

それと同時に刺戟を嫌ふ肺病にはそれだけ害も多いものです、各地の温泉は大抵普通の浴湯より幾分か温度の高い方が多いもので、我邦の人は健康者も病人も高い方を好む癖がありますから、一層肺病には危険です。

第三は入浴の回数が多い事です、元來普通の健康體ですら、一日に一回以上の入浴は害があるものです、リウマチスや神経痛を治する爲めの入浴なら、その局部を一日數回温泉で温める事もありません、その外の目的で温泉に入浴するものは、一日一回以上を過ぎしてはなりません、若しも肺結核患者に温泉入浴を許すならば、低温度の湯に極めて短時間の入浴として隔日に一回か或はそれ

よりも回数を減ずるのが適當でありませうけれども、醫師の監督無き肺病患者が温泉へ来ると、一日に二回も三回も入浴します、それが爲めに外見上至極健康らしくつた輕症患者が四五日か乃至十日の間に、急に病勢一變して危篤に陥る事があります、それも刺戟性の寡い温泉ならば左程の事もありません、刺戟の強い温泉に毎日三回も入浴したら、肺患あるものが無事に歸り得る事は容易に望まれません、獨り肺病患者ばかりでは無く、他の病氣を温泉に療治する人も大抵は入浴過度の弊害に陥る事が多いもので、それが爲めに却て自分の病氣を悪くする人があります、是れは丁度醫師から貰つた三日分の薬を、一日に飲んだら早く病氣が治るだらうと思

つて、一時に服む様なものです、中毒を起さないのが幸でせう。

第四 一時に過食する事です、何人も温泉に入浴すると、温泉の刺戟が胃腸に及ぼして、兩三日目位から急に食欲が進みます、その時注意しないと健康者でも胃腸を害しますのに、肺病患者が腹の減るに委せて急に平生よりも多食したら、何うしても胃腸を損せず居られません、大抵な人は兩三日も温泉に入浴して食欲が増すと既う温泉の効用が顯はれた、温泉が効いて身體が良くなつたと誤解しますが、それは決して温泉の効いたのでは無く、一時の刺戟を受けた結果で、恰も酒を飲んだ爲めに食欲が振つたと同じ事です、もしも肺病患者に酒を飲ませて、その刺戟で食欲が進んだと云つて無

間に澤山の食物を與へたら、忽ち大害を招くに定まつてゐます、温泉入浴の刺戟で食事の進む爲めに胃腸を害するのは、病人ばかりで無く、健康者にも免れません、その結果が抵抗力の寡い病人である時、激烈なる下痢を發して虚脱に陥ります、何人でも温泉に入浴する時は、最初一週間位の間、過食しない様に慎まなければなりません。

第五 には食物の性質の悪い事です、大抵な温泉場は山間狭隘の地に在ります爲め、近邊に野菜を作る如き平地に乏しく、野菜の供給が缺乏してゐるものです、それに温泉宿でも野菜の料理を面倒がつて多く使用しません、此の二つが原因となつて、温泉場の料理は

主に魚類と肉類に限つて居りますが、魚類も肉類も刺戟性の強いものです、殊に肉類の刺戟性に富む事は、俗間にも雉子を喫べると腫物が発生るとか、猪肉を食べると吹出物がするとか申すくらゐです。是れは俗間の迷信であると排斥する人があるかも知れませんが、肉類が強い刺戟性を有してゐるのは左の一事に於て分明に證する事ができます。

漢方醫の大家木村博昭國主が嘗て私に語られた治験談の中に、斯ういふ面白い實例がありました。

『世にも不思議な程頑固な病氣があるもので、自分の處へ来た患者の中に、四十餘歳の婦人にして過去二十一年の間、常に出血性の

膀胱加答兒に悩んでゐたものがある、それも生命に危険を及ぼす程大量の出血は無いが、常に輕微の出血と疼痛とを伴つた、しかも三回妊娠して分娩したが、最初の出産後は一年間程膀胱出血が中止してゐて復た始まり、次の分娩後は半年休み、三回目の出産後は四ヶ月にして再發した、其次は極度の貧血に陥り、苦痛も亦た以前より増して來たので、諸方の病院にも入院したり、あらゆる手を盡したが更に効が無い、そこで漢方治療は何うかと思つて自分の處へ遣つて來たものだ、自分も今迄婦人の膀胱加答兒は澤山療治したが、是程頑固な症は初めて見た、併し幸にまだ體力に頼む所があり、藥が効くといふ見込があるから、平生の食養法を教へ

て投薬したところ、少々づ、病状が楽になつて、十七八日目には殆ど出血も苦痛も大部分消滅した、すると十九日の朝その病人が青い顔して遣つて来て先生實に濟まない事を致しました、魚類も肉類も一切食べるなど仰せられましたから、今迄辛抱して居りましたが、病氣が良くなつたものですから、昨晚牛肉を少々食べましたら、今朝になつて復た以前の様な出血が起りましたと頻に悔悟してゐた、その出血は一時性であつた爲め、三四日の後には舊に復し、その後暫く服薬を續けて病氣は全く根治したけれども、牛肉の爲めに斯くまで靦面に出血の再發したには自分も驚いた」と斯ういふ事でした、それは牛肉が斯る病人に對して強い刺戟性を

帯びてゐる證據です、元來肉類を食べると身體が温まる、冬の夜でも牛肉を食べて寝ると小用に起きないと云ひますが、それは全く肉の刺戟性で酒と同じ様に一時的に温めるのです、それ程刺戟の強いものですから、刺戟を嫌ふ肺病患者が一方に温泉の刺戟を受けてゐる上に、他方から食物の刺戟を受けては、身體を害するに定まつて居ります。

以上の理由がありますので、肺結核患者の温泉入浴は、醫師の監督が無い限りは、絶対に廢止した方が安全です、然しそれは温泉入浴が危険なので、温泉場の氣候風土が肺病に悪いのではありません、空氣清潔にして、運動に適すべき平地に富んだ温泉場であると、空

氣中にラヂウムも遊離して居りますし、肺病患者の轉地療養に適當した土地は澤山あります、又醫師の監督の下に刺戟性の寡い低温度の温泉に入浴するのも、極めて初期の患者に効驗があります。現に九州豊後の有名なる別府温泉場には肺結核の専門醫たる鳥潟醫學士の鳥潟保養院が設けられてあります、同學士は御自分が長く肺患に苦しんで、自らそれを治療せられた經驗もあり、先頃も『肺病の豫防と療法』(麴町平河町五丁目洛陽堂發行、價九十錢)といふ書籍を著はされて、世の肺病患者に療養法を示されたる程でありますから、その保養院の最新式にして懇切なるは申す迄もありません。是れは現時我邦の温泉場に於ける唯一のサナトリウム、即ち肺病療

養所です

温浴の利害

肺結核患者の温泉入浴には斯の如き不利と危険を伴ひますが、普通の入浴は如何なる影響を患者の身體に及ぼしませうか。

入浴には二つの目的があります、一つは皮膚を洗つて清潔にする事です、一つは身體を温める事です。

皮膚を清潔にする事は患者の攝生上に必要ですが、身體を温める事は肺病患者に取つて何の必要も無いのみか、寧ろ有害なる場合が多いものです。

元來温浴は不自然のもので、温浴によつて身體を温めるのはホンの一時的の作用に過ぎません、その實は永久的に身體の温度を失ふのですから、屢ば温浴する人はそれだけ平生身體が冷える事になる譯です、温浴で身體を温めるのも、酒で身體を温めるのも、熱い飲食物で身體を温めるのも、一時的の作用は同じ事で、温浴した後には必ず湯冷めといふ事を感じます、是れは温めた反動が却て入浴前よりも冷えるといふ事になるので、結局人の身體から寒氣に對する抵抗力を奪ひ去るものです。

肺病患者は一時的にも身體を温める必要がありません、外から身體を温めて寒氣に對する抵抗力を失ふよりも、内から營養を増して

身體の温まる様に努力する方が得策です、それに温浴は人の皮膚を弛緩せしめる爲め、温浴すると皮膚が荒れて感冒に罹り易くなり、感冒は肺病患者の最も忌む所ですから、此點よりしても温浴を避けなければなりません、それに浴湯の温度が高いと、咯血を促したり、心臟を激動せしめたり、或は疲勞を感じせしめたりする不利益があります。

何の點が患者の利益になるかと尋ねたら、たゞ浴後に爽快を感じずる事でせう、併しこれも酒を飲んで愉快を感じたから、酒が人身に必要だとは申せない様に、その點がある爲め肺病患者に温浴が必要だとは言はれません。

今一つの目的、即ち身體の垢を洗ひ去つて清潔にするといふ點から觀ても、温度の高い湯ほどその目的に反するものです、何となれば温度が高いと垢の成分たる蛋白質が凝固して不溶性になりますから、却つて身體を離れなくなります、その證據には木綿でも絹でも汚れ物を熱湯で洗つては垢が落ちません、微温湯で洗ふと、布の垢が溶解して落ちる様に、人の身體を洗ふにも水か或は微温湯の方が良いものです。

リウマチスや神經痛の如き萎縮したる筋や神經を弛緩せしむる目的としては、温度の高い湯に浴する必要も生じますけれども、肺結核患者の療養の爲めには決して屢ば温浴する必要はありません。

従來の習慣上温浴を全く廢する事は不可能でせうから、その病勢によつては、隔日に一回か、或は一週間乃至十日間に一回位、體温を遠く離れざる程度の湯に浴するが可いでせう、前にも述べた如く、毎日二三回宛も冷水摩擦を行つてゐれば、身體に垢の溜まる事も多くありませんから、入浴はそれで澤山です。

その入浴に際して、最も注意しなければならん事は、全身を肩まで浴槽の湯に沈めない事です、最初は先づ暫く浴槽の中に立つて足から脚部を温めて、それから腰を卸しても、乳から上は必ず水より出して置くべき事です、肺臓部や心臓部を深く湯の中に沈めて壓迫を受けしめるのは最も害があります、斯ういふ風にして慣れて來れ

ば其儘浴槽より出て別段寒くも感じませんが、慣れないで肩が寒
いと思ふ人は、出る前にちよつと沈んで、それから浴槽を出るが可
いでせう。

それよりも一層理想的なのは、浴槽の中に沈まないで、行水の様
に唯身體を洗ふ事です、浴槽の水を盥に汲んで、普通の行水に致し
ても構ひません、是れならば身體に激動を與へないで身體を洗ふ事
が能きます、慣れないと冬は寒い様に思ひますけれども、慣れて了
ふとそれ程に寒くはありません。

今一つ最も必要な事は、入浴にもせよ行水にもせよ、温湯で身
體を温めた後は、必ず冷水を身體に澱ぐ事です、慣れない内は冷た

く感じますけれども、そのかはり慣れて来ると水を浴びた後に身體
が温かくなつて心氣の爽快を感じます、斯うすると湯冷めのする事
もありません。併しその水は度に過ぎると身體が冷えますから、寒
い時はホンの一杯か二杯が適當です。

過 勞 と 過 食

酒や烟草の肺病患者に有害なる事は申すまでもありませんけれど
も、何うかすると烟草は口中に存在する結核菌を殺すから、肺病の
豫防になると唱へる人もあります、烟草にそれ程の殺菌力があるや
否やはまだ實地の試験に據つて確定されて居りません、よしや多少

の殺菌力があるとしても、完全に呼吸器内の結核菌を殺す事は到底望まれませんし、それに烟草が人の胃腸と心臓とを害する事は激烈なもの、喫烟より生ずる心臓病を烟草心臓と申す位です、胃腸も心臓が悪くなれば従つて肺臓も亦その影響を蒙る事は言ふまでもありません、それが爲めに結局烟草は肺病に悪いといふことになるのです。

酒や烟草の外に過度の運動を慎まなければなりません、一旦全治して普通の健康體に復歸したと思はれる肺病患者が、過度の運動によつて再發した例は往々耳にする所ですが、大正七年六月の「婦人世界」誌上に醫學博士近藤乾郎君の、

『肺病の治療は如何にすべきか』

といふ一文が出て居ります、その中に

「嘗て私の處へ来た四十歳ばかりの患者は、右の肺尖が少し悪く、三十七度一二分の熱が一月餘も續きましたので、早速入院させて治療をして、熱は三週間程で取る事ができました、その後本人が頻に海岸へ轉地したがりますので、熱が下つてからまだ日數が淺いと思ひましたが、あまり切なる希望なので、嚴重に運動を禁じて、或る海岸へ轉地する事を許しました。

ところがその人は初め靜に海岸を散歩して見たが熱が出ないので安心して、それから海に入り、幾日かの後には游泳を始めました、

それでもなほ少しも熱は出でず、その上御飯も美味しく、身體は肥える一方なので、初めは恐る恐るしてゐたものが、次第に大膽になつて、遂に船を漕ぎ廻つたりしました、それでも一向に熱が出ないので、愈よ全快したものと信じて、大得意で轉地先から歸つて來ましたが、歸宅して數日後に、突然三十九度の高熱が出、咳、痰が甚しく出るといふので、早速往診して見ると、初めは僅かに右の肺尖カタルに過ぎなかつたものが、其時は既に右肺の大部分と左肺の一部分とを冒された重症になつてゐました、今では如何に手を盡しても到底恢復の見込はない有様になつて居ります」と斯ういふ事がありますが、運動過度の弊害は實に恐るべきもので

す。
肺結核患者は體力を保持する爲めに、胃腸の許す程度に於て營養食を成るべく多く攝らなければなりませんけれども、さればと云つて世間で言ふ様に、肺病患者は飲食するに限ると、無闇に滋養物を攝つて、その飲食が度に過ぎては却て身體を害します、外國の書物の反譯には、肺病患者の飽食療法といふ熟語さへありますから、惡くすると此點を誤解する人が生じませう、前に掲げた鳥瀉醫學士の『肺病の豫防と療法』の中に
『開院の當初轉地によつて食慾の高まつた人達がお櫃を代へて多食し、體重が著しく増加するのを見て、西洋の醫者の謂ふ「多く

食つて靜かに寢よ」と繰返すばかりで、別段注意を拂ひませんでしたが、幾何も無くしてこれ等の人々が、次第に食欲を減じ、消化不良を訴へ、終にお粥を食へ出すやうになる事の甚だ多いことを發見して、昔ながらの腹八分目とは良く云つたものだと言ふが付き、それ以來は常に注意をするやうに努めて居ります、凡そ食欲のあると云ふことは、胃腸が消化を良くしてやるから食べたらよからうといふ知らせであります、この時胃を餘計に苦めずに、若干餘裕を與へて置きますと、いつでも快く働いて呉れる事は他のものを働かせると同様であります、必要以上に食べたものは充分吸収されずに大便として出て了ふのであります。

と深く過食を戒めてあります、何でも肺病患者は適度といふ事を忘れてはなりません。

次に肺病患者の慎むべきは夜更しと朝寝です、肺病患者は多く神經衰弱に陥つて不眠症に苦むものですが、眠られないと言つて夜更しをするほど、愈よ神經が興奮して眠る事ができなくなります、それが爲めに朝晏く起きると、其夜は一層眠られないので、夜更しと朝寝は必ず相伴ふものです、元來人間は晝間は日光の下に働いて、日光が没したら臥戸に入つて休息しなければならぬものです、燈火といふものがある爲めに、夜を以て晝を補ひますけれども、それが爲めに生活法が不自然になつて、朝は太陽が昇つてもまだ起きない

様な事になります、都會の地に住む人でも朝早く起きて毎日昇る旭日を拜したら、その氣分の爽快なること、病氣などは忘れて了ひませう、朝の空氣は都會の中央でも清潔でありますし、天地も静寂でありますし、病人が散歩したり、深呼吸をしたりするのは朝に限りません、朝は病人の爲めの天國でありますのに、夜更し朝寢をするものは此の天國の恵みを自ら拋棄するのです、早起さへ能かない程意思の弱い病人であつたら、何うして自ら病魔を驅逐するの勇氣を生じませう、古來の健康者にして朝寢を好む人は決して一人もありません。

最後に肺病患者の最も注意し且つ戒心しなければならん大問題は

夫婦同棲といふ事です、是れは醫師も明白には言ひ難く、傍人も人の内事に容喙する譯になりません爲め、頗る曖昧の中に没して了ひますが、その實は肺結核患者に、是程病勢を左右するものはありません、一旦恢復期に向つて全快に垂んとする患者が、一朝俄然として重態に陥つたり、或は折角生命を取留た婦人が、妊娠した爲め、分娩後に瘧れたりする例は、何人の耳目にも歴々として観得る事です。

肺病患者の或る時期には、深く自ら戒めて夫婦別居を勵行しなければなりません、各種の養生法を嚴守しても、此の一事の爲めに破れては、折角の苦心も皆な水の泡になりますから、呉々も注意すべ

きは此の點です。

肺病の専門醫

以上列擧したる各種の治療法を勵行し、且つ禁忌すべき事項を嚴重に愼みさへすれば、末期ならぬ肺結核は必ず全治するに違ひありません、但爰に忘れてはならん事は、何の療法を行ふに際しても、必ず先づ醫師に相談して、その監督を受くべき事です。自分の病氣は如何なる程度まで進んでゐるから、如何なる程度の療法を行はなければならんかといふ事は、老練にして且つ親切なる醫師の診断を仰がなければ、自分獨りて決定する譯に參りません、

患者の體質や病狀に因つて、轉地療養の適する事もあり、その反對に郷里を出ては悪い場合もあります、或は海岸療法の適する事もあり、或は山間療法の適する事もあり、それ等の適否を決定するには、醫師の指圖を待つのが最も安全です。

我邦にはまだ山間の肺病療養院と稱すべきものはありません、是れは今迄肺病の療治は温暖なる海濱の地に限るとしてあつた爲めですけれども、患者に因つては山間の方がその體質に適する事もありませうから、早く此の山間の療養院の設立される様に致し度いものです。

先にも申した五千二百五十尺の高山、瑞西國のダボスにある高

山療養院は、最初牧畜者の棲む一寒村でありましたが、此村から都會の地に出て肺結核に罹つたものが、村へ歸つて來ると不思議に全快する、その時分の思想として肺結核の療治は温暖の地に限るとしてあつたのに、斯る寒い山の上へ歸つて來ると必ず全治するので、或時偶然此地に漫遊して來た氣候醫學者マイエル氏が其事を漫遊記に記載して世に出しました、すると千八百六十五年に、今迄他の山間療院に於て効が無かつた肺結核患者の醫師ウンケルといふ人と今一人の患者は此の山上に轉地して、全く肺患を根治する事が能きました、此二人が千八百九十年に、再び此山に來て肺病全治の廿五年祝賀會を開いた事は有名な話になつて居ります、此の二人がダボス

の偉功を世に紹介してから、此の高山に轉地するものは非常に増加して、今ではその高原に幾多のサナトリウム即ち肺病療養院が設けられる様になりました、最も高い土地にあるシヤツアルプ療養院の如きはダボス高原より一千尺の上、即ち六千五百尺の高地に在ります、しかも夏の繁昌は云ふまでも無く、冬と雖も年々五千人以上の越年者があると云ふ位ですから、今では世界的の肺病療養地になつて居るのです。

元來此のサナトリウムといふ者は、普通の病院と違ひ、肺結核患者の爲めに、特に設けられたる療養院です、今醫學士原榮君の著はせる『自然療法』(本郷龍岡町吐鳳堂發行、價一圓二十錢)に據つ

て、サナトリウムの原則的療則を擧ぐれば、

- 第一 榮養療法 (善良なる庖厨、被服、衛生)
- 第二 空氣療法 (開放病舎の構造、衛生的設備)
- 第三 氣候療法 (サナトリウム設立地の選擇)
- 第四 精神療法 (悪習慣の矯正、規律的生活、精神講話、娛樂機
關、暗示、感化)
- 第五 運動及休息療法 (横臥法、散歩道路、呼吸操練等)

以上はその一項をも缺くべからざるものとしてあります、我邦にも山間にはまだサナトリウムの設立がありませんけれども、海岸や都會の地にはそれに類似した肺病の療養院が澤山出來ました、今其主

なるものを擧ぐれば、

- | | |
|--------|---------|
| 東京 | 北里養生園 |
| 相州茅ヶ崎 | 南湖院 |
| 相州平塚 | 杏雲堂分院 |
| 鎌倉七里ヶ濱 | 鈴木療養所 |
| 相州腰越 | 中村馨風園 |
| 横濱 | 根岸病院 |
| 大阪 | 竹尾結核治療所 |
| 大阪 | 大刀根山療養所 |
| 大阪 | 石神病院 |

東京 北里柴三郎君、佐々木政吉君、佐々木秀一君、近藤乾郎君
 竹中繁次郎君、石原巽君、永井秀太君、高田畹安君
 横濱 守屋伍造君、大村民藏君
 鎌倉 鈴木孝之助君、中村春二郎君
 平塚 永野重業君
 大阪 佐多愛彦君、有馬頼吉君、石神亨君、鶴崎平三郎君、百瀬
 一一君
 別府 烏潟豊君
 等です、以上は西洋風の醫師ですが、漢方醫にして肺結核の治療に
 秀でられたるは、

須磨 須磨療養院
 須磨 月見山病院
 泉州堺 百瀬研究所
 泉州淡輪 淡輪療病院
 下關産島 産島療養所
 筑前津屋崎 津屋崎療養院
 筑前西戸崎 西戸崎療養院
 鹿兒島 海濱院
 豊後別府 烏潟保養院
 等です、又肺病専門の醫師として知られたる人を挙げれば、

東京駒込曙町 木村博昭君

です、前にも申しした通り漢方の治療法は先づ胃腸を強健にして全身の營養を高め、其營養力を以つて病魔を驅逐するといふ主義ですが、木村國手の呼吸器病に對して獨特の技倆ある事は、肋膜炎、氣管支加答兒、又は頑固の喘息等を巧に療治せられるので判ります、それに近頃西洋で肺病の良藥とするゼラチンやカルシウムなどは、多年の經驗で漢方醫が昔から用ひてゐたものださうです、漢方は舊式の様ですけれども、木村國手の如く西洋醫より漢方醫に轉ぜられたる人は、打診も聽診も西洋風に行つて、その患部を精密に檢した上、其體力に應じて豊富なる漢方藥を盛られるのでありますから、所謂

古きを變じて新しきものと爲されるのです。

併しながら西洋風にもせよ、漢方流にもせよ、醫藥の力許りて肺結核を治して貰ふと思ふのは患者の誤解です、患者の自力が自然治療を促してゐなければ醫藥も効を奏しません、譬へば醫師は溺れた人に長い竿を出して呉れる様なものです、患者自らその竿に取付いて陸へ泳ぎ着かなければ、醫師は竿の力ばかりで人を水中より引揚げ、る事はできません、自力と他力と合致すべき必要は斯ういふ場合に在るのです。

民間療法

肺病に對する民間薬と民間療法には、種々のものが行はれて居ります。其中には一種の迷信より出たらしいものもありますし、又その理由は不明ですけれども實驗上多少の功能のあつた爲めに、語り傳へて行はれるものもあります、また今日の學說から考へても多少の効驗があるべき筈だと思はれるものもあります。今肺結核の療治に關して、實驗上多少の効驗があつたと稱せられるものを擧げて見ますと、

第一は紅五位の療法です、是れはその語氣が似てゐる爲め、五位を鯉と誤つて、赤い鯉が肺病に効くと言傳へてゐる地方もあるさうですが、赤い鯉では無くて、赤い五位鷺といふ事ださうです、紀州

の或る漁村の漁師は娘が重い肺病に罹つた時、毎日海に出て紅五位鷺を捜して、漸く一羽捕獲しましたから、それを全部羽毛までも黒焼にして、毎日少し宛娘に服用せしめたところ、半分までも用ひ盡さない内に娘の病氣は全快しました、残つた一半を他の肺病患者に與へましたら、それも全部用ひて治癒つたといふ事です、此の話は修善寺温泉の宇田川直輔氏から聞いた事です、紅五位鷺は一名猩猩鷺と稱し、昔から肺病に効くと言つて大阪邊では随分高價に賣買されました、先年大阪南區樵寺町の桑田商店で買つた人に聞いたら一羽十五圓だつたといふ事です、他の鳥屋でも賣りますが、往々偽者があつてシヨウビンなどを紅五位と云つて賣るさうですから氣を

付けなければなりません、此の鳥の生血を飲むと一層肺病に効くと申傳へてゐます、何にせよ我邦には滅多に居ない鳥で、夏の八月に紀州の海中の岩とか、或は大峰山大臺ヶ原山、熊野地方邊で捕れるばかりですから、手に入れる事は容易でありません、形は小鷲より小さく、嘴が一寸九分、翼が七寸六分乃至八寸位で、夏は頭も胸も肩も、赤茶色になつてゐますが、冬になると、嘴だけが紅くつて羽は白くなるさうです、南方よりの渡り鳥ですから、臺灣の南部には多いといふ事です、此の鳥が如何なる理由で肺病に有効なのであるか、或は迷信の結果ですか、或は實際に何かカルシウム分でも餘計に持つてゐて特別の作用でも起すのですか、その理由は判然し

せんけれども、民間療法としては有効の者の一に數へられてゐます。第二は梨の心の療法です、是れも宇田川氏の直話ですが、梨の心を薄く切つて和の白砂糖にまぶして、素焼の炮烙で炒ります、それを毎日梨二つ分だけ服用してゐると、軽い肺病の人は四十日目位にして非常に青い痰が出る、其痰が出ると治癒に向ふ徴候だといふ事です、和の白砂糖は讃岐の三盆白が上等で、掌に載せて口で吹くと飛散して了ふ程軽いものです、その砂糖と梨の心とが何故に有効であるか、理由は更に不明ですけれども、紀州地方に此の療法が行はれると言ひますから、何か多少の根據が無い事もありますまい。第三は蓮根療法です、是れは蓮根の節の前後を一二寸程の長さに

截つて、生の儘でそれを嚼碎きながら毎日三本以上喫べるのです、蓮根の節は昔から咳嗽に効くとしてありますから、咳嗽を伴なつてゐる肺結核には必ず効がありませう、大咯血をして重症に陥つた患者が此の蓮根療法で全治したといふ事も聞いてゐます、それは勿論蓮根の爲めばかりで全治した譯ではありますまいけれども、蓮根も多少の効力があつたに違ひありません。

第四は、鰻の燻烟療法です、是れも昔から肺病の特効薬の様にはれてゐる療法で、鰻の骨を青竹の中に入れて、それに火を點じてその烟を嗅ぐのです、爲るだけ長く嗅ぐ程良いので、暇さへあれば朝から晩まで嗅いでゐるのです、三月號の『婦人世界』にある肺病

全快實驗談中には、秋田ゆたか子の記事中に、

『昔から鰻を生きたまゝ、爐で燻してその烟を吸入すると肺病が治るさうだといはれました、すると祖母も傍から昔から傘の骨に虫のつかぬやうに鰻の烟で燻したものだからさうかも知れぬと申されました。その後毎日その烟を吸入しました、その黒焼になつたのを乳鉢に入れてよく擦つて、オブラードに包んで玄米のスープと共に飲みました。』

その効能のあつたものか、その後は一度も咯血せず、また熱が次第に出なくなりました』

とあります、是れは骨を燻す方法と少し異つてゐますが、孰れにし

ても、鰻の燻烟ですから効力に大差はありますまい、鰻の燻烟に結核菌を殺すの力でもありますか、それとも未知の揮發成分が鼻より全身に注入されて一種の強壯療法になるのですか、その理由は不明ですけれども、多少の効驗を奏したことがなければ、是程迄に世に傳へられてゐる事もありますまい。

第五は灸點療法です、前に掲げた四種の療法は學術的の根據が充分に判明して居りませんから、自然治癒に赴くべき患者が、偶然その療法を行つて奏功したのであると申しても、之を否定する譯になりませんけれども、此の灸點療法に至つては、學說上からも肺病に有効なるべき理由がありますし、又實驗上にも効力の多い證據が澤

山あります。

灸治に關しては、先年帝國大學の三浦内科に於て三浦謹之助博士指導の下に醫學士樫田十次郎君と原田重雄君が、詳細に取調べられた事があります。その時の報告書には

- 第一 艾の大きさ、重量、種類、經穴
- 第二 艾の燃焼溫度
- 第三 各種艾柱の發する溫度
- 第四 艾柱の皮下に及ぼす熱の深さ
- 第五 灸治の血液に及ぼす影響
- 第六 灸治の血管に及ぼす影響

第七 灸治の血圧に對する作用

第八 灸の腸蠕動に及ぼす影響

第九 プレチスモグラフに依る實驗

第十 灸の疲勞曲線に及ぼす影響

第十一 灸痕の組織的關係

第十二 結論

と此の十二項に亘つて詳しく試験の成績を掲げてあります、その中の第五項、即ち血液に及ぼす影響の中に、五例の動物試験が出て居りまして、末に、

「以上五例の動物試験の結果を總括すれば、灸の直後即ち二分間以

内に採取せる血液には常に白血球の増多を見、多きは約二倍に達し、少きも三十四%の増加を示せり、而して翌日に至りて一度び殆んど平常に復し、灸點膏藥によりて化膿するに至れば、再び白血球の増多するを見る、白血球の増多は灸を施したる直後に最も著しくして、後短時間内に平常に復す、其の原因、循環せる白血球の全數の増加するや、或は皮膚血管の集合せるものなるや不明なれども、その増減の迅速なるを以て見れば、恐らく主としてウキンテルニツツ氏が、冷水浴後白血球増多症の原因に就きて説く所の如く、脈管張力及び血液並に淋巴循環の變化によりて、組織又は臓器中に鬱滞せる細胞の全循環系統中に出づるに基因する

ものにして、又此際灸刺戟によりて筋肉の收縮を營むを以つて、所謂筋肉の「ロイコチトーゼ」も亦之に關與すること疑を容れず、而して灸を施したる後一度び減少したる白血球の再び増多せるは、即ち炎症性「ロイコチトーゼ」にして化膿に對する生體の反應に他ならず。

とあります、又第十項、即ち疲勞曲線に及ばず影響の中に、「蛙の筋肉上に灸を据ゆる時は、其筋肉に血行ある時は勿論、血行無きものにて刺戟となつて、疲勞曲線の幾分の回復を示す。人體に於ても之を検せんと欲し、余等兩名は種々の方法により檢せるに、灸せるものは多少疲勞回復に効あるもの、如し、その一例を

擧ぐれば、疲勞後五分間休み再び檢したる曲線と、疲勞後五分間休む間に灸をその疲勞したる腕に据るたる後再び檢したるものと、後者の優れる如き觀を呈す、然れども人體は精神作用によりて幾分差あるべきを以て、尙ほ多くの實驗を重ねたる後に非ずんば、斷言するを得ず。

とありまして、灸が白血球を増加し、疲勞を恢復し、尙ほ血壓を上昇せしめ、動脈管を先づ收縮せしめ後擴張せしむる等の事が述べてあります。

灸治の効力が白血球を増加するにありといふ事は、肺結核にも多少の効力ある事を想像し得る所以で、白血球が増加すれば細胞の蝕

菌作用が旺盛になつて、人體に存する自然の殺菌力が働いて來る道理です、古來難症の肺結核が熱心に繼續したる灸治によつて全快したといふ例は、毎度耳にする事ですが、是れは強ち理由の無い事ではありません。

私の知人の話に、その人の若い時分京都に出て、親戚に當つてゐる某寺の住職を訪ねたところ、重い肺病に罹つて病臥してゐました、いかにも氣の毒な事だ、此の容體では物の二月とは持つまいと思つて、懇切に慰めて歸京しましたが、その後二月過ぎても、又一年二年経つても死んだといふ知らせが來ないから不思議に思つてゐました、三年の後再び京都に出た時、住職を訪ねると、見違へるほど強

壯な身體になつてゐて、病氣なんぞのありさうにも思へません、何うしてあの大病が治りましたと尋ねたら、住職の答に、自分はモ一到底命の無いものと諦めたから、試験の爲めに灸を炷えて見て、それで死んでも、惜しくないと言ふ覺悟で、毎日足の三里へ澤山の灸を据ゑました、後には三里に孔が明いて、その孔へ艾を填込んで炷ゑるやうになりましたが、半年程の後口中から艾の匂ひを發する様になると、病氣の方は殆ど全快したと言つたさうです。是れは勿論素人療治で、肺病の灸には肺病に有効なる局所といふものがありますから、老練なる灸點家に點墨して貰ふのが安全です、灸點が度に過ぎると腎臟炎を發する虞もありますから、灸が良い

と云つても、素人が亂暴に据ゑてはなりませんけれども、此の住職の全治したのは、熱心なる灸點の力が自然治癒を援けたに相違ありません。

杉村縦横君の著されたる『肺病全快談』(實業之日本社發行絶版)の中に昌圖株式會社武津真彦君の實歴談が出て居ります、その一節に、

「そこで之を治すには灸が宜からうといふので、その時分肺病を全治せしめると吹聴して居つた灸點師が、曾根崎警察の横手に在つたから(今もあるか何うか知らぬが)之れに行つて灸を下して貰つた、丁度十日許り通つて行くと、矢張り全快の徴候でも有つた

らう、夫まで凝つてた所のヒヂ即ち腕の附根の處へ据ゑる時には、不思議に肺の中の局所がチク〜と痒いやうな何とも言へぬ氣持になつて、凝り固まつた肺の腺がゆるむやうに思はれた、それで在阪中は絶えず灸を据ゑ續けたが、これも全快の一原因だと僕は今に確信する」

と出て居ります、又鎌倉の名灸と稱せらるゝ材木座來迎寺院主藤澤察靜師の報告中にも、帝國大學教授某の肺病を灸點で全治せしめた例があります。

「帝大某科教授、初めは神經衰弱より肺結核になられ、當地に轉地して靜養せらるゝ中、某醫學士の診察を乞うて居られたが、抄々

しく行かないので、灸點を試みて見たらと相談したところ、施灸なら本院がよいとの事故、よろしく頼むとの事であつた。同氏の病勢は既に腸結核にまで及ぼしてゐるので、如何に止瀉劑を服しても下痢が止まらない、殊に夜間に多くて困るとの事故、先づ予が創見にかゝるメチニコフ點と名づくる所に施術して、もしも今より以上排泄すべき必要があるものなら、下痢は一層烈しくなるし、その必要が無ければ直ちに止まる旨を告げた。果して三日間程烈しい下痢があつて、段々と軽くなり、一週間程にして殆ど止まつた。氏は非常に喜ばれ、熱心に灸治を望まれたが、今度は直接肺に影

響する局部へ施灸してその経過を見た、すると體温は却て上昇したが、體温は増加した、其體温も二日目以後より低下して、三週間目頃には殆ど常温に復した、それから尙ほ十日間程施灸して中止したが、その後の経過は頗る良好で、五年を経たる今日迄、更に再發の徴も無い。とあります。灸點は昔から肺病に對する最有効の療法としたもので、是れは民間療法では無く、昔の有名なる我邦の醫師は肺病に對して多く此の灸點を奨めました、中にも有名なる香川修庵は灸點を肺病唯一の療法としその一本堂醫言に左の如く述べてあります。「勞瘵は灸に非ざれば治する事能はず、衆人皆能く之を知る、特

り醫者知らずして而して徒に草藥を用ひ、悠悠として日を度る、病日に重篤、終に之を奈何ともすべき無きに至る、しかも猶ほ藥未だ達せざるを疑ひ、斃るゝに及んで悔いず、亦た歎ずべからずや、世間吾が門を以て此の證の専門名家と爲し、診を請ふ者絶えず、その専ら灸を用ひて治するを以てなり、而してその病微に萌し、將に成らんとして未だ成らず、脈未だ數ならざるの時に當つて、之に灸すること多壯なれば則ち猶ほ十の二三は治すべし、若し病已に成り、脈已に數するに及んでは則ち決して治すべからざるなりし

とありますから、肺病の初期に灸點療法を用ひたら必ず有効なるに

違ひありません、脈さへ良ければ重病者で灸點で癒る事があると聞きました。且つ平生肺病に罹らぬ豫防法として灸點が最も有効ですから、肺病患者のある家族や、之に接近する看護婦などは、平生三里の八日灸位を炷ゑて置くに限りません。

併し民間療法にせよ、自然療法にもせよ、重い肺病に罹つた後に療治するのでは、よしや全快するにしても、多大の苦痛を忍ばなければなりません、それよりも第一の良策は、平生合理的なる豫防法を行つて、肺結核に罹らないのが何よりも安全です。

然らばその豫防法は如何にして行つたら可いでせうか。

積極的豫防法

元來人が肺結核に罹るのは二つの原因によります、一つは内因と稱すべきもので、身體の抵抗力が弱くなつてゐるからです、一つは外因と稱すべきもので、その弱い身體に結核菌が侵入して繁殖を始めるからです。

されば肺結核を豫防するにも内因を斷つべき積極的豫防法と、外因を斷つべき消極的豫防法と、二つの方法が無ければなりません。

身體を強健にして自然の殺菌力を養成するのが積極的豫防法です、消毒を嚴重にして結核菌を近づけないのが消極的豫防法です、此二

つの豫防法は双方共に必要のものですが、孰れを先にすべきかと申さば、積極的の豫防法を主として、消極的の豫防法を後としなければなりません。

天は人の身體に充分なる殺菌力を與へて置くのに、人が自ら之を失つて結核菌に冒される如き弱い身體になつたのは、人の生活法が不自然なる上に、祖先以來酒毒や花柳病毒、或は烟草毒や、食物毒などといふものを享けて來たのも、その一大原因になつて居りませう。

既往の事は言うても詮がありませんけれども、今日生れる世間の小兒を見ると、既に親の胎内からして不完全なる體格を享けたもの

が多い上に、その育て方が愈よ子供を弱くする場合も澤山ある様です。

その證據としては、中流以上の婦人が出産すると、多くは乳が出なかつたり、或は乳が不足したりして、世間も敢て之を怪みません、子を産んで乳が不足するといふのは、最初から母の身體に營養分の不足してゐる爲めですから、生れた子供の稟性が既に羸弱になつてゐるのは申すまでもありません。

その羸弱な子供を如何にして育てるかといふに、親の乳が無かつたらば乳母を抱へて人乳を與へるのが最も良策ですけれども、多くは牛乳で育てます、私どもの家庭でも六人の子供のうち二人を牛

乳で育て、失敗の經驗を累ねました。

今から振返つて考へますと、人間の兒を牛の乳で育てるといふのは、不自然に違ひありません、何となれば、人の乳は人の兒を育てる爲めに天より與へられたもの、牛の乳は牛の仔を育てる爲めに天より與へられたものです、牛の乳に如何なる成分があればとて、決して人の兒を育てるに適しては居りません。

止むを得ない事情のある爲めに、牛乳を育兒に用ふるとしても、人の乳なら母親でも乳母でも乳房から直接に乳を飲ませますが、牛乳であるとして、一旦搾り取つて半日も一日も置いたものを飲ませます、もしも人の乳を外に搾り取つて半日も一日も置いてから小兒に

飲ませたら、乳房から飲ませる事と比較して、何れ程効能が劣りませう、その點だけでも牛乳は非常の損があります。
況して近頃は消毒説が喧しい爲め、一旦搾つた牛乳は必ず一定の温度で消毒しますから、生乳の効能を失つて了ひます、人體に大切なる生活素即ちウイタミンといふものを加熱の爲めに減少してしまひます、そればかりならまだしも、人の家庭に来てから、まだ不安心だと思つて、モー一度強い火に掛けて、ぐらぐら煮立て、から小兒に飲ませる場合もあります、是れでは愈よ牛乳の本性を失つて効力の少いものになります、斯んな牛乳で育てた小兒は第一に色が白く透徹る様で、皮膚の薄弱なる事を證して居ります、小兒は赤兒とい

ふ位ですから、紅色でなければ強壯でありません、牛乳で育てると大抵血の氣の少い様な白い色になります、中には白い中に青みを帯びた貧血性のももあります、第二に齒牙の生へ方が不完全で、多くは後に味嚙齒になります、即ち乳齒が早く腐蝕して、永久齒の生へる前に缺損します、世人の中には、何うも將來に抜けかはるから味嚙齒になつても仕方が無いと、乳齒の缺損を平氣で看過する者もありませんが、乳齒が不完全なら永久齒も必ず不完全と定まつたもので、乳齒の缺損した兒は體質の薄弱を意味してゐます、又牛乳で育つた兒は乳離れの時機になつても食物を欲しがりません、母乳の兒は早くから何でも食べ度があります、是れも牛乳で育つと胃腸が弱

い證據です。

普通の牛乳で兒を育て、も是程の弊害がある程ですから、練乳即ちコンデンスミルクを溶いて母乳の代用にする如きは、實に策の拙なるものと云はざるを得ません、私共でも田舎に居つて、一時練乳を育兒に用ひた事がありますが、後に至つてはその害毒の甚だしいのを發見して、常に後悔して居ります、練乳で育てた兒は後に至つて身體が最も弱く、殊に骨質の發達が非常に遅れる事を發見しました、生の牛乳を消毒してさへ、大切なる生活素ウイタミンが減少するの

に、牛乳を煮詰めて罐詰にし、永く蓄へて置いたものが、何して人間の兒を育てるに適しませう、今から思ふと、當時の無智なりし事を恥づるばかりです、世間の親達は、忘れてもコンデンスミルクで大切な兒を育てない様に、私は自分の失敗に鑑みて、切に此事を忠告致します。

併しながら牛乳の無い様な地方へ行くと、白米の粉などを水に溶いて乳粉と云つて哺乳兒を育てる事もあります、是れは牛乳よりも一層營養分の少ないもので、是ればかりを長く哺乳兒に與へ置くくと、醫學上で所謂『穀粉營養障礙症』といふ病氣になります、さなきだに白米は糠といふ有効成分を去つた爲めに、脚氣病の原因となる程ですから、それで哺乳兒を育てようとするのは間違つて居ります、元來小兒の食物は大人よりも一層の營養を要します、大人の食

物は生存に必要な營養分だけで足りませんが、小兒の食物は生存の外に生長發育の力を含んだ成分が無ければなりません、生存に資する蛋白質と、生長を資ける蛋白質とは、蛋白質の性質を異にしますから、不自然なる食物を與へては、よしや人並に生長し得ても、その體質が必ず羸弱のものたるを免れません。
孰れにもせよ、人の兒は人の乳で育てるのが自然の道ですから、母親たるものは平生運動と食物に注意して、出産後には必ず乳の出る様な工夫を爲なければなりません、農民の妻に乳の不足する様なものは殆どありますまい、中流以上の婦人は農民の妻の生活法を學びさへすれば乳の出ない様な憂はありません。

哺乳時代に人の乳で育てられない小兒は、後年結核菌に冒され易い體質の人になるのです。

育兒上の注意

哺乳時代を過ぎて小兒時代に移つた時、今の世に行はれる様な、營養分の寡い白米を主食として、砂糖を堅めた甘い菓子だの、或は齒の無い老人の喫べる様な柔かい食物を攝つてゐては、小兒の骨質が發達しませんで、俗に云ふ腺病質の小兒になり易いものです。

小兒には半搗米の粥から飯に移り、主食以外のものは前次に胃腸を馴らして行つて、成るべく肉の固い果物や木の實を過食しない様

に注意して與へるのが、その身體を強健にする良法です、譬へば椎の實とか、生の胡桃とか生の栗とか或は勝栗とか南京豆とか、豌豆蠶豆の様な、齒でよく嚼んで喫べるものが可いのです、斯ういふものを喫べてゐると、自然に齒も強健になり、身體の骨質や筋肉が發育します、砂糖の菓子や柔かい食物は神經を刺戟して、神經過敏の子供を多く造り出します、又果物類は柿でも林檎でも桃でも梨でも、成るべく皮を剥かずに、よく皮を嚼み碎いて喫べさせる様にしなければなりません、人體に必要なカルシウム其他の礦物質は果物の皮に存するものですから、此の大切なる皮を抛棄するのは自然の恩恵に乖く譯です、それに皮ごと喫べさせて、よく嚼む事を教へると、一

つの果物を喫べるにも多くの時間を要しますから、子供が果物を食べ過ぎません、都會の子供が往々果物を過食して胃腸を損するのには、親や奉公人が傍で皮を剥いて遣り、食べよい様にと小さく截つて與へたりしますから、子供は幾片でも容易く喫べられる爲めです、あれでは果物の味も眞實に解らず、ツイ食べ過ぎる事になり易いものです、皮共によく嚼んで喫べると、今迄三個喫べたものは一個で済みます、蜜柑などは袋共によく嚼んで喫べますと、決して蜜柑黄痘を發す程多く食べられないものです、と云つて袋ごと嚼まずに呑み込んで尚ほいけません、蜜柑を袋から出して液だけ吸ふ様では身體の養ひにはなりません。

併し此に注意しなければならん事があります、田舎の子供は山野の木の實や生栗などを生で嚙つて平氣でゐますが、都會の子供に突然その真似をさせると忽ち胃腸を害します、それは以前から胃腸の習慣が違ふばかりで無く、田舎の子供は山野を駆け廻つて自然と日光浴も空氣浴も出来てゐますから、それで身體全體が強壯になつて居ります、その上自分で栗の實を落して棒の先で毬彙を除いて、それから厚殻を剝いて中の實を食へますから、その運動と勞力で、身體全體の筋肉が活動し、随つて胃腸も充分なる消化力を出しますけれども、都會の子供に、運動もさせないで、いきなり固いものばかり與へたら、必ず胃腸を害します、都會の子供に固い物や生の物を

與へるには、その前に先づ戶外生活を行はしめて、その身體を強健にして置かなければなりません。
 子供に最も大切な事は、最初よりその齒牙を損せぬ事です、齒科醫師の説によると、子供の齒が白いか、或は青みを帯びてゐるものは必ず身體が弱いと申します、是れはその身體にカルシウムの如き骨質の不足したる證據で、爾ういふ齒は乳齒の時代に腐蝕して味噌齒となり、永久齒が生へても忽ちにして齲齒を生じます、齒の健と不健とは人の身體の強弱を卜すべき標準で、齒の悪いといふ事は身體にそれだけの缺陷がある事を表してゐるのです。
 私どもの子供も生活法の不自然であつた爲めに、五人までは齒

が悪くつて困りましたが、六人目の女兒は生れる前から一家が半搗米で生活した爲め、半搗米で製造された親の乳を呑み乳離れ以後は半搗米の飯で育ちまして、十歳を過ぎてもまだ白米の味を知りません、それが爲めかその子供の齒が最も健全で味噌齒さへ一つも出来ませんでした。半搗米や玄米を主食とし、野菜果物を皮の儘喫べる様にしてゐれば、人の齒牙は必ず健全であるべきものです。それに熱い食物は齒牙の爲めに大毒です、菓子屋の職人で、『最中』の皮を焼くものは『最中』の餡を製するものより早く齒が落ちると云ひます、是れは常に火の前に顔を出して、その齒に熱を受けれからです、子供を育てる時には成るべく熱い食物を與へないで、

冬でも冷たい食物を喫べ得る様に慣らすのが肝心です、所謂冷食主義は最も衛生上に利益が多いものです。

養生の十則

小兒時代を過ぎて學校時代に移りますと、多くの子供は愈よ身體が弱くなります。

今の世の學校教育を受けると子供の身體の弱くなる事は何人も公認した事實で、之を統計表に徴しても、大正二年に十五歳以上二十歳以下の男女合せて一萬二千八百六十五人が肺結核で死んでゐるのは、殆ど皆學校生徒です、教育を受けなければ死なずに済むものが

其中には澤山あつたでせう。

元來教育といふものはそれほど人を弱くすべきものでせうか、有爲の子弟子女をして中途に夭折せしむるまで、過重の知識をその腦髓に注入すべきものでせうか。

教育を文字通りに解釋すれば、人を教へ育てるといふ事になりますから、教育を受けるといふ事は、心身共に健全な人になるといふ意味でなければなりません、實際はそれと反對で、教育を受ける者はど心身が薄弱過敏になつて、結核菌などに多く冒されます、今の教育は人を教へる事にのみ偏して、人を育てる事を忘れてゐるのでありますまいか。

もしや商人が金塊をボール箱に詰めて遠方に輸送したら、必ず途中で底が抜けて人の唾を招きませう、今の教育者が知識といふ金塊を詰め込む事にのみ熱中して、その容器のボール箱であるか木箱であるかを顧みないのは、此の商人の愚を學ぶに齊しいと云はざるを得ません、今日の學校に於て、全校の誇とすべき優等生を屢ば肺結核の爲めに奪ひ去られる事のあるのは、恰も金塊を詰め過ぎてボール箱の底を抜いた様なものではありますまいか。

金塊を多く詰めんと欲すれば、必ずやその容器を堅牢に造らなければなりません、知識を注入せんと欲すれば、先づその容器たる身體を強健にするのが第一の急務でせう。

併し是れは獨り教育者の責任のみではありません、學校に於て體育を奨励し衛生に注意して子弟女の健康を謀つても、其家庭が自然に反した生活を行つてゐると、子弟女の身體は次第に弱くなります、又學校と家庭とが一致しても、社會にあらゆる誘惑、あらゆる陷穽が充滿して、子弟女を墮落せしめんとしてゐては、いつしかその害毒が子弟女に浸み込みます。

要するに世の子弟女をして完全に發育せしめんと欲すれば、學校と家庭と社會と、此の三者が合致して同一の歩調を取らなければ、その目的を達し得られません。

それは急に望まれないとして、現在の儘の今日に於て、子弟女

が肺結核に罹るを豫防する爲めには、如何なる注意を拂つたら可いでせうか。

第一には成るべく肺臓や心臓を壓迫しない様に、身體の姿勢を正す事です、先頃も醫師が小學校生徒の肺部を検査した報告に、重い學校鞄を一方の肩にのみ掛けてゐる生徒の肺臓は、その一方が壓迫せられて他の一方より發育不良であるといふ事がありました、靴を掛ける事さへ是程の影響がありますから、平生行義悪く、姿勢を崩してゐる事は何程内臓を害するか知れませんが、姿勢を正す第一は腰を曲げて腹を折らない事です、今日の學校生徒は歩くにも坐るにも腹を折つて腰を圓くしてゐる人が多い様ですが、あれは最も悪い

姿勢です。

第二には成るべく營養分の偏頗にならぬ様、自然に近い食物を攝る事です、今日の學生が往々にして神經過敏となり、消化の悪るさうな固い物は喫べないなどといふ事もありますが、それは大きな間違ひです、營養の完備した食物は多く質の鞏い不消化らしいものです、實際胃に慣れなければ消化の悪いものです、それを消化し得る様に胃腸を働かせなければ、その身體は必ず弱くなります、柔かい物や消化の良い物を喫べるのは病人の事で、無病の人間は不消化なものを消化し得る様に、胃腸の力を養はなければなりません、その主食物とする米は必ず半搗米か玄米に限ります。

第三には成るべく日光に親しましむる事です、發育盛りの青年子女が、戸内にのみ多く生活すると、その發育の悪い事は、日光の草木で判ります、日光浴の必要は人間一代のうちにおいて最も發育期に多いことを知らなければなりません。

第四には成るべく風に親ましむる事です、風とは流動する空氣ですから、風に親むのは新鮮なる空氣に親む事です、寒いから戸外へ出さぬなどと云ふのは親の謬見で、寒風や雨雪に親ましむる程子供的身體は強健になります。

第五には成るべく水に親ましむる事です、冷水摩擦もよし、毎朝顔を洗ふのも、雑巾掛を爲るのも、必ず冷水に限つたものです、

その反對に、湯に親しむと皮膚が弛緩して身體が弱くなります。

第六には成るべく土に親ましむる事です、機會があつたら跣足で土を踏むが良し、鋤て土を耕すも良し、裸體で相撲を取るもよし何ても土に身體を接觸せしむるのは健康上に大なる利益があります。

第七には成るべく樹木に親ましむる事です、林間の運動も良し、樹下の讀書も良し、森林美を愛するも良し、園藝を樂むも良し、平生樹木に接近してゐると、人體の新陳代謝が自然と旺盛になります、昔から道端の松樹は早く生長すると言ひますが、樹木は人の氣を吸つて利益し、人は樹木の氣を吸つて利益し、動植互に相資けてゐるのが自然です。

第八には成るべく徒歩主義を執らしむる事です、今の世は電車や汽車が縦横に貫通して、都會の人は學校へ通ふにも足を多く使ひませんから、人の生長に大切な脚部の運動が缺乏します、それに都會の道路は段々に改善されて平坦になります、人の脚部を發達せしむるには、各種の筋肉を動かす様に平坦な道路よりも寧ろ峻坂悪路が可いのです、都會の人は成るべく坂路を歩く様になさい。

第九には成るべく男女の學生に登山の習慣を養はしめる事です、人の身體は毎日平坦な道ばかり歩いてゐると、一部の筋だけが使用されて他の筋が使用されませんから、筋や神經の發育が一方に偏して身體が弱くなります、是れは都會の平地を走る人力車夫が早く衰

へて田舎の山路を挽いて歩く人力車夫が長く強健を保つ所以です、又平地で使用する荷馬車の馬が速く斃れて山坂を通ふ荷馬車の馬が長く生きるといふのも同じ道理です、我邦には昔から各地の靈山に講中といふものがあつて富士山でも、御嶽山でも、大山でも、大峰でも、或は男體山、羽黒山等、到る處の高山に、幾百千の道者が毎年登るといふ習慣のあるのは、昔の先覺者が人間の心身を強健ならしむる爲めに、此の登山の良習慣を養成したものでせう、高山に登ると山の靈氣に接して、人の心身は一段の向上を経るものです、肺結核が高山療法で治る程ですから、男も女も若い内に各地の靈山を踏破して置くべきものです。

第十には成るべく腹力を養ふべき事です、體力養成には種々の方式がありますけれども、腹力を養成しないで、肢體のみ発達せしむる方法を執ると、人の健康が却て衰へます、それは外部の筋肉が過度に發育して内臓機關の運動を妨げるからです、鐵亞鈴の運動で有名なるサンドーも肺結核の爲めに瘵れました、米國の有名なる大力家であつたジャック、ケネデーも、又體育家兼大力者であつたドードも、皆な肺病で死にました、我邦の力士も體格は偉大ですけれども、體質は決して上等ではありません、その證據には力士に普通人ほど長命するものは多くないので判ります、人の身體は内臓が充分に發達して、それが外部に及んだものでなければ決して健康體と申

されません、内臓を發達せしめるのは腹力を養成するにありませう、
體育や運動の名に迷つて、外部の筋肉のみを過度に發達せしめては
不可ません。

以上の十項は獨り學生時代に必要なるばかりで無く、男子と女子
とが社會に出て家庭を營んだ後にも、永久無限に必要な健康法で
す。

常に此の健康法を行つて怠る事が無ければ、結核菌に冒されて肺
病になる様な事は殆どありません。

人間の本能は元來結核菌に打勝つべき力を有してゐるのですから、
その本能を恢復して強健な身體にして置くのが肺病に對する最良の

豫防せう。

結核菌の性質

積極的の豫防法を嚴重に行つて、各人が皆な本能自然の殺菌力を
恢復すれば、肺結核の如きは敢て懼るゝに足りませんけれども、世
には生れながらにして體質の虚弱なる人もあり、或は業務の忙しい
爲め充分に健康法を行ひ得ざる人もあります。

此に於て一方には積極的の豫防法を奨励すると同時に、一方には
消極的の豫防法を實行して、肺結核の蔓延を防がなければなりません。

それには先づ第一に、結核菌なるものは如何なる性質のもので、如何なる状態に繁殖し、如何なる條件にて死滅するものかと、その大體を識つて置かなければなりません。

醫學博士原榮君の著せる『通俗肺病豫防療養教則』(本郷龍岡町吐鳳堂發行、價一圓)には詳しく結核菌の性質を記載してありますが、今その要を摘んで見ますと、

一 結核菌は如何なる場合に繁殖するや 人體内に於て盛に繁殖しその組織を破壊して病患をなせども、人體外に於ては全く繁殖する能はずして纒に生存するのみ。

二 乾燥によりて死滅するや 肺結核患者が一回咯出する咯痰中

には三億個の結核菌あり日光の達せざる室に在りて、痰塊の儘乾燥する時は結核菌の死滅するに四ヶ月乃至六ヶ月を要す、全く暗き室内にては九ヶ月生存する事もあり、掃除等によりて飛散して人に危険を及ぼす。

三 腐敗作用によりて死滅するや 痰が液中に在りて腐敗すれば結核菌は速に死滅す、殊にその腐敗作用著しければ數日内に死滅す故に痰を集めて便壺の中に投ずるは俗間の簡易なる殺菌法なり、湖池等の瀦水中に咯痰する時は一ヶ月餘も結核菌は死滅せず、之に反して河川の流水には自浄作用といふ者ありて、流るゝに従ひ漸次に細菌を自滅せしむる能力あり、咯痰瀦水池に入るも、それより一

町以下の下流には最早結核菌生存せず。

四 寒冷によりて死滅するや 結核菌は氷點以下の温度にありて最も久しく生活す、約六週間積雪中に在りし結核菌もその傳染力に變化無し。

五 土中に在りて死滅するや 患者の痰又は衣類等を土中に埋むるとも結核菌は容易に死滅せず、二年半も土中に在りし結核菌の尙ほ生存するを見たる例あり。

六 消毒薬により幾時間にて死滅するや 咯痰を消毒する場合に、昇汞水は内部に浸入せざる故効無し、二十倍石炭酸水中に在りて痰の内部の菌の悉く死滅するまで廿時間を要す、無水アルコール

にても痰塊の結核菌を全く死せしむるには二十四時間を要す。

七 熱の爲めに幾時間にて死滅するや 乾燥熱にては攝氏百度に加熱するも一時間を要せざれば結核菌は死滅せず、之に反して蒸氣の作用によれば三十分間に完全死滅す、煮沸すれば五分間に死滅す。

八 日光にては幾時間にて死滅するや 衣類等に結核菌が薄く分離して附着せるものは、日光の直射により、一時間乃至三時間にて死滅す、之に反して厚く附着せる場合、即ち痰塊の如きものには、十時間或は三十時間を要す。

以上は理學上の實驗によつて定められた事ですから、結核菌の性

質や抵抗力は是れを標準として消毒法を行はなければなりません。

過度の恐怖

此の學説によつて観ると、結核菌は人體以外に於て發育しないものですから、人の體内より結核菌を排出する事が無ければ他に傳染する患は決してありません。

結核菌は患者の咯痰によつて一回に三億個も排出されると、それが諸方へ飛散して危険千萬ですけれども、患者が一切咯痰を排出しないといふ事が能きたら、世に結核菌の種が盡きて、結核病は消滅して了ふ譯です、勿論左様の事は到底實際に望み得られませんけれ

ども、せめて患者の口から排出した咯痰や粘液を一々嚴重に消毒し得るとしたらば、肺結核は決して他に蔓延する筈がありません。

消極的豫防法の第一義は、患者の咯痰を一々嚴重に消毒して、些少の傳染力をも有せざらしむるに在ります。

それには患者が公德を重んじて、自ら咯痰を嚴重に始末する事し、傍人が注意して完全に消毒する事と、此の二つの方法に據らなければなりません、然るに此事を實行するに當つて今の世には非常なる障碍があります、それは外でもありません、肺結核を死病なりと誤認した結果が、自他互に此の病氣を秘し合ふといふ弊風です。

第一には醫師が患者に向つてその病氣を肺結核でありますと公言

する事は滅多にありません、大抵は肋膜炎とか氣管支加答兒とか氣休めを言つて置きます、此事に就ては醫師の側にも病状を明白に告ぐるの可否といふ問題が毎度發りまして、贊否の二説が互に争ふ事があり、した、大學病院の如き場所なら病状を明白に告げて何の遠慮も要りませんが、市中の開業醫になると、それが爲めに病家に悪感を買ふ事がありますから、大膽に病状を告げられない場合が多いものです。

私の懇意な或る醫師は斯ういふ事を申しました、肺結核に罹つた患者は大抵神經が過敏になつてゐるから、迂濶な事を言ふと患者をして非常に失望せしめる、現に先頃も或る僧侶の肺病患者が診察

を求めて、自分は死生を念頭に措かない僧侶の身の上だから、包まず病状を話して呉れろと言つた、いかにもその言の如く修養のありさうな出家と見たから、此方は診察した通りに、貴方の病氣は重い肺結核である、一方の肺は全部冒されて、一方も半ばに及んでゐるから非常に大切な場合だと語つたら、その僧侶は非常に絶望した顔して、殆んど氣絶せんばかりであつた、佛門の人でさへ斯んな事があるから、普通人に向つては容易に肺結核を明言し難いと。

斯ういふ事情がありますから、醫師は患者に明言せずして、その附添人か家族に患者の病氣の輕からざる事を告げるに過ぎません、それも遠慮深い醫師であると、家族にさへ明白に肺結核とは言はず、

今の内に御用心なさらないと重くなりなす位な事を言つて、それと無く注意するのみです。家族の方ではその眞意を悟り得ません。それが爲めに大抵の肺結核患者は自分の病氣の末期に近づくと、肺結核であるといふ事を知らずに過ごします。自分の吐き出す咯痰に一塊三億の結核菌が棲息して、他人に傳染するの危険があるとは夢にも知りませんから、平気で庭にでも土間でも痰を吐きます。その家人はよしや咯痰の危険を知つてゐても、直ちに消毒の處置を執つては患者に怪しまれると懸念して、患者の眼前では消毒もせずに打捨て、置きます。それが爲めに咯痰中の結核菌は長く生存して遂に他の人を冒す様になるのです。

以上は他から患者に向つて病氣を隠蔽するの悪弊ですが、それと反對に患者が他に向つて病症を秘するが爲めに、種々の危険を生ずる場合もあります。

今日の社會には肺結核なるものが過度に恐怖されて居ります爲め、何人も自ら肺結核の患者であると公言する事を憚ります。譬へばその患者が旅行に出て旅宿に泊つた時、自分は肺病であるから自分に出した茶碗や箸は嚴重に消毒して呉れろ、自分の用ゐた夜被蒲團は日光消毒をして呉れろと旅宿の者に注意する事がありませうか、恐らく千人に一人もそんな事を言ふ者はありません。よしや公德を重んずる心から、親切に其事を注意しても、旅宿の者が果してその

言の如くに消毒を實行するてせうか、是れも容易に實行されるとは思ひません。

旅宿は兎も角、知人や親戚の家を訪問してさへ、自分の食器は別にして呉れる、自分の咯痰は消毒して呉れろと公言する人も甚だ稀でせう、親の肺病が世間に知れると娘の嫁入に差支が生ずるとか、息子の肺病を人に告げると嫁に来るものがあるまいと思つて、家の内に肺病患者が出ると、鋭意熱心にその事實を隠蔽せん事に努めます、親の肺病を隠して娘を嫁入させたら、後に其事が露はれた時虚言の罪に落ちませう、息子の肺病を隠して嫁を貰ふなどは道徳上の大罪人です、然るに世間多數の肺病患者は咯痰の消毒を怠つても、

隠蔽に努力する事を怠りません、是れが爲めに肺病患者の咯痰は殆んど消毒せられずに放置してあります、病院か療養所を除くの外、大抵な家、大抵な場處に於ける結核菌は風のまにまに飛散して居ります、是れでは如何にして肺結核の蔓延を防ぐ事が能きませう。

秘密の悪弊

肺結核といふ病氣を是程迄に人が恐怖し又嫌惡するに至つたのは、西洋の醫學が開けて傳染の怖るべき事が判つたからです。

我國の人は其頃まで肺結核といふ事に無頓着でありましたから、當時の醫師は世人をして結核菌の怖るべき事を知らしめん爲め、口

を極めて肺結核の難病なる事と傳染し易き事を説いたのです、獨り醫師のみではありません、我邦の先覺者や有識者は皆な肺病の蔓延を憂ひて、その恐怖すべき事を唱へたのです。

然るに俗に所謂藥が効き過ぎたといふ鹽梅で、醫師の注意や先覺者の警告が過度に人心を萎縮せしめました、世間の人は何の思慮も無く唯一途に肺結核は怖いもの、肺結核は忌むべきものといふ恐怖病に陥りました、此に於て世間の人心に三つの大なる誤解が生じました。

一つは肺結核を死病なりと誤認した事です、肺結核と定まれば到底助からぬものと思つて、絶望悲嘆の淵に沈むのが今の世の状態で

す、それが爲め病氣其者よりも、神經の萎縮が身體を害して、遂に恢復すべき氣力を失ひます、醫師が患者に向つて病症を明白に告げ得ないのもそれが爲めです、家人が病人に氣兼ねて咯痰を消毒し得ないのもそれが爲めです。

肺結核の死病にあらざる事は前に述べた事實で良く判かりますし、大醫ウイルヒヨウの言の如く、慢性病の中では最も良く癒る病氣に相違ありません、最近の學說によると、總ての人類の十分の九は結核に傳染し、ピルケー氏の反應を検して見ると、二十歳以上の人間の體内に結核菌を有せざるもの殆んど無しといふ事ですから、多くの人は知らぬ間に冒され、知らぬ間に治つてゐるのです、肺結核を

死病なりと誤認したのは全く一時の杞憂に過ぎません。

第二には肺結核を遺傳病なりと誤認した事です、肺病患者の子は弱い體質即ち肺病に罹り易い素質を遺傳しますけれども、今日の學說では結核菌が胎盤を通過して胎兒の身體に滲入する事は無いとしてありますから、肺結核といふ病氣を遺傳する筈がありません、その證據には肺病患者の子でも皆な必ず肺病に罹る事は無いので判かります、肺病患者の子が肺病に罹るのは全く傳染の爲めです。

第三には肺結核を猛烈なる傳染病なりと誤認した事です、成程咯痰の處置が悪く、傍人に自然の抵抗力が缺乏すると肺結核は傳染するに違ひありませんけれども、その傳染力は微弱なもので、今の世

人の懼れるほど急激に傳染するものではありません、果して此の病氣がそれ程急激に傳染するならば、肺病の治療に従事する醫師や看護婦は、朝夕患者に接して居りますから、陸續として此の病氣に感染しなければなりません、然るに醫師や看護婦が患者より病氣を感染した事は非常に罕なる事實です。

以前は結核菌の性質がまだ明かてなかつた爲めに、肺病患者に接近すれば忽ち傳染する様に思つたり、又は人間に抵抗力あるを知らなかつた爲めに、結核菌が體內へ飛込めば忽ち發病すると信じたものです、近頃の研究によると、自分の體中に多少の結核菌を携帶してゐるものは、却つて肺結核に冒されません、それは身體に抵抗力

が生じてゐて結核菌の繁殖力を防げる爲めでもありますし、又常に結核菌を喰菌細胞が殺してゐるから、自然の免疫力も生じてゐるのです、全く無菌の人、即ち結核菌などに觸れた事の無い人で體質の弱い者が、急に結核菌を吸込むと、忽ち發病すると云ひます。

此事は獨り肺結核のみではありません、平生極端に傳染病を畏怖して、生水は決して飲まない、生の果物生の野菜は決して喫べない、茶碗も箸も消毒しなければ手に觸れないといふ様な人が、旅行でもして變つた食物に接すると、却て腸チブスや赤痢病に罹り易いもので、世間に澤山の實例があります、又小兒時代に結核に冒された、所謂腺病質の者が中年以後強壯になると、假ひ肺結核に罹つても輕

微にして全快するのは、一種の免疫力を備へる爲だといふことです。結核菌は一時にその多數が人の體中に入らなければ繁殖を始める力がありません、一個や二個が肺臓へ飛込んだとて、喰菌細胞に喰ひ殺されて了ひますから、肺病患者と對話した位で病氣の傳染する事は殆んどありません、對話して感染するならば、患者の家族は皆な罹病しなければなりませんし、醫師も看護婦も感染を免れません、結核菌の多數が體内に入るのは咯痰の處置が悪くして、それを指の先に附けるとか、或は口に接して吸込むとかいふ場合です、咯痰の始末さへ嚴重にすれば肺結核は他の徑路によつて滅多に傳染するものではありません。

今の世人は往々誤解に陥つて、肺病専門の病院があると、その近所は甚だ氣味が悪い、いつ傳染するか解らんと云つて恐怖しますが、實際は病院であるから安全なのです、病院では咯痰の消毒を怠る様な事もありませんから、随つて他に傳染する心配もありません、それよりも素人の家に肺病患者があつて、咯痰の始末を嚴重にしなかつたらば、近所の人には最も危険です、それも公然と肺結核を名乗つてゐればまだしも、さうすると他人に忌み嫌はれるのが辛さに、患者も家族も人に秘して、内密に療治せん事を企てますから、却つて一層の危険を生じ易いものです。

今日の急務は世人の心から、肺結核は死病なり傳染力の激烈なる

ものなりといふ誤解を取去つて、肺結核に對する極端の恐怖と極端の嫌惡を革めしめるにあります、さすれば患者も絶望せず、他人も蛇蝎視せず、醫師より公然と肺結核なる旨を患者に告げ得られる様になり、患者も人に對して肺病なる事を公言する様になつたら、現今よりは却つて自己互に相戒めて、濫りに病毒を蔓延させぬ爲め嚴重に消毒法を行ふ事も能ざる様になりませう、肺病患者が咯痰の消毒を嚴重にするのは、他人の爲めにするばかりでなく、又一つには自分の病氣を速く全快せしめる良法でもあります、何となれば肺病患者が自分の咯痰を始末せぬ爲め、結核菌が再び口中に入ると、新に喉頭結核を發したり、又腸結核を發したり、種々の身體中毒症を生

じます、患者が自分の病症を識らずして、自體傳染を生じたほど氣の毒なものはありません。

完全の消毒

然らばその消毒法は如何にすれば可いでせうか、如何なる處置を爲して病毒の傳播を防止すべきでせうか。

それには第一に患者自身の消毒です、家に在る時は痰壺或は洋盃を携へて、其中に咯痰するの外は決して庭園或は土間等に痰を吐かない事です、又路上であるか、他人の家であつたら、痰は紙に取つて持歸つた上、大便所に投ずれば可いのです、痰壺や洋盃の痰も便所に

投ずれば自然に消毒されます、その壺や洋盃には、痰の乾かない様に、前から水或は二十倍の石炭酸水を入れて置き、痰を棄てた後はその痰壺や洋盃に煮沸消毒を加へるのが良法です。

肺病患者の中には何うかすると、自分の痰を吐かないで呑み込む人があります、是れは昔から嚙津と云つて唾液は吐くべからず嚙むべきものと云ふ教があつた爲め、それを誤解したのです、口中の津液は消化剤ですから吐出してはなりません、或る胃病患者は常に唾を吐く癖があつて胃酸過多症に苦みましたが、老人に注意されて唾を吐く事を廢めたら胃病が忽ち癒つたといふ例もあります、併し肺病患者の痰は嚙下すると胃腸に下つて腸結核の原因になりますから、

決して飲み込んではいけません、つまり唾は吐くべからざるもので
すし、痰は嘔むべからざるものです。

肺患者が咯痰した後、紙や手巾で唇を拭つたならば、それは
焼捨てるが二等ですし、手巾ならば煮沸消毒を施すに限ります。

第二には器具の消毒です、患者の使用する夜被蒲團敷布の類、或
は襯衣寝巻手拭其他の物にも時々消毒法を行はなければなりません
が、日光消毒の能きるものは、機會ある毎に日光に晒して、充分に
消毒するのが何より輕便です、日光の無い場合には煮沸消毒が最も
有効です、それから器具を取扱ふ家人も患者も努めて手を洗ふ事を
忘れてはなりません、不潔物や細菌は多く手の先に附くものですか

ら、アルボース石鹼の如き消毒石鹼にて、屢手を洗ふのが有効の
消毒法になります。

第三には家屋の消毒です、肺病患者の有無に關せず、人の家屋は
常に日光と空氣とを透入せしめて、室内を消毒して置くべきもので
す、日光に直射されると畳が赤くなると云つて、鴨居を矮くしたり、
廂を長く出したりする建築法もありますが、是れは甚だ不衛生的で
す、人の家は成るべく日光が奥まで射し込む様にして置かなければ
なりません、結核菌は勿論、何の病原菌でも日光に逢へば大抵速
に死滅します。

それから今一つは空氣を充分に流通交換せしめる事です、室内の

空気が長く停滞すると、人間の吐き出す炭酸瓦斯や或は火鉢の火より生ずる瓦斯などの爲めに、汚穢不潔なものになります、冬の寒い時でもしばしば障子襖を開いて、戸外の新鮮なる空気と交換させなければなりません、恰も人の肺臓が深呼吸を行つて空気の轉換を促さなければならんと同様に、人の家屋にも亦深呼吸を行はしめる必要があります。

第四には学校や工場或は劇場等の消毒です、今日の肺結核患者は多く学校や工場に発生します、全国の小學校員に多數の肺患者がある程ですから、多數の児童や青年が集合する學校では、最も嚴格に此の消毒法を行はなければなりません、又近頃は各種の工業が盛にな

つて大工場が諸方に設立されましたが、多數の職工や女工が聚まつてゐる工場から、肺病患者が續出します、工場によつては常に不潔なる塵埃を呼吸しなければなりませんから、結核菌が散布しない様に、常に消毒を怠つてはなりません。

その外劇場とか活動寫真とか寄席とかいふ如き娛樂場にも、消毒の必要あるは明白ですけれども、果してその消毒が完全に行はれてゐるや否や疑問です。

何の傳染病でも、多くは大勢の人の集合する場處に發します、多數の人が一つ場處に集まつて、飲食等を共にする場合は、最も消毒といふ事に注意しなければなりません。

第五は街路の消毒です、肺病患者が公德を重んぜずして街路の中
央に咯痰する如きは、最も戒むべき事柄です、肺病患者ならざるも、
不潔なる青痰を路上に咯くは随分不行儀千萬にして、市街の體裁を
損するものですから、露國の浦潮斯德では路上の咯痰者に五十ルー
ブルの罰金を課します、設ひ路上の咯痰は日光にて消毒され或は雨
雪に押し流されて病毒散布の害寡しと云ふものゝ、清潔を重んずべ
き市街に不潔なる痰塊の點々たる如きは、文明國の體面を汚すもの
と云はざるを得ません。

之を防ぐの道は路上各處に、譬へば電柱の下に市費を以て痰壺を
置くにあります、停車場内のプラットホームに備へある如き痰壺を

路上各處に備へ付けて、行人をしてその中に咯痰せしめるのです、
最初の内は無用の長物として閑却せられませうけれども、いつしか
公衆の自省心を喚起して、路上の咯痰を防止するに至りませう。
斯くの如くに注意して、肺病患者の體内より排出せられる咯痰を
一一嚴重に消毒し得るとしたら、肺結核なるものは自然に消滅しな
ければなりません。

三 大方針

以上述べ來つた所を綜合して申しますと、肺結核の治療と豫防に
關しては、三種の大方針ある事を知るに足ります。

第一は 既に罹病したる者も又罹病せざる者も人間の身體に備はれる自然の殺菌力を強大にして、體内に侵入せる結核菌を撲滅せしめる事です、自然療法といふも、積極的の豫防法といふも此の方針に外なりません。

第二は 藥物の力を以て體内の結核菌を死滅せしめる事です、化學的療法も或は他の注射療法も此の部類に屬すべきもので、前のが自力療法なら、是れは他力療法です。

第三は 絶對の消毒法です、患者の排出する結核菌を一個體も生存せぬ様に消毒し得たら、結核菌の種が盡きて再び他人に傳染する事はありません、是れが實際に行はれ得るとしたらば、最も確實なる

豫防法です。

今日の世中に於て此の三方針は互に離るべからざる必要を有して居ります、何となれば第一の方針なる自然療法や積極的豫防法のみを以て結核菌に打勝たんとしても、祖先以來不自然なる生活を行つて、遺傳の病毒や遺傳の缺陷を心身に享けて來た今日の人間ですから、何人も一朝にして金城鐵壁の如き體質に變じ得る事は望まれません、或は糖尿病の如き病氣を發すると、肺結核を併發し易くなります、糖尿病患者の二三割は肺結核を併發するものとしてありますから、身體が弱くつて他の病氣に罹つても、それから肺結核になる人が多いものです、されば今日の人は身體が強健だと云つて、決し

てそればかり信頼して油断をしてはなりません。
 第二の方針なる薬物療法は目下未だ研究の途中にあつて完全なる薬物を発見しませんから、薬物のみを以て肺結核を根治せしむる事は今日に於ても不可能ですし、未來に於ても可能とすべき時節があるや否や頗る疑問です。

それにも拘らず、肺病患者は兎角に心が弱くなると見えて、何か完全なる薬が現はれはしないか、何か体内の結核菌を殺す如き奇薬がありはしないかと、薬ばかりを索める事に急にして、却つて第一の自力療法を怠りますから、それが爲めに病勢が減退しません。

今日の醫師の薬は一時の發作を制するか、或は患者の自力療法を

補助する點に於て効力があるのです、即ち咯血を止めるとか、咳嗽を制するとか、或は胃腸の働きを強めるとか、喰菌作用を増さしめるとか、身體の抵抗力を養ふとか、都て自然力の手傳をするのが今の薬です、手傳人ばかりが働いても本人が努力しなければ何事も奏功しないと同様に、肺病患者は薬物ばかりを當にして、それで病氣を治さうと思つてはなりません。

第三の消毒は肺結核なる病氣を人類社會より驅逐すべく理想的の方針ですけれども、今の世に於て完全に實行し得るものとは思はれません、されども文明國に於て、衛生法の行届ける地方は肺結核の減少するは、全く此の消毒法の力に歸しませう、官民全體が協力し

て、嚴重なる消毒法を實行したら、その地方の結核菌は必ず減少するに違ひありません、病弱なる人間の多い今日、結核菌の到る處に蠢動するほど危険の事はありませんから、此の消毒法は一日も忽諸になりません。

此の三者は互に斯の如き關係がありますから、一方を去り一方に就くといふ譯になりませんが、三者の中何が最も重きかと申したら、第一の自力療法を最も大切なるものと思はなければなりません。

糖尿病及腎臟病の卷

食鹽不必要論

世間の事物には最も不可思議な事柄にして、更に世人から不可思議と思はれないものがあります。

人類の特有とも稱すべき病氣といふものは、深く考へると實に不可思議千萬の者です。

山に棲む獸、水に棲む魚には寄生物の外に、内科的病氣といふ

ものがありませんが、同じ動物でありながら、人類か又は人類に飼育される家畜類になりますと、始めて内科的病氣を生ずるのが不思議です、是れは人間が最も研究すべき一大問題でありますまいか。同じ病氣といふ中にも、微毒や酒毒の如き親からの遺傳病は格別として、多數の病氣は幼年時代に發せずして中年以後に發します、殊に糖尿病や腎臓病の如き血液に關する病氣は殆ど幼年時代にありません、又腦溢血とか中氣とかいふ如き血管病は多く壯年以後に發します、是れにも何か一大原因が無ければなりません、その原因を闡明して、豫めその病原を避ける事が出来たら、内部より發する人間の病氣は必ず減少するに違ひありません。

私は此事を以て人間が不自然なる食事を爲すより生じた結果だと信じます、不自然なる食事を爲して、天然の物を火に掛けて煮たり焼たり、或は食鹽や砂糖で味を付けたりする爲めに人の血液が不潔濃厚になつてそれが永年の間に病原を造るのだと信じます、清潔なる血液が常に身體を流通してゐたら、決して内臓に故障の生ずる筈がありません、内臓に異状を發するのは全く血液が不純不潔になる爲めてせう。

糖尿病でも腎臓病でも、血液を完全に濾す事ができないで、或は糖分を尿中に洩したり、或は蛋白を洩したりするのは、宛も臺所で使用する水囊の目が寄つて、物を濾す時に大きな粒まで泄らすとい

ふに同じ事です、その水囊は稀薄な液さへ漉してゐれば滅多に破損する事はありませんけれども、濃厚な液體を多く漉すと、早く目が寄つて破損します、人體の水囊たる肝臓や腎臓も、濃厚なる血液に逢ふ程早く破損を生ずるに違ひありません。

然らば人間の血液は何が故に濃厚になるでせうか、何が故に不純潔になるでせうか、以何なる食物が血液を清潔にし、以何なる食物が血液を不純にするでせうか。

此事を精確に試験するには自分自身が先づ不自然なる食事を廢して天然の食物で生活して見るに越す事はあるまいと、斯う氣が付きましたから、私は數年前より生の蕎麥粉の混食を創め、大正八年

の四月以來純粹の木食者となつて、種々の研究を致しました。

私の目的は第一に生食の實行、即ち總て天然物を其儘食するといふ事です、第二に鹽斷ちです、即ち人工になつた鹽氣を一切廢する事です、鹽氣の外に糖分の加味料も全廢するのは勿論の事です。

木食の實驗

然るには私は世人に周知されてゐる食道樂家で、美味美食を飽食したものですから、極端に趨つて、一朝にして木食者となる事は非常に困難を感じるのみならず、文筆の事業に執筆してゐる際、心身に急激の變化を生じてもなりませんので、最初の内は極めて徐々に、

先づ一日中に、食事の際生の蕎麥粉を水で溶いて五勺程用ひました、半年程過ぎると一合に増加し、その後半年にして一食を蕎麥粉とし、復た半年にして二食を蕎麥粉、生の野菜、果物、胡桃等に致しました。

昨年の四月以來、全く火食を廢して純粹の木食者となり、三食とも、蕎麥粉、胡桃、果物、山東白菜の嫩葉、生の野菜、昆布などの外、他の物は一切口に入れない事に致しました、且つ従前は生の野菜や果物に多少の食鹽を加へて喫しましたが、鹽氣を斷つのが目的ですから、四月の一日から全く人工の鹽分を避けました。すると今迄濃厚なる鹽氣に慣れて來た身體が急にその鹽氣を斷た

れたものですから、心身の力が抜けて、第一に胃腸の筋の弛緩する事驚くべき程でした、元來胃の筋肉の弛緩してゐる病人には成るべく鹹い食物を攝らしめて、胃腸を緊縮せしめる療法がある位ですのに、それと反對に鹽氣を急激に去りましたから、胃腸を始め、全身の筋肉や神經が弛緩して脱力状態になつたのです、鹽氣を去ると云つても臙昆布だけは食物の中に混じてゐました、是れは山中の木食者も最初の内は用ふると聞いてゐた爲めです、昆布には天然の鹽氣がありまして、後に至ると大層鹹く感じますけれども、最初の内は昆布の鹽氣を少々用ひた位では、容易に身體の衰弱を防ぐ譯に參りません。

最も衰弱したと思ふのは木食後三週間が四五週間目の間でして、それまで毎日二回宛歩いた二十町の道を歩く事が困難になり、或日の如きは漸く腕車を雇つて歸つた事もある程でした、私は以前三十日間の斷食を實行した事がありますが、困難の點から申したら、鹽斷の方が斷食よりも一層の困難を感じました、その困難を忍耐して同じ食物を續けて行く中に、自然と體力が恢復して行つて、十一月頃には毎日七八里の道を歩行しても左程の疲勞を感じなくなりました、自分ながらその變化の著しいのに驚かざるを得ません。それから今一つの困難は家族と共に食事をしながら木食を實行した事です、修行や信心の爲めに木食する宗教上の行者は、八里離れ

た山の中に籠つて木食を創めますので、比較的に樂ですけれども、私は所謂俗界中に在つて木食を行ふ決心ですから、三度の食事、家族と食卓を同じくし、知友の宴席へ招かれても、蕎麥粉を携帶して之に蒞りました。最初の内は他人の御馳走が眼に付いて、喉が鳴る様な思ひがしました喰べ度いのを我慢して蕎麥粉の水掻きて食事を濟ませる辛さは殆ど餓鬼道の苦みです、以前毎日二回宛蕎麥粉の食事を攝つてゐる時分には蕎麥粉にも相應の味があつて、それ程の苦痛にも思ひませんでしたが、後に考へて見ると、それは晩の一食に普通食を攝つて味の缺乏を補ひ得た爲めです、一日三回蕎麥粉のみを喫する様にな

ると、一旦は蕎麥粉に倦厭て來て、見たばかりでウンザリして、食慾が失くなる様な事もありました、是れではならんと心で心を叱りながら、無理に辛抱してそれを喫べる苦痛は斷食後食慾の盛に振ふ時過食せぬ様に食物を控へると同じ様でした。

それが一月と過ぎ二月と經つて行く中に、他人の御馳走がそれ程に食思を刺戟しなくなりました、折々一箸位煮魚や焼肉などを口にに入れて見ても従前の如き美味の感がありません、殊に或日知人の宴席に呼ばれて、交際上止むを得ず西洋料理を喫べて歸つた後、胸の内苦みや不快の感が一晩續いたので、その後は一切他の御馳走に心が動かなくなりしました。

併し最後まで私の食思を刺戟したものは米の飯です、多年主食として胃腸に慣れてゐる爲めてせうが、西洋料理も可厭になり、好きな鰻も食べる氣にならず、鯛の煮魚や鰹の刺身が前に在つても更に心を動かさない時、傍人が飯を茶碗に盛るのを看ると、其飯が食べ度くて仕方がありません、此の感じは随分長く續きました、併し木食後三ヶ月半程過ぎた後試験の爲め一碗の米の飯を喫べて見たところ、思つた程に美味しく感じませんで、食後に胸の心持が悪うございました、それ以來全く一粒の飯も口に入れません。

私は木食を創める前に、單に生食の試験として、一切生の物を食べる、即ち火食を斷つのでありますから、生の物なら動物質も併

せて撮つて見よう、魚なら刺身、鶏卵なら新鮮の生のもの、外に一切火に掛けない牛乳も用ひようと思つて、木食前にはそれ等を混食して見ましたが、動物質は鹽分が強いのでその點からして可厭になります、水で蕎麥粉を溶く代りに牛乳で溶くと、一回や二回は美味に感じますが、四五回も續いたら濃厚の味になつて厭きて了ひます。人間が天然食を攝る際に、純粹の植物質のみで生活するか、それとも生の儘で動物質を混食すべきかといふ事は今一層の研究を累ねなければ容易に斷定を下し得られませんけれども、私の實驗によると植物質のみの生食、即ち俗に云ふ木食が最も自然に近いかと思はれます。

勿論私の木食はまだ一年程ですから試験を結了したと申されません、少くとも三年間繼續した後でなければ心身の變化に一段落を経たと云はれますまい、身體の細胞が全部一變するのは七年を要すると云ふ事ですから、細胞までも變化させるのは七年を過ぎなければなりません、七年を過ぎ十年を過ぎ、或は十五年二十年を過ぎた後、私の身體の血液が全く清潔無垢になるかと申しますと、却々まだ爾うは參りません、今の人間の身體には祖先以來の汚れたる血液を存じて居ります、中には父祖の遺傳毒を存するものもありませんから、一代位の木食生活では眞に純血無垢の身體にはなれません、子の代になり孫の代になり、木食者の子孫四五世の後になつて、始めて健

全なる天然の身體に復し得る事だらうと信じます。

食鹽の害毒

併しながら此の一年足らずの短い經驗の中に、私の痛切に感じましたのは、食鹽の爲めに人間が受ける害毒の激甚なる事です、殆ど私自身も豫想外ですし、他人に話したとて容易に信ずる者がありません。

鹽斷を始めた當座は心身も衰弱しますし、食物に鹽氣の無いのが何よりの苦痛ですけれども、次第に身體が慣れて來ると今度は反對に鹽氣を喫べるのが何よりの苦痛になります、以前は美味しいと思

つて口にした吸物の味が一口吸つて見ても鹹きに過ぎて飲む氣になれません、鯉の刺身一片を口にしても其肉に鹽分の充實してゐる事を感じます、之に醬油を注いで食べるとは何といふ間違つた事だらうと思ふ位です、以前牛乳其物に鹽氣が多いとは氣が付きませんでした、木食後の三ヶ月頃に生の牛乳を飲用して見ましたら、何より先に鹽氣の多過ぎるので閉口しました、三倍位の水を加へて漸く飲用し得た程です、それと同時に他の一方では今迄鹽分の無いと思つた食物に幾干かの鹽分を發見しました、生の野菜には多少の鹽分を含んでゐますが、中にも赤茄子の如きは最も鹽分の多いものです、生の赤茄子を食べると大層鹹く感じます、自然薯にも鹽氣が多く

あり、根菜類の中にも鹽氣の多いものが往々あります、その外果物でも木の實でも皆な相當の鹽分を含んで居ります、私の常食としてゐる蕎麥粉にも天然の鹽分を含んでゐて、深い味がありますけれども、私が眞に蕎麥粉の味を知り得たのは木食後半年程過ぎた頃です、それも三度々々その味を解し得るのではありません、胃腸の具合や身體の調子によつて、何よりも彼よりも蕎麥粉が一番美味しいと感じる事が折々ありました、旅行に出たり遠足したりして、携帶の蕎麥粉の盡きた時は止むを得ず蕎麥屋へ飛込んで、盛蕎麥か盛饅頭を食べますが、最初はその醬油汁に湯を五六倍も加へて用ひましたけれども、後には醬油の鹽氣に堪へられないで、携帶のおぼろ昆

布を掛けて食べる様になりました。

扱斯ういふ時に、強ひて鹽氣のあるものを喫しますと、その鹽氣の刺戟で食道から胃の中が焼け付く様な不快至極の感があります、即ち胃腸が非常に鋭敏になつて、鹽氣の刺戟に堪へられなくなるのです、ところが糖分は何うかといふに、是れは不思議な事に鹽斷ちの當座は非常に糖分が欲しくつて、餡物や砂糖氣のものを大層美味しく感じますが、二月か三月も過ぎると、その糖分の刺戟にも堪へられなくなるのは丁度鹽氣の刺戟と同じ事です、即ち従前美味しいと感じた程度の糖分を食べると、胸が焼け付く様で不快に思ひます、その外酸味も辛味も人工になつた刺戟物は皆な胃腸に堪へられません、

是れは私の胃腸が木食に慣れて来て、普通食に對しては非常に鋭敏になつたものですけれども、その鋭敏なのが人間の本來で、普通食に慣れてゐるものは寧ろ胃腸が遅鈍になつてゐるのではありますまいか、或は胃腸の神経が鹽分や糖分に對して麻痺してゐるのに違ひありません。

初めて煙草を吸ふものは、一抹の烟が鼻孔に侵入しても昏倒せん程に神経の刺激を感じます、それが二度となり三度となり、遂に常習となると、神経が麻痺して了つて敢て刺激を感じません、初めて酒を飲むものは一盞の酒を口にしても舌を刺し口を焦がす如き刺激を覺えますけれども、酒客になるとその舌も口も酒に對して麻痺し

て了ひます、人間が鹽氣や糖分に對するも同じ事、少年時代から自然とその刺激に慣れて舌や胃腸が麻痺して了ふのでせう。

麻痺するが爲めに愈々その分量を多くして行きますから、生理的に必要な鹽分や糖分の外に、人間の生涯には人工的なる過剰の鹽分と糖分とを攝取する事幾干だか知れませんが、その過剰なる鹽分や糖分が永年の間に蓄積されて、血液を不潔にする爲め、老年になると血液に關する各種の病氣が発生するのではありますまいか。

之に對して斯ういふ説が起りませう、鹽分は人間に必要なものであるから、衰弱せる患者には食鹽注射を行ひ、或は食鹽水を飲用せしめる、之を見ても鹽分の必要な事が分かると、然るに此説はカ

ンフル注射を行ふと病人が一時活氣を生ずるからカンフルは人間に必要だと云ふのと同じ事で、カンフルが刺戟する程食鹽水も刺戟性を帯びてゐる證據です、一時の刺戟薬は永久の害となるもので、カンフルを毎日三度づつ食用に供したら、害を受けるに極まつてゐますから、食鹽とて其通りに違ひありません、又一方に斯ういふ説もありません、人間の食べるものは人間自然の要求より生ずるものだ、人間が鹽や砂糖を好むのは人間が自然に要求するからだ、此説を推して行くと煙草も人間が好むから自然の要求から出た、酒も人が好むから自然の要求に基く、支那人の好む阿片も自然の要求である、と斯う云はなければなりません、小兒に砂糖を與へると喜ぶから小

兒に砂糖が必要だと云はれますまい、馬に鹽を舐めさせると非常に悦びますが、それが爲に馬に鹽が必要だとは申されません。それでは食物の料理から鹽氣や砂糖を去つたら何うでせう、即ち煮ても焼いても味を付かなかつたら何うでせう、是れは復た大害を生じます、何となれば生の食物には天然の鹽分と糖分とを含有してゐますから、それを食べてゐれば餘計な鹽氣や砂糖氣を攝取するに及びませんけれども、人間が一旦それを火に掛けると、その成分が變じて鹽分も糖分も消滅したり變質したり致します、試みに大根の嫩葉を生で食べて御覽なさい、舌を刺戟する様な辛味がありますけれども、熱い湯を注ぐとその辛味が抜けます、單に熱い湯を濺いだ

ばかりでも成分が變ずる程ですから、煮たり焼いたりしては激烈の變化を生じませう、此に於て料理するとなれば人工的に多少の鹽分や糖分を補はなければなりません。

糖尿病と腎臟病の眞原因

よしや老年になつて糖尿病や腎臟病に罹らない人でも、今の世の人は必ず何等かの病に罹つて、病氣の爲めに生命を奪はれないものは殆んどありません、人間の最後は病死するものと定まつてゐます、しかも世人は毫も怪しみません。

天然から申したら人間は果して病死するのが正當の最後でせうか

それとも安樂に天壽を終つて眠る如くに老死すべきものでせうか。

病氣に罹るのは人間が不自然なる生活を行ふ爲めであるとすれば、病死するのはその不自然の極致でありませう、病死する時には必ず苦痛を伴ひますが、人間が果して自然の枯死を遂げるならば、安樂に且つ靜穩に世を去り得べきもので、決して苦痛を伴ふべきものでありません

然らば。何故に世人が悉く同じ病氣に罹らないでせうか、糖尿に罹る人があり、腎臟病に罹る人があり、腦溢血を發する人があり、中氣を起す人があり、胃腸病に陥る人があり。心臟肝臟其他の内臟病に罹る人もあつて、人間を最後に導く病氣は千差萬別です。

此事に就ても、私は木食中に發明した事があります、木食に慣れて鹽分の刺戟に堪へられなくなつた時分に、試験の爲め強い鹽氣のものを食べますと、胸が焼付く様で不快の感を生じます、それを打消すには糖分の物を少し食べるに限り、それと反對に糖分の多い物を食べて胸が苦しくなつたら、鹽氣のものを食べて打消します、して見ると、鹽分と糖分とは互に相中和するもので、人間が一方に食鹽を攝つたら、一方に砂糖をも攝らなければなりません、此に於て人間が火食する以上には、人間の力の成し得る限り、成分と成分との調和を謀らなければならぬといふ必要があります、獨り食鹽と砂糖ばかりではありません、一方に脂肪を多く攝つたら一方に酸味の

ものを攝つて、脂肪と調和させなければならず、辛味も用ひたら苦味も用ひなければならぬといふ風に、互に相調和してその刺戟性を弱くすることが肝要です。

料理法の進歩したものは、自然に此の調和法に適合するもので、私が以前實行した食道樂の中に、随分感心する様な調和法も澤山あります、西洋料理の掛ソースの最も贅澤なものには十五遍も二十遍も手数をかけて味を換へる事がありますが、十七遍の手数で完成するソースの中に、十一二遍の頃非常に辛い加味料を加へる事があります、その時のソースを口に入れたら、舌がピリ／＼して一口も喫べる事はできません、それに他の物を配合して味を換へ、復た配

合して味を換へ、遂に十七遍目に至つて舌に載せると、殆ど何の辛味も即坐には感じませんで、是れがあつた辛いソースの變化したものだとは思はれない位です。

火食に對して料理法の必要なるは、味を善くするといふ事の外に、五味を調和せしめて相互の刺激を尅制する爲めだと云はざるを得ません。

併しながら、如何に人間が料理法を研究して配合調和の妙を極め、又科學の力を以て食物中に含有する各成分の性質や分量を測定しても、到底人力を以て天然物の如き自然の調和に似せる事はできません、譬へば植物の殺菌劑として世間に行はれるホルドー液を製する

時でも、硫酸銅の酸と生石灰のアルカリと完全に中和せしめるのは非常の困難です、況して食物の配合は、酸とアルカリとを中和せしむるのみならず、鹽分と糖分と脂肪と酸味と、辛味と苦味と、總ての成分を配合好く調和させなければ、必ずその中に成分の過不足を生じますから、如何に人智が進んでも人間の力で完全の域に達し得る事は到底望まれません。

各人の生活状態や嗜好の異なるに従つて、多年攝取する食物の中に必ず成分の過不足が生じてゐますから、或は鹽分の過剰が蓄積されて病氣を發する人もありませうし、或は糖分過剰の爲め發病する人もありませうし、脂肪が過ぎても、蛋白質が不足しても、病氣の

原因とならないことはありません、各人に發する病氣の千差萬別なるは、その成分の不調和の同一ならざるが爲めです。

その外に各人の體質も違ひますから體質に因つて發生する病氣の相違する場合もありませう、或は境遇によつて運動過激の人もあり、運動不足の人もあります、同じ食物を攝つてゐてもマラソン競争に出る人と、坐食して文筆に従ふ人とは身體に受ける食物の影響が違はなければなりません。

此に於て同じ様に食鹽や砂糖の中毒を享けて來てその血液を不純潔にしても、その人によつて糖尿病を發する事があり、或は腎臟病を發する事があり、或は腦溢血となる事があり、或は中氣となる事

があるといふ風に發病する種類が違ひます。

單に糖尿病と云つても、その病氣の發生する迄には食物や體質や境遇や運動その他種々の原因が錯綜されてゐるものですから、何の病氣は何に原因すると簡單にその病原を定める譯に参りませんけれども、表面に顯れた事實から推して行くと、糖尿病は主として糖分の中毒と云はざるを得ません。

腎臟病もその如く多數の原因が綜合して生じますけれども、その重なるものは鹽分の中毒に違ひありません。

されば糖尿病には糖分の食用を禁じますし、腎臟病には脱鹽療法を行ふの必要が生じます。

脫 鹽 法

斯の如く糖尿病や腎臓病は過剰なる食鹽と砂糖の中毒作用より生ずるのですが、食鹽を過食すればその調和剤として砂糖を過食せねばならず、砂糖を過食すればそれを中和せしむる爲めに食鹽をも過食する様になりますから、糖尿病も腎臓病もその根源は同一にして、共に血液の汚濁になりたる結果と云はざるを得ません。

然らば如何なる程度まで食鹽や砂糖を喫してゐれば、人體に必要なる鹽分と糖分とを補給し得て、過剰にもならず、中毒をも起さないてせうか。

是は今後尙ほ幾多の研究を要すべき大問題で、今猥りに斷案を下す事は慎まなければなりませんけれども、今日の生理的の食鹽は液體百分の〇、六五乃至〇、九としてあります、即ち千分の六半乃至九になります。又人體の生理的含糖量は百分の〇、〇七から〇、一一の中間としてあります、即ち食鹽の分量に比すれば一層少いものです。しかし是れは平生食鹽や砂糖を多食してゐる人の生理的含有量です。から、もしや純粹の木食者があつて生來人造の食鹽や砂糖を攝らないといふ身體を試験したら、その含鹽量や含糖量が普通人に異なるかも知れません。

然らば今の世に於ては何を標準として人體に必要な食鹽と砂糖

の分量を定めたら可いでせうか。現在の人間の食物として最も天然に近いものは嬰兒の食物たる母乳です。その母乳とて母親の食物や遺傳病の有無に依つて性質を異にしてゐますから、純粹の木食者の母乳を獲なければ、最も完全なる且つ最も純潔なる母乳とは申されませぬけれども、現在の人の母乳を調査したる結果によれば、その食鹽含有量は最も寡い人で、

一リートル中の 〇、二八瓦

又同じ母乳でも食鹽含有量の多いものは

一リートル中の 二、一〇瓦

になります。同じ母乳でも随分の相違があるのは食物關係より生ず

るのでせう。假りに双方の中を取つて母乳の食鹽含有量を一リートル中の一、一九としても、生理的食鹽の〇、六半乃至九よりは非常に寡いものです。

何人でも人乳をよく味つて御覽なさい、殆どその中に鹽分があらうとは氣が付かない程でよく味はなければ鹽分を感じしません、それで嬰兒が完全に發育して行くのですから、人間に食鹽の多く必要ならざる事が判かります。

然るに牛乳を味つて見ると、私などには鹹過ぎる程の鹽氣を感じます、それは牛乳が人乳よりも幾倍か鹹いもので、一リートル中の七、五瓦です、人乳に比して殆ど六倍餘になります、牛乳は牛

の仔を育てるに適して人の兒を育てるに適しない事は、此の一事でも證明せられます。食鹽分の寡少なる母乳で育つべき人の兒が六倍も食鹽の多い牛乳で育てられては、嬰兒の時代から既に食鹽過剰の害毒を受けなければなりません。牛乳に砂糖を加へて小兒に飲ましめるのは自然と食鹽に調和される譯でせう。

嬰兒の發育盛りにさへ殆ど舌に感じない程の食鹽量で済む人間が、大人に生長したからと云つて、急に数十倍の食鹽を攝取する必要は決してありません。然るに今日の人間が毎日攝取する食鹽の分量の割合は母乳時代の食鹽量に比例して数十倍乃至數百倍して居ります。是れては何うしても食鹽過剰の害毒を受けずに済みません。

天然自然の攝理として今日の人間は一方に食鹽を過食しながら、一方に脱鹽法即ち鹽抜きといふ事を知らず識らずの中に行つて居ります、入浴するのも一種の鹽抜きになり、發汗するのも運動するのも皆な脱鹽作用となつて、食鹽の蓄積作用を幾分か軽減するの効があります、又食鹽を過食する人は自然と湯茶を多く飲みますが、是れも自然尿中に食鹽を排出せしむる脱鹽法で、鹹いものを食すれば必ず喉が渴くのは自然にその刺戟を中和して脱鹽せしむる必要がある爲めです、そのかはり木食すると食事の間に喉の渴く事は殆どありません。

昔しから鹹いものを好む人は高温度の入浴を好むと言傳へてあ

ります。私自身も以前は高温度入浴が好きで私の入浴した浴槽には妻や子供が必ず多量の水を加へたものです、然るに面白い事は昨年の木食以來入浴の温度が次第に低くなつて行つて、今日では木食者に入浴の必要もありませんから減多に入浴しませんけれども、稀に入浴する時には非常に低い温度の湯、即ち日向水に少し優しい程の湯に入ります、自分の體温よりも遙かに高い温度の湯に入りますと、その熱の刺激が大層強く感じますから、到底長く耐へられません、又鹽氣の無い身體で入浴すると非常に疲勞を感じます。ですから入浴は一種の脫鹽法になつてゐて、普通人の鹽分や糖分の蓄積を減少してゐるに違ひありません、それから發汗は無論最良

の脫鹽法又脫糖法です、誰でも運動して汗を出すと、鹽分や糖分はドシ／＼汗になつて出て行きます。よしや發汗する程の運動で無くとも毎日肢體の運動を怠らない人は、新陳代謝や蒸發が旺盛になりますから自然と脫鹽法になつて居ります。世間の糖尿病患者や腎臟病患者が兎角運動不足の人に多いのは、平生過剰の食鹽や砂糖を喫してゐて脫鹽法も脫糖法も行はない爲めでせう。醫師の説に據ると、糖尿病は田舎の人よりも都會の人に遙かに多く、又貧人より富人に多いとしてあります、赤十字病院の幹事たり

し故岩井禎三博士の遺著たる「含水炭素の耐抗力に基き日本人の糖尿病を論ず」といふ書籍を見ると、富裕の人の糖尿病は貧窮者より一倍半多いと書いてあります。

酒の利益

私は木食中に偶然の事から飲酒も亦或る程度に於ては一種の脱鹽法になる事を發見しました。
 私は昨年の秋或る宴會の席へ招かれました、例の通りの蕎麥粉携帶で、前に出た食膳の珍味を唯眺めてばかり居りますと、酌人が出て來て辭退するにも構はず、盃に滿盃の酒を注いで行きました、

又主人の側から何か一つ召上つて下さい、心を籠めた料理だから何か一つ試食して下さいと頻に勧められました、私もあまりに強情張るは無愛嬌だと思つて、鯛の刺身なら生食の中ですから、その切身を一つ口に入れましたところ、鹽を利かして昆布で締めてありましたので、鹹いのに閉口しました。併し鯛の刺身の外は皆な火を加へたもので私の喫するものがありません、そこで偶と心に浮かんだのは、干した魚の鹽を抜く時は酒を濺ぎます、或は魚臘や鹽辛に酒を掛けて味を良くしますから、此の鯛の刺身を酒に漬けたら何うだらうと思つて、前に注いである盃の中に切身を一つ入れて、暫く過ぎて喫べて見ますと、鹹い味が大層抜けて、私の口にも美味し

く食べられました、それから二片三片も其の通りにして喫べました、
是れは面白い事を発見したものだと思つて、宅に戻つてからも、種
々の鹹いものを酒で中和せしめて試食しましたところ、酒は或る場
合に於て一種の脱鹽法になる事を確かめました。

私は元來下戸で酒が飲めません上に、熱心なる禁酒論者で、酒
道樂といふ禁酒小説を書いた程禁酒論者に賛成したものです、しか
しながら常に一種の疑心を心に存してゐました。それは長壽者に飲
酒家のある事です。勿論大酒家の短命なるは申す迄もありませんけ
れども、百歳以上の長壽者にして毎日五勺か一合の酒を飲むといふ
人が往々あります、百二十一歳になつた仙臺の有名なる長壽者鶴翁

も毎日一合位の酒を飲むといふ事です。

先年此の鶴翁が百六歳で出京しました當時、時事新報社は有名な
醫學博士數人に頼んで、各方面からその身體を検査しましたが、
是れは酒の中毒に罹つてゐる、長命したのは體格や體質の良好なる
爲めであつて、酒を廢めなければ酒の爲めに天壽を短くすると云つ
て忠告したといふ報告を見た事もあります、その後鶴翁は酒の分量
を減じたさうですけれども、全く酒を廢したのではありません、毎
晩少々づゝ飲んでゐた様です。

私の友人の祖母も八十九歳まで生きましたが、死に近づくまで
毎日五勺程の酒を飲んでゐたさうです。長壽者には無論酒を嗜まな

い人が多いのですけれども、酒を飲む人にも長壽者がある事は争はれない事實です。しかも長壽者の飲酒は必ず一合か五勺位の分量を出てません、多くして二合以内です、その位の程度の酒を毎日飲むといふ人が最も多い様です。

此に於て二つの疑問が生じます。一つは少量の酒を毎日飲む事が健康を助けて其人を長命せしむるのであるか、或は天賦の體格や體質が健康であるから長命したので、酒とは何の關係も無い、即ち酒を飲まなくとも其人は長命したのであらうかといふ問題です。

私は以前第二の説を執つてゐました、即ち酒と長命とは何の關係も無い、酒を飲まないでも長壽者は長壽する、否寧ろ酒を飲まな

い方が長壽する譯である、酒は無用の長物であるから、害毒を招いても何の利益も無いと、斯う信じてゐました、然るに二十年も三十年も毎日一定量の酒を飲んでゐた人が、酒の害を感じて一朝禁酒すると、必ず一時は弱るのみか、元氣も活氣も全く消滅しますし、稀には遂に死する人もあります、ですから急激の禁酒も害がある、今迄の習慣を激變せしむるのであるから、それで害があるのだ、酒を廢めるのが悪いので無くして、酒を廢める方法が悪いのだと斯う信じてゐましたけれども、尙ほ幾分の疑ひを存して居りました。

今回の偶然なる發見に依つて、今までの疑問が別の方面から氷解されたやうに感じます。即ち、酒は一種の脱鹽劑になるから、毎日

或る程度以内の酒を飲むといふことは、自然とその人の食鹽中毒を緩和するに違ひありません、その證據には飲酒家か酒を廢めると必ず甘い物を好むやうになります。酒を飲んでゐる間は、酒で過剰の食鹽を中和せしめてゐたのですけれども、酒といふ脱鹽劑を廢したから、この代用として食鹽と調和すべき甘味を好むのは自然の順序です。飲酒家が酒を廢する時には、必ず一方に他の脱鹽法を行はなければなりません。急激な禁酒に身體の弱るのは、酒を廢めた爲めといふよりも、寧ろ脱鹽法を急に廢めた爲めであると云はなければなりません。

と申したからと云つて、私が今更禁酒論を撤廢する譯ではあり

ませんし、世人に飲酒を薦める譯でもありませんが、今の世の人間には必ず何等かの脱鹽法が必要でありますから、一方に食鹽の害を受けてゐる人は、一方に何等かの脱鹽法を講じなければなりません、毎日少量の酒を飲んで長壽する人は、その酒が一種の脱鹽法になり、又血液循環の助けにもなつて、酒の爲めに長壽したといふ事も能きませう、しかしその量を過ぐれば大害を生じますから、世間の飲酒家は酒の利益よりも害を受ける人が多いのです。

酒を飲む人は大抵普通よりも鹹い食物を好んで、甘い物を好みません、シホカラやカラスミを酒の肴として、愛用する人が多い様ですけれども、それは自然と酒に中和されるから鹹い物が適する

のでせう。酒を飲まない人がその通りの鹽分を過食したら飲酒家よりも多くの害を受くるでせうし、飲酒家が俗にいふ兩刀使ひと云つて、普通人同様に甘い物を過食したら、却つて普通人よりも餘計に糖分の害を受けませう。

酒にしても砂糖にしても、食鹽と中和するには天然自然に適度の分量がありませうから、その分量を過ぎては却てそれが身體を害する事を忘れてはなりません。

何の成分も、何の食物も、つまり適度の分量といふ事が最も大切なので、その分量に過不足があつては必ず身體を害するに定まつてゐます、而してその適度の分量は天然物に具備されてゐますけれど

も、人工を以て完全に定め得る事は未來永劫不可能の事です、人工では唯成るべく適當の分量に近づけしむるといふに過ぎません。

肉食の害

糖尿病も腎臓病も人間が過剰の食鹽と糖分を攝取するより生ずる事は前に申した通りですが、海外諸國の實情を調べて見ますと、糖尿病の最も多い人種は猶太人で、ブタベスト邊に於て糖尿病の爲めに死する猶太人は他の人種より六倍の多きに居ると糖尿病専門の醫師ノルテン氏が報告して居ります、是れには必ず深い原因があつて、その食物や境遇が糖尿病の發生に適してゐるに相違ありませんけれ

ども、同人種の詳細なる生活法を存じませんから、何とも評する譯になりません。

印度に於ては平生肉食する回々教徒は平生菜食する印度教徒よりも糖尿病に罹るものが多いと、醫師ウイリアムソン氏が報告して居ります。

米國に於て取調べたる結果に據ると黒人種の糖尿病に罹るものは白人種より寡い事を證して居ります、黒人種は重に菜食で白人種は重に肉食者たる事を忘れてはなりません。

日本人支那人は糖尿病に罹る事が最も少い人種として世界に知られて居りましたけれども、近來は漸次に増加して來ました、陸軍豫備

病院の入院患者に就て調べた統計に據ると、明治二十四五年頃には千人に六人であつたものが同四十年には千人に十六人となつてゐます、即ち十五六年間に殆ど三倍餘に増加してゐます。京都醫科大學の報告でも明治三十二年と四十三年とを比較すると、一萬人中の二十四人が四十三人に増加してゐますから、是れも十年間に二倍した譯です。岩井禎三氏は此事に就て、

糖尿病の増加するは、飲食物の日に奢侈に赴くに反して、身體の運動に缺乏を告ぐると、世運繁雜となりて精神過勞に陥ると、化學的検査の精密となりて之を發見する機會の多きに至れること。等を擧げてあります。又同氏は都會の人に糖尿病が多く、田舎の人

に少原因を論じて、

都人は概して精神を勞すること鄙人よりも劇しく、飲食の奢侈(殊に肉食)運動不足之に伴ふ。

鄙人は之に反して都人よりも精神を勞すること少く、粗食(主として菜食)にして身體を勞すること多し。

と説いてあります。

幸にして我邦の人の糖尿病は歐米の肉食人種に比して、その病症が軽く我邦の同病者には歐米人に類發する如き糖尿昏醉者の寡きは、まだしもの僥倖と云はざるを得ません。尤も近來は同病の増加すると同時に、重症者も多くなりましたけれども、兎に角我邦の糖尿

病が歐米人よりも輕症である事は多數の醫師の報告してゐる所です。此事に關しては、岩井禎三氏が人體及び動物に就て最も有力なる實驗を施されました、即ち人體や諸動物の糖耐抗力を精密に試験された事です、氏は先づ牛、豚、羊、犬、馬、等に就て、その血液に於ける生理的含糖量が殆ど同一にして太差無き事を確かめられました。即ち

人	〇、〇七—〇、一一
牛	〇、〇八
馬	〇、〇八
豚	〇、〇七—〇、一三

でありますから、天然自然に各動物や人體の血液中に含まれてゐる糖分は大抵相似たものであります。

羊 〇、〇七—一〇、一〇
犬 〇、〇八—一〇、二二

然るに是等の動物や人體に蔗糖を多量に與へて、如何なる程度に達すれば尿中に糖分が出現するかといふ、即ち耐糖力といふものを試験されたるに最も耐糖力の強いのは牛であつて、體量一キログラムに對する蔗糖一七・〇乃至一八・〇瓦に達しなければ糖尿を起しません、最も弱いのは馬で、〇、五乃至一・〇瓦ですから、牛に對する一七分の一に過ぎません、體量一キロ瓦に對する各動物と人體の耐

糖力を比較すると、

第一	牛	一七、〇瓦
第二	豚	九、〇瓦
第三	羊	六、〇瓦
第四	犬	四、〇瓦
第五	人	三、〇瓦
第六	馬	一、〇瓦

斯ういふ順序になります。人の耐糖力は犬より弱く、馬よりも強い事になつて居りますが、西洋人に比較すると我邦の人の耐糖力は強く、女子の耐糖力は男子よりも強い事になつて居ります、同じ男子

でも試験者十人の中には

耐糖力の強きもの 四、八〇

同 弱きもの 二、六四

といふ如き差異があります、又女子十人の中には

強きもの 六、八五

弱きもの 二、八七

が最高最低になつて居りますから、各人の體質に依つて大なる相違があります。同じく健康者でありながら耐糖力に斯る大差の生ずるは、平生の食物や境遇、精神の静否、運動の多少等が異なる爲めてせう。尙ほ岩井氏の報告中に、牛の蔗糖中毒と題する一項があります。

其中に

第七號第八號の二牛は共に下痢不食身體衰脱等劇烈なる糖中毒症を發し第八號は糖攝取五十五時間半にして斃れたり、之を剖檢せしに胃腸共に激烈なる炎症を呈し、心囊心筋亦同様にして數多の血斑を現はす云々

といふ事があります。砂糖の刺戟の強くして少量でも胃腸に炎症を起す事は、私が木食後に於て初めて實驗した事ですが、今の世人は砂糖の有害なる事も、殆ど知らずに居る人が多い様です。耐糖力が人間に六倍する程の牛でも、砂糖を多量に與ふれば、遂に生命を失ひもするから、人間でも甘味を好む人が常に胃腸病に悩むのは無理

もありません。
食鹽のみを多食する弊害も恐るべきと同様に、甘味のみを多食する弊害も亦た恐るべきものがあります。而して食鹽と砂糖とを双方多食するも尙ほ恐るべき結果を生じませう。

人工物の害

此に最も注意しなければならん事は糖尿病が肉食者に多くして、且つ肉食者の糖尿病はその病症の重い事です。穀食國の我邦に比すれば肉食國の歐米に重症の糖尿病が多いのもその一例でありますし、印度の肉食種族たる回々教徒の糖尿病に罹る事は肉食種族たる印度

教徒より多いのもその一例ですし、亞米利加の菜食人種たる黒人は白人よりも糖尿病に罹る事が少いといふのもその好例です。是れは肉類が種々の點に於て人の血液を汚濁にする爲めもありませうし、又一つには肉類の鹽分は野菜や穀物よりも多い爲めもありませうし、又その外に肉食者の料理法は總て濃厚にして鹽分も糖分も非常に多いといふ事も有力なる原因になつて居りませう。食鹽を多く喫すればその調和劑として糖分を多く攝取しなければならんのは自然の順序です。鹽分と糖分とが共に蓄積しても糖尿病を發する場合があります。或は糖分の方が殊に過剰になつても糖尿病になりませう。

つまり糖分の過剰は糖尿病の近因でせうけれども、其の遠因は食鹽の過食にありと云はざるを得ません。

人間の身體には鹽分も糖分も或る程度まで必要ですけれども、それは天然物中に含有する天然の鹽分や糖分が必要なる譯であつて、決して人工に成つた食鹽や砂糖が必要なる次第ではありません。

人間が海水から鹽といふものを製出しな以前には、天然物より鹽分を攝取する外、鹽を喫するといふ事は無かつたてせう、その時代の人間は決して食鹽中毒に罹る事はありませんから、糖尿病や腎臓病も無かつたに違ひありません。又砂糖を製出しな以前には天然物の糖分を攝取する外には別に人工の糖分がありません。

ところで人工の糖分と、天然の糖分とを比較すると、その刺激性に大差ある事は私が木食中に不思議な發見を致しました。

木食中に普通の砂糖とか或は砂糖の混入してあるものを喫すると、忽ち胃腸に刺戟を感じて不快の感を催します、甚だしくなると胸から胃腸の中まで焼け付く様に感じます、即ち胃腸が鋭敏になつてゐますから、少量の糖分でも糖中毒を起し易いのです。

それなら果物の糖分は何うかと申すのに、私の平塚の邸内では多くの桃や葡萄或は無花果等を栽培して居りますので、その熟期に一つ一つ試食して見ましたが桃でも葡萄でも或は無花果でも、よく熟したものは甘味に過ぎて到底喫べられません、強いて喫べれば以

前にはまだ熟さないと言つて口にしなければ食し得られませんが、即ちまだ糖分の強くない内て無ければ食し得られません。

然るに同じく甘味の多い果物であつても、柿は美味しく食べられます、柿の甘味は少しも刺激性を帯びていません。最初は不思議である、私の舌の味覚が變化したのかと思つて、種々に他の物と比較して見ましたが、矢張り柿の甘味は他の果物の甘味と違つて刺激性を帯びていません。

此に於て私は柿の甘味が天然である爲めに刺激性が無いのである、桃や無花果の甘味は肥料で加へた人工的の甘味であるから刺激性が多いのだと感じました、しかし是れは私の素人考へであつて、

柿の甘味は澁が變化する、即ち化學的成分が他の甘味と違ふからである爲めかも知れませんが、兎に角柿は天然の山で肥料無しに出来る者でも特有の甘味を有して居ります、果樹園に産する桃や葡萄の如きは充分の肥料を施して甘味を加へたものですから、自然とその甘味に刺激性を帯びてゐるのでせう。

同じ果物ですら人工を加へたものと加へないものでは、その刺激性に斯くまでの相違がある程ですから、鹽分も糖分も人工に成つたものと、天然に出来たものとは、その人體に及ぼす影響に大差がある譯です。

同一の糖分と云つても果物に含有する葡萄糖は蔗糖ほどに有害で

ありませんし、同じ蔗糖と云つても、まだ精製しない黒砂糖時代のものが、精製した白砂糖よりも刺戟分の少ないものですから、何でも人工を多く加へたもの程その性質が天然に遠ざかつて人の身體に悪影響を及ぼします。

人間が人工を以て食鹽や砂糖を製出して以來、人間の病氣といふものは必ず増加したに違ひありません、中にも糖尿病と腎臓病とは、食鹽と砂糖が製出された後の病氣であらうと思はれます。

糖尿病の近因

糖尿病の遠因は前に述べた如く、食鹽や砂糖の過剰より生じたも

のでせうが、その近因に就ては種々の相違があります。

第一 腦より來るもの、即ち精神過勞が誘起した糖尿病で、常に精神を勞する人に多いものです、是れは精神を勞するが爲めに糖尿病を發するのであるか、或は糖尿病を發すべき素因、即ち血液中に糖分が蓄積される爲めに、精神が疲勞し易くなつてゐるのであるか、今一層の研究を経なければ容易に斷定し得られませんけれども、平生肉體を多く勞せずして、精神のみを多く勞する人に發するのが此種の糖尿病です。

第二 腺臟の故障より生ずるものです、腺臟は人體に有要なる内分泌を行ふ所でありますが、その臓器に故障があると必ず糖尿病を

發します、犬の膀胱を摘出すると忽ち重症なる糖尿病を發して死ぬといふ事は動物試験で證明せられてゐます、人間の膀胱に故障を生ずれば、糖尿病を發する事は免れません、然らば何が原因で膀胱に故障を生ずるのであらうか、是れは未だ分明になつて居りませんけれども、私は矢張り食物の不調和より生ずるだらうと思ひます。

第三 運動不足より生ずるもの、何人も運動が不足すれば血行が悪くなる血行が悪くなれば過剰なる鹽分や糖分の排泄が悪くなつて、血液中に蓄積されますから、運動不足の人に糖尿病の多いのは觀易い道理です、しかも平生美食して血液を濃厚にしてゐる人が運動不足に陥ると必ず何等かの病氣が發生せずには濟みません、西洋人は

肉食する代りに運動を盛んに行ひます、あれは肉食して運動しなければ忽ち病を生ずるから、自然の必要として運動を勵む様になるのです。

漢方醫道の泰斗たる木村博昭國手は胃腸病の治療に妙を得られてゐますが國手の言はるゝに、人は運動しないから必ず病氣になると云ふ道理は無い、運動しないで病氣になるのは病氣になる様な食物を喫するからである、平生淡泊なものを食べてゐれば、平臥一年或は端坐三年しても病氣にならんと説かれました。

ところが今の世人は運動しなければ病氣になる様な濃厚滋味の食物を飽食して、それで運動を怠る爲めに、糖尿病を發する人が多い

のです。

第四 外傷より生ずるものです、是れは頭部或は上肢に負傷すると、それが爲めに頑固なる、糖尿病を發する事が往々あります、現に私の知人にもその實例がありました、是れとても平生過剰なる食鹽や砂糖を攝つてゐるから、頭部や上肢の外傷が誘因となつて糖尿病を發するのであるか、或は純肉食者の如く天然の食物を攝つてゐる人でも、頭部や上肢に負傷すれば糖尿病が發するであらうか、又は發しないだらうかといふ事を研究して見なければなりません。

千八百四十九年にクロード、ベルナルドといふ人が、家兔や犬及び其他の哺乳動物に就て、腦髓の一定の場所に針を刺して損傷を與

へると、血液内の糖分が増加して糖尿を起すといふ事實を發見しました、その後迷走神経を切斷してその中樞端を刺戟したり、又は交感神経、坐骨神経、或は脊髄等を切斷し刺戟すれば何れも一時性の糖尿を起すといふ事も證明されました、しかしそれは一時性の糖尿を起すといふだけで、糖尿病といふ痼疾になる譯ではありません、痼疾になるのは必ず他に全身症狀がある爲めてせう。

その外他の病氣の影響として糖尿病の起る事もありますし、遺傳の爲めに起る事もありますし、或は身體の異狀の爲め一時性の糖尿病、即ち假性糖尿病を發する場合もあります。

他の一方には糖尿病が原因となつて種々の併發病を發する場合も

頗る多いものです、其中で一番に多いのは腎臓病でせう、糖尿病には澱粉質が悪く、肉食するに限ると云つて、醫師の監督も無きに、偏頗な食物を攝取すると、殆んど一定してゐる様に腎臓病を發して蛋白質を泄す様になります、腎臓病と糖尿病とは殆ど同胞の如き病氣ですから併發し易いのは無理もありません。

其他糖尿病患者の二三割は結核病を發するとしてありますし、又糖尿病に罹つたものは屢々癰を頻發する事がありますし、又他の腫物が盛んに發現する事があります、胃腸病も起りますし、齒の質が悪くなつて、齒齦炎なども起りますし、眼も悪くなつて白内障を發する人もありますし、糖尿病性の中耳炎を發する場合もあります、

之を要するに糖尿病を發する人は全身の臟器一として傷害せられざるもの無しといふ程ですから、諸方面に向つて種々の餘病を併發するに違ひありません。

つまり是れは糖尿病が原因となつて他の病氣が發する場合よりも、糖尿病を發する迄に血液の汚濁したものは、糖尿病と同時に他の病狀を呈するのでせう、ですから糖尿病は獨り糖尿を洩らすのみで無く、全身に彌漫する血行の病氣と申して可いでせう。

世人の中には、ナニ自分のは軽い糖尿病だから顧慮するに及ばないと言つて、平氣でゐる人がありますけれども、糖尿病を發する迄に血液が汚れた以上は、何時如何なる重病を發しないとも限りませ

んから、軽い糖尿病だと云つても一時性で無く、慢性症であつたなら、早く適當の療法を加へなければなりません。

ユーカリ樹とタラの根

ところで糖尿病の療法は如何なるものを用ひたら可いでせうか。糖尿病には藥物療法といふものがあります、今の進歩した醫學でも糖尿病を全治せしむべき藥物はまだ一つもありません。醫學界には藥が無くして、却つて民間藥の中には一部の糖尿病に對して確實に奏効するものが二三あります。其中で私が最初に知人間に奨めたものはユーカリ樹の葉です。

是れは今より十五年ほど以前の事です、私の知人にして多年糖尿病に悩んでゐたものが、或時平塚の私の宅へ来て、僕の糖尿病は不思議な事で全快したと言ひました、私は如何なる方法を以て全快されたかと尋ねましたら、其人の答に

「僕は君の知つての通り永年の糖尿病で随分弱つたが、糖尿病の専門家たるドクトル千秋雄雌郎君の治療を受けて以來、多少病勢も軽減して大きに樂にはなつたけれども、一張一弛で兎角全快しない、千秋君は何事に就けても熱心なる研究家であるが或時僕に言はるゝに、此頃外國の雜誌で不思議な記事を読んだ、それは英國から亞弗利加の土人部落へ布教の爲めに派遣されてゐる宣教師の通

信であるが、其通信中に自分は多年頑固なる糖尿病に悩んでゐたのに、此地の土人は糖尿病に罹るとユーカリ樹の葉を煎じて服するが奇妙によく癒る、自分も試験の所存で服んで見たところが、多年の痼疾が拭ふ如く全快した、ユーカリ樹にも効験の多い種類と寡い種類があるし、又その産地によつても効験が違ふ様だが、ユーカリ樹の葉を煎じて出して茶か珈琲の代りに毎日飲むのである、その葉は生の物が一番良く、生干しても利くが、乾燥しては効が無いと書いてあつた、もしも何處かでユーカリ樹の生葉を手に入れる事が能きたら、一つ試みたら何うかと、斯ういふ話であつたから、僕は早速知友間に問合はした上、ユーカリ樹は暖地にあるも

ので、長崎や広島或は神戸等に多い事を知つた故、長崎と広島と、神戸の三ヶ處から、生の葉を送つて貰つて茶の代りに煎じて飲んだ、広島縣の吳邊から來たのが大層よく利いて、次第に糖尿も薄くなり、遂に此通り全快するに至つた。

と斯ういふ事を聞きました、私は丁度其頃熱海邊へ出遊しようと思つてゐた場合です、先年熱海に参つた時、初めてユーカリ樹の繁茂してゐる並木を見ましたから、熱海へ参つたら早速その葉を探收して、糖尿病患者に頒ちませうと約束しました、その後私の熱海に逗留中、養雞場のあつた山の中で澤山のユーカリ樹の葉を探つて東京の糖尿病患者に贈り、又伊豆の伊東に参つてからも、ユーカリ

樹の葉を採收して、生干しにして置いて、所望の人に分與しました、それから毎度熱海や伊東からユーカーリ樹の生葉を取寄せて糖尿病の人に試みましたが、人によると大層よく利いて全快したといふ者もあり、或は輕快したといふ者もあり、或は又無効であるといふ者もありました、伊豆邊にはユーカーリ樹が多くありますが、最も良く効くのは熱海や伊東の品です、つまりその人の體質や病原の如何によつて、ユーカーリ樹の葉の効力が違ふのでせう、その後私は千秋ドクトルに面會した時、ユーカーリ樹の成績を尋ねましたら、ドクトルの方の試験でも矢張り効く人と効かない人があるといふ事でした。ユーカーリ樹の葉の後に私が知友間で試験したのはタラの木の根

の皮です。タラの木は俗にタラボウと云つて山野に野生してゐるものですが糖尿病には非常に良く効く、それも高山に生へてゐる品が最も良いと聞いて居りました、私は先年妻と共に日光の中禪寺湖畔に滞在しました時、人を雇うてタラの根を探らせましたら、是れは胃腸病の妙薬である、胃癩さへも治つた人もあるといふ事でしたから、私は帰宅後試みに自分で煎じて服用しました、すると便通を整理し、胃腸を調べ、非常に効験がある様に思ひました、その後雑誌にも報告して、胃癩患者或は重症の胃腸病者に分讓しましたら、初期の胃癩はそれが爲めに全快したといふ報告もありますし、恢復はしなかつたけれども苦痛が大層樂になつたといふ禮狀も参りました

たし、胃潰瘍、胃痙攣等にも奇効があり、殊に嘔吐して止まらないといふ病人には最もよく効きました、それが爲めに最初の目的たる糖尿病の薬といふよりも、胃腸病の妙薬として世に知られ、今ではその製品がタラコン湯と云つて小石川下富坂町二十番地の無量壽薬園より發賣されて居ります、此のタラの根の皮は胃腸病の外糖尿病にも大層効驗がありまして、私の知人中には此のタラの根で糖尿病の全快した人が數人あります、又全快しない迄も、タラを飲んでゐる内は糖尿が出ない、タラを廢めると糖尿が出るといふ人も二三あります、兎に角タラの根の効力はユーカリ樹より優れてゐまして、ユーカリ樹で三人癒る場合には、タラで五人か六人ぐらゐ癒る

割合になります。

然らば全部の糖尿病がユーカリ樹やタラで癒るかといふに、却々爾うは參りません、藥物療法の外に多年の糖尿病が灸點療法で癒つた實例もあります、是れは先年地位もあり識見もある紳士が責任を以て發表した事實です。

灸點療法

その紳士は教育家ですが、多年頑固なる糖尿病に悩んで如何なる療法を施しても更に効がありませんでした、自分でも殆ど絶望して居りました時、或人から灸點療法を勧められました、けれども最初

の程は信用せず、ナニ灸點なぞで多年の糖尿病が癒るものかと輕蔑してゐました、しかしあまり熱心に勧められ、よしや効が無い迄も決して害は無いから試みよと言はれるので、ソレならば他の養生法も服薬も皆な全廢し、食物などは糖尿病に悪いものでも何でも食べて、それで灸點を試みよう、さういふ風にして自分の病氣が癒れば全く灸點の効能を信じ得られると云つて、眞の試験的に牛込神樂坂の谷幸七翁といふ有名な灸點家に就て灸點療法を受けました。

此の谷幸七翁は餘程上手な灸點家です、此翁が或る胃癌患者の家に頼まれて行つて、毎度その患者に灸を炷りました時、患者の主治醫は醫科大學から派遣せられる醫學士でありましたが、重症にして

瀕死に陥れる胃癌の患者もその局所へ灸を炷ると、一時は大層苦痛が和らぎ、全身症状も大に緩解するのを見て、灸點の功能著しきを看破せられました、勿論其患者は生命を保ち得ませんでしたけれども、灸點に一種の作用ある事は此時初めて醫學士に認められ、其後大學に於ては灸點を研究せられて、灸點は白血球を増加するの効能ありといふ報告が出るに至りました、その最初の動機は此の谷幸七翁の灸點の卓効から始まつたものだと聞いて居ります。

前に申した紳士は幸七翁に就て毎日熱心に灸點療法を受けられ、三週間を経過すると漸次に効驗が現はれて、さしもの痼疾たりし糖尿病が、遂に全く跡を絶つまでに平癒しました、固より試験的に他

には何の養生法も守らなかつたのですから、全く灸點の偉功であると言はれます。

私は此の事を大正元年十月の婦人世界誌上に述べて、世の同病者に告げましたら、諸方の糖尿病患者が幸七翁の灸點療法を受けに行きました、私も責任がありますので、その効驗の如何を幸七翁に尋ねましたら、長く御辛抱なすつて當方の申すまゝに灸點をお続けなさるお方は全く平癒なさつたお人も澤山ありますし、大層輕快なさつたお方もあります、しかし多くは長い御辛抱に堪へないで、二三週間で御中止になるので遺憾に堪へませんと、斯ういふ返事でした。

此の幸七翁は惜しい事に先年物故しましたから、糖尿病の灸點に關して他に翁程の名人があるか無いか存知ませんが、灸點は白血球を増加し、又血行を促進するの功がありますから、血行不充分より生じたる糖尿病には必ず卓効があるに相違ありません。併しながら、灸點療法でも藥物療法でも、その外何の療法でも少しも効驗が見えないで、腦の療法をして却て糖尿病が快癒したといふ面白い實例があります、それは前の衆議院議員にして北海道セメント會社の社長たりし故阿部興人氏の外傷性糖尿病です。

外傷性の糖尿病

阿部氏の直話に據ると、初めて糖尿病を發見せられたのは明治二十九年で氏が四十七歳の時でした、氏はその一二年前から、何の原因とも知らず、不思議に身體が衰弱し始めて、平生十九貫四五百目ある體量が四五貫目減じて十四五貫になりました、是れは必ず胃腸が悪いのだらうと思つて、胃腸専門の病院で診て貰つたところ、果して胃腸が悪いのだと言はれて、一年以上腹薬を續けましたけれども、更に何の効もありませんでした。

氏は或時其事を知友たる橋本綱常博士に話すと、それは事に依ると、糖尿病かも知れん、尿の検査をして見たら何うかと言はれたので、早速検尿して貰ふと、果して尿中に千分の四十といふ糖分が

現はれました、それまでは胃腸専門の病院で、毎度大便の検査は施しましたけれども、尿の検査は怠つてゐたので、糖尿病のある事を知らずにゐたのです、此に於てその病院長も大に自分の不注意を謝して、糖尿病は必ず治療して進げる、長くはかゝるが養生法さへ守れば必ず全快すると言つて熱心に治療して呉れました、阿部氏も何うかして此の病氣を癒し度いと思つて、自分でも成し得る限り養生法を嚴守し、傍ら醫師の治療を受けましたけれども更に何の効驗も見えません、半年を過ぎ、一年を経ても、尿中の糖分は更に減じないのみか、精神も肉體も僅少の動作に疲労し易くなつて、折しも政治上の事務に執掌する際、殆んど堪へ難きまでに弱られました。

此に於て氏は當時の醫學界に名ある醫師には、誰彼を擇ばず、病氣を診て貰ひ、又その治療を相談しましたけれども、別に異なつた意見も無く、また當時の治療法と變つた説もありませんでした。

阿部氏はその以前から大學の三浦謹之助博士とは親交がありました、併し博士は脳神経の専門であつて、胃腸病や糖尿病には縁が遠い方だと思つて、一度も診ては貰ひませんでした。今は病勢愈よ悪くなるばかりで、外に施すべき名法も無いといふ場合ですから、或時その事を三浦博士に語つて、一度自分の身體を熱く診て呉れろと頼みました。

三浦謹之助博士は平生患者の數を限つて一日に數人の外は診察し

ない人です、そのかはり一人を診察するにも微を盡くし、細を極めて、時間を多く要しますから、勢ひ多數の患者を診る事は不可能になつてゐたのです。

その三浦博士が阿部氏の依頼を聞くと、よろしい、外ならぬ貴君の事であるから、自分に確信の出来るまでは半日でも一日でも丁寧に貴君の身體を診察させよう、他の患者の來ない休日に貴君は病氣の診察を受けに来ると思はず、遊びに来る所存で、午時頃からお入來なさいと言はれました。

阿部氏は約の如く其日に三浦博士の家を訪ひますと、博士は最初に先づ身體の各部を博士一流の嚴密丁寧なる診察法を以て檢められ