

してゐる、四十年ばかりやつてゐるけれども、決してそれより餘計ほしいとは感じないのである。

序に酒のことも一言ここに述べて置きたい、それは前にも云ふたとほり食物と同様にオランダ醫師や、その後つゞいて横濱神戸のよふな開港地に居る外國人などは、日本で常用してゐる酒はよいか悪いかの研究もせず、自分等の國で飲みなれた酒類を常用してゐて、又自分等の衛生等に向留意しない放逸なる商人や、下等な労働者達は、強烈な酒類、ジン、ブランデーの如きものを常に用ひて居り、多少智識あるものや又富裕な人は、葡萄酒だのセリー酒だのといふ價の尊いよい酒を用ひ、日本の酒を少しも省みなかつた、これは少しく邪推かも知れないが、自分等の本國で出来る酒を輸入して、日本人がそれを飲みならつて常用するよふになつたならば、つまり自國の輸出品、日本に對しては輸入品がふへるから、貿易上の利益になるといふ事を豫め承知して、日本の酒は身體の爲に良くない、葡萄酒がよいと云つたのかも知れない、ビール等も維新前後まで皆舶來ばかりで、偶々日本で造つてみてもよいのが出来なかつたから、かなり多量に外國から入つて來たものである。

そこで日本酒が果して衛生上によいか悪いかといふことは、明治十年以後になつて、大學の教師ベルツ氏などが、あやしげな粗惡な葡萄酒などからみると、日本酒殊に古酒や味醂などで充分葡萄酒や「セリー」の代りになるといふことを説いてすすめて居られた、一般に當時は日本酒を斥けて、葡萄酒ならば少々飲んでもよいといふことを健康な人にも病人にもすすめて居た、先づ酒の沿革はさういふわけである。

日本酒と云つても、少壯な人が妄に多量に過しては、衛生上よろしくないことは勿論であるが、養生のために老人が少しづつ酒を飲むといふことは別に大害はない、支那及西洋でも、古くから醇酒を少し飲むのはよいといふことさへ言はれて居り、日本でも許されてゐるわけである。

余は自分の行ひを以て人に訓すには足りないが、五勺か高々一合位の晩酌一度位は身體に障らないだらふと思つてゐる。

**煙草に就て** 煙草は自分としては格別好まないのであるから、一日に紙巻煙草を一本か二本のむ位で、先づ煙草はのまないと云つてもよい位のものである、勿論

のみなれた人が暇な身體になつたならば、多少のんでも害はないであらふ、殊に無聊を慰する爲には舊來の日本煙具を用ゆるが宜しいと思ふ、強い葉巻煙草などは無論心臟を害するものであるから良くない、最初に述べておいたとほり、長命になる人は心臟や血管を損じないようにするのが第一の條件であるから、心臟や血管にすぐに害を及ぼす酒や煙草は餘程慎まなくてはならぬと思ふ、若い屈強な身體を持つてゐる人ですら、葉巻を澤山のむと直に瘦せるのである、少し喫煙をやめると直に身體が回復して肥り、食物がうまくなるといふ位であるから、老人の衰へた身體では煙草は餘程障はるだらふと思はれる。

**孝養養老の美風** 老年者の起居動靜についてももう少し仔細に話をすすめて行きたいと思ふが、それより前に、高齢になると自分獨りでの養生法を行はふとしても、多少他人から扶養せられることを要し、極く老齡になつてくると小供同様にこれが扶養に手がかかる位である、それ故に先以てその話から先にすすんで行かうと思ふ、これも歐米各國とは國風がまるで別であつて、我國では家といふことを尊んで、例へば子孫が結婚して新家庭をつくるといふけれども、往時は直ちに別居

を意味してはゐなかつた、然るに近來ややもすれば年とつた祖父母や兩親をすて、別に新家庭をつくつて別居することが頻りに行はれる傾になつたけれども、年とつた兩親や祖父母と同居して、傍に居つて高齢の人を扶養するといふことは無上の美風であるから、之はなるべく保存し、出來得る限り舊來の風習を保つて行きたいと考へる、そうして老人は子供同様に手がかかるけれども、是非とも扶養すべきものといふことから話をすすめてゆかうと思ふ。

**齒牙と壽命** 齒といふ文字は「よはひ」と讀んで、人の年齢に大なる關係を有し、年齢の齡の字も矢張齒といふ字の偏を持つてゐる、又馬の年齢を見るにも齒をもつて其の齡を知ることが出来る。

支那では昔七十歳以上の老人に齒杖を王侯から賜つて、老者の歩行を助けたものだとの話もある、又尙齒會といふ會が設けられてある、これは即ち一名敬老會と云ひ、老者を尙び且つ敬愛する美風であり、日本でも現行はれて居る。

老年に至るまで齒が抜けずに居るのは一つは長命の徴で、自分自身も半數程は抜けたが、稍半數以上の齒はまだ抜けずに保存されてゐる、老年になつて齒が抜け

て、そのあとへ新らしく歯が芽ぐんでくるのは頗るお目出度いこととして、これを瑞齒と名付けてゐる、通例は五十歳位にもなると脱齒が始まり、歯が緩んで脱け出して痛むのである、これは老人の苦しみの一つである、度々この苦しみに惱んで氣短かな人はすぐに抜いてしまふのであるが、保存が出来れば歯科醫に頼んでその苦痛を和げて貰ふが宜い、抜歯すれば再び生へない、直に抜いて後へ入齒をすれば良いとの考へは少し性急に失するのであらふ、なるべく天然の自分の歯を長く保存しておくのが長命法の一つである、若い時から歯の性が悪くて早く歯が腐朽し、或は脱落する人があるが、これは文明の進んで来た結果とも見るべく、野蠻人は相當老年になつても歯の揃つてゐるものが多いといふことを聞き及んでゐる、實際野蠻時代に齒の弱いのは文明の人よりも一層苦痛が激しかったものと見へて、野蠻人でも相應に齒の療治をして技工を加へてあることは、人類學者の研究によつて認められ、古い時分から齒を丈夫に保つことに苦心したといふ形跡が確かに知られる、牛馬の如き獸類は齒に技工を加へる術もなく、老年になつても齒が成長し、固いものを食へることが出来るよふな妙機が備はつてゐるけれども、人間に

は自ら老年の身を保護する方法があるだけに、齒の方には成長して磨滅を補ふなどといふ機能はないのである。

そこで野蠻時代には、人間の食物を老人に別段食べよいよふに柔らかくして食べさせるよふな手段に乏しかつたので、充分に齒を大切にしたもの、の如く察せられる、そこで文明人が野蠻時代よりも齒の性が弱くなつたのは、少しく衛生法に誤りがあるからである、腸胃を損はないために軟かいものを選んで食べるよふにしたり、又食事の時間を早くしよふとして、咀嚼が充分でない爲に齒の性は益々悪くなつて、老齡に達するまでに齒が皆損ひでしまふのである、それから甘いものや又酸味のある果實を食べたり、菓子を多く食べたりする文明生活は齒を損ずるのである、飲料に飲む水は、井戸や泉源から湧き出して来る石灰分の餘計にある所謂硬水(剛水)を飲まずに、長流水、河川の水道水など石灰分の少ない所謂軟水(柔水)即ちそれらが皆文化の世の中に廣く行はれてゐる飲料水であるから、却て齒の養生にはならず、齒は弱くなり、天然の年齡に達せないうちに朽ちたり、或は脱けたりするよふなことになる、ただ時世が進んでゐるので、幾分か齒の腐朽してゐるところを取

り去るとか、抜いたあとへ義齒を入れるとかの技術は進んで居るが、齒の養生法即ち始終清潔に保ち、少しは齒堪へある固い食物をも噛むといふことを、若いうちから心掛けておかなくては老年までは齒が持たない。

そこで老人は齒が幸に脱げずに生へてゐても、長年使用した齒であるから、齒の尖りが磨滅して固いものを噛むのに咀嚼が不完全となり、譬へ脱齒があつてその代りに義齒を入れても、咀嚼に入用な頰の邊りの筋肉が衰弱してゐるから、餘程老人の食事といふものは、急がずに充分咀嚼する猶豫を與へなくてはならぬもので、壯年の人のよふに急いで食事を了るといふことは出来ないのである。

又食物もなるべく纖維の少ない強靱でないものを選んで、細かに刻むか、或は磨るよふにし、又極く柔かになるまで煮熟して食膳に上せるよふにしなくてはならない。

**老人と飲み物** 老年になると、とかく咽喉に乾きを覺へて湯茶を好んで多く飲むものである、そして食事中に急に食物が咽喉につまつて苦しむことがある、甚しいものに至ると雑煮餅や團子のために咽喉がつまつて死ぬことさへもある、これ

は食物を嚥下する食道の筋肉が弱つてゐると、今述べたとほり通路が乾燥して滑らかでないからで、そういう場合に周章して湯茶を求めるところをせぬ様に、必ず食事の時には湯茶を豫め用意して備へておくことが必要である、又或は食事の時には必ず一品づつ吸ふもの(羹汁)を備へておくことも宜しい、それから飲料としては白湯が一番障りがないであらふ、茶でも珈琲でも若いものの様にこれを飲むと、睡眠を妨げられるといふ恐れがあるから、飲料としては白湯がよいであらふ。

近頃はサイダーだのラムネだの、平野水だのといふよふな冷たい炭酸水などが廣く用ひられてゐるが、老人の胃が弱つてゐるところであるから、冷いものよりすべて老人には温かいものの方がよいのである、飲物としては冷水もよくあるまい、昔から諺に『年寄の冷水』といふが、これは今のよふに冷たい水類を飲む習慣も昔はなかつたし、又冷水浴、冷水摩擦といふよふなことも廣く行はれない時分からの譬の言葉であるから、冷水を飲むなといふ戒めではなくて、冒險なわざであるから若いものが行つても老人はやるなといふ大變よい戒めの言葉だと思ふ。

食事時に水を飲む習慣は、西洋には行はれてゐたであらふが、日本では湯茶即ち

必ず暖かいものを用ひることになつてゐるのは至極よい習慣である。

西洋でこの節日本で云ふ年寄の冷水といふことを云つて大に戒めて、年寄になつたら餘程注意して避けなければならぬことがあるといふよふになつたのである。若い中からそれも仕慣れてゐる人なら、止めるにも及ばないであらふが、年寄になつてから養生の爲と心得て、寒い日に冷水をあびたり、皮膚を摩擦するなどといふことはしない方がよからふと思ふ。

**老人と寒暑** 老人は脈管の縮脹機能が遲鈍になつて、若いものよふに活潑には働かないから、氣候の寒暑に苦しむものである。現に若いうちには寒暑共によく耐へてゐたものが、暑中の暑さにはまだ耐へ易いが、冬の寒氣には實以て閉口するといふよふなことが老人の言葉には始終出るのである。一體夏の暑氣はこれを避ける手段方法が乏しいので、冬期の寒さを防ぐのには家屋もあり、衣服もありして、その手段方法が澤山ある。現に自身の身體で云ふて見ると、今日でも以前から云つてゐた通りに、夏と冬とは冬の方が凌ぎやすいと思つてゐる。若い時とちがつて多少寒がりにはなつたが、夏と冬と比較すれば、まだ冬の方がよいと思ふ、それは瘦

せ我慢で云ふのではなく、老人の恐れる寒さの方は、これを凌がせる手段方法が追々便利に出来てきたからである。

そこで先づ夏の暑さについて云ふて見ると、若い時に全く汗などかかない人でも、年をとるに従つて大に汗かきになり、汗の出方が餘計になつたといふ話はよくきくことである。七十歳以上にもなると、老人の身體内外共に水氣が少なく涸れるものであるから、往時には一度汗を流して苦しんだ人も汗の出方が少なくなる、そういう關係であるかもしれないが、暑さの苦しみは随分老年になつても苦しいものである。元來日本の家屋は夏向の暑さに耐へるよふに建てるものだといふことが、確か徒然草の中(五十五段)に書いてあつたと覺へてゐる、それが歐米諸國の寒い國の風にならつて、開放主義でなく密閉主義で風通しが十分でなく、冬の爲めには至極適當であらふが、夏のためには向かない家造りが多くなり、中産階級以上の人が、各自自分の身體に適當した好きな家屋を造つてそれに住居するといふのでなく、中産階級以下、下級の人に住まはせるのでも、同じく外國の型にして密閉主義の家に住まふような時世になつてきた。冬にはよいかも知れないが夏にはどう

も甚だ不適當な話だと思ふ。そこで老人に對しては、家の中に部屋數の多いところならば、最も風通しのよい場所で、朝日、夕日の射さない北向の座敷で起き伏しするようなことにし、若し汗が出るなら度々行水して、さつぱりした浴衣でも着せておくといふ位のもので、どうも夏の暑さを凌ぐ手段は至つて乏しいものである。

老人の最も恐れる寒さ、これには家造りから云へば日當りのよい場所であまり風通しはよくなくても暖かい部屋が良い、その部屋も日本造りも西洋造りもあるから、相當に火鉢でも暖爐でも部屋を暖めるのが第一で、日本式で云へば昔から用ひ來つてゐる手爐といふものもあるし、或は炬燵のよふなものもあるし、又西洋式で腰を掛けてゐる時は足の先だけ暖める大和暖爐もある、昔から日本で用ひた温石、懷爐などといふものがあつて、甚だ便利である、始めて懷爐といふものを外國人が見た時に大層賞めて感心して居つたが、遂に輸出物になつて一時外國に大變輸出されたことがある、西洋では家の中へ暖爐を置くことは昔から發明があつたが、衣服と身體の間に之を置くことは日本人の方が早く發明してゐると云つて外國人がひどく感服した話がある。

### 衣服寢具類

衣服、衾褥の類では、何れも老人には極く輕くて暖かいものを用ふるのがよい、輕くて暖かいものといへば、今日では毛織物が先づ第一である、それから毛皮類、鳥の羽毛、又眞綿等至極よいものが澤山あるが、ただ如何にせん値が高いので、先づ廣く用ひてよいものは木綿であらふ、價も廉く洗濯にも耐へる。

木綿織物については是非云ふてみたいと思ふことは、今使つてゐる綿も木綿織物も、どうも昔のより衛生上品質が悪くなつてゐることである、昔は内國で作つた棉花を用ひてゐたから、綿のまゝ使つても、綿絲にしても、織物にしても衛生上からいふと殆んど毛布とかはらない、毛布よりもすぐれてゐる點を備へてゐたのである、それを日本の棉はその纖維が短くて硬くて、彈力に富んでゐるから、紡織の機械にかからないと云つて用ひ方が少ない、内國で用ひないのみならず外國へも輸出する事が出来ないで、アメリカ、印度、埃及あたりから遙々原料を取り寄せて、紡績の機械で極く細い糸にして、それからその糸の表面の衛生上最も望んでゐる蠶をも瓦斯で焼いたり、絹糸まがひに光らせるために鋼鐵製の締機チヂミにかけて艶を出したりして、衛生上少しも價値のないものにしてしまふ。それで出來た織物は外觀はよ

いがもちは悪く、衛生上へのぞむ毒が除かれて、衛生上の價値はずつと下つてゐる、昔から木綿物が良いと云ふが、今日によふな織り方では價値はない、子供を育てる時に綿服を肌着にするが良いと云ふが、今ではすつかりいけなくなつて居る、私は日常用ひてゐる手拭ひが大層やかましいので、どうも昔のよふに使ひ頃な手拭地がない、日本で常用する手拭と云ふものは大層便利でよろしいのであるが、今日は手拭地によいがない、畢竟今の木綿は彈力がないからいけない、日本の麻布は布巾にするが手拭にはまだ用ひ試みてゐない、ロシアで出来る麻布が氣に入つて居るが、始終手に入れるといふわけには行かない、内地各地の木綿の製造地から取り寄せてもあまり氣に入らない、内地で綿を作るといふことは損だ、内地の綿はよい値に買つて呉れる人がない、外國の廉いのが入つてくるので日本の農家では綿を作らなくなり、従つて原料がないといふことになつたのである。

**綿入れ用の綿に就て** 衣服の綿、夜具蒲團の綿、褥の綿といふものは、衛生上から云ふと、太陽に乾して膨れたのを着ると充分陽氣がこもるからといつて、老人などには大に賞用したものである、支那でも日本でも養生法の一つになつてゐる、しか

し綿が悪くなつては、折角日に乾しても陽氣を取ることが出来ない、人の身體からは目に見えぬ蒸發氣が不斷にたつて居り、これは大層毒なもので、身體中から毒なものを發散してしまふ積りで立てるのであるが、第一に着物の中にたまり、第二には夜具蒲團の中に此の有害な蒸發氣を吸ひ込む、其證據には夜具を上げて見ると下の疊に多少濕り氣を覺へる、軽く羽織つてゐる着物や掛け蒲團にもこの蒸發氣を吸ひこむのであるが、最も悪いのは敷蒲團の方で、綿の間に含んでゐる濕つた空氣を追拂つて新たに入つて來た空氣は新鮮な乾燥した悪い瓦斯を含まないもので、それが入つて蒲團の厚さは充分脹れて暖かくなり、柔かくなつて、ひとり老人のみならず、若いものにも、病人にも、皆衛生上よろしいに相違ない、ところが昔の綿とちがつて外國から來たのは彈力が乏しいから、日に乾しても暖かくなる位のことはない、直にひらくに濕つた空氣と乾いたのと入れかはるといふことが出来ない、直にひらくに壓しつぶされて、これでは綿が固いからといつて、段々足し綿をする、段々足し綿をしても目方が増すばかりで我々のもとめる軽くて暖かいといふ目的は達することが出来ない、西洋には座蒲團はないであらふが、身體の目方を

受ける下に敷く夜の敷物は西洋でも甚だ困つてゐる、ベッドに寝る人は値の高いものより藁蒲團にして度々藁を新鮮なものに取りかへ、或は馬の毛や鳥の羽のよふな鳥獸の羽毛を用ゐるが、日本のよふに蒲團の類には必ず綿を入れるといふ場合に、日本の綿がなくなつたといふことは、産業の變遷ではあるが、こゝにいふ不自由な世の中になつて、確かに衛生上には退歩の有様になつてゐると思ふ。

**頭寒足熱** 古來俗間には頭寒足熱といふ言葉を漢法の醫師から聞き傳へて、これが衛生に宜しいと云ひ來つてゐる、けれども醫師の方でも、頭が寒くて足が熱いといふほどの激しいことは望まないで、「頭冷足温」といふ位が衛生には一番適度のところである、しかし病氣になつた時には頭を氷で冷したり、足の方を湯婆で熱したりする場合も多くある。

老年になれば活氣が乏しくなるので、手足殊に足の先が冷えることが多いので、一層足の先を温かに保つことが必要である、そこで歐洲のよふな氣候の寒い處では、老人帽子、一名寢室帽子といふ毛糸で編んだ軟かい帽子を被り、ただ寝る時に被るのではなくして、寝ても起きても禿頭や毛の薄くなつた人は頭巾を被つてゐる

習慣がある、元來ならばのぼせないよふに帽子等は用ゐず、又少壯の人には余り衛生上宜しくないのであるが、老人には頭巾襟巻が必要である。

足の方を温めるのには、日本では起きて居る時には炬燵などといふものがあり、炬燵でも亦行火でもこれには電気行火などといふ便利なものも出來たが、矢張乾燥した空氣で温めるとあまり快く感じない、そこで湯婆のよふなもので緩く温めるのがよい、程よく下半身が温つてゐると、第一安眠が出来る、第二にはその爲に夜間便所に通ふ度数が減るので、身體の下半身を温めるといふことは甚だ必要である、日本の今の有様は、晝の間起きて働くにも、夜分寝る時の有様でも、家屋の建築や、衣服、家具等が皆二た通りになつてゐて、舊來とは全く變つてゐるところが甚だ多い。

**暖房** 先づ室を暖めて暖をとるのにも、その場所に暖房のあるところでは、或は蒸氣を用ひ、又は温湯で暖める暖房もあるが、その中で湯で暖めるのが一番心地よいものである、一番のぼせて工合の悪いのは暖かい空氣を室の中へ送り込む熱氣暖房で、こちらで求めるのは専ら下半身即ち裾の方の暖かいことを欲するのであ



るのに、顔の上の方が熱くなつて甚だ心地が悪い、それは室内の空氣の濕り氣が少なくなつて乾燥した空氣ばかりになるからである、日本のよふに坐つてゐる習慣では、火鉢でも圍爐裏でも、炬燵、行火などといふものでも、皆發温する場所が床面より低い位になつて居り、經濟の點や、或は室内の空氣を汚すといふ點から云ふと非難は免れないが、逆上せるといふ不快な感じはない。

洋式の建築物を構へて、中の暖房に日本で從來仕來りの火鉢などを用ふるといふことは、悪く云へば鵠のよふなもので、利がなくして害ばかりである、そこで家屋の構造が純日本式ならば從來の火鉢、手爐、又は炬燵といふよふなもので老人が暖をとるのには充分足りる。

床を敷いて寝る時には、前云ふた通り行火よりは湯婆が一番適當である。

**老人の衣服** 衣服の裁縫に就ては、老人の着物は子供の着物と同様に、着たり脱いだりに樂なよふに窮屈でなく、寛かにつくつておく必要がある、老年になると肌が乾燥してきて、脂肪が少なくなるから、若い人のよふに肌着は汚れないが、肌着は屢々洗濯して清潔にしておくことが衛生上必要であるから、たとへ肌着に毛織の

肌襦袢を用ひても、今一つその下へ木綿の肌着を着て、しばしば洗濯させるといふよふなことをしてゐる人もある、それから古來用ひ來つてゐる眞綿、これは輕くて暖かで弾力もあり、老人服としては殆ど理想的のものである、私は自身で試みたのではないが、日清日露の二度の戦役で滿洲地方のごく寒い處に出征した人などが、日本の紙を揉んで柔げて、それで足の先を包んで靴下を穿き、靴を穿くと、大變に暖かいと云つてゐたのを聞いた、さういふ激しく寒いところへ行くのには、今のよふな用意がよいかも知れない、つまり眞綿でさういふ工合に足袋の下を包んだりすることは古來あつたのであるが、紙を揉んで足袋の下に穿き込むといふことは、日清日露の兩戦役當時に經驗したことで、それらの獲物だらふと思ふ。

激しい寒を防ぐには、この節流行の飛行機に乗る人が上空を飛行する時に、種々防寒の用意をしたり、或は極地探險に旅行する人などが、種々の防寒具を工夫してゐるから、そのうち廣く老人の用ひてよいよふなものが出來るかもしれない、そこで先づ着物から云ふと、肌着、肌着の下にもう一枚下着を着る人もあるが、洋服で云へば、ホワイトシャツの下に肌着を着るのは常のことである、英國では護胸衣 Chest

protector と云ふ間着を用ゐるので、之は鞔と、フランネルの袷であるが、絹綿を入れ  
て胸と背部を包む胸當を用ゐる、それから俗にいふチョッキ即ち胴着、上着と先づ  
その位しか着ることは出来ない、普通のチョッキは前ばかり嚴重になつてゐるが、  
これはどうも老人などには不適當で、前も後も軟かい毛布或は毛皮のよふなもの  
でこしらへる方がよからふと思ふ。

日本服であるとは一番下の襦袢と胴着と、下着を重ねて上着と、數で云ふと矢張四  
枚であるが、着物の仕立が寛かであるから、或は外形にかまはず綿を厚く入れると  
いふことをすれば、老人の爲にはかなり充分に軽く暖かくする仕方がいくらかも  
ある、その上に寒い地方に行つてみると、年寄の着てゐる着物の中に、肩から二の腕  
あたりまでの小さな蒲團の様なものを拵へて着物の間に着込んでゐるのを見か  
ける、肩から二の腕あたりに綿の入つてゐるものを着ると、案外に長い着物を着た  
よふに暖かいので、老人のためにはよい工夫だと思ふ。

**老人と手足の保温** 西洋でも老人は袖口のところから寒い空氣の侵入するこ  
とを恐れて、温脈套といふ名の(余はそれを手貫きと名付けて居る)長い手套の指の

ところのないよふなものをつけて脈の部を温めてゐる、脈所を暖めると小さなも  
のをつけても全身が温まる。

足も靴や靴下では寒いのに耐へかねて、足の甲懸けといふものを厚い毛布でつ  
くつて靴の上から穿いてゐる、この節では日本でも折々男女共用ひてゐるよふで  
ある、西洋でも膝の冷えるのに困つて、股引きを膝の上下で切つたよふなものも工  
夫されてある、英吉利では温膝帽 Knee cap 又は Knee warmer と名付けてゐる。洋服  
ではさういふものが餘程寒さを防ぐよふに出来て居り、その點から云ふと日本な  
どは寒氣が少ない所以か、工夫が餘程足りなく、頭巾、襟巻位で満足してゐる有様で  
ある、それで吾々老人の足の冷えるのには殆ど閉口してゐる、從來嚴冬に穿いてゐ  
る足袋は、俗に云ふ裏紋羽であるが、これも新らしいうちだけしかよくなく、一旦洗  
ふと弾力が無いものであるから、霏がねてしまつて、寒がりの人は日本服の時の足  
袋でも毛皮足袋にして足の方へ毛が向くよふにして用ひてゐる人もある、吾々は  
老年になつてもまだ毛皮足袋を用ひたこともない、幸にしてこの節は上足袋カバ  
ーがあるからそれで寒さを凌いでゐる。

前述の頭冷足温から云ふと、老人の足先をいい心地に暖めるといふ良い工夫は未だない、それから老人は幾分風邪を引きやすいものであるから、寒い折に外出するならば、「呼吸器」マスクをかけることや、耳に綿をつめて耳の中の風を引かないよふにする位の用意は必要であらふと思ふ。

**老人と運動** 老人は腰が屈んで足許が悪くなり、佇立することも歩行することも餘程不安定になる、そこでこの不安定なのを助けるために、前にも度々云ふた杖が必要になつて来る。これの助けで、幾分か佇立してゐることも、歩行も、困難から救はれる、しかしもともと筋肉の力が脱けてゐるのであるから、壯者と同様に力業をすることは勿論出来ないわけである、されど全く年寄だからといつて運動をせすに居ることも衛生上良くないのである、故に過激の運動は勿論、身體を動かさずに神経をつかふことも、激しくやることはよろしくない、今日日本では少年の折から學校で體育を教へて居り、壯年になつても體育や競技のよふなものを獎勵してゐる、しかし老年に對しては、體育、運動といふよふなことも別段に獎勵してゐないよふである、子供の時に體操をし、青少年時代にも學校で體操をしてゐるのに、壯年

になつて社會に働くよふになると、暇もなくなるであらふが、體育を怠るものがあるのは甚だ残念に思つてゐる、體育、運動に慣れた人が老年になつて急にそれらをやめてしまふと、却て身體のために宜しくない、獨逸邊りでは古くから體育を重んじて、老年になつても身體に害にならないよふに程よい運動法をして居り、英米の如きも老人がゴルフなどに楽しんで居るのである、まだ日本はその時期に達してゐないのであらふが、老人の身體に適當な運動法を示し、又之が實行の出来る場所をも設けなくてはならぬ時代が来るだらうと思ふ。

無論少壯な人と同様に競技などはしない方がよいであらふ、そこで運動と云へば、やむをえないから歩行運動だけになる、人に運動をすすめて余は何故しないかといふと、誠に不幸なことには、左側の脚に痛み所があつて、庭の中の散歩さへもしかねて甚だ残念に思つてゐる、又足許の悪い點から門外へでも稀に出ることのある時分には、必ず書生か何かをつれて、幾分か危険に向つて注意を拂つて居る、そらいふ供につれるもののない時や、供につれるものの都合で、日課にして散策することの出来ぬのは甚だ遺憾である、右の次第で残念ながら歩行運動を日課として行

ふことが出来ないものであるが、さてこれを試みやうと思つて門外に出て見ると、昨今のよふに、自働車や荷物自動車、前後から無作法に走つてこられると、眞に危険で、出ては見るが躊躇逡巡してやめるよふになる。自動車や自轉車のよふに疾驅するものがあるかと思ふと、中には牛車や馬車があつて、悠々閑々と往來の妨げをしてゐる、その間を縫つて歩くといふよふな巧なことは、老人の運動には適しない、郊外で餘程道もよく、静かな牛馬のこない所を擇ばなくては、散歩を奨めても實行の出来ぬことになつて、甚だ嘆息してゐる次第である。又市内は道路がよくなり、郊外は道が悪いと云ふが、道路が餘り平坦で、平滑であつて、その上に水などまいて滑りがよくなりすぎるために、自動車でも自轉車でも急に制動機の働きの出来ず、停車することが出来なく、年寄や子供がゐても、車の操縦がうまくゆかないといふよふに、實に一得一失なことになつて來て、老人は兎角耳の遠い人が多いから、折角の警笛も其用を爲さぬこともある、實に運動は奨めるが、交通上の作法が亂れて危険な世の中になつて、甚だ嘆息に堪へないのである。

こゝにいふ場合に、老人を扶養するもののがはでは、老人が一人で歩くのは危険で

あるから、さういふ間違ひのない様にといつて隨伴者をつけてよこして呉れる。それは至極親切なよいことであるから、老人は強情を張らずに供をつれて、日々運動をすることは至極望ましいことである、その運動の效能といへば、第一に暇のある老人が退屈を拂つて外へ出てみると、氣晴らしになり、第二には食氣を促し、便通もよくなり、夜分もそのために安眠熟睡が出来る、僅かばかりの運動で、大層効能がある、その運動をする時間、道程などは各家庭で違つてゐるから大體を示すわけにはゆかないけれども、成るべく晴雨に拘つたり、風や天候によつてやめるといふことをせず、毎日規則正しく行ふといふことにしたのであるから、その程度は定めておくわけには行かないであらふ、それから近傍の散歩も出来ない場合には、食前食後に數百歩家の中を歩いてよいといふことが書物に書いてある。

**老人と他動的運動** 極老に達し老人の足脚痿弱して歩行の出来ぬよふになつた場合には、それを背負つて戶外散歩の代りに外へ出るよふなことが昔からあつたが、外國でも歩行の困難なものは一人乗の手押しの小車に乗せて、ゆるゆると外出させて居つた、日本でも博覽會場で、歩行の出来ぬ人を手押しの小車に乗せて繼

覽させて居たこともある、子供ならば乳母車と唱へるのであるが、老人を乗せるのであるから、昔流の言葉で言へば蹇車いさりとでも云ふよふなもので散歩させても良いであらふ、こゝろいふ様に、他人の力で運動するのは老人のためには格別運動にならぬよふに思はれるが決してそうではない、運動は自動的でなく他動的でも充分効能はある。

老人に仕ふるに、肩を叩いたり腰を擦つたりする按摩は、他動的運動といつて、自分の力で運動をせず他人の力で叩いたり擦つたり揉んだりするのであるが、ただ老人の氣持がよければかりでなく、自分で運動したのと同様の効果を有するものである、日本には幸にして盲人の不具者で按摩業を営むものがあつて、高價の賃錢を食らず安價でしかも長い時間揉み擦りをしてゐる、これは老人を養ふのに甚だよい手段であつて、廣くそゝいふものの全國に行き渡つてあることは幸である。しかし之にも舶來のマッサージが入り込み來つて、そろそろと按摩するものが都會には少なくなつたようである。

昔の導引今日の體操 序に述べれば、昔から按摩導引といふ言葉があつたが、導

引とは導くといふ字と引くといふ字であるから、盲人の按摩の手を引くもののように思ふかもしれないが、全くそうではなくて、今で云ふ體操術のようなものことである、この術はもと天竺から傳つて支那を歴てきたものであつて、天竺傳來のバラモン導引法は凡そ十二通りの姿勢があつて、その姿は多く禽獸の飛翔行走の形になぞらへてゐる、その禽獸の中でも靈鳥としてゐる鳳鸞、龍虎など、人間では仙人、樹木では松柏の風雪を凌ぐさまなどを、何れも周圍の迫害を受けてこれを排し退ける形をあらはしてゐる、就中鶴舉龜引の如きは、その名稱が延齡保壽の意味に因んで頗る優美であるから、鶴龜運動などと稱へて、近頃學校の教科の中に入れてゐるようにも聞き及んでゐるが、今日では最早その名稱が優美であるとか、緣起がよいとかいふような空論には拘泥せず、日常生活の原則にもとらない運動を獎勵する方が肝要であらふと思ふ。

溫古知新と云ふこともあれど徒らに老人振りを發揮するのではないが、近時室内體操とか、ラヂオ體操とか、紳士體操などと、非常に新らしい自己創見かの如く宣傳する世の中に對し、波羅門導引十二法と云ふ古い體操法があり、竹中通菴著「古今

養性録卷之八上卷に、導引第十一上として掲げられてあることを述べて置かんとするものである。更に同書卷之八下には、導引第十一下として、坐功法とし二十一の術式を述べ、次に「三戈圖繪載」として、此の坐功法を説明する五十二の圖解が見事なる木版にて挿入されてある。それによれば正月より十二月までを節と中との各二つに別ち、之れが二十四葉あり、坐つたまま行ふ、叩齒集神、圖法以下八葉ある。更に「三十六咽」のことを解説し、萬壽仙書曰とし、五禽即ち虎・熊・鹿・猿・鳥の形になぞらへた運動方式の圖解がある。それから、李老君撫琴、圖以下聖賢神仙の動作に形取つた十五の方式が圖說せられてある。今之等の一々を引照するに暇もないけれども、誠に趣味あり興味に富むと覺ゆるので、特に繁をいとはず數葉を縮寫して挿圖となし、註解を試みて置きたいと思ふ。

例へば『清明三月、節。坐功、圖。』運主少陰二、氣。時配手、太陽小腸寒水。と書き出してあるが、之れ以下邦文に意譯して見れば、坐功とし方法が述べてある。即ちあぐらをかいた坐位のまま、毎日丑寅の時と云ふから今日の午前二時より四時頃正坐して手を換へ、左右で硬弓を引くが如く、各七八度之を反覆した後、齒を叩き



(1) 清三明月節 (2) 雙關轉圖 (3) 五禽第一虎形 (4) 第二熊形 (5) 第三鹿形 (6) 第四猿形 (7) 第五鳥形 (8) 白玉蟾虎撲食形 (9) 夏雲峰鳥龍橫地勢

清を納れと云ふから齒をかつかつと噛み合はせ、次に清新なる空気を吸入し、それから濁を吐きといふのであれば呼氣をなし、液を嚙む各三とあるから唾液を嚙むこむ之を三回反復せよと云ふのであらふ。次に此の方法による効能が書いてあるが、腰腎、腸胃虚し、邪積滯して耳前熱し、苦寒耳聾、噎痛、頭痛、回顧すべからず、肩抜け、臑折れ、腰軟及び肘臂の諸病を治すと述べある。其の他各二十四の坐功術、即ち立春正月の節の坐功圖から、大寒十二月の中の坐功圖までの動作は、毎日子、丑寅卯の刻に起きて行ふので、深夜の行と思はれる。坐功と雖も臥立の姿勢もあれど、一定の場所より移動することはないようである。

それから各動作例へば、齒を叩くとは如何にするか、搖天柱の動作、舌攪漱咽の動作等以下鈎攀の圖法に至るまで八葉の挿圖を以て解説してある。更に項が代つて「五禽」の動作に入つてゐる、其の第一虎の形とは、氣を閉ぢ頭をたれ、拳を握りしめ、虎が正に戦はんとするような元氣ある威勢を形どり、兩手では千金の重量を提ぐるが如くし、輕快に起きて來ては放氣すること莫れと云ひ、身を平かにし、氣を吞み腹に入れ、神氣を上げしめて又下らしむれば、腹内雷鳴の如くなるを覺ゆる、之を七

度くりかへして此の如く運動すれば、一身の氣脈調和して百病の生ずることなしと説明してある。而して虎、熊、鹿、猿、鳥等五つの禽獸の動作を形象した運動により、疾病の豫防と治病の効顯あるを述べてゐる。

其の他聖賢名君神仙等の姿勢を形象した動作十五は、坐臥起伏の形があれど、多くは之も其の場所を移動せずに行つてゐるのである。要するに現代の體操の如く、解剖學的にどうこうと云ふことを、學理上説明は加へてゐないけれども、範を自然の裡に求めて合理的身體鍊磨の方法を講ずることを鼓吹してゐたものである。

ただ此處へ導引法を引出してきたのは、近來の發明で運動を獎勵するのではなく、昔からかういふ運動法があつたものだといふことをお話しするにすぎないものである。要するに老人は若いもののように屋外でするのでなく、室内でしたり又寒い時には寢床の中にゐても體操が出来るものだといふ人もあるが、一顧の價もないとてすてて一笑に附すべきことではない、矢張運動の一つであるから、寢てゐて出来る體操があるならば、それも捨つべきものではないと思ふのである、茲に一言添へておきたい。

**老人の疲勞と其回復方法** 老人は力業をしたり、運動を長く続けたりすると直に疲勞を覺えるものである、しかも談話、讀書の如く、少しも身體を動かさずにするものでも矢張疲勞を覺える、疲勞を覺えた時は無理をせず、今迄してゐた作業を直にやめて、一時休息し、その休息して居る間に茶を飲むとか、煙草を吸ふとか、或は暫時横臥するとかするが良い、聞くところでは、支那の中産以上の老年者は座右に寢床を不斷設けておいて、老年の人はすぐ横になつて休息するといふのであるが、日本でも高齢になると、病氣でなくても年中床を敷いておいて、疲勞を感じたらすぐ横になるよふなことは至極よいだらふと思ふ、又現に高齢の人は皆やつて居るのである。

休息の中で最も完全に身體が休まるのは睡眠である、高齢のものは暇さへあれば眠るがよい、食後に眠氣を催してくることは、年齢の如何に拘らずあることだが、老人が食後に催す眠りを強て堪えるのはよくない、食物の消化を助けるには胃腸の方に血液を運搬する必要がある、故に食物のこなれる間は腦の方へ送る血を腸胃の方へおくり、それによつて食物がよく消化する、これが食後に睡眠を催してく

る生理的の現象であるから、食後に眠氣がさしたなら遠慮なく眠るよふにする方が良い、支那の養生法でも矢張食後に暫時午睡をするのがよいと云つてゐる、つまりそれは生理の道理に叶つたことだと思はれる。

然るに常に老人の云ふところを聞くと、午睡をすると肝腎の夜の眠りが充分にとれないから、晝間はなるべく午睡などしない様にすると云つて居るが、果してそういふわけならば強いて晝寝をする必要もないであらふが、出来るならば晝にも休息として折々横になつてまどろむのはよいことだと思つてゐる、そこで夜分安眠熟睡して一日の働らきに對する休息を得るといふことは、老人には殊に大切であるから、なるべく老人の寢床は騒がしい音の聞へないよふな閑靜な所に設けるが良い。子供を育てると老人を養ふのとは少しく異なり、子供の方はそんなに閑靜なところに寢床を設ける必要はないと信ずる、あまり靜かな所に寝る癖が付くと却てためによくないが、老人はそれと違つて物音の聞へない靜かなところに設けるよふにしたいものである、それから夏は涼しく冬は暖かにしなければならぬが、夏涼しくするためには寢室で扇風機などをかけてゐる人もあるけれども、



これはどうもよいことだと思はれない、扇風機のために心地よく一寸うたた寝しても風を引くことがあるから、老人のためにはよくあるまいと思ふ。

蚤とか蚊などを防ぐには、蚊には蚊帳があり、蚤には蚤取り粉、除蟲菊があつて、それらで防ぐことが出来る、冬は夜が長いので自然寢所に居る時間が長くなるから、敷蒲團はなるべく柔かく且つ温かいのがよい。

飲食の方のことは夜にはなるべく茶、珈琲の如き興奮性のものは眠りを妨げるから飲まぬ方がよい、食物も勿論寝る前には食べない方がよい、食物が胸に悶へてゐるために、寝付きが悪かつたり、偶々寝付いても夢を見たりする、夢といふものは半睡半醒の間に見るものであるから、夢を見る時は必ず熟睡でない、それでは本當の休息にならない、故に夜中の飲食は慎まなくてはならないのである。

**老人の利尿と便通** 老人の最も憂ふるのは、夜中度々便所へ行くことであるから、安眠するためには、飲食物の分量を減ずるのがよい、老人になると夜でも晝でも尿通の間が近くなつて来る、それは膀胱が縮小し、弛緩してゐるから、少し膀胱が充滿すると直に放尿しなくてはならないのである、これは生理的變化で、飲食を攝減

するより他に如何とも仕方がない。

利尿のことを云つたから序に大便の通じのことをも述べんに、老人は腸の蠕動が痴鈍になつてゐるから、丁度小水の反對で、大便の通じは間遠になる、若い時には毎日一度通じのあつた人でも、年をとると一日おき、二日おきになつたり、或は數日間通じのないよふな人が多い、それで通じをよくするために食物で加減したり運動をすすめたり、種々のことをする、しかしそれでも通じのない時には浣腸をして通じを促し、又は下剤を用ひたりする、この頃は種々の新らしい通じ薬のよいのが出来たが、或は老人には強すぎたり、又習慣になつて、下剤を用ひなければ通じないといふ悪い習慣をのこすことがあるから、どういふのがその人の身體に適應するかといふことは醫師に相談するのが良い、殊に老人に注意しておきたいことは、そういふ下剤を用ひても一寸その效の見えない時がある、その時にまだ利かないと云つて反覆して薬を用ふると、一度に激しい下痢を起し、老人はそれに堪えられないで急に衰弱し、取返しが付かないよふなことになる場合があるから、下剤を飲むのは是非醫師と相談の上でなくてはならない。

先づ今迄で一通り老人の自ら守るべき養生法と、周囲の扶養者が老人を扶養介抱すべき要旨だけは概略説き終つたつもりである。

**若返り法是非** 近頃老人の若返り法と稱し、世間に喧傳せられるものがある、これは老人が自ら希望してその術を施して貰ひたいといふ人には、他から禁制するにも及ばないかも知れないが、衛生家としては、老人は必ず若返り法を爲すべしといふことは、お奨め出来ぬよふである、衛生家として世間に奨めてゐるのは、長壽を得るためには少壯の折から衛生の道に叶つた生活をなし、一年もおそく老境に入ることを防ぐよふにするのが本當の衛生上の生活法であつて、一度老境に入つてから若返り法を施しても、その効力が長く保つものとは信ぜられず、全く若い時からの心掛けにあると思ふのである。

そこで今迄述べた養生法は、老人自らのとるべき道と、傍から扶助介抱する方法であつたから、若し老人が自らその老を養ふ術もなく、自分の生活にも苦しむといふくらいで、まして扶養する子弟のないといふよふな場合には、所謂社會事業の一つとして、そらいふ状況にある老者を一箇所に集めてそこに起臥せしめ、老衰の度に應じて適當な作業に付かしめ、授産と保養とを兼ね行ふ養老院のよふなものが、必要になつてくるのである、この方の事業は國家が行ひ、又地方政策の一つとして地方が行ひ、又は個人の慈善事業として施設するものであるが、それは今此處で細かに述べべき範圍でないから、茲には主として個人の老者自身のことだけに止めておきたいと思ふのである。

## 第十二章 民族の將來

**日本民族の歴史** 大和民族建國創始の昔に溯り、或は神話的に、又は國史眼的に若しくは純人類學上より、吾日本民族の歴史を語り、將た民族將來の運命を豫言せんとするものではない、しかし之を醫學の立場より考察し、此の自分の小さい著述の結末をつける資料に供する範圍に於て考ふるに、日本民族に關する研究家の所説を參酌すれば、少なくとも四種以上の人種が混血し、其の混血人種に特有の徴候とも云ふべき優良素質の融合により、現代の日本民族は組成されてゐるとのことである。

此の大八洲大和島根に於ける有史以前の先住人種が、コロボツクルであつたか、アイヌであつたか、出雲人種か、天孫人種か或は大陸よりの進入者か、南洋よりの漂流者かは知らないけれども、恐らくはそれ等の各人種が吾日本島と云ふ熔爐の中に投ぜられ、渾然融化して現在の民族を成してゐるものであらふと考へる、されば日本人は移殖民としても比較的良く適應性を保有し、南洋其の他の熱帶地にも移

住され、シベリア、樺太、カナダの北方にも生存し得るよふである。之等の點より考へても、吾民族は決して單純なる祖先よりのみ繁殖し來つたものでもなく、數種の混血により永い間に優良なる日本民族の幹系が生じ、それを中心とし繁殖したものであるまいかと思ふ、されば現在もつてゐる比較的強い適應性を良く利用するなれば、將來に向つてもなほ愈々優良なる素質を遺傳し、其の發展を期することが可能であらふと思はれる。

**我國の民勢一斑** 地球上に於ける陸地は其の總面積の二割七分であり、其の實面積は一億三千四百萬方呎であり、それに大正十五年末には十九億三千二百萬（一九二七年度國際統計年鑑による）の人口を居住せしめてゐる、故に一方呎の人口密度は十四名四分である。

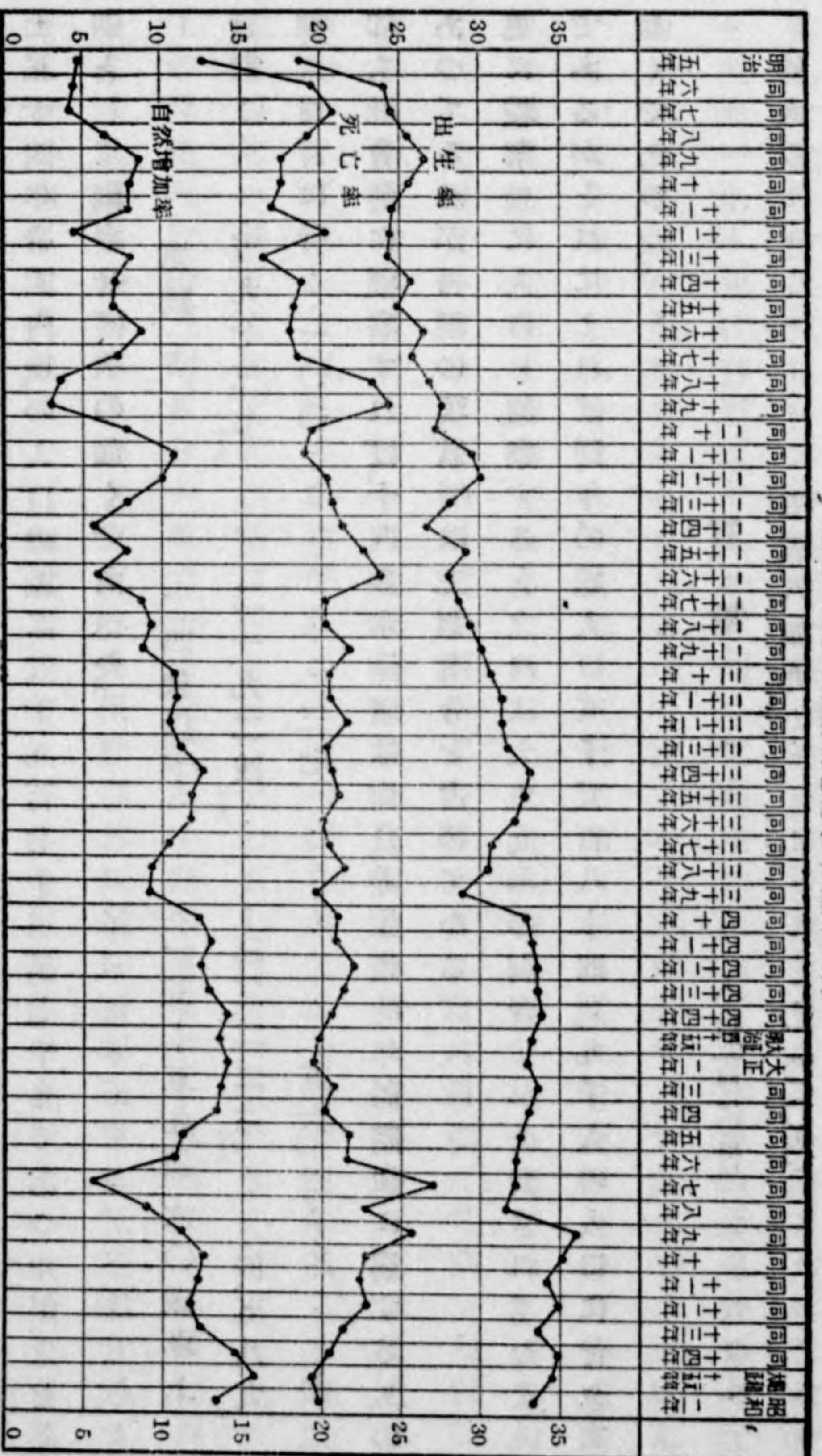
日本帝國内地の面積は三十八萬一千二百五十方里であり、人口總數は六千〇五十二萬二千名に近いのであるから、一方呎の人口密度は百五十九人である。故に世界人口總數に比すれば日本内地の人口は三・一二％（三分一厘二毛）に當り、換言せば世界總人口の三十二分の一である。國土の廣さは世界陸地面積の三百五十一

分の一、人口は世界人口の三十二分の一と云ふと、其の間に著しい不均衡のあることを見出されるであらふ。

然るに大正十五年昭和元年に於ける帝國內地の婚姻数は五十萬三千件であり、人口千に付八・三一に當り、一日平均一千三百七十八件あり、一時間に五十七件、故に一分間に約一組弱である。出産数は(生産・死産共に)同じく二百二十三萬名(死産十一萬二千五百を含む)、一日平均六千五百名、一分間四名二分弱の出産がある。而して死亡は百十六萬餘名であるから一日平均三千百八十名、一分間には二名二分に當る。されば人口の自然増加は九十四萬五千名、一日二千六百名、一分間には約二名のもものが純然増加してゐると云ふ割合となるのである。

吾國の出生率は人口千に付、明治六年には二四・一であつたものが、漸次遞増して昭和元年には三四・八となり、昭和二年は少しく低下詳細は第五表参照)此の五十三年間に出生率に於ては一〇・七を増し、出生實數は二倍六分の増加を示してゐる。しかも此の増加の傾向は一朝一夕に激減するだらふとは認められないのであつて、此の人口増加の大勢は世界文化各國に其の比を見ざる所であり、此の高い出産

出生率、死亡率及自然増加率(人口千に付)



(備考) 明治三十一年以前ハ本國地調 明治三十二年以後ハ現在地調又

率や人口増加率に對し世界各國は一種の不安をさへ感じてゐる狀況である。大正十四年帝國内地の人口總數は五千九百七十三萬七千名であつたが、之を年齢別として觀察せば次の如くであつた。

總數	一四歳以下	一五—五九歳六〇歳以上
實數	五九七三七 <small>千人</small>	二一九二四 <small>千人</small>
總人口百に付	一〇〇	三七
	三三二二三 <small>千人</small>	四、五八九 <small>千人</small>
	五六	七

即ち社會的に觀察すれば、十四歳未満者は尙ほ非生産的年齡階級に屬するものであつて、それが吾國の現状では三割七分を占めてゐる。

更に職業別に人口を觀察すると、之は大正九年の調査しか公表されてゐないのであるが、それによれば同年の總人口五千五百八十四萬九千人の人口に付き次の如くであつた。

實數	人口百に付
總人口	五五、八四九 <small>千人</small>
本業者及獨立無業者	二七、〇八九 <small>千人</small>
	四八・五

從屬者……………二八、七六〇千人……………五一・五

即ち本業を有し、又は一定の職業を申告せざるも獨立せるものは、總人口の四割八分五厘であり、他は從屬者である。而して職業別に於て人口中の最多數を占むるは農業、林業及び漁業者を合したる一千四百七十三萬七千人であつて、之は總人口の二割六分四厘であり、又本業者獨立無業者百に付きては五割四分四厘であつて、其の他は工業、商業の順序である。兎に角これは我國に於ける民勢の概況である。故に公衆衛生事業は此の事實に鑑みて施設する必要があらふ。

日本人の壽命 文化が進み、一般保健衛生施設が進歩するに伴つて、其の國民の壽命が概して延びて行くのが常である。例へば日本では大正十四年に〇歳乃至五歳未満者の死亡率は、總死亡千に付き三八・一を示し、即ち生後五歳までに死亡するものは總死亡の三割八分一厘であつた、然るに同年英本國(イングランド・ウェールズ)にては、五〇歳未満の死亡率は總死亡の三九五%、即ち三割九分五厘であつたから、此の事實を比較すれば、總死亡に對しては英本國が五十歳までに死亡する所を、日本では五歳未満にして死亡してゐるとも云はれるのである、此の一事を以

としても、如何に吾日本人が平均して短命であるかを察するの一助ともなるであらふ。

更に各國人の生命表(平均餘命表)を比較すれば次の結果を示してゐる。

和蘭	丁抹	瑞典	英領印度	伊國	佛國	獨逸	米國	英國	日本 (明治四一年平均)	〇歳		五歳		一〇歳		二〇歳		三〇歳	
										男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八
九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	九九〇〇	五二・〇	五三・四	五八・三	五九・四	五四・三	五五・四	四六・七	四六・九	五七・八	五八・八

斯く比較して見ると、英領印度が最も短命であつて、次は日本である。印度未開人に亞いで日本人であると云ふに至つては、遺憾に感ぜざるを得ないのであらふ。

其の他歐洲各國中にも伊太利又は獨逸の如き、一九一〇年前後までは未だ乳兒死亡率の高かりし時代であるから、〇歳に於ける平均餘命數は稍短かくして、我日本に近いけれども、其の後は著しく我國とは懸隔を生じてゐる。然るに他面英領印度の如き、どこまでも我國民よりは各年齢階級共に平均餘命數が短かいのである。此表は要するに其の年齢階級に屬する國民が、平均して今後何年間生き延び得べき可能性ありやと云ふことを示してゐるものであつて、夫等各國民個人の生命とは直接關係がないけれども、又以て其の概數を表示し得る標準となるものである。即ち之によつても我國民文化の水平線が、茲に掲げし其の他の邦國に及ばず、又日常生活上の餘裕がなく、保健に關する觀念の尙ほ幼稚なるものあるを意味してゐると言はねばならぬ。吾々は互に相警め、相獎め、國民健康の保持と其の増進とにより天壽を延長せしむるに努めたいものである。

人種民族の消長 世界の人種は、歐米の主なる居住者たる白色人種、東洋亞細亞

に居を占め、其數多數なる黄色人種、次に印度地方及大平洋上の各群島居住者、兩米大陸並に濠洲に於ける先住民族たる褐色人種及アフリカ土着人、及び初め奴隸として北米大陸に伴はれて繁殖した黑色人種とがある。而して之等世界の人口は、今後數年にして二十億を突破するであらふが、其中の約七割弱即ち十三億人餘は有色人種であつて、就中七億人は黄色人種、四億餘は褐色、二億餘は黑色人種である。故に白色人種の人口は約六億餘であつて、黄色人種數に略ぼ相等しいよふである。右に述べた世界の各人種中、黑色人種及び褐色人種は漸次衰亡の傾向を示し、概して人口も増加せず、之に反して一般に優勢を示せるは白色人種であつて、世界總人口の約三割に過ぎないものが世界の大勢を支配し、就中アングロサクソン民族は良く世界の覇權を握つてゐる。それに次ぐはチュウトン民族であり、古い文化を残し來つたラテン民族も今尙ほ餘勢を保つてゐる、而して之等白色人種に次ぐは黄色人種であつて、其の數の増加に於ては著しいものがあれど、全體の勢力として現在では未だ世界の支配權を有しない。黄色人種中獨り我日本民族のみは、明治二治維新の一新機轉を劃して新興勢力は又あなどるべからざるものがあり、明治二

十七、八年及び三十七、八年の二大戦役に國運を賭して以來、世界の五大強國の班に列し、歐洲大戦後は三大強國とまでも呼ばれるよふになり、獨り黄色人種のみならず、十三億餘の有色人種のため大に氣焰を上げてゐる。此の吾民族の勃興は今後世界の大局に如何なる影響を及ぼすべきか、又日本の進展に伴ひ、新たに支那國民の覺醒と文明の吸收とならば、對白人關係の勢力に於て如何に成り行くであらふ。今日有色人種の嘗めてゐる白人の壓迫を轉じ、彼等白人の一部が叫んでゐるよふな有色人種優越の時代を實現するの日が來るであらふか、斯の如きは人種民族の消長上頗る興味が存する所でなければならぬ、それ等につけても國民各自の自覺により、身神共に強健なる體軀の所有者となりて大に活動し、斷じて劣勢民族の群に墜つることなきよふ努力しなければならぬ。

**劣勢民族の衰亡** 有史以前より此の方世界の各地に於て、どれほど多くの先住人種が、他の強い新らしい侵入者の爲めに壓迫されて、其の地より影を没して、漸次衰亡に陥りしことであらふ、今日吾人は吾帝國の國土に於ても尙ほ其の事實を眼前に認められてゐる。即ち北海道以北に残つてゐるアイヌ土人の如き、今昭和四

年より溯ること百四十三年前、即ち文化元年以降、屢戸口調査が行はれてゐるが、文化二年には、調査し得たる實數のみにて、二萬一千六百人に上つてゐた。然るに内地人の侵入と共に漸次減少して、明治五年には一萬五千二百七十五人となり、それ以後如何に保護を加ふるも二萬以上に出でず、昭和元年には一萬五千二百四十七名である。彼等には北海道廳に於て特に部落を設けて之を集め、道廳保護の下に世襲財産的に土地を與へてあるけれども、彼等の智力は傳統的の漁獵、農耕以外に出でず、到底内地よりの移住者と生存競争を續くる能はず、奥地人煙稀なる地に移り、不完全なる家屋に住居し、飲酒に耽溺し、結核、花柳病等の爲めに人口は年と共に減少するのみである。

更に太平洋上に於て日本と最も交渉の深いハワイ群島の土人を見よ、彼等はポリネシア人種として、ハワイ島の先住民族である、一七七八年キャピテン・クックにより發見された當時は、其人口各島を合して約四十萬（一説には二十五萬）とせられてゐる。白人との交通により痘瘡、其の他の急性激烈なる傳染病の爲に一時に島民の大半は失はれ、又飲酒の爲めに財寶を失ひ、花柳病及結核病の蔓延によつて漸

次繁殖力を失ひ、又新來の白人、及び黄色人種等の移民の爲めに土地と産業とを奪はれ、現在では僅かに純土人二萬二千人、混血土人一萬八千人、合計四萬人の少數となつてゐる。一九二六年（大正十五年）六月三十日現在のハワイ島人口總數は約三十二萬八千四百五十名であるが、其中米英獨露の白人は三萬六千餘名、ハワイ土人二萬一千五十四名、支那人二萬五千、フィリピン人五萬、日本人約十三萬、ポルチユガル人約二萬七千五百であつて、純然たる土人は全人口の僅かに十六分の一となつてゐる。然るにも拘らず、日本人の如き現在移民としての入國は禁ぜられてゐるが、其の以前來の居住者及び之が第二世とを合して十三萬人に殖えてゐるではないか。かくして適者は到る所に生存し、劣勢となりし民族は如何に保護するも漸次衰亡に導かれ行くものである。

彼の米大陸の先住民たるアメリカン・インディアンは最早や殆ど開墾せられたる農園の近くよりは影を没してゐる。又彼のニュウ・ジラランドのマオリ土人の如き、往時は大に繁殖してゐたのに、今日では六萬四千内外となり、其の人口増加率は遅々たるものに過ぎない。かかる人種には、いくら人口を増加せしめんと努めて



も自然淘汰によりて繁殖は期せられないのである。

即ち人種として文化を取入るる能はず劣勢のものとなるのは衰亡の域に陥つたものであつて、其の人口はもはや増加し得ない、之と反對に文化の極致に達した民族も、老廢民族として人口の増加は認められないこととなる、吾人は今日の佛國に對し非常に同情せざる能はない所である。故に現在の日本民族の如く生産率高く、人口の自然増加率も高いものにおいて、之を祝福して歡びこそすれ、之を憂へて人口調節策を講ぜんとするが如きは、合理的の政策とは容易に考へられないのである。

**日本民族の使命** 新興勢力の隆々たる國家と民族とにありては、何れの時代に於ても、其の國民數は年と共に増加するのみである、明治維新後今日までの日本は正にそれであつた。日本民族の近代に於ける發展の事實により、世界の覇權を握るべき優越民族は白人種以外になしと云ふ觀念は如實に破壊されて、白人種側に在りては、恐るべき有色人種勢力の膨脹に對抗しなければならぬこととなつた。即ち今日吾々日本のなさねばならぬ努力は、やがて黄色人種否世界十三四億の有

色人種の爲めに進路を開かんとする代表的の苦闘でなければならぬ。此の世界有色人種の選手たらんとする意義を有する吾日本民族は、先づ國民個々の素質改善に留意して、身體の強健を圖り、其の不絶の鍛錬により、益其の能率の永續を策しなければならぬ、之が爲めに第一に知らなければならぬのは、衛生保健の何者かと云ふことである。

成育して既に今日社會人としての活動の域に入れるものは、良く生殖及遺傳の如何なるものかを察し、健全なる子孫を生まんと心に掛け、其の優良なる子女をしていかに健康に乳幼児期を過ごさせ、學童として尋常普通學を授け、それ以後順次高等なる教育を受けて社會に送り出すまで、如何なる衛生上の注意を以て人生を渡り行くべきかを知らねばならぬ。何事を差措いても人間に於て先立つものは健康である。

其の健康保持の爲めには自然界をも利用し、周圍の環境をも改善して安住の地となさねばならぬ。即ち日常生活に於ける清潔の保持に努め、榮養上の適切なる智識を養ひて自己の保健に資し、更に大に活動しては又休養により疲勞を快復し、

合理的攝生によりて長壽を保ち人生に於ける眞の悦樂を味ひ餘世を安らかに送り得るよふにしなければならぬ。

吾國民にして眞に此の境地に達することを得れば、帝國の國力は益充實し、國威は日月と共に愈伸張し、今日以上に克く世界の覇權を握ることを得るであらふ。吾人は明治大正を通じて約六十年間の努力は、日本民族の體位改善の可能なることを十分證明し得たと共に、日本民族の智力は最高の人類が會得し得べき文化を吸収し、之を消化して智識の啓發に資する能力のあることも如實に自覺し得たのである。此の貴重なる民族的自覺は、やがて將來の運命を開拓する上に於て極めて必要なる自信力となるのである。此の自信を以て進み得るならば、そこに重大なる日本民族の使命が成就せられることと思ふのである。

**保健第一主義** 人智には限りある。教育により受くる素養にも一定の際限がある、唯之を活用し、自己の能力を發揮し得る程度によりて、其の效果に差異を生ずるのであらふ。而して其の能力の發揮と之が持續とは、實に個人身體の健康により岐るるのである。故に吾々は何事にも保健第一主義を叫ばんとする所以である。

る。

保健第一主義は個人としても遵法しなければならぬ、しかして一人でも多く之を奉ずるを要する。夫唱婦和と云ふことがあるが、一家の主人が之を奉ずれば、其の妻なるものは之に和せねばならぬのみならず、母性として常にわが膝の上に抱き、或は膝下に待せしめて、日常最も多くの時間を共に過ごす其の子女の上に、此の思想を注ぎ込まねばならぬ、一家の主義を隣人に理解せしめ、共に共に衛生保健の改善に進まねばならぬ、之は周囲の人々に悟らしめて寸毫も損失と迷惑とを及ぼさしむる所のないものであらふ。吾も人も無病息災で長年よく勞作に耐へることが、之れ即ち衛生の大眼目でありとすれば、此のことを他人に強いたとて何人か不快を感ずるものがあるであらふ。

**摺筆の辭** 以上述べ來つた所により本書の主旨が何所にありやと云ふことを察せられたであらふと思ふ、要するに自己の體驗を緯とし、衛生學の教ゆる所や、實社會の事象等を取りあつめて經とし、之を交錯して織りませ、なるべく壯年の盛んな時を長く保つて後に、初めて老の境涯に入ると云ふことを眼目として、衛生法を

一と通り説いたわけである。

唯本書の目的は、一般普通社會の公衆に在つたので、専門家の參考に供せんとしたものでない。故に統計や學說の詳細に亘つては全然之を省略し、又は觸れなかつたのである。此の點は幾重にも御諒解を希望して置く次第である。世間の方々から見れば、實に八十有二歳の高齢に於て所信の一端を語り残すことは、自身にとつては非常の愉快であるが、本書により幾分なりとも後世に裨益することを得れば更に一層の光榮とする所である。

最後に一言附して置かねばならぬことは、昭和の帝の御即位の大禮がとり行はせらるるに際し、不肖は長壽の故を以て養老賜杯の光榮に浴するを得た、それにつけても想ひ起すことは明治大帝の御製にある衛生に付ての御歌である。

常に身の養ひ草をつみてこそ

人の齡は延ぶへかりけれ。

此の尊い御製を録して、敢て擱筆の辭に代へんとするものである。

|| (終) ||

天津製

昭和四年五月七日印刷  
昭和四年五月十日發行

衛生長壽法

定價金二圓五拾錢

著者 三宅秀

東京市神田區通神保町九番地

印刷者兼 合資 富山房

右代表者 坂本嘉治 馬

東京市牛込區市谷加賀町一ノ十二

印刷所 株式會社 秀英 舍



發行所

(明治二十九年六月設立)

東京神田

合資

富

山

房

電話九段一、九二二——一、九二五番  
振替東京五〇一番電信略號(ヤマフ)



終