

之である。故に優生學の目的を達成せんと欲するならば、以上の重要な條件を完全ならしむる方針の下に、總ての施設を爲さねばならぬ。従つてその關係する範圍たるや頗る擴大であつて、醫學、法律、社會制度、産業組織、宗教、其他一切の方面に亘つて合理的の研究を要すること勿論である。

尙ほこの際、一言特に注意すべきことがある。元來、優生學は前記の如き極めて宏大、崇高なる精神に基く學科であるにも拘らず、往々之が誤解されて、單に不良劣悪なる遺傳物質を絶滅することのみがその目的であり、且つ實行方法であると信せらるゝ傾向がある。之は吾人の大に遺憾とする點であつて、特に世人の誤解を正す必要があると信ずる。

## 第五章 日本民族優化的實行方策

以上各章に亘つて余は人類の生殖生理、遺傳學及び優生學の概要を叙述した。之れ民族優化的論すべき基礎となり、根幹となる緊要缺ぐべからざる學科であるが故である。

凡そ、民族の優化的計るには幾多の學說と實行方法の在るべきは勿論であるが余は主として以上叙述した様な基礎的學問の上に立脚して之を考察し、更に最近の一般醫學、日本の社會制度、風俗、習慣等をも併せ考へて苟も机上の空理空論に偏せざる實行可能の理想案を建設せんと企てたのである。以下項を分つて論じて見たいと思ふ。

第一項

男女の優良なる遺傳單位を益々發達せしめ、不良劣態なる遺傳單位は之を改善し、或は已むを得ざるものは絶滅せしむること

この目的を達成するには幾多の方法と施設とを必要とすること勿論であるが、余は少なくとも次の方針の下に進むべきことを至當であると信ずる。

一、優良なる遺傳的性質を益々保護し發達せしむる様、民衆に宣傳すること

遺傳學の原理によると、肉體的及び精神的性質は能く子々孫々の末にまで遺傳するものである。例へば兩親又は祖先の優良な體格健全な身體器官、秀麗な容姿等の如き肉體的性質が男女の生殖細胞、即ち精蟲及び卵子の中に含有する染色體（クロモゾーム）と稱する物質によつて遺傳される。又、優良な精神的性質、例へば優秀透明な腦力、知識の發達性、道德的精神等も亦、子々孫々の末裔にまで

遠く遺傳するものである。

斯くの如く、肉體的性質は勿論、微妙な精神的性質さえも能く子孫に遺傳し得るものであるから、幸ひにして、優良な遺傳的性質を有する人々に對しては、務めて之を保護し、尙ほ益々發達せしめて、優秀な子孫を多くこの世に送り出すことに勉めしむる様、廣く世人に宣傳することが最も肝要なことである。

之に就いて、何人も想ひ起すことはスバルタに於ける歴史的事實であらう。即ちスバルタに於ては優秀な肉體と精神を有つた男子には女子の何人たるを問はず悉く之に接する機會と權利とを與へたと傳へられる。之れ、深く遺傳的性質から考へて國民の優良化を最も大膽に且つ露骨に實行せるものに外ならない。然しながら、斯くの如く人道、人倫を無視した行爲は現代に於ては到底認容することは出来ない。宜しく、合理的、合法的に優良化を實現せしめねばならぬ。

二、不良劣悪な肉體的及び精神的性質が子孫に遺傳する  
恐れあることを民衆に宣傳すること

肉體的の不良劣悪な性質とは、結核、精神病、癩病等の如きものである。結核は結核菌そのものは遺傳しないが、結核菌に冒され易いと云ふ一種の特異體質、即ち結核性素質なるものが遺傳される傾向がある。又、精神病も、精神病そのものは多くの場合、子孫に遺傳されない。即ち赤ん坊が生れながらにして狂人きやうびであることは無い。然しながら、成長後、世の荒浪にもまれて、失戀の苦杯を吞まされ、或は事業の失敗に陥る等々、各種の精神的打撃を受けた場合に他の常人に比して、容易に精神病に罹り易いと云ふ、一種の精神病的素質を遺傳されることが多い。現今、各地の精神病院の收容患者に就いての調査によると、それらの大半に於て、精神病の遺傳的素因に基けることを證明し得るとの報告がある。而して

その遺傳の率は男女とも平等である。即ち父方からも、母方からも共に同じ程度で子孫に遺傳し得るのである。又、斯かる家系に生れた子供は、男子も女子も同様の割合で精神病に罹り易い危険がある。

次に癩病、即ち「レブラ」は、レブラ桿菌かんきんと稱する病原菌の傳染によつて發現する特殊の慢性傳染病であつて、斷じて遺傳病では無い。之に關する有名な實例はハワイのモロカイ島に於ける實驗的研究である。即ち米國政府は全米に於ける癩患者をモロカイ島に集めて隔離・療養せしむる方針を採つて居るが、この島に於て男女の癩患者の間に生まれた子供を、生後、直ちに兩親から離して別の小島で養育すると、これらの子供は成長後と雖も癩病に罹らないとの事である。又、男女の生殖細胞、即ち精蟲及び卵子の内には未だレブラ菌そのものゝ存在は證明されて居らない。凡そ是等の事實から考へると癩病は傳染病であつて、決つして

遺傳病では無いらしい。

然し又、翻つて世上に於ける實例を見るとレブラは或る一定の家系にのみ特に多く發現する傾向のあるのも事實である。我國にも古來「癩病すぢ」と云ふ言葉がある。之れは癩病が或る家系に特に遺傳的に現はれることを意味するものである。

故に癩病なるものは、レブラ菌の感染による一種の慢性傳染病ではあるが、恐らくレブラ患者の子孫はレブラ菌に特に侵され易いと云ふ特異の體質を遺傳されるものではあるまいかと信せられる。従つて、癩病も亦結核、精神病等と共に不良劣悪な肉體的性質の遺傳の中に數へることが出来ると思ふ。

右の他に就ほ色盲、癩癩、其他多數の劣等な遺傳があるが、其詳細な説明は之を略する。

以上は主として肉體的の不良な遺傳であるが、尙ほ精神的の性質も亦、能く子孫に遺傳する。例へば、白痴、低脳、不道德的性質等の如き之である。勿論、白痴、低脳等の中には生後、腦膜炎其他の原因によつて生じたものもあるが、生れながらにして小供が白痴、或は低脳である場合も少なくない。是等は多く兩親の劣悪な遺傳に歸すべきものである。而してその原因の主なるものは兩親のアルコール中毒、微毒、血族結婚等に歸すべきことは多數の實例の證明せる處である。斯くの如く不良劣悪なる遺傳物質は恐るべき程度で子孫に遺傳するものであるから、能く是等の點を一般に理解せしむる様適當なる方法で宣傳することが肝要であると信ずる。

三、不良劣悪なる肉體的及び精神的性質と雖も或る程度まで改善し得ることを宣傳すること

前項に論じたる如く、両親又は祖先の劣等なる遺傳物質は能く子孫に遺傳し得るものであるが、只だこの點のみを強調すると、不幸にして斯かる遺傳を享け、或は享有せる疑ひある人々は非常なる打撃を受け、甚だしきは絶望の淵に沈淪するの恐れがある。斯くては、角を矯めんとして牛を殺すの類である。故に宜しく斯かる不幸なる人士には更に次の學理を説明して、斷じて失望落膽に陥ることの無い様に注意を與ふることが肝要であると信ずる。

凡そ、遺傳物質なるものはメンデル氏法則の示すが如く、子々孫々に傳はつて容易に絶滅しないものである。然し乍ら、不斷の努力によつては能く或る程度まで之を改善して、善い性質を子孫に傳へ得る。例へば茲に結核性素質を享受した夫妻があると假定する。この夫妻が若し深く遺傳の學理に鑑みて、日常生活を合理的に改善し、その體質を一變する時は大にその遺傳物質を改良して、子孫への

遺傳を著しく輕減することが出来る。又、飲酒癖ある男子が禁酒を斷行するならば不良劣悪な遺傳物質の子孫に傳はることを防ぎ得るであらう。

斯くの如く、遺傳物質は能く之を改善し得るものであるから、不幸にして悲むべき肉體的、及び精神的性質を両親又は祖先から享け繼げる人々もその人の心掛け次第にて或る程度まで之を改善し得ることを知らしめ、勇氣を奮ひ起して改善に努力せしむる様、適切な指示・指導を與へることが肝要であると確信する。

#### 四、絶対に不良なる遺傳的傾向を有する者には産兒制限を勧めること

前述の如く、不良なる遺傳物質と雖も、或る程度までは之を改善し得るものであるが、遺傳的傾向の極めて濃厚なるもの、及び遺傳病の種類によつては容易に之を改善し難いものもある。例へば、精神病の如きものは之に屬する。但し精神病にも多くの種類があつて、一時的の精神的打撃によつて起りしもの、或は花柳

病の結果として發現せしものもある。これに反して、當人に何等特に認むべき原因がなくて、自然に發現する如き種類もある。而して、是等各種の精神病は各々その原因、及び疾病の程度によつて遺傳率を異にすること勿論である。故に専門醫學者の認定に因つて、到底、子孫への惡遺傳を防遏するの見込み無き如き場合には寧ろ適當なる産兒制限、即ちバース・コントロールを実施して、その家庭の不幸を豫防し且つ國家及び社會への損害を防ぐべきが至當であると信ずる。

例へば、米國に於ては、既に之の理想を實現して居る。即ち刑務所、及び精神病院に收容せる囚人、竝に精神病患者の中、之を放置すると、將來、不良劣惡なる遺傳物質を社會に散布するの危険があると認むる者には強制的に絶産法を施して居る。又、一般民衆には自發的に之を行ふ様宣傳して居る。

翻つて我國に於ける施設を見るに未だ之に類する法令もなければ、又、民衆への宣傳もあまり耳にしない。余は切に世の識者がこの點に深甚なる考慮をなして合理的な法令を考案して、立法府の賛同を求め、又、一面、廣く社會に適切なる宣傳を行ふことを希望する。

尙ほ、この機會に於て、バース・コントロールに就いて一言したい。現今、社會に流布してゐる産兒制限は、非常に誤解され、且つ惡用されて居る感がある。即ち生活難を免るゝが爲めに、或は自己の不道德行爲を匿かくさんが爲めに、或は婦人の容色を保持せんが爲めに之を行へるものが非常に多い。之は大なる誤りであつて、吾人、醫學者の唱ふるバース・コントロールは、醫學上より觀て一定の條件に叶へる者にのみ之を許容すべきものである。例へば、惡性遺傳の豫防、或は母性の生命保護等がそれである。而してこの條件に適せないものは一切、産兒制限を許すべきで無い。

又、バイス・コントロールの實行方法に就いても、世人は非常な誤りに陥つて居る。例へば、薬品の使用、特殊の器具、機械の使用等が多く行はれて居る様であるが、余等の醫學的見地から批判すると、何れも多大の缺點と危険を伴つて居る。然らば、如何なる方法を以つて最も無害有效なる方法なりやと云ふに、之を徹底的に論じ、且つ明示することは現行法律の許さざる處であるから遺憾ながら茲に叙述することが出来ない。

要するに政府當局の採るべき手段として少なくとも次の二項が肝要であると思ふ。

- 1、バイス・コントロールを必要とする條件を明示すること。
  - 2、バイス・コントロールの正しき方法を民衆に教ゆること。
- 之である。

## 第二項

胎兒の發育を肉體的にも精神的にも完全ならしむること

胎兒をして肉體的にも精神的にも完全に發育せしむることは優良なる民族を得る爲めに最も肝要なことである。之を草花に例へると、折角、善い種を播いても之を育つべき苗床が不良であれば將來、立派な花を咲かすことが出来ないと同じ道理である。元來、胎兒に對する注意は古來、胎教とも稱して、朱子の小學に記述されて以來、識者の周知せる事實である。然しながらその醫學的説明は進歩せる現代の醫學を以つてするも尙ほ不可解である。即ち、胎兒と母體との間には神經的連絡がなく、單に血液の循環が相通するのみである。然るにも拘はらず母親の精神的感動及び肉體的變化が能く胎兒に到達して著しい影響を與へ得ることの多いのは何故であらうか。之は恐らく血行によつて微妙な變動を與ふるものであ

ると信ずる。例へば、母體に激しい精神的打撃が加はると身體内の各種の器官、特に内分泌腺に微妙な刺戟を與へてその「ホルモン」産出作用に變動を來すことがあり得る。又、肉體的變化に就いて云へば、假りに母親が非常な貧血に陥ると胎兒にも同様に貧血状態が起つてその榮養が衰へ、之が爲めに胎兒に悪影響を及ぼすべきことは容易に想像し得る。斯くの如くにして、母體の受けた精神的及び肉體的の變動は著しく胎兒にも影響し得るものと考へられる。

以上、述べたやうに、胎教は現今の醫學から論じてても誠に合理的のことであつて、優良なる民族を作るに極めて肝要な事項であるから、吾人は深くこの點に顧みて必要な諸施設を怠つてはならぬ。

然らばこの目的を達成するに如何なる方法があるかと云ふに、余は少なくとも次の二つが絶対に必要であると信ずる。

一、妊婦の肉體的及び精神的作用が能く胎兒に影響し得ること、  
即ち胎教の思想を廣く世人に宣傳すること

胎教の必要なることに就いては一部の識者は能く知つてゐる處であるが、之を一般民衆の知識程度から考へると、誠に思ひ半ばに過ぐるものがある。殊に現時の新らしい教育を受けなかつた中老以上の人々には、恐らく明確な自覺がないと信ずる。又、小學校、男子中等學校、女學校等に於ても胎教に關する徹底的の教授が缺けて居る様に思はれる。之は教授時間の關係その他各種の事情があるに原因するであらうが誠に遺憾なことである。

故に之が對策として、第一には社會彼育を今日以上に盛大ならしめ、あらゆる機會に於て、胎教の理論を最も平易に教へ、且つ、その必要を高唱する様世の識者に切望する。第二には小學校、男子中等學校、女學校等の教科書を改訂して胎



教に關する徹底的説明事項を加へ、且つ之を教授する教育家各位が特にこの點を重要視して、懇切なる訓諭をされんことを希望する次第である。

二、妊婦、特に職業婦人の妊娠せるものには充分なる

保護規定を設くること

妊婦は肉體的にも精神的にも特に周囲の感動を受け易いものであるが、職業婦人は一層激しい打撃を蒙るものである。之は職業に従事せるが爲めに身神共に各種の強壓を與へらるゝ機會が多いからである。例へば、學校、會社、工場等に於ける女教員、事務員、女工等に就いて考へると容易にこの間の消息を理解し得ることと思ふ。

尤も、國家は是等の人々に對して或る程度までの保護を講じて居るものもある。例へば、女工に對しては工場法を規定し、或は女教員に對しては文部省令の如き

を發布して居る。然し是等は多く、經濟上の事情に制限される爲めか、吾人の理想に必ずしも一致しない點があるのは遺憾である。

余は、將來、事情の許す限り、更に之を理想的に改正すること、及びこの法令を直接に實行すべき責任ある學校長、又は工場主に對して、能くその主旨を徹底的に知らしむる様努力せられんことを當局者各位に切望する次第である。

第三項

子女を肉體的及び精神的に圓滿なる人として

發育せしめ、且つ終生、出來得る限り完全な

る状態を維持せしむること

この目的を達するには、幾多の方法があると共にその實行方法には多くの困難を伴ふを覺悟せねばならぬ。之を草花に例へると、折角、善い種を撰んで、善い温床で育て上げて、之を畑に移植した後に周到な注意を怠ると、立派な花を咲か

すことが出来ないと同じことである。

わが同胞をして出産後、乳兒期、小兒期、少年、少女時代を経て、成人となり高齡に達して遂にこの世を辭するに至るまで、如何にせば最も能く身神の圓滿なる状態を維持存続せしめ得るやは誠に重大であり、且つ解決の困難な問題である。従つて、之に關しては幾多の議論、學說のあるべきは當然である。而して、余自身は之が對策として次の如き意見を有する。

一、乳兒の育て方に就いて、正しく平易なる注意事項を

全國民に宣傳すること

之は乳兒の健康を維持し、且つ完全な發育を遂げしむるに最も肝要なことである。我國は幸ひにして出産率は頗る多いが、然も遺憾なことには乳兒の死亡率も亦著しく多い。その原因は乳兒の育て方を知らないこと、或は誤解せること、又

は誤つた手當を施せること等に基く者が随分多い様である。故に之に對して、權威ある専門學者の執筆を乞ふて乳兒養育法を最も平易に何人にも讀み得る程度のパンフレットとして全國に配布し、或は活動寫真として全國的に巡廻せしむるがよいと考へる。尤も内務省でも、かつて、之に類する企てがあつた如く記憶して居るが、必ずしも一般民衆には徹底したとは思はれない。願はくば、尙ほ一層の方策を講じらるゝ様希望する次第である。

二、幼兒(小學校入學以前の小供)の育て方に就いての注意

乳兒期を過ぎて、小學校入學までに至る程度の幼兒に對しても適當なる養育法を指示することが肝要である。之を草花に例ふると恰も發芽して、之より漸く伸びんとするの時期に相當する。之の時に於ける肥料の施し方、溫度の加減等は誠に後來に於ける花の運命を支配するものと云はねばならぬ。而して、その方法は

大體に於て乳兒養育法の宣傳と同じでよろしいと思ふ。

### 三、小學校時代に就いての注意

幼兒が生長して小學校に入るに及んでは、教育家諸氏の双肩に其の責任がかつて來る。わが國の義務教育は非常に完備して居ると聞いて居るが、然も尙ほ民族の優化和云ふ點から考へて二三、余の所感を述べて見たいと思ふ。

1、硬教育及び軟教育の兩極端に陥らぬ様注意すること 茲に云ふ硬教育とは兒童の肉體を顧慮しない、亂暴な鍛練主義である。例へば、暑氣に對する抵抗力を養ふと稱して、夏日炎天の下に帽子を脱がせて、長時間運動場に曝すとか、或は耐寒の氣風を養成すると唱へて寒風吹きさぶ中を強制的に遠足を行はしむる如きことを往々見聞する。之は身神鍛練の效あることは勿論であるが、時に日射病を惹起しないとも限らない。又、寒風の爲めに肺炎等を惹起する危険も大である。これに反

して、軟教育の弊に陥るものは、何事にも一知半解の衛生學なるものから割出して、暑氣を恐れ、寒風を恐るゝの餘り、無暗に溫度の調節、其他の注意を拂ふの結果、兒童をして、恰も、温室の花の如く抵抗力なきものに化して終うのである。斯かる室咲きの花にも例ふべき兒童が強剛なる肉體と、奮闘的精神を失つて、虚弱且つ柔弱な心身に化することは云ふまでも無いことである。

故に任を國民教育の重きに受くる教育家諸氏は、深くこれらの點を顧みて、硬・軟の兩極端に失せない、いはゆる中庸を得た合理的なる教育方針を建て、實施せられむことを希望する。

2、酒、煙草等の有害なることを腦裏に深く銘せしむる様、教育を改善すること及び其方法 酒及び煙草が含有する「アルコール」及び「ニコチン」が、身體に有害なることは今更ら贅言するまでも無い。又、現行の國定教科書にも之を戒しめた記事がある様に記

憶する。然しながら、余の調査せる範圍内では「アルコール」及び「ニコチン」の害毒を強調せる特別の記述は見當らない。之は宜しく文部省當局者各位の配慮を願つて、國定教科書の適當な改訂を斷行して欲しいと思ふ。余はかつて、獨逸の小學校に於て兒童用として使用せる教科書を調査したが「アルコール」及び「ニコチン」の害毒が如何に恐るべきものであるかを特に強調して記述してある。我國の教科書にも亦、願はくば之を挿入する様切に希望する。

左に抄録せるものは、かつて余が「獨逸伯林小學校に於ける生理衛生教科書」中より譯出せるものゝ一節である。参考の爲め試に茲に掲載しやう。

「アルコール」は一種の毒物で、その作用は「モルヒネ」及び「クロロホルム」に類する。「アルコール」を飲んで興奮するのはその實、麻痺現象に過ぎない。即ち人の判斷力及び熟慮心を鈍らしめる。身體の如何なる器官と雖も、「アルコ

ール」の侵襲を免がれ得るものはない。例へば、肝臓は硬くなり且つ萎縮して所謂、肝臓硬變症を起す。心臓は機能障礙を呈し、動脈は硬化する。而して腎臓には腎臓炎を起す。又、一般に傳染病に對する抵抗力が減弱する。

「アルコール」の害毒は兒童に取りて最も恐るべきものである。故に兒童たるものは何人も「アルコール」性飲料の一滴たりとも飲んでほならぬ。保護者も亦、この點に最善の注意を拂はれんことを希望する。

煙草は初め南アメリカ及び中央アメリカ地方に原産したものであるが、現今ではキューバ、ブラジル、スマトラ、東アフリカ等の各地にも産する。煙草の葉は燻らし、或は嗅ぎ、或は噛む等種々の目的に製造せられる。

煙草の葉には「ニコチン」と稱する毒物を含有するが故に、子供及び病人には非常に有害であるから用ひてはならぬ。健康なる大人と雖も大に制限するこ

どが肝要である。』云々

x x x x x x

又、教育家諸氏が酒及び煙草の害を兒童に説明するに當つても、現今の如く、只だ單に文句の上で教ゆるのみでなく、簡單でも宜しい故、之に實驗を付け加へて供覽させる様に願ひ度い。例へば、蛙、「がま」、白鼠、家兎、犬、猫等の何れでもよいから、之に「アルコール」又は「ニコチン」を作用せしめて兒童に見學させるのである。今、參考の爲め最も簡單で容易な方法の一二を紹介しやう。

A、蛙や犬、猫の如き動物は何人も容易に入手し得るであらう。今、是等の動物に日本藥局法「アルコール」を注射器で皮下に注射する。その量は動物の大きさによつて加減する。然る時、その量が比較的少量であると酩酊状態に陥るが、更に大量を注射すると、昏睡状態となり、尙ほ更に一層大量を注射すると遂には心

臟麻痺を起して死亡する。

(前記の實驗は二十日鼠、白鼠、家兎等を用ゆると一層、便利である。都會の小學校では是等の動物を得ることが容易であるから特にお勧めする。)

B、「ニコチン」は純粹な製品を得ることが稍々困難であるから、「きせる」又は「パイプ」を掃除して煙草の「やに」を集め、之を成るべく少量の水で溶かし、布又は濾紙で濾過すると透明褐色の水溶液を得る。この液の中には多量の「ニコチン」が含有されて居る。今、この液を前記の諸動物に注射すると、遂に心臟麻痺を起して仆れる。

以上は最も簡單で、何人にも容易に行ひ得る實驗方法を示したものであるが、然も單に斯かる實驗を兒童に觀覽せしむるのみでも、恐らく、深い感銘をその腦裏に刻み込むことが出來ると思ふ。かくして、兒童達は卒業の後と雖も永久

にその觀念が潜在して居て、酒を謹み、煙草を節するの習慣を作り得べきを信ずる。

3、入學試験準備による身神の過勞を豫防せしむるの方策を早く購すること 可憐な小學兒童の中學校又は女學校等への入學難による試験地獄を一日も早く解決することは實に國家的の急務である。之を醫學的に觀察すると、單に兒童そのもの、健康を損するのみでなく、やがては次代の國民の健康をも悪化させることとなるのである。その状態は恰も苗木の當に大に伸びんとする時に、殊更らに之を霜にあて、或は暴風雨に曝すと同様である。斯かる苗木が生長の後、然らざるものに比して發育が不良であり、美しい花を得ない事は勿論であるが、引いては善い實を結ぶことも不可能であることは容易に想像し得られやう。又、その實から發育する次代の植物が優良でないことも自明の理である。

願はくば朝野の識者は深くこの點を顧みて、わが國民優化的の意味に於ても、尙ほ一層の研究を遂げて、一日も早く試験地獄の惡弊を除去し、或は輕減するに努力せられたいと思ふ。

4、學校に於ける晝食の設備を完備すること及びその必要なこと 小學校に於て晝食に對する適當な設備を有するや否やは兒童の保健上に非常に影響あること、信ずる。余等の理想としては立派な食堂を設け、合理的な給食をなさしむるにある。例へば心地よき椅子、テーブル式として、雪白の「テーブルクロス」をかけ、花を飾り音楽を奏しつゝ、榮養學の原理に叶へる飲食物を學校の經費を以て食せしむるにある。食堂の設備が良好であれば自然愉快な氣持ちになれる。従つて、消化液の分泌も旺盛となつて消化作用が完全に行はるゝことは現今の生理學の明かに證明する處である。又、榮養素の配合が合理的であればその人の健康が増進すること

も云ふまでもない。

但し以上は單に吾人の理想を示すもので、經費多端の今日、何れの學校に於ても必ずしも實行し得るもので無いことは萬々承知する。然しながら、最も少額の經費を以つて、出來得る限りこの理想案に近い設備を爲す様に努力せられんことを世の有力者、識者諸彦に切望する次第である。例へば茲に二三の點を參考までに記述すると次の如くである。

**A、食堂の設備** 食堂を特別に建設し得ない學校では、各教室、又は音樂室等を代用するも宜ろしい。晝食時には校庭の花でもよく、又、兒童の摘み來つた野生の花でもよいから、之を教壇に飾り、食後には、品位あり且つ愉快な音樂を聞かしまる如くする。(ピアノ、オルガン、ヴァイオリン、蓄音機、ラヂオ等何れにてもよろし) 要するに、兒童をして平靜にして愉快なる氣持を以て食事せしむるを念

とするにある。

**B、湯茶の供給** 之は絶對的に肝要である。兒童の如く、活動機能の旺盛なるものは水分の發散も亦、従つて多大であるから之が補給は健康増進上、特に必要であると思ふ。而して、その種類は湯を用ふるか、或は茶を使用するかと云ふに、余の考へでは番茶を以つて最も適當と信ずる。湯は食慾を亢進せしむる率が番茶に劣る感がある。番茶も濃厚なるものより寧ろ薄いものがよい、茶が胃液分泌に及ぼす影響を實驗的に研究した報告によると、濃厚な茶は却つて分泌を障礙し、薄いものは増進することである。之は茶の主要成分である「コフェイン」の含有量によるものと信せられる。故に少量の番茶を大量の湯に加へたる程度のもものが衛生上によろしく、且つ經濟上からも得策である。

**C、辨當に就いて親達へ適切な注意を與ふること** 前にも述べた如く、晝食は學校に於て

調理した合理的の食物を與ふのが理想であるが、經費の關係上、到底實現し得ないことであるから、兒童の持參する辨當の調理上に於いて親達、特に母親に適切な注意を、時々與へて欲しいと思ふ。その主要なる點は偏食に陥らぬこと、及び有害な食物を避くるにある。即ち榮養の原則たる蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類「ビタミン」の總てを適當の比に含有させること、及び兒童に對して、特に有害ある菜を用ひない様に注意するにある。今、參考の爲め二三の例を擧げて説明する。

榮養と云ふことは肉食にあると誤解してゐる一知半解の親達の中には、毎日の辨當に、牛肉、卵、魚等を不斷に入れて學校に持參させるものがある。之は肉類を半減してもよいから、野菜物を付け加へる様に注意すべきである。又、兒童の辨當に無關心な教育の無い親達の中には、香のものの許りを菜に入れる人もある。

之は榮養價の點から考へて、適當に滋養品を入れる様に注意せねばならぬ。其他「べにしようが」、「めようが」、酒のかす漬け等幼ない兒童の腦細胞や心臟、腎臟等に特に有害な食品を澤山に入れて居ることがある。之は嚴に戒むべきことで、獨逸などではこの點を特に小學校で戒めて居る。

要するに、兒童の辨當は經濟的で且つ學理上、合理的なるものを理想とするのであるから之の點を父兄、母姉等に機會ある毎に訓諭する必要があると信ずる。

尙ほこの機會に一言したい。世には所謂、硬教育なるものを唱へる一派の人々があつて、子供の辨當などは握り飯に梅干で澤山だ。學理がどうの、こうのと論じて贅澤をさせると子供が文弱に流れてよくないなどと得意になつて論じて居るのを往々見聞する。然し之は大なる誤りであつて、保健に必要な榮養素は「から元氣」からは決して湧いては來ない。昔から「腹がへつては戦が出来ぬ」と云ふ



諺があるではないか。又、乳牛、鶏、小鳥の如きにさへ飼料を精選して與ふるではないか。世の亂暴な論者は深く是等の點に鑑みるべきである。

最後に文部省又は府縣學務課當局者にお願ひ致したい。即ち右に記述した論旨に従つて適當なる規則を制定して頂き度いと思ふ。之には理想案の實現を希望するも到底不可能であるから、實行し得る範圍内に於てその大體方針の指示に止むるも宜しいと信ずる次第である。

#### 四、中等學校時代の教育に就いての注意

中等學校時代の教育は、肉體的にも精神的にも將來の運命に多大の影響を及ぼす重大なものである。之に就いては既に教育家諸氏の努力に依つて完成するものと信ずるが、尙ほ二三余の所感を記述して頂き度い。

一、體育獎勵の意味を誤解しないこと 近時、體育獎勵の聲が盛んで、野球、ボート

レス等を初め、幾多の競技が各地で盛大に行はれるやうになつたことは誠に慶賀すべきである。然し、一面に於てその餘弊として、過勞に陥る恐れが無いとも限らぬ様に思はれる。

今、説明の順序として、運動の効果、利害に就いて、その重要な點を述べらるであらう。

1、血液に及ぼす影響 適度の運動は血液の性質を良好ならしめるものである。特に赤血球の數を著しく増加せしめ、「ヘモグロビン」即ち血色素の含有量をも増加させる効果がある。だが、過度の運動に陥ると徒らに血液を消耗せしめ、却つて有害である。

2、循環系統に及ぼす影響 適度の運動は心臓を鍛練し、疾走勞働等に對する耐久力を増し、又、諸種の心臓疾患を豫防する。特に熱性傳染病に對する心臓の抵抗力

を増加せしむるものである。例へば「チブス」、「コレラ」等の場合にその病原菌から産出する毒素は容易に心臓を冒して心臓麻痺の爲め死に至らしむるものであるが、平生鍛練せる心臓を有つ患者は、能くその侵害に耐え得て危険域を脱することが出来るものである。

然しながら過度の運動に陥ると、却つて心臓をして病的ならしめる。特に一時的の激烈な運動は心臓に大害がある。この意味に於て無謀な長距離競走とか、又は長い「コース」の「ポルトレース」等は賛成し難い。世上、往々にして斯かる際、心臓麻痺にて仆るゝ人のあるは之を證明せるものである。

3、呼吸器に及ぼす影響 適度の運動を営むと呼吸筋を發達せしめ、胸廓を擴大し、新陳代謝を促進し、呼吸器の抵抗力を増進させるのに著しい効果がある。従つて各種の呼吸器疾患の豫防となるものである。特に結核菌の侵襲に對しその抵抗力

を増進せしめて、肺結核の豫防となることが多大である。

これに反して、若し過度の運動を営むと、却つて呼吸器を障礙して、各種の呼吸器疾患の原因となり易い。

4、消化器に及ぼす影響 適度にして且つ愉快な運動は胃液、腸液、膽汁、膵液等の如き消化液の分泌を促し、又、消化管の運動を適宜ならしめて、食物の消化及び吸収の率を高むることが多大である。尙ほ又、便通を正調に保たしめる。

これに反して、若し過度の運動を営むならば、消化吸収の作用をば逆に減退せしめる。特に食事の直後に激しい運動をすることは著しく有害である。これ、食後に於ては消化器の活動が最も盛んに行はるべき時であつて、従つて、血液の供給も豊富でなければならぬ所以である。然るに若し激烈な運動を営むと身體内の血液は主として筋肉にのみ集注使用されて消化管の如き内臓には却つて一時的の

貧血を來す恐れがある。従つて消化作用も不充分となるのである。食事直後に烈しい運動をすると、往々にして嘔吐をさへ催すに至ることは、恐らく何人と雖も経験せることであらう。之れその有害作用を證明せる最も手近かい例である。

5、神経系統に及ぼす影響 適度の運動を営むと神経細胞の榮養を高め、その機能を敏活ならしむるに大效がある。然し、過度の運動は徒らにエネルギーを消耗せしめて害がある。例へば神経衰弱の如き場合に之が療法として運動を奨励する者があるが、之が若し過度に失すると却つて病狀が増悪することのあるは吾人の屢々見聞する處である。

6、泌尿器系統に及ぼす影響 適度の運動は泌尿器、特に腎臓の作用を鼓舞して尿排泄作用を完全ならしむるに效果が大である。然しながら若し、過度に失すると腎臓を障碍する結果として、尿中に蛋白尿が出現するに至ることが多い。醫學上で

は之を特に運動性蛋白尿と稱して居る。例へば長距離競走、「ポルトレリス」水泳競技等に際し、選手の大部分に於て之を證明し得る。又、過激な強行軍の後に於て大多數の兵卒に於ても證明し得るのである、斯かる運動性蛋白尿は多くは一時性であつて、その原因が去れば數日後には恢復するを常とするが、若し繰り返して、屢々行はれると遂に腎臓疾患を惹起する。況んや、曾て腎臓炎の如きものを病みし人々にあつては、極めて病狀の再發、増悪を來し易いのである。

元來、運動の眞目的は身體の鍛練と精神の修養にある。苟も之の二者に反するものは運動の主旨に叶はないのである。故に身體の鍛練を爲すには各個人の體質を考査して運動の種類及び程度を決すべきであつて、斷じて無謀なる過度の運動に陥つてはならぬ。又、同時に精神的愉快と精神修養を兼ねぬる如き運動方法を選択せねばならぬ。

尙ほ、最後にともすれば世人の陥り易い誤解の點に就いて一言しやう。即ち吾人が運動を營む最大目的は身體の強健を企圖すること前述の如くであるが

身體の強健と云ふ意味は之を一層詳しく言へば主として内臓諸器官の健全と云ふことである。例へば心臓、肺臓、胃、腸、肝臓、脾臓、腎臓等の如き生命維持上重要な各種の臓器が健康であることを要する。これに反して世人の多くが考へて居る如き筋肉の發達と云ふことは大なる意味を有してはゐないのである。運動の結果筋肉が能く發育して隆々たる偉觀を呈して居つたとしても、若し重要な内臓諸器官の何れかに缺陷が在つたならば其人の長命は到底期待し得ないであらう。世界各国の有名な職業的運動家の如きは、多くは山の如き巨軀と巖々たる筋肉を有するけれども彼等の多くが短命に終ることは詳細なる統計的觀察の明かに證明せる處である。又、我國古來の有名な力士に就いて見るも同様である。之れ筋肉の發達は必ずしも其人の健康を意味してゐるもので無いことを最も雄辯に物語るものである。

故に學生に對して運動を獎勵するは誠に賞すべきことであるが、當局者は體育の原理に深く鑑みて合理的な體育獎勵策を採用せねばならぬと信ずる。この意味に於て、運動會、ポルトレース、行軍、其他に際して徒らに過激な程度に渡らぬことを希望する。

尙ほ、對校競技の餘弊として、運動選手を必要以上に重要視し、優遇する傾向あることは遺憾に思はざるを得ない。例へば、野球選手の爲めに運動場を獨占せしめ、「テニス」の選手に「コート」を占有せしめ、ポルト選手の爲めに校有の「ポルト」を獨占せしむる如きは、少數の利益の爲めに他の大多數の學生の利益を犠牲に供して顧みないと云ふ弊害がある。のみならずそれら學校幾百の生徒は如何にして體育を完ふし得るであらうか。斯くては榮譽ある優勝旗の蔭に云ふべからざる程度の缺陷を藏することゝなるのである。尙ほ又、是等、少數の選手達が果

して理想的の體格を鍛ひ上げ得るや否やも頗る疑問である。彼等の多くは「學校の名譽の爲めに」と云ふ過重の責任を双肩に擔はされて居るが爲めに個人の健康を顧るを許されない。従つて、動もすると過勞に陥つて心臓、腎臟、肋膜等の疾患を誘發し易いことは幾多の實例が明かに證明して居る。斯くては何が爲めの運動獎勵であるかその意味を解するに困むのである。

要するに、運動の眞の目的が何れにあるかを深く考察して、合理的であり、且つは一部學生に局限しない運動方法を獎勵せられんことを教育當局者各位に向つて切望する次第である。

二、生理衛生の教授項目中に遺傳學及び優生學の主旨を加ふること 中等教育に於て現今教授せる生理衛生は、稍々完璧に近いと思ふが、尙ほ願はくは機會を作つて、遺傳學及び優生學に關する事項を附加して頂き度いと思ふ。勿論、是等の學問は眞に之を

學術的に教ゆるには餘りに難解であり、且つその必要も無いことであるが、只だその要領を、極めて平易に訓話せられんことを希望する。然してその主旨とする處は次の二點である。

A、吾人の肉體的及び精神的性質が如何に子孫に遺傳するものであるかを説くこと 従つて、優良な遺傳物質は優良な肉體的及び精神的性質を傳へ得るに反し、不良劣悪なものからは多く劣等な性質を子孫に傳ふることの説明をして聞かせる。

B、遺傳物質の改善し得るものなることを説くこと 何人にも何等かの良い遺傳物質はあるが、同時に又、悪い遺傳的物質も享けて居るものである。故に長所は益々之を發展せしめ、短所は之を改善すべきことを説明し、訓育して頂き度いと思ふ。之は小にしては各個人、及び各家庭の改造であり、大にしては民族の優化和云ふ立派な實を結ぶに至る「ポジビリティ」を期待し得るものである。

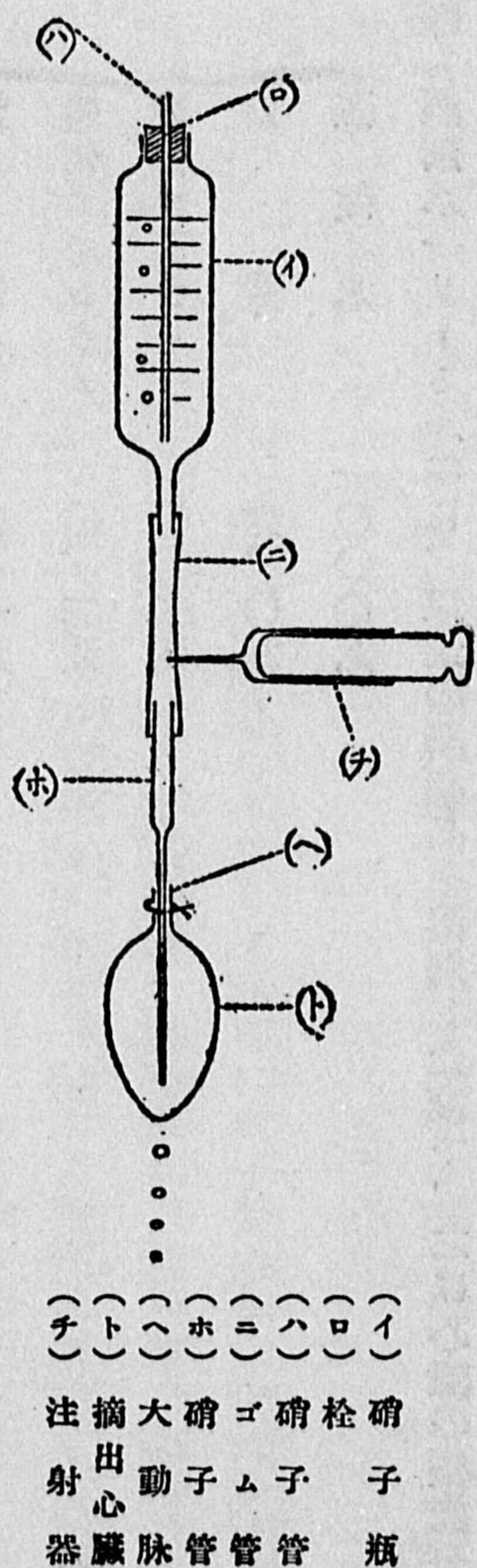
三、「アルコール」及び「ニコチン」の害毒を一層精細に訓諭すること、及び其方法 之に就ては既に小學校時代の項に於て述べたが、中等學校時代に於ても更に繰りして之に關する教訓を與へるが宜いと信ずる。而して、中等程度の學校に於ては學生の頭腦も小學校時代に比して一段の進歩を遂げて居るから、一層精細に説明し且つ適當な實驗を供覽して、より多く徹底的の訓育を施されんことを希望する次第である。

今、參考の爲めにその重要なる例證を左に記述する。

A、「アルコール」の害毒に就いての説明方法、及び實驗例 最も簡單なる方法としては小學校に於ける酒害の實驗方法として示せる如く、試験動物にアルコールを注射して酩酊状態を起し、次で心臟麻痺を惹起して仆れる状況を供覽せしむるにある。

尙ほ第二の實驗方法としては摘出心臟に對する酒の影響を觀覽させる事も可なりと信ずる。今、參考の爲め實驗方法の大要を左に記述する。(第一圖参照)

第一圖 摘出心臟に對する酒の影響を實驗する方法(著者原圖)



(イ)は内容約五〇〇瓦の硝子瓶で、之を垂直に固定する。その上端には(ロ)なるゴム栓又はコルク栓を挿入し、更にこの栓を貫いて(ハ)なる細い硝子管を瓶の底部の近くにまで挿し込む。瓶の下部はゴム管(ニ)によつて硝子管(ホ)に連結する。この硝子管はその先端が細長くなつて居る。

以上で器械の全部が揃ふのである。茲に於て摘出心臓を榮養すべき人工榮養液を瓶に充す。之の目的に使用する液には多くの種類があるが最も良好なのはリンガー氏液と稱するものである。之はリンガー Ringer と云ふ英國醫學者の創意に成つた液であつて次の如き處方によつて製する。

重	曹	〇、一瓦
鹽化カルシウム		〇、二瓦
鹽化カリウム		〇、二瓦
食	鹽	六、〇瓦
蒸	餾	水 一〇〇〇瓦

即ち蒸餾水一リートル中に、以上の諸藥品を溶解した液で、之は心臓の機能を維持させる爲に最も肝要な諸成分を含有して居る。

次に試験動物たる蛙、又は蟻を「エーテル」で軽く麻酔せしめ、その胸壁を切開すると心臓が現はれて來る故、之に成るべく血管を長く附したまゝで體外に全く心臓を摘出する。

斯くして、心臓を全く體外に摘出したならば直ちに硝子管の細い先端を大動脈（へ）から挿入し糸を以て大動脈と硝子管とを固く結緊する。然る時、心臓（ト）は人工榮養液の爲めに養はれて盛んなる活動を営み、殆んど體内に於けると同様の搏動を數時間に渡つて持續する。

以上の如くにして正常なる心臓の搏動を觀察しつゝ愈々酒の心臓に及ぼす有害作用を檢する。本實驗に供すべき酒は如何なるものにも宜しいが、清酒、ウイスキー等が最も適當である。今、注射器（チ）に酒を〇、五—一、〇瓦丈け吸ひ取りゴム管（ニ）の壁を貫いて内部に靜かに注入する。然る時、酒は人工榮養液に混

じて心臟を循環して之を侵害する故、忽ち心搏が停止する。然し數分間を経ると酒が榮養液の爲めに洗ひ去られるが故、再び活動力を恢復する。茲に於て再度、酒を注入すると忽ち心搏が停止する。尙ほ續いて數回に亘つて本實驗を繰り返すことが出来るのである。

斯くの如く酒が如何に有害であるかを最も明瞭に證明し得るのであるから、如何なる人と雖も、成る程と感嘆しないものは無いであらう。余はかつて、京都市の教育家諸氏の依囑で諸種の實驗を供覽したが、この實驗は特に多大の感動を與へて禁酒宣傳に直接、間接に偉大な効果を收め得たのである。

以上の實驗は装置も極めて簡單であり、且つ操作も至極容易であるから、中學校、女學校、師範學校等の如き中等程度の諸學校に於て生理、衛生課目の教授の際に特に本實驗を學生に供覽せしめ、深く酒害の真相を銘せしむる様努力せられ

んことを切に希望する次第である。

尙ほ之の機會に於て、酒が身體の諸器官、特に腦、胃、肝臓、腎臓等に如何に重大な悪影響を及ぼすものであるかを標本、其他に就いて説示せられんことをも希望する。

B、「ニコチン」の害害に就いての説明方法、及び實驗例 煙草の害悪を説くにも單に理論のみ述べるよりも、簡単な方法であつても宜しき故、寧ろ實驗的に説明して理解を容易ならしむる事が良いと信ずる。

而して實驗の方法にも種々あること勿論であるが最も適當なるのは次の二つである。

- (a)、既に小學校の條下に述べた如き方法によつて動物に注射實驗を行ふこと。
- (b)、前項酒の害を示す爲めに動物の摘出心臟に對して酒を注入、灌流せしめた



如く、「ニコチン」を注射して心臓の搏動が停止するに至ることを觀覽させること。其他、喫煙が大脳の腦細胞、肺臓、胃腸、肝臓、腎臓等を如何に障害するものであるかを實例を擧げて説明するのも非常に効果があると信ずる。

#### 四、性の生理衛生を或る程度まで

##### 深刻に教ゆること

中等學校程度の男女學生に對して、性に關する生理及び衛生を或る程度まで深刻に教授し訓諭して置くことは、生徒それ自身の將來を幸福ならしめ、従つて又日本人の優化を策する上にも多大の効果があると信ずる。

元來、學校に於ける性教育の利害得失に就いては多數の議論があつて尙ほ一定するに至らないが、余は少なくとも次に述べる數項は是非共、必要であると考えらる。

##### A、男子及び女子共に手淫の害を知らしむること

日本人男女の春機發動期は既に生殖生理の條下に述べた如くである。即ち男子は平均十六歳、女子は平均十四年七ヶ月乃至十ヶ月でかの劃期的な生理現象を呈するに至るのである。而して、この年齢は多く男女の中等學校在學中に相當する。

凡そ、春機發動期、又は破瓜期に達した青年、男女の第一に受ける生理的衝激は恐らく一種名情すべからざる性的興奮であらう。然し乍ら、彼等の多くは其の衝動が何故に起り、且つ如何なる意義を有し、又如何なる處置をなすべきかを知らない。従つて各種の偶然の機會から自慰、即ち手淫を行ふに至る者が大多數である。之は洋の東西を問はず、人種の如何を論せず、人類共通の弊である。

偕て、自慰、即ち手淫が肉體及び精神に及ぼす弊害に就いては世の識者の既に周知の事實であるから今更ら之を詳述する必要を認めないであらう。只だ之を學

生、生徒に訓戒するに當つて如何なる方法を探り、如何なる程度にまで説明すべきか問題である。余は之に就いて次の如く考へる。

- 1、春機發動期と云ふことの生理的意義に就いて説明すること。
- 2、各人にも既にこの時期の來り、或は當に來らんとする状態にあることを告ぐること。

3、春機發動期に於て最も多くの人々の陥り易い危険に就いて大要を説明し、且つその弊害が心身に如何に重大なる障害を興ふるものなるかを説き示し、豫防的心得を訓諭すること。

以上は極めて大要を示すに止めたが之れ以上に詳記することは徒らに讀者をして嫌惡せしむるのみであるから之に就いては贅言しない。

B、女子には月經の知識と、正しい手當方法を知らしめること

女子が破瓜期の年齢に達すると月經が開始するに至ることは既に生殖生理の條下に於て述べた如くである。而して、月經が女子の更年期たる約五十歳前後までの長年月に亘つて持續すること、並に月經が女子の肉體的、及び精神的衛生に最も重大なる關係を有する點等を考へると、總ての女性に對して月經の正しい知識を興へ、且つ又、その合理的な手當を知らしめることは、女子その人に對して肝要であるのみでなく、更に健全優良なる次代の國民を得る上に絶対に必要なる事項であると云はねばならない。

凡そ、月經に関する知識は、本邦の女學校程度に於ては既に種々の方法によつて教授されて居ることは余も亦知つて居るが、從來の教育は、餘りに不徹底であるかの感じが無いでもない。即ち家事の教師が簡單に、且つ遠慮的に、上品に上品にと云ふ風に教へ、或は校長の訓話中に、それとなくこの問題に觸れるに過ぎ

ないと云ふ傾向は無いであらうか。それ故に女生徒の多くは殆んど無意識的にこれを聞き、又、一部には、徒らに一種の好奇心をからせて、あらゆる想像に走らせると云ふ傾きがあるかに考へられる。この事は寧ろ生理衛生の教師各位が最も眞面目に、科學的に月經の定義、その依つて來る理由、現象、手當等に就いて特別に教示するのがよいと信ずる。而して、その時機を女生徒の在學中、第何學年に於いて適當と認めるか等に就いては、多年の經驗ある教育家諸氏に一任したいと思ふ。

### C、男女、花柳病の原因、傳染の機會、豫防法等を知らしめること

中等學校時代の男子は多く何れも童貞を保つて居るから、花柳病の注意を與へることは聊か早きに失するかに考へられるが、余は寧ろこの時期に徹底的の戒告をして置くのを以つて得策と信ずる。その理由の主なるものは次の如くである。

1、中等學校の上級生は春機發動期に達せるものが多い。従つて各種の機會に於て春に目醒めた行爲に陥り易い。

2、中等學校を卒業して、上級の學校に入學する者の中、醫學に關係ある學校に入る者は極めて少數に止まるのである。従つて性の衛生に就いての教育を受ける人々は全卒業者の僅かに過ぎないので、他の大多數の學生は全々醫學的に知識を有せないと稱すべきである。故に是等の不幸な人々の中には無智の結果として花柳病に冒され、當人自己が多大の肉體的及び精神的打撃を受けるのみでなく、引いては家庭を破壊し、累を子孫に迄、及ぼし、遂に國民の素質をも低下せしむるに至る危険率が極めて多大であると云はねばならない。

女子にあつても亦、大體に於て前記の理由に同じいのみでなく、男子の自働的なるに反し、多くは他働的であつて、性的關係に於て女性の男性から蒙る被害は

實に絶大である。尙ほ又、女學校程度の課程を卒へた者は、間もなく結婚して家庭を形成する運命にあるのであるから、花柳病に關する一定の所見を把握することは種々の意味に於て極めて肝要であると信ずる。

凡そ花柳病の中、最も恐るべきものは勿論、梅毒、並に淋病である。故に生理、衛生の教授に當つて教師諸彦が是等花柳病の病原體、傳染の機會、症狀、患者自身の蒙る損失、家族に及ぼす危険、子孫に及ぼす悪影響等を説示・戒告し、尙ほ又、之が豫防の適切なる方法等に考慮して教授せられんことを切望する次第である。余の知れる範圍では獨逸に於ては總ての中等學校では既に多年之を實行して顯著な効果を收めて居るのである。

##### 五、高等學校、專門學校及び大學時代の注意

この時代は年齢より云へば既に春機發動期に達して、體力及び精神力共に旺盛

であるが、思想は兎角堅實を缺き、最も動搖し易い弊がある。従つて精神的方面の善導が頗る肝要であること勿論であるが之に就いてはその方面の識者にゆづり茲には主として醫學上から注意すべき要點を述べて見やう。

###### 1、試験制度を改善し、無用の精神過勞及び肉體の

破壊に陥らしめぬ様、注意すること

高等學校、並に各種専門學校の入學試験は恐らく、男子の生涯に於て禍福の分るゝ第一歩の難關であらうと思はれる。而して之が將來の榮辱を分岐する分水嶺ともなるべきものであるから、總ての青年が全精力を傾注するは誠に已むを得ないことである。従つて動々ともすると此の時期に於て各種の疾病に冒され易い。即ち身體の過勞によつて、從來潜伏して居た疾患が發現する者もあれば、又、之が直接の原因となる者もある。或は又、近き將來に至つて罹患すべき遠因を形成

する人々もある。斯くの如きは、當人それ自身に取つて絶大の痛恨事たるは勿論これを廣義に解すれば國家全體としても有爲の人物を失ふ爲めに蒙る損害は實に莫大である。

凡そ入學試験の目的は今更ら論する迄もなく人員過剰を制限するに最も公平なる選擇方法の一手段たるに過ぎないものであるから、試験課目の如きは必要なる最小限度に止め、且つ之を實施するに當つては適當なる時日の間隔を與へて心身休養の餘裕を賦與することが肝要である。従つて、一日中に數課目に亘る試験をば、連日繼續して行ふ如きは最も避けねばならない。且つ又、徒らに暗誦による學課目に就いて試験するの弊に陥らないで、主として推理力、理解力を試す方法によることを希望する次第である。

次に在學中の試験制度に就ても一言したい。現今、高等學校及び専門學校の一年、無學期間に於ける試験の回数、恐らく各學校独自の意向に依つて決定さるべき問題であるから、それ、制度を異にしてゐること、思はれる。従つて一ケ年間に一乃至三回を普通とし、最も多きは臨時試験を併せて六回にも達するものもあると信ずる。而して、醫學上より論じて何回を以て最も理想とするかを考へて見ると、無論學課の性質によつて異なることは云ふまでも無いが、余は一年三回を各學期末に於てするを適當と信ずる。(一年を三學期に區別すると假定して)。臨時試験制度を實施して一ケ年六回にも亘る如きは最も大なる弊害があると思ふ。之は只だ机上の空論では無く余自身の學生生活に於て高等學校時代に最も苦い経験を嘗められた想ひ出深いものである。斯くの如き頻回の試験を施されると心に少しの餘裕もなく、肉體、精神共に青年の元氣を消耗し盡されるかの恨みがある。之の點は特に學校當局者の深き考慮を煩はし度いと思ふ。

大學の試験制度は現今、多くは年一回全課目に就いて試験し、或は各學課目の講義及び實習の終了した時期に於て、何時にても該課目の試験を行ふ方法が行はれて居る様である。之は誠に合理的な方法であると信ずる。殊に、後者の如きは最も適切な試験制度である。而して、余の職を奉ずる大學に於ては、後者の方法を採用してゐるのみならず、萬一、不幸にして一回の試験に於て不合格となるならば、更らに三ヶ月乃至六ヶ月を経てその課目のみの再試験を行ひ、尙ほ不合格ならば第三回の追試験を行ふのである。斯くて何回にても合格するに至るまで試験することになつて居る。従つて、普通世間に云ふ意味の落第なるものが存在しないのである。

元來、斯かる制度は出來得る限り學生の心身の過勞、及び之に依つて生ずる肉體的及び精神的の打撃を輕減し、然も學習能力の完全を期する爲めに生れたもので、余は該制度を以て最も理想に近い案であると堅く信じて居る。願はくは全國の各大學に於ても亦之を實施せられんことを切望する次第である。

## 2、飲酒及び煙草の害を統計、學理等によつて一層、學問的に

首肯せしむる如き「パンフレット」を興ふること

飲酒及び喫煙の惡癖は多く高等學校又は専門學校の新入學生時代より初まり大學時代に進むに従つて愈々熾んとなるものゝ如くに思はれる。之は實に青春時代に伴ふ避け難き傾向である。然も之を矯正するには單なる訓戒丈けでは、多くは無効に歸する。何故ならば、恐らく彼等學徒の頭腦が著しく進歩して居る爲めに只だ單に抽象的に戒めたのみでは何等の感銘を興へ得ないからであらう。恰も思想善導に、空漠たる教訓が馬耳東風と聞き流さるゝにも比すべきものである。従つてこの時代の學生に對しては飲酒又は喫煙の害毒を示すべき的確なる統計、學

理等を科學的に記述せる「パンフレット」の如きものを與へて、科學の前に首肯せしむる方針を採らねばならぬと信ずる。

### 3、花柳病に就いての警告的「パンフレット」を與ふること

學生が初めて花柳病に冒される年齢を調査して見ると高等學校、又は専門學校の卒業期前後にある者、又は大學時代に多い様である。之は恐らく、年齢的關係と在學中に於ける環境の影響であらう。然も醫學的方面に關係ある學徒を除いては、殆んど花柳病の原因、症狀、豫後等に就いての徹底的知識を缺いてゐること勿論である。況んや、其豫防法の的確なことに就いては全然無智であると云つても過言ではあるまい。

従つて彼等にして一度、柳暗の巷に出入するの機會を得たならば、その危険率の大なること誠に言語に絶するものがある。宛然、甲冑を帶せずして亂闘し、銃劍を持たないで戰場に赴くが如きものである。甚だしきは哀れ童貞を失つた初夜に於て、既に猛烈なる淋毒に冒されて、遂に不具廢疾となれる秀才さへある。斯くの如きは管に逸才高足その人を失ふに止まらず、實に社會、國家の多大なる損失であると云はねばならぬ。

然らば之が對策は如何にすべきかと云ふに、之には獨逸、其他の諸國に於て行へる如き無料診療、受診者の姓名を絶対に祕密保持（換言せば患者は姓名を名乗るに及ばぬ制度）等も必要であるが、それよりも、先づ第一に適當なる花柳病豫防方法を教示して置くことが肝要であらうと思ふ。即ち疾病に感染した者を救ふよりも更らに一步を先んじて感染しない様に豫防の方法を教示すべきである。例へば戰爭に際して、負傷兵の手當が必要であるが、それよりも負傷しない様に地物の利用を教へる方が肝要であると同じである。

今や花柳病に對する治療法は著しき進歩を遂げつゝあることは事實であるが、而も尙ほ難症に至つては如何ともなし難いものも少なくはない。故に先づ新入學生に向つて花柳病の原因、傳染経路、症状、豫後等を簡單平易に説明したパンフレットの如きものを配布し、充分にその恐るべきを知らしめることが肝要である。尙ほ又、その末尾に花柳病の適當なる豫防方法を附記することが必要である。世人の一部には花柳病の豫防法を知らせることは、疾病そのものに對する恐怖心を去らしめることとなり、却つて狹斜の巷に立入ることを平氣ならしめて、その結果は餘り芳しくないと論ずる學者もある様であるが、之は必ずしも當を得て居ない。例へば、チブスの豫防注射や種痘が如何に普及しても好んでチブス患者や痘瘡患者に接近し様とはしないと同様である。之は尙ほ萬一の傳染を恐れるからである。之れと同様に現今の花柳病豫防法も百發百中、絶體に安全な方法ではある

とは必ずしも言ひ得ない程度のものであるから、花柳病を恐るゝ情に於ては前者と同じであらねばならぬ。

#### 4、優化學に關する「パンフレット」を興ふること

高等教育を受くる學生は、近き將來に於て國家を双肩に擔つて立つべき中心人物であり、肉體的にも精神的にも最も優秀なる部類に屬すべき分子である。故に是等學生の享有してゐる優良なる特質は、極力之を維持發展せしめなければならぬ。之と共に彼等の優良なる遺傳單位を保持せしむると同時に斷じて之を汚辱毀損せしめない様に豫め能く注意することが肝要である。

以上の目的を達成せんが爲めには優生學即ちユーゼニックスに關する簡單適切なるパンフレットの如きものを廣く配布して彼等の自重心を喚起することが最も適切なる方策であると信ずる次第である。



5、配偶選擇の注意に就いての「パンフレット」を興ふる事

高等教育を受くる學生は卒業後やがて結婚生活に入るであらう。従つて彼等に適當なる配偶選擇の注意を豫め與へて置くことは、優秀なる遺傳單位の維持保存に肝要なることであり、従つて日本民族の優化的に最も大切である。この目的を達する爲めには主として遺傳學及び優生學に根據を置く立論を最も適切に記述したパンフレットの如きを配布するがよいと信ずる。

六、社會教育の勵行

凡そ、一國民、或は一民族の改良發展を企圖せんと欲するならば、吾人はよく社會教育なるものに、大いに關心を持たねばならぬ。即ち適切・周到なる社會教育が全國の津々浦々にまで残る隅なく行はれるやうにして、始めて眞に理想的の民族が出現すべきを斷言して憚らないのである。之の意味に於て社會教育の

勵行と云ふことが吾人の深く留意すべき重要點となるのである。

以上の見地に立脚して吾人は次の諸點に就いて卑見を述べて見たい。

1、全國民一致的の強健法の實施

凡そ、現代の醫學から論じて、國民の健康増進に肝要なる施設は實に枚擧に違ひない程である。例へば脚氣豫防を目標とする人々は半つき米の攝取を高唱するであらう。寄生虫の慘害を憂ふる醫學者は寄生虫卵の撲滅をスローガンとして大聲叱呼するであらう。是等は何れも國民の保健上、肝要なる事項には相違ないこと勿論であるが、余は更に一步を進めて全國民が一致して行ふべき強健法の勵行を呼號したいと考へる。

然らば如何なる強健法が最も適切であらうか。之には少なくとも次に述べるやうな條件に叶ふものでなくてはならぬ。

- 一、最新の醫學上から論じて何等の缺點を有せないこと。
- 二、方法が最も簡單、且つ容易で何人たりとも直ちに行ひ得ること。
- 三、金錢を要しないこと。
- 四、多大の時間を要しないこと。
- 五、効果の顯著であること。

凡そ、以上の諸條件を完全に具備するものこそ、國民全般に弘く推奨して之が勵行を唱道し得るものであらう。例へば、何某式強健法と稱せられるものでも多くは一利一害を伴つて居るが爲め必ずしも全醫學者の承認推奨を得て居るとは考へられないのみならず、一部の學者は冷笑し、或は白眼視して居ると思はれる。又、方法が非常に複雑であり練習を要するもの、或は多大の經濟的負擔、時間的浪費を要するもの、効果の顯著ならざるもの等、等は社會的に唱道するの價値が無いと信せられる。

余は多年の經驗上、左の如き提言を致したいと思ふ。

- 1、冷水摩擦の勵行
- 2、深呼吸の勵行
- 3、日光浴の勵行

以上、三種の強健法を毎日、適當に實行することによつて、國民全體の體質は驚くべき向上をなすものであると確信する。私は從來、各地の講演に於ても機會ある毎に之を提唱して居るが幸に余の説に共鳴されて、直ちに實行に入つた人々は何れも滿腔の謝意を表して居る。又、或る學校に於ては之を勵行する會さへも設立されたと傳聞して居る。

今、參考の爲め冷水摩擦、深呼吸及び日光浴に關する主要なる點を左に記述して見よう。

## 一、冷水摩擦の勵行

1、冷水摩擦の方法 冷水摩擦を行ふには、各種の方法があることは勿論であるが茲には醫學上から理論的に考へて最も正當であり、且つ余自身多年之を實行した經驗上から最も適當であると確信する方法を記述しやう。

先づ、大型の西洋手拭を冷水に浸し、固く絞つて、先づ左腕を強く摩擦する。

此の際は末梢部に向つて摩擦する力よりも、寧ろ中心部に向けて摩擦する力を強くする。蓋し、靜脈血を末梢部より心臟の方向に驅逐し、之によつて、血液の循環を最も佳良ならしめんがためである。この際、動脈血は逆に心臟部に向つて壓迫せらるゝ恐れがあるも、心搏の力は之に打勝つが故、敢て顧慮するの必要が無い。而して摩擦の程度は皮膚が充血し、紅色を呈するに至つて止むのである。

次で右腕を強く摩擦し、前同様の操作を繰り返すがよい。

兩腕の摩擦が終つたならば頸部を強く摩擦する。而してこの際は頸部の前面よりも寧ろ後面をば主として下方に向つて強く摩擦する。之によつて、著しく頭部の充血を防ぎ血液循環を佳良ならしめ、頭腦を明快ならしめ得る。軽度の神経衰弱の如きは之れのみによつても著しく輕快する。尙ほ頸部前面には咽喉、甲状腺、上皮小體等の重要な器官がある故、寧ろ軽く皮膚を摩擦する程度に止むるを適當とする。

頸部に次では胸部を強く摩擦する。胸部の摩擦に際しては充分に胸を張り壯大なる意氣と縦横の活氣とを以て行はねばならぬ。蓋し、之に由つて積極的精神修養を爲し得るが故である。胸部は前面のみならず兩側面をも徹底的に行ふを要する。之れ、肋膜の抵抗力を増加する唯一の方法である。

次で腹部を強く摩擦する。この際は先づ胃部を圓形に摩擦するが良い。即ち左上部より右下部に沿ふて行ふのである。換言すると、胃の噴門より胃體部に至り幽門に終る周期的摩擦である。之によつて、胃の血液循環を佳良にし、従つてその榮養を良くし、胃壁の緊張力を高め、蠕動を盛んにし、胃液の分泌を促し、健康なる胃をして益々強健ならしめ、病的の胃をして快癒せしむることが著しい。特に慢性の胃疾患には極めて有效なる場合が多い。

胃部の摩擦が終らば次で直ちに小腸部及び大腸部の摩擦に移る。小腸は主として臍を中心としたる部位にある故、この部位を適宜に摩擦する。之によつて小腸の蠕動を旺盛ならしめ、小腸液の分泌を促し、食物の消化及び吸収を促すこと極めて多大である。大腸部を摩擦するには、右側の下腹部から始めて、上行し、次で左に横行し、更に左側の下腹部に至る圓形を描く處の摩擦運動をするを可とす

る。これ大腸の解剖的位置に沿へる運動で、盲腸、上行結腸、横行結腸、下行結腸の順序にて摩擦することゝなるのである。之の操作によつて、大腸の蠕動運動を促がし、便通を整へ、従つて身神の機能を著しく爽快正調ならしめ得る。

以上の如くにして、胸部及び腹部の摩擦が終つたならば次で直ちに背部を強く摩擦する。之には手拭を恰も繩の如くに手早くねぢて、摩擦するを最も有効とする。但し、腎臟部は寧ろ摩擦しないが良い。之は腎臟が冷刺戟及び機械的刺戟に對する抵抗力が弱くて、動もすれば腎臟病を惹起し易いからである。腎臟の位置は脊柱の兩側で、最も下方にある肋骨の高さに位する故、この部位は強く摩擦せないが良い。少々の程度ならば敢て差支へは無い。

斯くて軀幹の摩擦を終れば下肢を強く摩擦する。之の時も上肢に於けるが如く心臟の方向、即ち上方に向けて寧ろ強く摩擦することが肝要で、之によつて血液

及び淋巴りんぱの循環を著しく佳良ならしめ得る。

從來、多くの人々の行へる冷水摩擦は兎角、上肢、及び軀幹のみであつて、頸部、下肢等にも及ぼすものは少ない。又、腹部の摩擦にも一定の法式の無いことが多い様である。之は醫學上から觀察すると必ずしも完全とは言ひ得ない。それ故、宜しく前叙の如き順序と方法を以つて完全に遂行すべきである。

2、冷水摩擦を行ふべき時機 余の長き經驗に據るに冷水摩擦を行ふに最も適する時間、起床直後である。即ち床を蹴つて起き出づるや否や寢衣のまゝ直ちに湯殿に行き洗面後戸を閉め切り、全身裸體となつて前述の方法にて徹底的に冷水摩擦を行ふにある。若し然らずして此の機を逸し一度衣服を着するや最早如何にしても徹底的の摩擦を行ふことの不可能となるは自然人情の然らしむる處である。或は朝の代りに夜間就寢前に行ふも宜しく、或は朝と夜の兩回行ふも宜しい。然し

乍ら余は早朝起床直後を以つて理想的の時機なりと信ずる。

冷水摩擦を行ふべき季節は勿論四季を通じて行はねばならぬ。身體虛弱の人々は夏季に於て開始し冬期も奮勵して之を續ける事を可とする。但し餘りに寒氣凛烈ならば微温湯に浸したる手拭を以てするも宜しい。

3、冷水摩擦を行ふべき場所 冷水摩擦は湯殿に於て行ふを理想とする。これ全身裸體となるの必要があり、尙ほ冬日、寒風に吹き曝さるゝ時は感冒に冒される恐れあるに因る。家庭教育上、全身裸體は、頗る宜しくないのみならず、己自身も亦徹底的に摩擦を行ひ得ざる恐れがある。又、身體表面に水分ある時、寒風に曝されると體温を一時に奪却せられること著しい爲め突發的に感冒と爲る危険がある。故に密閉し得る湯殿の如きを選むは策の得たるものである。但し湯殿の設備なき家庭に於ては已むを得ず寢室に於て床上にて行ふか、或は洗面場にて適宜行ふも

宜しい。

4、冷水摩擦の効果 人若し長時間に亘つて冷水摩擦を行はんか、されば、その人は幾多の靈驗を享受し得るであらう。先づ第一に皮膚の抵抗力が増大し、感冒に冒さるゝ危険を免れ得る。従つて感冒を遠因又は近因とする諸疾患、例へば肺炎カタル、肺結核、肺炎等の如きを免れ得る。第二には血行を旺盛にし、循環器系統を強健ならしめ得る。第三には胃腸を健全ならしめ得る。第四には全身の發育を圓滿ならしめる。第五に敢爲の氣象を養成し、困難に打勝つゝの勇猛心を培養する。之れ最も得難き副産物に外ならぬ。

冷水摩擦は之を二歳又は三歳以上の幼児より既に行ひ得て、男女を問はず、老年に及びても尙ほ行ひ得る。余は日本全國民が上下を問はず冷水摩擦を勵行せば國家の發展、社會の幸福増進は期して待つべきを確信するものである。

以上述べたるが如く、余は二十年來の經驗によつて冷水摩擦の偉大なる効果を確實に認めて居るものである。然し之は單に余輩のみの所感たるやも知れないと云ふ杞憂がないでもない。それ故、廣く他の經驗に徴せんと欲して聊か調査した處、某醫學誌上に、醫學博士遠山椿吉氏の經驗による所感が記載されてあつた。故に參考の爲茲に引用させて頂くことゝした。即ち――

- 一、毎朝冷水摩擦後其心持ちの清爽なること、身體の活々として愉快なること、何とも云へない快感を感じ之が爲氣分よく一日を送り得る。
- 二、暫時此の習慣を續くれば皮膚の抵抗力強固となり、寒暖の急變に逢ひ、雨に濡れ、寒風に吹かれ、不時の出來事の爲に深夜に起き出で、非常なることの爲徹夜して働くも決して感冒に冒されない。
- 三、皮膚の抵抗力強固となる爲寒中と雖も厚着の必要がない。卓越なる精力

を發揮し寒暑、風雨をもちとはず力の限り働き得る。

四、百病の基たる感冒に罹らぬ故多くの病を豫防し得る。

五、特に坐業の人、机に向ひて常に讀書する學生、虚弱者、感冒に罹り易き人、神經衰弱者、病後の恢復期の人、胃腸の慢性病者、無熱の肺肋膜炎患者、盗汗の人等には最上の治療法で高價な醫師の薬よりも著しき偉效を收め得ることが多い。

六、長く冷水摩擦を行ふ習慣をつくる時は、朝寢の癖を打破し、人をして怠惰の方面より勤勉力行の側に移らしめ、且忍耐の氣象を養成し得る。故に冷水浴の效果は單に身體の健康を増進せしむるのみならず、人の精神にも亦偉大な效果を與ふるものである。云々

其他之に類似する記事は頗る多きも、一々枚舉する餘白なき故略することゝす

る。要するに冷水摩擦は之を學理上より論ずるも、將た亦實地經驗上より觀察するも、無上の強壯療法たると同時に、精神鍛練の偉大なる方法たることは確實である。

(附) 冷水浴の害

冷水浴は必ずしも賛成し得ない。本法は單に強壯者にのみ適用し得べきもので虚弱者、幼者、老人等には寧ろ不測の害を來すの危険がある。故に余は冷水浴は之を排斥し大聲叱呼、冷水摩擦を唱道する。

二、深呼吸の勵行

深呼吸は確實に健康上有效である。之は理論の教ゆるのみでなく、これ又實に余が二十年來實行の經驗に由りて明らかに證明せる處である。此の貴い經驗を基とし、更に醫學上の理論を加へて聊か茲に叙述し、切に世の人士に深呼吸の價値

を宣傳したいと思ふ。

1、深呼吸を行ふべき時機 余の長き經驗に徴するに、深呼吸を行ふに最も適當なる時間は、冷水摩擦の直後である。その理由は、洗面及び冷水摩擦によつて、心氣頓に爽快となり、更に含嗽により口内が清淨となれるが故、精神的にも、肉體的にも充分の快感を以て行ひ得るにある。これに反して床を出でたる直後に於ては口内不潔にして深大なる呼吸を營むに適さない。又、食後に於ては腹部膨滿の爲深呼吸を行ふ事は却つて害こそあれ、無益である。其他の時間も亦、必ずしも理想的でない。余は洗面後直ちに冷水摩擦を行ふ故、常に冷水摩擦に引續き直ちに  
行ふことにしてゐる。

2、深呼吸を行ふべき場所 深呼吸をなすには出來得る限り空氣の清淨なる地を選ばねばならぬ。これに反して塵埃の飛散する場所、又は空氣の惡濁せる室内の如き

にあつては、却つて無效有害である。故に庭園を有する人々は草木繁茂の地に下り立つて行ふを可とし、不幸にして庭園の設備なき人々は窓、戸、障子等を開放し、新鮮なる空氣を流入せしめて行ふべきである。單に此の點より論ずるも起床の直後よりも寧ろ洗面後に行ふを勝れりとする。何となれば此間に充分空氣の新陳交換が行はれ得べき故であるから。

3、深呼吸の方法 之には種々の方法があるが、余の二十數年來の經驗上最も有效にして且つ簡易なりと確信するものは左の如くで、強ひて名稱を附するならば越智式とも稱すべきものである。

先づ兩足を揃へて直立し、兩手を下垂し、所謂直立不動の姿勢を取る、次で靜かに兩眼を閉ぢて、無我の境に入る。斯くして諸々の雜念を除き心を閑雅幽邃の境に遊ばしめるならば、精神修養と精神の休養とを同時に行ひ得る。此の境地に



あること一分乃至三分にして愈々深呼吸運動に移る。即ち、両手の拇指、人指、及び中指の三つを各々體の前面にて觸れしめ接觸せるまゝ、兩手を高く舉げて頭上に至らしめる。次で出來得る限り大いなる圓形を描いて兩手を後方に擴げつゝ下降し、再び直立不動の姿勢に復歸する。而して兩手の上向を始めると同時に深呼吸を開始し頭上に至るに及んで最高に達し、次で兩手を離して下垂すると同時に深呼吸に移り、手の垂直となりし時最大に達する。

以上の深呼吸運動は初めて開始する人々は毎朝三四回前後より始め、漸次慣るゝに従つて増加し、毎朝十回乃至二十回に至るを宜しとする。何回を以つて最も適當とするかは人々の體質によつて各自決すべきである。余自身は通常十回乃至十五回行ふを常とする。

4、深呼吸の利益 余の考案及び實驗せる深呼吸方法は幾多の利益がある。例へば

1、肺臓内の悪瓦斯を驅逐し、新鮮なる空氣にて置換し得る。夜間は呼吸運動が稍々緩慢となり淺少となる。従つて肺胞内の瓦斯交換も減少する。特に肺尖部は生理的に運動少なく、病菌に侵襲せらるゝの危険が大である。然るに越智式深呼吸によれば肺全部特に肺尖部の空氣を徹底的に交換せしめ、且つ該部の血行を旺盛ならしめ抵抗力を増大せしめる。故に肺尖カタルの如き恐るべき疾病を豫防するに大效がある。之れやがて肺結核の豫防として最大の效力を發揮するのである。故に、越智式呼吸は肺病の豫防として唯一無二の良薬なりと斷言し得る。

2、血行を旺盛ならしむ。血行は夜間の安靜により多少沈靜せる傾向がある。然るに深呼吸運動により心臓、血管、淋巴管等を刺戟し、血行を促し、新陳代謝を高め、元氣を盛んならしむる。

3、胸廓を擴大せしむる。越智式呼吸は出來得る限り大圓形を畫いて兩手を運

動せしむるが故に、胸廓を擴大し、肺胞を擴張し、酸素の攝取量を多くし、炭酸の排斥を増加せしむるの效がある。

4、時間、器械、練習、設備等を要せず。老幼男女を問はず何人も容易に然も直ちに實行し得るの利益がある。

5、身體の健康を増進すると同時に精神修養をも兼ねて行ひ、沈着、平靜、圓滿、正義、温情等の美德を培ひ、且つ頭腦の透明をも期し得るの利益がある。

以上の如き理由により余は切に世の志ある人々に越智式深呼吸の實行を望む次第である。斯くして恐るべき肺結核の危険より免れ、鐵の如き身體、圓滿なる徳性、透徹せる頭腦を養成し以つて社會國家の爲、大々的に奮闘せられんことを希望する。

### 三、日光浴の勵行

西洋の有名なる諺に

「日光の來らざる處に醫者來り、トマトの繁る處に醫者來らず」

と云ふことがある。これ即ち日光の照射しない様な不衛生的の家には病人の絶えまがなく、而して又、トマトの様な滋養に富んだ新鮮な野菜を食つて居れば病氣にならぬと云ふことを意味するに外ならない。

凡そ、日光は波長の長短によつて、赤外線(又は熱線)、可視線、及、紫外線(又は化學線)の三種に區別するが、この三種の光線の中で、吾人に最も良好なる作用を及ぼすものは、紫外光線である。然し他の光線も決して無用ではなく、それ／＼特殊の生理的效果を有するものである。例へば結核菌に對する日光の侵害作用を検した實驗成績によると、單純な紫外光線のみを作用せしめたる場合よりも

更に赤外線、及び可視線の加はりたるもの、即ち日光そのものが作用した方が一層有効である。故にこの實驗成績からのみ論じても人工的に發生せしめた紫外光線よりも、自然の太陽光線に浴する方が、最も自然生活に近く、且つ有効であることが明である。

今、日光が人體に及ぼす生理的作用の中、主要なるものを擧げると次の如くである。

- 1、身體内の細胞を刺戟して之を興奮せしめる。従つてその機能が旺盛となる。
- 2、組織の發育を促進する。
- 3、筋肉の榮養を佳良ならしめる。
- 4、皮膚の毛細管を擴張せしめ、榮養を佳良ならしめ、抵抗力を増加せしめる。

る。

- 5、毛髪の脱落を抑制し、進んでその發生を良好ならしめる。
- 6、血液を改善する。即ち赤血球の數を増し、ヘモグロビン含有量を増加せしめる。又、血液中の「カルシウム」含有量を増加せしめる。
- 7、發汗作用を高める。
- 8、全身的に體重を増加せしめる。
- 9、性的發育を促進せしめる。
- 10、體內に於けるビタミンDの産出を増加せしめる。

以上は健康なる人體に及ぼす生理的作用の主なるものであるが、病的の身體に對しては前記の作用の他に尙ほ次の如き作用を呈する。

- 1、病原菌を死滅せしめる。特に結核菌に對して有効である。

- 2、膿、滲出物等の吸収を促す作用が大である。
- 3、骨折、又は骨の結核性疾病に對して骨の再生を促す作用が大である。
- 4、創傷の治癒を促す作用がある。之は病原菌を殺し、細胞を刺戟して再生を促す爲めであると信せられる。
- 5、鎮痛作用がある。特に脊椎カリエス、結核性關節炎、結核性潰瘍等の痛覺を減せしめる。

要するに日光は人體の生理的機能を著しく亢進せしめ、且つ又、各種の疾病に對して良好に作用することが明である。特に結核菌に原因する各種の疾病に大效のあることは世界に於ける醫學者の等しく一致せる學說である。従つて歐洲各國に於ては高山に日光療養所を建設して結核療養の目的に應用しつゝある。之には海拔約一千メートル以上の高山を以つて理想とされて居る。その理由は

- 1、高山では雲よりも霧よりも上層に位するから日光の紫外線が下界よりも多く照射すること。

- 2、塵埃、煙等の如きものが無いから日光の照射が完全である。  
と云ふにある。

然しながら又、一説には海岸を以つて理想とせる學說もある。即ち

- 1、海岸は空氣が清潔で塵埃、煙等が少ない。
- 2、海面及び白砂が日光を反射する。従つて紫外線が多く身體に作用する。
- 3、空氣中に「オゾン」、食鹽、等を多く含有する。
- 4、氣温の變動が少なく、夏涼しく冬暖である。
- 5、身體の物質代謝が高まる。

と云ふのが論據である。

以上の如く、日光浴は高山、又は海岸を以つて理想とするのであるが、吾人の目的とする處は、要するに紫外光線を多量に含有する日光に浴するにあるから、日常吾人の起居する家庭に於ても、適當なる工夫をすれば充分その目的を達し得るのである。今、參考の爲め最も簡易で、何人にも直ちに實行し得る方法、及び之に關する二三の重要な注意事項を左に述べてみやう。

**日光浴の實施** 家庭に於て日光浴を行ふには、先づ、南面してゐる室、又は廊下を選び、戸・障子等を夫々開放する。硝子戸の如きも、全部開放するがよい。何とならば從來の普通の硝子は紫外光線の大部分を吸収して通過せしめ得ないからである。但し最近、ウルトラヴァイオ硝子なるものが發明されてゐるが、之れならば殆んど全部の紫外光線を通過せしめるから、之を用ひた硝子戸ならば差支へはない。要するに、出來得る限り多量の紫外光線を利用せんとするにあるから一切

の邪魔物のない庭園などに降りて行へば一層理想的である。

次に全身を曝露して日光に浴する。但し頭部のみは日除けを用ひて直射日光を避けるがよい。之は逆上を豫防する目的に外ならぬ。若し患者が日光浴を行はんとするならば特に患部を日光によく照射せしめるがよい。前述の如く、日光は各種の疾患に對して良好に作用するが結核性の疾病に對しては最も有效であるらしい。即ち結核菌による皮膚、淋巴腺、關節、骨、腹膜、腸、泌尿器系統、其他の疾病に良好に作用するとの報告が極めて多い。

**日光浴に就いての注意** 日光浴は前述の如く健康者をして益々健康ならしめ、患者をして健康を恢復せしむるに効果が大きいであるが、さればとて、適當な注意を怠ると却つて有害となることがあるから左に二三の點を附記することにする。

1、日光浴中、倦怠、食慾不振等を訴ふる時は照射の度を過したるものと認

めて、直ちに中止し、休養せしめた後再び開始するがよい。

2、日光浴中に睡眠すると害がある。特に小兒の如きはこの點に最も注意を要する。

3、肺結核患者は日光浴を過度に行ふと、咯血することがあるから注意せねばならぬ。

4、日光浴を過度に行ふと日射病を惹起することがあるから直ちに中止せねばならぬ。

5、皮膚に日光性紅班を生じ、又、眼を害することがあるから強烈なる直射日光はこれを避けねばならぬ。

6、重症の心臟病、高度の發熱ある者、肺結核の末期に進める者等には日光浴は禁忌すべきである。

2、「アルコール」及び煙草の害を知らしむること

飲酒、及び喫煙の害に就いては小學校教育時代に於て、早く教示し、中等學校時代に於ては更に一層徹底せる方法によつて肝銘せしむべきことを述べた。社會教育に於ても亦、「パンフレット」活動寫眞、講演、其他適切有效な方法に據つて之を宣傳することが肝要であると思ふ。

3、花柳病の害毒を民衆に警告すること

花柳病の害毒に就ても亦、一般民衆に深刻に記憶せしめ得る如き宣傳方法を採用して頂き度いと思ふ。例へば映畫によつて傳染經路、疾病の經過、悲惨なる末路、子孫に及ぼす惨害等を觀覽せしむるならば恐らく百の說法よりも、千の訓話よりも適切有效であらうと確信する次第である。

4、結核及び「レフラ」の豫防を徹底せしむること

結核及び「レブラ」が各々、結核菌及びレブラ菌の傳染、侵襲によつて惹起せられることは周知のことであるが、傳染の機會、經過、及び豫防上の心得等に就いては、尙ほ一般民衆の知識は必ずしも充分とは稱し得ない。吾人醫學者から觀ると、實に戰慄すべき危險に暴露されて居る無智な民衆が少なくない。之も映畫、パンフレット等によつて、社會教育を施し、改善向上の道を辿らしむることが肝要であると思ふ。

#### 5、家庭藥及び治療器の普及と其種類

總ての家庭に有效にして而も危險を伴はざる家庭藥、及び治療器を備へ置くことは、合理的生活の重要な一要素であると云はねばならぬ。

#### 一、患者の危急を救ひ得ること

現今、醫師の養成機關は大に備はつて年々多數の教

育ある醫師が社會に送り出されつゝあるが、然も田舎、殊に山間僻地に至つては、醫師の影だに見出し得ぬ地方も多い。斯かる不便な土地の住民は危急な病に冒された時、策の施し様がなく、徒らに手を拱いて愛する子女、敬する父母の死を待つの外無いであらう。然るに適當なる家庭藥、又は治療器の用意があらば、能く一日乃至數日の應急治療を施し得て、靜かに醫師の來診を待ち得る利益がある、例へば今や將に心臓麻痺にて仆れんとする患者に精製樟腦の少量を内服せしむる如き之である。或はカンフル注射を施す如き之である。

二、病の重くなることを豫防し得る 例へば、愛兒が疫痢の疑ひある時の如きは一分一秒をも争つて適當な手當を施さねばならぬ。然らざれば腸内の毒素は全身に循環し、數時間にして心臓麻痺を起し、遂に玉の緒を切るの危險がある。斯る時、何時來診して呉れるやも知れぬ醫師を徒らに待つよりも、直ちに灌腸器を用ひて「グリ

セリン」を肛門より注入し、排便を促して毒素を體外に排出せば多少なりとも病を輕快ならしめ、その危険を防ぎ得るのである。然も灌腸は有効にして絶對に無害なのである。故に何よりも先づ灌腸を行ひ一方更に醫師の來診を求むること最も賢明な方法と云はねばならぬ。

三、經濟的である 元來、病氣に際し、金錢的のことを論ずるのは、本末を顛倒してゐる嫌ひがある。即ち生命を助くる爲には、如何なる金錢上の犠牲をも甘んじて忍ばなければならぬが至當である。然し乍ら實際上には頗る重大なる問題で、出來得るならば經濟的に病氣を治療したきは人情の自然である。此の點より論じて家庭藥及び治療器の用意は頗る當を得たものと云へやう。例へば、感冒の如きは如何なる名醫、國手が手當するも大同小異で、「アスピリン」を服用し吸入を行へば、多くは直ちに輕快するものである。又、輕度の消化不良、食慾不振には

「ヂアスターゼ」を服用すれば宜しい。之によつて、頗る手輕に然も經濟的に治療し得るではないか。

家庭藥及び治療器には以上の如き利益が存する故、余輩は極力その應用を勧めたい。但し茲に一言注意し度きは、その度を越へて徒らに素人療法に走つてはならぬ事である。非常に重大なる疾病を素人がいちり廻し、之が爲め治療の時機を失し、病を重からしめた例も可成り多い。故に要は各自の常識を以つて判斷し臨機應變の處置を施さねばならぬ。

以下記述するものは前述の主意に基き、適宜に取捨選擇せるもので、素人の用ひて危険なくして而も効果卓越なるもので安んじて使用し得ることを斷言する。

アスピリン 之は學名をアセチルサリチル酸と稱する白色の粉末である。本品は家庭藥として最も重寶なもので、その一オンス入一瓶を求めて置けば實に驚く



べき便利がある。解熱薬として宜しく、又、感冒、リョウマチス、神経痛、齒痛、月經痛、頭痛、扁桃腺炎等に偉効を奏する。用量は大人なれば、一回〇・五瓦宛三回に服用し、小兒は大人の半量にて宜しい。

尙ほアンチピリン、アンチフェブリン等も同様の作用を有するも人によりては内服後、嘔吐を來し、又は發疹することがあつて、宜しくない、ピラミドンは效力強く、中毒の恐れは少いが高價なること、用量に嚴密を要する故家庭には適しない。

**精製樟腦** 之は白色結晶性の粉末で、心臟虚弱の如き危急なる場合、カンフル注射の代用として本品の〇・三瓦を内服せしめると、著効を奏することが多い。之によりて醫師の來診まで、危急を救ひ得る。又、之をアルコールに溶解せば齒痛、神経痛、リョウマチス等の塗布薬となし得る。

**カンフルオレーフ油** 之は精製樟腦をオレーフ油に溶解し、滅菌したもので心臟の衰弱した時、皮下に注射して危急を救ひ得る。俗にカンフル注射と云ふのはこのことである。家庭用としては一瓦宛硝子管に密封し六管を一包となせるもの一箱を備へ、且つ一瓦注射器をも購入し置くを便利とする。

**ヂアスターゼ** 之は主として麥芽より製したもので、強大なる澱粉消化の力がある。故に家庭に於て過食、消化不良、食慾不振等に際して服用すればよろしい。現今、世上に販賣せられてゐるヂアスターゼ中、高峰博士のタカヂアスターゼ、柏木氏の柏木ヂアスターゼ等最も宜しい。用量は大人が一日〇・八瓦を三回に分服し、小兒は約その半量にて宜しい。何れも一オンス入を求め置くのが經濟的であり且つ保存に便利である。

**ヒマシ油** 之は蓖麻子と稱する植物の實を壓搾して得たる透明なる油で、下劑と

して最も理想的の薬である。小兒の下痢、腹痛の時、疫痢の疑ある時には直にヒマシ油を飲ませて、腸の内容を排泄し毒物の吸収せらるゝを防ぐこと最も安全である。

服用方法は約二〇瓦を番茶、コーヒー等に混じり一度に内服せしむるにある。

**グリセリン** 之は無色透明の液で水、アルコール等に容易に溶解する。家庭に於ける應用は頗る廣い。第一に、浣腸用として微温湯に等分に混じり、浣腸器にて肛門より注入すると直に排便を催し、腸内の腐敗物を除き得る故、幼兒の腸カタル、疫痢等を救ひ得る。第二に、アルコールに混じて皮膚に塗れば「ヒビ」「シモヤケ」等を豫防し得る。

本品は腐敗の虞なく且つ安價なるもの故、一ポンド入を求むるのを宜しと考へる。

**ゼネガ根** ゼネガと稱する植物の根で、之を煎じて飲用させると祛痰の效がある。大人には一日五瓦を煎じて用ふる。小兒には約半量にて宜しい。

**アルコール** 之は家庭用としてその用途は頗る廣いもので、吸入器のアルコールランプの燃料となり、創口の消毒に用ひ、注射をなす時の皮膚の消毒に使用し、或は沃度を混じて沃度丁幾となし、或はサリチル酸を溶かしてサリチル酸アルコールを造る如きが之である。一ポンド入を求むるのがよい。

**アンモニア水** 之は約十%の純アンモニアを含有せる水溶液で家庭用としては蟲の刺傷に用ひてよい。一〇—二〇瓦を求むるとよい。

**ヨード丁幾** 之は沃度をアルコールに溶解したもので、創口の消毒に適する。又打身、關節炎等に塗布して宜しい。

**土肥氏參見膏** 之は前東大教授、土肥博士の處方に成るもので、皮膚病一切に用

ひて殆んど萬能の偉効を奏する故に、常に家庭に於ける皮膚病藥として本品の三四十瓦を備へて置けば實に便利である。左の處方を示し近隣の藥店にて調合してもらへば宜しい。

木タール	五瓦
硫黄華	五瓦
亞鉛華	五瓦
豚脂	十五瓦

絆創膏 之は魚膠、グリセリン、安息香丁幾を絹布に塗布したもので、傷口にはりつけ、又はガーゼを保持するに宜い、筒入一卷を求むるのが宜い。

ピツク硬膏 之は皮膚の炎症の時、吸出し、藥として最も適當なるもので、之を適當の大きさに切つて張りつけて置くと容易に化膿し、腫物を吸出し得る、之を一

尺位の大き求めおけば宜い。

デルマトール 黄色の粉末で防腐消毒の效があつて、然も無臭でヨードホルムの如き厭ふべき悪臭なく、創面に散布するに最も適當する。又、内服させると、最も無害にして有效なる下痢止となる、用量大人には約一瓦を一回に與へ、一日三瓦に達する。小兒はその半量にて宜しい。

繻帶 之は創を受けたる時出血を止むる目的に用ひ、或は潰瘍等の表面を包むに使用する。

消毒ガーゼ 之はガーゼに熱氣消毒を施したものでその應用は頗る廣い。

ヨードホルムガーゼ ガーゼに約5%のヨードホルムを含有せしめたものである、創面に挿入するに適する。

脱脂綿 之は綿の脂肪を化學的に除きたるもので、家庭用としては月經時に用ひ、

創口にあて、或は耳、鼻、咽喉を掃除する等に用ゆる。一包として求むるが便である。

過酸化水素水 一名「オキシフル」とも稱する。創面を消毒し、齲齒の痛みに注入し、或は一―二%の液を含嗽用として用ゆる。

クロール酸カリウム(鹽剝) 三―五%水溶液として含嗽料に用ひ極めて有効である。

硼酸 之は白色の粉末で三%の水溶液として含嗽劑に最も適當である。極めて安價なる藥品故一ポンド入を求め置くのが宜い。

「リゾール」 之は消毒藥に通有なる厭ふべき惡臭なくして然も殺菌力極めて強大である。故に家庭用の消毒藥として理想的である。一―三%水溶液となして用ふ。手の消毒、便所その他の消毒にも最も適當する。

體温器 家族の保健上、體温器は必ず常備すべきものである。素人が疾病を豫知

し、病の輕重を想定するには、先づ體温器に頼らねばならぬ。然るに坊間販賣せらるゝ體温器には不正なるもの極めて多く、絶対に正確なる體温器を求むることは頗る困難である。例へば大阪市立衛生試験所の調査報告を見るに、

正しきもの	二二%
二分以内の誤差あるもの	四五%
二分以上五分迄の誤差あるもの	二五%
五分以上の誤差あるもの	六%

即ち吾人が安心して使用し得るもの百本中只だ二十二本あるのみで、他は高低定まらぬものである。余がかつて某會社に二十本の體温器納入を命せしに標準寒暖計に一致せるもの漸く一二本ありしのみにて甚だしきは二度の誤差を示せるも

のさへあつた程である。又、某氏は偶然體温の異常に高きを發見し、某大病院に入院せしに是れ亦多少の高温ある由にて、數日間病床に横つてゐたが、醫師は如何に研究するも發熱の原因不明であつた。某日、試みに標準寒暖計で計つたところ無熱であつた。驚いて患者及び病院用の體温器を之と比較せしに標準よりも高きを發見したと云ふ事實談を耳にして居る。

故に體温器を購入するには充分の注意を拂ふを要する。然し、標準寒暖計なるものは極めて高價で且つ稀である故、已むを得ずば健康時に於て自己の體温を測定して購入することゝせば宜しい。人の體温は歐洲人にあつては腋窩（わきのした）にて平均三十七度なるも、吾々日本人にあつては平均三十六度二分乃至三十六度八分である。故に體温器の上昇程度が健康時に三十六度五分前後ならば先づ正確なるものと推定して大なる誤りは無い。尙ほ購入後も時々正確度を檢するこ

とが必要である。何となれば長時日を經過する中に硝子又は目盛板に所謂狂ひを來すことが多いからである。

**灌腸器** 之は注射器に似て大型のもので、灌腸に用ふる。小兒に疫痢の疑ひある時の如き、一分時をも争つて、早く灌腸をなすことにより愛兒の生命を救ひ得ることが極めて多い。その方法は「グリセリン」一〇瓦に微温湯一〇瓦を混じ、灌腸器に吸取り、その先端を徐々に肛門より挿入し、靜かに腸内に注入する。此の時、肛門部にも「グリセリン」の數滴を塗り置けば頗る挿入し易い。然る時、小兒は直ちに便通を催し、腸内の腐敗物その他を排出し、症狀頓に良くなるを常とする。此の外、腸を洗滌する方法もあるが、素人には稍々困難で且つ危険が絶無とは稱し難い。故に灌腸器を用ゆる程度が最も適當であると信ずる。

**注射器** 家庭用としては、一瓦注射器を便利とする。之は危急に際し、カンフル

注射に應用するもので、先づ「アルコール」にて充分に消毒したる後、カンフルオレーフ油を吸取り、之を患者の皮下に〇・五乃至一瓦注入する。約三十分間毎に一筒宛注入して差支へがない。但しカンフル注射は醫師の來診の間に合はぬ時決行すべきもので亂りに素人が行ふべきものでない。又、亂りに他人に施すことは避けなければならぬ。

吸入器 之は家庭用として感冒の時などに最も最適である。水一〇〇瓦の中に一瓦の比に食鹽、又は重曹を溶かして吸入する時は非常に治癒が早い。吸入器にはその種類が種々あつて枚舉に遑がないが「アルコール・ランプ」にて蒸氣を發すものが最も宜しい。之れ蒸氣の熱をも治療に役立たしめ得るが故である。近時、新式と稱して燃料を使用せぬ吸入器が現はれてゐるが甚だ宜しくない。

以上の外「ピンセット」、綿棒等をも備へ置けば家庭治療器として役立つ場合が

頗る多い。

### 七、社會的施設の改良

日本民族の優良化に必要な社會的の施設は極めて多いが其多くは既に識者によつて唱道されて居るから茲には余の痛感する二三の重要な事項に就いて述べて見たいと思ふ。

#### 1、公娼問題の解決

公娼問題は我國民として急速に解決すべき重大なる事項である。之に關しては世上、幾多の賛否兩論があるが余輩は次の如き意見を有する。願はくば識者諸賢の批判を仰ぎたい。

公娼存置は人道の敵である 公娼は金錢の偉力を以て行はるゝ一種の強姦罪である。何となれば金錢を支拂つて登樓する客に對しては可憐なる女は之に對し反抗する

の權能を褫奪されてゐるからである。そこには何等、自己の意志に従つて行動するの自由が與へられては居ない。即ち樓主なるものは金錢を取得して、女子をして恥すべき行爲をなさしむる。これ天人共に許すべからざる極悪人であり、惡鬼羅刹でなくて何であらう。樓主等は試みに深夜、床上に靜坐し、胸に手を置いて沈思黙考して、既往の行爲を顧るがよい。そして潔きよく懺悔し、陰慘・非道の過去を清算し決然として、その業を廢すべきであらう。

公娼の検査は無意義である 公娼は法令の定むる所により一定の期間を経て、検査を受ける事になつてゐる。然し乍ら之によつて、花柳病の傳染を防ぎ得ると考へるのは大いなる誤謬であつて、検査の當日に於ても危険は絶対に大である。之の間の消息を醫學的に詳細に説明することは専門の醫學雜誌でないから、憚る所であるが、苟も常識ある讀者は容易に想像し得ることであると思ふ。故に公娼存置論

者の唱ふる如き「花柳病豫防の便宜があるから」との論據は頗る薄弱であると思ふはねばならない。

私娼の出現は恐るゝに足らない 公娼存置主張者の唯一の論據は公娼廢止後に於ける私娼の増加である。然し乍ら、之に關しては本邦の如く警察組織の完備せる國では敢て恐るゝに足らないと思ふ。之は特殊の登録制度を採用して、絶えず、適當なる自衛の方法を示教し、能く彼等を監視すれば敢て差支へがない。但し餘りに放漫に流れて、伯林巴里等の大都會に於ける如く、目拔の大道を横行せしむるに至らない程度で取締ればよろしい。

現在の公娼を解放せよ 現在、憐れむべき境遇に沈淪せる公娼は全部その自由意志に従つて廢業せしむべきである。自由廢業の制度が嚴として存在せるに拘らず、彼等は舊來の如く鐵鎖につながれて身動きだも出來得ない。之は娼妓の無智にも

由ることとは云へ、鬼畜の如き××と、下級××當局との連結が堅いこともその一原因に相違ないと思はれる。

公娼の出現を豫防せよ 文明の進歩と共に公娼が漸次減少すべき筈であるに拘らず益々増加の傾向があるは誠に不可思議の現象と云はねばならぬ。之は社會の生存競争が益々激烈となつて、生活苦に迫られ、脊に腹はかへられず、泣く泣く、その愛する娘、愛する妹を賣る父兄が多いからであらう。故に國家としては一大決心を以つて、斯る公娼の候補者を救済するの施設を考慮せねばならぬ。彼等の身賣の價格は大約一千圓乃至二千圓位であると思ふ。其中、實際に父兄の手に入る金額は恐らく、七八百圓より千五六百圓であると信する、然らば一人當り七百圓乃至千五六百圓の金額を一時融通するの制度さへ設くれば、不遇可憐なる女性を敢えて憂き川竹の流に沈湎させるの必要がなくなり、従つて公娼制度も自ら絶滅

すべきである。この目的を達する爲には、國家は宜しく、議會の協賛を経て、二千萬圓乃至三千万圓の資金を以つて、特別會計を設け、その利子を以つて、之が救済費用に充つべきである。而して世の不幸なる父兄をして先づ之の機關の救助を求めしめ、所要の金を借用して一時の急を凌がしむる事とする。その代りに其父兄、或は娘をして、生命保険に加入せしめ、或は政府の工場に雇傭して、その勞働賃金の一部を之がなしくづしに充てしむることにすればよいと思ふ。斯る經濟的の詳細は、立法の技術に關することであるから、當局者にそれ／＼適任者が居ることであるから深くは立入らない。只だ、この大方針の下に立案せられんことを願ふ次第である。

公娼の個人的經營を禁ぜよ 公娼の多くが悲惨なる生活に倫落してゐるのは主として慘忍なる××の爲である。××と雖も、之に由つて生活する以上、少しでも、利



益を多く獲得せんとして勢ひ、人道を無視する行爲に走るは自然の理趣である。古來の小説、演劇等に於て吾人が屢々見聞する残忍な迫害行爲は、結局、金錢上の問題に歸着する。故に、公娼は一切、私人にて經營することを禁じ、已むを得ざれば、公共團體の如きものにて經營せしむべきであらう。例へば、一都市に一個の慈善的公共團體を組織せしめ、一切の經營を之に任じ、監督官署は常に深甚なる注意を拂ひ、之を指導すべきである。而して、茲に收容すべき女性は、前記の救濟機關にして尙ほ力の及ばざるもの、或は、ロンブローゾーの所謂娼婦型の女性にて、好んで娼妓生活を送り度いと希望する者を以つてすればよろしい。

象、馬、浦里 動物園に飼つてある象の足を鐵鎖で縛つてゐるのは動物虐待であり、兒童に残忍性を植えつける恐れがあるから宜しく即時、廢止せられたい、と東京で一時、問題となつたと聞いたことがある。又、夏の炎天に重い荷車を引く

駄馬が憐れで、見て居られないと云ふので、所々に水飲み場所を設備することは既に動物愛護會の手で實施せられて居る。然るに衆人觀視の舞臺の上で、遊女を責め苛む芝居のみは平氣で行はれてゐるのは何故であらうか。あの可憐な浦里が降り積む雪の中で、庭前の松の樹に縛られて、鬼畜の如き××や「やりて」に折檻される場面は、心ある者の正視し得ない残忍酷薄なシーンではあるまいか、又之れこそ白紙の如き兒童に一種の變態性慾の種子を植へつける恐るべき原因とならないだらうか。

元來、公娼制度の不可なることは今更ら議論の餘地がないのである。然るに之が全廢に向つて斷乎たる處置を取り得ない政府當局の考へが測り難い。單に公娼の權利（若しありとせば）を保護し、その待遇を改善するのみでは到底徹底しない。彼等は或る意味に於て動物園の象や、荷車を曳く駄馬よりも劣つて居る。何

となれば、恐るべき病毒に冒されると云ふ絶対の犠牲を負はされてゐるではないか。而して、可憐なる是等の女性は之を拒絶し、回避するの権利を持ち合はさないのである。

凡そ世の中に、是れ程悲惨なことは無いであらうと思はれる。勿論、政府當局をして論せしむるならば、公衆衛生を第一の理由として高唱するであらうが、現今の如き検査制度は、吾々醫學者より見れば不徹底極まるものである。一週一回程度の検査では傳染を防壓するに何の影響も無いと云つても過言ではあるまい。例へば、チブス、コレラ等の患者の食器を一週一回煮沸消毒を施す様なもので、其間に他人がこの食器で飲食しても敢て差支へないと何人が斷言し得るであらうか。又、一步を譲つて、公衆衛生の目的を達し得ると假定するも、公衆の保健、衛生の爲めに、吾人の尊重すべき同胞の一部を、斯る悲惨なる状態に在らしむる

ことが果して人道上、敢て差支へ無いものであらうか。

由來、我國には一種の遊廓文學なるものがあつて、之を題材とせるものは往々にして女子の身賣りを讚美し、遊女の虐待を美化せんとするの傾向があつてこの點甚だ宜しく無い。かやうな事は、世の識者に切に再考を促したい次第である。

#### 2、優良なる食品の指示、廉價供給、及びその正しい使用法の啓示

栄養問題は國民の健康を保持増強するに最も肝要なるもの、一つであらねばならぬ。この意味に於て

- 一、如何なる食品が健康上に最も必要であるかを一般民衆に知らしむること。
- 二、優良なる食品を、如何にして最も廉價に供給し得るかを攻究すること。
- 三、食品を如何に調理して攝取すべきかの、正しき方法を民衆に知らしむること。

が更に緊要となつて來るのである。之に關し余は聊か愚見を述べて識者諸彦の批判を仰ぎたいと思ふ。

一、如何なる食品が保健上最も肝要であるか 廣く生物界を見渡すに、如何なる生物と雖も何等かの榮養物を食物として攝取し、之によつて自己の生命を維持し、更に進んでは子孫の繁殖を計つて居る。而して、比較的、高等な動物では、肉食動物、及び草食動物の二種あるが、吾々人類はこの何れにも屬せないで混食である。換言すると、肉類も野菜も、其他の植物性の食物と共に適當に混じたものを食つて生活して居る。之は太古、人類の創生以來の現象であつて、恐らく、今後と雖も人類の絶えざる限り續くものと考へられる。この事實は、解剖學上の所見とも能く一致するものであつて、試みに肉食動物を解剖して、その消化管の長さを測定すると、身長に比して比較的短かいに拘らず、草食動物では著しく長いのである、

即ち肉食は、比較的消化され易いが、これに反して、草食は消化に長時間と、長い道程とを必要とする結果であると思はれる。然るに人類にあつては、以上二種の動物の丁度、中間位の長さである。之は混食の結果、この道程が最も適當であることを意味するものである。

吾々、人類は斯くの如く、混食を以つて原則とするものであるから、日常の食物を選定するに當つても常にこの點に注意し、努めて混食を心掛けねばならない。然らば吾人は如何なる食物を以つて適當とするか、を考へると、之には先づ吾人の生命を維持するには如何なる榮養物が肝要であるかを研究せねばならない。凡そ、我々の食物は實に千種萬様であるが、之を大別すると左の如くである。

1、蛋白質

2、脂肪

3、含水炭素

4、鹽類

5、ビタミン

6、水

即ち以上各種の物質が適當なる比例に於て然も完全に調和された食物を攝取する時に、初めて、吾人の健康が完全に保持され得るのである。而して其中、何れが缺乏するも、やがては、何等かの健康の障害を來して、遂には生命を失ふに至るのである。

而して、以上各種の營養素は、吾人の日常攝取する食物の中に含有されて居ること勿論であるが、然も、あまりに肉食に偏し、或は菜食に偏ると、動々もすれば計らざる缺陷に陥るの危険がある。又、同じく蛋白質と云つても動物性の蛋白質

質と、植物性の蛋白質とによつてその構成や種類を異にするものが多く、脂肪の如きも動物性脂肪と植物性脂肪とによつて、性質を異にするものが多いのである。鹽類の如きも、各種のものを一様に平均して多量に含有するものもあれば、又、然らざるものもある。「ビタミン」の如きも、A、B、C、D等各種の種類があつて、或る食物は之を悉く豊富に含有するが、或るものには全く缺乏せるものもある。

斯くの如く、食物の種類如何によつて、非常な差異のあるものであるから、吾人の食膳に上すべき食品には勉めて、多種多様の材料を適當に配置し、按配して作り上げねばならないのである。例へば、蛋白質に就いて云へば、今日、牛肉又は豚の肉を使つたとせば、翌日は魚とし、その又翌日には卵、或は豆腐を用ゆると云ふ風にせねばならぬ。又、脂肪に就いて云へば、今日、動物性の「ヘット」

「バター」等を使へば、翌日は植物性の油を料理に使用すると云ふことにしたいと思ふ。其他、野菜でも、「ほうれん草」、「トマトウ」、「にんじん」、大根、「じゃがいも」と云ふ様に、毎日、異つた種類のものを臺所に使ふことにすれば宜しい。斯くて總ての身體に必要な栄養素を漏れなく攝取し、之に依つて吾人の生命を維持するのみでなく、旺盛なるエネルギーの源泉を養ひ得て生存競争の激烈なる現代に處して、最後の勝利を獲得することが出来るのである。

二、優良なる食品を廉價に供給する方法を攻究すること 之は主として、立法、行政の當局者の關與すべきことで余輩の専門以外であるから深く論ずることは遠慮したい。只だ主要食料品の運賃低下、配給方法の改善、市場の改良等に就いて一層の配慮を煩はしたいと思ふ。又、トマトウ、ほうれん草、等の如き栄養上極めて優良なる野菜の多産を奨勵し、何人も廉價に食膳に上せ得る様努力せられたい。更に又

「いわし」、鮭等の如き魚類の特別廉價供給の方法を講ずる如きも國民の栄養増進に多大の貢献をなすものである。或は又、栄養價の極めて豊富なる味噌の製造に對しては政府が特に原料の購入、輸送等に對し、特別の保護をなす如きも望ましい次第である。

三、食品を正しく調理する方法を教示すること 凡そ、優良なる食品と雖も、又、如何に廉價に入手した食品と雖も、民衆が之を調理し、食膳に上すに當つて不合理、不衛生なる方法を敢てしたならば折角の努力も全然、無効に歸すること勿論である。故に之に就いて更に善導することが肝要となる次第である。例へば、寄生虫、傳染病、特にチブス菌の感染等は主として、食物調理の不合理、不衛生に原因するもので、之を改善するならば我國の、寄生虫罹患率、傳染病感染率等を著しく減退せしめ得るに相違ない。現に、獨乙の如き國では寄生虫が極めて少なく、又チ

ブス患者の如きも非常に稀であつて、醫科大學の學生に患者を供覽して教授するにさへ不便を感じて居る程である。願はくは我國に於ても、かゝる羨ましき状態に一日も早く改善したいものである。

#### 八、精神運動の強調

凡そ、日本民族の優化を策するには肉體的方面の改善方法を講ずると同時に、又、精神的方面の強調をも努めねばならぬ。何となれば吾人の身體は肉體と精神との協調によつて初めて完全なる任務を盡し得るもので、兩者は互に離るべからざる密接な相関々係を有するからである。

翻つて歴史の頁を播くまでもなく、世界の民族興亡の跡を尋ぬるに、肉體的の衰退によつて滅んだ例は極めて少ない。其多くは精神的の衰退萎縮、無理想、無道德、極端なる利己的心理状態等がその原因をなして居る。かのローマの滅亡の

ごときは、その好範鑄であらう。又、ユダヤ人が國家を建設し得ざる現状は何を語るか。

要するに、吾人は日本民族の優化策として、精神的の圓滿なる發達をも企圖することが絶対に肝要である。余は之に關して二三の注意すべき要點を述べて見たいと思ふ。

#### 1、心の衛生を重視せよ

古來「健全なる精神は健康なる身體に宿る」(Mens sana in corpore sano) 云ふ有名なる金言がある如く、精神と肉體とは非常に密接なる關係を有するものである。それ故、肉體の健康状態が精神に微妙なる影響を及ぼすと同時に、又、精神状態の如何も肉體に著明なる影響を與へるものである。今、その主要なる例證を擧げて説明して見やう

一、乳汁の分泌と精神作用との關係「身も世もあらぬ思ひにお乳が止まる」と云ふことは、何人もしばく耳にする言葉であり、又、多くの婦人の親しく經驗する處である。元來、乳汁の分泌は乳腺細胞の分泌機能に因るものであるが、之を主宰せる神経の影響を受くることが多大である。故に種々の精神的刺戟はこの神経を経て乳腺に傳はり著しい影響を與へるのである。例へば婦人が家庭の不和の爲めに非常に心配すると、忽ち乳汁の出方が悪くなり、その質も悪化する。而して、斯かる質の悪い少量の乳によつて育てられた乳兒は肉體的にも亦、精神的にも共に病弱者となるを免れない。

これに反して、婦人が非常に愉快で、喜びと感謝に充ちた生活を送ると、良質の乳が多量に出る。従つて、乳兒も亦、肉體的、精神的共に佳良なる發育を遂げることが出來得る。

故に授乳中の婦人は單に、婦人その人の爲めのみでなく、愛する乳兒の遠き將來の運命を想ふても、充分に心の衛生を重んずる必要がある。之れやがて、日本人の優化を招來することとなるのである。

二、消化と精神作用との關係 昔から我國にも「心配するな、お腹なかに毒だ」と云ふ諺がある。之は悪い精神的作用が如何に敏感に消化機能に影響するかを云ひ現はした適切な言葉である。

消化生理學の世界的權威である露國のパブロフ氏 (Pawlow) 及びその門下の實驗的研究によつても、不快、不安、憤怒等の如き悪い精神的作用が加はると、胃液、膵液、膽汁、小腸液等の如き有力なる消化液の分泌が減少し、蠕動が不整となることが立證されて居る。これに反して、愉快、安心、喜悅等の如き良好なる精神的作用が働くと消化液の分泌も多く、その性質も良好で、消化管の運動も亦

順調となることが明である。

以上は單に僅かの例證に過ぎないが、要するに精神的の悪化は同時に肉體的の悪化を招來し易いと云ふ點に留意して、吾人の日常生活の改善に資せねばならぬ。

註 心の衛生に關しては拙著『心の衛生』を參考されたい。(人文書院發行)

2、胎教に關する思想を宣傳すること

胎教が生兒の將來に及ぼす影響の偉大なることに就いては既に述べた如くである。仍つて今又、更めて蛇足を加へないことにする。只だ胎教に關する思想を弘く國民に宣傳するの肝要なることを一言附記し置く次第である。

3、健全なる娛樂の奨励

「人はパンのみにて生くる能はず」との金言があるが、余輩は更に「人は娛樂なくして生くる能はず」と論じたい。實にや三界は火宅と稱せられ、失意、憂愁、

不如意のこのみ多く、「生」の價値を疑ふ者さえある世の中に、兎にも角にも吾人が其日、其日を過し得る所以は、何物にか一種の樂みを感じ得るからである。而してこの樂の最大なるものは即ち娛樂であらねばならぬ。

惟ふに、正しき娛樂は各個人の精神的能率を高め、健康を増進し、家庭の團樂を助長し、社會を淨化し「眞に生き甲斐のある人生」を送り得るに至らしめるものである。

然らば、吾人は如何なる娛樂を選び之を樂むべきかと云ふに、之は各自の地位、財産、家庭の事情等によつて一樣なるを得ざるは勿論であるが、此處に於ては主として醫學的見地より娛樂の選擇、標準に就いて論じて見たい。

一、健康を増進せしむる如きもの 娛樂とすると同時に一方各自の健康を増進せしめるを理想とする。酒色、其他苟も健康を害する如きものは斷乎として排斥せねばな



らぬ。

二、精神を轉換せしむるもの 職業によつて疲勞した精神を轉換し、更に新たな勇氣を奮起せしめる如きものを宜しとする。故に娛樂の種類は職業と異なりたる方面にても宜しい。

三、多大の時間を消費せざるもの 娛樂の爲めに必要以上の時間を空費する如きは、本來の目的に叶はざるものなる故、徒らに長時間を必要とする如き種類のものは不可である。

四、家族を犠牲に供してはならぬ 主人の娛樂の爲め家族に迷惑をかけ、之を犠牲とするが如きは寧ろ罪惡と云はねばならぬ。例へば、圍碁の爲め夜を徹して勝敗を争ひ、家人をして寢に就くの暇無からしめ、その健康を害する如きは大に戒めねばならぬ。

五、經濟上多大の失費を要してはならぬ 娛樂の爲めに多大の經費を投じ、之が爲め家庭の平和を紊すが如きは本末を轉倒するの甚しいもので各自其の分に應じ、成るべく僅少の費用で娛樂の目的を達し得る如く工夫せねばならぬ。

六、劣惡なる娛樂を排せよ 肉體的又は精神的に淫情を催さしめ、墮落に誘ふ如き娛樂は斷じて避けねばならぬ。かゝる劣惡な娛樂は單にその人を誤るのみでなくその國家社會をも滅すに至ることは世界の歴史が既に之を證明して居る。例へば、古代ローマの滅亡の如き適例である。

#### 4、大國民歌の選定

國民の精神的意氣を鼓舞し、強調するには、萬人等しく讚仰するに足る大國民歌の選定が肝要である。

翻つて想ふに我が日本民族に果して斯かる大國民歌があるであらうか。「君が

代」は、素よりわが国歌として尊むべきものであるが、あまりに崇重で調子が緩であるが爲めか、國民をして血湧き肉躍るの境地に導き難い憾がある。之を佛國の「マルセイユ」、獨逸の「ラインの守り」の勇壯活潑なるに比すると、稍々劣るの感がないでもない。我々が酒間、盃を舉げて歌ふものが、何時までも「酔ふては枕す窈窕美人の膝」であつたり、「デカンショ節」であつたり、「銀座行進曲」であつたりしてはならぬ。

現代及び近き將來の中堅たるべき青年の血を湧かし、肉を躍らす歌詞は、より多く、人道的で、高き理想を含むものでなければならぬ。願はくは之によつて日本民族の意氣を旺盛ならしめ、興國の大原動力とならしめたいものである。(終)

## 附録 愛兒養育の鍵

### はしがき

本篇は、かつて、私が、秀才教育機關として、全国的に有名なる某校父兄會の依頼によつて試みた講演の要旨であります。

其の内容は、既述の主旨によつて立案せるものでありますから、多少、重複せる點のあるを免れません。然しこの重複を顧みず尙ほ、之を記述した所以のものは、切に讀者諸彦の深甚なる注意を、重ねて喚起せんと欲する微意に外ならぬ次第であります。

\* \* \* \* \*

偕、皆さんが、御家庭で、草花や果物のなる樹を栽培される時に一番最初に注意せられるのは、草花の種や果樹の苗木を選定される事でありませう。若し、この種子や苗木が悪かつたならば何で、美しい花を咲かし、立派な實を結ばしむる

ことが出来ませう？。

又、種や苗木が如何に立派なものであつても、之を植えるべき土地が悪かつたならば、どうして植物が育ちませう？。

更に又、種もよく、苗木もよく、土地も亦、肥えて居たと假定しても、皆さんが、常に其發育に注意して、水を注いだり、雑草を除いたり、不要な葉や枝を剪り取つてやつたり、或は害虫を除いてやると云ふ風に斷えず適當な注意をしてやらないと、決して、完全に花を咲かし、實を結ばせることは出来ないのであります。

我々が子供を育てることも全く之と同様であります。即ち、両親は先づ第一に優良な肉體的及び精神的の遺傳物質を有して、これから立派な子供を生まねばなりません。若し、父親なり或は母親の生殖細胞に不良劣悪な遺傳物質が潜んで居

り、含まれて居たならば、恐らく、優良な子實を得ることは不可能であります。この關係は悪い種から立派な植物が生へないと同様であります。

次に又、父親や母親の遺傳物質が如何に立派であつても、之を體內に於て育つべき母親が胎教をおろそかにしたならば、胎兒は種々の悪影響を受けて、生れた後に立派な子供とすることが出来ないのであります。胎兒は實に母親の體內に於て、二百八十日と云ふ長い間、育てられるのでありますから、此の長い日月の間に、母親から肉體的並に精神的の影響を受けることが多大であります。之れ古來胎教と云ふことが高唱せられた理由であります。

元來、胎教と云ふ事の醫學的説明は尙ほ、不完全であります。即ち、胎教が何故に又、如何にして胎兒に影響し得るかは尙ほ充分に説明し得ませんが、兎に角、母親の肉體的や精神的の影響が著しく胎兒に影響し得ることは確實であります。

それ故に、妊娠せる婦人が若し、胎教の原理に反する様な行爲をし、或は精神的の異常な影響を蒙ると、生れる子供は決して完全ではありません。之は恰も、草花や苗木を植える土地が悪いのにも似て居ると云ふことが出来ます。

次に、両親の遺傳物質も優良なものであり、更に又、之を體內に於て育つべき母親の胎教が完全であつても、生後、即ち、生れた後の育て方が不完全であつたならば、その子供は恐らく立派な人としての發育を遂げることは出来ないでありませう。子供の肉體的の發育、及び精神的の發育を如何にして完全無缺ならしむべきかに就いて、不斷の周到な注意を缺いたならば恐らく、色々の點に於て、缺陷ある人間となつて終うでありませう。之は恰も、苗木や苗木に充分の注意をしないと、種や土地が如何に完全でも、立派な生長を遂げ得ないと同様であります。

以上は現今、社會有識者の一部に於て、専ら高唱せらるゝ優生學の理論及び主張

を最も平易に述べたものでありますが、皆さんは實に幸福にも、此の優生學の三大理想を最も完全に實現せられて居る方々であります。即ち第一には、優良な遺傳物質を子孫に傳へられて居ります。第二には、胎教の原理を最も完全に實行せられて居ります。第三には愛兒養育に就いて、立派な注意をせられて居ります。

斯くの如く、皆さんは優生學の所謂三大理想を既に實現されて居る方々でありますから、今更ら私が、こゝにおいて色々のことを申し上げるのは誠に蛇足であります。贅言であります。只だ私は第三の愛兒養育の注意に就いて、平素常に感じて居ることを述べて皆さんの御參考に供したいと思つて居ります。即ち、皆さんは既に第一の理想を實現し、第二の理想も之れ亦、實現されて居て、残す處は第三の愛兒養育に對する注意のみであります。之は皆さんの一生を通じての長い事業であり、且つ又、最も重大な事業であります。

勿論、人各々見る處があり、考ふる處があつて、或人は、何よりも金錢を得ることを最大の目的とし、終生の事業とせらるゝであります。或人は又、名譽を以つて最大最高の理想とせられませう。或人は又、戀愛を得ることを以つて、人生の最大最終の理想として考へて居られませう。然しながら、立派なる子孫を得ること、即ち、愛兒が最も立派に生長し、立派な人物となることに努力するもの亦、各人の勉むべき、同時に又、抱かねばならぬ理想であらうと信じます。

偕、愛兒の養育に就いての注意すべき點は之を詳細に述べれば數限りもありません。例へば子供が病氣になつた時の手本とか、傳染病にかゝらない豫防的の知識とか、到底悉く述べるに遑がない程であります。本日は、それよりも最も根本的に何人も必ず實行して頂きたいと云ふ様な、實際的のことをお話して、その實行を御願ひ致し度いと存じます。

### 一、硬教育、及び、軟教育の何れにも偏せざること

茲に云ふ硬教育とは肉體的にも精神的にも、無暗に亂暴な嚴格な育て方をすると云ふ意味であります。即ち、小供の育て方は強く嚴格にやらねばならぬと云ふので、所謂硬教育なるものを無暗に實行する親達がある様であります。例へば肉體的のことに就いて申しますと、或る學者が無帽主義を唱へたと聞いて直ちに子供にも實行して、夏の暑い／＼炎天の下に、帽子をかむせないで日に曝して見たりします。若し、此の子供が極端に抵抗力の強い者でない限り、恐らく日射病にかゝるか、腦膜炎にかゝるかも知れません。又、或る一部の學者が生水を飲ませと宣傳すれば、直ちに子供にも試みて、井戸の水でも何でもがぶ／＼飲ます人があります。之が爲めにチブス、赤痢等にかゝつた例も少なくありません。又、冬の寒い／＼時候に、わざと薄着をさせて見たり、雪のふりしきる中を裸にして

走らせて見たり、風邪にかゝつて咳の激しい時に、木がらしの吹きすさむ中を走らせると云ふ様な亂暴な育て方をする者が随分ある様であります。

又、精神的の方面から云へば、剛健の氣風を養はしめる爲めと稱して、父親が特に、ニガイ顔をして子供に威嚴を示し、父親を無暗にこわい者にして丁ふ。或は子供の**忍耐力**を養成すると稱して、井戸ばたに連れて行つて冷い水をぶつけると云ふ様なことがあります。

然しながら、斯かる硬教育は、之を醫學上から観ると非常に害のあることでありまして、時には之が爲めに愛兒をして病身ならしめ、時に死に至らしめることさえあります。所謂「**角を矯めんとして牛を殺す**」と云ふ諺にも例ふべきものであります。

反之、軟教育と云ふのは、何事にも衛生／＼と云ふ一點張りて子供を育て様と

云ふ養育の仕方であります。例へば、冬の日寒い風が身體に害があると云ふので子供の部屋に寒暖計をかけて、其溫度を常に監視して、ストーブで暖めるとか、或は、居間に**黴菌**がはいる恐れがあるとて、毎日々々「リゾール」で畳を拭ふとか、食べ物には**黴菌**や寄生虫が居ると云ふて、**グラ／＼煮た物**でないと與へないとか、甚だしきは、若し、病氣にでもなつたら心配だと云ふので、ならぬ先きから**看護婦**をつけて育てる等、等、等、斯かる實例は擧ぐれば數限りなくあります。或は**富豪貴顯**の家庭に其例は多い様であります。或は富豪でなくとも、半**知りな生半可**の教育ある婦人に多い様であります。然しながら之も亦、大なる弊害のあるものであつて、斯かる子供は**外界の變動に對する抵抗力**が弱くて、僅かの機會にさへ病氣に冒されるのであります。即ち、**風を引き易い、傳染病に冒され易い下痢を起し易い、艱難に打克つと云ふ剛毅な氣性に乏しい**と云ふ結果にな

るのであります。之を花に例ふれば室咲の花であります。此の室咲きの花を、室外に持ち出したならば、直ちにしをれて了ひませう。又、果物に例ふれば温室で實らせた果物でありませう。然し其味は到底天然産には及びません。尙ほ又、之を魚に例ふれば養殖された魚類であります。其味は到底川や海に育つた魚には及びません。

以上述べた様に、所謂、硬教育なるものも、亦軟教育なるものも、共に多大の弊害を伴ふものでありますから、吾々は、硬教育の弊にも陥ちず、又軟教育の缺點にも陥らない中間を採つて進まねばなりません。古い譬ゆにも、「中庸は徳の至れるものなり」とありますが、實際其通りであらうと信じます。

### 二、冷水摩擦を勵行して頂きたいこと

(之は既に記述せし通りでありますから省略します)

### 三、深呼吸を勵行していただき度いこと

(之も同上の理由で省略します)

### 四、肉體的、及び、精神的の過勞に陥らしめないこと

われわれの肉體は御承知の通り、無數の細胞から成つて居ります。即ち、細胞が相集つて、器官を形成し、組織を構成して居ります。而して、此の器官や組織は肉體の活動に連れて、エネルギーを消耗します。然し、直ちに又、栄養物質が血液に混じて循環し來つて、このエネルギーの缺損を補つて呉れます。此の兩者の「バランス」が平均を保てる時に、吾人の肉體は健康を保ち、更に發育をつゞけることが出来るのであります。然しながら若し、過勞に陥つて、エネルギーの缺損が異常に大であるに拘らず、之を補給すべき暇がないと、必ず病的現象を惹起するに至るのであります。

今、その二三の例を擧げて説明して見ませう。

1、心臓は適當なる運動によつて、之を鍛練して著しく強健ならしめ得ます。従つて、完全なる血行によつて身體の健康を増進せしめ得ます。然し、若し過勞に陥ると、遂に恢復し難い心臓病の遠因又は近因となることがあります。

2、腎臓の如きは、過勞によつて、甚大なる影響を蒙る最も顯著なる器官であります。即ち、過度の競走によつて、蛋白尿、血尿等の出現を來し、之が腎臓病の誘因となりし例も随分多いのであります。

3、肋膜の如きは、過度の運動によつて冒されることが、驚くべき程多大であります。特に最近、運動熱の勃興によつて、愈々、其の罹患率が増加する傾向が見えます。就中、ラグビー、ボート、野球等の選手に之が多い様でありまして、吾人はその實例をば、餘りに多く知つて居る次第であります。

4、大脳其他の神経系統は細胞が高等であるだけ、それに正比例して過勞による障礙を蒙り易い。即ち、是等の細胞は一度、甚しく害せられると再び其機能を恢復する能力が弱いのであります。所謂、再生機能なるものが少ないのでありますから、神経系統は特によく注意して過勞の弊に陥らぬ様、親達は注意せねばなりません。

元來、小供は自分で、適當に知らずくの間運動するのでありますから、特に過激に流れ易い運動を強制的に強ふる必要はないと考へます。それよりも、親達は運動の種類と程度に就いて、斷へざる監視を必要とすると信じます。

小供が過勞の結果、『身體が何となくだるい』又は『疲れ易い』と云ふ意味の訴えをする場合があります。斯かる時は、直ちに身神の休養を爲さしむべきであつて、斷じて之を無理解に鞭打つてはなりません。



五、睡眠を充分になさしめること

睡眠は吾人の生命を維持するに絶対に必要なもの、一つでありまして、數日間の不眠は、時に、同時日間の斷食にも増して有害なることが實驗的に證明されて居ります。

特に、發育の旺盛なる小供の時代に於ては、必ずや充分の睡眠を爲さしめる様親達は注意せねばなりません。即ち、約九時間乃至十時間の睡眠時間を豫定し、其間は完全に熟睡し得る如く、環境を整えてやることが肝要と存じます。之れ、愛兒の頭腦をして、愈々精透ならしめ、身神の健康をして、益々増進せしむる貴重なる秘訣であると信じます。

昭和七年三月一日印刷  
昭和七年三月五日發行

内務省  
納本

定價金壹圓八拾錢

父母よ醒めよ

著作者 越 智 眞 逸

印刷人 京都市壬生川通五下ル同朋會  
藤 澤 淨 圓

發行人 京都市河原町二條下ル  
渡 邊 久 吉

京都市河原町二條下ル

發行所 人文書院

電話二一八四八番・振替〔東京〕八四九番  
〔大阪〕八貳壹六番

慈惠醫大教授  
醫學博士

石川光昭氏著

四六版・箱入瀟洒・美本  
寫眞・圖版等五十餘

定價 貳拾五圓  
送料 拾五錢

最新刊

# バクテリアと人生

本邦における  
傳染病豫防に  
關する唯一の  
參考書である

世に細菌ほど功罪のあるものは他にない。その酵母菌、醗酵素などは前者に屬し後者としてはチ  
ブス、コレラ、肺病等々枚擧に違がない。然も人生の最も強敵たるは實にそれらのバクテリアに依  
る病氣を思ふ時、われらはそれについて、その豫防方法を教へたもので殊に日本の如き傳  
染病の猖獗する國ではまことに恰好の座右書だ。

醫學博士

巴陵宣祐氏著

四六版美本・總クロ  
一ス・箱入最新型

定價 金壹圓八拾錢  
送料 金拾五錢

# 人類性生活史

人類の性生活  
を描いてこれ  
ほど豊富なも  
のではない

太初に言葉があつたかは、兎に角として、アダムとイヴの時代から、今日に臻るまで一  
貫してゐるのは性生活である。性生活を人類始つて以來最も重要な役割を演じて來たことは誰も疑  
ふ餘地はないであらう。本書は人類生活の歴史を演じて來たことを誰も疑  
いはゆるエロ本とその撰を異にする。性生活に關する書籍中唯一であり、而して貴重な  
資料でもある。

最新刊

文學博士

福來友吉氏論攷・清水正光氏著

定價 金壹圓五拾錢  
送料 金拾五錢

最新刊

# 健康呼吸哲學

(ヨギの強健呼吸法)

凡ゆる健康  
法、強健術  
中の王座と  
して江湖に  
すゝむ

世に健康を希はぬ者があらうか？如何に金殿玉樓中に住ふとも、  
その身が不健康であらば決して幸福ではない。この意味に於て、健  
康ほど人間に大切なものはないであらう。これもろくの強健術、  
健康法等々の書が多數に出たゆえである。だが、それ等をみると、  
われわれは失望せざるを得ない。と、云ふのは、折角のそうした書  
物が事實餘りにも役立たないからである。即ち、或はその方法が難  
澁であつたり、繁鎖であつたり、或は生理的、衛生的に無價値であ  
つたり等々が多かつたのである。だが、今やこの書はそれ等の弊を  
一掃し、誰にでも容易に、そしてどこでも實行する事が出来る。  
これ本書の最も誇りとする處である。ヨギ哲學に立脚する呼吸科學  
は蓋し、凡ゆる強健法中の白眉であり國民的健康増進法である。

行發・院書文人・都京

行發・院書文人・都京



目 書 版 院 書 文 人

東京帝國大學 教授醫學博士	東京帝國大學 教授醫學博士	慶應大學教授 醫學博士	京都帝國大學 教授醫學博士	醫學博士	理學博士	京都醫大教授 醫學博士	文學博士	文學博士
永井 潜氏著	永井 潜氏著	藤浪剛一氏著	今村新吉氏著	藤岡 巖氏著	近重眞澄氏著	越智眞逸氏著	福來友吉氏著	福來友吉氏著
人 性 論	人 及 び 人 の 力	東 西 沐 浴 史 話	神經衰弱と ヒステリーの治療法	近世生理學史論	野 狐 禪	心 の 衛 生	精 神 統 一 の 心 理	觀 念 は 生 物 な り
送廉價 料版	送廉價 料版	送定 料價	送廉價 料版	送廉價 料版	送定 料價	送普及 料版	送定 料價	送定 料價
一・〇〇	一・八五	四・五〇	一・〇〇	一・二〇	一・八五	一・九五	二・一五	二・一五

609  
392

111

終