

61
190

6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10^{16m} 1 2 3 4 5

始



1769

61-190

新 最 健
書 全 法 康

著 郎 次 光 川 西

大正
5. 6. 19
内交

例言

△本書編纂の主義方針に就ては、第一章緒言の中に述べ
てあるから、茲には其の事を云はない。

△第二章本能の教ふる健康法は、アドルフ・ジャストの名
著「自然に歸れ」の大意を紹介したものである。

△第三章光線療法は、主として、マアガレット・エ・クリ
イプスの書によつたものである。而して著者がクリイプ
スの大著を熟讀することを得たのは、ドクトル渡邊鼎先
生の厚意によりてである。

△第四章運動療法は、葛岡、川合、井上、高野、小森の諸先生、直接の談話を元として著者が文にしたものである。文中若し意を盡さざるの點あらば、著者不文の罪である。

△第五章ニツプの水治療法は、ニツプの「余の水治療法」を抄譯したものである。

△第六章食養の話は、食養會理事、西端學先生と、石塚療養所の石塚右玄先生の談を主として記述したものである。

△第七章呼吸を中心とせる健康法は、二木博士、藤田、

岡田、川面諸先生の直接の談話及び著書によりて記述したものである。

△最後の第八章簡易心理療法は、サドラーの「信仰及び恐怖の生理」及びエリザベス・セバーンの心理療法によつたものである。

△何人にも必要なる健康に関する知識を、成るべく平易簡潔に、而かも有興味に記述せんと欲して、私は可なり大きな苦心をした、斯くて此の書は生れたものである。

大正五年六月

駒込動坂の寓に於て

西川光次郎謹識

目次

第一章 緒論……………一

一、健康に關する知識の必要……………一

二、本書編纂の根本思想……………二

第二章 本能の教ふる健康法……………五

一、神代の衛生……………五

二、回春園ヤンボウ……………八

三、病氣……………一一

四、自然浴……………一四

五、日光浴と空氣浴……………一七

六、衣服の事、住家の事、其他……………二二

七、土の福音……………二七

八、自然の食物……………三三

九、肉食……………三七

十、飲料……………四二

十一、火……………四五

十二、精神力……………四七

十三、原則の應用……………四九

十四、成功せし實例……………五五

十五、餘論……………六二

第三章 光線療法……………六七

一、日光療法……………六七

日光療法の歴史——日光と微菌——日光と動物——日光の人體に及ぼす作用——日光浴の仕方——日光浴の最も効力ある病氣——附記

二、電光浴……………八七

何んの必要ありて電光浴現はれしや——電光浴の仕方——電光浴治療の實驗報告

三、白熱光浴……………九三

白熱光浴とは何ぞや——白熱光浴の効能——入浴の仕方——附記

四、ラヂウム療法……………九七

第四章 運動療法……………一〇三

一、二百四十種の筋肉……………一〇三

二、葛岡ドクトルの運動療法……………一〇七

自分の事——私共の特權——第一運動の事——深呼吸も亦一種の技術——水治療法——姿勢——脊梁骨と病氣——便秘を癒す運動法——寒さを恐るゝな——發狂者に對する自然療法——心臟と自然療法——二十五年間の癩病——病熱に就て

— 足先の冷える人 — 神經衰弱 — 近視眼の人 — 新鮮なる空氣と赤ン坊

三、川合式強健術……………一二六

神秘なるエミールの生命中心説 — 身體の中心とは何？幾何學的にこれを表示す
— 暗澹たる家庭、兩回死の宣告を下されたり、瘦弱「茅棒」の綽名を受く — 驚嘆せしむる今日の肉體美 — 呼吸と調節したる腹力養成術 — 氣合術を應用せる
腹厭増進法 — 備考

四、井上仲子の筋骨矯正術……………一四四

筋骨矯正術とは何ぞや — 如何にして彼女は斯術を發明するに至りしぞ — 是非心得て欲しい件々

五、鹽嗽前十三術と鹽嗽時四術……………一六〇

『信天養生術』の著者 — 鹽嗽前十三術 — 鹽嗽四術

六、高野式抵抗養生論……………一六八

抵抗養生とは何ぞや — 抵抗養生法發明の由來

七、小森式塗擦療法……………一七七

第五章 ニップの水治療法

塗擦療法發明の由來 — 塗擦の有様 — 診察の方法 — 以上

一、水治療法の歴史……………一八三

二、ニップは如何にして水治療法を發明するに至りしぞ……………一八四

三、水が治療力を有する所以……………一八六

四、水にて身體を強健にする方法……………一八七

五、水の應用……………一八八

濕敷布 — 水浴と温浴 — 蒸氣浴 — 灌漑 — 塗布 — 綑帶 — 水を飲むこと

六、實驗の記録……………一九九

第六章 食養の話

一、食養法發明の由來……………二二一

二、食養法の概則……………二二五

三、食物分析表よりも舌……………二五三

四、食物の量……………二三四

五、水……………二三五

六、胃の健全なる人……………二三六

七、愉快な精神も滋養分の一……………二三七

第七章 呼吸を中心とせる健康法

一、腹式呼吸……………二三九
 実験の結果——腹式呼吸の効能、學理的説明——腹式呼吸の仕方

二、息心調和法……………二四五
 實修の姿勢——呼吸と俱に爲す觀念法

三、岡田式靜坐法……………二五〇
 靜坐の姿勢——逆呼吸——身體の動搖——精神的方面——岡田、藤田兩氏

四、伊吹氣の説……………二五八

五、信ぜざるものよりせば……………二六一

六、戶外生活の獎勵……………二六二

第八章 簡易心理療法

一、心理療法の可能なる所以……………二六三
 心理療法——精神作用の心臓に及ぼす影響——精神感動の血液循環に及ぼす影響——精神作用の消化器に及ぼす影響——精神作用の呼吸に及ぼす影響——精神作用の筋肉に及ぼす影響——精神作用の皮膚に及ぼす影響——精神作用の頭腦及び神經に及ぼす影響——精神作用の五感に及ぼす影響

二、心理療法の必要……………二九七
 心理療法で癒へぬ病氣ありや——心理療法は惡癖矯正法としても必要なり

三、心理療法實驗の記録……………三〇三

四、心理解剖療法……………三一一

目次終

新健康法全書

西川光次郎著

第一章 緒論

一、健康に關する知識の必要

今日の世界に於ける日本國の位地を考ふるに日本人は今や實に大任を負はされて居る。軍隊の言葉を借りて云へば、強行進軍をせねばならぬ時代である。然かるにも係はらず、今や日本人の體格は日に日に羸弱倭小となりつゝある有様である。されば如何にして日本國民を強健にせんかは今日の最大急務ではない乎。

國家のとは暫らく別とし、單に個人に就て考ふるも、其身の羸弱であるとは、其の人

の不幸不愉快は勿論、如何ばかり其の家族の人々の不幸であるか知れない。されば羸弱な人々にとりては健康に關する知識位大切なるものはない。

人或は云はん、ソレはソウだが、お前の様な素人が、健康に關する知識を云々するのは可笑しいではないかと。決して然からず、今日に於ては尙ほ所謂醫學者は、吾々に健康に就ては親切に教へて呉れないから、吾々の如き素人が止むなく此の事の研究を爲さねばならぬのである。

而して私は凡そ左の如き根本思想を頭に置きて此の書を編纂したものである。

二、本書編纂の根本思想

古代にありては何所に於ても僧侶が醫者をかねて居たものであつた。ソレが中世紀の頃から二つに分れ始めて、僧侶は全く精神的に、醫者は全く物質的になつた。而して十九世紀に入りてからは一時藥劑迷信の極に達したともあつたが、其後藥劑迷信に對する反動が起つて來て、水治療法だの、日光療法だの、電氣療法だの、オステオパ

アシーだの、マツサーヂだのが流行し始め、最近に於ては又、クリスチヤン、サイエンスだの、エンマユエル運動だの、精神療法だの、心理療法だのと云ふ様なものが發達して來た。ソコで公平なる進歩思想の人々は、

- 第一、衛生上の注意
- 第二、心理療法
- 第三、道德療法
- 第四、物理療法
- 第五、藥物療法

の五つは治療法として合せ用ゆべきものであることを認むるに至つた。私も之れを認むる一人で、私は治療及び健康維持の上に、左の件々が必要であると信じて居る。

一、水治療法

二、空氣浴

- 三、日光浴
- 四、電光浴其他
- 五、マツサード及び瑞典式體操
- 六、震動を與へる療法
- 七、食物療法
- 八、氣候に注意すると
- 九、ラヂウム、X光線其他
- 十、衛生
- 十一、藥物

此の中藥劑に關するとか、専門家にのみ用ありそうなどは略し、素人の參考になりそ
うなどのみを本書に集録したのである。

私は本書に於て最も力説せるは、何時も自然が無代價で私共に供給してくれる、水、

空氣、日光、土を、能く吾々の健康の爲めに利用せよ。文怠らず凡ての筋肉に運動を
與へよと云ふのである。本書の中心思想がソコにあるとを御承知の上で、本書を讀ん
で下さるとを希望する。

第二章 本能の教ふる健康法

一、神代の衛生

今の人は空前の文明及び知識の高さに達し、生活上、前人に比して、様々の便益を
多大に享有して居るのみか、醫學の黄金時代とも稱せらるゝ程に、其の醫學の發達せ
る時代に捷息して居るのである。然かるにも係はらず、幾千種もの病氣、若しくは不
健康にて惱めるものが、地球上到る所に存在し、搖籃より墓場までの間、人は絶えず
様々の苦痛に襲はれて居る。之れ抑、何にか故ぞ

人間が其の與へられし、自由と才智とを亂用した結果ではない

か。

ゲーテのフワウストに

自分の意志の如く努力せば努力する程、道を離れた云々。

との語あり。此の語は正しく私の今云はんとして居ることを、巧に云つて居るものである、ソコで私共は重大な事柄になつて來ると、自分の知識に従ふよりも、本能に従ふの賢なることを考へさせらるゝのである。

本能の大切なることを示す實例として、左に二三の實話を記載しませう。

何時ぞやマーチニキニ島に慘事があつたが、其の時の事である、野獸は二週間前より之れを知りて避難し、家畜は數日前より不安の状態を示したが、人間の目は氣象臺や地震研究所の言を信じて安心し、枕を高くしての安眠中、夜中に慘事が起つて、氣象臺や地震研究所と諸共に滅亡して了ひしも動物は全部其の生命を失はなんだ。

先年桑港に大地震のあつた時も、犬は前知して其の數時間前に市外に避難したが、人

は何れも前知する事が出来なんだ。

或島では何時地震があつても、土人は一人として死なないが、在住の文明人は、能く惨死するとのとである。

我國にも同様の話がある、先年櫻島が爆發した時のとである、無學なる者は、鳴動が始まると直ぐ様、逃げ出して助かつたが、イクラか文字あるものは測候所へ問合せて安心し、其の爲に遂に惨死するに至つた。(譯者附記)

又人が如何に注意して飼育するよりも、自然へ歸した方が、動物が健康にも、美しくも、幸福にもなるとは、経験家の言である。

斯かる理由よりして、健康に就ても、私共は本能の教に従ひ、自然の聲に従はねばならぬのであるが、果して然かりとせば、萬事本能に従て行動せし神代の人々が不知不識にやつて居た衛生法の中に、私共の信じて行はねばならぬものがあると、云はざるを得ぬ。即ち神代の人々の如く

水。空氣。日光。土。に能く接觸する。

と云ふと、彼等の單純な生活に歸ると云ふとが、現代人の健康維持の上に、極めて大切などである、云はざるを得ぬ。

獨逸のアドルフ・ジャストは、此の見地から（自然に歸れ）と題して、本能の教ゆる健康法を説いて居る。私は之れよりジャストの説を紹介しつゝ、多少の註釋と評論を加へて行こうと思ふのです。

二、回春園

アドルフ・ジャストの『本能の教ふる健康法』を紹介するに先立ち、順序としてジャストがどうして斯かることを説くに至つたかを、述ぶるの必要があると考へる。

さてアドルフ・ジャストは、多年病弱に苦しみし人であつて、其の間醫者と云ふ醫者の診察を受け、醫藥と云ふ醫藥は服用せしも、何等の効もなかつた。其他、様々の療法を試みて、病氣の回復を急いたが、之れ又何んの効力もなかつた。ソコで彼は凡て

の方法に失望した結果、端なくもゲーテのフワウストにある。

自分の意志の如く努力せば努力する程、道を離れた云々。

との語を思出し、之れだとばかり悟つて、スツカリ従來と考をかへて、自然のままの單純な生活をするに於いた。所が結果がよい、彼は遂に健康體となつた。ソレで彼は之れが唯一の健康法であると確信するに至り、人々に此の眞の健康回復法を教へたい一心から、回春園と云ふ療養所を設置するに至つたのである。

回春園は北獨逸の一都市ブランケルブルグの近在、ハルツ山中にありて、今より十數年前の設立にかゝり、空氣は新鮮にして、日當り宜しく、水にも果實にも富める上に風景も申分なく、誠に療養所としては、好適の地であると云ふ。

園内には、大公堂も大公園もありて、ソコで人々の社交性にも満足と與ふる爲めの種々の設備がしてあり、説教も時々あるとなつて居る。

けれども此處で健康の回復を計らんとて入園した人々の住家としては、大きな家に多

人數住居するよりも、小さい木造の小舎に、二三人づゝ、若しくは一家族づゝ住居させた方が衛生的であるとの考へから、園内に小屋が澤山建てられてある。此の小屋が何れも日光と空氣の能く入る様にと工夫して建てられてあるのは云ふまでもない。入園者は何れも自分の衣服を脱して、衛生的に考へて拵へた、略服を着せらるゝのであつて、其の寢臺にすら多くの氣孔が拵へられてある程に、萬事衛生的に考へてあるのである。此等の小屋には、ソレ／＼日當りのよい庭が附屬して居て、ソコで空氣浴日光浴、砂浴若しくは冷水での自然浴が出来る様に、設備されてるのである。又其の食事は、土地でとれる果實及び各地より購入せし果實を主とし、之れにバター、牛乳、パン（イーストを用ゐざる）及び野菜を補助として調理せらるゝのである。回春園では、虛弱者は勿論、如何なる病弱者に對しても、以上の如き生活を爲さしむる丈にて、藥物は一切用ゐぬのであるが、ソレで居て凡ての入園者が不思議にも暫らくにして、見違へる程健康體になるとのことである。ジャストは自分の經驗の外

に、回春園で之れを幾多の人々に試みて成功したので、遂に一書を著し、（自然に歸れ）と題して之れを發行するに至つたのである。此の書は獨逸に於ては勿論、英米に於ても今日盛んに讀まれて居るのである。私が以下に談らんとするのは、此の書の梗概である。併し私は單に翻譯するのではな

三、病氣

アドルフ・ジャストは病氣の原因に就て

病氣は罪の結果である、若し罪なくんば病氣もない。即ち威張ると、嫉妬すると、怒ると、その他、精神上の罪惡は凡て其の身體に惡影響を及ぼして、病氣の原因となるものである。酒色に溺るゝとなど、凡て肉慾の度を過すとも亦た病氣の原因である。而して病氣を恐るゝと、傳染を恐るゝと、若しくは病氣の場合に其の回復を疑ふなどは、大なる罪惡であつて、病氣を長からしむるの原因となるものであ

る。

と云つてある。彼は病氣其者の性質に就ては

右に述べたるが如き原因ありて、身體の調子が狂て來たのを病氣と稱するのであるが、此の病氣は恰かも空気を清めるの必要起りし時、雷鳴のあるが如く、其の調子の狂て來た身體の調子を直す爲めにあるものである。

との定義を下し、進んで

されば病氣に罹りし場合には、之れ自分が自然の法則に背きし結果であると考え、自分の生活を、自然の法則に叶ふものたらしむると共に、病のとは天に委せて一切心配せず、あなた委せて回復の日を待つべきである、之れが眞の病氣回復法であると云てある。而して彼は、然かるにも係はらず、人間の小さな智慧で工夫をして病氣の回復を計るもの多く、其の爲め反て不幸を大ならしむるもの、尠なからざるを慨して

温泉がよい、何々薬湯がよいとて、之れに依頼して病氣を癒さうとするものは、一時病氣が癒るとあるにしても、又しても、又しても、温泉や薬湯に依頼せねばならぬとなり結局一生温泉通ひ、薬湯通ひをせねばならぬとなる。

高地がよいの、海濱がよいのと云つて、轉地で病氣を癒さんとするものも同じとてある、よし一時はソレによりて病氣の癒るとありとするも、又しても、又しても、轉地の必要を生ずる事起り、結局、一生轉地をせねばならぬとなる。

又私はコウ云ふ事實を知つて居る。麻疹に罹つた三歳の兒童を、或人は古い考へから暗い室に寝させて置いた、暗くして置く方が麻疹によいと考へからである。所が麻疹は幸に平癒したが、此の子供は可哀そうに盲目となつて了つた。

私の知人の三人の小供は、生來才力の少しくニブい方であつたが、此の小供等が猖紅熱に罹かつた時、醫者がブランデーを飲ませた爲め、猖紅熱は癒りしも三人とも全く馬鹿者になつて了つた。

と云つてある。

誰れしも病氣に罹らば、早く善くなりたいたいのには人情である、否人情の弱點である、ソコで病人は他人から見ると可笑しい程迷ふのであるが、此の弱點、此の迷ひにつけ込んで、利を得やうとするのは善くないとである。親切な人は此の弱點此の迷ひ其者に就て懇説し、病に對する眞の態度を教へねばならぬのである。ジャストの病に對する見解に私は賛成するものである。

四、自然浴

高原に棲む動物も、時を定めて谷に下り水浴を爲すことから考へて見るに、人類も原始時代から時を定めて池や川で水浴をして居たものであらう。而して其の原始時代の水浴法は矢張り動物の水浴法と似たものであらう。

野猪や鹿の水浴せる様を見るに、腹の下部が水につかるまで池や沼の中へ入て行て、首を振つたり尾を振つたり、乃至は身體を振つたりして、水を全身へかけて居る。ソ

レから上て來て、土の上に坐し、又水へ入る。最後には濡れた身體を泥の上へ轉ばして、全身を泥まみれにし、ソウして置いて、乾土や立木で全身を擽擦して、水浴を終るのである。

野の鳥は小川へ入つて、首や羽で全身へ水をかけ、嘴で全身を擽擦して水浴を終るのである。

色々の動物や鳥の水へ入る程度が、身體の構造が違へば違ひ、生殖器が水につかるのを標準にして居る所から考へると、水浴の目的の主たる點は、生殖器を冷やすにあららしい。されば人類が最初にして居た自然浴も、生殖器のつかる所まで川や池へ入り、兩手で水を身體の上部へかけ、ソレから上つて全身を砂まみれにし、又水へ入りて上り、兩手で全身を擽擦しつゝ、日光で身體を乾かしたものであらう。若し今日都會に棲む人々が此の自然浴を實行しようと思せば、鹽に三寸ばかり深さに水を入れ、其の中へ入つて坐り、兩手で全身に水をかけて上り、兩手で擽擦してから乾かすがよい

此の際室の窓はあけ放ちて、空氣と日光を充分入らしむるがよい。

動物は川へでも池へでも其の全身をつけると、驚いて岸へ上る、彼等は全身を水へつけるのを非常に恐れる、之れ水に棲む魚を縦ひ一分時にても空中へ引き上げれば魚の活力のニブるが如く、空中に棲む動物を縦ひ一分時と雖も水中へ入るれば、同じく活力がニブるからである。故に私共人間も、全身浴は廢して此の自然浴に歸らねばならぬ。全身浴は水浴の場合にでもよくない、温浴や蒸氣浴の宜しくないとは元より云ふまでもない。

アドルフ・ジャストは自然浴に就き斯く述べ來りて後、自然浴の効能に就き

自然浴の後は、普通の入浴の後よりも愉快を覺え、終日精神が輕快である。此の自然浴を續けて居れば、消化がよくなり、足が冷へる様などが無くなる。ソレに水を温める必要なく、其の要する水量も少して澤山なので輕便でやれる。但し寒い日は水の中へ少し湯を入れて、多少微温にしてやつてもよろしい。

と云つてある。彼は又

此の自然浴は病人にさしてもよろしい。

熱病人にでもさしてよろしい。

夏ならば雨降りには、裸體で外へ出て、雨浴をするがよい。

冬ならば、時々雪で身體を摩擦するのもよい。私は雪で全身を摩擦して非常に強壯

になつた病人を知て居る。雪にて摩擦すれば身體の活力が増大し、又其の皮膚が極

めて清潔になる。

と述べてある。

私は水をかぶるよりも、冷水摩擦よりも、此の自然浴の方がよいとを確信し、諸君に之れが實驗をおすゝめするものである。

五、日光浴と空氣浴

アドルフ・ジャストは無論、日光浴、空氣浴の獎勵者であつて、日光浴に就きては

植物を日光の入りぬ室に置くと直ぐ色が悪しくなり、外へ出すとよくなる。動物も暗い所から明るい所へ出してやると非常に悦ぶ。人間も同じことで、弱い病的な人間でも戸外へ出ると直ちに爽快な顔になつて来る。されば健康を欲する者は努めて度々日光浴を爲すべきである。而して其の日光浴は自然浴の後や、土の上へ寝ころびながらするのがよい。夏などに於ては、森の動物が暫らく日に當ては木陰に退く様に、暫らく日光浴をしたらば、木陰に休息し、又日光浴をするがよい。日やけを恐るゝには及ばぬ日やけて痛い所が出来たら、湿つた布で冷やすと療る。日光浴の際、腫物の所へ泥をぬつて置けば腫物が癒る。裸體を恥づるの理由は少しもないが併し恥かしい人は薄い布で拵つた日光浴衣をつけても宜しい。

と云ひ、空氣浴に就ては

人間は空氣から全く離すと五分間で死し、口と鼻と丈け出して、全身を空氣の通はぬ布で被ふと二時間で死ぬ。されば裸體になつて。全身の毛孔をして自由に空氣を吸収せしむること、身體の活力を増大ならしむる上に必要なるは、元より云ふまでもない。此の道理からして、ドンナ病人にも、時々裸體になつて空氣浴をすることが必要なのである。

本能が之れを知つて居るので、小供は熱病に罹つた時、熱が高まると衣服を脱ごうと脱ごうとする。大人でも高熱で苦しい時には夢中になつて蒲團の中からぬけ出で、窓から首を出して、風に當つたりする。然かるに誤れる醫學の教に従へる母は、チフテリアに罹れる愛兒の病床につき切りて居て極力其の子に蒲團を脱がせまいとする。チブスに罹れる大人の病床には、三四人も屈強な男がついて居て、飽まで自然の聲を妨害せんとするのを常として居る。それでも若し看護人が寸時でも油断をしようものならば、病人は裸體のままで、冬の寒い夜でも窓の外へ飛び出たりする。此場合、本能の方が賢明なのであるから、熱病の人が其の本能で蒲團の外へ出ようとする時には、暫らく出ることを許せ、さらば熱が下る若し冷めたい土の上へ病人

を跣足で立たせると更によろしい。

今人あり高熱の爲めに死なんとしつゝありとせば、此の人にとり寒冷は救である。然かるに風邪に罹ることを恐れて、之れを蒲團の外へ出そうまいとするのは、實に滑稽な矛盾である。熱病の人に限らず私共は凡て暖かき衣服と人工的の温暖から其の健康を害されつゝあるもので、寒い空気は決して害を興へるものではない。熱病の場合ばかりではない、寒がる病人にとりても、室内にばかり閉こもりて、暖いものばかり着て居るのは悪い。反て自然に歸りて、時々裸體になる方がよい。否病人程、内熱を冷やし、活力を増加するの必要がある。ですから病人には尙更氣浴が必要である。病人を冬ならば十分若しくは二十分位、夏ならば一時間から三時間位裸體で歩かすとよい。

家畜は人間の爲めに不自然な所へ入れられ又不自然に飼養されて、病氣になるとがあるが、併し如何なる場合にも人間がチブスに罹つた時の様な高度の熱を起すとはない。之れ人間は裸體の動物の様に内部の熱を發散することが自由でないからである。

小供なども、成るべく裸體にして置くと壯健になる、私の小供は十一月に生れたのであるが、初めから冷水浴をさせて、冬でも毎日少しづつは裸體とせしに、大相壯健に發育した。

と云つてある。而して反對論者に對して人間の身體は無毛であるから、衣服がなくてはと云ふ人あれど、手、顔、首の如き外へ出て居る部分にも毛がないではないか。自然は最高動物をしてヨリ自由に日光と空氣に觸れしむる爲めに、人間の身體を無毛にしてあるのである。されば人間は裸體になれば、他の動物よりも大なる利益を受けるとが出来る。

又裸體は夏に於てのみ人間に適するのであるとの論者あれど、テラ、デル、フウエゴの住民は裸體で雪と氷の中を歩いて居る。獨逸人の先祖も年中裸體で居たではない

か。

と云つてある。尙ほ彼は

冬でも夏でも絶えず裸體で居るのが最も自然なのであるが、ソレが出来ぬとせば、成るべく長時間裸體で居るとせよ。

日光浴も氣浴も森の中でするのが一番よいのであるが、都會の人々にはそれは望まれない。都人士は各自其の庭園の中でせよ、庭園のない人は室内でも構はぬ。

獨逸には既に公設の日光浴、氣浴場も出来て居る所があるが、將來は各公園内及び浴場に、附屬として日光浴場、氣浴場が拵へらるゝに至るとであらう。

安眠の出来ぬ場合なども、裸體で暫らく室内を歩き廻はると直ぐ安眠が出来る。

病人で立て歩むとの困難なものは、寝たまゝ暫らく裸體になつて居るとよい。

裸體で絶えず居るとは出来ぬとしても、跣足で居るとは、誰でもしようと思へば出来る。家の中は勿論、外出の時でも跣足で居よ。跣足で、無帽、胸まであけて歩

くがよい。

家は日光と空氣の充分に這入る様、工夫して建て、寝る時には寢室の窓を開放し、寢衣を着ずに寝るがよい。若し進んで夏などは、野天で寝ると更によい。

と云つて此の章を結んである。

夏に於ては、誰れしも自然に裸體になりたがるから、コウ云ふ議論を読むにも及ばぬが、冬が來ると私共は兎角、室内に引込み、火桶を擁したがるものであるから、斯かる裸體獎勵の文を読むの必要がある。

▲附記 英國政府は、太平洋中のギルバート島及びエリス島の土人を開明せしむる所存にて、彼等に着衣を獎勵した所が、彼等の間に盛んに病氣が流行し始めたので、驚いて前言を取り消し、元の裸體を獎勵中なりと云ふ。

六、衣服の事、住家の事其他

人は裸體で生れるのであるから、小供を一二年裸體で育てると衣服を着るとを非常に

イヤがる。之れを以ても分る通り、人間にとりても裸體で居る方が自然なのである。されば今俄かに改めて裸體で居るとが出来ぬにしても、裸體で居る方が自然であると云ふとを原則として、衣服のとを考へねばならぬと前置して、アドルフ・ジャストは衣服に就ては

衣服は成るべく空氣の流通の宜しきものにて拵へ、身體をシメつけぬ様工夫したものであらねばならぬ。コルセットの様に内臓の働きを害する程にシメつけるものは勿論シャツの如き、窮屈なものも用ゐてはならぬ、其の上に成るべく薄着をするを心掛け、時々裸體になるとも忘れてはならぬ。

と云つてある。而して帽子其他に就きて、彼は

帽子は廢止するがよい。

寢床の上被には、木綿は空氣の透過を妨げぬから、木綿を用ゐるがよい。枕は低い方がよい。

家屋は煉瓦よりも木造がよろしく、室内には成るべく日光、空氣の這入る様に工夫せられたものであらねばならぬ。と云つてある。

高木兼寛男はジャストの如く裸體の奨励まではして居らぬが、帽子冠ぶるな、シャツ着るなと絶叫して居る。ジャストの説と併せ讀むと面白いから、茲に高木男の説を紹介して置きます。

多くの小學校で、日光の方へ向て男學生も女學生も腰を掛けさし、而して演説を聞かせ、演説しながら其の様子を見て居るに、女學生の方は瞬をしないが、男學生の方は切りに瞬をし、遂には如何にも苦しそうなものもあるに至つた。之れは何んの爲めかと云ふに、男學生は帽子を被ふるからである。庇の深い帽子を冠ぶつた結果男學生の視力が鈍つたものなのである。

同じく多くの小學校で、男學生を運動場に集め、頭を見て歩き交したが、小供であ

りながら早や頭の頂上は毛が薄くなつて居る之れも帽子を冠ぶるからである。帽子を冠ぶるな、帽子を冠ぶると、視力が鈍ぶるし禿頭が増える。

○ シャツもよくない、多くの小學校で、シャツを着る小供と、着ない小供との體格を比較したが、シャツを着る小供の胸膈は概して着ない小供の胸膈よりは狭まい。シャツに妨げられて自然の發達をしないのであらう。身體に適合するシャツを着ても其の様な害があるのに、是れは少し小さくなつたが、まだ着れるからとて、苦しい思ひをして着る場合などさへあるのであるから、シャツの害も恐るべきである。シャツを着るな。

女の子が腰卷の紐や帯を餘りに固く束ねるのも宜しくない。ソレが爲めに顔色の悪い女子も少なくない。腰卷でも帯で餘り固く束ねるな、血液の循環を悪くするから。

七、土の福音

アドルフ・ジャストは云ふ。

兎や鹿は寝る時には木の枝や草を掻分けて寝る。野猪も裸體の土の上に寝る。狐や穴熊は其の穴の中へ色々なものを引張り込むが、併し寝る所丈は裸體の土にしてある。病める豚を檻から出してやると悦こんで土の上に寝て病は之によつて癒ゆる。私は樵夫から「野獸は傷を受けると、直ぐ其の傷へ泥を塗ると云ふ話を聞いたことがある。又或老農から昔は傷をすると泥をぬつたものだ殊に馬の傷には泥がキイたものであつた」との話を聞いたことがある。

と。斯くの如き事實から、彼は土に病を癒す力、健康増進の力がありはせずやとの考を起したのであるが、彼は又云ふ。

私は或時、或新聞で『或村で二十歳の女が蛇に咬まれて、見る／＼中に其の兩足が腫れた、醫者に診察して貰つたが、モウ駄目だと云ふ。其の時に其の父は、數百年

前に此の村で一人の女が蛇に咬まれた時、穴を掘て土中へ數時間、首丈け出して埋め置きしに全癒したと云ふ話を想起し、其の通りにした所、六時間にして果して全癒した云々』との記事を見たことがある。

私は或人から自分は今より二十五年ばかり前、南亞弗利加に居た時分、或日土人を御者として散歩に出かけたが、途中で馬車が顛覆して御者も自分も足を折つた。自分も白人の醫者にかゝりて、之れを癒すに六週間を要し其の爲めに千圓から費ひしにも係はらず、御者は穴を掘りて土の中へ折れたる足を埋め、五日間で全癒した云々との話を聞いたことがある。

私は又セサリヤの近くに住むベデウインズと云ふ土人は、熱病にかゝると、身體に泥を塗りて之れを日光で乾かし、やがて泥の乾く頃には病が癒へて居ると云ふ話を聞いたことがある。

と。ソコで彼はいよく土に病を癒し、健康を増進するの力あるを信ずるに至り、先づ自分の身の上に實驗をして見た上、數千人の患者にも試みて悉く成功したので、其の結果を報告して云ふ。

私は土を冷水で濡めして塗つて置くと、傷でも、腫物でも、一切の皮膚病でも全癒すると云ふことを知つた。

一切の熱病の場合に、身體へ泥を塗ると熱が下ると云ふことを知つた。

肺の悪い場合には肺の上へ、心臟の悪い場合には心臟の上へ、胃の悪い場合には胃の上へ、又デフテリヤの場合には首の周圍に泥を塗るとよいと云ふことを知つた。

頭痛の場合に、首の頂へ泥を塗ると善いと云ふことを知つた。

眼や耳に痛みある場合にも、眼や耳へ泥を塗れば、痛みが直ぐに癒ると云ふことを知つた。腹へ泥を塗ると下腹部の病氣の場合によいと云ふことを知つた。

夏なら裸體で土の上へ、毛布をかぶりて寝ると、大變身體の活力が増えると云ふことを知つた。

土を、人間の身體の長さ及び幅よりも、長さも幅も少しく大きく掘り、其の中へ患者を仰臥さし、首から上丈の外は、土で埋めて、毎日三十分づゝ置くこととせしに、患者は日に日に元氣になつた。

足が冷へて困ると云ふ人を、毎日三十分か一時間づゝ跣足で土の上で運動さし、冷水で足を洗はすこととせしに、暫時にして彼は足の冷えると云ふことを知らなくなつた。又神經衰弱の人を、洗足で土の上を毎日三十分位づゝ歩かすこととせしに、此の人も暫時にして健康な人となつた。

斯くして私は土の效能を高唱するの人となつた。私は斯く信じて居るので、希臘の神話に、

ヘラキユースは巨人アテヤスと戦ふの時アテヤスの足が地より離るゝの際、彼の力の弱くなることを發見し、彼を空中へ抱き上げて倒した。

とあるのを、意味深く考へさゝるゝのである。

と。今日の事情と、私共の身體の現狀とは、到底絶えず裸體で土と交はることを許さないが、併し私はヂヤストの説に一理ありと思ふので、せめては時々土の中へ我が身體を埋めて見たり、毎日少なくとも三十分は跣足になつて土の上で運動したいもの考へて居る、否既に毎日三十分の跣足は實行して居るが、今に設備をして毎日二三分づゝでも土の上に寝るとにして見ようと考へて居る。

▲附記一、私の小供の行て居る小學校の先生の話に、或日鶏の首に腫物が出来たので之れを切つて繃帯をして置いてやると、鶏は何時何所でか繃帯をとり、切口へ泥をつけて來た。其の數日後、スツかり傷日の癒えて居るのを見たのとである。

▲附記二、友人宮下庄太郎君は、箱の中で鶏の雛をかへし、之れを其の中で育て、土を踏せざりしに、雛の足が皆な曲つた。驚いて土を踏せしに、暫らくにして足が眞直になつたのとである。

▲附記三、二階で寝ると氣が枯れると、俗に云ふのも、ヂヤストの説に照し合せて

考へて見ると一理ある様に思はるゝ。

▲附記四、重い病人程、蒲團を重ねて遠く土より離れ、弱い人は二階で住みたがると云ふ。

▲附記五、舊約聖書の中に、

エホバ神士の塵を以て人を造り生の氣を其鼻に吹入れたまへり人即ち生靈者となりぬ。

エホバ神士を以て野の凡ての獸と天空の都ての鳥を造り給へり。汝は面に汗して食物を食ひ遂に土に歸らんそは其中より汝はとられたればなり。

また新約聖書の中に、

イエス・キリストはつばにて土を和きその泥を生れつきの瞽者の目に塗りて癒し給へり。

と云ふ言葉がある。

八、自然の食物

アドルフ・ジャストは、

人間はエデンの禁果を食へてから墮落したと云ふが、如何にも之れには深い意味がある……現に今日も、次から次へと多くの人々が飲食の奴隷となつて墮落しつゝあるではないか。人間が肉食の爲めに動物を殺す様になつてから、野獸も人間を見れば逃避する様になつたではないか。……果物と野菜で生活して居る野蠻人の中には老年になつても青年の元氣を保てるものが多いのに、今の文明社會の人々は何んとした様ぞ。文明人は肉などを多食し、従てアルコールなども好むから、病氣に對する抵抗力がダン／＼なくなる。……一技師は『肉食を主とせる獨逸、英國、佛蘭西の勞働者に比すれば、菜食を主とせる日本、支那等の勞働者は、三倍から働くと、余に向て談つたとがある。人間が再び健全に、幸福になる爲めには、食物の革命が何によりも大切である。

と慨嘆して、さて曰く、

縦へば森の鹿は草を食として、泉の水で渴を癒し、兎も森の草を食とし、栗鼠はナアツを食として居ると云ふ風に、野獸は何れも其の本能で自分に適する食物を知て居て、敢て他の食を試みようとしなから、野獸が異物を試食して病氣になつたと云ふ話は聞かぬ。

人間も元は、其の本能の教ふる所に従つて、野生の苺やナアツを食として居たものに相違ないが、後に彼は自然の教ふる所から迷ひ出て、次第に妙なものを食へるに至つたのであると。

而して彼は次に「人は何ぞ健康にも益ある自然食を棄てるに至つたのであるか」との問題を提出し、之れを説明して、

何ぞ人間は新鮮なる果物の代りに、料理したる食物を食へ、果物の汁の代りにアルコールなどを飲むに至つたものであらうか。變つたものを食へて見たいと云ふ、慾

望からと好奇心からに外ならぬ。

と云つてある。如何にも左様である。ソコで然からは今日の私共はドウすればよいのであるか、之れが當然起らねばならぬ問題である。彼は之れに答へて、

猩々は最も人間に近い動物で、其の消化器は人間の消化器と全く同一であるが、而かも猩々は自然食をして彼の様に健康である。されば人間も自然食へ歸れば善いのは分り切居るが、今直ちに多年の習慣を一掃して了ふことも出来まい。ソレで煮たものを食へることも、バターやミルクを用ふることも許さねばならぬが、左の件々丈けは是非實行したいものであると思ふ。

第一は何んでも冷やして食へ、熱い中には食へぬと云ふ事である。

野獸はドンナ寒い時でも冷めたいものを食へる。人間も冬だとして冷めたいものが食へられぬと云ふことはない。温度のあるものを食へれば食へる程、胃腸が弱るから身體が弱り、従つて身體の抵抗力が減ずる。ソレは煮たもので飼つた動物を

殺して見ると、其の腸の筋肉などの非常に弱くなつて居るのを見ても分ることである。ソレに冷やして食へることに、妙に人の食慾を旺盛ならしむる力がある。

第二能く咀嚼して食へる事。

生の果物は、煮た果物よりも、餘計に咀嚼せねば食べられぬから、生の果物を食へると、煮たものを食へるよりも、自然に、能く咀嚼して食へる事と云ふ法則が守れることになる。ソレに果物だの、簡単に料理された野菜だの、若しくはパン、ミルクなどは、叮嚀に料理された御馳走よりは過食の危険が少ない。

第三食べたくなれば食へるが、食へたくなければ、時刻が来ても食へぬ事。

食慾のない時には断食するに限る、断食が最も早く食慾を回復せしむる方法である。又大抵な病氣は過食から起り、断食によつて之れを癒すことが出来るものである。断食のことに就ては別項で述べる考へであるから、茲には詳説せぬ。

と云つてある。彼は尙ほ、

病人には殊に果物がよい、ソレは果物は胃腸に適するからである。消化が容易であるばかりでなく血液を純潔にするから、全身が生々して来ると云ふ事。神経衰弱の人には殊に自然食が必要であると云ふ事。又身體へ不自然な食物を詰込むと、精神が馬鹿になると云ふ事。

などを述べて、此の章を終つて居る。

此の章に現はれたる言説も、文明人に對する誠に適切な忠告である。私共は食物の點に於ても、自然に歸れ。主義に傾聽せねばならぬ。

九、肉食

アドルフ・ジャストは肉食反對論者であつて先づ曰く

今日は肉食せざる人、殆んどないと云ふ有様なれど、人間の肉食動物でないことは其の齒を見ても分る。

人間はナカ／＼動物を殺すに忍びぬ、又生の肉を見ればよい心地がせぬ、之れを煮

て味をつけぬと食べられぬ所を見ても、人間の本能が肉食に反對して居るとが知れる。

と。而して進んで彼は肉食の害を數へて曰く

△動物の肉から人はドレ丈け病氣を得て居るか知れない。例へば癌の如きは主として豚肉を食べるとから起るものらしく、猶太人は豚肉を食べぬから癌にかゝらぬのみならず肉食を止めると一旦病氣にかゝりても早く癒へ、傷口の如きも臭氣がなくなり早く癒へる。

△或人渡鳥と鹿とを一緒に飼ひ置きしに、鹿は何時しか渡鳥の食たる肉を食べることを覺えた。其人は之れを知りつゝ棄て置きしに、其の鹿は一二年にして死んで了つた。人間は不自然なる食物を食べても、鹿などよりは長持はするが、併し鹿が肉を食ひ覺えて一二年で死んだ様に、人間も肉食して居ると天死することは定まつて居る。

△肉食動物を穀物や野菜で飼養すると、其の性質が次第におとなしくなると云ふが、人間も肉食を廢せば、モット溫和になることであらう。

△アレキサンダー・ホン・ハンボルトは、肉食若しくは混合食にて十人を養ひ得る土地にて、住人悉く菜食することになれば、其の十倍の人間を養ふことが出来ると云つてあるが、若し悉くが果物のみにて生活するととならば更に多くの人々を養ふことが出来る。

△飲酒の主なる原因は肉食である。

△寒國から暖國へ移住したものは、能く今までの習慣通りに肉を食べる、而かもソレが鹽漬の肉である所から、自然に水を餘計に飲ひ、ソコで熱病にかゝるに至るのである。若し果物や野菜で生活せば、暑さに對する抵抗力が強くなつて、マラリヤなどに罹らなくなるのである。

△肉食せねば力仕事が出来ぬと云ふのも、大きな間違である。

と。此の論元より一理あり、肉食迷信は極力排斥せねばならぬが、併し私は肉食を全然廢せよと云ふ議論には無理があると思ふ。現に右の議論の中に、肉食を諸病の原因なりと爲すの言あれど、野菜に附着して居た細菌が野菜と共に私共の腹中へ這入つて病原となる場合も多いではないか。又肉食を飲酒の癖の付く原因と爲すことも、茶や珈琲が飲酒の原因となることと、照し合せて云はねばならぬことではないか。ソレは兎に角、肉食に反對する彼は、熱心に果物を主食と爲すべきことを奨励し、其の果物も、半熟をよしとすとて

豚に熟果と、半熟のとを與へると、先づ半熟のを食べる。羊も同じく半熟のから食べる。櫻桃を食べに来る小鳥も半熟のから食べる。猿は半熟の果物は其の儘食べるが、熟したのは皮をむいて食べる。野鼠もソウする。人間は熟果の方を好むが、之れは畢竟過れる習慣から來たものであるから、半熟をやりつけると直ぐ半熟の果物を好むに至る。現に未だ過れる習慣の付いて居ない小供は、半熟の果物の方

を好むではないか野菜や豆は誰れしも未だ熟せざる青い奴を好むではないか

と云つてある。彼は又例の、自然に歸れ主義から、鹽、砂糖、香料などを排斥して

△鹽氣は成る丈け少なくてよ、動物の内臓を検するに、鹽氣の多い食物を食べる動物程、其の内臓が弱い

△砂糖位、人の舌を欺くものはない、自然から人間を遠ざけるものはない。されば

砂糖を全廢せよ、若し全廢が六つかしいとならば、せめては之れを少量にせよ。

蜂蜜は砂糖に比して無害なれど、之れも人をして過食せしむるの恐れあれば、用ゐない方がよい。

△香料の如きも、人の食慾を病的ならしむる外には、別に効能のないものであるから用ゐない方がよい。

砂糖、香料などに就ては、彼の説に賛成す、鹽に就ては異論あれど、并ば別に食養の

最後に彼は尙ほ。

自然の状態にある動物を見るに、朝は殆んど食べない。夕方になると茂みから出て来て熱心に食物をさがす。肉食の動物も、草食の動物も其の點同じである。家畜でも夕方の方が餘計に食べる。

古代の宗教に夕方に食べる儀式があるのから見て、人間も元は夕方に主に食べたものたるのが知れる。

酒飲みが朝飲むと晩に飲むのよりは悪いと云ふのも、参考になるとで、本能が夕方を主なる飲食の時とせよと教へて居る一つの證據ではあるまいか。

と云つて此の章を結んである。此の論、朝食廢止論者に有力な一證據を提供すと云ふべきである。私は朝食廢止論者の一人である。

十、飲料

アドルフ・チャストは、水、茶、珈琲、サイダー、ラムネ、酒などと、今日の人々は實に飲

み過ぎる。而しては飲過ぎから起る様々の病氣にかゝつて居ると云ふので、飲過ぎ病の研究を始め、其の原因に就き斯く云つてある。

肉食をしたり、鹽を多量に用ゐることが原因になつて、人々が異常に渴を覺える様になり、茶、珈琲、酒、其他を飲む様になり、更に茶にしても、珈琲にしても、酒にしても飲めば飲む程より多く渴を覺える所から、人々が今日私共の見るが如く飲料に對し、病的な慾望を有するに至つたものである。

而して彼は飲過ぎ病を癒することに就き生々した草や果物で生活して居る動物は水を飲まぬ、飯むにしても極めて少量であるが、果物を主食として生活した人々も、殆んど水を飲むことを必要としないと云つて居る。

故に若し食物を改良して果物を主食とすることにせば、茶、珈琲、酒などを飲用するの必要がなくなる。果物を食することはアルコールに對する最も有力な戰略で

ある。

と云つてある。面白い議論である。彼は尙ほ若し飲む必要あらば水を飲むべし。麥酒は十杯飲む人少なからざるも、水は十杯も飲む人がない。水ならば飲み過ぎの危険が少ない。

病人が渴を覚える場合にはレモン水か、果物の汁を與ふべきである。

と云つて此の章を終へてある。水と雖も飲過ぎると、不消化、食慾の缺乏、吐氣、風氣等の病氣に罹るから注意せねばならぬが、中には水の飲み様が足らぬ爲めに、病氣になるものもあるから注意せねばならぬ。食物は數週間食べなくても死なないが、水は數日飲まないと私共は生きて居ることが出来ないのである。概して云へば、肥えてる人は、飲料を制限する様努むるがよろしく、瘦せてる人は、其の身體が水分缺乏なのであるから、努めて多量に水を飲むのがよいのである。

尙ほ飲料に就ては、別に詳説する考へであるから、茲では之れ位にして置く。

十一、火

人類と動物との區別を、火を用ゐると用ゐぬとて立てる人あれど、アドルフ・ジャストは火を呪ふて斯く云つてある。

火の發見が次第に人を自然から遠ざけた。火なかりせば、人は肉食せざりしならむ、火なくんば酒も薬も出來ず、煙草をふかすことも不可能なりしならむ。料理も人の健康を害する風に發達せざりしならむ。斯く數へて來ると、今日多くの人々を病弱にして居る凡てのものが、火から原因して居ることが分る。

而して彼は熱は火によらなくても得らるゝとて斯く云つてある。

水で身體を拭いて摩擦をすると、如何に寒い日でも身體が暖かになる。足が冷えて寝られぬ様な場合にも、足を摩擦すると能く寝られる。若し湯だの、蒸氣だの、温めて居ると、ダン／＼身體が弱くなる一方である。

病人などで、どうしても自分丈では充分な熱を發し難い場合には、健康な人と一

緒に寝るとよい。木も一本では生長せぬ、動物も一緒にないと悪いと云ふが、病人も健康な人に温めらるゝのはよいのである。

千八百七十一年の普佛戦争の時の話であるが、一青年士官は負傷して將に死せんとする其の友を抱て之れを温めしに、其の友は生き還つたこのことである。

ヂヤストの如く火を呪ふのは極端であるとしても、今日多くの人々は火を亂用し、火あるが爲めに健康を害し、恰かも火が人間虚弱の總原因なるかの如き観あるのが事實であるから、私共はヂヤストの説に傾聴せぬわけには行かぬ。

火を遠ざけよ、成るべく火を利用せぬことにせよ。ヂヤストの云へるが如く、摩擦によつて熱を起したり、人の體温をかりたりすることに於て、火の力は借らぬことにせよ。希臘の傳説には火を惡魔とせるものがあり、印度の傳説にも火を咒ふものがあるといふが、斯かる傳説は、古人が火に對してヂヤストの云ふが如き感想を懐いて居た所から起つたものであらう。

十二、精神の力

精神に病を癒す力もあれば、肉體を殺す力もありとて、ヂヤストは左の如き實例を擧げて居る。

△佛蘭西革命の時、當時貴族富豪の間に普通であつた神經衰弱症がドレ丈け癒えなかりし。

△一人の旅人が瑞西の或湖水で水を飲んだ飲んでからさて此の湖水は何湖であるかと案内記を調べて見ると、何々湖、此の湖水には Poison が多しと書いてあつた。

此の語は佛語で魚と云ふ言葉であるが、旅人はソレを英語の Poison (毒) と間違へ、之れは大變なことをしたと忽ち眞青になつて、地に倒れて了つた。ソコへ折善く他の旅人が来てどうしたと尋ねた所から、佛語を知らぬ爲めに誤解したのであることが分り、其の話をして聞かせた所、病は忽ち癒えた。

△コレラ病流行の時、コレラ病患者を寝かせたことのない寢床へ人を寝かせて、

此の寢床へ幾人コレラ患者が寝たか知れないなどと嘘を云ふと、其人はホントのコレラ病者になつて死ぬ。

△捕虜を目かくしして其の手の先きを切つたと告げ、水をかけて血が流れ出て居ると云へば、彼は暫時にして死んで了ふ。

△印度に肉の存在を信じない一派があるが、彼等は肉の存在を信じない所から、長針を腕にさしても痛くないと云ひ、火中に數時間居ても焼けない。

精神の肉體を支配する力は、斯くも偉大なれば、飽まで精神の尊貴を認めざるべからずとて、ジャストは斯く云つてある。

温浴、蒸氣浴、マッサージ、醫藥などの如き物質で、我が病を癒して貰はんと心を起してはならぬし。又、他人に我が精神を支配して貰ふてもならぬ。魔術、催眠術、迷信などで、一時病氣が癒つた様に見えてもソレはホントに癒つて居るのではない。精神亂用の害は藥物亂用の害よりも恐るべきである。病はたゞ其の身體上に

現はるゝ凡ての現象を忘れて、己が精神を宇宙と調和せしめた生活を送ることによ

りて、ホントに癒えるのである。肉體は精神の寫真に過ぎないのである。

十三、原則の應用

アドルフ・ジャストは

疾病は前にも述べし如く、私共の過失、罪惡から起るものであるから、云ふまでもなく名譽なことではない。されば病氣の場合には、沈黙を守りて、他人の氣付かぬ様にして居らねばならぬ。病名を知らうともせず醫藥も求めず、又止むを得ぬ場合に親近者の手を借るのみで、看護婦の手は借りぬがよい。而して恐れたり騒いだりせず、靜かにして居ることが何によりも肝要である。縦ひ回復速かならずとするも、迷ふて騒がず靜かに回復の來ることを俟ち、信じて疑ふてはならぬ、終まで忍ぶものの救はるゝことを記憶せねばならぬ。病人に忍耐を教ふることは何によりも

肝要なことである。

と前置して、上來述べ來つた原則の實地應用に就き、左の如くに語つてある。

急性疾病の場合 此の中にインフルエンザ、肺の熱、チブス、神經熱、カタル、リ

ユマチ、デフテリヤ其他を含むのであるが、斯かる急性疾病に罹つた場合には、

(1) 毎日自然浴、日光浴、空氣浴を適宜に繰返して行ふがよい。

(2) 胸、首其他を泥で冷やすがよい。

(3) 食欲の起るまで斷食し、食欲起らば果物、野菜、パン、ナアツで食事を濟ま

すがよい。

(4) 渴を覺えると、水かレモナデを飲むとよい。

慢性病の場合 此の中には頭痛、鼻の病氣、咽喉の病氣、胃の病氣、心臟、肝臟、腎

臟の病氣、腹、脚の病氣、肺病、腺病等を含むのであるが、此の場合は平常とは生

活の仕方を代へることが何によりも肝要である。若し其の仕事から離れ、家庭から

離れて、暫らく山か、海濱へでも轉地し、ソコで急性疾病の場合に述べたと同じ様にせば、必らず病氣は全快する。

神經衰弱 現今社會の流行病たる神經衰弱に對しても、右に述べたるが如くするのが最良の療法である。

不眠症 夜間安眠が出来なくて困る方は、跣足で土の上を二三分歩いてから寝ねよ、若し尙ほ寝られなければ、又跣足で土の上を歩いてから寐ねよ。其他精神病一切にも此の方法が有効である。

和蘭では村落の家々へ精神病者を配布し、農夫と共に働かせて居るが、其の成績頗ぶる良効なりと云ふ。

手淫 手淫の惡癖ある青年が今の世に極めて多いが、斯かる青年は、毎日腹や生殖器を土で冷やし、又毎日、日光浴、空氣浴、自然浴を爲すべし、されば此の惡癖から救はることが出来る。梅毒とか、癌とかにも自然に歸つた生活をするには極

めてよい。

子なき人 結婚後十二年間子供がなかつた人が、暫らくの自然生活で子供が生れる様になつた。序手であるから云つて置くが、子供が生れると水で洗ふがよい、産湯の代りに冷水を用ゐよ。鹽に水を少し入れ、其の中へ赤ン坊を立たせて、手に水をつけて身體を洗つてやるのです、冬ならば水へ湯を入れて、微温にして而うするがよい。始めは日に二度、後には日に一度でよい。赤ン坊を水で洗ふことを勵行せば其子は一生神經衰弱などに罹ることがない。出産後母は九日間寢床にあるべし、三四週間は産室を出てはならぬと云ふのも間違つた考である。出来る丈け早く外氣にふれ、日光に當るがよい。産褥の食物は自然食がよい。赤ン坊には最初二三時間毎に乳をのませ、夜は三四時間毎に一度、三四週間後は夜中乳を飲ませぬがよい。牛乳は成るべく飲ますな、止むを得ずして牛乳を用ゐる場合には生のまゝがよい、温めるにしても微温以上にするな。小供に不自然な衣服をさせないことにし、毎日

時々裸體にしてやつて日光浴をさすがよい。

出産後乳が出ない場合には、泥で胸を濕布するとよい。

皮膚病 一切が、泥を塗りにて繻帶をして置くと癒る。腫物も泥をつけて置くと癒る。

焼傷、切傷、擦傷 なども泥が有効である。兵士に此の事を知らして置くと、戦争の場合、大に役に立つ。重病人が床づれをした場合にも泥がよい。

體温不足の人 には日光浴、空氣浴、跣足で土の上を歩くことなどの實行が肝要である。モウ一つ、壯健な人に一緒に寝て貰ふことも肝要である。

腹の蟲 を退治するには、斷食することが最もよい。

肥え過ぎ、痩せ過ぎ 共に自然に歸れる生活によりて癒すことが出来る。

便秘 も自然に歸れる生活を爲さば癒すことが出来る。

ヒビ、アカギレ も泥で癒すことが出来る。足に出來たタコも跣足で土を踏んで居る中には癒る。

虱 も泥や砂をかけて頭を洗へば居なくなる。

熱病 上土を一二寸はね、其の下から土をとりて身體につけると、一切の熱病が癒る。

齒痛 の場合に、其の痛む場所へ、外から泥をあて、繻帯して置くと癒る。

髪 の病氣 頭に日光を當て、空気を當て、雨浴をし、時としては頭に泥をつけて洗

へば、白毛となるを防ぎ、禿頭の場合には再び毛あらしむることが出来る。頭髪を

水でしめし、摩擦しながら乾かすのもよい。女は頭髪を緩く結びて置けば頭痛を防

ぐことが出来る。男は成る丈け頭髪を刈らぬことにせよ。顔にも毛のある方がよい。

油類は一切頭髪につけぬがよい。

眼に燄衝 ある場合には泥を用ゐよ。

鼻に燄衝 ある場合にも同様。

蛇や毒蟲に咬まれた場合 其の傷に泥を塗るがよい、狂犬に咬れた場合にも而かせ

よ序手に云つて置くが、胃へ毒の入つた場合には、斷食せよ、瓦斯に中毒した場合

には、窓を開放せよ。

癩癩 始めは室内ならば窓を開放して暫らく見て居る、而して少しく静まつた所で、

土の上に寝かすと癒る。

骨を折つた場合 にも泥をぬつて置くとよい動物が足を折れば、泥の中へそれを入

れて癒す。

直腸脱出 等の場合に腹を温め過ぎると弱くなる、静かに寝て居て泥を局部に塗る

がよい。

凍傷 の場合には雪で局部を摩擦するがよい。鼻、耳などに霜焼の出来た場合にも、

之れを雪で摩擦するか、泥で繻帯するがよい。

私は彼の言をポツ／＼實行して居るが、彼の言多くは適中す、諸君にも實行の試み

をおすすめる。

十四、成功せし實例

原則と原則の應用とに就て談らば、モウ之れで澤山でありそうなものだが、尙ほ其の通りにして癒つた成功の實例を聞きたがるのが、人々の常である。私は多年の経験から能く其の事を知つて居ると前置きして、アドルフ、ジャストは、斯く成功の實例を示してある。

關節のリユマチ 其の手は全く役に立たなくなつて了つた。人があつた。此の人を都會から引き出して、美しき森の中で、五月の新鮮な空気を呼吸させた。而して戶外で自然浴も日光浴もさせ、時としては彼を裸體にして土の上へ寝かせた。食事はナアツ、林檎、豆、牛乳、パン、バターで濟ませた。スルト九日にして彼の手も足も自由に動く様になつた。

神經病 十二歳の時から神經病にかゝれる二十歳の青年、回春園へ来て二週間で殆んど全治、一と先づ退院、再び来て全治、今では此の人、村で一番強壯な人となつて居る。

聖て、頭痛持 兒童の時から聖て、片目で其上に醫藥では癒らぬ頭痛持の人が、回春園を拵へる前に、私と共に八週間自然生活をした爲めに、スツカリ其の病氣が癒えた。

胃癌、脊髄病 多くの醫學博士に胃癌であると診察され、又或醫者からは之れは脊髄病であると診察された一病人（露西亞人、四十二歳）が回春園へ来た。入園の當時彼は一夜に四十度も嘔吐すると云ふ状態であつた、私は早速彼の胃の上に泥をぬりて繃帯をして置いた所、嘔吐は直ちに止んだが、彼の身體を少し動かすと又嘔吐した。けれども此の泥の繃帯を十日間續けしに、全く嘔吐しなくなつて、食事が納まる様になり、見毎に全快した。

尿の閉止 小便がドウしても自然には出なくなり、足がダン／＼浮腫て来て、遂に仕事を休まねばならぬ様になつた三十三歳の一男子があつた。此の人は前後七十人の醫者に相談し、其他様々の療法も試みたが、一向効力なく、頻死の状態に陥つて

から、最後の試みを爲すべく回春園へ入園した。回春園では彼を小舎に入れて充分新しき空氣と日光とに當てしめた。又其の腹部及び腎臓の上へ濕れる土を置き、一日に數度づゝ取り代へた、スルト間もなく彼は自分で歩いて空氣浴でも、日光浴でも、出来る様になつた。而して斯くすること二日の後、少量の小便が自然に出て四日目には疾走することの出来る様になり、二週間にして全快して回春園を去つた。

咽喉の病氣 數年間咽喉の病氣で苦しみ、有らゆる療法を試みても効なかりし人、回春園へ入園して直ぐ癒つた。

頭垢 の多くて困る人が入園して來た、濕れる土を頭に置きしに、四週間にして頭垢がスツカリ出ぬ様になつた。

足骨の痛み で困却せる者も、回春園で直ぐ全癒した。

チブス 其の十歳の小供がチブスにかゝりし時、其の母はかねて自然療法の心得ある婦人なりしかば、病室の窓を開けて此の兒を室内で歩かしたり、一日に一度づゝ

自然浴をさしたりしつゝ、食事はさせぬこととせしに、二日でスツカリ癒えて了つた。

癩 多年癩で困りし人、回春園へ來て、自然浴、日光浴、空氣浴、砂浴等を爲しつゝ、自然の食事を爲せしに、暫らくにして全快した。

生殖器の病氣 一學生、數年神經衰弱に若しみ、果ては勉強が出来なくなつたので、人生を悲觀して屢々死を企つるに至つた。ソレまでには勿論種々の療法を試みたのであるが、一向効力がなかつた。併し最後に我が療法を試みしに、二週間にして潜伏して居た痲病が現はれて神經衰弱は癒つた。又一人は多年頭痛で苦しみが、自然生活をしたので、壓へられて居た痲病が發し、頭痛が癒えた。

水痘 數年水痘に苦しみ、如何なる療法も効なかりしもの來る、泥で六度綑帯せしに癒えて了つた。

脊髄病、肥満病 の人で回春園で全快した人が幾人もある。

實布的馬亞 實布的里亞に罹りし小供の母が私の方法を用ゐて、時々小供を裸體で歩かしたり、其の首に泥の繻帶を爲さしめたりせしに、數日にして全快して了つた。

リユマチ リユマチがダン／＼重くなり、果ては不眠症にもなり、困りぬいて回春園へ来たものには、日光浴、空氣浴を爲さしめつゝ泥の繻帶を用ゐしめしに三日で全快、六日間居て去つた。

リユマチと神經病 九年間、リユマチと神經病にて苦しみ、其の間有らゆる療法を試みしも効なく、遂には家の周圍すら杖なしには歩けぬと云ふ程の状態になつたものが回春園へ来た。直ちに彼は空氣浴、水浴、雨浴、日光浴等を爲さしめしに、最初結果が悪しかりしも、私は確信を以て續けさせた所、八週間で全治した。

骨軟化症と脊骨の彎曲 とて數年苦しみし人、回春園へ来て、數週間で全治した。

腰部の痛み 十八年間苦しみし、廿三歳の婦人、五ヶ月回春園に居て全治した。

神經病の一令嬢 其の母が狂病院に居るので、誰れしも此の女子の將來を心配し、

彼女自身も而か心配して居たのであるが、私は彼女に神は左程に殘酷でないことを説教すると共に、自然の生活を爲さしめしに、一週間にして全く其の様子が變つた程に効力があつた。

土て傷の療法 回春園から歸つた一人の技師が、其の工場にて怪我し、一年醫者に通つても尙ほ癒らぬ職工に、回春園にての經驗を物語りて、土療法を試みしめしに、二週間にして其の傷全治した。

白障眼 が自然の生活で全治した實例もある。

氣管貌尪 生れるとから此の病氣で十五になつても、少ししか歩けないもの来る。此者回春園にあること二ヶ月半の後、彼は頗ぶる強壯な人となつた。

蛋白質の分泌 蛋白質の分泌と腎臓病にて苦しめる十三歳の子供が回春園に来る。園にあること一日にして子供の尿に蛋白質を見なくなり、三週間に全治した。

挫けた足 足を挫いた小供の足に泥を塗りて繻帶をさせ置しに、暫らくにて癒えた。

消化不良

小供の時以來の消化不良を回春園で癒したものがあつた。

皮膚病

十八ヶ月間の皮膚病、回春園で癒る。

十五、餘論

アドルフ・ジャストの意見の大意は、略ぼ以上でつきて居るのであるが、尙ほ「自然に歸れ」の後章から、私の目についた名句を抄出して、餘論として置こうと考へる。

△小供に砂糖、菓子、チョコレートなどは絶対に與へてはならぬ。其他の食物にしても母親は兎角、其の子に食べさし過ぎる習慣があるから、成るべく少食であらしむべく努め、小供に食欲がないと見た場合には断食せしむるがよい。

△病氣の場合には小供は成るべく長く戸外に置き、断食、自然浴、空氣浴、日光浴、土の綑帯などをさすがよい。小供の病氣の中で一番質の悪いデフテリア、百日咳などの場合にも、靜かに寝させて、其の首の廻りへ泥の綑帯をすると癒る。種痘は必要とされて居たがダンク、其の害が知れて來た、身體を清潔にさへして居れば、種

痘せずして天然痘にかゝる恐れはないのである。獨逸には既に強制種痘法廢止の運動がある。其他の注射は皆な餘病を發せしむるの恐れがある。

△寢小便する小供を叱ると、心配しながら寝るから又寢小便をする。寢小便しても構はぬ様に寢床をして置いて、可愛がつてやり、安心して寢ますと反て寢小便をしなくなる。其他小供にドンナ過失があつても猥りに叱責するな。孤兒院の小供の悪くなるのは、餘りに嚴格に失して愛が伴はぬからである。

△小供に化物の話の話を聞かすのはよくない、小供を餘りに讀書好きにするのもよくない、お伽噺を好む小供はヤ、生長すると小説や脚本を耽讀するに至りて、性慾が非常に發達し、青年時代に身を過るに至る恐がある。

△小供に上等な玩具を與ふるのも宜しくない、成るべく自然物で遊ばすがよい、戶外で砂の山の上などで遊ばすがよい

△小供が大きくなると家事の手傳をさすがよい。單純な家事の手傳を爲さしむるこ

とは學校兒童の神經衰弱を治せしむるに効力がある。

△監獄や兵營で早世する人の多いのは、自由がないからである。曾ては萬人に其の面を見ることさへも恐れられ、エヂプトの悪疫地に入りても、ピクともせざりし大ナポレオンも、聖ヘレナに幽囚の身となり、日夜英國士官に監視される様になつてからは、俄かに身體が衰弱して、間もなく死んで了つた。されば兒童を一つの圍ひの中に入れ強制的に改善しようとするのは間違であつて、ソレでは悪しくこそなれ、よくはならぬのである。感化院から能く逃走するので有名な少年が回春園へつれて來られたことがあつたが、私は此の小供に旅費を與へ、イヤニなつたら何時歸つてもよいと云つて置いた所が、不思議にも此の少年は逃走しなかつた。而して此の少年の精神が直ちに正常に復した。

△野の獸は何時までも齒がぬけたり、髪が白くなつたりはせぬ、而して最後には自然死を遂げる。老たる鷺は若かさ鷺よりも活潑で、死は突然苦痛なしに來たるとの

ことだ。

△文明の供給する凡ての娛樂よりも、野に出て空を見ること、草木を見ること、川の流れにそふて歩くこと、日光に浴しつゝ新鮮なる空氣を呼吸することの方がよい。自然を楽しむことには反動とか、神經の疲れとか、不満足、恐れ、生命の憎惡などと云ふものがない。

△古代及び中世に於ては牧者、職工、其他の勞働者は名譽の人として尊敬されたものであつた。今の人々も、今少しく勞働を名譽とし、勞働が與ふる幸福を理解するに至らねばならぬ。

△家畜が病氣にならば、外へ出して置くべし、日光浴、土浴、雨浴は彼を元氣ならしむる。家畜の傷、皮膚病其他に泥を塗ることが驚くべき結果を奏する。家畜は愛すれば愛する程生長がよろしく、野獸も愛によつてのみ馴らさる。家畜に新鮮なる草を與ふれば與へる程消化がよくなる。馬を小麥のみで飼ふと病氣になる、草を食

はすと癒る牧場で草ばかり食べてる馬は健康で美しい。百姓の中には尙ほ穀物を食べさせぬと馬は強くならぬと迷信して居るものがあるがソウではない。私の意見に馬醫も同意して来たのは嬉しいことである。

△暑い時でも寒い時でも保護のつもりで、馬の脊に毛布などをきせてはならぬ。馬の尾を切るのはよろしくない。ハーゲンベックと云ふ人は熱帯の動物を獨逸に於て、嚴冬白雪の中に於ても戶外で遊ばしめて、氣候になれしむることに成功した。

△自然の教ふる所によれば、人間は果物を主食とすべきものである。若し再び果物を主食とするに至らば、人の労働は軽減され家畜を虐待するの必要もなきこととなるであらう。

△野生の果物の方が人體に適するのであるが、作つた果物にしても、苗木の根を短かく切り、土を軟かにせずして植ゑたものの方がよい。堅い土に生長した木の果物の方が甘い。

而して『自然に歸れ』の最後の一句は

春が来ると、野にも山にも無数の聲がある何んと云ふ歡喜でしよう。毎年／＼春が来ると天地が新しくなる、之れが抑々何を教へて居るのであらうか。人も亦、何時までも罪と病氣の中に呻吟すべきではない。天地に一陽來復の事あるが如く、病者は我身にも春の來ることあるを確信し、希望すべきである。

と云ふにあるのである。病に苦しめる人々にとり何んとも云へぬ程有難い文字ではないか。

第二章 光線療法

一、日光療法

日光療法にの歴史

埃及に於ても、希臘に於ても、印度、支那、日本などの歴史に於ても、太古から日光

浴をした事實がある。人間は原始時代から日光に病を癒す力あることを、本能的に知つて居た様である。

此の意味からすれば、日光療法は少しも珍らしいものではないが、千八百十五年に、丁抹のレーベルが日光浴に就ての論文を書き、それから次第に學者が此の事の研究に注意するに至り、今では獨逸に肺病を空氣と日光とで癒す病院が六十(總計五千の患者を收容し得)もあるに至り、米國に於てもナカ／＼日光療法が盛んである。佛國に於ての如きは外科の日光療法までも試みるに至つて居る。

佛國の醫師ローベル・ソーレは病院を設けて外科の日光療法を遣て居る。一切沃度丁幾や石炭酸の類を用ゐず、單に消毒した手套と消毒ガーゼを用ふるのみ、負傷者には單に局所を拭清するのみで洗滌もしない。最初五分間漸次時間を延して一時間半位まで日光に曝出せしめ、其間患部は唯薄いガーゼを當て蠅の止まるを止む、塵埃の落ちるに備ふるのみ、餘程深い傷でなければ排膿もせず、自然の流出に任せて、

而かも成績がよいとのことである。

其の結果、我國に於ても、學者が日光浴の講演をしたり、新聞雜誌にも日光浴に関する記事が現はるゝ様になつて來た、此の意味よりすれば、日光浴は新しい話で、此の際日光浴に關する學者の科學的研究の大要を紹介することは、無用なことであると思ふ。

日光と微菌

日光浴の如何に効力あるものなるかを知らんとするには、先づ日光の殺菌力の如何に偉大なるかを知らねばならぬ。

さて今から百年ばかり前に、獨逸の一醫師は『吾々の住家も病院も温室の如くなりて、日光は勿論月の光も、星の光も自由に室内に入るの時が來らん』と豫言した。當時はまだ微菌が発見されざりし時代であつたが、微菌発見後日光の生命に必要なことがいよく明白になつて來た。微菌を育てるには、絶對的に日光の這入らぬ様注意せね

ばならぬのである。

鶏のコレラ菌は日光に曝らすと十時間しか生きて居ないが、暗室では其の二倍以上生存する。デフテリア菌及び結核菌は明るい実験室にあるよりも、暗室に於ては四倍永く生存する。インフルエンザ菌は、三時間半日光に當てると死ぬ。

試験管へ微菌を入れ、之れを日に曝らすと二時間半位で死ぬが、若し試験管の中から、空気をぬきて日光に曝らすと五十時間もせねば死なぬ。空中の酸素は日光に會ふと、日光の殺菌力を助けるものであるらしい。

此等の事實から、吾々の室内へ、日光の能く這入る様にすることの、如何に大切なるかと知れる。されば窓にカーテンや何にかを引きて日光の室内へ這入るのを妨げるのは、大變に馬鹿げたことである。

水中の微菌にしても同じことで、之れを試験管に入れて日光に曝せば、一時間にして

死滅するも、暗室では死なぬ。此の道理からして、貯水槽にある間に、多くの微菌が死滅して水が如何に清潔になるかと知れる。併し日光の殺菌力は水の深さが増すに従つて遞減し、五百五十三呎の深さに至りて全く止んで了ふのである。

或學者が圓筒状の玻璃器(深さ二呎)に水を入れて、表面、中央、及び最低より、水滴を取りて微菌の試験を爲せしに、各二十滴の中に二千の微菌あることを發見した。此の圓筒状玻璃器を三時間日光に當て後再び、表面、中央、及び最低より水滴を取りて試験せしに、表面及び中央の水滴には微菌一水滴の中に九乃至十に減少し居りしにも係はらず、最底より取りし水滴の中には、前と少しも變らぬ程に微菌の數ありたりと云ふ。

又或學者は水の中へ、微菌を植ゑたる小皿二個を、一は五呎の深さに、他は十呎の深さに沈ませて、四時間半、日光に當てしに、五呎深さのは微菌死滅せしも、十呎深さの微菌は繁殖せりと云ふ。

英國の學者がタイムス河の水を試験せし報告を見るに、**微生物の數、冬は夏の二十倍とある。**之れは冬は夏よりも日が短かく、且つ太陽の光線が弱いからである。其の外に冬よりは夏の方が、比較的**に微生物の少ない**泉の水が、多量に河水に混じると云ふ原因もある。

日光が水中の微生物を殺す力は、水の中へ食鹽を混じると倍加する。

同じ微生物でも孢子状を爲して居る時には、**一百時間も日光に曝さぬと死なぬ**ことがある。例へば癩の如きナカ／＼死なぬ、之れ水中で孢子状を爲すからであつて、又癩が水から傳染する所以である。

日光が微生物を殺す能はざる場合に於ても、日光に曝らすことが、**微生物の活力を弱**からしめて、彼を麻酔状態に入らしむる。

日光は又、**微生物の色素製造力に變化を與へる。**微生物は、黄色、茶褐色、綠色など、ソレ／＼見事な色をして居るものであるが(多くは)、之れを日光に曝らすと、死に至

らぬ先きに、**各々其の特色を失ふて了ふ。**

馬鈴薯の薄片二個に微生物を植ゑ、**一は暗い所に置き、他は三時間日光に曝せば、一には有色の菌發生せしに反し、他には無色の微生物が發生した。**若し五時間曝せば**微生物全滅する。**

病菌の製造する有毒物も日光に曝らすと無害なものになる。**響尾蛇の毒の如き、凡ての毒の中でも最も恐ろしいものであるが、ソレでも二週間以上日光に曝すと無害なものになつて了ふ。**

日光が前述の如く、**偉大な殺菌力を以て居るのであるから、私共は其の皮膚は勿論、衣服も夜具も能く日光に曝らし、又其の室内へも能く日光の入る様に工夫せなければならぬのは、元より云ふまでもない。**

「日光の入る家へは、**醫者が入らぬ**」と云ふのは斯かる理由があるからである。

以上は主としてパーシー・フランクリン氏の説による。

蛙の卵を不透明なる玻璃器へ入れて置くと死ぬが、透明な玻璃器へ入れて置くと、ボツボツ發達する。

蝌斗は暗い所に置くと、日向に置いた場合よりも發達が遅い。

蛆は暗室に入れ置かれし肉の一片の上に於てよりも、日光に曝した肉の一片の上に於て速かに發達する。

キモリの幼蟲も暗い所に於てよりも、明るい所で能く發達する。

此等の實驗から日光が如何に動物の發達を助けるかは明かであるが、尙ほ進んで七色の中ドノ光線が最も動物の發達を助けるかを實驗して見るに、ソレは藍色の光線である。

同じ日に、同じ池から六匹の蝌斗をとつて来て、三匹は赤色の玻璃器に入れ、他の三匹は藍色の玻璃器に入れ置きしに、一ヶ月立て後前者のは蛙に似て来た丈けて

あるに反し後者のは立派に蛙になつて居たと云ふ相違を生じた。

バアカア。バアネット兩氏は植物及び動物の向日性に就て實驗し、盲の蛙を箱に入れ、一部を明るくし、一部を暗くして置くと、蛙は直ぐ明るい方へ來ると云つて居る。又夏時多くの虫が燈光に集まるのも向日性の本能の爲す所だと云つて居る。又ジャキユエス、ロエフは百種の動物に就て實驗し、動物にも植物と同じき向日性あることを明言して居る。

動物の皮膚は一色であることが少なく、二色以上から成立して居ることが普通であつて、日光に曝すこと最も多き背の色は黒色なるを常とする。勿論日光がしかせしめるのである。例へば馬を見よ、多く背が黒色や褐色で腹が白色である。比目魚の如きも背が黒くて腹が白い。北極の動物が、冬白くして、夏着色するものと同じく日光の關

係である。カメレオンの如きは深い水底から上へ浮び上つて來ると、灰色から黒色に變る。

皮膚の色が日光の關係で斯く變るのは、一は皮膚を保護せんが爲めであるのは云ふまでもない。

○

或學者は小さい猫が暗い所に於てよりも、明るい所で、より多く目方の減少することを實驗した。之れは藍色及び紫色の光線が細胞の消耗を速かならしむるからである。ポリソオーフは同じ様な二匹の犬を見付けて來て、一匹は日向で飼ひ、一匹は暗い所に置きしに、猫の場合と同じく、日向で飼へる方が食欲旺盛なるにも係はらず、最初の一週間は目方が、より多く減つた。けれども日向で飼へる犬の方が、養分の攝取も、老廢物の排泄も盛んなのであるから、一ヶ月の後には此の方が目方が重くなつて居たと云ふ。

鼠に就て實驗した學者も同じ結果を得たと報告して居る。

私共は、前節で日光の殺菌力に就ての學者の説を讀みて、日光浴の大切なることを暗示されたが、コ、で又、日光と動物の關係を見て、愈々日光浴の大切なることを暗示された感がある。尙ほ之れから進んで、直接に「日光の人體に及ぼす作用に」就ての諸學者の説を紹介しましょう。

日光の人體に及ぼす作用血液の循環を旺盛ならしむ

日光浴をすると、私共の皮膚の血管が多少膨脹する。元來私共の皮膚の血管には全身の血液の半分以上が來て居るのであるから、皮膚の血管の多少膨脹すると云ふことは、腦なり、内臓なりから、少なからぬ血液を皮膚へ引きよせることになる。之れ日向ぼつこをして居ると眠くなる所以である。

のみならず、日光は皮膚を透す力を以て居るから、直接内臓の血液などにも影響する。同時に私共の血液の中の赤血球は、酸素を吸収して大きくなるから、自然動物にして

も、人間にしても、日陰に居る時よりも餘計に炭酸瓦斯を吐き出すに至る。

△犬にしても鶏にしても、蛙にしても、暗い所に置けば、明るい所にある時程、炭酸瓦斯を吐き出さない。

△甲虫は明るい所に置くと、暗い所にある時よりも餘計に酸素を消費する。人間も夜間は晝間程に炭酸瓦斯を吐き出さぬ。

炭酸瓦斯のみならず、尿にしても、鹽化物にしても、暗い所に居てよりは、明るい所に居ると、餘計に排泄する。即ち一般排泄作用が日光の働きで盛んになるのである。又身體に脂肪の増えるのも、酸化作用の不十分なることから起るのであるから、能く日光浴をせば、脂肪過多となる様なことがない、鳥屋が鳥を殺す前に、一週間も暗い所へ入れ置いて殺すのは、此の道理を利用してある。

瓜でも、髯でも、頭髮でも、冬に於てよりも夏に於て餘計にのびるのは、夏の方が自然日光に當ることが多いからである。

水陸兩捷動物及び魚類などが怪我をしたとき暗い所に於てよりも、明るい所で癒り易いのも、同じ道理からである。

神経を刺戟す

日光が如何に人の精神に影響するかは、誰れしも明るい所へ出ると悦ぶので分り、眼科病院で患者が長く暗室に置かるゝので、能く精神に異状を來すことがあるのである。

學者は今や進んで、例へば赤は温い色で、藍色は寒い色、黄は愉快な色で、緑色は休みを與へる色であると云ふ風に、色の異なる光線が、人間の感覺及び感情に強く異なる感覺を與ふることを研究して居るのである。フインゼンは紫外線が最も神経を刺戟するものたることを實驗した。此の光線は皮膚を最も刺戟するから、自然神経を刺戟することも大なのである。

アコペンコは、赤色の光線は人を愉快ならしめ、黄色の光線も人を愉快ならしめ、緑

色の光線は始め愉快ならしむるも、後、不愉快ならしめ、紫色は更に多く不愉快ならしむると云ふことを實驗した。

天然痘には赤色の光線がよいと云ふので、同患者を赤色の玻璃をはめたる病室へ入れ置きしに、暫らくにして其の精神が不安の状態を示して來た。ソコで綠色の窓玻璃に代へしに其の精神が平安になつたと云ふ。

文豪ゲーテも、赤色及び黄色の光線は人の精神を興奮せしめ、綠色及び藍色の光線は人の精神を沈静せしむと云つてある。

大きな寫眞種板製造工場での話に、窓玻璃の色を變へると、職工の精神気分が大變に沈静になるとのことである。

直接、筋肉にも影響す

日陰でよりも、日向で、筋肉運動の容易なのは、一は元より日光が私共の血液や神経に影響する、其の間接の影響なれど、學者は其の直接にも筋肉に影響することを説い

て居る。

今や學者の實驗は、藍色の光線は筋肉運動を容易ならしめ、赤色の光線は筋肉の運動を困難ならしむることを明かにするに至つて居る。

日光の人體に及ぼす作用が大なることは右の如くであるから、日光浴の私共の健康の上に、大切なものであることは、最早や疑ふべき餘地を存しないのである。

日光浴の仕方

太陽の光線が私共の皮膚に影響する力は、雨天、曇天に利用の出來ぬばかりでなく、四季で云へば夏が一番強く、冬が一番弱い。一日で云へば、正午が最強で、朝と夕方が弱いと云ふ風に違ひ、尙ほ氣温の具合でも違ふのである。併し氣壓の事は別とし、雨天、曇天でない限りは、夏ならば、午前十時より午後五時までの間が宜しく、冬ならば朝はモット遅くから午後はモット早くまで、短かい期間に、凡そ三十分から一時間まで、日光浴を爲すべきである。

而して設備に金をかけることの出来ぬ人は、春、夏、秋は戸外の適宜な場所を爲せば宜しく、寒い日には南向の日當りのよい室で玻璃戸の中で爲せばよい。其の室内に安樂椅子などを置きて、ソレに腰かけながら日光に浴してもよろしく、體操をしながら日光に浴しても宜しい。病人ならばソウ云ふ室で、裸體で寢臺の上に寝て居ればよろしい茲に忘れてはならぬことは、日光浴をする時には、身體を拭く水を用意して置かねばならぬことである。

設備に金をかけて構はぬ人は、寫真屋の撮影室の様に、四方及び屋根も玻璃張の室を二階に拵へて置くと、最も便利である。又頭を帽子で保護し、黒色目鏡で目を保護することも忘れてはならぬ。

米國の富豪などになると、海上で日光浴をすれば、日光が海から反射するから効力が最も多いと云ふので（肺病患者を海濱へ送るのも、海から日光が反射するからである）日光浴の設備の充分な船を拵へて海上へ乗り出すのがあり、中には夏が來ると、

晝夜とも太陽の没するとなき北極圏内へ出かけるものもある。

之れを要するに、日光浴をすれば、食欲が進み、消化もよくなる。

肺病患者を日光浴させると、食欲が進み、消化もよくなるから、其の身體が強健になつて、病魔に打勝つことが出来るに至るのである。

戸外で日光浴をすれば、同時に空氣浴も爲すこととなり、之れは神經を強壯にし、肥満を治療し、充血を癒し、又心臟、肝臓も強壯にすることが出来る。

日光に温まることは、火などで、温まる様な害がなくて、心臟や腦髓に刺戟を與へる。

日光浴を爲しつゝ活潑に運動すれば、通常皮膚の發汗一時間に二オンス半のものが、一時間に二ポンド若しくは三ポンドを排泄するに至る。

日光浴の最も効力ある病氣

日光浴で排泄も、血液の循環も、養分の攝收も旺盛になりて、身體が強壯になるのであるから、其の如何なる病氣にも効力のあることは云ふまでもないが、特に日光浴

の効力ある諸病を示せば、左の如くである。

脂肪過多だの、尿管だのは、酸化不十分から起るのであるから、斯かる病氣には日光浴が最もよい。此の場合には日光浴を爲しつゝ、活潑に運動せよ。

慢性胃病 の人の皮膚は乾いて、淡黄色を呈し丸て革の様になつて来るが、これは酸化の不十分な爲めである。されば此の病氣にも日光浴が最もよい。

萎黄病 も酸化の不十分より起るのであるから、日光浴が最もよい。

神経衰弱 にも日光浴が最もよい。

リュマチ にも日光浴が最もよい。

肺病 喘息 にも日光浴が最もよい。

其他内臓病一切にも日光浴がよいのであるが、斯か、病氣を日光で癒す場合には、濡手拭で、日光浴中幾度も身體を拭くことが大切である。

濕疹 頭を日光に當てると癒る。

傷口 も日光に當てると早く癒える。

皮膚病 者が日光浴をする場合には、海水に浴して後に爲すと、効力一層大となる。

フインゼン氏發明の、光を集める鏡で癒す法もある。

日光で肺病を治すことは、目下歐米で大流行を極めて居る。日光浴のしかけには、

心臓擴大、粘膜炎、肺炎、肋膜炎、の發病する徴候が現はれたり、若しくは

一寸胸が痛みたり、頭痛が起つたりするが、之れは少しも心配するに足らぬ、毎日

三十分位づゝ、一二月も續けて居る中には、著しく利目が見えて来る。

(以上日光療法に就ての説は、主としてマーガレット・エ・クリイプスの書によつたものである)

附記

○ 多くの人々が、春が来ると、頭痛がしたり、倦怠を覺えたりするものは、秋、冬の間、身體に厚着して、身體を自由に日光や、空氣に觸れしめず、爲めに皮膚の排泄作用が

不活潑になつて老廢物がたまり、春が来ると吾々の身體にも春の元氣が加はつて来てそれを排泄せんとして身體が苦しむからである。されば寒い間は特に氣を付けて、朝起きる時、夜寝る時など、暫らく裸體で寢室内を歩き廻はり、然かる後に着衣すべきである。

日中も、一回二三分づゝ、二度位も裸體になれば、大變氣分が清々する。寒中裸體になること位、短かい時間で、精神を爽快にする方法は他にあるまい。之れは私の實驗から云ふ言葉なのである。

寒中裸體になぞならば、風引くだらうと心配する人あれど、ソナ心配は御無用である。ソレは實驗して見れば直きに分ることであるが今まで衣服で暖めて居た身體は、二分や三分裸體になつたとて、決して寒さを感じずるものではない。

ソレになれると、ダン／＼長く裸體で辛棒出来る様になつて来る、獨逸の熱心な裸體獎勵家ミユラー氏は、雪中に立て、裸體で運動すると云ふ。

掌や足の底の皮膚は絶えず使用すると硬くなるが、體の残りの部分の皮膚は摩擦すればする程、又は太陽や風にさらせばさらす程、反て愈々軟かになるもので、手足の皮膚とは全く反對の特性を有して居ることだから、皮膚を美しくする上からのみ考へても、日光浴空氣浴は獎勵すべきである。

二、電光浴

何んの必要ありて電光浴現はれしや

切角日光浴で癒りかけた肺病患者などが、雨天續きで、數日日光浴が出来ないと云ふことになる、忽ち元の如くに悪くなつて了ふ。斯かる際、日光浴に代り得るものなきか。

冬期、日光の恵みに與かるとの少ない、北方の國々にありては、病者と虛弱者は何によりも日光を要求する。彼等に満足を與ふる方法がないものであらうか。

又倫敦、巴里、紐育、東京などの如き大都會には、重に室内で仕事をして日光に當るとの殆んど出来ないものが多いが、彼等の爲めに何にか日光浴に代る便利なものがないであらうか。

斯かる要求に應ぜんとして、學者が研究し、日光と電氣の光線の、人間の皮膚を刺戟したり神經を刺戟したりする作用の、略ぼ同じ所から思ひ付いたのが此の電光浴である。電光浴は二十餘年前の發明にかゝり、今では米國を始め、獨逸などに於ても、盛んに行はれて居るのである。

電光浴の仕方

米國のクライプス氏は、長さ六呎、幅二呎半高さ七呎にて、一つの空氣流通用及び展望用としての窓ある外は、密閉の出来る一室を拵へ、其の中に一の電氣燈をつけて、患者を一人づゝ裸體になつて之れに入らしめ、目は黒目鏡にて保護し、顔も日焦をせぬ様に保護しつゝ、電光浴をさして居る。氏は肺若しくは氣管支の悪い病人は、電光

浴を爲しつゝ、深呼吸を爲すべしと云つて居る。

米國の多くの醫者は氏の電光浴室に眞似たるものを拵へて、之れを多くの患者に使用せしめて居る。浴する時間は十五分から四十五分の間である。

クライプスの電光浴室は以上の如くて、一時には一人しか浴することが出来ないが、丁抹のフィンゼン氏の考案になるものは左の如くである。



フィンゼン氏のは中央に電氣燈をつるし、室内を上圖の如く區劃して一區劃毎に寢臺を置きて、同時に數人の患者が裸體で之れに横はりつゝ電光に浴することの出来る仕組になつて居る。

此の外に、四角な室で、四隅に電氣燈をつるし、其の電氣燈は光線を上へでも下へでも自在に向けるとの出来る様にしてあるのみか、其の電氣燈の玻璃も、患者の必要に應じて、自由自在に、赤色、藍色、黄色、綠色、ドンナ色のとでも取りかへ得る仕掛けになつて居る。之れは重に獨逸で使用されて居る。

此等の室内には、裸體で電光浴をする際、患者が寒さを感じぬ様、溫度を高低し得る設備をしてあるのである。

電光浴治療の實驗報告

咳嗽 二十八歳、既婚の一大工が、絶えず咳嗽が出て、夜汗をかくと云ふので、一回二十分から三十分までの電光浴を、二週間の間に五回爲せしに、咳嗽も夜汗も出なくなつた。

肺病の初期 四十歳既婚の板金職工、六年前より咳嗽が開始して、痰を吐く様にもなり、ダン／＼悪しくなると云ふので、電光浴をして見る氣になり、七週間半の間に二十回（一回三十五分づゝ）電光浴を爲せしに、七回目から咳嗽をしなくなつて全快した。

肺結核 春から咳嗽し始め、其の夏數週間海上旅行をした爲めに、一旦咳嗽をしなくなつたが、歸りて直ぐ甚い風邪にかゝりて又咳嗽し始め、九月になつていよく弱

つて來た。醫者は切りに靜養をすゝめしも、何分事業が手を離すワケに行かぬので、其の儘事業に對する心勞をつゞけて居た結果、遂に翌年の春には肺結核にかゝり、咳嗽は出るし、食慾は進まぬし、安眠も出来ぬ有様となつた。此の人十四日の間、毎日、一回三十分、時としては一時間づゝ電光浴をせしに、咳嗽が減り、食慾は進み、眠れる様にもなつた。之れに力を得て、四月、五月中は毎日平均四十五分づゝ電光浴を續け、六月中は一週三四回づゝ爲せしに、七月の上旬までに全快した。

肺結核 生來虚弱で神經質な二十八歳の獨身婦人、其の兄は六歳の時腦病で死し、父は肺炎で死んだと云ふ様な家庭に不幸な歴史があるので、いよく神經質となりて、目方も減り、遂に肺を病むに至つた。けれども毎日一回、二十分から一時間までの電光浴を爲せしに、二週間にして大變よくなつた。

肺病 二十歳の男子、氣管枝を痛め、ソレから肺を悪くしたが、毎日一回、二十分から三十分までの電光浴を爲し、此の間深呼吸をも爲せしに、六日にして著しく健康

になつた。

腸結核 三十二歳の婦人腸結核に罹りしが、毎日電光浴を爲せしに、腹がやはらかなり食欲は進み、消化力も進みて、二ヶ月にして全快した。

風邪 二十四歳の男子、甚い風邪にかゝり、喉頭に痛みを覚え、食物を呑み込めなくて困りしが、電光浴を爲せしに五週間にして全快した。

盗汗 十七歳の令嬢、一年の間嘔聲が癒らずして、果ては咳嗽、盗汗、食欲不進、眩暈などの病症が現はれて來たが、毎日電光浴を爲せしに間もなく癒へた。

氣管枝病 三歳の女子、氣管枝病に罹る、其の親、醫者に相談して、一回二十分づゝ電光浴をさした所、三回浴せしめてより、脈搏正しく呼吸も樂になり、四回目浴して後は、夜咳嗽せずして能く眠る様になり、六週間の間に八回浴さすと全快した。

濕疹 十三歳の處女、指及び手に濕疹が出來て數年癒えなかつたが、電光浴を爲せしに、別に光を集中するの器械を用ゐるに及ばずして癒えた。

脚の濕疹 二十九歳の未婚婦人、右足の前面に濕疹出來て困り、初め四回は其の局部へのみ電氣をかけ、後は毎日三十分づゝ電光浴を爲せしに、三ヶ月にして全快した。

鱗癬 十八歳の處女、毎日四十五分づゝ電光浴をした、所が特別に光線を集中して局部へ注ぐ方法をとるまでもなく全癒した。

神經痛を病みし人で、毎日三十分より四十五分まで電光浴をした爲めに全快した人が澤山にある。

運動失調 も電光浴で癒る、幾多の實例がある。

尿崩 の病氣の人が電光浴で癒つた例も澤山にある。

三、白熱光浴

白熱光浴とは何ぞや

前述の電光浴の方は、電氣の光線の化學的の働きに重きを置いたものであるが、此の白熱光浴は、強い電流を傳道力の少なき針金にかけて其の溫度を白熱の高さに上げて

其の熱で身體を温めることに重きを置いたものである。始めて此の事を唱へたのは、米國のケローグ氏で、氏が此の説を發表したのは千八百九十四年である。白熱光浴室は長方形で、室内には電線通じ、反射鏡、色玻璃其他が備へ付けられてある。戸は開閉自在で、患者自から戸を欲するまゝに開閉することが出来る。患者は此の室へ這入て玻璃で被ふた臺の上に座したり、腰かけたりして、頭丈頂上の穴から外へ出して居ると、其の身體が上からも、下からも、左右からも、電熱によりて温めらるゝのである。

白熱光浴の効能

白熱光浴は其の人體に及ぼす化學的作用より云へば電光浴よりは効力少なきも、幾分電光浴と同じ効力ある上に、蒸氣浴の効力もあるものであつて、其の効能を列舉せば左の如くである。

- (1) 如何なる温浴によりてよりも、白熱光浴によりて、より多く發汗することが出

来る。ケローグ氏の言に従へば、白熱光浴を五分なして出る汗の量は、同じく五分間土耳其風呂に入りて出る汗の量の二倍なりと云ふ。

(2) 白熱光浴中及び其の後の心臓の鼓動は、蒸氣風呂其他の温浴に入浴中及び其後程高まらぬ。

(3) 土耳其風呂、露西亞風呂などに浴せし後よりも、白熱光浴を爲せし後の方が、呼吸が正しく健全になる。

(4) 白熱光浴は他の如何なる温浴よりも、體温を高めて、より多く脂肪を燃焼せしむる力がある。

(5) 土耳其風呂でも、露西亞風呂でも皮膚を温める丈けて深く内部には温熱を及ぼすことが出来ないが、白熱光浴は内部の筋肉は勿論、骨まで温めることが出来る。されば白熱光浴をすれば、健康者は更に安眠が得られ、食欲も進むのであるが、病氣の中では左の諸病に特效がある。

營養不良、惡液質、脊髓炎、肥滿病、膽汁結石病、リウマチ、萎黃病、淋巴腺病、
 微毒、神經衰弱、ヒステリー、咽喉病、喘息腎臟病、瘡、骨の痲衝性の病氣、麻痺
 中毒其他

入浴の仕方

其の病氣が主として發汗を盛んにすることによりて癒るものたる場合には、浴室のラ
 ムプを凡て用ゐ、十五分より三十分まで入浴せしむるが宜しく、若し又單に健康増進
 が目的の場合にはラムプの數を少なくし、入浴の時間も三分か五分にて宜しい。而し
 て入浴の回數は兩者の場合共に最初の三四回は毎日一回づゝの割合にて爲して宜しき
 も、其後は一週三回に減じ、二回に減じ、次第に感じて行くべきである。
 尚ほ、日光、電光、白熱光なりを、集中して用ゐる目鏡様のものなど、數多の器械が
 發明されて居て、之れが皮膚病其他の治療に使用されて居るが、素人の健康法に直接
 關係の少ないことであるから略して置く。

▲附記 以上の電光浴、白熱光浴に似た効力があつて、而かも簡便に使用すること
 の出来るものは、東京牛込笹筒町三十一のオキシヘーラー獎勵會から賣出して居
 る、酸素療器オキシヘーラーである、此の器械は一個三十五圓で買ふことが出來て、
 其の使用法の容易なるのみならず、かけたまま仕事が出来ると云ふので、座業者(文
 士、學者、宗家等)の間に、近頃は大分廣く使用されて居る。

四、ラヂウム療法

光線療方の中には、前述の日光療法、電光浴、白熱光浴の外に。ラヂウム療法も
 あり、其のラヂウム療法の事も、茲に概略を略べて置こう。

ラヂウム療法は今より十五年ばかり前、ベツゲレル氏がラヂウム元素を容れたる試験
 管をチヨツキのポケットに數時間入れ置きたるに不思議にも其十四日後、ポケットの
 周囲の皮膚が水泡性炎性を起せることを發見した。此の偶然の出來事からラヂウムを
 治療に應用するの端著が開けたものである。

次でラヂウム元素の発見者たるキュリー氏は生理的療法を考案し、更に佛國の皮膚病の大家ウイカム氏及びドユクライ氏等は四ケ年に渉り九百餘名にラヂウムの療法を施行し、其實験成績を記述したる一大ラヂウム療法論を著述し、世界の治療家を驚倒せしめたので、獨英競ふて之れを翻譯し、ラヂウム療法に一新紀元を劃するに至つた。斯くて歐米各國にラヂウム専門病院を新設するもの續出するに至り、又各國の温泉場は競ふてラヂウムの有無を吹聴し、ホテルは競ふてラヂウム浴場を新設し、或は化粧品にまでラヂウムを應用するの盛況を呈するに至つたものである。

我が日本に於ては、率先してラヂウム専門療院を起したものはドクトル渡邊鼎氏である。氏曰く

ラヂウム療法には、元素療法、注射療法、吸入療法、外用入浴療法の四種あるのですが、注射療法によりて私が癒した患者の二三に就て語れば左の如くです。

第一例 東京三田四國町原某、筋肉ソウマチが毎年春秋の候發作して困ると云ふの

で知人の紹介でラヂウム治療を乞ふ、同症には注射療法が最もよいので、ラヂオゲン注射液二ccを注射し、翌日又二ccを注射し、二日間休みて後、尙ほ六日間に都合四回二ccを注射せしに疼痛全く去り、爾來發作せずと云ふ。

第二例 鳥取縣銀行員村上某(六十一歳)久しく坐骨神經痛に罹り、種々の治療を加ふるも治癒せざるのみか、病勢次第に増進し、消化不良症をも併發して、食慾不振胃部壓痛、便秘、暖氣、嘔氣等にて困難するに至りしかば、若しや胃癌の初期にあらずやと心配し、治療の目的にて上京の途中、汽車中にて坐骨神經痛劇増にて困難を極め、某旅館に着以來、起臥全然自由を失ひ、醫師酒井某の紹介に依りラヂウム注射療法を乞ふ。最初ラヂオゲン、インゼクシオン二cc注射、翌日も同様注射二日間休みて又二日間連續注射、又二日間休みて又々二日間連續注射、都合六回の注射にて坐骨神經痛全治して歩行自由となり、胃癌の疑似症も輕快に赴きしかば、尙ほ服藥加療約三週間の後、坐骨神經痛豫防の注射四回を受けて欣然として歸京し

た。

第三例 日本橋區元大阪町佐藤某女(四十九歳)數年來月經痛に苦しみ、毎回莫比の皮下注射に依り一時の苦痛を凌ぎ居たるに、遂にモルビニズムス症に罹るに至り、知人の紹介にてラヂウム療法を乞ふ。前後六回のラヂウム注射に依り病症頗る輕快に赴いた。

第四例 京橋區南八丁堀山田某(四十四歳)十八歳の時脚氣症に罹り、三十三歳の時淋疾を患ひ、三十六歳の時腦病にて二ヶ年間醫療を受け、爾來甚しき疾患なきも輕き胃病と頭痛とは殆んど宿疾の如くなりて、營養不良にして稍貧血狀を呈し、神經衰弱、腰神經痛を發し、來てラヂウム治療を乞ふ。腰部に四回 筋肉注射を爲せしに神經痛全治し、頭痛亦殆んど忘れたるが如く精神爽快を覺ふるに至つた。

第五例 露國人セルゲイリヤイボフ(二十八歳)神經性消化不良と轉位性の筋肉リユマチスに罹り來りて治療を乞ふ。十日間に都合六回注射し、且つ此の間毎日一回(三十分づゝ)のラヂウム入浴を命じたるに、四肢のリユマチ性疼痛全く治し、且つ食氣大に振起し、從て神經衰弱症亦大に輕快となつた。但し内服としてコンツランコンゾルチン機那丁幾の含劑を與へた。

第六例 深川區徳右衛門町金世某(四十四歳)二ヶ年前より膝關節に頗ふる寒冷の感を感じ、一種不快の感に堪へざるに至る事屢々なるより、電氣、灸其他種々の治療を試みしも効なくして、來てラヂウム療法を乞ふ。注射を施すと四回にして全治した

第七例 芝森元町賀山某女(四十七歳)四十歳の時乳癌に罹り順天堂病院にて手術を受け全治、四十五歳の時、左頸部鎖骨上に癌腫再發、順天堂に入院手術を受けて又治療したるも、同年十一月又胸骨體部に癌腫を發し、順天堂にても大學病院にても治療の道なしと云ふ、よりて來りてラヂウム療法を乞ふ。八回の注射にて殆んど全快、ラヂウムの効力の偉大なるには術者自身も驚いた。

第八例 京橋新榮町長瀬某(三十歳)肋膜炎に罹りて來院、ラヂウム療法を乞ふ。二

回の注射にて、精神爽快を覺へて、食氣振起す、後は患者の經費の都合によりラヂウムコンプレッセを患部に貼し、内服にはケレモル、ラクトの散劑、コンツランコンゾルチンピアの水劑を與へしに、三週間に全治した。

以上は注射療法實驗録の中から、其の一端を示したものであるが、元素療法に就ては私は左の諸病に特效あるとを實驗した。

癌腫(乳癌、子宮癌、直腸癌、舌癌、喉頭癌、陰莖癌等) 表皮癌病、ザルコーム
 パーチニツト病、ホトキン病、胎疽、老人壞疽、慢性靜脈炎(靜脈硬化) 動脈硬化
 神經硬化、神經痛、(齒痛、顔面神經痛、片頭痛、肋間神經痛、坐骨神經痛、腰神經痛、腸神經痛等) 顔面筋痙攣、慢性中耳炎、淚管閉塞、トラホーム、上顎窒化膿、酒
 皸鼻、前頭窒加答兒、肥厚性鼻炎、頸淋巴腺腫、慢性喉頭加答兒、(發音嘶啞症) 甲
 狀腺腫大、レウコプラキア、白癜風、ワルゼ(疣)バビロマ、色素沈着、ブルリゴ
 (痒疹) ナーブス、慢性濕疹、ルプス、侵蝕性潰瘍、ナーブス(母斑)毛細血管腫、

アデノーム、ケロマト、ケラトーム、ブルナゴ、フルリチス、子宮内膜炎、痔疾、
 脱肛、罌丸肥大、慢性淋疾、慢性關節痲痺質斯及關節強直其他諸多の慢性皮膚病
 等、此の外内臓の疾患としては食道癌、肝臓癌、胃癌、腹内不明のチユモル、腸蠕
 動機衰弱、腸アトニー、肝臓肥大、慢性肋膜炎、(エキスタート吸收遲慢性)等
 ラヂウム注射療法としても、元素療法としても、専門家にして貰ふ外はないが、多
 少ラヂウムを含有せる礦石を風呂の中へ入れての入浴は、多額な金錢を投せずして
 各自が自宅でも出來るとであつて、幾分の効能はあると考へる。

第四章 運動療法

一、二百四十種の筋肉

人間の身體は總計二百四十種の筋肉より成り立ち、其の又筋肉は何れも、使はぬ鐵の
 錆るが如く運動を與へねば弱はるものなのです。然かるに私共が生活の爲めや、遊戯

の爲めに身體を動かす時に使ふ筋肉は、二百四十種の筋肉の中、僅かに十數種の筋肉に過ぎないのである。之れ健康維持の爲めに特別に考案されたる運動法の必要なる所以であつて、又實に運動療法が存在せねばならぬ所以である。

運動療法と云へば、名は新しいが、茲に人々の氣付いたのは、随分古くからのことで印度には古代から婆羅門の導引法と云ふのがあり、支那にも太古から『華陀が五禽の戯』と云ふのがある。我國の古い養生の書物の中にも、運動法のことが出て居る。例へば翠竹庵養生物語に

△朝起きたらば、蒲團の上に少時安座し帶をくつろげ、顔及び手足身をさすり、足をなげ出し、かじめさすり、さて衣類をふるひ帶して起つべし。

△食餌の後、兩方の手にて脇腹をさすり下すべし、兩の五指を前の方になし、四ツの指を後ろわさへして、撫でさすること二三十度

△食事の後按摩終りて、さて二三百歩むべし、若し歩むことなくば己れが居間を掃

き掃除して、さてうがひ手水すべし

△閑居歩行も、心を畢丸の内に收め、氣を畢丸の蓋にする／＼と修し習ふべし、歩むにも是なり、さて腰と足のかゝとにて歩むべし、足にてあるくべからず、シヤン／＼と爪先をうけて歩むべし、

△折々庭中にてジダンダをふむべし、之も腰にてふむべし、或は前後左右へ一尺二尺づゝ飛びならぶべし、腰を兩手にておさへて、腰にて飛ぶことあり、腰をひつさげて飛ぶ心じや

とあり。病家須知にも

△所作悉く終りて後、廁へゆき、寢衣を着、心をしづめて臥褥に入り、仰のけに臥し、肩と頸の間をゆる／＼とくつろげ、兩手を身にそへて下に垂れ、兩脚を伸して惣身に聊かも滯る所なく、たとへば死にたらんはかくやと思ふやうなる形軀になりて、先づ口を開きて臍の下より息を吐き出すこと一七遍にして、口を閉ぢ、眼

をふさぎて、心しづかに両手を以て胸脇より小腹に至るまでを撫でゐること、歌三七遍を唱ふるの間、とくと撫る、是れ第一術なり。

△後兩腿のつけねより腰つがひへかけ、内外を膝のかたへ、かはるゝ力を入れて掌のとゞく所まで撫でゐること歌一七遍の間、これ第二術なり。

△それより兩脚をはり、足の大指をゆりうごかすこと歌一七遍の間、これ第三術なり。以上、歌三十五遍ゆるゝと誦へ、凡て終りたらば、其儘に又々以前の如くに惣身をゆるやかにして、いさゝかも、はりたる所、滞りたる所なからしめて、鼻より息を納れて、ゆるゝと臍下にいたらしむること三七遍、このときには、たゞその息の臍下にいたることのみ心を用ひて、他の念慮をはぶき、數のごとくに息をいゝたび毎に鼻より出して、口は一切開くことなかるべし、癩癧あるもの、やゝもすれば、この息が其塊あるところに支へられて、臍下にいたり難しといふものあれども、日を累ね、つとめ行はしむれば、必ず臍下に及ばざるものなし、歌

は萬葉集に出でたる田口益人大夫が詠みたる

いほばらの、きよみがさきの、みほのうらの、ゆたけきみつゝ、ものおもひなしといふ歌なり、この句中に、ものおもひなしといふことばにつきて、おもひつゞくるにおよそ心識にあづかる病、自餘の諸般も、三因ありとはいへど、まづは、ものおもふより識神おのづから耗滅窒塞してもろゝの病をひきいだすことなれば、この歌こそよき厭勝ならめとて、人にさすけ受け持たしむるに、驗もまた多し、と出て居る。此の外禊教の教祖井上正鐵が、土堀り、水汲み其他の作業をさせて、病者、虚弱者を強健と爲せしが如き、又天理教の悪しきを拂ふての踊りが、病氣治療の一作用となりつゝあるが如きも、同じく運動療法の一術である。

二、葛岡ドクトルの運動療法

左はドクトル葛岡宗吉先生が、亞米利加で習得して來られた其の運動療法に就ての

講話を、私が筆記したものです。

自分の事

私は幼ない時から虚弱な質で、お医者さんからは「三十までは生きまい」と云はれ、知人からは甚く痩せて何時も青い顔をして居るものですから、憐れまれたものでした。けれども渡米してから自然醫の教に従ひ科學的に深呼吸もすれば運動もした爲めに、非常に壯健になつた。ソコで自然療法に就て一層深く學びたいと思ひ、ベネデクト、ラスト先生の自然療法

自然療法は発見されてから二十年にしかならぬ、從てネチユア、ドクトルなるものは、今尙全米國に極く少數です、其中で最も大なるはニウヨーク市第五街のベネデクト師のアメリカン自然治療院です。多くの肺患者は一日に十人より取扱はぬ師の門に押かけ、二週間に初めて治療を受けると云ふ様な有様です。師は最近十年間に二億圓の謝禮を受けたと米國の新聞は報じて居る。師の手に觸るゝ大抵の肺患

者は四週間で全治する。米國人は稱して「技術以外に神の力を與へられたる人」と呼んで居る

に入りて二ヶ年學び、更にモントゴメリー、アーピング先生のインスチチュトに入りて四年學び、彼方(米國)でも人に教へたり、又治療したりして、居たのであるが、今回歸國し、之れから日本で希望の人達に治療を加へると共に、自然療法に就ての思想を廣く知らしめたいと思つて居る。特に肺病の自然療法は私の特意とする所で、初期二期までのものならばキツト治して見せる。

私共の特權

遺傳の爲めとか、其の胎内にある間に母が過てこけて腹を打つたとかで、病弱に生れたり、片輪になつて生れたりするが、普通には子供は此の世に生れた時には完全なものなのである。されば私共は天然の法則に違反したことをさへせねば、五十年とか百年とか、與へられたる特權のある間は、病氣なしに生存を續けて、一生を過ごすこ

とが出来来る筈のものである。ソレが出来ずに、百年生きるべき壽命を五十年に短縮し、而かも其の五十年間も、大部分病氣で過す人の多いのは、全く生理を知らず、天然の法則を知らず、無理をする結果である。

自然療法を説く人の中に、水治療法を主として説くものもあれば、日光浴を主として説くものもあり、深呼吸を主として説くものもあれば、食養法を主として説くものもある。色々様々ですが、要するに自然の要素、水、空氣、日光、食物、睡眠、休息などを利用して、人の病氣を治療し、若しくは其健康を回復しようとするのが、自然療法の主眼とする所である。

第一運動の事

此の宇宙は活動で成立して居る。宇宙間のものは一として活動せざるはないされば人間の身體にも活動が入用である。流るゝ水の腐らぬが如く、人間の身體も、運動さへ適當にやれば病氣になる様なことはない。縦し又不幸にして病氣になつても、小さな

池の水は天氣が續けば不潔になるが、大雨が降り大暴風雨があれば其の水忽ち清くなる如く、生理學に叶つた運動を其の身體に與ふれば、病氣は忽ち癒えるものである。運動不足の人の血管が次第に細くなり、又其の彈力が弱くなる。ソコで自然血液の循環が悪くなるから、衰弱もすれば病氣にもなるのである。而して遂には死を早めるに至るのである。ソレを防ぐには學理に叶ふた運動を爲すの外はない。

米國などにも能くあることですが、拳闘家の立派な體格に慕れ込んで、其人から體操法を習ひ、若しくは基督教青年會の運動場で、教師から運動法を習つて反て健康を害し、若しくは死んだものさへもある。之れは運動が其人の體力に過ぎたからである。如何に運動が大切であると云つても、人々其の健康の度に比例して、其の運動法なり、運動の度なりが違はねばならぬ。特に虚弱な人や病人にありては、此の點に最も注意せねばならぬのであるから、自然醫の診察を受けて、其の指導の下に、適當な運動をしないと、運動が病氣治療の助けとはならぬ。

病氣のある方や、虚弱な方は、私の所へお出なさい、適当な運動法を具體的に教へて上げましょう。

深呼吸も亦一種の技術

私共が全く呼吸をしないと、何時も肺に多少の空気が残つて居る。之れを停留氣と稱する。私共はコウ話をして居る時に呼吸して居るのを吸氣（タイダル・エヤ）と稱する。此の吸氣丈では私共の肺臓にある六百萬の氣胞が悉く膨脹しない。其の氣胞の十分の一位は萎縮したまゝで居る。ソレであるから深呼吸をしないで居ると、十分の一の氣胞は遂には全く弾力がなくなつて了ふ。獨り氣胞のみならず、氣管も深呼吸しない人の充分に活動しないから、萎縮して來る。ソレで斯かる人は若し結核菌でも吸ひ込むと、直ぐ侵されて了ふのである。されば肺病や氣管支加多留にかゝるまじとする方々は、努めて深呼吸を爲さねばならぬ。

又赤血球は一呼吸毎に、體內に出來た炭酸瓦斯を心臓へ持て行ては、心臓から新しい酸素と窒素を貰つて歸るのである。私共の血液は之れによつて清めらるゝのである。されば能く深呼吸をする人の血液は、深呼吸をせぬ人の血液よりも清潔であるべき筈である。

けれども此の深呼吸も一つの技術であつて、無闇に深呼吸をすれば、反て死ぬ様なことがある。深呼吸も運動と同じく、専門的に學理的に學んだ人の教を受けて、適當にやらねばならぬのである。私は前にも申した如く之れを専門的、學理的に學んだものである。

水治療法

恩師ベネデクト、ラスト先生は「疾病治療及び健康維持の方法として、水を千通りに使ふことが出来る」と云つて居るが、實に其の通りで水を色々様々に使ふて、疾病治療の助け、若しくは健康維持の助けと爲すことが出来る。例へばリュマチは、極く熱い湯で手拭をしぼり、ソレを痛む局部に當て、癒すことが出来る肋膜炎の痛みも熱

湯の濕布で癒すことが出来る。又打身などは入浴さして置いて揉むと癒る。殊に大切なのは、水を飲むことで、水の飲み様が足りないときと身體がダン／＼衰弱する。腎臓の如きは、體内に水氣が不足すると清潔にならず、活動も鈍り、遂には一種の病氣を起すに至る。

普通の健康状態の人は、毎日普通のコップで六杯位飲むがよい。冷水は夏でも不可ない。微温湯が一番よい。

私共の食べる一切の食物から、無論水分を吸収はするが、ソレだけでは足りない。食事と食事との間に氣を付けて水を飲むがよい。

瘠てる人や、五十歳以上になつて萎びて見ゆる人は、妙に水を飲むことを好まないが、併し其の人々の身體は水分を要求して居るのであるから、努めて飲むと健康の爲めになる、之れに反し、肥つた人は水を飲みたがるが、併し其の人々の身體には既に水分が多過ぎるのであるから、成るべく飲まぬがよい。飲みたくて仕方ない時には、水で

口を洗ふがよい、五六度も洗へばドンナに飲みたい時でも、渴が止まつて了ふ。

姿勢

私は三十餘年亞米利加に居て歸つた時、何に一番驚いたかと云ふに、日本の女の歩き振りに驚いた。永い間アチラに居た私の目には、日本の女が内股に歩く歩き振りは、片輪としか見えなんだ。と云つて餘り外足なのも宜しくない、眞直に歩くのが最もよい歩き振りである。

ソレから日本の男子は大抵腹の膨脹るのを悦ぶが之れも間違ふて居る。腹は成る可く引つ込め、胸を張り出し、少し前へ曲み氣味で歩くがよい。何ぜと云ふに、私共の腹中にある内臓は凡て色々の筋肉で上へ釣られてあるのですから、腹を出すと内臓が下る恐れがある。腹を引つ込める氣持で居れば、内臓の下るのを防ぐと共に腹筋を強健ならしむることが出来る。

日本でも昔は、甲胃の下に腹帯をしたものであるが、今日は腹を膨脹す人の方が多い

から今日日本人には胃の垂下病に罹つて居るものが實に多い。

西洋の婦人の姿勢がよいのは主としてコルセットのお陰である。コルセットで腹を締め、めるから胸を彼の方に張つて、真直ぐに歩くことが出来るのである。

此の故に西洋では、今日、男女用、種々の腹帯が發明されつゝあるものである。

日本の兵士なども腹が出過ぎ、胸の出ようが足らぬ、足の關節の裏の筋肉の張り様も足らぬと思ふ。

其外、歩き振りが悪い爲めに、態度が賤しく見へ、歩き振りが上手な爲めに優美に見えるると云ふ様なこともあるが、之れは一寸筆では知らせ難い。直接に希望の方にお教へするより外に道がない。

脊梁骨と病氣

從來脊骨と病氣との關係に就ては餘り注意されななだが、近頃脊髓が人間の精力の貯藏所であると云ふことが明かになつて來た。従て曲れる脊骨は真直にし、真直な脊

骨でも之れによく運動を與へて強健にせねばならぬ。脊骨に運動の與へようが足りないといふと、脊骨と脊骨との間が乾燥することがある。ソナナことがあると大變である。

便秘を癒す運動法

便秘の習慣ある方は、右の腰骨の頂點から、肋骨の下まで、腹を上へ揉んで行き、ソレから曲りて横に揉み、左腹を左の腰骨まで揉み下げ、ソコで又曲りて横に右へ揉んで行く次に腹の中央をも揉むのである。

次に仰臥して兩足の關節を我が腹の上に運び兩手で兩足の關節を握りて力一杯腹を押し、手を離す機に兩足を威勢よく伸して、其の力で起き、數回之れを繰り返すのである。

次には片足づゝで同様のことをする。

右に示した様な運動をすれば、便秘を癒すことが出来る。

但し揉み方にしても、運動方法にしても、精しいことは書けぬから、便秘に苦んで居

る方はお出で下さい、實地についてお教へしませう。

寒さを恐るゝな

寒い風に當るな風を引くぞ、咳が出るぞ、リュマチなどに罹る人の冬に多いのも、冷へるからだぞと、云つて、寒さを恐れる人が多いが之れは間違つた考へである。

寒さを恐れて一室に閉居し、新鮮なる空氣、水、日光、土等と遠ざかり、其の上に運動を怠るから、身體が次第に弱くなつて、或は風邪に罹り、或は咳し、又或はリュマチなどに罹るに至るのであつて、寒さ其者に罪があるのでない、罪は反て寒さを恐るゝ所にあるのである。

若し寒さを恐るゝ謬見より脱出して、反て如何に寒き日にも、寒風にも當り、日光にも當り、冷たき水にて身體を拭き、又土をも跣足で踐まば其人の活力は増大するのみにて決して前述の如き病氣に罹る様なことはない。若し油断をした爲めに、風邪に罹つたり、咳をしたり、若しくはリュマチに罹ることあらば、風邪や咳は要するに深

呼吸の不足から來たものなれば、戶外に出て度々深呼吸を爲さるがよい。兩手を握りて、右の手の拳を左の手の肘の所へ持て行き、左の手の拳を右の手の肘の所まで持て行き、ソコで充分空氣を吐いて、兩手の肘を徐々後ろへやると共に、空氣を吸ふ、之れを一日に二度、一度に六回位づゝ繰り返して居れば、直ちに風も咳も退治して了ふことが出来る。又リュマチは運動不足と、日光に當り様が足りぬのと、深呼吸の仕様が足らぬ爲めとから起るものであるから、努めて戶外に出て日光にも當り、全身の關節に適當な運動を與ふれば直ちに癒る。リュマチで悩める方は御出で下さい、其方に適當する運動をお教へ致して上げませう。

發狂者に対する自然療法

私は今一人の發狂者を治療して居る。此患者は今から滿一年前、或博士の診察を受け、其の博士から發狂者と診斷されて居たのである。爾來滿一ヶ年の間に、種々の療法を試みたが聊かも効のないのみか、ダン／＼悪くなつて患者は夜間眠られぬ様にもなり、

立て歩くと右の方へバタリ、バタリと倒れ、又箸を使ふことも不自由になつて來た。ソウ云ふ状態になつてから私の所へ連れて來たのであるが、私は此の患者に先づ努めて深呼吸をさすことにした。之れは深呼吸をする毎に、鼻の粘膜に刺戟を與へ、其の刺戟が腦全體へ振動を及ぼして、腦の活力を増大せしむるの効あるからである。同時に首から脊骨にそめて、脊髄神経にマツサーヂを與へ、尙ほ身體全體に運動を與へて血液の循環を旺盛ならしむることに努めた。之れを繰り返すこと一週間の後、患者は安眠する様になり、歩む時に倒れなくなり、箸も確かり使へる様になつて來た。私は近く此の患者を全快せしめ得べしと確信して居る。

心臓と自然療法

私は又、心臓病に罹れる一婦人を治療して居るが、心臓は直接に治療の出來ぬものであるから、その心臓病の胃腸から原因して居るものであるか、子宮から原因して居るものであるか、乃至は腎臓から原因して居るものであるかを研究して、胃腸なり、子

宮なり、乃至は腎臓なりを健全にすることに努めて居る。同時に深呼吸と至極輕微な運動によりて心臓に活動を與へさして居る。私は此の間接方法によりて既に幾多の心臓病者を全治せしめたが、今回も無論成功することゝ信じて居る。

二十五年間の腦病

二十五年前より左の耳の上に痛みを覺へ、如何なる醫者の診察を受けても、腦病だと云ひ同じ様な藥を呉れるが少しも効力がない。私は二十五年の間、之れが爲めにドンナに苦しんだか知れぬと云つて、或有名な長唄の先生が來た。

私が診察して、君には首を右へ傾ける癖がありはせぬかと聞くと、長唄をやるときに首を右へ曲げて一生懸命に聲を出すと云ふ。ハアそれだ、其の爲め左の首の筋肉が右とは不平均に發達し、神経を壓するから、左の耳の上に痛みを覺えるのであると、私は説明して、半時間ばかり、左の首から耳の上へかけて揉みしに、忽ち痛みは去つて了つた。患者は二十五年來の病氣がたつた半時間で癒つたと云つて狂喜した。

吾々の不養生から体内に諸種の有害物が積つて来ると、何んとかして之れを体外へ排泄して了はぬと一命にもかゝはることになつて来る。ソコで病熱が出て来て、之れを焼き盡し、痰、汗、大便、小便等と爲して、体外へ排泄せんとするに至るのである。されば病熱は毎年私共がする煤掃の様なものである。吾々は之れをウツカリやつて居る不養生、不衛生に對する神の警告だとして、感謝して受けねばならぬものである。病熱は前にも述べし通り、吾々の身體に對して、煤掃の働きを爲すものであるから、体内の有害物を焼き盡して了ふと、熱は自然に下る。ソレを俟たずして勝手に熱を下げるのは宜しくないことです。餘り高熱で困しい時には止むなく少しは下げねばならぬが、成るべくは我慢して、薬などでは熱を下げる工夫をせぬ方が身體の爲めになる。無理に熱を下げると、一時はよいようでも、大變に疲勞するから結局悪い。此の事は素人ばかりでなく、醫者の中にも知らぬ人も尙ほ多いが、實に無理に熱を

下げて人を殺した例もあることですから、心得て居らねばならぬ。

足先の冷へる人

或人が足先が冷へて、絶えず炬燵へ入つて居らぬとやり切れぬので、辛湯其他、人のよいと云ふ方法を色々試みたが、どうしても癒らぬ、何にか工夫のないものかと、私の所へ相談に來た。私は毎日半時間づゝ、其人の足の指先に、適當な運動を與へた所、其の部分の血液の循環がよくなつて、たつた三四回で少しも足先の冷へぬ様になつた。

神経衰弱

一切の神経衰弱は斯くすれば癒る。

即ち拇指を以て神経の根(メデュラー、オブロンガタ)に振動を與へ、次に二本の指先で後頭骨を押し、更に第一の首の骨をマッサージして次第に下へ脊髄に沿ふて兩方へ神経をマッサージする。之れを毎日やつて居れば、大概な神経衰弱は忽ち癒る。

近視眼の人

近視眼其他で眼のつかれ易い人は、毎日一度づゝ、左右三本づゝの指先で、眉毛の下を、下から上へ動かし、眼の外側の角の所を指先で丸く動かし、内側の角と鼻との間も指先で動し又眼の下の筋肉を同じく指先で動かすとよい。

モウ一つ顔を動さずに眼球を動かして、上を見たり、下を見たり、左右を見たりするのもよい。

毎日斯かる運動をして居れば、眼の筋肉が強くなるから、自然眼の疲れることが少なくなつて来る。

新鮮なる空氣と赤ン坊

新鮮なる空氣の私共に必要であることは、申すまでもないことであるから、私共は成る丈け戶外で生活することにせなければならぬ。ソレは大人にとりてよりも、小供にとり大切であることを承知して貰はねばならぬ。

ソレから晝間に於てと同じく、私共は夜間睡眠中も、同量の酸素を要するのであるか

ら、夜間狭まき室で多人數一緒に寝ぬ様、室の一方の窓は開けて置く様注意せねばならぬ。兩方の窓を開けて置くと、風が吹きぬけるから不可ませぬ。

近頃歐米では、餘計此の事に注意して來て、赤ン坊の戶外寢臺が出来て居る。其の寢臺は冬向きのと夏向のともあつて夏向のには蠅や蚊を防ぐ爲めに金網か目の荒い布を張つてある。之れを用ふるに際し、注意すべきは、日光を赤ン坊の面や頭に直射せしめぬことと、氣候の激變に際し、早速赤ン坊を家内に入れることである。

米國の或地方で兩親は、前述の道理に従ひ此の子を成るべく多く戶外にあらしめ、夜も窓を開放して眠らすことにした。其の爲めに此の子の發達著しく二年と四ヶ月で、丈け三尺二寸餘、目方は五貫近くもあるに至つたと云ふ。

咽喉の病氣、肺病などは、家の病氣と云はるゝ位で、家の内にばかり居るものは大抵此等の病氣に罹る。殊に赤ン坊の病氣と來ると、大抵は新鮮なる空氣を興ふることの不足から來て居るのであるから注意せねばならぬ。

母は赤ン坊に風引かせまじ、寒い思ひをさせまいと、大事にする結果室内に閉込めて新鮮なる空氣の供給を不足ならしめ、又身體に着せ過ぎて其の活動を不自由ならしめて之れを弱くして了ふのである。

三、川合式強健術

左は川合春充君が、自から筆を執りて私の爲めに其の創意になる強健術の主要を、記して送られたものです。

- ▽生命に中心あり肉體の中心とは何乎
- ▽解剖學幾何學より肉體の中心を摘出す
- ▽如何なる虛弱者も強健となり得べし活ける實例を見よ
- ▽氣合術を應用せる腹壓増進法
- ▽呼吸と調節したる腹力養成術

神秘なるエミールの生命中心説

大宗教育家にして、又大哲學者たるエミールは其の殘した日記に於て「センチター・オブ・

ライン生命の中心」といふことを説いて居ります。そしてこの中心に觸れて居ない思想、哲學、神學、感情、修養は、宗教上凡て無價値無意義のもので一の思索的遊戯に過ぎないと斷言しました。然らば生命の中心とは一體何だと云ふことになりますと、それは説くべからず學ぶべからず、知るべからず、天稟の良能に深酷なる鍛練を施し、直接宇宙内の大生命に觸れてこれを感じ、これを見、これに聞き、これと融合するにあらざれば解すべからざることで、もとより私共には窺ひ知ることが出来ませぬ。さりながら此の中心、樞軸、基礎、根本は凡ての物に必らず備つて居ります。宇宙にも地球にも中心があります。人間の軀にも亦中心があります。生命の中心に觸れない修養は何の意義もない様に、身體の中心を土臺としない運動は効果がないのみならず、時には却つて身體を損ふこともあります。形のない生命の中心は、茫漠として捕捉するのに苦しみますが、眼の前に有つて在る處の身體の中心は明確にこれを發見することが出来ます。私が組織して居ります強健術の練修法には色々の遣り方があります

が、要するに此の中心を土臺とした處の健康法、體育法に過ぎませぬ。中心と部分との働きが正しい比例を得て居ると、其の人の健康は決して破れませぬ。中心と部分との力が正しい比例を保つて居ると、如何に激しく運動しましても過激の問題は斷じて起りませぬ。即ち腦に衝動を感じたり、若くば内臓の機關に害を及ぼすやうなことはないのです。

身體の中心とは何ぞ？幾何學的にこれを表示す

今推骨と薦骨との接合點から（腰を反りました時、最もくぼくなつて居る所です）平な地面に對して平行に、腹の方へ向つて直線を引きます。そして鼻柱の中央から胸骨の（これは肋骨が附いて居る胸の眞中の太い骨です）中央を通じて垂直線を下しますと、前の直線と直角に相交はります。其の交點が丁度臍の中央になります。此の交點と薦骨の上端とを結び附けた直線を二等分した點——これが人間の體を一つ物體と見た場合に重心の在る所として身體の本當の中心であります。又兩足を直角に踏み開いて立

ちました場合、爪先の幅を二等分した點と、踵の幅を二等分した點とを結びつけて直線は後方に於て直角に相交はり兩足の爪先を結びつけますと、こゝに直角三角形が出来ます、各邊の二等分點を其の相對する角に結びつけますと、三線は三角形内の一點に於て相交はります。此の點が前の重心の落つる所で、この點と前の腹の中の點とを結びつけた直線は、地平に對して垂直線となります。この垂直線を延長しますと、正しく頭のテツペンに出ます。其處に糸をくつゝけて、ぶら下げますと、眞正につるされます。又薦骨の上端もしくは臍に糸をつけて釣るしましても、それが若し完全な體格であり、又ミイラの様固いものでありますと、水平にぶら下ります、以上述べました縦の線、或は横の線に従つて體を眞二つに切りますと、二個の重量は同一です。のみならず前に申しました腹の中の點が切り口の平面に含まれる様にさへしましたら、軀の何處からぶち離しても、二個の重量は同一です、即ち重點を通つて身體の重量を二等分する平面の軌跡は身體の全部にあります。もつとも之れは完全な體格を標

準として論じましたものです。學理の臺上で料理する場合には不完全な、不具的なものを採用することは出来ませぬ。大分餘計な方に這入りましたが、これで身體の中心と云ふことはビシャツと一分の隙もなくハツキリお分りになつたことと思ひます。これから此の中心を鍛へることの實際的方法効果に説き及ぼさうと思ひますが、其の前に當つて人は教育によつて智識を磨き得るが如く、如何に虚弱な者であつても、頑健強固な軀に造りあげることが出来得る事をよく／＼了得して戴きたいがために、私自身の過去に就て少しくお話しして見たいと思ひます。

暗澹たる家庭、兩回死の宣告を下されたり、瘦弱「茅棒」の綽名を受く、驚嘆せしむる今日の内體美

脈々たる群山を抜いて、芙蓉の峰は一萬二千三百七十尺。雪の肌を天空に曝して居る神々しさよ！私はこの靈山の北の麓、甲斐の國は小沼と云ふ一寒村に生れました。身を切る様に鋭いそして一點の塵氣をも留めぬ冷たい富士あるしは、私の魂を吹き

抜きました。熔岩の間を水晶が、溶けて碎けて流るゝ様な桂川の清い水は、私の心を洗つて呉れました。かやうな雄大な、明媚な大自然の恩恵に浴しながら、私の家庭は暗澹悲慘極まりなきものでありました。私の家には暗い病の影が掩ひ被さつて居つたかの有様でありまして、死は頻々として私の家を襲ひました。看病の疲れと、死別の悲嘆痛恨とのために残る者も亦、相續いて病み、私の兄弟はとう／＼五人まで斃れました。母は私を産みまして三年の後、今から丁度二十八年前に亡くなられて仕舞ひました。それに母方の祖父母の死んだのを加へますと、私の父は實に八個の柩を送るの悲運に遇はれたのです。しかるに此の父も亦一昨年の冬、病を得て突然永眠されましたから私は全く親なき子となると同時に、彼の美しき故郷をも失つて仕舞ひました。木の葉散る秋の夕暮、獨り累々たる墓標の前に佇みますと、萬感胸に溢れて腸ちぎるゝの思が致します。

私がこの光薄き家に末子として産れましたのは、父が丁度五十歳の時でありました。

年寄の子、乳の足りない兒として産れた私は尙ほ更以て丈夫な筈がありません。骨は細く、皮膚は弱く、肉らしい肉と云ふものは殆んど無く、脂肪分の足りないために度をオリーブ油を全身に塗られたこともありました。

かう云ふ有様でありましたから、私も亦他の兄弟並に「死の使」に見舞はれぬ譯には参りませんでした。

果して私が五歳の時、重症の麻疹にかゝり、それに餘病が併發して激烈な下痢を伴ひました。

生れ付き弱い軀は、益々瘦せ衰へて醫者もとうとう「もはや助けやうが無い」といふ宣告を下しました。其の時は丁度、舊曆のうら盆を目の前に控へて居りまして、同じ年既に一人の子を喪つて、私が死ぬると二つの新盆をすることになりますので、私の父は「こゝ三四日の間でよいから、せめてはこの盆の過ぐるまで活して置きたら」と云はれたさうであります。

これ程の難關を、危くも助かつて、私も幸にも生き残ることが出来ました。然しそれは只生き残つたと云ふ丈のことであつて、生來の病身は益々脆弱となり、幾何もなくして、再び死にはづれの床に就きました。けれど此の時も亦、不思議にも生命ばかりは取りとめることが出来たのですが、かくして幼年時代、少年時代を通じて、私は如何に憐れむべき姿の兒でありましたらう。内臓はイヤが上に弱くなり、生長力は益々鈍くなつて外部に對する抵抗力などは殆んどありません。年中風邪は引く、腸は痛める、頻々として病氣に冒されて居りました。あんまり瘦てヒヨロ／＼して居りましたから遊び仲間からは「茅棒」と云ふ侮辱的な綽名をつけられました。骨と皮ばかりな醜い軀を見られるのが愧かしくつて、入浴の時にはいつでも逃げ隠れて居りました。來客が家人に向ひまして、この兒は男ですか女ですかと聞いたことは私が屢々耳にした處であります。

この憐れな少年が、如何なる徑路を辿り、如何なる研究と實驗とを経て今日の強健體

を獲得したか。それ等に就て興味あるお話は澤山ありますが、紙面に限がありませんから他日に譲りまじやう。兎に角、私は虚弱な系統とも云はるべき家庭に生れて、親から與へられた、纖弱多病の身體を、全く改造し得た事實に鑑み、又それに關するあらゆる方面の學理に照して

如何に虚弱な者であつても、之に適當な鍛鍊を施せば、必ず強健體に改造し得るものである

と斷言し得る者であります。

昨年の夏山梨教育會の夏期講習會に招待されまして、其の會場が丁度私の村の小學校でしたから、『茅棒』時代に教はつた先生達とも會ひ、一種の感慨に堪へませんでした。

私の今日の體格につきましましては、大阪毎日新聞の記事と、松村介石先生の序文とを借り文しやう。

『裸體となつて壇上に現はれたる氏の體格は、古代ローマの彫像を見るが如く、實に男性美を發揮せるものなりき、殊に其の腹胸式操練法に於ける氏の腹胸部の膨脹力の旺なること、三四升入の鍋を呑み込みたるの觀あり。體格の調和せる、動作の敏捷なる、氣力の充實せる思はず驚嘆の眼を見張らしめたり云々』

『其の後一日來て貰つて、實地ためして、今度は三度驚かされたのである。成程見た所では婦女子の如き容貌で、細い小さい様な身體には、何等體育の習練が施されてあるとは思はれないが、一度衣を脱すれば、其の發達したる筋肉は山脈の如くあらはれ、これを緊張せしむれば恰かも岩石に觸るゝの感がある。さうして丸く肥えたる双腕が肩から次第に細くなつて手首に及び、兩脚をつけて直立すれば、ピツタリとして、水も洩らさぬ程に肉附が良い。此の體格美に氣を奪はれ、ジツト見詰た儘云ふ所を知らなかつた云々』

このやうな餘計なことを列べますのも、私の説く所の空論でないことを承知して貰ひ

たい婆心に過ぎませぬ。此の記事によつて、虚弱なる諸君の一人でも體軀の改善に志すものが出来ましたならば本懐の至りです。

これから、私の強健術のうちの中心を鍛へる方法だけを説明致ししよう。
呼吸と調節したる腹力養成術

紙面が少なくなりましたから、簡潔に要領だけ掲げまして理論は一切省きます。

○上體の基礎は腹、腹と云ふのは、解剖的に云ひますと、腹直筋の中央。

○下體の樞軸は腰、腰と云ふのは推骨と薦骨との接合點、これが身體の中心を圍んで居る點です。

○腹の力とは、腹直筋の緊張もしくは緊縮腰を据へるとは、推骨と薦骨の接合點を反ること。

○力を入れる時には、息は吐き出します、息を吸ひ込む時には、力をスツカリ扱きます。

○息を吐く時には胸を落し、腰をかじめて腹に力を入れます。息を吸ふ時には胸を軟かに開いて（兩乳を結びつけた直線の方向に開く）腰を反ります。

○息を吸ふ時には、腰を反りますから、軀の重さが爪先に落ちます。息を吐く時には腰をかじめますから體重は踵に落ちます。

○上體はいつも柔軟で、凝り固まらぬと伸びあがらぬとが肝要です

○これ丈の要領を心得て居て左の方法を實行して御覽なさい（尙ほ疑問のある方は毎日曜午前九時京橋區木挽町六の十平民病院內教習場に来られれば實際が見られます）

イ、兩脚を二尺ばかり離し、確り踏張つて立ちます。兩足の開き方は直角兩膝を曲げず。眼光を前方に定め、視線は空間に浮べて居ります（以上運動前の姿勢）

ロ、兩腕には力を入れず、掌を上に向けてスツと軽く兩側から頭上にあげながら唇を後に突き出して腰を反り、穩かに空氣を胸の中に吸ひ込みます（丁度弓を引

く時と同じ姿勢をとるのです)

頭上にあげた両手は、十指を組んで後頭に當てます(此の時動もすると胸を反り肩に力を込め、兩腕を固くして仕舞ひますが、鳩尾から上は、何時でも柔軟であることを忘れてはなりません)

ハ、胸は軟かにし、唯腰だけ反らし、腹を前へ突き出さぬ様にします。腹はスツカリ凹んで居ります(以上準備動作)

ニ、腕には力を入れず、両手を組んだまゝ再び頭上にあげ、ウ、ウーンと息を力強く吐き出しながら、それを静かに額の前から下して、更に前方乳の高さの所に持つて行きます。

組み合はした兩掌は外方に向けます。息を押しつける様にしてウンと腹に力を込めます。

ホ、胸と肩とは落して柔軟にします。

緊張して固くなつてゐるのは、唯腹部だけです。此の時の形は鞠の様に真圓く、そして固くなります。

へ、首は何時でも正面に向いて居ますト、回数は十回

チ、これは時々數回づゝやると、健康上非常の効果がありません。殊に腸の悪い者若くは胃擴張で鳩尾の處がふくれてゐる者などが、少し續けてやりますと直ぐに其の醜い形を改め、又腹の力を養ふことが出来ます私の腹の上には二十五貫の重さの物を載せましても、平氣で談笑することが出来ます。

氣合術を應用せる腹壓増進法

『氣合』を具體的に云ひますと『氣海丹田に力を込めること』であります。更に生理上から極めて平易に云ひますと『下腹部の緊張』といふことになりす。解剖的に云ひますと『腹直筋の緊張』です。即ち横膈膜の操練によつて、腹部諸機關を壓下すると共に

下腹筋肉(腹直筋)を緊張させて、臍下一寸五分の處に、力を込めるのです。そして、腹筋の緊張もしくば緊縮の場合には、必ず横膈膜の壓下を伴ひます。横膈膜の壓下は血液の循環を旺にし、又直接心臓に餘裕を與へますから、自然元氣の充實を覺え、精神が安らかになつて、物に應じ變通自在の妙を得ることが出來ます。

世界各國の呼吸法を調べて見ますと、西洋のそれは生理的より來つて、悉く胸式となり、東洋のそれは心理的より來つて、悉く腹式となつて居ります。殊に日本の武術諸藝の根柢は悉く腹にありませす。

○最も強い腹の力を拵へるのには、脚をつかひます。

○腹の力を拵へた上に、姿勢を作り、眼光を定め、呼吸を調へるのが、即ち「氣合」でありまして、心と體とは茲に合致いたすのであります。

○この「氣合」を應用して中心を鍛へるのです

○左に其の方法を述べます。

- (イ) 右方向に向つて立ち、踵と踵との間は約一尺ばかり離し、兩足の開き方は直角、そして極く樂な、自然の形をとりませす(以上運動前の姿勢)
- (ロ) 呼吸を下腹に押し附けると同時に、兩膝を少し屈め、右足踵を浮かし、爪先を正面に向けます。
- (ハ) 上體は柔軟、兩腕を手首の處で交叉して軟かに前に出し。
- (ニ) 突如に兩掌を以て右股を打ち、股に覺醒を與へませす。
- (ホ) 其の瞬間、秒時の隙もなく、左脚を一步スラリと眞後に引いて、急激に體を左に廻します。
- (ヘ) 右脚は其のまゝ膝を折り、左脚は充分に伸ばす。右足と左足とは直角(右足踵と左足爪先とが直角をなすのです)
- (ト) 上體は腰の處から稍や前に屈め、重さを腹の上に落し、全身悉く柔軟。
- (チ) 右手は、ゆるく伸ばして、右足先一尺ばかりの處を指さし、左手は掌を後向き

にして拇指と人差指との甲の方を軽く左腰にあてます。

(リ)、眼光は右手人差指の示す所に注ぎます。

(ヌ)、氣魄を下腹丹田に收めて、動かざること山の如き態度を執ります(以上準備動作)

(ル)、突如!! 兩掌を以て、ビシヤツと左右の横腹を打ちて、急激極度の大緊張を、斜腹筋と腹直筋とに與へ、同時に腰へ力を込めて、上體をグイと起し、眼光をキツと前方臍の高さの空間に注ぎ、瞬時の躊躇もなく呼吸を腹のドン底に押し付け「ヨ! ツ」と一聲強く掛聲をする。同時に右脚を上げて五寸位突進しながら、急速に確りッシンと踏み附ける。全生命を踵にぶち込むの氣力を以て踏み附けるのです。横腹を叩いた兩手は直ちに拳を作つて、臍の前四寸ばかりの空間に突き出します(餘り力は入れませぬ)。

(ヲ)、以上の動作を隙のない様にやるのです、其の間、僅かに數秒時。

(ワ)、右足をストツと踏み出した時、左足は殆んど、もとの位置、僅かに動く位のもの

です。

(カ)、其のまゝの姿勢で、全身の力を抜き、再びト! ツと突き込んで掛聲をします。

回数五

備考 活力を籠め、新生命を中心にならぶち込んでやれば、回数を多くやる必要は、断じてありません。たゞ日々繼續することだけが必要です。

備考 之は姿勢として、一番鋭い形でありまして、攻撃防禦の變化の機は、最も完全に備はつて居ります。たとへば此の形で敵のかゝつて來た力を防げば、最も確りして居りますが、兩足を各九十度轉廻して、體を右に代はしますと、忽ち一變して攻勢となり、敵の力と姿勢に自己の力と姿勢とを利用して、相手を眞後に投げ飛ばすことが出来ます。尙ほ此の姿勢が強く、鋭く、確りして、恐ろしく見えませぬのは、光學上、光線の反射角度の關係から來るのです。そして、敵の眼から心を亂して仕舞ふのです。

備考 『氣合』はこれ武術の精華、中心練磨の根本、健康の極致、無念無想の妙諦、心頭滅却の奥義、一切衛生の基礎、新元氣進出の源泉、病魔緊退の熱火、而して處世の一大秘訣です。

諸君願はくば試られよ。

四、井上伸子の筋骨矯正術

筋骨矯正術とは何ぞや

筋骨矯正術の創業者井上伸子は、何時も身體を家屋に例へて話さるゝ、曰く大黒柱に狂が來ると、戸や樟子の開閉が不自由になり、之れを削つたり、添木をしたりせねばならぬことになりましようがな。而して日の立つ中には、削ても削づつても、添木をしても添木をしても、益々戸、樟子の具合が悪くなりましようがな。丁度其の様に、人の身體も其の大黒柱たる脊梁骨が歪みますと、胃にも腸にも、肺にも心臓にも一切の所に狂ひが來る、之れが脊梁骨が歪むと、諸病の起つて來る所

以てです。

と。彼女は又、内臓のことを、鑛山の器械に例へて話さるゝ、(之れは故郷にありて此の術を施し居りし當時、生野の銀山に招待されて、同山の人々に、其の術のことを説明してからの習慣です)、曰く

鑛山の器械は何で動く、器械が何んなに立派でも調革と、蒸氣とがなくては動かぬでしょう。此の器械と調革と蒸氣の三つの中何れが最も大切かと云へば調革です。器械は少々置所が悪く、蒸氣も少々不足でも、調革さへ丈夫ならば、器械はどうにかからにか動くが、若しも調革に悪い所が出來ると、忽ち器械は動かなくなつてしまふ。此の例への器械に内臓が當り、調革に筋が當り、蒸氣に血液が當るのです。ソレで私は先づ筋に手をつけます。其の筋が腹に集まつて居るから、他へは殆んど手をつけず、主として腹の筋を揉むだけで、筋骨の狂ひが直り、従つて凡ての病氣が癒るのであります。

と、又曰く

醫者はお前の云ふ様な筋はないと云ふが有るから仕方がない、私は無學であるから何んとも申し様を知らないが、實際あるのだから、無いとは云はさぬ。腹から筋が全體に及んで居る證據には、其の筋を揉むとドンナ病氣でも癒ります。私は何にも病氣を癒すのでないが、腹の筋を揉んで居ると、不思議にも自然に凡ての病氣が癒るのです。

と。多年の經驗は恐ろしいもので、彼女は對話せる丈けて、其人の脊梁骨の何所が歪んで居るか分り、其の歪みが腹の筋の中、ドノ筋へ影響して居るか分るとのことである。

世には脊梁骨の歪みの甚だしいものを、器械で真直にする方法があり。又脊梁骨を真直にして居らぬと病氣になると云ふ説を唱へるものもあれど、彼女の様に腹を揉みて、脊梁骨の歪みを直し、諸病を癒して了ふものはない。ソレに器械で癒すのは、無理が

出来て困るに反し、彼女の方法によれば、少しの無理も生じないのである。

如何にして彼女は斯術を發明するに至りしぞ

仲子は但馬の國養父郡高柳村字八木の生れて上垣利兵衛氏の娘である。長じて同國朝來郡竹田村の井上氏に嫁す、一男あり健一君と云ふ、同君は母に従つて筋骨矯正術に従事されて居る。

さて今より四十六七年前仲子が廿三歳の頃、其の手が痛みて、種々の整骨師の所へ通ふたことがある。随分諸方へ行つて見たが癒らぬ、どうかして癒したいものと、はては自分で痛む箇所を揉みつゝ、工夫し、さんざ苦心の末、自得する所があつた。其後四五年立ち仲子が廿六七歳の時に、其の妹の子の二歳になるのが、關節が脱けて困つたことがある。其の時に仲子はどうぞして之れを癒してやりたいと、其の所を揉んで居る中に、不思議にも甘く癒つた。ソコで彼女はいよく整骨術を自得し、依頼されるまゝに人々に整骨術を施し、廣く整骨術師として知らるゝに至つたのである。

けれども尙ほ内臓の病氣のことには少しも氣が付かなんだのであるが、今より三十四年前、其の三十五歳の時に、其の兄が肺と腦とを病んだことがある。其の時にも彼女は、どうかして癒して上げたいとの一心から、兄の身體に手をかけ、其の脊梁骨の歪めることを發見して之れを矯正せば、病氣が癒るかも知れぬと思付き、一心を込めて之れを矯正した、所が不思議にも兄が全快した。其後仲子は病人に接する毎に其の脊梁骨を検して、必らず歪みのあることを確かめ、又其の歪みが腹の筋に影響せることを知り、遂に腹を揉みて、全身の諸病を癒す方法を自得するに至つたものである。仲子の評判が高くなつて、生野の銀山へ招待さるゝに至り、其所で多くの人々の病氣を癒し、其後神戸に出て、斯術を施すこととなつた。

居ること一年有半にして、或僧の紹介で京都に赴き、天龍寺の峨山和尚の身體を治療す。之れが因縁となつて、彼女は同市で斯術を施すこととなつたのであるが、又峨山を知つたことが、彼女の心の上に非常な益を興へ、爲めに斯術が一段妙境に達するに至つた。

至つた。

當時峨山は左の如く書して仲子に與へた

通身是手眼

但馬婆子。善ニ按摩筋攢骨之術。名聞ニ遠近。其言曰。病只因ニ筋骨之不整。筋骨とのへばやまひすなほちなし。その骨んこつをよのふ。フかくぶにかいてす。よそのけんのもをすて、す氣にほらさることをきとし。ちをうくるじゆん
 整病即無。整ニ其筋骨。先於ニ腹部。余奇ニ其言之不捨。本而奔末。受レ治句
 餘。忽見ニ効驗一矣。請レ題ニ數字一書以爲レ贈

明治戊午仲夏日

峨山

其後仲子が所用ありて故郷へ歸つて居る間に峨山は苟且の病が急にさし重りて遂に遷化された。其後、僧堂から禪師の遺物として、立派な縮の白衣衣を一枚送られた。仲子は前年暫らくの御療治申上げました位のことにて、斯かる結構なる遺物を頂戴するは實に恐れ多き次第なりとて、辭退せしが、之れはお前に差上げる都合になつて居るのであるから、還したからとて仕様がないと云はれて有難く頂戴した。而して其の時

に仲子は「禪師が御生前のお着物で破れて、實に幾重にか綴りに綴つたものを一度拜んだことがありましたか、あれはどうなされましたか」と尋ねた所、アンナものは仕方がないから、洗濯婆々のお安にやつたのとてあつた。之れを聞いて仲子は思はず「あ、惜しいことぢや」と嘆息せしに、傍にありし一人の役寮「まだ間のないことであるから、お安そのまゝ持つて居るか知れない」とて、早速問合せて取り寄せ、更めて仲子に與へられた。仲子はソコで新しきネル一反を僧堂へ差上げて、お安へ與へて貰つた。斯くして手に入れし和尚の寢衣を、仲子は桐の箱では和尚の趣旨に反くとて杉の箱を拵へ、ソレに入れて保存し、不足の念の起る毎に、此の破れに破れた寢衣を拜して、其の無言の説教を拜聴し來つたが、今年は峨山和尚の十四回忌に當るので、仲子は之れを天龍寺へ納めたと云ふ。峨山和尚の紀念品として第一のものが、危く洗濯婆さんの手でボロになつて了ふ所であつた、ソレが仲子の志によつて今日まで保存されたとは何によりもうれしい。

仲子は京都にある間に、時の京都大學總長木下氏夫人、折田第三高等學校長を始め、多くの名流の病をも治したので、自然其の名が東京へも聞え、屢々東上をすゝめられたが、其の姉妹の如く交はれる奥村五百子が、「わしがつれて行くまで東上すな、東京には山師が多いから、お前を山師の仲間と云はしたくない」と止めるので、見合して居る中に五百子が病死した。

ソレで仲子は東上の縁はモウ切れたものと思つて居たのであるが、明治四十三年に至り、伊勢の津の人、川北氏にすゝめられて遂に東上したのである。

東上後、絶えず名流大家より、來診を請はるゝも一切門を出でずして、一子健一君と共に、患者の紹介で來る人々のみを治療せられて居る。

東上後は、患者が始めて來た時と、全快した時との寫眞を撮影して保存されてあるが、ソレを拜見するに、孰れも丸で別人の様になつて居る。病が癒えると、如何に人々は、若く美しくなるものであるか、實に驚くばかりである。

又此の筋骨矯正術によつて癒つた病氣は、胃腸病、心臟病、腎臓病、肺病、脊髄病などばりてなく脳病も癒れば眼の病も癒つて居る、近眼のよくなつた人もある、耳の病も癒れば、鼻の病も癒つて居る、僕は伸び、胸の狭い人が廣くなるのである、脊骨や助骨を鉛細工の様にどんにでもするかと思はる、仲子は當年六十九歳の高齡なるにも係はらず「私は此の爲めに生れて來たのであるから、コウしながら死ぬつもりである。若しも此の術を知つて呉れる人が多くなり、やつて呉れる日になれば、世にブラ／＼病が無くなるがなあ。私一人では如何にも手が及びかねる、之ればかりが残念である」と語りつゝ、毎日／＼朝から晩まで多くの人々を治療されて居る。

是非心得て欲しい件々

仲子は又、矯正術の上かり割り出して、達者な人々にも是非心得て頂きたいとがあるとして左の件々を示されて居る。

一、模範的姿勢としては

立姿に直線を引き頭から脊柱の内外を通り骨盤の中央を貫き足の中央に至るべきです。

一、身體の持ち様

平常も努めて身體を反身勝に端正し、如何なる場合にも心を臍下に置くべきです心を常に臍下におちつける様にして居れば、自然に胸下はすき、下腹部は如何なる場合にも力がぬけると云ふ事はありません。但し歪んだ身體で無理に力を下腹部へ入れるのは考へものである。

腹式呼吸も、静坐も結構ですが、歪んだ身體でソレをやれば、すくなくとも効力がうすい、場合によりては害にもなる。

一、毎日適度に運動し、又は悠然として散歩する事

足の立ぬ方や、歩み難い人々は、尙更強て室内運動をなさねばならぬ。手足に限らず全身何處に動き難い所があつても無理から動かす様にせねばならぬ。

一、臥方に就て御注意申上たい

人に依つて右を下にせねば臥られん人や、左でなければ臥られぬ人や、仰向でなければ臥られぬ人がありますが、此の様の方は、皆筋の不整即ち身體の歪から出来て居るのでありますから、必ず臥難い方となるべく、しいて臥て、筋の整ふ様に氣を着けられる様に尤も初めの中は苦しくて殊によく悪夢を見ますが、なれば何ともなくなり、健康を保つ上に大なる關係がありますから、皆さん氣をつけて行つて下さい。

一、坐り方 ○平坐り、これは兩足を左右に開いて、臀部をその真中に落す坐り方で男女ともに此の坐り方をする人が多いが此の坐り方は腹部を壓迫して機能を妨げ殊に女さん方は、必ず子宮に害を及ぼす。又平坐りのやうにして、而して足頸を歛のやうに外向けに折る坐り方、之れなどは全く言語同斷の坐り方であるが、上流の御家庭に往々之れを見受けるのはなげかばしい事です、○捻り

坐り、これは兩足とも片方へ捻り出し、臀部をその反對の側へ、落す坐り方で、洋服の男子は椅子のない場合、多く此の坐り方をする。コウ坐つた場合、試みに左右の腰骨と肩との間を計つて見て、兩方の長さを較べて御覽なさい、誰れしも此の差ひの大なるに驚かずには居られぬでしょう。この肝心の胴部が斯やうに酷く歪んで居ては、何うして内臓が無事に働けよう。長い月日には、之れがやがては恐ろしい病の原因となるのです。椅子のない場合は必ず真直に坐る、若し坐る事の出来ぬ場合は安坐をする、それも出来ぬ場合は、止むを得ぬ事故、交代して中正を保つ様に、右に捻り坐り十分の後、左りに捻り坐り十分、又右へと云ふ風にすれば害が少ない。(坐る時に座布團を四つ折にした位の座具を臀部に入れると和服の時でも、洋服の時も勿論、真直に坐る上に樂で身體の爲めによろしいから、一般に之れが使用せらるゝやうにしたい)

一、机及び椅子等への凭れ方。一、火鉢に焙り様 一、物の擔ひ方 一、小脇に物

の挟み方 一、肘の突き方 一、腰の掛け方 一、椅子、電車、汽車等に腰を掛けて脚の組み方 一、手に読物等を持つとき光線の採り方

以上は唯著しいものだけで、この外日常生活のコナシの中に、注意せねばならぬことが澤山ありますが、ツマリ人間の全身に普ねく分布されて居る無数の筋を均等に運動させようと云ふことに注意すればよいのです。何をやるにも、一方に片寄りぬやう、若し已むを得ずして一方に片寄らば、今度はわざと他の一方に片寄りて中正を保つ様に氣を付けるのです。仕事によりて例へば右の腕ばかり使ふ様な場合には其休息の時間は仕事の中の正反對の運動をして、筋の機能を平均させることが肝要です。一、近年の男女姿勢、及び、帯、帯揚、袴の紐等を胸部に緊く締める事に就て

○先づ女の姿勢から申さんに、お歩きなされる時に妙に腰の邊をチヨイと斜めにして、身體をくの字に歪め、中には帯まで七分三分に歪めて居られる方のあることが必ずお目に付きませう。これはツマリ一つのシナ即ち愛嬌で、女は餘り

真直にピンとして居るよりは、少し歪んで居る方が、シホラシイなどと云ふ所から、誰れ教へるとなく自然と流行し出したものであらうか。これが若し唯一時のシナをつくるだけで済みますことならば、美しいことでございませうが、恐ろしいことはソレが何時しか平素の慣癖となり起つ上坐る上に知らず識らず歪みが固まつて、折角真直で立派なお身體も、遂には人から嫌はれるやうな病身者になつて了ふ。希うぞ身體を真直にしてシヤンとした氣品のある姿と見えませうやうになつて下さい。

次に男子の方では俗に書生肩とか云つて、(單に書生さんに限らず)肩を七分三分に上げ下げして、如何にも肩で風切ると云ふやうな容子をなさる方がある。これは全く机に凭れ様等の不注意から、自然に着いた悪癖であらうかと思はれるが、中には好んでワザとしたのが元で、知らず識らず胸を歪め、腹を歪めて遂に病を惹起すに至るものがある。どうか注意して下さい。

背柱と骨盤は共に動くもので、注意次第で如何なる姿勢もとり得らるゝのである。
 ○それから帯、帯揚、袴の紐等を胸部に緊く締めると、胸腹部の發達を妨げて肩呼吸とか、貧血性とか、或は血色が悪いと云はるゝ様になり、遂には肺病にもなるに至る。されば帯類はなるべく下方に緩く締めて下さい

一、子供の事に就き注意

子供を牛乳で育てるのは宜しくない、如何に純良牛乳でも、人間に取つては、人乳に及びません。同じ人乳の中でも乳母の乳より實母の乳がよい。
 元來小供が出来ず限りは、乳が出ない筈がない。乳が出ぬと云ふのは私の経験によれば百人が百人、身體が歪んで居るからで身體さへ真直であれば乳は必ず出ます若しも乳の出ぬ（平常不注意か外よりの怪我にて歪んだ人）と云ふやうな場合は、第一に身體を真直に持つ事に御手當なされるが肝要である。併し歪んだ身體を真直に直すには、少しの日數を要する。其様の場合には乳の出るまで、里子にやるとか、

乳母を備ふがよろしい。尤も里子にやるにも、乳母を備ふにしても、よく／＼其人を選ばねばならぬ。

一、臥させ様、抱き様、負ひ様、乳母車に乗せ様。

以上は何う注意すればよいかと云ふに、前にも呉々申上げた通り、何を爲るにも一方に片寄らぬやう、總ての事を始終交代して中正を保つことに注意させればよろしいのです。

乳母や子守にお育てなさる方は、此等が小供に不調法をして陰くして置くことがあるから注意せねばならぬ。此の儘にしておくと差些な事が元になつて何時か故障が起つて來ます。又乳母や小守は、過失を隠さずに申す様、心掛けねばなりません。それから學校へ行かれる様になつてからは一般の親御衆よ、健康が第一で教育は其次であると云ふことを記憶して居て下さい。教育する機會は何時でもある、健康を保つ機會は一度よりない。

五、嗽嗽前十三術と盪嗽時四術

『信天養生術』の著者

『信天養生術』と云ふ書があるが、此の書の著者水原實氏は、其の自叙の中に

△余は生れながら菲弱にして、生後七夜前に、時醫既に匙を投ぜしも父母戮力同心して、母は乳を絞り含め、父は灸を點し薬を飲ましむる事、三晝夜に及び、稍活氣を呈はすを見て愈勇みて前の如くする事一週間にして漸く呱呱を發し云々

△爾後尙ほ弱體なるを以て、十六の春より東奔西走して醫道を求む云々

△余、四十歳に至るも、尙多病なるを以て業務の間、古今の養生法術を躬行實驗し、五十歳以後六十歳の今日に至り、身却て強健と爲り云々

と云つてある。信天養生術は即ち氏が躬行實驗の餘になつたもので、盪嗽前十三術と盪嗽時五術は書中の一節である。

私は之れを實驗して見て、其の有効なることを認めたら、茲に之れを轉載する、

盪嗽前十三術

氏の云ふ所の盪嗽前の十三術は左の如くである。

第一 摩掌術、たなごこくすり〇此の術を行ふには、毎朝一時間宛早起し、東面正座蓐上にて薬液（其薬種々あれども先づ龍腦酒精にてよろし）を掌上に置きすり合せ、先づ左右の掌と手背を重ね、各卅六度宛都合七十二度、相互に摩擦して熱せしむべし但し一息の間十二度を定規とす。早曉、夜半等蓐中仰臥のまゝ行ふのも悪しからず。

第二 摩手術、うでくすり〇(甲)前腕より臂に至る、左手を右手にて、端より元に向け逆様に卅六度宛、内外前後残る所なく、安らかに摩擦すべし(乙)上膊肱の關節より肩の附根と腋下迄、内外前後平に残る所なく卅六度にて摩擦し盡すべし。

第三 摩面術、かほくすり〇左右手指端を均く肩の上に置き、前額を左右同様に軟かに上斜めに残る所なく各廿四度くするべし(乙)次で左右兩手掌端を頤下の中央に置き、

夫より斜めに耳後眼下鼻上残る處なく、毛穴に逆らひくする事、各廿四度なるべし、此の二術は殊に注意して其力軽く軟かに皮とすれ合ひ平にすべし。

手は常に面にあるを宜しといふ如く、間あれば顔をくするべし、攝生養義に云ふ五年怠らざれば顔色少女の如しと。

第四 摩頸術、くびくすり○先づ首を低れ頸を伸べ、左右の掌横側即小指側を以て耳後枕骨上におき、頸の前下に向ふに従て、頸を仰かしめ、指端は下に向ひ指背を以て左右均しく極めて静に各廿四度宛くするべし。

第五 摩喉術、のどくすり○首を仰ぎて拇指と他の四指とにて喉外をつかむが如く、成丈け腕を舉上し、喉頭を下へ胸の上邊まで左右の手にて番替り静に、廿四度くするべし。

此兩術は逆上、頭痛、眩暈、眼耳の諸病且つ瘰癧を治すと妙なり。

第六 擦耳術、みくすり(甲)右手の拇指と第二指にて、左の耳垂を引き、左の二指

にて耳廓の裏表を逆の下より上へ各廿四度くするべし。右耳は之に反す(乙)左右の示指を兩耳孔に挿入れつき動かす事十二度にて忽ち遠く放つ事三度、此術は共に頭腦の鬱氣を開き眼目を清くし、耳鳴音聴を爽かにし、人をして壽ならしむ。

第七 鎮神術、たましづめくすり○先づ神氣を鎮め、眼を半ば瞑ぎ舌を上あごにしかと着け、氣をとぢ、左右の掌根を以て兩耳を均しく塞ぎ掩ひ指端を後頭に當て、示指と中指を交叉し、上下より強く相壓し、之をはずすはずみを以て、後頭骨を強く弾く事十二度にて、急に掌を遠く放す事、反復三度なるべし。

第八 摩胸術、ひねくすり○襟を開き氣を丹田に充て、片手の拇指と四指を、膈骨上に跨らし、片手掌を以て胸を上より下へ、内方より外力へ、斜めに順序正しく、強弱程よく平手にて卅六度くする後、又指頭にて前の如く、肋骨の間を卅六度くする。兩術共に指尖は成るべく後背部に廻はすを良とす但し左胸には右手を用ひ、右胸には左手を用ふべし。

第九 摩腹術、はらくすり。甲帯を解き全腹を現はし、特に氣を充しめ吸氣中に右指頭を心下に置き、夫より左下方腹縁に添ふて下るに従ひ内方へ半圓を爲し、臍下丹田の處にて止む。漸次外方より内中の方に至れば掌面平手を用ふ、三息卅六度の例に倣ふ(乙)右腹は右手の小指側を、横に腸骨下及耻骨毛際におき、夫より上へ昇るに従ひ肱を下げ指頭を上に向け、心下に至れば急に廻轉し、指頭は直下に向け肱は成べく帶上して靜に下り丹田の處に止む。度數は前に同じ。腹くすりは特に注意して緩急輕重を守るべし。

第十 輪旋術(丙)右拇指尖端を心窩に置き、之を柱軸とし、他の四指頭を成べく擴げ、輪狀に廻旋し、拇指の處に集る事廿四度。(丁)拇指を臍部に置き輪廻凡て丙の如くし臍下丹田をくする、此二術は最も輕靜を要すべし。

第十一 摩腰術こしくすり○先づ腰骨上部より薦骨上及び細腰の所を臀部に至る迄左右兩手の握り拳を以て(特に手背の骨角を用ふるを良とす)強弱適意に百廿度、

或は二百四十度打べし、瘦せ弱き者は、拇指尖端にて力強く突き壓すも良し度數は前の如し。次に(甲)兩手を後方へ曲げ廻はし成べく上方外側に四指をおき夫より内方背骨に向ふて左右均しく力強く、上部より下方へ順次に下り、臀部に至る迄くする事例の如し(乙)跨坐して兩手四指頭を腰骨上外部におき、夫より下内方に向ひ臀端に達し、直に四指を屈め、反轉して上外方に昇り、指背を以て輪狀にくする事、例の度數に依るべし、但し此二術は膚剛く肉厚き部なるを以て、力強きを良とす。

第十二 摩足術、あしくすり○先づ跨坐して左足を斜めに曲立て、左手にて左足の大趾をしかと握り定め、右掌にて足心を最も強く摩擦し、溫熱を起さしむる爲め、百廿度なるべし、されども餘りに速く力強きが爲に呼吸迫らざる様、丹田に最も強く氣を充すべし。右足は右手にて其の大趾をしかと握り定め、左掌にて足心を前同様に擦摩すべし。

第十三 摩脛術、はぎくすり○(甲)左内、次で前の足を立て、跗を廿四度、趾部よ

り、本へくすり、更に脛を斜に起し、左掌にて膝頭を固定し、右掌を内骸骨上に置き、夫れより上方に向ひ五指と平手にて軽く平らに膝頭左掌下に至り、又内後方胸部に至る。(乙)左外。次で脛を立て膝頭を稍右方に傾け右掌にて固定し、左掌を外踝骨上に置き、夫より外脛を五指及び掌面に於て稍強く平らに向ひくすり上方膝頭の右掌下に達し、膝部を廻旋す。其數二術共に例の如し。

第十四 摩腿術、もくすり○(甲)左内。跨坐して左足を前へく字に出し、右手を以て腹股合縫の部を固定め、左掌を膝内面に置き、腕を張りてく字形をなし、五指と掌面とを以て軽く平らに内下方に向へくすり、右手指背に達するを度とす。其の數は例の如し(乙)更に膝を反對に内方へ傾け膝下恰もへ字状と爲し左掌にて大腿骨頭部を固定め、右の全指と掌面にて膝頭より外腿下方に向ひて稍強く左掌に接着する事、例數の如し。

氏は毎朝右の十三術を行ふて後に鹽嗽に臨んで尙ほ左の四術を行ふべしと云ふのである。

る。

鹽嗽四術

其の鹽嗽四術に就て、氏は斯く云つてある。

第一 摩眼術、めくすり○(甲)左臂を成るべく高く上げ、左の示指を左眼上脛に、中指を下脛に置き、瞑目せる眼球上を二指にて軽く平らに外眥より内眥の方へ、くする事廿四度、右眼は右手にて行ふ。(乙)鹽嗽時、先づ適宜温湯にて眼を温め、且つ洗ふ。

第二 嗽潔術、くちくすり○(甲)口内術、齒刷毛を以てソリダ、カリ、石鹼末、澱粉等の合劑を附け、齒を磨き齒間の汚物を除き、臭穢を去り、次で舌上汚苔を拭ひ去るを怠るべからず。(乙)咽喉術、毎朝洗顏時に含嗽すべし

第三 洗顏術、毎朝温湯又は井花水に由り石鹼或は洗粉を以て顔面、頸圍、手腕、等を洗ひ、後手巾を堅く絞りて、手腕、頸圍、及び胸部等を摩擦して皮膚の潮紅

に至るべし。

第四 梳髮術、かみくすり○右手に疎櫛を取り左方より右方へ、三息七十二度掻き次で密櫛に代へ、左手にて髪を撫で左方より右方へ一梳一撫五息即ち百廿度なるべし

之れも確かに運動療法の一たる價値がある、諸君實地に之れを試みられよ。此の方法は勿論古人の行ひ來りし摩擦術の中より、水原氏が之れを自分の身に試みた上で、然かるべきものを選びて組立てられたのである。

六、高野式抵抗養生論

抵抗養生とは何ぞぞや

吾々が健康である爲めには、皮膚の抵抗力は勿論、内臓諸器官の抵抗力をも強くせねばならぬ。殊に胃腸（吾々の生存に須臾も缺くことの出来ないのは營養である。此の營養は呼吸よりするのは別）胃腸の機能に依つて、食物から攝取さるゝものである

からして、生存——食物——胃腸（此の三者は密接離るべからざる關係がある）の抵抗力は強くして置かねばならぬ。抵抗力を強くするには、之れを使用せねばならぬは云ふまでもないが、胃腸の筋肉は不随意筋であるから、任意に運動せしむることは出来ぬ。胃腸を健全にするには、食物によるの外なし。

と云ふのが、抵抗養生論の出立點であつて、高野翁は、此の點より出立して斯く論じて居る。曰く

△固形食物と齒及び唾液と、生後百日位より固き物を嘗めしむれば、齒の發生早く、又齒は常に固きものを採れば自然に磨けて虫齒などの患少なく、自然慣れて固き物も容易に咀嚼し得る様になり、且つ其部に血液の循環がよくなるから、唾液の分泌も多くなる。

△固形食物と咽喉と 固形物の嚥下は柔軟物、流動物に比して食道の機能を活潑にし著しく其部の筋肉を發達せしむるのである。

△固形食物と胃部と 胃には蠕動運動と、回旋運動との二つがある。此の運動を惹起するものは食物の刺戟であつて、食物が硬ければ硬い程運動活潑になり、其の壁質も強くなるものである。のみならず血液は食物の刺戟に因て胃壁に澤山集て温度を高くし、胃液の分泌も盛になり得て、消化力も活潑となる。

△固形食物と腸との關係 腸壁も平素成べく固い物で刺戟し、習慣性を養成し抵抗力を強め、内容物を左右する様にせねばならぬ。

△固形食物と肛門と 固形食物即ち粗食は残渣多きを爲め、肛門を刺戟し群迫作用を盛ならしめ、排便を快くするものである。

と。而して翁は之れを健康體の人々にス、ひるのみならず、又病體の人々にもス、メて居るのである。普通には病人には牛乳、卵、お粥、牛肉などを食べすと云ふとなつて居るが、翁は之れには絶対反對で

固いものは悪いなどと云ふのは愚説だ、胃腸には眼がない、腹へ這入つてから形を

争ふの必要がないではないか。油の様な形のないものを食べても下痢するところがあるではないか。形よりも質によるのだ。

と云ひ、又曰く

牛乳、卵、牛肉など、十日も續けて食はれるか、ぢきに飽いて來るではないか、たゞさへ其の働きの弱つて居る病人の胃腸は、飽いて來ると益々弱るではないか、ソレで滋養分を食へたとて何にがよい。ソレに滋養分を食へるものに限り便秘したり、下痢したりする。

之れに反し、牛蒡、ひじき、切干、大根、コハメシ、澤庵にお茶漬などなら、千日食つても飽こうまいがな、其の飽かぬのが即ち善い證據なのだ。

ソレで私は或少數なる特殊の疾病の外、斷々乎として軟性食物、若しくは流動性食物を排斥し、敢て固形食物の攝取の必要を主張するのである。

而して食事後何となく腹に壓迫を覺え、或は少しく胸苦しく感ずる場合には、十分

乃至十五分腹を揉むべし。其の揉む方法は水落の所へ兩手をあて、次第に下へ揉み下ろすのである。之れに軽く揉むのと、強く壓力を與へるのとの二方法がある。と。翁は此の確信から、患者が來ると、眼前で例の澤庵、お茶漬飯の食事をさせて、之れが腹を揉みてやり、百發百中、さんざ大家のもて餘した、頑固な慢性の胃腸病者を回癒せしめて居る。尤も診察して不治と見たものは始めより斷るので、東京で開業してから既に十年になるが、一度も死亡届を書いたことはないと云ふ。

抵抗養生論とは、大體右の如きものであつて高野太吉翁が之れを發明するに至つた次第は左の如くである。

抵抗養生法發明の由來

抵抗養生論の大意は、翁の著書と、翁に治療を受けし人々の談話とによりて、書いたものであるが、尙ほ抵抗養生法發明の由來を知りたいと思つて、余は一日、翁を永田町の仙掌堂に訪問した。かねて聞いて居た通り、其の態度如何にも尊大に見ゆるが、

口を開いて語り出すと熱誠面に現はれ、コチラが反て御多忙の所をと恐縮して居るにも係はらず、翁は時間を忘れて語り、私は充分の得物をして歸りました。

翁曰く

私は大分縣の生れだが、元、私は赤貧者の方でして、而かも病身であつた。ソレで百性は身體が弱くて出來ず、商人となるには資本はなしと云ふ所から、醫者の藥刻みにでもしたらと云ふので、或漢法醫の家へ書生にやられた。

さて私が漢法醫の書生をして居る時分に、西洋の醫學がドン／＼輸入されて來て、其の結果、今後は免狀なきものには、醫を業とすることを許さぬから、醫を業とせるものは此の際願ひ出よと云ふことになつた。其の際醫者の書生は勿論、此の際免狀を貰つて置けばと云ふので、小供までも何とか名をつけて免狀を貰つたのである。醫者の書生で彼の時免狀を請求せなかつたものは、私の縣下では、恐らく私人であつたらう。私は一體頑固な方であるから、其時には漢法醫學が能く分つて居

なかつたので、分りもせぬに免狀を貰つてどうすると力味で、貰はなんだのである。一は私に漢學の力が乏しかつた爲めであるが、二には漢法醫の書物は組織立て、書いてないので、私には其の頃、能く漢法醫の深い所が分らず、分らぬ所から之れに興味を覺えなんだのであるが、其後西洋醫學をやり出してからは、論理が立て居るので、始めから面白く感じた。殊に私は物理學、生理學、解剖學などを面白く讀んだ。併しダン／＼研究が進むに従ひ、混亂して趣意が分らなくなつて來た一つの事柄に就て説が幾個もあつて、ドチラがよいのか薩張り分らなくなつて來た。ソコで毎日／＼教師に、色々な質問をした其の爲め教師に嫌はれ始め、其の上に學資も乏しいので、一旦學校を止め、醫者になるのを止めようか、どうしようかと、二の足を踏む様になつた。

此の時に私はフト腸の人工蠕動と云ふことに氣がついた。之れは書生でウロ／＼して居る時に、湯に酔ふて倒れた人や、首く／＼りを人工呼吸で助け、人工呼吸の効能

に驚いた經驗のある所から、腸の蠕動を人工で盛んにすることが出來たら、多くの胃腸病患者を助けることが出來ようかと思ひ及んだのである。而して之れが端なくも、抵抗養生論發明の第一動機となつたものである。

或時醫學校の校長に此の話をした所が、君が！と云つて大笑ひした。如何に笑はれても私は屈せず、西洋にソナナことを云つてる人がないかと尋ねた所、ないと云ふよしソレでは大に力を入れようと益々力味、家へ歸つてからは、實際躍り上つて悦こんだので、母は私が發狂したかと、心配した位であつた。

第二に發明の基礎となつたものは、藥に就ての疑問からである。一體健康を害したことが即ち病氣であつて、其の病氣を癒すに、矢張り身體に害になる藥を用ゐるとは、どうも理窟が分らぬ。假りに藥に効があるとしても、藥の中には、極少量で人を殺すことの出來る程に恐ろしいものがある。ソコで私は藥を用ゐずに病氣を癒す方法のなきものかと苦心し、針も研究すれば、灸も研究し、溫石ぢやの、鐵だので

身體を温めることも研究した。種々研究の結果、食物が最も安全な薬であると云ふ所へ到着した。食物には病気が起り、病気を癒すのも亦た食物、妙ですな、ソレからダンク研究して私は毒になる食物と、薬になる食物とを調べてある。第三には食物に思ひ及んだ所から、糞に思ひ付き、便通の大事と云ふ所から、揉んで動かすと云ふことに思ひ及んだのである。

ソレからモウ一つ、精神作用のことに思ひ及んだ。精神作用は随意筋の運動を掌るものなるが尙ほ不随意筋の運動にも影響を及ぼすものであるから、諸種の信念を起さしめ精神刺激を利用して自然に疾病を治療せしむる方法を講ずべきである。

先づ大略、コウ云ふ順序で、私の抵抗養生論は發明するゝに至つたものです。

翁の抵抗養生論は胃腸を主として論ぜられ翁は胃腸病専門のお醫者さんとして知られて居るが、併し翁は此の趣意を胃腸に限つて主張して居らるゝのではない。成るべく薄衣せよ、蒲團も薄くせよ、シャツ着るな、襟巻すなと凡てに亘りて抵抗養生を主張

して居らるゝのである。

七、小森式塗擦療法

小森式塗擦療法なるものありと聞き、一日其の發明者小森喜代三氏を、其の寓に訪ふ。小森氏、余の間に答へ、

塗擦療法の由来

を説明して曰く

初め私は神経血管の營養素となるべき、薬品を薬出し皮下注射液として多少の病者に施し、就中脚氣、癱麻質斯、神经痛等には顯著の奏効を得たが、何分此の注射は針を體中へ刺すのですから、如何に細心注意しても多少の疼痛は免れず、爲めに老幼婦女等に對しては施し難きを遺憾とし、是れが良法の考究に怠りなかつたのです。で理學的療法（理學療法といふのは、電氣療法、按摩療法、水治療法等の如きを云ふのである）に是れを併用したならどうであらうといふ疑問に逢着した。即ち普通

の理學的療法のやうに、單に皮下に分布する神経や血管等を刺戟するのみでなく、進んで右の注射薬を作用せしめたなら、其の効果も兩々相俟つて一層著大なるべきを信じたので、右の注射液を基礎として適當の塗擦薬を製出すべき研究の歩を進めた。

而して該薬の要件としては、一、皮膚より吸収せらるべきものなる事。二、皮膚を刺戟、汚損せざるものなる事。及び三、如何なる人にも無害なるべきものなる事を必要と前提して研究し、反覆試験を進めたる結果遂に完全なる液体を創製し、次に塗擦部位神経、血管の分布に就き充分なる調査を遂げ、八九年前より是れを諸種の疾病に應用した處が、誠に豫期以上の効果を奏し得たのです。

此の療法を施せば、血液の循環を盛ならしめ、神経、筋肉等に營養を補給し、胃液の分泌を促し、胃腸の作用を完全にし、食機振ひ、便通を調正す、以上の作用を有するを以て體内の新陳代謝を盛にし、有害物の排泄を促し、不知の間に健康の度を増し、従つて長壽の基礎を確立する。

次に本療法の適應症を擧げると、殆んど往く所として可ならざるなしといふ有様ですが、就中從來の療法よりも卓越して尤も顯著なる奏效を得たのは

神経性諸病 殊に神経衰弱、ヒステリー、神経痛、脚氣、痲瘋質斯、慢性胃腸病、常習便秘、血行器病、血液病、慢性腎臟病、生殖器不能、子宮病、不眠症、肥胖病、糖尿病、病後衰弱、小兒營養不良、乳汁分泌不良、遺尿病、喘息、中氣

等であつて、殊に本療法の特長ともいふべきは、服薬等では逆も癒らなかつた頑固な疾病に對して驚く可き効果を認められたこととす。

と。斯く語り來りて、氏は語を次ぎ、小森式塗擦液の用法に就き語りて曰く

本劑一分水九分を混和(即ち十倍)したる淡黄色の液を少しづつ、小さき杯の如き物へ入れ木棒の尖端又は圓端を其中に浸し薬液を付けては塗擦し、又付けては塗擦し、同一方法を繰返して十分乃至廿分間一日一回乃至二回 全身 或は局部(病の場

所)を塗擦するのです。ソウすると皮膚は紅色を呈し温熱を感じるに至る。頭部は男女に不拘、棒の尖端の方にて恰も婦人が簪にて頭を搔く如き心持にて頭の地へ塗擦するのです。頸部以下背部其他は圓端の方にて塗擦すべき身體の部分と並行又は少しく斜になる様に棒を保持して塗擦するのです。

凡て何病に不拘、先づ後頭、肩、脊中、腰の部分に塗擦し、然る後他の患部に及ぶべし、腸胃、子宮、其他内臓の病に對しても腹部へ塗擦するには不及、何れも背部、腰部に塗れば自然に奏効あるものです。但し乳汁分泌不良に對しては、頭部、背部、を塗擦したる後、胸部の方、肩より腋の下と乳房の上部迄を塗擦すべきです。

健康者と雖も常に後頭、肩、脊中、腰の部分に塗擦すれば、健康長壽を保つ可く、殊に虛弱者又は病後衰弱者の健康を回復するに最も適當です。

と、お話を承はりながら、患者に

塗擦の有様

を拜見するに、先生は随分力を入れて居らるゝ様子です。ソレで私は思ふに、假りに塗擦液に大した効能がないとしても、たゞ筆先につけて塗るのは違ひ、棒(琵琶の木が一番よい)のことですが、桑を代用してもよいと云ふ)であんなに強く摩擦するのであるから、よいわけであると。

塗擦療法が前述の如き効能ある所から見ても努めて身體を摩擦することの、健康の爲めに大切なことが知れる。其の棒を用ふると、手拭を用ふると、はた又荒繩を用ふるとは、問ふ所でない。

尙ほ小森氏は佐賀縣人である所から大隈伯の話も出たが、氏曰く

人間の身體には、誰れしも、一ヶ所や二ヶ所は、鬱血したり、筋の硬化した部分のあるものです。私は大隈伯にも必ずソウ云ふ所があらう、ソレを一つ癒してやらうと思ひ、度々伯の身體を見せて貰ふたが、一ヶ所もソナナ所はない。ソコで私は驚いて、閣下には按摩か、マッサージの上手な人が付いて居らるゝでしようと思ふ

と、ソウだ、看護婦にマツサーヂの上手なのが付いてるとのお話であつた。伯は御自身にも能く運動をなさるし、其の上にも能く身體をマツサーヂして居るから、其の身體に一ヶ所も鬱血若しくは硬化した部分がないのです。之れでは百二十五歳説もホラとは云へません

ソレより話は、

診察の方法

と云ふことに移つたが、小森氏曰く

神経衰弱は臭で分り、其他の病氣は聲でも分り、脊部を見ても分る、脊中に現はる皮膚の一部分の變色で、之れはドコが悪いと云ふことは正確に分る。

聲で人の病氣なり、其の人の精神状態を知ることには妙を得て居るのは、琴の師匠で、伊藤中元と云ふ盲人です。此の先生はソレはエライものです。弟子が琴を習つて居る間に一寸坐り直しても、聲に變化が出来たといふ位、聲の變化を知るに敏感です。

以上

諸種の運動療法及び摩擦療法に就て書き誌したのは、之れによりて、身體の凡ての筋肉に運動、摩擦、若しくは刺激を興ふることの健康の爲めに如何に大切なるかを知らしめんとてです。

第五章 ニップの水治療法

一、水治療法の歴史

水で病氣を癒した歴史は、原始時代から始まつて居る。印度では太古からガンジス川の清い水で身體を清淨にすれば、病は自然と逃げると信ぜられて居たし、支那では道家仙人が夙に冷水浴などを實行して居たし、又我國では神代から禊と云ふことのあつたものである。けれども醫學上から研究して水治療法を唱道したのは、英國倫敦のフロイヤー氏に始まり彼は今より二百年前の人である。其後獨逸の片田舎の百姓の子