

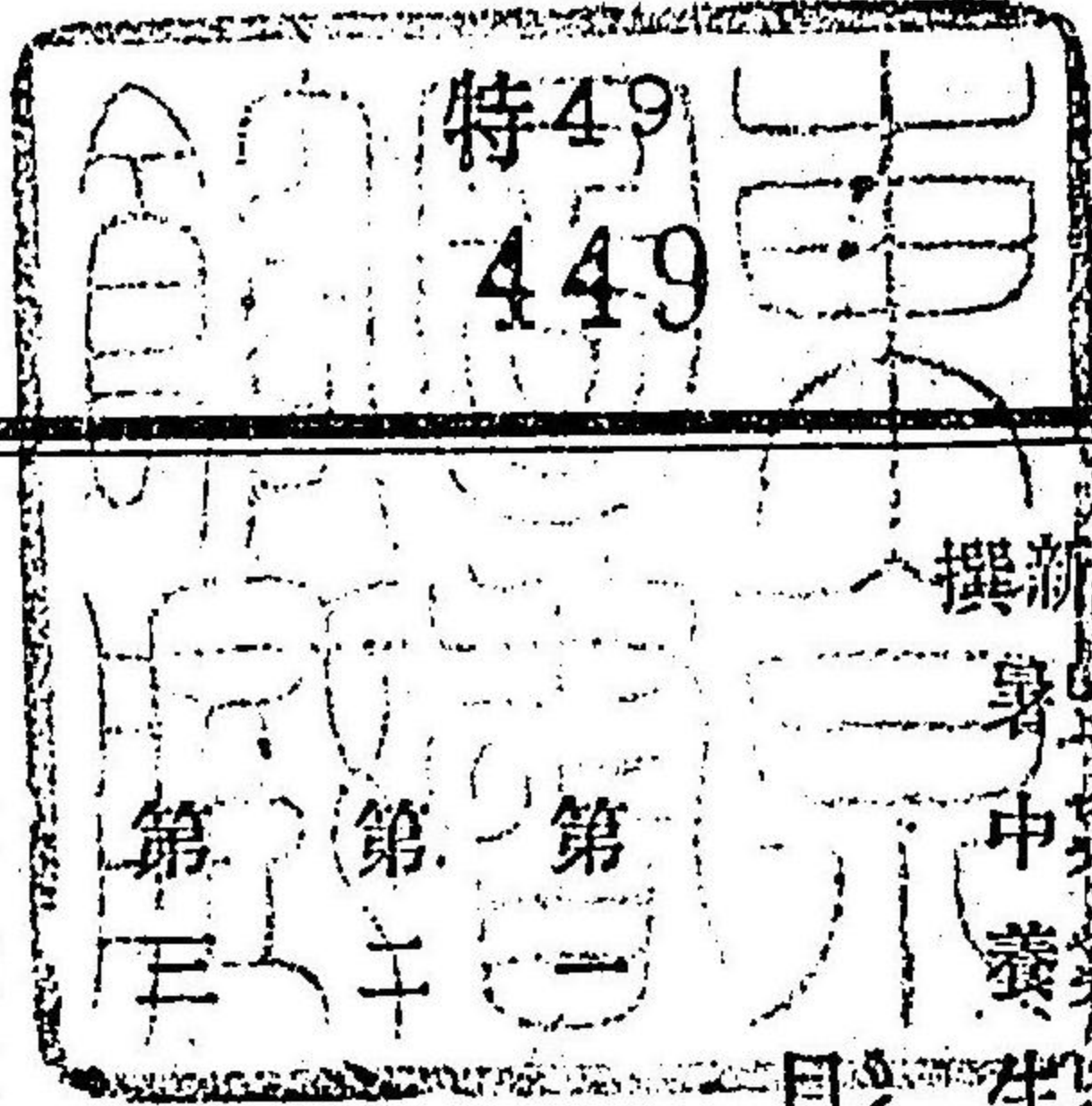
K-81

中野了随著

新撰  
暑者中養生法  
附工レヲ豫防歌

鶴鳴堂發行





撰新

身中

養生

法

第八	第七	第六	第五	第四	第三	第二	第一	目次	法
房事の事	睡眠の事	運動の事	入浴の事	衣服の事	空気の事	居室の事	總論	次	法



第九 飲食の事  
第十 注意の事

附

コレラ豫防歌

目次畢

新撰 暑中養生法

中野了隨 著

第一 總論

養生の春夏秋冬の四季その寒冷温熱に隨ひ怠たるべからざることを今更申すまでもなきことながら殊けて注意せざるべからざるの夏季炎暑の候なりとすその人々温熱に堪えかねるより或の納涼に耽りて感冒し或の裸体にて寐冷をなし又た或の腐敗りし食物を勿体なしとて食して下利となり或の職業等によりて炎天に頭背を暴露せるより中暑霍亂となる等種々枚擧よ違あらざ實に人間の病氣時なり加之近比の年々夏分に至ると虎列刺等の流行病多く



われバゆめく養生に油斷すべからせ因りて左に掲載する暑中養生の大要を辨知すべし

第二 居室の事

今新たに居室を建築せんとするに先づ土地の高燥にして周圍に池沼溝渠及び塵芥場等あき清潔の所を撰み床を高くしその下を十分空氣の流通るやうにし座鋪等の所々よ窓戸を穿けこれ又十分空氣の流通るやうにせらるべしと雖も都市の人家稠密なる場所にては迎も行なれざることをなれど成るべく濕氣を避けるやうに注意すべし下水の度々浚ひて遠くへ流れ去る様にすべし

塵芥場の成るべく家より遠く離し時々取り捨て、清潔にすべし

庖厨の殘棄物則ち饒餘の食物及び魚肉、菜蔬等の切屑煮滓等の積み置き腐敗らすべからず必ず度々取捨つべし  
總て腐敗りしもの何品にても家の内外に置くべからせ  
大小兩便所の時々汲み取りその跡への縁禁或ハ石炭酸を水にて溶解して撒布すべし

第三 空氣の事

空氣則ち風の人間生活上よおて最も貴重よして要用あることの魚類の水よ於ると一般しく秒時もこれなきとき



の生息ること能はざるものなり然れどその新鮮の空氣と  
 不潔の空氣との天地霄壤の差ありて新鮮の空氣を呼吸す  
 るもの健康よしして無病安泰なれど不潔の空氣を呼吸す  
 るよおわての大なる害毒を醸すものなりとす今何をか不  
 潔の空氣なりとするかその前章に陳述せし下水塵芥場庖  
 厨の殘棄物及び大小兩便所等の不潔なるものより蒸發せ  
 る惡臭の混和せる空氣なり此等の空氣を呼吸するときは  
 忽ち病氣を發し或は流行病等に罹ること亦と往々ありと  
 す然れば前章の如き不潔ある物を取り捨て新鮮の空氣を  
 流通はしむべし

角觥場劇場寄席等の衆人雜遝なる場所の空氣は甚だ惡し  
 きものゆるる時々外に出で、新鮮の空氣を呼吸すべし  
 日出前日没後、池沼其他濕地の近所を通行すべからず惡  
 しき空氣の蒸發し居るものなり  
 旅行にて未明に出立すべからず  
 空腹よて夜路を爲すべからず多くこれより流行病を引  
 受くることあり  
 室内を閉切りて籠り居るべからず時々開放して空氣を交  
 換ふべし  
 病間杯の殊に注意すべし否らざれば看病人杯に傳染する



の恐れあり  
第四 衣服の事

衣服の時候の温熱に随ひその便利なるものを用ふるに無  
論なりと雖も夏分の成るべく蝙蝠傘、帽子、衣服の勿論手袋  
沓等の類に至るまで皆白色のものを着用ふべし總て白色の  
もの太陽の光と熱とを反射すものあればなり殊に白色  
のもの汚れ目も能く目立つ故度々洗濯するに至れば  
り汚れたる衣服を着るに健康を害して甚だ宜しからずそ  
の何故なれば体中より一旦蒸發せし無用物則ち垢汗の類  
の衣服も付きたるを再び呼入すればなり

縞緋の夏のみに限らば四季共に晒木綿を用ひ時々着換ふ  
べし慣鼻揮も同斷なり  
藍染のもの第一健康の害となれば決して襦衣杯にすべ  
からず  
常にフヲチル或は紋沓にて幅八寸位の腹帯を製し晝夜共  
に巻き居るべし  
何程暑熱に堪え難きとても裸体袒裼になるべからず是れ  
たゞ巡查に拘引されて罰金を取らるゝとのみ思ふの大な  
る了簡違ひあり餘り熱きとき却りて羅紗フヲチル等の  
冬服を製るべし凌ぎ能くあるものなり



夜分寐るときは衾の袖なしへ紐をつけたるを寝衣を用ふべし

第五 入浴の事

入浴の湯浴水浴の差別なく皆皮膚を清潔にし筋骨を和らげ毛孔を開き垢を去り血液の循環を壯んよし體質を健全にする最良法されば四季共に入浴の怠たるべからざるものなり殊に夏分の別して怠たるべからず暑熱の候は自然熱發氣杯も多く出づれば日々入浴して身体を清潔よきとせんべあるべからず湯浴の餘り熱きと過ぐべからず餘り熱湯に浴するとき

却りて害あり

浴後の上り湯にて身体を清むべし殊に入込みの風呂杯の別しての事なり又た浴後直に風よ當り或は團扇にて扇ぐことなかれ

浴後の納涼は注意して度を過すべからず

浴後直に水を浴するものありこの大なる健康の害なりとす何故なれば浴湯にかゝて一旦毛孔開き蒸發氣の立つ所へ水を浴するときの立刻にその蒸發氣を止むればなり

第六 運動の事

運動の養生に最も緊要なること左の一首の古歌を以て



證すべし

養生のたゞ働らくに如くなし

流るゝ水の腐らぬを見よ

人も亦た此の如く適宜の運動をなすときハ決して病の生  
まることがあきハ恰も流水の腐敗せざると同じく運動あし  
き人ハ顔色蒼白く暑に中り易く病を生じ易し殊に夜間安  
眠すること能はざるより翌日ハ身体疲勞れて業務を執る  
こと能はざるに至るものあり  
逸居安樂の人或ハ坐業の人ハ食後二十分時を経て徐々に  
運動すべし

第七 睡眠の事

睡眠ハ終日業務にかゝつて消費せる労働を恢復し併せて思  
慮をも養ふ自然の最良法なり然レハ朝夜の起臥ハ時間を  
一定し通常ハ夜の十時に寐ね朝ハ六時に起き出づべし又  
た寐るときハ心を静かキ丹田に納め少しも世事に關係せ  
ざる縦令夜ハ少々早く寐るも朝ハ成るべく早く起き出づべ  
し然るを便々として夜を更し朝遅く起きるハ健康に大なる  
害あり  
午睡ハたゞ職業の妨害のみあらず健康に大なる害を爲す  
ものなり



若し職業等により夜分眠らざるものハ晝間寐るに必らず  
假寐すべからず夜分寐るが如くせべ  
夜寐るときは裸体又た雨戸を開け放ちて眠るべからず

第八 房事の事

房事ハ無病健全なる人に於ては其体力に應じ適宜に行  
ふときは養生とも成るべけれども兎角その適度を誤らざ  
るを得ざるものあれば暑中杯ハ我慢して節制よむべし殊  
に老人或ハ虚弱なる人の別して慎しむべし又た手淫の害  
ハ甚だ恐るべきものなれば男女共ハ緊く戒むべきものな  
り

炎暑の節は一切交合を爲すべからず  
劇しき労働をさせし時及び心に苦惱ある時杯も同じく交  
合すべからず

房事後運動せずして直ハ眠る就くべからず

第九 飲食の事

口ハ禍の門と古語に云へるはたハ喧嘩争鬪の端緒を開く  
の之にあらず病症も十に九ハ大抵口より生ずるものなれ  
ば又た口ハ病の門と云ふも誣言ハあらざるべし然れば  
飲食ハよく注意せざるべからず何品にても成るべく  
消化よき滋養品を撰んで飲食すべしその不消化物を飲食



する時、忽ち下利、中暑、霍亂等の諸病及び流行病に感染する  
 こと往々あり故に、日用の飲食品のその性質の善悪を吟味  
 せざるるときは、怡も鳩毒の如く、一口の飲食より病を生じ終  
 に死に至るもの、年々夏季に於て少なからずとす。豈に  
 警戒を加へざるべからざるものなり。  
 肉類の牛、羊、豕、其他の野獸の肉類、總て無病にてその肉の  
 新鮮なるものにあらざれば、決して食ふべからせ、その肉の  
 病肉なるか腐敗せし肉あるか、指にてこれを押すにその  
 押したる跡直ぐ元の如く、あるいは良肉なり、然るに指にて押  
 したる跡急に元に復さざるもの及びその色紫黒色、或は蒼

白色にして惡臭あるもの、食ふべからず。  
 魚類の死魚の腐敗して惡臭あるもの、病魚の肉、軟かにして  
 強かなきもの、食ふべからず。又た鰻鱺の魚も成るべく食  
 せざるを良しとす。  
 干魚、鰯魚は成るべく食ふべからず。殊に干魚の惡臭あるもの、  
 鰻の生トたるもの、腐敗せしもの、虫の生じたるもの、鰻魚  
 の腐敗して豆腐の如く軟かなるもの、一種鼻を撲つ如き臭  
 氣あるもの、等の決して食ふべからず。但し、鹽漬物の魚類、菜  
 蔬の別なく、何れも消化悪しき故なれば、香物杯へ相成るべ  
 く、用ひざるを良しとす。若し止む事を得ざるときは、少々



用ふべし去り乍ら茄子の生漬等ハ決して食ふべからず、  
 鰻、蟹、シヤコ、牡蠣、総ての貝類等ハ縦令新鮮のものなりとも  
 先づハ食すべからず  
 未熟及び腐敗せし果實ハ一切食ふべからず  
 蠶を生ト或は腐敗せし蔬菜も食ふべからず  
 米飯の錫かゝりたるは人々氣遣ひなしと云へど然よわ  
 らざれを決して食ふべからず又未熟のあるものも食ふ  
 べからず  
 腐敗せし酒、酢及び醬油等は必らず用ふべからず総て食物  
 ハ十分に注意して清潔にそべしその蠶を生ト惡臭と發せ

しもの杯と何品よらき決して食すべからず  
 飲水は最も大切のものにしてその清潔あるものと不潔な  
 るものとは月鑑氷炭の差あること空氣の清潔と不潔との  
 利害に少しも異あらざるものなり故よ河水井水の別あく  
 一回沙濾まするり左なくバ煮沸せたる後にあらざれば決  
 して飲むべからず但し井水を用ふるものはその近傍に溝  
 渠、下水、便所、塵芥場等の不潔あるものある時ハその腐れ汁  
 土中に滲入みて井水に竄入るものあればかへとも注  
 意せざるべからず  
 井戸の時々汲み干して十分に浚ひ清むべし又た井欄、釣瓶



繩等の腐りたるときハ速かに修繕すべし  
 総て飲水の黄色なるもの灰白色なるもの少しにても臭氣  
 あるもの鹹味を帯びたるもの水中に小蟲及び黄色なる游  
 埃等ある水の一切飲料に供すべからず  
 飽食暴飲すべからず  
 欲まざるるときハ強て飲食すべからず  
 食後劇動すべからず  
 食後運動せせして眠に就くべからず  
 夜寐る前に飲食すべからず  
 総て飲食ハ節制にすべし

性質の疑ハしきものハ快して飲食すべからず  
 第十 注意の事  
 先づ少しにても病氣の徴候あるときハこれを等閑しな  
 ずして速かに醫師の診察を乞ふべし  
 炎天に涼傘を持たずして頭腦を直に暴露すことなかれ又  
 た跣足にて往來を爲すべからず  
 夏分ハ各家共に石炭酸等を貯へ置き時々家の内外便所等  
 へ撒布すべし  
 他人の來りて便所へ入るときハその跡へ石炭酸を撒布す  
 べし又た家内の者に吐瀉あるとき杯ハ無論の事なり



家の内外の掃除に注意し、斷えず清潔になすべし。殊に不潔の場所、則ち庖厨、便所、塵芥場等の尙は一層注意して清潔にすべし。

衆人の群聚する場所への立入るべからず。

流行病者ある家に入らんと入るべからず。

若し止むを得ざる事ありて其家に到るときは、充分消毒法を行ひ、歸りたるときも直様消毒法を行ふべし。

若し家内に流行病者ありて、自宅にて療養行届かざると思ふとき、速かに避病院入を願ひ出づべし。

暑中の他、出で、飲食の無論、廁等へも決して往くべからず。

常に爲す職業なりとも、度外に勉強なすべからず。

新撰 暑中養生法 畢



# ○鶴鳴堂新版發兌廣告

## ○諸大家學術博覽會

每月一冊、出版初編二編既刻三編以下陸續出版  
一部定價金十錢十部前金八十錢府外ハ郵税二錢宛

右ハ専ら先人未發の高論卓説を纂輯の主意あれば出版確實にして詳明なるもの、みまを精選陳列して眞一學術博覽會の題号に背かざらんとすれば看客諸君愛讀を垂れよ又た大方の諸君子博學の諸大家は其研究發明の論説を秘することなく此會場に出品して以て共に文化を賛け玉へ

初編出品目次○武烈天皇御紀の誤謬○延喜帝の御失德○作者の不敬○伯夷叔齊ハ諡号と云る説 附 孝子、孫、子と稱する辨○平將門叛反の原因並將門祟を爲す辨 附 平貞盛の大惡無道○源義經安宅關危難の虛説 附 義經の寛仁大度○史類を讀む心得○日本歴代帝号の讀例○東照公の英人へ與へたる通商免許の信牌 附 鎮西攘夷發令の原因○一丁字○西人處書信偽の論

二編出品目次○平假名字体の誤謬○惜死の起原 附 聖德太子妃と共に薨じ給ふの辨○源實朝ハ公曉の讐に非ず 附 頼朝の血統を絶つ者ハ公曉なり○清和天皇惟喬親王御位争ひの虚談 附 紀名虎伴善雄の角紙○一筆啓上の説○樊噲排闥の辨○ぬもりを惚藥とする大誤謬○悴の字義○稽古の濫用○山海の珍味○跋提河の考○倭ハ日本の總稱に非ず○世界の六書体○淨瑠璃の濫觴 附 小野於通淨瑠璃十二段の序○カメの説

## 附録

コレヲ豫防歌はしがき

嗚呼惡むべきハ虎列刺病嗚呼畏るべきハ虎列刺病と千人  
が千人万人が万人皆之れを惡み之れを畏る、ハ既に遠く  
ハ安政戊午の流行近くハ明治己卯の蔓延の實況を目撃せ  
し人々なることハ言はずして知ることを得れども中にハ  
頑愚固陋の徒ありてその身ハ無論往々一家の者より近隣  
の者へまで迷惑をかけるものあるより畢竟此の如き慘狀  
を現出すに至れるものなり故に今これらの爲めよその性  
質及び豫防養生の要領を何人とも解し易く覺え易きやう



にてているは四十七字を頭に冠らせたる狂歌とあしたれ  
が能く之れを遵守りさへすれば流行病を豫防すること  
毫も疑ひなしとその証文を書くの如し

編者記

コレラ豫防歌

中野了隨著

い いはずとも此等の事と等閑に

思ふ徒がころり死ぬなり

ろ ろんよりの證據ハ慥か先年中

これらで死にし人の數々

は はじまらぬ中が肝腎要めぞと

豫防装じやう第一にせよ

に にもつより手紙手道具何唐も

直に傳染るぞこれら病毒



ほ ほんもとの印度國と云バこそ

これらハ皆佛にぞなる

へ へど下りあらバ少も油斷すな

これらの始め同じもの故

と とほく唐渡て來ても虎列刺病

草臥もせず毒のはげしき

ち ちらしと今年も最早始れバ

虎列刺退治の手筈爲べし

り りきま立まても病に勝れねバ

ころりと負て養生をせよ

ぬ ぬかよくぎ不開化人の不養生

自己ばかりの迷惑であー

る るるトでも矢張傳染ぞ流行病

些細な事を隠したてすな

を をとりとも成は食物氣を付て

消化の悪き物の食ふなよ

あ わかきにも老よも依ぬ流行病

傳染れば最後命とらるゝ

か かせ引が皆始りとなるなれば

裸体肌ぬぎ寐冷するなよ



よ ばらまは 大酒大食不潔もの

房事の殊に深くつゝしめ

た たいせつな已が命の事あれば

餘所に思ふて後悔をすな

れ ろうち中ほんに手厚を避病院

家内で何程するも及ばじ

ろ そうしんが冷て氷の様なるい

大抵死をバ免れざるあり

つ つめ切で避病院よの醫者が有

りんき應變術をつくすぞ

ね ねびえから出が重ぞと心得て

木綿紋沓を腹巻きませま

な 奇をざりと思ふ心がその始め

虎列刺の腹の盗人と知れ

ら らい客が有て雪隠に入る時

跡へ薬を兎もかくも撒け

む むし目鏡にてみ見兼小虫でも

鼻より入れバ大物となる

う うち皮のたゞれ破れて臟腑の

屑と血液が下痢と成なり



かの猪の武者振付て助かつた

前年ころりの命わするな

ののぞくべき此病毒の油断なく

奇麗にはらへ家も身体も

おほほかみや虎より怖く畏るの

二日も待ぬ虎列刺病なり

くだり物嘔吐その他も塵溜や

下水の中へ捨るの悪し

やう体の一層つよき真虎列刺

肌膚に紫色しはを生ずる

ままんえんの下りの中に毒有て

それを嗅より皆傳染なり

けげ水をバ通する様よ浚ふべし

滞ほるのの身体にもどく

ふふく痛の無て始まる者もあり

薄黄色なるくだり澤さん

ここみためのも度々取のけて

あとへ豫防の薬まくべし

江のび蟹や未熟果實もちよ蕎麥

天麩羅等は食ふべからず



て 先さきにて成なる丈たけ食しょく事じす可べからず

飲のみ食くがみあ媒あかだちどなる

あ わうと下げ利り有あるは少すくも油あぶら斷たんすな

是これど虎こ列れ刺らの始はじめなりけり

さ さう腑ふをバ荒あらして起おこる症しやうあれバ

腹はらの痛いたみもなみくでなし

さ きう死しよも一いつ生しやうを得うる事ことも有あり

之これハ手て當あての遅ち速そくにぞよる

ゆ 斷たんより大たい敵てきこれら來くる時ときハ

防おごぐ名めい醫いも持もて餘あますなり

め めの前まえにあたら命いのちを落おせども

避ひ病やう院わん入いりを嫌きらふ馬ば鹿か者しや

み み舞まよも餘よ儀ぎなく行ゆバ炭たん酸さんを

衣き類るい身み体たいへ吹ふよみつしり

し ちやう買かよ響ひびく病やまひを恐おそれなバ

豫よ防ぼう養やう生じやうおろそかにすな

急いそ 急いそふも亦また豫よ防ぼうだ坏こと名なを付つて

兎とかくよすこす酒さけハ大たい毒どく

ひ ひきつりや手て足あしの冷ひやに口くち咽のどの

渴かわきが止とバ止とめるのもあり



もしもこの病やまひに罹かかる事ことあらば  
 直ま接せき醫い者しやの指さし揮つ受うくべし  
 せう毒どくの藥くすりをつねに用もち意いして  
 衣服いふく身み体たへ日ひ々々に吹ふべし  
 すすこしでも豫よ防ぼう養やう生じやう怠たたるあ  
 大たい敵てき虎こ列れつ刺しの退たい治ちする迄まで

コレラ豫防歌畢

明治十七年五月廿日出版御届  
明治十七年六月四日出版發兌

編輯人

出版人

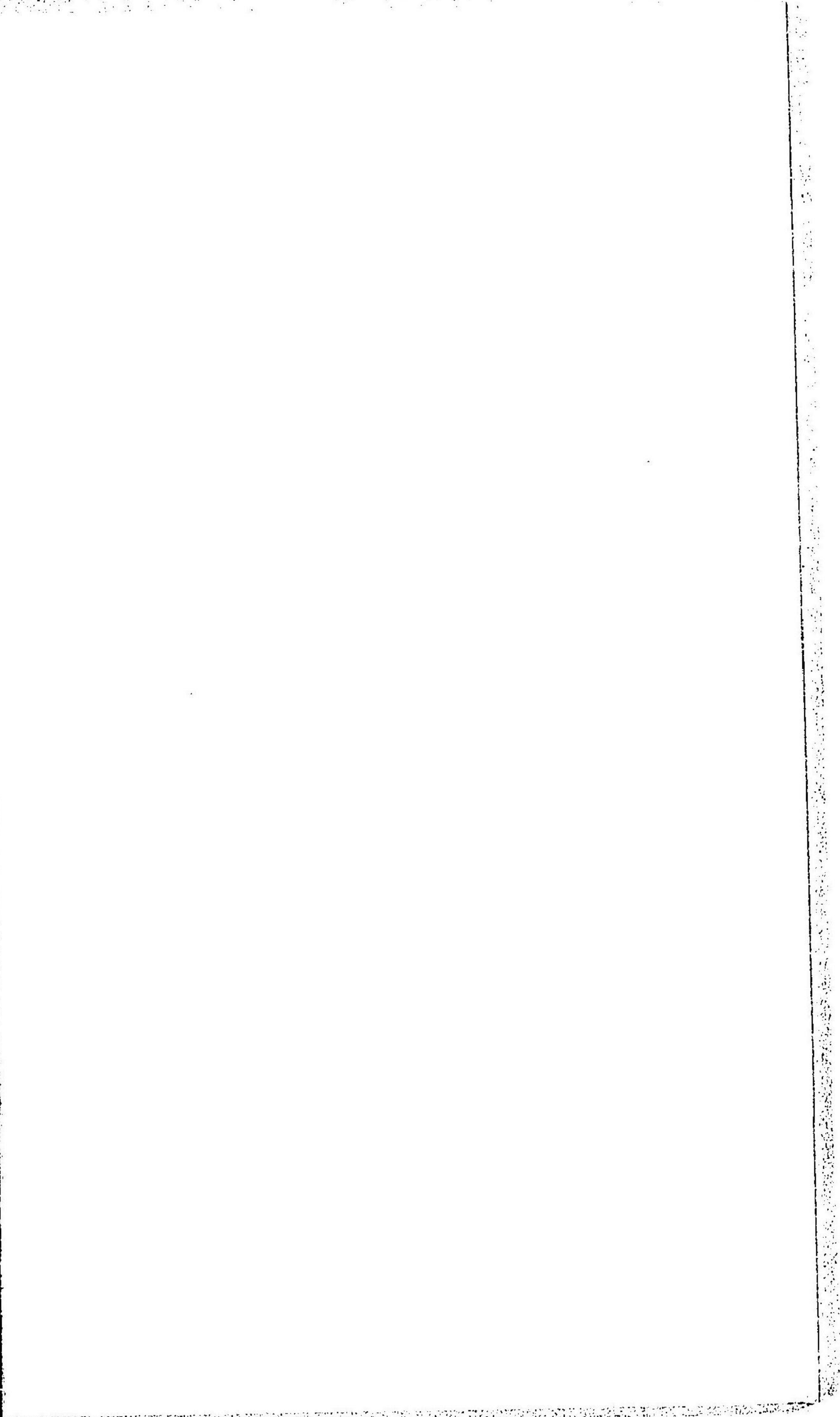
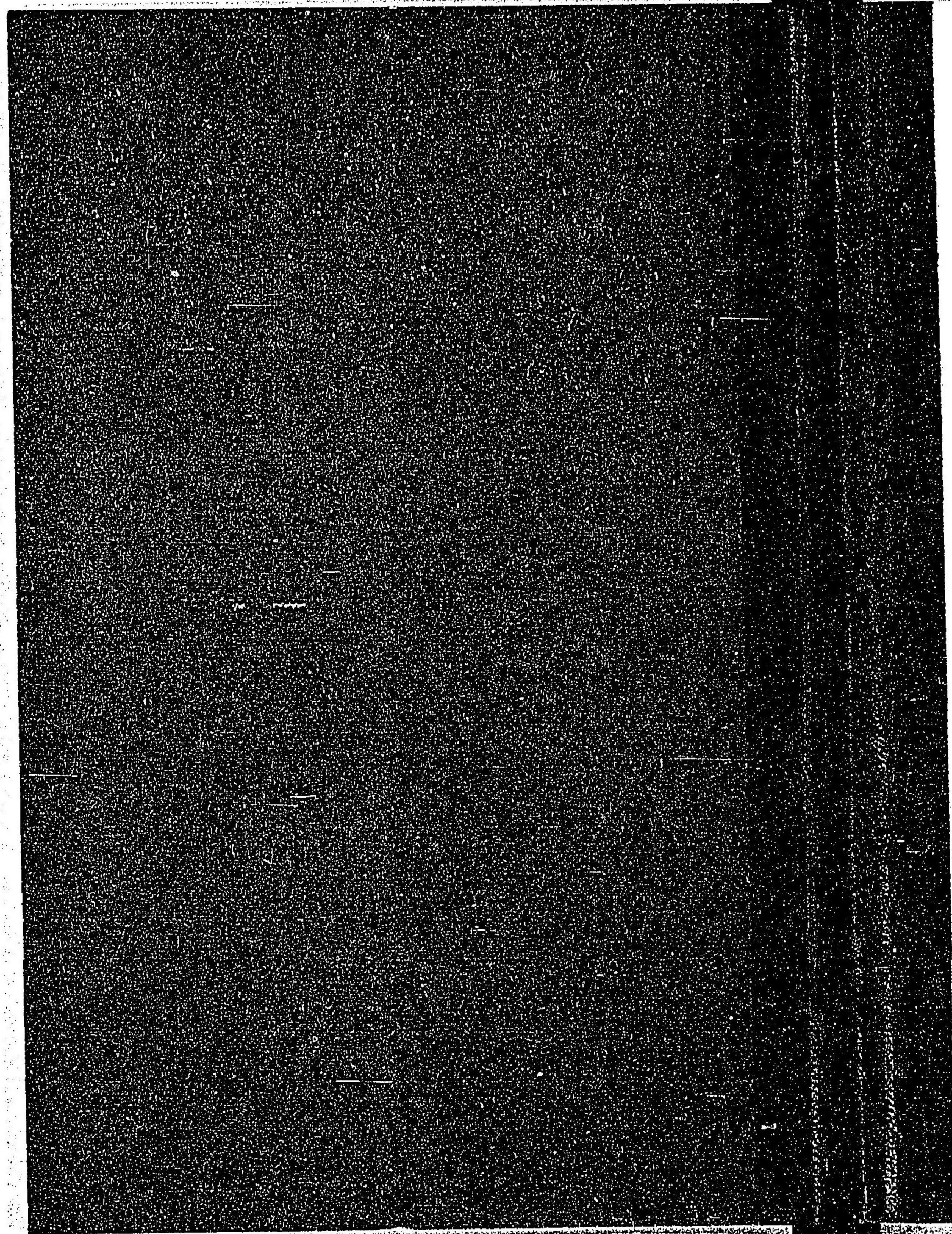
發兌元  
大賣捌  
同  
同  
同  
同

定價金十錢  
 群馬縣士族 中野了隨  
 群馬縣上野國南甘樂郡 原坂村百十四番地  
 東京府平民 高橋種  
 日本橋區大傳馬町二丁目六番地  
 東京日本橋區大傳馬町二丁目六番地 鶴鳴堂  
 同 京橋區南鍋町二丁目七番地 兎屋誠  
 同 日本橋區馬喰町二丁目一番地 森屋治兵衛  
 同 日本橋區本石町二丁目九番地 椀屋喜兵衛  
 同 日本橋區通旅籠町二番地 袋屋龜次郎  
 同 京橋區小賀町十二番地 由己社











9  
9



新撰暑中養生法

中野了随

国立国会図書館

060594-000-6

特49-449

新撰暑中養生法 附, コレラ予防歌

中野 了随 / 著

M17

CBM-0449



特

4