

座右叢書第三篇

神經健全法

英國 グランヴェキル 著
日本 海獄生 譯

東京 實業之日本社發行

060581-000-1

特25-189

神經健全法

グランヴェキル / 著

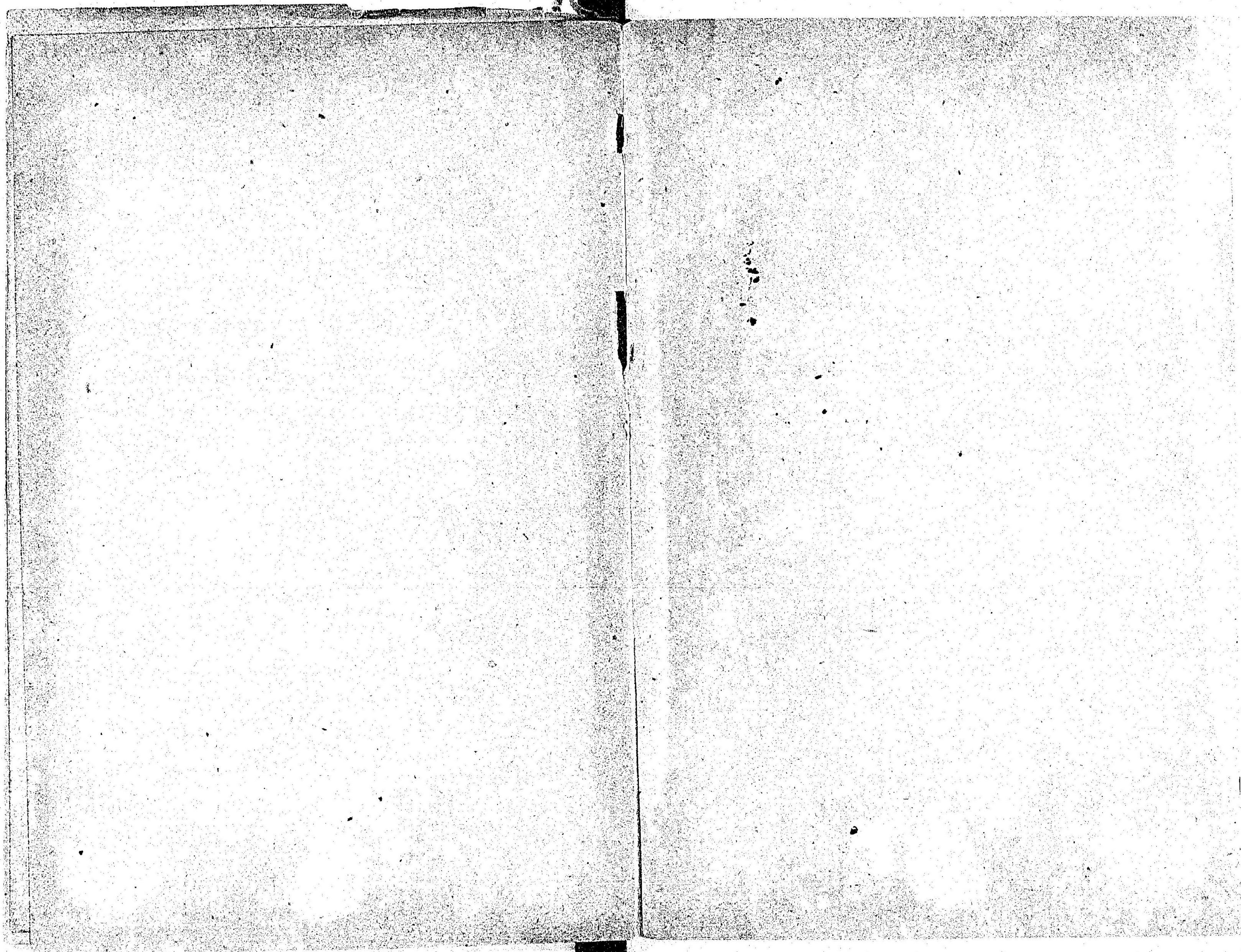
M39

CBM-0436



252
390

1



例言

本書は英國博士モルケマー、グランザキル氏の著書
"NEWES and Diseases of the Mind" を翻譯したるものなり、然れ
ども原文の一字一句に拘泥せずして、單に其主意の
みを摘取したり

(一) 譯者は専門の醫家にあらずといへども、多年神經的
疾患に罹り、其苦痛を経験したるの結果より本書を
一讀したるため、尠なからぬ得益を受けられたれば、世上

明治 9 7 13
内交

神經健全法目次

第一章 神經作用とは何ぞや

- ◎ 人身の交通機關……………一
- ◎ 世人の神經に對する智識……………四
- ◎ 神經作用の六大要件……………五
- ◎ 思考力と感覺……………一
- ◎ 想像的感覺の源泉……………三
- ◎ 想像の與ふる至大の力……………四
- ◎ エネルギの機能……………六
- ◎ 營養に各種の階級あり……………八
- ◎ 神經の健否と營養の良否……………九

目次

の同病者に對して之を知らしむるは決して無益のことにあらざるを信じ之が翻譯を試みたり

(三) 本書に記する所は悉く精神的救濟法を主とし藥餌の力を假るものにあらざる常識的活法なれば何人も之を實行して効果あるを見るに至らん

明治三十九年六月下浣

譯者 海嶽生識

- ◎ 神経系の活動の起る所以……………二〇
- ◎ 神経は公式的の行動を欲す……………三三

第一章 神経の疾患……………三三

- ◎ 感覚の鋭敏なるに因る……………三三
- ◎ 反覆的作用に富む……………三四
- ◎ 自治の智識こそ重大……………三五
- ◎ 營養と運動の力に訴へよ……………二七
- ◎ 急激の治療法は不可也……………二八
- ◎ 意志の制御法を講ぜよ……………二九
- ◎ 悪癖を矯正せよ……………三〇
- ◎ 意志の訓練を要す……………三二
- ◎ 間接的方法を要す……………三三

- ◎ 不眠症に處する道……………三五
- ◎ 悪習慣に打勝て……………三七
- ◎ 吾人の注意すべき問題……………三七
- ◎ 機能を通じての改善……………三八
- ◎ 神経疾患は自己の内心にあり……………三九
- ◎ 決して輕視すべからず……………四〇
- ◎ 醫家の不注意……………四一
- ◎ 恢復を無効ならしむ……………四二

第三章 神経の躁急、煩惱及び消耗……………四三

- ◎ 恐ろしき精力濫用……………四三
- ◎ 萬事を誤らしむるの基……………四五
- ◎ 龜と兎の競争を見よ……………四六

- ◎奔放なるべからず……………四八
- ◎泰然自若たれ……………四九
- ◎盲目漢の行爲のみ……………五〇
- ◎近代生活の一大弊害……………五一
- ◎過度の注意を排す……………五三
- ◎消耗は躁急に伴ふべし……………五五
- ◎断じて不規律なる勿れ……………五五
- ◎躁急に處する活法……………五六

第四章 神經の疼痛及び苦悶……………五八

- ◎人生不幸の大部分……………五八
- ◎人生の満足を失はしむ……………六〇
- ◎苦痛は一種の警戒也……………六〇

- ◎労働中止の忠告者……………六二
- ◎先づ原因を探求せよ……………六三
- ◎膿瘍の一例を見よ……………六四
- ◎原因は見えざる所に潜む……………六五
- ◎有機々關の障害の場合……………六六
- ◎治療は苦痛の當初を要す……………六七
- ◎苦痛に想像的のものなし……………六九
- ◎苦痛ならば必ず實在的也……………七〇
- ◎障害を不問に附する勿れ……………七二
- ◎總て何等かの作用あり……………七二
- ◎世人の謬見に歸す……………七三

第五章 不消化の神經に及ぼす効果……………七四

- ◎生活作用は極めて複雑……………七四
- ◎不思議なる疾病の一例……………七六
- ◎原因の知れざるを恐ろし……………七八
- ◎姑息の救治法のみ……………八〇
- ◎是れ一種の變調……………八一
- ◎飲食の嗜好に就て斷ぜよ……………八二
- ◎不消化の最大原因……………八三
- ◎先づ脊髓を摩擦せよ……………八四
- ◎胃の表面を摩擦すべし……………八五
- ◎強く摩擦する勿れ……………八六
- ◎吾人の食物は石炭の如し……………八八

第六章 感冒と神經……………

- ◎感冒を輕視するの愚……………八八
- ◎感冒の意義は廣し……………八九
- ◎感冒に對する唯一の特徴……………九一
- ◎感冒とは如何なるものか……………九三
- ◎感冒の三大機能……………九三
- ◎如何にして豫防すへきか……………九五
- ◎迅速の自然的療法……………九七
- ◎興奮的食料に因る治方……………九九
- ◎感冒に處する用意……………一〇〇
- ◎感冒は惡寒にあらず……………一〇一
- ◎氣を強く持つべし……………一〇二

第七章 偽眠に對する矯正法……………

○昏迷は睡眠にあらず……………一〇三

○何故に不眠を生ずるや……………一〇四

○休養の一大妨害物……………一〇五

○二種の不眠症あるを見よ……………一〇七

○第二の不眠症の説明……………一〇八

○強制的睡眠の弊害……………一一〇

○有害の手段を避けよ……………一一二

○是れ不眠の極にあらずや……………一一三

○不眠病の特質を見よ……………一一四

○忘却の困難に打勝て……………一一六

○不規律の生活法を去れ……………一一七

○應急の手段果して如何……………一二八

第八章 神經疾患救治の秘訣

○近代醫學の進歩……………一一九

○二個の階段を経由す……………一二一

○藥劇のみに訴ふるは妄……………一二三

○健康は調和の結果……………一二三

○身心の變轉を見よ……………一二五

○不平均は疾病の基……………一二五

○外觀は徒に人を欺く……………一二六

○身體組織の圓滿なる發達……………一二八

○如何なる食物を用ふべきか……………一二九

○疲倦は何故に起るにや……………一三一

神經健全法目次終

神經健全法

英國 グランヴェル 著

日本 海嶽 生 譯

第一章 神經作用とは何ぞや

人身の交通機關

予の知人にして現に某學校に教鞭を執れるもの嘗て予に驚くべき統計を示して曰く「予が親しく經驗する所に徴するに、全校學生の總數六百五十にして、其中神經の衰弱を訴ふるもの三百の上に出づ」と、更に之

第一章 神經作用とは何ぞや

を某醫師に聞く、『神經衰弱は學生特有の疾患なり、全國幾十萬の學生中之を患へざるものなしと云ふも決して過當の言にあらざるなり』と若し此等實驗家の言にして信なりとせば、實に邦家の爲め最も憂ふべき事にあらずや。

之を一國に譬へんか、腦髓は中央政府にして、神經は交通機關なり、交通の機關にして一朝その用を爲さざるに至らば、如何に完全なる組織の上に立つの政府たりとも果して何事を期待し得べきか、吾人の神經にして一度その鋭敏なる機能を失ふあらば、明晰なる腦力も到底何等の用をも爲し得ざるに至るべし。

有名なるヘルムホルツ氏は腦髓と神經との關係を論じて曰く、『腦髓は感覺の中樞點にして之に與へらるゝ印象が明確なる自覺となるに先ちて必らずや先づ神經の傳達力に假る所なかるべからず、而かも此の

傳達の力や、空中に於る音響の速力の約十分の一にして、即ち一秒約一百フイートの速力を有す、此の如くにして傳達されたるものが更に腦細胞に運動を與へ、茲に始めて自覺的觀念を形成するものなり』と、果して然らば腦髓と神經とは正に鳥の兩翼の如く、車の雙輪の如く、二者各々其一を缺き難く、又一以て他の用を便し難きものなり、然るに世人往々頭腦の明快にすべきの必要を説きながら、神經機能の如何に注意せざるは寔に悲むべきことといふべし。

神經にして既に此の如く重要なるに、幾萬の青年が此の重大なる機能の完全なる發達を缺くとせば、果して如何、知らずや、蒼渺たる大洋は一滴の水より成り、巖々たる大山は一塊の土より成る、個人ありて始めて國家成るべきも、國家あつて個人の存するにあらざるを、既に然り、然らば國家を形成する最要素たらざる可らざる學生にして殆んど悉く病

的狀態に立つとせば、國家の隆盛は何れの日にか期待するを得べき、一言にして之を云へば多數の病的學生を有するの國家は又全く病的狀態に在るものにあらずや。

世人の神經に對する智識

世人が神經に就ての智識如何と顧みれば、曰く「神經は尙ほ三弦の絲の如く振動するを得べく、極めて鋭敏なる絲條にして宛然蛛網の如く身體の全部を回繞し、時に骨格組織又は筋肉の變調に應じて苦痛を起さしめらるゝものなり」と、又或ものは神經を電線に比較して同く「腦髓は電信局の如く神經は電線の如し、故に振動せる神經が或る印象を受け生ずる所の感覺は、直ちに自覺の中心點たる腦髓に移傳さるゝものなり」と。

世上一般の神經に關する俗説と同じく神經及神經組織に對する觀念も一半は眞にして一半は謬れり、又之と同時に彼の神經症なる者を以て「苦悶、空想と非常に過敏なる感覺の相合一したる者なり」とするが如きも又同じく正鵠を得たりと云ふを得ず、元來如上の謬想を打破し以て神經機關の正確なる觀念を得せしむるは、必らずしも人生をして幸福ならしむる者と言ふべからず、然れども謬説に支配せられたる結果、之れに依りて自己の身體を處するとあらば、非常なる危険を醸すの基となるとなきを保せず、是吾人が特に神經に關して、茲に解決を試み、以て一路の光明を點せんとする所以也。

神經作用の六大要件

今こゝに世人の爲め神經系統の主要なる部分を簡單に區別せんとす

是れ予は之に因て多少の正確なる觀念を傳へんと欲する所以なり。

第一、五官の機關。五官に關する神經の機能は外界の印象を受くるにあり、假令ば眼の如き、鼻の如き、舌の如き、その他觸覺に關連せる機關は全身の表面至る所に配布せられ、種種の印象を感受するに適應せる形態機能を具有し、人工的機關がその働きを爲すが如く、直接に受くる所の機械的衝動に因て機械的行動をなすもの也、眼球を打つ時暗黒裡にあり乍ら一道の光を認むるを得るは、是れ眼の特有なる活動也、耳を非常に刺撃する時は、何等外界の音響なきにも關はず一種の音を聞くを得るは、是れ耳の特種の活動也、此の如く五官に關する機關は皆それ々々特種の活動力を有し、而して此等の機關に因て外界との關係を保持し、吾人をして萬物の状態特質等の認識せしむべし。

第二、感覺の神經。是即ち多くの人が電線に比較する所の者也、何とな

れば此の神經の機能は五官の神經が外界の事物より受くる所の印象を神經の他の裝置に傳達するものなれば也、此の系統に屬する神經は單に傳達を司るものにして、若しその部分の何れかに於て故障を受くるとあらんには、戰時に於て電線の切斷せらるゝが如く、感覺又は苦痛の印象がその末端にある五官の機關より來るものか、將た又その中途に障害を受けたるものなるかを傳ふると全く不可能となるに終るべし、人若しその腕又は足などを切斷さるゝ事あらんには、その切り去られたる部分に感ずる所の感覺は、宛も己れの足端又は指端より來る如く感ずるは、吾人が往々認むる所の事實にして、吾人の所論を尤も的確に證明し得るものといふべし。

第三、神經の中心。是即ち感覺神經の終端にして、その集中する所なり、此等の中心を形成するものは細胞と稱する者にして、其一部は感覺神

經の使命を受くるの機能を有し、他の一部は筋肉の運動を惹起すべき衝動又は使命を更に送り還す機能を有す然れども此の如き衝動は決して感覺神經によつて傳へらるるものにあらずして神經の機能に須つものたるのみ。

第四運動神經 此等の神經は感覺神經と同じく絲條様のものにして、源を神經の中心に發し、延て身體の各部を動かす筋肉に至るものなり、神經の中心系は、一又は一以上に亘れる此の神經を通じて衝動を筋肉に與へしめ茲に始めて運動を惹起すなり。

第五連合的又は自動的神經 此の系統に屬する神經は單に感覺を傳へ又は運動の使命を派送するよりも遙に高尚なる働をなす、即ち此等の神經は下部に位する神經の中心を摠括して其の運動の合一調和を計り以て人生の活動作用を爲さしむと恰かもクリケットにて其の

飛球を捕捉せんとする時に當りて先づ第一に眼は常にその球の近づくを監視せざるべからず、第二に自覺力は其の速力及び方向の變化に對し急速に之が測算をなさざるべからず、第三に手と腕とはその球を捉へんとするに當り機に應じ變に臨みて其の位置を極めて敏捷に變ぜざるべからず、此の如く複雑なる各種の機能ありて後初めてその飛球を捉ふることを得るものなり、茲に於てか知る、神經各部の機能は恰も兵卒の如く而して連合神經は恰も彼等を指揮摠攬する將校の如し、第六觀念神經 吾人は此等の神經中心の上に更に觀念神經と稱するものを置かざるべからず、是即ち吾人の所謂の心なるもの、活動の中心點となるべきものなり、元來意識と物質との關係の如何なるべきは兎まれ角まれ所謂の意識なるものは神經中心の活動より直接に發動せるのことは如何なる人も否定せざる所なるべし、一中心に起る所の

ものは、感覺神經の移命によるか、若しくは下位の中心より高位の中心に特種の交通線を経て移り行く自覺によりて直ちに他の中心に知覺さるゝか、二者の一にあらざるべからず而して上位の中心—即ち高等の機能を有する中心は下位の中心を管督指揮し、或は之をして運動の使命を傳へしめ、或は之を傳へざらしむるものにして、此の如き命令は、更に他の交通線を経由して傳達されざるべからず、是に於てか知る身體の各部に、その源を發する感覺神經及び中心よりその末端又は表面に運動を傳達する神經の數は實に莫大なることを、此と同時に中心と中心とを連結する神經も又莫大の數を有し、而して中心それ自身と共に脊髓及び腦髓とを形成するに至る也。

總ての神経系を通じて其の機能上の活動は全く物理的なり、而してその活動たるや單に神経の振動に起因するものにして、換言すれば、外部より與へらるゝ刺激又は内部より起る所のエネルギーを神經を動かして之を振動せしむるに原由するものなるは充分之を認むるに至るべし。

思考力と感覺

以上吾人が叙述し來りたるものは、神經に對する一般的概説也、吾人は更に進んで此の根本的觀念より人間の思考、感想及び行動の要素を説明し、且つは生命と自覺を如何に用ふべきかを論ぜんと欲す。

第一に吾人が推理し得べきものは何ぞや、思考と感想とは同一の裝置又は同一の機關に因るものにして、此の二者の間に明確なる區劃をなす事は到底不可能なる事なり、吾人は所感を起すと同時に思考をなし又は思考すると同時に所感を起すを常とす、吾人が不快を感ずる時は

病氣なりとさへ考ふるにあらずや、吾人が病氣なりと思ふ時は、直ちに病氣らしく感ずるを思ふにあらずや、此に於て知る、吾人は思考と同時に所感を生ず、換言すれば吾人の感想は全く吾人の思考よりして構成さるゝものなり。

思想と感覺の種々の中心は非常に密接の關係を有するが故に、實際の感想が時として思考に因つて生ぜらるゝことあり、加之、思想に因つて或る一中心より發せらるゝ感覺——假令は苦痛の如き——は、外界より印象せられたる感覺と一も異なる事なく、而も斯く思想に因て動かされたる中心は、外界より受けたる苦痛を傳達すると同じく、直ちにその感覺を各所に傳達するもの也、さて此の如く刺戟せられたる感覺は決して想像的のものにあらず、而も吾人の意思は、數々思想に起因して此の如き感想を抑壓するの力あるなし、此の關係を理解するは、身體及び意識

の健康に取りて尤も有用の事なりと信ず、多くの病者は、唯漠然たる想像の病氣なり、否、空想より起れる病氣なりとの故を以て、一も適當の救濟法を施行せず、遂に之が爲に貴重な生命を失ふが如きは、吾人の日常目撃せるの事實也。

想像的感覚の源泉

此の説明は直ちに移して以て彼の幽靈を見るが如き、又全く健全なる身體の部分に卒然苦痛を感ずるが如き、所謂想像的感覚なるものを解釋するに至るべし、外部より起さるゝが如き感覺は又内部に於ても攪起する事を得べし、而して此の感覺が一度自覺に顯れ來らんには、其果して外部より來りしものか、將た又内部より起りしものかを區別するは到底不可能の事に屬す、更に又一方に於て人間の行動も又同系統

神經的機能と云ふを得べし、運動的衝動は、感覺を刺激せられたる中心より、體の表面に散布せる五官の機官によりて傳へらるゝ印象により、若しくは、觀念中心と連絡せる交通線に因て、傳達せらるゝ者なるは、吾人の既に説明したるものなり。

想像の與ふる至大の力

吾人をして假りに惡寒の戰慄を感ずるとせよ、元來戰慄は皮膚下と機關内との精細なる網細工の如くに配布されたる血管の血液を流通せしめんとする一種の筋肉運動なるが、此の時に當り、外界の冷氣の印象を受けし時も、又單に冷氣と思ふ丈けにても同一の結果を來す事を知らるゝならん、吾人が咳をなすも、又然り、咽喉の刺激さるゝ時も咳をなすべく、冷氣が咽喉を通じて氣管に入る時も咳をすべく、或は單に咳と

云ふ事を思ひてそれを司る筋肉を動かすべき神經の中樞に刺衝を與ふる時も又咳を發すべし。

簡單に之を説明すれば、吾人の想像は實際の感覺を惹起し、而して其の感覺は實際なるが故に、直ちに振動的活動を生ずるとを得るもの也、故に意識の智的作用、感覺及び肉體の運動の三者は全く相倚り相從ふものなり、や言を待たず、既に此の一事にして明白なる事實とせんか、世に所謂實際的事實ならずして、空想に過ぎざるものと見做さるゝもの多し、ものは、茲に始めて實在的として現はれ來るにあらざや、殊に況んや意識は身體を動かし、身體は意識を動かし、而して殆んど常に、その果して何れが第一の動力なりしかを知る能はざるに於てをや、此の如く、相關的行動と反動とは、或は意識の病的状態を醸すの基となり、或は機關的疾患の原因となる、是吾人が後に叙述せんと欲する所なり。

エネルギーの機能

次に神経系と相關聯して、尤も吾人の注意せざるべからざる者はエネルギー即ち力の根源に關せる問題也。宛も身體の他の組織が特種の活力を現はすべき性を有すると同じく、神経組織に於るエネルギーの機能は常に振動して、考へ且つ感じ又は機關の他部を刺激して動的状態を呈せしむるに存す。一組織と他組織との間に精力の聯絡なきが如きに似たれども、體の一部が、その一部に分配せられたる神経が、適宜に其の精力を活動せしめざるが爲に、不活動に至り若しくは力の缺乏せるが如き状態を呈する事あり、此の一事は世人が往々苟且に附することなるも實際に於ては尤も重要なる問題に屬す。

自ら活動をなし得ざる機關にありては如何に神経を刺激するも到底

之を活動せしむるを得ず、活動を起さしむる刺衝は正に神経を通じて爲さるべきも、活動力を消耗せる組織をして更に再び活勢的狀態に復せしめんとするは斷じて不可能の事也。又之と反對に一部分の神経が適宜の刺激を與へざるが爲に、實際強健なるに拘らず表面如何にも活氣なきが如きことなきにもあらず、是に於てか機關の一部の弱きは果して機關それ自身に存するか、將た又神経の痲鈍に歸因するかは、疾病又は缺點を治せんと欲するものに敢て先づ第一に發見せざるべからざる要點にあらずや。

神経組織のエネルギーは其活力に關する直接の産物也。總ての活力營養に基づくものとすれば、神経の組織も又然らざるべからず、故に神経組織の力の起る所は、全然營養より成るものにあらずとするも、之に倚り之に左右せらるるものなるは到底否定すべからず。

營養に各種の階級あり

營養に二種又は三種の階級あるを知るべからず、第一に起るべきものは食物の供給也、第二に起るべきものは食物をして滋養發育を必要とする組織又は機關に對し、適用變化せしむる作用也、第三に起るべきものは如何なる程度まで營養作用を組織に行ふべきかを決定する機能の働さ也、所謂第三に起るべき機能の働とは何ぞや、組織は時としてその消耗せる部分を補足するに足るべき丈のものを取るともあるべく、又時としてはその必要なるもの以上に營養を取り以て力の貯積をなす事もあるべし、此の蓄積力―特種に力を要する時直ちにその必要に應ずべき此の力は―組織の耐久力若くは組織的生命の根源となるもの也。

神經の健否と營養の良否

概して言へば良好の營養を受けたる神經と神經組織は、活潑にして健全なる神經組織を形成し、不良なる營養を享けたる神經と神經組織は之に反す、而して實際の目的より云へば健康を保全し、又は之を恢復せんとする標準は神經の營養に存すと云ふも決して不當の言にあらざるを信ず、こは是れ他の組織に就きても亦然りとす、然れども吾人は自ら神經に就て論ぜざる可らず、有機機關は如何なる所に於ても、榮養と勞働と毎に密接の關係を有するやうに構成せらる、總じて人間は勞働に因つて生活し、又た身體の各部は―意識も亦然り―その適當なる機能の活動に因て始めて生活し、且つ營養を享くるのみ、如何なる有機機關も決して懈怠なることなし、必らず食を求めざるべからず、是に於て

か始めて健全なるを得べし、左ればその機關の活動の程度は常に其の取るべき所の營養の程度に準據するものなり、故に神經系統の力を増大すべき唯一の方法は之をして常に自然的秩序的に働かしむるにあるは明也。

神經系の活動の起る所以

然れども、神經系統の活動と營養とに就て、身體の他の組織と全く其の匹を異にする一種の特點あり、此の特點たるや直ちに其力の性質と範圍とに多大の關係を有す、元來神經系統は有機機關の最高を占むるものにして、他の諸機關は之が爲に食品を供給し之が命令を實行する從屬的のものに過ぎず、故に此等の諸機關は彼等が何事をなしつゝあるかを認識するを要せず、従つて一も其の中に自覺的能力を有するなし

若し彼等が或る行爲を繰り返すへき事あらんには、その神經系に因て刺戟されたる行爲の惰力に過ぎず。

神經系は漫然として活動するものたあらずして實は是は必らず、それ自身の意志を有し又意識を有す、是れ其受けたる印象を記録し、其の觀念を採取し、其の行動の方針を規畫するに至るべし、此の如くにして經驗を作り、觀念を構成し、排合と連想となして、多く身體諸部の機能を行ふに費すべき精力の經濟を計らんとする也、假令ば幼兒がピアノを奏するを習熟せんとするに當りては、思考を司るべき高等なる中心は、指を運ぶべき方法を細密に指示するの必要あるべし、然れども一度下位の中心をして如何に指を運ぶべきかを習得せしめたらんには、彼等高等の中心は最早細密の指示を爲すの煩なくして、唯單に特殊の絲條を打つべき刺戟を與ふるを以て充分なりとなすに至るべし、是を以て暫

時を經過せば、此等の中心は、此の如き簡單なる事すら爲すの必要なきに至るべし、換言すれば彼等は單に一曲を奏せんと欲するを以て足れりとする、然らば下位に満足せる中心は殆んど無意識に其の命令意志を實行するに至るは自然の勢のみ。

神經は公式的の行動を欲す

之を要するに神經系統は常に或る行動を公式的に爲さんとするの傾向を有す、換言すれば一度已に爲すものをば更に自動的に繰り返さんとするのみ、故に吾人若し神經系統をして善にまれ惡にまれ或る特殊の方法と動作に慣れしめなば、其の方法又は動作は遂に全く自動的、公然的に化して、かく訓練せられたる神經の特質的習慣となる、是に於てか吾人は進んで神經的疾病的の綱目に移らんと欲す。

第二章 神經の疾患

感覺の銳敏なるに因る

所謂「神經の疾患」と稱するものは、想像、感覺、衝動等の各種の機能の非常に銳敏に達し、且つ過大視せらるゝ如き神經系の病的状態を云ふ、此等の病的状態に二種の異なる現象あるを知る、乃ち一は總ての機能が悉く超自然的に銳敏なるものにして、此等の機能中の一が他に對して其の比例を失ふに因るのみ、斯かる特質は、個人の心的神經的の性質を左右するものにして、従つて其の患ふる神經疾病の形體を決定するもの也、此の時に當り其習慣が病者自身の形成せしものなりや否やを研究するの必要を認めず、蓋し十中の八九迄は習慣は祖先の漸次に創設し

來りしものにして、宛も種子がその類似のものを産すると同じく父母の神経系の特質は其の子に傳へられて再現すべき性質を有すれば也。

反覆的作用に富む

予は曩に神経中心の行動は悉く記録さるゝと明言したり、神経機關が其作用ありや、その内部に如何なる變化を起すべきやは到底吾人の知り得べきものにあらず、然れども、彼等を構成する分子の特殊なる排列に因るか、將た又彼等の形體又は根本的構成の一種の變化に因るか、その孰れに起因するを明示する能はざれども、一度行はれたる行動は、次に其の神経を刺戟する時は又直ちに之を反覆し得るものなる事は否定する能はず。

此の如き記録的作用を教養すること決して難事にあらず、而して、一時

代に於て教育され訓練され特殊の構成をされたる神経系は、次ぎの時代に於て同状態の神経系を生ずるの傾向を有す、斯かる傾向と同時に、一の行爲を反覆すればする程、その行爲を發生する特殊の神経組織は愈々益々牢固となり、従つて特質的傾向は時代の経過と共に尤も強く發展するもの也、是れぞ意識及び身體の習慣及び特性が兩親より其の子に傳へられ、而して意識的に肉體的に一家族の類似なるものが永久に遺傳さるゝ所以也、此の如き順序よりして初めは唯單純の習慣なりしものも遂に重大なる特性と變じ、更に又神経の特質たりしものは、進んで神経的痼癖となり、以て意識的又は神経的疾の基を作るもの也。

自治の智識こそ重大

此の事實を知り來らば、必らず神経的疾患の自己治療に關する重要な

知識を得るに至るべし、既に此の如く神經的疾患は祖先より遺傳したる一種の痼疾なるを知らば、如何に之を排除するに就ての難事なるかは讀者の直ちに了解すべき所ならん、神經の痼疾を繼承したるものは、假りに此の痼疾が發狂又は憂鬱的傾向なるにせよ、或は之を『短氣』若くは『感情的』なるにせよ、此の疾患を受けたるものは、其遺傳的痼疾なればなる程、實に哀むべきものにして、單に自己の一生を不幸に了らしむるのみならず、自己の子々孫々をして自己と同一の狀態なる疾患に惱ましむるものに非ずや。

然れども此の種の患者は決して失望落膽するを要せず、觀察と經驗とは此の痼疾的神經の傾向が個人の機關の特殊の訓練により殊に幼年時代に於て充分之を防遏するを得るものたるを證明せり。

營養と運動の力に訴へよ

他人の手を假らずして自己の神經系の進歩啓發をなさんと欲するものは、常にその營養を以て特殊の標的となし、運動に因て之を發育せしむべき手段となすべきことを忘るべからず、祖先より遺傳せる神經痼疾、若くは偶然に獲得したる神經的習慣と雖も、之と全く正反對の療法を用ひて以て之を治せんとするは、何等の効果を奏せざるのみならず、時としては却て非常の危害を生ずることすらなきを保せず、假令ば非常に怯懦なる人をして強て大膽ならしめて其の性癖を矯めんとするも到底その目的を達するを得ざるが如し、寧ろ彼等の恐怖を起すべき原因を充分に研究せしめ、而してその恐怖すべき理由なき事を徐々にその腦裡に注入し、漸次にその恐怖心を除去するの優れるに如かず、若

し夫れ怯懦なる小兒をして強いて暗中に徘徊せしめ、以て其の恐怖心を去らんとせんか、彼等の方向なる神經中心に重大なる障害を與へ、遂に發作と稱する恐るべき病的状態を惹起すに至るべし、之に反し、若しかゝる小兒をして初めは先づ薄暗き場所に慣れしめ、漸次に注意して暗黒裡に移らしめ、且つ此の方法を遂行するに當り、その思想を或る高尚なる神經中心をして周囲の事情を熟考せしめ、之に慣るゝに至らしむる丈の餘裕を與ふるやうにて意を用ひなば、感覺の神經は急に暗黒界裡に入らしめられし時の如くに急激なる恐怖を感ずる事なきに至るべし。

急激の治療法は不可也

之と同じく常に、神經の不安に苦める者を急劇に而かも直接に收治せ

んとするが如きは、却て反對に障礙を惹起するの結果を來すに過ぎず、此の際に當り、若しその不規則なる刺衝を起す傾向を有する神經中心をして、秩序的永持的行動を採らしむるの習慣を漸次に得せしめなば、遂にその惡習慣を除去するに至るを得べし、之を要するに身體の各部をして秩序的慣習を作らしめ、その活力を制御するの傾向を養成するは、是れぞ、その營養を好良にする所以にして、而も又その營養を好良にするは、その力を増大し、以て行動の耐久性を得るの道に外ならず。

意志の制御法を講ぜよ

神經的疾患を自ら救治する第一の秘訣は、高等なる神經中心をして下位に屬する神經中心の鞏固なる管轄力を得せしむるに存す、苟くも人にして茲に至らんと欲せば、先づ其の意識をして行動を制御する力た

らしめずんば到底成効する能はざるべし。是を以て出來得る限り、理性に合はざる如きものを避くる事に力め、高尚なる神經中心は、顯著なる活力を呈し來るべく、從つて其の運動に伴ひ營養一般に普及し強健明晰の性格を作り、下位の神經中心を管轄するの力は漸次堅牢強固となるに至るべし。此の如く下位の中心を支配制御するは自己治療法の第一歩なるのみならず之をしてかくなさしむるは正確なる意力の訓練に俟つべし。

悪癖を矯正せよ

次に取るべきの方針としては、出來得る限り、悪習慣若くは悪癖を矯正するにあり。此は一と度教育されたるものを更に教育するとに因つて初めて期待するを得べきものにして、此の種の人爲的教育は自動的

機能と生活の行動を支配する中間的の神經中心を訓練し之をして正當なる働を爲さしむるによつて初めてその効果を得るもの也。神經の疾患あるとを自覺せるものは、更に新工風を案出し以て事を行ふべき最良法を發見し、方法と目的の自修法を確立するを要す。此の如き訓練は暫時にして直ちに自己の缺陷を補ひ且つ神經苦惱の疾患を治癒するを得るに至るべし。元來疾患の真相と其の起るべき有機的原因を明確に了知するは、組織的障害を治癒するの良法にして、殆んど他に之に優るべき方法を認めず、多くの青年に屢々見受けられ又不良の訓練に數々誘ふ所となるが如き誤謬ある所以は他なし、神經的疾患をば之と全然相反對せるものを以て治癒せんとする事也。彼の自己の意識内に起る衝動を強制的に抑壓せんとするが如き方法は到底その成効を見難きのみならず、一と度不成効に終りたる曉には、之がために用ひたる

勞力も失敗に伴ふべき落膽とは相俟つて青年子女の意識とその有機的組織に對して有害なる反動を興ふるに至るべし、故に吾人は吾人の習癖となれる情感又は行爲を抑壓し防止せんとして苦悶するよりは、寧ろ此等の情感行爲と到底調和し難き若しくは兩立し難き状態又は行動を形成し來り、以て吾人が避けんと欲するの傾向を消滅するの遙かに効果あるに如かず。

意志の訓練を要す

常に顔を顰むるが如き癖を有するの青年をして、強て其の其顔面の靜肅を維持せしめんとするは、全く徒爲に終るべし、獨り其の勞力の全く無効に了るのみならず、彼がその容貌を靜肅に保たんとするの勞力の愈々多大なるに伴ひ、神經の過勞は愈々益々増大するに至るべし、故に

自己療法の秘訣は強て之を矯正せんとするに存せずして、自己の容貌を動かさざる習慣、即ち出來得る限り意識を外貌に表はさざるの術を工夫して、全く己の容貌の特色を思ふの念を除去すべき習慣を作るにあるのみ、かくの如くにして、凡そ一箇月を其の修養のために費し、毎に制御的規則的に談笑するの習慣を反覆して、一方に於ては自己の惡癖の再發を注意せざるべからざるを念頭に忘れざる様にせば、此の惡癖は必ずや徐々に而かも確實に脱去せらるべき也。

間接的方法を要す

要するに神經疾患の療法は斷じて直接的なるべからず、よろしく間接的なるを要す、予の友人某氏嘗て一種の神經症に陥り、常に自己身體の膨大しつゝ、行くを回想して、遂に自己の家屋の便小にして到底巨大な

る自己の身體を容るゝ能はざるを悲み、日夜野外に己れの一身を暴靈して一日一日とその健康を害するに至れり、是を以て予等友人は彼につき種々の點よりして空想に耽るの無益なるを論争するも到底其容るゝ所とならざりき、然るに偶然某醫師あり此の珍らしき患者の事を聞き、その家人をして彼を其の家に伴ひ來らしめぬ、此の時醫師は此の患者を見て『足下の身體は珍らしき程巨大なり、然かも斯く迄巨大にては誠に困らるゝ事ならん、足下は普通の身體に復せんと欲し給ふにや』と、患者は『先生の云はるゝ所如何にも至當なり、予の友人は皆予が身體の日に益々膨大するを認め乍ら、決して膨大せるにあらずと告げたりしといへども、實際見らるゝ如く、貴宅の玄關に入るに於てもかく腰を曲め首を縮むるにあらざれば不可能なるを見るなり、然し肥大するは結構なるも予の如く肥大しては誠に困却を感ず、何とか縮小ならしむ

る工夫あらば教へ給へ』と、醫者は、之を聞きて曰く『そは容易の業のみ、然れども物窮らざれば變ぜず、貴下は尙二三日間愈々肥大となり給ふならん、然し此の境に至らば初めて普通の身體に復するの楷、梯に達すべし、決して憂ひ給ふを要せずと、斯くして次日その患者の來りし時は愈々大となりしを稱し、更にその次日に至つて尙一層肥大となり、今は到底玄關を入り難しと云ひ斯くて漸次に瘦小しつゝあるを指示し、遂に全然宿病を治せしめたりと聞きぬ。

不眠症に處する道

又予の友人に不眠症に罹れるものあり、如何なる名醫も如何なる藥餌も又自己の最良のことを盡したるにも關はらず一も其の効果を見る能はず、是に於てか去る友人の忠告に従ひ出來得る限り體的運動をな

し、疲勞を感ずるに於て一杯の葡萄酒を飲下し、茲に初めて安眠を買い得たりといふ。

此等の療法は皆直接の方法に因らずして間接の方法に訴へたるのみ。然れども神経系の自治法としては、多くの場合に於て外部の助力に因ること尠きを常とす。元來神経系の疾病を治するは意志の力なれば、一旦意志を活動せしむると早くして且つ敏捷ならしめば、その効を奏するとは一層的確にして又最も有力なるや疑を容れず、吾人の已に道破したるが如く、意志は神経系の高尚なる中心機能にして此等の中心こそ吾人が之を活動せしめて以て刺戟を興へ且つ強からしめんとを欲するものなれ、故に彼等をして最も敏速に且つ獨立に働かしむるは、最も治癒を有効ならしむる最良の途といふべし。

悪習慣に打勝て

神經的痼疾に惱めるものは何等思考の交渉なくして行動し、若しくは萬事萬端悉く自己の習慣的傾向等に委するが如き事を避けざるべからず、彼等はよろしく常に健全なる運動法に因て高尚なる神経中心を強壯にすべきことを目的とし、此等の中心をして邪路に陥らしめ、若しくは頓挫せしむべきの餘裕を興ふるやうに力め、義務にまれ愉快にまれ活潑に且つ絶へず人生の實務に従事せしむるを主眼とすべし、然らずして神経を不規則的若しくは不適當に用ゆることあらば、之をして容易に退化墮落するの傾向を有するに至らん。

吾人の注意すべき問題

吾人が常に忘るべからざる實際的生理上の問題あり、そは吾人が既に幾度も反覆せし如く、有機的生活機關は何れの部分に於ても、其行ふ處の機能に比例してその食餌を採り其發育をなすを常とするが故に、若し之をして何等の勞働をなさしめずんば何を以て營養を採る事を得べきや、此の理は身體の各部に適用すべきと同時に又以て意識的機關及び腦隨組織にも適用するを得べし、吾人の腦髓にして適宜の行動をなさしめ且つ自ら營養を爲す能はずんば健全なる身體と健全なる心意の兼備は到底期待すべからず。

機能を通じての改善

身體の有機機關の状態を改發進歩せんと欲せば是非とも其の機能を通じて之を期せざるべからず、吾人が筋肉組織を改善せんと欲する時

に當りては、其の組織の機能即ち運動に因らざるべからず、是に於てか知る、吾人の腦髓は思想と智的活動とに因つて初めて強健に達すべきことを、是れぞ神經的疾患を正當に治癒すべき問題を解釋すべき鍵鎖たる也、元來神經は疾患の根本を討究するに、多くは神經及び神經中心の衰耗に起因する不規則の習慣、短氣又は虛弱に基くものなるが故に、之を矯正して原狀に復せしめんとするには、勢ひ上記法に因るの外あらず、此の如き方法に因て初めて自ら疾病を治癒するを得べし、蓋し意志に對する藥餌は殆んど常に心的生活又は自覺の状態に應じて、其の思想を攪起し、意識を訓練し、感情を抑制するの新法を發見するに存すればなり。

神經疾患は自己の内心にあり

予が從來論述したるものは全然神經疾患の主觀的研究に過ぎざりき、換言すれば、疾患は外界より來らずして、その原因をなすものは患者自身なり、故に此の如き病的状態は意志を以て充分に之を治癒するを得べし、然れども全く此の範類に屬せざる神經の疾患又は神經の障害あり、此の如き疾患は肉體に遺傳せる他の明白なる病氣と同じく早く名醫の手を假りて藥餌を用ひて治癒するにあらざれば遂に喫臍の悔を胎すに至るべし。

決して輕視すべからず

神經の中心が何等明白なる原因なくして、非常に不活潑に且つ氣鬱を感ずる時は、それは迅速に之を原狀に恢復するとの困難なる否寧ろ不可能なるが如き状態に陥りつゝあるを示せるもの也、此等の中心は生活

的精力の源泉なるが故に、若し彼等にして生存を保持するに足る丈の生活力を發生する能はざるに至らば、死期の近きを明示せるものにして、即ち總ての神經衰弱は死に導くの徑路なる也、故に神經疾患を輕視するは痴愚淺見の極と云ふべし、神經疾患の原因の不明なるものこそ尤も危険なるものにして、醫家が尤も頭腦を悩す所なり、かゝる不明なる原因より起れるが如きものは、到底自治する事能はざるが故に、若し敏速に之を治する方法を講ぜざれば、遂に一生を不幸不運の裡に過さざるべからざるに至るは火を睹るよりも明也。

醫家の不注意

然るに醫家にして往々神經的氣鬱に重きを措かざるとあり、是實に看過す可らざる重大の謬見にして、此の如き状態は實に豫戒的徵候なる

のみならず、數々肉體に大障害を來すの原因となるとあり、最も悪性の病氣は多く、神經的氣鬱と共に始まり、若くは之に伴ふものなるは、充分之を信すべき理由あり、蓋し腦髓及び脊椎の有機的變化及び神經中心の遲鈍となるは、是れ其一大原因にして、畢竟疲憊に基因することは予の確信する所なり。

恢復を無効ならしむ

有機々關の一部にして使用せられざるに至らば、是れ即ち身心をして衰敗に赴かしむるものにして、其の衰敗しつゝある間に於て、その機關は漸次に變化を呈し、遂に恢復を無効に了らしむべし、讀者は以上の説明に因て、神經と神經疾病の輕視すべからざるものにして、之に罹りたるものも、又之を治する者も共に重大の注意を拂はざるべからざるも

のなるを了解せられたるならん、唯此の問題を解決するに當り、吾人の眼前に横れる難問は、その疾病状態が果して意志の訓練によつて治すべきものなるか、將た又醫術を假らざるべからざるものなるかを區別するにあり、然れ共此の區別は病症の當初に於て容易になし得べきものにして、且つ何れの治療法に訴るにせよ、早きを貴ぶことも亦是れ忘るべからざる重大の事項ならずや。

第三章 神經の躁急、煩惱及び消耗

恐ろしき精力濫用

業務に多忙なる人において、一日の短きに過ぐるが如く感ずるに至

るは吾人が往々知了する所なり、左れば此の所感の餘り、彼等は常に心的休養の何たるを知らず、彼等の生活は絶へず躁急にして、其心は絶へず苦悶に陥れり、固より彼等は早く起き、晩く睡るが故に、表面如何にも時間を經濟的に利用し得たるが如しと雖も、その一生は勞働の歴史といはんよりは寧ろ消耗の歴史といふの勝れるに如かず、此の如きは單に吾人の經驗に徴して明なるのみならず、又數々世人の認識せる實際的狀態ならずや、影のみ徒らに大にして實の之に伴ふことなく、唯營々齷齪として、而かもその實効に至つては、更に見るに足るべきものなきは、かゝる人物の常のみ。

幸福なる人生を送るものは極めて尠し、成効せる人生を送るものに至つては更に稀也、偶々勝利の閃光を見るとありと雖も、常住不斷の榮光を見ること能はず、熟々考ふるに成効には全く相變れる二種の區別あり

るを見る、一は之を譬ふれば、非常なる力を以て釘を打ち込むが如く、他は絶へず螺旋を安全に捻ぢ込むに似たり、一は急躁の勞働法にして、他は有効の勞働法也、前者は普く人の視聽を惹き人を驚かすを得べきも、後者は前者よりも持久的にして、然かもその結果より云へば遙かに前者に勝れるを見る、釘を打ち込んで得らるゝ成効は劇烈急速の勞力の結果なれど、所謂螺旋的成効は靜肅にして且つ忍耐なる勞力を以て困難に克つて後得るものなるが故に、寧ろ遙かに繁盛を確實に期待し得べき方法と云ふべし。

萬事を誤らしむるの基

噪急は常に處理を誤れる結果に出づ、是れ自己の境遇を支配統轄するの力の缺乏を意味す、人は自己の力のみならず、その力を適用すべ

き用法及び目的を操縦自在にすべき能力なかるべからず常に機會と運命に支配せられて、僥倖を得んとする人は、世之を敏捷と稱す然れども此の如き法は、謬見の大なるものと云ふべし所謂商業に敏捷なるもの、生活は全く運命の爲に藻掻くに過ぎず、彼等は數々青年の讚稱する所となり、彼等をして數々之に私淑せんとするの意氣を起さしむ、然れども此等の青年にして少しく詳細に實際的生活を觀察し經驗上の事實を檢しなば、過大の業務に齟齬して成功を急ぎ、而して絶へず敏捷に事を處せんことを期するものは、結局息もつかずに追求しつゝある幸運を逸するもの、其百中の九十九なるを認むるを得べし。

龜と兎の競争を見よ

世人は彼の「龜と兎との競争」てふ諺を記憶せらるゝならん、是れ實に成

効を急ぐもの、失敗する原因を明かに指示するに、あらずや、然れども更に他に注意すべき要點あり、時として兎は充分注意を用ひたるの極より此の諺の中に含める教訓の如く、午睡を貪るが如きことなかるべしと雖も、而もその躁急にして激烈なる勞力は遂にその力を消耗せしめ、不知不識の間に漸次その勢を失はしめ、殆んど決勝點に入らんとして遂にその勝を奪はるゝが如きことあり、躁急は普通の錯誤にあらずして、寧ろ看過すべからざる重大の缺點なり、吾人は自己の行爲をば一時の刺劇に委して安心なる程に十分の智識を享受せるものにあらず、殊に又劇烈なる勞働をなして、腦髓及神經組織に何等の衰耗を感ぜざるが如きものにあらず、秩序的な生活こそ、人生の耐久的勞働に最も適當せるものといふべし、元來吾人が自己を處し、又自己の境遇に處するに當りては、先見と秩序の二者は一瞬時も缺くべからざる重要な條件な

れば也。

奔放なるべからず

吾人は常に深き注意を以て一定の方針を劃し、此の方針に遵守して勞働し、以て一方には吾人の注意を他に散逸せざる様、又一方には一時の刺劇と粗漫のために吾人の精力に冗費せざらん様、力めざる可らず、逸りに逸れる馬をば群集多き市街に驅るの危険なるが如く、常に移り易く常に休止せざる心を有せるものをして多忙にして而も躁急なる生活の渦中に投せんとするは、薪を負ふものを火中に向はしむるが如きのみ、日本の古諺に曰く『急げば回れ』と、幸運に對する最近の徑路を求めんが爲に彷徨するよりも、寧ろ用意周到なる方針を守つて自若として事に處するに如かず、緩漫なる龜は數々敏速なる兔に勝つ、是れ其緩漫

なると同時に又冷靜の心を有し、且つ周圍に於る誘惑に迷はざるの憂なきに因るのみ。

泰然自若たれ

一旦周到なる用意を以て自己の取るべき針路を定めたる以上は、自己の成效に對しては、唯時運の來るを待ち、以て強忍自若として熱心に勞働するの外、又他あるを知らざるを要す、此の如き人は此の生活法こそ模範的行爲と稱すべし、否彼の生活法こそ尤も適切のものにして、毫も迷ふを要せず、寧ろ彼に取りては此種の問題に超然として顧みざるこそよけれ、縦しや彼が活世界に出てし時に取りたる目的は假りに最良のものにあらずとするも、一度之を終生の目的としたる時は、最早之を改めんには時機既に晚きを如何すべき。

盲目漢の行爲のみ

勤勉にして且つ企業心に富める人すらも常に成効に躁急なるは畢竟其の生活法に於て何等一定の方針を有せざるに因らずして何ぞや彼等の時間と精力とは一も最良の結果を得んとして費されたるものにあらず彼等は如何に事を爲すべきか將た又何を爲すべきかを正確に理解せず彼等は盲目的にして少しも前方を見るの明あるなし彼等は單に自己の目的を達するに幾許の時を要するかを知らざるのみならず又其の目的を達することが果して自己の勞力に酬ひ得べきやすら確知せず彼等は至る處に其の門戸の開かれたるを見て而も何處に行くべきかを決する能はず是を以て彼等は既に一定の針路を劃定し去るが故に其の結果は全く躁急のみ躁急の結果は多くは失望のみ彼等

は全然不秩序不規律の勞働をなしつゝあるを以て甲の仕事に従事しかかりし時は唯徒らに其の成効を急ぎ遂に乙の仕事に従事するの餘裕なきに至り遂に甲も乙も共に粗製品として殘留するに終るに過ぎず

近代生活の一大弊害

徒らに躁急なる時は必らず煩惱を來すべし煩惱は近代生活の害毒と云ふも決して不當の言にあらず人を殺すものは過度の勞働にあらずして寧ろ煩惱也人間は驚くべき長時間の勞働に耐ふる事を得然れども彼は遂に性急と心痛との爲に身體の健康を打破するに至るべし元來性急と心痛とは煩惱を起すべき二大要素にして之に因て人生を速に且つ完く打破するは煩惱に比するものあらず是れ宛かも拙劣なる

職工の手に成りし車輪が機械に適當せざるが如く、直ちに其の機械をして不用に歸せしむるに至るべし。

煩惱の勞働を障害するの莫大なる殆んど思料すべからず、苟くも此の如き状態の下にて如何に力を勞したりとて到底何等の効驗をも奏するを得ざるべし、何となれば煩惱は獨り心をして全く疲憊せしむるのみならず、又其の恢復の力を失せしむるに至れば也。

生活的有機機關にして一旦急に其の活動を止むる時は却て多大の障礙を來すに至るべし、既に煩惱の状態に陥れる意思は急劇に之が活動を止めて、決して休息をなし得るものにあらず、此の如きは却て非常の害を醸すの基となるべし、左れば煩惱なる意思を統治して操縱するは實に難事、中の難事にして、特別の訓練を要するは云ふ迄もなし、此に因て之を見れば勞働の中止を以て直ちに心的平和の恢復を得るが如く

思ふは實に謬妄の大なるものと云ふべし。

過度の注意を排す

煩惱の多くは躁急より來るものなりとすれば、之に伴ふべき心的状態は、注意的機能を過度に勞するに因らずとせんや、人生眞に吾人の心を勞すべきものは多々にして殆んど枚擧するに遑あらず、吾人の注意は或る一點より他點に急ぎつゝあり、吾人の注意は常に觀念事實等捉へ來らんとしつゝある也、吾人の注意は此の如くして何事をも忘れず、又何事をも失はざらんとしつゝあり、是を以て吾人の注意は殆んど一瞬時すらの休息の暇もなくして絶えず役々營々として働きつゝある也。

然れども人間の機能は決して萬能のものにあらず、注意力も亦然り、然

るに萬般の事物を取り來りて悉く此の裡に網羅して餘さざらんとするは、到底神ならぬ人間として不可能なる事也、是に於てか注意を集中するの必要起る萬事を知らんとするものは遂に一事をも知り難し、萬事を注意せんとするものは遂に一事をも注意する能はず、躁急の結果煩惱となり、煩惱の結果遂に注意の集中力を失はしむるに至る、恐るべきことならずや、讀書の際に於ても、聽講の際に於ても、一も自己の思想を傾注する能はず、一も自己の注意を集中する能はずとせば萬卷の書を讀むも、萬人の説を聞くも遂に何の益する所かあらん。注意を眼前の問題に傾くる能はざる人は其躁急的性質をして漸次煩惱に變じつゝある徵候のみ、故に此の種の徵候の起りつゝあるを感じたる時は直ちに之に應ずるの方法を採るを要す。

消耗は躁急に伴ふへし

消耗は必然躁急に伴ふへし結果といふべし、吾人は何等の目的もなきに躁急して時間を空過し、誤れる不確實のことのため、に勞して却て自己の力を消耗すかの龜と兎との競走に於て、兎が眠りしは實は疲勞したるに因るのみ、疲勞したるは何の爲めぞや、曰く急ぎたるに因るのみ、故に秩序的に且つ徐々として歩調を進むるが如き勞働と、急劇猛烈にして一氣可成的になす勞働とを比較する時は、同量の仕事に於て後者の力を費すは遙かに前者よりも多々なるを知るべし。

斷じて不規律なる勿れ

吾人が不規則の生活を送るが爲めに果して如何程の精力を無益に費

すべきか、之を精算するに由なしと雖ども、若し秩序的の生活をなし、以て精力の經濟を計らば、吾人は遙かに長生するを得べく、又遙かに幸福の身たるを得べし、加之此の如き方法を取らば常に縛々として精力の餘裕あるべく、事に當りて卓厲風發優に以て効果を收むるを得べし、然れど躁急と煩惱に至つては然らず、常に過度の勞力をなし、八方に注意を勞するを以て一も精力の蓄積をなす能はず、事に當りては悉く榜午し、宛然鈍馬を驅つて駿馬と力を争ふが如き失態を見るに至らん。

躁急に處する活法

恐るべきものは躁急、煩惱、消耗なり、先見と秩序を以て躁急を防ぎ、注意、勤勉、確實の目的を以て煩惱を避け、善く此等の弊害を防止して、茲に始めて之れより起るべき精力の衰耗を防ぐに足るべし、是れ實に自然的

生活の神髓として、青年が造次顛沛の間も服膺せざるべからざるものなり、青春時代に於て血氣の盛んなる時は、宛然樞に慣れざる悍馬の如く、唯徒らに成效を急ぎ、唯徒らに功名に奔せ、夢の如き目的と、幻の如き空想とを以て、當然貯へざるべからざる精力を傾注し盡すべし、是を以て愈々實際の局に當らんとするに當りては、精力既に消耗し、心力既に蕩盡して、又活潑々地の大事を爲す能はざるに至るは、到底免れ難し、習慣は第二の天性なりと稱す、老年に至つて之を改めんは難し、よろしく其の深く根底を占めざる青年の時代に於て、早く之を矯正することは、眞に容易の業にあらずや。

第四章 神經の疼痛及び苦悶

人生不幸の大部分

人生に於ける體的の不幸の大部分は、一定の名稱を下し難き疼痛と苦悶より成れる事は争ふ可らざる事實なり。常に患者の之を理解せざるのみならず、當局の醫師すらも又全く、其起る所の原因を明にせず、從つて如何に之を所置すべきかに苦むは往々吾人の目撃する所なり。醫家が此の病を判ぜんとするは、唯病者の言に因て、さる病の存在せるを知るのみにして、之を研究する方法は勿論、之を認むるの方法さへ全く不明の裡に葬らるるに過ぎず。而かもかくの如き苦痛は、身體の苦痛中の最大なるものにして、一度此の疾病を患へんには、全く醫師の手に救濟されるの望なきのみならず、有益なる仕事を行ふは愚か、日常の事業に當

り得ざるは言ふ迄もなく、毎日一定の職務すらも全く之を行ふ能はざるに至るべし。是に於てか氣質性急となり易く、自覺の能力は紊亂に傾き、心は沈鬱となり、而して苦惱と闘はんか爲に蓄積せる精力は全く消耗せられ、遂に生活すらも一種の苦痛とするに至るべし。假りに今頭痛の一例に對し云はん、に執拗にして常に起り來る頭痛の如く世にも苦しく惱ましきものあらず、他人をしてかく迄に苦惱しつゝあるを明に知らしむる丈の徵驗なくして、之を表示すること能はざるも之に惱めるものは、その銳利なる疼痛の爲殆んど狂氣にならん計りになり、甚しきに至りては頭を枕より擧ぐるさへ懶きを感じるに至らしむ。其の苦痛の如何計りなるかは、經驗なきもの、到底知る能はざるものにして、頭蓋の破烈すると云はんか、錐を突き込みたりと云はんか、焼き焦さると云はんか、到底形容し難き感を起すに至るべし。

人生の満足を失はしむ

背部に於る苦痛、四肢に於る苦痛、その他身體各部に於る苦痛は、頭痛と同じく、心身の不活動を起すの原因をなし、遂に精力と成効は、勿論、人生の満足すら全く得る能はざるに至らしむ、今吾人をして此の種の重大なる痛苦の普通の形體に就て簡単に説く所あらしめよ、勿論之を詳密に説明するは此の小冊子の企及すべき所にあざれば、尤も注意を要すべきもの事項二三を擧げて聊か簡明に其消息を傳へんと欲す。

苦痛は一種の警戒也

所謂る苦痛なるもの、根本の目的を病理的に説明すれば、苦痛の繼續する時は機關に害を起すが如き作用を防遏せんとする一種の動作に

して、其の第二の目的は、かく苦痛を起さしめて、其の疾病の存在せる所の何處なるかに注意を起さしめ、以て其の救済の途を講ぜしめんとするにあり、苦痛は危険の警戒を與ふるものにして、其の危険の度の加はるに従ひ、益々その度を増すべし、故に此の苦痛を救はんとするには、結局其の危害を及すべきことを防止し、若くは已に受けたる危害を原狀に恢復して初めて之を期待し得るのみ。

苦痛を救治する人工的方法是、單に神經組織をして其の苦痛を感ぜざる方法に従ひて、苦痛の原因を刈除すべき方法を用ゐずんば根本的に誤れるのみならず、科學的意義よりするも其方法宜きに協ふものといふべからず、吾人は苦痛を以て寧ろ自然が吾人の身體を保護し、且つ自己の身體を如何に處置すべきかを教ふる恩惠的配劑として見做すの妥當なるを信ず、こは獨り劇烈なる苦痛に對していふのみならず、亦緩

漫にして執拗なる疼痛に於ても然るを見る也。

勞働中止の忠告者

若し苦惱と疼痛に關して斯の如く解釋し來らば、此の二者こそ勞働の中止を命ずる唯一の勸告者にして、又其調和を失へる部分を指示する一の忠告者なりと云ふを得べし。然れども不幸にして誤れる習慣、不自然の生活思想等は、相須つて總ての處置を不自然的たらしめ、從て吾人の感ずる多くの苦痛も、全く自然の目的と反して毫も勸告的豫戒的効果と奏せざるに至るべし。此等は鋭敏なる病的感覺の結果として起ることもあるべく、機關の部分と部分との不調和より來る事もあるべく、或は又吾人の身體を構成せる各組織の不自然なる状態に起因する事もあるべし。假例ば神經痛の如きも原因結果の關係の亂雜に亘れるよ

り起れるものなるべく、又神經作用の不自然的状態に起因することもあるべし。

先づ原因を探求せよ

此の如く論じ來らば、苦痛とは其本來の性質よりいへば、人は實は正しく忠實なる職務を盡さんとするものなりと雖も、其の結果遂に良好なる能はず、時としては全然無効に終る事なきを保せず、故に苦痛に悩めるもの及び之を救はんとする醫師の第一に爲すべきの要務は、此の苦痛の正確なる性質と原因を探求するに存す。此の準備的判決なくば到底治療をなすの不可能に終るを見るべし。

苦痛を療せんとするに適用すべき方法は、其の苦痛を救治せんとするに尤も直接にして且つ尤も迅速なるべきものにあらず、單に苦痛を救

治せんとする方法すら十分の成效を見むる場合は決して尠しとせず、何となれば苦痛はその起るべき原因を根本的に除去せんとする自然の療法に伴ひて起るべきものにして、苦痛をして愈々大ならしむるが如き方法に訴ふるにあらざれば、到底治癒するを得ざる状態に伴ふ一種の感覺なればなり。

膿瘍の一例を見よ

人若し此の一事を疑はゞ、之を彼の膿瘍に就て徴せよ、始めは熱を覺へ、次ぎは皮膚の緊張を起し、漸次化膿するに從ひ、苦痛は刻一刻劇甚となるべし、此の如き際に處する方法としては、その病勢の蔓延を殺滅せんがため、パップを用ふるか、然らざれば一刀の下に之を切開するの外なかるべし、故に吾人は斷言す、或は苦痛にして神經痛にあらざる限りは、

此の苦痛を救治するは斷じて疾患を根本的に治癒する方法にあらざるを若し夫れ神經痛に至つては全く別種の問題に屬す。神經痛に對しては其の原因を探求する事は特に必要を感ず、蓋し神經痛の原因に至ては、多くは其の苦痛の存在する所にあらずして、遠く離隔せる所に於て根底を有すればなり。

原因は見えざる所に潜む

人は時として頭部又は足部などに―その部分の全く健全なるに拘らず―神經痛を感ずる事あり、此の場合に於て其の原因は却て胃又は他の營養機關に存するとあるは、吾人が往々睹る所なり、已に表面より見て原因と結果の非常に隔離せると若しくは、何等の關係なきが如く見ふるは、蓋しかゝる苦痛を救濟するに非常の困難を感ぜしむるものと

いふべし、概して之を云へば苦痛を感じずる首部に何等の異状を見ざる如き際には、之を神經痛と認定するを得べく、従つて此の原因に對しては之を局部以外に探求せざるべからず、換言すれば、生理的に尤も近く且つ尤も直接の關係あるべけれども、外形的に離隔せる部分に其の原因を探るは尤も必要の事といふ得べし。

有機々關の障害の場合

若し夫れ有機機關の或る一部に障害を起す時は、其の近傍にある神經を刺激するや甚し、一旦其刺激を受くるに當りてや、神經それ自身は何等の障害あるが如き明確なる徵候を呈せずして、却て比較的若くは絶對的に離隔せる部分に苦痛を起すを見るべし、左れば此苦痛に對する第一の方法としては、先づ其の原因の存する所を確むるを要す、若し

其の原因其の苦痛を感じずる所に存せば直ちに之を艾除する方法を講ぜざるべからず、然れども之に反し其苦痛の原因にして離隔せる部分に存在するが如き場合にありては、其の對症方法は二重ならざるべからず、即ち一方に於ては苦痛を救治する方法を講ずると同時に一方に於ては其の原因を除去するに力めざるべからず。

治療は苦痛の當初を要す

然れども如上の方法も、之を苦痛を感じたる當初に於て適用するにあらざれば、漸々其の効果を減ずるのみならず、疾病は遂に痼疾的と化して其療法愈々困難となるを見るべし、吾人は數々苦痛のため惱殺せらるゝにも係らず、猶且つ之を耐へ忍び、甚しきに至ては到底治療の効なきものとして、何等の療法をも施さざるが如き人あるを見ることあり、

ア、彼は何が故に斯くまで無益なる忍耐力を發揮するにや、畢竟彼等は其の病原の那邊にあるかを、毫も探求せんとするの念なきにあらざるか、斯く原因を探求するの觀念なきが爲に、唯徒らに苦痛を感ずる箇所にバツプを貼し、藥液を塗抹し、或は藥餌に親み、數分間にても其の治療し得るべき病症をも、數週間、數月間、甚しきに至つては、數年の間も、病苦に呻吟して、遂に、快復の望なきに至ることあるに至らしむ、嘆ずべきの極のみ。

予の知人にして齒の朽痕の僅に残存せるに起因して、劇烈なる頭痛又は耳痛に悩めるものあり、彼は其頭痛又は耳痛等を感ずる局部に對し如何なる醫療を施すとも、苟くも其齒痕を除去せざる限りは、何等の効果をも奏せざるを知らざる也、又或る人は脚部に疼痛を感ずるの故を以て常に繃帶を施し、總ての醫療を試みたるも一として其の効驗を見

ざることありたり、何んぞ計らん其原因は、脊髓の一部の故障に存せしならんとは、之を要するに苦痛と其の原因とを十分に研究し、之を探究するに至る迄は、到底正當の療法を行ふ能はざるを知るべし。

苦痛に想像的のものなし

想像的疼痛又は空想的苦惱と云ふが如きは、吾人が屢々耳にする所のものなり、然れども苦惱又は疼痛に想像と空想とふ事の存すべき譯あるなし、既に疼痛を感ずると想像する時は、それは既に實在的のものにして、何處かに必らず其の因つて起るべき源泉を有すべし、苦痛は感覺也、感覺は實在也、既に苦痛を感ずるとすれば、それが主觀的に起ると將た又客觀的に起るとを問はず、苦痛てふ感覺の實在なるを認むる足らずや、然らば此の苦痛は想像的なりなどと放言して病原を不問に附するは

迂濶の極と云ふべし、意識より起れる苦痛も、何等の想像作用なくして起れる疾病と同じく非常に恐るべきものにして、吾人が此の際に注意すべきは其の苦痛の意識より起れるや否やの問題にあらずして、寧ろ其の病狀を訴ふるの眞否如何を問ふにあるのみ。

苦痛あらば必ず實在的也

苦痛は吾人の既に云ひし如く感覺のみ、既に吾人にして苦痛を感ずるときは、その原因の如何に拘らず苦痛は實在すべし、苦痛は或る明白なる原因より來るか、然らざれば腦髓の作用に基くにあらずや、今夫れ之に對する方法は全く其の原因に左右さるゝが如しと雖も、經驗上より之を論斷せん、此の對症法は總ての狀態を通じて同一なりと云ふを得べし、果して然らば醫師が神經痛患者を診察して「貴下の疾病は想

像の産物に過ぎず」と斷言し、他に何等の醫療法を採るを要せずとするが如きは、不親切の至りにして、寧ろ之を殘酷的處置と見るべし、之がために不幸にも病床に呻吟しつゝ、遂に一生を終るに至るものは決して妙しとせず、恐るべきことならずや。

更に吾人の注意すべき、疼痛、苦惱の強弱は、寧ろ其原因若くは其の局所に存せずして、却て機關の特種なる感覺又は性質に因るのみ、或る人によりては、他の人が別に著るしく感ぜざるべきものすら非常に強く感じ、然して瑣々たる故障のために恐るべき苦惱を享くるものあり、又或るものは感ぜべき筈のものを左程に感ぜざる如き痴鈍なる感覺を有する人あり、後者の如きは格別の害を感知せずして却て不治の障害を醸すに至るべし。

障害を不問に附する勿れ

強壯なる體格を有するものは多くは一時的障害を不知不識の間に除去し得るもの也然れ共一方に於て苦痛の感覺が其人の注意を惹起するに足らざりし故を以て當初に於て早く之れを治したらんには直ちに艾除し得べき苦痛をして遂に痼疾的と化せしむるの恐れあるを免れず苦痛は自己防衛の手段として總ての動物に對して天の賦與したる一種の警戒なり既に然らば自ら強壯を自負して唯一時の瀾縫策を取り若くは何等原因の探究を爲さずして單に苦痛の感覺を止めんとするが如きは不注意粗漫の極と云ふの外なし。

總て何等かの作用あり

疼痛と云ひ苦惱と云ふ共に是吾人の體内に於る何等かの作用ある反影と見るべし然れども吾人が繪畫を見たる後に於て暫時その繪畫の印象が網膜に其形影を止むると同じく苦痛の原因既に業に遏止されたるに拘らずその苦痛の印象永くその局部を去らざる事なしとせず一旦此の如き事を見たる上は直ちに其の苦痛を救治する方法を講じて一日も早く此の不自然なる苦感を脱するに力むるは刻下必須の處置といふべし。

世人の謬見に歸す

又時ありては偶然の經驗よりして些細の苦痛すら非常に強く感ずるが如き事なしとせず此の如き場合には其の苦痛の量を減ずるの方法を採るべきは勿論のことなれど一般に之を云へば原因を求むるを

力めずして、苦痛を軽減せんとするは、自己の一大謬見と云ふの外なし、是豈に耳を掩ふて鈴を盗むと其揆にするものにあらずや、苦痛なくんば何を以て身體に故障の起りつゝあることを知るを得べき、知るべし單に苦痛を軽減せんと欲するは、寧ろ己れの疾病をして愈々その勢を逞ふせしむるに過ぎざるを警戒せざるべからず。

第五章 不消化の神經に及す効果

生活作用は極めて複雑

消化に關する生理は既に博學なる専門家の幾度となく論及したる所なれば、茲に事新しく予の説明を要せざるべしと雖も、之と全く正反對

の現象たる不消化てふ問題に關して世人の往々之を等閑に附するものあるを免れず、假令之を等閑に付せざる迄もその起り來るべき原因に就て正確なる觀念を有するは殆んど之なしと云ふも決して不當の言にあらず。

元來人間の生活的作用は非常に複雑のものにして従つて其の病的作用も又複雑なるを免れず、左れば有機機關は如何なる場合に於ても決して孤立的絶對的の行動をなすことなく、多くはその行動に於て常に相對的關係を有す、是を以て一局部の變調は決して其の一局部のみにて終らずして、其の影響は全部に波及するに至るべし、夫れ斯の如く相對的關係なるが故に、一局部の變調を認めて、他部の變調を認めざるが如きも又淺見の譏を免れず、故に彼の醫師が患者の愁訴に因て苦痛の箇所を檢診し、直ちに其の病原の某局部に潜在せるを斷じ、徒らに之を

治癒に力を勞するが如きは人間の複雑なる生活作用を蔑視したるものに外ならず、彼等は一局部を見て全部を洞察するの明なく、單純なる原因を認めて複雑なる原因を知らざる也、故を以て一患部を治癒せんとする苦心も、遂に何等の効能なきに了るに過ぎず。

不思議なる疾病の一例

嘗て予の許に診察を求めに來りたる婦人あり、其態度如何に看取するに毫も病的風姿あるを認めず、予は茲に於てか彼女の病狀を説くを聞くに、曰く『妾は非常に胃痛に悩みつゝあり、然かも其胃痛は世にも不思議なるものにして、薄暮に至り、時辰六時を報ずるを聞くと同時に、激烈なる疼痛を感じ、殆んど床上に轉輾す、而も如何なる名醫の許に至りて之が治癒を乞ふも、一の効驗を見ず』と、予是に於て其の患部の檢診をな

せしに何等の異狀あるを認めざりければ、更に他の諸部を仔細に検査せるも、依然健全にして一の疾患を認めず、是に於て予は直ちに其の神經作用なるを確認したる故、一の投薬をもなさず、更に『今一應薄暮に來られよ、然らば直ちに之を根治すべし』と告げしに、彼女は直ちに去りて夕方五時半頃に至り再訪しぬ、此に於て予は彼女に告げて曰く『此所に一の神薬あり、効驗著くして既に御身と同様の患者を幾人となく治するを得たり、今予は此れを御身に薦むべし、之を服用したる後は心氣爽然として睡氣を催ふし給ふべし、かくして御身が苦痛を感じ給ふ六時を過ぎなば最早疼痛を感ずる事なかるべし』と因て冷水をコップに半分許り服用せしめたるに、彼の女は頗る心氣の愉快になりしを云ひ、三分の後切りに睡眠を訴へ、遂に熟睡したり、かくて三時間計りの後目覺めて後、其の容態を問へば、最早何等の疾患あるを感ぜずとて、非常に

喜^びて去^りぬ^此の如^きは疾^患の原^因胃^部に^あるに^あら^ずして神^經に^存するの^み然^るを^其の原^因胃^部に^ありと^見做^{して}之^に藥^餌を^用ふる^も其^原因^の艾^除に^勉め^ずんは^徒らに^健全^{なる}人^をして^不健^全に^なす^の外^何の^得る^所無^きに^了る^べき^のみ[。]

原因の知れざるは恐ろし

疾病の恐るべきは疾病にありて言はんよりは、寧ろ原因の不明なるにあるのみ、原因の何所に存するを確知せずして之が療法を定めんとするは實に危険の頂上のみ、不消化の原因の如きも又然り、既に不消化と言はゞ人は直ちに胃部の變調を連想す、然り胃部の變調に起因する不消化は勿論多々なるべし、然れども胃は決して胃それ自身の絶對的獨立のものにあらずして、實は身體の各部各機關と密接の關係を有する

ものなれば、不消化を以て直ちに胃部の變調にのみ歸するは、謬妄も又甚しと云ふべし、是れ蓋し局部の不調和より來る事もあるべく、將た又他部の變調の影響する事もあるべく、若くは單に一の徵驗たるに過ぎざる事もあるべし、此の三者の何れかに起因する事を明にせずんば、斷して療法を講じ得ざるべし。

或るものを口にする場合——假令へば食物を取るなどに於て、絶へず苦痛又は不快を感ずるが如き時は、是れぞ消化機能の變調に起因せるのみ、此の不快をして、不斷的ならざるまでも、數々起る事あらんには、之れ即ち消化機關の薄弱に起因するのみ、若し之に反し、臨時に起る事あらんには、こは食物の性質又は分量に起因するを知るを得べし、如何なる人も不消化の苦痛を経験せざるものなかるべし、然れども常に己れの身體に適合せざると知りつゝも、絶へず飲食しつゝあると云ふ理由な

姑息の救治法のみ

如上の説明は如何にも單純なるが如く見れども、實際の生活上最も必要の地位を占む、數年の間善く或る種類の食物を避けて、苦痛又は不快を逃がれつゝあるが如き人あり、此種の人は、單に苦痛又は不快を逃がるゝに急にして、他人が遲滯なく食しつゝあるものすらを食する能はざる、一種の病氣を根治する方法を採らず、是を以て其病氣は單に治癒せらる時機なきのみならず、漸次その病勢を増進し、遂に痼疾と化するに至るべし。

是れ一種の變調

多數の人が愉快に飲食しつゝあるものを採る能はざる時は、それは自己の想像上之を採るを厭ふか、若くは機關に一種の變調を起せるに起因するのみ、若し然らずとせば、必ずや組織中の特種の變態又は疾患より、自然或る特種の食物を拒絶するに至りし者に外ならず、或る食物を好んで或る食物を厭ふと云ふが如き事は多くは此種の原因より起るものにして、純然たる天質より來るものは殆んど之あるを見ず。

飲食の嗜好に就て斷ぜよ

凡そ人としては自然が食物として供給し、又消化機關が生理的に之を消化し得るものならば、如何なるものにも之を飲食し得べからざる理由なし、果して然らば、或る特種の食物飲料を取る時、直ちに苦痛を感じ、不快を起すが如きは、其の如何なる状態にあるを問はず、正しく疾病

と見做す事を得べし、然るに多數の人には之を以て疾病視せずして曰く『是れ予が性癖なり』と謬妄の大なる知るべきのみ、既に一般世人が遅滞なくして善く飲食せるものすらも自己の胃が受容せずとあらばこは是れ確かに一の變調にして又明かに疾的狀態にあるなり、然れども此の如きは藥療の範圍に入らざるものにして、吾人が此處に特に論定せんとする所なり。

最も苦しき徵候を呈する不消化に對する普通の原因は、胃腸の筋肉の薄弱なるに存す、斯かる際に於ては、食道より下り來る食物は、永く胃腸の中に停滯して、遂に醱酵作用若くは分解作用を起し、従つて胃部の神經を刺激壓迫するが故に、遂に一種の神經痛を惹起すに至るべし。

不消化の最大原因

然れども不消化の最大原因は、神經の衰弱に存す、機關全部を働かしむるものは、機關の力に因らずして、神經中樞の力に俟つべし、故に若し此の力にして衰弱の狀態に陥らんか、機關全部の活潑なる運動は到底期待すべくもあらず、斯かる不消化の疾患に對して如何に健胃劑を用ひたりとて、何の效果か之あるべき、寧ろ神經の強壯法を講ずることこそ患者に取りて最大の急務にあらずや。

是に於て吾人は、神經の強壯法の切要を認むべし、然れども坊間普通に販賣せらる強壯劑なるものは、害あるとも益なし、何となれば、此處に所謂強壯法とは、消化機關と最も密切の關係を有せる神經中心に對して、特に施すべきものなればなり。

先づ脊髓を摩擦せよ

世上最も普通なる不消化の状態に對して施すべき最良の神經強壯法は、次ぎに記するが如き者にして、極めて簡單にして又極めて容易に實行せらるべし。一言を以て之を盡せば、脊髓の摩擦に存す、今此處に常に不消化に苦むものありとせよ、斯かる患者は一日少くとも二回一回に就ては凡そ十五分位成るべく、三食の前毎に一度づい、軟毛のブラッシユを以て脊髓を軽く速に摩擦すべし、かくなす事數次に及べば漸次に消化力の増進するを認むべし、摩擦するに當りては兩肩の間より軽く且つ速に腰部迄撫て下ろし、約十五分にして皮膚の淡紅色を呈するに至つて之を止むべし、此の治法は決して不快なるものにあらずして、非常の難症も治し得らるゝは予の親しく經驗せる所也。

胃の表面を摩擦すべし

更に他の不消化の原因は、胃腸の腺組織の機能の缺陷に存す、即ち硬質の食物を溶解するに要する液が之に必要な丈け排泄せられざるか、若くは正當の性質を具有せざるに原因して不消化を起すのみ、此の疾患は吾人が曩に述べし方法を以て治する事決して不可能のものにあらざれど、尤も直接にして且つ尤も有効の方法は、肋骨の直下即ち胃の表面を十五分間横にブラッシュを以て摩擦するにあり、數日の後は十分、二週間の後は五分にて充分なり、而して三週間又は一箇月を経過せば全く治癒されたるを認むるを得べし。

強く摩擦する勿れ

然れども以上の如き方法を採るに當つて特に注意せざるべからざるは、摩擦は單に其の局部の神經を刺戟するを目的とするものなれば決

いて強く之を摩擦したれとて効驗著しきものと誤解すべからず、神經は巧妙なる作用をなすに準じて其の實質に於て孱弱のものなれば之を強く摩擦するが如きは、却て神經の實質をして過勞せしめ、遂に之を孱弱たらしむるの恐れなきを保せず。

吾人の食物は石炭の如し

要するに不消化は實に恐るべし、食物を採るは營養の爲めのみ、營養は生活の源也、請ふ蒸汽機關を見よ、機關を動かすものは蒸汽なり、蒸汽を生ずるものは水にして、之を蒸發せしむるものは火力なり、此の火力を生ずるものは正に石炭の力にあらずや、然れども試に思へ、如何に石炭を投ずるも之をして火力を發せしめざれば、蒸汽を生じ難く、蒸汽を生ぜざれば何を以て機關を動かす事を得べき、吾人の食物は石炭の如し、

如何に多量の食物を採るも、將た又如何に滋養に富めるものを食するも、之を消化し之を變形して組織中に分配し得るを力めざれば、果して何の効かあるべき、而も之を消化し之を變形する機能にして、不完全ならば、石炭は遂に火力を生ぜざるなり、火力既に生ぜず、機關の活動は全然停止さるゝを免れず。

世人往々不消化を以て輕少なる疾病となし、一も適當の療法を採らず、全然之を放任して顧みざるが如き人あり、かゝる人は不消化を顧慮せずと云ふより、寧ろ自己の生命を顧慮せざるものに外ならず、既に病膏盲に入りて後愕然として自己の不注意を悔ふるとも、事已に遲し、若し聊かにも不消化を感ずるあらば、直に其原因を探求して早く適當の療法を施すは、單に其の人の幸福を増大する所以のみならずして、洵に人生の義務といふべき也。

第六章 感冒と神經

感冒を輕視するの愚

感冒と云ひ風邪と云ひ、世人は頗る之を輕視するに似たり『近來氣候不順ため、風邪の冒す所となれり、然れども單に風邪の事なれば大して心配する程の事はあらざるべし』と、此の如きは、吾人が數々耳にする所の事にして、予を以て之を言はしめば、寧ろ慄然として、肌に粟を生ずるの感ある也。

感冒に對する世人の觀念は、之を輕症視すると同時に殆んど全く誤れるを免れず、世人は感冒と云ふ時は常に寒氣又は冷氣を連想するが如

し、然れども正確に之を云へば、感冒は決して寒氣に因てのみ起るものにあらず、鼻口の神經を刺激して、激烈なる感冒を起す事あり、大氣中に些少の植物的有機物の存在せるが爲に、咽喉を冒さるゝ事あり、暑氣の際酷熱の爲に風邪にかゝる事あり、礦物質若くは植物質の毒の爲に之に惱まざるゝ事あり、斯の如く列舉し來らば、感冒なる語の掩ふ所の範圍は頗る廣大にして、寒氣の爲めに之を患ふるが如きは單に其一部分たるに過ぎず。

感冒の意義は廣し

醫家の立脚地よりして言へば世に『感冒』なる疾病ある事なし、何が故に之を云ふや、『感冒』なる語は確的に其の病症を表はすべき語にあらず、見よ頭痛を感ずるも感冒にあらずや、咽喉に痛を感ずるも感冒に非ずや、

氣管支を痛むるも又感冒にあらずや、醫家は決して此等を一病名を下に摠括して同一の治療法を取ることなきのみ。

此の如く論じ來らば、感冒なるものは、其意義頗る漠然として、殆んど其正確なる觀念を捕捉するに苦しむ、左れば吾人は感冒の恐るべきものなるを説くに先ちて、感冒は如何なる作用に基きて起るものなるかを説くの必要あるを信ず。

身體の表面又は氣孔が或は寒風の爲に、或は雨の爲に、或は寒濕の場所に座せしに因り、或は其の他に之に類する原因に少しく冷氣を覺ゆる時は、其有害なる印象は單に皮膚又は氣孔の並列せる膜面に與へらるゝのみならず、此等の膜の裏面又は皮膚下に蛛網の如く羅布せる神經を動かし、從て精力の中樞たるべき神經中心を動かすに至る。

感冒に關する唯一の特徴

此等の神經中心は、電線の如き作用を爲す神經系の、其數の條路に因りて、惡寒戰慄の感を受け、而して斯かる感覺の持續する限り、神經系の他の一部、乃ち血管收縮の機能を有する中心は、頗る其の勢を逞くし來り、盛んに血管の收縮に力め、以て平日よりも血液を送ると少量ならしむ、故に皮膚の直下にある血管末梢の如きは、此の時に當りては、殆んど全く血液の流るゝを見ず、是れぞ冷氣に暴露する時に皮膚が一種の青白色を有し來る所以也、然れども一度寒冷の衝動去る時は、直ちに現狀に復せんとして、忽如其の反動を起し來るべし。

若し第一に皮膚又は氣孔面に與へられたる感觸の非常に強からんには、其恢復力も又自然に緩漫なるを免れず、何となれば血管收縮を司る

神經中心も、皮膚と同じく其の壓迫を受くるが故に、反動現象を現し來るに先つて其の神經中心が原狀に復すべきの要あれば也、是に於てか血液を血管に注入する心臓は、再び其の活動を始め、同時に血液の流入を適當に拒絶する力なき血管は、心臓の行動に一種の不平均を現せしめ、此處に惡熱の感を惹起するに至る也、要するに感冒は神經の二系統——一般的及び特種的(血液の量を制御するもの)の間、に於る平均と不平均の問題に過ぎず。

若し一般神經の反動速に起り來る時は、血液は表面の血管に流入し來り、然して正常なる反抗力の爲に、心臓は其のポンプ作用を敏速にするが故に、汗腺は直ちに活動を始め、忽ちにして發汗を見るに至るべし、然れども若し之と反して、血管收縮機能が、皮膚面に受けたる觸感の影響を受くる時は、血管は唯緩慢なる血液の流を受くるのみにして、遂に之

を表面の末梢血管迄に達せしむる事を得ざるなり。

感冒とは如何なるものか

然らば感冒とは如何なるものぞや、予は答へて曰はん、そは長く寒氣の壓迫的勢力に一身を暴露したるに因り、急劇なる感觸に因りて起りたる神經各種の系統間に不調和若くは故障を生じたるものなりと。

吾人は解剖上の問題より離れて、神經系統を三種に分つ事を得べし。

感官の三大機能

第一、腦髓及び脊髓に存在し、電線的の任務をなすべき神經に因て連絡せられたる中心、即ち此の際に於て電線的の神經は五官に觸るゝ印象及び感覺を此等の中心に傳へ、更に中心の刺動を他の神經に傳ふるの

用を爲す。

第二、神經中心及び神經の同感的又は有機的組織 此の組織は第一の組織即ち腦脊髓組織と密接の關係を有し、二種の機能を行ふ、乃ち一は心臟、胃等の如き、身體の種々の機關に神經力を供し、一は體の全部に連絡的組織を送りて以て全體の調和的同感的作用を掌る、斯く一部を動かすものは他部をも動かし、或は全部の調和を起し、或は全部の不調和を起し、或は全體を健康ならしめ又は不健康ならしむ。

第三、特殊の中心 是吾人が先きに論ぜし所のものにして血管を支配し、然して其の收縮の多少に應じて血液の量を制するもの也、蓋し斯の如くして血管内に流入し來る血液の必要なる分量を取りて、更に一方に於ては其の收縮力に因り、他の血管に流入する力を附するの作用を爲す。

心臟はポンプ又はピストンの用をなし、動脈の筋肉外皮は壓迫抵抗の用をなす、是に於て血液は常に過不及なく、遲速なく小血管の網狀より成る組織中に流入し、以て組織をして其の要する丈の營養を採らしむ、吾人が既に述べし如く、三つの神經組織は常に相關連して活動するものにして、所謂る感冒なるものは、第一に惡寒を感じ皮膚の蒼白色を呈し、第二に發熱すると同時に或る局部の充血を起し、遂に全體の疾病を惹起するに至る也。

如何にして豫防すべきか

感冒に對する自然の豫防は、其寒冷より起れるものなる限りは二様の方法あり、第一は發噎クシヤミにして、第二は戰慄也、噴嚏クシヤミの猛烈なる發作は時として、凍冷せる身體の壓抑狀態を恢復せしむる事あり、斯の如く突然に

して且つ破裂的行動に因り神經中心は機械的に興奮され、心臟の動作は刺激され、従つて血液を表面に送る事を得る也、然れども若し發噎にして其の効を顯す事能はざる時、殊に冷氣深く潜む時は、激烈にして且つ長き戰慄的發作は潜勢的狀態にありて且つ急に壓迫されたる神經の力を再び活動せしむるに至る也、但し戰慄を起すが如き寒冷の與ふる害は多くは深く潜伏して急に反動を起さざるを常とす。

是に於て彼の俗間に云ひ傳ふる「噴嚏は輕微の感冒なる事を示し、戰慄殊に極めて簡單なる戰慄は或る機關に於る激烈なる充血と發熱の前兆なり」との言は、如何にも正鵠を得たるものなり、有機的血液と或る毒物が神經中心に影響を及ぼす時に生すべき戰慄の如き殊に悪性のものにして、宛然彼の死に瀕せる人が既に呼吸する力なき爲め、絶息前に於て深呼吸をなすと一般、實に恐るべきもの也、左程重症ならざる時は、

通常發噎し、時として戰慄して後に反動を惹起し、而して發汗作用を起す、かくなり來る時は、皮膚赤く温くなりて濕潤を感じ、以て感冒を驅逐するもの也。

此の際に於て發汗が其の驅逐の効を爲す思ふは全然誤れり、熱汗の皮膚面に發するは、動脈の血液に對して健全なる抵抗作用を爲すしつゝ、あるを明にす、而して此の如くにして血管と心臟との平均を復舊し、循環作用は元の如く行はれ、従つて疾病を治する事を得る也。

迅速の自然的療法

自然的療法にして此の如しとすれば、吾人の採るべき療法も又之を參酌して行はざる可らず、成効の第一の條件は迅速なり、既に寒冷の悪影響を被りて而も數時間を経過して之が療法を行ふとも、そは比較的無

効のみ若し前に述べしが如き反動作用にして有効なるものとするれば、動脈が其の調子又は抵抗を全く失せざるに先ちて之を執行せざるべからず然らざれば直ちに此の作用を失ふべし。

感冒に罹りたるを自覺せる時は、如何に輕微なりとも宜しく即坐に實行し得べき刺激法を利用して神經中心を活動せしむる様力めざるべからず、此の如き際に當りて、熱き飲料又は酒類に訴へて之を救治せんとするは最も誤れる手段たるを免れず、酒精的刺激法にあらざる方法を以て之を治療すること尤も適當の處置といふべし、何となれば後者の方法を以て神經中心より攪起せるエネルギーは、全く自然的活勢的自守的にして、決して彼の酒精的刺激に因て起さるゝが如き單一の興奮にあらざればなり。

興奮的食料に因る治方

尤も自然なる神經刺激法は取りも直さず機械的運動也、此の方法に因れば、内神經中心と神經とを振動的状態に導き、其の精力を發せしむるを得べし、筋肉の運動は、感冒に對する最良法にして、急劇の散歩、驅足等の如き活潑なる行動は、神經中心をして全く疲憊し了らざらしめざる範圍に於て之を行ふ時は、最も有効なる療法と云ふべし、輕微の感冒の如きは、之を感じたる瞬間に於て、嗅煙草、胡椒等の如きものを以て發嚏作用を刺激して以て充分に之を治する事を得べし、然れども時間を経過したる感冒に至つては、到底此の如き簡單の療法を用ひて救治する事を得ず。

感冒に處する用意

以上の所説は一見如何にも奇異の如く思はるれども、兎角感冒に罹り易きものは常に嗅煙草又は胡椒等の如き銳利なる嗅覺刺激劑を携へ、而して感冒の恐ある時は直ちに之を用ふるを善しとす、急劇なる散歩、皮膚面の摩擦の如きも又此法と同じく神經を興奮せしむるを得べし、此等は溫浴を用ひ又は身體を毛布を以て包むが如き方法よりも遙に健全にして有効也、溫浴を用ひ毛布に包むが如きは一時有効なるが如きも、神經組織の變調を來し且つ其の抵抗力を減ずる傾なきにあらず、要するに感冒を防ぐべき秘訣は、先づ其の性質の如何なるものなるやを知り、然る後之を生ずる原因を艾除する爲に、極めて簡單にして且つ自然の方法を用ひざるべからず。

感冒は惡寒にあらず

感冒は惡寒にもあらず、又惡寒より起る反動作用にもあらずして、心臓と血管の間に健康時に保持せらるる平均の故障に基ける變調のみ、然れども是等の平均は常に神經の維持する所のものなれば、之を血液の疾病状態と言はんよりも寧ろ神經の病態といふの妥當なるに如かず、故に寒氣を感受するは神經中心に於ける衰弱、疲憊及び壓抑に存するものと知るべし、蒲柳の弱體も、若し非常に心的又は神經的興奮をなさしめ、其の神經の力の調子又は張度を高くするが如き事情の下には、假令寒冷に暴露するも決して感冒を患ふる事なきもの也。

意識の機關たるべき腦髓は、智識的、感覺的、運動的、神經中心の集合する所にして、下位に位せる多くの從屬的中心を支配總攬す、故に意志情感

は從屬的中心をして或は活動せしめ、或は嬰守せしめ、以て感觸を受けし時は、或は之が全力を發せしめ、或は之を畏縮せしむ、思想の中心と血管の收縮を司る神經との間には、如何にも密接なる關係の存せるかは時に卒爾として面を赤くし、時に恐怖のために面を青くする事を仔細に考へなば直ちに知了するを得べし。

氣を強く持つべし

思想と血管の收縮を司どる神經との間に於る關係は、猶響の音に於ると同じ、既に然り、然らば感冒は單に體的原因に因つてのみ起るにあらず、數々精神作用よりして起ることあり、常に『感冒にかゝらずや、風邪に[○]なりは[○]せずや』と心配しつゝある人は、風邪に冒され易し、之に反し、寒氣を恐れず、冷氣に屈せざるものは、之を患ふること少し、知るべし、寒氣に

對する鋭敏なる感受性は腦髓又は意識の作用なるを、更に知るべし、此の如き疾病は斷乎たる意志を驅りて忽ちに治する事を得べきを。

第七章 不眠に對する矯正法

昏迷は睡眠にあらず

佛國巴里の有名なるヴァルピアン博士は、幾多の研究家が今日に至る迄疑問の裡に葬りつゝありたる、睡眠の原因てふ大問題に關して斷言して曰く、『睡眠は腦髓中に於る血液不足に因るものにあらず、否、確かに貧血のために起るものにあらず』と、勿論腦髓の血管中に於る血液の過不足程度の如何に因りて昏迷を起す事あるべし、然れども昏迷は決して

て睡眠にあらず、故に吾人は有機機關が或る時期の來る毎に必ず起すべき不思議の状態を論ずるに當り、血液循環の變狀に基くものなりとの考を全く排除するを得べし、勿論意識的機關は其活潑なる勞働を止め、身體が一般に休息の状態に入る時は、高等の酸素を加へたる血液は、其供給の度を減ずるが如き現象を呈すと雖も、睡眠中に於ては吾人が勞働せる時の如く組織を消耗すること尠きが故に、従つて多量に之を補給する事を要せず、而して又睡眠中に於て心臟の鼓動緩漫にして其の循環力自然に薄弱なるの類は全く之に原因するものにして、睡眠それ自身の原因と何等の關係を有せざる也。

何故に不眠を生ずるや

換言すれば此等の血液の變狀は、睡眠の結果にして之が原因にあらず

故に睡眠に因て—規則的に且つ健全なる睡眠—充分身體の休養と心的安慰とを得んとを熱望するものは、血液に就て頭腦を勞するを要せず、ビシヤ一氏は不眠症又は睡眠不安症に苦めるものに對して睡眠を公式的に表はして『一般の睡眠は、一部の睡眠の集合せるものなり』(Le sommeil général est l'ensemble des sommeilis parti culiers.) とし、是即ち彼の不眠と云ひ睡眠不安と稱するが如きもの、秘密を表はせしものに外ならず、獨り身體の各部各組織が睡眠するのみならず、數多の組織が同時に睡眠するにあらざれば到底完全なる結果を見る能はざるべし。

休養の一大妨害物

機關の各部はそれ、個々各別の機能を有するが如く、又それ、休息即ち睡眠を要す、五官も睡らざるべからず、内臓も睡らざるべからず、

殊に各々各別の獨立行能を有する數多の中心より成れる神經系が睡眠を取らざるべからざるは云ふ迄もなし、此等神經中心の特種の行能は、予が既に論ぜし如く制限され居れり、然れども、此等は必らずしも常に他の中心と一致的調和的活動をなさずして、充分單獨に活動し得べき獨立の性を有す、故に他の部分が睡眠せるに拘らず、一部は醒覺状態にありて依然其の行動を止めざるが如きは、吾人が往々實驗する所にして、之がため一般的休息を妨ぐる事なきを保せず。

睡眠及び睡眠不安の問題に關し之を詳細に叙説せんとするは到底此の小冊子の企及し得べき所にあらず、予が茲に論ぜんと欲する所のもの或る種類の不安眠の原因と、其因て來る所の理由と、且つは此の如き不安眠は何故に人間の健康に危険なるやを發揮せんとするに過ぎず。

二種の不眠症あるを見よ

今夫れ仔細の研究をなさんに吾人の所謂不安眠なるものに二種の別あるを見る、第一は有機々關の一部又は一部以上のものが單獨に睡眠状態に陥り全體としての睡眠を不完全ならしむるに基づく不眠症あり、第二は有機機關の一部又は一部以上のものが不眠症に陥り従つて全體としての睡眠を不完全不純粹にせしむるに基づく不眠にあるなり。

第一の如き状態は、身體の機關又は組織の一部が—眼、耳、筋肉又は胃などの如き内臟機關—過度の勞働若くは長時間の運動に因て疲勞を感じ遂に睡眠に陥ると同時に、身體の他部が睡眠を假粧せる一種の靜的狀態に誘導するが如き事に起因す、此の際に於て全く疲憊せる部分の

睡眠は純粹なり然れども他の諸部の睡眠に至つては全く睡眠にあらずして唯靜寂なる外觀を呈するのみ彼等は餘義なく靜寂にするのみにして其の實は醒覺時と同じく常に働作を續けつゝ以て彼の妖夢又は魔夢等の如き活動を現じ來る也。

自覺の關係せる範圍に於て之を云へば此の種の睡眠に基く最も普通の結果は睡眠中に屢々醒覺を起し惡夢の襲ふ所となるにあり斯かる睡眠状態を起すもの主として腦髓及び神經組織にして眼耳筋肉組織及び胃腑等には比較的少し。

此の如き半眠半醒の状態は實に恐るべきものにして病的意思の前提となり若し永く繼續せば遂に發狂せしむるに至るべし。

第二の不眠症の説明

第二の不眠——即ち有機機關の一部又は一部以上の部分が不完全なる睡眠に陥る場合——は、一の感覺又は一の組織が魔睡され而して睡眠に類似せる状態に陥るを云ふ此の如き睡眠は時ありて睡眠に終る事ありと雖も決して眞個安眠の性質のものにあらず此の如き假偽的睡眠は或る一種の體內的又は體外的原因が感覺機關の一部を刺激してその活動を不自然なる性質又は方法に誘致する事によつて起さるゝものに過ぎず。

過度に興奮せられたる時の感覺機關は果して如何なる状態を起すべきかを説明するに便ならしめんため屢々刺激を受けたる筋肉の一例を假るべし筋肉の收縮は幾多の微細なる收縮的若くは振動的作用に因つて惹起さるゝもの也斯かる運動が規則正しく相繼續し而して其の起る所の速力が普通の度を超へざる間は全體としての筋肉作用は

自然のみ、然れども其組成部分の細微なる收縮的若くは振動的行動が急劇に相連続して起る時は、其の結果は遂に痙攣を起し、筋肉は全く硬固となるに至るべし、神経系統の一部が魔睡されたる時の状態も又全く之と相同じ。

強制的睡眠の弊害

動物に於ける萬般の作用は、其心智的となると將た又肉體的なるとを問はず、常に振動的状態を取る者なり、果して然りとせば、筋肉の收縮的振動を急劇にして之に痙攣を起さしめ、遂に之を硬直ならしめしが如きく同一の方法を用ひなば、有機機關の一部又は全部をして筋肉に於ると同様の状態を起さしむる事を得べし、是れ豈に機關の一部又は全部に對して魔醉状態を起さしむる所ならずや。

此の如き睡眠は、人の永く且つ専心に火、蠟燭の光強き光線の下にて書物など熟視する時、又は、單調なる音楽若しくは極めて乾燥無味の讀書の聲などの耳を打つ時、又は皮膚の表面を撫て又は軽く打ちたる時などに起るもの也、此の如くにして誘致せられたる睡眠は、往々眞個の安睡となる事ありと雖も、それ自身決して熟眠又は完全なる性質のものといふべからず、讀書の聲を聞きて起りたる假眠は、其の聲の中止と共に醒覺すべく、火光を熟視して起りたる假眠は、其の火光と眼との中間に或るものを挟む時は直ちに破らるべし、故に此の如き方法に因つて生じたる睡眠は決して眞正のものといふべからず、而してそが眞正の睡眠に變ずるにあらざる限りは、此の種の状態の永續は必らずや危害を及ぼすこと疑ふべからず。

有害の手段を避けよ

以上叙述したる中に於て吾人の十分遵奉せざるべからざる一種の教訓あるを見る、第一に吾人は假令顯著なる効果ありと雖も有害なる方法に訴へ、強て睡眠を求むる事を避けざるべからず、若し小兒が寐床にありて目覺めたる時などに蠟燭の光を熟視せしめ、而して遂に睡眠せしむるが如きは非常に有害といふべし、此の如き睡眠状態に於ては、神經は常に一種の病的作用をなしつゝあるが故に、若し此の催眠法をして一種の習慣となさしむる如き事あらば、遂に癲癇などを起すに至るとあるは、予が親しく目撃したる事實なり、故に此の種の方法に因て睡眠を誘致するが如きは、身體の全部が身心共に睡眠を欲せる時にあらずんば、斷じて適用すべからず。

斯かる偽眠 (false sleep) 真正の睡眠に對して此の文字を用ふるは妥當なるべし——は、尤も恐るべきものなりとす。

是れ偽眠の極にあらずや

且つては是れ真正の睡眠に移るべき短き間に於てのみ許すべきも、機關の一部又は一組織のみに休息を取らしむるは如何なる點より見るも謬見といはざるべからず、此の如き休息は一部の睡眠又は偽眠を催さしめ、同時に休息状態にあらざる他の機關又は他の組織は殆んど強制的に静寂にされしものにして、實際に睡るべき時又は身體の全部疲倦を感ずるに至る迄は決して睡眠せざるべし、寧ろ他の諸部が疲倦して休息を欲するに至る迄、一機關又一組織をして醒覺せしめ置くを可とす、此の如くにして得たる睡眠は一般的にして且つ尤も自然的なり、

偽眠の習慣は容易に涵養せらるゝものにして、一度此の習慣に陥りたらんには、之を打破するは決して容易の業にあらず。

不眠症の特質を見よ

不眠を訴ふるもの、大部分は一部分の睡眠をなすもの也、されば彼等に於いて予が既に叙述し來りしものを基として、睡眠の自然的機能に關する問題を研究し、克己てふ單純の方法を適用し來らば、忽ちにして其の疾病を治し得るは火を睹るよりも明ならん、然るに多數の人は一も此の方法に訴ふることをなさず、或は醫師の許に走せて藥餌を求め、或は不自然なる方法に因つて強制的に睡眠を催起せんとし、遂に其の健康を害し、腦組織を打壞し甚しきに至つては遂に發狂するものあるべきは嘆ずべく悲むべきの極のみ。

凡そ腦髓を勞する業に従事するもの、睡眠に至つては殆んど悉く一般的にあらずして、部分的也、部分的なるが故に、又偽眠也、彼等は重大なる智識的の重荷を腦髓及び神經中心に負擔せるが故に、他の部分の未だ休息を要せざるに先ちて既に全く疲倦して睡眠状態に陥るは免れ難き處なり、然れども免れ難きの所以を以て此の惡習慣を脱却し得ざるは智者の所爲にあらず。

腦髓の盛んに活動せる時は、四肢は全く休息の状態にあるなり、彼等腦髓を勞するもの、取るべき方法は此時にあるにあらずや、若し腦髓既に疲倦し來らば直ちにその仕事を捨てよ、而して今迄休息したりし四肢を勞役せしむるを要す、之がためには散歩も可なるべし、遊戯も可なるべし、漕艇も又可なり、此の如くにして四肢既に倦怠を感じば直ちに睡眠せよ、此の時に當りては、腦髓は勿論身體の全部迄も疲倦せるが故

に眞正の睡眠を得る事は容易なるべし。

忘却の困難に打勝て

然れども此の方法を採るに於て尤も困難なるは、今迄從事しつゝありし事務をして全然腦中より一時忘却せしむるの難きにあり、元來思想は決して單純なるものにあらずして多數の從屬的機能を使役するに出づ、故に此等の從屬的機能の中に、一の機能は他の機能に先ちて全く疲倦することあり、或は又他の總ての機能が疲倦して休息を欲するに當り、一機能のみ尙活動せるが如き事あり、例へば判斷力が休息を求めつゝあるに拘らず、記憶力は切りに事實又は印象を自覺の表面に刻せんとしつゝあるが如し、此の如く諸機能をして一時に其の活動を中止せしむるとの困難なることが、畢竟不眠の一原因となるもの也。

若し夫れ腦の活動を中止せずんば、縦しや吾人が曩に推薦したる方法を用ふるとも、そは遂に何の効果をも見ざるべし、古語に曰く、『働く時は大に働け、遊ぶ時は大に遊べ』と、一意専心大に働くべき時間に尙如何にして樂を取るべき乎、何處に散歩すべき乎など考へ、大に遊ばざるべからざる時間にも自己の研究しつゝありし事などを腦裡より去らしむる能はざるが如きは、學生などにあり、勝の事にして、殊に不規則の生活に慣れたるものに至つては、全然此の間の區別をなさず、働くにもあらず、又遊ぶにあらずして、起居動作常なく談笑せるかと思へば、又忽ちに机に凭り、殆んど何事を爲しつゝあるかを解する能はざるが如きは、吾人の數々睹る所の事實也。

不規律の生活法を去れ

此の如き不規則の運動をなし、此の如き不規則の勉強をなす學生の腦髓が病的状態に陥らずとせば是寧ろ怪訝の極ならずや、宜なり、彼等が滔々として悉く神經衰弱を憂ふるや、獨り彼等は神經衰弱を憂ふるのみならず、多く不眠症を惱みついあるなり、否、其甚しきものに至つては遂に發狂となるものさへあるにあらずや。

應急の手段果して如何

之に對する應急の處置としては其生活を秩序的になさるべからず、然して秩序ある勉強をなし、秩序ある運動をなす事に力むるを必要とす、既に斷乎たる意志を訓練し、從屬的機能をして其の支配命令の下に常に行動するの習慣を養成せば、忽ちに自己の從事せる業務を捨て、身體の他部を運動せしむるが如き事は容易の事となるべし、此のこと

たる當初に於ては勿論多少の困難を感ずれども、幾度も之を反覆するに於ては全く自動的になり來るべきは予が既に幾度も説明したる所に徴して知るべし。

第八章 神經疾患救治の秘訣

近代醫學の進歩

醫學は近世に於て眞に長大足の進歩をなしたり、キルヒョー氏の如き、コッポ氏の如き、名醫雲の如く起り、儼然として杏林の盛をなす事、殆んど今日に過ぐるものを見ざるべし、診斷術の如き、病理學の如き、細の細を聞き、微の微に入る、往時不治の病とせられたるもの近世に於て必治

の病なり、昨日危険なりとせられたるもの、今日は、一の恐るべき所なしと思へり、既に百千の扁鵲あり、不老不死の薬を、東海萬里の邊に求めたる始皇をして、今日に在らしめば、彼又何の必要あつてか、徐福を勞する事あらんや。

診断學既に斯の如く進歩し、病理の研究既に斯く迄も精細なるに拘らず、死亡比例の昔日と必らずしも大差なきは何故ぞや、否或る程度に於ては却て昔時より天死するもの、多きは不可思議の事あらずや、往時百歳の壽を保つものは決して珍らしからざりしに今は寥々として晨星の如し、昔は人生五十年と云へり、而も何んぞ計らん、今の平均死亡年齢や僅に廿五歳ならんとは。

夫れ此の如きは寧ろ醫學に對する一大侮辱にあらざるか、然れども斯かる奇異の現象を見るに至るは抑々何等かの原因なくんばあらず、予

は是を以て三種の因由より來れるものと信ず、即ち第一は社會萬般の事愈々益々複雑となり、従つて吾人の腦力を費す事多大なるが故に、早く健康を害し、遂に天死するもの多きに至る也、第二は醫術と藥劑に依頼するの傾向愈々甚しく、従つて自治の方法を採らざるに至れること、是也、第三は最も重要なものにして、醫學の進歩と藥劑の進歩と相並行する能はざる事是也。

病理の研究既に其絶點に達し、醫術の進歩既に神妙の境に入るも、如何せん、之を實地に適用し以て治療の効果を奏する藥材にして未だ之と並馳し得る丈の進歩をなさざるを。

一二個の階段を経由す

如何なる技術と雖も之が公平の判断を得其の眞價を評定さるゝ迄に

は、必らず二個の階段を經由せざるべからず、第一には眞價以上に過大視さるゝ事也、第二には眞價以下に過輕視さるゝ事也、藥劑の如きも又然り、始めは或る疾病に對して奏効神の如しと見做さるゝも、須臾にして何等の効驗なきものと蔑視され一時は全く用ひられざるに至る也、藥劑を過大視せし世界は漸次に其の奏効の如何を疑ひ來り、甚しきは全く何等の効を爲さざるものと爲すものさへあり、然れ共是れぞ先きに藥劑を過重視したる反動にして、藥劑必らずしも然かく無効のものにあらず、故に漸次又藥劑が其の眞價を發揮し來り、今日の如く最有効なるものにして僅に病勢の進行を防遏するものと見做さるゝに止まらず、眞個有効的材料として尊重せらるゝ時代の來るや疑ふべからず。

藥劑のみに訴ふるは妄

然れども、縱しや斯かる時代に到達するも、徹頭徹尾藥劑に因らんとする愚の極也、自然は常に吾人をして健康を保存せしめ、之を恢復すべき方法と力とを供せり、果して然らば其の方法に遵ひ其の力を用ひ、以て秩序を失へる組織を舊狀に復することに力めなば何んぞ必らずしも醫藥を要せんや。疾病を治癒せんとするに當り、病的狀態に反對するものを用ひんとするは誤れり、若し夫れ機關の發育の狀態を均一ならしめ、營養上の健康を作り若くは之を恢復する作用を助長し、然して後身體の活力をして、心的又神經的組織を通じて、機關の進展をなさしむる様、身體の全部に送るが如き方法ありとせば、疾病の療癒期して待つべきにあらずや。

健康は調和の結果

所謂形體の美と稱するものは機關の調和に因ると同じく健康は其の秩序的の生育と發展とに基けり然れども之を醫學者の見地より言ふ時は人間は其の生産に用ひられたる原素と力との集合せるものにして之に合するに教育其の他の境遇の影響を加へしもの也故に醫家が人體の疾病を分類するに當りては是を人體全部の見地よりせずして常に人體を構成せる各原素及び各人の力を基礎とせり予は今之に反し健康は調和の結果にして疾病は之に反すと云ふ見地より人間の危険時期を區別せんと欲す。

人生には五つの危険時期乃ち疾病の發展するに最も好適なる時期あり第一小兒が普通の食物を食ひ始むる時第二自覺及び其の本能性の起る時第三青年時期の始まる時第四結婚及び其他の理由よりして人生の状態を一定せんとする變轉期第五生活の晩年は是れ也。

心身の變轉を見よ

斯く變轉する毎に人間の體質は其の身心及び意思の力と共に必ず多少の變化を來すべし若し此の際に當つて天賦の能力善く自然の發展をなし而かも相對的に調和を保持することを得ばかゝる變轉の機に於ても何等の困難なくして通過するを得べし然れども體質脆弱にして精力相調和せず以て一般の不均を來す事あらば宛も睡れる犬を覺ますと同じく忽ちに疾病の襲ふ所となり遂に意識の上にも將た又神經の上にも收拾する能はざるが如き混亂を起すべし。

不平均は疾病の基

予輩は疾病の最も普通なる原因は不平均の發達に歸すること、信す

斯かる不平均は、多くは其組成宜しきを得ざる有機々關に見る所のものにして、宛も一の両親は過多の家族を産するに、他は過少の家族を産するに過ぎざるが如し、時として心的機關を缺ける時あり、又時としては肉體的組織の一部全く發達せざる事あり、人間が有する幾千萬の缺點中の唯一種に過ぎざるにせよ、此の缺點は吾人が曩に述べたる人生の轉變期に於て、身體に故障を來すへき顯著なる原因となり、從つて遂に全部の衰滅を起すに至るべし。

外觀は徒に人を欺く

此の如き病的状態は自然的方法に因るの外到底之を治するの道なきもの也、換言すれば醫療は唯外形に表はれたる變調又は症病に對してこそ効驗あれ、是を内部に行はれつゝある不平均の發達に對して適用

せんとするは、到底不可能なるのみならず、時として頗る有害なる事あり、殊に外面に表現せる特質は時として人を欺くとなきを保せず、表面に表せる活氣は必ずしも其の内部に活氣の滿々たる證據となるものにあらず、人は能く何等缺くべからざる力なくして、而も活動せんとするが如き傾向を有す、幼兒の如く極めて脆弱なる腦力を有し乍ら頗る事物を習得するに機敏なるものあるは吾人の數々目撃する所なり。父母に於ても自己の敏捷を誤認する事あり、此等の幼兒を學校に送り、而して不完全なる發達をなせる頭腦をば學課の爲に惱まさせしめ、漸くにして業を卒へて家庭に歸らしむるに及んでは、左なきだに脆弱なる頭腦は全く衰弱し、殆んど用に供せしめ難きに至るべし、此の如きは健全なる營養を缺くと共に、正當なる刺激を與へざる結果に外ならず。

身體組織の圓滿なる發達

特種の機能又は一組織の發達を見て其の人の全部を類推するが如きは世に尤も有り勝ちのことのみ身心の健全は決して一機能又は一組織の發展を以て期待すべからずして幾多の機能幾多の組織悉く皆圓滿なる發達をなし調和一致せる行動をなし得るものを稱して健康體と云ふ若し夫れ之が部分的發達をなすものは必らず腦神經に於て異狀なくんばあらず故に其の結果は神經質なり情感的なり性急にして短氣なり進んで其の極端に達せるものは發狂となるなり。

吾人が從來囑々せしものは唯概略の叙説に過ぎず然れども讀者は必ずや予が趣旨の要點を摘拾したるを信ず予が主張せんと欲する所のものは即ち下の如し『人體の全部を構成せる各部の間に調和を缺け

くは他を犠牲に供して單に一部のみの發展せるが如きは即ち常態を失せるものにして必らず脆弱を起し來るもの也そは單に不平均なる結果を起すのみならず又體力及び才能の不平均を起すに至る若し組織の一部にして過度の發展をなす時は滋養物は常に過度に吸收されて他の部分には充分の供給をなす能はざるべく一部が不完全なる發達をなせる時は其の復舊力は發達力と同じく不充充分なるべし。

此の如き缺陷に伴ふて起る第一の現象は疲憊也一部の機能發展せる如き人は多くは此の機能に倚賴して一も他の部分を顧慮せず是れ豈に彼の少時鋭敏なりし小兒が漸次發育するに従ひ漸次痴鈍となりて葬り去らる所以にあらずや。

如何なる食物を用ふべきか

此の平均の發展を治せんとする方法は特別の食物特別の運動に訴
 るの外に道なし、神経系統に對しては十分の食餌を給し、而して複雑な
 る組成部分の脆弱なる部分をして健全なる發達を試みざるべからず、
 此の如き際に當り、窒素を含める食物又は獸肉食を全廢し、全然魚類牛
 乳、鶏卵、牛乳等、菜食は不可なりを用ひ、一切刺激性のものを用ひざるは、
 斯る病的状態に對して顯著なる効驗あるが如し。
 魚類必らずしも特に効あるにあらざりて、其の特効あるは食物の變化
 にあり、従つて發展に新なる方向を興ふ事を得べければ也、此の如くな
 し、來らば、腦髓と神経中心は其の活力を増大し、數月ならずして體質に
 顯著なる發展を促生し、各部間の不平均は全く根治する事を得べし、是
 即ち吾人が不平均の發展を以て疾病となし、特種の食物を以て其の治
 療劑となす所以也。

疲倦は何故に起るにや

若し一機能の普通の勞力をして疲倦せしむるが如き事ある時は、是即
 ち此の機能が他の機能に比して自ら營養すべき力の缺如せるを示す
 ものにあらずや、之を要するに自ら營養を取るの力乏しきが故に疲倦
 する也、自ら己れを養ふの力他の部分と同一ならば、特に其の機能のみ
 疲倦を感じる理由なし、斯の如き事情に際會せる時に之を治すべき最
 良の方法は、其の脆弱なる部分に適當の運動を以て刺激を與へ、然して
 之をして營養分を吸收する力を強からしむべし、苟くも此の法に訴へ
 て遺漏なくんば、其薄弱なる一部分を強壯ならしむる必ず期待するを
 得べき也。

神經健全法終

明治三十九年七月七日印刷
明治三十九年七月廿日發行

神經健全法附
正價金廿五錢

不許複製

著者 海嶽生

發行者 增田義一

印刷者 青木弘

印刷所 株式會社秀英舍第一工場

發兌元

東京市京橋區南(電話新橋)
紺屋町十二番地(八百七十四番)

實業之日本社

大賣捌所

東京堂、東海堂、北隆館、上田屋、良明堂、至誠堂
大阪盛文館、杉本書店、名古屋川瀨代助

實業之日本社發行書目

報知新聞記者市吉徹夫君著

地理と商品

◎◎◎全 郵價 稅廿一 四十五 錢錢册

長事試驗場淺井茂侃君新著

最新農業經營

◎◎◎全 郵價 稅四十一 六十五 錢錢册

實業之日本記者岳淵生著

新時代之青年

◎◎◎全 郵價 稅四十一 六拾 錢錢册

明治生命保險會社庶務課長惣崎貞夫君新著

生命保險提要

◎◎◎大 郵價 稅五十六 拾 錢錢册

信州養蠶家宮入良右衛門君新著

經濟的育蠶法

◎◎◎全 郵價 稅卅一 六五 錢錢册

堀内新泉君新著

母の書簡

◎◎◎全 郵價 稅四十六 拾 錢錢册

土屋長吉君新著

商業智囊

◎◎◎全 郵價 稅卅一 四五 錢錢册

鶴飼天淵君編著

文章大成

◎◎◎上 郵價 稅壹拾 圓入

鶴飼天淵君編著

書信文大成

◎◎◎上 郵價 稅八拾 錢錢入

鶴飼天淵君編著

婦人消息文

◎◎◎大 郵價 稅五拾八 拾美 錢錢本

西谷龍顯君新著

婦人の重寶

◎◎◎大 郵價 稅五拾六 拾美 錢錢本

蘆川忠雄君著

頭腦明快法

◎◎◎全 郵價 稅廿五 拾 錢錢本

法學博士

和田垣謙三 兩先生序 蘆川忠雄君著

人生の慰安

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢版

島田三郎先生序 蘆川忠雄君著

常識の修養

◎◎◎大 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

男爵 澁澤榮一先生序 蘆川忠雄君著

實務才幹訓練

◎◎◎大 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

實業之日本社編輯局編纂

人生の奮闘

◎◎◎大 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

向上 處世要訣

米國敎訓家ライチング著 堀内新泉譯

不平慰安法

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

實業之日本社編纂 (口給富豪の家庭)

日富豪の家風

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢本

中橋徳五郎君序 西村正雄君著

最新事務法

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

法學博士 菊地武夫先生序 鶴飼天淵著

貧者の福音

◎◎◎中 郵價 稅一十五 拾 錢錢册

土屋長吉君著

商戰必勝

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢版

土屋長吉君著 (裝飾實例卅六頁)

店前裝飾術

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢版

土屋長吉君著

商品と商業經營

◎◎◎全 郵價 稅一十五 拾 錢錢版

米國實業界の泰斗カーネギー翁新著
早稻田大學講師 伊藤重次郎君譯

實業の鍵

報知新聞記者 西岡英夫君著

立身と繁昌

士方伯題字 大隈伯序 今井忠雄君著

滿洲案内

東亞の大寶庫 滿洲旅行案内 滿洲地圖

韓國經營

城陽加藤政之助君新著(朝鮮事業案内)

滿洲處分

在上海 前讀賣新聞記者 長谷川宇太治君著

渡清案内

△附錄 日清交通地圖△口繪寫真版四枚

◎大版全一冊 稅六錢

◎全一冊 稅四錢

◎全一冊 稅五錢

◎大版全一冊 稅四錢

◎大版全一冊 稅六錢

◎全一冊 稅四錢

實業之日本臨時增刊

職業大觀

實業之日本臨時增刊

處世大觀

米國自助的成功者ジョン、グラハム著

實業之日本社翻譯

處世教訓

成功者の信書 米國自助的成功者ジョン、グラハム著

英文處世教訓

米國女學記者ベエン氏著

實業之日本社翻譯

女子處世訓

永野耕造君著

商業修身訓

◎正價廿二錢 郵稅二錢

◎正價廿二錢 郵稅一錢五厘

◎正價四拾錢 特別上製五拾五錢 郵稅八錢

◎正價廿五錢 郵稅六錢

◎全一冊 稅五錢 特別上製六錢

◎上中下三冊 稅四拾五錢

男爵 前島密先生序 澤村幸一郎 菊地 量平

實業指針

國民 中野觀象君著

外國商業地理

宮田千年君著

世界商業史綱

商業學士 小林行昌君著

英和商用文教科書

渡邊久太郎君著

最新商品教科書

最新 五十嵐治郎君新著

最新商業算術

兩君共著

◎大版全一冊 稅五錢

◎洋裝金文字 稅五錢

◎洋裝金文字 稅六錢

◎洋裝金文字 稅四錢

◎全一冊 稅五錢

◎全一冊 稅八錢

◎上製金文字 稅八錢

水島神戸高等商業學校長序 竹内正太郎君著

商業簿記獨習書

村瀬立君竹内正太郎君共著

最新商業簿記

日本石油會社會計課長 竹田常治君新著

實用家計簿記

野原徹輔君編著

實家計簿記

土屋長吉君新著

最新式簿記

和洋折衷

英文簿記例題

權山純一君著

◎全一冊 稅七錢

◎全一冊 稅六錢

◎全一冊 稅四錢

◎全一冊 稅三錢

◎全一冊 稅五錢

◎全一冊 稅六錢

◎正價二十錢 郵稅貳錢

白露 生著 (口繪十傑肖像插入)
◎正價五拾錢
◎郵稅六錢

實業之日本社編纂 (口繪肖像插入)
◎正價五十錢
◎郵稅六錢

當代の人物の解剖
榮谷 克堂著 (口繪肖像插入)
◎正價五拾錢
◎郵稅六錢

成功 富豪の面影
秘訣
實業之日本社編纂 (口繪肖像插入)
◎特別減價
◎郵稅共四拾錢

實業家人物評論
鈴木光次郎君著
◎正價參拾錢
◎郵稅四錢

現代名家流奇談
實業之日本社編纂
◎正價參拾錢
◎郵稅四錢

法學士 鳥村孝二郎君著
最新經濟學
◎並製九拾錢
◎上製壹圓拾錢
◎郵稅各拾錢

小林 行昌君 共著
土屋 長吉君 共著
中等經濟學
◎正價四拾錢
◎郵稅六錢

天野爲之君校閱 土屋長吉君著
應用經濟學
◎正價四拾錢
◎郵稅六錢

農學士 恩田鐵彌君 共著
矢田貞吉君 共著
實用栽培論
◎上製七拾五錢
◎郵稅六錢

法學士 守屋源次郎君著
獨逸社會史
◎正價四拾錢
◎郵稅六錢

報知新聞記者 篠田鑛造君著
通俗小僧學問
◎袖珍美木
◎正價二十錢
◎郵稅四錢

米國富豪カーネギー翁著 小池靖一君譯
實業の帝國
◎特別上製五拾錢
◎郵稅六錢

米國富豪カーネギー翁著 伊藤重治郎譯
富の福音
◎正價四拾錢
◎特別上製五拾錢
◎郵稅八錢

實業之日本社編纂
成功 錦囊
◎正價參拾錢
◎郵稅四錢

野田叱 電君著
成功 青年立身訓
◎正價參拾錢
◎郵稅四錢

岳 淵 生著 (三版)
品性の光輝
◎正價卅五錢
◎郵稅六錢

正岡藝陽著
致富成業策
◎正價參拾錢
◎郵稅四錢

土屋 長吉君著
最新商業要綱
◎並製七拾錢
◎上製八拾五錢
◎郵稅各拾錢

中野 觀象君著
實用商業書信文範
◎正價四拾錢
◎郵稅八錢

高間 昭君著
最新珠算全書
◎正價卅五錢
◎郵稅六錢

小林 行昌君 共著
下平 精一君 共著
最新英國商業實務
◎上製金文字入
◎價壹圓卅錢
◎郵稅拾錢

土屋 長吉君著
簡易商業學
◎上下二冊大版
◎正價四拾錢
◎郵稅八錢

土屋 長吉君著
商家繁榮策
◎正價五拾錢
◎郵稅六錢

高橋五郎先生新著(近刊)

新處世觀

大隈伯序三宅坪内有賀田中館諸博士追懷文

天下の記者

谷 干城君題字 大石正巳先生序

禁酒禁煙の五年間

英國グランザキル著 日本海嶽生譯

神經健全法

山形香峯新著(近刊)

讀書便覽

中野觀象君著

單式簿記法

改頁

大版全一
定價五拾
郵稅六拾
錢錢册

大版全一
定價五拾
郵稅八拾
錢錢册

大版全一
定價廿五
郵稅四拾
錢錢册

中版全一
定價廿五
郵稅四拾
錢錢册

三六版全一
定價三拾
郵稅四拾
錢錢册

大版全一
定價四拾
郵稅四拾
錢錢册

江口岳東纂譯(近刊)

獨立自營

實業大家 實驗教訓

青年處世法

法學博士高田早苗君先生序 蘆川忠雄君譯

大海戰寫真帖

伊東大將 東郷大將 上村中將題字

海軍凱旋寫真帖

陸軍凱旋寫真帖

滿韓寫真帖

陸海軍寫真帖

日露戰役

中版全一
定價四拾
郵稅六拾
錢錢册

大版全一
定價五拾
郵稅八拾
錢錢册

定價廿
郵稅貳
錢

定價廿
郵稅貳
錢

定價二拾
郵稅貳
錢

定價二拾
郵稅貳
錢

洋裝の文字
定價四拾
郵稅貳
錢

