

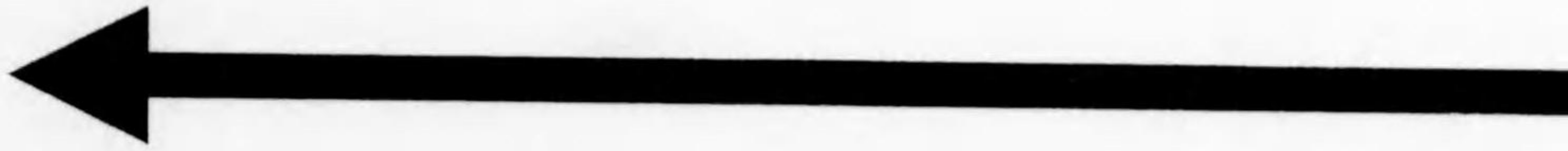
61-383



1200501274642



始



1 145



早老

する勿れ

醫學博士 小田部 莊三郎 著



## はしがき

「人生は研究の始終なり」とは、私のモットーである、とうに初老の領域に入った私には、未だ一本の白髪もなく、禿もなく、眼も悪くならず、その他にも自覺的の早老性徴候が現はれて来ない、之はたしかに私の日々實行しつゝある簡易健康法に因るところが多いのであらうと考へ、之を一つの研究題材として、讀者の前に提供し、忌憚なき批判を乞ひ、以て僭越ながら、社會人生の爲め、更によりよき健康法にしたいとの念願が、本書の主眼であり、骨子である。

亞米利加の増艦、シंगाポールの築城、支那の内亂と數へ來たると、なか／＼心配事が多い、されどこれ等の海外事件よりも、先づ我々は自分達の内に存する火急の問題に關心すべきであらう、肺結核、乳兒死亡率の増加、傳染病の猖獗、壯年體質の頽化による早老

早死等を、このまゝに見通して置くわけには行かない。

世の文明が進むにつれて、人の身体は華奢になり、早老しやすくなる、これを補ふために種々なる栄養素を多くとらなければならぬと考へる、之が抑々誤解である、文明は本来かうした性質を持つて居ない、現代人は文明より一足先きに早老しつゝあるのである、又、栄養素なるものは、相対的のものであつて、絶対的のものではない、體質の全く種化したものに、ビタミンA、B、C、D、Eも、脂肪も、脂質も、蛋白質も、含水炭素も、無機養素も、何等の栄養能率を發揮するもので無いばかりか、反つて毒になるものである、之れ不肖私が完全食と共に、深呼吸、冷水冷氣浴等を強調し、以て早老を防止せんとする所以である。

著者識す

早老するなかれ 目次

第一 現代人は先づ體質を改造せよ

- 早老しつゝある現代人……………一
- 緊縮相にあらず病相なり……………三
- 四十歳で白髪、禿頭、眼鏡の好々爺……………四
- 子は父よりも早く老衰す……………七
- 體質の種化による若朽的徴候……………一〇
- 眼鏡は婚姻上の一ハンデキャップ……………一三
- 先づ働け——これが保健、療病の骨子……………一五
- 運動とスポーツとの關係……………二二
- なぜ多くのスポーツマンは肺病、肋膜炎に罹るか……………三三
- デービスカップ争奪戦に於ける體力の相違……………三六

- 早老者の主なる悩み…………… 二九
- 強精的栄養素の過度攝取は早老を招く…………… 三三
- 思想善導は先づ小中学生の辯當改善より…………… 三四
- 健康國難…………… 三七
- 早熟に非ず、晩熟若くは未熟にして早朽す…………… 三九
- 早老を妨ぐ精神力…………… 四二
- 奢り高ぶるは早老への第一歩…………… 四九
- 心勞、劇務による早老及び腦溢血…………… 五一
- 眞の若返り法と人生凋落の兆…………… 五三
- 必發性三大老衰病…………… 五五
- 婦人の社會的躍進とその健康觀念…………… 五九
- 國民體質の改造と婦人の力…………… 五九
- 農村の疲弊とその一對策…………… 六一

### 第二 食物による早老防止

- 早老の主因と内分泌障害…………… 五五
- 我が米飯は歐米のパンに非ず…………… 六六
- 粕を主食する一等國民…………… 七二
- 副食物まで粕にして食はんとす…………… 七六
- 白米中毒による能率の低下…………… 七九
- 色の黄ろい丈の低い眼鏡の紳士…………… 八三
- 食養生の三條件と我が標準食…………… 八四
- 玄米食を推奨する所以…………… 八八
- 無意識裡に行はれる一種の自殺行爲…………… 九三
- 生きたものを丸ごと食べよ…………… 九四
- 一食半杯或は一杯の白米飯とその代用食…………… 九六
- 如何程食ふべきか…………… 一〇三

過剰栄養は早老の素……………一〇七

所謂標準食量と肉食及び菜食の是非……………一二一

肥満質者の減食の順序……………一二八

一日一食か二食か……………一三〇

味噌の歴史とその栄養価値……………一三四

香の物の栄養価値と基礎食事……………一三七

各國人の持つ固有の體臭……………一三三

生食の栄養価値と大根おろし……………一三六

食物も歐洲かぶれば禁物……………一三八

富裕の人の多くは自家中毒……………一四〇

### 第三 ビタミンと國家の興亡

ビタミンA、B、C、D、Eについて……………一四三

ビタミンA缺乏による腺病兒の増加……………一四五

ビタミンB缺乏による體質の悪化——脚氣……………一四八

知られざりし國難來……………一四八

第一次朝鮮事件の沿革……………一五三

皇國は興亡の岐路に立てり……………一五六

我が海軍の危機……………一五九

日本海の制海權が支那の手に落ちたら……………一六三

第二次朝鮮事件と我が臥薪嘗膽……………一六九

國難に直面して兩雄の折衝……………一七三

我が海軍、我が國家の恩人……………一七三

デンマルクを救ひし一人の科學者……………一七七

「今日限り暇をやる」……………一七九

脚氣の原因とその史的考察……………一八一

脚氣豫防はまた他病の豫防……………一八三

ビタミンC缺乏による旅順の開城……………一八九

セムシとビタミンDとの關係……………一九七

ビタミンEと妊娠との關係……………一九七

早老と妊娠、出産と文化……………一九九

#### 第四 空氣による體質の改造

空氣飢餓による早老……………二〇五

悪しき空氣は早老を助ける……………二一一

深呼吸による小學兒童の健康増進について……………二一四

東京市立一小學校兒童に對する深呼吸の實施成績に就て……………二二七

深呼吸による病弱兒の健康回復……………二三三

深呼吸を分水嶺とした健否の對照……………三二六

流行物視された深呼吸の今昔……………三三八

深呼吸に因る筋肉運動と全身的影響……………三三二

深呼吸と腹腔内血液及び淋巴液循環……………三三三

深呼吸による胸壓及び腹壓の變化……………三三四

深呼吸と腦血液循環及び腦溢血の豫防……………三三六

部分的運動による筋骨の發達……………三三九

肺臓にも日々適當なる運動を與へよ……………三四〇

何故肺尖は結核にかゝり易いか……………三四三

直接組織呼吸による結核菌の死滅……………三四四

結核菌の驅除運動……………三四五

運動そのものが結核菌の發育を阻止す……………三四六

結締組織の増殖と充血による殺菌作用……………三四八

深呼吸と肋膜炎……………三五一

誤れる深呼吸の方法と血壓亢進症……………三五三

正しき深呼吸の仕方……………三五三

我々の先祖と深呼吸法……………三五五



### 第五 水による簡易強健法

自分はずなせ丈夫なのか……………三六

水の治験とその傳説……………三五九

冷水浴の起源とその科學的進歩……………三六三

冷水冷氣浴の原理……………三六五

冷水浴と深呼吸との關係……………三六六

冷氣浴と裸體呼吸體操……………三七一

冷水冷氣浴と共に日光浴もせよ……………三七四

冷水冷氣浴へのスタート……………三七六

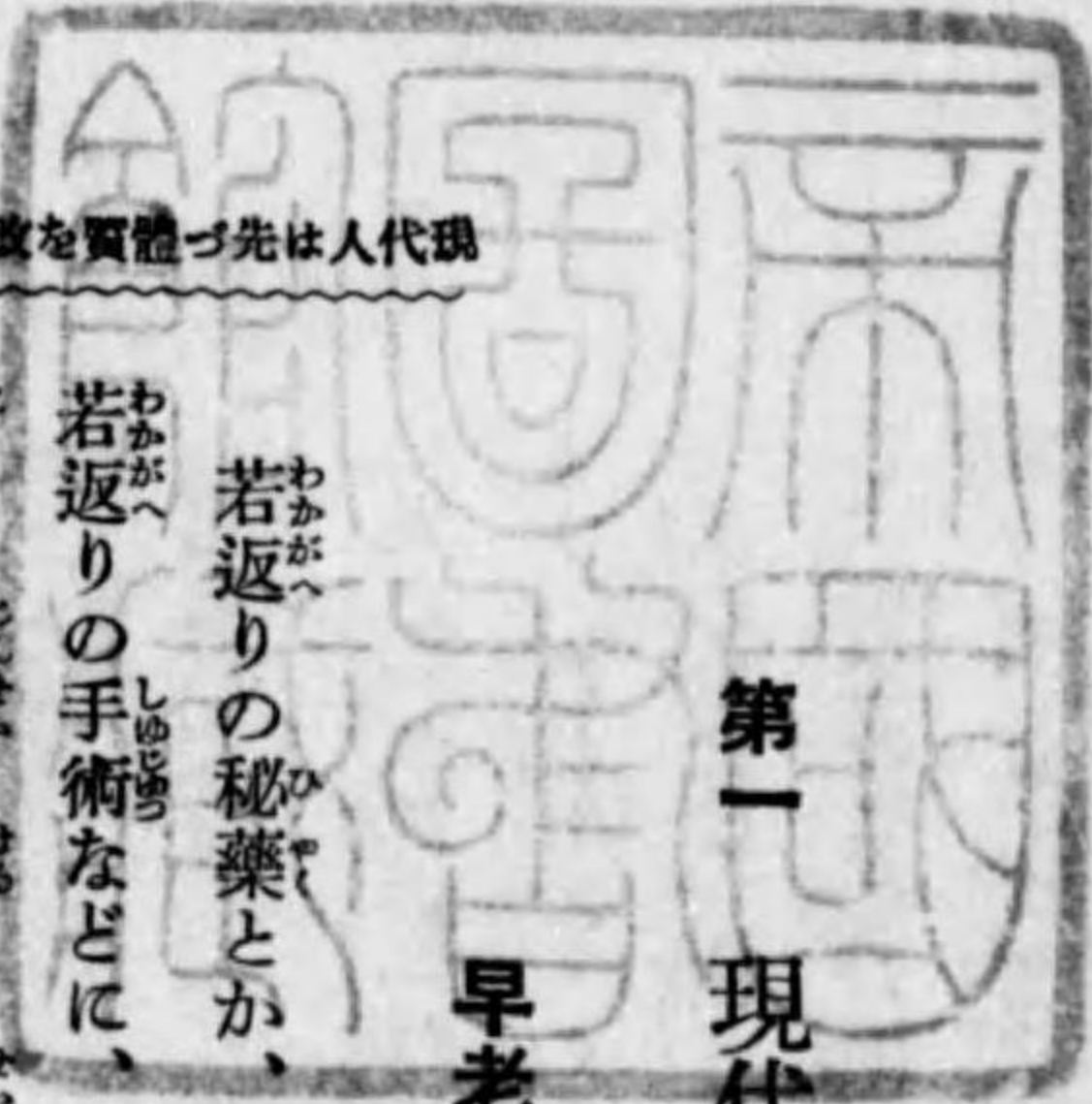
冷水冷氣浴を行ふ時とその方法……………三七八

嚴冬中の冷水冷氣浴と先賢の實驗……………三八一

(目次終)

## 早老するなかれ

醫學博士 小田部莊三郎



1 ……よせ造改を質體づ先は人代現

### 第一 現代人は先づ體質を改造せよ

#### 早老しつゝある現代人

若返りの秘薬とか、強精劑とかいふやうなものが、現在、世界の市場に歡迎され、或は若返りの手術などに、うつゝを抜かすものなどが出て來るのは、何が爲めであらう、みなこれ、人生の春——青年期——を追ふて、凋落の悲しみ——老廢——から遠ざからんとする赤裸々な人情の發露ではなからうか。

最近、私は我が同胞について悲しむべき一現象を發見した、それは我が同胞の體質が甚

しく顔化しつゝあることである、私の見る處では、彼の歐洲大戰直後に於ける獨逸國民、即ち五ヶ年間に亘る食糧缺乏から、甚しく榮養不良に陥り、剩へ戦に破れて、精神的にも、肉體的にも少なからざる痛手を蒙つてゐた彼等よりも、我が同胞の健康状態は劣つて居るやうである、而も、此の印象は私にのみ與へられたものではないのである。體質の顔化は、一方から觀察すれば老衰であり、早く老衰するから早く死ぬといふことになる、世界の一等國民中、我が同胞の平均年齢が一番短いといふ事實は、何を語つてゐるか、現代日本人の多くは、正に早老から早死しつゝあるのである。

世の中には、往々自分の體力を顧みず、常に意氣のみ盛んならんとする中青年が出現する、特に物質的の緊縮時代にかういふ傾向が著しいやうである、そして、かういふ人々に限つて、よく大器晩成などいふ言葉を使ひたがり、且つ、これによつて自らを慰めやうとする、慥にこの言葉は我々の味方である、けれども、潑刺として弾力性に富んだ體力と氣力とを何處へか置き忘れ、悄然よみの國から這ひ出して來たかのやうな貧弱極まる健康の持主から、かういふ言葉を聞かされると、一層切實に人生の悲哀を感じさせられる。

已に年齢は所謂老人の領域に達したとしても、體質的に青年期を失はないで成功した人こそ、眞に大器晩成でなければならぬ。

緊縮にあらず病相なり

更に現在、まのあたりに展開されつゝある世相の一面を描寫して見れば何うであらう。汽車や電車の中で、自分の向ふ側にヅラリと並んで居る人々を見渡すに、眞に健康美の所有者と見受けられる人は、残念ながら非常に少い、之と反對に、細い骨格に蒼い顔、剩へ、色褪せた凋びた皮で、尖つた精神を包んで居るかのやうな格好の人々や、或は、之と反對に脂肪が七分、筋骨が三分の不經濟な肥り方といふよりは、寧ろ冒險的に肥り過ぎ、將に心臓麻痺か腦溢血に見舞はれさうな人々や、或は、顔貌憔悴、蠟細工のやうな膚色を持つた婦人が多いのである。

特に右のやうな人々は、三等より二等の乗客の中に、多く見受けられるやうである、粹ないでたちをした若紳士の漆黒の髪の中に、パラ／＼と白髪が生へた有様は、藝術的のや

うでもあるが、少なからず凄味を添えるものである。  
以上のやうな光景を總稱して、緊縮相など、皮肉る人もあらうが、醫學上の見地からは正しく早老性病相である。

#### 四十歳で白髪、禿頭、眼鏡の好々爺

種々の會などに行つて見ても、ヤツト四十歳前後と覺しき多くの人は、恰も申し合はしたかの如く、みなあはたゞしく早老者の領域内に入り、或者は鬚髪を胡麻鹽に染め、或者は山火事の後のやうに、頭髪を甚だしく稀疎にし、或者は前頭部から顛頂部に向け、或は頂上に圓形或は楕圓形の禿を作り、或者は遠視か近視、或は亂視の眼鏡をかけて居るといふ仕末である、これが時節柄喰へない人々ならいざ知らず、みな大に喰ひ得る人々に多いのであるから、一驚を喫せざるを得ない。

大哲人ソクラテスでさへ、「未だ業成らざるに鬚髪霜を生ずるが如きは、男子の大なる辱恥なり」と喝破してゐる。貝原益軒も「人生五十にいたらざれば、血氣いまだ定まらず、智

恵いまだ聞けず、古今にうとくして、世變になれず、言あやまり多く後悔多し、人生の理も薬もいまだ知らず、五十にいたらずして死するを天といふ、是亦不幸短命といふべし」と言はれて居る。

往々三十歳前後の人に来る、所謂若白髪なるものを、智慧の象徴であるかの如く見做す人もあるが、よもや之を若返りのシンボルとか、或は青年期の延長と見做す人はないであらう。

毛髪は皮膚の變形にあらずんば、その延長と見て差支ない、故に白髪が生え始めたといふことは、皮膚が類化し始めたことを意味する、皮膚の類化は全身の類化を暗示して居る。また皮膚の色と毛髪の色とは一致するもので、黒人の毛髪の色は、黄色人や白人のものよりは濃い、且つ又、皮膚の榮養が衰へ、その色素が減退すると、それは直ちに毛髪に影響するものである。熱病にかゝり、身體が弱つた爲め、發病前に於ける漆黒の頭髪が赤毛となり、甚だしきは白髪になることさへある。

常に外觀上に於てのみ、早老したばかりでなく、精神的にも體質的にも、彼等の多くは

最早弾力性に富んだ青年期の面影をとどめて居ない、例へば歐米人にとつては、日常茶飯事に等しい、一日一二百哩のドライブとか、或は日歸りの富士登山などを、彼等は青年期に於ける暴舉とアツサリ片付けて仕舞ひ、之を一スポーツとして、或は一日の行樂として乗り出さうとする氣力もなく、また實際の體力もいつの間にか失つて居る、年は若くも腦も、血管も、筋肉までも、將に硬化せんとして居るかのやうに見える。

僅々十年か十五年前の學生時代には、健脚を誇り、或はランニングのチャンピオンとして、活躍したものにあつても、ヤット一人前の紳士になると、恰も痛風患者の如く、歩行困難を訴へて、常に乗物の厄介にのみならんとし、運動としては一週一二回位のゴルフや乗馬、或は郊外散歩位を關の山として、終日新鮮な空氣と日光から絶縁した室内に安居し、食物もアツサリしたものよりもコツテリと加工したものを喜ぶやうになつて、ますます自然から遠ざかり、はては、年若な眼鏡をかけた白髮禿頭の好々爺となつて、時々頭痛がするとか、節々が痛むとか、血壓が亢進したとか、性力が減退したなど、幾多の悩みを拵へるやうになるのである。

かうした一面賑かさうで、他面甚だ淋しい暗い人生の影は、現在我があらゆる社會に、一様に投ぜられて居るのである。

子は父よりも早く老衰す

壯年時代、父は祖父よりは弱かつたが、自分よりは丈夫であつたとか、或は父は祖父の年まで生きられなかつたが、自分はこの分では、父の年まで生きられさうもないといふやうな哀な聲を聞くことがある、かうして彼の子は彼よりも早く老衰れ、早く死ぬといふやうになつて行くならば、いよく人の世は終りである、私は左に本問題の解決に對して、若干意義があるやうに思はれるストーリーの一節を、引用して見たいと思ふ。

「昔、一人の王様が、一人の老人を御前に招いた、處が、その老人の體は瘦せ、頭は禿げ、頭髮は白く、顔色は蒼く、齒は一本もなく、目もよく見え、耳も碌々聞えず、腰は三日月の様に曲り、二本の杖にすがつて、やつと歩けるといふ有様で、王様の質問に對しても、一言半句も答ふことが出来なかつた、で、王様は詮方なく、この老人の父

親を呼びにやつた、この父親は彼の子よりも幾分若く、頭髮の白髪も禿も子よりは少く杖も一本しか用ひず、目も可なり見え、耳も可なりしつかりして居つたが、頭腦が餘程老耄れて居つたせい、王様の間に満足な答が出来ず「私の記憶は少々曖昧ですから、何うぞ私の父をお呼びになつて下さい」と云つた。

王様は異様に感じながら、早速その父親を迎ひにやつた、間もなく王様の前に現はれたその父親といふ老人は、非常に頑健で、杖もつかず、眼も丈夫、耳も達者で、黒髪は綺麗に梳られて、一本の白髪も宿さず、勿論、禿もなく、何う見てもこの老人が、先刻呼んだ耄碌爺達の父親であり、祖父であるとは受け取れない程の若々しさで、且つ總身に元氣がみち／＼居つた、王様の驚きは一通りではなかつた。

「お前の孫は、二本の杖にすぎり、體力も氣力も衰へ果て、仕舞ひ、お前の子は一本の杖にすぎり、孫よりは幾分丈夫さうであるが、頭は可なり耄碌して居る、然るにも拘らず、お前は何うして、さう若く元氣なのであるか」との質問を先づ發せられたのである。

「一體、私の孫や子は、今時の人のやうに、自分で働かうとはしないで、人にばかり働かせようとしては、自分で歩かないで、馬や車にばかり乗らうとして居ります、天然自然のものを食べないで、煮たり焼いたりしたものをばかりを食べやうとします、それから外氣や日光を疎じ、暑さや寒さを厭うて、始終家の中にばかりもぐつて居ます、だから早く耄碌して仕舞ふのです、處が、私などは昔からそんな眞似はいたしませんでしたから、未だに斯くピン／＼して居るのです……」と平然たる面持でお答へしたのである云々。

これは、私の記憶に残つて居つた外國の一ストーリーの一片に過ぎない、然しよく味つて見ると、保健上、そこに興趣の津々たるものがある。

四十代で已に體質上、老境に第一歩を踏み込んだ人々や、或は療病三昧に浸つて居る人々が、若し自分等の過去の生活様式をふり返つて見たならば、さぞかしこのストーリーに思ひ當る節々が、少からずあるだらうと思はれる。

體質の類化による若朽的徴候

現代人は、日常の生活様式を改善して、モット自然に歸らねばならぬ、モット土に親しみ、空気に親しみ、日光に親しみ、よく働かねばならぬ、而して老いてますます盛んなる、右のストーリーの主人公にあやかるべきである。

多くの人々は、こゝに意を拂はず、自分の早老性を全部遺傳によつて解決せんとしてゐる、實に都合のよい解決法である、彼等はいふ、自分の祖父或は父は白髪禿頭であつた、自分の祖母或は母は近視であつた、だから自分はさういふ素質を遺傳されたまでである、時には曾祖父母まで擔ぎ出さんとする研究家もある、いつこまでも自分で作つたものではなく、受働的に與へられたものであると主張するのである、彼等の祖先こそよい迷惑であらう。

このやうに、彼等は白髪も、禿頭も、眼鏡も、内の早老性も、全く免れることの出来ない、宿生からの因縁約束であるかのやうに考へ、誤つた自分の生活法などをば、チャン

ト棚に上げて置くのである。

今、この説を他方から觀察すれば、自分の喫煙飲酒は遺傳だといふに等しい論法である、克己心さへあれば、一生涯かうした悪い遺傳から免れることが出来るのではないか、若しこのやうな遺傳説からのみ追及されるならば、私などもとうの昔に白髪も生え相當な禿も出来、近視兼遠視眼になつて居なければならぬのである。

勿論、十代の少年に來る白髪、禿頭、及び眼質の變性等は、疾病によるに非ざれば、遺傳が大なる關係を持つて居るものであるが、かゝる少年の健康状態をよく觀察すると、多くは彼の健康上に或る種の缺陷を見出すものである、故に若しこの少年が生來健全に養育されたならば、よしや彼に遺傳的素質が多分にあつたとしても、之等の變徴がさう早くは現はれなかつたであらう、即ち、この少年は先天的よりは、寧ろ後天的にかゝる早老性素質を、より多くかたち作つたものと考へられる。

我々は遺傳よりは、生後の環境を重視すべきである、現代に於ける遺傳學者の中にもこの説をなすものが可なりあるのである。

青年及び中年にも、種々なる疾病等に因つて、臨時的に或は永久的に以上のやうな變徵が現はれることがある、而して、これも體質が疾病によつて、容易に變化されるやうになつて居つたために起つた一現象に外ならない。

また或る人は、白髪や禿頭の主なる原因は、帽子を冠り、頭部の皮膚作用を減弱せしめるからだと言つて居るが、この説をも我々は無條件で肯定するわけにはいかない、已に先賢が我々を戒めて居られる通り、無帽は保健上體によいことである、しかし、そこに正しい衛生があつて、初めてその眞價が發揮されるのである、他に例を引いて見れば、朝夕齒をよく磨いて居れば、蟲齒が出ないと思ふのは、大きな間違ひである、衛生上の不注意と不完全食とにより、體質が悪化するから、蟲齒が出て來るのである、即ち外部より蟲が喰ひ込んだのではなく、蟲を喰ひ込ませるやうにした體質そのものを、主なる原因と見做すべきである。

「今の人は毎朝齒などを磨くから、蟲齒が出るのだ」などと亂暴なことをいふ老人も、今尙ほ居るが、之も全く根據のない言葉ではない、要するに、我々は局所的よりは、

全身的の健康により以上の注意を拂ふべきである。

### 眼鏡は婚姻上のハンデキャップ

智者ぶらんとし、學者ぶらんとし、或は美人ぶらんとする淺基な心的傾向から、不必要な眼鏡をかけ、わざ／＼己が天然の容姿を傷つけ、眼の健康美を失つた人々の仲間入りをせんとする、時代錯誤の青年男女が現代にも尙ほ可なり居るやうである。

肉體美を特に重んずる歐米にあつては、とうの昔から「あの人は眼鏡をかけて居る」といふことが、男女互に婚姻上の大きなハンデキャップとなつて居るのである、ロイドのダテ眼鏡は、たゞスクリーンの上でのみ喜ばれるだけである。

禿や白髪にいたつては、尙ほ更である、勿論齧喰ふ蟲も好きすきといふ譬もあり、例外もない譯ではない、普通ではいかに天女の如く、顔かたちが美しくとも、若し眼鏡、禿、白髪の中、一つでもあつたならば、美人の拔選試験にパスする可能性は、全くゼロになるのである。

これは今から八九年前、私がロンドンに居る時に起つたことである、ある日、一人の邦人が私を訊ねて来た、彼は體も瘦せ、丈も低く、頭の頂には大きな禿があり、頭髪は體々として雪の如く、その上強度の近視眼鏡をかけて居つた、かういふと、まるでお伽噺の主人公のやうであるが、この人は今尚ほピン／＼して居る。

その時、會々來合した一英醫は、その邦人が歸つた後、

「彼は子供の癖に、筆録爺さんのやうな格好をして居る、一體あれは何うしたのだ」と私に質問した、

「彼は子供ではないよ、最う五十歳以上なのだ」と私が答へたら、

「ア、さうか、それにしてもやつと五十歳位で、あんなに老耄れるとは、慥に病的だ」と、とう／＼今尚ほ健在する彼を老衰病患者にして仕舞ふたのである。

かく、病人又は耄録扱ひされることは、社交上から見ても、商賣上から見ても、決して得になるものではない、他日、海外に一大飛躍を試みんとする我が海國男子は、今から日常衛生に注意し、早老防止策を講じなければならぬ。

### 先づ働け——これが保健、療病の骨子

千九百二十一年の夏のことである、スコットランドの片田舎に、百九歳になる非常に丈夫な媪が住んで居つた、之を聞きつけた新聞雑誌記者は、甘きに集ふ蟻のやうに、この媪の處に馳せ参じ、強健長壽法の秘訣を問ふのであつた、

「私には何んの秘訣もありません、毎日一杯のウキスキーの外、藥などは一切飲みません」と媪は答へるのみで、他に傳授すべき何物も持つて居なかつた。

それ迄、ウイスキーや他のアルコール飲料等は、盡く動脈硬化症や、血壓亢進症の病原となる短命劑とのみ、教へられて居つた記者連は、全く狐につまゝれたやうに、將に長壽藥として、國産ウイスキーを宣傳せんとした。

處が、あに圖らんや、この媪の長壽の眞因は他にあつたことを發見して、彼等は啞然たらざるを得なかつたのである、それは、この媪が日常衛生を嚴守しつゝ、規則正しく働いて居るといふことであつた。



我が國にも節酒家であつて、且つ勤勞家に長壽するものが多いのである、即ち、働くことそれ自身が、一種の強健法、若返り法、長壽法であるばかりでなく、普通ならば中毒を起すべき物質を中和して、無害有益の榮養素に變化せしむる同化作用をもなすものである。更に、この働くといふことは、單に健康者の獨占物ではなく、療病上にも盛んに應用され、特に之は肺結核治療上に、一新紀元を劃した一療法として、顯著なる治驗成績を擧げつゝあるのである。

恰も、山と川との合言葉の如く、肺病には安靜療法といふ因襲的觀念も、今や遠い昔の夢となつたのである。

こゝで私は、現在歐米に於て盛んに實行され、且つ十數年に亘る私の臨床成績に徴し、全く安全にして効力の絶大なる階梯療法、即ち働きながら治す療法について、その大要のみを簡単に述べ、療養上、岐路に迷ふ患者及び結核療法に興味を持たれる醫師の参考に供したいと思ふ。

階梯療法とは、階梯的運動療法を指すものであつて、患者の體質及び症狀の如何に應じ

規則的に、階梯的に運動量を増加せしめて、患者の榮養を回復し、病機を阻止し、以て全快の域に達せしむる一療法である、而して、之は靜臥療法、靜動的起居療法、步行運動療法及び勤勞療法の四等級に分たれ、初めはヤツト病床の上に取り上る程度から、最後には炎天の下、或は凍地の上で新鮮なる空氣を呼吸しながら、五時間乃至六時間勤勞せしむるのである、終日閑居、或は惰眠を貪りながら、不必要な、否寧ろ有害な脂肪分を身體組織内に蓄積する不徹底なる安靜療法とは、自らそこに雲泥の差があるのである。

以下少しく専門的の立場から、この階梯療法について一言したいと思ふ。

先づ我々は患者を綿密に診察した後、彼をして三日間の靜臥療法につかしめる、この三日間に於ける患者の體温、脈膊及びその他の一般状態が良好である時には、彼をして靜動的起居療法に入らしむる。

靜動的起居療法とは、讀んで字の如く、靜に動きながらする療法である、即ち此の時に於ては、朝は規定の時間に起き、寒さを少しも感ぜざる程度に着衣し、食事も起きてするのである、療養院にあつては、他の快復期にある患者と共に、食堂に行くことを許すので

ある、更に體温、脈膊及び其他の記録は、自分自身でもなし得るのである。

斯かる静かな體動以外の時間は、靜臥に費さねばならぬ、而して、出來得る限り室外に出で、新鮮なる空氣の流通する處、冬は風なく直射光線の豊富な處、夏は木蔭に安樂椅子を持ち出し、その上に靜臥する、それから、三十分位づゝ四十五度位の角度にある安樂椅子に凭れながら、起きて居るのもよい、安樂椅子にこの装置がなければ、凭れ杵をつけるがよい、これは布團の上にも用ひられる、然し心地よく背を凭れかけ得るものであれば、杵以外のものでもよいのであるから、布團を折り、或は座布團を重ねても出來ることである。

かくして、室外に靜臥中、暫し室内に戻りたいやうな氣分になつたら、さうすべきで、無理な我慢は大の禁物である。

肺病患者に直射光線は、有害なれば避くべしといふ人もあるが、私の快方期にある千餘の患者についての治療成績に徴し、私は之を否定するものである、勿論、三伏の盛夏炎天の下に長居するの非なるは自明の理である、しかし、最初二三分から次第に慣れさへす

れば、二三時間位平氣で居られるやうになる、また之が肺結核の治療を非常に助けるものである。

本療法を三日乃至一週間繼續し、何等の異常を呈しなかつたならば、步行運動療法を始めしむるのである、これは、第一日の午前中に約三丁程歩行せしめる、三日目乃至七日目に、三丁乃至六丁位づゝ増加して行き、最後には三哩以上に及ばしめる。

こゝにいたつても更に異常が起きない時には、この患者をして勤勞療法に移行せしむるのである、これは、心身の疲れない程度に、一日二時間から四時間位、青空の下で新鮮なる空氣を呼吸しながら、そろ／＼と働かしむるのである。

この勤勞療法は、普通第一級から第六級までに區別される、第一級から第三級までの仕事は、重量七八ポンドの土或は砂利を入れた手提げ籠を、約三丁の距離の處まで運搬することを繰返す、或は庭掃き、草刈り、植木の手入れ、小斧を以てする薪割り等である。

右側肺尖加答兒の患者は、右手を使ふべからずといふやうな事はない、勿論 過激に使用ふことの非なるはいふまでもない。

第四級及び第五級になると、殆ど健康の人がする戸外の勞役を一日四時間營む。第六級になると、この勞役を一日五時間乃至六時間するのである、これでも何等の異常を呈しないまでに、回復した時、病機阻止の状態に達したと見ることが出来るのである。會社や商店等に勤務する人で事情已むを得ない時には、歩行運動療法後に於ける経過如何によつて、復職を許し、階梯療法の原則に従ひ、執務せしめるのである、即ち働きのながら病氣を治さしめるのである。

斯くの如く、肺病にかゝつたが最後、社會からは老廢物視され、自分も消費病患者と啣つた時代は、已に遠い昔の事で、現在は生産的に疾病を治し、生産的に全治後の生命を樂しむべき時代となつたのである。

かく働くことによつて、身體細胞の機能を盛んにして、疾病に對する抵抗力を増進し、全快の域に達するを得るのである。

孔子は「小人閑居すれば不善をなす」と、我々をいましめられたが、小人ならで、聖人君子たりとも、閑居すれば、肉體が自ら不善に陥ることを知らなければならぬ。

### 運動とスポーツとの關係

所謂運動及びスポーツなるものを一方から觀察すれば、太陽と土と空氣とによる一種の保健法である、而して、運動とスポーツとの間には判然たる境界線を引くことが出来ないため、多くの人々の中には、之等を全々同一視せんとする傾向が少からずある、今尙ほ、**競技會**を運動會と呼び、**競技**を運動と呼ぶやうに習慣づけられて居る私自身も近き過去まで、往々之等を混同視するやうな心理状態にあつたのであるが、かういふ誤解に陥つてゐる現代人も少くない様である、運動がよいなど、他人からすゝめられるまゝに、テニスとか野球などの競技を始め、折角よくなりかゝつた體をだいなしにしたといふ話ばかりにある、特にこれは回復期に向つた肺結核患者に往々見受ける事實となつて居る。一度かうした酷い目にあつた患者は、いたく運動を憎み、この宣傳につとめる、この結果、多くの肺病患者は、唯漠として運動と稱へ、徒に運動を恐怖し、果ては理もなく安靜療法にのみたよらんとする傾向が著しくなつて居るのである。

世界を擧げて體育萬能の今日、我が同胞間にも運動熱の盛んになつたことは、必然の結果であらねばならぬ、されど此の運動熱の運動の二字は、主にスポーツ即ち競技、例へばテニス、野球、競漕等を代表し、普通に用ひられる運動なる文字は、單なる身體的運動、例へば散歩、體操等である、且つ又、現在出版されて居る多くの英和字典中にも、スポーツ (Sport) を運動と譯し、或は和英字典中に運動をスポーツ (Sport) と譯して居るものは、恐らくあるまいと思ふ、若しあつたら、それは大きな間違ひでなければならぬ。

爾來、我が國に於ても、スポーツ界の大チャンピオン中に肺結核患者の續出するのは、決して珍らしいことではない、醫學生時代、私の親しくして居つた一同級生は有名なフットボールのチャムピオンであつた、初夏の頃、彼は他校との試合に迫られ、毎日猛練習を續けた、處がある夜深更に及んで突然大咯血し、爾來立つ能はず、約半歳の後、遂に泉下の人となり終つた、此の他、ボート、野球、テニス等の選手の中で、同じ運命に斃れたものも決して少數ではない、今やスポーツのシーズンに入りながら、空しく病床に沈吟し、身の薄倅をかこちつゝあるスポーツマンも、少くないだらうと思ふ、誠に同情に堪え

ない。

斯く現在健康を享有しつゝあるスポーツマンも、或は將にスポーツを開始せんとする初心者も、スポーツを保健的に行ふと共に、日常衛生に深甚なる注意を拂ふべきで、病者特に肺病患者にあつては、スポーツと運動とを混同視することなく、病氣全快の域に達するまでは、あらゆるスポーツから絶縁すべきである。

### なぜ多くのスポーツマンは肺病、肋膜炎に罹るか

現在、我が小中大學を通じて、所謂スポーツマンの健康状態はあまりよろしくない、特に肋膜炎や肺結核で斃れるものが、高率を占めて居る。

土に親しみ、陽に親しみ、新鮮なる空氣中に殆ど毎日運動して居る一見丈夫さうな體軀の持主が、何故呼吸器病に罹るのであるか。

一般にスポーツマンの運動は過激であるから、彼等は是非之に應じ、完全な營養食をとり、充分な營養素を攝取せねばならぬのであるが、白米飯を主とする不完全食では、かく

することは不可能である。かくて、結核菌に對する身體抵抗力、特に過激なる運動によつて、過勞に陥つた肺炎の抵抗力をますます減弱せしめ、遂に潜伏性結核をして活動性に變ぜしめ、或は外界より新に感染罹病するの機會を與へるものである、且つ又、この肺炎が重に結核菌の宿主となつて、全身いたる處に結核菌を派遣し、種々なる結核性疾患、例へば、結核性腦膜炎、腹膜炎、胸膜炎、關節炎、痔瘻、腸結核、カリエス等を起すことがあるものなるを忘れてはならぬ。

斯くして、スポーツマンは白米飯を主食せず、且つ強肺術たる深呼吸法を朝夕實行するの必要に迫られて居る。

こゝに一つ注意したいことがある、それは陽氣の源泉たる土を踏み、新鮮なる空氣を呼吸し、直射光線に打たれながらのスポーツも健全な體質の持主にのみ眞の効果が發揮されるもので、不完全食を攝取して居る不健全な體質の持主には、その刺戟があまりに強く、爲に反つて有害となることがあるのである。故にかゝる人は、先づ食物を改善し、日光浴、空氣浴等を適度にいと名み、散歩等によつて體力を増進し、一程度の抵抗力を築き

上げたる後、かゝるスポーツを開始すべきである、スポーツは體によいなど、浮かくと始め出し、遂に肺炎加答兒或は肋膜炎等にかゝり、それから取り返しのかぬ悲惨な結果になる人も決して少くないのである。

最近私は私の一知人から次のやうな話を聞いた、彼の友人は一大學のランニングの選手であつたが、不幸にも卒業を前に肺結核で斃れた、處がその友人の弟も矢張り、或る大學のランニングの選手である處から、彼は或る日、その弟に「君も兄さんのやうに肺病で死ぬといかんから、よい可減に選手をよしたらどうだ」と注意したところ彼は「肺病で死んでも仕方がない、今更よすことは出来ない」とスポーツマンらしい悲壯な返答に及んだとのことである。

私はこの話を聞いて、少なからざる驚と悲しみを感じたのである、これでは、この學生は何に爲めにスポーツをして居るのか、全く不可解になる、健康増進の爲めではなく、健康を破壊する覺悟でスポーツを敢てして居るやうである、かういふ風に、我がスポーツ界の爲め、或は母校の爲め、引くに引かれず、犠牲的精神にかられながら、選手生

活をつゞけて居る學生も、決して少くならうと思ふ。

されど、これはスポーツが健康に悪いといふ觀念から出發した誤つた覺悟である。あらゆるスポーツは我々の健康を破壊に導く性質を持つて居ない、唯、己が體力及び時間を超越して過激に行ふことによつて、忌むべき反對の結果を見るにいたるのである。

### デービスカップ争奪戦に於ける體力の相違

昨夏、ワシントンで開催されたデービスカップ争奪戦に奮戦、遂に惜敗の苦痛を嘗めた我が選手の一人は、「我々は如何にしても、體力に於て米國選手に劣つて居る云々」と嘆ぜられたが、この弱き體力が何によつて、由來されたかと言へば、これは決して人種的相違にあらずして、先天的及び後天的に白米食によつて傷けられた體質によると思はれるのである。

私もこのデービスカップ戦を幾度か見物し、いつも、この體力の相違に關して痛嘆せざるを得なかつた一人である。

多分千九百二十一年の夏であつたと記憶する、デービスカップ戦が、ロンドンのウエムブルドン庭球コートで、花々しく開催された、我が代表選手の一人であつた清水氏は、シングルに於て、恰も常勝軍の如く、連戦連勝し、遂に決勝戦に於て、當時の庭球王とうたはれた米國の代表選手チルデン氏と相見るに至つたのである。

この一戦は番に我々をロンドン同胞ばかりでなく、全英人の血を沸かした、全英の新聞紙は惜し氣もなく、紙面を割いてこの戦況を報じた。

可なりに広い観客席は満員、立錫の餘地もない有様であつた、英國兩陛下初め多くの皇族も見受けられた、私がこれまで見た數多き庭球戦の中、これ位の激戦を見たことはない程、終始火の出るやうな接戦をつゞけた、が、最後の一点を取り損ねた爲め、勝利は遂にチルデン氏の手へ歸したのである。

戦の最後に及んで、六尺豊かのチルデン選手も非常な疲れを見せた、それは彼の足取りと彼の胸に浪打させた呼吸とによつて明瞭に讀まれた、寧ろ清水選手よりも甚だしかつたやうにも思はれたのである、であるから、若し、清水氏にあと一カロリーの餘力があ

つたならば、惜敗するが如きことはなかつたらうと、一層残念に感じられた。

このやうな激戦になると、最後の勝利は技術よりも、精神力よりも、體力によつて左右されるものなるは言ふまでもない、技術及び精神力に於て、チルデン氏は、或は清水氏に劣つて居つたであらうとしても、體力に於て優つて居つた爲め、遂にラストヘビーを出し得たのではなからうかとも考へられる。

昨年十月中旬、東京で開かれた日佛庭球試合に於て、佛國選手には、旅行の疲れのせい、眞の力が入つて居なかつたやうで、デービスカップ戦に於けるが如き、力戦苦闘の跡を見ることが出来なかつた。

我が多くのスポーツマンは、依然白米飯を主食して居るやうであるが、これでは、断然完全なるスポーツマンの體質を保持することは出来ないことを、私はこゝに明言するに憚らない、

選手の中には、よく仕合開始の二時間前位に、三四杯の白米飯と多量の鹽の辛い料理とを喫するものがあり、これがまた、體力を耐久せしむるに、最も効果あるといはれて居る

が、この白米飯を玄米飯か、或は之に類する食物に代へたならば、その効果は一層顯著なるものがあるだらうと思ふ。

デービスカップが我が選手によつて獲得され、はるく我が國に持ち來られる未來も徐々に迫りつゝあることを豫感する、しかしこれは、我が選手が、白米飯と訣別した後に實現されるものであると信ずる。

### 早老者の主なる惜み

我々の本能慾なるものを大別すると、食慾と性慾との二つになる、性慾が缺損すれば子孫が絶え、食慾が缺損すれば、生命が絶えるにいたるべきは、言ふまでもない。

然るに、僅か四五十歳位で、已に食慾も減じ、性慾も甚だしく減退し、或は全く消失し、外觀上にも老衰性徴候が濃厚に現はれ、爲めにいろ／＼な食慾亢進劑や、強精劑の内服や注射などを敢てし、或は若き異性を弄ぶといふ、極端なる方法まで講じて居るものさへある、またある者は、白髪や禿頭の局所的豫防や治療に腐心し、先づ外觀的に若返り、

之を以て已に消失せんとする性的能力の復活に資せんとするものも少くない。

これが所謂現代人の悩みで、とりもなほさず、デカタン式文明に酔ひ、これに溺れんとする人々の悩みである、而して、之等の人々が心密に効果を期待しつゝ服用するいかなる薬劑も、或は局所的療法も、若し彼等が、その原因療法と根本的體質改造とを疎んずる時には、到底その治療的效果を望むことは出来ないのである。

よしやその効果があつたとするも、それは單に一時的のものであつて、決して持続性のものではない、のみならず、かゝる一時的の効果に幻惑されつゝ之等の療法を繼續する時、往々體質の頹化を一層深刻にし、遂にあらゆる療法も何等の反應を呈せざるにいたるのである。

養生歌の中にも、

腎薬を呑んでたのみの不養生はてはあごにて蠅を追ふべし

といふ一首があるが、隨に眞理である、腎薬とは所謂催淫劑である。

盛夏に於ける東都住ひは、フライパンの中で焼かれるやうだとの形容も、滿更肯定の出

來ないものではない、従つてこの時期に於て、腦神經を傷める人々や、或は性的犯罪者が他の時期に於けるより、多く出づることである、この他、省線電車の追突や、自働車の衝突事件の漸發するものも、みな運轉手や信號手の腦神經が暑氣に當てられた結果と見られる。

いふまでもなく、體質の弱つたものや、頹化しかつたものに、かゝる酷暑の影響が甚しかるべきは理の當に然るべき處である、之と反對に、壯健なる體質の持主には、左程の苦痛を感じさせないやうである。

十五年來、眞面目な深呼吸の實行家である私の一友人は、今年四十七歳になつて、初めて一二本の白髪が、鬢髮に生え始めたが、未だ禿も出來ず、眼質の變性も現はれず、いかなる暑氣にも、嚴寒にも碌々休暇をとらず、致々として働いて居る。

年中休暇をとらないで働きつゞけることを、私はエライと感心し、これに共鳴せんとするものでない、否な一定期間の休養をとるべきが、當然なりと主張せんとするものである、しかし、年中無休の状態に活動をつゞけるとしても、日常の攝生よろしきを得るなら



ば、早老するものでないと確信すると共に、この友人にあつても、最う少し食養生に注意せられたならば、一二本の白髪さへも、未だ発生するにいたらなかつたらうと思ふ。  
兎に角、暑氣にも寒氣にも大なる抵抗力を有し、且つせめて五十歳位までは、内的に外的に早老性徴候を殆ど呈せざる體質の持主が、多く出でられんことを切望する、かくなる時に於て、所謂現代人の惱みなるものが、雲散霧消するであらう。

強精的榮養素の過度攝取は早老を招く

性慾の減退及びこれを基準とする早老の原因は、先天性及び後天性に數多くあるけれど、荒淫による性力の濫費が、その主要原因となることが多い、之が爲め古人もこの制慾については、可なり八ケましく言はれて居る、例へば、孫思邈が千金方に、

人年二十者は、四日に一たび泄す、三十者は、八日に一たび泄す、四十者は十六日に一たび泄す、五十者は二十日に一たび泄す、六十者は精をちぢてもらさず、もし體力さかんならば、一月一たび泄す、氣力すぐれて盛んなる人慾念をおさへて、久しく泄さざ

れば腫物を生ず、六十を過ぎて慾念おこらずば、とぢてもらさず、わかきさかなる人も、もし能く忍びて、一月に二度もらして慾念おこらずば、長生なるべし。

と言はれて居る、これと大同小異の注意は、東西に亘つて數多くある、勿論、之は人によつて多少の相違を來すべきはいふまでもないが、多きに過ぐるよりは、少きに過ぐるのが保健的であることは、古今の定説になつて居るやうである。

男子の性慾の増減は、精子の生産率に比例するものと見做されて居る、故に精子を多く産出せしむる食物は、また性慾を盛んならしめるものとなるのである、この精子は含燐性蛋白質から形成されて居る爲め、之に類似する食物、例へば、魚卵、鶏卵等は、性慾を亢進せしむるもので、これはまた昔から知られてゐる事實である。

以上の食物は女子の性慾をも亢進させるものである、またこの精子及び精子を産出する卵丸エキスは、卵巣エキスに於けるが如く、女子の催春をも助けるもので、現在世界の市場に溢れてゐる所謂回春劑なるものゝ多くは、その要素にかゝるエキスが用ひられて居るのである。

この他性慾を亢進させる作用ある食物としては、貝類、鳥獸肉、胡桃、茅の實、豆類、葱、わさび、バナ、バタ、とろ、汁等である、されど、強精的藥劑に於けるが如く強精的の食物を多く攝取することは大に慎まねばならぬ、何んとなれば、大なる樂觀は大なる悲觀に一致する如く、之等の食物の過度攝取によつて來る大なる刺戟は、大なる麻痺に一致するものであるからである。

故に究極すれば、なるべくかゝる催春性食物を多く攝らず、普通の食物及び自然の保健法等によつて、性慾の減退を防ぎ、且つ強精の目的を達すべきが、最も合理的である。

### 思想善導には先づ小中學生の辨當改善より

これは未だ一般社會から、あまり顧られない問題ではあるが、榮養素を最も多く要求する小中學生徒の辨當は何うであらう、家庭にあつて白米飯を常食する彼等の殆ど全部は矢張り白米飯を辨當に持つて來るのである、而して、菜はチョツピリ辨當箱の一隅に發見されるに過ぎない、この菜も榮養價の貧弱なものが多いのである。



家庭で白米食をして居る爲め、已むを得ず、この白米飯を辨當に持つて來る生徒もあるが、子供の辨當のために、わざ／＼白米飯をとつて居る家庭もあるやうである、玄米飯や、半搗米飯や、挽割麥飯を辨當に持つて行くと、他の生徒に笑はれると言つて子供が嫌がる、別々に炊くのも面倒であるから、白米飯にして居るといふのが、その主なる理由である。子を思ふ親心として、且つ又、家庭の事情や、自分の好みなどから、自然かういふ風になるのであらうが、白米飯に對する誤つた觀念が取り去られ、榮養常識が親にも子にも、充分に養はれた時、かうした傾向から免れることが出来るのであらう。

この他、雇人や同居人の爲め、自分達や子供等の健康を犠牲にして、白米飯を食べて居るといふ家庭も可なりあるのである。

私もこの辨當改善については、及ばすながら、私の關係して居る小學校の生徒や父兄に時折り注意して居るのであるが、未だ豫期の成果を擧げ得ないのを、遺憾として居る次第である。

小中學生徒の健康が年と共に低下し、その過半が腺病質(結核性淋巴腺炎)にかゝつて居る

體質)で且つ最近に及んで近視眼が非常に増加して来たといふ事實が報告されて居る、勿論、之等の原因となるものは、数多くあるであらうが、その主なるものは白米飯主食による、榮養不良にあることは明である。

よく、我が國の小學兒童は、外國の小學兒童に比して、のびくして居ないとか、しなびて居るとかいふ言葉を耳にすることがある、或る程度までこれは事實である、換言すれば、我が小學兒童は、已にこの時代から早老性體質を一方にかたち造りつゝあるといふことになるのである。

昨年十月發表された文部省體育課の調査報告によると、一千万の小學兒童中、結核性疾患に悩み居るものは、實に五十萬人、即ち百人につき五人といふ憂ふべき數を示して居り、小學教員にあつても、約二十二萬人中四千人の結核性患者が居るとのことである、實に恐るべき數字である。

かく小中學生の不健全なる體質が、このまゝ延長し行くことを想像する時、我々は一種の暗い感に打たれざるを得ないのである、未だ小學校生徒の中には、その例を耳にしない

が、中等學校の生徒の中には、少數ながら已に危険なる思想に染つて居るものがあり、高等専門の學校に進むにつれ、この率が増加して居るとの事である、而してまた、思想ばかりでなく、彼等の體質も殆ど之と平行して悪化しつゝあるやうである。

「教育はパンを與へて後に」或は「總ての犯罪は胃の腑の空虚なるより起る」などいふ言葉がある、至言である。

思想善導の第一着手として、先づ小中學生の食物を改善し、彼等の體質の改造を計らねばならぬ、而して、健全なる彼等の肉體の中に、健全なる日本精神を叩き込むべきである、我が爲政治家も教育家も、深くこゝに留意せられて居ることを知る、唯、實行の遅々たるを遺憾とするものである。

### 健康國難

一般思想界の混亂せる状態に對して、思想國難が叫ばれてから、可なり長い時は空しく流れ去つた、思想國難は健康國難である、國民の思想を國民の健康から切り離して論ずる

ことは出来ない、即ち、國民體質の改造が、我が國のとるべき焦眉の急務ではなからうか。

歐洲大戰突發後、私は獨逸の捕虜となつた英、佛、白、露及び聯合國側に味方した巴爾幹小邦の軍人や非戦闘員の行動と精神状態とを、親しく視察するの機会を得たのである。四面楚歌の裡にあつて、獨逸當局者の最も苦心した點は、食糧問題であつた、自國民さへ充分に養ふだけの食糧を持つて居なかつた獨逸は幸か不幸か、開戦早々西に東に勝鬨を擧げ、捕虜とした敵兵のみで、無慮數十萬の多きに達した、而して、不足がちな食糧を割いて、之等の捕虜を餓死せしめざる程度に、維持せねばならなかつた。之が爲め、彼等の大部分が餓鬼道に陥つた淺ましい光景を時折り目撃して、私は思はず長嘆息し、人間が萬物の靈長であるなどは、平時の形容で飢餓と榮養不良とは、自然にその體質を低下させると共に、精神までも不健全にし、遂に我々も地上の一動物に過ぎないといふことを、切實に感じさせられたのである。

このやうに、長期に亘つて意識的に飢餓を訴へる時、他の見る目も淺ましい精神状態に陥り、忌むべき群集心理に支配されるやうになるのが、普通の人の行くべき道であらう、しかし、無意識的に飢餓が伴ふ時にも、一程度の精神の動搖は免れず、好ましからざる思想に對しての感受性も高まるやうになるは、争はれぬ心的傾向である。

人はよく我が同胞は精神的に飢えて居るといふが、國體に精神文化に傳統を誇る我等に、決してかゝることはない筈である、唯、意識せずして肉體的に、即ち體質的に飢えて居るに過ぎないと思ふ。

先づ肉體に充分なる糧を與へ、根底から體質を改造して、のんびりした、若々しい精神の殿堂たらしむべきである、蓋し、之が思想國難に對する最も力ある救濟策の一つであらう。

早熟に非ず、晩熟若くは未熟にして早朽す、

七歳にして肉體の發育が、ほゞ一人前になるといふ一部の印度人にあつては兎も角、他の東洋人種、特に我々日本人なるものが、果して早熟性の國民であらうか、私の見聞し

たところによつて、國籍を異にする多くの人種と比較してみると、決してさうではなく、寧ろ晩熟、若くは未熟にして早朽性の國民であるやうに危まれるのである。

動物を不完全食で飼育すると、その發育は悪しく、遂に早老から早死するに至るものである、私はこの關係を植物についても研究して見たいと思ひ付き、左の如き實驗をしたのである、言ふまでもなく、本成績を直ちに人體及び動物の發育に對照することは不可能であるとしても、兩者の間に多少相通する一致點のあることを認むることが出来ようと思ふ。

昭和二年六月二十四日、私は同じ種子から栽培し、且つ發育状態の全く同じなA、B、二本の糸瓜の苗を、Aは光線の射入、空氣の流通及び地味の悪い庭園の一部にある、大きな椎の樹の根元に移植し、Bをば他の大きな椎の樹から約三間離れた、日光もよく當り、地味もよく、風通しもよい處に移植し、且つ充分なる肥料を與へたのである。

然るにBの發育は非常によく、移植後の五十二日目の八月十五日には、已に高さ二丈餘の椎の樹の梢まで達し、澤山大きな花が咲き、實がなつたにもかゝはらず、崖下の椎の樹

の根元に移植し、且つ殆ど肥料を與へなかつたAの方には、害虫も寄生し、右と同じ期間に於て、全長僅に二尺六寸に過ぎない、その發育の不良なる到底他に比較することは出来ない程であるが、不思議にも枯れずに生きてゐたばかりでなく、二つの小型な花が咲いた状態は實にあはれであつた。

この可憐な糸瓜は、それから二週間の後、遂に實を結ぶにいたらず、花諸共に枯死し果てたのである、之は未熟にして早朽せるものである。

昔から日陰の瓢箪の譬もあるが、現在世の中には、内的に外的に早老性徴候を充分にたゞよはしながら、このあはれな糸瓜とひとしい末路を辿りつゝある男女が、可なり居るやうである、かういふ人々の多くは、結核菌の侵襲による腺病質にも、かゝつて居るのである。

亨け難き人生を亨けながら、むざ／＼かうした運命に弄ばれるとは、誠に情ない極みである、また可及的に生産能率を高めねばならぬ國際的位置に据えられて居る我が國民として、これはあまりにも皮肉な對照である。

### 早老を防ぐ精神力

早老とは、早熟的に心身にあらはれる老衰で、老衰とは、我々の身體を構成する組織細胞の萎縮から頹化する状態を意味するものである。

初め之は局所的に來り、ついで總體的に及ぶもので、例へば、胎兒期にあつては、細胞の増殖は極めて活潑であるが、漸次年を経るに従つて、その増殖作用は緩徐となり、次に停止し、更にその榮養が衰へると共に、萎縮から頹化するやうになり、遂に死の轉機をとるものである。

之が不老不死を求め得ぬ人生に對する老衰であつて、若し、これが病的に非ず、生理的にあらはれた時には、之を自然の老衰と言ひ自然の死と稱へることが出来るのであるが、昔からかういふ老衰、かういふ死方を遂ぐるものは、甚だ寥々たるもので、多くの人々は、不自然に早老し、不自然に早死しつゝあるのである。

このやうに、若し組織細胞の働きが強ければ、生もまた強く、反對にそれが弱くなり、

衰へて來ると、生もまた弱くなり、衰へて來るものである、而して、之等細胞の働きを強健に維持するに必要缺くべからざるものは、大なる精神力と物質的要素とである、この物質的要素については後章に譲り、こゝでは精神力について、卑見の一端を述べて見たいと思ふ。

貝原益軒の養生訓の中に、

生を養ふ道は、元氣を保つを本とす、元氣を保つ道二つあり、まづ元氣を害する物を去り、又元氣を養ふべし、元氣を害するものは、内慾と外邪となり、已に元氣を害するものを去らば、飲食動靜に心を用ひて、元氣を養ふべし、

といふ一節がある、誠に至言である。

この元氣、即ち生命の眞の力を一生失はないで、眞直ぐな生活をつゞけて行くことが、我々に與へられた處世の要諦であらねばならぬ、然し、これはなかくに六ヶしいことで、個人の煩悶も、社會、國家の不安も、多くこゝに胚胎するものである。

處世立身の秘訣は暫く措き、單に早老防止の上から論ずると、常に我々は大きな信念に

生き、一切無礙の境地にあるべきである、即ち、善と信じ、義と見た事に對しては、躊躇することなく突進し、これが爲めに己に生じた結果の良否を問はず、満足し得るの心理状態にあるべきである。

例へば、病み且つ貧に迫られた友人を助けんが爲め、自分がいかに苦しむやうな事になつても、心は油然として春の海の如くにあるべきである、或は弱きものを助けんが爲めにとつた自分の行動から大なる誤解を招き、之が爲め親しかりし友人を失ひ、或は親子もたゞならざる間柄にあつた人々からも離れ、果ては、狂と呼ばれ、愚と嘲られ、究天極地、孤獨無援の苦境に立たねばならぬやうな事になつても悠々自適の心境にあり、更に、自分の存在に對して、天地神明に衷心より感謝する心のゆとりがなければならぬ。

獨逸人のよく口にする言葉に「我々は只神を恐る、その他には全世界に何者もない」といふ痛快至極の一句がある、私は獨逸人そのものを謳歌せんとするものでない、されど、この言葉には千鈞の重みがあり、我々の座右の銘にして恥しくない値いがあると思ふ。

古人も戒められたやうに、人生の行路難は山にあらず、海にあらず、坦々たる生活の道

程上に突如として現はれるものである、然も、之が運命の一語を以て解決せねばならぬ程、さけ難き性質のものであることが多いのである。

かういふ避け難き不幸の渦巻に遭遇した時、我々は如何なる態度を持すべきかの質問が起つて来る、勿論、これについては、各人各様の見解があるであらうが、先づ敢然として身も心もその渦巻の中に投じ、時と所とに超越した、新なる生命を開拓するの意氣がなくてはならぬ、と同時に不拔の精神と頑健そのものなる肉體とが、依然としてそこにあるべきである。

これは、男子といふ、或は女丈夫といふ強い觀念のもとに生き、且つ生きんとする人々のひとしく辿らねばならぬ苦しい道筋であるかも知れない、されど、この生き方が早老を防ぎ、肉體的及び精神的に自分を若く、強く、眞直ぐに送らしむる一大要素たるを知るの時、そこに人知れず、大なる満足と慰安とを感じ得るであらう。

徳川三百年を通じての一大巨人、大石良雄が主家没落後、赤穂城をあとに山科に居を移し、そこを根據として遊里に出入し、金錢を湯水の如く費して遊蕩三昧に浸つた動機と、

その経過中に於ける彼の心理状態について、淺學なる私は、こゝに批判を敢てせんとするものではない、唯少しく巨人の健康状態と遊蕩との關係について、醫學上の見地から考察して見たいと思ふのである。

元祿時代は徳川の全盛期であり、人心は漸く戦を忘れ、太平から遊惰に流れ、奢侈の弊風將に全土を蔽はんとする時であつた、されど、傳統的に培はれたる「敵討ち」でふ觀念は、未だ牢として抜くべからざる程度に、武士は勿論、町人の念頭にまで刻み込まれて居つた、これがまた、當時に於ける時代精神の大部分をかたち造つて居つたとも見られる、況んや、巨人大石の胸奥に、この「敵討ち」の觀念が、須臾も離れなかつたことは、想像に難くはない、且つ又、着實そのものであつた彼の性格、秩序整然たりし討ち入りの順序等は、これを立派に裏書して居る、更に本望成就して割腹自害する際に於てすら、悠然として、少しも客氣の勇に走るが如き素振りを見せず、さも痛さうに、そろ／＼と腹をかき切つたといふ一點から見ても、いかに彼が最後まで、人間味の豊かな、精神力の充實した、着實な性格の持主であつたかゝる解る。

かうした性格の持主である彼にとつて、毎夜浴る程に飲んだ酒が、よしや講談や浪花節にあるが如く、苦味劑のやうに苦くはなかつたとしても、百藥の長にもならず、また甘露の味もなかつたであらう、全く吉良の間者に對する反間苦肉の策から、所謂殺して飲んだ酒に過ぎなかつたらうと思ふ。

若し、彼にこの義的觀念がなく、徒に飲みたいが爲めに飲んだ酒だとしたならば、彼の體格は徹頭徹尾、アルコール中毒によつて破壊され、彼の元祿の快擧を青史に残すことは不可能であつたに違ひない。

一片耽々たる義憤の焰が、終始彼の心中に燃えて居つた爲め、萬斗のアルコールも無害の状態にあつて消盡し、いさゝかたりとも彼の健康を傷けなかつたのであらう、即ち、不義の觀念の下に飲む一合の酒は、義の爲めに飲む一斗の酒よりも毒なりと、解釋すること出来る。

一合の酒精を一毒とすれば、一斗の酒精は百毒に當るとは、數字上の計算に過ぎない、この酒精が精神状態によつて左右せられ、且つ神經作用の支配下にある我々の消化管内に



注入された時、この計算は成り立たなくなるのである、心地よく飲んだ酒は酔ふが、然らざる時には酔はないとは、この邊の事情をよく物語つて居る。

このやうに、我々の精神力と身體細胞との間には、離るべからざる關係があり、我々が身體を強く、若く、正しく維持せんとせば、精神を強く、若く、正しく維持すべきである。

然るに、都鄙を問はず、早老者を以て埋められんとする我が現代の世相は、何を暗示して居るものであらう、これは、單に食物や過勞にのみよるものとは考へられない、精神力の萎縮と類化による處が、少からずあるのではなからうか。

理想は天を翔け、足は大地を踏むといふ言葉もあるが、いつの世にもかうした高遠なる理想をいだし、シツカリ大地を踏みしめ乍ら着々と歩んで居るものよりは、何んの理想もなく、己が健康にも無頓着で、恰も浮雲のやうに、ふらふらした思想の持主が多いやうである、而して、かういふタイプの人々が、早老性素質を最も豊富に持つて居るのである。昔から名僧智識が早老せず、老いてますます嬰孍たり得たのは、不斷の修養によつて、

嚴として自らも犯すことの出来ない精神力を内に蓄へてゐた爲であるといふことを、今日の醫學は立證する、我々が大に學ばねばならぬ點もこゝにあるのである。

### 奢り高ぶるは早老への第一歩

小成に眞に安んずるのはまだよいが、小成に奢り高ぶるは、精神的、肉體的に早老に第一歩を踏み出した證據である。

近頃になつて、かういふ人が多くなり、従つて早老者が増して來たやうである。これは營に早老防止の上からばかりでなく、ますく八ヶ間敷ならんとする階級争鬭の將來に對しても、由々しき心的傾向と言はねばならぬ。

歐米人、特に英人の中には、かうした精神の持主は比較的少いやうである。これは私の長年の滯英期間中に於ける感想の一つである。先づ手近な例を擧げて見れば、世界的に名聲の高い第一流の醫師が、自宅診察をする時、彼は營に患者を懇切に診療するばかりでなく、看護夫となつて患者の脱衣或は着衣等を助け、更に會計係となつて金錢を出納し、時

には玄關番まで平氣でつとめることすらあるのである、錚々たる實業家、政治家の中にも、之に類した態度をとるものは決して少くない。

これは最う可なり古い話で、千九百十五年の秋、私が英國ナショナルサナトリウムに勤務してゐた時のことである。日曜などによく古ぼけた洋服を着、一頭立ての馬車を自分で御しながら、病院に来る七十歳前後のお爺さんが居つた、そして、よく私と午餐を共にするのであつた。

當時、私は診療の傍ら、いそがしい自分の仕事もあつた爲め、このお爺さんとの長話には、少からず閉口したのであるが、お爺さんの方は一向平氣で、四方山の話に耽けるのであつた。話はずんで来ると、私を「私の子供」とか「私の愛する若者」などと呼ぶのであつた、妙なお爺さんだと私は思つた、且つ、いくらお爺さんでも、もう少しモダンなキレーな洋服を着て来たらよさうなものだと考へたこともあつた。

ある日、このお爺さんの歸つた後、私のこの考をシエグリーブといふ秘書に告げたら、「ドクトル、それはとんだ考へ違いです、英國には服装で紳士を評價するなといふ言

葉がある、あの老人はこの療養所協會の前會長で、百萬長者のサー、ドーソン氏で、なかなかあれで偉い人物だ」と聞かされ、狐につまゝれたやうな感に打たれたことを今尙記憶する、英國のミリオネーヤと言へば、少くとも我が二三千萬圓の財産家である、これに類した話はまだ澤山ある。

昨今、英國の國運が下り坂に向つて居ることは事實で、これはいかんともすることの出来ない自然の成行とも見られる。然し、今尙その學界にせよ、實業界にせよ、堅實な歩調で進みつゝある所以は、かういふ早老せざる、高ぶらざる人間が、その中堅になつて働いて居るが爲めであらうと思ふ。

### 心勞、劇務による早老及び腦溢血

大なる心勞や、精神感動の結果、一晚の中に頭髮が眞白になつたとか、或は數十日間劇務に従事した爲め、頭が禿げたとか、或は近視又は遠視になつたとかいふやうなことを往々聞かされるけれど、私は之を白紙的に承認するわけにはいかないのである。

體質の改造も、一月や二月で出来ないと同時に、體質の悪化も、一晚位の心勞や精神感  
動或は一二月の劇務位でなり立つべきものとは考へられない、で、かういふ人々は、そ  
の時さういふ事情に遭遇せずとも、幾分時の遅速こそあれ、白髪、禿頭、眼鏡黨になつた  
であらうと思はれる。即ち日常衛生の不注意から知らずくの間、一程度まで類化せる  
體質を作つて居つたため、一寸した刺戟によつて、早老性徴候が忽然として、誘發された  
までに過ぎないのである。

腦溢血は主に精神の激動、即ち喜怒哀樂の高調した時に起るが常である。この時に於け  
る腦實質内の血量は、平時に於けるよりも増加するが爲めであるとの説等もあるが、之れ  
また皮相的な考へ方で、喜ばずとも、悲しまずとも、怒らずとも、早晩血管が破壊するや  
うになつて居つた體質の變化そのものが、本病の主要原因であることを知らねばならぬ。  
若し、體質も類化せず、剩へ、日常の衛生に注意してさへ居れば、臨時的に、或は突發  
的に起つた心勞や、精神感動や、劇務位によつて、白髪になつたり、禿頭になつたり、或  
は眼質の變性などのありやう筈もなく、また腦溢血等に襲はれる氣遣ひも更にないのであ  
る。

眞の若返り法と人生凋落の兆

若返りの基、石をいづこに置くべきであるか、若し、之が單に性力増進、或はその復  
活上のみ置かれるものとすれば、私のこゝに述べんとする強健法と若返りとの關係は、  
甚だ淺くなるばかりでなく、私の之に對する研究も、甚だ薄弱なものとなるのである。さ  
れど、之が性力増進を生理的の副産物とした一種の體力増進上に置かれるものとすれば、  
この強健法との關係は、非常に密に、且つ深くなるのである。

現在二十から三十代の若い男女が、恰もマラソン競争でもして居るかのやうに、肺結核  
でドン／＼と死んで行く。また一方四十から六十代の働き盛りの人々は、腦溢血の爲めに、  
コロリ／＼と斃れつゝある、之は内地ばかりでなく、歐米の人類界をも一樣に脅かして居  
る一現象である。

鬼をも挫ぐやうな頑丈な人も、一度此の病氣に見舞はれると、殆どウィムとも言へな

いで、瞬間に殺されて仕舞ふ、或は全身或は半身不随になつたまゝ、フラ／＼生きて居るやうになるのであるから、大概の人は、さぞや大きな病變が身體内に起つた事と、考へるであらうが、その實は、腦髓内の大切な一小部分に分布して居る小動脈管が、血壓亢進症とか、動脈硬化症とか、或は他の病變の結果、破裂した爲めに起るもので、やつと肉眼で見える位の小さな病變に過ぎない。此の一事を見ても、人體構造の機微が充分に了解されると共に、我々がいかに日常衛生に對して、細心の注意を拂ふべきであるかに思ひ至るであらう。

一般に血壓亢進症、動脈硬化症、糖尿病、慢性腎臓或は心臟病等は、我々の體質をして腦溢血に罹り易からしむると同時に、我々の體力及び氣力をして、老衰性寒氣内にさまよはせるものである。之はまた、人生に凋落の秋風が立ち、ついで淋しき冬がそれを豫告する鐘の音でもあるのである。

いふまでもなく、神経中樞の宿つて居る處は腦である。一言一句、一舉手一投足、盡く腦の支配下にあらざるはないのである。而して、この腦實質を自然に若返らしむるが、

眞の若返り法と言はねばならぬ。

私は深呼吸運動を内的運動法、筋肉的運動を外的運動法と稱へ、之等に腦力運動法及び食養法とを加へたものを、日常生活と甘く調和せしめつゝ實行することが、眞の若返り法であると信ずるのである。

### 必發性三大老衰病

早老性徴候は老衰性頹廢の前兆である、然し壯年時代、かゝる徴候が外觀的に現はれずに打ち過ぎたとしても、老年期に達すると、いつしか目には見えないが、動脈硬化症とか、腎臓炎とか、肺氣腫とかいふ、殆ど必發的の老衰病に襲はれ、次第に心身も衰へ、遂に何の苦しみもなく、枯木の倒れるが如く、或は椿の花の落つるが如く、忽焉として死の轉歸をとるもので、之が即ち自然死である。

生者必滅會者定離てふ自然の法則が、こゝまで徹底すれば申分ないのであるが、かういふ死方をするものは、萬人に一人もない程、現代人の多くは、殆ど自殺的にこの世を去り

つゝあるのである。

さて、三大老衰病の一つである肺氣腫とはどんな病氣であるかと言へば、肺臟が弾力を減じて、收縮すべき能力を缺き、爲めに持續的に擴がつたまゝになつて居る一疾病である、之はその原因及び經過によつて、急性、慢性、老衰性の三種類に區別されるが、いづれも肺臟の生理的機能の減退するが爲に起つたものであるから、若し反對に肺臟が强健に維持されるならば、かゝる疾病に襲はれずに済むのである、而して、肺臟の强健法、肺氣腫の豫防法としては、深呼吸の右に出づるものはないと、私は信ずるのである。

### 婦人の社會的躍進とその健康觀念

我が國の婦人も、最近に及んで、いちじるしく社會的に躍進して來たことは、誠によるこばしい現象で、何んとなし肩身が廣くなつたやうな氣持がする、彼女等が公民權や參政權を獲得するにいたるも、遠い未來のことではなからうと思ふ、彼女等の社會國家に對する使命は、かくして重且つ大を加へて來るのである。

然るに、今尙ほ彼女等の中には、こゝに目醒めず、自分の健康及び周圍の人々の健康に對する自分の責任等について、あまり無關心でゐるものが少くない、これは誠に嘆かほしいことである、統計によつて示されて居る如く、彼女等の健康状態は一般によろしくない、特に歐米婦人と比較した時、之が甚だしく目に立ち、且つ早老性傾向が顯著なるに驚かざるを得ない。

彼女等の中にも、男子に於けるが如く、滿四十歳以上になつて、白髪もなく、頭髮も薄くならず、且つ眼も悪くならないといふものは、可なりに少く、生來己が生命と共に――否時には生命よりも――大切にして來た容姿までも、最早昔日の面影をとどめず、すでに朽類にかたむきかけてゐるものが多いやうである、特に結核性體質に陥れるものが多く、全死亡數の過半は、實にこの體質の生んだ結核性疾患に因るといふ心細い有様である。

然も、かゝる悲惨な傾向は、結婚生活に入つて、一家の主婦となり、母となり、家庭的に、社會的に重要な責任を荷ふやうになつた時に於て、一層甚だしく現はれて來るといふことは、口惜しき極みである。

かゝる體質を持つ婦人の胎内に約十ヶ月間宿り、その血液によつて養はれた嬰兒が、一程度まで同じ體質を遺傳さるべきは自明の理で、更に生み落された後も、十ヶ月間或はそれ以上、同じ母親の乳汁によつて養はれる時、嬰兒の體質が後天的にも悪化されるにいたるべきは、想像に難くはない、かく觀じ來る時、我々はそゞろに心膽の寒きを覺える。兎に角、これは私事として輕々に取り扱ふべき性質のものではない、次代の國家を繼承すべき國民の爲めである、モット眞劍に本問題について講究せられんことを、同胞婦人に希はざるを得ないのである。

我が婦人はまた榮養的知識に於ても、歐米婦人に比して、遜色があるやうである。

現代我があらゆる階級を通じて、榮養不良の小兒が多く、更に夫たる男子が、内的に外的に、早老性徴候を濃厚にたゞよはして居るのも、妻たる婦人の榮養的知識の淺薄なると共に、彼女等の健康の纖弱なるに由來する處が少くなからうと思ふ。

これとは正反對に、妻たる婦人が夫の不攝生及び不健康、特に結核、花柳病等によつて受くる損害は、妻より受くる夫の損害以上であることは、古今東西、その軌を一にして居

るが、近代に於て、その最も甚だしきを見るのである。

最後に一般社會の輿論を喚起したいことは、我が婦人の體育問題である、多くの男子も、また婦人自身にあつても、この體育問題を單に學生時代の一課程として、アツサリ片付けて仕舞ひ、一度學校を出で、實社會に入り、或は結婚生活を開始するにいたつては、頓とかゝる問題には觸れず、終日屋内にあり、家事にいそしむを以て、己が使命の全部と心得て居るものが多いやうである。

傳統的に家族制度の支配下に養はれて來た我が婦人に、かうした體育を充分に要求することは、或は不可能事であるかも知れぬ、然し、時代は變つて居る、保健上及び體質改造上、毎日の務として、一定時間づゝ屋外に出で、大自然に接し、或は深呼吸或は散歩等によつて、雨天には屋内體操等によつて、身體を鍛練する位の餘裕を家庭内に作り、朝夕、保健税を支拂ふつもりで、この種の運動を實行せらるべきものであると信ずる。

### 國民體質の改造と婦人の力

彼の世界大戦の初頭、「英國興亡の鍵を握つて居るものは、實に我々である」と、英國婦人は驟然として立つたのである、彼女等は階級の如何を問はず、國內に止まつて砲兵工廠の女工となり、病院の看護婦となり、各省或は軍事に關係した團體の事務員となり、或は遠く海外に征戦し、砲火を浴びながら、血みどろになつて奮闘したのである、彼女等の努力は遂に報ひられて凱歌を揚げ、英國をして今日あらしむる大きな一つの力となつたのである。

英國婦人のこの決死的努力を輕視せんとするものや、或は之を否定せんとするものもあるやうであるが、大戦期間中、日夕彼女等の行動をまのあたりに見つゝあつた私は、之を裏書するに躊躇しないものである。

我が同胞の體質は、ます／＼頹化せんとし、更に幾多の國難に直面しつゝある現下の我が國情をかへり見る時、我が國の婦人にあつても、歐洲大戦中に於ける英國婦人、近くは、獨逸を死地より救ひ出した獨逸婦人の意氣と覺悟とを持し、母として、主婦として、先づ家族の食糧を改善すると共に、一般衛生法の勵行を統率せられんことを望む次第であ

る、若し、彼女等にして、此の意氣と覺悟とがなかつたならば、到底、本問題の解決は覺束ない、兎に角、之は消費經濟に於けるが如く、主に家庭的領域内にあつて、男子よりは婦人の權限により多く屬して居るものであるから、特に婦人の奮起を希ふ次第である。

### 農村の疲弊とその一対策

多くの人々は、大都會のみが早老者を專有するやうに考へて居る、私も一時はさう考へて居つた一人であるが、事實はこれを裏切り、現在では都會に劣らず、田舎にもかういふ人々が、漸次に増加するやうになつたのである。

今から二三十年前までは、田舎の人の多くは、人力、或は水車を動力とした精米臼を用ひ、充分に精白しない、恰も今日の胚芽米程度に搗いた米と二割乃至五割の挽割麥の混合飯を常食として居つたものであるが、近來は電氣精米機による純精白米を主食するものが増加し、且つ、都會人に劣らぬ種々なる文化的刺戟を受けながら、環境も次第に衛生的より非衛生的になり、精神の動搖も甚だしくなつて來たのである。

かくて、田舎に住む四十歳以上の男女で、早老性徴候を呈しない人は、あまり見受けられない程、風俗ばかりでなく、體質までも都會人化し、剛健質朴なる氣風も、將に失はれんとして居るやうである。

農村に早老者の多く出づるやうになつた原因は、經濟的壓迫の甚だしくなつた結果に過ぎないといふ人もある、一理ある説である、しかし、我々は何故にこの經濟的壓迫を感じねばならなくなつたのであるかといふ根本に立ち入つて見る必要があらうと思ふ。

一般に玄米食をとつて居つた今から三百年前の昔に比し、近くは所謂挽割麥飯を主食して居つた二三十年前に比し、農村の人々の健康は低下して居る、勿論、農村疲弊の原因となるべきものは他に多くあるであらう、されど、この健康状態の低下に因る生産能率の減退、疾病治療に要する出費も、この一近因となつて居ることは事實である。

今日の農村を視察するに、多くの人は、高い代價を支拂ひつゝ、榮養價の少ない食物を攝取して居るやうである、例へば、白米の價は玄米や挽割麥より高いけれど、その榮養價は兩者より甚だ低い、この他、副食物にあつても、質よりは形或は好みに走りがちにな

り、自然榮養價の高いものを低くして食するといふやうな傾向がある。

最近、私は郷里に歸り、二人の竹馬の友と親しく談笑するの機會を得た、二人とも私よりは二ツ三ツ年下であるが、一人は禿げ、他の一人は可成りの白頭の持主となつた、その他、一般の健康状態から見ても、二人は立派に早老者の仲間入りをなし得る資格を備へて居つた。

彼等は異句同音に「喰ひ物のせいだ」と叫び、自分等の早老性を辯護せんとするのであつた、「慥にさうだ、君等は精白米飯を食ひ僕は玄米飯を食つて居るからだ」と私が應酬したら、彼等はしばし困惑の體であつた。

また農村の人々は都會の人々と同じく、一片の虛榮心からられて、玄米飯が慥によいと知りながら、白米食をつゞけて居るものも少なくない、白米飯に非ざれば、體が保てぬ、特に腹が空いて仕事が出来ないなどの誤れる觀念から、絶対に挽割麥飯や玄米飯を口にしようとならない人々は、都會よりは寧ろ田舎に多いやうである、これは榮養常識の缺けて居る爲めか、因襲にとらはれ過ぎて居る爲めか、或は皮相的な近代文明に禍ひされた結果



か、いづれにせよ、我が農村の將來に對して、憂ふべき一現象である。  
農村を守る人々が、先づ體質を改造して、老衰したものは若返り、若きものは早老しないやうに保健の道を辿るべきが、經濟安定への捷徑であり、且つ刻下に於ける我が農村自體の最も意義あり、力ある根本的對策であると信ずる。

## 第二 食物による早老防止

### 早老の主因と内分泌障害

前述した様な顯著な遺傳的及び疾病的關係を持たない我が多くの同胞、特に、今が働き盛りといふ四五十歳の男女が、何故に内的に外的にいちじるしい早老性徴候を呈するに至るのであるかといふ質問が起つて來る、之は可なりやかましく論議されてゐる大問題で、ある人は内分泌の障害にと言ひ、また或人は食物及び環境にと言ひ、また或人は遺傳によると主張してゐる。されど究極すれば、之等の各説は相互に離れることの出来ない密接な關係に、結びつけられて居ることを發見するであらう。

まづ内分泌と早老との關係について見るに、誰も知られる通り、糖尿病は脾臓の内分泌障害によつて起る一疾患であるが、この疾患に犯されると、内的に外的に早老性徴候が

著しくあらはれて来るものである。また遺傳的にせよ、環境的にせよ、早老する様な體質を作るから、糖尿病にかゝり易くなるのであるとも考へられる、故に糖尿病が主で早老が従であると直ちに判断することは出来ない。

脾臓には二種の分泌液がある、一つは外分泌液即ち唾液となつて腸内に排泄されて、食物の消化吸収を助ける、他の一つは、内分泌素即ちインシュリンとなつて血液中に入り、糖分の消費及び補給を調節して居る、故に糖尿病にかゝつて、脾臓の働きが鈍るか、或は停止すると、常に消化不良が起るばかりでなく、我々の栄養に最も大切な糖分が、血液中に過分にあらはれ、之が尿と共に盛んに排泄されるやうになるから、栄養は衰へ、身體の抵抗力は減じて益々早老性を高め、遂に色々な併發症の爲に、早老するにいたるのである。

内分泌障害によつて起る疾病は、糖尿病の外に澤山ある、而して、之等の疾病は稀に先天的に來ることもあるが、多くの場合に於て、その疾病にかゝり易き體質、即ち素質を享けるのみであるから、攝生さへよろしきを得れば、かゝらずに済むのである。

右の様な理由から、我が同胞を襲ふ早老の主因は何處にあるかといふに、白米食による栄養不良と心身の過勞及び精神の不安定にあると答へたいのである、即ち、栄養價値の少い白米飯を主食して栄養不良に陥り、體質的に缺陷を生じて居る處へ、更に過渡的文明によつて作られた保健に適しない環境にあつて、心身を過勞し、剩へ、精神の糧たる信仰にうすく、安心立命することの出来ない結果であらうと思はれる。

白米飯を主食するによつて、脚氣に罹るといふことは、三歳の幼兒に非ざる限り、誰も知つて居るであらう、然し、一方から觀察すれば、かく脚氣にかゝり、早々醫師の勸告に従ふものは幸ひである、醫師に訴へるまでの症状を呈しないものゝ多くは、知らず／＼の間に體質を頹化せしめて、早老し、早死しつゝあるやうである。多くの現代人の哀れな姿——神経質、蒼い顔、底力のなささうな様子は、不言の中に、之を物語つて居るのではあるまいか。

五年前から私は、夏期に於て多くの白米飯主食者に聞く、心臟音の異常について研究してゐる次第である。

我が國に於て、白米飯主食は可なり古くからの傳統的慣習となつて居るが、中には白米飯を單食するものもある、之を過食するものに至つては非常に多い、かういふ人々は、少量の香の物を菜として、一食事に白米飯三杯から五杯位食するのである、(若し、玄米飯なれば、これで殆ど完全食となるのであるが)、で、彼等は殆ど全部と言ひたい程、内的に、外的に早老性徴候をたゞよはして居る。

### 我が米飯は歐米のパンに非ず

我が國では、古くから米飯を歐米人の常食するパンに喩へて居るが、これはその質に於て、且つその攝取量に於て、正しい對照ではない、先づ白パンについて見れば、その製法及び材料等は、國により、且つ處によつて多少異つて居る、而して、これは小麦粉からのみなつて居るものでなく、バタ、その他、動物性及び植物性成分、酸酵に要する細菌及び酵母菌自體等から出來てゐる一種の混合食品である、従つてその營養價値も、白米飯よりは遙かに高いものであるが、歐米人は量に於て、我々が攝取する白米飯の約八分の一のパ

ンを日常攝取するに過ぎない、之は我々が洋食を攝る時に食するパンの量について見れば、直ちに了解することが出来るのである。

普通我が國の(歐米にあつても殆ど同じ)ホテル或はレストランで、定食に供する一人分のパン量は、十二匁から十五匁に過ぎない、且つ歐米の一般家庭にあつても、之と大同小異である、米飯量に之を換算すると、僅に中等大の飯茶碗四分の一杯位にしか當らない、日常我々が攝取する一杯の米飯は、三十五匁から五十匁ある、之を多くの人々は毎食事二杯から三杯(過激なる労働者にあつては實に十數杯)位、即ち洋食時に攝るパン量の七八倍を食するのである。

白パンの營養價が、如何に白米飯にまさるとは言へ、若し歐米人が我が同胞の食する米飯量に相當する白パン量を、毎日攝取したとしたならば、彼等は今日の健康状態を保ち得なかつたであらう、且つ今日の位置に到達することも不可能であつたであらう、何んとなれば、白パンもまた他の食品に比して、營養價の少ないものであるからである、之が爲め歐洲大戦中、各交戦國に於ては、法令を以て之が常食を禁じ、更に伊太利亞にあつては、最

近この法令を復活して黒パンを代用せしめて居ることである。

更に我が陸海軍人の食糧改革について見るに、若し白米飯を禁じて挽割麥飯に代へなかつたならば、我が國運を賭した彼の日清、日露の兩役に、到底戦勝を博することは覺束なかつたであらうと思はれる。

サンドウキツチは殆どパンからのみなつて居るやうであるが、實際に於て、そのパンの量は可なり少いものである、然し、そのパン片とパン片とで包まれたバター、チーズ、ハム、野菜等が、可なりのカロリーを有し、且つその栄養價値も比較的高いのである、こゝでもパンの勤めて居る主なる役目は、體裁と調味とである、一折四十錢のサンドウキツチのパン量と、同じく三十五錢の驛辨の白米飯量とを比較すると、前者は十四匁に過ぎないが、後者はその八倍強の百十五匁あるのである。

斯く表面上、パンは歐米人の主食物となつて居るが、栄養上の實際に於ては一副食物に過ぎない、「パンを澤山食べる人は病的である」とは、古くから歐米人の口にする言葉である、然し、中産階級以下の歐米人にあつては、パンを主食物として澤山食べるといふもの

もある、これは滿更根據のないことではない、けれども、歐米の筋肉労働者に就て、私の實見したところによれば、中等大の飯茶碗で白米飯重く一杯（約五十匁）のパン量を平均一食事量として攝取するものは、病的に非ざる限り殆んどないのである。

歐米人は、あらゆる階級を通じて、パンの量以上に馬鈴薯を食する、子供までが「肉は馬鈴薯と一しよに食べるから、滋養になるのだが、そればかり食すると毒になるのだ」と言ふて居る、實にこれは栄養上の眞理であつて、又栄養常識の根底ともなつて居るのである。

歐米各國にとつて、かういふ觀念を國民の腦裡に植ゑ付けて置くといふことは、實に國民の栄養増進上に缺くべからざることであるのみでなく、食糧問題解決の立場から見ても、國策上最も必要なことである。

歐米に劣らず、我が國に於ても肉食が盛んになつて來た今日、右の言葉の眞理が日本國民間にも充分に理解せられて、栄養に對する正しい觀念の一日も早く普及せられんことを切望する次第である。

歐米人にとつて最もふさはしい野菜としては馬鈴薯である、尤もこれは、栄養價が豊富なばかりでなく、野菜の中で栽培し易く、價も安く、貯蔵にも便なる點があるところから、廣く愛用されるにいたつたのであらう、これが手に入らなかつた時、或はこの嫌ひな人にあつては、他の野菜にてこれを補ふべきである。

兎に角、肉類の單食は危険であつて、我々を早老、早死せしむるに最も力あるものであることを知らねばならぬ、白米飯と肉類のみの混食も、殆ど同じ程度の危険食であることは勿論である。

### 粕を主食する一等國民

こゝに私が改めていふまでもなく、白米は一種の不具的食品である、カロリーの比較的少ない含水炭素を主に含有するのみで、我々の身體に最も必要な他の有機性、無機性及び副營養素を殆ど持つて居ない、即ち俗にいふ滋養分をキレーに失つた粕そのものである、我々が日常攝取する數多き食品の中で、營養學上これほど下等なるものはあるまい、

昔から白米を呼ぶに「米の粕」とは、全く穿ち得た代名詞で、また白米と横に並べて粕の一字を形造つて居る處は、眞理の表現とも見られる。

この粕を水で煮た所謂白米飯を、毎日三度づゝ、二杯も三杯も喫して消化器を充滿させ他に必要なる營養素を碌々攝取しなかつたならば、長い歲月の間には、我々の身體も不具的な發育を遂ぐるにいたるべきは、火を暗るよりも瞭かで、また事實がこれを立派に證明して居るのである。

白米の蛋白質及び脂肪を補はんとして、魚肉や鳥獸肉を野菜以上に食せんとする傾向が、一部の人の中に甚しくなつて來た、特にこれは都會に於て著るしい、之等脂肪と蛋白質は、高價な且つカロリーの大なる營養素であるだけに、之等の中毒作用も亦大きいのである、若し我々が必要以上に之等を攝取すれば、その一部分は消化吸収されず腸内で分解するのである、而して之等の分解産物は、腸壁より血管内に吸収されて種々なる中毒症狀を起すもので、小兒等によく見る急性腸カタルは、これによることが多く、又知らず知らずにこれの慢性中毒症にかゝつて居る成人も、非常に多いのである、例へば、これが肩

の凝り、リユーマチス、逆上、頭痛、血圧亢進症等の原因となつて居ることが往々あるのである。

更に、胃腸壁より消化吸収された過剰蛋白及び脂肪の運命は如何といふに、之等は身體の各臓器、特に腎臓を刺戟し、遂に腎臓炎の原因をなすにいたるもので、都會に住む中産階級以上の人々の中に、萎縮腎から血圧亢進症に悩み、早老し、早死しつゝあるものが多いのも、之が主なる一因と見ることが出来る。

また、肉を多く攝る人は、自然必要以上の鹽分を攝るやうになり、この過剰鹽分によつても、腎臓は少からざる刺戟を受け、その機能は次第に減退するにいたるのである。

このやうに、多量の肉食は老衰病の一因となるものであるが、之が直接の原因となるべきものは、依然として白米食にありと思はれる、即ち、脂肪分なき白米食をとり居る故に、過剰の肉食を欲する様になり、且つ白米食によつて體質を類化せしめるから、各臓器の機能も減退し、老衰が早期的に現れて來るのである。

玄米には蛋白質も、脂肪も含有されて居る故、白米食をとつて居る時に於けると同量の



肉食をすれば、更に早期に且つ重症の腎臓炎に犯され、老衰を早めやせぬかとあやぶむ人もあらうけれど、玄米食によつて、體質の類化を來すことなく、且つ腎臓の機能も旺盛に維持されてゐる爲め、たとへ過剰の蛋白質に襲はれることがあつても、之を適宜に處分し得る能力を發揮するもので、玄米食家、及び我々よりも毎日餘分に肉食して居る歐米人に、早老するものが、少き所以もこゝにあると考へられるのである。

泣き面に蜂の諺に洩れず、種々なる疾患の多くは、我々の身體の抵抗力が減退した時に起るものである、而して、玄米食家の體質は次第に改造せられて、白米食家に見るが如き、過剰な肉食を欲しないやうになることは玄米食家の等しく體驗實證するところである、實に自然淘汰の力は偉大である。

右のやうな原理に基き、白米てふ粕を強ひて食せんとするものは、之を副食物となすべきである。

粕を主食する一等國民が世界のいづこにあるであらう、文化人は早く老衰するといふは誤つた觀念である、粕を主食して居る所謂文化人のみが、早く老衰するのである。

健康破滅の警鐘は將に亂打されんとして居る、我が同胞の目醒めねばならぬ秋は已に來たのである。

### 副食物まで粕にして食せんとす

我が同胞の多くは、常に白米を主食して居るばかりでなく、副食物にいたるまでも、粕にして食せんとする傾向がある、例へば、皮のある野菜はみなその皮を厚く削いで、中味ばかりを食し、葱類では榮養上最も大切な青い部分を捨て、白い部分のみを食する、魚にすれば、骨や臓物を捨て、榮養價の比較的貧弱な部分のみを珍重する、獸肉にしても、ヒレとかロースとか上肉とかいふ部分を喜び、最も榮養價の高い臓物等を捨て、仕舞ふ。

彼の歐洲大戰の火蓋を切つたバルカン半島の小邦、セルビヤ及びその隣邦モンテネグロの國民に至つては、絶対に鳥獸肉の臓物を食用しないとのことである、これは戰亂中の獨逸にあつて、圖らずも友人となつた一モンテネグロ人から直接聞いたことである。

斯く、我が國にあつては、副食物のもつ自然の味と、大切な自然の榮養素とを殆どとり去つて仕舞ひ、人工的に味をつけ、或は榮養素を加へることが、在來の料理法の本義の如き觀を呈し、料理法の巧拙は、かくして得た不自然の味を、我々の味覺により以上適せしめるか否かによつて決定されるやうである、最近にいたつて我が料理界にも、改新の期が熟し、食品のもつ自然の味を尊重すると同時に、その自然の榮養素を能ふ限り傷けない様に注意しだして來たことは、誠に喜ぶべき現象である。

私の長い間の視察によると、食物を最も粗末にする國民は亞米利加人で、且つ料理そのものにも統一がない、食物を粗末にせず、且つ好き嫌ひをあまり言はないのは獨逸人で、食物の體裁はゴツ／＼して居るが、料理法に可なり苦心し、可及的に味をつけやうとする、佛國人は、榮養價の多寡よりも、寧ろ體裁と料理法とに注意し、人工的の味を尊重する、英國人は食物にかうしたコツテリした味をつけず、出來得る限り自然のまゝなる味を楽しむ、而して我國の料理は、もと／＼支那から傳來したものだと言はれるが、今日では、その和食たると洋食たるとを問はず。形式は佛國及び米國料理に似通ふところが多

いやうに思ふ、かく食物及びその料理法に對する各國の傾向が、いづれもその國民性と一致して居るところは、實に面白い現象である。

三度の飯を美味しく食すべく、佛蘭西式に料理するも、決して無益な業でなく、醫學上からも或程度まではかくする必要がある、されど我々は普通の食物を、如何にせば美味しく充分に食することが出来るか、又如何にせば、この中から充分な營養素を吸収する事を得るかといふ問題について、考慮する必要がある、而して之には、是非とも空腹と胃腸の健康との両者が相伴はなければならぬ。

空腹の前には不味い食物はない、諸君が山に登つて食する一塊の握飯の味を想像する時、この問題は直ちに解決されると思ふ、次に胃腸の健康あつて、初めて食物をよく消化し、十分な營養素を吸収し得るのである、然るに此の偉大な恩恵をも顧みず、自ら不攝生をして疾病に罹り、消化作用の破壊された時には、如何なる名藥によつても、彼の牛乳及び鶏卵等からすら、充分な營養素を吸収する事が出来ずに、日増に瘦せ衰へて行くのである、此處が自然と人工との間に大きな相違のある所以である。

右の様な次第であるから、我々は一方に胃腸の健康を圖り、他方に主及び副食物とも、出来る限り本來の營養素を失はず、且つ傷けないで食用すべきである、食物による早老防止の骨子もここにるのである。

### 白米中毒による能率の低下

我が一般労働者の辨當を見ると、小學生のものに於けると同じく、その九十九パーセントは白米飯で、玄米飯とか挽割飯等を持つて来るものは、殆どないと言つてもよい位である、最近中學校及び女學校の生徒の中で、半搗米飯を白米飯の代りに持參するものが、増加しつゝあるといふことは、誠によろこばしいことである。

よしそこに筋骨の大小による優劣は免れないとしても、それ以上に、我が國の労働者が歐米の労働者に比して、能率が低下して居るといふ一因は、白米食にあるであらうと思はれるのである。

北米カリフォルニア州邊に移住し、農業に従事して居る一部の同胞を視察するに、彼等



の健康も決して良好といふ程度になつてゐない、之も彼等が依然白米飯を主とする日本食を喫して居るが爲めであらう。

熱帯地方に於ける我が農業移民の一大弱點も、彼等の健康が支那人及び伊太利人よりも劣つて居り、特に幾多の傳染病に對して抵抗力がないといふ事に歸するさうである。之れまた白米食に因る體質の類化に原因するのであらうと思はれる、郷に入つては郷に従へである、何を苦しんで、彼等は海外にあつてまで白米飯を喫せんとするのであるか、了解に苦しむ次第である。

白米食が決して我が労働者の體質に適して居るがためではない、國境を越えてまで、支那人が阿片に耽溺する如く、長年來因襲的に我が同胞の心身に染み込んだ白米の中毒から、脱することが出来ないまである。

抑も、白米飯を食用し初めたのは、今を去る約二百五十年前、關ヶ原の戦役後八十年、天下は盡く徳川に歸して、官民等しく太平を謳歌し、世は將に驕奢から遊惰に流れ初めた徳川四代將軍——寛文の頃——からとのことであるが、これが依然として今日まで繼續

して居つたとは、悪習は、悪縁の如く、毒素の如く、人の心身を麻痺せしめ、時の變遷にも、理性の働きにも、左程影響されずに存在する性質を持つて居るかの様に見える。

尤も、今尚ほ一部の學者間には、白米を捨て、玄米食に移り行くものを目して、愚の甚しきものとして無遠慮な嘲笑を浴せかけて居る者もある、そして、彼等は若し白米にビタミンAがなく脂肪及び蛋白質等が少なければ、之等を魚肉或は獸肉より攝ればよいではないか、ビタミンBがなければ、之を野菜や果實より攝取すればよいではないか、或はビタミンB製劑を服用すれば、更に簡單明瞭ではないかと揚言して居る。

此の説は徹底して居るやうで、實は徹底して居ないのである、少くとも之は特權階級、或は智と財とに恵まれた有閑階級からのみ歡迎される可能性を持つて居るが、我が同胞全般に亘つて廣く推奨され、且つ行はれ得べきものではない、また之は白米飯を常食してゐる人々の言、換言すれば、白米飯が玄米飯よりも上品であり、味に於ても優つてゐるといふ誤つた先入感に支配されてゐる所謂白米中毒に罹つて居る人々の言葉である、そしてそんな事をいふ人は、若白髪があり、若禿があり、蒼白い顔に眼鏡までかけてゐるといふ夕

イブであることが想像される。

地を換へて、玄米飯を常食し、眞の健康を樂しんで居る人々は、「態々體質を悪化させてまで、あんな不味い下等な白米飯を常食してゐる人々の氣が知れぬ」と笑ふのである。

目の誘惑や傳統的執着のない純眞な幼児に白米飯と玄米飯とを交るゝに食べさせて見ると、大概の幼児は玄米をさして、「これがほしい」といふ處から見ても、玄米飯が美味で、白米飯が不味いといふ判断がつく、幼児の聲は神の聲である、且つ又、幼児は副食物なく一椀位の玄米飯を平らげるものである、自然のまゝなる幼児に自然のまゝなる玄米飯が、特に適するのかも知れない。

成人にあつても、せめて玄米飯を半月位食べ慣れると、とても白米飯などは食へることが出来なくなる、「なぜ、あんな不味いものを、これまで食へて来たかと、自分の過去に愛憎がつきる」といふのが、實驗家の偽らざる告白である。

このやうに、白米飯は味が悪いばかりでなく、我々の體質を悪化し、且つ生産能率を非常に低下せしめる時代錯誤の食物である。

### 色の黄ろい丈の低い眼鏡の紳士

東京市民の大多数は、彼の大震災直後、不完全な炊き方で出来た玄米飯を碌々咀嚼もせず食へるべく餘儀なくされた、爲めに胃腸病を起したとか、甚だしきは最愛の一人兒が、之が爲めに命をとられたとかいふて、玄米飯をいたく呪つて居るものもある、されどこれは恰も未熟な果實を食へて胃腸障害を起し、爾來その果實を憎むのと同様である、罪は全々自分にあつたことを悟らねばならぬ。

いかに大切な命の糧とは言へ、不味いものを強いて食へることの愚を、私も笑ひたい一人である、日々の食事だけは全く感謝しつゝ、楽しみつゝ、おいしく食へるのが、我々人生に與へられた當然の權利でなければならぬ、であるから、私は國家の爲めとか、社會人生の爲めとか、或は榮養増進上の見地からとかいふ論法は抜きにしても、あの不味い白米飯の食用禁止を高唱したい一人である、喰はず嫌ひ、瞥見嫌ひで、玄米食を排斥せんとするは、あまりに無智な、あまりに科學を無視した仕業ではあるまいか。

白髪や禿頭と同じく、遠視近視も身體の榮養によつて、大なる影響を受けるものである。重症疾患に罹り、或は繼續的な過勞のため、身體の榮養状態が衰へると、遠視或は近視の度が増し、之と反對に身體の榮養が良好になり、體質が改造されるにつれて、之等の度は減じて行くものである。

老若男女を問はず、我が同胞間に眼鏡をかけた人の多いといふことは、隨に一つの國辱である、「眼鏡をかけた色の黄ろい、丈の低い紳士」とは、歐米に於ける日本男子の代表語となつて居る有様である、丈の低い、色の黄ろい、人種的關係でいたし方がないとしても、「眼鏡をかけた」の一言だけは、近き將來に於て、取り去る覺悟があつて然るべきであらう、之には、先づ白米飯と別れねばならぬ。

### 食養生の三條件と我が標準食

食物の攝取上に於ける三ツの重要條件を擧げると、

一、如何なる物を食ふべきか、

二、如何にして食ふべきか、

三、如何程食ふべきか、

である、これは、東西を通じて動かすことの出来ない食養生の要諦となつて居るだけ、多くの人々から忘れられ易い傾向もあるのである。

先づ如何なる物を食ふべきかの質問に對して、答ふべき食品は甚だ多數に上るけれど、こゝでは我々の日常生活と離れることの出来ない傳統的な食品、即ち米飯、味噌汁及び香の物の三種について、少しく榮養學上から考察して見たいと思ふ。

所謂現代人からは反對されるかも知れないが、之等三種の食品を總稱して、我が標準食といふことが出来るやう、如何なる國にも、標準食なるものがある、而して、それは時代と共に推移し、歴史の影響を蒙らざるを得ないものであるが、之は重に形態上にのみ止り、その本質に至つては一貫せる命脈を保つものである、例へば今から三百年前まで常食されてゐた玄米飯が、半搗米飯となり、それから七分搗米飯となり、遂に精白米飯となつた如く、或は近代に及んでこの逆行が始まり、精白米飯が胚芽米即ち七分搗米飯となり、更に

半搗から玄米飯に戻らんとして居る、けれども、米飯は依然米飯として、悠久にその存在を保ち来たつたのである、即ち、我々日本人に米飯を與へたものは大自然である、時も歴史もこの大自然に抗することは出来ない、味噌汁及び香の物にあつても、これと同じ關係に置かれるのである。

かく、我々はアミノ酸とか、ビタミンA、B、C、D、Eとか騒ぐ前に、自分たちの足下を見ねばならぬ、心靜に我々の生活に即した傳統的食物からなる三度の食事について、考究せねばならぬのである。

これまで、我が治療界にも幾多の變遷があつた、多くの患者に何々を食べてはならぬと、食餌上に八ヶ間しかつた時代もあり、また何んものを食べてもよいといふやうな亂暴な時代もあつた、かういふ時には、胃腸病の患者に、白米飯のお茶漬を食せしめたり、或は最も完全な榮養食を要する肺病患者に、之に類した不自然な食餌を許すものなども多くあつたのである、之は大きな間違いである、かういふものをのみ食べて居つたならば、丈夫な人でさへ、病人にならなければならぬ、況んや病人に於てをやである。

かく、食物攝取は健者に對しても、保健上大切なことであるから、病者に對して治療上尙更に大切なものであることはいふまでもない、故に醫師は勿論、患者自身にあつても、食餌療法について、充分なる智識を常々養つて置く必要がある。

これまで私は、凡ての患者に私が意味する標準食なるものを攝取せしむるやうにしたのであるが、治療成績は甚だよいのである、而して、若し患者に玄米飯が不適當であり、或は之の食べられない人には半搗米或は胚芽米飯、味噌汁が嫌いな人にはこれの代用食、即ち野菜の醬油汁、更に香の物を好まない人には、之に類した食品をとらせるやうにして居るのである、この他一日二回づゝ少量の大根おろしと、一日一個乃至二個の鶏卵を生で食用するやうにすゝめて居る。

毎日手近に得られる以上の食物だけを、よく咀嚼して食し、治療上主治醫の勸告に従ふならば、體質の類化を來すことなく、榮養は増進し、疾病は治療するものである。

之等の外、各人の嗜好に應じ、或は病性に從つて、毎日適量の肉類等を食用に供するはよい、されど之等の副食物は、標準食を攝取することによつて、眞にその榮養價が發揮さ

れるものなるを忘れてはならない。

### 玄米飯を推奨する所以

玄米は人體の榮養に缺くべからざる有機性、無機性、及び補助榮養素を殆ど完全に持つて居る、即ち玄米それ自身が殆ど一つの完全食を形造つて居るのである、唯、消化吸収が白米飯より幾分劣るけれど、これも炊き方と食べ方さへよろしければ、格別のことはなく、反つて之が保健上最も必要な作用をなすものである、更に初めの中は少々糖臭く、口觸りも悪く、見掛けもよいものではないが、一二週間食べなれると、かゝる嫌な感じもなくなり、玄米飯の有する自然の美味と、體の調子が良くなつた喜びとによつて、大なる嗜好と満足とを玄米飯に覺ゆるやうになるものである、これは私ばかりでなく、多くの實驗者の等しく立證する處である。

玄米飯を常食する人々の糞便を検して見ると、薄く軟な穀皮様のものを多く發見するものである、これは玄米の内部は勿論、我々の身體に重要な有機性、無機性榮養素及びビタミン等の殆ど全部が吸収し盡された眞の糟そのものである、而して、この眞に糟となつた穀皮或はその穀皮を形成する纖維が腸管壁に適切な器械的刺戟を與へて、その蠕動運動を旺んにし、便通を正調に維持し、食物の停滯變敗するを防ぐのである、野菜類が通利作用を有するも、野菜の組織内に消化吸収されないこの纖維が多く含有されてゐる爲めである。

生後二ケ年の小兒に玄米食を與へても、消化器に異常のない限り、糞便化される米玄飯の運命は、大人に於けると大差はない。

かく消化吸収されずに残つた玄米の糟即ち穀皮なるものは、無害否有益な作用を營むものであるが、これに反し、食物中の高價な榮養素——蛋白質及び脂肪等が消化吸収されずに残された場合は、甚だ危険な作用をなすものである、之等の變敗産物によつて生命を奪はれるもの、年々その數幾萬なるを知らざる有様である。

これまで玄米主食論者が、聲を大きくして我が同胞に呼び掛けて居られた如く、若し我が同胞が一齊に玄米食を實行されたならば、食糧問題は一朝にして解決され、經濟國難も

遠からずして救済され、所謂緊縮政策の成果も、立ち所に擧げ得られることと思ふ。

現在我が國の精米所の多くは、電力性精米機を使用し、早搗粉と稱する白石細粉を玄米に混ぜて、精白するが普通であるとのことであるから、顕微鏡的に尖端を有する硝子様細粉は、白米の實質内に入り込み、炊く前によく磨いても、なか／＼全部除去されることは六ヶしく、その一部分は依然白米飯と共に胃腸内に侵入し、害毒を及ぼすに至るもので、我が同胞の體質悪化は、實にこの混砂白米飯によるといふ人もある程である、然し、玄米飯にはかうした心配は皆無である。

のみならず、かゝる尖端を有する硝子様細末によつて、白米の表層部が傷けられて居る爲め、米を淘洗する時、そのメリが非常に多くなるものである、かくして、玄米が白米飯となつて食用に供せられるまでには、約一割五分の損失を招くとのことである。

我が國の米の産額は一ヶ年に約六千萬石で、一ヶ年一人當りの食量は約一石である爲め、年に約五百萬石の欠損を來し、之を外米の輸入によつて調節して居るのである、一昨昨年（昭和二年）に於ける農林省の發表によれば、同年の我が國（朝鮮、臺灣、樺太を含

む）の米産額は六千二百三十萬三千石（粳米、糯米、陸米合計）で、外米輸入額は四百六十九萬八千石、一人當りの消費高は九斗六升九合である、尤もこの中から、清酒醸造、菓子製造、其他に約四百萬石が消費されるから、飯や餅等に使用される米量は約五千八百餘萬石となるわけである。

この五千八百餘萬石の米玄が白米となるが爲めに受くる損害は、その一割五分の八百七十餘萬石に達するのである、故に我が同胞が一齊に玄米食を攝るにいたらば、外米の輸入を仰ぐが如き必要は全くなくなるのである。

更に玄米食によりて、約二割の節約をなし得るものである、これは、玄米の榮養價が高いと共に、その飽和度も自然高く、白米飯を一食に三杯たべて居つた人は、玄米飯なれば二杯かせい／＼二杯半で充分になるからである。

かういふ譯であるから、五千八百萬石の二割即ち千六百六十萬石の玄米を、今度は反對に輸出することが出来る計算になるのである、一石の價を三十圓として、實に三億四千八百萬圓に達するのである、これは決して架空的のものではなく、立派に實現の可能性を持つ

て居る國民保健及び國家經濟上の重大問題である。我が同胞も遠からずして、こゝに着眼し、此の問題を解決せねばならぬ秋が來ると信ずる。

### 無意識裡に行はれる一種の自殺行爲

此處でいよく玄米食がよいと決定されても、如何にして且つ如何程食ふべきかの二條件を疎んずる時には、眞に榮養の目的を達することは覺えないのである。炊き方と、食べ方と、量とを決定する必要が、かくして起つて來るのである。

パンを毎朝パン屋から配達させ、之を拵へる必要を更に感じない歐米人にあつては兎も角、各戸で飯を炊かねばならぬ現在の我が國情にあつては、飯の炊き方は最も大切な生活要件の一つとならねばならぬ、然るにも拘らず、我が同胞の多くは「君子は庖厨を遠ざく」といふ古語をはき違へてか、飯の炊き方を知らないのを恥としないやうである、中には知らないのを得意として居る婦人すらもるのである、そして、不味い、榮養價の少い白米飯を平氣で食べながら、神意に反して若朽しつゝあるのである、霧を喰つて生きて居

る仙人ならばいざ知らず、大部分のカロリーを米飯から仰いで居る現代人にとつて、これは正しく一種の自殺行爲である。

玄米飯の炊き方にも、種々あるが、左には私が考案し、且つ私の家庭で實行して居る一方法を、参考に供したいと思ふ。

一升の玄米をほこりが取り去られる程度にザツト洗つてから筥に移す、一升五合の水を入れた筥の中に筥の玄米を入れる、二升炊く時でも、三升炊く時でも、水と玄米との割合はこれで差支ない、湯氣がよく噴き出るまで瓦斯の火を強く保つ、尤もこの際ネバがこぼれないやうに注意すべきである、それから二十五分間、火力を半分にして置く、次に十分間火力を約六分の一位に小さくする、最後に左の手掌を筥の蓋の上に置いて壓力を加へながら、半分間火力を元の如く強くした後消火する、而して十五分の後お櫃に移す。

これで味もよく消化もよい玄米飯が出来る譯で、炭、薪、石油或は電氣等にも、この呼吸さへ應用すれば、上手に炊くことが出来るのである。

翌朝炊く米は、宵の中に洗つて箆の中に貯へて置か、又は炊くばかりにして水と一緒に釜の中に入れておくが便利であり、且つかうした方がよく炊ける様である。

後藤静香氏は、合理的炊事法として、釜と蓋との間にぬれた布を置き、且つ蓋の上に目方四五百匁の重しを置く様に説かれて居る。これは誠に合理的で、且つ實驗の結果非常によいところから、私の家庭でもこの方法を採用してゐる次第である。

### 生きたものを丸ごと食べよ

可なり古いことになるが、私の郷里に八十餘歳で死なれた丈夫な一人の爺さんが居つた、この爺さんは年中薄着で、寒中でも足袋などを減多に穿くやうなことはなかつた、爺さんはよく小川を漁つては小魚を捕へ、それを生のまゝペロリ／＼と食べるのであつた。

子供心にも不思議に思つてその理を聞いて見ると、爺さんはニコ／＼と得意さうに「こんな美味しいものはない、またこんなに薬になるものもない、俺がかうして丈夫で居るのは

毎日生きた小魚を丸ごと食べて居るからだ」と嘯くのであつた、が、私共はどうしてもこれを肯定する事が出来ず、たゞ變つた爺さんだといふ印象を持つたに過ぎなかつた。

それから三十餘年後の今日、この爺さんのことを思ひ出すと共に、爺さんの食養生に立派な眞理を発見するのである、細菌學上の見地からは、あまり推奨しかねるが、栄養上、生きた小魚を丸ごと食するほど、栄養價の高いものはなからうと思ふ、よし火食しても、小魚の栄養價が非常に高いといふのは、之を丸ごと食べるからである、即ち骨も皮も臓物も全部食べるからである、眞の栄養素はかういふものゝ中のみ宿つて居るのであるが普通我々が大魚を食べる時には、之等の部分を捨て、栄養價の最も少い部分を刺身にした

り、煮たり、焼いたりして食用して居るのである。たゞにこれは小魚ばかりでなく、我々の食用に供せられるあらゆるものが、これと同じ性質を持つて居るのである、野菜に於て然り、鳥獸に於て然り、果實及び穀類に於ても然りである。

玄米の尊ぶべき所以もまたこゝにあるのである、玄米は生きて居る、白米の如く死骸と



なつたものではない、故に、前述の爺さんが丸ごと小魚を生食する如く、我々もこの玄米を生のみ食用したら、或はより以上完全なものであるかも知れないけれど、これはなかなか出来ないことである、よしこれを玄米飯として火食するとしても、主なる栄養素を綺麗に失ひ、且つ己に死んでゐる白米の飯とは、比較にならない程の栄養價があるといふことは、誰しもうなづくことが出来る。

次に大豆及び小豆入れの玄米飯も美味しく、且つ栄養價の高いものである、いふまでもなくこの大豆及び小豆も生きて居り、この生きたものを我々は丸ごと火食する處に、栄養上大切な意義があるのである。玄米にせよ、大豆或は小豆にせよ、春先になつて、之等を庭前に栽培すると、潑刺として發芽するを見出すことが出来るのである、白米にてはこれは絶対に不可能である。

かくして、今日は普通の玄米飯、明日は小豆入りの玄米飯（玄米一升到小豆約二合の割）明後日は大豆入りの玄米飯（大豆五合に玄米一升の割）といふ風に替へて行くことは、栄養上にもよく、かつ實驗上味の變化もあり、常に飽きずに食することが出来る。

左に文献により、白米及び之等三種の食品の分析表（百分比例）を擧げて見たい。

	粗蛋白質	粗脂肪	粗含水炭素	無機質	ビタミンA	ビタミンB
白米	六・八	〇・三	七二・〇	〇・三五	〇	〇
玄米	八・四	二・五	七一・六	一・三〇	+	++++
大豆	三四・七	一八・〇	二七・七	四・六四	+	++++
小豆	二二・〇	〇・四	五五・四	三・五四	〇	++++

これによつて見ても、如何に白米が玄米、大豆及び小豆に比較して、栄養素の貧弱な食品であるか、明瞭になる、且つ昔から小豆が脚氣によいとか、腎臓によいとか、或は大豆が根に効くとか、聲によいとかの言ひ習はしにも、今日、我々は立派な、學理的根據を認めることが出来るのである。

特に大豆には、蛋白質も百分中三四・七あり、且つ、ビタミンA及びBも相當にある、この蛋白質は、動物性蛋白質に類似し、我々人體の構成に最も適して居るもので、植物性蛋白質の白眉となつて居るものである、玄米のお粥に大豆を主食した名僧智識が無病強健

であつたといふことも、さこそとうなづかれる、而して、この大豆入れの玄米飯は非常に美味なもので、不味いものを食ふ勿れといふ私の主義にもピッタリと合つた一主食物である。

次に大豆或は小豆を翌朝用ひる時には、これ等をよく洗つて、宵から一定量の水に漬けておくべきで、冬期にあつては午後の二時頃から漬けて置いた方がよい、而して、ビタミンBは水に可溶性であるから、この漬水を必ず使用して貰ひたい、往々世の中には、前晩に挽割麥や半搗米などを水に漬けて置き、炊く時に全部この漬水を捨て、仕舞ひ、新しい水で炊く人もあるが、これは大きな間違いである、白米にはビタミンが全々ないのであるから、かうした心配も勿論ない譯である。

### 一食半杯或は一杯の白米飯とその代用食

廣い世の中には、今尚ほ何うしても玄米飯は食べられないといふ人が可なり居る、かういふ人々に、私は無砂半搗米飯、或は半搗米加三割の麥飯をすゝめて居る、之さへ何う

しても食べられないといふ人々には、照内博士のメンザイ袋式（これは米一升に對して、十匁のメンザイを布袋に入れて、その口を縛り、釜に入れて米と一緒に炊くのである）による白米飯を、普通三杯食べる人は二杯位にし、他の一杯分は馬鈴薯や、甘藷、里芋、その他の野菜類等で補ふやうにすゝめて居る、尤もかういふ人は甚だ稀で、普通百人に一人の割合程もゐないのである。

白米の代用食として、栄養上からばかりでなく嗜好上からも、我々日本人に最適して居るものは、甘藷であると思ふ、これはまた我が國の地味及び氣候に適し、いたる處で易く栽培し得るのである、而して、値段も白米よりは非常に安い、若し、之が歐米に於ける馬鈴薯の如く大量に生産されるやうになれば、現在の二分の一以下の價格になるであらう。次に、甘藷、里芋及び馬鈴薯の栄養分析表を擧ぐれば、左の通りである。

食品	百分			比		百分	中
	粗蛋白質	粗脂肪	粗炭素	灰分	粗蛋白質(グラム)		
甘藷	一・四	〇・二	二八・八	〇・九三	四・〇	四二〇	

里芋	一・四	〇・二	一一・七	〇・九九	五・二	二〇六
馬鈴薯	一・五	〇・一	一九・二	一・〇三	五・六	三二二

右の如く、一般に甘藷の栄養價値は里芋及び馬鈴薯に勝つて居り、百匁中のカロリーに於ては、里芋の倍量以上、馬鈴薯の三分の一以上を有して居るのである、此の外、無機性栄養素たる礦物質を多量に含有し、副栄養素たるビタミンにあつては、A、B、Cの三ツとも所持し、特にA及びBを多量に持つて居るのである。

古來より甘藷を常食した人が生理的に肥り、且つ長壽を保つたといふ例は多くあり、現に、東京市麴町區に健在して居る百五歳の長壽者の唯一の嗜好物が甘藷であるといふことも、その効果を如實に物語つて居る。

また、白米飯は栄養價の少いかはりに、味の淡なるものであるから、洋食時のパン量位に止めて置くことは、よし傳統的の慣習がなくとも、非常に六ヶしいことで、ついで多量に攝取する様になりがちである。

半搗米飯及び半搗米加押麥又は挽割麥飯の炊き方も、玄米の炊き方と大同小異である

が、その一例を左に述べて見たいと思ふ。

之には水加減を一升に一升三合五勺とする、湯氣がよく噴き出したら、火力を約六分の一位に弱めて二十分間煮るのである、それから蓋に左の手掌を置いて約半分間、強い火力を加へた後消火する、十五分の後お櫃に移すといふ順序である、釜は小さいものよりも大きいものを撰ぶべきである。

斯くして出来た飯を一口に百粒から三百粒位を眼度として、少くとも五十回以上咀嚼し、之等の米粒が液状となつて自然に食道に流れ込むやうにすべきで、特に玄米飯に於て然りである。

私の炊事法で出来た一杯の玄米飯(四十匁)は、約三千七百粒からなつて居る、故に一杯の御飯を十五口から二十口位にして食べるが、最も理想的であらう、一口に十粒から二十粒と言はれる人もあるが、私の實驗によると、これは不可能のことのやうに思はれる。玄米飯を菜と一緒にして口に入れると、飯をよく咀嚼しないで嚥下するやうになるから、別々に食すべきである、また空腹の時には、自然碌々嚙まずに呑み込むやうになるも

のであるから注意せねばならぬ、古人も「朝夕飯を食することに（著者曰く、古は二食）初一椀は羹ばかり食して釘を食せざれば、飯の正味を知りて飯の味よし、後に五味の釘を食して氣を養ふべし、初より釘をまじへ食へば、飯の正味を失ふ云々」と我々を戒めて居る。

胃腸には齒がないといふ譬もある通り、よく咀嚼しないで食物を胃腸に送れば、胃腸を悪くするばかりでなく、その消化吸収も悪く、栄養經濟上にも大きな損失を招くにいたるものである。

### 如何程食ふべきか

これはその人の健康状態、年齢及び職業等によつて相違を來すもので、各人一様に律することは出来ない、食物の過食、特に脂肪及び蛋白質を多量に含有する食物の過食は危険である、腎臓や肝臓を更に刺激しない含水炭素から主になつて居る食物、例へば白米食や白パンの過食もまた危険であり、體質の種化と共に、種々なる疾病、例へば脚氣、心臓衰

弱、神経炎、動脈硬化、血圧亢進、腎臓炎及び肝臓硬變症等を誘發するものである。

よし之等の症状が現はれないまでも、過食することによつて、栄養は可良に趣くものでなく、之等の人々の多くは、脂肪過多症に陥るが常である。

必要以上の含水炭素を攝取すると、その一部分は脂肪となつて、身體組織内に沈着するものである、白米飯と野菜のみで生活して居る人で、随分ブク／＼肥つて居るものがある、或婦人は瘦せんが爲めには、肉類や脂肪類を食べないやうにと、醫師から忠告された爲め、爾來年餘に亘つて、白米飯と野菜のみ食べて居つたにも拘はらず、何うしたことか、前よりは一層肥つて仕舞つたといふ話がある、或は之と正反對に、過食を始めると同時に、變質的に羸瘦するやうになつたといふ例もある。

未だかゝる症状を呈するに至らない小青年について見ても、過食させると、頭が重くなり、意識が鈍くなり、記憶力が減じ、睡氣が増し、且つ一般の動作が不活潑になるものである、職工等について見ても、過食した日の能率は低く、且つ常習的に過食して居るもの健康はよろしくない、こゝにいふ過食とは自己の栄養を維持するに必要である以上の大

食を意味するものである。

この過食の弊風は、歐米人より我が同胞に甚だしいやうである、而も、我々は栄養價の貧弱な食物を過食する弊風がある、この理由について、簡単に考究して見たいと思ふ、我々は歐米人に比して、脂肪及び蛋白質を含有する食物よりは、寧ろ含水炭素の豊富な食物を攝取する様に習慣づけられ、否な、栄養經濟上さういふやうに餘儀なくされて居るのである、即ち栄養價も少く、且つ飽和度も低い食物をよく嚙まずに食する爲め、勢ひ過食するにいたるのである、日本人の大部分は胃擴張を起して居るといふ所以もこゝにあるのであらう。

我々が歐米に留學した當初は、普通一人前の食量にては空腹を感じるものである、栄養價から見れば充分であるのであるが、食物の容積が少く腹が膨らまない爲め、惰性的に空腹を感じるのであるが、數ヶ月の滞在中に、同じ食量でも満足するやうに習慣づけられるにいたるのである。

今尙ほ文通をつゞけて居る私の老友で、今年七十三歳になる一英人は、昨年春、四

十年來連添ふた大事な夫人を失くしてから、いたく精神上の打撃を受け、健康上にも大きなヒヤが入つたと言つて來て居るが、命にかゝる程のこともない様である、彼は俗にいふ閑人に屬し、ある大きな療養院の名譽秘書といふ肩書で、閑日月を送り得る身分にあるのである。

在英中、私はこの老人と七ヶ年間も親しく交際し、この間食事を共にしたことも幾度かあつた、彼も彼の妻君も英人としては丈の低い方で、私と殆んど同じ位であつたが、體重は私より二三貫目上で、夫人はそれよりも少し肥つて居つた、二人とも年に似ず健康家で、いつも私の倍量位を食して居つたのである、餘計なおセツカイとは知りながら、私は時折り忠告を試み減食の必要を説いたものであるが更に受け付けず、「これが自分等には適量なのだ」と言つては得意に満喫し、そしてまたよく眠つた、彼等は年相應に老けては居つたけれど、體は丈夫な方であつた、處が常に健康を誇つて居つた彼の妻君は、去年の春六十五歳を一期として、腦溢血の爲め忽然泉下に旅立たれたのである。

六十にして惑はず、七十は古來稀なりとかいふ東洋の言ひならばしから言へば、彼の妻

君も現在七十三歳で生きて居る彼も、長壽者の仲間に入り得る資格があるであらう、然らば大食家は短命であるといふことが出来なくなる譯であるが、これは昔のこと、現代の生命科學から見れば、八十歳以下の者に長壽者の名稱を呈するわけには行かないと思ふ。

然しこの老友夫妻は完全食の過食をしたので、我が同胞の多くに見る、栄養價の貧弱なる少量の副食物と、更に栄養價の貧弱なる大量の白米飯からなる不完全食の過食とは、大に趣きを異にして居つたがためにそれ以上に死期を早めず済んだのであらう、不完全食の過食は完全食のそれよりも有害であると推定され得るのである。

似たもの夫婦とは、東西共通の穿ち得た言葉で、大食家を夫に持つ妻は、矢張り大食家になるらしい。私の知人であつた同胞の一夫婦について見ても、二人とも敗けず劣らずの大食家で、三度々々白米飯を大きな飯茶碗で三杯から四杯づゝ食べて居つた、然し體は案外丈夫さうに見えて居つたが、昨年夫人は六十一歳、夫は六十八歳で、共に腎臟炎から尿毒症を發し、急死して仕舞つた、若し彼等が白米飯の過食の代りに半搗米飯を以てしたらかくはならず、特に玄米飯を以てしたら、今尙ほ健在して居つたであらうと思はれるの

である、すこやかに長壽を保たんとする人は、まづ過食を慎まねばならぬ。

伊太利の一貴族で有名な長命者であつたコルナロは、六十餘年間一日の食料十二オンス、飲料十三オンスで通し、強健長壽を全うした人である、現在八十四歳の發明王エヂソンも、毎日少量のパンと果實のみで生活して居り、肉類は俗にいふ藥にする位しか食用しないとのことである。

### 過剰栄養は早老の素

右のやうに完全食或は不完全食を過食する習慣性があるもの、多くは、内的に外的に早老性徴候を濃厚にたゞよはせて居るのが普通で、従つて生理的の長壽を全うするものはないのである。

かういふ人々は皆、無意識に過食して居るのであるが、世人の中には、肥えんが爲めに意識的につとめて白米飯を主とする食物を過食して居るものがある、かゝる人は一日に六回も七回も食事するが、これは實に危険な肥り方で、恰も爆烈彈を抱へてゐる様なもので

ある、又かゝる肥り方は健全なものでなく、本當の見掛け倒しで、身體の抵抗力が弱つて居る爲め、瑣々たる疾病が重症となり、時にはこれが爲めに、脆くも命を奪はれることがあるのである、動物試験について見るに、不完全食でも充分に與へて飼育すると、その動物の發育状態は外觀上可なり良好に見えるものであるが、ある期間が経過すると、その發育は中止し、次で體質の悪化を來し、輕微なる疾病が原因となつて斃れるのが常である。

また、大食と筋肉労働とは、必ずしも正比例するものでない、碌々筋肉労働をしないのに大食する人があり、これと反對に可なりの労働に従事して居る人で、驚く程小食の人があるものである、故にこれは、その人の體質と習慣性とが、あづかつて力あるものと思ふ、且つ、日本人の死亡率の多いのは、主に食ひ過ぎに因るのであると公言して居る人もある、また、豊年に脚氣患者が續出し、死亡率が多いのに反し、飢饉年にはこれと反對の事實を擧げて居ることは、歴史上の統計が立證して居る處である、個人としても、大食家で肥満してゐるものは、多く短命に終るが常で、かういふ人が生命保險會社の嫌はれ者となつて居ることも、この邊の事情を不言の中に説明して居る。

今假に、之等の人々が毎日四千カロリーの食量を攝つて居た時、急にこの半量の二千カロリーの食量に減じたとしたら、如何なる變化が起るかといふに、先づ自覺的に現れるものは、空腹と輕度の脱力で、他覺的に現れるものは、體重の減退による若干の憔悴に過ぎないのであるが、一二週間辛棒すれば、かゝる自覺的現象は消失するばかりでなく、體量の減退も停止し、四千カロリーの食量を攝つて居つた時よりも、體の調子もよく氣分も非常に爽快になることを發見するにいたるであらう。

次に再び四千カロリーの食量を攝つて見ると、體がまたムク／＼と肥つて行くやうな氣持ちになると共に、實際に於ても體重が増加して行くものであるが、これも二三週間の後には一定して仕舞ひ、いかに餘分に食へても一向増加しないのである、之が即ち自然の淘汰である、と同時に心身に異和を感じ、恰もリユーマチス症狀の如き、不愉快の感を覺ゆるものである。

かく殆ど榮養價値を發揮しない二千カロリーの食量は、いかなる運命に終つたのであるかといふに、これは全々過剰食量となつて、無益否な有害に消化管を通過したばかりで

はなく、これが体内に於ける分解産物の一部分は、動脈及び静脈壁、或は腎臓、肝臓、關節、その他一般臓器内に沈着して早老性を高め、間接或は直接の死因を誘發するのである。以上の關係を自動車について見れば何うであらう、其々の主食物に等しいガソリンを必要以上に、内燃機内に送つて燃焼せしめ、更にその副食物に等しいモビルオイル（整備油）を過度に同轉機内に注入しても、自動車は走るのである、而かも、一時間に百哩或は二百哩といふ異常速度を出す時には、是非ともかくせねばならぬ、けれども、一時間二十哩のスピードで走つて居る時、或は停止して居る時、このやうにしたら機械の壽命は非常に短縮されるものである、蒸汽又は電気機關、或は他の發動機等も、之と同じ關係にある、而して、人體は意識ある可燃性の機質からなる一發動機にすぎない、日常碌な筋肉労働もせずに、大食して居る人々の多くは、丁度、碌々走らずに多量のガソリンとモビルオイルとを喰つて居る自動車に等しい、早老から早死に終るのも已むを得ない歸結であらう。

之と反對に、ガソリン及びモビルオイルをあまりに少量にすると、自動車の運轉も不充

分になり、遂には破壊するにいたるのである。

印度には今尙ほ長期間に亘つて斷食的に少量の食物を攝取し、これが爲め遂に死の轉機をとるにいたるものが少くないとの事である、要は多からず、また少からず、我々の身體が自然に要求する食量を毎日攝取するにあるのであるが、この量を定めるのは甚だ六ヶしく、従つて多くの人々は過食の惡癖にとらはれるやうになるのである。

### 所謂標準食量と肉食及び菜食の是非

營養素として脂肪及び蛋白質を偏重した結果、多量の肉食を敢てするやうになつたことは、東西を通じて目覺しい事實となつたのである、而して、肉食か菜食か、フォイト氏の標準食等の是非論が、八ヶましく論議されたのは、今から約三十年前のことであつたが、解決を見るに到らずして、彼の歐洲大戰亂が勃發したのである。

兎に角、菜食にも一理あり、肉食にも一理がある、されど適量の菜肉混食が最も合理的であるといふことが、現代に於ける多くの學者の意見の一致點である。



次に、フォイトの標準食の是非に關して、殆ど決定的の判断を體験上及び學理上から下した主なる人々は、丁株のヒンドヘーデー、米國のチツテンデン、ベネデクト及び一實業家たるフレッチャー氏等であつた。

フレッチャー式咀嚼法を創案したフレッチャー氏は、少壯時代は大のスポーツ家で、自分の健康を大に誇つて居つた一人であつたが、その放漫な生活から美膳大食をほしきまゝにした結果健康を害し、四十歳の頃は胃腸病、神経痛、リユーマチス等の爲めに立つ能はざる境地に陥り、一意専心醫藥に親しまねばならなかつたのであるが、非凡な彼はこゝに瀕然悟るところあり、先づ一口の食塊を三十二回嚙むといふグラッドストーンの食べ方により、今迄の大食を廢して小食を採用するやうにし、且つ之を忠實に實行したのである。

當時に於ける彼の一回の食事は、僅か三十口からなる少量の肉、パン、馬鈴薯及び果實であるが、之に彼は二千五百回の咀嚼數を與へて、朝夕二回攝取したのである、この一日の食量は二千カロリー以下であつて、彼の體重約二十五貫に對して、これは正しく小食である、然るに彼は此の食養法によつて、自他共に驚く程の健康を回復し、老いてますます

す盛んならんとする體驅の持主となり得たのである。

之が世界的に有名な一話題となり、之れによつて健康を回復した人々は可なり多い、人類の福祉増進の爲め、己が餘財を投じつゝある米國の一富豪ロツクフェーラー氏も、今から約二十五年前、慢性胃腸疾患にかゝつたのであるが、フ式により健康を回復し、現在九十餘歳の高齢を以て、尙ほ壯者を凌ぐばかりに饒樂として活動してゐる。

次に彼の歐洲大戰中、丁抹を食糧缺亡から救済した偉大なる功勞者ヒンドヘーデー氏も、初めはフォイト流により、肉食を盛んにしたものであつたが、彼が醫學を研究し、特に生理學を講究し始めてから、フ氏の標準食に疑惑を感じ、遂に體験の結果、この非を悟り、廣く小食的菜食を推奨するにいたつたのである、左に彼及び彼の全家族が攝取した一日の食量とその献立の一つを掲げれば、

朝、  
挽割麥、牛乳、砂糖。

晝、  
青菜スープ、馬鈴薯、麪包菓、大黃砂糖煮（これは大黃の莖を細く切り、之を

煮たる後、馬鈴薯粉及び砂糖にて餡掛け様のものにする）。

晩、パン二種、馬鈴薯、植物性バター、砂糖及び牛乳加茶。

右食量の蛋白質四十九瓦、脂肪八十三瓦、含水炭素二百七十七瓦、而してこの總カロリーは二千百〇六にして、価格は邦貨に換算して僅に十三錢に過ぎないものである、都會の居住者や肉食禮讃者にあつては、いかに全智囊を絞つても、これで完全に我々の榮養を維持し得るとは、考へられないであらうが、既に幾多の動かすことの出来ない實驗成績が證明して居る如く、これは正しく完全食であり、多量の白米飯と魚獸肉からなる混合食こそ、最も危険なる不完全食なることを知らねばならぬ。

右のやうな簡単な食糧で養育されたヒンドヘーデー氏の二人の娘も非常に丈夫で、スポーツに登山に、常人よりはるかに勝れた體力を持つて居るとは、彼の地で有名な一つの話になつて居る。

肉食者が肉食者に比して、より強い耐久力を自然に與へられて居るといふことは、一般に認められて居り、且つこれは、學理實驗の證明して居る事實でもある。

日露戰爭に於て、露國兵の耐久力は日本兵に劣つて居つたといふことが、歐米の大學な

どで、一時大問題となつた、滯歐中、會ま私は瑞西國パーゼル大學の經濟學教授から晚餐に招かれたことがある、その席には二十餘名の露西亞人も列なつて居た、私は妙な晚餐會だと思つた、後で解つたことであるが、此の晚餐會は右の問題を討究せんが爲めに開かれたもので、教授も私の意見を聞くべく、多大の好奇心を持つて居つたらしい。

「日本兵は挽割麥飯を主食し、副食物として、肉食よりは肉食を主に攝る、之に反し、露西亞兵は肉食よりは肉食に重きを置き、脂肪と蛋白質を多く攝る、又強いアルコール飲料、珈琲、紅茶、煙草、砂糖等を多く常用する、即ち熱に變化され易く熱量の大なる食物を多く食し、刺激性の物質を多く喫する、故に體質的に耐久力が弱くなつて居るのであらう、それから精神的にも耐久力が弱いことは事實である、之は國體の相違に歸因して居ることであるから、如何とも仕方がない」と、私は言ひ放つた、二十餘名の露西亞人の眼が、その時、皆異様に光つたが、歸途幸ひにして闇打にも遇はなかつた。

後章に於て縷述する如く、若し我が陸海軍人に挽割麥飯の代りに精白米飯を常食せしめたならば、かゝる耐久力を發揮することは不可能であつたと思ふ、之は精神力と榮養とが

因果的關係に置かれてゐることを立證するものである。ヒンドヘーデー氏の二人の娘は、僅にその一例に過ぎない。

善く嚙んで食ふことは、常に保健的であるばかりでなく、栄養經濟的でもある。よく嚙めば三杯の飯は二杯か二杯半で澤山になり、自然に大食は出来なくなる、即ち、口は言ふまでもなく、消化器の關門となつて居るものであるから、この關門さへシツカリ守つて善く咀嚼すれば、胃腸を害する不消化物、非常に鹽辛き物、刺激性の強烈なる物、或は胃腸壁に機械的の危険を與へるもの、例へば魚の骨、或は硝子様物質を入れる心配はないのである、一三回嚙んで嚥下すれば、水當りはないといふ古人の言葉は眞理である。

少年や、筋肉労働者或はある種の患者、例へば肺病患者以外の人には、フォイト氏の標準食より幾分小食するが保健的だといふ説が多くなつたのである、フォイトの標準食量は、七十(十八貫六百九十匁)の體重を有し、所謂筋肉労働に従事せざる人に對しては、

蛋白質一一八、含水炭素五〇〇、脂肪五六からなり、これの總カロリーが三〇〇〇に達

する食量をいふのである、フレツチャー氏の體験に刺戟されて熱心に研究した結果、チツテンデン及びベネデクトの兩氏も、フォイト氏の標準食量の約三分の二にて足れりと主張するに至つたのである。

されど、不規則な生活に従事する人、例へば、時に智的勤務に、時に筋肉労働に従事するといふ人に對して、一定した小食は六ケしく、且つこれはある程度まで、不自然の様に考へられる、けれども、普通二杯の飯を食べて居る人が、労働後如何に空腹になつたらとは言へ、四杯にも五杯にも増すことはよろしくない、せいゝ三杯位にとめ置き副食物の量もこれに準すべきである、卑近な例を擧ぐれば、生活が不規則になりがちな私自身は、一日二食量の玄米飯を三杯(約百二十匁)にして居るが、日によつて二杯にし稀には四杯にすることもある、更に味噌汁、香の物及び副食物の量も、飯と共に増減して居る、之が無理のない自然の食べ方ではないかと思ふ、ピスマルク式には賛成が出来ない。之れまで、多くの人々の實驗によれば、普通白米飯を三杯づゝ食べて居つた人は、玄米飯なれば二杯、半搗米飯或は半搗米加麥飯なれば二杯半で充分のやうである。

自分の體質及び健康状態に應じて、如何なるものを如何に、且つ如何程食ふべきかは、保健上の大問題であり、栄養學上の主眼となつて居るものであるから、我々はこれについて、常に充分なる智識を養つて置く必要がある。

### 肥満質者の減食の順序

減食は困難である、されど世の中には何うしても之をせねば、一命にもかゝはるといふ人が可なりあるのである、例へば、圓滿相によく〜と肥り、顔の色艶もよく、風采も堂堂として、甚だ丈夫さうに見ゆる人々の多くは、減食家の仲間に入るべき人々である。

然し、たゞ肥満質者といふても甚だあいまいで、どの程度までをいふのか、その限界が判然して居ないが、ポーンハード氏は、

$$\text{體重 (グラム)} = \frac{\text{身長} \times \text{胸圍 (センチメートル)}}{210}$$

の算式を創案し、而して體重が若し一割五分乃至三割此の價を越ゆる時は、之を肥満質者といふて居る、米國軍隊で試験した處によれば、この算式は正しいとの事である、私は

自分の小實驗からこれは我々日本人にとつても、ふさはしい算式であらうと、推考するのである、而して、これは誰でも易く出来ることであるから、年に一二回位づゝ、身體検査をするつもりで、この計算をして見る必要があるだらうと思ふ。

この算式によつて、肥満質者と決定された人が、いよく減食の實行にとりかゝる順序は如何といふに、先づ現在自分が攝つて居る三度の食事が、保健食即ち完全食をなして居るか否かを確める、若し、これが非保健食であつたら、早速保健食に改め、然る後減食を斷行すべきである、かくて、數週間より數ヶ月の間に、全く體重の減退が停止し、肥満質者の領域を脱して、所謂決定標準の體重に殆ど一致するにいたれば、現在の食量が、己が體質に最適して居るものと見て差支ない。

この決定標準を如何にして得るかと言へば、十九年以上の男子にありては、例へば身長一六〇・六センチメートル (約五尺三寸)、體重五三・六キログラム (約十四貫三百十匁)、身長を以て體重を除したる商が〇・三三四以上なるを甲とし、之に該當せずして身長一五七・〇センチメートル、體重四八・八キログラム、身長を以て體重を除したる商が〇・三一一以

上なるを乙とし甲乙何れにも該當しないものを丙とする、十七年以上の女子にあつては、例へば身長一四八・五センチメートル（約四尺九寸）體重四六・八キログラム（約十二貫五百匁）身長を以て體重を除したる商が〇・三一五以上なるを甲とし、之に該當せずして身長一四三・九センチメートル、體重三九・四キログラム、身長を以て體重を除したる商が〇・二七四以上なるを乙とし、甲乙何れにも該當せざるものを丙とする。以上の如き標準體重の甲を目標として、食量を加減されるならば、脂肪過多症の再發を防ぎ、完全なる健康を維持することが出来るのである。

### 一日一食か二食か

これもいか程食ふべきかと同じく、言ふに易く行ふに難いものである、而して、或る人は一日一食、或る人は二食、またある人は三食にても不足とし四食を主張して居る。

三食を二食にしても、三食分の食量を攝れば同じではないかといふ人もあるが、これは誤解である、なか／＼にさうさせない處に自然陶汰の有難味があるのである、二食が已に

容易な業でないにも拘らず、二木謙三先生は長年玄米飯の一食を實行されて居るとのことである、これは先生の偉大なる精神力を物語るものであつて、いかにこれがよいと確信しても、多くの人々の追従する能はざることであらう。

已に三千年前、釋尊も一日一食にしてから體が丈夫になられたと言つて、弟子たちに之をすゝめたといふことは有名な一記録になつて居る、釋尊は殺生を忌み肉食を避け、菜食の一食主義を實行して、無病息災に長壽を全うされたのである、現在に於ても、釋尊と同じやうな主義を守つてゐる僧侶が、印度に澤山居るとは、最近私が印度の一學者からの來翰によつて知つた事實である。

一日二食の菜食主義を實行して居る僧侶や神官は、我が國にも可なり多いやうである、これはまた、僧侶の保健上に最適した食養生であるやうにも考へられる、私の辱知の一人である神官は、四十年来玄米食を主とした菜食の二食主義を實行して居るが、八十四歳の今日、尙ほ一日十里位の山道を、高足駄で踏破することである。けれども、この食養生によつてのみ一般に僧侶や神官の健康はよく、長壽する所以であ

るともうなづかれない、何んとなれば、一日三食、然も普通のレベルにある人々より以上に肉食しつゝある歐米及び我が國に於ける一部の僧侶にあつても、比較的壯健で且つ長壽を保つからである、之は僧侶の生活そのものが、他の職業にある人々より、比較的保衛衛生に適して居るが爲めであらうと思ふ、兎に角、かゝる職業に従事して居る人々には、肉食の三食よりは、菜食の二食或は一食が適して居ることは、自明の理で、かくすることによつて、更に一層の健康と長壽とを贏ち得るにいたるべきはいふまでもない。

我が同胞の多くも今から三百年前までは主に菜食の二食をして居たもので、肉食の三食は近代の流行にすぎない、流行には盛衰は免れない、いつかはまた昔に戻る時があるだらうと思ふ、たゞこの種の二食は、發育の旺盛にして比較的多量の食量を要求するにもかゝはらず、胃にそれ程の抱擁力のない小兒や、或は疾病の爲あ安臥を餘儀なくされ、消化力も非常に減退した人々には適しないが、その他の人、特に四十歳以上の智的勤勞者には、最も適切な食養法である。

最近、私は背丈は五尺二寸に過ぎないが、體重二十五貫もある私の一知人から、瘦せんが爲めの減食方法を聞いて、思はず婆心を傾けたことがある、彼は今迄の三食を二食にしたのであるが、何うしても空腹の我慢が出来ず、約二週間の後また三食を攝つて居るとのことであつた。

五尺二寸で二十五貫の體重は決して正常ではなく、榮養可良といふことは出来ない、彼は私の所謂爆彈を抱へながら冒險的に肥えて居るのである、即ち彼の體質は既に早老的に類化しつゝあるのであるから、白米を主食とする不完全食を減ずることによつて、彼の榮養は益々不良になり、遂に心臟麻痺或はその他の疾患によつて斃れるにいたるだらうと危まれるのである、で私は彼に完全食の減食をすゝめ、且つかくすることによつて耐えられないやうな病的な空腹を覺えないやうになる理由を告げたのであるが、爾來彼はこの通り實行し、着々と成果を擧げつゝあるのである。

要するに完全食を腹八分目に一日二食するが、勞働をしない普通の人々には好適して居る。

さて三度の食事の中で、何れを抜くべきかといふに、或る人は朝食を擇び、或る人は晝

食を主張して居るが、これもその人々の職業や環境に従ひ、都合のよい方を抜くべきであらう、若し朝食を抜いたならば、晝食を少々早目に食べる、晝食を抜いた人は夕食を早目に攝るやうにし、また非常に空腹を訴へるやうな場合には生水を飲むべきである。

味噌の歴史とその栄養價値

玄米飯について必要なものは味噌汁である、味噌の起源も可なり古く、今から約千二百年前、即ち奈良朝時代に支那から歸化した鑑真といふ僧侶が、その製法を傳へたといはれてゐる、鑑真と殆ど前後して、我が國に歸化した竹庵といふ僧侶は「自分は本國の支那に居た頃は、絶えず人参を薬用としたが、日本へ來てからは味噌があるから、人参を廢しても、身體は依然として壯健である」と言つてゐる、味噌を強壯劑たる人参の代用とした處は興味のある點である。

竹庵と同じ考へを持つて居る人は、今尙ほ可なりあるやうである、現在、東京に居る私の一知人は、公職にあること二十六年に及ぶが、未だ一日も缺勤したことがない程壯健で

ある、これは毎朝夕二椀づゝの味噌汁（特に鹽の辛き田舎味噌の）を食べて居るが爲めであらうと氏は言つてゐる、私の郷里にも今年八十六歳になる全く壯健な一人の老人が居る、この老人も毎朝夕二椀づゝの味噌汁を缺かしたことがないとのことである。

また昔から「味噌汁と婚は當らない」といふ譬もあるが、味噌汁によつて當てられた、即ち胃腸障害を起したといふやうな例は、殆ど耳にしない。古人も「味噌は性和にして腸胃を補ふ」と言つて居る。多紀安之の養生歌の中にも、「一品を偏に食して害なきは、飯と汁との二つなりけり」といふ一首がある、こゝにいふ飯とは玄米飯を指すのである。

このやうに、味噌の營養價は古き昔に於て既に認められ、爾來その聲價を保ち來つた譯である、而して、今日の醫學は之を立派に證據立てゝ居る、次に味噌の分析表を擧ぐれば左の通りである。

粗蛋白質	粗脂肪	粗含水炭素	灰	分
一一・三	三・六	一八・〇	一〇・七六	

即ち、脂肪も蛋白質も白米よりは遙に多く、カルシウムに至つては白米の〇・五七六

1セントに對し、味噌は一〇・七六パーセント、即ち約二十倍の大量を含有して居るのである。

味噌の有するビタミンについては、未だ判然として居ないが、保健上必要なビタミン類似のものが含有されて居ることは確であらう、その他、我々はいつも味噌汁の中には新鮮な野菜を入れるから、この野菜からも有機性、無機性栄養素と共に、數種のビタミンをも攝取することが出来るのである、尙ほ小魚の粉末、魚獸肉或は海藻類等を野菜と共に煮ることによつて、味噌汁の栄養價が一層高くなることはいふまでもない。

こゝに一つ注意すべきことがある、それは肉類は別であるが、野菜だけは長く煮ないことである、先づ味噌汁が煮立つたら野菜を入れ、次に煮立つたら直ぐ火から下すのである、ぐらく煮れば煮る程、野菜の持つ栄養價は消え去るものである、例へば、ビタミンA、B、D、E等は普通の煮沸によつては、破壊されないけれど、Dだけは破壊されて仕舞ふばかりでなく、野菜のアルカリ性を減じ、且つ栄養上、最も重要視される無機性栄養素が、煮沸時間に比例して、汁の中に出て行つて仕舞ふからである。

このやうに、毎日味噌汁を食べることによつて、味噌自身の栄養素ばかりでなく、野菜の栄養素をも、知らず／＼の間に攝取することが出来るのである。

### 香の物の栄養價値と基礎食事

文献上未だ明にはなつて居ないが、香の物即ち漬物の起原も可なり古いやうで、味噌と同時代か或はそれ以前らしいのである、これも今から三四十年前、歐米醫學の不消化時代にあつては、衛生上無用否な有害視されたものであるが、その後の研究によつて、この説は否定されるに至つたのである。

この香の物や味噌汁を常食しない人が、地方的に、或は家庭的に可なり見受けられるけれども、かういふ人々の健康状態は、古人の言はれた通り、何うしても完全でないやうである、昨年の御大典で、目出度く、聖恩に浴し得た百歳以上の高齢者の殆ど全部は、純日本食の愛用者、味噌香々黨である處から觀察しても、いかにかういふ淡泊な食品が、我々日本人の體質に好適して居るかゞ解る。



さて諸種の有機性及び無機性栄養素の外に、香の物の大部分は、ビタミンのAかB、又はCを持つて居る、中には之等の三つを持つて居るものもある、この副栄養素たるビタミンが、いかに我々の身體に必要なものであるかは、今更言ふまでもない、此の他、香の物の種類にも因るとは言へ、その多くは、彼の有名なるメチニコッフ長壽説の核子をなして居る腸内腐敗菌の發育を抑制する乳酸菌を持つて居る、この一事實も、日常香の物を食用するものは長生するといふ傳説の一根據を作つて居るものゝやうに思ふ。

この外、獨逸乾酪のやうな臭氣の強い澤庵とか、糠味噌漬等の香の物には、乳酸菌の外に馬鈴薯菌や諸種の醗母等が居る、之等の菌類は糠の澱粉を糖分に變じ、或は醗酵作用を起さしめ、旨い味と香氣とを出させるばかりでなく、幾多の病原菌を撃退する防禦能力をも發揮して居るのである。

チブス菌とか、コレラ菌とか、赤痢菌の如く、腸壁を襲撃する菌ばかりでなく、肺炎菌とかインフルエンザ菌の如く、呼吸器を犯す細菌でも、この糠味噌の中に入れられりと短時間内に死滅するのである、これは糠味噌自身の持つて居る殺菌力によるばかりでなく、

之等の病原菌が、人體に無害にして繁殖力の旺盛な糠味噌中の細菌との生存競争に打ち破られるのもその一因となつて居る、卑近な例を挙げると、熱や消毒薬等ではなかく死なない結核菌を便所内に棄てると、案外脆く死滅するものである、これは便所内に居る腐敗菌によつて、結核菌が喰ひ殺されて仕舞ふからである。

今から約三十年前まで、香の物が排斥された主なる理由は、その中に含有せられる右のやうな有効成分が発見されず、唯不消化であるからとの一點に止まつたのである、實際、香の物特に澤庵等は不消化である、けれども、一方から觀れば、不消化であるから胃腸を強健に維持し、便通をよくする働きがあるのである、若し嬰兒の如く重湯や牛乳のやうな消化し易い食物のみを攝つて居たならば、我々の胃腸の消化力なるものは、甚しく減退するにいたるのである。

歐米にも我が國の普通の香の物に類した漬物は澤山ある、即ち胡瓜や赤蕪青やその他の野菜から出來た諸種のピツクルスがそれである、我々が香の物を好むやうに、大概の歐米人はこのピツクルスを好むものである、されど歐米のいづこにも、我が澤庵とか切り乾し

漬けとかいふやうなものはない。故に歐米の醫學はかゝる種類の漬物を不消化物であつて人體に害ありと教へた、教へられたまゝに、我が一部の同胞もこれを信じて疑はず、遂に澤庵やこれに類する漬物の有害説を宣傳するにいたつたのである。

更に、歐米人や或は十年も十五年も外國にあつて、この間自國の漬物に親しまなかつた人々にとつて、澤庵等がより以上に不消化であることは慥である、これは、澤庵等に對する習慣性消化力が缺けて居る爲めである。

澤庵ばかりでなく、あらゆる食物に對して、我々は習慣性消化力を持ち得るものである、例へば、玄米飯を毎日食べて居れば、玄米飯に對する消化力が強くなる、玄米飯を初めて食べた人が、これは不消化だからよろしくないといふのは、恰も歐米人が澤庵に對して反逆的行動に出ると同じである、胚芽米から半搗米に、それから三分搗米、玄米といふ風に進んで行けば、大概の人は文句なしに、玄米飯が食べられるやうになるもので、初めは糠味噌漬の香の物から、朝漬、それから澤庵と移つて行くなれば、いかに習慣性のない歐米人の胃腸にも、澤庵が不消化でないばかりか、反つて消化を助けるやうになること

は理の然らしむる處である、こればかりでなく菜食に對する歐米人の習慣性消化力は、我々よりも劣り、これと反對に、彼等の肉食に對する習慣性消化力は我々よりも優つてゐるのである。

この様に、我々の體質は遺傳的に習慣的に、祖先傳來の、價の安く、營養價値の大きい香の物に對して大なる消化力をもつやうに形造られ、而も今日ではこの香の物は胃腸の保健全に最も必要な一食物となつてゐる。胃腸のあまり丈夫でない人や、或はかよはい婦女子が、香の物にお茶漬でサラ／＼食べても、何んの苦痛も訴へないばかりか、反つてこれによつて食慾を増し、胃腸の健康を回復したといふやうな例がある、これは我々にとつては、容易くうなづける事實であるが、歐米人には夢想だにする能はざる一奇蹟であらう。右のやうな學理及び實驗の基礎の上に立つて、我々は味噌汁と香の物とを推奨して居るのである。

かく、玄米飯と味噌汁と香の物からなる混合食が我々日本人に對して、一つの完全食を形造つて居る、故に毎日之等の適量を攝取することによつて、我々の健康は完全に維持さ

れるべきで、私はこの混合食に大根おろしを加へたものを、健康者に對する基礎食事も稱へ、廣く推奨してゐる次第である。

日常種々な料理に舌鼓を打つのはよろしいけれども、この基礎食事は、毎日欠かさず食膳に供へることを忘れないやうにしていたゞきたい、例へば玄米飯と香の物とは一日二回は三回、味噌汁と少量の大根おろしとは一日一回乃至二回食べるやうにおすゝめしたいのである、且つ又、香の物にはなるべく味噌汁の實と同じく、期節的な野菜を用ゆるが、保健的であり、且つ經濟的である。

この基礎食事を念頭に置かず、今日はビタミンA又はB、或はCを澤山持つて居る西洋料理を食へようとか、或はカロリーに富んだ支那料理にしようかなど、心を煩はすなど、一方から見れば不自然な無理な食養生法である、この不自然と無理とは、その人の體質にも、次第に響いて來るものである、上流社會に眼質の悪い人や、白髪禿頭者が多く、長壽者が少いことや、飲食物に我儘勝手をいふ小供の多くが、腺病質であることなどは、この邊の消息を如實に物語つて居る、即ち、日常あまり心を煩はすことなく、たゞ美味しい

と喜んで完全食を攝取するが食養生の要諦でなければならぬ。

### 生食の營養價值と大根おろし

日々大根おろしを常食する所以も、香の物を食用する原理と相通する多くの點を持つて居る、然し香の物には大根おろしにない要素があると共に、大根おろしにも香の物にない要素を持つて居るのである。

昔から我が國にあつては、三歳の小兒から白髪の老人にいたるまで、この大根おろしには大なる親しみを持ち、天ぷらとか刺身とか或は正月のお雑煮餅等には、なければならぬ嗜好品及び調味料となつて來てゐるのである、嘗にかゝる目的に對してばかりでなく、榮養上にも大切な役目を果してゐるものである、であるから、能ふべくんば、もう少し餘分に、例へば大根おろし二分にさしみ或は天ぷら一分といふやうに食すれば、更によいことはいふまでもない。

現代に於ける我々の日常生活に即した食品の中で、大根おろしほど生食に適するものは

あるまい、先賢が之の常食を推奨した所以も、こゝにあつたのであらうと思はれる。

煮たものばかり食はせると、之れを動物實驗について見れば、その動物は可なりよく發育するが、生食せしめた動物に比して、疾病に對する抵抗力が弱く、且つ短命に終るものであるといふことは、古くから認められて居る事實である、この事實は、生食は健者ばかりでなく、病者にも療養上必要缺くべからざるものなるを證明して居る、こゝに於て生食療法なるものが、歐米に於ては盛んに行はれ、立派な治療成績を擧げてゐるのである、

若し、地方的、經濟的、環境的關係等を考慮せず論ずるならば、果實ほど生食に適する食物はないのである、で、洋食時には必ず之を食べるやうに習慣づけられてゐる、これは歐米人ばかりでなく、我々でさへ長年の間、歐米に居て毎日洋食のみを食べて居ると、いつしかこの果實を食べねばならぬやうな體質になるのが普通である。

然るに、日本に歸り、洋食を捨て、和食を食べ始めると、この果實に對する嗜好が次第に減り、これを食べねばならぬといふやうなことはなくなるのである、これは果實に類する香の物や、味噌汁の實や他の野菜料理及び穀類等を食べる處から、果實に對する自

然の要求が、一程度までかゝる野菜食で充される爲めであらう、しかしこれではまだ充分でなく、眞の生食を攝る必要があるといふ考へから、私は長年、この皮ごとすつた大根おろしを常食し、且つ他人にもすすめてゐる。

毎日自分の嗜好に適した果實を食膳に備へるといふことは、容易なことではなく、また不經濟で、食養生の本義にも悖ることである、然るに大根おろしは價も安く、作るに手数もかゝらず、何年連続しても飽きの來ないもので、且つ四季を通じて容易に手に入れることの出来るといふ便利もある。

一口に大根おろしといふと、多くの人は、何んだ大根おろしかと蔑視するやうな傾向もあるが、これを分析して見ると有機性營養素として、蛋白質と含水炭素があり、無機性營養素として、カルシウムがあり、更に副營養素としてビタミンCを豊富に持つて居る、この他澱粉の消化を助くるジアスターゼも多量に含有して居る實に立派な一食物である。

### 各 國 人 の も つ 固 有 の 體 臭

所謂モボとかモガとかいはれる種類に屬する人々の中には、味噌汁や香の物を更に食べないものが可なりにある、何ういふ譯かと訊いて見ると、悪臭を放つからだと答へる、實に驚き入つた話である、歐米人はあの悪臭紛々たる乾酪を食べて居るではないか、特に獨逸乾酪にいたつては、到底我が糠味噌の比ではなく、その悪臭たるや恐ろしき程である、この悪臭の強烈なる獨逸乾酪が味に於ては、乾酪中の王座を占めて居るのである。しかし、悪臭呼ばりをするのは我々で、獨逸人にとつては、傳統的な大切な食物の持つ一つの香氣に過ぎない、歐米人が我が味噌や漬物、特に糠味噌の香の物を悪臭呼ばりすると同じで、我々はこれによつて、少しも惑はされてはならないのである。

我々が味噌や香の物を常食して居る如く、歐米人は臭氣の強い乾酪や、或はこれに類した食物を常食してゐる、さうして、我が同胞以上の體臭を發散して居るのである、在留歐米人は自分の臭いの蓋もしないで、我々の體臭を眩さうとする、彼等は、少しく込み合

つた汽車や電車に乗ると、混亂したこの體臭が鼻をついてやり切れないとこぼす、我が國から招聘されて初めて教壇に立つた外國の教師などは、とてもこの臭氣に堪えきれず、寒中でも窓を開放し、ツン／＼鼻を鳴らしたりするのである。

或程度までこれは無理もないことで、同じ邦人でさへ、長年外國に居つて歸朝した當座は、これが甚だしく鼻につくものである、けれども、かうした邦人にも已に外國食で出來上つた特異の體臭が、可なり濃厚にあることを氣付かねばならぬ。

右のやうな團體臭は、我々のみが持つて居るものでない、支那へ行つて電車や汽車に乗ると、彼等獨特の支那臭がある、歐米に行つて見ても濃厚なる歐米臭がある、これは呼氣或は放屁等によつて出る新陳代謝の産物や、各異れる食物から榮養をとるための體臭、及び衣類等に附着した不潔物の分解からなる混合臭である。

水に住む魚は水の味を知らずで、かういふ臭氣の中に住んで居ると、お互にその臭氣を感じなくなるもので、近き例を挙げると、他所の便所が臭いと同じである。

更に個人について見ても、支那人や歐米人は、乾酪或はこれに類したものを食するばか

りでなく、我々より入浴の回数が少く、且つ餘分に肉食する關係上、呼出氣の臭氣や體臭は我が同胞より強いといふのが、一般の定評である、歐米人が社交上我が同胞より、餘分に香水や、口中薬を使用する一因も、こゝにあらうと思はれる。

個人としても、國家としても、自分の體臭を投げ放しにして置いて、他人の體臭にのみ鼻を向けんとする特異性がある、個人間に於ける、或は國際間に於ける問題等も、みなこの特異性から起つて來るもので、勞資闘争とか、軍縮問題などは、各その一例にすぎない。

話は少々岐路に入つたけれども、かういふ理であるから、悪臭を放つからなどいふことは、大事な味噌汁や香の物を常食しないなどいふことは、全く自分の國と、自分の存在とを没却した無智な、否な無謀な仕打ちと言はねばならぬ。

### 食物も歐洲かぶれは禁物

世の中には、イヤにハイカラがつて、他國の料理に浮身を墮し、「味噌汁や漬物は糟で

ある、米は含水炭素のみでカロリーが少い」など嘯きながら、半可通の營養學者となりすまして、脂肪分や蛋白質の濃厚な洋食や支那食のみを喫して、あたら健康を害し、或は早老し、早死しつゝあるものも少くないやうである。

十餘年の星霜を歐洲で過して來た私の一人は、滯歐期間中、既に大なる歐洲特に英國最負となり、我が傳統的な衣食住を近代文明の敗殘その物の如く見做し、特に營養上より日本食を蔑視し、歸朝後に於ても依然洋食のみを常食して居つた、然るに近年に至つて彼の鬢髪には斑に霜が落ち、頭の頂上には大きな圓形の禿が現はれ、且つ眼質も可なり悪くなつたやうで、眼鏡もかけて居るといふ仕末である、五十にまだ手のとどかない彼にとつて、これは正しく早老性徴候の發現でなければならぬ。

こゝで私は思ふ。若し彼が歐洲にとどまつて、その國の食物を攝つて居つたならば、かくはならず済んだであらうと、これと反對に、若し彼が歸朝以來、白米飯を主とする日本食のみ常食して居つたならば、或はこれ以上に白髪、禿頭、眼鏡の若お爺さんになつたかも知れないと、この知人の如く、十星霜を主に英獨で過して來た私自身も、在來の

我が食物に對して、一時は彼と見解を同うした一人であつたが、歸朝後の體験上からこの非を悟つた次第である。

西洋に居る西洋人に日本食が適しないやうに、日本に生れ、日本の空氣を吸ひ、日本の土に育ち、日本の家屋に住み、日本食で生活して來た父母を持ち、現在日本に居る我々日本人の體質に、且つ又、生來日本食を消化吸収すべく習慣づけられた我々の消化器に、洋食の適する筈はないのである、思想ばかりでなく、食物の歐洲かぶれも甚だよろしくない。斯くその國の食物及び料理そのものは、その國の氣候、風土、その國人の體質及び傳統的慣習から、自然に生れ出でたものであるから、一朝一夕に之を改革せんとするが如きは、自然に反し、衛生の本義に悖る一暴舉と言はねばならぬ、兎に角、日本に居れば日本食、英國に行けば英國食、印度に行けば印度食を攝取するが、榮養上から見て最も合理的で、且つ最も經濟的である。

### 富裕の人の多くは自家中毒

昨年(一九三〇年)の御大典で、天杯を拜受した東京府下在住の八十歳以上の高齢者を、階級的に調査したところによると、中産階級がその七割の大部分を占め、労働階級が一分七分、富裕階級はその数が極めて少数であるといふ成績を示して居るのである、之は主に食物の自家中毒、例へば高價な榮養素たる蛋白質或は脂肪を豊富に持つた食物の過剰攝取によつて起る一現象である、例へば前述の如く、蛋白質を過剰に攝取すれば、その消化吸収されたものは、直接に我等の内臓器、特に腎臓を刺戟し、消化吸収されずに腸管内に停滞したものは、そこで腐敗分解し、この分解産物が血液中に入つて各臓器に循環し、いろいろな中毒作用を起すにいたるものである。

美食家に腎臓炎患者が多く、且つ類化せる體質の持主が多いのも、之が一因となつて居る、更に副榮養素たるビタミン等にあつても、過剰に攝取すれば榮養障害が現はれて來るものである、過ぎたるは及ばざるに如くは、榮養上の至言である、常に腎臓炎ばかりでなく、結核及び癌等の發生も、食物と密接なる關係を持つて居るものである。

現在、長命しつゝある富裕階級の人々について見ても、彼等の多くは偏食せず、且つ白

米飯を食べない、よし之を食するとしても、一日に軽く一杯か二杯に過ぎない、即ち洋食時に攝るパンの量位である、而して、壯者を凌ぐばかりに、精神的に肉體的に働いて居る、言ふまでもなく、働くといふことそのことが、一つの保健法であり、且つ長壽法でもあるのである。

### 第三 ビタミンと國家の興亡

#### ビタミンA、B、C、D、Eについて

今日までにビタミンは、已にそのA、B、C、D、E、F、G、H、まで發表された、この分に進んで行くならば、X、Y、Z、まで達するの時もあらうと思はれる、然しまあたり我々の日常生活と最も密接な關係があり、且つしつかりした學理的根據を持つて居るものは、ビタミンA、B、C、D、E、の五つで、特に我々はA、B、C、の三つに重きを置くべきである、何んとなれば、DもEもその他のビタミンも、A、B、C、の三つから、全く獨立して存在して居るといふやうなことは、殆どないからである、故に之等のA、B、Cに注意して、食物を攝取して行くならば、他のビタミン缺乏症にも犯される心配はないわけである。



こゝで我々は、ビタミンの性状及びその所在についての概念を常に念頭に入れて置く必要がある。

ビタミンとは、有機性及び無機性栄養素以外の副栄養素といふ名目を付けられて居るが、その作用にいたつては、有機性及び無機性に劣らない重要な性質を持つて居り、一朝之等が缺乏すると、我々の身體細胞は、忽ちにしてその機能の失調を來し、栄養は異常を呈するにいたるのである。

今、有機性及び無機性栄養素が、蒸気機関の燃料となる石炭に喩へられるならば、ビタミンはその機関の運轉を滑かにする整滑油と目せらるべきである。若し、この整滑油を充分に呉れずに、石炭のみを盛んに燃焼したならば、その機関は破壊されるにいたるべきは明かである。

ある學者は、我々の體を一建築物と見れば、ビタミンはその釘のやうな作用をするものであると言ふて居る、釘にせよ、整滑油にせよ、是非なければならぬものではあるが、またあまり多過ぎてもよろしくないものであることは言ふまでもない。

ビタミンの発見は、今から三十三年前、布哇のエックマン氏が、鶏に玄米を與へてゐると異常を呈しないが、糠を取り去つた白米ばかりを與へてゐると、人の脚氣病に似た疾病にかゝつて斃死することを知り、米糠の中にはこの病氣を豫防し、また治療し得る一要素のあることに思ひ付いた、之がビタミン発見の端緒となつたのである。

それから、約十五年後の千九百二十二年に至つて、我が國の鈴木氏とロンドンのリスター研究所に居つたポーランド人であるフンク氏によつて、殆ど同時にエックマン氏と觀察を同じうせる一要素が発見され、鈴木氏は之をオリザニンと命名したのであるが、フンク氏の命名したビタミンといふ言葉が、土地の關係上世界的に用ひられるやうになつたのである、また、この発見が一導火線となつて、左に述べんとする幾種かのビタミンが簇々として発見され、且つそれ等の所在及び性状等が判明されるにいたつたのである。

### ビタミンA 缺乏による腺病兒の増加

このビタミンAは、植物の綠葉及び動物の脂油中に主に含有されてゐる、例へば、バター・

栗、卵黄、乳汁、肝油、臍物、牡蠣、鯡、鮭の子、八ツ目鰻、玄米、菠薐草、大根の葉、白菜、キャベツ、甘藷、ちさ、とまと、人参、莢豌豆、落花生等であるが、日光のよく當る緑葉の處に多く、キャベツも外部の葉の處に多く、内部の白い部分には少い、このビタミンAはビタミンDとその所在及び性状がよく似て居る。

ビタミンA缺乏によつて現はれる疾患は、角膜乾燥症、夜盲症、腎臓、膀胱、膽囊の結石等で、小兒等に之が缺乏した時には、發育は停止し、體質は虚弱となり、身體の抵抗力は減じ、諸種の傳染病に犯され易くなり、特に結核菌に對する抵抗力が減退する結果、腺病質に陥るものが多くなるのである、最近、白米飯主食の結果、我が小學兒童中、この種の患者が激増したことは、教育上、國民保健上、思想善導上、最も注目に値ひする、尙ほビタミンA缺乏は、骨成分の主要素となるカルシウムの新陳代謝に悪影響を及ぼして尙儻病を誘發せしむるにいたるものである。

ビタミンB缺乏による體質の惡化——脚氣

ビタミンBは米の胚芽に濃厚に含まれ、その他、大麦、大豆、小豆、隠元豆、莢豌豆、レモン、夏ミカン、菠薐草、キャベツ、トマト、馬鈴薯、玉葱、大根、動物性食品中には牛の肝臓、牛乳、卵黄、鯡等に相當に含有されて居る、飼育上乳牛に充分綠草を與へることの出来ない冬の乳汁中には、夏の乳汁に比し、ビタミンBの含有量が少い。

このビタミンBが食物中に缺損すると脚氣病を起すに至るは周知の事實となつて居る、例へば、ビタミン發見の動機を與へたエックマン氏の實驗の如く、鶏や鳩などをビタミンBのない白米のみで飼育すると、一二週間の中に脚氣患者と同じやうな症狀を起し、遂に心臟麻痺で斃れる、我が國には、今尙ほ試験動物となつた之等のあはれな鶏や鳩と同じやうな非業の最後を遂げて居る同胞が可なり多い、よし心臟麻痺を起さずとも、また著明な脚氣症狀を呈せずとも、多くの白米飯主食家の心臟は、ビタミンB缺乏食で飼育される動物の心臟の如く一程度まで變質し、その作用が弱つて居るばかりでなく、體質そのものまでが少からず惡化して居るのが普通である。

此處に一つ注意すべきことは、半搗米にせよ、玄米にせよ、炊く前に從來の如くよく陶

洗しないことである、ビタミンAは脂肪にしか溶けないが、ビタミンBは水に溶けるから、あまり長く洗つて居る中に、ビタミンBは次第に失はれる、それから力強く磨ぐことによつて、ビタミンBを最も濃厚に持つて居る胚芽を失つて仕舞ふ怖れもあるのである。

### 知られざりし國難來

日清戦争を知らない人はなからうが、この戦争の前階梯であつた二つの朝鮮事件、換言すれば二つの國難來を知つて居る者は殆んどなからう、これと同時に、日清戦争後、露、獨、佛、の三國によつて提出された、彼の卑劣にして無暴極まる三國干渉を知らない人はなからうけれど、それより十ヶ年前に結ばれた國辱的天津條約を知つて居るものは少いと思ふ。

將に我々の記憶中樞から影をひそめんとする不愉快な國家の出來事を呼び起し、或は、未だこれを知らない人々に、その真相を告げることが愚の極みなりと嘲る人もあるであらう、しかし、いかに之等二つの事件が、我が皇國の興亡に關與したか、また古往今來、我

が同胞の健康を、毒蟲の如く蝕みつゝある脚氣が、如何に帝國を累卵の危きに類せしめたか、次に本病を我が海軍より掃したことが、如何に我が大海軍、大帝國を今日あらしめるに絶大な一つの力となつたか等は、我々の忘るべからざる、且つ知つて置かねばならぬ國家の一大記録である。

「歴史を知らざるものは亡國の民なり」と、實に然りである、快事にせよ、不快事にせよ、然るべき國家の出來事は知らねばならぬ、英國の小學生は、自國が征服された年が、千六十六年であることを、みな知つて居る。

天津條約にせよ、三國干渉にせよ、その結果はいづれも困憊疲弊せる國力を背景とした俗にいふ手も足も出なかつた我が軟弱外交の産物に過ぎなかつた、前者にあつては、清國の前に、後者にあつては露、佛、獨の前に泣き寝入りせねばならなかつたのである、而して、この天津條約が日清役、三國干渉が日露役及び日獨役を胚胎せしめた主なる動機となつたことは今更いふまでもない。

指折り數へれば、もう三十五年前の昔である、彼の三國干渉が、全國的に發表された

時、私の父母や兄が口惜しがつて泣いた光景が、今尚ほ私の眼前に彷彿すると共に、私の念頭には次のやうな事實が浮んで来るのである。

歐洲大戦終了後、私が獨逸に再遊した時のことである、獨逸には開戦前の二ケ年と、大戦中の三ケ月間に得た印象が、まだハッキリ残つて居つたため、戦後に於ける轉變の跡が、あまりに残酷のやうにも思はれた、私は先づ、戦前の平和な空気に浸りながら、日々研究の歩を運んだハルレー大學の衛生細菌學教室を訪れたのである、しかし、そこには最早昔の面影はなかつた、恩師であつた教頭も、親交あつた五人の男助手も、皆病死或は戦死し、私の古い顔なじみは、僅に五十餘歳になる病身なモツデー老嬢一人のみであつた。

早速私は同嬢の研究室に入つた、すると何に思ひけん同嬢は私の顔を見るなり、聲を擧げて泣き出したのである、此の婦人はもともと大のヒステリーであつたことは知つて居つたが、あまり唐突なので一驚を喫せざるを得なかつた。

「貴下の顔を見ると、私は日本が憎らしくて仕方がない、二十年間、我が國が苦心慘

愴して、漸く築き上げた青島を日本は奪ひ取つて仕舞つたではないですか、日本は恩知らずです、日本は強盗です……」と一言久瀾の撈撈もなく、私に喰つてかゝつて来た。

「モツデー嬢よ、今私は青島をとられたと言つて、泣き叫ぶ貴女の姿を見て、私の子供時代に、私の母親が貴女と同じやうな心理状態で泣き叫んだ時の姿を思ひ出し、幾千の我が同胞の血と魂とによつて、辛うじて購ひ得た遼東半島は、貴女の國によつて取り返されたのです、その時、私の母も我が同胞も盡く悲憤の涙に暮れたのです、丁度只今の貴女のやうに……、我々は敢て報復手段に訴へたわけではない、天がかくさせたままで……」

夫れから約二十分間の對話の後、彼女の女の感情もなごやかになり、私とも心よく別れの握手をした、私はその足で開戦前からの知人であり、且つ世界的に有名な病理學者であるベネケー教授を訪問したのである、同教授は開戦前私が伯林から發兌した「獨著、『深呼吸』」を激賞して呉れた關係から、特に親しみを深うして居つた一人である。

「一體日本の獨逸に對する今回の態度は、全く怪しからん、私は日獨開戦以來、日本

人には誰にも會つたことがない、勿論、今後と雖も、断然日本の留學生を指導しない……」とモツデー嬢に劣らざるヒステリックな權幕であつた、私は單身敵地に入り込んだやうな感じがした。

「貴下までそんなことを言はれるか、貴下は獨逸國及びカイゼルの日本に對する罪惡を全部棚に上げて、日本の無實の罪を責めて居る……、ゲハイムラート、ベネケーよ、貴下の態度は決して獨逸の將來を社しない、獨逸は男らしく、過去の罪を謝して、心から日本と手を握るべき時に到達したのである……」

我々の會見はいつの間にか二時間に亘つた、この間、講義が始まると言つて、ベネケー教授を幾度か助手が迎ひに来た、遂には、顔面に決闘の創痕新たなる十數名の學生までが侵入して來た程、我々は話に熱中したのである、私が立つて別れの握手をする時、教授は「何うです、教室においでになりませんか」と、笑みをたゝへながら、私を學生や助手に紹介するのであつた、正に豹變である。

この爲めであるか何うかは知らないが、その後、同教授も多くの日本の學生を戦前と少

しも變りなく、懇切に指導し始めたとのことである。

これに類した話は、私の滯獨中にいくつかあつた、而して、いつも話は喧嘩腰で始まり、終りに堅き握手で別れるのが常であつた、私の彼等に對する唯一の攻め道具は遼東還附であつた、彼等の多くは、慥にスポーツマンライクである、自分の非を悟つた時、それを謝するに決して躊躇しない、また、この態度に出るべきが、早老防止上、最も大切な心の持ち方であることを我々は知らねばならぬ。

### 第一次朝鮮事件の沿革

明治九年日韓修好條約が結ばれ、朝鮮は其港を開いて我と通商をする事となつたが、當時釜山浦を除くの外、我が國人の移住してゐる所はなく、十二年七月初めて元山津を開き、翌年二月領事館を置き、四月初めて京城に公使館が置かれ、翌十五年仁川居留地の實測を行ふ狀況であつた、而して、京城に在つた邦人は、公使館員及び軍隊教官等少數の官吏のみであつた。

露國はペートル大帝以來領土擴張政策を樹立して、その實行に腐心してゐたことは周知の事實であつたが、東歐西亜の問題に忙殺され、僅に豆滿江に接する一帯の地を開拓することに止り、朝鮮内に大なる勢力を扶殖することは出来なかつた。

然し清國は地理的及び歴史的關係から朝鮮を屬邦視し、且つ、一程度まで特殊の優越權を持つて居つた。

當時朝鮮の政府は、大院君及び王妃閔氏一族の政權爭奪の府であつた、大院君は保守鎖國政策をとり、頑迷にして專横を極めて居たに對し、閔氏は進歩主義を唱導し、先づ軍制改革を行はんとし、十五年日本より教師を聘し、又金玉均等を我國に派遣し風俗制度を視察せしむる等、自國開發に大いに努力する處があつたのである。

一方大院君は、次第に昔日の權威を失ひ、袖手傍觀して心甚だ平かならず、ひそかに機をねらつてゐたのである。

然るに偶々兵士等給與の事より、閔氏の横暴を大院君に訴へたので、大院君は之れを利用して閔黨を斥け、日本人を遂はんとし、陰に煽動するところがあつた、かうして兵士等

の暴動は勃發したのである。

明治十五年七月二十三日夜、若干の清兵の混在せる暴徒の一隊は、先づ閔氏の邸を襲ひ、次いで我が公使館を襲撃したのである、大院君は名を鎮撫に託して閔族を斬殺せしめ、朝鮮の聘用教官たりし、我が堀本中尉以下七名の同胞をも殺害せしめた。

朝鮮駐劄辨理公使花房義賢、書記官近藤眞鋤其他二十八名の公使館員は、事のあまりに匆卒であつた爲め、その理由を質す暇もなく死力を盡して奮戦し、漸く一方に血路を開いて王城に入らんとしたが、王城は已に堅く鎖されて何何ともすることが出来ず、已むを得ず、七時間に亘る力戦苦闘の末、翌二十四日に至つて仁川に落ち延びたのである、しかし、こゝでもまた朝鮮兵の襲撃を受けて、通譯官以下數名戦死し、公使以下二十餘名は命からく、濟物浦に逃れ、同二十六日、會と浣泊中の英國測量船フライングフイツシ號に救はれ、同三十日長崎に到着し、初めて事件の顛末を政府に急報し得たのである。

これを明治十五年京城の變といふのであるが、更に翌々十七年にも兩國兵の衝突事件があり、問題はいづれも單に日本對朝鮮にとどまらずして、第三國の清國と複雑なる外交關

係を生ずるに至つたのである。

皇國は興亡の岐路に立てり

當時の支那は、世界の謎の國とか、或は眠れるライオンなどと呼ばれ、又我が國にとつては、眼の上の一つの大きな瘤であつた、そして我はなるべく敬遠主義をとつてゐたが、朝鮮事件については、國家の體面上そのまゝ引つ込んで仕舞ふ譯にもならず、少からざる脅威を感じながらも、我が國は事件突發後直ちに、仁禮海軍少將を艦隊司令官として、金剛、比叻、筑波の三艦を濟物浦に派遣したのである。

時を移さず、丁汝昌提督の統率にかゝる清國北洋水師所屬の定遠、鎮遠兩艦も同浦に廻航され、かくして兩艦隊は目睫の間に相對峙し、いつ砲火の洗禮を交はすにいたるか、豫測を許さない程、事態は急を告げたのである。

今日、私共の臆測をして大過なからしめば、この時已に支那は我が國に對する挑戰の絶好チャンス永遠に失ひ、同時に我が國は僥倖にも虎口を脱し得たのである、即ち元寇

の昔以上の「國難來」はこの時であつたらうと思ふ。一門外漢たる私は何等の修飾もなく、誇張もなく、歴史の物語る事實に徴して、少しくこの所以を研究して見たいと思ふ。支那艦隊の雄たる鎮遠、定遠はいづれも當時に於ける東洋最大、最新鋭の巨艦で、我が金剛、比叻、筑波及び品海に出航準備をして居つた扶桑等の到底敵し得ぬ戰鬥力を備へて居つた大甲鐵砲塔艦であつたのである。

今、之等艦艇の噸數、速力及び構造等を表示すれば左の如くである、

扶桑、	三・七七七	一三・〇(漚)	二等戰艦、
金剛、	二・二八四	一三・二五	三等海防艦、
比叻、	二・二八四	同	同
筑波、	一・九七八	八・〇	同
定遠、	七・四三〇	一四・五	裝甲砲塔艦、
鎮遠、	同	同	同

かく我が四艦の總噸數は、一萬三百二十四噸、定遠、鎮遠二艦のみの噸數が一萬四千八百噸、即ち我は彼に比して、六割弱にすぎない、この他、砲力、速力、防禦力等につい

て、今日の海戦術から講究しても、到底、我に勝算はなかつたであらう。

昭和五年一月二十一日から、ロンドンで開催されてゐる海軍々縮會議に於て、我が全艦が身命を賭してまでもと意気込みながら、對米七割の比率を要求して居る處から見ても、いかにこの七割と六割の差、一割が重要な關係を有するかと解る、況んや六割以下に於てをやである。

七割で漸く國防の任務を達し得るが、六割にては不可能であり、そこに大なる僥倖があるにあらざれば、絶対に勝算はないとのことである。

更に當時我が海軍の有した艦艇の總噸數は、戰鬥力の殆どないと言ひたいやうな老朽艦まで加へて、二萬七千五百四十三噸、支那の五萬餘噸に比して、大なる遜色があつた、よしや、支那艦隊に充分なる統一がなかつたとしても、その當時にあつては、到底勝味はなかつたことと信ぜられる。

「海軍一度破るれば、國家は三ヶ月間にて亡ぶ」といふ英國と地理的運命を同じうして居る我が帝國は、このあはれな艦艇によつて護られねばならなかつたのである。

### 我が海軍の危機

帝國を護る艦艇かくの如く、更に之等の艦艇を護る海兵は如何といふに、濟物浦に鎮遠、定遠と睨み合つて居つた我が派遣艦、金剛、比叡、筑波の三艦の乗組員の多數は、脚氣に犯されて死病者續出、健全にしてよく戦ひ得るものは、實に寥々たる有様であつた。

品海に淀泊中の我が艦隊の旗艦であり、且つ我が國の最大にして唯一の戦艦であつた扶桑は如何といふに、これまた、海戦開始の飛報あらば、直ちに發航するやう準備にオサオサ怠りはなかつたものゝ、實際に於ては、出航して堂々戰闘に参加し得る可能性は殆どなかつたのである、何となれば、乗組員の大多數は、金剛、比叡、筑波の乗組員と同じく、脚氣で倒れつゝあつたからである。

數字によつて説明すると、扶桑の乗組員三百九名の中、脚氣で病臥せるものが百八十名立ち働けるものは僅に百二十九名といふ心細い状態であつた、而かも、この百二十九名も全々健康者なりといふ保證は出來ず、明日にもバタ／＼倒れるやうになりはせぬかといふ



大きな懸念があつたのである、結局、微弱ながら艦艇はあれども、これを動かす人なきを如何せんやであつたのである。

かう言へば、多くの人々はなぜ之等の病兵を、他の健康兵と交替せしめなかつたのであるかといふ質問を發するであらう、之は一應尤もな質問である、が、残念なことには、陸上にも海上にも、否な日本全土を鉦や太鼓で探しても、さういふ丈夫な海兵を思ふ存分に求むることは出来なかつたのである。

當時、我が海軍に屬する下士以下の兵員全数は、四千七百六十九名に過ぎなかつたのであるが、この中、千九百二十九名（約二分の一弱）といふ多数のものは、脚氣にかゝつて身體の自由を奪はれ、燃ゆるが如き大和魂のやり場もなく、空しく病褥に沈吟して居つたのである。

かくて當事者はいかに焦つても、之等病兵の補充に對する萬策は盡き果てたのである、我が海軍で、眞に「進退谷まつた」の眞味を體驗し得たのは、この時が最初であつたらうと共に、最後であらうことを切望する。

所謂烏合の衆の急造は出来るが、海兵の急造は出来ない、特に技術兵にあつては、戦艦の建造に於けるが如く、少くとも數年間を要することである。

同年八月五日、海軍醫務局長であつた戸塚軍醫總監は、川村海軍卿（海軍大臣）に左の上申書を提出した、之等は正に當時に於ける我が海軍の重大秘録であつたであらう。

即今、扶桑艦乗組の者、脚氣病者數多有之、時柄急速治療致間敷と思考候處、今般朝鮮國人暴行の折柄、萬一發航等の差支を生じ可申哉も難計、深く懸念仕候（後略）。

更に翌々十月七日に及んで、同醫務局長は同海軍卿に、左の一書を呈して居る。

我が海軍々人中年々脚氣病に罹る者、其數不少、茲に十四年度中、東京横須賀兩病院へ入院の者を通算するに、總患者中脚氣病者四分の三に居り、此の入院費用凡そ五萬圓の多きに至る、殊に又本年朝鮮航行の艦船に於ては、非常の多數にして、就中、金剛艦の如きは、彼國濟物浦碇泊中百餘名の多きに至る、此の時に方り、若し事有るも不戦して先づ斃るゝのみならず、機關運轉に差間、遂に坐して敵の攻撃を受くるより外無し

と申すも、敢て過言に非ず、實に不容易義に有之候故に、該病豫防の方法を講究するは、今日の一大急務と被存候（後略）。  
之等二つの上申書共、何んといふ悲壯極まる文字の連鎖であらう、誰か心臓に異様な壓迫感を覚えずして読み去ることが出来ようか、また有史以來三千年、我が國がこれほどの危機に遭遇したことがあらうか、畏れ多くも明治大帝に於かせられては、この逼迫せる國運について、いたく宸襟を悩ませられたとのことである。

### 日本海の制海權が支那の手に落ちたら

天祐である、若し清國に完全なスパイ機關あり、且つ今日のラヂオ等があつて、我が窮迫せる海軍の内情を窺知するを得たならば、いかに優長なる鎮遠、定遠と言へ、むさむさ長春の眠りを濟物浦に貪つては居なかつたであらう、然して、その結果は？  
當時、日本海の制海權が清國艦隊に歸したならば、我が國今日の發達は、夢想だに及ばぬ處であつたらう、而して我が國がこの國難回避の必要上、幾度か忍ぶ能はざる清國の横

暴を忍び、屈辱的な條約を敢て結ばねばならなかつたのも、已むを得ない次第であつたのである。

この事件の發生直後に於ても、清國は飽くまで朝鮮を屬邦視し、翌八月二十五日には、突然多數の士卒を京城に派遣し、遂に保護の名目を以て、本事件の張本人たる大院君を本國に拉し去つたのである、かくして、政權は金宕集一派に移り、漸く同八月三十日に及んで、我が全權と、左の如き和約を濟物浦に於て締結するに至つたのである。

一、自今二十日を期して兇徒を捕へ、巨魁を窮めて、之を懲らすべし、日本派遣の吏員も亦此の窮治に參すべし。

一、日本人の難に遭ひし者を、朝鮮國優禮して、之を葬るべし。

一、朝鮮政府は五十萬圓を出して、日本人の死傷者に酬ふべし。

一、日本公使館に兵員若干を置いて之れが警衛に任すべし。

一、朝鮮は大臣を派して罪を謝すべし。

かく、第一次朝鮮事件は表面上解決されたのであるが、事件の核心たる對清問題には全

然觸れることを得ず、我が同胞を殺害した兇徒の中に、瞭かに清兵あるを知りながら、これに對して、一言半句すら追及することが出来なかつた有様で、清國がますます日本を眼中に置かず、専横な對鮮行動をとるにいたつたのも、また勢の然らしむる處であつた、のみならず、朝鮮人までが、本事件發生後、清國を重視し日本を蔑視するにいたつたことは、言語同斷の至りであつた。

### 第二次朝鮮事件と我が臥薪嘗膽

由來、朝鮮には、獨立黨と事大黨との二派が存在し、前者は日本に好感を持ち、日本の文明を吸収せんとし、其の主領は金玉均、洪英植等であつた、後者は支那の文物に心酔して、日本に反感を抱き、朝鮮要路の大官の過半数を占めて居た。

獨立黨は事大黨を撲滅せんと、終始機會のいたるを待つて居た、會々明治十七年十二月四日、郵便制度の施行開始の祝宴に名を藉りて、多数要路の大官を一堂に集め、宴酣なる頃、京城門内の隣接せる家屋から火を放ち、その混雜に乗じて、事大黨員を盡く殺戮

し、國王を擁して國政一新の號令を天下に發せんとしたのである。

然るに、陰謀は翻醜し、反つて之が自黨を毒し事大黨を利するに至つた、先づ獨立黨は國王を危険の迫つてゐる宮廷より、安全地帯に移しまゐらせ、之が守護を日本公使に託し、翌五日令を發して、大政の維新を布告し、韓廷の實權を握つたのであるが、翌六日に至り、當時、清國の朝鮮駐劄公使たる袁世凱の統率下にある二千の清兵は、事大黨に屬する韓兵と合して、獨立黨員を襲撃して、慘殺をほしいまゝにし、更に王城を攻めて、遂に國王を宣仁門外に拉し去つたのである、事此處に及んで如何ともする能はず、我が公使及び少数の日本兵は、將に王城を去つて公使館に歸らんとするや、清韓の聯合軍は、之を途上に要撃して多数の死傷者を出さしめ、それより我が公使館を圍んで火を放ち、尙ほ京城在留の邦人五十餘名を慘殺し、多くの同胞婦人を凌辱するの暴舉を敢てしたのである。

斯くの如く、獨立黨の計畫は全く畫餅に歸し、黨員の多くは四離滅裂し、その一部は日本に亡命するにいたつたのである。

我が朝鮮駐劄竹添公使も、公使館員と共に京城を脱出し、漸く仁川に落ち延びることが

出来た有様であつた。

翌十八年一月三日、我が外務卿（外務大臣）井上馨、全權大使として京城に入り、七日朝鮮全權、金宏集と會見したのであるが、意見合はず、八日再會見して漸く談判落着し、九日調印するにいたつた、漢城條約といふのがこれである、その約文は左の通りである。

- 一、國書を修めて日本に謝意を表すること。
  - 二、遭害日本人に對して、拾遺萬圓を撥支すること。
  - 三、礮林大尉等を殺害せし兇徒を捕へ、重刑に處すること。
  - 四、日本公使館に新基に地を供し修築費二萬圓を撥支すること。
  - 五、日本護衛兵の營倉を公使館の側に設置すること。
- 明治十五年の第一次朝鮮事件に於けるが如く、本事件の解決に對しても、對鮮問題は從で對支問題が主であつたのであるが、これが解決には背後に充分なる軍備を必要とする、而して、我は前述の通り艦艇は微弱であり、乗組んで居る海兵は脚氣病に罹つて、進退の自由を失ひ、戦はんとして戦ふ能はざる國情いかんともするなく、勢ひ、對支外交は常に

叩頭主義をつゞけ攻勢に出づることなどは、夢にも及ばなかつたのである、思へば遺憾の極みである。

果せるかな、その翌年我が全權伊藤博文と清國全權李鴻章との間に結ばれた、天津條約なるものも、左の如き國辱的のものであつたのである。

- 一、從來兩國より朝鮮に屯在せしめたる兵を撤去すること。
- 二、軍事教練のために兩國より教師を派出せざること。
- 三、將來事ありて、兩國の一方より兵を朝鮮に派遣せんとする時は、互に行文知照すべき事。

以上は殆ど空文に等しいもので、我が主要なる要求はことごとく葬り去られたのである、唯、清兵が日本人を殺害し、或は日本婦人を凌辱したといふことは、確證がないため、他日確證の出づるを待つて刑に處すべしとの條項を附約として存在せしめたに過ぎない。

それから約十五年後、獨逸は支那から、青島を分捕つて仕舞つた、支那人に殺されたとい

ふ、たつた一人の獨逸宣教師の血の代償として。

斯くの如く我が軟弱外交は遺憾なく曝露せられ、清國全權、李鴻章の非凡なる外交手腕は世界に認められた、けれども、これは究極するに、李鴻章のバックが伊藤博文のそれより大きかつたからに過ぎない。

我が国力及び海軍力が如何なる程度にあつたかを知らない我が同胞は、之を我が外交の一大失敗と痛嘆すると共に、清國に對する敵愾心は烈火の如く燃えたのである。

本事件後に於て、一般朝鮮人は前回の事件後に於けるよりも、我が國及び我が國人を輕視し、之に反し、清國は益々その勢力を、朝鮮内に扶殖し、右の條約文等を全く反古視し我が國に對する態度は愈々横暴を極むるにいたつたのであるが、我が國は袖手傍觀の態を保持するより外に施すべき術もなかつたのである、しかし、この秋である、上下一致して、眞に臥薪嘗膽の臍を堅めたのは。

明治大帝の海防費献金の詔勅が下されたのも、その後のことである、陛下よりは六ヶ年間、内廷の費を省いて毎年三十萬圓を下賜せられ、國民も誠心誠意、俸給の一分を建艦費

に投じたのである、昭和四年非命に終つた濱口内閣の割減俸案とは、その性質に於て、國民の意氣及び國情に於て、雲泥の相違があつたのである。

我が海軍の擴張及び内治の整頓等は、かくの如く、火の出るやうな眞剣な國民の支持を以て、スタートが切られたと同時に、我が海軍兵員の脚氣豫防撲滅の聲も、驤然として起つたのである。

### 國難に直面して兩雄の折衝

我が政府も、いよ／＼事の重大なるに鑑み、臨時脚氣病調査會なるものを組織し、斯道關係の學者を集めて、斯病の研究に當らしめ、且つ又、全國的に廣く之が豫防及び治療上の對策を求めたのである。

期待に背かず、幾多の對策は各方面から案出せられた、然し、いづれも根據の確實性を帯びたものはなく、徒に甲論乙駁の材料となるに過ぎなかつた。

この時に當り、群鷄中の一鶴とも見るべき一對策が現はれた、それは長年月に亘る實驗

と動かす能はざる學理上から成り立つた「脚氣は食物によつて惹起される一疾患であるから、先づ兵員の食糧を改良せねばならぬ」といふ鐵案であつた、而して、この鐵案を下した人は、當時海軍醫務局副長から醫務局長に昇進された、高木兼寛先生その人であつた、遂にこれが容れられて、同十七年二月一日に及んで漸く食糧改革が實現されるにいたつたのである。

これまでの過程に於ける先生の苦心と努力とがいかにばかり大で、且つ深刻なるものであつたかは、到底我々のこゝに述べ盡すことは出来ない程である。

この實現を見る約二年前の明治十五年夏、先生は有栖川威仁親王殿下に伺候し、國家の爲め之が實現の一日も早からんことを嘆願されたのであるが、先生の意見に對する天下の形勢は依然非にして、殿下に於せられても、御手を下し給ふやうがなかつたのである。

先生も、いよく思案に餘り途方に暮れられたのであるが、會ま、伊藤博文公を訪問し、「脚氣病豫防の見込が立つて居る、是々の理由で、どうしても豫防が出来なくちやならぬと、高木兼寛は信じて疑はぬ」と率直に自信のある處を披瀝された、すると公は「然

らば、御上が此の脚氣病については、切に御心配あらせらるゝから、自分が申上げるから、恐るる所なく、恰も我が朋友に話でもするかのやうな心持で、腹臆なく意見を申上げる様にすることが宜しい」と、直に答へられた、「我が朋友に話でもするかのやうな心持で云々」の一言は伊藤公ならではなく、口にすることの出来ぬ言葉であつた、且つ又、國を憂ふる兩雄の心境がピタリと一致し、その結果が、明治大帝にお縋りする動機となつたといふことは、うるはしい一史的情景とも見られる。

かくて先生には、明治大帝に謁見を賜はり、咫尺の間に於て、脚氣豫防に對する火の如き信念と共に、此の疾病を豫防せねばならぬ國情等に就き、縷々數千言を言上に及び、最後に「是非、陛下の御英斷を以て、この食糧を御改め遊ばさるゝやう、且つ海軍費が年々二百五十萬圓から三百萬圓でありましては、實際の費用に堪へませぬ云々」と、申上げたのである、時は第一次朝鮮事件突發後に於ける、明治十五年十一月二十九日であつた。

この食糧改良の骨子となつた點は、脚氣は滋養缺乏からの榮養障害によつて起る一疾病で、例へば、遠洋航海中、新鮮なる肉類及び野菜類の缺乏した時に、本病患者が増發する

が如く、若し日常完全なる栄養食を供給すれば、本病は発生せずといふにあつた。即ち分析上、白米は栄養素に乏しい不具的食品であるから、之を主食するによつて、栄養障害を起し、脚氣が誘發されるのである、故に栄養素の充實せる挽割麥を白米に加味したる所謂挽割飯（白米五合に挽割麥五合）を主食せしめ、副食物に含窒素性食料、即ち肉類を、従来より餘分に供給すれば、脚氣を豫防し得ると先生は主張されたのである。當時、ビタミンについては不明であつたが、その他の栄養素の分析は、殆ど明になつて居つたのである、文献により、白米と挽割麥との栄養分析表を擧ぐれば、左の通りである。

食品	百分比			例	
	粗蛋白質	粗脂肪	粗含水炭素	灰分	ビタミン
白米	七・七	・八	七六・八	〇・五七	〇
挽割麥	九・六	〇・三	七三・二	一・四五	+
					+

脚氣が滋養缺乏からの栄養障害によつて起る一疾患であるとは、動かす能はざる今日の

定説となつて居る、右表の示す如く、白米は挽割麥に比して、栄養價が貧弱であり、特に我々の注目に値ひするは、白米には、栄養増進を司るビタミンAと脚氣豫防に缺く能はざるビタミンBとを全く缺如して居るに反し、挽割麥には、ビタミンAと共に、ビタミンBを甚だ豊富に含有して居ることである。

以上が、未だ全世界の學者の念頭に、ビタミンの影だに宿さず、或る者は、脚氣の原因は空氣によると言ひ、或る者は住居によると言ひ、また或る者は細菌によると言つて、全くこの原因と共にこの治療も豫防も五里霧中にあつた、今から四十八年前の發見なるを知るに於て、我々は先生の織見の非凡なるに敬服せざるを得ない。

### 我が海軍、我が國家の恩人

果せる哉、食糧改革の成果は偉大なるものであつた、即ち明治五年二月、我が海軍省設立以來、十二星霜の久しきに亘つて終始國家に大なる暗影を投げて居つた亡國病脚氣を、初めて我が海兵より根絶せしむることが出来たのである、光輝ある今日の我が大海軍も、

この時にいたつて、初めて健實なる發育の第一歩を踏み出し得たのである。陸軍に於ても、殆ど時を同じうして食糧改革を實施し、脚氣豫防の實績を擧げ得るにいたつたのである。

明治十五年及び同十七年の兩度に及んで、一時危殆に瀕した日支關係も、辛うじて事なく濟んだとは言へ、依然として兩國間に去來せる暗雲を一掃することは出来なかつた。

英國人嘆じて曰く「アイルランドは英國の癌なり」と、過去に於ける朝鮮は我が國の癌に譬られて居つたが、致命傷にいたらずして濟んだことは幸であつた。

我が海軍は、海軍の海軍であるなど、漠として置かるべきものでない、即ち我が海軍は我等の海軍である、恰も英國に於けるが如く、この海軍によつて、我が國家は護られ、海國の生活は保證されるのである、故に、我々は之を赤子の如く愛すると共に、常に大きな眼を見張つて、その一舉手一投足に注意して行かねばならないのである、之れ我々の義務であり、且つ責任ではなからうか。

夫れから十ヶ年の後、遂に彼の二十七八年役が勃發したのである、今にして思へば、之

は全く避け難き歸結であつた、而して、この十ヶ年間は實に我が皇土を祉し、我が海陸軍に眞の糧と力とを與へて呉れた天祐豐な歲月であつたのである。

明治二十七年六月四日、帝國海軍は朝鮮南部に根據地を定め、特に八月四日より九月十八日、彼の海洋島の海戦まで、我が三千の海兵は、一日も上陸せずして、終始艦艇内のみあつたにも拘らず、一人の脚氣病患者なく、遂に丁汝昌の艦隊を撃沈するを得たのである。

一方我が陸軍を見るに、山縣大將の統率する我が第一軍は、仁川を経て鴨綠江を涉り、滿洲地に進むことが出来、第二軍は貔子窩より上陸して、忽ち大連を奪ひ、續いて旅順港を陥れ、翌年の二月には威海衛占領を全うし得たのである。

更に臺灣、澎湖列島に遠征せし我が海陸兵中にも、脚氣病は勿論、他の疾病にも犯されしものは殆どなかつたほど、戦時衛生の完璧を世界に誇りつゝ、堂々たる征清役の終局を見る事が出来たのである。

かくて、東洋の平和が將に建設されんとする時、又もや北京に團匪事件が突發し、世界



を震動せしめたのである、此の時に於ても、第一着に北京に馳せ参じ、各國の居留民の保護、市街の秩序維持に大なる功績を挙げた兵は、我が帝國の軍隊であり、而して、我が海軍の力であつたのである。

更に明治三十七八年役は何うであつたか、之については多く語るの要なき程、事實は今尚ほ、我が同胞の脳裡に強く深く刻みつけられて居るであらう。

兎に角、之等の兩役に於て、我が陸軍は勿論、海軍に於ても、物質的に優勢な位置に立つて居なかつたことは、彼我の兵數及び艦艇の噸數を比較すれば明瞭である、然し、精神的には常に優勢の地位にあつた、之をかくあらしめたものは、言ふまでもなく、健康なる兵員の身體に宿つた忠勇なる國家觀念でなければならぬ、若し時を替へて、兵員の健康を以て依然明治十五年、同十七年の慘狀に置かしたならば、何うであつたらうか、我々は想像するだに至膚の粟立つを禁じ得ないのである。

かくの如く、高木先生の悲壯なる苦心と努力、超人的發見による海軍の食糧改革なるものが、帝國の位置をして今日あらしむる大きな一つの力となつたことは明かだ、實に先生

は我が海軍、我が國家の恩人である。

### デンマルクを救ひし一人の科學者

彼の北歐の小國デンマルクは、もとく獨逸に横領せられしリースウフェヒ、ホルスタイン州を境として、獨逸と接して居る爲め、彼の歐洲大戰中は、始終獨逸の卷添へを食ひ、徹頭徹尾、聯合國から封鎖され、食糧の輸入は杜絶へ、戰況の進むにつれて、その缺乏はますます甚だしく、全國民は將に飢餓の苦痛から暴動化せんとする容易ならざる形勢を呈するにいたつたのであるが、一憂國の士であり、一科學者であるヒンドヘーデー氏は、厥然立つて國民の食糧改革を叫び、遂に之を實施せしめて、漸く危殆に陥つた自國を救ひ得たばかりでなく、今日では、經濟的に最も恵まれた一獨立國たらしむるを得たのである。

ヒンドヘーデー氏のこの食糧改革の骨子も、國民に挽割麥を主食せしむるにあつたのである、而して、氏のこの挽割麥主食のヒントが、いづこから來たかは、我々の想像を許さ

ざるところであるが、我が海軍に於ける高木先生の食糧改革とその軌を一つにして居る處は面白い、かく悠々たる三十年の星霜と萬里の空間とを隔て、東西二人の學者が、科學の上から著眼點を同じうし、疾病豫防、體質改造、國民榮養の大眼目の上に大麥を推奨して、一方に國家の急を救ひ、他方に國民の福祉増進の實果を擧げ得たといふことは實に科學の大きな收獲であり、また人生の一大快事である。

昔にこの大麥は、人類や一般動物の保健上に、大なる榮養價を持つて居るばかりでなく、微生物たる細菌の發育に對しても、同じ程度の榮養價があるのである、例へば、大麥のエキス（即ち麥湯等）によつて作つた所謂麥汁培養基上に細菌を培養すると、肉のエキスから作つた培養基に培養された細菌よりも、強い毒力を有するにいたるのである、即ちこれは細菌そのもの、勢力が、大麥のエキスによつて、強くなつたことを意味するのである、故に大麥には完全な生物發育の要約に對して、未だ吾人の發見する能はざる他の要素が含有されてゐるとも考へられる、斷續的ではあるが、麥汁培養基の研究に十餘年間を没頭した私は、特にかく信ずるものである。

### 「今日限り暇をやる」

日常の食料を改善したことによつて、體が丈夫になり、病氣が治り、初めて家庭の團樂をたのしむことが出来たといふことは決して珍らしい話ではない、例へば白米飯を廢して挽割麥飯或は玄米飯を常食するやうになつてから、脚氣が治つたばかりでなく年來のリユーマチスも治り、心臟病もよくなり、體も生れ變つたやうに壯健になり、家族から一人の病人も出なくなつたといふやうな話をよく耳にする。

しかし、根づよく我々の嗜好と直接交渉を持つ、傳統的な食料を一朝にして改革するといふことは、言ひ易くしてなかく實行の六ヶしいものである、而かも、これが本來美味しいと思はれて居つたものに替へるなら、左程でもなからうが、不味いものといふ先入感に支配されて居る挽割麥飯とか、玄米飯とかに、美味しいと銘打たれて居る在來の白米飯を替へることは非常に六ヶしく、その永續的實行に於ては、尙ほ更である、尤も一人で自炊生活を營んで居るものにとつては、大したこともないが、多くの家族のものと共同生活

を營んで居るものには、想像以上の苦痛が伴ふ、之は特に主婦に於て其の感を深うするであらう。

自分の家庭にあつてさへこの通りである、況んや社會國家にこの改革を要求し、且つ實現せしむることが、如何に至難な事に屬するかは言ふまでもない、因襲と先入感の力は想像以上に強いものである、しかし、遅かれ早かれ、國法を以て精白米の販賣を禁止せねばならぬやうな時代が來るであらうと信ずる。

前述のやうに、我が海兵の食糧改革が斷行された前年（明治十六年）の十二月二十八日、高木先生は「家でも今日から挽割麥飯を食べる」と突然夫人に宣言されたとのことである、この一言にはさすがに賢夫人のきこえ高き夫人も一驚を喫すると共に、當時高木家には八人の書生、四人の女中、三人の車夫とが居り、この押しせまつた年の暮に、もしも彼等にストライキでも起されてはとの懸念から、直ちに同意もいたしかね兩三日の猶豫を申し出でたところ、「お前が若し不服なら、今日限り暇をやるから出て行きなさい」と、手厳しい應酬に接して、遂にその日から白米一升に挽割麥七合の所謂挽割飯を常食される

にいたつたとのことである。

家庭より社會へ、社會より國家へとの第一階梯として、この斷呼たる態度に出でられた先生の意中を察する時、我々は無限の感に打たれる、が、案ずるより生むは易しの諺に洩れず、別に誰からも文句が出ず無事に納まつたばかりでなく、それ以來は全家族こそつて挽割飯黨となり、挽割麥の混入量が少ないやうな時には、反つて不平を鳴す様になつたとのことである。

### 脚氣の原因とその史的考察

脚氣が榮養障害による一疾患であることは、今日最早一點疑ふ餘地がない、されど今尙ほ一二の學者は、本病は固有の微菌によつて起る一種の傳染病であるとの見解を持つて居る。

私はこゝで、之等の學說に批判を試みんとするものではない、有名な脚氣の病原菌説は已に明治十五年、一學者によつても發表され、爾來四十餘年間、これに類似せる學説は、

可なり文献に載せられて居るが、シツカリした學術的根據のあるものは、未だ一つもないのである、私は思ふ、たとへ脚氣が固有の黴菌による傳染性疾患であるとしても、これは榮養と密接な關係があり、且つ白米飯或はこれに類似する食物と離るべからざる因縁約束を持つて居るものであると。

今少しく、脚氣の發生と白米食との關係について、史的考察をして見たいと思ふ、我が國民の多くが白米食を始め出したのは、人心が漸く平和の中毒に耽溺した徳川第四代將軍寛文——の頃であつた、脚氣様症狀を呈する疾患の流行を見るにいたつたのも、矢張りこの時代であつた、それから約百年の後、明和年代に入つて、反動的に人心が稍々緊縮し、更に天明の大飢饉に遭遇して白米常食が不可能になり、雜穀、野菜、或は草根木皮等を食すべく餘儀なくされるや、脚氣は忽焉として姿を消したのである。

されど寛政時代より人心再び遊惰に流れ、徐々に白米常食者の數を増し、天保時代の初期に至つては、この弊風が更に甚しくなつたと同時に、本病は再び勃發してその慘毒を恣にし、幾萬の國民と共に時の將軍をも斃すにいたつたのである、邦家の犠牲となつて

降嫁せられた和宮様も、夫君と運命を共にし、本病で薨去されたとのことである。

天の配劑とも言はうか、天保四年より九年に及んで天災地變續發して、再び國民の白米常食が困難になると、忽ち脚氣は屏息するにいたつたのである、これより二十年間は、一張一弛の状態で進み、この間維新の大業もなり、漸く明治の昭代に到達したのである、然るに人心は再び弛緩し始め、白米常食を盛んにするに至つて、またもや脚氣は、前述の如く、我が陸海軍を初め、あらゆる社會にまで、その猛威を逞しうするに至つたのである。

### 脚氣豫防はまた他病の豫防

以上の歴史的事實及び脚氣に對する學理實驗等を無視して現在尙ほ白米飯を主食して居る我が同胞の多くは、よしやそこに特徴的な脚氣症狀も現れず、従つて何等これについて異常を感じずに居るとしても、體質の悪化を免れず、自然に早老から早死にみちびかれつつあるのである、單刀直入的に言へば、白米飯主食者は玄米或は挽割麥飯主食者より一般に體力が劣つて居り、爲めに多くの疾病、例へば幾多の急性傳染病、肺結核、心臟病、