

健康の泉

258
165

060486-000-7

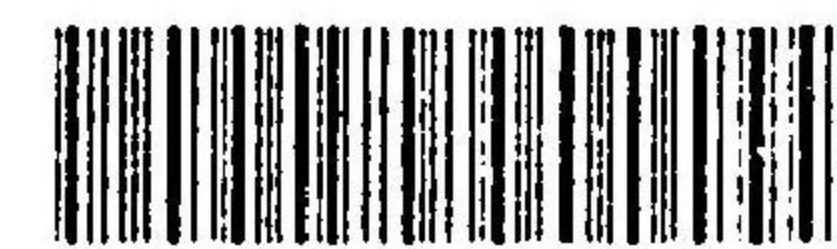
特25-364

健康の泉

糸 左近/著

M40

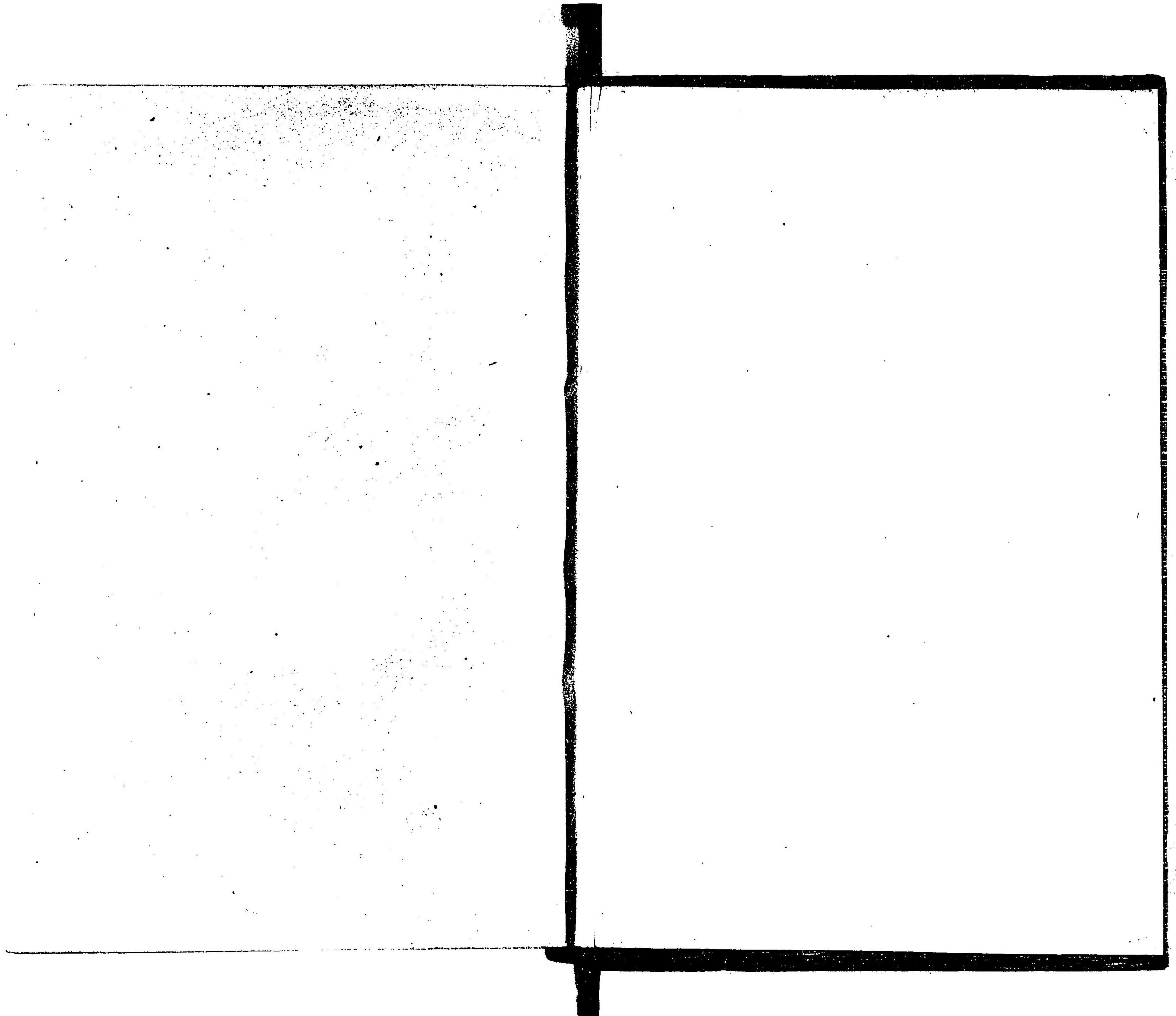
CBM-0329



佛
經
卷
第
一

258

165



特25

364



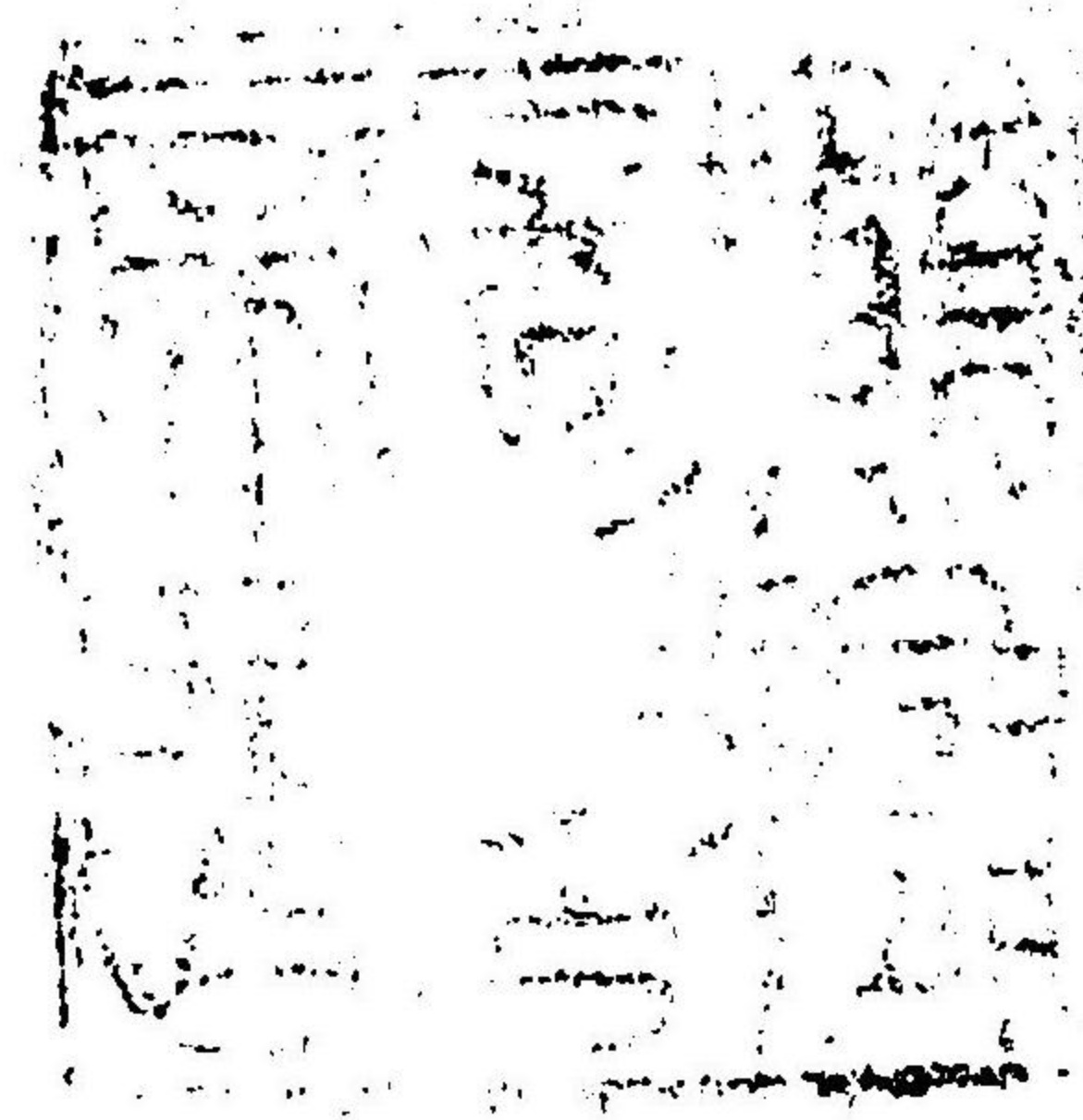
系
右
近
著

健康の泉

全



婦女新聞社





はしがき

本書は婦女新聞を始とし、其他色々な雑誌などに嘗て載せたる健康談を訂正増補したるものである。篇中を小説論、説健康百問及びお伽噺の四通りに分けてあるが併し其の小説等は専門文士の眼から見たら或は其の組立方や其の辭句などが如何にも不穩當な節が多からうと信ずけれども其代りに乾燥無味になり易い論說なさを、我は我丈に頗る美文以外

の文章美を飾つた積りである。
滔々たる世の衛生書を見ると、或は人を臆病に導いたり、或は際疾い所を説いて、風教を害する、的の物が無いでは無い、然れど本書は、嶄然此の弊を免れ、衛るばかりの法を説かず、進んで取る所の勇氣も鼓舞してある。

春風の晨秋月の夕、家族團欒して、聲高らかに讀まれたら、

祖父「我も然うして百五十歳まで生きようよ」

祖母「妾も」

父「尙四五人の子供を有ちたいものな」

母「五十歳が智恵盛りですな」

長男「眞の健康者にならうといふには、櫛風沐雨的で無くちや……」

娘「ヒステリー性の人では、逆も賢母良妻になれませんね、お父様」

下婢「達者で活々とした所があれば、何となく美しく御座いますね」

と、異口同音に叫ばるゝであらう否然うありたいもの
のたと、本書を物したる所以である。

時維明治四十年八月三十一日

東宮殿下の御誕生日を祝ひ奉りて

著者識す

健康の泉目録

小説の部

(1) 目録

七不思議(七つの必要なる衛生).....	一
めでたし(子を有つ法).....	五
秘密の交換(腋臭と睡小便).....	一三
御臺所(臺所の衛生).....	一七
夏化粧(日に焼ける法等).....	二一
素人薬局(平常必要の薬品を).....	二四
烏羽玉の黒髪(髪毛に関する凡ての事).....	三七
舌 鼓(滋養食品の説明).....	四四

と、異口同音に叫はるゝであらう否然うありたいもの
のたと、本書を物したる所以である

時維明治四十年八月三十一日

東宮殿下の御誕生日を祝ひ奉りて

著者識す

(I) 録 目

健康の泉目録

小説の部

七不思議(七つの必要なる衛生)……………一
めでたし(子を有つ法)……………五
秘密の交換(腋臭と尿小便)……………一三
御臺所(臺所の衛生)……………一七
夏化粧(日に焼ける法等)……………二一
素人薬局(平常必要の薬品を)……………二四
烏羽玉の黒髪(髪毛に関する凡ての衛生を説明したるもの)……………三七
舌 鼓(滋養食品の説明)……………四四

三人娘(瘦せたる女肥過ぎたる女丈夫低き女の話)……………五二

理想生活(學生が衛生に適つた自炊をしたる話)……………五五

長命の秘訣(讀んで字の如し)……………八二

論説の部

心と病……………八六

銷夏十法……………九七

生理上の女子墮落豫防法……………一〇八

學問してはならぬ青年……………一二一

生理上より見たる青年男女交際論……………一三三

附録(健康百問)……………一四五

▲鳥目の療法。 ▲にきびを治する法。 ▲手足の發汗過多。 ▲小兒の下痢を治する法。 ▲月經過多。 ▲灸按摩。 ▲食欲不進。 ▲手の荒れたる療法。 ▲癬毛矯正法。 ▲鼻上の赤さを治する法。 ▲肩凝り齒痛の療法。 ▲精神鬱憂。 ▲通經藥の處方。 ▲腋臭の療法。 ▲一年未滿の小兒に足袋。 ▲處女膜閉塞。 ▲顔面神經麻痺の療法。 ▲腦溢血の療法。 ▲妊娠中の攝生。 ▲赤き皮膚を白くする法。 ▲蟻蟲退治の法。 ▲心臟瓣膜病。 ▲戀に就いて。 ▲失戀の治療法。 ▲皮膚を美しくする法。 ▲白癬の療法。 ▲鼻茸の療法。 ▲月經中の攝生法。 ▲爪の病に就いて。 ▲寢小便の治法。 ▲子宮病の洗滌藥。 ▲腫物の痕。

(4)

目

録

- ▲歌私的里の療法。
- ▲夢に就いて。
- ▲子宮後屈症に就いて。
- ▲肺病に就いて。
- ▲衄血の療法。
- ▲耳鳴と痰と。
- ▲鐵啞鈴使用法に就いて。
- ▲乳汁を出す法。
- ▲雀斑母斑の療法。
- ▲月經に就いて。
- ▲齒齦炎に就いて。
- ▲斜視に就いて。
- ▲大膽になる法。
- ▲變行儀に就いて。
- ▲消化薬に就いて。
- ▲凍傷の療法。
- ▲耳漏の療法。
- ▲經水期と寒胃。
- ▲小兒と戶外とに就いて。
- ▲根本の療法。
- ▲條蟲の鑑識法。
- ▲痰の療法。
- ▲坐骨神經痛と氣管支加太兒。
- ▲喘息の療法等。
- ▲痒疹の療法。
- ▲吐乳に就いて。
- ▲男子を随意に産み得可きか。
- ▲溫泉と妊娠。
- ▲眼の攝生法。
- ▲白帶下に就いて。
- ▲瓦量の換算法。
- ▲乳房の

目

録

(5)

- ▲過大は害無きか。
- ▲麻疹後の療法。
- ▲糖尿病の鑑定法。
- ▲病人と粥と牛乳。
- ▲疥癬の療法。
- ▲記憶力増進法。
- ▲トラホーム患者の心得。
- ▲脚氣の豫防法。
- ▲皺の寄りぬ方。
- ▲滋養食物に就いて。
- ▲打身の應急手當。
- ▲小兒の食物。
- ▲白血長血に就いて。
- ▲神經痛に就いて。
- ▲汗どめの薬。
- ▲バゼドー氏病に就いて。
- ▲胎毒の療法。
- ▲乳汁の代用物。
- ▲腹肉と妊娠。
- ▲流産豫防法。
- ▲便秘の無藥療法。
- ▲痔の素人療法。
- ▲肺病の確診法。
- ▲煙草の利害得失。
- ▲枕の方向。
- ▲疣を除く法。
- ▲癩風の療法。
- ▲雀斑の療法。
- ▲胼胝を除く法。
- ▲低鼻の療法。
- ▲脹滿に就いて。
- ▲子宮内膜炎の湯治場所。
- ▲分娩の

期日を知る法。 ▲癩痢に就して。

衛生お伽噺

不思議な洞穴(空氣の衛生)……………二〇七

人 佛(皮膚の清潔法)……………二一四

健康の泉目録終

健康の泉

糸 左近 著

小説の部 七不思議

「伺はうくと存じておりましたが、御當家には今日の元旦で丁度七不思議が御座いますね。」

斯う言ふのは、去年の秋雇ひ入れた下女のお梅、田舎者のこととして、身上への言葉遣も未だ覚えねど、其の正直な所が何よりと、奥様の御氣に入である。

「オホ、越後の國ぢやあるまいし、狭い家に其様な事があるかね、遠慮なく言つて御覧なさい。」

奥様と言ふは漸く二十七度の春を迎へたばかりなれど、海老茶一天張の教育を受けたのみで無いから、姑との間柄も至極睦まじく、一家の中は何時も平和の

春である。」

「第一不思議と思ひましたは、何處の雨戸も孔だらけ、恰で網の様になつてをります事。次は御容様の御火鉢にさへ、御鐵瓶を御かけになる事。その次は何方様もく三度く大根おろしを召上る事。これは何の御禁厭でありますやら第四には皆様が別に何の御心配も無いやうなれど、揃ひも揃つて時々溜息をなさります事、それから魚屋が、お刺身に添へて参る青昆布は勿体無くも、必ず御捨になる事、次は御使所にお茶碗と瓶のある事、まさか彼の様な所でお水を召上る方もありますまいに。第七は今朝であります、何方様のお屠蘇も赤い袋でありますやうなれど、此方様では白を御用になる事。これが私の此方に参つてからの七不思議で御座います。」

「それ等は別に不思議でも何でもありませんよ。」

「何れさうで御座いませうが、何うぞ其譯御教へ下さいますやうに。」

これより奥様が懇ろに説明したる大要は左の通である。

「晝の中は戸の開閉も繁く、其上障子の紙には數限りの知れぬ小さな孔が一面にあるから、空氣の通は十分なれど、夜は雨戸を閉めますから、せめて其雨戸に處々孔を穿けておき、室内に炭酸瓦斯といふ悪い氣の溜らぬやうにする爲、火鉢の鐵瓶は第一に湯氣を出し室内を暖にする事、第二に空氣の乾かぬ事、第三は幾分か空氣を清潔にする事、第四は湯が沸いてをれば都合の宜い事、第五は炭も多く要らぬといふ道理……」

「御話中では御座います、五徳の名はそれで……」

「オホ、お前は仲々洒落が上手だね……次に大根の中にはチアスターゼといふ薬を含んでゐて、食物を消化す上に「おろし」は辛いため食慾を進めますからね、次に溜息、それは深呼吸と言つて、時々空氣を多く吸ひ多く呼くと、血液の循環を盛にするもので、何時でも出来る容易い養生であります。」

それから魚屋の添へて参る青昆布は、緑青といふ毒な物を塗つたのが、往々有つて、實に險毒ですよ。次は何でしたつけ、

「御便所の……」

「さうく、あれはお前にも教へようと思つてゐた事です、人は顔や手を度々洗ふけれど、最も汚い物を洩した後、紙で拭く位にしておくと、誠に不潔な譯、それゆゑ妾達は度毎にその局部を洗ふのです、それから御屠蘇の袋、あの袋の赤い色は矢張毒な物で染めますから、白の方が安全だと旦那様が仰しやるの、」

「成程さうで御座いますか、實に結構な事を御聞かせ下さいまして、何より善い正月を致しました、それに就ても學問を致さねばなりません」



明らかく治まる御代の四十一年、新玉の春を迎へて、人は老弱男女打ち集ひ、或は羽子板或は歌留多に、夢中になつてゐる其の暇も、某家の女中は假名を便りに、頻りと婦女新聞を楽しんでゐる、めでたしく〜

めでたし (子をもつ法)

思ひ起せば昨年の元旦、余は俾で方々の年賀を濟してから、最後に親友のA君へ出懸けた、これは豫て「緩りせよ」「緩りする」といふ契約であつたから、それで態々斯う遅く行つたのである。互に「お目出度の鸚鵡返も濟むと、先づテ一ブルが運ばれ續いて和洋折衷の御馳走、

「何も無れど一杯行つてくれ玉へ」
「これは結構だ、世の人は暮から準備しといた重詰的儀式的、即ち徹菌的數の子的、殘食利用的なるにも拘らず、流石に君は僕の親友だ」

「大それた盡しに述べるぢや無いかハ、ハ、ハ、時に昨年の堅い約束は忘れまいね」

「ウン子を有つ法を話せといふのか、宜しく、就いちや奥様にも聴いて頂きたいもんだが」

是より余はチク／＼飲みながら話した大意は左の通りである。

(一) 住居——昔て佛國の動物學者が鶏を狭い籠の中に飼ひ、次に邸内の或る場所を仕切つて幾分の自由を與へ、次に眞の自由を與へたれば其の産む所の卵は、二、四、六の比例であつたとの事、人間も矢張さうだ、家の中ばかりに賢てまつてゐずに野原にでも出て、人の惜まね空氣日光に浴びねばならぬ。

(二) 飲食——鶏に卵を澤山産ませようと思ふなら、善き餌を惜んではならぬと、動物學者の言ふ通り、これは人間にも當嵌る、乃で何んな物を食へば多く子を産むかと云ふに、鳥獸、魚或は鶏卵などを始めとし、澱粉即ち米豆類薯などが

これに次ぐ、斯ういふと滋養の眞價もこの順かと言ふにさうでは無い、これは唯生殖力を増す順だと心得られたい。

(三) 寒暖——又候動物を證據にするが、鶏の寒卵を産むと云ふは甚だ稀である、人も出産届に依り、其妊娠した月を遡つて見ると冬は少い、で北海道生れの人冬だけ九州へ轉地した所が、始めて呱呱の聲を擧げた例もある、されば轉地せざるまでも防寒の方法を上手に行らねばならぬ。

(四) 運動——或人が雌雄の二犬を飼ひ、鎖を以て多くの運動出来ぬやうにしておいたが、何うも妊娠せぬ、それから解いて自由に一任したれば問も無く妊娠して、ワン／＼繁殖したさうだ、矢張人間も。

(五) 腦の過用——餘り腦力を使用せる者は子を有たぬ、論より證據學者に子の無いのが往々ある、故中村正直翁やニュートン氏は體質強健で有つたけれど、生殖慾に淡泊で、遂に子を有たなかつた、其他例は幾つも有る。

(六) 年齢 夫婦の年齢餘り違ふは不妊の基だ、又早婚遅婚も宜しくない、男子は二十五歳乃至三十歳女子は二十歳乃至二十五歳此等で三々九度の盃を擧げられたい。

(七) 病氣 病氣有れば妊娠し難いことは勿論だが、余の言ふ病氣は健康さうに見ゆる病氣だ、即ち脂肪過多症や心臟病の如しである、殊に脂肪過多の所謂デブ太りは誰も油断するものであるが男女共に之を治さねば妊娠し難い、これに就いての理由は六かしいから省く。

(八) 血族結婚 昔は三百の諸侯其の結婚する範圍が少なかつた爲に、勢ひ血族結婚をなし、本妻に子の無き所から、妾腹が嗣子となる例澤山有つて、遂に祖先は豪傑なるにも拘らず其の遺傳よりも、妾をする如き卑しい母方の系統に勝を制せられ、今や華族と言へば〇〇の感があるやうになつた。

(九) 相性 私の言ふ相性は、金性に土性と云ふやうな人相家的では無くて、生

理心理の相性だ即ち心身共に反對なのが善い、生理から言ふと、荒くれた毛ムシヤク／＼の夫ならば、優形のナヨ／＼とした妻を撰ばねばならぬ、又これに反して蚤の夫婦でも宜い、心理から言へば夫が豪邁なら妻は柔順、妻が男勝の政岡なら夫は何分宜敷御依頼申すと云ふやうな詩人的でなければならぬ、ユラツと叱ればナニツと應ずるやうでも宜しく無いし、オヤ／＼と言へばマア／＼と答へる優柔同志でも和合せぬものだ。

(十) 過房 彼の賣春婦が泥足拭ふても大抵妊娠せね、これは他に原因幾つもあるけれど、元これの有つたのが大なる關係を有してゐる、子不有の夫婦の一人が旅行などで一時別居した揚句に相逢ひ、始めて目出度なつた例も澤山ある、夫婦有別、眞味は茲に存するので無からうか。

(十一) 生殖器の異常 男子は少いけれども、女子には往々子宮などの異常がある、これに就いては最も多く言ひたいけれど生理解剖の講義より始めねばなら

ぬから省く、兎に角氣掛りの人は専門醫の診療を乞ふ可しだ、一日遅るれば千秋の悔ありと知り玉へ。

(十二) 男的婦賢愚に拘らず、女は女らしい所のあるのが善いのだ、非常に悲しい場合には、「マア何としたら宜からう」と潜々泣くが女の普通なるに、「泣いたつて仕方が無い、それよりも一杯飲まう」といふやうに、豪傑的な女は多く子を有ぬと東西の先輩が言つてゐる、余の狭い経験に依つてもさうだ、私の長男は漸く八歳の春を迎へたが、他日嫁を貰ふにも斯んな豪傑を有たせたく無いと今より理想してゐる。

(十三) 冴ぬ女は右に反し病氣も無いのに何時も鬱鬱の婦人がある、普通の婦人ならば悲しむ可き時は悲しんでもさうで無い時は心の合ふた友垣と盡きぬ話をしたり或は遊山見物などを喜ぶものなるに其様事より、一間に寝てゐた方が善いと云ふので、ムツソリト白い歯を見せた事の無い女が往々ある、斯る女

の中には更に生殖慾無くて、一生涯を過し、爲に子を設けぬものだと、キツシユ氏などの先輩も説いてゐらる、子を有つ如何は借置き、斯ういふ妻を迎へては、到底スヰートホームを作られない。

(十四) 丈高女は某醫曰く、「我國婦人の身長にして五尺一寸以上を越ゆる者は、大抵子を設けぬ」と併し余の見たる狭い経験では然うで無い、五尺三寸の婦人にして、而も十四人の子福者が有る、されど丈の高い方は優形の夫を有たれたい、と之は余の希望である。

(十五) 情合は夫婦は男尊女卑的で有らうと、又は男女同權的で有らうと、兎に角情緒纏綿「お前百まで私や九十九まで」アハ、オホ、で暮さねばならぬ、縦し喧嘩口論せざるまでも互に打解けぬやうでは子を有つことの少いものであると、アリストートル、ダグヰン等の古賢が説いてゐらる、然らば如何なる夫婦が情合濃かになるか、曰く、前に述べたる反對の相性が却つて合ふのである

若し不幸にして、氣に入らぬ同志が夫婦となつた場合には、互に己れの短處を改め、誠を以て盡さねばならぬ、誠は遂に和合の基となる。

「マアザント斯ふ言ふ寸法だ、乃で君方は他の見る目も羨ましい程睦じうしてゐらるゝけれど、失禮ながら運動不足のやうだ、一寸説文家の假聲を使ふが、「男」の字は田に出で、力を出す意、「婦」の字は女が箒を持つて働らく心、「女」字は股を穿めて立つてる優しき姿、何彼と物知り顔は借置いて、サア一杯頂戴しよう奥様の三味線で、御主人の都々逸僕も歌はう」

妾といふ字を分析すれば

果して波風立女

れ前楽しく私しや面白く

出来る子寶福の種

其後は互に無沙汰をしてゐたが、今年の元旦に先登第一、御目出度と来てくれ

たはA君。

「お蔭様で愚妻も今月が岩田帯」

めでたしく〜

秘密の交換

たる子「斯う親しく御交際を願ふやうになりましたから申上りますが、妾は十八といふ年になつてゐて、……實に御耻かしい事があるんですよ。」「
くさ子「妾も矢張……けれど妾のは最早貴女は御氣附になつて居らつしやるでせう。」

た「否、存じませぬ、併し妾のやうに不仕合なことをは違ひませうよ。」

く「ぢや妾より申しますが、この様に樟腦や麝香で紛らしては居ますものゝ、實は腋臭なんですよ。」

た「それア幾らも治りますわ、それに引換へ妾のは逆も治りさうも無い寝小便で御座いますの。」

く「それならば、妾確かに治す法を教へて上げませう。」

た「妾も御酬い致しますせう。」

く「遺尿取も直さず寝小便は體質薄弱な方、或は蛔蟲、或は脊髄病膀胱病杯が原因となつて、大人になつてからも、夢の中に、或は全く知らずして洩すのでありますさうですが、貴女は御健康な質でゐらつしやるから、兎に角斯ういふ習慣を附けて御覽じませ。湯茶などは朝より午後二時頃までの間に十分飲みおき、午後二時頃からは一切飲料を禁じ、常に滋養の食物をドシ／＼召上り、大いに運動して汗を流すやうにし、就寝一時間前から氷藪或は冷水を以て局部を冷し、イザ寝るときには必ず小水を洩し、就寝後一時間経てから又起き出で、洩し、さうして必ず横臥致し、決して仰向になつてはなりません、それ

より拂曉即ち夏ならば三時、冬は五時、春秋は四時頃に又は非共起きて洩さねばなりません、凡て如何なる遺尿者も、就寝後一時間と拂曉との何れかに洩らすのでありますから、之を能々御注意あつて、或は親御様より起して貰ひなさるなり、或は目覺時計を置きなさるなり、何れにしても大凡一ヶ月の間は唯の一日でも之を怠らねば遂に其れが習慣となつて、自然に目が覺めるばかりでなく、大抵全治致すものであります、薬のみを用ゐて治さうなどの依頼心がありますと、仲々治るものぢや御座いません、これで皆悉知れる限りを述べました、就ては何うぞ貴女の御秘傳を……。」

た「倍て腋臭は大抵強壯体で、而も肥え太つた方に多くあるものですから、妾とは反對に餘り脂肪の多い肉類などは決して召上らぬこととし、精神を極めて落着け、齷齪物事に感せぬやうにせねばなりません、乃ち腋臭は其部に汗が多過ぎる故、それが腐敗して、一種の臭氣を放つので、其汗さへ其處に出さぬやう

にすれば、従つて治るのであります、それには撒里矢爾酸或は澱粉或は鞣酸の如き薬を晝間の中何回となく撒布しおき、夜は歇貌拉氏軟膏を貼けて御瘻みになり、明朝早々之を拭ひとり、加里石鹼を以て奇麗に洗ひ落し、又右の薬を繰返すこと、今日も明日もど、一ヶ年程御続けになれば、消えて跡なき春の淡雪、されど一月や二月試みて効がないなぞ、又他の法に移らるゝやうでは北極の雪、何時までも絶えることがありませぬ。』

く『實に有難う存じました。』

た『誠に有難う御座いました。』

風は和かに櫻は笑ふ春の彌生に堂々たる愛國婦人會總會の開かれたる席上、『御蔭様で』妾こそ御蔭様で』と頻りに愉快らしく見ゆる若い二夫人が有つた、知らず如何なる楽しさが、この二人の心中に籠つて居るのであらうか。』

御臺所

奥様『お前は、長く居慣れぬ故でもあらうが、我宅へ来て以來、心に物思でも有るか知ら、何だかブリークしてゐるやうだが、若し不服でも有るなら包み隠さず、打明けて御言ひな、何事も相談に乗らうよ。』

下婢『……………』

奥『此方から求めて言はせながら、腹を立てるやうなことは決して無いのみならず、旦那様始め却て其の正直な所を御賞めになりますよ。』

婢『不服なんぞとは勿體無う御座います、此方様へ参ります以前居りました加藤様の御邸は、何時も御病人の斷えたことが無くて、自然御家も陰氣勝になり、私までも何だか胃病のやうになりますから、可愛がつて下さるのを、無理に御暇を頂いたやうな譯で、それから……………』

奥『それから何うしたの、遠慮は要らないからね』

婢「御氣に障りませうが此方様は間都合が悪くて手数の掛りますこと、それに何事も御變屈であらうしやる様に思はれオホ、早いな話が、御飯を焚く所と、御料理場所と、御流しが、夫々遠くて御飯をたいてから、漬物を上げるにも、それを洗ふにも、彼方此方と廻らにやなりませんし、俎を一々乾かしたり、戸棚へ火鉢を入れるなんてな御家は世間にあらうかと……」

奥「モウ其丈なの」

婢「それから彼の加藤様では奥様が少しも亭所へお出になりませんから、何事も行り易う御座いますが、此方様ではその申し難う御座いますけれど……」
奥「それで皆了りました、今御前に其の譯を一々聽かせて上げませう、物を煮焼する所は、不斷火氣があつて、其處に食物が有りますと、食物に温みを帯び、忽ち腐敗して了ひます、丁度御辨當の副食物が色の變るやうなものです、少位の腐敗は分らぬやうだが何時もそれを食べてゐますと、長い月日の中には胃病

や腸加太兒などになります」

婢「温みが悪いなら、何せ俎や鼠不入を太陽様に干したり、戸棚へ火鉢を入れたり為さりますやう」

奥「善い尋ね方です、凡て物が腐敗する譯は濕氣と温みと相合うて爰に黴菌と、言つては了り難からうが、平たく言へば目に見ぬ「むし」が出来るのです、虎列刺の黴菌でも肺病の菌でも皆天日に曝せば死ぬし、濕氣があれば益々殖えます、其故俎や蠅張を時々乾かして濕氣を取らねばなりません」

婢「致しますと、御臺所は此方様のやうに幾間にも仕切り、それで乾いてゐて涼しく、朝夕の天日がかさし込み、幾日も雨が降り続けば火鉢を入れて乾かすやうにすれば宜しう御座いますね」

奥「能く道理が分るね、其の心持で働いて呉れば、妾が臺所へ出る必要も無くなりませうよ」

婢「御序に御尋ね申しますが、拭巾を洗ひます時、入れと被仰る御薬は何といふ物で、又何の爲めで御座いますやう。』

奥「あれは重曹といふ薬で、毒を洗ひ落します、一體拭巾が鼠色になつてゐるやうでは、寧ろ拭かぬ方が増しです。』

婢「成程さうで御座います、これより心を改めて忠義を盡しますから、何卒今までの所を御勘辨下さりますやうに。』

斯言つて臺所を下り

水で洗つて又湯で洗ひ

重曹拭巾で拭くわいな

不知不識歌つた後、

婢「嗚呼加藤様の奥様は奥様で無くて内儀さんで澤山、此家の奥様は今日より御臺所と申さにならなす。』

夏化粧

某家の夫人「日に焼けぬ方法が御座いますまいか、御座いますなら何卒教へて頂きたいものであります。』

ドクトル「エーと……、有ります、即ち少しも日に當らぬやう土藏の中にでも閉ぢ籠つて、凝然と座禪でもして居らつしやい。』

夫「オヤ呆れたこと被仰る、先生の御言葉とも思はれませぬ、先生の御言葉なら、大いに運動せよとか、或は海水浴でもしろとか御勸になりさうなもの、それだのに土藏の中へ閉ぢ籠つて座禪なんかオホ、』

ド「アハ、其様な結構な事御存知で有つて無理な御注文なさるぢや御座いませぬか、例へば朝から晩まで深窓の下に書物ばかり見て居た所で多少太陽の光線が指す以上は、其の光線中の或る物が皮膚の色素を沈着せしむる作用あるものです而して其れが仲々の薬です、然るに渺々たる海原で食鹽を含んだる水

に浴びながら、色を黒くさせまいなどは恰も食事を取らずして、健康になる法は無いかと御尋ねになるやうなもので。」

夫「しますと、其れは先づ無いとして……、アノ妾は何うも汗性で御座います、折角御化粧致しましても、人様の御家へ着く時は彼處此處白粉が剥けて、その醜い事は逆も形容出来ませぬ、何とか斯うならぬ工夫は御座いますまいか。」

「有りませ、白粉を附けぬが可いせう」

夫「先生は人を御撫つてばかり居らつしやること、其癖先生の奥様は毎年夏になると、海水浴に行らつて、其れで御色が少しも黒くならず、又宅へ御出でなつても、些とも汗を御出しになりませぬのに……」

「愚妻ですか、彼女も矢張不自然たるを免れんのです、私が何と叱りまして、硫酸規尼涅十瓦、リスリン軟膏百瓦の割合で混ぜたる物を、手や顔へ塗つ

て海水浴を行ふし、それから夏になると、何時も水揚酸を顔へ撒布して、汗止をするんですもの、其の黒くなるのが薬で、夏は汗を流すが、道なることを悟らぬには實に困つてゐますよ。」

夫「夫等の薬は有害な物で御座いますやらう」

「別に有害といふ譯では有りませぬけれど、私の理想とする所は、自然の色に安んじて、流るべき汗を流すのです、即ち、貴女方は天然の理法に背いて、人工的の化粧をなさるから不可ませぬ、夏に於ける天然の理法を申しますれば、夏は殊に早起して午前中は讀書なり針仕事なりの坐仕事をし、日中になつたら、拭掃除洗濯など、可成勞働をなすと、ポツポツと暑くなつて満身の汗はダラ／＼と流れて來ます、そこで入湯するのです、さあ堪らぬ、暑い事をして熱い物に入るのだから、汗は瀧のやうに落ちます、斯うして卅分間も湯から上つたり入つたりして、夫より乾きたる手拭を以て身體を拭ひ、頭は良好なる石鹼をつけ

て徐に洗ひ、浴衣を着ながら北窓の下に又井分間も休んで居ると、皮膚の反射作用に依つて、非常に涼しさを感じ、夏の何物たるを知らぬやうになります、それより外出して御覧じませ、其様に汗の出るものでは御座いませぬ、これが私の避暑法で、今日も矢張さうして参つたのです。」

夫「して見ますと、
西日さす九尺二間の家にても

道を盡せば涼しかりけり

で御座いますね。」

素人薬局

其一

病氣になれば醫者を招く、固より招かねばならぬ、然れども其の醫者を招くま

ではは多少の時間を費やさざりますまい、其の多少の時間が急病には命脈の繋がる所然らば如何に之を處置するか、さあ斯うなると第一素人薬局の必要を感じざるでせう。

「御酒の友は何に致しませう」

「淡泊と胡瓜鱈にしておくれ」

蚊の出ぬ中にと急いで今しも磨きすましたる庖刀でチャク〜〜。『ヤツ』

弘法も筆の誤り、流石に熟練な妻君も左の拇指を斜めに切る、鮮血淋漓と迸

る、直様薬局に行く。

(1)五十倍の石炭酸水を以て洗ひ、(2)デルマトールを撒布し、(3)ガーズを當て、

(4)亞麻仁油紙で包み、(5)繻帯をする。

若し此の五品が無つたら、嘸や不自由なことであらう、況んや疵の大きい場合には尙更だ。

實に素人薬局も重寶である、されば是等藥品を單簡に説明しませう。
(1)は防腐消毒藥で有るのみならず幾らか痛みをも去らす功能がある、便所などへ撒いても宜いから二磅位は貯へておく可しだ。

(2)は創面を防腐し言は、疵の癒ゆるを促がすもの、一丐も求めておけば澤山。
(3)は防腐を兼ねて疵を壓迫し出血を防ぐため、半反も備へておく可し。
(4)は油紙なれば他物の侵入を防ぐは云ふまでも無い十枚も有れば十度位の用に立つ。

(5)は説明せずとも了りませう晒本綿で大小五本も製へておきなさい。
折しも『母様』と呼んで、坊やは歸つて來た、額は汗疹が一面
『マア』と言つて撒里失爾酸を撒布してやる、撒里失爾酸も防腐を兼ねて汗の分泌を制限するから汗疹にも効あるし、腋臭にも宜い、何しろ薬局は必要だ。
『お婆や』旦那様の晩酌を召し上げる前に早く行水なさるやうにしておくれ』

「畏りました」
大盥に今や湯を移さうとするとな無三誤まつたり、熱湯はザンブリお婆の左足へ、

「アチ、ハ、イー奥様ア」
奥様はまづ冷水の中へ湯傷したる足を入れしめ、即て疼痛の止むを待ち、水泡を針で破り水を出し、薬局から亞鉛華軟膏を持つて來て、之を貼けてやる。

「疵痕が附きますまいか」
「疵が浅いから、一週間経てば大丈夫治ります」
奥様は何でも知つて居らつしやること……私逆せ性で時々衄血が出てなりませぬ、そんな時のお薬は何をつけたら宜しう御座いますか」
「私や醫者であるまいし、オホ、ハ、ハ、健康の泉』を見てから教へて上げませう」

亞鉛華軟膏は火傷の外、分泌物の多い糜爛に塗けても大抵効がある。

其二

土用中なれど三四日降り続いた揚句の好天氣、お曇は奥様が時々休めと言はるゝにも拘らず朝からポツポツと照らさるゝを厭はず洗濯してゐると、齒がチク／＼疼き出して来たと思ふ間も無くタク／＼血が迸る、事茲に至れば仕事を續けんと欲するも豈得べけんやだ。

「過日も申し上げた通り血は私の持病で御座いますが、何う致したら宜う御座いますか、……ア、出る／＼困つちまふなア、出る／＼……これが無つたら何んな仕事でも續けられようけれどア、出る／＼困つちまふな」

「少し饒舌を御止よ、口利くと音が鼻に響くから尙更出血します」
奥様は先づ斯う制してから冷水に浸せる手拭を頸部に載せ、鼻を拇指と示指との間に挿みて壓へしめおき、薬局より明礬を持ち來り、之を溶したる液に綿を

浸し鼻の孔に挿し入れたのである。

時の三分も経つと美事に血は止つたけれど、お曇は矢張口を利用しては悪いこと、思つてか、筆と紙を持ち來り、假名ばかりで金釘然と「ありがとをございしました、けれど、はわまだいたみます」と書いた、奥様は「オホ、ハ、もう口を利用して可いですよ」と微笑ながら今度は樟腦を疼く齒につけ且つ耳へも少し入れて遣り給ふ。これも三分間程で治つたのみならず鈍い頭痛も止んで心も清々としたのである、今例に依つてこの二薬を説明すれば、

明礬は收斂劑として血のみならず、液体の出るのを止める効があるから、足の蹠に汗の餘り多く出るのにも塗り、且つ咽頭加答兒等に含嗽劑として用ゐるともある用量は四瓦即ち大凡一匁餘を水二〇〇、〇約一に溶すべし。序に云つておきますが、鹽茄子を漬ける時この薬を入れるれば紫の色を褪せしめぬから何時まで経つても鮮やか。

樟腦は齒痛のみならず、痲瘋質斯神經痛などにも酒精に溶して塗けると幾分の効がある、その割合は十五瓦四を精酒二〇、〇に溶かすべしだ。衣服書物の間に入れおけば蠶魚に食はれて、

おのづから打ちおく文も月日経て、

あくれば蠶魚の住家とぞなる

と嘆くやうなことになるね。又袋に入れて便所に吊しておけば、防臭、防腐の効あることは私が申さずとも讀者諸君は疾に御存知でせう。

生憎な時は生憎なもので。この夜の十二時頃からお巖は熱發してウン／＼呻り出した、親切な奥様は、起き出で、兎に角体温器をかけて見ると三十八度五分、

「寝冷でせうが、併しこの位な熱なら夜が明けてから、お醫者を呼ぶとしても差支無いからね」と、優しく慰めながら其までの手當として左の藥を調合して

下されたのである。

水楊酸曹達一〇に白砂糖少許と

薄荷油一滴とを混ぜ水三〇、〇二勺に溶かし

之を一度に服み、暑くても夜具を跳ね抜がぬやう、十分汗を取れとのことであつたが、明朝になると、イン／＼とした顔で、

「奥様お醫者に診て戴か無くも、宜う御座います」

其三

松子「貴女は大そう御齒が御白う御座いますすが齒磨粉は何を御用になりますやら」

梅子「私宅では一切自製のを用ひます、賣品は宜しいものもありますが、時偶には房洲砂を混ぜた物が御座いますして、それで磨きますと、段々齒の琺瑯質を傷め、何時の間にか味喰齒になりますから」

松子『それぢや妾も矢張知らずにそれを用ゐたので御座いませう、煙草も吸ひませず、それで食事後は三度〜磨きますけれども、この通りで御座いますからね、それはさうと何うか妾にも其製法を教へ下さいますまいか』

梅子『何より御易い御用、さあ此方へ入來つしやいますし』

と、梅子は我が部屋へ案内し、まづ押入の戸を開いて見せ、此處は私宅の素人薬局で御座います、御覽じませ、

沈降性炭酸加爾叟謨 十五瓦
炭酸麻偏溼叟謨 二十五瓦
食鹽 五瓦

右三品をこの乳鉢に入れ、この乳棒でよく摺り混ぜて用ゐるのですが、若しこれに香を附けたくば龍腦なり薄荷なりを少許御入になれば可し、色を附けたくば食料紅なり、真砂なりを御混遊ばせ、ハイ少しも害にはなりません、價格で

御座いますか、それは一時に澤山製へて御置になる程徳用であります、全体で貳錢も御求になれば右の通りの分量になります』

松子『まあ御安いこと、早速さう致しますで御座いませう、して又其の瓦とは我國の何処に當りませうか』

梅子『瓦に十五分ノ四を乗すれば瓦になります、例へば
 $15瓦 \times \frac{4}{15} = 4瓦$ $25瓦 \times \frac{4}{15} = 6.7瓦$

$5瓦 \times \frac{4}{15} = 1.3瓦$

のやうで御座います』

松子『流石に御故家は御醫者様程あつて、何でも知つて居らつしやること………も一ツ伺ひますが、石鹼は何ういふのを用ゐた方が宜しう御座いますか』

梅子『これを御用の遊ばせ、これなれば皮膚病の豫防にもなります』

と、云つて見せたのは瓶に詰めた粉末で加里石鹼と書いてある。

松子「マア妙な石鹼」

梅子「固めたのも有りますけれど、斯様に粉末にしてある方が使ひ易う御座います。薬店なら大抵何處にでも有ります、これに遊ばせ」

松子「色々有難う存じました」

梅子「何う致しまして」

其四

松子「先達而は色々と御教へ下さりまして有難う御座いました、」

梅子「否々、御禮に預つては恐れ入ります」

松「御忙がしい所甚だ失禮で御座いますが、今日も亦少し御教を願はれませうか」

梅「私の知つてます事なら何なりと」

松「ぢや早速御尋ね致します、私時々便秘してなりませぬが、その度毎にお醫者へ行くも面倒で御座いますから、賣薬を服みますと、澁つてく、それで思ふ通りに行きませぬ、何か一服で快よく通ずる妙薬は御座いますまいか」

梅「一体原因にも依りますが、兎に角「リチ子油」十五瓦を濃い御茶の上に浮べてグット一度に御服み遊ばせ必ず快よく通じます、併し二回より多く續けますと胃を害しますから」

其五

松「私に引換へ、良人は又御酒でも少し過しますと、時々下痢致します、これには何んな御薬が宜しう御座いますやら」

梅「ビスミット一瓦宛を、一日に三四度も御用ゐ遊ばして、傍ら葛湯を召し上れば輕いのはそれで治りませう」

松「穢ら御尋ねばかり致しますやうなれど便所の臭いのを防ぎますには」

梅「五十倍の石炭酸水又はアルボースを御撒きになるか、それ共素人流に申せば桐の葉或は杉の葉或は無花果の葉も大そう臭氣止になりますもので御座います其他昇永水も宜しいですが、これは毒薬で素人に賣りませぬから」

此時まで「成程々々」と、一々手帳に記してゐたる松子は俄かに「ア痛タ、痛タ、」と伏向く、「何う遊ばしたか」と問へば持病の癩即ち胃痛、乃で梅子は直様「サアこれを召し上れ」と一杯の水薬を與ふ、稍々暫く経つと忽ち治る、松子は大に驚いて、

「今までは注射で無くては治らぬのに、これはまわ何といふ靈薬で御座いますやら〜」

「ナニこれは唯の酒で御座います、酒は一つの魔酔劑でありますから、一寸應用致しましたので」

「へーい……………」

鳥羽玉の黒髪

其一

漆も滴らんばかりの鳥羽玉の黒髪房々濃きを、豁然と高島田に結び、口にてそ出し玉はねど、「妾はハイカラ式の廂は卑しう存し侍る」どの趣が、其品格の善い所に自ら呈はれる御嬢様を、隣の下婢が垣間見して、一人熟々思ふやう同じ人間と生れながら、斯うも違ふものか、彼のれ嬢様は妾より二つも年下で有らうけれど、彼のまア美しい毛と言つたら、女ながらも惚々する、それに引換へ妾の毛と來たら恰で棕櫚だ、それも澤山有れば我慢もしようが、生際などはスガくに疎で加之に縮れて、其上此頃白毛さへ少し混つて來た、この分では四十にもならぬ中に「ランプ頭と誇らば誇れ……………」否々歌どころで無い、實に心細い話、其癖措折敷へれば、都へ出てから最早三年、其間随分お給金を髪附や油に費つたけれど、とうとう過日も舶來のユスメチックを塗けたが、

何うやら尙赤くなつたやうだ、嗚呼情無いなア、それにしても彼のお嬢様は何塗けなさるんだらう、お金關はずに養生……、養生なんて勿体無いことを言つた、何うか彼のお方にお逢ひ申し、髪かみの善くなる法はふを教へて頂きたいものだなア。

來方行末に就き千々に思を碎いてゐると、

「お婆や」奥様は呼び玉ふ、

「へーい」敷居越に手を附けば、

「あの御隣では奥様の御故家に御手の要る事が有つて、御女中を伴れながら二三日御留守になるさうだ、就いてはお嬢様御一人では御困りだからお前を其間貸してくれぬかどの事早速行つておくれ」

「願つたり叶つたり、否此方の話で御座いますオホ、ハ、ハ、」

其二

野心勃々たるお婆は、其晩主人公の歸宅の遅きを幸としてお嬢様に日來の思を打明けられたれば深切にも左の通り長くと教へ下さつたのである。

「毛は丁度草木の茂るやうなもので、肥料が足らぬと育ちませぬ、けれども毛の肥料は外からかけるのでは無く、内より注ぐのです、それは取りも直さず私達が食べる滋養物が皮脂といふ物になつて毛の根本へ行く、さうすると、毛が艶々と黒くなるばかりで無く、縮れもせず、白髪にもならず、太く濃く其上長くなるのです、それだのに頭に垢を溜めれば其の垢が段々毛孔へ入つて大切なる皮脂の來るのを妨げる道理でせう、論より證據、熱病などで長く累つてゐると、皮脂の注ぎが無いのに、髪を洗ふことも勿論無いから其の揚句は毛が抜け白髪さへも交ります酷く心配する方の白くなり易いのも言はゞ皮脂の注がぬ譯だし、老人の段々薄く白くなるのも皮脂が不足するからであります、それ故第一に頭を清潔にせねばなりません、其仕方は刷毛を以て能々雲脂を掃ひ落し、

一週間乃至は二三週間毎に良き石鹼を付けて、毛の根腐から温湯を注ぎながらドンドンド洗ふことが何より必要であります……」

「して見ますと、髪附や油は宜敷ありませんね」

「少し附ければ皮脂を補ひ、大そう艶を宜くしますが餘りユテユテ塗ると、空気の通りが悪くなり一方ならぬ害になります」

「白髪染は如何なもので御座いますか」

「硝酸銀二瓦炭酸安母尼亞三瓦緩和軟膏五十瓦の三品を能く混ぜて塗ければ染るけれど、自然の色とは大いに違ひ、心の奥まで人に見透されるやうな譯、ですから時日はかゝるが、食鹽水一合水で毎日洗つて居れば若い人なら仲々効が有ります」

「ユスメチックを塗けると宜いと申しますが」

「左様、和製の黒色ユスメチックといふのなら宜いですが、舶來のでは沒

食子酸といふ薬が混つてゐるから、西洋人の様に段々赤くなります」

「オー厭だ道理で」

「お前様附けたの」

「ハイ知りませんもんですからオホ、」

「それからね、言ふことを忘れてゐたが時々毛尖を少し宛剪まねばなりませんぞ」

「それ又何うした譯で御座いますやら」

「お庭の木を何せ植木屋に剪刀を入れさせなされるのでせう」

「成程さうで御座いますね」

お髪は頻りと感に打たれてゐるが、即て又思ひ出したやうに「彼の毛生薬は害になりませうか」

「害になりませぬ、生際の薄い處などに前申した通り清潔に洗つて後塗けて試るも可いでせう」

「健康の泉」にもこの通り方書を書いてありますから」

レゾルチン十瓦
 ベルガモット油三瓦
 アルコール三百瓦
 ヒマシ油五瓦
 芫菁丁幾十五瓦
 右毛筆にて一日數回塗布

「色々伺ひまして、御五月蠅御座いませうが卵で髪を洗へば美しくなります
 どうか」

「卵黄は色澤を美しくし、蛋白は垢を吸ひ取る作用の有るものですから、養澤な
 方は塗けなさいますが、餘り勿体無い事だから塗けるよりか食べた方が宜いで
 せう」

「先刻から教へて頂きました事を繰返しますれば、滋養物を食べて、クヨク
 心配もせず、身體を強くし、刷毛をかけて雲脂を落し、時々毛尖を剪んでお

けば、毛の善くなるは言ふまでも無く白髮縮毛も自然と治る譯で御座います
 ね」

「ようそ其通り能く覺へましたね」
 「けれど、お嬢様、下女の分際としては第一御主人様のやうに滋養物なんか食
 べる譯には参りませんもの」

「御主人のやうに肉食するばかりが滋養では無くて、縦ひ御飯と香の物ばかり
 にしても、ドン／＼働いて澤山食べれば、不運動な御方の山海の珍味よりも旨
 しくて、且つ養ひになります、身体惜まず忠義を御盡しなさいよ、優しい心は、
 容貌までが美しくなりますからね」

「ね饗は聴き了つて、何と無う一種異様の涙に咽んだ。
 駿馬の驅けるが如き月日は早十年を過ぎたる明治は五十年の秋、窈窕たる二十
 六七の若夫人の前に黒々と濃い髪を丸髷にしたる三十路計りの内儀が、

「お蔭様で今は某薬店に嫁しづき、奉公人も四五人使はれるやうになつて居ります、これと云ふも皆貴女様の……」
「否々、全く前様の優しい心を神佛が助けなされたのです」
この二人は若や十年前のお嬢様とお婆様とで無からうか。

舌 鼓

此處は某女學校の寄宿舎である、今日は綾に尊き天長節、何時でも旗日の午餐には常よりも御馳走するが例になつてるので、當番の梶原種子は「終り初物の松茸と豆腐の汁に柚を一寸香はせ、お皿には蒿雀の味噌漬焼、香物は山吹色の澤庵、斯ういふ献立をした、楽しみにしてゐる式部達は、「まア香の宜いこと」、「まア珍らしいこと」、「まア香ばしいこと」、「實に旨しいですね」、「本當にさうよ」、「妾大嗜だわ」、「お汁のお代りしても宜くって」

などの、聲々は食堂の彼方此方に聞えたが、即てそれも終み、さア食後の休憩をさせようと、某室に集まつたは、山川甲子、加藤乙子、笹田丙子、田中丁子などの六七人であつた。

甲子「今日の副食物は旨しかつたけれど、滋養物とは申されませんが、何せと言つて御覧なさい、第一松茸は繊維性の物だし、蒿雀は野鳥ぢやありませんか、野獸野鳥の肉は不消化物だと過日も生理の講義で聴いたわ」

乙子「けれど貴女は豆腐の事言は無いぢやありませんか、大澤博士の説に豆腐は日本一の滋養物だつて、だから妾が理想通りの世帯をもつたら、三度〱豆腐の料理ばかりしようと思つてゐますの」

丙子「でも之を肉類に比べれば蛋白質に乏しくて、非常に澤山食べねば標準食量の蛋白質十八㊦脂肪四㊦といふ衛生の規則に適ひませんもの」
丁子「貴女は蛋白質ばかりを楯にして言はれるけれど、含水炭素の食物が肝心で

すわ、人間の活力は熱で、其の熱を發する薪炭ともなるべき物は、勿論含水炭素でせう、だから御飯やお豆腐の如き物を第一の滋養品とせねばなりませんと、妾は思ひます』

庚子「妾は又、滋養物とは身体に吸ひ込んで、それが同化してこそ滋養物なれ、何程蛋白質や含水炭素乃至は脂肪糖類が適度に含んでゐた所か、身體に吸ひ込まずと徒らに糞便となつて肥料屋喜ばせでは何にもならんと思ひます、それは我國の學者達が我國人の糞便を分析された徒費量表に依るが宜いですが、それに依れば米と海魚は最も徒費量が少ないです、ですから動物性だの植物性だのと偏つては甚だ宜しくありません』

戊子「妾は丁子様は賛成します、成程徒費量表も一理あるやうなれど、それは職業にも依るので、一般人民の標準とはならぬさうです、それよりも自然の動物を標準にした方が眞理でせう、御覽なさい、肉食動物の虎や狼は猛烈ではあ

るけれど、何の役にも立たぬのみならず命も短い、それに引換へ草食動物の象や牛は温順で用に立つて、随分、長命もします、それで平常は強くないやうなれど、いざとなつて闘へば虎や狼位には負けませぬ、人間も斯うでなくてはならぬと思ひます、だから妾は肉類を食べぬ方が善いと思ふのよ』

丙子「畜生なんか當になるもんですか、若し當にして論ずるとすれば戊子様の説は尙更駄目よ、獨逸の或る動物學者は犬に肉食ばかりさせてゐたれば益々健康だつたが、植物性食物ばかり與へてゐたら四月とかで死んぢやつたさうです、だから畜生論は駄目〜〜』

丁子「丙子様の語氣ッたら何です、もつと優しく言つたら善いでせう』

丙子「何うせ妾はお轉婆よ、丁子様オー優しいオホ、ハ、ハ、」

丁子「貴女失敬なッ』

丙子「これア伺ひませう畜生を標準にしては不可んと言つたツテ何が失敬です』

火花を散らさんばかりの論戦は最早亂軍にならうとする一刹那、
「皆様餘り騒々しいですよ」

との一聲は何うやら校長先生のやうである、舎監の見廻は勿論なれど、校長自身も寄宿舎へ來られる筈は無い、借も不審と皆々訝る間も無く、スツと戸を開けて、

校長「寄宿舎を普請させたの所が有つて、大工伴れながら來て見れば圖らずも皆様の熱心なる食物論、随分面白かつたです、けれども人身攻撃はお止しなさい」
「一回では最前からの？」

校長「残らず聞いて居りました、これに就ては私も思ふ所がありますから、何なら一同で宅へ御出でなさい、晚餐でも驕りませうよ」

叱られる事だらうと思つた一同は、意外なる校長の情の言葉に甘へて、例の

七八人は直ちに校長の邸を襲ふた。

校長「何が何程といふ標準食量表などは逆も行はれるものでは有りませぬ、考へて御座なさい、貴女方が一家の賢母良妻になつてから、三度々食物の目方を天秤で秤られませうか、逆も行はれますまい、又肉類は滋食物だからと言つても、之を厭がる人が目を塞いでお薬を服じやうに嚙み込んで、それで効が有りませうか、又植物性が滋養だと言つてもそればかり食べてゐたら動物性の物を欲しいといふ情慾がおきて堪りませぬ、昔し佛教の盛んなる頃人民に動物性食物を悉皆禁じたら、薬と言ふ口實を設けて蛙や蚯蚓までも食べたさうです、だから何職業に拘はらず如何なる氣候土地にも通有なる食物論を言へば、人間が自然に求むる所の食慾を標準とすれば、これが何よりの真理だらうと思ひます、自然は即ち真理で、一つ物ばかり續けて食べれば厭が來る、これ自然が食べるなど制し玉ふのでせう、夏になれば瓜や果物を食べたくなり、冬になれば

脂肪を含んだる肉類の熱い汁でも欲しくなる、これ又自然が食べよと命じ玉ふのでせう、ですから豆腐好きな人は其人に豆腐が適するのであるし、肉類を好む人は其身体に肉類の必要あるに相違ありません、或る博士が同じ滋養品を之を好む甲と之を好まぬ乙とに與へて、其の胃液を検査したら、甲は胃液の分泌甚だ多かつたれど、乙は殆んど皆無だつたさうです、嗚呼自然は眞理です、だから皆様が折角學問しても徒らに空論に馳せ無いで、一家の口に合ふやうに、又經濟も能く考へて料理を旨しくし、舌鼓を鳴らしながら皆々喜ぶやうにするが第一です、舌鼓を鳴らす程の物は唾液の分泌も多いですからね、それに就ても運動が肝要であります、憶病衛生家は流動性の食物で無くては消化せぬやうに申しますれど、齒は何の爲に自然が與へたのでせう、嗚呼自然は眞理です』滔々と言ひ終つて、戸を開けば、早、夕雲は美しう彩つて庭の紅葉は錦を飾つてゐる、門前には、『豆腐イ〜』。

三人娘

牛込は東五軒町婦女新聞社の近邊なる〇〇といふ金満家に三人の娘があつて長女ふく子は二十、次女るく子は十八、末の妹じう子は漸く二八の蕾或日睦まじく茶の湯事をしつゝ、四方山の話の末、ふく子『妾は何の不自由も無い家に、而も第一番に生れ、お父様お母様にも可愛がられ、教育も一通りして頂き、御前様達にも大切に貰ひ、實に有難い身なれども、唯一つ悔しいのは、丈の低い事です生命保険社の身長表に依ると、日本婦人は約四尺九寸が平均なのに、妾は四尺六寸しか有りませぬ、責ては今一寸高かつたらと思ふのよ、世は思ふ通りに行かぬものねい』るく子『仰しやる通り、宜い家に生れて、姉様には可愛がられ、じうちやんには戀しがられ、考へれば考へる程斯んな嬉しい身は無けれども何せ斯う妾は瘦せてるのでせう、過日も秤つて見れば丈は四尺八寸あるけれど、目方は十貫しか

無いんですもの、

「じう子」月に叢雲とは、その事で御座いませう姉様方は然うで居らつしやいますし妾は又斯の通り太つて梅ヶ谷宜しくと言ふやうな身體、少し急いで歩けば直に腿摺がします、これでも困りますからねい」

斯う言ひながら、じう子は上膊を一寸撮んで離せば肉はダブ〜と震動するのである。

「入り混せれば丁度宜いんですけれども」

ど、ろく子は嘆息する、

「本當に其通りで御座いますね」

と、じう子は早、涙ぐむ、

ふく子は暫く首傾けてゐたが、即てボンと膝を打つて、

「豫て婦女新聞に色々の健康談を書いてゐるなざる彼の方に何う法の無いものか

聞いて見たら………」

「それが宜う御座いませう」

「ぢや早速妾が新聞社へ行つて参ります」

翌る日、社長の紹介状を持つて花やかな令嬢達は余が許に來た成程容貌には一難宛有るけれど、言語舉動の奥床しいので、自と其難を隠してゐる、余は無骨に左の如く答へた。

「太る法と伸る法とは頗る似てゐますが瘠る法は全く反對です、先づ太る法より述べれば鳥獸又は魚類の肉、豆類殊に豆腐それから芋類百合慈姑の如き、畢竟脂肪蛋白澱粉に富める副食物を用ひ飯も可成多く取り、精神を愉快にして適度なる運動をなし、晚餐には良き麥酒をこれも適度に飲まれよ、これが數月續きましたら必ず効有りますせう。瘠る法は中々困難で余程忍耐せねばなりませんね。」

第一、肉類豆類芋類は更に取らぬやうにし、飯の代りに麩麵を用ゐ、副食物として貝類或は野菜類の佃煮又は若菜昆布などの如き繊維性の物を食し、味噌汁牛乳果實の如き水分の多い物を絶ち、湯水も可成飲まぬやうにし、登山競走など、過る位の運動をして居れば次第に瘠るものなれど、身体に疲勞を來さぬやう注意し、時々鶏卵を用ゐる位は差支ありませぬ。伸る法は最も六かしくて未だこれといふ確法は無いけれどエルビル氏の説を折衷して考へまするに、(1)愉快なる生活をする事。(2)体操的の運動を盛んにする事、(3)膝を屈げて座らずに、椅子に掛けてゐるか、又は臥てゐるかに改むる事(4)食物は太る法と粗同じで、唯飯よりも粥にする方が宜いだけ違つてゐます、さうして此の粥を三食の外に二度も間食するのです、これは角力取の経験上と一致してゐます、角力取は粥を食べては運動しますから、生來とは言ひながら、普通人よりは餘程丈が大きいのでせう。最後にエルビル氏は羊又は小牛などの頭の前部に

當る淋巴腺を生のみ食すれば身長を延すの良法なりと言つてゐます、先づ斯の様なものでせう。聞き終つて三人は、何れも満足の風で有つたが、液類を取らぬやうにしての運動や、三度くの粥は果して守らるゝか何うか、後の成績を聞きたいものだ。

理想生活 其一

東京は牛込の晩生中學校四年生中で、成績優等の聞かぬ骨太氣都雄、胸廣肺強、腦重強記、山岩不爲吉、筋肥健太郎の五人は何時の土曜日でも復習會を開き、常の日よりは、より多く勉學し、其代り明る日曜には降つても早つても打揃つて辨當持參、五里以上の遠足と出懸るが、四年間仕來りである、今日も其土曜會イザ幾何學の研究に取懸らうといふ矢先、少し遅ればせに來た所の、

山岩諸君待玉へ復習も大切だけれど、それよりも大切な緊急問題が一つ有る、それや外でも無いが、豫て骨太君、胸廣君等にも前々話し通し、下宿屋住では何うしても不衛生を免れぬから、爰に五人で家一軒借受け僕等が理想通りのスプートホームを作らうといふ一件だ、皆なが賛成なら今日は其會議をしようぢやないか」

骨太「ヒヤ〜」

胸廣「賛成〜」

筋肥「僕も勿論賛成では有るが、其理想通りといふと自分で建てたらイザ知らず第一其家が無からうかと思ふ、衛生學者の説に依ると、家は土地高燥で風景明媚の處に建て北には丘陵或は樹林を控へて寒風を防ぎ、地質は岩石或は砂土なら清潔で善いけれど、耕土では色々の有機物を含んでるから、傳染病毒の微菌や脚氣毒なども有つて甚だ宜しく無いとの事。次に家屋の向は前は北向で僅かに

東に傾き、後は南向で僅に西に向ひ、東と西とは壁で塞がつてるが宜い、詳しく言へば、玄關が北々東に向ひ、座敷が南々西に向つて居れば夏涼しく冬暖かく、それで僅かに東西に傾いてるから、朝日がさし、夕日が這入り、濕氣を乾かし、明るくて可い、然るに若しも南北塞がり東西から光線の射り込む家だつたら、夏は午前午后共に炎熱に苦しめられ、ウン〜呻らにやならぬ……

胸重「話中だが其玄關の北に向はにやならぬ理由は」

筋肥「玄關は餘り人の住はぬ處だから、少々暗くても可いといふ寸法だ」。

胸廣「成る程、併し昔から東難南病西壽北福といふが」

筋肥「そりや舊弊人の言ふ枕の方向だ……、それからまだ〜有る、屋根は金や草では不可ぬ、何となれば甲は寒熱共に凌ぎ難いし、乙は濕氣を吸収し易いからである、其點に行くと、瓦が最も其中を得てゐるさうだ、次に壁の塗方、便所の構造、井水、床下、流まで御規則通りに注意した日にや數萬圓の財産が

有て、淡路嶋にでも行き、思ふ存分の建築を行つて、「通ふ千鳥の啼く聲に……
……」と言つてるやうな身分で無くちやならぬ、御同様に一月十四五圓の學費で
は到底理想生活の理の字も……」
骨太「待ち玉へ、君の論に依ると金が無くちや衛生が行はれぬから、何うでも
可いといふやうに聞ゆる成程十四五圓は少いが、五人分合せれば奏任官だ奏任
官の者が下女も使はず、交際もせず、可及的理想に合つた家を、一ヶ月八圓
位で借受け、五人暮しなら困難な事もあるまいと思ふんだ、本郷小石川邊の
高臺には、土地も比較的高燥で、方向も南北明いた、それで見晴も善い家が幾
らもあるよ、間敷は二間有れば澤山だし、勿論屋根は大概瓦に定つてるし、地
質も耕土なら石灰でも播き、下水や流は我々が清潔にするさ、水も水道なら十
分だが八圓位の家では井だらう井なら第一水の試験をして上中の成績が有つた
ら、まあそれで可いとしようや」

山岩「それぢや明日は朝から五人手分で、井水検査の御藥御持參愈々探偵に出懸
るべしか、それで善い家が有つたら、早速冷一杯頂戴てな按排式に行らかし
各其結果を報告し合つた上多數決にするが可からう。』
腦重「これで相談は纏まつたもの、僕は水の検査法を知らないから、誰か教へて
くれ玉へな、忘れても汲みやすつらん旅人の高野の奥の玉川の水」といふこと
も有るからね」
そこで今日の宿主なる骨太生は、本箱から一冊の衛生書を取り出せば、色々
詳しい説明をしてあるが、其大要を摘めば斯うである。

水の性質を大別すれば、上、中、下の三種となる上は無色透明で更に臭氣無く、清涼の美味を有つて
ぬて有機物を含まず温度は四季共に攝氏の九度乃至十一度位なるもの。中は少量の有機物を含み、
格格兒抱合物や硫酸鹽類は極めて少量で、硝酸鹽類は唯其の痕跡か有る位なもの。下は多量の格
格兒抱合物や硫酸鹽類、或は極少量の亜硫酸等を含んでるものである。底で

上は望む可くして到底得られぬが中ならば其の煮沸したるものさへ用ひて居れば健康を妨ぐることは無い、下は何しても害あるから決して飲んではならぬ。僅これ試験法を記さんにもつ二十五程の水を陶器の小皿に入れ、温湯上に載せて蒸發せしめ、其殘餘物が褐色ならは有機物のある微、硝酸及び硝酸銀を水に加へて、甚しく雲の様な沈澱が出來たら多量の糖質を含んでる証據、けれど少しの濁りは到底免れぬ。鹽酸或は硝酸に格魯兒重土溶液數滴を注いだ物を水に入れ、甚しく濁つて沈澱物を生ずるのは多量の磷酸類があるので、少しの濁りは是非も無い。水百瓦に那篤倫糖汁五滴、尿酸那篤倫十滴を加へ沈澱を生じたる後透明液を流し出し、これにチスレル氏の試験液を十滴乃至二十滴を入れば安母尼亞ある時は黄色乃至赤色を表すものだ三百瓦の水に硫酸二滴を點しこれに沃度亞鉛澱粉溶液を加へて、直に藍色となるか、或は二三時間の後に藍色を呈はすときは亞硝酸が在るのである。安母尼亞や亞硝酸などは大抵便所或は肥料場に近い井に在るもので、極めて少量と雖ども之を含んで居れば人命を縮むることは甚しい、生涯妻よりも親よりも長く伴はればならぬ水であるから能々吟味して飲まねばならぬ云々。』

讀み了つて一同は藥名等を手帳に記し、次は會計の豫算案を議した。

春とは云ひながら、まだ一月初旬のことなれば逃るやうな日足、ハヤ「豆腐

イ」と呼ぶ聲は晚餐の用意をせよと促がすかの如く聞ゆるのである。

其二

都の田舎とも云ふ可き小石川の原町、近所近邊は何某の別邸別荘に非ずんば、植木屋の占領地とも言はるべき中に、竹の垣し渡して、間敷は僅三間なれど、門標には五枚の名刺を貼つた風變の家がある、これぞ前に述べた五人連が理想に近い生活をしてる所だ。けれど世の愛味を嘗めたことの無い同志なれば、理想と事實と噛み違つて來るは無理も無い、否其の理想なる者が果して眞の理想ならば必ず事實に合ふ可き筈なれど、経験の少い青年の理想は所謂皮想たるを免れぬであらう。

それは備置、色々の故障の爲に、約一月程延びて、いよいよ引越したは二月の九日、十日は日曜、十一日は紀元節、この間に將來實行すべき相互の契約及び豫算案は左の通りである。

- 一、我等五人で爰に一家の生活をなし、この一家を理想舎と名づくる事。
- 二、理想舎は道徳を實踐し、衛生を躬行し、學術を研磨するを以て目的とす。
- 三、理想舎の家族中に於て將來學費の缺乏或は疾病等の故障ある者出で來る時は互に相助け相救ひ一尺の布も共に着、一合の米も共に食ふ可き事。
- 四、學生中に數多の朋友と交際して、成業したる者は甚だ少なしと認むるが故に、我等理想舎の家族は、故郷より來る父兄等の外は他人をして支關の敷居を跨がしめず、随つて我等家族も他を訪問せざる事。
- 五、理想舎家族中三人以上の同意者有る時は理想舎家族の信書を開封するを得可き事。
- 六、晨起は太陽の地平線上に昇るを以て度とし夏は四時、冬は六時、春秋は

七、五時と定め、就寢は夏は八時冬は十時春秋は九時とする事。
 勉學散步運動等の時間は、其都度之を協議すと雖ども大約左の如き事。

時	曜	日	月	火	水	木	金	土
至自 六時 五時	掃除及冷水 摩擦食事	同上	同上	同上	同上	同上	同上	同上
午後七時 至三時	遠足	學校及往復時間共	同上	同上	同上	同上	同上	同上及喫茶
至自 五時 三時	休憩	喫茶をなし各自復習	同上	同上	同上	同上	同上	會讀
至自 六時 五時	晚餐等	同上	同上	同上	同上	同上	同上	同上
至自 八時 六時	各學自勉	同上	同上	同上	同上	同上	同上	同上
至自 八時 九時	運動	同上	同上	同上	同上	同上	同上	同上

(右は春の分)
 但し大祭日は各自隨意

支出内譯		
一金拾四圓	會月謝及校友	月謝は一人一ヶ月貳圓七拾錢校友會費は十錢五人分の合計
一金拾參圓拾九錢	米斗二代升	一人一日の飯米四合とし五人分三十一日の比例
一金七圓五拾錢	家賃	一ヶ月分
一金壹圓	薪代	
一金貳圓四拾錢	炭代四俵	
一金五拾八錢九厘	石油三合	一夜一合の割
一金壹圓	醬油	山佐醬油三ヶ月毎に一樽即ち一ヶ月に一斗の三分の一と見積りたるもの
一金六拾貳錢	味噌	二日に五人分の割

- 八、食事に關する仕事等は毎日廻り番とし、副食物等の事は豫算案の範圍内に於て、當番の隨意たる可き事。
 - 九、萬一故障有つて退舍したる者は共同用に當てたる器具等の代價を請求す可からざる事。
 - 十、各月末には入費の出納を勘定する事。
- 右の條項固く相守り、萬一違背する者有らば退舍せしむるは勿論、體罰を加ふること有る可し。

▲豫算案

金額	綱目	説明
一金七拾五圓	一ヶ月の收入	一人一ヶ月の學費金十五圓とし五人分の合計
一金七拾二圓拾錢五厘	一ヶ月の支出	

一金壹圓參拾五錢	湯 賃	の一代週間に二度 一人一度
一金五拾錢	散 髮 料	十貳錢の割月に一度
一金壹圓	洗 濯 費	これに爾來の經驗に依りたるもの
一金廿四錢	新 聞	萬 朝 報
一金貳拾錢	雜 誌 一 冊	中 學 世 界
一金六拾錢	茶 半 斤	
一金貳拾貳圓九拾壹錢六厘	副 食 物 料	九日に七十三錢
一金五圓	雜 費	

右の内貳圓八拾九錢五厘の餘金有るは疾病其他の臨時費に當てたる者。又書籍及び衣服料は學期の始め四季折々に國元より送る定めになつて居れば幸く。

斯う定めて見たれど、一家中悉く同時に外出することなれば、何うしても留守番の必要がある、兎やせん角やせんと思つてゐたが、幸に隣家の隱居先生は、此五人が清潔好なるを愛し、其任に當らうといふことで、五人一同「然らば何卒御願ひ申し上げます」。

其三

如何程理想に長じてゐても、幾ら衛生の道を守らうとしても、其意志薄弱なれば、不知不識自慚落に流るゝものなれど、鐵壁の如き五人が心は益々強くなるばかりで、其秩序ある生活は、如何なる者も舌を捲くのである。

チリン〜、目覺時計が鳴るかと思へば、恰も號令をかけたかの如く、五人はムツクと起きて、戸を明ける、夜具を曝す、刷をかける、内を掃く者雜巾を持つ者、水蒔をする者、飯をたく傍味増汁を仕立て、冷水摩擦、夜具を疊む學校服の早換り、學校荷物の用意、一齊に飯臺に向ふ、食し終つて辨當を詰

めるまだ學校に出懸るまでには悠々三十分間の休憩、イザ時來れりと靴を穿く様凛々しとも凛々し。
學校へ着いてからも又約二十分の休憩、健全なる腦は何等の疲れ無く午前の授業を消化して、爰に辨當を開く。

○〇生「君等五人は衛生家だと聞いてるが、馬鹿に大食するぢや無いか」

筋太「中食は最も大切なものだ、朝飯後六時間以上の時は經つてるし、尙夕食時までには、又六時間ある、されば最も大食す可き時だ、然るに、辨當は副食物を多く入れる譯にや行かぬから勢飯で滋養分を取らなきやならぬ、君等の様に雀の食ふ程行つてた日にや、家へ歸つてから、菓子でも間食するんだらう、三年生の時に何と衛生を聞いたらう。」

△△生「して又副食物入を飯入の下に重ねる譯は」

胸廣「僕代つて説明して遣る、温かい飯の水蒸氣が昇つて、副食物を變敗させる

の憂がある、現に君等の香物と僕等のは、とす色と山吹色との區別があるだらう」

「成程」と感心する者も有れば、「豪い〜」とませ返す奴も有つた。

即て午后の授業も済み、歸れば豫て隠居先生が心盡しの湯も沸き居れば、先づお茶を入れて、もまれて香ふ宇治の茶席」かなど、暫時の雑話後、又今日の復習に取り懸るのである。

歸宅後茶を飲む理由は半日の疲れを愈し、精神を興奮さす可きためであるから、書生境界として一斤一圓以上のを用ゐるは些と勿體無いやうなれど、菓子や煙草を貧る輩に比ぶれば實に尊い心と言はねはならぬ。

萬事斯ういふ風であるから、米のとき方飯のたき様、悉く法に適ひ、例の隠居先生が誰彼の區別無く、我子の如くに自慢する話は、

「隣の書生達程感心な人は恐らく有るまい、御世辭が無くて優しく馬鹿に勉強

もせねば怠けもせず、すべての時間が記帳面で、何事も清潔で、機側などは鏡の様に光つてゐる、便所にはアルボースを播き、其上蓋をしてある。世には夜具を干すさへ面倒がる時もあるのに、蠟帳組板まで日に乾かすとは何うだい、何の爲かと問へば濡り易い器は微菌が生じ易いから、天日に曝して之を殺すのだと、實に行届いたものだ、過日もお米を磨いでる所を見ると唯水を入れては流し／＼するのみで更に揉まぬ即て其二升の米を五升釜にたいて、薪は僅に三四本稍暫しチヨロ／＼と燃えてた揚句、一時にユツパを入れて火勢を強め、燠は一々火消壺に入れては消し、竈の中には残さぬ、餘り風變な事を行つてゐるから、「未だ慣れないね」と笑へば、「揉んだとて米は白くなるものではない、幾度も洗へば自然に糠は取れる、揉めば早く糠の取れる代りに大切な滋養分が流れて了ふ、二升の米を五升釜にたけば噴き溢れる氣遣が無い故、随つて米の脂肪は中に落ち、旨くて滋養に富み、これ一舉兩得の策」始めチヨロ／＼中は盛ん

で末ビツシヤリ」とは聞いてゐたが、其譯を尋ねると、「一々理學の説明があるので、イヤハヤ天保人間には逆も口出しは出来ぬテそれから尙……モ一音が聞ゆる、早や九時になつたと見える、九時になると、彼の通り、カチン／＼鐵啞鈴の運動をするので、「晝間行つたら何うです」と云へば「晝間爲ると疲れて勉強の妨害になる、のみならず、夜行れば晚餐を消化させる爲にもなるし臨臥の運動は熟睡の妙薬、熟睡は腦を養ひ、早起の種斯んな結構な事を何せ實行せぬ人があるんだらう」斯う言んです、で私も老人に相當なのを求めました、私のは十時から一二／＼てな寸法、まあ百まで生きるかも知れませんが「ア／＼／＼」

「如何にも／＼」と感心しながら聽いてる相手は石田篤次として、若い折からの、基友達である。

「何うか其熱心を何處／＼までも續けさせたいね、兎角若い者は藥鐵信心にな

り勝のものだから、お隣りの好みとして折角世話をして下さい、それはさうと何んな料理法であるか、其の献立を見たいもんだな」
 「それは尙感心だ、私も書生の献立だから、何うせ殺風景な料理法で不経済極まるもんだらうと思つてた所、昨日も日記帳を出して批評してくれいとの事、見れば批評どころか、我家の手本にもならうと思つて、この通り書き寫して來ましたが、何うです」

時	曜	日	月	火	水	木	金	土
朝	味増汁 白髪牛蒡 豚肉一本 鵝卵五個 海苔五枚 大根丁 煮豆(五錢) はどの佃煮(五錢)	味増汁 若布三把 五個 五枚	味増汁 里芋 五枚	味増汁 豆腐三 丁	味増汁 葱三錢	味増汁 大根一本	味増汁 小松菜	
	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵
午	海苔(五錢) 平目の煮つけ (二十錢) 香物 澤庵	葱(貳拾錢) 焼豆腐と推單 の煮しめ (二十錢) 香物 澤庵	葱(貳拾錢) 中身鍋 (三十錢) 香物 澤庵	葱(四十錢) 刺身 (五十錢) 香物 あさ漬	葱(四十錢) 天麩羅 (五十錢) 香物 あさ漬	葱(四十錢) 豆腐のあん かけ (五十錢) 香物 あさ漬	葱(四十錢) 豆腐のあん かけ (五十錢) 香物 あさ漬	葱(四十錢) 豆腐のあん かけ (五十錢) 香物 あさ漬
	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵	香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵 香物 澤庵

石田「これでは大層贅澤ぢや御座いませぬか、ザツト積つても一日に七十錢位の副食物料、行り通されまますかな」

「隠居」それや整然と豫算が出来て、まだ餘分がある位ですの、それでこの献立の説明を聞いて見ると、毎日三度變化の有るやうに、寒い中は可成脂肪分を含むやうに、土曜日を除くの外、午は辨當故可成簡單になるやうに、殊に日曜は遠足だから、極めて輕便な辨當にし、其代り朝に脂肪分を取るやうに、土曜の午は自宅ゆる辨當につめられぬ物を食ふやうにと云ふ次第で、仲々六ヶしい注文、併しこれが下宿屋任せであつて御覽なさい、この半分も御馳走が無くて、衛生の衛の字も考へませんよ、畢竟外の書生は下宿屋に滋養分を取られて了ふ

んだから可哀さうなもんですな、」
斯う言つて一杯の澁茶に咽を濕した頃は、隣なる鐵啞鈴の音もバンタリ止んで、『オヤモー十時か』

其四

山岩君ア今朝から何だか顔色が悪いせ、一つ體温を計つて見玉へ』
渡された檢温器を受取て直ちに之を腋に挿みながら、
膈下有難うよ、大した事も無いが、何うも悪寒がして、水ッ鼻汗が出て、ハークシヨ』

胸膈感胃に違ひ無い、どれ脈を見せ玉へ……八十五搏浮にして強、それ御覽三十八度五分、今夜臨臥に温脚浴をして撒曹一瓦の頓服、明日は治つても一日の静養ナニ心配は御無用で御座る』
と、鼻下を捫る眞似しながら、『健康の泉』の記事を探れば、一同はドツと笑ふ。

滑稽の中に誠が有つて、和氣洋々たる様は實に得難いスヰートホームである。
けれど故障の免れ難きは寧ろ眞理で腦重生の感胃は二三日で治つたが、續いて筋肥生の火傷、併しこれも左腕の一部、而も餘り重い方では無いから、先づ應急の手當として、頻りに冷し亞鉛華軟膏を塗擦しておいたれば、案外成蹟も宜くて十日程の間に癒ゆる、ヤレ嬉しやと思ふ間も無く、又もや腦重生の病氣、今度は熱發は無いが、頭は頻りに重くて壓へつけられる様な感覺がし、眼は疲れ易く、従つて久しく書を讀み字を寫すなどの根氣も次第に失せ、夜床に就けば色々な想像が胸に浮ぶ、浮ぶから眠られぬ、眠られぬから浮ぶ、翌る日になると精神何と無く儼々し、勢力衰へ物言ふさへも、厭になる、流石に得意の記憶力も段々減り、身體は愈々衰へ食欲進まず、便秘はする、動悸は高ぶる、手足は冷る、始の中は左程の事も無からうと云ふので、ドシンドシ滋養食品を取つてゐたが、病は益々進んで一步も退かぬ、事茲に至れば刻一刻も打捨ておく譯

には行かぬのみならず、他の四人からも頻りに進められて、醫學博士赤川先生の診察を受ければ、『確かに神經衰弱症、原因は過度の勉學、ナニ勉學はせぬと、然らば何か空想に凝つたのぢやらう、兎に角精神を安らかにする工夫をし、茶や酒類を禁じ、大空に觸れて過度の運動をなし、能く眠るやうに導くが肝要だ、それには草鞋穿の旅行が最も宜い、毎日五里でも六里でも適宜に歩き、山川風土の異なつたる處を眺め、夜は宿屋に就いて入湯し、晚餐を食して床に就けば一日の疲れで、能く眠られる、藥よりも寧ろ藥である併し處方箋だけは上げておかう。』

處方

腦重強記殿
十八年

機那皮煎(四、〇)一〇〇、〇 稀鹽酸、一〇
單 舍八、〇〇 右一日三回食前分服
乳臭 糖 三、〇〇 安知歇貌林 〇、九
適宜 右分三包一日三回食後二時一包宛

骨太我等は随分レギユラの生活をしてる積りだが何せ腦重君にばかり、彼の様な病氣が取附いてたんだらう。』

山岩『一体彼は天性記憶力の強い、頗る伶俐な男であるが、惜い哉皮膚の色が白くて、意志に薄弱な所があるよ、先達而も高の知れた感胃の治つた後二日も休んだぢや無いか。』

胸廣『其れはさうと隣りの隠居さんから聞けば、其節誰か御客様が有つたやうだつて』
折しも『郵便』と投げた一通を取り上げれば、

腦重強記様

御親展

空學生

何と無く軟かい手紙、

「斷然開封すべき權利が有るぞッ」

其五

毛の燃ゆるが如き早い光陰はメラ〜と經つて、三月の試験も例に依つて骨太生外三名は優等の成績、四月五月は平和の春、六月は梅雨の時候皆々毎年夏に向へば、脚氣に襲はるゝ氣味があるとの事で、今年は早くより専ら其の養生

- 一、就寢後無意に四肢を露すは甚だ宜しく無いから、必ずフランネル、若くは紀州子ルの襦衣及び股引を着けて寝る事。
- 二、朝は四時に起き、夜は八時に寝る事。
- 三、殊に家の内外を清潔にし、壁及び押入等は一層乾かすやうにす可き事。
- 四、生水は勿論飲まざるのみならず、凡て能く養能く炙りたる物に非ずんば飲食せざる事。

- 五、脂肪に強き食物は大いに減らす事。
 - 六、床下には石灰を播き、下水は能く疎通するやうにする事。
 - 七、飲食物の腐敗せぬやう注意し、飯は箆に布を敷きたる物に入れ箆蓋をなし、北窓の空氣流通宜き處に吊す可き事。
 - 八、麥飯に改正して、便通を宜しくする事。
 - 九、過食暴飲の嚴禁は勿論すべて控目に飲食すべき事。
 - 十、心身の過勞は大禁物たる可き事。
- 斯く實踐躬行したれば、執念き脚氣の毒も取りつく島が無つたと見えて、七月八月の病多し時にさへ、僅一日胸廣生が急性の胃加答兒、然れど氷片を喫し、身體を温包し、流動物より外は決して取らぬやうに注意してゐたれば、此も醫師の手を煩はさなひでまづ〜平穩。
- 九月は筋肥生の足にベースボールの珠が強く當つて多少の出血も有つたが、

豫て心得たる止血法として差當りハンカチーフを當て、積鼻禪を以て壓迫綱帶し歸つてから五十倍の石炭酸水を用ゐ、能く消毒したる後沃度防護を撒布し更に綱帶したれば、これ亦二週日で何の故障もなく、日曜遠足を全うしたのである。

陶淵明の啼きさうな團子坂の菊、箱庭にも足らぬ瀧の川の紅葉も、ハヤ散り果て、ヒューと吹く武藏の原風は何の容赦も無く、今年始めて水仕事する、理想舎の中へも暴れ込むので、前々其の注意もして居たれど、矢張襲はるゝは凍瘡、皸裂、けれども甲者には、苛性加里一瓦、屈利設林三十瓦水百瓦、の合劑で容易く退けらるゝし、乙者には格魯胃謨二十瓦、沃度丁幾十瓦を混ぜて塗れば大抵一週間で影も形も見せぬやうになるが、一月から二月へかけての大寒には時に輕症の感冒にも罹つた、然れど病は弱い者を苛め強い者を恐るゝ意地の悪い奴であるから、鍛へ堅むる理想舎の人々には到底敵する餘地もなく、爰に

二月は九日、まづ一週年のスポートホームを送つた、これに就けても思ひ出さるゝは腦重強記、果して神經衰弱症は治つたであらうか。

明治五十年二月紀元節の大祭日に葡萄酒を傾けて頼りと昔話に耽けつて鬚武者の二紳士は醫學博士山岩不爲吉、陸軍少將骨太氣都雄で、或者が其話を立聞したれば、胸廣肺強は二年目に學生と雖も男女交際す可きが眞理なることを主張して退舎し、筋肥健太郎は四年目に理想舎は獨善主義なりと嘲けつてハイカラ文學者の群に入り、星や藁を歌ふやうになつたと。

嗚呼健全なる心は健全なる身體を造るかも知らぬけれど、健全なる身體は果して健全なる心を宿すや否や疑はし〜。

長命の秘訣

君子といふは某子爵の夫人で、何の不自由も無い身、或る日の夕方、縁側に涼んでゐると、「オーン」、遠寺の鐘は古い小説家の口吻では無いが、諸行無常を告ぐるかの如く餘音を響かせて聞ゆる。

「嗚呼私も今年は四十九、來年が定命、言はゞ棺桶へ半分入つてる身體、實に人生は朝露のやうなものだなア」斯う考へて見れば、何だか心細くなつて、鈍い頭痛さへ加はつて來る。「散歩でもしようか」と、従者も連れず、ブラリ／＼足に任せてゐると、何時の間にか或る寺の境内に來た、何寺かと問へば、長命庵といふ尼寺とのこと、長命庵、名だけ聞いても何となく懐しい、早速庵主に面會を求め、奥に通れば、庵主は莞爾として、

「何用あつて來給うたか」

「ハイ私 は今年四十九、最早餘年も無い身で御座いますれば、御佛の教でも

聽かせて頂きたいものだと思ひまして……………」

「教を聽かせて呉れ、其の御心は殊勝なれど、餘年も無いなどは、ハ、ハ、ハ、何から割出した勘定で御座る、拙尼は今年百二十歳であります、決して餘年のないなどは思ひませぬ、まだ／＼生き長らへて少しでも知つてゐることを世の人に知らせたいものだ、日夜に心を働かせてゐます、貴女は長生したくはありませぬか、五十で命を思ひきりますか、五十で思ひ切るやうな人は言はゞ自ら命を棄てるのです、自ら棄るやうな人には、佛は命を與へませぬ、一日でも世の爲に盡したいと思ふ人には、長命をさせて下さいます、彼の官途に就いてる人が年老いたからとて、辭職の上風月を友と致しますれば、俄かに老耄れて了ひますが、職にあつて何處までも精神の活動を止めぬ人は、八十九までも、長へて而も考考しませぬ、ですから健康長命の源は唯精神に在るのです、今一例を擧ぐれば重病の人が遠方なる親戚或は朋友に逢ひたいと待つて

る間は生きてるけれど、逢つて遺言も濟み、既に死を覺悟するときには、ピシヤリと燈火の消ゆるが如くに眠ることは能くある例ではありませぬか、又醫者からも聞いてゐます、病人が自ら治らぬと信じてるのは、治るべき病も、仲々容易に治されぬが、治ると信じてる病人は意外に善い成績のあるものだ、されば貴女も心細い氣を取り直して「愛國婦人會」の爲めにでも大いに活動せられよ、精神の活動さへ止まねば八十九は愚か、百歳以上までも必ず健康に長命することが出来ます、故に貴女が其氣になつて冗言にも年老つたなど、言はぬことを誓はれぬ以上は、拙尼は決して御佛の教を話させぬ、先づ是れから決めてかゝりませう。」

「成程さうで御座いますね、心得違をして居りました。」

と君子は大いに感じ、庵主の霜白の長き眉の如何にも神々しさを羨んでると、「奥様御風邪を御召しになります……」

「エーッ」

願ればこは假寝の夢、けれど君子婦人は之を夢とは爲すに、正しく「自然」が妾に教へ玉ふたのであると、之より生れ變つた様に精神を快活にして世の爲に盡し、明治は九十一年の春、萬葉の櫻咲き香ふ上野の公園に愛國婦人總會の開かれたる席上、百歳の身を以て、滔々「長命の秘訣」を辯じられたとは目出度く。

論説の部

心と病

「心配は身の毒」といふ事位は、何んな人でも知つて居るけれど、倍何ういうやうに毒するかと斯う詳しく切込まれたら、醫者か心理學者で無い限りは、恐らく満足なる答は出来ぬであらう、然のみならず、心配の外に腹立、吃驚、恐怖、等が一方ならず病の種となり、又歡喜さへも或る病を起すことのあるに至つては、尙更知る人の少いことだらうと、失敬ながら余は思ふのである、幾ら滋養食品を取つても、何程運動をしても乃至は日光空氣住居等、夫々攝生の道に適つてゐても心の養生が悪かつたら、矢張強健なる身體を作れぬものだ、實例を擧げて詳しく説きませう、聴き玉へ有爲の青年諸君。

歡喜

歡喜が身體を害することは殆んど稀れなれども、卒かに著るしい歡喜

喜に出逢ふと、神経系の震ひ過ること甚だしく、それが爲めに人事不省となつたり、歇私的里症に陥つたり、その外思慮紊亂して遂に精神病になることがあつる。今より十四五年前、余が郷里に、月俸大枚七圓五十錢を頂いてゐる郵便脚夫某が、妻及び年老いたる母と、幼い子供四人とを養はねばならぬ身、搗て、加へて亡父の残せる借金もあるし、困難一方ならぬ活計、頃は大晦日に近づいてる或る夜、配達を既に終つて、我家へ歸らんとする時天を仰げば、「見るまでは忘れてゐたり暮の月」夜は尙寂々としてゐる。嗚呼我程不仕合な者は恐らく此世にあるまい、幾ら走つて歩いたとて、七圓五十錢の収入、何うして餅が搗かれるものか、賣ては父親の借金でも無ければ兎も角、其れは然うと、斯ういふ時に、金の千兩も遺つてゐれば、直ぐに之を届けて、一割の御禮即ち百兩、宜いなア、子供に新しい着物の一枚宛も買つて遣つたら、さぞ嬉しがらう、嗚呼三百六十五日朝から晩まで歩き通してゐながら鏝一文落ちてゐぬと

は、聞かせぬぞや天道様……」
悲しみと怨みとの中に、色々な空想を浮べながら歩いてると、紫の風呂敷包が落ちてゐる、旨いぞ、併し何だらう責ては一圓でもと、取散す披いて見れば、『ヤツ』思はず三尺程退いた、敢て恐れるのでは無いが、五圓紙幣ばかり束ねたのが、幾つもくゝある、これア夢では無からうか、否斷然夢では無い、更に心を取直して、右顧左睨、一二三四……二十、一束で百圓それが又十、確かに千圓、ドレ人目にかゝらぬ中にと風呂敷包を腰に結べて、立つたまでは覺えて居るが、後は人事不省になつて了つた。此話の結末は何うなるか、そは次章に譲つて兎に角歡喜甚しければ人事不省になる事の例證を擧げたのである。

不安

不安とは恐怖と云ふ程では無いが、何と無く不安心で、換言すれば精神の落ち着かぬのだ斯う言ふことが續くと、胃病、肺病、或は食

物の嚙下困難となつたり、甚しきは悪心を催し、續いて嘔吐を發することもある。其他口内乾燥したり、小便頻りに催したり、或は下痢發汗等の諸症を發することもある。今前章に述べたる郵便夫の續きを話して之れが例證にしませう、乃ち某は非常なる歡喜の爲めに、人事不省となつて、路傍に倒れてゐたが、通り合せた知人の認め、介抱してくれた爲めに、漸と已れに復り、紫の包は、ナニ手足は紫色になつてゐる、合羽を着てるから知れまい、否合羽を着てたから感胃もひかなかつたらう有難い。『御前さん何うかしてゐる、貧乏な苦にするものではありませぬ、身体さへ丈夫であれア又何ういふ運が向いて來ぬものでも無い、サ、御家まで送つて上げませう。』
小人玉を抱いて罪を作る、家に歸つてから其晩は遂々眠られぬ、眠られぬから考へる、考へるから眠られぬ『届ければ一割の報酬、五十何圓の借金も返せば残る所僅に四十幾圓有つた所が晴衣一枚宛も買へやせぬ、まゝよ千圓取つて

れけい。すりや借金とても些とづ、返せば可い。人目にや矢張貧乏な風をしてゐて、チビリ〜と費つてゐれや、知れる氣遣は無い、さうぢや〜。』
取つ置いつ來し方行く末など案じてる中に、長い冬の夜も既に明けて、最早出勤す可き時は來たれど、心神疲れて居れば今日はまづ缺勤届、それから一合あふつてグツと睡よう。

『それが宜う御座んせう。』妻はイン〜買ひに行く。折しも外はギャ〜人が騒ぐ『ヘテナ捕手が來たのか知ら。』何と無く胸はドキ〜早鐘を打つ。『これではならぬ。』と耳時て、聞けば、甲『寺島屋の前の標札を見たかい。』乙『見たよ。午前十時までに届け下たれ。候方には二百圓進上仕る可く候と書いてある。何れ拾つた者は此町の者だらうがのう。』丙『ジク〜千兩の金を有つてるよりは、天下晴れて二百圓使つた方が可いちや無いか。』丁『さうだとも〜』
人の批評は手に取るやうに聞ゆる、『實に其通りだ。断然届けに行かうか。待

て暫し、二百兩と千兩とは八百兩の相違、寺島屋に千兩無かつたとして、巳の家に一錠無くなつたも同様だ。貰つておけい。』久振の一合仲々効能が有つてウト〜睡れば、

『御前さん〜、標札が變つて三百兩になつたせ。』妻は呼起す。『關ふ事は無し。今になつて届けられるもんか。』
寺島屋の方では暮の金一錢でも仲々貴い。遂に今日中に届け出る者には五百圓進上致す可き上に、其人の姓名を誓つて秘し申す可く候と出た。けれど、郵便脚夫は十兩だけを正月の費用に當て、残り九百九十圓は床下へ埋めて了つた。『昨日と過ぎ今日と暮してあすか川』月日は流れるやうに經つけれど、不安の念は日一日と高まつて、世界中の人が悉く自分を疑つてるやうにある。されば五圓の紙幣何處で取換へて貰ふ譯にも行かぬ。言はゞ資の持腐りだ。何うしよう斯うしよう、晝夜にそのみ氣にかゝる。これが爲に精神次第に鬱々し

随つて食欲減り、随つて身体衰弱、醫者に診て貰へば慢性の胃加太兒「嗚呼これではならぬ誰か朋友に打明し、表向朋友の助力を乞ふといふことにすれば分るまい。それにしても誰が宜からう。幾らか金の有る者で無くてはならぬ。甚五郎に談さうか、清兵衛に頼まうか、否々甚五郎が宜からう、遂に甚五郎に決した、されど悪に組する甚五郎果して其の秘密を守らうか。

腹立

腹立も亦大いに身体を害するもので、頭痛胃病脳充血重きは黄疽腦卒中等に罹ることがある、何某法師の書かれたやうに、腹「何事も横になるのは悪しけれど、この字ばかりは立たぬのがよし」實にその通りである、話變つて彼の甚五郎豫て郵便夫の妻に道ならぬ戀慕をしてゐることなれば、「諾矣々々御前の金を己の物のやうに見せかけること何の造作も無いことつた」話は忽に纏まつて、始の中は彼巧みに深切な風を操つてゐたれば某は病氣の保養も出来て「やれこそ甚五郎は仲々義侠な人だ」と人も言へば某も吹聴

してゐた。所が胸に一物ある甚五郎、次第に妻のお何を口説き、お何は忽ちに応ずる、後には弱味をつけ込んでの傍若無人、某は無念骨髓に達し、或る夜の事、鐵拳振つて甚五郎を打たんとしたれど、力及ばず、却つて散々に叩かれたれば、憤怒の極點に上り、「イー」と齒嚙をしたる儘、又候人事不省、流石に姦夫姦婦も打捨ておく譯にも行かねば、水よ薬よと騒いだ結果、蘇生はしたものと黄疽病を惹起し、妻は離縁する、甚五郎とは絶交した。

驚愕

驚愕甚しければ、これが爲に癲癩・舞蹈病・吶吃・耳聾其他麻痺等を發することのあるものだ、去られたお何は甚五郎に泣き附いたれど、斯る輩の情は永く續くものに非ず、己を得ずね何は再び某に謝れども聴かず、是に於て悔しまぎれに、警察へと密告した。それとは知らず某は病後の足を引摺りながら我家へ歸らんと門近くなる一刹那「御用」この一聲は百雷の一時に落ちたる如く堂々尻餅春いて倒れたが、又々人事不省、それから氣が

附いたれど、言語は更に利けぬやうになつた。實に心身の關係は妙なるものである。

郷思病

監獄に繋かれたる某は、家に残した老母と四人の子供が心配になつて堪らぬ、嗚呼今頃は何うしてゐるやら、親類としては無し隣近いなあ。」と晝は幻夜は夢、五人の姿は何時も見ゆるけれど、娑婆の五十年は地獄の一日、即ち生きながら地獄に居ることなれば日の長いこと實に千秋の思ひである。斯くて一月、二月と泣々暮してゐる中に、俄然發熱四十度に上り、醫者の診斷に依れば「郷思病の室扶斯」なりと、是より避病室に入れられ、治療を受けられれば殆んど二ヶ月にして全快し、即て満期出獄歸つて見れば豈圖らんや五人は健康無事、段々様子を聞いて見ると、遺し主の寺島屋主人は「我が疎忽からして頓ても無い罪人を作つた、我さへ遣さずば、七人の者が貧乏ながらも

清い生活をするのであつた。實に氣の毒なことだ」と某が監獄にゐる間は何不自由無く手當をしてくれたとの事。某はカツパと伏し轉んで、寺嶋屋主人が慈悲の深さに、ヨ、泣いた暫くして天を仰ぎ左の三ヶ條を誓つた。

我は對敵なる可し。我は正直なる可し。我は慈愛深くなる可し。

と、時に年三十三。これより彼は小學校の小使を奉職し其傍未明に起きて牛乳配達をして學校にゐては暫時の暇も繩を縛ひ、學校終れば酒商即ち寺嶋屋の樽集をなし、家には駄菓子を買らしめ、夜は草鞋を作り日曜には方々の庭掃除に雇はるゝことこの七職を務め、さうして彼は何れも忠實で且つ勤勉で、而も貧乏な者に慈悲深くしたれば、七手觀音の綽名を受け、今は身も健康になつて、口も自由に利け、家計も豊かに暮さるゝ分限となつてゐる。

右は一小人たる郵便脚夫の話なれど、其心の如何に依て身体の健全に關するこの事實を證して餘ありと謂はねばなりません。歎喜過ぐれば神經系の

震盪を起し、恐怖不安なれば消食器の異常等を作ひ、憤怒甚しければ腦充血を發し黃疸にまで罹ることがある。俄かに驚けば失神麻痺などに及ぶ。それから郷里を思ふの餘り窒扶斯を特發するに至つては、實に邪惡不快の心が、身体を毒することの恐ろしいものである。然れども一旦豁然として前非を悔い、昨日の小人は今日の君子となるや、身体次第に健強に赴き言語の啞さへ自然に癒はたでは無いか。

事實はこの一小話ばかりで無く、精神抑鬱して肺結核を招いたり、神經衰弱歇私的里を誘ふたりしたる例は悉く擧ぐるに暇が無い。乳母が憤怒しながら乳汁を飲ませたるために嬰兒を殺した例もあれば、夫の戦死を聞いて妻亦頓死した事柄もある。病危篤にして最早風前の燈火に迫る者が其生前に於て、尙一回一大事を遺言すべき人、或は戀しき親族朋友を見んと待つときは、大いに命を延ばすことを得可く、然れども已に目的を達して、自ら必死を覺悟するときは

は速かに死を致すものである、然るに五十になるかならぬ身が我れ老いたりなと、嘆息して隱居仕度をする如きは死期を早むるやうなものだ。況んや青年壯者にして『學ぶ時期遅れたり』と慨いたり、或はつまらぬ事にくよくよく煩悶するに至ては、神經衰弱、依卜昆哇爾、肺結核、歇私的里、胃病、腦病等の惡魔が頻々我を襲うて來るに相違ない

勿れ煩悶、勿れ悲觀、悲觀の及、煩悶の斧、五臟を傷め、六腑を碎く。
爲れ沈靜、爲れ平淡、沈靜の劑、平淡の藥、三育を進め、五体を調ぶ。

銷夏十法

身体が丈夫になつて、それで入費の掛らぬ銷夏の工夫が抑々十法有る。一つ覺てても結構なもの、惜いけれど悉く御傳授申さう、其代り、
住ひたし華嚴箱根に夏三月

なんどの贅澤な心を洗つて貰ひたいものだ。赤道直下に住む亞非利加内地の人も、北極間近の 에스キモー人も皆夫々其土地に安んじて別に避暑だの避寒だのと騒がぬ、併しながら若しも悪戯な神が有つて、是等の人々を一夜の中に反對に取り換へたとせんか、それこそ彼等は非常に騒ぐだらう、否騒ぐばかりで無く、日ならず病氣になつて日ならず死んで了ふに相違無い、然らば亞非利加人は更に暑さを感じぬか、 에스キモー人は寒さを厭はぬかと言ふに、決してさうでは無くて、暑いには暑い寒いには寒いけれど、其處に生るゝ因縁が有つて生れたのであるから、相當の攝生をさへして居れば、其土地を避けざるも左程に苦しからず左程に病氣も無く、天壽を全うするのである、退いて考ふるに我國は温帯地方に位し、而も海波四方を繞り、四季晝夜に寒暖を調和せる結構な土地なれば、七、八、九三ヶ月の暑さも何ぞ恐るゝに足んやである、箱根に生れた者は箱根に居るが可し、東京に生れた者は東京に居るが當然だ、況んや青年

學生の身で有つて、やれ日光だの、やれ輕井澤だのと、親の脂を絞るに至つては言語同斷の至りと謂はねばならぬ、斯う前置して然る後言はん。

▲第一法 炎威赫々たる日中に毎日入湯するのである。唯居てさへ玉なす汗の流るゝ折に、其空氣温よりも更に熱度の高い湯の中へ入るのだから堪らぬ、玉なす汗は溜なす汗となつて出る、それでも構はず湯から出たり入つたりして約三十分の間ゴリゴリ摩擦しながら垢を落して、それより能く身体を拭ひ、浴衣を着、又三十分間程、北窓の下に靜座して居れば心神自然と爽になつて、夏の何物たるを知らぬやうになる。これは誠に道理有ること、即ち空氣温よりも体温よりも更に熱度の高い物の中に入つて、而も摩擦するのであるから、皮膚は非常に熱するは言ふまでも無い、然れど内部の熱は發汗して急に去り、而して靜座外氣に吹かれてる中には、皮膚の反射作用に依つて、皮膚熱を内部に導くと空氣温は勿論湯よりも遙かに温度の低い爲とて、爰に頗る涼氣を覺え、

三伏の夏も變じて溫和な春の氣候になる、是に於て好氣逸す可らず詩を作るなり田を作るなりそは勝手次第だ。序に言つておきますが、湯から上つてザブ／＼水を被る人がある、あれは冬に宜しけれど夏には悪い、何となれば温度の高い中より出で、急に寒い外氣に觸ると感胃に掛る憂がある、豫じめ水を被つて皮膚の反射作用を利用するのである。

▲第二法——焚火して背から尻へかけ、ドン／＼炙るのである。これも前者と同じ筆法ではあるが、策は餘程拙い、けれども其仕方が唯單簡である。

▲第三法——早朝より順次に衣服を脱ぐのである。斯うするには豫じめ重製しておいて、午前十時に一枚を取り日中に二枚を取るといふやうにするのだ、余の知つた人は未明に起き出で、シャツと綿入とを着ながら午前十時頃まで静かに讀書をしてゐると、次第に暑くなる、底でシャツを取つて綿入一枚にする、其時の心地善さ、えも言へぬ、然れど正午頃から又々暑さの加はるに従ひ、綿入

を去つて白々としたる單衣物に着換へ、寢際まで其儘にしておけば、夏の暑さも何の物かはと言つてゐらる、然もありません。

▲第四法——坐禪するのである。嘗て余は廿四五歳の折臨濟宗の大徳獨園禪師に逢ひ、談偶々銷夏法に及ぶと、禪師曰く夏の凌ぎ難いといふも正午から午後三時までの間なれば其間坐禪するが宜い、坐禪すれば心神共に沈靜して、令ひ天日さし込む狭苦しい九尺二間のあばら屋に居ても、深山幽谷の中に住むが如く、清風颯々として身に至るが如きを覺ゆと。これは余の如き禪の何たるを解せぬ者には羨ましくも行はれぬ次第なれど、此話を聽いてから、夏の暑さに逢ふ毎に、禪師を思ひ出すと、其瞬間だけでも精神自ら沈靜して、成程と頷くことの無いでも無い、これが所謂以心傳心か、將又大徳の大徳たる所以か姑く記して以て世の識者に問ふ。

▲第五法——水茶を飲め。これは如何にも平凡なれど、其の平凡な所に面白味

がある、其仕方は午前の中に熱湯を沸し、之を大きな貧乏徳利に詰め、徳利の口を以て密栓し、急に井の中へ没しておいて、極めて暑い時、徳利を上げ、其水を以て一斤二三圓以上の茶を入れて飲むのである、身は蒸さるゝ如くに暑く、睡魔は次第に襲うて来る矢先なれど、其水を喫一喫するに随ひ、心体自ら涼しくなつて、精神大に爽かになるを覺ゆること受合である、一斤五六圓でも一急須の茶は安い物、況んや家庭團樂飲むに於てをや、但し十歳未満の小兒には茶は禁物である。

▲第六法 秩序を守れ。これも甚だ平凡の様だが、之を廣義に述べても之を狭義に説いても、最も有力なる銷夏法である。晨起は何時、就寝は幾時、何の次には何を爲し、何時には休むといふやうに凡てが記帳面で、一家の始末、外交の事皆整然と宜しきを得て居れば、令ひ繁忙な身であつても、其繁忙の中に悠々閑日月が有つて毫も心が醒醒せぬ、心が醒醒せねば自然と身も寛かで従つ

て夏の暑さも左程に感せぬ者だ、之に反して彼れも爲ねばならぬ、是れも爲ねばならぬと思ひつゝ、明日々々と日を延ばし、自堕落に光陰を費して居る輩は、遊んで居る中にも心が醒醒して居るから、マゴゴと其日を暮し永き夏も汗ダラダラ暑いくで送るのである。斯う論ずると恰も牽強附會のやうだが快して怪しむ可からざる、生理上の真理である、何となれば交感神経は脳神経にも脊髄神経にも連絡してゐる、心にビクビク恐るゝとか醒醒するとかすれば、交感神経に影響を及ぼし、顔を赤くしたり腋下を濕したり、甚しきは總身汗まみれになるは誰でも人の知つて居る事であるからである。然れば因に言つておくが一家の仕末とか、外交とかいふ六かしの事の無い即ち單純に學問のみ事とする青年の學生たる者は宜しく規則的に勉強して、何時も閑日月の有るやうにして居かねばならぬ、休暇前は試験であつたからとて過度に勉強し休暇中は脳休めと稱して一枚の書も播かず、九月になつてから、さあ勉強可しと俄かに精神を使ふ

に至つては愚の至りである、恰も人力車夫が一月は非常に働き一月は身休
と稱し、更に動かさず而して其揚句一時にドント働き出すやうなものだ、働き過
ぎて傷み、休み過ぎて衰へ、衰へて又傷む此位不衛生な事は無い、故に休暇中
と雖も一日に三四時間宛規則的に辭書と類引をしたり或は文章を作つたりし
て、相當に腦を働かせておきなさい、働く處が發達するは當に筋肉ばかりで無
いことを銷夏法外のやうなれど、一言申しておきませう。

●第七法 日中の勞働。柔術の達人たる嘉納氏は「青年たる者は暑い最中に
柔術の稽古するが何よりの銷夏法だ、朝や晩方の涼しい時に行るやうでは、お
姫様の身體の鍛練にはならぬ、苦しい時に尚苦しんでおけば、身體の抵抗力
を養ひ、イザといふ場合になつても國家の御用に立つては無いか云々」と言は
れたさうだが、余は兩手を舉げて大賛成を表す、これは當に柔術のみで無く、
拭掃除水撒何でも一日の爲す可き事柄を、可成日中に爲し、怠惰者の午睡して

る間に却てドンドン働いておけば、それが習慣となつて、午前や夕方は夏とも
覺えぬやうになる、余は昨年の夏の末の方よりこれに氣付き、午飯を終へてか
ら、約三十分時を経ると、直ちに庭を掃き水を打ち、それより湯屋に行き、歸
つて更に三十分間の休憩をしてゐると、其涼しさ何とも言へぬ、けれど客來等
にて之を爲さぬ場合は夕方までも暑さを感じ、果は野蠻ながらも兩肌うち脱が
ねばならぬやうになつた。

●第八法 好む事を爲せ。これも亦妙だ、即ち道路の砂は火焔を吐かんずる
時に、尺八嗜なら尺八を吹き、俳諧嗜なら「古池や」でも口吟んで居ると、一
時間や二時間は夢の間に經つて暑い痒いも忘れて了ふ、若し夫れ己が業とせる
専門の學科が何より樂みで有つたら、これ程 幸な事は無いが併し學問は更に
精神を費さぬといふ譯に行かぬから、矢張何か面白い遊戯を程過さず樂しむが
宜からう。

▲第九法 游泳。これめ海國男子として申すまでも無いことで、銷夏法に云ふよりは寧ろ之を爲すが日本臣民の義務と謂つても可からう。理屈は借置き、身は釜中に煮らるゝやうな暑の時に、衣服抜き捨て、ザンブと水中に飛込んだ時の快さ、余の鈍筆では迎も形容出来ぬ、況んや風景に富んだる處であつたら其樂みは尙更である。けれども游泳は可成日中になさずして午前十時頃と午後四時頃とを撰で一浴の時間は大凡三十分、長くも一時間を越さぬやうにして而も其の一浴中に又時々休むが肝要である、若し信州或は甲州の如く海に遠き處は河又は湖水にても差支無けれど、兎に角濁流に泳がぬやう注意せられたいものだ。

▲第十法 山渡り。これも銷夏法の有力なるものである、去りながら爰に言はんとする山渡りは唯單に富士山とか駒ヶ嶽とかいふやうな高山にのみ登れと勸むるのでは無くて低からうと高からうと、何れにしても山嶺の國へ至り、

今日も明日もと蹶躓するのだ、或時は九十九折の峻坂も越ゆる可し、或時は峨々たる峯に雪も嚼むべし、或時は麓なる山里にも降るならん、斯くして日を経れば地理地質の研究、博物標本の採集、作文の材料、精神の修養等實に益すること莫大なるものである。然りと雖も未經驗同志が無鐵砲に行らかすと、頗る無い禍を招くこと有れば、能々先輩の先達又は識者に問うて然る後完全なる準備有らま欲しきものである。

これにて銷夏法の十法を述べ終つたが今一つ未樂もしき諸君に紹介す可き美談がある、それは明治二十年頃、黄塵萬丈の淺草區而も芳原の遊廓に近き千束町は小さな家を構へてる橘川風山とて、世間には名の知れぬ老詩人があつた、其書齋に掲げてある額を見れば「寒流石上一株松舍」と、人有つて其土地に相當せざるを詰れば、風山答へて曰く、凜として清き心は寒流なり、堅くして重き徳は石なり、節操百年變らざるは松に非ずして何ぞやと、嗚呼「寒流石上一

株ノ松」如何なる土地に居ても、心一つで何うにでもなるものだ、斯う味はつて一句歌へば、潺湲の音漫々の聲ヲヨロ〜、ゴ〜と聞ゆるやうに非ずや。

女子墮落の豫防法

近頃男女學生墮落の原因及び救済法に就いて、新聞に雑誌に喋々と甲論乙駁することが流行してゐる、雖然余の見たる所だけでは其論や何れも淺薄にして所謂救済法が救済法にならぬ、イヤ寧ろ救済法は益々墮落せしむる原因になるでは無いかと思はる、例へば放蕩者に對し放蕩の不善なる理由を説くに、千言萬語を費しても放蕩者本人の身になつて見ると、不善なる理由は疾くの昔に知つてゐるのみならず、其放蕩を止めても、これに代る他の興味ある物を與へてくれぬから説かるゝ事が一々癢に障り、口では御尤と言つても、腹ではセ、ラ笑

つて遂に益々自暴自棄になるやうなものだ、女學生の墮落も亦然りて、學問も爲ようと思ふ者が女の操を破つて、揚句の果には醜業婦同様になり下ることの悪い位は、大家博士の漢たる道徳論を聞かされずとも固より承知してゐるので、操を破ることは善悪何れであるか了らぬやうな無邪氣な時に破るものではない、十分了つてから始めて破るのであること、世の論者は氣附かぬやうだ、乃で余が論せんとする墮落豫防法等は世の論者と大いに趣きを異にし、極めて容易に出來得る衛生法から説いて見ようと思ふのである。

▲(1) 大食せよ 諺に「色男金と力は無かりけり」と言ふがこれは女にも能く當嵌る、即ち「色女金と力は無かりけり」だ、金の問題は別として、力は抑々何に依つて生ずるか、他にも種々の原因あるとは言ふもの、第一に食物である、食物は活力を生ずる所の王で、この供給が不足すると、貧血・胃病・脳病・神経衰弱・歇私的里等の病に罹る、縦し病と名の附く程にはならずとも、

心身共に精力に乏しく、活潑なる動作、愉快なる思想は次第に退いて、之を形容すれば、今日は寒いから止さう」といふやうな何事も引込思案になる、斯うなると、意志は益々弱く、反對に感情は愈々鋭くなつて、其極端は嫉妬虚榮悲観などの悪魔が頻々として來り、續いて劣情を制するの勇氣も挫け、忽ち泣く代りに、忽ち喜び、男が少し情有ることを言ふと、直ちに依頼心を起して、輕々しくも、二世も三世も約束がしたくなる、(其辯實行も出來ぬのに)能々注意して世の墮落女子を御覽なさい、強健なる者に少なくして神經質の即ち薄弱の體質を有つてゐる人に多い事を、而して其薄弱なる體質の源を探れば、食物の不足に原因することが尠く無いのである、換言すれば食物の不足より營養不良を起し、營養不良より神經質(神經衰弱、ヒステ)を生じ、神經質より薄志弱行者を出し、薄志弱行は即ち墮落の母となるのである。余嘗て某女學校に生理の教鞭を取つた時、生徒の辨當を見て、實にこれで命が有るものと驚いた、小猫の

喰べる程と言はうか、雀の食ふ程と言はうか、兎に角十六七歳の娘盛が甚だ僅な飯と、甚だ僅な副食物とを取つてゐるのである、で早速大食論を滔々と述べ立てたれば、是等が校長の御氣に障り、僅かに一週間で余は免職となつた、斯る管らぬ話は十年の一番、今や衛生思想も大に進んだらうと、過日又午餐時に或る女學校を參觀したれば、依然として小猫的辨當、雀的辨當が行はれてゐる、この時余は翻然として、墮落の種は茲に在り、身を亡すの原因茲に存す、と悟つたのである、實に奇妙變挺な悟り方だ、けれども眼を大きく開いて、歐米各國の状態を御覽なさい、婦人の操、最も正しきは英米で、最も墮落せるは露佛では有りませぬか、而して其生活法を尋ねれば、露佛は衣服の如き外觀を美にして、肝要なる食物を危にするに反し、英米は質粗なる衣服を着るにも拘らず滋養に富んだる美味をドシ／＼食ふ、又退いて眼を小さくして見ても、我國の工場女や、藝者輩は、其雇主が大抵残酷にして、十分なる食料を與へず、何

時も餓しいくで暮してゐるから、身體は營養不良となつて、精神は益々墮落するのである、けれども田夫野人の家に育つてゐる婦女子は、大食して能く働くが故に、教育の無きにも似ず、其節操の有ること、却つて小猫的雀的の及ぶ所でない、思つて茲に至れば、大食せずんば有る可からずである、然りと雖も、余が所謂大食は品質の如何に拘らず、時の如何を考へず、牡丹餅お薯、何でも御座れで、間無しに酸い暖氣を御出しなさいと云ふのでは無い、滋養に富んだる物、即ち能く消化吸収する食品を、十分に取つて、五時間以内には何一つ撮み玉ふなと申すのです、斯様にして居れば、三度の食事には、美味津々として大食するを得、従つて三度の食事外には、左程欲しく無いやうになる、之に反して外見にポツチリ食べてるやうな人は直ちに空腹を感じ、己を得ず陰で撮むやうになる、換言すれば取る量は少くて、之を用ゐる時間が不規則であるから、胃に休憩を興ふる暇無く、遂に種々の病を惹起さざるまでも榮養不良に陥るので

ある、この道理を能く御聞分の上旨しく料理して、ドシク御遠慮無く召し上らんことを、偏に願ふのです、これが墮落豫防法の一つ。
▲(2)大いに運動せよ——衛生思想より割出した論だか何うかは知らぬけれど、支那の古人が小人閑居シテ爲不善と言つてゐる、余は實に千歳不磨の金言と嘆賞する、何となれば閑居すれば勿論不運動になる、不運動なれば身體薄弱になる、身體薄弱なれば善い思想は浮ばぬ、善い思想が浮ばねば遂に不善を思ふ、不善を思へば従つて不善をなすやうになるは、理の當然であるからだ。佛國のジョン、エレメンズと云ふ高齢者が運動の効能を列擧したる中に「運動は心配を除く所の符である」と言つてゐる、是も實に名言だ、クヨクと萬感胸を衝くやうな折に、出でや原野を一廻り走つて來ると、思想は頓に新らしくなることは、余の屢々實驗したる所である、女學生でもさうだ、ツンツルテンの着物を着て、毎日郊外の散歩をしたり、或は鐵啞鈴でもカチン／＼動かして

やうな者には、「戀の病なまは、取りつかぬ、昔でも劍術薙刀などの稽古をして運動を怠らなかつた婦人は、氣高い精神が有つて時に男子が袖褌引いても、之を掃ひ退ける所の勇氣がある、それで冷酷な心か云ふに、決してさうでは無い、我良人に對しては綱繆纏綿たる優しい情が有つて、而も嬌れ所が無い、彼の赤穂四十七士中なる小野寺十内が、仇討に出懸る前、それと無く我が妻に告別の辭(歌は忘)を述べたれば、妻は、

筆の跡見るに涙のしきり来て

言ひ返す可き言の葉もなし

と返した、「言の葉も無し」に千萬無量の情が籠つてるのみならず、意志の確乎たる所を示してゐる、若し之を「仇討止して頂戴な、妻良人と離れること厭よ」としく泣いた日には、イヤハヤ論ずるまでも無い。宜なり十内の妻は、藩中でも薙刀の名人であつたさうだ、名人になるまでには幾多の運動をせねばな

らぬ、運動なる哉運動なる哉、其他運動は食物を消化し、筋肉を締らせるなどの機能は何れの書物にも書いてあれば今爰に之を省く、何うか諸姉、室内の體操、野外の散歩、十分に細胞の新陳代謝を爲られ、夜は草臥れて何の思ふ事も無く、明日の朝まで、雨降らば降れば風吹かば吹けで、一眠りにせられたい、運動は熟睡せしむる所の麻醉劑です、熟睡する者には神経質無し、神経質ならぬ人に墮落者無しと知り玉へ、この一語は實に名言である。これが墮落豫防の二。

▲(3)遊藝を程にせよ——「藝が身を助ける程の不仕合」とは能く穿つた言葉だ、それは借置き、爰十年來は非常に遊藝が流行し琴・生花・點茶・和歌、下つては踊三味線乃至は月琴といふやうに、華族の姫様も裏店の娘子も學校外には又之を習はねばならぬかの如くなつてゐる、五時間の授業も終りヤレ嬉しやと内に歸れば、又琴責・花責に遇ふ、實に可愛さうなものだ斯る風流事は美想を養ひ、

心を愉快にするものなれど、今日の如く儀式的、課業的に、厭でも應でも習はねばならぬに至つては、實に身心を傷むること一通りでない、遊藝専門を以て世に立たうと思ふものならいざ知らず、花美しき晨月明き夕親しき友垣と松濤の音を聞いたり或はコロリンシャンと奏づる爲にせんとすれば、日曜に一度なり、或は土曜の晩なりに氣の趣いた時、氣任せに習ふが宜い、何も中免許を取らねばならぬとか、奥免許を受けねばなごの競争す可き性質のものでは断然無い、競争して教はつたやうな野卑の人が彈する琴、生ける花には風韻の籠らう筈は無い、されば心を美にす可き物を教つて心を野卑にし、疲らせ、身體を弱くするに至つては實に言語同断だ、大切な發達盛の娘に、學校以外まで責立てるから、遂には神經衰弱、歇私的里とまで行かざるも、意志の薄弱なる、墮落のし易い娘が出来るのだ、全體學校の學科からが過重になつてゐるのに、其上琴責に逢ふのであるから、如何に强健なる女も心身に影響せずして止んや、返す

くも慨かほしい次第である、斯う申すと論者或は曰ん「學科こそ腦を費せ或は疲勞を來せ、琴三味線乃至は生花の如きに至つては、却て疲勞を醫し、健康を助くる所の結構なものだ」と、然れどもこれは生理を知らぬ愚人の言だ、何となれば心に愉快を感じつゝ、歌ひ或は奏づる唱歌音楽でさへも、數時間の後に疲勞検査器で検査して見ると、矢張夫々の疲勞を來してゐる、況んや厭々ながら世の風潮に伴うて習ふに於てをやであるからだ。朝からの授業引續いての稽古に腦は非常なる老廢物を蓄積し果は鈍頭痛を感じつゝ、

と致つた文句を呟きながら歸る途中、フツ、リ鼻緒の切れたが縁の繋ぎ「すげて上げませう」が身に泌みて、親の意見も馬耳東風、果は「藝は身を助ける程の不仕合」實に穿つた句だ、されば遊藝を程にするが墮落豫防の三。

▲(4)小説を讀む勿れ 戀の觀念を開發し、歇私的里の種を蒔く者は現今我國

に行はるゝ小説に如くは無かるべし、さらでだに世は頻繁になつて、汽車電車の音は轟々と晝夜精神の安静を破り、新聞は殺人強盗乃至は人の榮枯盛衰を報ずるなど、眼に觸るゝ物耳に聞ゆる物、人の心を刺戟し青年の男女は神經質に、厭世的に、自暴自棄的になり易いものだ、然るに、現今の小説を見ると、戀愛悲哀を目的とし、失戀・離縁・子別・短命・殺人等、悉く神經を刺戟し、感情を鈍くせぬ仕組で無いのは無い、冗んや思想文章何れも箱庭的で、高雅なる意見を含ませたり科學の趣味を吹っ込んだりしたやうな有益な物は殆んど無い、に於てをや(若し有つたら)試に讀んで御覽なさい、作者は異つても思想文章は千篇一律實に詭らぬ思想に、管々と形容文句をクツ附けて、終は尻切蜻蛉の考へてくれ主義、換言すればクスグツタイやうに寫して、餘韻有る如くに氣取つてるのが現今小説家の紋切形です、紛々たる當時の小説家皆然りである、有名なる蘆花の作でもさうである、色情を早める種にならずんば泣く材料にならぬ

は無い、獨り夏目漱石氏の物は比較的此弊を免れて頗る讀むに足る可しと雖も而も舞臺が狭い、嗚呼讀者、勿れ小説を讀む事を、これが墮落を防ぐの四、さすれば將來小説家も筆を改めて歇私的里を癒すやうな雄大なる文字を書くや必せり、それまでは待たれよ。

▲(5)貧乏人は學問するな——貧乏にも程度があるし、學問にもよりけりだが、仲には纖弱い女の身を以て、家計甚だ困難なるにも拘らず醫者にならうとか、文學者にならうとかど、専門の學理を叩かんとする者往々有る、其志や立派なやうなれども、先天的に烈女の資格が有つて、而も援群の體格を具ふるに非ずんば到底成功せざるのみならず、人間の活力を生ずる所の衣食住に供給不足を告げるのであるから、心身次第に衰弱し、悲觀に陥り、依頼心を起し、遂に男子の奴隷となつて墮落呻吟するのである、嘗て二六新聞紙上に、青年男女の墮落と題せる實話を長々と掲げたるを見るに、多くは(5)の原因である、學問

せんとする娘學問とせんとする親、大いに我が身の上を考へてかゝらねばならぬ、學者になるばかりが此世の名譽では無い、これに就ても尙々論じたこと有れど、余り長くなるから次は結論に移りませう。

▲結論——以上述べたる五ヶ條の豫防法は亦以て既に墮落せる者の療法ともなる、又之を總括して言へば大いに食して大いに運動し、夜は熟睡して疲勞を醫し、過重の藝を習ふ勿れ、神經質に導く所の芝居小説を見る勿れ、身體の榮養を顧みずして學問する勿れと云ふにあるのだ、これに背けば神經質になる神經質と薄志弱行は正比例し、薄志弱行には戀が伴ひ、戀は即ち、墮落の基となることは、如何なる論者が我を反駁しても、それは口で言ふので、心を欺いてるに相違ない、尙終りに臨んで一言したきは、大食運動加ふるに、遊藝を爲さなければ、優美の思想は取れて、卑しい風姿になりはせぬかとの疑も起らうけれど、それは以ての外で、大食は皮膚筋肉の色艶を宜くし、運動はテブ太りを癒

して姿を立派にし、醜態としたる心を除き、従つて優美にするものなる事は歐米各國の生理心理學者は之を實驗してゐます、必ず心配するには及びませぬ、先はこれにて、筆を止めます。

學問してはならぬ青年

「人間の目的は何んで有らうか」といふ問題に就いては、三介も博士も疑ふ所で、昔より今に至る悠々幾千年の間、釋迦も達摩もカント、ヘーゲルも、乃至は猫も杓子も、之を研究したれど、遂に解決出来ぬさうである。それを余は假りに最大幸福であると、一言に速断して本題に取り掛らう、然れど又、其最大幸福は如何なる者かと推返して尋ねらるれば、「それア余の領分外だ。」と狡猾く撥ねつける積りである、兎に角、人間は最大幸福を目的としてゐるものならば、其の目的に達する手段は何でも可い筈ぢや、官吏にならうと學者にならう

と、又は漁夫百性にならうと、如何なる方面から進んでも關はぬ、已れの達せられさうな所より進めばそれで可い。さうして、何れの方角から進んだにせよ、一歩でも其の目的に近づいてる者程豪いので、其の進むための手段に高下の有る可き道理は無い、大博士になるといふも、宰相になるといふも、又は金満家になると云ふも、畢竟一つの目的に達する手段に過ぎぬ、然るに我國人は兎角に學問を尊び過ぎて、これより外に目的を達せられる者が無いかの如くに誤解し我もくと學問をしたがり、中には學者では到底體質の耐へられぬ者までが、書物と首ツ引をして、揚句の果は短命に此世を終つたり、又は途中で職業を換へ蛇蜂取らずになつたりする者も多い、實に慨かたしいことだ、然れば、其の職業を撰ぶ場合には、其職業が我が體質に適するや否やを能く考へて取り掛らねばならぬ、乃で余の今言はんとするは『斯ういふ體質の人は學問をしてはならぬ。他の方面より進みなさい。』といふ生理上衛生上からの議論を吐

いて見ようと思ふのだ。

▲(一)精神病の遺傳者は決して學問するな

夫れ遺傳病といふ中には、幾つもの種類は多いけれど、それ等は必ずしも遺傳す可きもので無い。例へば、親は遺傳す可き病で斃れても其子は完全に世を終り、飛んで孫彦等に傳ふるもあるし、或は又其人一代で全く遺傳病の根を絶つこともある、然れども、斯る素因を有つてる人は何かの導火線がある、パツト燃え上り易いと言ふまでも無い。故に、遺傳病の系統者は其の導火線となる可き者を避けるやうにし、次第に其遺傳の根を絶たねばならぬ。然るに、夫の精神病の原因は如何と云ふに梅毒・酒精毒・外傷等も幾分與つて力ありとは言ひながら、それは甚だ僅で、多くは精神過勞と遺傳とが其の主なる事は、統計學上争はれぬ事實だ。而して其の精神を勞せしむる者は貧苦失戀等種々様々あるけれども、恐らく學問を攻究する程甚しくは有るまい。次に

本病を發する年齢はと云ふと、小兒老人には甚だ稀で、十七八歳より四十歳までの間、殊に中學を卒へて専門學校に進まうと云ふ時代は最も精神病に罹り易い。且つ又この時代に於て、大抵の者は意志の變り易く、魔道に陥り易く、而も悲觀的になる傾きの有るものなれば、悪く行くと、『嗚呼世は無常なるかな。』とか『嗚呼不可解』とかと、淺間の噴火山や華嚴の瀧が戀しくなり易いものだ、是に於て、余は斷言す。精神病の系統者は小學教育若くは中學位の普通教育を受けたら、斷然學問を廢して精神を費やさぬ所の他業に轉ずるが善い、我れ醫者の末班に列なりて以來本病系統者を幾人も診察したが、余の言に從ひ、農夫職工等の他業に轉じた人は今に發せぬけれども、余が言を用ゐずして専門の學科を究めんと肯立つた者は、皆癲狂院裏の人となつてゐる。嗚呼世の男女青年諸君よ、勿れ學問を過重視することを。

▲(二)腦卒中の系統者は三十歳を過ぎたら

●●●●●
學問に従事するな

腦卒中とは西曆千八百六十八年に、シャルキュー氏が腦の小動脈管の破裂するに基くことを證明したる病で、即ち我國人の中氣若くは中風といふものに當る。これも酒の中毒、力役過度等が誘因となるけれども、多くは遺傳と精神興奮とが大なる原因となるのである、併しながら、本病は三十歳以下に發するとは殆んど皆無で、多くは三十歳以上殊に五六十の間にバツタリ斃れるが通例だ。けれども、之を發す可き導火線を避け、極めて善良なる生活をして居れば、根が強壯肥満の人に在り易い病であるから、一生目出度この世を終る例も尠く無い。然れば、此の系統者は精神を興奮する所の學問業は三十歳を限とせぬばならぬ、斯う申すと、三十歳を過ぎて學問に従事せぬ位なら、始めより學問せぬが可からうと言はるゝでせう。然り、其通りです。さう思はれたら他業を撰ばれんことを余は寧ろ希ふ所である。

▲(三)先天的の弱視者は可成學問するな
 之を論せんとするに當り、弱視といふ事を一寸説明してかゝらねばならぬ。即ち余が爰に言ふ弱視は、近視、遠視及び普通に言ふ弱視、晝盲、夜盲等も含むのである。是等の眼症は、後天的の者は比較的治療の見込も有れど、先天的の者は殆ど治療の目的が無いと言つても可い。然るに、此の弱視者が視力を費やさねばならぬ業、即ち學問をして一生を送らんことの甚だ困難なるは誰でも推して知らるゝでせう。古今東西に涉り、弱視どころか盲目の身を以て大學者になつた人も無いでは無いけれど、主に文學哲學に關するもので、醫學博物又は理化學の如き極めて實用的の學問では無い、昔はいざ知らず、今の世に於ては、是等の學問をなさんとするには、唯徒らに書物とのみの首ッ引では、到底蘊奥を探る譯には行かぬ、一滴の水中に何萬何千と有る動物の臟腑も見ねばならぬし、無限廣大の日月星辰も觀測せねばならぬ、是時に當つて遠視近視等の

人が眼鏡の力を籍りて研究した所で、健眼者の如く長く視力の續かぬのみならず、完全に之を見分けることは出来ぬ。換言すれば、蘊奥を極めることの到底出来ぬ人だ。さア此の場合になつて何うも見ねぬ。残念だ！と泣いても何にもならぬ。イヤ泣けば尙眼の爲に悪い。余の知つてる人にも斯る實例がある。或る先天的の近眼者が親戚朋友の止むるも聴かず、醫士就中眼科醫たらんと鐵壁の志を立て、近眼鏡をかけて視力次第に衰へつゝも、中學高等學校難無く優等に卒業し、大學にまでも進んだは宜いが、イヤ顯微鏡の試験サア眼底の検査とになると、さらでだに衰へたる視力何條見によらぬ。何程視いても模糊として遠山の霞を見るが如く、何うしても明確なる觀念を得られぬ。併し、意志の強い人であつたから、遂に醫學士となつて開業はしたれど、技術も下手なり、従つて患者の信用も少く、門前雀羅を張つてゐる。然れば、男女青年諸君よ、若し是等の諸症あらば前途の學問大いに考へねばならぬ。若夫れ「英雄は無字の書を

讀む』と言はるゝに至つては、余の關り知らぬ所である。

▲(四)虚弱の人は學問するな
醫者の方では有りとも有らゆる人間の體格を強壯虚弱中等の三通に分けてゐる。けれども、強壯中等の二つは茲に用が無いから、其講釋を抜にし、虚弱といふ方に就いて辨ずれば、「骨組が薄く、而も弱くて胸廓は狭く小さく、筋肉は軟かに瘦せてゐて、頸は鶴筋で細長く、皮膚の色は蒼白く、それで脂氣に乏しく、ザラ／＼として所謂絞屑を呈はす如き者である。』斯様な身體を稟けて人は、心身を勞せぬ所の他業、例へば園丁とか航海業とかに従事すれば却つて身體を中等位に挽回出来るかも知れぬ。けれど、若し學問に従事して、少し熱心したとせんか、腦力は疲れ易く、呼吸器は傷み易く、消化器は段々不良になる等の徴候を表はし、到底中以上の學者となれぬのみならず、碌々悲觀的に而も短命に此世を終らねばならぬ。世の中には「倅も弱いから學者にでもしよう。』

など、言つてる馬鹿親も有るが、實に無慈悲な次第である。去りながら、此の言葉の裏面を考へて見ると、學者は一般に弱いものだといふことを證明してゐる。一つだ、返す／＼も長大息の至りである。嗚呼讀者よ、讀者、若し不幸にして斯る身體を稟けて居られたら、斷然學問を止して頃きたいものである。

▲(五)貧乏人は可成學問をするな

斯の問題は前章にも説いたのみならず、それは醫者なる汝の領分外だと言はれよう、然り、領分外である。けれども、余の論せんとするは、普通に人の言ふのは少しく異り、「貧乏人が學問を爲ると身體の榮養上に大害を生ずるから、逆も成功の覺束無きを再び述べて見ようと思ふのだ。昔し物徂徠は豆腐の「から」のみを單食して當時の大學者になつたとか、又西洋でも有らゆる難苦をして勉學成功したるフランクリンなどいふ豪傑も有るが、こは天才の非凡なる上に而も非常なる健康體を有つてたに違ひ無い。加之ならず、其當時より、

文明は益々進み昔の大學者だけ知つても、今の世には左程の價値ある者で無い。然るに今の人が昔の例外者を真似て、中等位の體質を有しながら無謀にも車を曳きつゝ或は新聞を配達しながら學料を叩かんと力んでる者もある。其志や壯んなれども人間の活力を生ずる所の衣食住に不足を告げつゝ行つてゐる事なれば、其の健康を害することの一方ならぬは言ふまでも無からう。若し此の壯んなる心をして、農夫、職工等の如き業に移さば、我身の爲め國家の爲めにも幸福を得らるゝのである、惜いことだ。嘗て獨逸の或る學校寄宿舎に、節儉否寧ろ吝嗇に傾き、麵包に塗けるバター、其のバターを廢したれば、日を経るに従ひ、多數の生徒は腦神經衰弱症を起し、爲に又バターを用ゐるの餘儀無きに至つた例もある。彼の勞働をのみ事とする輩に至つては、野菜類のみの大食でも立派に健康を維持出来るけれども、腦力を使用する學者に至つては脂肪や燐等を含める動物性の食物が不充分であつたら、腦の組織は衰へて、逆も長く緻密な

思想を活用出来るものではない。右は食物の一斑で有るが、其他も貧乏であれば、自然と、垢だらけの着物、狭い室内、睡眠不足などの不衛生も敢て辭さぬやうになる。斯の如くして、今日も明日もと勵んだ所が、十分に學資金ある人の二倍も月日を費さねばならぬ。其困難思ひ遣る可した。それでも成功すれば可いけれど、仲々小成功する人さへ曉天の星である九十の様だが今一つ適切な實例を言はしめよ。余と同縣の者、本年二十二歳は幼より家貧なるにも拘らず、農業の暇、孤燈明滅の下に勉學して中學校を卒業し、それより上京して勞働の傍、醫學を修めんとしたれど、思ふ様にならぬ所から、再び郷里に歸つて父母に泣きつき、僅かに二段餘の田地等までも賣却して、四年の間毎月十二圓宛の學資金を送つて貰ふことにし、再び上京して慈惠醫學校の入學試験も首尾能く及第し、望み通り勉學する身になつたれど該校の月謝一ヶ月分七圓を引去りたる殘金は五圓、宿の汚い三疊の間代が一ヶ月一圓、されば四圓を以

て物價の高い都の土地で暮さねばならぬ。乃で、三度の食事は、唯單に麵包半斤(三錢五厘)宛しか食べられぬ餘儀無き始末。斯くして一年餘を過したる時、突然余が許に來り、泣いて成功の覺束無きを語る。其様見れば、頬は瘦け、眼は窪み、加之に近視眼になり、顔色憔悴として大きな聲さへも出ぬ。余は「それだから止せと言つたぢや無いか。」と言つたものゝ、實に可哀さうな譯、嗚呼一年前は體格も立派で六斗の米は苦も無く擔いだ男兒であつた、何うです、貧富に依て勉學の如何を彼是と言ふも程度問題だが、例外の例外ばかりを羨んで、遂に失望の淵に陥らぬやう前以て用心す可きことである。

附記——癩病又は心臓病などの人が學問しても成功は覺束無いては無いかと言はれよう、併し是等の人は他業に轉じても成功は六かしので寧ろ悠々學問でもした方が可い位だ、故に余は「學問する爲に身體を苦しむもの丈を掲げたのである、又肺病癩病なども學問をしては宜しく無からうとの疑も起らう、けれども其れは四の「虚弱」といふ中に含まれた積りである。又學者白痴等の如きに至つては固より言を待たざれば爰に之を省いたのである。

生理上より見たる青年男女交際論

近來學者教育者等の間には、頻りに男女交際論を八釜敷云ふことが流行して、其論途には普通の男女のみならず、青年の男女までに及ばし、雜誌に新聞紙に甲論乙駁してゐる或者はドシ〜交際す可しと唱へ、或者は何う有つても交際す可からずと辨じ、交際す可しと唱ふる側には、洋行歸りのハイカラ的が多く、爲に中學程度の青年學生を同室で混合教授せよとまで極端に走り、交際す可からずと駁する方には支那風の女大學式が多く、其故男女七歳席を同らせず流の頑固説もある、其中には眞面目に自己の意見を述べてる者もあるし、或は流行に件れて面白半分新奇の説を立てる口ばかりの輩もあるらしい、何となれば交際す可しと唱へながら、己れの娘は箱入的に女とすら交際させぬやうにしてゐる者もあれば、交際す可からずと云ひながら、自分の息子を矢場女とさへ交際させてる矛盾者もあるからである、それ故夫等の論は間々見る可きもの無さに

しもあらねども、大底其根底淺く、爲に青年學生をして成程と悟らしめず、前途を誤らしむる縁無いでも無いから、余は今爰に生理上より其可否を論じて見ようと思ふ。されどその可否を言ふ前に、事の順序として男女人體の解剖生理上から比較してかゝらねばならぬ、先づ青年男女即ち滿十五歳より滿二十歳までの平均體重身長より言へば、

子女	子男	體重	身長
四八、七三 基督	五〇、三〇 基督		一五九、二一 仙迷
			一五五、六 仙迷

右はベルツ氏の調査に依る

尙男子は二十五六歳乃至三十歳までは進歩する傾き有るけれど、女子は大抵

二十歳以上の進歩は無い、各部の比例を言ふと頭蓋は男子は割合に小さくて高く、女子は割合に大きくて低いけれどもこれに容れてある脳は比較的男子は重く女子は軽い(これ皆身長より比例)顔は男子は女子よりも狭くて長く、眼は一般に女子は大きく、其代り口は男子の方が大きい、鼻も矢張男子の方が幅高さ共に高大である。毛髪は男子は一般に多いけれど頭だけは女子の方が多くて長く且つ黒い、縦ひ男子の髪を幾年も切らずに其長さを競争しても、女子には逆も勝てぬのみならず、ランプになるのも男子の方が早い、頸は男子は比較的長く女子は短かくて太いそれで胸廓は女子は細くて長く、男子は大いに太くて比較的短かい、随つて肺臓心臓も勿論男子の方が遙かに廣大である。それより下つて腹部になると、女子は太くて長く、男子は扁平で短かい、これは生殖器の關係上斯う無くてはならぬのであらう、又下つて下肢になると、其割合が女子は大いに短かくて下脚は尙一層に短かい、腰掛けて居る時は、其丈男子と左程の相

達なきも、立てば大いに違ふ、これその下肢の大小に依るのである、けれども
臀部及び股の太さは比較的遙かに男子より太い、次に上肢も女子は短かい、併
し手は左程の相違無く唯指は割合に細長く、殊に食指が長いから裁縫縮物な
どの仕事をするには持て来いだ次に皮膚は男よりも女の方は白くて其上淡紅色
を帯びてゐるけれど男の方は一般に褐色で、方々に毛がムシヤク生えてゐる。
次に筋肉は男子は硬く締つてゐるが、女子のは軟かで軽い、これは人間ばかり
で無く、鳥獸でもさうで有る、故に牝鳥の肉は旨い、但しこの旨いのは軟かな
る外に脂肪も多いからである、人間でも女子は脂肪の割合、男子よりも非常に
多い、斯ういふ譯であるから脂肪肥満の人は男子よりも女子に多くあるは何
も認むる所であらう。次に骨は誰も能く知つてゐる如く男子は大いに太くて堅く
殊に關節は著るしく丈夫である、女子は細くて軟かで關節も男子の様に目立た
ぬ、併し骨盤は女の方遙かに廣い、これも生殖器の關係上斯うなくてはならぬ

のだ。次に内臓の諸機関も皆々異なつてゐる、尙一層詳しく言はんには呼吸の
工合、血行の安排、消化の仕方、排泄物の出方等に於ても夫々特色がある、昔
一休和尚は

皮にこそ男女のわからあれ

骨にはかはる人形もなし

と詠んで、無常の觀念を吹聴したが、科學思想の無いには驚く可しだ。
之を總括して見ると、男子は丈は高く、骨格太く筋肉縮り皮膚黒く、毛ムシ
ヤクで、心肺の二臓遙かに大きく、腹、腎は小さく四肢は長い、女子は丈は
低く骨は纖細く、筋肉軟かで皮膚白く毛が無くて腹腎大きい、即ち男子はゴツ
くとして腕力も強く、労働歩行にも適してゐるが、女子は全體が圓滿で、腕
力も柔く、労働歩行には元來適して居らぬ。
右の次第であるから、余は心理學は知らぬけれど心身の關係上、男子は凡

末全きかど云ふに、男は矢張女らしい女を愛するので、女は男らしい男を好むものである、彼の丹次郎的の人間は、一時、藝者の女に好かるゝやうだが必ず末全く無い、其んな少々な事をよくするもので無い」と、男は叱るし、妻は「でもまア」と啣つ所が趣きあるので、之を反對に「良人其位な事泣くものでありませぬ、男らしくも無いぢやありませんか」と云ふに至つては其一家の富貴繁昌覺束無いと言つても可からう、彼の貞女烈婦と言はるゝ、静御前でも、其夫たる源九郎にして豪邁の點が無かつたら、「しづやしづのをだまき繰返し」など、戀しならなかつたで有らう、近くは東郷大將の婦人は、非常なる貞操家で、夫婦の間柄も綢繆綿綿の情に満ちてるさうだが、これも同じく豪勇なる夫に優しい奥様であるからだ、併しこれは上等社會だからと言はるゝ人もあらうが、さらば下等社會でも御覽なさい、彼の花柳界の人非人は兎も角も、車夫馬丁に至るまで、男は男らしい身心を有つてるが妻の氣に入り、女は女らしい

てが豪邁で、意志強く、智力大きく、判断理性の念に富み、天晴大丈夫たる所がある、之に反して女子は柔弱で意志智力に弱く感情に富み、忽に嫉妬し忽に泣き、何事も優しい趣がある、それゆゑ男子でも骨格の目立たぬ筋肉のしなやかな色の白い髪黒い髪で一般に毛ムシヤ〜でなく、又鬚も無く、心もこれに應じて婉柔、涙脆くして情を抑ゆること出来難く、屢々遊廓にでも登つて、端唄都々逸ソングテンションと行らかす所の所謂粹が身を食ふ丹次郎的は男であつて男でなく、言はゞ男の不具である、これと同じ道理で女子の丈高くて筋肉逞ましく、瘤やど關節高くて腕力秀で、膽力大きくて物に屈托せず、親や夫が死んでも泣いたとて歸りはせぬ」と、云ふやうな感情に乏しい即ち弦齋居士の所謂雲岳女史的は女であつて女の不具である。されば男は男らしく、女は女らしいの天然に適つた法則で、斯う無くてはならぬのである。底で男子は如何なる女子を愛して厭かざるか、女子は何んな男と伴れ添うて

身心を備へてゐるのを男は愛するものである。其故青年男女は務めて其の「らし
い」本分を養成せねばならぬ。

話變つて今度は感化論に及ぶ、古めかしい諺であるが「水は方圓の器に従
ひ人は善惡の友に依る」と實に千歳不朽の名言である、これは常に人間ばかり
で無く禽獸蟲魚に至るまでさうだ、一つの泉水に金魚と鯉を飼つておく
と、永らくの間には金魚は次第に鯉の性質を帯び「おはね」となり、鯉は段々
金魚的になつて優しくなると、これは何れの金魚屋も稱ふるのみならず、小鳥に
於ても矢張りさうだと小鳥屋は證據立てゝゐる。さうして異類交はれば性質舉
動の似るのみで無く、身體凡てが、段々似て来る、これは我ばかりの論ではなく
て、先輩學者の屢々唱へて居る所、又余の狭い實驗上でもさうで有る、他人の
子を貰つて育つれば何時の間にか其養父母に顔貌まで似て来るものだ、さう
して其の似るのは成年以上に少くて、少年青年の發達さかりに多い又一例を舉

れば青年發達さかりの朋友のみが、常に同居し相愛して居ると、妻恰好まで能
く似て、知らぬ他人の目からは兄弟でないかと言ふものだ、又々例を舉れ
ば卑しい職業に居たる人が段々貴い身分になると品格自然に備つて容貌自ら
異つて来る、實に妙なものだ。

青年諸君よ讀者諸君よこゝまで讀んで青年男女の交際を可とし玉ふか、君等
の如き發達盛りの身心は今何うにでも越く所である、青年男子にして類に女と
交際せんか身長、骨格、筋肉、皮膚、毛髮、内臟其他精神に到るまで、悉く
女らしくなつて男子の特性を失ひ、にやけた丹次郎的になる、反對に女の方は
男然となつて心も自らお轉婆になる、争はれぬ事實である、然るに或る學者
は男女互に交はつて其の短所を補はねばならぬと言ふけれど、これは男同志女
同志に應用す可き論、男女性を異にする者には、逆も聞入れられぬ事である、
即ち男の長所を女に移せば、女の短所となり、女の長所を男に移せば男の短所

となるからだ、換言すれば男の體質精神を女に傳染させても、更に善とならず、女の身心を男に交へても男が卑しくなるのみである、故に余は斷々乎として成人の域に達し、夫婦を有つ可き時までには交際せぬを可とするのである、男は男らしく女は女らしくなつてから、相當に交はるが可からう、それも余は何れかと言へば餘り欲せぬ、西洋崇拜者は西洋の分明と支那の退化とを證據にして論ずるが、これは男女交際、不交際の結果でなくて、他に色々の原因があるのだ、余に西洋の缺點を言はしむれば青年男女の交際を禁せぬにあると。見よ、科學の進歩は數等我より勝つてゐるにも拘らず、いざ戰場に立つことになると、男らしい勇氣の有無果して如何、余は又終りに臨んで今一言繰返したきは、如何程女が運動をなし、滋養品を取り、學問技藝を教はつても、其筋骨がゴツ／＼となつたり、其性質が男的にならぬものだといふことで、これは先輩諸氏も實驗上言つて居らるゝ所である、されど妙齡の女子が、男と君僕失敬で

交はれば、何時の間にか、風恰好までが女の長所を失ふものだといふ一事は、女子の爲に特に附記しておく。
 嗚呼末樂もしき青年男女よ、何うあつても男は蝦茶の色に染らず女は斬髮頭に目もくれず折角男らしい心身の男になり女らしい心身の女になつて、後には女らしい、心身の女を妻とし男らしい男を夫とし仲善く暮されよ。

附 錄

健 康 百 問

本章は明治三十九年十一月十二日より同四十年六月十日に至るまでの婦女新聞健康顧問欄にて答へたる中より異種の物百題を選び、訂正して載せましたので、故に本章は余一人の著述では無くて百人の諸姉と及び余と都合百人の合著と言つても可い、百人の方が聴きたしと思はるゝことは即て五千萬同胞の聴きたしと願はるゝことかも知れねば改めて爰に附録としたのである。

▲〔鳥目の療法〕(問)本年十五歳の娘俗に云ふ鳥目にて午後四時になると、視力大いに衰へますが其原因と治療法を御教へ下さい。

(答)原因は(一)栄養不足、(二)猛烈の光輝、(三)燦然たる色等である、例へば植物の不消化物ばかり食して慢性下痢になるとか、海波を射る日光ばかり毎

日見てゐるとか、濃厚の紫或は靛々たる雪を見つむるとかいふやうなものである、治療法は若し(一)なれば滋養の食物即ち牛肉、鶏肉、鯛鯉などの料理を與へて、頻りに身體の強壯を計らねばならぬ。(二)及び(三)ならば暗室中に居らしめ、或は藍色の眼鏡をかけしめ、當分視力を用ゐぬやう靜養すれば點眼薬など用のずして大抵治るものだ。

▲(一)にきびを治する法(問)にきびを治する法を御教へ下さい。

(答)常に冷水にて洗ひ毎晩寢際に左の薬を附けて

沈降硫黄 偈里設林 石鹼精 各五瓦毎朝洗ひ落すべし他の薬は用ゐぬ方よし、又は安息香酸五瓦依的兒十五瓦酒精三十瓦右にて洗ふ可し。

▲(手足の發汗過多)(問)手掌、足背に發汗の過多なるを防ぐ法如何、御教示を煩はしたく候。

(答)撒里失爾酸二瓦澱粉五十瓦右二品能く混ぜて撒布すべし。

▲(小兒の下痢を治する法)(問)滿一年八ヶ月の小兒身體肥滿強健にして普通以上なるにも拘らず、一日中に四五回宛下痢致し、左程の衰弱は見えずれど心配に堪へず候、片田舎にて醫師に乏しき地、何卒仁慈ある先生の御教を仰ぎ度候。

(答)冷飲果實固形物を禁じ、脂肪の少き魚の刺身少量、粥汁、生卵、飴、牛乳、(少しでも腐敗の氣味)等を適度に與へ内服薬としては、

ビスミット〇、六 含糖百弗聖〇、五

右能く混ぜて三包に分け、一日三回一回一包宛、但し薬を目分量で與へらるゝことは甚だ以て宜しからざれば、御地の醫士と御相談ありたし。

▲(月經過多)(問)月經不順の素人療法を教へ玉はりたし。
(答)月經不順の療法は其の原因に依つて大いに違ふ、されば怒じい素人療治の出來るものには候はず、されど一年も續けて毎晩々々即ち蒸暑き夏の夜も吹雪烈しき冬の夜も怠らず腰湯をして直ちに眠りに就かれよ、功あること妙なり

▲〔灸按摩〕問 灸及按摩は野蠻的の術に候や。

〔答〕前者は然り後者は然らず。

▲〔食欲不進〕問 家豊といふ程には候はねど、一人の下婢を使ひ、三人暮しにて心配なく送り居り候、然るに夫婦共常に食欲進まず候が何か名薬は無之候や伺ひ度候。

〔答〕食欲不進の外に何等の故障無之候は、失禮ながら不運動の結果と存じ候、果して然らば女中も使ひ玉はずに、

君ハ汲井水一 妾ハ炊レン米ヲ

といふやうに、働き遊ばせ、食事の旨しき事妙なり。

▲〔手の荒れたる療法〕問 十九歳の女寒さに伴れて手が非常に荒れ、赤く且つ紫色の斑が出来まして誠に困ります、何卒これが療法を御知らせ下さいまし、但し水仕事は致しませぬ。

〔答〕令ひ水仕事を致さるまでも、水或は湯にて手を洗ひし後は水氣の残らぬやう乾いたる手拭にて奇麗に拭き取りそれより兩手にて互に摩擦し、熱の發する程にして御おき遊ばせ、大抵さうなりませぬ、返すも直ちに火に當つたり或は冷風に晒してはなりません、斯様にしても荒れましたら「豚脂」を薬屋より買ひ求め、之を少々宛塗つておくが何よりの豫防であります。

▲〔癬毛矯正法〕問 私に癬毛で油を塗けたる時などは一入目立ちます、何卒これが矯正法を教へ賜はりたし。

〔答〕癬毛は近來一つの微菌だといふ説が起り、其の微菌は攝氏五十度の温湯で死ぬさうです、併し五十度の湯は仲々熱いですから忍耐出来ぬのみならず害がある、故に漢方家の説なれど甘草十匁を水二合にて一合に煎じ詰め之にて度々洗へば直るとの事、説の眞偽は保證出来ねども、害が無いから一つ試して御覧なさい。

▲(鼻上の赤きを治する法)(問)私事常に鼻の上赤くなりがらにて誠に困り居り候、何卒其の治療法を御教示願上候。

(答)鼻赤の原因は(1)飲酒過度(2)腸に故障ある事(3)寒風に晒さる、職業(4)月經不順等であるから療法もそれに依つて致さねばなりません、併し兎に角イヒチオール五、〇酒精一〇〇、〇を溶かし之を塗布して御覽なさい。

▲(肩凝り歯痛の療法)(問)二十四歳なる女非常に肩が凝り其の爲めか歯痛にて困り居り候、何卒療法を御示し下され度候。

(答)肩の凝るのは血液の循環が悪く、即ち上部に鬱血するより起るのでありますから、勉めて運動し、且つ每晚腰湯をなし、其上便秘させぬやう御注意あれ。

▲(精神鬱鬱)(問)妾事本年十八、自分で申すと何だか自慢さうにありますが十四五歳までは學問裁縫琴三味線など、すべて優等の成績でありまして一心に勉

強致して居りましたれど十七歳位の春より精神何となく鬱々致しそれより物覚えわるく相成り、此頃では俗に云ふ狐つきのやうに、無い物が見えたり無い聲が聞えたりして、戸を開けて見れば何も居らず、其の時の氣味の悪さはありませぬ、そののみならず何か罪惡を犯してゐるやうに思はれ恐ろしくなりました、併し考へて見れば何も悪い事を致した覚えはありませぬ、其の他食欲進まず睡眠不足勝に候、町のお醫者に診て貰へば氣のせいだから心を樂ますやうにせよ、薬は別に要らぬと仰せられます、打捨ておき候て宜敷や該博なる先生の御高示を受け度候。

(答)これは實に有益なる問である、無い物が見え、無い聲が聞ゆるは心理學上の所謂幻覺と申す可きもの、罪を犯したやうにあるのは、これも心理上の妄想であります、而して其の幻覺妄想が何うして來たかと其の源を尋ねれば察するに纖弱き女の身を以て學問裁縫琴三味線といふやうに藝責に逢ひ、遂に精神過

勞の結果歇私的里症になられたのでせう、歇私的里に罹れば食欲不進睡眠不足になるは普通の事實、されば此際思切つて藝事を止め、仲氣な生活を取られたい、薬用は御地の醫士と御相談の上相當なる鎮痙劑を内服せられ且滋養の食物適度の運動必ずし御實行ありたし尙遊藝論に就いては前章墮落豫防法を讀まれたい。

▲〔通經藥の處方〕問 通經藥の處方を御教示被下度御願上候

〔答〕色々有るけれども、最も簡單なるは「日本藥」の「蘆薈葯刺巴丸」を朝夕二丸宛服用すべし、併し其の原因を究めずして無暗に通經藥を服用するは宜しからず、故に御地の醫士に必ず御相談然る可くと存候此問の外に尙八問を列記してありますが、一度一回に限ると心得られたし。

▲〔腋臭の療法〕問 腋臭は不治の病に候や、若し然らずば全治法を御答へ被下度御願申上候、

〔答〕腋臭は不治の病では無けれども、其の患者は大抵不忍耐にして、一藥を永く連続せぬゆゑ功が無いのである、故に余が今左記する所の藥を少くも半年持續して下さい、若し功を奏したら必ず御報告を受けたいものである、單寧酸二〇、撒里矢爾酸一、〇酒精二〇〇、〇

右毛筆の尖にて一日二回塗布、而して局部は勿論、身體一般を清潔にせられんことを乞ふ。

▲〔一年未滿の小兒と足袋〕問 一年未滿の小兒に足袋を穿かせては悪し、と申す人も有りますが、果して左様なものに候や。

〔答〕窮窟ならぬ足袋、即ち足の發育を妨げぬ範圍に於て冬は是非とも御穿かせ下され度候。

▲〔處女膜閉塞〕問 私事處女膜閉塞にて月經時の困難言はん方無し、地方の醫者様に打明けて治療を乞は、秘密の漏るゝ憂あり、如何致せばよろしきや御伺

申上候

(答) 婦人科専門醫の手術を乞はれたし、醫者が患者より口止の依頼を受けたる事柄は、事の是非善悪に拘らず假令患者の父母兄弟に漏しても十一日以上三ヶ月以下の重禁錮に處せられ尙三圓以上三十圓以下の罰金を附加せらるゝ法律になつてゐるから決して秘密の漏るゝ憂はありませぬ、何うか貴女に限らず斯る生殖器の病有る方は寸時も早く専門醫の診療を受けられんことを乞ふ。

▲「顔面神経麻痺の療法」(問) 私の夫幼少の折は弱く中年より冷水浴其他種々養生の結果健康に趣き候が七八年前より中耳炎を起し、遂に顔面神経麻痺に相成申候醫療其他温泉療法も致し居り候へ共功なし、何か根治の療治無きものに候や。

(答) 耳科専門の名醫に就き、中耳炎の療法を受けられたし、何となれば耳の疾病が原因となりて本病を起したのであらうから、其源さへ退治せば必ず根治す

るや疑なし、其他電氣療法信仰療法(宗教を信ず)など治療を促すものである、顔面塗擦劑としては、

芫菁丁幾五、樟腦一〇、〇 アルコール二〇、〇

右一日數回塗布(殘餘の薬は密栓)

▲「腦充血の療法」(問) 裁縫其他何仕事でも少し根を詰めますと、耳より咽喉へかけての筋が腫れ、頭まで痛く相成ます何卒其療法を教へ下さいまし。

(答) 察するに輕少の腦充血でせう、今の中に便秘、月經不順、過勞等を除き、運動を多くし、茶咖啡辛き物酒類等を禁じ、前にも申した通り臨臥の腰湯(一ヶ年最も妙ならんと存候返すくも婦人方には臨臥の腰湯は實に莫大なる健康樂なりと知り玉へ、便秘、月經不順、不眠症皆以て治するものである。

▲「妊娠中の攝生」(問) 妊娠七ヶ月に候が腹帶入湯片寢ハット様の油是等の利害承りたし。

(答) 腹帯は大必要であると近來益々費用せらるゝやうになつた、入湯は敢て悪しきにあらねども、其の時間極めて短きを可とす、片寝は餘り面白からず可成は仰寝を望む、ヘット様の油これは宜しからず、淡泊なる滋養品を撰ばれたし其他精神を愉快にし劇運動ならぬやうあらまほし。

▲〔赤き皮膚を白くする法〕(問) 私は氣候が寒くなりますます手の甲が赤黒くなり又顔の色も黒くなりて誠に醜し、良薬御知らせ下され度願上候。

(答) 普通の金盥に清水を汲み、これにて顔と手を洗ひ終り之を捨て更に温湯を汲み、これに純良の佩里斯林十五瓦(四瓦)を滴し、手にてよく混ぜ、これを以て顔と手を残る隈なく洗ふ可し、面して一日二回宛一年間連続して見玉へ大いに効ある事の事である。

▲〔曉蟲退治の法〕(問) 近頃曉蟲即ち長さ二三分位の白き蟲寄生し夜間痒くて安眠を妨げられ困難致し居候、これが驅除法を御教示下され度候。

(答) 珊篤蜜〇一 大黃末一、〇 甘汞〇、三 白糖 適宜
右分三包一日三回一包宛

の處方に依り服藥し、大約五百瓦の冷水を灌腸し、然る後温湯をして、身體を清潔にし、衣服を悉く新らしく着換へて御覽遊ばせ、一度で除かれずば再三再四繰り返すべし。

▲〔心臟瓣膜病の攝生〕(問) 内科専門の醫學得業士に診察を受け候處心臟瓣膜病即ち僧帽瓣の不全閉鎖なりとの事不治の病でせうか、又今後の攝生法職業等に就き御教示賜はりたし。

(答) 其の攝生に宜しくば数十年の間人並に執務することを得れども、之を根治すること殆んど難し、攝生法に心神の安靜が肝要である、茶酒珈琲其他苛烈物の飲食は大いに禁じ、過勞を避け悠々自適裁縫をするとか、或は音楽を奏し或は活花を楽しむなどが大いに宜しからんと信す。

▲〔戀に就いて〕(問) 私事本年二十歳に候が、今以て戀の如何なるものなるかを知らず、現に行未望みある人より戀せられ居り候へ共、私には一向何等の感も無之候、これは何か病氣の爲めに候や、御教へ給はりたく候。
(答) 滔々たる墮落者多き世の中に御身の如きは實に樂もし、正當なる夫正當なる妻が夫婦となり、始めて愛情の起ればそれにて可なり、何ぞ其の以前に戀の如何を知る必要あらんやです。

▲〔失戀の治療法〕(問) 私の友人でありますが、未樂もしき未來の夫と慕へる人が、他婦人と結婚せる爲に其後は鬱憂煩悶殆んど病氣の如くに相成居候、何卒この治療法を御示教給はりたし。

(答) 何か他に高尚愉快なる業務を授け、此心を以て彼の心に移すのです、例へば詩歌音樂の如きを樂ますやうに導くが如し。

▲〔皮膚を美しくする法〕(問) レモンは實際に皮膚を白くするものに候や、其の

他にも良薬あらば致へ下さいまし。

(答) 色を白くする確法は殆んど無し、レモンは幾分色艶を美しくするを得べし、其他薔薇油、牛乳、卵、瓜汁(胡瓜冬瓜等)の汁の如し)などにて洗ひ滋養品を食して運動すれば大いに色艶を良くするなり。

▲〔白癬の療法〕(問) 愛女二才は三十八年の十月頃より頭に「白くも」出で醫藥を用ゐ候へ共功無し何卒其療法を。

(答) 肝油を塗けて皮を軟化し毛髪を剃り御地の醫士と相談の上左の薬を塗けて御覽遊ばせ。

- ナフトール 一、〇
- 石炭酸 二、〇
- 偏里設林 二〇、〇〇
- アルコール 三〇、〇〇
- 水 一〇〇、〇

右数回塗布

▲〔鼻茸の療法〕(問) 鼻茸の根治を問ふ。

〔答〕外科手術を施して之を除去するのですが、軽症なのは甘汞を撒布して良効あることあり、御地の醫士と御相談の上御試しあれよ。

▲〔月經中の攝生法〕問 御耻かしき事に候へ共月經中の攝生法を御教示下され度願上候。

〔答〕一、清潔である、世には月經中は何うせ不潔だから仕方が無いなどと、其の止むを待つて然る後清潔にする人もあれど、これは大いなる心得違にて、それがために外陰部の病氣に罹ることあれば月經中と雖も毎日五六回乃至七八回も微温湯にて外陰部を洗ひ腔中には清潔なる綿花を填め(屢々取)月經帶を著く可し。二、安静である、常に運動を怠つてはならぬけれど月經時は徜徉散步位に止めておかねばならぬ。三、精神を愉快に有つが肝要である、月經中に精神の過勞があるると例の歌私的里などになるものなれば之を避けるやうに注意せねばならぬ。四、食物は平生より淡泊なる滋養品を撰び決して刺戟性の飲食物を取

つてはなりません。五、寒日に罹らぬやう注意するが肝要である、月經時の寒日よりもよりして色々の子宮病を起し易いものである。

▲〔爪の病に就いて〕問(二三年前より手の爪が茶褐色になり漸次に落ち砕けるやうになります)が其の治療法を問ふ。

〔答〕爪甲減乏症といふ病でせう、一日に數回濃厚の食鹽水に浸し洗はられよ。▲〔寢小便の治法〕問(娘十二歳至つて健康なれど、今に寢小便を致し困難能在候、何卒これが療法を御教示され)。

〔答〕午前中に多くの湯水を飲まして渇意無きやうにし、午後二時からは何と云つても一滴の液類を興へず、これより就眠前に放尿せしめ、就眠後一時間も経てから目を醒さしめて亦放尿を命じ、然る後拂曉に亦放尿を強ふれば必ず遺尿せぬものに候、これを一年御続けになれば習慣になつて自然と其時至れば目が覺め遺尿せぬやうになる、本人より父母の注意肝要々々。

▲〔子宮病の洗滌薬〕(問)子宮洗滌に用ふる石炭酸水は何倍に候や伺上候。
(答)三百倍を可とす、即ち單寧酸四瓦を三百倍の石炭酸水三百瓦に溶かし、イ
ルリガートルにて洗ふ可し、而して其のイルリガートルは使用前に熱湯にて消
毒すること肝要なり、又薬液を微温に暖めて用ゐぬと、寒胃、腔加太兒等を病
みます。

▲〔腫物の痕〕(問)夏頃出たる腫物の黒き痕が、今に少しくありますが、之を消
す方法を教へ下さい。

(答)イヒチオール十瓦とラノリン五十瓦と等分に混せたる物を塗布して御覽遊
ばせ。

▲〔歌私的里の療法〕(問)昨年六月以來歌私的里症に罹り治療を受け居り候へ
共効無く、困り居り候に付き、良法御教示下され度。

(答)歌私的里症は、薬用もせねばならぬけれど、第一に精神療養が肝要である

然れば山水明媚なる土地の温泉場へ氣の合うた友垣と、湯治甚だ宜敷と存候、
内服薬としては、

- 臭剝 三、〇 續草丁幾 四、〇 單舎 一〇〇 水 一〇〇
- 右一日三回分服

を御地の醫士と御相談の上用ゐられよ。

▲〔夢に就いて〕(問)夢を見て煩悶苦心する時は、身心に害あるものに候や、果
して然らば、悪しき夢を見ぬの方法御教示下され。

(答)夢は眞に熟睡せざる時に心の妄想力が働くより見るものなれば、夢中の悶
煩苦心は即ち害ある事勿論である、就睡する方法は、能く運動して、能く食物
を消化せしめ、殊に臨臥運動、或は臨臥入湯をなし、何事も思はずに就寝す可
し、虚心平氣な人は夢を見ぬものである。

▲〔子宮後屈症に就いて〕(問)四年前他家へ嫁してより、毎度月經時に下腹痛むな

どの困難あるより、産科婦人科の診察を受けし所、子宮後屈症なりとの事、色々療法を盡せども効無く候、不治の病に候哉、及び其の療法等御示し下されたく。

(答) 婦人科専門病院又は東京或は京都の大病院に數週間入院して手術を受けらるべし、到底通信教授にて治療出来る病に非ず候。

▲(肺病に就いて) 問 私肺病にて不治の病と存せしに、幸にも今では殆んど人並の身體と相成候、滋養食物も取り居り候へ共、或人の話に肝油を飲めば尙強壯になるとの事、果してよろしきや御示教賜はりたし、又私は五六年連れ添うてゐたる夫より病氣の爲に離婚せられたる身に候が、是程に肺病は不治の病でせうか、御説明を乞ふ。

(答) 肺病後に肝油は甚だ不賛成なり、何となれば斯る油質の物は余程胃の強き人に非ずんば吸収する事難く従つて下痢衰弱を催す恐れあるからである、次に

肺病は人の信するが如く不治の病に非ず、攝生養生だによるしくば大抵治癒して天命を全うするを得るものである、然るに肺病になつたとて離婚するに至つては一滴の涙無き人と申ざるを得ぬ、愛ふる勿れ貴女よ、貴女は是より身體を大切にし、精神を爽快に有つて音楽茶の湯又は活花和歌の如き風流雅致の道を學び面白き月日を送られよ、何をか憂へん、何をか悩まん。

▲(衄血の療法) 問 廿一歳の男子ですが、時々鼻より少し宛出血しますが、健康上有害なりや伺ひ度、又有害ならば治療法を教へ下され度。

(答) 診察せぬ事故原因は了らぬけれど、衄血は多く心配するに足らぬものである、療法としては出血中は談話を禁じ綿を3%の明礬水に浸して鼻中に挿入すべし。

▲(耳鳴と痰) 問 二十二歳に候が、身体壯健なるにも拘らず、静かな所に居ますと、耳がシン〜と絶えず鳴り又常に痰多く何と無く氣懸りで御座い

ますが、原因及び療法を教へ賜はりたし。

(答) 原因は運動不足なり、運動すれば四肢に血液循環が故に頭部の充血を防ぎ従つて耳鳴も止む、又運動すれば汗多くなる爲に痰の減するは生理の定則である、運動なる哉運動、運動の中に療法自ら籠ると知られよ。

▲〔鐵啞鈴使用法に就いて〕(問) 鐵啞鈴は何程の重さある物より始め候てよろしくや伺ひたし。

(答) 其人の體質力量等に依て異なれば何程の重さと明言し難し、依て該器を賣る店に至り、之を持ち上げて試て、輕過ぎると思ふ位な物を買ひ來り、之で鍛鍊し、一歩々々に其上の重き物へと進む可し。

▲〔乳汁を出す法〕(問) 先日までは乳汁の分泌もよろしく候ひしに、少々心配事あり、それがためか俄に其の量を減じ今は心配事も止み候へ共、矢張舊に復し申さず哺乳上困難罷在候に付、其の方法御教示下され度。

(答) 斯の如き問は實に有益である、喜んで答へませう。

- (1) 牛乳、肉羹汁、魚の味噌汁、刺身、鶏卵、豆腐、粥、麥湯、珈琲などの如く滋養に富み、且つ液分を含む物を取る事。(2) 早寝早起而も適度な運動をなす事。(3) 精神の刺激を避くる事。(4) 新鮮なる空氣を呼吸し日光に觸るゝ事。(5) 哺乳器を用ゐて乳房を刺激する事。(6) 乳房に芥子を貼ける事。(7) 藥用する事。其の處方左の如し。

炭酸苦土 六、〇 茴香末 三、〇 白糖 六、〇

右混和して六包に分け一日六回一包宛

▲〔雀斑母斑の療法〕(問) 私の妹雀斑にて誠に醜く候間之を除く方法御教導下され度願上候。

(答) 此質問は爾來甚だ多くあります、危険なる藥劑を用ゐねば功無き故答へずにおいたのです、併し、今其の方法を言へば 2% の昇汞水を筆にて患部へ

間無しに塗けること三時間續けてゐる中に痛みを感じ、堪へられぬに至る、それでも忍んで爲せば火傷したるかの如く處々に水泡を生ず、斯くして半日も経てから其水泡を針にて刺し水を出し、然る後亞鉛華軟膏を塗擦し亞麻仁油紙を當て、糊帶し、毎日癒ゆるまで其の糊帶を取換るのである、斯くすれば雀斑は言ふに及ばず母斑癩風までも退治することを得れども其の手術が悪いと痕痕收縮になつて以前よりも醜き顔となる、醫士監督の上ならでは必ず爲すまじき事能々御断り申しておきます。

▲(月經に就いて)(問) (1)月經不足 (2)月經時少し宛早まる (3)月經時に使用するガゼの消毒法 (4)月經時に脱脂綿を挿入して差支無きか。

(答) (1)便通を調べ、月經時一週間前より蘆薈葯刺巴丸を朝夕二丸宛五六日續ければ不足を治すことを得。 (2)身體に異常無ければ憂ふるに足らず。 (3)單ガゼは既に消毒しあれば、改めて消毒する必要無し、高價なる品に非れば再び用ぬを可とす。 (4)差支無し。

▲(齒齦炎に就いて)(問) 齒齦より膿汁様の物出で漸次齒齦は衰弱致し重曹鹽剝或は食鹽水の含嗽等致し居候へ共奏功無し他に良き藥無之候や御教示を乞ふ。

(答) 御地の醫士と能々御相談の上倍替三、〇を水六〇〇、〇に溶かして、これに一滴の薄荷油を落しこれにて數週乃至數月含嗽を試みられよ。

▲(斜視に就いて)(問) 私事生來の斜視にて三月程電氣治療を受け候ひしが、別に變りもなく依て中止致候、果して完全に相成るものに候や伺ひ度候。

(答) 斜視には種々の原因あるもので、其の原因即ち何故斜視になつてゐるのだといふ事が明了に診斷出来れば之を手術して普通眼となすこと甚だ容易なるものである、然るに若しも醫士が誤診すれば飛でもない事になるから、能々眼科専門の大家に手術を乞はれたし。

▲(大膽になる法)(問) 私は産婆に候て、常に強健なれども氣弱く爲に在學中に

も解剖手術を見てすら腦貧血を起した位に候、之を治す良薬これなく候や、伺ひ奉つるになむ。

(答) 色々の興舊薬を用れば小膽をして豪膽にするを得と述べてる人も有れど先輩及び余の實驗に依れば薬用では到底治するを得ず、故に精神的療法即ち學問をするとか宗教を信するとかして心を鍛錬するが最も可なりと信す、又或る一説に擊劍柔術乘馬等の如き武藝を稽古すれば従つて豪膽になるものであると或は然らん。

▲(寝行儀に就いて) (問) 至極壯健に候が、夜眠れば大聲に呼れても目覺す、鼾聲はする枕は脱す、實に女の身として耻かき次第に候何卒これが矯正法を教へ下され度。

(答) 是皆身体壯健なるの徴候で、實に目出度き事です、元來晝間の中は精神の活動せる時なれば行儀の悪しきを耻ぢねばならぬけれど、壯健なるが爲に熟睡

し熟睡せるが爲めに呼ばれて答へず而も鼾聲を發する如きは生理の然らしむる所萬歳々々。

▲(消化薬に就いて) (問) 平常身体健康で運動もしてゐますが、時々食欲更に無く爲に不愉快を感じる事有之候斯る節の消化薬御教へ玉はりたし。

(答) 診察せの事故原因了らねども、兎に角左の處方を二三日試みらるゝこと差支なからん。

含糖百弗聖 三〇、〇 タカチアスターゼ 〇、五
右混和して三包を爲し食後一包宛

▲(凍傷の療法) (問) 凍傷の療法を御教へ下されたし。

(答) 苛性加里一〇、〇 偲里設林三〇、〇 アルコール五〇、〇 水一〇〇、〇
右一日二三回塗布。

▲(耳漏の療法) (問) 當年二歳の幼兒俗に云ふ「耳だれ」にて醫士の治療を受くれ

ば治るも又直ぐ再發し常に耳病の絶間無く適當の治療法を御教示願度候。

(答) 藥用石鹼を微温湯に溶かし、スポイトと云ふ器械で洗ひ、脱脂綿を以て能く拭ひ取るものであるが此の微温湯の温度が肝要である、熱ければ腦充血を起すし、冷たければ腦貧血になる憂がある、殊に二歳位の幼兒には危険である宜しく醫士の治療を乞ふに如かず。

▲(經水期と寒胃) (問) 毎月、經水期になりますと、寒胃になります、如何なる處置をしたら宜しいのでせう。

(答) 月經時は比較的早く寝ね、比較的遅く起き、身體を温包し、且つ安靜にし、可成外出せぬやう致されたし、月經時の寒胃は後に至り子宮病等の原因となることが有りますから。

▲(小兒と戶外) (問) 生れて三月を過ぎたる小兒を戶外に出しても差支ありませんか、又肌負は衛生上如何なもので御座いますか、俗に小兒は風

の子と申しますが道理のあることに候や伺度候。

風の子と誰が言ひ初めし言葉にや
情あふるゝ母あるものを

(答) 實にも有益な御尋ねである、例の如く喜んで答へませう、借百日經つか經たぬ嬰兒を寒風に觸れしむることは甚だよろしくない、けれども氣候も暖かになり、天氣晴朗而も風塵の起らぬ時靜かに抱いて清き空氣を吸はしめながら、蝶よ花よと、否蝶や花の傍を散歩せらるゝこと最も願はしい所である、肌負は甚だ宜しからず、大人の皮膚より發する老廢物を呼吸するのみならず、腰帶などにて縛るゝために水骨の如き小兒が發達を害すること一通でない次に小兒を風の子と申す諺は五六歳になりて自ら活潑なる運動をなすに至りたる時、縦まゝに戶外に遊戯せしめ、誰も惜しまぬ空氣日光を十分に取り、且つ皮膚の抵抗力を養ひ、健康に發育する所から出たものでせう、併し夏の日中、冬の朝夕、

氣候の劇烈なる場合は愛の繩を以て室内に止めねばならぬことも有りとしり給へ。

美しき撫子花も風と日の

恵み受けたることの無きかは

▲〔根本の療法〕問 耻しい事を申しますが、十二三日前唇の尖りに、赤き小粒の物出来、それが漸々腫れ上りて、大きくなり、痛みを覚えます所から、色々の膏薬を附けましたが治りませぬ、耻しき所なれば、醫者の診察を受けられず何卒此の治療法を教へ玉はりたし。

〔答〕診ぬこと故に丁り兼ますが、大方俗に申す根本でせう、果して然らば芫青軟膏を塗けて膿を出さしめ、然る後百倍の石炭酸水にて能く洗ひ、絆創膏を貼つておきなさい、併し可成は醫士に就かれたし、見せるは二三分間の耻、見せぬは一生の耻にならぬとも限られず。

▲〔條蟲の鑑識法〕問 條蟲の腸中に在るや否やを何うして鑑定出来るものに候や。

〔答〕或時は食欲進み、或時は食欲進まず、或時は便秘し、或時は下痢するなどの不規律なる徴候を呈したり、或は鼻孔や肛門に痒みを覚えたり、或は腫孔が散大したりする等の病状に依て認識するのであるが併し又是等の徴候更に無くて發生する事もあるから、便通の際該蟲の節を見出したる時の外は如何なる博士も確然たる診断の出来るものではありませぬ。

▲〔痰の療法〕問 今年満十七歳で、小學教員の命を奉じてゐますが、教壇に立つて教授する折、咽喉部に痛みを覚えたり、又談話中不意に痰の咽、問へ聲の出ぬやうになることなど不便言はん方なく候何卒これが治療法を御教授下され度。

〔答〕斯の如きは誰にでも往々あるもので、氣に掛れば際限ありませぬ、併し餘

り屢々有りて困難を感ぜらるゝ場合には、硝酸四瓦を温湯一合に溶かし、含嗽を試みられよ、それにも効無くば、攝津瓦二瓦を温湯百瓦（約半）にて十分時間煎じ、煎じ詰つた丈水を加へ砂糖を混せて一日三回に分服することを一週間も続けて見玉へ、それ以上は醫士の治療を受けられたし。

▲〔坐骨神経痛と氣管支加太兒〕（問）年齢六十前後の老母は常に慢性氣管支加太兒と坐骨神経痛との爲に困難致し、色々治療を受けましたが効ありませぬ、何卒最妙の療法御教示下され度候。

（答）何れも生命に關する程の病では無いが何れも治り難いもので、其の頑固なものに至つては數年數十年の間、依然として治らぬがある、然れば今一寸之を答へる譯には行かぬけれども兎に角神経痛には沃度丁幾を塗布し屢々温浴を取らしめ、按摩を行ひ電氣療法を施さねばならぬ、又氣管支加太兒には前者に答へたる薬も素人療治としては試みても可い、併し可成は内科専門の名醫に診察を

乞ひ、又温暖なる海邊の温泉場に湯治を勧め参らすべし、孝道に深き貴女以て如何となす。

▲〔喘息の療法等〕（問）敵愛する先生よ、老父五十三歳は喘息の持病あり冬期は家にのみ閉ち籠り平臥するのみ、抱水コロラル、沃度加里の如き薬も常に用ひ居り候へども、雨天の日などは殊に烈しく、従つて冬期は益々衰弱の傾あり、何卒良薬あらば御教授を乞ふ、又本病は遺傳に候や、果して然らば其の豫防法も御示し下され度切に希上候。

（答）喘息の原因は鼻病、腸胃病、貧血、神経質、咽頭病などより來るものであるから、之を治療するには其の原因を窮めて掛らねばならぬ、例へば鼻の爲に本病になつてゐるとすれば、第一に鼻を療治するが肝要であるやうなものだ、然るに其の原因を窮めずして、如何に藥用しても徒に姑息的となるのみである然れど一般の藥用としては、近時ニトログリセリンの内服、ピリジンの吸入を