

386

213



始



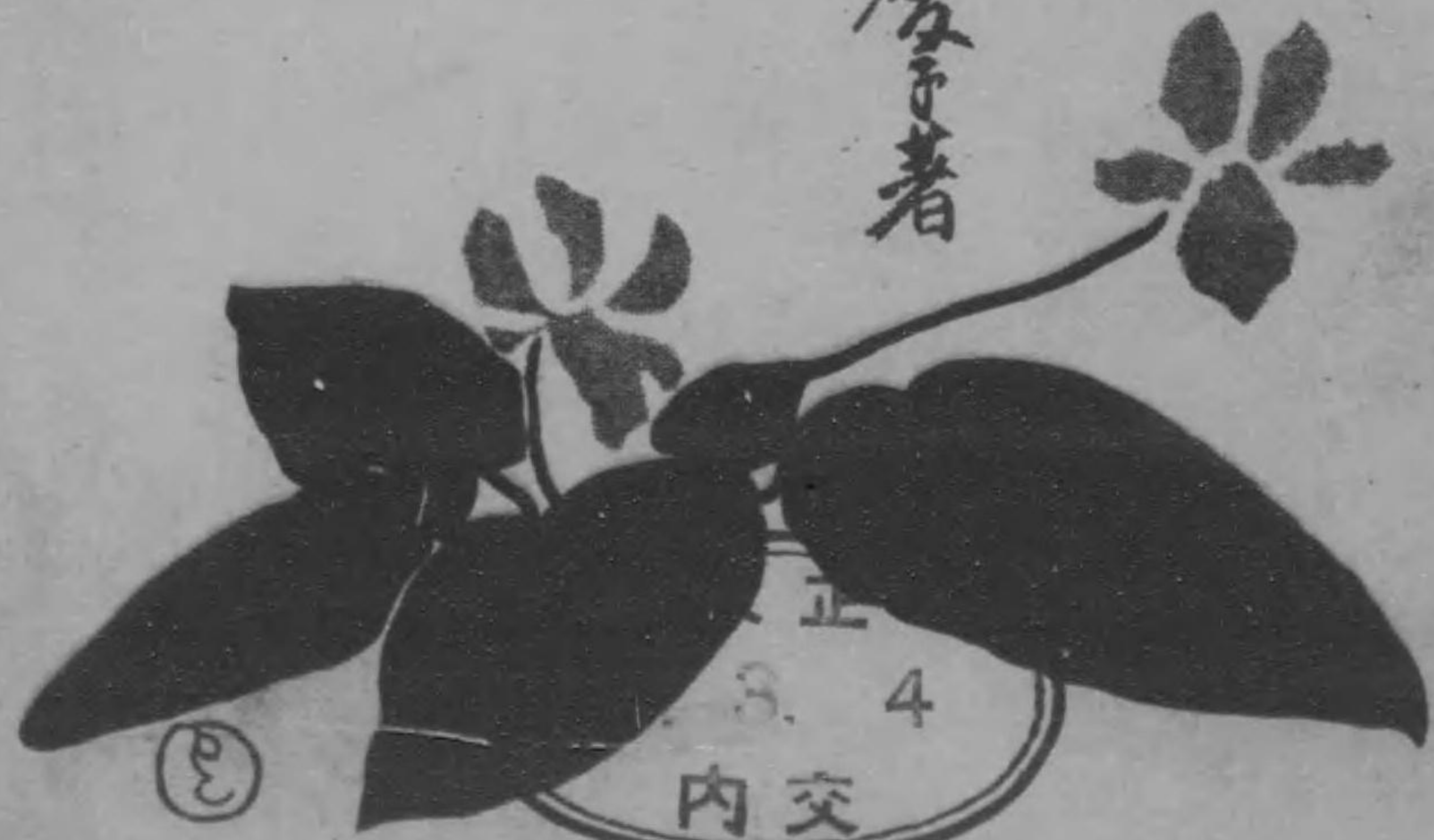
~~386-213~~

386-213



之系
什之

成那慶子著



⑤

正 3. 4

内交

洗 方



塵



此題字は大谷光瑞師の揮毫で、中山
太一氏の所藏であります。題意が
本書の旨趣と一致してゐますから
特に願ひして本書の巻頭に掲げ
ることに致しました。

あまのついでに

いづれ

あまのついでに

いづれ

あまのついでに

此題歌は子爵母堂本野久子刀自から本書の爲に恵まれたものであります。

真美といふ

〜の歌

歌子

花の歌

〜の歌

〜の歌

〜の歌

此題歌は下田歌子先生が、此書の主旨を賛して、特に惠まれたものであります。

序

拜啓愈々健かに美しく渡らせらるゝことと存候。
先日わざわざ御來車の節御持參の御高著正に拜見仕り候。先づいつも乍ら美身麗容の學に御精勵のほど、その道の爲めに慶賀いたし候。殊に今回は美容と共に、その根柢たるべき健康長壽法を詳述せられたるは女性のみなならず我等も一讀して得るところ少なからず候。

(ま)
二三の例外を除き、今のわが國人は男女共に早熟早老が多きやうに見受け候が、貴意如何。とかく温室の早咲きは、湖み易く早稲の實は落ち易きが如く、神童の落伍、麗人の薄命を睹るはいたまじき

序

限りに候序

婦人について見るも、歐洲にては三十歳の婦人はまだうら若く、四十歳は花盛りなるに、わが國にては二十五歳にて姥櫻の残んの香いくばくもなさうなる人も少なからぬやうに候。昔トロイの美人ヘレンが華やかなる生活に入りしは四十歳、アスバシアは三十を過ぎてより漸く美しくなり、三十六歳にてベリクレスに嫁ぎ、かのクレオパトラがアントニイに逢ひし時は三十餘歳なりしとか、斯様の例は歐米にては古來世の常といたすところ、男子にても四五十歳にして初婚の人決して珍らしからず候。元よりこれには一面に様々の理由もあるべしと存じ候へど、いつまでも健やかに美しくからんことを願はざる人は無之と存じ候。

然るに醫家のいふところにては昔は平均三十八歳なりし邦人の生命が益々短縮されつゝありて、現時は男子三十二歳、婦人三十四歳とか、これ實に由々しき邦家の一問題と存じ候。本書が現下わが國の萬人の目に觸れて男女共に麗容長壽を得る一助とならんことを切願いたし候。草々不一。

彌生丘樓にて

一九二〇年二月フリージア薫る日 小林愛雄

成瀬慶子様

序

序

「第一の富は健康である」と先哲エマアソンも申されましたが、まことに健康に上越す實はないと存じます。私は昨年小著『誰にも出来る美容の仕方』を實業の日本社から發行いたしました頃から、美容と離れることの出来ない健康學の研究に没頭いたして居りました。

(1)
實に健康は美容の母とも申されようと存じます。言ひ換へますと、健康は美容の基礎となるもので御座います。私は美容の術を段々深く探つてまゐりました時に、その奥にひそんでゐる健康の宮殿の鍵を開かずにはゐられなくなりました。

で、この書には先づ第一部に、『どうしたら心身の健康が保たれようか』、『どうしたら病氣を豫防することが出来るか』といふ問題から進んで、『長壽延命の工夫如何』といふ問題の解決を試みたので御座います。それも成べく醫藥を用ひないで、日常生活の上の工夫を主とし、つとめて實際的にと心を傾けました。

第二部に入りましては、最近得たところの美容の仕方を身體の各部分に分けまして、方めて經驗的に記述いたしました。それは成べく概括的でなしに、個人個人の美點をすゝめ、缺點を補ふやうにと考へました。また健康に於きましては固より美容の部につきましても、婦人ばかりでなく、男子の方々も讀まれて御參考になるやうにと筆を執りました。

さういふ意味で、この書が在來の美容の書または衛生の書と趣を異にして居ると存じまして、皆々様の御愛讀を願ふ次第で御座います。

なほこの書の編纂に當りましては、文學士小林愛雄先生の御盡力にあづかつたことが少くないので、茲に厚く御禮を申述べます。

大正九年二月

成瀬慶子

美しく健かな生き方

目次

第一部	健康長壽の仕方	一
一、健康に及ぼす心の感化	一
肉體と心の力	一
心が何うして病を引き起しますか	三
心の感化で病氣を治すこと	四
心配は身體を殺すものです	六
激情は健康を損ふ	八
笑ひは貴い薬	九

目次

二、健康に及ぼす食物の影響

若い姿を失はぬ秘訣……………二二

健康に及ぼす食物の影響……………二五

消化の不思議……………二五

咀嚼の仕方……………二七

食事の時間と健康……………二八

食欲を強める仕方……………一九

適当な消化を得る心の持ち方……………二二

食物の感情に及ぼす影響……………二三

大食の害……………二四

飲むことと食へること……………二六

消化の時間……………二七

成分から見た食物の価値……………三〇

目次

三、健康を増す衛生法

健康を維持する食物……………三三

頭を使ふ人に適当な食物……………三七

薬となる果實……………三九

薬となる野菜……………四一

危険な食物……………四五

飲料の選擇……………四七

食物としての水……………五二

食物としての空氣……………五五

健康を増す衛生法……………五八

光の健康に及ぼす影響……………五八

新鮮な空氣と健康との關係……………六〇

呼吸の仕方……………六三

目次

四、睡眠と健康との関係

- 運動の仕方……………六五
- 温浴の仕方……………六八
- 結婚と健康……………七一
- 職業と健康……………七四
- 睡眠と健康……………七九
- 健全な眠り方……………八一
- 眠る時間の問題……………八四
- 不眠症……………八七
- 夢……………八八
- 半睡……………九一

目次

五、感覺器の働

- 眼を保存する仕方……………九四
- 耳の遠くなるのを防ぐ仕方……………九八
- 聲を美しくする仕方……………九九
- 記憶を増進する仕方……………一〇二
- 吃音を直す仕方……………一〇六

六、病氣の豫防と治療の仕方

- 病氣の豫防……………一一〇
- 自然の恢復力……………一一四
- 感冒その豫防と治し方……………一二六
- 胃弱その豫防と治し方……………一二九
- 便秘その豫防と治し方……………一三一

目次

七、長壽の秘訣

神經痛その豫防と治し方	一三三
流麻質斯その豫防と治し方	一三四
痛風その豫防と治し方	一三六
肝臓病その豫防と治し方	一三八
神經質その豫防と治し方	一三九
頭痛その豫防と治し方	一三一
肺病その豫防と治し方	一三三
長命をする人	一三六
生命を延ばす境遇	一三八
長壽の法則	一四一
生命を短かくするもの	一四四

目次

第一、第二部 美容化粧の仕方

健康と皮膚	一五九
顔色	一五九
顔の表情	一六〇
皮膚	一六四
外皮	一六五
生命を延ばすもの	一四五
長生きをする食物	一四六
早老の理由	一四八
長命をした實例	一四九
長命をした偉人	一五二
身體が弱くて長命をした人	一五四

目次

内皮……………一六六

皮膚の色素……………一六七

小乳状突起—觸官……………一六八

脂肪細胞……………一六九

汗腺……………一七〇

皮脂腺……………一七三

血管及淋巴腺……………一七四

皮膚の役目……………一七六

肉體の保護……………一七七

不用物の排泄……………一七八

皮膚の呼吸……………一八〇

神経が皮膚に影響すること……………一八一

目次

體温の調節……………一八三

皮膚の吸收……………一八五

二、皮膚の洗淨法とその可否……………一八七

石鹼……………一八七

軟水……………一八九

手拭とタオル……………一九〇

蒸顔法……………一九二

顔のマッサージの仕方……………一九四

三、衛生に適つた化粧の仕方……………一九八

人と化粧……………一九八

濃化粧……………一九九

薄化粧……………二〇一

目次

目に立たない化粧……………二〇二

化粧崩れの直し方……………二〇三

四、病的の皮膚の手當とその化粧……………二〇五

脂肪性の顔その化粧……………二〇五

乾燥性の顔その化粧……………二〇七

雀斑夏日斑の顔その化粧……………二〇八

五、美しさを引き立てる部分的の保護とその化粧……………二二二

眼の美しさ……………二二二

睫毛と眉毛との注意……………二二四

眼の化粧……………二二五

鼻の手當……………二二六

鼻の化粧……………二二七

目次

口の保護……………二二八

歯の手當……………二二九

口のあたりの化粧……………二三〇

頸と耳の姿……………二三二

六、手と足の保護とその化粧……………二三五

手の優しさ……………二三五

爪の形とその色澤……………二三九

足の形とその病氣……………二四三

七、毛髪の麗はしさとその装ひ……………二三七

毛髪の構造と成長……………二三七

脱毛その止め方……………二三八

若い人の禿頭その治し方……………二四〇

目次

若白髪その治し方……………二四二

頭垢その治し方……………二四三

毛髪の一一般の注意……………二四五

白髪染その危険……………二四八

毛髪結び方……………二四九

八、美容健康の價値……………二五二

美しく健かな生き方 目次終



美しく健かな生き方

成瀬慶子著

第一部 健康長壽の仕方

一 健康に及ぼす心の感化

肉體と心のか

(1)

心が肉體の上に恐ろしい感化力を持つてゐることは人間にある最も深い秘密の一つと申してよからうと思ひます。善にまれ悪にまれ内心に働く大

第一部 健康長壽の仕方

(2)

美しく健かな生き方

きな力を十分に現はす人は少いのですけれども、實際にその力が存在してゐることは否み難い事實で御座います。然もその力が健康にも病氣にも働いて肉體を導いて行くので御座います。

スミス博士は「生命の持續は肉體の状態如何によるものであるが、その肉體を動かすものは心であつて心の働きが生命を長くもしまた短かくもするものである。」と申されました。若し心が苦しみ悩んでゐたならば、肉體を自然の生々した状態に置くことは出来ませぬ。

恐ろしい不幸に出逢つた人の變り果てた顔を御覽なさい、その人の姿は不幸以前とは打つて變つて憔悴果て弱り果て、別人かと思はれるやうで御座います。

心は苦しみを破ることも出来、また作ることも出来ますし、また病氣を治すことも出来、病氣を引き起す作用もできるので御座います。例へば神経痛に

罹つた人が何うしてその病を治すことが出来るかと申しますと、その病氣を忘れようとするのが何よりなのです、ところが若しその病氣のことばかり思ひ煩つたならば、愈々その病氣を重くすることになつて参ります。

心が何うして病を引き起しますか

人によりますと自分の身體が或病氣の犠牲であるやうに思つて醫者の手當を受けなければ、居ても立つても氣の済まないといふ人がよくあります。さういふ人は身體の苦痛の話ばかりしまして、友達の同情を受ける事を此上ない人生の樂しみとして居ります。かういふ人は心がもう病的になつてゐるので御座います。心理學でいふ注意力が身體の或部分に働いて、そこに病氣を起すといふことは恐ろしい事實であります。例へば注意力が胃に向けられますと、何かしら胃が重いやうに感じ物の消化を悪くしてまゐります。

(8)

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

身體の内部の種々な機關にも同じやうな注意力が働くもので御座います。それは神経質の人が身體に熱がありはしまいかと思ふことが昂じて實際に熱を起してくるといふ事實でも解ります。それで醫者が漫に病人に病の事實を委しく説明するのは危険だと申してよいと存じます。ヒステリー性の人ならば病狀を聞いて却つて病を重くすることが御座いますから。

心の感化で病氣を治すこと

或る病人が醫者の處へ参りまして胸が痛む苦しみを訴へましたその醫者は處方を書いて「これをお飲みなさい、あなたは半月で屹度能くなります」と申しました。患者は半月経ちますと元氣がすつかり恢復して嬉しさに醫者の處へ参りました。醫者はその效能の著しかつたとを誇りに思ひましたが、どういふ處方を書いてやつたか忘れてしまひました。「あなたは能くおなり

ですか」と醫者が訊きますと、「はい先生もうすつかりよく治りました生れてから今迄に近頃程丈夫に感じたことは御座いませぬ」と申しました。「お飲みになつた藥を拜見したいもので」「い、え先生飲んでしまつたので御座います」「いや處方を拜見したので」「あの紙を呑んでしまつたので御座います」その患者は實際處方の紙を呑み込んで薬は一滴も飲まずに病氣を治してしまつたのでした。これは患者がその醫者を信じ醫者のいふことをそのままに實行したと思つた信仰の力で病氣を治したものです。このことは倫敦にあつた本當の話で御座います。

この事實は不思議と思はれることを説明するものだと思ひます。

巡禮が旅の道すがら日頃崇めてゐる神社に詣で、病を治した例その他實は薬でもない紙切れや、その名ばかりの薬のお蔭で病を治した例は何處の國にも澤山あることです。かういふ場合には、心の希望一つで治療の效が奏さ

(6)

美しく健かな生き方

れるので御座います。自然が人に與へた信仰と希望、この二つの力で重い病
の人を癒すので御座います。

心配は身體を殺すものです

心配が打ち續くと健康は損はれ命は縮められます。英國の諺にも「一オン
スの心配は人を殺す」と申します。日々家の内で物憂い日を過し、あれやこれ
やと胸を痛める小さい事件でもそれが永續する場合には生きる力の泉を枯
らしてしまふことにもなります。

神経質の人には殊更苦勞しないで暮らすといふことは容易ならぬ仕事で
あらうと思ひますけれどもそれは出来ないことではありませぬ。何物をも
征服することの出来る強烈な意志の力で行ひ得ることなので御座います。

自然は決して人に無理なことをさせませぬ。然し人に過失があり罪過が

(7)

あればその人の仕事に重荷と變るのです。煙草やお酒を澤山飲んだりすべ
て刺戟を餘計にとつたり不規則な生活をしたりする時は、軽い仕事も一つの
苦痛とならずにはなませぬ。

若し人が規則的な生活をして無理をせず當り前の道を歩いて行くならば、
その人には随分澤山の仕事もつらいとも思へないのです。仕事が多過ぎる
だけで人が倒れてしまふといふことは滅多にありません。倒れてしまふ人
には何か外に原因があるのです。一方に不自然な生活をするために倒れる
といふのが多くの場合に當てはまると思ひます。

何事にも心の安静を養ふやうに心がけることは必要なことで御座います。
意志を強くして心を落ち付かせることが肝要で、今眼の前にあることだけを
考へて明日のことを思ひ煩らふには當りません。遠くにあることを始終氣
にしてゐましては、いつも確實な現在の生活といふことがなくなりません。そ

(8)

美しく健やかな生き方

ここに不安の影がきざして、遂には身體を損ねるやうになります。未來の心配に迫られる人は、過去の悔恨に暮す人で御座います。

激情は健康を損ふ

怒り、憎み、嫉妬、羨望、烈しい肉慾などのやうな激情は何れも健康の敵で御座います。怒りはその度が高まると心を全く混亂させてしまひます。怒りが發した時には肉體の種々の機關は其の規則だつた行動を止めて、あらゆる組織を引つくり返してしまひます。

激怒の發する時は、膽汁に熱を起し、肝臓、心臟、腦髓等に炎症を起し、遂に精神病を引き起すことがあります。怒りが度々發すると、黃疸、神經熱、肺病等を起します。怒つた後に母親がその子に乳を含ませますと、子供は引きつけることが御座います。母親の怒りがその子に毒藥になるといふことを考へる

と、實に激情の恐るべきものであることを思はずにはゐられませぬ。昔から怒ると唾液が毒に變ずると申しますが、これも事實で、怒つた後の食物は消化しないのです。傷のある動物を怒らせると、容易にそれが癒えないといふことは科學者の實際で證明される事實で御座います。

怒つたために即座に人の死んだ例は茲に申上るまでもありません。歴史がそれを證明いたします。怒りを抑へることの出来ない人は短命だといはれて居ります。

笑ひは貴い薬

(9)
笑ふ人は穩やかな流れるやうな容貌をしてゐます。その眼は人生の喜びに輝いて居ります。西洋の諺にも『笑へば肥る』と申しまして、笑ひが健康に必要なことは申すまでもないことで御座います。

美しく健やかな生き方

笑ひが何故に薬になるかと申しますと、笑ひがどんな薬よりも優れて神経組織を調節させるからで御座います。

ヒューフランドといふ學者は『笑ひは喜びを外に現はすもので略してはならない大切な禮儀である。全身の禮儀としてこれ程手厚いものはない』と申しました。笑ひは心をすがすがしくさせると共に肉體によい影響を與へます。笑ひが消化を進め、血液の循環をたすけ、發汗作用を盛んにし、あらゆる方面に生々した力を與へることは事實で御座います。

種々な治り難い病氣が急に笑ひこけたために治つた實例が澤山御座います。

或病室に二人の病人が寝てゐました、一人は腦病で、もう一人は耳下腺炎でした、二人とも重病で晝夜看護の人がゐる程で全快するか何うか疑はれて居りました。或夜その病院の男が終夜起きてゐるといふことになりました、そ

の男の役目は藥を飲ませる時間に看護婦を起すことでした。

夜は更けて看護婦も眠れば起きてゐる筈の男も眠つてしまひました。耳下腺炎の患者は眠られないので時計を見てゐますと、腦病の患者が服藥しなければならぬ時間となつたことがわかりました。けれどもその患者は大きな聲を出すことも出来ず、身體を動かすことも出来ませんでした。そこで杖を持つて側に寝てゐた見はりの男の顔を打ちましたところが打たれた男は周章して飛上ると見る間に、どうした拍子か床の上に倒れましたので、看護婦と腦病の患者とを起してしまひました。その寢惚けた有様を見てゐた耳下腺炎の患者は入院後例のない程の大笑ひを致しました。

(11)

翌朝醫者が來た時に、その耳下腺炎の患者は驚く程快方に向つてゐましたので、醫者は『どうして斯う不思議によくなつたか』と訝りました、それが前夜の笑ひ藥の効いた爲めとわかりまして、醫者も患者も驚ろいたといふ話で御

美しく健かな生き方

座います。その笑ひは遂ひに腦病の患者をも動かして間もなく二人の患者とも全治退院したさうで御座います。

詩人ドライデンは申しました。「兎も角も笑ふのはいいことである。若し薬が人を抓癢つて笑はせることが出来るなら薬は幸福の道具とならう」と申しました。

若い姿を失はぬ秘訣

人は誰れしも年がよりますと若さを失ふのが當り前で御座いますけれども年をとりましてもその年齢より十歳も二十歳も若く見える人があります。いつまでも若くて居る人は早く老ける人より氣輕るに暮した人に違ひありません。心を若く鮮やかにし生々と快活にして生活の細かい心配を他に暮すことは若さをいつまでも失はぬ秘訣だと存じます。

第一部 健康長壽の仕方

年よりも若く見える人が暗れくとした氣分を持つてゐるのに反して、年よりも老けて見える人は、その思想なり行ひなりに、ませたところのある早熟の人なので御座います。ですから姿形の若やかなことを願ふ方は、いつも心に若々しさを満たして貯へて置かねばなりません。身體と心とは物の裏表と同じことです。裏の見える通りに表も見えるもので御座います。裏の老いる人は表もまた同様に老いて居ります。

多くの人は若い時に、その年齢に相應しい若々しい心持ちと動作とを斥けた爲に、その早熟た風がいつまでも着纏ふのです。もし病氣になりますと日頃若い心持ちの人と老けた人とは大層な相違が起ります。氣輕な人は少し位な病氣を譯もなく押しつけますが、苦勞勝の人はさうは参りませぬさうして長い年月を経た擧句には平常の心持ちなり行ひなりが積り積つてもう容易には變る事の出来ない様子となります。若い心持ちを何時までも失はず

美しく健かな生き方

にあることは若い姿を失はぬ爲めには何よりも大切なことだと存じます。

病を受くることも、多くは心より受く。外より来る病はすくなし。

(林 然 草)

二 健康に及ぼす食物の影響

消化の不思議

食物が身體の栄養となるまでの行き方は人體の不思議の一つで御座います。

消化は先づ口から始まります食物が齒の働きで碎かれ唾液で交ぜられ、唾液は消化を助ける最も大事なものの一つで御座いますその唾液は口から程遠くないところにある三對の腺に隠れてるので細い管で口との聯絡を保つて居ります。

食物が十分に嚙碎かれますと舌はそれを丸めて食道の中に送りますそして食物は食道から胃の中へと運ばれます胃は可なり廣がることの出来る一

美しく健かな生き方

種の袋で、その粘膜は無数の腺で包まれてゐます、その腺からは胃液といふ酸性の物質が出て来るので御座います。

食物が入つて来ますと、胃液は流れ出て食物を溶し白いクリームのような液体にして仕舞ひます。その液体を乳糜粥と申します、けれどもこの胃の消化の仕方は一つには胃の運動に援けられるもので、消化の際には胃は絶えずあちこちと動いて居ります、暫らくの後に胃は引締まつて液体に變つた食物を十二指腸へと送るので御座います。

十二指腸で食物は肝臓から出る胆汁と交ります、そして小腸の中に流れて行きます、小腸は凡そ二十尺餘の長さのある蟲の様な管であります、そこからすべて栄養となるのに必要なものは取り上げられて血液と化し体内を巡ることになります。それと同時に不用物は斥けられて大腸の中に下り、身體の外へ排泄されてしまふので御座います。

咀嚼の仕方

物を食べるにも科學があります。食物がよく消化されれば従つて身體は健康となります、それには食物を消化させる仕方如何が大層關係のあることで御座います。

食物を鵜呑みにする癖の人は總じて瘦せて居り、胃病に悩むことの多い人で、これに反して食物を一切れ毎に十分噛み碎いて、唾液と交るまで口の中に置く人は健康で胃腸の強い人で御座います。

非常に軟らかい食物例へば粥のやうなものにしましても、十分に唾液と交るまで咀嚼しなければ適當な咀嚼といひえないので御座います。大政治家のグラドストーンが非常な健康を得ましたのは、食べる一切れ毎に二十五度の咀嚼をするのを規則とした點にあると申して居ります。

美しく健やかな生き方

食事の時間と健康

「食欲なくして食べるな」といふことは健康を維持する簡単な生理學上の格言だと思はれます。胃が食欲を欲しない時に、みだりに食物を投げ込むのは大層間違つたことなので御座います。即ち食事と食事の間に食るといふことは大きな間違ひと存じます。

如何に胃の腑にしても一定の休息の時間を要します。絶えず胃の腑が働くといふことは胃の腑にとつて堪へられないことで御座います。

適当な消化を維持して適当な健康を維持するために、一定の休息の時間を要するといふのは自然の法則だと存じます。言ひ換へれば食事の時間は少くも五時間を経なければいけません。それに晚餐後少くも三時間を経なければ眠るといふことは不自然で御座います。また一日の食事は朝飯、晝飯、晚餐の

三つに限るべきであることは、あらそはれない人生の事實と考へられます。

一日の食事を三食に限るといふことが最も適当な消化の仕方であるといふことを考へずにはゐられません。

食欲を強める仕方

適当な食欲は人生に缺くべからざる快樂の一つで御座います。食物は恵み深い大自然から私共に與へられたものであります。食物の欲しくない人は決して快活で居ることは出来ませぬ。食欲の少ない人は必ず憂鬱な悲觀的人で御座います。

高木博士のお説によりますと、普通に働く人は一日に體重の百分の一の無水食品を用ふるのが適當だと申すことで御座います。例へば體重十五貫の人は百五十匁の食物が必要なので、その内分けは窒素を含んだもの即ち蛋白

質二十五匁に炭素を含んだもの即ち澱粉砂糖脂肪百二十五匁合せて百五十匁で御座います。

これは普通の人の食物の分量で病氣などの場合はこれよりも率を引き下げることは申すまでもありません。

適當の食慾を何時までも維持して行かうとするには、食事の時間を正しく定めるといふことが必要で御座います。食事の時間を規則的にしない人言ひ換へれば晝飯を十二時にしたり二時にしたりする人は決して心からの食慾を満足することは出来ませぬ。このことは睡眠にしても同様な事で人は睡眠の時間をきめなければならぬのです。氣儘な時間に眠るといふのは決して一夜の安息を續けることは出来ませぬ。自然は不規則といふことを嫌ひます。

適當な食慾を保つて行くには、食事の時間以外に飲んだり食べたりしては

ならないといふことで御座います。食事の時間以外に菓子などを食べるのは結局食慾を減ずることになります。また酒や煙草を呑み過ぎるといふことも食慾を減ずるといふ結果に終るので御座います。

適當な消化を得る心の持ち方

心の持ち方次第で食慾と消化に意外な影響を及ぼすものです。心に妨があるると直ぐ食慾に影響をきたします。例へば食事の時間に不吉な手紙が來るとか料らす怒るとか厭はしい事柄に接するとかいたしますならば決して完全な消化を得ることは出来ませぬ。小さい事を絶えず心配して心の満足をえない人は、消化を十分にしないので病氣にかかり易くなるのです。心配をして暮して居る人が常に瘦せてゐるのは、この理由に基くので御座います。子供に悪いことがあつても食事中に叱るといふやうなことは絶対に控へね

美しく健かな生き方

ばなりませぬ。

食卓の快樂を得ることは人生に極めて必要な事で御座います。心が自由で煩ひがなく悦ばしい時には思はず知らず食欲が進むもので御座います。それに反して心配事の多い時には食欲は一向に進みませぬ。心の全體が食欲に集注されなくては完全な消化を得ることは出来ませぬ。

獨乙の生理學者のヒューランドは笑ふといふことが非常に消化を援けると申して居ります。楽しく愉快に食卓に向ふことが醫學上から見ても非常に食物の消化をよくする結果となります。ですから食卓に向ふ時には氣持のいい心の友と一緒にでなければ本當の榮養はとれませぬ。心の満足を得て食物が胃に入る時に始めて立派な血液を體內に送ることが出来るので御座います。

食物の感情に及ぼす影響

食物の種類如何によつて肉體に及ぼす影響は極めて重大なもので御座います。私達の思想なり行ひなり感情なりはすべて食べる物の影響を受けな

い事はありません。重くるしい食物を食べる人は大抵昂奮し易い激し易い人で、動物的な食物を欲する人程怒り易いのが普通で御座います。

詩人バイロンはビフテキを食べながら「ビフテキは人間を激し易くするのではないか」と申したことがあるさうです。

キキーンといふ俳優は自分の勤める役々によつて食物を變へたといはれて居ります。即ち戀人に扮する時は羊の肉を食べ、人殺しに扮する時は牛肉を食べ、暴君となる時は豚肉を食べたといふことで御座います。

また畫家のフセリといふ人は好んで生の肉を食べて怖ろしい想像を心に

美しく健かな生き方

ゑがいたといはれて居ります。生の肉を食べれば自然に心が酷虐敷くなり易いのです。

このやうに食物が人の感情に影響することは多いので御座います。好んで紙を食べる羊と、好んで肉を食べる獅子とに相違のあることはこれでも伺はれることと存じます。

斯う申したからとて菜食主義をお勧め申すのではなく、さりとしてまた肉食のみをお勧めするのでもありません。肉食と菜食との調和が人間を満足させて快活にさせ落ちつかせる所以であると考へるので御座います。

大食の害

ナポレオンが申しました言葉に「大抵の人は食べ過ぎないより食べ過ぎるので死ぬ」といふのが御座います。此言葉は生理學上の眞理で御座います。

現代の多くの人は食べ過ぎて満足して居るのですけれども、實は齒で墓場を掘つて居るのです。多くの人は澤山食べれば餘計に健康であると考へて居りますけれども食べ過ぎたり、飲み過ぎたりすれば身體に非常の害を與へるもので御座います。

一日に二回の間食をするといふのは極めて不自然なこと、思はれます。その結果は食べ過ぎることに終らないものはありませぬ。

刺戟的の食物を濫りに食り、餘り種々のものを食べるのは上流社會にあり勝なことですけれども、往々食べ過ぎの病を起し健康に悪い影響を與へることになります。急に變つた食物を食べると胃を非常に疲れさせる結果に終ります。と申すのは種々の食物を與へれば胃は様々の消化法をしなければならぬからで御座います。

正しい食慾の規則は適當な食物の分量をとる事にあります。凡そ食物をと

美しく健やかな生き方

るには十分満足するといふ程度より少し控へ目にする事が自然な行き方で御座います。

井上博士は數十年來一日二食主義を實行して三回時代よりも健康だと申されて居ます。額田博士は『一日一食論』を著はされて居りますが餘り極端に減食することはよろしくなからうと存じます。

飲むことと食へること

私達は咽喉が渴かなければ水を飲んではいけません。食事の前に水を飲むことは感心の出来ない習慣で御座います。食事の直ぐ前に飲料を探るといふのは胃の消化にとつて宜敷くないことで御座います。それは多量の水を飲むと消化を妨げること、なるからです。水を飲むのは寧ろ食事の終りになすべきこと、存じます。食事の終りに少量の飲料水を用ひると大層消化を援

けます。

ところが多くの人は肉體の要求するよりも餘計の飲料をとりますが水にしましてあまり多く飲み過ぎれば不消化を來たす事に終ります。酒や咖啡や紅茶ビールを飲み過ぎるといふことも消化を妨げる事になります。

消化の時間

食物の或るものは大層消化し易く、また或るものは大層消化しにくいものであります。ですから消化機關を保護して行かうと思ふ人は私共が日々食べる肉類野菜類の消化時間の比較を研究しなければなりません。若し人が健康といふ點から見て食物の選定に注意を怠らなければ決して消化不良胃弱などにかゝることはありません。次に種々の食物の消化する凡その時間を述べませう。

美しく健かな生き方

米飯	一時間
大麥	二時間
大麥のスープ	一時間半
麵麩	三時間半
牛乳(煮沸したもの)	二時間
牛乳(生)	二時間十五分
鱈	一時間半
鰹	二時間
鰈	四時間
鰻	四時間
鳩	三時間四十五分
牡蠣(生)	二時間五十五分

第一部 健康長壽の仕方

牡蠣のシチュー	三時間半
鶏卵(生)	二時間
鶏卵(半熟)	三時間
ゆで玉子	三時間半
牛肉	三時間半
豚肉	五時間十五分
鶏肉	三時間十五分
羊肉	三時間
七面鳥	二時間半
腸詰	三時間二十分
チーズ	三時間半
バター	三時間半

美しく健かな生き方

馬鈴薯	三時間半
胡蘿蔔	三時間十五分
波稜草	二時間半
燕菜	二時間半
キャベツ	四時間二十分
キャベツ(生)	二時間
豆	二時間
林檎	一時間半
カステーラ	二時間半

成分から見た食物の價値

日常の食物をどれもこれも同じ價値があると思ふのは大間違ひで御座い

ます食欲さへ満足が出来れば食物の成分は問ふところでないといふ考へを今でも持つてゐる人があるといふことは嘆かましいことです。豆一合と米一合とは人體にどういふ影響を與へるかといふことを知つてゐなければならませぬ。

人間の食物の成分の一つは肉を作り、他の一つは熱を作り、また他の一つは水を作り、又他の一つは礦物質を作ります。

ところが或食物は他の食物より餘計に肉を作るものがあり、餘計に熱を作るものがあります。また食物の中には殆んど肉を作らないで熱を作るだけのものもあります。

熱を作る食物も肉を作る食物も人體を維持して行くのに必要なものです。その兩方を澤山含んでゐるものが一番滋養に富んだ食物といへるので御座います。

美しく健かな生き方

例へば魚と牛肉とを比べて見ますと、魚は肉を作る成分が十四、熱を出す成分が七で、水となるべき成分が七十八、礦物質を作るものが一でありますのに、牛肉は肉を作る成分が遙かに多く二十二で、熱を起すべき成分は十四、水となるべきものが六十三、礦物質を作るものが一で御座います。

次に重なる食物の成分の表を掲げます。

この中に砂糖、バター、脂肪などを入れないのは、さういふ物は主に身體に熱を出す用をするに過ぎませぬからで御座います。

食品名	肉	熱	水	礦物質
牛乳	五	八	八六	一
魚	四	七	七八	一
牛肉	二	四	六三	一
牛	二	四	六三	一
胡蘿蔔	一	二	八六	一

健康を維持する食物

シドニースミスといふ人が「人生の不幸の半分は物の停滞から起る。毛穴の塞がること、食物が十二指腸や胃の幽門に停滞すること」と申しました。それで餘りお腹に持つ食物は、避けねばなりません。

食物の選定如何に依つて心身の上は固より家庭の悲喜劇が起ることも其例は少なくはありませぬ。

これは或處に起つた事實のお話で御座いますが、芥子や胡椒を好み殊に海

第一部 健康長壽の仕方

馬鈴薯	二	二	七四	一
豌豆	七	三六	五四	三
豌豆	七	三六	五四	三
オートミール	一七	六九	一一	三
チーズ	三一	二五	三九	五

老を好み、そして酒を飲みながらいつも夜更けて晩餐を済ますのを習慣として居つた人が御座いました。ところがその一人の娘さんが身體が悪くなつて郊外に轉宅することになりました。それでもその人の不攝生は止まず段段氣短となり家庭の不和を生じ費用は月々増して行くばかりでした。その原因は實に海老の食べ過ぎから來たのでした。そこでその一家の人が海老を食べることを止めましたら主人の昂奮状態は無くなり令嬢の病は治り一家の經濟のことも大層都合よくなつて來たといふことです。

西洋にはチーズと鹽漬の硬い肉とを食べ過ぎたために自殺をした人さへあるといふことで御座います。

食物が身體を作るのですから食物の如何によつて身體に不愉快の感情を起すことがあります。その爲めに世の中を悲觀するといふことにもなるのです。無頼の人の群は皆あちらこちらと食物をあさり歩いて不消化な食物

で身體を維持して行きますから貧といふさもししい心がいつまでも去らないので御座います。

さういふわけで適當な食物の選定といふことが人體の健康を維持するのに最も大切なことであります。病は口より入ると申しますが、トンブソンといふ英國の名醫は「中年以後に起る病氣の半分以上は食物の誤りから起る」と申して居ります。

世の中には食物を研究してゐる人の間にも種々の流派が御座います。肉食主義の人は絶対に動物の肉を斥け肉食主義の人は野菜を輕蔑して顧みませぬ。もとより或種の體格の人にはある時間の間肉食ばかりか肉食ばかりの必要な場合もありませうけれども一方にかたよる食物は決して一般には通用しないので御座います。

私は肉食と肉食との調和といふことがあらゆる人間に行き渡る一番たし

美しく健かな生き方

かな主義だと信じて疑ひませぬ。

けれども肉と野菜とをどちらを先づ第一にとるかと聞きましたならば野菜とお答する外はありませぬ。肉の分量は野菜の分量より三分の一乃至四分の一少なくて適度であると思ひます。

近頃は殊に肉食が流行して居りますがそれに菜食を調和させなければ長壽を保つことは出来ませぬ。肉食を多くとれば刺戟を強めますから脈搏を多くし、皮膚を温かくし、身體のすべての機關の働きを急がせます。そこでその次に起るのは疲勞といふことになります、そして適當な食物の人より早く肉體を疲れきらしてしまひます。

肉食ばかりしてゐれば生命を縮めるといふわけは、これでおわかりになりませう。

頭を使ふ人に適當な食物

身體の組織が滋養を要すると同じやうに、腦も滋養を要求致します。心が働けば矢張りそこに不用物が生じます、不思議な白いやうなものが腦の中に生ずるのです。腦の働きの烈しい人はその屑の分量も餘計となるわけで御座います。

言ひかへれば頭を使ふ度に腦の中の磷が耗るので、ですから學問する人程磷を餘計貯へるやうにしなければなりません。それで磷素の多い食物をとることが必要となるので御座います。磷素を澤山に含んで居るのは第一に魚類です、次に林檎とバナナ、です。然るに鶏卵を始め多くの他の食品は磷素を含む量がすつと少なう御座います。

不思議なことには頭の勞働は筋肉の勞働より餘計に肉體を疲らせ、餘計に

美しく健かな生き方

体内の組織を消耗させます。労働者より學者の方が身體を使ふことは烈しいのです。ですから筆を持つて暮してゐるやうな人は、蹴を持つて暮して居る人と一日同じ食物を攝つて働くことは到底出来ませぬ。

ですから腦を使ふ人は食物により注意して滋養の多い消化し易いものを選びなければなりません。腦の労働者はよくその勤めを果さうと思へば食物を食べ過ぎないやうに注意しなければなりません。重くろしい食物の食べ過ぎなどは、腦の力を非常に弱めるもので御座います。

頭を働かせる人には菜食が適當だといふ學者が少くありません。ジョン・シンクレヤー卿が申しました言葉に「菜食は心の力に楽しい感化を與へ優しい感情と生々した想像と確實な判断とを保存して行くのに都合がい、」とありますのは、また一面の眞理があると存じます。

薬となる果實

何うかすると果實を贅澤品と考へてゐるのは大間違ひで御座います。食事毎に果實を食べるといふことは、健康を保つ上に缺くべからざることです。御座います皆様は今よりもつと果實店にお出でになることになれば、藥屋へお出でになることはもつと減ると存じます。若し御邸宅に空地のあるお方は是非何か果實をお植ゑになるやうにお勧め致します。それは果實には他に類のない薬が含まれて居るからで御座います。

果實のうちで一番いゝのは林檎です。鱗素を含む分量が多いのですから、腦に一番いゝ、栄養品で御座います。また林檎の酸は座業の人に最も必要なのです。その理由は座業の人は肝臓の働きが鈍いため、そこを昂奮させる酸の心要があるためです。

美しく健な生き方

瑞典諾威の傳説には林檎を神様の食物と致して居ります。あの寒い北國の人々が身體の弱く衰へた時には林檎を食べて心と身體の力を蘇生らせると申すことです。

林檎はまた皮膚を整へ顔色に艶を與へるのに最も有効なもので御座います。

その他に藥となる果物に莓があります。莓は非常に鐵を含んで居りますから貧血の人に宜敷いのです。

バナナも林檎と同様に腦の勞働者によいことは前にも述べましたが、窒扶斯の患者にもバナナが最もよろしい食物なので御座います。

赤茄子は肝臓と腸とに大層有益な働きを與へるのです。また鐵を餘計に含んで居りますから貧血の人に勧めてよいものです。

蜜柑は便秘を防ぐもので、また血液を純潔にするものであります。

無花果のやうなものは、その中にある砂糖分が大層身體の滋養となり、酸は血液を淨め實は下劑となります。

葡萄は滋養に富んだもので、血液を淨める原素を含んで居ります。また氣分を快活に致しますから人をはきくさせるもので御座います。

レモンは血液を淨め、便通をよくし、元氣を與へ胃を丈夫にします。また流麻質などの療養に用ゐられて居ります。

胡桃は非常に精製した脂肪を含んで居りますので、食べれば消化よく、身體の滋養分となります。

藥となる野菜

人間の食物は前に申しましたやうに野菜がその大部分を占めなければなりません。人間の身體はあらゆる肉食をやめても立派な健康を維持するこ

美しく健かな生き方

とは出来ませんが、野菜と果實をやめれば肉體の組織に必ず病を生じて來るもので御座います。

野菜の中で馬鈴薯その他の芋類は日々の食膳に上りますが芋類の必要なことは生の馬鈴薯が七五パーセントの水分を含んで居るといふ事實に見ても明らかなきことで御座います。

天然の水の中には澤山の微菌がゐるたりしますけれども、果實や野菜にある水分はこの危険が更になく、且つ人體を拵へる要素を含んで居りますので、まことに大切なもので御座います。

然し馬鈴薯はその中に含まれてゐる窒素の分量が少いので、これだけで完全な食物とは申されませぬ。どうしても窒素の多い魚や肉など、一緒に召し上げるのが必要なもので御座います。

粉にした芋類は極めて消化がよろしいので胃の弱い人に必需品だと存じ

ます。芋類は水氣を多くして煮ますと粉の時よりは遙かに消化しにくいものとなり、すべて芋類のはしりは盛りのより、口あたりは宜敷う御座います。が十分熟したもの、方が消化し易いことはあきらかな道理です。馬鈴薯は壞血病の藥として極めて適當なもので御座います。

蕪は大層滋養に富んで居ります、多くの人が下劑に用ひます位ですから、新陳代謝を盛んにして、皮膚と肉體との健康をはからうとする人には大切な食物です。

胡蘿蔔も滋養があるものですが、殊に身體を肥らせる性質を持つて居りますから、瘦せた方が召し上つたらよからうかと存じます。然し消化の點では餘り消化しやすいとは申されませぬ。

葱は硫黄分を含んで居りますから、健康上缺くべからざる食物の一つです。硫黄は人體に無くてはならない要素で、その缺乏はどうしても葱のやうな食

美しく健かな生き方

物で補はねばならないのです。葱は煮ても油でいためても極めて消化し易いもので、歐洲大陸では生でさへ食べるほどで御座います。

キャベツその他の他の菜の類はそれだけでは食物として餘り價値がありませんけれど、他の食物と混する時に大切な効用を生じてくるのですと申しますのは菜の類は血液を清潔にし、便通をよくするもので、皮膚を美しく白くする効能を持つて居るからです。

菠薐草は多量に鐵分を含んで居りますから顔色をよく致します貧血の方にお勧めし度いものなので御座います。

アスパラカスは利尿の効用を持つて居りますから程あひに召し上ることが必要です、尤もあまり餘計に召し上りますと腎臓を刺戟する恐れがあります。これも消化し易いもので下劑の代用も致します。

高苜もまた血液を浄めるもので睡り藥の代用を致します。

大根は大層消化を援ける性質が御座いますから、胃の弱い方に必要なものです、また肥満を止めるにも必要なもので御座います。
胡瓜は消化はあまりよくありませんが、顔色を美しくする効能が御座います。

危険な食物

私共が日常食べて居ります食物の中には却つて身體の組織を破壊する危険な食物が御座います。その第一は豚で御座います。

豚肉は身體の組織を整へないで亂す性質があるのです、それですから古代モーゼスの法律にも、豚肉を食べるのを禁止してあつた位で御座います。マホメットもまた豚肉食用を禁止しました實に今日でも世界人口の中二億は豚肉を不淨なものとして斥けて居るのです。

美しく健かな生き方

殊に牡の豚は最も卑賤しい汚穢い動物と申されて居ります。牡の豚は路傍のものは何でも食べ、動物の死骸さへも喜んで食べます。さういふ動物ですから、その体内に幾多の澤山の寄生蟲が居ります。それは顯微鏡にかければ直ぐにわかることです。若しさういふ肉が十分に料理されないで人の胃の中に入れば、恐ろしい兆候を起して數週間に死んでしまふ結果にも陥ります。それは寄生蟲があらゆる体内の組織筋肉を破壊してしまふからで御座います。

豚肉には實に一吋平方の中に五萬以上の寄生蟲がゐるので、よし死ぬまででなくとも容易に治らない條蟲の發生が屢起るものです。その他瘰癧、不消化、胆汁病のやうな病氣は、多く豚肉を食べた爲めに發するのですから注意しなければなりません。

腸詰は食べては美味なものです。召し上らない方がよからうと思ひます。

牛の乾肉、心臓の肉なども体内に不純なものを引き入れますから避けた方がいと存じます。

海老蟹の類は消化の悪いものです。貝類も同様でその爲めに胃の弱い人は胃病を起す例も少くありません。貝類は一方には精力を増進する效用があります。

氷は消化機關に刺戟を與へますから、健康を重んずる方は召し上つてはいけません。すべて氷のやうな冷い飲みものは、著しく胃の消化を妨げるものです。また心臓に故障のある方にも冷い飲食物は誠に危険で御座います。

飲料の選擇

お茶や咖啡はその性質が似通つたものです。二つながら、炭酸のやうな收斂の性質があります。二つながら揮發性で芳香性で刺戟性で御座います。また

美しく健かな生き方

二つながら結晶體が御座います。茶ではこれを茶素と申し、咖啡ではカフェインと申します。この茶素(エイン)は若し量を多くする時には恐ろしい毒素となつて、直ぐに動物を殺す力を生ずるものであります。

勿論私共の飲んで居ります茶や咖啡にはそれ程有害な分量を含んで居るわけでは御座いませぬ。丁度多量のニコチンで蛙が直ぐ死ぬからと申して今日の人々が喫んで居る煙草の中にそれ程の毒が入つてゐるのではないと同じことで御座います。けれども兎に角決して有益なものではないといふことは斷言致すことが出来ます。若し茶や咖啡を飲まずにゐられ、代飲んで居る時より遙かに健康でゐられることは疑ありません。

茶は殊に不消化なもの、一つです。食物の上に唾液が分泌してくる働きを麻痺させるものはお茶で御座います。また茶を澤山川ひますと神経的になつて夜安眠も出来ないといふことはよく人の経験するところで御座います。

胃の病や脳の病不眠症のやうなものが茶や咖啡を多量に飲む人に多いのは當然のこと、存じます。

リービグ氏は咖啡について次のやうなことを申しました。「内臓機關の弱い人は食後一杯の濃い咖啡を飲むと即座に消化が停止してしまふ」とですから咖啡は弱い身體の人神經のいらくする性質の人には避けなければならぬのです。咖啡は滋養になるものでなく、刺戟を與へるものですから、種々の機關の消費を早め、その結果瘦せて悪い顔色になりやすいので御座います。茶や咖啡に比べればココアまたはチョコレートは遙かに優れたもので御座います。ココアやチョコレートは脂肪もあり蛋白質もあり、澱粉もありますから身體の榮養になる要素を含んでゐるのです。

牛乳は繊弱な質の方特に硬い食物を召し上られない方には有効な飲料だと存じます。けれども健康な方で十分食慾の進む方には先づ餘計なもの

美しく健かな生き方

申して宜敷いでせう。牛乳を飲む時は少しづつ緩やかに上らなければいけません。ぬ、一時に一匙宛飲むのが一番よろしいのです。と申すのは若し胃の中に牛乳の大きな分量が一時に入りますと、なかく消化しにくいからで御座います。

アルコールの入つた飲料即ち酒類の有害なことは申すまでもないことで御座います。アルコールは決して滋養物を含んで居る食料では御座いません。ぬ、酒が身體を養ふといふのは大間違ひのことで、酒が身體に力を與へると考へるのも誤りで御座います。酒は肉や骨や筋肉や神経の出来る素である血液を作るものではありません。反對に食物が血液となつて行く作用を妨げるもので御座います。

酒が消化を援けると考へるのも間違つて居ります。消化液にアルコールが作用すれば肝心なペプシンを破壊するのです。ですから大酒家に胃病の人が多いのです。そのみか酒は身體に熱を起さないで寒さを起しますから、酒を飲んだ時は身體を風邪に罹らせ易くいたします。つまり酒を飲んだ當時は暖い様で御座いますが、熱の發散が激しいので後は急に熱が下るからで御座います。

アルコールが生命を短かくすることは見やすい道理です。今假りに一日一オンスアルコールを飲みますと脈は一分に三づ、多く打つほど心臟を刺戟します。血液の循環に大切なこの機關にこのやうな餘計な鼓動をさせますと人間が終るべき壽命より早く機關を弱らせるといふことは疑ひのないことでは御座いませんか。

酒に比べますとサイダーは良いものならば遙かに飲料として適當なものと存じます。それとても斷えず飲みますと酸のために齒を害することになります。

美しく健やかな生き方

炭酸水 礦泉水の如きは清涼飲料として有益な役目を致します、それは中に含んで居ります炭酸瓦斯が沸騰しますから飲んだ時に蘇生るやうな味を起させるのです、然しこれとても餘り多量に召し上つては宜敷く御座いませぬ。

食物としての水

水を食物として考へなければならぬといふのは、水が身體のあらゆる筋肉の必要な部分をなして居るからで御座います。また水は身體の脈管を通る血液の重なる成分でもありますので、人間は食物として毎日澤山の水が必要なので御座います。

全體大抵の食物はその凡そ四分の三以上が水で出来て居りますけれども、單に普通の食物だけでは身體の必要を満たすことが出来ませんし、身體が始終消費して行く補足をなすにも足らないのです、そこで食物の外に水が身體に

入らなければならぬことになるので御座います。

大人は毎日凡そ八十四オンスの水を身體から外へ出します、その中凡そ半分は皮膚と肺臓から排泄されるので御座います。

水は身體を養ふ外に一種の刺戟となり、申しましても酒類にあるやうな元氣を失くする反應があるのでは御座いませぬ。人間が一杯の水を飲みますと、心臓の鼓動は少し高まり、血液は水の爲めに自由に循環して全身に健康な軽い快感を起させるので御座います。

お湯は身體の機關が炭素を含む食物を消化して、熱や力を作り出すことが出来ない時にたやすく熱や力を出してくる刺戟となるのです、ですからお湯は身體の組織の化學的變化を援け補ふことになるもので御座います。

是れに反してアルコールはかういふ働きを妨げるのです、そのために身體の組織の活動を弱めて、却つて暫らく身體の力を減じてしまふのです、酒類の

美しく健かな生き方

爲めに一時的の刺戟はありましても、やがて反應が起つて衰弱の増加を來すことに終ります。

また水は薬と見ることが出來ますと申しますのは水は人間の組織を清めるものであり、大層消化を援けるものであるからで御座います。ですから秘結した時に朝早く水を飲み、食事を止めますとその水は立派な下劑として役にたつので御座います。

茶や咖啡を入れたお湯は食事の終りに飲めば大層消化を援けることは事實です、ひどい不消化に悩んだ人が食後に一定量の茶を飲んだ爲めに癒つた例も御座います。

飲み水は勿論純粹なものでなくてはなりません。それには主婦が常に湯ざましを用意して置くことが肝要です、湯ざましにすれば水中の有機物不純物を減ばすばかりでなく、所謂軟水となりますから身體の爲めに大層よくな

るわけで御座います。本當に純な水は味ひも香もないもので御座います。それから人間は毎日どれほど水を飲んだらいいかと申しますと、その一番いゝ規則は咽喉の渴いた時に飲めといふことで御座います。本當の渴きではなくて習慣的に水を飲むのは身體に害のあることです、それに食事の直ぐ前に水を飲んではいけません、食事中にも成べく飲まないやうに遊ばせ、それは却つて消化の働きを弱めるからです、水は食後に飲むべきものであります。

食物としての空氣

空氣が化學者から食物と見なされたことは古い昔のこと、御座います。實に空氣は野菜肉その他日常の食物と同じやうに身體を養ふ食物であります。人は少しも有形食物を食べないでも、數日若しくは數週間生きることが出來ますけれども、空氣が無くては數分間も生きることが出來ないので御座い

美しく健やかな生き方

ます。

空気に含まれて居ります酸素は地球を包む大気の五分の一しかありません。その他の五分の四は窒素なのです。ところが酸素がなければ動物も植物も生きることは出来ませぬ。いはば酸素は生命の源と申してもよいでせう。

肺臓の一呼吸毎にこの尊い酸素は血液を蘇生らせ、その酸化作用を助け古い組織を捨て、新しいものを作る助けをするもので御座います。

酸素のもう一つの大事な役目は生物の熱を作り出すことです。これは血液その他体内の組織の内に含まれて居る炭素と混つて燃える働きで作られるのです。さうして見ますと生命の現象と申すのは、つまり身体の中に絶えず火が燃えて居ることに外ならないのです。その燃料は吸ひ込む酸素と食べる食物に外ならないので御座います。

そこで新鮮な空気が澤山に必要なことは明らかなこと、なります。空気が

は日常の食物のやうな一定の時間を隔て、必要なものではなく、晝も夜も人間の生命のある限りの瞬間毎に必要なのです。ですから晴れた日に散歩をなすつて新鮮な空気を呼吸なすつても、夜換気法の悪い部屋に閉ぢ籠つて眠られるやうならば何の効能もないこと、なります。

人は虎列刺の懼るべきを知つて火酒の更に
大なる災害をなすを知らず。 (佛蘭西格言)

三 健康を増す衛生法

光の健康に及ぼす影響

身體の健康に影響を與へます種々なもの、中で太陽の光りより大切なものはありませぬ。人間の皮膚の色その健かさ、その美しさは日光の働きによるので御座います。毎日輝やく日光を浴びることはあらゆる美顔料にも優つて貴重なもので、しかも誠に經濟的なもので御座います。

暗い場所に一生を送る鐵夫のあの蒼ざめた憔悴た色の悪さは、日光から遠ざかる結果なので御座います。それと同じことは植物を見ても直ぐにわかる事です。植物を日蔭に置けば、その葉は大氣中の炭酸瓦斯を分解する働きをやめまして、青く水つぼく弱々しくなり枯れてしまふので御座います。

花園の薔薇に美しい色を與へますあのほがらかな日光は若い婦人の頬にも薔薇色を染め出すものなので御座います。

醫學の初めから日光は健康を保護し生命を延ばす大事な要素と考へられて居りました。希臘の人ヒポクラテスは「老人は冬に二度年をとり、青年は夏に二度年をとる」と申しました。日光の力の弱い冬が老人の身體にどれほど影響を與へるか、夏の強い日光が若い人を如何によく育てるかはこの巧な言葉でよく知られるのです。數千年前の希臘の人でさへ已に太陽の光と熱の大切な利益を認めて、家毎に屋上に張り出しを作り、それをソラリヤと申しました。ソラリヤといふのは日光浴場といふ意味の言葉で御座います。

ウキンスロー博士はその名著「光の影響」の中に次のやうに申されました。

「光が無くては身體の健全な發達は到底望まれないことです。若し人間が眞闇な場所に居たとしたならば、身體の組織も精神上の働きも忽ち變化して衰

美しく健かな生き方

へて行きます。光のない所には頭の悪變、罪惡病氣、早世などがあるばかりです。つまり光の力の及ばない處には精神上にも肉體上にも漂白作用が行はれて、その自然の色を失つてしまふのであります。試みに田舎で廣々とした田を耕す人と、暗い處に日の目を見ないで生活する人とを比べて見ますと、前者は輝いて赤みを帯び、嬉しうな顔をして元氣に充ち満ちて居りますのに、反し、後者は青白い病的な衰へて、艶のない顔をして氣も鬱々として居るのです。

新鮮な空氣と健康との關係

新鮮な空氣の大切なことは、どれ程大けさに申しましても云ひ過ぎることには御座いません。ある學者は「空氣はその靜かな時は大氣であり、その動く時は風である。人間は靜かに坐しまた動いて生命を保つ」と申しました。空氣は實に世界の名醫と申してもよからうと存じます。實に健康はその手の中に

第一部 健康長壽の仕方

抱かれて居るので御座います。病人はその爲めに恢復し、疲れた人はその爲めに蘇生するのです。
純粹な空氣は酸素と窒素と少量の炭酸瓦斯とから成つて居ります。ところで一度呼吸されました空氣は大部分酸素が失くなつて炭酸瓦斯となつて仕舞ひます。ですから健康には同じ空氣を幾度も吸つてはいけないことになるので御座います。

この條件を全うするには、勿論部屋の換氣法に心を注ぐことが肝要です。若し人が空氣の流通の悪い部屋に居て、幾度も同じ空氣を吸ひ炭酸瓦斯を吸つて居りますと、頭痛、不眠症、肺病、窒扶斯、その他の病氣を引き起すことになります。

殊に寢室では時の經つに従つて空氣が汚れて参りますと申しますのは肺臟から出て濕氣を帯びた炭酸瓦斯は空氣より重い爲めに天井の方へは揚ら

美しく健やかな生き方

すに、床に近く降りてきて積み重なるからで、その炭酸瓦斯の有毒なことは實に驚ろくべきもので御座います。この點から申しますと、疊の上に寝るよりも高い寢臺に眠る方が健康によいと存じます。

また暗い工場に居りまして一日中燃える瓦斯のほとりに仕事をする職人は、自然と身體を害することは非常なものです。何れの國でも印刷職工などに肺病の多いのはこの理由に基くので御座います。

倫敦の或る貯蓄銀行では千二百人の人が業務に従事して居りましたが、瓦斯を電氣に換へた爲めに非常に病人が減じたと申すことで御座います。

ランサム博士は「人體の表面即ち皮膚に吐き出された空氣の有害なことは、寒い空氣を肺臟が吸ふよりも更に悪い影響を與へる」と申して居られます。

博士の説によりますと、多くの皮膚病は換氣法の不十分な爲めに起るといふことです。また俗に申します風邪即ち感冒は戶外の寒い空氣を吸ふ爲めに

起ることもありますが、さうではなくて人込みの悪い空氣を吸ふ爲めに起ることが屢あります。それは不純な空氣を吸ふ爲めに血液の循環を悪くし、身體の一部に血液の流れる力を弱めるからです。若し人が適當に着物を着て相當の運動を忘れないならば、血液は身體中に勇ましく行きわたり、従つて風邪に侵されることもないわけとなります。

呼吸の仕方

呼吸にはよい仕方と悪い仕方と御座います。その仕方如何に依りまして身體に非常な利害を及ぼすこととなります。

私は健康長壽の一つとして鼻で呼吸することをおす、めし度いと思ひます。と申しますのは鼻で呼吸すれば種々の病氣を防ぐからで御座います。一體鼻の穴には空中に含まれて居る澤山な不純物を防ぎ止める役をする

美しく健やかな生き方

幕があるのです。若しさういふ不純物が直接に肺臓に入れば恐ろしい害を興へることになります。そればかりでなく鼻で呼吸致しますれば冬には冷たい空気を温める利益があり、夏には乾いた空気を濕ほす利益が御座います。ですから鼻を通つた空気が夏も冬も餘り變らないことになるのです。従つて常に鼻で呼吸する方は口で呼吸する方よりも風邪に侵されず咽喉を痛めることがなく、胸部の病に罹ることが遙かに少いので御座います。ところが若し口から呼吸すれば、外界の温度、濕氣そのまゝの空気が澤山の不純物を伴つて肺臓に入るわけになりますから肺臓は弱くならないわけにまゐりませぬ。

西洋のお話には神様が人間をお拵へになつた時に神様は鼻の孔の中に生命の呼吸を吹き込んだと申すことがあります。この尊い方法を決して變へることは出来ないのです。

米國の學者ジョージカットリン氏は「口を閉ぢよ」といふ書物を書きました。がその中に夜中に覺れる子供、夢遊病に罹る人は多く口から呼吸をして居る人だと申して居ります。總ての機關が休息して居て呼吸作用が自然と弱くなつてゐます。夜中に澤山な空気が口から眠つてゐる肺臓に這入らうものなら肺臓は吐く息を作る困難を感じ、その結果熱を起す病を生じてくることは見易い道理で御座います。ですから起きてゐる時も眠つてゐる時も鼻で呼吸する習慣をつけることが必要と存じます。

運動の仕方

身體を丈夫にするのに運動の必要なことは申すまでもないことで御座います。運動は年齢の如何に關はず必要なことで運動をしなければ第一に心臟が弱くなり、第二に血液の循環が弱くなり、第三に肺臓が十分に働かなく

美しく健かな生き方

なり、第四に身體の各部分が弱つて來るので御座います。ウキルソン博士は次のやうに申されました。「運動に依つて利益を得るのは決して筋肉ばかりではありませぬ、勿論筋肉も働きますけれど、その爲めに心臓に血液が流れる早さを増すのです。従つて運動をすれば心臓は前よりもすつと力強く鼓動し、血液の分量も餘計に肺臓に送られ、餘計の酸素が吸収され、澤山の熱が起され、従つて餘分な熱や燃えた爲めに出來た餘計なものを皮膚その他の機關から身體の外へ排泄する運動が激しくなるので御座います。つまり運動の爲めに全身の諸機關が生々と活動して参りますから、腦も神経も力を加へ、消化は進み、身體中の組織が立派に働くやうになるのです。」

戸外の運動の中では何よりも歩行が結構だと存じます、生々とした力を與へ、身體を健康にして置くには歩くことに勝る運動はありません。歩く時には心もち早く歩き、成べく歩調を整へ、肩を後に引き、兩腕を一樣に

第一部 健康長壽の仕方

垂れて歩くまゝに自然に揺れるやうにすることが必要で御座います。運動は身體からの蒸發を盛んにし、また食慾を進め、發汗作用を促し、身體の溫度を適度に支へ、眼に觸れるもの、變化して行く爲めに心は生々となり、肺臓もその力を増してくるので、すから随分困難なヒステリ症の病でも規則的に適度の運動で治ることが多いので御座います。

近頃自轉車に乗る人が非常に増加致しましたが、これも度を過しますと非常な害を與へるので、それについて獨逸のシヨット博士は「自轉車に乗る時には脈搏は一分間に一四〇を算し、心臓は廣がつて容易に元へ戻らない」とを實驗されました。勿論これは激しい自轉車乗りについての研究で御座います。若くは元氣のよい人には舟を漕ぐことは極めて適當の運動だと存じます。いふのは舟を漕ぐ場合は澤山の筋肉を動かせることになり、肺臓をよほど自

美しく健かな生き方

山に十分に廣げることになるからで御座います。それと同じ理由で游泳も若い人に薦むべき運動と存じます。

筋肉を發達させ従つて健康を進める種々の運動の中で外國にはクリケット(玉投げ)フットボール、庭球、打球などが御座います。その他に誰れにも向きますのは山登りであります。獨逸の婦人は殊に夏など登山の樂しみを恣にするので身體が健康であると申すことで御座います。

身體を規則的に運動をさせる體操もまた必要な運動の一つで御座います。體操の中でもアレーは殊に筋肉をよく發達させます。アレーを毎日規則的に行つた爲めに、弱い身體の人が丈夫になつた例はいくらも見ることが出來ます。

温浴の仕方

清潔は健康の源で御座います。清潔は神々しさに次ぐものであるといふ諺もあります。

人間の表皮は極く細かな粉のやうな鱗の形で絶えず剝がれて行くもので、その鱗には鹽や酸や皮膚の脂肪などが附いて居ります。若しかういふ鱗が落されないとしたら、それが皮膚の毛穴を塞ぎ、射光作用、發汗作用を止め、遂に健康を損なふことに至ります。沐浴の必要はこの不要な鱗を去つて皮膚の新陳代謝を盛んにするのが第一で御座います。

清潔の目的には冷水浴よりも温浴の方が遙かに宜敷しいのです。といふのは冷水浴は皮膚を硬くする傾きがあるからです。尤も温浴と申しましても餘り熱つ過ぎるのはやはり皮膚を硬くすることになります。熱つ過ぎるお湯が往々風を引くものになるのはこの爲めで御座います。

お湯の温度は温かいと感じる程度がよろしいので、それ以上熱いと感じる

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

程度に上つてはいけません。季節に依りまして變りますけれど先づ大體に夏は華氏の六十度位から七十度位まで冬は八十度から九十度位迄が安全で御座います。

お湯に入る一番い、時間は午前で御座いますといふわけは午前は日光の爲めに身體が熱つ過ぎることがなく、また午後のやうに精神上肉體上の疲勞が來ない時だからで御座います。然し虚弱な方は空腹の時の入浴はお避けなさらねばいけません。

身體の極めて丈夫な方は冷水に入ることとも差支へありませんけれども冷水浴の爲めに身體を損なふ例はなかく、多いのですから、弱い方には決してお薦め出来ませぬ。冷水浴のうちでも海水浴は大抵の方に利益があります。それは海水は鹽分を含んで居る爲めに眞水ほど冷たく皮膚に當らないからで御座います。

子供は決して熱いお湯に入れてはいけません。季節に従つて相應な微温湯に入れるべきであります。

結婚と健康

統計の示す所では結婚した人は獨身者よりも長命をすることになつて居ります。

近頃英國で執られました統計に依りますと結婚者と獨身者とがどれ程生命に相違を及ぼしてくるか、解つて面白く存じます。その統計では四十歳に達した結婚者七十八人に對して同じ齡に達した獨身者は四十一人ですが、年齡の進むに従つてその割合が甚しく違つて來るところに興味があります。六十歳に達した結婚者は九十八人に對して同じ齡に達した獨身者は二十二人しかありません。七十歳では結婚者二十七に對して獨身者十一人、九十歳

美しく健かな生き方

では結婚者九人に對して獨身者三人です。

これに依つて見ますと結婚者の三分の一位の獨身者しか高齢には達しないと見てよろしいのです。今申し上げましたのは男子についての統計で御座いますが女子についても殆んど同じ數になつて居ります。

四十五歳に達した婦人の結婚者七十二人に對して同じ齡に達した獨身者の婦人は五十二人といふ有様で御座います。

然しかういふ統計は總べてさうだといふ證據には決してなりません。結婚が健康を進めるには違ひありませんが結婚した男子婦人は互ひに自分の身を大切に於て亂暴な行ひを避ける爲めに獨身者より長命するのではなからうかと存じます。これに反して獨身者は稍もすると不健康な放縱な生活に流れ易いので短命の人が多いのであらうと思はれます。

大學者ベーコンの言葉にも「若い時には妻は妻であるが中年では妻は友達

であり老年では妻は看護婦である、そこに人が結婚をする理由がある」と申しました。

ヒューランドといふ人は「結婚生活は人間の道徳を全うするのに必要なるものである」と申しました。冷やかなものを温かくし不自然なものを自然にし偏るものに中和を與へるのが結婚生活の本當の意味で御座いませう。かくして人が喜びを與へられ、ば肉體の健康もまた進んで行くわけで御座います。

けれども早婚は避けなければならぬことです早婚は健康を損ふばかりかその他にも種々の不利益を齎します。結婚に適當な年齢は男子では二十五歳乃至三十歳婦人では二十一歳乃至二十五歳と外國でも致して居ります。がこれは日本にも當嵌めてよからうと存じます。

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

職業と健康

人間の職業は生命の上に大關係を及ぼすもので御座います。ですから親がその子供の職業を選ぶ相談に與る時、その子供の體質を考へて健康を損ね易い職業を避けることは人道の上に必要なこと、思ひます。健康が往々金の爲めに犠牲にされるのは歎かましい次第で御座います。

職業に依りまして生命の違ふことは統計で見ますと實に驚くべきことが御座いますといふのは五萬人の田舎の農夫の中一年に五百人死亡致しますが都會の宿屋主人五萬人の中一年の死亡者二千六人を數へて居ります。以下五萬人の數を基にして各職業に従がつて一年間の死亡者を舉げますと、

農夫 五百人

第一部 健康長壽の仕方

僧侶	植木屋	教師	工夫	大工	畫家	辯護士	店員	鍛冶屋	醫者	理髮師	音楽者	煙突掃除	旅館給仕
五百二十八人	五百五十三人	五百九十八人	七百二十人	七百七十五人	八百一十一人	八百五十三人	八百五十三人	九百三十一人	九百五十六人	一千八十八人	一千二百九十八人	一千二百九十八人	一千七百四十八人

美しく健かな生き方
 造船職工 一千八百七十七人
 都會の旅館主人 二千六百人

好む所を以て身を害することなけれ、嗜欲
 を以て生を妨ぐることなけれ。(説苑)

四 睡眠と健康との關係

不思議な自然の賜物

世界で有名な小説『ドンキホーテ』の中でサンチヨといふ人が始めて眠ることを發明した人に幸あれ眠りは外套のやうに身體中を包むといふ名句が御座います。睡眠といふことは有難くもまた不思議なものであると思ひます。睡眠はある意味で申しますと死の姿を具へて居ります人は朝になると生き夜になると死ぬやうな姿を繰り返すのです。けれどもまた一面から見ますと睡眠は命の糧を與へるもので辛い骨折も眠る爲めに消えてしまひ翌日蘇生る榮養の資を與へるものと申してもよろしいと存じます。

シドネーといふ人は「眠こそは貧者の富罪人の開放である」と申されました。

美しく健かな生き方

一體睡眠といふのは何でありませうか是れを生理的に申しますと腦から血液が流れ去る働きを申すのです。この現象は皆佛蘭西の乞食を實驗した時に解りましたので人間が眠りますとその腦は引締つてその自然の大きさの形を保たなくなりませんがそれは血液が流れ出る結果でありまして眼が覺めますと形も大きさも元の通りに返るのは再び血液が腦に満たされるからで御座います。

人が何か勞動を仕過ぎたり、昂奮したことがあつたりしますれば容易に眠られないもので御座いますそれは何んでも心の働きは腦に血液を充滿すのですが殊に面倒な仕事心配な思ひをする時は血液は腦に一杯になつて容易に腦を立ち去らないのであります。ですから熟睡するには何うしても心が全く靜かに落ちつくことが必要で御座います。

ヘラクレータスの言葉に「起きて居る人には推並べて一つの世界がある、け

れども寢てる人には各々自分の種々別な世界が作られる」と御座います。これに依りまして眠りといふことの實に不思議なことであるのが解ります。

睡眠と健康

世の中で眠りほど力を回復するものはありませぬ、身體が達者で長命をなさる方は誰方も能く眠る方で御座います。人間の身體は絶えず體内の物質を摺り減らし力を減らして居るものです、この損害の補ひをするものは食物に次いで眠りがあるばかりで御座います。西洋の諺にも「よい眠りは食物のやうなものだ」と申します。

精神と肉體との健康を計るには食物や空氣や運動など、同じやうに眠ることにも注意を怠つてはなりません。適當な心身の休息の仕方を研究しない

美しく健かな生き方

人は早晩ひどい苦しみに出逢ふことになりす。一體自然は人間から始終物を取らうとして居ます。人間は自然にいつも仕拂ひの義務があるやうになつて居ます。ところで人間が無暗に仕拂ふことばかり考へて居りますとおしまひには貧の浮き目を見ることになりす。若し世界の人がこの事を考へて下さつたなら、今ある病院と養育院はよほどその數が減ると存じます。

眠つてゐる間は身體の中の諸機關で幾分休まないものはありませぬ。心臓や肺臓などもその不斷の動を遅くします。眠が覺めた時普通の心臓は一分に凡そ七十回ほど鼓動しますが、寢てゐる間は六十回位に過ぎませぬ。斯様に心臓も肺臓も夜は何の苦しみにも驚かされることなく安靜にして居ることが出来るので、胃も睡眠中は餘程消化の力を弱めるもので御座います。ウキンスロー博士は次のやうなことを申されました。『腦は起きて居る間は

その精力を費すものであるが、その回復は睡眠に依つてしななければならぬ。若しその回復が費へに匹敵しないなら、腦は段々と衰へて行く。英國で死刑の宣告を受けたものが睡れない爲めに氣狂ひになつた例もある。』と申されました。そこで私達殊に腦を餘計に使ふ人は普通の人以上に餘計眠る必要があると思ひます。そして眠りの時間を儉約すれば、それが眼を覺まして居る時間の身心の状態に大層悪い影響を與へるものだと存じます。

健全な眠り方

人の眠り方に二通りあります。その第一は横になつてもなか／＼眠入らないで、段々眠りが深くなつて夜明け方に熟睡に陥る眠り方でありす。第二は横になると直ぐ眠入つて一二時間は大層深く眠りまして、一寸起しても容易に起きない位ですが、三四時間過ぎますと段々眠りが淺くなり、夜明け方は極

美しく健かな生き方

めて浅くなつてゐますから朝は何時でも起きられるといふ習慣の眠り方です。
そこで長命をした人を調べますと、大抵早く寝て早く起る眠り方の人で御座います。それは早眠早起の人は寝つきが深い爲めに都合よく頭が休まるからです。さういふ風にして寝て直ぐ三四時間深く眠れば、その後は起きて居ましても身體に害はないので御座います。

熟睡をするには身體の位置が大層關係のあるもので御座います。よく眠らうとなさるには踞まつて寝たり、仰向けに寝たりなすつてはいけません。右脇を下にして眠る姿勢が最も適當なのですと申すのは右側を下にすれば第一に胃はその中の食物を腸へ送り易くさせます。第二に肝臓は腸を重く押すことを致さないで済みます。第三に心臓は何にも壓迫されないで安らかにその働きを営むことが出来ます。

中には眠る時に高い枕を好まれる方もありますが、また中には餘り枕を高くしないことを好まれる方もあります。一體眠れないで困りの方は枕を高くなさる方がよろしいので枕を高くなされば腦から血液が流れ易くなるのですけれども普通の方は餘り枕を高くなさらないで宜敷いと思ひます。寝てゐる間に吐かれた空氣は人體に有害なもので、それにその瓦斯は重いために床の方へと沈んで溜るものですから寢床は成べく高い方が身體によろしいのです。

また寢室の換氣法は殊に注意を要するので何處か小窓の二三寸は開けて置くやうにしたいものです。それに瓦斯や蠟燭その他の光は眠つてゐる間は禁物で御座いますと申しますのはさういふ燈火が空氣を不純にして吸ふ空氣を悪くするばかりでなく、眼を刺戟する恐れもあるからで御座います。また蒲團は羊毛製のものが最も身體によいと申されて居ります。それに西洋

美しく健かな生き方

室の壁紙の色は刺戟の多い赤などを選んで刺戟の少ない色を選ぶのも必要なことで御座います。日本室でも壁の色や襖の色その他のもの、色に刺戟を避けたものを選ぶのは肝心なことだと存じます。殊に蒲團の模様は俗悪な色彩を配したのなどは避け度いもので御座います。

眠る時間の問題

脳は規則正しく緊張させて使へば使ふほど丈夫になるものでありますが、それと同時に適当な時間脳を休めることが必要で、その脳を働かせる時間と眠る時間との割合を程よくきめなければなりません。

昨日は徹夜をして働いたから今日は朝から晩まで眠るといふやうな仕方は極めて有害なことで御座います。普通男子は六時間婦人は七時間馬鹿者は八時間といふ諺が西洋にあります。これこそ愚かな言ひ草だと存じます。

痛快

全體眠る分量を定めるといふことは各個人の健康の状態體格の強弱氣分の如何などに關係するものでありまして、一概にいふことは出来ないの御座います。

成程古來偉らい人で少しか眠らなかつた人が澤山あります。ナポレオンは三時間しか寝ないで「自分は三時間眠るから智恵が湧いてくる。世間の人は餘計寝るから頭が鈍い」と申しましたし、ナポレオンを負かした英國の大將ウェリントンも三四時間しか寝なかつた人だと申すことです。この人達は熟睡後に來る半睡状態に入らない前に起きて仕舞ふ習慣性になつてゐたのだと存じます。かういふ例外な人が少しの睡眠時間であつたといつても、是れを一般の人に當嵌めることは出来ませぬ。

一般に申しますと、子供は大人より餘計眠らなければいけません。それは子供は少し眼が覺めて居りまして、知覺の弱いために直ぐに疲れるものだから

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

らです。先づ生れだての赤兒は一日の中で起きてゐる時間が二時間より餘計ではいけないので御座います、それが段々大きくなるに従つて頭がしつかりして参りますから睡眠時間を少くしても堪へられるやうになるのです。そこで二三歳の小兒は十六時間乃至十八時間眠れば十分で、五六歳になれば十三時間乃至十五時間ねむり、九歳か十歳になれば十時間乃至十二時間眠り、十五歳位までの子供はどうしても八時間乃至十時間は寝なければなりません。

七八歳から十二三歳位の子供を五六時間しか寝かさないで二週間ばかりすると大層身體が疲れて來ることが目につきます。

また普通の大人が四時間以上寝ないと大層疲れてきます。疲れますと食物が消化せず、血液が十分に循環せず、脂肪は減つて身體は瘦せ、神経痛が起つたり、一寸したことに腹をたてるやうになります。「八時間働き八時間やす

み八時間眠る。」といふ言葉がありますが、どんなに少くも大人は四時間以上の熟睡が必要だと思ひます。

不眠症

前に申しましたやうに熟睡するには何よりも第一に心の激動を避けなければならぬのです。ですから睡眠の敵は夜遅く食事をする悪い習慣で御座います。夜遅く食物を取ると消化機關は休むべき時に働かねばなりませんから眠れなくなる道理で御座います。

如何に精神を働かさなくても、餘りひどく身體を働かせますと、その爲めに不眠症を起すこともあります。自轉車乗りや乗馬を好む人などの長距離の遠乗りをした後で幾晩も眠れないといふ例も御座います。

また寒い爲めに眠れないことも御座います。それは寒さの激しい爲めに

長壽の仕方

美しく健かな生き方

身體が冷えて、比較的多くの血液が腦に含まれるやうになる結果で御座います。

「豫防は治療に優る」といふ古い格言も御座いますから、不眠症の方は眠れない原因を發見なすつて、その原因を除くやうに心掛けねばなりません。晚餐を楽しく過し、それから後の時間を面白い物語りなどして、成べく浮き世の煩ひを避けるやうになされば、不眠症は除かれると思ひます。

心に煩ひのある時は、どうしても眠らうと思ひましても、それで眠れるものではありません。それよりも心を平靜にして、自然に眠りの訪れて来るやうにするのがよろしう御座います。

夢

夢は十分に眠られない時に見るもので、しかも眼の覺める少し前に見るも

のであると考へられて居ります。また夢は一日か數日かまたは數週間に渡つた事件を一度に見ることも御座います。けれども夢では長いやうなと思ひましても、それは極めて短かい時間に見るものであると申すことで御座います。

夢を見る人の著しい心理状態は、理性の力即ち道理を考へる力が全く中止されてしまふことです。例へば實際遠方にある友達、または已に世を去つた人を見て、その人と話をすると、いふやうな夢が御座います。どんな不條理なことでも夢を見てゐる間は、少しも不條理とは思はないのです。

若し起きてゐたらとてもなしえないやうな行ひを夢では平氣ですることがあります。それで、少しも悔悟しないことが御座います。起きて居る間には、かういふことをしてはならないといふ理性の力がありますが、寢てしまひますと、その力が姿を隠しますから、意外なことをもするやうになるので御座

美しく健かな生き方

います。

夢こそ實に恣な空想の世界を走るものと云つてよろしいでせう。幾年も潔い行ひを過して来た慈善家が、手形偽造の夢を見たり、貧しい子供の教育に身を捧げた婦人が、その子供を二つに折つて獅子の檻の中に投げ捨てるといふやうな夢を見た話も御座います。

悲しい恐ろしい夢を見易い方は、眠る前の時間に心を落ちつけることをなさると共に夕飯に注意して餘り夕飯を澤山召し上げないこと、刺戟性の食物をさけることに御注意なさらねばいけません。また仰向けになつて眠らないやうに御注意なさることが肝要です。それに睡眠中重いものを胸や身体の上に掛ける爲めに、その壓迫から苦しい夢を見ることも御座います。マクニツシユ博士はその名著『夢の哲學』の中に夢について面白いことを述べて居られます。『夢は何かの形で一度心に這入つた考を再び呼び起すものである。け

れどもその一度見たこと、一度考へたことが夢に現はれ、ば道理にあつたこと、全く道理から外れたこと、交るものである。その一度の夢の中には種々な經驗の要素が聯絡を失つて現れるから、途方もないことに結びついて奇想天外の夢となるのである』

半 睡

前申しましたやうな健康長壽には三四時間深い睡眠をとつて頭を休めることに注意しなければならぬのですが、それについては晝寢をしてよく頭が息まり、晝寢の後に頭が蘇生するやうになる人は晝寢をした方がいゝと思ひます。今迄は若い人の晝寢は行儀の上から悪いやうに想はれて居ましたけれども、一概にさう云はないで晝寢によつて心身の健やかになる人は一定時間晝寢をしても差支ないといふことにし度いと存じます。晝寢が穏やかに

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

脳を休ませますれば、それは長命をする習慣の一つとして必要と思ひます。けれども不眠症の外に晝間うとくと半睡の状態に陥らるゝは避けねばならないこと、存じます。長い間どうも頭が鈍いといふやうな居眠り勝な状態の起る原因は、その人の身體が必要とする以上に食物を餘計食へる爲めに起ることが往々御座います。食物を餘計食へ過ぎますと、その食物は體內で燃焼しきれないので、そこで血液は却つて或る程度まで逆に腦の方まで流れて、半眠の状態を起すやうになります。俗に食べ過ぎると眠むくになるといふのは、この有様を申したもので食物の分量についてもその人相應の適度に絶えず守ることが肝要と存じます。

うとくと眠いことが健康な人に起る場合ならば、その人は三度の食事を少し控へれば癒るので、けれどもこの半眠の状態が身體の衰弱の爲めに起る場合もありますから、さういふ時はその人の一般の健康状態を恢復して行くことを心がけねばならないのです。

第一部 健康長壽の仕方

中夜前の一時間の睡眠は、
中夜後の二時間に當る。

(英國格言)

五感覚器の働き

眼を保存する仕方

眼は不思議な働きをするもので、眼を「靈魂の窓」といふのはまことに相應しい言葉と存じます。

考へてみますと、眼は實に巧みに出来たもので、丁度寫眞器の中の暗箱のやうなものです。前方には物を寫すレンズがあり、後方には寫る影を受けて神經の働きをする精巧な面があります。

私達が何か物を見ると、その物象は直ぐと後方にある網膜にうつりますが、それは丁度寫眞のカメラと同じやうに倒さになつてゐます。ところがこの網膜は脳と連絡をとつてゐますので、物象をさながらに眞直に心に寫すこと

が出来るのであります。

眼の働きの中で驚くべきことは、遠近の物をそれ／＼巧みに調節することです。今二三里遠方のものを判然と見るかと思ふと、次の瞬間には二三寸先の眼の前にあるものを見ることも出来ます。ですから眼は望遠鏡と顯微鏡とを兼ねたやうなものです。

眼を保存し、眼の疲勞を避けるには次のやうな點に御注意なさらなければなりません。先づ第一に、身體の健康を衰弱させると、一般に視力を弱めるやうになるといふことを御記憶下さい。

その次には霧の深い天候や塵埃の多い風や、烈しく燃えるやうな太陽の反射や、非常な寒さなども、眼を害ふことがあります。

眼を疲勞させることは眼のために極めてよろしくないことです。「眼が疲れたやうな気がする」と思つたら直ぐと仕事を止めて、眼を休ませなければな

りませぬ。

美しく健かな生き方

また光線が眼の上に着かないで見らるべき物の上を照らすやうに工夫を
することが必要です。例へば縁側で日光の方を向いて書物を読むことは眼
のためによろしくないのです。室内にしても窓に背を向けて後方から机の
上に光線を落とすやうにするのがよろしいので御座います。

それに薄暗い光線の下や夕暮時などに讀書をしたり筆を執つたりするこ
とも禁物です。もしかういふことを續けたら、きつと視力を害します。

眼が疲れた時には、清い冷水で眼を洗ひますと、きつと眼を丈夫にさせます。
眼がうるさいと思ふときに決して手などでこすつてはいけません。もし手
に黴菌でもあらうものなら、忽トラフォームその他の眼病を惹起します。

近視眼の方は眼科醫に診てもらつて、適當な度の眼鏡をお用ひにならなく
てはなりません。近視であつて眼鏡を用ひずにゐますと、非常に視力を衰へ

させる結果に陥ります。

色盲は今日でも往々御座います。これは米國などでは小さい時から黒い
着物ばかり着て育つクエーカー宗徒などに多いさうですが、色盲の中にも色
色あつて、赤色盲と云つて赤の分らない病になるのは、煙草を飲み過ぎたため
に原因となることがあります。

ア、デイスンが眼について申しました言葉に「眼は五官のうちで一番完全で
愉快なものである。眼は色々様な思想を満たし、遠方にあるものと物語り、
飽きもせず、いつまでも働いて呉れるものである。觸覺は廣さや形や色以
外の様々な思ひを與へて呉れる。けれども觸覺ではその働きや数や大さや
距離に限りがある。この缺陷を補つて呉れるものが視力である。だから視
覺は觸覺よりも更に微妙な廣大なものでありまして、限りなく大きなものも
見せて呉れ、宇宙の大層遠いところをも一望のうちに收めて呉れる。」とあり

美しく健やかな生き方

ますのは、眼の偉大な働きをよく説明したものだと言います。

耳の遠くなるのを防ぐ仕方

耳の遠くなる原因は耳の中に耳垢が溜ることから起るのが大部分を占めて居ります。耳垢は次第に堅くなるものでありますから、さうなつた場合には数滴のオリーブ油を滴らし入れ、それから洗滌をいたしますと耳垢は取れてしまひます。

どうかすると耳垢の爲めに咳が出る場合があります。さういふ咳は肺臓の悪い爲めに起るのではなく、全く耳垢の溜つた爲に起るのです。そこで耳の中を清潔にして置くことが必要なので、洗滌をした後で十分耳を乾かすことをしませんが、耳の病氣を起すことが御座います。

手拭の先端を耳の中に入れてたり、耳搔を入れたりする爲めに耳の分泌物を壓迫する結果却つて耳垢を固めることがあります。そればかりでなくさういふ物に附いて居る細菌の爲めに、中耳炎を起すこともありますから御注意にならねばいけません。耳を洗ふ場合には何時も内耳に障らないやうにしなければなりません。

身體の健康が優れない爲めに耳の遠くなるものが御座います。さういふ時には耳の手當をするよりは肝油の鐵劑を飲んで全身の恢復を計ることが必要です。また便秘の續く爲めに聾となる場合があります。この場合も胃腸の障害を除けば耳が聞えるやうになるので御座います。

子供の耳を打つてはなりません。不注意な親が子供を折檻する時に耳を打つ爲めに聾となつた例が御座います。

聲を美しくする仕方

美しく健やかな生き方

發聲器はオルガンのやうなものです。オルガンの中の風櫃は人體の中の肺臓と似て居りその鳴る箇の部分には人間の咽喉と似て居ります。

聲を出すことが多い程その機關は丈夫になり力が加はり聲を出すのが自由になります。聲を美しくするには歌を唄ふ練習に越すものはありません。

その他には演説高い聲での獨唱なども聲を養ふい、方法で御座います。

談話にしろ歌にしろ演説にしろ聲の美は誠に人を引き付けるもので美聲家は聲の爲めに姿を引き立てる徳が御座います。

聲を練習するには若い時に越すことはありません。男女共に二十五歳位

までが聲を練る最も、期間だと言はれて居ります。然しもつと年とつてからでも辛抱強く練習を続けければ聲を美しくすることが出来ます。

聲を保存するには齒と咽喉と肺臓とを注意することが肝要です。齒が一本缺けて居りまして言葉も正しくいふことが出来なくなります。それが

ら咽喉が痛んで聲が嘎れて居る場合には長い間話をしたり唱つたりすることを避けなければなりません。

暖かい部屋から寒い戸外の空氣の中に出る時には口を閉ぢて居ることを忘れてはいけません。これを忘れなければ喉頭から風邪を引くことがなく、聲が嘎れて出なくなることがありません。

第一部 健康長壽の仕方

ヒステリーの爲めに聲が出なくなることが御座います。シヨッフキールド博士の扱つた一人の患者に二ヶ年間も全く聲が出ないで、あらゆる手當をしても恢復されなかつた人があります。その人の發聲器を調べて見ますと、何うもなつて居りませんでした。そこで博士はオーサーのやうな簡単ないろはの發音を三十分程続けました。するとだん／＼患者は聲が出るやうになりました。この患者はどうしても聲が出ないと信じて居たので、聲が出なかつたのです。その誤つた信仰を取り去られた時に患者はすつかり恢復したと

美しく健やかな生き方
申すことで御座います。

記憶を増進する仕方

記憶のよいことは一生涯でどれ程利益になるかわかりませぬ。これに反して覚えが悪いと自分でも苦勞し人にも迷惑を及ぼすことになります。

記憶の働きは身體の他の機關の働きと同じやうに、全身の健康状態如何と關係があります。記憶のよいのは身體が健康で腦が健康でなければ得られないことで御座います。

健康の状態が十分であるか不十分であるかに従つて記憶力はだん／＼強くもなり、まただん／＼弱くもなります。ある旅行者が長い旅を續けて非常に疲れた時には自分の名前をさへ忘れてしまひましたけれども暫らく休んで適當な食物をとりましたら不思議な偶忘がなくなつてしまつたと言ふ事

實も御座います。

さういふ身體の疲勞ではなくとも腦の疲勞または異常を呈する爲めに自分の番地を忘れたり隣人の名前を忘れたりすることがあります。

記憶の鈍い人はどうしたら記憶を増進させることが出来るかといふことを念頭に置かねばなりません。それには先づ各部分に異常がないかを調べて、その手當をすると共に適當な運動と食物と修養とに依りまして記憶を進めることを計らねばなりません。

記憶力を養ふ一つの方法は眼や耳などから頭に這入つたものを頭の一部分にしてしまふやう深く頭に刻みつけることが必要です。即ち眼や耳と心との働きを盛んにし熱心な注意のもとに同じことを幾度も繰り返さねばなりません。私共は何んでもないことは直ぐに忘れてしまひますけれども何か珍らしいこと、特別に心を動かしたことを眼を驚かしたことは決して忘れな

いもので御座います。それは當り前のことは腦に印象する度が誠に僅であるのに反して特殊な事は腦に深い印象を與へるからです。ですからこれは記憶しなければいけないといふことは、務めて腦に深い印象を與へるやう腦を働かせる必要が御座います。

ヘルマンローテといふ人は記憶力を養ふのに、一番適當な時間は夕方か朝だと申して居ります。光が薄れて世界が暗くならうとする時心は或る一事に傾かずにはゐませぬ。また明け方の空氣が靜かな時疲勞は名残りなく去つて心の働きが鮮やかな時にものを覚えようとすることは誠に樂な仕事です。羅馬の偉人ケトーやシセロなどはこの計畫を實行したと申すことで御座います。

頭を清くするには時間を正確に守ることを練習しなければいけません。少くもものを覚える時間を一定する必要があるあります。一度に餘り長い間餘り

多くのことを覚えようとするのは間違つたことで行はれないことで御座います。ですから一時に一つのことをする習慣短かい時間に短かい事を覚えようとする習慣をつけなければいけません。この規則を破ると心は混亂して頭の中は纏れた絲のやうになります。

連続したことを容易に且正確に覚えようとするには、それを順序よく心の中で配列することが必要で御座います。その順序をよくし一つ一つの事の聯絡を計れば長く続くことも比較的容易に覚えられるのです。即ち一つから一つへと推しはかつて行く推理の力で長い事が覚えられるので御座います。

覚えにくいことを覚えようとするには何か他の標にたよることが必要です。例へば一つの文章を覚えようとする時それが容易に覚えられない場合は、その文章の下に色鉛筆で線を引くとか、その頁の端に注意を促す印をつけ

美しく健かな生き方

るとか、さういふ色彩の聯絡で心の中に入れらる事が出来た。或はその文章に歌ひ易いやうな調子をつけますと、その調子の爲めに全體の文章が頭に這入つて、一度這入つた以上脱れ出ないもので御座います。かういふやうに色とか音とかいふやうな外部の助けに依つて記憶力を増進させることも出来るので御座います。

食物は記憶力に影響するものです。ある消化し難い食物が胃に入つた時、消化機關は非常な活動を要しますから、さういふ時にものを覺えるやうな心の働きが鈍るのは當然です。それに料理の十分に出来てゐない食物、不消化な食物刺戟を餘計に與へる食物などが記憶力を鈍らすに相違ありません。

吃音を直す仕方

吃音は發音に必要な筋肉の働きをすることが出来ない爲めに起るので、

吃音は眞似から起り、習慣から起り、また性質からも起ります。

子供などがその乳母の吃音な爲めにそれを眞似て吃音となる例が御座います。また俳優などが吃者に扮した後は容易に吃音がとれないと申すことで御座います。性質から来る吃音は非常に性急な爲めと、發音しようとする場合に躊躇する爲めに吃音が生じて來るので御座います。

吃音を直すには成べく幼い時代がよいので、それも二三週では直すといふわけには行けません。吃音を直すやうとするには根氣よく十分注意をして次のやうな規則を守ることが必要で御座います。

(一)ものを言はうとする時に長い息を吸ひ込むことが必要です。さうしますと肺臓は空氣が一ぱいになりますから吐く息の足りない爲めに吃音が起ることを除けるわけになります。

(二)ものを言ふ時に唇と齒と舌とを十分に活動させることが必要です。そ

美しく健かな生き方

れ等らのものをよく動うごかしますと不明瞭ふめいりやうな發音はつおんが消きえて行くやうになり
ます。

(三) 一つの言葉の一番の終りを強く發音する習慣をつけねばなりません。
發音の終りを強めますと、その次に出て来る言葉が容易に言へるので
御座います。

(四) 一つの纏つた句切、または文章の終つた時に息を引くやうにするのです。
それに口でいふ文章を成るべく短かくするので、さうしますと次の文
章は容易に出て来るやうになります。

(五) 一つの句なり文なりを思ひ切つてゆつくりとはつきりと言ふこと
です。その調子は稍低い方がよいので發音しやすい聲の調子を選ばね
ばなりません。

(六) 口に出して言はうとする事をあらかじめ心の中で、しっかりと決定しな

ければなりません。さうして話してゐる間は心全體の注意をその話題に
そいくやうにしなければいけません。
以上の注意を怠らなければ吃音は必ず矯正されると思ひます。

人語すれば、病を爲す。

(元倉子)

美しく健かな生き方

六病氣の豫防と治療の仕方

病氣の豫防

我國の統計によりますと傳染病だけでも一年の患者の數凡そ十萬その死亡者の數二萬人に上つて居ります。普通の病氣の患者の數を調べたならば大層な數に上ること、存じます。英國の統計によりますと毎年普通の病氣の爲めに二千萬週間の仕事を停止するだけに當るさうで御座います。

若し人が適當な豫防法を心得て居りましたならば、かういふ病氣の大部分は罹らずに済むこと、思ひます。病氣を除ける一番大切なものは清潔な空氣行届いた換氣法適當な食物純潔な水それに身體の清潔で御座います。

英國のブレーフェーヤ卿は「戦争で死んだりその負傷の爲めに死ぬ人は、

戦争の犠牲者の二十割で残りの八十割は戦後に起る病氣の爲めに死ぬのだ」と申して居ります。これを見ても恐ろしいのは戦死ではなくして不養生から來る病死であることがお解りになると思ひます。

人間の生活は恰かも崖の傍の道を歩くやうなもので一寸注意を怠ると切り岸から落ちて仕舞ふので御座います。僅かの不注意で取返しつかない病の淵に沈まなければならなくなります。その谷に落ちることを救ふものは即ち衛生の規則なので御座います。

その衛生の規則と申ししてもそれは六ヶ敷い事ではなく、當り前の自然の法則に従ふことで總ての事に無理がなければ人間の身體は健康であるべきなのです。その自然の法則を犯した時にはその罪の罰として人は病氣に罹ること、なるので御座います。

何のやうな傳染病でも身の廻りの清潔と換氣法の行届いたところには流

行するものではありませぬ。歐羅巴の中世時代に凡そ一千年の間といふものは男子も婦人もお湯に入らない習慣の時代がありました。その時代には僅百年の間に四千萬人のペスト病の死者があつたと申すことで御座います。これを見ましても不潔の恐るべきことがお解りになると存じます。今日の歐米諸國は空氣と食物と掃除とに非常な注意を致しますから、文明國といはれる國には殆んど傳染病はないので御座います。

有名な英國の學者ラボック卿は「健康の秘訣は誠に簡單なことである。それは規則的な習慣毎日の運動、それに清潔と萬事に中庸を得ること、が出来るれば、屹度それは得られる」と申されました。

病氣の豫防法についてタットハム博士は次のやうな規則を作りました。

(一)病氣に對する豫防は清潔が第一です。若し人が良い水を用ひ、常に身體を清潔にし、家の内と庭とを綺麗にして身の廻りに澤山のい、空氣を漂は

せるやうにすれば殆んど醫者の必要はありません。

(二)若し病魔が身體の内に入つたなら、成たけ早くそれを追ひ出すやうに下さい。それには病人を内の人から遠ざけて出来るならば別室に移したものです。さうして病氣の傳染することを防がねばなりません。若し不幸にしてその病氣が傳染病であれば、十分な消毒法をする必要があります。そして若し出来るならば病院に入れるべきであります。

(三)室内の掃除といふことを生活の中の大事なこと、考へて實行してほしいのです。敷物その他の破損した場合にはそこが塵の住家となり、病氣の湧く根本となりますから、さういふ箇所が見當つたなら、直ぐ修繕することをお忘れになつてはいけません。

(四)外出して内へ歸つた時及食事の前に必ず手を洗ふ習慣をつけなさい。殊に病人に附添ふ場合は食物を病人に進める時に手を洗ふことを怠つ

美しく健やかな生き方

てはなりませんと申すのは手には何んな細菌が附着してゐるか解らな
いからで御座います。

(五)晝はもとより夜でも必ず二三寸は室内の何處か明けて置くことをお忘
れになつてはいけません。

以上は健康を得る極く大體の規則と申してよからうと思ひます。

自然の恢復力

人は自然の恢復力の偉大なものであることを信じなければなりません。病
氣にかつたからとて直ぐに薬に走るのは大層な間違ひです。その病氣の
起つた原因を尋ねて悪い習慣を除き、自然の法則を守れば自然は身體を健や
かにしてくれるものなので御座います。昔ナポレオンが病氣に罹つた時醫
者を斥けて『生の原則に干渉してはいけない、放つて置いてくれ、生を守る自由

を尊重するが、その方が君の薬より安心だ」と申したさうです。この言葉に
も眞理があると存じます。

人が病氣になりますと直ぐ薬瓶ばかりに氣をとられますが、それよりもど
んな風にして健康の法則を犯した爲めにかういふ病氣になつたかといふこ
とを心靜かに考へて、それから食事その他のことに氣を配る方が賢いことだ
と存じます。病氣は決して原因なしに起るものではありませぬ、その原因を
除けば病氣は失くなり、健康と氣力とに満ちた楽しい日を迎へることが出来
るので御座います。こゝに十中八九まで自然は薬の助けを借りないで病氣
を療してくれるといふ例を申し上げます。よく婦人において勝な便秘は種々
な病氣の原因となりますが、それを療すのによく下劑が用ひられます。けれ
ど下劑を用ひた結果はどうでせうか。必ず反動が起り、その爲めに消化を害
します。便秘に對して自然は野菜と果實とを用ひることを教へて居ります。

美しく健やかな生き方

センナの有効分だけを取つたものは無害の下劑となります。かういふ賜物で病氣の療される實例は澤山にあります。

また婦人病に罹つた人などは、とにかく神経質になり易く、あれやこれやと迷つて種々の薬を服用する爲めに病は治らないで却つて他の機關を損ねたりすることもあります。

ふしだらな不衛生な生活は誰れしも避けねばなりません。殊にこの種の病者には一層禁物です。常に心身共に清潔にし、護謨の湯婆などを使用して身體を温かく保護することです。

以下に各種の病氣の豫防法と一緒にお話しようと思ひます。

感冒その豫防と治し方

風邪とか感冒とか申します病には種々御座います。けれどもそれは皆寒

さの爲めに腦が弱つて異常のある反動を起した結果なのです。勿論その爲めに頭痛を起し咽喉部を損ひ、氣管支及肺などを侵すことになるので御座います。

人によりまして感冒に罹り易い人と罹り易くない人とありますが、それは腦や皮膚の強弱によるので御座います。

感冒を豫防する一番い、方法を申ませう。

(一)寒い時には澤山熱を出すやうな食物を十分食べねばなりません。風を引き易く咳が起り易いやうな人は毎日少量の肝油を召し上げ、殊に纖弱い子供達には肝油を與へることをお忘れになつてはるけませぬ。

(二)三度の食事を規則正しく召し上ることをお忘れにならぬやう人は空腹の時に風を引き易く、満腹の時には風に罹りにくいものなので御座います。

美しく健やかな生き方

(三) 温度の不意の變化を御注意なさい。例へば大層暖かい部屋から直ぐそ

のまゝ、寒い外氣に觸れるやうな場合を御注意にならねばなりません。

それと火を焚いて部屋を締め切つて置く悪い習慣をお止めなさいまし。

(四) 新鮮な空氣を吸ひ適度な運動をなさることに御注意なさい。併しそれ

と同時に身體の過勞を避けねばなりません。郵便配達夫、自轉車自動車

の運轉手が容易に風を引かない理由は常に外氣に接して居るからで御

座います。

(五) 咽喉の周りに厚い襟巻をしたり、無暗に身體に澤山の厚着をしたりしな

いやうになさいまし。人間の身體は少し寒いと思ふ位の衣服で丁度い

いので御座います。それと足を濡らさないやうに注意することが必要

で御座います。

常に身體の壯健な意志の強い方ならば、風を引いた時に日中二三時間極め

て空氣のいゝ處を散歩し歸つた後沐浴をし寝る前に足部を芥子を入れたお

湯に浸せば風を療すことが出来ます。けれども氣の弱い方にはこの方法を

お勧めすることは出来ませぬ。氣の弱い方は外出を避けて身體の中の熱量

を増す工夫をなさるのが一番よいので御座います。風を引いた場合でも夜

部屋を全く締め切らないやうにしなければなりません。尤も隙間風は大層

有害でありますから、隙間風に當らないやうに注意することが必要で御座い

ます。

胃弱その豫防と治し方

胃弱即ち消化不良の徵候はその性質と度合に依つて種々あります。普通

の消化不良は胸または胃部に不安な重い焼けるやうな感覺を起すものです。

それに食慾は減じまたは徒らに不規律に食物が欲しくなることもあります。

美しく健やかな生き方

また腹部は肥満して痛みを覚え便秘と下痢と交るく起つて頭痛吐き気などが伴ひ舌苔が現はれたりすることも御座います。

消化不良は種々な原因から起ります。或場合は旨しい贅澤過ぎる御馳走を食べ過ぎる爲めに起り、または食物を咀嚼することの不十分な爲めや、夜寝る前にもものを食べる悪い習慣や、運動の不足などから起ることもあり、またその他に非常な心配や悪い空気や食後直ぐに激しい運動をする悪習慣や、間食や栄養の不良や刺戟物を取り過ぎた結果などからも起ります。

それで消化不良の容態を起した時には自分がこの病氣に罹つたのは是等の原因の中のどれに當るかといふことを考へて見る事が第一です。もとより食事を規則正しくし不消化物を避けることに注意しなければなりません。それと濃い茶、咖啡、酒生の野菜、豚肉、甘い菓子、總べて油で揚げたもの、貝類などを食べぬやうにしなければなりません。

かういふ食物を避けると共に一方に清潔なお湯を飲むことが必要です。何も入らない白湯だけで頑固な胃弱の治つた場合が澤山にあります。食後一杯のお湯は自然が人間に與へた胃病の薬なので御座います。

便秘その豫防と治し方

便秘が長く続きますと種々な内部の機關を害することになりますから腸の規則正しい働を守ることは誠に大切なことだと存じます。

便秘の重なる原因は運動の不足と食物の加減から起るので、肉食を多くとつて咖啡や紅茶を飲む爲めに便秘を起すことは少くありません。そこで適當な運動をする傍ら食物に注意すれば便秘は必ず治るものなのです。

便秘を治すには粥のやうな消化し易いものを食べ、果實と共に菜の類を除計に食べればよろしいのです。毎日朝飯を食べる前に鹽湯一杯を飲み夜食

美しく健かな生き方

後鹽湯一杯をのみ、毎食後蜜柑またはバナ、を食べることだけで便秘は必ず治ると思ひます。

便秘を治す爲めに薬を用ひれば腸の働きを弱くさせる結果に終ります。その爲めに身體の衰弱をきたす恐あることは申すまでもないことです。

神経痛その豫防と治し方

神経痛は腦の榮養不良から起ります。榮養不良と申しましても腦の血液が不十分な爲めに起るのではなく、不純な血液が多過ぎる爲めに起るのです。ロンベルグ氏が「神経痛はよい血液を得ようといふ腦の祈禱である」と申しましたのは巧みな言ひ方だと存じます。

神経痛は身體中何處にでも起りますが、わけて顔または腦若しくは肋管に起ります。

神経痛の治療には普通にキニイネが與へられるものです。けれどもキニイネにしましても是れを飲み續けますと矢張り一面には害を伴ふことになり、ますから出来るならば薬品なしで治したいものと存じます。そこで神経痛を治す食物を考へることになるのです。

神経痛を治す食物としては多量の牛乳及パンのやうな消化し易いもの、それに肝油が必要で、すべての刺戟物即ち濃い茶、咖啡、酒類などは絶対に止めなければなりません。

かういふ食物をとる傍ら毎日戸外の運動を怠らなければ非常に腦神経を強めることになり、それと共に血液が腦に多過ぎないやうにすることになります。暫らくの間このやうな生活を續ければ薬を用ひなくても神経痛は治るので御座います。

また婦人によくあります坐骨神経痛は便秘から起るのが多く御座います。

美しく健やかな生き方

さういふ場合には前に申し上げました便秘の療し方を御實行になれば、神経痛も自然と治ることゝなります。

流麻質斯その豫防と治し方

流麻質斯は文明國でも段々患者の増加して居る病氣の一つで御座います。一口に流麻質斯と申しますが實はその中に三種類ありまして熱を伴ふ急性流麻質斯、筋肉流麻質斯、慢性流麻質斯とに分れるのです。

かういふ流麻質斯の原因は身體が寒氣や濕氣にさらされることから起りますので例へば外出の途中雨に逢つて長い間ぬれた着物を着てゐたり、または濕つばい衣具を重ねて眠つたりするやうなことから起ります。また冬の寒氣の下に長い間立つてゐたり、濕氣の多い住宅に住むやうなことから起る事が御座います。

もう一つ流麻質斯の原因となるのは肉食をとり過ぎたり、酒を飲み過ぎたりする悪い飲食物の爲めに血液の中に有害の要素を送ることになり、それが流麻質斯の因となるのです。

流麻質斯に悩む人は成べく肉食を節して野菜と果實とを食ふことが必要です。牛肉のやうなものは絶対に避けねばなりません。酒その他の刺戟物をとつてはいけないことは申すまでもありません。

流麻質斯を立所に治す薬品はありませんが流麻質斯に一番よく効くのは和蘭陀三葉で、温泉療法などで效を奏しなかつた人もこの草のお蔭で治つた例も澤山にあります。先づ和蘭陀三葉を細かく切つて茹で、十分柔らかくします、その茹だつた三葉とお湯を患者に飲ませるのです。さうしますと血液は有害なものを除いて清浄になり、その爲め流麻質斯が全治するので御座います。

美しく健かな生き方

痛風その豫防と治し方

痛風は手足などの先端に痛みを發する病氣ですが、痛風にも效く藥といふものがありませぬ。痛風を治すのは患者の飲食物に於ける攝生に依るの他はないので御座います。

一體痛風といふのは強い酒を飲み過ぎる爲めや、暴食の爲めまたは獸類の肉を食へ過ぎる爲めなどから起る病氣なのです。ですから中庸を得た生活をし、運動をよくしてゐる人はこの病氣には罹らないもので御座います。却つてこの病氣は贅澤な暮らしをし、怠惰な生活を送つて身體を動かさないでゐる上流の人に多いのです。

けれどもこの病氣が遺傳するといふことは恐ろしいことです。しかもその遺傳は直ぐと子に現はれないで一代措いた孫に現はれることが多いと申

すことです。それは子供は父の不攝生を見て自分は用心する爲めにこの病氣が發しないので、孫はさういふ攝生を怠る爲めに發するのが多いのだらうと申すことで御座います。

痛風に悩む人は出来るだけ食事を減じなければなりません。成るだけ少く軽い食物を攝取することが必要で御座います。この病氣にも肉食や酒類を禁じて菜食をしなければなりません。それに甘い菓子類、砂糖の類を食へてはいけません、と申しますのはさういふものを食へますと酸が發生して痛風の病を助けることになるからで御座います。

食物の養生と共に戸外で適當な運動をすることが大層必要なのです。それは血液の循環を盛んにして食物を身體の中で酸化する力を加へるからです。尤も運動の爲めに疲れ過ぎますと神経組織を弱めますから病氣の方が勢を得ることになります。ですから戸外の散歩、室内の玉突などが相應しい

美しく健かな生き方
運動なので御座います。

肝臓病その豫防と治し方

肝臓病に悩む人もなかく、多いと存じます。肝臓が侵されますと氣が焦燥つて元氣がなくなり、頭痛が起り不眠症となります。

そのやうな肝臓の病は食物と空氣と二つの原因から起るものです。食物について申しますと食べ過ぎることが確かにその一原因となります。酒類、茶、咖啡を飲み過ぎた結果肝臓を痛める例は多いと存じます。もう一つの原因は坐つてゐる習慣で、空氣の悪い處に閉ぢ籠つて動かないでゐますとかういふ病に侵される因になります。

肝臓の病に侵された方は部屋の空氣をよくし身體の各關節に壓迫を加へないやうに注意しなければなりません。何處かの關節を押してゐますとそ

れが肝臓に影響して血液が適當に流れることを妨げることになるのです。またもとより腦の昂奮することを避け心を靜かに持つことが必要と存じます。

神經質その豫防と治し方

神經質の人は世の中の文明が進むにつれて益々多くなるもので御座います。その神經質となる原因は種々ありますがその一つは消化不良で食物の消化の悪い爲めにそれが腦に影響を與へていらしくした落ちつかない病的の人とするのです。また肝臓の病氣、便秘、血液の不足などからも起り或は酒類、煙草その他の刺戟物を用ひ過ぎた結果起ることもあります。

神經質の徴候は絶えず氣分が不安の状態にあります。靜かに落ちつくことはなく種々な面倒や苦痛の想像が起つて一寸した物事に驚ろき闇夜を恐

美しく健やかな生き方

れるなど種々な状態を現はして参ります。

一體腦は血液を榮養とするもので、しかもその血液は身體のどの部分にも行き渡らないではゐないもので御座います。若し腦が自然の状態にあつて健康な血液を榮養とすることが出来れば、身體中により感じが漲つてゐるやうに思はれます。ところが血液が不足しますと、腦神經に不自然な炎衝が起り、身體中の澤山の纖維まで不安の状態に陥るので、かういふやうにして始まる神經質は、これを放つて置くやうにと氣狂ひじみた人となりますから、初めのうちに適當な方法を講じなければいけません。

神經質の人は健全な血を増す爲めに食物に注意しなければなりません。それには刺戟の多い飲食物を避け、喫煙を禁じ、適度の運動をして、毎晩早く寝る習慣をつけ、一日少くも九時間以上の睡眠をするやうにして行かねばなりません。

頭痛その豫防と治し方

俗に頭痛と申します中には種々な症状が含まれて居ります。その中にはよく膽汁病の伴ふ神經的頭痛があります。さうして神經質な人は頭痛に罹り易いもので、頭痛は男子より婦人の方が多しといふ統計になつて居ります。かういふ頭痛は頭を温めることが必要で、タオルを熱い湯で絞つて頭を蒸すこと、熱い飲料をとつて腸や胃を同様に蒸すことが必要で御座います。

充血の爲めに起る頭痛も澤山にあります。これは腦の血管の中に血液の分量が多過ぎる爲めに發じますので、かういふ頭痛の起る時は頭が熱く顔はほてり、眼は赤くなり、頭が破裂するやうな感じを起してきます。

この類の頭痛には頭と頸を冷水で冷すことが肝要です。それと共に刺戟の多い飲食物をやめて、菜食をしなければなりません。また平常頭が充血し

美しく健かな生き方

易い人は夜眠る時に枕を高くすることが必要で、それと共に面倒な心配を避けて、つとめて脳に血液を流れ入れないやうにしなければいけません。

貧血から来る頭痛は脳に血が不足する爲めに起るのです。かういふ頭痛は一般に神経衰弱と伴ふもので、ふと立つたり腰を下ろしたりする時に眩暈のするやうな感じの起る人は、この種の頭痛に悩みがちな人なのです。この頭痛にはマツサージが必要で、適當に手で頭をマツサージ致しますと、血液の運動を盛んにして頭痛を治すことが出来ます。

肺病その豫防と治し方

肺病は昔は治らない病氣と申されて居ました、けれど今日では三期までに至らない間は恢復するものと認められて居ります。

今日の醫學では肺病は家族の者に遺傳するよりも、その人の住む家に遺傳

するものだといはれて居ります。この病氣に悩む人は大抵暗い濕つばい衛生的でない家に住んでゐる場合が多いと存じます。二三代も濕氣の多い家に住んだ家族が肺病に侵されるもの、多いのは事實が證明して居ります。

肺病はその名の示すやうに肺の病で、多くは段々と肺が失くなつて行くのです。肺病の徴候は軽い乾き切つたやうな咳が、それも殊に夜明け方に起るので御座います。それから何んとなく身體が倦怠く疲れたやうになり、寒さに敏感となり山や坂を上る時に呼吸が切れるやうになり、次第に身體は瘦せ、寝汗をかくやうになるのが普通で御座います。

肺病の起る原因は悪い空氣、濕氣などの他に、不適當な食物、身體の過勞感、冒などで一日締め切つた室に勞働する印刷職工、學校教師などに肺病の多いのは事實で御座います。

肺病に罹つた人若しくは罹りさうな人は南向きの日當りのいい家に住む

美しく健やかな生き方

ことが何より大切で御座います。さうして日夜新鮮な空気を澤山呼吸することが最も肝要なことです。出来るだけ室内にゐることを避けて戸外に居るやうにし、身體に相當する運動を怠らないやうにしなければいけません。肺病の初期には稍激しい運動も結構で御座いますが、病症の少し進んだものに對しては散歩航海位に留むべきで御座います。

海の空氣はこの病氣の患者に極めてよろしいのです。船に乗るまで、なくとも海岸に住つて食物と運動と睡眠とに注意し、腦の過勞を避けて心を平和にして居れば初期の患者は全快するやうになります。

肺病の患者は滋養のある食物を十分に咀嚼して食へることが必要で、食物は一回に多量を食べるよりも數回に分つて食べますと、段々肥滿してくるやうになるものです。

今日の醫學では肺病を完全に治す薬品はありません。何れも日光療法空

氣療法に依る外はないので御座います。しかしかういふ療法は初期の人に十分效のあることを疑ひませぬ。

神經質の人は往々恐怖心から肺病を引き起す場合があります。人の體は容易に病に侵され、力を持つて居ります。けれども前にも申しましたやうに心の働きは肉體を自由に支配するものでありますから注意をすることは必要で御座います。が、むやみに病を恐れる習慣は直さなければいけません。意志を強く持つて健康を保つ爲めに細かい注意を怠らなければ例ひ肺病患者の側に居ましたとて、容易に傳染するものではありません。

醫藥は疾病よりも害をなすことあり。(佛蘭西格言)

美しく健かな生き方

七 長壽の秘訣

長命をする人

人に依りまして若死をする人もあれば大層長命をする人もあります。一體に體格の勝れた人は長命をする筈であり健康の勝れない人は若死をする筈でありますけれども世の中には屢反對の現象が御座います。壯健な人が不養生をする爲めに若死をし弱い人が養生をする爲めに天壽を全うする場合が少くないのです。

さて長命の基礎をなすものは次の通りで御座います。

(一)長命をするには消化機關の壯健なことが大切な要件で御座います。胃が強くなければ到底高齡に達することは出来ませぬ。

(二)長命をするには胸部の丈夫なことがまた一つの要件で御座います。幅の廣い厚い胸隔で長い呼吸をすることの出来る人聲が丈夫で咳をする容態のない人が長命をするので御座います。

(三)長命をする人の心臓は強健でなければなりません。また血液が絶えず滞りなく完全に循環する人でなければなりません。一分間に七十心臓の鼓動する人は百鼓動する人よりも長命するのは當然なことで御座います。

(四)長命をする人は性質の溫和な人でなければなりません。落ち着いて定りがよくすべてのことに調和のある人。攝生を守つて無理をしない人が長命をする筈で御座います。

(五)長命をする人は恢復力の強い人でなければいけません。病氣に罹つても治る段になれば撈取つて見る／＼自然の體力に復して行く人が長命をするのです。これを云ひ換へれば消化力の如何と血液の循環の力の

美しく健かな生き方

如何とよるので御座いますが、つまりさういふ機關の達者な人が長命をする筈で御座います。

(六)長命をする人は身體の各部とも一様に發達してゐる人でなければなりません。身體の何處の部分も満遍なく發達して均齊を得てゐる人が長く生きることになります。

以上は長命をすべき筈の人の體格を申しましたので御座いますが、どんな體格でも自ら破壊すれば若死をし、自ら大切に保護をして行けば長命をすることは出来るので御座います。

生命を延ばす境遇

唯今申しましたやうに長命をすべき人は中肉中脊の人が長命を得ることが易いので餘り脊の高い人は屈む習慣が自然に生じまして、胸部を壓すること

となり易く、その結果胸部の諸機關を害する爲めに若死をするといふ例も御座います。然るに脊の低い人は生れながらに敏捷で各機關がよく働く爲めに却つて長命をする例が多いやうで御座います。けれども脊が低くて肥つて居る人はとかく心臟が弱く、その爲めに長命をすることの出来ないことも澤山に御座います。

長命をする人は健康な両親の間に生れた人でなければなりません。健全なと申す條件の一つは遺傳的の病氣のないといふ一つが含まれて居ります。また長壽に必要な大切な要素は氣質が快活でいつも元氣よく、うら、かな心持ちを持つことと御座います。暗い悲しい境遇の爲めに失望落膽の淵に沈む人や、物事が思ふやうに行かないで怒り易くなる人などは長命をする望がないと申してもよからうかと存じます。

それに度外の激しい勞働の爲めに體を損ひ、或は過度の研究などで精神を

美しく健やかな生き方

いためる人も高齢には達しがたいので御座います。けれどもさういふ人にもありまして、気分を持ち方元氣の如何で随分齡を重ねる例もあります。長命をする人はさして金持ちでなくとも、またさして偉くなくとも宜敷いので十分に運動をし十分に良い空気を吸ひ簡易な食物を程よく食べる人に多いので御座います。

外國の王様その他高貴のお方などで長命をされた方は極めて少ないと申すことで御座います。却つて長壽者は中等以下の社會に多いのです。戰爭を無事に済ませた歩兵は長命をした人が多いといふ統計になつて居ります。これが運動の爲めに長壽を全うするよい例であらうと存じます。適度の運動若しくは労働が長壽の藥であることは申すまでもありません。何處の國でも田舎に暮して穀物の穂を扱いてゐるやうな人が一番長命をして居ります。

長壽の法則

次に長命をする規則を申し上げます。

- (一) 何事も極端を避けるやうになさいまし。殊に飲食に於きましては程よい加減に召し上げることが第一です。
- (二) 食べる爲めに生きないで、生きる爲めに食べるやうになさいまし。
- (三) 新鮮な空気を親しいお友達となさいまし。日中に出来るだけ餘計酸素を吸ひ、夜も換氣法に注意することが必要で御座います。
- (四) 心も體も二つながら綺麗になさいまし。清潔は病氣に對する要塞で御座います。
- (五) 心配なすつてはいけません。悲しみ嘆いてはいけません。心配程長命の敵となるものはありません。

美しく健かな生き方

(六) 働くことを好むやうになさいまし。懶惰者で百才以上生きた人は一人もありません。脳も體も働けば働く程丈夫になるもので御座います。

(七) 何か一つ嗜好をお持ちなさい。どんな人も絶えず何か一つの趣味とするものを持つて心と體とを働かせなければなりません。さうすることが體と心を常に鮮やかに力強くさせるものです。

(八) 戸外で規則的の運動をなさいまし、但し餘り疲勞なならない程度に。

(九) 早く寝て早く起きる習慣をおつけなさい。十分な睡眠は身體と心とを蘇らせます。

(十) 激情に御注意なさいまし。激しい怒りが殆んど生命に拘はるものだし、いふことを記憶なすつて下さい。

(十一) 人生に一つの目的を抱くやうになさいまし。たゞ空にその日その日を過すのではなくして、何かしら自分の希望を維ぐ頼みの綱を握ること

が命を延ばすことになりまし

(十二) 生涯のよい配偶をお求めなさいまし。

ヒューランドといふ學者が次のやうに申して居ります。「常に怒り熱し易い人は身體の内部にも落着を得られない爲めに若死をします。」と。

人の一生涯を考へますに今の自分よりもつと高いもつと賢いもつと強い完全なものにならう爲めにかうして生きてゐるのだと思ひます。私共の生活はそこに深い意味を持つて参ります。かう考へますとその爲めに心の平和が得られて長壽を全うするに至らうと思ひます。

一方には只今申しましたやうに人が生きてゐる意味を悟ると同時に一方には今日のことは今日済ますといふ考へを持つことが必要で御座います。つまりぬことにも明日は何うしよう、明後日はあ、しようと思ひ煩らふ人は目のあたりの楽しさを捉へることが出来ない人で、その爲めに心の満足が得

美しく健やかな生き方

られなくなりません。このことは長命をする上に餘程考へるべきこと、存じます。

人が信すべき親しい友達を得ました時には、何となく心が落ち着いて安らかになるものです。それと同じやうに高い徳を愛し、慈善を愛し、人道を愛する人は、身體にも心にも力が加はつて、長命をするやうになります。

何よりも大切なのは心の平和なこと、希望を抱くことで御座います。心が安らかに喜びに満ちてゐるならば、少し位身體に缺點がありましたしても長命をすることが出来るので御座います。

生命を短かくするもの

堅い岩も僅の水の滴で崩れるものであります。かりそめな罪惡が生命を短くすることのあるのは注意すべきことでは御座いますまいか。

茲に長命をしようとなさる方の避けなければならぬものを列挙致します。

良心の不安。怒り。心勞。嫉妬。嘆き。憎しみ。怠惰。烈しい感情。
無暗に薬品を飲むこと。悪い空氣。悪い氣候。暴食。早婚。過度の運動。
不十分な睡眠。生煮の食物。不潔。不健康な職業。不養生な習慣。
空氣の通らない部屋。激しい肉慾。運動の不足。刺戟物の常用。夜更かし。

生命を延ばすもの

今申し上げましたのとは反對に精神上と物質上との兩方面から生命を延ばすものを次に列挙致します。

確實な良心。溫和な氣質。心の満足。快活。親友。希望。喜び。笑ひ。

美しく健やかな生き方

信仰。清潔。適度の運動。果實と野菜の常用。早起。八時間以上の睡眠。身体によい氣候。身体によい職業。飲食物の攝生。周囲の衛生的なこと。十分なる咀嚼。行き届いた換氣法。

その他前の項に申し上げたもの、反對がこの項に當ると思つて頂き度う御座います。

長生きをする食物

贅澤なしつこい食物は決して長生きをする援けとはなりません。百歳以上生きた人の例に見ますと皆簡單なあつさりした食物を用ひた人で、しかも多くは飲食とも度をはづれない人で御座います。
西洋で或る百五十二歳まで生きた人の例を見ますと、その人は牛乳麵麩少量のビール古いチーズのやうなものばかり食べた入でした。彼の有名な聖

人バオロは百十五歳まで生きましたが、四十歳までは木の實と水を常食とし、その後は麵麩と水を食べてゐたと申すことで御座います。

その他の外國の例に見ましても、麵麩と水木の實、サラダなどの野菜、林檎その他の果實などを常食とした人が、長命をいたして居り、多くの肉食をしたり多くの刺戟物を常用とした人は極めて少いので御座います。

我國でも農家の人などに長壽者の多いのは、一つはあつさりした植物性の食物を常用とする昔からのいゝ習慣が與つて力があること、存じます。

飲みもの、中では水を沸した白湯が何よりも體の爲めに宜敷いと思ひます。それは胃腸を整へて便秘を防ぐ效能もありますし、血液によい純粹な要素を加へて行く援けにもなるので、どちらかと申せばお茶よりはお湯を召し上ることを皆様にお勧めしたいと思ひます。

美しく健やかな生き方

早老の理由

人に依りますと僅か四十歳で六十歳の人よりも老けて見える場合があります。早老は一種の病氣と申してもよからうと思ひます。

さういふ早老は何に原因するかと申しますと、それは種々御座いますが、その中で夜更かし種々の悪い習慣刺戟的な飲食物精神と肉體とを過度に使ふこと、早婚様々な心配などが大なる原因をなすものであらうと存じます。心と體とを虐めますと自然に老いる時が来るよりも早く枯れたやうになつて仕舞ふので御座います。

早老を防ぐ四つの規則を次に申し上げまう。

(一) 成たけ年をとらない爲めには精神を爽快にして身體を適當に働かせることが必要で御座います。けれども心身の働きもあまり過ぎますと生

命の力を衰へさせて早老の憂き目に逢ふことになります。

(二) 愉快な旅をしてよく運動をした上、十分に眠るやうなことは早老を防ぐ一つの仕方となります。疲労を深く感じない程度に動き働くといふことは最も大切なことで御座います。

(三) 酒精分の強い飲料を澤山召し上りますと、それが心身を壊して早老の境に入ることは申すまでもありません。

(四) 何よりも早老の大原因となるものは、心勞恐怖悲哀のやうな心の働きの屬するもので、一夜の嘆きの爲めに白髪となつたといふやうな例は昔からいくらも御座います。人は悲しみに逢ふ時は男々しい心でその情を制し心に一轉機を見出すやうに計ることが必要で御座います。

長命をした實例

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き力

我國では武内宿禰が三百歳以上まで生きたと申しますが、これは本當には解つて居りませぬ。西洋にははつきり解つた長壽者がありますから次にその例をお話致しませう。

西曆一千五百三十七年に匈牙利で生れたゾルダンといふ人は百八十歳まで生きたと申すことです。尤もこの人は大層貧しく、死ぬ二三日前まで杖に縋つて外を歩き旅人に憐憫を乞うてゐたと申すことで御座います。この人の食物は牛乳と軽い菓子それに一杯のブランデーでその他には何も食べなかつたと申すことです。この人は九十七歳の時に三回目の妻の子が生れたと歴史に残つて居ります。

次は英國のジエンキンスといふ人で一千六百七十年十二月八日に百六十九歳で亡くなつた人であります。職業は漁夫で英國で一番景色のいゝ、ヨーク州に住み、百歳を越えた後までも河を泳いだといふことで御座います。

その次は一千四百八十三年に生れて百五十二歳生きたパールと申す英國人で、十人の王様の御代の間長らへウエスミンスター大寺院の中に今日もそのお墓が残つて居ります。この人は百二十歳の時三度目の結婚をし、百三十歳まで激しい力業をして居りました。ところが餘り珍らしいので王様は倫敦へお召しになりましたして大層御馳走をなさいました。それから間もなく亡くなりましたが、或醫者は若し御馳走を食べなかつたならば、もつと長命をしたであらうと申しました。

この人の長壽法といふのが残つて居ります。それを申しますと、常に頭を落ちつけてお置きなさい。運動をして足を温めて置きなさい。早く寝て早くお起きなさい。肥り度いと思へば眼を開いて口を閉ぢてゐらつしやい。睡眠と食物とを程よくなさい。と御座います。

獨逸のオプストといふ婦人は百五十五歳まで生きましたが、この婦人は毎

美しく健かな生き方

日ブランデーを二杯宛飲んだと申します。
百二十歳まで生きたドナルドといふ人は大層脊の高い人で身の丈が七尺もあつたと申します。英國の蘇格蘭に居たワットソンといふ人は百十五歳まで生きましたがこれはまた大層脊の低い人で二尺七寸の一寸法師であつたさうです。

その他かういふ例を挙げれば際限がありませんがこれ等の例の中には脊の高い人もあれば低い人もあり、婦人でブランデーを二杯飲むといふやうな人もありますが若しその人がブランデーを飲まなかつたなら、もつと長命をしたに相違ありません。パールといふ人にして田舎にゐてあつさりした食物を食べてゐたなら、もつと長命をしたに違ひありません。

長命をした偉人

偉人であつて長壽を全うした例も少くありません、その例を挙げますと次のやうになります。

- 百一歳……神功皇后。
- 九十九歳……美術家チ、アン。
- 九十歳……哲學者ソ、ホクレス。僧親鸞。
- 八十九歳……政治家グラッドストーン。
- 八十八歳……武人北條早雲。
- 八十七歳……畫家雪舟。
- 八十六歳……文豪カーライル。
- 八十五歳……學者貝原益軒。ニュートン及びフランクリン。
- 八十四歳……畫家狩野法眼。元信。
- 八十三歳……學者川村瑞軒。俳優七代目片岡仁左衛門。英雄ウエリントン及びビスマーク。文豪ゲーテ。俳人横井也。

第一部 健康長壽の仕方

美しく健かな生き方

八十二歳	文豪瀧澤馬琴
八十歳	文豪ラスキン
七十六歳	學者鳩保己一 革命家ルソ
七十五歳	政治家徳川家康 武人毛利元就
七十四歳	軍人大山巖 フレテリック大王
七十三歳	畫家狩野探幽 歌人加茂真淵 僧西行 學者ダ
七十一歳	初代市川團十郎
七十歳	學者阿部仲麿 二宮尊徳 探險家コロンバス

身體が弱くて長命をした人

身體が弱く體格が悪くありながらもその人の心がけ次第で長命をするこ
とが出来ると存じます。その一つの例を申し上げますと十五六世紀に渡つ

て生きて居りました伊太利のコルナロと申す人で、この人は百歳以上まで長
らへて自叙傳を残して居ります。

その自叙傳によりますとこの人は四十歳まで随分不攝生な生活をしたの
でしたが四十歳の時に不養生の爲めに重い病氣に罹つて殆んど生命を失は
うとしましたが計らず命拾ひを致しました爲めに、何うかしてこれから新生
涯に入り度いものと全く生活の仕方を更めてしまひました。放逸な今迄と
は違つてすべてのことに規則正しく、あつさりした食物を程よく食べるとい
ふ習慣をつけることに致しました。さうしますと一年も経ない間に生れな
がら弱かつたこの人は、不思議にも段々と丈夫になり出して大層長命をした
と申すことで御座います。

この自叙傳の中に次のやうなことが書いてあります。
『私は最初舌を喜ばすものは胃を喜ばすものだと思つて居ました。何んで

美しく健かな生き方

も旨しいものは滋養になるものだと思つてゐました。ところがこれが間違ひであると思つて解りました。そこで私は旨しいと思つた肉と酒を止めて軽い食物を容易に消化することが出来るだけしか食べないことに致しました。」と書いて居ります。

この人はかく食養生をする一方には極度の熱と寒さを避け、過度の疲勞を避け、一定の休み時間を守り、空氣の悪い場所に長く居ないやうに心がけました。それと同時に鬱陶しく思つたり人を憎んだり怒つたりする感情をつとめて起さないやうに致しましたが、それが體に非常な影響を與へたといふことで御座います。

この人の例に見ましても長命をする秘訣は決して六づかしいことではないといふことが解ります。飲食物の攝生なり、規則正しい生活なり、氣分を快活にするることなり、すべて自然に無理がなく過度を避けて中庸をとる外はない

ので御座います。

若しさういふ生活法を實行するならば、生れつき弱い人も決して失望するには當らないので長命をなさることを疑はないので御座います。

—生命のあるところ、希望あり。—

(英蘭格意)

美しく健かな生き方

豫防の一オンスは、治療の一ポンドに値す。(英國格言)
健康の缺けたるものは、萬事に缺く。前 七

第二部 美容化粧の仕方

一 健康と皮膚

顔色

婦人が心身の修養から美しくなればなるほど、その人は幸福であつて、その人の美の感化は自然と他の人々へ及ぼして行くもので御座います。
美しい婦人が若く見えると感ずる時に、その胸は晴れやかで従つて身の廻りにそれに相應する空氣の作られることに興味を感じるやうになります。
その婦人が家族の人や友達から賞められ、ば尙更美を現はすことに心を盡すやうになります。

顔と姿と動作の美は婦人の特權であるばかりでなく、婦人の義務で御座い

第二部 美容化粧の仕方

美は力あり。力は美あり。美は力あり。力は美あり。

美しく健かな生き方

ます。婦人はこの楽しい特權と義務とを進めて、美の世界を作つて行く心があり度いと存じます。

家庭にある婦人は御自身が美術の此上ない表現であらねばなりません。居間に掛つてゐる如何なる美人畫より、口を洩れる如何なる議論よりも、つと立派な感化を與へるのです。婦人の動作と肉體の表情とは、黙つてゐながらも千萬の思ひを語ります。

顔の表情

顔の表情は神經に傳はる思想如何に依るので、神經は筋肉に影響を與へて様々な光りと影とが顔の上に浮び出るので御座います。

若し或時間の間同じ立派な考へを、きちんとして、持續したならば、それが同じ神經から同じ皮膚に出て、表情の習慣となります。若し皮膚に弾力がないなら

ば、その結果皺が生じてくるので御座います。

失望、落胆、悲觀などが心に起れば、身體は自ら下を向き、顔にも下向きの皺が現はれます。快活な幸福な晴れやかな思ひは、人の身體を眞直ぐにさせ、皺が生ずる時が来ましても、上向いた皺となるので御座います。

顔の運動は筋肉をしなやかにさせ、皮膚に適當な注意を加へると、皮膚は弾力性になります。そこで常に新しい愉快な心があれば、それが新しい表情となつて、顔はいつまでも生々として居ります。思想がどれほど筋肉を支配するかは、鏡を前に置けばよくわかることで、御座います。何か不愉快な氣の鬱ぐことを考へて、御覽なさい。顔の筋肉は弛み、顎は下り、鼻の隈から口へかけて、皺が寄り、眼の下の筋肉は弛みます。

神經によつて心の中が顔の筋肉に現はれる影響は、かほどに恐ろしいもので御座います。

美しく健やかな生き方

何事も氣を配る習慣にあるのです、一寸したことに氣を焦ら立たせて顔を曇める若いお嬢さんがありますが、それが習慣となると曇める顔となります。どんな辛いことでも、こちらでは微笑んで向ふならば如何でせう。子供の教育といふものは、快活な心で辛いことに逢ふ習慣をつけることだと私は信じます。誰方でも日々の勤めを明るく心でなさるならば、それが肉體の表面に現はれ、それが一生の運命にかゝるといふことを考へて頂き度う御座います。

快活な心を持つことは婦人にとつて財産を持つと同じことです。

にこ〜ほゝゑむことが顔に現はれる影響は驚ろくべきものがあります。一人ほゝゑめば他の人も微笑みますから、微笑は慈善であります。鬱いだ顔は逢ふ人毎の顔を曇らせますから、悲しい顔は罪惡だと存じます。

人生はあはたゞしい嫌やな義務ではありませぬ、喜ばしい輝やきのある特

権で御座います。誰方も顔色に喜びを浮べてその特権にお向ひ遊ばすことを祈ります。

夜眠る前に一寸氣の晴れる娛樂を持つことは、楽しい顔の表情を養ふのに大層力あることです。心に悲しいことがありましても、無理にでも一寸笑つて御覽なさい、その影響はどうしてもないわけにはいかないものです。それから夜には先づ適当なマッサージ運動でその日の生活の黴を顔からおとり遊ばせ、それには少しのコールドクリームをつけて顔を和らけ、二三分の間静とほゝゑんで嬉しい顔をして御覽遊ばせ、いつの間にか黒い雲は頭からも胸からも消え去るもので御座います。

ある婦人が一日に必ず一度その居間に退ぞいて五分間笑ふ習慣を作つたと申しました。毎日五分間顔の楽しい表情を持続すること、浮世の煩らひが持つて来る嫌やな表情を變へることが出来るといふのは、本當のことで御

美しく健やかな生き方

座います。

皮膚

美しくならうとする人に皮膚の手當は極めて大切な問題であります。自然の與へた綺麗さ、薔薇色の温かさ及天鵝絨のやうな肌ざりは、實に内臓機關の完全な働きを現はすもので御座います。顔料や刷毛を用ひて美しい皮膚と薔薇色の頬とを作り上げる巧みは表面の企てで、それだけでは決して本當の美を發揮しがたいので御座います。

そこで皮膚がどういふものであるか、どういふ働きをするか、どういふ保護を加へねばならぬかを研究しなければなりません。

皮膚は大きく分けますと外皮と内皮とに區別されます。

外皮内皮の兩方を含む皮膚は大層厚くもなればまた誠に薄くもなります。

厚く水脹れのやうになるのもあれば薄くて骨が顯に見えらるほどのものもあります。

外皮

外皮は四つの誠に薄い角質層から成立つて居ります。その中の外の方の二つの層は表皮と申しまして、しつかりしたもので眼には滑らかな表面と映ります。すけれども、これを顯微鏡のもとに置けば丁度魚の鱗のやうなもので御座います。表皮は誠に薄く、撓み易いもので、肉體から出ます。自然の脂肪のために滑らかなになつて居ります。外部の二つの層は滑らかであります。内部の二つの層は眞の皮膚の小乳狀の突起の上に波のやうにうねつて居ります。

表皮は絶え間なく廢れてその下から新しいものが出來上るので、この働きは寸時も止む時がなく、毎日その形を新たにしていちて行きます。

美しく健やかな生き方

内皮

眞の皮膚即ち内皮の中には、小乳状突起、血管、淋巴腺、皮脂腺、汗腺、毛細管、脂肪細胞及神経、これだけのものが含まれて居ります。

かういふ種々なものを含んだ内皮は、僅か八分の一吋(凡そ一分)でありますから、これ等のものが誠に小さいといふことがおわかりにならうと存じます。然るに人が一日皮膚から出す汗は四十封度の量になるのですから、汗腺が何れ程多いか實に夥しいもので御座います。

内皮は外皮よりもずっと柔らかく、煉瓦を積んだやうに數層の細かい織緯と、小さい區劃から成つて居り、その小さい區劃は半液體の物質で保たれて居ります。多くの織緯の間場所は脂肪の層で満たされて居ります。

皮膚の色素

内皮の外面に當る部分に色素が御座います、ところが黒人の皮膚はこの色素が内皮の一番深い層まで及んでゐるので御座います。

外皮には年をとつて黒くなる黄色が、つた色素が含んで居ります。

色素は日光から遁れて暗い部屋に居りますと見えなくなりませんが、日光に曝らされると直ぐと再び現はれて参ります。その色素が總ての區域に行き渡ればその結果一般に黒い色となります。

太陽の光線あらゆる熱熱がなくとも何かの刺戟がありますと色素は増加して皮膚は黒くなるので御座います。

熱は色素を増加させますから、顔を餘り屢お湯で洗つたり、顔に餘り多くの蒸氣をかけたりますれば、その皮膚は黒くなる道理です。

美しく健やかな生き方

鍛冶屋の皮膚、石炭焚の皮膚は日光からは遠ざかつてゐるため、熱に近づいて居るために黒い色となるので御座います。何代も太陽の強い光線のもとに居る熱國の人は黒い顔色をして居ります。

一般に申しますと皮膚の色素は髪の毛及び眼の色素と相應じるやうな割合を持つて居ります。黒い毛と眼を持つ人の皮膚は黒く、褐色の髪と灰色の眼を持つてゐる人の皮膚は、それよりも黒くなく、薄い色の髪の毛と眼を持つてゐる人の皮膚は、色素が少う御座いますから白いわけで御座います。

小乳状突起——觸官

外皮の下に小乳状突起といふ層が御座います。これは波のやうな形をして打撃に對抗する層をなして居り表面の近くに種々の器管を持つてきて居ります。

この小乳状突起は即ち觸管で指先や足の裏には小さい渦をなして居るのが肉眼でも見られます。

小乳状突起の直ぐ下に極めて小さな神経繊維の叢が網のやうになつて居ります。この繊維は小乳状突起の端に小さな塊をなして居りますから觸れば感じ疵つけば痛み熱さ寒さを感じるので御座います。

觸管は人によつて大層ちがひ、また大層發達されるもので御座います。盲人の觸官が實に細かく微妙な處まで感じ得るといふのはその觸官が鈍ければ生存も危い爲めで御座います。

小乳状突起の中には極く小さな血管があつて、それが榮養を運んで來るの御座います。

脂肪細胞