

53
228



始



體學
驗理
肺
療
法



田中藏六著

體學
驗理

肺療法

國民體操研究所發行

大正
14. 10. 23
內交

序

肺病は養生次第で必ず治る病氣であります。

其の養生法の大綱に付ては、何れの醫師の説く所も、何れの書物に書いてあることも、左程に大なる相違のあるものではありません。

乍併、微細な點になると、多くの醫師の判断が必ずしも同じではありません。従つて患者は、随分その取捨選擇に迷はさるゝことがあります。本書は特に此の微細な點に互つて、醫師の意見判断などを詳細に比較説述し、私の體驗の結果を附け加へ、患者の向ふべき道を明かに致しました。

加之、養生の大眼睛に付ても、凡ての醫師凡ての學者の説く所必ずしも同一

で無く、而も苦しい體驗を経なければ、容易に分からぬことがあるのであります。私は之等の疑問に就て、醫師の意見を尋ね、自らもこの方面の著書を熟讀しましたが、解決せんとして解決し得ず、求めんとして求むるを得なかつた事が尠くありません、結局苦しみに苦しみ悶えに悶えた揚句、漸くにして體得したのであります。本書は特に是を天下同病の人々に與へ度いのであります。肺病の養生としては、述ぶべき善い事がいくらでもありましよう。けれども實行の困難なことや、實行するに費用のかゝることでは、一般の人に對しては結局効果がありません。例へて言へば、世間には全く生死を超越してから、或は又信仰の生活に入つてから、俄に肺病が快方に向つて、知らぬ間に治つたと云ふ例は幾らもあります、私もたしかに一二左様な人を知つて居りますが、斯様

なことは、非常に偉い勝れた人か、特殊の精神力を有つて居る人にして、初めて出来ることでありまして、一般の人に之を望むことは不可能であります。本書に述ぶる所の療法は、極めて平易、誰にでも實行の出来ることであります。精神修養の點も、何人も苟くも人としてつとめなければならぬ事で、誰れにでも實行の出来ることを述べました。甚だ平凡ではありますが本書を熟讀玩味すれば、病者は必ずや何物かの力を得、確に全治に達することが出来るものと信じます。

私は、最初本書を唯知り合の同病の人々だけに頒つ考へてありましたが、原稿を見て呉れました一二友人の醫學士から、是非廣く一般に提供する様にこの切なる勸説がありましたので、推敲の暇無く一先づ上梓する事に致しました。

本書を讀まれた方の實感や、實驗に付て、參考となるものがあらば御通報を得て、訂正増補は之を他日に期し度いと思ひます。

四

大正十四年十月

著者識

學理 體験 肺 療法

目次

肺病は必ず全治する事が出来る病氣である……………一

最初の一步を誤らぬようにしなければならぬ……………五

重態になつても絶望してはならぬ……………一五

主治醫は一人に定めて置くがよい……………一七

自宅で療養するが一番よい……………二〇

出来るだけ安静を守らなければならぬ……………三〇

職務を抛棄しなくても養生する事が出来る……………四〇

空氣療法を行ふには……………五三

二

風邪を恐れてはならぬ……………五九

風にあたつてはならぬ……………六三

肺患者は深呼吸を行つてはならぬ……………六五

肺患者の入浴……………六九

日光浴……………七四

食餌療法 (滋養食の事などは決して考慮するの要なし)……………七九

體重の増さない事は必ずしも憂ふるに及ばず……………九九

食事前の休養……………一〇一

薬や注射を頼依りにしてはならぬ……………一〇三

喀血したときの手當と豫防……………一〇七

咳嗽と喀痰ある人の養生……………一一〇

盗汗……………一二三

運動はいつから初めてよいか——熱との關係……………一二六

検温に付ての心得……………一二九

灸點に付て……………一三四

病者は常に精神の修養につとめなければならぬ……………一四〇

痔の手術に付て……………一六一

周囲の人々の心得……………一六七

目次終

肺病は必ず全治する事が出来る病氣である

肺病は必ず全治する事の出来る病氣であります。之は醫學上間違ひのない真理であるのみならず、幾多の實例が明かに證明して居る事實であります。

然らば何故に世間に肺病に罹つて、遂に治癒しきらずして死ぬる人が澤山にあるか？それは一口に申せば、肺病と云ふもの、本體をよく理解しないで、徒らに煩悶苦惱し自暴自棄に流れ、養生法を守らない其の結果であります。若し患者がよく病氣の本質をわきまへて、養生法を嚴格に守つたならば、決して治癒しないと云ふ事は無いのであります。

一體人間の身體と云ふものは、巧妙と申すか靈妙と申してよいか、實にうま

二
く出来て居ります。若し怪我をしたとか、病氣に罹つたとか、何か身體に缺陷故障が出来たとか云ふ場合には、必ず自然に治癒する素質がそなはつて居るのであります。例へば、人が怪我をしたと云ふ場合に、其の傷口に薬も何もつけずに其のまゝにして置いても、自然に肉が持ちあがり皮がはつて、元の通りに完全な身體になると云ふ事は、恐らく何人も経験する事であります。時には消毒液で傷口を洗ふとか、或は繃帯するとか、種々と手當を施す事がありますけれども、それはつまり悪い細菌が、傷口から侵入する事を防ぐ爲めでありまして、肉がもちあがり皮がはると云ふ事は、薬そのものゝ働きでは無く、實に身體に自然に有つて居る所の働きであります。もう一つわかり易い例をあげますと、人が何か食物にあつたと云ふ場合には、多くは嘔吐を催して、外に吐き

出してしまふのであります。之も大抵の人は経験があるだろうと思ひます。身體に有害なもの、或は有害で無くても、胃腸の慣れて居らぬ何か變つたものを食べると云ふと、時には人の生命を奪ふ様な事になり、大變危険な譯であります。が、そう云ふ場合には幸ひな事に薬も何も吞まなくても、自然に嘔吐を催して、外へ吐き出してしまふ所の働きが、身體に備はつて居るのであります。斯様に人間の身體と云ふものは、少しでも故障が生じ病氣にでもなると云ふと、人體の細胞は全力をあげて、其缺陷を補填しようとするのであります。病氣は結局人體の細胞と病原菌との戦争であります。肺病は細胞と結核菌との戦争であります、それで、體力が強壯であれば、結核菌を征服して遂に治癒するのであります、病人が營養を善くし新鮮清浄な空氣を呼吸するのも、畢竟體

力を増進して細胞の活動を旺盛ならしめんが爲めであります。それ故にたとひ如何なる難病重病に罹つても、徒らに苦慮悲歎したり自暴自棄に流れたりして、大切な養生を怠ると云ふ事は愚の至りであります。全治の確信をもつ事は、全治に達する第一歩であります。

四

最初の一步を誤らぬようにしなければならぬ

人間の身體が必ず自然治癒のはたらきを具へて居る事は、前に述べた通りであります。然らば、肺病は如何なる場合にも、屹度治るかと思せば、それはそうはゆかない場合があるのであります。如何に人間の身體が、缺陷の生じた場合に、之を補填する能力を持つて居りまして、それは程度の問題でありまして、其の缺陷が非常に大きいときには、それを完全に補填すると云ふ事は困難であります。例へば腕を一本切りとつてしまつたとか、足を一本切りとつてしまつたとか云ふ様な場合には、如何に體力が旺盛で、細胞が一生懸命に活動しても、元の通りに腕が延び足が生へると云ふ事は、絶対に出来得ない事

五

六
であります、それと同様に、肺病が如何に必ず全治する事が出来る病氣であること
申しても、非常に病氣が進行して、末期になつてしまつてからは、之を全治さ
せると云ふ事は先づ困難であります。

それ故に、病者が若し肺病の宣告を受けたならば、直ぐに眞面目に養生法
を守つて、健康の回復をはからなければなりません。よく世間では、肺病を殆
ど死病の如くに誤解して、之を恐れ之を厭ふ事が非常なものでありますから、
普通醫師も病人に向つて、肺病とか肺結核とかと云ふ病名を附けないで、肺尖
加答兒と云ふ病名をつけるのであります、患者も又、肺尖加答兒は肺病でも肺
結核でも無いと思つて、慰安を得て居るのでありますけれども、いづくんぞ知
らん、肺尖加答兒は即ち初期の肺結核でありまして、つまり肺病であります。

最初は殆ど總て、結核菌が肺臓のうちの一番弱ひ部分である肺尖を侵すもので
ありますから、之を肺尖加答兒と申すのであります。それ故病人は、最初に肺
尖加答兒の宣告を受けたときには、油断をして不養生をする様な事があつては
なりません。私も實は、肺尖を誤解し曲解して居りまして、最初の第一歩を
失敗した一人であります。私は大正九年一月七日感冒に罹つて發熱して以來
十數日を経ても、どうしても三十七度二三分の熱がとれなかつたのであります、
最初に診察をうけ世話になつた醫師から、肺尖かも知れないと云ふ事をきかさ
れましたが、その當時に、肺尖も即ち肺結核であること云ふ事は、よく承知致して
居りましたけれども、肺尖と肺病とは同一の病氣であると云ふ感じがせず、た
どひ同じ病氣であるとしても、其の間に何だか、一方は軽い左程氣にする程の

病氣でなく、一方の肺病は死病同様な頗る難治の病氣の様な感じがあつたのであります。其の御醫者さんも又厳格な養生法を教へらるゝのでも無く、平氣にして居つても差し支へ無い様に云ふて居られたのであります。次で私は二月初め〇市のK醫學士に診察をうけました。K氏は又反對に大變私の肺尖が悪い様に云はれ、三年間は少くも靜養しなければならぬと云はれました。若し全治しようと思へば、現職をなげうたなければならぬと云はれたのであります。斯様にK氏より言はれ、且つ養生の心得として、安靜と云ふ事をやかましく教へられましたけれども、なほ私はその當時、左程自分の肺尖に對して、嚴密に養生を要するものとも考へず、又安靜と云ふ事も、それ程に重要なことと思はず、従つて安靜を守ることが足らなかつたのであります。之は私の大なる誤りで

あり失敗であつたのであります。つまり肺病と云ふものに付て、全く無知であつたからであります。しかしながら、此の二人の醫師の診斷並に忠言を忌憚なく批評して見ますと、前の醫師が、肺尖を極く簡單な手軽なもの、如く云ひ、容易に治るもの、如く云はれたのは、勿論病人が神經を惱ましたり、心配苦慮したりさせない爲めでありますが、之は、むしろ最初から、肺尖の極く初期でも、其の養生法としては、肺病の末期の重症の病人が用ふると同様に、嚴密周到なる養生法を守らなければならぬと云ふ事を懇切に教へ、一面養生法宜敷きを得たならば、必ず全治するものであると云ふ事を説明した方が、患者の爲めに、よくは無かろうかと考へらるゝのであります。何故かと申せば、心配苦慮と云ふ事は、病氣を治す上に於て、一番害となる事でありませうけれども、心

配しない、平氣で居ると云ふ事だけでは、病氣は治らぬからであります。そうして、病氣が次第に進行してから初めて、氣がついて大に靜養にとめても、その時は既に、時がをくれてしまふ場合があるからであります。肺病と云ふ病氣は、他の急性病と違つて、相當に病氣が進んだ人でも、別に身體の何處が痛むとか、苦しいとかと云ふ事は、左程甚しくはありません。私の知つて居る或る肺病患者の如きは、殆ど死ぬまで——肺病で死ぬ約一ヶ月前まで位——普通の健康體の人と同じ様に、テニスをやつて居りました、あまり過激に長時間つゞいて、テニスをやつて居る時などには、多少苦しそふに見受けた事もありませんでしたが、兎に角肺病で重くなつて居たに拘らず、毎日平氣でやつて居つたのであります。そう云ふ具合に、殆ど死ぬまで平氣で、過激な運動などをして

居る病人さへあるのであります。而も肺病の養生には、運動が一番悪い事でありませんが、肺病の重くなつた人ですらも、病人によつては、テニスをやるような元氣がありますから、まして初期の肺尖加答兒の人などは、安靜が一番大切である運動が最も悪いと云はれても、やゝもすると、何之位の事はと云ふ氣になつて、——つまり無知の結果、又は自暴自棄の結果——安靜を守らず、有害な運動などをして、それが爲めに、遂に重態に陥つてしまふのであります。それ故に最初から、病人に向つて肺尖が悪い事、即ち肺病である肺結核であると云ふ事を明かに語つて聞かせ、同時に出來得る限り養生法を細密に教ふるのが、醫師として親切ではあるまいかと信するのであります。私の如く、K氏より安靜の必要を説き聞かせられた者でも、實に最初の第一歩を誤つて、それがために發病の年

の五月末頃には、肺尖の程度をこへ、肺浸潤にまで進んだのであります。まだそれでも、左程重態に陥つて回復出来ぬ様になるまでに至らなかつた間に、養生をした事は幸ひであつたのであります。もう一つ慾を云へば、最初から今もつて居る丈の知識があつたらば、極めて短期間で済んだであらうと思ふのであります。

しかしながら又一方、K醫學士から教へられた養生法は、勿論全部病人として守らなければならぬ事ではありますが、現職をなげうたなければ全治が出来ぬと断定されたのは、少しく早計ではあるまいか。嚴格な養生は必要でありますけれども、この病氣の養生と云ふものは、決して單純なもので無く、人によつて千態萬様であるのであります。其病人の職業の如何、病氣が如何様に進み、

如何様に變化してゆくかと云ふ事も見ないで、唯一度の診察だけで以て、療養方法を決定してしまふ事は、餘り感心の出来ない事であります。私が五月末N氏に診察をうけたときには、一層病氣が進行して居つたのでありますけれども、N氏は現職を去るに及ばぬと云ふ意見でありまして、醫師の言はるゝ事は必ずしも同一で無いのであります。

之は何れの醫師の判断がよいとか、間違つて居るとかど云ふ事では無いのであります。之は、軽く極く平氣なものゝ如くに云ふ人は、つまり病人に神經を起こさせまい爲めであり、如何にも重く心配なものゝ如くに云ふ人は、つまり油断なく細密に養生をさせるが爲めであります。それ故に病人は、醫師より極く軽く言はれても、それで安心しきつて必要な養生を怠つてはなりません。又重く

言はれても、決して周章狼狽してはなりません。要は充分病氣の本體を了解し養生法を研究して、之を守る様にすればよいのであります。前者の覆轍にかんがみて、最初の第一歩を誤らぬ様にしなければなりません。

重態になつても絶望してはならぬ

病者は最初の第一歩が大切である事、初期の輕微の間に充分養生しなければならぬ事は、前に詳しく述べた通りであります。しかしながら、たとひ不幸にして重症になつても、決して患者は絶望し悲觀してはなりません。

肺病が大變に進行して重症になれば、之を完全に治癒せしめると云ふ事は、頗る困難な事でありませけれども、之を或る程度まで輕快に赴かしめると云ふ事も出来、また全治させる事も、必ずしも絶對に出来ない事ではありません。醫者からもう駄目だと見はなされてから、二十年も三十年も持ちこたへ、老齡まで長壽を全ふした實例は、いくらもあるのであります。現に我が國の肺病の

療養院に、十年も二十年も入院して居る患者が澤山あるのであります。又重症で迎も駄目だと醫師から匙をなげられた人で、完全に治つたと云ふ例も、決して稀ではありません。それ故に重症になつて、全治まで月日を要する事が長くなればなる程、治癒が困難になればなる程、いよく益々、病人は勇氣を揮ひ起こして、一層細心綿密に養生法を嚴守し、治癒に達せん事を心懸けねばなりません。

主治醫は一人に定めて置くがよい

病人の多くは、肺病の宣告でも受けると云ふと、周章狼狽して、あちらこちらの醫師の所を駆け廻つて、診察をうけるのであります。之は極めて愚な事であり、あります。そんな事をして居る間に、病氣は次第に悪くなるばかりであります。何故かと申せば、肺病は決して醫者が治すので無くして、病人自身が自分で治さなければならぬ病氣であります。醫者は唯單に病人を指導し監督するに過ぎません、如何なる名醫と雖も、一度の診察で以て、其の人の病氣の大勢を斷定し、之を治すと云ふ事は、絶対に出来ないからであります。現に私が病氣静養のために職務を抛たなければならぬかどうかと云ふ問題、又汽車で旅行す

るのに夜行の寢臺がよいか、又は晝汽車がよいかと云ふ問題に就ても、數人の醫師の意見は、必ずしも同一で無かつたのであります。數人の醫師は、皆立派な名醫ばかりでありましたが、斯の如き頗る微妙な點になると、實際に病人自身が解決するより外に途はありません。

又肺病の養生は、其の之に着手する事が一日後れたならば、それは唯一日だけの損失ではありません。一日後れたならば、それが爲めに一ヶ月も二ヶ月も、餘計に静養しなければならぬのであります。二日三日の無理は、實に半ケ年も一ケ年も、嚴密なる養生法を必要とする事になるのであります。

斯様な譯でありますから、病人は肺病の宣告をうけても、周章狼狽して、澤山の醫師に診察をうくるが爲めに、あちらこちらを飛び廻つて、大切な最初の

療養の機會を失ふ事は、實に損な事でありませぬ。寧ろ信頼すべき主治醫によく指導をうけて、最初より自分で治すと云ふ固い決心で進むが、一番賢明の策であります。

私はこの點に付て、最初から非常に大なる失敗を招いたのであります。若し初めにあたつて、よくこれだけの事を心得て居たならば、二ケ年間も病氣をせずに容易に治し得たのであります。然るに最初に肺炎かも知れ無いと云はれて、私は一度自分の知合であるK醫學士に、診察して貰はうと思つて、熱も未ださききれないうちに、百四五十里も旅行をして行つたと云ふ事が、抑最初の失敗でありました。それから更に其の年の五月、友人のN醫學士の診察を受けるなど、態々遠方に居る醫師に診察をうけに行つた事などは、まことに愚な事であつたのであります。斯様に私の最初の一年間と云ふものは、實に療養に付ては失敗ばかりでありました。それでも、ひどく重態にも陥らずして済んだと云ふ事は、まだく幸ひの方でありました。之を初めから充分理解して居つて、少しも周章狼狽する事なく、着々養生の効果をあげて行つたならば、更に一層幸ひであつたのであります。私がこゝに斯様な當然の分かりきつた事を述べたのも、萬一にも斯の如き失敗を繰り返す事の無からん事を望むが爲めでありませぬ。

自宅で療養するが一番よい

自宅で療養するがよいか、入院して療養するがよいか、或は又海岸地方へ轉地するがよいか、何れが最も効果が多いかと云ふ事は、病人の身分や境遇、病氣の程度等、殊に住んで居る場所の關係如何に依つて違いますから、簡單に決する事は出来ませんが、大都會の中央や、其の他特に雑踏する所でさへ無かつたならば、大體に於て、私は入院したり轉地したりするよりも、なるべく自宅で療養するが一番よろしい様に考へます。

私は十年一月の末に〇市のK病院に入院した事があります。私の病室はK病院の中では一番日當りのよい。見晴らしも大變よい室であり、K院長は極

く懇意の間柄で特別に親切にされ、全く勿體ない様な厚遇をうけたのであります。けれども、病院に居れば、他の澤山の病人の顔も見なければなりません、いやな叫び聲も偶には耳に入ります、夜中折角安眠して居ても、他人が廊下を往來して音を立てると、目を醒ますこともあります、人間は自分が病氣で青い顔して居ても、他人が青いしかめ面をして居るのを見ると、氣持の悪いものがあります、いやな思をすれば、それだけでも既に精神の安靜を破る事になります、其の他自分の家に居るのに比べて、種々の點に不自由不便な事の多いのは言ふまでもありません。斯様な具合で、入院後一ヶ月も経たぬ中に、病院が厭やになり、遂に辛棒しきれなくなつて、三月初めに退院致しました。病院が厭になつたもつと強い理由は、入院しても、私の病氣を治す上に於て、少しも效

果を認むる事が出来なかつたと云ふ事であります。入院一ヶ月の間に、毎日診察をうけ、服薬注射はもとより、吸入なども隔日毎に致しました、そうして絶對安靜に致して居りました。それにも拘らず、熱は入院前と少しも變らず、又自覺症も——私の自覺症と云ふのは、身體がだるくて肩が凝つたような感じがして、元氣が無い事を申すのであります——少しもよくなかなかつたのであります。肺病を短時日に治す事の出来ない事は、よく承知して居りましたが、兎も角も入院に依つて少しは熱が降るか、或は體力が増すとか、何とか多少は治癒の光明を前途に認め得るかと期待致して居りましたが、何等得る所が無かつたのであります。そこで得た所のものは何かと申せば、藥劑注射の如きものは絶對に頼依になるものではないと云ふ事、肺病を治すの途は、全く自然療

法に限ると云ふ事の確信を得た事でありました。退院後はそれで、少しも服薬せず注射もせずに居りましたが、熱と云ひ自覺症と云ひ、次第によくなつたのであります。私の様に、特別の待遇をうけた者でも、病院より自宅の方が遙に療養上有効に感じました、入院のために多少でも經濟上の苦痛を感じる境遇の人は申すに及ばず、假令裕福な人であつても、裕福ならば裕福なだけ、自宅に於て自由に思ふ存分の養生をした方が、結局よくは無いかと思はれるのであります。

私は更に其の年の四月から五ヶ月の間、自分の住ひから三里程隔つた海岸に、或る人の別荘を借りて、家族全部を伴つて轉地致しました、其の別荘は、庭園も非常に廣くて立派であり、後方は山を負ひ前面は直ぐ海で、遠近の島々の眺望

と云ひ、空氣の新鮮純良な事と云ひ、何一つ不足の無い結構な所でありました、それに土地の人からも大變親切にされ、暇さへあれば魚釣りばかり致して居りました、病人の銷夏法としては、魚釣りほど面白い慰みは無いのであります。

——私 は機會があつたら、もう一度其處へ行つて魚釣りをしてみたいと思つて居ります——斯様な一つも申分の無い結構な別荘に、家族一同と共に約五ヶ月間假住ひをして、九月の初めに自分の家に戻りました。其の五ヶ月間は、當分入用の衣服とか夜具とか勝手道具等は運んで置いて、決して不自由の無いようにして置きました、それにも拘らず、自分の家に戻つたときには、何と無く伸んびりした、一種の落ち付いた様な感じが致しました。

斯様に景色氣候慰み、何一つ具合の悪い點の無い所でも、永く居れば多少は飽きが來るのであります。所が自分の家になると、假令どんな借家でも、決して飽きが來ていやになると云ふ事はありませぬ。そうして何處に居るよりも、一番便利であります。況してたつた一人きりで轉地しても、中々淋しいやら不自由やらで、得る所は無ないのであります。

更にもう一つ考へなければならぬ事があります。それは新鮮な空氣を呼吸する事は、たしかに必要な事に相違ありませんけれども、清い空氣は必ずしも、海や山ばかりではないと云ふ事であります。たとひ山や海の空氣の新鮮な所に住んで居ても、家の中の一室に閉ぢ籠つて居るのであつたらば、何處に居ても變りは無いのであります。非常に煤煙や塵埃の多い雑踏する大都會ならば、別問題であります。が、そうで無い限りは、世の中の人の考へて居る程に、相違の

あるものではありません。原博士の著書にも、理髮人が業務に従事しつゝ療養
するとして、大阪で營業するがよいか、須磨で營業するがよいか、何れがよい
かと云ふに、散髪の仕事は家の中で而も塵の立つ仕事であるから、須磨であつて
も大阪であつても、清い空氣の吸へない事は同じである、然るに収入はと云へ
ば、大阪の方が多くあるから、結局大阪で營業する方が、療養上得策であると云
ふ意味の事が述べてありました。更に原博士の通俗肺病養生の心得には、轉地の
事に關して、次のようにのべてあります。「轉地のことに關しては簡單にお話
は出来ないけれ共、一般に云へば、夏は成るべく山間に轉地するが善い、冬は
成るべく海濱に轉地するがよい。夏の海濱轉地などは肺患者には有効と云ふよ
りは、寧ろ屢危険である、發熱、喀血、神經興奮、下痢、食慾缺乏等起し

易い(中畧)唯轉地さへすれば肺病が善くなる様に考へるは大なる間違ひであり
まして、種々な點を通算して考へますと、多くの患者には轉地は先づ考へもの
であります云々』と、この博士の説いて居らるゝ所は少くも私の體驗と全然
一致して居りました、眞に味ふべき教訓であります。

殊に經濟上の無理をして轉地などしても、それは徒らに精神上の苦痛を感ず
るだけでありまして、絶對に效果の無い無駄な事であります。そんな事をしな
くとも、空氣療法は充分に行ふ事が出来るのであります。寧ろ慈愛深き親子夫
婦兄弟姉妹打ち揃ふて睦じく、一家團樂して賑やかに心から看護をつくしたな
らば、之こそ正に王侯貴人に勝るの生活であり、病氣の療養上之にまさる所は
絶對にありません。

更に多くの例を見ますと、私が雑誌などで肺病全快の實驗談を讀みました中の凡ての人は、皆病院に入つて薬や注射と喉いで居る間は、何れも治癒に向はず、却つて退院して自然療法に依る事にして初めて、治癒に向つたと云ふ人ばかりであります。入院したり轉地でもしなければ病氣が治らぬものゝ様に考ふる事は大なる間違ひでありまして、原則として自宅療法が一番誰でも實行のし易い、而も最も効果のある療養の場所であると云ふ事は、之等の例を見ても明かに知る事が出来るのであります。

もとよりこの問題は、病人の體質、病狀、趣味、嗜好、經濟狀態、家庭の境遇、その他周囲の事情等に依りまして異なりますから、簡單に決する事は出来ません。其の人の家庭の事情の如何に依つては、少々の經濟上の無理を忍んでも

寧ろ轉地して養生をした方がよい場合もあります。又病狀が相當に重くて、色色と醫師の手當を臨機にうけなければならぬと云ふ人は、勿論入院する事が一番便利であり安心な譯であります。唯一般の肺病患者の療養には何處が一番よいかと云へば、それは原則として自宅が一番便利で有效であるのであります。

出来るだけ安静を守らなければならぬ

肺病の養生としては出来るだけ安静にして、身體を動かさぬ様にしなければなりません。是は實に當然の事であります。殊に熱のある患者は、假令三十七度を超ゆる事が二分か三分位の極く軽度の熱であつても、全く無熱になるまで、牀上に安静に臥て居る必要があります。又たとひ熱が無くても、少しでも身體がだるいと云ふ場合には、牀上に安臥して、身體を休めて居る事が肝要であります。此の安静と云ふ事は、必ずしも肺病に對してのみではありません。どんな病氣でも、たとひ外科的の疾患であつても、之を治癒するに付ては、安静にして居る事が何よりも肝腎であります。

私が抑九年一月初めに風邪に冒され、續いて肺炎加答見となり、その年の五月末に診察を受けた際には既に肺炎の程度を越へて、肺炎浸潤？にまで進んで、次第に病氣を悪くしました原因は何かと云へば、この最も大切なる安静と云ふ事を左程重要とも思はず、従つて嚴格に實行しなかつたからであります。若し私があの當時に安静の大切な事を充分に理解し、之を實行したならば、恐らく斯くまでに病氣を悪くせずに、容易に治癒し得たであらうと思ひます。

肺病に罹つて全治した者の、百人中六十人までは喀血患者であると言ふ事があります。同じ肺病で血を吐くがよいか、又は吐かない方がよいかと云へば、それは言ふまでも無く、血の様なものは吐かないがよいに定まつて居ります。

誰も血など吐き度くありません、然らばどう云ふ譯で、喀血した患者の方が喀血しない人に比べて、治癒の成績が良好であるかと云ふに、肺病と云ふものは極めて厭な病氣でありますけれども、自覚症としては少々身體がだるい位でありまして、他の病氣の様に、急激に痛むとか苦しむとかと云ふ事はありません、従つて肺尖の宣告を受け、養生法として安静にせよと教へられても、患者はそれほどに重大な事と思はず、嚴格に之を守らない間に次第に病氣を悪化させて、遂に重くなるのであります。之に反して、血でも吐くと云ふと、普通一般人は、——喀血は肺尖の極初期の人でも起ります、つまり喀血と病氣の軽いか重いかと云ふ事とは、全く別問題であります——喀血でもすると、どんな軽い肺尖の人でも非常に驚き恐れて、一生懸命眞面目に、醫師の命に従つて、安静を

嚴格に守るから、従つて治癒の率も多い譯であります。之を以て見ても、如何に安静と云ふ事の大切なるかを、窺ひ知る事が出来るのであります。

私は以前は非常に風を引き易い體質で、而も風を引くと、一週間位熱もつづき、病むのを例と致して居りました。そうして、その度毎にアスピリンなどの解熱劑を、自分でグラム秤にて目方をはかつて、服用する事に致して居りました。然るに肺病に罹つてからは、風を引いても、大抵一兩日にして治癒し、肺病の全治以後は殆ど風を引かなくなりました。よし偶に風邪に罹つても、一日床に就くだけで治癒するのであります。而も解熱藥その他どんな藥でも絶対に用ひません。それは何故かと申すに、以前は専ら藥に頼依り、第一に必要な安静と云ふ事を等閑に附して居りました、然るに解熱藥と云ふものは濫りに用ふべ

きものでは無い、寧ろ有害無益であります、その譯は、熱と云ふものは病氣の本體では無く、病氣の結果であります、病氣がある故に發熱するのであります、發熱するが故に病氣が治つてゆくのであります。それだから無暗に解熱劑を用ひて、無理に熱を下げて、病氣そのものがよくなる譯はありません。一時解熱しても又再び熱が出るのであります。解熱劑を服用して熱を下げる事は、徒らに身體を征めるだけであります。この根本を知らずに、以前には風を引くと直ぐにアスピリンを計つて呑んだのであります。所が肺病に罹つて永く療養して居ります間に、原博士の著書や雑誌を読んで充分理解の出來て以來は、決して藥劑を用ひぬ事にし、少しでも風を引くと、直に休養する事に致して居ります、且つ私には、安靜にして居れば決して病氣が悪化するもので無い、必

ず自然に全治するものであると云ふ確信が出來、この信念に基いて、安心して安靜横臥を實行するのであります。それ故に最近は、一日以上床に就くと云ふ様な事が無くして済むようになったのであります。この私の信念は、療病二ケ年間に得た所の有り難い體験の結果であります。

私は嘗て、K病院に入院中、院長のK醫學士に、長途の汽車旅行をするときに、病人は夜行列車の寢臺に寝ながら行つたがよいか、又夜は普通に家の中で寢て晝汽車で行つたがよいか、何れが身體の爲めによいか尋ねた事があります。K院長のその時の答へは、晝汽車がよい、夜は家の中で靜かに休み晝活動するは自然に適つた事であると云ふのであります。私は寧ろ之に反對の考へを有つて居ます。なる程夜靜かに寢て晝活動する事は、正に自然の法則であり

ます。自然に反したやり方は、必ず無理があります。けれども晝汽車にて行けば、長時間汽車の中に腰かけて居なければなりません、病人には長く身體を堅にして腰かけて居る事は、非常に苦痛であります。反之、身體を横たへて居れば、假令充分に睡眠が出来なくても、苦しみはありません。それ故に病人は矢張晝汽車で腰かけて旅行するよりも、夜汽車で寢臺の上に横臥しながら旅行した方が、身體の爲めによいのであります。或は寢臺は閉め切つてあるから、空氣がよくないと云ふ人もありますが、汽車中の空氣ならば、寢臺中の空氣も晝汽車の空氣も同じ事であり、寧ろ寢臺の中の方が人の出入や煙草を吸ふ事が無いから、塵埃や煙が少なくて晝汽車中の空氣よりも、清いかも知れません。よくない空氣を呼吸しなければならぬ事は同じであるとすれば、寢臺に乗つて

安靜横臥しつゝ旅行した方が、遙かに有效ではあるまいかと思ひます。理屈は兎も角として、實際にやつて見ると、確かに其の方が樂でありました。私はM市の赤十字病院のH醫學士に同じ事を尋ねましたが、H氏は私と同意見でありました。肺病は身體が随分だるいのであります、又大變疲れ易い病氣でありますから、仰臥若くは横臥して、少しでも休息して疲れを少くする事は大變よい事であります。

斯様に身體を安靜にして疲れを休める事、身體を安樂な姿勢にして居る事は極めて必要な事であります。身體を安靜にしてさへ居れば、殆ど凡ての病氣は治ると申しても、決して過言ではおりません。この身體を安靜にして居るのに一番簡單で、誰でも直ぐに實行の出来る方法は、軟かな敷蒲團を敷き、その上

に仰臥して居る事があります。薄くてかたい敷蒲團の上に永く臥して居ると云ふと、屹度身體に痛みを感じます。それ故に私は、極厚い藁蒲團を作つて——約一尺位の厚さ——その藁蒲團の上に普通の綿を入れた敷蒲團を敷いて、いつも其の上に安臥する事に致して居りました。若し椅子に腰かけて居らなければならぬ時には、なるべく身體を後にたれかけて居る事、安樂椅子の上等なものによりかゝつて居れば、尙更結構であります。兎に角如何なる場合にも身體を安樂な姿勢に置き、假令少しでも疲勞を少くする事は、極めて大切な事でもあります。前にも述べました夜汽車の寢臺の上に横臥して行く方が、假令安眠が出来なくても、晝汽車に腰かけて旅行するより、身體のためによいと云ふ所以は、身體を横にして居れば、それだけ疲れが少いからであります。

私は例として、患者が汽車で長途の旅行する場合に、晝汽車よりも夜汽車の寢臺に寝ながら行く方がよいと云ふ事を述べましたが、之も決して誤解してはなりません。人に依つては絶対に夜汽車で旅行しては悪いものもあります。K云ふ人は若い時に肺病にかゝつたのでありますが、K氏は非常に獨乙語の出来る人でありましたから、肺病に關する獨乙語の著書を澤山に讀んで、随分研究をし肺病に關する知識は、むしろ専門の醫師以上であつたのであります。斯様に肺病に關する深い研究をして最も嚴密に養生法を勵行したのでありますが、此の人は遂に治癒せずして死にました。それでも五十幾歳と云ふ相當の年齢に達するまで、もちこたへて來たのでありますから、假令全治しなかつたにしても、そこまでもちこたへたと云ふ事は、深い研究と、その研究に基いて、嚴格に養生法を行つた結果に外ならないのであります。そのK氏は長途の旅をする場合には、決して夜汽車に乗らないで、必ず晝汽車に乗つたと云ふ事があります。其の譯は、夜の寢臺の空氣は、悪いからであると云ふ事でありました。斯様に深く研究した病人が全く私の考へて居る事、私の實行した事と反對の考であり反對に實行した様な例もあるのでありますから、一概に輕々に判斷すると云ふ事は、頗る輕卒であります。

職務を抛棄しなくても

養生する事が出来る

安静と云ふことが、肺病の養生心得の中で一番大切である事は、既に前に詳しく述べた通りであります。言ひ換れば、安静にして居らなければ、病氣は治り得ないのであります。然らば財産の無い者、つまり働かなければ生活して行く事の出来ない境遇の人は、全治が六つかしいかと申せば、決して左様ではありません。斯様な境遇の人は、職務をすて、しまはなくても、即ち仕事に従事しながら立派に養生する事が出来、全治に達する事が出来るのであります。なる程、一寸考へると、此の安静にしなければならぬと云ふ事と、職務に従

事しても構はぬと云ふ事とは、大變に矛盾した事の様に見えるのであります。が、実際に働きながら養生をして、全治したと云ふ實例は澤山あります、私も又其の一人であるのであります。如何に絶對安静が必要な事であつても、それは多少でも財産に餘裕のある人だけが行ひ得る事でありまして、餘裕の無い人には安静に寝て居れと云ふても、それは實行出来るものではありません。それも急性の病氣で、非常に苦しむとか痛むとかと云ふのであれば、働くと云ふても働けるもので無く、又そう云ふ急性の病氣ならば、五日か一週間位で回復が出来る故に、何とかなるのであります。が、肺病の如き慢性病で長きに亙るものは、同じに論ずる事は出来ないであります。斯様な境遇の人は、或る程度まで働くより致方ありません。而も働きながら立派に養生し全治に達する事が出

來るのであります。但し全治に達するには、一つの條件が要るのであります。即ち患者は全治する事が出来ること云ふ確信を持ち——此の確信たるや、實に眞實の確信でありまして、毫も不安に思つたり疑懼の念を懷いたりしてはなりません。——前途に健康の回復と云ふ光明を望みながら、假令中途に病氣の一進一退があつても、少しも悲觀せず苦慮せず、益不拔の忍耐心を持續して、療養の必要な事項を嚴格に守つて行かなければなりません。

私が發病後間もなく、——私は九年の一月初發病しました——最初〇市のK醫學士に診察を受けました時に、K醫學士は、私に三年間靜養しなければならんと云はれました。私はその時には、肺病の性質も、全治に長時日を要すると云ふ事も、知らなかつたものですから非常に驚いて、全治までに三年もか

かりませうかと尋ねました、K醫學士は全治するには、現職を抛たなくてはならぬと、云はれたのであります。つまりK醫學士の言はれた事の意味は、私が三年間養生すれば大體快方に向つて、相當の程度まで恢復が出来れば、完全に治癒する事は不可能である、完全に治癒する爲めには職務をすてしまつて、專念養生しなければならぬと云ふことであります。私は之を聞いた時には稍悲觀しましたが、さればとて濫りに職務を抛つ事は出来る譯がありませんので、其のまゝ職務に従事して居りました。其の後三月末には、風邪を冒して長途の旅を爲し、又随分に無理な事をしたが爲めに、四五月頃には更に病氣が重くなりました。五月の末友人のN醫學士に診察を受けた時には、私の病氣は既に肺炎の程度を越へて、肺浸潤？とか迄に病氣が進んで居りました。

その時N氏より種々と養生に就ての心得を聞きまして、殊に一時職務を退いて静養したがよいか、又は職務に従事しつゝ静養したがよいか、何れが得策か相談致しました。N氏のその折の意見としては、現職を抛つには及ばぬ、若し私が一生病人たるの自覺を有して居れば、生命の長短には影響は無いと云ふ事であつたのであります。つまり全治と云ふ事は困難であるが、一生病人である事を忘れずに注意をして、無理をせぬようにして居れば、天壽を全ふする事が出来る、と、こう云ふ忠告でありました。私はN氏より天壽を全ふする事が出来る、つまり生命の長短には影響は無いと云ふ事を聞きまして、一面安心致しましたけれども、一生病人の積りで居らなければならぬと云ふ事、而も身體がだるく元氣の無い状態で、一生を通さなければならぬと云ふ事、之も困つたものだと

心中窃かに悲觀致しました。實際その當時は、非常に身體がだるく肩がいつも凝つて居りました。其の後M市の赤十字病院にて、院長や副院長にも何回と無く診察をうけ、暫く職務を退いて静養したがよいかどうかを相談しましたが、必ずしも判然たる答を與へられなかつたのであります。——斯の如くに數人の醫師の言はるゝ所、必ずしも同一ではありません。——私も餘りに永きに互つて身體がだるく、少しも元氣が出て来ませんので、時には思ひきつて職務から退いて、専念静養致そうかと思つた事も二三度ありましたが、愈となると矢張職を抛つ事には未練が残り、愚圖々々して遂に一年を経過したのであります。更に十年一月末よりK病院に約一ヶ月ばかり入院して見ましたが、少しも治癒の光明を認めるに足る様な徴候が現れなかつたのであります。そこで、私

は愚圖々々して一生を誤るよりは、寧ろ此の際一時職務を退いて、一ケ年ばかり呑氣に静養し、完全な健康體に復して然る後に、元氣に職務に従事するに如かずと考へまして、辭職の決心をしたのであります。所が愈之を決行する事になると、又復躊躇せざるを得なかつたのであります。其處で、私は考へに考へた揚句、いつまでも斯様に迷ふて居るよりは、一層如何なる事があつても、假令全治する事が出来ないとしても、構はないから、斷然職務を退か無いで、仕事に従事しながら養生する事に決心致しました。唯勤めながら養生する事になると、最も大切な安靜横臥療法を、理想的に行ふ事が出来ません、けれ共その點に就ては、私はたとひ理想的に行はなくても、出來得る限りに於て安靜を守れば、時日の経過と共に、いつかは必ず治癒するに違いないと考へました。

此の主義に従つて、一面用事のあるとき、仕事をしなければならぬ時には、その用事を果し、仕事に従事しますが、一方暇さへあれば、假令一分でも二分でも、身體を休める様に致しました。例へば新聞や本を讀む際にも、仰臥して讀むとか、椅子に腰かけて居るときにもなるべく後方にもたれ、出来るならば安樂椅子にもたれて、身體を樂な姿勢に置き、自宅で來客と御話するにも、寢床の上に仰臥したまゝ、相手をしました。勿論人の相手するに臥しながらと云ふ事は、禮儀に反した事でありませう、病氣の爲めには已むを得ない事でありませう。多くの人は、自分の病氣を祕密にして表面を装ふて居りますが、寧ろ私は反對に自分は病氣である事、従つて出來得る限り安臥して身體を休める必要があるからと云ふて、相手の諒解を得て失禮を御詫びして置きました。斯様に

少しでも身體を休め、勤めが済んで内に歸ると直ぐに、風呂に入るまで牀上に仰臥し、風呂から出ると又直に安臥して夕食まで休み、夕食が済めば又寢床に入る、朝起きて洗面後食事を終へて直に床に入り、出勤時刻まで仰臥し、少しの間でも無駄に費すと云ふ事の無い様にして、安静にする事にその暇を利用致しました。肺病は、要するに普通の健康状態よりは餘計に體力を消耗し疲れる病氣でありますから、それだけ健康體の人よりも、より多く休息をとり、疲れ無い様にすれば結局悪くなるもので無い、時日の経過と共にいつかは必ず快方に越く事が出来るのであると、私は斯様に考へて、職務は職務として、何處までもつとめ、一方に於て出来る限り、事情の許す限り休息をとり、安静にして居る様に致したのであります。この斷然職務を退かないで養生する事に決心

致しまして以來は、私は、以前の職務を退いたがよいかどうかと、迷つて居た時に比べると、全く光風霽月の感がして、精神上的の苦痛煩悶と云ふものは、全く無くなつて一種云ふべからざる落ち着きが出来たのであります。斯くて熱の具合と云ひ、自覺的症狀と云ひ、日を追ふて輕快におもむき、遂に一年も経たぬ間に全く全治したのであります。

私が若し反對に、其の當時職務を抛つて専念靜養したならば、其の結果は果して如何様になつたであらうか？ 恐らく斯くも早く全治する事が出来なかつたのみならず、或は更に悪くなつたかも知れないと思ふのであります。それは何故かと云ふに、職務を退いて閑地に就けば、職務上の心配と云ふものは無く、全く吞氣で、思ふ存分理想的に安靜療法を行ふ事が出来ます、けれども、

私が二三度退職致さうかと思つたにも拘らず、之を斷行し得なかつたのは、一家を支へて行かなければならない自分が、假令一時にもせよ、定職より離れると云ふ事は、非常に精神上の苦痛を伴ふからであります。職務に服して居れば、時に厄介な事も起こり、心配な事が無いでもありませんが、それは、假令どんな事が起こつても、周章狼狽して平靜の心を亂すような事は、大丈夫の襟度で無い、大事に處して従容自惹として迫らざる態度であつてこそ、本當の男性である、斯様に考へて、難事に會へば、先づ第一に精神の置き所を定め、然る後に問題の解決に當つたならば、職務の爲めの心勞は無い筈であります。所謂最善をつくして天命をまつと云ふ氣分で居れば、却つて職務に従事して居る事は、遊んでぶら／＼して居るよりも、慥に療病の上に有効であります。それ故に絶對

に財産の無い人は勿論、よし假令多少の餘裕はあるにしても、職務に離れるが爲めに、生活状態が從來より低下し苦痛を感じる人は、寧ろ出来るだけ職務に服しつゝ養生するがよきは無からうかと思ひます。

要するに、此の問題は病氣の程度、病人の職業、病人の境遇、その他生活の場所等種々の事情により違ひますから、一概に簡單に斷定する事は出来ないのであります。そののみならず、私の場合に於ても數人の醫師の見る所は同一でありません、結局迷ひに迷ひ、考へに考へた揚句、自分で決めたのであります。而してそれはもとより、一番理に於ても最善であるとして自分に信じた事を實行したのであります、幸ひに實際の結果も良好なる事を得たのであります、が、反對の實例も無いではありません。私の知人で肺病で死んだ二人は、何れも

會社に勤めて居る間に肺炎を病み、そのまゝ勤務をついで居りましたが、病は益重くなり、愈會社を退いた頃には、既に病氣が重態に陥つてからでありました爲めに、遂に惜しい事を致しました。もつと早く會社を止めて静養したらばと思ひます。私は之等の例を知つて居たに拘らず、職務のまゝ押し通しました。前に述べました様に、最初は不安にかられて居りましたが、後には少しも不安を感じず、全治の確信をもつて進んだのであります。唯今こゝに述べた二人の例も、其の失敗の原因は、會社に勤務しながら養生したと云ふ事にあるのでは無くして、充分に肺病なるものゝ本體を理解せず、本當に養生法を心得なかつた事が、遂に重態に陥つた原因ではあるまいかと思はるのであります。

空氣療法を行ふには

患者は、新鮮清淨な空氣を呼吸するようにしなければならぬ事。是は言ふまでも無い事であります。病人が山間や海岸に轉地するのも、多くは新鮮な清い空氣を呼吸するが爲めであります。けれども、患者が折角轉地しても、若し始終居室を閉めきつて居たのでは、何等轉地した効果はありません。それは何故かと云ふに、密閉した室内の空氣は、塵埃や微菌が一番多くて、最も悪い空氣であるからであります。實驗の結果に依りますと、どんな繁華な、例へば巴里のような大都會の最も人通りの多い町でも、室外の空氣は、遙かに密閉した室内の空氣よりも、塵埃や微菌が少くて純良だと云ふ事であります。

斯様に密閉した室内の空氣は、最も不純な悪い空氣でありますから、患者は
 先づ第一に、平素居室を開け放して置く事が肝要であります。居室の開放は晝
 は勿論のこと、夜でも或は雨降りでも少しも差し支ありません。實は私は、
 夜分寢室を開け放して寝ると云ふ事には、夏でも身體に有害では無いかと思つ
 て、多少躊躇しましたが、原博士の著書を読んで以來は、斷然夜分でも構はず
 窓の雨戸を閉めないで、全然開け放して寝る事に致しました。唯冬の寒い折に
 は、夜分に戸を開け放して寝るだけの勇氣を、出し得なかつたのでありますけ
 れども、晝は必ず開け放して、夜は室の欄間だけ開けて置く事に致して居りま
 した。或は冬の寒い時などにそんな事をすれば、風邪を引いて危険であると思
 ふ人があるかも知れませんが、夏の暑い頃よりして次第に慣れてさへ置けば、

それが爲めに風を引くと云ふ事は、決して無いのであります。夏でも夜中や夜
 の明け方には、多少冷える事もありますけれども、お腹さへ冷えないように腹
 巻か何かをあて、用心してさへ居れば、何等害は無いのであります。

私は曾て、英國人は他の歐米人に比べると、非常に血色がよいが、その譯
 は、英國人は夜寢て居る間でも、窓を開けて置くからだと云ふ事を聞きました、
 眞に同感であります。この事は病人のみならず、健康の人にも大に注意すべき事
 だと思ひます。

凡ての人は非常に寒さを恐れる、殊に病人は尙更であります。寒氣そのも
 のは左程に病氣に障るものではありません。身體に障るのは、氣温が急激に變
 化する事でありませす。現に歐州などの肺病療養所は、非常に寒い白雪皚々たる

高山の絶頂にあると云ふ事でありませぬ。寒氣を恐れる必要は少しも爲いのであります。

空氣の呼吸は必ずしも、口や鼻からばかりではありません。身體全體の皮膚からも呼吸すると云ふ事でもあります、従つて餘り厚着したり、襟巻を用いたりする事は、健康上よくない事でもあります。私は、元來非常な寒がりで、冬などにはシャツを着る、股引をはく、衣服は幾枚も重ねると云ふ具合で、随分厚着をしましたが、薄着の必要を知つて以來は、思ひ切つて薄着する事に致しました。もとより夏の暑い頃から秋冬に進むに従つて、漸次に身體を慣らすやうにした事は云ふまでもありません。

空氣療法を行ふにあつて、以上に述べた點を實行したならば、必ずしも海

岸や山間に轉地しなくても、空氣療法を完全に行ふことが出来るのであります。

私は大正十年二月五病院に入院中、風の吹かない静かな時は、假令雪の降り積つた寒い天氣の時でも、構はず窓を開け放して寢て居りました。院長が回診に来らるゝ度毎に、風を引くき悪いと云ふので窓を閉められました。五院長は硝子窓を閉めて置いても換氣は行はれるからと云ふて居られました。けれども、私は閉めきつてゐるのでは、換氣が充分で無いやうに思ひます。又實際開け放して置いても、寢床を暖かくして寢て居れば、身體が寒いと云ふ事は決して無かつたのであります。顔だけは、いつも必ず、夜具の外に出して居りましたが、昔から顔丈けは寒氣にさらして習慣になつて居るので、如何程寒さの殿しいときでも、寒さを感じることは無く平氣でありました。患者は特に寢て居るときに、顔を夜具の外に出して居る習慣をつけなければなりません、風邪を恐れる必要の無い事は後に述ぶるが如くであります。又五病院では、特に私の爲めに病室に暖爐を貸して呉れましたが、之も起きて室に坐つて居れば必要がありませんが、暖かい寢床に——私はいつも冬の間は、炬燵を用ひます——寢て居れば、少くもストーブなど用ひる必要を感じませぬ。ストーブを用ふるゝ炭火の炭酸瓦斯のために、却

つて頭痛を訴へたりなどしてよくありません。其の後原博士の著書を讀んで、益々室の開放主義のよい事を信じました、多くの病人は勿論醫師も、寒さに就ては餘程心配する人がありますけれども、寧ろ大膽に寒さを恐れ無い方が却つてよいと信じます。

風邪を恐れてはならぬ

肺病患者は風を引かぬやうに用心する事。之は言ふまでも無い事であります。併乍一體どう云ふように注意し用心したならば風を引かないかと申せば、是は中々六つかしい問題であります。寒さに觸れない様にする事は、儘に風を引かない様にするに必要な事柄であります。けれ共、春の暖かい時節でも、或は夏の暑い最中でも、随分風を引く事があります。如何に注意深く用心しても、風を引くときには引くものでありまして、絶対に之を避け得るものではありません。夫れ故に風を引かない様にと云ふので、無暗に厚着をしたり、寒さを恐れたりする事は、愚の至りであります。なるほど風を引けば、折角治癒しかけて

居た病氣が、往々にして悪化する事があるかも知れませんが、私の経験した限りに於ては、風を引いても夫れ程ひどく、病氣に障るものではない。せん。實際私 は療病中に幾度も風を引きました、そうして最初一二度の風邪の爲めに折角治癒しかけて、殆ど元氣になりかけて居たのが、再び大變にひどく悪くなり、遂に永く嚴格に養生しなければならぬような運命に陥つたのであります。然し、よく考へて見ると、之は決して風邪そのものの爲めではありません。それは風を引いたにも拘はらず、亂暴に長途の旅行をして方々歩き廻り、安静にして居なかつた事、天罰であります。若しあの際に、少しも無理をせず、牀上に安臥して、風邪が治癒する迄、静かにおとなしくして居たならば、恐らく病氣が斯くまで悪くなる様な事は無かつたであらうと信じます。その後

再三風を引いた際には、さきの失敗に懲りて固く安静を守つて居りましたから、病氣には少しも障る事なく、大抵一兩日位にて風も治るを常としました。

斯様に、普通風を引くと、非常に病氣が悪化したり、病氣が進行したりするように申すのは、實は風を引いて居りながら、安静を守らず無理をするが故であります。實に一日の無理は、一ヶ月や二ヶ月間の静養では、回復が困難であります。寧ろ往々にして、致命の原因となる事があるのであります。風を引いた折には、必ず牀上に案臥し、嚴重に安静を守つてさへ居れば、決して病氣に悪影響を及ぼすが如き事は無い、又風邪そのものも、別に服薬とか解熱劑を用いずして治癒するのであります。

斯様な譯でありますから、たとへ療養中に風を引いても、少しも苦慮しては

なりません。之を苦慮するの害は、風邪そのもの、與ふる影響よりも、餘程大であります。寧ろ大膽に寒さを恐れず、なるべく薄着の習慣をつけ、室内に牀上に安臥して居る際にも、無風の静かな天氣ならば、窓の障子を明けはなして置くやうにしたがよいのであります。

大膽に、而かも細心に注意を拂ふ事は、肺病の養生にも、同じくあてはめて實行しなければなりません。

風にあたつてはならぬ

さきに、患者は新鮮な空気を呼吸する爲めに、なるべく室を開放して置かなければならぬ事を述べました。唯其の實行にあたつて、一つ注意しなければならぬ事があります。それは風にあたらぬやうにすると云ふ事であります。風にあたると、非常に身體の精力を奪はれるのであります。肺病は體力を消耗する病氣であります、故に身體を疲労せしめたり、體力を消耗せしめたりする様な事を絶対に避けなければなりません。風にあたる事は、冬の寒い時ばかりで無く、夏の暑い時でもよろしく無いのであります。夏の暑いときには、風呂から出ると、裸のまま、で煽風器を用ふる人がありますが、最も悪い事であります。

それ故に、新鮮な空気を呼吸する爲めに、室を開け放して置く事は必要でありませんが、風の吹くときには、已むを得ないから、閉めて置くとか、或は風のあたらぬ方の窓を開けて置くとかしなければなりません。同様に外を歩くときでも、なるべく風に向つて歩かぬようにし、出来る事ならば外出をせぬようにするがよいのであります。

然らば風は如何なる微風でもよくないかと云ふに、決して然うではありませぬ。極めて微風の場合には、空中の塵埃をはらつて、却つてよいと云ふ事を原博士も述べて居られますように、差し支へ無いのであります。

肺患者は深呼吸を行つてはならぬ

深呼吸を行つて、新鮮なる空気を充分に吸ひ込む事は、身體の健康上にも、肺臓を強くする爲めにも、大變よい事ではありますが。是は唯健康體の人にして初めて行ふ事でありませぬ。病氣で熱のあるもの、殊に肺病患者などの決して行ふべき事でありませぬ。

私は發病の當初、深呼吸を行つて、肺を強くする様に訓練をすれば、容易に病氣が治癒するものゝ様に思つて居りました。さうして毎朝新鮮な空気の深呼吸を行ひました。之が抑々非常な間違ひであつたのであります。其の後N醫學士から、凡て激動や肺を刺激するような事は、避けなければならぬと云ふ事を

聞かされて、斯様な有害無益の事を止めたのであります。

深呼吸の有害無益な譯は、丁度人が手をくじくか傷したとかと云ふ場合に、繃帯をして静かに首に吊るして、なるべく其の手を使はぬ様にして治癒せしめると同様に、肺病になれば、謂はゞ肺に傷が出来たと同じ事でありますから、運動をしたり深呼吸を行つて、肺臓の病患部に刺戟を與へると云ふ事は、避けなければならぬのであります。

病人が深呼吸を行つてはよくないといふ事は、當然分かりきつた事でありますが、私自身發病の當初、全く誤解し無智であつた事、又一般に、殆ど小學校の時から、體操の時間などに深呼吸を行つて、強肺術として深呼吸が一番よい事の様には思はれて居りますから、特に私の様な誤りを繰り返さない様に望むの

あまり述べたのであります。

深呼吸を行ふは、無熱無病の健康體に限る事は、既に述べた通りであります。健康體の人でも其の方法も順序も考へずに、無暗に行ふと云ふ事は、徒らに害のみあつて益なき事でありませぬ。

先づ深呼吸を行ふには、第一に身體の狀態が澤山の酸素がほしい、澤山の空氣が欲しいと云ふ様にしなければなりません。身體が澤山の酸素、澤山の空氣を欲求する狀態になつて、初めて深呼吸を行ふ事が有益であり、肺を強くする事が出来るのであります。何等身體が澤山の酸素を欲求して居らないに拘らず、深呼吸を行つて澤山の空氣を呼吸すると云ふ事は、恰も食慾が無いにも拘らず、澤山の食物を食べると同じ事でありませぬ。食慾が無いのに澤山の食物をこれば、如何なる滋養物であつても、結局胃腸を害するのみであります。それと同様であります。それ故に深呼吸でも、朝起きて直ちに行ふ事が一番悪い事でありませぬ。朝は一晚中寝て居つて、身體が一番休まり、一番身體の狀態が酸素を欲求しない時であります。だから朝深呼吸を行はんと思へば、先づ家の内外を掃除するなり、雑巾かけをするなり、或は適當の驅足するなり、體操をするなりして盛に血液の循環をよくし、先づ身體をして澤山の酸素が欲しいと云ふ

状態にして、然る後に深呼吸を行はなければなりません。斯様にして深呼吸を行へば、初めて身體は充分の酸素をこる事が出来て、炭酸瓦斯が體外に排出され、充分深呼吸の効果をおける事が出来るのであります。

よく吾々は醫師の診察をうける時に經驗することでありますが、聽診器をあて、見て貰ふさまに、いつも深い呼吸をさせられますが、そのために頭がぐらくするものであります。之は何故かと云へば、身體の状態がたくさんの酸素を慾求して居らないに拘らず、深呼吸をするからであります。それで病人で無くても健康體の者でも、寢て居つて起きた直ぐに深呼吸をすれば、矢張頭がぐらくする事が往々にしてあります。

吾々が駆け足をすることか、其の他何か激動をする呼吸が急にはげしくなつて、知らず識らずの間に深呼吸をして居ります。之はつまり、運動によつて血液の循環が旺盛となり、身體が澤山の酸素を要求し、體内の炭酸瓦斯を排出するために、自然に起こる所の現象であります。斯の如き場合に深呼吸を行へば、非常に心持がよいのでありまして、其の効果も又實に大なるものがあります。

凡て體操でも深呼吸でも、合理的で無くてはなりません。

肺病患者の入浴

私は療病二年間、殆ど健康當時と同じ様に、風呂に入りました。曾てK病院に入院して居りました頃、K院長が頻りに熱のある間は入浴を避けたがよいと云ふので、風呂に入る事を禁せられて居りました。約一週間も風呂に入らずに我慢して居りましたが、如何にも心持が悪く、不愉快で堪えられなかつたのであります。遂に我慢が出来なくなつて、風呂に入りました。久振に入浴した後、心持のよい清々した氣分は、何とも言ひようがありません。而もその時入浴したのが爲めに、別に熱が昇つたとか、餘計に病狀が悪くなつたとかいふ事は、絶対に無かつたのであります。却つて氣分がよくなつただけ、それだけ効

果があつたように思ひます。其の頃の私の熱は三十七度二三分前後でありました。

御醫者さんに依つては、熱が少しでもあると無暗に、入浴しては悪いやうに申されますけれ共、肺病の如き慢性病になると、急性病の熱と違つて、逆も四日や五日の短時日で解熱するものではありません。従つて少々熱があるからとて、入浴を禁ずると云ふ事は、餘り無理では無いかと思ひます。原博士の著書には、確か少々位の熱があつても、二三日に一度位は、入浴する方がよいと云ふ事が書いてあつたように記憶します。この原博士の著書を読んで、私は益々入浴の差し支へ無いと云ふ事の確信が出来、普通に風呂に入る事に致しました。

病人の入浴するに就て、一二注意すべきことがらを述べますれば。

一、なるべく三十七度以下のときに入浴する事。たとひ熱のある患者でも、一日中いつも續いて熱があるものではありません。熱が三十七度以上に昇るのは屹度午後の二時頃とか、五時頃とか、或は朝とか、人によつて異なりますが、大抵定まつた時刻があつて、必ず三十七度以下に降つて居る時があります。それでなるべく入浴前に検温して、三十七度以下のときに、入るようにするがよいのであります。

二、餘り熱い風呂に入らぬ事。

三、餘り永く風呂に入らぬ事。

四、事情が許すならば、なるべく身體を他の人に洗つて貰ふ事。自分で洗ふ

場合には、静かに洗ふこと。之は安静を必要とする肺病患者にとつては、當然の事でありませぬ。

七二

五、入浴後身體を温かくして居る事。風呂に入ると、身體が温まるから、多くの人はよく裸で涼んだり、風に當つたり致しますが、之は大變よくない事でありませぬ。肺病には氣候の寒いと云ふ事は、少しも差支無いけれども、急激に氣候の變化する事が、最も悪いのであります、然らば入浴して温まつたからとて、裸で冷たい空氣に觸れ、身體を冷やすといふ事は、同じく有害であるに相違ありません。私は冬などは入浴後直に浴衣を着て、炬燵の寢床に約三十分間程、静かに横臥する事に致して居りました。寒くない時季でも、直に床の上に安臥する事は、静養期間中殆ど始終實行致して居りました。夏の暑い時でも、

風呂から出た後に、煽風器などをかけたり、風に當つたりしてはなりません。

右に述べました事柄に注意さへすれば、有熱患者でも、入浴して差支無いのみならず、却つて必要であり、有益な事でありませぬが、患者は自分の熱の程度病氣の具合如何に依り、よく主治醫にも相談して、慎重に入浴の可否を決するがよいのであります。殊に温泉などに行つて、一日に幾度も入浴すると云ふ事は、肺病のためには、害あつて益なき事でありませぬ。

若し風呂に入る事の嫌いな人、或は入浴の爲めに、大變に熱が上るとか、身體に疲勞を感ずるとか云ふ人は、床の上に安臥したまへ、御湯で身體をふいて貰ふような事にするがよいのであります。

七三

日光浴

七四

日光浴は一般に、空氣、滋養食、安靜と共に、肺病の養生には、最も大切な要件とされて居ります。日光浴の極めて必要であると云ふ事に付ては、何人も反對するものではありません。唯しかしながら、其の之を行ふ時期や方法等に餘程注意をしないと云ふと、却つて反對に病氣を悪くし、失敗を招く事があるのであります。

先づ第一に日光浴を行ふ時期に就て、注意しなければならぬ事は、七八の兩月は勿論、六月から九月に亘つて、所謂夏の暑い時期は、日光浴を行つてはならぬと云ふ事でありませう。私は最初、日光浴の必要な事、有效な事は承知し

て居りましたが、其の方法などに付ては、全く無知識でありまして、春夏秋冬いつでも構はず、どれだけ長時間日光浴をしても、差し支へ無いものと誤解して居りました。それで發病の年の七八兩月夏の暑い最中にも、毎日午後海水浴場に出かけて、真裸になつて海岸の砂の上に寝ころんで、日光浴をして居りました。所がどうも身體が非常に疲勞するのを感じました。もとより、その頃は始終身體がだるくて、何となく身體全體に元氣が無かつたのでありますが、日光浴をするに云ふと、一層身體がだるくて疲れを感じたのであります。後になつてよく研究してみると、夏の時期は日光が強烈過ぎて、病人は其の間は絶對に日光浴を行つてはならぬと云ふ事がわかつたのであります。それを知らずに、私は日光浴をして居たのでありますから、益體力が消耗して、餘計に

七五

身體が疲れたのは寧ろ當然であつたのであります。

次に日光浴に付て、もう一つ注意しなければならぬ事は、頭部は直接に日光に當らぬやうにする事であります。私はこの點に付ても、發病後約一年間は何も知らずに經過致しましたが、それが爲めに、どれだけ治療の妨げとなつたかも知れません。

要するに、日光浴は春秋の餘り暑くない時季並に冬の時季に、適當に行ふ事は、極めて有益な事でありますけれども、決して其の効果を過信してはなりません。或る患者は、天候が曇天か雨天で日光浴が出来ないと云ふと、病氣が悪くなるように考へて居るのがありましたが、あまり過信すると云ふと、却つてそう云ふつまらぬ間違を生じ、失敗を招くのであります。

日光浴はどの位の時間行ふのが適當であるか。之は中々六ヶ敷い問題でありまして、病氣の程度、その人の體質にも、至大の關係がありますから、一概に斷定する事は困難であります。大體に於て、當初は一日に三十分乃至一時間位にとゞめるのが適當であります。その方法に就ても又、裸體になつて、全身に日光の直射をうける事などは、餘り長時間でさへ無ければ、非常に有效であります。之も其の病人の體力等種々の關係で異なります。實際はその人々の適する様に行ふより外に途はありません。若し裸體で日光の直射をうける事が非常に嫌いと云ふ人、特にそれが爲めに疲勞を強く感ずると云ふ人は、衣服を着たまゝで、日光浴するがよいのであります。

此の日光浴に就て、原博士著結核早期診斷及治療學五五〇頁に「日光浴を始

むるには凡そ十月上旬頃よりし、當初毎日半乃至一時間を習慣とし、嚴冬の候に入らば毎日午後溫暖の時間を擇び之を行ふ、外氣中にて寒冒を恐るゝ薄弱なる患者は硝子障子を密閉したる椽側にて行はしむべし」云々と述べてあります。

食餌療法

——滋養食の事などは決して考慮するの要なし。

肺病は體力を消耗する病氣であります。體力を増進する爲めには、滋養物を充分に攝取しなければなりません。その食事療法に就て、一番大切な事は何かと申せば、先づ第一番に病人は米を充分に食する事であり、米を充分に食しさへすれば、其の他の滋養食と云ふ事には、左程意を用ひなくてもよろしいのであります。然らば食欲の充分で無い者、又胃腸のあまり丈夫で無い者はどうすればよいか？ 之も同じ事であり、たゞひ食欲が進まず、その上胃腸が弱くても、充分に米を食べる事は別に六つかしい問題ではありません、極簡単な事であり、容易に實行の出来る事であり、

私は大正十年の末から翌年の一月中頃まで、約三十五日間、痔の手術の爲めに、M市の赤十字病院に入院致して居りました。手術をうけた當日はおも湯だけで、其の後二三日間は御粥を食べて居りました。二三日を経て最早、普通の御飯を食べても差支なしと云ふ事になりましたけれども、病院の御飯が非常に硬くありましたから、胃腸を損ねてもつまらぬと思つて、私は、特に御飯を断つて御粥を食べて居りました。其の代りに、副食物は自宅から牛肉だの魚だのを種々に調理して病院に運ばせ、三度の食事ともに充分に御馳走を食べたのであります。自分の好みと云ひ滋養と云ひ、申分なく攝取致して居りましたが、或るとき、病院で體重をはかつた所が、非常に目方が減じて居りました。私は、あまり澤山に目方が減つて居るのに驚きました。手術の前には灌腸し

て腸の掃除をなし、又手術した後も一日丈だけは、殆ど絶食同様でありましたけれども、其の後は随分念を入れて、滋養に富んだ御馳走を食べて居りましたから、斯様に澤山に目方が減るべき譯が無いに拘らず、事實は大變な減り方でありましたので、如何にも不思議に思ふて院長に尋ねて見ました。その時院長の答へに、『粥を食べて居たので目方が減るかも知れませんが』との極めて簡単な返事でありました。この簡単な返事を聞いて、初めて私は、滋養物を種々豊富に食べることは、もとより結構な事であるけれども、米を充分に食べなかつたならば、何等効果が無いと云ふことを知つたのであります。實際田舎の百姓をして居る人達は、都會の人の様に、肉だの魚など、御馳走を食べないにも拘らず、都會の人達に比べると田舎の方が、はるかに健康であり、強壯であります。

之は勿論、田舎は都會よりも空氣も新鮮であり、吞氣であり、自然を相手に廣々として居り、伸びくして居る關係もありましょう。けれども、若し肉食だの滋養食だのといふものが、それ程に必要なものならば、如何に田舎がよいにしても、斯様に米と野菜だけを常食として居る百姓の人々が、丈夫で居れるものでは無かろうと思ふのであります。之を以て見ても、如何に米と云ふものが滋養に富み、日本人の身體に適して居るかが分るのであります。そこで私は、その翌日から御粥を止めて普通の御飯を食べる事に致しました。御飯を食べる事に致しましたが、唯困る事は、病院の御飯が大變に硬いと云ふ事でありました。御粥を食べて居たのでは、身體の爲めに悪いし、御飯を食べようと思へば、硬くて胃腸を害するかも知れないと云ふ、デレンマに陥りました。そこで一策を考へ出

しました。其の一策と云ふのは、よく噛んで充分に口の中で咀嚼すると云ふ事でありました。充分に咀嚼すると申しても、私の云ふ咀嚼は、普通によく噛んで食べると云ふ位の程度ではありません。つまり噛みに噛んで口の中でドロドロになつてしまふまで、嚙み下さいのであります。二杯の御飯を食べるのに、少くも五十分間を費したのであります。私は、この非常に硬い御飯を、充分に噛みしめて食べるように致してから、初めて米の眞の甘味と云ふものを覚えめました。之を一週間實行した後、目方をはかつた所が、體重が驚く勿れ、三百目増して居りました。そこで益自信を得て之を實行致し、退院後自宅に戻つてからも、一回たりとも怠らず、之を嚴格に實行致したのであります。爾來方針を全く一變しまして、今までは頗る御馳走主義でありましたものが、どんな

もので一切構はぬ事に致しました。魚なども以前は鯛だの鱈など、牛肉でも上等のものを、手をかへ品をかへて調理に念を入れる事にして、贅澤して居りましたが、そんな事は少しも構はない、どんな干鰯のようなものでも、喜んで食べるようになりまして、干魚などは骨までよく焼いて食べる事に致しました。斯の如くに食べ方を改めました後は、曾て食慾が不進であるとか、又は胃腸が停滞するとか、通じが悪いとかと云ふ事は、一度も無い様になつたのであります。私が。若し發病の最初から、これだけの食事の心得を知り、實行しましたならば、恐らくもつと早く容易に全治する事が出来たであろうと、残念に思ふのであります。

大正十一年七月號の希望の一節に、恰も私のこゝに述べたと同じ主意の事

が述べてあります。左に其の一節を轉載致します。

恩師國枝先生が肺病にかゝられたとき、醫師から一食に約一時間かけて食事をせよといはれた。そうしてそれを守られた。私が御別れ後幾年目かで

御目にかゝつたとき

「先生はどうしてその様にお肥りなさいましたか」

と尋ねると

「病氣をして麥飯をゆつくり食べたから」

と明瞭に答へられた。日本人は早飯を藝の一つに加へるが、たとひ一時間までかけないにしても、互に打ち解け相愛する思をもつて、にこやかな顔をしながら、ゆつくり食べたいものである。………(希望七月號)

斯様に三度の食事には、よく噛みしめて咀嚼を充分にして然る後、嚥み下す事にさへすれば、營養は充分にとり得るのでありまして、決して牛乳だのスーブだの卵なご種々なものを、餘計に攝取するには及ばないのであります。唯こゝに一つ附け加へて説明しなければならぬ事があります。それは

齒の弱い人は如何にすればよいか？

と云ふ事であります。或は齒の弱い人は、實行が困難の様に思はるゝかも知れませんが、決してそうでは無いのであります。假令齒が少々弱くても、或は非常に齒の悪い人でも、容易に實行出来るのであります。そう云ふ齒の弱い人は悠り落ち着いて、一かみ一かみの時間を長くする、例へば齒の丈夫な人が一度の食事に五十分かゝるものならば、齒の弱い人は一時間も一時間十分も、或は

もつとそれ以上の時間かゝつて、悠り靜かに噛むと云ふ事にすれば、結局齒の弱い人でも同じ事でありませす。少し極端かも知れませんが、全然齒が無い人でも、悠り時間をかけて食べれば、或る程度まで咀嚼が出来るのであります。たとひ齒の丈夫な人でも、あまり早く口を動かして噛むと云ふと、大變に口が疲れ齒も傷み、結局永續して實行する事が出来無い事になります。それ故に、齒が丈夫でも、悠り靜かに噛んで、長く時間をかける事が肝要であります。よく口の中で咀嚼すると云ふ事は、單に齒でよく噛むと云ふだけの働きではありません、口の中でゆつくり噛んで居る間に、澤山に唾液が出て來ます、其液を混じて、嚥み下すと云ふ事は、大變な効果があるのであります。齒の丈夫であるに勝つた事はありませんが、齒の弱い人でも、決して苦慮するに及ばないのであります。

次に病人は食事の際に、

愉快な心持で食膳に向はなければなりません。

病人で無くても、健康體の人でも、何か心配な事があると、食が喉を通らないのであります。何か怒つたりなごした際も同じ事でありまして、口の中の唾氣が無くなり、食慾も何も無くなつてしまひます。そう云ふ場合には、寧ろ食事を止めにした方がよい、十一年の希望七月號の一節にも「腹をたてると呼氣の中に毒素が交つて出るといふ、食事の際ふくれ顔で人の前に出るといふ事は、毒素をみんなの御茶碗にふきかけるといふ事である」と述べてありますが、全くその通りでありまして、食事の際には不平不満心勞怒りは、絶対に禁物であります。有り難いと云ふ感謝の念をもつて、愉快に食事をしなければなりません。

ん。

食事療法の要訣は、以上に述ぶる所で充分盡きて居ります。それだけの事をよく實行したならば、必ず全治する事は疑ひないのであります。更に二三の注意すべき事柄を附け加へて置き度いと思ひます。

一、成る可く病人の好きな物を食する事。其の譯は、凡そ胃と云ふものは其の人の好む食物はよく消化するのであります。嫌な食物はどんな滋養物であつても、十分に消化することは困難であります。誰でも嫌な食物を澤山食べたらず嘔吐したり胃に久しく停滞したりして、結局胃腸を害するのであります。それ故に胃腸が十分消化して身體の滋養をとるためには、先づ患者が好むものを食することが肝要であります。

二、稍々控へ目にする事。肺病には、體力を増す爲めに、充分に滋養物を攝取する事が必要であります。その事を誤解して、無暗に澤山食へる事と思つてはなりません。そんな事をすれば、徒らに胃腸を害する丈けであります。さきに述べたように、二杯の御飯を食べるに、五十分もかゝると云ふ事であれば、餘計に食ひ過ぎると云ふ事はあり得ませんけれども、それにしても少々控へ目にする方が結構であります。曾て肺病全快實驗談を読んだ中に、牛肉を毎日百五十目づゝ食へて、肺病を治したと云ふ人がありました。随分胃腸の強い人で、肉の好きな人であつたと見へますが、普通の病人は、逆も真似の出来るものではありません。私などは、牛肉が元來大變に好きであります。療養中に、五日ばかり毎日續いて、牛肉を五十目づゝ食へた事があります。遂には牛肉を見

るだけでも、嫌になつたのであります。どんな滋養物でも、決して多量に食へる必要はありません。

三、成る可く規則的に食事をする事。食事には時間と云ひ、分量と云ひなるべく規則的にする事が肝腎であります。従つて間食などは慎まなければなりません。乍併人間は機械と異つて、天氣の具合や氣温や、その他種々の事情に支配されますから、餘りにそれに拘泥する事はよくありません。曾て肺病患者で三度の食事を、毎日秤にはかつて、一定の分量を食へたと云ふ人がありました。その人は遂に、治癒しなかつたのであります。「過ぎたるは及ばざるが如し」と云ふ事は、治病の上にも同様にあてはまる事でありませぬ。

四、刺激物はなるべく避くる事。之は殆ど云ふまでも無い事ではありますが、

胡椒とか、しょうがとか、わさびの如き刺戟物は、なるべく食べない様にするがよいのであります。食欲が不進のときには、人は動もすると、刺戟物を食べて、食欲を起そうとするのでありますが、そんな物を食べなくても、先きに述べた様に、悠り咀嚼する事さへ實行すれば、決して食欲が進まぬと云ふ事はありません。食欲が無いからとて、刺戟物をとり、或は茶漬で早くかき込むと云ふ事は、極く悪い事でありませぬ。酒やビールなどを飲まぬ事など、之も殆ど言ふを俟たぬ事でありませぬ。

以上食事について種々と述べましたが、要するに、一回の食事に少くも五分分かつて悠り噛みしめ、咀嚼して嚥み込むといふこと、而も食事には常に愉快な心持ですること、是さへ實行したならば、他のことは枝葉末節の問題であ

りまして、深く考慮を拂ふ必要は無いのであります。私は療病二年間、食事に付いては経済的の苦痛を忍んで、身分以上に贅澤を致しましたが、如何に味をよくし調理を入念に致しても、肝腎の食欲が充分でありませぬが爲めに、滋養分を充分に攝取することが出来なかつたのであります。察するに、醫師から與へられた薬も、多分食欲の促進劑か胃腸の消化を助ける所の薬であつたと思ひますが、薬を用ひた最初の數日は確によく効いたように感じましたが、次第に薬に慣れると、再び何等効果が無くなりました、私が不養生であつたからか、又は薬が效がなくなつたのか、何れにしても食欲が無くなつたのであります。御馳走も同様でありまして、自分の好きなものは、確に食欲が刺戟され促進されますから、大變結構であります、之も最初の數回だけでありまして、毎日御馳

走に慣れると自然に贅澤の癖がついて、始末に終へぬ様になるのであります。遂には、ごんな御馳走があつても、もつともつと云ふ様になつて、際限がありません。私が斯様な枝葉のことに拘泥せずに、最初からゆつくり咀嚼するといふ根本を自覺して居りましたならば、どれ程治癒の時期を早め得たことであらうかと思ふのであります。

併乍、私が食欲が充分でなく、又胃腸が弱いにも拘らず、兎に角病氣が左程にも重くならず済んだと云ふ事は、確に滋養食御馳走の御かげでありました。何故かと云へば、自分の好きで無い物や、味のよくない物を食べたならば、食欲の無い者が、尙更食欲が無くなるからであります。それで御馳走を食することは、全然効果が無い譯ではありませんが、更に根本の問題を忘れては

なりません。

食事を面白く愉快な気分でもつてすること、有難いと云ふ感謝の念をもつてすること、之は病人その人の心の持ち方に依ることでありすが、また周囲の人々家族の人々も、共に愉快な明るい氣持で居らなければなりません、食卓にちよつとした一輪挿の花を立て、置くことなどは、別に金の要ることで無く手間のかゝる事ではありません、而もそれだけのことで、如何程心持がよいか知れません。(周囲の人々の心得参照)

更に私は、こゝに齒のことに付いて一言附け加へて述べ度いと思ひます。前に、假令齒の弱い人でも、或る程度までは咀嚼することが出来ると云ふことを述べましたが、出来得るならば齒の健全をはかるに勝つた事はありません。そ

れには如何にすればよいかと云ふに、毎夜就寝前に歯を磨くことであります。出て来ることなら、夕食を終つた後に磨けば、更に一層よい事であります。一般人は、誰でも朝起きてから歯を磨きますが、それでは、折角朝奇麗にした所の歯を、朝食事のために直ぐに不潔にしてしまつて、四六時中殆ど歯を清潔に保つ時はありません。然るに、夜寝に就く前に或は夕食後直に、——食後直にする場合には、後で御菓子などを食べてはなりません——歯を磨いたならば、少くも朝食までは口中を清潔に保つ事が出来まして、身體全體の衛生の爲めにも、又歯の健康を保つためにも、之ほど簡單で有效な事は無いのであります。而も晝活動して居れば、口を開いたり閉ぢたりして口を動かしますから、少々口の中の掃除が行き届いて居なくても、差し支無いかも知れませんが、夜静止して

居る間は口中が不潔である爲めに、これ程微菌が繁殖し活動するか、はかり知れ無いのであります。この理屈で推し考へると、實は毎食事の後に歯を磨く事が、一番よい譯であります。それは言ふべくして中々實行し難い事でありませう。それで毎食事の後では、唯食鹽水でよく含嗽をすれば善いのであります。また之位の事ならば、左程面倒な事もなく、容易に實行の出来ることであります。

私は、先達(大正十四年九月十四日)國民體操の松元先生に、此の書物の原稿を御覽に入れまし
た時に、先生から特に齒の健康に就ては説明しないのかとの御話でありました。實は私は療
病中は實行しましたが、全治後は中々實行出来ませぬ故、實行の出来ぬこと又は面倒なことは
善い事でも省くことに致しましたと答へたのであります。よく考へて見ると、決して面倒な
ことでも困難なことでも無い、面倒さか困難さか云ふのは、それは横着でありまして、眞面目に
考へたならば、實に容易に實行の出来る又必ず實行せなければならぬ事でありませう。それで松元

先生の御勤めに従つて、特に説明を附け加へますと共に、自分にも必ず實行する事に致しました。

體重の増さない事は必ずしも憂ふるに及ばず

病氣の療養中に、漸次體重が増加すると云ふ事は、確に喜ぶべき結構な現象でありまして、病氣が次第に回復しつゝある證據であると申しても間違ひありません。多くの人の肺病全快實驗談を讀んで見ても、病氣が快方に趣くに伴つて、次第に體重が増加したとか、或は熱が漸次下ると共に、體重が増加したとかと云ふ例が頗る多いのであります。

しかしながら、體重が左程増加しなくても、必ずしも病氣が快癒に向つて居らぬなど、斷ずるは、甚だ輕卒な考へであります。十年の二月、私がK病院に入院して居りました間に、時々體重を計つて見ましたが、少しも體重は増加

しなかつたので、試みにK病院長に尋ねました所が、K院長は、病氣が快くなれば、それに伴つて體重の増加するのが原則である、と答へられたのであります。けれども、其の後身體が元氣になり、全治した後になつても、依然として體重は増加しないのであります。斯様に私の様な例もあるのでありますから、單に體重が増加しないと云ふ丈の事で、未だ病氣が治癒に向つて居らぬものと速断して失望落膽するが如きは、愚な事でありませう。原博士の書物にも「マイセン氏は自己の多數の經驗に依りて肺結核患者の體重を普通以上に増加する事は治療上全然無意義なりと云へり云々」とありますが、病人中特に體重の増さない人々にとつては、大に意を強くするに足る事と信じます。

食事前の休養

身體の強壯な健康體の人でも、餘り激しく運動した直ぐ後は、腹が空いて居るに拘はらず食事がうまくななく、又充分に食事することが出来ないものであります。是れは、多くの運動家の常に經驗する所であります。斯様な場合には、如何にすれば食慾を豊富にし、食事の味がよいかと申せば、それは極めて簡単な事でありませう。即ち過激な運動や労働の爲めに甚だしく疲勞したときには、直に食事をとらないで、暫く静かに休息すること、之であります。多くの人は、食事の直ぐ後に暫く休養すべき事、食事の直ぐ後は運動してはよくないと云ふ事は、よく承知して居りますが、食事前の休養の極めて有益な事に就ては、未

だ多く知られて居りませんけれども、之は大に必要な事であります。

肺患者もそれと同様に、殊に身體のたるい疲労のし易い患者は、食事前約三十分間位、少くも十五分間位は、静かに牀上に安臥して身體を休める事は、食慾を豊富にし食事の味をよくする上に於て、大變な効果があるのであります。

薬や注射を頼依りにしてはならぬ

多くの肺病全治者の實驗談を聞いて見ると、何れも揃つて、薬だの注射だのと騒いで居る間は、病氣が悪い方に進んだか、或は悪くならないまでも善くはならなかつたのであります。却て薬や注射を絶対に止めてから初めて、快方に向つたと云ふ例が多いのであります。私も最初の一年間程は、種々の薬を飲み注射も二三種試みて見ましたが、矢張り何等の効果も無かつた様に思ひます。發病の當初K醫學士から、薬劑や注射は唯補助的の効果があるに過ぎないと云ふ事を聞かされて居りましたけれども、溺れたる者は藁でも掴むの譬の如くに、難病に悩んで居るものは、やゝもすると薬や注射を頼依りに致すのであり

ますが、私も遂にその例に入ること免れなかつたのであります。實際一ケ年もやつて見た結果、肺病を治すには、薬や注射に頼依つて居ては駄目だ云ふことを、確信するに至りました。是は多くの眞面目なる學者の言明して居る事でありまして、また澤山の實例が證明して居る事でもあります。患者は決して誇大の廣告に迷はされて、あてにもならぬ藥劑や注射に頼依り、必要な養生の心得を忘れるが如き事があつてはなりません。

私は發病後約一年間は殆ど薬をのみつゞけて居りました。最初はたしかに大變よくきく様に感じたこともありますが、暫くすると效がなくなりました。大正九年五月に東京の友人のN醫學士に診察をうけました時に、N氏は暫く服薬せよと云ふて、處方箋を書いて呉れました。早速その處方箋により薬を求めて、日々服薬しました。この薬を吞んだ初め頃はたしかに食欲が促進されて、效果のあつた様に思はれましたが、暫く慣れると云ふと、矢張り、めが無くなりま

した。之も薬が悪いので無く養生法が悪かつたからでありましようが、何れにしても薬のみで治す云ふ事は絶対に不可能であります。養生法さへよければ、必ずしも服薬しなくても治るのであります。

私は大正十年の二月に病院に入院して居たときも、同様でありまして、普通の薬の外に、催眠劑を就眠前に用ひましたが、之も左程の效果が無かつたのであります。勿論催眠劑を吞んだ方が吞まないのに比して、たしかによく眠れる事は事實でありましよう、しかしながら、催眠劑を用ふるよりも、もつと有效な大切な事は心の持ち方であります。——病者は常に精神の修養につとめなければならぬ参照——斯様に私には凡ての場合に、薬と云ふものがあまり効果がなかつたのであります。

注射も同様でありまして、ヨードカルチウム。クロールカルチウム。〇〇液等幾通りも、皮下注射や靜脈注射など、試みましたが少しも効果が無かつたのであります。原博士の著書を読むと、ツベルクリンの注射だけは、有效の様に説いてあります、つまりツベルクリンの注射は、病人によつて大變によく效くものと、あまりよく效かない却つて悪い患者とがありまして、之をよく見分ける事が、醫師の任務である云ふことが、述べてありますが、私はツベルクリンの注射は之を試みなかつたのであります。何れにしても、注射のみで治すことは出来ないの

ありまして、如何にツベルクリンの注射のよく效く病人でも、養生を怠つたならば、決して治癒することは出来ないであります。

私はこゝに服薬や注射の効果の無かつた事、之に頼依つてはならぬことを縷々述べましたが、それは決して服薬や注射そのものが悪いと云ふ意味ではありません。たゞそれだけを頼依りにすることが悪いのでありまして、病状の如何によつては、薬も注射も大に必要ないことがあります。多くの患者が、全く薬や注射を止めてから、却つて快方に向つたと云ふことは、それは薬などを止めたことが効果があつたのでは無く、全く心機一轉して精神の安静を得ると共に、肺病の養生に關する心得を眞に理解して、之を嚴格に守るに至つたからであります。

之は餘談であります。今年夏私の所の子供が二人麻診に罹りました。二人とも日々醫師の診察をうけ、手當について種々指圖をうけましたが、薬はのませなかつたのであります。つまり病人を冷やさぬこと、風にあてぬこと、安静にさせること等に一生懸命に骨折つただけであります。別に餘病を發しない以上は、それだけで充分治るのであります。世の多くの人は、この大切な色々の手當、殊に安静にさせること云ふ事を等閑にして、唯無暗に薬だけを頼依りにする傾きがありますが、之は實に本末を轉倒したる大なる誤りであります。

咯血したときの手當と豫防

肺病患者が咯血すると、普通一般に、最早治らぬものと思つて、往々狼狽し

自暴自棄に陥つてしまふ事がありますが、それは全然間違ひでありまして、咯血

——血をはくと云ふ事は——病氣の輕重とは全く無關係であるのであります。

可なり重くなつた病人でも、少しも咯血しない者もあれば、極く初期の輕微の人でも、咯血する人もありまして、寧ろ時々少々の咯血をしたり、喀痰に血の混つてをる患者の方が、却て咯血しない者よりも、全治の割合が多いのであります。斯様な譯でありますから、咯血したり喀痰に血が混つて出る事があつても、それが爲めに驚き狼狽すると云ふ事は、實に愚なことでありまして、何等恐るゝ

必要は無いのであります。併乍喀血する事がよいか、悪いかと云へば、それは言ふまでも無く、誰しも喀血などしたくはありませぬ。現に私の如きは、喀血や血痰が全然病氣の軽重と無關係であると云ふ事を、充分に承知して居りましたけれども、療病中に時々血痰が出ましたが、そう云ふ場合には、矢張何か病氣が悪くなつたのでは無いかと思つたりして、氣持を悪く感じたのであります。また小喀血や血痰を度々繰返して永く續くと云ふと、屢後に大喀血が伴つて起る事があるのでありますから、患者は出来るだけの用心をしなければなりません。

喀血の豫防には如何にすればよいかと云へば、患者はなるべく新鮮清浄なる空氣の中にあつて、心身の安静を得る事が最も肝要であります。又喀血患者は特に食事に注意してなるべく軟かな物を用ひ、酒などの刺戟物は絶対に避けるが善いのであります。私の喀痰に血が一番甚だしく混つて居りましたのは、初期の私が安静と云ふ事をよく知らなかつたときで、殊に無知にも少々過激な運動をした時には、大變に血痰が出たのであります。

喀血の起つた場合には如何にすればよいか、その處置に付ては、もとより醫師の世話をうけるがよろしいのであります。斯様な場合には、先づ差し當り少々濃い食鹽水をつくつて、コップに二三杯位のむものであります。食鹽には大變に血を止める作用があります、そうして直に寢床の上に仰臥して安静にして居らなければなりません。殊に大喀血の場合には、一層嚴重に絶對的の安静と精神の安静を保ち、談話なども避けなければなりません。

咳嗽や咯痰ある人の養生

咳嗽も咯血と同様に病氣の輕重とは一致するものではありません。相當病氣の進んだ病人でも、あまり咳嗽の出ない者もあれば、又之と反對に、初期の輕い病人でも、激しく咳嗽の出る事がありました。必ずしも一樣ではありません。元來咳嗽と云ふものは、肺の病變部にたまつた所の分泌物たる痰を、身體の外に排泄するが爲めに、自然に起る所の現象でありまして、肺病患者には常に少し位咳嗽の出る事は、むしろ必要な事であるのであります。それ故に少々咳嗽が出るからとて、濫りに鎮咳の薬を用ゆることは善くありません。

併乍咳嗽があまりに激烈であると、それが爲めに病變部に動搖刺戟を與へて、

病氣を進行させ擴大させる恐れが無いでもありませんから、斯様な場合には咳嗽を鎮めるために、服薬を要する事があります。その養生法としては、矢張身體の安靜が第一であります。

肺病患者は、人によつて多少の差はありますが、大抵は痰の出ないと云ふ人はありません。それ故に病人は、祛痰を具合よく樂にする爲めに、毎度々々食鹽水で含嗽をするがよいと思ひます。之ならば簡單な事で、誰でも實行の出来る事であります。私は格別咽喉が悪くて、痰は殆んど健康當時から絶へ間なく出ましたので、常に食鹽水で含嗽する事を怠らぬ様に致して居りました。含嗽をすると、咽喉を潤し祛痰を容易ならしめ、口の中が奇麗になつて、大變氣持がよろしい、殊に食前と食後には、是非行ふようにするがよいのであります。

食鹽水は、食鹽を先づ湯呑み茶碗に入れ、少しの御湯で以て溶かし、次に水を澤山入れて作るのが一番よろしい、初めから水を入れると、食鹽がよく溶解せず、且つ冬などは餘り冷たくて、齒に非常にしみる事がありますから、先づ初めに少々御湯で溶かし、次に水を澤山に注入すると云ふと、食鹽が具合よく溶解するばかりで無く、丁度よい加減に生温るくなつて、心持よく含嗽する事が出来ます。食鹽は普通の鹽で結構でありますが、薬局用の食鹽は奇麗で氣持がよい故に、私は常に之を用ふる事に致して居りました、含嗽用の食鹽水はあまり濃くしない事、むしろ少々うすい方がよいのであります。

盗汗

肺病患者はよく盗汗をかく事があります。之も人によつて各ちがつてをりまして、病氣の輕重とは關係がありません。私は療病二年間に、殆ど一度も盗汗をかいた事はありませんが、私の知人で、毎晩寢に就てから、盗汗をかいて困つて居るのがありました、而も其の人は、頗る元氣で、非常な健康體の持主であります。盗汗は肺病の一徵候の如くに言はれて居りますが、斯の如くに、全然健康な元氣な人でも、盗汗をかく事がありますから、盗汗をかくこと必ずしも肺病の徵候なりとは、斷言すること出来ません、従つて肺病患者は盗汗をかいても、左程に苦慮するに及ばないのであります。

然し盗汗と云ふものは、不愉快な感じがするばかりで無く、發汗によつて、甚だしく身體や精神の疲れを招き、又安眠の妨げとなる事がありますから、なるべく之を除くがよいのであります。之を除く方法は、出來得る限り身體を安靜にして疲勞を少くする事、寢室の空氣の流通をよくする事、軟かな成るべく軽い夜具を用ふる事等でありますが、就寢前に冷水摩擦を行へば更に結構であります。之も自分で身體を拭うよりも、他人に、よく絞つたタオルで全身を摩擦して貰へば更に一層善いのであります。

原博士の著書にも、冷水摩擦を大變に勧めてありまして、私は之を讀んで以來は暫く之を繼續して實行した事があります、が而も秋から冬にかけて寒い時に、朝と夜就寢前とに行つたのであります、之を行ふ場合には、いつも室

の窓をしめきつて、寢床の上で全身を拭ふて貰ふ事に致して居りました。摩擦して居る間は、なるべく外氣に觸れぬようにしなければなりません。自分に摩擦するよりも、他の人に摩擦して貰ふ方がよい譯は、安靜を必要とする病人にとつては説明するまでも無い事であります。

運動はいつから初めてよいか―熱との關係

有熱の患者は、假令其の熱が三十七度をこゆる事、二分か三分の極く輕微であつても、運動を避けて、安靜にして居なければなりません。つまり床上に横臥して居ることがよろしいのであります。唯熱が三十七度を超へて居る時だけで無く、三十七度以下のときでも、苟も一日の中に三十七度以上に上る事があれば、其の人はまだく安靜にして居なければならぬのであります。一日中全く三十七度以上に上ることが無くなつて、初めて無熱と云ひ得るのであります。まして、斯様な無熱の状態が、少くも數日間つゝいたならば、そこで初めて少しづつ歩行し、尙それでも熱が出なかつたらば、漸次少しづつ運動を多くする

のであります。若し運動をしてそれがために熱が七度以上に上るならば、矢張り運動を止めて安靜にして居なければなりません。

次に患者は假令無熱であつても、少しでも身體がだるくあつたならば、運動を避けて安靜に休息をとらなければなりません。つまり横になつて臥して居る事が一番よろしいのであります。身體が疲れたとき、非常にだるいときに休息をとる事は、むしろ自然の慾求であります。健康體でも過激な運動をした後は、空腹であるに拘らず食事を充分にとり得ないのは、即ち身體が疲勞して居るからであります。それ故に斯様な場合に、少しの間横臥して靜かに疲れを休めると云ふと、食事も味がよく充分にとり得るのであります。それと同様であります。病人で少しでも身體がだるいと云ふ人は、運動を止めて休息さへして居

れば善い譯であります。休息さへして居れば、必ず時日の経過と共に次第に病氣を征服して、元氣になつて來るのであります。

右に述べた様に、運動を初めるのは、全く無熱となり身體がだるくないようになつてからであります。病人は決して運動を始める事を急いではなりません、むしろ遅い方がよろしいのであります。又運動が出来るようになって、漸を追ふてする事にして、決して過激な運動をしてはなりません。あまりに運動を始める事を急いだ爲めに、又は激烈な運動をしたが爲めに、再び逆戻りをして病氣が再發し、折角の苦心養生の結果も、全く無駄にしてしまつた例は尠くありません。

検温に付ての心得

肺病患者で熱が漸次下ることは、一般に快方に向ひつゝある證據でありまして、熱の上り下りで以て、大凡の病氣の大勢を知ることが出来ますから、病人は常に検温の正確を期することが肝要であります。茲に検温に付て特に病人の注意しなければならぬ點を二三掲げますれば、

一、検温器の正確なるものを使用すること。………検温器が正確で無いと、熱があるにも拘らず無熱と思つて、運動したり無理することがあります、全く無熱であるに拘らず熱があると思つたりして、養生を行ふに病氣の實際の狀態に應じてゆく事が出来ないのであります。私は病氣が大變に輕快に向つて後

のことでありますが、どうしても熱が三十七度を一二分程つゝ越えて、不思議でありましたから、検温器を赤十字病院で調べて見た所が、三分程高すぎる事がわかりましたが、斯様な事はむしろ最初から、注意して調べて置くべきことであります。

二、毎日二時間をき位に検温する事。……熱は其の時の具合により、又人によつて何時出るかわかりません、それ故に、一日に三度位検温するだけでは、往往にして熱を見失ふことがありますから、なるべく検温の回数を多くするが善いのであります、斯様に回数を多くして見て無熱であつたならば、それこそ確に無熱であるのであります。

三、検温は一定の時間以上は必要ありません。……検温器によつて一分で

よいのもあり、又五分もかゝるものもありますが、検温器を脇下にさしはさんで居る時間は、一分なり五分なりその検温器に定まつた時間以上にする必要はありません。餘り長く検温して居れば、無熱の人でも一分や二分位上ることは珍しくありません、元來人間の血液の温度は三十七度五分あると云ふことであります、従つて腋下検温を濫りに長くして、一分や二分超えたからとて熱のあるものと速断するは頗る輕卒であります。

四、検温器が狂ふ場合には多くは高くなるのであります。……初め正確な検温器でも何かの拍子に、或は古くなれば狂ふことがあります、検温器に依り一様ではありませんが、狂つた場合には、多くは低くなるより高く狂ふと云ふことであります。

五、餘り檢温の事のみを注意を注いではなりません。……私は前に患者は二時間をき位に檢温すべき事を述べましたが、それは結核患者の熱は何時出て又何時ひき込んでしまうかわからぬからであります。さればとて、毎日／＼斯様に檢温ばかりして居ることは、それは害あつて益無き事であります。檢温は病氣の大勢を見る上に於て必要であります。一定の期間、例へば五日とか一週間とか無熱が続いたならば、最早それ以上は檢温を止めてしまつて、其の後は十日とか二十日目とか氣の付いた時に、一日位檢温すれば澤山であります。又熱のつゞいてある時でも、五日か一週間繼續して檢温したならば、後の五日か一週間は全く檢温を止めて、つまり熱に對して全く無頓着になる事が善いのであります。

私の失敗の經驗を申し上げます。私は檢温をして熱が三十六度九分位のときには、はかり方が足らぬのでは無いかと思つて、十五分も二十分も檢温器を腋下にはさんで居つた事があります。そうして、そう云ふ場合に熱が三十七度以上になつた事があります。其の三十七度以上に上つたこと云ふ事は、(三)に述べた様に一定の時間以上に檢温して居れば、一分や二分は當然に上るか又は斯様に神経過敏に、熱がありはせぬかと思つて居るが爲めに、熱が上るのか、何れであるか分かりませんが、兎も角あまり長く檢温器を腋下にはさんで居る事、たしかに時々熱が七度を超えたのであります。原博士の著書には、明かに檢温器を一定の時間以上はさんで居れば、七度を超える事があること述べてあります。

又檢温のことにあまり神経を使ふ事、それが爲めに熱を一分や二分高めるのであります。いくら檢温しても平氣で居れば差し支へ無い筈であります。それは理屈であつて中々そうは参りません、矢張、(五)に述べた様に熱を忘れて、檢温をしない事も大に必要であります。

灸點に就て

私は前に、肺病を治すのは醫師でも無い、まして藥劑や注射などでは尙更無い、それは唯病人自身である、病人自身がよく養生の方法を心得て、之を嚴格に守るより外に治癒に達する途は無い、藥劑や注射の如きものは單に氣休めに過ぎぬと云ふ事を述べましたが、唯こゝに一つ肺病を治癒するに驚く可き効果のあるものがあります、それは何かと申せば灸點であります、私は灸點が肺病に有效なる事に付いては少しも疑はないのであります。もとより肺病は養生法を嚴格に守りさへすれば、灸點に依らなくとも、治癒する事が出来るのでありますけれども、灸をすえ

るご云ふご、たしかに治癒する事が早くて安全であります、例へば普通に専心静養して全治まで二年かゝるものならば、灸をすえると二ヶ月か三ヶ月で治り得るのであります、殊に肺病のために、身體が元氣が無くて、大變にだるいと云ふ人は、灸をすえると次第に元氣になつて、身體がだるいと云ふ事は無くなるのであります。

大正の今日、灸だの針だのと云ふと、笑はれるかも知れません。私も曾て昔の老人達が灸をすえて居るのを見ると、あんな熱いものを態々何の爲めにするのだらうかと、其の迷信を心ひそかに憐んだのであります、事實は決して迷信でも何でもありません。灸の非常に効果があると云ふ事は事實であり眞理であります。學理上も立派に説明の出来る合理的の療法であるのであります。

す。

大正十年八月の初め頃、私はN氏から頻りに灸を勧められました。N氏の話に依ると、

N氏は永く病床に臥して、便所に行くにも、一人で歩行してゆく事が出来ぬほどに重くなつて居たのでありますが、M市で背中の上部の所に、六つ灸をすえて貰つてから、毎日〓五十回つゝ灸をすえる事一ヶ月にして全治する事が出来た。

と云ふ事でありました。然し私はN氏の勧めに一顧だも爲さなかつたのであります。殊に薬劑や注射などは決して頼むに足らぬ、唯自然療法の一途あるのみと信じ切つて居る私には、逆も灸など試みる氣になり得なかつたのであります。私は心の中で、そんな昔くさい事で難病が治るものならば、この世の中

に病氣で苦しむ人が無い筈では無いか、苟くも相當に知識のある者が、灸などを勧めるとは何たる馬鹿な事だろうかと、窃に其の愚を嗤つて氏の勧めに取り合なかつたのであります。所が其の後N氏は再び私に「灸の効果のあると云ふ事は間違ひの無い事實である、理屈は兎も角として事實は動かすべからざる眞理である、灸と云ふものは決して熱くも何んとも無く、少しも苦痛で無いから是非試みてはどうか、若し絶対に信する事が出来得ないならば、欺かれたと思つて一度試して見よ」と、赤誠を吐露して切に勧めて呉れました。私はN氏の再度の勧めをうけても尙ほ、灸なるものを信する事が出来なかつたのであります。物が物は試すと云ふ事があるから、兎に角一度試みて見ようかと思ひました、それに其の頃私は餘程輕快にはなつて居りましたが、未だ〓依然として身

體がだるく、元氣が出て來なかつたのでありますから、N氏の親切に稍々意が動いて九月十一日に丁度日曜日（ちやうどにち）を幸ひにM市に出かけ、N氏から教へられた通りに灸をおろす人の家を訪ね、生れて初めて灸をすえました。偕て灸をすえて見た所が、今まで身體が非常にだるかつたものが、何と無く一種ひきしまつた様な感じを覺えまして、なる程之はN氏の話しの通りに、灸と云ふものはたしかに効果のあるものだと言ふ事を直感致したのであります。そこで私は、その翌日から毎朝灸を缺かさず實行しましたが、それと共に日に／＼身體が元氣となり、遂に全く倦怠を覺えるとか、だるいとか、又は肩がこるとかと言ふ事が無くなりました。

人は或は、この例を以て、神経の作用であると言ふかも知れません。けれども、若し假りに神経の作用で元氣になつたとするならば、注射などはたしかによく効果があつた筈であります。何故ならば、私は今でこそ、如何なる注射も、少しも効果の無いものだと言ふ事をよく承知して居りますが、最初は少々の肺尖位は注射さへすれば屹度治るものと思つて居りました。また御醫者さんも注射をすれば治ると云ふて、頻りに注射して呉られたのであります。斯様に私は最初は非常に信じきつて注射したのでありますから、若し神経作用から云へば、注射が少し位効果を現しそうなものであります、然るに事實は全く反對に、何等の効果を感得なかつたのであります。之に反して、私が初めに灸を試みたのは、決して灸の効果を信じてしたものではありません。寧ろ反對に効果は無いものと思つて居たのであります、唯N氏の一言、「兎に角欺されたと思つて

一度試して見よ」と云ふ親切な勧めに意を動かされて、疑念をいだきながら之を試みたのであります。凡てどんな善い事でも、それを信じて爲さなければ、効果をあげる事は出来ませんが、灸だけは大に疑ひつゝ試したのであります、それが非常な効果を發揮したのでありますから、之は決して神經の作用と云ふ事は出来ないであります。或は、既に治癒の時期が到来して居たからで、灸の効果では無いと見らるゝかも知れません。然し、私はたしかに餘程快方に向つて居りましたが、その當時は身體が未だくゞだるくて困つて居りました。それが灸をすえると云ふと、すえた後の元氣が非常によく、而も目立つてよくなつたのであります。又健康の全く回復した後には於きましても、私は疲れを感じたとき、例へば睡眠不足で疲れたとか、或は身體の多少の無理を押して、特に疲

れた様な場合に、灸をすえると直に元氣が回復して疲れが無くなるのであります。この事實と云ふものは、確實に灸點の効果のある事を、證明するものであります。

斯様に灸點の効果のあると云ふ事は、たしかな事實であります。そのきゝめのある理由は、果して説明の出来ないものでありましようか。現に私が知り合のS醫學士に、「自分は肺病を灸點を行つて治した」と語りました所が、S氏はそんな迷信を知識階級の者が信じて、世人を迷はしては困ると云ふて一笑に附して居りましたが、灸點なるものは決して迷信でも無ければ、まじないでもありません。醫學上から申しても、合理的な療法であります。私は専門家でありませんが、詳しく説明する事は出来ませんが、曾て或る雑誌で、灸をすえ

ると白血球が多くなると云ふ事が述べてあるのを見た事があります。つまり灸點をやると、神経を刺戟します、神経に刺戟を與へると、白血球が非常に活力を増大して食菌作用がそれだけ旺盛になるのであります。肺病は結局細胞と結核菌との戦争でありますから、白血球の活力を旺盛にして、微菌を喰ひ殺す働きをすれば、之に勝る有効な事は無いのであります。

尙ほもう一つ灸點の效果に付て述べなければならぬ重要な事があります。それは灸をすえるに熱が下ると云ふ事であり、之も別に深く研究した譯ではありませんが、私の幾度も行つた實際の結果に依ると、灸をすえる前と後とで、熱が二三分は差があります。灸をする前に三十六度七八分であつたとすれば、灸の後に検温して見ると、三十六度四五分に下つて居るのが例

でありました。以上述ぶる所で、大凡灸の效果のある事は分つた事と思ひますが、更に参考の爲めに灸點の實行上注意すべき事柄を二三述べようと思ひます。

一、灸と云ふものは、經驗の無い人が考へると、大變熱い様に思はれるのであります。決して熱く無いのであります。私も初めN氏より灸を勧められた時には、そんな熱いものは御免だと言つた下にはねつけましたが、N氏は頻りに熱く無いからこの話でありました。けれ共一番最初に灸をすえるときには、ごんなに熱いものだらうかと思つて、モグサに火をつけない先きから、線香の煙を見たいけで既に熱い様な氣もちがして、一生懸命に手を握りしめて居りました。愈、モグサに火をつけて貰つて見ると、なる程熱いには熱いけれ共、決

して堪えられぬ様な熱さではありません。實に一種云ふべからざる、氣持のよい熱さであります。例へば、肩が非常に凝つたときに按摩にもんで貰ふ場合、非常に手に力を入れてもまれると痛いのであります、痛いけれども、その痛みと云ふものは、堪えられぬ様な痛みでは無くして、氣持がよい痛みであります、氣持のよい痛みを覚えるからこそ、肩の凝りが治り、人は好んで按摩をとるのであります、それと同じく、熱くてもその熱さは一種の氣持のよい熱さであります。私は其の後胃腸に對する灸を背中の方の下の方にすえましたが、之は大變熱い様に感じました、背中の上の方にすえる灸は少しも熱いと云ふ感を起こさないのであります。

二、灸は何時するが一番よいかと云へば、普通は朝が一番よいと云はれて

居ります、それは何故かと云ふに、朝は誰も一番熱が下つて居るからであります。それ故に熱さへ無かつたならば、即ち險温して見て三十七度以下であつたならば、午後でも夜でも少しも差し支ないと思ひます。灸は何故熱のある時は効果が無いか、其の理由は私にはよく分かりませんが、それは例へば、マラリヤに罹つて幾那鹽を服用する場合に、病氣で苦しんで居る最中に、いくら其の薬を呑んでも少しも効果がありません、マラリヤが起つてくる幾時間か前に、薬を呑むとよく效くと同じ事に、熱のあるときは即ち結核菌が大に活動して居るときでありますから、その時にすえても効果が無いのではあるまいかと思ふのであります。それ故に檢温して見て、若し熱が三十七度以上あつたならば、三十七度以下に下るのを待つてすえるがよいのであります。

三、灸は何れの箇所によればよいか。之は病氣に依つて其の箇所が皆違つて居ります、胃腸に對する灸、肺尖に對する灸、各箇所が定つて居ります。夫れは其の道の専門の人にすえて貰ふのであります。灸は肺、胃腸、腫れ物、脚氣等随分澤山の病氣に效くのであります、が、ごうも私の經驗に依りますと、灸は慢性病には効果がありません、急性病には効果が無い様に思ひます、乍併之は別に深く灸の事を研究した結果ではありません、唯私の想像に過ぎません、兎に角最初はその道の専門の人に灸をすえて貰つて、場所を指定して貰はなければなりません、そうして二度目から自宅で毎日行へばよいのであります。

四、灸は一度に何回程するがよいか。之も病氣に依つて一様ではありません、灸點の専門家に聞いて指圖される通りにするが善いのであります。私は

N氏に教へられた通りに毎日五十回づつ、灸點の箇所が六つでありますから、つまり總計三百づつ、すえたのであります、今日から考へて見ると、少々回数が多過ぎたのでは無いかと思ひます、それ程にしなくても、大抵二十回位、多くて三十回もすれば、澤山で無かつたかと思ひます。

五、灸點の亂用は慎しまなければならぬ。……前に詳しく述べました如くに、灸點の効果のある事は確かな事實であり眞理でありまして、私は少しも之を疑はないのであります、唯亂用することは慎しまなければなりません。私は健康回復後も、睡眠不足や何かの無理をして、特に疲れたときに灸をすえて、其の疲れを癒すことに致して居りましたが、次第に大きい灸を要求する様になりました、普通の小さい灸では、何だか物足りない感じがする様になりました、之

は確かに灸をやり過ぎた結果かと思ひますが、曾てこの灸の事を友人のA醫學士に語りました所、偶然にもA氏は京都帝大の醫科大學で、灸のことを専門に研究して居たのであります、それで私は、健康回復後の今日も時々灸點を行つて居る事を語りましたが、A氏は特に亂用してはならぬと云ふことを戒めてくれました。

曾て私の知つて居る夫人が、乳房に疔と云ふ腫れ物が出来た時に、灸點を行ふこと八九日にして完全に疔を治しました。疔と云ふ腫物は、すて、置くに危険なものであります故に、私は切りに手術を勧めたのであります、乳房の箇所は切るべきもので無いと云ふので、肯じなかつたのです。私は疔の治つたのを見たときに、それは別に灸の効果で無くして、唯普通の腫物が丁度治るべき時期に治つたに過ぎ無いのだと思つて居りましたが、後に至つてよく考へて見ると、灸點は腫物にも大變効果があるのであります。

更にもう一つ生きた例があります、私が十一年五月、〇町に轉住しました後に、知り合ひにな

りましたM氏は、丁度私と同じ頃に肺病にかゝり、咯血も數回しましたが、其のM氏は初め一二回は醫師の診察をうけましたけれども、後には原博士の肺病養生心得を讀んで、自分で養生法を嚴格に守り、検温器一本で自分の病状をはかりつゝ、灸をすえて全治したのであります。斯の如く、灸點に依つて容易に治癒し得た實例は枚舉に遑ありませんが、私は先年灸の効果に就て友人のM醫學博士に語つた事があります。M氏は灸は病氣に依つては效くと云ふて居りましたから、私は試みに肺病にはどうか尋ねましたが、肺病には灸は駄目だと語つて居りました。斯様に灸點に就ては醫師の中には迷信として一笑に附するもの、又たさひその効果を認める人でも肺病には效かぬと云ふ人など、色々ありますけれども、何れも灸の事を専門に研究した譯でも無く、之を迷信として一笑に附してしまふことは輕卒たるを免れないのであります。

病者は常に精神の修養につこめなければならぬ

肺病は養生次第で必ず治る病氣であります。是はたしかな事實であり眞理であります。唯之には一つの條件が要るのであります。それは何かと云へば、必ず全治する事が出来ること云ふ事を信じ、前途に希望を認めて、あくまで光明に向つて勇往邁進する事であります。決して病者は療養中に悲觀してはなりません。痲癢を起してはなりません。心配苦慮してはなりません。堅忍持久の精神を失つてはなりません。之を一言にして云へば、患者は常に精神の修養を怠つてはならないのであります。

精神の持ち方が如何に身體に影響するか、之は詳しく述べる迄も無く明かな事であります。病床の婦人が夜中に「火事々々」の叫びを聞くと共に、眠つて居る子供を抱いて飛び出し、危険の無い所まで駆けつけて見ると、再び元の自由の身體になつたと云ふ事は、よく聞く所の例であります。恐らく何人も同じ様な例を自ら経験し、又はその様な事を目のあたり見るのであります。之はさうして俄にそんな力が出たかと云ふに、それは唯信念の力、心の力であります。子供が危険い、出さねばならぬ、出せる、只この信念確信が、特別の力となつて現れたのであります。(勸喜第一巻肉體を支配する心力)。また吾々が何か心配事が起つたとか、腹を立てたとか云ふ場合には、屹度食事が不味くて食が喉を通らないのであります。之も何人も経験する事であります。斯様に心の力、精神の力と言ふものが、身體に影響する事は、實に驚くべきものがあるの

であります。かの頻死の病人が信仰の生活に入り、安心立命を得るに至つて、心機一轉忽ちにして病氣が治り健康を回復したと云ふ様な話は、決して嘘でも偽りでもありません、たしかな事實であり、その實例は世の中に澤山あるのであります。如何に精神の持ち方の大切であるかは、之に依つてもよく分かる事であります。今こゝに心のもち方に付て、二三の特に注意しなければならぬ點をあげたいと思ひます。

一、患者は堅忍持久の精神を失つてはなりません。——肺病は必ず全治する事が出来る病氣であります、けれ共急性病と異つて、全治までに相當の月日を要するのであります、永いになると三年も五年もかゝるのであります、而も其の間、用意周到な嚴密なる養生法を守らなければなりません、この永い間に

は、時には熱が更に上る事もあれば、身體が餘計にだるくなる事もあり、病氣の一進一退する事はまことに免るゝ事が出来ないことであり、それ故に、療養中に假令少々病氣が悪くなる事があつても、それが爲めに自暴自棄に陥つて、不養生をする様な事があつてはなりません。病氣が一進したならば、更に勇氣を振り起して、益々嚴格に養生法を守ることが肝腎であります。大正十二年九月一日の關東大震災火災の際に、私の知人で朝鮮に旅行して居た某氏が、東京に戻つて淺草の焼跡へ行つて見ると、もとより一物も残つて居るものは無かつたが、唯焼跡にダリヤが芽を地上に出しかけて居たのであります。之を見たとときには、何となく自ら涙がはふり出たと言ふ事でありました。あのさながら焼熱地獄の様な苦みを経て、而も尙ほ屈せずして新しい芽を地上に出したと

云ふ事は、果して何を教ふるものでありませうか。凡そ生命のあるものは、斯の如き苦熱の間にも、生き得るだけ生きんとして、生を完ふする事に全力をつくすのであります。この生あるものが、己れの生命を全ふせんとするの努力を思ふとき、吾々は生命の問題を嚴肅に眞面目に考へなければなりません、人間が不幸にして慢性病に罹つたとしても、一年や二年の療養位に忍耐を爲し得ずして中途で自暴自棄に陥つて、貴い生命を全くする事の出来ない云ふ事は、實に耻すべき愚な事でありませぬ。

明治天皇の御製を拜しましたも

雨だりにくばめる石を見ても知れ

かたきわざとて思ひすてめや。

いかならん事にあひても撓まぬは

わがしきしまの大和だましひ。

と仰せられて居ります。凡そこの世に一大事業を爲さんとするものは、須らく點滴石をうがつかが如き持久の精神が無くてはなりません。如何なる難事に遭遇しても、撓ゆまぬ堅忍不拔の精神が無ければなりません。慢性病を征服して全治に達すると云ふ事は、實に一大事業にも比すべき事でありませぬ、此の堅忍持久の精神不撓不屈の大和だましひこそは、肺病の養生中寸時も忘れてならぬものであります。

二、患者は始終心せ平靜にしなればなりません。——肺病の養生には、安靜と云ふ事が最も大切であります。乍併この安靜と云ふ事は、獨り肉體の安靜の

みではありません。肉體を安靜にすると共に、精神を安靜にして居らなければなりません。精神の安靜と云ふ事は、肉體の安靜よりも更に必要なる事であり、たどひ肉體は牀上に安臥して安靜を守つて居ても、心がいらくして安靜を保ち得なかつたならば、何等効果は無いのであります。それ故に、病者は常に精神を平靜にして居る事が必要であるのであります。彼の「肺病を苦慮する爲めに身體に及ぼす害は、肺病其のものゝ害より遙に大なり」と云ふ事はたしかに眞理であります。

私は元來頗る神経質でありまして、夜分よく眠れぬ事が多くありました。よく熟睡しないと云ふと、健康體でも翌日の元氣に障るのであります、まして病人には尙更であります。所が、眠らないと身體に障るからとて、眠ろうとすれ

ば益眠りに就けません。然るに原博士の自然療養を讀みました所が「睡眠不足を苦慮する事の害は睡眠不足そのものゝ害より更に大である、たどひ睡眠不足をしても後で之を補ふ事にすれば、差し支無い、つまり翌日の晝眠るとか、翌日の夕方早く寢に就くとかして、之を補ふ事にすれば、結局何等身體に害を及ぼすもので無い」と云ふ意味の事が述べてありました。又曾て私は肺病養生の心得として「夜に入らば早く床に就くがよい、假令眠らなくともよいから、夜になつたら直ぐ床に就いて安臥せよ」と云ふ事を、K醫學士より教へられた事があります。彼是考へ合せて見ると、假令眠らなくても、靜かに床の上に横たはつて居れば疲勞も休まるものだと思ふ事が分かるのであります。この睡眠が不充分でも後にて補へばよいと思ふ事、又牀上に安臥さへして居れば、疲勞も

休まるものだと云ふ事を諒解して以來は、私は、夜分床に就いてよく眠りにつ
けなくても、少しもそれを苦慮しない事に致しました、苦慮しない様になれば、
床に就いても心は自然に平靜にして居る事が出来ます、妙な事には、それ以來却
つてよく眠れるようになりまして、以前の様に眠れなくてあちらこちら寝がへ
りをしたり、いら／＼したりする事は無くなつたのであります。之は必ずしも
私の修養の結果と云ふ譯ではありません、唯よく眠りに就けなくても、毫も
苦慮するに及ばぬと云ふ事を書物に依つて知り、之を信じただけの事でありま
す。つまり夜分床に就いても、私は強いて眠りに就かうと致しません、唯床
の上に安臥して、靜かに目を閉ぢて居るだけであります。左様にして居ると、
自然に眠りに就いてしまふのであります。斯様に心を平靜にして居ると云ふ事

は、安らかに眠ると云ふ事にも大變必要な事であります。

三、精神を平靜に保つには憤怒癩癩不平不満は大示物であります——一體腹
を立てたり、痲癩を起したりすると云ふ事は、其の人の人物が小さいか、又は
氣まゝからであります。苟も慢性難治の病氣を治して健康體に復そうと思ふ
人が、そんな氣の小さい氣まゝであつてはならないのであります。

明治天皇の御製を拜しても、

あさみどりすみわたりたる大空の

廣きをおのがこゝろともがな。

天を恨み人を咎むることもあらじ

わがあやまちを思ひかへさば。

と御詠じになつて居ります。この御教の様に、すみ渡つた大空の様な、ひろくとして、のびくした、雄大な氣分で居なければなりません。まことに大きいと云ふ事は、氣持のよいものであります。西郷南州はなせ偉いか、何故に日本人に好かれるか、それは人物が大きかつたからであります。どんなに頭腦の明晰なやりと云ふ人でも、何となく人に好かれぬ人があります、何故かと云へば、人物が小さいからであります、富士山を見てなせ氣持がよいか、それは高大だからであります。凡そ大きいと云ふ事ほど、心持のよい事はありません。私のこゝに云ふ大きいと云ふのは、本當の心の大きい事を云ふのであります、唯表面だけを大きくする事ではありません。日本の道徳は、由來喜怒哀樂を顔に現さぬ事を以て偉いとして居りますが、それも固より結構な事であ

りますすけれ共、こゝに云ふ大きくあれと云ふのは、本當に怒らぬ事であります。心の中では癩癩を起して怒つて居るけれども、唯表面に現さないと云ふのは、そこに精神上の苦しみがあつて、不自然な所がありはしないだろうか、眞の天空海潤、氣宇が雄大で、つまりぬ事に腹を立てたりなどしない、あらゆるものを包容すると云ふ事で無くては、眞の大きいとは申されないのであります。斯様に大きく廣々した氣分をもち、たとひ少々意に満たぬ事があつても、御製の御教の様に、天を恨み人をとがむる事なく、先づ自己を反省するのであります、よく自己を反省したならば、不平も不満も起らない筈であります、たとひ身體が弱くても、不攝生をするとか、何かの無理をしなければ、決して肺病に罹るものではありません。コレラとかチブスとかならば、微菌が體內に入つて來れ

ば、殆ど必ずこの病氣にかゝるかも知れませんが、結核は之等の急性傳染病と異つて、結核菌が體內に侵入しても、その人が強壯な身體であれば、又弱い身體の人でも、よく氣をつけて無理をせず自重して居れば、容易に病氣にかゝるものではありません。病氣に罹つたと云ふ事は、不攝生か不緊張の結果であります、言はゞ自分から招いた天罰であります。現に私の肺尖が悪くなつた原因を考へて見ましても、餘り丈夫でない癖に酒をのみ夜更かしをしたと云ふ事、偶ま風を引いた際にも、全然治りきるまで安静にして居らなかつた事、病氣に對して全然知識を缺いて居た事など、何れも皆私自身の招いた失敗であつたのであります。その自分の失敗を忘れて、徒に天を恨み人を咎むるが如き事は、益自分の失敗を重ねるの結果になるのであります。肺病に罹つたと云ふ事

は、私は寧ろ或る意味に於て、幸福で無いかと思ひます。何故かと云へば、精神の修養の上に於て、之はごよい機會はあり得ないからであります。實に力のある、しつかりした頼依になると云ふ人物は、多くは逆境を経て來た人であります。慢性難治の肺病に罹つたと云ふ事は、實に一大逆境に立つたのであります、けれども逆境に立つたのが偉いものではありません、逆境に立つて、而もその逆境と戦つて、之に打ち勝つて初めて偉いと云ひ得るのであります。斯して初めて、その逆境が幸福となるのであります。その逆境を幸福にするの送は何か？曰く、一言にしてつきるのであります。即ちその逆境に立つた事を感謝するのであります。肺病にかゝつた事は誰しもうやな事ではありますが、之を天の試練であると思へば、有り難い事であり、不平も無ければ不満も無く、自ら感

謝の念が起つて來るのであります。眞に病者が逆境の恩寵を感謝する事が出來たならば、病者は既に治癒の第一歩に達したと申しても、決して間違ではありませぬ。私は元來極めて氣が小さく、神経質の、憤怒し易い性質でありました。若し私が今日幾分でも、神経質で無くなり、滅多に怒らぬ様になり、家庭に於ても氣まゝが無くなつたとすれば、それは療病二年間の経験の賜であります。

四、病者は常に希望に満ちて居なければなりません——後藤先生の通信講話「願ひは叶ふ」と云ふのに、何んの願ひでも願は必ず叶ふ、叶はない願ひと云ふものは絶対に無い、若し叶はない願ひがあるならば、それは其の願ひが正しくない願ひであるか、或は正しい願ひであつても、それに相當するだけの努力が

足らない、つまり本當に願つて居ないからであるといふ事が説いてあります。今病者の願ひは何であるかと申せば、それは病氣を治すと云ふ事であり、病氣を治すと云ふ事は實に正しき願ひであります。この正しき願ひは必ず叶ふのであります。叶ふと思へばこそ、そこに希望が生ずるのであります。全治に達すると云ふ希望に満ちて居ればこそ、養生に全力を傾注する事が出来るのであります。

五、患者は趣味を多方面にし豊富にする事は、頗る大切な事であり、高尚なる情操の涵養、之やがて病苦を忘るゝ以所であります。

よく世間では、病氣を忘れて吞氣にして居れと申します、けれ共實際に、それは中々無理な注文であります。病氣を忘れよと云ふても、逆も忘れる事の出

来るものではありません。又呑氣にして居ると云ふ事も随分六つかしい事でありませぬ。強いて呑氣にしようとするれば、そこに虚偽な矛盾が起ります、呑氣にして居る事が、果してそれほどのよい事ならば、彼の無心の牛などは、結核病にかゝらぬ筈であります。然るに事實は反對に、あの呑氣な牛が結核に罹つて死ぬのが相當に澤山あるのであります。斯様な不自然な病氣を忘れると云ふ事は、不必要なる呑氣にすると云ふ事よりも、寧ろ反對に病氣を充分自覺して、少しでも養生に必要な事柄を守るようにする事が肝要であります。世間に云ふ所の病氣を忘れよ、呑氣にせよと云ふ意味は、實は病氣を心配し苦慮してはならぬと云ふにあるのであらうと思ひますが、その意味ならば既に繰り返して述べました通りであります、もとより當然の事であります。私は更に

進んで、大に高尚優雅なる情趣を養ふ事を勧め度いのであります。大正十一年七月號の希望に藝術と云ふ題に次の様な一節があります。

人間が人間らしく生きる生活の要素は何であるか。そこには藝術が尊重せられねばならぬ。繪も歌もない生活は囚人の生活である。(中略)……美に對する情操の教養を怠れば、人間の心は野獸の様にすさんで来る。或る肺病専門の御醫者様が實に面白い經驗上の實話をせられた。

『私は御覽の通り貝を集める事が好きで、恐らく幾千種の貝がらがありませう。此の様に玄關から診察室、座敷の隅、藥局の棚の上、空所といふ空所に陳列してございます。又草花も好きで、之も殆ど置き得る限りの日に並べてあります。ところが、こゝに来る病人に、之等の貝や花を見つめるものと、更に見ようとしなぬものと二種類ございます。不思議な事に

は重い病人でも花や貝に目のとまるものは、だん／＼と快方に向きますが軽い病人でも、それ等に振り向かうとさへしないものは、日に／＼重るばかりです。幾百人に就て験して見ますと、面白いほど此の規則があてはまります。』と。實にうがち得た観察である。云々

實際殺風景な、無味乾燥な、利己の事のみ考へて居る人に限つて、一寸病氣にでも罹ると焦燥して少しも落ち着きが無く、悠揚迫らずと云ふ様な態度は、薬にしたくありません。持たまほしきは高尚なる情操であります。

六、以上私は病人に向つて、堅忍持久の精神、平靜なる態度を失つてはならぬ、怒つてはならぬ、希望に満ち／＼て居なければならぬ事など、いろいろ述べました。けれども人間は誰れも皆感情と云ふものがあり、周囲の刺戟と云

ふものがあります。動もすれば心がゆるみ勝ちとなり、時には不平が起こり腹を立てたり、悲觀したりする事があります。現に私などは、肺病の全治するものであると云ふ事を充分信じもし、其の理屈も判然と承知し、而も永くかゝると云ふ事もよく分かつて居りましたが、いつまでも／＼身體がだるくて、少しも快方に向つた徴候が見へて來ないので、時々前途の希望を失ひ、自分だけは治らぬのでは無かろうかなど、疑惑の念をいだいた事も決して一再に止まりません。多くの人も恐らく同様だろうと思ひます。さればこそ、吾々は經へす日夜精神の修養を心掛けなければならぬのであります。世の中に偉い人となるか、平凡に終るか、此の修養にはげむと、はげまざるにありるのであります。私が後藤先生の希望に親しむに至りましたのも、歡喜白熱妙音等のあらゆ

る先生の著書に親しんだのも、自分の弱い心、やゝもすれば沈み勝ちにならんとする我が心を鞭打ちはげまさんが爲めでありました。精神の修養と云ふ事、良書に親しむと云ふ事、之は寸時も怠つてはならない事であります。

痔の手術に就て

私は、大正十年一月末より約一ヶ月間K病院に入院して居りました、その入院中に、肛門に異常を感じましたので、診察をうけました所が、痔瘻だと云ふ事でありました。痔瘻は痔疾の中でも、最もいやな性質の悪い病氣であるといふ事を聞きまして、全く落膽したのであります。其の當時は、肺の療養だけでも、中々捗々しく治癒に向はず、困つて居りました際でありましたのに、更に最もいやな痔瘻と云ふ一大難關が、更に附け加はつたので、全く其の當時一時は悲觀したのであります。その時には思ひ切つて、手術を受けようかとも思ひましたけれども、何分其の準備をして入院したわけでも無く、又其の病院は、

外科は専門でもありませんのみならず、手術するにしても、もう少し快方に赴いてからにする方がよいと云ふ醫師の意見でありましたので、痔の方は暫らく其の儘にしておく事に致しました。

其の後、肺は益快方に向ひましたけれども、痔疾の手術に就ては、むしろ其のまゝにして置く方がよい、手術をしない方がよいと云ふ話をきゝまして、私は全く手術をうけようか、止めようか、頗る取捨に迷ひましたが、M市の赤十字病院長S氏に相談致しました。S院長は、痔の手術の爲めに肺の方が悪くなると云ふ事は絶対に爲い、兎に角一度外科の方で、痔の診察を受けたがよからうと云はれました。そこで更に、外科部長に未だ少々肺尖の悪い事を語つて、痔の診察を受けました。外科部長は最初診察される前に「肺尖の悪い人の

痔瘻は切つても中々治り難いから、手術せぬ方がよい。」と云ふて居られました。が、診察して見て、私の痔瘻が極めて浅い輕微のものでありましたので、之れ位の浅い痔瘻ならば直ぐ治る、手術をすれば安静にして居らなければならぬ故に、肺尖の爲めにも却つてよいだろうと云ふ御話でありました。それで私は、この内科外科兩専門家の意見に信頼して、遂に入院して手術をうける事に意を決しました。手術の結果は、其の経過が頗る良好でありまして、入院して居る事三十五日にして、全治退院する事が出来ました。其の後は御かけで益健康となり元氣になつてまいりました。

私は、手術をうけたときには、局部麻酔がしてありますから、少しも痛みを覺へなかつた事は勿論であります。其後、日々瘡口のガーゼを取り替へる

時にも、一回も痛いと思つた事がありません。全く主治醫の技倆が優れて居たからであります。主治醫も、私の様に少しも苦痛を訴へない、小言を云はぬ樂な患者は無いと云ふて居られました。私は實際痛くなかつたから、痛いと言はなかつただけであります。然し假令痛くても痛くなくても、一旦主治醫に頼依つて手術をうくる事を決心した以上は、絶対に其の主治醫に信頼して、安心して委せざる事が肝要だと思ひます。決定する前には、熟慮に熟慮を重ね、充分利害得失を考究し、殊に醫師の意見を満足の出來るまで尋ねて、然る後決心しなければなりません。苟にも一旦手術をうけることを決断した以上は、假令どうなつても、毫も疑懼の念を懷いてはなりません。疑念をもつならば、むしろ初めから、手術をうけない方がよいのであります。また自分の大切な身

體を、疑念をもちながら手術をうけると云ふ事は、甚だ不見識な話であります。

世間では、痔瘻は中々手術しても治らぬものだから、痔を切ると肺病になるとか、種々のことを申します。灸を勧めて呉れたN氏は、N氏の兄も痔の手術をうけて死んだとかで、頻りに、痔の手術は止めた方がよいと勧告して呉れました。斯様に種々申しますけれども、決して左様な譯のものではありません。もとより痔瘻にも幾通りもありまして、専門家の話を聞いて見ると、痔疾の性質程度の如何によつては、手術しても絶対に治らぬものもあれば、又治るにしても、手術を一度だけで済ます事が出來ないで、一度切つて暫らくしてから、もう一度切らなければならぬと云ふ病人もあると云ふ事でありませぬ。それ故に、

要はよく専門の醫師の診察をうけ、手術に付ても、よく醫師に計らなければなりません。徒らに世間の話を聞いて、手術をうける事を危険視して、すてゝ置くのは愚かな事であります。私は自分の手術をうけた結果が、あまりに良好でありました故に、同病の或る二人の知人に、切に之を勧めました、二人とも、私と同様に良好の結果を得て、大變手術をうけた事を感謝して居りました。

或る著書に、肺病患者は多くは、痔瘻があるか其の他何かほかに缺陷があるものだと云ふ事が述べてあるのを見ました、私は偶然かどうか、正しくその通りでありました、而かも世間では、痔に付ては種々の事を申し、殊に折角切つても再發するなどと云ふて居りますが故に、決して世間で彼之と云ふて居るが如きもので無いと云ふ事を、こゝに参考の爲めに述べたのであります。

周囲の人々の心得

周囲の人々の心得。之は一言にして申せば、病氣の性質をよく理解して、療養の心得を患者と同様に心得て居る事でありませぬ。

肺病は人により千態萬様でありますけれども、大體に於て、他の急性病と異つて相當重くなつても、別に左程著しく痛むとか、著しく苦くて堪へられぬと云ふ事は尠いのであります、而も、原博士の著書にも「肺病患者は普通この病氣の末期に於てのみ初めて用ゆる所の周到なる注意を以て初期より療養に着手するを要す(フルコー氏の言)」と述べてある如くに、肺病は初期の極く軽い人でも、用意周到に養生法を厳守しなければなりません。折角病人自身が養生

法を嚴格に守つて居ても、周囲の人々が無理解無知識である爲めに、如何に療病に悪影響を與へ、折角の患者の努力を水泡に歸せしめる事があるかは、實に想像以上であります。

斯様な譯でありますから、日々病人の周囲にあつて看護し世話をする人々も、此の病氣の性質をよく理解し、其の養生法をよく承知して居つて、患者をして養生の道を誤らしめる事の無い様に、世話する事は極めて有意義な事であります。永い療養中には、病人は忍耐力を失つて、自分の病氣を最早治らぬものとして、悲觀してしまふ事もありましょう。そう云ふ場合などには、よく此の病氣の必ず治る病氣である事、全治の彼岸に達する迄は、忍耐力を以て養生法を嚴守しなければならぬと云ふ事を、よく語り聞かせて、患者を鼓舞激勵する

事は最も肝要な事であります。患者が常に明るい愉快な氣分で居る事、希望に満ちて居る事、有り難いと云ふ感謝の念にあふれて居る事、之等はもとより患者自身の修養に依る事でありますけれども、一面日常周囲に居て世話する人々の心得同情にまつ事が、頗る大なるものがあるのであります。

又病人の居室を常に清潔に保つ事、塵埃のなるべくたゞぬ様にする事、空氣の流通をよくする事、風の吹くときには風にあたらぬようにする事などは、病人の方から催促をされなくとも、周囲の人が氣をつけて世話をすれば、どれだけ患者の慰安になるか知れません。随分構はぬ人は、病人の室で、その病人が本来煙草が嫌いであるに拘らず、平氣で喫煙する人があります。之等の事は極些細な事であり、何も別に煙草の煙がどれだけ害をすると云ふ事は無いかも知れ

一七〇
 ませんけれども、苟も病人が好まぬ事は、少しでも之を避ける事、また反対
 に病人の好む事、喜ぶ事は、つとめて之を爲す様にすることは、療病上に非常に
 好影響を與へるのであります。
 (完)

大正十四年十月二十日印刷
 大正十四年十月二十五日發行

定價金 壹圓

不許
複製

名古屋西區伊倉町三丁目二番地
 著者 田中 藏 六
 東京市外世田ヶ谷町下北澤七七三
 發行者 松元 稻 穂
 京都市西洞院七條南
 印刷者 内外出版株式會社印刷部
 代表者 田中和一 耶

東京市外世田ヶ谷町下北澤七七三
 發行所 國民體操研究所
 振替東京六六一六六番

53
228

終