

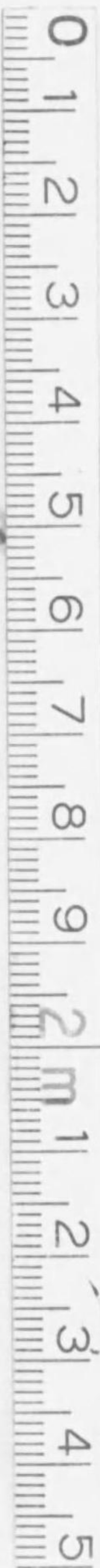
月明健康談

小澤覺輔編

特253

689

月明
文庫



始



特253
689



健
康
談

小澤覺輔編



一、病は敵か

醫は醫無きを期すで、豫防は治療に勝り、病氣になつてから治すよりも、病に罹らぬ工夫をする方が賢明であることには、何人も異論の無い所でありませう。處が實際に於ては、人は病の器といはれ、病氣に罹らぬといふことは却々六ヶしい事であります。せめて病氣になつても軽い内に早く簡単に治す事を心掛ける外はありますまい。而して夫れには其の道があるのであります。

敵を知り己れを知れば百戦殆ふからずで、先づ病氣の本體を知り之に對する態度、心構へを根本から決めて置かねばなりません。發熱、咳嗽、下痢、嘔吐、食思不振、疼痛等々の症狀は普通一般に病氣と混同され、患者も家族も又多くの醫者も、病敵として之を除かうとするのでありますが、之等症狀は實は皆自然の療法であつて、敵では無いのであります。私は獨斷に陥いることを避け、一例として發熱の場合に就き醫家の言葉を借りて見ま

す。醫學博士イ・オーパーマー著「健康と遷り行く文明」(一九三六年英國出版)は現代醫學及び醫療法の缺陷を論じ、醫學教育制度から根本的改革の必要を痛論した書物でありますが、その五五頁に「交感神経は破壊的で、運動のエネルギー生成を促進し、副腎、甲状腺、腦下垂體と協力して血液中の糖分をたかめ、一、闘争又は逃避に依つて外敵を防ぎ、二、熱を以て病菌侵入といふ内敵を防ぐ爲めのエネルギーを供給する」と書いてあります。して見ると、熱は病敵と闘ふ味方の兵力であつて熱が高ければ高い程、敵が強く味方は悪戦苦闘してゐる姿であるといふ事になるではありませんか？ 此の場合若し熱といふ援兵を出して合理的に味方を助ける方法を講ずるならば、勝敗は忽ち決して味方の勝利に歸し、病敵はノモンハンのその如く殲滅せられ、即ち病氣は早く治り、戦ひは治まり、兵力たる熱は自然に要らなくなるのであります。之に反して萬一、熱を引下げる手段を採る者ありとすれば、之は敵を助けて味方は害ふ途方も無い暴舉といはなければなりませんまい。

熱は前記の如く一種の殺菌法たると共に、相俟つて、血液及び組織液の酸及鹽基平衡を圖るための體内アルカリ誘出法であり、即ち代償過程でもあるのであります。熱を以て之を助ける方法とは、兩脚のふくら脛以下を攝氏四十度から四十三度の溫湯に連續二十分間浸し、終つて二分間十四度位の水に入れる方法であつて、殆んど例外なく總ての熱性病に極めて顯著な効果を奏してゐるのであります。昔から我が國に脚湯、腰湯などの方法が行はれ、又明治の晩年、私共また中學に通つてゐた時代に、村井玄齋翁が局所浴といふ名稱で身體の一部を湯で温めて發汗させる方法を發表し、風邪の療法に應用されたことを記憶してをります。前記オーパーマー博士は「細菌學の發達せる今日猶ほ普通の風邪の治療も豫防も殆んど常に失敗に終つてゐる」(前出著書一四一頁)といひ又「賢明なる醫師は、呼吸器病の療法に就ては、細菌學發達前の舊法に戻りつつある」(一四三頁)ともいつてをります。彼此思ひ合せて面白いではありませんか？ 前述した脚湯法は理論と實驗に基いて合理化組織化されたもので、西式健康法で推奨してゐる方法を擧げたのであります。戦争も

激しければ交戦國內に無理を來すと同様の理で、高熱の場合には頭腦などを保護するを要するは常識上當然の事であります。

二、症状は療法

前項に熱は疾病を治す自然の作用であるから、ただ之を除かうとする事は以ての外の不合理的である所以を述べたのでありますが、昔から日本の名醫は、熱病は熱を以て、寒病は寒を以て治す（元永二年長秋記）とか、熱有れば熱を攻むる莫れ……（享保元年醫學千字文）等と教へてゐます。他の症状も同様皆、必要から起る療法であつて病氣ではないのであります。K醫師は「大切な現象の本體を探究せず、無下に之を取除かんことにのみ汲々として熱あれば熱を取除かんとし、咳嗽あれば咳嗽を、嘔吐あれば嘔吐を、下痢あれば下痢を止めんとするは矛盾といふよりは寧ろ無智と評すべきである」と喝破してゐます。

下痢などは水を飲んでゐれば簡単に治るのであります。先年猖獗を極めた大牟田の赤痢

にしても水を飲んだ人は皆助かつてゐるといふことを聞きました。下痢をすると体内の水が缺乏して行きますから常識から言つても水を補給しなければならぬ。又腸内にグワニジンといふ毒素が発生して大害をするので之を薄めて早く體外に追ひ出す必要があります。先頃大森に二ヶ月餘も下痢が止まらないで困つてゐる三歳の幼児がありました。つと醫師にはかかつてゐたが少しも良くならないといふので相談を受けたことがあります。お水が欲しくはないか、と其の兒に訊いて見ると欲しいといふ。何故あげないのかと兩親に問へば、絶対にやつてはならぬと醫師に禁ぜられてゐるので、代りに牛乳とかサイダーとかをやつてゐるとの事でした。そこでよく道理を説明して、結局半信半疑ながら生水を與へることにしたところ、三日で治つてしまつたのであります。

食慾が無ければ食べなければよい。一食か二食抜けば食べたくなくなります。時間が來たらといつて無理に押込むと胃腸を害するのであります。眠れなかつたら強ひて眠らうとせず、晝間の問題でも再考して見ることであります。又寝る前に脚湯をやつて御覽なさい。多くの

不眠症は其の晩から治ります。

世間の人々はあまりに醫者や藥に頼り過ぎる。一體どの程度に信頼したらよいものでせうか？ 再び醫家の言葉を借りて見ませう。Hブルガー教授は其の著「名醫、庸醫及び民衆の魔術的療法嗜好」の中に「今日の如き醫學全盛時代に醫業尊重の低減を見ることは何たる皮肉且つ失望であらう」と述べ、又オーベルマー博士は「細菌學の異常なる發達を遂げた今日に於てすら、普通の風邪の豫防も治療も殆んど常に不成功である。醫術の研究は全然別の見地からやり直さねばならない」と書いてゐます（健康と遷り行く文明）。日本の事は知りませんが英國の醫學博士は風邪は醫者には治せない。と率直に告白してゐるのであります。日本の醫者の内でも、醫者や藥や注射や輸血では斷じて病氣は治らない。と主張する者があるかと思へば、注射一點張の醫者もゐる。無闇にメスを使ひたがる醫者もある。

蘇東坡の言葉に、書を學ぶときは紙費へ、醫を學ぶときは命費ゆといふのがあり、又日

本でも、百人位殺さなければ一人前の醫者にはなれぬ、と殆んど公然に言はれてゐます。こんな風に殺されてはたまつたものではありません。一方此の缺陷に乗じて民間に、醫者に非ざる名醫が現はれ、同時に又如何はしき療法も横行してゐます。國民保健、體位向上問題が重大視せらるる今日、之等を集めて科學的に檢討整理し、採るべきは採り捨つべきは捨て、眞の醫道の大成に資することが刻下の急務ではありますまいか。

三、全體と部分

醫學があまりに部分的に、専門に走り過ぎた餘弊として、往々全體としての人間が忘れられてゐるといふ奇妙な傾向がある。眼科醫は眼だけを調べ、齒科醫は齒だけを扱つて能事終れりとしてはゐないでせうか？ 内科にしても、此の病氣は腎臓だ、いや心臓だといつて争ふやうな例は日常見聞する所である。然るに人體は頭の天邊から足の爪先に至るまで、各部悉く互に連繫して同じ血液に養はれ、同じ神經の支配を受け、一として獨立しては存

在し得ず、切り離しては考へられない。腎臓が悪ければ血液がよこれて皮膚かどす黒くなる。よこれた血液を運ぶ心臓や血管は負擔が重くなり、無理が起るのは當然であり、更にこのよこれた血液で全身各部が養はれるのであるから、各部順ぐりに影響を受けることになります。河豚の毒素へバトキシンを肝臓に注射すると、ネフロトキシンを生じて腎臓も腐る。昔から大切なことを肝腎といふ位で肝と腎とは特に密接な関係がある。

眼の悪い患者に向つて、あなたの足は？ あなたの皮膚は？ 便通は？ と訊くやうな眼醫者なら眞の名醫と謂へるが、たと眼だけをいぢくるのは藪である。といつて眼科醫の共鳴を得たこともある。脚が充分伸びなくなると視力が減じ皮膚が弱ければ全身の機能は衰へる。

一體皮膚や足があまりにも閉却され過ぎてゐることは寧ろ不思議であります。皮膚は包み過ぎると弱る。皮膚の弱い人は呼吸器も、心臓も腎臓も肝臓も弱い。肝液素グリコゲンの出が悪くなつて腸の働らきが鈍り、腸が鈍れば頭脳が冒され、次いで四肢に變調を來し百病の元と

なる。又、内臓に故障のある人は必ず足が重い。足に故障があれば内臓に故障を起す。ハイヒールの靴を穿いて得意がるのは、知らぬからとは言へ、實は子宮などを悪くする。此の非常時に相應はしからぬ一つの反國策行爲である。

身體各部の故障は必ず顔に、眼に、姿勢に、色に現はれるのであつて、従つて顔つき、身體つき、眼などを見れば病の所在が分る筈であります。

更に、精神の肉體に及ぼす影響は實に大きく、之に無關心なることは亦、人間の大半を忘れた事となります。さりとして或る派の人々のやうに精神萬能、靈氣萬能の弊に陥つてはなりません。精神閉却も共に人間の半面を忘れた不完全な考へ方である。

故に生體としての人間を取扱ふには、精神即ち心理的の方面、解剖及び生理の方面、細菌免疫の方面等あらゆる觀點から之を見、部分に捉はれず、全體から觀察して其の因つて來る處、影響の及ぶ所を察して之に對處しなければならぬ。之が爲めには若干の豫備知識が要るのであつて、以下通俗的に之を述べて見ませう。

四、腸と脳

ヒボクラテスは二千年も前に、人間の死は糞便が脳へ逆流する爲めだと言つた。まさか糞便がそのまま脳へ流れる譯ではないが、腸から出る毒素が脳を害するといふ考へ方は今日でも同じであります。メチニコフ（一八四五—一九一六年）は老衰の原因を大腸菌の發する毒素に歸し、此の學説が我國に入つて來た當時、不老長壽の方法として大腸菌を殺す爲めに、ブルガリア菌を飲むとよいといふのでヨーグルドやビオフェルミン等が流行し、今日でも乳酸菌の飲用などを稱へる向もあります。腸の故障が脳を冒し、それから幾多の疾病を醸すといふ事は、歐米にも澤山の文献があつて疑ふ餘地はないが、日本で之を實際に證明したのは慶應大學の川上博士であります。

川上博士の研究を要約すると、同博士の教室で、何千といふ澤山の脳髓を解剖した結果、百人中九七・七人迄悉く脳髓に出血してゐる、既に腦溢血を起してゐる。其の中でお

醫者さんが此の人の脳髓には確かに出血が起つてゐる筈であると診断をつけたものが僅かに四・七人に過ぎない。卒中の患者で、卒中で死んだもの、出血性黄疽病の患者であるとか、ウイルス病であるといふやうな診断の付いたものは僅かに四・七%である。でありますからお醫者さんに診断されず、自分にも家族にも分らないで、而も卒中を起してゐるものが九三%あると言はなければならぬことになります。

次に動物に、極めて自然に近い状態で人工的に腸管閉塞を起させると、非常に苦悶して動物は死に、其の脳髓を解剖して見ると必ず出血してゐる。今度はこの閉塞を起した腸の内容容——大便——を取つて細菌を取去つたものを拵へて、健全な動物に注射して見ると、動物は苦しむことなく、ころりと死ぬ。死んだ動物の脳髓を調べて見ると、矢張り出血が起つてゐるのであります。

次には健康な動物の腸の粘膜を削り取つて、自家融解（細菌の参加せざる分解）を起させ細菌を濾し出した物を動物に注射して見ると、動物は苦しむことなく死んで、其の脳髓

に出血してゐる。結局腸管が閉塞するに至らずとも、糞便が停滞すると其處に壊死又は壊死に近い状態を起し、之から出る毒素によつて脳の血管に出血を起す、つまり便秘は其の程度に依つて脳髓に大小の出血を起し、或は卒然として倒れ、又は半身不随となり、或は諸所に故障を起す、故に腸の故障は、又は便秘は老衰の原因であり、萬病の基であるといひ得ることとなるのであります。即ち苟くも無病長命を欲する者は、常に便秘を避け、腸を整へることを心掛けねばならぬのであります。

ヒポクラテスの糞便の腦逆流説、メチニコフの大腸菌中毒説がある一方、東洋には仙家の不老長壽の術があつて、中にも「霞を吸て泉華を喫す」といふ事がある、つまり朝早く起きて、早晨に汲んだ清潔な水を飲むといふことであります。清潔な水を飲むと尿量が殖え、又便通が良くなつて頭が非常に爽かになる、宿醉などを免れるには妙であることは多くの人の確認する所で、血液を洗滌淨化し腸を整へるので長生する筈であります。東西時を異にして起つた不老長壽の法が、何れも腸を狙つてゐることが面白いと思ふ。

ローマは一日にして成らず、積善の家に餘慶あり、積不善の家に餘殃ありで、今日の現狀は過去十年、二十年の生活の蓄積の結果であり、今日の生活は十年、二十年後に結果となつて現はれるのであります。一日や二日の便秘と言つて輕蔑する人もありませうが、例へば茲に作物のよく出来る畑がある。それに一握りの砂利を投げ入れても何の影響もないでありませう。處がそこを通る度に毎日一握り宛の砂利を投げ込むものと假定し、これが五年、十年、二十年と續いたとしたならば遂に其の畑は使用に堪へぬものとなります。

さて便秘を治し、腸を整へる方法としては、良き指導者に従つて行ふ合理的の絶食を初めとして、各種各様の方法がありますが、差當つての處置としては、クリマグ（六大製藥研究所製のもの）の適當なる飲用は最も有效且つ安全であると思ひます。クリマグは内服薬たると同時に外用としても偉効あり、皮膚の傷創、火傷、眼、齒其の他、利用の道は却々廣いものであります。

五、皮膚の效用

此項は皮膚に就て申上げる順序になつてゐますが、只今寒く、風邪の流行する時でもあり、又先頃結核豫防週間など設けられて、皮膚の健康が相當に問題となりました關係からも、茲に所見を述べて見たいと思ふのであります。

先般の結核豫防週間には各新聞に、又講演に有力なる諸専門家の衛生上のお話が澤山あつて、誠に結構な企てであつたに拘らず、殆んど皆消極的且抽象的で又不徹底の感じが致し、實際的にして具體的な何等の参考資料をも得なかつたことは頗る残念なことに存じます。例へば運動をして身體を強健にし、抵抗力を作れとか、又風邪を引かぬやうに注意せよ等とありましても、如何にせば最も合理的に且つ效果的に抵抗力が増すのか、風邪に罹らぬやうにするには如何なることを爲すべきか、冷水摩擦や、たわしで皮膚をこする事は良いのか悪いのか、又風邪を引いたら如何にせば早く確實に治し得るのか等は、恐らく誰

でも此の機會に判つきり聽いて置きたかつたことと思ひます。然し之は註文する人が無理かも知れませんが、何故ならば「普通の風邪すら吾々醫者には癒し得ない」と多くの名醫が言つてゐるからであります(例、オーバーマー博士著「健康と遷り行く文明」、一四一頁)。筋肉の頑強は必ずしも健康を意味しないのであります。筋骨隆々たる人が一見極めて健康なるかに見えてボコリと仆れることは、よくあることであります。然らば健康の標準を何處に置くべきか、と問はれたら私は皮膚であると答へます。

皮膚の重要性は前に一寸述べたことがありますが、實は一般の人々の想像以上であります。皮膚の色澤の好いのは如何にも健康そうに見えるではありませんか。血液の循環の正しい證據であります。斯かる人は眼が必ず涼しくはつきりしてゐます。便秘がありません。又痛にもなりません。皮膚の健康は眼に表はれます。故に眼の虹彩を見れば癌の有無も判ります(テイル博士著眼診断参照)。

では皮膚を健康にするにはたわしでこすれば良いか、又は冷水摩擦乃至冷水浴などはど

うか、といひますと、連続的の皮膚刺戟は肺胞に癌を生ずる惧ありと、獨逸の醫書にもあり、又單に身體に冷を加ふることは血液を酸性にすることであるから考へものでもあります。

皮膚には皮膚の大切なる本務、皮膚呼吸があります。此の本務を閑却して唯皮膚を象の皮のやうに鍛へ上げやうとすることは甚だしき本末顛倒であります。皮膚が健康であることは靜脈血が停滯せずして完全に心臟に歸る、即ち循環が完全である證據でもあります。理想的な皮膚の健康法としては佛國の心臟學者ローブリー博士の空氣浴法を推奨します。其の法左の通り。

先づ室内に外氣の通るやうにして二十秒間素つ裸になる。次に一分間着衣して身體を温める。次に三十秒間裸、一分着衣。次に四十秒間裸、一分着衣。斯く裸になる時間を十秒づつ増して百二十秒迄延長し、其の間の着衣時間を裸五十秒まで一分宛、六十秒より一分半、裸九十秒より着衣二分とするのであります。ローブリー博士は着衣時間を最初から全部二分宛として「四十分間風邪治し法」として發表したのであります。西式健康法創始

者西勝造氏が、日本の氣候に合せて實驗の結果右のやうに約二十七分半でできるやうに改正されたのであります。食事、入浴等は約四十分程避け、朝晩行ふときは寒中毛織の下着を要しない人になります。私自身は固より、老幼男女を問はず實に澤山の實例を有つて居ります。

此の簡單なる、一見馬鹿げたやうな健康法は實驗するに従つて、實は風邪治し法どころではなく、殆ど萬病の治療に卓越な効果があることが判りました。勿論重病人によく、乳兒などの得體の知れない病氣などには、六、七十秒位迄、即ち約半分でも試みてご覧なさい。偉效あることに驚くでせう。熱を伴ふ病氣には前に書きました脚湯法を併用なさると安心であります。

六、醫藥を過信する勿れ

「病魔跳梁の嚴寒に「藥が無い」の悲鳴―天候異變の挟み撃ち」などといふ見出しで、

昨今の新聞は二月近く雨を見ず、乾ききつた大氣に秩父嵐が荒れ狂ふ帝都、一方には五十年ぶりの大雪に憫む北陸と、變調續きの天候異變に時を得顔の病魔の跳梁が目立つて來た時に際して、東京はじめ全國の病、醫院に「藥が足らぬ」といふ悲痛な叫びが擧つてゐると騒ぎ立ててゐるのでありますが、私共から見れば、藥の無いことなど實は殆んど氣にする必要もないのであります。斯くいふ筆者も決して藥物無用論者ではないが、世人の多くは藥に頼り過ぎ、大抵の場合之を利用するよりは寧ろ、誤用し、悪用し、又は逆用してゐることが多いのであります。

例へば風邪を引いて發熱したら、之は熱を以て酸過劑の血液をアルカリ性に引き戻し、病菌を退治して常態に復さんとする治癒作用であつて、熱は病敵ではないことは前にも述べた通りで、味方を敵と感違ひしてアスピリンなどで熱を下げやうとすることこそ以ての外の叛逆行爲であります。するとアスピリンなどを無用のものとなるではありませんか。脚湯をなされば軽いのは一と晩、重いのも二三日で治るのであります。

下痢をしたら水を飲むべし(後記七掛け溫冷を行ふを可とす)、下手な藥は病を慢性にし却て有害となります。喘息の發作などは食ひ過ぎから起る。下腹部に力が加はつて迷走神經を緊張せしめる結果だといふので、鎮靜劑を注射する、利かなくなると交感神經を刺戟する、今度は又迷走神經を刺戟するといふ風で、何時まで經つても治らない、誠に莫迦々々しいことです。絶食でもなさつた方が效果的であります。すると又注射藥も要らなくなります。

大部分の藥が要らぬものと判り、而かも病は他の方法で容易く治るとすれば國家の爲どれ程利益が分りません。

此年は惡性の風邪が流行してゐるやうです。普通の風邪と思つてゐる内に、肺炎になりたり、チフス其の他の恐ろしい病氣になるのが所謂風邪である——何か判らない間の色々の病氣が、風邪といふ一言で片付けられてゐることが多いのです。故に軽い間に早く癒してしまふことが何より大切と思ひます。

中耳炎でも、扁桃腺でも、前に述べた、二十分の脚湯をお勧め致します。病重しと見たら、一晩の内に二時間位間を置いて二回でも三回でも行ふことです。

脚湯は發熱を伴ふ一切の病に偉效があります。其の他腎臟によし、心臟によし、急性の胃腸病に大效あり、妊婦が行へば安産法となり、月經異常にも亦卓效があります。高血壓によく、不眠症など多くは其の晩から治り、食物及び藥物の中毒を消すに妙であります。肺炎など併發の場合は辛子泥の應用及び溫冷交互濕布も亦偉效があります。辛子泥濕布は先づ攝氏五十度位の湯で辛子を流れぬ程度の濃さにとき、之を適宜の布に約一分の厚さに塗布し、其の上に木綿一枚を載せ、此の木綿一枚を隔てて患部の皮膚に貼る。而して發赤（皮膚が赤くなる）したら之を取去り溫湯にて皮膚を拭ふ。若し發赤運き（重症を意味す）場合は二十分時を限度として一旦中止、更に四、五十分後に又行ふこと。皮膚を害する惧あるときはクリマグを薄く解いて塗ること。幼小兒等に對しては強過ぎるので辛子とウドン粉を半々に解いたもので行ふこと。

溫冷交互濕布とは西會で七掛け溫冷法と稱するもので、蒸しタオルと水でしぼったタオルを用ひ、例へば溫五分間次で冷三分半、溫三分半冷二分半、溫二分半冷一分半、溫一分半、冷一分といふ風に常に冷す時間を溫の七割に遞減して、最後に冷一分を以て終る方法であります。病狀に依り溫十分、又は七分から始めてもよろしく、常に右の割合で冷一分迄連續行ふ方法であります。

七、條件反射

大海も一滴の水より成り、塵も積れば山となる。日々の小事も忽がせに出来ない。私共今日の身體は、それが善かれ悪かれ、五年、十年前から仕上げたものであつて、今日の日々は纏て積り積つて五年なり十年なり後の現狀となるのであります。之を考へると日常細心の注意が必要であります。畑の中に石ころ一つ投げ入れても何等の變化は起らないが、毎日通行の度びに一つづつ投げ込んで何年と續けてご覧なさい。畑は遂に廢物となつて了

ひます。

身體を作り直す事も、決して功を急ぐ心を起しては結局目的を達する所以ではないのでありまして、今回は之に關聯して條件反射のことを述べて見ませう。

條件反射はロシアの醫學者ブリポフの唱へ出したもので、今日日本でも少數の醫學者が實行してゐます。解り易く言ふと少しづつ同じことを繰り返して一つの習性としてしまふことでもあります。例へば池の鯉にしても、毎日手を叩いて餌を投げてやることを一週間も繰返せば、終ひには手を叩いただけで集つて来るやうになるでせう。今腺病質で風邪引き易い子供があるとする。恚ういふ子供に學校で何年かの間毎日缺かさずに肝油を與へても殆んど皆不成功に終る。何故か？ 小供の身體が肝油を受け付けないからであります。瘦せた人が肥りたいからといつて、脂肪を攝れば、この人は元々脂肪を受付けない人であるから瘦せてゐるのであつて、食べた脂肪が體内の脂肪を連れて一緒に逃げ出してしまふから益々瘦せて行くのであります。栄養の良否は決して食物の良否ではない。栄養價の高い

食物よりも、好きな物がよく身に着くことは御承知のことと思ひます。

然らば如何にして身に着けるやうにするか？ 條件反射を應用するのであります。机上で計算した必要量の營養物をただ攝取しても、體内を素通りさせるだけでは何もならないのであります。以下其の法を述べて見ます。

ビタミン攝取法

病弱其の他の爲め瘦せてゐる人はバター、チーズ、肝油等を次の如く一粒又は一滴主義で攝取すれば適當に肥滿して来る。

夕食後一、二時間後、毎日略一定時間に米粒大の一粒づつ三日間、次に二粒宛にして三日間、次に三粒宛にして三日といふ風に、一粒宛殖やして三日間づつ続け、四五十日かかつて必要量(成人で六、七十粒)になれば肥えて来る。一旦恚ういふ身體になれば其の以後は、大根を食べても、豆を食べても肝臓で必要な物に變化してくるのであります。ビタミンAの缺乏症であつたら右のやうに肝油等を一滴づつ増して、結局茶匙二杯半に達

すればよい。ビタミンC缺乏症ならば、密柑を一房の半分から始めて、鶏卵大のもの三個に達する迄続けろ。但し密柑は朝食後三十分の時がいのであります。

ビタミンDの缺乏症の人は、例へば肝油を用ひるとすれば前のAの場合に同じであり（冬期は茶匙二杯位、夏季ならば一杯半まで）、G缺乏には鰵の肝臓等を細かく刻んで米粒大の一粒から前記要領で始めるのであります。

ビタミン補給の順序。肺結核の如きビタミンA缺乏者は同時に殆んどCも缺乏し、又B、Gも必要に迫られてゐるのでありますから、此の場合G、C、Aといふ順序でとるのが一番効果的であります。即ち初め前述に従つてGをとり、これが約二週間まで来た頃からCをとり初め、之が又二週間まで来た頃Aの攝取に入るのであります。

八、暗示の應用

前に述べました一粒又は一滴三日間主義の條件反射は、榮養發育不良虛弱者又は健康で

も瘦せた人の體格及び體質向上、偏食の矯正などに應用して効果を奏してをります。例へば胸圍、體重が不足で目的の學校に行き得ないやうな場合に應用し得るのであります。偏食矯正の場合など、假令嫌ひな物でも米粒大の分量ならば大抵の場合食へないことはないので、徐々に殖やしてゐる内に本來のよい味も分り、遂には嫌ひではなくなるのが常であります。

尙ほ、偏食、惡癖、學科等の矯正善導には、更に暗示療法を行ふとよいのであります。暗示療法にしても、氣合術や催眠術にしても總て精神的の方法は、被術者の交感神経と迷走神経とが平衡を保つた時に行はなければ効果は擧がらない。たと無暗にエイエイと氣合をかけたも徒勞となることがある。氣合の上手な人はつまり、交感神経と迷走神経とを揃へることに妙を得てゐる人といふことになるのであります。

吾々の日常生活中自然の状態で交感神経と迷走神経とが最も平衡になる時は、熟眠時であります。ツエルニー氏其の他の實驗に依れば、吾々の睡眠の深さの曲線は、睡眠に入つ

て後一時間乃至二時間、平均一時間四十五分に最も深くなり、夫れから次第に浅くなつて行つて再び少しく深まり、次いで覺めるのであります。就眠後一時間四十五分の最も深くなつた時は、謂はゆる五官皆空の時であつて、此の機を狙つて必要とする暗示を與へるのであります。其の時術者は手掌を以て被術者の額の上から靜かに臍の上方へ、掌が身體に觸れるか觸れない程度に、幾回も幾回も撫でるやうにしながら必要な言葉を繰返す。術者は被術者に對して信任の厚い者程效果多きは勿論でありまして、子供に對しては熟睡してゐるのを半ばゆり起して行へば、效果は百パーセントであります。寢小便をする子供など布團を昇がしても、叱り飛ばしても殆んど無益であります。元來、寢小便をする子供は必らず片寢であつて、尾骶骨が片一方に曲つてゐる。西式金魚療法で之を直しつゝ、前記の暗示療法を行へば、必ず早く治はるのであります。筆者の知人の中學二年生の坊つちやんにさういふ人があつて、右のやり方を實行した處、三日目から治つてしまつた實例があります。本人は修學旅行といふものが初めてできるやうになつたので大喜び、父親は腕力を振

つて叱つたり、高價な注射薬や、灸（效果は皆數日に過ぎず）を用ひたことを悔いてをりました。

體質、性格、習癖等を悉く内分泌の作用に歸してゐる學者もある（レオポルド・レヴィ博士の如き）。して見れば曩に「全體と部分」の項で述べた通り、人間は常に之を全體的に見ることを忘れてはならないのであります。性格悪癖を矯正するにしても、心理的の暗示療法のみでは萬全とは言ひ得ない。必ず生理的（前記偏食矯正の如き、又ビタミン補給の如き）、解剖的（脊柱の不正を正すが如き）の事を併せ考へなければならぬ。實際に行ふ場合にしても、例へば腺病質の者に對して、ビタミンの合理的補給を考へると同時に、直ちに風浴法を行つて皮膚と肝臓の健全を圖り、風邪でも引いた場合は辛子湯布を行つて肺炎を豫防し、發熱に對して脚湯を行つて發汗したならば、必ず鹽分を補給して置かなければ、其の時は治つても更に後來他の病氣の原因となることがある。（脚湯の發汗のみにあらず、勞働、運動して汗をかいたとき、出ただけの鹽分補充を怠れば他日の病

因となる。母親の汗のかき放しは乳兒の諸病の元となる。要するに皆常識であります。

30

九、神經麻痺の順序

聖戰茲に五年我國は今や東亞建設の長期大業に従事し、物資の愛護節約を要すること今日より甚だしきはなく、前線に奮闘する忠勇なる將士を思へば外米の混入位で、ご飯が不味い杯とこぼすのは實に贅澤で勿體ない話であります。然し不味いものは矢張り不味いで、如何にせば食物を美味しく食べられるかを、工夫する必要があると思ふのであります。之が爲には調理法を工夫するとか、隠れたる美味を捜して世に廣め、又捨てられてゐる材料を生かして使ふとか、色々の方法がありませうが、それは其の道の達人にお任せして私は健康上の立場から少しく愚見を申上げて見度いと思ひます。

饑しい時に不味いものなしで、空腹なる時は何でも美味しく食べられる。而して眞の空腹は實に健康なる人の味ひ得る幸福であります。舌の先端に甘味あまを司る神經があり、兩側

は酸味、上面に辛味鹽氣といふ風に神經があります。今假りに甘味を司る神經が麻痺してゐる人ありとすれば、此の人は餡ころ餅に砂糖をかけなければ承知の出来ない人であります。鰻は何處でなければ不味いとか、天ぷらは何處に限るとか、美味を追つて歩く人は味覺が發達してゐるやうに見えますが、實は味覺が麻痺してゐる人であります。ですから物を美味しく戴く第一條件は神經を完全にして置くことであります。健康で神經が完全であれば何を食べても美味しい筈であります。澤庵には澤庵の美味があり、外米には外米の美味が必ずある。たゞ之を感じ得る神經を整へて置くことが肝要であります。私は決して美食を排斥する次第ではなく、一方美味しいものを捜し求め、他方之を美味しく味ひ得る身體を準備し、兩々相俟つて食事の楽しみを深く、廣くしようといふに外ならないのであります。

食物を味ふ神經を整へるといふことは、實は枝葉の問題で前々から申上げてゐる通り、矢張り全身の健康問題でありまして、身體が眞に健康であれば各部の神經は正常なる働らき

31

をするのであります。同じ人が同じ物を飲食しても其の時の健康の具合や、體液が酸性に傾いてゐるか、又はアルカリ性に傾いてゐるかに依つて、味は違ふことは皆さん御經驗のことと思ひます。腸が完全に働らかなければ旺盛なる食慾は起らない。腸に食物を引き込む準備が出来てゐないのにいやいやながら食物を攝ると胃の負擔が重くなり、其の機能を害することになる。腸を働らかすものは肝臓から出るグリコーゲン(肝要素)であり、肝臓の働らきは皮膚の良否に依つて左右される。つまり皮膚を包み過ぎ、皮膚の呼吸作用の不完全な人は便秘症の人であり、便秘の人は手足が冷える人であり、足の重い人であり、又肩の凝る人であり、頭の重い人で、顔に小皺が寄り、早く年を取る人であります。佛蘭西の諺に「便通よき人に皮膚荒れなし」とあり、又「下痢に馬鹿なし」といふのもあります。實際腸の大掃除をやれば顔の小皺もなくなり、皮膚病は大抵治るので、美顔術としても白粉よりも根本的の効果があります。

要するに皮膚から肝臓、肝臓から腸、腸から腦、次に四肢、次で身體各部—萬病—とな

るのでありますから、第一に皮膚の機能を完全にすることが根本であります。皮膚の機能を完全にするには前に書きました風浴法(ロープリー法)を朝夕行ふが驚くべき偉功を奏することを保證します。(風浴や温冷濕布法其他を便利に行ひ得る玩具のやうな時計を目下製作中、近日中に出來ますから、其の時月明誌に發表の上御希望の方に御領ち致します)皮膚の本務は呼吸に在り、赤ちやんが生れた時今迄母の胎内で心臓の卵圓孔を通つて右から左へ直通してゐた血液は、今度は隣と直通の孔が塞がつて肺を通つて行くことにならる。此の切りかへ作業中誰が肺の役目をするかといへば皮膚がするのである。故に生れた赤ちやんを早く包み過れば過る程卵圓孔が完全に塞がりきらず、長じて心臓諸病の素地を此の時に作るものであり、之に反して手が間に合はない等で、長く裸のまゝ放つて置かれた赤ちやん程健康無比なる子供となるのであります。

皮膚の呼吸は之れ程大切でありまして、たわしや乾布、又は冷水で摩擦することは本末を顛倒したやり方と言はなければなりません。且つ又おびんづる療法と謂つて、手掌で皮

膚をこする方法があり、之と同じ理屈で風邪でも引いて咽喉の具合の悪い時、乾布で皮膚が赤くなるまで局部を擦ると治りますが、平常から摩擦してゐる人には此の療法が効かないのであります。

風浴はなるべく清浄なる大氣中で定つた時間通りに裸になつたり衣物を着て温り、静脈の收縮擴大を起させて血液の循環を良くすると同時に皮膚呼吸を促進し、體内で生成された一酸化炭素の如き毒瓦斯を追ひ出す方法であつて、要は温度の變化を與へるのでありますから、夏季に行つても効果に變りはありません。風浴を行へば風邪を引かなくなり、寒中毛織の下着など欲しくなくなります。呼吸器系の疾患ある人に殊によく、腺病質の小兒など丸々と肥り、實驗者は例外なく其の偉效を嘆賞してゐるのであります。乳兒など風邪か、消化不良か、何の病氣か判らない場合風浴を行つてけろりと治はるのが常であります。

寒中裸になつて風邪でも引きはしないかと懸念する人もありますが、元來此の方法は佛國の心臟學者ローブリー博士が四十分で風邪を治はす目的で考へた方法であつて、(西式で

二十七分餘でできるやうに改良) 風邪が治ほりこそすれ引く心配は無いのであり、夫れでも心配な人は、二十分の脚湯で簡単に風邪が治ほることを既に御承知の諸君は安心して實行し得る筈であります。

舌の神經から腸や皮膚へと轉々として脱線して行つたやうですが、結局は常に全體から見ることが大切であります。現に胃腸を害して居られる方は、其の部に右の風浴の外に七かけ温冷法をやつてご覧なさい。又胃腸の健全ならざる人、肩の凝る人、血壓の高い人杯は必ず足が重い。大抵の病氣の前兆は先づ足に現はれる。兩脚を眞直にして足先に手が届かない。恚ういふ時代に足を治ほして置けば、肩も凝らなければ、腦溢血で仆れるやうなことは起らないで済むのであります。足の動かし方一つで血壓の十位下げるのは十分間とはかゝらない。之を數日繰返してゐる内に高血壓などは解消してしまひます。今其の足の動かし方の一つを書いて見ませう。仰臥して兩脚を伸ばして約三十度左右に開く(兩脚が反對の肩から約一線になるやうに)。次に片脚づゝ水平より約三十度の高さに上げ、斯く伸

ばして上げてゐる形の儘、足先を其の足の力で出来るだけ手前に（頭の方に）引くこと約十秒間（數を十數へる間）。次に足の力をすつかり抜いて其のまゝ下へ落とす（疊か板の間の上ならば座布団でも置いて踵を打たぬやうにする）。之を片脚づゝ交互に十五回ばかり行ふこと、悪い方の足は數回餘分に行ふ。朝之を行つて置けば其の日は腦溢血などで仆れる心配なし。自分で出来ない老人又は病人に對しては人が右の要領で行つてやる。此の方法（他力）を約一ヶ月半實行して、二十年間座敷の中を抱へられて歩いてゐた八十歳の老婦人が、西荻窪から銀座のデパートに買物に行くやうになつたり、八十三歳の片足約一寸短くて外出の出来なかつたのが二ヶ月でギンブラを始めた婦人もあります。

強度の胃酸過多で多年瘦せ衰へて悩んでゐた郵〇會社のN氏は、風浴法を主として約二ヶ月で全治し、同時に風邪も引かなくなり、薄着になつて寒中會社でスチームを通されるので閉口し、窓を開けば他人に迷惑を及ぼすといふので上衣を脱ぐといふ。此の人は美食を漁る人でありましたが、胃の全快と同時に澤庵だけでもご飯が美味しくなり、目刺など

は口にすべきものでないと思つてゐたが、目刺つてうまいもんですなあ、と私に話したのであります。風浴をやつてから自分の身體が自分で判るやうな氣がして來た。健康に對する自信がもてるやうになつたと喜んでゐます。

一〇、眼 と 心 身

古人の言へる如く眼は心の鏡であると同時に又肉體の鏡であります。身體中の器官の内、心身の變化を同時に示すものは眼の外にはなく、心身の各種の状態、變化は目の虹彩、瞳孔及眼瞼に現はれ、殊に虹彩の部分は身體の何れの部分とも關係あり、種々の神經が集つて其の作用をなし、虹彩の神經及小血管は身體各部分の變狀に對して響の聲に應ずるが如く直ちに變化を示すものであります。即ち眼に現はれざる疾病はなく、又眼が治はると同時に身體も精神も二つながら正常状態になつて行くのであります。

このことを醫學的に發見したのはイグナツツ・ベツエリーであり、彼は九歳の時飼つて

るた鼻の片足の怪我が其の方の眼球に直ちに現はれ、創の癒つて行くと共に眼に現はれた星の色も治ほつて行くのに、異状なる興味を惹かれ、之が動機となつて後來眼診断の大家となつたのでありますが、更にベツエリーの研究を土臺としてリリエクイスト等が研究を重ね、最近には之等の研究を近代科學を應用し、レントゲン等にて再検討して大成したのがペーター・ヨハネス・テイルであり、テイルは一九三五年アウゲンダイアグノーゼといふ本で之を發表してをり、我が國にも昭和十一年頃此の本が數冊來てをります。此の本に依れば眼さへ見れば各種の疾病は、現在及既往症並に近き將來（傳染病の潜伏期等）までも立どころに判明するのであります。且つ同書には彩色刷の虹彩の寫眞及圖表十六葉を附圖として添附しあり、内科其他一般の診断上極めて有力なる參考であるに拘らず、日本の醫家にはあまり知られてゐないのは遺憾なことと思ふのであります。

同書の圖表によれば、左右兩眼の虹彩の圓周を瞳孔を中心とする半徑で十二等分し、（即ち圓を三十度の扇形十二に分け、此の扇形を更に十度づつ三小分してある）時計ならば十

二時に相當する所を、○即ち十二とし右廻りに、一、二等と數へて十二に至り、例へば左眼の一の小區分の二迄が大脳、小區分の三が小腦、二が耳、頸、肩、三の上半が上肺葉、下半が下肺葉、（右は三分して上、中、下肺葉）、中央に近く心臓（心臓は二の三より三の上下及四の一に及ぶ）四の線（時計ならば四時の線）は左腕に相當し、中央より八分して、腕の各部及手を代表す等々。又圓の外周（虹彩の周邊）は皮膚を代表し、瞳孔の周圍は約正方形にして腸の各部（小腸、廻盲部、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S狀部等と）二時の線の中央に近い所に太陽神經叢の位置を示し、又瞳孔は二時の線の方は胃の噴門、八時の線の方が幽門に相當してゐる等々であります。

今例へば圓周が（白眼と黒目の境界線が）三分の二以上とぼけてゐる人は皮膚の弱い人で癌を疑つてよい人である。六時と七時の中央の中部は左眼ならば左腎臟、瞳孔の小鼻に向つて垂れ下れるは幽門の故障である、といふやうなことが判る。又瞳孔の圓形ならずして不規則に變形せるは（木の葉のやうな形に）胃潰瘍で明日頃出血する人であります。青

年の悪事を覺へた時など内側の下方（八時から九時の線の間）が曇ります。故に子女教育上にも等閑にはできない。

貧弱ながら私の應用の經驗一二を御参考の爲申上げて見れば、七十九歳の夫人飲食物は何ものどを通らなくなり、水を飲んでもすぐ吐いてしまふ。醫師の診断に依れば胃癌で一、二ヶ月しか生命は保つまいとの事、驚いて家人が私の處へ駆け付けました。行つて眼を拜見すると右眼の瞳孔が支那の梨子のやうな形をしてゐたので、幽門の故障といふ見當が付いたのであります。で先づ家人に幽門を開く方法を教へ、且つ前號に書いた足の動かし方、並に風呂の勵行をお勧めしました。患者は翌日より少しづつ食物を攝りはじめ五日にて常食、約一ヶ月半にして、十數年來家の中を抱えられて歩いてゐた人が、平氣で外出して踏切りを駆足で横切り、息子さん夫婦を驚かせたさうであります。ご本人は二十年前の身體に戻つたと喜んでをられます。今年八十歳で荻窪から時々銀座のデパートまで買物にお出でになります。

軍艦に乗つてゐる私の長男が數年前長い航海から一寸家に歸りました。家中揃つて晝食の際長男の眼を見ると左眼の六時の線の中央に小さい赤い星が一つ現はれてゐます。私はいきなり左の膝をつかみ、ここをどうした？ と申しますと、驚いて實は甲板で滑つて膝を金物に打付けたので、隠してゐたのですが、どうして分りましたかと言つたことでありました。

知人の齒科醫がよく私の處へ来てこゝいふ話しを聞いて行きます。或る時婦人の患者を治療中ふと眼に星のあることに氣付き、夜私の處へ訊きに來ました。翌日同醫者は其の婦人に向つて、あなたはご妊娠ですね、といふと婦人は驚いて肯定したさうです。しばらくして又同じ所に星のある別の婦人が來診の際又當てた。此の齒科醫の親戚に眼科の博士が居つて、此の話を聞いてそんな本があるのか？ と驚いてゐたといふ事です。各科の醫者がもう少しかういふ書物をご覧になつて置くことがよいのではないかと思ふのであります。

附記、前々より讀者諸君の關心をもたれてゐる脚湯法は古來日本で用ひたものであるのみならず、西洋でも推奨されてゐます。佛の醫師カバネ (Cabanes) 獨のプラオヘ (Branché) 英のグラハム、米のブリッグハウス等がそれであり、又私の知人で日本に數十年住んで、今戸塚の奥の醫者に三里といふやうな所に一軒家を建てて暮してをり、曾て商船學校、海軍機關學校の教授、アドブータイザの記者などされたことのある英國人は、風邪引けば直ぐ脚湯 (此の人ののは蒸気で蒸す) 病氣といへば斷食をして、十數年一度も醫者にかかつたことのない七十餘歳の健康な人であります。

何處でさういふ療法を覺えたかと聞いて見た處が、今から三十年ばかり前にアメリカにゐた時、或る醫者に教はつたといふことであります。

「オーバーマー博士は醫學改革論ともいふべき其の著「健康」に「賢明なる醫者は昔の療法に歸りつつある」と書いてをります。右御參考迄に附記して置きます。

一一、疲労は其の都度直し置くこと

疾病の始りは疲労から、疲労は肝臟から、疲労は何人も氣付きながら放つて置く嫌ひがある。疲労は其の日其の日に處理して置くべきで、之を重ねて行くと氣力を消耗し活氣が衰へて病氣になる。夏の暑い時など特にだるさを覺える人が多い。恚ういふ人は病氣になりかけて、否實は既に病氣になつてゐる人であります。

外觀頑丈さうな堂々たる體軀の持主で、格別何處が悪るさうにも見えない人が、醫者に見せてもあまり名醫でなければ、外見で申分のないやうに見誤られることがあるが、名醫が仔細に検査して見ると満足できない箇所が數ヶ所數ヶ所挙げられる者がある。恚ういふ人は何處か調子の狂つたことを自覺してゐる人であるが、病名を下されることを恐れて有能な醫者に見せたがらない傾向があり、愈々見せるときは病勢も餘程進んで、恢復が六ヶしくなつてからの事が多い。此の種の人には色々の點で調子が狂つてゐるから疲労が起るのであ

つて、疲労感を煎じ詰めると結局肝臓の故障が伏在してゐるのを見出すのであります。我々は自然の警告に戒心しなければならぬ。

肝臓は他の何れの器官よりも故障を起すものである。それは何故か？ 肝臓はあらゆる食物に對して第一線に立ち、不眠不休の働きを續ける器官であるが故に外ならない。一生の内に肝臓が消化する食物は實に夥しい數量に達するのであつて、従つて食物を適當に選擇せずに攝取するならば過勞を起すに違ひない。其の上安佚と厚着が肝臓疾患を助長する第二第三の原因ともなる。

肝臓は體内に於ける最も大きな腺で、五つの肝葉より成つてゐる。各肝葉は獨立した機能をも有し、相互の間に微妙な調和を保つてゐる。言はば大きな精鍊所とも謂ふべきものである。我々が澱粉質の食物を攝取する場合、消化の過程は、これを口に入れた瞬間から始まる。頬、口腔及び舌下には三つの小さい腺があつて、唾液を分泌し澱粉を糖分に變ずる。咀嚼された食物は食道を下り、胃に這入る。胃は消化系統の應接間をなすもので、澱粉質

の食物に對しては何等の作用を與へない。胃で消化せられるものは蛋白質の食物である。斯くて澱粉質の食物は胃を下つて腸に入りそこで消化される。脾臓も之に干與し、斯くして糖分、若くはデキストリン及炭水化物として腸から肝臓へ吸収せられ、最終の消化過程に移り、グリコーゲンに變ぜられる。かくしてグリコーゲンは異なる成分によつて五個の肝葉内に貯へられ、筋肉がエネルギーを必要とする場合、血液を介して送り出される。

疲労感は主として肝臓の過勞による。必要以上の澱粉や糖分を攝取したり、厚着と運動不足とは直ちに肝臓に異和を來し、過重な負擔を受け、機能の働きの鈍る。肝臓は仕事の能力を減じ、充血し、容積も亦増大する。斯く肥大するのは病的状態に抗爭せんとする一種のもがきに外ならないのである。

自然は色々な形を以て之を吾々に警告する。其の主なるものは舌苔、口の酸苦味、口腔の惡臭、嘔氣、放屁、食後の脹滿感、痲癢、めまひ、後頭痛、皮膚の黄色化、白疇、疲労

動悸、息切れ、どんよりと落着なき精神状態、睡眠中の轉々反側、便秘、肩の凝り、右肩の疼痛、人の名や數の忘却、手足の冷え、睡む氣、背中のいたみ、右季肋骨部附近の痛み、心窩部痛、右乳房附近の痛み、右手、右足痛等々である。

肝臓のしつかりした人は希望に満ち、樂天的である。筋力も腦力も實は肝臓の全、不全による。之に反して人生を暗くするもの、悲觀主義、陰鬱などは運命の苛酷の手から生み出されると云ふよりも、むしろ肝臓疾患に根ざすことが多い。肝臓の疾患は環境と食物、風土、寒暑、過勞、暖衣、飽食が原因となる。之を生理的にいへば靜脈管の膨脹弛緩する結果に外ならない。靜脈管の收縮力不全は肝臓疾患の最大原因となり、完全なる肝臓は淋巴液をして無色清澄な純性淋巴として活動力を旺盛にするものである。

自然の警告を受けた者は直ちにその克服法を行はねばならない。それにはロープリー氏風俗法(裸療法)が最もよい。適當の運動、特に足の運動も必要である。兩脚溫冷浴法も有效である。又適當の指導者あれば絶食も極めて効果がある。

英國で古くから人口に膾炙した俚言に「人生は生き甲斐があるか? それは肝臓(生きる人)次第だ」(Is life worth living?—That depends on the liver)といふのがある。生きる人といふ語と肝臓といふ語が同じなので兩方に引つかけたのであるが、東洋でも肝要、肝腎といふ言葉がある。蓋し最も大切なるは肝臓であり、腎臓である所から來たのであらう。

一一一、斷食は體內の大掃除

世の中には食物を得られずして空腹で死ぬ者はあまりないが、過食の爲に病氣を作つて死に至る者は無數にある。電車の中で居睡りする人は大抵此の過食の部類に屬する。デパートの食堂などでやたらに食物を注文し、而かも半分も残すやうな粗末な食べ方をする人の多いのには驚かされる。健康勝れず、食べたくないのに食つて見る人なのかも知れない。食ひたくない時は食はぬこと、時刻が來たからといつて無理に食ふ必要はない。恚う

いふことを重ねて行くと、何時迄経つても美味しく食へるやうにはならない。先づ何でも美味しく食ひ得る身體を作ることが先決問題である。其の最良法の一つに絶食(又は減食)がある。

絶食(斷食)の効果に就て私は先づ高田隣徳氏著「全體醫學」(平凡社)の數節を拜借して見る。「一般に「理屈はあだから」と言はれて居り醫聖ヒポクラテスも「學説は實驗の根にあらすして花なり」と言つて言る。

保健治病の根本方針は如何なる點に置くべきであるか、醫家に於て最も重要なことは治療効果であることは言ふまでもない。

私は例を斷食療法にとつて解説を試みることにする。斷食によつて諸種の病氣が治るとは儼然たる事實であり、この事實は古來の斷食研究家若くは其の經驗家の皆一致して認むる處である。認識の根源は體驗である。有力なる保健治病法としての斷食の價值を認識するには先づ諸家の體驗を聞くを必要とする。

私は、私の見解を述ぶる前に獨斷といふ非難を避くために、醫學博士高比良英雄氏著「斷食研究」の中の數節を摘録して見よう。

「米國の醫家デューーは長年斷食及び減食療法を實行した人であつて、其の著「健康の福音」中には此の療法の成功を説いてゐる。彼は言ふ「……第一は、唯もう食べよ食べよといつて、病める身體に力をつけやうとするのは間違つてゐる。第二に、食べないからといつて、いつまでも身體を害ふものではない(中略)……謂はゞ其の人のこれまでの様子から考へて、とても出來さうにないと思はれる健康状態を再得することがある。この事實は斷食前の生活が正しくあつたか、即ち食物や強壯料をむやみにつめ込むことが、物の原因的關係に適うた證據であるが、それとも人體は暖房用ストーヴのやうなもので、それに無暗に燃料を押しこんでも決して燃えないので、中には灰や焚き滓が一杯、煙突には煤が充ち満ちて狭くなり、通氣が出來なくなつたといふ状態に比較すべきではないか。ストーヴの方ではさういふ時に燃料を押し込むことを止めて、中のものをすつかり掻き出して掃除

し、煙突からは煤を掃き十分通氣の出来るやうにして、改めて少量の燃料を入れて焚きつけて見る。これはあんまり有りふれたことで詳しく説明する迄もない。

人體の燃燒作用もストーブの中とさう多く違はないのに、何故か其の了解が人の心に入らない。おまけに人體ストーブの正しく働くことに責任を持つてゐる職務の醫家が、矢張り此の觀念に遠ざかつてゐる。何と言つても斷食程よい清潔法はない。既に宗教がこの清潔法を用ひて斷食といふことを定め、一つには身體を清め更に其の効果の精神に及ぶことまでも期したのではないか。

斷食の効果は直ちにわかる。病んで弱つた人が氣分がよくなり、病氣を免れた様な心持ちになるのみならず、食べないにも拘らず力が出て前よりは長い時間の仕事に堪へ、頭を使ふことが出来るやうになる。……長い間仕事を手離し難く數年休暇が取れないで、どうかすると大いに疲れて勢なく感ずることがある。さういふ時に六日乃至十日斷食すると、それで斷食後には普通のぶら／＼休暇の四週間よりも餘計に元氣を回復し得る。大體食べ

ること消化することは大量のエネルギーを費すものだ。然るに食べずに居れば其の間は身體に病氣の原因となり、荷を重くすべき消化の殘滓は生じなくなり、身體のエネルギーも其の儘に置かれ、且つ節し且つ貯へられる。これ程價值多き治療因子がこれまで醫界の認識に入らなかつたことが不思議である。此の事情は従來行はれてゐた食養法の見解が間違つてゐて、之を變革し改新することの急務であることを語るものである。……」と。

私は。之に蛇足を加へるの必要を見ない、要するに斷食は身體の大掃除法であり、改造法であり、且つ理想的若返り法であることは多數東西醫家の保證する所である。ただ長期の斷食を行ふには西式斷食療法、西式斷食療法訓などの参考書を熟讀すると同時に適當なる指導者に就て行ふを安全とする。

私は簡易に行ひ得る斷食の一種として朝食廢止を御勵めする者である。朝食のことを Breakfast といふ。蓋し前日の夕食からの斷食を破る意である。朝食廢止は前夜からの斷食の時間を更に四、五時間引延し、それだけ多く胃腸に休養時間を與へ、午前中の排泄神

經の働く時に際して、之を妨害することなく完全に働らかしめるのである。朝食は朝食前に野良仕事でもする人の外、歴史上から見ても不要のものである（之等の詳細に就ては西勝造氏著「朝食害毒論」を参照されたい）。昔、佐賀藩では實驗に基き、武士の耐久力を養ふ爲、朝食には常食を禁じて粥にした由である。此の風は同地方で今日猶一般民衆の間に遺つてゐる。之を更に一步進めたのが朝食廢止である。發育盛りの幼少年を除いた全國民が之を勵行したならば、非常時食糧問題などは即時に解決すると同時に、豊富なる國防費は自然に生れ出で、而かも國民體位向上、健康増進に資する等、實に一石二鳥三鳥に止らない良策と信するのである。

一三、尿酸、一酸化炭素の處分

吾々は日常食物から榮養を攝取し、不要な殘滓は大小便に依つて體外に排泄してゐると簡単に考へてゐるのでありますが、實は食物には有效成分が含まれてゐると同時に尿酸と

いふ毒素も亦一緒に含まれてゐることが忘れられて居るのであります。米や野菜果物には特に多量に含まれて居り、若し吾々が毒の含んでゐない物を食べやうとすれば、此の世の中には食べる物が無くなるのであります。尿酸は體内で酸素と結び付いて、水と炭酸瓦斯に變化すると考へられてゐるが、酸素の供給が充分行はれないと爰に猛毒なる一酸化炭素が生成せられ、之が血液の中に溶け込み、有らゆる疾病の原因となるのであります。更に此の一酸化炭素はアムモニアと結び付くときは、一層猛毒なる青酸加里に變化するのであります。青酸加里をコーヒーに入れて飲まされて即死した學校の先生があつたことは、今猶諸君の記憶に新たなことでありませう。此の瓦斯は外國港灣入港の際商船の鼠の驅除に用ひられて居ります（無論人間は全部一時船外に退去し、船には目張りして一切の有害なる動物を數時間で完全に全滅させて居る）。

人間は生きんが爲に食物を攝り、之が爲體内で斯様な毒物を製造して居ることになります。然し、皮膚呼吸が完全に行はるゝときは右のやうな毒素は完全に體外に排泄せられ、

之が爲に害を受けなくて済むのであつて、動物は皆さうであり、之は自然の生活をしてゐるからであります。然るに人間は不自然なる衣類を纏ひ、好んで此害を受けてゐるといつても差支はないことになります。厚着をする子供は弱い、長じて痛になるなど皆之が爲であつて、此の毒瓦斯の完全なる排除といふことを念頭に置かない限り、結核性の病氣などは治らないのであります。之に反して二十秒間裸體より始める例の風浴法を行ふならば、皮膚の呼吸作用は完全に行はれるので、呼吸器病は短時日にして治り、腺病質の子供などは丸々と肥り、風邪は自然に引かなくなり、厚い冬の肌着などは期せずして不要になり、體位は向上し、生活は簡易になるのであります。

皮膚の機能が完全になれば肝臓も完全に働らき、従つて腸の働らきも完全となり、栄養も完全となるのであります。従來之に反した生活をして來た人は其の餘弊として腸に宿便を溜めて居ります。之が爲に肩が凝るとか、頭痛がする、目まひがする、血壓が高い、手が動かないとか、足が重いとかを訴へ、之が昂すれば卒然として倒れる準備を進めてゐる

のであります。

斯ういふ人は前號に書いたやうに、減食なり斷食なりを行つて、毒物の貯溜所と化してゐる腸の掃除を行ふ必要があると思ふのであります。丁度數日前、十日間の絶食を行つた人に會ひましたので、其の體驗談を簡単に御紹介して見ませう。

此の人は二十八歳の婦人で、身體殊に顔中にブツブツが出て困る人、數年前からクリームグを飲用し、及び顔に塗つて一時治つては又元の通りになるといふ風に、繰返してゐたのであります。元來美食偏食の人で遂に甚だしく胃痛を覺ゆるに至り、漸く決心して國府津の關東斷食寮に行つたといふのであります。初め二日間の漸減食中玄米がとても不味くて、のどを通らない位であつた。愈よ斷食に入つてからは思つたよりも樂に十日を過し、其間精神講話等があり、クリマグと水だけは充分に飲み、又西式の話などもあつたといふ。身體は痩せ、歩行などは困難を覺えたが頭は冴へて気分はとても爽快であつた。いよいよ十日間の斷食を終つてからは玄米がとても美味しくなつた。身體はどんどん恢復して元のや

うになり、皮膚は全く綺麗になつて吹き出物などは全く無くなつた。今後も毎年一回位行つて此の爽快な気分を味ひたい、このことでありました。

某中將は腰から下の神経痛で、三年間臥床の儘苦しんで居りました。此の病氣の苦しきはやつて見た人でなければ分らないといつて苦しんで居りました。其の三年間、内科の博士、町の醫師、洋行歸りの注射の大家等々醫者六人、及ラヂウム、河豚の黒焼、マツサ―ヂ、灸等を試みたるも皆効果はあつても二、三日にして逆戻り、最後に私に相談がありました。

仍て原因は腸にあることを説明し、毎週一回一日間の斷食を主とし、溫冷法などを併用することを御勧めしました。約二ヶ月半にて全治、三年ぶりにクラス會に出席するを得たとて喜ばれました。爾後一年半、頗る健康ださうであります。最近の同中將よりの通信に依れば溫冷浴法の効果偉大なること實に驚嘆すべく、實行約半年にしてつくづく其の有難味が分つたこの事であります。

之は實に簡單なる一分一分の溫冷交互浴で腸を働かせ、淋巴管、靜脈管の收縮擴大によつて血液、淋巴、體液の循環を旺盛ならしめ溫度の變化に對する皮膚の即應性を完備する方法であります。

一四、足を健康にせよ

人は過食の爲め健康を害して倒れる者が多いので、健康増進の爲、又健康を取戻す爲、體内大掃除、若返りの方法として絶食乃至減食を要するに就て、前々項及前項に書いて見ましたが、最近或る會合で諸名士の實驗談と共に、我が盟邦伊太利の農夫及漁夫が、朝食晝食を攝らず、一日一食で激しい勞働に従事し、立派に能率を擧げてゐるといふ話を聞くに及び、約七年に亘る自分の實驗に照らし合せ、無用にして寧ろ有害とさへいはれる朝食は、此の際廢すべきであるといふ信念を益々深めた次第で、此の事を一寸附加へて置きます。

我が一億の同胞の半数でも三分の一でも朝食を止めたならば、之に依つて生ずる利益は、實に莫大であります。物資の節約、時間の經濟となり、心身爽快となつて作業能率は従つて向上し、健康は増進する、之に依つて浮ぶ費用を國防充實に振向けることが出来、實に一舉にして數得を兼ねるものであります。居睡りなどする人には殊に是非實行をお勧めしたいと思います。

高血壓に悩む人は足の關節のかたい人であります。肩の凝る人も亦然りで、恚ういふ人は足の十秒運動をおやりになれば三日位で大抵治つてしまひます。更に七日目か十日目に一日間の絶食を行へば一層完全に治ります。但したゞ一と口に血壓が高いといつても、最高血壓と最低血壓と脈壓とがざつと三・二・一の比を成してゐれば差支ないので、此の比が狂へば假令最高血壓が如何に低くとも危険率は多いのであります。最高血壓とは心臓收縮時の血壓、最低は擴張時のもの、最高から最低を減じたものは脈壓となります。血壓の理論を本當に知らぬ醫師は、たゞ最高だけを計つてすましてゐる。計つて貰つた方の人

も亦それで満足して別に怪まない。従つて血壓が高い人でも長生する人もあれば、低いといはれて安心してゐる人が、ころりと參ることもあります。血壓の専門大家と云はれる博士が患者を診ながら腦溢血を起して斃れた最近の例もあります。近頃解つた醫師は必ず最高と最低との兩方を計る筈であり、若し一つだけしか計らない人ありとすれば、それは先づ藪と見てよからうと思ひます。米國の醫學者フォート、佛國の心臟學者ロープリーの實驗に依る統計、我が國では西勝造氏の微積分に依る計算は皆實用的に一致（奇零以下の少差あるも）してをります。

所謂現代醫學では高血壓などは殆ど治らぬものの部類に入つてをりまして、英國の醫師オーバーマー博士の書いた本には、血壓が高いなどと本人に知らせるときは、之を氣にして益々高くする者が多いので、腸でも整へる方法を講じて高血壓たることを本人には知らしめない方が寧ろ賢明である、とあります。併し私共は主として足の動かし方で之を實に簡単に治して居ります。血壓の高い方は御自分で勝手に高くしてゐらつしやると言ひ得る

のであります。

一體たまに一度やそこら、血圧を計つて貰つて而かも多くは最高血圧だけを計つて高いからといつて、何時迄もそれにこだわつて氣にやむことは愚かなことであります。若し計るとすれば一體何時計つたのか、朝起きてから何時間経つてから、前日どんなものを食べたか、宴會はなかつたか、便通は、家庭の生活は、運動は、といふやうに調べなければ無意義であります。夜間に上る人などはめつたな處へ泊れないことになりませう。そんな面倒な心配をするよりも、簡単にお下げになつたらよいと思ひます。血圧を下げるには、前にも書きましたが、仰臥して兩脚を約三十度に開き、片脚づゝ約三十度平牀より上げ、其の位置で足先を出来るだけ顔の方に曲げ（足の力で）ること十秒間、それからすつかり力を抜いて脚を下へ落す（かゝとの當る所へ座布団でも置くこと）。之を片足づゝ交互に各十四、五回宛を朝晩なさることです。肩の凝るやうなこともなくなります。

ロープリー風呂法を朝夕實行されて、風邪を引かない身體、冬季毛織のシャツなど不用

な身體をお作りになることを切に望みます。

一五、熱には熱の例

症状は病にあらずして病を癒さんとする自然の療法であり、又必要なことを指示する警報でありますから、之に従ひ之を助けなければならぬことは前々から再々述べた通りであります。故に熱が出たら喜び、下痢したら喜ぶ、即ち病を樂しむ心掛をもつことは病を癒す秘訣であります。病氣を苦にせぬ心境となるだけでも大きな收穫であると思ふのであります。

熱が出たら熱を助け、吐氣を催したら吐かしてしまふ。テタニーの如く顛へるものは之を止めやうとするも無効であつて、ふり足りないのだからもつと振つてやる、といふ心掛ならば治るのであります。腰など痛む人はどうせ拂はねばならぬ税金ならば、小出しをやめて一時に拂つてしまふ心算で、思ひ切つてもつと痛くしてやると治るのであります。

生理、解剖、病原、酸とアルカリ、ビタミン、栄養等々、色々理論は多岐多端であるが、其の結論としての病氣の癒し方は簡單であつて、今迄に述べた方法で大抵は片が附くのであります。これから實例を少し述べて見ませう。

チブスは専門の醫者でも診断に迷ふことが多く、漸くそれと判つた時分には既に手遅れとなり取返しのつかぬ例が却々多いのであります。人の體貌の大體の型は四種類ある。即ち腦型、呼吸器型、消化器型及び筋肉型であつて、腦型の人は頭腦が發達し、呼吸器型の人は咽喉や胸部が發達してゐる。消化器型は顎骨の發達が特徴で、筋肉型の人は筋肉隆々として一見スポーツマンタイプである。之等が各種の組合せとなつて人の顔かたちが出来て居り、之が體質を表徴してゐるので、甲は腦型七分筋肉型三分、乙は呼吸器型五分、消化器型三分筋肉型二分といふ風に。之は病氣の診断に、判定に缺くべからざる要素であつて、體貌を無視し、或は知らぬ診断なるものは誠に以て頼りないのであります。同じくチブス菌に侵されたとしても、腦型の人は高熱と共に激しい頭痛に悩まされ、呼吸器型の勝

つた人は主として咽喉をやられ、消化器型の人は腸を侵され、筋肉型の人に至つては、血液を調べても菌が出て來ない。脊髄液を調べなければ菌は現はれないのであります。

熱の伴ふ病は脚湯で治はるといふことを、常に聞いてゐた知人の奥さん、或る夜晩く拙宅を訪づれ脚湯を三日も続けたのだが、四十度の熱が少しも下らないで頭痛がとても激しいと訴へたのであります。私は言下に、それは脚湯がもつともつと必要な證據であるから一と晩に三、四回づつ續けてやる必要があると申上げ、乞はるるままに病人を一見しますと、たしかに腦型の人である。ははあチブスだと思ひ、そのことを言ひますと、うちには二十數年來かかりつけの醫學博士で、而かもチブスの名人M氏が來てをり、例もの通り風邪から肋膜炎にでもなるのだらうとのことで、チブスのチの字も未だ口に出さないから、まさかチブスではなからうとのことであります。そこで私は病名は何でもよいから、兎に角病氣を早く治して上げたらいではないでせうか。それにはクリマグ（西勝造氏特許六六製藥研究所製）を思ひ切つて澤山飲ませ、脚湯を毎日四、五回やるやうにお勧めしまし

た。此の人は夜一時頃までかかつて確實に之を實行しました所、五日目から平熱になりました。すると驚いたのはM博士で、多少チブスの疑をもつてゐたものと見え、すぐに血液検査を行ひ、其の結果電話でチブスに對する諸注意を言つて來ました。其の後も上らす順調に經過して、全治した所が、M醫師の申しますには、明治初年の醫學幼稚時代と醫學の發達したる今日と比べてチブスの經過は一日も短縮してはゐない。然るに此の患者はざつと一週間で済んだ。思ふにチブスに對する特異體質なのであらうとのことでありました。家人は、實は別に西式のやり方や、脚湯などを行つたことを白狀しようか、しまいかど頗る迷つたとの報告でありました。此の一家は娘さんの中耳炎も之で治し、自動車事故で顔に怪我した時にも、醫師の豫言に反して跡もつかずに治つたりした體験から、今では婦人病、胃腸病等多年に亘る宿病を全部解消して、揃つて極めて健康に恵まれてをります。

一六、非常時の保健治病

戰時敵の空襲を受ける虞ある場合にあつては、各家庭各個に食糧、飲料水等を準備して置く必要がある。之は空襲を受けてからでは既に手後れであつて、事前に用意を完成して置かなければならない。連日連夜獨軍の猛爆を受けつつどうやら少しでも持ちこたへてゐる倫敦市民は各家庭に防空壕を作り、食糧品は出来るだけ各戸で貯へることを奨励されてゐるといふ。

非常時に於ける治病保健も亦、盲目的に醫藥に頼ることなく獨立獨歩の道を講じなければならぬ。況して徒らに醫者や藥に頼ることが往々にして正道に反するものであるとき殊にさうである。戰時に限らず、平時と雖も各家庭が悉く醫者たるべきは、醫無きを期する醫の正道である。

此の頃は或種の藥品の輸入の道が絶えて代用品などが出來てゐるが、實は無くとも差支ないものが多いのである。醫藥は人間に備はる自然の療能を助くべきものであるに拘らず、却て之を妨ぐるに誤用されてゐる場合が實に多い。熱が出たとて騒ぎ、食慾が無いとて騒

ぐ其の心が人を殺すのである。熟は必要で出るのであつて、之を助ぐべきで妨ぐべきものではない。食慾無きは自然の命する絶食療法であつて忠實に之に従ふべきである。之に反するとき病は悪化する。由來自然を征服せんとするは唯物主義の西洋思想であつて、自然に順應して其の恩恵を樂しむのが東洋思想であり、醫法に於ても截然と之が反映してゐる。病を樂しむ心境こそ病を治す道である。

人間の細胞の数は四百兆あるといふ。其のただ一つすらも人間の力では作り出すことが出来ない。自然に對して斯くの如き微力なる人間が「自然征服」などといふ考へを懐くさへ恐ろしい錯覺である。此の病は不治なりなどと斷定する資格は無いのである。さりながら人間の細胞は七年で全く一新することは生物學上判明してゐる。故に七年毎に體質に變化が起り、昔から信ぜられる厄年などはかういふ所から來てゐるものと思はれる。兎に角七年で細胞が悉く一新するといふことは、如何なる病も其の道を以てすれば治し得るといふことになるのである。吾人の今日の身體は過去七年の何倍かをかけて作り上げた結果で

あり、吾人の今日の日常生活は今後七年なり十年なりの身體を作りつつある道程である。全く合理的な生活をして、體質一變に七ヶ年を要するとすれば、今日一日位はよからうといふが如きは、夫れだけ先きへ延ばす結果となる。一日一個づつ畑へ投げ込む石も五年十年と続ければ畑は用を爲さなくなることを思へば、些事も實に忽せにできない。

然し吾人は生活戦線で活動する關係又は夫々の還境上、理想は兎も角一から十まで合理的の生活を營むことは不可能の場合が多い。又體質上改造を欲する程度も亦人によつて區々であらう、故に少くとも損じた箇所、過勞した箇所は早や目に修復して置くことが必要である。借金も其の時其の時に片附けて置けば溜らない。疲勞も其の日の内に治して置けば、病といふものにならないで済むのである。豫防は治療に勝り、病を治すより病に罹らぬ方法を講ずるが賢明である。

萬病の基といはるる風邪を引かぬことを第一に心がくべきであると同時に、風邪を引いても肺炎などにかからぬ豫防をして置くことが肝要と思ふ。十一月頃から十二月の初旬ま

での間に脊髄に沿ふて、頸からお尻にかけて、天氣の好い暖かい日に辛子泥濕布を行つて置くことをお勧めする。來年の五月頃まで大丈夫豫防効果があることは西式、皇洋醫學の教ふる所、又保證する所である。又朝夕ロープリー式裸體風浴法を實行せらるる時は旬日にして寒氣も苦にならぬ身體となることが出来る。その具體的方法是數回に繰返して書いた通である。

一七、吾々には心臟が二つある

「吾々には心臟が二つある」と聞かば諸君は、ははあ成る程、一つは例の強いやつだなど思はれるかも知れない。しかし茲では飽く迄も眞面目に、生理、解剖學的に言つてゐるのであつて、右は佛國の有名な心臟學者ロープリー及びツァンク兩博士の發表した論文の標題であつて、(Dr. Laubry et Dr. Zank: "Nous avons deux coeurs" Je sais tout, D ec, 1930)

兩博士のいふ二つの心臟の一つは言ふ迄もなく本來の心臟で、他の一つは靜脈を指してゐるのであります。心臟は内臓の内でも人間の原動力として、又直接生命を支配するものとして最も重視せられ、古來研究對象の中核となつて來たのでありますが、未だ全く其の神秘の帳は開かれてをらず、幾多不可解の點が残つてゐるのであります。

心臟は屢ば吸上及び押上唧筒に例へられて、百人中九十九人までさう信じられてゐるが、死と同時に動脈が空になつて(動脈を Artery 即ち「空」と呼ぶは之が爲である)全血液が靜脈に收容されてしまふこと其の他の不合理の點がある。グレー教授(巴里醫科大學教授、學士院會員)なども循環歸路に働く別個の力を初めて發見したのであります。

ロープリー及びツァンク兩博士は實驗を基礎として、解剖生理學的及び水力學的に論究して(此の點に於ては我が國に西勝造氏といふ更に勝れた權威者がある)、「心臟の推進と收縮とが往路循環を掌るに反し、靜脈即ち周邊心臟は還路循環を掌るものである」といふ結論に到着し「此の周邊原動力は中樞原動力と同じく全く缺くべからざるもの」としてゐる。

而して此の論文を一般に紹介し、批判したエム・ベルト技師は次の如くいつてゐます。

70

「事實第二次心臓を還路循環を掌れるものとすれば、心臓病理學上の諸問題に對し幾多の修正を施す必要があらう。新しく發見された原動力の機能は中樞心臓の鼓動よりも寧ろ重要であることを斷言し得るのである。何となれば其の原動力が働かなくなれば、往路循環も無効となる外ないからである。然りとすれば心臓を目して血液循環の絶對的支配者とせる從來の概念は茲に全く粉碎せられたものといふべきであり、靜脈系統の役目は忽ち首位に上つたといふべきである。

その結果として吾々は多幸なる將來を期待し得るものである。即ち從來は循環系統に何等かの故障があれば、吾々は常に中樞心臓を診斷し、之を治療せんと試みてゐたものである。然るに吾々は、今や周邊心臓をも考慮に入れ、之を診斷してみなければならなくなつた。従つて疾患の治され得る機會は文字通り倍加したといふべきであらう」と。

第二の心臓、言ひ換へれば周邊心臓、即ち靜脈は大部分皮膚の表面近く行き渡つてゐる。

故に前記の如く中樞心臓より大切だといはれた靜脈を重視するといふことは、即ち皮膚を重視するといふことになる。即ち健康治病を論ずるには皮膚を忘れてはならない事が解るのであります。人の顔色を見て大體の健康を判斷し得るは之によるのであり、中村不折翁は畫家として靜脈の解剖學を知らぬ者は人物畫を描く資格なしとして、主として靜脈を研究せる解剖學書を著された。

ロープリー博士は前記の理論に基き四十分間で風邪を治す法（ロープリー式裸療法）といふのを案出し、我が西式健康法では更に之を日本の氣候に適應せしめて、二十七分半で出来るやうに改正し、其の方法は再三述べた通りであります。此の方法は當初の目的たりし風邪を治し得ることは其の効果の一端に過ぎず、生命と健康を支配する根源に觸れてをり、血液の循環を整理にし、皮膚の呼吸作用を盛んならしめる當然の結果として、殆んど萬病を治し、又健康を向上せしむるに偉効を奏することが、無数の實驗によつて實證されてゐるのであります。

71

結核や癌の如きものに依つて治し、體質はいやが上にも良變し、失明を宣告された眼すら治つた實例があり、若し夫れ冬季冬物の下着が不要となる如きは實に易々たるものであつて、若し多數の人が之れを實行するならば、大多數の疾病は其の影を潜め、健康者には眞の健康増進となつて國民體位向上に資し、併せて物質の節約、資源の愛護は期せずして達し得られるのであります。

一八、扁桃腺は門衛

是迄に皮膚が保健上如何に大切であるかといふこと、足が如何に物を言ふかといふことを再々書き過ぎる程書いたのでありますが、此の頃の新聞を見ると、昨今風邪が非常に流行してゐる。いつかの西班牙風邪程悪性ではないが、治つたあとで黄膽になるなどのことでもあります。本欄で皮膚と肝臓が密接な關係にあり、皮膚即ち肝臓といつてもよい事を御會得の方々から見れば、誠に當然の事で、怪しむに足りないと思感せらるることと思ひます。

殊に下手に薬などを用ひた場合さうであります。例もいふ通り風邪を怖れる必要はない。簡単に之を治ほすことを知つてゐれば、寧ろ早く罹つて此年流行の型の風邪に免疫になつて置く方が得策であります。症状は即ち療法である。症状は助くべきもので妨ぐべきものでない、といふ考へ方に徹してゐれば、病を樂しむといふ境地に達し得るのであります。

風邪を引く前には右足に變化を生ずる。小兒など必ず右足を屈めて寝る此の時右足を引つばつてやれば癒るのであります。

風邪を引かぬやうになるには、なるべく薄着をして、皮膚を健康にし、皮膚の本來の主任務たる呼吸を完全ならしめ、併せて「二つの心臓」の項で述べたやうに、靜脈を完全に働かせて心臓の過重負擔を去り、血液の循環を完全に整へて置くことが必要であります。さればとて、厚着の習慣の人に急に衣物を減らせと言つても、それは無理な話で、先づ練習に依つて薄着のできる身體を作ることが必要であります。再々紹介したロープリー風俗法の朝夕の實行こそ、唯一にして最良の法と信するのであります。急に嚴冬の候より始めた人で

も數日實行して其の爽快さを味ひ、爾後ひとりでに止められなくなるのが通例であります。

74

風邪引きと扁桃腺はつきものであるとして、扁桃腺は切ればよいか、切らぬがよいか、醫者に訊けば切るがよいといふ人もあり、切らぬがよいといふ人もあつて、取捨に迷ふであります。然るに實は、例へて言へば扁桃腺は、ばいきんといふ害敵を入口で食ひ止める番人の役目をしてゐるもので、番人を敵にしてしまへば泥棒が來たことが分らず、泥棒は自由にも奥まで入り込むことになり、風邪を引かなくなつたなどと安心してゐる間に、今度は腸結核などといふ奥深い所で、怖ろしい病氣が出る危険が伴ふのであります。故に倦く迄、症状即ち療法といふ考へで、扁桃腺が腫れたら番兵が敵襲を防ぎ戦つてゐるのであると感謝すべきであります。ただ極度に腫れて食物も通らぬやうになつても切つてはいかぬといふのではない。此の場合は少しく切つて道をつけてやる。即ち亂戦混戦の場合、(之までにするのが抑々もの通り)味方の爲に通路を開いてやるべきで、之は常識であります。

昔から子供の頭を後ろから抱へて少し吊るし上げ、江戸を見せてやらうとか、大阪を見

せてやらうとかいふことがあります(耳の後ろの頸椎の兩側に拇指と其の根元の腹を當て他の四本の指でこめかみの邊を抑へつつ頭を抱へて上げる)。之を一分乃至二分間もやれば扁桃腺の病氣にかからない、又治るのであります。昔の人は誠によいことを自然の間に行ふやうに教へて呉れたものです。誠に理論に副つて扁桃腺の立派な豫防法兼療法であります。脚湯法と共に、温故知新をモットーの一つとする月明會員の採用すべきものの一つと思ふのであります。

一九、一泊療養所の提案

本年一月二十九日の讀賣新聞の四面に「夜間だけの療養所」といふ見出しで、獨逸のシユツトガルト市に世界に類を見ない夜間だけの療養所があり、それは不眠症患者の療養所で、こここの患者たちは夜だけをこの療養所で過し、日中は勤めに出て日が暮れるとこの療養所に歸り、専ら自分の病氣治療に専念する。こここの所長さんはプロイニンゲル博士で

75

患者に安眠を與へることを一生の念願として、研究治療に餘念のない篤學の精神病學者であつて、此の先生の調査推定によると、文明國に於ける都會人の五分の一はこの病氣にかかつてゐる、この……療養所に入ると大抵の不眠症は二週間から八週間で快方に向ふさうである。等と書いてありました。

右には世界に類を見ないと思いますが、サー・アーサー・ニューホルム及びキングスベリの共同で書いた「赤露の醫學」(Red Medicine (H. H. Newman; London, 1934)) 其の他に依ればソ聯には既に夜間療養所(ナイトサナトリウム)が國の規定に依つて存在してゐるのであります。此の本はソ聯の醫療衛生制度視察報告であつて、次のやうなことが書いてあります。

ソ國に於ける醫療制度は、少くとも理論的には、他の何れの國のものよりも優れてゐる。醫療制度の改革は其の必要を痛切に感じてゐても、之を斷行することは容易な業ではない。然るにソ國は理想的制度を計畫して、之を實現し得る革命といふ絶好の機會に恵ま

れたのである。其の制度は、豫防醫療及び公衆衛生、各個の醫病及び固定並に移動病院、藥劑法、醫療教育轉地等より成るが、其の内に、治療よりも豫防、病は軽い内に癒すといふ立前から夜間療養所(ナイト・サナトリウム)がある。此の夜間療養所は、まだ仕事を休む程に至らず、普通の日常生活を續け得る状態にある早期の患者を取扱ひ、患者は晝間の仕事が終わつたらそこに行つて、衣服を着換へ、入浴し、適當な飲物を與へられ、戶外又は窓を開けた部屋で睡眠するとか、其の他一切の必要な注意を以て取扱はれる。而して朝になれば各自の會社なり工場なりに出勤するのである。無論不眠症に限られた譯ではなく各種の病氣が含まれてゐるのであります。私は數年前これを讀んだ時實に面白いものだと感じました。赤いソ聯にも亦他山の石として取るべきものがあることを知りました。實際の運用に於てはどうか知りませんが、制度としては誠に合理的なものである。ただ其所で行はるる疾病の早期治療なり、豫防なりの手段に就ては物足らぬものがある。獨逸の夜間療養所にしても、唯不眠症のみに限られ、而かも之れすら二週間も八週間もかかるのでは

折角の理想的設備も實際に於て其の全能を發揮してはゐないと思はれるのであります。若し之に温冷浴、脚湯、ローブリー式風呂法、七掛温冷法等の簡單なる設備と其の知識を加へるならば、此の理想的施設は初めて生きるものであります。どなたか之に類する「一泊療養所」又は「短期夜間療養所」とでも稱すべきものをお作りになる有志はありませんか。

若しかういふものが出来れば、やれ此頃血壓が高いとか、風邪引き加減だとか、軽い神経痛だとか、足が重い、頭が重い等々といふ風に名の付く病氣になる前驅の異常を手輕に治すことが出来ることになります。日々勤務に出る人は、「今夜は一泊療養所に泊つて来るぞ」と一寸家族にことはつて翌朝は爽快なる心身を以てそこから出勤するのであります。斯くすれば役所、會社、工場などの缺勤が無くなつて能率は上り、ご本人は常に健康を維持するを得、家族の心配や手数を減じ、國家的に及ぼす効果も向上する等、實に一石三鳥四鳥に止らざる名案と思ふのであります。

諸君如何ですか。(完)

脚湯の方法

方法、バケツ等に湯を用意し、原則として仰臥して膝を立て、兩脚のふくらはぎの處まで湯の中に二十分間浸し、膝から上は毛布又は掛布團で温かく覆ひ、絶えず少しづつ差湯して(熱湯を直接足にかけてやけどさせぬやう注意)、湯の温度を攝氏四十度から五分毎に一度づゝ上げて四十三度で止める。右のやうにして二十分間湯に入れた脚を湯から出して拭ひ、直ぐに別のバケツに用意してある十四、五度の冷水中に浸けること約二分(水温之より低ければ幾分時間を減らし、高ければ少しく延ばす、十八度の水ならば約三分半)で終る。つまり湯二十分に引續いて水二、三分で終り、水から揚げた足の水氣をよく拭き取つて安臥する。銀座西三ノ一、大日本西會代理部で、特に此の爲に作った足湯器を販賣してゐる。之はアルコールランプ、又は電氣で湯の温度を調節するやうに出来てゐる。然し大きなバケツにて結構、筆者の同僚などは冬季冷やかな肌ざわりがないといふので醬

油の一斗樽の空いたものを利用してゐる向きもある。

輕症ならば仰臥せず、腰かけて足をバケツに入れてもよく、又風呂桶に腰かけてやる人もあり、之は差湯の必要がなくて便利であります。右に書いた温度は嚴格に標準を示したもので、大抵の場合は別に寒暖計を用ひずとも、入浴の湯の温度より少し高目といふ目分量で行つても効果に大した變りは無いやうであります。差湯で少しづつ温度を上げて行くことは必ず必要です。又成るべく空腹時に行ひ、食後は少なくとも三十分を経てから行ふこと。

脚湯を行ふ時刻は原則として午後が効果が多い。重患の人は午後三時、六時、九時といふ風に三回位行ふこと。一日一回行ふ場合は就寝前がよい。脚湯をやつて胸苦しくなる人は一旦中止し兩足の足首までを一分一分の温冷交互浴二三回繰返して更にやり直すこと。

○

入浴に引續いて又は入浴と混合して脚湯を行ふことは、普通の入浴になつて、脚湯とし

ての効果を發揮し得なくなります。入湯なさる時は入浴後一時間を経過してから、二十分の脚湯を更に行ひ、終つたらば爾後なるべく足を使はず、其のまま安靜にお休みになることをおすすめます。發汗思はしからざるか又は何かの理由で脚湯二十分より長くなつた場合は、歩行等足をお使ひになることは絶対に差控へることで。入浴時引續いて(湯から上る前)一分冷浴、一分又湯に入り、次に一分冷といふ風に三回位繰返し、冷一分を最後として上ることは淋巴液の循環淨化等別の偉效を發揮します。

目次

一病は敵か……………三
二症状は療法……………六
三全體と部分……………九
四腸と脳……………二
五皮膚の效用……………一六
六醫藥を過信する勿れ……………一九
七條件反射……………二三
八暗示の應用……………二六
九神經麻痺の順序……………三〇

一〇眼と心身……………三七
一一疲勞は其の都度直し置くこと……………四〇
一二斷食は體內の大掃除……………四四
一三尿酸、一酸化炭素の處分……………五一
一四足を健康にせよ……………五七
一五熱には熱の例……………六一
一六非常時の保健治病……………六四
一七吾々には心臟が二つある……………六八
一八扁桃腺は門衛……………七二
一九一泊療養所の提案……………七五
附 脚湯の方法……………七九

提 唱

月の光も粗末にはしますまい。
わが國のありがたい古さを新しく生かさせよう。
海山の間に見捨てられたものを見出して利用しませう。
簡素で住みよく、着ごこちよく、また質素でおいしい食事をしませう。
歌も、うたひ、俳句も、詠み、繪も、書も、楽しんで生活をよくしませう。

日本に還れ

月 明 會

表紙に就て

本文庫の表紙は信州産の「和紙」の一種で「桑」の樹皮(養蠶の副産物)を原料とし、「とろろあふひ」(錦葵科)の草根の粘質を利用して手漉されたものであります。しかも、すべて秋冬、月明の山村の副業的手工藝生産品で、まさに「月明・山家紙」と稱呼するものであります。

此文庫にこれを使用するのは、また本會の「提唱」を行爲する所であります。

昭和十七年一月廿日印刷
昭和十七年一月廿五日發行

月明健康談
定價五十錢

月文明庫



著者

小澤覺輔

發行者

東京市赤坂區櫻坂町四番地
山崎斌

印刷者

東京市芝區濱松町一丁目十五番地
星野忠作

タス印刷株式會社

發行所

東京市赤坂區
櫻坂町四番地

月明會出版部

配給元

東京市新田區
淡路町二ノ九

日本出版配給會社

電話赤坂(48)三一四〇番
振替口座東京一六〇九七七番
會員番號一〇九〇二九番

終

生活文化の本