

ないやうに準備して其處に横臥なし得るやうにするか、或は晝間は寢臺若しくは寢椅子を縁側に置いて休み、夜間はそれを室内に入れて就眠するやうにしても結構であります。熱のある場合は寢臺に横臥する必要がありますが、其他の場合は寢椅子を卅度の角度にして座してゐると身體が楽であります。病室は空氣の流通を圖る爲に、二つ以上の窓をあける事が必要であります。歐米では窓付きの天幕が使用せられて居ります。

療養には氣候の變化のある處が適してをります。殊に晝夜の溫度に二十度内外の差があれば此變化は患者の身體に一種の刺戟作用を起して特別の價値があるのであります。若し轉地先を撰ぶ場合には、こんな事をも條件として考慮する事が必要です。

### 症 状 の 治 療

結核症 状 中 注 意 を 要 す る も の は 發 熱、盜 汗、咳、食 慾 の 減 退、嘔 吐 (咳 の た め) 等 で あり ます。病 勢 の 初 期 で あ れ ば こ れ ら の 症 状 は、休 養 や 新 鮮 な る 空 氣 療 法 な ど で 快 癒 し ます。

から、特別な治療を要しませんが、病勢の進むにつれて治癒する望は少くなるのであります。發熱の場合にも下熱劑を用ひる必要は殆どありません。盜汗の烈しい時には醫師の命により藥劑を用ひる必要がありますが大方はそれすら野外の空氣療法で快癒するものであります。咳は患部の安靜を保つため出来る限り、之を抑制し、且つ醫さなければなりません。然し或る程度の咳は氣管内に溜つてゐる痰を排泄する爲に必要であります。併し絞り出すやうな苦痛をともしなふ咳は安靜療法を目的を妨げますから有害であります。斯る咳のある時は出来るだけ身體を靜かに安臥させるがよろしい。咳の直接原因は冷え込み、塵芥の多い空氣を呼吸する事、歩行又は談話などに無理をする事及び喫煙などであり、此の咳を止める簡單な方法は、冷水又は冷水にオレンジ或はレモン等の汁を混じたものを少しづつ、呑むこと、徐々に深呼吸をする事、呼吸を一時止める事などであり、因に氣管に溜つてゐる痰を外部に誘導するには、朝起きたてに牛乳かその他の熱い飲物をコップに一杯呑み下すと効果があります。(尙詳しい事は本書第十五章咳に對する手當参照の事)



肺 結 核 の 豫 防

肺結核豫防の第一要件は常に健康を維持することであり、身体が健康であれば結核菌が侵入しても犯されることなく、却つて侵入せし微生物そのものを死滅させて仕舞ふ事が出来るのであります。

常に健康を維持するには左記の注意を守らなければなりません。空気の不潔な室内で起居することを避けること、新鮮なる空気と日光は結核菌のみならず其他凡ての微生物を死滅させるものでありますから、出来る限り戸障子を開放して、日光と新鮮なる空気を室内に誘導しなければなりません。殊に寢室の空気の流通に留意する必要があります。又室内を清潔を保つと同時に手を清潔にし、食前には必ず手を洗ひ、且つ他の人の使用した鉛筆等を嘗めない事。尚、不潔なハンカチーフを用ひてはなりません。而して少くとも一週二回は風呂に入り、石鹼で全身をよく洗はなければなりません。又風邪などに犯された場合は直ちに手當をなし決して放任し



勞 過



食 暴 飲 暴



視 無 法 氣 換



近 接 の と 者 患 病 染 傳



埃 塵 と 煙 煤



菌 微 の 中 空

と も の 病 疾



てはなりません。

治療法に就て

肺結核に犯された場合、素人療法やその他如何はしい秘密療法、又は賣藥などに迷はされることなく、信用ある専門醫の診療を受ける可きであります。直ちに治療をすれば必ず治癒いたしますが、ぐずぐずしてゐると手遅れになります。患者は酒煙草を嚴禁することは勿論、他の者と居室を同じくすること又は同衾する事もよくありません。而して新鮮な空氣と太陽の光線の豊かな野外の生活をする事が最も必要であると共に、居室や寢室には四季を通じて晝夜とも空氣の流通をよくしなければなりません。勿論かくする場合はその季節に応じて衣類と寢具の適当なものを用ひなければなりません。かうした注意を怠らなければ風邪に犯される様な事はありません。しかし適当な療養所があり且つ事情が許すならば時期を失せず入所することがよろしくあります。



病菌の傳播を防ぐには

肺結核に犯されて居ても、患者自身が注意して常に清潔に保ち、且つその咯痰を正當に處置するならば、同居しても或は一緒に働いても傳染の危険はありません。しかし多くの者は無意識の裡に他人に傳染さす場合が多くありますから、肺結核患者は勿論他の者も左記の注意を厳守する必要があります。

- 一、自分の痰を嚥下しない事。
- 二、痰壺以外即ち街上や運動場その他へ痰を吐かない事。
- 三、咳、クシヤミなどする時はハンカチーフを以て鼻、口を覆ふ事。

第廿一章 刺戟性嗜好品

概して生命は或種の刺戟によるところ多きものであります。先づ第一には、心臓が一分毎に約七十回づつ、規則だつた刺戟を脳より受けてゐる事であり、かの動悸は實に之がためであります。而して神経が身體中隈なく網状に行き亘つてゐますから、之によつて斯る刺戟と脈搏を器官より器官へと傳へ腦がその全系統を支配してゐるのであります。この他に身體は、日光温度、食物及び新鮮なる空氣等の刺戟にも接し、之等は皆健康上缺くべからざるものであります。かうした自然的の刺戟が一つにても妨げらるゝ時は、身體は正規の活動ができなくなり従つて健康が害はるゝに到るのであります。

然るに世には、人體の正規の運動に何ら資するところなきに拘らず、身體の代謝作用に非常な影響を及ぼす作用の刺戟物があります。例へば酒類、茶、珈琲、煙草その他各種の賣藥など



がそれでありませう。之に又、今日世上に行はる、様々な享樂的刺戟も形態こそ異れ、その一種であることを看過す譯には行きませせん。

右に掲げたる如く刺戟物は、身體が、之を必要としないのみか、非常に有害でありますから、寧ろ之は人工的又は不自然的刺戟物と稱ふべきでありませう。尙之等の刺戟は自然的刺戟の器官より器官へと移行するを妨げ、身體の微妙な均齊を臺なしにしてしまふのであります。

刺戟物とは如何なるものか

ではこの人為的刺戟物の正體は如何なるものでありませうか？ 即ちそれは主として、心臓及び神經に作用して其活動を異常昇進せしめる毒物、それを稱して一般に刺戟物といふのであります。所がこの餘分な活動が往々にして身體に快感を與へその藥物の眞の作用を蔽ひからすことがありますから、仲々危険であります。此場合精力がいさゝかでも身體に注入せられると云ふことは絶對になく、寧ろ身體内に存する精力が消耗せらるゝものである事を決して忘れて

はならないのであります。従つて刺戟期間が終ると身體は必然的に舊に倍する疲勞を覺えざるを得なくなるのであります。斯く刺戟物の正體を知らないで使用するのは、うまくと之に欺かれますが、かゝる欺く力を有してこそ刺戟物に人氣が集るのでありませう。

或種の人工的刺戟物の使用が、今日殆ど一般化してゐるのは何故であるかと云ふに、それは概して人間が精力の及ぶ以上の事を追求してゐるからであります。それも働に於てさうである場合もありますが、然し多くは快樂に耽つて深夜にまで及び、自然が與ふる身體安息の期間を濫用したりする爲、倦怠疲勞を感じるに到り、遊を続けるために此の人為的刺戟物を使用するに到るのであります。然し乍ら、斯様な方法で身體を刺戟することは、恰度疲れた馬を答で打ちたゞきつ、急阪を上らせると同様の結果しか得られないのであります。斯様な方法は、身體に活力營養を與ふるは愚か、反對に之等を剝奪するものであります。従つて刺戟の作用が終ると、身體に以前に倍する疲勞が感ぜられ、なほもつと強烈な刺戟劑の如きものが欲しくないのであります。そしてこんな按排で、次第に種々の疾病が現れ來り、遂に慢性病となり體を



全く臺なしにしてしまふのであります。

刺戟物は疾病の因

不自然な刺戟物が、そんなに一般的になつてゐるとすれば、今日の全世界にはもつと多くの病人がなければならぬ筈であるがと云ふ人がありますが——實際は澤山ゐるのであります。ただそれは病者に接觸するを業務とする人々にしか解らぬ事ではありますけれども、何から何まで健全な本當の健康體を有する人は極めて稀にしかないのであります。殆ど百年以前まではあまり耳にしなかつた疾病が、今日では種々と世に蔓延してゐますが、この事實より推しても、私共は現代人の生活及び習慣に何らか缺陷のある事を痛感せずにはゐられぬのであります。酒、茶、珈琲の如きものを飲用すると、身體の活動の調子を狂はせると云ふのは何うした譯でありませうか——これはさうした種類のもの、中には身體から一刻も早く排泄してしまはねばならぬ有毒物が含有せられてゐるからであります。要するに刺戟を感じるのは、主に身體が

この有毒物を排泄する爲に努力を拂ふからであります。

酒精は最も恐るべき毒物にして、種々の原形質を悉く潰滅する作用を有するものであります。所が身體の諸細胞、心臓及び腦のそれも、皆この原形質を含有するものでありますから、酒精がさうした器官より器官へと循環する際に如何に大なる害を爲すかに就ては茲に今更新しく云々する迄もないのであります。何によらず、酒精を含むものを飲用する事は、即ちその人の生命を短縮する事でありまして、世に多くあみ自殺手段中、徐々ではあるが醫者その他の専門家を除いては決して發見の出來ぬ唯一の方法と云ふべきものでありませう。現代の研究の及ぶ限りではこの酒精は藥物としてさへ價値なきものであるのであります。

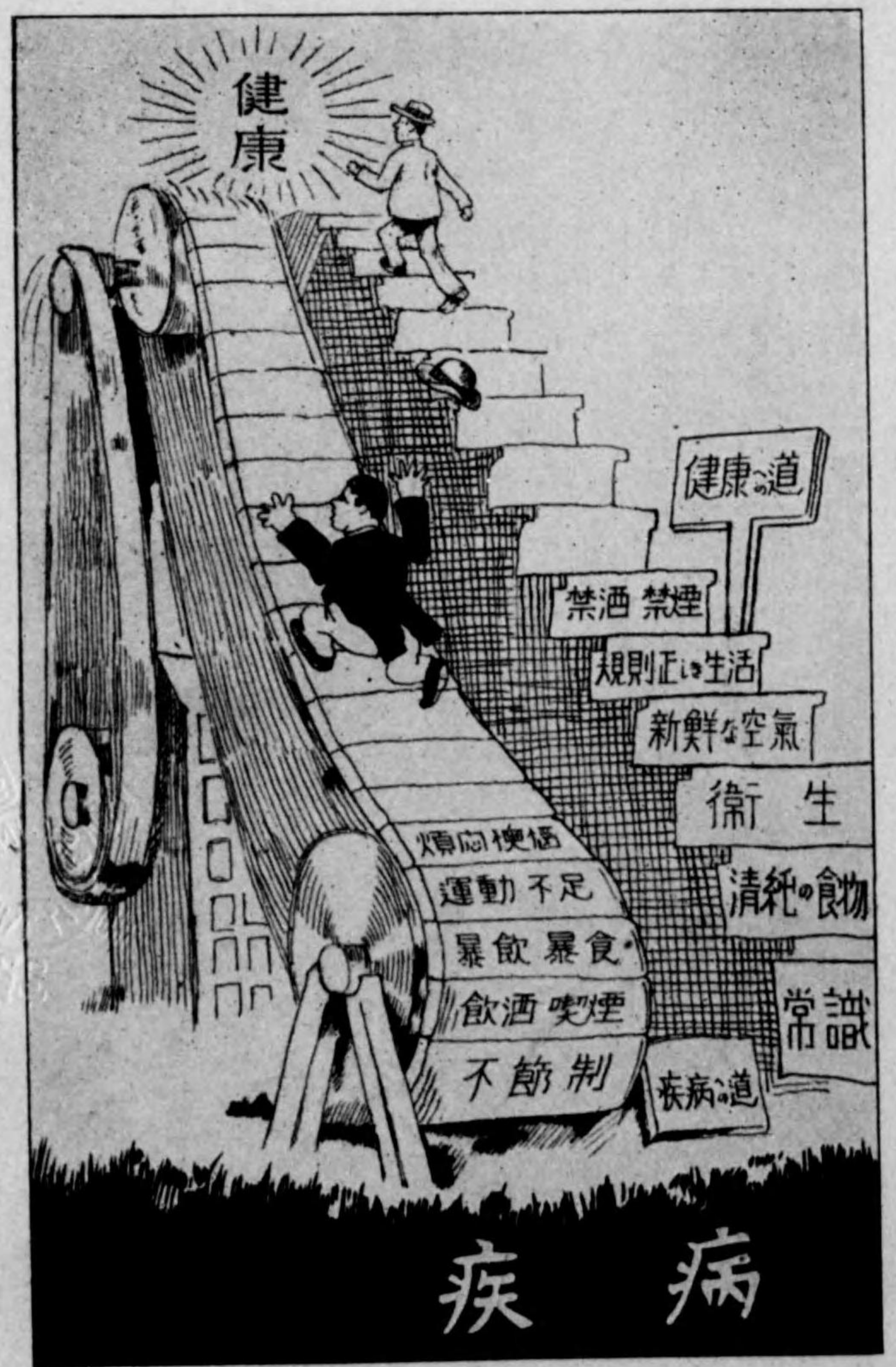
茶、珈琲も亦極めて有毒な不自然的刺戟物でありまして、其處には何ら營養價値も存せず、之の極めて少量を攝取しても害となるばかりで何ら益するところはないのであります。珈琲にはカフェインと稱する毒物を含有しこれは心臓に作用して鼓動を早めるものであります。又茶にはカフェインやタンニン酸なるものがあり、之は極めて繊細にして敏感な神経系統を刺戟し



かつ侵害するものであります。

然るに今日では茶や珈琲を常用しない人は殆ど稀になつてしまつたのであります。かうした飲料は所謂習慣性を生ぜしむるが常で、之を飲んでゐる中にその奴隷となる人が随分多いのであります。お茶などを常用すると普通より短命になるものであります。凡そ茶、珈琲、酒精等の飲料を喫する程の人は之にあざむかれ、徒らに刺戟の快感に溺れて、實はその毒物が如何に怖るべき作用をなしつゝ、あるかを見ないのであります。古の賢人ソロモン王も「酒はあざむく者にして」云々と申しました。三千年以前に發表せられたこの言葉が、二十世紀の科學によつてその眞實性を立證さるゝに到つたとは何と面白いことではありませんか。今日「葡萄酒や少量の酒は藥になる」と廣告してゐますがそれらの甘言に欺かれてはなりません。

されば眞に賢明なる人は、單なる感じや習慣乃至は一時的感覺に頼ることなく、事實と健全なる判斷力に立脚する事は疑ひないのであります。眞に健康を望み、許された齡——天壽を全ふしたいと思ふ人にして、茶、酒精飲料、珈琲等を口にするものは恐らく世に一人としてない



てし指目を康健



と云つても過言ではありませんまい。

酒その他

「酒は人をして嘲らせ、濃酒は人をして騒がしむ。

之に迷はざる、者は無智なり。」箴言第二十章一節

「過害ある者は誰ぞ、憂愁ある者は誰ぞ、争端をなす者は誰ぞ、煩慮ある者は誰ぞ、故なくして傷をうくる者は誰ぞ。

赤き目ある者は誰ぞ。

是すなはち酒に夜をふかすもの。

往きて混和せたる酒を味ふる者なり。

酒はあかく、杯の中に泡だち、

滑かにくだる。



汝これを見るなかれ。

是は終に蛇のごとく噛み、

蝮の如く刺すべし。」箴言第二十三章二十九節——三十二節

斯る飲料の穢となるや、人間が如何に下劣になり且つその束縛を受くるに到るかに就ては上記の一文ほど明細に之を描述してゐるものは二つとありますまい。斯るものに耽溺する人は聽て品性を低下し酔醒めて身の不幸に氣附くに到るともその良から脱する力なく、却つて「また酒を求むる」(箴言二十三章三十五節)やうになるのであります。

飲酒家は今更らしく酒の害毒を證據だてられなくとも、その非なる事は之をよく承知してゐるのであります。それにも拘らずヤニ目をした、思慮分別無い性格破産者が——彼らの爲にキリストは十字架に懸り給ひ、天使もまた彼らの爲に慟哭してゐるのであります。世の中の到る處に居ると云ふ事は、實にこれ文明時代の一大汚點であり、亦國家の一大恥辱、一

大呪詛、一大危険であります。

加之 此の爲に彼ら飲酒家の家庭を襲ふ悲慘、苦惱、絶望の深刻さは到底もこれ人の能く描述し得るところではありません。平常は愛情に富み、教養も品性もあるのに、酒を呑むや悪魔のやうな呑んだくれに變じてしまふ人を夫とする妻、家庭に於ける慰安と訓練、愛撫を奪はれ、保護者であり且つ世に對する誇でもある善の父を恐れつ、住ふ子供達——恥辱の印を捺され、あまつさへ時としては酒呑てふ呪はしい遺傳をすら受け繼いで世に投げだされた子供たちの事を考へても御らんなさい。

又飲酒が因となりて日々起りつ、ある不詳事も何の位あるか、如何に恐るべきものなるか判りません。或鐵道従業員は之が爲に信號を誤り或は責任を怠ります。そしてそれが爲に汽車の衝突又は顛覆事件を起し、多くの人命を失はしめるに判ります。又或船が坐礁して船客、船員の多くが海の藻屑と消えます。その原因を調査すると、重要な任にある者が酒に酔つてゐた事實が発見されます。斯る酒に耽溺してゐるやうな人にどうして大事な人命を安んじて委託する



事などできませうか。全く禁酒する人にあらざれば、到底斯る大任を托す事はできません。

## 第廿二章 喫煙の身體に及ぼす影響

煙草の栽培と云ふことは四世紀前までは文明國に於ては知られてゐなかつたことであります。然し南アメリカの土人間には一般に行はれてゐました。それがはじめて白人の手によつて行はるゝやうになつたのは千四百九十二年のことです。即ちその年にコロンブスがキューバ島を發見しましたが、當時南米沿岸に上陸した或る船員達は「土人等が何だか大きな木の葉の如きを振捲いて悪魔の様にパツパと吹かしてゐるのを見た」と云ふのでありました。かうした話があるところから考へて見るに、喫煙と云ふことは確かに野蠻的遺風であると斷定せざるを得ぬのであります。

いつたい煙草のあつした麻痺的な有毒性は何に起因するかといふに、それはニコチンと云つて乾燥した煙草の葉を蒸溜すると、分離し得らるゝところの濃き油性の物體によるものであり



まして、含有量は煙草によつて一定していませんが、先づ二乃至八パーセント位の割合であります。而もこのニコチンは、阿片よりも遙か有毒なもので、一ポンド（百二十匁）の煙草の中には平均三百八十グレイン（凡そ六匁六分）も含まれて居り、それだけのニコチンがあつて其効力を十分發揮させれば優に三百人の生命を絶ち得るとは何とおそるべきものではありません。否一本の葉巻煙草にすら、二人の人を殺し得るに充分のニコチンが在るのであります。之を動物に験してみた所、犬は一グレインの十分の一（百グレインが我一匁七分餘に當る）のニコチンで三分内に死ぬることが確かめられたのであります。南米人間では蛇を殺すためこのニコチンが使用されてゐるさうであります。又一般に野菜や花卉の栽培に従事するものが、小さな害虫を退治するに煙草の煙を應用します。之等は以上の理から來たものであります。猶煙草には、ニコチン以外に硫化水素、二酸化炭素、アルデヒド、青酸等の有毒素をも含有し、其等は又一つになつて随分と害毒を及ぼすものであります。これ程有毒有害であるものを、人々はどうして嗜好するのでありませうか。全く不可解であります。

煙 草 の 害 毒

次に喫煙が如何なる害毒を及ぼすかに就て調べて見たいのであります。扨て、はじめて喫煙を試むる人は、その毒のため必ず眩暈嘔氣等を感じるが定りでありますが、ひどい人になると顔色蒼白となり、動悸が高まり、呼吸が不規則になり、あまつさへ喪心したり、人事不省に陥つたりすることがあります。かうしたことを云ふと、そんなに煙草が有毒なものであるならば、これで死ぬものがもつと多い筈であるに、さうでないのは何故か？ と疑問を起す人もあります。せうが、人間の身體にはそれ／＼種々の事に當面して之を調節して行く、奇しき機能が具はつてゐて、ある程度の毒物には堪へ得られるのであります。然し乍ら、よし毒が廻つて急に死な、いにしても、どうしても喫煙家は通例の壽命よりは五年乃至十年は短命であります。よし他の疾病に罹らずとも之だけは確かであります。因つて若し他の疾病で死亡するとするならニコチンはその遠因なりと云ふ事が出来るのであります。



汽車、電車の中や、多人数が集合してて然も換氣法が講じられてない場所等に居る事は、危険といふ程でないにしても、極めて不快の事でありませぬ。そんな處の空氣は煙草やアルコールの毒氣をもつて満されて居ります。さう云ふ處に居る人は、アルコールや煙草の毒氣でいっぱいになつて居る身體から出る氣息によつて害されずには居ません。煙草を常用することは、平素酒を飲む事よりも以上に神経系統に悪影響があります。喫煙は酒杯を手にする事以上に、強い鐵鎖をもつて被害者を悪習慣の奴隷状態に束縛します。喫煙の習慣は飲酒の習慣に較べて遙に、之を打破するに困難であります。多くの場合に於て、喫煙により肉體も精神もアルコール分の強い酒を飲むよりは、ひどく中毒を受けます。實際煙草は油斷のならない代物です。

喫煙は齒牙を害す

次に私共は喫煙が身體器官に如何なる影響を及ぼすかに就て究べて見たいのであります。まづ喫煙家と對談する時最初に目につく事は齒であります。喫煙家の齒牙は黄色に塗抹せられ

次第にそれが黒色に變ずるが普通であります。煙草の常用家に丈夫なよい齒の持主の稀な事は誰しも氣附くところでありませぬが、此の種の人々は常にかう齒牙の衛生を粗略にするため延いては胃の方までそのわざはひを蒙るやうになります。

口腔と咽喉に及ぼす害

口唇及び舌の痛が往々にして喫煙に起因するものであることは否定し得ざるところであります。即ち之は煙管や巻煙草などから有毒な熱い煙を吸つて直接刺戟を受くるに起因するのであります。

又喫煙家は一般に口腔や咽喉の粘膜が赤くはれ燥いてゐる爲、俗に云ふ「喫煙家の喉痛み」鼻カタル、咽喉カタルにも罹され易いのであります。

外國の巻煙草の廣告などを見ると、どの製造家もみな自分の社で造るのだけが現在咽喉を害しない唯一のもので他所のは何れも有害であると記してゐるのが眼につきます、つまりこれは



無害の煙草などといふものは絶対にあり得ない事を證明して居ます。

胃に及ぼす害

私共は又多くの場合胃病が過度の喫煙から起るものであることを否む事が出来ません。抑も煙草は刺戟物でありますが、一般に刺戟物は消化液の分泌を減じ胃の活動を弱めるものであります。この點煙草の作用には他のそれよりも一層著しきものがあります。空腹を感じたりするとき、喫煙家はよくその欲求を煙草で鎮めますが、よしたとへそれによつて欲求が鎮まつたにしても、依然として空腹であることには變りはないのであります。而も尙煙草は斯様な麻痺的の力を以て消化をも害ふのであります。

神経に及ぼす害

煙草を愛用する人は種々な神経的疾患に悩まされ勝て、神経的で、何かと云ふとすぐに喫煙

する人、非常に氣短な人、痲痺強く意地悪な人、夜間睡眠の出来ない人、或は手が震へて字も碌に書けないやうな人が多いのであります。けれども又反對に、喫煙は神経系統にある特殊の作用をなし、だるく、無頓着、腦、神経其他全身の活動が靜穩になれるかの感を抱かしめ、異常の力に満てる如き誤感を持つに到るのであります。

尙最後に私共はもう一つ煙草の毒が心臟に如何なる恐るべき影響を與へるかを考へねばなりません。即ち喫煙家の心臟は、漸次虚弱となり不規則の活動をなすに到り辨膜に故障を起すのみか血管までも硬化せしむるのであります。

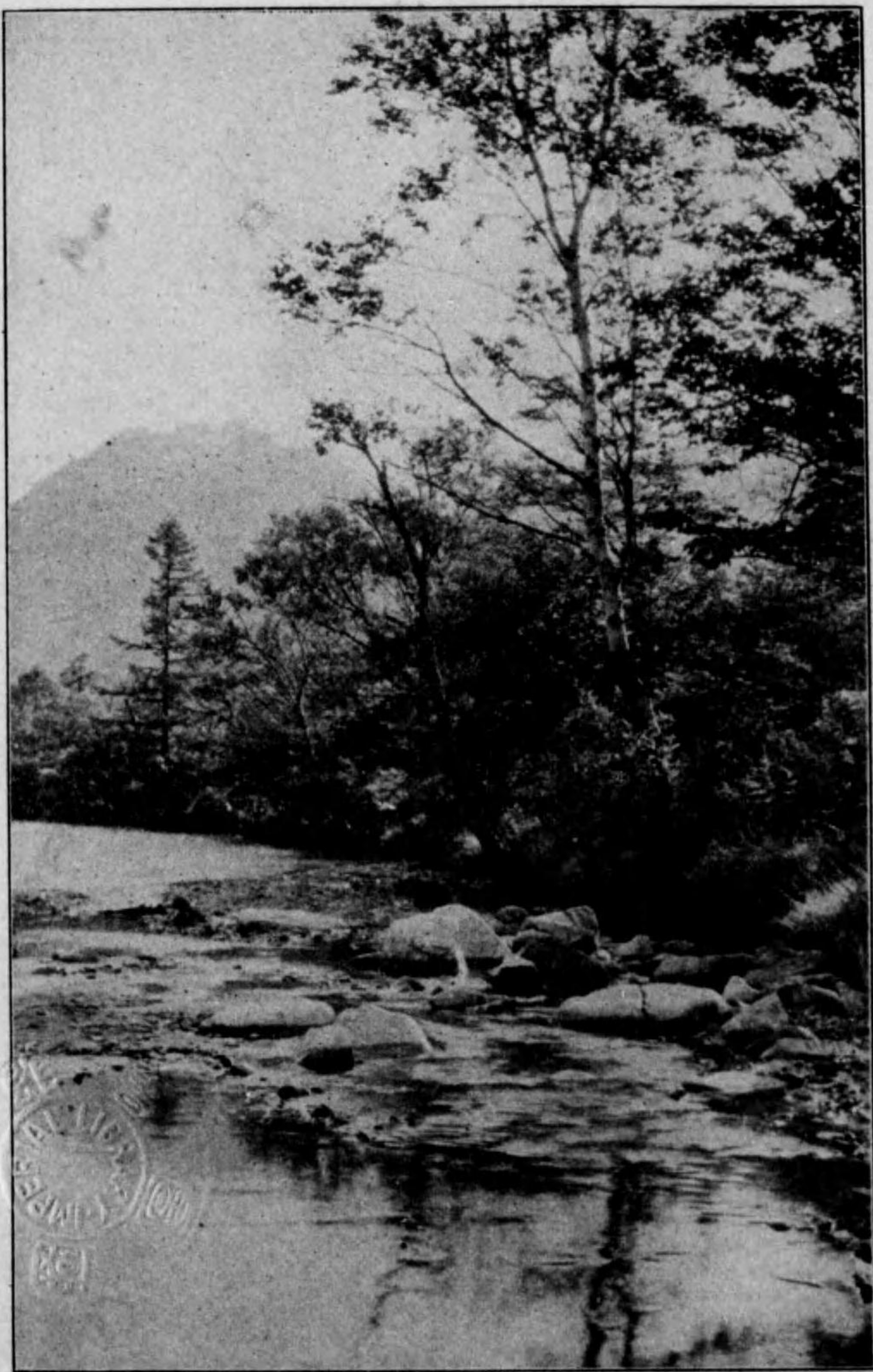
少量の喫煙者へ

なほ今一言所謂『ほんの薄い茶』或は『時たまに少しばかり』の茶を飲むと云ふ人達に申し上げねばならぬ事があります。世の多くは皆この種の人で、濃い茶を飲む、しげく飲むと自認する人には私共は殆ど出會した記憶がないのであります。然し何はともあれ、事實薄い茶、



珈琲しか飲まぬ人々に向つても私共は、それらは何れも純然たる刺戟物にして其の中には僅かの營養價はおろか毒素の他に何も含有せられてゐない事を茲に再び主張せざるを得ないのであります。

然るに斯る有害無益の物を、たとへ少量でも何が爲に體內に攝取する必要があるでせうか？ 實際に於て私共は如何にして、どの程度迄は疾病に接近しても接觸せずに済むと云ふが如き危つかしい生活をすべきではありません。できる限り、安全賢明なる方法を採用して、有害なる常習は勿論の事、いかゞはしき物に對しても全然之より離るゝことに努むべきであります。煙草も亦、習慣性となりやすき刺戟物の一つでありますが、之の喫煙が特に婦人界に著しく殖えて来たことは驚くべき事でありませう。最近ある知名なる一紳士の告白によれば、元來彼は禁煙家でありましたが、煙草に關する知識は盡く妻並に息女達から授けられたところのものであつたとの事でありませうが斯の如き陳述を以てよく現代婦人の趨勢を窺知するに足るものと云ふべきでありませう！ 現代の女性達にして見れば、婦人も男性と同等なりと主張するの



るあで者與賦の康健は然自



かも知れませんが、然し乍ら醫學上からは常に之を適用することは全く不可能に屬することでありまして、かうした理由から私共は婦人間に喫煙の流行するのを甚だしき一大事と見るのであります。一體ヤニ臭い母親に育てられた赤ん坊達が臆て成人して形成する次の時代は果してどんなものであるでせうか？ 尤も婦人中にも、斯の如き有毒にして不潔なる習慣を排斥し會て婦人の一大特徴であつた優雅純潔などの高き標的のもとに立つ婦人達のあることも勿論確かな事實であります。

この項を終るに當り今一つ現代的刺戟に就て一言して置かねばなりません。現代的刺戟とは何を云ふかと申しますと享樂及び刺戟を欲して爲す斯の馬鹿騒ぎ、即ち今日屢々見らるゝところの新奇を好み強烈なる刺戟を欲する極端なる病的欲求は、やはり前記の魔酔劑と同様、不健康にして習慣性となり易きものであります。カフェー、ダンス、活動寫眞、賭博、競馬等、亦所謂夜遊び等は、刺戟も多いかも知れぬが然し身體を衰退せしむること甚だしく、又健康と疾病との間の隔離を破碎せずにはおかぬものであります。



或種の慰安、休養の健康上必要なことは論ずるまでもありませんが、然し現代一般人の欲求する不自然なる刺戟的快樂は身體の健康を害するのみならず、心の平安をも奪ひ去るものであります。

完き健康とは、缺陷のない健康體と之に宿る圓滿なる精神とを意味します。この世に於て私共の所有し得る最大の賜であります。けれども不自然なる惡癖に陥る時は、遺憾乍ら永く之を享しむ事はできないのであります。

## 第廿三章 眞の節制と健康

### 節制の意義

通例テムペランス（譯して節制）と云へば、一般に禁酒禁煙などのことを聯想せしめますが私共はこのテムペランスなる語が斯様な狭い意味にのみ用ひらるゝことを好まぬのであります。元來このテムペランスなる言葉は、飲食の事は云ふに及ばず、凡ゆる生活上の習慣事に當嵌まるべきもので、單に禁酒問題などにのみ限らるべきものではありません。勿論テムペランスなる語は、適度に節し控ふる事を意味しますが、然し何にても見境なしにたゞ控へ目にして居ればよいと云ふ譯のものではないのであります。ある人々は本當に節制をするためには有害無害を問はず凡ての事ある程度迄好に委せる必要があると唱へますが、之は正當であ



るとは申されません。本當の意味に於て節制——テムペランスとは、凡て益あることに對して度を過ぎぬと云ふだけではなく、更に一步進めて何にても有害なるものは斷然廢することを意味するのであります。

斯様な意味のものとして私共が之を承認しますとき、節制——テムペランスは、勢ひ健全なる靈肉を欲求するもの、生活上に於ける主要なる標的物たらざるを得ぬのであります。故に私共が斯る本旨に従ふとき天與の壽齡を永くし、人體機關をして幼年期より老年期に至る迄極めて圓滑に運轉せしめ得るのであります。

最 大 の 法 則

曩に屢々申し述べたる如く、人間の身體と云ふものは、ある一定の法則によつて支配せられ動かされてゐるのであります。斯る法則中にあつても重きをなすところのものは、節制に關する法則であります。そして之を嚴守することは、斯る當人をして恐るべき疾病より免れしむる

に十分であるのであります。誰しも一樣に同じ體に造られてはるませんが、之は何も偶然と云ふべきものではなく、その強弱如何は、主として兩親との關係如何にも溯らねばならず、家庭に於ける衛生上の注意如何にもよることでありませぬ。

故にある者にとつて過度にして不節制と思はるゝことも、當の彼等よりも強壯なものにとつては、何でもないこともあるのでありますから、一樣にはゆきませぬが、何れにしても、能力かぎりギリ／＼のことをやつてはなりません。寧ろ幾分の餘裕を残すべく、節制に關する法則に就ては、その全般に亘つたことのみか、各個人々々に於て最も適當とするところを遵らねばならぬのであります。

特に近代の如き、享樂刺戟に向つて狂望追求を恣にする時代に於ては、適當なる休息を攝ることに怠り不節制を敢てし勝であります。殊に都會地に於ては、夜間様々の會合催物などがあり、折角自然が人間の肉體の休息回復のためにとりのけて置いて呉れたところの最も貴重なる夜を衝動刺戟事に徒消さるゝ傾向が著しいのでありまして、此の點から見て各地に腦神



經上の疾患に悩むもの、多きは敢て奇とするに足らぬのであります。元來夜は體力及び氣力を回復せんがため暗黒とせられてゐるものであります。徒らに浪費すべき性質のものではないのであります。適當の休息を攝らない人間は、健康たることも長命を保つことも出来ぬのであります。之を犯すことは最も甚だしき不節制を敢てせるものと云はねばなりません。

過食過勞の弊

同じく飲食の事に關し今日では甚だしきまでの不節制が行はれてゐます。餘りにも珍味佳肴を食ふの結果、胃の腑に對しては彼の堪へ得る以上の負擔を負はせてゐます。その結果として今日では種々と胃の障礙を訴ふるもの、多きを見受けますが、然しこの胃こそ最も辛抱強い器官にして、氣六ヶ敷いものでありませんから満足させるに容易であります。されば食事時を正しく守り、常に單純淡泊にして營養に富むものを攝取し、且つその量の上にも節制を保つことは最も肝要であります。猶働の上にも於ても節度が必要であります。ある種の人々は餘り

にも金儲け成功などに狂奔するの結果、健康上の法則を無視し、彼が折角の榮冠をかち得た頃には、最早健康は損はれその體は害されてゐることが往々あるのであります。然し健康を失つては、如何程世が與へて呉れる富、快樂、成功を己が有としたところで何の價値もないことでもあります。屢々かゝる境涯に陥つたものが「私に今一度機會が與へられたならば」と歎息しますが、最早取返しがつかぬのであります。

然らば之が救治法は何であるかと申しますと、事は簡單であります。即ち未だ元氣で健康體を保つてゐる間に自分の不節制な點を吟味し之を發見することでありませぬ。如何なる人でも確かに一つ二つはそうした缺點があるのでありますから、眼を大きくあけて斯る健康法則にもとつた悪習慣を斷然改める事でありませぬ。又、自分ではさしたる缺點のない如く思はる、場合には友人に見て貰ふことでもあります。彼等は自分よりも氣附いてゐてくれることが多いのであります。他人の注意などは自分には不要であるなどと思ひあがつてはなりません。

されば私共は今現に世の中に瀰漫せる凡ゆる惡傾向を排し、何事にも節制を守ることに留



意したいのであります。それはたゞ飲食だけではなく、働に於ても、運動、休養、休息、服装等に於て、大いに節制を守らねばなりません、されば今述べた節制即ちテムペランスの一大法則を遵奉するとき、單に私共は健康を享受し得るのみか、人格方面に於ても強められ、精神的向上を期することが出来るのであります。特に克己はあらゆる心的方面に驚くべき寄與をなすものでありまして、私共が眞に節制を厳守するとき、それは私共に迄多大の祝福となる健康及び幸福を保證するものであります。(完)

空腹が最上のソースである

昭和五年八月廿五日 印刷  
昭和五年八月廿六日 發行  
冊一



發行所

東京府豊多摩郡  
杉並町天沼一七一

末世之福音社

東京淀橋局私書函第七號  
振替口座東京 三二二七番

□ 健康知識 □

【定價壹圓五拾錢】

編著者 末世之福音社編輯部

東京府豊多摩郡杉並町天沼一七一

印刷人 エー・ビー・コール

東京府豊多摩郡杉並町天沼一七一

印刷所 末世之福音社印刷部





上圖 東京衛生病院  
下圖 東京衛生病院神田診療所



内科 外科 産婦人科 物理療科

備設

水治療法 電光浴 紫外光線  
赤外光線 X光線 ロシア風呂  
温罨法装置 各種電光電波治療器  
アークライト 其他

院長 ドクトル・ゲッツラフ

# 東京衛生病院

東京市外杉並町天沼百七十一番地  
中央線 荻窪驛 下車  
電話 荻窪 五十一番

## 東京衛生病院神田診療所

東京市神田區仲猿樂町十七番地  
電話東京九段一七一四番

入院案内書  
申込次第送る

イー・ジー・ホワイト夫人原著 末世之福音社編輯部譯

## 創世時代と父祖の生活

末世之福音社發行

菊版 箱入 挿繪廿八葉 三八六頁

定價 金五圓 送料金拾八錢

本書は天地萬物創造の由來、イスラエル民族の曠野に於ける四十年の大旅行よりカナ  
建國までの歴史を詳述せるものでありまして、現代各人の信仰生涯に密接なる教訓を  
蓄せるものであります。本書を解して始めて人類初期の歴史は明瞭となり、信仰上裨益  
する處多きと共に興味津々として盡きざるものがあります。原著者ホワイト夫人は神の  
靈に直接導かれて本書を執筆したものであります。



末世之福音社編輯部編著 末世之福音社發行

# ダニエル書講解

菊版 天金 箱入 四百八頁 内本文三百廿二頁

挿繪卅三葉 定價金四圓五拾錢 送料金拾八錢

若しダニエル書と世界歴史とを比較對照しつゝ、研究するならば宛も劇の筋書を見ながら舞臺上の演技を眺めてゐるが如き感があります。即ちその書中に録るされた豫言は遠い過去の時代から現代に至るまで盡く的確に成就して來た事を首肯せず居られません。若し人類歴史の歸趨を正確に觀取しやうとするならば、ダニエル書研究を措いて他に方法がありません。本書はそのダニエル書に對する親切周到なる註解書であります。

末世之福音社編輯部編著

# 黙示録講解

末世之福音社發行

菊版 天金 總洋布 背金文字入 九ポイント組

本文四百二頁 挿繪四十九枚 定價金五圓 送料金拾八錢

黙示録はダニエル書と共に聖書六十六卷中最も緊要な豫言書であります。でありますから豫言の研究が重視せらるゝと共に、この兩書に對する興味と研究熱とが頓に熾烈の度を増して來たのであります。この秋に際して弊社が聖書本來の眞精神に立脚し、誤りなくその豫言を解説し、神の大經倫を究明するに至つた事は、頗る有意義な事と信じます。ダニエル書講解と併せ讀むべきものであります。



目要書圖版出社音福之世末

時	預言と世界の運命	現代の眞理	死の彼方	生命の路へ	基督に往くまで	基督の再臨近し	安息日問題十講
兆 (月刊)	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇	定價 一、六〇〇 一、〇〇〇
一ヶ部 一十	送料 一、三〇〇 〇、〇〇〇	送料 二、四〇〇 〇、〇〇〇	送料 二、二〇〇 〇、〇〇〇	送料 一、八〇〇 〇、〇〇〇	送料 一、七〇〇 〇、〇〇〇	送料 一、六〇〇 〇、〇〇〇	送料 一、五〇〇 〇、〇〇〇
圓錢 稅稅 共五厘	九頁 六頁	二頁 八頁	二頁 八頁	一頁 八頁	一頁 八頁	一頁 五頁	九頁 八頁



61  
394

5年9月23日


調查濟



終