は病的で、不消化物をも腸内に移行せしむるに至るとクレデル氏は説明されて居る、又其後の報告によると最も強健なる胃は牛角形で、普通の胃は曲管状である、病氣に罹つて居る際、例へば胃擴張の如きは此曲管が延長して居ると申された、吾輩の實驗によつても、子供や肥満強壯の人の胃は主として牛角形をなして居るが、胃弱症の人は曲管状で

ある。

胃の運動試験によると、液體の食物は、粥とか又は固形の食物に比較すると消化も速である、先づ健康なる胃だと、常食は二時間乃至三時間半で消化し畢るが、平均三時間ならば、大抵胃の中を去りて、僅に残留する位のものである。

此時胃の容積が縮少する状態は、回轉摩擦運動のために、總の方面から狭小になるのである、又男子に在つては女子よりも早く消化を畢るのが常となつて居る。

### □胃の諸病

#### 鹽酸過多症及び減少症

鹽酸過多症は、胃液の中の鹽酸の分泌が多過ぎる病氣で、多くは神經質の人に發病り易く、胃部を壓し付けられたるやうな熱灼されるやうな感じや、劇甚の痛みなど來すことがある。鹽酸減少症は、夫れと反對に、鹽酸の減少するか、或は缺乏する病氣で、原因は慢性の胃病とか、貧血とか、或は胃癌などの爲めに發り、食後間もなく、胃部が張つて、痛みもあり、嫌な酸氣が

鹽酸過多症及び減少症

出る病氣である。

胃酸過多症と、次に述ぶる胃筋弛緩症とは共に尤も多くある病氣で、胃病の中の大部分は此二者の孰れかに屬する、而して胃筋弛緩症に罹ると、酸の分泌は多くなり勝ちである。

#### 胃の運動障害胃筋弛緩症

是れは胃の運動の緩慢なる症で、此病に罹ると神經質となり、腹の力が無くなり、腹壓が減退するから、益々胃の運動は遅くなる、此原因は身體の虛弱や營養不良、不適當の生活運動不足、其他貧血、精神の過勞等から來るのである。

胃の運動障害、胃筋弛緩症

此病ひに罹ると空腹の時には別段何んでもないが食物を喰べると胃にもたれて甚だ不快なる感のある病氣だ中には胃が過敏になつて、空腹のときには胸騒ぎなどし、時としては胃痛を起すものである。

胃の過敏症は活潑に——寧ろ不隱に——運動して食物が胃の中を早く去る。

胃の弛緩症は壯年の時に發し易く、彼の胃酸過多症と同じく非常に多い病氣であるから、従つて種々の治療法があるけれど却々全治しないで困る、夫れが爲め神經衰弱をおこした

胃の下垂症

り、肺病になつたり、其他種々の病氣を引起すに至るのだ。

胃の下垂症

此病氣は矢張り胃が張つたり、噎氣が出たり、遂には神經質に陥る病氣である。

從來此の胃下垂症は胃擴張の一種と稱され其形に隨ひ擴張せるものと説明したこともあつたが、若し擴張であつたら其周圍に擴がらなければならぬのである、然るにX光線で透照して見ると幽門固定が弛緩して移動性の多き故、幽門部が下垂し従つて胃が延長下垂する事實を認めるから胃全體の

下垂としては認め難しと唱へたグレデン氏の説が最も有力である。

又下垂の原因に就き、スチルラー氏は一般筋肉の弛緩症——特に先天性筋肉弛緩——の素因が十中の九分通り迄占めて居ると説き、又ホルツクネヒト氏は腹壁が弛緩するので腸管及び肝臓横隔膜も遂に下垂する結果胃は自然の支柱を失つて、遂に共に下垂するのだと論じた。

胃擴張

胃擴張を分ちて、弛緩性擴張と停滯性擴張の二つとする。

胃擴張

弛緩性胃擴張は胃の下垂症と異なり、胃の筋肉が緊張の力を失ひて弛緩し、遂に擴張状態に陥るの症である。此際最初は筋肉が肥厚して其障害に打勝たんとし代償機能を現はすが、此時期に何等の障害もなき際には所謂巨大胃となつて止まる事恰も心臓瓣膜病の關係の如きものである。故に巨大胃は多くの場合に於て弛緩性胃擴張である。爾うして其胃壁が肥厚する原因は彼の心臓瓣膜孔の狭窄に依る如く、胃の幽門狭窄に原因するものである。

前のものと異つたもの——即ち老人性胃擴張は——全身

筋肉の弛緩した老人に來るので宛も弾力性の少い護謨球が僅に軽度に壓力で擴張するのと同様に、胃の底部に食物が停滞し、胃の上部には多量の空氣が含まれてある、何故ならば胃の筋肉が食物の重さにまけて周圍より保持し得ぬために底部に滯るのである、此持續的擴張の状態は、胃の空虚の時にも實見し得られるが、又此症には胃の下垂症も合併し易いのである。

停滞性擴張は弛緩性胃擴張よりも重症である、多くは青年時代にある病氣で、最初は長い時間弛緩性擴張状態で居るが、

漸次に重症に赴くに從ひ、遂には停滞性擴張に變ずる。

直接の原因としては、胃筋が弛緩する爲めでなく、却つて胃の周圍の壓力——即ち腹壓——が減じ、爲めに胃筋は勞力を多く要するものに依る。

元來胃の弛緩症の發つた際には、横隔膜の緊張力が減退し、生理的に低位にあるべき筈のものだ處が、一番胃に作用する左横隔膜が比較的高位にあるし、加ふるに呼吸運動の差も少なくなる、爾うして通常は腸内壓が胃に作用するものであるのに、腸が下垂する際等に於ては間接に胃の運動に響響し、其

作用は衰へ消化も緩慢となるから従つて胃内に食物が停滯し、遂に弛緩性擴張の結果、停滯性擴張を起すものである。

然し本症は胃の筋肉の收縮力か老人性擴張よりは強く長く持續するから従つて胃胞は小さい。

此胃擴張は前に述べた弛緩症の進んだものであるから、腹が張つたり、胸がやけたり、噯氣が出たり、時には消化しない多量の食物を吐いたり、痛みを覺えたり誠に厄介千萬な病氣である。

胃潰瘍

胃潰瘍

胃癌

胃癌

胃潰瘍は、胃に「たゞれ」が出来て、血を吐いたり或は單に一定の部分を壓すと痛みを感ずる、又食後暫くして胃の部が甚しく痛んだり、嘔吐たりする、彼の慢性の胃病の中に此病氣は尠なくない、爾うして血を澤山吐き下したり、胃袋が切れて腹中に食物が出て甚しき痛を起して死ぬ人も多いから實に恐ろしい胃病で治癒つても再發し易い。

胃癌にかゝつた者は逆も助からぬと云ふ事は、今日は何人も知る處である、四十歳以上の人に多くある病氣で、永く胃が

悪く、時々煤色のものを吐いたり腹にシヨリが出来て、夫れが腹の中で破れるかして、遂に枯木の自然と倒れる様に命を取られる恐ろしい病氣である。

□腸

腸の模様は從來醫師の學んだ處とは大に趣きを異にして居る。

十二指腸及小腸大腸

十二指腸は胃の直ぐ次ぎにつゞく處の腸で又其次ぎが小

十二腸及小腸大腸

腸である、此部分のX光線透視は出来るけれど、大腸ほど明瞭でない、併し十二指腸狭窄が、臨床上判別する事が困難な場合にはX光線で觀察する事は出来る。

小腸の運動状態や係締の模様を知る事は困難であるが、胃と腸とは手術によつて縫合された際、其機能は明瞭に分る、例へば胃に瘻孔が出来た場合に、食物を喰べると食物は胃全體に充滿して後に瘻孔から出るので、直接に瘻孔には入らない、斯ういふ事は透視して明瞭に解る。

大腸は小腸の次ぎにある大きな部分で、専ら糞塊を形成す

腸



る場所である、X光線で見ると頗る明瞭である、蒼鉛粥を試食した後とか或は灌腸した後二十分間にして、大腸膨出部の固状態を透視する事が出来る。

大腸の模様は從來解剖書に出て居る所とは大分違つて居る即ち大腸の徑路は多くは臍部より下にあつて深く骨盤内に下り、夫れが再び上つて更に左の季肋部に至り、下降して直腸となるが中にも横行結腸の經過は頗る不定に屬する。

腸の疾病

腸の疾病

從來腸の疾病に關しては腹の上から觸れて見るとか或は

腸の狹窄及閉鎖症

大便を視て想像したものであるが、今日にてはX光線で其模様を明に見られる迄に進歩して來た。

腸の狹窄及閉鎖症

此の病氣の爲めに盲腸部の位置が變つたり、或は屈曲したり或は轉振したり或は重疊したりして狹窄を起し又は單に痙攣性に狹窄を起したり、時には腫物の爲めに腸間膜に狹窄を起したり、異物——即ち銅貨を嚥んだりした場合はX光線を以て、明に透視が出來ます、從來は開腹術を行つてすら、明瞭ならざる病氣の多い中に、今日では腹の上から其が見

腸

え 診断の付くやうになつた。

此病氣に罹ると第一腹痛を起し、便秘や嘔吐があるし、熱が出たり、甚しきに至つて腹内に破裂を生じ急に落命する事のある恐しき病氣である。

下痢する腸加答兒

腸結核及盲腸炎等X光線によつて、腸のたゞれ、腸のしつ、つ、り、腸結核、癌腫等の出來た、其部分や位置や大小等を知る事が出來る中にも盲腸炎——殊に蟲様突起炎の場合には其腫脹や炎症状態及び經過等を多數の實驗により、診定する事の出

下痢する腸加答兒

來るやうになつた。

便秘

腸の無力症とは、其名の通り腸の働さが鈍くなる病氣で原因も色々あるが、肥つた人、瘦せた人常に座つて居る人などは多く腸の神経が鈍くなつて來るもの、夫れで此病氣に罹ると、永らく結し性(便秘)で苦しみます、下劑を服用でも習慣になつて効力が全くなくなる。

断食と肺病

一概に可  
否を言は  
れぬ

一般的の  
考へ

肺結核に罹つて居る人が斷食療法を行つて良いか否いか  
と云ふのは、一概に其の可否を云ふ譯には參らぬ。

先づ一般的に考へて見たならば、肺病患者は第一に營養を  
良くして、結核病に打勝つ方法を講ずるのが尤も大切なるこ  
とで、今日營養療法などを、此患者に向つて盛んに獎勵するの  
は確に其の効價を認めて居るからである。

然るに斷食療法を行ふ場合に於ては、營養として攝取すべ  
き肝要なる食餌を斷ち、絶食せねばならぬことになる、爾うし  
たら患者に取つては唯一の武器となる營養を衰えしむる事

となつて來る、例令二夜三日の如き短期の斷食にせよ、營養を  
送ることを休止すれば必ず、身體の疲勞衰弱を來すのは、勢ひ  
迫れざることである。

肺病患者には、身體の疲勞衰弱を來すことは大禁物で、夫れ  
が爲め却つて病勢を昂進せしむることにもなる、夫れ故一般  
的に考へて見たら、斷食療法などするのは生理上不可くない  
事として、之れをお止め致さなければならぬのである。

然し尙翻つて考へて見ると、肺病核患者の爲めに斷食療法  
を行ふことは効價を認められる場合が無い譯でもない。

効價のあ  
る場合

夫れも第二期三期になつて、病ひの進んだものへは考へものであるが、若し左もなくまだ初期の良性のものであつて、病ひを非常に悲觀し、食慾などの進まぬものに向つては、心機一轉せしむる効力を認められると思ふ。

元來肺結核は慢性のものであるから、治療に取かゝつても急に全治すると云ふ譯のものでない、故に結核の初期で十分に恢復の見込みがある患者ですら、大に前途を悲觀して仕舞ひ心の迷ひを生じ易くなる。

『那の醫者にかゝつて居ても、少しも効價がない、二三ヶ月も

辛抱したが良いのやら不可いのやら、少しも譯が分らない、寧ろ他の醫者に診て貰はうか』

と云ふやうに迷ひ込んで來るものだ、其の結果として兎角悲觀に陥り、鬱悒に傾き、病狀から考へなば、治癒すべき時機のもので、自ら求めて不治の難症にして仕舞ひ煩悶して、日々不癒快に日を送つて居るものが多い。

斯ういふ患者に向つて、方便の爲めに斷食療法を説き、例へば成田山に二夜三日の參籠を遂げ、斷食の行を遂げれば、必ず食事進むやうになり、又其の効驗は著しく現はれて、來て全

夫れも方便の爲め

治恢復の曙光を認むることが出来るから、信心をして、必ず治ると云ふ信念を抱き、斷食すれば屹度恢復の途に就くことが出来る、夫れ故神信心をして、二夜三日の斷食をして見給へと云ふやうに、確固不動なる信念を有たせ、夫れから一心に斷食をすると云ふやうな事になつたら、其の後の結果は必ず全治すると云ふ強い意志が働いて、今迄悲觀のみして居た患者も、心機一轉して樂觀的になつて來る、爾うすると食事も進めば、自ら進んで治療に力を注ぐ事になる、夫れも「治るまいと云つて悲觀し、煩悶して治療を受けるのではな

く、必ず治る、此位の程度なら初期であるから屹度快方に赴くと云ふ、確い信念を持つて治療を受けるのとは、同じ治療を受けるにしても、其の効驗は著しく異なることになる」斯ういふ立場から考へて見たら、斷食療法は却つて意志を鼓舞するの方便となり、且つ之れが心機轉換の動機となつて、恢復の望みを達するに至る場合のない事はない。先づ是等は斷食療法を利用した譯になるが、夫れにしても、極く短期間の斷食をなし、信念を確くして治療にかゝると云ふのは、方便とは云ひ乍ら一概に肺病患者に斷食療法は不可

いと云つて、誹謗す譯のものでないと信ずる。

### □ 肺病の心得

肺結核初期の容態

肺結核初期の容態

肺結核を治らない病氣だと思ふのは全く考へ違ひである、只病氣が進んで容態の重くなつたものは、何うしても治り難い、言換へて見れば病氣の初期程治り易いのであるから、少しでも肺結核の疑ひがあつたら、一日も早く此の病氣をたしかめて治療するのが肝要である、けれども肺結核の初期には酷

い疼痛も又苦しみもないものであるから、大抵の人は左程氣にも留めずに打捨て置き、夫れが爲め遂に治療する時機を失つて、取かへしの付かぬ事になる、此點はくれぐれも注意を要する。

扱肺結核の初期は何んな容態であるかと云ふに、多くは神經衰弱にでもかゝつて居るやうな有様で、身體も精神も共に疲勞し易く、又食事も餘り進まず安眠も出來ず、それに感冒をひき、咳嗽や痰が容易に治まらない、其の他肩部が張るとか、胸部に一種の疼痛があるとか、尙一段病氣が進んで來ると時々

體温が昇るとか、盜汗をかくとか顔色は段々と蒼白くなつて赤味のさした血色が失くなるとか、身體の肉が段々に落ちて瘦せるとか、斯ういふやうな容態になつて來る、又時としては突然血を喀いて、夫れから肺病の始まることもある、孰にしてはも斯ういふ疑ひがあつたら、何人も捨置かずに直ちに醫師の診斷を受け、治療に取りかゝらねばならぬ。

肺結核は傳染する

肺結核は傳染する

總て結核の病氣をおこすには、何か其の原因となるものが無ければならぬ、夫れは何んであるかと云ふに結核菌と名付

くる有機體で、肉眼では逆も見ることの出來ない、極めて微細なるものである、此の微菌が肺に附いたのを肺結核と云ふのである。

肺結核も矢張り此の結核菌が原因となるので、肺結核患者の吐き出した一と魂の痰の内には幾百萬と云ふ結核菌がウヂヤ／＼と群がつて居る、肺結核が到るところに汎く蔓延して居るのも、主として患者の吐き出した痰から來るので、痰の始末が悪いと、何時か夫れが乾いて無數の粉末になるが、乾いた粉末になつても、矢張り結核菌は其のうちに生きて居る、此

肺病は癒る

の粉末は塵埃となつて、空氣中に飛ぶから、人が若し斯んな悪い空氣を吸込むときは、遂に傳染して肺結核になるのである。然し傳染の徑路をたづねると、唯是ればかりではない、肺結核患者が咳嗽をするとき結核菌の居る無數の小さな雫が、霧を吹くやうに口の外へ飛散る。若し其の傍に居る人が之れを吸込んだら、矢張り傳染する、また肺結核患者の痰のついた、夜具布團とか、衣類とか、或はハンケチ、書籍、筆、煙草、盃、其他患者の用ゐた器具類からも傳染することがある。

肺病は癒る

肺結核は、斯様に恐ろしい病氣であるが、之れに罹らぬやう豫防の出来る方法も、明に解つて居るし、假令また不幸にして此の病氣に罹つても、最早今日では治療が届いて、殊の外多く癒るやうになつた、夫れ故肺結核は癒らない病氣だと云ふのは、未だ今日程醫學の進まない時代のことである。

此の病氣は親が病むと、其子がまた病むものが多いところから、昔は遺傳だと申したものの、然し之れは全く間違つた説で、決して遺傳ではなく、悉く皆傳染つたのであることが確に解つて來た、であるから親が肺結核でも、其子が必ず親の系統を



引いて、此の病氣にかゝると云ふ譯はない、唯肺結核にかゝつた親の身體は、虚弱であるから、其の弱い體の質が子に傳はるのは據ろないことである。夫れで肺結核の親に出來た子でも、嚴重に豫防を行へば、無論かゝらずに濟む譯だ。

一體結核病は獨り肺臓のみに限らず、身體のうちなら處嫌はずに襲ふ病氣であるが、其のうちで一番多くかゝるのは肺臓である、肺臓の結核にかゝつたのが肺結核即ち肺病で、區々の結核病の中で一番多いのは此の病氣である。

心身全く  
安靜故

轉地と安  
靜

□ 斷食と神經衰弱

世の中の事が複雑になるに従つて、何人も過度に神經を使うやうになるので、従つて神經衰弱に罹つて居るものが多くなつた。

斷食をするのは、其の人の信念があつて、自分の神經衰弱は癒ると確信して居るし、且つ其の期間は心身全く安靜を保つて居ること故、神經の衰弱も恢復する譯になる。

此患者には轉地する事を勧めるが、夫れも自己の職業と全

斷食と神經衰弱

く没交渉になるやう即ち仕事と離れて仕舞うから、全く頭腦が違つて来る、例へば四圍の風物を見ても、東京とは全く趣きが違つて、従つて気分も違つて来ると云ふやうな譯になつて、俗に云ふ心配の種を忘れて仕舞う事になる、これが神経の恢復には最もよいので、轉地の効驗は第一此點にある、併しまだ此外に數へ來つたなら、空氣は新鮮で、運動も適宜に出来る、精神も休養されると云ふやうに、田舎に轉地する事は全く著しい効目がある(尙轉地の事に就ては次ぎに卑見を述べてある) 斯様に浮世と交渉が少なくなれば、過敏になつた神経も平

靜になり従つて、衰弱を恢復することになる、斷食をして二夜三日でも之れを實行して見たら必ず之れに對する効驗はあると思ふ、但し斷食中に妄念があつては折角の決心も無益になる、故に斯ういふ場合は、何うしても成田山の如き斷食堂に參籠する方が、所謂氣が散らんで、周圍の信者にも自ら引きつけられて他を思ふの念が起つて來ない、之れが非常に効力のある事、そして又空腹になつて來るから勢ひ安靜を保たねばならぬから、神経も従つて安靜を保つやうになつて來る、斯ういふ點から考へても、矢張り短期の斷食ならば可いと思ふ。

次ぎに神經衰弱とは如何なる病症のものか、尙神經に關する一二の疾病を記して見やう。

### □ 神經の諸病

#### 神經衰弱の容態

生存競争が烈しくなり、諸般の業務が複雑になつて來るに従ひ、精神を勞する事が度に過ぎて來る。故に都鄙の別なく此神經衰弱に冒される者は次第に増加するばかりである。就中東京の如き大都會に住む人は尙更の事である。彼の學生は受

の神經衰弱容態

験の爲めに神經衰弱を起し、商人は取引上の爲めに懊惱するなど孰れも神經衰弱には冒され易い。

翻て其原因に就て調査すれば無論之れは神經を過度に勞するからである。然し又一方には慢性病——例へば腸胃病とか或は肺病肋膜炎等に罹つて、爾來在苒治療の効を奏せず、長の月日病に苦しむと身體は衰弱するし、將來の事など憂慮するの餘り、終に神經衰弱に陥り、漸次に其度を増して病氣が募るのである。併し獨り慢性病ばかりで無く、急性病でも腸窒扶肺炎等の病氣の後に發する事もあれば、遺傳の體質などに

は又大なる關係がある、即ち神經質の家族だとか、兩親だとか、  
 梅毒肺癆等の病氣に罹つて居る際に生れた小兒は、成長する  
 に從ひ、兎角本病に罹り易い、又幼年時代に非常に神經を使う  
 とか、不適當の生活をするとか、身體の故障があるなども、總て  
 神經衰弱の原因となるものだ。

其症候としては、主として腦の故障ばかり來るものと、又末  
 梢神經即ち知覺や運動乃至血管運動神經の障害が主なるも  
 のとある。

腦の衰弱したときの容態は頭が重く、頭痛がするし、頭腦が

何となく朦朧として思考力が減退し、物事の思考力は乏しく  
 なるし、物を忘れ易く且つ疲勞し易くなつて來るのであるが、  
 其度が漸次に増して劇しくなると、遂には勇氣沮喪し、精神的  
 の業務を厭ふやうになり或は自己の微力にして事を成すに  
 足らざるを啣ち、何事も不安の念に驅られ其結果は遂に世を  
 果敢なみて厭世的觀念を起すやうになる、又左もなくば種々  
 の妄想を逞ふし、強迫觀念に驅られては、夜間褥に就いても容  
 易に眠られず、假令眠つても時々眠が覺め或は悪夢に襲はる  
 ゝなど容易に熟睡する事が出來ない爲めに翌朝になつても

身體疲勞の感があつて、終日鬱々として不愉快に暮し、從つて社會に活動するなどの事は到底出來ず、一室に閑居し、人にも面接するのを厭ふやうになる處で又夫れと反對の容態を呈して、寢てもく、眠くて仕方無い人もある、神經衰弱に陥ると妙な容態になるではないか。

末梢神經の障害

又末梢神經の障害から來た、神經衰弱は、胸の動悸がしたり顔や手足が赤くなつたり、又夫れと反對に青くなつたり、精神が少しでも亢奮すると直ぐに汗をかき、手足や顔面にむくみ

——浮腫——が來たり、皮膚の下を虫でも這ふやうな感じがしたり、或は脊柱其他に所々痛みを覺え、又は生殖器の障害即ち早漏、陰萎、精液漏等、の始末となり、胃や腸の障害も惹起すなど實に千差萬別の容態に變化する。

治療と攝生

治療に就て一般的の事を述べれば先づ第一に養生法を守らなければなりません、夫れには

「精神の過勞を避ける事、滋養に富める消化し易い食物を攝取する事、毎朝冷水摩擦を行ふか、或は風呂に入りて血

液の循環を能く調ふ事、筋肉の運動を測り、皮膚を壯健にして外來の刺戟に堪え得るやうにする事」  
是等は最も必要なる攝生法である。

左もなくば、山間幽邃の地に遊び或は白砂青松の海濱に轉じて心神の安靜を謀るなども亦効果を奏するのである、心身の安靜を圖り、又精神の過勞を避くる事は治療の方法として茲に記せし通りであるから斷食療法も此等の點を參酌したら有効のものと認められるではないか、けれども餘り閑靜に過ぎて、却つて妄想に驅られるやうでは病氣の輕快に赴くと

ころか、益々増惡の傾きになるから、先づ轉地療養を試むるに先立ちては、醫師の治療を受け、輕快に赴いた處で、轉地する事が緊要である、醫徒に轉地さへすれば夫れで療ると思ふのは是れ大なる誤解である、世間には轉地治療をする事數年に亘り尙且つ輕快せざる者も随分あるが、兎に角神經衰弱に罹つたものは思慮分別の能力が薄弱なるものであるから時々醫師に相談して其注意に従ふ事が必要である。  
近來に至り轉地療法が餘り流行し過ぎるやうに思ふ、藥の効能がはか／＼しからぬ病症には、直ぐ轉地せよと云ふ事を

勸めるが夫れは却つて病氣の爲めに宜しくない、先づ鳥渡考がへても都會の人は田舎の閑靜な所へ轉地するけれど、其田舎の人に現在神經衰弱や肺結核の患者が澤山あるではないか、故に轉地したから必ずしも病氣が癒ると云ふものでない、或る一定の時期を考へ、大抵の場合には病氣恢復期に轉地するのが最も適當と思ふ。

腦病の患者の服藥するのは宜しくない、寧ろ鼻の手術を行へば腦病は癒ると思つて居る人もあるが、是れも亦大なる誤りである、鼻の中が腫れて、空氣の通じが悪い——即ち肥厚性

鼻炎の人は兎角神經衰弱に侵され易き人に相違ない、即ち身體が虛弱だと云ふ原因の關係が同様である、故に著しく鼻が塞がれば手術の必要もあるけれど、夫れでも腦病が全治しないからとし、強ち失望するには及ばぬ、服藥の方法も世の進歩と共に變遷して以前の如くに臭素加里と稱する鹹き薬を用ゐないやうになり、夫れよりも食慾を進めて營養の回復を圖り、以つて間接に神經衰弱を癒すことに力を注ぐやうな時代になつて來た。

斯くの如く述べ來つたる神經衰弱は主として原發性の神

經衰弱で、狭い意味のものであるが、廣い意味から申す神經衰弱は實に澤山あつて、殆んど枚擧に遑あらざる程である。

『彼の肺病とか胃病とか又は心臟病に罹つて、慢性に長引く病氣ですと、非常に神經を惱ませ氣を操むから、斯ういふ人は多くは神經衰弱を起して居る、是等の患者は何れ程あるか知れない』

又左もなくば肺病其他の疾病に冒され、徐々として病勢の進むときに、自身は宛然神經衰弱にかゝつた如き感がする、故に神經衰弱症で餘り長引くやうであつたら、病原は他にある

ヒステリ

かも知れないから、X光線で腦から肺、胃腸、心臟部等を透視して原因の病氣や、合併症の模様を知る事が必要である。

ヒステリ(血の道)

ヒステリイは多く婦人にある病氣で、丁度男子の神經衰弱に酷似て居る、故に其病原に溯つて見ても、大概は双方相同じやうなものである。

元來婦人は男子に比し、天性内氣の者で、人に打明ければ容易く濟むとを、爾うはしないで、獨り小さき胸を痛めると云ふやうな有様で、心神共に男子よりも弱く生れ付て居るから貴



賤上下の區別なく婦人は動もするとヒステリーに冒され易い。況して神経病の家系や慢性病——殊に肺病胃腸病子宮病等の病氣があると兎角ヒステリーには罹り易いので困る。其症候は既に述べし男子の神経衰弱の如きものであるが、婦人は男子よりも天性物に堪へ難き故劇しく症状が現はれて来る。例へば今迄元氣能く咄しなどして居たものが急に悲しくなり、果は聲を放つて泣く如き、或は暗室に閉籠りて歎息をなし、或は故なくして高笑をなし、笑ふかと思へば直ちに泣き悲しむなど、随分外他の人も始末に困ることがある。之れは

脳から来た症候であるが、末梢神経から来た症候としては、四肢の運動は不能となり、或は無聲となり、或は急に胸の動悸を起し、或は突然視力又は嗅覺を失つたり、所々に痛みを起し、又は麻痺を起し、甚しき例は腹中の塊りが咽喉まで込み上げて来て呼吸困難になつたと云ふやうなことがある。夫れから頭痛や暈や立ぐらみなどは常のこととて天氣の變るときなどは、夫れが前日より一層烈しくなる故に「天氣豫報」など云ふ綽名を附せられる事がある。更に尙一層病勢が進むとひきつけ——急癇様發作——で一時は精神朦朧となり何事も辨

強度のヒステリー

へられないやうになるのがある。

強度のヒステリー

治療法も種々あるが、孰れにしても、一時凌ぎである、醫者が能く患者に向つて云ふ事だが、

「貴女ソンのなにか考へ事をしては宜けませんよ、餘り心配するのには宜しくありません、病氣に障りますから」と、成程理窟のあるやうな慰め方であるが考へ事をしたり心配したりするのが、此病氣の性質であるから、夫れに向つて考へては可けないとか、心配しては可けないと云ふのは、少し無

理な注文かとも思はれる。

神経系ばかりの故障でなく何か他に病原があるなら、X光線に透照して其原因を究め、治療の方針を定める事も出来る、又痛みもなく強い電氣をかけられる無線電氣と云ふのがあ

る。  
「或る上流の御婦人では年は四十餘歳でしたが、生來神経が強いので、逆上し易く、頭痛、眩暈、不眠症など、ヒステリー特有の症状を現はし、遂には床に就くやうになつた、爾うして何の原因も無いのに泣き悲しみ、自分の周囲の物品が何時か

減少やうな氣持がして、夫れが悲しくなつては、又さめくと泣かれる、家人も捨て置かれず、醫師の診斷を受け、病院に入れることになつたが、何うも相變らず、病勢は沈靜しません、果ては不愉快なる年月を送るばかりでなく、物覚えが悪く、記憶力が乏しく、且つ物に不自由を感ずるやうな氣がして、心細くなり、遂には自殺を企てんとせし如き、極めて重症なるヒステリーとなつた』

其後吾輩の醫院へ治療を受けに參られ、無線電氣療法によりて二週間ばかり治療したところ、著しく輕快になり、腦の工合

も明瞭になり、數月にして左しも重症のヒステリーも全治の喜びを見るに至つた例もある、此婦人は過ぎ去りし事を家人に聞く度に『何うして开んなでしたらう』と云つて恥かしがられたが、全快して見れば此様ものであるが、實に病中には自殺せんとした程に病氣が募つて居られた。

神經痛

神經痛

神經痛とは世人に知られて居る病氣であるが、痛み場所によつて夫れく、病名が違つて居る、一番多くあるのが坐骨神經痛で之れは腰から股の後にかけて痛み、又顔面神經痛と云

て顔の半側ばかり痛むのもある、又肋間神経痛と云つて胸の肋の間の痛むのもある、其他頭部胃部腰部等に痛みを發するものもある。

其痛み方も色々で、或は錐で鑽むやうなものもあれば、針で刺すやうなものもある、爲めに業務に就けず、西洋などでは随分之れが爲めに自殺せんとする人のある程だ、又肋間神経痛などは、肺や肋膜の病氣ではないかと杞憂の念に驅れる人もある、併し肺病や肋膜炎のあとで尙神経痛の治せざる場合もある、幼年の時代には痛みのために腦の發育を妨げ、或は其患部の

發育を妨げる事などあつて誠に難義な病氣だ、夫れに却々瘡り悪く氣候の變り目などには發生して苦しむ人が多い。

□斷食と婦人病

す  
便通を促

婦人病の人が斷食して治ると云ふのは、確に理由のあることだ、婦人病を治す時専門醫は、腸を洗ふとか或は下劑を用ゐて便通を促すとか云ふ方法を取ることがある、之れは子宮の充血を去るため、飽滿して居る腸の壓迫を去る爲めである、斯ういふ治療の上から考へても斷食療法は、精神を安靜に