

60-1548



1200501273232

0

48



始



ユ-3531



療養新書

結核は必ず癒る

厚生大臣 廣瀬久忠閣下題辭  
厚生省豫防局長 醫學博士 高野六郎先生序

厚生省保険院編

新潮社出版



安心以  
至身

廣啟久遠書

心入

## 序

厚生省豫防局長  
醫學博士

高野六郎

現今日本中の一年の結核死亡數は約十四萬人、患者數は約百四十萬人、その患者候補者とも云ふべき者はその十倍もあらうし、而して國民の大半は結核菌感染濟みと考へられる時代である。一生涯結核菌と關係なしに終る者は無いと云ふ位に結核は國內に蔓延し、全く國民病の觀を呈して居る。然しその割合には結核で死ぬ者は少く、人口千に對して一年に二人位にしか當らない。人口千人に對して結核患者は二十人もあり、その患者の雛は二百人もあり、その雛の卵は五百人にも上らうといふのに、案外結核

に罹つてゐるもの、數や死ぬものが少いのはどう云ふ理由によるものであらうか。其は人間の體に結核菌を排撃し結核病を征服する力が自然と備はつて居るためである。

結核に罹つても癒つてしまつた人が澤山ある。結核に罹つて癒つた人と死んだ人とを比べると癒つた人の方が遙に多い。その癒つた人の中には、自然と癒つた人もあるが、自分で苦心慘愴して、種々工夫精進の結果可なり難症を克服した場合も澤山ある。此の種の體驗は誠に貴重なものであつて、現在結核に悩めるものには絶大な慰安であり、又療養進路の燈明臺ともなるものである。

結核は必ず癒るといふ意味は、全部の結核が悉く癒ると言ふ意味ではなく、本書掲載のやうな條件を備へれば必ず癒るといふことなのである。此

の癒る條件が何であるかは、本書を讀めば諒解出来る筈である。

結核の癒つた經驗も専門家から見ると總てが正しいとは云へない。中には間違つたものも入つて居るが、癒らうと熱心になればなる程間違つた事をも正しいと思ひ込む場合がある。然し嚴選の上茲に收められてゐる諸氏は、よく己に克ち、長い療養生活を合理的に成し遂げて癒つた人達である。此等の人達の經驗は正しい經驗であり、正しい凱歌である。不幸にして、今、床上にある病者の諸君は、これらの人達の經驗に十分信賴してよい。これらの人達の凱歌を現在の慰めとすると共に、その慰めを未來の希望と置換へることが出来ると思ふのである。

凡例

- 一、本書は、昨年十二月、賞を懸けて募集した「結核は必ず癒る」實話又は物語二千六百四十篇より審査委員の慎重なる審査を経て採録したものを輯めたのである。
- 一、一等に推すべきものは無かつたが、二等六篇、三等二十四篇を得た。何れも重患を征服して健康を贏ち得た尊い記録である。
- 一、掲載の順位は氏名の五十音順によつたが、印刷の都合上、一二の例外もあるし、又、筆者の希望により變名にしたものもある。
- 一、何れも結核征服の記述なるを以て、各篇重複の箇所少くない。その最も甚しいものは、適宜、削除したことを一言して置く。

目次

全快に導いた五つの眞理……………	神道教職	大村	明德……………
肺結核を治した實例……………	衆議院議員	高見	之通……………
闘病の三大原則……………	女子師範校長	丹澤	美助……………
合理的な療法で遂に全快……………	小學校訓導	秋山	健……………
安靜療法により全治……………	組合書記	北原	謙司……………
絶對的な心身の安靜……………	工業組合 専務理事	木村	和夫……………
○			
生の歡び……………	農業	長谷川	紋藏……………
正しき療養に邁進……………	教員	帆走	久……………
結核征服に奇蹟なし……………	教化事業	殿山	武郎……………

早期治療の凱歌……………工場主 小野 茂……………二七  
 七十三回又遇春……………村長 高橋敬三郎……………二九  
 敵は最下等の生物なり……………官吏 外山 林一……………二九  
 二人の子を救った母の體驗……………農業 向井 ムメ……………六一  
 強く生きよ……………醫師 上原 太朗……………一四  
 必ず癒るの信念……………官吏 牛田 兼義……………三五  
 自宅療法によりて……………郵便局 野口 龜造……………三九  
 無抵抗による抵抗力の養成……………官吏 黒柳 三郎……………三三  
 療法の大道を往け……………農業 山賀幸太郎……………四二  
 開放療法の効果……………市吏員 前田恒次郎……………五〇  
 夫の自宅療法に仕へた手記……………松田 愛子……………五三

油断は禁物……………官吏 傳 寶 修……………二六  
 闘病は一大事業への邁進……………中等教員 澤谷清之助……………二九  
 獨り山に入つて闘病……………保養園主 櫻井不二郎……………三三  
 結核菌を爆撃するもの……………會社員 水島 京吉……………三三  
 先づ結核の知識を掴め……………清水八重子……………三五  
 不治の病とは何事ぞ……………薬剤師 遠藤三太郎……………三七  
 自然療法の奴隷になるな……………農業 表 文 台……………三〇  
 赤貧の中に結核征服……………元小學校教員 森岡 龜松……………三五  
 無限の力は汝の中に……………會社員 肥後 默念……………三七  
 梅の古木に教へらる……………小學校訓導 岩田 三郎……………三〇

# 結核は必ず癒る

厚生省保険院編

## 一 査 審 員

保 書 記 官 院 高 橋 等	保 險 學 博 士 院 佐 藤 正	保 險 事 院 生 田 武 夫	厚 生 省 博 士 師 古 瀨 安 俊	厚 生 省 豫 防 局 長 博 士 高 野 六 郎	厚 生 省 局 長 林 信 夫	保 險 局 長 院 藤 川 靖
--------------------------------------	---	--------------------------------------	--	---	--------------------------------------	--------------------------------------



# 全快に導いた五つの眞理

神道教職 大村 明德

(横濱市鶴見區)



## 一、突然の喀血

カラリと晴れた五月の大空に、男の兒の前途を祝福する鯉のぼりが、薫風を呑んで、颯爽と遊いでゐる晝下りであつた。

「上體を前に屈げる運動、始め……一、二、三、四……」、純白のシャツとズボン、運動帽を戴いた青年教師の號令の下に、五六十名の兒童が、活潑に元氣よく、體操を續けてゐた。

此處は東京新宿から小田原に走る、小田原急行電鐵の中間の驛、伊勢原町から程近きT小學校の校庭である。しばらくすると、同校の青年教師は、突然體操を止めて職員室へ戻つた。左横腹と右胸部の劇痛に堪へ兼ねて、體操を中止した彼は、早速校醫のY醫師を訪ねた。彼は本年二十一歳になる青年教師、

青山健三であつた。

「先生、何だか體の具合が變ですから、一寸診て下さい。」

「庭球の選手である運動家の君が又どうしたのだ。どれ／＼。」

と、Y醫師は聴診器を取つて丁寧に診察した。

「ウン、こりや水が溜つてゐる。濁音がする。濕性肋膜炎だな。少し運動が過ぎたね。然し心配することはない、ちぎ治るだらう。」

生れてから大正八年五月四日の今日まで、醫者に手を握られた事の殆んどなかつた彼は、愕然とした。

「肋膜炎……恐ろしい病氣だな。」と思ふと、急に悪寒を覺えたやうであつた。

思へば彼は健康にまかせて、庭球に熱中し、毎日極度の疲労も顧みずに、勉強と過激な運動とを續けてゐたのであつた。しかも空腹を堪へての猛運動なので、そのあとでは、彼自身も驚くほどの暴飲暴食をしてゐた。この不衛生の結果が、かく報い來つたのは當然であつた。

Y醫師の診察により、二ヶ月で胸水は取れたが、胃腸が恐ろしく弱つてしまつた。それから彼は何處となく體力が無くなり、運動する元氣もなく、青ざめた顔をして薬びんを提げ、學校へ出勤してゐた。

かくて約一ヶ年を過ぎ、櫻花が落花の譜を奏する陽春四月のある日、胸に異様の込み上げを感じ、軽い咳をしたかと思つたとたん、生温い眞赤なものを吐き出した。言はずと知れた喀血であつた。馳せつけ

たY醫師は、勿論肺結核と断定した。

「肺病……不如歸の小説でみたあの肺病……死……肺病……死。」

と、走馬燈のやうに、不吉な聯想が眼の前に迫つて來るのを感じた。前途に輝かしき希望を懷いた若き教師の彼は、今や目の先が眞暗になり、奈落の底へ眞逆様に墮ち行くやうな氣がした。あゝ萬事休す！ 熱い涙が止度なく出るのを、どうすることも出来なかつた。

この日から彼の療養生活の一頁は繰りひろげられた。喀血は數日後に止んだが、三十九度の高熱は其後もしばらく續き、また咳する度に、押し潰した苺に似た無氣味な血痰の出るのも止まなかつた。然し絶對安靜と共に、Y醫師の診察で、一ヶ月後には血痰も去り小康を得た。それから三ヶ月、抄々しからぬ病狀に狼狽した彼は、心の焦燥に驅られ、醫師の誤診ではないのかなどと淡い望をかけて、東京の帝大病院や慶大病院を始め、二三の専門醫の診察を乞うた。診察に誤りはなく皆大同小異であつた。遂に信頼するS博士のすゝめに依り、湘南の〇〇〇病院に入院した。病院生活二ヶ月でやゝ輕快に向つたが、心の安定を失つた彼には、療養の徹底を得ることは出来なかつた。

## 二、母の愛

〇〇〇病院を出た彼は、再びS博士を訪ね、博士の處方箋を乞ひうけ、元のY醫師の指導の下に、自

宅で療養することにした。

幸ひ彼の生家は農家で、間敷も多かつたから、日當り良き一間を病室にあて、看護は彼の母と定めた。病院生活の體驗から、消毒を厳にし、仰臥椅子や寢臺等色々の設備をなし先づ安靜生活の用意をした。

これで闘病の陣容を整へた積りになり、そして完全に病魔を征服する意氣込みであつた。

だが、一番肝腎の信念の確立を缺いた彼の闘病陣は、恰も統一する主將無き戦陣にも等しかつた。だから血痰や胸痛や咳嗽等、多少の戦線の異状にも意氣沮喪して、進軍の鈍つたのは當然である。遂に彼は治癒の抄取らぬのに焦り出し、生兵法の知識を以て醫療を放棄した。これは退院一ヶ年後の事であつた。

「溺るゝ者は藁をも掴む」の例に洩れず、彼は新聞雑誌の廣告や、人の甘言に迷はされて、高價な寶藥や器械等を求めて、轉々と種々様々の療法に浮身をやつした。然し病氣は良くなるどころか、寧ろ進行してゐたのであらう。

かくして、二ヶ年の歲月は夢のごとく過ぎた。大正十一年の晩秋、紅葉の色が眞紅に燃える十一月のことであつた。無理をした過激な運動が災ひして、又々大咯血を招いた。驚きと悲しみを通り越した彼は、たゞ呆然自失してしまつた。家人の心配で、直ちにY醫師を迎へた。應急手當を施した後、Y醫師は、

「大分悪化してゐます。重態ですから、尙ほ専門醫を……」

との事で、A博士の來診を乞うた。A博士は診察の結果、

「本人には内密だが、恢復はまづ至難、精々療養に力めねばなりません。」

これを聞いた彼の兩親の悲嘆は如何ばかりであつたらう！

再び絶對安靜による治療法で、一ヶ月後は血痰も止み、辛うじて危険區域を脱出したが、身體は骨と皮で、骸骨のやうにやせ衰へ、九貫そこ／＼になつてゐた。

「あんなに本人は一生懸命になつてゐますが、健三は良くなるでせうか？ 随分瘠せましたね、可哀想に……」

と云つて、すゝり泣く母の聲の洩れて來るのを聞いて、彼は男泣きに泣いた。

「あゝ俺はもう駄目だ。絶望だ！ 助かる見込はない。再發、三發だもの！」

泣きはらした彼の目からは、もう一滴の涙さへ出なかつた。

「俺の爲には、兩親はどれ程苦痛を忍べられたことか。經濟の方も一通りや二通りではない。おゝ俺さへ居なければよいのだ！ 死んでお詫びをしよう！」

と、死魔が彼の頭をサツとかすめた。

自殺の方法は……劇藥か？ 鐵路の露か？ はた海、川か？ 色々考へた揚句、かつて修學旅行した

ことのあるあの伊豆海岸の絶壁から、荒波咆ゆる太平洋に身を投ずることだ！と、彼は覺悟の臍をきめ、ソツと遺書も認めた。「明日は病軀を提げて……」と、その晩はマンジリともしなかつた。凍てつくやうな嚴冬の寒さが、ヒシ／＼と身に迫るのを感じた。午前一時、側の母は突然ムツクと起上り、草木も眠る静寂の中を、外へと急ぐのであつた。

「ハテ何だらう。今時分お母さんは何處へ行かれるのだらう？」

その内に、ザーツ、ザーツ、ザーツ、といふ音……

「あつ井戸端だ！水をかぶる音だ！」と彼は呟いた。間もなく家に入つた彼の母は、緊張した面持で平素信仰される、金毘羅様の神前に額づかれた。

「どうぞ健三の病氣が癒りますやう。私の壽命は縮めても、健三の病を治して下さい。健三が達者になれるものならば、私の命と換へて下さつても、苦しくありません。」

彼は思はず、ドキンとして心臓の動きが止つたやうに思つた。自分の命と換へてもよい！何と有り難い、勿體ない言葉であらう。熱い熱い涙が止め度なく流れる。

「お……お母さん。許して下さい。ぼ、僕は不孝者です！僕は自殺を決意しました。だがお母さん……お母さんのあの眞剣なお祈りで、僕は目が醒めました。キツト病氣を治してみせます。」

母と子は相擁して一夜を泣きあかした。こゝに彼は醜然として、自殺の非を悟り、母の愛に目覺めて、強く生きんことを神に誓つた。

この出来事は大正十二年一月五日の夜の事であつた。

### 三、療養の足跡

母の愛に廻つた彼は、健康への鐵扉を開く鍵を握つた。そもその鍵は何であつたらうか……？

「俺はこの儘では死ぬに違ひない。斷然正しき療養方針を確立せねばならぬ。そして健康への新しきスタートを切らう。方針の確立だ！方針の確立だ！」

と、彼は心に絶叫した。

「両親の恩、兄弟の心盡しを無にしてなるものか！何クソ、きつと病を征服してみせる。」

猛然として、彼の負けじ魂は躍り出した。そして今迄讀んだ斷片的の療養知識でなく、組織立つた正しい療養の知識を求めた。かつて讀書を戒められた経験に鑑み、無理をせず少しづつ専門醫家の著書を中心に、各方面の療病體験記等をあさつて、自らの苦い體験に徴し、合理的研究をつづけた。

最初の醫藥萬能に頼つた治療法や、又次の醫藥を放棄した治療法は、共に正しい療法でないことに氣付いた彼は、新に療養の原則を定めた。曰く、第一安靜、第二空氣、第三榮養、第四日光、第五醫藥、

この五つであつた。そして彼の心耳に響いたものは……大自然に還れ……の聲であつた。

野に山に生々潑刺の氣を漲らしてゐる草を見よ、木を見よ、更に野に遊ぶ鳥を見よ、蟲を見よ、如何に彼等は大自然に恵まれ、この現世を謳歌してゐることだらう。

「お、さうだ、自分が病氣になつたのは、神の恩寵を忘れ、心身共に自然に反した生活をした結果に他ならない。」

清浄なる空氣、麗かなる日光、滾々と湧き出る生水、此等の最も貴重なる天恵を充分活用すべく、大自然の懐に飛込むことが健康を握る秘鍵である。かう覺つた彼は、安靜、空氣、榮養、日光、醫療の五原則の大綱の下に、治療の具體的實踐方法を簡條書にした。「これで療養の六韜三略の巻が出来た。」と呟いた彼の顔には、自信に満ちた言ひ知れぬ喜びが輝いた。これを握つた彼は、豫て知遇を受けた呼吸器病専門のS博士を訪うた。

「先生、今日は眞劍のお願ひがあつて参りました。」

「やあ、又來たかね。相變らず神經を尖らして、さすらひの旅か。アハハハ……」

「いえ、こんどは眞劍です。豫ての先生の御教示やお話が、シンミリと腹に入りました。色々研究した結果、療養の方針を確立したのです。そして今日から先生を主治醫として、一切の御指教を仰ぎたいのです。」

かう云つて彼は、手にせる療養の原則を示して、教へを仰いだのであつた。S博士は、

「ウム、これは僕が今迄度々君に言つた事ぢやないか。いやこれでよし／＼。自發的に氣が付いたのが何よりだ。自發的に目覺めた事は、實行性が確實だから、尊いのだ。よく研究した。然しなか／＼この簡條書通りには行かぬ。大綱としてはよく出來た。後は正しく實行さへすれば、キット癒る。信念の確立は既に半ば病を征服したと同じだ。シツカリやり給へ。」

「それからこれには記して無いが、禁酒、禁煙も實行するんだね。」

と、博士はつけ加へた。彼は元來酒も煙草もやらなかつたので、この點は安心であつた。

S博士の裏書を得た彼は、全く病を征服したかのやうな朗らかにになり、欣然として家路へ車を走らした。

療養方針の確立した彼の行手には、更生への扉がサツと開かれ、希望の旭光が、勢よくさし込んだ。この新天地に躍り出た彼は、慕地に健康への道を進むのみであつた。この時であつた。彼が相州傳の鍛刀法の事が載つてゐる書物を読んだのは……。

「あの古今の名刀は、所謂刃金と皮金とを合せて、無慮八百四十萬七千四十枚ほどの鋼鐵を、折り重ねて鍛鍊したものだと言ふ、同じ鋼鐵でも、火に入れ水に入れ、折つては重ね、重ねては延ばし、遂には八百四十萬枚程の鍛鍊をすると、人を斬ること春風を斬るが如し、と云ふ古今の名刀が出来る。」

といふ意味の一節であつた。

「病めるわが肉體と雖も、この正宗の名刀の如く、八百四十萬枚も折り重ねる程の、苦心努力を續けたら、必ず健康になれる。おゝ八百四十萬遍……八百四十萬遍も、わが療養方針を、繰り返し繰り返しかへし、やつてやつてやりぬくのだ！」

彼は高鳴る感激に、無限の勇氣を感じた。この意氣を以て歩んだ、彼の療養のあしあとの概略を尋ねてみよう。

(イ) 安靜——何と言つても、發病の當時は安靜が第一であつた。咯血や高熱の時は、彼は絶對安靜で、無言療法をとつた。即ち筆談や手まねで用事を辨じた。咯血や高熱の暴風雨が去つても、直ちに運動はせぬやうにした。初め運動さへすれば、食慾は出る、腹は減る、と思つたのは大なる誤りであつた。三十七度臺に熱は下り、病狀も恢復期に入つてから、ポツ／＼と適度の散歩をはじめた。勿論、主治醫の指導の下に、だん／＼静より動へと移つて行つたのであつた。

(ロ) 空氣——新鮮なる空氣は、百藥にまさると云ふ。宜なる哉、我々の肺臟は一分間に十七八回一晝夜に二萬五六千回呼吸を繰り返してゐる。この事實を見ても、如何に空氣の清淨さが、必要であるかゞうなづかれる。彼は成るべく窓を開放して、新鮮な空氣を吸ふことにし、夜間も開放主義をとつた。静かな日には、戸外の樹蔭に寝椅子を出して、静臥したこともあつた。追々恢復期に入つてからは、努

めて野外に出で、適當な場所を見つけ、爽やかな大空の下に四肢を伸ばし、仰臥して、心ゆくばかり新鮮な大氣を呼吸した。

或晩秋の小春日和に、野外に出で、一時間程農夫の働く様を見てただけで、恐ろしく空腹を感じ、マザ／＼と新鮮な空氣の偉力に、驚嘆したことがあつた。

(ハ) 榮養——榮養さへ充實すれば結核は癒る、といふ丸呑込の榮養知識から、彼は一日牛肉四十匁、牛乳三合、鶏卵五箇、刺身、焼魚といふ風に、滋養物を無理に攝り、遂に下痢を起して、大失敗したことがあつた。あの巨體を持つ象でさへ、甘藷のやうな野菜類を食し、牛は藁や草を食べて體を保つてゐる。無理に滋養物を攝ることは、丁度竈の中に澤山の石炭や薪をつめ込んだのと同じで、燃える道理が無い。燃えなければ火力はなく、却つて烟の害を被る。過重の滋養食は、百害ありて一利なしと覺つた彼は、それより消化に重きを置き、「榮養は消化より」の標語を作つた。そして御飯は胚芽米若しくは七分搗を用ひ、新鮮な野菜、魚類、鶏卵等何でも偏食せずに食べた。殊にわかさぎや鯛のやうな、骨ごとと食べられる小魚類は好んで食し、恢復期に入つては、天ぶらや鰻のやうな、脂肪に富んだ食品も攝つた。消化に重點を置くやうになつてからは、攝取せる滋養物は、全部血となり肉となるやうに感じ、知らず識らず肥えて行つた。彼は又按摩療法で、消化を助けたこともあつた。

(ニ) 日光——五月晴の或日、彼はジツと窓外の樹木を眺めてゐた。南面して陽光の恵みを受けた樹

木は、枝葉繁茂し、實に生氣の潑刺たるものあるに反し、北向きの日蔭に生ひ立つ樹木の貧弱にして如何に衰れなることよ！而も草も木も皆悉く、太陽の恵みを慕つて、陽光の照る方へ照る方へと伸び行く様を見ては、人間も日光の恩恵を無視しては、到底健康にはなり得ぬに違ひない、と彼は痛切に感じた。

「日光の入らぬ家に醫者が来る。」といふ諺の眞なるを悟つた彼は、日光浴禮讀者となつた。

最初衰弱體の全身浴に失敗してからは、常にS博士の指導を受け、手足の先端より少しづつ慣らして上半身を二三分浴する迄になつた。斷つて置くが、日光浴は正宗の名刀である。必ず醫師の指導の下に細心の注意を以てやらねば失敗する。冬期の日光浴で風邪を引いたり、盛夏の炎天下で、急激な變動を起さぬやう注意した。野外に出るやうになつて、局部的の日光浴をやめたのは、自然に全身浴となるからである。かくして彼は、陽光の恵みを、充分にとり入れたのであつた。

(ホ) 醫 療——病氣を癒す力は、薬でもなく、醫者でもない。自分自身の體内に潜める、自然療能力であることを知つた彼は、一時醫療を放棄した。そして數々の失敗の後、病氣を癒す力は、自己の體内にある自然療能であるが、その力を擁護し、發揮せしめて、病を征服するには、醫者といふ良き指導者後援者が無くてはならぬと痛感した。

醫藥萬能に目覺めた彼は、經驗と學識のふかき良き専門醫たるS博士を主治醫として、全幅の信頼を

かけ、迷はずにその指導に従つた。安靜、空氣、榮養、日光等を綜合して、最も合理的に、且つ的確に、結核克服への正道を歩むことの出來たのは、實にS博士のお蔭であつた。

#### 四、心の安息

彼が發病した當時は、親友知己が替るがはる彼の病床を訪ねてくれた。そして枕頭には、いつも美しい草花や、水菓子等の籠が並べられてゐた。だが、彼が學校を退いてからは、「去る者日に疎し」の例に洩れず、次第に訪ふ者もなく、たゞ血縁の兄弟や親戚の一部の人のみが、時折たづねては、慰めの言葉と與へてくれるのみとなつた。さなきだに、感傷的になり易い心に、一層の寂しさが加はつたのも、無理ではない。又如何に合理的の療法を講じて、神ならぬ身の彼は、時に失敗の苦汁を喫したり、治癒の抄取らぬのに心の暗くなつたりする事もあつた。或時は友人の榮轉や結婚の幸福を見聞しては、自分の不幸を慨くこともあつた。これ等の煩惱を斷つべく彼は何處に心の安住地を求めたのであらうか？「至誠神に通ず。」實際、慈愛に満ちた兩親の神佛への誠の祈りが、彼の信仰を揺り動かしたのであらうか、彼は心の安住地を信仰に求めたのである。信仰に依つて心を淨化し、意念を高尙にすべく、彼は朝夕、神佛を禮拜し、明治天皇の御製を奉誦することを、日課の一つとした。恢復期に入つてからは、朝の拜禮には神道の大祓詞を誦し、夕の禮拜には觀音經を讀誦するのを常とした。そして讀誦後は、

御製や祝詞、經文の眞精神に悟入すべく、靜坐して呼吸を調へ、その意義を考へた。さうしてゐるうちに、知らず識らず、恍惚境地にみちびかれ、遂には死生を超越したやうな、靈境に達することも、しばしばあつた。

この信仰行事は、靜の呼吸法ともなり、靜坐法ともなつて、病の治癒に、よき轉機を與へたものであつたに違ひない。

彼は散歩の出来るやうになつてからは、毎日數町離れた産土神社に參拜した。そして神さびたる社殿、幾百年の風雪を凌ぎ來つた天を摩する老大樹、その上を吹き渡る松籟等によつて心を澄ませ、魂の淨化を圖るのを、こよなき樂しみとした。彼が如何なる苦痛にも、如何なる窮乏にも耐へ忍び、切り開きつゝ最後まで病と闘ひ得たのは、實に信仰の力の賜物であつた。

彼は肉體の榮養に注意すると共に、心の榮養を攝取することを、忘れなかつた。やゝともすれば、悲觀に傾きやすい心を鼓舞激勵する爲めに、勉めて修養書、宗教書、先賢古人の療病體験記等を讀んだ。勿論主治醫の指導の下に、少しづつ讀み進んだのである。そして常に前途に洋々たる希望をいだいてゐた。

かの『養生訓』の著者として有名な碩儒貝原益軒は、年若き頃は、病弱だつたに拘らず、攝生と鍛錬とに依つて、よく八十五歳の長壽を保ち、幾多の著述を残し、世道人心を啓發したといふ事蹟を讀み、彼自身も攝生と鍛錬とに依つて、必ず長壽を保ち得べし、との確信を得た。或時は、黒住宗忠が、七日間に相ついで兩親を失ひ、悲嘆の餘り肺病に罹り、臥床三年、肉落ち力盡きて、命旦夕に逼つた時、豁然大悟して陽氣となり、明るき心となつた結果、さしもの大患が、太陽の前の霜の如く消散し、爾來幾多の人を救ひ、遂に黒住教の教祖と仰がれ、縣社宗忠神社と祀られて居るといふ事蹟を讀んで、學ぶ所が多かつた。次に彼を最も奮起せしめたものは、かの有名な英國のセシル・ローズ (Cecil Rhodes) の傳であつた。彼は十八歳の時、肺患の身を以て、單身幾千里を隔つる南アフリカの熱地に飛込み、キムバール地方に金剛石脈を發見し、南アフリカ會社 (British South Africa Company) の社長となり、ケープ植民地首相となり、英國植民地を開拓する等、健康者も到底及ばぬ大事業を完成した。又賴山陽は、大死一番、病氣を超越して、忠君愛國の熱血を盛つた『日本外史』の如き大著述をなし、不朽の名を残した。これ等の偉人の足跡に感奮した彼は、

「さうだ、俺も一つ肺患を契機として皇國の爲になる何物かを残さねばならぬ。」と心に叫んで、若き血潮を沸きたせさせた。この希望に燃ゆる時、彼の心中には既に病は無かつた。又近代人の體験記の中で、最も彼の心を動かしたものは、有名な『死線を越えて』の著者、賀川豊彦氏の奮闘であつた。年少より結核に悩んだ氏は、二十一歳の時、死を覺悟して神戸の貧民窟に走り、我身の病を忘れ、キリストの愛を身を以て傳道し、熱烈火の如き信仰心を振り起して、人類救済の聖道にいそしんだが、氏の病は神の恩



寵によつて、いつしか癒えてゐた。

彼はこれ等の傳記や、體驗録を読むことを唯一の楽しみとし、氣の進む時は、何時も読み且つ味はつた。それが爲めに、彼の胸中に眠れる心の獅子は猛然として立上り、單に病を征服したばかりでなく、更に崇高な境地にまで達することが出来た。

彼はこれ等の體驗記や修養書を味讀することを、「光明の生活」又は「魂の榮養」とも言つてゐる。

## 五、回春の喜びを得て

安靜、空氣、榮養、日光、醫療、信仰療法、光明の生活法等、これらを總動員して、渾然一體とした彼の闘病陣は、宛も神速果敢な無敵皇軍のその如くであつた。少しも病を恐れることなく、日に月に病魔を遠く驅逐し、恢復の程度に應じて、主治醫S博士指導の下に、療養生活の日課を改新しつゝ進んで行つた。衰へた彼の肉體にも、生色が漲つて來て、青ざめて頬のこけた顔にも、何時とはなしに肉が付き、櫻色の健康色が輝きはじめた。

「お母さん、今迄は随分心配や苦勞をかけましたね。だが、今度といふ今度は、きつと癒りますよ。いやもう半ば癒つてゐます。必ず丈夫になつて見せます。今迄は全く五里霧中をさ迷つてゐたやうなものですから、癒らぬのも無理は無かつたのです。健康になつて、御恩返しの出來るのを、楽しみに待つて

ゐて下さいね。」

「ほんとに一時は大層心配しました。お前の體を拭いて上げる時、骨と皮ばかりかと思はれる程、瘦せ衰へたのを見ては、いつもく熱い涙がこぼれました。あんなに衰へては、助かる見込は無ささうですね、と蔭でお父さんと話し合つた事もありました。お父さんはいつも、健三は心が確りしてゐるから、絶望することもあるまい。よく面倒を見てあげなさい。と言つて勵まされましたよ。」

「全くあの頃は、熱に魔され血に怯えて、來る夜も來る夜も眠られず、夜の明けるのが待遠でなりませんでした。全身に故障百出したあの頃の苦しさは、今でも忘れられません。自分でも、もう駄目だ、絶望だ、早く死んでこの苦痛から逃れたい。とさへ思つたこともありましたが、苦しまぎれに、お母さんを叱りつけたこともありましたがね。アハ、ハ、ハ……」

「今のお前の血色を見ては、誰だつて病人とは思ひませぬね。これも全く神佛のお蔭ですよ。」

と、朗らかな會話が、かはされるやうになつて、家庭内には喜びの春が訪づれた。

他から色々の療法をすゝめられても、頑として聽かず、確乎不動の信念を以て、所信に邁進してから六ヶ月、彼の病氣は實に素晴らしい恢復振りを示してゐた。

然し物事は、順風に帆の揚る時ばかりではない。こゝに又一大變動が彼の身邊に現出した。それは、想起するも恐ろしい、かの大正十二年九月一日の關東大震災であつた。一瞬にして天地も覆へるやうな、

阿鼻叫喚の修羅場が各地に展開した。彼も亦歴し潰された家から、漸く逃げ出した一人であつた。あらゆる不自由と困難に悩まされたのは、誰も彼も皆同じであつた。食物も半煮の玄米の握り飯で、それも戴けたのは有難い方であつた。彼は自分の療養生活が、一時に叩きこはされたやうに感じた。

幸ひ恢復途上にあつた彼は、精神の緊張してゐた爲めもあつたらうが、大なる打撃は蒙らなかつた。震災も鎮まり各地も安定するにつれ、東京も横濱も、復興の機運が鬱勃として、盛り上つて来た。

「今度の震災では、東京本所被服廠跡の惨劇を始め、猛火に焼け死んだ人、手を折り足を挫き、生きながら歴死した人等、悲惨な死を遂げた人は數限りない。人生は不思議なものだ。これを思ふと自分は幸福だ。有難い。病氣位を悲觀したり、泣いたりしては申譯ない。都も鄙も一望廢墟の如き、あの焼野の原から、勇ましく復興の槌が振はれてゐる。自分も震災を契機として、心身の鍛錬といふ積極方針に轉じよう。俺も日本男兒だ。勇敢に立上らう。健康への復興だ!! 復興だ!!」

と、彼は心に誓つた。震災の試練も彼の闘病心を鍛へて行くばかりであつた。彼は震災後の整理に、家事の手傳をして、少しづつ、働くやうになつた。勿論療養方針の大綱は忘れず、S博士の指導の下に、回春の喜びへ……回春の喜びへと進んで行つた。この頃から彼は冷水摩擦をはじめた。毎朝太陽と共に起き出た彼は、「みそぎ」の行として、冷水に浸して固く絞つたタオルで、皮膚の色が赤くなる迄摩擦し、その後で靜かに深呼吸をした。頭のテツペンから足の爪先まで、新しい清い血が、グン／＼とめぐつ

て来て、爽快感が全身にみち、丹田からは、言ひ知れぬ活力が、ムク／＼と湧き出るやうであつた。彼が神道の研究を進めたのも、この頃からであつた。

思へば、震災は彼に無限の大勇氣を興へ、正しき療養に、拍車をかけてくれたものであつた。

震災後八ヶ月、大正十三年五月二十日、彼はS博士に「完全に治癒せり。」といふ刻印を押され、立派に健康への凱歌を奏した。

あゝ、彼が正しき療養方針を確立してから、只管、健康へと眞一文字のコースを取つた一ヶ年有餘の歲月は、彼に取つては、實に希望に充ちた、雄々しくも喜ばしき歴史であつた。

彼、青山健三が、完全に結核を征服して、健康への凱歌を擧げるまでには、前後五ヶ年有餘の歲月が流れた。彼は言ふ、

「自分は初めから迷はずに、信頼すべき良醫の指導を受け、合理的に正しき療法を講じたなら、少くとも、五分の一乃至七分の一に、療養期間を短縮し得たであらう。否、發病の初期に徹底的治療を施したならば、遙かに短時日のうちに、治癒し得たに違ひない。」

と。彼の闘病五ヶ年は、長期戦の如き観があるが、前四ヶ年は失敗と蹉跎の體驗に終つてゐる。眞に目覺めた正しき療養は、一ヶ年有餘であるのを見ても、彼の言葉の偽らざる告白であることがわかる。

又彼は語を續けて、

「結核は決して不治の病氣ではない。正しき療養に依れば、必ず治癒し得べき疾病である。多くは結核恐怖症に襲はれ、その療法を誤り、自ら陷穽に飛込むやうなものである。我國では、一ケ年に十三萬といふ多數の尊き生命を、結核に奪はれつゝあり、と聞いては、實に慨嘆に堪へない。國民一般の結核療養に對する認識不足が、原因してゐるのではあるまいか？ もつと國民全體に、結核に對する認識を徹底せしめ、その絶滅を圖り、一旦緩急ある場合は、悉く天皇陛下の御爲、祖國日本の爲め、第一線に立ち、充分活躍し得る心身を、平素より鍛錬して置かねばならぬ。今や日支事變は長期態勢となり、銃前銃後の別なく、堅忍持久これに對處せねばならぬ。それには老若男女を問はず、健康報國の意氣に燃え、國民の一人一人が、皆健康の保持向上を圖り、たとひ今後如何なる國難が襲ひ來るとも、これを突破して八紘一字の理想に邁進するの覺悟が無くてはならぬ。殊に第二の小國民に對しては、體位の向上と結核の絶滅を期することが必要で、それによつて眞に國民皆兵、盡忠報國の實を擧げ、輝く三千年の歴史に益々光あらしめ、國威を中外に宣揚するやうに心がけねばならない。」

と語る彼の顔には、愛國の情熱が燃えてゐた。

顧みるに、彼がよく肺患と戰つて、これを征服し得たのは、彼の金鐵の意志と、正しき療養と、母の愛の三つであつたと云へる。

彼は現在、軍需工業地帯として有名な工都鶴見に於て宗教家として世に立ち、平和な家庭をつくり、二兒を擧げ、思想國防戦線の一員として、精進努力してゐる。

青山健三が肺患を征服したのは、既に今より十四年前の思出となつてゐる。

# 肺結核を治した實例

衆議院議員 高見之通

(東京西江戸川町)

今日、日本に於て最も恐れられて居る病は何であるかと云へば、肺病である。殊に一度病者喀血して口中より鮮血が溢れ出すや、病者は勿論一家中極度の興奮に驅られて神経過敏針の如くになり、相次いで病床に倒れゆく状態を呈する。是に於て無数の悪魔、手を打つて笑ふ。慘狀これに勝るものがない。

けれど、考へて見れば、何でもない病氣である。呼吸器を病菌に襲はれたと云ふに過ぎないのである。對策宜しきを得れば、屹度全快疑ひなしの性質のものである。

呼吸器の末端であるから血が常に通うて居る處である。また人體の大切な器官である。肺の血液は川の流れのやうなものだから、これを激發させてはいけない。惱める肺は、これをいたはらねばならぬ。故に安靜が第一の要義である。そして微妙な病氣だから、即座に治るわけには行かぬ。多少の時日を要する。それには榮養が大切である。榮養には食物を攝らねばならない。必ずしも美食を必要とせず、咀嚼細嚼、胃腸を害せぬやうにするのが最も大切な第二點の注意事項である。次に呼吸器の病には新鮮な空氣が必要である。夜でも晝でも新鮮な空氣を吸ふことが大切な第三點の事項である。その次は日光である。これが第四、最後に必ず治るとの信念、これだけ

具備すれば、肺病戰に於ては必勝疑ひなしである。

空氣も日光も信念も安靜も咀嚼も一錢の費用も要らないのである。

肺病は金持ちでなければ治らないと考へるのは間違である。金持ちの肺患者が海岸の別荘に行き、松林の間を逍遙して居ても、寝るときに室を密閉しては何にもならない。

貧乏な肺患者が裏長屋に寝て居ても、夜中雨戸を閉ざす外氣を入れて眠つて居れば、その方が早く治る。だから、凡ての肺患者は必ず治るとの自信の下に以上の項目を、しかも最も安價な項目を嚴守すれば、病は全治するのみならず、病後の養生と共に、却つて前より健康體になるのである。私はこれを斷言する、それは私自身の經驗によつて斷言するのである。世の百萬の肺患者よ、決して悲觀するには及ばないのである。

この信念を一刻も早く肺患者の目に耳に心に入れたい計りに、私はこの文を草して天下に公にする次第である。

## 一、病の經過

病人とは實は私ではなく、私の妻米子の事である。私は當年五十九歳、妻は四十九歳である。子供は九人あるが、内一人は死んで、現在八人健全である。元來妻は最初健康非常によく、堅牢鐵の如きものであつた。私の三十年の生活は常に逆境との戦ひであつたから妻の苦勞は非常なものであつた。妻の里方の方には肺患に罹つたものは一人もないのであるから全く私の方へ來てからの發病である。病氣の發したのは昭和七年の春であつた。その年の春の選舉の最中に端を啓いた。選舉が終ると妻の身體の

工合が變に見えたので斷然引き連れて上京し、暫く熱海に置き、一度非常に良くなつて歸つたが、又少し變であつたから、今度は小田急沿線の南林間都市に一軒借りて其處に二年ばかり居つた。そして昭和十年に非常に良くなつたので郷里富山に歸つた。尤も少し變であつたと云ふのは微熱の續く程度のものであつたから、私は大して氣にも留めずに居つたのである。

ところが、昭和十一年春になつて再び悪化し、床に就いて起きることが出来なくなり、同年の選挙に私が落選した前後から更に悪くなつた。最悪の時は昭和十一年の五、六、七、八の四ヶ月で到底駄目だと思つて日を過ぎた。秋に入つて少しよくなり、その年の冬から昨年の春にかけて段々恢復の徴候を見るやうになり、昨年四月再び私が議員に當選した頃より元氣が少しづつついて、本年になつてからは見違へる程に勇氣が出て、今は一日中家の中を歩き、少しの用なら辨じ得るやうになつた。一昨年の夏頃は病人は瘦せ衰へ、足が細くなつて火箸のやうだと言はれたが、今はスツカリ肥つて丸々となつた。全く夢のやうで、凡ての知人はみな驚歎して居るのである。

## 二、闘病の難路

一 昨年の選挙(春二月)。病床の妻の隣室に、自分は時には午前三時頃迄も選挙の謀議を凝らして居た。そして激烈なる競争で夢中になり病人は看護婦まかせに一切忘れて居つた。それが二月二十一日落

選と定まるや、眼は直ちに隣室の病人に注がれて日に瘦せて行く病人に對し實に濟まん氣付いた。よくもあの騒ぎを障子一重の隣にをつて忍んでくれた。これは濟まん。これから充分に看病もしなくちやならんと考へると共に、その日から修行日誌を書き出し『偉行録』と名けて毎日書き、尙一日も缺かさず今日に及んで居る。病人看護の傍ら書いた日誌が、即ち難病の苦闘史となつた譯である。私はその日誌を読み直し、思ひ出に耽りつゝ書くのである。

二月三月中病床にあつたのが四月に入つて少し良くなつたから私は京都の相國寺へ行つたりして少しく安心の氣分で居つたが、四月に入つて更に悪化し咯血を見た。その咯血の時には私も居つた。溢れ出づる鮮血。私は病人に何でもないと謂うて聞かしたが、咯血と謂ふものを初めて見た私は病人よりも却つて神経が尖鋭化した。来るべきもの即ち死、それを思ふと腸は寸断するやうに感じた。急用の爲めに上京したが、益々病人の神経が興奮して行くことを聞いて、とるものも取り敢へず歸つた。見れば病人は極度の神経興奮の外、三男四男も病床に倒れて居るのを見て、こゝに初めて自分は一切を放棄し、病氣と戦ふ決心をなし、汲めども盡きぬ信念の力もて、病魔退散を目標に起ち上つた。

### (一) 神佛への熱禱

病氣が段々重大化すると共に病人は非常に苦しんだ。時に深夜、時には正午より午後四時頃迄、息苦しく呼吸を壓し、さも悪魔にでも襲はれた形となつて行つた。私は重なる過去の罪を神佛に謝すると共

に、日頃信ずる諸神諸佛に祈りに祈つた。殊に延命十句觀音經の功德を信じ病者が苦しみ出すや十句觀音經を日に千回誦げた。般若心經、及び心經の偈文を繰り返し誦げた。奇なる哉、病者苦しむとき經文を誦すれば平安となり、止むれば又苦しむ。深夜に於て殊に然うであつた。かやうにして十句觀音經讀誦四萬數千回に達した。又私は觀音の像を揮毫して人に與ふるが、もとより晝の師匠もなく自己流である。この觀音像を毎日かいて、病人及び子供等の室に張り、病魔驅逐の陣容を張つた。私は神佛を信仰する一人であり、又佛の説かれし經文の功德に深く歸依するものである。病氣の恢復については醫師の努力、看護婦の熱心が最上の原因たりしは言ふ迄もないが、目に見えぬ無量無數の悪魔が病者の心を搔き亂すのを尊き經文の力によつて平安を取り戻さして頂いたことを如實に實驗してゐた私は、世の病者及び看護人に宗教の力によつて病氣快癒に導くことを信じ、信仰心を起されんことを深く望むものである。

## (二) 病者修養法

病人の枕頭にあつて看護を初むるや、一切の交際は斷つてしまつた。宴會の如き勿論全部謝絶した。もとより世俗の野望など想像の外で、讀む書物は闘病に關するものゝみであつた。それは相當に多いものであつた。そして私の『偉行録』に病者修養法を書き付け、左の如き十二則を得た。

第一則。一切を忘れよ……。(病者永く病床にあれば種々の妄想限りなく浮ぶ、而してこれを念頭に置いて忘却する方法を知らざるを以て妄念益々加はる。故にその念頭に於て忘却すべし、忘却に努力すれば遂にその效必ず上がる。忘却の修養をするとき妄想前より多く顯はるゝ如く一時見ゆ。そは平地に井戸を掘り鉄を以て土を掘り行けば諸の悪水益々表はるゝも、遠からずして水脈に當り清淨となるが如し、故に専ら忘却に勤めよ。醫師曰く安靜にあれば、しかも絶對安靜にと云ふ。奈何乎絶對安靜、これ忘却にあり、病者に對し積極的に事をなすことを望むは不可能、又病の爲にも悪し。消極的に忘却することは療養の害とならず、忘却の方法は念頭に浮ぶものを其儘忘却するのみ……) (『偉行録』引用)

第二則。最上の責任者落ち付け……。(「米」(病者の名) 今重患。之に對する最上の責任者は誰か我。而して我落ち付き足らず。病者の神經に影響す。我知る更に一段の落ち付きを示し、靜寂佛陀の態度を以て臨まざる可からず。卒然として第二則を得。云々……) (同)

第三則。看護者は凡て病者の心持ち……。(「米」の病氣に看護婦二人能く努力す。感謝す。凡て病を看護するものは病者の立ち場に立たざる可からず。われ尙輕卒の點多く徹底せざるものあり。天下の人も亦多く然らん) (同) (なほ看護者とは看護婦と異なれり。妻に對する夫の如く責任あるものを云ふ。)

第四則。信念は信仰によれ……。信念とは我を信することなり。病者もより信念を要す。病者は既に神經過敏なり、看護者の信念強固にして初めて病者も亦信念加はる、看護者狼狽、一喜一憂せんか。病者信念を強固にせんと努むるも遂に崩れ、直に洪水の堤を破るが如く病氣進行せん。要は看護者の信念にあり。信念を支持するの道は病に對する研究を遂げ、又名醫の言を信じ、其他經典名著によりて築く等々あり。而して一般人に向つては信仰により信念を築くを最も宜しと思ふ。學者曰く、彼れ迷信なりと笑ふ。我を以て言はすれば迷信なりとも心平靜にして確信を得んか、無きにまされり。信仰の種類を選ばず、信仰とは神佛を其儘「疑はず」信するを謂ふ……。同

第五則。讀經徹底せよ……。神佛を疑はず信することを信仰と云ひ、之によりて信念確立す。而して神佛を信するに付き如何なる家にも經典あり、之を徹底讀誦せよ。信仰の表式に就いて我は經典の讀誦を常に主張す、經典を繰り返へし讀誦する内、我及び病者共に心靜となり平安となる、これ經典の功德なり……。同

(讀誦は默誦をよろしとす。)

第六則。責任者病者と苦樂を共にせよ……。病者に對する責任者又看護者は病者と同じ氣持になるべく、之を單に醫師又は看護婦に託して能事畢れりとなすべからず。更に一步進んで常に枕頭を離れず、病者の苦を分ち樂の喜びを共にせよ……。同

(醫師、看護婦に病者を託して凡て義務了れりと考ふるものは病者に對して罪惡を犯すものなり……。同)

第七則。科學を信じ醫師を信ぜよ……。病に對し醫師市川先生の一言半句を注意し、其他著書等を見、萬全の對策に腐心す。科學を信ぜずして如何に正しき宗教を信するも病に關しては迷信なり。科學を尊べば、偶々邪教を信するも、仍つて精神の安定を得んか、寧ろ之を信仰と言はん云々……。同

第八則。病者に自立の確信を植付けよ……。病者に確信を植付けよ。現在の苦、よし死すとしても辿らざる可からざる經過なり、漫然たる同情は却つて悪化す。黙々冷靜。佛の慈眼を以て病者に接す。病者自立の覺悟と確信を起すに至る。昨日より今日愈々よろし云々……。同

第九則。病者の前には常に端正……。看護者、病者の前には凡て端然と坐せ。進退動作鄭重を盡せ。言語は特に叮嚀にせよ。肅然として來り肅然として去れ、神佛の前にあるが如く病者の前にあれ……。同

第十則。快復と見れば更に緊張……(病者大に宜し。一步誤れば深淵、根本疲勞大なればなり。病氣恢復に向ふとき油断の爲め多く破る、世の人注意を要す……)(同)

以上は、重態を續けたる三十日間日誌の中の抜文である。而して少しく善くなりし如く見えて又悪化し、苦闘しつゝ次の二則を得た。

第十一則。病者の夢を和げよ……(病者夢を見る屢々なり。精神平安を絶対條件とする病者にして悪夢に襲はれんか。さめて心臓の鼓動甚しければ病氣に影響する所大なり。夢清ければ心臓に影響なし、嘗て頭山翁の書を我に贈るものあり。心閑夢亦清と、然り。目ざめ居るとき心静なれば夢亦静なり。心を静にするは意を誠にするにあり。意を誠にするとは念頭に於て一切を忘却するにあり。念頭に於て一切忘却に努力すれば、自ら記憶薄らぎ氣静になり夢亦静なり、不可能にあらず可能なり。病者の夢を和げよ。これ一大鐵則にして、恐らく我を以て初めての語、前人未踏の天地ならん。後人努力せよ云々……)(同)

第十二則。暑氣病者に暑しと謂ふなかれ……(梅雨去り本格的夏到るは病者に取つて大難關。健者尙暑氣を數す。されど、沙漠熱帯地は別。温帯日本に於て暑は只氣分のみ。心機一轉、涼風腋下に湧く。病者の前で暑しと謂ふなかれ。云々……)(同)

以上十二則の説明は凡て我が著『偉行録』の内より抜き出したるものである。病氣の戦に連れて日誌に顯れたるその儘を引用した。病者恐ろしき夢に襲はるゝ事屢々なりしを以て、之に對しては病者の目ざめ居る間に心の静さを保ちおくやう充分力を注ぎたる等凡て病者と私との聯合戦史である。故に文意飛び離れ居り、解し難き箇所あるべけれども、私の全くの體驗であるから其儘引用した次第である。

### (三) 肺病精神安定對策

病氣の最も重態であつた梅雨の入口より酷暑の半ば過ぎ迄戦ひつゝ前記の十二則を私は嚴重に實行した。その間に色々の書籍を讀み、病者に對する種々の安定法を編み出し、之をも實行した。

第一、肺病は治る……(肺病は必ず全治するの信念を全部持て。對肺結核療法の根本原則の第一なり。肺病は全治するものなりと我信す。云々……)(『偉行録』拔萃)

第二、患者の家にては禁酒禁煙……(一家に一人の結核患者出づれば、一家責任を感じて努力せよ。少くも患者の家にあるもの禁酒禁煙。云々……)(同)



煙草の煙は室内の空気を濁し、酒は謹慎を失うて喧騒となり、病者の神経を苦しむること大なるを以てこの項大切なり。

第三、夜電燈を消し視神経を和げよ……。(肺病者は精神健全なりと。否、神経過敏なるものなり。精神健全と神経過敏とは本質を異にす。神経過敏には、晝、音響、夜、電燈の光を和げざる可からず。音響は之を和ぐることに困難なれども、電燈を消すは簡單。夜電燈を消し視神経を和げよ。云々……)(同)

第四、病室に寒暖計を備へよ……(病には梅雨の候、油断すべからずと云ふ。一昨日(昭和十一年六月二十三日富山市)気温八十八度。昨日六十八度。特に二十度を高下す。病弱者堪ふる所にあらず。看護者深甚の注意を要す。病室に寒暖計を備ふることを必要とす。云々……)(同)

第五、音響について隣人相扶けよ……。(隣人福島氏河合氏知らずして、ラヂオ蓄音機を樂しむ。家人行きて中止を懇願す。直ちに承諾寂々たり。感激辭を知らず。拙き揮毫を毎日送る。この悪筆名曲の趣味の幾百分の一ぞ。慚愧々々。病者の爲め音響について隣人相扶けよ。云々……)(同)

第六、保護者言葉を慎しむ常に和げよ……。(病者日に順調、喜悅満足なり。恢復理由の中最も大切な精神安定につき重要な一條件は私の態度なりき。精神安定の爲めには唯一保護者にして且つ責任者たる私の言語、態度の反映絶大なりしこと想像以上なり。保護者言葉を慎しむ和げよ。……)(同) 以上の各項を二百日間の私の日誌に毎日書いて我を戒め、我に對する注意として病者保護の標準とし

た。あらゆる點に於て缺點の多い私は、少しでも油断し且放心せんか。直ちに失敗又は失言して病者の神経を刺戟し悪化せしむること明瞭であつたから、病人に對する注意と云ふよりは、私に取つての戒めとして毎日書いたのであつた。尤も今夕を期せられない重態の病人は、凡て看護人に全幅の信頼を置き、自分は只苦しい苦しいで臥床安静を餘儀なくさせらるゝのであるから、病氣に對する對策の責任は病人にあらずして全部保護者にあるのである。

病人には絶対安静を強ふるも看護者の方でバタ／＼して騒ぎ廻つては安静どころではない。病人に安静などと言はずとも、看護者側で絶対安静の態度を取つて居れば、病人は自ら安静になるのである。醫者は安静を病人に命ずる以前、先づ家人に安静を命ずべきである。斯様にして相俟つて病氣は恢復し、家人一同愁眉を開くやうになるのである。

#### (四) 本人の努力

一昨年の春病床に倒れ、本年の春まで二箇年以上約九百日起き上ることが出来なかつたのであるから、本人の努力も並大抵のものではなかつたのである。而して本人も段々病氣に對する理解と研究の結果、本人自身の努力として見るべきものは、醫者の言を守りて安静と厳格な時間的の生活をしたのは勿論であるが、特に注意すべきもの二つあつた。

その一は食物であつた。この病氣は滋養が大切であると誰しも言ふ。然しそれは高價な食物を必ずしも

言ふのではない。滋養に富んだ食物をいふ。併し永い間の臥床の爲めに、如何に胃腸が達者でも消化不良に陥り胃弱を起し榮養を得ず、遂に衰弱して倒れてしまふのである。それについて唯一つの對策は能く嚙んで喰べる。細嚙が最も大切である。どうせ寝て居る身體であるから一日中かゝつて喰べて居つても差支ないのである。さうかと言つて流動物だけでは滋養にならない。固形物をよく嚙んで喰べるのに滋養の原理が含んで居るやうに思はれる。そこで病者は一口二百回嚙んだ。如何なる食物も口に入れて二百回嚙んで居れば、凡ては流動物以下になつてしまふ。故に一回二時間位かゝつた事もあつた。そして三食をやつたから如何に食物の爲めに時間をとつたか想像すべきである。願が疲れるとよく不平を云うたがそれでも辛抱して細嚙に努力した。その甲斐あつて一時は瘦せて骨と皮ばかりになり、哀れむべし骸骨の様になつて居つたが、段々少しづゝ恢復して今は發病以前よりも肥つて居る。病後急に肥ゆるのは危険だといふが油斷するからだ。油斷をせざれば、肥えても危険は先づ無しと言つてよからうと思ふ。これが病者の努力の一つであつた。

その二は新鮮な空氣を取り入れること。これは最大要件の一つである。如何に空氣のよき地方に居つても室を密閉しては、戶外は千金の價値ある空氣に満たさるゝも、室内は空氣が汚濁して何もならない。晝夜を通して新鮮の空氣を吸ふことが何よりも大切である。

一昨年の春は室内の空氣を暖かにする爲め室内にストーブを置いた。寒暖計は常に六月頃のやうであつた。ストーブの火は煉炭であつたから頭痛がすると不平を言つて居つたが、暖氣が必要だと思つて強ひて辛抱して居つた。もとより室は密閉して、看護婦は常に側に居つたから、空氣の汚濁さは推して知るべきであつた。

然るに病人は勿論私も色々な書物を読んで新鮮の空氣の吸入は唯一の條件であることが分つたから漸次室内の空氣を轉換することに注意しはじめた。その内氣候が段々暖くなつたから一層それに努力した。そして亦寢室を少しづゝ夜あけて寝るやうに訓練し出した。かやうに眞夏になつては全部開放して寝た。私は幼少の時代からどんな眞夏でも夜露が身體に毒だといふので、雨戸は必ずしめることにして居つた。然るに一昨年の夏は全部開放して夜寝たが、それは私にとつて全く破天荒のことであつた。しかし、それが習慣となると、實に氣分のよいものである。

尤も夜露は餘り善いものではない。しかし戶外で寝ては悪いが、室内では一向差支へない。ところが夏が過ぎて秋になり涼風立つやうになつても同じく開放しであつた。尤も吹き通しはよくないから病室の三方を閉めて一方は戶外に面して雨戸も障子も入れなかつた。私も亦同じやうな生活をした。室内に火鉢などは絶對に入れないのは勿論であつた。さうしていよいよ冬となつた。病者は依然として一方の障子を開いて寝て居つた。但し寒風を調節する爲めに冬は蚊帳を吊つた。これ等も耐寒策として非常に効果があつた。私は段々に閉口して來たが、それでも少しだけ開けて居つた。少しだけでも開けて置く

と寒風往來して室内の寢息の臭氣などは全然なく、常に清淨の氣が室内に漲つて、言ふべからざる氣持のよいものである。その年の春は煉炭ストーブを入れて、頭痛を忍んで室内を密閉して居つたものが、同じ年の冬には室内に火氣絶對になく、雨戸をあけて眠つたとは何たる變化であつたらう。尤も床の中は出来るだけ暖かくして電氣アンカのやうなものも用ゐてゐたが、只呼吸する空氣のみは新鮮なものを取るといふことにしたのであつた。

私は之を見て、北國は肺病患者が多數に出て惱まざるゝと云ふも遣り方によつては反對であると思つた。北國は雨が多く且雪が數ヶ月に亘つて降るが、雨と雪に戸を閉すから悪いのである。東海道は雨と雪が少ない爲め、比較的戸を開くからよいといふに過ぎない。併し若し北國に於て戸を常に開くことにすれば、室外の空氣は雨と雪の爲めに一切の塵を無くし却つて空氣は清淨である。それに比して東海道の空氣は却つて塵が多いわけである。故に室を開放して戸外の空氣を満喫すれば、北國の雨で洗はれ、雪で淨められた空氣は新鮮そのものである爲め、肺病には北國が却つて好療適地となると思はるゝのである。昔は肺病の爲めに暖地へ暖地へと向つたが、この頃は寒地を選んで療養する風が流行しだしたのも、要は新鮮の空氣如何にありと云ふことに歸するのである。

病者は一大決心を以て新鮮の空氣に向つて戦つた。その結果は上乘であつて遂に病氣を克服した。肺病は難病であつて、決して簡單なものではない。併し完全に治る病氣である。殊に放縱生活の人が

肺を侵され一旦治つて禁酒禁煙し、起居規則嚴重になり、前より健康になつた人が無數にある。要は勇氣である。決心である。信念である。必ず突破して全勝を博し得るのである。

### (五) 病者への慰安

元來健康であつたものが苦勞と艱難の爲めに病氣になり、五十以前に死んでは祖先に對して申譯ないといふ氣持になり、一生懸命に私は努力して恢復を祈つた。そして何でもよいから病人を慰めるものがないかと考へたが、瀕死の病人には何も與ふべきものがない。

そこで私は拙い三十一文字の歌を毎日一首又は二首作つて病人の枕頭に張つた。病人はそれを唯一の慰めとして待つやうになつた。それは千日の歌と云ふので、千日間歌を作り慰めてやる内に本人も必ず治るといふ意味で作つた。それが四百日経たぬ内に段々よくなり、且偶然にも議會が解散され、選挙が初まるやうになつたから、作歌は半途で中止したが、兎に角毎日作つて枕頭に張つた。

一日たてば残り九九九を歌の中に入れ、二日経てば残り九九八を詠み込み、十五日経てば九八五を讀み込む仕組にして歌が毎日進んだ。次の如きものであつた。

ひと日過ぎぬ、九百九十九日さへ、唯一と時の夢と越すらん。

二日過ぎぬ、あとは空々矢の如く見事健康の的をこそ射れ。

三日過ぎぬ、九九七日たてば苦々無しとしばし辛棒するぞ尊き。

四日過ぎぬ、よくくむつるべ廻るごと月日経つなり笑うてぞ行け。  
五日過ぎぬ、よく喰いよく寝て知らぬ間に立ちつ笑ひつするぞ嬉しき。  
六日過ぎぬ、らく苦世を渡るならひなり病も樂の種にぞありける。  
七日過ぎぬ、苦くみ出せば限りなく樂の泉の湧きてこそ出で。  
八日過ぎぬ、病苦苦にせぬ自信こそ神の賜ひし力なりけれ。  
九日過ぎぬ、句々一時の心配も樂しき庭の思出にせん。  
十日過ぎぬ、よくなれば尙しめくれ、態度慎重、あとは上乘。  
十一日過ぎぬ、忘我安靜の人にして、苦やく抜けたる心地こそすれ。  
十二日過ぎぬ、病苦ややよしと油断せず心ひきしめ敵に打ち克て。  
十三日過ぎぬ、深山の奥にさくはなのごと静なればよき實結ばん。

(以下四百日程略す)

病者はこの十三の歌を非常に喜び枕頭を離さず、深山の奥の花など心に思ひ、心をそこに遊ばせてやつて居つたと云つた。以上のやうな歌は拙の拙なるもの、識者の目には馬鹿げて話にもならないが、病者は毎日出来るのを樂しみに待つて居たのであつた。

世の凡ての人に告ぐ。家人の病氣に對して何よりも大切なるは、主人が病人の側に出来るだけ多く居ることである。主人が公務その他の用務が終れば、サツサと歸つて、家庭の病人を見舞ふのが何より效

果があるのである。病人は主人が今何をして居るかをよく知つて居る。公用の時間中は凝つと辛抱し、時間すぎれば一刻千秋の念で待つて居る。故に途中道草をせず歸つて病者を見舞ふべきであつて、殊に長引く病氣であればある程、主人は早く歸つて見舞ふべきである。家族の少ないところでは、一層主人を待つものであるから、天下の人々に告ぐ、人間は一度は病氣で死ぬのであるから、今日は人の身、明日は我身である。人生病んで寂しい思ひほどなきけないものはないから、家族の病氣には全力を盡して見舞はなければならぬ。

主人が心中病人を嫌つて夜遅くまで何處かで遊び、お土産など持つてかへつても、そんな物を欲しいとは思はない。お土産がなくても早く顔を見せて親切にしてやるのが何よりで、死んでも極樂に行き、あの世にあつて我を護つてくれるであらう。

世のすべての人よ、家庭の病人は出来るだけいたはらなければならぬ。非常時局下に於ける銃後の勤めで、また人格の香りとはい、これ等を言ふのである。

### 三、恢復の樂しみ

昭和十一年八月十六日。この日富山の舊盆であつた。この頃には大分病氣もよくなり、危機は過ぎて曙光を認め得るやうになつた。

『偉行録』の文中、「本朝曉雨止み静かなり、遙か讀經の聲を聞く。云々」「君子以下子供四人を引具し自動車にて寺々を廻り花を献じ香を焚き、それより觀音堂に行き香華讀經の後子供等は手製の壽司、近傍より御飯を徴發して満足大なるものありたり。」と記述し、「滿德寺にて先祖代々の墓前に立てる子供等は嬉々として花を立て燭を献じ線香を燻らせ居れり。若しそれ五月、彼女幽明處を異にせば如何。彼等は母を憶うて泣き崩れ我又斷腸の思ありしならん。云々」又、「世の人に告ぐ。病の前には眞劍なれ。ある限りの努力を拂へ。悔ゆるも遂に及ばざればなり。云々」と記してある。

恢復後の樂は言ふ迄もなき事。何が滿悅だと言つても、瀕死の病者の恢復にまさるものはない。

## 結 論

笑ふ。悲しむ。怒る。これ等は恰も雲の如きもので、去つて跡がない。天地の悠久は別に儼存して居るやうに人間の生命の本體は永遠に盡きない。死も一時、生も一時、超然として別に眞理の本體があると悟つて見ても、哀別離苦は如何ともしがたい。出来るならば健康で、そして永く壽命を保ちたい。しかも最も嫌なものは病氣である。病氣の内でも結核は全く御免である。しかも病者の數は多數に上つて居るから、これに對し適當の策を講ぜずばならぬのである。

醫術は進歩した。微に入り細に互つて研究は進められ、更に刻々に進歩しつゝある。

併し遺憾ながら結核に對する精神方面の療法については充分に研究されてゐない。投薬のみが能ではない。精神の力を借りて病を征服することに就いての研究は、まだ前途遼遠である。しかも何ぞはからん、この病は精神力に待つものが非常に多いのであらうとは。

精神に關する研究は夫自身一方に於て進んで居る。哲學の研究は論理、心理を兩翼として科學的に立派な成果を擧げて居る。信仰の方面よりの精神問題の取扱ひは永い歴史と共に燦たる光を放つて居る。たゞ病氣に對する精神力の効果については、まだ研究は出来て居ない。世の醫術及びこれに關する先覺者達に乞ふ、醫術を中心としてあらゆる角度より精神力の研究し、科學的の一大成果を得て貰ひたいと。

依つて死病と斷定されて恐怖に煩悶する哀れなる患者に福音を與へ、彼等に安心と確信を注ぎ、暗より明に、失望より希望に、一日でもその氣分で病者が過ごすことを得ば、如何程幸福か測り知らないものである。我の得たる肺結核快癒に對する感想は只次の一句に盡く。

天下の識者學者に乞ふ。

肺結核患者に確き信念を與へよ、醫術の限りを盡くして築き上げられたる科學の結晶たる信念を與へよ。

不可能か。否、皇國日本は今や亞細亞の盟主として八紘一宇の大道を一路邁進し、正に六合に遍らしめんとす。弱きものを強からしめ、衰れなるものに安心を與へんが爲めの聖戦は今や酣はである。この秋に當り、一つの結核菌を征服し、萬民に安心を與ふる研究ぐらる、皇國日本の權威にかけても出来ないことは無いのである。必ず出来る。たゞ努力のみ、たゞ努力のみ。滿天下の識者莫はくは努力せよ。

## 闘病の三大原則

女子師範學校  
校長

丹澤美助

(宮城縣)

### 一、意志の力で結核を征服

世の病ひに悩める友よ、病ひは確に人生の大なる不幸である。されどこの不幸を轉じて幸福とする能はざる人は更に大なる不幸である。熱々世上を見るに、多くの病者は日々の病苦と經濟上の悩みと將來の不安との三重の脅威に襲はれて、己が前途の暗黒に人生の悲哀を叩つのが常である。こは眞に同情の涙を禁じ得ないところである。殊に身は結核病に罹つてこれを不治の疾患と思ひつめ、絶望悲觀の極、自ら死を急ぐの結果となるもの多きを見ては、唯々痛惜の外はない。

されど、友よ、結核は決して不治の病ひではない。否々、病者の精神、覺悟に依つては嘗に己が健康を取り戻すのみならず、更に進んでは己が一生に健康上の尊き體驗を得て、幾多人生の教訓と感謝とを

味ひ、一時の不幸は却つて生涯の幸福を確立する基となるのである。

回顧すれば、余の過去は重き肺患の爲めに眞に苦惱と悲痛との連鎖であつた。されど勝利と感謝とは遂に我が上に恵まれて來た。余は茲に同じ惱みに惱める世上多くの病友の爲めに、余が既往に於ける病生活の體驗を語らんと思ふ。

余は生來體質虛弱にして、中學を卒へ東京勉學の頃より病弱いよく加はり、職を山梨縣師範に奉ずるに及んで病勢漸く募り、遂に重き肺結核となり、醫師は頻りに轉地療養を勧めしも、當時余が境遇は之を許さざるのみか、公務上あへこへに極寒極熱併せ來る北海道旭川に轉任の餘儀なき事情となり、氷點下何十度と云ふ猛烈なる寒氣と戦ひつゝ、二年間を石狩河畔の風雪に過し、更に又雪深き越後高田の師範に轉ずることとなつた。かくて、元來の病弱と職務上の無理とが募つて、遂に大咯血數回、醫師は窃に家族の者に再起の頗る至難なるを告げた程であつた。時に余は三十五、家には老いたる母あり、乳呑兒を抱へたる妻あり、又學校に通へる弟と子供とあり、一家正に七人の多勢を擁し、加ふるに年來父より殘されたる多額の負債もあり、さらぬだに多年の病苦と負債との二重の惱みに日夜痛心せる余は、茲に俄然更に大なる鐵槌を下されたのである。眞に絶體絶命、暗黒の幕は一時に我が前にと切つて落された。余は床上に輾轉反側して、幾夜をか我が冷かなる運命に泣き明かしたのである。されど、古聖は「我れ弱き時に即ち強きなり」と云つた。窮鼠猫を嚙むが如く、我は起ち上らねばならぬのだ。かくて幾日かの絶望の後に、遂に暗中一道の光明は余が胸にと輝いで來た。余はかくて茲に猛然として起ち上つた。「自分の病氣は自分で治さねばならぬ。」さうだ、希望に躍る己が精神の力と最新醫學の示す治療法とに依つて、當面の病敵を征服せねばならぬ。世上、病者の不幸は病ひに對する「恐怖」と療養上の「無知」と「生活の不安」とから遂に悲しい死を急いでゐる。この境地を克服するところに勝利と幸福とは恵まれて來る。

療病の第一義は先づ恐怖心を去つて大膽に病ひに立ち向ふことだ。さうだ、先づスタートは「醫師よりも意志だ。」即ち己れの精神だ。余は遂にかく悟つて來た。あゝ自分は、療養の「金」に恵まれてゐない。然し金にも勝る「意志の力」は天から恵まれてゐる筈だ。さうだ、憂ふることはないと小躍りして起つた。

かくて、一方には最新醫學の教ふる治療法を徹底的に遵奉すると同時に、他方には我が心を養つて大膽に勇敢に病ひに面接し、之と大なる戦ひを開いた。さうだ、兵法の極意は攻勢を採ることだ。病敵への果敢なる突撃だと叫んだ。かくて病軀を提げ、日々の職を奉じつゝ、闘病茲に三年、勝利は遂に我れにあつた。

爾來、二十有餘年、今やありし日の不幸は大なる幸福と蘇つて、健康は常人に倍し、嚴寒酷暑、あらゆる困苦に堪へ、登山、勞働、運動、研究、年將に六十に垂んとして而も壯者を凌ぐ活動を續けると同

時に、我がこの天與の病體験を世の多くの同病の士に語つて、到るところ病友を幸福にと導いてゐる。げに今日此頃の余が生活は幸福と感謝との連続である。あゝこは正しく天が病者に與へた一大餘慶と云ふべきである。

余は信ずる、人生の最大不幸は世の所謂「不幸」ではなくて、その不幸を徒に悲觀して之を幸福に轉回するの氣力を缺くことにあると。苦を樂とし、禍を福とする人に取つて世に不幸てふものはない。同病の友よ、余は心より病友の境遇に同情すると同時に、一日も早く病人生に一大奮闘を開始し、上天の餘慶と身の幸福とを取り戻されんことを祈つて止まないものである。

## 二、闘病の三大原則

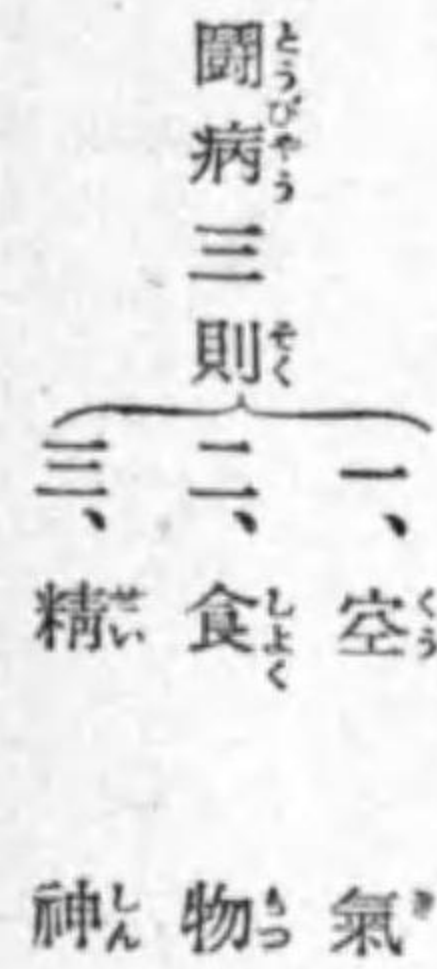
一樹の蔭、一河の流れも亦他生の縁、同じ病ひに惱める友に余が闘病の體験を傳へ、不幸の友に更生の喜びを語るは何たる上天の恩寵であらう。以下余が病戰の跡を辿つて、世上病友の奮闘に資せんとするものである。

先づ第一に療病に最も貴ぶべきは、病者は己が病患をば天が與へた人生健闘の絶好機會と感じ、勇敢に病敵に肉迫して必勝を期するにある。徒らに神經を尖らせず、身の不幸を吐かず、病患も亦人生途上の一場面と觀じ、靜に禍を轉じて福と爲すの道を策するにある。焦る勿れ、悠々病生活を感謝

しつゝ猛然起つて勝利獲得に邁進することである。

第二に心すべきは、結核病に對しては今日の處、病菌の撲滅に絶對有效なる藥物の未だ發見せられざる事である。されば一旦結核病に罹らば徒に藥物にのみ頼らず、藥物は唯之が補助と考へ、別に自然療法、榮養療法、精神療法等に依つて治癒を期することである。然り、病者は宜しく現代醫學が教ふる極めて合理的なる攝生法と、自己精神の力とに依つて療病の一事を全うすることである。「自分の病氣は自分で治せ」是が療病の第一法則である。

第三に心すべきは、結核病は上述の如く絶對有效の藥物なしと雖も、世人の信ずるが如く然かく「不治の疾患」にあらざるのみか、自己の精神、自己の攝生に依つて神祕的に偉效を奏し、乾坤一擲、暗中無限の光明を發見するの一事である。即ち結核病に對しては物心二界の合成力に依つて徹底的に勝利を博することが出来ることである。この一事を確信するにあらざれば、千萬の治療苦心も、畢竟は無益徒勞に終ることを知らねばならぬ。さて然らば病者の奉すべき治療の方法や如何に。そは、闘病の三大原則是れである。





## (一) 空氣に就いて

結核病は前述の如く藥物を以てしては到底治癒を期しがたく、藥物は唯單に對症的、補助的に止まるも、天に情あり、天は決して人を捨てず、結核病治癒には藥物の外に別に絶對に有效なるものがある。それは「空氣」である。世人は空氣の極めて大切なることはよく之を知れるも、而もそれは朝早く起きて五分か十分よき空氣を吸はゞ可なりぐらゐに心得てゐる。それが抑もの大なる誤りである。一日二十四時間の中、五分や十分よき空氣を吸へばとて、残る二十三時間と五十分の間悪しき空氣を吸はゞ何の得るところぞ。空氣療法とは實に全日全夜二六時中、絶えずよき空氣を吸ふことである。酷暑嚴寒一年中、何れの時にても夜となく晝となく絶對に窓を開放して、恰も戶外露天に起臥するが如くなるをいふ。従つて風雪窓を打つ嚴冬の候と雖も、夜間も悉く窓を開放して、絶對に戸を閉めざることである。この一事を大膽に徹底的に實行するにあらざれば、勝利は絶對に期し難しと知れ。

而してこの「絶對開放空氣療法」を實行するに就いて、特に注意すべきことが二つある。

一、風を避けること。

二、寢冷えせぬこと。

である。依つて風荒き日は外出せざるは勿論、室内にあつても、枕元に衝立様のものを置いて、直

接の風を受けぬやう、又夜間の突風に備へるやう注意すべきである。風若し強からざる時は、風先きの障子を閉め、反對の側を明け置くを可とす。

寢冷え及び濕氣防止に就いては、腹部を腹巻毛布類を以て覆ふを可とする。かくすれば雨も雪も霧も何等意とするに足らぬ。我が指導せる北海道の某女の如きは氷點下二十度の嚴寒、雪片顔を打つも尙よくこの一事を貫行して健康を獲得し、今は滿洲新京に嫁して幸福なる家庭を結んでゐる。故に結核病者は四時絶對開放空氣療法を斷行するにあらざれば、他の如何なる療法も遂に效なしと知れ。

終りに「空氣」と並んで大切なるは「日光」なるも、日光療法は素人が不用意に行ふ時は大なる失敗を演ず。こは醫師の嚴格なる指導の下に極めて學理的に行ふにあらざれば思はぬ悔いを殘す。即ち朝夕の極めて弱き日光を受くるはよきも、日中殊に盛夏の頃の烈しき日射は却つて害あり、斯る時の日中散歩には必ず洋傘を用ゐ、直射日光を避くるを可とす。

尙、空氣療法と關聯して注意すべき事項を述べれば、

一、寒中と雖も常に火氣を避け室内空氣の清淨を保つべし。世には火鉢、ストーブ等に藥罐又はバケツをかけ湯氣を立て置かば充分室内の乾燥を防ぎ得べしと心得るもの多きも、余の實驗に依れば、一個のストーブに依つて二十坪の室内空氣の乾燥するを防ぐが爲めには、五百五十個のバケツに水を入れ置くにあらざれば、火氣なき時と同様の濕度を保つ能はざることを知つて大に驚いたのである。

一、されど若し保温装置なき爲め寒さに堪へざる時は、堪へ得るまで厚着しても尙且つ空気が清浄なるものを吸ふを可とす。由來結核病者はよく感冒に罹つて病勢を亢進するもの多きも、こは室を閉め切り室内外の氣温の差の甚しきが爲めである。感冒を防ぐ唯一の手段は開放空氣療法である。この點特に注意を要する。彼の滿洲に結核病の多きは、二重ガラスを以て室内を密閉し空氣を腐敗せしむるが爲めと、室外は零下三十度、室内は二十度と云ふが如き、氣温の差の極度に甚しきに依る。

三、病者よ、時に發熱することあるとも毫も意とする勿れ、かゝる時は心を落付けて靜かに開放空氣中に安臥すれば自然に下熱するを見る。

四、運動は過勞を避け、歩行程度に止め、輕き疲勞を覺えなば中止すべし。人或は絶對運動嚴禁、徹底安臥を尙ぶものあるも、こは動もすれば精神的にも身體的にも萎縮し面白からざることあり、病狀に應じ、適度の輕き運動は、身體の諸機能を圓滑ならしめ、且つ氣分轉換にも有效である。

五、入浴は餘り繁からず、又熱き湯に長湯せざるを可とす。

六、冷水摩擦、乾布摩擦、靜坐、深呼吸等は適宜漸進主義に依つて之を行ふべし。

七、轉地療養は本人の氣分、家庭の事情等に依つて之を決すべし。無理なる轉地は却つて悪化を招けるの例證枚擧に遑あらず、若し轉地するならば夏は山へ、冬は海へと志すべし。盛夏の頃海水浴を行ふが如きは頗る危険である。余も之にて大失敗をした。

### (二) 食物に就いて

結核征服の武器は胃腸である。世間では結核で瘵れたと云ふが、實は胃腸無力の結果病敵を征服し得ずして瘵れるのが事實である。若し胃腸さへ強健ならば結核に罹らぬのみか、罹つてもよく之を撃滅することが出来る。されば結核征服の最大武器は胃腸の強健である。故に空氣に次いで重要なるは食物である。従つて病者の取るところの食物は最新營養學の示すところに基き「胃腸の整理」を爲すを以て最善とする。然らば胃腸強化、體力充實、病敵撃滅の根本原理如何と云へば、そは營養攝取の最高能率化で、即ち

- 一、節食完全咀嚼
- 二、間食全廢
- 三、完全營養食の攝取

是れである。世には出来るだけ澤山食せよと飽食主義を唱ふるものもあるも、こは危険無謀である。さらぬだに胃腸弱きものが運動せずして多食せば必ずや胃腸を害し、消化吸収を妨げ、結局は營養の目的を達することが出来ぬ。故に食量は可成之を節してよく之を咀嚼し、之が有效能率化の徹底を期することが最も賢明である。要は胃腸を整理しつゝその結果を價値化するのが第一である。左に注意事項を列

舉する。

一、若し一度胃腸を害せんか、一二週間は之が恢復に費され、損失極めて大である。故に胃腸整理、並びに之が強化は結核栄養食上の第一義と知れ。

二、従つて間食を全廢し、食事と食事との間に必ず五時間を置く可し。是れ食物消化に要する時間と胃腸に休養時間とを與へんが爲めである。

三、栄養食として余の取れるものは先づ主食として七分搗米、胚芽米を愛用し、之に動物性蛋白質及び脂肪として鶏卵及び牛乳を用ゐ、副食物は少量の魚肉と極めて新鮮なる野菜を可成生にて食し、若し獸肉を用ゐる場合は消化吸収をよくする爲め之を挽肉となし極めて少量に止めた。

四、大根、トマト、玉菜、人蔘、ネギ等は多く生にて愛用し、可成野菜中に含まるゝビタミンを失はざるやう注意した。

五、新しき果物は食後間もなく少量づゝを用ゐた。

六、酒、煙草を廢し、時を選ばず常に「生水」を愛用した。生水愛用の効果絶大なるは茲に詳説の暇なきも、三十年來胃腸病に悩まされし余は、これに依つて持病を一洗し今日の健康を得た。

七、世には效果不明の人工栄養剤を用ゐるものもあるも、之等に迷はざるゝことなく、栄養學上確認せられたるものゝ外は、可成自然食を合理的に攝取するを以て尊しとする。

八、最初にも述べた如く、今日のところ結核を根本的に治する薬はない。病者は従つて種々なる宣傳に迷はされ、怪しき特效薬や栄養剤等に迷ふこと勿れ、不安焦慮は多く之より來る。

九、なほ大に心すべきは、病者は常に食事に對する好悪不平の念を去り、合掌感謝の氣持を以て食膳に向ひ、楽しんで食するやう心懸くることである。

### (三) 精神に就いて

人生は希望であり、奮闘であり、而して遂には勝利と感謝とである。病者は先づ堅き信念の下に勝利を信じて死の不安を葬り去れ。病者にして若し一度希望を失はんか、如何なる療養も遂に無効である。宜しく病患は天與の恩寵と感ぜ、焦らず、驕がず、膽を据ゑて靜に療養の道を進め。「愚痴」は大禁物。世には汗を流して働いても働いても尙食へぬ人さへあるに、靜に病ひを養ふことを得るとは勿體ない。げに病ひは天が我等に惠める「人生の休憩期」と考へ、三ヶ年間の與へられたる安息日を喜ぶがよい。以下心得べき件々を述べよう。

一、友よ、闘病の門出に於て先づ第一に大切なるは、結核は必ず癒るとの信念である。この信念こそ病敵撃滅の進軍ラッパである。

二、時に病勢に一進一退あるも之に一喜一憂する勿れ。汽車、電車、自動車にも故障は有り勝ちのも

の、沉んや人體といふ絶妙の機械に時々の故障あるは寧ろ理の當然ではないか。

三、焦るは療病上第一の禁物、じつと時の力に一任して快癒の日を待て。一年無事ならば大に有望、二年引續いて無事ならばいよいよ有望、而して三年無事、茲に始めて健康者へ仲間入りの資格ありと知れ。

四、心に平和あらば戦はずして既に七分の勝である。残る三分は時の力である。病者よ、汝の胸に平安あれ、快癒必ず来る。

五、取り越し苦勞は療病の大敵、經濟上の悩み、業務上の悩み、死の不安への悩み、これ等の一切に目をつぶつて現在の靜養に生きよ。友よ、明日を思ひ煩ふ勿れ、今日のことは今日にて足ると聖者は教へたではないか。

六、克己、自制は闘病の一修養、我儘を去り、家人に感謝し、不満不自由を自制し、一切を療病に集注し、物心一如の力に依つて病敵に立ち向へ。

七、家族の者は、徒に病ひを憂へず、その全快を信じて楽しく看護の爲めに戦へ、家人の心理は微妙に病者に反映す。家人の凡てが心明るく朗かなれば、病者も亦自ら朗かなるべし。

八、病者は一旦意を決して入院するも、尙先づ第一に心配になるのは家庭である。次には金のことが不安になる。かくて病ひ其者よりも却つて家事と金の問題とが心勞の種となり、爲めに神経は尖り食慾

は減じ不眠となり病勢茲に募る。されど、病者は斷然これ等境遇上の一切をかなぐり捨て、専心己が療病の一事に當れ、悟るところに敵は潰ゆ。

九、兵法の奥義は徹頭徹尾、攻勢を取るにある。受身は絶対禁物である。彼の敵を恐れざること猶我が皇軍の如く、常に勇敢に戦へ戦へ、大に戦へ、戦ふものには勝利あり。

一〇、更に病者の修養として心すべきは退屈の征服であり、又心の憂鬱より生ずる食慾の減退に伴ふ精神倦怠の一掃である。而してこれ等の一切を救ふものは實に一絲亂れざる規則的生活である。病者は毎日の行事を一定して嚴肅に之を實行し、希望の中に忙しく暮らすことを心がくべし。

一一、病友よ、君は今病床にあつて衰へたる己が肉體を顧み、前途に横はる不安を望んで憂悶の情更に切なるものあらん。

されど、友よ、君がこの人生の一大試練に堪へ、是等の憂苦を一掃して眞に病魔を征服する所のものは、醫にもあらず、藥にもあらず、轉地にもあらず、又境遇の何物にもあらずして、唯獨り御身に藏する「神祕の力」「精神の力」であることを深く自覺せねばならぬ。この自覺あつてこそ始めてよく醫も藥もその他あらゆる療養もその效を奏せん。然り、精神は物質よりも偉大である。

# 合理的な療法で遂に全快

小學校訓導

秋

山

健

(群馬縣勢多郡)

## 一、發病と初期の失敗

「啼いて血を吐くほとぎす」と歌はれた昔から肺病不治の觀念は根強く、徒らに人々の恐怖の的となつて居るが、私が一度ならず、二度、三度と悪化を重ねながらも、元の健康を取りもどした闘病生活を振り返つて見る時、結核こそ癒り易い病氣であると思ひます。それも治療が一ヶ月後れれば、恢復は三ヶ月後れると云ふ醫家の定説を素直に信じて、初期の中に徹底的の治療さへすれば、極めて平易に癒るのであるが、治療に對する無知は、病を膏肓に導き、結核不治の戰慄の中に死に至る者が多いのであります。

一體結核の發病も再發も、結局無理からで、私の場合等、以前病氣に苦しんだ事がなかつた所から、

病氣に對して不注意で、その上自分の健康を過信して、燃えるやうな功名心の下に長い間、人一倍の過勞を積んだところに、その原因が見出せます。

最初の血痰を見た時に、磊落な醫師は「ナニ風邪だ」と簡単に診断して居り、自分も二日の休養で異狀を認めませんでした。その後大きな呼吸や長い時間の發聲等の際に、時折、胸部に疼痛を感じるやうになり、變だなと思つてゐる中に咯血をしてしまつたのです。今度は肺炎カタルと診断され、それは肺結核の同意語である事を知つて驚愕しました。然し初期の結核の恢復は單純で、大した苦痛を感ぜず、一ヶ月程で、他覺症なしと醫師から云はれ、自分も病氣與し易しと簡単に考へて出勤しました。

その後、無知とは恐ろしいもので、結婚と云ふ冒險を敢てし、母の死、學期初めの多忙等、凡そ結核再發の爲めの好條件にぶつかり、これを乗切ることが出來ず、遂に再發鮮血に見舞はれました。

今度は結核専門醫のN博士の來診によつて、案外進行してゐる事を知り、又その後レントゲン診断の結果右肺に空洞を發見して、博士から人工氣胸療法を奨められたが、種々の事情からこれは行ひませんでした。そして田舎に歸つて慎重に療養してゐるうちに、自覺症も段々と薄らいで、四ヶ月後には復職を許されました。この時復職について、三人の醫師に相談しました所、二醫は可、一醫はもう少し静養した方がよからうとのことでした。今考へれば、あの際もう少し静養すべきであつたのですが、休暇の期限が切れて休職になるのを恐れて、斷然復職しました。初めは勤務に骨が折れましたが、慣れるにつ

れて段々病を忘れはじめたのです。若し上手に身體をコントロールして行けば、茲で私は助かる可能性があつたのですが、既に劇務の地位にあり、縣指定の大研究會等もあり、その中心になつて活動せねばならず、又一方には功名心も湧き立つてゐるやうな有様で、遂に後日の死の苦しみの因を作つてしまつたのであります。

復職十ヶ月の奮闘に再び咯血を繰返し、それでも後任がなくて困ると云ふ學校長の言葉で義理人情にとらはれ、咯血がとまると、無理を続けながら二ヶ月を勤め、後任が見つかると同時に退職しました。思へば恐しい無茶をしたものです。初期の失敗の多くはかうした瘦我慢や、醫學上一顧の價値もないやうな、義理人情にとらはれる所にあります。

以前はそれ程の苦心もなく、すら／＼と癒つたのが、無理を重ねて悪化してゐる身體は以前とは全く様子が違ひ、自覺症状も頑固で、私は今更こんな管ではないがと、あせらざるを得ませんでした。かくて誰もが一度は陥るブランク療法を続け、ある程度の恢復を見ると大膽になり、一舉に病魔を征服せんとする野心を起したり、或は周圍に氣兼ねをして仕事に手を出したりして、また／＼逆轉すると云ふやうな事を幾度も繰返すうち、病氣の方を次第に悪化させてしまつたのです。

黄痘や咳に絶えず悩まされ、熱や血痰は長く連続し、氣持もいら／＼する有様、この間大小十數回の咯血に悩まされました。その中最も凄惨を極めたのは昭和十年の暮で、次々とをかされる齶齒の痛さにた

へ兼ねて、危険信號たる血痰のあるのに、二里の道を自動車に揺られて齒科醫まで出掛けたのは不覺の至りでした。動搖と疲労と寒氣とにやられた身體は、遂に發熱、三十九度八九分の高熱が続いてゐる中に、二日間連続の大咯血に身動きも出来なくなつてしまひました。

主治醫の止血注射も效なく、咯血に次ぐ咯血の末は貧血のため、ブル／＼と身震ひさへ襲ふやうになり、萬策つきて四肢を緊縛して咯血を防ぐといふ情けない有様、主治醫は「患部は兩肺共ひろがつてゐます、かうなつては方法はありません、只辛抱して安靜にするだけです」と傳へました。左右兩胸と頭とに氷嚢をのせられた私は、家人の看護る中であつて、死に直面する靜寂感のうちに仰臥瞑目を続けました。止血後も一ヶ月間は文字通り死體的安靜を守られ、身體を起せる迄には二ヶ月を要し、腰や肩は床ずれで痛み出す有様、その間發聲困難に陥り、喉頭結核かとの不安が増大したが、この併發症は沈黙五十日許りで恢復しました。この極度の貧血と瘦削の恢復には六ヶ月以上かかりました。

こゝに至つて流石の私も空洞性結核の如何に恐るべきかを痛感し、再發、三發への原因は次の點にあつた事を深く反省いたしました。

- (一) 輕症に經過してゐた爲め無意識に結核を馬鹿にして行動したこと。
- (二) 功名心に驅られて再び無理な勉強をした事。
- (三) 再發させてはならぬといふ確固不動の信念を缺いてゐた事。

(四) 再發防止の身體的調節に無知だつた事。

(五) 恢復末期の鍛錬に不充分でもう大丈夫と思ふ頃に油断をした事。等で以上の失敗を再び繰返さざるやう、心中深く期し、正確な療養日誌によつて日々の行動に注意し、徐々に療養書、病理、營養學書等を検討して結核本態の究明に努めると共に、科學的合理主義の療養に奮起したのであります。その後十ヶ月目の診断の際、現像されてまだベト／＼してゐるレントゲン寫眞に見入つて「ウン、悪いね」と主治醫はうなりました。この有様に私は病魔との眞劍一本勝負の立會であることを自覺して、益々療養の合理化に進みました。

## 二、この道をゆく

既に三轉、悪化に悪化を重ねた自分の病體を省み、素晴らしく進歩しつゝある現代醫學の力をもつてしても、如何なる特效的療法もないとすれば愈々最後のはらを固めざるを得ません。今こそ全生命を賭けた背水の陣である。私の生きる道は、血みどろな過去の療養態度を深く省みて、死中に一條の活路を見出す事にあります。即ちそれは自分の有する體力、智力、經濟力、及び環境を綜合した思索を凝らして、わが體質、わが病型に最も適合する療養軌道を確立し、堅忍持久の闘病のみが残された道であります。過去幾多の失敗と環境とに對照し、取捨精選して到達し得た最後の道は、結局自然療法(衛生榮

養療法)の眞摯なる實行でした。今日自然療法と云へば結核療養者にとつては、常識となつて居るが、この眞意を理解しない時は、ブラ／＼療法や成行きまかせの放任主義に陥つて居るのであります。然し正しい意味の自然療法は合理的、基本的な養生法であつて、その内容はブラ／＼療法の漫然たるに比すれば、實に雲泥の差があるのであります。自然と云ふ言葉に迷はされず、病者はその内容に注意する必要があります。

そして病者は結核を征服するか、結核に征服されるか、何れかの一である事を思ふ時、自ら嚴肅ならざるを得ません。この熱意のもとに結核に對する正しい知識と、眞實の療法とを把握した上はたゞ渾身實行に邁進するのみであり、實行の世界には薄志弱行は禁物であります。結核征服の生活には唯一路、鐵のやうな忍耐と強力な實行が必要なのであります。私は以下、自己の闘病、征服の實行要點について述べて見ようと思ひます。

(一) 恐怖心の克服——米國に於けるサナトリウム療法の父と仰がれるトルド氏さへ、その青年時代に、醫師から肺結核の診断をきくや、「私は、死刑の宣告を受けた罪人の氣持がはつきり分つたやうな氣がした」と自傳に彼の恐怖感を述べてゐるが、「あなたのは肺結核です、相當進んでますぜ」と診断されたその瞬間、身體からスツツと力の抜けて行くやうな暗澹たる空虚感、恐らく結核患者の誰もが一度は味ふものでせう。結核不治の恐怖感はそれ程強く、我々の腦裏に潜在意識として入り込んでゐるの

であります。この狼狽の中にも結核に對する知識を掴み、僅かの療養で症状が退却する位の、初期の中は、まだ心に餘裕はありましたが、重症に轉落して、骸骨のやうに成り果てた身體に、頑固な高熱、猛烈な咳や痰、食慾不振、不眠、相次ぐ喀血等の強襲に、心身共絶望に陥つた時、生命の恐怖に心底から戦慄したのであります。實際健康時には悟つてゐた積りでも、それは飽くまでも死の實感から、凡そ遠い健康時の漠然たる觀念でありました。醫師さへ方法なしといふ最後の場合、生命への執着といふものは強烈なもので、執拗につきまとふ複雑多岐の不安に戦くのでした。この不安と焦燥に日夜懊惱する中、ふと、「これだけつくし得たのが自分の分限だ、この際如何にジタバタして見た所で、何等の效がない許りか有害だ、一通り人事を盡したのだから後は天命にまかせるより外仕方がない、死ぬなら死ね」との心境に達しました。最後の一线に到つて、諦めにも似た心境に達し、度胸が据つたのであります。

かうして度胸を据ゑて、死を覺悟すると、不思議にも恐怖心が去り、科學的信念に甦つて、今までの苦痛の症状にも、これのみにとらはれず、この位かと落着いて眺めるやうになりました。かうしてゐる中に幾分づゝ病状が安定して來るのに氣づき、「よしまだ生きられるぞ」と私はかすかな曙光に勇躍したのであります。「さうだ、死とは最後の問題だ、治るか治らぬか、それは未知數であるとしても、自分の全力を傾けて、あの簡單極まる結核菌との闘ひだ、負けてたまるか、然しあせつてはならんぞ。」と自らを戒め、結核の本態と自分の病状とを正視しながら、ともすれば動搖したがる精神を鞭うつたのであります。

この精神的反撥によつて、病状の好轉して來たことを知り、精神的の克服こそ結核征服の第一要件である事を悟りました。即ち結核との闘病は精神をゆつくり落つけて、病氣の攻勢の時にはヂツと必死の努力でこらへ、その中に自分の體力の回復を待つて、今度はこちらから反撥して徐々に病勢を隅へ隅へと追込んで行くにあります。而もこの経過が頗る緩慢であるから、この病氣の性質に反して性急や無理は絶対に禁物で、根氣強い忍耐の力にまたねばなりません。こゝに頑固な精神と不動の信念が必要になつて來るのであります。然るに世間にはこの病者の精神を動搖させ、恐怖感を増大させるやうな事柄が山積してゐるので、病者は自暴自棄に陥つて或は邪教に縋り、迷信に走り、或は奇蹟療法を求め等、正しい療養道を見失つた無知の迷ひから、死へ轉落して行く者が多いのであります。

少くも相當進行せる結核を征服する絶対的條件は、病氣に對する正しい知識と、根強い忍耐と、強靱な持久力であります。しかもこれらを過ちなからしめて、結核治癒の大業を成就させるものは、先づ結核恐怖心を克服する強い信念にあるのであります。

(二) 病患安靜——結核は肩の凝りや、腰痛とは違ひます。絶対に心身の安靜を必要とする消耗性の疾患であります。而も安靜と運動とは治癒の両面であり、これの難かしい事は往々堪能な醫師ですら失



敗することが少くないと云ひます。

私の幾度もの失敗の苦汁も亦この安静と運動との調節の失敗でありました。病が悪化して死體的安静を長いこと守り通してゐる中に、以前あれ程咳嗽、喀痰等の絶止に大童になつてゐた時よりも、著しくこれ等が減少して、安静と症状との深い相關關係の事實を、沁々と知つたのであります。

こゝに於て私は身體の安静に徹底すると共に、病患部の安静を破らぬやう、呼吸、談話、咳、手の使用等にも一層の注意を拂ひ、沈黙を守ること努力しました。そして漸く重態を切り抜け得た後も、食事や看護の時以外は、家人を遠ざけ、面會人を避けて、孤獨に徹し、安静三昧の生活を守りました。

肺病氣質として、自分を健康人らしく見せようと云ふ見榮や、周囲の人に對する氣兼ねから運動を無理に續ける等は、極力避くべきであつて、病の真相を知つて安静を十分に守ることこそ、病患治癒への捷路なのであります。然し安静によつて苦しい自覺症狀が消え、身體の自由がきくと共に安静は益々至難になります。まして病氣を理解することの少し周囲の者は、運動と云ふ事を病氣治癒の絶対條件であると考へ、「肺病は働ながら治せ」「積極的闘病術」等の聲に眩惑され、病者の働くといふ事と健康者の働くといふ事の内容の相違をわきまへず、又肺病にもピンからキリまである事を忘れ、一知半解にも一律に病氣を安静の罪に歸せんとするやうな傾向さへ現れてきます。努力して安静に精進してゐる自分を目して「彼は悲觀してゐる」と評した知人さへ居りました。かういふ周囲の狀態に病者は「なんだ」

といふ反抗心から安静破棄に至るのが常であるが、飽くまで理論的に當然動き出すべき時期までは、安静に徹する事こそ賢明で、それは決して小心翼翼の消極退嬰のためではなくて、他日前進への準備であります。

かくて自覺症狀が消えると共に、極めて徐々に仰臥から横位、起坐、歩行、散歩、戶外生活等の順序で運動に移りました。私はこの際嚴密な療養日誌をつけて、ともすれば逸る心を戒め、前日の運動が今日どんな反應になつて現れたかを見逃さないやうに注意したのです。そして痰の増量、盗汗、尿の着色、睡眠中の空咳、多夢、起床時の倦怠感等は皆運動過多の最初の警報であることを知り、運動のための運動とならぬやうに心がけました。

かく慎重に注意してゐると、自分の體力の限界を知り、どの程度までの運動が差支へないか解つて、この限界を越えぬ程度で、身體に鞭撻と休養とを與へ、徐々に鍛錬の道をたどりました。

凡そ恢復期に一進一退はつきもので、一點から一點へ直線を引くやうには行かないが、療養の奥義は得て失はない所にあります。十を得るために、あせつて逆轉、七を失ふよりは、五を得て失はず、徐々に進むことこそ、遙に得策であります。即ち恢復途上に於ては、

(1) 牽強附會やこれ位は構ふまい等と自分に都合のよい解釋をして、不攝生をしない事。

(2) 他人の如何なる批評や嘲罵にも、反抗、自暴等の精神的煩悶にとらはれず、笑つてゐるやうな態度

でありたい。

(3) 談話、讀書、執筆等は極度に慎しむ事。

(4) 疲れぬ前に先づ休む。

(5) 恢復が好調に入つても、一步一步、堅實に漸進すること。

(6) 直接醫藥を必要としない程度に至つても、全然醫師を離れず、時折醫學的立場から指導を乞ふ事。等は常に念頭におくべきであつて、これ等を無視する時は早晚逆轉することは明かでありませぬ。「進軍に當つては、しばし軍を停めて、前路及び後路を見究むべし」とは兵法の教ふるところであるが、安靜より運動への鍛錬に際しても、この訓へは金言なのであります。

(三) 榮養求真——衰弱し切つて起上る事さへ出來ず、枯木のやうな自分の身體を撫で廻して、先づ肥らなければならぬと痛感しました。病者の體重増加は治癒への目標であります。

結核患者の榮養問題は種々多くの研究が發表されて居りますが、多くを知れば知る程、迷はざるを得ないのでした。一方では極端の脂肪食を主張すれば、他方では純然たる植物食を説くと云ふやうに相反する見解さへ發表されて居るのです。一般には周圍も病者も、非常に多くの滋養物を攝らねばならぬと考へ、肉、魚、卵等の動物性食品が選ばれ、その上大食肥滿主義になります。私の場合には長期に涉つて、實行出來ませんでした。一日六合の牛乳と九ク乃至十五クの卵黄を食餌の中心とすると云ふ或博

士の研究も讀みましたがけれども、動物性蛋白質を過剰にとることは、第一金がかかるばかりでなく、私には食欲減退、倦怠感等に惱まされるやうに感ぜられました。

自分に適するやう色々工夫研究した結果、先づ從來の白米を半搗米に改めて、飯七分、野菜二分、魚肉一分位の標準に決めました。大體の計算から見ますと、晝と晩とに肉や魚の少量、卵一・二個位になります。野菜は新鮮なもの、秋から春までは家の者が小鳥を豊富に撃つて呉れますので、これらを焼いたり、煮たりして、骨ごと丹念に食し、魚肉も高價なものは避けました。そして鮓や其他小魚で骨も内臓も全部食べらるゝやうなものを選びました。食事については十分咀嚼につとめ、時々檢便して咀嚼の程度と消化の工合に注意し、又毎朝便の變化によつて、植物性、動物性共に偏食にならぬやう調節し、食品は自分の身體の狀況に応じて攝るべく心がけました。

その他結核患者の重要な榮養として論ぜられてゐるビタミンBと肝油とを選びました。主治醫に相談して肝油は少量から徐々に慣らししました。勿論これは腹工合に注意し、軟便の時には減量、下痢の際には中止、其他天ぷらや脂肪の多いものを食べた時には相當加減するやうにしました。又果物や菓子等も食後にとつて、間食は絶対に廢し、その他食事の態度として、

(1) 食事の前後含嗽すること。

(2) 十分咀嚼すること。

(3) 食事時間を規則正しくすること。

(4) 食事前後の三十分は安静を守ることに。

(5) 腹部の保温に注意すること。

等を厳格に守りました。一家一同が私の食事に苦心をしてくれたことは非常なもので、長い間、病床に身を横へたまま、何等な事もない私に嫌な顔もせず、そぐ愛情の庇護の中にある事を想へば、食事の際には、心から感謝せずには居られませんでした。禪家には食事五観と云ふものがあるが、一椀の飯をも拜んで食得る心境は尊いものであります。

以上の注意によつて、結核患者につきものといはれる胃腸障害に悩まされる事が少く、大抵食事時間が待遠でした。又誰でも食欲不振の時はあるが、この際病者があせつて、結核に食欲がなくなればもうおしまひだ等と心勞しないことで、たとへ半椀の飯しか攝れなくとも、他に不攝生な生活をしない限り、病状は急に悪化するものでなく、ましてやそれ位で死ぬものではありません。食事の態度を十分に守つてゐれば、食欲は必ず旺盛になつてくるものであります。

(四) 大氣讚仰——肺結核に清淨な空氣の大切な事は今日では廣く知れ渡つて居り、大氣療法として結核療法の骨子をなすものと言はれて居りますが、療養知識の乏しいうちは、周圍の者や見舞人にこの部屋は寒い、病人によくない、蒸氣をたてるとよい等と云はれると、自分でもさう思つて、閉め切つた

り、火鉢を持込んだり、蒸氣をたてたり、今考へると馬鹿げた事をしたこともありませう。然しやがて、消化器の弱いものが食物の選擇に注意すると同様に、呼吸器の弱い者が空氣の選擇に注意せねばならぬことを知つて、斷然部屋を開放しました。初めの中は不安を感じるものですが、寢具を充分用意し、風を直接吹き込まなければ、例へ寒くとも風邪等にかゝる心配はないものです。

私は病室の障子は夏冬共に全部取りはずし、廊下を隔て、硝子障子で外氣に接して居り、これを開放して居りましたが、そのために風邪にかゝつたことは絶無でした。しかし風の日には反對側の窓をあけるやうにし、又北と南、西と東と云ふやうに、相對する窓を開けないやうにすれば、少し位の風ならなか室内には入らぬものです。兎に角新鮮な空氣をとることに十分注意する必要があります。

私は、かく部屋の開放に徹底いたしました。その頃讀んだ米國民結核協會の定期刊行物第一〇一號(Sleeping and Sitting in the Open air)の「一節」或る知名の學者は、戸外に居る人間は、戸内にある人間よりも、非常に新鮮な空氣を吸ふことは明かであるが、最もよく通風の行きとゞいた室にある人間と、同時間の空氣を比較してさへも、百倍ぐらゐるの新鮮な空氣を吸ふことになる。と云つて居ります。といふ記事を見て、開放すれば空氣は戸内でも戸外と同様な新鮮さではないかと考へたのであつたが、その相違の著しいのを知つて、歩行出来るやうになつてからは靜臥椅子をもとめ、庭先の樹蔭で戸外靜臥を十分にしました。戸外靜臥も初め一時間くらゐから徐々にならせば、二週間位のうちには一日中

出来るやうになります。この際筵や傘等を使つて、直接日光にあたらぬ事、風を避ける事等が注意すべき點で、私は風の強い日、濕っぽい日等は廊下で行ひました。戶外静臥を十分にやると、第一に食欲が増し、咳や痰が減ると共に、體重も増し、血色がととのつて来て、風邪等に對して抵抗力が著しくついて来る等、特筆すべき効果があります。

(五)皮膚の清潔と鍛錬——不潔は病者として不快であるばかりでなく、風邪にかゝりやすいので、絶對安靜の時期が過ぎたら、身體の清潔には特に注意を拂ひました。體力の衰へてゐる間は、家人に一日一回位微温湯で全身を清拭してもらつた上、タオル等で足先の方から逆行摩擦をしてもらひました。段段慣れて皮膚が強くなると、ヘチマタワシや薬タワシ等で實行しました。

これらはともすれば弛み勝ちになる療養精神を緊張させると共に、皮膚の鍛錬に役立ちます。冷水摩擦はこれらの鍛錬の過程を経てから取りかゝりました。空氣浴も皮膚の鍛錬として大切なもので、病者は清拭や摩擦と同様に實行に心がくべきであります。これも初めは病床から、手や足、胸等を露出して一歩一歩ならせば、やがて寒中でも裸體になれる程に強くなります。これは方法も簡單であり、體力も大して要らず、病者にとつては最も實行しやすい鍛錬法であります。

唯、その何れの方法を採るにしても、病氣治療への鍛錬であるから、病狀を考へつゝ變通自在にやるべきで、鍛錬の爲めの鍛錬に走らぬやう注意することが肝要です。其他薄荷水一滴を混ぜた一%食鹽

水で含嗽を勵行し、口腔の清潔と共に咽喉の鍛錬にもつとめました。

(六)薬餌の善用——自然療法が盛んに唱へられて來ると共に、自然の意義を放任といふやうに解釋する一部の人があります。彼等は自然療法だからと云つて、結核療養中如何なる場合にも、薬の使用は全く不必要と考へ、咳は出放題、不眠も食慾不振も、便秘も、熱も一向構はないで、人間には自ら癒す自然良能力と云ふものが存すると云ふ。その意氣は壯であるが、その愚は笑ふべきであります。

勿論肺結核に對しての薬は補助的又は對症的の意味しかありませんが、結核に特效的療法がなく、特效薬がないからといつて、醫學を輕蔑し醫師を愚弄すべきではありません。醫師を通じて醫術をもとめ、醫藥をもとめる事は凡ゆる苦痛を感じ、心身を早く快適ならしめて、自然良能力を一層盛んにするに外なりません。故に當然薬を用ゐるべき症狀には速かにこれを用ゐ、症狀が去つたならば直ちに薬をやめるべきであつて、何等の取去るべき症狀もないのに漫然と服藥するのは無意味の事であります。良心的な私の主治醫は常に薬の濫用を戒めて居りました。

尙、似而非科學的な宣傳文で病者を釣る新薬、注射薬、強壯劑等々、盲目千人相手の賣薬業者の宣傳にのつて、若しやと僥倖を願ひ、あれこれと漁り廻ることは、長期に備ふべき療養費を枯渴せしむるばかりでなく、消化力減退の基となり、時には發熱喀血等、病勢増悪の原因にさへなります。病者は信頼すべき主治醫の必要とする薬以外は結核の本態を知つて理智的に構へて批判の眼を光らせる必要があります。

(七)その他——(1)日光……嗜血性の私は直接日光にあたる事を避け、衣類、寝具、食器等便用品をよく日光にあて、消毒に利用しました。

(2)観念法……「この法によつて平癒せずば老衲が頭を斬りて將ち去れ」と白隠禪師が自信をもつて教へた内觀法を、朝夜共に行ひました。

(3)煙草、酒の絶對禁止。

(4)性慾の節制……相當の恢復を見ると絶對禁止は實に困難でしたが、つとめて理智的に押切るやうにしました。

### 三、忍耐の凱歌

病者にとつては健康こそ最大の願ひであり、唯一の眞理であります。結核闘病の五年、血あり、熱あり、不眠あり、多岐極まるこの苦境を突破し得て、再び大地に立つて活動し得る自分を顧みる時、病みし者のみが知る健康の眞の幸福に感謝せずにはゐられません。

思へば主治醫の指導を始め、私の再起を第一義として、看護に、生活に粉骨碎身奮闘してくれた家族の努力、衷心より流れ出る、温い家庭愛の中にあつてこの高恩に報ゆるべく、私は絶えず療養精神を緊張させて、牛の如く黙々と進んだのであります。私の恢復への道は、この忍耐以外に見出せませんでした。

近來「結核は不治に非ず」との聲は大であります、結核は決して馬鹿にしてかゝるべき病氣ではありません。依然として古今を通じての難病であると遺憾ながら我々は認めぬ譯には行きません。只この難症を征服するものは合理的な生活に基く合理的な療養法にありと斷言するのであります。結核征服の生活は決して功を一氣に成就せんとする突撃白兵戦ではなく、飽くまでも辛抱強い持久を要する包圍攻城戦であります。

百戦百勝の秘訣は「敵を知り己を知つて戦ふにある」やうに結核の征服も亦同様であります。熱につかれ、血におびえ、加はる羸瘦に力の盡きんとする時、天を覆ふ入道雲の彼方にも亦燦々たる太陽の輝くことを想起し、あくまでも生き抜く希望を失はず、「待てば海路の日和あり」と莞爾として堪へて行くべきであります。自己の運命よりは斷じて逃避することは出来ません、如何なる慘酷な運命もこれを素直に甘受し、忍苦することによつてのみその運命を征服するのであります。

一度は私の恢復を絶望視した主治醫が、後日レントゲン、熱、血液沈降速度、呼吸、喀痰、血壓等の諸検査の結果、「あなたの病状でこんなによく癒つたのは奇蹟です。然しあなた位辛抱強く合理的な態度があれば、大抵の病氣は問題ではありませんね」と批評しました。これこそ苦しかつた忍耐の美果であると同時に、結核必治の實證であります。



# 安靜療法により全治

組合書記 北原謙司

(長野縣下伊那)

## 一、肺結核は癒るべき病なり

(一) 結核の本體を正しく認識すること 現代醫學の證明では、人間の住する所必らず結核菌ありて、菌を吸はないと云ふわけにはいかなないから、實に結核菌の人體侵入は人類に於ける普遍的現象とされてをります。けれども、その人體が健康體であれば唯單に無害な寄生蟲として存在するのみで結核病患者は、ほんのその一部分の不運者に過ぎないと謂はれてゐます。

例へば、吾々の住居が荒れ果て、修繕することなく風雨に任せてあれば、屋上の草も益々繁茂し、また、大木が雷に打たれて生活力が弱つてくれば、樹の股の微細な寄生木が勢力を得てくると同様、吾々の怖れるのは結核菌ではなく、體力の消耗でなければならぬのです。

世人が一たび醫者から結核病であると診斷されると、恰も之が不治の病氣である如く直感し、周章狼狽の極、或は醫者から醫者へと渡り歩き、或は服薬に注射に種々迷つて、この間に輕症で全治可能のものも重症にしてしまふのだから、無知程怖るべきものはなく、この病氣を正しく認識することが絶對的に必要なのです。この無知識の爲めに癒る病氣も癒らないで非運に泣く人が多いのは、實に慨歎の至りです。かく言ふ私も、無知識から重症になつた一個の標本であります。

一般に結核は不治なりと信じられ、重症の肺病の全癒することが一種の奇蹟の如く考へられたのは、從來の療法が間違つてゐた證據です。今日の醫學では結核は不治の病ではない、合理的規則正しい養生法に従へば必ず癒る。即ち癒りやすい傳染病の一つと云ふ事になつてゐるから、病者はこの信念を常時確保されんことを切望します。其處には實に——沈淪から潤達へ、潤達から希望へ、希望から感謝へ、感謝から歡喜へ、歡喜から全治へ——の道が自ら開けてゐるのであります。

(二) 早期程癒り易い 肺病は早期程短日月を以て癒るから、諸君が若し、

(1) 知らぬ間に體が瘦せてくる場合、

(2) 治療しても容易に癒らず咳嗽ある場合、

(3) 不眠にして寢汗をかく場合、

(4) 粘稠ある黄色の痰が出る場合、

(5) 何んとかく體が熱つぽく何事を行ふにも早く倦怠疲勞を覺ゆる場合、

(6) 何事も落付なく物事にいら付いて痲が昂ぶる場合、

以上の如き自覺症を感じる時には、初期肺結核の疑を持つて、よく醫師の診察を受けて早速絶對安靜につく事です。早期ならば一ヶ月も絶對安靜を嚴守すれば癒るもので、自暴自棄や、狼狽に陥ることは何より禁物です。一日の不安靜は一ヶ月乃至一ケ年も治癒を遅延せしむるものと覺悟しなければならぬ程、肺病初期の心懸は大切で、實にこの期間の一日は何物にも替へ難い貴重な時間なのであります。

## 二、自然療法以外何ものもなし

肺病に特效薬のない事は今日の常識になつてゐるが、溺るゝ者は薬をも掴むの譬への如く、薬劑にたよるのは半面無理もないが、あの家傳薬で治つたとか、あの製薬會社から發賣されてゐる何々薬で治つたとか云ふ實驗談は、その病者自身はそれを確かに信じて疑はないのだが、實際はその家傳薬や製薬會社の何々薬が治したのでもなんでもありません。或はかく信ずることによつてその病人に精神的な慰安を得せしめ、精神活動によつて治療に導いたと云ふ點はあるにしても、是は決して薬劑の功ではない、病者が斯く信じたところの精神作用と、自然治癒の結果の外何ものでもないのです。

月毎日毎の雑誌新聞に肺病治療の特效薬として、賣薬や譯も判らない注射薬が入れ替り立ち替り誇大

な廣告を以て掲載されてゐるが、これ等は取りも直さず肺病薬にはこんなには澤山な薬や注射薬はあるが、眞にきくものは一つもないぞと反對に廣告してゐるものと心得てよろしいのです。醫者にしても神經質な病者、或は胃腸が弱くて食欲不振な患者に對してそれ〴〵適應した薬劑を用ゐるに止まるでせう。かやうに特效薬はなくとも、對象的には薬劑は必要です。

今日結核患者に碌に利きもしない薬を立派に效驗あるかのやうに浴びる程飲ませる者がありとすれば病人を欺き薬九層倍どころか薬百層倍の暴利を貪り私腹を肥やす悪徳者と認めて差支へない。

かやうに、特效薬がないから、或は専門醫が附近にないからと云つて、決して失望落膽するには當らない。道は他に在り、何等憂ふるところはないのです。煎じ詰めれば肺病を癒し得る唯一の道は實に病者自身の有する自然の良能に加ふるに、天然自然の恩恵をとり入れた合理的衛生養生、療法以外に絶對にあるものではありません。

かく述べれば、病氣の治癒は總て病者の有する自然良能の結果なりといふことになるが、正にその通りで、この平凡と云へば平凡な眞理が一般的に顧みられず、餘りに囚はれた他力依頼の犠牲となるのは慨歎の外ありません。

一切のものは皆自然法則の支配下に榮枯盛衰がある。洵に自然界の妙機、神祕力に服従し、感謝し、尊敬する者は自然の恩恵を知る者であつて、其處には既に救助の手が差延べられてゐるわけです。

以下、私の勵行した治病の體驗による養生法を記述して見ませう。

### 三、各種の養生法

(一) 安靜療法 凡そ肺結核治療上、安靜程必要なものはありません。病氣は總てその患部に安靜を與ふれば治癒は速かなので、諸君が骨折や外傷を蒙つた時、それを繃帯で包んだり布裂を以て頸に釣つたりするのは、結局患部に安靜を保たしめれば癒りが早いからに外ならない。

健康部の切傷は癒りが早い、肺組織のやうな軟組織が冒された場合にはその治癒は切傷のやうに速いわけには行かない。切傷でも揉んでゐるは傷口が塞がらないものだが、肺臓は四六時中活動してゐるのだから、その上運動などによつて肺臓の負擔を重からしめてよいわけはない。體を動かすことは運動だから自然血液の循環を速め、それが病患部を荒く流れることになる、結核菌や結核毒素が全身に流出して、病患部を擴大したり、發熱、咯血等有害作用を惹起することになる。よく醫者に通ひながら發熱したり悪化したりするのは安靜を缺くからで、そんな閑があつたら安靜をやりなさいと申したい。人はよく轉地を勧めたがるが、私は轉地によつて一層悪化した經驗を持つて居ります。轉地は旅行によつて第一安靜を妨げ、轉住地の氣候空氣が不馴の爲め悪影響を及ぼすのです。一體病者にとつて永住地或は故郷の氣候空氣程身體に合致したものはない、轉地などは都會の煤煙地帯に住居する病者の行ふことで

あつて、清淨な空氣が在れば日本中何處でも宜しいのだから、空氣に恵まれた地方人の行ふ事ではありません。療養所などは設備萬端行届いてゐるから入所も結構でせうが、凡ゆる病者が總て入所出来る境遇にあるとは限らないから、空氣が清淨でさへあれば、肺病患者の大部分は自宅療養を以て満足しなればなりません。

病室は諸君の家に於ける最良室を選ぶことが必要です。日本の家屋は最良室を客間にあてゝあるのが通例で、家族や病人は日光の射さない薄暗い陰氣な室に起居してゐるが、これは馬鹿氣た風習です。先づ第一に日光の入ること、殊に朝日がよく當り一日中三分の二は日光の射すこと、第二に通風のよいこと、第三に周圍に樹木のあること、かやうな條件を備へることが必要で、それには離室か張出室が最良です。病室は病人の占有にし、家族は同居しないことです。

蒲團の敷き方は頭部を床の間の方に向け、兩縁に最も接近して延べる。つまり最も自然に近からしめ、自然に親しみ、自然の恩恵に浴せしめるやうにし、周圍には松の植木鉢などを配置します。足部を床の間に向ける臥方は零で、永き療養生活中室内を眺められる丈では飽き易くなり、天井の蜘蛛の巣にも氣が引かれて苛立たしく、發熱の原因を作ると云ふやうなことがあるが、これでは治病の成績が擧るものはありません。

臥床の方式は仰臥の方法をとります。横向に臥る癖の人は絶対に避けなければいけない、之は體重に



よつて病患部が壓迫されるからです。仰臥が理想的です。横臥の癖のある病者は、少しでも横向になればさぞ楽だらうと念ふかも知れないが、さういふ時異常な忍耐力を以て我慢を五六回繰返し得れば、もう占めたもので、樂に仰臥法の癖がついて來ます。

この安静法は仰臥してゐれば完全に目的を達せられたと云ふわけではない、手の使用は絶対に悪く、喀血時に枕元にある物品を手を延ばして取るやうな行爲、永き談話、疥癬による大聲等、自重自戒が肝要です。絶對安静期間中讀書は勿論不可であつて、看護人が讀み聽かせるにしても興奮的刺戟的書物は一切禁物です。私は無言生活もやつたので、喀血期には團扇の如きものに必要物品名を書き連ね、指名して用を便するやうにします。

こゝに絶對安静とは、仰臥の姿勢のまゝ糞便はもとより、食事その他一切、看護人の手を借りる安臥状態を言ふのです。

次に、病室内は塵埃が溜りやすいから必需品以外は置かぬやうにする。重症者であれば掃除は掃帚で掃くより濡雑巾を以て拭きとる方が宜しい。寢着蒲團類は二組用意し、交互に日光にあて、充分紫外線を吸収せしめて使用する。

患者使用の器物は煮沸する。痰壺は中にクレゾール石鹼液を入れ、一晝夜經過してから便所に捨て、痰壺には熱湯をかけ消毒します。看護人は病人の器物を取扱つたら昇昇水を備へて手の消毒をする。自宅

療養には是非ともこの程度の消毒法は勵行せねばなりません。之は病者自身、家人、看護人の爲め、乃至公衆衛生上の見地からも亦社會道德上の點からも、勵行嚴守せねばならぬ問題です。

(二) 精神療法 安静療養には精神の安静が何より必要で、精神の安静こそは、肉體の安静以上に重要なりと申さねばなりません。沈靜にして悲觀的な精神や、忍耐力乏しき意志薄弱な精神では、この病氣は到底最後迄押切れるものではない。石に嚙り付いても病魔を屈服せしめないでは置かないと云ふ精神力に待たねばならない。實に堅忍不拔の精神力による信念こそは病者を救ふ原動力です。さればこそ、憂苦、煩悶、狼狽、自暴自棄など、總て自殺にも等しい行爲であります。

反之、輕症者が輕佻浮薄で病氣そのものを輕視し、不攝生を敢て行ふやうな性癖はもとより危険極まりなく、之は徹底的に矯正せねばならない。お祭氣分ではこの病は癒せるものではないから、憂苦に陥らず、さりとして輕佻に流れざるやうに自戒せねばなりません。

結核に冒されると病者は一般に氣むづかしくなり、感情は鋭敏に短氣となる。之は結核毒素の作用と聞いてゐるが、一面永き安臥生活中苛立たしい氣分に支配されるのは是非もありません。精神的興奮が身體を激動させる以上に病患部を刺戟し悪化せしめることは明かで、百日の安静が一瞬の精神的興奮によつて水泡に歸するといふやうな例は、常に病者の嘗める苦杯であります。快方に向ふのは薄紙を剝ぐやうに遅々たるものでも、悪化は掌を反すやうに一瞬に來る。千仞の功を一簣に缺くとはこの事であつ

て、精神の安靜こそ實に肉體の安靜以上に重要な事を了解せねばなりません。

さればこそ、家人並に看護人は同情心、親切心を以て大いに慰安を與へねばならず、病者又修養に努めねばならない。病者に性癖あらば、臥床の見易き個所に尊敬する人の筆になる修養訓を貼りつけ、目に觸れる毎に玩味するがよろしい。私の掲げたものを示せば、

- 一、忍耐は療病の極意、
- 一、怒より大なる療病の敵なし、
- 一、克己は征病の捷徑、

その他、安靜第一、油斷大敵、精神力、克己心、日々是好日、療養三昧、大悟徹底、安心立命、自然の恩恵と祖先の恵に感謝せよ、等の文字でありました。

若し夫れ憂鬱性の病者が自己の現在及び將來に不安焦燥を感じ出した場合、試みに精神力、精神力と十遍唱へて見れば、不思議にも気分は明朗となり、勇氣勃々として涌き來るのを覺えます。

安靜及び精神療養に於いて、殊に重症者は須らく一に信仰生活に入ること。二に自然を友とする趣味生活に入ること。それには俳句を勧めたい、短歌は感傷的に流れ易いので良くない。三に孤獨生活に甘んずること等が、絶對的な必要條件です。

かくて、今日結核病は不治症ではない、實に癒りやすい病の一つであると云ふ正しき認識のもとに、

病氣そのものを怖れず苦にせず、吾れ神と共に在り、人力を盡して天命を待つと云つた安心立命、大悟徹底した境地に參じ、療養三昧に没入出来れば最早癒つたも同然であります。病者は只今よりこの境地に達し、朗らかに力強くこの人生を生きようではありませんか。

(三) 空氣療法 結核療養には、安靜、精神、空氣、日光、榮養の五大療法は相互關聯的のもので、この内の一つが缺けても、綜合療法たる自然療法は完成されるものではない。

塵埃や煤煙が如何に肺組織に悪影響を及ぼすかは常識を以ても理解されるところで、唯々空氣が新鮮優良であれば氣候の變動による寒暑乾濕は問題ではない。療養地なる故郷或は永住地の空氣が新鮮なればそれが病者に最適なる事は前述の通りです。空氣の寒冷何等怖るゝものではなく空氣の清淨地にある病者が溫暖地方へ轉地するなどは馬鹿氣た沙汰です。歐洲では白雪皚々たる山岳地帯に療養所が設立されて、戶外で日光浴兼大氣療法を試みてゐる寫眞など見ても、このことが首肯されます。寒冷は暑氣に比して決して怖るべきものではなく、皮膚に抵抗力をつけて置けば寧ろ冬季こそは最も治療の成績が擧る時期です。故に新鮮なる空氣こそ最上の良薬と知らねばなりません。

新鮮なる空氣を多量に攝取するには、病室を開放する必要がある。安臥方法で窓や縁際に臥床するのは、尙一層新鮮なる戶外の空氣に近からん爲めでありませぬ。故に病室は四六時中開放して、絶えず新鮮な空氣を流入せしめるのです。實行期は夏季がよく、無風日なれば戸障子二本ぐらゐの開放からはじめ

て差支へない。馴れるに従つて、順次に全部を開放する。五・六月の梅雨期は、氣壓の關係や濕氣多量の爲めに病者の難關であるから、咯血患者は殊に細心の注意を以て加減します。秋季又は冬季に始めるには、二三寸乃至半本ぐらゐからする。開放面は片側だけに止めないと風が荒く流れ去つて、咳嗽や痰を誘發し易いからいけない。防風装置は蚊帳を釣るのが尤もよろしい。風は病者に禁物だから咳嗽の激しい患者は、天井から細長い紙片を、縁際、足部、腹部、頭部に下げて、その動搖によつて風の闖入を知り障子を閉める。

かやうに開放の習慣がつけば、到底臨時も密閉室内に臥床してゐられるものではなく、世人は往々夜氣は有害なものと誤信してゐるが、夜は塵埃の鎮まること晝間以上で、夜間の空氣はまことに結構至極です。四六時中開放されてゐる室内の活花が、密閉された他室のそれより二三倍の生活力があるのを見ても、開放生活の妙味が解せられ、左記の如き効果が體得されます。

- 一、精神が何んとなく爽快になつて療養生活に希望が湧いてくる。
- 二、頭が軽くなつて、呼吸も樂になり、盗汗、顔色蒼白、發熱等の一般症狀が著しく軽減されてくる。

三、順次下熱をはじめ、食欲が増進し、咳や痰の量が減少してくる。

輕症者及び恢復期に入つた半安靜の病者は五月頃より十月頃迄戶外の樹間に日光の直射を避ける天幕

を廻らし、その下に涼臺式寢臺を設けて安臥します。彎曲した寢椅子は如何に工夫が凝らしても馴れないうちは仲々窮屈で、體の何處かが不自然に陥る爲に肩が凝つたり胸痛を覺えたりして安臥どころか苦臥になり易く折角の好調も悪化する場合があります。経験上總て仰臥法則に依り扁平寢臺を勧めます。

夏季になつたら、密閉室内にて先づ五分間位の肌脱から順次にはじめ數日繼續した後、大丈夫といふ自信がついてから、風にも當つて見て全裸の生活に入ります。全裸生活は日中に止めます。皮膚が大氣に觸れれば完全な空氣浴となり、冬季感冒豫防上にも重大な役割を勤めることになるのです。

(四) 日光療法 自然界の諸現象を観察するに、一草一木と雖も日光なくては完全な成育は望まれない。吾々の祖先が太陽を崇拜し之を神として祀り來つたのも、自然界の恩恵に對する祖先の敬虔なる感謝の表現に他ならない。自然界の恩寵を知らない近代人の中に、レントゲンや太陽燈を利用しても無償なる日光の功德を知らない人が多いのは實に情けない。人工紫外線より天然自然の紫外線の方が人力では到底及びもつかない何物かの神秘力が包含されてゐるかも知れないから、結核病者は先づ日光の功德を知らねばならない。私の指導によつて、知人の脊髓カリエスが全治した例證があるが、骨結核には紫外線が無二の療法たることを確信されます。

草木を他へ移植して弱つてゐる時に強烈な日光の直射があると枯死すると同様に、日光は良藥であると同時に劇藥であるから、體温が三十七度以下の輕症者及び恢復期に屬する病者を選んで行はれます。

体温が三十七度二分以上の者、咯血性の者、衰弱甚しい病者には絶対に禁物とされて居ります。  
日光浴には二三月の太陽が最も宜しく、十月より翌年四月迄は午前十時頃より午後二時頃迄、五月より九月迄は早朝七時頃迄適當と云はれて居る。日光浴を行ふには風當りを除ける爲めに背後に屏風を廻らすとよい、先づ第一日は足部爪先五寸ぐらゐを五分間あて、發熱、咯血、疲勞等がなかつたら順次日光に當てる。(圖式参照)

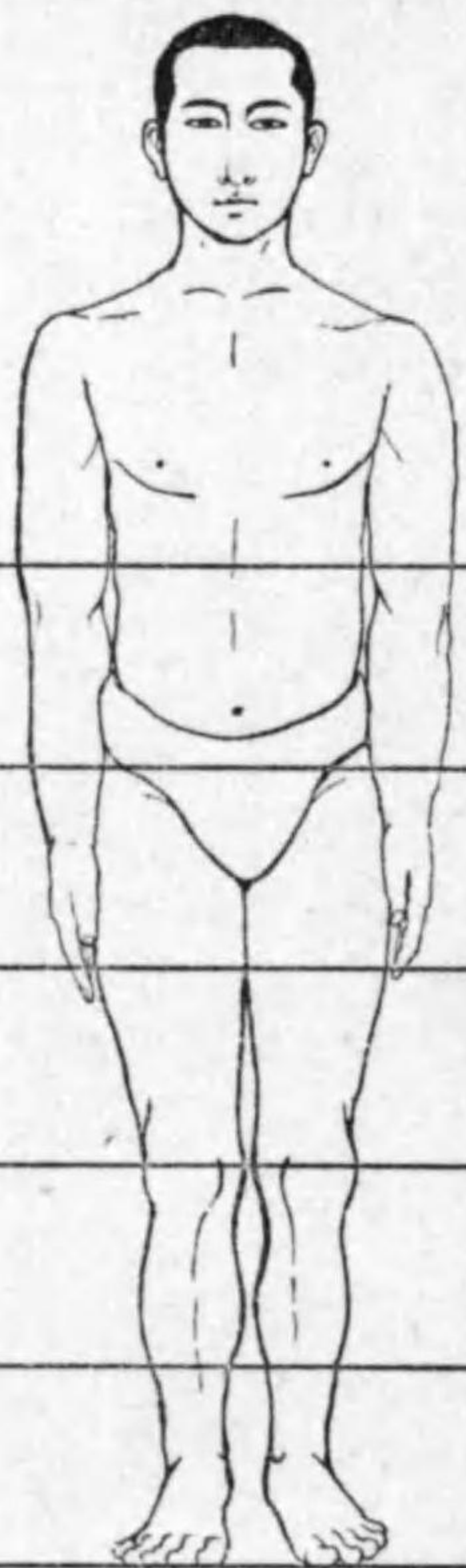
頭部は濡手拭で蔽ふがよい、總て熱と相談であるから、全體あてるやうになつたら、一二時間位迄よろしい。私の方法は胸部以上はあてぬやり方です。

結核患者の大部分の人は胃弱に悩まされるので、私は咯血が止まつた時期から、ボール紙に穴をあけ、それから日光を入れて臍の周圍にだけあて、順次擴大して腹部全體にあてるやうになつたら、頑固な胃アトニー及び食慾不振が癒りました。勿論、軀の他の部分は日蔭にしておくのです。效果としては、

- 一、食慾が旺盛となり元氣が出てくる。
- 一、精神が爽快になり、神経作用が活潑になる。
- 一、白血球が増加して食菌作用が旺んになる。
- 一、皮膚が丈夫になつて、一寸した風邪も引かぬやうになり血色がよくなる。

#### (五) 營養療法

肺病は消耗病であるから、治癒力は、病菌に抵抗する戦士が勝鬨を擧げて、ヒタ押しに押し進むだけのエネルギー量が必要なるわけで、勝負なしでは體は肥えて來ない。それで、普通健康者以上の營養量が必要になつてくる。要するに、營養療法は、澤山食べて體を肥らせることでもあります。



卅	廿五	廿	十五	十	五					
分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅
五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五
分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四
十	十	十	十	十	十	十	十	十	十	十
分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
四	四	四	四	四	四	四	四	四	四	四
五	五	五	五	五	五	五	五	五	五	五
分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
第	第	第	第	第	第	第	第	第	第	第
十	九	八	七	六	五	四	三	二	一	一
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日

この營養が、他療法と共に一致の作戰を以て益々その功績を高めて行けば、本復の道は開けるのです。  
吾々が下痢などの場合、卵や牛乳や重湯を

飲んでゐるだけでは、或る程度の體力しかついて來ない。人體は蛋白質、含水炭素、脂肪の三成分が必要ならばかりでなく、鐵、磷、カリウム、カルシウム、ビタミンA B C Dの成分も必要であるから、各食料品の持つ要素を適當に配合し攝取せねばなりません。故に偏食は絶対に避けて各種類の食物から獨特の成分を補給せねばならない。これが

所謂健康食です。

世人の多くは、結核には栄養ある美食を攝らねばならぬから貧困者が罹れば助かる見込なしと誤信してゐるが、野菜に麦飯漬物と云ふ取り合せの植物食を主食とする農村人が日本人中最も強健な人々であつて、美食に習慣づけられた都會人より以上の健康を保持して長壽に恵まれ、罹病率の少數なのを見ても、美食品の持つ酸性食物より野菜類の持つアルカリ性食物の方が遙に理想的だと思ひます。

肉類の如き動物性食物中には、味覺こそよけれ、それほど栄養價のないものも多い、寧ろ安價な鰯、鰯の丸乾、ちりめん雑魚、櫻乾などが、舌ざりは悪いが栄養價には富んで居る。

### 一、米穀類

玄米食がよいと云ふ人もあるが、三分搗米或は胚芽米。

### 二、野菜類

大根、人參、牛蒡、長芋、ほうれん草、白菜、つまみ菜、馬鈴薯、里芋、トマト、胡瓜、茄子、南瓜、さゞげ、大豆、黑豆、うづら豆、豌豆、ねぎ、玉葱、蕪、ふき、わらび、うど、ぜんまい、胡桃、生飴。

### 三、果實類

水蜜桃、林檎、バナナ、櫻桃、梨、柿、葡萄、莓、蜜柑、枇杷。  
蜜柑は咳嗽と痰を増す缺點がある。

### 四、魚肉海藻類

鰯、櫻乾、丸乾、ちりめん雑魚、昆布、わかめ、海苔、うに、乾えび、川雑魚、鯉、うなぎ、ひらめ、あぢ、鯛。

海魚で赤肉のものは喀血患者には禁物。

### 五、獸肉類其他

豚肉、鶏肉、雞卵、山羊乳、牛乳、強壯劑。

豚肉は調理方法により獸肉中一番よい、牛肉は喀血患者には禁物の上、その他の餘病を併發する危険もあるから先づ用ゐない方が安全です。

下痢症の患者でも、腸結核の如きものでない限り、臆病を捨て大膽に前記の食物を決して不味いと思はず、嫌々食へず、安價な食料品に絶大な栄養價を認め、感謝の心で、實にこれはうまい、血となり肉となると云ふ信念を以て一口八十回以上嚙んで吞込む習慣をつければ、その作用亦一層有効であつて、下痢は不知不識の裡に癒り體は益々肥つて來ます。精神作用の至妙、之が食養法の秘傳です。

私が今日の體力を築いた天然滋養品は胡桃と生飴と山羊乳に負ふ所があります。私はこの胡桃こそ唯一無二の天然滋養強壯品なることを確信して居ります。副作用のない點が植物性脂肪品の特徴です。生飴は糯米を原料として晒さないものを謂ひます。

私の攝つた三食事の品名を掲ぐれば、

(朝食)——胚芽米、大根と人參の生おろし一皿、長芋の生下し一杯、味噌汁に鶏卵の半熟、胡桃五個、生飴一卷(百目を十日の割) 果物、山羊乳一合。

(晝食)——胚芽米、大根・人參おろし、長芋おろし一杯、副食物(前掲の品)、胡桃五個、生飴一卷、山羊乳一合、菓子。

(夜食)——胚芽米、魚肉、椀物、副食品、大根・人參おろし、長芋一杯、胡桃五個、生飴一卷、果物、山羊乳一合。

間食は安静中は絶対に慎むべきで、菓子等は食事と一緒に食べるやうにする。食事時間を五時間隔位に正確に行へば、絶対安静中と雖も胃腸を害する憂はありませぬ。

食欲増進法としては、一、腹部即ち臍の周圍に日光浴を行ふこと。一、大氣療法を行ふこと。一、食事時間を規則正しく勵行すること。一、一定期間内食欲増進する迄は嗜好物によること。一、食後果物を攝ること。

(六) 水 治 病者療病中の大敵は冬季の感冒であるから、皮膚の鍛錬には一般に冷水摩擦が採用されてゐるが、胸部を壓迫したり、皮膚の上下運動により血行を促進する等のため、悪結果に陥り易いから醫師の差圖を仰ぐ可きです。朝の時間に濡タオルを以て、筆で體に水を塗り付ける手心で全身を拭ふの

です。之を冷水塗布と名付けます。

冷水塗布は初步の水浴であつて、夏季から開始するがよく効果も同一です。特に夏季涼臺式寢臺上仰臥の大氣生活に濡タオルで皮膚を蔽ふのは實に爽快極まりないものです。

入浴は病者にとり嚴禁だから冷水塗布は皮膚の清潔法でもある。之を冬季も續行すれば絶対に感冒に冒されない。効果としては、一、冬季感冒の豫防になること。一、氣分が爽快となり食欲は増進し、病者が必要なる神経衰弱が治ること。尚、新鮮な生水の飲用は是亦水治療法の一部門だから、生水飲用の習慣をつけること、日光浴を行ふ病者は比較的多量の生水を飲用しても差支へないやうになる。

#### 四、病者は恢復期が最も大切

病者が無味乾燥な療養生活から恢復期に入ると、平熱、食欲増加、氣分爽快、體重増加等の好調來り、ラッセル聽音、喀血、血痰、盜汗、不眠の諸狀去り、何處となく總てに希望が滿ち溢れて來るのを覺える。かうなると、病者は一時も早く開放されたくなるから、この時期こそ勝つて兜の緒を締むべきで、日常「安静に仕過ぎなし」を標語として従來通りの療養三昧を繰返さねばなりません。

手の使用は最も禁物で、恢復期に時計や蓄音器の捻を捲いて失敗を招いたなどは、私共の嘗めた苦杯です。總て散歩、深呼吸、手の使用、大聲談話、獨唱、謠曲、疝癖、刺戟性の讀書、興奮的雜事等およそ

運動と名の付く行爲は悉く不可で、運動こそ肺病療養上の大敵です。人によると運動も亦恢復途上療養の一方法の如く稱へるが、これ程危険極まることはない。治療の名目で病者を通院させる如きは、良醫のよくなす所ではありませぬ。私は平熱となり體力も旺盛になつてから室内運動より始め、家の周囲の散歩はそれより滿一ヶ月後、體重十五貫程度になつてからで、數町の散歩は滿二ヶ月後のこと、十數町數時間の散歩は全快後に漸くやつたのです。

病者は全快後と雖も、衛生法を無視して放縱な生活を行ふ時は、病患は何時爆發するかも知れない。餘り臆病となるのもいけないが、油断は總て大敵であつて、日常練の入つた體であるといふ觀念を忘れず、攝生に注意を怠らぬことが肝要であります。

再發の原因は實に、身體の過勞と榮養不足、或は過激な運動即ち手を過激に使用する運動、感冒等總て無理が原因となるから、これ等の諸原因の除去又は防止に努めねばなりません。

かく述べ來ると、結核病には症状の輕重、慢性、急性、腎臟性の如き幾種類の型があるけれども、療養の根本原則は自然の恩恵を攝り入れた如上の綜合自然療法の右に出づるものはありません。これこそ病者をして起死回生せしむる唯一無二の療養道と確信するものです。

## 絶對的な心身の安靜

人造絹織物工業組合  
専務理事 専

木村和夫

(福井市山奥町)

### 一、治療學の第一章

永い間の希望を漸く達し、憧れの東京へ出て、晝は東京市中央の某郵便局に勤め、夜は神田の××中學へ通學するやうになつたのは、大正十一年の夏、私が二十一歳の年のことである。

財もなければ親もなく

私は暗に墮ちてゆく

若しこの胸にたぎり立つ

若き希望がなかつたら

今その頃の貧しい日誌をまさぐつてみれば、拙いペンで、かういふ一聯の感懷が書き綴つてあるのだ

が、まことに永い間の希望が達して、漸く入ることの出来た苦學の生活は、よそ目には如何にもみじめであつたであらうが、私自身にとつては、實にたとへがたい幸福な、若き希望そのものの生活であつたのです。

「お父様感謝致します。今日も亦健康で向上の一日を送らせていただきました。」  
學校がすんで、人足疎らな神田橋あたりに立ちながら、星影仄かな天を仰いで、幾夜幾度、さうした感謝に浸つたことだらう。

その頃の勤務状態は、午前八時に出勤して午後五時半まで働く。學校は大抵六時に始つて十時前後に終る。それから當時寄寓してゐた澁谷の叔父の家まで歸ると既に十一時、さつと復習豫習をやつて寢に就くのが大抵一時。さうして朝はどうしても五時半に起きなければならなかつたから、睡眠時間といつては平均一日五時間あるなしたつた。

もとより労働が好きで、相當腕に自信があつたとはいふものの、生れが蒲柳のたちだから、就職最初の二三月は、死の苦痛もかくやと思ふばかりに辛かつた。肩胛骨のあたりのはじけ割れさうな痛み、まるで一枚の板にでもなつてしまつたやうな脇腹の痛み、十八歳のときに失敗した盲腸炎の手術の穴の、三年越しにふさがらないのを氣にしながら、それでもよく頑張つた。實によく頑張つた。併しさうした仕事に次第に慣れて來て、いつとはなしに激しい苦痛を感じなくなつて來た頃には、私

の健康は本質的に却つていけなくなつてゐたのである。

腹が減つてゐるくせに、何を喰べても美味くない。何かかう無暗に氣持がいら／＼して、落着きといふものがサツパリとなくなつて來た。午後になるときまつたやうに、背筋から腰にかけて、變な寒氣を感じた。僅かしかない睡眠時間なのに、實にいやな夢をみる。それにうなされて、眼を覺ますと、寝汗がべつとりだ。毎日こめかみから後頭部にかけて、おしつぶされたやうな不快な疼痛を感じた。すべてのものがたゞもう物憂い。毎朝きまりのやうに五、六個出た白い痰が、次第に黄色に且つ固くなつてしかも多量に出た。まるで風邪でも引いてゐるやうに日中ひつきりなしに咳をすると、そのあとには必ずそれが多く出た。

かう書いてみると明かに結核の症状をあらはしてゐるのだが、それでも仲々醫者に診てもらはうとはしなかつた。「これくらゐ何程のことであらう。」と、さう思つて強がつてゐた。今にして思へば何といふ淺慕な愚さであつたらう。

でも叔父がやかましいので、それにひかされて神田の××病院へ行つた。

「右の肺炎がわるいんだ。相當ひどい。大體こんなになるまではふつて置くといふことがあるものか。どこか南の海濱へ五ヶ月程行つてくるんだね。」

「肺炎といふのはどこのことでせう。」



「肺の上の方だよ。すぐに休んで安静にしてゐないと結核になるよ。」

この最後の一言には實に驚いた。死刑の宣告を受けでもしたやうに。肺病！ 私か肺病！ 肺病といへば死病じゃないか。あゝ、私は死ぬ。

當時私には麴町に無二の親友がゐた。その親友の言ふことがよい。

「君の今日までの生き方は凡人のよく爲し能ふところではない。それを君は黙々としてやつて来た。萬人の癒し難しとするこの病氣に對しても亦君は君の精神力によつて立派にこれを克服してゆくであらうことを私は信じて疑はぬ。君は克たねばならないのだ。君すら勝てないならば、何人も遂にこれに勝ち得ないだらう。この病氣こそは天が君の精神をより高めるべく特に君に與へ給うた尊き試練なのだ。」

涙を流して友はかう諭してくれた。そして友のその氣高き涙によつて實に今日かくの如くに私は救はれてゐるのである。

おのれやれ、たとへ火水の中をくぐるとも、やはか癒さずにおくものか。何よりも先づこの決心が結核を解決するのである。これが治療學の第一章であり、且又虎の巻でもある。癒さずにはおかぬといふ志を立てたとき、遅いか早いかの違ひこそあれ、病氣は既に癒るべく決定づけられたのである。

## 二、天命に遵へ

さて、家庭の事情上私は自分の持つてゐる僅かな貯へによつて、この「金喰ひ病」とすらいはれる結核を征服しなければならなかつた。

いろ／＼に考へた末、叔母の實家が、湘南のある町で天理教の教師をやつてゐるのを頼つて轉地をすることにした。

行つてみると、南は遠州灘を望み北に山を負うて陽當りのよい松林の中にその家があつた。私はその家の前の小屋に古疊を六疊敷いてもらひ、そこで私の自炊による療病生活は始つたのである。

先づ手近な處から言へば、呼吸器の喰べ物は空氣である。そこで古い空氣や穢れてゐる空氣が呼吸器に悪いことは申すまでもない。それだから私は出来るだけ戶外に出てゐることにした。併し直接風にあたると必ず風邪をひくから、なるべく風を避けて陽光をいっぱい浴び乍ら、かわいた砂の上に寝そべつてゐた。やむを得ず室内にゐる時でも、出来るだけ戸障子を明け放つて、室内の空氣を戶外の空氣と同じ程度に清潔に保たしめた。これは今日でもやつてゐる。當地は冬はひどく雪が降るのだが、雪が降る日は殊に空氣が沈滞するから、尙更居室の戸を全部開放しにして置く。寒くてやり切れないときには時々しめる。

多人數の集合する處へはなるべく近寄らない。それが他人に對しては德義的であり、自分に對しては衛生的であるからである。

食餌は何でも安くても安くてうまいものを考へてそれを喰べた。たとへば遠州灘ではよく鰯がとれる。これをすこしづつ買つて来て、よく水洗して生のまゝで喰べる。ワサビは使はないで大根おろしでやる。魚類は出来るだけ骨ごと喰べた。また青い肴を喰べた。それからほとんど毎日豚の味噌煮といふのをやる。これは豚肉少々となぎ少々とを味噌と砂糖とでグツ／＼煮ればよいのである。鯖の味噌煮もこの類だ。これらを食つたあとでは林檎を一個喰べて置く。味噌で思ひ出すのは厚揚げの田楽だ。熱いうちなら相當いける。秘結すると落花生を喰べて水を飲む。さうすると必ず通じがある。下痢をしたときには梅干の中にある紫蘇の葉をひとつまみ熱湯にひたしてそれを飲む。そしてげんのしやうこを煎じて置いてそれをも飲む。そして一食か二食 缺食する。さうすると大抵の下痢はそれでとまる。

米は半搗米を使用した。これをよく噛む。一體一人の食膳といふものは誠に手持無沙汰なものだから、何なりと本を一冊手許に置いて、その挿繪か何かを見乍ら、いくらでも噛んでゐる。こんなことが後日教員検定をとつたときの役に立つたのだから、世の中に無駄といふものはない譯だ。

この事は後に詳記するが、積極的な運動は何もやらなかつた。出来るだけ身體を動かさぬことにした。さうはいつでも食事の支度は自分の手でやらなければならぬから、これを一種の運動と心得て、それもきはめてゆつくりと緩慢な動作でやつた。

しかし、さういふときでも、右の手はつとめて使用しないことにした。ちよつと物を掲げるのにも、

左の手を使用した。それは右の手を使ひ過ぎて病氣になつたのだから、病氣を癒さうと思へば、逆に使はずに置くに限ると考へたからである。

このやうにして私は日光、空氣、食餌、安靜に於て、當時ほど妥當を得たつもりでゐたが、こゝに特に忘れることが出来ないのは、老宣教師によつて指摘された結核の病源についてである。

「病氣といふものは、心の罪穢れに對して、神が警告を與へ給ふのである。肺病はハイの病氣だ。お前の生き方をみるのに、自分の主義主張をとつて、仲々動かぬところがあるやうだが、いかに自分は正しいと思つても、より偉大なる天理の前には素直な心で頭を下げ、素直にハイと言はねばならぬ。お前はそれを言はぬからハイを病まねばならぬのだ。」

これを聞いたとき、いくらすゝめられても私が天理教徒にならないからの嫌味だなど、さう一概に片附けてしまふことがどうしても出来なかつた程、この一言が私の胸にピンと來た。

凡そ結核病は結核菌の如何なる作用によつて生ずるものであるか、さういふ病理學上の事はしばらく置いて、果して私は今日私自身の生活のうちに、たとへばかの一燈園の最下座奉仕者の如くに心を空しうして、如何なる場合にも素直な心でハイといふ返事をして來たかどうか。親に對し弟妹に對して、果して素直なよき心の子であり兄であつたかどうか。師友に對し上長に對して、果して素直なよき心の子弟であり下僚であつたかどうか。まことに茲に到るまでには幾多の症狀を現して天は不斷の警告を

興へてくれた。それなのに私の不遜にして生意氣なる「何のこれしき。」と我慢を立て通して、その結果こゝにかうして病んでゐる。ハイと素直に天命に遵はないから、ハイを病まなければならぬのだといふ病理論は、學としては荒唐無稽であらうとも、私に關する限りは儼乎たる事實を前提として成立するわけである。かつて東京の親友は私に「それは天の興へた試験だ。」と諭してくれたが、こゝでかくも適切に病弊を指摘されて氣付いてみれば、それは試験などといふ冷やかなものではなくて、實に温い天の恩寵そのものだったのである。

こゝで私の心はグツと落付いた。言ひやうなき豊かな和やかさを感じた。試験と考へたときには飽までこれと戦ふ氣であつた。しかしそれが決して試験ではなくて、却つて恩寵であつてみれば、最早何物とも戦ふ必要はなくなつた。ゆつたりと極めて落付いて、その恩寵に生きてゆけばよいのである。

「爾等何を思ひわづらふぞ。野の鳥をみよ。播かず紡がざるにあらずや。神は彼等をしもかくよそほひ給へば、まして爾等をや、人の子をや。爾等のうち誰れか思ひわづらひて、その身の丈一尺を加へ得るものぞ。」

とキリストは言つたが、それがこの氣持でなくて何であらう。

何物をも感謝して大切に押しいたゞいてゆく綿密な一面と、たゞもう自分のわづらひを離れて、大きな力にゆつたりと倚りかゝつてゆく大膽な一面と。

小心にして大膽なれとは如何なる場合でも療病上の鐵則なのだが、それは仲々言ふべくして行はれ難いことなので、自分の病氣それ自體が天寵であるところの、この儼たる事實に當面してハッキリとそれを自覺した者にして、はじめておのづからそのやうであり得るのである。」

### 三、最良最上の療法

かう書いて來ると如何にも私が天然自然主義の偏執信仰にとりつかれてゐて、科學に對して毫も尊敬を持つてゐないやうに見えるだらうが、決してさうではない。醫者にはちやんとかゝつてゐたのである。ちやうど私の處から五六町離れた處に若い醫者があつた。その人に私は診てもらつてゐた。

彼も亦東京で結核をやつてこの地に療養に來たのだが、遂によくこれを克服して、この地に居付いてしまつたのである。彼は頗る深く私の立場を理解してくれ、大體に於て私の行き方を是認し、支持を與へ、勇氣を付けてくれた。彼は私にお手製の祕藥だといつて丸藥を與へた。それが一體何に效くのか私にはサツパリ判らなかつたが、彼の呉れるものに悪いものがある道理がない、とにかく良い藥に違ひないと思つて、指圖通りにそれを服用した。

かうして一ケ年は経過した。はじめ東京の醫者は五ヶ月程といつてゐたが、五ヶ月経つても、さうして又一ケ年になつてもその醫者は「まだ、まだ。」といつて頭を横に振る。いよく囊中の乏しくなつた

私は、もつともつと貧に徹した療養生活のプランを、新しくたてはじめなければならぬかかけた。大正十三年の秋だった。折よく上京した大阪の義兄が私を小屋に見舞ってくれた。

「何や、思ふたより元氣やないか。」  
そしてかう言つた。

「かあいさうに。何もこれというて贅澤しとれへんのやな。」

この言葉を聞いて、はじめて心弱くも私の胸底に熱いものがグーツとこみ上げて来た。かくもみすばらしき生活ではあるけれども、一人淋しく異郷の空に病んで、この消えかゝる生命の灯を、如何に人知れず懸命に守り續けて来たことか。

「相談に乗つたるさかいに、かうしさへすればきつと癒るといふ、そのめどを何なりと言つてみよ。」といふ義兄の言葉に甘えて、私は本當の正しき知識を以て、より一層徹底的な療養生活に入り、渾身の力で一舉にこのしつこい病氣を克服したいと語つた。そして義兄は歸つたのだが、相當に纏つた金を義兄が送つてくれたのは、その後間もなくだった。

私はその金を以て先づ原榮博士の『肺病豫防療養教則』一卷を購つた。讀んでのくうちに教則が餘りにも自分のそれまでの行き方にビタリと來るので、一氣に讀破すると共に、益々精神的療法に對する信念を固くした。

初め私は多くの類書を漁つて、相當正鵠にして該博な療養生活の知識を得るつもりだったのだが、原博士の教則を讀み了るに及んで、悉くもう満足した。

そして教則の中に、

「正確なる檢温器を以て二時間に一回位の檢温をせよ。そのいづれの時に於ても三十七度以上一分でも熱があつたら、それは結核菌が不離に活動してゐる證據である。さういふ人は絶対に安靜にしてゐなければいけない。この病氣には種々の療法があるが、そのうちでこの絶対安靜が最良最上の療法であることを先づ自覺し實行せよ。」

といふ意味のことが書いてあるのを讀んで、早速檢温器を購つて教則通りに二三日やつてみると、夕刻には必ず三十七度二三分の熱が出ることを發見した。

そこで私は直ちにその小屋を引き拂ひ、附近の相當な旅館と交渉して、その離れ座敷を借り受け、そこへ引き越すことにした。

有體にいへば、過去一ケ年の丹誠によつて、痰こそまだ止まらないが、頭痛や寝汗は著しく軽くなつて肉付きもよくなつてゐる。第一氣分が爽やかになつてゐた。だから、もう働き出さうと思へば、随分働けないではなかつたが、それをさうしないで、私は却つて逆を行つたのである。

つまり、離れ座敷に引越すと共に、食事は本館から運んでもらうことにして、自分は床をとつてその

中にもぐり込んでしまつた。そして食事と用便以外には決して床を離れぬことにした。天氣の良い日には陽當りに床を持ち出してそこで寝た。さうして種々に考案して別紙のやうな獨特の檢温表を造り、それによつて決して自己の主觀を交へない、嚴密な統計的療養生生活をなすことにした。

これには、ハイと素直になれといつたかの老宣教師も流石に驚いたらしい。べつたり寝てゐては却つていけない。すこし運動した方が早く力がつくのだと説諭する。相當理解あり知識がある筈の醫者すらも、それ程までにしなくてもいつて笑つてゐた。

これだ。こゝが危いのだ。元來他人にケシかけられるまでもなく、當人が第一寝てゐたくなくてたまらないのである。遊びに廻りたくてたまらないのである。

ところが、本當は、遊びに廻りたくてたまらない處の、この時期が一番癒り易い時期なのであるし、したがつて治療の好時期なのである。寸刻も早く一秒も早くあらゆる誘惑を却けて、嚴密な療養生生活に入らなければならぬ時期なのである。

治療は全く先の百日千日よりも、この時期の一日に効果が擧るのだ。然るに見た眼が如何にも健康さうだから、ぐるりの者も、すこし遊びに歩いた方が氣も晴れ力もついてよからうなどと、飛んだ素人考へを病人に押しつける。そこで病人も下地は好きなり御意はよしで、ついブラブラと遊びまはつてゐて、その間に治療の好機を逸してしまふ。「ブラブラ病ひは仲々癒らない」と世の人は言ふが、私に言はせ

ば、そのブラブラ病ひが若し結核であるならば必ず癒るが、併しその結核であるならば、ブラブラしてゐるやうなそんな精神の弛緩したことは、たとへ金銀を山と積まうとも斷じて癒るものではない。

絶對的な心身の安靜。何もむつかしいことではない。たゞ、これだけのことである。それがどうしても呑み込めない。そして大切な時期をたゞブラブラと放漫無爲に終つて了つた自分の愚かさは考へないで、あとになつてその罪を病氣になすりつけ、あゝ結核は不治の病氣などとバカなことを言ひふらす。

さて、かういへば如何にも私が悟りました譯知りのやうだが、實は檢温するたびに胸がどきどきする。そして餘りに微温が退かないとガツカリする。しまひには腹が立つ。物をいふのもいやになる。檢温器をあてるのが恐ろしいやうな、そのくせとてもやらすにはゐられぬやうな、手頼りなく暗くうら淋しい幾日幾十日かの、それは實に忍耐そのものゝ連続であつた。

併しやつた。よくやつた。そして勝つた。遂にその微熱を驅逐した。解熱剤を使用してなら熱も下らう。それは併し藥劑の故であつて、快癒による退熱ではない。私のはそんなのじやない。癒つたぞ。われにもあらず流るゝ涙。

後年私は私と同じやうに、結核を見事に征服した人に幾人も出遇つたが、その誰れの話も聞いても、皆この軽い間の絶對安靜が一番の苦痛であるといつた。そして面白いことには、一樣に、この苦痛を克服することによつて期せずして心の修養が出來、意志の鍛鍊が出來るために、病氣が癒つて他日社會に

出たとき、この修養が大層役に立ち、處世の覺悟に於て病前と格段の進歩が自覺出来るので、「これ皆結核をやつたおかげだ。」といつて誰もが喜んでゐる。

#### 四、第一期鍛鍊

たとへば、現今支那の蔣政權を雲南四川の山の中に追ひ落とし、それを完全に一地方政權化せしめても、わが聖戰の大眼目としてあとにまだ支那四億蒼生の厚生利民が残されてゐるやうに、頑冥なる微熱を徹底的にやつつけても、それでもつて療養生活の終局の目的が貫徹したのではない。後日激しい社會に立つて活動しなければならぬ場合、容易くかういふ病氣が再發しないやう充分の鍛鍊が豫め出來てゐねばならぬ。それが療病生活の最後の仕上げである。

併し乍ら、この鍛鍊の方法のむづかしいことは微熱退治の比ではない。カンといふか明察といふか、とにかく、從來より一層の細心な用意と慎重な態度で着實にやらないと、一舉にプリ返へして元も子もなくして了ふのみならず、逆にとりかへしのつかぬことにもなつて來る。これは全く以心傳心で、お經の文句じやないが、不可思議にして言辭の相は寂滅せりとも言ひたいところだが、強ひて言へば「腹八分目に醫者要らず」といふあの諺を目安にすればよい。この諺はひとり喰べ物のことのみならず、あらゆる慾望を腹と見なして、すべての慾望を八分通りにひかへ目にして置けば、萬事が健かにゆくと

いふことであらうが、これは全く健康體にのみ通用するところの健康保全の道であつて、すくなくとも結核の豫後には通用しない。結核の豫後には先づ腹一分ぐらゐるところから始めるのである。

こゝの處は特に大切だから、今一つの例を腸チブスにとつてみる。腸チブスも退熱すれば、ひとまづ患部が治癒したことになるのであらうが、ソラ治癒したといつて、いきなりこはい赤飯を喰べたとしたらその病人は一體どうなるだらう。退熱に隨つて流動食か固定食か判然しない位の薄いお粥を與へ、次第にならして行つて、もう大丈夫といふ見極めがついたとき、はじめて完全食を與へるのである。結核退熱後の鍛鍊も亦この流儀でなければならぬ。

さて、このやうな用意を以て私は絶對安靜から鍛鍊への第一歩を踏み出すことにした。附近の或る温室の釜焚きに傭はれたのであるが、こゝの主人とは療養中知り合ひになつてゐた。彼も亦二十歳で結核に罹つて爾後十數年間、花卉の栽培をなすつゝ脊椎カリエスの療養をしてゐるのである。こゝの勤務は一日おきの夜勤であつた。一ヶ月を通じて夜だけ十五日勤めればよいわけだ。これで月給が二十圓だから悪くはない。天氣がよくて身體の條件のよい日には、小さなリヤカーに可憐な草花を並べて、繪のやうに美しい湘南の町々へ賣りに出かける。商賣の仕方は少しも知らないが、商品の美しさがお客を引きつけて、僅か三時間も歩いてくると、日によつて七、八圓の利益を擧げ得ることも稀ではなかつた。二日に一度の徹夜と言つても、次第にコツを呑み込んで、自然に眠る習練も出來たから決して辛くはなかつ

た。その上主人一家が私を家族同様に愛したはつてくれたので、その恵みによつて私の健康は著しく回復した。それは大正十四年秋より十五年春にかけての話。まづ第一期鍛錬期とも言ふべき時期であつた。こゝで私は思ひ出多き湘南の地に別れを告げ、更に高度の長期鍛錬生活に入るべく、懐しい郷里に歸つたのである。

昭和元年六月のことだつた。私は或織物工場の帳場係りとして就職した。これには私の方から條件を出した。氣まゝづとめと言つて出勤したい時に出勤し、休みたいときに休むことである。こゝで始めて久し振りに正規の時間務めに就いたわけであるが、さて愈々時間を詰めて勤めてみると相當苦痛だつた。併しこゝで私は従來の行動の唯一のパロメーターとしてゐた検温表を捨てた。充分の未練があつたが斷然捨てゝ了つた。永い間の統計によつて最早その必要を感じなかつたからであるが、さてそれを捨てた當座は、めくらが杖を失ひでもしたやうに手頼なかつた。それから私はすべての目安を、身心に感ずる疲労感によつて定めた。朝起きてみて些かでも疲労が身體の隅に残つてゐる時は思ひ切つて缺勤した。極度に疲労を怖れた。些かでも身心に疲労を感じると如何なるものをも中途ではふり出して横臥した。併し次第に身體もさうした勤務に慣れて來た。終ひには相當激しい業務に従事したが、それでも些かの疲労すら感じないで毎月の皆勤賞がもらへるやうになつた。就職した翌々年には小學校正教員の檢定試験に合格した。語るに友なき療養生活は相當無聊だつた。小人閑居して何とやらで碌な事は考へぬ。

そこで乏しい中から古本を買ひ集め、退屈凌ぎの魚釣りでもやる氣で勉強をしてゐたのだ。講談本を讀むつもりで歴史を調べ、現地を旅行するつもりで楽しく地圖を書いた。それが役に立つたのだ。

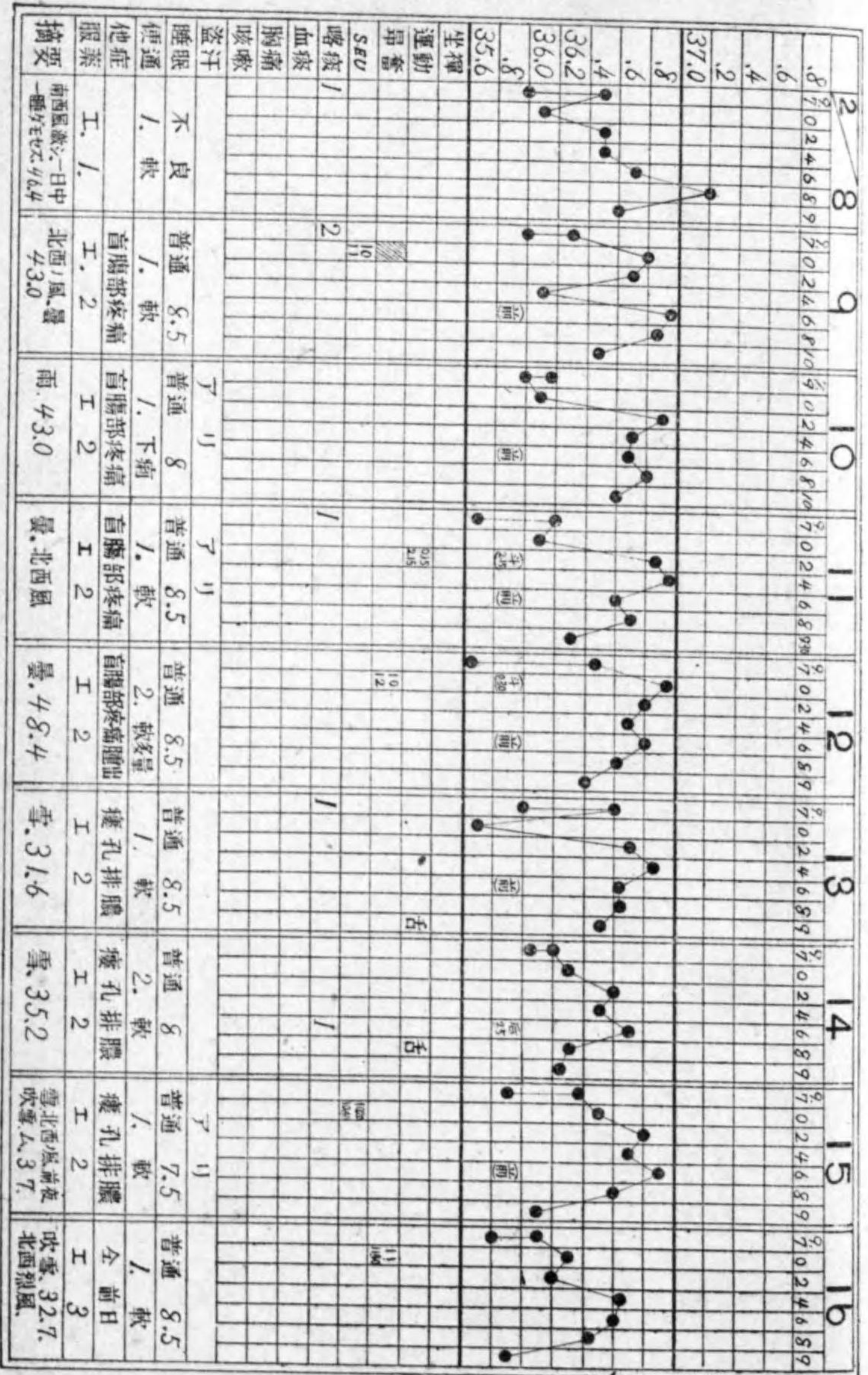
かうして私は永い間かゝつて、ジリジリと暗黒の底から浮び上つて來たのだが、その結論を一氣に書き上げねばならぬ時節が突如としてやつて來た。

それは昭和三年の春だつた。主人のお供をして京都へ商用に出て行つた。風邪氣味で誠に不快なのを辛抱してゐるが、咳入るまゝに痰を紙に吐いてみると、薄紅色の固りだ。ハツと思つて無理に今一つ出してみると今度は眞赤な血の固りだつた。血痰については教則にハッキリ指摘してあるから別に心配はないが、それでも何とも言へぬいやな氣がした。そこですぐに五六日寝てしまつた。

私は考へた。これは一體何事だ。何故かくも血痰が氣になるのか。死ぬのが怖いからではないか。檢温器の度盛一分の上下にヒヤヒヤした永い間の氣持。それもたゞに死ぬのが怖いからである。處が血痰が収り結核は癒つても人間である以上一度は必ず死なねばならぬ。これはいけない。さうだ。この根本的な不安を是非ハッキリと解決しよう。と、さう思ひ出すと立つてもゐてもゐられない。そこで或る僧侶の紹介で、若州小濱の發心寺に高僧原田祖岳老師を訪れてその膝下で參禪した。こゝは名だたる鍊金場だ。音に聞えた地獄道場だ。生ややさでは一刻もゐるたまらぬ。打つは慈愛のため、打たるは苦惱解脱のため。打つて打つて打ちまくられ、或日の如きはために櫂の棒が數本折れて飛んだ。私のこの行き

方を無茶だ無謀だと笑はゞ笑へ。たとへ棒下に血へどを吐いて瘡れようとも、永遠に死なぬ境地を求め、久遠の生命のために浮世のいのちを果すのではないか。夢にもこの命惜しくはない。辛くはない。何しろひびの入つた軀だから悠暢なことは言つてゐられぬ。一日の命毛を一時にちぢめ、一時の思念を一瞬に凝らして、坐つた。坐つた。猛烈に坐禅した。あゝ、さうして生命の曙は遂に來たのである。老師の慈恩に對する永遠の感激だ。飄々として感激の涙に暮れつゝ神々しき山門を辭と去るとき、満山の青葉を渡る風のいかに身に爽やかなりしことよ。

私は今獨力で織物工場を経営し十餘人の職工を使用してゐる。昨年の春からは選ばれて或る重要な公職に就き、この事變下に夜を日に繼いで應分の御奉公をいそしんでゐる。家庭は相變らず貧しいが、その後恵れた二人の子供は幸ひに頑健だ。職務の都合上随分夜更しも續けば酒も飲む。體重は十三貫八百匁。身長が五尺二寸だから先づこれで瘦せてゐる方ではない。獨立したてに念のため大阪へ行つて原博士に診てもらつたら博士は「なかなかうまくやつてゐますね」と賞めてゐた。私はこれで癒つたのだ。併し無理をすれば又罷るだらう。だからそれだけの要領は常に怠らない。最後に是非書いて置きたいが滋養食だといつて一日に四度も五度も喰べさせる病院があるらしいが、これは斷じていけない。誰れの胃だつて不死身ではないからこれでは胃が永續きしない。胃は結核を退治する重要な據點だから強い上





にも強くなければいけないのだ。それからこれは宗教的な見方だが、大食はその人の運命を損ねこそすれ、決してこれを長養するものではない。氣をつけなければならぬ。

思へば永い闘病生活だった。顧みれば私の療病生活はそれは寧ろ求道と向上への精進の生活であつたかも知れない。

## 生の歡び

農 業 長谷川紋藏

(北海道十勝國)

### 一、絶望の深淵に

「アツ！ 血だ血だ！」何となくその朝は無氣味な重壓を胸に感じながらも、洗面所へ立たうとして、病院のベッドに半身を起した僕が、突然吐いた眞紅の血塊！そして、尙も後から後からと噴泉のやうに續く血は、見るみるうちに痰壺を満たして、枕邊一面を紅に染め、腥い臭ひがせまい病室に充滿した。「噫！僕は肺病だったのか！餘りの驚きに脳天を一撃されたやうな痺れを感じ、死の魔神にグツと締めつけられて居るやうな胸苦しさを覺えた。

その前年、草煙る陽春の頃から何となく無氣味な微熱に苦しめられ、何事にも非常な倦怠を覺えたり居堪まらない

焦燥にかられたりするのだつたが、遂にその年、帯廣の〇口内科に入院してこゝに幾月、――發熱と食慾不振、頭痛、盜汗、不眠等、あらゆる症状に、日夜の區別なく慮げられ、すっかり衰弱してしまつた體をベッドに横たへて、時手を自分の顔の上に持つて來て見ると、さながら火箸のやうに瘦せ細つて、白蠟のやうな氣味悪い血色！「これが吾手だらうか」と思ふ程の有様であつたが、寂しいその長いベッド生活に、自然鬱々たる日を過したとは云へ、肺病とは夢想だになかつただけに、この事實にぶつかると、餘りの衝撃に舌の根が引き釣つて、ガク／＼と痙攣する。そして眼が眩み、暗い／＼深淵の底に引きずり込まれるやうな感じだつた。

おゝ！ どうして忘れよう、昭和十年九月一日午前八時のあの大陸血。――

### 二、情の離別

「アツ！」僕は思はず叫んだ。其處には恐ろしい魔神のた

めに、せめさいなまれてゐる哀れにも病み衰へた妻の幻をあり／＼と見たからだ。

悪魔！ 病の魔神！ 憎むべき魔神は僕の身體だけに飽足らないで妻の身にまで毒牙をかけてゐる。しかも僕の目の前に於て思ふ存分弄んでゐるのだ。それは餘りにも痛ましい、見るに忍びない光景だつた。

「ウムー 畜生」極度の口惜しさに、全身の血が逆流するかのやうに感じた。魔神の勝ち誇つたやうな、高らかな嘲笑がきこえる。「ウウーン」僕は口惜しさに歯を喰ひしばつた。

「あなた、苦しいんですの？」さう言ふ妻の言葉が僕を現實に引戻して呉れた。妻は憂ひの瞳を曇らせて僕の表情に見入つてゐる。僕は目だけを動かして妻の顔を見た。「もしもこの若妻に病菌が感染したら？ 僕の心は鉛を背負つたやうな重苦しさをだつた。想へば過去三ヶ年、嫁ぎ來つてから間もなく病み勝ちの夫を扶けて並々ならぬ苦勞をし、この度の重症となつてからは、必死の看護にすつかり面憂

して涙にとぎれがちの聲をしぼつて哀願するのだつたが、然し僕は胸に燃えあがらうとする物狂はしい程の情熱を押しかくして、懸命に自制しながら、冷静に妻を諭して、遂にその日のうちに引取らせることにした。

妻の嗚咽がドアから消えると、今まで堪へにこらへてゐた涙が瀧のやうに僕の頬を傳つた。とめようとしてもとまらない涙を母に見られまいとして蒲團のえりに深く／＼顔をうづめる僕だつた。その母も泣いてゐた。

### 三、母の愛

喀血につゞく喀血！ 今や身動きも出来ない程、瘦せ衰へて、見るかげもない惨憺を横たへてゐる僕だつた。

九月八日。これまで三十七、八度を上下してゐた熱がその日の夕刻から急激にあがりはじめ、灼きつくやうな體熱に頭は破れんばかりの痛みでほんたうに狂ひだす程の苦しさをだつた。その日の何時頃だつたらうか、これまでの地獄

れを見せてゐる若妻、この妻にどうして病菌を感染させられよう。僕が眞に妻を愛するなら絶対にこの恐るべき病菌を感染させてはならない。彼女の將來の幸福のために――それが夫としての義務であり僕がこの世に在つての最後のいたはりなのである。僕は心のうちで種々と考へて見た。そしてこの恐るべき病菌より救ふ最善の道としては離別の外はないと云ふ結論に到達した。さうする事が愛の愛とも云ふべき大きな愛なのである。僕は病み衰へた力ない瞳を動かして、もう一度妻の顔を見なほした。實に千萬無量の思ひだつた。

「何か、ほしいんですの？」「いや、なんでもない」僕は結核に咽喉さへ冒されて、聲がかすれ殆んど聞きとれない位だつた。然しその時の聲のかすれは病氣の故ばかりであつたらうか？

眠れない一夜を明かしたその翌日、實家の姉を招んで僕の心境を話し離別の事を述べると、側に聞いてゐた妻は暫し呆然として居たが、忽ちワツと泣き伏してしまつた。そ

の苦しみからのがれて、スーと非常に快い気分になれたと思つたら、その儘、遂に僕は意識を失つてしまつた。

そして二晝夜、母の必死の看護もその効が見えず益々容態は悪化して行くばかりであつた。一人子の僕を全生命として老の身を生きて來た母が、今や失はれ行かうとする吾が子の命を見て、如何ほど大きな悲しみであつたらうか。もはや、すつかり重態に陥り、今はたゞ死を待つばかりとなつてゐる様を見ては、まったく半狂亂だつた。

遂には精根も盡き果て、その場に崩れ伏し、深く／＼昏睡にある吾が子の上に涙にぬれた頬を押しあてながら、泣き喚く母だつた。

「紋藏！ 死んぢやいけない……死んぢやいけないよ」さうした物狂はしい涙聲は、せまい病室にこだまして、一層凄惨に聞えた云ふ。

かうした母の涙の叫びが將に消えんとする吾子の生命の火に最後の炎を與へたのだらうか。「ウウーン」

「おゝ！ 紋藏……し、しつかりしなさいよ」

二晝夜に亙る深い昏睡の底から、視力のにぶい瞳を動かした僕は、そこにとめどなく溢れるなみだをぬぐひもせず、チツと僕の表情に見入つてゐる母の顔を、近々と見た。

「アツ！ 目を開けた……目が……目が……」

母は狂気のやうに僕を抱へながら叫んだ。その聲に憂ひに沈んでゐた人々は一齊に總立ちとなつた。然し僕の意識はまだはつきりとしてはゐなかつた。何かしら霧の中にフハリと浮きあがつてゐるやうな氣持だつた。たゞ見えるものは、顔、顔、顔——顔と顔とが折重つて憂ひに満ちた無數の瞳が、チツと僕を見つめてゐる。

「おゝ！ 紋藏、氣が付いたか……お母さんだよ、わかるかい……わかるかい……」

母のその悲痛な叫びに、やうやく氣ながらも周囲の事情がのみにめて來た。然し頭はまだツキン／＼と痛んで自分の體すらあるかないか、わからない程だつた。

ながらも幼兒に對するやうな慈愛深い口調で、衰弱に力なくふるへる吾子の手紙を持ち添へるのだつた。

僕は親友阿部君からの手紙と聞いて胸の底からこみあげて來る喜びを感じた。母が持ち添へて呉れるその手紙を讀まうとしたが、未だに眼の前が、ぼやけて讀み取れなかつた。やがて焦點の合つたとき其處には何んと書かれてあつたらう。

おゝ！ 血で書綴つたやうな、悲壯な文字！ 心の底から絞り出したやうな友の叫び！

「兄よ、逝くかあの世へ！」  
と云ふ言葉からはじまり、その一言一句は聲涙共に下る阿部君の言葉となつて聞えて來る。

兄よ逝くかあの世へ！ 生への執着を捨て、清らかに長逝して呉れ、前途への希望も澤山あつたらう。またどんなに名残りをしい事だらう。然しその輝かしい希望を捨て、聖なる死を覺悟した兄を思ふ時、亦新なる涙を禁じ

「元氣を出せよ！ 屹度なほる、屹度癒る。病氣位に負けずは駄目ぢやないか」

さう叱咤しながらも僕の上に崩れ落ちて來る母だつた。その時の母の涙は僕の頬をぬらして、胸の底にまでしみ込んで來るやうに覺え、また母の魂が直接僕の魂に届け込んで來るやうな、説明し難い不思議な感動が胸に巨きく盛り上つて來る。そして、これまで僕の頭を蔽つてゐた霧が、スーと消えて行くのを感じた。

おゝ！ げに偉大なる哉、母の愛。

#### 四、死生を超越した氣持

「阿部さんから手紙が來てゐるよ、ほれ、讀んで御覽」  
絶望の昏睡から一道の光明を見たやうに、よみがへつて來た吾が子の顔を見て老いたる母の心は如何ばかりであつたらうか。親友からの音信を、いつものたのしみにして居た吾子の心を知る母は一刻も早く讀ませたいとの、やさしい親心から涙に洗はれた皺だらけの顔を泣き笑ひにゆがめ

得ないのだ。(中略) 兄の殘された偉大なる幾多の事蹟、死に到るまで同族のために奮闘を續けられた一生、若きガンジー長谷川兄の偉業は千古に不滅である。(中略) 死に迫る兄を御見舞出來得ぬ小生の苦衷を察して呉れ。茲に一枚の寫眞を送り、逝く親友長谷川大兄に最後のお別れを申し上げます。安らかに、長逝せられん事を衷心からお祈り申し上げます。

昭和十年九月七日午後一時八分

釧路市 阿部 孝

おゝ！ 何んと云ふ悲壯な手紙だらう。一字一字を喰ひ入るやうに讀んでゆく僕の胸に友の心がひし／＼と感じられて眼頭が熱くなり、いつか朦朧と何物をも見分け難くなつてゐた。嗚呼、若し僕があの昏睡から永久に目覺めなかつたら、この悲壯なる親友の手紙は弔辭として佛前を飾る事であつたらう。否、僕はまだ助かつたのぢやないのだ。徹頭徹尾、死魔に追ひ詰められてゐる身體なのである。や

はり、これは弔辭に外ならない。

僕がまだ、息たえぬうちに親友のこの手紙を手にする事が出来たのは、ほんたうに幸せとしなければならぬ。これまで同族のために繰返した幾多の苦闘も、親友なればこそ知つて呉れるのだ。安らかに瞑目する事が出来る——。さうした心になる事が出来た。

北海道のアイヌ民族に生を受けた僕は、餘りに蒙昧な同族の姿に、これを教化指導すること神の興へられた義務であると云ふ考へを少年の頃から持つて居たので、二十歳の當時から家事を抛つて専心同族のために奮闘して来たのであつたが、未だその事蹟の擧がらないうちに恐るべきこの死魔にみいられた事は實に残念であるが仕方がない。二十五年間、生きて来た最後の姿、徒らに懊惱して見苦しい死方をすまい。(皆にもこれまでの厚意を感謝し、笑つてお別れをしよう。)さうした諦めの微笑の蔭から慈愛に満ちた亡き父の顔がクローズ・アツプされて来る。

にこだはらない事が大切である。心の苦惱を回復しさへすれば、やがて病氣そのものも消滅するのである事を僕は體驗したのである。

母の厚い看護と慈父の如き〇口院長の御仁術により絶望の深淵から光明の人生にやみがる事が出来た僕は、この二ヶ年餘に互る入院生活に於て、幾多の愈い人生の活教訓を體得することが出来た。

あの時の高熱から僕の頭髮は七分以上の白髪となり、さながら老人然たる容貌にさへなつてゐる。そして周囲の人々からも老人扱ひを受けてゐるが、事實僕はあの重症に依り人生の妙味を悟り、精神的に完成した人間になり得たのを我ながら歡ぶものである。僕は如何にして肺結核を克服したか、過去二ヶ年餘の病床生活をひるがへつて見て實に感無量である。

## 五、療養の道

1、安靜——世の人々は肺結核と聞かされた時既に心の

その日から不思議とこれまでの絶望的な暗い暗い心が救はれて頭腦は不思議なくらゐはつきりと澄み渡り、其處に一切の苦惱もなく、病すら忘れ去る程の實に言ひ知れぬすがくしい輕快な気分になることが出来た。恐ろしい死魔に追ひ詰められて、はじめて大悟徹底の妙味を知ることが出来たのである。

あの二晝夜に互る昏睡からよみがへつて友の手紙に感激し、又人生を大悟したその日、九月十一日は不思議にも部落の鎮として、いつきまつられてある氏神様の祭典に當つてゐたが、更に不思議なのは、その日までもはや臨終の時を待つばかりに全く絶望視されてゐた僕の容態が急角度に好轉して来た事である。其處には偶然とばかりも看過しがたい何物かがあるやうな氣さへするのである。

その後は涙ながらに訪れらるゝ見舞客に對して、あはれみの瞳を向ける重病人には思へぬ程の愉快な話を忘れて快活な高笑ひを浴びせてはそれ等の人々を啞然たらしめたものである。死の恐怖から遁れようとするよりも病氣

安定を失つて、恐怖懊惱の果て却つて病狀を悪化せしめ、益々病菌をして暴威を振はしめるやうな結果に終る事が多いやうに思ふ。僕もその一員であつた事をひるがへつて見て苦笑を禁じ得ない。身體未だ亡びざるに精神既に亡ぶ、愚かな話である。

結核病以外の諸病に於ても、安靜療法はなくてはならぬ大切な治療法なのである。然るにその大切な安靜療法をわきまへず、病院から病院へと駈け廻る患者あるを見て、それ等の人々のため非常に同情に堪へないのである。醫師を信頼するところに、はじめて正しい安靜の道に入ることが出来、十分なる治療も成し得るものではあるまいか。

病者には悲觀すると云ふことが一番禁物なのである。病を恐れずそれに打勝つだけの信念を持つてゐなければならぬ。死魔に追ひ詰められても尚立直るだけの氣力を持ちたいものである。悲觀すると云ふ事は既に病氣に負けた事なのである。ましてや死の恐怖より遁れようとあせるのは愚の骨頂である。

死の恐怖より遁れようとあせるよりも「人間一度は必ず死ぬのである。」と云ふあきらめを持つ方がどれ程療養上の効果があるかわからない。病を恐れざる精神、恐ろしい死魔が迫つても微動だにしない精神になり得たら、如何なる病魔をも克服することが出来るものであると、僕は確く信じてゐる。眼中生もなく死もなく病もない大悟せる精神、その悟りの生活にして、はじめて眞の安眠療法法の價值が存在するのだ。

病を癒すよりも先づ心を癒せ、僕は自分の尊い體験からさうした事を言ひ得るのである。身心の安眠こそは醫藥にも勝る偉大なる効果のある事を忘れてはならない。

2、多量の榮養を要しない——病魔の抵抗は體力に依り、體力の養成は充分なる榮養を攝ることに依る。結核患者にあつては特にさうである。然し多量の榮養を攝ることにのみ汲々として、滋養食物や滋養劑、滋養製品等をやらに服用し、却つて療養の道を誤るやうな事があつてはならぬ。

僕は世の人々の如くに滋養劑その他榮養物は求めようとしても求められない極貧の家庭にあり、従つて自家生産による麥食に新鮮なる蔬菜類、鶏卵等、かうしたものが温い母の手によつて食膳を飾り感謝の心でこれを咀嚼した。即ち與へられたものを感謝して頂く、そして充分にこれを咀嚼する。たゞそれだけである。今にして思へば、むしろかうした菜食にこそ眞の滋養が含まれてゐたのぢやあるまいか。その點貧乏人でも決して悲觀することはない。

3、開放大氣療法——暴風又は強雨の日以外は、病室の窓を開放して夜間でもその儘にし、換氣を充分にして少しも人工を加へずに新鮮なる空氣を吸収するやう努めることが肝要である。如何なる嚴寒でもこれを實行するところに價值があり、従つて恢復の時期を早めるものであることを知らなければならぬ。

冬の北海道は零下二十何度と云ふ嚴寒の夜もあるが、何の苦痛もなく却つて精神的にも極めて爽快となり、よく安眠も出來て潑刺たる氣分になることが出來たのである。開

放療法もそれまでに慣れなければ効果がない。

つまり閉め切つた室は不自然なる生活であり空氣に生きる身を忘れて清き外氣に遠ざかり汚濁せる空氣の中に住んで徒らに病苦に懊惱する等は自ら墓穴を掘るものである。

僕は退院後は幸ひにして家が山村であるために、甘い若葉の匂ふ青草の野に蝶と共に遊び、鬱蒼たる森林に清淨なる大氣を心ゆくまで呼吸し、或は又、夏の緑が色濃く影を寫してゐる山間の清流に、——自然の子として、生も死も忘れての境地に浸ることが出來たのである。

實に恵まれた大氣療法であつたと言つてよい、然し必ずしも轉地をしなければならぬと言ふのではない。せまい我家でも充分なる開放療法を行ふ者は、無理をして轉地をした人より以上の効果を擧げ得るのである。

4、酒と入浴——往昔からアイヌ民族と酒とは離すことの出來ないものであつたと云ふ。然しこれ等同族の酒による弊害や幾多の悲劇を目のあたり見て來た僕は、幼少の頃から絶對の廢酒論者であり、未だかつて一滴の酒を口に

たこともなく、嚴かなる結婚の式に於てさへ、殆ど眞似事のやうに三つ盃を手にした僕であつたのである。

酒は世界人類の大敵であるさへ考へてゐる僕なのだ。否、事實結核病者にとつてはこれ程恐るべき大敵はないのである。滋養強壯劑などと誤つて葡萄酒を飲むのも危険な話である。兎に角、刺戟性の物は絶對に避けなければならぬのだ。

僕は幸ひにして禁酒論者であるために、恢復期に於ける療養も順調に終り全快の歡びに浸つてゐられるのである。喀血や有熱の患者にあつては絶對に入浴を避けなければならぬのは言ふまでもない。看護人にタオルをもつて全身を拭うて貰ふ程度でよいのである。かつて僕が入院中、盗汗による體の悪臭が鼻をついて、それを非常に氣にしてゐたが、或る日、院長微笑を浮べて曰く、

「入浴した爲めに生きるべき命を、はうむつてしまつた人があるが、汗や垢のために死んだと云ふ話は聞いたことがないよ……」

と。これによつても入浴の害が如何なるものであるか、  
知れるのである。

入院生活二ケ年餘、遂にその闘病に凱歌を奏し、今や生  
の歌びに浸つてゐるが、正しい療法の上には結核病も必ず  
癒ると云ふことは勿論、安静、大氣、榮養、日光等、それ  
等の療法に加へて周囲の理解と深い愛が大切であることを  
見逃してはならないのである。

僕は幸ひにして母の手厚い看護と親戚その他友人諸君等  
の並々ならぬ愛の中に、精神的に充ち足りた療養生活であ  
つたことを何人にもまして幸福であつたと感謝してゐる。  
「兄よ逝くか」と云ふあの名文句を今思ひ出しては微笑を  
禁じ得ない。

それからあの當時、若妻の將來を考慮して、決然離別し  
た僕だつたが、あのかなしみの離別が恢復期の療養上に大  
なる効果のあつたことを知り、「情は人のためならず」と言  
ふ古めかしい言葉をしみぐ味ふことの出来た幸福——。

彼も今は他に嫁いて、幸福な第二の人生へスタートして  
ゐる。

その後僕に再婚を勧めらるゝ御親切な方々もあるが、僕  
のからだは僕自身がよく知つてゐるのである。二年や三年  
の療養で完全なる體になつたと思ふのは、餘りにも早計過  
ぎる話である。結核病に對する療養は、その一生が療養生  
活であるときへ考へてゐる。それだけの覺悟がなければ病  
をほんたうに克服することは出来ないのだ。

今の僕は壯者に伍して何等變りがない。病前、非常に劍  
道に熱中した僕は、最近も劍道大會に出場し、又講習會  
等にも出席して只管劍による精神修養につとめてゐるが、  
かうした烈しい稽古の後にも、からだには何等の故障もみ  
とめず、却つて言ひ知れぬ爽快味を感じるのである。

おゝ生の歡喜！ 兩手を舉げて、大空のかたに呼びか  
けたいやうな歡びを感じるのである。

## 正しき療養に邁進

教員帆走久

(福岡縣筑紫郡)

### 一、試験場で咯血

昭和五年の十二月、N高商二年生であつた私は、風邪氣  
味に、搦て、加へて前夜友人と遅くまで飲酒したのが祟つ  
て、宿醉の朦朧たる頭を抱へながら、遠からず洋行すると  
云ふ、某教授の臨時試験に臨むべく、ノートの第一頁を開  
いた時でした。何だか胸が生温いやうになつたと思ふと、  
軽い咳嗽、についてパツとノートに迸る鮮血。かくて私  
の發病は咯血を以て始まつたのでありますその時は約盃  
三杯位でした。結核に對しては、全く無知であつた私は、  
眼前に見せつけられた恐るべき現實に對して、全く心の平  
靜を失つてしまひました。早速往診を願つた、N市でも有

名な結核の専門醫T氏は咯血時の安静を亂さない爲め、打  
診も聴診もせずに、結核は養生法さへ過まらなければ必  
ず癒る事。初期の咯血は恰も進行中の汽車に赤旗信號が出  
ると同様で、この信號ある事は寧ろ喜ぶべき事。結核は  
早ければ早い程、癒り易いのであるから、今より氣永く、  
充分療養に専念すべき事など教へられました。

あゝ俺も愈々人の嫌がる肺病になつたのか!! 學校は!!  
故郷の母は!! 世の中が一時に眞暗になつた様でした。併  
しながら、結核は必ず癒るといふ醫師の言葉は、暗黒の中  
にも一縷の光明を私に與へました。私が長期療養戦を決  
心して歸郷したのは、それから一週間後でした。

私は郷里のF市の某病院の代診と趣味の上から、二三年  
來交際してゐましたが、私の體を診た代診は、にこにこし  
ながら「肺病ではありませんよ、心配無用、慢性的氣管支  
炎から來た、毛細氣管支からの出血で肺病の咯血ではあり  
ません。」と云ふのでした。

「肺病に罹つて、そんなに元氣のあるものではありません

よ

「さうでせう。僕も少し變だと思ひました」

私はうっかりこの代診の言葉を信じてしまひました。何といふ愚かなことだつたでせう。私の苦難の路はこゝから始まつて行つたのであります。

「まあうんと食つて運動する事ですね。大體人間は誰でも多少親から體毒と云ふものを享けてゐる。そしてこの體毒が體を虚弱にする原因です。貴方も一つ體質改善をやりやすかね。」と云つて、その日はサルバルサンの初號といふものを注射して呉れました。肺病から梅毒へ方向轉換したわけです。

私は安心しました。慢性の氣管支炎問題ではない。今迄諦めてゐたとは云ひながら、家内中が暗い氣持から救はれて急に明るくなりました。

この時、私は何故信すべき醫師に依り、レントゲン診査を受けなかつたか。これは今日迄も、自己の無知を愧ぢると同時に、代診が私の病氣を間違へた事を後に至つて私に駈けつきました。だが、不思議に何ともありませんでした。やがて待ちに待つた夏休です。その頃少しづつ瘦せてゐましたが、例の夏瘦だらう位で簡單にかたづけ、夏休に入ると早速十日ほど濱邊に海水浴に行き、出来るだけ日光の恩恵に浴すべく、人一倍焼きました。十日間の海水浴で眞黒になつて歸つて来た時、血痰を出しましたが、持病の毛細氣管支炎かとあつさり一蹴、九月に入ると愈々學期試験、その間一寸風邪を引きましたが、寝る程もなく癒りました。試験休みの一週間には毎日馬に乗りました。近所の農家の馬を借り、家から菅公で有名な太宰府まで往復一里の駈足といふやうな亂暴をして、どうして結核菌がじつとしてゐませう、到頭氣管支炎が馬脚を顯はしたのです。N市に歸つた翌日、友人と映畫觀覽中咳嗽と共に鮮血、映畫が終つて、下水道に約二十瓦程、友人は早速醫者に行くことを勧めたのですが、例の氣管支炎だと言つて下宿に安臥したものゝ翌日は何だか氣味が悪かつたので、蟲の這ふやうにして通學、その翌日も同様未だ赤いものが出てゐ

知るに及んで、この代診を怨まずには居られなかつたのでした。

新年を迎へ、止めてゐた煙草も喫み出しました。私が再び通學を始めると、友人達は私が肺病でなかつた事を喜んで呉れました。その後不思議に體は異狀がありませんでした。少し位盗汗が出たり、疲勞を感じたりしても、氣管支炎のせみだとはかりきめこんで無軌道振を發揮してゐたのです。學年試験も過ぎ春休もあつて終つて愈々三年に進級した頃には、通り魔の如く夜盜の如く襲つた昨年の出来事等全くけろりと忘れてゐました。五月には春季演奏會、第一ヴァイオリンのリーダーでした私は責任の重大を感じ、猛練習をした結果、寝につく時は何時も綿のやうに疲れてゐました。無事音樂會が済んだ時には慰勞會で暴飲、六月初旬には部員一同雲仙登山、時恰も躑躅の眞盛で、頂上より俯瞰した一望の躑躅は綠野に點綴して、素晴らしい眺望でした。頂上にて征服慾を充分満足させると、今度は島原迄峻嶮な山道を一氣に走り、やつと發車數分前

ましたが、思ひ切つて通學しました。六時間目の體操の時先生は血を啗くのは必ずしも肺病と限らぬと言つて慰めて貰つたのも束の間、下宿に歸つて二階へ上るや否や、疊の上に出る出る、口から鼻から、手拭を以て口と鼻とを蓋うたのでしたが、すぐ眞赤になつてしまひました。餘りのすさまじさに、全く驚きました。早速駈けつけて呉れた近所の醫者の止血薬も殆んど効を顯はさず、引き續き二日間に四回、總量八百瓦、五日目に矮雞の卵大の血塊を非常な困難の後喀いたのを最後に漸く喀血は止まりました。かうなると、一切を忘れて、只々血の止まるのを一心に願つたものです。如何にして血を止めようかと、止血に對して全精神を打込みました。絶對安靜の爲め背中痛む、喀血後の所謂吸收熱三十九度餘り、高熱と流動食との爲めげつそり瘦せましたが、幸ひ血痰も止み三週間目に母が来た時には殆んど平熱に復して、一ヶ月後には起坐から兩便まで自分で足せるやうになつてゐました。過去一ケ年、自分の愚さからかくまで病氣を進行させた

事が悔いられて仕方ありませんでした。そして肺病は初期なれば癒ると云ふ言葉の反面には、初期でなければ癒らないと云ふ事が考へられて、慄然として肌粟を生じたのであります。實際、右肺炎と左肺炎一面に渉る廣汎なる病竈を征服するには、並大抵の努力ではいけないと自覚しました。咯血といふ當面の重大問題が解決されると、將來に對する生活問題等が考へられて相當不安な氣持に襲はれたのです。不自由な下宿生活から一日も早く解放されて、母や姉の居る故郷で悠々療養したい念願から、醫師の忠告もありましたが、間もなく歸郷することにしました。

築紫の湯の町で旅館相手に食料品店を営んでゐた私の家も當時の不況期を切りぬけるには相當に骨が折れてゐました。別に貯蓄もありませんので、私の療養費を出す事はそれだけ商賣に無理が行きました。かう云ふやうな財政状態でしたので、入院等は思ひもよらない事でした。

歸郷すると私の病氣が早くも近所の人達の耳に入り、其人は黒焼だの、雌雞のまる煮、かはうその肝等の服用を

勧めるのでした。しかし、かはうその肝等非常に高價で購入すべくもなく、且つ又肺病に特效薬のない事を知つてゐた私はこれ等の高價な薬に金を捨てる事はしませんでしたし、又、どんなに運動を奨められても耳を傾けようとしませんでした。病中の徒然と退屈には弱りました。

恢復の遅々として捗らないのにしびれを切らしてゐる家は、當時市内に堂々と開業してゐた灸療法先生の來診を求めたのです。この灸先生、今迄の鍼灸師とは異なり、幾分科學的な素養もあり、神祕な灸法を近代科學のメスに依つて暗黒のヴェールを取去つた堂々の論陣は信憑するに充分でした。そして彼が自己の二十數貫に餘る體軀を自ら九州帝大の實驗臺に載せ、チブス菌を飲んで、長年に渉る灸の御蔭で感染から免れたと云ふ體験談は灸法が體細胞の抗毒力を強化する事を裏書するやうで、私も到頭灸を下して貰ひました。尙ほ灸先生は一切の服薬を止め、安靜の床を捨て、運動して差支へなき事を宣言したのでした。

「溺れる者は藪をもつかむ」

茲で私は皆様に、私の再度の失敗を報告しなければなりません。

丁度師走の中頃から鼻風邪を引いてゐたところ正月に入つて左の耳が遠くなり、水のやうなものが出始めましたので耳鼻科へ行きますと、只の中耳炎ではない、どうも結核性のものらしいから氣永く養生せねばならぬ旨云はれましたが、これも灸で治るといつて通院を止めさせられ、元氣を出して再び學校に行くやう奨められたのです。もとより通學は望む所であり、卒業を唯一の樂みとしてゐる母の事を考へると、この際卒業する事が親孝行でもあり、卒業さへすればその後の養生も氣永く呑氣に出来るかと考へ、一月中旬再び通學を始めました。南國のN市とは言へ、其頃は流石に寒氣が強く、雪の日も多く續きました。卒業さへすればよい。唯卒業！ 卒業！！ といふのが當時の私の唯一の希望でした。そして胸痛をこらへながら通學してゐたのでしたが、幸か不幸か二月十四日歸郷しなければならなくなりまして。と云ふのは敎官會議の結果、缺席日數多き爲

め受験資格を認めずとの嚴しい宣告を受けたのでありました。實に卒業をあと二週間に控へた日の出來事でしたが、諦めるよりほか仕方がありませんでした。

胸痛と喀痰の増加と微熱とを得て歸郷した私は、矢張り灸は續けてゐましたが、灸先生が言ふやうに體重の増加もありませんので、少々疑を持つてゐた時一日血痰を出してしまひました。てつきり、これは灸の爲だと思ひ、それきり止めました。そして婦人雜誌の廣告に依り結核の療養書を一冊買ひました。一讀、身中のたぎる思を致しました。よくまあ今まで、道草を食つてゐたものだと思ひました。そして今まで私が履んで來た道が療養の邪道であることを悟ると同時に、結核必治の信念と、必ず治してみせるといふ確乎たる精神が勃然と起つて來たのでした。

## 二、一切の慾望を捨て療養生活へ

一切の慾望や執着の心から離れて、本當に心氣一轉、正しき療養道の第一歩を履み出したのはこれから以後であり



ました。

療養書の教ふる所に依れば、安靜、新鮮な空氣、豊富な榮養及日光等、所謂自然療法と稱へられる総合的療法によるが結核征服唯一の道であり、藥劑や注射や其他の理學的、化學的療法は對症的な補助的療法に過ぎないもので、決して是等のものゝみに依つて結核の治癒を望む事は不可能である事が説かれてゐました。

私が最初の咯血の時、専門醫より注意を受けた凡ての事項は療養書に説かれてある自然療法に合致してゐる事に気が付きました。

自然療法、何と云ふ力強い名前でせう。私は自然療法といふ名前を聞くと、あの原始時代の人間の生活を聯想し、現代の都會の喧擾と、不潔な空氣と、そして激しい生存競争の巷を見る時、私共創きたる病者は、須らく自然生活に還らなければならぬ事に想到したのであります。

自然療法、さうだ、大人の世界より子供の生活に還元する事も亦自然療法の中の一つであると思ひました。子供が

ました。食は、場合に旺盛でありましたので、可成り榮養を攝り、體重も少しづつ増加してゐましたが、餘り永く血痰が續くので、一日、同郡内に療養所を持つてゐる専門醫の來診を求めました。診察の後、入院して人工氣胸療法を行ふやう申されました。療養書などに依り、サナトリウム生活に憧れを抱いてゐた私は、萬難を排して入院いたしました。長い間望んでゐた入院が愈々實現したことは、私にとつて大きな喜びでありました。

時恰も四月中旬、療養所とは云ひながら、四圍は杉の木に圍まれ、庭園内にある櫻は、我が世とばかり咲き亂れ、芝生の庭を一丁も歩くと、一段低地にわれ／＼の食膳に上るであらうと思はれる種々の野菜が植ゑてあつて、全く農園とても云ひ度き、病院臭を脱した氣持のよいサナトリウムでした。

人工氣胸の第一回目は入院後間もなく施されました。何等の苦痛も感ぜず四〇〇立方厘入りました。然しながら、その晩は息も止まらんばかりの胸痛に、到頭母を起しまし

蜻蛉を追つたり、裸體で小川の魚をとつたりする姿が、どんなに、私には美しく、且つ楽しく感ぜられた事でせう。

子供の折、よく母に連れられて、親類の田舎に遊びに行つた事を思ひ出して、早く元氣になつて、田舎の子供と遊びたいと思ふのでした。療養書にも、初期で極く輕症の結核は不自然な生活法を改善した丈けて病氣が癒るとさへ書いてありましたが、現在血痰に悩まされてゐる私には、まだまだ無理でありましたので安靜を充分に守る事にしました。肉體の安靜は勿論、取越苦勞や煩悶、焦躁等を避け、務めて心を平かにするやう心掛けました結果、微熱は消退しましたが、執拗に毎朝出る一個の痰の中に、或ひは血線となり、或ひは血點となつて血が混るのでした。

療養書には、咯血、血痰は病の増悪を示すものではないから、決して恐れる必要はないと書いてありましたが、一ヶ月以上も止まらないのは全く弱りました。季節は未だ三月で、新鮮な空氣を呼吸したくとも、寒氣の爲めと病室が道路に面して塵埃多き爲めに依り、窓の開放を躊躇し

た。頓服を買つて寝に着きましたが、一週間位は胸を壓迫される苦しみに悩まされた。その後氣胸も順調に進んで、無熱となつたので、二週間目位には散歩を許されるやうになり、さしもの頑固な血痰も、びつたり止まつてしまひました。そのみならず、痰の量の著しく減じたのに氣が付きました。こゝで療養所内の日課を申し上げますと、次の如くであります。六時起床、冷水摩擦、空氣浴、朝食、林間靜臥、散步、靜臥、中食、林間靜臥、散步、林間靜臥、夕食、九時就寢。絶對安靜を要する者を除く外、大抵はすがすがしい林間の靜臥を唯一の樂しみとしてゐました。

運動といつても、勿論芝生上の散歩か、或ひは林間の緩かな傾斜を上り、山上にある稻荷堂に參るのが上乘でした。林間の靜臥場では、嚴格な絶對安靜の時間を終ると、いろ／＼な面白い話が出て賑ひました。

靜臥椅子上の絶對安靜の嚴格さは又格別で、規定された時間内は私語は勿論のこと、一切の自由は許されませんでしたので最初馴れない間は苦痛を感じました。そして身體

は安静にしてゐても、心はいつも、後悔、雜念、妄想に驅られると云つた風で、本當の絶対安静が出来る迄には、可成りの日數を要しました。今迄療養書等で漫然と安静の有意義なる事を知つてはゐましたが、想像してゐた事と實際とは、大きな隔りがありました。恢復の度合に比例して、漸騰的に、安静の時間が縮少され、運動の量が増されて行くことは私達にとつて大きな喜びでした。

私は二ヶ月目、早くも、安静の時間以外には庭園内を自由に散歩が出来るやうになつてゐました。しかしながら嚴格な醫師の監督下にありながら、猶ほ且つ醫師の眼を偷み、不養生を敢てする同病者もありました。私と同年輩でしたBは初期輕症でしたが、微熱を冒し、毎日部落まで煙草を買ひに出掛けた爲め悪化しました。Mは夕食後、坂上駈足をやつた爲め、咯血をしてしまひました。その後非常に悪く、今は二人とも黄泉の客となつてゐますが、入院中かゝる失敗をやつたことは、本人は勿論、醫者も非常に残念な思ひをされたものでした。

入梅になりますと、濕度が高い爲め、私達病者は少なからず困りました。林間静臥の出来ないのはまだ我慢が出来ましたが、食慾不振には全く弱りました。この三月以來、可成り肉類をつめ込んで、胃を酷使したのが祟つて、胃下垂に胃酸過多症を併發してしまひました。しかし梅雨のあけた頃には、食慾は不振ながらも、胃部の種々の自覺症狀は退消しました。

七月十日は徴兵検査でした。六里程の乗車が身體に障るとも思ひませんでしたので、思ひ切つて受ける事にしました。當日は早起と入院以來一步も外出しなかつたので、疲労を感じました。醫者の證明書のお蔭で、検査は一番に終りましたが、他の者の堂々たる體軀に比べると、全く情けなくなりました。

三種の悲哀をしみじみ感じながら、疲れた體を自宅に運びました。久し振りに見る我家、心配の爲め面やつれた母、私の爲には唯一の料理人である姉等は喜んで迎へて呉れましたが、見るもの、聞くもの、凡てが感傷の種でした。

入院當時から長期入院の不可能は覺悟してゐましたが、さしせまつた財政上の困難を凌ぐべく、私もこゝ一ヶ月以内に退院を決心しました。「療養費に不自由のない、世の病者は幸ひなるかな」とさげび度くなつたものです。

孟子の言に「心を養ふは無慾よりよきはなし」と。さうだ、色々な慾望の満足が出来ないところに、我々の惱みがあるのです。吾々病人は、貧乏を啣ち、御馳走が食へないから瘦せるのだ等と不平不満の虜となり、其結果病體に悪影響を與へ、或ひは微熱の形となり、或ひは食慾不振となつて現はれるのであります。思ひ茲に至つて、私は決して満たされない事を啣つてはならないことを悟りました。

肉體の養生を無視して、精神力一點張りて病を征服した者さへあるのであります。物質上の不足など、確乎たる精神力さへあれば、殆んど問題ではありませぬ。

かの五百年來不世出の傑僧と云はれた白隱禪師も、その著『夜船閑話』に云へるが如く、青年時代猛烈な結核に悩みながら、精神力一點張りて之を癒し、八十歳の長壽を保

たれたといふことであります。吾々はこの人造の形式だけを模倣する事は危険でありますが、しかし旺盛なる精神力は肉體に偉大なる力を與へるものであることを知ります。私は僅々四ヶ月の入院生活ではありましたが、自然療法は教則とも云ふべき日常の生活法を學び得たことは大なる幸福でありました。サナトリウムは一種の學校です、この學校に入學し、一通り養生法を會得したならば、この方法を退院後も、否一生涯、多少の差こそあれ、日常生活に應用しなければならぬのです。この意味に於て、發病の初期に、サナトリウムに入院することは大なる意義を有するものです。

さて、退院の日が決定すると、早速母は一軒の家を借りてくれました。それは私の家から五丁ほど離れた天拜山の麓、菅原道真公自作の天満宮や、日夜瀧にうたれて修行されたといふ紫藤の瀧があり、又湯の町開發の薬師如來を祭つてある武藏寺境内の一軒でありました。

鬱蒼とした大樹、清淨澄明な空氣、そして立秋の頃は

云ひながら、爽快を感じる朝夕の冷気は、御堂より聞ゆる朝夕勤行される般若心經の讀經の聲と共に、私に大きな落着きを與へました。母は三度の食事を運んでくれました。運んでくれた物は凡て姉の手になる私の好きな物でした。

團體生活の後の淋しさは幾分かありましたが、安靜の外は、小學校の林間學校に遊びに行つて、子供等の嬉々として、自然生活を樂しんでゐるのを見て、身に病のあるのを忘れしました。夜は靜寂そのものでした。

かうした環境にあつた私は、自然、佛教を信するの機會に恵まれました。武藏寺の住職は時折、色々な有り難いお話をして下さいました。私が今日佛教徒として信仰の道に入り得たのも、實にかゝる機縁からでありました。

その後は、氣胸も一ヶ月に一度位の割合で、今迄暑氣の爲め傷められてゐた胃も、秋氣を覺える様になつてからすつかり恢復し、食慾も漸次旺盛になり、體重も少しづつ増加してゐるのに氣が付きました。

愈々朝の冷水摩擦も寒冷を覺える頃になつてからは、秋

の和かな日光がこの上もなき恩寵となつて來ます。私は六時に起床し、先づ灌壺に於て冷水摩擦をした後、空氣浴、暫時寢具の中で暖をとり、十時頃から日光浴をはじめました。發病以來初めての規則正しい、そして樂しい日光浴でした。ぼかぼか體が暖まつて來る時は、全く天國に遊ぶが如く、陶醉境を往くが如く、時間の短きを寧ろ聊つたものでした。秋も深くなると益々日光が戀しくなつて來ます。最初五分間より始めた日光浴も、十一月頃には、二十分間の日光浴を樂しんだものでした。

寒氣が加はると同時に、愈々眞剣になるのは冷水摩擦や空氣浴です。今迄何の苦もなく行つてゐたものが相當の努力を要するやうになり、中でも空氣浴は最もつらいものでしたが、これを行つた後の爽快さは又格別でした。この空氣浴は寒氣預防には最良の方法であることを知り、大いなる決心と、信念とを以て初めたものでした。方法は頗る簡單で、唯單に、空氣中に裸體となつて皮膚を晒すだけで、何時如何なる場所に於ても、至極簡單に行へるものです。

そして最も効果のあるのは多期の空氣浴です。雪がちらちら降つてゐる時でも、寒氣を酷しく感ずるのは最初の二三分間で、これを辛抱すれば、所定の二三十分間を我慢するのは、大して六ヶししい事ではありません。その効果は、寒冷に對して驚く程皮膚が強壯になり、感冒を引かなくなる事です。そして施行後の氣分の爽快と、食慾の増進とが、どうして病體に好影響を與へないで置きませう。

肺病に風邪は禁物と申します。風邪その物が肺病に左程悪影響を與へるかどうかは分りませんが、風邪は確に肺病療養中の一つの大きな障害となるものです。殊に多期の結核療養に最も効果のあがる時期に、風邪ばかり引いて身體の鍛錬が出来ないとすれば、どれだけ大きな損害か分りません。私共は寒冷を少しも恐れず、皮膚を強壯にして風邪など絶對引かないやう鍛錬いたしませう。それには多期空氣浴を行ふ程良い事はありません。空氣浴中、寒冷の爲め風邪を引きはしないかと心配する人がありますが、心の緊張は決して風邪の神の侵入を許しません。空氣浴を一行

つたお蔭で、冬中シャツを用ひず、羽織を着ないといふ人の例を知つてゐます。又極端になると、冬でも浴衣一枚で通したと云ふ強氣の人をも知つてゐます。

茲で空氣浴中の注意を一寸申しますと、先づ風を避ける事、施行中油斷をしない事、施行後は寢具に這入り暖をとる事等です。私は空氣浴を初めて、自分では左程氣が付きませんでした。私が薄着して而も部屋を開放してゐるのに、家人が先づ驚きました。そして一人一倍の寒がり屋は、一躍、家内中で一番薄着となりました。

一方氣胸療法は、通院の爲め軌道に乗つたのが禍となつて、肋膜腔内に浸出液がたまりましたので、完成の途中で中止いたしました。

併しながらその後非常に順調に進み、正月を迎へる頃には安靜は午前一時間、午後は二時間位で、他は散歩などやつてゐましたが、以前のやうに疲勞を感じる事なく、健康人に近い生活を行つても失敗はありませんでした。

恢復期の養生に失敗の多いのは、健康人らしく振舞ふ所

にあることを肝に銘じ、病を恐れず、養生は小心に行ふやう計畫を樹てたのは、新春を迎へてからでした。何となれば、この病は醫者が治すのであるといふ他力本願を捨て、あくまで自分で治すのであるといふ自力本願に依るべきものだからです。私達は何時までも、醫師の監督下にあることは不可能です。依つて或る程度まで病氣の本態をつきとめ、研究、工夫することが必要と思ひます。これは恢復期の失敗を無くする唯一の方法だと信じます。

かくて私は順調な経過の下に、一步一步力強い建設にかかりました。今では自然療法を妨ぐる如何なる療法も私は受け付けませんでした。私は只結核は治るといふ信念の下に生活いたしました。やゝもすれば、正しき療養の軌道をふみ外さんとする青春の情熱は、療養中に得た強固なる意志の力で、失敗の一步前まで制御出来るのでした。

四月山麓の小屋を引拂つて、我家に歸つた私は、久方振りて、主治醫の診断を受けたのですが、體力の充實と症状の退消に、主治醫も驚かれました。そして少しづつ體を

馴らし、その翌年になつてからは、鍛錬の意味で天氣の良日は川の釣を樂しんだものです。釣の妙味は知る人ぞ知る、新鮮な空氣と、豊富な日光、一切を忘れた無念無想の境地は全く釣人であれば分りません。殊に土筆の生える頃、川土手で春の陽を背中に受けながら、浮子をながめて辨當を食べる時の氣持は一寸筆舌に盡くせません。

それから、一年後には主治醫より復校を許され、一度は諦めてゐた學校も、卒業だけはして居なければいけないと云ふ先輩の忠告もありましたので、最後の一年を完うする爲め、復校いたしました。翌年三月に無事卒業證書を戴いた時のうれしさ、凡てが感慨無量でした。

卒業後は一時産業組合に就職しましたが、現在では商工學校に教鞭をとる身となりました。最近レントゲンや血液検査など丁寧な健康診断の結果、主治醫の許可を得て昨年結婚生活に入りました。療養の前期に於ては、無智の爲め種々失敗しましたが、後期に於ては、正しき療養に邁進したお蔭だと思つてゐます。

## 結核征服に奇蹟なし

修養教化事業員 殿山武郎  
(東京市品川區)

### 一、藥を掴む心

「今日もまた同じか——」

良作は獨語を言ひながら、定つたやうに午後になると三十七度四五分を降らない體溫計をみつめて、遣り場のない腹立たしさに舌打ちをした。

彼は學校の職員會議の席上で血を喀いてから、入院、轉地と三ヶ月ばかりを過ごした後、自分の家に歸つて、二十歳の青春の體を一室に静臥してゐるのだった。

「この熱奴！」  
體溫計をへし折つてしまひたいやうな衝動にかられてゐると、珍らしく、世話好きで近所でも重寶がられてゐる、

おつね婆さんがひよつこりと忙しさにやつて來た。

「まあ先生、今日は喜んで頂きたいことがあつて來ました。それは先生の御病氣は、癩の肝を黒燒にして服めば、必ず治るちうことが分りました。醫者が駄目だといつて手をひいた私の姪の肺病が、それを飲んで一時に元氣になりました。だといつて、いままも私の宅へ來てゐますが、そりやあ大した效目てがすよ」

一本の藥をも掴むとは、今の良作のことであつた。傍で勧められる母の氣持も察しられるし、何となく浮び上つた氣持で、大枚一週間分七圓の金を拂つて、眞黒い怪しげな粉末を買つた。續いて二週間、三週間と服用したが、少しの效果もなく、却つて毎夜頑固な咳に惱みつゞけるやうにさへなつた。

良作は父に無い金を工面して貰つては、新聞廣告にある肺病藥を片端から買つて服んだ。或日も大きな廣告が目にとまつた。

(肺結核の專賣特許藥)

政府保證の必治靈藥發見さる

彼の眼は明るく輝いた。急いで説明書を請求すると、折返し一通の書留書状が配達された。待ちかねた良作が開封してみると、中には卓效ある説明書に添へて、

【無効返金誓約書】

といふ、三錢の収入印紙を貼つて記名捺印までした物々しい書類が入つてゐた。良作は救ひの神が訪れたやうに雀躍して喜んだ。早速父に話すと、父は、さも満足さうに食扶持の米俵一俵を賣つて、郵便局に入圓五十錢の代金を拂つて小包を受取つて来てくれた。

彼が急いで紙包を開けて見ると、それは、前に彼が一オンス二十錢で買ったことのあるレスピラチンの小壺ではな

いか。「悪魔!! 不徳漢!! 天下に敷知れぬ俺のやうな貧しい、病弱に泣く者の骨までしゃぶらうとするのか。この世の中に何が正義だ、何が人情だ、愛だ。こんな明かな詐欺が平

白い消毒着をつけた技術者は確信を顔に表して言つた。「一回この治療を受けた後で咳痰の顕微鏡検査をしてみれば、結核菌が全滅してゐるか、或ひは著しく減少してゐることがわかります」

彼は回春の日が今度こそ目前に來た喜びにひたりながら、一回五圓の施術料を出して治療を受けた。しかしその結果はスパークした電氣のために、背中に火傷を負うただけて、病勢はかへつて増進するのさへ覺えた。

二、毒藥の誘惑

彼はもう憤りを發する勇氣さへも失せて、將に死にゆく一個の骸がわななき、うごめいてゐるやうにしか思へなかつた。彼はもうどんなことがあらうとも、心を他に迷はすやうなことをしないと誓つてゐたのだが、河野といふもと役場の吏員であつた男が、最近非常な勢で流行つて來た或る宗教の宣傳員になつて、近郷の村を説教して歩いてゐたのが、良作を訪ねて來て、

然と行はれてよいのか」

彼の神経は怒りに硬直して、針金のやうにビリ／＼と全身を刺すやうに痛かつた。謀られた無念さに眠られぬ夜が何日も續いた。

それから間もなく親切な叔父が、大阪からわざわざ大急ぎで遣つて來ていふのであつた。

「今度、世界で初めて發見されたX光線應用の結核治療法といふんで、五日間で絶対に全快するといふ保證つきなんだ。先日も東京や京都の帝大から偉い博士が大勢で參觀に來て驚いてしまつたさうだ。これから乃公が伴れて行つてやるからついて來い」

良作は何度も馬鹿をみてゐるので「またか」と思つたが「X光線、帝大の博士」といふ言葉に非常な魅力を感じた。

治療室の扉を開けて入ると、その装置は案に相違して實に堂々とした立派なものであつた。新式のX線放射機が備へ付けられ、その傍に設備された寢臺の放電板から、青白い電光がパチ／＼と音をたて、スパークしてゐる。

「一體、病氣といふものは、その人の罪障のあらはれなのです。だから身體の病氣を治すには、精神を正しく心を淨めれば必ず天地の道に合體して、忽ち生理狀態を恢復するのです。それには醫者と薬とから絶対に離れねばいけません。あなたのお體もきつと私が請合ひますから、まあ、欺されたと思つて信心して見なさい」

と説いたが、彼の常識をもつては判断が出來ないほど、意想不到的ことばかりであつたが、何となく神秘的な力が潜在してゐるやうに思へたし、第一、全快を請合つてくれるといふ言葉が嬉しかつた。

「まゝよ。かうなつたら何だつてやるだけやるんだ」捨鉢的な氣持も交錯して、毎朝五時には苦しい體を無理に引摺つて教會に足を運んだが、四日目の朝であつた、教會の門口まで來た時、急に六七回咳がつゞけさまに出た。「變だな」と思ふ間もなく、またも喀血をはじめた。彼は父や母たちの心痛を恐れて、黙つたまゝ床に臥つて教會行きは中止してしまつた。

かうまでして生きようと手段を選ばず喘ぎつゞけて来た彼に、報いられたものは、たゞ狡猾なる悪徳漢のトリックにかゝり、惨めにもその餌食となつたばかりであつた。良作の心は生に對する恐ろしい呪ひに變つた。

一夜、彼は仄暗い電燈の下で、兒童と一緒に昆蟲採集に使つた青酸加里の小壘を手にとつた。硝子を透してよどんだ灰色の猛毒に吸ひ付けられるやうに凝視すると、閉ぢこめられた牢屋から、一度に曠野の眞中に抛り出されたやうな氣安さを感じた。

「今夜限りの生命なんだ」

二十七年の記憶がフィルムのやうに新しく頭の中を駆けめぐつた。

「良作や、今頃までどうしたんだね。早くやすまないと病氣に障るから……」

驚いて振向くと、母はまだ平生着のまゝで背後にたゞずんでゐるのであつた。その憂ひに瘦せた皺ぶかい母の顔を

提灯を吊げたやうぢやあないか。容易に治癒らない筈だ」

良作は何度も見直した。

しかし、この治癒つた方の肺はどうだ。蠶の蛹を繭で包んだやうに、そここゝに、石灰分て綺麗に病氣の巢を取り圍んでしまふなんておもしろい」

それにしても結核を治癒す秘訣は第一輕いうちが肝要なこと、そして何年でも辛抱して治療する長期戦でゆくことだといふことがよく判つた。その他、結核は多くの人が殆ど冒されてゐるが、知らないやうに治癒つてゐるといふことや、遺傳ではないといふことなども、彼に潑刺とした安心と喜びを與へるに充分であつた。同時に自分のこれまでの療法が、實際的にも精神的にも全く結核を増悪するに詭へむきなものであつたことを、恐ろしいほどに悔いたのであつた。

榮養の説明も我を忘れて仔細に注意して讀んだ。

「まるで、問題にならなうぢやないか。美味しいものや高價な

見た瞬間、彼は鐵棒でガンと背中を叩かれたやうな衝動を感じた。

（あゝ、濟まない。俺が死んだら母は何うなるんだらう。俺は何といふ不孝者だ!!）

彼は周章て、毒の壘を机の抽出しに隠した。

### 三、衛生展覽會

秋も半ばの晴れた日であつた。良作はその頃警察署の主催で開かれてゐた衛生展覽會へ、何気なく退屈凌ぎに行つてみた。

種々の模型や標本や統計などが行儀よくキチンと陳列されてあつた。とりわけ、彼の好奇的に注意をひいたのは肺結核の標本で、一つは末期の肺臓で、いま一つは治癒した肺臓であつた。彼は興味深く熱心にいつまでもみつめて去らなかつた。

「なあるほど!! 結核といふ奴はこんな風に組織を腐らせてしまふかな。こんなに組織が崩壊れて、まるで底のない

ものばかりを食べることに苦心して、あんなに母を困らせてゐたんだが、榮養といふのは偏食をしないで何でも喰ふことなんだ。鰯をたべる家には、醫者が来ないと書いてある。手数をかけた料理ほど榮養價が少くなるともいへるんだな。胃腸さへ元氣にしてゐれば、出来るだけ生きて食べるのがよいのか」

更に良作は全國に結核患者が百數十萬人も居ること、この亡國病を征服しなければ我が民族の將來が危いといふことなどを知つて慄然とした。

「これはどんなことをしても治癒さねばいけない。國中には自分のやうに——もつと悲惨な境遇に惱み苦しんでゐる同胞がたくさんゐるのだ。自分は是非全快してこの大勢の氣の毒な同病者の模範となり、光明となつてやらう。これこそ俺には大臣や大將になつたよりも大きな尊い事業であり、使命でもあるのだ」

武者振ひのやうな悲壯な決意と一しよに、希望の厭聲が腹の底から湧きあがつて、日頃の重い足どりも一時に軽く

なつたのを覚えた。

#### 四、結核治療に奇蹟はない

或る日經書を讀んでゐると「病は善智識なり」といふ語を見て、手を拍つて感動した。

他人からは忌み嫌はれ、人生を傷んで自殺まで決心した彼である。だが自分ほど他人の知らない豊富な経験を生命がけて積んだものは少い。全くよい教師であつた。山のやうな落ち着き、水のやうな冷靜な心、そしてあらゆる我慾や執着を去ることこそ人間の最も尊い境涯である。病氣こそは感謝すべき恩師である。自分だけに與へられた修養の道場である。かくて彼の目にはすべてが美化され善意に見え出して來た。「一路修養道へ」と彼は堅く心に誓つた。

又、彼はある本の中で次のやうな一節をみて、生命の神祕に今更心をうたれた。

「身體に故障があれば發熱によつて警告してくれる。苦痛によつて注意してくれる。若しこれがなかつたら何も氣付

「醫者は船取りだ。俺は船なんだ。荒海を乗り切つてゆくのは俺の體の力だ」

毎日九時と三時と夜の八時との三回に檢温して、正確に溫度表に記録し、五日目ごとにかゝりつけの醫師である河村先生の診察を受けてその指圖に従つた。

▲朝起きる家に朝日がさしこんで

肺病神の居どころもなし

▲夜更しの家をつけてしのびこむ

肺病神は見えぬ強盜

良作は道歌をもちつて、こんな歌をつくり、醫師の指圖を遵奉して療養に努め、氣分の好い時は僅かづつ散歩して新鮮な朝の空氣を胸一ばいに吸うた。

×

彼はまた次の文句を書いて壁に貼つた。

〔肺の榮養外氣と日光

偏せずよく噛め胃腸の榮養〕

良作は室の窓を全部開けはなして、どんな日でも夜も晝

かないで大變なことになるつてしまふであらう。尊い危險信號なのだ。有り難いことだ」

彼は、頑固な發熱を仇敵のやうに憎んでゐた淺薄さを恥ぢた。

「忠實に病氣を知らせてくれるのだから、親切に手當をして養生しなければ、この體に相濟まぬことだ」

かくて彼は別人のやうに一變して朗らかに快活な以前にも優る青年になつた。憂ひの底に沈んでゐた一家には明るい日の光が訪れるやうになつた。

良作は大空を仰いで更生の意氣に燃えたつた。「必ず治療して見せる」といふ信念を抱いて長期闘病戦への征途についた。

彼は室の壁に次の文字を太々と書いて貼りつけた。

〔結核の治療に奇蹟はない〕

そして今までのだらしない生活を斷然改めて、毎日起床から就寝までの時間表をつくつて、規律正しい生活をほじめた。

も閉めなかつた。父は頻りに心配した。

「良作や、そんな無茶なことをして、風邪でも引いたら大變だぞ。昔から夜風と夜露は毒だといつて居るからのう」

「お父さん。大丈夫ですよ。肺の一番喜ぶ御馳走はこの新しい外の空氣なんです。この間の夜、雨が吹きこむので閉めて寝ましたら息苦しくて眠れなかつたです」

かうした規則的な生活が續けられてゆくうち、良作の蒼白く瘦せこけた頬が、ほんのりとセピア色に日焼けを見せてきた。食慾がずつと増し、夜の靜かな眠りに咳も痰も日に日に減つてゆくのが感じられた。溫度表のジグザグの線が三十七度の赤い線から上へ頭をもたげない日さへあるやうになつた。河村先生は自分のことのように雀躍して喜んでくれた。

彼は自分の療病について毎日の新聞小説を讀むやうに興味を覺えた。

味を覺えた。

〔病人は須らく豚となるべし〕

彼は自らつくつたこの標語にブツと噴き出しながら微笑

んだ。

「たしかに名文句だぞ——さうだ俺は當分豚になるんだ」  
良作は一切考へないことにした。そして天氣さへよければ缺かさず裏の川原に出て、草を褥にスツポリと頭から毛布を被つて、寝轉んで暮すことを日課にした。青空を流れる雲をかすめて飛ぶ小鳥の群、色さま／＼の優しい野の花、彼の心は何時か大自然の中に融けこんで、平和な息吹に慰ふのであつた。

### 五、凱歌

彼が心氣一轉、この闘病を初めてから、早くもまる一年餘りを経過して、發病してから足かけ四年目の新春を迎へたときである。彼は父や母や弟に、

「もう體も少しは働かせてもよいと思ひますから、今年から道樂のつもりで養鶏と養兔をやつてみたいと思ふんですが——」

と、相談をもちかけた。これにはまつさきに父が賛成し

てくれた。

「それは結構なことぢや。早速、鶏舎も裏の物置を改造するとしよう。さあ、みんなで兄さんの手傳をするんだぞ」  
朝から晩まで、ズボンと襦袢一枚で戸外に日を暮す良作の體はめき／＼と恢復して、チヨコレイト色の肌は誰が見ても病人とは思はれぬほどになつた。

黄色い綿毛でくるまつたまん圓い雛が、育雛器の金網から幾つも頭をのぞかせてピョ／＼鳴くのが堪らなく可愛かつた。向う側の雞舎では、いま卵を産んだらしい雌雞がけた／＼ましい聲を張りあげた。

或の日良作は配達された一通の手紙を、何氣なく裏返すと早鐘のやうに胸が轟くのを禁じ得なかつた。それは彼が青年の純情を傾け、ひそかに將來を誓ひ合つてゐた従妹の美佐子から、彼が咯血以來、傳染を怖れて次第に疎遠になり、はては體のよい口實で東京に去つてしまひ、そのまゝパツタリ音信を絶つてゐた彼女だつた。彼は生き血を絞られる思ひに慟哭した記憶を痛々しく呼び起した。

手紙にはかう書いてあつた。

「良作さん。どうぞお許し下さい。あの日の罪が私に報いられて來ました。天は正しい制裁を加へます。この病氣の體をおめ／＼と歸つて來ましたのも、ただ一度あなたに心からお詫びしたかつたからです。どうせ長くはない生命だと思ひます。あなたの御全快を蔭ながらお祈りしてこの世からお別れいたします。望み失せし美佐子より」

良作はそとろに哀れを感じた。今更何を憎んでゐよう、もと／＼血をかけた一族の仲だ。彼は母に理由を話してすぐ隣村の家へ見舞に出かけた。

「美佐ちゃん。そんなことをまだ氣にしてゐるのか。みんな昔の夢だよ。それよりも早く全快して下さい。病は氣から」だ。僕を見給へ、この通り頭敵を征服したよ。大博士の僕の言ふ通りにし給へ、きつと引受けるよ。肺病を治すのは綱引をするやうなものだ。油断すると負けるからね。何年でも構はん、一生がかりでもいゝ頑張るんだ。どうだ、そんなに死にたいのなら、その生命を僕にくれ給へ、

ワハハ、ハハ

「すみません。すみません」

海のやうに廣い心、春の陽のやうに暖い愛の心に觸れた美佐子は、背中を波打たせて泣きじやくつた。

「美佐ちゃん、ヒステリーを起すにはまだ早いよ。療養道の第一課はまづその心を落ちつける精神修養からなんだ。君は咯血したことをそんなに氣にしてゐるが、あの吐血をみ給へ、見えないやうな小さな血管から、あんな大袈裟な出血をするんだよ。狼狽へることはないさ。たゞ消毒だけはし

つかりやりなさい。家の人に感染すつたらならないからね。話しや咳をするときは、マスクを忘れないでかけることです。痰は痰壺以外に絶対に吐いてはいけない。そして食器を別にして手數でも食後には必ず煮ることです。あとは僕が全部指導しますよ。その代り治療なつたらウンと治療費をとるからねハハ、ハハ」

あれ以來あまり往來しなかつた伯父一家の者も、心から喜んで良作の男らしい氣持に感謝した。



「さあ、これから長期總力戦だ、頭敵は支那軍以上に強いですよ。僕の號令について来るんだ。必ず實行してくれ給へ」

孤獨の道をひたむきに突進する良作にも、また春の蘇つたやうな力強さが感じられた。

それから一年餘、彼の限りなき愛と、肺病は必ず癒るの信念に燃えた療養法で、美佐子の病も完全に治つた。この感謝と信頼の念は更に成長して二人の結婚となつた。

「あなた、坊やが温室の花を、みんな折つてしまひましたよ。少し叱つて下さいな」

美佐子は棒切を持つて、顔一ぱい口にして泣いてゐる今年三つの陸夫を抱へて良作のところへ伴つて来た。

「お、さうか。悪いお母さんだ。花は折つてもまた咲くさ。坊やは陸軍大將になるんだからな。ほら高いよ」

もう泣くのをやめたのか、偉いぞ」

彼は山羊の乳を搾りかけてゐた手をやすめて、頬ずりす

るやうに抱きあげ、何度も頭を撫でてやつた。老父と老母とが交るく、花壇の向うから坊やを呼んだ。

良作の養鶏場は阪神地方でも有名になつた。新らしく初めた園藝の花や果物も註文に應じきれないほどであつた。

良作は日鏡のした逞しい両方の腕を高く擡げて大きく伸をした。庭一面に明るく太陽が燦々として光りを降りそいでゐる。裏の雞舎から雞が勝鬨をあげるやうに、つゞけさまに高く長く鳴いた。——結婚後五年目、或る朝の情景である。

## 早期治療の凱歌

工場主 小野 茂

(山口縣小野田町)

### 一、結核感染といふこと

結核感染はわれ／＼が生れてから十四五歳までに行はれてゐて、成人は殆んど結核に感染してゐると云つてもよいのである。念のためこの結核感染の年齢別統計を見ると左の通りである。

臨床上結核の徴候のない健康兒五百九名に就いての統計	一歳	二歳	三歳	四歳	五歳	六歳	七歳	八歳	九歳	十歳
	〇%	八%	三〇%	三二%	五三%	五三%	六〇%	七二%	七二%	八五%

十一歳……九二% 十三歳……九三%  
 十二歳……九三% 十四歳……九八%

右の事實から見ても結核は直接自家や自己の周圍にその患者が有る無しに拘はらず既に自分自身が幼、少年時に感染してゐるわけである。だが、こゝで考へてみたい重要な點は結核感染の事態が右のやうなものにもかゝらず、ある特定の少數の選ばれた者しか結核の發病をしてゐないことである。言葉を換へて云へば結核菌を持つてゐながら或る者は發病し、餘の大多數のものは發病しないといふその差別は何を基礎にして考へたらよいかといふことである。

それは先づ各人の體質とその健康状態の良否によるのであつて、體質が強く健康が良ければ結核菌に感染してゐても決して發病しないのである。又結核發病に都合のよい體質といふのは所謂遺傳的體質であつて俗にこれは腺病質といふ體質である。首が長く胸圍が狭く身長に比して體重が軽く、何かと云へば風邪を引き咽喉が悪くなると云つた體質がそれである。

しかしこの體質だからと云つて決して悲観するには當らない。結核に對して正しい知識を有し、不斷に健康増進に努めるならこの體質は改造し得るからである。

又健康で體質的にもすぐれた者でも他の病氣や不衛生によつて健康を害してしまへば體內に潜伏してゐる結核が發病するのである。これもわれ／＼は注意によつて避けるに不可能なことはない。

世にはこの結核感染の事實と發病の原因に對する知識を缺いてゐるために徒らに現在發病してゐる結核患者ばかりを恐れ、中には父母兄弟夫婦であり乍ら、あたかも互に仇敵の如くにそれを怖れるの結果、笑ふにも笑へぬ悲劇を演ずることもしば／＼見聞するのである。現在發病してゐる患者の恐るべきは、喀痰その他結核菌の傳播による感染が危険であつて、これは適當なる處置によつていくらかも豫防することが出来るのである。

結核は感染し易く治癒し易い病氣である。結核は前掲の年齢別感染の統計から見ても解剖上の統計から見ても終生

あり知識でなければならぬ。この信念の下に自己の生活を人類の結核以前の状態に近づけ引き戻せば、必ず結核は治るのである。以下この信念を得て、その信念に従つた療法を行つて結核を征服した私の體驗を逐條的に述べてみたいと思ふ。

## 二、私はどうして發病したか

私の體質は結核の發病し易い體質であつて、偶發ではあつたが遺傳的なものであつた。私の父は七十五歳で數年前病歿、母は現在七十三歳に至つて元氣で無病である。未だに獨り旅が出来て今は夫々獨立してゐる子供達の家庭を訪問して歩くのを楽しんでゐる。兄妹は生れたのは十人で幼時に二人と成人してから急性な病氣で二人亡くなり、あと六人現存してゐて私はその中ほどに當る。現存六人の兄妹の中で私のみが幼年時代からの病弱であつて父母がその爲に如何に苦勞したかは私の幼い記憶から推しても解る。これを前掲の遺傳的體質から見ると、父は七十五歳の老齡

自分では知らずに結核に罹り治癒つてゐる者が大部分であるのから押しても、いかに感染し易く治癒し易い病氣であるかといふことがわかる。

しかしいかに治癒し易い病氣であつても、發病後それを知らずに放任して、結核としての療養法をあやまつてゐたら、なか／＼治癒し難いのであつて、これは結核ばかりでなく、すべての慢性病の持つてゐる特徴である。只結核はその慢性病の中でも兆候が明かでないために自覺的に發見するのが遅く、その上療養方法が醫藥を主としてゐないので、他の慢性病よりも治癒が遅くしば／＼困難でさへもあるのである。

だから結核の發病を防ぐためには先づ健康であることが大切で、もし發病したら速かにそれを發見し、適當な療養をすれば必ず治癒するのである。

結核と云はずすべての病氣は人間が自然な生活から遠ざかつたあらゆる生活様式の反自然性缺陷から生ずるのである。このことは結核療法にとつては最も重要な根本信念である。死んだが、青壯年時代、やはり可なり病弱で二十臺の頃、東京に遊學中結核の發病があつたやうに聞いている。學業を中途で一時廢して田舎に歸つての生活によつてそれをうまく治癒し、その後學業に復してからの後半世は、自分で弱／＼と云ひながらも昔質氣の性格と晩年の極度に正しい日常生活の攝生により、終に七十五歳の天壽を全うしたのであつて、この父の青年時代からの一生も亦結核征服の一生であつたとも云へる。

しかし父の發病時代は私のまだ生れない以前であつて、私の幼年時代の父は病床に親んでゐる父でなく、實社會に活動してゐる父であつたわけであるから、體質的な影響は受けてはゐるても、所謂家族としての感染でないことは明かであり、且又他の現存兄妹も、至極普通以上の健康者であるのもそれを證してゐると云へる。

私は小學校に入つた時代から、既に今日で云ふ結核感染見てあつたわけで、しば／＼風邪を引いては學校を休學し扁桃腺が腫れ、血色が悪く、咳が出初めるとなか／＼止ま

ないと云つた子供であつた。父の作つてくれる鐵劑の藥瓶をカバンの中にひそませて登校したことは今でも嫌な記憶として残つてゐる。こんな状態ではとても上級の學校へ進學することは覺束なく、學業の成績はよいのであつたが、少年の私にはこれは實に悲しいことであつた。

父母にとつても憂ひの種であつたわけで、終に自家であらゆる教育上の便宜が講じられ、父は自分で私の教育に當り必要な場合には他からも教師をつけてくれた。特に健康のためには父が先に立つて指導してくれた。その結果少年期から青年期へかけて、さしも虚弱だつた私の身體はかなりの程度に改造され、その間の不斷の努力を知らない者から見ると、全く別人のやうな健康體となつたのである。

さてその健康を基礎にしてそれを完成させ、二つには前途の生活をそれと並行させるために父は私を或園藝を専門にやつてゐる父の友人に託し、私はそこで健康第一主義の生活と仕事習得の生活を始めたのである。これは私の健康上には最善のコンディションに置かれたわけであつて、私

は其處で數年を出でずして病弱だつた過去をふり捨てることが出来、徴兵検査を受けても第一乙種に編入され得たのである。

以上は遺傳的に結核體質をうけてゐても決して失望すべきてなく、努力により正常な健康體に復することが出来るといふ實證であつて、この私に比べて世の虚弱な幼少年を持つてゐる父兄は、失望せずその子弟の身體を改造することに注意して欲しいと思ふ。

然し運命は私を不幸にも精神的にも肉體的にも最良の環境から引放して結核病といふ、その頃の私の結核の知識にとつては、全く絶望の谷へ突き落してしまつたのである。

それは一家の或事業上の大きな失敗から、肉體的に最も安静と保護とを將來も必要とする私を全く孤立無援な立場に曝さねばならなくなり、精神的にも安定を缺いてしまつたのである。しかし當時すでに健康上相當の自信が出来て來るため、將來の計畫を樹て直すことに決意し、これまでの生活を去つて當時東京に在つて某化學工業會社の技

師をしてゐた次兄を頼つて上京したのであつた。

平和で新鮮な空氣と日光と食物に恵まれてゐた田園の生活から入つて行つた生活は、その後兄が獨立して事業經營をなすに必要な現業上のアシスタントとしての、準備のための次兄の務めてゐる會社の工場生活であつた。云ふまでもなく其處にあるものは汚濁した空氣と終日日光から遮斷された室内労働と、その後の休養にはあまりに喧騒な都會の刺戟であつた。その上私の好學癖から晝間の作業を終つて、夜は某大學の専門部に入つての勉學を始めてゐた。時期が夏に入つてからは暑さと労働の疲労と睡眠不足のため、健康はぐんぐん低下して行つた。實に今考へてみると無謀極まる生活の轉換であつた。それでも改造し得て來た身體はまだ餘力を有してゐて、涼氣が増せばと云ふ希望がそれを保持させてくれてゐた。

が、秋になつても健康は恢復してくれず、その反對に激しい兩肩の痠を覺えるやうになり、食慾は漸減して體重は急速に衰へて行つた。これらの事は健康體になつてゐたと

は云へ、虚弱だつた往時の感覺が生きてゐて敏感にそれを感じだして來て、自覺的にこれはいけないと思ふやうになつてゐた。

外面健康であつて疲労が激しく、食慾が衰へ、體重が平素より減つてゆくといふ事は、結核發病の第一兆候である

と誰れでも先づ懸念してゐていふと思ふ。その状態の下で夏から秋への氣候の變化のため久しく引

かなかつた風邪を引き、仕事と勉強とを捨て、臥床すべく餘儀なくされる日が來た。微熱を伴つて來た風邪は旬日を

経ても去さず、かへつて高熱になり、驚いて醫師の來診を乞ふと、それはカルタ性黄疽が主であつて兩肺尖部にも多

少の浸潤があることが診斷された。黄疽の方の無脂肪食物の連續療法と相俟つて黄疽の恢復は早かつたが、身體は激しく衰弱して來てゐた。

その後に来たものは何か、それは餘りにも當時の私にとつては不意な、驚きと恐怖に満ちた喀血であつた。

### 三、早期の咯血は結核發病の遠方信號

當時或る事情の下に他家に下宿して静養してゐた私の風邪と黄疽との豫後に來たのがこの咯血であつた。

咯血は最初咳に伴なつて少量來たので、それは眞夜中の床の中であつたので只異状を感じながら吐物は紙とハンカチに包み、そのまゝ無理にその夜を送つた。翌る朝見たらそれは血液の黒い凝固したものであつた。床から起きようとしたら二度目の大きな咯血となり、續いてそのあと三四回連續して總量約六七十瓦のものがあり、それで一時的に止まつた。

が、その咯血よりも結核になつたと云ふ自覺の恐ろしさは實に言語に絶するものがあつた。いろ／＼友人の結核死の場面などが連想されたりして來て卒倒せんばかりであつたことを、いまでもまぎ／＼と記憶してゐる。

しかも咯血した事を下宿の家人に知られるといふことを

極度に恐れた結果は、醫師の早急の來診をさへ求め得ない憐れな状態であつた。咯血に對してその時獨りで行つた手當は、冷水に食鹽を濃く投じて作つた食鹽水を飲んだことで、これが血止のために有効であることを何かの機會に知つてゐたゝめである。

咯血について記して置きたいことは、結核發病當初の咯血は別にすぐに生命にかゝはるやうな危険さは無く、放つて置いても安靜にしてゐれば自然に止血するもので、咯血それ自體は結核發病の兆候の信號の一つであつて、咯血も何もなく發病して進行してゐる人よりも、咯血のある發病の方が遙かに發見の爲にも療養の爲にも都合のよい状態であると云ふことである。又實際、早期の咯血はその後に於ても臨床上、著しい結核的な變化は認め難いさうである。

しかしこんな知識はあとになつて得たことであつて、急に激に咯血に襲はれた私は死の恐怖に囚はれ、まるで元氣を失つてしまつた。その場合もとより安靜などして居られず——實際は安靜にしてをれば生理的に自然に止血するにも

拘はらず——咯血した汚物は嚴密に所持の油紙に包み、黄疽恢復期に當つてどうにか歩行も出来るのを幸に、急に歸國を口實にして下宿を引き拂ひ、その自動車で某病院の診療を乞ひに行つたのである。

自動車の中でも動揺のため時々少量の咯血があつたが大したこともなかつた。

病院での診察と手當によつて私が自分で考へて無闇に絶望してゐた結核に對する恐怖は、ある程度まで解消された。病院での安靜の三四日で、すっかり咯血は止まつてしまつた。

その後一週間位で精神的にも幾分安靜を得て病院からは退院し、一應兄の家へ歸つて來たが、結核の恐怖はどうする事も出來ず、それを知つてくれるのは兄ばかりで、必要以上に周囲へも警戒して對策を考へたが、結局誰しも考へつくのは歸郷療養である。只前途の希望を失つて暗然として歸郷療養するといふ事が果して有效かどうか、只惑ふば

かりであつた。

その歸郷療養の前に誰もがさうであらうやうに、私のしたことは、とに角東京中の所謂有名病院の診察を受けて自分の病狀がどの程度のものか、どうして療養するのが有效かと云ふことを知ることであつた。

その結果何を得たか。結局より以上の身體の疲勞と只千篇一律の「田舎へ歸つて靜養すれば癒る」であり、病狀は「たいしたことはない」といふ各々の醫師の忠言である。

これは初期の殊に結核についての知識の全然缺けてゐる者にとつては、餘りに漠然とした忠言であつて私自身も決してこの程度の忠言だけを聞いて歸國靜養することは心もとなかつた。私の知りたいことは結核療養の爲に「何をすればいゝか」よりも「どうすればよいか」と云ふ方法であつた。醫師の教示は通りいつべんであつてこのことは私のみでなく、結核だと診斷された大部分の同病者の等しく感じる不安と不満であらう。

その私の不安と焦躁の病院めぐりの内に、ふと當時日本

に白十字といふ結核の早期診断運動の團體があることを、ある機會に知つてゐたことを思ひ出したのである。これは全くこの場合天來のインスピレーションのやうに感じられた。狂喜して早速電話帳などによつて白十字なるものを探し得た私は、當時本郷にその診察所が開設されてあつた其處へ行つて診察を乞うた。この白十字は今日でも存在してゐるかどうかわからないが、日本近時の結核早期診断の始まりはこの白十字であり、當時の眞に結核が亡國病であることを憂へた先覺的醫學者が集まつて、非營利の社會衛生の運動として興してゐたものと記憶してゐる。

診察所は極めて古びた市中の小開業醫の構へにも劣るものであつたが、その診察に従つてゐた醫師は結核患者に對して深い親切と同情とに満ちてゐたことを記憶する。私はこゝで初めて結核への本當の知識を得、結核恐るゝに足らずの信念と、その療養法を丁寧に教示されて天にも昇る心地がした。このことをこの機會に當時の白十字運動者とその診察所の醫師に感謝したいと思ふ。

それまで私が不安と焦燥にかられて遍歴した有名病院と醫師は一般結核患者にとつては全く路傍の人であつて、殊に貧しい結核患者にとつては山を指すのみで、それへ登る道を教へないガイド以上の何者でもない事を痛感するものである。これは必ずしも醫師の問題ではなく、社會全體の問題であるが、こゝではそれを論ずるのではない。

さて白十字會での診察によつて與へられた結核への知識の最大なものとは體温の知識である。その日までの私は只焦燥のために朝の氣分の快いの任せて市中の醫家遍歴をやつてゐて、午後になると疲れて熱っぽくなりながらも自分の體温といふことには全く無關心であつたのである。而も結核にとつてはこの輕微な短時間内の發熱そのものが一番重要な病勢の指針であることを初めて白十字によつて注意されたのである。こんな簡単な發熱上の注意すら一般の醫師は與へてくれず、寧ろ結核といふ病名を患者に明かにすることそれ自體を憚かつてゐる傾向があるのは結核療養上醫家として由々しき怠慢であつて、これは結核恐怖病に

かゝつてゐる世人への老婆心以上の何ものでもなく、世に結核を蔓延させるのは心なき醫師自らであると云つても過言ではないと思ふ。

幸にして私は白十字の結核診断によつてこの療養上の一鐵則を得たのであつた。猶幸なことには、結核療法を學ぶために白十字の好意に満ちた援助によつて某結核療養所のベッドを一つ紹介して貰つたのであつた。

#### 四、結核の早期診断の大切なこと

こゝで結核の早期診断がいかに大切であるかといふことを補足して置く必要があるので、それにも一言ふれてみたい。

今日では結核の亡國的な性質から、社會的にも國家的にもその對策が着々として講ぜられ、早期診断といふことも行はれて、小學校に於ても有熱兒童の發見にまでつとめられつゝあるのであるが、この機會に結核の早期診断が結核の撲滅にとつて大切なことを繰返して云ひたい。早期診断

の方法は至つて簡單で、しかも的確に行はれるのであるから、少しく健康に留意する者は必ずそれを受けて結核感染の有無を診断して貰ひ、適宜な健康法と療法をとればよいのである。結核は早期に發見する程それを治癒し得るに早いのであつて、それは恰も火事をその發火時に發見して消せば、大事に至らずにすむのと少しも變りはないのである。私自身の體験は偶然の幸とは云へ、この早期發見と療養とによつて早く治癒し得たことの實證である。

もし私が單に漠然とした最初の醫師の忠言によつて歸郷療養したとしたら、必ずやあやまつた結核の知識による療法と營利主義の賣藥業者の好餌になつて、單に經濟的な負擔を大きくしたばかりか、生命をも失つてしまつたかも知れないのである。

私は結核療養所にはひつて結核への眞の知識を得、その實踐を教へられた。今日では全國の府縣にも非營利的な結核療養所が必ず一二ヶ所位開設されてゐるのであるから結核の發病した人は出来るだけ早く療養所にはひつて、例へ

期間は一ヶ月でも一週間でもよいから結核についての正しい知識と療法とを學んで、それから自家に於て療養するやうにしたら必ず治癒の指針を受けることが出来ることゝ考へる。

私は療養所にあまり病勢の盛んでない内にはひり得たので先づ可なりしつこかつた熱を比較的短期間に下熱せしめ得た。當時は毎日午後三時から五時位の間に三十七度七八分乃至三十八度程度の發熱が持續してゐたのであるが、約二ヶ月位の絶對に近い仰臥安静によつて七度一二分位以上に出ない迄に止め得るやうになつた。咳も痰もあまり最初から出ない方ではあつたが、熱と云ひ咳痰と云ひ、すべて自己の身體が病氣に抵抗することから生ずる生理的な現象であるから、決してそれらを恐れる必要はないのである。その後約三ヶ月で全く七度以上の熱は出なくなり、それに比例して體重はぐんぐん増加して行つた。これは全く結核治癒の兆候である。

安静による熱の下降と共に必要なことは空氣と日光である。

とより避くべきであつて、醫師についてゐる人は醫師の指示を受けるがよい。

又歩行運動も必要となつて来る。私はこの歩行はまるで蟻の歩み式（あまぎのあひましき）の速度と距離から初めて徐々にそれを延長して成功し得た。

安静といふ事は必要であるが、自分の身體が安静を欲しないやうになつてゐても、猶寢た切りであるといふ事は自然でない、それは流れる水は腐らないがたまつてゐる水は腐ると同じ理由である。よく體力を考へてそれと病勢とを比較して必要な安静がかへつて活力を失ふことを知らねばならないと思ふ。しかし安静の必要な時は安静は絶對に必要であつて、それを無視した體力の測定をあやまつた運動は、安静の過剰よりもはるかに危険である事を知つて置かねばならぬ。

それから食物であるが、これは必ずしも高價な所謂滋養物を必要としない。吸収の困難な程衰弱してゐる胃腸の人は別として、他は何でも新鮮な野菜類を主として食し肉類

る。空氣は丁度魚に水が必要なやうに二六時中不可缺である上にそれは新鮮でなければならぬ。そのためには室の開放が必要となる。當時は丁度冬季であつたが戸障子はすべて平素から開け放つてあるため、寒さに馴れて來て風邪も引かず咽喉もいためず、身體に毛布を着てゐるだけで顔の如きは朝など氷のやうに冷たくなつてゐると云ふ風であつた。結核は人間が自然より遠ざかつたために發生する病氣であるといふ眞理は、人間が自然の状態に身を置けば必ず治癒するといふ鐵則になるのである。この鐵則に従へば空氣と共に日光も亦必要になつて來るのは云ふ迄もない。現在では日光浴をせよ、といふことが健康への最大の忠言になつてゐるが、かうした言葉が忠告として發せられる程に、われ／＼は日光と共にある生活から遠ざかつてゐるのである。

結核患者の日光浴は極めて細心に行はねばならぬ。足の先より次第に全身へ、それを少くとも十日位の時間の間に於て次第に増加してゆかねばならぬ。有熱時

をとる必要はないと云つてよい。日本人が肉食するといふ事は自然に反してゐる。これはさう眞に知り信ずる必要がある。

この外、私は療養中絶對にアルコール類と煙草を廢した。また生活の規則を定め、これを守る克己生活と高揚された精神が必要なのは云ふまでもない。

猶注意したいのは、私が例の結核特效薬を一服も飲まなかつた事である。

これについては彼のルソーのエミール教育論の中の子供の病氣について書かれてある一章をあげてみたい。

薬は病氣を癒すと云はれてゐるが薬が癒さうとする一切の病氣の害よりも薬の害の方が人間には危険なのだ。

私は醫師がどんな病氣を治すか知らない。けれ共私は醫師が更に危険な病氣を與へることを知つてゐる。臆病、臆病、迷信、死の恐怖の病氣のそれだ。醫師は肉體の病氣を治しても勇氣を殺してしまふのだ。醫師が屍を歩かせたところで吾々に何の益するところがあるか、吾々に

必要なのは人間なのだ。

これは極端に言はれてゐるが、眞に生くる人間にとつての眞理が含まれてゐる。殊に結核に對する醫藥の場合、今日未だ梅毒に於けるサルバルサンの如き効果のある藥は斷然無いのであることは、結核専門の醫學者の等しく認めてゐることである。もしこんな特效を云々してゐる醫家があり、賣藥業者があるとしたら、それは非國民的インテキ者である。

私は幸にしていかに巧妙にカムフラージュされてゐる廣告を見ても、絶対にそれを信することなく自餘のあらゆる迷信的な療法にも迷はなかつた。このことも世の結核病者の注意を促がしたい。病氣の苦しさには誰でも耐へきれずに、いろいろの藥、療法に迷ふのも無理はないが、本當の科學的な療法に就かぬと、その迷ひは分岐するばかりで決して解かるゝ日は來ないのである。

猶最後に私は一つの宗教的な信仰を有してゐたことを云ひたい。この信仰が私の身體を自然の状態に置いて怖れの

ないものにしてくれた。自然にまかすと云ふことは、信仰的には神の意志にまかすと云ふことになる。自分の力で寸陰も生命を伸すことが出来ない者にとつては、大いなるものゝ意志のまゝに、と信じることによつて初めて自然療法で安心が出来るのである。

私はこの信念と以上の結核に就ての知識を學び得た幸とそれを興へてくれた醫師と療養所とのお蔭で最初の咯血以來約十一ヶ月で退所し、その後二ヶ月休養して新しい生活に發足し得た。然るに不幸にしてその後數年の後又々不自然な生活を餘儀なくされ、再び咯血の病床に追ひ込まれたが、既に不動の信念と習得してゐる療法によつて一年餘にして今度は以前に増した健康を獲得して年齢的には可なり遅れて結婚し、現在三人の子の父となり、非常時下の軍需工場の經營に當り、何らの危惧なく健康に留意しつつも、結核に對して活殺自在の自信を得て活動してゐるのである。

## 七十二回又遇春

村 長 高橋 敬三郎

(茨城縣相馬郡東文間)

### 一、肺結核と小學校教員

私は今年七十三歳古稀を過ぎた者だが、若い時に片田舎の一小學校教員を務めたこともあつた。私は元來教育、倫理に關する學問に對して特に趣味を持ち、熱心に研究もしたが、衛生法や醫藥などには無頓着で、肺結核の知識などは職務上無關係のものとして誤認し、社會の實狀には誠に迂闊であつた。一朝、この大患に罹つて、醫師から聞き、書物、雜誌を読み、始めて今までの自分が如何に寡聞暗愚であつたかを悟り、自らあきれざるを得なかつた。當時統計の示す所に依れば、明治三十二年から四十一年まで滿十ヶ年間に於ける肺結核患者の死亡數は、全國で六十八萬三千

九百七十六人、年平均六萬八千三百十八人(全死亡率の十三分の一)といふ多數を示してゐた。此中最も死亡者の多いのは、東京府の一年平均六千二百七十五人、大阪府の四千二百六十六人、最も少いのは宮崎縣の四百十人であつた。又明治四十四年五月、最近二ヶ年間に於ける教育實務者の死亡原因調査發表に依れば、肺結核の爲めに斃れた者の數は全體の三割三分に當るが、更に教育實務者中の小學校教員だけを調査したなら四割に上るだらうとの事であつた。

又當時北里博士の調査に依れば、全國に於ける小學校教員の總數十四萬七千八百八十六人中、一ヶ年の死亡數一千三百七十七人で、其中肺結核のみの死亡者數は、四百五十三人であつた。そして一萬人に就き死亡率を求むれば、死亡者は約二十四人、即ち總死亡者の三分の一強を占めて居り、全國總死亡者に對して、肺結核患者の死亡數は七分の一なるに、之を小學校教員にのみ就て見れば肺結核死亡者は實に三分の一に達するといふのであつた。之に依つて見れば、肺結核患者は小學校教員に最も多く、且其の死亡率も亦最

も多いことは事實であつた。

私は此等の統計を見た時、既往の私が、無防備で平然としてこの危険な職務に従事し、遂に病魔に乗せらるゝに至つたことに始めて気がつき、思はず戦慄したのであつた。

又最近三ヶ年間の壯丁徴兵検査に於ける肺結核患者職業別表に於ても、患者数の最も多いのは樞機を取扱ふ職業者、その次は小學校教員で、順次會社員・官吏・商人・職工・農より最も少いのは、漁業者であつた。云ふまでもなく小學校教員は國民教育に従事する重職に在り、直接兒童に接するものであるから、従つてその傳染機會の多いのも想像するに難からぬ。この點は小學校教員諸君に對し、特に御一考を希望する所である。

### 一、肺結核の誘因

肺結核は遺傳病でなく、唯肺結核に冒されやすい體質が遺傳するのであることは、最早定説で、今日では反對説を唱ふる者はあるまい。併し俗間では往々遺傳と誤信し、結婚相手の血統を調査する者もある。素質の調査に於て本人さ

へ健康體ならば敢て血統を調査する必要はあるまい。私は

素より非遺傳説を信する、又素質遺傳説をも信する。併し結核に冒され易い素質の者も、これに對する豫防法や體位向上の努力等深き注意を持つ者には病魔が乘する機會がないが、之に反して立派な體格、強健な體質の持主でも、傳染豫防等に無知識無頓着で、己の健康に自負し、不注意不衛生な生活を爲す者は、注意深き虛弱者よりも却つて病魔に斃れる者が多い。俗間に「甲斐ない星が夜を明かす」といふ諺がある。虛弱者は天壽を保つが、強健者が却つて若死することの事實を云つたものと思はれる。一旦この不幸なる病魔に冒されても、その初期に於て驟然悟る所あつて、氣長く合理的治療法を繼續せば、必ず全癒することの意味にも該當する。自暴自棄・失意・落膽・悲觀・憂愁等は、肺結核の誘因でもあり、又病症を悪化させる原動力でもある。私は自己の體験に依つて之等の事實を述べ、前車覆轍の戒めとしたい。

### 二、我家の血統

肺結核は遺傳的でないことを、私は次によつて立證しえられると思ふ。

我家の祖先は、足利幕府の末、常陸國小田城主小田天南に仕へ、古田采女といふ一方の鬪將であつたが、小田城の陥るに及び、此村に落ち來りて歸農したものも傳へられてゐる。私の知れる範圍に於ても、祖先の血統を享けた人等は、その體軀は巨大で、さながら古武士的風貌を備へてゐた。そして代々村名主を務める家柄であつた。父の壽藏碑にも、古稀鑿鑿。子孫滿前。惟勤惟儉。高風可傳とある血統も正しく、體軀も優れて、よく勤儉産を治め、忠實業に服して、村民から敬慕されてゐたことが推知される。

祖父は名主であつたが、妻に死別して職をやめ、後妻を迎へて別居した。そして七十三歳の時、鯉の中毒で死亡したが、その前夜即ち私の祖母は三十六歳で産褥熱で死んだのである。

父は容貌魁偉・馬術・弓術・劍道等に達し、若きより名主を務め、明治の世となりて、戸長(今の村長)に官選さ

れ、謹直剛精で、酒は飲めども度を過ぎなかつた。八十三歳の秋、誤つて蹟き仆れ、腦震盪を起して死亡した。

母は體格普通、健康で農事に勉めたが、父の死後一年、矢張り八十三歳、老衰病で死亡した。姉は七十七歳、腸捻轉で、次姉は六十歳、急性腸カタルで死去したが、何れも體格も良く強健の方であつた。

兄は容貌性格甚だ父に似たれども、頗る酒を嗜み、時としては痛飲夜を徹することあり、四十六歳の時、腦溢血のため急死した。

以上によつて肺結核が我家の血統に何ら聯關せぬことを證明しえられよう。

### 三、私の略歴

私は慶應二年六月十日生、父四十一歳、母四十歳の後れつ子で、頗る寵愛され、兄姉に羨まれた程の幸福兒であつた。長じて後、父は私を教員たらしめんとしたが、母は遠く遊學することを好まず、何れとも決せず、在苜村塾に通學してゐた。十九歳の春、決然志を立て、縣の師範學



校に入學した。入學試験の體格検査は、身長五尺二寸五分、體重十三貫四百匁、榮養良、疾病無しで合格した。しかも父や兄の堂々たる體軀に比すれば全く貧弱で、今の徴兵検査ならば第二種程度であつたらう。在學四ケ年、鍛鍊主義の硬教育を受け、明治二十一年三月、卒業と同時に豫て婚約のあつた同村の高橋家に婿養子となつた。短期現役兵として水戸歩兵第二聯隊に入營して軍隊教練を受け、益々強健となつて除隊歸郷し、郷里の一町三村組合高等小學校訓導として兒童教育の任務に當つた。職務の餘暇を以て、教育學、倫理學の研究に没頭し、刻苦勦勵の效あつて、文部省中等教員檢定試験に合格し、累進して校長に昇格したのであつた。世人は私を非常な勉強家と稱し、父兄の信頼も厚かつた。ひとり兄のみは、頼山陽先生が刻苦勦勵し、啜血しつゝ、「日本政記」を編纂した事例を引き、屢々戒め諭さるゝのであつた。

當時は既に二女三男を儲け、長女は女子高等師範學校を卒業して他に嫁し、二女長男は中等教育、二男三男は小學

教育中で、これ等の子女教育費を稼ぐためには、勿論禁酒禁烟で、随分節約もし苦心もした。たゞ新刊書を購入して勉學するのみが、職務外の趣味娯樂であつた。この年は私にとつては眞に不幸つゞきて、村長をつとめてゐた私の實兄が九月の初め、四十六歳を一期に腦溢血で急死した。それから初七日の忌が済むと間もなく、こゝに第二の受難が勃發したのであつた。

といふのは九月に入つて以來、霖霖十數日に互つて、九州、四國、中國方面を惱ましてゐた迷走氣壓は、漸次北東に進んで關東地方一圓を襲ひ、遂に九月十四五兩日の豪雨となり、縣下各河川に著しき増水を來たし、殊に利根川最も甚だしく、堤防の決潰氾濫、逆流の奔騰等々、水魔猛威を逞しうし、一瞬にして我地方は一面の泥海と化し、野も山も家も田畑も、濁水の底に沈められ、あらゆる財寶、あらゆる産物、地上のもの悉くが水魔の跳梁に委せられてしまつたのである。救護班に助けられて避難所生活旬日、浸水も漸次減退して稍安堵したが、或日の夕方、實父急死の

悲報は急使によつて齎らされた。父は八十三歳の高齢で、先年來輕症の中風に罹つてゐたが、かくも急變あるべしとは豫想しなかつた。今回の水災の驚きが病勢を増したのか、室内にて躓き仆れ、柱に突き當つて頭腦を打ち、腦震盪を起したとのことであつた。

兄を失ひ、水魔に襲はれ、今又父の訃に接す、頻々たる不幸、重ね々々の悲哀、如何に強がりを云つても、修養猶足らざるこの身、失望落膽せざるを得なかつた。

忌服も除かれ、浸水家屋の清潔方も了り、學校の授業も開始されたが、度重なる悲哀憂愁の爲めと、水災の疲勞とで身體に故障を生じ、病魔がその虚に乗じて喰ひ入りしか、或は永年の刻苦勉強が度を過したか、或は子女教育費捻出の爲め極端な節約が榮養上に缺陷を生ぜしめたか。思ふにこれ等の總てが相合して、不知不識の間に誘因となりしものと見え、或日私は教室内で突然啜血した。直ちに校醫の許に赴き診察を受け、且種々指圖に依つて上京し、名醫の診察を受けることゝなつた。

## 二、名醫の診断

明治四十年九月二十五日、成田線布佐驛午前八時發の汽車は、走るに僅に一時間半で上野驛に着車した。此處には豫ての打電に依り長女が待合せ、附添人の役を務むるのであつた。彼女は先に女子高等師範學校を卒業し、一旦宇都宮高等女學校教諭に就職したが、婚家の要望に依り、退職して東京なる夫の家に居つたのであつた。駿河臺の〇〇堂に同行し、院長醫學博士某氏の診察を受けた。診断は肺浸潤、しかも第二期より第三期へ入らんとするところだとのことであつた。附添の長女は大いに驚き、生命は助かりませうかと質した、この時院長は冷然として唯一言「さればなあ」と簡単に答へた。一週間分の薬と處方箋とを貰つて辭去した。途次院長の一言につきその意義を語り合つた。長女は院長の態度と宣言とに對し頗る不満で、あの同情なき醫師の言よと憤慨するのであつた。併し私は却つて彼女を慰諭した。院長の簡單なる一言は意味深長だ。かゝる場合

庸醫ならば患者に對して氣休めを云ふのが普通である。流石は名醫大家だ。明瞭に云つて患者に油断させぬために、正直に重いものは重いといつたのだ、善意に解さねばならぬ、癒ると癒らざるとは、今後患者の心掛一つで決するものである。氣長に自重して静養し、必ず癒ることの確信を以て邁進せねばならぬ、必ず癒して見せる、決して心配するな、失望落膽、悲觀憂苦は大禁物だ、おれは精神的に生きると云つたので、大いに意を強うしたらしかつた。

○〇堂院長の診察を受くる爲めの上京は、日歸りの旅程とは云へ、汽車に揺られて大いに疲労を覚え、午後五時漸く歸宅した。待ち詫びし妻は直ちに診察の結果を聞き、大いに驚くかと思ひしに、意外にも沈着な態度で、「必ず癒ります、癒さずには置きません」と力を籠めて叫び、髪を断つて鎮守神社に納め、堅き決意を示した。

校醫も來訪して種々と激勵せられ、また極力支援する、必ず癒ると慰諭された。私は平素精神修養を強調し、如何なる事にも心を動かさぬを誇りとしてゐた。如何に打ちの

めされても立ち上る勇氣を失はぬ心掛のため、床の間に左の和歌を掛けて置いた。

憂き事の猶この上に積れかし

限りある身の力ためさん

平素の持論を實行する時機が到來した、そして惡戰苦闘の長期戦を持續しなければならぬのであつた。

私の奉職せる一町三村組合高等小學校は、時恰も義務教育年限延長の爲、此際組合を解散して高等科を各町村の尋常小學校に併置するが得策だとの説が一般に唱へられた。特に水災のため、農村窮乏、組合費の徴収に困難を生じ、教員俸給の支拂さへ不能の状態に立至つては、組合の解散も止むを得ぬのであつた。解散の結果は失職者となり、直ちに生活に脅威を來し、子女の教育費、醫療及滋養品費等聊か困惑せざるを得なかつた。百方籌策盡きて遂に所有の土地三町歩を、茨城農工銀行に擔保に提供して借入金二千五百圓を得た。これには校醫も大いに同情されて、藥價半減、診察無料を特約されたのであつた。

かくて數日を経たるに、嫁したる長女が空然歸宅した。そして婚家を去つて再び教職に就き、父の醫藥費や弟妹等の學費を稼がんと申出た。その理由を糾せば、姑は私の病氣が肺浸潤なる事を傳聞して以來、急に態度が一變し、何事にも嫁につらく當り、遂には肺病者の血統は子孫に遺傳するから離婚せよとて迫害さるゝとの事であつた。私は、「女子は嫁しては夫に従ひ、姑に孝行を盡すのは我國の美風である、早く婚家に歸つて夫を説き、姑に理解させよ、久しく此處に留まり、若し感染せば、遺傳なりと主張されても辯解に苦むべし」と諭して急遽歸宅させたのであつた。

### 三、休職して療養

病魔殲滅のため、堅忍持久、長期戦の準備も整ひ、校醫とも協議の上、學校の解散を待たず、進んで退職願を提出した。診察書には、呼吸器病、病勢一進一退、豫後豫測し難しとあつた。數日の後北相馬郡長某氏は、水災後の郡内巡視の序、拙宅へ立寄られ、「退職願は却下する、缺勤

して氣長く靜養せよ」との有難き御言葉であつた。併し私は再び教壇に立つのは公徳上甚だ良心に恥づることを述べて固辭したので、然らば一ヶ年間の休職に取計ふべしとて、何か心ありげの言を残して歸職された。愈々休職の辭令に接し、最早心に懸る雲もなく、所謂光風霽月の氣持で、この期間中には必ず癒つて、郡長の厚意に報いんことを決心し、療養に専念した。

休職中の私は、病氣に就ては飽まで大膽で、療養に就ては甚だ細心であつた。廊下繋ぎの離れ家を松菊庵と名づけた。これが私の安樂園で、此處に獨居し、全く社交を絶ち、醫師と看護人の外は誰一人の訪ふ人もなく、門前の小徑は雜草繁れど、庭前の松はいつも色を改めず、籬の菊は金英を吐いて芳しく、所謂「三徑就荒。松菊猶存」の趣があつた。私は陶淵明を氣取つて詩に興じ、「休説人生多恨事、蒼松凌雪志彌堅。」などと獨り樂むのであつた。讀む所の書は一定せず、人物傳、詩集、蔬菜栽培法、大菊作り方、養鯉法等の雜書、讀みたい時に讀む、強ひては讀まぬ、最



三月龍ヶ崎高等女學校校長に轉任し、女子教育に従事すること九年、始めて教育界に入つて以來三十七年の久しきに達し、借入金償還は先年滞りなく完了し、子女教育も卒へ、特に病患は痕跡だに留めず、益々健康體となりしも、故山の我が田園が、漸く荒蕪せるを思へば、歸心頻りに動き、茲に育英事業を擲ち、故山に歸るに至つた。而して學務委員に擧げられ、産業組合長に選任され、遂には村長の名譽職に就任するに至る。この厚恩、この温情、何を以てこれに報ゆべきかを知らず、唯赤心を披瀝し、郷村の振興と、産業の開發とを圖り、我村をして理想的平和郷に化せんことを祈るのみ。況んや今は國家の非常時に際し、爲すべき事の多端なるに、古稀を越すこと三歳の老齡を以てこの大任を負ふも、何等良策なきは慚愧に堪へぬところである。たゞ一旦死を決したるこの身、病に死せずして職務に斃れんことは本懐とする所である。

七十三回又遇春。韶風千里人更新。  
戰時、村政慙々無策。奉做丹心誓挺身。

右は本年元旦偶成で、素より拙作ではあるが、衷心を吐露せるものである。

## 敵は最下等の生物

官吏 外山 林一  
(東京市荏原區)

### 一、發病

昭和十二年六月貴族院跡で行はれた高等試験の商法の試験を終へた私は、今出た問題に就て、あれこれと考へながらブラブラと行くとはなしに青葉の日比谷公園に入つて居ました。噴水の邊に來た時に私の體は非常に疲れ、もう動くのがいやになつて、そこにあるベンチに腰を下しました。體はそんな風でしたが頭の中は試験の事で一杯で濟んだ數科目も良かつたし、今日のもよく讀んで置いた處だつた。こりや今年は大丈夫だ、愈々願望の叶ふ時が來たんだなとぼんやり考へて居りました。その時隣に休んで居た人の喫つた煙草の煙にむせたのか、劇しく咳き込みましたので周章で、ハンカチで覆ひました。何かベツトリとしたやうな

氣がしますのでフト見ると、赤い色をして居るではありませんか。瞬間私の頭には雷光のやうに言ふに言はれない嫌な物が通り過ぎました。青天の霹靂と申しませうか、今迄の幸福近しと一人ほくそ笑んで居たのと全く正反對の考へが浮んで來るのです。だが今落膽しては何にもならない、と我れと我が身に言ひ聞かせるやうにして不吉な事は否定し續けて下宿へ歸りました。

早速醫師の診察を受けましたところ、餘り良くないやうです。兎に角、爾後の受験はおやめになつた方がいゝでせうとの事、その時の失望落膽！一時に世の中が眞暗になつてしまつた。

思へば過去十餘年間の苦學研鑽は一朝にして水泡に歸したのか、精進努力の酬いらるゝのは、病の巢喰ふこんな體か、この世には神も佛もない、一切の眞理はほんたうの眞理なのか、何も彼も滅茶苦茶だ、一夜一晚轉々としてまどろむ間もなく明してしまひました。

それから一週間下宿で安靜して居りましたが、午後にな

ると定つて微熱が出て、體が非常にだるく、夜は良く眠れない。こんな何と言つていゝか解らない嫌な日を過しました。その頃レントゲン寫眞も出来ました。やはり恐れて居た事は現實となつて参りました。兩肺炎浸潤と言ふ診断書の字を凝視め、醫師の言葉も虚に聞いて居りました。醫師はしきりと療養所に入るやうに奨められました。當時私は試験の爲め相當ひどい不眠症になつて居りました。處へ病氣に對する恐怖心が加はつて一睡も出来ないやうな頑固な症狀を呈して居りましたので、茲で病院に入つて同病の色々な状態を見たなら更に之に拍車を加へる事となるのを恐れ、神経衰弱退治の爲め田舎に歸る事に決心し、七月初め愛知縣へと都落ちをしました。

## 二、歸省とその後

突然而も病氣の爲の歸省には父母を始め一同の者を少なからず驚かしました。それもその筈でせう、つい十日ばかり前元氣に受験して居りますから御安心下さい、と手紙を

出して居るのですから。母はこの手紙を見て毎日早朝お宮に詣り、私の試験合格を祈念して居たと言ふ事です。

かうした事を聞くにつけ何とも申譯ない氣分一杯で、二三日は何と言つていゝか解らない複雑な氣持で居りました。父母を始め兄弟達も私のこの氣持を察して呉れたのでせう。細い所へも色々氣を配つて私の氣持を和げようとしてくれます。打ちめされた私の心には、こんな肉親の恩愛はどんなに嬉しかつたか知れない。

空氣の清淨な田舎で、而もゆつたりと落付き安心した爲でもありました。せうか、執拗な微熱は間もなく止り経過は先づ良好と言ふ方でした。母が何處で聞いて来たのか、この病氣には海岸が良いからそちらへ行くやうにと、しきりに奨めますので、醫師に相談の上暫く様子を見てから、暑熱を避けて愛知縣幡豆郡幡豆町の鳥羽の海岸へ母に附添はれて轉地しました。

私の借りた室は海に面した眺望の良い處でした。交通は少し不便ですが、海水浴場よりも遠く離れて俗化して居な

いので土地の人も非常に親切で氣持ち良く過す事が出来ました。

そこで私は醫師に日課を作つて貰ひ之を忠實に實行しました。先づ朝は五時に起きて近くの松林や海岸を散歩し、爽々しい空氣を胸一杯に吸込んで、海の彼方より昇つて来る旭日に手を合せ、無念無想に在る事暫し。散歩から歸つて、ゆつくりと朝の食事をします。食事の時間はいつの時でも一定し、偏食を避け嫌ひな物でも努めて食べるやう心掛け、この近邊では新鮮な野菜、魚肉、雞卵等が得られますので、かうした物を主としていたゞいて居りました。

薬劑は消化器の不調の場合の外は飲まない事にして居ました。そして午前中に二時間、午後二時間は絶對安靜を守り、窓より往き來する帆船を眺め、波の音を聞いて臥して居りました。夕食後軽い散歩をし、夜八時半に床に就く。かうした日々を暮して居りました。

この頃私を最も苦しめたのは依然として續く不眠症でした、色々安眠法を研究しましたがどうも思はしくない。

然し病氣の輕快になると共にそれも漸次薄らいで行きました。この不眠症の薄らぐと共に、元氣も頓に加はつて體重も幾らか増して來たやうに思はれました。

波の靜かな日には漁師さんに連れられて半里程の沖合に出で魚釣りをしました。始めは餌を取られるばかりでしたが、馴れるにつれて、大きな魚も釣れるやうになりました。或日は氣分の向いた儘に裏山に登つて果しなく續く海の彼方をぼんやり眺め暮したりして居りました。このやうな生活は續ける内に私の體は益々恢復してまゐりました。顔なども今迄の青白さは何處へか消え失せて、附近の漁師さん並に眞黒になつてしまひました。

或る日友人より或る醫師の書かれた闘病術と武者小路氏の著書「一休、曾呂利、良寛」を送つてくれました。氣の向く儘に読んで居りますと、色々私にとつて精神上の糧になるものゝあるのを發見しまして、數年前或る高僧より聞いた「人の生活を分ちて趣味に生きる事、仕事に生きる事、神の心に生きる事、而して神の心に生きるを最も肝

要とする」の言葉に思ひ合せて、今迄とは異つた人生観を持つに至りました。私は今療養生活を送つて居る、これは神が私に修養の機会を與へ給うたものに違ひない、徒に世を呪ふ可きではない、私の周囲にある物には總て感謝を捧げて、明るい心持で暮らす事こそ人生の本義ではあるまいか、とかう言ふ風に考へるやうになつて來てからは、何と言ひますか、非常に氣が樂になつてまゐりました。

かうした療養生活を送る事三ヶ月、病氣はグン／＼恢復し、體重も一貫餘も増えましたので、轉地先を引拂つて實家に歸りました。

翌日名古屋の某病院で診察を受け、レントゲン寫眞も撮つて貰ひました處、もう上京しても大丈夫と言ふ事でしたので、喜び勇んで歸宅しました。家へ着いてから相當時間を経つのに何となく體がほてるやうに感じましたので、大丈夫とは思ふものゝ念の爲檢温して見ますと、こはそも如何に水銀は三七度五分を示して居るのです。上京の決意も何處へやら、又逆戻りかとガツカリして何は兎もあれ

た處、その後疲勞も左程感じなくなつて來ましたので、これはいゝ鹽梅だと思つて居りました。然し田舎に居た時とは違ひ、下宿ではさう新鮮な食事も望まれないので、榮養を採る爲め肝油を呑む事にしました。

十日、二十日と経つにつれ體重も少しづつ増えて行き、一ヶ月目位には五百匁も増加し、十四貫五百匁になつて居りました。私はこの調子ならば、この冬も難なく終へる事が出来ると思つて居りました。さうかうして居る中に過ごし好い秋は去つて薄ら寒さを感じる頃となつて參りました。風邪を引いては大變とそれのみ氣を付けて居りますと、或る朝例の通り散歩から歸り、痰壺に痰を吐きました處、何か赤い物が附いて居るではありませんか。變だなこんな具合のいゝ體が又元の病氣だなんてと思ひつゝよく見れば確に血です。また療養生活へ逆戻りか。さう言へば田舎の先生は少し早いやうな事を言つて居たが、とボンヤリ考へて居りましたが、こんな事をして居ては大變と早速醫師の門を叩きました。別に變つた様子もありませんが要心

安靜に仰臥して居りました。翌日は別に熱もなく醫師に相談した處、それは乗物の疲れてはないかとの事で安心して歸宅しました。名古屋迄出てさへ熱が出るのに東京迄なぞ行つたら又々元のやうになるのぢやないかと考へて二三日ブラ／＼して居りましたが、時恰も超非常時、私の友人數名も勇躍應召し、異國に生命を賭して戦つてゐるではありませんか。不幸、徴兵検査は丙種で兵として御國に盡す事の出来ない私は、せめて銃後に在つて仕事に努力すべきではないか。勉強さへ止めれば必ず勤務する事は出来るに違ひないかと考へて醫師に相談いたしました處、「まだ少し早いかも知れませんが御注意されたいのでせう」との事でしたので、少々自信も出來ましたので遂に決意して上京する事に致しました。

空氣の綺麗な田舎から電車、自動車の交錯した騒然たる都會に出來て來て、而も全治と言ふのでもない體で役所通ひをする事は確に薄氣味悪い事でした。一日中働いて歸ると相當疲れて居りました。歸宅後は専ら安靜にして居りまし

するに越した事はありません」と言ふ事でしたし、熱も無かつたので、何羹とばかり止血劑を飲みながら役所へ出て居りました。何羹と言ふ考へと、若しや喀血でもしやしないかと言ふ考への交錯で、不知不識のうちに神經衰弱になつて終つて居りました。

さうかうして居る中に、私の望みとは反對に血線が仲々止みさうもありません。注射も薬も鹽水も一向效めなく、毎朝粘液にまじつて出るではありませんか。完全に私は喀血恐怖症に罹つてしまつて居りました。

こんな下宿で荏苒日を送つて居たのでは取返へしの付かない事になるかも知れないと考へましたので、役所の醫師とも相談の上、横濱根岸の赤十字療院に入る事に決心しましてそれ／＼手續をして貰ひました。

### 三、入 院

病院と言ふより、ホテルと言つた感じにやれ／＼と胸を撫で下したものでした。南は海に面し、裏に小山を背おつ

たモダンな建物で設備なども大變良い。病室に入つてベッドに仰臥した時は、こりや今度こそはきつと治るぞと言ふ大感と言ひますかそんな感じがいたしました。

そこで私は熱はありませんでしたが、血線が一ヶ月近くも出ましたので、文字通り絶対安静を命ぜられ談話等も制限せられました。話をしても呼吸器の安静を破るからださうです。その當時先生から聞いたのですが、結核には身體の安静が最も重要だとの事です。關節結核の時には石膏繃帯をかけて、この關節を絶対に動かさぬやうにするし、肺結核の時は呼吸を全然止める事は出来ないから人工氣胸をしたり、横隔膜神経を抜き取つて病肺の運動を出来るだけ制限するのを好しとされるのださうです。

身體はこんな風に安静にしては居りましたが、それと同時に精神の安静も大切だと考へまして、功名、野心、仕事、経済的の損失等とは暫しお別れして唯これ療養に努めました。以前は何も宗教な考へなかつた私は、神より與へられし人生修養の機會と解しまして、専ら修養の道を考へて居りました。

カーテンを引いただけで全部の窓を開放して寢ました。油断さへしなければ風を引くやうな事はないと思ひました。然し風の強い日には、一方を締め、風、埃の入らないやうにしました。

寢具、寢巻等は清潔にして時々日光に曝し、身體は看護婦さんが時々拭いてくれましたし、敷布、掛布は頻繁に取換へて貰へるし、室内は埃の立たないやうに綺麗に掃除をされるので、大變居心地が良うございました。

即戦即決は、戦争に於ては重要な事ではあります、結核の戦ひには、これは適用されない事ではないかと考へます。あせればあせる程この病氣は長引くもので、反對に始めから長期戦を覺悟し、ガツチリと構へて戦つたら案外早く好轉するものではないでせうか。

何時頃聞いた話だつたか忘れましたが、井戸を掘る人が随分長い日を費して相當深く掘つても水が出ない。終ひには近隣の人から馬鹿氣遣ひと笑はれながらも遂に水を掘り當てたと言ふ事です。若しこの人がもう三尺掘れば水が出

へて居りました。

それと同時に私は又食餌療法に意を注ぎ、病院では朝七時、正午、午後五時と時を定めて相當榮養に富んだ御馳走が與へられ、朝などは牛乳、雞卵等が附いて居りましたので、之は最上の物だと考へ、感謝の念を持つて好く咀嚼し、三杯の御飯を一時間ばかりで戴きました。尙この外消化器の具合のいい時には、肝油やバター等を食べ、肝油は牛乳に浮かし、バターはビスケットに付けて食べる事にして居りました。食後には林檎をよく洗つて皮の儘食べる事にして居りました。

私の消化器は、餘り丈夫の方ではありませんでしたが、良く咀嚼した事、何でもおいしく食べるやうに心掛けた事、間食は絶対にしなかつた事、通じを一日一回あるやうにした事等に依つて、非常な好い成績を挙げ得たものと信じて居ります。

病室は日當りの好い處でした。窓は晴雨を開はず開放され、夜間でも廻轉窓は開放し、馴れるに従ひ嚴寒の頃でもると言ふ所で止めたらどうだつたでせう。それ迄の努力は全部水泡に歸するのではなかつたでせうか。この三尺こそ大切だと思ひ、私は神様か馬鹿か氣遣ひにでもなつたつもりで、自分の療養日課を忠實に守る外、他人の言動には、一切心を動かさないやう心掛けました。

病院での規律は非常に嚴格で、多期は午前五時半洗面、午後八時消燈、八時以後は面會も禁止されて居りました。午前六時、十一時、午後三時、六時に検温及び検脈、體温表にはその外に喀痰の數、二便の回數及び體重が記入される事になつて居りました。廻診は午前中にありまして、私の病舎は院長様が火、金の二日見える事になつて居りました。その外月一回血液沈降速度測定、週に一回體重の測定がありました。そして何より嬉しかつた事は院長先生を始め、職員、看護婦の方々が非常に親切であつた事です。聞けば此處の看護婦さん達は一旦緩急の場合、即ち現在では軍人と同じく召集され、御國の爲め野戰病院等に活躍される事になつて居るのださうです。

私の病氣は入院の翌日熱は平熱となり、一週間目には十四貫五百匁から四百三十匁肥り十四貫九百三十匁となつて居りました。これに氣を好くして病氣を恐れず朗かに療養生生活を續けました。粘液にまじつて出た血線も餘り氣にせず絶対安静と充分な睡眠とて完全に止つてしまひました。入院後二週間目には更に二百匁肥り、一ヶ月頃には完全に一貫餘を増して居りました。こんな具合でしたので入院中週一回の體重を計るのが、私の樂しみの最高のものでした。

私は病院でも稀有と言ふ經過の良い一人でしたので、一ヶ月位経つた頃から既に外氣浴を許可されました。松の木の下にベッドを出して靜かに青空を眺め、人生、宇宙なぞ考へて居りました。この外氣浴の時間も毎日十分宛延長されて行きました。大空に大鷗の如く羽を擴げて飛び行く飛行機を見て、子供のやうに喜んだりして居りました。一月の終り頃には五分の散歩を許され、これが週に五分宛延長されましたので毎日が樂しく送れました。

せう。私の大兵肥滿の體や、血色のいゝ顔を見て喜ぶと言ふより寧ろあきれた程で暫し無言、やつと「よかつた、よかつた」と涙聲です。三十歳にもなる私をほんの子供のやうに何時も心配して下さる母には、感謝してもしきれない或る物をヒシ／＼と感ずるのでした。

我家へ着いて又々一同を驚かしました。長途の旅をして來た體なので、色々と話したい事は山程あつたんですが、翌日に廻して先づ休む事としました。

家では一室を占用し、兩戸をやめて格子戸をはめ、病院に居た時と同じやうに開放療法を行いました。食餌の方も新鮮な物が思ひの儘に手に入れる事が出來ますので、喜んで食べて居りましたが、氣儘になつてはいけなないと病院に居た時通り嚴格に守り通しました。そんな風にして居りました處、歸郷後一ヶ月の頃には私の體重は十八貫を突破して終ひました。

この頃晝間は山野を時を定めて、散歩や魚釣りに興じたり、花造りをしたり、専ら日光に浴するやう努めました。

二ヶ月後には十六貫二百匁に増加し、四ヶ月目には十七貫二百匁と言ふ私の生れてから始めての目方になつてしまひ、ドシ／＼増加する私の體重には流石に院長さんも看護婦さんも吃驚して居られました。この時分にはもう一時間の散歩が許され、その後間もなく、院長先生から「何時でもいゝ時に御退院なさい」と言ふお許しが出たのでした。然しすぐに飛び廻るのは危険だと思ひ、二三日は外出の練習をして居りました。これでも疲勞を感じなくなつて居りましたので、二三ヶ月田舎へ歸つて身體を訓練した方が間違ひないと思ひまして先生に相談しました處、それこそ理想的ですとの御言葉に、勤務先へも御了解願ひまして、再び歸省する事に決しました。

#### 四、再度の歸省

歸省までは母と弟が迎へに出て居てくれました。母は退院して來るのだから定めし瘦細つて青白い顔をして降りて來るに違ひないと、さうした私の姿を想像して居つたので

一日、前にお世話になりました醫師に診て貰ひに行きました處、「もう何もありません、今度こそは大丈夫です、後三年程無理な事をしなければ安全なものですよ」との言葉をいたゞき、喜び勇んで歸宅しました。

長らく勤務の方を休んで皆様に御迷惑をお掛けしたので、もうこゝらで上京し度く念のため、醫師に相談しました處、「御心配には及びません」との事ですのでいよく上京する事に決しました。

父母から色々注意を受け、今度こそは失敗しないやうにと注意しつゝ上京しました。下宿も郊外に求めまして、失敗したのに懲りて居りましたので、すぐ出勤する事なしに――豫め上司の方々の御了解を得た後――暫くは都會の生活に馴れるやう心掛け、約一ヶ月と言ふものは毎日洗足池や多摩川縁、池上の本門寺、芝公園等を一日に一里から二里程散歩し、樹木の下に憩ひつゝ新聞や雑誌を讀んで暮しました。六月の終り念のため撮つたレントゲン寫眞は明かに全治を證明してくれました。



その後私は出勤して何の異常もなく、この暑熱に向ふ候でも平気で勤め得るやうになりまして、今更らながら萬物に感謝の念で一杯になつて居ります。

### 五、全快後の感想

一年有餘の療養生活の體驗を得ました事は孫子の兵書にもあるやうに「先づ敵を知り、己を知つて計をめぐらせば百戰百勝」これでありませぬ。何も結核を無暗と恐れる必要はありません。結核とは如何なるものであるか、而して目下の自分の病勢及び環境は、之に對して如何なる對策を講ずべきであるか、これさへ誤りなく決定する事が出来れば、もうあとは時間の問題です。

私の第一回發病に對する結果の悪かつたのも、この原則に合はない點があつたのではないかと思ひます。

#### 療養の最良の方法は、

(イ) 身心の安靜 何は指いても身體を安靜にすることが必要だと思ひます、動いて居たのではその方面へエネルギー

から。これは徐々に大きく開けるやうにすれば、大丈夫、風なんか引くやうな事はありません。窓は開けたがいゝのですが、口は閉ぢて鼻で呼吸した方がいゝと思ひます。

(ニ) 食事は榮養に富んだ物をよく噛んで 言ふ迄もなく食事は闘病生活に於て彈藥とも言ふべきものですから十分に意を用ひ、榮養價の多い物を攝る事が絶対必要です。然し、偏食を避け新鮮な野菜、果物を攝る事を忘れてはなりません。自分の消化器の調子も考へずに無暗と榮養があるからと言ふ理由のみで食べる事は考へ物ですが、三度の食事には成る可く榮養價の高い物をよく噛んで食べる事です。一度噛めばそれだけ大切な消化器の機能を無駄に消費さす事なく、食物それ自身が血となり肉となつて行く筈です。又よく噛んで居りますと、その物のほんたうの味も出て來ますし、それを作つた人に對しても感謝の念が湧いて來ます。

(ホ) 清潔 これは健康な人にも必要な事ですが、特に本病の人には、身の周りの物を清潔にする必要がある

ギーを消耗させ、病氣に對する自然治癒力をそれだけ少くする結果になると思ひます。

それと同時に精神の安靜も必要です。昔から病は氣から申す通り、殊に本病では好くない結果となるやうに思ひます。この點に就ては何でも自分の最も好む宗教を得るなり古聖の言行を參考にしたりして、一時俗世間と絶縁する事です。名譽とか金錢は暫く諦めてしまふ事が肝要です。

(ロ) 辛抱強く あくまでも辛抱強く療養生活を續ける事も亦大切です。私の第一回の失敗も明かにこれに反して居たのです。今一ヶ月位辛抱して田舎で療養して居たならあんな事は無かつたらうと思ひます。うんと長期に互る決心して居さへすれば、自分でも驚くばかり早く全快するものである事は、私の體驗からも自信を以て申し上げる事が出來ます。

(ハ) 窓は開いて口は閉ぢ 窓は出来るだけ開放して置く事が必要です。締切つてしまふと、どうしても室内の空氣の流通が悪い爲め汚濁した室内に居る事にもなります。

と思ひます。寢具等は再々日光に曝す事が必要だと思ひます。

(ヘ) 早起、早寝、規則正しき生活 これも健康人でも必要な事ですが、疲勞を翌日に持ち越さない爲めにも、夜は早く寝に就き、朝は早く起きる事が必要です。早起が出来れば自然と生活も規則正しくなつて行きます。

(ト) 禁慾 禁慾と言ふ事に對しては私は幸ひ左程苦心する事なく統御する事が出來ました。と言ひますのは、私は健康の時代には高等試験と言ふ物を唯一の目標とし、これに對する參考書を戀人と考へて努力して居りましたので、その方面には全然觸れて來ませんでした。それは木石でない私も、或る時は相當氣を引かれた事もないてはありませんが、さうした事は試験合格の曉には満足する事が出来るのだ、そんな事に心を惹かれて居ては一生かゝつても合格なぞしないぞと、我れと我が身に言ひ聞かせ三十になる今日迄完全に童貞を守り續けて居つたからなのです。これは體力を消耗する事が相當大きいものとされて居り

ますから節制を守る事が絶対に必要だと思ひます。

(チ) 禁酒禁煙 私は酒も煙草も餘り嗜みませんので之に對しても苦勞はいたしませんでしたが、病院に居りました際、喫煙に依つて失敗した人を一人知つて居りますので痛感して居る次第なのです、好きて止められない方も出来る限り減量すべきだと信じます。

(リ) 樂天生活 本病の人は兎角憂鬱性になられる傾向がありますが、これは病勢を募らせる結果になりますから、一切の事は一時忘れて子供心に歸る事が必要です。私も之を感じてより努めて朗かにするやう心掛けて居りました處、今では天性の樂天家のやうになりました友人達を驚かして居ります。かうした事も全快を早めた一つの原因をなして居ると信ずるものであります。以上長々と述べましたが、今私が發病したと致したならば——結核と診断せられましたら、先づ第一に相當に信用ある療養所に入つて療養生活の訓練を十分に受け、病氣の方が良くなりましただら、田舎にても轉地して徐々に普通の生活に馴らして行け

ば必ず全治する事に間違ひありません。

結局、結核病は結核菌と人體との戰爭であり、相手であるこの菌は生物中最も下等なそして無智の生物であり、人間は萬物の靈長であり、而して豊富な知識を持つて居るのですから勝敗の數は既に決して居るのです。一生をこの無智の菌の爲にあたら失つて居られる人は、餘りにもこの菌を無視したのか、或は恐れ迷ひ、遂に乗せられてしまつた結果だと思はざるを得ないのであります。

徒らに奇道、捷道を求むる事なく、あく迄正道を、倦む事なく、撓む事なく、非常な忍耐力を持つてぶつかつて行けば、必ず結核は征服する事を得て、明るい、朗かな太陽を拜する事の出来るやうになるのは、私の體験よりして固く信ずるものであります。

最後に私が病氣を完全に治癒し得たのは、一面、役所の上司の方々の御理解ある御援助に負ふ處の少くない事を、茲に感謝の意を表し、稿を終へ度いと思ひます。

## 二人の子を救つた母の體験

農業 向井 ムメ

(函館市外湯川町)

### 一、名將東郷の意氣で

過日の新聞にこんな記事が載つておりました、或中學校で試みに或學級生徒の結核の早期診断を行つたところ、内七名が罹思してゐるので、その旨本人に知らせましたら、まだ輕症なのに非常に落膽し、内數名は自暴自棄的になつて學業を抛棄してしまつた、云々と云ふのでしたが、私は世人の結核に對する認識は未だにこの状態かと、嘆かしく思ひ、これ等病少年が療養を誤らずに、うまく健康を取戻すかどうかを思ふと、不安でもどかしくて、癡つとしてゐられないやうな氣がするのです。すぐにもこの少年等の所へ飛んで行つて、あなた方の病氣が早期に見えられたことは幸ひでした、今正しい方法で療養すれば百パーセント癒

りますから、少しも悲観する必要はありません、しかし油断はできません、現在のあなた方は、日本海軍に東郷司令長官が發せられた、あの有名な電報と信號、敵艦見ゆとの警報に接し直ちに自動之を撃滅せんとす、本日天氣晴朗なれども濤高し。皇國の興廢この一戦にあり各員一層奮勵努力せよ。

あれと同じ覺悟が必要だと思ひます、結核發病せりとの警報に接したのですから、直ちに療養して病氣を癒さなかつたら、つひには取返しつかない不幸な結果にもなりま

す。どうかしつかりやつて下さい、少しも狼狽せず、名將東郷の如く、戦前既に敵を呑むの強い信念と意氣を以て、療養戦線に立ち、徹底的に結核軍を撃滅する迄、根氣よく闘つて下さい。

日本海軍戦の時、正確猛烈な我が集中砲火を浴びた一露艦が、忽ち氣息奄々たる悲惨な状態に陥つて、遂に砲撃まで中止したのを見た秋山參謀が「閣下敵艦はもう砲撃を止めてゐます、武士の情です、どうか味方の砲撃を中止して

やつて下さい」と願はれた時に、凝つと望遠鏡で見つゝ  
れた東郷司令長官は、「しかし敵はまだ白旗を掲げてゐな  
いぢやないか」と云はれて少しも砲撃の手を緩めさせられ  
なかつたと云ふことです。どうかあなた方もこの攻撃精神  
で療養に努め榮ある健康を獲得して下さい、と激励した  
氣持にさへなるのでした。

二十年前迄の私でしたら、かうした新聞記事を見ても殆  
んど無關心だつたかも知れませんが、現在の私は結核と云  
へば特別の關心を持つやうになりました。ではどうしてそ  
んなに私が結核に重大關心を持つやうになつたか、それは  
次のやうな経験からでございます。

四人の子を遺して夫に先立たれました私は、たとへ石に  
嘯りついても子供を満足に育て上げようと決心をして、僅  
かばかりの遺産を頼りに生活を續けました。大正七年、商  
船學校に入つてゐる長男の卒業試験の時のことでした、彼  
は風邪を引いて咽喉が痛み熱が高く、平常ならとても登校  
のできる體ではありませんでしたが、大切な試験中でした

も無理の無いことだらうと哀れに思ひ、「お前肺病だなんて  
嘘だよ、病氣らしいところは何處にも無いぢやないか、肩が  
凝るぐらゐ何だね、肩が凝つて肺病だつたら世間の人は大  
てい肺病だよ、どこか具合が悪いと云へば醫者も商賣だか  
ら何とか云ふふんだよ、こんな氣休めを云ふのでした。長  
男も私同様で、こんな業病に罹つたら諦めるより仕方が無  
いと思つてゐるので、癒らうと思つて療養法を研究  
するでもなく、私の氣休めなどで僅かに心を慰めてゐるの  
でした。醫師の受診もだん／＼に怠り、野球や水泳をした  
り、友人と酒を飲んだりして健康者と少しも違はない生活  
をしてゐるのでした。その内に肩が前程凝らなくなり、氣  
分もよくなりましたので、これは病氣がよくなつたゝめだ  
らうなどとひとりできめてゐました。

## 二、長男遂に倒る

その頃世間は未曾有の好景氣時代で、海運界も活況を見  
せてゐましたが、長男の友人もそれ／＼海員の職に就いて

から缺席もせず、夜遅く迄勉強して、フラ／＼になりなが  
ら漸く試験を終つて卒業しました。卒業後は是非高等商船  
學校へ入るんだと云つて、受験準備をしてゐましたが、ど  
うもあの風邪引き以來體がすつきり致しません、變に肩が  
凝つて氣分が重く、友人から、どうしたんだ、顔色が悪い  
ぢやないか、などと云はれ氣になるので、病院で診て貰ひ  
ましたら、頻りに胸に聴診器を當てゝゐた醫師が、ある、  
と一聲呟きました。何處か悪いのでせうか、と訊ねました  
ら、御自分の胸を指して、うむ、少し此處が悪い、しかし  
心配は無いと云ひました。肺結核と診断を下されたのでし  
た。彼はもう落膽してしまつて、とても憂鬱になつて勉強  
も止めてしまひ、どうせ肺病になつたら、癒らないんだか  
ら、もう入學なんて無駄だと云つて溜息を吐いてゐます。  
私は困つたことになつたと思ひましたが、結核に對して全  
然知識の無い私は、肺病と云へば手當の方法も無く癒る見  
込みの無いやな病氣とのみ思つてゐましたので、若し彼  
が本當に肺病に罹つたとしたら、こんなに絶望的になるの

愉快さうに働いてゐるものですから、彼は羨ましくてたま  
らず、友人にすゝめられたのを機會に彼も或船會社の船員  
になりました。彼は機關部員ですから汗や油に塗れて狭苦  
しい空氣の悪い汽罐室などで働かねばなりません、熱い  
場所から急に寒冷な甲板へ出たりするものですから、よく  
風邪を引いてゐました。二年程働いてゐましたが、或時、と  
ても氣分が悪いから暫く自宅で休養すると云つて、蒼い顔  
をして歸つて來ました。頻りに咳をしてゐましたが、數日  
後の夜半、突然大咯血を致しました。咳に伴つて次々にこ  
みあげる眞紅の鮮血、初めて経験する喀血です。彼は恐怖  
に慄へながら、病院のTさんを招んでくれと云ひます。T  
さんとは彼の發病を診断した醫師です。T先生は早速來診  
され、一應の處置をしていろ／＼看護上の注意を與へられ  
ました。

胸に氷囊を載せ仰臥したまゝ手足さへも動かさず死體の  
やうな絶體安靜です、口を利くことも許されません、用事  
の時は、呼鈴で呼び小聲で囁くのです。食事は最初に流動

食、それからお粥、通常食と徐々に變り、餘り熱いものや冷たいものは控へよとのことでした。吸ひ飲みや匙でゆつくり食べさせてやり、便通も臥したまふ差込便器でとつてやるのですが、便秘を起してどうしても出ませんのでリスリン浣腸をしてやりました。排便の際、餘り力むと血脈が高まり、咯血を助長するおそれがあると云ふので、便を軟げるために野菜、果物、牛乳などを多く食べさせました。何しろ最初の咯血ですから非常に驚きました。病人も不安と昂奮で最初の夜は遂に眠らずに夜を明かしました。熱も三十八度から出ました、しかし安静を續けてゐる内に間もなく平熱に復し、咳もをさまり、出血も止み、食慾も加はりました。

長男はこの咯血で久しぶりにT先生に會つたのですが、彼も後悔したと見えましていろいろ無理をしたことを先生に話したら、先生は、最初からしつかり療養してゐたら今頃はピン／＼して活動してゐたらうにと云はれ、この病氣は軽い内はさしたる苦痛が無いから、とかく眞剣な療

T先生はその眞摯な態度を見て、私はこれは今迄とんでもない思ひ違ひをしてゐた。結核が癒ると云ふのは本當だ、大切な愛兒が發病してゐるのに、これを鞭撻して療養させようとしたかつた私は何といふ愚者だらう、と恥かしく思ひました。長男も初めて経験した大咯血の衝撃で、すっかり眼が覺めました。これはうか／＼してゐる場合ではない、萬事を抛擲してたゞ病氣を癒すことにのみ全力を集中しなければならぬ、と痛感したのでした。

### 三、療病日記

親戚のすゝめや本人の希望でその秋彼を暖地へ轉地させることになり、大正十年十一月初旬、湘南の療養所へ入院させました。次は入院當時の彼の日記の抜萃です。

×月×日  
こゝでは俺は肺病だと云つて大びらでゐられるから愉快だ。しかし全快が眼前にぶら下つてゐるやうに自信たつぶりて意氣揚々としてゐる輕症患者を見ると俺の過去が悔ま

養を怠り、病氣を長びかせたり、こじらせたりする傾向があるが、結核に罹つたと知つたら一日も速く病人になることが必要だ。何事でも機會を巧みに捉へると云ふことは大切だが、結核にも治病の好機と云ふものがあつて、この好機を逸するとなか／＼癒りにくい、養生法と云つても別に難しいことではない。要するに病氣の原因は結核菌なのだから、これを除けばよいわけだが、人體にはこの結核菌に抵抗してこれを死滅させる力が自然に與へられてゐるから、この自然治癒力をます／＼増強すれば結核菌も遂には負けて、病氣は癒ることになる、この自然治癒力を最も効果的に増強發揮させるのが即ち正しい療養法だ、自然療法又はサナトリウム療法と云はれてゐるのがそれで、よく攝生を守つて安静、榮養、空氣等の點に注意してゆけば身體の抵抗力は高められて所期の目的を達することができる。結核にはこれと云つて効く特效薬等はないのだから一足跳びに病氣を癒さうなどとは考へないで、どこ迄もぢみに根氣よく自然療法を實行することが肝要だと語られました、語る

れる。俺の發病當時は、肺病不治の誤謬に捉はれてゐたばかりに、常に心中には希望も悦びもなく暗澹たるものだった。しかも病氣の發覺を罪人のやうに恐れて殊更健康者を装つて無茶苦茶をやつてゐた、馬鹿だつた。あの頃、素直に病人になつて療養してゐたら、今頃こんな病院へなど入る必要は無かつたらうに、しかし今こんな愚痴をこぼすのは馬鹿の上塗りだ、そんな暇に大空の下で戸外静臥でもすることだ、馬鹿なのは俺ばかりではない、大ていの連中が失敗の苦い経験で眼が覺めてゐるのだ、眼が覺めたら愚知や不平はあつさり忘れて、病敵眼がけてまつしぐらに突進することだ。

×月×日  
こゝは専門の病院だし、院長も有名な大家だから何か特殊な療法でも行ふのかと期待して入院したが、曾てT先生から教はつた自然療法を行つてゐるに過ぎぬ、これなら自宅でもできる事ばかりだ、この含嗽薬は重曹ださうだ、水でも湯茶でもよいからよく含嗽をして口中に残つてゐる