

327  
350<sub>1</sub>



始





327-350

醫學士松浦瀾根先生序

池田東園先生著

再版

最新  
簡易記憶力增進法全

發兌 東京 確報堂



327-350<sub>1</sub>



最新簡易  
記憶力增進法

全  
天正  
4. 9. 16  
内交





序

鑑

記憶力の強大は成功の寶庫なり、然らば則ち記憶力の増進法は、成功の寶庫を開く鑰ならずはあらず。池田東園君が著す處の本書一卷、其説頗る簡明にして平易、世人その指示する處に従うて記憶力の増進に努めば、成功の寶庫は蓋し容易に之れを開くを得べし、世人速に此鑰を採りて運用其宜しきを得んことを努めずや、聊か記して以て本書を世人に推奨する事爾り。

序  
文  
(一)

醫學士 松 浦 瀾 根



序

記憶力増進の如何に必要なかは今茲に余の喋々々俟たざるべし。友人池田東園君、自己の實驗に徴して知り得たる『記憶力増進法』一冊を公刊して、確實なる記憶力の増進法を世に普及せんことを。社會公衆の利益、寔に鮮少にあらざるべし。乃ち一書を裁して以て序に代ふと云爾。

大阪毎日新聞記者

和田天華



## 序

記憶力養成に就ての著書は、随分寡からぬ數であるが、孰も説く所が深遠に失したり、また方法の複雑な爲に、何人も之が實行を繼續する者の無いのは、實に遺憾のこつた。此『記憶力増進法』一冊は友人池田東園氏の著はすところ、所説簡明、方法又頗る平易で、世人は其説に従ひ、其法に據り、細心實行倦まずんば、各自に記憶力を増進し得て、利する處莫大なるべきを信する、蓋し益世濟民の著とは是の謂であらう。世の記憶力を増進せんと欲する人々に



は、敢て此書を推奨するのである。

報知新聞記者  
新田 静 灣

(六)

序

文

目

次

(一)

最新簡易 記憶力増進法

第一篇 總 說

第一章 記憶力増進の必要

第二章 脳の大小と記憶力

第三章 記憶力に差異ある理由

第四章 人為的に増進し得らるゝ理由

第五章 脳力と記憶力との關係

第二篇 障害の排除

第一章 間接の障害

第一節 飲食より來る障害

第二節 色情より來る障害

(一)

(一)

(七)

(三)

(二六)

(一九)

(三)

(三)

(三)

(三〇)



第二章 鶏卵と羊肉の効力……………(九一)

第三章 魚肉の効力……………(九二)

第四章 大燕麥粉の効力……………(九六)

第五章 最も有効なる乾酪……………(九九)

第六章 自然的増進……………(一〇三)

第七章 増進の適當時期……………(一〇八)

父+母 一子  
 父+母 二子  
 母+母 一子

第三章 睡眠より來る障害……………(三四)

第四章 鼻より來る障害……………(四一)

第五章 藥劑より來る障害……………(四五)

第六章 直接の障害……………(四八)

第七章 腦病より來る障害……………(四九)

第八章 神經衰弱症より來る障害……………(五〇)

第九章 過勞より來る障害……………(五七)

第十章 記憶力増進……………(五九)

第十一章 記憶力と記憶力増進……………(七四)

第十二章 藥劑による増進……………(八〇)

第十三章 食物による増進……………(八七)

第十四章 磷の効力……………(八九)

父+母 一子  
 父+母 二子  
 母+母 一子





最新 簡易 記憶力増進法

第一編 總說

第一章 記憶力増進の必要

人類の繁殖、即ち人口の増加は、寔に愕く可きほど急激であつて、我日本の如き、三千五百万の同胞は忽ちにして四千萬となり、又忽ちにして五千萬となり、日清及び日露の兩戰役に類する多數の人命を擲つたにも拘らず、我等同胞の數は日に月に増加するのみである。

(一) 斯くて八千萬、九千萬を算するに至るのは、決して遠き將來にあらぬ事、識者を俟つ迄もなく何人にも明瞭であらう。而して人智の發

兵馬

學



達、社會の文明は、所謂日進月歩の勢を以て頗る急速なる進歩をなし、時勢の變遷、世運の推移は、社會百般の人事をして愈よ益す繁雜に繁雜を加へしひる一方であるから、人間生活上の競争、即ち生存競争は年一年より激甚の度を増して、如何に開墾事業や殖民事業を獎勵したからとて、又其等の事業が如何に發展したからとて、土地の面積と其生産力と、人口の數と其消費額との比例上、人間生活の困難、事業成功の困難、學業志望を遂行成就する困難、それに伴ふ人と人との競争は、年を遂うて益す甚だしくなるのみなのである然ればこそ近時此人生の競争に敗をとりて、素志を貫徹する能はず爲めに精神上の煩悶に堪ふる能はずして、終には厭世思想に驅らる

ゝに至る者少なからぬのであつて、或は華嚴の淵の泡と消え、或は精神病院裏に呻吟し、可惜有爲の身を花咲かざるに先立つて早く既に枯るゝに至らしむる實例は、之れを日々新聞紙上に頻々指示し得るほど多數なのである。世路の險難、人生の慘苦、寔に慨嘆すべきではないか。  
生存競争極めて激甚であつて、人事百般頗る繁雜なる今日の如き社會に立つて、多數の人が生存上の敗者たる中に、能く幾多の困難を排して自己の素志を貫き、宿望を遂げ、學生は學業を成就し、事業家は事業を成功し、營業を繁榮ならしめ、地位を昇進せしめ、自己を向上し、自己を發展し、名を成し、富を致し、天賦の使命を完ふ



して以て成功家の一人たらんとするには、抑も如何なる方法を探る可きであらうか。如何なる素質を養ふべきであらうか。

人誰か金力に於て、又名譽に於て、或は又金力と名譽との兩者に於て、社會の優勝者たることを冀はざる者あらうや。人誰か光榮ある富貴安樂を欲せざる者あらうや。然らば其希望に副ふ名譽を得べく、富貴を得べく、如何なる方法を探るのが最も必要であらうか。

膽力の養成？ 勿論必論であらう。堅忍不拔の精神？ 又勿論必要であらう。が此等の必要なるよりも尙一層必要なるものが有りはすまいか。曰く記憶力の強大、曰く腦力の強健、是れ實に膽力の剛強よりも、意志の堅固よりも、更に一層必要なるものでは有るまいか

試に按へ、記憶力衰退し腦力微弱ならば、如何に膽力に富み、堅忍不拔の精神あるとも、又如何に確固たる志望を有して、勇往邁進するとも、失念、忘却、澁滞、誤謬、相踵ぎて、事毎に頓挫を來し蹉跌を生じ、到底希望の彼岸に到達する能はず、終には人生を悲觀し、現世を呪ひ、嫉妬怨恨、憂愁恐怖の爲めに精神状態攪亂せられて、可惜有用の材を我から埋木たらしむる不幸に陥るであらう。假し又記憶力減衰せず、腦力微弱ならずとも、自己よりも腦力強健、記憶力強大なる者と社會の競争場裡に立ちて輸贏を争ふ際、奚ぞ能く勝者の椅子を占むるを得やうや。然らば則ち記憶力を増進し、腦力を強健ならしむるは、膽力や精神の鍛鍊よりも遙に必要大なる事



明瞭であらう。

然り、然るが故に、世人各自其希望に副ふ名譽を博し、富貴を得而して社會に優勝者の地位を占め、光榮ある安樂の生涯を送らうとせば、必ず先づ記憶力の増進、腦力の強健を計らねばならぬのであつて、記憶力の強大は、是れ實に成功の要素であると共に、之れを計ることが成功の捷徑である事、疑ひもないのである。

英人サー、ゼームス、クリチトン、フラウン氏は曰く、吾人の腦力健全にして記憶力強大なると否とは、一生に於ける重大問題であるから、吾人は常に適當なる方法によりて之れが強健を期さねばならぬと。精神の活動も智力の發現も、皆其根柢は腦の記憶作用に在

ることを思へば、記憶力の強弱如何が人間一生の重大問題であることは、眞にブラウン氏の言の如くであらう。

記憶力増進の必要、夫れ實に斯の如し。以下説く處を反覆熟讀して細心實行し、依つて以て記憶力を増進し腦力を強健ならしめたるらば、何人も成功蓋し易々たるべく、著者の本懐之れに過ぐるものはないのである。

### ◎第二章 腦の大小と記憶力

今記憶力の増進法を説明するに先ち、腦の大小即ち腦の容量と記憶力との關係の有無に付て、少しく説明する必要を認むるのである



世上不可思議なるもの何ぞ限らん、然し吾人人類の脳髓ほど不可思議なるものは外には有るまい、ろして此脳髓を構成する材料ほど不可思議であつて神秘なものは無いであらう。勿論吾人々類の脳髓は原形質の集合せるものであるとは科學の教へる處であつて、然し科學的に説明を下せば、何の不可思議も無いやうではあるが、然し其原形質の集合に依つて成れる脳髓が動物によつて其構造を異にせるばかりでなく、同一場所棲息せる同一人類、同一母體より分娩せられたる所謂兄弟の間に於てすら、原形質の形數や排列や連結の狀態等に自ら差別があつて、そして其脳髓の働きの差別を生ずるに至つては、之れを神秘と謂ひ不可思議と評さぬを得ぬではないか。

各人各別なる斯の如き脳髓の働きの差別は、脳の容量即ち脳の形狀の大小にも亦原因するであらうか、腦力の強弱は腦の大小に依つて別れるであらうか。俚俗に曰く彼は腦が大いから記憶が良いと、古來の俗諺多くは誤謬を傳へずして能く眞理を道破せりとなし、此言廣く世に信せられて、腦の小なる者の如きは往々にして自ら腦力微弱なりと認め、一身の前途を悲觀するにも至るのであるが、斯の如きは抑も事實であらうか。否、這は甚だしき誤謬であつて、何等の理由を有せずして漫りに傳へらるゝ斯の如き坊間の俗説は、素より信すべきではないのである。

今其甚だしき誤謬である事を説明する爲めに、其俗説に對する反



證として、茲に腦髓の専門研究家なるシカゴ大學の教授哲學博士ヘ  
ンリー、ドナードソン氏の調査を示すのが最も有力であらう。氏の  
調査に依れば、

容量(センチメー) 一八〇一：一九〇〇 重量(カラ) 一六〇一：一七〇〇

巴里普通人(百人の中) 五二人

三五人

著名なる人(百人の中) 六七人

三三人

即ち腦髓の容量千八百一センチメートル立方から千九百センチメ  
ートル立方までの人が、普通人百人の中に五十二人あるのに對し、  
著名の人百人の中には六十七人ある割合なのであつて、其差は僅に  
十五人に過ぎるのである。又重量千六百一グラムから千七百グラムま

での人、普通人百人の中には三十五人あるのに對し、著名の人百  
人の内には三十三人しか無い割合で、重量は却て著名な人よりも普  
通人の中に重い者が多い事を證明してゐる。而して此調査に於る普  
通人と云ふのは、労働者を標準としたのであることを記憶せねばな  
らぬ。

労働者と世に著名な人との腦髓容量に於ても、百人中五十二人ま  
では同様であるのみならず其重量に至つては却て労働者の方に重い  
者の多い事が、前記の通りドナードソン博士の調査によつて證明せ  
られてゐる以上は、頭蓋骨内に包含せられた神經構造の容量が大い  
からとて、又其重量が多いからとて、之れが爲めに必ずしも其人の



脳力、記憶力が他に優れて強大であるとは云へぬのであつて、且つやドナー・ドソン博士が年齢、人種、職業等の區別による脳力の容量及び重量を比較研究した結果、脳力の大きいのを以て、又重いのを以て其人の脳力、記憶力が強いと断定する事の出來ぬことを明言してゐるに至つては、彼の坊間傳ふる處の「脳の大きい者は記憶が良くて智慧がある」との説が、全く理由なき出鱈目の傳説に過ぎぬ事、明瞭であらう。

されば脳力の小さい者も軽い者も、決して自己の脳力を疑うて落膽し、又自己の前途を悲觀するには及ばぬのである。

### 第三章 記憶力に差異ある理由

脳力の大小輕重に依つて、人の脳力、記憶力に差異のない事、前節述ぶるが如くであるに拘らず、寧ろ不可思議と評するを適當となす程、各人各様の差異があるのは何が爲めであらうか、如何なる點に於て人々各自の脳力、記憶力に差異を生ずるのであらうか。脳力を構成する要素の形數及び其排列、並に其連絡の状態に依つて其差を生ずるものであることは曩にも述べた處であるが、單にそれのみでは讀者の了解に苦まざるを得ぬ處であらう。

抑も脳力は生れながらにして自然に發達するものであつて、母の

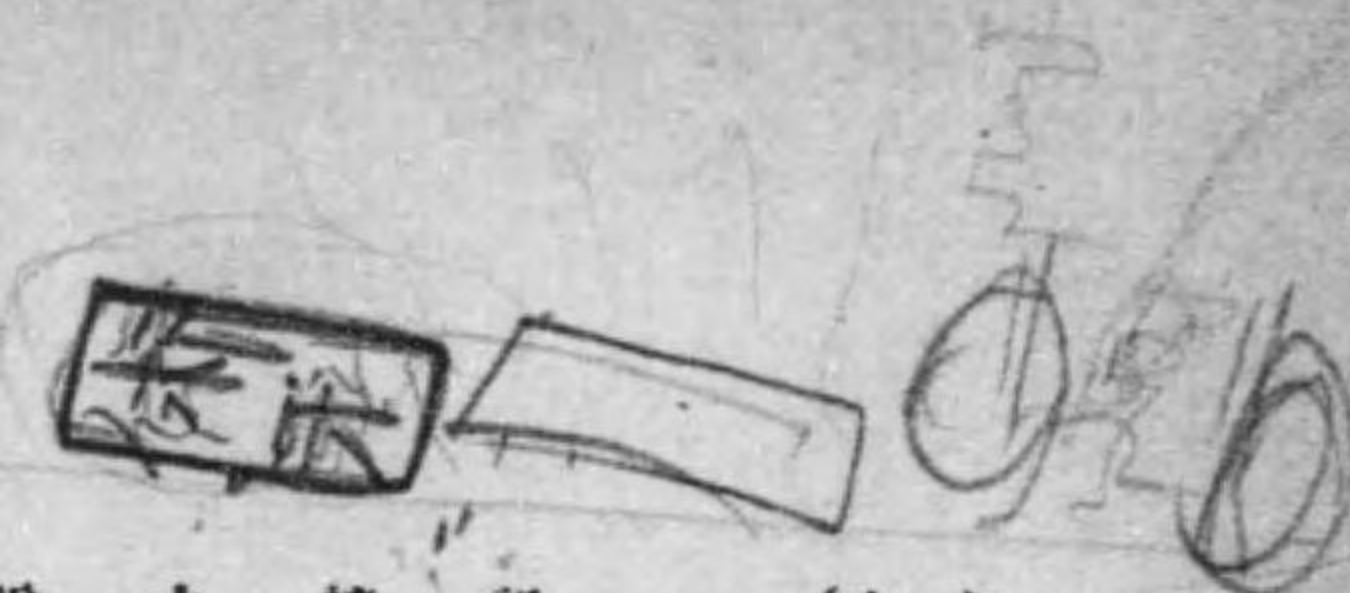


胎内にある時から中樞神経系統は完備し、一歳二歳と年齢を重ねるに従うて発達して行くのであるから、人は年齢が増すほど神経細胞が発達し、其連絡関係が完全になり、且つ又其活動が鋭敏になつて外來の刺激に依る印象を永く把持する力が増すのである。即ち言を換ふれば人の記憶力は年齢の増すに従うて加はり、且又記憶を精密にする度を増すものであつて、これはホルトンと云ふ學者が學生に就て實地に行うた記憶力の試験に依つて確定したのであるから、この説を覆すだけの力ある反證の上らぬ限りは、我等は之れを信せねばならぬのである。されば如何なる人にあつても、生れたまゝに放任して置いて、それで腦力、記憶力は自然的發達を遂げるのである

が然し其自然的發達が各人各様の差異を來すのは、到底免るべからざる處で、人類各自の身幹の長短が一樣なることを得ぬと同様に、腦力、記憶力の自然的發達も、亦各人一樣なる事を得ぬのである。これだけでは既に腦髓の力に各人各様の差異を生ずる事明瞭であらう。

嘗にそれのみならず、此神經細胞間の連絡關係は始めから一定してゐるものではなく、元來變更し得られるものであるから、人各々地位境遇の異なるが爲め、外界から各々異つた刺激を受けて、神經細胞間の連絡關係に影響を及し、記憶力の自然的發達の度に差異を來さざるを得ぬのであつて、斯の如き理由に依つて人の腦力、記憶力





は其面の異なるが如くに各人各様の差異を呈するに至るのである。而して斯の如き理由の下に人の脳髓の力が各々異つてゐる爲め、人生は極めて多様の趣味を有するのではあるまいか。

#### 第四章 人爲的に増進し得らるゝ理由

地位境遇等の四圍の事情に依つて、外界から受ける刺激が異なる爲めに、脳髓の發達に差異を來す以上は、其發達は又人爲的に之れを助ける事が出来ねばならぬ筈である。人爲的に外界から或刺激を與へたならば、神經細胞の發達を助ける事の出来るのは、何人も推理的に之れを知り得るであらう。

然り、神經細胞は人力を以て俄に之れを發達させ、又其神經細胞の連絡を俄に完全なるものとする事は、到底不可能な事であるけれども、其連絡關係が元來變更し得られるものである以上は、人力を以て其發達を比較的迅速ならしめ、又其連絡關係を比較的完全にする事は、出來得べきであつて、詳しく言へば神經細胞をして外界の微細な刺激にも迅速に反應するやう、又其刺激に依つて生じた印象を永く保留して置くやうに變化させる事が、人力に依つて出來得られるのは、腦力記憶力に差異のある理由から推しても解るのである。疑ふ者は視よ、犬又は猿の如き動物にすら、藝を仕込む事が出來人間に高等なる教育を受けさせる事の出来るのを。人の脳髓に於る



保  
兵  
庫

神経細胞の連絡關係を變化せしめ、高尚なる精神作用を鋭敏ならしむる事の出來るのは明瞭ではないか。  
然らば則ち人の腦力、記憶力に差異のあるのは、前節に説明した理由ばかりでなく、人為的に其發達を助けると否とに依つても亦差異を生ずるのであつて、腦髓が外界の微細な刺激にも迅速に反應するやう、又其刺激による印象を永く保留して置くやう、人力を以て神経細胞に變化を與へると、唯自然的發達に任せて斯の如き人為の方法を講せぬとが、人の腦力、記憶力に各々差異のある一の理由ともなるのである。

茲に於てか讀者は腦力の養成、記憶力の増進を計ることが極めて

必要であつて、一日も忽諸にすることの出來ぬのを向一層適切に知り得たであらう。記憶力が人力を以て増進することの出來るものであること、上述の如くである以上は、若し之れが増進に力を致さぬ者があれば、其人は社會に優勝の地位を占むるに意なき人であると同時に、今の文明社會に處する資格の無い人であらう。

### 第五章 腦力と記憶力との關係

人の腦力、人の記憶力が人為的に増進し得らるゝものであること既に上述の如しとすれば、次いで語るべきものは、其人爲的増進方法であるが、それを詳説するに先つて、豫め腦力と記憶力との關係



日記  
1914年  
11月

を説明して置かねばならぬ。  
記憶力とは、神経細胞が外界から受けた刺激の印象を、永く保留して置く力を云ふのであつて、これが脳の一作用であること勿論であるから記憶力は即ち脳力であること云ふ事は出来るのである。然し記憶力は脳力である。然し乍ら脳力は記憶力であること云ふ事は出来ぬ、何故なれば脳力とは脳の總ての作用を包括した名稱であつて、脳力の中には思考力も含まれてゐる。又辨別力も含まれてゐる。そして又記憶力が其中に包有されてゐる事は勿論である。即ち記憶力は脳力であるが然し脳力は記憶力ばかりではないのであつて、脳力の一部分が記憶力なのである。

然し、記憶力以外の脳の作用、即ち思考力や辨別力は記憶力が基礎となつて、始めて其作用を完ふするに至るものであるから、「記憶力は脳の作用中に於て最も重要なものであつて」、同時に又記憶力を増進せしめねば、脳力を強大ならしむることは出来ぬこと、以上に依つて之れを知る事が出来るであらう。  
然らば則ち記憶力の増進法は、頓て是れ脳力の養成法である。記憶力と脳力とは斯の如き關係を有してゐるのであるから、強力の大を欲する者は、記憶力を増進し、之れに依つて思考力、辨別力の完全なる基礎を作る途をとらねばならぬのである。以上五節で前論は略ぼ之れを盡すを得たから、篇を改めて筆を本論に移すであらう



## 第二編 障害排除

### 第一章 間接の障害

記憶力の人爲的増進法を講せんとするに當つて、先づ第一に必要なのは、記憶力を増進しやうとするよりも之れを減退させぬ事である、即ち記憶力の増進に障害を與へる事は總て之れを防いで、其減退を絶對的に防止するのが、記憶力増進の上に最も必要である。そして此障害に直接的障害と間接的障害の二様があるが、順序として茲には先づ間接的障害に付いて説明し、世人が輕々に看過し易い傾向があるに拘らず此間接的障害が如何に甚だしく記憶力を減退する

思はふにるはまふい  
ゆへそをるも

かを語るであらう。

### 第一節 飲食より來る障害

消化器から間接に腦に及ぼして、記憶力に影響する飲食上の障害は、世人の最も輕視する處であつて、飲食上の不注意から記憶力を減退させる事があるとは、多くの人が思ひ寄らぬ處であるが、然し此間接的障害は記憶力に至大の損失を與へる極めて怖るべきものなのである。

世俗に腦病は胃病から來ると云ふが、是れ實に誤りなき事實であつて、消化器中殊に胃は腦に最も大なる關係があつて、充分に飲食



して胃が充満してゐる時に於ては、讀書をするも記憶する事頗る困難であるばかりか、忽ち倦怠を來して睡眠を催し、若し斯くても尙強いて讀書し、強いて記憶しやうとするに於ては腦力に大障害を及ぼすこと、經驗ある者の知る處であつて、胃加答兒又は胃病患者にあつて、著るしく記憶力の減衰してゐるのに視ても、胃と腦とが密接な關係のあること明瞭であらう。

嘔吐や、屢氣や、吃逆は何れも胃より來るものであるが、これ等の爲めに神経作用に大影響を受けて、終にヒポコンデリーに陥つた例は決して少なからぬのであるから、腦を健全ならしめ、記憶力を減衰せしめぬが爲めには、飲食の爲めに來る胃の疾患が大なる敵で

ある事を記憶せねばならぬ。

獨り、胃と腦との關係の密接なるが故に、飲食より來る胃の障害が、又腦の障害となり、記憶力の障害となるのみならず、腸も亦腦に關係を及ぼす事のあるもので、便秘の爲めに頭痛を覺ゆるが如きは、其經驗を有する者、世に決して少なからぬであらう、是れ即ち腸と腦との關係を示すものであつて、便秘のみならず下痢も亦少なからず腦に障害を及ぼすものである。胃も腸も斯く腦に關係ある以上、記憶力の減衰を防ぐ爲めには、日常飲食の上に至大の注意を拂はねばならぬのである。

さらば此飲食より來る障害を防ぐ可く如何なる點に注意を拂ふを



要するであらうか、开は一々茲に列記する迄もなく、胃と腸との攝生に努めて、胃及び腸の疾患を來す事なきを期し、胃にも腸にも少しの障りをも生ぜぬやう注意を怠らねばよいのである。不消化物を避け、滋養に富める物を探り、其數量を一定して度を過ぎず、日々一定せる適度の運動を缺さぬ事なほ胃及び腸の攝生上必要なること勿論であるが、多量の飲酒と、不規則な間食と、晚餐後に於る飲食とは胃腸の攝生に最も大なる害あるものであるから、飲食より來る腸の障害を防がうとせば、如何なる場合に於ても之れ等の不攝生を避けねばならぬ。

而して特に茲に注意事項として大書するのは、食後二三十

分時の休息をなす事を忘れてはならぬことで、如何なる際にも食事後直に執務し若しくは讀書する事を避けねばならぬと共に、胃の充滿する迄食物を探らぬやう注意することも極めて必要である。尙又飲酒後に於て執務し又は讀書し或は重大なる用談をするのは、腦を痲痺せしめて置いて、それを強いて働かせるのであるから、其疲勞は實に一ト通りでないのである。されば若し之れを避けぬに於ては腦力、記憶力に障害を受くること蓋し多少にあらざる事を俟たぬのである。

今茲に念の爲め、讀者の注意を要する四五の事項を列しやう、  
一 不消化物を避くべき事



- 一 平素飲食物の數量を一定すべき事
- 一 量少くして滋養分に富める飲食物を選むべき事
- 一 間食を避くべき事
- 一 多量の飲酒を避くべき事
- 一 喫煙を廢すべき事
- 一 茶及び珈琲を多量に用ゐぬ事
- 一 神経を興奮する刺激性の飲食物は可成避くべき事
- 一 三食毎に食前食後共二三十分時の休息を缺さざる事
- 一 飲酒後に於ては必ず休息する事
- 一 成る可く食を攝する事

以上にして一々詳細の説明をすれば、开は胃腸の攝生法を説く事となり、讀者を煩すに過ぎぬから、茲には注意事項の重なる物を記して、胃腸の攝生の必要なるを語るに止むる事とする。讀者の中には腦力の養成、記憶力の増進を計るべく先づ飲食の障害を避くるが如きは、餘りに廻り遠しとする者もあるであらうが、然し此飲食より來る障害は、記憶力増進の上に最も怖るべき敵であつて、之れを避けざる以上は如何なる努力も終に記憶力増進の上に効を奏さぬのであるから、讀者は決して胃腸の攝生を輕視せず、是非とも此飲食より來る障害を避くるを要するのである。



第二節 色情より來る障害

色情より來る障害も亦、間接障害中に於て頗る怖るべきものであつて、色情を抑制すると否とが、腦力殊に記憶力に至大の影響を及ぼすのは、寧ろ意想外とも稱すべき程なのである。  
世人試みに生殖器に何等かの疾患ある者を捉へて、其記憶力を驗せよ、必ずや其衰憊甚だしきに愕かざるを得ぬであらう、這是生殖器病が腦又は神經に反射的疾患を起すものであるからである。ヒステリー又はヒポコンデリーの患者が多くは生殖器病に罹れるものなるは生殖器と腦との關係を明示するものなのである。

既に生殖器の疾患が腦に反射的疾患を起すものであつて、生殖器病の爲めに、延いて或はヒステリーを、或はヒポコンデリーを起すに至るのみならず、時に或は神經衰弱症に陥り、甚だしきに至つては精神状態に異狀を來して、或は狂者となり、或は白痴となる以上は、斯の如き大影響を腦に及ぼすところの生殖器の疾患は、努めて之を避けねばならぬのであつて、即ち男女共に痲病に感染せぬやう又微毒の傳染を受けぬやう、有らゆる注意を怠つてはならぬのである。換言すれば不潔の交接を避けねばならぬのであつて、畢竟罌丸にも陰莖にも、又外陰部にも子宮、卵巢等にも何等毫末の故障來すことなからんを期して、平素色情の抑制を計るに努力せねばなら



ぬのである。

以上は生殖器の疾患から来る脳力殊に記憶力の障害であるが、生殖器には何等の故障をも来さぬに拘らず、色情の爲めに脳力殊に記憶力に大なる害を及ぼす場合がある。开は即ち手淫と房事過度とであつて、手淫又は過房の爲めに生殖器能に障害を及ぼし、陰萎、遺精、早漏等に陥る事のあるのは勿論であるが、假し此等陰萎、遺精等の生殖器能障害に陥らぬまでも、手淫又は房事過度は必ず脳力に大影響を及ぼし、記憶力を減衰せしむこと少なからぬのであつて、同時に又身體を疲憊せしむることも一方ならぬのである。何が故に然るか、云ふ迄もなく人體全部の滋養成分を多量に含め

る精液を漏出すること多きと、快感神経を疲勞せしむること甚だしきとに因るのである。然らば則ち折花攀柳、荒淫漁色、情事に忙殺せらるゝを以て英雄の事となすが如きは、未だ以て成功の眞訣を知らざる者、英雄を學びながら英雄たらざらんとしつゝある者とも稱すべきであらう、功名利達も富貴榮華も之れを得ると否との根本は脳力にあるのであつて、記憶力の強大が處世上最も必要であることを知る者は、如何に努力しても不潔の交接と手淫と過房とは之れを避けて、色情の發動を抑制する上に、意志極めて強固であらねばならぬ。

脳力の最も發達する時で、而して記憶力を勞すること最も多き時



なる青年時代に於て、色情の發動は最も盛んであつて、兎角不攝生に陥り易いのであるから、特に此青年時代に於て色情の仰制に努力し、斷じて卑限の行爲を避けねばならぬのであつて、若し然らざれば此時代に於る色情上の不攝生が、腦力殊に記憶力を破壊することの最も甚だしい事は、茲に本節の終りに特筆大書して讀者を戒める必要があらうと思ふ。

### 第三節 睡眠より來る障害

睡眠が腦を休息せしむるものであつて、睡眠の不足が腦及び神經に大なる害あることは、更めて茲に絮説するまでもなく、讀者の知

悉せる處であらう、睡眠より來る障害とは、即ちこの睡眠不足より來る障害の謂であつて、睡眠の過度は殆ど何等の障害をも來すことはないのである。

先づ人が睡眠を催す所以から説明すれば、睡眠は腦の疲勞から來るものであつて、腦神經細胞が疲勞した爲めに腦の貧血を起し、睡眠を誘起するのである。勿論此腦貧血は病的のものではなく、其作用の活潑な時に充血してゐた反動として、疲勞するに至つて貧血を來すこと、宛然四肢の活動時に充血し、疲勞時に貧血すると異らぬのである、人の睡眠を催す所以が既に斯うである以上は、腦を休息せしめて其疲勞を醫する爲めに、睡眠の如何に必要であるかと判る



であらう。そして又此睡眠の不足、即ち脳を休息せしむる事の不足が、脳に障害を及ぼすべきことも、明瞭であらう。  
然り、脳を休息せしむる此睡眠の不足は脳に障害を及ぼすこと少なからぬのみならず、身體全部に大影響を來し、之れが爲めには體量を減するにさへ至るのである。そして睡眠の不足が脳に及ぼす障害の最も大なるものは、記憶力の減衰であつて、世の青年中には試験前に俄に徹夜の勉強をなすに當つて、自己は斯くまでに記憶力微弱なるかと愕きつゝ、記憶の思ふがまゝならぬに心を焦つ經驗を有するもの極めて多いであらうが、這は平素より記憶力が微弱なものでなく、遽に脳を酷使して、其疲勞甚だしきに際し之れに休息を與へぬが爲め、記憶力甚だしく減衰するに至つたものなのである。斯の如くにして記憶力の減衰せぬ筈がないのである。であるから試験前に於ける徹夜の勉強は何の効もないのであつて、寧ろ斯る勉強をせぬ者に好成绩を占めらるゝ事が少なからぬのである。  
されば人若し睡眠を催した場合には、強いて睡魔を拂ふことなく自己の脳が今や休息を要するまでに疲勞したことを覺つて、其疲勞を醫すべき休息(睡眠)を興へねばならぬのであつて、斯る場合に若し強いて脳を働けたならば、疲勞してゐるものを更に働かせるのであるから、又一層の疲勞を感せしめ、記憶力に大損害を來すであらう、即ち世の青年等は漫りに清涼劑を口にしたり、又は洗面を試み

新井白石の「性理大全」に「誤りや？」



高  
11/11/11

たりして睡魔を拂ふやうであるが、斯の如きは功なきに勞するものであるばかりでなく、記憶力を減衰するは勿論の事、終に病的症状なる神經衰弱症に罹るにも至るのであるから、強いて睡魔を拂ふての勉強、執務は何人も斷々乎として之れを避けねばならぬ。ろして甚だしく睡眠を催さぬまでも、睡眠すべき時間には睡眠し、成るべく規則的に睡眠することを努めねばならぬ。此點に於ては寄宿舎生活又は軍隊生活は頗る其宜しきを得てゐるのである。

さらば睡眠時間は凡そ之れを何時間と規定すべきかとの疑問に接するであらうが、之れのみは各人の健康状態、年齢、習慣の差異に依つて各々異なるのであつて、一概に何時間を可とするは言はれぬの

である。加ふるに睡眠には熟眠と假眠との別があつて、假眠は如何に長時間之れを續けても、腦は眞に休息した譯けてないのであるから、その疲勞を充分に恢復する事は出来ぬのである、之れに反して熟眠するを得たならば、其時間は比較的短少でも、腦の疲勞は充分に恢復し得られる丈の休息をした事になるのであるから、此理由からしても睡眠時間は一概に何時間を可とすとは言へぬのであつて又各人何れも習慣を異にしてゐること勿論であるから、其習慣に基く睡眠時間の長短は俄に之れを左右すれば、却て害を生すべきこと言を俟たぬのである。或人は八時間乃至九時間寢床の上にあざれば睡眠の不足を感じ、且又實際其不足を來して腦を痛めるであらう







悪臭鼻を衝けば不快を感じ、其甚だしきに及ぶや嘔吐を催さんと  
するにも至り、或は悪臭の爲めに眩暈を感じる等の事實は、嗅覺と  
腦との關係が如何に密接なものであるかを證して餘りあるもので、  
これ程深い關係があるのだから、記憶力の増進を計るべく、鼻は最  
も大切にせねばならぬ物なのである。加之ならず脳神経は鼻の異状  
の爲めに交感作用を起して、記憶力を減衰せしむるのみならず、以  
前の記憶をも消滅せしめ、甚だしきに至つては鼻孔の腫物の爲めに  
生命を失ふことさへ有るのだから、之れを思へば鼻ほど大切にせね  
ばならぬ物のない事を知り得るであらう。

乃ち平素鼻に疾病を醸すことなきやう充分の注意を拂うて、其原

因となる風邪の如きには就中多大の注意を怠らぬのが肝要である。  
夏時に於ける海水浴の際鼻孔の保護を怠つたならば、忽ち鼻孔内に  
障害を來すこと勿論で、暑中休暇後の學生には此海水浴の際に於け  
る鼻孔の保護を怠つたが爲めに、鼻に疾病を起すと共に腦に影響を  
蒙つてゐる者が少くないのであるから、夏時海水浴の際の如きは、  
特に秋毫の油断をも避けねばならぬのである。而して若し嗅神經に  
故障を生ずるか、鼻腔に疾病を發した場合には、之れを單に鼻の疾  
病として、之れに姑息の素人療治を施すことなく、腦に多大の影響  
を及ぼさぬ以前に、速に専門醫の診察治療を受けて其治癒を計るに  
遺漏なきを期さねばならぬ。



又香水、焼香の類は能く睡魔を拂ひ、一時神氣を爽快ならしむるが爲めに、之れを以て腦に効力あるもの、如くに説く者があるが、斯の如きは大なる誤謬であつて、香水又は焼香の類は嗅神經を刺戟して、忽ち疲勞せしめ、痲痺せしめ、延いて精神をも痲痺せしむるものであつて、記憶力を減損する事決して少なからぬのである、一時神氣の爽快を覺えるのは、嗅神經の刺戟から精神を興奮せしめる爲めで、此一時的の興奮が腦に好影響を及すべき筈のない事は、絮説する迄もないであらう。記憶力の増進を望む者は前記の如き謬説に誤らるゝなく、成る可く嗅神經に對する急激な刺戟を避けると共に鼻腔内の故障に須臾も注意を怠らぬのが肝要である。

第五節 藥劑より來る障害

茲に藥劑と稱するのは世に所謂清涼劑の事であつて、此清涼劑より記憶力に及ばす障害は、之れを第一節の食物より來る障害中に語るを至當とするかも知れぬのであるが、然し清涼劑なるものが記憶力に大なる影響を及ぼさうとは思ひ寄らぬ者、世に決して少なからぬのであらうから、茲に項を別にして特記する事としたのである。清涼劑とはゼム、仁丹、寶丹、清心丹、消快丸の類を謂ふのであつて、此等の清涼劑が何が故に記憶力に障害を及ぼすかと云ふに、此等藥劑の原料は何れも何れ樟腦、リスリン、天然朱、甘草末、麝



香等から成立つてゐるのであつて、此麝香やリスリンや樟腦が何れも興奮劑である事は言ふ迄もないであらう。であるから夏期身體の疲勞した時などに之れを服用すれば、忽ち精神を興奮して惰氣を一掃し爽快を感ずるのであつて、之れが即ち此等清涼劑の眼目とする藥効なのであるが、此藥効に伴ふ害は恐る可きものであつて、其効力著しければ著しい丈け、それ丈け又其害も著しいのである。即ち此興奮劑による精神の興奮作用は其度が激しい丈け、それ丈け其反動が激しく、腦を疲勞せしむること甚だしいのである。甚だしき腦の疲勞が腦力を害すること甚だしきは當然で、腦力害せらるれば同時に記憶力害せられる事勿論であるから、茲に於てか清涼劑は記憶

力に障害を及ぼすものであると云ふ事になるのである。清涼劑は以上の如く單に記憶力を減損するばかりでなく、若し之れを常用すれば猛烈な中毒を起す程の害があつて、現に福岡醫科大學には此等清涼劑の爲めに中毒を起して精神状態に異狀を來し、入院治療中の者三名もあるとの事で、世人は此害に多大の注意を拂はねば、精神状態に異狀を來さぬまでも腦力、就中記憶力に少なからぬ害を蒙るであらう。以上、清涼劑の害は精神病學の泰斗として知られたる醫學博士榎保三郎氏の談に依るもので、同博士は例へ薬屋の爲めに如何なる嚴談を申込まれる事があつても、公衆衛生の爲め之れを世に發表せぬ



譯には行かぬと稱して、其意見を公表されたのであるから、之れを單に著者の私見と観ることなく、此説に世人の信用を置かん事を切望す。

### 第二章 直接の障害

間接に記憶力を減衰せしむる障害は以上説く處の如くであるが、此間接の障害よりも更に一層恐るべきものは直接の障害である。直接の障害とは即ち脳、神経より直接に受ける記憶力の障害であつて、脳病から來る記憶力の障害、神経衰弱症から來る記憶力の障害、其他記憶力の過勞、腦力の濫費等より來る記憶力の障害を言ふのである。

此等直接の障害は最も恐るべき記憶力の敵たること言ふまでもなく、此等の障害がある以上は如何に記憶力の増進を計らうとするも、開は多く無効に歸せざるを得ぬであらうから、乃ち茲に間接障害に次いで直接障害に付き、多少の智識を讀者に致さうとするのである。

### 第一節 脳病より來る障害

腦の疾患が記憶力に大影響を及ぼすべき事は、更めて贅するまでもない事である。腦力と記憶力との關係は總説中に説けるが如くであつて、記憶が腦の一作用であるからは、腦に疾患があつて記憶の

Handwritten marks and a circular stamp at the bottom of the page.



作用が満足に行はるべき筈はないのであるから、脳に疾患ある者は記憶力の増進を計らうとするに先づ、先づ脳の疾患を治癒せしめねばならず、且又其疾患なき者も、記憶力の増進を欲する以上は、有らゆる努力によつても脳に疾患を醸さざらん事を期さねばならぬ。蓋し脳病は記憶力増進上他に其比なき最も恐しい敵だからである。茲に脳病と云ひ、又脳の疾患と云ふのは慢性脳貧血や軽性の脳充血、又は眩暈症、頭痛等であつて、彼の脳動脈の痙攣や脳水腫や、脳膜炎や、脳髓の膿瘍、腫瘍、出血や或は又脳脊髄硬化症などは脳の疾患たること勿論であるが、此等の疾患は何れも重症であつて、此等の疾患に罹れる者が讀書又は執務の出来べき筈はなく、記憶力

の減衰等を憂ふべき場合ではないのであるから、これ等に付ては茲に語るべき限りでない。外傷又は手術による出血多量が原因となつて起る急性の脳貧血や、或は精神に異状を來して全然脳の判断力を失つた重病に付ても亦同様、茲に之れを語るべき必要を視ぬのである。倍て記憶力に障害を及ぼす脳の疾患中に於て、世人の最も多く患ふるものは頭痛であらう、此頭痛には神経性頭痛と偏頭痛との區別があるが、共に脳髓に氣質的變化なくして來るものなる事は言ふ迄もない。ろして此頭痛を患ふる者の最も多い理由は、之れが精神の過勞からも起り、又其興奮に依つても發し、或は喫煙の過度、飲



酒の過度、睡眠の不足、過房、手淫、女子にあつては月経障害等からも起るものであつて、此等原因となるべき事が、世人によつて極めて屢々行はれ易いからである。別けても青年男女にあつては、其學窓にあると業務を執りつゝあるとの差なく、何れも腦力を使用する事激しい上に、其意志定らずして情の欲するがまゝに奔り、兎角放縦の行爲に流れ易いが爲め、頭痛の原因となるべき事を敢行する事多く、その爲め世の青年男女に平素頭痛を患ふる者が極めて多いのであるが、此頭痛なるものは神經性頭痛でも又偏頭痛でも共に一種言ひ知らぬ苦痛を感じて總ての世事に對し嫌厭の念を生じ、漸次精神の朦朧を來して判斷力を遲鈍ならしめると同時に、著しく記憶

力を減衰せしめて、其恢復を計ることは到底容易の業ではないのである。

頭痛は然く腦を働かすことの多い者が患ひ易く、そして又腦を働かす者の大敵であるのだから、之れが豫防又は治療に全力を注がねばならぬが、さて其豫防又は治療の方法としては前記の原因を避けるの外はないのであつて、海邊等に轉地療養を試み、生活状態を變更に其理性を働かせねばならぬ。

次には腦貧血であるが、慢性の腦貧血は勿論生命に關すること無





く一唯僅に心悸の亢進を來すに過ぎなかつたり、又は耳鳴、幻嗅等の障害を生ずる位に止り、其稍や重いのも欠伸を催したり、又は筋肉の痙攣を感ずる位に過ぎぬ爲めに、世人は之れを深く顧慮することなく、恐くは脳でも幾分か悪いのであらうと輕々に看過し去るのであるが、此腦貧血の爲めに記憶力に大なる障害を及ぼすことを知らぬとすれば、其人は愚なりと稱せねばならぬであらう。世には著しく記憶力の減退せるを憂ひ、何が故に斯くは記憶を要する事を記憶に止め得ぬのであらうかと、密に煩悶する者決して少なからぬやうであるが、此等は何時しか慢性の腦貧血に罹つてゐるのであつて、其原因の腦貧血を治療せしめねば、其結果たる記憶力

の減衰は之れを恢復し得られぬこと勿論である。て之れが治療を計るには、其原因たる過勞、手淫、又は營養不良を絶対に避けて、尙其上に讀書又は執務に倦怠を感じた場合は、直に之れを廢し、精神を安靜にして悠然保養し、身體を強壯ならしむるに努めねばならぬのであつて、大體に於て頭痛の治療法と同様の方法を執れば、血液の循環を活潑ならしむる事が出来るから、腦貧血は之れを治療し得られるのである。腦貧血と正反對の症狀を示す腦充血も亦精神の朦朧を來して、或は頭痛を伴ひ、或は頭重を起し、意識の遲鈍甚だしきに至つては遂に卒倒し、記憶力は之れが爲めに少なからざる影響を蒙つて、記憶



せんとするをさへ忌み、腦に倦怠を覺ねて記憶力を働かせる事不可能なるに至るのであるから、之れ亦腦貧血同様充分の治療に力を盡し、又其豫防に努めねばならぬのである。

其治療は原因を探究して、動脈硬化症なり、腹膜炎あり、大動脈狭窄なり、他の疾患より來るものは其疾患の治療を醫師の手に委さねばならぬ事勿論で、其他にあつては飲酒を避け、便秘を治し、適宜の運動を採つて精神の安静を期するのが最も必要で、轉地療養の有効なことは言ふ迄もない。腦充血が直接記憶力に及ぼす障害は、腦貧血のそれと同様決して忽諸に附すべからざるものであるから、記憶力の増進を計らうとする者は、須臾も之れに罹らざらんとする

注意を怠るべきでは無い。

此腦充血も屢々眩暈を來すものであるが、眩暈症も亦記憶力に大なる障害を及ぼすものであつて、悉るべき敵の一ツに數ふ可きものである。眩暈症とは俗に謂ふ『めまひ』であつて、又『たちぐらみ』と稱するもの此内に含まるべきであらう、世人は『めまひ』や『たちぐらみ』位にと、之れを輕々に看過して意に留めぬばかりでなく、之れが記憶力に影響を及ぼす事の如きは全く思ひ寄らぬであらうが、然し是れ亦一の腦疾患である以上、記憶力は此疾患の爲めに多大の障害を蒙らざるを得ぬのである。

眩暈症には中毒より來るものと、反射的に起るものと、腦神經疾



患の一の症候として起るものとの別があるから、其原因を究めた後でなければ之れが治療を計ることは出来難い譯けで、中毒性のものと其れは酒、煙草、珈琲、茶等の中、中毒を起すに至つた原因の物を厳禁し、反射的に來たもの又は脳神経疾患の一症候として起つたものならば、其原因となれる疾患の治療に手を盡す可きて、眩暈症は兎角慢性になり易いものであるから、可成は其慢性とならざる以前に之れを治療せしめ、又既に慢性となつたものも、それが爲めに習慣性となつて深く之れを苦慮せぬが如き愚に陥るなく、之が治療を計る事のそれが、記憶力の障害を除き其増進を期する上に最も必要なのである。

以上は脳の重病以外、慢性的脳疾患として記憶力を減衰せしめること最も多きものゝみに就き、記憶力に影響を及ぼす所以、並に其治療の方法を説いたものであるから、苟くも記憶力の強大を冀望する者は、例令如何に輕微なものでも、總ての脳の疾患に付ては、特に多大の注意と治療を須臾も怠る可らざる事を、茲に讀者に重ねて念を押して置くのである。

### 第二節 神經衰弱症より來る障害

あゝ神經衰弱症、是れ實に今の青年が最も罹り易い疾患ではあらぬかよ、讀者の中にも亦此疾患の經驗を有する者少なからぬであら



うが、今茲に其症候の大畧を語れば、神經衰弱症は多くの場合不眠症を來し、假し又不眠に陥らぬまでも、睡眠容易に成り難く、漸く眠りついても熟睡するを得ずして假睡にのみ過ぎ、所謂夢團なるを得ざる苦みに夜の大部分を人知れず悶ふること連夜に及ぶもので、中には又其正反對に、日夜睡眠にのみ捉れ、眠さへあれば眠りを催し、夜は全く眠り通して、それで尙不足を覺えるものもある。不眠症を來すか又は熟睡の成り難い爲めには、夜毎の煩悶苦惱に益す神經を疲らせ、終には全身に少なからぬ衰弱を來して、症状愈々險惡に陥るを常とするのであつて、又日夜の睡眠に尙不足を感ずる程なのは、是れ實に神經は勿論、全身の疲勞既に著しきものあるが爲めで、

其疲勞を感ずる丈の睡眠の満足を覺ゆる迄眠り通さねば、疲勞せる上に疲勞を求め事となつて、之れ亦決して症状が好い方には向はぬであらう。そして神經は過敏になり、何事にも感じ易く、喜怒哀樂の情に驅られて自ら心痛を求め、或は猜疑を恣にして懊惱し、或は嫉妬に囚はれて涕泣し、精神朦朧として判斷力なく、又記憶力著しく減退して寧ろ健忘に陥るのであつて、讀書にも執務にも毫も興味を感じ得ぬのみならず、直に倦怠を感ずる上に強いて之れを爲さんとすれば頭痛を覺え、讀書するも何の効なく、執務には錯誤を生じ易く、如何に心を焦つても精神の疲勞に如何ともなす能はざるに至るを、神經衰弱症一般の症状とするのである。



醫學博士井上通泰氏は神經衰弱症の症候十を數へて左の如く言つてゐる、曰く

- 症候の一 苦勞症、普通以上に物事を氣遣ふのが其一。
- 症候の二 物事を無暗に苦にして僅な事をも極端まで穿鑿せねば措かぬのが其二。
- 症候の三 何としても静座し居ること能はず、氣が散りて讀書することもなり兼ね、唯そわ／＼するのが其三。
- 症候の四 沈鬱に陥つて、何事にも引込思案をなし、暗い所を好んで散歩をも好まぬに至る。
- 症候の五 眼睛が疲勞して、物を見詰める力なく、視力には變り

はないのであるが目が早く疲れる。  
症候の六 以上は重なる精神的症候であるが 以上の外に、自覺的に病にかゝつたと信ずるに至り、身體各所に病あるが如く感ずるに至るのである。

- 症候の七 不眠になり、又食欲進まず、全身の衰弱を來す。
- 症候の八 便秘を來す。
- 症候の九 下痢を起す。
- 症候の十 陰莖勃起を來す。

是れ實に井上博士の數へた神經衰弱症の十症候であつて、博士は記憶力の減衰を明に其症候中に擧げてはゐぬが、然し症候の三に氣





が散つて讀書することもなり兼ねると云ひ、又症候の五に眼睛が疲勞して物を見詰める力がないと云ふのは、是れ間接に記憶力の疲勞減衰を語るものである。

然り、記憶力の減退は神經衰弱の症候中に數へべき程、それ程神經衰弱症と記憶力減衰とは離る可らざる關係を有するのであつて、一ト度神經衰弱症に罹つたならば、如何にしても記憶力の減衰を免れ得ぬのである。然れば記憶力の増進を計るべく、神經衰弱症は腦病と同様大なる敵である、此敵に遇ふては記憶力増進の希望は到底破れざるを得ぬのである、そして一ト度此敵の爲めに著しく記憶力を減損せられれば、其恢復は到底一朝一夕には覺束ないのである。

以て神經衰弱症の記憶力に及ぼす障害如何に甚しきかを知り得たであらう。

さて之れが豫防又は治療の法は、其原因を去るの外はないのであつて、神經衰弱症は畢竟神經系統の疲勞から來るものなのであるから、此疲勞を防ぐのが豫防の法となり、此疲勞を治癒せしめるのが即ち治療の法となること勿論で、更に詳しく説明すれば、手淫及び過房がその最大原因であつて、其他精神の過勞即ち過度の心配、過度の勉學、過度の執務、甚だしき悲哀、甚だしき恐怖等も亦屢々其原因となり、尙又梅毒、癌腫等の重病や或は兩親よりの遺傳病が原因をなす事もあるが然し此等重病又は遺傳病が原因となれるものは





別として、多くの場合に於て其原因たる前記手淫及び過房又は精神の過勞は、意志さへ強固ならば之れを避けることが出来るのであるから、記憶力の増進を計らうとする者、若くは其減退を怖るゝ者は斷じて此等の原因となるべき何れをも避けねばならぬ、そして又終に神經衰弱症に罹つた者が、其治療を計るべく前記原因となるべきことの何れをも避けねばならぬは勿論である。療法としては藥物によるよりも、轉地、旅行其他の方法によつて精神の安靜を計り、新聞記事を読むことをも廢して、優遊自適、或は釣魚を試み、或は野遊をなす等、自然的療法によるのを最も有効とするのである。最も記憶力の強健なるを要する青年の時期に於て、最も此神經衰

弱症を罹る事が多いのは、疑ひなき事實であるから、世の青年は特に神經衰弱症が記憶力に及ぼす影響の大なることを怖れて、其豫防に有ゆる努力をせねばならぬのである。序に附記して置くが、此神經衰弱症は其以前依ト昆埜里や歌私的里の中に加へて居たのであるが、西歴一千八百八十年に英國のピアード (Beard) なる人が、初めて此名をつけて以來、依ト昆埜里又は歌私的里から別れたもので、未だ至つて新しい病名なのである。

第三節 過勞より來る障害

茲に過勞より來る障害と云ふのは、記憶力の過勞より來る障害な



のであつて、一般精神の過勞に付ては既に前節迄に詳記した處であるから、重ねてそれを茲に説かうするのではない。  
記憶力の過勞が記憶力に障害を及ぼすことも亦怖る可き程甚大である。寧ろ精神の過勞よりも其害更に甚だしく、これが爲めに前節説ける處の神經衰弱症を惹起することも決して少なからぬのであるが然し記憶力の過勞は之れに依つて神經衰弱症を起し、而して記憶力に障害を及ぼすよりも、更に一層直接に、即ち神經衰弱症を起すよりも先に記憶力に大障害を來すのである、蓋し其障害の甚だしい所以なのである。

何をか記憶力の過勞と云ふや 書籍の濫讀や、過度の勉學が、記

憶力を勞すること多きは言ふまでもないが、然し此等にも倍して甚だしく記憶力を勞すること多きは、多數の事柄を強いて一時に記憶しやうとする事である。世の學生中には英和辭典の各頁を記憶しやうとし、又百人一首の上一字によつて其下の句を知り得る記憶をなさうとする者があるが、此等こそ實に記憶過勞の適例であつて、總て斯の如く連絡したる事柄でなき、或數字の配列、或物の名の多數等を強いて記憶しやうとする場合に於て、記憶力に多大の疲勞を來すべきは言ふ迄もない事で、茲に記憶力の過勞と云ふのは、即ち斯の如きを稱するのである。

又兎角氣が散つて、讀書するも記憶に止め難い場合があるが、斯



がる場合に強いて記憶しやうとして讀書を続け、心を焦つて記憶に努めるのも亦甚だしく記憶力を疲勞せしめ、終に其減衰を來すものであつて、是れ又記憶力の過勞より來る其障害と云ふべきである、醫學士賀古鶴所氏の如きは、其害の甚だしい事を認めて、斯る場合に決して讀書すべきでない事を青年學生に警告してゐる。

四肢の運動其度を過すに於ては、甚だしい疲勞を感ずると同様、記憶力とても之れを休め、働かせねば疲勞を來すことは言ふ迄もないのであるのに、其疲勞には頓着なく唯無際限に働かせやうとし、又既に疲勞を感じつゝあるをも顧みず、益す其働かせるに於ては、疲勞に疲勞を重ねた揚句に、終に力瘵えて又之れを働かす能は

ざるに至るのは當然である、そして斯の如きは決して記憶力のみに限らぬのであるが、記憶力の疲勞は的確に之れを知る事が出來ぬ爲めに、兎角其疲勞に鞭ちて過勞に陥り、其減衰を招くに至り易いのである。

で苟くも記憶力の増進を望み、若くは其減退を欲せぬ者は、以上の述べた處に依つて記憶力の過勞を避け、殊に學生等は試験前に徹夜の勉強などに依つて、却て記憶力を破り、試験成績の不良を招くが如きことのないやう、記憶力の保護に注意を拂はねばならぬ。若し此注意を怠らんか、其人は到底記憶力を増進し得る資格なき人である。



以上第一章及び第二章に分つて詳説した間接及び直接の障害は、記憶力の障害を説明する便宜上、間接と直接とに區別したまでであつて、實際に於ては間接の原因忽ち直接の障害となり、又直接の原因一旦間接の疾患を誘起して後記憶力に障記を及ぼすこともあるのであるから、此等の障害は間接直接の區別に依つて、決して之れが注意を左右すべきではない、而して記憶力を増進する上に於て、此等の障害に接せぬやう努力するの極めて必要な事は既に詳説した通りであるから、記憶力を増進せしめやうとする者は、如何なる理由ありとも、又如何なる場合に於ても、前記直接及び間接の障害となすべき原因を避くことを怠つてはならぬのである。然らざれば後

篇説く處の方法に依るも、到底記憶力の増進は之れを避け得ぬであらう。



### 第三篇 記憶力増進

#### 第一章 記憶法と記憶力増進

世に記憶法又は記憶術と云ふのがある、其始め希臘に於て研究されたもので、日本に於ては曾て和田守氏に依つて研究され、一時は我學界の先進者等も亦和田守氏に就いて其法術の教授を受けた程である。今日に於ては一般世人から殆ど忘れられてゐるが、其忘れられたのは該記憶法又は記憶術なるものに、何等の奇もなく、何人にも常識を以て考へ得られる方法であるからである。然し其記憶法が連続せざる各種の事柄を記憶する上に有力なものであつて、記憶上

充分効力のあるものなる事は之れを拒む事は出来ぬのである。さらば其記憶法又は記憶術とは如何なる方法なのであるか、坊間之れに關する著書は數十種の多きの上つて居るから、其詳細は此等著書中の一冊に依つて充分に知悉し得られるであらう、而して此等の著書には幾多の例を擧げて其方術を實地に應用する途を説明してゐるが、然し其法術の根本義は、或事柄と或事柄との間に類似點を求めて結合させるか、相接近せしめて聯絡なきものを聯絡させるか但しは又他の或聯絡したる事柄に當てはめるかして、記憶し難きものを或程度迄記憶し易くして記憶するにあるのであつて、更に詳しく説明すれば、假に今茲に新聞、時計、筆、洋服、飯、算盤の如き



何等聯絡なきものを、茲に擧げた順序に記憶せねばならぬ場合に遭  
遇したとすれば、之れを記憶法によつて記憶するには何等かの或る  
形に當てはめて了ふのである、即ち之れを人體に當てはめるとし、  
人體を各部に別ちて頭を第一、眼を第二、口を第三、肩を第四、腹  
を第五、足を第六と定め置き、此各部に前記の六箇の事柄を當て候  
めれば、記憶は極めて簡易に爲し得られるであらう、畢竟頭を進歩  
させるには新聞を讀む事が必要で、眼で視ねば時計は解らぬもの、  
口に代るものは筆で、肩の恰好の善悪で洋服の出來の善悪が別れ  
腹の空いた時には飯を食はねばならず、勘定に足を出すのは算盤を  
忘れるからの事と、斯の如くに各種の事柄と人體の各部とを結び付

け、頭を思へば新聞が念頭に浮び、其次の眼を思へば時計が思ひ出  
され、次に口を思へば筆と解り、肩を思へば洋服を思浮べ、腹を思  
へば飯、足を思へば算盤と、順序通りに思出す事が出来るやうにし  
て記憶すれば、記憶もし易く、又忘れることも少いのが、是れ即ち  
記憶術なのである、其他方法は種々あるが其根本義に至つては皆之  
れと同一で、之れと同一の記憶法を形を變へて種々に應用するやう  
にした迄である。されば之れを術と稱するが如きは當らざるの甚だ  
しきもので、何の奇もなき平凡の一方に過ぎぬのであるが、然し  
平凡であるからとて決して忽諸に附する事は出來ぬ有効な方法なの  
であつて、若し熱心なる習練を積むこと久しきに涉つたならば、數



十人の公衆の前で其數十人が一ツ宛言ひ放つ事柄を唯一度聞いた丈  
けて、直ぐ其順序通りに脳裡に收めて了ふ事位のは、容易に出来得  
られるであらう。で此記憶法又は記憶術と稱せられるものは、畢竟  
記憶を簡易にする方法を習練する事となるのである。  
記憶を簡易ならしめる事、簡易ならしめる方法を習練する事、而  
して容易に記憶する事を得、又容易に忘却せぬ事を得る等を以て直  
に記憶力の増進と云ふことの出来ぬのは勿論である。記憶力を強健  
ならしめて、諸事物の記憶を容易にするを得るのが記憶力の増進で  
あるのだから、單に記憶の簡易法を習練するのは、記憶力を増進す  
るのではないが、然し記憶することを簡易ならしめて、記憶上多大

の困難を感すべき事を、其困難なからしめ得たならば、大に記憶力  
を節約し得、又休養せしめ得、保護し得るのであるから、自ら記憶  
力の減衰を防ぎ得るのみならず、漸次其増進を視るを得べきこと蓋  
し疑ひないであらう。であるから充分記憶法又は記憶術なるものを  
習練して、其應用自在なるに至り、而して之れを巧に善用するのは  
頓て是れ記憶力の増進の一方法であるといひ得られるのである。  
然り、一方方法である、單に一方方法に過ぎぬのである、記憶術なる  
ものは記憶上に決して絶対の力あるものではない。然りとて又之れ  
を蔑視して願みぬが如きも誤れるの甚たしきものである。世の記憶  
力増進を望む者は、記憶法又は記憶術なるものが或程度迄は記憶力



を増進する上に効力あるものなる事を知つて置く必要がある。即ち茲に此一章を設けた所以である。

### 第二章 藥劑による増進

人は年齢が増す程、記憶力が加はり、且つ記憶を精密にする度の増すものである事は、ポルトンと呼ぶ人が學生に就て行つた記憶力の試験によつて確定したのであるが、それは畢竟神經細胞の連絡關係が、年齢を増すに従うて完全し、其活動が鋭敏になつて、外來の刺激に依る印象を永く保持する力が漸次に増すのである。が斯の如き自然の變化にのみ任せず、人為的に記憶力を増進せしめやうとす

るに當つて、如何なる方法を執るのが最も簡易であらうか。

神經細胞を完全に發育せしめ、連絡を敏捷にし、組織を複雑にし、自然の變化以上に記憶力を増進せしめるには、腦髓の發育も必要である、記憶の練習も亦甚だ必要である、がそれよりも更に一層必要なのは腦の發育を充分にし、突起を驕多にし、組織を完全にし、且又腦力の消耗を補ひ、減退を防ぐ爲めに、常に血液の循環を旺盛ならしめて、適度の營養分を腦に供給せねばならぬことである。そして血液の循環を旺盛ならしむると共に適度の營養分を腦に供給する最も簡易な方法は、藥劑を使用するの外はないのである。

勿論藥劑其物の効力によつて直に記憶力を増進せしむる事は不可



能である、記憶力を増進せしむる爲めの薬劑としては未だ世に見出されぬからであつて、若し世に記憶力増進薬と稱するものがあれば、それは直接に記憶力を増進せしむるものではなく、脳の發育を助ける爲めの薬劑に外ならぬこと疑ひもないのである。で薬劑を使用することは最も簡易な方法ではあるが、然しそれは直接の効力あるものではなく、依つて以て脳の發育を助け、腦力の消耗を補ひ、其減退を防いで、間接に記憶力を増進せしむるものである事を覺悟せねばならぬ。

今茲に腦に有効な薬劑の處方數種を掲げて、讀者の參考に供する事とするが、然し薬劑の力を借りて腦力を補はうとする者は驚と怪

師に計つて、其處方を乞ふを最も安全とする事言ふ迄もない、そして茲に掲ぐるものは唯參考とするに止むべきである。

第一 樟腦

硫酸規尼涅

還元鐵

龍膽根末

重炭酸那篤留謨

右混和十二包に別ち、朝夕一包宛

第二 枸橼酸々化鐵

(又は還元鐵)

一、〇

一、〇

三、〇

〇、五

二、〇

五、〇

五、〇



龍膽根末

一、〇

龍膽越幾斯

三、〇

右六十九とし一日三回二九宛

第三 硫酸規尼涅

三、〇

還元鐵

一〇、〇

龍膽根末

一、〇

龍膽越幾斯

五、〇

右百二十九とし一日三回一二九宛

第四 乳酸鐵

二、〇

沈降炭酸石灰

二〇、〇

磷酸石灰

二〇、〇

乳糖

三〇、〇

右一小刀尖を半里埜兒の牛乳に加へ用ゆ

第五 臭剝

二、〇

水製大黃越幾斯

三、〇

水素還元鐵

一、〇

大黃根末

適宜

右五十九とし毎日三回五九宛

讀者或は以上を以て是れ單に強壯劑の處方に過ぎぬとなすであらうが、然し全身に於る血液の循環を旺盛ならしめて、依つて以て腦



に營養分を供給するには、強壯劑によるの外はないのである。彼の健腦丸と云ひ、腦丸と稱する類の賣藥の如き、臭劑と大黃とを主劑としたものであることを知つたならば、世の腦病藥又は健腦劑と稱するものを信用せんよりは、適宜の處方によつて全身の強壯を計るの優れるに如かざることを悟り得るであらう。

既に然りとせば、藥劑に依頼するのは極めて簡易な方法であるが、それだけ直接の効果を收むることの少いのを覺悟せねばならぬ、さらば章を更めて他の方法を詳説するを必要とするであらう。

### 第三章 食物による増進

日常の食物中記憶力を増進する特效を有するものがあつて、それを選んで用ゆることに依つて記憶力を増進し得らるゝならば之れ程簡易な方法はないであらう、然るに英人サー、ゼームス、クリチト、ン、ブラウン氏の研究した處によると、日常人類の用ゐつゝある食物中、或種の物を選択してそれを多量に用ゐたならば、腦の發育は完全なるを得ると共に、適度の營養分を供給し得て、記憶力の大きな増進をなし得るのである。前章説く處の藥劑の力よりも、遙に確實で有効なこと疑ひなしとしてブラウン氏が其研究の結果を發表し



てゐる以上は、他に記憶力の増進方法の見出されぬ今日、これに信を措かぬ譯けには行かぬであらう、然らば其記憶力増進に特效ある食物とは何であるか、曰く磷である。磷は腦の食物とも謂ふべき程腦に必要なものであつて、腦に與ふる其効力に至つては眞に偉大なるものである。冀くは今茲に其効力を語り、そして食物による増進法が藥劑による増進法よりも遙に確實な効力あるものである事を説明するであらう。

### 第一節 磷の効力

ブラウン氏が磷を以て腦髓の特殊の食物であると稱し、ピユヒネ

ル氏が磷なければ思想なしと云つてゐるのに視ても、磷が如何に腦力に偉効あるものであるかを知り得るであらうが、此磷が腦髓の特殊の食物として認められたのは、決して最近の事ではないのであつて、其効力が世の識者に認めらるゝに至つたのは十七世紀後半の事なのである。それ以來磷の効力は世に信じられてゐるが、近代科學的研究の結果、磷素は腦髓の完全なる發育を期する上に必要缺く可らざるものである事を確證せらるゝに至つて世人のこれに對する信念は益々固きを加へたのであつて、又事實に於ても毫も之れを疑ふの餘地はないのである。

人類日常の食物中には皆多少の磷素を含有してゐるから、人は不



知不識の間に此脳髓の食物を採りつゝあるのだが、然し磷を含む事  
多き食物を用ゆるものと、然らざるものとは、相比較すれば後者は  
前者より著るしく脳の發育不完全であつて腦力不健全、記憶力薄弱  
なること、事實の證明する處に依つて明瞭である。既に其効力が斯  
く明瞭に確定した以上は、記憶力増進の最も簡易且つ正確なる方法  
として、世人は假令幾干なりとも磷素を多量に含める食物を日常の  
食物となさざるを得ぬであらう。さらば以下磷素の効力を語ると其  
に如何なる食物が最も多く磷素を含んでゐるかを語るであらう。

### 第二節 鶏卵と羊肉の効力

磷素がそれ程までに記憶力増進に効力があるならば、食物によつ  
て之れを採るよりも、須く無機體の磷を食すべきではないかと謂ふ  
者もあらう、が然し人類の食物中には何れも磷を含んでゐるのみな  
らず、食物中に含まれた磷だけで充分なものであるから、無機體の磷  
を食するの必要はないのである。然し同じ食物中に於て、磷を含有  
することの多いものを選択するのは勿論必要あること、鶏卵及び羊  
肉と、胡蘿蔔及び蕪菁とを比較すれば其差の大なる事ろ愕くべき程  
であるから、胡蘿蔔蕪菁は捨て、鶏卵羊肉を用ゆることを心懸け



ねばならぬのである。胡蘿蔔は磷酸を含有すること〇、〇三六ヘルセント、蕪菁は〇、〇五八ヘルセントであるのに、鶏卵は磷酸を含むこと〇、三三七ヘルセント、羊肉は〇、四二五ヘルセントであつて、試みに小兒を養育するに當つて、蕪菁及び胡蘿蔔とを食用に供したならば、その小兒は羊肉と鶏卵とに依つて養育された小兒に比して腦髓が不完全で、腦力が微弱であるのは、ブラウン氏が實驗を基礎として確言する處である。鶏卵、羊肉の効力以て知るを得るであらう。

### 第三節 魚肉の効力

記憶力増進の爲めに特殊の食物を攝取することは、必ずしも好成績

蹟を得ると云ふ譯には行かぬから、それよりも他の方法を採るを宜しとすと云ふ者がないではない。而して又他の動物の腦髓などを精製した食品を攝取して其効力如何を實驗した成績が餘り良好でなかつた例のある事は事實であつて、斯の如き例が記憶力増進の方法を研究する者を失望せしめたことは尋常でないが、然し磷酸に富む食物を攝取する効力が既に前節述べたる如く明瞭に確められた以上は單に前節の鶏卵及び羊肉ばかりでなく、其他にも如何なる物が磷酸に富むかを調査して、有効な食品の多數を知ることが極めて必要なのは、言ふ迄もないであらう。

ブラウン氏の研究調査せる處によれば、磷酸の多量を含有すると



共に世界に最も普遍的な食品は魚肉である、勿論此魚肉が含有する  
磷素は前節説明せる鶏卵又は羊肉及び後節説かうとする食品に比較  
して、それ等に劣つてゐることは正確なる分析によつて證明せられ  
てゐるが、然し最も容易に求め得られ、且最も低廉に購ひ得られ  
るから、常食用としては之れ程適當なものは他に無いとも謂ひ得ら  
れるのである。

さらば其効力は如何と言ふに、それは前記の通り磷素を含む度が  
前節述べた食品及び後節説明する食品等に比しては少量であるのだ  
から、従つて其等の食品よりも効力の劣れることは言を待つまでは  
ないのである。で魚肉を盛んに常食用としたからとて忽ち記憶力の

増進を自覺する程の効力を認める事は出来ぬけれど、然し決して効  
力なきにあらざる事は左記の人々が之れを常食として絶えず攝取し  
た場合に證明せられるのである。即ち

- 一 身體の運動を要せぬ座業に従事する者
- 二 精神の亢奮し易き者
- 三 神経過敏にして事物に感動し易き者
- 四 神経に多少の異状を呈せる者

此等の人が常に盛んに魚肉を食用としたならば、漸次其腦を健全  
ならしめることを得べく、又第一に擧げた座業を營む者にあつては  
運動の不足から來る腦の故障、記憶力の減衰を防ぎ得るのである、



既に此効力ある以上は通常健康體の者が魚肉を盛んに常食とする場合、必ず幾干かの効力あるべき事、疑ひを容る可きでは亦からう。然らば即ち魚肉を好まぬ人は已むを得ぬが、之れを好み若くは嫌はぬ人は努めて多量の魚肉を常食に用ゆる事を心懸けるのが、自己の利益であらう、少くとも他の獸肉若くは野菜類を避けて可成魚肉を食することは今の青年に必要であることを斷言して憚らぬのである。

草食主義者の意見

#### 第四節 大燕麥粉の効力

大燕麥粉は魚肉に比して遙に優れる頗る有効なる食品である、穀

類の數は世に少なからぬが、然し燐素を含むこと大燕麥粉に優れる物は他に一も之れ有らずと言へば、それで大燕麥粉の記憶力を増進する上に如何に有効な物であるかは、畧ぼ判知し得られるであらう。そして此食品が獨り記憶力を増進すべく適度の營養分を腦髓に供給する有効な食品であるばかりでなく、人體の養成に必要な營養物を多量に含んでゐること、到底他の穀類の及ぶ處でないのだから、人類に取つて此程好適の食品はないと謂ふべきであらう。

クリチトン、ブラウン氏の説によると、蘇格蘭土の勞働者等が古來其體格極めて偉大で、氣力亦甚だ強健であつた所以のものは、畢竟此大燕麥粉を常食としてゐたからであつて、近時此良習慣が漸次



chise

に失はれて大燕麥粉を常食とすることなきに至つた爲め、其體格、其氣力の衰へ行くのは此等勞働者の爲めに遺憾とすべきであるとの事である。果して然らば此事蹟は大燕麥粉の効力を最も明確に證據立つるものではないか。ブラウン氏は此證明を基礎とせるばかりでなく、事實に於て此食品が磷素の多量を含有することを説いて、牛乳に混合して粥の形にした大燕麥粉は、兒童を始め一般青年男女の無上の朝餐であると語り、此朝餐が速に一般の習慣とならん事を希望すると云つてゐる。著者亦氏の説を信じて、茲に本書の讀者にも此食品を推奨するものである。

第五節 最も有効なる乾酪

鶏卵、羊肉、大燕麥粉等の効力は前節までに説く處の如くであるが、然らば最も有効な食品は何であるかと云へば、それは言ふまでもなく最も多量の磷素を含有する食品であつて、磷素を含有すること最も多量なる食品は何であるかと云へば、それは乾酪なのである。即ち乾酪は腦力を養成し記憶力を増進する上に最も有効なる食品であつて、吾等の知れる範圍内に於ては、此乾酪に優る物はないのである。

最も有効なる乾酪が、如何に磷素に富めるかは確實なる分析の結果



果によらねばならぬ。今其確實なる分析によつて知り得た處を記せば、乾酪中に含まれたる燐化物は一、八一ベルセントの多量である、曩に記した鶏卵は〇、三三七ベルセントに過ぎぬ、而して又羊肉は〇、四二五ベルセントに過ぎぬのである、以て乾酪が燐素を多量に含むと稱せらるゝ、鶏卵又は羊肉に比して其二倍以上、乃至三倍以上の燐素を含むことを知り得るであらう。普通の野菜中に含まるゝ燐化物は僅に〇、一八ベルセントに過ぎぬのであるから、野菜類に比して鶏卵又は羊肉が其三倍乃至四倍の燐素を含み、それだけ會力を有する事は明瞭であるが、乾酪は實に鶏卵羊肉類に更に二倍乃至三倍せる効力を有してゐるのであつて、これ以上の効力ある物は吾等人類の

食品中に見出されぬのであるから、最後に之れを讀者に紹介するの必要があるのである。

而して又此乾酪は大燕麥粉同様、單に腦髓に有効で、記憶力を増進せしむる食品として無上の効力ある物であるばかりでなく、又實に筋肉の養成に極めて必要なる營養分を含有してゐるのであるから、常用食品として之れを攝取することをせぬ者ありとすれば、その人は自己の幸福を欲せぬ人であるとの貶謗を甘受せねばならぬのである。

然し乾酪は斯程迄に効力ある物であると同時に、又甚だ遺憾をすべき缺點を有してゐる。それは脂肪を多量に含有してゐる爲めに腸



胃を害するの虞れあることで、虚弱な腸胃のみならず、可成腸胃の健康なものでも、之れを少しく多量に常食とするに於ては、必ず腸胃を害せぬと云ふことはないのである。であるから脳の健全を欲し記憶力の増進を望み、否な寧ろ自己の幸福を希望する者は此極めて有効なる乾酪の適當の分量を適當に攝取すべく幾多の注意を拂はねばならぬ、而して此注意が遺漏なく行届いたならば、乾酪の効力は充分に之れを收むる事を得て、此食品の無上の價値を認むることが出来るであらう。

#### 第四章 自然的増進

以上藥劑による増進法と、食物による増進法とを説明した著者は進んで茲に自然的増進法を説かねばならぬ、自然的増進法と云つたからとて、總てを自然に任せて藥劑を用ゐることなく、食物の撰擇をも爲すことなく、記憶力の増減を放擲して置くのではない、自然的増進法とは人爲的方法以外に、宇宙に於ける自然の力を借りて之れに依つて記憶力の増進を計らうとする方法なのである。

自然の力は或意味に於て無限大である、であるから記憶力の増進を計る上に於ても亦自然の力はど大なるものはないと云ふ事は出来



ぬが、然し記憶力の増進を計るべく自然の力は決して之れを冷視すべきではない、嬰兒時代に於ける食物は唯一の母乳あるのみだが、此母乳が脳に最も適當なる營養分を供給する最も完全なものであつて、母體の乳汁代用として重きを置かれてゐる牛乳が、母乳に比して腦の食物として價值遙に劣れるが如きは、是れ實に巧なる自然の命令とも稱すべきであつて、自然の力の如何に重要視すべきかは、此一例に因つても炳乎として明瞭であらう。

然らば自然的に其増進を計るには、如何に自然の力を借る可きであらうか、开は極めて簡易である。即ち常に記憶の練習を怠らぬ暇に於て、又常に記憶力の休養を計り、其休養時に於て自然の力を借

るのであつて、畢竟記憶力を働かさぬ時に適當に腦力の休養を計る方法を採れ、可いのである。更に詳しく説明すれば、記憶の練習を怠らずに記憶力を漸次強大ならしむる暇に於て、腦を休め、腦の勞を慰むるの要あることは勿論であるが、此時に當つて腦の勞を慰むる方法が宜しきを得ねば、記憶力の休養は何の益にも立たぬ事になるであらうから、其休養方法に對して深き注意を拂はねばならぬのであつて、若し此場合、自己の身邊に多大の注意を必要とするが如き場所に入出入するが如きことあれば、記憶力を休養するつもりでも、毫も腦力の休養とならぬのであるから、却て害こそあれ、益のない事は云ふ迄もないであらう。即ち記憶力を働かさざる時に於ては、



雑間の地に入し、若しくは小説等の娯樂的書籍を耽讀し、又は園  
藝の如き、弄花の如き、娯樂を取ることは斷じて之れを避けねばな  
らぬのであつて、之れに代ふるに郊外の散策を以てするを最も適當  
とするのである。

市街に住居する者の多くは、家を出づる一步にして、直に多大の  
注意力を費さねばならぬのを常とする者であるから、腦力の休養を  
計らうとする場合に態々雑間の巷に赴き、又は演劇の如きを觀覽す  
るが如きは更に一層の注意力を消耗せねばならぬ事となつて、記憶  
力を休めても然も腦に疲勞を來すが爲めに記憶力亦其影響を受けぬ  
を得ぬが、雑間を避けて近郊に散策を試みるならば、宇宙大自然の

力は腦に多大の効果を齎して、記憶力は極めて適當に休養せらるゝ  
ことを得、其後に於て氣體力を働かす時に、必ずや記憶の容易なる  
を自覺して、其休養宜しきを得たことを知り得るであらう。

市街生活者の近郊散策にさへ、自然の力は斯の如き効力を有する  
のである。若し夫れ常に腦を働かす者が、暑氣に、寒氣に、市街を  
避けて海岸に山間に、其身體を養はんか、是れ蓋し身體の健康に利  
あるよりも更に一層其腦に利する處あつて、記憶力の増進は著しか  
る可き事疑ひもないのである。而して又市街生活者が時々地方に旅  
行を試むるのも、同様の理由の下に多大の効果を待べく、更に田園  
生活に移りて朝に夕に、野徑を逍遙して世事の繁雜から免れたなら



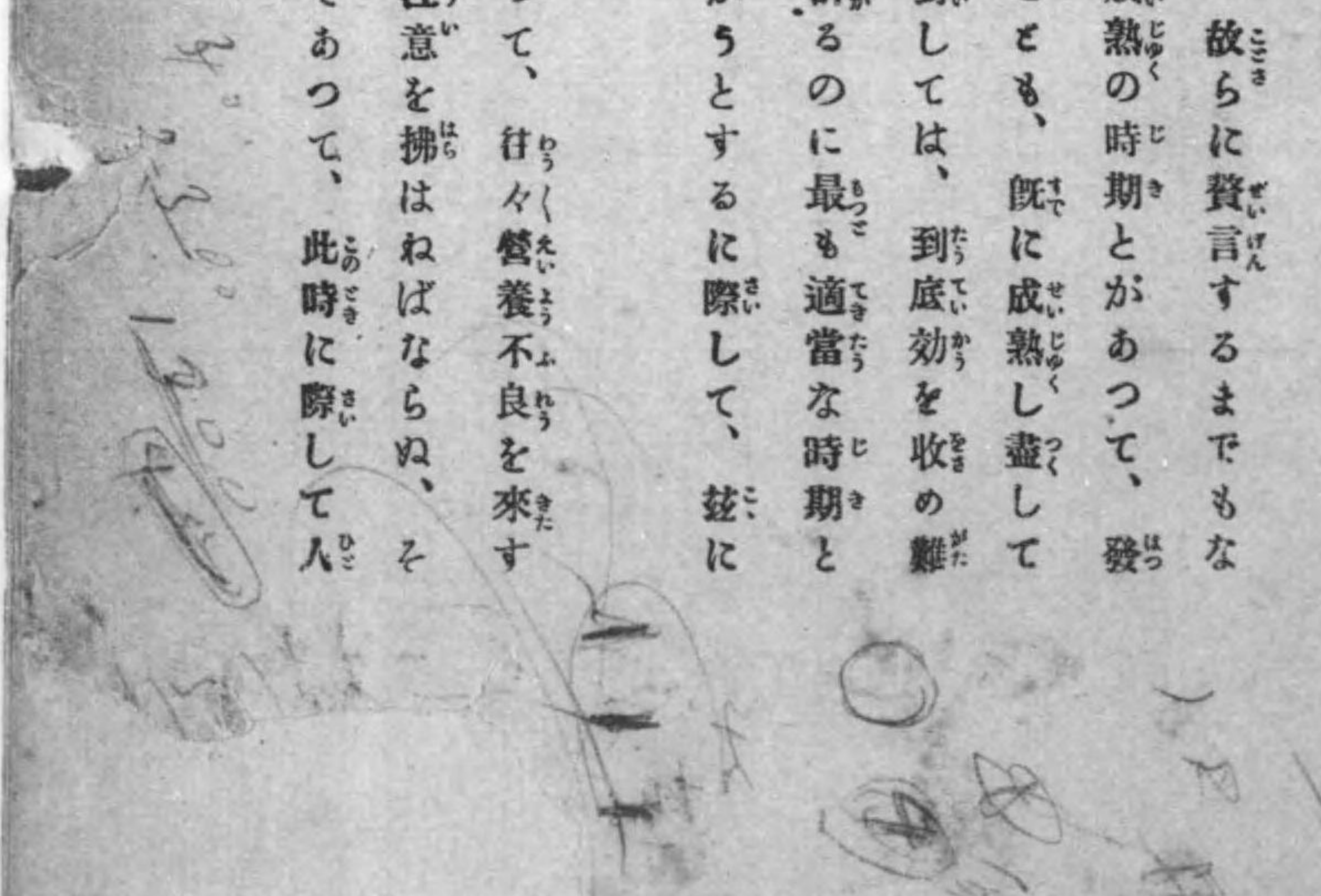
ば、大に記憶力の減衰を來した人でも漸次にそれを恢復した上に、其増進を認め得る効力は、之れを疑ふの餘地あらぬのである。  
自然の力を巧に利用せよ、是れ實に記憶力増進の上に須臾も忘るべからざる格言である、本書の讀者は特に此格言を銘記せねばならぬ。

### 第五章 増進の適當時期

記憶力の増進を計るに時期はない筈である。いつ何時でも腦に適當なる營養分を供給して、記憶の練習を怠らなかつたならば、記憶力は漸次増進することを得べく、食物なり藥劑なりの効力を仰ぐの

にも、時期に差別のあるべきでない事は、故らに贅言するまでもないのであるが、然し人には發育の時期と成熟の時期とがあつて、發育時代に於ては其發育を助けるに効あることも、既に成熟し盡してこれから老衰の時代に移らうとする者に對しては、到底効を收め難いものであるのだから、記憶力の増進を計るのに最も適當な時期と然らざる時期とに就いて、本書の筆を擱かうとするに際して、茲に一言の語る可きものを有するのである。

人には最も貧血症に陥り易い時期があつて、日々營養不良を來するのであるから、此時期に對しては充分の注意を拂はねばならぬ、それは即ち少年時代から青年時代に移る時であつて、此時に際して人





の體質や嗜好等が一新し、食慾に大變化を來すと同時に、亦其腦三  
も、良好なる方面又は不良なる方面に動搖變化を生ずるのであるか  
ら、此過渡期を利用して、記憶力の發達増進を計るのは、最も得策  
であると言はねばならぬ。更に言を換ふれば、記憶力の増進は如何  
なる時期に於ても之れを計るべきであるが、少年時代より青年時代  
に移る過渡期に於て其増進を計るを最も可なりとなすのである。で  
荷くも記憶力の増進を欲する者は腦の健全を計ると共に記憶力の發  
達増進を期すべく、此過渡期を利用する事を忘れてはならぬ。

腦力の健全を計り記憶力の増進を期すると否とは、人間一生涯の  
間に於る最も重大なる問題であつて、吾等は適當なる營養分を供給

し又適當なる方法手段を採つて、腦力を養成し記憶力を増進するの  
要ある事、既に卷首に説いた通りであつて、英人サー、ゼームス、  
クリチトン、ブラウン氏も亦之れと同意味の事を言つてゐる。既に  
然るに於ては、前記の少年時代より青年時代に移る過渡期を空々に  
経過し去りて、後日に至つて臍を噛むことなからんを要すると共に  
此最好時期に於て大に其増進を計り置くことを忘るゝなく、人生の  
最大重要問題を、極めて適當に解決するを要するのである。

最新 記憶力増進法 畢



大正四年九月一日印刷  
大正四年九月十四日發行

記憶力增進法  
正價壹圓貳拾錢

著作者 池田憲之助

發行者 上山銳彥

印刷人 畑中爲之助

印刷所 國光印刷株式會社

東京市芝區南佐久間町二丁目三番地  
東京市京橋區築地二丁目廿一番地

不許  
複製

發兌  
確報堂

東京市芝區南佐久間町  
一丁目三番地



8.5.15

本  
才  
タ  
マ  
シ  
イ



確  
報  
堂

厚  
紙  
100  
枚  
入  
り  
の  
一  
冊

ツ  
マ  
シ  
イ

30



327  
350



終