

61

102

体力養成  
叢書 5 深呼吸

国立国会図書館



始



工19028

61-102

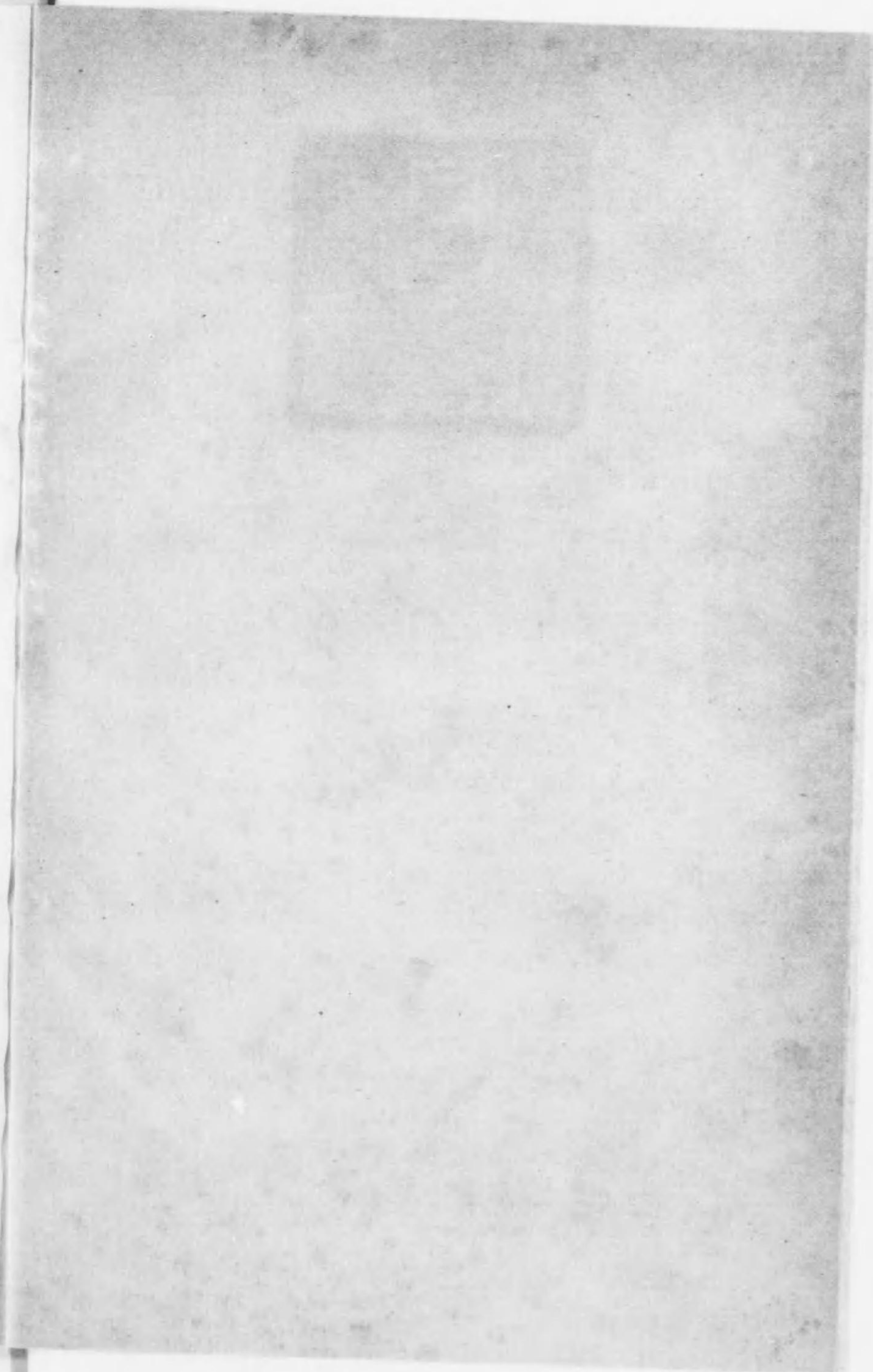


呼吸  
 体力養成叢書第五編

大正  
 4. 9. 25  
 内交



醫學博士 遠山椿吉先生



## 凡例

一 深呼吸と冷水浴及冷水摩擦とは特別の時間と經費とを要せざる點に於いて所謂庶民體力強壯法とも稱す可きである、就中深呼吸に至りては健康者に適用す可きは勿論、病弱者に應用して其効力頗る顯著なるは學理と實驗との兩方面より極めて確的に證明を與へられて居るのだ。

一 醫學博士遠山椿吉先生は細菌學者として、將た又た東京市衛生試験所々長として年來庶民健康法に對して特殊の研究と實驗とを企てられ其の結果、深呼吸と冷水浴及冷水摩擦程貴賤貧富老幼男女のあらゆる階級に平等に普及せしむるを得て且つ其の効果の顯著なるものはないとの成績を得たのである、本書は即ち専ら博士自身の實驗を基礎として口述されたものである。

一 本書は遠山博士の口述せられた速記を材料として編纂し、後ち博士の校閲削正を経たものである、但し文作并に編纂上の次第等に關して

は其の責め一切編纂者に在るのである。  
一 書中『肺結核に就いて』の一篇は遠山博士が嘗て白十字社の講演會に於て講演せられたる筆記中より普通人に参考とする可き一部を抜載したものである。

大正元年十月十八日

編纂者謹識

## 深呼吸法目次

- 第一 深呼吸の原則 ..... 一  
    深呼吸とは何ぞや || 深呼吸を行ふに就いて
- 第二 意識的専用の深呼吸 ..... 二  
    深呼吸の三種別 || 器械深呼吸法 || 徒手深呼吸法 || 練習法 || 徒手深呼吸の準備心得  
    || 器械深呼吸の種類 || 簡易深呼吸法 || 深呼吸者體質上の注意
- 第三 無意識的兼用的深呼吸 ..... 一五  
    無意識的深呼吸の二大別 || 技藝の鍛錬と深呼吸の調和 || 冒すべからざる一種の體勢 || 不動の動
- ▲藝術と深呼吸(某聲曲大家實驗談) ..... 一九  
    腹の底から出る聲 || 義太夫と深呼吸 || 謡曲と深呼吸 || 體質の上に現はれたる聲曲の効能 || 聲曲者の注意 || 未熟者にも相應の効ある || 仕舞と深呼吸
- 第四 無意識的自發的深呼吸 ..... 二五

無意識的深呼吸の區別||欠伸||放屁||淺き呼吸||一種の深呼吸作用||公園は市街の肺臟||冷水摩擦と冷水浴||散步

第五 深呼吸の効力.....三二

肺と酸素||呼吸と生命||藝術の上に現はるゝ呼吸||呼吸と肺結核

▲謠の呼吸と舞の呼吸(故梅若實翁談).....三四

▲茶を立てる呼吸(故石塚不染庵談).....三七

諸臓器の防備装置||強肺術として特効あるは深呼吸||深呼吸副効力||深呼吸は全身強壯に効あり

▲肺結核に就いて.....四七

肺結核程恐ろしい病氣はない||統計上から見たる肺結核||人生と肺結核||日本人と肺結核||肺結核の豫防に就いて||肺結核程恐い病氣はない

▲結核病の癒る證據(大澤醫學博士).....五五

▲家庭内の結核豫防法(大澤醫學博士).....五八

# 深呼吸法

醫學博士 遠山 椿 吉述

## 第一 深呼吸の原則

深呼吸とは専ら胸腹内の諸臓器殊に肺を始めとし其の他胃腸等に適良なる運動を與ふる目的の下に、横隔膜の働きに依り呼吸を深く胸腔内に吸ひ入れて徐ろに之を吐き出させる處の作用を名けたのである、之を原則として行ふ處の呼吸は、其の形式方法の如何に拘はらず概して衛生上相應の効果を收むることが出来る、又深呼吸を



意行深  
てふ呼  
のに吸  
注就を

行ふに就て特に注意すべきは、何時でも呼吸は鼻から吸つて口から出すことである、即ち鼻を以て吸ふことを勤め、口を以て吐くことを營ましむることである。

第一 意識的専用の深呼吸

深呼吸の形式を普通人に分り易く説明しようとするに先づ意識的専用の深呼吸無意識的兼用的深呼吸無意識的自發的深呼吸の此の三種類に區別する必要あらふこと思はれる、依て順を追ふて専用の深呼吸から話すことご致さう。  
専用の深呼吸は更らに徒手の形式に依るものご、機械の形式に依るものご、別に何等の形式に依らずして隨意隨

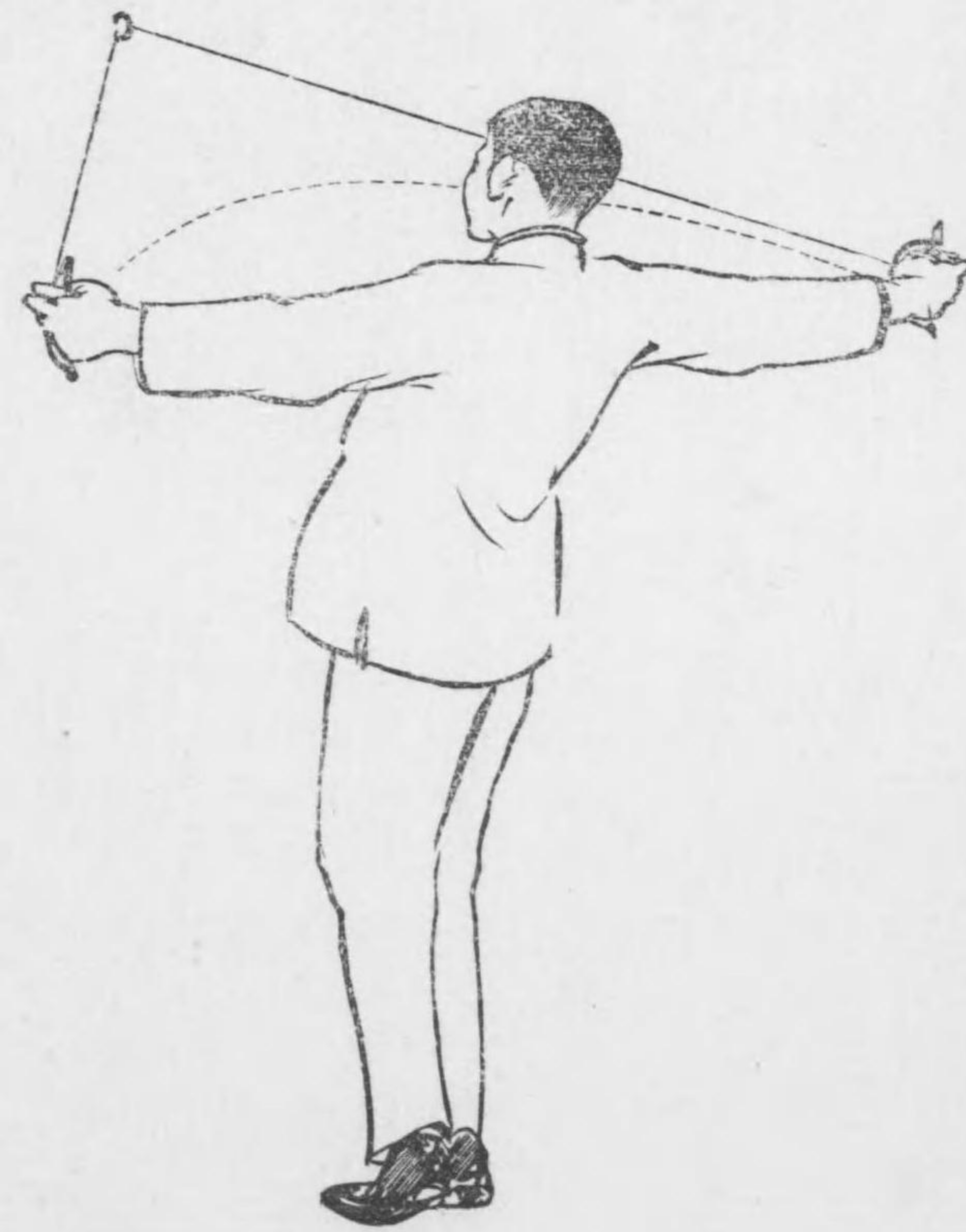
時に行ふ處の云はゞ簡易の方法に依るごの三種類に區別するごごが出来る。

一 器械深呼吸法

器械を應用して試む可き深呼吸法はワイトリー氏の室内運動法を使用する方、實驗上趣味も覚え且つ利益も多いのである、其の運動方法は第一圖に示めす如く姿勢正しく器械に向て直立し、ハンドルを握り前方に突き出したり、左右両手をば、口を閉ち鼻腔にて充分に大氣を吸ひ乍ら、足を爪立てつゝ、手を水平の一文字に開くのだ、此の場合、全身反身加減になつて胸廓を擴張、下腹に息を吸ひ入るゝ心持に體勢を執るのである、次に第二圖に示めす如く口から息を吐き出し乍ら、爪立てたる足を平らに

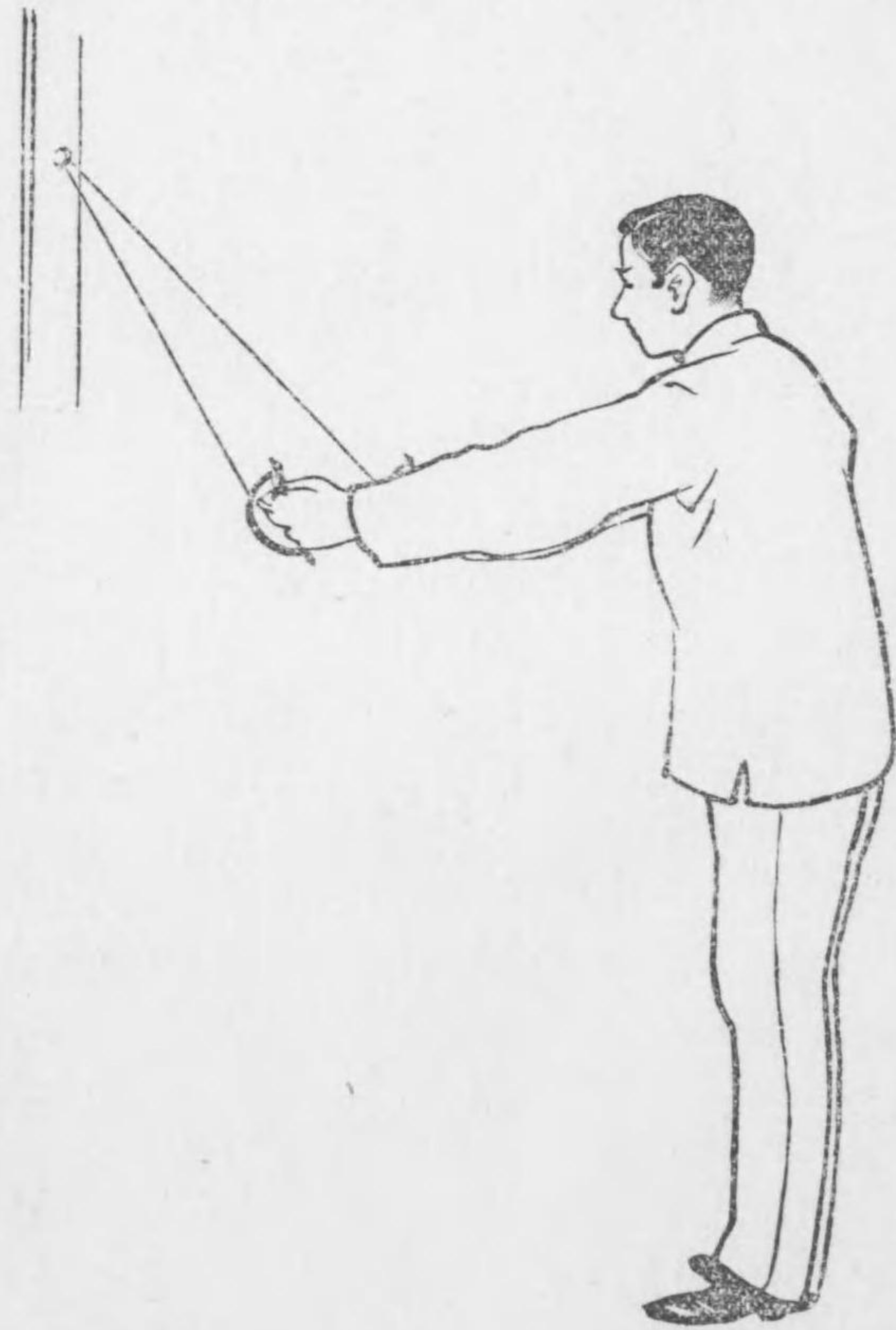
器械呼吸法

第一圖



四

第二圖



五



復しつゝ、ハンドルを握つた儘、両手を元に返すのだ。此の場合、全身を屈し加減にし、下腹より息を吐き出す心持に、體勢を執るのである。斯くして最初の間に、器械呼吸を五六回繰り返す。相應に疲労を感ずるのであるが、慣れるに従つて徐々、其の回数を多からしめて宜ろしい。此の器械はバンド（縋）に弾力ある故、器械運動者との距離の遠近次第で強弱を自由にすることが出来る。吾輩は好んで自ら此の器械を使用し、又た他にも之を使用する。ここを奨励して居る。雨季若くは寒冷の候、外出中惡寒を覺えて歸宅した場合は、先づ取り敢えず此の器械に依つて三十回内外の深呼吸を試むるのであるが、左様する。これ我れ知らず、發汗を催ふして自然に惡寒の氣味が

徒手深呼吸法

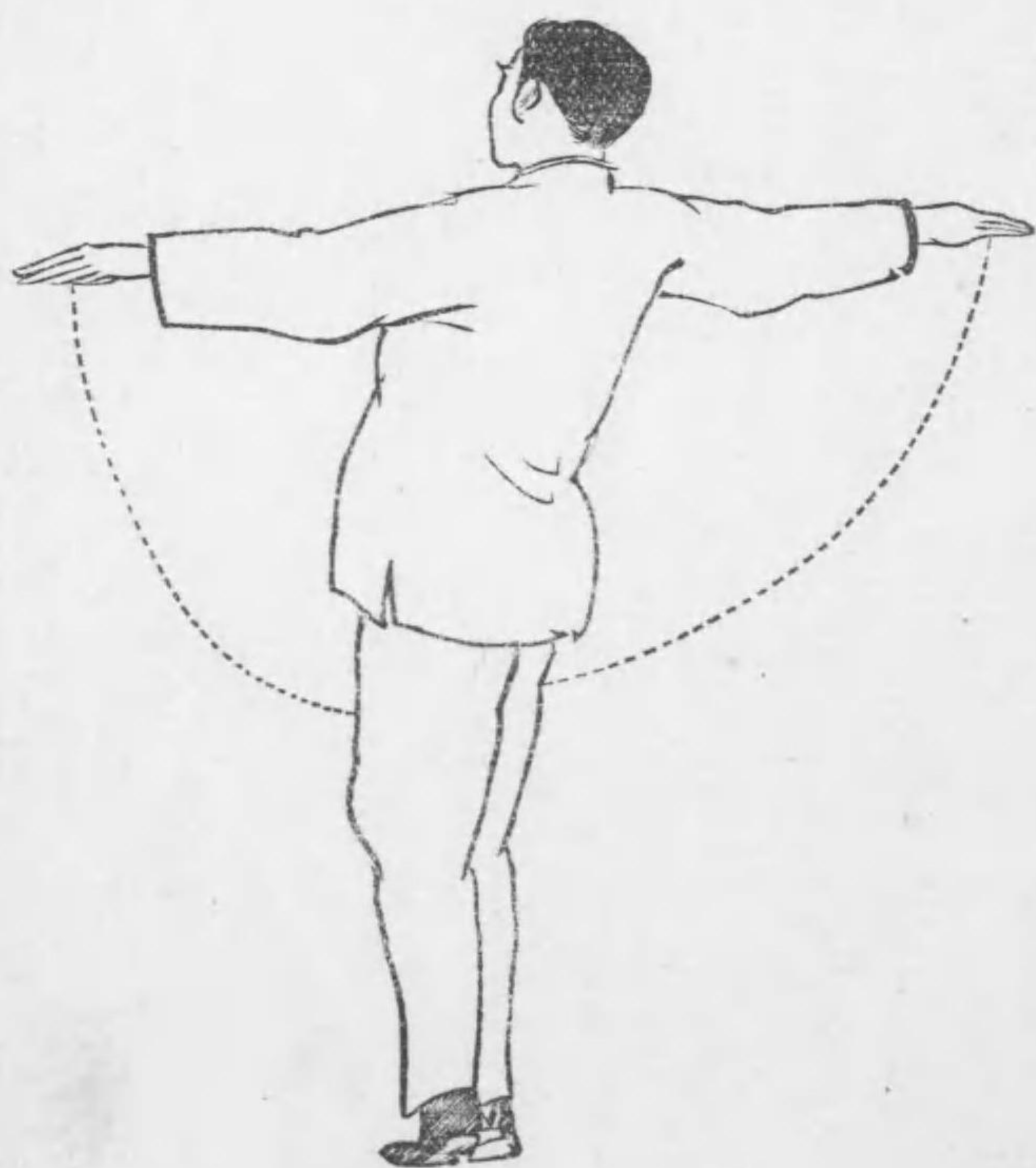
消えて仕舞ふ。病後は誰れ彼れを問はず一般に感冒に罹り易いものであるから、此の場合に銘々の體質に適する範圍内に於てワイトレー氏の器械を使用して此の深呼吸法を行ふ。ここ肝要であらふと思はれる。一人である運動は徒手よりも器械に依ること趣味もあつて永く持續されるのである。右の外此ワイトレー器を用ゐて行ふ運動に色々の形式があるが茲には一般運動法の目的でないから他の方法は略して申さぬ。

二 徒手深呼吸法

第一圖に示めす如く先づ普通體操に行はるゝ處の「用意」の資勢を執り、掌を内にして両手を垂下し、斯くて口を閉ぢ鼻腔より大氣を吸ひ乍ら足を爪立てつゝ、掌を下方に

徒手呼吸法

第一圖



した儘其の手を上方に開いて水平一文字にするのだ此  
 の場合は全身を少し反身加減にして胸廓を擴げ下腹に  
 て息を吸ひ入れる心持ちに體勢を執るのである次に第  
 二圖に示めす如く口より息を吐出し乍ら爪立てたる足  
 を平らに復しつゝ兩手を元に返へすのだ此の場合には  
 全身を稍々屈し下腹より息を吐き出す心持ちに體勢を  
 執り且つ最後に上肢に少し力を單めて強く胸廓部を壓  
 迫する加減にするのであるが斯様にすると息の出る工  
 合が能くなるのである斯くて最初は五六回此の運動を  
 繰り返へし慣れるに従つて銘々の體質に適する範圍内  
 に於て徐々々其の回数を多からしめてよろしい。

三 練習法

器械深呼吸法、徒手深呼吸法共練習の一つとして最初は  
號令法に依るが便利であらふと思ふ、特に少年少女共に  
此の強壯術を施さんとするには此の號令的練習法が一

第二圖



層必要であらふと思はれる、其の方法たる器械の場合に  
於ては「用意」の號令にて直立の姿勢を執つてハンドル  
を握り「一」の號令にて第一圖の運動を行ひ「二」の號令

にて第二圖の運動を行ふのである、又た徒手の場合に於  
ては「用意」の號令にて普通體操の用意の姿勢を執り  
「二」の號令にて第一圖の運動を行ひ「二」の號令にて第二  
圖の運動を行ふのである、斯様にすると自然運動に正し  
い呼吸が正しい規律が養はれて來、從つて其の受くる  
處の利益も一段と多かる可き譯である。

以上の徒手深呼吸法を正式に施行するには毎早朝椽先  
き又は庭園に於て手足の運動を兼ねつゝ深呼吸を營  
む可きであるが、併し其の人々の體質若くは職業の關係  
上、或は時候の寒さに耐へられないとか、或は多忙であつ  
て、迎も時間を割く譯に往かないとか云ふ人々に在ては、  
必ずしも右の正式を履まず共能く規則の本旨を活用さ

徒手深呼  
吸の準備  
心得

器械深呼吸の種類

いすれば、朝起る前若くは夜寝に就く前などに、床に就いた其の儘横臥し手を挙げ足を伸ばし乍ら此の深呼吸を営んでも相應の効驗はある。  
器械呼吸即ち器械を使用する處の深呼吸にも種々あるが、中に就き最も簡便にして効能の著るしいのは前に述べたワイトレー氏の「バンド」やサンダー氏の鐵啞鈴の如きであらふ、其他棍棒もあり、球桿もあらふが、此等は上肢を運動させるに云ふが主たる目的であつて、之に伴つて起る胸廓運動からして自然深呼吸が營まれることになるのだ。  
簡易呼吸即ち改つて之れぞ云ふ姿勢を取るでもなく、又た機械を使用するでもなく、隨時に隨所隨意に行ふ處

簡易深呼吸法

深呼吸者體質上の注意

の所謂簡易深呼吸は、深呼吸の原則に適する以上、机に向つた時で結構横になつて休んで居る時で結構歩行する時で結構思ひ出せる其の機會を以て實行する處のものである、此れならば如何なる體質の人にも、如何なる職業の人にも簡便に行ひ得る處の最も範圍の廣い普及の性質を有する深呼吸法である。  
専用の深呼吸たる其の種類は何たるを問はず最初の間は普通健康者と雖も之を數回反覆すれば大に疲勞を感じずるが常である、況して身體の虛弱なる者若くは病氣上りの保養期の人に在ては特に疲勞を覺えるのが當然の數である、然かるに漫然と深呼吸の美名に拘泥し成る丈け餘計に營む方効驗ある可しなご思ひ違ひ、苦痛を忍

びつゝ無理にするに頓でもない害を受けることになる。其れ故最初は五回なり六回なり、疲れと苦みとを覺えたるを程度に之を營み慣れるに従つて漸次其の回数を増して往くのである。深呼吸に依て肺臓を動す所の胸殻の筋肉が丈夫になり、筋肉が丈夫になるに従つて抵抗力が強くなるから自然と疲勞を覺えたり苦痛を感じたりしないやうになる。言ひ換へて見るに、深呼吸を營む爲めに從來餘り運動せずにあつた胸筋の總てに特殊の運動を與へるごこになり、此の特殊の運動の結果として其の筋肉の營養を高むるごこになり、其の營養が高つて丈夫になるから疲勞を覺えたり苦痛を感じたりしないやうになる。斯様云ふごこになるのだ、其れに深呼吸が熟練し

て段々に善い習慣を積むご當面の機關たる肺臓が丈夫になるのみではなく、其の効果は直ちに胃腸等の消化機關にも及んで往つて之を堅牢にするのである。

### 第三 無意識的兼用的深呼吸

無意識的  
二深呼吸の  
體術

呼吸を目的とするのではなく、他の目的からして或る運動を營む際に、之に伴隨して自然と深呼吸が實行される場合がある。此の形式をば假りに無意識的深呼吸又は兼用的深呼吸と名けて見たのであるが、此の兼用的深呼吸をば體術、聲曲の二つに大別して説明しやうと思ふ。普通に體術と云ふご其の種類も至つて多いごこであるが、茲に云ふ處の體術は其の運動の形式中に自然に深呼

技藝の鍛錬  
呼吸の調和

吸と伴ふものであつて、柔術、擊劍、弓術、相撲、西洋の舞踏、日本の手踊等の如き即ち其れである、凡そ此等の諸體術たる、固く深呼吸を目的に置かざることは云ふ迄もない次第であるが、併し其の體術の形式を執るに際して自然に深呼吸を伴ふことは世人に於て充分推測し得らるゝであらふ、且つ此等の體術が熟練の域に進めば進む程、深呼吸も亦た之に伴ふて益々微妙の境に入るのである、即ち體術に於ける技藝の鍛錬の一面には必ず微妙なる深呼吸が調和して居る、苟も或る藝術の堂奥に入つた處の達人、名人と稱せらるゝ者は、藝術を行ふに際し知らず識らずの間、に巧妙なる深呼吸を營むのである、斯く云ふ多、少牽強附會の説に流れるやう受取られるかも知れぬ、測り難い

冒すべからざる  
種の體勢

が併し事實が事實であるから止むを得ない、書畫なども或る點迄は、擊劍、柔術と同じであつて、其の上達の中には矢張り巧妙なる深呼吸が調和されてある、例へば天下の名流と仰がれる程の書家、畫家の筆を揮ふ時の如き、冒すべからざる一種の體勢を現するのであるが、彼れには云ふ迄もなく、巧妙なる深呼吸が伴ふて居る、昔或る書家が紙に向つて悠々として筆を揮ふて居る、其の後方に窺かに、劍道の達人が現はれて、試みに一刀を入れやうとしたが、終に刀を下す可き間隙を見出だしかねて、廢して仕舞ふた、云ふ話がある、此等の昔話は多く、技術を崇高にする、云ふ點から起つたものに相違なからふが、日進月歩の今日の理屈の上から推究しても、斯ることは有り得

不動の動

可き筈である則ち、技術家が精神を適當なる或る一點に集注するに云ふ、全身之れが爲めに悉く緊張活躍して自ら間隙なきに至るであらふ、茲に緊張云ふ言葉は所謂不動の動で、決して手足を動かして飛んだり跳ねたりする處の筋肉の働きではなく、弓を満月に張つて未だ放たざるの姿を指すのである、而して此の不動の動たる深呼吸に依る處の横隔膜の非常なる働きから發するのである、又た生理衛生などに考へを有して居る技藝家藝術家家の話に依るに、技術なり藝術なりが餘程精巧にならぬいご之を行ふに際して完全な深呼吸は營まれないと云ふてゐるが、事實其の如くであつて單に横隔膜の運動と云ふに如何にも無雜作に聞ふるやうであるが、之をして完

聲曲

全の域に至らしめるには非常の鍛煉を要するに於て、木博士を始め近來色々の形式に依る各種の呼吸法なごご稱するものは畢竟此の關係から案出されたのであらふ。  
吾輩は適當なる聲曲を更に趣味ある深呼吸法又は曲節ある深呼吸法と名けて差支えないと思ひ、此意味に於て弊害なき聲曲を世に奨めたいと思ふ。

藝術と深呼吸 (某聲曲大家實驗談)

日本に在來行はれた聲曲の多くは、腹の底から聲を出すことになつて居る、腹の底から聲が出る筈はないから一寸聞くと變であるやうだけれども、臍下丹田に力を籠めて發聲するので、即ち深呼吸的に發聲す

腹の底から出る聲

義太夫と  
深呼吸

るのである  
 聲曲の中でも彼の歌澤派の端唄の如きは喉元で聲を轉がすに過ぎない様でも腹筋に鍛練のなくては出来まい況して義太夫の如きは全く深呼吸式に腹力で語るの初心の語るのほごうしても腹が薄いから聲に力が籠らないのである今の竹本攝津大椽の如きは以前越路太夫と稱せし時代に義太夫を語つて居る最中或肝要のところで一層力を籠めれば腹帯がぶつ切り切れたことがあるといふ話さへある。  
 近來辯護士社會に聲の力を養成する目的で義太夫を稽古する向きが少なからずあつて辯天會など稱する素人義太夫の會などが組織されてあるといふことだ辯は辯護士の辯で天は天狗の天にも義太夫三味線のデンにも通るので左様に命名したさうだが兎に角辯護士連中の義太夫流行は餘程盛んである辯護士などは法廷に於て長時間の辯論をしなければならぬから聲の力を養成することの必要はあるに相違ないがそれにしても義太夫を稽古するのは少しく考へ物では

謠曲と深  
呼吸

あるまいかと思ふ義太夫は泣くにも笑ふにも怒るにも殆んど全身の力を籠めてするので腹力を要すること莫大であるが其發聲が餘りに激烈であるから呼吸法の上から評すると總ての人に適當すとは言へない要するに無理な聲の使い方をするだけ腹壓力も殆んど體力のあらん限りを盡してするのみならず聲の高低の變化極めて著しく、曲節も極めて繁雜であるから素直な自然な呼吸の方法として採用することは出来まい。  
 同じ聲曲でも謠曲に到つては義太夫の如く忽ちにして怒聲忽ちにして女性の悲む聲忽ちにして笑ひ忽ちにして泣くといふやうに聲を繁雜に變化させなければならぬといふやうなことはない端然と正座して規則正しき拍子に合せて謠ふのであるから同じく聲に力を籠めるにしても義太夫の如き不自然の發聲はしない少しく膝を割つて座はり尻を落し下腹部を突出して臍下丹田に充分に力を籠めて發聲をするのであるが謠曲其物が既に足利時代の作物だけに文章の悠揚



體質の上  
に現はれ  
たる曲の  
効能

聲曲者  
の注意

たるが如くに曲節も極めて優長であるから、無理な發聲をしなければならぬやうなことは少しもないのである。

深呼吸の方法として趣味あるものは聲曲に於ては第一に謠曲を推さなければならぬ。現に資質の孱弱なる人が謠曲を稽古した爲めに壯健になつた例などは珍らしくない程多くある。一々枚舉するに違もないが、要するに脂肪過多のダブ／＼した體の人は謠曲をやれば脂肪減じて締つた體格となり、瘠せた貧血の人は謠曲の爲めに肉附のよい血色のよい人になつた例は幾らもある。今の能樂師の中に血色の悪い病身らしい人は一人として見當らない。老體の人は別として壯年青年の能樂師は、孰れも端正な姿勢の立派な體格を有して居るのにも、謠曲の如何に有効であるかの一證として見るに足るのである。

然らば謠曲さへ稽古すれば、誰れでも壯健になり得られるかといふと、強ちに然うと斗りも云へない。斯ふ云へば前に述べたところと矛盾することになるのであるが、謠曲を稽古しても最初の間は、さうして

未熟者  
にも相應  
の効ある

仕舞と深  
呼吸

も腹に力が入らない。ツマリ喉元でのみ謠ふて居る。それでは些つとも深呼吸の意義に適つて居ない。斯様な謠ひは勿論謠曲として目するに足らないのである。腹を充分に拵へて、腹から謠ふこと。即ち腹の壓力によつて聲を出すのでなければ可けない。腹の壓力によつて聲を出すといふのは即ち深呼吸に外ならないのである。

斯う云へば謠曲斗り稽古しても腹が出来なければ何にもならないのであるから、謠曲さへ稽古すれば、どんな謠ひ方をしても深呼吸に適ふといふ譯には行かないのであるけれども、稽古を積みさへすれば自然と腹で聲を出すことが出来るやうになるものである。併しよしやまた腹が出来ないにしても、即ち喉頭でのみ聲を出して謠ふにしても、其謠ふて居る間は通常の呼吸をするよりも、餘程深き長き呼吸を要することになつて居るのであるから、呼吸法の上から見て少しも有害ではないのである。

次には仕舞である體育の上から見たならば、生理的解剖學的に研究

二四  
された體操が最も適當であるべきは固より云ふまでもないのである、去り乍ら家庭に於て座敷の真中でオ一二の號令と共に手を振り足を動かすは頗る殺風景なものであるのみならず無趣味の運動は到底永續すべきものでない底で體育の目的からしても體操の代りに趣味の伴ふ仕舞を奨めやうと思ふ殊に深呼吸の一方法としては謠曲と共に仕舞が最も有効である仕舞は又體操や踊りと異つて身體各部の運動が極めて静かに行はれるに拘らず力の籠ることは手足の指先までも行渡つて居る而も其力の本とするところは矢張腹と腰とである腰が据らなければ仕舞は決して舞へるものでない而して腰の据るのには下腹を突出して丹田に力を籠めなければ出來るものでない又仕舞を舞ふ際には世話しく呼吸をしては可けない息を腹にこめて静かに力を入れつゝ歩を運びもし扇捌きをもしななければならぬのであるから自然に深呼吸の方式に叫つて居るのである其上歩みの方向を轉ずるにも手を動かすにも起つにも下に居るのにも一として無理な仕方

二五  
はない關節の屈伸筋肉の伸縮等自然に逆はないやうに出來て居る是は今の體操の如くに科學的に研究されたのでも何でもない筈であるのに、三百年も以前の昔に於て肢體を順當に運動すべき方式の下に、仕舞の型が組立てられてあるのは驚くべきことであると思ふ次に、鼓である鼓を打つことは只謠の拍子を取つて要所々々を打てばそれでよいやうなものではあるがそれにしても腹に力を十分籠めなければあの掛聲も出なければ調子よき音も出るものでない、されば鼓を打つのに手で打つと思つては大いに間違ひで、あれは腹で打つべきものだ、職分の人には云つて居る程である腹に力を籠めるのは即ち深呼吸式である、云つてよいやうなものであるから鼓を打つことは矢張り自然に深呼吸に叶つて居るのである

#### 第四 無意識的自發的深呼吸

無意識的自發的深呼吸とは故らに深呼吸を試む可き意識を用ゐるこなくして、或る場合に自然に發する處の深呼吸を云ふのである、例へば吾人は讀書、計算、筆書等の事に精神を集注して居るこ、或る一定時を経過したる後に於て我れ知らず大なる欠伸を發する場合往々にしてあるが、此の欠伸は即ち自然に現はれる處の深呼吸である、或る一事に精神を集注せしめて其れに疑つてること云ふこ、其の間に於ける呼吸は自ら靜止の狀態となり、從つて體內に吸取す可き酸素の缺乏と炭酸の鬱積を來たす處から、其の要求を充たさんとして肺臓に自然的活動を起して大なる呼吸を誘發するのが是れ俗に云ふ所の欠伸である、斯くの如き次第で衛生上から見るこ欠伸は

即ち自然の命じた深呼吸であるから、容儀を整へ居る可き席上などは別段致して然らざる場合は隨時隨所に大欠伸を試むるこ衛生上大なる利益である。次に彼の放屁なるものは吾人の腹腔の瓦斯の發散である、尾籠ご云へば尾籠ごもなるであらふが糞尿の排泄ご共に一種の老廢物ごして其の發散を見るは衛生上當然の發作ご稱す可きであつて、之れ亦た欠伸ご共に自然の命じた深呼吸ご同一である、其れ故人ご同席するか或は禮儀を重んず可き場合は兎も角ごして、差支へなき限りは自然の誘發に任せて天真爛漫的に放散してよろしい一體無理に欠伸や放屁を我慢するこは衛生上害を生ずるのであるから、他人ご没交渉に一室に悠々閑々ごし

淺式呼吸

て休養を恣にする時は、横臥もし仰臥もし、成る可く大なる欠伸をし、時こしては、放屁をもし斯くて勉めて身勝手にするがよろしい、支那の賢人顔回が居る影に耻ぢずと言ふのは別問題、何の耻る所がない、人間の精神や身體の力には、限りのあるもので、年中に通じ二六時間窮屈一天張りに押し透せるものでない、故に時々右の如き不羈なる休養を恣にするこは、即ち平日の嚴正勤勉に職務に従事する處の精力を畜積する所以である。  
次は例へば銀座の裏通りこ云ふが如き、空氣の悪い陋巷に住居してゐる、汚濁の空氣を呼吸する關係上知らず、自然呼吸が淺く營まれ、此の境遇が永く持續するこ胸の筋肉も肺臓の組織も營養さるゝ機會がなくて弱

一種の深呼吸作用

くなり一寸した故障にも直ぐ肺病に罹るこ云ふことになる、然るに斯る空氣の混濁せる場所に棲息して常に淺い呼吸を營みつゝある人々が、時に樹木茂り、花卉の色美しく、泉水清らかに噴り出で、かくて清淨の空氣に充てる公園などに散歩を試むるこ、自然の要求からして今迄淺く取つて居つた呼吸を深く取る爲め所謂無意識的に茲に一種の深呼吸作用を起すのである、左様するこ肺臓の力も漸次強靱となり抵抗力が強くなつて容易に肺病なごに冒されないうになる、西洋では公園は市街の肺臓なりと稱され、大公園は勿論所謂ブラツツ小公園の如きもの都市の到る所に設けられてある、吾が東京市なごでも上野、芝、日比谷、淺草を始め、其の他にも追々多數の

公園は市街の肺

冷水摩擦  
冷水浴

小公園を建設されつゝあるが、市民の之を善用する力は  
餘り強くないやうに見受られるは頗る遺憾な次第であ  
る。  
次は冷水摩擦并に冷水浴であるが、冷水を皮膚に觸接す  
るに冷めたいと云ふ刺戟の爲めに知らず識らずに深呼  
吸が營まれる、寒冷の時期に冷水浴又は冷水摩擦を行ふ  
と大抵の人は大きい欠伸をするが、之れは皮膚の刺戟に  
依つて深呼吸を誘發する一つの現象である、吾輩は冷水  
摩擦の實行者で而かも熱心なる鼓吹者の一人であるが、  
冷水摩擦并に冷水浴は皮膚を強壯にして百病の源とも  
言へる感冒を防ぐは勿論のこと、更に以上の無意識的深  
呼吸を伴ふ關係からして肺臓をも強壯にして肺病を防

散歩

禦する効あるものである。  
其の他坂路を登る時梯子を登る時自ら息の撥むを覺ふ  
るは、此等は他の働きの爲めに所謂無意識的に深呼吸を  
誘發する一つの現象と見てよろしい、或る衛生學者の話  
に「大人には體操は容易に實行され難いから成る可く日  
々のごごく朝夕の閑を作りて散歩を試むるがよろしい、  
併し坦々砥の如き平凡な平地を散歩したのみでは呼吸  
の運動には物足らぬから、同じく散歩するならば坂路を  
擇んで其れを試みられよ」とあつた此の坂路を擇ぶと云  
ふことは取も直さず吾輩の所謂無意識的深呼吸誘發の  
方法となるから之を實行するは衛生上他の散歩に比し  
て利益の多いことである。

第五 深呼吸の効力

吾れくは如何に日々美食を攝取して胃腑に満足を與へて居つたとしても、若しも肺臓に向つて一定の酸素を送ることを怠つたごすれば、其の美食は吾れくの生存上何等の價値を有しないのである、而して吾れくは此の酸素を送るものは呼吸である、即ち呼吸は人も知る如く吾れくの營養に最も必要なる酸素をば外氣中より體內に吸収し、一旦老廢不用に歸したる炭酸瓦斯其他の悪氣をば體外に排除する處の作用を營むものである、人體に具備する諸臓器并に其の作用たる何れを重しごし何れを輕しごする譯には往かない、併し今假りに絶食數

日に涉るごするも必ずしも「死」を視るに至らないが、若し絶息數分間に涉らば忽ち「死」を視に至るのである、呼吸は以上の酸素と炭酸瓦斯との代謝作用を營む外に於て、更に全身の生理活動に向つて始終其の原動力たるの位置に居るのである、息の絶へたと云ふことは則ち死を言ひ現はす言葉となつて居る位、人間の生存と呼吸とは重大なる關係を有して居るのである、現に和漢共に古來から佛家や仙術家なども深く呼吸を研究し、生理作用の外に向て偉大なる意味を持せしめてあり、又我が國に於ては「彼の呼吸」「此の呼吸」と稱し、弓馬鎗刀の武術を始め書畫、聲曲、演戲に至る迄、百般の藝術に通じて皆な斯の「呼吸」を尊重し、即ち冥々の間、其の藝術の神髓として具はる

呼吸を會得して茲に甫めて其の藝術を大成したのである、此等は前に述べた處の所謂生理作用の外に別に偉大の意味を持せしめた實例であるが、併し其の大根元に遡つて詮索したらんには生理上の呼吸と云ふことが斯の言葉を生み出だすに於て重要な意味を有したに相違ない。

▲謠の呼吸舞の呼吸（能樂大家故梅若實實驗談）

私共の方では一番の能を百遍返えすこと通り出来るやうになるとしてあります、能は總體で以て二百番になつて居ますから、根氣の強い覺えの善い人でありましたら三四年もかゝつたら一人前の能樂師になられませうが、併し其れは上手に舞ひ上手に謠ふと云ふので名

人とは申されないので、例へば一番の能を百遍返へせば好いからと云つて一日十遍づゝ十日間延べつに遣つたんでは、丸で直行の汽車で上方見物をしたやうなものです、箱根、濱松、京都など、驛夫の呼び聲で聞いてあつても、扱其の箱根の山々は、どうした景色であつたやら、濱松の海の眺めは、どんな風であつたものか、京都には如何なる神社佛閣が建立されてあつたのか、此等は無論分からう筈もなく、従つて上方見物といふは名ばかりであつて、其の實新橋、神戸間の東海道鐵道をグルリと一遍乗り廻はしたと同じで、二百番の能をグル／＼百遍づゝ素通りしたといふに過ぎないので、外の學問藝術のことは、能く存じませぬが、能の修業ばかりは、なかく、理窟一片では、好けないので、人から教へられたり、氣を注げられたりしたのを、其の通り遣つたのみでは、物にならないので、晴れの舞臺で舞つたり、謠つたりした時、ア、此處は、斯ういふ風にやるんだなど、自分の腹から自然と起つたのでない、餘り效驗が見えぬものです、ダ、此れは一寸やソツトで分らぬもので、餘程上手

の人であつても長年が間其れなり何とも思はずに過すが普通になつて居ます脚の早い人と遅い人と一所に歩くとき早い人は遅い人を邪魔になると思すことがありませうあのやうなことを私共の方では残るくく云ひますが山科瀧五郎は始終残るくく云つて清又五郎に小言を云はれたんださうですが或る時瀧五郎私に向ひ又五郎に残るくくと叱られた部分が今ヤツト分つた(篇者曰く所謂呼吸の分つたことなるべし)と話して聞せたことがあつたが其の時は瀧五郎のモ一四十歳を越した後ちでありました私共の能樂の方は萬事コンな風になつて居るものですから此れはかうした道理彼れはあつた理窟といふ風に道理や理窟責めに行かないのですまア近代の處ろで名人と申しましたら矢張り私共が手に就いた清又五郎でいませう先達もお話したやうに思ひますが又五郎は片方の脚が悪るい爲め外に出る時は何時でも草履を引つけて歩いて又音聲も何れかと云つたら並みよりかも悪るいやうに聞える方でした處が又五郎一旦裝束を着

けて舞臺に上ると容姿も音聲も丸で別人となるのです(篇者曰く所謂呼吸の現象なる可し)自分に番が廻はつて来る迄自若として起つて居る有様は恰も大樹の根深く生へて高く中天を衝くの勢ひあるが如く其の音聲の澄んで盡きないことは恰も層々掘り盡くし更らに最後の岩底を破つて迸り出でたる清水の清冽にして滾々として涌いて盡きずといふ有様でした名人と云はれる程の人の能は先づざつと斯様なものであります(中村氏篇長壽名家實歴談載)

▲茶を立てる呼吸 (茶道大家故石塚不染庵談)

學んで知るは知るの次なもので學ばずして知るは知るの上であること承はつて居ますが全く其通りで云います茶は斯様立てるもの花は彼様活けるものと師匠から一ト通り學んだばかりでは其の花も茶も死物同様篇者曰く所謂呼吸の出來ぬ爲めなるべし)であつて薩張價値



の無いものです。其處でまア第一が我が腹で彼様斯様と種々に工風を運らすことで、次には其の工風したことを捨て置かすに幾度も幾度も勉強して其れを實地に遣つて見ることで、是れが即ち學ばずして知るごいふことになりますので、茲で初めて技藝が我身の物となるのです。茶の方で申して見ませうなら、茶碗に定つた分量の茶を入れて好い加減の湯をさして立てると云ふ丈けであるが、扱其の好い加減の湯をさして立てると云ふが大問題になります。處ですヨ、茶は五味の物であり、ますから湯の加減と立てます手加減とに依つて其の風味もいろいろに變つて参ります。御覽なさい、湯が熱過ぎたり出過ぎたりすると茶が苦くなり湯がぬる過ぎたり出なかつたりすると湯の臭がするのでは、ありませんか。斯様な六ヶ敷品物を相手にさばく口ざはり佳く一種云ふべからざる旨味のある高尚な風味に立てると云ふんです。から他人からおそはつた講釋位では逆も物になりません。五勺の挽茶に五勺の湯を點して立てるが法になつて居ますが、茶五勺に湯五勺です。

からうか／＼して居ると忽ち／＼した苦い物に變つて仕舞ひませう。多くの茶人中には未だ茶がねれませんが………などと云ふ連中もあるさうですが、心なくして考へたなら、或は糊でもねるやうにねるものだと思つて居るかも知れませんが、能く丹精を凝らして長く遣つて居ります内には其の湯加減手加減おのづか我が身に得て参ります。故(篇者曰く)所謂呼吸を得たることなるべし。後には無念無想で立てましたも、其の茶の風味がちやんと備はつて来るやうになるのです。其處で其んなら其の湯加減はごうなさるか手加減はごうなさるかとのお問ひに預つて見た處で、湯は斯々手は斯々と明白にお答へ申す譯には参りません。其れは決して吝んでのことではありませんが、こればかりは言語や形状に現はして教へて上げることの出来ないもので、こゝに達するには矢張り屈せず、撓まずに工風を凝らして根氣能く御勉強なさるの外ありません。左様は申したものの、老生などはこの高齡になります。迄今日は能く立つた………など心から快よく感じま

すのは年に二回か三回かしか無いもんですヨ茶碗に茶を入れて茶が上部へ浮くるやうに湯をさして茶釜でチヨチヨツと掻き廻はす其の手に手應へがあつて……こゝで立つたといふことがちやんと分りますが藝術が其の奥に達して参ると云ふと何事に限らず斯様なりますから一向不思議でも何でもありません鐵砲はどん……と音して玉が筒口を離れて飛んで参り弓はシュー……と云つて箭が弦を離れて宙を切つて参りますが斯様に一旦縁の離れたものでさへ名人の手には適中たか適中らないかちやんと手應があるのです況して茶は手に茶釜を持つたまゝで立てますのですから立つた立たぬの手應へあるのは當然のことではありませんか先達てから御料理や何かのこゝを二つ三つちよい／＼申上げましたが彼の中に手加減／＼とあるのは凡て我が身に得た後に出来て参ることですから何んでも能く工風を凝らして多く手掛けなさらんと好けませんです。(中村氏篤長壽名家實歴談抜載)

呼吸と肺結核

諸臓器の防備装置

呼吸の大切だ云ふ點は未來永却に渡つて敢て變る可きではないが吾輩は我國の現狀に向つて今更の如く呼吸の大切であることを痛切に感じ居るのである何故か云ふに吾等の生存に最も必要である呼吸を司るものは肺であるにも拘はらず此の肺を襲ふて吾等同胞の生命を奪はんとする處の肺結核なる戰慄すべき病魔は一日ご其の暴威を逞ふし現に之に冒されて悩みつゝあるもの、死する者頻々として相踵いで居るからである肺結核に關しては特に國民の注意を催して置かうと思ふから別項に於て卑見のあらましを述べることゝしよう。

一體人間の身體たる肺臓を始め其の他の各器管は微菌

并に他の自然の毒に打ち勝つ可き防備装置が整つて居る譯だ、其れ故寒暑に對する防備器管たる皮膚が健全であれば寒冒に罹らざるごとく、肺臓であれ心臓であれ胃であれ腸であれ、此等の諸器管が凡て強健でさへあれば、微菌又は他の病氣に冒されないのである、此の原則からして吾れくの肺が無上の強健であつた場合は如何に結核菌が襲ひ來る共吾れくは決して肺結核に罹らない筈である、然るに左もない機會に結核菌に肺を襲はれて肺結核患者となるのは、つまり何等かの關係から肺臓の組織が弱つて防備器管たる用に耐へないからである、然らば肺をして眞に防備器管たるの實力を有せしめようとするには如何にして宜ろしいのであるか、所謂強

強肺術と  
なるは特効  
呼吸は深効

肺術として世に傳へらるゝもの幾種もあるが、其の仕方  
の輕便にして多大の効果あるものは、則ち深呼吸法であ  
る、深呼吸は成る可く新鮮なる空氣中に於て之を行ふ  
を原則とするも、併し乍ら空氣の著しく汚濁ならざる限  
り隨時隨所に行ふて其の効果が大部分を奏し得るので  
あつて、深呼吸を行ふ爲めには一厘一錢の資を要するで  
もなく、亦た特別なる時間を割く必要もないから、呼吸  
の前には貧富貴賤の階級なく、官吏たり銀行會社員たり、  
職人たり、勞働者たる身分職業上の區別もないし……云  
は、國民的平民的衛生活強健術である、吾輩は此の意味  
に於て冷水浴冷水按摩法と共に此の深呼吸法の普及  
を鼓吹しつゝあるのだ。

深呼吸の  
副効力

其處で前項に述べた處の深呼吸の原則を呑み込みたる  
上、主として意識的専用の深呼吸を行ひ、又た常に無意識  
的兼用的深呼吸無意識的自發的深呼吸の意義を辨へ置  
きて隨時隨所に之を行ふことを怠らない時は肺臓は自  
然と強健となり、從つて肺結核などに罹る虞れないやう  
になるのは吾輩の保證する處である、斯く肺をして強健  
ならしむるは深呼吸法の主たる動力であるが、之に伴ふ  
て生ずる處の副効力もある、前にも一寸述べてある如く  
元來吾れ／＼の體內に具はる處の諸臓器其の他の諸器  
管たる何れも各自相關聯したる作用を有して居る、其れ  
故皮膚又は心臟を弱くして單に肺臓のみを強くするこ  
云ふ譯には往かない、之れと同じ理由で以て強肺術たる

深呼吸の實行たる單に肺の強健を見るのみならず延  
て全身の健康を進めること云ふことになるのだ、既に全身  
の健康を進めんとする以上、何故全身強壯法たる一般體  
操を取らぬかと詰らるゝ人もあらんが、學校若くは軍隊  
に於て行ふ處の體操をば日々の如く多くの國民に行  
はしめやうと云ふことは言ふ可くして行はれ難いので  
ある此の故に吾輩は局所強壯法として最も有効なる深  
呼吸法を推薦する次第である。  
深呼吸即ち深い呼吸を營まんとするには勢ひ腹と胸と  
の境に在る横隔膜なる者を充分に働かさなければなら  
ない、此の横隔膜を充分に働かさすこと云ふは、自然腹の中  
に在る諸臓器に運動を與へ、其他全身の諸器管にも大なる

深呼吸は  
全身強壯に  
効あり

影響を及ぼすのであるから、深呼吸は直接關係者たる肺を強壯にするのみならず、其の運動の及ぶ處全身を強壯にするに云ふ結果となるのだ。例へば深呼吸に依つて肺の力の強壯になると同時に血液の循環も順調となり、血液の循環が順調になると同時に新陳代謝の作用も自ら振興すべく、新陳代謝の作用の振興すると同時に食慾も昂進すると云ふ次第にて、吾れ々の身體たる、一部の強健は全部を強健にし、一部の病弱は全部を病弱にするに云ふ相互的關聯作用を有するのであるから、或る意味に於て全身強壯術とも稱す可き深呼吸法を絶えず實行するは吾れれに取つて最も大切なることであるのだ。

肺結核程  
恐ろしい  
病氣は無い

▲肺結核に就いて

一口に病氣と云ふが、古い通俗の言葉に四百四病といふ、此の四百四病の中で何が最も恐ろしいかといふと百鬼夜行の悪魔の其れよりもつと恐ろしいのは即ち肺結核である。何處の地方の隅に往つても結核病程恐ろしいものは曾てない。西洋の調査で見ると人間の死ぬる病氣の七分の一は結核病であると云ふて居る。其れは本實か嘘か後で分かるが先づ七分の一とし、四百四病(假定の數)の數に比べて見ると分かる。四百四病の中、七分の一は結核病である。四百四から結核の一つを除くと四百三病である。其で四百四の七分の一は五十八であるから、結核以外の他の疾病で一人づゝ死んで往くと最後に結核で五十八人死ぬといふ割合である。二十歳以上の年を取つた人は親戚や朋友の中で死んだ人のあつたのに出逢ふてあるに相違ない。其の人を思ひ起し、其の病氣を勘定して見ると誰れにも分かる。何處其處の家では、卒中で死んだとか、或は神經病、或は何々

數へる中には必ず結核病がある、二十歳以上の人ならば、結核の朋友或は知己を有たぬものは無いといふ、其の位結核病は驚くべき病氣であるといふことが解るであらう。

夫から二三の統計を話すと、明治三十三年には全國肺結核の死亡者は、七萬二千百十一人ある、東京市で三千八百七十人死んで居る、此の場合では東京市は全國の死亡者の殆ど七分の一より強いものになつて居る、然るに近年になると如何であるかといふと、東京市で明治三十八年に、其の死亡數三萬三千九百二十二人、其中結核で死んだのが即ち八千八百八十人、此の數から勘定すると、東京市は七分の一どころでなく、死亡數の三八分の一に當る、此の如く結核なるものは人間にとりて、大仕掛の敵であるといふことが分る、明治十九年以來の肺結核死亡者數を調べて見るに、人口一萬に付いて、明治十九年が九人三分、二十年が九人二分、二十一年が九人九分、二十二年が十人四分、二十三年が十一人三分、二十四年が十三人二分、二十五年が十三人二分、二十六年が十三人七分、四

統計上から見た肺結核

厘、二十七年が十二人二分、三厘、二十八年が十三人三分、二十九年が十四人四分、三厘、三十年にはいつて十三人九分、二厘である、三十年以後は十五人以上になつてゐるに相違ない、斯の如く最近に至つて益々増加してゐる、其處で是れ丈け死んで居れば病人が何れだけあるかといふことを考へなければならぬ所が、其れは誰も今日まで知らない、誰も一々病人があるからといつて届出でる譯でない、又醫者も報告しないから分らない、併し或方法を用ゐて判断することは出来る、判断の方法には二つの途がある、其の一つは何でも西洋の事を言はなければならぬ、成るだけ言ひたくないけれども、如何せん日本に材料がないから止を得ず言ふのである、コルネットと云ふ獨逸の醫者が、各方面から結核を研究して調査した結果に依ると、人口から割出すことが出来る、即ち百三十人乃至百五十人の間に對し一人の結核患者があるとするのである、第二の算法は結核で一人死ぬと其處に五人の患者があるとするのだ、其の算法で西洋と日本とを比べて見ると、大體が分る、何方らの算法を以てしても大抵合ふものであ

人生と肺結核

法にて割出すと日本全國で明治三十三年に三十六萬人の結核  
があり東京は明治四十二年に一萬三千人の結核患者があることの推定  
が出来る。

一體結核といふものは日本ばかりに限れるのでなく外國でも日本でも  
世界の人間の上には結核といふものは到る所に瀰蔓して居つて大抵の  
人が其の病毒を有つて居る、コルネット氏なども然う申して居る人間と  
して此の二十世紀に生存する人は何れの方でも貴賤貧富上下を問はず、  
一生涯の平均三年間は結核を煩はねばならぬ運命を持つて居ると申  
して居る此れは算盤の上から打算した所で如何に斯の病が廣く互つて  
ゐるかといふことを示すものである、結核で無い他の病氣で死だ所の死  
體を取集めて病理解剖をした多くの學者の経験に依ると非常に多數の  
結核を發見するのである、此れは生存して居る人で調べるよりも尙ほ確  
實である、カーラルと云ふ人の病理解剖の結果に依ると結核に非ずして

日本人と肺結核

死んだ人の死體解剖の結果澤山な人が寄合つて證明してゐる、即ちレン  
ネツク氏等が結核に非ざる人の解剖上五十パーセントの結核を證明し  
て居る、リハートといふ人は結核以外の病氣で死んだもので、五十パーセ  
ント以上の結核を證明し佛蘭西のプロマーテルと云ふ人は巴里に於て  
十年ばかり経験したが其れも矢張り五十パーセントなることを證明し  
て居る、之れを概括して申すと結核でない他の病氣で死んだものを解剖  
して見ると半分以上は結核を有つて居つたと云ふことになる、然ういふ  
譯でありまして人間百三十人乃至百五十人中一人の患者あり人間一生  
涯中三年間は結核を患ふべき運命を有つて居ると云ふことは西洋及び  
日本に論なく事實研究の結果であるのだ。  
其れから斯様な算法からして私は先年上野と新橋との停車場で上下す  
る乗客の中から何れ位の人数が結核であるかといふ調査をした所が—  
—今日は尙殖えて居らうと思ふ——其の時兩停車場の乗客一日二萬人  
中肺病患者の實數百三十三人を數へた實に結核患者の夥多しきこと停

肺結核の  
豫防に就  
いて

車場を上下するものゝみで、一日に大きな病院を其處に傾けたくらゐの  
多数あるのである、亦た往來に吐いてある痰……一切痰といふ痰を悉  
く拾ひ集め、或は學校役所停車場劇場等各方面の多くの人の集る所の痰  
を集めて調べた結果百中五、八二丈の結核菌を證明した、即ち痰を十七  
集めるこ、一つは結核菌が有るといふ割合であつた。

以上は結核病の恐るべきことを申したのであるが、若し此の儘で置いた  
ならば結核の爲めに人間が絶滅されて了ふのであらう、東京は勿論日本  
全國停止する所無く随つて瀕瀕し随つて國力衰亡する國力が衰へると  
かどうだとか云ふよりは、人間の種が盡きて了ひはせぬかと云ふほど恐  
ろしいものである、實に人間の大敵は此上ないので、尙結核の恐ろしい例  
を擧ぐれば際限がないのであるから、此れで止めて置かふ借て然らば之  
れを何うしたらば宜しからうか、お互に國を憂ふる一人として國の滅び  
るのを袖手傍觀して待つて居るべきか、之れを恐ろしく感じた以上は何  
とか爲なければならぬと心配する一人である、然らば何うすれば宜しい

肺結核程  
は癒る病氣  
は無い

か所が結核は固より傳染病である、傳染病は實は恐ろしくないものであ  
る、恐ろしいのは傳染病以外にある、傳染病は外から這入るのである、身體  
の中に在つて子々孫々に傳へるもので無い、心中の賊は愈々防ぎ難いこ  
同じです、結核は傳染病である、明白に分かつて居る、豫防すれば防げる  
歐米の先進國では、之れを豫防して漸次其の数を減殺して居るといふ確  
かな手本を示して居る、此の點から考へると結核は恐るべきものでない  
けれども唯手を束ねて居つて理窟の上で恐ろしくないから、いふて打  
捨て、置いて顧みないならば、所謂暴虎憑河死して悔無き者と一般亂暴  
といふより外はない、結核は今日に於て其の傳染の徑路明白であり且つ  
豫防法も備つてあるから、之を實行さへすれば充分豫防の効を奏するこ  
とが出来るとだ。

從來結核は治らぬものと言傳へられて我々の頭に残つて居る爲めに結  
核に罹ると癒らぬと思ふ人が多いのである、之れも誤解の大なるもので  
ある、實際これ程癒る病氣は殆ど無いと言つて宜しい前に述べた例で以



て結核病が如何に多いかと云ふこと分つて居るが同時に内外諸先輩の報告に依ると結核患者の五十パーセントは治癒することを認められて居る結核は總ての所に瀰蔓して居ることを證據立てると同時に結核は此の如く治癒するものである此れ程治癒する病氣は殆んど無いといふことも證據立つて居る結核が重くなつて死ぬ人の數が多いから癒らぬやうに見えるので恐ろしい感覺を興へて居るが一番癒る病氣である其れ故に癒る證據を擧げて御覽の通り癒る盛んに癒る尙今日其の證據は此の通りであるといふて治癒するものであるといふ感覺を社會一般に興へて誤解を打破するのは目下の必要である各方面で之れを唱道して貫はなければならぬのである私は芝居を好む爲め折々出掛けるが先年彼の蘆花といふ人の小説不如歸の芝居を見たことがあるが彼の芝居の筋は御承知の通り或婦人が結核病に罹つた爲め遂に離婚に成る誠に悲惨な筋であるがあの小さな芝居小屋の中で遣ることが世間に感覺を及ぼすことは決して小さくない其の關係は甚だ大なるものである殊に若

いまだ其の智識の固定しない人坏は深く／＼印象を興へられ結核は死病である残酷なものであるといふ感覺を貽し世の中に利益を爲さぬのみならず甚だ有害である結核は各方面上下國民力を協せて豫防しなければならぬのであるから苟くも芝居なり小説なり結核豫防の妨げとなるやうなものは勿論今日の學理に反することは止めて貫はねばならぬ芝居は結構であるが結核の死病たるを吹込むやうな筋は甚だ宜しくない寧ろ有害である若し彼の著者にして議論があるならば誤解を正す爲めに辨解の勞は厭はぬ學術の爲めには決して辭する所でない茲に於て結核は豫防し得るもの而かも治癒し得ると云ふことを明言して置くのである。

▲結核病の癒る證據 (大澤醫學博士)

英吉利亞米利加獨逸にては結核の豫防が熱心に施行せられ又た其

の治療法も眞面目に行き届いてあるから従つて此等の國々に於いては結核病の爲めに死する者の數も年を逐ふて次第々々に減じて來た、是は結核は豫防することも出來又た治療することも出來るといふ何よりの證據である例之は普國の如きは二十年前に較べると殆んど三分の一減じて結核死亡者の數が一個年二萬人も減つて來た獨逸は世界で結核療養所の數の最も多い國であるが同所の成績を見ると療養所に入つてから二個月乃至六個月の間に職業に堪へ得る程度に癒つた患者數が八割に當り又た米國マツサシユセツト州立肺療養所は千八百九十八年末に開院して以來年々治療者の數を増し千九百〇四年の成績計算に依ると治療者四割五分輕快者四割八分不良の者僅かに七分といふ割合になつて居る右は病氣の進行したものも一所にした割合であるので今若し初期の患者のみに就いて其割合を取つて見ると治療者が七割六分を占めて居るのだから獨逸と亞米利加との成績は略々同一になるのである次に獨逸ハンブルヒ市では千八百九

十五年に開院してから取扱つた患者の總數は男子千七百七十七名女子九百十八名計二千六百九十五名何れも肺癆患者であつたが其の中で十年間に死亡した者は百人中十七人八分全治又は半治で營業に従事し得る者は同じ百人中五十七人三分といふ比例であつた從來の成績に依つて見ると女子の方は男子に比較して大層佳良である之れは女子は概して生活に對する肉體の勤勞も少く加之精神の辛苦も不足であるから自然治療が早く今一つは女子は體質上一般に病氣から受ける衰體の狀態が男子よりも速かに外觀に顯れて來る處から従つて男子よりも治療を受ける機會が早くなるのだから畢竟其れや此れやで治療上斯る好結果を得るのであらう結核の不治の病で無いことは一旦は述べて置いたが今此の諸外國の豫防並びに治療上の成績に接するに及び肺癆始め其他の結核病の治療し得ると云ふことは最も有効に最も確實に證據立てられた次第であるから不幸にして肺結核なごに罹つたとしても決して怨怖を起さずに進んで治療に依つて健康

を恢復するの勇氣と信念とを懐かれんことを返へすべくも勸告する  
のである。(醫學博士大澤謙二著通俗結婚新説抜粋)

### ▲家庭内の結核豫防法 (大澤醫學博士)

扱結核患者からして周圍に及んで來る危険は例の咳嗽する時に結核菌が霧となつて散らばるのと略痰とであるから患者自身の心掛けとしては咳嗽をし乍ら他人に向つて談話をしかけること杯は十分に謹むべきは勿論假令他人と對座中でなくとも苟も咳嗽の出る時はハシケチなり若しくは紙片なりで鼻と口とを被ふ可きことである眼の前に人が居ないから構はぬ位の調子で以てゴホン／＼と結核菌を吐き出されては後に其處に來る者の危険さ加減が思ひ遣られるではないか獨りを慎むといふことは必ずしも素行にのみ應用すべき格言ではなく傳染病を有つて居る患者達には殊更守らにやならぬ格言だ

と思はれる其れから咳嗽の防禦に用ひたハンケチなり手拭なり紙片なりは必ず消毒の必要がある即ちハンケチ手拭其の他の布片であつて重ねて用ふることの出來るものは石炭酸水又は昇汞水等に浸して直ちに消毒を行ひ紙片に屬するものであつたならば同じ消毒液の中に擲り込んで仕舞ふが好い次は患者は決して痰を嚥んではならぬ痰は是非共痰壺に吐かねばならぬ痰をする時に口の邊を拭うた場合は、其の使用した物を消毒するは云ふ迄もなく手に痰が着いたならばその手をも能く消毒せにやならぬ要するに結核患者は明けても暮れても造次にも顛沛にも此の痰の危険物であるといふ事を忘れてはならない然らば其の痰の消毒は如何するのかといふに別段六ヶ敷くはない痰壺に凡そ半分位に痰が溜つたならば其の中に洗濯曹達一撮み入れてグラム／＼沸騰した熱湯を壺一杯に注いで置きさへすれば其の湯の冷めるころには結核菌は残らず死んで了ふのだ痰一合に付き曹達を凡そ一匁の割合に混じて五分間も煮沸するのは前よりかも今ま一

層安全な消毒法である。其の他直接患者に觸れたものは何品に限らず一旦は必らず消毒せぬと好くない。一口に消毒々々と云ふと何となく事六ヶ敷く思はれるであらうが是れは注意一つで別に金銭を要する譯ではない。例へば膳、箸、皿等の食器であつたならば沸かした水に浸して洗ひ、衣服、敷布の類であつたならば二三日隔てに同じく沸騰した湯の中に漬けて洗濯し、寝具等は時々日光に曝らすと云ふ其れ丈けで立派に消毒が出来るのである。併し之れとても最初は一、二寸オツクウに感ずるに相違ないが、二三週間も勉強して日々其れ丈けの規律を作り習慣を養つて仕舞ふと云ふと、今度は自分達の方からして沸騰しない水を使ふのが恐ろしくなつたり、日に曝らさない夜具、蒲團を用ふるのが厭やになつたりするやうになるから呉れん、暇を惜まずに斯の良習慣を養ふのが何より大切なことで且つ沸騰水の使用、日光消毒の應用などいふことは健康者の家庭に於いても日常必ず實行すべき衛生法である。小楊子や箸の製造人中には往々結核患者があるから一

旦消毒の上で使用するのが好いとか、或ひは麵麩菓子、すしなどいふ外から來た儘で直ちに口に入れる者は注意せねばならぬとか唱へる連中もあるが、此等は一應尤も至極に聞えるが實際は左程恐るゝ程のものでもない、其れよりも一段の注意を要するのは右の如き品々に限らず總じて食物を指頭に撮んで食へる際には食へる前に一度手を洗ふことである。一體吾々の手は如何んな奴が持つて居つたか一向素性の知れない銅貨、白銅貨、金銀貨、杯を握つたり又如何んな病毒を持つた奴の攫まつたか知れない未だ温熱の冷めない電車の釣草に攫まつたり又足でござしく、踏んで歩く畳にも觸れたりして居るのであるから、其の不潔は一口通りで無い、其れ故獨り指先に直接に摘んで食する場合のみに限らず、食膳に着く以前には必ず手を洗ふ習慣を作るが宜しいのである。(醫學博士大澤謙二著通俗結婚新説抜載)

### 深呼吸法完

大正元年十月廿八日印刷  
大正元年十月卅一日發行

定價金貳拾五錢

編纂者 中村千代松

京橋區出雲町壹番地

發行者 野村鈴助

京橋區新榮町壹丁目貳拾壹番地

印刷者 佐藤保太郎

京橋區新榮町壹丁目貳拾壹番地

印刷所 文祥堂

不許複製

發行所

東京市京橋區出雲町壹番地

新橋堂

電話新橋 一九九一  
一九一九番  
振替貯金東京二〇〇番

Z19C28

終

