

### 第五章 銀月式實用強健法

伊藤銀月氏云へば文士として通つた名前であるが、強健法の創始者としては、未だ世に廣く知られてゐない。曾つて古く同田式靜坐法の紹介的著書をしたことがあるが、未だそれとも健康法に關しての一家見せして見ることが出来なかつた。然るにその後實業之日本社から『實用的強健法』なる一書を公けにして、氏一流と稱するところの健康法を唱導し、續いて諸方の雜誌などにも書き、近くはニコ／＼社から『ニコ／＼式強健法』と題して、同様の強健法を唱導してゐる。編者はそれ等の記事に依つて初めてその獨特の強健法を知つたのであるが、世に喧傳されて居るものであり、且つその方法が簡易で、氏自身の實驗的權威も添ふものであるから其大體を紹介することにした。もさより筋骨主眼といふ意味のものではなく寧ろ呼吸主眼の方に入るべきであらうと思はるゝが、編輯の都合上、茲に録することにした。その批評はしばらくせず、宜しく讀者の判斷を乞ふことにする。

#### 第一 銀月式強健法創始の由來

##### 創始者の學生代

先づ創始者たる銀月氏の体格問題から述べその創始の由來を知らねばならぬが氏は幼年期から少年期に掛けては、まことに蒲柳の質で物柔かた弱々しく、此の上無い内氣の差合屋であつたが、中學時代となつては、身体も頭腦も共に勉強に堪へないで、二度の試験の中一度は落第、一度を辛と及第して、遂には半途退學の餘儀無きに及んだといふことである。それから青年期に入つては、不斷の胃腸病と、腦病とに悩まされ、屢々激烈な頭痛の爲に昏倒し、又、胃瘧、盲腸炎、赤痢、それ等の重症に犯され、徒らに神經過敏にはかりなつて一つの事に意志

と精力とを集中することが出来ないと云ふ状態であつた、恁麼次第で徴兵検査にも不合格になるし、何の學校をも卒業することが出来なかつたのである。

##### 健康法創始の動機

氏の學生時代はかくの如く悲惨な状態であつたので、氏もこれでは生甲斐も無いと猛省、一番した結果、二十八才の折、業身になつて自分の鍛錬目標との目的から、絶對の無錫旅行を遣り抜かうと企てた。それで、諸所方々を流浪した末に、横濱では波止場人足となり、宇都宮では土方の手傳ひを爲し、足尾銅山へ坑夫に入り、福島で再び土方の手傳ひを爲し、纒に餓死を免れる手段のみを講じて難行苦行を積んだ果てには、愈々最後の試験として、板谷峠の深雪の中を夜更にさまよつた。氏はその時、餓ゑと凍えとの爲に雪の上で打倒れ、一旦正しく死んでから、或る刺戟の爲に偶然にして蘇生することを得たのである。

これは銀月氏にまつては、或る意味に於ける大死一番底の開悟、或る意味に於ける十字架上の復活であつて、氏は此の時始めて、人間の内部に潜在する徹底不死の生活力、即ち、オートンシヤル、エナジーと云ふやうな或物を十分

に握り占めて見た感じを、眞誠に身体精神を強健にする方法も、嘗て他を問はずして、此の潜在的な生活力を鍛錬するにあらねばならぬと、深く心に應へる所があつたといつてゐる。

この板谷峠に於ける貴き経験は後年氏をして光明に導かした暗幕でもあり、又氏の強健法創始の動機ともなるのである。

しかしながら氏が強健法に實際に意を留めたのは後半の事で、當時根氣薄くして物に倦み易かつた氏はそれ以來銳意に根本的強健法を講ずるでもなく、つひ等閑に附してつて、その折の痛切な感じさへ、精神の底には凝然と保留されながらも、何時しか、意識の表に於て影の如く薄れ、煙の如くに消え去つてゐたのであつた。

斯くて、三十歳近くにして氏は萬朝報記者となつたが、腦病の爲に缺勤する場合が多く、遂に之が爲に退社しなければならぬ事となり、又その後二六新報に入社したが、これ

も亦腦病に餘儀なくされて、半年ならぬに社籍を脱するに及んだ。此の二つの苦い経験は、病弱なる氏をして、到底新聞記者の劇職に適せざるを自覺させ、再び記者生活に入るを断念せしめたのであつた。

強健法に就い 爾後、氏は古から今に到る迄の有らゆる強健法に注意を拂つて、研究もし實行

ての氏の工夫 もして見たのであるが、成程、何れも相應に根據があり且つ相應の利目はある

しても、實地に當つて見ると、すべての強健法が氏の要求に對しての満足な解答を與へてくれない。

氏の切實に希望する所は、體量の増加する事でもなく、腹を膨らす事でもなく、腕を大きくする事でもなく、寒暑若しくは飲食物の害に抵抗し得る事でもなく、無病健全になる事でもなく、長壽を得る事でもなく、左様に呑氣な、贅澤な、病人や閑人の考へるやうな問題は、氏に取つて餘りに齒答への

ないものであつて、氏は唯だ、氏の爲さうとする仕事を遺憾無く十分に爲し得るに適するだけの、強健を得れば足ると願つたのである。氏の主たる目的は、十分に緊張し徹底して仕事を爲し得るに在る

ので、以上に擧げた、他の種々なる強健法が主題とする所の各條件の如きは、遺憾無く仕事を爲し遂げた上の、充實した満足の心地の中に、必然に醸し成さるゝ所の從たる効果と信するからであつた。

けれども仕事に向つて如何なる努力勞苦を積んでも、之が爲に弱らず、衰へず、機能益々振ひ來つて、愉快快然なる心胸を常任不斷に持續しつゝ、愈盛に仕事が出来たる所の強健を得べき著實適切な

方法、何れの強健法も教へ示して、呉れないので、すべてから失望を與へられた揚句に、端無く氏が思ひ出したのは、かの板谷峠の深夜の雪中に倒れて、一旦死んでそれから甦つた時の事である。その時の、内部に潜在する根源の『生活力』を握り占めた感じが、突然復活して來たのである。氏は此の根源の『生活力』を鍛鍊することを考へさうして之を鍛鍊する方法を工夫すればいいのであると、決心して、氏の所謂實用強健法なるものを創始するに至つたのであるといふ。

方法、何れの強健法も教へ示して、呉れないので、すべてから失望を與へられた揚句に、端無く氏が思ひ出したのは、かの板谷峠の深夜の雪中に倒れて、一旦死んでそれから甦つた時の事である。その時の、内部に潜在する根源の『生活力』を握り占めた感じが、突然復活して來たのである。氏は此の根源の『生活力』を鍛鍊することを考へさうして之を鍛鍊する方法を工夫すればいいのであると、決心して、氏の所謂實用強健法なるものを創始するに至つたのであるといふ。

### 第二 銀月式強健法の方式及其解説

#### 『生活力』の鍛鍊

實用強健法の趣意とする所は、氏の所謂『生活力』なるものを鍛鍊するといふ事であるが之に就いて氏は次の如く解説される。即ち

彈力とは、刺戟衝動を反撥する力。接觸する物を突き破り割れ飛ばす力。進む力。戦ふ力。壓倒する力。屈服する力。奪取する力。困難危険に當つて愈々振ふ力。努力勞苦を積んで益々張る力。

靱力とは、刺戟衝動を受容する力。忍耐操守する力。接觸する物を包み容れ保ち留むる力。退く力。和する力。辭避する力。逃避する力。寄與する力。平凡無爲に處して毫も倦まぬ力。逸居伏處を重ねて衰へぬ力。即ち『彈力』は動的力。消費する力で、『靱力』は靜的の力。蓄積する力である。『彈力』は多血質及び神經質に屬する健康者の所有で、『靱力』は膽汁質及び液質に屬する健康者の所有である。かくて『彈力』と『靱力』とは一般に兩立し難いものと認められ活社會の活人の強健と云はれる資格はないのである。

如<sup>レ</sup>上の見地より氏は此の「彈力」と「靱力」を、過不及無<sup>ク</sup>からしめ、共に十二分に鍛錬するに「緊張法」と「弛緩法」とを用いて「彈力」に富む者は必ず「靱力」を缺き、又「靱力」に豊なる者は定まつて「彈力」の足らないのむ、世間普通の例である。けれども、此の二つの方の中、何方か一方も多くて一方も少ないと云ふ様な強健では、決して眞誠の強健とは云はれない。

此の兩面の「活力」が共に遺憾無く緊張し充實して事に當つて敏活に發射しつゝ、而も源泉の補給源々として盡きず。多々益々辨するのでなければ、眞に實用に適する力といふことが出来ないといふので、その力を養ふことが、即ち實用強健法の眼目である。

**實用強健法の特色**

尙その方法を實行する爲に、特に時間を要し、又は場所を選び、或は器械を要し、そのは、男女老少の別無く、何人に於ても、日常生活の間、求めずして自然に來り、加ふるに實行するに随つて効驗を生じつゝ、連續循環して已む時の無いのが、この強健法の創造的特色といふことである。そしてこの方法は頗る簡易單純なもので、「緊張法」に三十秒と「弛緩法」に三十秒、併せて一分間の仕業に過ぎない。又之を行ふ機會と云ふのは、何事にでも、日常生活に於ける一つの事が了へられた段落の時に見出されるのである。

即ち、第一には睡眠が了つた後の朝の起床の際の一分間、食事が了へた後の一分間（これは少なくとも十分間以上を經過してから、勤務、勞作、奔走、幹旋、その他すべて用件を爲し了へた後の一分

間、演説、講話、若しくは他人との應對談論が了つた後の一分間、思索、研究、讀書、作文等の了へられた後の一分間、散歩、運動、及び諸種の交通機關に身<sup>ヲ</sup>托した後の一分間、觀る物、聴く物、觸れる物、費す物等のすべての道樂が了つた後の一分間、喜ぶべき事、憤るべき事、樂むべき事、悲しむべき事、すべて心に強い衝動刺戟を受けた後の一分間、理髮、入浴、撮影、身体検査、或は、繪畫彫塑のモデルとなつた後の一分間、異性との肉の接觸を了へた後の一分間、一日の活動の總仕舞としての寢床に就く前の一分間といふ様な次第で、その日々の事の多少に準じて度數にも増減がある上、一度や二度、若しくは三度は、忘れて行はなくても差支無く、又「緊張法」「弛緩法」各三十秒宛で一分間といつても、これは要りその標準を示したので、人々の身体の狀態に依つては、最初練習の間は、必ずしも、三十秒宛でなくても構はず、二十五秒宛でも二十秒宛でも、堪へ得る程度だけで宜しいといふのである。

尙又氏は愈々この強健法を行ふにあつて、それに就いての用意として、先づ頭腦の中に左の基本觀念を組立てる必要を主張してゐる。

實行に際し 先づこの強健法を行はうとすれば約一分間を費せばいゝので、前半の約三十秒の基本觀念 間には「緊張法」を行ひ、後半の約三十秒時間には「弛緩法」を行ふのである。

「緊張法」は即ち「生活力」の一面なる「彈力」を鍛鍊養成し「弛緩法」は即ち「生活力」の他の一面なる

『筋力』を蓄積保留するのである。今一步を進めて云へば『緊張法』は内部に刺戟を與へるのである。細胞を刺戟して、その『筋力』即ち發動する力を養成するのである。

五四四

さうして『弛緩法』は養成された『筋力』を保留する爲めに、之に休養を與へるのである。而も、保留され蓄積された『筋力』は『筋力』即ち受容する力と化して内部に固定しつゝ、何時でも再び、必要に應じて之を『筋力』に還元すべく、準備されてゐるのである。更に歩を進めて云へば、『緊張法』は活動作用……一種の瞬間的覺醒作用、又『弛緩法』は休養作用……一種の瞬間的睡眠作用である。

之を科學的に云ふと、既に活動である以上、之が爲に神経中樞が、酸素と神経細胞の建設に重要なクローム化合物とを相當に消費しなければならぬから、丁度酸化炭素及び疲労の毒素に依つて、睡眠といふ靈妙な作用が行はれてゐる間に、それ等の覺醒時に於て、消費した物が補給されるやうに『緊張法』に依つて消費された酸素及びクローム化合物を補給して『緊張法』に依つて養成し得た『筋力』をば、後の實地の活動の爲に保留すべく『緊張法』を行つた次に於て、直ぐに正反對の『弛緩法』を行ふことを必要とするのである。『緊張法』は動で『弛緩法』は動後の静、さうして『弛緩法』の後に於ける實地の活動は『静後の動』である。三者の關係を一目の下に置けば、

緊張法(動)——弛緩法(静)——實地の活動(動)で二つの『動』の間に一つの『静』を挟んでゐる。即ち『緊張法』は『緊張法』の爲の『緊張法』でなくて後に於ける『實地の活動』の爲の『緊張法』であるが『緊張

法』から直ぐに、『實地の活動』に移ることが出来なくて、間に必ず『弛緩法』を挟まなければならぬ所に重大の意義がある。随つて『弛緩法』は『緊張法』の重要なより更に一段重要である。

若し此の『緊張法』を行ふ三十秒時間の如く、一日の生活を緊張せしめたならば、その一夜の睡眠は極めて十分に安穩で、随つて、次に來るべき一日の覺醒が、遺憾無き活動を以て織成されなければならぬ。若し又、此の三十秒時間の如く、一生の生活を緊張せしめたならば、何等の思ひ残しも無き安らかなる『死』の睡眠に入ることを得て、更にその次に來るべき『生』の覺醒の十分に緊張充實したるものなることを、確信し得られる筈である。

全宇宙の森羅萬家、一としてその實質の無始無終ならざるは無く、生死現滅は唯だその形相の時間的變化を意味するものに過ぎぬ。之を要するに所謂『緊張法』と『弛緩法』との循環的に行はれてゐる姿に他ならぬのである。殊に『動中の静』などと云ふ、それとは意義を異にする所の『動後の静』及び『静後の動』と云ふ特殊の語を十分に玩味して後實行に移らねばならないと銀月氏は一流の筆で、その強健法に一家の哲學をも作り出し、更にこれを所謂氏の健康法を行ふにあつて先ず記憶に止めて置かねばならない基本觀念であると説いてゐる。尙氏は強健法の方法として以下次の如く説明してゐる。即ち時節は銀月氏の文章と思つて讀んで貰ひたい。

### 第三 銀月式強健法の方法

緊張法 や、股を開いて所謂仁王立ちに直立し、足の指先を十分に踏み反らし、兩腕をV(三十秒間) 字形に彎曲して、腕を脇腹に着け、拳は並べて胸の上に置き、普通の通りに息を吐き出してから、一寸短く吸ひ込むと同時に雙の拳と、雙の足の指先の踏み反らしたのと、下腹部との三箇所に、同時に過不及なく、有らん限りの力を込めて、叫と息を詰め(重い物を持上げるか押出すかする時のそれとひとしい呼吸停止の状態) 全身を鋼鐵の如くに緊張させ、而も、その緊張さ加減を味ふ心持で、約三十秒時間凝と我慢するのである。

但し頸部から上だけは出来るだけ楽にして置いて、決して、齒を食ひ締めたり、目を剥いたり、額を筋張さしたりすることのない様に、注意しなければならぬと共に、肛門を窄める心得が此の場合に肝要である。

なほ、此の法を行ふに就いての最大重要條件は、必ず、胸の上に置いた雙の拳と、雙の足の指先と、下腹部との、三個所に集注する主力に、毫厘の差等もあらしめてはならぬと云ふことである。下腹部に力を込めることは、普通の腹を固くする法と變つた所が無く、胸や胃のあたりを膨らまさない、唯だ臍の下だけを固く張るので、それから拳の握り方も、拇指を中へ置いたり、食指と中指と

を折つた下に拇指を横にして、その端を無名指と小指とで抑へたりする様な特別の方法でなく、普通の物を握る時の形に於て、思ひ切りぐつと握り詰めると宜しく、又踏み反らした足の指先に力を込めることは、市川流の荒事の遣り方をその儘でいゝのである。

若し、全身を一時に緊張せしめようと掛れば、必ず力の入り所に過不及があつて、却つて悪い結果を招かなければならぬが、此の三個所だけに力を込めると、それが、全身を過不及無く緊張せしむる結果となるのである。その代りには、三位一体で、三個所共に氣力の全部を注ぎ盡くすと云ふ點に於て一致せしめなければならぬのである。

萬一、三個所に三段の差等があり、或は、その一個所と他の二個所との間に過不及があつては、管に、強健法としての目的を達し得ざるのみならず、之が爲に却つて、機能に損害を招く虞れがあるからである。

要するに、三個所にびり／＼する程に力が充ち満ちて、その極度の緊張が幹々と根源の『生活力』に應い、之が爲に刺戟衝動せられた所の『生活力』が覺醒し、興奮して、強盛なる發動力、猛烈なる『彈力』を勃發せしむる心持を、確に自分に味ひ得たならば、それが此の一回の『緊張法』の遺憾無く行はれた徴なので、もし此の心持を十分に味ふことが出来なかつたら、何遍でも遣り直して、宜しきに叶はしめなければならぬ。

なほ念の爲に附け加へると、世間には、臍下丹田に氣力を込める事、即ち腹を固くすると云ふ事が、  
怎うしても出来悪いと云ふ人がある。で、さう云ふ人達の爲に、腹を固くするに就いての簡易な練習  
法を示せば、帯をや、緊しく臍の下二三寸の部分に締めて、その帯に抵抗する心持に腹を突出すので  
ある。

これならば、帯と云ふ應へる物があるから、練習が出来ない筈はあるまい。

扱てその、約三十秒時間の『緊張法』が遺憾なく成し遂げられたら、次の約三十秒時間には、左の  
『弛緩法』を行ふ必要がある。

弛 緩 法 『緊張法』から『弛緩法』へ移るのは、極めて自然なのである。即ち、叫と握り詰

(三十秒間) められ、叫と突出され叫と踏み答へられた『緊張法』が、一秒から他の一秒を追

うて、兎に角二十九秒(無論大凡の見當)に至つた時には、残る三十秒の一秒こそ、此所を先途と最

後の全力を注ぎ盡くすべき瞬間であつて、同時に、次の三十秒時間に行ふべき正反對の『弛緩法』の

爲に、心機一轉の素地を造る所の準備時間なので殆んど嘗め盡くされぬ深い妙味が、此の一秒時間に

含蓄せられつゝあるのである。

斯くて、此の瞬間の次の瞬間には、からりと打つて變つて、譬へば据風呂の底が抜けたやうに、一  
氣に全身から力を抜いて了ひ、両手はぶらりと垂れ、仁王立ちに踏み開いた足は、左右から摺り寄せ

て、踵の側面が殆んど接合するばかりにし、目は開いても物は見えず、脚は立つても踏む所を覺えず、  
骨も筋も抜け果て、口さへ茫然と半ば開き海鼠よりも混沌に、海月よりも茫漠に、三十秒時間をば、  
吊る紐もなく受ける臺もなく、ぶらりと宙に浮いた様に佇み盡くすのである。

無論此の場合に就ても、無念無想になれとか、天地と一体になれとか云ふやうな、一般人には出来  
ない無理な努力はする必要はない。但し『緊張法』を遺憾なく行ひ抜いて、力限り根限りに息を詰  
めた約三十秒の後に、急に氣を抜いて『緊張』の極から『弛緩』の極に態度を一變したならば、それか  
らの約三十秒時間には、必ず、氣も茫乎として、無念無想などにならうと求めなくとも自然と無念無  
想になつてゐなければならぬ。

此『弛緩法』の約三十秒時間に於て、もし幾何か有念有想の分子が残つてゐるとしたならば、それ  
は、前の約三十秒時間に於て行つた『緊張法』が、十分に徹底しなかつた徴で、先づ、出發點の『緊  
張法』からして遣り直す必要がある。十分に遣り抜かれた『緊張法』の後には強ひて求めなくとも、自  
然に宜しきを得た『弛緩法』が行はれる。さうして、宜しきを得た『弛緩法』には強ひて求めなくとも、  
必然に無念無想が伴ふのである。特別に傑い人でなくとも、何人でも必ず無念無想になり得られ  
るのである。寧ろ、無念無想になるまいとしても、ならずにあることが出来ないものである。此の求め  
ずして自ら得られる約三十秒時間の無念無想、而も、何人も必ず得られる無難作至極の無念無想に於

ける、廓然たる心境といふものは、實に『生活力』を養ふ所の最上の方法が自然に行はれる所の、非常に貴い時間と境地とであつて『緊張法』に依つて得來つた所の『生活力』の一面たる『彈力』は、之に依つて確實に保留、蓄積せられ、さうして、他の一面たる『靱力』が相伴つて『彈力』に裏附けられて行くのである。『緊張法』よりも『弛緩法』を一段重要視する理由はこゝに在るのである。

なほ『弛緩法』を行ふ間の呼吸の仕方は、自然に任せて意識に留めない様にすることが肝要である。即ち、約三十秒時間、ぐつと息を詰めた後であるから、肺臓はその必然の要求からして、激しく呼吸を貪るに相違ない。荒々しく空気を吸うて、荒々しくそれを吐くであらう。それをば一向氣に止めないで、自然の儘、底から十分に呼吸を繰返させるのである。

以上の兩法に約一分時間を費して、實用強健法の第一回が終へられるのであるが、なほ以上の外に實用強健法の補助法とも云ふべき、一つの方法がある。否、これは必ずしも方法と云ふべき程に改まつたものでなく、云はば、身體の持ち方——氣の持ち方に過ぎぬので、之が爲に、特に時間を要することも、他の事を止してそれに取掛らなければならぬことも無い。要り、實用強健法の効果を不斷に持續して、實際の役に立てつゝ、而も、身體精神に一種の快感を覺えさせる手段なのである。

**實用強健補助方法** 實用強健法の補助方法といふのは『緊張法』を行ふ時に、雙の拳と、下腹と、雙の足の指先との三箇所を三位一體として、過不及無く全力を注いだ作用の中、その

中間の一つたる下腹に力を込めた心持だけをば『弛緩法』を行ふ間の三十秒を除く外は、常住不斷に忘れること無く、何時も腹を固くして、要り、身體の中でも、最も運動が自在で最も餘裕あり、而も、四方の用に應ずるに都合がい、所の中心部たる、臍下丹田をば『力』即ち『生活力』の貯蔵所として置くことである。

ポーションヤリチー、エナーヂーを此所に蓄積して置く心持である。

但し、一寸考へると、それは頗る骨の折れる事で、又、始終その爲に氣を使はなければならぬ様でもあるが、實際は決して然らず『緊張法』を行ふ事が習慣になると、腹を固くする事はさうしてゐなければ、却つて氣持が悪く思はれる程の自然の作用となり、さうして腹を固くする事が自然になると『緊張法』を行ふ場合にも、骨を折らずに十分に遣ることが出来、何時しか、特に『弛緩法』を行ふ間の外は、求めずして、腹の方が自動的に固くなつてゐるやうになるのである。

斯くて、一朝實地の事に當つて力を發する必要が來り、心が腹へ命令を下すと、壓窄されて蓄積してゐる力が、直ちに砲彈の如くに逆發して、目的の中心點を貫き、而も、用が了ると又直ちに元へ復つて、深淵の如く靜に湛えてゐるのである。扱て、不斷には下腹だけに力を籠めて、その他の全部を樂に遊ばせてゐるから、何時でも身と心とに餘裕と平安とがあり下腹の固い事さへも忘れてゐるので、而も、忘れてゐても、固い腹だけの働きを爲し、如何なる急變にも驚かずに、突嗟に之に應ずること

が出来たのに、更に、例の約三十秒宛のそれに超越した働きがあつて、固い腹をばもつと極度に固くする場合と、それと反対に、全く腹から固さを抜いて、底迄搗き立ての餅のやうに柔かくする場合とを生じ、以て、十分に『力』の『弾』と『靱』とを鍛錬蓄積する所が、實用強健法の妙味となすところである。

それから、これも念の爲に附け加へるものであるが、世間には、下腹を固くすると云ふ事と、呼吸との關係に就いて、種々面倒に考へてゐる人が少くない様である。

即ち、二木式呼吸法の様に、息を吸ひ込む時に下腹を固くするか、或は、岡田式呼吸法の様に、息を吐き出す時に下腹を固くするかとの疑問である。けれども、元來下腹は何時でも固くして置かなければならぬので、呼と吸とに拘らず、不斷に下腹に氣力を込めてゐる心掛けが肝要である。

但し、人は誰しも時々努力呼吸を試みて、肺底を洗ひ、肺臓を養ふ必要があるから、その場合には、二木博士の呼吸法が順で、岡田氏の呼吸法は逆である。先づ、二木式を常法正法、順法として行ひ、さうして、時々には變法、奇法、逆法たる岡田式を挟み、積極消極兩面から呼吸を鍛錬すればこの強健法の目的を達する事が出来るであらう。

既に實用強健法の補助方法を説いた以上、同時に又、その豫備方法を述べなければならぬ。何となれば、實用強健法は、普通の健康を保つてゐる人に、普通以上の仕事をする力を與へる爲のもので、

健康状態に於て、水平線以下に在る者、即ち一般の病弱者が、標準の外に置く趣意であるからである。そこで、一般の病弱者を、實用強健法を行ひ得る地位迄引き上げるには、當然に豫備的強健法が必要であらねばならぬ。今左に成るべく、普遍的で、奏功の顯著なる右の方法を述べてみよう。

**病弱者の豫備的方法** 此の方法は、對者を、病弱者の爲に仕事が出来ないから、身體に閑暇のあるもの

勿論、身體に閑暇が無くつて、而も、その閑暇の無いのに堪へ得る人間ならば、決して病弱者と云はれないから、これは問題にする迄も無いのであるが、先づ、病氣に罹つてゐる人なら、早く醫者の

の療治を受けて、病氣その物を身體から取り除けて了つた所の、病後の衰弱の状態を以て、又別に病氣はなくとも先天的虚弱ならば、その儘の状態に於て、最初頭腦の中に下の如き觀念を起すのである。

『此の身體が今に人間並になつたなら、特殊の効驗ある實用強健法を行つて『彈力』の鍛錬と『靱力』の蓄積とに『生活力』を緊張充實せしめ、さうして、自分の仕様と思つた事は、怎麼にでも仕遂げられるやうになるぞ。』

と、その奏功を確信する態度に於て、歡喜に満たされた希望を燃え立たせるのがそれである。斯くて、毎食後の一時間宛、即ち一日三時間は、必ず、此の事ばかりを楽しく考へ乍ら、唯だぶら



く歩き廻るのである。但し天氣が好く空氣が好く空氣の和いだ日には、戶外を歩くのは自然であるが、雨の降る日、風の吹く日は、自分の家の椽側を行きつ戻りつする事にしても宜して、又、椽側のない家なら、座敷の中を満遍なく歩き廻つても差支無いのである。それも、衰弱や虚弱の著るしい最初の間は、一時間といふ見當を内端にして、そろ／＼と蟲の這ふ様に足を運び、段々元氣の出るに随つて、歩き方を元氣好くし、時間も少々宛延ばして行くといふやうに、すべて不自然でなく行はなければならぬ。

さうして、何時しか歩き廻る時間が一時間以上に及んでも氣が附かず、又、氣が附いても苦にならぬやうになつたら、それが自然に、豫備方法の必要が無くなつた徴で、愈々本式に實用強健法を行ふべき時が到つたのである。唯だ返す／＼も忘れてはならぬは、何時でも、前に述べた所の樂しく考へる事をば、頭腦から逃がさぬ様にするその用意である。

以上の説明の外、銀月氏は更に人間日常の行事の中に於て、就中實用強健法を行つて、特殊の效驗を收め得せしむべき、二つの場合を擧げて、氏の強健法の特色としてゐるのである。その二つの場合は下の如くである。

(一)入浴後の一分間。

(二)異性と肉の接觸を行つて後の一分間。

入浴後の一分間

氏の説に従へば、實用強健法に於ては入浴の方式などを制限する必要はない。先づ、温浴を普通と認めて立案するのであるが、浴湯はやゝ熱過ぎるくらゐのものへ、比較的長く入つて身體の機關を出来るだけ、柔かく弛ませ、その人の習慣に依つて上がり際に冷水を浴びても宜しいし、又、浴びなくとも宜しく、唯だ、身體を拭いて着物を着る場所へ來たら、積鼻禪(男)か湯文字(女)を當て、それから直ぐに必ず約三十秒づゝの「緊張法」と「弛緩法」とを行ふことを心得なければならぬ。

此の、全身過不及無く弛み渡つた入浴後の一分間に行ふ所の「緊張法」と「弛緩法」とは共に、濃淡無く行渡つて効果を擧げることが出来るので、行ひ乍らも如何にも中心迄透つたやうな、他の場合に無い氣持のいい反應を感じ、さうして、それを實用に供して、特に効果の著しきを認め得るといふのである。

それから、冷浴の場合は怎うかと云ふに、温浴と異なる所は、機關を柔げ弛めるのではなくて、それと反對に、身體を刺激して機能を興奮させるのであるから、一寸考へるとその次に強健法を行ふ必要は無い様である。

併し、此の冷浴の後の一分間に行はれた「緊張法」と「弛緩法」とは、温浴の後のそれとは、性質が異りながら、矢張り、同じ分量、同じ價値の効果を收めることが出来るので、冷浴から與へられた鍛

鍊の上に、更に一般の鍛鍊を加へ、冷浴の効果を保留すると共に、それを、強健法の効果に利用し得て、奏功の一段顯著なるを認めしむるといふのである。

異性と肉接 氏は、これについては、至極真面目の意義をば、嚴肅なる研究の態度で述べるの觸後の一分間 だところわつてある。氏の説に従へば、異性と肉接觸が了へられた時は、最も多く人間の生活力の消費された時である。此際必ず十分の休息を要するので、即ち、休息の極度なる睡眠は、是非この際に必要であるが、此の事を了へて直ぐ、睡眠に移つては、機能の萎縮した上に、睡眠その物の副作用たる疲勞が加はつて、生活力の十分の補給を妨げるといふ缺點があることを免れない。そこで休息する前——睡眠を取る前、必ず、例の三十秒時間の『緊張法』を行つて、萎縮した機能に一旦刺戟を與へ、直ぐに、次の三十秒時間の『弛緩法』で『緊張法』の爲の疲勞を除き、萎縮した機能に刺戟を與へた効果だけを保留して、それから睡眠を取る事とすると、生活力は、何の妨害をも受けずに補給されて、眠つて起きた時には、異性と接觸して消費したそれより以上のものが蓄積されてゐる。再び異性と接觸する場合は勿論、すべての事に於て、更に一層の活動を爲すことが出来るといふのである。

尚、異性と肉接觸をなす時間に就ては、或者は、機能の新しい振ふ朝の間を好しとし、又或者は、全き休暇を得た日の午後に限るとしてゐるが、銀月氏は、實用強健法を行ふ者の必要からして、異性との接觸は、一日の總仕舞の、これから睡眠を取らうとする時でなければ、決して行つてはならぬといつてゐる。そうしてそれが了へられた時には、三十秒時間づつの『緊張法』と『弛緩法』を行つて、それから熟睡に入るやうにすゝめてゐる。

更に氏は、婦人側に向つて下の如く云つてゐる。  
『婦人に於て、情慾の起らない時の房事は、便秘の原因となり、又常に便秘を起すのみに止まらず、強いて徒らに生活力を消費する原因となるのであるが、婦人に於ては、異性の要求に對し、勢ひ己むを得ずして、屢々かういふ場合を経過することが多いから此の際に於て、實用強健法を行ふべき必要は、婦人側に於て一層痛切である』と主張してゐるのである。

精神労働者の食物

一 博士 醫學 田 土

予の謂ふ所の精神的労働者の食物なるものは、肉食を主食となし、米或は野菜、果物を副食物となし、食後決して膨滿の感を引き度な程度を攝取するを要とする。また食物は腦力の休養に著しき關係を有してゐる。夫の食後倦怠にして氣力の揮はれない際、或る必要に迫られて強いて腦力を使用し、或は空腹を感じるも外部の強迫によつて、忍んで腦力を使用せねばならぬやうな場合、例へば學生の授業時間に於けるが如き、此の強迫的腦力の使用は、その功擧らざるにも拘はらず、腦を害することは

甚だ強い、換言すれば明確ならざる、不活潑なる腦を使用するは、所謂『疲馬に鞭』で、勞多くして功が少ない。故に腦力の使用は、成るべく爽快なる時に於てすべく、決して飽腹時或は空腹時に於てしてはならぬ。爽快なる時は腦の官能が敏捷であるから、その勞少くしてその効果が多い。之に反すれば反した結果が生ずる。此の理由により、腦力の健康維持に向つて、食物の關係する所が極めて深いことを知り、謹慎の上にも謹慎を加へられたい。

### 大倉喜八郎翁の劇務無疲勞法

男爵大倉 鶴彦翁が八十に餘る高齡を以て、尙劇務に當り、その精力の絶倫なる點に壯者も及ばぬといふことは、世の知るところであるが、今茲に翁が自ら人に語れるその養生談を紹介することも亦随分興味が多いことであらう。

**強弱何人に** 人間として生を此天地に享けた以上も出來るは、何人も健康を保ちたいと願はぬ者はない筈、随つて健康を保つのは人々に依つて種々に研究されて居らうと思ふが、私の考へでは、銘々の身体の組織に依つて、健康法を保つ法も違はなければなるまい。

身体の強 健な人が水浴健康法を實行して益々強健になつたからとて、虛弱な人が其眞似を爲て水浴健康法を實行した爲めに風邪に罹つて、折角の健康法も却つて不健康の原因となつた様な實例は幾らもあらうと思ふ。

左すれば世の所謂健康保全法なるものも、之を實行する人々の強弱如何と其身体の組織如何に依つて、適用しなければならぬ程度問題のものが多くて、之れを全般に涉つた通則とする事は六ヶ敷いものであるが、私には強弱何人にも適用する事の出來る健康保全法の秘訣が二つある。第一が食堂變換法で第二が心機轉換法である。

**第一 食堂變換法** 醫學の泰斗と仰がれた故橋本綱常君が斯う云ふ事を云つた事がある。

「何うも人間といふ動物は食事の時を一番楽しみにするのが天性である」と。  
其所で此天性の楽しみを充分に發揮させるには如何すればよいかと云ふに、人類は變化を好む性質を備へて居るから、如何に天性の第一の楽しみたる食事でも、年中同じ場所と同じ食物を食へては楽しみにならない、之は宜しく場所を變へ食物を變へて食べるがよい。

私に此趣意から食堂變換法を健康保全の秘訣として、成るべく食事の場所を變へて食べる事を實行して居る。

此食堂變換法は本邸あり別荘ある人々には容易に實行出來るが、別荘などの無い人なれば朝は坐敷、晝は樓側、折に隔れては臺、所で食べると云ふ風に爲ても宜しい、斯うすれば同じ食物でも目新しく食べられて食事が一番楽しみと云ふ人間の天性を遺憾なく發揮させる事が出來る、之れが即ち健康を保全する上に於て、最も大切な要件であらうと考へる。

**利巧遊を擲へ** 第二が心機轉換法であります。

大統領領はごんた立派な人であつても四年目には、必ず取かへることになつて居る、是れも人類の變化を好むを飽き易い性質から來たのだと聞いて居るが政治上に於てすら尙且つ然りである、個人の上にて心機を變換することの必要な事は言ふまでも無い。

一日に數十人数百人の人に逢つて夫れ夫れ其話をして聽かなければならぬ、其聽く話が大体は面白くない面倒臭い中に不愉快な事も多い者である。  
朝から晩迄此話を聽かされて六ヶ敷い問題の判斷や、仕事の指圖を爲て往かうと云ふには、相應に腦漿を絞らなければならぬ、心血を凝らなければならぬ、茲に於てか心機一轉と云ふ事が必要で、劇務に關係の人々は皆夫れ夫れ工夫を凝らして居る事であらうと思ふ。心機一轉の方法も亦幾らもある。昔の通人などは劇務の餘暇に心機一轉の一日を費す爲めに集まつて遊ぼうと云ふ時分には「今日は御同様に恰かな袋を擲へ上げて仕舞ふちやありませんか」と挨拶したもので、お互ひに恰かな袋を擲へ上げて心機一轉馬鹿になつて遊ぶと云ふ事を意味したものである。

伊藤山縣兩 成程伊藤公の如き大政治家にして公の心懸も、國家の大事で其頭が一杯になるさ、必ず何處かへ出掛けて心機一轉の遊びを試み、其頭が爽かになると、又國務を處理された事は私

の親しく見た所である。

山縣公から承つた話にも、公が此以前總理大臣となられた時、議官の形勢が甚だ面白くない。公の一身は六ヶ敷面倒な問題で包圍された。此時公が心機一轉の爲めに何う云ふ事を爲さつたかと云ふと、目白の本邸へ養生金太郎を呼び、官邸から目白の本邸へ歸つて語り仕舞ひを試みられたが、始めの一番は何うも面白くない、二番目からは少し落着いて来て、三番目には何とも云への愉快な覺え心機全く一轉したと語られた事がある。

公が彼の蒲柳の資を以て七十四才の高齡で猶鏗鏘として國家の大事を後見して御坐るのは皆斯う云ふ風に、健康保全に注意して心機轉換の法を實行して御坐るからであらうと思ふ。

此秘訣は隨 徒らに心機轉換せ稱へて不養生者には無用 事をしてはならぬ、左もなければ場を變へて酒を飲むも好からう、面白遊びを爲るも好からう、歌俳諧の好きな人は歌俳諧、音曲の好き

な人は義太夫常盤津を聴くもよからう、自分で造るのも、發聲運動さなつて殊更に一層の妙であらう。

今日の日本は維新當時と較べて國土倍加した千載の一過で、此程結構な日出度い聖世に遭遇した我々大和民族は、大に健康保全法を講究し、皆夫れ夫れに天壽を全ふして國家社會の發展變化を見、且つ貢獻して樂しむべき必要の事と信する。

之に反して大酒暴食、身体の組織強弱を計らず健康保全に注意せざるは度す可からざる愚物で、曾に一身の愚物たるに止まらず、引いては日本國の貧富強弱に關係する問題で、自己の不注意不攝生の爲めに山海の珍味を並べた食膳に拮つて、二本の管で葛粉の穴を掘る様な人間は日本國大和民族として其義務責任を盡くさない者であらうと考へる。

私の此秘訣は劇務の爲めに腦漿を絞られる國家有用の人の爲めに云ふのであるが、今の世の中には道手徒食で居る青年も尠くない様に思はれる、さう云ふ人々に對しては食堂變換心機一轉も濫用と云はればな

らぬ、かゝる輩に對しては此妙法も小兒に正宗の鎧刀を授けたと同様、害ありて利なきものであるから世の青年、諸氏諸々事務の爲め、又は生産の爲め腦漿の有り

### 黒田清輝氏の振棒二百回

黒田清輝 畫伯は樞密顧問官子爵黒田清輝氏の嗣子でわが洋畫界の元老である。世間氏を目して酒豪なぞ、なし、不養生家の如く思つてゐるが決してさうでない。而も頗る面白い養生法を示してゐる。左の一編は氏がかつて岡本學氏に物語つた實驗談である。

痛疾に對す 少年の時分にチアスもヤリハシカもる養生 振やつた経歴のある外に、余輩の持病としては、所謂片頭痛である。醫者は普通の方法では逆も全治しない。少一面倒な治療法に依れば根治せぬと云ふのであるが、此方法と云ふのは、六十日間位入院して居なければならぬので、それがドウも我慢が出来ぬから、未だに其儘に過して居る。尤も余輩が苦しむのは、唯だ痛い時丈けであるから、痛んだ後では

ん限りを盡して、而して此健康法を試みん事を切望して止まないのである。云々

何ともない。隨つて別に醫者の處方も貰はず、又特に養生と云つても實行せぬ。

それから尙ほ余輩の病氣を搜せば、神經衰弱で一恰度糖尿病の初まりを見たやうなものであるが、之れに向つても格別の注意を拂つて居らぬ。ツマリ一朝身體に異變を惹起せば、醫者に掛かり、成るべく醫者の言を聞いて、ザツとして居る位のものである。

人と異つた食 先づ食物の話をする前に、云つ物の取り方 置きたいのは、朝起きて顔を洗ふ時に、胸から上部は水で洗ひ、其他は濡れ手拭で拭くことにして居る。之れは夏冬とも實行して居る。さて食物は何でも制限せぬ。量も定めぬ。身體の加減で随分大食もする場合がある。特に他人と異つて居るだらう

と思ふのは、多くの人は就寝前に食物を取ると衛生上に悪いと云ふが、余輩は寝る時に、往々食事を認めるのである。ドゥも腹の空つた時に我慢するのは悪いと思つて食つて居る。尤も時刻が時刻であるから、大抵茶漬に香の物か、懐中汁粉等の如きものを食ふ。余輩は由來朝食は殆んど食はぬ。食ふものは、別に麵麩とバター、それに牛乳の少量を用ひるのであるが、之れも客があつたり、忙がしかつたりすると、屢々食はぬことがある。此習慣は、以前佛國へ留學して居た學生時代からのことで、彼地では朝珈琲の入つた牛乳を飲んで、其儘學校へ往くと云ふ習慣であるから、それが今日まで變らぬのに外ならぬ。然るに余輩は其頃でも朝寝の方で、遅くなると何にもやらんで、其儘學校に往くやうなことが多かつたが、矢張り朝は一向食物の必要を感じなかつた。

**煙の棒を振** 何も殊更に養生の爲めと云ふでは**二百回** ないが、身體の心持を變ゆる爲めに、毎夜床に入る前に、煙の棒を凡そ二百遍位振る一

種の運動法を行つて居る。それは如何に遅くとも必ずす缺かすにやるが、寝た時の心地が大變によい。此方は随分久しい間のことだ、子供の時分には、庭に木を立て、それに向つてやつたものであるが、此頃では其勇氣もない。唯だ平生ドイ運動をせず、イソイソして暮すから、何だか筋肉が弛むやうな氣がするから、ホンの悪戯牛分に、家の中の柱に向つてやる。時にアツつかることがある。

ドゥも余輩は大體に於て身體が壯健な實であるから、餘りに衛生的方面の注意を怠る傾きがある。

**酒豪の辨** 余輩は酒は通、何飯の時に飲む外に、決して晩酌など云つてやらぬ。其食事の時に飲むのは、先づ葡萄酒、平野水の如きものである。素より何時も洋食のみではないが、普通の日本食の時でも此通りにやるのである。

此頃は水は平均毎日二、三升位づゝ飲む。これは非常に咽喉が乾くからで、冬から夏の初めへ掛けては、平野水、シトロン、サイダーのやうなものをやり、夏の

最中になると、今云つたものはやるにはやるが、更に湯を冷して飲み、そして――葡萄酒は別であるが――食事の時には麥湯、普通瓶の一本半の量飲むのである。一體酒は餘り好まぬ方である。場合に依り、友人との機で少し位は飲むことがあるが、孰らかと云へば、寧ろ嫌ひな方であると謂つてよい。

恰度今から三四年前に、友達と相携へて銀座の正宗ホールに往つたことがある。それは例の加六であつた。無論其處では晩食を取れぬのであるが、兎に角晩食は食はずに、酒だけ飲んだ譯であるが、其相手が却々の酒呑であるから、先づ席に酒が出て、儘か一合瓶を三本やつたことがあつたが、後で外へ出たら、少しポツとした位。それも本當の量の而も極度に往つたさ云つてもよい程である。

さて斯くの如く酒に大なる嗜好を有たぬ余輩をして、酒豪番附に於て、堂々三役以上の名譽ある地位を占むるに至つた抑々の理由に就いては、悠々云ふ面白い由緒がある。

それは去る年のこと、或る奴と某地に旅行して、宴會の席上で、席に侍つた藝者と盃を交換して、其何杯であつたかは覺えぬが、儘か洋盃で三四杯はやつたらしい。そして努めて酔はぬ振を装つて居た。其振りをした爲めに、竟に一躍して豪者と目されるに至つたのである。此方から云ふと、大變な仕合であつて、恰も上官の見て居る前で、兵士が眞衝をしたやうなもの、それで結局金鶏動章にありついた次第。

**睡眠時間は** 次ぎに余輩の流儀として、非常に非常に**長し**く眠るのである。例へば平生は夜一時頃に寝るが、床に入ると、先づ何かの書物を見たりなどして、時には二時三時にも及ぶことがある、平均した處では、大抵一時半頃であらう。其處に寝る時間か遅くなるから、朝は随つて又遅い。通例九時に起きる。尤も據らない用件がある折は別であるが、大抵此時間に起きる。

又余輩は骨安めの爲めに――何も平生それ程までに働

のではないが、一歩々鎌倉へも出掛けるが、往けば殆んど終日寝て暮すのである。そして目の覚めた時に、書を描きに出る位で、其間、國筆物でも見れば、毎も寝て居る云つてもよい。故に假令將來此養生法に依つて、百年の壽を果れても、正味は僅か五十年の値しかない譯である。

それに今一つ余輩には、由來娛樂ださか趣味ださか云ふものが餘りない。尤も本職の畫は幼少の頃から大なる趣味を感じて居たに相違ないが、其外のものでは、

### 千頭清臣氏の梯子灸と運動法

貴族院議員千頭清臣氏には特色ある實驗養生法がある。(但し四年前の話である)

#### 梯子灸とは何ぞ

吾輩に未だ年老つたといふではなし何にもない。イヤそう云へば先づ藻草をすゑることぢや。吾輩の祖母は、昨年八十八歳といふ高齢で、亡くなつたが、之れが却々の藻草の信仰家であつて、身体は至極丈夫ぢやつたが、圖らず梯子から墜

落したのが不幸因を爲して天壽を完うすることが出来なんだ。

で吾輩の藻草は、彼の山内容堂公の侍醫であつて、今日八十幾つといふ高齢で生存して居る處の、山川幸喜といふ人物の、梯子灸といふ奴ぢや、それは恰度背中、梯子形に据ゑるから斯う云ふので、又足へもやつて居る。これは二三年前から初めたのだが、餘程結果がよ

い。それで如何なる時間に行かと言へば、一週間に一日づゝさい不定期である。併し何分にも朝から夕まで、客に訪つて來られる爲めに、ツイ意の如くならぬ場合がある、だから日曜日にやるべきものを火曜日に延ばしたり、火曜日に亦やれなくて更に水曜日に延ばすといふやうな場合がある。

吾輩の勵行 それから運動だ、それは實に大にする運動法 やる。運動を謂つても、單に歩くのである。朝は朝でやり、晝は晝でやり、更に夕 食を済

### 田健治郎男の養生法

#### 獨特の深呼吸

吾輩は元來餘程の健康體であるが、其養生法として年來實行しつゝあるのは、庭イザリ、草木イザリである。素より自邸の庭園に於てもやるが、休暇には別荘に往つてやる。日曜にも往く、第一空氣はよし、運動は盛んであるし、食物も亦太だ進なのである。

次に吾輩も近來實行して居る處の深呼吸―假り

ましてからも亦やる。尤も常によく本屋廻りをやる。神田の九段下通りの古本屋は大抵知つて居る。又中西屋に往つて新着の洋服を流る。此處まで徒歩で、夫れから電車に乗つて日本橋に往き、丸善へ往つて又新着の洋服を買つたり等して、好い加減な處で電車を捨て、徒歩で歸つて來る。併し買つた本の容積が大きかつたり、非常に重かつたりすると、電車なり人力車なりに載せて歸ることもある。

猶ほ吾輩は別に冷水浴も冷水摩擦もやらぬ。

に深呼吸と名づけて説明するは―自分より、寧ろ家族の者へやらせる方が主である。併し自分やらなくては實行せぬから、吾輩も共にやつて居る。是は禪宗で云ふ處の坐禪、又儒者の所謂正坐法と云ふやうなもので、白隱禪師の説いたことも、貝原益軒の云つたことも矢張り一種の深呼吸であらう。又近頃は二本博士が頗りに腹式呼吸について鼓吹して居るが、色々の方面

に於て、多少の差はあるであらうが、兎も角も大體は養生法に孰れも適つて居る。左に吾輩の實行して居る深呼吸について其功能の大要を語らう。尤も理論の側は極めて未熟でもあるし、且つ却つて云はぬ方が興ひ多いと思ふ。

深呼吸と正坐

さて此深呼吸は要するに所謂膈下丹田に全身の力を入れて正坐するのである。先づ有形的には身體の姿勢を正しくし、下腹が張り出て、胸がすく外に、永く坐つて居ても、決して痠痛を起さぬ。そして血液の循環を調節するから、腦充血を防ぐ。何分精神的のものらしいが、吾輩は深くは云はぬ。一寸家族の者等の食事の時に見ても、Fも我日本人の體格は誠に崩れ切つたものである。此方法は本年二月から初めたのであるが、今日では時に宴會に出席して、二三時位正坐して居ても、別段膝を崩さずとも、充分堪え得られる。他人を見て居ると、或は横臥し、或は足をネグつたり、身體を歪めたり、殆んど、一人として姿勢を正して居る者はな

い。是れが以前は左程にも思ひなかつたが、此頃では非常にそれが目に着くうになつた。

抵抗力養成法

吾輩は寧かに思ふ、人間は無頓着に至つて物に無頓着である。是れが一種の養生法である。随つて餘り贅澤と云ふやうな傾向がない飲食などにも別に好ばなくて甘いものでも、持つて来ればよし持つて来れば亦それでよし云つた風である、それから寒いにも暑いにも、之れを一々恐れるのは甚だ不可ぬ吾輩の如きは、肌襦袢の如きものを着ぬ。只だ暑いからと云つて、海邊に走り、山中に走り、寒いからと云つては、直ちに襪巻を纏つたりするやうでは、逆も役に立たぬ。人間は常に練磨の修養を心掛けて居らねば、抵抗力を失ふものである。人生は天然に具はるやうに身體を造られてあるのであるから、自ら求めて薄弱にするやうなことがあつてはならぬ。

第三編 食物主眼の健康法

本の編の眼目

- ▽人間の健康を、その日常攝取する所の食物に依つて調節し、増進せしめようとした工風は古來數へ盡せぬ程澤山ある。
- ▽殊に吾が漢法に於いては、此食物に非常に重きを置いて居るので、余は曩に本書を編むに先だち、寧ろそれ等の古來の食物論のみを集めて、系統的に之を研究縷述し、茲に一種日本特有の食養法(食傳)なるものを發表せんかと思つた位である。
- ▽本書に云ふ食物主眼とは、然しそれ程の意ではなく、食物を中心とする内外の健康法を説くは勿論であるが、むしろ胃腸主眼と云つてもよい程の意である。
- ▽而して此編に最も重きをなすは第一章の石塚式食養法で、之には其特色が餘りに明浙であるだけにそれだけ、餘りに一方に偏傾したところがあるが、然し徹頭徹尾日本人の食傳といふことにその發足點を置いてゐるから、甚だ研究含味すべきである。第二章村井絳齋氏の説と併讀せば一層の興趣がある。
- ▽尙第三章以下共に比較對照研究を忘れられざらんことを望む。

# 第一章 石塚式食養法

## 第一 石塚式食養法の眼目及由來

**菜食主義** 日本は昔から菜食を貴んだ國柄である。それには佛教の影響もあり、種々の精神と**石塚式** 的方面から來た原因もあるのであるが然し健康を保持するといふ意味からも、菜食が肉食に優るものとされて來てゐる。西歐文明の輸入と共に今日では旺に肉食をするやうになつたが、然し未だそれでも主食物を米飯として居る我が國民全般の上から云へば、なかく肉食國の班に入つて居ない。今日歐羅巴で一番肉を食はない國と云へば、三方海であり、従つて魚肉の豊富な伊太利であるが、それでも一年間一人が食ふ肉の平均をとつてみると二十六封度といふから、之をわが日本の二、四封度(約二斤)に比較すると十倍も多い。英、獨、佛などに到つては尙比較にならぬ。濠洲の如きは日本人の百倍も食ふ。

こんな風で日本は近頃餘程肉食するやうになつたといふものゝ、まだ菜食國の方である。今日絶對に肉食をせぬ國と云へば、佛教の盛んな印度で、之は獸肉ばかりでなく、魚肉も食はないのであるから、菜食主義の代表ともいふべきだが、然しまだ我が日本にも菜食主義者が珍らしくはない。澤山にある前にも云つた日本の醫者は昔から食物を噎しく云つたが、その噎しくいふ大體の方針はど

うかといふに矢張「菜食をしる、肉食はするな」といふのであつた。益軒などは「諸獸の肉は、日本人腸胃薄弱なる故宜しからず、多く食ふべからず」と嚴しく戒めてゐる。西洋にも近頃菜食主義者がポツ／＼出來て來たが、まだ到底數へるほどしかない。

**石塚式の新** 今余が『食物主眼の健康法』中第一に紹介せんとする此石塚式食養法は、その日然たる特色 本人特有の絶對的菜食主義を根底とするもので、飽くまでも菜食主義を主張し、日本人が近來弱くなつたのは西洋人の眞傾をして肉食をするからだとまで云ふてゐる。而も日本人の標準食はどうしても米でなければならぬとし、近頃行はるゝ飯三分菜七分、即ち飯は少しでも副食物を多く食へといふ主義に絶對的に反對し、之を稱して邪味雜食と云ひ「肉食果食滋養説に中毒したる徒が、之を以て直ちにその天候、地勢及び長き遺傳を無視して、我が國の食膳に上せんとするは、恰もその寸法をも考へずして彼の洋服を直ちに我が邦人に着せんとするが如し、徂徠が自ら東夷を以て任じ、得意満面なりしと何ぞ選ぶところあらんや、深く考へざるべからず」と云うてゐる。而も單に傳習的に菜食主義を主張するのではなく、この石塚式の創始者故石塚右玄翁は、之にその獨特なる科學的説明を加へ、堂々たる一の學説として其根柢を築き上げてゐる。

翁はその學説を土臺とし、實驗を基礎として、特色嶄然たる一大健康法を茲に樹立し、國民體力の増進を圖ると共に、諸病(殆どあらゆる病氣)を治癒せんとしたのである。而して又それが實際に行



はれ、今日にその説は盛に行はれてゐる。翁が逝いた今日は、嗣子石塚右玄氏等に依つて尙盛に唱導されつゝある。その方法を實地に行ひ病氣治療を行つてゐるものには雙鹽病院があり、雑誌『食養雜誌』は毎月刊行して多數の會員の間に配布されてゐる。貴顯名流の間に多數の會員があるに見ても、その穩然たる勢力は將に抜くべからざるものである。

編者も亦その信者の一人て、その理論は暫く惜き、その實驗的効果の著しいのに常に敬服してゐる一人である。茲に紹介する記事は、その極めて大略に過ぎないが、幸ひに石塚式の精髓を讀者に紹介し得たならば幸甚である。

**石塚式食養法の創始者** 先づ石塚翁が此食養法創始の由來から説かねばならぬ。石塚翁は嘉永四年福井市前から代々醫を以て業としたので、左玄翁は先づ家書を読み漢法醫の學に通じ、それから獨力で蘭學もやれば、佛蘭西語、英語、獨逸語も稽古して、それらその國の醫書を読み西洋の醫學にも通じ、漢洋の醫説を比較して自説を完成されたのである。食養の説も亦茲から生れ出て來たものであつて、その發明の由來は左の如くである。

**石塚式創案の由來** 左玄翁は明治八年頃より軍醫となり、十年の西南戰爭には藥劑官として従軍した爲め、持病の腎臟病が一層悪しくなつたので、之れを治療しようと思ひ盛んに牛

乳を飲み續けてゐた、ところが日の立つに従ひ、毎日の牛乳せめが如何にも苦しいので、或日ふと「牛乳を飲むのは身體から鹽氣をぬく爲めであるが、それならば入浴によつても目的を達することが出来る理だ」と氣が付いたので、何んでも氣が付いたことは實行して見ねば承知しない氣象の先生は、早速その日から牛乳を止めて、せつせと入浴をした。そして見事に腎臟病を治癒させる事が出來た。次に翁は鳥の嘴を見て、之れは磨餌でないと言たぬとか、或は之れは生餌でないと言たぬとか云ふことから考へて、人間の食物もその齒の形狀から知り得べきものであるといふ事を考へた。

次に又先生は、疊の上に灰のこぼれた時、鹽を撒つて掃くと綺麗にとれる所から、鹽は海のもので那篤倫鹽(之は翁の命名)灰は岡のもので加里鹽(之も翁の命名)海のものゝ岡のもの、那篤倫鹽と加里鹽との見事に調和することに氣が付き、試みに人間の食物と成り得るものを、鹽氣を多く含むもの(那篤倫鹽類)と、氣を多く含むもの(加里鹽類)とを二大別して、一者を合せ用ふることとして見た。例へば鰯(那篤倫鹽類)を煮る時に、番茶(加里鹽類)を入れると、鰯が柔かく煮えて骨まで美味しく食へることが出來た。又蛸(那篤倫鹽類)を煮る時に竹子(加里鹽類)を入れると、柔かく煮えて美味しく食へることが出來た。そしてたゞに美味しく食へられるばかりでなく、之れが人間の健康の爲めに大切であることも分つた。此等が土臺となつて徐々翁の胸中に、化學的食養論が出來上り、遂に明治二十九年に、『化學的食養長壽論』を著はさるゝに至つたのである。

### 石塚翁の達見

之れと同時に翁は石塚食療所を開設せんと決心し、明治三十年から東京に設立した。食養生法發明の由來は大略右の如くであるが、段々時勢が進んで菜食的傾向を帯びてゐた日本人の食物が、西洋風の肉食に傾き來り、鹽氣の強いものを好まぬ風が起つて來たので、これでは、今に日本人の身體が弱くなり、種々の病氣に胃されるに相違ないと、憂慮したのであつた。果して明治三十年頃からの日本人は、その食物の變化に依つて、體質に怖るべき悪影響を受けたと翁は断定するに到つた。而して翁が言をかりて云へば、

- 一、果物の多食より起る病氣に罹るもの。
  - 二、鹽味の淡き植物性副食品の多食より起る病氣にかゝるもの。
  - 三、洋食の食ひ過ぎより起る病氣にかゝるもの。
  - 四、牛乳の飲み過ぎより起る病氣にかゝるもの。
  - 五、薯類に強い鹽味を附せずして多食するより起る病氣に罹るもの。
- などが輩出するに至つたのである。急に永い間の傳習的食物をかへた日本人が、さうした弊に陥つたことも亦争はれぬ事實で翁が之を夙に徹見してゐたといふことが、だん／＼識者の認むる所となり、自然その説が多くの傾聴者を有するやうになつたのである。

## 第二 石塚式食養生法の理論

### 石塚式の出發點

凡ての健康法には皆それ／＼の理論があり、その方法及効果に特色があるが同時に、その原理にも亦それに應ずる特色があるのであるが此石塚式に於いては、特にその原理が特色である。創始者が之を唱導する第一の著述の名を『化學的食養生長壽論』と名づけたいけあつて、其方法は悉く立派な化學的説明を持つて居るのである。しかも其出發點が、醫者だけに飽くまで理論に發してゐるから、随分變つた、そして特色ある一の立派な學說になつて居ながら飽くまで日本人の永き傳習と體質、氣候風土など云ふものに重きを置き、其處に根柢を置いて説いてゐるところに、非常な面白味がある。

先づこの食養生法は、第一に鹽といふことを盛んにいふ。無論凡ての食物について、一流の解釋と説明とを與へ、吾人が之に對する日常の方針を定めんとしたものであるが、それ等の食物の調理に最も必要な、人間の生活に一日も缺くことも出來ない鹽といふものゝ研究を第一歩とし、その鹽の調節に依つて健康を支配しようとしたものである。而して、石塚翁は、その鹽類を二種に分けた。

**雙鹽の説** その理論を詳しく紹介せねばならぬ。即ち翁は『凡そ人の健康となるも、又疾病（これが根柢）を醸すも、實に我等が日常食する處の食物中に含有する二鹽の配合如何に依

ものであつて、此雙鹽の性質及び効用は密接な關係があつて調和を得なければならぬ。』といふので、名づけて『夫婦亞爾加里』といつた。この雙鹽の説なるものが、そも／＼石塚式の根柢となるもので、これが分らぬと、その理論が分らなくなるから、暫く石塚翁に代つてその説明をせねばならぬ。今はその説明の便宜上、之を雙鹽の種類及び性質、並にその作用といふ風に分けて、その大體を述べる。

**雙鹽の種類** 飽氣即ち加里鹽といふのは、總て土質及び海河に生ずる所謂植物性食品類の異名で、穀類、果物類、又は海藻類や藻類の如きものがこれに屬する。そして鹽氣即ち那篤倫鹽とは、鹽の外に、海河等に産する魚貝類を初めとして、鳥獸の肉類及び玉子類の所謂動物性食品類の異名であるが、更に之を約言すれば、一は植物性即ち蔬菜類に含有せらるゝ飽氣(灰汁)で、陰性の鹽といひ、他は陽性の鹽であつて、山海より産する鹽、並に魚鳥獸肉中に含有せらるゝ鹽氣をいふのである。

**雙鹽の性質** 飽氣即ち加里鹽は陰性の鹽で、酸化作用の主働者であると同時に、解熱者である。又かねて、軟化膨大の兩作用、即ち崩解力と吸水作用とを有し、多くは煮て膨大なるもの、容積の大なるものに存す。そして鹽氣即ち那篤倫鹽は陽性の鹽で、縮少硬化するの兩作用、即ち脱水作用と收縮力とを有し、酸化作用の抑壓者で、かねて又保温者である。多くは煮て凝縮するもの、嵩の小に

なる食品類に存するものである。

**雙鹽の營作と消化不消化** 又、食物の消化不消化は、食物中の夫婦二鹽の差數に依るもので、即ち加里鹽(飽氣)は食物の消化吸収をなすものであるが、那篤倫鹽(鹽氣)の過剰は却て消化吸収を不良となすものである。彼の温浴後や、又勞動後に於て、身體の輕快を覺ゆるは、發汗に依つて此貯積する那篤倫鹽が排出せらるゝ爲めで、老那篤倫鹽即ち老陽鹽の貯積するときは、感冒、瘧、赤痢を起すものである。而も此夫婦雙鹽はひとり植物及び動物兩性の食品類に止まるものでなく、實に宇宙萬般に亘り、天候、地形、人類、(方土を異にする)及び食物に依つても、大なる差異を來すものである。由來亞爾加里性たる加里と那篤倫とは、その性相近きもので、一見その區別を識ることが難く、而も此兩鹽は、所謂持ち持たれつといふべき任務を有し、その配合の適度にありて營む作用は、その性質に於て、又その効果に於て、健康に絶大なる反響を及ぼす食養上の原理作用であるとし、雙鹽調和の理法を應用し、食養上より疾病を未然に防ぎ、そして疾病の淵源を、天候、地形及び食物の各方面から研究せんとしたのであるが、實際に於ては、『飽氣(加里鹽)と鹽氣(那篤倫鹽)と油氣(脂肪)と』の二者の關係を調節しければよいと解説されてゐる。

即ちこゝに油氣(脂肪)とは、動物性脂肪と同一であるが、食養上に採用するものは、植物性種油、胡麻油類で、殊に純粹胡麻油を以て、その最たるものとする。是の油氣は寒氣を防ぎ、又人體を堅牢

且つ壯健ならしむるに、最も必要な纖維質、及び石灰類を消化せしむる鹽氣を緩和するもので、飽氣は善く油を消化し、以て三者の調和を得しむるのであると説く、實例を以てすれば、我が食事を攝るに、米飯七分副食物(鹽氣と油氣)三分の調和を得れば消化がよく、従つて腸胃の具合もよいのである。或は赤飯を食べるにしても、胡麻鹽との調和を得れば消化がよく、胸のやくるやうなことがない、又天麩羅を食べるに、多量の大根おろしと醬油との調和を得れば不消化などの憂がなく、又刺身とツマとの調和を得れば、互にその能と毒とが能く解するといふのである。

### 日本人の食物

前述の如く、人間の健康には食物の按排と雙鹽の適當なる配合を要すると説くのが、石塚氏の所謂化學的食養生の出發點であるが、尙石塚翁は人爲の外に天候及び地勢の關係の大なる事を説いてゐる。

即ち四面環海、氣候和暖にて、鹽分を含有する海氣多く、降雨繁多なる我邦にありては、陰陽中和の水田耕作の米食を以て標準正食として、始めて善く體外の風土及び氣候と平衡を保ち得るので、肉食及び菜食また果食には適和しないと断定し、更に又天候、地形及び食物が、その人體に於ける關係を説いて下の如く云つてゐる。たとへば夏季南方の暖地は、鹽氣最も多く且つ熱きを以て、人體は之に順應する爲め、晩春より漸次體内の鹽氣と油氣とを脱却し、飽氣を増して身体を冷却する。又冬季北方の寒地は、最も飽氣多く且つ寒いから、人體は之に抵抗する爲め、秋末より次第に體内に鹽氣と

油氣とを吸ひ、飽を減じて體温を保持するといふことになる。此等自然の妙理を知らない人は、春と秋の鹽氣と飽氣と油氣とを増減する際、その程度を誤るから、自然疾病を招くことになるのである。人は、四時の天候及び地勢に依つて、食物の三性を増減する必要がある如く、各地の動植物、穀類及び野菜等に至るまで、皆此天則に順應するものであるから、四季その生ずる産物を以て、その心身を食養生すれば、食物の性に顧慮すること甚だ少くして、容易にその食養生の目的を、し得らるゝのである、しかし今日沿海繁華の地及び都會人士は、必ずしもその地の産物のみを以て、正食とする事が出来ないばかりでなく、また遠き外國の産物も、好んで雜食するが爲めに、特に一層意をこの食物三性の配合法に注がねばならない。』

### 食養と陰陽

以上は天候地勢に依つて、それ／＼食物の中に含有せらるゝ夫婦に鹽及び脂肪の中和の健康法、調和を圖らねばならぬといふことを説いたのであるが、更に石塚翁は、人それぞれ體質、組織性分にも深く留意して、その體質に適合するやうな食物を攝らねばならぬと力説してゐる。『即ち、凡そ人が身體の性分を熟知して、之に適應する食品を攝取し、以て之を消化し、これを吸収する二塩(飽氣と鹽氣)の差數に、平準權衡を保つならば、期せずして健康長壽を得べきであるが、その差數を熟知せず、その身體の性分をも辨へずして、たゞ目に美なりと映するところ、耳に快なりと響くところ、香ひその鼻を撲つところ、又口に甘しと感ずるところのものは、直にこれ皆我が

養身保生の良食であると思惟し、甚だしきに至つては、我が米作海國の風土、氣候をも度外視して、天候、地勢、及びその長き食傳をも異にする異邦人の食養法、例へば歐米人、支那人の食を妄飲濫食して、遂に疾病に侵さるる類が少なくない、これは身體と、食物の性分との關係を少しも念頭に置かぬ、亂暴極まるやり方と云はねばならぬ、吾人もし吾が生を養ふ爲に食物を攝るならば、我身と食物の中に存在して、諸性を支配する雙塩の差数を熟知せねばならない。之れを知るには一様一概に言ひ盡すことを得ないが、約言すれば次の如くなる」と云つて、その實際法を教へてゐる。

一、穀食の外に加里塩の多き野菜類を多食して、那篤倫塩の多き塩味品を合食せねばならぬ。でな  
いとその體內に有するところの油氣と塩氣とは漸次減少し、發汗發散の二力は止まり、その筋肉  
織質は柔弱となり、血液は稀薄となり、新陳代謝は緩徐となり、起居動作は遲鈍となつて、漸々  
に食が進まなくなるから、つひに身體は羸疲して彈力減少し、その面蒼白、つひに憂色を帯ぶる  
に至る。かくの如き人は、穀食より菜食を多くし、或は多くしないでも、鹽氣と油氣とを少くし  
て、飽即ち加里鹽性に偏傾した陰性の人である。

二、穀食外に那篤倫塩多き動物質を偏食して加里鹽の多き植物食を配合して食しない時は發散  
すべき那篤倫鹽は發散せずして其體中に鬱積し、血液の循環は敏活で、食する所の食量は、前  
者に比すれば甚だ多きが爲め、身體は肥厚して彈力は多く、その面暗褐色を呈し、一見強健な  
るが如きも動もすれば急性病に罹つて、斃るゝことがある。かくの如き人は、穀食より動物食を  
多くし、或は多くしなくとも、亦油氣と鹽氣とを多くして那篤倫鹽性に偏傾したる陽性の人であ  
る。

今かくの如く、食物の二大性分に準じて、飽多く鹽少き、又鹽多く飽少き二種に分け、前者は加里  
鹽性、後者は那篤倫鹽性としたが、而も兩者各皆油氣の過多なるあり、又不足なるものあつて、必ず  
しも一様でない。故に又此等油氣の大過不及をば、食物の適當なる配合に依つて、平均調和させるの  
みならず、以上二端の標準を本として、もし身體の陽性に偏傾する性分を知らば、之を矯正するには  
加里塩の陰に偏せる食を以てし、又之に反して陰性に偏傾すると悟らば、那篤倫塩の陽に偏せる食を  
以てする、かくして茲に、飽氣と塩氣と油氣との平衡權を得たる正食正養を守れば、陰陽中和した  
健康體を生育保全するを得ることは疑ひもなき事である。』

食養と疾病 尙石塚翁は食養と疾病との關係に就いて、立派な意見を持つてゐる。即ちその病  
並に食傳 源論なども亦あくまで翁一流の見解と立場から來てゐる。翁は下の如く云つてゐ  
る。『凡そ疾病なるものは鹽氣、飽氣及び油氣の過不足、即ち三者の適當なる配合を得ずして、その平  
衡權を失するより起るものである。換言すれば食養その當を得ずして、陰陽中和の健康體を生育保  
全する事が出来ないのに依る。今その大略を二者に分けて主なるものゝみ掲ぐれば下の如くである。

一、鹽氣不足の爲に起り來る疾病 食療法を以て之を見れば、即ち一に加里鹽病又寒病と稱し、漢法の所謂大陰病である。是れはすなはち加里鹽の中毒より來る病で、之に屬する者は、

『結核性の諸症、心臟病、胃擴張、慢性肺炎、バセドオ氏病、慢性腎臟炎、脚氣、子宮屈曲症、子宮出血、月經痛、月經不調、白帶下、痔核、結石、貧血、耳鳴、鼓膜に損傷なき聾等。』

其の他此類に屬する疾病に罹り易からしむる。是れ父母の遺傳、又は飲食物、例へば、平生蒸菓子、こし餡、上茶、菓實、麩包、牛乳、酒類、酢の物、薩摩芋等を多食して、皆身體より鹽氣を追出し、飽氣を増加して貧血となり、陰性に傾き、ついに冷性と成ることがあるのである。

一、飽氣の足らぬ爲に起り來る疾病 食療法を以て之を見れば、一に那篤倫鹽病又熱病と稱し、漢法の所謂太陽病である。これは那篤倫鹽の中毒より來る疾病で、之に屬するものは、

『腦卒中、急性腎臟炎、格魯布性肺炎、糖尿病、近視、脚氣、頭痛、痘瘡、壞血病、其他此類に屬する疾病に罹り易い。是れは父母の遺傳又は飲食物、特に鹽氣を含有すること多き、和暖なる我が國にありて、玉子、鳥獸肉具の類を多食するより飽氣缺乏し、身體に鹽氣劇増して陽性に傾き、つひに逆上性と成ることがある。

三、油氣の足らぬ爲に起り來る疾病 加里鹽性及び那篤倫鹽性即ち陰性又は陽性の如何に關せず油氣不足する時は、

『關節炎、健麻質斯、神經痛、夜盲、弱視、結膜炎、角膜潰瘍、トラホーム、筋肉の凝り』  
其他此類に屬する疾病に罹り易い、人若し速かに雜食を捨て、正食に復歸すれば、陰陽中和の健全なる身神を得て、而もよく遺傳即ち食傳も亦挽回する事が出来る。

食物の性分觀

現代の西洋醫學では、その食養上最も人體に必要な營養分は、動物體中にあ  
る卵の白身と同じなる蛋白質であるとし、そして脂肪之に次ぎ、澱粉の如きはそ  
の價値甚だ低く、なほ灰分に至りては、殆ど補助物と爲すに過ぎない觀があるが、石塚氏の化學的食  
養は、根本的とこれと其の意見を反對にしてゐる。石塚翁の所謂食物の二大性分たる夫婦二鹽なるも  
のは、西洋醫の殆ど補助物視するところのその灰分のあるもので、又わが日本人には澱粉が最も大切  
な養分だとされてゐるのである。今翁は食物性を説き、その組織法を説くに、軍隊の編成法にたとへ  
てゐる。即ち加里鹽は之れが隊長で、那篤倫鹽は副官ともいふべきものである。そして脂肪は、前列  
及び後列に於ける兩翼下士にて似てゐる。これを要するに彼の歐羅巴的食物は、之を我が食養上よ  
りいふときは、軍隊の編成上に於て、只下士兵卒のみに着目して、その隊長と副官とを忘れたるもの  
で畢竟是れ烏合の雜兵である。それで之を以て、直に我が國の天候、地形及び長き食傳を異にする食  
膳にうつして、善くその食養の調和を得るものとなすことは出来ないと言つて説くのである。

食物及び食 彼の歐米人が、獸鳥魚類の肉類を以て、之が主食物となし、小麦、野菜及び果實の調和を以て、副食物となすも、又極寒北極ラブランド人が、魚鳥獸類の生油、生血及び生肉を飲食して、その寒冷を防がんとするも、又印度、南洋熱帯の人民等が、バナ、パイナップル等の如き果實及び瓜類を常食とするも、是れ皆その食する食物は、その居住地の風土氣候に順應し、陰陽中和を得て、身體の内外より之と均等の力を以て、有機體を保護するに外ならない。そして我國の如く、塩氣ある海氣豊かにその土地を廻り、氣候も亦温暖なる天候地形の下にありては、善く陰陽二氣を享有中和せる水田耕作の粳玄米、又はその化學的性分に等しいものを以て、日常の標準正食となすを要する。

一、米飯と菜(主食物及び副食物の説) 化學的食養に於ける主食物と副食品との割合は、米飯七分、菜三分を腹八分に食するを法とし、此割合は始終變らない。今之を極端まで論ずれば、人間はたゞ玄米一味に水を以て生活する事が出来る。又玄米飯ならば、別にお菜即ち副食物を要せないのである。是れ玄米は陰陽の二氣最も善く中和し、蛋白質、澱粉質等の外、化學的食養上、最も大切なる那篤倫鹽即ち塩氣と、加里鹽即ち飽氣と脂肪即ち油氣の三性分とも亦善く調和し、而もその甘皮なる糖には、人体をして堅牢壯健ならしむべき彈力質ある纖維、骨成分ある石灰等の類を多く含有してゐるから、温帯和暖の我が海國の日常に於ける標準正食として、善く体外の國

土氣候と平準權衡を保つ事が出来る。

二、半搗米の性質並に白米及麥飯 玄米食は、我が海國の風土氣候に順應した標準的正食であるが、之を以て我等が日常の常食とするには、長き慣習と現代の風潮と相容れないので、その實行はなかく容易の業でない。故に無砂半搗米食を以て、之が主食物となし、搗精の結果、糞に減少した纖維及び石灰類、並に飽及び脂肪の不足を補はんが爲めに、なるべく野菜を皮付の儘、之を油氣と塩氣とにて煮染めて食ふのもよい。すると陰陽中和した副食物を食ふことになるので、是れ化學的食養に於ける塩氣、飽氣及び油氣の平準權衡を得させ、また粳玄米飯の化學的性分に近いものとなり、これによつて陰陽中和の健康體を生育することが出来るやうになる。

一体玄米或は無砂半搗米を常食としてゐると、脚氣を患ひ、平生肩の凝りに難じ、便秘等の諸病に困することはなきに至るといふことは争はれぬ事實で、自然身心の強健を來す、石塚氏は即ちこのことを畢竟是れは化學的食養上の三性分の調和を得て、食養保全の道を得るからであると説くのである。

三、食養の順應 歐米大陸人が肉類玉子食をなすも、南洋熱帯の土民が果食をなすも、北極寒帯のエスキモー人が、その名の如く、生肉、生血及び生油を飲食するも、又温帯和暖の日本人が米食に依るも、前述するが如く、皆その住する風土氣候に順應して、自ら却病保全を講ずるのに外

ならない。石塚翁が『動かさば、動かぬものを主に資れ』といひ、『動き動かば、動くものを食へ』といへるは、是れ實に人がその境遇に順應して、各その食を選べべきを教ふるものである。それで社會の劇務に奔走し又終日力役に従事する人の如きは、無砂半搗の米飯を主食し、尙牛鳥魚貝の肉類三分、野菜七分に取合せ、更に之を塩氣油氣で煮染めたものを副食とするのであるが、其他の人は必ずしもその副食物に肉類を配合するに及ばず、又冬期間時々上述の如くにて、副食物に肉菜を用ふるも、勿論米飯七分、菜三分の比例に變更あることなく、各その土地の寒暖に順應して、肉類加味の期間は之を伸縮してよいといふ譯になる。

四、不消化物と食養の調和 食物の消化及び不消化は、食物の配合即ち食物中に含有する那篤倫塩即ち塩氣と、加里即ち、飽氣と、脂肪即ち油氣との調和如何にあつて、食物の硬軟に依らないことは、反覆解説したのであるが世に衛生の貴重なるを知つて尙之を看過してゐる者がある。かの餅、團子、油氣物及び野菜の外皮を以て、一概に不消化物の如く考ふるのも、是れ全く化學的食養の配合、調和の理を知らないが爲めである。即ち餅團子は、醬油の付け焼か田舎汁粉又は塩氣多有の野菜入りの雑煮となし、天麩羅油揚の類は、飽氣多有の天然ヂオスタアゼたる大根鉀に、醬油を多量に添へて食し、副食品として野菜は皮付の儘之を塩氣油氣を以て煮染むるときは、消化も宜しく、且つ此外皮中にある纖維は玄米を搗精して減少せる半搗米又白米中の纖維を補ひ、

人体の筋骨及び皮膚をして、堅牢滑膩、尙且つ壯健にこそすれ、秋毫も、その不消化の實證に、之を見ないのである。』云々

### 石塚式の結論

要するに石塚式食養法を以て見れば、疾病とは即ち『日々の食物の食ひ違ひ』より生ずるもので所詮は、善く日々その食物の配合調和を得ずして、實に那篤倫塩、加里塩及び脂肪、更に之を平たくいへば、即ち塩氣、飽氣及び油氣の平衡を失するより起るものである。それで邪味雜食に迷ふところなく、米穀を主食し、野菜又は野菜七分肉類三分に取合せ、更に之を塩氣、油氣を以て調理したるものを副食するときは、日常標準正食たる玄米の成分に近く、これを得て、その身体はひとり温帯に位する我が海國の、和暖なる天候地勢と平衡を得べきのみならず、又善く陰陽の中和、化學的食養の三要件と相適和して以て益々その身神をして生育保全し、疾病を未然に防衛驅逐することを得て強健且長壽となるといふのである。

### 第三 石塚式食養法の要項

正食正養 石塚式食養法の實際をいふには、先づその所謂正食正養といふことから説かねばならぬ。正食正養とはごりも直さず、吾が日本人に最も適當なる。日常標準食



といふ意味で、その方針は、先づ穀食を以て常食の第一とし、飯主、菜(副食物)臣、即ち飯多菜少、換言すれば肉穀に勝たしめず、食はすべて、所謂醬を得て食ふべしといふのである。細目に亘つてその大略を示せば下の如くである。

- 一、主食物は無砂半搗の飯米を以て、最も佳良とする事。
- 一、副食物は、四季折々の野菜物又は海藻類に、植物性油氣を加味し、十分之を鹹目に煮染めたるものがよい。但し野菜は總じてその皮はだを剥かず、油氣は純粹胡麻油及び植物性油氣を用ひて、製したる物を用ふる事。

一、魚貝鳥獸の動物性食品類を食するには、約野菜物七分肉類三分の取合せを以て、調味を計る事。

一、香の物は古漬物を用ひ、毎食つとめて適宜に之を食する事。

一、以上、飯七分菜三分の割合にて、腹八分目に食するのがよい。少飯多菜に流れてはならない。而して間食——果物、甘味類、上茶並に醋の物等の食品類は日常つとめて之を攝取しない事。

### 邪味雜食

次に石塚式に於いては正食正義に對して、邪味雜食といふことをいふ。敢て邪味肉類をいふのである。即ち邪味雜食とは邪味雜物を主とし、穀類を従とする。即ち飯三分、菜七分と

いふが如く。換言すれば菜主飯臣、即ち小飯多菜の事である。始めは飯の菜であるが、轉じて菜の飯となつたもので、かの歐米の肉食果食の滋養説を以て我國の飯膳に直ちにうつさんとする誤まつた食養の法であるといふのである。

### 食養と睡眠

以上は石塚式に於いて最も眼目とするところであるが、更に石塚翁はその食養法と睡眠二沐浴等の關係をも巨細に説いてゐる。即ちその食養法に依つて、それ等のことをも自由に支配せんとするのであつて、自らそこに多大の特色を見ることが出来る。先づ食物と睡眠との關係について、石塚式では『古より寢食といふ言葉があるが如何にも睡眠と飲食とは關係深いものである。正食正義によれば、體軀自ら健全となり、精神も亦壯快となつて、善く眠ること出来るが、日常の食養をなほざりにしては、安眠することが出来ない』云ひ、禮義廉恥の食養論に下の如く云つてゐる。』

『所謂一心不亂に反する、多心散亂の動物の性情を有する肉食者となれば、夜深し、宵張りの朝寢坊にして、動もすれば、晝も亦轉寢を好むで、夜の安眠は少く、且夢多くして、能く之を覺え居るものなり。之に反して、所謂氣の散らざる一心不亂の植物的性情を具ふる蔬食者なれば、夜深しは思ひも寄らざる朝の早起人にして、夢は少く、且つ之を覺え居ること稀なるべし。』かくの如く肉食を斥けること甚しく、更に次の如くいふ。

『肉食の量愈多ければ、睡眠の度愈々少くなりて、朝寝坊なる文明人の如く、遊野郎の如く、夜深しは何とも思はずして、晝は、殊に午前は多くぼんやりする性あるも、之に反して蔬食の量愈々多ければ、睡眠の度愈々多くなりて、朝の早起きなること熱市にあらざる地方人の如く、夜深しは爲さずして居寝むりの外、晝寝も亦夏は、殊に常並に爲すなり』と、そしてまた道歌には。

犬猫に同じ食物多ければ、あたま病まして夜は寝られず。

とある。かゝるときには、就褥前温湯にて頭を洗ひ、水氣を絞つた豆腐を、手拭又は布巾に包み、頭部に安置すると安眠を助くるの効がある。又、

『毎夜ふさんとするとき、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし、是れよく氣をめぐらす、又臥にのぞみて、煎茶に塩を加へ、口をすくべし。口中を清くし。齒牙を堅くす、下茶よし是の口中を清くするも、亦就眠を助くる一法である。人若し欠伸頻りに出で、時ならぬに寝む氣さすは、塩氣不足の徴で、午睡を催すは、その副食物が、飯よりも勝つてゐるからである。』と云うてゐる。

### 食養と二便

『二便は早く通じて去る可し、こらふるは害あり。大便秘するは、大なる害なし、小便秘するは危し』また『常に大便秘結する人は、毎日刷にのぼり、努力せしめて、成るべくは少しづつ、通利す可し、如此くすれば、久しく秘結せず』とは貝原益軒の養生訓の言葉

であるが、石塚式ではその豫防法として、『若しつねに肩が凝り、大便秘結し、又折々眩暈するが如き患ひがあれば、つとめて正食を實行し、玄米か半搗米の飯を常食とすれば、その恐れは絶えてない。』と云つてゐる。又『大便秘結する人は、二寸平方位の昆布をあぶりて食すればよい。又昆布と小豆とを適宜に塩加減(砂糖も入れてよい)して食するとよい。決して蜜柑などを食してはならない。これは貴重な体内の、油氣と鹽氣とを消失するがゆゑである。』と云つてゐる。實效がある。

食養生書論には、吾人の体内より排泄する糞便も亦、その資する所の飲食物に由りて、常に硬軟塊泥及びその多寡の殊別を生ずるのみならず、その色澤も亦食類、殊にその有する夫婦亞兒加里の差數如何に従ふて、異ならざるを得ざるべし』といひ、また『人類は齒牙の形狀、凹齒なるにより、粒食動物たるを以て、排泄する糞便は、本來鮮黄或は微黄褐色の軟塊便を上固するを、是とす可きものにして、我國に於ては、所謂滋養物の最も少き遠海山野の粗食者、都會に於ける養生家の兒童が排泄する軟便の調度と、黄色の色澤を以て標準と爲す可きものなる可し』といひ、『すべて小兒の糞便は、黄金色なるが善い。これは食養宜しきを得たる健全なる兒童の糞便であるが青黒色のものは塩氣不足の徴である。故にその食は、直に小兒の糞便の色澤にまで反響を及ぼすものであるから哺乳の責ある母親たるものは、その日常の食養をつゝしななければならぬ。小便細々、排尿の勢微弱でしたるが如きはみな塩氣不足の爲であるから、海藻類を缺かさず食し正食を專一にしなければならぬ。』

た頻りに毎夜、遺尿して、家人を困らせる小兒や婦女子があるが、是等は脾胃も弱く、兎角塩氣が不足して、膀胱にゆるみを生ずるからである。果物、甘味、菓子、牛乳、肉類の多食を禁じ、之に反して塩味強き餅、或は榎の實を炒つたものを、日々五粒、乃至二十粒ほどづゝ食ひ、充分に正食を守らねばならない。柿の蒂を水に煎じて飲むも、亦多少の効はある」と教へてゐる。

食養と洗浴

「熱湯に浴するは害あり、冷熱はみづから試みて、沐浴すべし、快にまかせて、熱湯に浴すべからず、氣上りて減る。殊に目をうれふる人、こゝえたる人、湯に浴すべからず」また「泄痢し、及び食滯腹痛せば温湯に浴し、身腹をあたゝむれば氣めぐりて病いゆ、甚だしるしあり。初發の病には、藥を服するにまされり」とあるが羅馬のギリボンも又「藥治は湯治に若かず、浴湯あらば醫師を要せず」とさへ言つてゐる。

今食養法を以て之を見れば、温浴は實に人體に於ける一種の脱塩法で、身體を清潔にし、血液の循環を佳良にし食物の消化を助け、吸収を促し、發汗を盛んにして、體内に鬱滯する那篤倫鹽、即ち身鹽を追ひ出し、身神を輕快に、却病保全せんとするものであると、非常に之に重きを置くのである。更に微細の點に亘つて下の如く説いてゐる。

温浴の要不要は、その風土氣候にも、大なる關係を有するものである。又之に浴する温度の冷熱入浴の度數、是れ皆何れも天候、地形、人體と、その日常攝取する處の食物の種類と鹽味の加減とに、

至大なる關係を有するのである。例へば那篤倫鹽即ち身鹽の量も亦多き人にありては、好んで日浴高温の入浴を爲すに反して、身鹽の量少き人にありては、その入浴の度數も少く、また自ら微温浴を欲して、高温の湯浴を爲すことが出來ないのである。尙我國にありては、古來より行はるゝ菖蒲湯、桃葉浴等の如きも、要するに、入浴して身體より容易に脱鹽を促すには、加里鹽を要するので、常浴にて脱鹽し難き、鬱滯する身鹽を穩和に脱却して、疾病を未然に防ぎ、無病健全に爲す我が國獨特の、自然的衛生法である。

入浴の際、殊に貧血の人、病衰の人は、先づ盞半杯の醬油に、番茶五六勺ほどを注ぐか、又生玉子一個を割り、稍々多目に醬油を注ぎ、之を飲みて入浴すれば、浴後の疲勞を援くるの効がある。

當時流行する處の冷水浴のごときは、人によつては、必ずしも益があるものでない。冬季には、つとめて鹽鹹き味噌汁に、油揚と餅とを入れて食し、之に大根おろしか、醬油漬にしたる數の子かを併食し、また正食正養を勵行すれば、腹力自ら生じ、皮膚の抵抗力もつよく、感冒にかゝる患ひも少く、身體の健康を増進することを得る。

乾菜(干葉)の腰湯は誰にもよい、殊に子宮病に難む婦女子には最もよいものである。無花果葉の腰湯も、亦之に同じである。下痢するには、乾菜三かぶに、辛子粉盞一杯ほどを入れたる洗湯にて腰湯(半身浴)するは特効がある。

以上が石塚式の入浴論及入浴上の注意である。その説過激に亘る節もあるが、然し實驗から發足した貴とさを持つて居り、どこ迄も親切にして實用的なるところに吾人を益するところが多い。

**玄米スープ** 石塚式では又盛に玄米スープといふものを賞用する、その玄米スープとはどんなの製法効用 ものかといふに左の如くして製るものである。先づ玄米を炒りて、蒼色若くは狐色ほどになし、水を入れ、煎じてその濃液を取り、飲用に供するもので、また之に用ゆる玄米の分量は、人の好々で濃き、うすきは、適宜に随つて可いが大凡一合の炒玄米に水一升二合を入れ、之を二合ほどに煎じたものが恰度適當なスープである。但し、飲用の際には、之に少量の食鹽か胡麻鹽、或は適宜の醬油を入れていい、この玄米煎汁なるものは、廣い意味に於ては重湯などとして、昔から種々なる用途に使用せられ殊に病人などには盛んに用ひられて來たものださうで、石塚式では最も多くその効を認めてゐる。だから當今用ひる精白米を煎じて取つた煎汁即ち今日の重湯の如きは、石塚式よりみれば、玄米から製した重湯即ち玄米スープに比べて、その効果が甚しく劣るものだといふことになる。その理論はかうだ。『玄米には、寒熱中和に病を養ふの外に除熱消毒の特効があるがその煎汁も夫婦兩鹽の差數宜しきを得るので、之を服用すれば、滋養となるのみならず、消化に、吸収に、解熱に、鎮嘔に、又渴きを止むるに宜しきを得て、所謂身体の元氣、体力を挽回し、以て氣分を爽快に保續することを得る、然るに太白の飯米、或は粒糊飯より煎じて取る處の煮汁なる重湯は即ち純然

たる澱粉質、例へば山慈姑の湯汁に相似る米の糊汁を服せしむると等しく、之を病人に與ふるは、只にその効なきのみならず無熱は反つて發熱となり、鎮嘔は反つて催嘔となりて、衰弱するに至る、況んや米以外の雜穀や菜類などは未であつて、又その未たる邪味、即ち肉類のスープを以て、人体の健康に益し、重湯の活力挽回の大効あるに同うすとなすは是れは誤れるの甚しきものである。』と斷じてゐる、而してこの玄米スープを種々なる疾病に對して石塚氏は實驗的に使用した、その効果は實に著しいものであると云ひ、下の如き例をあげてゐる。

一、一握りほどの炒玄米に、大なれば一つ、小なれば二つばかりの椎茸を入れ、水三合を加へ、之れを二合ほどに煎じて製したる玄米スープは、解熱に特効がある。

一、炒玄米五六勺ほどに、蓮根二三寸(節あるところが可い)ほどを刻みたるを加へ、之に約水三合を入れ、二合ほどに煎じて製したる玄米スープは、咳嗽を止むる効がある。

**石塚式と牛乳排斥** 牛乳は現今に於ては人体の理想的滋養であるとして育兒用、其他に盛んに飲用せられてゐるが石塚翁は之を不可とし次の如く言つてゐる。

『分娩後早くより、加里鹽のみ多く那篤倫鹽の少いところの牛乳のみを以て、赤子を生育するに於ては、恰も巖上に綱を釣せる蛭子の体貌と同じく、石灰や磷酸等の化骨成分に足らざる所ありて、筋骨軟化の甚しきは三四歳となるも、起立歩行の自由ならざる身体となるなり、是れ即ち鹽味を食

するなき、横身体なる牛の乳を以て、立身体なる人の乳を養ふ所の結果なるが故に、その患ひなき、腰の強き、安心立命の無病健兒に養育せんに、所謂人の子は、人の乳を以て養ふに限る自然の法なりと雖も、若し正食の少き雑食の多きより、出乳量の少き母乳の不足に、或は事情の爲に、母乳を與ふることはざる期間に、牛乳を以てせねばならぬ場合ならば、之に灸玄米の煎汁か、おも湯かを三分の一、或は半分、或は三分の二ほど入れ、鹽も砂糖も適宜に加味して與ふれば、鼻柱のなき低き鼻も隆くなること請合なり。是れ穀食動物の自分を盡せばなり」と。

人間に適當の鹽分の必要なることはいふ迄もなきことで、石塚式食養法が、その鹽分攝取の如何を以て萬事を決せんとするところに、注目すべきである。

芋藥と豆 次に石塚式に於ては里芋と豆腐の効を盛んに唱導する。その説くところは下の如腐の効能くである。

『里芋及び豆腐を、食養及び外用に供すれば人體に利益する事が多い。中にも里芋は之を天麩羅として食養するときは、リヨウマチスを患ふる人に効があり。又豆腐は古より飲酒の中毒を解くと稱せられ、或は茸類を食して之に酔ふを緩和し、又蛋白質に富める、日用食料品の一として稱美せられてゐる。』

『又里芋を薬用として、外用する場合が甚だ多い。これを『芋藥』と名づく。之を使用するには、先

づその外皮を剥ぎ、ワサビ卸に掛けてすりおろす、決して外皮付のまま卸して用ゐてはならない。外皮付のまま用ふれば痒さに堪へられない事がある。尙痒さを覺えるならば之を蒸し又は火に炙つてのち、その外皮を剥いて之を使用するのである。又その品類は之を卸して、キバリがあるものを佳良とする。若季節に依つて里芋がなければ、佛掌薯、蕪薯などを以て、之に代用してもよい。此の場合には、必ず之に少量の鹽を混和する必要がある。

更に此の芋藥を使用せんとする人の爲に、數種の法を示せば下の如くである。但し編者も實驗してその効に驚いた一人であることをこゝつて置く。

一、里芋を卸し、之を瘰癧(又指頭の腫れ痛みにもよい)に外用する、日に幾度も疼痛の去るまで、根強く貼布するのである。概ね芋藥のみにも、治癒するものである。

一、蜂にさされたときは、里芋おろし、又は芋莖を揉み、その汁をすり附けて効がある。

一、誤つて小兒に乳房を噛まれた際には、里芋おろしを塗つて効がある。又火傷したのに塗りて益がある。すり芋を用ゐてもよい。

一、里芋おろしに二三割の餛飩粉を混じ、よく和せて紙のべ、外用(局部に貼る)すれば、齒の痛みを治すること最も妙、又よく之を用ゐて、肩の凝りを癒す特效があり。又リヨウマチスにて、痛み堪へがたきに外用して益あり、若之を貼付して、却て疼痛を増すが如きことがあれば、温む

るがよいのである。

一、腫物には、里芋を卸し、之に一割乃至三割ほどのツチ生姜のおろしたるを混和し、紙にのべて局部に貼る、熱があり痛があるに用ゐても効がある。又之を毒虫に咬まれたところにぬり附けても効がある。

一、瘰癧 には里芋おろしに二三割の餛飩粉(小麦粉)と少量の生姜おろしとを混和し、紙にのべて外用する。かねて食養を守れば、その効が著しいのである。

一、痔疾 には里芋をおろし、之に等分の玉子の白味を混和し、や、厚目に之を紙にのべて、ベツタリと局處に貼ればよい。

一、翠丸炎 にも矢張里芋おろし、餛飩粉(小麦粉)と若干の生姜おろしとを混和し、よく練つて厚く外用するのである。疼痛も自然にうすらぎて、つひに治する事を得る。但し乾き易ければ、乾かない先に幾度も取り換て、貼り代ふることが肝要である。

一、肋膜炎及び又時としては腹膜炎 には、里芋おろしに等分の餛飩粉と、少量「約一割」の生姜おろしを混和し、之を紙にのべし、患部に貼りて効がある。但し、此の芋薬を貼付する代りに、味噌を用ふることも亦頗る有効である。その法は先づ紙又は布に、厚さ二三分ほどに味噌をのべ、日に一回又は二回ほど患部に貼付するのである。

又、里芋を以て、豆腐に代用することがあるが、豆腐を以て里芋に代用することもある。以下爰には豆腐を外用する便法に就きて、今その數種を掲げてみる。

一、發熱 には水を切つた豆腐に、二三割の餛飩粉(小麦粉)を混和し、紙にのばして頭部と胸部に貼る。又之をガーゼ若くは布につゝみて、用ゐても益がある。

一、又豆腐を前の如くして、之を打身に外用すれば、熱を去り疼痛を去るの効がある。思ふに世人が急に發熱と疼痛との苦痛を去らなため、氷嚢を用ゐるが如きは、尤も策の拙なるものである。

一、翠丸炎 には一二時隔て豆腐又は雪花花を外用して陰囊を包み、油紙を掛け、その上を布又は繃帯にて捲き、三角巾をもつて釣るし上ぐるのである。熱を去り、疼痛を除くによき法であるが素人療法では危険である。

一、肋膜炎 には水を絞つた豆腐に、一二割程の餛飩粉を混和し、之を患部に貼付し、繃帯を行ひ一二時隔て貼代へて効がある。

石塚式の禁食品

以上段々説き來つたところによつて、石塚式の食品に關する傾向及その方法が大體に於いて石塚式は下の如く云ふ。

『牛乳がまた日常缺く可らざる滋養物と、信せらるゝその反面には、人體の貴重なる鹽氣を消失しその身を貧血に陥らしむるが如く、尙果物類、一密柑夏密柑の如きは、人體の鹽氣と、油氣とを消失させ、その血液を稀薄ならしむるものであるから、寧ろ之を食はないが善策である。之に反して肉汁玉子或は魚鳥獸肉を亂食し、所謂『血、血に入らば則ち濁る』とあるが如く、肉類過食の害も、つひに種々なる疾病を生ずるに至るものである』と尙今爰に日常食養すべからずとせらるゝもの數種を掲ぐれば下のごとくである。

一、あんぱん、食麵包、カステラ、ビスケット、牛酪、じやむの類。

一、摺餅(稻荷餅)又の名きつれ壽司は妨げない(酢の物、ソースの類)。

一、こし餡類の菓子、汁粉(つぶし餡は差支ない)の類。

一、馬鈴薯、薩摩芋、きんとんの類。

一、西瓜、冬瓜、甜瓜類の多食。

一、密柑、夏密柑、檸檬、バナナ、パイナップル等及びその他果物類の多食。

一、ビール、サイダー、シトロン、シナルコ、水の類。

一、牛乳、豆腐、珈琲、紅茶、上茶、薄茶等。

一、松魚、鮪等、すべて赤身の魚及びその刺身網貝の類、並に鳥獸玉子、生魚肉の多食及び新漬漬物の類。

石塚式の 澤齊水野翁の養生辯には『古より人の用ひ來りし食物、毒となるもの一物もなく、常用食品 只食ひ過すゆるに毒となる』と言つてゐるが、特に弱身者をして食療的に之を改良さしむるに石塚翁は次の如く述べてゐる。『時期の早きを貴重するや無論にして、その療法には、第

一硬化成分の多き穀類を主食し、之に添ふるに、皮膚のある植物食に旨味を附するが爲め、動物品を配合して、煮熟したる油氣のある、鹽氣の強き品類を副食するに在るなり、而して間食には、穀食動物の本分を忘れず赤小豆餅、牡丹餅、草團子、鹽豌豆餅、稻荷餅、五目餅の如き、或は玄米製の鹽煎餅、玄米入りの煎菓子の如き品類を、適宜に嗜好すると同時に漬物を後食し、或は唯單に漬物を以て茶受とすれば、精神行爲を食治し得て、單り頭を悩ますの患ひなきのみならず高貌、色澤、威儀人格も亦能く改良するを得るなり。但し玄米を煎り、之に僅少の鹽と胡麻の油とに入れ、反覆攪和すれば、火力の爲めに減損せる脂肪分を償ひ得て、適宜に之を食すれば、食し易く香ばしく、旨味もありて効果の多大なるや、鹽氣も油氣も又硬化成分もなき、尋常菓子類の到底及ぶ所にあらざるなり』といつてゐる。

#### 第四 石塚式食養料理

料理は凡 以上段々説き來つたところに依つて石塚式の原理及其の要領は盡したつもりである。食養料理法といふ所以は、石塚式の方針に依て選擇したところの食品を、又石塚式獨特の料理法に依つて調理し、その効果を一層大ならしめんとしめのである。而してその最も大なる特色は萬事

鹽澤山で、なんでもかまはず鹹く煮染めろといふ山料理式である。

それに就いて編者は面白い話を聞いたことがある。それは、田舎で而も一代で何十萬とかいふ分限者になつた古老の實驗談であるが、その古老の云ふ事には、『身上が上るのも、身體が達者で力が出るのも、すべて鹽からい物を食ふ家に限る。甘つたるい味噌汁や、旨煮などを食つてゐたんでは、第一身體がだるくなつて、労働などは無論出來つこない。少し汗を出したつては、息がきれてフー云つてゐるなどは、皆それだ。乃公は若い時、その流儀で、なんでも乃公の家のは、あなたなんぞはピツクリする程鹽からでございますよ』といふのであつた。

もとより一古老の實驗談に過ぎないけれども、石塚式食養法のねらひどころと符合する點が面白くもあり、また余は爾來、人を見ることがに甘鹽の好きな人か、から鹽の好きな人か、そしてどちらが日頃強健であるかといふ標準の下に觀察してみたが、狭い範圍の研究ではあるが、確かに古老の言を證據立てる事實にのみ出會したことである。

之は餘談であるが、次に石塚式の所謂食養料理には植物性の油類を多く用ひることがその大きな特色の一つである。もとより吾人の日常の食品、悉くに就いて説くことは紙面も許さぬところであるが、茲には石塚式でいふところの主要食品の能毒論を狭み乍ら、その特殊な調理法の一班を紹介するに止める、その適否の研究は讀者各自に於いて實驗されたきものである。

各種食品の能毒及調理

一、米は無砂半搗米を最良とする。これは殆ど理想米ともいふべきで、混砂米は害があるから食してはならない。半搗米を常食とすれば、肩の凝り、便秘、月經不調、脚氣、胃腸病等を患ふことはない。玄米食は更に宜し、玄米と水とのみにても、人の命はつなくことが出来る。抑も一粒の玄米の中には、消化に吸収に、凡そ人体の健康を増進するすべての營養を含有するものである。さればその人体に裨益する糠食、即ち糠を捨て、白米食即ち粕食となし、高等なる金子を支拂つて之を食ふ必要はないのである。

一、玄米おちや、赤飯、胡麻鹽握飯、鹽むすび、櫻めし、ごもくめし、稻荷鮓、小豆めし。

玄米おちやは葱と油揚と生姜とを刻て、適宜に之を味噌のおちやに製す、便秘を憂ふる人、月經不順なる婦女子、肩の凝る人、胃腸病者が食して特効がある。味は必ずしも甘くはないが、何人が之を用ふるも益が多い。赤飯には多目に胡麻鹽をふりかけると、胸のやくることもなく、胃腸を患ふる人すら、安んじて之を食すも妨げはない、胡麻鹽握飯は、遍く之を諸人にすゝめてよい善良な食品である。稻荷鮓には、醬油を多目に添へて用ふると、肩の凝り症、便秘者には勿論、神經衰弱にもこよなき食品である。

一、粥、雜炊、葱と油揚の煮合。

白粥ならば白米又は半搗米に、約三四割の糯米を混和して作る、食して効がある。又之に葱と生



姜とを適宜に刻み、花鯉をも入れて、味噌の雑炊をつくり、その上につくね芋(トロロ芋)をすり山かけにして食すれば、よく下痢を止める。

又葱白根、ヒネ生姜、椎茸及び少量の蜜柑皮を入れて作った雑炊は、よく感冒を癒す。葱と油揚げの鹽鹹く煮染めたものは、鳥肌立つて感冒の氣味あるを防ぐ。

一、味噌汁の中に入るべきものは、葱、大根、大根の葉に莖、菜、蕪、蒜、若布、豆腐、油揚げ餅、あげ昆布の類、蜆、牡蠣、鱈、鰻、鯉と牛蒡又は豆腐、但し、味噌はその味鹽鹹き佳良の品を撰んで甘味を用ゐてはならない。

右は各一品か二品かをえらんでよい。生殖器病、頭瘡、皮膚病を患ふる人、髪紅く縮まるを思ひ煩ふ人のときは、つとめて海藻を食して効がある。燒昆布、又大根の莖或は葉に油揚げを入れたるものは便秘者に益がある。

餅と若布とを入れたるものは、一般虛弱者又乳不足の婦人、線病質の人、胃腸病者、氣根弱き人が食して最も益がある。油揚げ餅を入れたのは、感冒にかゝりやすき人のつとめて食すべきもので、鰻を入れたのは夜盲症によろしく、鯉を入れたるは、乳汁の出少き婦人、腫物を患ふる人、また生殖器病者、特に淋病、消渴、癩癰の人が、つとめて食してよいのである。

一、蓮根、牛蒡、蒟蒻、昆布等を純粹胡麻油にていため、若くは之に植物性油氣製のもの例へば油

揚又はがんもどきを入れ之を鹽から煮染めたものがよい。

又大根、人參、蓮根に少量の肉類を加へ、ステューとなせば食して妨げない。

鹿角菜(又は他の海藻類)系蒟蒻、油揚げ、花鯉を鹽鹹く煮合せたるものは、痔疾患者が食して特効があり便秘者にも亦よい。

一、竹の子、昆布、若布又はあらめ、油揚げの合煮、竹の子を煮るには、之を滷いてはならない、先づその外皮を去り、程よく切りて水煮となし、柔かになるを待ちて、充分に鹽から之を煮染むるのである。産前産後の婦人、脊髓病者、リョーマチス患者、腎臟病者、胃腸病者等が食して益になる。但し、竹の子は灰汁強く、之を油氣もなく又鹽加減もろしく煮染めて食すれば、たゞに益なきのみならず、その害却つて少くないのである。

きんぴら牛蒡、胡麻和もの、款冬、蕨、せんまいの類と油揚げ、又はがんもどきの煮合は食してよい。

大根風呂ふきは黃疸病者、胃腸病者も食して害はない。

蓮根の油いり、外皮を剝かず、適宜に切りて、胡麻油にていため、更に之を鹽鹹く、煮染める。咳嗽が出で、痰に苦しむもの、喘息患者など食して効がある。

すり芋、におろし生姜少量を加へ、醬油を添へ、温き飯の菜となせば、氣根を益しよく下痢を止

葱か菜を入れたる玉子焼、大根おろしを添へ、生玉子を飯米に掛けて食するに勝つてゐる。生玉子を精白の飯にかくるのは不消化でよくない。

一、天麩羅蕎麥 大根卸を添へて食する、肩の凝る人には、その効は按摩に勝る。便秘する人は亦食して益がある。饅頭を食してその毒に中れば、大根おろし又黄豆粉を喰べればよい。

人参、牛蒡、蓮根などの精進揚はよい。但し、多量の大根卸と醤油とを添へて食はねばならぬ。特に里芋の天麩羅は、リヨウマチスを患ふる人が之を食して効がある。

油揚の付焼、大根おろしを添へて妨げない。

けんちん汁、さつま汁、胡麻汁、豆腐汁等は食して害はない。

南瓜、小豆、昆布の合煮は糖尿病者の缺く可らざる食品である。南瓜がなければ昆布と小豆とのみにてもよい。小豆と昆布の煮合は又便秘者が之を食して特効がある。これには砂糖、塩を入れて調味しても妨げない。

一、鮭の大骨、頬肉及び鮭の昆布巻 先づ鮭の胴骨又は頬肉三分を、昆布七分の割合にて巻き、之を水煮すること約八時間、後又一時間ほど醤油で煮染めたものは、柔かて老人もなほ食べる事が出来る。リヨウマチス患者、脊髄病患者等が食して益がある。多過ぎてはいけなすが日に二三本

を適度とする。鮭の昆布巻もまた之に準じて作るのである。鮭の昆布巻もよい。又鹽鮭を煮るに雪花菜を入れて煮るとその毒を和げ、之を食して害はない。

メザシ、串鮓(又若狭鮓)醤油を添へて、干物は骨に胡麻油を塗つて焼くのである。骨ともに食することを得る。鰻の骨をよく焼いて食するもよい。

鮓を醤油一味を以て煮たるもよい。鮓鍋もよいが、牛蒡が少くはよくない、なるべく多くする。鮓もよく下痢を止むる。

一、章魚と芋、芋と棒鱈、鮓と茄子の煮合。皆とりくによいのであるが、章魚を柔かくするには、紙振(日本紙を撰ぶ)二三本を入れるれば、章魚は柔かになりて、箸をもつてちぎることが出来る。

魚類はすべて、味噌焼又味噌煮にしてよい。骨皮とも叩きにし、又魚肉四分に野菜六分ほど入れて調理すれば最も可い。又刺身を食するには、必ずツマも併せて食する。ツマは刺身の裝飾ではない。またすり芋に刺身一二片を入れ、海苔をもんでかけて、食するものもよい。凡そ魚肉は赤身の肉を避く、毒があるからである。河湖の小魚は、先づ之を番茶で煮るときはその臭氣を去る。更に少量の小椒を加へ調味して之を煮る。能くその毒を解くのである。

一、鳥は肉骨ともに叩きにして、食して益がある。馬肉は必ずしも悪いものではない。古は梅毒患者の食餌として用ゐられ、馬血を飲みしことさへある。牛肉には葱、糸蒟蒻、油揚、味噌を入

れ、砂糖も醤油も加へて煮る。豚肉には、味噌と蒟蒻と野菜とを入れる。すべて菜肉は、七分三分の割合に取合すが肝要である。

一、牡蠣の味噌汁又味噌煮 は盗汗に難する人に特效があり、蜆の味噌汁は黄疸病者によく、熱を去り、利尿の効がある。

一、餅に數の子 數の子に餅、はよく各その毒に中りたるを解し合ふのである。草團子、揚餅、安倍川餅、善哉餅等何れも食して益がある。しかし鹽氣うすく、甘味にすぎるとは害がある。

一、海苔、昆布佃煮、胡麻味噌、鐵華味噌の類。また折にふれては、茄子及び菜の辛和もよく、下痢を止むるの効がある。又茄子は松茸を食して中毒したるを解す。

一、漬物又は香物 は澤庵、菜漬、その他古漬物すべてよい。福神漬もよい。澤庵の如きは、消化もよろしく、虎列拉菌さへ、撲滅する効がある。便秘に難する人は、つとめて香の物を食するがよい。

一、醤油と番茶、蓋 半杯ほどの醤油に、六七勺ほどの番茶の煎じたのを注いで用ふるのである。但し、こゝに用ゐる番茶とは葉と莖とが大凡半々位のもを撰び、之を焙じて用ふるのである。入浴前、労働前後、あくびの頻に出づる時、眩暈のする時、胸焼の時、吐氣あるとき（生姜の絞汁を入れて可）又特に婦人悪阻を治するに特效がある。但し、亂りに之を用ゐるのは、却つて害

があるからよろしく注意せねばならない。

### 第五 石塚式食養法の實驗

石塚式食養法は如上の説明に依つて、その要領をつくしたが、最後にも一項これに依つて疾病を治した實驗談を紹介して見たい。但しその材料は石塚式食養會から出たものである。

#### インフルエンザ

或は男がインフルエンザを病ひ四十一度の高熱に達した。元來此患者は、平日から熱心な食養信仰者であつたから直に水を絞つた豆腐に、餛飩粉約三割を混じ、善くつきませ、之を厚さ五分位の紙にのばして頭部に貼ると同時に、左胸部一面にも、右の豆腐を貼付した。猶又解熱の目的を以て、炒玄米一握りに、密柑の皮約半分、生姜二斤に水三合ほどを入れ、約二合に煎じてしきりに之を飲んだ。食物は胡麻鹽の握飯に、古澤庵漬を添へて、比較的多食した。かく約五日を過すと、その間熱度漸次下降し、醫師の與ふる一服の薬をも用ゐずして、全癒することが出來、而も何等の疲労と衰弱とを認めず、その翌日より直ちに家事に従事することが出來た。

#### 脚氣

脚氣、心臓、癩癧を患つた令嬢があつたが食療法の教ふる所に随つて、疼痛を覺へる咽喉部には、外部より里芋を卸し、餛飩粉二割ほど混じ、よくねり合せたのを厚く日本紙にのべ、たび／＼貼り代へた。又、水の代りには、水を切つた豆腐に、等分の餛飩粉

を混和したのを、矢張り紙にのべて、たびく貼り代へつゝ翌朝に至つた。かくすること約六時間後、痛みも漸次うすらぐに至つたから、その翌日も、尙また數日間引續き此療法を實行し、又、一方にはつとめて玄米の煎じ汁を飲用し、つひに熱も下り、咽喉の痛みも全癒することを得た。之が爲めに食養を信すること厚く、爾後邪味雜食を廢して、一層正食正養を實行するに、いつしか、瘰癧も、心臓も、脚氣病も、快方に赴きつゝ、約一ヶ月半の後には、以前に倍する元氣を以て、無事通學する事が出来た。

又一人の男が脚氣に罹つて、痲痺、心悸亢進、水腫、疼痛などに苦しんでゐた。それでその局部を生姜湯、又は生姜酒で日に數回拭き、半搗米飯に野菜物を外皮付のまゝ、鹽鹹く油氣をも加へて、煮付たものを副食物となし、その割合は飯多く、菜少くし、外一切雜食を廢して正食を守り、又小豆と昆布とを、煮合せたものなどを食べたところが、漸次水腫も癒え、動悸も治まり、次いで疾病も全快した。

### 下痢

原因不明の下痢を起して永らく癒えず苦しんでゐた少年があつたが、たゞ硬き物や、不消化物といふものさへ食せずば、よいものご考へ、又醫師の命するまゝに、粥を食し、副食物としては、生玉子或は豆腐の鹽から煮たるもの、又は柔かい魚鳥肉を攝取し、野菜は下痢を増すものとして之を却け、専ら滋養大事と養生したが、何等の効果も見えなかつた。

會々食養法の効果あることを聞き、先づ半搗米、糯米を等分に、葱の白根と生姜とを、細かく刻んだものを入れて、味噌の雜炊となし、ツクナ芋をすり、之をやまかけとなして食し、且つ腹痛の折には、梅干におろし生姜と少量の砂糖とを入れ、熱い番茶を注いで温服した。かくて、副食物は主として、味噌汁、また野菜の皮はだをむかず、油氣を加味して鹽から煮染めたもの、古漬物などを食し、魚肉や牛鳥をば食ふことを、避くるやうにしたが、下痢もつひに止んだ。

### 出血痔

極めて激烈な出血痔に罹つた一婦人があつた。顔面蒼白で甚だしく貧血してゐた。また時には息切をさへ催し、食事は減少を來し、精神怠慢して殆んど爲す所を知らず苦しんでゐた。

それで、蓋に醬油八分目、生玉子一個の中に入れ、熱い番茶を約七八勺注ぎて、一日三回、食事三十分前に服用させ、食物は、飯は半搗米、副食物としては、あらめ、糸こんにやく、揚豆腐を細かく切り、松魚節を入れ、醬油一味で煮合せて、之を食せしめたが、かくも烈しき出血痔も、僅か一日間で、その出血はハタと止んだ。

### 糖尿病

一人の婦人が、久しき間糖尿病にて、大學病院に通ひ、種々手を盡して治療を受けて居た。まづ食物としては米飯は一切食ふことを許されず。たゞ牛乳、牛肉、刺身などを食し、又一方服藥をつとめたが、幾何の効果もなかつた。それで食養に轉じて、今までと

は全然反對の食物、例へば胡麻鹽の半搗握飯に、赤小豆と板昆布（赤小豆五勺に對し、板昆布五分四角位のもの二十枚位の割合）と南瓜との合煮したものを食し、すべて野菜類は、その皮をむかず、油氣をも加へて之を鹽から煮て食し、かねて果物、甘味菓子類などの禁食を攝取せず、専ら正食を實行するに、暫くして全治する事を得た。

肺結核と妊娠

一婦人が肺結核にかゝり、海岸に轉地療養をなし、牛鳥魚肉はいふまでもなく、牛乳、肉汁、玉子等の所謂滋養物、さては消化よしといふ果物類は最も忠實に之を攝取し、此間約八ヶ月、善美の西洋醫療法は盡して、また餘す處なしといふ程養生したが、身神は更に回復する様子はなかつた。そして妊娠五ヶ月の身にもなつたので非常に苦しんでゐた。

會々食醫の診断を受け食養をする様になつたが初めは夫人も半信半疑の態であつた。兎も角、今度は蓮根、午芳、こんにやくに油氣物を加へ、之を鹽から煮染めた副食物三分に、半搗米の飯七分といふ割合に食し、また毎朝わかめの味噌汁に餅二片を入れ、古漬物も毎食適宜に食し、牛乳の代りに玄米煮汁を飲んで、爾來用ゐ來つた肉食、肉汁の滋養品、及びくだ物などを全廢し、食養の禁食するものは、また一切之を攝取せず、ます／＼、正食を勵行するに、身心愈々快方に起き、剩へさらに一男子を安産し、母子共に健全になつた。

慢性胃擴張

一婦人が久しき以前より慢性胃擴張にかゝり、その手の届くかぎりには、醫療を盡し。また滋養も用ひて見たが、其効は少しもなかつた。

是に於て、先づ濃厚なる玄米の重湯を攝取し、胡麻鹽握、餅入味噌汁を食し、漸次に野菜物の皮はだをむかず、油氣を加へて鹽鹹く煮合せたもの三分、飯は半搗で七分の割合に食し、胡麻味噌、古漬物、昆布佃煮など食養を繼續したが、それより次第に快方に起き、約一ヶ月で起床する事が出来、二ヶ月で病床をはなれ、半ケ年の後は健康舊に倍し、三ケ年後の今日では健康無比、健康の度に於ては、その娘や孫も遠く之に及ばないやうになつた。

無月經

月經不順で、三ヶ月或は半年目に一度潮來する一令嬢があつた。便通も秘結し漸く十日に一度程しかない。それで頭が常に重く、肩はり、氣分悪しく體質は冷性であつた。甘味菓子、果物、薩摩芋類及び酢の物などを嚴禁し、その折々の野菜物の皮をむかず、油氣を加へて之を鹽から煮染めて食し、正食を勵行し、乾菜（干葉）の入浴をなし、かくの如くする事月餘、月經は順正となり、從つて身体も、今は全く健全となつた。

盲腸炎

盲腸炎を病んだ男が、久しく診療を受けても、平癒せず、つひには、大手術を行はねばならない破目に陥つた。是に於て、稍々捨鉢の氣味となつた反動で、爾來の醫療と滋養物とを捨て、食療法を實行するやうに決心した。即ち盲腸部へ、芋薬をつくつて之を貼り、また蕎麥粉に小量の鹽を混和し、熱湯で善く煉つて、之を美濃紙に厚さ五分ほどにのばして貼付

し、なほその上をば、葛蕪で温めた。但し、前者は一二時間隔、後者は二三時間隔として用いた。食養としては、濃厚なる玄米の重湯、米飯に添ふるに、油氣物、例へば、油揚、がんもどき等を入れて煮染め、天麩羅に添へて多量の大根おろし、大根風呂吹、昆布佃煮、胡麻鹽、古漬物などを攝取し、なほ炒玄米一握りに椎茸を加へ、水三合を入れてこれを約二合に煎じたものを飲み、右の外正食を守つて、邪味雜食に泥まなかつたら、幾何もなくその健康を回復するやうになつた。

### リウマチス

一人の男が感冒とリウマチスを併發した。兎角する内に、左肘の關節益々腫れ痛驗もなかつた。それでツチ生姜を卸して、その十匁乃至十五匁を布囊に入れ、之を熱湯一升到振出し、患部を温めた後、芋藥即ち里芋を卸し、等分の饅頭粉を混じ、ツチ生姜おろし少量を混ぜ、よく煉り合せて、厚く之を半紙又は美濃紙にのぼし、その乾きあへぬうちに貼り代へること上記の如くし、そして又給を叩き、之に黒砂糖を混和して、善く之をすり、紙にのべて日に數回貼布した。

食物としては、専ら正食に依りて、時に里芋の天麩羅に、多量の大根おろしと醬油とを添へ、鮭の大骨の昆布卷、胡麻鹽などはその重なるもので、又野菜物の外皮を去らず、之に油氣を加へて、鹽氣強く煮染めたもの及び海藻類を用いた。かくて容易に頑強なるリウマチスをば、擊退することが出来た。

### 瘧病、消渴

久しい間の淋疾に苦しんでゐた或る男が、會々化學的食養の福音に接し、すなはち毎朝味噌汁に葱と油揚とを入れ、なほ之に餅二片を入れて食し、またつとめて海藻類も食し、而して副食物には、植物性油氣のもの、また野菜物の皮はだをむかず、油氣を加へて、之を鹽からく煮染めたもの三分、米飯七分の割合に食したが、漸次輕快に赴き、之を實行すること約三ヶ月の後、今は全く治癒するやうになつた。

又茲に一人の婦人が、結婚後わづかに三日にして、淋疾を感染して消渴となり、起居動作共に苦痛を感ずるやうになつた。それで、食療の教ふる處に従つて、鹽鹹き味噌汁に、若布と油揚の付焼き、蓮根、牛蒡、大根、昆布、椎茸等を胡麻油でいため、更に之を鹽氣強く煮合せたものなどを副食物として、半搗米飯七分、菜三分の割合、即ち飯多く菜少く食し尙又炒玄米一握に水三四合を入れて作つた煎汁に、少量の食鹽を加へて、頻りに之を飲用する外に、またコーヒをも毎日數度飲用した。

此の如くして干葉の腰湯をなし、特に鮭、鱈、鯉、鮪等の魚類及び牛豚、鶏肉類並に牛乳、玉子、果物類など一切食養の禁する雜食を廢して、専ら穀食本位の正食を勵行すること約三週日、病勢頓に衰へ、一貼の服藥もしないのに快方におもむいたといふことである。

## 第二章 苙齊式標準食養法

## 第一 序説——石塚式と符合す

曾つては『食道樂』を著はして一世を風靡し、爾來『婦人世界』その他に、その健康問題に關する該博な研究を發表して、適當なる素人衛生を教へ、近くは又實驗的斷食療法を唱導して居られる村井苙齊氏が吾人の日常食物に關する研究も頗る吾人を益するところの大なるものがある。茲に紹介するのは『衛生新報』に掲載されたもの、要項であるが、面白いことには氏の意見が、恰も第一章に説いた石塚式食養法と、種々の點に於いて符節の合つて居ることである。

氏は先づ人間が美を好む性向より、その健康保持に必要なが故にとるところの食物に對しても贅澤をするやうになり、徒らに美食を逐ふやうになつたといふことを壁頭に説き、此の問題を解決するには、先づ美食と良食との區別を明かにしなければならぬ。美食は必ずしも良食ならず良食必ずしも美食とは云はれぬが、さればとて全く相反してゐるわけでもない。或る場合には氷炭相容れざる如きこともあるけれども、或る場合には美食にして良食の性質を兼ねるものもあらうし、良食にして美食に適するものもある。人間の性情に適合せしめて永く衛生的の食物ならしめんには、先づ良食たるべき性質のものを選らんで、それに美味を附するのが何よりの得策である、と論じて、さらに、

『良食の性質を定めるのも、今日の如く東西の學説が紛々たる間に於ては非常の難事である。一方の學者は肉食や蛋白食を以て良食なりと稱へらる、一方の學者は野菜食や穀食に限ると云ひ、牛乳有効論があり、何れの説に従つて果して正鵠を得るものかと云ふことは何人も多少の惑無きにあらずであらう。』と云つてゐる。

而して氏が『今日までに研究したるところを綜合して』氏獨特の一家言をなしたのが、此一篇で、要は人間の良食は何かと説くのであるが、その歸着するところは、種々の意味に於いて日本人は日本人特有の食傳があり、習慣があり、氣候風土あり、それ等に従つて定めねばならぬといふので、それが石塚式で説くところと極めてよく似てゐるのである。

従つて兩者や、重複する傾きがないでもないが、兩者が兩者を裏書するものとして興味があるからその全文をそのまゝ、茲に轉載して讀者の參考に資することにした。但し見出しや題目は編者が勝手にその内容に應じて付したものであることを村井氏及讀者に謝さねばならぬ。

## 第二 苙齊氏の自然食論

第一には成るべく自然に近い食物である。即ち天然の形狀や性質を多く破壊しない食物である。

自然に近きもの

い食物である。

米はどうするか。先づ吾人が常食とする米の事について申しても、天然に近いものは玄米である。其の玄米を常食として居れば營養も足りるし、消化もよし、決して脚氣病などに罹る憂はない。然るに玄米では味も美ならず、外觀も美ならずと云ふ所から、之れをついて白米とする爲めに最も營養分に飛んだ糖の部分を捨て、了ひ、然かも今日の如きは砂や土を加へて搗臼する爲めに、愈よ米の外皮を失つて、米の心即ち營養分の滓ばかり残つて居る。若しも副食物を攝取して、營養分の下足を補ふことが無かつたらば、白米の常食者は皆健康を害するに至りませう。

然し玄米は調理に面倒である。且つ外觀の美が到底白米の純潔なるには及ばない。茲に於て世界各國とも今では多く白米を用ひて居るが、最初から玄米其の物が良食であると知つて、玄米を美味に調理する方法を講じて居たら、今日頃は玄米にして美食に適するものが出来て居つたであらう。今の世の中に於て俄に世人の白米食を玄米食に改良せしめんとするは、甚だ困難であるが、せめて天然に近い半搗米を一般に採用せしめて、白米食の弊害を免れしめたいのである。

野菜は皮附のまい、吾人の副食物たる野菜でも、また天然に近い方がよい。大根でも人参でも午勞でも、甘藷でも、里芋でも何でも皮を剥かずに、天然の儘で料理するのが最も衛生的である。特別に皮の硬いものは致し方がないけれども、皮共に食し得るものならば、成るべく皮共に料理した方が、營養分の多いことは申すまでも無い。そして消化も速かで胃腸を害しない。現に甘藷やジャガ芋など

は、皮共に食すると、胸が焼けたり、腹に溜つたりする事はありません、皮を去つた芋類を多食すると、大抵なら、それに營養が不足するから、甘藷やジャガ芋の中身ばかりを常食のやうにして居ると途には眼がかすんだり、氣力が衰へたりする。

果實は皮附のまい。果實でも其の通りである。成るべく皮をむかずに食する方が消化も早い、營養にもなる、と云つて市中に賣つてゐる果物には、傳染病の細菌が附着して居る事もあつて危険だから鹽水でよく洗つて食するか、止むを得なければ薄く皮を剥く必要も生ずるけれども新鮮なるのは成るべく皮共に食したり。或は調理したりする方がよろしい。

皮のみならず、獨り皮ばかりではない。天然は巧みな配劑がしてあるもので、柿を多食すると、往々中毒して腹痛や下痢を催すことがあるが、其の時は柿の蒂を煎じて飲むと、忽ち快癒する。一方に中毒するやうな成分があると、一方に其の毒を中和する成分を具へてあるのが天然です。柿の蒂は其の外に吃逆の妙藥になる事は誰れも知つて居るが、茄子の蒂も毒消しと云つて料理に用ふることもある。瓜の蒂は越前の瓜蒂と云つて、有名な藥品となつて居る程ですから、大抵な果物は、皮にも蒂にも必ず有効の成分を持つて居るに違ひがない、唯世人が未だ盡く之れを有効にする方法を知らないものである。

魚類も皮付のまい。魚類なども皮共に食すると、消化も早いし、營養も多いものである。病後な



には小魚がよいと云つて、小さい魚を食するのは多年の経験で、皮のある小魚に功用の多い事を知つたのであらう。鰻などは皮が硬いやうですから肉ばかりを食して皮を残す人もあるけれども、私共の経験では皮共に食した方が反つて消化が良いやうである。

それから海老などは味が良い代りに、往々中毒することがある。然るに先年或る故老の説で、海老を食するならば、成るべく皮共に食べるがよし。伊勢海老や車海老の大きなものは皮を食する事が出来ぬから、尾の先をよく噛んで食べて置くと決して中毒する事がないと云はれた。其れを聞いて以來私共の家族は海老の天麩羅を食べても、鬼殻焼を食べても、必ず尾の先をかんで食べる。それも天然の妙用で、双方に中和作用を持つて居るのであらう。

鳥肉も皮附のまゝ、鳥の肉なども、小鳥の方が皮共に食べられるから理想的です。それに鳥でも魚でも野菜でも、皮と身との間に深い味があるから、其の味を知ると、自然に皮附きのものが好きになりませう。

是れに就いて面白い逸話がある。幕末に有名なる大老伊井掃部頭直弼殿は、幼年の折或る禪宗の寺院に預けられて成長した人です。後に彦根の君公となつて美肉佳肴に飽きたが、以前禪宗寺で毎日食べてゐたケンチンの味を忘れることが出来ません。そこで膳所役人にケンチン汁の調製方を命じた。膳所では上等の野菜を種々調理した上、ケンチンを製して差し上げたが、君公一口味つて箸を着けず

寺のケンチンは斯んな不味いもので無い、もつと味の良いものだと言はれた。膳所役人赤面して、幾度も工風を凝らし、二度も三度もケンチンを差し上げたが、どうしてもお氣に入りません。そこで大に閉口して、禪宗の寺院を訪ねて行きケンチンの製法を訊いたら、寺のケンチンは芋の皮や牛蒡の尾の如き台所の残り物を残らず打ち込んで長く火にかけてと云ふことであつた。膳所役人の料理したケンチンは野菜の皮や尾を去つて中身ばかりで製したものであるから味がなかつたのである。そこで膳所役人は、寺院直傳のケンチンを其の通りに料理して差し上げたなら君公も始めて美味しいと云つて褒められたさうです。

天然は決して無類な部分を作りませんが、人間が自分の智の不足から、有用を無用視して放棄することが多いものです。何によらず食物は、此の天然を利用するやうに工夫するやうにしなければならぬ。

### 場所に近きもの

第二には、成るべく場所に近きものかよろしい、即ち自分の住んでゐる場所の附近から産出する食物である。人の身体も、草木と同じやうに、天然の風土氣候から同化作用を受けて居るから、自分の住んで居る土地の産物は、自然と自分の身体を養ふに適して居る。

先づ人が毎日飲用する水の例を見ればよく解る。世間の人が遠方へ旅行すると、水變りがして身体

に障ると云ふが、これは平生飲み慣れて居る水が、自分の身体の血液を養つて、全身に流通してゐる譯であるのに、俄に性質の異つた水を飲むと、自分の血液に變調を生ずるから、全身の違和を感じたり、病氣に罹つたりするのである。

昔から養生家は、他國へ旅行するに際して、自分の土地の水を携帯したり、又は取り寄せたりしたものです。かつて久しく本邦に駐在された前の米國大使は、飲用水を米國から取り寄せて、常に故郷の水を飲んで居つたが、これが即ち養生の一つになつて居る。また我國の代議士にして議會開會中、東京に滞在せらるゝ間、常に郷里の水を取り寄せて飲用せらるゝ人もあると聞いて居る。

飲用する水も、これ程の關係があるから、毎日の食物も平生自分の用ひなれたものが最も自分の身に適するのである。即ち東京の人は、東京附近に産するものを食し、大阪の人は大阪附近に産するものを食してゐれば、それが最も安全な道である。

我國は東西同じやうに溫帯に位して、風土氣候も相類して居るから、東國の人が西國の産物を取り寄せても、西國の人が東國のものを食べても、際立つ程の害はあるまいが、最も懸念に堪へないのは日本人が外國産の麥を常食すること、即ち毎日西洋風の食麵麩を食べることである。日本産の小麥は、到底食麵麩を製するに適しないから、パンは必ず必ず外國製の麥粉を用ひなければならぬ。日本の米や麥に粘着質や護膜質の多いのは、風土氣候の關係で、人の身体も自らそれに同化されて居る。

のであらう。然るに今風土氣候の異つた外國から小麥粉を取り寄せて、それを毎日の常食とするのは自然の理に反しはしないかと思はれる。

私は未だ此の事に就いて、深い研究が済みませんから確乎たる斷案を下す事が出来ぬけれども、之れを世間の事實に徴しても、天然の眞理から考へても、日本人の爲めには、日本國に産した米や麥を常食とするのが最も合理的にして、衛生にも適ふだらうと思ふのである。

副食物の一部とか、或は間食の材料位に、外國産の物を用ふる如きは、それ程害があるとは思はれない、即ち英國のビスケットを食べたり米國の林檎を賞したりする位の事は、敢て身体に影響を及ぼすまいけれども、毎日の常食に外國産の物を用ふるのは、大に其の利害を研究しなければなるまいと思ふ。

特別の事情があつて、外國産の物を常食としなければならぬ場合は詮方もないけれども、兎に角食物を擇ぶ時には、自分の場所に近いものが、最も自分の身に適すると云ふ事を忘れてはならぬ。

季節に近きもの  
第三には成るべく季節に近い食物が宜しい、即ち其の季節に應じて産出した食物を擇ぶことです。

俗に云ふ季節外れの物は、殆んど食物としての功用を減じたり失つたりして居る、此の事に就て私が適切に感じた例がある。私共では毎年甘藷やジャガ芋を栽培するが、其の保存方法即ち圍ひ方が下

手で、嚴重な手當をして貯藏して置いても春になると直ちに腐敗して了ふ。それから頻りに研究して、故老の説などを參酌し、或歳に最も長く甘藷を貯藏して置いて、春暖の頃に取り出した。幸に腐敗の部分も寡いし、それは大成功と悦こんで常例の通り皮附のまゝ料理したら更に味がありません、殊に皮がえごくなつてゐて不快の感を與へる。それから皮の硬化した部分を取り去つて料理して見ても味は更にありません。またジャガ芋を春暖の頃に取り出して見ると、皮の間に芽を萌してゐて、それを食べるに往々にして中毒を起すことがあると聞いてゐる。茲に於て私は、季節外れに物を食するの、單に味が悪いばかりでなく、却つて身体に害があると云ふ事を感じた。ジャガ芋の芽にはオープンニンと云ふ毒素を生ずると同様に、甘藷が芽を萌す時分にも、必ず有害なものを生じてるに違ひがない。出盛りの季節に食べれば、味も良くして身体の營養になるものを、無理に季節外れまで貯へて、成分の變化した時分に食べるのは、何の利益も無いといふことを知つたのである。

春の末になると、山野に蕨が澤山出る、その頃は人も兎角逆上して齒の痛むやうなこともあるが、逆上より生じた齒痛には蕨を多く食べると速に快癒する。乾した蕨を嚼んで居ても軽い齒痛みは癒るが、これは天然の妙用と申すべきもので、其の季節に生じた物は、何か季節に應じた功用のあるものです。蕨の根からメンバエキスといふ驅蟲藥を製するが、春になると、人の体内に蟲の發生も多くなるから、蕨其の物にも、多小驅蟲の功があるに違ひない。

夏になると血行の病氣が多くなつて、兎角病人の身体に水氣を醸し易いものである。其の時分には最も功妙の利水藥たる西瓜があり、胡瓜があり、冬瓜がある。私は先年湯河原温泉に滞在してゐる時、有益な實話を聞いた。それは同地に居る商人の妻が、或る年の夏の半ばより烈しい消渴に罹つて、いかに醫藥の手を盡しても、病勢はますます重くなるばかり病人も遂に絶望して、到底助からないものと諦めた、そこで良人に向ひ、病氣で死ぬのは仕方がないが、どうせ死ぬ位なら、自分の好きなものを思ふ存分食べて死にたい、それには、西瓜を澤山食べさせて呉れろと頼んだ。良人もその意を諒し一里程隔てた鍛冶屋村といふ西瓜の産地へ行つて、自分の肩に擔へるだけ、即ち一荷の西瓜を買つて來て妻に與へた。妻は大に悦んで暇土への土産と、西瓜を二三日の間思ふ存分食べたなら、いつの間にか病氣が减退して、遂には全快してしまつた。併し當人達は西瓜のために消渴が全快したとは氣が附かない。僥倖にして癒つたと思つて居つた。私の參つたのはそれより四五年の後ですが、其の時に再び其の人の消渴が起つたのです、今度もまた以前のやうな大病になるかと心配して、私どもへ來るマツサージの技師に、何か藥は無いかと尋ねた、その技師は西瓜糖の事を知つて居るから、西瓜糖を製して食べれば必ず癒ると答へた。其の婦人は大に驚いて、西瓜で消渴が癒るならば、自分も先年西瓜で助つたのだと、始めて以前の事を話したさうです。

此人などは、偶然に西瓜で一命を拾つたやうなものです、さう云う病氣の發し易い時分には、一

方にそれを治するやうなものが、天然に出来て居るものです。その代り西瓜の不熟なものや、腐敗したものは烈しい中毒を起すことがあるから、よく注意しなければならぬ。

秋の末から冬にかけては、大根が出来、蓮根が取れ、葱のやうなものが産出する。大根も蓮根も葱も人の身体を温めたり、血液を清浄にしたりする功能がある。また寒い時には咯血したり、吐血したりする病人も多くあるが、大根のスープを飲ませれば、其の血が止まると云ふ功能もある。咳嗽の出る人には、蓮根が妙薬で、蓮根を摺り卸して生姜汁を少し加へて飲んだり、或は蓮根の節を噛んで居て肺病を治したといふ人もある程です。何でも人は其の季節に産する物さへ食べて居れば、必ず身体と調和して、自然と衛生法に適ふものです。

### 良食の根本

以上の三要素は、良食の根本であるが、扱ひかなる人が平生此の良食を攝取して居りませうか。

先づ山中の寺院に住居する僧侶などは、平生此の良食を取つて居るものです。山僧は大抵米を自分が搗くから、自然と牛搗米同様の物を食へてゐる。副食物にはそれこそ前に申したケンチン汁の如きもので、野菜の皮でも尾でも皆捨てるやうな事はない。これが第一の要素たる自然に近い食物である。それに山僧は遠方の食品を取り寄せて食べ

る様な事はない。毎日の食物は皆近傍の土地より産するものですから、第二の要素たる場所に近い食物を攝取して居るのです。また季節外れの物を食べるやうな事は事情としても許しません。佛法の教として不時の物を食べるなど堅く戒めてあるから、自ら第三の要素にも通つて居る。山僧に長壽者の多いのは、他にも原因があらうけれども、平生の食物が合理的であるのも一原因でありませう。山僧の次に地方の農民である。是れも地方に依つては自然と此の三要素を具へた食物を攝取して居る者がある。

都會の人になると、平生の食物がどうしても美食の方に傾いて、良食より遠ざかるやうになる。それでも平生心掛の良人は、無用な贅澤に陥りませんから、比較的に多く良食を攝取して居るけれども、金力に飽かして贅澤を爲す人は、美食の極端に走つて、殆んど全く良食よりはなれて了ふ。

とは申すもの、都會の人をして山僧同様の食物を攝取らしむる事は、到底不可能でなし、又必ずしも其れに倣はなければならんを限つて居らぬ。唯食物を擇ぶ時は、先づ良食の何物たるを知つて、美食と、良食と背馳しないやうに、即ち良食の範圍を逸しない程度に於て其の食物を美化するのが今の時世に適した方法でせう。

### 人相と食物

古來我邦に於て觀相學の泰斗と稱せられた。水野南北は、人を相して先づ平生の食物を知り、これに食の慎みを教へて、福を轉せしめたと云ふことです。その南北が著した南北相法極意抜粋といふ書籍の自序中に、左の如き事を云つてゐる。

「夫れ人は食を本とす。人を相するに先づ食の多少を

聞き、これに依つて生涯の吉凶を辨するに、萬に一失なし、故に是を予が相法の極意と定む。」  
としてあるから、南北の相法は其の人の食物によつて生涯の運命を卜したと見える。また其の文の後に、  
「一個年先に大難ある事を見極むと雖も、其の時より食を重に慎むものは必ず之を免る。或は生涯貧窮の相ありと雖も、益々食を慎み、是を用ゆるものは相應の福者となる。また數年病身にして短命と相極まると雖も、此の食を慎むより心身健にして老に至る者多し。」

と書いてある。人相の上から見て貧窮や短命と極まつたものが、飲食を慎む爲めに富貴となり、長壽となるといふわけですから、食物の力は人の生涯の運命をも左右するに足ります。

食物の人生に大關係あることは、獨り水野南北が觀相學上より之れを證明するばかりではない。古今の有識者も多く之れを唱へ、社會の事實も明に之れを説明して居るが、唯今の世には種々の異論が輩出する爲め、世人の食物を擇ぶに當つて大に惑ふ所がありませう。

### 第三 茲齊氏標準食養と習慣

茲齊氏の説は以上の如く實によく石塚式に似て居るが、更に氏は消化吸収その他より之を證據立て、居る。以下の文を讀まるべし

#### 肉食と菜食

第一に惑ひ易きは肉食論と菜食論との優劣當否である。肉食論者は肉類を以つて人体無上の營養物となし、肉食を盛にしなれば、人の元氣や健康が衰へて行くやうに云ふし、之に反して菜食論者は肉類の人身に有害なる事を説いて切に菜食を勸めて居る。菜食論者の説を聞くと、肉食する國民に長壽者健康者の無かるべき筈であるけれども、實際に於ては西洋の肉食國に、百歳以上の長壽者も多いし、身體の強健なる人も澤山ある。それと反對に肉食論者の説を聞くと、菜食國の人は皆病氣短命でなければならぬやうであるけれども、菜食する僧侶や田舎人に強健無双、百歳を過ぎるもの寡からざるを見れば、單に一方の説を聞いて、輕々にその是非善惡を定める譯にはなりませんまい。

元來人の身體は靈妙不思議の能力を具へて居つて、大抵なものに同化することが可能なのである。されば到る處の風土氣候と同化し得る。百度以上の炎熱國にも住居するし、氷點以下の極寒地にも住居する。決して他の動物の如く、象は暖國に限り、熊は寒國に限るといふ如き不自由千萬なものではない、人間の食物もそれと同様に、肉食にも菜食にも同化し得ることが可能のもので、決して他の動物の如く、虎は肉食に限る、馬は草食に限ると云ふ如き狹隘なるものではない。昔の仙人の如く、單に木の實を常食として生を保つものもあれば、北國のエスキモー人種の如く、殆ど魚類や肉類を主食として生活するものもある。人間が地球上如何なる處にも住居し得られるのは、如何なる食物にても適宜應用して、其の生を養ひ得るの力がある爲めである。

地球上に生産する動物植物は皆取つて人間の食物に利用すべきものですから、決して人の食物は肉食に限るとか、狹儀に之れを定めるには及ぶまい。然しながらそれは人類全體の上から申すことである。若しも日本人が如何なる食物を擇ぶべきかと云ふ問題になると、是れには日本の風土氣候と、古來の習慣とを參酌して、日本人種の體質に適合したる食物を定めなければならぬ。

總ての食物は如何なる働きによつて、人の身體を養ふかと云ふに、是れは申すまでもなく、食物が人の體中に於て消化せられ又吸収せられて、その成分が人の身體と同化するのです。然るにその同化される有様は、人種によつても相違があるし、體質によつても相違があり、體質によつても區別があるから、同一の食物が何人にも同一に消化され、同一に吸収されるとは申されない。殊に西洋人と日本人とは、數千年來の習慣によつて、その體質を異にしてゐる。従つて西洋人の食物が、盡く日本人に適するとは云はれないし、日本人の食物が必ず西洋人に適するとも定められませぬ。

#### 習慣性の消化

人の胃腸は、西洋人も日本人も同じ構造であるから、同じやうな働きをするやう

に見えるけれども、深く考へると、決してさうは參らぬ。何となれば人の胃腸が食物を消化し吸収する力には四つの區別があつて、それが西洋人と日本人と大に異つてゐるからです。四つの區別とは何でせう。

第一に習慣性の消化吸収です。日本人と西洋人とは此の習慣性の消化吸収に大なる相違がある。西洋人は祖先以來幾十年の間、肉食に慣れて居るから、従つてその血液が肉類と同化し得るやうになつてゐる。西洋人の肉類を消化吸収する力は遙に日本人より優つて居りませう。日本人は祖先以來幾十年の間、穀食と野菜食と魚食とに慣れて居るから、此の三種の物を消化する力は遙かに西洋人を凌駕するけれども、肉類を消化し吸収する力は到底西洋人に及ばない。西洋人が野菜類を消化する力は遙に日本人よりも劣るやうである。

先年大坂の胃腸病院に於て、黄檗宗の僧侶に肉食の試験をした事がある。黄檗宗の僧侶は純然たる野菜食で、肉類は勿論、魚類もへ口にすることがないものです。その人達に牛肉や鳥肉を食せしめて、その消化吸収を検査したところ、肉類を消化する力は非常に弱くして、吸収も極めて悪く、身體もやせ、元氣も衰へたさうである。

是等は特別の例ですけれども、我々が日常見聞することにも幾多の證據がある、即ち都會の地に住む紳士の家に於て、田舎より小兒の乳母を抱へると、澤山乳を出させようと思ふて、魚類や肉類を盛

に御馳走する。その結果は大抵乳が出なくなつて、乳の質が悪くなる。田舎で麥飯や香の物を食べてゐた時は餘る程に出た乳が、御馳走を食へると、却つて出なくなる。是れは皆習慣性の消化力が違ふからである。西洋の學說から云ふと、肉類は野菜よりも速く消化され易く吸収されると説いてあるが、それは西洋人の胃腸に就いて論すべき事で、菜食國の人に適用するのは、幾分の斟酌を加へなければなるまい。

近年まで何事も西洋流が流行したから、營養不良の病人があると、醫師は必ず牛乳や鶏卵又は牛肉、鳥肉のやうな濃厚なる食物を攝取するやうに勧めたものです。醫師のみではありません、私も始めて世人も一般に其の説を信じて肉類でなければ滋養分がないものだと思つて居た時代もある。然るに近頃は醫學社會も大に覺醒して無理に牛乳や鶏卵を勧めません。如何なる病人でも、日本人は米の飯と新鮮なる野菜とを食へてゐれば、充分に營養が取れるものだといふ説になつて、味噌汁一碗は牛乳一合に優るとか、豆腐は肉類に齊しき滋養があるといふ事を醫者の口から聞くやうになつた。最も著しい變化を認めるのは腸室扶斯患者の食物です、以前は腸室扶斯患者があると、全然西洋風の學說に隨つて、單純なる牛乳療法を用ゐたものです。即ち食物は牛乳の外何物をも取らせない、牛乳一點張で通したものでしたが、近年になつて、それは日本人に適當しないと云ふ事を發見した。日本人には牛乳よりも米の粥が好結果を奏する、牛乳で療治した患者よりも、米の粥で療治した患者の方が良く

全快して、恢復も速いといふ事が解つたから、今では腸窒扶斯患者に米湯とか粥とか、殊に半搗米の粥を用ひる人が多くなつた。

又糖尿病患者も以前は全く米食を禁じ、麵麩と肉類を常食として、全然西洋人同様の生活をしたものです。然るに糖尿病は西洋人の方が日本人より重いといふ事實もあり、西洋でもオートミール療法とかジャガ芋療法とか云ふ野菜療法が應用されるやうになつたので、日本人の糖尿病には豆腐療法が良いとか、卵の花療法が良いとか云ふ説も起り、今では糖尿病患者に半搗米を常食とさせる事が流行するやうになつた。その患者が半搗米を食べると、一時は糖分が尿中に増加するけれども、長い間に自然と減じて来る。つまり糖尿病も米を食べなければならぬといふ事に歸着したのです。

數千年來米を食べて生活して來た日本人が、米を食べて害になるといふ病氣はあるべき筈はありまゝ、もしもさう云ふ場合がありとすれば、それは米が悪いのではなく米の食べ方が悪かつたのでせう、兎に角米であれ肉であれ、先祖より傳來した習慣性の消化吸収は、食物を攝取する上に於て、最大の力たる事を忘れてはなりません。

### 精神的の消化

第二には、精神的の消化吸収が、習慣に亞つての大なる力である。何人も平生特別に好する食物は、多く食べてもそれ程の害になりませんし、身体の工合の悪い時でも、好きな物を

食べる時、それが爲めに恢復する事がある、これは精神的消化吸収力が盛んなる爲めであつて、よしやその物の不消化と稱せらるる品でもその人の胃中に入ると、忽ちによく消化され又吸収されるものです。之れに反して平生嫌ひな

物は少し食べても胸に滯りたり或は心持が重くなつたりする。これはその物に對して精神的の消化吸収力が働かない爲めです。

それ程極端なる好き嫌ひでなくとも、人は精神の愉快なる時に物を食べる時、全体の食物が良く消化するし、不愉快な時か、或は非常に疲勞した時に食べた物は、僅かな分量でも容易に消化しません、是れは何人も平生實驗する所であつて、世人は食物に對して、是れは消化のよい物であるとか、或は反對に消化の悪い物であるとかさう區別を立て、何でも消化の良い物を選ぶけれども、食物其の物の消化不消化よりも、精神の消化力の方が遙かに大なる物であつて好きな物を愉快に食べれば、大抵な食物は速かに消化するものである。

牛乳の嫌ひな病人に、牛乳を三合とか五合とか一日に飲ませる事が往々あるけれども、その人が牛乳の匂ひを嗅いで胸が悪くなるといふ程であるのに、無理に我慢して鼻を摘みながら牛乳を飲んで、その牛乳が果してよく消化され吸収されて身体の營養になりませうか、斯る場合は折々世間にある事で、私どもへ牛乳を飲用する良法はないかと問ひ

合せられる人が毎度ある、その時は牛乳へ胡麻鹽を混ぜてお飲みなさい胡麻鹽を混ぜる嫌ひな人にも容易に飲める、砂糖を加へると加へないとは適宜になさいといつて回答を與へるが、胡麻鹽を混ざれば飲めない程嫌ひな牛乳を飲んで、精神的の消化力が生じませんから、お粥一椀を食べる程の効能もありますまい。

又それと反對に好きな物は身体の害にならない事もある。二三年前の夏の事であるが、私の家で栽培した西瓜を友人の許へ贈つた。その夫人は西瓜は大好物で、俗に云ふ西瓜には目がないと云ふ程ですが、折悪しく其の時は胃腸を害して病床上に伏して居られた。友人なる人は夫人を戒めて、如何に好物でも病中故に決して食べるとなと嚴禁されたけれども、夫人は到底我慢する事が出来ないで、友人の不在中に大きな西瓜を半ばまで平げたすると、それが爲めに胃腸の工合が整ひ、翌日は平生の如く起き上る事が出たさうです、後に私がその知人に會つた時、あの西瓜で妻の病氣が癒つたと云はれた。普通の人ならば斯る時西瓜を食べると、必ず病氣を悪くするでせうに、非常に好きな物は却つて藥になるやうな事もある。又私の知人に章魚が非常に

好きで、少し位腹工合の悪い時でも章魚を食べれば適るといふ者もある。

西洋には牛乳を腐らして製造したやうなチーズといふ物がある。西洋人は其の消化劑だと云つて喜んで食べるが、西洋食事に慣れない日本婦人などが、無理に一口でも食べると嘔吐を催したり、或は下痢を起したりする。又日本には豆を腐らしたやうな納豆といふ物があるが、是れ日本人の爲めには其の消化劑ですけれども、西洋人には到底食べられませんが、日本食事に慣れて刺身でも澤庵でも平氣で食べるやうな西洋人でも、納豆ばかりには閉口するさうです。

是れは双方ともに口や舌がその味に慣れせまから、その食物に對して精神的消化力が缺乏する爲です。いかなる食物も精神的消化力が働かなければ決して充分に人の体中へ吸収されるも、ではありません。

### 化學的の消化

第三には化學的の消化力です。即ち食物が人の胃中に入つて、化學的に消化される力です。世人の中には往々にして、化學的の消化と理學的の消化

時よりも速くお腹が減る、これも化學的に消化される爲であつて、皮附きの甘藷の皮を去つた甘藷より速く消化されるのも同じ道理です。

### 理學的の消化

第四には理學的の消化である。即ち柔いものよりも柔いもの消化される力である。是れは何人にもよく了解し得られる事である。粒の物よりも粉にした方が消化も速い、堅いものよりも、長く煮て柔軟にした方が良く消化されるのです。

食物の人の口に入れば、先づ齒で噛み砕かれて細末になる。それは理學的に消化を助ける爲めである。それと同時に唾液に包まれて嚥下されるが、唾液に包むのは化學的の消化を助ける爲めです。

食物の咀嚼にも程度のあるもので、よく噛みもせずして嚥下するのは害があるけれども、あまり長く噛んでゐて、唾液を消耗した後嚥下するやうであると、これも全くと害がある。西洋人には肉を食べる時、非常に長く噛んでゐて、

とを混同するものがある。章魚や鮑は肉が柔いから不消化である。豆腐や牛乳は柔いから消化が良いと思ふ人も多いやうですけれども、それは單に理學的の方面から見たことで、化學的の消化力は、その組織の柔剛堅軟を顧みません。

章魚でも鮑でも、或ははじけ豆でも、蠶豆でも、外見の堅いやうなものを食べて、それがよく消化されるのは化學的の力です。

之れに反して豆腐や牛乳の如きものは、人の信する程消化の良いものではありませんが、胃腸の悪い時に牛乳を飲むと大に下痢する事もある、それは牛乳が消化されないのです。牛乳は流動体で水のやうなものですけれども、人の胃中に入ると、一旦豆腐のやうに凝固するものですから、水のやうには消化吸収されません。又豆腐も滋養分は牛乳に劣らぬ程多いので、營養品として上等のものですけれども、消化の點は比較的遅いものとしてある。半搗米は糠の部分がついてゐて、米の外皮を充分に取り去らないものですから、白米よりも消化が悪さうに思はれけれども、事實は却つて白米より消化が良しく、半搗米を食べると、白米を食べた

その肉が殆んど流になつた時、始めて嚥下するやうな習慣の人もあるが、却つてそれが爲めに病氣を惹起す。西洋では長時間の咀嚼より起る病氣をブレード・フ・サージ・云ふて居る。斯る事は食物が單に理學的にのみ消化されると誤認した結果でせう、即ち理學的に細末なものとするが食物を消化する唯一の方法だと信じた爲めです。然るに實際を見るも理學的の外に、化學的の消化もあり又精神的の消化と習慣性の消化の如き、一層大なる勢力があるから、食物の消化吸収せられる働きは決して單純なものではありません。

以上述べた四種類の消化力は、何人にも同じく働くかと申すに、決してそうは参りません。即ち其の人々の體質の相違によつても消化作用に差違がある。人の體質に大なる相違のある事は、酒に對する上月と下戸の區別を以つて知る事が出来ませう、即ち人は盃に二三杯の酒を飲んで酔ふ人がある。一合二合の酒を飲んで平氣で酔はない人があり、決して一合づゝの酒を十人に飲まして十人が同じやうに酔ふ事はありません。



る作用も、人の体質に由つて多少の相違をなければならぬ。食物は酒ほどに違はないまでも、決して各人が同一なりと稱する譯にはなりません。肉類も良いかると云つて、何人にも同じ分量の肉を與へ

ようとするのは誤見で、野菜食が良いかると云つて、何人にも同じ野菜を食へさせやうとするのも無理な事です。要は個人性の体質を參照して食物を取らなければなりません。

### 風土と食物

爰に何人も忘るべからざる大切なことがある。即ち消化吸収の良いものばかりを擇ぶとすると、食物の残滓が無くなつて、便通が悪くなるから、却て身體を害することです。

食物は一方に消化吸収の良いものを選んで、身體に營養分を與へると同時に、一方には便通を促すべき繊維質の如きものを選んで、通利作用を起さしめなければなりません。野菜類は多く通利作用を起すもので野菜には繊維が多く、牛蒡でも甘藷でも、筍でも、繊維の多いものは、その點に向つて大なる功用がある。

肉食を好む人は多く便秘に傾くが、それは野菜類の通利力に缺ける爲めであつて、通利が悪いと胃腸の中に、悪い瓦斯が発生したり、食物が腐敗して悪性の細菌が発生したりする。人の食物は一方に於て此の胃腸内を洗滌する働きがなければならぬ。

それも肉食國の人と、穀食國の人とは、腸中に發生する瓦斯や腐敗物の性質が違ふさうです、肉食をする人の爲めには、牛乳より生じたる乳酸を以つて悪性瓦斯を拂ひ、有害細菌を撲滅する必要があ

るけれども、肉食せざる人にはその必要がないのみならず、或場合には害がある。

西洋人が平生肉食をしてゐて、食後に動物性のチーズを食べたり、或は腐敗牛乳より生じた乳酸を服用するのは、動物性を以つて動物を中和させるのだから自然の道理に適して居る。

昔の日本人が平生穀物食や野菜食をしてゐて、食間に梅干や納豆を食べたり、或は澤庵の香味、練味噌漬の野菜を用ふるのも、植物性を以て植物性を調和させるのですから、是れも自然に適つて居りませう、澤庵や練味噌漬は一種の酸を含有してゐて、大なる殺菌作用があるさうです、又梅干の如きは最も有力なる殺菌薬です。

その外、人の食物は風土氣候にも調和しなければなりません、三伏の炎暑には淡白なるものを好み、隆冬邪寒には濃厚なものを好むのは人の自然ですから、印度の如き熱帶國に住む人と、北極に近い極寒地に住む人とは、自ら食物を異にしなければなりません。それほど極端でなくとも、英國や獨逸、露西亞の如き各國の食物と、日本の如き温和なる風土の食物とは自然と相違するところあつて宜い譯です。

### 第四 荻齊氏の日本人標準食

斯ういう風に考へて行くと、日本人には日本人に適した食物を擇ぶ必要のあることが分つて來る。

即ち日本國の風土氣候に適ひ、習慣性の消化力から精神的消化力を參酌し理化的の消化作用をも考へて、最も日本人に適應したる食物を定めなければなりません。然らばその食物は如何いふ風に定めたらよいでせうか。

弦齋氏の 從來我邦に於て食物の品評を爲す時には、美食の程度を標準として、その高下を玄米食論 善惡を定めたものです。上等の食事と云ふと、山海の珍味とか、何汁何菜とか云つて、副食物の饒いものを賞したのです。

然るに衛生的方面より觀察して、日本人の標準食物を定める場合には、その結果が前の例と正反對になつて、副食物の寡い程上等と定めなければなりません。そのかはり食物中の重なる材料は我國に産する玄米でなければなりません。

此に於て私は日本人の標準食物を大體より區別して、左の二種に定めたいと思ふ。即ち第一は玄米食、第二は半搗米食、第三は白米食です。

此の中でも玄米食は最も理想的のもので、日本人の食物は何人も玄米を常食と爲し得るまでに進めて行き度いものだと思ふて居る。玄米の衛生上に有效なる事は、既に幾回も申述べたが、何時ぞやの食養雜誌に、玄米食の利益と題して、醫學博士遠山椿吉君の御意見が出て居つたその中に。

「營養の價値に於ては、玄米や半搗米の方が遙かに白米よりも優つてゐる、何故かといふに、純白

の米は外皮といふものが更に無いと申してもよい。玄米や半搗米になると外皮がある、此の外皮中には人體に最も適當した營養分がある、即ち鐵、磷、窒素等があり中心にも澱粉がある、であるから人體には非常に良いので、白米などは到底及ばないのである。」

と云ふ事が出てゐる。且つそれが詳しく醫學上の實驗から説明してある。最後に「家庭は凡て玄米を用ひよ」と題して「故に各家庭に於ては、成るべく玄米或は半搗米を常食として、大に各自身體の健康を計らん事を希望するのである」と云ふて居る。

此遠山博士の外に、多數の醫學者は皆玄米の有効なることを證明して、各種の醫學雜誌に澤山の報告が出て居るから、一般の世人と雖も、最早玄米の効力が正に白米に優ることを疑ふものはありません。

玄米を常食とする人には、副食物を多く攝取するの必要がありません。玄米その物が既に營養分を充分に具へて居るからその上に副食物から多くの營養分を取ると、却つて營養の過剰を起して身體の害になる。

と云つて、玄米と胡麻、鹽と梅干ばかりで生活することは、到底一般の世人に行はれるものではありませんし、食物を美化するといふ點から見ても、人生の自然に反するから、玄米を常食とする人も多少の副食物を攝取するの必要がある。それでは玄米と副食物との割合を何程に定めたらよいかと

申すのに、先づ大體に於て玄米七分に、副食物が三分位が適度でせう。即ち一回の食物の分量を十とすれば、その十分の七が玄米で十分の三が副食物となるのです。日本人の標準食物としたら、此玄米七分に副食物三分の玄米食が最も理想的のものにして、最上等の食法と申しても宜しいでせう。

然しながら今日の世人、廣く此の玄米を實行させるには種々の困難がある。第一には近頃の世人、殊に都會に成長した人は、祖父の代より白米食に慣れて居るから、玄米に對しては前に申したやうな習慣性の消化吸収力が缺乏して居る元龜天正時代の日本人ならば大抵皆玄米を常食としてゐたし、加藤清正などは自分の藩中に、食は玄米たるべしと命令を下した程ですから無論皆玄米を常食としたものです。徳川時代になつても、當時のお大名なる井伊直孝でも、有名なる春日の局でも皆玄米を常食としたるが歴史上の事實に顯はれてゐるから、徳川氏の初世までは世人が大抵玄米食を攝つてゐたものでせう。徳川氏の末世になつて、社會の人心が浮華贅澤に流れた時分には、世人が一般に白米を食べるやうになつたのです。今の世人はその余弊を受けて、玄米に對する習慣性の消化吸収力を失つてゐるから、今俄かに昔しの通りの玄米食に改めんとするのは困難ですし、無理に改めても胃腸の力がそれに堪られませぬ。

玄米飯の焚き方

此に於て玄米の炊事法を研究するの必要が生ずる。即ち今の世人の胃腸にも容易く消化されるやうに調理する方法を案じなければならぬ。世人の玄米熱心者は

皆その工風を凝らして居るが、私の知つてゐる範圍内に於ても既に多くの方法が案出された。試みに一例を示せば、

- 第一法 普通の釜を用ひて炊く法。是れは玄米を長く水に漬ける事と、炊く時の水加減を多くする事と炊きながら一旦攪拌する事と、白米と違ふのです。その外釜の蓋の上に重い物を載せたり、釜と蓋との間に布を挟んで水分を洩らさないやうにする工風もある。
- 第二法 蒸炊法、これは玄米を長く水につけて置いて一旦充分に蒸した後直ぐに、釜へ入れて、普通の飯のやうに炊く法です。
- 第三法 特別の玄米釜を用ひる法です、近頃世上に玄米を炊く釜といふものが行はれて居る。それは釜の蓋も厚い鐵で造られ、蓋と釜との間のボートのやうなもので、密接

- に締め得る装置ですから、水分が少しも洩れませんで玄米が柔らかくふつくり出来る。
- 第四法 玄米に加工して炊き易くする法です是れに玄米をざつと炊いて置いて、それを普通の飯のやうに炊くのもあるし、又特別な器械を以つて玄米に加工し、その加工した玄米を發賣してゐる處もある。
- 第五法 藥品を混じて玄米を柔らかく炊く法です、それは玄米早炊粉とも稱すべき藥品を發賣してゐるものがあるが、その粉は水に混ぜ、その中へ玄米を漬けて置いて炊くと玄米がたいそう柔らかくなる方法である。

此外に、私の知らない人々の間でも、種々の玄米早炊き方が研究されてゐるやうですから、最も簡易にして最も有効なる方法が顯はれるやうになつたならば、理想的の玄米食も案外速く天下に行はれるかも知れない。

玄米食が行はれると、第一に脚氣その他營養不足より生ずる病氣は全く消滅して、國民の健康が白

米食時代よりも増進するに違ひありませんし、第二に副食物を多く攝りませんから、經濟上の利益が莫大なものでせう。

此の點から申すと、山海の珍味を多く聚めた美食は食物中の最も下等なもので、玄米七分副食物三分の簡單なる食物が最も上等なる良食と云はざるを得ません。

### 半搗米食論

玄米食の次に位するのは半搗米食です。是れは現今多く世人の間に行はれてゐるが、半搗米は米の外皮を半ばより取り去りませんから、その効力は遙かに白米より優つて居る。

然し半搗米と云ふ名の下には、種々の差等があつて、玄米と白米の中間に位するものがあり、白米の方に近いものがあり、或は玄米の方に近いものがあつて、同じ半搗米といつても外皮の存在せらるゝ程度は一樣に参りません。

私共の半搗と稱するものは、玄米に近い方の半搗米で、白米にする時百杵搗くものならば、三十乃至四十位で止める程度を云ふのです、即ち俗に云ふ三分搗或は四分搗と云ふものです。此の種類の半搗米でない、衛生上の効果は著しくありません。それより白く搗いたのは、白米に近いものですから、その効力も甚しく劣つて居る。

脚氣病が白米の營養不足より生ずる事は、最早争はれぬ事實ですが、半搗米を常効としてゐれば

脚氣病を豫防する事が出来る。然しそれは三分搗四分搗位の半搗米でない、それだけの効能がありません。又強い脚氣病になると、三分搗四分搗の半搗米を常食としてゐても、往々夏季に發生する人がある。その時は斷然玄米食に改めるか、或は糖を食べて營養の不足を補はなければなりません、脚氣を完全に豫防するのは、どうしても玄米食に限る。

但し今日の事情として、到底急に玄米食となる事は不可能ですから、先づ半搗米を常食とする方法が最も世人に行はれ易いのです。半搗米であると、慣れない人にも玄米ほど食べにくくはなし、飯に甘味があつて白米より美味しく感ずる、炊き方に注意すれば、ボン／＼するやうな事もありません。尤も最初から三四分搗の半搗米を家庭全体の常食とするには、老人小兒の苦情が出るといふ事ならば、一時の便宜法として白米に近い半搗米を用ひてもよく、或は半搗米に白米を一割か二割混ぜても構ひません。追々に食べ慣れて行くと、白米に近い方が味も悪く、玄米に近い程、美味しく感ずる。

半搗米を常食とすれば、副食物の割合は如何に定むべきかと云ふに、三四分搗きの半搗米ならば、飯六分に副食物四分位が適當でせう。即ち俗に云ふ四分六分の割合にして、飯の方を多くするので、又白米に近い方の半搗米、即ち五分搗きの半搗米であつたらば、副食物を増加して、その營養不足を補はなければなりません。兎に角、先半搗米食が早く全國に行はれて、料理店へ行つても、旅店へ着

いても、半搗米の飯を出すやうな氣運になつたならば、追々と玄米食にも進みませうし、國民の體格や健康も今より一層良好になりませう。

### 白米食論

第三には白米食です。是れは現今多く行はれてゐるが、日本人の食事法としては最も弊害の多いものです。

前に掲げた遠山博士の説を見ても、白米が營養分に不足してゐる事が判るが、その不足してゐる營養分を補ふ爲めに、何うしても多量の副食物を攝取しなければならぬ。白米を常食として副食物が缺乏してゐたら、必ず營養不良の病氣を起す事になるのです。

白米を常食とするものは、飯三分に副食物七分位の割合に致さなければ、營養を充す譯にはなりません。即ち玄米食とは正反對です。爰に一つ誤解してはならん事がある。白米を常食としても、多量の副食物を攝取してゐれば、白米の營養不足を補充し得るから、玄米食をなすと同様の結果になるのではあるまいかと云ふ誤解です。

玄米は天然に身體を養ふべき成分を適度に具へてゐるものです、即ち遠山博士の説にもある通り、鐵分とか燐分とか其他の礦物質を配合よく含蓄してゐるものです。ですから玄米を常食とすれば、その營養が過不及なく人體に吸収せられる。然るに白米を常食とし、副食物を以て、その營養不足を補はんとするには、第一白米に缺乏してゐる各種の成分を洩れなく網羅しなければなりません。よ

しや網羅し得たところで、その配合を過不及なく適度に定める事は到底人力の能くし得る所ではありません。或は不必要な成分を多く攝り過ぎる事もありませうし、或は缺乏してゐる成分を攝り得ないで、愈々不足を感じる事もありませう。人の身體は時計の器械の様なものです。齒車が一つ餘分にあつても邪魔になつて運轉が不可能でし、と云つて小さな錠が一本缺乏してゐても全體の運轉に故障を起すことになる。玄米に含まれてゐる礦物質の中には、此の錠の如き性質のもものがあつて、分拆しても容易に見出し得られない程微細なものにして、人體の營養に大關係のあるものも澤山ある。それを他の方法によつて完全に補充する事は、到底今の人智に望み得られません。

第二の理由は、假りに副食物を以て、白米の營養不足を補ひ得るとしても、それは經濟上非常な損失で富の力の充實したものでなければ實行する事が叶ひません。貧乏人や或は中流以下の生活をする人にして、それ丈の贅澤を爲す譯にはなりません。若しもその贅澤を學ぶならば、忽ち産を破るといふ事になりませう。譬へて申せば人が脚氣病に罹つた時玄米を食すれば忽ち全快する。玄米の代りに白米を常食としてゐて、一方に多量の滋養物を攝取してゐれば、それでも長い間に全快する事もある。然し玄米を食して早く癒るのと、他の方法を以つておそく癒るのとは、入費に於て幾百倍の相違がありませう。それでも完全に快癒するとは參りません。或は轉地しなければならん事もあるし、或は治癒の功を奏せずして衝心を起す事もある。玄米食と白米食の利害得失は丁度此の脚氣の療法に似

たやうなものです。

兎に角白米を常食として、その補ひに副食物を多量に攝取する食事は、衛生上から見ても不合理ですし、經濟上から見ても不利益ですし、天地の自然律から考へても、人間が次第に天然より遠ざかる結果になるから、決して賞賛すべきものではありません。

同じ白米といつても、今の世には混砂米と云つて砂を混ぜて白くしたものが流行する。是れは米の外を極端に磨滅するので、普通の白米よりは、一層多く脚氣病に罹るといふ位ですから、白米を常食とする人でも、何より先に此の混砂米を避けなければなりません。

### 副食物の割

日本人の食物たる米と副食物の關係は、前に述べた通りですが、その副食物の割合は如何に定めたら良いでせう。即ち野菜食を多く攝るべきか、魚類肉類を取るべきか、又野菜と肉類の割合は如何にすべきかといふ問題を講究しなければなりません。

是れは人の體質にもよるし、境遇にもよるし、風土にもよれば、氣候にもよるから一概に斯くせよと定める譯には參らぬけれども、先大抵な人、即ち普通の健康体の人に適用すべき標準を撰んだならば野菜七分に肉類三分此の割合が程を得たものでせう。

人間は野菜と穀物とさへあれば、完全に生活し得られるものである。如何なる種類の人間でも肉類や魚類のみを以つて生活し得られるものではありません。して見ると野菜と穀物は人類の主要食物で

すから、副食物の配合は野菜を基礎としなければなりません。今の世人は多く野菜を以て滋養分の少いものと信じてゐるが、それは西洋風を誤解した一種の謬見で、調理法さへ宜しきを得れば、野菜の滋養分も決して魚類や肉類に劣りません。

勿論化學上の分析表を見ると、野菜類は多く水分や纖維から成り立つてゐる。之れを獸肉や魚肉の蛋白質何プロセント、脂肪何プロセントと云ふ成分に比較したら、その滋養價が劣つてゐるやうに思はれるけれども、それは人の体中へ吸収される成分ではありません。食物の眞價は人の体内へ吸収される成分によつて定まるべきものですから、分析表に顯れた成分を以て、直ちに食物の良否を判別する譯には參りません。況して今の化學はまだ不完全なもので、食物の主要成分は分析し得ても、その如何なる成分が吸収されて、如何なる割合に人體を養ふか、即ち食物中の如何なる成分が血液となるか、筋肉となるか、皮膚となるか、毛髪となるか、爪となるか、齒となるか、斯様な事は更に窺ひ知る事が出来ません。つまり今の處では分析表も標準とならず、學說も悉く信する譯になりませんから、多數の人の實驗を基礎として、常識を以て判斷する外はありません。然らば肉類魚類は人の食物として全然不要であるかと云ふに決してさうではありません。肉類や魚類は各特有の滋養分を以つてゐるのみならず、味と云ふ點に於て野菜類に優つてゐるから、滋養分と云ふよりも寧ろ人の嗜好品として優等の位置を占めて居るものである。

今の世の日本人が、魚類や肉類を嗜むのも、その營養價が野菜に比して優るや否やと云ふ點を顧るのでは無くして、單に味が良いと云ふ點から之れを嗜むものが多に違ひありません。

味と云ふものは、食物を攝取する上に於て重要な關係を持つてゐるから、魚類肉類の食物の味を美化する力は決して排斥するに及びません。野菜食が理想的だからと云つても、人の食物から、魚類肉類を取り去る事の不可能である事は、此の味といふ微妙なる働きがある爲めです。

魚類肉類は嗜好品として食物中に加ふべきもので、是れがなければ生命を維持し得ぬと云ふやうな性質のものではありません。

従來の料理法は、多く野菜を以つて魚類や肉類の附合せに致した。俗に云ふアシラヒ位に野菜を使つたが、あれは寧ろ反對に、野菜の附合せとか、或は野菜の味附けに魚類肉類を使用した方が適當でせう。譬へば我邦の豆腐は豆から製したもので、人體の滋養分として、牛肉や魚肉に劣らざる營養價を持つて居るが、味に於て缺乏して居るから、牛肉とか鯛のアラごかを混せて煮ると味が好くならず多く食べられる。椎茸の甘煮を造る時、牛肉の脂肪分を加へると味が出るといふやうなものです。

要するに野菜類は、人生に缺くべからざる營養品である、魚類肉類は食物の味を増加せしむる嗜好品であるといふ事を忘れてはなりません。

食物の方針 以上述べ來つた食事法の三種類、即ち玄米七分に副食物三分の玄米食、半搗米六

分に副食物四分の半搗米食、白米三分に副食物七分の白米食と、野菜七分に肉三分の副食物とは、日本人の常食とすべき標準を申したのでから、此の標準を基礎として平生の食物を取捨した

ら、最も衛生法に適するだらうと思ふのである。然し是れが標準であるからと云つて、嚴密に毎日の食物をその標準通りに當て欲めようとするには及びません。人の體質や風土氣候によつて食物に多少斟酌を加へなければなりませんから、大体に於て餘り遠く標準食からはなれないやうに心掛ければよいのです。と云つてその反對に全く此の標準を無視して、肉類のみを多食したり、或は白米のみを常食として副食物を攝らないやうな事がある、その結果身體を害するに至りませう。要は標準に拘泥せず、標準に背馳せずして、各自その身體に應じた程と加減とを測るのが大切で

自その身體に應じた程と加減とを測るのが大切で、人の食物に對する方針は、何でも廣く食べると云ふことが肝要です。即ち人間の食へ得る食物は、海のものでも山の物でも西洋の物でも東洋の物でも、何でも廣く食べて置いて、胃腸の働きが如何なる場合にも適應されるやうに致して置かなければなりません。

勿論良食の範圍を脱して不自然の物や不季節の物を常食とする事は害があるけれども、餘りに食物の範圍を狭少にすると、胃の働きが單純になり過ぎて、融通の利かないものになる。標準食を遠くはなれない程度に於て、如何なる食物でも、廣く食べて置くのが、是れも一つの衛生法です。

今は我日本國は、版圖が四方に擴がつて臺灣南洋の如き熱帶もあり、千島、樺太の如き寒帶地もあり、或は朝鮮滿州にも住み、布哇や米國にも生活しなければならんやうになつた。場合によつては歐米諸國へも行かなければならず、南極や北極までも探検する機會さへ生ずるから、日本人は一方に於て日本人の常食とすべき標準を忘れずに、他の一方に於ては如何なる土地、如何なる食物にも同化し得るやうに、平生その身体や胃腸を慣らして置かなければなりません。

場合によつては西洋料理も食べ慣ふて置くがよい、支那料理も朝鮮料理も、南洋土人の食物も、樺太や千島の産物も、自分の胃腸にその味を知らしめて置く方が便利です。

之れを要するに、食物は何でも自然に近いもの、場所に近いもの、季節に近いものを土臺として標準を定め、それを中心として能ふ限り、その種類を廣く、且つ多く攝取するのが、最も人の胃腸に適した方法であらうと思ふのである。

### 第三章 高野式抵抗養生

石塚式食養生法に次いで紹介せねばならぬのは高野式抵抗養生法である。これはその名の示す如く、あらゆる事に關して、身体の抵抗力を作らうとするのであるが、その抵抗力を養ふ主要點を胃腸に於いてある點に於いて、又その胃腸の抵抗力を養ふが爲に食物を論ずる點に於いて、本編に説かれねばならぬもの、一つである。曾つて實業之世界社が之を紹介してより、世に廣く喧傳されたものであるから、その大体を説明することにした。

#### 第一 高野式抵抗養生の眼目

##### 抵抗法の理論

高野式抵抗養生法と稱するのは、高野太吉氏に依つて唱道されたもので、先づ高野氏は之に依つて専門家が匙を投げた瀕死の病人を救ふたこと殆んど枚擧に遑がないと云つて、その効能の大を世に示してゐる。而してその方法たるや、從來の生理學、解剖學の範圍を超越した眞に同氏獨特の養生法であると推稱されてゐる。氏は是が爲めに苦心研究三十年を費やしたと云つてゐる。

氏が説の出發點はかうである。『人類が完全な發達を遂げて行くには、あらゆる外界の物に對して、之に抵抗すべき活力を有するからである。抑々外界に於ける幾千萬億のものは、其二三を除くの外は悉く、人類に對して害毒を及ぼすものである。例へば太陽の光線の如き、又は空氣中の酸素、食物中の營養、乃至は喜怒哀樂の感情、日常の作業の如き、一として人類に害を及ぼさぬものはない。然しながら空氣又は日光其他のものは、人類や生物の生存に缺く可らざるものであるが、之を害と稱するのは如何なる理由であらうか。かの根もなき草木が太陽の光線の爲めに凋み、枯るゝが如く、太陽の光線は生物に取つては、確かに害物である。併し乍ら人類初め他の生物が、太陽の光線や空氣中の酸素を吸収して生存して居るのは、全く生物には之に抵抗し得べき活力があるからである。若し



此活力を失ひたるものは、直ちに太陽其他の害物に胃されて死んで了ふのである。』

『現代の醫學の立場としては、人間は自然に逆はないやうに爲て居て、寒暑宜しきを得るを以て唯一の健康法と心得て居る。併し是れは大きな謬見である。何となれば、ヤレ流動物が何うの、固い物を食つてはいけないの、ヤレ鶏肉、卵でなければ人体の精分が消耗するの、又は避寒や避暑と、餘りに身体を大事に爲過ぎるのである。之れが爲めに人類は、自然に具つたる所の抵抗力を失つて了つて、身体は益々弱くなつて来る。それでこの身体の抵抗力を増すといふのが最良な健康法である。』とかくの如き論は常によく人に云はるゝ所であるが、さらば如何にしてその抵抗力を養ふかに到つては、餘り特色ある方法が案出されてゐない。即ち高野氏が一心不乱に唯この一事に向つて研究實驗を重ねて終に一の特色ある方法を案出したといふ點に、健康法としての價値を有するのである。

**高野式**の 而して氏はその抵抗力を養ふ第一要點を胃腸の健全といふことに置き、胃腸蠕

檢本方義 動といふことを力説してゐる。即ち之が氏の健康法の眼目なのである。氏は下の如く言つて居る。『凡そ人体の各部は一として不用なものはない。故に適宜に之を使用せねば、抵抗力を失つて、後には使用に堪へぬやうになる。此等は皆使用すれば使用するほど、抵抗力を増すのである。脳味味も使はねば耗つて了うし、筋肉も使はねば弱くなつて来る。殊に消化機關の如きは蠕動あるが爲め、其働きを全うすることが出来る。故に人は常に胃腸を蠕動せしめねばならぬ。是れには流

動物を食しては駄目である。何うしても、不消化物であつて、而かも纖維質のものが一番可いのである。』この見地よりして同氏は盛んに大根、牛蒡、澤庵などの不消化物を病人に進める。

又氏は胃腸の蠕動調整を圖らんがために、人工蠕動法といふものを案出工風した。そして美食又は所謂滋養物と稱する流動物を排し、人参、牛蒡、大根等其他野菜類、乾物類、漬物類を以て吾人日常の最良食物となすのである。又世人が餘りに消極的にのみ傾いて居るから、先づ之を匡正せねばならぬといふので、『人間機能及器官の抵抗力を増進させる爲に、胃腸の抵抗力を増進させる爲に、先づ胃腸そのものに盛に運動させねばならぬ。それには食物を嚥下して胃腸を刺戟するのである。人間が次第に生長するに従つて、食物の分量も増し、固形物を攝取するのは當然のことであつて、殊更に之を流動物にのみ限るの必要はない。否それこそ却つて自然に反したことである。故に人は盛に食つて盛に胃腸を刺戟させねばならない』といふのが同式養生法の根本義である。

### 第二 高野式の根本方式と實驗

#### 人工蠕動法

以上に述べた如く高野式のねらひ所は、胃腸の抵抗力を養ふといふ一點に存するのであり、而して之に其方針に應じて食物の選擇などをなすのであるが、更に前述もせる如く、氏の健康法中最大特色となるべき胃腸の人工蠕動といふことがある。

氏はこの法を案出して専ら病人の治癒に應用した。而して又氏は斯法は最もよく病臥せる人に有効であると云ひ、『床に就いてゐる病者は、身体を自ら運動させることは出来ない。従つて胃腸の運動が不足になつて来る故に如何に滋養物を攝取しても、胃腸が充分に働かない以上之を吸収することは六ヶ敷いのである。それで他力を以て胃腸の蠕動を助けねばならぬ。これが人工蠕動法の由つて起る所である。』と云つてゐる。その人工蠕動法といふのは、掌を以て胃腸部を按摩するのであるが、然しその法たるや一種の仙術ともいふべき技術であつて、誰がやつても出来るといふものではない。『一度氏の仙掌に觸るゝ時は如何なる難病と雖も立どころに全治すると云ふ。』ことであるが、それは實驗工風の結果後たる一種の特殊技能であらねばならぬ。

抵抗力養成

要するに高野式の養生法は、人類が自然に具備して來た所の諸機關及び器官をして、益々使用又は運動せしめ、以て其の抵抗力を増進すべきことに其根據を置いて、一方には大根、牛蒡のやうな不消化纖維質の食物を攝取して、胃腸の運動を盛にし、又一方には高野式獨特の人工蠕動に依つて、胃腸の運動不足なるを補ふといふので、その説の眼目とするところは、此の一點に盡くるのである。従つて氏は下の如き言をなしてゐる。『普通一般には或は先天的の病と稱し、或は後天的の病氣と云ひ、或は遺傳と唱ふる如く、恰も病氣には必ず何か、素因があるかのやうに考へて居るが、決して爾麼ものゝありやう筈はない。かの畸形兒の如きも單に形が完全に備

はらなかつたに過ぎない。故に小兒が生れたらば、自然に放任しておいて、抵抗力を養成せしめなければならぬ。然るに一寸小兒が泣くからとて、お腹が悪いだらうの、ヤレ虫ではないかと云ふ風に、一々大事を取つて些細な事に迄、醫者よ薬よと云つて居た日には、自然に具つて居るべき筈の抵抗力は益々減少して了つて、終にはホンの僅か許りの寒さ、暑さにも負けて、到底斃れなければならぬやうになつてくる。金満家の子供には虚弱な者が多いが、貧乏人の兒は大概は眞黒でピン／＼爲て居るのを見ても解るのである。

今左に同氏の養生法に依つて全治した所の實例を述べやう。

高野氏の治病術

尙高野氏が研究實驗の一端をうかひ、その効果の著しきを示さんが爲に、氏が自らその獨特の按摩法即ち胃腸の人工蠕動法を施して、難病人を治療したといふ實驗を二三紹介することにする。

その一は三井得右衛門氏の令息が盲腸炎に罹つた時のことである。醫師は皆外科手術に多少の望があるといふ程の意見を持つてゐた。然るにその以前高野氏の養生法で盲腸炎を全治した者があつたので、之れをさいて高野氏に診察を求めて來た。高野氏が駆け付けた時には、専門の大家は悉く切開するより外、手段がないと云ふ。高野氏は腹部を按摩して居たが、是れは決して切開するに及ばぬ。盲腸内に於ける硬糞の塊を排泄さへしたらば、一週間に全治すると云つた。而して此大病人に向つて

海苔巻鮓を與へた。然るに翌日になると、糞塊を排泄して従つて疼痛も去つた。食欲増進し果して數日の中に全癒して了つたといふのである。

その二には綿貫吉秋といふ人の病氣を治したことである。氏は學生時代に、背骨を打つたのが原をなして、腸が壓迫されて消化機能に故障を生じ、是が爲めに尠からず惱まされてゐた。然るに不圖高野氏の診察を受くることゝなつて、同氏より按腹されて見ると非常にいゝ氣持となつた。そして一切の流動物を廢して午勞、人參等を初め固形物を用ゐた、かくて毎日通つて按腹して貰つてゐる内に、不思議にも消化殊によく、二十年來の痼疾は忘れたやうに全治して了つたといふのである。

又或時、綿貫氏は急性の大腸加答兒を起して、發熱四十度といふ有様で、非常に苦んでゐた。高野氏は診察して居たが、一滴の服薬もさせずに、翌日直ぐ麥飯に午勞の煮たのや澤庵を喰せた。然るに一方高野氏の按擦を受けて居ると共に一方麥飯、澤庵で、さしもの病氣も一週間で癒つた。

その三には日本銀行の文書局長鳥郁太郎氏が八年來の胃腸病が、高野氏の按腹によつて全治したことである。氏は按腹を行ふと同時に、一方には一切の服薬を廢して、食物も選り好みをせず食はしめた。然るに却て腸の工合が大によくなつて、漸く營養機能の調和を保ち、日を経るに従つて健康体となつたといふのである。

尙此外高野氏は澤山の實驗を述べてゐる。たとへば川名博士が三年來の胃腸を全治したこと松永中

將の胃腸の痼疾を輕快ならしめたこと、杉村楚人冠氏の母堂が生來の胃腸病を澤庵と茶漬飯を食はして治したこと、三宅博士夫人の盲腸炎、久米博士の慢性腸加答兒を直したことなど澤山にあるが、之は要するに高野氏自身が自得した所謂その按腹療法、胃腸の人工運動法が功を奏したものであるから、素人には餘り興味もなきことであり、その委しい説明は略すことにした。

### 第四章 過食療法

#### 第一 過食療法の効果

昔から食養と云へば、腹八分目など、いうて、成るべく節する方を貴とんだことは、第一卷の所々に度々云つたことであるが、その節食主義は、無論今日に於いても、或は朝食廢止二食説など、盛んに唱導されて居り、また更に斷食療法など、いふことも言はれてゐるのであるが、それ等に就いては次章に詳説することゝして、その前にその節食の反對の過食主義の話をすることにした。

過食とは讀んで字の如く、ウンと食ふことである。ウンと食ふことに依つて健康の増進を計り病氣を治さうといふので、今日の食養法中矢張重要視されてゐるものである。

それに就いて第一に紹介せねばならぬのは、故長與博士の説で、博士は大いに胃の鍛練といふことを説かれた。即ち、

「素人の多くは食物を控へるといふことを大へんな衛生法のやうに考へてゐるが、之れは消極的の衛生思想である、能く長壽を保つた老翁老媪の生活法などを説くにも大食をしないとか食物を控へるとか云ふ事を即ち長壽を保つた原因であるかの如く囁し立てるが、何ぞ知らんこの人々の長壽は決して小食がその原因をなしたものでなくて、朝早起をするとか能く稼ぐとか能く運動するとか云ふ凡人の學び得ざる衛生法を守られつゝあつたといふ事には世の人も殆んど心附かぬやうである。一体胃と云ふものは習慣の附け次第、何うにでもなるものであるから小食は決して勧誘すべきものでない、否その反對に非常に瘦せて居る人などは若し三度毎に三杯づゝ食べるものならば三杯と一口を食べるがよいそれで胃が受け付けたら今度は二口三口と徐々に食事を増して行くとならば三杯と一口を食べるがよいそれでは斯くの如き習慣を付けて居ると胃は常に十分の物を容易に消化し得る能力を失はない、十分の消化力があつて七分の食を取つて居るならば宜いが七分の食物をとつてゐてそれ以上の消化は出来ない、といふのは宜しくない、殊に子供は親の注意一つで何うにでもなるので、飲食物に好き嫌ひの多いのも、好くしらべて見ると大抵母親の躰からくる。此子は厭だといふからやらぬとか或は子供の好きなのは何でも興へるとか、若しくは母親が牛肉が嫌ひだと子供も嫌ひ、刺身の食べない母には刺身の嫌ひな子供があるとか、母親が神経質で何ぞといふと氣味が悪いとか、臭がするとか選り好みをするとか子供も感化せられて後に立派な人物となつて道理は能く解

しながらも尙ほ幼時の悪癖を脱し得ないやうになるとか是等の例は世の中に澤山ある故是れは單に衛生といふよりは寧ろ家庭教育の上から取締つて子供には害のない限りいろ／＼の物を食べさせてそれを立派に消化し得るやうに所謂胃の鍛練を計つて置く事は彼の種々の辛酸を嘗めさせて精神の修養を計ると並び立つて健康上大切なる事と思ふ。あまり大事をとり過ぎて少しでも不消化のものを興へず成るべく控えさせるといふやうな消極的衛生の方ばかり行つて居ると子供は返つて便秘したり、少し變つたものを食べても直ぐに胃を傷め下痢を催し、とう／＼虚弱な人に出来上がつて仕舞ふ、我々の皮膚は風に曝されても雪に濡れても風一つひかず、胃は又金でも石でも消化し得るやうでなければ眞個の健全な身体と言ふ事は出来ない。さればといつて之まで大事を取つて居つたものが一概に急激の變化をしては猶更ら悪いから徐々にその方針に進み、一年二年の後には何でも食べられると云ふやうにして行くのが必要であらうと思ふ。素人が衛生を口にするを聞けば毎も兵法の所謂敵の來らぬを頼むといふ消極的に極つて居つて、進んで敵の來るを待つてふ積極的の衛生法は未だ深く腦裏に入つて居らぬやうに思はるゝから序ながら胃の鍛練の必要な所以を述べて置くのである。』といふのである。

治病目的の 長與博士の過食主義は如上の如く、専ら胃の鍛練といふことを土臺としてゐるの過食療法であるが、更にこの過食主義を以て、或る特殊な病体を治療する方法としても今

日は用ひられてゐる。それは主として營養の悪い病人に行ふ方法で、先づ身體の營養を先に充めて後に體內の病魔を驅逐する方法である。その營養を充める爲めには食物を餘計取つて運動を少くする、言ひ換へれば収入を多くして支出を少くするので、食用の鶏を肥らせる場合に運動を少くする爲め暗黒の室に入れ、口から人工的に澤山の食物を入れてやるのと同じ方法である。故に此方法は消化器に故障のある人が實行すると悪い、却つて慢性胃腸病になる恐れがある。其代り呼吸器系統の病の人なぞで、胃腸が丈夫で、吸収が充分に出来る人ならば此療法を採れば呼吸器の少し位悪いのも癒れば、營養不良の爲めに起つた神經衰弱の如きも容易に回復して丁ふ。

**本當の健康** 然し此肥り方は實は望ましい肥り方ではない。此様にして體重が増し肥るのは多**体の作り方** くは脂肥りで、所謂見かけ倒しの身體ではあるが、然し見かけも悪く、實際も營養の悪いのよりは一段と優つてゐる。そして斯ういふ風にして、假りに見かけでもよいから營養をよくして、一と先づ病源を除き、其後に初めて本當の健康體を作りあげるがよい。然らば如何なのが本當の健康體であるかといふと、食べる物も通常人の食ふものが人並に食べられ、力仕事も色々な運動も人並に出来る様な、筋肉の緊つた體が本當の健康體である。

**過食療法に** 過食療法で攝取する食物の種類は如何なるものが良いかといふと、自分の欲する**良い食物** ものならば如何なるものでも良い。また好きでさへあれば、少し位粗食と考へら

れるものでも、滋養は割合に吸収されるものである。然し別に取り立て、好きなものがなく、どれでも同じやうに食べられる人ならば、なるべく脂肪分に富んだもの、及び澱粉類に富んだものを食する方が身體が肥る。肉類も大いに必要のやうに思へるが、單に肥る目的の爲には餘り必要ではない。然し健康の人が身體を拵へるには是非とも肉類も必要である。また急性腎臟病の人がよく行ふやうに、牛乳一方で他の物は何も食はずに過食療法を行ふことがある。或は同時に僅の麵麩、ビスケットを攝つてもよい。只氣をつけねばならぬのは、人によつては一日三合位の牛乳でも下痢を起す人がある。

**過食療法の** また食用の鶏や豚ならば、過食法を行つて肉が多く軟く、脂が餘計あればそれで**適する病** いいのであるが、人體はそれだけでは不十分である。前に述べたやうに一と先づ身體を肥らせ、それから追々と健康的の筋肉に仕上げなければならぬ。

其上餘計食へてちつとしてゐれば、兎角眠氣が催して来る。そして若しも其儘寢て了へば消化器の機能が鈍り、食へた物が充分に消化せずに胃腸の中に長く停滞するから、腐敗醗酵して瓦斯が發生し上からも下からも瓦斯が出て、大便は非常に悪臭を放つやうになる。さうすると自然もたれて頭の働きも鈍くなり身體もだるくなる傾向が起るから、過食療法を行ふ場合には午睡をしてはいけない。其代り適度の他動的血液循環法を採つて眠らずに消化が完全に行はれて、滋養の吸収が充分よく行くと、身體が肥るに従つて、神經の過敏症や、肺炎加答兒、陳舊の肋膜炎などが取れて丁ふ。

過食療法と 以上に述べた方法は殆んど運動せずに過食療法を行ふのであるが、今一つの方法  
軽い運動 は食物を充分取つて、食事してから一時間の後、極く軽い運動例へば散歩の如  
き方法を一時間位取つては食欲をつけ、澤山食物を取つて順次に營養を充めて行く方法がある。

總じていへば日本人の食物の量は、外人に比較すると、既に大食である。身体が丈夫で胃や腸の消  
化力が強く、滋養分の吸収が充分に行はれるならば、割合に食物は少なくて、併も完全に健康を維持し  
て行くことが出来るものである。過食療法と云つても何でも食物を餘計取りさへすればよいと考へ、  
時間をかまわず無理にも詰め込むのは甚だ悪い。一定の食事時間に攝る必要がある。胃腸は始終過重  
の食物が與へられて、絶えず働かなければならないと、しまひには加答兒を起して滋養分の吸収が悪  
くなつて了ふ、即ち「腹八分目に病なし」といふ金言は、昔も今も吾々健康者の嚴守すべき衛生法であ  
る。

### 第二 ブレーメルの過食養生法

以上に説いたところで過食療法の大体は分つた事であらうと思ふが、更に茲に是非紹介して置き度  
いブレーメルといふ人の唱導してゐる一種の過食療養生法がある。ドクトル竹中繁次郎氏なども、之を  
唱導したことがあるが、之は専ら強肺術が目的、否肺が悪くてやせ衰へてゐる人などに用ひて特効

ありとされ、今日歐米に於て最も賞賛 博して居るものである。そのブレーメル氏の食養生療法と  
は如何なるものであるかと云ふに、先づ身体組織の抵抗力を高め、外から來る微菌及び体内に潜む微  
菌に向つて撲滅的に働き、強肺と共に健康を高めるものと目されて居る、事實吾人は此方法を施して  
結核患者を回復せしめ、又繊弱なる體質の者を強健にする事が出来た。食養生療法とは第一に食養、  
第二に安静と運動、第三に善良なる空氣が重なるもので、氣候は餘りに大なる關係を持たない。

一日に六 此處に掲げた食養とは即ち多く食ふて、滋養を多く取る意味である。實際吾人は  
回の食事 攝食の方法に良くば、胃腸を害せずして随分多量に食ふ事が出来るのである、  
それに就いて必要な條件は、第一に食事時間を定むること、第二に消化し易き滋養價の多い物を多  
量に選ぶ事であるが、之に就いて次の如き食事時間と食物とを推奨されてゐる。

- |   |  |
|---|--|
| 第一回 (午前六時)<br>又は七時) 牛乳一合中に鷓卵一個を入れたるもの<br>を床中にて吞む。                               | 第四回 (午後三時)<br>又は三時半) 牛乳一合半、鷓卵一個若くは二個(二<br>分して半時間後に飲むべし)。 |
| 第二回 (午前九時)<br>又は十時) 米飯(患者平常三碗を常食とすれば、一<br>碗を増して四碗とし) 鷓卵二個、漬物、肝油約十<br>五五(初めは五五)。 | 第五回 (午後六時)<br>又は七時) 米飯(第二回に同じ)肉一皿(三十匁)漬<br>物、肝油十五匁、鷓卵一個。 |
| 第三回 (午後又は<br>零時半) 米飯(前に同じ)刺身一皿 魚肉二十匁<br>汁二碗、煮肉 若くは焼肉一品(約二十匁)漬物。                 | 第六回 (午後十時) 牛乳一合。   |

出来る丈の 食事の時間は消化を基礎として定むるがよい、消化時間は三時間を要する、是れ  
 食事主義 前掲食事の間を三時間づゝ措いた譯である。又滋養價の多い食物とは、蛋白、含  
 水炭素、脂肪を成るべく多く含んで居る物質で、成る可く消化し易い、容積の少ない物である。此滋  
 養價に富んだ物を成るべく多く食せしむる事は、本療法の主要の目的で、如上の表は遺憾なく之を示  
 して居る。此處に注意すべきは滋養物は三成分を多量に含んで然も消化し易き物を選ぶのは必要であ  
 るが、攝食者の胃が健全であつたならば、随分消化しにくい物を取つても差支ない、例へば乾物は概  
 して滋養價の多い物であるが、消化は良くない、けれ共攝食者の胃が充分之を消化し得る力があつた  
 ならば、多量の滋養を身に攝取する事が出来る。斯の如き滋養物を選ぶに就いても、其人の身体に  
 應じ錢の要らぬ様に滋養を取る事は本方法を最も良く利用したるものといはねばならぬ。

瘦せた人は運 プレーメル氏方法の第二要點なる運動及び安靜は、各人の體質に依つて、其適用  
 動せず食へ を異にする。即ち瘦せた人、若しくは病人は成る可く安靜を保たねばならぬ、安  
 靜を保てば身体諸成分の分解を制限し、身体の重量及び營養を増加するを得るからである、早い話が  
 恰度一家の會計の様なものである、食事を多く取る事は、うんと金を儲けると同じく安靜にするは支  
 出を少なくする意味である。取る方を餘計取つて出す方を控えたならば富を増すと同じく、吾人も營  
 養を天賦の極點迄達せしむる事が出来る、一朝天賦の極點に達したならば、此處に於て安靜し必要は  
 無くなり、運動の必要が起る譯である。併し運動して体重の減退した場合には、また運動を減少せし  
 めねばならぬ。

新鮮な空氣は 運動を少くして食事すると、やがて食欲に減退を來たす、其豫防としてプレーメ  
 運動に代る ル氏は新鮮なる空氣を推奨して居る。此方法は市内に於ても達し得らるゝ、即ち  
 常に開放せる室内で仕事し、開放せる室内に起居することである。よし轉地するとしても、密閉せる  
 室内に起居するならば、何等用を成さないものである。プレーメル氏の方法に依れば、人が重大視して  
 居る氣候の如きは、多少の意味有るとしても、殆んど度外視されて居るのである。以上はプレーメル  
 氏の主意を示した者で、歐米に於ては實地に行つた結果、強肺の目的を達せらるゝ最良の方法と目さ  
 れて居る。余は本邦人にも此食養療法の採用せられん事を希望するものである。

### 第三 人工的食慾増進法

以上説いた如く、過食主義も或る場合に依つては、吾人の健康を増進する上に於いて、極めて有効  
 な方法であるが、然し之が實行について最も困るのは食慾が起らねば、いくら食はうと思つても食へ  
 ぬといふ缺點のあることである。それで先づ食慾を起す工夫をせねばならぬ。殊に運動を除き喜ばぬ  
 過食療法に於て、之れが最もむづかしい。然るに食慾も亦何か吾人の工夫に依つて自然に増進するや

うにすることも出来ぬではない。それで茲にもう一項を加へて曾つて樫田學士が力説した人工的食慾増進法なる一篇を附することにした。但し之は過食療法について云はれたのではなく、一般に食慾はどうしたら増進し得るかといふことに關して述べた説であるから、そのつもりで取捨選擇されたい。

**先づ最初は萬** 食物を美味しく食へるには、腹を減らせるのが一番いゝ。腹さへ減つて居れば、香

**人向きの法** の物でお茶漬でも美味しく食へる。濃厚な脂の多い物ならば猶更美味い。ところが腹が減らずにゐると、香の物位では中々承知が出来ない。美味い物を頻りに漁つても其れ程に美味しく食へない。そして濃厚な物などは鼻の前に持つて來られても胸が一杯になつて食慾は消え失せて了ふ。要するに腹を減らせるのが萬人向の方法だ。腹を減らせる手段としては運動が一番いゝ、運動を殊更にするには色々の興味ある競技をするもいゝが、日常の坐作進退も矢張り一種の運動と心得て、人を使はず済む事は成る可く自ら立つて動作するやうにし、乗らずに済む時は成る可く歩く様にする、自然に運動の目的が達せられる。

**食慾の進む** 食事と食事との間に相當の時間を置くといふ事も食慾を増進させる一の手段である。

**食事時間** 日本としては毎食事の間を通常五時間位あける事が必要である。大概の人は十二時に晝食を取り、夕食は日没にするのが通例となつて居るから、晝食と夕食の間には五時間以上の隔たりがある。其上夕食は一日の業務を終へて精神も寛ぐし御馳走も澤山ある關係

から、誰も夕食は美味しく食へる。

ところが朝食は朝寝をして遅くなると、起床時と食事との間に適當の時を置く事が出来ず。顔を洗ふと直ぐ食事するやうになるので食慾が起らず極めて不味い事がある。そして朝食が遅くなれば、自然に朝食と晝食との間も少くなり晝飯も美味しく食へなくなる。故に朝食を美味しく食へる爲めには、成る可く早起きをして食事迄に餘裕のあるやうに仕なければならぬ。そして朝食が早くなれば自然に晝食も美味しく食へる。

又朝食は前夜の食事が残り遅くなるとそれが朝まで停滯して美味しく食へない。前夜に酒を飲み過ぎた時も美味くない。前夜深更まで起きて睡眠の不足した時も美味くないから、成る可く其やうな事無いやうに注意するがよい。

**食事前の食** それから觀念の持ち方で食事の美味さ加減が餘程違つて來る。一生懸命に仕事を**慾増進法** してゐた者が、食事時間になつたので、仕事を中止すると同時に食卓に就くなどは最も宜しくない。食事の前には相當の餘裕を置いて、先づ自分はこれから食事をするのだといふ觀念を懐くと、自然に食慾が起り、何となく待ち遠しいやうな氣持になるものである。そこで食事をすると美味しくも食へるし消化もよい。

畢竟食事に先立つて洋食ならばスープ、日本食ならば吸物などを出すのも、滋養分は少いが、あの



やうな味のいゝ物を先づ胃に入れてやつて、胃の腑をして『サアこれから食事をするのだゾ』といふやうな感じを起さしめ、盛んに消化液を分泌せしめ、其結果として食欲を奮起せしむる手段に過ぎない。猶洋食ではスープの前に二三の少量な摘み物を出す皆此目的に過ぎないのである。

**食事の進** 自分の好きな物を食べるといふ事も食欲増進の手段である。好きな物は少しは

**む 副食** 不消化でも、それ程害がない。又それ程滋養分は含まずとも、充分食養の効果があるものである。例へば鮪、鰹、鯖の如きは非常に消化の悪い物であるが、好きな人には何等の害はない又雲丹の如き嫌ひな人には香ひだけでも胸が一杯になるが、好きな人には其物が美味いのみならず、其れが爲めに他の物までも美味く澤山食べられるやうにする。

然し如何に好きな物でも、毎日膳の上されては飽きが来る様に、食物は常に變化させる事も食欲増進上必要な事である。此點から其季節の野菜物、魚類を食べるのも食欲増進の手段である。初物も眼新しく食欲を咬り出す。

**食欲増進上** 故に食物の選擇も單に滋養だけで判断する事は出来ない。其人の嗜好も考へなければならぬ。

**必要な食物** ればならない。又滋養の無い物とても無下に排斥する事は出来ない。例へば薬味や香料の如き、其物には滋養がなくとも、夫が爲に他の物が美味く澤山食べられる事がある。又滋養は少くとも纖維のある食物(例へばひじき、午芡の如きもの)或程度まで攝らないと、大便の排泄が

良くなる。大便の排泄が良くなると食欲は起らない。

**同じ食物を** 感覚も食欲の増進に大關係がある。例へば料理法が拙で、如何にも目で見て不味

**旨く味** ふ 不美しく出来て居る物や、嘔吐を催すやうな形の物は、よし味は良くて食べると氣になれない。又鼻で嗅いで鰻の蒲焼は如何にも美味く胸が空様に思へるが、天ぶらの香は動もすれば食べぬ前から胸が一杯になる。又耳から酸ばい青梅の話しを聞けば、自づと口中に唾液が分泌するやうな具合に感覚と食欲とは離るべからざるものがあるから、調理法は勿論、食器、食事中の言語等、凡て五感に訴へて如何にも氣持よく、食欲の亢進するやうに注意を拂はなければならぬ。

感覚と同様に精神の状態如何も食欲に大關係がある。忙がしい時、心配事のある時の如き、凡て心の平靜が破られて居る時は食欲が起らない。假令嬉しい時でも感情の亢ぶつた時は食欲が起らないものである。

**最も簡易な** 一時間に食欲を促す手段としては、入浴が一番いい。一日中一室に籠つて居て胃

**食欲増進法** 中に食物が停滞し、逆も夕食が美味く食べさうにもない時、食事前に入浴すると身心共に爽かになつて、思ひの外食事の進むものである。然しながら何等の原因なくして、食欲の起らぬ時には、胃腸病は勿論、肺炎加答兒や神経衰弱に罹つてゐる事がよくあるから専門家に見て貰ふ必要がある。

## 第五章 斷食療法

### 第一 斷食療法と其方法

#### 斷食の獎勵

前章に説いた過食療法は未だ餘り世間に云ひ振らされてゐないがこの斷食療法は近來殊に旺んに種々の人に依つて唱導されてゐる。然しこの斷食療法とても別段新しいことでも奇な事でもなく、獨逸などには早くから『斷食療養院』などいふものがあつて、一切の病氣を斷食一點張で治すといふことをやつてゐる。すつと古く之を尋ねんか、基督も斷食した。四十日の長い間やつた。釋迦もした。其他高僧聖者の斷食せる例は枚舉に遑のない程ある。我邦に於てもかの佑天上人や力士桂川が三七二十一日間の斷食をして、不動明王に利益を禱つたといふ有名な話が残つてゐる。然しそれ等は何か一死を賭して實行するとかいふ特別の場合か、或は修業中の僧侶や行者などが實行するもので、つまり一種の精神修養法として行はれたもので、普通人の日常行事に實施すべきものでないと思はれてゐたことは事實である。

しかるに今日に於ては斷食の効能は、ひとり精神上のみならず、肉體上に及ぼす効果も、甚しく、之に依つて健康を増進し、精力の充實を圖り得るは勿論諸種の病氣を治す上にも用ひられて來た。矢張以上兩様の目的から露西亞などでも此斷食療法が旺んに行はれてゐることであり、果して斷

食がどの程度まで人間の身心に影響を與ふるものか、その治病的効果は那邊まで豫期することが出来るものであるかといふやうな事には、著者も亦數年前より多大の興味を持つて居たのであるが、不幸淺學にして、未だ確乎たる研究もなし、又特に推服する學説として讀者に紹介すべきものにも接してゐない。それで本書には遺憾乍らその醫學的原理と効果の程度等に關することに亘つて詳細に説くことが出来ないから、その方法の大体と實行上かくべからざる注意とを次に紹介して、二三の人の實驗談をその後で紹介し、これに依つて讀者の推例判斷を待つ事とする。

#### 信念と用意

何事に就いてもさうであるが、精神と身體の間には密切な關係があるので、心に之を信せば、身に其効果が現はれない。斷食を爲すに際しても矢張同じことで頭から斷食の効力を信じてかゝらねば、其効は望み難い。早い話が同じく三日間の斷食であつても、山中で道を失しての斷食では頻死の状態に陥るが、斷食の効力を信じて進んでやるといふ段になるとそんな心配はない。故に、同じく任意に斷食するにしても、その効力を信することの、深淺によつて結果に相違のあるのは云ふまでもない。故に先づ信じて行はねばならぬといふことが斷食の第一要件となる。次に更に安全を欲せば、保養所の様な所へ入つて、經驗家の監督の下に、他の人々と一緒にやるとか、或は醫師の監督の下にやるがよい。でない迄も、少なくとも經驗談ぐらゐは聞いてから初めねばならぬ。

最初は短時 成田の断食堂で三七廿一日間断食した人の話、第一日より第三日目までは、食日の断食 ひとたくて食ひとたくて泳らなかつた。第四日目より第七日目までは食ひとなくなつたが、切りに眠けを催して、頭がぼんやりとして来た。第八日目より第十三日目までは何にも思ふことがなかつた。そして第十四日目よりは死人も同様であつたと云ふ。

然るにエドカー、フーレス、コナーブルと云ふ人は、廿一日間断食したが、その廿一日間、毎日當り前に仕事をし、殊に断食最後の日の如きは、山道を二十哩も徒歩したと報告されてゐる。

同じ廿一日の断食で、何故かうも状態が違ふかといふに、無論その人の体質其他の事情にも幾分の相違はあつたらうが、その主なる原因は断食の仕方を知ると知らざるとにあると見ねばならぬ。成田の断食堂で断食する人は、祈願があつて信仰の爲めにするのである。之れに反してコナーブル氏は一日の断食、二日の断食、一週間の断食と、經驗を幾度もしてから、次第に断食の日数を増して廿一日としたのであるから、期く好成绩を得たのである。

一体始めから一週間も十日も断食するのは危険である。まづ四十八時間までの断食は何時誰れがしても少しも差支ないとされてゐるから、初心者は一週間に一日づつ、断食して、十週間に十日断食すると云ふ風にするのが最もよい方法である。而して又引續いての十日間の断食と、飛びくの十日間の断食と、その効力は同じであると、凡ての實驗家は云つてゐる。故に最初は此危険のない、一週一

日づつの断食によつて、長い間に所要の日数だけの断食をするやうにするがよい。それに病的食慾退治の爲めに断食するのであつたなら、尙のこと長い間断食する必要がない。或は一日二食の制度によるもよからうし、一週間に一日づつ、の断食で澤山である。口と咽とに渴を覺ゆるが如き感が生ずれば天然自然の飢餓を感ずるに至つた證據であつて、重病人でない限りは、この感じは、一食二食の廢止でも感ずることが出来るものである。

断食中、自然の飢渴でなく、ただ朝飯の時刻だからと云ふので食慾が起り、晝飯の時刻だからと云ふので食慾が起るやうな場合には、冷水を一杯飲んで深呼吸するとよい。そんなまだ眞箇の飢渴から来る食慾でないウソの食慾は直ぐ消へ去つて了ふ。

断食中の飲水

断食療法を説く人は口を揃へて断食中は出来るだけ水を飲めとすゝめる。シンクレヤ氏の如きは、断食中は一時間毎にコップに一杯づつ、水を飲むべし、半時間毎に一杯づつ、やれば尙よしとまで云つてゐる。四日間断食して『益々悪い徴候が現はれる』と云つて中止したフレッチャ氏が、彼の断食に成功しなかつたのは、水を飲まなかつたことにあるとされてゐる。彼は四日間一滴の水さへも飲まなかつた。

断食中水を飲まねばならぬ理由は、明白である。即ち滋養物は食物によつてとらなくとも、その間身体の組織の中から取るが、水分は外から入れぬと血液が濃くなるからである。平常ならば殊更に水

を飲まなくても、飲食物の中に水分があつて、それを知らずく攝取してゐるものであるが断食中はわざく飲まねば一滴の水も腹中へ入らない。だから是非断食中はわざく平常よりも餘計に水を飲まねばならぬのである。のみならず断食中、体内の老廢物を流し去る必要からも水を飲むことが必要である。

同じ道理から断食中灌腸することも大切である。断食中能く灌腸すれば、腸内に停滞した殘滓を凡て流し出して、腸を全く清潔ならしむることが出来る。

又同じ道理から、断食中深呼吸を忘れてはならぬ。体内の老廢物の一部分を燃焼せしむるの必要上、深呼吸が必要なのである。更に皮膚の排泄作用を盛んならしむる爲めに入浴も赤、断食中怠つてはならない。

### 断食後の食物

断食に失敗する者の一半は、断食後初めて食に就く時に、無闇に食ふことから来るのであるから此の點は大いに注意せねばならぬ。断食後は食欲が猛烈である、且つ今まで張りつめてゐた氣が弛むから、つい度を過したがる。安全を欲せば監督者が要る。

断食を止めた日とその翌日ぐらゐは、果物の汁かお湯位で過ごし、三日目から牛乳若しくはお粥にし、一週間も過ぎてからポツ／＼固いものを食べ始めるがよい。その量も成るべく少な目にせねばならぬ。

### 老人と断食

「断食をして見たいが、斯く衰弱して居ては」と、云ふ人があるが、これは間違ないから益々断食する必要がある。衰弱して居る人程、いくら食べてもそれを消化することが出来ず断食すれば衰弱の極にある人にも病に對する抵抗力が出来るのである。高齢者の断食に就ても例がある。フイチと云ふ牧師は八十一歳で五十日の断食を爲して、昔モーゼが八十歳で四十日断食したといふ舊約の記事を證明されたと云ふ様な話もある。而も此のフイチ牧師は断食後、体重増加し、二十歳の青年の如く元氣になつたといふことである。

### 断ると性慾

最後に断食療法と性慾との關係に就いて面白い話があるから述べて置く。それは断食に依つて性慾を抑制することが出来、制慾を抑制することは、健康長壽の第一要件となす派の説であるが、先般日本にも來たことのある露國のマツサーロワといふ女史の説の如きそれである。

性慾を制することが出来れば、出来るだけ多くエチルギーを保存することが出来るわけだから、性慾を制することの長壽に至るの道なるは云ふまでもない。これに就いて、佛蘭西の植物學者グラゴ、デフリースが、メチニコフの説を利用して植物に就て實驗した所によれば、花を咲かせるのと、咲かせないのでは、植物の壽命に大變な相違がある。例へばアカワと云ふ草の如き、花が咲くと直ぐ枯死

すれど、若し花を咲かせないと三十年も枯死しないさうである。動物に就ても同様で、或人の實驗によれば、鷓鴣を雌雄二羽一所に飼つて置けば五年位で死ぬが一羽づゝにして飼つて置けば、二十年から二十五年まで位生きて居ることである。人間の中には、獨身者で妻帯者より早く死ぬものも多い、して見ると人間だけはさうでない様にも見えるが、之れは獨身で居るの者が、胸に邪念を燃やすからである。若し胸に邪念を燃やしたり、不自然なことをしたりせず、性慾を制することが出来れば、確かに長壽が得られるのである。

醫家の説も亦『吾々の生活力の總量を減殺する上に於て、われ等の血液にとりては、最も貴き香油とも云ふべき精液の浪費に過ぐるものはない。精液の浪費は、吾々の身体の纖維と臟器に必須なる堅牢と弾力の二性を失はしめる。一般生物にありては、生殖作用はその生活作用の最高潮たる時に行はるゝものである。娯樂は又心身の補遺復活の障害たること甚だしく、且つ思考力を衰退せしむる。』と云ふに一致して居る。

そこで然らば性慾を制するには如何にせば宜しいかと云ふ問題が起つて來るのであるが、少食、菜食、斷食と云ふことが、性慾を制する上に最も有効であると説くのである。昔からあらゆる宗教が食食をすゝめて居るのは性慾を減ぼすを以て救済を得るに必要なりと考へたからであつて、昔から實驗の上で人間は斷食すれば性慾を制することが出來ると云ふことを知つて居るのである。

マツサローワ女史の説は、以上の如く此減食法に依つて性慾を抑制せよといふのであるが、性慾抑制の目的は成程それで達し得らるゝことであらうが、然しさうして抑制して行つても尙健康長壽の因をなすものであるや否やは問題である。因に女史は露國で『老衰との奮闘』といふ會を組織して健康増進法の研究をしてゐた人である。

### 第二 米國文豪の斷食經驗談

(次に掲ぐるのは、アプトン、シンクシンの斷食談であるが、氏は小説『ツヤングル』を著して世界的に著名となつた米國第一流の文學者である。この人の實驗談に動かされて斷食を初めた人は日本にも多い。弦齋氏の如きその一人だ。)

少年時代の 私は少年時代をかなり富有な家庭で過ごし、美食は健康増進の第一要件だ、信じ美食主義 込んで居たので、後年紐育へ出て來て苦學生となつてからも出來得る限りの美食をした。この頃私は至極健康であつたと見へ、二十歳の時に或人に向つて『過ぎし十四年の間、一日も病床に横はつたことがない。』と話したことを今でも記憶してゐる。

けれども私の健康は、その處女作をした時、數ヶ月の間、一日十六七時間づゝも根をつめて働いた爲めに毀され始めた。私はこの爲めにかなりひどい消化不良に陥つた。そしてそれが癒り切らぬ中に第二の小説を書き始めたので、胃病が愈々悪くなつた。そこで醫者に診察して貰つた。所が赤い色の

水薬を與へられた。そこで食後その水薬を飲むと直ぐ著作に従事しても今までの様に、食物が胃に食滞の様な氣がするので悦んで一二年を過した。所が今度は便秘が段々ひどくなつて來た。そこで又他の醫者の診察を受けたが、何か薬を呉れた。

斯く薬で一時的の治療を加へつゝ、好い氣になつて不規則な生活をして居る中に、時々頭痛がしたり、寒氣がしたりするやうになり、果は安眠も出來ぬ様になつて來た。

時々は又一二週間づゝ静養せねば何んにも働けなくなり、それが後には一二月づゝも静養せねばならぬやうな事になつて來た。それで愈々決心して萬事を放抛し、二年の間主として健康回復の方法を研究したのである。

### フレツチャ主義

諸所へ轉地をしたり、健康に關する諸種の著書を読んだりして居る中に、私はフレツチャ主義の信者となつた（フレツチャ主義と云ふのは、能く咀嚼してからでない、食物を喉義である。）そして今までとは違ひ、何を食へるにも能く咀嚼せねば喉を通さぬ様に注意したが、どうも豫期して居た程の効果が無い。斯かる間にも、私は無論絶へず、健康に關する書物を読んで居たので、恰かもこの時メチニコーフの書を手にするに至り、この書を読んで、『食過ぎをして、胃や腸に消化し切れざる食物が溜ると、それに微菌が發生するから、病氣にならずには居れない』と云ふことが明確になると共に、私は私の健康を回復するには、咀嚼主義よりは、食過ぎをせぬ様注意すること、

通じを善くする工夫が肝要であることを明かにした。これで私は水療法を試みた。お陰で私の健康は大變に改善されたが、それを止めると一週間で又元の様になつた。療養所に居て食物に嚴重に注意したり、テニスや山登りをして遊んで居ると、健康がやゝ回復するが、出ると少年以來の習慣で思はず過食する上に、精神的の仕事を始めるとつい運動を怠るから、直ぐ又健康を損するのである。

### 十二日間の斷食

併し幸な事には其頃、或日計らずも大層健康に見ゆる一婦人に出會した。話が病氣の事に移ると、その婦人は斷食の經驗談を始め、『私は十年以上も坐骨神經痛、リュマチスで病臥して居たものであるが、八日間斷食したお陰で、全く此等の病氣を退治することが出來た。其後私は長男とその友人とにすゝめて斷食させた所が、兩人の神經性消化不良は十二日の斷食で根治した。私は又私の友なるスタンフォード大學の一教授の妻にも斷食させて、彼女のリュマチスを治した』との物語をした。之れが私の斷食經驗家に出會した始めである。この話に興味を覺へたので、この時から私は斷食に關する書を読み始めた。且つ此時には私の胃腸は益々病弱となつて、もう如何に柔かな食物でも消化し難くなつて居たので、私は日に日に斷食に對する信仰を強めて、遂に之れを實行すべく決心した。

### 第一日目

は、終日食ひたい／＼であつたが、翌日の朝からは餓の感じが減少し、遂には全く餓さの感じがなくなつたのに私は驚いた。斷食の前二三週の間、毎日頭痛に困らされて居たが、その頭痛

は最初の日だけで全くなくなつて了つた。

第二日目 大變弱つた感じがして立つ時に少々眩暈を覺へた。私は戶外に出て終日向ぼつこをしながら讀書した。

第三日目 第四日も同じことで、身体の疲勞を覺へたが、精神はいよゝ明瞭となつた。

第四日目 からは大相強くなつた様に感じ散歩もすれば述作もした。私は未だ曾て斯程まで頭腦の明瞭なることを覺へたことがない。

十二日で斷食を止めたか、私の目方は最初の四日間に十五封度(一封度は一斤餘)減つたが、後の八日間には二封度減つただけであつた。

斷食を止めた日と、その次の日は香橙の汁のみで過ごし、二日間に香橙十二の汁を飲んだ。三日目からは牛乳を飲むことにして、温めた牛乳を、一時間毎にコップに一杯づゝ飲んだ。四日目には四十分間にコップに一杯づゝ飲んだ。五日目には三十分間に一杯づゝ飲んだ。すると私の体量は驚くべき勢を以て恢復し、私の目方は一日に四封度半も増へた日さへあつた。二十四日間に三十二封度増へた。頭腦も頗る明亮で絶へず讀み書きすることが出來た。又斷食前は、健康の爲め必要と考へて厭々ながら運動をしたものであるが、今は悦んで運動や山登りが出來ることとなつた。神經質に見へた私が、温和な容貌の人と變つたなども、斷食の餘慶の一つであつた。

### 第二回の斷食

併し十二日間の斷食だけでは、完全に斷食したとは思はれないので、再び斷食をやつた。二度目には斷食中少しも疲勞を覺へなかつた。此の間私は、毎日水浴をし、又毎日二度づゝ摩擦し、毎朝四哩も歩けば、体操もした。八日間に減つた体重は九封度で、それは一週間で恢復した。そして此一週間の食物は香橙と無花果のみであつた。

之れで私の身体は愈々丈夫になり、以前は心配しながら食べたものも、今は何等の心配なしに食べられるやうになつた。前には食後一二時間づゝ寢床に横はることを要したが、今は全くその必要がなくなつた。もう頭痛は少しもなくなつた。雨降りに帽子をかぶらないで、外へ出て、どんな寒風に吹かれても風邪に罹らぬやうになつた。

二度目の斷食後數ヶ月の間、私は主として胡桃及び果物で生活したが、頭の調子も、身体の具合も至つて良好なので、之れが人間に取り最も良好な食物であると信するに至つた。

シンクレヤの 文豪シンクレヤは、其後その斷食の經驗と研究とを一書にして世に出した。そこ著書と其影響 ろが其著書に動かされて、斷食する人が續々として出た。中には随分成功した人がある。

氏の報告によると氏の薦めによつて斷食したもの、數は合計二百七十七人で、斷食の平均日數は六日(九十人は五日以上、五十一人は十日以上、五人は三十日以上)であつた。そして此の二百七十七

人中、斷食の結果を彼に報告したものは百十七人で、その中百人は利益を得たと報じ、十七人は何等の利益を得なかつたと報じた。尤もこの十七人は何れも三四日間しか斷食せぬものであり、而も此の中の半分は斷食を止めた時に注意の足らなんだが爲めに失敗し、他の半分は止めて暫らくしてから、食ひ過ぎをして又悪くしたのである。

成功した人々の病名としては、彼の著書の中に、『消化不良、リユマチ、風邪、肺結核、便秘、癩癧、貧血、頭痛、肝臓病、微毒、衰弱、足部の潰瘍、神經衰弱、運動失調、挫骨神經痛、喘息、尿酸過多、癩癧、肋膜炎、腸の病氣、濕疹、加答兒性の病氣、心臟病、不眠症、瓦斯中毒、癌』などと列擧されてゐる。

以上それ等の人の實驗談もあるが、それは略し、たゞ一つ彼の妻の斷食談を紹介して置く。

### 彼の妻の斷食

シンクレヤの妻は、娘の時代から咽喉が痛み、度々醫者の手術を受けたが、反つて身体が衰弱し、神經衰弱、頭痛嘔氣等に絶へず悩まされてゐた、而してその衰弱がはげしくとも斷食は出来まいと思はれたが、夫の勧めに従つて十日間の斷食した。その結果彼女の体重は十二封度減じたが、斷食後十七日間に二十二封度増へた。結局斷食前よりも彼女の体重は十封度増へたのである。暫らくしてかゝ彼女は又夫と共に六日間斷食し、此二度目の斷食の間に、毎朝夫と共に四哩づゝ散歩した。彼女は今は健康の見本であると云はれて居るといふのである。

### 第三 村井弦齋氏の斷食實驗

村井弦齋氏が昨年頃より雑誌『婦人世界』等に斷食療法を唱導して居ることは世の知るところであるが、氏は近來の熱心な實驗的研究家で、頃日また『弦齋式斷食療法』なる一巻を著してゐる。其詳細に亘る研究の紹介と批評とは本書の後にゆづり、茲に同氏の實驗の一端を、同氏が發表せるところに依つて紹介して、參考に資することにした。因に氏も亦前掲シンクレヤ氏の著書に依つて長期の斷食をやつて見ようといふ意を起した人の一人である。

### 斷食研究の動機

氏は初め斷食といふやうなものは、修業中の僧侶や行者などの實行するもので、普通人の日常生活に實施すべきものではないと思つてゐたが、今より十數年前或る雑誌で外國に於ける絶食とその功能といふやうな記事を読んだ事があつた。それから間もなく、氏は痔疾の爲めに、大學病院に入院して痔の手術を受けたが、手術後一週間は殆ど斷食同様の攝生法で、少量の流動物の外は何の食事も採らなかつた。その後健康の恢復するに伴つて、胃腸の工合が以前に倍して良くなつたので、氏はこれは痔疾が快癒したためでもあるが、一つには一週間餘も胃腸を休養させた功能であると悟つたといふことである。

その後胃腸の工合の悪い時には、暫時の休養を與へる爲め、或は一日か二日、或は三日か四日と、短期の斷食を實驗したのであるが、五日以上の斷食は實行した事がなかつた。氏が長期の斷食を實行したのは極く最近の事である。其後氏は、前節に紹介したシンクレヤ氏の實驗談を読み、又三十



五日間の絶食をした法學士成田元衛氏の實驗談(次節参照)を読んで、尠からの感興を起したのであつた。しかししたとへ一週間の断食を實行するにしても、その恢復や何かに凡そ一ヶ月の日子を費さねばならないので、容易に實行する事が出来なかつた。かくて氏が多年の宿望である断食に愈々取りかゝる事が出来たのは大正四年の夏、旅行の歸途伊豆國長岡にある氏の草庵に立寄つた時の事であつた。

古老の實驗談

其時氏は偶然の事から、一つの僥倖を得た。それは草庵の留守居をしてゐる男が、三十年以前に下總成田の断食堂で、二週間の断食を實行し、断食に關しての自他の實驗を氏に話した事であつた。その大体を言へば、(一)断食の前日から粥を食へた事。(二)断食中には毎日一回冷水を浴びた事。(三)飲用水は一日五合と定めた事。(四)日中は讀經の聲を口に絶たなかつた事。(五)五日目が餓餓の感最も甚しかつた事。(六)断食後三日間重湯とお粥を食へた事。(七)當時は二十一歳の若盛りであるが、体力の恢復に一ヶ月餘を要した事。

是等の實驗説を聞き得たので、氏は尠からぬ利益を得た。日本人の断食は多く信心の爲めにするのだから、その方式が宗教から出てゐる。西洋風の断食は醫療の爲めであるから、その方法が衛生上から研究されてゐる。然るに断食といふ事は精神状態の如何によつて、その結果を異にすると聞いてゐる。だから、氏は宗教的信念を以て衛生的の断食を行はうと決心したのである。

最初の失敗　そこで先づ九月の三十日には、断食の豫備として三食ともにお粥を用ひ、十月の

一日から愈よ本断食を初めた。

朝の食事時間頃には平日の通りに食欲を催したが、一時間程我慢してゐる中に、その食欲も薄らいで行つた。然し十時頃になると復た食欲が發り、十二時頃になると、朝より一層激しく發つて來たので、氣を轉ずる爲めに、戶外へ出て、散歩したり、運動しにりして夕景になつてから、家に歸つて入浴した。湯は温泉であるが、水を加へて温度を低くした。空腹時の入浴は危険を醸し易いと知つて居たが、成田では毎日水を浴びると聞いてゐたので、氏も入浴して水を浴びようと思つた。腦貧血や眩暈を防ぐ爲めに、最初は低温度の浴槽中に先づ兩足だけ浸して、充分に足の温まつた時、靜に乳の下まで沈み、それから二三分過ぎると肩まで入れて、暫時して出た。直ぐに水を二三杯浴びて、身体を拭いて、浴室を出ると、氣分が頗る爽快になつて、今迄の疲勞を忘れたやうに感じた。

夜に入つて寢に就く時分、餓餓の感と云ふよりも、寧ろ胸が焼け付くやうな心地がしたが、辛抱して、その儘眠りに入つた。凡そ二時間も眠つたかと思ふ時分、ふと眼が覺めて見ると、胸の内が燃えるやうに苦しくつて、身体は汗でびつしより、頭痛もすれば、動悸も烈しいから、脈を執つて、見ると、九十を算してゐた。氏の平脈は六十六であるので、九十とは急激の増加である。多分三十八度位の熱はあつたらう。

此時氏は折角断食しながら、水の外何物を用ふるのも残念とは思つたが、餘りに苦しいので、家人

に命じて、番茶を濃く煎じ出し、梅干茶にして一合程飲んだ。これは何よりこんな場合には興奮劑と思つたからである。

梅干茶の功能で、胸の苦悶も薄らぎ、気分も楽になつたので、それから朝まで何も知らずに熟睡した。それで氏は初日の晩にこんな變動を身に起したのは、全く無經驗の爲めであり、若い者と違ひ、五十幾歳の老体では、断食前に四五日の豫備断食を行はなければ、身體が、急激の變化に堪へないものであるといふ事と、又断食には日中の運動や散歩が過度であつたといふ事を経験した。

### 第二日目

扱て氏は翌朝になり、危虞の中に眼が覺めて見ると、不思議な事に今日は何の苦みもない。又餓餓の感が少しも發らない。昨夜まで頭痛がして居た頭腦も急に輕くなつて、何やら新しい生涯にでも進入つたやうな氣がした。然し昨日に懲りたから、此日はあまり運動もせず、讀書もせず、成るべく激動といふ事を避けて居たら、終日何の苦痛もなかつた。夕方になると急に噎が五つ六つ續いて出た。風邪でも惹くのかと思つて、羽織を引かけたりしたが、一時間毎位に復た噎が来る。それから後は別段に風邪を惹いたやうにもないのに、翌日も翌々日も、噎が續いて出た(外の人も断食中には噎の出る事が多いといふ事である)

### 第三日目

第三日目には前日より胸の中が少しく苦しくなつて來た。それは餓餓の感が發つた爲めではない。食慾は更に發らないが、胸の内が焼けるやうになる。是れは胃

から酸を分泌して、それが爲めに胸が焼けるのだらうと思つた。それから断食の前日便通があつたばかりで、断食に入つてから、便通はないが、腸の中に瓦斯を發生して、下腹部が膨滿するやうに感じ

た。口に入れるものは昨日から、井戸の生水を渴した時に飲むばかりである。氏は断食中には生水を飲むに限る、蒸溜水や湯冷ましたの類は蛋白質を分解して大害があると聞いて居たので、井戸から汲み

### 第四日目

第四日目になると、胸が焼けたり下腹が張つたりする事は昨日に變りはないが、手や足が何となく倦怠となつた。それも朝よりは晝頃が強く、晝よりは夕方が一

層烈しくなつたから、午後には臥床を設けて、床の上に横になつた。

夕方から右の手の筋肉と、右の脚部の筋肉、殊にその以前から常に多少の鈍痛を感じてゐた坐骨神經が、時々刻々に痛を増して來た。それでも氏の平日の就眠時間、即ち十時頃に眼に就いて、十二時まで眠つた。十二時頃眼が覺めると、手も足も殆ど抜けるかと思ふやうに痛んで居る。殊に前年惱んだ右の手の書煙の筋が最も激しく痛んでゐる。眠らうとしても到底眠れない。痛みの薄い左の手で右の手を撫でたり揉んだりして見たが、痛みは一向減じない。餘りに堪へ難いので浴室へ行き、熱度の高い温泉の流出口へ右の手を差入れて、熱いのを我慢して暫く温めて居ると、痛みが大層樂になつた。

それから臥戸へ戻つて我れ知らずとろろと眠つた。そして一時間程眠つたと思ふ時分に、復た眼が覺めると右の手は以前の通りに痛んでゐる。

そこで再び浴室へ行き、温泉で温めて、痛みの減じた時戻つて来て寝たが、今度は三十分間も過ぎると復た痛みが、強くなつて、眼が覺めた。此時は手の痛みばかりでない。腰から脚部へかけて、坐骨神経の痛みが甚だ強かつたので、塗擦液を患部へ塗りながら、力限りに、幾回となく摩擦した。(氏は断食前に坐骨神経痛が起ると小森式の塗擦液を使用する習慣であつた。)するとその効驗著しく、痛みは次第に軽減して、遂には殆ど痛みを感じない程になつた。それから漸く眠に就いて、夜の明けるまで何も知らずに熟睡した。

### 第五日目

第五日目になると、昨夜の痛みは殆ど軽快して、別段に苦痛を感じる程の事も無い。気分も大層快くなり、身体が急に引締つたやうに覺えた。それで氏は昨夜の痛みは俗に云ふ動じたので、恰も温泉に入浴すると四五日目に身体が動じて患部が痛くなり、又は薬を飲んでも瞑眩して動じる事のあるやうに、断食も筋肉や神経が一旦緊張してから弛緩する。昨夜はその緊張と弛緩の變化を生じた爲めに激しく痛んだのであるといふ事を知つた。そして氏は殆ど快癒してゐたと思はれる書齋の筋が、俄に痛くなつたのは表面に近い筋だけが快癒してゐたので、深部の筋はまだ全快してゐなかつた事を示したものであらうと言つてゐる。

氏は又、断食中の尿の検査をして見たが、第四日目か最も變化の多い時で、即ち總窒素が四日目に最も増加するから、断食の第四日目から五日目にかけて、何人の身体にも一大變化を生ずるに違ひないと言つてゐる。

### 第六日目

第六日目になると、脳の工合が非常に快く、手や足の痛みも忘れたやうになり、餓餓の感などは少しもない。殊に氏が驚いたのは、多年の痼疾であつた。肩の凝りが拭ふやうに退散した事である。氏は平生筆を執つて長時間の私事を爲ると、後に必ず肩の凝る病があつた。その凝りは按摩やマッサージで、大部分は去るが、極く深部に頑固な凝りが發つてゐて、如何なる場合でも、この深部を押して見ると、必ず多少の抵抗を感じない事はなかつた。然るに断食の第六日目にはその凝りが全く消滅して、その爲め頭腦まで爽快になつた。其後氏は、如何なる場合にも肩の凝つたといふことは一回もないやうになつたといふ事である。

しかし氏は肩の凝りが去つたと同時に断食中、尿の排泄に幾分の鈍痛を感じるやうになつた。それがだん／＼痛みを増して来て、第七日目には一層強い痛みを覺えた。是は今迄毎日飲用した、冷水の分量が不足した爲め、尿の性質が濃厚になつて、尿道や膀胱を刺戟して一時性の膀胱炎を發したのであるといふ事がわかつたので、第二回の断食の時には、毎日飲用する生水を五合以上と定めて、飲み度なくとも、必ずそれだけの水を幾回にも分つて飲むと、更に排尿の故障はなかつたといふ事であ

### 第八日目

第八日目には愈々一週間の断食を結了したから朝早く重湯を飯茶碗に二杯づゝと梅干一個を喫したが、嘔美味しからうと思ふに引かへて、殆ど何の味もなかつた。是れは未だ胃腸が働きを初めないからである。晝も晩も重湯で、翌日は重湯に飯粒の實を入れたやうなもの即ち重湯としては濃いもの、お粥としては淡いものを三回喫し、その翌日はお粥と吸物と梅干なぞで一日通した。四日目から常食に復したが、常食といつても飯は成るべく軟かに、副食物は野菜のみで四五日続け、それから後に魚類は刺身から喫し始めた。四五日目から食物の味が出て、何を食べても美味しくてならないといふやうになつた。

### 第一回の効

かくて氏は一週間の断食中に凡て一貫五六百目の体重を失つたが、それも一ヶ月半程で忽ち取返し、その後は以前よりも幾分か増加した。そして体温は断食中が毎日三十六度二分から四分内外で攝食後も一週間程は變化無く、それより後は五分六分の間を往來して居た。

脈搏は断食の初日が九十、翌日は六十、三日目が七十八、四日目が七十一、五日目が七十八、六日目が七十六、七日目が八十四、八日目即ち攝食の第一日が七十四、九日目が七十八、それから七十に下つて、その後の平脈は常に七十位である。即ち断食前よりも平脈が増加した。是れは新陳代謝の旺

盛になつた爲めであらうと言つてゐる。

便通は攝食の第一日から毎日一回乃至二回位あつて、秘結する事は殆どない便通が整頓したので食慾も増進し、それが爲めに常に心地がよい。氏はかくの如く第一回の断食によつてその効果の著しいことを認めたのであるが、更に第二回の長期断食を實行して徹底的効果を得たのである。

弦齊氏はこの断食以後、身體も氣分も十年程若返つたと言つてゐる。

便通が整頓したので常に心地がよく、それが爲めに食慾も進み、遂には過食の弊に陥らぬやうに用心せねばならないやうになつたと言つてゐる。

### 第四 成田元衛氏の廿五日間断食

茲に最も吾人の参考に供すべき断食實驗談がある。曾つて明治四十四年の「實業之日本」に發表されたことがあつたが、採録して後學者の爲に載することにした。因に前述した弦齊氏もこの人に動かされたといふ。

### 絶食療法の動機

余は生來随分健康な體格であり、大學在學中は運動家として賞品を取つた程である。然るに余が絶食療法を思ひ立つたのは一昨々年病みついた中風が今日に至つてもまだ癒えない爲め、此病より脱却せんと思ひ立つたからである。中風は余の持病と見える、遺傳はなく特發であるが、此前に二度遭つた。第一回は入院二ヶ月位で癒え、第二回も二ヶ月位で回復

したが、第三回は痼疾となつて、醫藥も一向に効果が見えぬ。病中無聊の餘り自分で種々研究して見た、三年の間であるから中風に關する病理、病源學說、投藥等に至るまで殆んど専門家にも負けない位研究した。

絶食療法の學理

其中最も自分をして首肯かしたものは英人カーリントンといふ人の書いた『活力と絶食と營養の關係』といふ書である。此書は絶食療法の原理と方法と、之によりて諸種の疾病を治療した實驗を説明したものである、大部な英書であるが、余は病閑を利用して之を通讀した。

此人の説を簡單に説明すると、疾病の根本的原因是唯一つである。所謂病なるものは此一つの原因が病となつて外に現はれた症候を言ふのである。醫者は此症候を癒やすを以て病を治したといつて居るが、實は此根本原因を取り去らねば、眞に病が癒えたとは言へないのである。

然らば其根本的原因は何にあるかといふと食物にある、人間は大抵其實際の要求よりも多量の食物を食ふて居る。是れが全部消化、吸収、又は排泄されずに体内に推積する。それが自ら血管を塞ぐ。従つて血液の循環を妨げる。即ち毒物が血中に含まれるから是れが現はれて病となる。是れが諸病の根本原因である。

此原因を取り去るには無論藥ではいかぬ。体内の大掃除をする事が必要である。如何にして大掃除

をするか、むく機械の運轉を休止せしむるの外はない。此に於てか或る期間の間一切食物を取らぬ様にする必要が起つて来る。

絶食すると、一方に於て機械は運轉を中止すると同時に体内に推積して居る毒物は悉く体外に發散する。血液中に含まれて居る毒素までも悉く發散する。是れで始めて体内の大掃除が出来る、病の根本原因が去るから従つて所謂病も癒える。

ザット説明すれば先づ斯ういふ理由で諸病氣の根本的治療は絶食療法にありといつて居る。

絶食療法に危 絶食しても自然の飢餓の來るまでは決して死に對する恐怖を起すの要はないと書

險は無きか いてある。腹が減るに習慣性の飢餓と、自然の飢餓との二つある。一日食事をしないど空腹を感じる。是は習慣性の飢餓である。此の飢餓は一兩日絶食して居ると全く消えて仕舞ふ、それから或る時日を経過した後で自然の飢餓が來る、此時に及んで絶食を破るべしと書いてある。

自然の飢餓の來るのは体質、習慣等によりて同じからず、外國にて實驗せし者の中には絶食七十日間の後始めて飢餓を覺えた者がある。四十日五十日位で覺えた者もある。耶蘇の如きは四十日晝夜絶食して始めて飢たと聖書にある、レント齊は之から始まつたのである。米人シンクレーは十二日間で飢餓を覺えたといつて居るが、体質と疾病とに依る即ち体内に推積して居る毒物の如何に因るもの、見える。

醫者の監督 三年間の中風で余は床の上に横臥したばかり、醫薬も一向に効力なき折柄、端の下に實行 此絶食療法の原理、實例、方法を研究して、さては余も之を試みて見ようと思ふ考へを起した。併し或點迄は醫者に監督して貰ふ方が安全だと思ふて、平生懇意な醫者に話をし時々來診して搏脈と温度とを検査して貰ふ事にした。

絶食前の減食 余は病人であるから平生の食は固より細い。併し一時にバタリと絶食するのは如何であらうかと思つて、先づ初めは晝飯だけを抜きにし朝と晩との二食にしてそれを十日間続けた。十日の後に至つて朝飯も廢して仕舞ひ、晚一食となし、それを又八日間続けた、然る上に絶体的の絶食を實行したのである。

三十五日間絶食

愈々絶食を初めたのは十一月十一日であつた。余は書物を見て四十日間位を實行した者は普通であるやうに書いてあつたから、三十日位はどうしてもやらねばならぬと思ひ、先づ三十日と決心して懸つたのである。

然るに三十日を経過しても余は自然の飢餓を感じるに至らなかつた。これでいよ／＼四十日を遣らなければならぬと思つて、更に十日繼續する積りで懸つたが、五日間繼續した頃に、種々なる障害が起つて來て遂に三十五日目に絶食を破らねばならぬ様になつたのは誠に残念である。

絶食中の飲水

絶食中は無論何も食はぬ。併し水を飲むがよいといふ事が書いてあつたから、日らぬと思ひ、先づ三十日と決心して懸つたのである。然るに三十日を経過しても余は自然の飢餓を感じるに至らなかつた。これでいよ／＼四十日を遣らなければならぬと思つて、更に十日繼續する積りで懸つたが、五日間繼續した頃に、種々なる障害が起つて來て遂に三十五日目に絶食を破らねばならぬ様になつたのは誠に残念である。

水はがぶ飲みにせず、よく舌の上で味つて飲むがよい、それは唾液を混和せしむる必要あればなりと書いてあつた。

絶食中の灌腸

又隔日位に灌腸をして便の排泄に努めた。是れも書物で教へられたのである。蓋し絶食の目的は体内の毒物を發散せしめ、且つ排泄せしむるにある。然るに自然に放任して置くと腸の中に残滓が残つて、充分に排泄しない、故に灌腸をして出すのである、と、これも書物から得たものだ。

灌腸の方法は普通である。余は大きな鑊へ水を四五合入れ、之に管を通して高處に置いて水の落下する勢で腸へ侵入する様にしたのである。

絶食して居れば便は出ないかと思つて居ると中々そうでない。灌腸の度毎に便通があり。殊に三十一日目には最初より尙悪るい便の出たのに驚いた。

尙一週間に一回位 温浴を試み、皮膚に附着して居る發散物を洗ひ落した。

絶食の終點 誰しも朝目覺めると口の中に惡臭があつて、舌の上が白くなつて居る。是は体内の惡毒分子が發散するからである。

絶食中も之はあるが漸次少くなる様である。書物の教ゆる所による終には全く此口中の悪臭がなくなつて仕舞ふ、其時は即ち体内の悪い物が悉く發散し盡したのであつて、自然の飢餓が來た時であるから、絶食を破らねばならぬと書いてある。

絶食中の所感

さて絶食中の所感を二三話して見ると、余は久しく病床に在つて活動を廢止して居た爲めと、初めは二食に減じ、次ぎは一食に減じ、然る後絶食した爲めであるが、初めより少しも飢餓を感じなかつた。書物には前にも話した通り、最初一兩日は習慣性の飢餓を覺えるにあつたが、余は少しもさる感じを覺えなかつた。

食慾は少しも起らぬ、絶食中は丸で人間は食物を食つて生きて居るといふのが疑はしいといふやうに思はれた、家族等が余の前で如何なる御馳走を食つて居ようが、更に食慾は起らなかつた。

絶食中の生理状態

絶食中の生理状態 余は以前より病人であつたから、絶食前も臥たり起きたりして居たが、絶食中も坐臥少しも平常に異ならず、其間の多くは書物を讀んで日を送つて居つた。

頭腦は不思議な位明快になつた。成る程古來宗教家が山へはいつて、斷食をして神を見たといふのは之が爲めであらうと思はれた。醫者は七回來て診て呉れた。搏脈にも少しも異變はない、三十日の朝少し脈が速かつた様であるが、翌日からは又舊に復した、温度も變らなかつた。

唯一つ變つた事には、非常に寒氣を強く感じた事である。是は當然の話して、吾人の防寒具たる脂肪は日に減るのであるから、寒さが強く感じる。余は七枚の衣を重ね、炬燵にはいつて居たがそれでもまだ寒い様に覺えた。併し冬は絶食療法に不適當なる時期ではない。動物の冬眠するのを見てもさう思はれる。最も春夏の交なら尚よい。

絶食中の危機

前陳の如く自分は三十五日間絶食したが、餘り長いので周囲の者等は、唯理由もなく心配して遂に餓死するのではないかと思ひ、四方八方よりやかましく攻め立てたので、自分も遂に堪へ切れず甚だ残念であつたが、まだ自然の飢餓の來ない内、即ち十二月十六日に絶食を破つたのである。

尤も絶食中多少危機の來る者もあるさうである。即ち脈搏が高くなるとか、眩暈を催すとか、嘔氣を催すとかいふ異常の來る事もあると書いてある。併し余には此等の異常が來なかつた、斯の如き危機に備へる爲め醫者の監督は兎に角必要であらう。

絶食後の食物

絶食を破るに就ても書物に書いてある方法に従つた。最初の二日間には密柑の汁又は葡萄の汁(發酵しない分)を吸ふた、三日目からは生の牛乳(日に四合)と豆乳(二合)を飲んだ、又水飴、ソップの類も試みた。八日目から、グレーブナツツ、又はビーナツツの類を食し始めた、絶食を破つた後十一日即ち十二月二十六日に始めて飯を食つた。

絶食の病に さて問題は、此絶食に依りて余が病の上に得たる利益如何といふ事である。悲哉及ぼす影響 此問題に對しては自然の飢餓の來ない内に絶食を破つたのであるから、批評する事が出来ない。カーリントンの言ふ所によれば病の去つた時即ち障害のあつた部分が健康に回復した時初めて自然の飢餓が來るものであると、果して然らば余は病の去らない内に絶食を破つたのであるから、余の病氣は今日も絶食前と餘り大差はない。

唯右の手の指の先きが全く麻痺して居たのが今日少し微動するやうになつた。左の方の指を右の方へ握らせて見ると、多少握力を感ずるに至つた。それは果して絶日の爲めであるか何うかは余に分らぬ。それに以前は尿が朝を除く外は溜濁して居たのが、絶食後は常に透明になつた。手足の不自由は依然として大差ない。

醫學界の 右の如く余の絶食療法は先づ失敗といはなければならぬ。併し之は余の絶食方研究問題 法が不完全なりし爲めで、之れを以て絶食療法を直に無價値と斷する事は出来ない。

余は再び之を實行する積りである。今度は我醫學界の先輩たる専門博士の理想的監督の下に之を實行し、科學的研究の試験材料となつて、我醫學界に多少貢獻をしたい積りであるが、さう云ふ特志の人はないであらうか、尤も之は公私を問はず病院を持つて居て、學術上新發見を爲さうといふ熱心

家でなくてはならぬ、經費は食物も藥もいらぬ、唯看護婦とそれに絶食を破つた時に少量の食料を用意すればよいのである。

尤も余の病は既に今回は三度目であり、病勢膏肓に入つて病體の組織も變化を受けて居る。完全なる絶食法を行つても、全癒といふ事は難しい様である。併し變化を受けて居る身體の組織が少しでも回復に赴けば、それから必ず醫學上の新發見が出来ると思ふ。

癒えたりとい カーリントンの書籍に擧げてある所を見ると、絶食療法に依りて治癒した病は數ふ病氣の種類 十種あるが、其主なるものを少し列擧して見ると左の如きものである。

病名	絶食日數	病名	絶食日數
△麻痺病	(三十日)	△神經衰弱	(二十一日)
△胃肝病	(二十六日)	△神經衰弱	(三十日)
△肝臟充血	(十日)	△肺病	(二十七日)
△リユーマチ	(四十五日)	△肥満病	(三十日)
△消化不具	(十七日)	△胃病	(二十三日)
△喘息	(四十日)	△マラリヤ	(二十八日)
△秘結下痢交互	(十日)	△不眠症	(十日)
△初期糖尿病	(二十日)	△頭痛惡感	(五日)

其他一々枚擧に遑なし、最も長いのは全身麻痺症を七十九日の絶食で治したのがある。六十日絶食で痔核を治したのもある、眞偽は保證せざるも、カーリントンの書籍にはさう書いてある。尤も結核性のもも既に活力を失つた重病のものには効果はないと思ふ。

併し絶食法によりて活力の衰へないのは不思議である。米國では六十日断食した後二食で紐育より



桑港 迄二千六百哩を二三十斤の荷を持って日に廿二哩の徒歩旅行をした者もある。又四十五日の断食中に一日十二時間以上も執務した者もある。

### 絶食實驗逸話

此書には尙断食實驗に就て面白い逸話が載せてある。歐洲のシスタラシヤ派の教祖、ロベルト、ツ、モルムといふ宗教家は平生親しき女友に死なれて、世をはかなみ山寺に入つて絶食に依り自殺せんと企て、食を取らざること七十日の久しきに及んだ。此人は平生氣が遠くなる持病があつたが、絶食中に此病が發して死ぬだらうと思つて居た。然るにかねて持病であつた病氣が、いつの間にか消えてなくなつて仕舞つた。そこで神の力の不思議なを感じ、絶食を破りて遂にシスタラシヤ派を創め十七年間奮闘した、即ち絶食で自然に持病が癒えたのであつた。又ルイキコルナローといふ人は（此人は一日に十二オンス食を創めた人で「長壽法」といふ書を著して居る）水腫病を病み醫者も匙を投げたので自分も病氣の苦痛に堪へず、此苦より脱れんには唯死するのみと思ひ、そこで之も餓えて死なんと決心し、絶食を始ると、いつまで経つても死なぬばかりか、其苦しい病氣は抜けて仕舞つたのを醫者が發見した。それから種々手當をして無病で長く生きたといふ話も載つて居る。

### 絶食必要の理由

米國のデユルニー博士は朝飯廢止論者であつて、又絶食療法の實行者確信者である、氏の説によると衆病は消化機關の障害に原因す、故に病氣の時には第一に消化機關を休めねばならぬ。其方法は胃中より食物を取り去れ、是れ病人を飢えしむるにあらず、病を飢えしむるなりといつて居る。醫聖ヒポクラテスといふ人も、病人に食餌を進むるは病人を養ふにあらずして病其物を養ふものなりといつて居る、又有名なる英雄傳の著者ブルタークも「薬を用ゐる代りに一日断食をせよ」といつて居る又「世人の多くが食を貪るは即ち墓場に急ぐ者なり」と云つて居る人もある。

此等の意味から云ふと、断食は自然の療法に適つて居る。竈の下を完全に燃やすには竈の中に燃え屑が残つて居てはいかぬ、先づ此燃え屑をきれいに取り去ると薪はよく燃える、断食はすべて不必要なる燃え屑を一掃するの機會を身體に與へるものである。人間の活力は此屑が取り去られた時始めて完全に燃えるのであると書いてある。福澤先生の養生論にもこんな事があつたと思ふ。又絶食中に濃腸をするのは、腸の内壁に固着して居る排泄物は普通の便では出ない。併し之を出さねばいけぬ、依つて絶食中水を飲み又灌腸をするのである。

### 絶食の起源

もと此絶食療法は二千年前アスクリバイヤデスといふ人に依つて初めて採用されたといふ事である。（此人は又水治療法の創始者である。）宗教家は古來皆之を遣つて居る。回教も佛敎も波羅門敎も其他の宗教にも大抵断食の儀式がある、基督の四十日断食は神の力で始めて出来たもの、俗人には眞似は出来ぬといふかも知れぬが、カーリントンの引證せる例で

見ると四十日は普通である。昔の基督教信者はレント齋といふものを實行し、四十日間日曜の晝に一食、土曜の朝に一食を取るの外他は食はずに居たものである。其他那翁の埃及征伐にはアラビヤ人の病院で之を實行して居る事があり、又印度にも之があつた。

余は悉くカーリントンの説を信する者でない。併し其根本には眞理があると思ふ、若し進歩せる今日の醫學的知識を以て、眞面目に研究して見たならば、必ず醫學上又治療上種々なる新発見があるらうと信する、余は直に之を世人に勧むるよりも、我醫學社會に於て、眞面目に研究せられんことを望みたい。

(因に、斷食療法に關する吾の國の最近の著書では、西川光次郎氏著「斷食療法」衛生新報特別號「斷食號」村井弦齋氏著「弦齋氏斷食療法」などがある)

(附記) 著者今この稿の校正を終へんとする時に當つて、たま／＼醫學博士佐々廉平先生の斷食に關する醫學的研究をきくを得、大いに得るところがあつたけれども、組版の都合上之れを入れることが出来ないのは甚だ遺憾である。博士は一人の實驗者に於いて徹底的に之を觀察し、その斷食に依つて起る身體の變化を巨細洩らさず熱心に醫學的立場より試験されたのであるが、矢張斷食の効果を得る程度までは認められてゐる。

### 小峠四郎氏の果食十年

茲に紹介する實驗談は、日本郵船會社員小峠四郎氏が果物ばかり食つて病氣を癒した實驗談である。主として胡桃、落花生と林檎バナ、等を食へたのであるが、氏には又斷食の實驗もある。

#### 果食主義

私も果食主義者の一人となつたのは、歐洲航路の香取丸の船長今武平氏から教を受けてからである。氏は米國の或る著述から感得して果食主義を實行して既に十年以上になるであらう。今から九年ばかり前、私が上海支店詰めの頃、氏は上海大連間の航路に當つて居られたが、氏が胡桃を常食として居ると聞いて、文明の今日何を苦しんでそんな物好きな眞似をするかと、或る日大議論を闘はした結果、私が説破されて、爾來今日まで約十年、氏の信者となつて果食主義を續けて居る。果食主義は、米國では可なり古くから行はれて居るらしい。果物その他調理しない生の植物も人間の

常食として最も適當である。中には蛋白質脂肪分の多いのは胡桃、落花生、椎の實が第一である。澱粉質は麥から製した麵麩に多く、水分は林檎バナ、から採れば、これだけで營養は充分である。又一日二食で營養は澤山だといふのである。

私は、一食にパン半斤に胡桃十二三ヶ或は落花生を生で漬して少鹽を加へてドロ／＼にパスタやうになつたのをパンに塗つて食つて居る。胡桃は英國産のソフトセーラナツツがよいが、赤道直下を經てくる時に、油が浸み出るので、皮の一端にそれが溜つて味が真くない。支那の天津産のも悪くはないが、日本産は更に真くない。

落花生なれば何んな品でも手に入るし經濟からいつても日常の食品として安價である。漬した落花生に砂糖を加へると菓子代用として頗る甘い。湯を加へて砂糖を入れると極めて甘い飲料ともなる。落花生は

焼いたのも悪くはないが、潰して用ゐる方が結果が良、此の二つの林檎、バナナを一個づつ朝夕に用ふれば、決して空腹を覚へぬ。加之血液を清浄にし、胃腸を整ひ、精力を旺盛にし、性質を活動的にする事は請合である。

**消化に要する精力** 元來果食主義の説くところは、人間の胃腸の消化力には非常な精力を要する、精力の十中七八は、常にこの爲に消費される、依つて胃腸の消化を容易にすれば、今までの方面に消耗されて居た精力は、轉じて他に用ふる事が出来る。それには生の植物が人間の常食として頗る適當だから、力めてそれを攝れば良いと云ふのである。肉類には滋養もあらうが、有害の分子も含んでゐる。それを辨別する胃腸は鈔から精力を要する。宗教から言つても、植物はその生命の糧を動物からとり、動物は植物からそれを取るべきである。動物のうちでも肉食族は植物を餌としてゐるものと比較して、頗る撐猛且つ残忍性を有して居る。虎の如き獅子の如き

狼の如きそれである。引きかへて牛や馬は柔順温良である。卑近な淺薄な論であるかは知れぬが、一面の眞理があると思ふ。

私はこの二つの論に基き、今氏の説に耳を傾け、その信念の下に果食生活を持続してゐる。

**全癒した赤痢と腫物** 私は上海に居た時、大西さいふ江赤痢にかかり、恢復しても再び劇務に就く事は六ヶ數だらうと大いに心配して居たのに、果食を勧めた、一ヶ月ばかり果食生活を實行すると、病氣は全快して以前よりも壯健な身体となつた。恐らく今日もこの生活を續行してゐることと思ふ。又た尾原といふ大工が、悪性の腫物が顔面に出来て、永い間悩んでゐた。當時私は腫物かなほると云ふ實驗は経なかつたが、果食は血液を清浄にするから、腫物も或は全癒するだらうと考へたから、同じく尾原にも果食を勧めると、尾原は商賣が商賣だけに初めに私の話をきいた時には、第一に二食といふ事が氣になる、毎日ごま

はつて労働する身が三度喰つても物足りなく思ふのに、朝夕の二度、しかも一食にパン半斤許りと僅かの果物ではとてもやり切れぬと躊躇してゐたが、病氣には叶はず意を決して實行したのである。すると既に二日目から、間斷なく分泌してゐた腫物の水が出なくなつて、今まで一個所がなほると、直ぐに他に出来てゐたのが、その様子が見えない。三日目に至るまで、経過がよいのみならず最初恐れた空腹の心配もなく、今迄よりも氣のせいや疲労を覚えぬやうである。

すると四日目と五日目の兩日、お得意先で支那料理の御馳走になるとその翌日から今までズン／＼なほり掛けた腫物が反對に悪くなつて来た。尾原はつく／＼果食生活の効果を確認して、専ら果食主義の實行に努めたので、三週間でさしも頑固な腫物もきれいに跡形もなく全癒して了つた。これには私自身も驚いた位で、その効果の顯著なるをみては一層自己の信念を強固にしたのである。

**十日間の断食實驗** 大抵の病氣は食養で癒ると思ふ、殊に断食が諸病に効能あるは、多くの人の知る處、普通に言ふ、食慾が飢渴さば非常に異なるものであつて、吾々のいふ食慾は眞の胃腸の要求ではない。習慣の然らしむるところである。午砲を聞くと俄に空腹を訴へるやうなものである。先輩のとき處によれば、人間一日の食量は体量の百分の一が相當である。それ以上の食物は無駄である。徒らに胃腸を酷使するに過ぎぬと云ふ。

私は風邪は何時も断食でなほす、三日も断食すると、風邪はなほつてしまふ。嘗て私は十日間断食した事があったが、三日目か四日目には、一種形容し難い厭な氣持になるけれども、五日目頃からは何ともなくなる。体は三日目頃まで目に見えて瘦せるが、五日目か六日となるまでそれ以上には瘦せない。十一日目には少量の食事をして次第に平生の食物に復したが、三日目には以前より肥つたのであつた。

断食には、強固な信念の許に、左の三ヶ條を嚴守する

事は肝心である。

一、徒らに憂ふる勿れ、二、断食をすると同時に下劑を服用する事、三、急に食する勿れ。

### 生來の二食主義

私は奉公人である。其の爲に嚴格に果食主義を續行する事のできぬ。社交上各種の宴席に連らなければならぬ時は、其の場々々の食事をこつてゐるが、嚴密な意味から云ふと、私は一種の雇坊主で、戒律を遵守せぬといはれるかも知れぬ。それでも二食主義だけは今日まで努めて嚴守して居る。

嘗て一ヶ月ばかり毎日々々宴會攻めに毎晩々々暴食と暴飲をしたが、此の時私は一食主義を實行した。即ち朝は單に一個の果實が一杯の茶を飲むのみで、夕の宴會まで何物も口にせぬ。かうして一ヶ月を過ぎたが、身體には何の異状も來たさなかつた。是等は確かに一食主義のお蔭で、平常に胃腸を強健にして置いた結果であらうと信じてゐる。その一ヶ月からひきつゞ

き社用で又一ヶ月ばかり出張を命ぜられて、非常に多忙を極め、調査や何かで夜も碌々眠らなかつた位であつたが、これまたさして疲勞も覺えなかつた。

### 水を嚙んで飲む

人間は睡眠後六時には、胃腸が食物を攝取する準備を整へてゐないから、朝食を廢するがよいと、ある人も言つてゐる。私もなるべく朝めしを廢して、晝と夕との二食が好いと思つて居る。

それから家族全体に之を試みたが、婚女子や小兒は矢張り人の食ふ物を食ひたいとの信念を有するといふ事がある。困難なため私の家族は普通の生活をなして、私一人のみ實行してゐる。食後の湯や茶も絶体に禁じて居る。渴を覺える時は、食前食後二時間以外に盛んに水を飲むそれも手飲するのでなく、一口々にチビリ／＼と飲むが宜い。私はこの飲用法を嚙んでのむと言つて居る。果實は成熟期のものなれば何でもよい。果實の水分会人間の身體に最も適した水だから、未熟や成熟期を

を過ぎたもの以外のなればそれでよい、また果實の一番甘い時が一番食物としてよい時期である。それで傳染病が流行しやうと、私は少しも關係せず、平氣で眞桑瓜や何かを子供に喰はして居る。

果食生活は一方から云ふと單純生活であり簡易生活である。多忙な人には最も適した生活法だ

## 浮田博士の減食、節食主義

浮田博士の岡田式實驗談とその所謂三位一体式健康増進法とは、前に本巻第一編第一章に紹介して置いたが更に茲に博士が食物に對する注意、日常の攝生法を紹介する。次の一文が即ちそれだ。

### 朝飯廢止

吾輩は性來極めて虛弱であつた。過去の經驗に據れば、恰度三十歳前後に於て、非常に衰弱して來て、遂に醫者からは肺病の初期であると云ふ診察を下されたのであつた。そこで此時の養生としては、毎日鷄卵の十四五を、牛乳に混ぜて飲んで見たり、又は肝油を飲んでみたりしたこ

と思ふ、要するに生の植物も人間の食物として最も適當であるといふ主義の許に實行するのであるから、必ずしもパンと落花生と林檎とバナナに限る譯ではない、日本固有の植物を巧みに取り合はせても、甘い結核な日常の食物が出来る。(「生活」より)

がある。處がこれが因を爲して、頓慢性胃病となつて、頻りに物が食ひたくて堪らぬ。さて食ふと、胃は益々弱つて來て、毎日二三度位痙攣を起すやうになつた。

一體に吾輩は藥と云ふものが大の嫌ひであつたが、幸に近邊に極めて慈の少い醫者が居つたのに診、貰つた。すると其醫者の云ふには、胃病に藥を逆も駄目であるとして、先づ其攝生法として、朝食を一遍は廢せと云つた。で初めは却々困難であつたから、少しづつ節食するやうにして、段々慣れて來ると、全く朝食

は纏らんでも済むやうになつたが、最早や胃の痙攣は五年以上もない位で、矢張り此の言が眞實であつた。併し此時には別に之れと云ふ理窟はなかつた。然るに後になつて聞くと、米國のデューイと云ふ者が二食養生法を實行して居た。

人間は由來餘りに胃を働かし過ぎる癖がある、殊に一日食過ぎて居ると、夜の睡眠時だけでは十分に消化し盡せぬ爲めに、ドカも身體の具合が悪い。それを朝食を取らずに居ると、十分に消化して往く。そして胃が全く消化力を恢復して、健全なる食慾を起して來ると、一旦食物を食つたら、直ぐに都合よく消化するが、三度食つては、胃の休息時間が少いから、ドカも好くない。今のデューイの養生法は二度食である。これは必ずしも朝食を廢めて、晝食と夕食とを取れど云ふのではないが、要するに健全なる食慾の起つて來るまで食はずに居れど云ふのである。勿論胃が悪ければ食つた物が充分に消化せぬ、従つて身につかぬ、そして外に出て仕舞ふ。すると一方では又非常にひもじく

なつて來るが、是れが既に全でない證據で、即ち病的現象である。兎に角朝食一度づつを略すれば、胃は大に健全の度を増すのは事實である。

### 二食の練習

吾輩は決して絶食ではないが、節食と減食とに因つて、胃病を癒したのである。尤もデューイの説は知らなかつたが、近所の醫者の忠告に従つて養生した結果癒したのである。その頃は特別の運動は行はなかつたが、全く醫者の藥の厄介にならずに目的を達し得た譯である。即ち全然朝食はなしに早稲田大學に往き、學校での講義の都合もあり勞々晝まで食はぬ。又學校へ出ぬ日には、十一時から十二時の間に食ふことにして居る。此經驗に就いて語らうなら、最初は身體に所謂精を缺き、講義をするに際して、フラフラする事があつたけれども、慣れるに従つて、少しも苦しく感じないやうになつた。

そして毎食の分量は、比較的澤山に食ふので、或は少し多過ぎる位に思ふ。時に依ると、晩が遅くなつ

て、十時頃になることもあるが、別に之れが爲めに害はないやうである。で晝後の二度は、多く不規則であるが、之れに堪えられる。

寒胃を防ぐ。次に吾輩が實行してゐる。今一つ爲の冷水浴の養生法を述べよう。吾輩は子供の時分から、皮膚が弱くて、寒胃の爲めに、一年に四五回は臥床するのであつた。それが爲めには海水浴にも往つたり、いろ／＼養生して見たが、ドカも風邪の豫防にはならぬ。仕方がないから、竟に意を決して冷水浴を初めた。恰も明治三十四五年の頃と覺える、十月に入ると、直ぐに風邪を引くので、十月、風邪の全快後次第に寒かつたが直ぐに切めて、爾來今日まで八九年の間續けて居るのである。其方法は春夏秋冬を通じ、頭から浴びるので、氣候がよくなると、毎日幾遍でも繰返してやる。尤も今では矢張り風邪を引くことはあるが、併し別に臥るにも及ばずに済む。唯だ其時だけは一寸見合せて居るが、若し熱でもなければ押して行るやうにして居る。斯くして風邪の爲に惱ませられることは、

此冷水浴に依つて豫防し得るに至つたのである。冷水浴も身體の壯健なるには其必要はないかも知れぬ。此冷水浴は決して骨が折れぬもので、水をかぶる利那に深呼吸の代りにもなる。

### 過食と節食

全體吾輩は藥と云ふものは一番嫌ひである。實藥などは一切買つた例がない位で、蓋に云つた近邊の醫者の外には、他の醫師とも交際は少しもない。但し藥に餘り依頼せぬと同時に、一面養生と云ふことには、大に注意を拂ひ、且つ現に實行して居る。

先づ人間は四十以上にもなれば、餘り食はぬ方がよい。理論上から言つても、一旦發育した後は、僅かの食物で好いのである。殊に胃病患者の如きは、大に節してよい。否た胃病は實に絶食に限るのであつて、差當り胃腸病院に往く必要のある者は、此有効なる絶食療法を試みたら好からう。絶食の功能は一般内科には一樣に功がある。そして之れを實行すると、一時は骨と皮になるが、一體人間は常に過食

して居ると、自然體內に細菌を生じて来るものであつて、此絶食療法云ふ大掃除を行つて、茲に新らしき身體を建築すると、大抵な病氣は療治することが出来る。唯だ彼の結核性の病氣丈には不向であるやうであるが、外科の疾病にも夫れく亦功驗がある。尤も一口に細菌と云つても、中には有毒でないものがあるけれども、併し假令有毒でなくとも、深山あると、有益なものば珍いから、ツマリ多くは有毒菌と見做してよい譯である。

絶食療法を行ふ 今絶食療法を實驗した人に就いて就ての覺悟 で見ると、或は極く短時日の者もあり、又は四十日、五十日乃至七十日位もやつた人があつたが、孰れも最初の中・餘り困らなければならぬ。而して最も重視すべきは、其人の精神作用であつて、若し自分死に顔して居るものと思ふやうなことで、到底身體は保つてゐるのである。即ち自分の絶食状態の氣遣をしてはならぬ。之れには信仰と沈着心を要するのである。斯くの如くんば、七十日位は十分に保つてゐること

も思ふのである。

精神修養

絶食療法と さて以上に述べた絶食療法を實行するに當つては、必ずや大なる自信が伴はねばならぬ。人間は三日も食はずに居たら死ぬるものと確信して居たら大變である。或る場合に孤島に漂流して飲食を以ることが出来なくても、人間は四十五日の間は、食を絶つても死ぬるものでないといふことを知つて居れば、遂には一命を助かることも出来る。

一體此絶食を行ふと、三日目位からは少しもヒモツグないと云ふ話で、其後は更に食慾がなくなる。そして再び食慾が復するのは一週間位の後である。尤も人に依つて長い人もある。それから猶ほ念の爲めまでに言つて置すが、今度食事を取るに云ふ時は餘程大切であつて、先づ最初果物の汁とか、粥の如きもので慣らして行かれねばならぬ。

禁酒と禁煙

吾輩は以前耶蘇教に居つた關係もあつて、酒と煙草とは何れも之れを

頭山滿翁の斷食療法

頭山滿翁云へば支那社の社長として、稀世の大親分的政客として、其澎洋たる人格は廣く世に知られてゐる。(名士養生振りによる。)

性來は弱くない 僕は病氣に度々やつた。殊に胃腸が胃腸を病む 悪い。之れはツマリ日頃不養生をやつたからである。併し元來は弱い方ではなかつた。今でも別に病氣と云つてはない。運動は時々やるが、續かぬ、冷水浴も其通りでドウも續かぬ。ツマリ克つ能はぬのだな、時々思出すが長持せぬ。併し僕は身體は弱くない。若い時分には、食ふことでも、道を行くことでも、力でも、儼に他人の二倍はやつた。長生をしたいといふ氣が。ないでもないが、先づ生き

るまでやるのさ。 絶食療法の出來 一週間位、絶對に食はぬ。却つて藥を飲むよりは此方が功驗が多いやうだ。そして其後で粥でも食つて慣らすやうにして居る。之れは別段他人から教へられた譯ではない。自分が初めての經驗に依つて、爾後やるやうになつた。

酒 煙草が、酒は昔から少しもつらぬ。尤も若い時には、ハネ込み酒は、投げ込んだ。大體之れは遺傳があるからで、兩親の飲まんぢやつたから、自然好まぬのであらう。 朝は早い。晩くとも六時には屹度起きる。以前は未だ

一層早かつた、そして睡眠時間は七時間と定めて居る。喫煙と云つては、先づ禁でも見て居るのが面白い。自分打つよりは、寧ろ自分より上手な奴のやつて居るのを見て居るのが楽だ。それから相撲を観るのが好だ。極く氣易 僕は極く氣易い方で、相應に食へるい方である。ものあれば、何も数々のものを車に列べなければならぬと云ふ方ではない。食事に對しては極く平氣である。別段心に面白くないと云ふやうなこともない。退屈はしない、此頃は往々間食はやる。併しやらんか可いそうだ、尤も自分も成る丈に廢めることにはして居るが、全く廢めること云ふことが出来ぬ。

イヤ斯う云つて居る中に、僕もサキ參るだらう。大體のやうな元氣は逆しない。

### 眼の健全法

一、毎朝室内の空氣と同一温度位の混合物なき水にて洗ふべし。

- 一、先づ手を洗ひ、然る後眼を洗ふこと。
- 一、眼の疲れたる時は先づ眼を休息せしめよ。
- 一、同一物を長く見詰る、適宜に視線を轉換すること。
- 一、眼の震める時は、よく洗ひて之を清潔にし且なるべく之を休めよ。
- 一、光線をして眼に直射せしめざることを。
- 一、窓を横にして机に對し、左より光線の入る來るやうにせよ。
- 一、頭を下げて執務や勉強をする時眼に充血す。
- 一、眼を休ましむるに最もよく、刺戟の少き色は青色、水色。
- 一、光線の振盪する燈火を避けよ。
- 一、燈火にはスリ硝子のホヤを用ゐよ。
- 一、眼に異物の入りたる時は清潔なる水にて軟かく洗ふ可し。
- 一、手拭は常に清潔を保つべし。
- 一、煙草、酒を慎むべし。
- 一、近視眼の疑ある時は醫師に就きて指揮を受けよ。

### 第四編 皮膚主眼の健康法

### 目 眼 の 編 本

▽以上の三篇に於て今日民間に行はるゝ特殊健康増進法の主なるものは全部を網羅したつもりである。洩れたるものあらば、そは著者の寡聞と、その選擇取捨の或る標準よりせるものである。

▽而してこの第四篇は題して皮膚主眼といふ。その内容は皮膚の鍛練と、其の強健とに依つて全身の健康を増進し、以て諸病の豫防となすは勿論体力充實の實を擧げんとするにある。

▽即ち其方法は冷水浴、海水浴、水治療法、日光浴の四章に之を説くのであるが、由來之等の方法たるや、往昔より民間に行はれ、醫學的衛生と離れて立派に獨立した一種の健康術として發達して來たものであるが、近時病氣療養、衰弱恢復等の目的より、醫家が之等の方法を盛に應用するに到つた。而して今日に於いては、寧ろ之等の方法は、民間健康法としてよりも、醫學的衛生の一部たるの感がある。

▽故に本書に於いては、成るべく現代醫家の之れに對する代表的にして實驗的なる意見を總合紹介する事に力め、讀者をしてその効能と方法とに關する最近の學說に接する便に供せんことを期した。

# 第一章 冷水浴

## 序 説

冷水浴が一般の健康法として其効力が偉大であるといふことは、最早世人の信じて疑はざるところとなつた。冷水浴の目的は、之を一言にして盡せば、皮膚をして寒暖の激變に堪へしめ、之に依つて内臓諸器管の働きに異變なからしむるにある。全体吾々の身体は何處の部分でも刺戟を與へると、そこが段々發達して来る。その代り使はないで置くと弱くなり、その働きの鈍くなる。鍛冶屋の腕が發達し、坐り通しの店員の脚が弱くなる如きその實例である。駝鳥を見ると、足ばかり使つて、羽を使はないから、翼がなくなつて了ひ、暗いところにはかり居る動物の中で目のなくなつた動物も澤山あることきも、その實例の一つである。歐米人は料理が發達進歩したために齒が弱くなつた。皮膚も之れと同様である。刺戟を與へぬと段々柔弱になつて了ふ。日光浴も海水浴も皆矢張この皮膚に刺戟を與へる目的から出たものであるが、冷水浴、冷水摩擦は其最も一般的な方法である。而も其方法は簡單であり、師匠も要らず、金も要らず、所も時も要しないといふところに非常な特色がある。同時にまた一方からいふと、他の健康法の如く特別な研究も要さぬのであるが、著者は茲に現代醫家及實驗家數人の説を紹介することが却つて、讀者の便となるべきを信じ、先づ第一節には醫學博士永井博士

の「冷水浴の生理的に及ぼす影響」(學生所載)を、第二節には農學博士玉利喜造氏の「冷水浴の實驗と其方法」を、而して最後に關寬翁其他の實驗談を紹介して此章に代ゆることにした。

従つて其順序や説述の方法に截然たる体裁を缺く趣きがあるが、讀者若し之れを通讀するならば、冷水浴に關して求めらるゝ凡てを、その裡に發見せらるべきを信じて疑はない。

## 第一 永井博士の冷水浴論

永井博士が吾が現代醫學界の一權威たるは、いふ迄もなく、世人の知るところである。この一篇は博士が頃日雜誌「學生」の爲に特に其研究を發表されたもので、其内容は多少學說に傾くが、茲に紹介して參考に資する。その説くところは、主として冷水浴が人間の身体に及ぼすところの生理的作用といふべきもので、冷水浴が如何に人間の健康に益するかといふ問題に關する權威する學說として熟讀含味すべきである。

水垢離は一 曠世の哲人カント曰く、「經驗の中にのみ真理あり」と、およそ、冷水浴が人の健康の冷水浴 康保持の上に於て、將た病の治療上に於ては著しき効能あることは古くより經驗されし事實にして、遠くは希臘の昔アステレピアテス殿堂に於ける主たる治療の一法として冷水浴が擧げられて居る。また夫の我邦に於て水垢離と唱ふる舊き治療の一法の如きも、その名稱こそ異なれ、同じく冷水浴應用の一方面に外ならない。尤も此等は、その宗教上の信念が少なからざる助けをなせること勿論なれども、尙ほ實際に於て、水浴の生理的作用が、効果ある經驗を積むの基礎を成したこ



とは言ふ迄もない。即ち斯の如き經驗に依りて水浴の効果あること又眞理なりと言ひ得るのである。併しながら胃頭に掲げたるカントの言をして九鼎の重を成さしむる爲には、茲に何故に經驗を通じて得たる事實が眞理なりやを説明せねばならぬ。而して是れ實に經驗の學問なる自然科学の十分に努力せねばならぬ領域である。従つて茲には自然科学上より、何故に冷水浴が健康保持の上に著しき効果ありやに就き極めて簡單に陳べようと思ふ。

身體と外

凡そ生活現象なるものは、内外の種々なる條件が極めて微妙なる調和を保つて部の關係 始めて成立するものである。而も何等か外の條件に一定の變化が起れば、内の條件も亦之に應じて變化を現はすものである。この外的條件の變化を、一般に刺戟と稱へ、内の條件が之に順應するために呼起さるゝ生活現象の變化を反應と稱へるのである。元來刺戟として働くものに種々あれども、大體之を分てば一は理學的、他は化學的となる。その前者に關しては光、電氣、壓力等種々なれども、就中生活現象に最も密接なる關係を有するものは熱である。言ふ迄もなく熱刺戟は、その働くべき刺戟物の温度と體温との關係如何に依りて、寒若くは温の感覺を呼起すものである。従つて體温と相等しき温度を有つものが働く時は刺戟は成立しない。反對に體温より低い温度を有するものが働けば寒の刺戟を呼起すし、又働く物の温度が體温よりも高き時は温の刺戟を生ずるのである。斯く熱の刺戟は比較的のものであつて、假令同温度のものなりとも、之を感受すべきは皮膚

如何によりては或は寒とも感じ、又温とも感するのである。且つその刺戟の強さは、温度の變化の急激なりや否やに著しく關係して、變化あれば、刺戟は益々強くなつて來る譯である。且つその働く面積の廣狭にも關する者で、廣く働けば働くほどその刺戟作用は著しいのである。且つその刺戟を受くべき場所の如何によりて、結果は一樣でない。之を例へば胴の兩側は、中央部よりもその感じ強く、尙ほ頸部にありては殊にその感じが強い。且つその人の體質如何によりて、この刺戟を感ずるに強弱の差あること尠なくない。

人は寒さに

概括して言へば、一般に理學的刺戟の働くのは、體の表面殊にその外表に於て感長く堪える が強い者であつて、熱刺戟も亦然るのである。蓋し身體の外表に於て、殊に之に感應すべき感官装置が特によく發達して居るのである。即ち彼の皮膚に於ては數多の温を感すべき點と、寒を感すべき點とが存在し、而して一般にその寒點は温點に比して多いのである。即ち人體の皮膚に於て平均一平方仙米中、寒點は十三を算するに温點は僅に一・五あるのみである。人體の外皮は約二萬平方仙米の表面を有するが故に、寒點の總數は約二百五十萬個にして、温點の總數は僅かに三萬個に過ぎない。又皮膚の各部分に依りて此等感覺點の疏密の狀を異にし、従つて其部分々に依り寒温感覺に強弱の差があるのである。

言ふ迄もなく人の體温は略一定せるもので、凡そ三十七度前後である。元來外表に於ける温度は

その中に於ける熱の放散と、血行により持來さるゝ熱の輸入の關係とによつて、決定さるゝものであるが、今皮膚の温度よりも高い温度を加へて、温刺戟を呼起し得る範圍は極めて制限されてゐる。何となればある。範圍を越えて高い温度に曝さるゝ事は即ち體を形成する蛋白質の凝固を起し、忽ちにしてその部の死を招くか、乃至は烈しい疼痛を覺えて到底之に堪え得ないのである。併しながら皮膚の温度より低温度にある寒刺戟はその範圍極めて廣きもので零度以下乃至それ以下のものでも、人之に長く堪え得ること誰しも知る所である。

斯様にして第一には皮膚に於ては温點よりも寒點が遙によく發達せること、第二に寒刺戟を適用し得る範圍が温刺戟適用の範圍よりも遙に大きな事、この二理由に因り、熱刺戟中殊に寒刺戟を應用することは最も適切であり、且つ有効である。而して寒刺戟としては、既述の如く、何にまれ體温よりも低い温度を適用すれば好いのであるが、併し就中最も適當なる性質を具へたものは水である。

### 水と人生

抑も水は最も大切な關係を生活現象に及ぼすものである。水にしてなくんば生命またなしとすら言はるゝ位のものである。殊に、水はまた寒刺戟として生活體に働く上に於て、何物を以ても代ふ可らざる程勝れた性質を帯びてゐる。

今水と空氣とを比較するに、空氣はその熱の傳導性に於て廿八倍水よりも少く、且つその熱を保ち得る比熱の點に於ても僅に水の三千分一に過ぎない。即ち冷たい空氣に比して、冷水は、體の表面に

觸れ、之より熱を奪ひて、之を自己の中に取り込み寒刺戟を行ふ力に於て、甚しく強いのである。水が熱を保ち得る能力の大なることは、一封度の水を攝氏の一度丈温めるに用ふる熱量を以て、ペン油二封度、鉛ならば八封度、水銀ならばその三十三封度を温め得るに徴しても明白である。加ふるに水は隨所に存在して、且つその温度を極めて容易に加減し得る點に於て、將又萬遍なく皮膚に働かすことが出來、且つ又必要に応じて直に之を拭取り得る點に於て、使用上最も重寶であり、他の何物を以ても之に代ふることが出來ない。想へば故乃木大將は、平常水は非常に大切にせられたと云ふが、正に然るべきである。

冷水浴にあつてはその効能は、即ち水のこの重寶なる特性を巧みに利用して、その寒刺戟を皮膚に働かすことに依りて起る反應にあるのである。

### 冷水と反射

抑もこの生物の體は、之を以て殆ど想像外の微妙なる働きをなす機械にも比すべらありて、茲に生活現象なるものが成立してゐるのである。されば極めて些細なる外界の變化が之に働くも、直ぐそれよりそれへと種々の變動の生活現象に波及し來ることも既述の通りである。

中にも吾人人間は最も發達せる生體である。それには神経系が十分に發達して全身の機能を主宰し、外より働く刺戟を感受し、之を知覺神經に依りて神経中樞に報告する。神経中樞は又その報告に基い

て、或は運動神経に命令を傳へて一定の運動を惹起さしめ、分泌神経に興奮を傳へて一定の分泌を呼起すのである。而して此等の機能の中、生命保続の上に必要なるものは、往々精神作用を働かさずとも、自ら呼起さるゝものであつて、之を名けて反射と言ふのである。而して寒刺戟を皮膚に働かす際、身體に呼起さるゝ反應の多數は、孰れもこの反射に屬するのである。

**冷水浴と** 茲にその反射中、最も大切なものに就て述べれば、第一には血管系の反射的運動の働き 動である。血管は、その壁に平滑筋即ち不隨意筋を備へて、その伸縮に依りて、著しく自己の大きさを變化することが出来るのである。而してこの筋肉の伸縮は、一定の神経中樞即ち血管運動中樞の主宰の下にあるもので、血管の擴張及伸縮を司る中樞よりして、一定の神経血管壁に到着しこの中樞の衝動を血管壁に傳へ、以てその伸縮を呼起すものである。而もその血管運動の中樞は、種々なる知覚神経と連絡して、之に依り著しく反射的に血管の大きさが變化するのである。就中皮膚の知覚神経とは、尤も密接の關係があつて、今寒刺戟が働けば、茲に血管の反射運動が呼起さるゝのである。而して若しも寒刺戟の働く時間が非常に長くない以上、皮膚及び筋肉即ち外圍の血管は著しく收縮する。而も之に反して、内臓並びに腦髓の血管は著しく擴張し來るものである。

勿論、血管の縮むことは、その中にある血液の壓力を高めることになる。而して寒刺戟に會ひて、

皮膚及び筋肉の血管が縮めば、血壓は著しく高まり、而してその状態に於て、彼の内臓及び腦髓の擴がりし血管中に、烈しき勢で餘分の血液が流注することとなる。この状態が、寒刺戟の働くことによりて起る反射の第一期である。

**冷水浴は寢起** 續いて反射の第二期に入れば、今迄收縮せる皮膚筋肉の血管はその反射として擴になすべし 張し、之に反して内臓の血管が收縮に傾くのである。即ち今度は温かき血液が盛に外表を流れる。従つて皮膚は澤かにして紅色を呈し、且つ甚だ温かき感じを惹起するのである。この時こそ、實に爽快なる感じを覺ゆるのであつて、この反射を十分に起すこと、是れ即ち冷水浴の効果を擧る上に於て最も肝要なことである。

若しこの反動の起ることが不十分ならば、皮膚は忽ち蒼白を帯び、且つ長く戦慄惡寒の感じを伴ふのである。斯くの如き場合には切角の冷水浴も暫に十分その効果を上げ得ざるのみならず、却つて害を及ぼすこともある。

而してこの反動を呼起す爲には、第一に冷水浴前に、十分にその温かさを冷さぬことが肝心である。即ち早朝寢床を出る間もなく、水浴をなすことが最も適當の順序である。或は水浴に先立つて、稀薄なアルコールでまづ皮膚を拂拭することも、この反動を呼起す助けとなる。

第二には働く時間の關係であつて水浴時間を適當に加減することが大切である。餘り長時間に亘る

のは不可である。

第三には刺戟の強さに關することである。世人は動もすれば、水冷くして刺戟餘りに強ければ、反働を起すに不利なりと思ひ、或は湯を交せた水を用ひたりするが、之は却つて誤りである。寧ろある程度迄温度の低きもの方が、十分なる反働を呼起すのである。それは彼の張詰めた糸に對して、強く叩く時寧ろ振幅の高い十分の震動が出るやうなもの、斯して冷たい水を短時間浴びる方が、却て十分の血管運動を呼起すのである。

第四には寒刺戟と同時に他の刺戟を行ふ事である。例へば彼の機械的刺戟即ち灌水浴、或は遊泳、又は炭酸或は鹽類に依つて惹き起さるゝ化學的刺戟もこの反働を起すのに助けとなる。

冷水浴は心 由來血液なるものは、全身の新陳代謝を媒介するものである。されば血行を十分臓の體操法にし、殊に血液の配分状態を適當に變化することは、人體の新陳代謝上に頗る好影響を與へること勿論である。而して之を呼起す爲には、一面は心臟の運動の變化と、他面は血管の運動に待たねばならぬ。然るにその心臟及び血管の筋肉は共に不隨意筋より成立し、意志に依り自由に之を左右することは出来ぬ。即ち反射的にその運動を呼起す他には途がない。斯く觀れば、冷水刺戟は最も適當なる心臟及び血管の體操法とも云ふべきである。即ち冷水の刺戟に依りて、血管及び心臟に於ける不隨意筋の練習を行はしむると同時に、之によりて又血液の配分状態をして、著しく

變化せしめ得るのである。即ち冷水刺戟反射作用の第一期に於ては、血液は非常なる勢で内臓及び脳髓内に流注し、その部分は新陳代謝は著しく高まる。殊に内臓及び頭腦の如きは頗る毛細管に富み、且つ多量の血液を有するが故に、動もすれば血液の鬱滯を來し、爲めに機能の障害を起し易い箇所なのである。然るに今冷水刺戟反射の爲に、此等の部分の血管は擴張し、且つ多量の血液が強き壓力で此等の部分を流るれば、茲にその鬱滯は全く一掃され、機能をして活潑ならしむるの利益がある。

而も反射の第二期では、形勢頓に一變する。即ち第一期にては、筋肉及び皮膚に新鮮なる血液が移り行きて、此等の場所の營養及び活動を高むるのである。

斯の如くして、屢々此の刺戟を受くる時は皮膚は次第にその光澤を増し、麗はしき色彩を呈し、季候の激變等外氣の浸害に對して、容易に犯されぬこととなる。皮膚の鍛鍊法は實に斯様な關係より來るのである。

心臟の弱者 心臟の動作に關しては、冷水浴を行ふに當りては、既述の如く皮膚筋肉の如き外と冷水浴 圍部、血管が著しく收縮するため、血壓が尠ならず高まるのであるから、従つて循環系に於ける抵抗も又著しく増加し、而もその状態下に於て心臟は強く働かねばならぬ故、頗る骨が折れる譯である。併し一方寒刺戟の爲に心臟の鼓動の數は減じ、又一回の搏動によりて押出

される血液の量も少なくなる。尤もその點だけで言へば心臓の仕事は常よりも楽になる譯であるが、併し血圧及び抵抗の増加の爲めに心臓は少なからず勞働するのである。

勿論この事は健康者に取っては、謂はゞ心臓に適當なる重荷を課することとなり、一種心臓の鍛錬法となる。即ち前述隨意筋に出來ぬ心臓の體操を、不隨意的に實行するものと言ふべきである。併しながら若し心臓に故障ある人ならば、その重荷には堪え切れないのみならず、却つて非常なる害を醸すこともある、この點は冷水浴實行者の常に念頭に置かざるべからざる點であつて、心臓の虚弱なるはまづ醫師の検査を受くるの要があるのである。

次に反動時に於て、血管が著しく收縮した場合には、心臓の打つ度数が少くなる事と相待つて著しく心臓の負擔を輕からしめることとなるのである。

### 冷水浴と肺臓

呼吸器も亦、冷水浴によりて尠ならず影響さるゝものである。即ちまづ皮膚に冷き刺激の働いた場合は、それが呼吸中樞に影響して、深い吸息を呼起し、引續いて深く呼吸が現はれ、茲に深く力強き呼吸作用が行はるゝこととなり、之によりて瓦斯交換を促すことは勿論である。而もその呼吸のために血液を心臓肺臓等胸腔内臓に容易く循環せしめ、心臓よりして力強く血液を運び出す作用も頗る旺盛となる。斯く一般の血行殊に肺臓内の循環を盛ならしめ、呼吸器の保健上最も効果あるのである。殊に既述の如く、皮膚・筋肉の血管と、内臓の血管とは、その

伸縮關係に於て逆比例をなせるを以て、冷水浴を實施する際は、皮膚・筋肉の血管は收縮し、而も肺臓の血管は擴張せられ、益々呼吸器管の保健上有効なる働きを營むこととなるのである。

### 冷水浴は一種の安眠法

之を神經に就て見るに、冷水浴にして餘り過激ならぬ以上一般に神經の興奮性は昂進するものであつて、それは彼の冷水浴後、神經状態が言ふべからざる爽快の様となり、且つその機能の頗る活潑に行はるゝに見ても、明白なる事實である。又彼の神經中樞の障害に依りて失神状態に陥れるものにあつても、その顔面に冷水を吹掛くる時は混濁せる意識忽ちに明瞭なる有様に立返るに見ても、皮膚に働く冷き刺激が、如何に神經中樞の機能上に重なる影響を及ぼすものなるか、解るのである。

勿論、これは程度問題であつて、その刺激餘り過激なるか又は神經系の状態が餘り過敏なれば、却つてそのために害を招くこともあるのである。彼の氣の弱い婦女子が投身せる場合など、その屍體を檢すると、少しも水を飲んで溺死せる形跡なきは、即ちその水に投せし瞬間、寒刺激を受けて、忽ち神經中樞の有ゆる機能停止し、以て死を起したに他ならないのである。尙ほ夫の腿反射の如きも、冷水浴の後には尠ならず昂進するものであつて、腿反射の消失した場合の如きも冷水浴の後には往々それが現はれることもある。斯く神經系の機能が一般に佳良となるのは既述の如く、頭腦の血管が冷

水浴のためにより良くなつて来るからである。随つて營養障得の爲に神經過敏となり、不眠になつた際に冷水浴によつて之を治することも出来るのである。

### 冷水浴と疲勞

隨意筋に對しても、冷水浴は非常に有利なる結果を齎すものである。之に就きて多くの生理學者は疲勞計と名くる機械を裝置して、最も精確に其等の關係を研究してゐるのである。即ち冷水浴を行ふ場合と、然らざる場合に於ては、筋の能作に於て著しい相違を來すのである。言ふ迄もなく、冷水浴を行ひし後には著しく筋の能作が高まり且つ之を行はざる場合に比して、其の疲勞の度の少なきは明白の事實である。又疲勞せる筋肉の恢復に關しても、冷水浴は尠なからざる助けとなるものである。之れ即ち冷水浴の爲め、一般血行の良くなるに連れ、筋肉の循環作用従つて又佳良となり、十分なる營養物を筋に供給すると同時に、その收縮に際して出来る老廢分を遺憾なく運び去り得るためである。更に又、一面には、神経系の活動性を加へることが、間接に筋肉の能作上に有利なる働を齎す爲めなることは勿論である。

獨りその隨意筋のみならず、一般の不隨意筋も亦この寒刺激のため尠なからず機能の昂進を起すものである。既に述べた如くその血管壁を形成する不隨意筋即ち平滑筋の伸縮の状態が寒刺激のため著しく影響すること勿論なれども、その他腸胃の壁を形成せる平滑筋もまた、之がためその機能は活潑となり、その蠕動を高める上に於て消化作用上大切な關係を持つて来る。斯くして内臓腹管内に於ける血行の旺盛なると相待ち、消化等の保健上、甚だ大切な價値を有することは明かである。従つて又座業者等運動不足のために、腸胃の違和を起したり、又は便秘の習慣に惱まれたりしてゐる人に取つては、冷水浴はこの上なき好治療法なのである。

### 冷水浴と腎臟病者

次に分泌及び排泄作用に關して陳る。消化液の分泌に就ては、尙ほ未だ十分纏つてゐる。之に反して、尿の排泄に關しては冷水浴は少なからざる關係を持つやうである。即ち一般に尿の排泄は高まるやうである。その原因は、一方寒刺激の爲、膀胱の知覺盛となり、同時にその收縮高まり來ると、他方腎臟内の血液循環の好くなる結果、尿の形成が盛になる故である。尤も最近の研究では、腎臟の血管は他の多くの内臓のそれと異り、皮膚の血管と同様な關係に於て伸縮するとされてゐる。従つて冷水浴のため皮膚の血管收縮せる間は、腎臟の血管また收縮し、其血行不良となり爲に腎臟病の兆候ある者は冷水浴の實行前に醫師の検査を受けねばならぬ。

### 冷水浴と一般新陳代謝

更に一般新陳代謝に就て之を陳ぶれば、まづ一定範圍に於ては、寒冷なる刺激は吾人の體温をして外界の温度の如何に拘らず、殆ど絶えず之を平等に保つたためには、所謂體温の調節機能なるものが必要である。而してその機能には、二つの方面を區別することが出来る。即ちその一

は化學的調節機能とも言ふべく、他の一は理學的調節機能とも名けることが出来る。言換へれば外界の寒き時に身體成分の分解燃焼を盛になし、之に由りて多量の温熱を造るは即ち化學的調節機能である。而も彼の寒氣に遇へば自ら運動活潑となり、甚しきは、全身に戰慄を來して、多數筋肉の收縮起るは、即ち之に由りて筋肉成分の燃焼を盛ならしめ、且つその熱によりて體温の下降を防ぐ目的であり、全く一種の化學的調節作用に他ならない。又一面に於ては、皮膚の血管收縮し、内臓の血管擴張して、温暖なる血液は、主としてその内部を流れ、斯の如くして體温の放射、傳導、輻射の外部に失はるゝを防ぐ、之即ち物理的調節機能に他ならぬのである。斯様にして寒刺戟に會へば勢ひ新陳代謝は、旺盛となる。殊に筋肉運動の活潑なるが爲め、普通の場合に於て、筋力の根元たる含水炭素の代謝機能は、最も盛になり來るのである。即ち血行の旺盛、呼吸の深大なる事と相待ちて、全身の營養機能はその面目を改め、頗る活潑なる象を呈せしむるに至る。

**冷水浴 反射** 以上は冷水浴の全身に及ぼす影響の概略を、生理學的に解説せるものである。茲**作用の總説** 以上を總括して見れば、第一に寒刺戟に依りて、反射的に種々なる反應を各機關に惹起するものなれども、就中、その最も大切なるは、彼の血管系に表はれ來る現象であつて、之に由つて、全身に於ける血液の循環に一大變化を惹起し、動もすれば血行の滯滞を起さむとする傾向ある腹部内臓、肺臟及び腦髓等の血行に、甚だ有利なる影響を及ぼし、且つ之に由りて、其等の大切

なる機關の機能を向上せしむると同時に、一般新陳代謝の面目を一新せしめて、十分なる營養分攝取を促し、尙ほ同時に老廢物の排泄を遺憾なからしむる點に於て、冷水浴は保健上寔に重要な働きをなすものである。殊に彼の血管壁の筋肉の如き、腸胃の壁の平滑筋の如き、又は呼吸器道に於ける平滑筋の如き、その孰れも不隨意的にして、意志によりては之を左右し、之が訓練を行ひ得ざるものにして、唯冷水浴をなす場合は、或は反射的に之が伸縮を活潑ならしめ、又その機能を十分發揮せしめる。即ち其等の保健に關し、冷水浴は最も適當の手段である。

斯の如くにして、消化器の障害、例へば消化不良、便秘、痔疾等に於て、又呼吸機關の障害、例へば氣管支加答兒及び肺臟に於ける慢性の疾患等、腦髓の障害例へば神經衰弱等に於て、孫れも冷水浴を適度に、且つ十分注意して行ふことにより、之を治療し、進みては又其等機關の健康をも保持し得る。

### 第二 玉利博士の冷水浴實驗

農學博士玉利喜造氏は熱心な冷水浴の實驗的研究家で「冷水浴の實驗及學理」(實業之日本社發行)といふ小冊子へ著はして居る。博士が最も熱心に研究されたのは、かの盛岡の高等農林學校長とされたる頃で、茲に紹介するものも亦其頃の研究である。故に特に寒地に於ける實驗としての興味もある。

る。博士は先づ、自分の實驗よりせる自分自身のとり來つた所の方法を述べ、次に更に其一般の幻果を明かにせんがため、重ねて其効能と方法と學理とを説いて居る。多少前の永井博士の學說と重なる點もあるが、専門家でない農學博士の氏が、特に熱心を以てせるものなるが故に、随分吾人の參考とすべき點も多いから、成るべく多くを紹介したいと思ふ。即ち此一節は博士自身の談話として讀まれ度く、文中余とあるは即ち博士自身である。

冷水浴の方法

冷水浴を始める好季節 冷水浴の方法といつて別段六ヶ敷いことはない、只頭が冷水を浴びるのみであるが、併し其順序や注意やを言へば、先づ之を始めんとする人は、夏時より實行すべしと言ふが如何にも其方が宜からう。併の余輩は餘り多量に浴びぬから左程の關係を有せぬ。先づ朝起きて面を洗ふときに浴するが、夏時の外は風の吹通す處は宜しくない。又寒き地方に於ては殊に然りである。

冷水浴を行ふ順序 其の方法は浴室に於て眞裸体に成つて顔を洗ひ、後ち頭から浴びるので、先づ自分が行る順序は朝起きて直に浴室に至り、眞裸体と成つて、板の間へ跳び上り、西洋の深き金盥(白磁器の引きたるもの)に酌込んだ水で手を洗ひ、次に膝から以下の脚部に水を澆て洗つた後ち屈んで通常の如く口中を清掃し、次に顔面部部に水を澆いで洗ひ、次に胸腹部に、次に股部に水を澆いで洗ひ、更に水桶から水を酌んで盥上で頭上に數次澆いでから、其水を肩、腕、脇、肋等に澆いで洗

ひ、更に柄杓で二三回頭に澆ぎ、最後に肩背より澆ぎ浴了るのである。そして手拭で能く拭いた後ち又西洋手拭で全身を摩擦するのである。

尙初は此摩擦を充分に行なつたが今は只一通り行る。西洋では只濡れてゐる儘衣服を着けるものがあるそうであるが、併し多少摩擦した方が善い様である。右の通りで今は水桶一杯を浴する許りだ、其間約十分間を要する位だ、夏盛暑の候身体が温まり懶さを感じ又神經が興奮しない様な時は更に風呂桶に水を澆へて又に飛び込み、頸まで全身を没するときは少時で全身冷却する、そこで直に跳び出る時は實に爽快を感じる。

寒地の冷水浴 然るに寒地では冬期になれば、余輩年齢に依ては、身體に無理を來さざる様、水桶一杯に對して小さな鐵瓶一個の熱湯を注ぎ緩和して浴するのであるが、それでも嚴寒の朝は周圍に飛散したる水は直ちに凍結する有様だ、併し血氣盛りの壯年者は必ず斯る注意の無用なるを發見するだらう。近頃或る雜誌に北海道十勝國に於て七十八歳の老人が河水の水を破壊して毎曉河水に浴するといふことを掲げてありましたが、之は格別に丈夫なる人と思はる。昔より『老人の冷水』とは危険の比喩であるが、其れは各自の體質等にも依ることゆゑ銘々が自身の體質健康状態等を案じて取捨折衷しなくてはならぬと思ふ。自分の經驗に依れば寒地に於ては寒中には全身を拭くよりは眞裸體と成て温湯を頭より冷る方が効驗があると思ふ。



### 冷水浴の妙味

今日は冷水浴をせずには冷水摩擦を行ふ人は甚だ多くある様だが、成程温湯で顔を洗ふ方から云へば幾分か良いには相違なけれど、冷水浴の効能は頭より浴びて「プルツ」と二三回悚ひ上る様に感ずる處に妙用があるのと、早朝寢起きに眞裸體になつて頭より「ヨボ濡レ」になりて嫌な思を爲す處などに効能が存在して居ると思ふ。故に冷水浴は多量に浴び又は長く水中に入り全身を充分冷却したる方が効驗更に顯著なりとは云はれぬ、一通り全身が冷たく神經がズーと寒く感ずれば夫れで宜しい。神經作用であるから瞬電の間と云ふて宜しい。醫者は冷却したる身體が五分間にして體温を恢復するまでは宜しいが、それより長く體温を恢復せぬ様では却て害ありと云ふて居る。余輩は一分も要せぬ、唯全身に冷水が觸れて寒冷を感じたのみで身體それ自身は冷却せぬ併し盛夏の候には前にも述べたる如く體の内部の神經迄冷氣を感せしむる必要あれど、兎も角も神經の「ボンヤリ」して居るを毎朝冷水を以て「ビツクリ」せしめて常に活躍興奮的の狀態に置けばそれで宜しいので、其故に長く充分に身體を冷却するのが「ヨリ有効」なりとは云はれない、河水の凍るが如き處では寒中二分も河水に入れば充分である、井戸水も手桶一杯を浴すれば澤山と思ふ併し必ず頭より水を浴びなければならぬ。

### 冷水浴後の注意

茲に冷水浴を行ふ人の注意すべき一要件がある、夫れは浴後直ちに暖かなる食事をなすことである。私は前にも申す通り身體を冷却せしむるまで充分浴せざるも、

若し浴後三十分も食事を爲ぬと自然身體が冷却して来る。又は冷却したる身體が一たびは温かに成るが再び自然冷却して仕舞ふ。之れは冷水の爲め冷却するよりも却て惡結果を來す故に自分は暖かな食事の準備が出来たるを俟て浴室に行くのである。時に來客杯ありて食事を爲すことの出来ない場合もあるが、右様な來客には挨拶の上食事を濟まして用談するのである。先づ吾輩の執り來れる順序は浴後襦袢の儘鐵亞鈴を以て簡易なる體操を爲し、衣服を着けて直ちに食事に取掛るのである。猶寒中浴室の板間は終日凍つてツル／＼するから、其處に素靴の儘乗ると足裏に非常の寒冷を感ずるし、又第一滑つて危険である。故に自分は竹皮の草履を穿て行くのである。農林學校の生徒も秋頃までは大分水浴をしたけれども右の様な事情から餘程その連中が減少したと云ふことである。併し百餘名の寄宿生中只今でも二三十名はある。其氣力家に至りては一月は休業中であるから二月中柔道擊劍の寒稽古を催したが、此寒稽古に出て燈火の下にて一通り稽古を爲し終て、冷水に浴し食事を爲て後、その日の課業に就くがある。

### 冷水浴の偉効

冷水浴の効能は前に述べし如く、皮膚が丈夫になつて風邪に罹らないと一般に云ふけれども、之れは實に複雑である。先づ之を大別すれば、精神の修養上一種靈妙なる効驗ありといふこと、身體の健康上偉大の効果を及ぼすといふことである。語を替へて云へば一は神經又は心理的にして、一は生理又は病的とも云ふが、併し畢竟神經に關係を及ぼして居

るから複雑の様であるけれども實は左程複雑ではないと思ふ。  
冷水浴の精神上に及ぼす偉効 冷水浴と克己心の養成、精神上に關する効驗を擧ぐれば云ふことが甚だ多い、併し之を順序立て云ふよりは先づ自身が感得した處を話すとしよう。

早朝起きてイキナリ冷水を頭よりかぶること之れは不愉快である。冬期は無論のこと、夏月も雖も實際湧るまでは甚だ好ましくないが、其様な思を耐へて浴後全身を拭ひ了りたる後の心持は實に爽快で何とも言はれぬ様に氣が清々する。而して身體が軽く若くも氣力が附く。殊に夏時杯は著しく其感じがあるが併し冬期でも暖かなる寢床に休み居つた身體であるから冷水の刺激を受けて興奮する。即ち氣力が加はつて来る譯である。而して一日の始めに先づ其不愉快といふ氣を壓へ、不精の魂性を自ら挫いて毎日克己心を養成するのであるから世の中に嫌なさいふ氣が少しも起らず、又物を苦とせぬ様に成る。これは洵に結構なことである。

冷水浴は前腦を明快ならしむ 猶又大切なるは頭腦が明快機敏に成ると云ふ一事であるが、中樞神經が強健に成るからと云へば、其れで宜しい筈であるけれども實際應用上顧ぼるゝ處に差別があるから申述べて置く、是等の効能談はさうも他人の口を假る方が宜いから此の邊で止めて置く。

て風邪に罹らぬといふ傳へて居るが、夫に相違はない。併し決して皮膚位のものでない。兎も角も風邪又邪氣に冒されぬ時に全く罹らぬではないが罹つても至極軽い、繼令流行感冒の如きものに罹つても甚だ輕微で後からあれがさうであつたかと云ふ位である。加之ならず諸々の病に罹らぬと自分は深く信じて居るのである。實に冷水浴は總ての病源を洗ひ去るやの心持がする、他の人々も皆同様の感を得る。之れは妙である、併し自分の學識としては其理由ありと深く信じて居る。其學理は追て講述すべきも、是迄永年月の間之を實行し來りたる人々は皆生來虛弱なものか冷水浴を行ふ様になつてから非常に健康を恢復したりと異口同音皆唱ふる處であるが、單に皮膚が丈夫に成て風邪に冒されぬだけのことなれば決してそんなに健康體でない筈だ。之れは畢竟神經を丈夫にするからである。其れからして他の諸病も發らぬのである。

冷水浴實行者は傳染病に感染せず 私は唯今凶作文庫さいふを設けて古來より東北の凶作 饑饉に關する書類を録を集めて居るが、凶作の心得に附隨して流行病に對する心得が能く書いてある。或る書に「疫病にも冷水を浴せしめ、又看病人の心得として毎日冷水浴をなせば其病に感染しないから必ず行ふべし」と勸めてある、之れは實に敬伏に堪へぬ。其凶年の折の心得になぜ疫病のことを書いたと云ふに凶年 饑饉の折には必ず疫病が流行するからと云ふことであるが、して見れば只今では流行感冒といふ「インフルエンザ」が云ふが、之は西洋より進入したるもので、又西洋に於ても近年より流行する様で左傳奇異とす

るに足らぬ様ではあるけれど、此兩三年来流行する處の  
胃腸を害し、大に神経を衰弱せしむる流行病は凶敵書

等に記載してある傷寒瘧疾と云ふ病症と同一では無  
からうかと思ふて居る。(後略)

### 第三 氷雪中の冷水浴實驗其他

次に冷水浴の實驗家として最も特色ある關寛翁の實驗を紹介する。翁は北海道氷雪中に於いて永年  
實行したのである。

#### 慰安法と冷水浴

余は本年七十八歳であるが、明治三十五年の春四月に徳島を去つて北海道に移住  
したのである。是より先き四男又一をして十勝國中川郡釧路國足寄郡に流る、斗  
満川の畔に牧場を経営せしめた。然るに明治三十七年日露の國交破れ又一が召集せらる、事となつた  
ので余は代りに此地に來り其の留守を監督することになつた、が偕て創業の困難に加ふるに雪害や疾  
疫やの災厄に踵いで其他天災人害蟻集し來る有様で、損害を蒙ることも夥しく余が心を悩ましたこと  
は實に尠くなかつた。而も此間にあつて余が憂愁を掃ひ去り、心身を慰めたものは實に毎朝冷水を身  
体に灌ぐ所謂灌水浴の賜であつたのだ。

#### 冷水浴によつて得たる利益

余は現在世間の人から羨まる、程の健康を保つて居るが、壯年の頃までは身体至  
つて弱く、頭痛に悩まされ、胃を病み、又屢々風邪に犯さるゝと云ふ譯で絶えず

病魔の爲めに苦しめられた。且つ性來記憶力に乏しき余は此等の病症の爲に益其の減退するを感じ、  
其治療法に就き苦心して居た時、偶々冷水浴を爲して神に祈願すれば必ず効驗があると告げて呉れた  
人があつた。そこで早速その言に従つて實行したが、遂に冷水浴を永續することが出来ずして中止し  
てしまつた。その後或る書物で感冒を豫防するに冷水浴の非常に利益ある由を見たので、再び冷水浴  
を行つたが春夏の候は能く繼續する事が出来たが、寒冷の頃となると何時とはなしに怠る様になり、  
その後數年間は春夏の際に折々行ふに過ぎなかつた、然るに二十五六歳の頃、醫業を以て身を立つる  
に及んでから、日夜奔走の際など頭痛甚だしき時は冷水を以て頭部を冷却し、尙ほ去らざる時は、全  
身に冷水を灌いだが、不思議にも痛は全く去つたので、其後は頭痛の起る毎に全身冷水浴を行つた所  
それが遂に習慣となつて、寒中でも冷水浴に堪え得られる様になつた。斯くて二十五六歳の頃から毎日  
朝夕實行して七十八歳の今日まで少しも怠ることがない而して爾來數十年間と云ふもの頭痛を忘れ、  
胃は健全となり、感冒に犯されたる事は未だ一度もない。

#### 氷を割つて

數十年前から行つてゐる此灌水は、北海道に移住して後冬時嚴寒の時と雖も怠つ

#### 河中に飛込む

た事はない。此地には未だ井戸の設けがなく飲用水は斗満川の河水を用ひて居る。  
此の河は余が家を去ること半町餘であるが、余は毎日朝夕自から此河に到つて水浴するを常としてゐ  
る此地の冬季の寒威は實に酷烈で、見渡す限りの山河は皆氷と雪で、河水の如きも其表面は氷結して

厚さ尺餘に到り、人馬共に其上を自由に歩むことが出来るのである。又以て此地に於ける寒氣の一斑を想像するに足らう。

然れども余が數十年來勵行し來つた灌水の功德は、余をして斯の如き寒威にも畏怖れしめず、猛然と氷河の中に身を投ずるを得せしめた。余は昨今の酷寒中でも毎晩未だ夜の明けざる中に蓆を離れ、如何なる嚴寒大雪の候でも、浴衣、纏ひ、草履を穿いたのみで他には何等の防寒具を用ゐず、唯だ河上の堅氷を破碎する爲め片手に斧を掲げ、風雪を冒して斗滿川に行くを通例としてゐる。尤も結氷久しきに至る時は、假ひ斧を以てしても到底結氷を破碎し難いので、豫め冬季の初から氷を破つて孔穴を設け置き、朝夕此孔穴に身を没して灌水を行ふのだ。これでも一夜の氷結厚さ數寸に及ぶ仕末だ。滿身の勇氣を鼓舞して、曉天に輝ける星光を眺めながら灌水を爲す時の清爽なる情趣は實に言語に盡すことが出来ない。

### 冷水浴の七福

余は北海道に移住して後と雖も、冬時の余の服装は内地に在つた時と殆ど異りはない。而して當地の寒氣を左程に感ぜざる許りでなく、凍傷等に一度も犯された事なく、七十八歳の高齡に達しても猶能く北海の嚴寒に抵抗することを得て、益々身体の健全と精神の爽快とを覺え、筋肉肥滿し、氣力強健となり、之を往年の怯弱であつたに較ぶれば、恰も換骨脱体の想あると云ふのは之れ偏へに浴潮(海水浴)と此數十年間の冷水養生法の賜に外ならざるのである。

殊に(一)災害に遇ふも驚かず。(二)患難に向つても悲まじす。(三)貧しくとも餓えず。(四)老いて勞を厭はず。(五)衣薄くとも寒からず。(六)粗食にも味あり。(七)雨漏りにも眠を妨げざる等は、余の常に七福として神明に感謝しつゝある所である。

### 古人の長壽は

#### 冷水浴の結果

灌水の鴻益があることは醫界の諸大家も普く之を承認してゐるのみならず、我國で、今でも尙神社には必ず御洗井があり、佛閣には垢離場があるのである。是れ古人の体格が健全で長壽を保つた所以である。近世になつて人々は知らず識らずの裡に温飽に流れて仕舞ひ自然皮膚、官能は薄弱となり、諸病殊に感冒に罹り易い様になつた。斯の如き人には灌水などは恐らく耐忍し難からうが併し之を身に行つて習慣となつてしまへば、之を行はなかつた以前に較べ、數層快樂の境に進むであらう。余は旅行の際多くは小川で浴る。例へば豊前國では耶馬溪の青村橋下や、出雪國では須賀川の御襖橋下に浴したことがある。殊に須賀川に浴した時には『すがくし』の御歌の昔を思ひ出したりした。此『すがくし』と云ふのはすこやかなる語の初めであると聞き及んでゐるが實に有り難き御事ではないか。瀧は灌漑と入浴とを併せて實行し得らるゝから殊に妙味がある。昔から大仕事をやる様な人は往々瀧に打たれたと云ふ例を聞いてゐるが余も亦瀧に浴するを好み、旅行の際など瀧に遭へば必らず之に打たれた。瀧壺に坐して半身を浸し、飛下する冷水を以て頭部を灌漑する