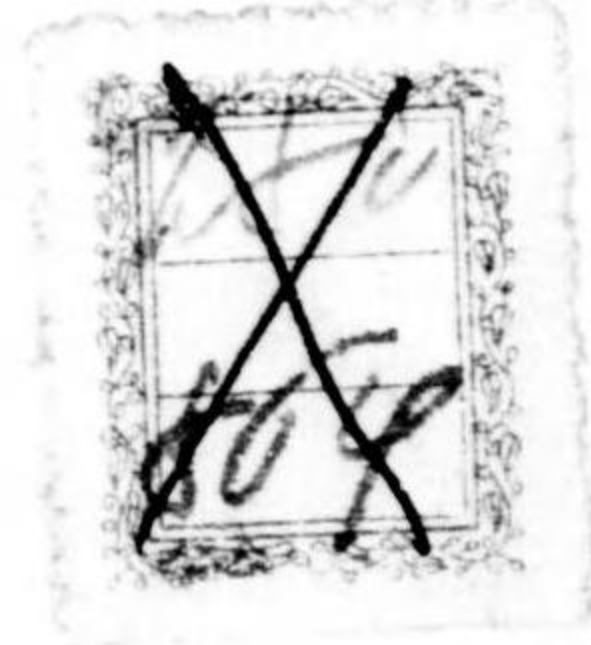


特105

438

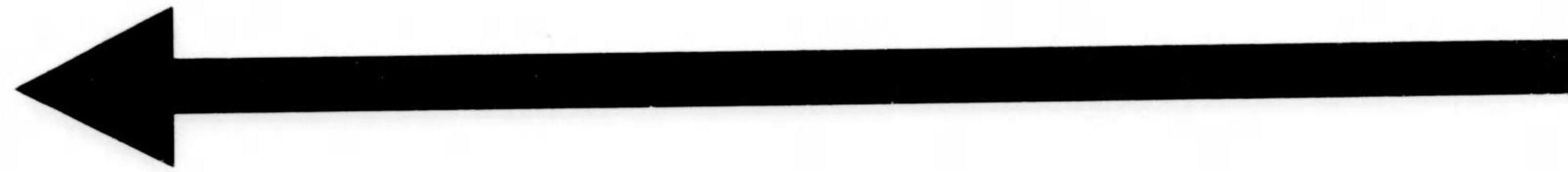
法療然自式野上  
書養療信通  
篇本基  
(下)

村浦・路談  
行發社養療然天



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10<sup>18m</sup> 1 2 3 4 5

始



特105  
438

上野式自然療法  
通信療養書 基本篇(下)

				六、自療の方法……(二)	
			(1) 衣	服……	(66)
			療	則……	(65)
			療	則……	(74)
			(2) 温浴中	止……	(74)
			療	則……	(80)
			(3) 飲	食……	(80)

大正  
10 9.17  
内交

(10)	(9)	(8)	(7)
盜汗豫防法	止血法	安眠法	祛痰鎮咳法
療則	療則	療則	療則
.....	.....	.....	.....
(116)	(108)	(107)	(103)

(6)	(5)	(4)
解熱法	調便法	食慾增進法
療則	療則	備考
.....	.....	.....
(98)	(96)	(91)

	療 訓	(11)
	呼吸困難制止法……………	(117)
	療 訓	
	胸痛其他……………	(119)
	療 訓	
	七、自療の方法……(三)……………	(123)
(1)	太陽と共に寝ねよ……………	(123)
(2)	砂浴療法……………	(126)
(3)	陽の光と水……………	(131)
(4)	氣候の變化と自療……………	(138)

(5)	病期と自療……………	(145)
八、病 後		
九、生れたる我		

基本篇(下)目次終

基 本 篇 (下)

六、自 療 の 方 法

.....(二).....

吾人の生活は精神の生活である。従て精神力の流動が、肉體に及ぼす効果は、實に偉大なるものであつて、自療と精神との關係程、密接なものはないのであるが、我々は亦、自己の技巧の力、自己の藝術的生活の力、即ち宇宙自然の原則である理化學の力を、如何にかして、自療上に應用斟酌すべきかを考へて見ねばならぬ。

私は主として、自己の体験と、數千の病友知己が最後の喜悅の到達点に到る迄の千變萬化の過程の尊さを基底として、臨床上に切實な自己療法について筆を運ばねば

ならない。是等の療則は無理解なる醫學の補虜として死棺の前に坐してゐた多くの人々に希望と光明に充滿する健康体を與へてくれたものであるはいふまでもない。私は感謝の心に戦き乍ら、此筆を執り得る事を悦ぶ。

吾人は動もすると、宇宙の原則に反抗して治病の目的を達せんとする、謬つた行き方をしてゐる、宇宙の原則に隨從して、其養育の力を藉つて病を癒さんとするのが私の自己療養法なのである。

(1) 衣 服

……………療 則……………

一九、衣は軽くして寛濶を旨とし、常に洗濯の香り高く、日光の匂ひ快きを用ゆべし。襟中にある者は帯を用ひざるが良し。

るが良し。

二〇、清淨を第一とし、常に洗濯の香り高く、日光の匂ひ快きを用ゆべし。

二一、肌著は純白なるべし、ナル其他毛物は宜しからず、地の粗き洒木綿を用ひよ。

二二、シャツ、ズボン下を全廢すべし、襟卷、頸卷、足袋の類も漸次、其習慣より逃れしめよ。

二三、腰腹部を保温の目的を以て、常に清淨温暖なる腰巻を緩く巻け。

二四、洋服はよろしからず、寛濶なる和服を用ひよ。靴、靴足袋は不可なり、輕き草履を穿き帽子は用ひざるを良しとす。

二五、夜具は、敷夜具を柔らかに厚くし、上夜具は薄く輕きものを用ゆべし。羽根蒲團、毛布團は、輕く暖かなるも、地質緻密にして宜しからず、なるべく毎日日光に

曝し洗濯の香り高き敷布を用ひよ。

二六、良好なる寢臺なき時は、藁蒲團を用ひ、一尺以上の高きに寝ねよ。

二七、枕は用ひざるを良しとす、習慣上止むを得ざる時は、砂又は蕎麥殻を綿布に容れ、次第に低きに慣れ高さ約二寸、枕掛けも晒木綿を佳とす。空氣枕、水枕の如きは、地質緻密にして、皮膚呼吸を阻害し反て宜しからず。

療訓 薄衣、輕服は、健康の衣服である。

皮膚に新鮮なる空氣を流通せしめよ、肉體は何處でも緊縛してはいけない。寬やかに、輕い着物をだらしなく着よ。

流行だとか、意氣だとか云ふ、亢奮的な氣障な窮屈な事は、病人には害あるも何の益もないことである。

病人の肩はいつも凝り易い、殊に寢衣は輕い寬やかなものでなくてはいけない。上等の衣服を几帳面に着ると、どうしても余所行きな、凝り固まつた、亢奮的な氣持になるものである。自療生活はだらしのない休養生活でなくてはならぬ。

療訓 衣服は内心の反映である。其反對に、衣服は又、内心を左右し得るものである。禮装を着れば禮装した心持になり、丹前を着れば丹前を着た心持になるものである。病人は病人らしい安氣なものを着よ。

療訓 皮膚が清淨なる空氣に觸るゝ程、疲勞毒素の發散が旺んになるものである。吾人は其全皮膚の發散作用を、全然止めて了つたならば、譬へ、全身が健康な者であつても二時間乃至數時間の後には死亡する、衣服の清淨と寬濶とは、即ちこの發散作用を完全ならしむるものである。

**療訓** 寝衣や、肌着に、ネル其他の毛織物を用ゆる人があるけれ共、これは皮膚に向つては却つて、最負の引倒しで、細毛は塵埃を溜めて皮膚を不潔にし、過暖は皮膚を軟弱にし、一種の皮膚の虐待であつて、過ぎたるは及ばざるが如しの類である、地の粗い晒木綿を用ひ度々洗濯せよ。

**療訓** 元來、日本人は、シャツ、ズボン下などを用ひ無かつたのであるが、西洋人の真似をしたのである。東洋文明祖先傳來の、自療生活を捨て、西洋の悪い不衛生生活を真似たのである。西洋人のやうに、肉食生活をするものは、脂肪のために皮膚の抵抗力が強くなければならないのであるが、彼等の皮膚は、過暖的な虐待生活のために、靴下を脱いでさへ風邪を引く位に、虚弱になつて了つて居るのである。シャツ、ズボン下が輸入されてから、日本人の皮膚の虚弱になつたのは、云ふ迄も

無い事であらう。シャツ、ズボン下の全廢は、夏季又は褥中にある内から慣らしたならば容易に慣れる事が出来る。よくそれに慣れたならば氣持が悪くつて着れるものではない。

襟卷や、首卷や、足袋でも、同じ事である、何んな動物にでも、着物を着せたり、首卷をさせたりすると、非常に氣持を悪がる、彼等は直ちに脱ぎ裂いて了ふであらふ、彼等は自然を偽らないのだ。

**療訓** 上部清涼、下部温暖は養生の秘訣である。常に紐のない布で、腰と腹を巻け

**療訓** 洋服を着るのは、全然、五體を縛るやうなものである。皮膚の氣孔から發散された疲労毒素の逃げ路がないからである、洋服を脱いで薩張り浴衣や丹前を着た時の心持から推し測つても、その不自然な不衛生さが分るではないか。殊にズボン



吊は、血行及呼吸の自由を非常に害するものである。

**療訓** 靴、靴下は勿論よくない、下駄もよくない、軽い草履か麻裏を用ひよ。土の育みは吾人の健康に至大の關係があるのであつて、次第に足と土との交渉を深くし、病狀に應じ朝夕五分乃至二十分間位つゝ、庭園内でも、郊外へでも、裸足で土を踏み、全身の惡氣を足裏から土に吸収せしめ、又土の自療力を、足裏から全身へ吸収せしむるやうにせねばならぬ。多少輕快になつたもの、又は、輕症者は、此裸足療法が可成り効果のあるものである。不眠、陰萎、其他、神經衰弱的疾患は、唯一二回の實行で、容易に全癒する。安静を要するものは椅子に倚りて土を踏み、絶對安静を守らねばならぬものは砂枕に足裏を當て、又は荒壁を踏んで寝る丈げでも著しい効果がある。

**療訓** 帽子を用ひると頭が禿げ易い。頭の老衰である、夫程毒な帽子を敢て、何故冠るのだらう、炎天や、寒風の場合は、兎も角ではあるが、出來得る限り、光線と空氣とに曝露すべきである。

**療訓** 病牀は病人の住家である、病牀を充分にしつらふ事は、看病の第一義である、寢床の低いのは歩行の際、塵埃が立つから寢床は高くしつらへよ、藁布團は一番安價で暖かで、度々新しいものと換へるにも、利便でよい。藁布團は最初、一尺五寸位の高きになし、其上に普通の綿布團を敷き重ねると良い、上夜具も輕き綿布團がよい。別に交代のものを用意し、度々洗濯し又は日光に曝す可きである。

**療訓** 枕を用ひざるに慣れたる時は、枕を用ゆると息が詰まるやうで、頸の位置が不自然であつて、不快なものである。是非、枕を廢するやうになれ。

療訓 要するに、空氣と光線とに皮膚を曝露し、能へられたる天恵の靈能を体得し得るやうになることが健康の第一歩に甦り得ることであるから、衣類は凡て寛濶なものを用ひ、保温の目的さへ叶へば、なるべく軽いものが良い。軽く寛祐なものは却て、夏涼しく、冬暖かい。自療と衣服との關係は、おろそかにしてはならぬ。

(2) 温浴中止

……療則……

二八、温浴入湯を中止すべし。

二九、冷水を以て、全身を拭へ。

三〇、臀部と生殖器を、一日一回、冷水を以てよく洗ひ、且、よく冷せ。

三一、重患者は、寝ねたるまゝ看護人に拭つて貰へ。そして温湯より漸次天與の冷水に慣れよ。

三二、輕症者は、冷水に少量のアルコールを注ぐと、垢が能くとれる。けれ共重患者にはアルコールは疲勞を甚しくする。

三三、重患者は、一度に全身を拭ふな。けふは臀部、翌日は足裏、明後日は頭といふが如く、病態を斟酌して、數回に回歸的に穩やかに拭へ。

三四、氣分の不快な日や時には、止してをけ。

療訓 高等の動物は、總て古い時代から、沐浴の方法によつて、水の育みの力を受けてゐる。草木が雨が浴びて、精々育々たると、同じ理である。けれ共草木をスプリーと水中に浸したならば、却て草木の爲に良くないやうに、動物も其全身を水に浸す

ど、却て害があるやうである、彼の山野に棲む鳥獸は、水を浴びはするけれ共水中に全身を浸すことは、常に回避してゐるのにも見ても、夫が自然である。

**療訓** 人間は生れ乍らにして、直ちに産湯に浸り、其後も全く湯に浸る事を習慣づけられて育つから、次第に皮膚が虚弱になつて、雨露を浴びても身を害ふ程に、弱い軀になつて了ふたのである。けれ共元來、湯に浸る性來の者ではない。『長湯は身の毒』といふのは、此間の消息を傳へた言葉であつて、湯に浸る疲労は、生殖の疲労など、違つて、不自然な不健全な疲労である。その疲労からくる甘い衰弱状態を、人間は、湯上りの氣持といつて喜んでゐるのである。

**療訓** 温浴に依つて起る、旺盛なる血液の循環は、極めて不自然なものであつて、心臓や肺臓を虐待的に活動せしむるものである、従て全身の榮養を消耗し、疲労毒素

を多量にし、蓄積脂肪を分解して、皮膚及全身細胞の緊張を緩める、併も、皮膚の呼吸を遮ぎつて、体内に疲労毒素を多量に、蓄積せしむるから、倦意を覺え、睡眠を催すやうになるのである。

**療訓** 私は試みに、病氣が輕快になつた頃、十日目毎に、温浴入湯して、翌日、手頭の太さを測つて見ると、何時でも三分乃至五分位、皮膚が弛緩してゐるのに、驚くのであつた、私は其時から、在來の經驗と失敗と生理上の原則に顧みて、病人は斷然、温浴を禁止せねばならぬとの、信念を益々強したのである。

**療訓** 水の育みの力は大きい、草を見よ、木を見よ、我々も又全く乾燥した空氣の中では、到底、生命を維持する事が出来ないであらふ。腐敗した水や、汲置の死水はよくないけれ共、滾々たる清水に、タオルを浸して、稍固く絞り、それで全身を拭

つて見給へ。如何に其感が爽快であるか、而して病人は看護人の手を藉つて、全身を拭つて貰へ。軽快な病人は兎に角、それでないと自分の軀を、自分で拭ふのは、非常に疲勞するものであつて失はるゝ所は得る處に及ばないこともある。重病者は寝たまゝで、全身を、看護人の手に委せてをくがよい。

**療訓** 頭と、足裏と、臀部と、生殖器とは、なるべく毎日、冷水で拭ふがよい、殊に生殖器と臀部を清潔にし、生殖器を清水で冷却するのは、全身に精氣の充實を覺ね不思議な爽快な感が、全身の眞髓を貫くやうである。男は睪丸、女は乳房を冷却する丈けでも、爽感なものである。

南洋土人は一日數回、生殖器を天水で洗滌冷却することによつて頑健を保持し、就寝前必ず、生殖器を冷却するのは古武士唯一の強健術として傳つてゐる。

**療訓** 血液で汚れたものは湯で洗つてもこれないけれ共、水で洗へば消ゆるやうに、それ程水は、強い分解の力を持つてゐる、生きたる清水の爽快な育みの力に、慣れたるものは、水の死骸である湯を見るさへ不快なものである。

**療訓** 全身を拭ふのは、大抵、一週間に一度位でよい。アルコールは僅に、少量を注げばよいので、絞つた手拭に少し滲ませるだけでよい。垢のついた患者は、多量に垢をつけてをくのは毒である。けれ共垢を一時に落すのは血行の不調を來し疲勞を招くから、片手、片足と云ふが如く、日々漸次に全身を清潔にし、次第に冷水に慣れ常に爽快なる感を以て、温暖なる褥上に、我を養ふべきである。

**療訓** 全身を拭つたあとでは、卵、乳、スープ、果物の如きをとる疲勞を補ひをけ。

**療訓** 濡手拭で拭つたあとは、必ず良く乾燥した、別な手拭で、水氣を拭きとること

を忘れてはならぬ。

**療訓** 病氣全快後も、尙、入湯を全廢し、鹽を用ひて行水式に、冷水を以て、臀部と生殖器を冷却し、雀が水を浴びるやうに、鹽式の水浴をするのが良い。

(3) 飲 食

……………療 則……………

**三五**、愉快に楽しんで食せよ、窓を明け放ち、樹の姿を見、碧空の鳥を仰いで食せよ、戸外に出で得らるゝものは、出で、食事せよ。

**三六**、食ひたきものを、食ひたきだけ食へ。美味多食主義。

**三七**、多量の鳥肉、獸肉、魚肉を食へ、出來得るならば骨を碎いて團子にして食へ、

乳を飲め、脂肪と石灰分は血液を濃厚にし、白血球の微菌喰盡作用を増進し旺盛ならしむ。

**三八**、なるべく生きたものゝ生きた力を食へ。

**三九**、温熱強きもの、寒凍胸に滲むが如きものを、食ふべからず。

**四〇**、食慾のない時は絶食して、胃腸に休養を能ふるがよい。次の食慾はあらゆるものを美味にする。

**四一**、能く嚙むべし、嚙むとは唾液を混せよの謂である。

**四二**、食前又は食事中は飲料を執らず、常に汗其他水分多量なる食物を避けよ。

**四三**、茶、酒、煙草、其他一切の間食を禁ず。

**療訓** 不愉快は美味佳肴を殺すものである、愉快に、愉快に、悠々氣永に、食を樂し

み、一粒の米、一片の蔬菜にも、其持てる天與の佳香あるを、味つてやれ。

**療訓** 鳥は空に翼を開き、樹は陽に悦び勇んで居る、其姿、其態を眺むる時、味ひは舌端を去つて身心に同化する。

**療訓** 重病者は窓を開き、輕症者は、眺望よき戶外に、食卓を据えよ。

**療訓** 樹下可なり、石上可なり、戶外の新鮮なる空氣と、明るき光線とを、浴びて食せよ。

私は常に、日本の臺所と、食事場の陰氣さに、驚いてゐる。殆ど病人製造所の感がある。

**療訓** 食物栄養の事は、空氣栄養と共に、吾人に缺ぐべからざる、重大事である。食物栄養の不良は、病の素因となり、食物摂取の過多も、又、身を損ふ場合が多い。

けれ共、謬れる食物攝取は、尙一層肉體を害ふ場合が多いのである。所謂滋養物と稱するもの、消化調理と稱するものは、果して吾人の本能に、添へるものであらぶか。私は多くは、誤れる滋養物、謬れる調理法によつて、吾人は一層體質を悪化し健康を害しつゝあるのであると、信ずるものである、かの病床にあるものに主として、流動食を強ひんとするが如き、其嗜好を無視して、種々なる、珍妙なる名前のものに、滋養食なりと稱して、不愉快なる食物を強ゆるが如き、多くは唯、固陋なる因習と、淺薄なる推理を以て、敢て、自然力の育みに、反抗せんとするものなのである。私は『食ひ度いものを食ふ』と云ふ事が、最も滋養食なるを信じて疑はぬ『食ひたいもの』は即ち、肉體が欠乏を補給せんとする、要求に出でたものであつて『食ひ度いもの』を『食ひ度いだけ』食ふと云ふことは、最上の滋養食であらねばな

らぬ。

**療訓** 諸君は果して、『食ひ度いもの』を食つてゐるであらふか。滋養食の名のもとに進まぬ乍ら食してゐるものが、ないであらふか、麥飯を食ひ度いのに敢てお粥を勧められて、ゐはしまいか。獸肉に飽いて、野菜の一片を欲して居はしまいか。『食ひ度いもの』は云ひ易くして中々、求め難いものである。けれ共、『食ひたいもの』、内に特に食ふ可からざるものがある。それは病的食嗜であつて、胃病が起ると、甘いものを、多量に食ひたくなつたりする例である。之等は自療靜呼吸に依り、自己覺醒の状態に入り、沈思、瞑目すれば、その不自然なる病的なると否とは、自らよく解るものである。

**療訓** 『食ひたいだけ食ふ』といふ事も、云ひ易くして行ひ難い問題である。多く食へ

多く食へ、出來得る限り、美味を多食せよ。けれ共、少し餘したが、餘すのも變だからと、あとの一箸を否々ながら、口にするのが、既に過食なのである。勿体ないからと云ふの類である。病人に行儀は不必要である、否だと思ふものは捨て、置けからと云ふの類である。病人に行儀は不必要である、否だと思ふものは捨て、置け

**療訓** 元來、人体に脂肪分やカルシウム鹽類、即ち石灰分が欠乏すると、血液が稀薄になつて、次第に衰弱し、病菌に犯され易い。結核患者の體質には、脂肪と石灰とが非常に欠乏してゐるのに見ても、それが知られる。ペルツ博士は一日五瓦づゝの胡麻油を吸収せしむることが出來たならば結核患者は短期間に治癒の状態に達せしむることが出來るといつてゐる。私の經驗からすると胡麻油に少量の晒かや油、サラダ油を混じたものが最も治癒能率を高め得ることを信ずる。(此榮養原油特製品は、二ヶ月使用料一罐二圓五十錢荷造送費内地五十錢殖民地八十五錢で會員諸氏の

ために天然療養社から頒布する) 其他骨の軟い、小魚類、小禽類の煮焼したものが美味であつて、最も適切な薬餌食だと思ふ。

**療訓** 今日の『調理法』は、方向を誤つてゐはしまいだらふか。消毒のために、煮沸するのはよいけれ共、新鮮な、生きた力のあるものを食ふのは、尙それより一層よい。温熱を加へての調理は、ものを柔軟にし、充分咀嚼せずして、嚥下せしむるの憂ひがある。又煮沸するのは、其生きた力を殺すのであつて、栄養分は殆ど、汁の中に煮出されて了ふ。刺身の類でも洗つたならば、それだけ栄養が抜けるのである。野菜の類でも、なるべく『生』のまゝ、味噌和へなどにするがよい。『生』で食へないものは、汁を少くして、煮付けるがよい。

**療訓** 余り煮過ぎると栄養素即ち總てのものを栄養化する力のあるビタミンを失つ

て了ふ、甘藍、茄子、瓜などの一夜漬の如き食塩と壓力とで消毒された『生』のまゝの生きた蔬菜は最も多量のビタミンを含有してゐる。(弊社推奨のクラフトは即ちこのビタミンを最も多量に含有した自然性植物素である。四十八日分定價金三圓送料十八錢を以て取次頒布する)

**療訓** 『牛乳』は『山羊乳』よりは甘い、けれ共山羊乳の方が栄養率が高いのである、どちらでもよい。好きな方を飲め、乳汁栄養は一種の殺菌性を持つて居るものである。飲量は一日五合位には、堪へ得るけれ共、普通、日本人の胃の力は、一回一合位、一日三回、食後小一時間を経て執るのが最も適當なやうである。それ以上は往々にして、胃腸を害ねることがある、配達されたものは、直ちに用ゆるこよいが、程經たものは、尙一度よく煮沸し、新鮮なる鶏卵を入れて、よく攪拌し、適度に冷却



したる後用ゆるのがよい。

**療訓** 鳥肉、獸肉、魚肉、山の芋、貝類、殊に牡蠣、生鶏卵、動物質の脂肪、何でもよい、病氣にいと云ふものは、漫食せよ、食はず嫌ひを云はず、何でも、食つて見るがよい。恐ろしい名のもので、嫌な見付のもので、口に入れると、案外美味なものがある。酸味の強いもの、他は、『何でも食へ、食へ、』強大なる食餌栄養は病氣を征服する。

**辨訓** 温熱強きもの、凍りたるものを、食ふべからず。殊に熱きものは胃を虚弱にし咯血を招く憂ひがある。病人に向て『熱い内にお上り』などと勸むるは大なる謬である。『冷食療法を實行せよ』

**療訓** 『斷食療法』はかなり以前から行はれてゐる。斷食が治病に効あるは勿論であつ

て斷食とは即ち、極端なる内臓休養の方法であつて、又一は、空氣、日光等の天然榮養を吸収するに、最も良い方法であると共に、全我の活動を純精神に統一する事の出来る一種の精神療法なのである。絶対に食欲のない時は斷食せよ。如何に強壯な胃腸でも、始終食物を満載されては、耐つたものではない。時々の絶食は精神を爽快にし、空腹却て快きものである。絶食の次の食事は、全部身につくの感がある。

**療訓** 『能く噛め。能く噛め。』噛むとは食物を粉碎するよりも、唾液を充分混ぜしむるの謂である。唾液の消化力は何よりも自然で適切で、藥劑などの及ぶ所ではない。噛む程歯牙を頑健にする。

**療訓** 食ひたい食物を思つた時、唾液が分泌されるやうに、胃でも又胃液が滲出され

るのである。「食ひたいものは」能く消化され、「否だと思ふものは」既に胃を害ふものである。だから「食ひたいもの」を喰はねばならぬ。

**療訓** 『果物を食へ。』桃にでも、林檎にでも、柿にでも、醬油を注いだならば、佳い副食物である。果物は能く嚙まねば嚙下出来ないから、従て胃を破る憂ひが少い。そして解熱と食慾増進の効果がある。『果食主義』を斷行したならば長命を保ち得るとさへ云ふ。私は『果食療法』をも療養法の一つに加へたいのである。

**療訓** 果物には生命がある生きたもの、生きた力である。動物の生命のみを生きたもの、生きた生命と思ふな、野菜を缺かさずに喰へ。『粗食主義』は胃腸を改善してくれる。野菜は血液を清浄にするものである。肉食のみ執つて、野菜を閑却したならば、咯血を誘致することがある。麥飯可なり、玄米食可なり、玄米や麥飯に慣れた

る時は、云ふに云はれぬ香味と甘味があつて、白米食の無味なるに、一驚する。

**療訓** 飲料を多量に執るのは、胃液を稀薄にし、消化力を減殺し、胃弱を誘起し、食慾を減少するものである。食前又は食事中は、絶対に湯、茶其他、飲料を執つてはいけない、成る可く汁氣の少いものを、能く咀嚼するに限る。咀嚼を充分にさへすれば飲料は欲しくないものである。

半碗の飯は二碗の粥に勝るものである。粥は殆ど水分であり、且咀嚼せずして嚙下し易く、却て消化不良である。例は豆腐、牛乳の如きを多量に用ゆれば直に下痢するものも水分多量の爲の消化不良からであつて、豆腐や牛乳は、滋養物ではあるが恐るべきは咀嚼を充分にせず唾液を混ぜぬことである。

**療訓** 發熱其他のため、喝に堪へられない時は、飲加減の食鹽水を攝るか、果物を喰

へ。果汁は最良の醫喝である。麥湯、米湯、牛乳なども又、白湯を呑むよりも良い。若し一椀の冷水の味を解するに到れば、病の既に死地を脱したものであつて、全快の喜悅は手に執るよりも明らかである。

療訓 『禁酒』『禁煙』『禁茶』病氣をし乍らこれだけの事が斷行出来ない様では仕方ない。

療訓 間食は食慾を妨げ、胃を虚弱にする。

備考 大隈侯曰く「自分の舌に快を感じるもの、即ち胃の悦ぶものは何でも食ふ。滋養とか衛生とか云ふ事には、一向頓着しない」と。

#### (4) 食 慾 増 進 法

……………療 則……………

四四、味は器にあり。

四五、調理の變化。

四六、嗜好に隨ひ、辛きもの、苦きもの、或は鹽鹹きが如きものを、副食物の一つに副へよ。

四七、自療靜呼吸は、又食慾増進の呼吸である。

四八、空氣浴又は胸圍冷濕布掩包をなせ。

療訓 自己の趣味、嗜好に適したる、食器を用ひよ。華美なるも可、清酒なるも可、食指を促し、『食慾増進の先驅』である。

療訓 生きたる色彩を、調理に添へよ。濃緑の葉蘭、雪の如き菜根、黃紅紫白の花辨など何れも可ならざるは無し。花や、嫩芽を調理の一部に用ゆるのも妙である。

**療訓** 看護人は「患者に何々を喫べますか」と問ふべからず、患者の嗜好を察し、種々なる副食物を美々しく、多くの皿に添へて、食膳の景氣を旺んにし、患者を驚き喜ばしむべし。患者の食指は知らず知らず動くものである。

**療訓** 露の藜、牛蒡の莖の如き、苦きもの、又は生姜、辛子、唐蕃子、山葵及之等を加味したるもの、福神漬、味噌漬、其他漬物類、鹽魚、大根下し等の如き辛味又は鹽味に富むものを副食物の一つに又は調理に副へよ。胃の働きを活潑にし、食慾を増進する。

**療訓** 副食物として時々、大根、筍、牛蒡、アラメ、ヒジキ等の如き粗食を用ゆれば便を調へ、食慾を回復することが出来る。殊に海藻類は沃度を含み全身の新陳代謝に特效がある。酢のものは咯血時の外少量は用ひて差支へない。

**療訓** 同じ調理を度々食膳に載せては、既に眼が飽いて了ふ、舌も之を好まざるは當然のことである、『調理の變化』は、食慾増進に最も必要なことであつて、普通の玄米食や、麥飯に飽くと、五目飯、小豆飯、菜飯、親子飯、牛肉飯、魚肉飯、牛乳飯又は混布のダシ汁を以て煮た、昆布飯など、あらゆるものを、交互に執れ、惣菜の如きも常に變化あらしめねばならぬは云ふ迄もない。

**療訓** 腹の痛い時、つまり胃腸に疼痛、激痛を感じる時は、脊中の脊椎骨の兩側の溝を母指の頭を以て除々に強く壓する時は、脊髄神経に刺戟を能へ、その中樞に全身神経を集中するから、局所の疼痛を緩和することが出来るものである。下痢、吐瀉便秘の場合も此方法は良好な効果がある。

**療訓** 一般胃腸病は時々絶食と、自療靜吸呼吸法の繼續とに依つて、回復する事が出

来る。大いに食はんとするものは、先づ胃腸を強壯ならしめて置かねばならぬ。それが何よりも根本的な、食欲増進法であるは云ふ迄もない。

(5) 調 便 法

……………療 則……………

四九、毎朝眼覺めて自療靜呼吸を行ひたる後、一碗の冷水をぐつと飲み干せ。食鹽水なるも可。

五〇、適度の菜食、粗食を忘るゝな。

五一、秘便したる時は、自療靜呼吸の際、下腹部を兩掌を以て、腹側より徐々に按摩するか、全身覺醒の姿態をとり、腰推の處を、握り拳を以て、強く按摩するとよい

五二、腸加答兒等の爲下痢を起したる時は、暫時絶食するか、又は乳汁等の如き水分多き食餌を廢すべし。

療訓 『三食に入つて二便に出づ』、便を調へざれば食欲を増進する能はず。食欲を増進せざれば体力の増加を計り難い、旺盛なる病魔を消散せしむるには体力の充實より他にはないのである。

療訓 戸を明け放ち、蔭上にありて清澄なる空氣の自療靜呼吸を行へ、下腹がガラガラ鳴つて、自ら便を催してくる。

療訓 菜食、粗食は便を調ふるばかりではない、脂肪榮養を間接に増大し、血液を清鮮し、且其循環を良好ならしむ。

療訓 慢性下痢は注意せねばならぬ、慢性にならぬ内に絶食して療養を加へよ。

療訓 咯血、發熱等の憂ひあるものは、譬へ起ち得らるゝとも、聲中に静養して、二便共便器を用ひよ、殊に咯血患者は仰臥安静の姿態のまゝ、差込便器を用ひて採便せよ。最初一二回は氣持ち悪しきも、慣るれば却て安樂にて快し、便器の周圍には綿を入れ布を巻き柔く肌に當らしめよ、便器のなかには都度々々に新聞紙などを敷くがよい。

(6) 解 熱 法

.....療 則.....

五三、絶對沈靜眩ばゆき、光線を避け、清淨なる空氣の自療靜呼吸。

五四、背より胸にて合すやう冷濕布掩法を施し、仰臥し、心、安樂なれ。

五五、激甚なる發熱は、碎氷の中にて冷却したる、氷濕布にて掩法し、尙氷囊を以て

兩胸、心臓部及頭上を冷却せよ。

五六、疼痛を覺ゆる局所には、微温濕布を貼せよ。

五七、頭、足共に砂枕を用ひよ。

五八、初期の患者にして、輕微なる發熱は、濕布に少量のアルコールを共用するも可。

五九、清水又は食鹽水を以て、度々含嗽すること。

療訓 沈靜、薄明は「安靜療養」の要件である。

療訓 熱！ 熱！ 發熱は即ち病の進行であつて、具体化である、熱を恐れよ、けれ

共熱に大膽なれ、一にも忍耐、二にも忍耐、療養を續行して熱を驅逐せよ、熱の驅逐は即ち病の全快であるのだ、輕微なる熱と雖も侮るな、輕微な内に驅逐せねばな

らぬ。

**療訓** 寔に水は天與の解熱劑である、滾々として、苔を洗ひ、巖を這る、清冽の湧水は云はずもがな、釣瓶で酌んだ井水でも、乃至は水道の清水でも、清浄なる水のは氣孔を開き、汚氣を抜き、疲勞毒素を分解吸収し、實に天與の靈劑である。

**療訓** 『冷濕布』とはガーゼ又は消毒されたタオルを（弊社特製脱脂消毒濕布用タオルは三枚積一組一圓送料十二錢）を清浄な水で稍強く絞つたもの、謂である、濕布は度々取換へ、新たなる清水の力を働かせよ。

**療訓** 濕布の外側には、別にカバー（弊社特選品濕布カバーは大人用三圓送料十二錢）を被ひ、寢具に水氣の浸透するを防ぐがよい。

**療訓** 氷嚢は直接、皮膚に當つる時は、時に氷傷を起し、皮膚を爛糜せしむるを以て

別に乾きたる薄き木綿の布片にて包むがよい（弊社特製氷嚢三個一組一圓送料六錢）  
**療訓** 發熱甚だしき時は氷の解くるを待ちて直に入換へよ、氷嚢の水は充分絞り捨てよ、水が残つてゐると次の氷が解け易い。

**療訓** 氷嚢には氷と共に少量の食鹽を入れよ。

**療訓** 氷は小さく割れ、氷を割るには錐又は碎氷器（弊社特選品一個金二十錢）が便利である。

**療訓** 『氷嚢』は釣臺に釣れ、釣臺は太い針金を曲げて作るのが、簡易であるが、特許釣臺（弊社特選品一組金一圓送料十二錢）は便利である。

**療訓** 初期の患者の毎日午後になつて發熱するものや、風邪の氣味ある時は、毎夜、冷濕布掩法を續行すると次第に解熱する、途中、掩法を怠れば再び以前の熱に歸る

ことあり。たゆまず續行せよ。

**療訓** 末期患者の發熱、殊に急性なる粟粒結核に到つては、朝に三十七度、夕に四十度と云ふが如く、所謂、日晡潮熱を呈して、苦痛此上もないものである、けれ共、忍耐せよ、悶ゆるな、心に希望を呼び、如何に苦痛迫ることも強き自己を確りと握り、死の魔手より逃れよ、沈着に、冷靜に、水と氷で、冷やせ、冷やせ。

**療訓** 常に安靜を嚴守せよ、患部の動搖は出來得る限り之を避けねばならぬ。

**療訓** 『砂枕』の効果は獨特である、是非用ひよ、含嗽は缺かさずせよ。

**療訓** 常に熱ある患者は、熱に慣れて、療養を怠るものである、自ら省みて加療せよ、發熱は時に咯血の前兆である場合がある。

**療訓** 熱ほど心身を消耗するものはない、結核が消耗症であるのは、始終熱をもつか

らである。

(7) 祛痰鎮咳法

……………療則……………

六〇、絶對安靜。

六一、上半身を稍高くし、仰臥又は横臥、心の安慰。

六二、清浄なる空氣を間接に流入せしめ、絶對に、荒風、塵埃、煙の如き咳嗽の誘引となるものを避けよ。

六三、冬季は室内に湯氣を立て、乾燥したる空氣を調節せよ、室内に食鹽水を噴霧するもよし。



六四、祛痰と咳嗽の刺戟止まざる時は、一片の水砂糖を口に含むか、食鹽水、米湯、又はミルク、麥湯、清水の少量を嚥み咽喉を潤せ。

六五、呼吸に支障なき限り、敢て祛痰に努むるな。

六六、胸圍冷濕布は又祛痰鎮咳の法である。

六七、咯痰のため咳嗽を感じるときは、前同様の飲料を採りたる後、自然の痰切を待ちて静かに咯出し、痰は仰臥又は横臥のまゝ、豫め用意したる、紙片にとりて壺に棄てよ、身体を動かすべからず。

六八、尚咳甚だしき時は、咽喉部に冷濕布掩法を續行し、(弊社特選咽喉濕布カバー) 一個六十錢送料九錢) 眼を瞑り心を沈靜に、清淨なる布片を以て鼻口を被ひ、呼吸を軽くせよ。

六九、又看護人に、左手で頭を軽く支へ、右手の指を揃へて、下顎部を下方に、數分間強く按摩して貰ふのも、一種の器械的鎮咳法である。

療訓 咯痰は病の具体化である、咯痰に俱ふ咳嗽は、自然の自療作用であるけれ共、咳嗽は精神を不快にし、安眠を妨げ、衰弱を招き、病を深甚にし、甚しければ咯血の原因となる。

療訓 雨天其他多濕の日は咯痰多きを常とす、而して食慾又振はざるものなり氣を勞する勿れ。

療訓 不良なる一回の咳嗽は、よく一日分の榮養攝取量を消耗するに云はれてゐる、咳出でんとするも頸又は体位を變じ避け得らるゝだけ之を避け、敢て咳かす、咳の刺戟を忘れよ。

**療訓** 強き唯一回の咳のために、血管の破裂を招いて死を致した人さへある、咳の刺戟を感じる時は喉をうるほし咳を殺せ。

**療訓** 『興奮即ち咳嗽』である。沈静に、沈静に。

**療訓** 咳は最初の一回を慎まざれば、次第に刺戟を増し、一回より二回に、二回より三回に、激甚の度を増すものである。

**療訓** 咳の出る時は、身体を動かしてはいけない、飲料を採るには、小さな軽き土瓶（金屬製は不可）を用ひ、仰臥又は横臥のまゝ、口づけにして適量を採れ。

**療訓** 咯痰を溜りにするは、公德に缺け、自己の良心を傷付くるものである、豫め消毒水又は食鹽水を入れたる容器を備へて棄て、便所に入るゝか、又は焼却せよ。  
**療訓** 痰は自然の咯出を迎へよ。

(8) 安眠法

……………療則……………

七〇、鎮咳は即ち安眠である。

七一、心氣亢進して眠れざる時は、背部より胸部に濕布掩法を施し、自療靜呼吸に依り氣を丹田に納め、心を喜悅に遊ばしめよ。

七二、就眠前、生殖器及足裏を、寒冷なる清水にて、洗滌冷却せよ。

七三、尙不眠に苦しむ時は、濡足袋を穿くか、又は足に砂枕を踏み、輕症者は土間其他乾燥したる土の上を、數分間跣足で散歩せよ。

七四、便秘は不眠の原因である調使せよ。

**療訓** 不眠は精神を次第に沈鬱にし、身体を衰弱せしむ。病者は須く安眠の必要がある、又充分安眠をむさぼり得るに到つたならば、病既に快しといつてよい。

**療訓** 時計は病人には不必要であつて、且、安眠の妨害者である。

**療訓** 燈火は隣室にをき燈光の刺戟を避くるか、なるべくは消燈せよ。

備考 テイランド氏曰く「不眠癡の襲來する時、余は唯、余の祝福を數へる。これ偉なる事なり。我等は數へ畢らすして熟睡すべし。」と。

(9) 止血法

.....療則.....

七五、咯血は血管の破裂である。

七六、絶對無言。

七七、直ちに稍濃き食鹽水を製し多量に頓服し、心安らかなれ。

七八、上半身を稍高く、仰臥、安靜、眼を瞑り、光線の刺戟を避け体軀を動かすべからず。

七九、大咯血ありたりとも驚くべからず、先づ肺臓を貧血ならしむるため、看護人は柔き布にて四肢をなるべく附根より寛やかに緊縛し、前項の處置を施し約三十分の後、緊縛を極めて徐々に取去るべし。

八〇、直ちに醫を迎へ止血注射をなさしむるも可。

八一、大咯血ありたる後は全く止血する迄流動食又は軟食を攝り且冷食療法を嚴行すべし、刺戟性食物、笑ひを催す談話等は嚴禁せよ。

八二、氷嚢を以て兩胸及心臟部の冷却を續行せよ。

八三、大食を避け、食事は仰臥のまゝ匙を用ひ、其他便宜に看護人に食はして貰へ。  
八四、二便共、仰臥のまゝ便器を用ひよ。

八五、大咯血の凝血喉頭を閉ぎ窒息せんとする時は、指を以て之を除き、各項の自療處置を施し、微かに息せよ。

八六、咯血は勿論、血痰及び單に咯痰中に少量の血線、血點を認めたる時と雖も、此方法に依りて數日若くは數十日間、忍耐加療せよ。

八七、大膽に、そうして細心であれ。

療訓 咯血の原因は、身体精神の過勞、亢奮、放聲、飲酒、勞働、咳嗽、刺激性食物の攝取、誤れる藥劑療法及自然療法、急坂を攀ちたる時、其他總ての不攝生である常に攝養を加へ、心を用ひ、咯血を未然に防がねばならぬ。

療訓 吾人の体内には大凡一升五合乃至二升の血液があつて、肉体生命の根源をなしてゐる、若し、其半量が咯出されたならば、我々は如何に生きんとしても叶はないのである。

療訓 咯血は血管の破裂からくる、肺臓は無数の血管と、氣泡と、神經叢とから成立してゐるものであつて、血管の破裂は、之を縫合することも、貼充することも出来ない。だから、大血管の破裂は、致死性的咯血を誘致する、小血管の破裂と雖も、侮つてはいけない。

療訓 黄色い痰が出るのは、組織の破壊であつて、咯血の前驅と見るべきである、黄痰の咯出を見たならば、注意加養し、咯血を豫防すべきである。

療訓 殊に血線、血點等は、大咯血の誘引と見るべきである、自重に自重し、加療せ

ねばならぬ。

療訓 咯痰、桃色又は薄紅色を呈する時も猶注意を加ふべし、血管露出し、粘膜より血液滲出しつゝあるものなれば、極めて危険である。

療訓 一度咯血したる時は、度々再發の虞あれば、常に注意を加へ、食鹽水を常用し豫防の心を怠つてはいけない。

療訓 咯血後は血線、桃色痰等全く止み充分止血して、尙三週間は絶対安静無言療法を厳守する必要がある。

療訓 なるべく常に『絶対無言療法』を採り、すべて指眞似を以て談話するのがよい、筆談は繁鎖であるから……。

『無言談話法』は次のやうな方法で各自に便宜考案するのがよい。

要らぬ、又は否、又は去れ。——人指指と中指とを交互に動かす。

要る、又は諾、又は來れ。——人指指と中指とを揃へて動かす。

大便。——親指。

小便。——子指。

氷の入換。——握拳を出す。

何か喫べたい。——人指指で母指の腹を叩く。

卵が欲しい。——母指と人指指とで輪を作る。

食鹽水が欲しい。——人指指と中指とを揃へ母指とで輪を作る。

乳が欲しい。——母指と他の三本の指とで輪を作る。

等であつて、看護人を呼ぶには、常に呼鈴を用ひよ、又呼鈴を鳴らす數に依つて、

用務の符牒を作りをくのも便利である。

**療訓** 食鹽水は飲加減にするのがよい。余り鹹いと却て咳を促し、危険である。

**療訓** 氷嚢は常に餘り重きはよろしからず、氷は細く砕きて入るべし。

**療訓** 『冷食療法』は咯血時にあらずとも、常に勵行せねばならぬ。

**療訓** 人間は容易に死ぬるものではない、大咯血ありとも恐るゝ勿れ、沈着に、冷靜に處理し加養したならば、旬日にして止血し、全止血後一ヶ月にして坐して可、坐するに到れば二旬にして歩行し得べし。

**療訓** 止血後と雖も、尙數日間は流動食を執り、自分で箸を持つのは、坐するに到つてからでなくてはならぬ。

**療訓** 咯血には常に多少の、發熱を供ふものなるも、時に体温の下降を見ることがあり。

**療訓** 止血のためモルヒネ注射を行ふことあるも却て大咯血を誘致することありよろしからず。

**療訓** 某病院に、患者達が呼んで、血痰坂と稱へる坂路が遊歩園中にある。十數町の平道を平氣で散歩し得る患者でも、此僅かな坂路を攀ぢると、屹度翌日は血痰を見るからである。

咯血患者が二階への梯子を、昇降するなどは、以ての外の不養生であつて、命知らずと云はねばならぬ。

**療訓** 咯血の憂ありと思ふ時、又は咯血後は濫りに咯痰するな、必ず靜かに、咽喉部を食鹽水其他冷たき飲料を探りて、潤したる後、靜かに血痰等を咯出せよ、而して咳嗽を嚴禁せよ。

療訓 血痰等の處理は、すべて咯痰と同じくせよ。

(10) 盜汗豫防法

.....療 則.....

八八、盜汗は初期に於て多きも、二期三期に於ても衰弱甚だしきに到るか、又は心氣を勞したるときは再發するものである。

八九、就眠前クラフト、鶏卵、乳汁、果汁の如き榮養的飲料を攝取し氣力を養へ。

九〇、寢室に空氣の流通を良くし、且常に空氣浴に慣れよ。

九一、就眠前酢又はアルコールを混じたる濕布を以て軽く全身若くば腹、腰、脚部を摩擦し、胸圍には冷濕布掩包を施すがよい。

療訓 盜汗は体内病毒素蓄積に對する自然現象にして、甚だしく、心身を消衰せしむるものである。

療訓 土療法即ち砂枕、又は土を踏む安眠法も又盜汗を止め得る、單に冷濕布掩包又は冷濕布摩擦も効あるものである。

(11) 呼吸困難制止法

.....療 則.....

九二、高度の發熱其他特別にして急性なる併發症の場合、呼吸困難を感じる事が多い。

九三、体位を安らかに、仰臥せよ、仰臥に堪へられざる時は、靜かに内臓休養の姿態

をとり、強く腹筋を上下せしめ、確固たる精神を維持把握するに努めよ。

九四、僅に鼻口を刺戟する程度の辛子湯を以て胸圍温湿布掩包をなし度々取換よ。

療訓 末期患者の、日哺潮熱は、衰弱甚だしく、呼吸困難を招き、氣力を消失せしめ、危険である。一にも安静、二にも安静、沈着に氣力を保ち加養せよ。

療訓 呼吸困難は肺臓の活動面の減少に起因するものである、呼吸の調節につきて常に考へよ。

療訓 湿布の取換をなす場合等にはなるべく上体を動揺せしめざるやう極めて靜かに斜めに寢返へる形態をとりて之をなせ。

療訓 呼吸困難の場合の体位は最も安樂なる自由を選ぶのがよい。

療訓 清淨にして柔き空氣は呼吸困難を忘れしむ。

(12) 胸痛 其他

.....療 則.....

九五、胸部、肋間等に屢々急激なる又は緩漫なる疼痛を感ずることあるも普通の神経痛又は病毒素より來りたる特殊の神経痛なるを以て苦慮すべからず、快さを感じる湿布掩包を施せ。

九六、初期患者は多く頭痛を伴ふ。病毒素に對する抵抗力弱きたためなり。砂枕をなすか、頭上冷却をなして忘れよ。

九七、喉頭痛は頸部冷湿布掩包、鼻呼吸、無言療法の經績と榮養蓄積とに依つて回復する。



九八、痰は嘔み込むべからず、必ず咯出せよ。

九九、爪を切れ、髪を刈れ、指はアルコールを脱指綿に滲ませたるものにてよく拭ひ常に身を清潔に、心爽かなれ。

100、醫師は招くものであることを忘るゝな、醫師の勧めに依ることも患者自らの醫者通ひは、治病の眞諦を誤れるものであつて、絶対に禁すべきことを嚴かなれ。

癩訓 胸痛は主として神経痛であつて健康者も之を感じる場合があり、心氣の轉換によつていも忘れることが出来る。

癩訓 頭痛ある場合は、譬へ輕微な頭痛でも日光浴を絶対に避けよ。

癩訓 喉頭痛と喉頭結核とは別なものである。喉頭に異様の感覺ある場合は、食鹽水含嗽を度々なせ。

癩訓 恐るべきは併發症である、痰を嘔込むのは腸結核、胃結核、痔結核等の原因となるもので最もよくない事である。

癩訓 喉頭結核、腸結核、結核性痔瘻、舌結核、腹膜結核、腎臟結核、其他結核性併發諸患は、何れも体力の衰弱からくる。常に効なき服薬より、三食の調理に注意し榮養を蓄積することが肝要である。

癩訓 大咯血後時日を経ず咯血の憂ひある場合は、爪を切り、髪を刈り、氣孔よりさる新陳代謝作用を旺ならしめよ。

癩訓 醫薬は菌を殺すの力なきも、醫者通ひに依る体力の消耗は、次第に菌の繁殖を便宜にし、旺盛にし、菌をして凱歌を奏せしむ。

癩訓 『臨床療法』は一時の病勢糊塗に過ぎない。いつでも『原因治療』を忘れてはなら

ぬ。正しき療養の道は最も安易である、それはたゞ自然に随従することによる体力の蓄積充實でよい。……たゞそれだけが自己革命の一大事業なのである。意を丹田に据え、心に祝福を數へて、バツと大自然に瞳を放て。

\* \* \*

そこに億萬の生靈は、爛々たる太陽を浴びて安らかに息づいてゐる。彼にも太陽あり我にも太陽あり、億萬の太陽、限りなき空氣、盡させぬ水、親しき土、我らは再び茲に自己革命の力を据へ、自己榮養のすべてを攝らねばならぬ。

## 七、自療の方法

……………(三)……………

私は『自然は大なる病院である』と云つた。

そうして、如何にして其處に『自己の薬餌』を求むべきかについて、筆を連んで來たのであつた。げれ共もつと大きな、自己の生命と自然との貫流である、自療生活の根底について述べねばならないのであつた。謬つた生活を破壊し、正しき自然の自療生活の道程を踏まねばならないのである。

### (I) 太陽と共に寝ねよ

太陽は我母であつて、土は我父である。土は淋しい色をして居るけれ共、不斷に嚴

肅に我等を育んで呉れる。爛々として輝き上る天日の恵みは、誠に母の慈愛である。其光の眩ぶしさよ。嬉しさよ。其肌の柔らかさよ、懐しさよ。陽を見ざる處に歡喜なく、母なき子に嬌笑なく、我等は陽に抱かれて育ち、陽に抱かれて眠るのである。然るに我等人間は、次第に自然の教に背き、弱き自らをも顧みずして、自然に反抗し、自然を征服したりとなして、病院を建設し、醫者を養成し、懊惱、呻吟、苦悶の『生』を繰返して居るのであつて、蒼白き燈火の下に虚偽の歡笑を交し、次第に人類自然の幸福から遠ざかりつゝあるのを知らないのである。寔に現代人の夜は苦悶の世界である。

諸君よ！諸君も私も決して此苦悶の世界に止まる必要は無いのである。太陽西山に暮色を湛ふれば、我等は其美麗なる光に酔ひつゝ、晚餐の箸を執り、漸く夜の幕が垂

れたならば、白いベットの上に、靜かに歡樂の夢を追ひつゝ、安息の臉を閉ぢるべきである。

夜は我等に安息を能へんが爲めに來るのであつて、之に反抗する者は、夫は自己の育みに裏切るものである。夜の幕が閉ぢたならば、其闇の衾の抱擁に、四肢を投げ、頭を虚ろにして、其沈々たる育成の力に、全自己をぶちまかして了ふべきである。

私は『太陽と共に起きよ』と云ふ事よりも『太陽と共に寝ねよ』の無燈火主義生活を高唱するものであつて、其處には人間の和樂があり、浮世の平和が生れる。一家の繁昌も、國家の隆盛も、夜の育みの力に俟たねばならない事を、人達は知らないのではあ

ふか。  
況んや身既に病む者は、必ず太陽と共に寝ねばならぬ。それでないこと、屹度夜の

眼覺めは『神經過敏の世界』であり『悪魔の虜』であり、夜更しの大害は論ずる迄もないそれは自然の天罰であるのだ。

『光に送られて眠り、光に迎へられて起きよ。』

眠れ、睡れ、睡る程の薬餌はない。

寝る兒は育つ。』

不自然なる燈火生活を捨て、夜の安樂に心身を投げよ。いつしか病を忘れて、太陽は光輝と共に迎へて呉れるであらふ。

『太陽と共に寝ねよ』それが自療生活の基底でなくてはならぬ。

(2) 砂 浴 療 法

土は『生』である。

土を離れて生き得るもの果してありや。

水は土の漿であつて、大氣は土の息である。鳥も、魚も、虫も、人間も、土と絶縁して生き得る事は到底出来ないのである。木の花も草の芽も、土に依つて生まれ、土に依つて育まれるのである。

土と交渉の深いと否とは、健、不健の別るゝ處であつて、草木の根を見よ。其如何に土を慕ふかを。冬枯るゝ草も尙土にしがんで其根に生き。蛙も虫も土の抱擁に春を待つではないか。

我々人間も亦、土を離れて生き得ざるものである。それに皮相の文明は次第に土との絶縁を強ひ、草履より下駄に、下駄より靴に、やがては靴に迄カバーを穿めて歩い

てゐる。而して次第に体軀を柔弱にし、『保護即虐待』を顧みず、却てそれを、誇りとするものさへある。

其生活の基本を誤れるの何ぞ甚だしきや。天罰は直ちに到つて、彼等は土の味を忘れ、却て土を恐れてゐる。

かの農夫に見よ、かの未開の自然人に見よ。土を踏む彼等が、如何に頑健なるかを實に土は、天與の藥餌であつて、脚氣病患者は露の土を踏むことに依つて病を忘れ、神經衰弱症患者は乾土を踏むことに依つて、再生の自己を悦び、蚊に噛まれたならば泥土に突込んで居れば、一二時間にして、その毒が除かれ、かの河豚を食ひ、若し其中毒に苦しむ時は、海岸の砂を掘つて、首より下を數時間生理めにする事によつて、再生し、若し又蛇や蜂に螫されたならば、濕れる畑土の一握を壓當て、約一時間繃帯

すれば疼みを忘れ得る。其他かの犬や豚の野獸が怪我した時は、其患部に泥を塗つて癒し、又私の知れる一農夫は、斧疵の足のまゝ田草取をせるに僅かに一週間にして外科的治療を受けるよりも數倍速かに疵が全癒した。之等も田の泥中に始終患部を浸して居たからである。

土の力は寔に偉大である。

土は我等の外科醫であり、又内科醫である。私は常にそう信じてゐる。

海岸の白砂の上に病軀を横へ乍ら、空飛ぶ鳥を仰ぎ、沖翔ける白帆を眺め、夕浪に跳る魚を數ふるのもよい。けれ共、只寝てゐるのみでは嫌らない。初めは毛布を敷いて、足や手で砂を弄んだり、仰臥のまゝ眠りに入る事も良い。けれ共次第に砂の懐しみを覺れ、褌一枚で其上に寝ね、腹巻一つで砂に埋まるやうにならねばならぬ。そ

れから漸次裸体で砂を浴びるやうになるのには、三月目位の時を要する。青松の小白砂に身を埋め、無垢の心に浪翔ける鳥を見る時、既に身に病はないのである。而して之程尊い確かな解熱法はない。全快期に入つてからでも生活の匆忙に追はれて發熱する時、屹度河原や海岸に寝て砂を浴びるの日を續けよ。砂を浴びるやうになれば、皮膚には逞しい色が漲る。夏の砂は涼しく、冬の砂は暖かである。春も秋も砂之我養ひである。

私は敢て之を砂浴療法と云ひ度い。

患へる胸の上に、たらくと砂を這らして見給へ。其肌觸り、そのなつかしさ。土や砂を怖れて居た、自分の過去の淺間しさに泣きたくなる。

私は諸君が、諸君の病期と體質とに應じて、無理のない程度から、次第次第に土に

親しまれん事を奨めて止まないものである。

腰と腹とに保温の布を巻いて、柔らかな滾砂や河砂に、胸部の脊面をびつたりとあて、仰臥し静かに眠について見給へ。どれ程食欲を増進し、どれ程顯著に、病勢が退歩するかを……濱邊や川原の遠い時は唯、土の上にも良い……甚だしい衰弱の絶對安靜の床にあらねばならぬものは只砂枕を踏むだけでもい……。

### (3) 陽の光と水

「陽のあたらぬ處には醫者が來る」

と云ふ諺がある。陽光は眞に我々の榮養であつて、陽光を受けずして、生長し得る生物なく、譬へあつても夫は、次第に自己の「生」を逆轉しつゝある敗殘者か、さもな

くば悪罪の『生』に捕はれつゝあるものである。

陽に向へる枝の勢、陽を浴べる顔の歡喜、陽の前に涙はあつても、それは悦びの滴りであつて、憂の泉ではない。

寒梅は先づ日南より蕾を破り、二葉の向日性よ。陽を追ふて伸ぶる蔓の逞しさよ。樹々の勇ましさを。陽光は實に慈母の愛であつて、其處に總てが育まれる。

『日光消毒』といふ消極的の言葉よりも『日光榮養』と云ふ積極的の言葉の方が、相應しく又眞理である。

久しく陽光に遇はざる生物は、皆死色を帯ぶる。彼の陽陰の草！牢屋の人！

陽光に曝した布團の快さは、あらゆるもの、快味の最上であらふ。その消毒されたと云ふ氣分よりも、遙かに超越した、育みの力が籠つてゐる。

患者は先づ、自己の住居に醫者の見舞を受くるよりも、陽の訪れを受けなければならぬ。その方がどれ程、病氣の治癒に効果があるかも知れないからだ。陰鬱の室に醫者の姿を見るよりも、明き室に陽光を満たいめよ。而して自己の所有物の凡てを陽光の前に隠匿してはいけない。凡てを陽に曝露せよ。夜の道具の、衾も枕も、日々々の陽光を浴びしめて、其慈愛を吸収せしめ置け。

而して、自己自身をも、次第に陽の前に強くせねばならない。陽光の前に弱い自分には、それは病の自分であるのだ。元來、陽に親み、陽の恵みを浴びて、育たねばならなかつたのに、陽光を廻避して居た爲め、靦面の天罰が來つて、陽に怖れねばならぬやうな身体になつたのである。

けれ共、陽は依然として我等の慈母である。

陽の罪を受けて、非常に衰弱せる病者よ、君は先づ君の室に陽光を充滿せしめて、  
……それは直接の光でなくとも間接の反射光線でよい……陽光に飽和した空  
氣の、自療靜呼吸に生き、次第に陽光に怖れざるに到つて、先づ四肢の日光浴より初  
め、次には背部、次には全身に陽を浴びよ。而して次第に日光に親しみ、太陽の兒と  
して恥ぢざるだけの、逞しさに歸らねばいけない。

けれ共、日陰の草を、急に日光に直射せしめると、萎へて了ふやうに、衰弱の病者  
の急激なる日光浴は、特に注意を要する。先づ間接の反射光線に慣れ、漸次直接な陽  
光に慣ねばならない。而して最初は脚部のみの、五分間日光浴より初め、餘程健康  
体に回復しても、長時間の全身日光浴はよくない。或は木の蔭に、或は草の上に、無  
帽のまゝに、流動する空氣を浴びて、日光の恵みを喜び得るやうになれば、もう大丈

夫ではあるが……それ迄は小時間宛度々に、日光榮養に慣れるべきである。それ  
は餘りに強烈な榮養であるから……。

諸君よ。諸君は、心鬱ぎて氣萎へたる時、中天高く爛々たる、日輪の勇ましさや仰  
ぎ見よ。強い活々とした靈感が、自己を輝かしめ、奮起せしめる。而して又、我々は  
滾々として流るゝ水の親しみを忘れてはならない。弱い身體の日光浴は、濡手拭を頭  
と胸とにあてねばならないやうに……。

水は我愛兒である。無心にして邪惡の影なく、滔々として自然の低きに委せ、器の  
容に従ひ、從順の美德、水の如きが又とあらふか。

病める者よ。君よ。水を見給へ。

而して水の心を心とせよ。屹度、病悶消失せて、自然の息に自己を安んずる事が出



来るであらふ、

太陽は我救ひであり。

水は我仇敵の捨場である。

水の流れを凝視する時、云ひ知れぬ嬉しさが込上げて来る。深い底では、魚鱗が生きて煌く、藻は養はれて不斷に伸びる。水の流れを見て暮らせば、人の心も自ら邪惡の影を去り、誠實の愛を生み出す事が出来る。

病に苦悶する人よ。時には水邊に立つて、その無邪氣の流動に、自己の心を溶かして見給へ。玻璃玉の水に一尾の金魚を放ちて、その愉快なる姿を見給へ。憂雲閉づるか如き苦悶の心も自ら解け行くであらふ。

而して先づ、太陽と共に眼覺めては、一椀の冷水をぐつと飲干せ、食後は屹度冷水

で嗽げ、日光に向つては、濡手拭を胸部に當て、水の冷感の快さを味ひ、將に寝ねんとしては、水を以て全身を拭へ、頭と生殖器とを洗へ、寝ねて眠れざれば、水を以て足を洗滌せよ。……………水は天與の藥餌であつて、水を閑却して病を治し、身を養はんとする亦難いかなである。

雨を喜ぶ植物の姿を見よ。一雨毎に花開き、芽を吹き、枝を張り、生々育々として天を摩さんとするに到る。

地下水の噴出する所は、桃源無病の境である。虫は露に生き蛙は水に遊び、小禽は流に浴びて、自己の生命を育む。

病者諸君よ。希くば微妙にして、偉大なる、水と陽の育みを閑却し給はざらんことを……………。

(4) 氣候の變化と自療

春來れば花吹き、夏來れば茂り、一葉秋を知つては、やがて冬枯の季に入る。自然の大能と生物の關係は、實に微妙であつて、満潮時に人生れ、干潮時に人逝くと云ふが如く、月の運行と人間の生死との間にさへ、靈妙な關係がある。

四時の氣候の變化は即ち太陽と地球の關係、否寧ろ宇宙を貫き流れてゐる、靈妙不可思議なる力の關係であつて、夫が吾人の健康に、多大の影響があるものである。今日の醫學はそれを餘りに考へてゐない。此天地の大能力を無視して、病を治せんとするが如きは、抑々辨へざるも亦甚だしきものである。

鳥や、獸や、魚は、多く氣候に従て移住し、其移住せざるものも蛙や、虫や草木と

共に、冬眠を貧つて、此自然の力に隨從して抵抗せざる事を計つてゐる。それに人間は永い慣習とは云ひ乍ら、氣候の變化に關りなきものゝ如くに、孜孜として勉勵せなければならぬ、淺ましい生活をしてゐる。原始人は元來、候鳥や游魚の類の如く、時候の變化に伴つて移住したのであるが、次第に人間は罪惡生活に入り、氣候を無視することを、自然力を征服せるかの如く思惟して、自ら天壽を短縮しつゝあるのを知らないのである。今でも蒙古人は移住生活をなしつゝ、乳汁を常食しつゝ、現代の世界に於て、最も長生する人種と見做されてゐるのである。彼等の長生は何の不思議もないのであつて、彼等の長生を不思議なりとして、自ら天力に逆ひ、天命を短縮しつゝ、文明人なりと稱しつゝある人間こそ、實に不可解と云はねばならぬ。

況してや病者たるものは、自然の力に反抗したるがために、病を得たるものなれば

克く自然力に隨從して、夏來れば涼しさに住る、冬來れば暖きに居、居常自然に反抗せざることに努めねばならない。そうして次記の季節に入ったならば、地球の運行が吾人の健康に變化を及ぼす、或危険區域に入ったものと見て、特別に自療上に心を用ひなければならぬ。

三月……梅漸く散る頃

七月……草茂り、將に炎暑に入らんとする頃

十月……一葉、天下の秋を知る頃

十二月……木の葉雨と降り、空漸く冬の頃

之等の季節に最も多いのは、不意の咯血である。夫に次いで急激なる日嘔潮熱である、又風邪に罹り易く、因をなして、肺炎を惹起することもある。原因は氣温の變

化よりも、もつと深い天体と人体との關係にあるらしい。病者は特に細心なる注意を以て、運動を中止し、水治療法を勵行し、安静加療、自療を忽にしてはいけない。此時季に病狀に變化なくば、病勢衰へつゝあるものであると云つてよい。

次に注意すべきは

梅雨期

炎 天

嚴 寒

である。之等の候は、空氣の關係が吾人に最も不衛生なからである。

梅雨期は空中多濕、氣温定まりなく、病菌が猛烈なる勢を以て繁殖するから實に危険である。殊に呼吸器患者唯一の呼吸器管とも云ふべき、皮膚の發散作用が、空中多

濕のために妨害されるから、體內に疲労毒素が集積して、漸く發熱し、咯痰を再發するに到るものが多い。そうして梅雨後の焦熱の如き天候のために、彌々疲労して危険状態に入ることさへある。注意すべきである。

梅雨期には斷然外出を中止して、火氣を以て室内の温度を調節し、榮養攝取と自療靜呼吸との實行を繼續して、体力を養ひ、却てやがて來るべき、炎天に堪ゆべき英氣を養成蓄積してをくべきである。

極暑炎天の候、最も恐るべきは、空中に塵埃多きを以て、疲労倦怠を覺え、動もすれば、肺組織の弛緩から、血液を混濁不淨にして日晡潮熱を起し、呼吸困難に陥る。殊に夏季は瞬に寢ぬるがために、清淨なる空氣榮養の恩恵に浴することが困難であつて、之が病因となる場合が多い。瞬は清淨に洗濯したる廣潤なる麻製のものを用ひよ

出來得るならば蚊帳なく寢ねよ。

又恐るべきは夜の納涼である。初期患者の如きは屢々之が爲に失敗する。「太陽と共に寢ねよ」を忘るゝな。

室内に靜かに團扇を弄び、或は氷濕布の快さに、自療靜呼吸の夢に入るべきである。又炎天の外出、水泳、海水浴等は、余程輕快であつても斷じて禁すべきである。清水を以て盥式行水を執るか、涼しき日蔭で砂浴療法を實行するに限る。

恐るべきかな旱天！

季、嚴寒骨を刺すが如きに入らば、空氣の乾燥甚だしく、咳嗽を誘發して、患部を刺戟し、ために肺炎又は咯血の原因となることが多い。室内を温暖にし、なるべ蒸氣を立て、濕氣の調節を計るべきである。けれ共炬燵に寢るのはよくない。寒冷な

らば湯婆を抱くか、毛布主義を執れ。寝前冷水を以て、罌丸と生殖器と、足裏とを洗滌せば、蔚中温暖春の如くなるべし。

又冬季は過度の日光浴のために失敗する場合がある。けれ共主として、冬季の失敗は咳嗽にあるを以て、鎮咳法と水治療とに親しめ……………。

一日の内にて恐るべきは朝である。朝は氣分爽快なるを以て、動もすれば不覺を取り、憂ひを招くに到る。先づ眼覺めて、自療靜呼吸を行ひ、一碗の冷水、又は食鹽水を飲みて、心を落つけよ。されど、病旺んなる時は午後、空氣漸く夕冷を感する頃より容態に變化が來る。夕陽茜する頃より、安靜に食事し、眠りの心に入れ。

氣候は善良に之に隨從したならば、我等を育んで呉れる偉大なる味方である。

自療生活者は其急激なる變化と、不利益なる時季とを心して處し行くべきである。

(5) 病期と自療

皮膚蒼白にして、頬兩淡紅を呈し、瞳孔潤ひて、齒牙純白に、宛然、月下の美少年の如く、清涼の佳人の如く、神經鋭敏にして才氣喚發し、夢醒めては、盜汗水を浴びたる如く、又或は、小心、物に怖れ、鬱々として、不平募る。

斯病の初期は大低此症狀から入るのである。咳嗽し、咯痰するに到れば、既に第二期と見てよろしい。大低病を自覺するのは第二期若くは第三期の症狀に入つてからで第三期の空洞症狀に進んでゐながら、醫療の常として、患者に病名を知悉せしめないため、尙平然として、自己の病を知らざるものも極めて多い。末期の症狀は呼吸困難四肢頹冷、等であるが、初期から末期迄の期間は長きは十數年、急激なる粟粒結核に

ありては、僅かに週日にして、病勢進展することがある。けれ共大低は二三年間の日子を要する、されば他の一般に急性的な疾病と異り、病期の永きだけ治療に便であつて、病を自覺して、持久、忍耐、療養、加餐せば、容易に全快し得るものである。

『不治の病なりと稱するが如きは、忍耐の精神なく、自暴自棄悲觀して、不攝生を重ね、自ら滅ぶるものである。』私の知れる一人の母は、其唯一人の子が肺病に犯されたるがため可愛さの餘り、同じ死なすならば早く嫁でもとつてやつてからと、………却て其子を死に導いた實例がある。世間の多くは病に斃れるよりも、寧ろ斯うして自滅して行くのである。

如何に末期の暮に、一縷の病骨を抱いてゐるものでも、先づ自療靜呼吸法に依り、漸次腹力を養ひ、水治療法に依り、胸背部を濕布掩法し、食餌療法に依り新鮮なる生

きた榮養を攝り、次第に自療加餐したならば、週日にして光明歡喜し、足心覺醒し、月餘にして中心覺醒し、希望に酔ひ、天日を樂しみ、全身醒めて、罪無き小兒の心に生れ變るであらふ。

私の最も注意したいのは、初期の人達である。此時代は未だ眞の病苦を知らず、病の特徴として、精神感傷的となり、或は酒色に溺れ、或は切りに寂寞を感じ、病を侮蔑して、病の心を制するなく、却て、刺々しきいらくしき病の心に馭せられて、病狀を急轉直下せしむる、ことが多い。それに注意し、自療靜呼吸と、食餌療法とを勵行し正しき理解を以て私の療法を体得せば必ず全快する。初期には激動に非ざる多少の心任せの運動、勞作は差支へないものである。

第二期、第三期の人達は、各其症狀を斟酌して、自然の育みを喜び、精々、自療加

餐することに依つて、全快を信じて疑はぬ。

同一の病と雖も、其病因と體質とに依り、病態種々である。或は咯血に初まり、咯血を持続し乍らも体軀衰へざるもの、或は腺病質的に、次第に瘦軀鶴の如く、僅かに軽き咳を發して、容易に倒れざるもの、又或は顔色土色、瞳孔凹みて蓬髮伸び易く、爪鋭く反り、平然として職に就くもの等、千差萬別である、けれ共、如何なる病状と雖も、克く天然の恩恵を悦び、生れ乍らの、光明瑠璃清淨無垢の心に歸りて、其心を育成し、全身其心の充實に依りて、自己を以て最も潔く正しく、強しとなし、自己の力を以て、能く天然の恩澤を斟酌應用することに努めたならば、屹度過去に見ることも出来なかつた、純潔な健康体が得らるゝであらふ。

初期と雖も油斷なく、末期と雖も失望するには及ばない。

x  
x  
x  
x  
x

汝の前には慈悲限りなき天日がくるめいてゐる、汝の周圍にも、汝の身體のあらゆる間隙にも、空氣といふ、天與の藥餌が漲つてゐる。お前が歩けば、土は歡び、水は迎へて呉れる。雨が降るのも御愛嬌ではないか。風が吹くのも妙ではないか。聽け！天然の音楽は、虫や、蛙や、水の流れや、雨、風、鳥の音、樹の枝鳴りまで、みんなお前を慰めてゐる。お前が口にする一粒の米、一片の野菜も、みんな、お前を養はんがために、自己の生命を犠牲にしてゐるではないか。

『我は實に幸福である』

この幸福の心こそ、全快の先驅であり。物皆を養ひにする。

病深ければ深きだけ、榮養は旺んに吸収せられる。病深しと雖も、悲しむに足らぬ四肢を伸して、自由に大膽に、あらゆる榮養を食へ、自療を執れ、遅かれ早かれ、軽ければ軽いやうに、重ければ重いやうに、屹度全快する。病氣の時期などは、苦慮するに足らぬ。

「細心な自療」と、

「大膽な榮養」とは、

屹度病を癒し得る。

## 八、病 後

自療、克く病を征服し得て、體軀一變、何等の病狀なく、健康の歩み確かなるに到つてより、以後の養生について、私は猶筆を軻さねばならない。

「百里の道は九十里を以て半ばとする」と云ふ金言がある。富士に登る者は九合目を以て半とせねばならないやうに、病の養生も、最後の一步を以て、最も尊しとせねばならぬ。快くなりかけが大事である事は勿論であるが快くなつてからがより大切である。もうこれで大丈夫だと、心を緩めた時に、不覺をとるのである。誰しも人間並な不攝生はして見度い、其不攝生に對する忍耐の紐を緩めるから、失敗が生れるのである。風邪で二三日臥床してさへ十日や一週間は不快であつて、且養生の心を解く事が出



来ないのだもの、況んや、病悶數年、病臥長日月に亘る、斯病の如き、既に何等の病状なく、全然病状を知らざる迄に到ることも、尙數年間は療養を怠つてはいけない。

私は普通、病後の養生を五ヶ年間と見てゐる。

けれ共、それは年齢と、体質と、病性とに依つて、多少異なるものであつて、略血から来たものは、比較的短日月で、労働に堪へ得るやうになるが肺炎、肋膜炎等より来たものは、かなり永い間大事をこらねばならない。素質的に犯されて居たものは、其素質革命が出来て、新しい肉体を造り得たならば、それでいゝやうである。

普通男子は満三十歳、女子は廿五六歳にして、肺の組織が生理的に一變する。だから之等の年齢以前に、病んだものは、譬へ全快してゐても、この年齢を経過する迄は油斷大敵である。此年齢以後に病んだものは、全快後三年乃至五年にして、労働に堪

へ得ることを信ずる。けれ共、此處に云ふ「病む」とは、三期乃至末期の症状迄押進んだもの、謂であつて、初期や、第二期の全快者は、普通の健康者と同じやうに、全快後の労働には差支へないやうである。

又、骨格選ましき全快者は、弱々しい骨格を持った人より、却て病後の攝養が肝要なやうである。それは平氣で無理をするからであらふ。

けれ共私は、病後と病中との差別をしたくない。我等の生活は、終始一貫、自然の育みを悦ぶ、自療生活でなくてはならない。

病中と雖も、病後と雖も、我等は生れ乍らにして、自己を自然の手に委することに依つて、そこに健康があるのであるから……。ましてや結核の如き解剖的原因疾患に

ありては其浸潤破損されたる臓器の一部は到底終生回復するものではないから……。

病後の諸君よ。諸君は病中の苦慮を忘れ給ふ勿れ。

我々は何時迄も、自然の手に愛育され行く、日輪の子であらねばならぬ。

### 九、生れたる我

病悶多年、漸く眞の自己に醒め、病の心を棄て、眞實無垢、一點の罪なく、一箇の  
不満なく、能へられたる總てを感謝して、茲に『生れたる我』は、尊きこと神の如く  
であらねばならない。

汝に向ふ虐げの刃も、汝に向ふ不運の絆も、味へばそこに、何等かの慈味はある。

人生。百萬の富を積むを以て、決して尊しとなさない。徒らの虚名何するものぞ。

我等には唯『眞實』があるのみである。

唯『愛』があるのみである。

凡てを愛せよ。

愛の前には敵はない。若しありとするも、それは幻影の敵であつて、眞實ではない。  
我を愛せんとならば、先づ總てを愛せよ。

「凡てを愛するは、即ち我を愛するのである。」……(信條第五)……

病全快の喜悦に漲る時、再度病の心を妬む勿れ。

人若し、全世界を得ることも、罪あらば何かせんや。

罪なき心こそ、最大無限であつて、世界の礎であり、人生の土臺であらねばならぬ。

我親愛なる君よ。同胞諸君よ。さらば自愛あれ。

……………(完)……………

75  
869

大正八年七月十日初版發行  
大正十年一月一日改訂五版發行  
大正十年五月一日六版發行  
大正十年九月一日印刷  
大正十年九月五日改訂增補七版發行

(非賣品)

著作權  
所有

著者兼發行者 兵庫縣津名郡浦村百八十五番屋敷 上野實雄

印刷者 大阪市東區船越町二丁目三十一番地 山上一

印刷所 大阪市東區船越町二丁目三十番地 中央堂

兵庫縣津名郡浦村百八十五番屋敷

發行所 天然療養社

振替大阪三八七七七番

終

