

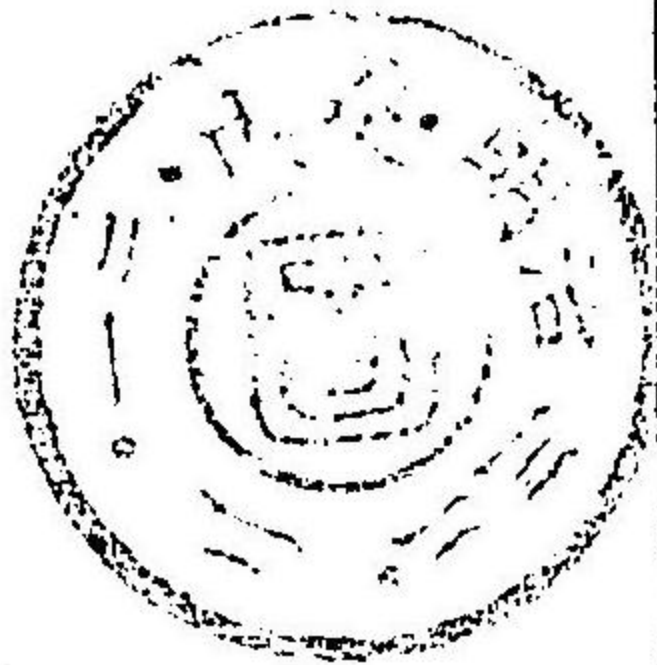
71-417

從四位理學博士 伊東圭介翁題字  
獨逸醫學博士 ヘルマン・ウエーベル氏原著  
大西直三郎 摘譯

早老の豫防法 全

附錄 ヘルツ氏之長壽論

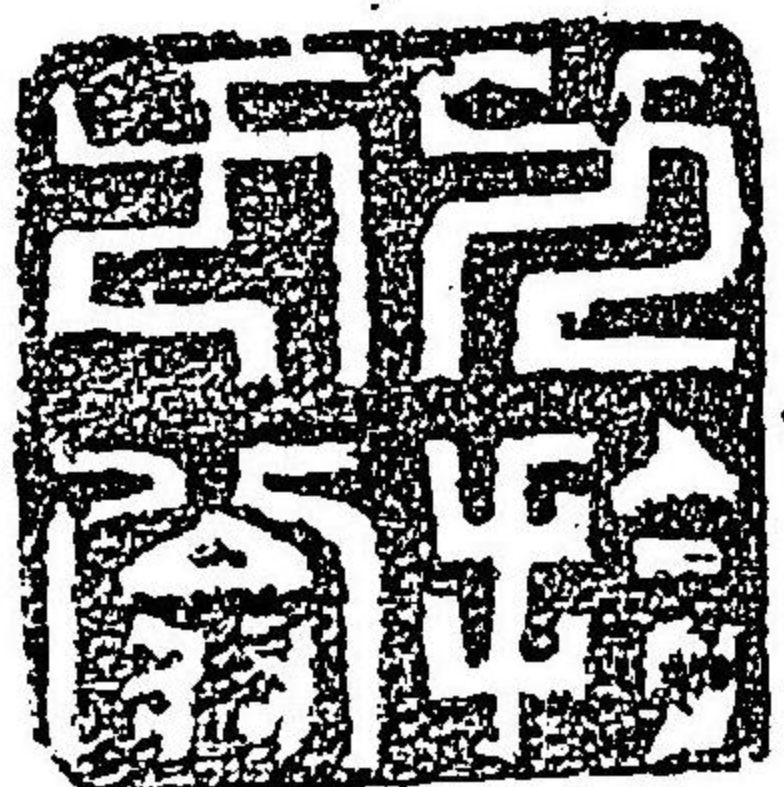
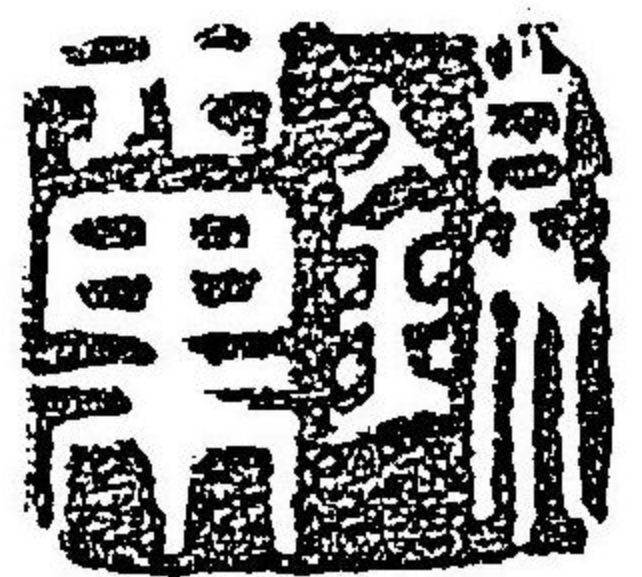
明治卅二己亥初春發行



清安  
福樂

早老の豫防法自序

早老の豫防法自序



### 早老の豫防法自序

人誰れか息災延命の法を望まざる者あらむ然れども本法は常に最も困難を人生上に感ずること多くして愛蘭と等しく人口年々減少する佛國に於てすら長壽の策を講ずると尙且難しとす况んや人命よりも時と金とを遙に貴き英國に於ては『早老の豫防法』に堪ゆる者は實に有數なりとす然れども幸にして今や七十六歳の高老に達し尙ほ壯者を凌ぐの勇氣あるドクトル、ウエーベル氏(獨逸人)か自家經驗の法は比較的簡容にして而かも其目的

を達すること多し是れ同氏の論文を摘譯して江湖同感の士に報する所以なり

『老衰は人生の敵なり』

明治三十有二初春

譯者識

### 凡例

一本書は頃日獨逸伯林府に於てプロフェッソル、ライデ  
ン、ゴールドシャイデル兩大醫家を主筆として發刊せる『攝  
生及理學的療法雜誌』(Zeitschrift für Diätetische und Physikalische  
Therapie)中に掲載せるドクトル、ハルマン、ウエーベル Von  
Dr. Hermann Weber (獨逸人)氏が原著『早老の豫防法』(Zur  
Verhütung der „senilitas praecox“)と題する一篇を摘譯したるも  
のなり

一書中の用語は平易を主とし可成的術語を省きたりし

も間々己むを得ざる場所には之を用ひたり譯者固より筆に嫻はず或は恐る原著の意を損せざらんを是れ深く讀者に謝する所なり  
一、本書を上梓し世に問ふに方りてベルツ氏は自著長壽論を附載するを許され理學博士伊藤圭介翁は特に題字を惠與せられたるは余の大に謹謝するところなり  
明治三十二年初春

譯者識

## ●早老の豫防法

倫敦耳鼻咽喉科醫院顧問醫  
ウエントンの國民肺病々院

ドクトル ヘルマン、ウエーベル氏原著

大西直三郎 摘譯

掲題の法は不老延命の策に類する所あれども決して之と同じきにはあらず長壽の事に就て深く其來歴を探るに老醫ヒューフェランドは大に研究する所ありて余(ウエーベル)が今茲に述へんと欲する問題は恰も蛇足に類するに似たれども其實余の永年の經驗中には多少見るべきものありて其が甘き果實を世人に味はしむるも強ち無

も間々己むを得ざる場所には之を用ひたり譯者固より  
筆に嫻はず或は恐る原著の意を損せざらんとを是れ深  
く讀者に謝する所なり  
一、本書を上梓し世に問ふに方りてベルツ氏は自著長壽  
論を附載するを許され理學博士伊藤圭介翁は特に題字  
を惠與せられたるは余の大に謹謝するところなり  
明治三十二年初春

譯者識

## ● 早老の豫防法



倫敦御耳曼病院顧問醫  
ウエントノ老國民肺病々院

ドクトル ヘルマン、ウエーベル氏原著

大西直三郎 摘譯

掲題の法は不老延命の策に類する所あれども決して之  
と同一きにはあらず長壽の事に就て深く其來歴を探る  
に老醫ヒューフェランドは大に研究する所ありて余(ウエー  
ベル)が合茲に述べんと欲する問題は恰も蛇足に類する  
に似たれども其實余の永年の經驗中には多少見るべき  
ものありて其が甘き果實を世人に味はしむるも強ち無

益の業にはあらずと信するなり  
 蓋し人か往々長壽多幸なるは疑ひもなき事實にして其  
 原因或は誘因を探究するは頗る難く且つ極めて多端な  
 るを以て或る種の醫師は長命は決して生活の如何に關  
 せずして唯た偶然之を觀る數なりと論定すれども深く  
 之を玩味するときは決して否らず生活順當早起肉躰保  
 養精神快樂等は必らず之か原因或は誘因たらずんはあ  
 らざること猶委はしく後段に説くか如し  
 本題の目的は延命の策を講究するのみならず所謂早老  
 を豫防するにあり殊に腦及凡て神経系の如き貴重なる

器○官○の○磨○滅○を○輕○減○す○る○と○き○は○從○て○早○老○の○希○望○を○達○す○へ  
 く○長○壽○は○一○般○に○人○の○望○む○數○な○れ○ど○も○老○て○驚○ど○なる○は○決  
 して○之○を○好○し○と○せ○す○是○れ○肉○躰○及○精○神○の○早○老○を○最○も○價○あ  
 る○法○に○て○防○き○老○て○尙○且○つ○壯○者○に○異○な○ら○さ○る○氣○質○を○貴○ふ  
 所○以○な○る○へ○し○夫○れ○人○の○或○は○老○衰○せ○さ○る○と○あ○る○は○遺○傳  
 にも關係あるへしと雖も本性を缺く場合に於ても或る  
 法に依て等しく早老を防ぎ得ることあり即ち生活に缺  
 くへからざる貴重なる器官の營養を盛にするを最大效  
 力ありとす殊に血行系は心臟より動脈管毛細管を経て  
 靜脈管淋巴管に至るまで重大の保護を加へざるへから

すドクトルランデルブルントンは屢々細小なる血管の  
營養に必要なることを證明し例之は腦の小血管害せら  
るゝときは神經細胞は變性し從て各種の腦機能は大に  
其性を變し即ち頗る考思力を減し腦底の中樞に關す  
る機能を變するに至る心臟腺胃腸等の血管變性も等し  
く大なる影響を遂には全軀の上に來すものなり  
殊に必要なるを血行系なりとす本系を充分に保護せさ  
るへからざるは勿論本系は人々の遺傳に依て屢々變性  
することあり故に兩親及其他親族に就て何れの系統か  
變性すること著るしきやを鑑別せざるへからず之を實

驗に徴するに腦の血管主として石灰變性或は其他の類  
似變性を告ぐることあり而して本性は女子よりも男子  
を侵すこと屢なりとす本變性の依て來る因を案するに  
多くの場合には過量の食物を攝り肉躰及精神の安樂に  
逸し或は睡眠を貪り同時に必要量に過ぐる食を取り又  
時としては酒精烟草の濫用を罪すへし故に之か豫防法  
としては務めて生活を順正にし身躰の運動を適宜にし  
精神を爽快にし殊に一事に固着せず青天白日の氣性を  
專にするを可とす本點に就て實驗を述べんに一家に五  
名の天死兄弟あり右の生活法を守らしむるに内二名は



七十歳を超えるも氣質衰えず之に反して他の三名は六十  
五歳に至らずして精神頗る痴鈍となりたり  
食物の攝食其當を得るときは此變性に傾く不幸を減し  
而して適宜の運動は各器官又腦にも大に血行を促かし  
て小血管を保護して著しく其弾力を増すものなり従て  
腦の新陳代謝も旺盛となり神經細胞の營養も亦以前と  
變はり興奮せる精神機能は多量の血液を腦に送り之を  
極く活潑にし以て心氣を養ふべし又一定の務ある者は  
他の之なき者に比すれば幸福に浴すること多し尤も己  
れの意に好しとせざる官職職業の如きよりも政事文學

六

好古音樂等の如き己れの好む所は却て精氣を養ふに效  
あり又一定の職業ある者には一定の遊戯を爲すを可と  
す乗馬或圍碁等を以て之を例す此種の事柄を傍ら爲す  
ときは本職の勞を忘れて必らず早老の豫防に效あるべ  
し斯は日常の經驗に徴して疑ふへからざる事實なり英  
國を以て之を例するに多くの兵士は早く已に即ち五十  
歳に先ちて退役せざるへからず官吏は少しく遅きも尙  
且六十歳前後にして商人工場主製造主等も亦此年齢に  
達すれば本業に堪へざるを普通とす若し夫れ此種の人  
は精神の早老すること多く一定の方法に依て之を豫防

し得るときは肉體及精神の作用は大に亢盛して老て益々壯なる者あり之を實驗に徴するに尙二十餘年間長く職務に堪へしめたる例あり而して其如斯幸福に浴せしむるの手段は種々にして人に由て相同しからず例之は大なる動産、不動産家には學校、書籍館、病院等の設立、管理を奨め或る在處に工作場を設けて小作人の如きを使役すへし又他の者には議會の議員たることを勸告し其他の者には歴史、地理、美術の研究を奨励し或は動植物、礦物は勿論古物、古錢、古郵便切手等の集取を命ずるを效ありとす尙其他の者は天然の山水を眺めて大に其心を慰め

又は親戚舊故に拘はらす孤兒を養育して自ら樂みとし或は病院、孤兒院及其他の慈善院に従事して快を取り屢々旅行して名所舊蹟を探るは精神の生活上利益あること疑ひなし是れ處變れば品變はるの結果にして大に心を慰め新鮮の空氣を呼吸して腦の血行を催進し従て神經細胞の榮養を充めたる結果は必らず早老の不幸に反行するものぞかし病理の證明する所に據れば神經中樞の變性は延て關節、分泌、消化等の變化に及ぼすは事實なるか故に腦の榮養亢盛は従て血行、消化等を催進し遂に全身の榮養を扶くること疑なかるべし

一〇  
執る所の職務上に關する變化は大に人の精神を左右するごとあり、許多の實驗中の其か最近一例を示さむに或る有名の病院に長たる有爲活潑の士あり齡七十八歳にして老衰の徴を呈はし即ち心臟の機能は微弱且不整となり氣管枝は加答兒に罹り口唇は下垂して流涎淋漓たり眼球は陷没し下肢の水腫は日を逐ふて増加し八十二歳に至るまで胸膜腔にも滲出し體温は常に正規下に居れり此時に當り病院に不幸起り院は既に頽廢に歸せむとせしかは大に驚愕し之に對し報告に關する書翰を始め寫せしか後には自ら之を書くに至り土工其他を監督

し主なる點に於ては充分再興の目的を達せり(一時と雖も)之と同時に老躰は著しく快方に變し即ち下肢の水腫は消散し脈搏も整調し尿は其分泌量を増し膀胱は大に其力を加へ流涎は止み口唇は舊位置に復し面貌大に固りて力あるに至り肺加答兒は減し胸膜腔滲出物は四週の後全く消失せり然れども此若返へりたる状態は僅かに一年餘の花を保ち氣管枝炎の爲めに終に枯凋せり、本例及他の類例は數多あれども餘は之を略せり、右の幸福なる實例に反せる事實も亦世に尠しとせず之を経験に徴するに大なる悲哀失望は人をして殆ど其業

を執るに堪へざるに至らしむることあり強大の不幸は精神の「ショック」(驚愕)として作用し心臓の機能は微弱且不整となるのみならず心臓漸次擴張して遂に瓣膜の雜音を聽くに至り胃及腸の機能は殆ど全く休止し四肢及其他に水腫を呈するを見る又痴鈍性は急に消失せず一種の老衰精神症を遺し他の場合に於ては數日或は數週の後ち心症の爲めに失命することあり是れ精神の沈鬱は、腦の、血行を妨ぐるものにして其結果は遂に右の如き不幸を呈するに至るものと知るへし  
他の急劇ならざる場合に於ては精神の回復を望むを得

へきことあり顯著なる其一例を示さむに七十歳前後の婦人あり急性病に由て其良人を失ひければ豫て健康に誇りし婦人も三週目にして大に變はり即ち心臓は擴張し収縮は不整且不充分となり収縮時に僧帽瓣膜の雜音を發し下肢に水腫を呈し萬事に無頓着にして家事を顧みず子の一人なる某(醫師)か母を檢せしに父に別れし後は恰も二十年早老せりと云ふ實に六週の後は遂に再び起きすと吾も人も思ひしか數年病蓐に呻吟して此世の別れを告るの娘を訪問するの機會に遭遇せる結果は不思議にも母の精氣を回復し殊に心臓及腦の機能は舊に

復して尙後十五年間自ら家事を執るの幸福を得るに至れり

以上掲ぐる所の數例に就て充分満足の説明を與ふるは學術進歩の之を難しとする結果にして猶數年或は數十年の後を期せざるへからず然れども精神と肉躰とは必ず親密の關係あるものにして強度の喜怒哀樂は血行に作用する如く恐くは第一に精神侵され次に腦の血行に變して種々の症狀を呈するに至るへし即ち快樂は血行を盛にして早老を防ぎ沈鬱は之に反して憂世の勞に堪へざらしむるに至るものなり

老年に達して種々の快樂を貪るの數を案するに、今人は前世紀に對して著しく増せり即ち眼鏡の發明は老人をして長く腦を作用せしむるの幸福を與へ汽船汽車の運は自由の名所舊蹟を訪ふて精神機能の上に快樂を加へ老人の旅行は精神及肉躰に大利益ありて特に血管軟骨等の化石を防ぐのみならず思想の化石を去るの望ありて即ち老衰の基を樹てざるの幸福に浴するものと知るへし

或る家族に於て末梢の血管が屢々老衰變性を來す如く他の家族にては中樞の心臟が早老の測源となることあり

り之を實驗に徴するに五十歳乃至六十歳にして失命する數例あり而して其基因は必らず心臟なるは注目すべき點なり此種の人ハ四十歳或ハ本齡に達せずして僅かの勞働(坂道)に呼吸息迫を訴へ心搏其數を増し微弱且不整となり又早晚加答兒を發し消化機は種々に害せられ遂には水腫を呈すること稀ならず而して氣管枝炎或ハ肺炎若くは心臟麻痺は終末を告ぐることあり他の場合に於ては原因充分ならずして心臟擴張し脈搏不整となり呼吸息迫し后には時として心臟擴張に慢性肺加答兒及肝充血を併發し本症充分顯出するときは其何れか初

發症なるやを疑はしむることあり(之に反して他の場合には心臟を發原として認定し得へし)如斯心臟の遺傳性早老症に在て有效の治療を加ふるには宜しく其時と法とを撰はさるへからず即ち二十歳にして此傾向に反行を試み殊に適宜の運動はオエルテル法(丘陵)に由て之を命し乗馬漕艇及其他の運動も著しく效あり然れども凡ての遊戯は決して同一の效を奏するにあらず「フットボール」「クリケット」「ラウン」「テニス」の如き急劇の運動は「ゴルフ」「スビール」の如き規則正しき運動に比すれば不適當の方なり櫓を押し櫂を弄するは已に前陳せる如く頗る有效

なり心臓を強壯ならしむるに殊に有益なるは定型的の呼吸運動を試るにあり、即ち數回深く吸入して呼吸を暫く止め遂に全く呼出することを反覆すへし如斯するときは大に心臓の機能を増して七十歳まで生命を保つのは幸福に浴する例あり之を怠たりし父祖父他の兄弟は十五乃至二十年早く上記の病を發して致命せり此強壯療法は數週或は數月ならず數年或は生涯繼續して其效始めて顯著なりとす又殊に坐業の人に在ては毎週全一日郊外に散策して新鮮の空氣を吸入し飲食は可成之を節し例は「サンドウキチ」に少量の果物を携帯すへし斯くす

るときは身體は大に水分を失ひ組織は其分解物を脱して新陳代謝を旺盛ならしめ數人に就き秤を以て之を檢するに逍遙前后に著しき差を見る即ち六乃至九時間の運動は二乃六至八「ポンド」の體重を減するものなり而して此減量は運動の長短強弱風力の強弱空氣温度の多寡に關するものにして肥滿の者は反對の者に比すれば減量遙かに大なりとす然れども此體重消失は二乃至三日位にして些も覺へざるに至るを規則とすれども時としては例外なき能はず如何となれば此減量は皮膚腎臟及肺臟より消散する水分のみならず已に前掲せる如く組

織の分解物をも脱出するか故に速に復故する難き場合あり其效力に至りては大に顯著なるものにして爲めに健康は生涯其高點に達するを例とす此自家消耗を目的とする療法はベンチング氏法に類し又發作性の頭痛及嘔吐に罹り此間飲食せずして本症を患ひざる其兄弟よりも却て長命なるを得る患者と其趣を同しくするものなり

等しく早老豫防の目的に效あるは年一回或は二回の登山なり此時も飲食を節するを却て效多しとす登山の後は意外に若返へり血行の性力は勿論大に思考力を増し

て精神爽快を覺え消化機及泌尿生殖機も舊に倍し登山後數月間頭髮も鬚髯も眞に新生の徴を呈することあり元と登山業は其作用に於てはオエルラル法(漸を以て高きに登ると自ら異なるものにして重き患者には命すへからさること余(ウエーベル)は已に千八百九十三年之を「治療彙報」に論述せり

人或は本法を迂遠なりと云はんか醫の職務上及人の生涯中には遽かに目的を達せざる事業頗る多々にして而も遂には大效を期すべきものありフエルナンドーか曾て「テムベスト」に述へし詞——最も苦き果は最も甘き果



どなる——は人生の上にも必らず其應用を見出すなる  
 へし患者は常に醫の命に違ひ迂遠なるを迂遠とせず誠  
 心誠意以て有効の療法を守るときは其報酬として早老  
 を防ぎ得るは勿論、また同時に長命なること疑なしと云  
 ふへし

上記の方法は余(ウエーベル)自身に實驗せり、余は生來虚  
 弱の質にして余か筋は其隨意なると不隨意なるとに拘  
 はらず普通よりは弱き方なり余か母は六十歳にして加  
 答兒、下肢水腫、胸膜腔滲出等を致せし心臟弱に斃れ余か  
 父は同年にして石灰變性せる腦血管の出血即ち卒中に

没し余は五十歳の初に當り心症及頭症を發して大に警  
 戒し依て他の不幸に命ずる同一の豫防療法を試るに躰  
 力大に増して今は七十五歳の高齢に達するも尙克く大  
 なる運動に堪へ且つ登山の企を辭せざるは該療法の結果  
 果と云ふへし現に昨秋は些も疲勞を覺ることなくボ  
 トレシナを發してピッツ、コルワツチユに辿り今又シナ  
 イ登山を爲して一部其效力を本記事に加へ三週間絶え  
 す天幕の内に寢起し毎日三乃至四時間運動し同四乃至  
 五時間駱駝に乗り又時にムーサ(モーセス山)に登れり斯  
 くして余は所期の望を達し操縦の一斑を此處に提出す

るの目的は蓋し他の類症に罹る人をして本法を學ばしむるに在りと雖も然れども他の人は如斯單純ならずして又同一の法を執ること能はざる場合なしとせず之を例するに學者、官吏、教員、醫師、商賈の如きは居食の習慣に制せられて運動するを好まず其結果として早老の不幸を免かれず或は血管變性し卒中、胸痺、心臟破裂等に因て早く不起の客となれり然れども中には例外ありて偶々長命の者あり是れ長命の血統なること多し劇しき腦力ある者は從て腦の血行も盛んにして遺傳の爲め割合に老衰せしこと少なけれども此種の人にして余(ウエーベ

ル)加法に遵ふて適宜の運動を執るときは猶長命なりしならむ兄弟中に其好例を見る、學者其他坐業の人は運動を敵視し又運動は無益に時を費すものなりと妄信し習慣の結果は少しの運動にて若し疲勞するときは却て之を害ありと誤認するは是非もなき次第なり

又他の殊に女子(男子にもあり)は生來神經弱症に罹る者あり本症は遺傳なることあり或は不適當の教育に依て得たるものあり其他家族中に發せる不幸も等しく本症を遺すことあり之か治法は屢々大に難しとす然れどもドクトルワイル、ミツチエルは深く之を研究して大に有

望のものとなし療法其當を得るときは輕快は勿論、全快の幸福を告ぐることあり殊に主治醫の信用如何に由て然りとす

此生來或は其他の場合に於て直ちに運動を命し或は猶精神を勞するは利あらず不幸なる場合には充分の保護を加へて組織及器官の營養に注意するを第一の目的と爲すへしミツチエル法は多くの患者に最大の幸福を與へ或は實に全治を告げミツチエル法の好結果を呈したる例は遠くは米國ヒラデルヒヤにあり近くは倫敦のプレフェアー之を報告せり尤も病症の本性として屢々再發

することなしとせす然るときは再ひ本法を施すも奏效を見ざるの場合あり不幸と稱すへし余(ウエーベル)は本法を輕視するにはあらずと雖も本法を強行せざるも著しく輕快せる場合あるを知る二例を擧げて左に之を證明すへし

約三十年前余か克く知れる士にして肺勞の初期に罹る患者をシント、モリツツに送致せしに病勢止みて全快を告げたり然れども其婦人は該地に於て病む所となりて屢々頸加答兒を發し脱力し漸次神經症を發し遂に背痛絶えず殊に運動の際に甚たしく全く病辱に縛するに至

り此病態に於て余か診室を訪ひ且つ訴へて曰く妾は良人看護の爲めに犠牲となれりと願くは萬般の薬を以て救ふ所あれど余を診するに有機的の病症にはあらず且つ一定の業を授くるときは特に他の療法を施さざるも遂に輕快すへしと思惟せり然るに婦人並に其家族は頻りに背痛の重きを訴へて止まず然れども余は余か敬愛せる友人ゼームス、バグットに托して病を療せしめ友人は克く余か意を了して婦人に告くに背痛の意に介するに及はざる旨を以てせしに婦人は忽ち勇氣を發して婢僕を使役するの勞を執ることを務とし后には勿論一

家の主婦となりて許多の雇人を使役し身は強壯と云ふにはあらずと雖も克く其勞に堪へて他の友人ども誼を深くせり

第二例は二十二歳の婦人にして非常なる精神上の不幸に遭遇したる結果として凡ての快樂を失ひ全く無頓着にして食慾を缺き消化振はず日々羸瘦す如斯生涯を送ること二年間にして余か許に來りて診を乞ふも尙且故郷を離るゝ能はず二年の終り再ひ來り之を診するに疲勞益々甚たしく身長は五呎五吋あれども躰重は僅に七十四「ポンド」に過ぎず茲に於て余は説諭して曰く倫敦の

近傍に來らされは到底如何とも爲す能はず又四ヶ月間家族と全く交通を絶つにあらされは回復の望なしと婦人は余か命に服しければ先づ營養を專一とし軽く「マツサーゼ」按摩を施し常に屋外の空氣に浴せしめ漸次適宜の運動を命し一二の孤兒を撫育せしめしに二ヶ月にして躰重大約三十%を増して精氣再ひ爽快となりて大なる孤兒院に従事して二十八年を經過し遂に腸室扶斯の爲めに不起の客となれり

右及其他の例に於てもミツチエル法は大に其當を得たるものにして患者を徒らに家族と同居せしむるは決して好しきことにあらず然れども之を隔離して強き「マツサーゼ」按摩、電氣を施し多膩の食料を與ふるは必らずしも要するにはあらずして或は之を忌むべき場合あり米國の醫師も即ち本案に同意を表するものなり要は必らず適當なる一定の職業を見出すにあり是れ易きに似て易からず如何となれば此種の人は寧ろ患者として取扱はるゝことを好み且つ家族は隔離療法を快とせず其他種々の苦情湧出して早老の不幸に陥るは遂に自業自得の結果たるを免かれざるなり

躰の運動に就て再説するに一般の通則を設くる能はさ

るは勿論にして各症に鑑みて一々之を處分せざるへからず何れにしても全くの静謐より急劇の運動を命ずるは必らず悪しきことにて之を避けざるへからず漸を以て適宜の運動療法を虚弱の患者に施すときは已に前陳せる如く心臓、血管等頗る強壯となり老年に至るも余か如く登山の業に堪ゆるの幸福に浴すること疑なしと云ふへし

然れども過勞は老人には必らずしも避くべきこと固より論を俟たず高老に達して死するを英人は一種の名譽の如く思惟すれども余(ウエーベル)は米醫フリヴァー、ウ

ウエンデル、ホルムスに左袒し

「老の身は老の身に相當する事業を考へ老て益々壯なるの虚性に乘して輕舉に誇るの習慣は却て身命を縮るの基なり」

の詞を提出せざるべからず

肉體及精神を永く健全に保つには消化器に注意せずんばあるべからず六十歳後は普通五十歳或は本齡に達せざるも消化力種々に變性し或は瓦斯を發生して下腹膨滿し或は食后三四時間にして疼痛の發作あり又早晚心臓及他の血行器も共に侵されて早老の徵を呈はすに至

る若し夫れ精巧なる義齒の如きは今日の進歩として輕視すべからずと雖も消化腺は補ふを得ず消化性の模様は老衰と共に變化し従て多量の刺戟性食料を要せざるが故に食物の量も減すべきは勿論、消化容易にして且つ刺戟性なるべからず年の幼長に由て之を案するに幼時は食料比較的多く發育完了後は之を減じ五十乃至六十歳に達すれば幼時の半減なるを常とす尤も是は生計の種類に關して一ならず肉體及精神の勞働劇しきときは長く多量の食物輸送に堪へ否らずして多量を食するときは早晩種々の變化を呈し即ち脂肪過多となり心臟及

血管變性しプライト病を發し、癩麻質斯、痛風、糖尿病、慢性加答兒等を來して遂に早老の徵を呈するに至るべし。已に病症を發するも未だ重からざれば適當の攝養療法に依て大に輕快を告げ且つ早ければ早き程望多きは勿論にして多少奏效后と雖も症に由ては之を繼續せされば再發の虞なき能はず尤も之より尙奏效の著しきは發症前に適當の療法を施すにあれども患者も醫師も往々之を等閑に付するの傾あり言ふべくして行はれざるは亦是非もなき次第なり、此攝養療法は適當の鑛泉及水治療法に由て大に補助せらるゝこと固より論を俟たずと

雖も本療法竝に藥物療法に就ては此處には故意に説明せざるものとす老人の食量に就ては節減すべきは勿論なりと雖も食慾大に振ひ且つ其他頗る強壯なる老人に適當の減食を命ずるは頗る難事にして醫師と雖も往々肯せざることあり曰く夫れ人は可成的多量に食物を攝取して身體を保護し幾分か餘裕を蓄へて病氣不食の用に備ふべしと稍々理あるに似たれども經驗上害なき最大食量を確定するは難中の難事なり食慾振ふて消化充分なる人は食して飽くことを知らざるべきも突然痛風或は腎石の發作を來し又は血管變性を呈し若くは偶然

糖尿病或は蛋白尿を發見して大に周倉狼狽すべしと雖も此時に先ちて食物に注意したらむには或は之を免かるゝを得たりしならむ(其方法は已に上記せり)又誠を云へば新陳代謝の検査を爲して食料の性量を定むるを正當とすべきも健康に誇り且つ食思に異狀なき人の誰れか之を肯すべきぞ云ふべくして行はれざるは理の當然なり故に先づ通則として定むべきは老人は必ずしも其飲食を節するを務とせざるべからず之を極言するに胃弱の者は却て自ら食量を節して得て幸福なり又數日數週飽食して發作性の胃腸性を發する人の如



きも發作時中に所謂自家蝕に由り却て幸福を得ることありミツチエルも云へることあり

克く食し能く飲みて胃及腸を害ふときは自ら消化器を保護する念慮を發すべし』

と誠なりと云ふべし

食量を減するも高老に達するの望あるは實に豫想外にして今尙生存せる蘇格蘭醫師ドクトルヂオルゲケイスは單純の生活法並に醫師の心得なる著書に本點に關する金言を提出せり余(ウエーベル)は四十歳より六十歳に至る人にして飽食せざるも消化不良を發し心臟弱を訴

へ精神沈鬱し体力大に衰へ一種の早老症を發して十五乃至二十年徒に長老の觀を呈し爲に生命保險會社は之を謝絶せしも斷然食量を減して少量の牛乳、魚肉、犢腦、鶏肉及菓物となし適當の運動を命せしに疾癘全く消失して躰重増し勞役に堪ゆるは勿論、外見若返へりして遂に其生命を保險せらるゝに至れり

早老の不幸は食物と共に酒精の濫用に因ること少なしとせず抑も亞爾箇保爾の飲用は世界の習慣にして其量適度なるときは深く妨あることなく加之ならず心臟弱き人には酒精は多少益あるものなれども嗜好品の通性

として之か適量を守るに難る又亞爾箇保爾を全く用ひ  
 さるにも人生には妨なく酒客と雖も慢性中毒症に罹ら  
 ざる以上は酒精を癢するも生活に左程の苦痛を覺るこ  
 となきは節酒會及禁酒會の証明する所なり又亞爾箇保  
 爾は無益の長物にして殊に遺傳性に種々の病氣を養成  
 するものなれば寧ろ之を全廢するの優れるに如かさる  
 は言を保たざるなり彼の葡萄酒は老人の牛乳なりと云  
 ふか如き俗言は生來の酒客に對する甘言にして老人に  
 して蛋白尿に罹らざる限りは之を嚴禁するに及はずと  
 雖も生來の酒客と稱するも葡萄酒を乳視して之を濫用

するは斷して生命短縮の基にして葡萄酒は決して老人  
 の乳汁にはあらざるなり

又早老に大なる關係あるは房事の過度とす是れ固より  
 秘事にして其適否を公言すること能はず各場合に於て  
 己れか信任する醫師の言を容るゝより他なきなり之を  
 實驗に徴するに房事の爲め腦脊髓の侵さるゝは疑ひも  
 なき事實にして或は心臟若くは胃腸に及ぼすことあり  
 何れにしても其關係の存することは明かなるか故に決  
 して之を輕視すへからざるなり  
 烟草は如何 喫烟家にして高老に達せる者固より之多

しと雖も必らずしも之を利ありとせず或人は喫烟して消化、心臓、腦脊髓を害して早老の徴を呈はしたる例あり此場合に於て烟草を節し若しくは禁するときは亞爾箇保爾に於けるも同一の良果を結ぶへし  
 睡眠に就ては諸説區々たるか如し如何に且つ如何に長く眠に就くべきやは古來の問題にして高老は勿論、人生の各期に於て未だ定らざるか如し睡眠は四乃至五時間なるも充分なるときは決して不足なく七十乃至八十歳の高老に達することあり不充分なるときは時として精神及消化を害するとなしとせず(余は二例之を實驗せり)

又他の方には八乃至十時間の睡眠を貪り而も適宜の運動を取るも同時に多食するときは長命ならざることあり即ち血管變性を發し六十三乃至七十二歳にして不起の客となる者多きは奇と云ふへし、殊に余か知己の醫師は九時間の睡眠を貪りて余か之を半減せんと欲するを慘酷なりと評せり、世の俚諺に「寢たより樂はなし」とあれども凡そ物には適度こそあれ余か友なる上記の醫師は遂に中風に罹れり  
 夫れ睡眠の長短は種々の點に關係するものにして一概に之を云ふべからず人々の性質、職業は勿論大に年齢に

依て差あり幼者は壯者に比すれば長く眠り高老は壯者の半はにて満足することあり又力役者は能く眠り精神を勞する者も睡眠充分ならされは回復し得じ之を實驗に徴するに五十歳に達すれば六時間内外の睡眠にて充分なり中には四十或は四十五歳より五時間内外にて満足し且つ高老に達する者あり永く眠るも斷して早老を豫防するにはあらず如何とすれば睡眠屢々なるときは腦の血管變性して榮養を害し却て老衰すること早し所謂自働性痛風を以て之を例す

早起の習慣は早老を豫防するに效あれども世人は本點

に注意せざるこそ轉てきと云ふべし五六時間の睡眠は充分にして朝は早く床を離れ冷水にて洗面するを效ありとす

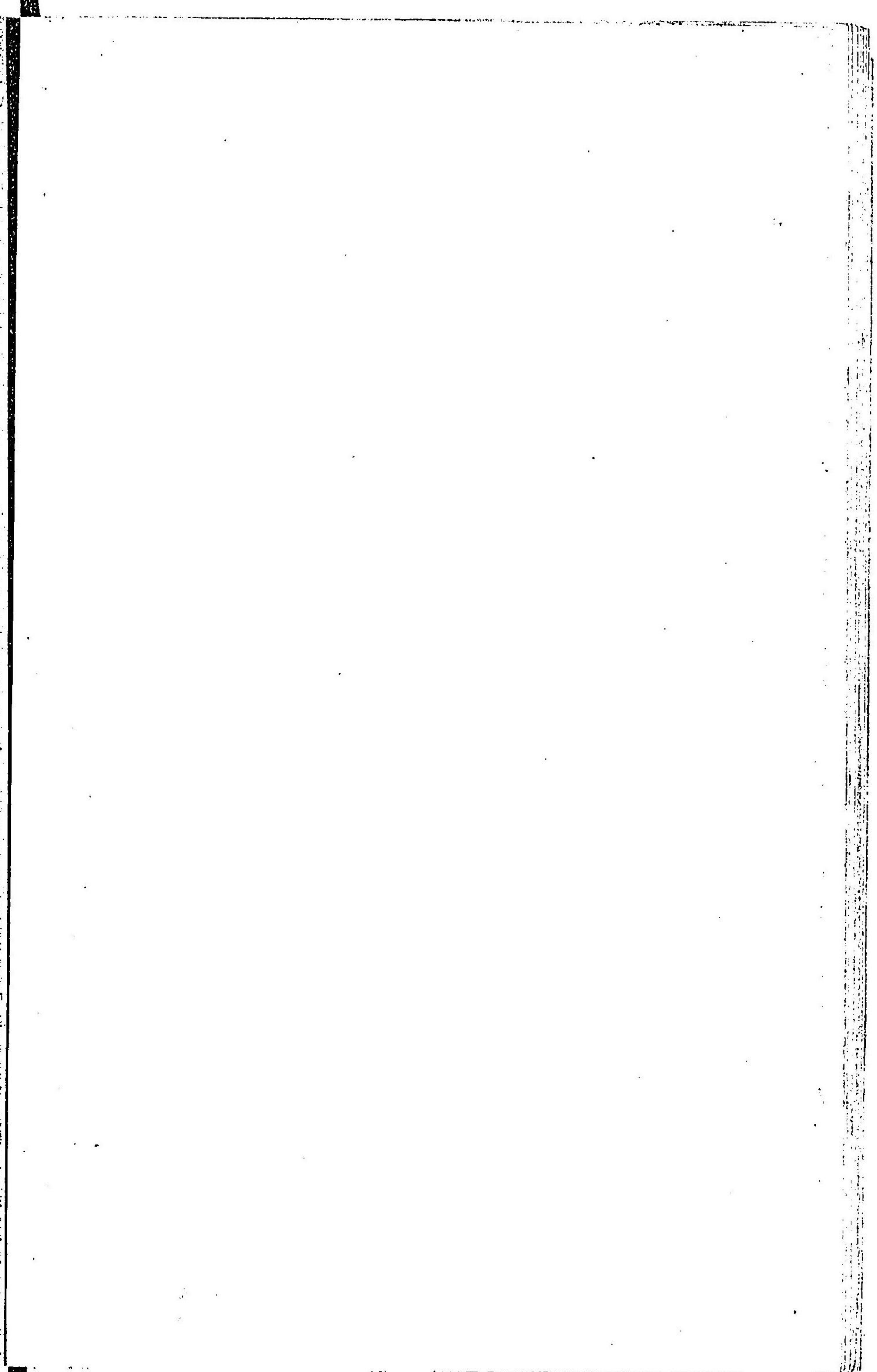
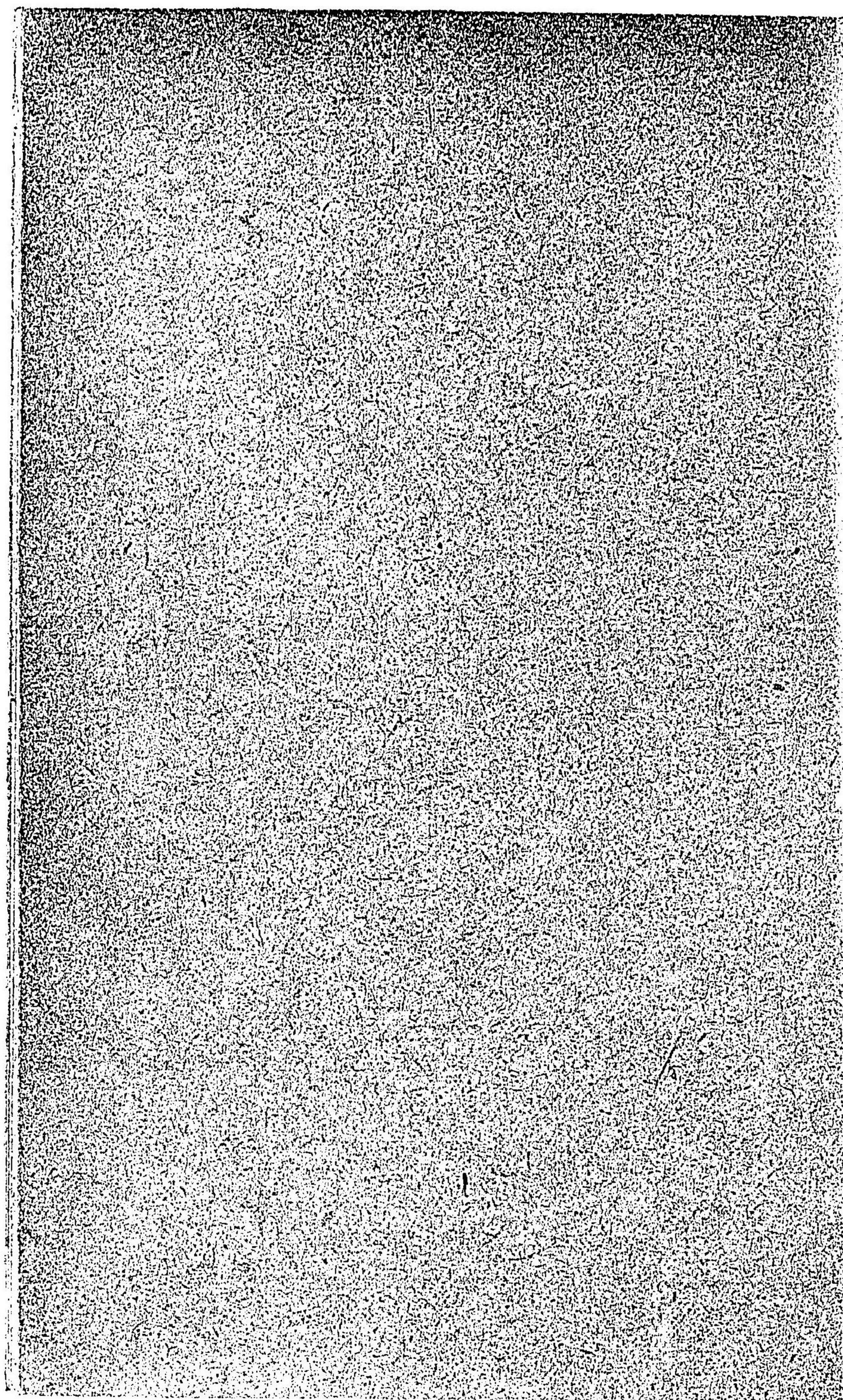
大なる事業家は往々長命なることあり之を例するに化學者セヴローは百〇二歳まで生活し漢堡ハンブルグの商賈男爵シユリヨードルは百歳に達して死亡しレオポルド、フォン、ランケは九十歳にして尙克く業を執れり又サルドの近傍クリヨーススの麓カイベルの院に遊走せるトルコマ族あり其長は強壯なる婦人にして齡九十八歳に達し五人の子孫に侍つかる渠か唯一の苦勞は根弱き犬齒に

して指を以て余之を拔去せしに渠は大に感謝の意を表せり、該婦人は執業者農の主にして万事を節し生活するときは百歳の長齡を保つに餘りあるを証するに足るべし

早老は上記の方法に依て豫防するを得べしと雖も外力に對する抵抗力は高齡と共に減じて之に打勝つは頗る難きことあり殊に中央歐羅巴の氣象は老人の爲めに好しからず冬は暖地に避けて健康を保護するときは唯り長命なるのみならず又克く早老を豫防するに效あるものなり二例を擧げて之を証せんにロルドブルーハムは

カンネー、ドクトルヘヌリー、ベネットはメントンに移りて其生命を十五乃至二十年間延長せしは勿論、同時に氣候療法の有益なるを論じて大に世人を警戒せり余ウエーベルはポンに於て早老豫防の根底を知れり要は只中庸を守るにあるのみ肉躰に精神に決して過劇なるを許さず斯くの如くして能く百歳の長壽を全くすへし

## 早老の豫防法大尾



附 録

○長 壽 論

プロフェッソ  
ドク トル

エルウイン、ベルツ 演述

諸君往古秦始皇帝(西曆紀元二百二十一年前)據方士徐市等上書遣三千童男童女入海登蓬萊方丈瀛洲三神山就仙人求不死之藥と云ふ又た曰く徐福來于日本と又た一説に曰く徐福紀州に上陸し後裔今ま尙ほ存すと蓋し始皇帝春秋の亂を平け身萬乗の尊を踐み終に死せざるを思ひしなり西土に於ても亦た王侯博學の士に命して長生

の薬を索めしめ學士も亦た自ら奮て之を研究し暗黒の薬局に入り頻に蒸餾器硝子壺を弄し煤烟鬱蒸の間に生涯孜孜たりしもの一にして足らず其不老不死の劑とは即ち所謂「レイベンヌエリキシル」(Lebens elixire)

長生越列幾失爾是なり方今尙藥劑書中二三長生越列幾失爾の處方を載するものあり其配伍を見るに皆な飲食消化を調理する所の健胃劑に外ならず其延壽回陽の効能の如きは予之を信せず

今日吾輩も亦た一大妙藥一日何回若干乃至幾許滴之を持長するときは十數年の殘壽を彌逢補綴すと云ふものを知らず蓋し千百年の後と雖ども必ず復た然らむ

抑も人間の生命には一定の區域ありて纔に其間を來往するものなり神仙の劑妖魔の術と雖ども決して之を隨意に延長すると能はず吾人は唯た其範圍内に於て少しく之を左右し得るのみ比較調査の所見に據れば凡そ生物の壽命は大抵其發育期の五倍とす故に馬は四年に成長して二十年生存し人は二十年にして發育し百歳の壽を保つと云ふ然れども百歳の壽は古來稀なり吾輩は今日八十歳を以て長壽となすなり又た三千年の既往に於ても亦た其然りしを見る即ち猶太の明王及ひ哲學家會て其頃謂へるとあり曰く人生七十年八十を長壽とすと又た是より復かに古き埃及人及ひ亞西利亞人の傳ふる



所も亦た之と伯仲す  
然りと雖も亦た古人は遙に長壽なり今人は己に衰頽せり  
と云ふ説時々再興するを見る往古英雄豪傑の傳記を繙き其非常の事業と其非常の長壽とを一々信するときは其れ或は然らん然りと雖も是未だ悉く信するに足らず猶太の聖書に曰くメソッサレムは九百六十九年の高齡に躋れりと而して當時二百歳の壽を保てる者決して稀ならずと云ふ日本に於ても亦た武内宿禰は三百歳に至れりと云ふ又た神武天皇以下大凡そ一千年間の天皇は御宇大抵六十乃至九十年に亘るを見る蓋し非常の長壽に非されは能はざる所なり吾人は夫れ之を信すべき

乎否決して然らず如何となれば則ち其頃小亞細亞歐羅巴支那等に於ける人類の生命敢て今日より壽かりしとなきに恰も日本人のみ獨り斯の如き長壽を保てると實際奇も亦た奇に過ぎたりと謂ふべければなり彼の諸國は當時己に眞成の歴史即ち文字の記録ありしも日本には未だ之あらず凡そ非常に高齡なる人あるを傳ふるは恰も歴史の始まる時代に在ると獨り日本のみならず萬國皆な然り而して此時代日本に於ては頗る晩かりしなり諸君は是を聞くと或は其愉快に非さるべきも事實即ち斯の如くにして眞正の日本歴史は耶蘇紀元五百年即ち神武天皇即位紀元一千年の頃始まりし者なり神武天

皇より繼體天皇に至るの間に於て其歴史として唱ふる所は歴史の種子を孕むとは或は是あらん是を今日歴史の体裁に比すれば畢竟口碑若くは追説の類に外ならず夫れ唯た斯の如くにして往古王侯豪傑の高齡たる所以を解す可し蓋し史を修むる者許多の歲月の間或は口碑に傳ふる所或は昔譚の説く所等總て詳悉ならざる事實のみを探り之を以て其許多の歲月を充さすんはあらず是に於て修史家は單簡なる手段を設け其僅々傳ふる所の人名を歲月と對稱せしめんか爲に各個の事業と年齢とを恣に延長したるなり而して其詳細の事實を知り審に時代を鑑み得るに至りては修史家已に此法を須ゆる

の必要を見ず是に至て始めて其帝王豪英に與ふるに吾人今日の年齒と相齊しきものを以てし甚しきに至りては更に之より短きものを與へしなり如何となれば往時各人生命の危険は今より更に大なるものありたればなりと此説明法は予は彼の往昔は年月今より短かかりしと云ふより更に單簡にして且つ自然に近しと信す其然り此故に歴史前の人間の長壽なりし説は決して信すべからず而して吾人は百歳の壽を以て大なる稀有に屬すとすものなり然りと雖亦た頗る長生せる稍や確實なる標例なきに非ず其多少信を置くに足るべくして最も長壽なるは百六

十九歳にして蘇格蘭に於て之ありき總て蘇格蘭瑞典及  
 ひ亞米利加之北部は百歳の壽最も多き邦國なり  
 歐洲に最も人口に膾炙したる一話あり或日九十歳の老  
 翁道に泣く者あり或人何故汝は泣くやと問ふに此翁我  
 父子を撲てりと答ふ叱汝尙は父ありや而して何故汝を  
 撲たりやと云ふに翁答て曰く予は過て我祖母を顛倒せ  
 しめたる故なりと

日本にては百歳の人歐羅巴に於けるより稍々稀なり高  
 齡人割合に多きは四國の伊豫なるか如し又た東京の近  
 傍に於て大磯驛は長壽者多きの名聲あり人百歳に躋る  
 ときは稀有の壽賀として之を祝するは百歳の人往時諸

侯より祝録を賜りたるを以て之を觀るべし此例は予今  
 尙ほ之ありと信す近頃沖繩縣下に於て九十歳以上百歳  
 の人政府より金圓を賜りたるは新聞に見へたり又た往  
 日新橋落成の時百歳の人を先立て、渡初になせし風俗  
 ありと云ふ

前に述たる如く人壽の上界は古今同一なりと云ふに反  
 し陽に之と反對なる如き事實あり是れ衛生の書及び新  
 誌に見る所にして近頃歐羅巴に於ては人間の生命平均  
 數往時より二倍三倍乃至四倍せりと云ふと即ち是なり  
 然れども是其實決して自家撞着の説ならず即ち茲には  
 平均數と云ふと其眼目にして今より三百年乃至四百年

前瑞西のゲンフ府に於て人生れたるときは平均六年間生活するを常とせしに今は平均廿四年乃至其餘に至れるなり此非常の増加乃ち四倍の長生と云ふは是れ甚しき長壽人の増加せしに由るに非らず幼弱穉穢の間に死せるもの其數を減せしに是れ由るなり例之は一國の中總産兒の一ヶ年内に夭折する者百分の四十なるときは他の處に於て第一年内に死する産兒僅に百分の十五なるに比すれば生命平均數遙に小なるを知るべし現今生命平均數の増加せる所以は今日高齢の人往時より多きに由るは唯た一小部分に係る事なりと云ふと雖ども往時より老人增多せるは是亦決して疑を容れず總

て生活法の改良衛生の進歩大なる戦争の稀なると及び猖獗傳染病の流行少きとに是れ因るなり實に高齢の人の增多せるは諸國之を統系に由て確證せし者一にして足らざるなり

夫れ然り人壽の境界は頗る固定せるものなりとせば則ち吾人の勉むる所は何事なりやと云ふに畢竟可及的多數の人をして長壽に躋らしむるに在るのみ吾人は上にも述べし如く此目的に於ては多少計畫し得べし今其必要の事件を左に陳述せん

抑も人類各個の體質に就て二般の勢力あり一は即ち先天遺傳的の勢力にして産前尙ほ母体に在るの間に於て

已に人体に働らき産後も尙ほ多少の影響を有するものなり二は即ち外來の勢力にして産後始めて働き全生活間持續して止まざるものなり此二般の勢力は或は相反對の方向に於て働き或は相一致補助することあり而して其一致結合の模様實に千狀萬態なるが故に其成績即ち人生の天壽も亦も自ら千差萬別ならざるを得ざるなり

甲の勢力即ち先天遺傳的の働は乙の勢力即ち外來の働に比すれば吾人の之を左右し得ること遙に僅微なるや固より識者を俟たずして明なり

凡そ兒童の其父母に似るは人各々熟知する所にして黒

色の父母は黒色の兒を産し白色の人は白兒を得黄色人は黄兒を生す兒童の面貌は以て其父母の孰れの人種に屬するやを判す可し而して父母若し異種の人なるときは其子は即ち兩種の分子を合併して含む者なり其然り身体の外形遺傳すると一般凡そ疾病に係る事件も亦た遺傳すること鮮少ならざるなり之を詳言すれば強壯健康の父母は通常強壯の兒を擧げ虚弱の父母は復た虚弱の兒を生するなり而して此嫌忌すべき遺傳の事實に其兒に止らす綿々牽て子々孫々に及ぼし終に早晚彼の上帝は祖先の罪障を罰して其第三世第四世に及ぶと云ふ實に驚怖に堪ざる残酷至極なる經文の語の果して真な

一四  
るを見るに至るなり夫れ自ら犯せる罪さへ已に凶險至  
極なり況んや父母自ら罪なくして祖父母より遺傳せる  
もの若くは其生後獲たる所のもの共に併せて其更に罪  
なき子孫に係累するに於てをや是れ即ち肉体と精神に  
關する禍災の一大連鎖なりと謂つべし此の如くにして  
一門全家滅絶するとあり或は衰微して窮乏苦難に陥る  
ことあり或は復た子孫一定の年齢に達し是よりして勞  
癯若くは他の慘毒なる疾病に罹り終に全家舉て其犠牲  
となることあり歎哉我邦日本に於ては恰も上流の人高  
齒の貴族に於て此般の例証に乏しからず吾人は此一門  
は元來十全健康而も非常に強壯なる祖先の末流なるを

見る如何となれば此一門の宗祖は昔日戰場に其爵位を  
得たるもの最も多ければなり吾人は此一門次第に衰微  
に陥り而して其子孫陸續疾病の爲に斃るゝもの幾許あ  
るやを知らざるなり

Es wenden die Goetter,  
Ihr segnendes Auge,  
Von ganzen Geschlechtern,  
Und meiden im Enkel,  
Die ehemals geliebten,  
Still redenden Züge,  
Des Almherrn zu sehen,

千八百萬の神々も。一門全家を捨てまひ。往日恵み深  
かりし。祖父の面相今もなほ。笑顔に見ゆる孫子をは。  
今日は見向きもし玉はず。

往時榮傲の強族今此慘狀を現し此衰運に陥るの原因は  
抑も何そや他ならず畢竟過早婚姻と血族婚姻と身体及  
ひ精神の運用充分ならざるとに是れ由るなり  
夫れ早婚の弊は婦をして菲薄孱弱ならしめ其婦の産兒  
は多くは二十以後に婚姻せる婦女の兒よりも薄弱なり  
是れ此實事は日本に向て非常に切緊の事なり然るを如  
何せん今日茲に着眼するもの尙ほ甚た鮮少なるを豈に  
慨歎に堪ゆべけんや其他父母生來虛弱にして而して其

生活中に於て其虛弱の性を撲滅し之を整復し之を挽回  
するを是れ務めざる時は其兒は更に孱薄虛弱とな  
るや知るべし如何となれば其虛弱の性父及母より襲き  
來て相ひ自乗倍蕪すればなり此故に此の如き種族は他  
の健康なる種族と結婚し以て新鮮強壯の血液を其兒に  
添加するを法則となし頼て以て其兩親中一の健康なる  
勢力を以て他の虛弱なる勢力に打勝つことを望むべきな  
り  
諸君よ諸君唯た此一點に注意し玉ふときは生兒に向て  
施す所の長生の策産後に於て父母及教育者若くは醫師  
の多年刻苦して管爲し得る所より遙に大なるべし

抑も夭折を來すべき天稟虛弱の性を征服する所の主眼の策は即ち正當なる教育法就中体育法是なり凡る幼穉の時より筋肉を強壯ならしめ胸肺をして完全發育せしむるを是れ勉め總て慈愛に過ぎて襁褓懷撫其度に過ぎたる一種病的神經病的の弊害を除くべし唯た夫れ是に由て本來孱弱なる兒童も將來強壯なる男子となるを得ること毫も疑なし是れ今日日常の經驗に由て萬々保證せる所なり予は恰も日本に於て許多の此の如き證例を目撃せり殊に喜ぶべきは近來其實例を見るの益々多きことなり是れ學校に於て遂に体操法の行はるゝに至りしに由るなり元來孰れの邦國に於ても貴族上流の人は

身体の完全なるとに就ても他に社會に勝る所あるべし歐羅巴に於ては實に然り而して日本に於ては恰其反對なるを見るは抑も何ぞや蓋し故あり夫れ日本に於ては貴顯紳士操練運動及び騎馬銃獵劍術網泳等の競争に於て榮譽を博するの意歐洲の如く熾ならず是れ上流の人の身体薄弱なる所以なり凡そ壯年の人をして強壯ならしむるの一法強壯の父及び強壯の兒を製造する一良法は即ち一般兵役の義務全國皆な兵たるべきの義務是なり然るを如何せん日本に於ては此兵役を忌避すると却て上流の人に多きとを今日日本に於て尙ほ常に一種笑止に堪へざる憶見あり其幾多の腦裏に固着して未だ離



れさるやを知らず凡そ肉体は一々順序を逐て其發育を經營するは日新開化の人に向て無益の業なりと云ふの見解即是なり今日日本の青年諸君は非常に學事に勉強する精神あり偏に學問々々々々志し遍く世界の全知識を一個の腦裏に網羅せんと欲する者なり其目的果して達し才學充盈し識見漲溢し既にして二十四五歳の頃に及て已に卒業證書をも得今や數年刻苦學ひ得たる所の學問を以て自家及社會の用に供せんとするに至り如何せん其肉体は已に蟬脱の空殻となりたるを此玉成の人をして恰も其体力方に爛熳たるべき時に於て却て之を墓地に送くるの悲哀あらしむるを如何せん諸君よ此

故に諸君は精神の琢磨は宜しく之を勉むへし然れども肉体も亦た須らく發育養成せらるべき權あることを忘却し賜ふと勿れ否らざれば則ち將來醫輩に就て無益に長生の法を問はざるを得ざるなり

上に述たる所は實に身体の働作をば殊に要する所の男子のみに限るに非らず婦人に於ても亦然りとす現今日本に於て一種病的の傾向あり婦女子をも亦た可及的學者となさんとすると是なり何故に此可憐なる造化の産物をして世界の萬物を悉く知らざらしめざるを得ざるか聞く近頃は生理學、化學、精神學及び論理學の如きをも皆な悉く婦人の腦裏に印刻せんとすと歐羅巴及亞米利

加に於ては今や其婦女の教育の過度なるの弊を看破して將に之より退歩せんとする時なり然るに日本に於ては方に之を始めんとす抑も是れ何事そや大凡そ幾許の健体是に由て頽敗せらるゝや又は是に由て興奮機過敏の源を開き將來少婦慈母をして神經過敏ならしめ百般無量の神経病を惹起し自家及其夫の生活を苦難にすると果して幾許ありや幸ひなる哉日本に於ては萬事迅に變轉するの風あり庶幾くは婦女教育過度の流行病も亦た一時にして消毒し去らんことを

吾人は故に天稟虚弱のもの及び疾病の素因を有するものは豫期的生活時短しと雖ども正當の教育に由て一定

の度までは之を増加し得べし然れども亦た不適の教育を施せば更に之を滅殺するを見る

凡そ出産の初頭より眞の壽域に躋るの希望を屬すべき者は無病健康なる父母の間に生れ強壯の身體を以て此世に出てたる兒なり左れば結婚に望み適當の男子を擇み適當の婦人を撰むの大必要なると明かなり然るに日本に於ては人茲に着目すると今日に至るまで甚だ深切ならざりき而して其結果たるや已に前にも述たる如く今日寧ろ明亮に過たりと云ふべし歐洲に於ては甚だ脆弱なる人若くは一定の遺傳病の素因を有すると大なる者は到底配偶せざるを最佳の策とすと云ふ説日々に益

を社會に滲透するを見るなり

然らば今眞に健全にして能く長生の望を屬すべき身體は抑も如何なる有様なるやと問ふに文學を以て是を説明するは一見して之を識るの易きに及加す而して實際は人々能く其如何なる事あるやを熟知する者なり故に予は唯た一事を茲に掲げんとす即ち心臓及び肺臓の容器たる胸廓の造構完全にして胸面能く穹窿すると其主眼たりと云ふに在り全身の筋肉強大なるは甚た佳良の徴なりと云ふと雖も必しも強大肥滿の膊脚、長生に向て樞要なるに非ず生涯一回も肥滿と云ふとなくして而して常に金鐵の健康を保てる人あり此等は其肉瘦細なる

も體格强健なると猶ほ虎豹の如しと謂ふべし然りと雖ども亦た陽に微毫にして長生に關係寡きか如き身體の小部分も尙ほ長生に向て影響を及ぼすと世人の通常考ふるより更に大なるものあり予は唯た齒牙に就て諸君の考慮を喚起せんと欲す甚た奇なるは即ち高齡に達せる人多く良齒を有し若くは有せしとは是なり英國に於て百歳を越へしもの五十二人中義齒を有せしは纔に二名にして三人の老婦は尙ほ全齒を保てり此事實は予が實驗と相一致する所にして即ち人間の榮養に向ては人能く其食物を咀嚼細挫して之を消化吸収に便なる状態となし以て胃に輸すと其否らさるとは決して同一ならず

凡そ齒牙を有せざると齒牙を有するも之を利用せざるとに由て將來する疾患は一にして足らず殊に日本に於て然りとす然は則ち諸君は又た齒科醫も亦た長生の策に與て力あるものなるを見賜ふべし

又興味ある事は姓の關係なり凡そ女性は男性より長生の望みに富むと萬國皆な然り歐羅巴に於ては男性の死亡數分娩の初頭よりして已に女性に超過す日本に於ては六十歳に至る迄は生存する男子の數女子より多しと雖是より以上は女子の長存するもの多し明治十九年(一千八百八十六年)の調査に據るに百歳以上の八七十三人の内五十六人即ち百分の七六、七は女子にして男子は十

七人即ち百分の二三、三なり百三歳以上の八十二人は皆な婦人にして男子は一人もなかりし白爾義に於ては第一年の男兒千人の内百六十二人女子千人の内唯た百三十六人死せり同府に於ては五十歳の人の尙ほ生存すへき豫算男十九年女二十年半なり

殊に此差の著しきは都府に在り例之白爾義に於ては出産の際に於ける生活豫算時の平均數左の如し

	都府	田舎
男性	二九、二年	三一、九年
女性	三八、二年	三二、九年

此表に據れば即ち女子は都府に於ては平均九年田舎に

於ては平均一年男子より長生するを見るへし蓋し田舎に於ては男女共に力作すると相伯仲し而して兩なから充分新鮮の空氣を呼吸するに之れ由るなり之に反して都府に於ては男子は其職業の爲めに狹隘不健康なる室内に消日すると多く加之市居に免れざる諸般の危険及び放蕩誘惑等總て健康の盡害なるなり是より都府と田舎との一般響影を述べんとす

田舎に於ては人概して都府より長生するものなり是れ萬國總て然る所にして敢て破格あることなし而して都府愈大なれば則ち此不幸なる情態概して愈大なりとす但し田舎と云ふと雖も例之は「マラリヤ」の如き病患あり

て殊に不健康なる處は之を除くこと固より論を俟ざるなり都府の不幸なる情態を助成する條件は甚た許多あり就中都府の住民殊に製造工は新鮮の空氣に乏しく日光に窮することは是れなり概して都府の空氣は人口稠密熱鬧繁騒の爲めに生ずる産物及び殊に製造場の産物に賴て甚た不潔なり

氣候は又た生長の一種の勢力ある者なり總て赤道に近き地方は中和帶及寒帶より不健康なり其原因は主として「マラリヤ」及び痢病にして幾萬の生靈之か爲に殄滅せらるゝや知らざるなり又た氣候の忽然轉換するは生命を短縮する働きあり亞非利加に二三の地方あり歐羅巴

人の茲に到るもの數年を出でずして其一半は死亡す日本も亦た相似たる例證を有す歐洲に到る壯年の日本人比較的非常に大なる死亡者及び罹病者あるを見るなり要するに北方より熱帶地方に趣く者は「マラリヤ」及痢病に罹ると一般暖國より北方の寒地に到る者は復た勞瘵に罹り易き者なり

山國に於ては人壽の平均數平地に於けるより稍々大なり

又た社會の組織は長生に大なる關係あり

通例已婚者は未婚者より長壽なりと云ふ然れども其差敢て大ならず且つ又た此不婚者の婚嫁せざる所以は多

くは或は其身薄弱なるか或は貧困にして一家眷族を養ふ能はざるに是れ由ることを稽ふるときは長生に向ては寧ろ獨身不婚の勝れるを見る況んや英國に於ては最高の平均齡不嫁の婦老に在るは確實にして人の普く知る所なるをや

貧富は長生に大關係ある者にして是れ已に小兒の死亡數に於ても觀るべきなり伯林に於ては貧窮の市區に於て第一年間に死亡する小兒の數百人中四十名を越え殷富の市區に於ては大凡十五人なり加之大人に於ても亦た富者の豫算生活時は貧者より長し是れ敢て驚くに足らず素より其理なり又た百歳の人には上流に屬する者

非常に稀なるは他ならず上流の人は汎て其數少きに由るなり

英國に於ては平均生活時左の如し

上流社會

四十四年

卑賤の中等社會

二十五年

力役社會

二十二年

然れども此調査に於ても亦た其差は主として貧者の小兒死亡數富者より大なるに由て生するあり大人のみ相比較するときは其差斯の如く大ならず加之甚た廣汎なる英國の統計に據れば貧困社會職工及び農夫も一たひ四十歳に至り而して良善の食餌を給し且つ整然たる生

活を營むを得るときは甚た高齢に登るべき望ある者なり

日本に就ては予は富饒の社會は貧窮者例之は農夫の如きより敢て壽からす恐らくは尙ほ短命ならんと看做んと欲す如何となれば農夫は活潑に身体を運動するも富者は然らず而して活潑の運動を爲さゞれば日本の食物は能く消化し能く利用し能はされはなり

諸君よ諸君よ諸君の中或は少數の諸君ありて今日人の喋々する体操の必要を嘲笑し吾は運動せざるも無事なりと自負するもの後日其懈慢の罪を贖ふに他より早く墓地に送らるゝを以てすと云ふの吾か語を信用し賜ふ

や体操の鍛練に由て身を鋼鐵となせる効能は時として  
 後來老の將に至らんとし生活の軌道已に其降路に傾き  
 たる時に至て始て發顯するとあり凡そ人は力を蓄積す  
 るの時ある間は可及的体力を老齡の爲めに貯蓄するを  
 務め身体は精神の倍物なりとして之を輕忽にするとな  
 き者を以て伶俐の人と云ふ可し如何となれば抑も生活  
 と名くる所の者は身体と密着して毫も相離るゝ克はず  
 而して活潑伶俐の精神も間々肉体の虛弱なるか爲めに  
 其發揚を妨げられ甚しきに至りては身体已に廢物とな  
 れるが故に有爲の精神も共に早く此世此同胞より奪去  
 らるゝを見るより慘痛に堪へざるもの蓋し地球上未だ

是あらされはなり

元來職業なる者は人壽に向て如何なる勢力を有する者  
 なるやは數百の統計に由て晰然たり總て作業を戶外に  
 營み而して主なる需要物に乏しからざる職業例之は農  
 業園工若くは田舎の職工の如きは殊に長生を得る者な  
 り高尚なる職業即ち精神發明にして生活の供給充分な  
 る者に於て其平均壽命の差即ち左の如し

僧侶 六十六年

教官 五十七年

商賈 五十七年

法官及び官員 五十四年

醫 五十二年



即ち僧侶最も長命なるを見る而して醫の比較的短命なるは歐羅巴及び北亞米利加の諸國一般に證確せる處なり果して日本に於ても亦た此の如くなるや予疑團なき能はず蓋し日本の醫は其生活の安樂なると決して歐洲の醫の比にあらず歐洲の醫殊に地方に於ては身体を苦役勞働せざるを得さると下等力役社會の人よりも遙に大なると最も多きものなり獨逸の醫は卒等後三四年間は決して車馬に乗らず盪寒の夜酷熱の日數里の間皆な徒歩して往診するなり凡健康を損害すると最も甚しき生命を短縮すると最も

大なる所の職業は一定の製造工業にして就中塵埃を呼吸すると多き職業例之は磨金職石工の如し此の如き職工は歐羅巴に於て生命保險會社多くは入會を許さず其生活時は農夫園工官員等に比すれば十乃至二十年短命にして大なる高齢の者は此職工の中決して之を見ざるなり

婦人の中最も長壽を保ち加之耶蘇教の僧侶の上に出るとあるものは上にも述たる如く不嫁の老婦なり英國に於て百歳以上の婦人三十六人の内二十六人は配偶者にして十人は不婚者なりし婦人總体の統計に於ては已婚者より多數なるに茲に於ては即ち已婚者二人半に付

き不婚者一人の比例なり  
 最後に臨て吾人は飲食の長壽に關する所以を略述せん  
 に近時歐洲に於て所謂蔬食家なるもの主張して曰く凡  
 そ植物性の食物こそ獨り人間に向て其天理に副ふ者な  
 り故に總て動物性の食物は一切之を避くべし唯た此法  
 に據てこそ人間は最も健康にして最長壽を保つを得べ  
 しと諸君よ是れ即ち諸君の熟知せらるゝ所の佛教の説  
 印度の法と同一轍なるを見賜ふべし其れ然り斯の如き  
 食物を以ても人能く健康を保ち得るとは決して之なし  
 と云ふべからず即ち一説に印度の僧は全世界中最も發  
 育構造完全なる所の人種なりと云ふを以て之を見るべ

し然りと雖是を以て蔬食法は天下獨歩の貴重なる生活  
 法なりとするは固より取るに足らざる憶説なるのみ凡  
 そ開化の率先者にして世界の歴史に其事業を留めたる  
 人種は多くは肉食者なりし而して今尙ほ肉食家なり日  
 本も亦た早く已に此佛教の羈絆を脱し其人民は常に魚  
 類を食し爾他の動物性食物をも亦た之ある處に於ては  
 喫せしなり畢竟するに其事に就ては自然の良能なるも  
 のありて入をして常に其最も正當なるものを發明せし  
 む自然の良能なるものは人生の榮養に於ては之を宗教  
 の法則或は所謂學問的の忠告に比すれば遙に確實なる  
 所の案内者なり抑も佛教なるものは印度に於て開基せ

るものなり印度は氣候炎熱にして純粹の植物にて實に充分食料に不足なき處なり然りと雖とも氣候稍々冷涼なる處に於ては人間は亦た他の需要なきこと克はす地球は産物を出すこと到る所印度の如くならず次第に北に到るに従ひ食物中動物性の物質愈々益々必須となるは素より其理なり如何となれば肉食する人否な詳言すれば植物と肉類とを併食する人は甚た高齢に登り且體力及び精神共に大に強盛を保つを得ること今日掩ふべからざるの實事なればなり近世歐洲を統御せる英豪を以て其證となすべし是れ復た同時に亞爾個保兒性の飲料も適宜に之を服するに於ては決して害なきの證なり

然るに恰も此酒に向ては今日頻りに歐洲殊に英國并に北亞米利加に於て一大攻撃を致す蓋此諸國に於ては曾て亞爾個保兒の禍患を來せること彼支那に於ける阿片の災及び其慘毒なる今日の結果を集めて之に比するも決して彼の慘忍無情なるに及はざることを顧みるどきは此攻撃も亦た其理なきに非ざるなり然れども英國及び亞米利加并に總て亞爾個保兒の蹂躪を蒙りし諸國に於ては其慘毒を流せるものは諸種の「ブランデー」「シユナツプス」其巨擘たり「ブランデー」「シユナツプス」は蒸餾せる酒類なり之に反して醱酵せる自然の飲料即ち葡萄酒麥酒并に日本の如き米酒を喫せる諸國に於ては其險惡の

結果決して彼の如く甚しからず凡そ暴戾極まる所の亞爾個保兒の作用即ち酒客狂と身體及び精神の崩毀とは此諸國に於て甚た稀有なりとす

好良の「ブランデー」「シュナツプス」を時々少量に服するは寒國に於ては害なし加之間々至良の藥品たることあり然れども正當の理由なくして之を日常の飲料となすは劇毒なり而して氣候益暖なるに従て其毒愈々甚し「ブランデー」は良好の葡萄酒の如き人間の精神を愉快にする作用なし唯た彼は一時腦裏の苦惱を忘却せしむるの能ありと雖も彼に由て此遣悶を買ふは其身體及び精神に巨害あるを見れば其價過貴なりと云ふ可し

良好の葡萄酒予は殊更に良好の葡萄酒と云ふ良好の葡萄酒は諸酒類中最佳の飲料なり故に數千年以來詩人の之を咏するもの其幾百なるを知らず而して詩人の此咏酒の熱心は皆是れ此酒に由て得たるなり凡そ人間の精神の百般の機能就中古來有名の詩文等此鼓舞作興の幫助微りせは名家と雖も之を産出し克はさりしや疑なし縱令ひ然らざるも此無量の機能を顯はしたる人物も亦た醉飲の熱心家にして其詩を賦し文を作るの際必ず一盞の酒を呼ひ酔の方に來るに従て其意匠の益奇なるを覺へしなるべし李白一斗詩百篇即ち其的例なり然れども眞の良好の葡萄酒は價貴くして購ひ易からず故に之に代

て諸君の口を潤さんか爲めに吾輩は諸君の所有物に就て論せんに日本に於て眞に貴重なる飲料は獨り日本酒のみ日本酒は其性質に據れば麥酒類に屬す可し日本酒は即ち「ヘーフェ」醱酵母に由て穀物の糖分より釀造せる所の者なり麥酒は麥より米酒は米よりするを異なりとするのみ蓋し酒の醱酵母を用ふるときは麥よりも亦た酒を製し得べし酒は麥酒より強しと雖ども割合に危険少き飲料なり日本の酒を飲むの量は甚た大なり日本の歴史始て成るの前五百年の頃已に支那の書に日本人は豪飲家なるを記せり而して予は數年來許多日本の鯨飲家を經驗せしに「シユナツプ」を飲む人種に於て日常見る

か如き凶惡の結果を發見する克はさるなり然りと雖も予は固より是を以て多飲を勸むるに非ず酒の害あると亦た疑を須ひされはなり予は唯た酒は少量に服すれば無害なりとす少量とは幾許やと云ふに一日一二合なり一日一二合を飲むものは長生するを得べし酒は此人を早く墓地に送るとなかるべし加之酒は精神を勞する人には實に良藥なるとあり是れ其思想を轉し精神を安慰すればなり酒は百藥の長又た百病の源なりと誠に宜なる哉已に日本に此良酒あり然るに現今日本に於て妄に西洋の風を摸し幾多の人殊に學生及び官員社會に於て頻に葡萄酒麥酒「ブランデー」の流行するを見る豈に慨嘆

に堪べけんや而して其市間に葡萄酒麥酒「ブランデー」なりとして世人に供給する者果して夫れ如何なる葡萄酒如何なる麥酒如何なる「ブランデー」なるやと云ふに予は日本に於て而も堂々たる紳士の宴席に於て所謂葡萄酒麥酒なりとして饗せられたるもの其如何なる液体なりしやを想ふときは未だ不快の念を起さずんばあらずと或る友人の語を記するのみにて十分なるべし然るを如何せん日本の人此の如き物体を飲て尙ほ且つ自ら傲然たるもの多きを蓋し諸君の傲然之を用ひ賜ふは諸君は是を以て其開化を示すに足ると信用し賜ふが故乎此の如き僞開化的亞爾個保兒性産物の賈物こそ眞に長生の

勁敵なれ焉を戒めざるべけんや併し是を以て予は眞の良好の「ビール」眞の良好の葡萄酒を傷くるを欲せず諸君玉石を混淆し王ふと勿れ

尙ほ他に一種の嗜好品あり近頃大に攻撃を蒙むる所のものにして即ち煙草是なり日本人の如く煙管にて煙草を喫するは全く無害なりと云ふ可し貧窮社會は總て娛樂少なきものなり喫煙を以て娛樂の一とす故に之に喫煙を禁するは寧ろ殘酷の處置と云ふべし日本製の紙巻煙草は頗る緩なり舶載の品殊に亞米利加の巻煙草(シガア)は甚だ強烈にして健康を傷ひ易し麻痺失明を來す等の事ありとす然れども概するに喫煙の長生を妨害するは

予之を信せず

英國醫學會の調査に憑れば百歳以上に躋れるもの五十二人に就き男十六人女三十六人ノ平均壽百〇二年にして其内最若きもの百〇二歳最壽きもの百〇八歳なり其生計の狀態に就ては五十人の内三名は殷富二十八名は富十九人は貧なりし而して貴族は一人もなし老翁十六人の内婚者唯た一人のみ老婦三十六人の内二十六人は婚せり其内八人は二十年以後一人は十六歳のとき二人は十七歳のとき婚嫁せり此長壽者中十二人は大食家なりし故に食物節減は長生に向て必要には非ざるか如し酒類は十五人は飲まず二十四人は少量を用ひ六人は中

量を飲めり肉食は三人は些も喫せず二人は甚少二十五人は少量十人は中量一人は多量を食せり四十五人の内三十五人は喫煙せず一人は烟草を噛めり其喫烟家の内三男四女は多く喫し三男二女は中等なり精神機能に就ては十一人卓越二十九人中等五人は下等一人は頑童の如し唯た七人は臥床に居り二十六人は嬰孺たり三十八人の内二人は義齒を有し三婦は尙ほ全齒を保てり一男は二十四枚一男は十六枚の齒を存せり而して多數のもの曾て大患に罹りしとなしと云ふ  
以上吾輩は唯た身体と其狀態とのみを觀察せり蓋し長

生と謂ふとは即ち身体の生活の義なればなり  
 夫れ然り然りと雖も精神なるものも亦た長生に向て自  
 ら一定の勢力を有して而して精神の長生に於ける勢力  
 は生命の延長を助くるよりは寧ろ其の短縮を促すの傾  
 向あると多し已に前章にも演せし如く田舎の農夫も妻  
 寒を訴へ兒饑に啼くの苦なく矮檐茅屋以て雨露を凌ぐ  
 に足るものある以上は殊に長生するものなり都人士は  
 之に反して短命なり抑も都人士は富貴榮譽の競争に精  
 神を過勞し爲めに其肉体を磨滅し射利に榮達に脳髓は  
 始終興奮して造次顛沛休息するとなし之に反して農夫

は常に牛馬を友として生存競争優勝劣敗の何者たるを  
 知らず日出ては耕し日没しては眠り一年三百六十五日  
 恬乎として安樂に心配なき生活をなす其健康に利ある  
 と獨り原野の清淨なる空氣のみに非るなり但し獨り如  
 何せん斯の如きは半は動物的の生活なるを

ギョーテ<sup>一</sup>氏不死の策なりとてメヒスト<sup>一</sup>氏戯にフ<sup>一</sup>ウス  
 ト氏に忠告する詩に曰く



Ein Mittel ohne Geld  
 Und Arzt und Zauberei zu haben.  
 Begieb' dich gleich hinaus auf 's Feld!  
 Fang' an zu hacken und zu graben!  
 Erhalte dich und deinen Sinn  
 In einem ganz beschraenkten Kreise!  
 Ernaehre dich mit ungemischter Speise!  
 Leb' mit dem Vieh als Vieh!  
 Und acht' es nicht fuer Raub,  
 Den Acker, den du erntest, selbst zu duekgen!  
 Das ist' das beste Millel, glaub',  
 Auf achtig Jahr' dich zu verjuengen.

人間自有不老策。 不要靈藥與多錢。 勸汝卜廬向山麓。  
 悠悠耕雲陌又阡。 豈有形神勞且苦。 此生寄在林泉邊。  
 飢食菜蔬渴飲水。 雞犬牛羊相伴眠。 好期秋禾粒如玉。  
 手把鋤犁灌夏田。 君不見長生秘訣如是耳。 八旬紅顏不羨仙。

然れども斯の如くにして購ひ得たる長壽は果して其活  
 甲斐あるやと問ふに否な決して然らす是れ人間らしき  
 仕事に非れはなり然れども凡そ浮世の心配なき生活と  
 恬然平夷なる精神の長生に必要なるは是を以て見るべ  
 し蓋し此點に就ては日本從來の教法必ず得たる所ある  
 へし  
 故に世塵を脱し事物に關せず盛衰榮涸毫も心氣を勞せ  
 ざる所の精神は長生を遂くるの一大謀計なり

日本の少年は實に今學問の狂に陥る者の如し一に學問  
 二に學問彼も知らんと欲し此も識らんと欲し諸ゆる世  
 界の全知識を一個の頭腦に網羅せんと欲するものなり  
 幸なる哉日本人は元來甚た沈着なり若し然らざれば將  
 來大なる不幸を來すへし如何となれば則ち世界の廣き  
 學問の博き縦合ひ幾許之を研究するも後來其知る所は  
 尙ほ甚た寡く未だ以て其豫て期せる所を飽かすに足ら  
 ざるを悟るときは其失望と落胆とは生命も茲に斷絶  
 するか如きの歎をなすの日あるへければなり歐洲人に  
 は斯の如き失望落胆の時に當りても能く其身を維持す  
 へき精神あり *Ideale* 即ち是なり之に反して東洋人種に固

有の性質は則ち所謂 Fatalismus にして即ち斯の如き場  
 合に遭はば首を低て自ら遁る可からざるの天數なりと  
 觀念するより他を知らざるものなり然るを如何せん此  
 觀念は決して其不幸を補ふに足らざるを

以上長生を遂げ長壽を保つの要件を列論せり即其

〔第一〕の基礎は天稟良善の体格なり或は天稟良善ならざ  
 るも体操の鍛練に由て人爲に強壯にし得へき體質なり  
 〔第二〕は生涯可及的多く戸外に運動するとなり其他は日  
 常の生業過劇過慢ならざると及び良善の飲食を撰み新  
 鮮の空氣を吸ひ總て中庸を取り又た世上の快樂を全廢  
 するとなく適宜の酒適宜の愛等皆な社會の愉快に與か

るへし而して茲に其許否適過の間に一定の境界線を劃するとは固より能はずと雖ども畢竟するに此事に就ては人々各々自家の醫師たり其已に利あると已に害あるとは自然に人の知る所なり  
耽酒溺色等總て放肆其度に過たるは縦令ひ眼前愉快にして陽に惡果を來さざるか如きも早晚其身を損害し終に疾病の原となり其否らざるに於ては正に之ある所の長生の望も之れが爲めに斷絶するなり  
本來不死の藥、不老の術、既往將來之れあるなし支那太古の時、黃帝、廣成子に長生の術を問ふに廣成子答て曰く必靜必清無勞汝形無搖汝精と或る書に見へたり有名の仙

人と雖も其術是に出てず又た其意彼のメヒストー氏の詩と符節を合すが如し亦た奇ならずや

#### 長生の價值

夫れ長生の喜ふべきや斯の如く大なり而して長生の法を講し長生の策を計るもの斯の如く多し然りと雖も爰に一問題あり抑も長生は果して眞に人間の幸福なるや抑も長生の策を講して其目的を達すること果して其價值あるや抑も人間は長く生存して其甲斐あるものなるや否やと云ふに此問題に就ては論理上に實際上に大なる反對あり諸君試に考へ玉へ古來幾多の哲學家、幾多の宗祖、幾多の性理學家が現世の生活の空にして虚なるこ

どを悟り是に就て幾多の教法を開基したるや  
 世界に最も廣く播延せる宗教は耶蘇教と佛教となり兩  
 なから此點に一致して現在の苦惱を慰むるに未來の幸  
 福を以てす耶蘇宗徒は其幸福を上帝の慈恵に頼み佛徒  
 は之を釋迦の慈悲に仰き回々教は又た之をイヌラムに  
 請ふ而して回々教現世を輕すること最も甚しき宗教に  
 して印度西藏亞非利加の地方今日尙ほ盛に蔓延するも  
 のなり現世は過去り易し幸福と快樂とは死後に在り現  
 世を質素に送るべし神を尊敬すべし歸依信仰の爲めに  
 死するものは未來の極樂に到ると説くものなり  
 亦た哲學家性理學家にして死後の幸福を信せざるもの

も生輕し世を譏るの點に至ては彼と一致するものあり  
 生を輕し世を譏るの最も甚き學派を Pessimismus と云ふ  
 而して其説く所は元來純正の佛説なり唯た死後の幸福、  
 極樂往生の慰めなきを以て彼と異りとするのみ此學派  
 は近時歐洲に於て益々信者の多きを見ると雖も是れ決  
 して新奇の物ならず唯た古來の説に新粧を裝ひたるの  
 み又た遙に釋迦の前に當り生を輕し世を譏るの説を唱  
 へしものあり最初に述たる猶太の王にして釋迦の前五  
 百年耶蘇の前一千年の頃に當て己に曰く、人生七十年壽  
 きは八十年而して人若し長生し得たるときは唯た是れ  
 辛苦と勞力との外はあらざりしと而して其大子は譏世

派の國王にして諸王中の最大譏世家なりしが天祐に由て無限の幸福を稟けたるにも拘はらす其老年に至りては更に進て曰く「天地の間皆な修羅なり」と加之ならず此王は人間の知識學問をも輕蔑して其短所を發見せんと企つるに至れり又た他の猶太の學者の説に曰く「人生は母胎の裏より終り地に埋まるに至るまで事々悲歎ならざるなし」と

又た眸を轉して日本を觀るに茲にも亦た宗教の外生命を輕し此世に在るを悲むの見解あるを見る哩言に「まゝならぬ浮世の習ひ亦た「浮世に生る甲斐もなし」と云ひ又た「なからへはまた此頃やしのはれむうし」と見し世を今

は戀しき等の和歌許多あり獨乙の詩家ハイ子の句「寧不及不生佳」と相符合するなり

抑も此生活を輕蔑し現世を嘲譏する學派の故郷は何處に在りやと問ふに實に東洋亞細亞にしてアラビヤパレスチナより印度支那に亘るなり而して此説の起る所以も亦た實に其理あり凡そ生あるものは必ず死あり誰か人生は朝日に消る露の如しと云ふを批難するものあらんや彼の佛人コーン氏の開基せる宗教 Positivismus は人を尊て神となさんとするものなり東洋の人誰か之を信せん予も亦た歐洲人と雖も斯の宗教を信するものなき

を信す

東洋人は人事を天運に任せて不幸を忍び諦むるの性質あり即ち Fatalismus なり西洋人は斯の如くなること能はず蓋し此性質は人をして動もすれば世を厭ひ生を嫌ひ僻幽の處に隱遁し所謂陰者出家の生活をなすを好むに至らしむ是れ譏世學派の起る所以なり

之に反して Practische Philosophen 實際の哲學家及ひ政治家を生活を見ること彼と異なり彼の現世を輕し後世を重するに反して此派の論旨は即ち曰く凡そ生は何處より來て何處に去るを知らず生者不必死と云ふことも或は

之れあらん或は之れなからん個は措て問はず世界に禍多し禍の福より多きは實に是れ然り然りと雖も唯た禍多しとて此世を擲て顧みず獨り一身一己を愛するは決して天地の正道に非ず人たるものは天授の運命に由て得たる所の其位置を利用し自家及ひ衆庶の爲めに此世の幸福を増し此世の安樂を謀るべきなり」と是れ即ち孔子の趣旨と同一轍にして支那の政治の由て起る所なり西洋諸邦に於ては人此の如く容易く人事を運命に放任すると能はず人力の及ぶ限りは運命に抗し運命に敵し生活の源を尋ね禍福の由て來る所を探り以て所謂運命

なる者に仇せんと欲する者なり西洋人は事々物々其何故 (Vain) なるを知らんと欲する者なり西洋人は一實事を見て一意之を天爲なりとする能はず西洋人は日々地上の現象を以て恬として彼性理學的哲家的の意見に任すと能はず人生の不幸を見て首を低て「仕方がない」と觀念すると能はず是も亦た天命なり天命には人順はざるを得すとて所謂運命なる者に從順すると能はざるなり然れども西洋諸邦と雖も亦た福運あり禍運あり唯た好て之に從ふと能はざるのみ故に西洋人は失望落胆若くは惑迷悟惑に逢ふ毎に一々之を補ひ償はんと欲し何れの

處にか何れの法に由てか他に幸福を獲て以て其損失を填めんと欲する者なり此世に幸福を求め此世に利益を尋ぬるの熱心は實に心魂に根して復た抜くべからざるなり是を今日上級の思想となす彼下級の思想なる譏世學 Pessimismus の反對なり蓋し此學派の徒は此改進を望むとは或は之あるべし之を成効するとは遂に能はざるべし之に反して上級の思想を有する徒は高尚なる感覺高尚なる想像高尚なる形體ある所の新世界を更に自ら案出するの力あり アイデア Idea 即ち是なり諸君試に見玉へ彼の耶蘇教なるものは元と東洋より來れる宗教なり西人

頻りに之を改良して以て今日の耶蘇教をして千万無量の神威を抱き現世幾百萬の人民をして頼て以て其心を慰め其神を安するを得るの方便と成らしめたるを西洋人は即ち此宗教を「<sup>アイデル</sup>Heil」化せし者なり

然れども亦た歐洲の哲學家中にも孔子の教と同じく現世の生活を以て偏に吾人の事業の演場となし後生の禍福は毫も頓着せざるの見解あり此教に據れば此世の生活は決して厭ふべきものに非ず其之を厭ふものを嘲笑するなりギョテール氏の詩に曰く

天公造地似天堂。

一旦變爲悲慘鄉。

便識此儕居世態。

匹如餓鬼自俛々。

Der gottes erden lichten Saal  
 Vervandeln sie zum Jammerthal,  
 Daran er kennen wir geschwind,  
 Wie jaemmerlich sie selber sind

然れども亦たギョテール氏も其句中時に世を譏るの意を  
 含むことなきに非ず



Das glueck tappt nuter die Menge,  
Fasst bald des knaben lockige unschuld,  
Bald auch den kahlen schuldigen Scheitel.

由來福禍非因果。

彷彿迷藏摸衆中。

時捉無心垂髮子。

還擒婪嗇禿頭翁。

諸君此故に吾人は最大なる宗教の開祖と哲學家との所  
説に於て「生活は多少辛苦なり世界に悲多くして喜少し  
」との點に就ては兩者相一致するを見るなり而して是等  
の諸子は皆な卑賤困窮の徒に非らず日常生活の需要に  
裕餘ある人なるは又た奇ならずや  
然らば則ち是非果して孰れに在る乎  
諸君、今日世界の同胞は皆な生活に繋かる者なり今日吾  
々同胞か營々として此生活に繋かるは獨り社會の至尊  
たる帝王侯伯の其權威と富貴とを縦まくにする者のみ  
ならず又た獨り中等以上の社會にして日常の生計に不  
足なきもののみならず尙ほ且つ赤貧洗ふか如く若は艱

難辛苦飢餓窮耗其身に迫るものと雖ども皆な然り何ぞや蓋し生を欲して死を欲せざるは天賦の人性なり又た實に然らざるを得ず然らすんは則ち此幸き浮世に人類の種早く己に消滅すべければなり是れ天道の許さざる所なればなり唯た極めて稀れに世上の悲哀の遙に其快樂の度を越て超過することあるに由て終に自殺を謀る者ありと雖も是れ皆な破格に屬す極貧乞食の如しと雖も其生に繋かる所以は命を棄るよりは寧ろ艱苦の重荷を擔はんと欲すればなり

故に彼譏世派の論理は固より其謂れあることなし然れども亦た細かに考ふるときは生を尊ぶの度、處々國々の

習俗に由り又た一國中にも其國歩の状態に従て多少の變動あり概して Fatalismus 派の人種は人事を天運に任すか故に死を見ること甚た易く又た死後の因果を顧さるか故に生活も亦甚た安し又た斯の如き人種は死を決すること容易なり若し之に加ふるに死を榮とするの思想を以てするときは自殺すること更に容易なるを見る二十年前の日本の士、古代の羅馬人の如し  
其他戦争殊に内亂に際し殺戮反閒掠奪蹂躪を極め人生の存否甚た堅固ならざる時勢に當りては生活の價額下落して死を決すること甚た易し蓋し生命を以て戲ると云ふも誣さるなり歐洲の三十年軍及ひ最後の普佛の戦

争を以て其例となすべし

凡そ人の生を欲するは後來更に幸福愉快なることを望み得るや否に關す争亂の時に於ては人皆な今日ありて明日あるを期しかたし是れ死生の敢て其身に關係なき所以なり

其他奴隸は自ら自分の生命を支配すること克はす其生命は他人の所有に屬するか故に其死を決し易きこと又た敢て詭むに足らざるなり

泰平無事の時代に於ては人生の安きこと泰山の如し而も勞働に報ゆるに必ず良果を以てするの希望充分なり故に其奴隸の精神は自ら退却して生命の價額頗に騰貴

す

日本は此事に於て最も良き例證を示す者なり

二十年前迄は將軍及び大名の支配を受け武士なる者は生命を輕すること鴻毛の如く一朝事あれば直に生命を擲つの覺悟をなせり主君の爲めには死を顧みず死は忠なり榮なりとの感覺は常に腦中に在りしか故に左ほど己に關係なきことにまて生命を擲つ覺悟ありし人の生命は寧ろ其身よりも其主君に屬し主君は人の生命を己の欲する儘に使用せしなり蓋し生命を輕して容易く死を決せしこと敢て驚くに足らざるなり然りと雖も生を輕することは他の生を輕すること斯の如くならざる人

より見るときは常に大なる感動を惹起するものにして日本武士の敢死の勇と死を榮とするの精神は實に全世界をして喫驚せしめしなり

然るに現時は即ち如何と云ふに今日の状態は二十年前の状態と雲泥も亦た霄ならざるを見るへし以前の武士にして今ま其生命の貴さを悟りたる者夫れ幾許なるや加之現今は生を愛し死を怖るゝこと必常に其度に過ぎたるもの時として之あるを見るへし予は恰も醫者なるが故に天保時代の生の軽さと今日の生の貴さとの差を見るの好機會に逢ふこと他よりも多かりし其れ然り而して其變動の來る所抑も何れに在るやと云ふに今日は

人各々獨立なり己か欲する所己が力の及ぶ所之を成すべからずと云ふものなし政府と雖も其法律に超えざる以上は是を制すること克はず政府の羈絆は己に解散し去れり身草莽に出て、位人臣を極むるも己か欲する所なり身貧賤に生れて富巨萬を重ねるも己か欲する所なり權威、聲名、富貴、榮譽の道は己に其關門を徹せり人生の幸福は十分之を冀圖するを得べし是に於てや則ち勉強に報酬あり長生に價值あるなり

故に日本の事情を細に探索すれば生活の價值に大變動ありしは毫も詭むに足らず固より其理なり

現今は即ち人各々富貴を得榮譽を博し兼て高齡に登り

已往を顧みて己か爲したる事業を考へ子孫後世に尊敬せらるゝを切望するの時なり  
 實に然り子孫後世に尊敬せらるゝは實に高齡に登れる人の多年の經營に由て完全成就せる一生の事業に就て宜しく之を望むへし而して老者を尊むは從來日本の少年に銘せる規則なり今尙ほ夫れ然るか今尙ほ日本の少年往時の如き尊老心を有するか如何せん今日の少年は其才力學識共に勝る所あるが故に己れも亦父祖に勝れりとなすもの多きを然れども諸君試みに考一考し玉へ此教育は抑も是れ誰れに謝す可きや誰が經營せし所なるや決して父祖より他はあらざるへし此時勢の變動を

致せる者は實に諸君の父祖なり諸君の父祖は日本の歴史に就て日本の革命者なり諸君の父祖は外國の智識を輸入し以て諸君をして今日之が利益を享けしめたる開祖なり豈に夫れ是を思はずして可ならんや是れ予が聊か諸君に注意を促す所以なり况んや諸君にして此榮譽ある尊敬す可き長壽を望み玉は、諸君も亦た今より老者を尊ぶの心を養成すべきの必要あるに於てをや蓋し唯た此尊老心ある所獨り長生を望むべし長生の事は彼譏世輕生の輩と坐を同ふして語るべからざるなり  
 夫れ然り而して今日の日本人は實に長生を願ふの甲斐あり以て諸君の最愛にして且つ最幸福なる父母の國と其

最愛にして且つ最も幸福なる同胞兄弟をして己に近頃  
に始まりて己に大なる進歩をなせし日本開化を全成せ  
しむべきなり果して然らば子孫曾孫後裔に至るまで諸  
君の榮譽を稱賛すべし諸君の偉業を尊敬すべし而して  
諸君の身體は土となり灰となるに至るの後も諸君の事  
業は永く史上に赫々たるべし諸君よ蓋し是れ高尚の人  
の長生を望むの方法なり

附録 長壽論 完尾

本篇はドクトル、ベルツ氏が去る明治二十一年の頃東  
亞細亞獨逸協會に於て衛生談の目的を以て演說せら  
れ醫學士廣瀬佐太郎氏が口譯せられたるものにして當  
時醫事雜誌にも掲載せられたるものなるが今より之  
を見るときは多少陳腐の嫌ひなきにあらざれども亦  
取るべき趣味尠からず且つ本書(早老の豫防法)と關聯  
するところあるを以てベルツ氏の許諾を得て本書に  
附載することとなしぬ讀者乞ふ諒焉

譯者 識

明治三十二年二月六日印刷  
同 年二月十日發行

正價金四十錢

譯者  
藏版

譯者兼  
發行者

大西直三郎  
東京市京橋區南鍋町二丁目二番地

印刷者

澁谷信次郎  
東京市京橋區加賀町十五番地

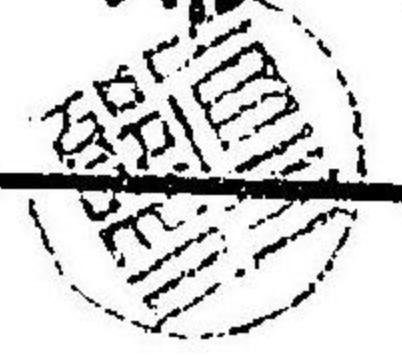
印刷所

八重洲橋活版所  
東京市日本橋區上槇町十六番地

發行所

東京市京橋區南鍋町二丁目二番地

東京醫事新誌局



賣 捌 所

東京市銀座三丁目

服部書店

全市本郷區春木町三丁目

穆々堂

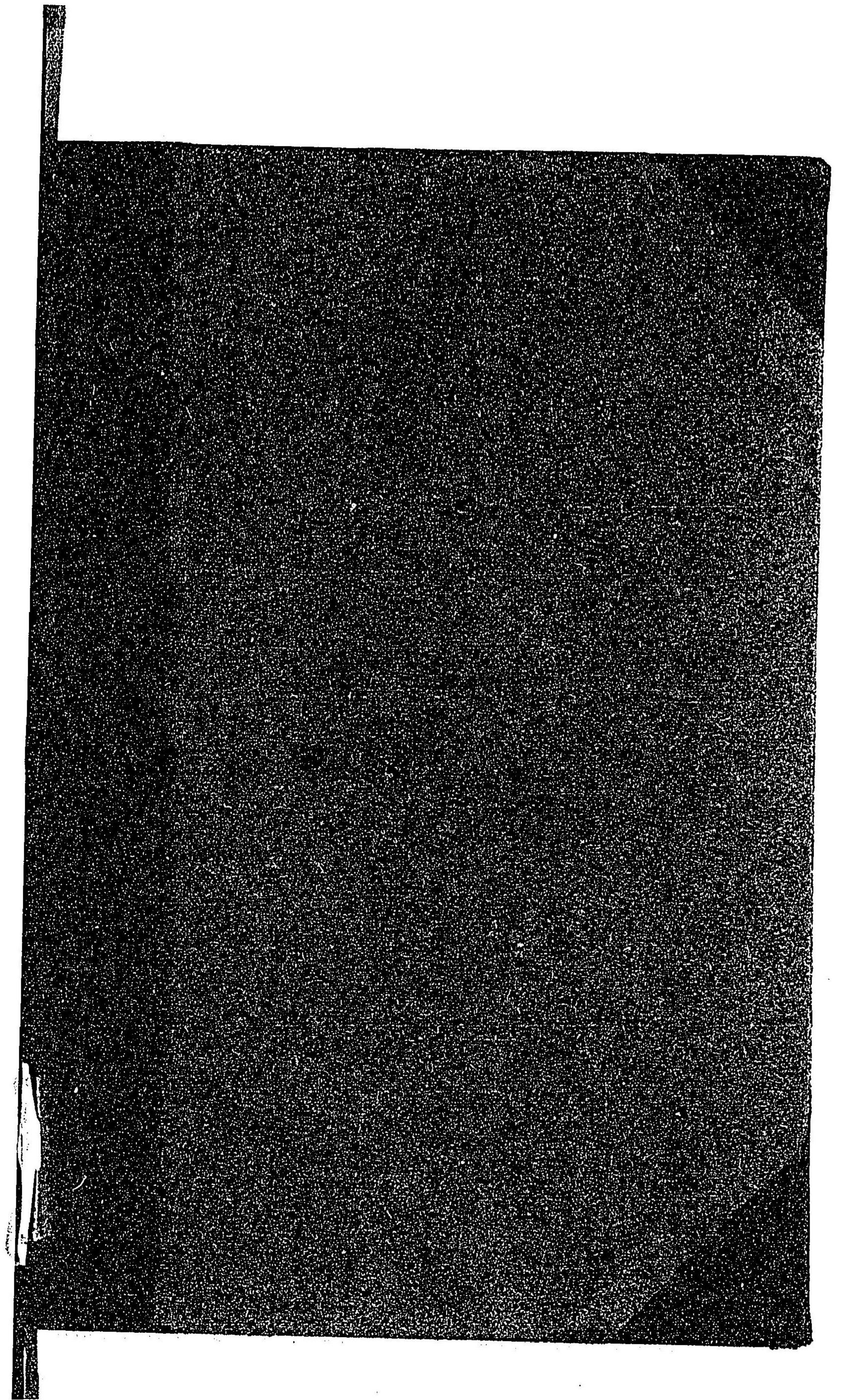
全市神田區表神保町

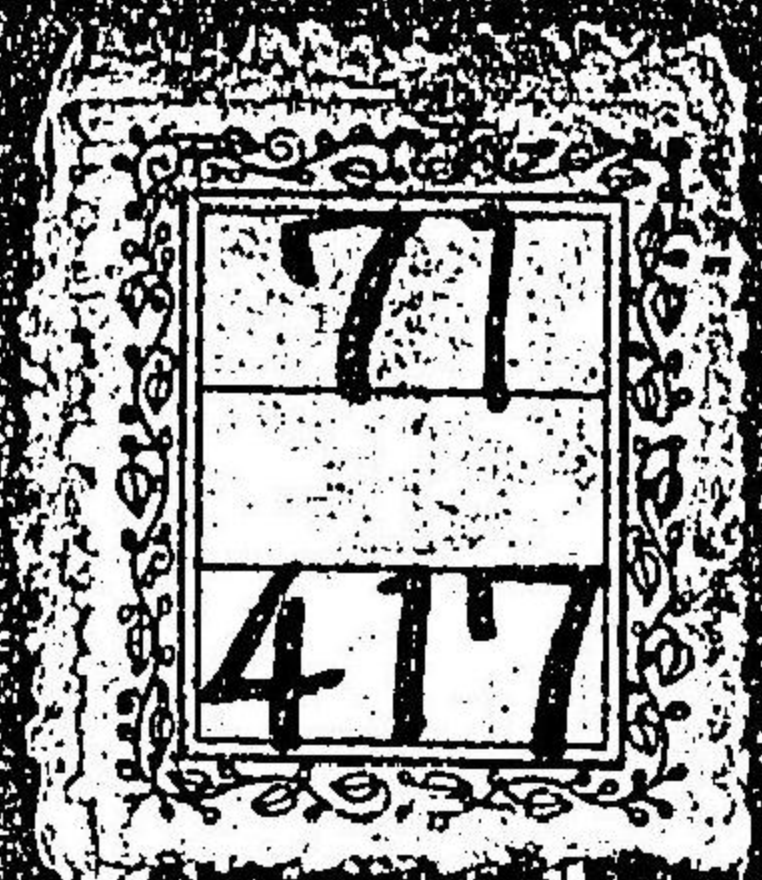
東京堂



7  
417

7





060621-000-3

71-417

早老の予防法

ヘルマン・ウェーベル / 著

M32

CBM-0478



