

抑も人生の尤も至大至重なる實は健康なり然らば則ち健康を保護するも又至大至重の一事といふはざるを得き凡る一國の貧弱盛衰は各人の健康を基とせ是を醫家たる者勉めて健康と保護する法方を論ずるのみならず政府も亦衛生を以て治要とする所以なり衛生に關するの事件に於て各人獨力にて成し得べきものあり(飲食を撰み住家の掃除等)或ひは政府の保護を得て初めてなす得べきものあり(染病を所置を沼澤を埋むるの類)所謂健康學養生法ある者は汎く理學化學生理病理の學に亘れり故に其の事や廣く難く固より片言雙語の盡す所に

非と然れども養生に關係する書類も既に多く梓行あれば讀書に従事するの人は固より心得も有るべければ茲に記する所は専ら文學と練筆と女子をも自家健康を保する所の如何を知らぬことを主とすれば普通梓行の書に記する所のことをも重複と厭はせ採録を只管養生の概則と廣く衆に告諭せんことを謀れり

次に記する處の本文は養生の概則より若くは夫れ地形風習等に依て可否するものは一字を下げ之を記し蓋し概則は自ら限定あるも實地に就て告諭する者の如きと固より限定なきば概則を記し了るの後は序次に掲らす之を記

すべき

養生の概則左に七件とす

- 吸収する處の空氣は必ず清潔あるべき事
 - 滋養物を適度に食す可き事
 - 身體を清淨にする事
 - 筋力並に精神を使用する事
 - 酷熱嚴寒を避くる事
 - 快樂は欠く可からざる事
 - 劇勞を戒むる事
- 以上七件に就て逐次に論載す可し但し千言萬語するも養

生の法たる右七件の外に出されば此七件は養生提要与必
得可也

明治十年四月

山梨縣病院

空氣の部

我が地球を圍む處の空氣は酸素の窒素二氣を以て主なる成分とす此の二氣の抱合せる比例は酸素五分の一窒素五分の四と外に炭酸(人々害ある氣)水蒸氣等もあれども眞の成分非も其量も至て少(炭酸の如きは稍大量なれば人を害す)右の如き割合にてまじりたる空氣を呼吸するは人間の生活に於て食物よりも大切なるものなり然ども水に

惡臭汚濁あるが如く空氣にも種々の惡き氣類を混入人を害せると間々こそあり故に家の内は時々戸障子を開き大空の空氣を戸内に通せしむ可也斯くすまばたとひ戸内に惡氣あるとも何處へか消てなくなるは恰も大川大海はいくらも濁り腐敗物も混入るとあるも其が爲め濁らぬまて常に清きがおと去一室に鎖込込めたる空氣は恰も溜水の交らざるが如くあれば必ず惡まくなりて人に害あるなり其の証據は開鎖したる所に去て(學校又は寄席劇場茶席等)人多く集り居れば或は頭痛眩暈等を起すを常とす(是れ空氣の交代せしめて炭酸氣の多くあるを依るあり)扱て空

氣之固と純粹あれども惡き氣類之に混入るときは流行病又は傳染病の原因とあるは多くは沼澤等ある卑濕の地溜水或ひは牛馬等家畜の屍を所置するの法を得ざるより惡氣を生ず或ひは人家稠密の地は人の呼吸と火を焚との多量にて多量の炭酸を生ず空氣を惡まくするあり故に家立は高き地と掘み且つ砂地を佳とせ高き地は空氣の通暢もよく且つ惡氣は常に低き處にありて余り高くは昇らぬ者あり又た砂地は惡水等を吸収する者あれば自ら惡氣を生せず然ども養生の法に適へばとて俄に家を建てかへ居を轉るとも亦難きものなきは只々前文の如く家中に

能く空氣を通せまひる様に注意をば可かりとそ殊に家
内に病人ある時と空氣の通暢大切あり時ありては頭痛眩
暈等の病醫藥を要せそして只々空氣の通暢のみにて治す
るとあり故に醫に謀りて適宜に所置をべし厠も亦空氣中
に惡氣を生じ出すの一境處なり故に厠は所力及遠避日影
に設るを宜とそ痲病等の如き傳染易き病人の便は別器
に取置き時々深く土中に埋むべし但ま此れを埋むには他
人に害あき地を撰むとを要と

○縣下に於て目擊する病人あきを戸障子を鎖之加之屏
風等にて立てきり冬あきば内に火鉢或ひは脚爐等を置

くは病人を大切にするに似たれとも甚ぶ養生の法に適
はま如此風習は遂に改むべと尤も病室の温度は其病人
に依て適宜の所置あるものあれば之と醫に謀るべし
所によきを納戸と稱へて一室暗き所あり總て雜具を入
る處にまて日夜とも臥轉の儘なり病人も此處にて養生
そるの風習あり太ぶまきは便器を病人の傍に置くをみ
る吾曹其家に往診するに毎に其風習の惡きを懇諭を速
に便器を遠避け廣潤の間に移すまひ惟ふに病初より廣
潤の間に臥せまひきを斯く重症に進まざる者と歎す可
きの患者と屢々目擊することあり特に流行病熱病等あ

き心傳染の恐れあり依て輕病と雖も廣濶の間に臥す可
 一又健康の人と雖も常に納戸に臥するとい宜まららず
 西洋にて臥床を用ゆるは上下左右に空氣の通暢を宜し
 くするが故なり然し此の風習も俄りに改め難ければ日
 々納戸を掃除(但し掃除は納戸のみならず總て家中の
 塵埃を除く可き農事或は養蠶等の多忙のときは寸陰を
 惜むより掃除の行き届かざるは當然のとされども其時
 間は儘かゝめて病難を免るは大なる幸あらせや思ふ可
 し)或ひは窓を開き日光を通(日光は人間生活に欠可か
 らず暗き處にて草木の成長せざるが如し)空氣の通暢を

宜しくすせば納戸に臥すも大なる害なき
 因曰盆栽を臥邊に置くは害あり惣て花卉は夜間に多く
 炭酸氣を吐く者あればなり
 又曰昨九年秋我師範學校の生徒一種の流行病に罹る者
 多し其原由を詳かにせずと雖も恐くは空氣中所を局め
 一種の病毒を醸(蒸)を禁し之と撲滅せんが爲めか舍内蒸
 蒸法を處(か)え舍内の空氣と清淨にせるの後には其病者の
 數と減せり此一事も空氣の清濁にて病の有無を知るに
 足るを以て此に附記す

賣 弘 所

明治十年六月

山梨縣第一區甲府常盤町四番地

又新社々主

傍訓並出版人

内藤傳右衛門

甲府八日町

五明堂

同 柳町

井筒屋豐兵衛

山梨郡中牧村

芳賀用右衛門

同郡勝沼驛

萩原榮造

同郡日川村

志村權左衛門

同郡稻門村

内藤金兵衛

八代郡駒飼驛

風間五左衛門

同郡鴨狩津向村

内藤吉致

五摩郡韭崎驛

清水彦左衛門

同郡明穗村

常盤竹代

同郡睦合村

伊奈平樹

同郡万澤驛

吉田富榮

同郡切石驛

佐野徳平

同郡 嶽澤 早川 省三
都留郡 上野原 富田 秀實
同郡 谷村 石村 彌兵衛

正 價
金 拾 九 錢

