

時は頭腦をして無一物たらしめ、且其勢で胸背を打たしむる時は恰も按摩をして、療治せしめる様で、而も其緩急の度合は如何なる上手の按摩も及ぶものでない、特に出雲の眞名井瀧、日光瀧、見堂瀧、越中大西瀧に打たれた時の妙味は今に忘れる事が能きぬ。

余が實行方 灌水の効験が顯著であることは専門大家の既に詳説せる次第であるから敢へて蛇法と時刻 足を附する必要はない。其方法の最も順當なのは梅雨の頃から始むるのである。

梅雨中の水は寒冷が甚だしくなく、且身体の弛緩し易き時であるから之を行ふことは容易である。此頃から行ひ初めて漸々暑中に至れば何時となく冷水の肌を觸るゝを好む様になり秋に至る頃には既に其習慣を得て嚴冬に至つても寒威に堪へ易い。若し春秋の季から初めんと欲するならば、先づ手拭を微温湯に浸したので身體を拭ひ、其習慣を得たならば漸次冷水に移る様にするがよい。且初めは手拭の水氣を少くして次第に水氣を多くし、遂には流るゝ如く手拭を浸して用ゆるがよい、斯の如くして習慣を養ひ、冷水の皮膚から滴る迄も能く之に堪ゆるに至つて後灌漑を始むるのだ。其時刻は地遇によつて相違するけれども曉天を以て最上とする。灌漑し終つて曉天の星を眺め或は颯々たる松籟を聴き、一聲高く詩を吟じたり或は謠を歌ふ、其時の興味は實に別天地に在る心地とする。且人情として裸體は家族にも恥づるものであるから自然未明の暗黒裏に之を行ふことを好み、早起の習慣を得るものである。殊に憂慮又は精神過勞の爲め氣力の衰弱した時に之を行へば、忽ち心機一變して活潑となるのである。

り、更らに進んで業務に當ることが出来る。

萬人共通 我國民の今後の責任は益重大とならうとする時に、活動の根本機關とも言ふべき攝養法 身體の攝養には最も注意を要するのである。如何なる事業を遣るにも體力が之

に伴ふて強健でなかつたならば、到底意の如く活動する事は能きぬ、又所期の十分一だも達する事出来ざるは世上に幾多の實例を見る所である、實に身體攝養の事は一日と雖も忽には出来ない。

世に傳はる攝養法は種々あるけれども、余の實驗によれば最も簡易で最も功験のあるものは冷水浴の他はあるまい。此法であれば如何なる繁劇の身でも、如何なる貧窮の家でも容易に實行することが出来る。故に余は此攝養法が廣く行はれて戦後てう大任を負へる我國民の體力を一層強固ならしめ、各自の職責を遺憾なく遂行せらるゝことを深く希望するのである。特に青年輩の身心發育の熾んなる時代にあるものには、今から此法を實行して體力を培養し將來の大成を謀るべきである。

(附) 鈴木藤三郎氏の冷水摩擦

鈴木藤三郎氏の冷水摩擦實驗談を次に紹介する。

『明治十九年十一月余は商業上の用事で名古屋に滞在して居たことがある、退屈の餘り新聞を開いて見て居ると『人間生涯無病の新法』と題した書籍の廣告があつた。余は身體衰弱し精神も亦縮まんと

して居る際で、何か有効の回復法もありさうなものと頻りに新方法を求めて居たときとて、直に一冊を買求めて讀んで見た、大要は毎朝冷水に浸した布片で身體を摩擦すれば皮膚を強壯ならしむる故、感冒に罹る憂を除去することが出来ること云ふにあつた、所謂冷水摩擦である。讀み終つてから考へた此は良法に相違ない、然し余は從來冬になれば重着しても寒くて耐らぬのである。襟巻をすまして居るのである。方法が善良であるとは云へ、之を實行したなれば或は急激の變化を受けて却て身體に害があるかも知れぬと折角の良法も之を實行するの勇氣がなかつた。階上の欄に凭りて無心に往來を眺め種々な空想を描きなどして居ると向ふからは婀娜な藝妓が三四名肌を劈くべき北風を物ともせずぬき襟し、襟巻を操り、何か面白げに喃喃として他と語りながら來るものがある。藝妓の通行するのは不思議でもないが、不圖想ひ浮べたことがある。藝妓とても寒さを知らぬものではない、而して此寒氣に平氣で居るのは習慣の爲めである。母親が如何な寒夜に乳房を出して嬰兒に哺ませても感冒に罹らぬのと同じである。婦女子ですらも其必要の爲には肌を寒風に曝すこともある、將來のために大に養生して健康を増進せんとするものが、良法と知りながら實行の勇氣なしとは餘りに臍中斐ないことである、婦女子にも愧づべきことである。斯ふ思ふと忽ち滿身の勇氣を感じ直に襟巻を取去り、其翌朝からは冷水摩擦を實行し始めたのである。又二十年四月頃佐々木博士の講話せられた冷水養生法が東京日々新聞に連載してあつたから之を讀み一層信念を強くし、爾來今日まで二十餘年間、如何なる

事があつても一日も廢したことなく實行して居るのであるが、それが爲めか自分の健康は一層良好になつたのである。』

(附) 守田寶丹翁の灌水法實驗

此一篇は守田寶丹翁の實話である。

『只今の國學者井上頼園さんが、まだ神田の小川町邊に居られた時に——大層有りがたいから今に覺えて居りますが五月十三日の日に——家相の鑑定を願ふ爲めに行つた處が、朝早く來客が二人程あつて私は玄關の處へ暫らく待たされて居た。然るに其處の襖を隔て、書生部屋のやうなものがあつた様子で兩三名の高聲な書生風の話聲がして居た。其話は初めは天動説、地動説の話であつたが、中比から話が變つて、人間の開運出世すべき道理の話にうつつて來た。さて其話は『凡そ萬人に勝れた出世を爲さんと思ふ者は、毎朝日の出る前に起きて、水を浴びる即ち灌水を行ふべしこれを生涯行ふ程のものなれば必ず萬人に越えた出世が出来る』と怛ふ言つて居た。私は丁度其一週間ばかり前に毎朝日參をして居た氏神(下谷區五條町五條神社)の神職であつた瀬川氏から『お前が若し開運出世を望まるゝならば、毎朝灌水をするが宜い』と言はれ、尙言はれるには此法は昔御祐筆役を勤めて居た屋代弘賢氏も實行して、八十有餘の高齡に達する迄非常に健康で、生涯杖もつかずに高山などを跋涉して居られたとの事

であつた。

然し私は尙此時は去程氣のりがせなかつた成るほどそんな事もあるでせうかと言つて居た位であつたが、今井上さんの處で此話を聞いて大いに考えた。これは氏神の五條さんが書生を以て此事を私に聞かせるのではあるまいかと、それから之れは必ず行ふべきものと決心して、其翌五月十四日の拂曉から井戸端に行つて自分に水を酌むで、誰も起きないうちに一人先に起きて水を浴びることを始めたが、初めは矢張り息がはずむだり、痔病が起つたり随分つらい苦しい事もあつたけれども遂には自分で丹田に息を深く吸入して力を入れて腹力を強めて水を浴びる事に心づいて、其後は馴れた所爲か、トンと困難な思を生じたことがない。當年六十七歳であるが、毎朝息らすに實行して居る。(今より)

## 第二章 海水浴

### 第一 海水の力と海水浴の學理

#### 海は一大鹽類泉

海水を百匁煮つて見ると二匁乃至四匁の滓が残る之が即ち我々の食する鹽でそれに少量の苦鹽などが混じしる。若し陸地に斯様な滓の多い水が湧けば鹽泉と呼ばれ、そこには溫泉場が出来る。其鹽泉の中にも種々あるが、滓の中に鹽の類(食鹽とか炭酸ソーダとかいふ鹽に似たもので水に溶けるものが)多く含んでゐるものを鹽類泉といふ。熱海の溫泉などが

がそれである。此意味から云へば海は一つの大なる鹽類泉と云はるべきである。

#### 海水の刺戟

昔は海水の中に鹽分が皮膚から吸収されて血の中に入り、それから内臓に行つて作用するのであらうと考へてゐたが、今日の學説では全く左様でないといふことが解つて來た。即ち鹽分の作用は器械的刺戟と云うて、たゞ外部から皮膚を刺戟するだけであつてそれが吾々の皮膚から這入つて血の中に入るなどといふことはないのである。尤も皮膚から身體の中に鹽氣が這入つた日には、人間の鹽類が出來て了ふ。即ち海水浴をして身體が乾くときは、皮膚の皺襞の間に食鹽の細かい結晶を淺して、肉眼では見えないけれども、それが皮膚に廣がつてゐる所の神經や血管の末梢を刺戟する。そして食鹽の結晶は賽目形即ち正方形であるから角があまり鋭くなくて刺戟も程よくあたる、此の皮膚を刺戟するといふことが吾々の健康に良いのである。

#### 海水の効力

海水の奪温作用即ち温みを奪ふ作用は大したものである。先づ一波毎に奪温と寒冷の刺戟とが盛んになるので反應即ち打ち返しの働きがおこる。元來人の身體には天然自然の働きがあつて。たとへば皮膚の血管が寒さに逢ふて縮められると直ぐに押し返す力が出て來て血管は却つて廣がり、皮膚に赤みが出て來る、此が即ち反應である又波が海水浴者を押倒さうとするドッコイと踏みこたへて波と角力をとる、かくして知らず識らずのうちに筋肉が運動するから、心臓の働きが盛んになつてきて、血のめぐりがよく、それがために體温即ち身體の温かみを澤山に

生じて海水に奪はれる體温をあとからく／＼と償うてゐる。斯うして人と波と互にはりあうて血のめぐりがよく、體の酸化作用といふものが盛になる。酸化作用といふのは、體内の使ひ古した不用物を空氣中の酸素といふもので掃除するのである。そして古いものが去ると新しいものが代る、所謂新陳代謝で、それがために食物の必要が起り従つて食欲が進み體力も増すのである。

**海水浴も** すべて物は程度を過ぎるといふことは最も悪いことで、例へば、甘いものだから程度による といふて、過度に食へば胃を害するやうに、海水浴に於ても、度を過ぎてやつたり、或は自分の體力をも顧みず無茶苦茶に海水浴をしようと、却つて神経が過敏になつて、海水の作用に堪へられず益々身體が衰弱するといふわけで、海水浴といふものは思ひの外區域が狭いものである。併し、海水浴の仕方がよくて當人の身體に合ふときは皮膚、粘膜、筋肉、内臓等がすべて強壯になつて健康が増進し、精神爽快となることは疑ひを要しないと斷言する。海水浴は實に場合に依つては不思議な効力をあらはすものである、例へば或る慢性の病氣で、どんなに療治しても治らぬのが、海水浴をしたためにケロリと全治することなどがある。概して健康の人が海水浴をすれば益々營養佳良、強壯になるばかりでなく、未來の病氣を防ぐものである。

**海水浴と肺**

海水浴の効能は前にも云うた通り、波の抵抗を受けるため、それを防がうとして身體に力が一ぱい這入り従つて筋肉が強くなるといふこと、皮膚から温度を奪

つて行つてそこに反應を起させるといふことであるが、波に抵抗する力が強くなればなる程呼吸が深くなつて來る、肺の中に空氣を澤山取るために深呼吸をするのである。而して其の肺の中に吸ひ取る空氣中には、吾人の營養に極めて特效ある海水から蒸發した海氣が一緒に混じつて來るのである。手足の働きに依つて筋力の働きを強め、深呼吸に依つて肺の働きを善くするのであるから、従つて血行も盛になり、腸胃の働きが健全になると云ふわけであるから、海水浴には此の波動の條件を缺いてはならぬ。そればかりでなく、波の間を游泳すると云ふことは最も効能あることで、總ての運動の中で泳ぐ程運動になるものはないと云つてよいのである、何故ならば、海の上に泳いで居る間は、決して何處でも休むことが出来ない、頭でも首でも、手の指先から足の爪先まで皆運動しなければ身體の調子が持てないで沈んで了ふから勢ひどうしても總ての部分で動かすことになる。

**第二 海水浴の適不適**

**海水浴に** (一)腺病質の者、癩癧、惡液質と云つて血がきたなくなつて顔色の悪いもの。  
**適する人** (二)皮膚が弱くて風邪に罹り易いもの。(三)神経系統の病例へば神経衰弱等の如く怒りつぼくなつたり物忘れをしたり、又は頭痛がしたりする者神経痛の者、ヒステリー即ち俗に云ふ血の道、ヒコボンデリと云ふて少し咳が出たといふては肺病になつたのではあるまいかと思つた

りつまらん事に心配する病氣のもの。(四)肺病、胃腸病、子宮病等の軽いうち、(五)貧血病のもの、萎黄病と云つて血色が悪く精神が常に暗々してゐないもの。(六)リウマチス性の諸病にも効能がある、(七)チヂスなどの回復期。(八)何と云ふ事なく常に頭の痛んで重いと云ふ人。(九)寝小便のもの寝汗の人などに海水浴は好い。

海水浴をや (一)脳充血。卒中に原因して手足がシビレてゐる人。(二)身体の抵抗の極々弱いつて悪い人者。(三)急性の諸病で餘り重い病氣をやつてゐるものには悪い。(四)脚氣の人。心臓病の人。それから血管變性だの動脈瘤だのと云うて血管の破れ易い病氣の人。(五)耳の病氣のある人。濕疹の人。(六)眩暈、卒倒、癲癇又は筋肉痙攣のくせがある人。

右に掲げたものは、ほんの大体であつて、此の外にも這入つてよい人又は這入つて悪い人が澤山ある。要するに海水浴に行かうとする場合は、適當な良醫に相談し其の指圖を受けて行ふやうにしたならば萬事安全で身体健康の實を擧げることが出来る。

尙ほ海水浴を始めるに當り、極く身体の丈夫なもの、外は、すぐ海水浴を始めず、先づ冷水摩擦又は灌水又は鹽湯等に身体を慣らしてから始めてそろ／＼と行ふやうにするのである。

海水浴と年齢

六歳以下の子供及び七十歳以上の老人は海水浴をやらない方が安全である。勿論七十歳以上の老人などで海水浴に出發する人は少ないと思ふが、學齡未滿の子供

をして無理に海水浴をやらせて居る人が往々ある。海水浴と云へば恰も不老不死の養生法とでも思つて、無闇に有難がつて居る人があるが、之は甚だ怪しからん事で、海水浴といふものはそんなに誰にでも効能のあるものではない。

第三 海水浴の方法及諸注意

海水浴を 海水浴を行ふにも、其の人の健康體質如何に依つて異なるものである。若し身體行ふ場所 何の故障もなく、還まじき筋骨を益々發達せしめようとするならば、宜ろしく

日本海沿岸の海水浴場を撰ぶがよい。此の方面の地は、風色雄大にして空氣清淨、怒濤巖を嘯むと云つたやうな有様で頗る男性的である。それ故此の方面の海水に浴すれば皮膚筋肉の鍛鍊は勿論精神氣魄、自然と雄大になり、云ふべからざる利益を得るものである。即ち金澤、新潟、山形、秋田の海岸には此等男性的の海水浴に適當なる場所が多くある。

併し、婦人とか小供、老人、體質の弱い人等に適當な場所は、(一)氣候温和にして波濤の荒くない所、即ち東海道、南海道、山陽道一帶の海岸などが至極適當である。(二)元來海水浴と云ふものは、陸を離れた處で行ふ程其の効能が多いもので、瀬戸内海等の如き内海でやるよりも、太平洋の孤島で行ふのが遙かに効能が多い。即ち我が國に於ては、琉球近傍から伊豆の七島邊の所が最も適し、八丈

島、壹岐、對馬、佐渡などがこれに次いでの場合である。然し惜しむらくは交通不便のため、うまくやれないのは遺憾である。(三)波の多い所は少ない所よりも効能が多いことになる。又清潔なる場所が必要なることは勿論である。(四)鹽分の多い所を撰ばねばならない。鹽分が多ければ多い程健康に良いからである。それで、大きな河などが注ぐ所はそれがために海水の鹽分が薄くなるから適しない。

海水浴と時節

一般に日本に於ては七八九の三ヶ月が最も適當してゐるが、體質の虚弱なるものは右の三ヶ月のうち最も暑い時を選んで行ふやうにするがよい。それから場所の所でもう一つ云ふことを忘れたが、空氣が清潔で朝夕寒暖の差が烈しくない所を選び、朝夕風の強く當る所は避けねばならぬ。

時間と度数

これは當人の體質年齢に依つて異なるもので、急に慣れない土地へ來るとよく水あたりとか何とか身體を害するものであるから、身體の強健な人はよいけれども、虚弱な人は、先づ其の土地の生活に慣れてから徐々に始めることが肝要である。(一)強壯な人は朝冷たい時に浴びる方がよい。(二)虚弱なる人は、午後海水が充分暖かくなつてから浴びる方がよい。而して日中ジリ／＼とした日光に當ることを避けるやうにする。(三)度数は一日一回、四五分から十分位で澤山である。然るに澤山這入る方が効能が多いなど云うて、やたらに海に入り、背中を干してはまた這入るといふ風に半日も海水に浸つてゐる人があるが、これは實に誤つた事であると云はねばならぬ。

海水浴場に食物に就ての注意 (一)消化し易い食物を澤山食べて身體の營養をよくせねばな

於ける注意

らない。(二)氷、不消化物未熟の果物類、酒類を暴飲暴食して胃腸を損するやうな事をしてはいけない。

居室に就ての注意

居室は廣くて空氣の流通がよく、成るべくは二階に寢室を置き、土地が高燥で樹木の多い所を選択するやうにする。

運動に就ての注意

(一)最初は海水浴をやつたばかりで結構であるが慣れて來て身體に疲れを覺えない様になつたならば適當なる戶外遊戯をするがよい。(二)すべて圍碁の類は之に氣を奪はれて夜ふかしをしたりするものだから、適度にやるといふ事を堅く心に掛けて置かねばならぬ。

睡眠に就ての注意

(一)睡眠は體重を増すために効力のあるものだから、過不足にならぬやうに注意する。(二)虚弱な人は強壯な人よりも少しく餘計に眠るやうにする。(三)夜眠に就く時間と朝起きる時間を規則正しくすることが肝要である。(四)早寢早起といふ習慣をつけるやうにし、夜ふか朝寢を嚴禁すべき事。

其他種々の注意

(一)身體の疲れた時や精神の疲れた後や氣の進まない時又は食後と

後に海水に這入るのは宜しくない。(二)食事の時間を定める事。(三)海水に直ぐドンブリと飛び込まず先づ身體を空氣にさらし、次に足を浸し次第に上の方に及ぼし遂に全身に浴びるのである。別して虚弱な人や婦人子供などは、斯くするやうに心掛くる事を要する。(四)空腹の時に這入るのも悪い。(五)海水浴をやつてから疲れがひどかつたり、寝つかれなかつたり、下痢、發熱或は體重が減じたりなど身體に悪い事が起つた場合には、ぐづ／＼して居ずに直ぐ醫師の診察を受けるやうにせねばならぬ。(六)食欲の進んで來るにまかせて、物を食ひ過ぎる事のないやうにせねばならぬ。(七)興に乗じて思はず知らず遠くの方へ泳ぎ出る事のないやうにする。(八)海水に這入るときは成るべくシャツ、猿股等を着すべき事、これは元來海水中には、海月などいふ毒針を持つた動物が居て皮膚を刺すばかりでなく熱い砂などの上に裸体のまゝ休息すると軽い燒傷などに罹り易いものである。(九)「鯨威し」といふて、鱧、鮫などの襲撃を避けるために、禪の一端に白、黄或は赤色の長さ約一丈位の布を結びつけることがある。他の海には少ないが、伊勢灣及び瀬戸内海などでは往々これらの襲撃に遭ふ場合がある。

#### 第四 海水温浴

人體に及ぼす效能 海水温浴とは海水を温めた即ち鹽湯に入ることである。温浴は皮膚の血管を廣げることから血色がよくなる、心臓の働きが盛になつて血の循環がよくなり、呼吸が

活潑になる等種々の利益があるけれども、湯熱かつたり、長く入つてゐたりすると、腦に充血を起し、頭痛眩暈等を起し、甚だしきに至つては卒中する事もあるのである。鹽湯は何故良いかと云ふに、海水冷浴よりも温度が高いために、鹽のしみ込みがよいのである。海水温浴は大抵治療の目的で用ひられるから、其温度は普通の湯よりも大に加熱しなければならぬ。鹽湯は温度が高い程も効能も低いもので温度の低い程も効能も強いものである。併し餘り温度が高過ぎると、血行が強くなり過ぎ腦に充血するなどといふ害を招ぎ易い。

#### 海水浴と潮湯

潮湯は海水浴よりも強い効力がない代り、場合に依つては却つて勝る時もある。即ち潮湯は海水浴のやうに強い寒冷で皮膚を刺戟せず、體温を奪ふことがひどくないから、病人や虚弱な人には最も適當である。潮湯は皮膚の呼吸と皮膚の排泄がよくなるばかりでなく、皮膚の血管が廣がつて血液の循環が好くなる。心臓の働きが強くなる神經は沈まる。身體中の古い物は、呼吸や尿でドン／＼掃除される。それがために新しい入り合せが必要となり食がすゝむ、體力が増すといふ風に、同じ事を度々云ふやうであるけれども、諸般の病的刺戟に對して抵抗力を増すばかりでなく、慢性炎症性滲出物例へば肋膜炎に溜る水のやうなものは吸ひ取られる。

#### 潮湯の適する病

- (一) 海水冷浴では強過ぎるといふ人。
- (二) 腺病質のもの。
- (三) リウマチス。
- (四) 子宮病など。
- (五) 胃弱、便秘。
- (六) 神經衰弱、ヒステリー。
- (七) 軽い肺病。
- (八)

貧血營養不良。

### 種々の注意

(一) 温度は攝氏寒暖計で三十度から三十五度までと云ふから、先づ熱くなく温くなくといふ處にする。(二) 度数は二日に一回位で澤山である。多くも一日一回を越してはならぬ。人に依つては一日のうちに三度も四度も湯に這入つた擧句身體が疲れて頭痛などがして來ると、「これが湯あたりと云うて湯が効て來たのです」などと云つて平然として居るが、實に驚くべき事である。(三) 入浴時間は十分から二十分位まで、小供、老人、衰弱してゐる人などは長湯無用である。(四) 腹ごなしにいゝなど、云て、食事後すぐ湯に這入るのは宜しくない。食後は身體を激動させず静かにして居るがよい。(五) 浴後に冷水を浴びる人があるけれども、これは一概に行ふべきものではない。(六) 二三度入浴を試みた後、身體に疲れを覺えたり、氣分が悪かつたりしたならば直ちに醫者の診斷を受けるやうにするがよい。

## 第三章 水治療法

### 序 説

茲に特に水治療法といふ一章を設けたが、廣き意味に於いては冷水浴も海水浴も一種の水治療法の中に入るべきである。然し乍ら治療法といふ以上、之れは専ら不健康體の人に對する問題、健康者の

の健康増進法と云ふよりは、寧ろ病弱者の病氣治療法といふ意味が多く、又實際に於いて大部分その目的から工風されたものである。且つ又冷水浴ともつかず、海水浴でもなく、單に水其物を種々の方法で利用して、吾人の健康増進に資さうといふ目的から工風されたものもあるから、特に茲に此一章を別に設けたのである。

而して之れに關する研究は日本にもないではないが、まだ到底獨立して水治療法など、銘打つべき程のものがない。ところが西洋には纏つた研究がある。これを委しく研究したならば、随分面白い有益な材料が民間にもあるに相違ないが、著者は未だ不幸にして、それ程の材料も所有してゐないから、寧ろ茲には先輩の研究を紹介して讀者の便に供することにした。

日本の學者では醫學博士、佐野彪太先生が、何かの雜誌(著者その雜誌(誌名未詳))に「歐米醫學界を革命せる最新の水治療法」と題して、通俗的に水治療法に關する大體を説かれてゐたことがあり、最もよく要領を示されて居たから、それを紹介して、此章に代ゆることとした。但し此文は著者の當時手寫せるものより更に手寫せるものなれば、或は文章に多少の相違もあるべく、其點深く博士に謝さねばならぬ。

### 第一 水治療法の發達

様々なる 水治療と聞くと直ちに冷水を浴びること、速断して、身慄ひをする者があるが、水治療法 一概に冷水ばかりに限られない。温かい湯を用ゐる場合もある。またその用の方



も体湯や水の中に入れる場合もあるし、持種の設備を以て、噴霧として身体に吹きかける場合もあるし、鋭とく一本の水を發射して身体の局部をつく場合もあるし、雨の如くにして注ぎかける場合もある。又清水を事更に飲ませる内浴とでも云ふべき場合がある。胃の悪いときに氷片をのませて胃の粘液や酸酵物を洗ひ去り胃の運動を盛んならしむる場合がある。胃腸の悪い時に肛門より氷片を挿入する場合がある。之を廣く民間に求めたならば、入浴も一つの水治療法である。冷水浴や冷水摩擦、一つの水治療法である。眼の悪い場合に罨法するのも水治療法であれば、身体の痛みとるを濕布するものも水治療法である。近頃西洋で盛に行はれて居る、露に濡れた草原を踏足で歩くのや、積雪の上を踏足で歩くのや、神經衰弱で不眠に陥つた者が濡した靴下をはいてねるのもまた水治療法である。その他俗間で色々の温度の水を治療に用ゐて居る事は數限りない程である。

盛んなる伯林 此の水治療は以前は俗間療法として稍々輕視せられた傾もあつたが、今日では大學の水治療 學理上及び實驗上、確かに効力ある事がみとめられて、從來治病上主として用ゐられた藥治療法と相並んで、醫治上缺くべからざる新治療法となつて居る。歐米諸國では既に、大學の附屬醫院または私立病院で、水治療を専門とした大規模の設備が澤山に見受けらるゝ、現に自分の學んだ伯林大學附屬の水治療なども却々立派な設備であつて、各種の内科患者を治療し好成績を擧げて居る。茲に今更らしく水治療等といふと、恰も今日の發見の如く思へるが、水治療の根據はなか

／＼深く遠く印度や埃及の時代から始つて居る。今奏効確實なるを明かにする爲に、聊かその發達の順序を述べて見よう。

世界に於ける 水は空氣や日光の如く生活上必要缺くべからざるものとして造物主がわれ／＼に水治療の創始 與へて呉れたもので、これを衛生上または治療上に使つたためしは太古數千年前

からある。印度ではその文明の頃ガンジス河の水が神力があると信せられて、ガンジス河岸には何個處にも神社が立てられ、病に悩むものは皆此處へ來て神に祈ると共に此の河水に浴して病を治して居た。また病氣でなくとも此の水に浴すれば力が出来て、体が美しくなり、聲や色艶がよくなり、皮膚が軟かになつて人間が生き／＼してくと云はれて居た。即ち此の時代には宗教上の信仰から、知らず識らず水を衛生上及び治療上に用ゐて居たのである。之が今日の水治療の始まりで、その當時の神社は今日の水治療院の始まりとも云ふべきであらう。

希臘及び埃及 印度が稍々おとろへて文明の中心が埃及に移つた頃には、埃及人はナイル河岸に希治療法 盛に神社を建て、丁度印度人がやつたと同じ様に、上は王者より下は百姓に至るまで男女をとはず水浴に出掛けた。ペルシヤでは毎日体を洗ふ事の規則が出来て居た。バビロン人及びアンシリヤ人も共に水の健康及び疾病に及ぼす好影響を信じて之を用ゐて居た。斯くの如く古代東洋で行はれた水の使用上の思想は、後に至つて歐洲にも入つて來た。

古來醫學の元祖と稱される希臘の賢人ヒポクラテスは今より二千五百年も前に、埃及の僧侶より水治療らしきものを學び、温水を注いで眠氣を催したり、失神者に冷水を注いで蘇生せしめたり、殊に冷水のみならず水を温めて全身を温浴する事すら始めて居る。この水治療法が希臘の醫者の手を経て羅馬に輸入され、今から二千年も以前には游泳浴や雨浴(シャワーバス)が盛んに行はれて居た。羅馬王のオーガスタスが今日の所謂ヒポコンデリーに罹つて大いに苦しんで居た時に、アントニヤスミューザが、王の厭ふのも顧みず、冷水のみを体にかけて盛んに水治療を行つた結果、王の病氣は全治して王は歡喜の餘りミューザの爲に立像を作つて感謝の意を表したと云ふのも此時代の出来事である。

現代水治療 此の古代の文明が衰へると共に、醫學も漸次に衰へ、折角發達しかつた水治療法の元祖もまた衰へて、爾來千餘年間は全く跡を斷つたが、今から二百年前にロンドンの醫師サー、ジョン、フロイヤールが書を著して、昔希臘羅馬で行つた水治療法の有效なる事を叮嚀に説明した。この著述が非常に多數の人に愛讀され、大いに世の注意を惹いて、一部の醫者は之を實際に試験するに至つた。茲に於て水治療は再び復活の氣運に向ひ、終に今から七八十年前ブリースニツツに依つて一新紀元が開かるゝに至つたのである。

ブ氏の水治療法 ブリースニツツは塊地利グレーフェンベルグと云ふ片田舎に生れた。貧乏な百姓の子である。或る時自分の挽いて居た車が倒れた爲に肋骨を折つた。その時醫者

が色々治療したが唯だもう痛むばかりで少しも快くならず、夜に至ると益々痛みが烈しくなつて睡眠もかなはなかつた。そこで一寸冷水に浸した布を以て患部をまいたところが痛みが大いに減退し、夜も熟睡が出来るやうになり、その後暫らくして病氣も全治した。ブ氏は其後不思議に思つて其後家人や隣人が怪我をしたり、病氣になつたりした時に、同一の手當をしてやると妙に効果があつた。これがブ氏の水治療を思ひたつ基となつて、非凡なる腦力と經驗とにより、一切藥物を用ひずして冷水のみを用ひて諸病を癒す一家獨特の治療法を案出した。それがまた實際効果があるので治療を乞ふもの、實に門前市をなすの有様であつた。ブ氏の執つた方法は、滋養に富んだ刺激のない食物を食ひ、盛んに運動して多量の水をのみ、そこで全身浴或は局部浴をなし、其後水を体に注ぎ掛け、体を摩擦し、最後に冷水に浸した布を以て全身或は局部を巻く事六時間以上に及び、それで盛んに發汗させるのである。勿論ブ氏の慧眼で各患者の體質及び状態に依り程度を色々加減した。斯くして醫者が當時不治の病として匙をなげた患者を澤山全治せしめた。夫れ故醫者も初めはブリースニツツを馬鹿にして居たが、實際効能の著しいのを見て遂に彼の弟子となる者さへ出來た。

維納大學教授 ブリースニツツは十九世紀の前半に活動した人であるが、其後半に於てクナイブの實驗證明と云ふカトリック教の僧侶が出て、冷水を注ぎ掛る或る特種の法を案出して多くの難病を癒し、爲に水治療法はますます廣く知られるやうになつた。このブリースニツツもクナイブも

近代に於ける大水治療家であつたが、いくら賢明でも治病上効果があつても、一人は百姓の事、一人は僧侶であつたので、醫學者の間では尙ほ疑が挟まれて居た。ところが今年七十七歳になる老人で五年前まで埃地利の帝都維納大學で水治療専門の正教授をして居たウインテルニツジは、長い間ダレ一フエンベルグに行つて、ブリースニツツの残した水治療を細密に觀察し、其方法が今日の學理に合つて居るかどうかと熱心に研究し、今日の進歩せる生理學及び化學上の智識と、臨床上の結果とを比較研究して、その舉句遂に水治療は學理上更に非難すべきものでなくつて、醫者が患者の狀況を見て適當に應用したならば必ず効果を收むべきものである事を一々説明した。此のウインテルニツツの證明に依つて、各國の醫學者は目の醒めた如く水治療の卓効ある事を心より確信して、盛んに研究を始め且つ充分なる自信を以つて、水治療を應用するに至つた。それ以來、ウ氏の門下や獨、佛の醫學者等の研究により、學理上より更に諸種の新水治療法や新機械などが案出され、水治療法は益々發達を遂げ、今や一大専門學科となるに至つたのである。

## 第二 水治療の方法

實驗上効果の 水治療法は實に數十種も存在する。またそれに要する機械も無數に存在して、近年に於ては殊に完備したものが出せらるゝやうになつた。今その最も著名なも

ので自分の實驗上効果のあつたもの二三に就て説明を試みよう。前にも述べた如く水治療には、外浴といつて身体の外部からするので、内浴といつて身体の内部に施すのとある。又温度の加減、時間の長短、身体の部位、壓力の強弱等に依つて施術の方法や之に用ひる用器の種類が違ふ。

### 電氣風呂

第一電氣風呂、深さ一尺半位で、幅と長さは我々が樂々横臥の出来る大きさをもつる浴槽にし、之に微温湯を充たし電流を通せしめて、その中に仰臥するのである。或る装置のもとに湯の中に通せられた電流は、身体の外面のみでなく、内部の筋肉から、血液から、内臓の諸機關に及び、あらゆる身体内部の細胞に傳はりて、諸々の機能を活潑にせしめる。従つて新陳代謝をさかんにし、胃腸内の分泌に好影響を與へ、腦髓の血液を減じなどする。故に神經衰弱で不眠に陥つたものとか、身体の倦るい者とか、頭痛や、根氣の無いのや、逆上せ易いのや、神經性の消化不良等には最も効果がある。又身体はやせ過ぎて居るものは肥滿するし、脂肪が多く肥え過ぎて居るものは、身体内の酸化作用が高まるから、その脂肪がよく燒盡する故に肥滿が減少して完全な肉附きとなる。

神經痛の特 次ぎは蒸氣風呂である。大きな鹽で底から湯氣が来るやうにし、鹽のふちには護効がある 護引の布が装置してあつて、人が裸体になつて鹽の中の腰掛に腰をおろし、護引の布をまくりあげて首のところまで括つてしまひ、湯氣を通ずると全身が心良く温められる仕組みになつ

て居る。病の性質では腹部で括つて了れば腹部だけ温められる事が出来る。

此の蒸氣風呂は身体の諸種の痛みに効力がある。例へば神経痛といつて身体の處々が發作的に非常に痛む病氣がある。神経痛のうちでも坐骨神経痛は殊に多い。即ち腰や股の邊より足の後側にかけて痛む。遂に痛みの爲に歩行が出来ぬやうになる類である。此等の痛み症には最も効力がある。

**水力で身体を激突する法** 次ぎには水を注ぎかける療法である。水を注ぎかけるにも色々な方法がある。鋭病に大いに効果がある、冷水を注ぎかけると、身懐ひがするやうに冷たく思へるが、此の水浴の前に、前述の蒸氣風呂を暫時やつて置けば何等の苦痛はない。又發射する水も或る場合には細雨状にする事もあるし、温度も微温から漸次に寒冷に及ぼす事もある。

**不眠を癒す** 又其細雨を身体の上から注ぐ場合がある。上方といつても眞上は眩暈などを起る場合、成るべく眞上から来るものを避けて、稍斜めの上からかけるのである。之から見ても瀑流にかゝらぬ。此の細雨の如きも微温にして身体に注げば、怒り易い人、悲しみ易い人、神経が亢進して眠めるのに良い。故にレウマチス等にも大いに効力がある。

**水浴療法** すから宜しくない。稍斜めの上からかけるのである。上方といつても眞上は眩暈などを起る場合、成るべく眞上から来るものを避けて、稍々四十五度位斜めの上から取るやうにしなければならぬ。此の細雨の如きも微温にして身体に注げば、怒り易い人、悲しみ易い人、神経が亢進して眠めるのに良い。故にレウマチス等にも大いに効力がある。

**洗足法** 又釜敷の様な一つの腰掛が出来て居て、腰をかけるのと下方から肛門に水を注ぎかける機械がある。生殖機能の减退したもの又は過敏なれる者には最も効力がある。又浅い水槽に冷水を湛えて、その中に立ち、足首だけ冷やす装置がある。之は神経の反射作用に依つて、逆上るものとか頭痛のするものとか眩暈のする者に効力がある。之は何人にも出来る方法であつて、雪の上を跣足で歩くとか、冷たい濡れた靴を穿いて睡りに就く等も同一の目的に出たものである。

### 洗足法

又釜敷の様な一つの腰掛が出来て居て、腰をかけるのと下方から肛門に水を注ぎかける機械がある。生殖機能の减退したもの又は過敏なれる者には最も効力がある。又浅い水槽に冷水を湛えて、その中に立ち、足首だけ冷やす装置がある。之は神経の反射作用に依つて、逆上るものとか頭痛のするものとか眩暈のする者に効力がある。之は何人にも出来る方法であつて、雪の上を跣足で歩くとか、冷たい濡れた靴を穿いて睡りに就く等も同一の目的に出たものである。

**水浴療法の** 此の様に説いて來ると、水治療法さへあれば萬病が癒せる様に思へるが、恰度薬きく病名 治療法のみで凡ての病を癒せないと同様に、或る場合に薬療法で癒せぬものを癒せることもあるし、また薬治療法を併用しなければならぬ場合もある。又その方法も病の状態を見て前に述べた方法の何れかを單獨に使用することもあるし、諸種の方法を適度に併用する場合もある。

兎に角水治療の效能を總括していふと、水治療法をすれば神経、新陳代謝、血行、血脈、心臓の働き、体温、呼吸、胃腸内の分泌、尿及び汗の分泌、筋肉等に好影響を與へる。病名で言つて見れば、神経系統の諸症、即ち神経痛、脊髄癆、腦の充血で耳が鳴つたり、眩暈がしたり、頭痛がしたり、腦貧血で頭痛がしたり、卒中後の半身不隨、神経衰弱の諸症に効力がある。また消化器の諸症、即ち神経性消化不良、急性及慢性胃加答兒、胃擴張、腸加答兒等の諸症に良い。又血行の病氣即ち心臓の諸症に

もよい、又脂肪過多症といつて、体が肥り過ぎて、少し歩くも動悸がしたり息切れのする人にも効能がある。其他肺結核、肋膜炎、顔面蒼白の人にも効能がある、腸窒扶斯やインフルエンザの熱を下降せしめる場合にも、水治療法は大なる効果がある。

### 第三 ニツブの水治療法

カトリック 以上は佐野博士の説であるが一つ茲に紹介せねばならぬものがある。それは前僧 ニツブ に佐野博士の云はれたブリース、ニツブなどよりは三四十年もくれ、即ち今より三十年前、同じ獨逸に、カトリック教の僧ニツブといふ人が現はれて盛んに此水治療法を唱導したことである。此人の水治療法に就いては西川光二郎氏なども傳へてゐるが、ニツブは學者ではなく、専ら實驗を土臺として研究唱導しただけに、その根底に醫學的の權威はないが、また一方よく民間に喧傳せしむるだけの實驗的權威を持つてゐた。彼の水治療法に關する著書が發行後幾年月も經たぬに廿萬部から賣れたといふに見ても、如何に彼の水治療法が一般的に喧傳されたものであるか分かる。

その説には随分根柢の怪しいやうなものもあるが、茲ではその主なる方法を紹介することにした。その前に先づ彼が水治療法を初むるに到つた動機から云はんか、彼はもと織物職工であつたが、後

苦學してすつかり心身を害して了つた。醫者も廢學をせねばならぬと云つた。此時である。一日圖書館に行つて居て水治療法に關する小冊子を發見した。而して好奇心からそれを讀んでゐる中に、『之れで爾の病氣は治る』といふやうな暗示を得た。

そこで彼はその日から大なる確信を以て水を身体に塗布したり、灌漑したり、若しくは水浴したりすることを始めた。六ヶ月間熱心に續けたが、別に之れと云ふ程の効力がないけれども彼は失望せずして繼續し、繼續しつゝ治療の爲めに水を使用することに就いて工夫を凝らし、遂に彼の健康は全然回復するに至つた。

健康が回復したので再び勉強を始め、遂に初志を遂げて僧侶となつた。僧侶としての彼は云ふまでもなく人の靈を救ふのが目的であるから、水治療法を人に施そうなどは曾て考へたことさへもなかつたのであるが、醫者に見棄てられたる病者や、貧にして醫者の診察を受けることの出来ない病人を見るに忍びずして、水治療法を施してやつたのが始まりで、病者に押しかけられ、遂に病氣癒しが本職の様になつて了つた。

ニツブの ニツブはかくて水治療法に關する實驗を重ねて行つたのであるが、終に水に關する根本原則 彼一流の根本原則を樹立したのである。それはかうだ。手にインキのついた時、水で洗ふと落ちるのは、水に溶解力と排泄力があるからで、又疲れた時に水で顔を洗ふと元氣づ

くのは、水に人を強壯にするの力があるからである。一、水には溶解、排泄、強壯の三つの力がある。即ち(イ)血液中の病的物質を分解し得、(ロ)分解されたる病的物質を排泄し得る、(ハ)又清潔にしたる血液を再び正しく循環せしめ得、(ニ)弱くされて居た器械を用ひ活潑に動かさしめ得ると以上が其根本源則であるが、更にその方法に到つて頗る面白いものがある。

ニツプの方法

身体を強健にする方法 茲にはニツプが實驗上効果ありとして、世に唱導してゐる所の方法に就いて、面白いものをそのまゝ紹介することにする。但し著書は未だその實驗者を直接に見ぬものであるといふことを斷つて置くが、然し一方前述した佐野博士の説と相共應するところが頗る多い。

- 一、濕めつた草の上を、十五分以上四十五分以下、跣足で歩くことよい、濕めつた石の上を三分以上十五分以下、跣足で歩くことよい。又新しく降つた雪の上を跣足で歩くことよい。何せよいかと云ふに斯くすれば、頭の血を足へ下げて、血液の循環を正しからしむるからである。
- 一、鹽に水を入れ、五六分間その中を歩き廻はると、全身を強壯ならしめる。胃、腎臓、腦などの病氣にもよい。

一、手の冷えて困る人は、バケツに冷水を入れて毎日兩手を水浴せしむるとよい。足先の冷える人はバケツに冷水を入れて兩足を水浴せしむるとよい。

一、膝の冷えて困る人は、毎日一度づゝ膝から下へ冷水をかけることよい。

水の治病的應用

次にニツプは治病の目的にて水を應用することに就き左の如く分類して述べて居る。

- 一、濕敷布 敷布を冷水若しくは湯にて濕めし、その上へ病人を寢させて毛布で包み、四十五分以上一時間以下置き、其後で暫らく運動さすとよい。
- 一、水浴と溫浴 (イ)足の入浴にも冷水浴と溫浴とあつて、冷水浴の仕方は冷水の中へ足を膝まで入れて一分以上三分まで位立つて居ればよい。之をやれば血が胸や頭から足へ下がるから、健康の人も之によつて、氣分を清新ならしめ疲れを休めて、夜よく眠ることが出来る。(ロ)溫足浴には三種あり、第一は湯の中へ鹽一握、灰二握を入れて、その中へ兩足を膝まで十二三分間つけてゐるのであつて、之れは虛弱な人、体温不足の人によい。第二は牧草の花に熱湯をかけ、それが適度にさめた所で、兩足を膝まで入れるのであつて、之れは足病一切によいのである。第三は燕麥の葉を半時間ばかり煮て、その湯が適當にさめた所で兩足を膝まで入れて二三分して出す之れは軟骨、足痛風、タコ、其他によい。第四は麥芽の温味で十五分乃至三十分足を温める方法であつて、之れはリュマチや痛風によい。

一、半身浴 水を然かるべき器に、立てば膝に達し、跪けば股に達し、坐せば臍に達する位入れて

入るのである。これは健康者がその健康を維持する上に必要なことであるが、充血の人や胃痛の人は、上半身を今日洗へば、明日は下半身の水浴を爲すと云ふ風にするといひ、半身浴は水でするのを原則として居るが餘り寒い日には、少々湯を加へて温度の加減をしてもよい。

一、坐浴 にも冷水を用ふる場合と湯でする場合とあり、坐浴の目的は腹をつけるにありて、湯でする場合には多く薬草を用ひ、湯でするにしても、水でするにしても、これは腹の病によい。

一、全身浴 冷水で全身浴を爲す場合には半分から三分迄の間に済まされねばならぬ。経験によると、時間が短かい程よい。これは大体は健康者のすべきものであつて病人には特別の場合の外はさせぬがよい。温湯(若しくは薬湯)で全身浴をした場合には浴後直ちに冷水で身體を洗ふことを忘れてはならぬ。

一、部分水 第一手の先や腕に病氣のある人は、手先や腕を、冷水浴(二三分)若しくは温浴(十五分)せしむるとよい。第二誰れでも毎日一度は頭を水か湯につけるとよい。水ならば一分、湯ならば五分乃至七分、此の時間を長くしたり、又腰々したりすると反つて害になる。誰れでも毎朝顔を洗ふことは忘れないが、頭は兎角忘れ勝たぬ。注意せねばならぬ。第三顔を水の中へつけて、眼を水中で開く之れを四五度して止める、毎日之れをやつて居れば弱い眼でも大變に強くなつて来る。微温湯を用ゐて眼の入浴を爲す場合もあるが、これは眼の周圍を清潔にする上に非常の効

力がある。

一、蒸氣浴 病人には兎角體温が不足勝ちであるから、蒸氣で身體を温めるのはよいことである。又病人の發汗作用は不活潑であるから、蒸氣の作用でその發汗作用を助けるのもよいことに相違ない。けれども心持がよいかからとて之れを屢々して居ると身體が反て弱くなるから注意せねばならぬ。それに全身の蒸氣浴をした後は、皮膚の寒風に對する抵抗力が非常に弱くなつて居るから、風邪にかゝる恐れがある、故に全身の蒸氣浴よりも部分々々の蒸氣浴を奨励したい。

上半身蒸氣浴の仕方は、低い椅子の上に桶を置き、それへ椅子の下から蒸氣管を通じ高い椅子に上半身裸體になつて自分が腰をかけ、上から毛布をかぶりて眼も口も開けて二十分乃至二十四分位居るのである。毛布をとつて後は、迅速に冷水で上半身を拭き、そして冬ならば室内で、夏ならば戸外で身體の乾くまで運動する、冬蒸氣浴をした直ぐ後で戸外の寒い風に當ると風邪にかゝるから、半時間位、温かき室内で運動してから外へ行くべきである。清水の蒸氣は或人の眼にはよくない、又それを吸入すると胃によくないから、水へ牧草若しくは茴香を一匙程入れて、それから蒸氣にするといひ。上半身の蒸氣浴は、その部分全體の毛孔を廣開すると共に、鼻なり肺なりに積つて居る老廢物を溶解して洗し去つてくれるから、上半身のリュマチ、加答兒性の病氣、及び喘息などによく、充血にもよい。併し之れは一週二度より多くしては悪い。

足に蒸氣浴をする仕方は、桶に熱湯を入れ桶の上に横木をおいて、下半身裸體となり、椅子に腰を掛けて兩足を横木の上に置き、上から毛布をかけ、時々桶の中へ熱した煉瓦を投入して蒸氣を立て、二十五分乃至三十分そうして居るのである。濟むと下半身を冷水で拭くこと、上半身の場合と同じ、之れは足の冷える人、足の腫れてゐる人、瘰癧、足の爪に病氣ある人、及び腹に痙攣性の病氣ある人などによいが、併し一週一二度より多くしてはならない。

毒蟲に手などさしれし場合、その部分を蒸氣にあて、繃帯をして置けば直ぐ癒る。足を狂犬に咬まれた場合、醫者の來るまでに蒸氣をその部分へあて、繃帯をして置くことよい。手や足に激烈な痙攣の起つた場合も、その部分を蒸氣浴させるとよい。蒸氣にあてる時間は十分乃至三十分で宜い。

一、灌漑 イ、膝へ冷水を灌漑する方法は、椅子に腰を掛けて兩足を桶の中に入れ、膝の上まで衣服をまくりて兩膝の上に如露か土瓶で水をかけるのであつて、初めの日は如露か土瓶に二杯位の水をかけ、次第に増加して十杯位までにする。之れは上半身の冷水灌漑が濟みての後にするを常とし、之れをやると膝の所が非常に強健になる。(ロ)股へ灌漑する方法は、前同様腰を掛けて衣服を股の上までまくりてしても宜しく、立てしてもよし、初めは同じく如露か土瓶で二杯位かけるを度とすべきである。(ハ)次には衣服をぬぎて下腹から下へ水を灌漑する。(ニ)肩から下、脊中への灌漑をやる。之れは脊柱を強健にする。(ホ)全身へ灌漑する方法は、首から足の先ま

で、同時に前からと後からと二つの如露か土瓶でかけるのであつて、肥え過ぎの人には是非之れを御すゝめする。弱い人は之をやると場合、少しく水を温めても宜しい。此の場合水を高い所から落す必要は少しもないのである。(一)上半身へ灌漑する方法は、低い椅子の上における桶の中へ兩手を入れ、頭と腰とを同じ高さにして、脊中を平行にし、脊中へ水をかけて貰ふ(一人ではねばならぬ場合は、桶に水を入れて高い所へ上げ、管から水の落ちる様にして置くことよい)のであつて弱い人には土瓶に一杯位を度とするも、強い人は慣れて來るに従ひ五六杯位までは増加しても宜しい。濟むと胸に水を塗布し、直ぐ拭いて衣服をきて運動すべきである。頭を蒸氣浴した後之れをやり、次に膝への灌漑をやるのが順序となつて居る。(ト)腕への灌漑、之れは手にリュマチスのある人、貧血の人などのせねばならぬものである。

一、頭への冷水灌漑。

一、塗布 全身へ冷水を塗布する方法は、健康者は朝起きて顔を洗ふ時、寢床の中から出た時、温度の失せぬ中に、手早く全身へ水を塗布して拭き、直ぐ衣服を着て暖かになるまで運動するのであつて、若し朝出来なかつたら、夕方にしてもよいが、その場合には、若し冬ならば、十分ばかり床で身体を温めてからやるとよい。之をやるには僅か一分しかかゝらないが、非常によい氣分になれる。重い病人は寢臺の上へ助け起し、先づ大急ぎで脊中へ水を塗布し、次に腕、足等に



塗布するのであるが、之れによつてカタル性の病氣、チブス瘡瘡等を治療することが出る。水の代りに水へ少し醋を入れたものを用ひてもよい。アルコール、ブランドーなどを身体へ塗布する効能を説く人があるが、これは水より有効であるとは信ずることが出来ぬ。

部分塗布とは、病氣のある部分のみへ冷水を塗布することである。

一、**綱帶** 頭垢、發疹、デキモノなどは、頭をぬらして綱帶して置くとき、咽喉が悪いときは、首へ水を塗布して綱帶し、或ひは水にしめた布で首を巻き、その上を乾いた布で巻いて置く。綱帶したまゝ、朝まですて、置くところへ血が來過ぎて反つて悪いから、首への綱帶は一時間乃至一時間半を限度として而かも此の間に二度乃至四度、綱帶をしかへるがよい。シヨオルを水につけて、適度にしぼり、それを胸及び背中の上部へあて、その上を乾いた布で綱帶して置く、之れは頭の充血カタル、咽喉の病氣などによい。足の先に冷水を塗布しその上を綱帶して置くと、足先の冷える人や、足先に汗をかいた人によい、若し足先から膝まで冷水を塗布し、その上を綱帶して置くと、上半身から熱を下へ引くから身体の疲勞を恢復するによい。乳から下、下半身全体を濕めつた布で捲き、その上を乾布で捲いて衣服を着て居る。弱い人には水の代りに湯を用ひてもよい。之れは一時間半、乃至二時間を一回の度として居るのであつて、腹の病氣、足の腫れ、リュマチ、喘息、腎臟、風氣、痙攣によい。リンネルのシャツを水につけて適度にしぼつて着、その

上を毛布でまいて一時間乃至一時間半寝ると、大變身体を温め、健康をすゝめる。

一、**水** 飲むこと 水を飲むことに就いては、大に飲めどすゝめる説と、飲むなと云ふ説とある。

此の兩説の中間を取つて『飲みたい時に飲み、度を過ぎすな』といふのがニツプの主張である。

以上がニツプの水治療法の大体であるが、尙彼の著書には、以上の如き方法を種々の人、種々の病に施して偉効を奏した實例が澤山載つて居るが、それは茲には省略することにする。

## 第四章 日光浴

### 第一 偉大なる日光の力

**日光浴、空氣浴、裸體生活** 皮膚に或る特殊の刺激を與へて、その抵抗力を養ひ、其作用を完全ならしめて全裸體生活 身の強健を圖らうとする方法として、以上冷水浴、海水浴、水治療法の三つに就

いて述べて來たが、その外に見脱すべからざるものは茲に説くところの日光浴である、日光浴といふのは、不斷は衣服に依つて外界の空氣に直接洒さない皮膚を、裸體になつて太陽の光線に曝すといふ迄のことであるが、此簡單なる方法がよく、人間の健康を支配するだけの力を有してゐるのである。

日光浴の外に空氣浴などいふものもあるが、之も同じ理屈で、裸體で時々全身の皮膚を外界の空氣に曝せといふのである。今日はかくの如き方法を總稱して自然療法などいふ言葉を用ひてゐるが、こ

の自然といふ言葉には非常に深い意味が含まれてゐる。西洋の學者が、野蠻時代を省みつゝ文明に進めと、云つた言葉を記憶するが、實際吾々の祖先の時代、即ち野蠻時代を時々振返つて見る必要がある。彼等は天然自然の生活をしてゐるものである。天然自然の生活には何かしら人間の智慧では及びかねる貴い經驗が含まれてゐるからである。

日光浴とか空氣浴とかいふ言葉の外に、裸体生活など、云ふ言葉も、健康法の一つとして存在するが、それ等も皆同様の出發點から來て居る。即ち未だ文明に進まぬ野蠻時代の自然生活から得た暗示を土臺として、特に其等の方法を作りあげたので、『文明は人間を柔弱にする』といふ言葉の裏を行つたものである。わが醫學博士高木兼寛男の如きも、『當今の人間は身体を包み過ぎるから弱くなるのだ。帽子などは冠らずに炎天を歩く位の勇氣がなければならぬ。』など、言はれてゐるが、その意も亦此邊にあるのではあるまいか。(尚博士の無帽主義は後に紹介する)

天然は貴き物に満ちてゐる。人間のつて利用すべき幾多の材料に満ちてゐる。日光浴の如きは實にその天然の貴き材料を使用して、吾人の身体を鍛錬せんと圖つたもので、今に初まつたものではない。

空氣浴と云ひ、裸体生活といふもその變体に過ぎないから、茲にその日光浴の一般を説いて、其他を讀者の推測に任すことにした。そこで愈々日光浴の歴史、方法、効能等に立入つて述べるのである。

が、その前に日光その物の性質と、人体に及ぼす力の説明からせねばならぬ。

### 日光と細菌

先づいかに日光の力が偉大であるかを知らねばならぬ。それには日光の殺菌力を知るが最も早い。鶏のコレラ菌は日光に曝らせば十時間しか生きて居ないが、暗い所では二倍以上生きてゐる。デフテリア及び結核菌は暗室に於いては四倍生きる。また細菌を試験管の中に入れ之を日光に曝らすと二時間半位で死ぬが、試験中の空氣を抜き去つて之を日光に曝らすと五十時間もせぬと死なぬ。之に依つて見るに空氣中の酸素は、日光に會ふと、日光の殺菌力を助けるものであるらしい。また響尾蛇の毒の如き、激烈な毒でも之を日光に二週間以上曝らせば無害になつて了ふ。

『日光の這入る家には醫者が這入らぬ』とは能く言つた諺である。以上は日光と殺菌力との關係であるが、また日光と動植物の關係を見るならば次の如くである。

### 日光と動植物

日光が動植物の發育に如何に必要なかは次の例を見れば良くわかる。即ち蛙の卵を不透明な硝子鉢に入れて置くと死ぬが透明な鉢に入れて置くとほとつゝ發育する。また太陽の光線といふものは、彼の虹に於て見る如く七色に分れて居るものだが、その光線のうちで何色の光線が最も動物の發達を助けるかと云ふと、藍色のものが一番であることが實驗の結果分つた。同じ日に池の中から六匹のおたまじやくしを取り來り、三匹は赤色の硝子鉢に入れ他の三匹

を藍色の硝子鉢に入れて置いた。そして一ヶ月の後に見ると、赤い方のものは、やつと蛙に似て来ただけであつたが後の藍色の方は立派な蛙になつてゐた。また諸君が試みに、箱の中に土を置き之に何でもよい例へば豆の種子を播いて上に蓋をし、一方何處でもよいから小さな穴をあけて置くと、豆の芽はだんだん伸びるに従つて穴の方へ曲がつて来るものである。之は云ふまでもなく植物が光線の必要を感じるからだ。

### 日光と人體

我々の身體を日光に當てると、皮膚の血管が多少膨脹する。元來吾々の皮膚の血管には全身の血液の半分以上が来て居るものであるから、皮膚の血管が多少膨脹すると云ふ事は、腦なり、内臓なりから、少なからぬ血液を皮膚へ引き寄せることになる。日なたぼっこをしてゐると眠くなるのはこれがためである。のみならず日光は皮膚を通す力を持つてゐるから、直接内臓の血液などにも影響する。また日光が如何に吾々の精神に影響するかは、たれしも暗い所に居るよりは明るい所に居るのを悦ぶので分り、眼科病院などで、患者が長く暗室に置かれると、能く精神に異常を來すことがあるのも分る。吾々は誰にしても華やかな日光の當る所を好むものである。若しさういふ所が嫌ひだといふものがあるならば、それは、すでに病的な人間でなければならぬ。

### 裸體生活

冬が去つてばかりする春が來る頃になると、多くの人々が頭痛がしたり、身體がだるくなつて來るのは何故であるかと云ふと、秋や冬の間は身體に何枚も着物を着てゐるから、身體を自由に日光や空氣に觸れることがない、ために皮膚の排泄作用が不活潑になつて老廢物がたまり、春が來ると吾々の身體にも春の元氣が加はつて來て、それを排泄せんとして身體が苦しむからさうなるのである。されば寒い間に特に氣をつけて、朝起るときや夜寝る時には、暫らく裸體のまま室内を歩き廻り然る後着物を着るなり、寢に就くなりするやうにすればよい。單に朝起きた時と夜寝る時はかりでなく、日中にも、一回二三分位づつ二度位も裸體になれば大變氣分が清々する。寒中裸體になる事位、短かい時間で精神を爽快にする方法は他にない。こんな事はお互ひに鳥渡實驗して見れば直ぐに分ることである。寒中に裸になつたならば風邪を引いたらうと云ふ人があるかもしれないが、そんな事は心配するに及ばない、衣物で暖めてゐた身體は二分や三分位裸になつた所で決して風を引くなどと云ふことはない。また思ひの外寒くないものである。さういふ風にして次第に慣れて來ると、いかなる寒い時でも長く裸體で辛棒が出来るやうになる。要するに吾々の身體は慣らしやうで如何やうにもなるものであるといふ事を記憶して貰ひたい。(尙之れについては、『岩佐式強健法』を參照せられたい。)

## 第二 日光浴の方法及効果

### 日光療法の由來

埃及に於ても、希臘に於ても、印度、支那日本などの歴史に於ても、太古から日光浴をした事實がある。人間は原始時代から日光に病を癒す力あることを、本能的に知つて居た様である。

此の意味からすれば、日光療法は少しも珍らしいものではないが、千八百十五年に、丁抹のレーベルが日光浴に就ての論文を書き、それから次第に學者がこの事の研究に注意するに至つた。今では獨逸に肺病を空氣と日光とで癒す病院が六十（總計五千の患者を收容し得）もあるに至り、米國に於てもナカ〜日光療法が盛んである。佛國の如きは外科の日光療法までも試みるに至つた。

佛國の醫師ローベル、ソーレは病院を設けて外科の日光療法をやつて居る。其方法はどうするのかといふに、一切沃度丁幾や石炭酸の類を用ゐず、單に消毒した手套と消毒ガーゼを用ふるのみ、負傷者には單に局所を拭消するのみで洗滌もしない。最初五分間位漸次時間を延して一時間半位まで日光に曝せしめ、其間患部には唯薄いガーゼを當て蠅の止まるを止ぎ、塵埃がいたりせぬやうにして置くのみである。それで餘程深い傷でなければ排膿もせず、自然の流出に任せて、而かも成績がよいものである。

その結果、我國に於ても、學者が日光浴の講演をしたり、新聞雜誌にも日光浴に關する記事が現はるゝ様になつて來た。

### 日光浴の仕方

日光浴と云つても前に云つた如く裸体になつて皮膚を日光に曝すといふだけの極簡単な方法に過ぎないが、實行上多少の注意もあるから、それを述べねばならぬ。

太陽の光線が人体の皮膚に影響する力は、四季で云へば夏が一番強く、冬が一番弱い。一日で云へば、正午が最も強く、朝と夕方が弱いと云ふ風に違ひ、尙ほ氣温の具合でも違ふ。併し氣壓の事は別とし、雨天、曇天でない限りは、夏ならば、午前十時より午後五時までの間が宜しく、冬ならば朝はモット遅くから午後はモット早くまで、短かい期間に、凡そ三十分から一時間まで、日光浴を爲すべきである。

そして設備に金をかけることの出来ない人は、春、夏、秋は戸外の適宜な場所を爲せば宜しく、寒い日に南向きの日當りのよい室で硝子戸の中で爲せばよい。その室内に安樂椅子などを置いてそれに腰かけながら日光に浴すなどは最もよく、又体操をしながら日光に浴しても宜しい。病人ならばソウ云ふ室で、裸体で寢臺の上に寝て居ればよろしい。茲に忘れてはならぬことは、日光浴をする時は、身体を拭く水を用意して置かねばならぬことである。

設備に金をかけて構はぬ人は、寫眞屋の撮影室の様に、四方及び屋根も玻璃張の室を二階に拵へ置くと、最も便利である。又頭を帽子で保護し、黒色眼鏡で目を保護することを忘れてはならぬ。

米國の富豪などになると、海上で日光浴をすれば、日光が海から反射するから効力が最も多いと云ふので（肺病患者を海濱へ送るのも、海から日光が反射するからである。）日光浴の設備の充分な船を拵へて海上へ乗り出すものがあり、中には夏が来ると、晝夜とも太陽の没することなき北極圏内へ出かけるものもある。

戸外で日光浴をすれば、同時に空氣浴を爲すこととなり、之れは神経を強壯にし、肥滿を治療し、充血を癒し、又心臟、肝臟も強壯にすること出来る。日光に温まることは、火などで温まる様な害がなくて心臟や腦髓に適當の刺激を與へる。日光浴を爲しつゝ活潑に運動すれば、通常皮膚の發汗一時間に二オンス半のものが、一時間に二ポンド若しくは三ポンドを排泄するに至る。

**日光浴の治病的効果** 日光浴が如何に人の健康に好いかといふことは、段々ボツ／＼述べて来たが、要の強壯を來すのであるから、その如何なる病氣にも或る程度まで効力のあることは云ふまでもない。然し特に日光浴の効力ある諸病を示せば、左の如くである。  
脂肪過多及尿管等は 酸化不十分から起るのであるから、斯かる病氣には日光浴が最もよい。此場

合には日光浴を爲しつゝ活潑に運動する。

慢性胃病の人は次第に皮膚が乾いて、淡黄色を呈し、ガサ／＼して來るものであるが、之れを酸化の不十分な爲めであるから、矢張日光浴が最もよい。

萎黃病も酸化の不十分より起るのであるから、日光浴が最もよい。  
神經衰弱、リユマチ等にも特效がある。

其他内臓病一切にも日光浴がよいのであるが、かゝる病氣を日光で癒す場合には、濡手拭で、日光浴中幾度も身體を拭くことが大切である。

濕疹も日光に當てることによつて餘程の好結果を得べく、傷口も日光に當てると早く癒る。

皮膚病者が日光浴をする場合には、海水に浴して後にすると、効力が一層ある。フィンゼン氏發明の光を集める鏡で癒す法もある。

日光で肺病を治すことは、目下歐米で大流行を極めて居る。日光浴のやり初めには、心臟擴大、粘膜炎の加答兒、肺炎、肋膜炎等の發病する徴候が現はれたり、或は一吋胸が痛んだり、頭痛が起つたりするが、之れは少しも心配するに足らぬ。毎日三十分位づゝ、一二ヶ月も續けて居る中には、著しく利目が見えて來る。

かくの如く日光浴の効力は、幾多の研究實驗の結果認められてゐる事である。が、然し乍ら凡ての

特殊健康法に通じて考へねばならぬことは、單に日光浴なら日光浴だけに依つて萬病を治さうと思ふことの危険なることである。吾人は之等の方法を以て健康増進の目的に行ふことは無論大いに獎勵すべきであるが、治病を目的とする場合は又これと違ふから餘程周到の注意がなければならぬ。

### 廿餘年米飯を食はず

深川の本場に萬兵衛爺と呼ぶ變り者があつた。もう七十の上をすつと出るが、今でも途者に違ない。此爺生家は徳川直參の或る家柄であつたが、士が嫌、金が嫌、自ら求めて棟割長屋の六疊、蛆の湧く男一人の珍世帯を張り通した。そんな爺だから奇行續出、随分無駄話の種を其處に近邊に蒔き撒して居るが、就中面白いのは、廿餘年米飯を喰はず、一式豆ばかりで生活して居るといふことだ。支那の何とかいふ篤學者も豆を喰つて萬卷の書を讀破したといふ話を子供の折に聞いた事があるが、萬兵衛爺の豆生は二十年の餘りだ。爺、米が高くなつたと云つては愚痴を溢す隣近所の者の心の得體は抑も何んだらうと、却つて米食人種を化物扱ひにしてゐる。萬兵衛爺に限つたことではない。禪寺の坊さん等には、豆ばかりと行かんでも、米と豆と鹽とあれば澤山だと言つてゐる人が珍らしくない。(三餘堂主人)

### 二木博士の病軀と戦ひし實驗

二木博士に就いては、前にも「二木式腹式呼吸法」ところで述べてあるから、或は重複すると思はるゝ向もあらんが、決して重複しない。この一篇はかつて博士が「實業之日本」に載せられた眞に博士自身の少年時代からの苦い経験談で、單に健康増進の苦心として非常に面白いといふばかりではなく、一の立志書としても傾聴すべきものであるから、茲に改めて紹介することにした。讀者は之れに依つて第二卷第一編第二章に説いた二木式の創始者は、如何に自己の身体の鍛錬に苦心努力された人であるかを知ることが出来るであらう。

#### 病軀と戦ひし余の實驗

私は子供の時から非常に弱かつた。然し只に弱かつたに止まらず、果してされだけ弱かつたが其程度が分らんから、之を知らずる爲め子供の時からのお話せればならん。先づ私は生れ落つると直ぐから怯弱の質で此の子は逆も育つまいと云はれた程で、此の時分から既に両親は心配した。然るに四才の時偶々種痘をした、之れが抑も病氣の始まりで有つた。此の種痘が悪性のものであつたと見えて、俗に云ふ紫癩瘡といふのが出来、癩瘡の跡が紫色になつて其が段々と擴がり遂に其が全身に蔓延した、そつして之が或時は膿を持ってビシヨ／＼になり、或る時は乾いて瘡蓋も出来て痛くなる。殊に春

秋の二期は甚しく腫れて膿を持ち、皮膚も着物の下着がビシヨ／＼引着き、着物を取換へる毎にビシヨ／＼はがれるので之れが何より興奮する、夜は眠れない、朝から晩まで頭痛はする、眩暈はする、其頃はまた自分の胸で夜は行燈を用ひて居たが、此行燈の光りですら酷く目を刺戟して本が讀まれないから、行燈の紙の上に二重に薄紙を貼つた紙を貼りつけて讀書した、それでも二枚讀むとぐつと眩暈がするのです。小學校に行くやうになつて、友達に誰れも相手にしない。心は僻む、弱虫の勝氣で、少しの事に短氣を起して喧嘩をする、殊に少し罰金の方であつたから、喧嘩をすれば喧つたり、引掻いたりするから、益々友人からは遠げられ、除けもの

にせられて何時も淋しい孤獨の遊びをした。病氣は其れ計りでない、鼻は痛むし耳も悪い、思ひから首へかけて癩癩が出来て、咽喉も悪ければ齒もわるい、子供ながらに齒がボロボロ、鉄けると云ふ有様、齒も悪いから自然と胃が悪い胃病が浸りなつて遂に胃擴張を起し、呼吸器が悪くなつて、絶えず咳をする、おまけに三回程激烈な急性腎臟病をやつたのである。之が凡そ十三年間も續いたらう、此の永い間の苦痛は逆も云ひ現はすことは出来ない。然るに今日は幸ひにして斯の如く丈夫になり、齒又けは入齒にして居るけれども、其他は決して他人に劣らない健康状態であると自信して居る。其後今日に至つて、未だ病氣をしたことはない。

**余が精神の回轉期** 然らば私は如何にしてそんな身体がなつたか、之が多少青年諸君の御参考になるかも知れんと思ふが、先づ之を云ふ前に私の精神の回轉期を云はねばならん、除けものにされて居つたから毎毎に僻み、精神も興奮して居る。癩癩持ちで短氣だから益々同

僚に嫌はれて居つた、其れが非常に精を痛めて益々弱くなり、十三四才の頃は殆んど極點に達したのである、而して自分は身体が弱くて人から嫌がられて居るから、學問は決して同僚に負けてはならぬと深く心に盟つて居つたから、學校の成績は何時も好かつた同僚に對する憤慨は此の方で晴らすをせめてもの心遣りとして居つた。然るに或る寒い朝凍へて登校し、早く火鉢に暖まらうと思つて行つた、處が大勢な生徒が火鉢の廻りをぐるりと圍んで居つて暖まらせない、自分が右へ廻れば皆が右へ行く、左へ廻れば左へ行く、どうして暖まらせない、其の時の怨しきは言語に絶した。自分の胸に張り裂けさうになつた、直ちに私は便所に馳込んで泣いた。なぜ自分は斯んなにされるであらうかと、色々理由を考へ、何卒して大勢と一所に仲よく遊ぶやうになりたいつつと、悲しくなり、此時全く我慢の念が挫けたのである、其と共に前日先生から或る數學の問題を出されて、之が出来た者には褒美をやると云ふのであつたが誰れも出来るものがなく、到頭褒美が私に貰

つた其が餘程自分に嫌しかつたと見へて、同僚に對し平生の鬱憤を之見よがしに晴らしたやうな様子があったらしい、其が痛く彼等の氣を挫いたので、忽ち今日の宿題となつた、ト斯ふ云ふ理由を見出したので、其處で自分ば色々考へて見て、どうも此は今日までの道方では友達と一所に仲よくなることは出来ない。然らばどうやらう、それには人を悉く味方にする工夫をせんければならないと云ふ考へ先づ着いた。思はず四書の素讀を教はつて居る時讀んだ處の人に憎まれる時は勿論、人に譽められる時も自分は氣をつけなければならんとか人を尊敬して向も尊敬を拂はなければ此方は益々心を低うして敬はなければならんといふやうな言葉が膝氣ながら心に浮んだ、成る程此處だ此は何でも自分に敵の一番大將と思ふものを降服させなくつてはいけない、そして人を降服させるのは心の力で勝たねばならぬ、それには愛敬の心を以て敵に對せなければならぬと、是から自分の態度が全く一變したのである。それからと云ふものは先づ自分の敵と思ふ者の中一番大將と覺

しきやに途中で會へば、三四歩前に止まり最敬禮をした、處が初めの中は餘り自分の變り方が激しかつたので妙に笑つて水氣を受取らない。然し自分は何とも思はず誰に對しても始終其態度を執つたので、二度三度となり三度が四度となる中に段々意が解つたと見えて、遂に友達になるやうになつた。其處で私は人向といふ者は實に面白い、此方の心次第で誰でも味方にするこゝろが出来ると思つて絶えず此心を以て一貫した、處々神が非常に愉快になり、其の結果又も身体の上にも影響して餘程快くなつて來た。

**病體鍛練の勤機** 其れから十五才になつて中學校に入つたが依然としてこの精神を變へなかつたので、中學時代は人に憎まれず、寧ろ同情を寄せられて居つた。然し身体の方はまだなかく、悪い家では種々心配して有ゆる醫藥を以て療治したけれども、思ふやうに効果も見へない、始終背屈めて怯弱の中に成長した、聖劍や、柔道、器械体操が如くにやつても勝てない。どうかして人並にはなり度いものだ

色々工夫をしたが、どうしても出来ない。

平田篤胤の教訓

斯くて十五六の時、自分がつくく考へた。斯の如く怯弱であつては將來何んな仕事も出来ないに相違ない、何とかして身体を健康にする方法はないものかしら、心から痛切に感じたのである、處が恰も其頃自分の家は漢法醫であつたから家に澤山の藥局生居つた。此書生の中に神官の子供居つて、或る時何か本を讀んで居るから、それは何かと云ふと、此は平田篤胤と云ふ人の志部能石室といふ本だ云ふ、そんな事書いてあると云ふて一寸借りて讀んだが、實に面白い事書いてある。其の中の一節を摘んで云ふと「百病は氣に生じ、怒る時は氣上り、恐る時は氣下り、喜ぶ時は氣緩み、悲しむ時は氣消え、思ふ時は氣結ばれ、驚く時は氣亂れ、寒き時は氣泄れ、勞する時は氣耗り」とある如く、諸病も是より生ずることである。恬澹虚無なれば眞氣これに從ひ、精神内に守れば病いづより來らん。其仙氣海丹田と不老不死の修養法など云ふ處、或は又

白隠和尚の『夜船閑話』と内親の法など云ふ種々の引證を讀んで非常に面白く感じた。何となく自分の求めんとする所を與られた様な心持ちがして、失望の淵から希望の山を望むやうな感じした。(第一卷第二編第四章参照)

ロシヤ小説

それから暫らく後の事である、儘か説の教訓十七の時だ、ある時友達を訪れた處で、友人が小説を讀んで居る。自分は未だ小説を讀んだ事なかつたが、不圖それを借覽した。それは露西亞小説の翻譯で『興國美談砂漠の花』と云ふ小説である。これが又非常に自分を感服せしめた。今其の煩をも避けず其荒筋を云ふと斯うである。露西亞の國で娘と夫婦と親子三人の者が、砂漠内へ流罪になつた、さうして長く苦しい思をして居たが、なか／＼救しの命が來ない、娘の子は最早十二才になるが、人間さういふものは此世界に三人しかないと思つて居る、両親は此の子が、此の渺茫たる砂漠の中になんにも知らずに育つて居るかと思ふと、可哀想で堪らぬ、そこで一日母親が、此の子を膝の上に載せて涙なが

らに話した。お前は此の世界の中に生きて居る人間は私共三人しかない、思つて居るか知らぬが、さうでない、此處から八百里距つた所に、聖彼得斯堡といふ所があつて、お前のやうな若い者や、私のやうな年を取つた者が澤山居る。夫から王様といふ者があつて、宮殿といふ立派な家に住んで居る。併しお前は遺憾ながら其處へ行くことが出来ぬ、誠に可愛さうであるが致し方がない」と云つて子供の顔を見ると、子供は悲しそうに涙を流して居るから、是は悪い事を云つたと思つたが、もう仕方がない。さうすると子供は自分が男であつたならば行くことが出来ようが、女であつて見れば此の八百里の大砂漠を何うして行かれうと、悲しんで居つた。然るに或る時、勢を出して發奮した。宜しい女でも最早十四才である、是から身体を養ひをしたならば八百里の砂漠を旅行することは、何の困難があるものか」と考へて是から「砂漠と云ふものは、水のない所と聞いて居るから、水に苦しむことがあるかもしれない、第一水を飲まんで生きて居る工夫をしなければならぬ。」斯う考へて水を飲

まんで生きて居る工夫をした。

それから「砂漠には木も草もないと云ふ事であるからさうすると飢えると云ふ事があるかも知れぬ、先づ飢えずに生きて居る工夫をしなければならぬ」と二日や三日食物を食へんでも、苦しくないやうに身体を鍛へた。それから「砂漠は夏は暑く、冬は寒いと聞いて居る、此の寒さと暑さに堪へないやうな身体ではいかぬ。先づ寒さ暑さに倒れないやうに、身体を鍛へなければならぬ」と、夏の暑い時分には、砂の中に塗れて、薪銅のやうな体と爲し、冬の寒い時には、少しく水の流れる瀧に當つて軀を鍛へる。斯くして年月を経ること二年に及び十六才となる。此度は「自分の身体が何に對しても抵抗が出来る、そんな事があつても、決して驚かぬ」といふ事を自信するに到つた。そこで父母に對つて「私は是から、聖彼得斯堡へ行くから、さうか私は亡きものと思つて下さい。」と云ひ、涙を流して父母の舌むの聽かず強いて旅立する事になつた。單身八百里の砂漠を夜も寝ず、食物も喰はず水も飲まず、小説のことであるか



ら此邊の難儀する所は、餘程面白く描いてあつたが、遂に千辛萬苦に堪へて、聖彼得斯堡へ着いた。着いて見るさなか、暇かた、自分の思つて居た所と、雲泥の相違であるから、少女も大に驚いて、先づ人の大勢流れて行く方へ附いて行くと、宮殿の中に還入つた。其處は大きな建物であつたが、農室も通り越して大廣間へ出た。すると高い所へ、金銀の飾りをした方が立つて居る話しに聞いて居つた王様といふのが、是であらうと、思ふさ果して是が彼得大帝であつて、今即位式を行ふ處であつた。そこで其の式を済むと、罪に陥つた者の大赦を行ふさ云ふの勅令が出た。すると此の少女の一人前にツカ／＼と進んで、自分の父母の冤罪を説いた。そこで古い記録を開いて見ると、成程冤罪に違ひないと判つた。遂に其父母が許されて歸つたさ云ふ筈であつた。

異常の鍛練

此を見れば自分は非常に感じたのであり、而し自分は小説としてでなく此の少女が身体を鍛練したさ云ふ、即ち外界の物によく抵抗

抗し得るの心身を鍛へたと云ふ其の事に感激したのである。其から自分も是から必ず出来ることに相違ない。平田篤胤や白隠和尚の云ふやうに病氣ですらも氣で癒ると云ふから、其れを更に丈夫に鍛へることは、必ず出来るだらうと思ふに到り、爾來自分は全く別人のやうに成つた。深夜は起きては真裸体になつて雨や雪に打たれては、ソツと拭つて又人知れず海に入るさか、水を割つて水に入つたりした。固より親に知らせると心配するから、すべて秘密にやつた、又断食もして見た。此も家では出来ないから旅行しては断食をした。或は夜中に抜け出ては深山に入つて見たり、秋田には大平山といふ高山がある。それで生活状態が全く一變したものであるから、人から冒険家視せられるやうになつた、然し自分は冒険家でも何んでもなかつた。

一の確信

唯この時分は新しい一つの確信を得るを得たり。たからである。それは今日の困難は即ち將來の困難である。今日の困難に打勝つのが即ち將來の困難に打勝つのである。困難は時々刻々吾人

の眼前にあるもので、將來忽然として現はれるものでないと、斯う云う確信を得たのである。爾來私は此の確信を以て絶えず進んだ。例へば學校の遠足の時なども、如何に苦しからうが休めの號令がない限りは決して身体を崩さない。如何に寒くとも其れが爲めに萎縮しない。又學校に於てストライキもあつたけれども自分は他に確信する處があるから、仲間に入れて呉れぬ、諸君の云ふ所は尤もな理由もあらうが、自分は校則を以て身性と精神を練らうと思ふから不同意であると云ふて断じてストライキに組せず、翌日只一人で登校した。とある。けれども自分は前に云ふ通り小學校に於て一度決心した所の他人を愛敬すると云ふことをゾーリ一貫して居るし、身體を練ることに就ては平生有ゆる手段を盡して居るし、行軍中なども友人が疲るれば自分は友人の銃を取つて擔いでやると云ふやうに、平常の心を知つて居り、又自分の決心が餘り堅いからして、隙がなかつたのであるが、誰れも何とも言ふ者はなかつた。却つて表面賛成して内所に登校した者など

酷く同僚から撲られた事があつた。

それから中學校を出て高等學校に還入つてからも一度ストライキがあつた。丁度勅語奉讀式のあつた日だつたが式が済んでから、先生は授業をやると、學生一同は大不平を鳴らして、今日は休んで貰ひ度い、否休まぬさ云ふので遂に一同ストライキをすることに成つた。此の時も自分は八百名の内只一人断乎として離せず自分の確信のある處を話して、同盟から除いて貰つた。斯の如く自分は教師の云ふ事や、親の云ふ事或は長者の云ふ事は何んでもやつた。常に不能といふことに打勝つて、精神と身體を鍛へるやうにしたのであるから、中學時代から高等學校時代は盛んに相撲、柔術、擊劍等をやつたものである。唯だメイス、ボルト、ボートの如き團體的の遊戯はしなかつた。それは今少しく自分はやりたいと思つても、人の爲めに止めなければならぬ様な場合があるのでやらなかつたのである。

すつかり 中學に入つて四五年間の此の鍛練は頭を壊す 非常に効を奏して、高等學校に入

つた時分には最早非常に壯健な身軀となつた。然るに計らずも茲に又一つの大打撃を受けた。と云ふのは仙臺の高等學校に入つて見ると、學校外形の整頓と云ひ學科の程度と云ひ、我々秋田の中學校卒業者に對しては、凡て目を驚かす斗りで、殊に英語の如きは非常な勉強をするのでなければ、逆も同級者に追いつくことも出来ない。それに更に一つの心配は、我々は秋田中學校第一期卒業生であつた爲め、我々の成績は直ちに秋田中學校將來の名譽に關する自分一個の面目でなく秋田縣を代表して出て来たこと云ふ、計らずも一重大責任を負ふ事となつた。それに成績は首から劣つて居る事も分るから、平常非常な恐れを以て勉強して居つた。自分は實に一生懸命でなく徹夜して勉強した。或は丁度明日から試験だと云ふ其の前日、恰も断崖絶壁からでも落ちた様に腦充血で卒倒した。それと共に自分の腦が悉皆壊れて仕舞つた。それでも最初はまだ忘れぬ事云ふだけで、事理を解することは出来たが、それが段々進んで来ては、健忘性から

轉じて、所謂觀念構成不全と云ふ病症に陥つて仕舞つた。例へば讀書して見ると、一字一字には此れは着て讀んだことのある文字だとか、此の字は何と云ふ字だ位は解る。單語を讀むやうに一字づつ拾ひ讀み出されるが、さてどう云ふ事が書いてあるのか、何といふ文章であるやら一向に意味が解らん。讀んだことが思想を構成しない。遂に其年は落第したが之れが又私の頭腦を改造する動機となつたのである。

新たにやり直す

此時自分は國元に手紙を出して、新々次第であるから人並に學問をしても到庭駄目だらうから、寧ろ百姓にして貰ひ度いと思ふが、それでも若し人の一年かゝる處を三年かゝつても好い、人の三年かゝる所を十年かゝつても好い云ふならば、之からは全く自分一個の思ふ通りに勉強の方法を一變してやつて見度いが何うでせうと、斯ふ云ふて見た處が親元から何年かゝつてもいいからやれと云ふ返事が来た。其處で自分は非常に喜び一大決心を以て茲に新しく學問の發程を企てた、既に自分の體も斯の

如く壞れた以上は、最早普通の人に追いついて行かうとしてみても出来やう筈がない。之は根本的に修養の方法を換へればならん。好し此からは學校は學校、人は人どんなに進歩しようが自分は自分で子供に還らねばならん。書物も讀むなら第一頁の第一字目から初めればならん。數學も其の通り、物理化學も其の通り、進歩を急いで中途からやればこそ解らなくなるのだ、何でも第一頁の第一字に還へる主でやれば、唯だ年數丈の間題で何時か人の達し得る處までは達せらるゝに相違ないと、斯く信じて全く子供に還つて新しく勉強を初めたのである。處が幸ひにして之が非常に効果を奏して、進歩の跡が着々として見える。する事成す事が非常に面白く、恰も生れ變つて来たやうに、つた、爾來私は大學に入つてからも、西洋に行つたときも學校は子供に還り常に第一頁の第一字から初むる主義を以て變らない。又私の所に來て腦が惡いとか數學が進歩しないで困るさか云ふ學生には、何時でも此事を教へて皆効果を奏して居る。

十八里の徒歩

然らば當時の私の體は廢つて有つたと思ふ。高等學校に入つてからも固より從來の精神と身體の鍛練とは一向に變へなかつた。これは後山口高等學校に移つた時の話であるが、或の時行軍があつて途中船が破れて渡る所があつたが、船の少い爲め生徒全體が乗ることが出来ない。五十人丈徒歩で十八里の陸を歩かなければならぬことになつた。自分は進んで陸を行く組に選つたのである。そして五十名の者が十八里の徒歩競争をすることに成つた。固より自分も快諾して出發した。然し自分は他の人のやうに決して急がない。その代り休みもしなければ、飯も歩きながら喰つた。唯自分の足數を數へて歩いた。何んでも十二萬何千といふ數まで覺えて居る。而かも目的地に着いたのは、一番の先着が私で、二着と三十分の差があつた。兎に角私の身體は非常に壯健になつたと云ふ事は此れでも分るだらうと思ふ。

### 安部磯雄氏の豆腐談

豆腐は日本人の副食物として、最も好適なものであるといふことは、種々の人によつて言はれてゐるが、安部磯雄氏の豆腐論も亦頗るおもしろい。氏はいふ。

「私は種々食物の衛生的選擇に苦心して居る。而して、食物分拆表等により、最も衛生に適つて安値なるものと研究した結果、一番この理想に近いものは豆腐であることを知つた。牛肉や鶏肉も悪くはないがこれは割合に高價なものであり、而かもその實際の滋養豊かなものではないのである。この事は頼田博士の安値生活法にも明かな通り、殆んど一錢の豆腐が十五錢の牛肉の價に當つてゐるのである。

即ち、牛肉に於てはその分量の百分に對し僅かに一割二分だけが蛋白質であり鶏肉も同様であるに、大豆、さら豆等安價なものに矢張りこれに匹敵してゐる。更に、田作(こまめ) 鰯、棒鱈等安價な魚類の百分中五割の蛋白質を具へ、鰯、節に至つては七割の百分の蛋白質を具ふるといふ有様である。それ故、吾々は決して高價なもののみを攝ぶ必要はなく、寧ろ、安全第一衛生第一の食物に安價なものを食するにありと信ずる。

私が近來豆腐料理の研究を爲しつゝあるのも結局この爲めであつて、私の實驗に依ると、豆腐は副食物としてもよいがそれでは味が賞味すべきものでないから寧ろ汁としてソップの如くにこれを單獨に吸ふがよいと思ふ。出來る丈けうまく豆腐汁をつくれれば、飯のお菜としてでなく飲べた方がうまくもあり、効能も多いのである。その他、豆腐のつゆをすつかりしぼり取り、實ばかりにしたものに、椎茸や、午葱を入れて煮つけたものも案外有効である。要するに豆腐の利用法を考へるのは食物經濟の上から確かに安全第一の要旨に適へるものだと思ふ。」

## 第三卷 健康法拾遺

▽民間に創始せられ、多數の人の實驗と現代醫學の裏書に依つて廣く其權威を認められたる東西の特殊健康増進術は、之を紹介し盡した。

▽けれども吾人は又茲に純然たる現代醫學の立場から觀た身體各部の健康法や、専ら精神力に依つて健康を増進する法や、其他前卷迄に洩れたる種々の特殊健康術を説かねばならぬ。

▽廣汎なる研究は能く粗奔に流れ易く系統を缺き易い。今本書の最後の卷を完了するに當つて著者は、其内容が豫定の整然を缺きたるに思ひ到らざるを得ない。乃ち唯偏に讀者諸賢が其各章各節の了解と利用とに十分ならんことを乞ふのみである。

### 第三卷の結構

- 第一、現代醫家の健康増進法
- 第二、精神的健康法
- 第三、日常食品及滋養劑研究
- 第四、特殊健康術

## 第二卷の特色と其結構

## 第一編 現代醫家の健康増進法

七九二

### 目 眼 の 編 本

▽『現代醫家の健康増進法』と題したが、其名目は未だ内容に添ふものでない。専ら現代の權威ある醫家が、其専門とせらるゝ所によつて、人体各部の衛生を、素人に向つて説かれたものを拵めたものであつて、中には著者自身が各家の學説を總合して紹介したのもある。

▽醫家の衛生と云つても、専ら治病を目的とし、或は病氣豫防を眼目とするところの消極的衛生は執らず、体力充實の目的に向つて突進するに參考となるべきもの、みを執る方針に出たことは、第一巻以來一貫せる態度である。

▽だがその他にも今日歐米に行はれてゐる一種特別なる病氣治療法の如きものは、矢張取入れて參考に資することにした。

## 第一章 樫田學士の健腦法

### 序 説

腦は人体の樞府である。其事業を問はず、境遇を問はず、現代に於いて吾人が所有する最も大切な資本である。然らば其貴重な、掛代のない頭腦を、如何にせば最も有効に、強健に、所謂經濟的に使用し得るか、即ち如何にせば頭腦を強め、其能率を高め、且つ明晰に保ち得るかと云ふ問題は、吾人の是非究めて置かねばならぬ重要問題の一つである。

故に従來この問題に關する研究は、學者は勿論、素人の間にも随分種々のものが發表されてゐる。然しそれ等は或は専門に走り、理窟に亘つて、一般人に不向であつたり、或は學理を根柢とせざるだけに不安心であつたり、恰度その中間を行つた親切な説明は餘り見ぬ。そこで編者は、一般人に最も分り易く最も有益だと信する醫學士樫田十次郎氏の説を、茲に紹介することにした。この人には通俗衛生談、殊に腦に關する衛生談が多いが、茲に紹介するものは、その中の一部分で、腦力經濟法に關するものである。表題その他は編者が、勝手につけたもので、之は樫田氏並に讀者に謝さねばならぬ。

### 第一 腦と氣分

腦は如何なる 人間は常に氣分を快活に爽かに持つてゐないと、さかく病氣にかゝりやすい。時悪くなるか その中でも、心配事があるとか、また失意の時代に在る場合は、ことに腦をいため易いものである。

例へてみると、相場師などが、相場に失敗した時には、同じ商ひ高の取引をしても、非常に腦にこたへて身心共に疲勞するが、その反對にうんと儲けた時には、同じ商ひ高の取引をしても、少しも腦に疲勞を感じない。のみならず心持もよく數年來の神經衰弱も一朝にして拭ひ去られた様になる事がある。その他普通の商人でも、とんとん拍子に儲かる時には、夜もおちおち寝ずに働いても、少しも疲れを覺えないで済むし、また軍人にしても、勝軍で逃げて行く敵をどどん追ひかけて行くといふ場合には、十里の途も我れ識らず進軍が出来て少しも心身に疲勞を感じないだらうが、反對に敗れ軍で逐巻くられる時は、身も世も無く疲れ果てるであらう。

學生にしてみれば、ボートレースとか徒競争などをやつた時、勝つた方は非常に努力したにも拘はらず、僅しか疲れない。よし疲れたとしても直ぐ恢復するし心は朝日の昇るが如く愉快であられるが、その反對に敗けた時はがっかりして、身心共にぐつたりと疲れきつて其の疲れが容易な事では拭

ひ去られない。前に述べたやうに、何事にしろ非常な努力をし、又睡眠を不足させても其の経過や結果が面白くゆけば、それほど腦にも身體にもこたへないで済んでしまふのである。

#### 心の愉快と腦

一番好くある例は、學生が入學試験の時、夜を日について激しい勉強をしたその結果、美事入學した場合には、たとへ其の人が少々ぐらゐ神經衰弱にかゝつてゐても、合格したといふ喜びのために、今までの腦の疲れも忘れ、神經衰弱も全快してしまふけれども、不幸にして試験に落第して不合格であつた時には、健全であつた人でも、なほ神經衰弱に罹るといふやうなこともあるし、日夜の勉強で、眠りも不足であつたため少しでも神經衰弱の徴候があつた者は、ますます重くなることは年々見る處の事實である。

また小兒が病氣になつた場合、親が眠りもやらず看護して、その結果小兒の病氣が全快すれば、親は通常の疲れだけで済むが、もし不幸にして其の小兒が死ぬやうな事があると、愛しい我が子に死なれた失意のため、快々として樂しまないで今度は自分が病つたりすることが好くある。であるから、仕事をするとか、勉強をするとかいふ場合には、出来るだけ自分の仕事や勉強を面白く且つ愉快に、乘氣になつてやるやうにし、また避ける事の出来ない不幸が起つても、成るだけ氣を大きく持つて、物事をあまり氣にかけないやうに、常に修養を怠らないやうに心掛けねばならぬ。

氣の持ちやう一つに依つて、悲しくもなれば嬉しくもなるものであるから、腦を健全にしようと思

ふ者は、常に精神上の修養を忘れてはならぬ。脳を使用する職業の者は、肉體を使用する職業の者より神經衰弱に罹り易い」と云はれて居るが、これは分り切つた事の様であるが、半面から云へば脳を使用する者にのみ神經衰弱が來るもので無く、肉體を使用するものにも神經衰弱が起り得ると云ふ事を考へられる。

## 第二 脳の練習と休息法

**平常の練習** 人間の身體は、使へば使ふほど發達するもので、近い例を云へば、鍛冶屋の腕が**と腦の發達** 發達し、車夫の足が美事に發達してゐるやうに、脳もまた練習すればするほど發達して來るものである。

平常自分が商賣をやつてゐるとして、それが羅紗商とすれば、一ヤール何十何錢のものは、三ヤールで何圓何十錢になるかといふことが、始終やりつけてゐれば、脳で計算しなくともほとんど反射的に直ぐ計算が出來て來る。また魚市場の人が魚を賣るのに、一疋一錢三厘の魚として、それが十六疋で凡二十錢になるといふことが、賣り慣れて居る數ならば忙しい中で計算されて行く。そして門外漢がそれを算盤で計算すると、時間がかつて、しかも計算を誤つたり位取を間違へたりするが、毎日の練習で、一方面に驚くべき腦の發達を見るのである。

極く好い例は、百人一首の歌が、たを取るときにでも、初めの間はなかなか速くとならないが、度々練習をすると驚くほど速くされて來る。これも手が早く出ると云ふ事は、一面腦の働きのため練習の結果である。

此の外直接腦の好いこと云ふ事を顯はす事でもなくとも技術、細工、などの精巧上手になると云ふのは手先の仕事ではあるが、夫れ等も腦の支配を受けて初めて手先が働くのであるから、矢張間接に腦の練習によるものと云はねばならぬ。かう云ふもの、例を挙げれば數限りなくあるから略して置かう。

**脳は使ふほど好くなる** 斯ういふ風に、脳も練習をすればするほど發達して來るものであるから、何人も可なりの發達を見る事が出來る、であるから、甲乙兩人同じ位の腦を有して居るとしても、平常觀察力を強くするとか注意深いとかが研究心に富むとか云ふ事が、有るか無いかによつて此の兩人の間に非常に差が出來て來る。己れの腦はいゝからやれば出來るなぞと云つて居るばかりで行らずに居る人があるが、こんな人は腦が衰へてこそ行け、いざやらうと云ふ時急に出來るものではない。決して腦を使ふと腦が悪くなるといふ、つまらぬ臆病説に捉へられないで、どしどし腦を使つて練習をしなければならぬ。無暗にさへ腦を使はなければさういたむものではない。

### 脳の休め方

前に述べたやうに、脳は常に練習をしておかなければならないが、といつて又あんまり使ひ過ぎると、疲れて呆然したものになつてしまふ、であるから、脳の堪へ得る限りに練習して行くといふことが必要で、その間には休息もしなければならぬ。

脳に休養を與へるには、一時にどかつと與へるよりも、一時間に一回ぐらゐづゝ、少しづつ休養を與へて、その上半日に一回ぐらゐる大きな休養を與へる事が、脳を使ふ上に最も必要なことである。丁度學校で、一時間毎に十分の休息を與へ、晝食後に一時間の休息を與へるやうにしてゐるのは最も好い方法である。

### 脳を悪とする

然し、非常に興が乗つて仕事なり勉強をしてゐる時には、さう一時間毎に休息を怖ろしむ原因と、興がさめて仕事や勉強がやれなくなる事もあるから、それは便宜その場合を考へてしなればならぬ。とはいふものゝ、また興に乗り過ぎて、脳が疲れて牙え渡つてしまつてゐるのに、あんまり仕事や勉強を續けると脳を悪くすることが好くある。その興に乗じて仕事や勉強するのが、脳を毀す一番怖ろしい、また好くある機會である。

疲労の關係を示すのに、工業上事故の起る時刻は獨逸の統計によると午前では十時から十二時、午後では五時から六時の間に多い。之れは一方には此の時刻には仕事に興が乗つて來て、仕事を餘計にやるからと云ふ事も考へねばならぬが、大體疲労が原因をなして居るものと考へねばならぬ。である

から休息の時間を配分するには職業によつて左はあるだらうけれども、此等の事故の多い刻限も參考に供さなければならぬ。又仕事を始める時刻に關係のあるものだが、其の方の關係から云ふと四時間目から五時間目に多く、其の後は却つて事故が少いと云ふ統計になつて、再び十一時間目以内に多くなつて居るから、之れなども疲労の關係を示し、休息時間の配分に參考となる。

### 第三 脳と睡眠問題

脳を休息させる中でも、一番大切な休息は睡眠である。可なりに晝間脳を使つたり、身體を使つても、好く眠つて朝起きれば、ほとんど疲労は除り去られてゐる。

ところが忙しかつたりして、その上脳を非常に使へば、睡眠が悪くなつたり、また睡眠の時間が短くなつたりするため、翌朝起きて心身の疲労が除り切れない。だから、出来るだけ熟睡して、床に入つて寝たら最後、無念無想になつて眠つて、あくる日は心持よく起きるやうにせねばならぬ。

健康者と それには、何のぐらゐ健康な人が寝たら好いかといふと、一つは習慣であるし、睡眠時間一つには其の人の體質にもよるが、通常は一日二十四時間を三分した八時間と定められてゐる。然しそれほど迄に寝る必要はない。習慣によつては五時間でもよいし、また通常の青年は七時間寝れば澤山であらう。たゞ時間の長短を以つて睡眠時間の適不適をいふことは出来ない。

たとへば、八時間寝たとしても、それが十分の眠りでなく、とうとうとしてゐたのでは、何の役にも立たない、寧ろ六時間でも充分に熟睡した方が優つてゐる。いづれにしろ、時間は少くとも充分に熟睡するといふことが肝要である。

何より熟 きて今述べたのは、世の中に活動してゐる青年に對する眠りの標準で、老人や小  
睡が大 切 兒は、もつと餘計に寝なければならぬことは勿論である。また同じ時間を寝るに  
しても、晝間寝るのと夜寝るのでは大に違ふ。鐵道、電報、電話、新聞、印刷、夜衛等の夜業のも  
のに神經衰弱に罹るものが多いと云はれて居る位で、夜業をする人などは一體に腦を悪くし易いもの  
だから、晝間働く人よりも出来るだけ睡眠の時間を多くせねばならぬ。且つ夜業をとつてゐる人は、  
何時も夜寝ずに晝間ばかり寝るといふ風になつて、日の目に逢はぬ爲非常に健康を害するから、何等  
かの方法によつて、始終夜業をとる番ばかりに當らずに、ある一定の時期が來たら、晝間職をとる番  
に廻して貰ふやうにせねばならぬ。要するに、睡眠を充分にとるといふことが、腦を休ませる最も必  
要なことである。而して睡眠に適當なる時間の長短を論ずるよりも、常に熟睡し得たるや否やと云ふ  
事に心掛ける方がよい。

眠りを妨 通常の人は、毎日眠る時間になれば、自然と眠くなるものであるが、時とすると  
びるもの 少しも眠くないことがある。その一番多い原因は、寝しなにお茶や、珈琲を飲ん

で、所謂お茶に浮かされたといふやうなことである。だから夜遅く茶話などをする時は、興に乗つ  
て知らず知らずお茶や珈琲などを、ガブ／＼飲んだりしないやうに氣をつけねばならぬ。その儘非常  
に嬉しい事や、心配事のある時も寝られないものである。また宿や部屋が變つたり、蒲團が違つたり  
しても、寝られないことがある。さういふ時は、後の方で述べるやうな睡眠法をとるが好いであら  
う。

身體が疲れた時には通常よく眠れるものであるが、非常に疲れた時は、却つて却々眠れないもの  
である。さういふやうな時に、一番便利な治療法は入浴して身體を温めるに限る。しかしこの時の入  
浴は、云ふまでもなく、洗ふのが目的ではなく、温まつて血の循環を好くして疲勞を除き去るので  
ある。なほその上按摩などをしてもらへば一層寝つきを早くする。

また大便や小便がつかへてゐるのも、眠りを妨げるものであるから、寝る前に若しも便意を催して  
ゐたら充分に排泄してから床につくやうにするが好い、また食べ過ぎてゐる時も眠れないものである  
から、夜になつてからは餘り飲み食ひしないやうに氣をつけねばならぬ。寝る間に物を食べるとい  
ふことは、眠りを妨げるばかりでなく、種々な害を起すことになる。その他、蒲團や枕の具合の悪い  
のや、時ならぬ物の響きや、蚊や蚤なども眠りを妨げるから、さういふ事は、出来るだけ避けるやう  
に工夫せねばならぬ。



眠りを誘 かし今、物の響きが眠りを妨げるといつだが、それも平常から慣れてゐる音な  
 ぶ物の音 ら差支へない。例へば、水車小屋の番人は、水車のカタカタいふ音は少しも眠り  
 を妨げる原因とはならなくつて、却つて水車の動きが止つて音が止むと、せつかくの眠りが覺めら  
 らぬものである。工場の器械が運轉して居る時や、電氣の變壓所などの音も同じ關係を持つて居る  
 凡ての音が眠りを妨げると云ふものではない、所謂眠くなる様な音もある。又いつも眠る時に聞く習  
 慣になつて居る音は眠りを催す、赤坊をねかす守唄なども其の一つである。

#### 第四 日常生活と腦力經濟法

##### 起床と就眠時間

腦を健全に保たうとするには、何うしても規則正しい生活をせねばならぬ。それ  
 には朝起きる時間、排便、食事、執務、休息、睡眠といふやうな時間を、豫め定  
 めて置かなければならない。その中でとかく不規則になり易いのは起床と就眠の時間である。話や何  
 かで興に乗じたり、仕事や勉強が多かつたりしたため、つい夜遅くまで起きてゐて、寢る時刻が遅れ  
 ると、自然と朝起きる時間が遅くなつたりする。すると朝の食事がまた遅れるから、從つて晝飯時  
 刻になつても腹がへらない、それで餘儀なく晝飯 食べる時刻も遅らせるといふことになる。  
 又食事をしようと思つてゐる處へ、急な用事が出来たり來客があつたりして、食事の時間を遅い過

してしまふやうなことがある。そのため折角食べたいと思つてゐた食慾も、一定の時刻を過ぎたので  
 無くなつてしまつて、不規則な時間に少しもまくな飯を食つたりするやうな事が起つて來る。

##### 不規則生活と腦

さういふ不規則な生活をする、非常に腦を害することになるから、出来るだけ  
 注意して規則正しい生活をするやうに心掛けると共に、たとひ食事をしようと思  
 つてゐるところへ來客があつた場合でも、なるだけ斷りをいつて、定めた時間に食事を済すやうにせ  
 ねばならぬ。其の他の事でも毎日大體のきまりを破らぬやう注意するがよい。不規則な生活といふこ  
 とは、腦に害があるばかりでなく、總てに害のあることであるから、最も注意が肝要である。

##### 腦力經濟法

腦の負擔を軽くせよ 腦は使用する程發達するものであるといふことを前  
 に述べたが、然し何も彼も覺え込んで頭に入れてしまふといふことは、腦の負擔  
 を多くして腦を疲らせる事が多く、腦の使用上損である。だから、是非覺えておなければならぬこ  
 との外は、大抵な事柄は其れを記録に止めて置いて、それを何時でも求めに應じて引き出せる様にし  
 て腦の負擔を軽くしてやるやうにせねばならぬ。併し其の記録を探し出すにいつも骨の折れる様でも  
 仕方がない。秩序を立てて直ぐ出せる様にする事が必要で、之れにも多少考を用ひねばならぬ。

その他、總ての物は整理して、何の品物は何處に入つてゐる。何の書籍は何處の書棚、また手紙は何  
 處といふ風に、平常からちやんと分類を定、秩序整然として置いて、考へたり探したりしないでも



次に室の中も、明るいのが好いといつて、餘り光澤のある白い壁などになると眼を疲らせる基となる。で、眼のために最も好い色は、薄黄色に玉子色、又は極く薄い鼠色か、極く薄い藤色のやうなのがおだやかで眼に刺戟が少なくて好い。

夜の仕事と光線の取方 また夜仕事や勉強する場合の光線のとり方も、やはり前に述べた晝間の時と同じく左の前の上から光線をとるやうにするのが一番好い。何故かといふと、右から光線をとると、手くらがりになつて眼を疲らせるからである。その上、手くらがりになると、手の影が字を書く度にチラチラして、明るくなつたり暗くなつたりする物に對して、其の度毎に眼が調節をしなければならぬ、丁度黒闇から日向に出て來れば明るつてざらざらするし、日向から黒闇に入れば見えぬのと同じ道理、只だ軽い程度で度々繰かへすのだから眼も努力しなければならぬ、この眼が努力すると云ふことは、眼に刺戟を與へて餘計に疲れさせる事になる。影になる處は何うしても光線が弱いから、眼を餘計に使ふことになる。従つて眼を非常に疲らせる。

また室内は夜も、晝間と同じく、光線は明るい方が好いには違ひないが、それかといつて、餘り光線が強過ぎるのも好くない。ことに讀んだり見たりしてゐる書物や繪畫の紙が、光澤のある例へばオート紙のやうなものであると、眼を非常に疲らせる。

讀書をする時の光線は、見やうとする目的物を充分照らして、而して眼には直接光線の入らぬ様にする方が利益である。それであるから洋燈には笠をかけるのもよい。かうすれば笠のために光線は見やうとする目的物に照り返して、而も眼には洋燈の光が直接來ない様にする事が出来る、此の目的に叶ふ電氣燈用の燭臺がある。それは兩樋の様なもので凹面は光線を反射する様構造され、其の中に電球を入れて眼の方へは光線が少しも來ないが、机の上はよく照す様になつて居り、光線の方は自由自在に加減出来る様になつて居る。其他にも種々の形のがある。

燈火の種類と室内の温度 次に燈火の種類は、なるだけ電燈のやうな熱の少ないもの、方が好い、瓦斯や洋燈のやうなものは、熱が強いから、冬などは部屋を温めるといふ徳があるかも知れないが、とかく室内の空氣を悪くして、従つて人間の体内の血液を汚くするから、眼を早く疲らせるといふ懼れがある。

それから部屋の温度といふ事も考へねばならぬ。じつとして居る時には、攝氏の十七度華氏の六十五度が一番心持がよいが、働く人にはもつと温度の低い方がよい。ストーブを燃いたり、蒸氣で温める部屋は通常の人でも逆上せ易いものである。腦の悪い人は尙更こたへる。暑い室で働く職業火夫、硝職、鍛冶の如きものは、腦に却々の影響を與へる、それであるから暑い部屋で働く人は出来る限り、江風をよくする事に心掛けるがよい。

帽子の良否は脳に關係する。帽子は元來、光の直射を避けるのを主たる目的として居るものであるが、實際には裝飾用の方が主なる目的となつてしまつて居る傾きがある。帽子の質の堅いのや、頭には合はない堅くて痛いのは頭痛の原因となる、重いや暖か過ぎるのは頭に充血を起し易い。帽子は空氣の流通がよくて軽いのを撰ぶのがよい。昔の兜を被つた人、今は帽子をいつも被る人の頭が禿げ易いのは空氣の流通がよく無いからだと言はれる。くれぐれも帽子を裝飾用とのみ心得ず、腦に害を與へるやうなものを被らぬが好い。

### 脳と運動

運動も過ぎては害あり。運動が人間に必要であることは、今更いふまでもないことであるが、あまり必要だといふ事を感ぜ過ぎて、盛に運動をやつた爲、却つて肉體の疲勞を起し、精力を消耗して害を被る人がよくある。運動を激しくやるにも身の程を考へぬといけぬ。身體の丈夫な人がやる通りに負ん氣を出してやると、飛でもない失敗をやる。よく見る例は身體の弱い人が運動を盛んにやつて肋膜炎を起し、それが原で取り返しのつかぬ重い病氣にかつたり、ボートの練習の爲に心臓を害めたりする人がある。丈夫な人が盛んに運動をやつて體を練つて、益々丈夫にするのは、之れは申す迄も無い善い事であるが、身體の弱いものが兎角無暗に激しい運動を試みるのは害あつて益無き事である。身體が練れて丈夫になるに従つて漸次運動を増すがよい。それから學生時代には比較的自由に運動が出来るものであるか、學校を卒業して職に就くと却々思

ふ様に運動の出来ぬものであるから、卒業後は心掛けて、運動をしなければい運動不足から病を起す。又學生時代に運動家であつた人は、卒業後運動に心掛けても尙不足の事が多い。それであるから學生時代に馬鹿氣で運動に時間を費して居ると其の習慣のため、卒業後通常の人以上に運動しても尙其の人には運動不足になるから、所謂運動家なるものは多少考を致さぬといけぬ。實際學生時代には運動家で身體の丈夫な人が、卒業後間も無く病に冒されて倒れてしまふのは、此の關係がありはせぬかと思ふ。

運動も一種の損失なり。なるほど運動は、身體の血行を促して好い事には違ひないが、運動をするにも勞力があるから、そのため身體の中に疲勞物質が出来る譯だし、運動にも資本があるので、即ち身體の中のものも消耗するのであるから、運動も身體の方からいへば、一種の損失であるともいへる。實際運動して居る人が立派な身體を持つた人ばかりかと云ふと決してさうばかりでなく、ひよろくしてか弱い人が随分ある。それは運動を餘りにやり過ぎるからだ。此の實例からいつても運動が消耗であること云ふ事が考へられよう。然し私自身も以前は運動が身體のためによいものである、運動すれば肥えるものであると考へて居つた。それが先入主となつて居つた處へ、中學の先生が運動は體力の消耗であるといふ事を云ひ聞かして呉れたが、却々腑に落ちない。そんなに運動が身體の方から云つて消耗ならば、寢轉で少しも動かない方が一番よくは無いかといふ質問が起つた。之れは消耗を一

番少くするい、方法で實際病人によつては醫者が此の方法を應用する、併し之れでは消耗は少いが筋肉が發達しないし、血行が盛んにならないし食慾も餘り盛んにならないであらう。運動其の物損失であらうが一方それに伴ふ利益を考へねばならぬ。

運動が過ぎると神経衰弱になる。ところが世間の多くの人の中には、盛んに腦を使ふ時には、また盛んに運動をして腦を休めなければならぬといふ誤つた考へを持つてゐる人がある。

例へていつて見ると、平常ろく／＼運動もしないでゐる學生が、いざ試験だといふ時になると、急にうんと勉強をして、それから又運動もうんと澤山やる。其の上滋養物も必要だと云つて食事もうんとやる。従つて胃腸の負擔も多くなる。かういふ風に、一生懸命に勉強をやつた上、運動も澤山やると、腦の方で精力を費した上、また身体の方でも精力を消耗することになる。その上、急に勉強をしたり運動をしたりすると、自然と睡眠の時間も少くなるため、疲勞を回復させる時間も非常に減じられることになる。従つて腦や、身体を疲れさせるのみで、遂には神経衰弱に罹るといふ憂が起つて來る。

運動は勿論人間に必要であるが、斯くの如く盜棒を見て繩を縛ふやうな運動をやつては、腦や身体に害こそあれ何の役には立たない。やはり平常から運動を熱心によつて、身体を充分に鍊へて、置いて、そして試験前とか、腦を餘計に使ふ時には、却つて運動を少くするやうにしなければならぬ。

といつて又、今まで運動を盛にやつてゐた人が、急に運動を減らしてしまふと、食慾は衰へるし従つて身体の具合が悪くなるから、だん／＼と運動を減らすやうにせねばならぬ。

運動の種類と其の程度。それならば勉強や仕事を盛にやつて、腦を非常に使ふやうな場合には、運動を丸で行らないやうにしてしまつたら、一番好いやうに思ふ人があるかも知れないが、一日室内に閉ぢ籠つて事務を執るなり勉強をして、腦を激しく使つてゐては宜しくない、やはり多少の運動が必要である。かういふ風にして一方には腦に上つた血を下げてやり、身体の血液の循環をよくし、一方には運動して食慾をうながしてやるがよいのである。

さういふ場合の運動は、かういふ運動の種類が好くつて、何の位の運動が適度かといふ事は、その人にもよるし、その日の具合にもよるからして、一概にはいへないが、まづ萬人向きで誰れにでも出来る運動は散歩である。それもなるだけ閑靜な、そして空氣の好いところを散歩するのが好い。そして其の程度は、疲れない範圍でなければならぬ。閑靜な處が近くにない人は商家の飾窓をばんやりぶら／＼覗くのも宜からう。縁日が近くにあればそれへ行つてもよからう、人によつては植木屋などを素見して歩くのもよからう。

この疲れない程度といふのが、人々によつて違ふから、何の位の程度とはいへないが、がれた腦を回復して、氣分が好くなつたらば、まづそれで好いとしなければならぬ。然し、散歩のために、身体

が疲勞を感じたならば、その時は既にもう散歩の度が過ぎたのであるから、その點を充分注意せねばならぬ。

大に勉強して居る時散歩すると、人によつては大に疲れる人がある。而して折角氣乗りして來り頭も散漫になると云ふ人がある。そんな人は強ひて散歩をとらなくとも座敷の中で大の字なりになつて、手足をのびのびさして休息するのがよからう。

### 腦と酒煙草

酒と煙草は絶対に腦に悪い。酒や煙草が人間の身體に悪いといふ事は、誰れも知つてゐることであるから、茲に改めて其の害を説く必要もないが、世の中には、お酒も少しぐらゐなら身體のためになる。殊に血の循環を好くし身體を温めるといつて、酒を飲む人が大分ある。けれども酒は、どんなに少しでも腦には絶対に好くないのであるから、如何なる理由があつても、腦を大事にする人は酒を飲まないが好い。

強ひて酒の利益を説けば酒の利益は酔ふと云ふ事と憂を拂ふ玉筥と云ふ位なものだ。又酒を飲むと食欲が進んで好いといふ人がある。さう云ふ人には如何にも酒を飲んだが爲に食欲が進んで、酒の害は食欲が進んだといふ利益で、差引き勘定になつて、多少利益になることがあるかも知れないが、食欲を進めるといふのなら、何も酒を用ゐないでも他に種々の方法がある。薬も用ゐないで食欲をすゝめられる。まづ誰れにでも出来ることは、食前に少しの運動をするとか、また湯に入るとかいふや

うなことが、食欲を進める最も簡便な、且つ容易い方法である。

疲を除くには酒よりも入浴。また酒は疲れを除く利益があるといつて、一日の仕事を終へて歸つて來ると、疲れた身體の仕事を抜きすて、樂な和服に着換へ、そして晩酌を一杯かたむけたりする人がある。そんな事をいつて、それで疲れを除かうとするが、そんな事をしなくつても、疲れを除くには、日本人特有の至極安上りの、何處でも出来る萬人向きの方法がある。それは前にもいつた入浴である、殊に一錢奮發して流しでもとつて、廣い流し場で三助に脊中を流させれば、たつた一錢で天下大平で大威張で、疲勞を洗ひ流すことが出来る。

心配事のある時、寝られない時にも、また酒を用ゐたり、風邪を引いたといつては玉子酒を飲んだりするが、そんな時には、酒を用ゐないで、何か他の方法を取るが好い。なんだかんだといつて酒を用ゐると、前にもいつた通り酒は腦のためには、何んなに少しでも害になる。繰り返していふが、酒は腦や神經系統には毒素である、それに酒を用ゐ慣らへば、だんだん習慣になつて、酒の量が上つて來る。初めは少しでも終ひには多量を用ゐなければ利かなくなつて來る。

煙草は種々の病を起す。次に煙草も、初めは喫みたくも無いのを、人がちよいちよい喫むのを見て只だ何となく慰み半分に喫んだりしてゐる中に、追々習慣になつてしまつて、もう害毒を被つたと氣附いた時には、止めやうと思つても止められなくなつてしまふ。

煙草を餘計喫むために、動悸が激しくなつたり、味が悪くなつて食欲が減じたり、腦を悪くしたり種々の病氣を起す人が澤山ある。それに煙草のやうな嗜好品は、習慣になると却々止められないものであるし、また一方からいへば、さういふ嗜好品は無くても、生活に差支がある譯ではなからう、かういふものは初めから手をつけないが好い。

腦と遺傳

腦の病は遺傳する。これは諸君が今急に氣をつけても、直接自分には關係がないが、腦といふものと、遺傳といふことは大變關係のあることで、自分の親が神經質の者であつたり、腦の病を持つてゐた人であると、何うしても神經質や腦の病氣が起り易い。であるから、自分の血縁の中にさういふ病氣の人があつたなら、初めから充分に氣をつけて、出来るだけ豫防の方法を講じなければならぬ。

従つて結婚をする場合でも、その相手の人なり又その血縁の中に、腦に關する病があつたりすると自分の子孫に種々の病氣を傳へて行くから、餘程好く檢べた上で結婚しなければならぬ。人間は自分の一生ばかりでなく、子孫の事も常に考へねばならぬ。

馬鹿の家筋には馬鹿が多い。種々の病氣が系統を引くといふことは、一々云はないでも、腦の中のものをも一つ二つ例を上げて見れば直ぐ解る、即ち、精神病のある者の系統は精神病が起り易いし腦溢血を起した者のある系統は、腦溢血も起り易い。また馬鹿な者の生れた家すぢには必ず馬鹿の者

が多く生れるし、それと同じやうに、神經衰弱のある者の血族には、何うしても腦の弱者が生れる。

腦と性慾

情慾の遂行と腦の弊害 人間がある一定の年齢に達すると、自然の結果として性慾が起つて來るが、それを感するまゝに餘りに遂行すると、身體も悪くするばかりでなく、腦を害することが非常である。

殊に若い時から、情慾にふけつたり、不自然な行爲をしたりすると、その當座はそれほど害を覺えないでも、將來に影響して、必ず身體や腦を悪くする。さうであるのに、悪くなつてから初めて氣がついて歎いてゐる人があるが、さういふ結果が現れてから悔んだとて仕方がない、だから、情慾を抑へる事はなかくむづかしいことだが、何か他の方面にむけて、なるだけ情慾を避けるやうにしなければならぬ。

情慾をそゝる事物を避けよ 然らば如何にしたなら、その情慾を避けることが出来るであらうか、次にその方法を述べて見よう。まづ若い人たちはなるだけ情慾をそゝるやうな淫卑な物を讀んだり、見た見たりすることを避けるやうにせねばならぬ。つひ小説などを讀んでをると、その中には淫卑な事件の事柄が書いてあつたりするのであるから、出来るだけさういふ小説は讀まないやうにしなければならぬ。

戸外の運動を盛にせよ 一體青年が情慾の起るのを避けるには、運動にこしたものはない。殊に戸

外の運動が好い。テニスでも、ボートでも、或は野球でも、ホッケーでも、クリケットでも、さういふ戸外の遊戯なら何でも好い。殊に北國の人は、冬になると炬燵に入つてゐる習慣がある。この炬燵に入るといふことは、人間を怠惰者にするばかりでなく、とかく下半を温めてゐると情慾も起り易いものであるから、さういふ土地の青年は、近頃流行してゐるスキーとかスケートなど、いふ、雪や氷の上で遊べる運動をやるとか、乃至は雪橇に乗つて山を下るとかいふやうな遊戯を行つのが好い。その他鐵砲を肩にして銃獵に出かけるなども好いであらう。運動を充分に行ふ以外、小便や大便を好く排泄して置くといふことも、情慾の起るのを抑制する一方法である。

## 第二章 杉本博士の胃腸強健法十則

### 第一 第一則より第五則まで

#### 日本は胃病國

腦の次ぎに吾人は營養物の攝取を司る胃腸の強健を圖らねばならぬ。此胃腸の強健法に關しても亦随分多くの人に依つて種々の説がなされてゐるが、編者は醫學博士杉本東造先生『積極的胃腸強健法』と題して雜誌『學生』誌上に於いて一般人の爲に説かれたる一篇を讀むに到つて、最も妥當にして且つ親切なるに敬服し、即ち茲に借りて讀者の熟讀に供することにした。

とにした。

古來消化器に關する衛生談は澤山あつた、或は節食一點張の論者もあり、或は過食を主張し、或は又食物その物の選擇法に依つて胃腸の鍛錬を圖らんとするなど、本書第一卷第二卷に於いて説いたところでも、随分參考に資すべきものがあつた、而して今杉本博士の説を讀むに、日常生活のあらゆる方面と胃腸の強弱との關係を結びつけて説かれて居る、即ち胃腸を中心とした標準日常生活とでもいふべき説を示されてゐる。

博士は先づ「或る人の調査によると、日本では年々胃病の爲に斃れるものが實に十二萬に上るとのことである。即ち一年の死亡者約九十九萬として、八人に一人は胃病で死ぬ譯である。日本は肺病國と云はれてゐるが、同時に胃病國である。胃病は實にわが國民にとつて獨逸よりも怖るべき強敵である。胃腸強健法即全身強健法なりとも言ひ得るのである。」と云ひ、その考案になる胃腸強健の十則をば下の如く説かれてゐる。以下博士の文章である。

#### 第一則 安眠

第一安眠は消化器の衛生法として最も必要なものである。凡そ人體は酸化作用が十分に行はれてゐれば、體内に活氣があるのである。それも一定の程度があつて活動が過ぎれば疲れて來る、即ち夜は眠くなる。そこで睡眠を取つて、體内に蓄積した老廢物を驅除する必要がある。若しこの調和作用が完全に行はれなければ、消化器の働きも不十分となり、茲に食



退、便秘從つて下痢が起るのである。腦神經衰弱に罹るのである。何故にれば消化器の障害の結果として、食物の酸酵、腐敗、不消化より生ずる老廢物は血管へと吸収され、以てその作用を妨ぐるからである。而も原因結果の理法に據つて、腦が悪くなつて來れば、從つて胃腸等消化器にも障害を惹起して來る。原因は結果となり、結果は原因と相通じて、この持ちつ持たれつする腦と胃腸が、次第に諸君の全身を廢頽へ、恐るべき死へと導き行くのである。胃腸の弱きは單に胃腸の弱きでない。

中にも夜深しが最も悪い。睡眠不足の結果は前述の理由によつて、胃腸から延いて頭腦をも全身をも打壞すのである。斯て日常生活の規律といふことが最も大切となる。睡眠も宵の中によく寢て、早朝起床することが肝要である。元來十二時前と十二時後の睡眠は、二と一、乃至三と一位の割合となる。即ち十二時後の眠を二とすれば、十二時前は二乃至三割方もよく眠れるのである。頭腦が休まるのである。十二時を過ぎれば腦の活力は既に新しい活動に眼覺め、深い十分の睡眠を取り難いこととなる。その中にもまづ宵の九時から十二時迄を睡眠の適対時間とする。

就れにしても早寝早起がよい。朝は精神も爽快、頭腦も明晰、胃腸又強健である。安眠と共に、早起を以て胃腸強健法の他の一則とする。

**第二則、齒の健全** 併し乍らその安眠に亞で、最も重要なのは第二則齒牙の健全法である。口は實に消化器の第一關門、稱すべきもの、從つて齒牙の衛生の等閑視すべからざるこ

と勿論である。咀嚼の不完全は實に胃病の大なる原因、從つて腦病の原因となる。所が學生等になると兎角この齒牙の衛生を怠る、齲齒になる、口中の微菌が様々の禍をする、果ては十分に咀嚼をすることが出來ず、慢性の消化器病に犯されることとなる。

齒牙の衛生に就ては別に説かれる人もあらうから、茲に省くとして、獨逸などへ行つて見ると、優等學生は定つて體も強壯である。劣等學生は又定つて體も虚弱である。而してその大原因は一にその齒牙にある。齒の健全如何は實にその人全身の健全如何を推定すべきメートルで、齒牙故障なければその人は屹度強壯である。延いて頭もよいといふ理屈になる。齒には先天的の素質もあらうが、尙ほ各自注意してその保健を計らねばならぬ。或る人の實驗に據ると、食物が肉眼で見て十分咀嚼される迄には、三椀の飯に就き凡そ二十七分を要するといふ事、時計を見乍ら飯を食ふ譯にも行くまいが、大體その位の時間の割ふりで食事は宜い。

所謂茶漬飯や、汁かけ飯は絶對によくない。

**第三則、早食早糞止** 第三則としては早食を止めねばならぬ。日本古來の俚言に『早食早糞早仕度』は武

昔は一般人が強壯だからそれで済んだ。されど今日は文明の世の中である。腦力でも生存競争の世の中である。頭を使ふことは非常なものだ。斯る時、早仕度は兎も角として『早食早糞』は必ず胃腸を害

する。唯一の武器たる頭腦を害する。遂には生存競争に敗ける。敗けなくとも病弱者となつて、人間としての本務を果すことが出来なくなる。由來、人間が健康を保たねばならぬのも、その大目的は人間としての義務、本務を遂行する必要から来る。必ずしも健康をそれ自身が目的でないが、而もその手段たる健康まづ損じて、人間何をかなし得やう。

理屈は兎も角として、凡ての食物はまづ口腔で消化の第一準備を終り、更に胃袋の中で細く碎かれ腸にて尙ほ消化され吸収されて、全身を養ふのである。そして人間が生きてゐられるのである。この口の咀嚼にして不完全ならば、胃は十なすべき所を十二までも働かねばならぬ。如何に健全な胃なりとも、久しい過勞の間には疲れて来る。その疲れを、今度は腸が引受けて之も疲勞して来る。次で起るものは何か？曰く消化不良、腦神經衰弱、而して病弱、而して死！

第四則よ 第四則は食事の時間を一定することである。凡て体内の内臓器官は勿論、消化器り六則迄に於ても、野別幕無に働けるものでない。限度を越えれば必ず疲勞して来る。従つて何時も胃袋を一杯にして置けば、胃は休む暇がない。過勞に堪えなくなつて来る。そこで胃の働きに旨く適應した食事の時間を定めて行かねばならぬ、それに就き故長與博士は『日本人の食物の分量を平均して、普通一食を米飯三碗、牛肉三十匁、豆腐半丁と假定して、その食物は正味五時間で、全く腸の方へ送られる』ことを實驗して居られる。即ち約五時間乃至六時間を隔てねば、胃は次の食

物の消化に取掛ることは出来ぬのである。

所が人體は不思議なもので、胃袋の状況と食欲の感じとは、必ず一致するものでない。大に腹が空

食事時間の規範

午前七時……朝食	胃の活動時間
午後一時……晝食	休養時間
午後七時……夕食	胃の活動時間
	休養時間
	胃の夜間休養

いたと思つて食事を取掛ると一向飯の食へぬこともあれば、腹はまだ空かないのに實際箸を取ると存外食へることがある。之等は一に胃袋の状況が之を要求するもので、茲に第五則食量一定の必要が生ずるのである。尤も青年學生時代は單に生命を繋ぐ以上、更に發育の必要があるのだから『大に食ひ大に肥える』のは宜しいが――否、大に緊要なことだが、それも『胃腸が消化に堪え得る範圍』でなければならぬ。同時に餘り消極的、控へ目にし過ぎて、營養の増進、即ち大に食ひ、大に肥るといふ眼目を逸してはならぬ。

第六則食後の休憩に就ては必ずしも休憩時間を定める要はないが、卅分なり一時間なりの休憩は勿論必要である。之に就ては上掲の表によつて食事時間の規範を見られよ。

### 第二 第七則より第十則まで

**調理方と偏食の害** 近頃美食といふことが一般青年の傾向であるが、その反動として一方には粗食療法など唱導されてゐる。粗食療法も極端であるが、單なる美食に至つては殆ど無用である。凡て食物は外觀よりも實質的、合理的でなければならぬ。即ち柔かきもの、溶け易きもの、食欲を亢進せしむべきもの食品中の細菌を消毒すべきもの等を選ばねばならぬ。即ち第七則として丁寧親切に調理されたる食物を用ひよといふに歸する。

元來人の食品は蛋白質、脂肪、含水炭素を以てその主要營養物となせど、青年にあつては發育の必要上、特に牛肉、魚肉、鶏卵等の蛋白質を要するのである。されどこの蛋白質は諸君の身体の養分たると同時に、消化機に對しては可なり厄介な食品である。これが理由は難かしくなるから、略すとして、兎に角人体には、蛋白質以外尙ほ含水炭素を攝取する要がある。即ち牛肉三に對して含水炭素たる野菜を二の割合で攝取するといふ風にするがよい。かくて食物を偏して食ふべからずといふ第八則が出て来る。

諸君の多數は煙草を用ひぬであらう。又それは禁止されてゐる。従つて煙草以外の嗜好品、即ち茶、珈琲その他の刺戟物に就て言ふと、其等は食欲を亢進する効果はあれども、尙ほ過度の飲用は腦及び

胃腸の粘液を刺戟し、下痢の原因たることあれば、慎まねばならぬ。

**第九則 食後の運動** 『食後直ちに眠るは死するに等し』と、言ふことを得る。それほど食後は大切で食後だけ獨り覺めてゐる譯に行かぬ。勢ひ働かざる。同時に食物は胃中に停滯する。而して胃病の原因となるのである。

一面又、食後直に運動するは不可である。それは胃の活動する間はそこに多量の血液を要する。この時或は過激な運動をなし、又は頭腦を使つて他へ血液を放散せしむれば、胃の働きも思ふやうに出來ない。而も胃の働きの最も旺盛なるは、食後二時間乃至三時間の後であつて、後の時間は惰勢で働いただけだから、まづ食後二三時間の後に運動せよといふことになる。尤もかう都合よく攝食許り守つてもゐられまいが、これだけの理由は知つて置かねばならぬ。尙ほこの運動は積極的なる胃腸強健上には必要なことである。即ち第九則として食後二三時間後には運動せねばならぬことになる。

**第十則 水浴療法** 第十則としては水浴療法を勵行すべしである。水浴は皮膚の血行を好くし、營養を好くし、呼吸作用を好くする。従つて内臓の血行又好くなり、營養好くなり、

強健となるは自然の理である。茲に於てか毎朝早起、冷水浴を勵行するは、即ち一種の胃腸強健法なのである。

冷水浴以外乾燥摩擦も有効なれど、特に日本では温浴法即ち風呂へ入る機会多き故、それを利用して、少くとも隔日位に入浴し皮膚を清潔に保たねばならぬ。この温浴は同時に排泄作用をも調節するものである。尚ほこの排泄は胃腸の保健上最も緊要なことで、既に「人間は排泄と營養の完全に行はるゝ間は完全なる健康を保持し得る」といふ格言さへあるほどである。例の口から肛門に至る消化機關は例へば一のカナールの如きもの、溝の如きもので従つて疏通といふことが一番大切である。如何に上から流し込んだ所で、下水が支へてゐては何にもならぬ。殊に便秘は下痢をなすも故、規則正しき疏通といふことが最も肝要であり、日に必ず一回宛は上圖する慣習を馴致せねばならない。尚ほ上温浴のことを言つたが、入浴後は兎角湯覺めを惹起し易きもの故、薄着をしたり、夜深しをするが如きは注意せねばならぬ。

克己は最上 要するに以上は胃腸の養生法であり、強健法である。されど餘りにびく／＼しての強健法 而て、消極的卑屈的に養生にのみ拘泥してはならぬ。養生を守ると同時に一層胃腸を頑健ならしめ、偉大なる抵抗力を養成せねばならぬ。即ち平素胃腸を鍛錬せしめて一朝微菌等の外敵來るも、之を撲滅し、驅除するだけの潜勢力を体内に養はねばならぬ。されば故長與博士の言の如きにも『多くの醫師は食ひ過させて害するよりも控へ過ぎさせて害することが多い』とあるやうなもので、寧ろ病を避けるよりも積極的に病を征服するの氣概を以て進まねばならぬ。

### 第三章 一木博士の四元的健康法

#### 第一 序説 文明人の生活と自然

人間は自然物を利用せねばならぬといふことは、前巻第四章に於いて隨所に述べたところである。即ち水や空氣や日光が如何に人間の身体に好影響を與へるものであるかといふことである。或る意味に於いて、裸体生活、日光浴、空氣浴を初め、冷水浴等は、人間をして自然に歸らしめ、文明に依つて受けた害毒から脱離せしむるに必要にして、吾人の健康増進上極めて効果が多いと論じたのである。然るに茲にまた如何にそれ等の水や空氣や日光が、人類の健康に缺くべからざるものであるか、それに親しむことによつて、如何に善良なる好影響を吾人の身体に受けるものであるかといふことを力説し獎勵した堂々たる衛生論がある。

それはかつて腹式呼吸の唱導者として紹介し、又薄弱な自己の身体に對して眞に實驗的に其健康増進法を工風實驗した人として紹介した醫學博士二木謙三先生の説で、茲に題して四元的健康法（之は著者の命名）と云つたが、要は人間は自然に遠ざかつてはならぬ、地、水、火、風の四つに常に親しんでゐれば、自然強壯になる、遠ざかつてゐれば弱くなると説いたもので、前巻第四章に於いて説いたところを、更に一つに纏めて、他の意味から裏書したやうな説である。文明の弊に慣れて自然に遠

ざからんとしつゝある現代人の爲に、も一度之れを繰返すも決して徒事ならざるべきを信じ、即ち博士の説を茲に借りることにした。

博士は先づ『人間の健康を維持するに就いて最も必要なことが四つある。即ち

- 第一 勉めて 地に親しむこと。
- 第二 勉めて 水に親しむこと。
- 第三 勉めて 火に親しむこと。
- 第四 勉めて 風に親しむこと。

と言ひ、地水火風は我が國でも古來四元と唱へ凡そ生物の發育には、この四元が必要缺くべからざるものと傳へてゐたが、之れを現今の學理に照して見ると、その中には、動かすべからざる眞理がある。』と言つて、その一つ／＼に就いて最も適切な解釋と實行方法を教へられてゐる。以下そのまゝに紹介することにする。

### 第二 地に親しむこと

#### 先づ地を踏め

先づ地に親しむと云ふ事は何ういふ事であるかと云ふと、地を踏む事である。人間は草木の如く地中より營養を吸収するものではないが地に觸れるといふ事は自

然に適つた事と思ふ。太古には人は皆素足で地上を歩いた。段々文明の進むに従ひ、草履を穿き、下駄を穿き足袋を穿き、靴を穿く様になり、次第／＼に土地を遠ざかるに至つた。今日では跣足を穿く法律まで出て居るから、人間が土に親しむ機會は殆んどなくなつた。併し文明とは必ずしも萬能のものでない。一方に於て非常な功徳を人間に與へて居ると同時に、また他方に於ては弊害も頗る多いものである。文明は或意味に於ては人間の健康を弱くすると思はれる點も頗る多い。其功徳は之を受けて其弊害は之を矯めて行かねばならぬ。此の意味に於て余は人間が土地に親しむの機會を成るべく多く作るやう勸めたい。

#### 地を踏む方法

諺にも『弱い子には土いぢりさせよ』といひ、土に親しむ子は丈夫だと云ふ。是は道理に適つてゐる。故に往來を徒足で歩く事は禁じられて居るとしても、強度の勉強に氣倦み神疲れた時には、跣足で庭に下りて靜に地上を漫步し、足で土をいぢるやうな事は時々やるが宜い。其證據は、試みに着物の裾を捲上げて一寸跣足で庭に下りて見よ、足の底が地につくと全身が一時に引締つて元氣が新たになる様な心地がする。下駄を穿いて庭に下りた時とは丸で別である事を感じるであらう。此趣意からいふと、跣足になつて園藝をやつたり、土俵を築いて相撲をやつたり、夏ならば毎朝冷えた土を踏んで散歩したり、海岸の水際をこぎ涉いたり、夕刻素足になつて水撒きをやるなど、つまり田園生活または之に類する事が地に親しむといふ衛生法に適して居る。

**新活力体内** 足袋跳足、または草履穿で戶外の散歩をするのも宜い。足袋跳足では素足程の直に浸み込む。接な効能はないかも知れぬが、それでも地に親しむ目的は余程達し得らるゝであらうと思ふ。或は素足で藁草履をはくのも宜しい。又時々野や、山や、河邊に出で、短かい芝草の上に全身を横へて休むのも地に親しむ一法として頗るよい。天朝らかに気温き春の日、草鞋を穿いてぶら／＼と出掛け、川端の芝生の上にとつかり身を横へ、頭を横にねかして流の音をきくともなしに聞いて見給へ、又時々仰向になつて、大地の上から大空無邊の浮雲を眺むるともなしに眺めて見給へ。新らしき活力が地下より体内に浸み入る様な感じがするであらう。

### 第三 水に親しむこと

**水と身體の鍛練** 次ぎに水に親しむ事はどういふ事であるかといふに、成るべく皮膚をして多く水に接觸する機會を作る事である。

太古の人間は東西共に水に親しんだ者である。嬰兒が生れて初湯を使ふのも、昔は河へ下りて河水で使はせたものである。清めをする時には河にとび込む、瀑に打たれる、雨水浴もやつたのである。是は日本のみでなく、西洋でも耶蘇教の洗禮は河水で行つたやうである。昔羅馬の武士は寒中ダイベル河にとび込んで身體を鍛練したものである。兎に角古人は随分、水に親しむ機會が多かつたが、是

れもまた文明の進むにつれて、一つには人間が安樂を求むるの心から、段々に水に遠ざかる様になつて、現今では、朝に顔を洗ふ時、また便所に行つて手を洗ふ時の外は、殆んど水に接する機會がない。それも少し上流社會の人になると、水の代りに湯を用ゐて居るやうな次第である。

**水に親しん** 水に親しまぬ身體は概して弱い、此に於てか余は凡ての人に向つて冷水摩擦まただ人の實例は冷水浴を勧めたい。此の二つのものが偉大なる効果を有する事は今更余の説明するまでもない。余の知人に關寛(此人の冷水浴の實驗は第二卷第二章に紹介せり)といふ老人がある。既に八十歳以上の高齢であるが鶴髮銅顏、元氣のよい事は壯者も及ばぬ程である。處がこの人は青年の頃より格別水に親んだ人である。冷水浴は無論の事、河に入り、瀑に打たれ、雨に浴し、日本の大川名瀑は大抵経験した。北

海道で開墾に従事してゐたが、寒中毎朝二時頃に起きて水をあびる。時には河へも出懸けて行つて、氷結せる河の水を斧で叩き割つて冷水浴をしたといふ人である。要するに八十以上になつて尙元氣の少しも衰へぬのは、水に親しむと云ふ自然の衛生法に適つて居る事が大原因をなして居ると信ずる。夏の朝などに草の上に置く露を踏むなどは頗る宜い事と思ふ。夏の海水浴はいふまでもない。

### 第四 火に親しむこと

**人と生活と火** 次ぎに火に親しむ事である。火は日光の意味に取るがよい。日光が生物の發育に

必要な事は云ふまでもないが、人間の健康にもまた實に必要なものである。南向きの日當りの良い家は、日光の射入せぬ北向きの家よりも、遙かに健康によいと云ふのは、決して單に温かいといふばかりではない、よく多く日光を受けると云ふ爲である。然るに之また文明と共に人は漸次日光に遠ざかる様になつて来た。夏は暑いと云つて傘をかざす。車に日蔽が出来る。衣服は残らず皮膚を包んで仕舞ふ。日光に曝される様な機會は誠に少なくなつた。

**日光と生理的効用** 日光の効能は先づ皮膚を丈夫にする。日光に曝されると日に焼ける。皮膚は日に焼けると抵抗力が強くなる。風邪を引かなくなる。又日光は血液の循環を促す、

従つて機能の發達を活潑にする、西洋では日光の効力に重きを置いて、肺病患者を日光療法で治すと云つて實行してゐる者もある位である。

故に晴天の日は出来る丈日光に浴するやうに心懸けねばならぬ。道を歩かば日陰の所よりも、日向のところが歩くがよし、電車に乗らば日の射す窓の下に座を占めるがよし、日傘や手袋などは一切よして顔も手も日に曝して歩くがよい。

### 第五 風と親しむこと

皮膚呼吸と風 次ぎに風といふは空氣の謂である。風に親しむとは空氣に親しむといふ事であ

る、人が新鮮なる空氣を呼吸するの必要ある事は固より言ふまでもないが、單に呼吸のみならず空氣をして皮膚に觸れしむると云ふ事も亦頗る必要なる事である。健康なる人は無論の事であるが、肺の悪い人などにも是れが頗る必要なのである。否皮膚にも皮膚呼吸がある。皮膚が空氣に親しまないと此皮膚呼吸が出来なくなる。然るに是また文明の進歩と共に空氣に親しむ機會が追々と少なくなつて来た。シャツを着る、股引を着る、其上へまた洋服を着る。足には断えず足袋か靴下を穿く、其上へ靴を穿く、若し其上に襟巻でもして手袋でもはめたならば人体の中で空氣に觸れる處は僅かに顔面のみとなる、斯くして皮膚呼吸を妨げ斯くして皮膚を弱くするのである。加ふるに都會の膨脹と共に都市の住民は益々新鮮なる空氣と遠ざかつて来る。

#### 風に親しむ法

故に成るべく皮膚をして常に空氣に觸れしめる方法を講じなければならぬ。先づ外は成るべく日本服を着るやうにしたらよからう。日本服は洋服にくらべると空氣に觸れる機會が餘程多い。又はシャツや股引なども時々脱いで、單に日本の襦袢とか、猿股位に止めて置いて、成るべく空氣が直接に皮膚に觸れる機會を多からしむるがよい。又シャツを着るにしても兩脇の下に風穴を明けて置いて、空氣の流通の出来るやうにして置く事が必要である。だらしが無いやうであるが、シャツの胸のボタン等も常に外すして置く方がよい。

夜中睡眠中若し眼覚める事があるならば、一度位は寢具の中へ新しい空気を入れ替へた方がよい。朝床を離れる時には寝衣を引懸けた儘帯を解き胸をひろげて堪え得られる丈皮膚を空気に觸れしむるがよい。そして戸内に於て左様に注意するのみならず、日曜日などには日本服を着て、郊外へ散歩して新鮮なる空気に皮膚を洗はしめるがよい。

尤も斯く四元の必要を説いても弱い人には急に出来ないといふ事もあらう。又無理をして障らぬも限らぬから、病氣の人は醫師の監督の下に、弱い人は漸次に試みて終にはどんな事をしても体に障らぬ様になる事を目的としなければならぬ。

#### 第四章 佐伯博士の天幕生活推奨

##### 序 説

前章に於いて吾人は須らく吾人を包圍するところの天然物と親しまねばならぬ、即ち日光と親しみ、土地と親しみ、水と親しみ、而して空氣と親しまねばならぬといふことを知つた。而して其方法をも知つた。けれども茲に矢張り同じく天然物を利用して吾人の心身の健全を圖る目的の爲に工風された天幕生活なるものを紹介せねばならぬ。天幕生活といふことは、都會生活者が田園に親しまんが爲に工風されたもので簡易な野外生活の一方法であるが、文明の程度がまだ低く、都會生活者の境遇がまだ

餘りに自然から遠ざかつて居ない日本に於いては、それほどの發達も見ず實際餘り行はれてゐない。然し歐米に於いては盛んに應用されてゐるもので、我が國では曾て『實業之日本』などが一頻り唱導したことがある。天幕生活は今日では單に學生や避暑家などが物好きにやつて見るといふ風のものではなく、又單に健康増進といふ意味からばかりでなく、病弱者の病氣治療の爲め、殊に肺病患者の營養療法として大いに歐米の醫家に推奨され、又實際に應用されてゐる。

而してこれに就いては會々數年前醫學博士佐伯知先生が、一般人の爲に、その効果と學理と方法とに亘つて委しく説き示して居られたことがあつたから、それに依つて讀者の研究に便することにした。前言もせる如く、その根柢は矢張り自然に接し、空氣浴、日光浴の目的を達するにあるので、佐伯博士の説も亦其處から出發してゐる。従つて前巻以來屢々説き來つたところと、重複する個所が少なくないが、同じことを言はるゝのでも、その結着點の方法が違ひ、且つ傾聴すべき幾多の注意に満ちてゐるから、其儘轉載して紹介することにした。而して博士の説は専ら肺病治療といふ目的に傾いて居ることも豫め承知ありたい。

#### 第一 日本人と空氣浴

生活の西洋化 結核の豫防にも、その他萬病の豫防にも各自体力の増進を計る事が第一である。と衛生思想 それには日常の營養の問題とか心身の勞役の度合とかに注意すべきは勿論である



が、最も大切な事は、日光と空気と云ふ天恵の賜物を無視せぬやうにする事である。而かもこの兩者は如何なる所、如何なる者にも、取るが儘に無制限に與へらるゝのである。

邦人はこれ迄西洋人に比較すると、空氣に對する注意が冷淡であつた。それは在來の日本建築はその構造上如何にも空氣の流通がよく、敢て其等の事を顧慮せずともすんで居たからである。ところがこの頃西洋風が入つて來て、例へば障子だけで置けば衛生上に甚だ良いものを、縁側にも一重硝子戸を閉め切つて、その上所謂欄間を省いてしまひ、わざ／＼空氣の流通を悪くしてゐながら、中に住む人々は矢張り昔の通り空氣の衛生に對して無頓着である。

**空氣浴**が また一方には現今の社會の狀態から見ても、以前は我々の生活と殆んど没交渉で益々必要 あつた、工業が盛に勃興して、煙毒の空氣を汚濁する事が甚だしくなつた。その悪影響は吾人の身体に就いて之を見るよりも、公園などの樹木が頻々と枯死するのを見てもよく分ることである。

此等の樹木の枯死する主な原因として學者の認めて居るところは、空氣中の煤煙の微分子が葉の氣孔を閉塞して、樹木の生活機能を障害するからと云ふ事である。比較的空氣の流通の悪い西洋建築に住む歐洲人、煙毒に汚れたる空氣中に住む歐洲の都會人は、空氣の衛生に對する觀念が頗る深刻である。之に反し我が邦に於ては建築の様式とか社會の狀態とかが次第に西洋化するにも拘はらず、之に

住する邦人が全くこの方面に無頓着なのは最も憂ふべき現象である。

善良なる空氣を呼吸すれば、血液の性狀が新鮮になつて、新陳代謝の機能がますます活潑になるのみならず、空氣に直接吾人の皮膚を曝して所謂空氣浴を行ふ事は、皮膚の鍛練になり、身体の抵抗力を増進する、最良でかつ至便なる強壯法であることを忘れてはならぬ。

**休暇には日** 日光の人体に必要なは又前に述べた空氣と同様である。然るに古來日本人はと

**光浴の脚行** うも日光の効能を軽くみる傾向がある。そうして男女を問はず日にやける事を非常に厭ふやうである。西洋人は平素勤勉な代りに休暇を得る事を何よりの楽しみにし、其の休暇には旅行とか散策とか勉めて、屋外の生活に日を送り、思ふ存分日光に身体を暴露して、顔や腕を日にやけさせる事を無上の喜びとして居る。此様な事は逆も日本人に見る事は出来ない。日本の中流人が避暑をする場合などは、なるべく身体を日にあてず、汗を出さない方法ばかりを考へて居る。これは大なる間違ひである。

**邦人の通弊**

現代の日本人は戸外の運動には實に無精である。全く運動が目的で外出した場合すらも直に車や電車に乗る。また服装をみても、外套とか、襟巻とか、手袋で身体を被うて、なる可く空氣や日光から自分を隔離するやうに力めて居る。そうして多くの場合、寧ろ有害であるところの洋食などに信頼して、これに一切の強壯法を任したつもりで平然として居る。こ

んな状態を續けて居ては到底駄目である。邦人は早くこの迷夢から醒めなければならぬ。日曜とか祭日の如き、充分郊外に出掛ける便宜のあるときには、一家舉つて郊外に出掛け、極めて衛生上宜くない活動寫真とか、寄席などには立ち入る事を避け、出来るだけ空氣と日光の恩恵に浴するやうに力めて貰ひたいものである。西洋ではこの點に充分注意して、虚弱の子供の爲にはわざ／＼森林學校又は大氣學校なるものが設備され獨逸の如きは十七個所、米國の如きは四十七個所の多數に達して居る位である。

### 第二 肺病と理學的療法

結核治療の また既に結核にかゝつた者の治療法に就ても空氣と日光の何よりも大切な事は前六大主眼點に述べたところと同様である。今結核の治療法といふものを、現代最新の智識をもつて説明すると、これを六つの條項に分つ事が出来る。即ち、一は醫師と看護である。二は藥劑と菌の製劑である。三は新鮮なる空氣である。四は日光である、五は滋養物である。六は静養である。右に述べた各項に就て、一々之が説明を加へる事は省略するが、併しこの六項中にも、最も重要であるのが、新鮮なる空氣と日光とそれから静養である、といふ事だけは、是非とも言ひ添へて置かねばならぬ。

新鮮な空氣が健康な人に分時も缺く可からざると同様に虚弱な人や病氣の人殊に肺結核患者には、空氣といふものゝ關係が非常に密接で、人は常に空氣の悪成分(例へば炭酸瓦斯を多量に含む如き)とか、又は塵埃の如き挾雜物の混在を忌むのみならず、特に純良なる空氣を要求するのである。

又日光の結核の治療上に重きをなす點に就てはそれが二つある。一は日光が強烈なる消毒作用を有して、結核菌を滅殺する上に甚だ効力がある。今一つは日光の作用の爲に人体血液の成分に一定の影響を與へて、結核治療の機能を進める事である。次に静養といふ事に就ても、之も一般患者に必要な事で別けて結核患者には大切な事である。醫學上では結核の爲にわざ／＼横臥療法といふ特別な療法が設けられて居る。

要するに結核療法の主眼點は此の六つの外に出ないのである。ところが自分の主張する天幕生活を行へば、この六項の大部分が履行されるのである。

**理學的療法** 此空氣とか日光とかを主眼として行ふ療法を、理學的療法となへるのである。**の 健 設 者** この療法の建設者は有名なるヘルマン、ブレイメル先生である。ブレイメル先生が理學的療法の上に致された功勞は、恰度ローベルド、コッポ先生が結核のツベルクリン療法の上に致された功勞と比すべきものである。ブレイメル先生は明治二十二年に六十三歳でなくなられた。ブレイメル先生は常に病者のみならず、健康者にも日光と空氣の偉大なる効力を教へられたのである。

爾來この先生の療法に依つて救はれたものは數かぎりない程である。一体文明國には、療養所や保養院が、海岸とか山間の如き林が多くて空氣が純潔で、温度の激變のない、所謂天地平和な場所を撰んで開かれて居て、茲に空氣療法とか、その他の治療法が完全に行はれるやうに設備されてあるけれどもこの療養所の遠いところであるとか、全く斯様な設備のないところでは、出来るだけ簡単なホツ立て小屋的の輕便な病室を作つて之にあてる。西洋へ行く立派な病院の庭園内などにも、わざ／＼天幕を張つてあるのを屢々見受けるのである。

轉地療養 ところが日本に於ては結核患者が非常に多いに拘はらず、之に對する設備が甚だ地の危険 不完全である。仕方ないから思ひ／＼に轉地療養に出掛ける。けれどもそれらの人の多くは眞に轉地療養の效能を了解しないでやつて居る。また折角轉地療養の必要を知つても行く先きの場所の設備が不完全の爲、却つて惡結果に終る事が往々ある。温泉場の如き、海岸の如き、結核患者の多く集るところにも何等の取り締りが確實に行はれては居ない。往來では之等の患者が痰を吐き次第で、その一回分中に、三億の結核菌を含むことあると云ふ痰を勝手に吐き散して居る。宿泊所では寢具にあり、食器にあり、座敷にあり、嚴重なる消毒法が行はれて居ない。又行はうとしても日本の座敷では誠に不完全を免かれぬ、斯る所では周圍から病毒を受ける機會こそあれ、安全に之をなほすことは覺束ないのである。

### 第三 天幕生活の方法

天幕は歐洲 このやうに安全の療養所や保養院がなく、また轉地しようと思つても不安心などに大流行 ころばかりである以上は、どうしても携帯便利なる天幕式療養によるの外はない。天幕式の療養室は西洋にも決して例のない事でない。西洋では結核患者は無論の事、無病者でも玄關の上の露臺とか、また窓外とか屋上とかに天幕を張つて、開放されたる大氣中に就眠する者が甚だ多い。また避暑の如き場合にも敢へてホテルなどをあてにせず、山間、林間に天幕を張つて、日光及び空氣の最も豊富なる恩恵に浴して居るものも見受けることは珍らしくない。

余の考案 自分がこの幕を工夫したのは、決して結核の疑あるものばかりではなく、健康者せる天幕 が郊外旅行を試みやうとする時に、最も安全な最も衛生的な宿泊所にそなへる爲に考案したのである。まづその天幕の特長をあげて見ると、組み立てが非常に簡單で容易である。普通の天幕は如何にも殺風景で旅情を感さむるにたらないから一種の情趣を添へて恰も自分の室内に居るやうな氣持をおこさせるやうな装置をした。雨天にも床を乾燥に保ち、又日光の射入には充分注意した、窓には透明なるセルロイドを用ひ、一間にも三尺にも伸縮自在にならしめ、且つ雨天の時には閉ぢられる仕組にした。天幕の骨はすべて木の細い柱で、組合せをする様になつて居る。天幕は疊三

枚の廣さである。寢臺は鐵製で疊み込みになる。枕と臥床は空氣でふくらますのである。天井には網製の棚があつて日用品が載せられる、机も折り疊みになり、書籍その他の物品がのせられる。別に折り疊みの椅子が二つある。一つは普通のもので、一つは安樂椅子になる。この外には附屬品として敷蒲團一枚、掛蒲團二枚、毛布二枚、敷布が二枚ある。之に日用品若干を加へて梱包すると、三尺立方の大きさになり、運搬には至極便利である。

### 天幕生活の最も必要な人々

この天幕を携帯して何處でも自分の好いた土地に行き、後方に山や林を負ひ、南易である) 充分に日光、空氣並に静養療法を行ふならば、病者は勿論、無病者にも頗る有益である。殊に業務過勞の結果神經衰弱を起したものと、學校の困難なる試験後の静養とか、又は産後身体の健康を弱められた婦人、生れつき虚弱な兒童、其他すべて胃腸の弱いもの、呼吸の弱いもの等には、最も効果のある設備である。空氣の良い所から出掛けた時程、天幕療法は人に目立つ様な好影響を與へる。二週間もこの天幕生活をする、甚だしくその好果が見えて来る、四週間もすれば、身体の健康状態が殆んど一變したと云はれる位によくなつてくる。

猶此天幕は之を野外に組み立てずとも、己が庭園の一部に組み立て、管に生理的のみならず、精神的にも大なる効果がある。

## 第五章 人工長身術

### 序 説

身長の高い低いは全然生れつきで、人工でどうすることも出来ないものと、一般に觀念してゐるが、或る程度までは之れが人工で支配出来るといふことが最近の醫學から唱へられてゐる。殊に丈の低い日本人には随分興味のある問題であるから、最近に説かれてゐる方法を紹介することにする。それに就いては曾つて田代博士が説いてゐられたことがあつたが、茲には醫學士片山國幸氏が最近の『學生』誌上に、現代の醫學が教ゆる方法の凡てを最も分り易く説明されてゐたものがあるから、それを借りて讀者の便に供へることにした。以下は即ち片山氏の説である。

### 第一 長身術の可能範圍

#### 廿五歳迄は延る

成人間の長身には骨を延す必要がある。骨として鉛細工でない限り、無暗に引延しは出来ぬが或程度迄はその可能性を有つてゐる。之を述ぶるにはまづ骨の發育状態を知らねばならぬ。元來人體の骨は、頭骨その他の薄く平いものを除き、四肢即ち手足の骨――管状骨には兩端に發育線なるものあつて、太くなると共にその長さをも増すのである。即ち發育線に於

て軟骨頻りに増殖し、順次石灰沈着を生じ、上下兩端へ延び行くのである。尤も幼時は誰の骨も軟かく、靱かで、動物質に富んでゐるが、年と共に硬く脆く、礦物質に變化するのである。外部の刺戟を受けて、その少時ならば曲る丈で済むべきものが、大人ならば罅が入るか、ボキッと折れて了ふのである。斯うなれば骨の發育を増すことなく、身長を増すことも出来なくなる。その年齢は大抵廿五歳迄であるが、尤も其の後とても、折角延び來つた身長を維持する必要上、下に繰進する運動法を行はねばならぬ。

長身術は要するに、身長を延びるといふ事は、頸、胸、乃至脚等を延ばす事であるが、同時に肥満術に之は一種の強健法ともなるのである。即ち骨格の運動は必然的に關節を發達せしめ、筋肉の運動となるからである。斯て健康者にあつては、身長を増すと共に、胸廻り等の各部も肥大し、茲に釣合の取れた立派な体格となるのである。即ち長身術は又一種の肥満法、強健法に他ならぬ。然るに現在の中學生にあつては、統計上長身こそ次第に増進しつつあれど、胸及四肢の筋肉の發達尙ほ之に伴はざるは實に憂ふべきことである。されば吾人は身長を増すと同時に体内各部の營養をよくし、血行を旺盛ならしめ、新陳代謝を盛ならしめねばならぬ。之れが爲めには平素精神を平靜にし、有事の際活動に耐ゆる潜勢力を涵養する要がある。即ちよく働き、よく休むことの必要を生ずるのである。尙ほ他にも種々の必要事項があらう。即ち清潔を重んずること、日々適當の食物を攝

取して、適度の排泄を要すること、且つ皮膚を丈夫ならしむるため、冷水摩擦、乾燥摩擦、日光浴、海水浴等の必要があるのである。

以上謂は、消極的の長身術たり、強健法たれど、尙他に積極的方法なるものがある。即ち一步進んで軀幹を偉大ならしむる方法であつて、所謂體育が之である。尤もこの體育には強壯者に施すものと、比較的虚弱者に施行するものとの二種ある。後者に就ては茲に言ふ必要なしとして、前者に就ては即ち寒稽古可なり、強行軍可なり、遠泳可なり、夜行軍亦可なりである。その虚弱者にあつては、まづ消極的方法によりて強健者の域に達せる後、之が實施を期すべきである。

### 第二 身長運動法

#### 長身術的運動

凡そ人の骨格は之を以て船の帆柱帆綱にも擬すべきものである。即ち帆柱帆綱に比すべき各種の骨格と帆綱に比すべき筋肉とが相集まり、相牽引して以て大なる軀幹を支持し、而して中樞神經の命令によりて、その欲する運動をなすのである。例へば手足を縮めむと欲せばその屈筋を用ひ、又延さんと欲せば伸筋を用ふるが如くである。然るに各種の運動は夫々に特徴あり、或種のものには屈筋を主とし、又は伸筋を主とするものがある。彼の日本在來の柔術はその前者にして、擊劍はその後者である。又野球投手はその腕のみ發達し往々彎曲して居るのがある。

吾人の理想とする長身肥満法は、体軀全部の圓滿なる發達を要し、丈高く、横にも太り、左右にも發達せしむるにあるは言ふ迄もない。従つて運動法は各自選擇を誤らず、其の組合せに充分注意を要するのである。

當今は比較的少ないが、昔は一般に柔道家と云ふと、まづ肘を曲げ、脚を彎曲し、猫背になつて意氣揚々として歩いて居た。反之また擊劍家は棒を飲んだやうにそっくり返つて濶歩してゐた。之れ等は柔道劍道の性質の相違を有の儘人間の運動系統に表現したものである。所で柔劍道始め各種の運動が今日皆是吾人國民の保健乃至は長身肥満法の目的たる以上は各自好める運動に長ずることは結構なるが、一方又全く夫に捕はれて、身体を不平均に發達せしめぬ注意を要するのである。

姿勢が第一

人の姿勢即ち背の曲り工合如何に依りて、背は高くも低くも見ゆる。茲に於て平常の癖といふことが大事である。殊に西洋人は身長及姿勢に就てやかましい。由來人體の脊柱及び骨盤は、その縦斷面に於て四の彎曲より成る。その第一は頸部、第二胸部、第三腰部、第四骨盤是である。その中第一は前方へ、第二は後方へ、第三は又前方へ、第四は再び後方へと夫々に突出してゐる。即ち脊中へ手をあて、見れば頸部は前へ、胸部は後へ、腰部は前へ、骨盤は後へ偏つてゐること、諸君もすぐ氣の着く點であつて、健康者は凡て斯うである。併しながら唯その幼時にあつては、第三腰部の前彎といふことがなく、脊中は一體に圓まつてゐる、更に老人を見る

と、所謂『腰に梓の弓を張る』で、腰椎の前彎なく、而も脊柱全體の後彎を増すため、股關節及び膝關節をも曲げて歩く様になり、餘り外見のよい姿でない。併も斯の如きは必然的病的のものたらずして平素の心掛如何によりては、之を未然に防ぎ得るのである。即ち身長は本來その人に備はるものを十分發揮し、之を維持し行くことが出来るのである。

尤も今日は老人と雖も、さう易々と隠居など出来ない。年をとつても活動を續ける、乃ち姿勢がくづれない、立派な體格姿勢を保つて居る故従つてその内臓も強健となり、大に長壽を保ち得ることとなつた。單に内臓の強健を計つたばかりでは駄目だ。それを包容保健する骨格をまづ深く大にせねばならぬ。即ちまづ大に身長を増し、肥るやうにせねばならぬ。それが爲めに平素から姿勢に氣を着けねばならぬ。

若し姿勢悪しきが爲めに、脊椎の彎曲を起さんか、之が爲め肺臟、心臟その他の内臓を壓迫して、遂に疾患を招くに至るのである。況んや、その姿勢が身長に影響し來るものなるに於ては、諸君は一層の注意を拂はねばならぬ。殊に學生時代にあつてはその影響を蒙むること最も大なる時代なれば、返す／＼留意して貰ひたい。例へば諸君は登校往復の途次、風呂敷包みを脇に抱へて歩かると、その結果は自然と肩肘を張るに至り、一種の骨格の不具者たるに至るのである。その他餘りに高い机は同じく肩の高さを不平均にする、近眼にする、低過ぎれば脊骨を後彎せしむる。學校用具を運ぶにも

風呂敷よりはランドセルがよいといふことになる。

さらば如何なる姿勢がよいかと言へば、諸君が學校で教はる不動の姿勢でまづ差支ない。即ち願を首に近く、兩肩を後下部へ引き、腹をや、凹ます如くし、脊骨を真直にすればよい。

### 脚を長くする法

次は脚の長さである。一體日本人は胴に比べて甚だ脚が短かい。不體裁である。この脚がこれ以上に延びぬものか、乃至延びる可能性あるものかは、尙ほ未定の問題であるが、兎に角日本人が尙ほ一層長身たる爲めには一層脚を長くする要がある。日本人は一體に股關節、膝關節、足關節が、他人種に比してより多く彎曲し、大腿下腿の骨もより多く振り、膝の骨も又多くは内彎してゐる。即ち脚はO形をなしてゐる。されば我國の軍隊などでは新兵教育に際して、特に膝を着けよといふことをやかましく言はねばならぬと云ふ事だ、即ち直立して、兩脚の内面を相互着けるのである。かくすれば脊丈は幾分か長くなる。

一般日本人の姿勢が斯く醜いのは既に世の多數者が言へる如く、座るといふ古來の習慣に胚胎すること言ふ迄もないことであらうが、更に坐るよりも悪いのは、例の胡座である。胡座は生理的關係に於て最も脊柱を崩すものである。即ち胡座を組めば、身體の重心は前に落ち、従つて脊が圓く曲つて来る。その上脚の關節は横さまに振られ、その直立する場合も脚は益々O形になつて行く。斯くて長身の目的には胡座よりも正座が宜いことになる。

概して言へば、日本の如き疊の上の生活は、脚の運動を減じ従つて姿勢を正しく圓満な發達を計るには適しない。この點は西洋の生活がよい。そうかと云つて、西洋風其の儘でよいかと云へば、勿論西洋風にも缺點がある。何ぞか彼此の長所を探りて、我が國民生活の様式に一改良を施したいものである。兎に角一般世人が今少し脚の格好に留意し、その膝さへ着けば、日本人の一般身長は更に幾分を増すことだらう。

脚の運動法は 次に脚の營養、即ち脚の運動は何が好いかといふことに移る。一般運動では、吾

何が好いか 人は野外運動が最も適切だと思ふ。柔道、劍道を始めとして、學生の運動には各種

あるも余は現在中學校に於て、柔道、劍道中、その一をのみ選ぶで正課となすに就ては不可なりとするものである。その理由の第一は上述の如く、一は屈筋のみを用ひ、一は伸筋のみを用ふる。即ち比較的不均運動であると云ふ點にある。特に柔道の亂取にあつては往々危険が伴ふものである。されば下級の中學生に對しては今少しく工夫を凝し、趣味を加へて、出來得べくんばその型のみ教授することとなし、長じて十七八歳に及び、其骨格の發達せる以後に於て亂取をなさしむるがよいと思ふ。柔道を試みた人は誰しも經驗があらう、あの試合は互が倒されまいとする結果、兩脚を開いて踏張つてゐる、脚を延せばすぐ足業を掛けられる、西洋人を柔道で投げ易いのはこの理由であつて柔道の弊害もそこに生じて来る。さればまづ柔道と擊劍とを打つて一丸となし、それより一種の體育

的に日本武道を編み出して来る要があると思ふ。

水泳は全身の運動としても宜いが、殊に脚の運動として理想的のものである。長身の一法として、大に水泳を奨励したく思ふ。その他ボートは手以外やはり脚を用ゐるから之も宜い。器械體操の懸垂は、脊柱を真直にする上に大に効果がある。唯馬術は上體の姿勢をこそ好くすれ、脚に對しては左程効果がない。他に特殊の運動としては、膝を着け、踵を上げて、手を高く上下する運動がよい。兄弟六人あれば、六人とも大抵此の病氣を持つてゐる。これは一休生理的に幼年時代は誰にでもある組織であるが、成長するに従つて漸次萎縮して、遂には消滅すべき運命を持つてゐるものである。併し場合によつては、それが年を取つても消滅せず、いつ迄も組織が残つて居り、又體質によつてはそれが増殖して漸次増大し、遂には鼻腔の後の方を塞ぐ爲めに、鼻呼吸の障害を起すことがある。又度々に高度の鼻呼吸障害を起すから、顔貌の骨格が漸次變化して一種特異の面相を呈し、遂には顔貌を一見してその病氣の存在を知ることが出来るやうに成る。この病氣の特徴ともいふべきは、子供が口を半開して居り、上顎の骨の形が變るために、齒列が亂れ、同時に前へ多少突き出し鼻の側から口の傍にある皺即ち鼻唇溝が消えて了ひ、一見馬鹿の如き顔貌を呈してゐる。

此の病に罹つたものは、多く重聽を訴へる、即ち耳が遠くなる。併し時候の變り目などには、或は

耳が聞えたり、或は聞えなくなつたりする、又一日の中でも聞える時と聞えぬ時とがある。其他天氣の時曇雨の加減で、聞えたり聞えなかつたりすることもある。それはつまり腺様増殖症の爲に、耳から咽頭に續いて居る歐氏管の口が塞がる爲めに起る現象である。

**恐るべき鼻性 腺様増殖症** 腺様増殖症を持つて居る子供は、或る一つの仕事に考を集中すると云ふことが出来なくなる。性質も氣短になり、又強情にもなり、數學の如き學科は不得手

になつて来る。此の恐ろしき症状は所謂「鼻性精神散漫症」といふものである。

悉くの如き子供は耳の聞えが悪いから、その點からも幾分學業の成績に影響を受けることもあらう。此の病氣は無論中學時代の青年にもあるし、又大人にも時々あるが、老年者には減少に見ることが出来ない。學業を修めるものにとつては此の病氣は最も重大の關係を及ぼすから、若し此の病に罹つたならば速やかに治療して之を除くことが必要である。此の治療は極めて簡單である。即ち手術を以て容易にこれを癒すことが出来るが、然し藥液では之を消滅せしめることが出来ない。又此の腺様増殖症に罹つた少年は、睡眠中屢々悪夢に襲はれ、又眼を覺ますので、終夜熟眠することが出来ない。既に熟眠することが出来なければ、従つて十分に腦を休めることが困難である。それが爲め平生ぼんやりして、痴呆のやうに見えることがある。自身も注意すべきは勿論だが、子供の事だから父兄も十分注意して、これ等の恐るべき鼻の病氣を驅除することに努力する事が必要であらうと思ふ。



## 第六章 メチニコフ博士の長壽靈劑

### 第一 長壽靈劑の効能

#### メチニコフ博士

メチニコフ博士の長壽靈劑と云へば、唱へ出されてから未だ十數年にしかならず吾國に喧傳するゝに到つたのはつい數年前からであるが、由來この長壽靈劑なるものは、細菌學の泰斗メチニコフ博士が、多年獨逸や佛蘭西で研究された動物學や細菌學、醫學の上に根柢を置いて、人間が早老し衰弱して短命に終るのは、畢竟腸内の食物が腐敗して、それから起る毒物が血管内に吸収され、爲に各細胞及び臓器が中毒に罹るが爲であるから、之を防ぐ方法を講ずれば健康で長命出來るといふ純學理的の研究から生れ出たもので、それだけに一度それが發表せらるゝや、忽ち歐洲の醫學界を聳動したものである。學界を聳動せしめたのみならず、立所に無數の實驗者を出して、その効能が實際的に唱傳され、日一日と服用者を増し、恰度我國に於ける牛乳店の如き供給所が各所に私營されるといふ盛況であつた。我國にも種々の人に依つて之れが紹介され、かなりの飲用者も出たことであるが、歐米のそれに比するるとまた數に入らない。何でも一年漸くその原料の賣上高が十萬圓に足らぬものであるといふ。

本書に於ても、之に關する一應の智識は述べて置く必要あると思ひ、茲に此一章を置いたのであるが、千秋ドクトルが醫學雜誌に紹介されたのを初めとして、専門醫學雜誌は勿論、新聞雜誌、殊に實業之日本などが盛に之が紹介につとめたことがある。その後鈴木治三郎氏といふ醫家がそれ等の研究及實驗を纏めて一書を成し、紹介に力めてゐるから、茲には同氏の著書に準據して、其一般を紹介することにした。

#### 長壽靈劑の効能

先づ此靈劑の特効については、下の如き條々が擧げられる。

- 一、頭腦を輕快ならしむるの効あり。
- 二、體內にて食物の腐敗を防止するの効あり。
- 三、血液を純潔ならしむるの効あり。
- 四、體內にて醗酵する有毒なる瓦斯を消盡するの効あり。
- 五、胃腸を健全ならしむるの効あり。
- 六、血液を豐潤にして皮膚を麗澤ならしむるの効あり。
- 七、早老を防ぎ活力を増大するの効あり。
- 八、體內にて發生する有毒菌を殺滅するの効あり。
- 九、長く青春の活力を持続して天壽を保全するの効あり。
- 十、神經衰弱および諸機能の不活潑を救治するの効あり。
- 十一、諸種の病毒菌 侵害を防ぐの効あり。
- 十二、毎日無病強健の心身を以て活動せしむるの効あり。
- 十三、日常生活を愉快ならしむるの効あり。
- 十四、その他各種の病根を掃滅するの効あり。

### 第二 靈劑の成分乳酸菌の話

靈劑の原名は『レーベン』又は『ヨーグルト』と稱して、我國では之を『乳酸菌乳』或は『凝乳』など、

して用ゐられてゐる。依つて此にはその簡單にして呼び易きを撰びて以下『凝乳』の名稱を用ゐることとして置く、即ち凝乳なる靈藥の成分は何であるかと云ふに乳酸菌なのである。一口に乳酸菌といふけれども、實は之には種類が多いのであるが、凝乳に關して有効なるものは二種類に過ぎない、普通凝乳の酸母となる『ブルガリアン』菌と『バラクチャックス』との二種類である。

『ブルガリアン』菌は楕狀菌といつて、恰かも細い棒のやうな恰好をしてゐる。この菌は強い酸に耐るものであるから、胃の中に入つても胃酸のために容易に撲滅さるゝと云ふことが無い、そこで此の菌を牛乳に培養して、四十二度の保温器内に收めて置く時は、盛んに發育増殖して、十時間以内にその牛乳は全く凝り固まり、その凝固つたものを倒にしてもナカ／＼容物から溢れ出るやうなことは無いのである。

次に『バラクチャックス』菌は、連鎖狀球菌といつて、丸で粟粒のやうな形をしてゐる菌で、顯微鏡で見ると時としては、その粟粒が二つ連つたり、或は數個連つたりしてゐる。牛乳を凝める力は『ブルガリアン』菌に劣らないが、只此の菌は何れの培養器にも發育するのに反して、『ブルガリアン』菌は牛乳か又は乳糖か寒天培養でなければ、發育しないと云ふのが兩者の異なる點である。

以上二種の細菌は、自分が發育してゐる營養區域内に糖分さへあれば、直ちに之を分解して酸を發生させる機能がある。それ故に若し此の細菌を牛乳の中に入れてやれば、牛乳の中の乳糖を分解して乳酸を遊離するのである。ところが前にも述べた如く此の二種の細菌は酸に對して抵抗力が強いから自然の拵へた乳酸の中に居ても容易に死なないが、若し此の乳酸の中に他の病原菌、例へば、虎列刺菌とか窒扶斯菌とか又は赤痢菌とかいふものが入れば、忽ちに殺されて了ふ。これが最も乳酸菌の醫療上効力のある所である。

目黒某氏は、曾て是等の病原菌が乳酸の中に在りて、果して何の位の間生存し得るものなるやを實驗のため、先づ『ブルガリアン』菌及び『バラクチャックス』菌を牛乳に培養し、二十四時間内三十七度の保温器に入れて置いたものに寒天培養十八時間の虎列刺、赤痢、窒扶斯菌及び大腸菌を、各十分の一『ミリグラム』づゝ別々の試験管に加へて、更に之を三十七度の孵卵器の中に置き、或は部屋の中に放置して、一定の時間の後に是等の病原菌の生存して居るか否かを確かめて見たところが、『ブルガリアン』菌培養器中に虎列刺菌を入れて、五分後に檢べて見ると既に死滅して痕跡もない。また窒扶刺菌を入れて、五分後に見ると尙だ生存して居る。十分後もまだ生存してゐたが、三十分後に於ては既に死滅して居た、また赤痢菌を入れると、三十分後までは生存してゐたが、一時間後には死滅してゐた。最も生活力の壯んな且つ酸に抵抗力の強い大腸菌すらも、一時間後には存在して居なかつた。

次に『バラクチャックス』菌培養器中に虎列刺菌を入れて見ると、五分後に既に死滅してゐた。窒扶斯菌は三十分後までは生存してゐたが、一時間後には生存してゐなかつた。赤痢菌も窒扶斯菌と同様の

結果であつた、大腸菌は一時間後には尚生存してゐたが、それ以後に於ては生存し居なかつた。

次に「ブルガリアン」菌と「バラクチククス」菌とを混合培養したもの、中に虎列刺菌を入れて見ると二分間後には最早その影を止めなかつた、窒扶斯菌と赤痢菌とは、何れも入れた時から五分後までは生存してゐたが、十分後に於ては死滅してゐた、大腸菌すらも三十分後に於ては生きてゐることが出来なかつた、之から見ると、「ブルガリアン」菌のみよりも「バラクチククス」菌を混合したものの方が殺菌力が餘程強い、殊に凝乳の酵母とする場合には、「ブルガリアン」菌のみを用ゆるよりも「バラクチククス」菌を混合して用ゐた方が香味を添へる飲み良くなるものである。

以上の實驗は僅に試験管内に於ける乳酸菌の偉大なる殺菌作用であるか、此の作用は獨り培養器内のみに限らず、吾人の體内に於て、同様である、乳酸菌の此の偉大なる作用を應用して疾患を癒さうとするのが乳酸菌療法である。そして此の療法は腸に於ける諸種の疾患に最も良く効果があると云はれて居る。

### 第三 靈劑の簡易製造法

#### 乳酸菌の製法

靈劑凝乳の製法を説く前に、之が原料となるべき乳酸菌の製法の概要を説明して置かう。言ふまでもなく乳酸菌を作るに於ての最大要件は、他の有害なる雑菌が

ら絶縁すること、之が爲めには最初に於て凡ての器具に強度の熱を加へて消毒する必要がある。彼の液體は攝氏百度に熱すれば凡ての微菌を殺すことが出来るが、硝子器の如きは、之を消毒乾燥するには百六十度の高熱を與へねば不可であることを忘れてはならぬ。

乃ち先づ硝子瓶を取りて或裝瓶の中に入れて消毒乾燥し、次に牛肉を挽いて之を寒天に混じて釜で煮上げ、適度の時間の後にその肉汁を濾過して前の硝子瓶に充たしおき、更に試験管を前の如く消毒乾燥して、之に前の肉汁を六分目位づゝ注入して、おのゝ消毒したる綿を以て栓をする。既に注入が済んだ幾本かの試験管は、再び消毒装置の中に入れて蒸氣消毒をなして後、やゝ之を斜にして冷かな所に置く、すると懸て是等の肉汁は寒天の力に依つて斜面狀體に凝結して了ふのである。

以上の方法によつて出來た凝結物は乳酸菌を培養する養液となるものである。培養室には既に乳酸菌を培養繁殖して試験管に充たされたものが何本もある、で技師は金屬線の先端を毎回熱に燒くは消毒して、之を充滿せる菌の中に挿入れ、一定量の菌を附着させては、前に運び來つた養液の中に持つて行つて各管に浮遊させる。總ての養液に浮遊が終ると、それらの試験管は保温器の中に移される、保温器の中は素より繁殖に適する温度が保たれてあるのであるから、或期間を経過して出してみると、各管の養液には最早十分に乳酸菌が繁殖して居る。そこで技師は顯微鏡を用ゐて養液中の菌だけを遊離させて乳糖の粉末中に混合し、毫も熱度を與へないで乾燥せしめ、之を消毒して罐の中

に密閉したものが凝乳の原料となるのである。

### 凝乳の原料 と混合法

併し此の凝乳の原料の製法に付ては、前略説したもの、實際之を製造しやうが營業以外のものは、寧ろ坊間の販賣所に就て之を求められる方が便利である。さて乳酸菌は坊間で求むるとして、凝乳は如何にせば簡易に之を製し得らるゝやと云ふに、先づ一合の牛乳を標準として之を説かう、乃ちその一合の牛乳を、殺菌の目的で煮え立つまで熱する、尤も牛乳店に於て完全に蒸氣消毒された物ならば此の必要はないけれども、現今坊間で販賣される物の中には、往々消毒薬の混入されたものを受ける、此の消毒薬の混入された牛乳は、常に乳酸菌の發育が悪いのみならず、兎角凝乳が完全に出來ない虞があるから、寧ろ出來得るならば新鮮の牛乳を求めて、自宅で煮え立てる方が一番安全である。乃ち牛乳の消毒が済んだならば、攝氏の約四十度位まで冷すのである、そして更に硝子器を十分に湯で洗つて消毒を行ひ、水氣を切つた後へ、前に熱した牛乳を移し、乳酸菌を通常の耳搔に約五六杯程測して良く混合するのであるが、此の混合が不十分であると凝乳が完全に出來ない、例へば、底の方にばかり沈澱すると、底の方だけが凝まつても上の方は凝まらない、それ故に乳酸菌を混合する場合には、初めは少量の牛乳の中に菌を入れてよく攪き拌せ、恰かもドロ／＼のお粥のやうにしてから、だん／＼牛乳を増して、終に全部に混合するやうに爲るのが宜い。

此の乳酸菌の混合が済んだならば、そのまゝ、保温器の中に入れるか、又は湯たんぼの側か或はその上に置くのであるが、此の時湯たんぼの中には攝氏の約四十度位の熱湯を充たして置かねばならぬ、此の四十度の温度といふは何を標準として必要であるかと云ふに、元來此の乳酸菌なるものは、攝氏の三十五度以下は、冷え過ぎて發育しない、去ればと云つて四十五度以上になれば熱過ぎて發育しないのであるから六十度の熱に遇へば無論死んで了ふのである、それ故に乳酸菌を盛んに發育させる爲めには、温度を攝氏の三十五度以上四十五度以下の間に保たせる必要を感じるのである、ところで四十度の温度は計つて入れることが出来るにしても、何時冷えて三十五度以下になるかも知れない、そこで此の所要の温度を比較的長く保たせ、爲めに保温装置が必要になつて來るのであるが、現今坊間に行はるゝ二種の保温器は、何れも四五時間位しか同一温度を保たしめられないのであるから、凝乳を製し上げるまでには是非とも一回湯たんぼを入れ替へなければならぬのである、尤も夏期に於ては稍所要の八時間位は同温を保てるから別段途中で湯を換へる必要も認めない、たとへ自己の考案なりとも、所要の時間内、所要の温度を保たしむる装置が完備してさへ居れば、敢て途中の手續を煩はすには及ばないのである。

既し牛乳、乳酸菌の混入も済んで、湯たんぼの用意も整ひ、保温器の中に密閉したならば、凡そ八時間はその儘にしておかねばならぬ、尤も寒い時には前述の如く、その間に一回湯たんぼを入れかへ

ることを忘れてはならぬ、此く凝乳を作るには必ず八時間の間を要するのであるから、朝飲まうとするには前夜に、夕方飲まうとするには、その朝飲達れた牛乳を宛てれば、別段待ち遠しいことなしに苦もなく出来るのである。

**牛乳さへあ** 前來保溫器とか、又は湯たんぼとか、或は硝子器など、器具の名稱を掲げたが、**れは出来る** それは是等の器具類を完備してあるものとしての説明であるが、前陳の如く此の

法は我國に紹介せられてより僅かに三ヶ年程にかならないのであるから、それらの器具の完備してゐない所では出来ないやうに考へられるであらうが、決して爾うでない、苟くも牛乳さへあれば、乳酸菌を求めて如何なる土地でも直ちに出来るのである、即ち最も簡單なる自宅製造法を云へば、保溫器には何處の家庭にも見受ける彼の御飯蒸を用ゐるが宜い、この御飯蒸の底には自由に取り外しの出来る金板の網がある、この網の上に凝乳を仕込まうとする湯呑でも、コップでも、初め空のまま載せおき、その周圍に約二寸位の深さに水を注ぎ、そして御飯蒸の蓋を閉ちて、火鉢にかけ、之を沸騰せしめるのである、スルト御飯蒸の中の熱湯はコップを熱し、蒸氣は御飯蒸の中の空氣まで完全に消毒する、そこで一方に牛乳を煮立てたものを、此の御飯蒸の中の消毒したコップに注ぎ入れ、再び御飯蒸の蓋を閉ちて沸騰せしめ、完全に蒸氣消毒を行ひ、一旦火鉢から下して御飯蒸の中の湯を冷すのである。

御飯蒸の中の湯の冷え具合も別に寒暖計も何も要らない、自分の手をその湯の中に入れて、如何にも快い暖かさであるならば、それが恰度四十二三度に當るのである、人間の手は常に四十五六度の温度より、より以上の温度の湯には逆も突込んで居られないものである、それゆゑに自分の手を以て温度を判断すれば容易く分る、乃ち周圍の湯が適度に冷めれば、コップの中の牛乳も適度に冷めて居る、そこで乳酸菌をその牛乳に混合する時にも、十分に細菌の入らぬやうに注意して混合し、御飯蒸の蓋を閉ち、その中の湯の温度の冷めない爲め、火鉢に炭團か又は木炭を起し、よくその上に灰を被ふて漫火となし、そして其上に掛けておけば十時間後に於て完全に牛乳が凝固して居る。

若しもその味の層美なるを望むならば、最初牛乳を煮沸する時に、少量の砂糖を混じて置けば、味付きの最も美味な物が出来る、尙ほ一層美味にして滋養に富んだ凝乳を得ようとならば、牛乳を煮沸する時に、砂糖と卵の蛋黄とを入れてよく攪き拌せ、之に乳酸菌を移植して作るならば、實に言ひ分のない製品が出来るのである。

**靈劑製造** 靈劑の原料たるべき乳酸菌を造るに就ての事項や、凝乳を造るの手順は前節に於**上の便法**で説明したつたのであるが、尙ほ此に靈劑を造るに付ての便法があるから、特に

紹介して置かう。

凝乳を造るには乳酸菌が必要であることは今更繰返すまでも無いのであるが、併しその都度原料を

用せずして、之と同等の效力のある方法があるとするれば、例へば五十回にして盡くべき原料を、七十乃至八十四回に應用するの使法があるとするれば、原料を節約し得るのであるから、誰しも此の途に頼ることを喜ばれるであらうと思ふ、即ちその使法といふは、既に原料を用ゐて凝固せしめ、一度飲み了つたコップの内側に附着してゐる牛乳を云ふので、此の牛乳は洗ひ去るに及ばない、之が二度目の凝乳を造るに當りて原料の補足となるので、此の残着したもの、あるときは、新に投入すべき乳菌の量は、最初の時の半分で事が足るのである、併し此の酵母を後に残して順送り拵へるのも、せいゝ三四回が限りである、若しそれ以上長く続けると、菌の發育が弱くなるのみならず、凝乳に悪臭が付いて飲みにくくなるから、それ以後は新たに作り換へるが宜しい、但し一回ごとに新に仕かへるのに結構であるが、去りとして少量の原料を補へば、それと同等の效力あるものをムザ／＼と捨てるには及ばない、何んでも物は之を有効に使用することを思はねばならぬ、之に引きかへ、物惜みして反對の結果を招くやうな事があつては、後日取返しが付かないから、その邊を篤と甄別して行らねばならぬのである。

#### 第四 靈劑良否の鑑別と酵母の撰擇法

良否 鑑別法 同一原料や材料を用ゐても、その者の熟不熟に由りて多少の上手下手は免れない

のであるが、それらに拘はらず、お互素人は思はぬことに失敗を招き易いので、それは畢竟その物を鑑別する眼識がないからである、單に一個の玩弄物位ならば且らく耐ゆるとしても、苟くも掛けがへのない生命に關するものに至りては最も注意を拂はねばならぬ、即ち凝乳の良否は何を標準として之を鑑別すべきやと云ふに、凝乳として出来上りし製品中には、純粹に『ブルガリアン』菌と『バララチックス』菌との二種の乳酸菌のみが發育繁殖して、決して他の雜菌の混入を許さないのである、言ひ換へれば、完全に消毒された牛乳を完全に消毒された容器に入れて、絶對的に無菌的操作の下に製造したもので無ければならぬ。前陳の如く乳酸は有害細菌を撲滅するの力があるとは云ふもの、或三四種類の細温は此の乳酸に遭ふてもナカ／＼死滅しない、元來凝乳を造る温度は、最も細菌の發育に都合の良い温度であるから、若しも牛乳の消毒が不完全であるか、或は容器の滅菌が不十分であるか、但しは製造人が不注意の操作の下に、誤つて酸に抵抗の強い細菌が凝乳の中に落ちこめば、非常なる勢を以て發育増殖する、此くの如き凝乳は不良なるもので悪臭があるから決して口にしてはならぬ。

之に反して、凝乳の純粹に出来上つたものになると、實に一種の氣持のよい香氣がする、そして之を口に入れればチョット軽い酸味を覺え、飲んだ後には何んとなく胸がスキ／＼として心持が宜い、此くの如きは乃ち純良なる物の證據で、直ぐ分かるのである。

### 酵母の選擇法

器具や取扱方などは如何に注意しても、謂ゆるその源が濁つてゐれば、その末良な物であるか、或は時日を経過して効力の薄い物であつたならば、逆も充分の効果を認められないのみならず却つて反對の結果を引き起す基となるのであるから、此の原料の選擇といふことは、凝乳を作るに付ての必要條件中の最大根本である、或、驗家の説に、不完全なる酵母を用ゐて作つた凝乳の中には、第一の要素たるベ、ブルガリアン「乳」の存在してゐないことがあると云つて居らるゝ、現我國には私製品が二種、佛國製と獨逸製との舶來品が二種ある、單に乳酸菌即ち酵母といへば同一に考へられるが、此の中に二種類あつて一を甲菌と名づけ他を乙菌と稱する、その甲菌なるものは前項に積狀菌即ち「ブルガリアン」菌といへるもので、乙菌は連鎖狀球菌即ち「パララチククス」菌と稱するものである、細菌學者に云はせると、甲菌は最も強力なる細菌作用を有つてゐて一番大切なるものであるが、併し此の菌のみでは、菌の分泌物が甚だ不快の香を發する、そこでその不快の香を打消すと共に甲菌の發育を助けるものが乙菌であるが爲め副乳酸菌とも稱へられて居る、然るに或種の製品には此の種の菌が揃つてゐないのみならず、頗る不快の香氣や味の伴ふものがある、甚しきに至りては肝腎の甲菌が少しも無いものがある、尤も此の甲菌が居ないからとて牛乳は凝るけれども、どうしても効力が薄い、縦ひ甲菌が居たにしても、此の菌酸菌なるものは、初め境に詰められた時

ら、約一ヶ年以上経てば死んで了ふ、従つて効力が弱くなるのであるから、之を求める時にはよくくその境詰の期日に注意して成るべく最近のものを撰び取るやうにするのが肝要である。

### 第五 専門家の實驗談

兒玉病院長の 今より約三年前、千秋ドクトルがメチニコフ氏の凝酸菌乳に就て、或醫學雜誌實驗した効能 といふ新聞とに、その研究の結果を報告されたことがあつた、スルト忽ち世間の注意を喚起して、東京市内の一牛乳店愛光舎は、間もなくその乳酸菌乳の製造法を考究し、廣く需用者に發賣するに至つた、自分もメチニコフ氏の所説の大に傾聴すべきを覺つて、在院患者に飲用せしめて見たいといふ希望から、愛光舎の販賣が始まるが否や、直ちに先づ自身にその飲用を試みることにした、元より自分はその場合、百歳の二百歳の長壽をしようとする者からでも無く、また果してソナナ長壽が出来るか何うかも念頭に置かない、唯腸内瓦斯の發生を防止するか何うか、腸眼とする問題であつた、ところが飲用を續けてゐると、如何にもメチニコフ氏の説の如く、腸内に瓦斯の發生することを防ぐ爲めかして、非常に腹工合が良く、便秘に罹ることなどは一回も無くなつた、従つて氣分も頗る良くなるから、爾來飲用を繼續して今日に至るも尙ほ止まないものである、自分が乳酸菌乳を實驗して、その効能を最も多く感じたのは、良く通じをつけることである、尤も

自分は身體健康で、別に此所ぞといふ悪い所は無かつたから、その他の効験を感得するに不便であつたかも知れぬ、けれども何所も悪くない者には、便通が快くあるといふことが何より大切なことで、それさへ良く快通してゐたならば、身心共に爽快に暮すことが出来るのである、此の點に於て自分は、大に乳酸菌乳の効力を感じたから、在院患者にも之を飲用せしむることにした。

便秘すると云ふと、素人は直ちに便の固くなる爲めと思ふやうであるが、便秘にも腸が一種の痙攣を起して細く収縮し、それが爲めに便の通りが悪くなるのだ、腸の蠕動運動が無くなつて、便を送り出す力が弱くなる爲めなどがある、左れば單に下剤を用ゐても、腸の収縮してゐる場合の如きは、却つて通じが悪くなる位である、所が此の乳酸菌乳を飲用すると、何れの場合でも洵に氣持よく便が通するのである。

また神經衰弱で便秘に陥つてゐる者にも、此の乳酸菌乳を飲用させて大いに効能があつた、便通があるが爲めに瓦斯の發生を防ぐから、腸の工合も非常に快くなり、健康の恢復を一層早からしめた、また赤痢患者や虎列刺患者の如き下痢症に飲用させて大いに効果を認めた、また患者によつては、牛乳とか鶏卵の如き滋養物を何うしても好まぬ者がある、ソナ場合此の乳酸菌乳を勧めると、妙に夫等の口に適するものである、故に乳酸菌乳は、牛乳 嫌ふ人の滋養料としても大いに効があるものと思はれる。

唯自分が永年飲用した實驗から飲用上注意すべき點を擧ぐれば、健康者が強壯剤として飲用するのならば、毎日一日も缺かさず飲むよりも、一週間ぐらゐの繼續して飲んだ後、一週間ぐらゐは飲用を休み、また一週間ぐらゐの飲用を續けるとした方が良好やうである、自分の實驗から見ると、餘り續けてゐると便通の上に効力が餘程弱くなるが、一時中止しては復た飲用を新たにしてみると、いつもその効力を確實にせしむることが出来る。

それから乳酸菌乳を自宅で造る場合には、乳酸菌乳を造つた壺を洗はず、直ちに新しい牛乳を入れて造つて居れば、左のみ乳酸菌を入れないでも造ることが出来るが、それも三四回が制限で、餘り長く續けてゐると、ネット／＼糸を引くやうになり、悪臭を放ち、飲み心地の悪いものになる、勿論効力に於て變りは無からうが、如何にも飲み心地の悪いものであるから、聊か御注意を申して置く。

獨逸人などには乳酸菌を入れないで、唯牛乳を久しい間空中に放置し、酸酵させて飲んでゐる者が多い、乳酸菌乳を造らすとも、牛乳は唯酸酵させただけでも効力あるものである、唯この場合に注意すべきことは、純粹の牛乳を選ぶべきことである、何うも坊間で販賣してゐるものには、輒もすると『コンデンスミルク』の延ばしたのや、水を混入されたものがある、夫等を永く空中に放置すれば、酸酵では無くて腐敗するから、餘程考へものである、去れば酸酵乳を造るに限らず牛乳を飲む者は良くその成分を検査することが肝要である。



乳酸菌は腸中の腐敗酸酵を防ぐと云はれるが、乳酸菌を造るには牛乳の代も要るし、菌の代價も要るしするから、生活の不如意なもの或は事情の上から飲用の出来ないものは、味噌汁とか醤油汁とか又は甘酒の如き、凡て「デアスターゼ」を含有すると云はれる糞で出来た食品を取ると大いに効能がある、また糞漬や糠味噌の如きは非常に殺菌力が強く、窒扶斯菌、虎列刺菌の如き猛烈な細菌も立ろに撲殺されて了ふから、それに依つて出来た洋糞漬、糠味噌漬の如きは、腸内の有害菌を殺すに大いに効力がある、故に是等の下痢する病の流行する時は、不消化として疎外せず、寧ろ此種の食品を取る方が宜いのである云々。

**櫻田醫學士の説明** 人間が五十や六十の短命で死ぬのは、腸の中に悪い物を捨へるからである、人間の壽命を縮めてゐる、若しその悪い物が腹の間に出来なかつたならば、壽命もモット長ければ、死ぬにしても彼んなに苦しまずに樂々死ぬことが出来るものであるとメチニコフといふ佛蘭西に居る大醫家は云つて居る。

吾人の日常生活から見ても、單に一回の食事でも、食べ過ぎれば氣が重くなつて眠くなる、腹が滅り過ぎれば、これ又だるくなつて働くに堪へない、また大便の疏通を缺いて腸の中に悪い瓦斯が発生すると、腹が張つて腦に影響を及ぼし、誠に氣色の悪いものである、是等の如き腸から悪い影響が

漸次と重くなると、遂には人命に大關係を齎らすことは、素人でも容易に想像が付くであらう。

人體の糞便を調べて見ると、赤兒の初めにする俗にカニバといふものは少しも細菌が無い、然るにそれ以後通常の大便になると、その中には無数の種々なる細菌を發見することが出来る、若しその細菌の中に窒扶斯菌とか、赤痢菌とか、又は虎列刺菌とかいふやうな猛烈な病菌があれば、直ちに恐るべき悪疫に罹るのであるが、よしんば其他の細菌は病を起すまでに有毒でなくとも、常に絶えず幾らかの害毒を人體に與へて居るものである、それが重なり重なつて、終には人命を縮めるのである。

故にどうかして此の害をなす細菌を人體内で征服して了へば、人間は長壽が出来るものであると考へて、メチニコフ氏は種々の工夫をしたのである。

ところが此頃、腦脊髓、胃腸との關係に就て面白い實驗が行はれた、それは先づ二疋の兎を捕へて一疋の兎には通常の餌を與へ、他の一疋には糞の中で細菌の造つた有毒物質を、極めて僅かだけれども、毎日餌に混せて食はせたのである、やがて一定の期日の後、此の二疋の腦脊髓を調べて見ると、有毒物質を食はせられた兎の方は、非常に悪影響を受けて居た。

短期日の實驗に於てすら此の位の影響を被るものである、況して人間が年が年中この腸中に發する有毒物質の害を被つて居たならば、壽命の長短に大なる影響を被る理由は十分にあり、故に腦が悪

くて同時に胃腸の悪い人などは、猶更らこの點に一層の注意が望ましいのである。

それならば壽命を縮める是等の微菌を、どうしたら腸の中から追拂ふことが出来るかと云ふと、メチニコフ氏の解釋は斯うである、人間の腸の中に生存してゐる微菌を調べて見ると、何人でも種々雑多の微菌が無数にある故に此の有害な微菌を征服するには、何か或る無害な微菌で、しかも生産力の強烈なものを發見し之を胃腸の中に送り込んで、今まで有害菌の占領してゐた場處を占領させ、有害菌が居る所が無くなつて体内に繁殖することが出来ないやうにしてやるが一番良いと、メチニコフ氏は考へたのである。

この要求から研究された無害菌は即ち「ブルガリアン」菌、又は乳酸菌と名づけられるものである、現今は是等の微菌は、何れも特殊の設備で培養され市内に賣り出されて居る。

乳酸菌を牛乳に入れると、豆腐のやうに煮凝つて来る、牛乳は其れが爲めに一種の酸酵を起して極弱い酢のやうになる、之を飲用すると滋養ともなり、例の有害菌を征服することに爲るから、單純な牛乳を飲用するよりも効果が大きいのである。

「ブルガリアン」菌即ち乳酸菌の長壽に効能のあることは、土耳其人や高加索人の長命することに依つても證明される、是等の人は常に牛乳を酸酵させて、乳酸菌を生じさせて飲用して居る。

是等の微菌は常に不斷に飲用しなければ爲らぬ、前にも云つた通り、是等の無害菌を体内に入れてやれば、人命を縮める有害菌は征服されて体内に居なくなつて了ふが、始終その菌を入れてやらなければ、また何時か例の有害菌が繁殖を始める、それゆゑ毎日絶えず是等の無害菌を飲用しなければ爲らぬ、それが爲めには牛乳に混合して飲用するのが一番宜い、この菌によつて牛乳は酸酵しても、その滋養には聊かも變化は無いのである。

前に述べた微菌によつて、人命を縮食する胃腸の中の有害菌を征服することは出来るが、一方に於ては是等の有害物質が發生しない方法も講ずる必要がある、それが爲めにはもたれるやうに種類の食物を取らぬことである、もたれる食物と云ふのは一概に此に示すことは出来ない、例へば、同じ甘藷を食べても、體質によつてもたれる人とたれない人とある、また菓子を食べても胸を焼ける人と焼けない人とがある、それゆゑ自分の經驗に依つて判断する方が良いのである、此のもたれる物を食べると、腹の中で腐敗して有毒瓦斯を發する、それが強い時には腦の工合が悪くなる、弱い時でも睡氣を催したり、身体に張が無くなる、斯んなことが數年連続して居れば、遂には貴重なる人命に大なる影響を蒙ることになるのである、又もたれる食物を取らぬと共に、もたれるほど間食してはならぬ、大便の腐敗を起さぬやうに早く便通を計らなければ爲らぬ。

予が是れまでの實驗上特に効驗のあつた病症を擧げて見ると、まづ第一に普通の牛乳を吞むと下痢を起す人でも、「ヨーグルト」なら下痢しない人がある、「ヨーグルト」は普通の牛乳と同じ滋養を備

へてゐるから、慢性の下痢のある人で、牛乳のやうな滋養分を取りたい人は、かゝりつけの醫師と相談の上、試みらるゝが宜からう、滋養物が取れて下痢が起らないのみか、時とすると下痢そのものも癒ると云はれて居る。

また度々盲腸炎を起す人があるが、爾ういふ人も此「ヨーグルト」を氣長に飲みつゞけてゐると、盲腸炎に罹らなくなると或醫者は云つて居る。胃癌の人は胃に酸酵が起り勝て、その爲めに兎角衰弱が早くなり、病勢が高まるものであるからやはり「ヨーグルト」を飲用して、胃に停滞物が起らないやうにすれば、病勢を減殺することが出来る云はれて居る、私も胃癌の患者に試みて、大に氣持が良いと喜ばれたことがある、勿論その人は遂に胃癌で斃れはしたが。

黄疽に罹つてゐる人にも、此「ヨーグルト」が良いことがあると云はれて居る、元來黄疽には脂肪の多い物は宜しくない、従つて牛乳も好ましくない、之は黄疽の時は脂肪が十分に消化されないからである、併し此時に「ヨーグルト」に限つては随分脂肪分を含んでゐるにも拘はらず、可なりよく消化される云はれて居る、のみならず腸の加答兒を癒し、延いて黄疽を癒すとまで賞揚する人がある、尤も甚しき黄疽の人では流石の「ヨーグルト」でも消化されまい。

また「ヨーグルト」は元來酸味を帯びてゐる物であるから、胃酸の多過ぎる胃病即ち胃酸過多症の人には却つて有害のやうに醫者に報告されて居る。ところが實際に胃酸の多い人に用ゐて見ても胸が焼

けるなど云ふことは無く、大變に氣持が良いと云ふ、之は千秋ドクトルに面會して話した時にも爾う云はれて居つた。此のやうに「ヨーグルト」の效能を數へ立てると、殆んど何の病にも效能があるやうだが、又害があるといふ批難もあるから、良い方ばかりお話ししないで悪い方もお話したい。昨年の萬國醫學會に於て大家の發表した説を聞くと、「ヨーグルト」のやうな酸味のあるものを飲み續けると遂には痲痺症を起すとか、此様な酸味のあるものを飲むと、骨の石灰分が溶けて「ヘナ」に軟らかくなる云つてゐる人もあるけれども、又此の骨の軟かくなると云ふ批難に對して、或大家は「ヨーグルト」は決して骨の石灰分を少くしない。却つて石灰分の吸収を良くして、骨を丈夫にするに反對して居る。

モット激しい議論をする人は、若し乳酸菌が腸に來るなら、メチニコフ氏の云ふ通り無病長生の靈劑にも爲るであらうが、乳酸菌は逆ら糞便のある大腸まで生存して届かないから、效力は認められないと云つて居る。また或大家は既に小腸に於いてすら菌が死んで了ふと云つて居るが、一般からはメチニコフ氏の説は認められて居ることであるから、飲用者の參考の爲めにチヨット斷つて置く。

「ヨーグルト」を拵へることは至極容易いことで、如何に邊鄙な所でも、牛乳の中に乳酸菌を入れて温めさへすれば、誰にも拵へることが出来るのだが、モット簡單な方法は、保温器に入れて温めたり乳酸菌を培養したりする手数を掛けずただ日毎に配達された牛乳をその儘蓋を取つて窓の外に曝して

醱酵を待つて飲むのである、これだけでも效能がある。たゞ窓外に放置しておけば種々の微菌の入り虞はあるが、外人などには此の方法で牛乳を飲用して居るものが澤山ある。それから少し話は違ふが澤庵とか煉味噌漬とかいふ、日本料理の漬物には乳酸菌、馬鈴菌、野生酒母などがある。馬鈴菌は糠の澱粉を糖分に變じ、野生酒母は酒精分を起して、旨い味と香を出す、乳酸菌は胃腸内の醱酵を防ぐ作用を有すると云はれる。味噌の上には虎列刺菌や窒扶斯菌の如き猛烈な微菌ですら直ちに死んで了ふのである。養生は動もすれば漬物は不消化だからと、悪い方面のみを見て口にしない、成る程漬物自身は一般に不消化だが、食事をした後で香の物を食べると、如何にも胸が心持よく透くのは、種々の醱酵を防ぐ效力があるからだと思ふ。漬物は一種の腐敗である、その腐敗といふのは或有効菌が生ずるのだと思ふ。強ち日本のみならず、外國でも食後に「チーズ」を食べる「チーズ」も日本の漬物のやうに一種の腐敗から出来た物である。子供の消化不良に爲つた場合、「チーズ」を磨り潰して與へると、消化を助ける效力がある。「チーズ」も漬物もその性質に於て大に類似した所がある。一歩譲つて縦んば漬物その物は不消化としても、一方消化を助けると云ふ點があれば、一概に之を排斥することは出来まい。

漬物の外に、毎朝町に賣らるゝ苞に入つた糸引納豆とか、又は遠州の濱名納豆とかいふ類のものも腸中の腐敗を防ぐ効果があると思ふ、糸引納豆は大豆を煮て藁苞に包んで暖かい室に置けば、一晩の間に出来るさうだ。貧乏人が哀れな聲で朝な／＼賣りに來るのが不潔と思へば、煮大豆を蓋物に入れて納豆菌を塗りつけ、一晩暖かい所に置くと、翌朝は出来てゐるさうだ。この納豆菌といふのは、豆の蛋白質を分解して消化を助けてゐる。尙ほ胃液の中で食事に取つた蛋白質即ち肉類を消化する事と思ふ、この外納豆はチアスターゼを多量に含んで居ると云ふから、澱粉類即ち米、麥、蕎麥、麵麩などの消化にも大に効果がある事で、納豆好の人が食事が進むといふのは、頗る理のある事と思ふ云々。

### 第七章 兩性問題

本書に於いては、専ら健康増進に關する工風を説いたので、單に醫學的に、興味ある、或は必要なる問題とは、比較的なれて來たのであるが、愈々完結に近づくに當つて茲に一項兩性問題に就いて最近醫學の教ふるところ 大体述べて置くことにした。素より廣汎にして深遠な問題で、一朝一夕に説き盡すべきではないが、茲に述べるのは、其極めて一部分で、よく社會に誤解されて居る事に就いて断片的に記述するに過ぎない。

#### 第一性慾問題

情慾の亢進 兩性問題中其最も研究すべきは情慾の亢進と抑制と云ふ問題である。男女共に進と抑制 或る年齢に達すれば本能的に異性に接近しようとする慾望が生れて來る。其年齢は人により、境遇に依つて様でないが、要するに男は女を欲し、女は男に近づかんとする慾望が生じて來る。而して人間は此慾望の爲に、それが繁殖の目的たる如何とに關はらず行ふ方法が、自然に

繁殖の目的に適つて來るので、情慾本來の目的は繁殖ではなく、男女の接觸と結合である。性慾學者  
ラング氏が「色情は男女を結合させる慾望である」と云つたのも之である。

この慾望は種々の機會に遭逢し、或る生理的變化を心身に起すと極めて強烈に亢進して來る。而も  
之を過充せしめても又抑制し過ぎても弊害が起る。之を放縱ならしむれば、ひいて種々の生理的弊害  
は云ふ迄もなく、精神の常規をも失はしめて怖るべき犯罪をさへ胃さしむることがある。實際情慾の  
爲に身を滅ぼす實例は世に珍しくない。否毎日起る犯罪の數々はその幾分の原因を必ず此男女關係に  
發して居ると云はれる位である。之等は皆自分の身心に春情が生理的に亢進して來たことを省察して  
之を適度に抑制する事をせぬに原因するのである。

### 情慾の強弱

情慾が普通以上に亢進する場合は種々ある。生理的に内から來るものでは食物の  
關係などが最も重大であるが之は後に説くことにし、其他座敷して居る者の腰部  
の充血や、飲食物を多量に攝つた時の腹部の充血や常習性の便秘などが其原因となる。外からの刺激  
も種々あるが或る場合には衣服の摩擦位で高まることもある。一人の情慾の強さは各人各様で一定  
しては居ないが、情慾發動の最も激しい期間を都合よく過ぎ去つた人などは其強度を大に減弱するも  
ので、又淫風に接し勝たぬ人は之に常に遠ざかつて居る人よりも強い、一般に都會の人が田舎の人より  
強いといふのは之である。又放蕩する人、坐食する人などが強い。又婦人であると月經後に特に高ま

るもので、狂者の如きは此時期に殆ど其極點を暴露するものである。又月經閉止後の婦人が痒疹の爲  
に刺激されて情慾を強く起すことがある。

此類の事實は古來の英雄豪傑と稱へられた人々の中にも其例が少くない。其他類似の現象が監獄の  
男女囚間に著るしく現はるゝ事も屢々耳にする處である。

人間自然の生殖機能發達の順序では春期發動期が凡そ十五六歳頃で、而して其情慾の發動を實現せ  
しめずして抑制し得る期間は略廿歳頃までと定まつて居る。稀に二十二歳位まで抑制し得るものもあ  
るが、通常廿歳を絶頂とし遅くも廿頃には必ず何かの機會又は手段に依て發動を實現せずには居らぬ。  
それから又最初第一回に其發動を實現する迄は生殖腺の活動が不活潑であるから抑制して置いてもト  
キシンの鬱堆することが極めて少ない、従つて身体の營養にも悪影響を及ぼす事が少ないが一旦發動  
を開始した以上は其作用が次第に活潑旺盛になるのが自然の法則で、生殖腺の内分泌作用も盛んに發展  
して來るから之を抑制するとトキシンの鬱堆及其影響が段々盛になつて來る。

而して男と女とは男が女よりも情慾が強いといふことは今日諸學者の一般に認むるところで、又  
上流社會の者より下流社會の者の方が強いとされて居る。然し此上流社會と下流社會との比較は  
其産兒の多少から觀たもので、その生殖作用は別として實際に於ての情慾に於いては却つて上流社會  
の方が強いと見られる。其證據には統計上子宮病が下流社會よりも上流社會に多いといふこと、

上述の産兒の少ないといふことで、子宮病や不妊症の殆ど大部分は過淫に原因して居るからである。

### 禁欲主義と體力

色情抑制といふことを精神修養の方面から見た議論は古來澤山あり、且つ其の嚴正なる實行者も少くない。聖高僧として第一の條件は女色を斷つといふことにあつたのもそれである。而してこれが體力に至大な影響を與へ、人の壽命に迄關係を及ぼすと迄説き出した歴史も亦決して最近のことではない。貝原益軒などの養生訓にも「年若き時より男女の慾深くして、精氣を多くへらしたる人は、生れつき盛んなれども、下の元氣少なくなり、五臓の根本よくして必ず知命なり」など、言つて居る。今日の醫學も亦此精氣濫發を精力減殺の第一原因であるといふて深く戒しめて居る。かの肺病患者が如何に營養攝生を盛んにし藥物療法を行つたところが、男女の慾を禁せねば何等の効驗がなく遂に死に到るといふ事の如きは其最も顯著な事實で、其他精液を濫發するといふことは身體のあらゆる部分に悪影響を與へる。たとへば眼病患者が之を慎まねば病氣が治らぬといふことと、房事などといふことは單に生殖器だけに影響する問題だと思つて居ては大變な間違で、實にそれが直ちに人間の身體の凡ての部分に多大な影響を與へるものだといふ事を深く心に入れねばならぬ、本書の趣旨たる體力充實の根本義も之を慎まねば凡て水泡に歸するものである。

### 情慾抑制の利害研究

然し上述のことは無論過淫を戒しめた事であるが之を又極端まで抑制するならば利害に關しては今日のところ學者の説は區々として歸するところを知らぬ有様である、絶對に之を禁じても身心に何等の悪影響を起さぬ、否寧ろ却つてよいと力説する學者もある。森醫學博士の如きはさう云ふ人の一人である。然し乍ら一方には其反對に情慾抑制中毒論などいふを唱へた人もある。佐多醫學博士の如きその一人である。然し此問題は單に醫學上から許り論することも出來ず、又絶對的情慾抑制が身體には何等の害もなさぬとしても、精神上にはどうであるか、學生軍人其他或る期間まで獨身で居る人の或る期間だけの禁慾なれば非常に推奨すべきであるが、若し之を一生涯とすると何うであるかといふ問題になると禁慾論も其根本を失はざるを得ない。此意味に於て人は結婚すべく而して結婚後の適度の交接は決して害をなさぬといふことになる。要するにその人の體質境遇等に依つて左右すべき問題で絶對的にどうといふ事が出來ない。そこで一面の議論として佐多博士の抑制中毒論の概要を紹介する。

### 佐多博士の情慾抑制中毒論

博士は下の如く言つて居る。「情慾を過度に抑壓するの結果却つて一種の中毒を惹起す事がある。醫學上では、之をセキストキシンと云つて居る。元來世間では情慾の發動を目して慢然と本能の發動とか衝動とかいふ風な事を言つて居るが、生理上から云へば、婦

人では脂肪分の増多といふこと、男子では骨格筋肉の發育といふことが主なる原因で、女子の如きは此期を境として營養狀況にも精神狀況にも頓に一變化を起して来る。この變化の原因を一層適切に云へば、畢竟生殖腺の内分泌の結果に外ならない。(中略)手近い例を取ると彼の海軍々人が遠洋航海をした場合に長く婦人と接觸しない爲に驚くべき興奮を呈するが、それが上陸して一度婦人に觸するや否や頓に沈靜の狀態に歸するといふことは常に醫官の人達から聞くことであるが、之は即ち外分泌に伴うて生殖腺中に潯堆した内分泌の毒素を体外に放射する結果であつて、其發作の狀態から考へると決して唯一回の接觸に依て得た精神的の愉快や満足の結果のみとは考へられぬ。云々

## 第二 色情と體力との關係

**情慾を亢進さ** 情慾の高まる場合は上述したがその衰へた人が之を恢復する爲の養生法に就いてせる養生法 少しく述べる。然しそれも要するに全身の營養と強壯といふことに根本があるので其強壯法を講ずると共に一方、食物に注意するより外にはない。強壯法としては殊に冷水浴冷水擦が偉効を奏するといふ。もし全身の冷水浴が出来なかつたら、實驗上の説として特に局部だけの冷水灌注法を行ふが好いといふことである。其藥物としては賣藥のヨヒンビンが其目的に偉効があるといふ、其他いもりの黒糖等の如き情慾亢進の賣藥は澤山あるが、或は一時的であつて後に悪影響を殘

すとか、或は身體の他の部分に故障を起すやうなものが多から危険である。

### 情慾を亢進さ

情慾を催進する食物で第一に擧ぐべきは貝類で、殆ど催淫劑と云つてもよい。そ

### せる食物

れから鳥獸肉は一般に効がある。ピフステーキの如き肥えた牛肉の表面を焼いた

ものは最も生殖力強める魚類は鳥獸肉よりは一般に劣るが然し之も亦一種の催春食物で昔僧侶には一般に肉食を禁じたが、ひとり妻帯を許した一向宗のみが食肉をも併せ許した如き皮肉の感がある。次に野菜其他の食物で春情を刺戟するものは葱、わさびの如き香辛料を初めとして、とろ、汁なども推稱される、それからおらんだみつば、防風なども好いと云はれ、其他豆類バナ、パイナップルの如き果物である。最後に生玉子を激稱せねばならぬ。

### 情慾を沈靜

之は以上とは反對で先づ野菜物に其種類を求むべく、普通蕪菁、瓜類、南瓜等が

### させる食物

推稱され、其他梨子の如き一般に水分の多い果物などが好いとされて居る。

### 情慾と年齢

人間の生殖機能は何年位繼續するものであるか凡そ何歳位で利かなくなるものか

### との關係

といふ研究は、未だ日本では餘りされて居ない。それに之は其人の體質に非常に

關係すること一般には云へぬが、婦人に就いては多少研究されて居る。我國一般の言傳によると卅三年間繼續すると言つて居るが、西洋人の研究によると最も短きは六年間、最も長きは四十六年間繼續されて居たものがあると證言して居る。而して一般に月經初潮の早い者ほど其閉塞期も遅く、從つ

て繼續年限が長いといふことになつて居る。それから十三歳から十六歳の間に月經を見た人は之より早かつたり遅かつたりする者よりも生殖的生命が長く月經機能が長く續くが、大体世界の婦人を平均して見ると、多く交接し多く兒を擧げ、且つ自ら乳を飲ませた婦人は月經機能が長く續いて居、之と反對に年老けても婚姻せぬ者や婚姻後間もなく寡婦となつた者又は不妊などとは生殖的生命が短い。樋口博士などは言つて居る。然し餘り早く生殖器を使用した者は老年期に到る事が早い。

八八〇

### 第三 結婚問題

#### 結婚の年齢

男女結婚の年齢は其國の異なると共に餘程相違する者である。熱帯地方の者は發育が非常に早いから十二三歳で結婚するが、寒帯地方の者は其發育が餘程遅いから従つて結婚する年齢も亦更ける道理である。彼世人の諺に、婦人は二十七歳で花が咲き、七十四歳で春情が終ると云ひ、男子は二十八歳で春情を催はし、八八六十四歳で春情が無くなると云ふが、其十四と云ひ十六と云ふのは、唯生殖器の發育したのを云ふので、身体全部が完全に發育したと云ふのではない。文明開化の國では結婚の年齢に制限があつて、苟くも其年齢に達せざる者には結婚を許さぬ掟がある、又我國でも男子は満廿歳以上婦人は十六歳以上でなければ結婚を許さぬ事になつて居るが、此年齢は決して結婚をするに適當な時期を示したのでは無く、唯害の少いと云ふ事を示したばかりである。

りである。一體此結婚は男女相互の快樂ばかりや、又小兒を生殖するばかりを目的として行ふ者では無い。人類相集つて此社會と云ふ者を形造つて居る以上は此社會を永遠に持續し、總て此社會の範圍内に在て天與の幸福に依り生存し行くべき者であるから、此社會の繼承者を産出するが吾人人類の務であると同時に、其繼承者を最も完全に強壯に發育させなければならぬので、常に生後に於て注意するばかりで無く、其原素即ち結婚に就て深く注意し早計に失せぬ様心掛けねばならぬ。凡そ政府が結婚に對して其年齢に制限を設けた立法の精神は、其國々に於る男女の發育の程度に相應じて其弊害を可及的少くすると云ふ考から起つた者である。而して此一定の制限が有ると云ふに倚賴して、身体の虚弱なる者及び其生活状態の如何とに依つては更に此結婚を慎まなければならぬ、概して開明國の婦人は廿四五歳で結婚するが、野蠻國へ行くと十二歳若しくは十二歳以内でも結婚する者がある。又歐羅巴では其結婚せざる間に死するものは人間として最も悲しむべき事として、疾病の有無に關せず結婚する風も有つたが、現今では斯る弊風は少くなつて來た。又獨逸では廿歳未満の婦人が結婚したり又は交接する事を非常なる汚辱として居る位で、其眞意は早婚の間に出來た小兒に兎角虚弱なる者の多きが爲め、之を矯正する一種の道德的制裁を設けたのであるが、併し餘り結婚年齢が更ける時は小兒を産出する數が少くなる道理であるから、廿五歳を適當の時期と定め、其前後即ち廿歳より三十歳迄を其範圍とするが恰當である。



**夫婦年齢の差は如何** 我國の如き卅歳位の男子が十六七歳の婦人と結婚したり、又四十歳位の男子が廿歳前後の婦人と結婚する如きは賞すべき事でも無いのみならず、頗る不適當で寧ろ滑稽と云はざるを得ない。然るに近來に至つて此夫婦間の年齢の差が昔時よりも甚しくなつて來た様であるが、此等は彼の妻が妙齡なれば夫の氣を若くし、日常の業務を活潑に處理し、若くは其年齢と反對に強壯體を保持する事が出來ると云ふ道理のみを信じ、肝要な子孫の健否を不問、措く輩である彼の統計の明示する所に據つて夫婦年齢の差の大なる者及び若年の夫婦間等に於て産ませし小兒が多く虚弱で且短命であると云ふ事を知つたならば、其利害得失は自ら判然するであらう。

**恐るべき結婚時の疾病** 結婚時の疾病は最も恐るべき者で、婦人に在ては其危険も比較的少いけれども、梅毒に罹つて居る者が澤山ある、世の中の人は結核とか癩病とか、因襲的に忌むべき病氣に就ては結婚前に之を研究するけれども、梅毒や淋病は左程に恐れて居らぬ傾がある、之は大なる誤りで、若し男子の淋病が婦人に傳染した時は其不幸は言盡されぬ位で、婦人が一度此病に感染した時は之を全治する事が男子の初患よりも數倍困難であるのみならず内氣なる婦人は之に依つて一層不愉快を感じ毎日怏々として樂しまぬ者である。又斯る場合に妊娠した時は其淋毒が子に傳染し非常なる不幸を招く事がある。世人は梅毒は淋病よりも恐るべき病氣だと云ふて居るが、彼の鼻の缺けたり、顎に穴が出來たり、其穴から惡臭のある膿汁を漏す等、實に恐るべき醜くき病には相違ないが、淋病と雖も梅毒に劣らぬのみならず、時にはより以上の危険がある。又其病狀から云ふと、梅毒は人に知れ易いけれども淋病は人に知られぬのみならず、其半快時代に於ては患者自身さへ既に全治した者と思ひ、又未熟なる醫師も此時を以て全治した者と診定するが、其病毒は局部に掩はれて而かも害毒の影響する所は非常な者である、苟くも淋病を患へば忽ち其眼に影響して眼脂が出たり、又眼が霞んだり、其反應として種々なる現象の起る者である、彼の岐阜縣下に於ける某校の生徒四十名餘が同時に眼疾に罹つた時、知事は勿論文部省から、技師を派出して其原因を調査した結果、恰かも教師が淋病に罹つて居た時で、其淋毒の附着した手や指が生徒の眼に感染した者であつた、又錢湯の中に殘存して居た淋毒が眼に入りて明を失ひし話も少からずで、其害毒は微毒と比較して劣る事の無きのみならず、場合に依つて微毒以上の害惡の有る事は明で、婦人側より之を云ふ時は淋病位恐るべき者は無いのであるから、若し結婚せんとするに際しては斯る疾病の有無を檢査し、萬一有病と認めたらば其結婚を拒絶するか乃至延期して其全治するのを待つより外に策は無い。

**夫婦年齢の兒** 男女の間に出生する小兒の最も多きは其両親の年齢が廿歳より四十歳迄の間で此に及ぼす影響 前後に生れる兒數は唯に少數なるのみならず、又不幸と云はざるを得ない、何故かと云へば、年寄の夫婦間に生れた小兒は、其母親が既に受胎機能と云つて妊娠する機能の上に於て

其精力を缺き、所謂生殖腺退化變性と云つて子を生むべき機能の力が減少し、又は其排出すべき卵が消失して居る、又男子は婦人に比して衰へては居らんけれども、精液中の胚素即ち精虫なる者が次第に衰弱して迎も壯年の時の如き勢がないから、此等男女の間に出生した小兒は概して虚弱且疾病に罹る者が多い。或専門家の報告に依れば、其子孫に及ぼす感動は男は女よりも弱く、又三十歳より四十歳迄の父からは極めて強壯なる小兒が出来るが、廿五歳未満四十歳以後の父から生出する小兒は多く虚弱で、五十歳以後に於て生るゝ小兒は極めて虚弱である、佛國では一時兵役を免かれ様として若年の者が多く結婚するから澤山に虚弱な小兒が出来、又英國でも曾て同一の成績を見た事がある、又精神科學者の統計に據る時は、不合格の年齢即ち結婚條例等に定めてある成規の年齢に達せざる者又は男女とも非常に老年なる両親の間に出生する小兒は、發狂し易く、或は非常な罪惡を犯す等兎角狂氣に陥り易く、其犯罪に於ても故殺若しくは詐欺等が多い。凡そ此等の事實は日本監獄の囚徒に就て調査したる確實なる例證である。

**早結の害** 廿歳以下の婦人の結婚が多いと、其死亡率が多くなるといふ事は各國同様で、男と死亡率 子でも亦同じ事である、殊に婦人は分娩する年齢に於て、最も死者を多く出す者で、夫は色情の濫用、妊娠分娩等が最大原因である。米國の某大生命保險會社の統計に徴すれば、廿歳以上卅歳以下の婦人死亡數は百人に就き分娩の爲めに死する者十八人、乳房其他生殖器病で死する

者が六人、卅歳以上四十歳以下の婦人に於ては其數前者が十三人後者が五人である、其他専門家の算定したる妊娠の危険は此統計よりも多い、又或學者は女と同じ年齢中に死する男の數を調査したるに、分娩の爲に死する婦人の數には遠く及ばぬ事を證明して居るのみならず、或専門家は分娩後起る産褥熱の死數をコレラ病に死する人の數と比較した位である我國の如く統計の不完全なる國に於ては斯の如く綿密な論定を下す事は難いが、醫學の進歩と助産婦の發達及び社會の智識等より考察する時は、歐羅巴の人よりも其死亡數が多からうと思はれる。

#### 第四 血族結婚問題

**血族結婚の禁止** 洋の東西を論せず、昔し昔しの其昔し所謂太古草昧の時代では、人を繁殖する事ばかりを必要として、結婚の制度と言ふ様な者は皆無で、時には親子兄弟相通じて

子孫の繁殖を圖つた者であると思ふが、中世の頃になつてから、稍其秩序らしい者は出来たけれども、彼の最も忌むべき血族結婚を禁止する制定は無かつた。従つて兄弟姉妹の間柄に於て結婚の行はれた事は歐羅巴の歴史上にも明かに残つて居る位である、其後世の進歩と共に、彼の宗教と云ふ者が出来て、其教化力で血族結婚を禁止すると云ふ説が行はれて來たので、爾來人口も益々増殖し醫學の進歩と共に、其弊害の多大である事を發見したから開明の國は先づ法律を制定して、此血族結婚を嚴

禁する事になつた。

### 血族結婚の弊害

我國に於ては、人智の開發と醫學の進歩と相待つて、斯る弊害を除く事に努めた結果、餘程少數にはなつたが、未だ上流社會には、此の怪しからぬ血族結婚の盛に行はれて居る事實がある。抑血族結婚の弊害と云へば、第一に人間は彼の禽獸と違つて、一種高尚にして且靈妙な人倫の道が定められてある、即ち血族結婚は此倫道に背いた行爲である、又何故倫道に背くかと云ふに、彼の禽獸を見よ、彼等は親子兄弟の差別なく相通じ相姦し、而して繁殖しつゝ、行くではないか、若し人間にして如此んば、即ち横目縦鼻と云ふ丈けが、禽獸と異なるばかりで、其行爲は毫も禽獸と異なつて居らぬからである。第二には此血族結婚の間に生れた小兒は、身体が虚弱くて、腺病とか結核とか、畸形とか精神病とか、眼病若くは聾や啞等の者が多い。彼の禽獸の間に畸形の多いと云ふも、畢竟此關係から來る所の現象で、世人は多く四足の鶏や、三つ足の牛や、半ば牛で、半ば馬と云ふ様な動物を見たことがあらう。就中間として此聾啞等の多い事は、金杉博士の統計に據つて明白である。其統計に據ると、聾、啞の總數四百九十三人の中で、先天性の者が三百六十三人、後天性の者が僅に百三十一人である而して其總數の中で血族に聾、啞のある者が三十一人で、其内の十人は血族結婚から發生して來た者である。又聾啞の總數の内百七十八人は、實に血族結婚に依つて發生した者である西洋の統計も亦同一の比例を示して居るが、何んと驚かざるを得ないで

はないか。斯う云ふ統計が世に公にされた爲め、我國の民法第七百六十九條の制定となつたので、之れは三等親内の結婚を禁じた法律で、寔に結構な次第であるが、尙もう一步進んで少くとも四等親内の結婚は禁じて貰ひたい。一体世間の人も、餘り血の近い者同志が婚姻すると、馬鹿な小兒が出來るさうであるとは、古くから言傳へた事で、例令其理由を知らぬにもせよ、宜しく無いと云ふ事は皆承知して居ながら之を行ふと云ふは實に情ない話で、又古くから能く人の云ひ傳へた、一從兄弟姉妹同志は鴨の味がする』など、云ふ事を愚信して、他に如上の大なる弊害のある事を知らぬと云ふは、實に馬鹿々々敷話である。

### 血族結婚の理論

血族結婚の理論は頗る高尚な學理を有する者で、今之を簡単に説明するは餘程困難であるから、茲には手取り早く某専門家の説を紹介する事にする。一体分娩時に於ける小兒の性質は、受胎させた父母の胚種と其性質を同くする者であるから受胎した卵が母の胎内で遭遇する感動と云ふ者と、最も大なる關係を有する者である。又其祖先に現はれた氣質が、却て両親には無くて其孫に至つて現出し、又は二代も三代も經過してから現はれたりする事がある、之を隔代遺傳と云ふのである、又生れた小兒の母とか父とか、其一方の血族から遺傳する事がある之を測系遺傳と云ふので、之は其伯叔父に受けたのでは無く唯其父に特徴の現はれないから分らないのである、然るに世人は此遺傳と云ふ者は、祖父母及び両親に關聯して發生する者の様に想像して居るが、

之は大きな間違である。

金杉博士の 血族結婚の弊害として其實例を列挙したならば、際限の無いばかりでは無く、實例と學理 にも其危険な事も數限りは無い、曾て金杉博士は血族結婚の間に生れた、二人以上の聾啞が六組もあつた事を報告した事がある、又華族の血族結婚に依つて生れた小兒が、一人は不具で一人は癩癩に罹り、一人は痴啞で一人は發狂し、一人は神經病に罹り精神に障害があつたと云ふが如きは、實に驚くべき事では無いか。又或人の統計に依ると、血族結婚の結果として、聾者の間に生れた者は、普通の者から生れた者と比較すると、盲目の多い事が十四倍、痴啞の多い事は四十三倍であると云ふ事が報告されてある。兩親 胚種は祖先と同様な素質の僅一部分を含んで居る者であるが、其素質は兩親の身體と最も親密な關係を有つて、一部は彼れより造られ、又養はれる者で其體質は勿論非常な影響を受ける者である、其他胚種には變化が無いとしても生れた後か若しくは受胎後に母の胎内で遭遇する感動に依つて發生する所の畸形、若しくは身体の異状を起す者があるけれども、此等の關係に就ての學説は寧ろ正確ではない。

### 社會的 血族 結婚と弊害

社會的 血族と云ふ名稱を付けて此遺傳病の弊害を論じた人がある、之れは我國に於ては昔は餘程洋山有つた者で例へば自分の娘を遠い所へ嫁入らせ様とするのを嫌つて近い都市とか郡村とかに住居して居る者に限つて結婚させた風があつて、只今でも餘り衰らぬ

様であるから、我國の市外又は村落へ行つて深く調査して見ると、其土地に住んで居る者は多く血族の關係を有して居る、例令現時に於て其關係が無いとしても、先代へ遡つて調べて見ると何れも血族の關係がある。此等の社會的 血族は種々な弊害を起す者で、歐羅巴でも猶太人の神經質、若しくは糖尿病に罹り易いのと、英吉利人の瘧疾に罹り易いのと、獨逸人の近視眼に罹り易いなどは、古い歴史の傳ふる所であるが、此等は社會の發達を害するばかりで無く、個人として其た忌むべき者である。併し近來になつてから社會交通の便利と人智の開發とに依つて、此風俗の追々と改良される様になつたのは、實に喜ぶべき事でも何人も亦勉めて此風俗を一日も早く改良する心掛が必要である、近頃に至る迄は胎兒の凡ての性質は妊娠の末期に遺傳せらるゝ者であると思はれて、先天性と云ふ語と同一の意味に用ひられて居たが、之は全く過ちで、其性質は受胎するに至る迄に悉く父母から與へた者である、且此性質も亦或は其子に移つて行く者もあり、又は其父母のみの性質を傳ふる者もあるから、一家族に古く傳はつた素質が、時としては或る時代に少しも現はれない事もあるけれども、此素質は全く消失したのではないから、其子や孫の代になつて再び現はれる事がある、其他の病氣の遺傳なども前に述べた様な者であるから、血族結婚に依つて種々な病氣の遺傳すると云ふ事は實に争はれぬ事實で、斯う云ふ弊害の有る事を速かに改良するは刻下の最大急務である併し之を改良するのに萬人が萬人一時一所にすると云ふ事は、法律命令に據るの外出来ないことであるから、各人各個に自分の家

門の害悪を拂ふと云ふ氣になつて、血族結婚と云ふ事を断然しない様にして貰ひたい者である。

八九〇

名家の子孫に 又世上の譬にも云ふ如く、「名家の子孫に英雄少し」と云ふが、彼の貴族とか名家英雄少なしとか云ふ者の子孫には、其系統を受け継ぎ英雄豪傑が澤山出来なければならぬ筈であるのに、事實は之と反對で、其子孫は追々と身體の虚弱なものとか、中には甚だしき痴呆とか云ふ者が多いのは實に不思議と云はねばならぬのであるが、其英雄豪傑が一代より外に傳はらぬと云ふも、其多くは前に述べた如く弊害から起る者で、進歩した國では教育の爲めとか、又醫師の側からして虚弱で病身の者の結婚を強制して之を禁止する必要がある。殊に結婚に關した法律を制定し、其年齢や血族結婚の規定を設けるのは社會發達の爲め實に急務と云はねばならぬのである。又淋病、梅毒等に罹つた者は、醫師から全治したと云ふ證明書がなければ結婚をさせぬ事とせなければならぬので、之が爲めには我國の醫學社會をモット高尚にせなければならぬ必要がある。

### 第五 生兒の男女兩性問題

何故男が生れ 男女の區別は如何して由來したかと云ふ問題、これは國民の強弱と云ふ事に就て女が生れるか 也非常な關係を有して居ることであり、又何人にも興味のあることであるから其に深く研究すべき問題であるけれども、彼の動物繁殖法に於て自由に其雌雄を得るやうに、人間も男

女を自由に製造し得るかといふに、或る程度迄は行くが的確には行かない、一家庭の内に男子と女子の数が平均に生産れる以上は、別に文句の無い話であるが、或家庭内に男子ばかり生れ、又或家庭内に女子ばかり生れると云ふは實に不思議と云はなければならぬ。古來男子の出生した時には大に之を喜び、女子の生れた時は左程に喜ばぬと云ふ事は、西洋でも同じ事で、殊に往古の野蠻國では女子が出生した時には之を殺したり又之を離縁したり、慘酷な取扱をしたり其實例は我國にも澤山あつたものである。そこで之に就て随分昔からいろいろの事が云はれて居る、かの昔時から云ひ傳へになつて居る右卵巢右睪丸は男性を有し、左卵巢左睪丸は女性を生育すると云ふが如き事は何等のよりどころもない説たるは云ふ迄もない。又偶數の夜に交接する時は男子を孕み、奇數の晩に交接すれば女子を生むと云ふ事や、男女生殖素の多少と、交接の情態位置の關係と、男女の容貌及び其氣質の關係等が生れる男女に深き關係を有つと云ふ事も既に今日では信する人はないけれども、父母の熱心の強弱は其強き方へ傾くと云ふ事は、今日に至るも尙唱ふる所ではあり、従つて信する所の者も多い。之を統計上から見ると男子は一般に女子よりも其數が多く、殊に我國の如きは最も男子の多い國である。

男女兒を自 年長の初産婦は男を生む 父の年齢が母よりも長じて居る時は、多く男子の出生由に産む法 する者であると云ふ事は最も能く我國に適合して居る話して、其結婚上に於て男

女年齢に相違の大なる事は他の外國に於て類を見ない處である。つまり我國の父たる者は其母たる者よりも年長者で、殊に一つや二つの相違で無く、六つ七つ甚だしいのは廿と違ふと云ふこの關係上から計算すれば男子の多い國であると云ふ事が明かになる。又西洋の統計に據るも其父母の年齢に著しき相違あるに従ひ、其年長なる者の方へ其産兒の性質が傾いて居ると云ふ事も明かである。或る専門家の説明に據ると、年長の初産婦は規則的に強壯な子供を生産し、而して其年齢と共に其の數を増して居る。又三十二歳以上の初産婦の生んだ子供を對照するに其百二回の産に就き女子百人に對して男子は百三十七人の割合になつて居る。又廿八歳以上の初産婦の千三十八回の分娩に就ては女子百人に對し男子百廿四人の割合になつて居るばかりでなく、此他専門家の統計を見ても皆大同小異で、つまり年長の初産婦は年若の初産婦よりも比較的多くの男子を生む者である。

かゝる場合に女兒多し 又一方年齢の關係から話すと夫の年が妻の年よりも一歳若くは五歳年長の場合と六歳乃至十歳年長の場合とに於ても生れる子供は女子が多く夫の年よりも十一歳以上十五歳位迄年長であると其生れる子供は男子が多い。又夫の年が妻の年よりも十六歳以上年長である場合であると概して男の子ばかり生れる者である。併し其妻が廿歳未満であると其夫が年長であるにも隔はらず女が多く生れ、妻が廿歳以上廿五歳位であると男の子が多く生れる者で、此邊から考へると夫の年よりも十歳位年若な妻を有つと男の子が多く生れる道理となるので、女の子を欲しがらる人

々は之と反對に成るべく年の違はない夫を有つがよろしい。而して物に中庸を得ると云ふ事は極めて難かしい事で、世の中で子供は男子二人女子一人位が一番宜しいと云ふ説も、畢竟我思ふ通りにならぬからの話して、先づ廿五歳位の婦人が三十五六歳の男子と結婚するが最も適當の様に思はれる。

夫婦營養の差し兩性 又其母たる人の營養が不足して居る時は男の子が生れ、營養が充分の時には女の子が生れると云ふて居る人もあり、又動物外の例證を引いて説を立て、居る人もある、殊に佛蘭西の巴里では男の子が多く生れる時には物價騰貴の時で女子の多 生れる時には物價の極めて廉き時であると云ふて居るが、何れも皆多少の關係はあるに相違ない。曾て英吉利の某經濟學者は物價と國民と云ふ問題の下に、子供の繁殖を論じた事がある其例證として英國の馬鈴薯と和蘭の麥との豊凶を對照し、其價の關係から馬鈴薯の凶作の時には出生する子供の數が少なく、又麥の豊作の時に和蘭では子供の出生數が多いが、凶作の時には男の子が多く豊作の年には女の子が多いと云ふて居る。萬國動物學會の席上に於て奧太利維納の大學教授シエンク氏の演説に餘程面白い議論がある。同氏は男女兩性の由來を母の食物如何に歸着させて居る、即ち人間に於ては受胎する二三月前から、母親が不味い滋養分の少ない物ばかりを飲食し、妊娠してからも其の初三ヶ月位の間は、同じ不味い物ばかり食つて居ると男の子が生れるので、又之と反對に母親が其時期に美味營養、つまり滋養性に富んだ旨き物ばかりを飲食して居ると女の子が生れると云ふので、即ち前項に於て話した母の營養不足から男

子が生れ、養充分から女子が生れると云ふので、これは他の動物に於て實驗した説で、又之れと似て居る學説は種々あるが、シエンク氏の説が一番理論に近い。

男女を生む科學的新法 元來同氏が此説を唱へたのは蠶兒の研究から始まつた者で、氏の書生時代には極めて貧乏で衣食を供給して呉れる者もなく、已を得ず養蠶に従事したけれども、貧乏の餘り蠶兒に與へなければならぬ其桑の葉を賣つてパンを買ひ、自分が僅かに餓を免かれた代りに蠶兒を餓えさせた事があつたが、其餓えた蠶兒に雄兒が多く出来たので、氏は、茲に初めて前に述べた説を立つる事になつたといふことである。當時世人は其説に就て餘り信じて居らなかつたが、其後幾何も經ずに世間を驚かすべき確證を得た。それは結婚後十九年に至り、初めて男子を得たと云ふ彼の埃國皇族フレデリック太后の事で、太后は家に五千萬弗の富を積み、八人の子供を生んだけれども、一人の男子も出来ないといふので、種々なる醫師の指圖を得て、其目的を達しようとしても寸効がなかつた。ところがシエンク氏の説に従つて、結婚後の十九年に於て目的通り男子を得たと云ふのである。其他氏の説に従ひ男子を得た者は澤山ある。而して其説明に依ると大體卵巢の卵種と云ふ者は、初めから男女の區別がある譯の者でなく、彼の生活の原動力として酸素を吸収する血球と云ふ者が、女子よりも男子の方が多いため、之が即ち男女の智力體力に相違ある原因であるが、前にも述べた如く此の高尙なる人類の男女を自由に繁殖させ得ると云ふは、事實果して出来得べき事なるや否やは頗る疑問と

云はなければならぬが、同氏が確かに二三の動物に依つて發明した新説で、即ち動物界に於ては極めて適應する所であるのみならず、現にフレデリック太后及び其他此新説に依つて男子を得た例證から考へると、新説として紹介且研究すべき價値は充分であると信するのである。

### 第八章 最新健康法六種

茲に收めた健康法は最近歐米に於いて唱へられつゝあるもので、前に説き及ぼしかれたものを拾擷したものである。

#### 第一 運動健康法

##### 拳闘家の健康法

大正四年の春、米人セス、グイラードが、黒人拳闘家ジョンソンを仆して一躍世界級的拳闘選手の名聲を博するに至つたことは、當時有名な話柄であつた。彼は身長六呎六吋、普通の状態に於て胸圍四〇吋、膨張時の胸圍四三吋餘を有する壯者であるが、彼が絶えず自から取つた諸種の方式中、最有効法として近來何人にも勧めつゝある運動法がある。

その運動法といふのは頗る簡單なもので、世人の已に知り居る運動法と大差はないが拳闘の世界的選手が最も健康に有効として誰にもすすめてある點に注意すべき價値がある、その方法は先づ室内の窓を開け放つのであるが、寒い突風の吹き入らぬやうにその方面の窓に注意し、(主として冬に於て)裸体になつて、行ふものであるが、まづ腕を充分に真直に伸すと同時に全身を緊張せしめ、その姿

勢にて腕を廻し、やがて徐かに腕を下ろしつゝ、鼻の穴から息を吐き出し、次に肺を収縮せし姿勢となり、次に鼻の穴から胸圍が普通の状態となるまで息を吸ひ込むのである。かく呼吸すること二三回の後は、頭と肩とは成るべく後方に控へるやうにし、深呼吸は充分に深く且つ極めて静かに行ふのである。そしてその時間は數分間でよい。

### 運動後の塗擦薬

吾々が一日の仕事を終へて疲勞を感じた際に於て、毎日此運動法を行ひ、それが済んだ後に粗いタオルを以て全身を摩擦すれば、疲勞の感は忽ちに消失して全身が済んで、タオルで身体を摩擦した後は、純粹アルコール二合、榛の油二合とを取り之を罐に入れて混合し、いちやく草油の十滴を加へたものを塗抹するがよいと云つて居る。

## 第二 新健康長壽法

### 簡單にして確實

此健康法の唱導者は、その名をホレース、フレッチャーと云つて、富裕なアメリカ人であるが、著述家として講演家として、射的家として、又航海家世界歴遊家として有名である。その上彼の名に因める、フレッチャーズムといふ新語が辭典に加へられんとしつゝある點に於て一層有名であるフレッチャーズムとは食物學者としての彼の新健康長壽法に與へられた

名で、その大要を次に紹介する。(尙このことに就いては前にも述べてある。)

### 彼の健康法

彼の説に依れば、快よき食物を徐日と叮嚀に咀嚼することに依つて、生命を長くし、近代の人間を苦めつゝある道徳上精神上、肉体上、經濟上、社會上、の病氣を癒やし得るといふのである。その箴言は、

一、何でも自分の心に食べたいと思つたものを攝れ。

二、空腹を感じるまでは食事をすな。

といふのである。彼は今より十數年前に約六つの重病を發し、あらゆる醫師から到底恢復の見込なしと宣告された事がある。然るに今に於ては、七十歳の老齡に達しながら、極めて健康で、澄んだ瞳、紅い頬を持ち、一日二度しか食べなくも、一週間位ならば一日二十時間の勞働をなし得る能力を持つてゐる。

### 自分の好む

彼は英國の一新聞記者の間に答へて曰く、『何人でもそれ／＼その人に適當するものを食へ、食物があるから、その特殊な食物を取らなくてはならぬ。例へば或る女の子はジャム饅頭を好み他の女の子はバストリー(一種の饅頭菓子)を好むとすれば、それ／＼好む所のものを食へば最もその人の健康によい。たゞ子の云ふが如く之を充分に咀嚼しなければならぬ』

彼が嘗て英國倫敦の旅館に宿した時に命じた食物は、晝は青豌豆のスープ、灸つた鴈詰、壓しつぶ



せる馬鈴薯、及びチースとパンで、夜は車蝦四個、一匙の米、少量の珈琲であつた。

### フレチエリズム

尚ほ彼の實驗及びその信仰者の奉じてゐる所謂フレチエリズムの一二要點を擧げると、「食物は從來取れる三分の一の量でよい。あらゆる場合にアルコール分の飲料を用ゐるな。かくすれば肉體上の病弊を除き、不消化より來る病弊を去り、不安、病的な食欲等を驅除することが出来る。而して之を實行すれば、數代ならずして世界的經濟狀態を全く變更することが出来る。」

數年前、米國の大富豪ロツクフェラーが二百萬圓を報酬として、その胃弱症を癒し得るものを募集したことがあつたが、フレッチャーの方法は之に回答を與へたものとして好評を博してゐる。

### 第三 嶄新なる蠟療法

#### 十三年間の研究

巴里ブルヴァール、ボンヌ、スーヴェール街の醫師ドクトル、バルト、サンフオール氏は、十三年間研究の結果、リウマチス、痛風、潰瘍、火傷等に有効なる「蠟療法」と稱する一新療法を案出した。此方法は、先づ痛風なり火傷なりの患部を、二百四十度内の高温度を有する蠟の溶液中に浸すのであつて、實驗に依れば斯る高温度の溶液中に手を浸すも、何等の傷害を皮膚の面に及ぼさず、却つて快い温度を與へ、皮膚の面と密着して、二十四時間の間

百十度の温度を保つといふことである。

發明者自 サンフオール氏は初め砂浴場として有名なダリス温泉の浴場醫であつたが、該砂身の實驗 浴がリウマチス、痛風等に著しい効果のあるのを見て、何か之に代用すべきものを發見し、之によつて態々温泉へ行き高價の滞在費を費さずに、該病に悩むものを救はんと志した。かくして種々苦心の結果、蠟の溶解せるものを用ふればよいといふことを發見した。サンクオール氏は斯る蠟で全身を被ひ、或時百三十度の高温を有するパラフィン油一石五斗六升を滿した桶の中へ六分間入つて居たが、皮膚に極めて快い温度を感ずるのみで、更に傷害を被らなかつた。その結果として、氏は蠟をつけたる高温浴が、循環障害による病氣に、非常なる効顯のあることを發見した。

#### 局部を悩む場合

火傷を被つたやうな場合には、その部分を蠟液に入れて蠟を被らせて置くときは、その患部は忽ちの中に新しい表皮を發生せしむるに至る。また指 痛風の如き場合には、その部分に同様の方法を施せば、快癒を速かならしめる。全身浴は、リウマチスか痛風に限り、サンフオール氏の實驗に依れば、驚くべき効果を現はしたさうである。

カーレル博士 サンフオール氏の常用する蠟と樹脂とを混合した、アムブインと稱する蠟液は、特に潰瘍、火傷等に効能がある。新外科手術の大家アレキシス、カーレル博士

も、ロツクブエルト學院に於て皮膚接合の手術を行つた後此アムブリンを用ゐて好結果を得たといふことである。サンフオール氏は、大火傷又は恐るべき潰瘍の場合にも、カーレル氏の如き皮膚の接合法を用ゐず、單にこの蠟液のみに依つて新表皮發生を促すに好結果あることを主張してゐる。

#### 第四 老衰挽回の新説

##### 人間老衰の原因

人間は何故に老衰するか、また如何にしてその老衰を豫防すべきか、といふ有名な生命説を述べた露國の大科學者マチニコフ博士は英國に渡つた時、ロンドンの市民に次のやうな事を告げた。

『人間が共同して科學者の説に従ひ、その研究する所を援けて行くに非ずんば、科學は到底人生に多くの貢献をなすことは出来ない。』

是は換言すれば、各個人が科學者の言ふ所を信じて、自分自身で健康を計れば、いつまでも若い時の精力を續けて行くことが出来るといふのである。尙ほ博士の言ふ所を依れば、老年といふものは、自己の体内に生ずる毒に依るものであるから、食物に注意して攝生を圖れば、百歳または百二十歳位まで生きることがさして困難ではなく、従つて將來の吾々の子孫は、一般の智識の進歩向上と共に、吾々よりも更に長命をするに至るは疑ふべからざる所であるといふ。

##### 各人の注意に依る

元來健康の増進並びに長命を保つといふことは、全く各個人その人の手に懸つて意に依るゐるのである。例ば萎黃病だとか、肺結核などは醫者の手によつて治せらるべきものではなく寧ろ公衆の衛生思想に俟つべきものである。殊に結核菌に對しては、醫者は殆んど無力であつて、該病の流行は全く患者の咯痰によるのであるから、各個人の注意以外にはその蔓延を防ぐ方法はないのである。従つて普通の方法としては、咯痰に就いて患者が注意する以外に、一般人は今更云ふまでもなく、少くともその飲食物をよく煮沸して用ゐねばならぬ。牛乳や水は云ふまでもなく十分に沸かし、危険な微菌を撲滅する必要がある。

##### メ博士の延命長壽説

老衰とか老年といふものは、人間の消化器内に寄生する一種のバクテリアの作用に依るので、博士はかかる種類のバクテリアを人間の腸内に三十種以上も発見しださうである。是等のバクテリアは腸内にて食物を腐敗せしめ、人體に毒素を供給して老衰に導くのである。かかる有毒物を一体より一掃することが出来れば、人間は非常に長命して、何時までも生を享受することが出来るのである。然るにマチニコフ博士は更に有益なる一微生物を発見した。この微生物を體內に送ると、老年を導く有毒物醸成の悪バクテリアを驅逐する作用をなすのである。而して之等の有益なる微生物は、人参、甜菜、棗、棕櫚の實等を食へば、自然に體內に送らるゝとの事である。(マチニコフ博士の説は第六章に述べた。)

### 第五 新健康長壽説

結腸中毒 獨逸のフーゴウリツベルト博士は、メチニコフ博士の長壽説に反對して、一の新説を駁す。生命説を唱へ出した。人間は何故に老年になると衰へるか、永年に青年の若さを保つには如何なる方法を取るべきか、リツベルト博士はその著「老年よりの死」に於て大略次の如く述べてゐる。

『メチニコフ博士は人間の老衰する原因は結腸の中に悪瓦斯が発生して、その自己中毒に依るものだと述べてゐるが、それは考へ得られざる事で、もし結腸の中に自己中毒を起すならば、他の器官にも是と同様の現象を起さねばならぬ筈である。たゞ身體各部の細胞が老年に至るに従つて次第に少し適當なる身心の活動に依り、之を留保してゐるといふ考へには眞理を含んでゐる。

#### 新生命説の秘鍵

然し老衰の説明はそれだけでは足りぬ處がある、何となれば細胞は五六十年に衰へ出すのであるが、何故に斯る状態を呈するに至るのであるかは、之を解釋すれば生命説の鍵を握つたも同じである。吾人の多くは現在に於ては細胞の遺傳説に依つて満足し、自分の細胞一が子孫に依つて永久に生きつゝありと信じて、老衰の如何にして來りつゝあるかといふことを研究せず

に過してゐる。

#### 細胞中の黄斑點

クツベルト博士の研究によれば、吾人の身體各部の細胞には二十歳位に到れば極めて小さな黄色の粒の斑點出來て、年をとるに従つてその數が増加し、各部の器官は次第に褐色を呈するに至る。この粒狀の斑點こそ次第に細胞を衰弱に導くものである。リツベルト博士は、この點を植物のペコニヤと動物のキモリとに就いて仔細に研究した、キモリの如きは瞳孔を被ふ角膜の生へ變る奇現象を有するが、この角膜の凋落する時はその細胞に黄斑點が多く出來、新に出來た角膜には全くなかつた。然るに此新角膜にも年を経るに従つて黄斑點が生じた。

かくの如く人間の身體各部の細胞にも、年をとるに従つて次第に粒狀の黄斑點が増し、漸次衰弱して死に近いて行くのである。此現象は皮膚その他の器官ばかりでなく骨にもある。然しその中最も大切なるは、大腦の神経節と心臟を組織する細胞に黄斑點の出來ることである。

#### 健康及長壽説

以上述べ來つた此細胞中の黄斑點は、或る程度まで驅逐することが出来る。その方法は細胞の活動即ち身體の運動である。滋養分ある食物を取り、適當に仕事をなし、同時に頭胸を使ふときは、細胞中の黄斑點は著しく減少する。従つて何時までも若さを保ち、青年の元氣を失はざらん事を欲するものは、甚だ平凡な結論であるが、身心兩面の活動を何時までも續けるに在る。

### 第六 緊張生活と健康

休みの後に 人間に氣が張りつめて身にも心にも一分の隙も無い時は滅多に病に胃されないも病氣が多いのだ、病に這入こまれる時は、きまつて此方の身體に弛みのある時だ。

患者の統計を見ても、病の起る時は忙しい平日よりも、兎角暇な日曜や祭日の翌日に多い。年末などの忙しい時は、無論少し位の病には拘はつてゐられない勢もあらうが、患者の發生が非常に少なくなる。また學生が病氣に罹るのも日曜や祭日の翌日の方が多い。殊に兵營や軍隊などは外出日の翌日に限つて患者の發生が多いさうだ。

**緊張生活と弛緩生活** これは身體が忙しくて、始終あれもせねばならぬ、これもせねばならぬと心が緊張してゐると、其心の緊張力が肉體までも支配して身體の抵抗力を増す上に、始終忙しい忙しさに伴つて自然身體もよく運動し、間食の暇もないから胃腸の具合もよく、食事は美味く、消化はよく、夜休床に入れば充分に熟睡が出来て、完全に身心が休まるから頭腦の具合もよく健康は増進するばかりである。日曜日祭日の休日には充分休養する事が必だ。暇だと心張がなくなつて、其爲め肉體の抵抗力弱なり、加ふに兎角朝をしたり、晝間でも坐食をしたりして、憎眠に耽つたり、所在がないのでつい間食をしたり、不規則飲食をしたり、夜更しをして不節制をしたりして、萬事が不健康的行爲に陥り易いからである節制は平日通り守つて心身の休養をはかり度いものである。

緊張心の肉體 實際心の緊張が肉體までも支配する偉力のあることは驚くべきものである。

を支配する例 學生諸君は覺えがあらうが、平生ならば夜分十時までの勉強も却々睡くて勤まらな者が、試験前になると十時は愚か一週間位碌々寝ないで勉強しても平氣な事がある。又平生は却々動きさうにもしない重荷でも、イザ火事よとなると、樂々運び出して、鎮火してからそれを持込まうとすると、逆も動かないで、自分ながらどうしてあんな力が出たかど驚かれる事がある。又外の所では一寸した外氣に觸れても風を引き易い者が、廁の中では随分長い間寒氣に直接觸れて居ても風は引かないものである。又普通人ではないが精神病者の如きは、身體の具合で極寒裸體で嘔け廻る者がよくあるが、彼等はそれで一向風は引かない。

斯くの如く近火の場合に重荷が持ち上るとか、寒中排便の場合に風を引かぬといふやうなことは、心の努力が身體中に充滿すると、言ひ換へれば心の緊張力が身體に滿つれば、血液の内分泌が變化し、體内の成分が變つて、それが爲に非常な働きが出来抵抗力を増すやうになるからである。

**緊張心の病氣** 心の緊張力は健康體に對してばかりでなく病體に對しては猶更偉大な効力がある。例へば病人なぞが不治の病に胃されてゐるにも拘らず、病名を知らずにゐる。

間はピンピンしてゐた者が、看護人の不注意で突然病名が其患者の耳に入ると、俄かに重態に陥ることがある、又それと反對に不治の病に罹つたと思ひ切つてゐた者が、名醫の診断を受けて、方便にも輕症だとか直癒るとかいはれると、今迄の重態が俄かに見返すことがある。又突貫中には彈丸が中つても、切られて血汐が流れても痛さを感ぜないが、一段落ついて吾と我身を省た時に、俄かに苦痛を感じて倒れることや、深手を負うてゐるにも拘らず「傷は浅いぞ」といへば絶命せずに済むといふことは屢々聞くことである。此様に心の變動は其影響が肉體に及ぶものであるから、絶えず心を緊張させて一分も隙のない様にして置くことが吾々の健康を保つ上に於て最も必要なことである。

緊張力の養成法

然らば如何にして心身の緊張を計るかといふと、先づ吾々は業務を持たなければならぬ。其人は遊戯でもいゝから仕事を拵へなければならぬ。そして誰にも毎日自分のする仕事に全力を注いで、なまぬるなくキビキビと白熱的にやるがいい。猶布疋していへば、遊ぶにも充實して遊べ、歩くにも充實して歩け、寝るにも充實して寝よといふのだ。働く場合も働くかの如く遊ぶかの如く、寝る場合も寝るかの如く起きるかの如き、生半價の生活をせず、凡て全心全力をあげて潑刺たる元氣を以て行動せよといふのだ。さうすれば自分の身にも心にも緊張力が満ち満ちて一分の隙もないから、病魔などは側にも寄りつけない。老人などが家業を勵んでゐる間は鏗鏘たるものであるの

に、一旦隠居すると俄かに老衰と病魔の巢となるのは此心身の緊張力を失ふからである。又其緊張力を保つには心を平靜にして絶えず光明ある方面に保つ必要がある。同じ體力で同じ働をして、逆境の人と順境の人とは身體の疲れ方が違ふのは、逆境の人は順境の人に比して心の張りが弱いからである。心を平靜に保ち光明ある方面に保つには、日常生活を常に道徳的に行動するは勿論、絶えず精神的修養を積み、若し得られるならば宗教的信仰を得て如何なる不平、不遇に處しても泰然として心の緊張力を失はないやうにしなければならぬ。

緊張生活 然しこんな事をいふと、人間は心の張りつめ、働きづめがいゝやうで、聞いたものの持續法 けでも肩の凝るやうな氣がするが、勿論緊張の裏面には弛緩がなければならぬ。

否な愈々益々緊張生活を持續する準備行動として一定時の弛緩が必要である。其弛緩の方法としては休息である。睡眠である。世には幾らでも緊張力の續けられる所謂精力主義の人もあるが、人各々體力に相違があるから、誰でも同一に緊張力を競争することは出来ない。各自の體力に應じて、適度に限り、休息を間に挟みつゝ進まなければ、一生の長い間絶えず新しい緊張力を持續することは出来ない、休息の方法としては事務家であつて見れば日に一回位中食後の休息時間には長椅子に横たはるとか床上に仰向に大の字なりに臥るとかして、充分に弛緩させるがよい。睡眠も體力に應じて必要なだけは眠かさぬがいゝ、さもなくして緊張が過ぎると身體が漸次瘦せ衰へ、働くことが出来

なくよつて、神經衰弱になつたり早老したりして廢人となる。此等は緊張生活の必要條件とする弛緩を無視したる爲めに、一生の長い緊張生活に失敗した人である。

斯くして緊張生活を持続しつゝ、巧に休息を按配して行くと、吾々の緊張生活の能力は益々助長されて、遂には幾ら働いても身體は少しも疲れず、所謂精力主義者となることが出来る。即ち吾々の緊張力は練習宜しきを得るならば益々發達するものであると云ふことも云はれる。

一日に三度笑ふ稽古  
餘三一人

笑の道徳は基督の聖にも孔子の教訓にも力説されてゐるが、之からの人が第一番にやらねばならぬは笑の修養でなければならぬ。  
落語家の話に「欠伸稽古所」というがあるが、欠伸道の研究は次にして、先づ「笑ひ方稽古所」といふものを文部省が何かで公設しても決して文明國の笑ひ物にならぬと云ふだけの功徳があると思つてゐる。  
悲境に沈淪して失望厭世的になり不眠症、陥つたカリフォルニアの一人婦が、憂鬱の氣分を追い拂はうと決心しその機會の有無に關せず一月のうちには少くとも三度は笑つてみるさいふ規則を立てたといふ話がある。そこ

で管が轉んだ位の事にもした、か笑ふ自己訓練を初め、折自分の居間に引込んで一人で笑つてみる、かて微笑が洪笑となるとき、彼の女の身心は忽ち銳氣を恢復して陽雲の一家に雙き溢れ、不眠症などは影もとどめず治り去つたといふのである。  
希臘の昔にもそんな話がある。そればライカーと云ふ大立法官の立案で、笑ひ程食事の味をつけるものがないといふ所から、スバル中の食堂に笑神の像を立て列べたといふ話である。……  
又西洋には「笑治療」とか「諧謔治療」とか云つて病を笑で治す法が行はれるといふ。

下岡蓮杖翁の長壽談

下岡蓮杖翁と云へば、わが日本の寫眞術の開祖として、又稀に見る長壽者として知る人も多い人であるが、その日常の衛生が極めて異色があつて面白い。蓮の根で肺病を治し、大根おろしで長壽をつつた此人の健康談はいろ／＼の意味で傾聴に値ひする。茲に紹介する一編は翁が九十六歳の時の話である。

二日に四十里を歩く 私に十二三の幼少の時分には、速く歩く事が消樂で、随分一生懸命に稽古したものだ。従つて他並より足が速かつたから、足

に歸らして貰つた。

飛脚と天城 沼津から郷里に行くには其間に、上山に競争三里、下り三里の天城山がある。

麓の茶屋の寅屋へ休んだ時、また小吉にその山越の競争を挑んだ。小吉は少々腹を立て、「小僧の癖に生ま

いきな」と一言の下に脚を下した。けれども私は負けずに主張したので、小吉は遂に喧嘩腰で私の挑戦に應じた。寅屋の主人も面白く思つて自ら進んで審判官と云

ふ格になり、二人が寅屋の出口に一直線に並ぶと、亭主の揚聲で一齊に出發した。幾ら足自慢でも熟練な

小吉には叶はない。峠に登り詰める約一町ばかり手前で遺憾にも追ひ抜かれて了つた。自分も意地張上つたの

だから一生懸命だ。頂上を越すと出来る限り足を速

た。其時もう朝の六七時頃であつたが、小吉の足に後れず、夕方無事に二十二里を踏破して沼津に到着する事が出来た。私の健脚なのに小吉は少からず驚いたが、其の翌日共に歸らうとしたので、小吉は三日休養の後歸途についた方がよいと切りに諫めた。けれども私は一向に疲勞を感じないので、また無理に請願んで一緒

めだが却々及ばない。物の半分、降つたかと思ふ時分  
やつと造り行手に小吉の姿が見え。もうたと思つて  
走つて行くも、小吉は安心し、路傍に立つてゐたから、  
いきなり押し倒して、駆け抜けた事があった。こんな譯  
で私の幼少は、殆んど速く歩くのを唯一の仕事位にし  
て居つた、これが体力鍛錬の一端となり今日健康  
康を生んで呉れたかも知れぬ。

細術乗術で、それから十六歳の時分には、下田港  
體力鍛錬、口のお臺場の砲手を命ぜらして砲術  
を習つた事がある。また十八歳の時分繪畫修業の目  
的で狩野董川の門に入つた頃には千葉秀一と云ふ一流  
の名人につき、劍道を學び、傍ら柔道も稽古して師匠  
と共に相模の國內を、武者修業をして巡廻した事  
があつた。色々の武術を稽古する場合、膂力、身力を鍛  
錬されたが、此等も私の健康を維持した上に、間接の効  
があつたかも知れぬ。殊にハルリスの横濱開港談判  
の時、通辯をやつたヒュースケンに就て私が寫眞術を  
研究した頃には、頑固な社會の迫害を被つて、

すんでの地に殺されたと云ふやうな事が一切ならずあ  
つた。此の場合身命を保全する事が出来たのも、全く録  
道柔道に修練した賜であつた。

嫌ひな物と、私は十三歳の時江戸に出て、初めて  
好きなもの、繪畫を研究する積りであつたが、  
一向に手藝を得られないので、春、腹ばかりはれず遂に  
鐵砲洲になつた小島勝一郎と云ふ足袋屋の丁稚になつた  
位であるから、幼少の時粗衣粗食であつた事は無論であ  
る。夫れから詰らない奴の足の寸法を取らせられたのが  
發奮の動機となつて、徳川の奥御繪狩野董川の門人と  
なつた後も、普通の弟子は年七兩納めるのに、自分は  
弟子侍と云つて、繪を教はつた上に年三兩二分、給金  
を貰ふのであるから、贅澤の出来やう筈はない。加之に  
筆や紙を買ふ小遣錢を取る爲に、毎晩「按摩はり」と呼  
んで十二時頃まで歩いて、他より遅く寝たし、朝は今  
の商家の丁稚と同じ、早起きから、睡眠も不足であ  
れば、食物、隨分粗末なものであつた故に此等の上  
から別に健康上に功のあつた事は見いだせない。けれ

ども私の好から云ふと、胸のからいものや、熱いもの  
は大嫌ひであつた。そして大好なものには脂氣、強、食  
物であつた。酒は殆んど生れてから一滴も口にした事  
はない、入浴は好きであつたが、熱い湯に入る事は嫌ひで  
あつた。煙草は若い時分に大いにやつたが、或る黒船  
に行くとき和蘭の醫者がゐて、額りに喫煙の悪い事を説い  
たので、煙草と煙管とを打ち砕いて海中に捨てしま  
つた。それ以來私は煙草と云ふものを一切口にした事  
はなかつた。

萬平の八日炎

私は本年とつて九十六歳であるが、  
未だかつて長生きをしやうと殊更に  
思つた事もなければ、長命をしたいと特別に或る強健  
法を講じた事もない。強いてその様な事を挙げやうと思  
へば十六、七、八の三年間、萬平八日炎をすへた位  
の事である。八日炎の發病者萬平は土佐一人で、今も  
萬平のお灸は世間の人に持て囃れてゐる。何でもそ  
の頃の話に、萬平の家で嫁が來るとすぐに灸をすへる、  
夫れが萬平のうちのものは皆長命で、萬平は體

かに二百歳まで生き、女も百歳まで生き、萬平の子  
は九十歳まで生き、その嫁は百歳まで生き、。此  
の噂がその頃高かつたので、猫も杓子も萬平の灸、据え  
た、萬平の八日炎といふのは、所謂「三里」にすえるの  
で、据え初めた日から八日の間、漸次に灸草の數増し  
それから漸く休んでまた据え初めるのである、此勢が足  
は頗る速く、随分遠距離の道を著作もなく駆け抜け  
たものである。

肺病を癒 ところが丁度私の二十一歳の時分  
した實驗 激烈な肺病に、つた、その時の吐  
血は非常に多量で不意に口中に込み上げて來たの、兩  
手で押へやうとするも、それでもとまらず手の外にが不  
り溢れ出る程であつた。何でも一回に三合位でも、そ  
れが三回も立て續けたと思ふ、すると体に血の氣がなく  
なつて、體、上に埋まるやう、へたばつてしまつた。  
師匠は大變驚いて、襟御殿醫の増某、言ふものに  
使をばらして診て貰ふと、コリやうに逆も駄目だ、  
てんで手出しもしないやうな重症なので、師匠、願

りに歸國するやうに私に勧めた。私はどうせ國に歸つた  
處で、田舎には醫者はなし癒る見込みもないので、兎に  
角、某に斯ういふ事を申し出た。

「私は今盡く移古してゐるが、盡くださても何も昔からの  
仕來り以上に出られない譯のものでない。それと同時に  
醫藥だつて肺病の薬は何々と一定したものでもない。其  
醫者の頭次第でもつと良い靈藥の發見が出來ないとも  
限らない。私はもうない命だから貴人にさし上げる。ど  
うか私の体に思ふ存分色々な薬を試験して一日も早  
く世の爲に眞藥を發見して下さい。私はそれがために倒  
れても構はない」といつた。するとその醫者も大いに私  
の意氣に感じて、私の体に色々な試薬を投することに  
なつた。

### 肺病を速根

其時、私と都合上醫者の家に引き  
て全治す 取られて立派な夜具の上に寝かされ

出來得る限り家人から手厚い治療を受けた。其頃今の  
九段の靖國神社のある所には、幕府の御藥園があつて  
病人と御醫の請願書があつたならば、色々な藥草

を摘んで來ては私に服ませた。それがたの堀氏は色々な藥草  
を摘んで來ては私に服ませた。それがたの堀氏は色々な藥草  
な素人には分らなかつたが、死ぬ覺悟した病は漸々  
快くなつて、遂には全く元の強健な体格となる事が出  
來た。すつかり癒つて醫者の下を去る時、堀氏は「もう私  
も老年でいつ亡くなるか分らぬ。若し自分の居ない後、  
また吐血するやうな事があつたら、蓮根の黒い根がつい  
てゐる所を切り取つてよく洗つて噛み、塗り汁だけを吸  
つて粘を吐き出しなさい。夫れを毎日吸のある度にや  
れば屹度止る」といはれた。其後別に健康は衰へな  
つたが、今から二十ばかり前、近所に出火があつて  
重荷を運び出す時、また一回吐血した事があつた。其  
時はもう堀氏は居なかつたので、彼に教へられた通り蓮  
根の節を噛んで、遂に一人療治なほして了つた。蓮根  
の節が果して効力があるものか何うかは知らぬが、私に  
は奇りに効があつた。

大根卸を 私は今で 別に早起もしないで寝た  
毎朝食ふ い丈睡る、食物は別に贅澤はしな

いが、脂氣の物は大好きである。それから私は毎朝鼻  
を洗ふ時、冷水で鼻を冷やす、元來私は鼻が悪くて、  
ともすると逆上して困るが、さういふ場合に水で鼻を冷  
すとケロリと快くなる。また朝には如何なる朝でも大  
根卸を食べない事はない。大根卸は溜飲に甚だ効  
能がある。鼻が冷やす事大根卸を食べる事に最早十  
五年間も続けて居る。日本人は指先に何か熱いものを持  
つと必ず鼻で耳朶を摘む、ところが外人はその場合に  
必ず鼻を摘む、耳朶も鼻も常に冷えて居るのが状態  
である。もし鼻が熱くなるやうな事があれば、其時には  
鼻に異状が起つてゐるのであるから私は早く水で冷すの  
である。これは些細な事であるが私の経験上、大いに  
効があつたと思ふ。その他に於いては普通の老人と暮し

### 横綱大錦の體力養成法

巨体 怪力を以て吾の角力壇に鳴る大錦 卯一郎氏  
は如何にしてあのやうな体力を養成したのであらうか  
茲に紹介する 一編は大錦の雑誌「學生」の爲に物語つ

方の違つたところははない。  
蓮の根を噛んだとか、大根卸を食つてあると言へば  
今時の人には物笑の種であるかも知れないけれども、  
萬病を葛根湯一つで癒した時代に生れた私には益か  
に効能があつたように思へる。然るに醫術の開明した今  
日でありながら若い人達が肺病にでなると、恰も死  
の宣告でもされたかの様に落膽して、初めから治らない  
ものと見切をつけ、自分で自分の身を弱らして掛る。必  
ず癒さざる元氣を以て、専心鏡少なく治療に力めた  
ならば、決してなほらの事はない。現に私の如く既に二  
十歳に於いて、重症に罹り、時の御醫から匙を投げ  
られたものが、九十六歳の今日まで立派に生きのびてゐ  
るではないか。

た實験談である。其言葉の物 彼が体力より來た  
る豪快な思ふことが出来る。  
鍛錬 主 養 腕節にうんと力を入れて、その隆起



つた筋肉を、思ひ切り拳骨で擣りつけ 御覽なさい。叩いた箇所は見る／＼腫れ上つて、何となく全身が膨脹するやうな爽快な感じが起るでせう、更にまた濡手拭でゴシ／＼其皮膚を摩擦つて御覽なさい。唯さへ桃色の肌が、美しく茜さして、若々しい清淨の血汐が湧いて来るやうに思はれませう。かういふ時、私は何時も自分の健康が増進して精力が一層充實して来たやうに感じるので、私に平常から考へて居る健康の維持、体力の増進法は、全くこれなんです。叩き出す方法です。擦り出す方法です。つまり云はゞ積極的な鍛錬なんです。他の社会は兎もかく、力士は之でなければいけません。

**力士の身** 私達がいつでも受ける質問の中に**体養成法**「どうすれば力士といふものは、あんなに体力が發達するのか、何を食つてどういふ養生をするのか」といふ箇條があります。これに對して私は何時も唯簡單に「鍛錬です、打つて鍛ふのです」といふ。細かに申せば各自いゝんな説もありませうが、根

本から云へば唯この二字に過ぎません。固より力士なる程の人間ですもの、生れつき人並よりは骨格も太く筋肉も逞しいには相違ありませんが、それでも野のまゝに放置しておいてはものになる譯がありません、一人前の力士となるには、矢張相當な仕込が必要なんです、それでいくら無智な角力社会でも、長い間の経験から因襲的に研究された一種の身体鍛錬法といふ趣いのも、自ら存して居るのです。例の「ぶつかり稽古」なるものが即ちそれなのです。

御承知の通り、角力にはその基本的の練習法として、打突り稽古と云ふものが御座います。上級の力士が稽古となつて胸を出せば、稽古を受ける方の力士は、その胸に頭をつけ、全體の力を足に腰に腕に體めて、無二無三に押し行くのです。無論對手は強いんですから最初から押せるものではないのですけれども、それを無暗に押し立てる、力が盡きたら、出直してまた押し立てる、即ち自己を一個の肉塊として打突つて行くのです。これが昔から傳つて居る身體鍛錬の唯一の

方法で、頗る單純な、云つて見れば甚だ呆氣な事ですが、此の單純な方法も非常に効果があり、解釋によつては、非常に深 奥な意味を含んで居る申したいのです。

**湧いて来る** 申すまでもなく、此打突り稽古は、**新しい力** 對手の稽古壘に對つて、鐵壁も打崩くと云ふやうな意氣込で、猛烈果敢に突撃しなければ何の役にも立ちません。打突かる、跳ね返される、また打突かる、また跳ね返される、何の事はないドンキホーテが風車に向ふ意氣込で突進するの極意で、満身の精力をあらん限り絞り出して丁ふのです。

ある學者から承はりますと、人間の精力と云ふものは、絞り出して丁つて、もう此の上何にも残つて居ないと云ふ極 所までに達すると、不思議にも、そこに新しい力が湧いて来るものだからで御座います。丁度、古井戸を汲み盡して、もう一滴の水もないと云ふ場合になつても、底の方から新しい岩清水が湧き出して湧いて出ると同じ趣いのもたまうて御座います。

なる程それはそうかも知れません。猛烈な打突り稽古で、根も力ももう是れ限と思ふさ、いつともなく不思議に新しい力が湧いて來ます。そしてその新しい力は、以前からあつた力量に加へて、新たな自分の實力となり、それ文自分の成長した譯となるので御座います。即ち之れが此の種の鍛錬の特色でもあり効能でもあり、また角力と云ふものに存する重大な意味を物語るものであると思ひます。

**角力と柔道** この意味を更に詳しく申す爲に、少し餘談にはなりますけれども、柔道と、角力との力の運用法について少しく意見を述べさせていただきます。

御承知の通り、角力道では「押せば押せ、引けば引せ」と云ふ言葉もある位で、力の運用は飽迄も積極的で御座います。まづ假りに先方が五の力で來るとすると、その場合はこちら五乃至それ以上の力で之に應じ、否も應でも敵を制壓するこそ一歩も引かぬと云ふのが角力の原則です。即ち飽迄も正々堂々、正面

的な、無策な、強行的な行き方です。之れに反して柔道の方では、衛教的な奇巧的な、云はば有効的な力の使用法を奨めて居るので御座います。例へば實力は十あつても、なるべくその力を無駄にしない様にして、七位の力で之れに應じると云ふやり方です。即ち角力は押し合ひ押し勝つのにその本領がありますけれど、柔道の方はむしろ、相手の力を利用して、こちらは最も少ない力で有利な成績を挙げやうと云ふやり方です。更に云ひ換へれば、柔道は「柔克剛を制す」と云ふのが本領であり、角力は「剛を以て剛を制す」と云ふ趣がある云へませう。これが角力と柔道との力の運用に關する根本の差異で、その結果として柔道が技巧本位となり、角力が體力本位となるのは當然な次第で御座います。但し、近來では角力とても、剛を以て唯無暗に剛に對する剛突張のみではなく、矢張り用すべき場合には敵の力も利用し、機變縱横の權略も用ひますし、柔道の方でも、消極的な受身ばかりでなく、自己の剛力

を以て、先方の剛を壓倒すべく進撃する云ふ、積極的な態度を容れるやうになつた事で、今日では兩者の距離が近いたのみか、見方によつては殆んど相混交して居る有様ですから、實際の上には、前に申すやうな明確な區別があると云ふ譯ではありません。唯大體から見て、かうした趣のものである云ふ事は出来るのみです。

**不斷の向上猛進**  
かくの如く、角力は剛力主義な體力本位ですから、その手段としては、どうしても鍛錬と云ふ事が主要な事柄となる譯で、角力から鍛錬を除いたら、殆んどその意味が消滅するかも存じます。

一に鍛錬二に鍛錬、あるが上にも鍛錬々々で、その鍛錬の功により強くなれば角力の目的は達せられるのであるが上にも「強くなりたい」のは力士の熱望で「強くなれ」と云ふのが親方の弟子に對する希望です。よく云ふ事ですが、「角力の恩は土俵で返す」と言ふ言葉が御

座います。それは、その以前、胸を借りて稽古して貰つた先輩なり師匠なりを土俵の砂に叩きつけて了ふ事なので、一寸見れば忘恩の様に思はれますが、之れが却つて恩返しになる譯なのです。即ち、之れ程強くなつた、それでこそ仕込んだ甲斐もある、つまり盡より出で、盡より濃くなつた云ふ譯、何よりも之れが名譽な徳義となつて居るのです。

こんな工合に、角力の世界は、實力の世界であり、強者のために開かれたる自由の世界なんです。弱くてはごうにもなりません。強くなければいけないので、角力界には弱者を保護する何者もありませんが、強者にとつては名實共に幾多の權利が設けられて居る世界で御座います。ですから力士としては何よりも強くなる事、必要で、それが爲には不斷の鍛錬を以て一に向上猛進の外はないので御座います。

押しても押して来る、引いても押して来るのですから、油断をして居ては忽ちその位置を失ふのです。「押すに手なし」と云ふ言葉位、種々な意味から角力に代

表し表徴する言葉はないと思ひます。

**病覺預防の呪詛**  
斯様に、角力の本領は鍛錬にあるので、各自身體の取扱ひ方もまた至つて積極的です。攝生とか養生とか云ふ事よりも更に健康力を増して、病氣等に對する抵抗力を増すと云ふ事がその本旨になつて居ります。衣食住の如きも、上級力士はさもなく、下級の連中は至つて御粗末なものですけれども、それでもよく健康を保ち體力を増進して行くのです。特に無教育な連中の揃いから、随分無難な暴飲暴食もやりますし、衛生上から見れば、飛んでもない離れ業もやりかれます。それが、それでも、その割合には病氣にもならず、なつた處が恢復も早いのです、これと云ふのも、平常から體力を練り抵抗力を養成してあるからで御座います。

申す迄もなく力士にとつては、病氣と云ふ代に大の苦手で、どれ程實力を備へて居る者力十でも、十俵に出られなければ、見る見る番附は下るばかり人氣は落ち

る許です。番附り下るばかりなら他日取返もつきませうけれど折角蓄積して来た實力も、病氣にかかるとは止むを得ず衰退するのです。さうなつては愈々情ない破目、泣いても笑つても追つきません。いやもう病氣は何れの社會だつて嫌なものには相違御座いませんが、體力を唯一の資本とする我々力士に取つては之れ程怖いものはありません。

しかも、此の病氣と云ふやつ、とかく氣の緩んで居るとき、つまり銀鍊を怠つて居るときにやつて来るものは滅多に生じません。一寸氣の抜けたさきながら、どうも怪我の起り勝たぬのです。ですから病氣を預防し外傷の起らぬ用心の爲には、何よりも不斷の氣の入つた稽古が必要で、こゝにも亦「充實せる銀鍊」と云ふやつが有力な御呪禁となつて参ります。

健康保持の秘訣

自分の事を申すのは如何はしう存じますが、私は三段目のさきに一寸挫折したきりで、殆んど休場した事もありませんし、ま

た病氣でどうしたと云ふ事もありません。固より私さても生身ですから病氣に罹らない理由はありませんが、幸にも今日まで健康を保つて来たのは、一つは両親が丈夫に生みつけてくれた賜ですけれども、又一つには私はこの向上主義銀鍊主義が興つて多少の力となつて居るだらうと信じて居るので御座います。

要するに、私は健康の保持體力の増進の爲には、何よりも激しく身體を鍛へ、それと同時に絶えず緊張した精神を養ふ事も第一と思ひます。唯無暗に骨を折る丈でも、銀鍊として多少の効力はありませうけれども眞の意味から云へば、それ丈では足りません、それに向上心を加へる事が肝要です。向上心に伴ふ肉體の鍛鍊があれば、病氣などは、決して關入するものでないと信じます。つまり腕を叩いて見るのです。胸を摩擦つて見るのです、そして昂然として虹霓の氣を吐くのです。何よりもこれが體力増進健康保持の根本則であらうと信じます。

其た風暴な秩序の立たない御話で御座いますけれど、

力士としての立場から、いや私自身の経験から申せば、新様に申上げる外は御座いませんの、之れが一般學生の方々にも適用し得るものか、どうかは私の知る所では御座いません。

諺にも「百聞は一見に如かず」と申します。話は話として、まあ一度目撃でも利用して、相撲の稽古を見て御覽なさい。相撲場の空氣に接して御覽なさい。そこには

秋元子爵のアルコール摩擦

舊上州館林の藩主子爵秋元興朝氏の健康促進談である。

一種變つた養生とか衛生とか云へば、自ら全身摩擦、積極と消極との區別があるやうに思ふ。乃で私のは何れに屬するかと云へばどうやら消極のものらしく餘り餘白さうにもないが、先づ順序として私の日常生活から話す。

先づ毎日八時間づゝ睡眠するのを例としてある。朝起きると、直ちに冷水摩擦を行う。私の方法は單に水ばかりでなく、少しくアルコールを注いで、之れで

云ふに云はれない一種の力が躍動して居る。話下手な私達が兎の角云ふよりは、皆さまが御自分で、面り力士が充實せる銀鍊をする態を御覽になるのが早分りで御座います。そして何とか感得された所を、出来る丈馬鹿正直に應用して御覽なさい、すれば皆さんの筋肉には力も微笑でせう。

拭くやうにして居る。是れは特に意味と云つてはないが手拭を單に水ばかりで絞るよりは、少しくアルコールを注いだ方が、幾分か肌筋りの具合が良さうである。儘か亡くなつた堀田正養子も亦此方法で行つて居たやうであつた。

それから、今一つ一寸他人と異つて居ると思ふのは、曾て舊臣が佛蘭西から送つて寄越した「フリックグシヨン」と謂つて恰度馬の腹に當てる帯のやうなものを以て全

身を磨練するが、是れは格別に爽快、覺える。

飲酒の節制と 元來私は餘り強健といふ體格  
色慾の抑制 ではない。殊に五六年以前に、痔疾  
を悩んで、前は三回まで切開の大手術を施された  
爲めに、多量の血液を失つた結果、爾來は堅苦しい書  
物——特に西洋書などを讀んで居ると、直ちに飽きが  
来るので、一方ならず困つて居る。尙ほ夫れ以外更  
に毎日、灌腸を爲すの餘儀ない。情があるといふのは  
甚だ尾籠な話ではあるけれど、今云つた病氣の爲め  
に、肛門私瘻を惹起して居るので、逆も普通では通じ  
がない。已に下劑を下劑を引ひて、漸く用を足して居る  
やうな調である。是等は養生と云はうか、將た不養生  
と云はうか、苦し已もを得ざるに出でたる特殊の養生  
法とでも云ふべきであらう、勿論身體の爲めには、決  
して薬はならぬ。されば竹來庵への方の體質でない  
處へ此始末だから、どう努めても、自然に瘦せ勝ちで  
ある。

も悪い方でないが云ふ所以は畢竟、多少にても  
平素養生に心掛けて居る處の賜ではなからうか。  
惟ふに、健康の元泉、長壽の秘訣は、飲酒の節制  
及び色慾の抑制の二つであらうと思ふのである。私の  
如きは、酒は必ずしも飲まぬ口ではないが、さりとして、  
決して一定の度と云ふものを過ぬ。宴會の席上な  
ごでは、他人から強められる場が多いが、而も從來  
私は酔うたといふ経験をもたない。

一體人間少く地中線に出で居ると、その發案行動  
が、一般社會地平線から見ても、正氣の沙汰とは思はれぬ  
ものである。その地平線上の人がやり遂げた結果を觀て  
讚美し、謳歌する者が、曾つては嘲笑し、愚弄し、或は  
てんで相手にしなかつた階級の人達に多いのは之れが爲  
である。——三餘堂主人——

## 第二編 精神的健康法

### 本の編の眼目

- ▽精神が肉体を支配し、肉体が精神を支配する、此兩者の關係が如何に密接なものであるかは、更めて説く迄もなく、已に之れまで隨所に論じて來たところである。
- ▽即ち身體の鍛錬は一面に於いて必ず精神の修養と相俟つて行はれねばならぬ。心を愉快に保ち、不安不平なき日常生活をなすに非ずんば、如何に滋養運動を以て身體を養ふと雖も、その實効が擧るべき筈のものではない。
- ▽故に著者は本編に於いて、直接身體に影響するところの精神修養の一面を、一層明かにしたいと思つたのであるけれども紙數の都合もあり、其趣旨を果すことの出來ないのは遺憾である。
- ▽そこで本編に於いては、『精神的健康法』とはいふものの、それは全く假の題目で、衛生本意の説もあり、精神修養本位の説もあり、統一されてゐない。
- ▽唯著者が最も面白く感じた諸先輩の意見と實驗とを五六集拵して摘採することにしたのみである。

# 第一章 高木博士の積極的養生論

## 序 說

醫學博士男爵高木兼寛先生が、常にわが國民の体育問題に就いて憂慮せられ、談話に、文章に其醫學的立場よりせる權威ある教訓を一般人の爲になしつゝあることは世人のよく知るところである。而して博士の通俗衛生談は他の人々の衛生談とは嶄然たる異色を持つて居る。故に紹介すべき高説は澤山あるけれども、茲には下の二篇に留めた。「精神的健康法」中に入れんは少しく其所を誤れる感切なれども、それは大いに謝さねばならぬ。唯一面に於いては著者が本書編纂の趣旨に於て博士の此説に勵まざるゝこと多きものあるを思ひ、又將に柔弱に流れんとするわが國民の日常生活法に火の鞭撻とも見らるべき博士の高説を此一編の巻頭に戴くことの出来たのを感謝するものである。因に左の二篇は博士が曾つて雑誌に掲載せし談話筆記である。

## 第一 抵抗主義の日常生活法

### 積極的衛生と消極的衛生

何故に我が同胞の体格價值が此くの如く下落して行くかと云ふに、その原因は、積極的進取的衛生法行はれずして、消極的退嬰的若しくは保養的衛生法が流行

し、傍ら虚榮心の増長と、學風の不振とであらうと思ふ。抑も積極的衛生法は、成るべく吾人の身体を發育せしめ、その健康を保持し、その活動を完成せん事を期すべきものである。従つて常にあらゆる外來の刺戟を避けんとはせずして、これに抵抗し、これを征服して、その害を排除するの主義を固守すべきものである。然るに保養的衛生法は、之に反して外來の刺戟を深く恐れて之を豫防するもので、直接に身体を強壯にするの方法ではない。然るに現今世人の信用する衛生法は、前者の積極的方法にあらすして實に保養的の衛生法である。これ即ち國民体力の下落の基である。依つて余は以下に於いて、各原因に對する改良方法を述べようと思ふ。

### 食物配合の標準

我が同胞の体力の弱いのは、食物中養分の過不足及び大体に於て食量の不足せる事が主なる原因であらうと思ふ。本来吾人の食物は、体重の多少に應じてその分量を定むべきである。然るに我が同胞は茲に注意することなく漫りに食物を攝取し、同時に食物中に含有する養分の配合如何を顧みず、養分の過不足を生じて大いに身体の健康を損ふ原因となる。

元來食物の分量は体重の約百分の一に相當する無水食品を以て適當とするのである。例へば十五貫目の人は百五十匁の無水食品を攝取すべきである。就中その養分は含窒素物六分の一、含炭素物六分の五の割合を以て標準とすべきである。かくの如き配合の食物を攝取する時は、よく勞働に耐え、一ヶ年中活動するも年末に至り体重を減する事なきものである。最も右食料は中等以上の勞働を標準

としたるものなるが故に、勞働の多きものはその度に應じて増加し、少なきものは應分にその量を減少すべきは言ふまでもない事である。

### 身輕き服装

衛生の爲めには薄着 次ぎには衣服の用の方であるが、重ね着はよく温氣を保つが故に、稍もすれば身体に温度の過剰を來し、熱感を覺え、自ら運動を好まざるに至る。また強いて運動をすれば發汗を來し、衣服の濕潤を來し不快の感を覺ゆる。従つてつとめて運動を避くるの風を生じ運動せざるが故に身體虛弱の因をなすに至るものである。故にいやくも身體を健全に保たんとするには力めて薄着をなし、寒氣を感ずる時は運動を増し、以て寒氣を凌ぐの習慣を養ふ事が最も肝要である。暖衣の習慣がついてゐて、急に薄着をすれば忽ち病氣にかゝるの虞ある事は云ふまでもない。故に身體の健康を語るには薄着をして大いに運動する事を心懸くる事が最も必要である。

**衣服の仕立方の注意** 重ね着と關聯して注意すべきは不適當なる裁縫の衣服を着用しないと云ふ事である。かゝる衣服を着用すれば身體の運動を障害するが故に自然運動不足を生ずるものである。然るに世上の状態は實に手足の運動に障害を來す事は放へて意とせざるもの、如く、所謂マントの如きものを着用すれば手は出でず、足も膝下即ち下脚の半ば以下に達するが故に馳せんとしても馳するを得ず、強いて運動を試むれば衣服障害をなして不自由限りなく、此處に於いて人力車に乗り、電車に

乗り、その他人の力を借り、己の足を使用せざるに至るものである。また懐手はいざと云ふ場合に手の運動の自由を缺き、敵の襲來に對して不覺をとるが故に、昔時は日本に於いても武士の禁物であつた。外國人、筒袖の着物を着用して手袋を用ひ手を隠しに入れず外に出してゐる習慣のあるのも、即ち急な場合に臨んでおくれを取るが如きを避けんが爲で、日本人が手袋をして、外套の隠しに手をつきこんでゐるなど思はざるの甚しきものである。よろしく我が同胞も之に倣ひ、手も自由に動き、足も自由に動かすに適當なる裁縫の衣服を用ひて身體の健全を計るやうにありたいものである。

### 暖房の装置と

#### 身體の抵抗力

温室は身體を強壯にするの効なく、却つて身體を虛弱に陥れ、感冒その他の疾病に罹り易き素質を養ふに至るものである。世間に多くあるが如く、障子も紙を用ひず、硝子を用ひ、室内の空氣の通暢を防げ置くが如きは、殊に身體の健康を害する事甚しいものである。小學校その他にてストーブの如き暖房器にて室内を暖めそこに於いて學生を教育するが如きは兒童の寒期に對する抵抗力を減じ、容易く病氣に罹るの素質を養ふこととなるが故に、力めて暖房器を用ひずして生徒を養成する事衛生上より見る時は甚だ肝要な事である。聞く所によれば秋冷の候も去り、冬期に近づけば暖房を用ひて以て兒童の感冒に罹らぬ様ありたしと、兒童の父兄より注文があるとの事であるが、是れは大なる誤りで、此くの如きは却つて我が可憐の兒童をして感冒に罹り易き習慣を養ふものである。勿論室内に居るうちは暖かなれば感冒にかゝらぬけれども一度室外に出づ

る時は外氣に觸れて忽ち寒氣に冒さるゝ事となる。故に古來の日本人の生活の如く、寒中と雖も戸障子を助け放ちて生活する風を養ひ得ば、衛生上申分のなき事ならん。同時に日光の不足と云ふ事である。本邦に於いては幸ひ日光の賜物多きに拘らず、之を避けんとする風ある事は衛生上甚だ遺憾な事である。吾人の身體を健康にせんと欲せば、力めて日光に觸接せん事を計らねばならぬ。兒童の如き學校に於いて日光に浴し得ないが故に、家庭に於いては成るべく屋外に出して日光に浴せしむるやう心懸ける事が肝要である。

履物の選

履物が脆弱なればその破損を憂ひて運動を避け、華麗なる時はその汚れん事を恐擇と体力、人力車、電車その他の乗物を利用するの習慣を養成し、身體の虚弱を來すものであるから、履物は力めて丈夫なものを穿き、華麗なるを避くべきである。

日露戦役の際、一聯隊の兵士が鴨綠江を渡つたのは五月一日で、水の深さは乳に達しズブ濡れにぬれた。之をみた外國の觀戰武官が想像して、日本兵は敵を追ひ拂つたならば、一時休息して衣服を乾した上で再び戦争を繼續するだらうと思つてゐたが、日本人は敢てその事なくして連日連戦したけれども、水にぬれた爲に病氣が出來たといふ様子もないと言つて大いに感心したさうである。然して彼等はその後の事に就いて不審を起し、研究の末、結論は日本に行つて一般の様子を観るに膝から下を常に暴露してゐる、のみならず雨の降る日には尻を端折り、素足で雨に濡れながら歩いて居るもの

もあるが、それでも風邪をひく事がない、是れ靴が破るれば草鞋を穿き、草鞋が破るれば素足であるける所以である。これを露國の兵に就いて言へば、氣候が寒き故夏冬共に裏に毛皮を張つた靴をはいてゐるから、足の皮は非常に柔かになつてゐる、爲めに一朝靴が破れると歩く事が出來ない。然るに日本は靴がなくとも歩けると云ふやうに、寒暑に對する抵抗力を有つてゐるから、是で勝敗を決するものであれば、日本の戰勝は疑ひのないと云ふ取沙汰があつたと云ふ事である。

靴は足首を不具にす

そこで外國人、就中英國人は非常にこの事を有利なりと解釋して、彼の艦隊にあてゐるさうである。本來靴は足の爲に良きものにあらすして害をなすものである。人は生れた時より靴を常に穿けば、年齢二十歳頃に達したる時は足は立派に不具に出來上る。即ち足首以下が弱くて靴を脱すれば、歩行に耐えない状態になるのである。試みに、生來靴を穿きなれて育つた青年と、靴を用ゐずして育つた青年とを左右に分け相撲をさせれば、靴を穿いて育つた者が多く負けを占めて同時に足の怪我を多くすると云ふ事は事實である。人の知る通り相撲には、足首以下趾先に非常に力を要するものである、故に靴を穿いて育つた人の趾はよく成育してゐないから、非常な力を以て急に土儀に踏といまらんとする時、力負けして足に怪我をする。故に靴の専用も力めて、避くべきものである。

## 第二 無帽主義

九二八

帽子誤用と 日本人は古來頭部より風邪にかゝる憂のない國民であつたが、今日頭部より風邪頭腦と空氣に冒さるゝ者多く、日射病の激増せること誠に夥しく、大正三年の七月十四、五六の三日間に於て山口縣下で四十二聯隊の演習中多數の日射病者を生じ、即死するもの七名の多きに至れるの外、軽度の日射病者は他の聯隊にも亦少からずあつたのである。先般、兩陛下日光へ行幸の際奉送の爲に塔列した兵士中にも日射病者の起つたと云ふ事は新聞の報する處であるが、本病が獨り兵卒を冒すのみならず今や中學生徒、女學生徒は勿論、小學校に至るまで軽度の日射病にかゝるもの多數ある事は世人の認むる處である。

何故にかゝる現象が起つて來るか云ふに是れは重に帽子の使用法を誤つてゐる結果である。抑も頭部の構造は、腦髓を骨函内に包藏し以てその安全を期し、外を掩ふに毛髮を以てし、更にこの貴重なる腦髓を滋養せんが爲めに多量の血液循環するが爲に、常に之を空氣中に暴露せしめ、體温の過剰を蒸發によつて調節し、以て體温の平均を保つに適當せしむる作用をなすものであつて、恰も安全鑊に均しき構造物である、斯かる構造のものなるが故に、頭部は常に外氣中に暴露し、以て體温の調節を計るに少しの障礙のないやうにせねばならぬ。本邦古來の冠物を調査するに高位高官の人達の用ゐる

た冠の如きは、全く威儀のために戴けるものにして、その形頭部に比して小さく且つ頭の中央に戴き紐を以てその脱落を豫防し、その材料を軽くして頭部の蒸發氣を沮害する事少きものを用ゐたものである。又農夫旅人等炎暑の候屋外にある時は暑氣を避けんがため笠の類を用ゐたが、その構造は枕を臺としてその上に笠をおくが故に、頭部と空氣の觸接を沮害する憂なく、頭部の清涼を保つ構造として實に申分のないものであつた事は實に驚嘆すべきである。

古代の冠は極更に古來の軍人にあつては兜を用ゐたものであるが、その構造は種々あるけれども衛生的も、多くは兜の裏地が頭皮に密着し、たやすく蒸發氣を沮害し所謂逆上を起し堪え難きを以てこれを豫防せんがため中剃をなし、以て兜の裏地と頭皮とを接觸せしめずして空氣の通暢をはかり、兜の頂に設けたる窓口より溫氣を脱出せしめ、以て頭部の清涼を保たせたものである。

然るに維新後は外國より帽子を輸入して漸次之を用ゐるの風を生ずるに至つた。帽子もまた本來は容儀の爲に用ゐたものであつたけれども、遂に無意味に頭部を温保せんが爲に之れを借用するの弊風を生じ、その目的を以てこれを用ゐる者多きに至つた。此くの如く氣にして頭部を被復する時は、頭部の蒸發を抑制し、以て體温の過剰を來し、夏時にあつては同時に外來の熱度を内部に移送するがために體温は昇騰する、これ即ち日射病を起するの因となるのである。また常に帽子を前述の如き方法



を以て冠用すれば、頭皮弛緩し、一朝空氣中に暴露する時は直ちに蒸氣の閉塞を起して風邪を誘發するの基となるのである。

九二〇

子供に帽子 世上を見るに一歳未満の赤兒にして帽子を戴くものが少なくない、況んや二歳、は 大禁物 三歳、四歳、五歳の兒童は好んで帽子を深くかぶるの風がある。即ち前は眉毛の上へ達し、兩側は耳に掛け、後は頸の半ばに達するが如く冠用するを見る。小學兒童の多數を望見すれば、その中の十中の三四は常に仰いで人を見るが如き風をなすものがある、是れ帽子を餘りに眉深にかぶるが故に仰がざれば他人の顔が見えないからである。

本來體質の健康を計るには冷水浴もしくは冷水摩擦をよしとし、身體を強壯にするの方法として行れてゐるが、獨り頭部に至つては温保するの風あるは何故なるか。頭部と雖も均しく之を冷す時は皮膚強壯になれども、温保する時は皮膚弛緩して寒暑に對する抵抗力を減するのである。故に身體の強壯をはかるには力めて頭部を被復せずに成るべく之を暴露するがよい。望むらくは幼兒及び小學兒童の帽子常用を廢し、必要と認むる場合のみ冠用する事に定めたものである。また之を用ふるにも容儀の權威を保たしむるにといめ、その冠り方を改めん事を希望せざるを得ない。

英國では無帽子 去る明治三十七八年の戰役に於て我が兵が滿州の野に於いて夏冬共一種の軍帽を生活の大流行 以て軍役に服する事を得て百萬の兵士が百萬の帽子で間に合つたと云ふ事は、當

時外國觀戰武官の頗る奇異なる現象と認められた處である。彼等は種々研究の末、日本國民は、生來笠の類を用ふるも、西洋諸國に於けるが如く帽子を常用しない。漸く兵役に服するに至つて初めて帽子を冠用したるものなるが故に、日本兵卒の頭部はよく寒暑に堪ゆる抵抗力を養ひ得たる爲であると、云ふ結論に達し、英國にあつては日露戰役後有志の者相語らひ、無帽子生活を鼓吹せん事を企て、今はブリツチ、オックスフォード大學を初めとし、大學生は登校の際も、市中を歩く時、帽子を用ゐない事になつてゐる。余は先年英國に行つて倫敦の如き都會の公園を散歩しつゝある紳士にして帽子を着用せざる者多きを見、その前行つた時はこんな事がなかつたが不思議に思ふて段々尋ねて右の如き事情が分つたのである。

然るに我が日本人は明治三十七八年戰役後は一層帽子の使用の度を高め、山間僻陬の老翁に至るまで中折帽子位もたざるものなき有様になつてゐる。此の如くにして養ひ得たる冠帽の習慣は頭部よりして百病の基たる感冒にかゝるの危険を醸成し夏期にあつては最も恐るべき日謝病の原因をなすものと認むるが故に、帽子常用の習慣をやめ、暑を避けんには笠、傘の類を用ゐ、その他祭禮、儀式等の場合に於いて必要と認むる場合の外一般に帽子の使用を廢すことが最も肝要である。更に經濟上より見ても帽子の材料は麥稈真田の外悉く外國から輸入するもので莫大の金額に達する、その輸入を杜絶し、一方國民の健康を増進する事が出來るとすれば實に一舉兩得の策ではないか。

田舎では帽 然し帽子を全然廢棄するといふ趣旨ではない。祭禮、式事等の場合に就いては容子全く不要 儀のために用ふる事はこれまでの通りでよろしい。殊に都會にありては場合により帽子の冠用も必要ならんが故に、必要と見る場合は着用するも都會にありても力めて之を冠用せず日光に浴するがよい。殊に兒童には日光浴は大切なものであるから、學校への往復といへども使用せざるやう致したいものである。若し止むを得ないならば、往復だけは冠用させて、校舎構内に於いては一切用ゐさせないやうにしたらばよからうと思ふ。都會以外の地であつては、常に帽子を用ゐる必要はないのであるから、帽子を用ゐるに充分日光浴をするがよい。

何帽がよきか

帽子のうちに烏打帽子と云ふものがある、烏打帽子は讀んで字の如く山野を跋涉する時に頭部を荆棘の如きものにて毀傷せざらんが爲着用する物なるが故に、外國にては多く山野を跋涉する時に用ゐ、又は老人とか禿頭になつた人が寒さを感ずるが爲旅行でもする時に汽車中若しくは船中にて用ふるのであつて、その他の場合に於いては殆んど用ゐざるものである。

然るに日本の有様を見るに、烏打帽を冠つて紋附をきてゐる人もあり、脊廣服をきて烏打帽を冠つてゐる人もある。停車場などに行つて見ればお館にお辨當、正宗と呼び歩いてゐる物賣りの小僧に至るまでも冠つてゐる。往來で車を曳く車力もかぶつてゐる、肥桶を擔ぐ農夫もかぶつてゐると云ふや

うに人も場所も誠に無差別である。凡そ物には用ふべき場所がある、文明になつた以上はかういふものも世界的に致したいものであるが、田舎では烏打帽が値段の安い所から一般に之を冠るやうである。自分は昨年生れ故郷の日向に歸つた處が故郷の人は私を迎へ且つ話を聴かんが爲數百名來襲された。其時人々の冠用してゐた帽子が九分通烏打帽子であつたから、私は話の序に田舎にては帽子をかぶるの必要がない、殊に烏打帽をかぶる事は場所を失してゐる、烏打帽はまた胸部の温氣を發散せしめざる點から云つても最も悪いものであると云ふ事を述べた處が歸る時には皆帽子を懐に忍ばせて歸ると云ふやうな奇觀を生じた、私は日本全國を通じて特にこの事を戒めたいと思ふ。襟卷をなし、近頃東京で流行るやうな人力車にすつかり幌をかけるなどは成るべく止めたいものである。國民の体力の段々に悪くなるのは抵抗的、積極的の衛生法が行はれずして、保養的な、消極的の衛生法が行はれるからである、暑氣にも、寒氣にも、此方からぶつかつて、それに打ち勝つて行くだけの体力を練るやうに一般に心懸けて貰ひたいと思ふ。

第二章 坪野平太郎氏の陽氣生活法

坪野平太郎氏は前東京高等商業學校の校長である。身を以て青年指導に盡せられた人である。青年學級の心身修養に資すべき高致が澤山ある。而も他の所謂修養を談じ、立志訓をやる専門の師訓家とは違ひ、悉く内に充溢する熱誠と、實驗的、感とに充ち、ゐるから、何人が讀んでも頗る感銘するところが多い。茲に紹介する此一編は原題を「青年學生体力増進法」と云つた

ものであるが、編者はその内容をくんで之れを陽氣生活法と變へた。先生に深く謝さればならぬ。

### 第一 朝食前朝食後

一生は一 永き一生を無病息災に暮さんとするには、先づ以て短かき一日を無病息災に暮ら  
 日の繼續 す分別を講せねばならぬ。蓋し一生の幸福は一日の幸福の繼續に過ぎぬからであ  
 る。而して一日を愉快に元氣善く過さんとするには、先づ以て其日の朝を愉快に元氣善く過す工夫を  
 案せねばならぬ。蓋し一日二十四時間も亦朝の時間の繼續に外ならぬからである。今や全國の學生幾  
 百萬、故郷を後に笈を負ふて都下に集まる者のみにても大層な數に達して居る。而かも此等の學生の  
 中には久しく父母の膝下にあつて愛撫せられたのに遠く故郷を離れた爲め其身を處する上に於て機宜  
 を失し、健康を損せる者少なからざるやに聞いて居る。第二の國民として將來の日本帝國の運命を雙  
 肩に荷ひつゝある此の學生にして、斯くの如しとせば甚だ痛嘆すべき次第であるので、聊か學生の  
 爲めに『一生の繼續たる』一日 健康を持續する上に於て心得ともなるべき事を、以下序を追ふて述べ  
 やう。而して一日の幸福は朝の幸福の繼續に過ぎぬから、順序として先づ朝から話さう。

朝の起方と 第一は床を離る時の心得である。『陽氣集まる所百福來る』笑ふ門には『福來る』で、  
 其日の氣分 何でも一日を愉快に暮さんとするには、朝を愉快で過す分別が肝心である。而

して朝を面白く過さんとするには、床を離るゝ際に愉快な氣分を以てせねばならぬ。朝學校へ行く時  
 間が來ても、ブツ／＼小言を言ひながら漸く床を離るゝやうでは、到底其日を愉快に暮すことが出來  
 ぬ。學校へ行つた所で、先生の講義が適切に頭に入るものではない。

故に余は學生に向つて勸めたい。朝床を離るゝときはサーこれが出世の首途ちやと、元氣善く威勢  
 善く、旭日昇天の如き勢ひ（ドウキングスピリット）で蹴然床を離れてもらひたいものだ。

次に床を離るれば勢ひ人に出會はねばならぬ。出會ふたならば何でも晴れやかなる愉快なる感情を  
 相手に與ゆる分別が肝腎である。賄であらうが、下女であらうが、何であらうが、初めて會つた時に  
 自分の方から先にお早うとか、寒いのに元氣だナ〜とか、聲を掛くるが宜い、賄や下女に此方から挨拶  
 をするのは、不見識であると云つた様な吝ち臭き感念を起しては可かぬ。此方から先き下の者に向  
 つて聲を掛ければ、向ふでも機嫌克くニコ／＼として挨拶するであらう。今更何だかお早うなどと挨拶  
 するのは氣まりが悪いと想つたら、其前後皆に向て豫じめその由を吹聴して置くが宜い、偕て翌朝  
 ニニコとしてお早うと挨拶すると、皆が吹き出して笑ふに相違ない。即ち早天から陽氣満々として  
 家中に溢るゝに至らん。而して其結果は自分にも他人にも將た又事業の上にも、ドレだけ利益を及ぼ  
 すや測り知れぬ。朝からブツ／＼と言つたり、腹を立て、澁面造る様な人の其日の出來榮は如何であ  
 らう。相撲なら所謂立合負けで取らぬ先から勝負が分つて居る。一日を愉快に暮さうと思ふなら、朝

の元氣が肝腎である。

陰氣な人を 英國の諺に「快活の心は終りまで行くが、悲しみの心は一哩にて疲る」とあるが洵陽氣にする法に名言で、不元氣な根性では試験だつて巧く行けやう筈はなく、卒業後社會に乘

り出したからと面白く行けやう道理がない。朝から機嫌の善い人は、結局事業に成功する人である。一生の幸福は畢竟一日の幸福の繼續に外ならず、一日の幸福は亦朝の幸福の繼續に外ならぬのであるから、何でも朝から陽氣を養ふ心掛が肝要である。

余が知れる學生に、陰氣な男があつて、二ケ年も一ツ處に住みながら隣家の者に一遍も挨拶一ツしたことがなかつた。宛で暗ら闇みから牛を牽き出したやうな顔附を爲し、碌々物も言へないやうなぶつさらぼうの先生であつた。其處で余は氣の毒に思つて、一日お早うの秘訣を授けた所が、大に快活になり、今までの性質は一變して、陽氣な樂天的の人物となつた。道元禪師の申されたるには、人は何でも喜心老心大心の三心を心懸けねばならぬと、喜心とは前記の如き喜悅の心、老心とは老實則ちまめやかな心にして、大心とは所謂天空海淵といふべき闊達なる心持、則ち富士の山を見る如き大なる心を持つことを要すといふのである。されば人は毎朝必ず此の三心を想ひ出し、その心懸けで終日活動したならば屹度世の尊敬と推擧とを受けて、終生百事意の如くならざることなし。必ず莫大なる事業を遂行することが出来得ると信するのである。

口中の粘液を 其れから顔を洗ふ時、先づ口中の粘液を三度ばかり擽つて吐き出して欲しい、左三度吐き出せ すれば唾液は津々として湧き出で、來るであらう。人に依りては口中が粘つたり

或は乾いたりするものがあらう。ドウか其の粘り氣を三度位擽りて吐き出して貰ひたい。妙雲上人と云つて八十四五才の高齡に達した高僧があつたが、其人青年時代に常に腹痛に悩みたるが、毎朝必ず口中の粘液を三四回擽出した爲め其の憂除き去つて遂に長壽を得たといへり。予も今に實行してその効驗の大なることを覺ゆ、唯々茲に注意して置きたいのは粘液や痰は必ず吐き出すべしだが、唾液は吐き出さずに屹度之を呑み込まねばならぬことである。冀くは唾液が津々として常に口中に湧き出す青年であつてほしいのである。

顔と頭と 次に顔を洗ふに猫のやうに單に撫で廻はして置く切りの人があるが、顔でも頭部の洗ひ方でも、清水で十分に揉んでほしい。兩耳の横、額部などは凡そ三二十回位平手で揉むがよろし、冷水浴などはしてもよし、せなくともよし、身體の達者なものには障害はあるまいが、虚弱なものには冷水拭がよろしいとおもふ、それも浮山こするには及ばぬ、又寒冷の時節から始むるのは危険である、寒胃に侵されぬ様注意するがよい。

洗面後二三分間、洗面後二三分間、基督敎信者なら黙禱。眞宗信徒なら聲を立てずに胸中にて幾分間の静黙法 百回となく念佛を唱へてほしいのである。人によつては静坐法を行つても善い。