

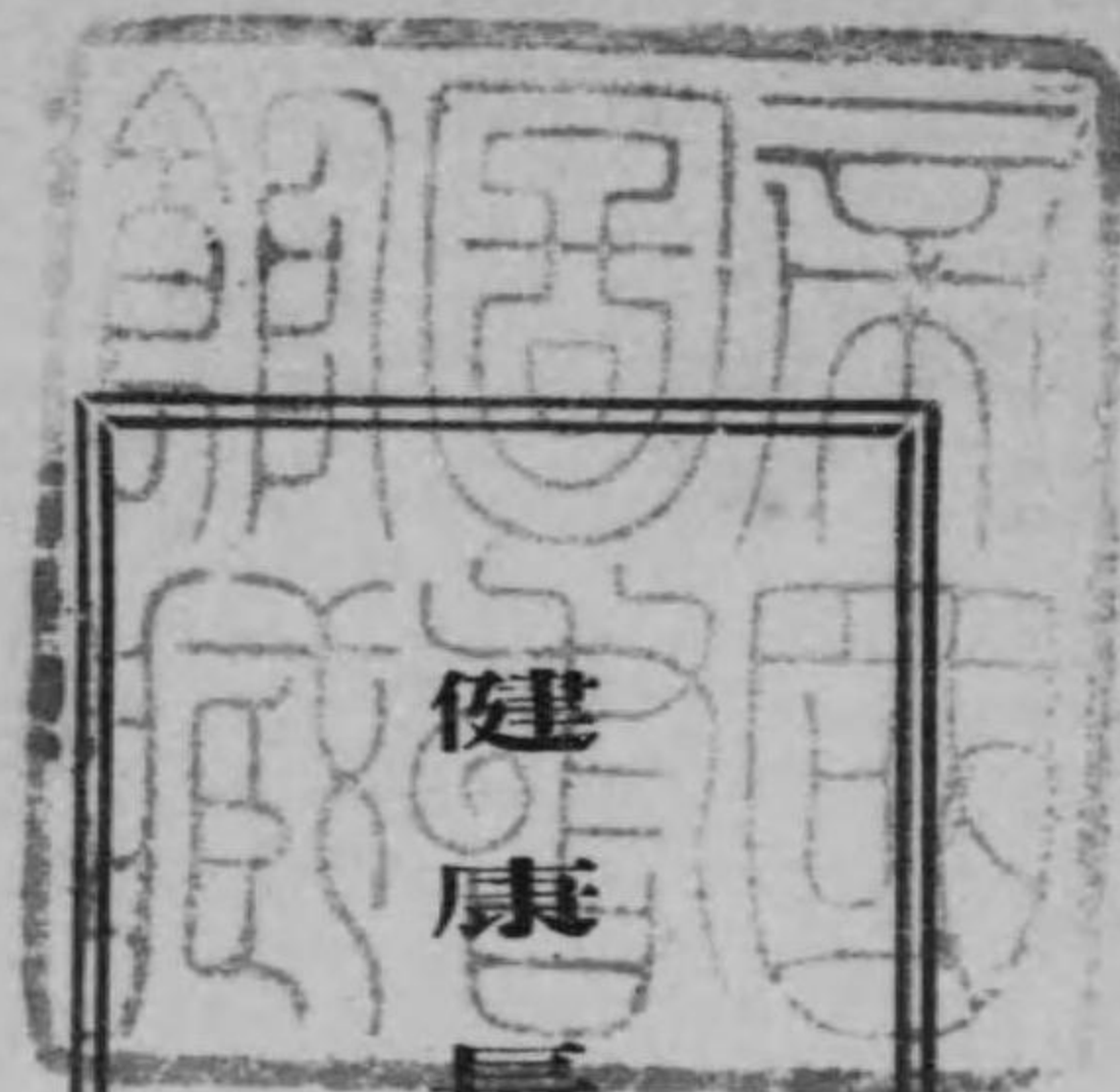
61
195



始



61-195



健康長壽法

醫學博士 湯川玄洋 述

大正
5. 10. 4
内交

序

長壽の方術は、秦の始皇帝が三神山に不死の靈藥を求めし以來、幾千年の久しきに亘るも尙ほ未解決の懸案なり。ヒポクラテス氏が創めて液體病理學を唱へて以來、先蹤を追ふ幾多學者の踵を接して之が研究に従事せるも、未だ不可解の問題なり。斯く經久の星霜と斯く多數學者の奮勵とが空しく畫餅に歸して、其神秘を窺ひ得ざるは、蓋し生活なる意義の玄妙幽遠なると、學術的研究材料の至難なるとに職由するものならむ。

醫學進歩の研究事蹟を顧みるに、東洋醫術は主として實驗より學理を産み、泰西

醫術は多くは學理より實驗を生みたるも、均しく實驗の成績は最終の斷案にして、萬古に涉りて不可動の價値あり。幾千年來懸案たる不老長生の問題に就て、既に學術的研究至難なりとせば、先づ實驗的研究即ち長壽者の生活法統計に因りて多數の一致点を求めば、設令學理を窺ひ得ずとするも、亦其方術の一斑たる價値なしと謂ふべからず。予が長壽に關する談話は、上叙の理由に基き、十數年來調査したる統計に依りて、聊か卑見を述べたるに過ぎず。寡聞淺學僅かに奔走に衣食する予に於て、幾千年來不可解の問題に對し、豈に敢て其神秘を闡明して之が方術を講ずと言はむや。

實業之日本社は、嘗て衛生新報、時事新報、及び大阪朝日新聞に掲載せる長壽健

康法に關する予が談話を編輯して、之を發刊せんことを需む。依て聊か其理由を誌して承諾の辭に代ふ。

大正五年夏大阪胃腸病院研究室に於て

七石亭主人 湯川玄 洋識

健康長壽法目次

第一章 人間の壽命と健康……………二

人生僅か五十年か——一の實驗は百の理論に勝る——統計より得たる健康長壽の金科玉條——健康調査標準二十八個條——男女いづれが健康長壽か——健康者の達せし年齢

第二章 健康と血族との關係……………一九

遺傳と健康——兄弟の多少と健康——實子の多少と健康——結婚と獨身生活——夫婦同棲年數と健康

第三章 職業と健康……………三五

如何なる職業が健康長壽に適するや——精神及身體の勞費を慎しめ——健康に適する山

間生活と海邊生活——悠々たる潤き心——趣味娛樂と健康

第四章 健康と睡眠……………五一

健康長壽の第一法——早起は早寝を要す

第五章 健康と食物……………五五

食物は身體の原動力——食物の標準分量——二食か三食か——節食主義——間食は如何——夜食を撤廢せよ——長壽者の菜食主義——統計に表はれたる菜食長命者——頭を使ふ人は肉食せよ——各人の社會地位と食物——活力を養成する食物——食物の憎惡と嗜好——甘黨の勝利

第六章 酒と茶と煙草と健康……………一〇一

飲酒は健康を損ず——長壽者の酒を用ひ始めし年齢——茶は胃病を醸す

第七章 健康と習癖……………一〇九

長壽者の奇癖——百歳太郎助の屠蘇茶——百歳萬太郎の三味線氣絶——魚を食はぬ百歳の老婆——朝二時に起きて山路の往復——念佛唱名で結婚した高齡者——英雄も天才、長壽も天才

第八章 結論……………一二六

健康長壽法二十五個條——かくして強健なれ

第九章 大隈侯の健康と長壽……………一三四

醫學者の觀たる百二十五歳説の首唱者——長壽者生活狀態の標準——侯の生活狀態と健康——侯の健康と遺傳的關係——侯の職業と侯の住所——侯の感冒を憂ふ——侯の睡眠時間と寢方——侯の嗜好飲料——侯の食物上の嗜好と食量——侯の趣味娛樂——侯が諸



健康長壽法

醫學博士 湯川玄洋 述

一



目次

器官衰退の順序——侯の天命如何——侯の精神生活——結論及び余の希望

四

— 目次終 —

第一章 人間の壽命と健康

人生僅か五十年か

「人間の天命以上に人力を加へて長壽する方法ありや」といふ驚くべき破天荒の問
 題を、二億弗の賞金を懸けて學界に提出した人がある。昔榮華の極を盡した秦の始
 皇帝が、不老不死の妙藥を本氣になつて、探したことは有名な話だが、此珍懸賞の
 提出者は現代米國の大富豪カーネギー翁である。然るにこの試問に應じた伯林大學
 某教授の答がまた面白い。「老年の人の首と壯年の人の胸とを縫合すれば、容易く
 之れを爲し得るものである。」假へば體育家サンドウの如く、今後少くとも數十年の

生命を保ち得ると信ぜらるゝ少壯者の首を刎ね、その胸に次ぐに長壽を欲する老人
 の首、即ちカーネギー翁の首を以てする如きことであるといふのである。いくら科
 學が進歩したからと言つて、こんな方法が出来得べきもなく、元より一ツの小説的
 の空想であるが、面白いのは人間の力が天命を左右し得ぬといふ問題である。カー
 ネギーの富を以てしても、現代の科學を以てしても天命は終に左右するを得ぬとい
 ふ事である。實際人間は如何にその智識學問が進んでも、未だ生命を作ることゝ、
 之を自由に引延べる法を知るを得ない。巨大なる軍艦、怪魔天空を翔ける飛行機は
 造り得ても、生命ある蚤一匹を作ることが出来ない。

然しながら茲に一つの疑問とすべきは天命の年數である。天命は諺に所謂「人
 生僅五十年」を以て定命とすべきものであるや否や、人間は五十年を以て生存の最

高標準となすものなるや否や、或は天命は時代若くは其他周囲の關係によつて伸縮すべきものであるや否やは先決問題として茲に究明するを要する問題である、古昔蒙昧の時代はいざ知らず、今日進歩せる科學の力は生理上少くとも、人間は五十年、以上天命を保つべきものなることを證明して居る。之れを事實の上に見るも八十歳九十歳、時としては百歳以上の長壽を保つ人は往々我々が耳に聽き、或は親しく目に視るところである。大隈侯の如きは百二十五歳まで生きると言つて居る。昔武内宿禰は三百歳、三浦翁助は百六歳まで生きたといふ。また昔支那に彭祖といふ人があつて、夏を歴て殷の末まで八百餘歳長命したといふ事がある。「人生七十古來稀」など支那の詩人は言つて居るが、かうした人々は實際少なく、昔から五十以上は長壽とされて居る。百歳の齡を重ねずとも、人生五十やそこらで死んでしまらない。

出来るだけ長く生きて社會のため、國家のため、また自身の幸福のために活動せねばならない。

然らば如何にして長命するかである。これが問題だ。數千年來の一大宿題である。人はこれを解せるが如く、また解せざるが如く、頗る混沌たるものがある。

一の實驗は百の理論に勝る

近時は醫學の進歩頗る著しく、生理、衛生等の方面に向つて、大に神秘を照破しつゝあるが、この健康長壽の方法に至つては、尙多くの研究すべき餘地を存して居るのであるから、この問題は常に一般の人の知らんことを欲するばかりでなく、生命の保護者、人生の愛育を以て任ずる刀圭社會にあつては、この希望に向つて前

進すべく、特により多く之れを知らんと勉めつゝあるものである。然らばこれを闡明するには果して如何なる方法を取るべきや、云ふまでもなく實驗の教ゆる處によつて、長壽者の多數を網羅し、之れを統計的に調査し、その各自の有する共通點とも見るべき處に注意を拂ひ、之れを學理的試験に確め、その間よりして眞理を發見するを以て策の得たるものとするのである。斯く云へば誠に容易く出來得るやうに聞えるが、その實は頗る難事である。何故かといふに世間廣しとは云ひながら長壽者なるものはその數甚だ少い許りてなく、その尠い長壽者さへ之れを悉く網羅するといふことは、到底不可能のことである。さればこれ迄人の爲したるものは、僅かに三四の長壽者の生活法を標準として、之れを法規とするより外に致し方の無かつたもので、従つて大體に動かすべからざる共通の點を發見することは出來なかつ

たのである。而も人間は各自その身體の素質も違へば、境遇も違ふ。その生活状態に到つては實に千差萬別である。従つて甲の人のとつた方法が直ちに乙の人に適應すると限らぬ。勿論實驗を基礎とした事は、その裡に何かの教訓がある。人の學ぶべき發見がある。諺に「一の實驗は百の理論に勝る」と云ふことがある。之れは誠に眞理であるから、予は此の意味の下に立脚地を設けて、常に患者に接する毎に、若し高齡者のあつた場合には特に意を用ゐて、その平素の生活、嗜好その他を聞き、出來得るだけ多くの實驗を得て、之れを多數の統計に照して、健康長壽法に對する最後の斷案を與へんと期待したが、天は飽くまで吾人に秘密を開く鍵を與ふるを惜しむにや、苦心十數年の計畫も僅かに長壽者十數名を得るに止り、未だ以て統計的調査を爲すに至らず、常に深く之れを憾みとしつゝあつたのである。

統計より得たる健康長壽の金科玉條

然るに明治四十一年の事である。萬朝報社で高齢者の長壽競べをなし、懸賞法によつて廣く長壽者を各地方に募つたことがある。予は朝報のこの舉が予の多年の宿望を満たすに十分なるべきを思ひ、多大の希望と感謝と興味とを以て、その成行に注視しつゝあつたのであるが、その結果の發表を見て、予の期待以上に長壽者の多いのに驚き且つ喜んだ。焉んぞ知らん百歳以上の撰に當つたものが實に三百八十八人もあつた。これだけの高齢者があれば、此等の高齢者によつて多數の實驗が速かに得られ多年の希望を達せらるべきを思つて、實際手の舞ひ足の踏む處を知らずといふ程喜んだものだ。それで早速朝報社が募り得たる三百八十八人の長壽者に對し、

二十有餘の問題を附して之れを印刷したものをその處在の各市町村役場に送つて、學術界のために調査の勞を取られたる旨を懇囑せし處、各市町村役場に於ても、予が意を納れて、速かに之れに従事され、日を経る僅に五十餘日にして明細なる回答を得たるもの、實に百數十餘の多きに及んだ。そこでこれを土臺として、茲に始めて完全なる統計を作製することを得たのである。

本書に説くところの健康長壽法の根本は即ちこれらの高齢者の長き經驗を土臺として、予の學術的研究を以てこれを彩つたまでのものである。然しながらかくの如き實驗の統計を作製することは予が積年の望みであり、その宿昔の希望一朝にしてなつた、その欣びは實にこれをひろく社會に頒たざるを得ないのである。

この企畫は元來予一個の秘事ではないのである。醫師として、將た一般世人の生

命を保護すべき我等の天職として、始めより廣く世間に發表するの目的に出でたものであるからして、茲にその結果を發表して、世の健康長壽を願ふ人々の參考に供せんとするのである。然もその材料は前述の次第によつて、悉く實驗より出たる一つの健康長壽法であつて、衛生上の金科玉條といふも決して誇大の稱にあらざると信ずるものである。百歳以上の長壽者は一人たりとも容易に得難きに、予が茲に統計を調製せるは、實に百六十二名で、高齢者のこの數は得易からざるものであると同時に、その實驗はまた讀者を益すること尠からざるものであると思ふ。讀む人若し之れによつてその健康を完全に保持し、天壽をより以上に保つことを得たならば、予が微少の勞も亦空しくないのである。

健康調査標準二十八個條

長壽者の生活状態の統計成績は之れを模範として、各自攝養を勤むべきものであるか、或は事項に於ては直ちにこれを守つて宜しからざることがあるまいか、予は統計的記載を爲すに當り、少しく通俗的にこれに説明を加へようと思ふ。

回答を得たるは實に百數十餘の多きに達するが、その詳細を撰び、精確を期したるために、この統計に數へたるは百六十二名で、回答を求めた調査事項といふのは左の二十八項に就いてある。即ち

- 一 男女兩性の別
- 二 年齢別
- 三 父母の死亡年齢
- 四 同胞の數
- 五 實子の數
- 六 職業別（壯年時の職業）

健康長壽法

- 七 住處の關係
 - 九 夫婦同棲年數
 - 十一 感冒に罹りたる度數
 - 十三 就眠時間
 - 十五 酒を用ゐる初めし年齢
 - 十七 喫煙の嗜好
 - 十八 最好の食物
 - 二十一 食事の度數
 - 二十三 間食の有無
 - 二十五 主食物の種類
 - 二十七 如何なる嗜好を有するか
 - 八 結婚年齢
 - 十 高齢者の罹りたる疾病
 - 十二 朝起の時間
 - 十四 飲酒量
 - 十六 喫茶の嗜好
 - 十八 食物中最も嫌ふもの
 - 二十 酸味と甘味と何れを好むか
 - 二十二 食量
 - 二十四 夜中の食事
 - 二十六 如何なる景色を好むか
 - 二十八 壯年の體格は如何なりしか
- 予の質問は右の二十八項である。而して百六十二人の百歳以上の高齢者がこれに向つて各自明快なる實驗的回答を與へて居る。本章は即ちこれを土臺として、詳細なる實驗を統計的に調査し、各項に通俗なる醫學的説明を加へ、如何にせば百歳以上

上の長壽を得べきかといふ最後の斷案を與へんとするものである。

男女いづれが健康長壽か

世の中が萬事につけてせはしいとか急がはしいとか云うても、チヨツトの調べにも、鶴壽龜齡も管ならぬこの目出度い高齢者が百幾十人もあるとして見れば、まだく心強く感ぜらるゝのである。さてその高齢者は男女何れに多いかと云ふに、總數百六十二人の内

男 五十四名

女百〇八名

であつて、女の方が丁度男の倍數に當る譯である。

長壽者は男子よりも女子の方に多いとは、よく人も云ひ、事實もこれを證明して居るところであるが、どういふ譯でかういふ事實を生ずるのであるかといふに、矢張り大きなことに頭腦を痛める者よりも責任の薄い苦勞の少ない者の方が長命することになつて居るためであらう。一體女子の通性は、兎角神經質で「獨りくよく／＼物案じ」など言ひ、日常の出來事總て物案じの種となるやうであるが、實際吾人の目に映るごとく、そんなに物事を神經に病んで居る人ならば、長壽どころのさわざでなかるべきだ。ところが更に一步進んで考へて見ると、つまり物案じの種となるものは、甚だ小なる、まあ男子ならば齒牙にもかくるに足らざる問題をも大袈裟に苦勞するのである。それに女は喜努哀樂の情が直ちにその起居動作に表はるゝものであるからして、始終心配が絶えないやうに見ゆるが、その實は決して大なる感動

を精神上に受けつゝあるものではない。また一方からいふと、何かに就いて興奮した場合、これを心に鬱屈さして一人考へて居ると苦しいものだが、一般の女性の如く直ちに人の前にこれを發表して下へば、心氣自ら轉じて樂になるものである。またその日常の業務よりいふも心身を勞することも稀れに、危険の地に身を置くことの少いなども長壽の一原因であらうかとも思はれる。

男子の方は女子とは反對に日常の小なる問題には、格別心を勞することなく平氣ではあるが、一家を経営する問題は言ふまでもなく、巧名心やら、その他自己の業務上に關する苦心、これも大は國家を料理する政治家より、小は一身一家を経営する苦心、または人の生命を保護する醫師、法律家、或は發明家、その他種々の業務に附帶する苦心等比較的大なることに心を勞するものである。加ふるに近時の青年

は、小さな事にまで神経を悩まして愚痴をこぼしたり、無闇に自分の将来を悲観したりして、悉く神経衰弱に罹つて居るといふ風だから、愈々壽命を短かくするばかりだ。虚心坦懐といふ事は何よりの強健法である。英國の諺に「快活の心は終りまで行くが、悲しみの心は一哩で疲る」といふことがある。貝原益軒の語に「養生の術は先づ心氣を養ふべし。心を和かにし、氣を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ思ひを少なくし、心を苦しめず、氣をそこなはず、これ心氣を養ふ要道なり。」とあるが、勿論體質によるが精神を使ふことの少ない程長命なやうである。また職業の關係より來る危険もありそれに身體勞役の關係は男女大に差異のあるものであるから、これによつて男子と女子とはその活力を要する程度は甚だしく懸隔があるもので、従つて食物の需要も自ら區別が出来て來る。概して言へば男子は

濃厚なる物質即ち動物性食物を好み、女子は淡泊なるもの即ち植物食品を好むが、これは需要より來る供給である。女子の多數なる長壽者に就て統計して見ても此理論は確め得らるのであるが、これら種々の關係からして長壽者は女子に多く男子に尠いと云ふ事實を生じ來つたのである。植物性の食物が動物性の食物より健康長壽にいと云ふ理由及び事實は後にこれを詳説する。

健康者の達せし年齢

それからこの長壽者を年齢別に見ると、

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| 百〇一歳のもの | 四十六人 | 百〇二歳のもの | 十九人 |
| 百〇三歳のもの | 三十人 | 百〇四歳のもの | 三十七人 |
| 百〇五歳のもの | 十九人 | 百〇六歳のもの | 三人 |

| | | | |
|---------|----|---------|----|
| 百〇七歳のもの | 三人 | 百〇八歳のもの | 一人 |
| 百〇九歳のもの | 一人 | 百十歳のもの | 一人 |
| 百十一歳のもの | 二人 | | 一人 |

年齢の老ゆるに従つて追々その数を減ずるのは、百歳以下の場合でも同一である。即ち年一年その数を減ずるので、これは別に説明するまでもない事であるが、この表によつて見ると百歳に至つて著しくその数を減じ、百十一歳は最高齢者なるを見るのである。

第二章 健康と血族との關係

遺傳と健康—人間性來の強弱

健全な兩親のもとに健全な子供が生れるとは、誰でも考へ得ることだ。實際子供の弱いのは、勿論外にいる／＼の原因のあることもあるが、兩親の身體に何處か缺陷のある場合が多い。「あの家は長生の系統だ」など、いふ言葉は、「あの家は肺の系統だ」といふことと同様に屢々聞くところである。余の統計にかゝる長壽者の父母の死亡率をしらべて見ると、かうした事が明瞭に數字の上に出て來る。即ち、兩親の平均死亡年齢が、

健康長壽法

| | | | |
|---------|------|-------|------|
| 五十歳以下の人 | 七人 | 五十歳以上 | 十人 |
| 六十歳以上 | 二十八人 | 七十歳以上 | 三十一人 |
| 八十歳以上 | 二十九人 | 九十歳以上 | 八人 |
| 百歳以上 | 二人 | 不明のもの | 四十七人 |

といふ数字を見たのである。

この年齢は、高齢者の父母の死亡年齢を合計して、これを二分して得た数で、たとへば父は九十歳で死に、母は三十五歳で死んだとすれば、二人の死亡年齢を合計して百二十五歳を二分し、即ち六十歳以上と計算したのである。尙ほ詳細に調査して見ると、父母の一方が四五十歳以下で死んだものでも、大抵一方の親が長命であつて、兩親短命であつたといふ長壽者は全く一人もなかつた。

また表の示す如く、百歳以上の兩親のあつたのもあり、しかも其の一人の如きは、

父が百十二歳、母が百八歳まで生きたなどいふ稀有の例もあつた。

かくの如く、父母の長命短命といふことが、その子の生命に關係することは明らかであるが、何故さうであるかといふと、いふ迄もなく、遺傳といふ切つても切れぬ關係があるからである。遺傳ほど争はれぬものはない。善いことでも、悪いことでも悉くその子に傳はる。たとへば髯の多い人には髯の多い子が生れ、親の歩き方、親の聲、または親の性質、悉くその子に傳はる。聲などの似ることは、始終吾々の見聞するところで、陰できいて居ると親だか、子だか分らず、兄だか、弟だか分らんやうな事が屢々ある。それから眼が大きいとか、小さいとか、鼻が高いとか、低いとか、齒の大小が揃はぬとか、身の丈が高いとか、低いとかは勿論、指が一本少ない、多いとかいふ餘計なことまで遺傳するものであるから、兩親に癩腫とか、

精神病とか、色盲とかいふ遺傳性疾病、または結核、癩病等のやうな、これ等の病氣に罹り易い素質を傳ふるやうな病氣があつて短命したとすれば、矢張その子にもこれ等の病氣や素質を傳へるからして従つてその子も短命になるといふやうな譯である。

これを反對によい方からいふと、父母にかうした疾病もなく、體格體質ともに強壯良好であつた場合には、矢張その子にも亦その良き性質を傳へて、健康で長命だといふことになるのである。

幸にして長壽者を父母に持つた子女は、自分の天分の豊かなるを感謝すると同時に、大いに其の天分を愛護せねばならぬ。「人の命は我にありて天にあらざ」と老子も言つて居る。如何に健康に生れついた人でも、攝生を怠り、自分の心身を虐待

すれば必ず天命を全うすることが出来ない、のみならず祖先傳來健康な血統であつたところに、自ら缺陷をつけるやうな病氣に冒さるゝ如きは、實に自分一個の不幸のみでない、一家一族の一大損失である。取返す事の出来ぬ大きな損失である。これを子孫に就いて思ふならば實に懺死するも尙足らぬといふべきである。今日は「人種改造論」などいつて劣等な不健康な身體を持つたものの子は棄て去るべしなどといふ議論を吐いて居る時代である。自重して、その健康を保全し、苟にもこれを害するやうなことがあつてはならない。

不幸にして、父母長壽の賜を享け得なかつた人と雖も、勿論失望するに當らぬ。「天性は甚だ虚弱にして多病なれど、多病なる故に、慎みおそれて保養すれば、かへつて長生する人もまた尠からず。」と、却つて生來強健なる人の早世すること多き

を一方に示し乍ら古人も教へて居る。諺にも「柳に風折れなし」といふてはないか。自ら自重して、健康長壽の道を計り、自身のみならず、子孫の健康を増進するやうに努力すること一層肝要である。

兄弟の多少と健康

次には兄弟の多い人と、少ない人といづれが健康か、また兄弟の多少といふことが、健康と関係があるかといふ問題を考へて見たい。長命する程の健康な子女を生む親であつたならば、その人の體格體質も良好強健なる筈であるから、従つてその生むところの子、即ち長壽者それ自身の同胞數も多からうと思ふに、實際はさうでない。かのわが長壽者に就いて之を調べると、

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|------|----|----|----|-----|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|----|
| 兄弟全くなきもの | 二人あるもの | 四人あるもの | 六人あるもの | 八人あるもの | 十人あるもの | 不明のもの | 十五人 | 十七人 | 三十一人 | 七人 | 四人 | 一人 | 十八人 | 一人あるもの | 三人あるもの | 五人あるもの | 七人あるもの | 九人あるもの | 十一人あるもの | 十八人 | 一人 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----|-----|------|----|----|----|-----|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|----|

と、かくの如き數字を示して居る。即ちこの表によつて見ると、兄弟姉妹の甚だ多いものは總じて短命のやうに思はれるが、さりとて一人子もよく長命するか、如何かは疑問である。よく「子供三人、常八月」などいふ諺があるが、單に子供は三人ぐらゐなれば、多からず、少なからず、煩さからず、淋しからず、家庭の悦樂として恰度舊曆八月の收穫時のやうに好いといふ意味以外に、茲にまた偶然かは知

らんが、三四人ぐらゐの兄弟ある者が一番長命であるといふ數字が表はれて來たのである。事實は事實で動かすことが出來ないもので、これは研究したなら何か面白い理由があらうと思ふが、今は分らない。

實子の多少と健康

次に子供の多い人が健康長壽か、少ない人が長壽かといふ事を考へて見たい。これまた非常に面白い問題であるが、先づ例によつて、之を數字にみるに

| | | | | |
|--------|--------|------|--------|------|
| 實子なきもの | 二人あるもの | 十五人 | 一人あるもの | 十三人 |
| 二人あるもの | 四人あるもの | 二十三人 | 三人あるもの | 三十五人 |
| 四人あるもの | 六人あるもの | 十九人 | 五人あるもの | 十二人 |
| | | 七人 | 七人あるもの | 二人 |

| | | | |
|---------|------|---------|----|
| 八人あるもの | 八人 | 九人あるもの | なし |
| 十人あるもの | 三人 | 十一人あるもの | 一人 |
| 十二人あるもの | 二人 | 十三人あるもの | 一人 |
| 不明瞭なるもの | 二十一人 | | |

とかくの如き數字を示した。

實子の多少、即ち出産の多少といふことは、直接生命の伸縮に關係するもので、出産の度數が多ければ多いだけそれだけ健康長壽が得がたいといふことは、今日醫學社會の定論であるが、この統計に表はれた數字は、正にこの學説を裏書するものである。

然し乍らまた十二回出産した女子で、今なほ百歳以上の長壽を保つて居るものが二人もあるからして、總ての場合に、この理を應用するといふことは出來ぬので、

これ等は將來研究の餘地の存する處である。

それから長壽者に、その子孫の多いのは當然のことであるが、この表の中の當年百〇二歳になる或る一人の如きは實に盛んなもので、實子が八人、孫が三十六人、曾孫九十一人、それに玄孫が二人、總計百卅七人といふ子孫を目の前に控へて居る如きそれであつた。之も長生した人で、二十人や、三十人の子孫と共に打ち揃つて寫眞を撮るなどいふことはよく見聞するところであるが、百卅七人となつては實に盛んなもの、所謂壽福併せ得て子孫堂に満つるの類で、稗史流に目出度しくと結ぶべきところである。

結婚と獨身生活

結婚と健康といふ問題は頗る興味ある問題で、殊に近時の如く、物質的壓迫その他種々の原因から生活難といふ聲と同時に、結婚難といふ聲も高く、獨身生活の謳歌者さへ出來て來た時にあたつて最も必須のことである。今日のところは、獨身者よりも結婚者の方が概して健康であり、長命すると云ふことに略々決定して居るやうであるが、その結婚にも、また年齢がある。早婚晩婚によつて差がある。先づこれをわが長壽者に就いて調査するに

| | | | |
|------------|------|------|-----|
| 十四歳で結婚せるもの | 一人 | 十五歳 | 三人 |
| 十六歳 | 四人 | 十七歳 | 十人 |
| 十八歳 | 十人 | 十九歳 | 九人 |
| 二十歳 | 二十四人 | 二十一歳 | 八人 |
| 二十二歳 | 七人 | 二十三歳 | 二人 |
| 二十四歳 | 六人 | 二十五歳 | 十一人 |

健康長壽法

三〇

| | | | |
|---------|----|-------|------|
| 二十七歳 | 三人 | 二十八歳 | 一人 |
| 三十歳 | 七人 | 三十五歳 | 一人 |
| 三十六歳 | 一人 | 三十九歳 | 一人 |
| 四十歳 | 二人 | 五十一歳 | 一人 |
| 六十一歳 | 一人 | 不明のもの | 四十四人 |
| 結婚せざるもの | 五人 | | |

といふ成績であつた。この成績を見ると、一番早い人は十四歳で結婚して居る。十四歳で夫婦ごとをしても、尙且つ百歳以上の長壽を保ち得るなればと、現今流行の早婚主義者は、大なる味方を得たかの如く心得るものもないではなからうが、これは全數中僅かに一人より外になかつたので、それにこの人は特別の關係があつたのであるから、勿論これを以て直ちに何人にも適用せしむることは出来ない。それからこの表に五十一歳及び六十一歳で結婚したといふのががあるが、これ等は

何かの事情上入嫁したまでの事ではあるまいか、或は届出の都合上戸籍上のみの關係ではあるまいか、回答書には、結婚と明記してあつたけれども、暫く疑問になして置く次第である。

これ等の長壽者は多く田舎の人々であるから、舊慣として非常に早婚であらねばならぬ筈であるが、概括して見れば、普通人の結婚に比して甚だ晚いことが分る。今日は種々の社會上の事情から段々晩婚に傾むくやうであるが、わが長壽者に鑑みて、早婚の非なるを思ふべきである。

夫婦同棲年數と健康

更に之等の人々の夫婦同棲年數を調べて見ると、意外の知識が得られる、實際同

胞の少ないものや、實子の少ないものが長壽をするといふ點から考へると、同棲年數の短期なのが、長命するやうに考へられるが、事實は左の通りであつた。

- 六年乃至十年間同棲せるもの……………一人
- 十年乃至二十年間……………五人
- 廿年乃至三十年間……………十七人
- 三十年乃至四十年間……………十六人
- 四十年乃至五十年間……………二十三人
- 五十年乃至六十年間……………二十五人
- 六十年乃至七十年間……………二十六人
- 七十年乃至七十九年間……………七人

八十年間……………三人

不明または再婚せるもの……………三十九人

この數字によりて見ると、健康長壽者の夫婦同棲年限は割合に長い。六十年以上同棲した人が最多數であるといふ如きは、實に一驚を喫するものがある。

そこに又吾人の學ぶべき何かの教訓があらねばならぬ。長壽者の配偶者が、必ずしも體格體質ともに強壯良好であるとは、無論考へられないことである。即ち配偶者の比較的長命なる所因を、彼等の生活状態が同一であつたといふことに置かんとするのである。即ち長壽者の生活状態は、萬事につけて健康を増進し、長命に嗜好するものであつたに違ひない。配偶者は自然その感化を受け、後には長壽者それ自身と全く同じ生活を送るやうになつたのだ。一方が朝非常に早起してあれば、その

配偶者は如何しても安閑と晩くまで寢坊して居ることが出来なくなるといつた風である。

そこで此の事實は、また一面に於いて、吾々の健康長壽といふものは、多くの場合、生活状態の如何に依つて、或る程度まで左右し得るものだといふことである。

第三章 職業と健康

如何なる職業が健康長壽に適するや

職業は直ちに吾人の生活状態を左右するものであるから、健康長壽といふことは非常な關係を持つたものである。それで予はこの項に就いては、大いに注意を拂つたのであるが、單に職業と言つても、若い時と現在と變つて居るものもあらうし、また類似の職業もあるが、茲ては多くは壯年時代即ち専ら業務に盡瘁した時代の職業を回答のまゝ、列記する事にした。

官吏……………二人

士……………二人

| | | | |
|--------------|----|------|------|
| 僧侶 | 一人 | 僧侶の妻 | 一人 |
| 角力 | 一人 | 従僕 | 一人 |
| 女奉公(永年) | 一人 | 無職業 | 六人 |
| 漁業 | 五人 | 農業 | 百〇五人 |
| 労働(如何なる業か不明) | 一人 | 裁縫 | 二人 |
| 呉服商 | 一人 | 象箴師 | 一人 |
| 材木商 | 一人 | 木挽兼農 | 一人 |
| 漁業兼農 | 十人 | 船乗業 | 一人 |
| 山伏 | 一人 | 雑業 | 一人 |
| 大工 | 一人 | 女工 | 一人 |
| 織物製造 | 一人 | 行商 | 一人 |
| 雑穀商 | 一人 | 土木業 | 一人 |
| 不明 | 十人 | | |

かく表を作つて見ると、一番に多いのは農業で、次は農業兼漁業が十人、その次

は漁業専門の五人、その十幾種の職業に於いて大抵一人づつである。

これに依つて略職業と長壽との關係を窺ふことが出来るが、中に夭折とさへされ
て居る電信技手(官吏とせる者の一人)の加はつて居るなど注目し値する。また不衛
生的業務の標本なる象箴師に一人の長生者のあるなどは奇とすべきところである。

元來我が邦は農を以て國を立つるところの、所謂豊葦原の瑞穂國であるから、農
業はすべての職業中最も高位を占むべきで、予は常にこれ等農業者に對して尊敬の
念を拂つて居るものであるが、この立派なる業務に従事する人々が、高齢者の大多
數を占むる事は、實に天の配劑が職業に對する無上の恩恵を賜はつたこと、深く欣
ぶところである。彼の水呑百姓など、叫び、農を賤業の如く言ふ奴等の宜しく三省
すべきである。殊に近時の地方の青年の間には、危険なる一種の都會熱官吏熱とも

いふべき悪風流があつて、祖先傳來の鋤をとつて土を掘ることを嫌ひ、悉く手を
聯ねて都會の浮華輕佻なる巷の人たんとする時、吾人は號呼して彼等が與へられ
たる天與の賜を失ふ愚を歎くのである。

精神及身體の勞費を慎しめ

精神を勞する職業、または運動缺乏の業務、例へば商人の如きは、概してその生
命の長からざるものであることは、本表にこれ等の職業の長壽者なきに見るも明か
である。

しかしまた均しく勞働と言つても、餘り過劇な作業に従事するものは、矢張長壽
を得ることが出来ない。たとへば人力車夫の如きは、身體を動かすにも無理が多い

ばかりでなく、繁華雜鬧の巷に於いては、電車あり、自働車あり、馬車あり、自轉
車あり、その他諸種の車馬繁雜に往來し、人の往來また繁く、ために前後左右に氣
をくばつて、之等のものに突き當りはしまいかと氣を傷めるその心勞ばかりも一通
りではない。また疾走中、或は急坂に出會し、泥濘に落ち込み、その度毎に自分一
人前以上の力を無理に出す事が、頻々としてある。こんな風で一言にして言へば、人
力車夫は同じく勞働とは言ひ乍ら最も不衛生的な業務である。従つて之等の社會に
長壽健康者のあり得べき筈もないのである。

然るに之に反して農業の如きは、晨に星を頂いて出て、夕に月を踏んで歸るなど
言へば、非常な勞力を要するやうであるけれども、その實は身體にも精神にも、非
常な餘裕がある。勿論彼等は業務中は随分難儀なこともするし、骨を折ることもあ

るには相違ないが、雲雀の歌と共に、清々した天空の果までも透りさうな、悠かにして懐しい彼等の田植唄をきけ、その心に何とも言へぬ緯々たる餘裕あるを思はせるものがある。これを彼の流汗淋漓、呼吸も絶えくりに急坂をよち、炎天の下を疾駆する車力の心事に比較する時は、實に雲泥の差である。この差異こそ即ち車夫に長壽者なく、農夫に高齡多き岐れ路である。

運動が血液の循環をよくし、臓器の働きを活潑にし、消化及び呼吸を盛んならしめて、筋肉の發達を助くることは何人も知るところであるが、元來運動その物が一つの消費である。過度に肉體を消費すれば之れを補ひ、之れを恢復することが容易でないといふことに氣付かぬ者が多いやうである。精神も身體も過勞さしてはいけない。學生の運動方法なども亦この理に基いて注意を要するものがある。彼の毎陽

春四月東都墨堤に於いて行はる、短艇競争の如きは、その選手にとつては、數十日前よりの練習と競技とが多過劇の運動となり、競争後數日間は、全く學事を廢して休養するの止むなき程疲勞するといふ事である。その他遠足行軍など諸種の運動中、これに類することが多々あるとは、吾人の見聞して常に痛心に堪へんとするところである。「過ぎたるは及ばざるに如かず」の金言は、またこの場合にも、そのままに當て嵌めらるべきである。折角の運動もこれを過劇に流れしめて却つて害を醸さざらんことを、序ながら當路者の注意を望む次第である。

健康に適する山間生活と海邊生活

住所がまた職業と同じく健康に大關係のあることは申す迄もないことで、紅塵萬

丈、空氣汚濁を極むる都會よりも、山水秀麗なる田野に住する人が長壽健康なるべきは、理の當然である。

歐洲の衛生學者は「大都會に住む者は三代にして絶ゆ」と言つて居る位だ。實に健康と住所との關係は密接であることを知るに足るであらう。然らば我が長壽者に於いては如何なるところに住んで居たか、例によつて數字に就いて見る事にする。即ち、

- 大都會に住する者……………二人
- 小都會に住する者……………十一人
- 海邊の村落に住するもの……………二十九人
- 湖邊に住する者……………二人

- 山間の村落に住する者……………六十五人
- 田舎（海に近きか山）に住するもの……………三人
- 半生は都會に住する者……………五人
- 半生は田舎に住する者……………五人
- 半生は都會に住する者……………三人
- 半生は山間に住する者……………三人
- 田野の村落（海又は山）に住するもの……………五人
- 不明なるもの……………三十七人

といふ統計になつて居る。

この表によつて見ると、住所は、他の場所よりは海邊または山間に居住する人に高齡者多く、また山間に生活する人には、海邊に生活する人より倍數以上の高齡者があるといふ事になつて居る。それからまた大都會は、人口多きに拘はらず高齡者

の極めて少ないといふ事實を知ることが出来る。

尙またこの表によつて、同じく田舎であり乍ら、何故に海邊生活よりは、山間生活の方が、人間の健康に好いかといふ疑問を起す人があるであらうが、それは極めて通俗に解釋すると下の如き事になる。即ち第一に交通の關係である。交通の便利にして頻繁なるところは人間を初めとして、百貨の集散も盛であるから、種々の病氣や、その他不健康物の輸入、若しくは製成されるものが多いから、自然傳染病なども、かうした土地に多いことになる。大阪、神戸などに傳染病の多いといふ事實の如きは明かにこれを證明して居る。そこで、山間と海邊といづれが、交通の便がよいかであるが、言ふまでもなく海邊の方が好い。人家にしたところが、山間の地では、谷に遮られ、山に邪魔されて、自然の隔離が、出來、所謂豆腐屋へ三里、酒屋

へ三里の有様に、あちらこちらに飛び飛びに散在して居るといふ風である。然るに海邊の漁村となると、多くは軒を並べた部落をなして居て、隣家の距離も甚だ近いものである。また交通の便よく、且つ人家稠密のところでは、唯に「ベスト」や「コレラ」のやうな峻烈な傳染病ばかりでなく、肺結核は勿論、流行性感冒のやうなものも、傳染し易いのは事實であるから、これ等の關係からして、海邊の住民よりも、山間の住民に高齢者が多いのであらうと思ふのである。

第二には食物の關係である。即ち食物の關係から胃腸病を患ふ人は、山間生活の人に比して、海邊生活の人に多いといふことが事實である。何故に山間の人に比して海邊の人に胃腸病が多いかといふに、最も主なる關係は、食物供給の便宜上、海邊の人は多く肉食をとり、山間の人は菜食を多く攝るといふことにあるであらうと

思ふ。

この山間住居と海邊住居とが、胃腸病患者の多小に關係あるといふことは、決して予ひとりの實驗ばかりではなく、歐洲の専門學者の統計によつて見ても分ること、殆ど争ふべからざる事實である。然るに胃は身體を養ふ本部であるから、胃の健否といふことは、その人の生命の長短に非常な關係のあることは、醫師を待たずして知るべきことである。即ちこの胃腸病の關係も亦前述の事實を助くる有力なる原因と思考さるるのである。

第三には、その職業に關係のあることである。海邊居住者の職業は、地勢上、船乗、漁業等であるから、その職業上より及ぼす危険の度合が、山間生活の人と大差あるは明かなことで、この職業の危険の度多さも亦之等居住者に山間生活よりも高

齡者の少ない一の關係であると思ふ。

なほ此の外に衛生學上より見たる關係は澤山あるけれど、唯人の説を紹介するに、止まるを以て省くことにした。

悠々たる潤き心

「居は氣を移す」といふ古語の如く、その周圍の狀況が、また吾人の身體精神に影響することの大なるは勿論、反對にまた其の人の體質精神の如何によつて、各々その好むところの景色も異なるものであるが、我が長壽者は如何なる景色を好むかといふに

山を好むもの……………三十二人

野山を好むもの……………二十一人

健康長壽法

田野を好むもの……………九人
 山水を好むもの……………二十一人
 何れとも好みなきもの……………三人
 海を好むもの……………四十八人
 何れをも好むもの……………二人
 不明のもの……………七人
 といふ關係になつて居る。尙ほ細かに點檢するに、山間に住するものは、海の景色を好み、海邊に住むものは、山の景色を好むものが多い。また山にせよ、河にせよ、總て際涯なき雄大なる景色を好むといふ性質は大抵一致して居るやうである。即ち悠々たる潤き心を持つて萬事にこせつかぬといふのが、長壽者一般の性質のやうに思はるゝのである。

趣味娛樂と健康

序に説くが、種々の趣味娛樂といふものも亦、その人の性質をよく表はすもので

あるが、わが長壽者は歌舞音曲等の娛樂に對して、如何なる嗜好を有するかを見るのもまた無益のことではあるまい。即ち

| | |
|------------------|-----------------------|
| 芝居を好むもの……………六十五人 | 角力を好むもの……………十九人(半数は女) |
| 音樂……………二十一人 | 諷曲……………二人 |
| 淨瑠璃……………二十二二人 | 新内……………二人 |
| キヤリを好むもの……………一人 | 競馬……………二人 |
| 阿保陀羅經……………一人 | 圍碁……………一人 |
| 總て好むもの……………十三人 | 何物をも好まぬもの……………四人 |
| 不明のもの……………七人 | |

かくの如き表を示して居る。神經質の陰鬱な人に長生きの出來やう筈はなく、長壽者は概して氣の若い甚だ陽氣な性質の人が多し。唯に陽氣なばかりでなく、悠揚とした好人物が多いやうて、芝居を好む者は一番に多く、次に角力を好むもの十九

人の約半数は女であるに到つては、如何にその元氣の旺盛なるかが推察し得られる。また同じ娛樂と言つても圍碁將棋の如き寧ろ陰氣なものは、僅かに一人づゝよりないが如き、また殊に奇なるは何物をも好まずと言つたものの内三人は三味線の音を百歳を過ぐる今日まで、未だ曾て耳にしたことがないといふのであるが、實に彼等の生活が太古的原始的で、都人士の目より見れば、殆ど信ぜられぬ程不思議を感じるのであらうが、この太古的の悠々自適の生活がまた如何に彼等の健康長壽に與つて力あるや計り知るべからざるものである。

第四章 健康と睡眠

健康長壽の第一法

健康長壽の第一法は先づ朝起きに初まる。朝起きは三文の得どころでない。朝未明に起床して、新鮮の空氣を呼吸するは、單に肉體の健康に好いばかりでない、爽然たる氣分は實に千金を以ても買ふべからずである。凡ての事業に熱中する活力も、早起きによつて得られる。昔から長命した人に、晏起の人は、殆ど皆無だと言つても差し支ない。わが長壽者も、その悉くが早起きである。即ち、次に示す表が之を明かにする。

健康長壽法

五二

| | | | |
|---------|------|------------|------|
| 二時頃起きる人 | 一人 | 三時頃起きる人 | 十二人 |
| 四時頃 | 四十六人 | 五時頃 | 四十四人 |
| 六時頃 | 二十八人 | 七時頃 | 五人 |
| 八時頃 | 三人 | 未明の頃(時間不詳) | 七人 |
| 不定 | 二人 | 不明 | 二人 |

即ち百六十二人の長壽者は悉く皆申し合せたかの如く、朝起きの時間が早い。それも其の時間は甚だ規則的で、時には四時になることもあれば、時には八時になることもあるなど、いふやうな不規則なことは、更でない。

この例に依つて見ても、早起の健康に益あることは證明されたのである。なんても健康なる身體の持主たんとする人は、須く朝起すべしである。然るに近來は、朝寝坊がなかく多く、日が出てからどころでない、九時や十時

まで寝て居るといふ人が、なかくある。努めて朝早く起きんとせば、先づ夜眠る時から注意せねばならぬ。夜は何時までも、制限なしに起きて居るやうでは、自然朝も起きられない。朝早起きせんとせば、先づ夜の就寝から一定してかゝらねばならぬ

早起は早眠を要す

「宵張りの朝寝坊」とは、不規則不節制なる怠惰柔弱漢の代名詞である。わが百六十二人の高齢者に鑑みよ。彼等は、これとは反對で、朝起の時間が早いと同時に、就眠の時間も亦早い。即ち、

| | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 六時頃就寝するもの | 八人 | 七時頃に就寝するもの | 十四人 |
| 八時 | 四十六人 | 九時 | 三十五人 |

にてはなく、中央政府の如き腦なるものがあつて、物事の推測判断分別を致し、手の働き、足の運バ等人體の政務なるものは甚だ多忙であるは、少しも活社會の政務に劣ることはない。假令睡眠中と雖も、世に不眠不休の警察があると同じく我々の身體中にも同じく働いて居る部分は甚だ多いのである。

殊に注意を拂ふべきことは、身體は假令安静であつても何か物を考へて居る時は器官をより以上に働かして居るといふことである。働きといへば唯手足の働きののみ思ふ人もあらうが、實際は身體は假令床中に平臥して居ても、心に種々の思考工風を要することがあれば、手足を労働する時よりも一層物質の消費を促すものである。

斯くの如く我々が働く時、考へる時、遊ぶ時、眠る時その他何れの時に於ても一

瞬時たりと雖も、我々體内の諸機關は休まぬので、一方に休む處があつても他方に働く、即ち身體中の何處かに生ある限りは働いて居るのである。斯く機械が絶えず動きつゝあるによつて従つて身體中にある活力が消耗されて行くのは當然で、それをまた消し耗らさしたまゝにして置いては、機械が動かなくなる。即ち生命がなくなる。そして是非これを補給する道を附けねばならぬ。茲に於てその活力を生ぜしむる燃料となるべきもの、必要即ち食物の需要が起つて來るのである。これを汽車に譬ふれば人間の活動は汽車の走るの如く、その活動を起さしむる活力は即ち汽車に於ける水蒸氣で、活力を起さしむる飲食物は水蒸氣を發生せしむる石炭と同じことである。

處が汽車の如き單純の働きのみをするものであれば、其原動力、其燃料も従つて

單純なもので宜しいが、人間の働きの多種多方面なる、その器官の複雑なる、従つてその燃料たる食物も亦復雜でなければならぬ。即ち天然の合成物の總てを要するのて、植物性のものも入用なれば、動物性のものも入用、また礦物性のものも入用である理由である。此植物性動物性礦物性のものが、各特異の作用によつて、或は機械の油となり或は水蒸氣となりて、人體の元質を維持し、消耗せる處を補つて行くのて、これらを名づけて營養分と稱へ、その營養分の天然に組み立てられた物で、我々の食用とするものをば、營養物と稱するのである。またこの營養物を適宜に調合按排するを割烹調理と名づけ、その出來上つたものが食物となるので、此食物が我々の口から胃に入り、その營養分を身體の諸處に分配して呉れるので、身體の消耗が補はれる譯である。

更にこれを學術的に説明すると、先づ人間の身體は何から出來て居るかを知らねばならぬ。人に限らず牛でも馬でも同じであるが、哺乳動物の身體は骨と肉からなつて居る。骨と肉とは解剖學上の分け方であるか、化學上では、肉とか骨とか、血液とか、または肉の表面にある外皮とかそれ等のものを凡て引括めて、水分、蛋白質、脂肪、灰分の四つに分ける。

蛋白質は肉をなして居るもので、卵の白身などが純粹の蛋白質だ。吾々が食ふ牛肉や豚肉の赤身（元來はこれも白身だが血潮が混じて赤くなつて居る）が蛋白質で、白身が即ち脂肪だ。それから灰分といふのは焼いて跡に残るもの即ち灰になるもの、即ち歯や骨の大部分がこれである。水分は説明するまでもない。汗の出るのを見ても人間に水分のあることが分る。この四つの成分の割合はいろいろであるが、この

蛋白質なり、脂肪なりは、始終分解して減つて行く。蛋白質が分解して始めて力が出るので、生きて居る以上これを外から補はねばならぬ。体温を発生せしむるためにその燃焼を起す材料を供給せねばならぬ。蛋白質や脂肪ばかりでなく灰分も水分も分解して減つて行く。これを補充するものが即ち食物であるのだ。

また体内に於て營養分を取つた残物即ち渣は、排泄物と名づくる大便小便等となつて、体外に捨てらるゝのである。斯くの如く人體は絶えず體中に於て、その活力を耗らして行き、一方にまた營養物によつて活力の要素を得て行くので、この有様をば學問上の言葉では、新陳代謝機能と稱するものである。

食物の標準分量

そこで人間はどれ位の食物を攝つて居たいかといふ分量の問題になる。何ても關はず食つて飢餓を感じさへせねばそれで好いかといふに、飢餓を醫するだけなら營養にならんものでもない、わけだが、さうはいかぬ。飢餓を醫するといふことは習慣にもよること、大食の習慣ある田舎の百姓と、都會人とは大變違ふ。澤山食ふから、それだけ營養分を要するのかわといふとさうではない。胃が大食の習慣で擴がつて居るから、營養の有無に關はず、澤山食はねば腹に満たぬといふまでのことである。

即ち食物の量と營養分といふことがまた違ふといふことも念頭に置かねばならぬ。即ち我々人類は何人もまた何れの場合に於ても同一の食物を以て満足することの出來ぬもので、大人も小兒も、夏も冬も一日一人分白米三合副食物何程宛と一定

することの出来ぬもので、これには種々の関係があるのである。

先づ第一に體質によるので、彼の力士の如き肥大漢は、見世物にある一寸坊主に比べたら、その食物は幾倍の多くを取らねばならぬは分りきつた事柄である。

第二には各人の職業に關係がある。盆栽イチリの御隠居さんや、木魚を叩いて分らぬ御經を唸るより外に藝のない山寺の和尚さんなどは、これに要する活力が少いだけに、それ丈食物の分量は少なくとも宜しいので、尙ほ之を例せば冬蟄の蟲類が數ヶ月の長き間、食はず飲まずして生命の續くも、矢張同一の理由で、活力を減らさぬからして採る必要がないのであるが、大に働く人、假へば農夫や漁夫の如きは御隠居さんや和尚さんに比して數倍多くの食量を要するのは、矢張りそれだけ多く働くからである。尤もこの働くといふことは單に肉體上の働きのみてなく、精神を

強く使ふ職業も亦活力を消耗することは甚だしいものである。又身體を安靜にして精神のみを劇しく勞するときは、空腹を覺える實例も多くあることである。繁忙の事務家の如きは一日僅に數町の道をも歩むことの無いのにも係はらず、夕方になれば身體綿の如く疲れるなどは、この好適例である。従つてこれ等精神を使役することの多い人も亦食物を多く取らねばならぬのである。

第三には年齢に關係する。亞米利加のアトウオーターといふ人の説によると、十四歳より十六歳迄の男子は、成長を終つた男子の食量の八割で十分であり、女子は更に少なく七割でよい。十歳より十三歳までの子供は六割六歳より九歳までは五割、二歳以下は二割で結構だといふことである。七八十歳の老人も亦反對に活力を要さなくなるから少量の食物で足りるが、血氣盛りの捻り鉢巻で鼻歌と云ふ兄イ連は、

大茶碗で數杯を平げて平氣で居るなども、同じく活力消耗の關係である。

また第四には人の性に關係する。即ち男と女とで區別がある。これは同年配の中学生と女學生との辨當の大小を見れば一目瞭然たることで、労働者などで殆んど男と同じやうに働いて居る女でも、どうしても食量は男に劣るのは事實である。百姓などにはよく一升飯を食ふとか二升飯を食ふとかいふ男があるが、決して女にはさうした話をさかない。前に言つたアトウオーターの説によると、女子の食量は成長を終つた男子の食量の八割で足りるといふことである。けれども婦人も妊娠すると男子と同じ位に食物をとらねばならなくなる。即ちその理由は矢張り活力補給の關係から自然に斯くなるのである。即ち男子は働くもの、女子は守るものといふ天分から來て居るので、どうしても女は男よりも身心を使はないからである。

第五には氣候の關係がある。諺に「秋の腹に乞食が入る」といふことがあるが、そろそろ秋風冷やかに口にく／＼寒冷に向ふといふ頃になると、誰でも非常に食物が甘味くなり、食慾が進むものだ。人間の身體の平常温度は三十七度であるが、これが外氣の冷たいために、衣物を着て居ても發散して來る。即ち寒くなるに従つて體温を保つものを内から供給せねばならないことになるのだ。従つて食慾も進むといふやうなわけ、概して氣候の寒い時には多食し、殊に脂肪分の多きものを好むやうになり、大暑中には食物の分量も軽く且つ淡泊なものを好むやうになる。たとへば料理などでも、夏と冬とは大變に違ふ。冬には食つて夏には食はないといふものもあり、夏に食つて冬に食はぬといふものもある。とろろの如き、秋から冬にかけては美味しく食へるが、夏は不味い。地方によつては餅類を夏は成るべく食はぬと

いふところもあるが、要するにこれらの事實より見ても、氣候によりて食物の分量に相違のあることが分る。そしてこの關係は寒帯の住民と、熱帯の住民とに於ても同一である。これには元より理由のあることであるが、これを詳しく説明するには、學問上の議論に立ち入らねばならぬ故に、暫く省くことにする。

二食か三食か

日本人の食事は目下は大抵三度と決つて居るやうであるが、人により處により多少の相違はある。我が長壽者に於ては如何であるかといふに、壯年時に於て、

- 一日二回……………一人 一日三回……………百四十一人
 - 一日四回……………八人 不明のもの……………十二人
- て一日三回のもものが一番多い。併し唯一日三回のもものが多いいふだけでは何等

の奇も無いが、回答書によつて見ると、その食事の時は何時も一定して居て三食共必ずその時を違へぬと云ふの一事は我々が大に參考に値する處である。食事の不規律なるは、胃腸を弱め、胃腸の衰弱は生命の短縮を來たすことになるので、これらは些細のことであるが大に注意を要することである。總て長命し得し人の生活状態は何事によらず、規律正しきものであつたといふ事は、また我々が宜しく則るべきことである。

茲には二食といふ人は唯一人しか無いが、昔の禪僧などは「只朝食一度しけり」といふ風さへあつた。禪宗ばかりでない。中世までは武家も雲上も二食であつた。北條氏康が、その子氏政に教ふる詞に「凡て人間は高きも卑しきも、一日に兩度づゝの食なれば……とあるのなどから見ても、當時は上下ともに二食であつたこと

が分る。尤もその間に點心と言つて、間食に菓子類を食つたやうだ。今日でも満洲人は二食だ。

食事の度数は攝るところの食物の種類によつても違ふことで、肉類のやうな少し食つても養分の足りる濃厚な食物であれば、身體を動かさぬ人などは一日二度でも澤山である。ところが水分の多い食物だと、嵩ばるから一時に澤山食ふわけに行かず、數回に分けて攝らねばならぬといふことになる。現に和歌山地方の農家などでは、粥を用ゆる習慣だが、粥は水分が多いため嵩が多く、澤山食つたやうでもその實養分の量は少ない。従つてその度数は日に少なくとも四回になつて居る。農事の忙しい時など日に六回も食事するといふことだ。

前に掲げた表の中にも四食の人もあるが、これ等の人は甚だ小食であつて、その

内の一人の如きは、三食粥二碗或は一碗半位しか用ゐなかつた。要するに四回食の人は三回食の人よりは一回に用ゐる分量は少量であつたのは事實である。

節食主義

長壽者の食料は、一食何碗の人は何人といふ風に數學的に明記することは出来ぬが、概して普通人より少量であつた。極端なる一例として見るべきは、五十年來一日三回二碗づゝの茶漬と少量の野菜とにて百二歳の長齡に達したのもある。一體飽食は胃腸を弱め身體の健康を害するものであるから注意を要する。

昔幕府の料理人に九十歳にて頗る健康な老人があつたので、或る人が就いて長壽の秘法を問うたにその人答へて曰く、別に秘法とてもないが、私は料理が本職にて

種々の鳥類を料理して見るに、多くの鳥の胃の中には、大抵一杯に食物が入つて居るが、獨り鶴に限つて食物が七八分目しか入つて居ない。これは一度や二度ならず、何時でもその通りであるから、鶴は千年といふ目出度い長壽を得る鳥なのに、何時も食物は腹に一杯なく、却つてその他の短命なる鳥類の胃が食物に満たされて居るのを見れば、何でも長生するには食物を控へめにするに限ると心得、それから今一椀欲しいと思ふところを控へめにして、どんな美味い御馳走があつても腹八分目しか食はないことにしてあるが、それ以來は身體も丈夫で、御覽の通りにこの年になつても若い者に劣るとは思はれぬは全く節食の賜であると話されたと云ふ話がある。

「腹八分目」と言へば有名な太田錦城の話がある。錦城十八歳の時、越前は今庄と

いふところの宿屋に山武士と同宿したことがあつた。すると山武士、錦城に向つて「足下は學問が好きなさうだが、就いては聖人になる道を教へて遣らうか、笑つてはしけない、眞に教へて呉れるとなら教へてやる」といふ。それから何を言ふかと思ふと「朝は六時に起き朝夕二膳軽く食ふがよい。さすれば直ぐ聖人になれる」といふのであつた。

かくて錦城晩年になつて門弟に語つたところが面白い。「予は元來朝早起なりし故、六時に起きることは容易であつたが、性來大飯食ひてあつたから朝夕二膳軽く食ふといふことは實行出来なかつた。然し今日になつて、何時勉強學問したのか、一番よく自分のためになつたかと追想すると、越前の福井で居候をして居た時と、天明の饑饉年とであつた。居候の時は飯が思ふやうに食へず、天明の饑饉の時には

粥を啜つて居たが、實にあの時學問したことが一番よく覚えて居て役に立つて居る。今この年になつて初めてかの山武士の言つたことが分つて、平常食事もう少し控へて居たらよかつた……と慨然として物語つたといふ話である。

澤山食うたからと言つて、必ずそれが身體の營養となるものではない。却つて胃腸を害する惧がある。近時は精力主義など、言つて、盛に食つて盛に働くなど、言つて居る者もあるが、いくら盛に食つても一定の量を越えては、徒らに糞尿として排泄して了ふばかりである。我が長壽者も亦この節食黨であるのを見れば、この話は作り話ではなく、全く事實であつた事であらうと思はる、と同時に亦長壽を得んとする人は節食しなければならぬと云ふことも分つて來るのである。

間食は如何

間食の悪いは云ふまでもなく、我々が食事を取つてそれが消化し盡さるゝまでは、約五時間を要するのであるから、その食事より次の食事までに移る間を五時間以上とすれば消化器が休息する時間もあるが、この間の時間が短かつたり、或は度々間食をしては四五時中胃腸の休息する暇がなく、その結果として胃腸の衰弱は申すまでもなく、身體の健康をも害することになるので、間食は甚だ悪い習慣であるが、我が長壽者にこの悪習慣は如何であつたかといふに、

- 全く間食することなきもの……………八十五人
- 時として好物を用ゆるも常食と同時に食するもの……………十一人

稀に(一ヶ月二三回)間食するもの……………三十一人
 度々間食(一日又は二日に一回位)するもの……………六人
 不明のもの……………二十九人
 て間食(眞の間食)するものは甚だ少数なるを見るのである。定時外に飲食することなきは前に述べしと反対の理由によつて、自然と攝生に適するものであつて、長壽者は實に斯かる點に特異の性質を有し、普通人の二倍も健康の幸福を全うするものであるから、平素間食の悪しき習慣に育つた人は、最もこの點に注目して自ら慎まなければならぬのである。

夜食を撤廢せよ

次にまた夜中(夕食後)食事の有無を調べて見ると、
 絶體的食せざるもの……………百二十八人
 稀れに(七日乃至十日に一回)食するもの……………十四人
 度々食するもの……………三人
 不明のもの……………十九人
 て、夜中食をなすもの、少なきは、間食に於ける統計に比し更に大多數である。世の中には朝飯の遅い習慣の人も多いが、夕食の早き家庭も亦頗る非常に多いもので、殊に冬の日の短かい際には、この弊に陥ることが甚だしきものである。よく云ふ日の暮れぬうちに御飯を食べて仕舞ふなど、又は手廻しなど、稱へて早きは午後四時頃に夕食する處があるが、これは甚だしき悪習であるから、一家の婦人達は

かゝる悪習慣を家庭に造らぬ様心掛られたいものである。

予の考へによれば、間食夜食の多いのは、畢竟一定食事の時間が間違ふことが原因するので、至つて夜の長き冬の日に早く夕食を済ますと、夜中に自然と淋しさを感じて、何か食べ物でも欲しくなるは人情で、それを堪えることの出来ぬのも亦多くの人の常である。従つて遂何か食べることになり、「満腹すれば目が垂る」の諺の好く食べ終れば眠氣を催して、夜食の爲めに胃の膨満せるまゝ寝ることになり、その結果として熟睡を得ざる許りてなく、翌朝の食事が味が悪くなり、これを反覆すれば遂には消化不良を起し、慢性胃病を起すに至り、生命の本部たる胃を傷ひて長命を得ざることとなるのであるから、よく注意を要する次第である。

斯くの如く三度の食事を適當の時間に、規則正しく食ふことが、夜食、間食の悪

習を防ぐ第一の手段であるが、と言つて人の境遇事情によつて、餘儀なく朝が早くなり過ぎたり、夜が遅くなり過ぎたりする人もある。さういふ人は、食事と食事との時間を考へて、その間隔の長い時に、濃厚な量が少なくても滋養量の多い物を食ふやうに工夫したがいゝであらう。滋養量の多いものなれば、水分が少ないから嵩ばらぬ故に、比較的多量にも食へる。

序に一言して置くが、俗にいふ消化のいい食物といふこと、醫學上で消化のいい食物とは、まるで反対なことである。つまり食つて腹の減り易いものが、消化がよいと俗にいふのであるが、食つた食物がそのまゝ身體の營養とならずに、糞便となつて體外に排泄されて了らなくては何にもならぬ。腹が減るといふことは、食つた物が胃を通過したといふことである。食物が胃を通り抜ければ、胃は空になつて空

腹を感ずるから、食つて早く腹の空くものが消化がよいと思ふのであるが、素通りでは何にもならぬ。そこで學問でいふ消化のよいといふのは、食つたものが幾何か身體中に残つて、營養になるか、即ち幾何身體に吸収されるか、そして幾何體外に排泄されるかを調べて、その排泄される方の少ない程消化がよいといふのである。例へば飯を一杯食つたとして、一方その飯の中にある營養を量つて置き、それから大便を調べる。そして大便となつて出たもの、中にある營養分と、食ふ前に食物の中にあつた營養分との差を見て、その残りが消化されたと見るのである。

ところでこの研究からいふと、肉類の如き蛋白質や、脂肪に富んだ食物は、概して胃腸を通り抜けることが非常に遅い。遅ければ何時までも腹にもつて居るわけだから、俗には消化が悪いといふことになるのであるが、それは反對で、實際はこちらの方が消化が好いのである。即ち早く腹の空くものは、消化が悪いから胃腸を素通りするといふことになるのである。

長壽者の菜食主義

更に調査の方面を換へて今度は、これ等の人が平素如何なる食物を主としてとるかを見るに

- 混合食殊に魚肉獸の比較的多きもの…………… 三人
- 普通混合食(一日二回魚類を用ゆ)のもの…………… 十三人
- 混合食なるも魚類等の少なきもの(七日又は十日に一回位)…………… 五十六人
- 純然たる蔬菜食のもの…………… 七十八人

不明のもの……

八〇

と、云ふ數に別たれて居る。この統計表の示すところによれば、長壽者の食物は、

純粹の蔬菜食を用ゆるもの大多數を占め、次は四日乃至十日に一回の魚類（多くは鹽魚又は乾魚）を用ゆるのみで、他は總て蔬菜類を主食とするもの第二位を占め、一日一回又は二日に一回の魚類を用ゆるもの即ち混合食を取るものは第三位にして、同じ混合食にても魚肉又は獸肉の多量なるものは、第四位になつて居る。即ち動物性食品（獸肉魚肉）の多きものは、少なきものより長命者少く、動物性食品の多少は生命の長短に逆比例するといふことを半面に於て證明され、全くこれを食はざるもの、その生命が最も長きを見、所謂菜食者は長壽を得るかのやうに見ゆるのである。尤もこれは前にもある通り、その職業が農にして、その住居が山間の村落

なるもの多き結果、これ等長壽者の多くは生魚の、ほひもなか／＼鼻には聞へん程不便の處に居つた爲め、自然菜食者の多かつたも一つの原因であらうが、兎に角我が長壽者に菜食の多かつたのは争はれぬ事實である。

ところで、世間には菜食論を唱ふる人は間々見ゆるが、これ等の人々は夫婦亞爾加里説にかぶれて菜食の効能を説くものもあり、或は又肉食亡國論を唱へて得々として居るものもあるが、これ等の人は余の此の統計表を見て扱てこそ論より證據と、百萬の援兵を得たるかの如く喜ぶものもあらんが、されどこの人々の説くが如く、またこの統計表の示すが如く、野菜物なるものは、果して我々の人體に適應し、長命を保たしむるものであらうか、否かは大に攻究説明を要すること、唯この一事を以て「菜食は長壽を得る基なり」と輕々に斷定する譯には行かぬ一面の理由もあ

貝原益軒の養生訓に「山中の人は多くいのちながし。古書にも、山氣は壽多しと云ひ、又寒氣は壽しともいへり。山中は寒くして、人身の元氣をとぢかためて、内に保ちてもらさず、故に命ながし。暖なる地は、元氣もれて内にたもつことすくなくして、命みじかし。又山中の人は、人のまじはりすくなく、しづかにして元氣をへらさず、萬ともしく、不自由なる故、おのづから慾すくなし。殊に魚類まれにして、肉に飽かず。これ山中の人命ながき故なり。市中にありて、人に多くまじはりし事しげれば、衰へる。海邊の人、魚肉をつねに多くくらふゆゑ、病おほくして、命みじかし。市中に居り、海邊に居ても、慾をすくなくし、肉食を少なくせば、害なかるべし。」

とあるが、我が健康長壽者の統計にあてはめられて面白い。實際わが國では昔から、非常に肉食を嫌つて居る。勿論肉食は菜食に比して、微菌の關係から来る病氣を受け易い危険はある。けれども我が國の菜食主義は、さうした事からではなく一つの歴史的關係に緣因して居る。即ち佛教思想の影響が第一で、往昔神武天皇時代には、わが大和民族も盛に肉食をしたらしいが、聖武天皇の頃、恰も奈良の大佛が出来た頃、佛教が非常な勢力を得て來ると、雞、豚を殺すことを禁じた。それのみでなく、總ての家畜類を皆野山に放した事がある。國家の法律でさうさしたのである。尤も魚肉は潤澤でもあり、随分賞美されて來たが、實際牛肉の如き、つい維新前までは穢多の食物とされて居た程である。

近來になつて盛に獸肉も食ふやうにはなつたが、それでもまだ西洋の各國に比べ

ると、非常に少ない。西洋で一番獸肉類を食はぬ國は、伊太利であるが、それでも今日の日本人の食ふ量に比較すると十倍も多い。最も多く食ふのは英國で、濠洲の如きは更に多く食ふ、殆んど日本の百倍になつて居る。日本では平均一年一人前二斤ぐらゐしか食はぬ。

今日絶對に肉食をせぬのは、矢張り佛教の盛な印度人に多い。こんな風で東洋では、菜食者などいつても餘り珍らしくないが、近頃西洋でも盛にこの菜食主義の功德を謳歌する人がある。實際またその實行者がなかく多い。それで獨逸でドレスデンからベルリンまで百二十五哩を、菜食主義者十八人と、肉食主義者十四人と徒歩競争をしたところが、肉食者全部を乗り越えて走つた菜食者が六人あつた。優勝者も勿論菜食者で、肉食者よりも七時間早く決勝點に達したと言ふことだ。こんなやうなことから、今日は盛にこの菜食主義を唱ふる人がある。

けれども前にも言つた如く、果して菜食が肉食に優るか、否かは大に研究を要する問題で、輕々斷定することが出来ない。山中に住んで居る人が長命するからと言つて、その原因が全部肉食をせぬからに歸するわけにもいかぬ。

統計に表はれたる菜食長命者

人類の營養なる問題は、約三十年前獨逸國の碩學フライト并にベツテンコーフェル等の諸氏が、初めてその卓見を公表し、これが科學の基礎を築きて以來、その針路を辿りて食品營養及び新陳代謝の研究に従事するものが續々出て來りて、今日に至りてその梗概は全く明かになつて居る。則ち人類の營養なる問題は、一つの専門

科學として分立せられ、その研究されたる事實は甚だ多數で、且つその大本は、多數學者の一致して更に疑點のなきものである。故にこの學術研究の大略を讀みしことのある人は、普通唱ふる菜食論者の如きは一笑に附して顧みざる有様で、長壽は獨り菜食にのみよつて得べきものならざるは分明なる事實であるが、今こゝにその主なる點を一言して、長命は果して野菜食に原因するや否やを明かにせんと思ふのである。

蔬菜類を主食とする人に長壽者多く、動物性食餌を用ゆること多ければ多き程生命短しとの事實は、先に掲げし統計表に表はれたる成績數であるが、總て物事を判斷するには、よろしく各方面の關係を精しく調査し、これを綜合して而して後に定見を立つべきもので、唯食物と長壽員數とにのみ着目しては正當の解釋を得るもの

ではない故に、余は左の種々の事項によつて之れを判斷するのである。

長壽者は男子よりも女子に多いが、男子は女子よりも身體精神を勞することが多く、種々の關係に於て女子よりも短命なる傾きがあることは前述した。男子は活力を要すること多き故、従つて動物性食物に傾き、女子は活力を要することが少き故、従つて植物性食物を多くとる傾きになつて居る。この關係からして女子が多數なる長壽者について統計せば植物食が多數となることゝなる筈である。

頭を使ふ人は肉食せよ

長壽者の職業は農業に於て大多數を占めて居る。即ち精神を勞せず、常に心に餘裕があつて且つ身體を適度に動作する職業が、長壽の幸福を得るのである。ところ

て人の食物を擇ぶには一には富の程度、二には智識の程度にもよるが、主として自然の必要即ち需要先づ起つて、供給これに伴ふの結果より來るものであつて、精神を勞する職業をなす人は、勞力する人に比べて、消化し易き蛋白質富有の物質、即ち動物性食物を取らねばならぬ。斯かる人は運動と云ふことは殆んどなく、従つて胃の消化を助くる力が尠いにもかゝらず、却つて活力を強むる食物が餘計に入用なつて、自然身體の需要上肉食を多くすることゝなる許りでなく、眞正の活力は、動物食でなければならぬから、心勞の多き人は動物食を多用するのは自然の結果である。またこれと反對に勞働者は、唯人體を養ふに足る營養物だけでよいので、特に肉食しなくとも十分なのである。農夫の如きに洋食を常食とするも、空腹を感じて却つて身體の違和を覺ゆるので、即ち消耗する活力と、供給する活力との平衡を失ふ

のである。またこれと反對に常に心を勞して身體を勞せざる人に、麥飯甘藷等の如きものゝみを澤山に常用すれば、矢張り活力の平衡を失して、腸の工合が悪くなり、身體も弱つて來るのである。

これによつて見ると、長壽を保つには、植物性食品の効能あるのではなくして、需要より供給を促す道理から來たる自然の現象なのである。我が長壽者は植物食を主とする農夫が多數を占むるを以て、その食物の統計も亦植物性食品が多數となつた一つの理由である。

長壽者は山間僻邑の地に生活するものに多きも、またわが統計の示すところである。一體食物なるものは、自然常食となるものであるから、これ等山野の間に生れ、山野の間に育ちしものは、供給不便の關係上自然肉食に遠ざかることゝなるが、こ

の習ひが性となつて、自然に動物食を嫌うて、植物を好むこととなり、その結果植物食の人に高齢者多き統計を得ることとなつたのである。

各人の社會地位と食物

以上は唯一二の事實を捉へて説明を下したまでであるが、詳細は省くこととして、元來何の苦勞もなく何の事業をもなさずして、この世を過すものは、決して活力に富んだ動物食の必要がなく、單純なる食物にて足りる筈である。これに反して嘗に一身一家のみならず世を益し、國のために盡す覺悟を有するか、又は自己の職業に精神過勞を致さねばならぬ人々は、我が長壽者の食物を模範とせねば、身體を傷ふことは明白なることである。

要するに食物はその人の處世状況によりて、斟酌鹽梅せねばならぬもので、菜食者に長壽多しと云うて、自己の職業の如何を顧みず、直ちに菜食黨に移るなどは、早計の甚だしきもので、その結果は長壽を得ざる許りてなく、却つて身を傷ふに至るものであるから、よくよく注意を要する次第である。

人は長命でなければならぬ。今日東洋のネルソンと稱せられ、アドミナル東郷の名は、歐米各國の兒童走卒に至る迄も、その名を稱せられありと傳へらる伯東郷大將の如きも、十數年以前にあつては、僅かに日清戦争に於ける高陞號事件の外聞ゆるものがなかつたのであるが、彼も亦幸福にして、日露戦争でふ大舞臺の花形として首尾よくその務めを果し、我國をして今日の地位あらしめたがために、彼は斯くの如き盛名を博し得たのである。

要するに、名譽も財産も、長命すればこそ、これを得ることが出来るのであるから、人は何でも長命でなければならぬ。併しながら同じく長命と云うても唯生きて居ると云ふだけで、ボンヤリと人體を保持して居るのみでは、蟲類の冬眠に於けると一般で、何等の生甲斐のなきこと、生活といふ文字に對しても愧かしき次第である。苟も生きて居る以上は、世の爲め、國の爲め、または自己のために活きた働きがなければならぬ。されば若し百歳を過ぎるを望み得なかつたならば、七八十歳を望みて、その間に百五十歳以上の働きをするといふ覺悟を持つて、大に働かねばならぬ。これは吾輩の大に望むところであつて、結局盜人根性と云はるゝ太く短く、否太くさうして少しても長く云ふのが必要なのである。

活力を養成する食物

我々は出来るだけ長く生きて、出来るだけ多くの仕事をするには、第一にはその活力を産む處の食物を適宜にとつて、生命の大切を心掛けつゝ、心勞の多い、そして結果の多き活動を致さねばならぬ。先年、獨逸國キヨルン市に於て、ドクトル、クリエゲル氏の爲したる演説の一節に「人の性質はこれを養ふ食品に依りて、一定範圍内に於ては、如何やうにもなるもので、消化の易い、蛋白の富有なる物質を以てせば、忍耐力強まり、記憶力揚り、以て活世界に活動を爲すことが出来るものである。これに依つて見れば、人體の活力といふものは、その人の作業に比して少しく過分にあつて、多くの餘裕を持たねばならぬ云々」とある。これによつて見

れば、大なる仕事をする人は常に體力に、精神に綽々たる餘裕のあるやうにせねばならぬのである。

以上の予が説明に對しては、菜食論者は必ず多少の意見があらうと思ふ。そして若しまた予が説に駁撃を試みるものがあつても、予はこれに應じて返答はしない。何故となれば、菜食論者が今日論議する理由の程度は甚だ低く、これを論争する價値なきものであるからである。併しながら今回得たる長壽者の統計を以て空しく不問に附し去るものではない。従つて野菜食に對し、今後更に純粹蔬菜食を以て生活する僧侶諸君に就いて調査をする。

要するに學術に務を持つものは少しの疑點もこれを看過しては、學問に忠實なものと云はれぬもので、道樂と笑ふ人もあらうが、斯く研究を爲すことゝなつたので

調査の結果は他日大に談論する積りである。それやこれやで多忙であるからして、今日に於て菜食論者との議論は御免を蒙るのである。

食物の憎惡と嗜好

食物はまた好き嫌ひによつて、その營養にも關係する。いくら滋養になるからと言つても、嫌ひなものでは、寧ろそれ程滋養にならぬ好きなものに劣る數倍である。嫌ひなものは消化も悪い、よく厭な物を食つた爲に嘔吐するなどいふことがあるが、明かに之を證明して居る。第一いくら身體の爲になる物だからと言つて、嫌ひであれば、さうしげくは食はない。矢張口に會つた好きなものの方が始終食前にとるといふことになる。ところが非常に嫌ひな物の多い人であると、選り好みを

して殆ど毎日決つた物より外に食へないといふことになる。さうなると同じ物ばかり偏して食ふやうになるから、健康に甚だ宜しくないといふことになる。

故に食物の憎悪及び嗜好といふことは、最も注意すべき問題である。ところが我が長壽者が、總ての食物中で何が最も嫌ひであつたかと言ふことを調べて見るに、

| | | | |
|----------|-----|---------|------|
| 獸鳥肉の嫌ひな人 | 十九人 | 魚類の嫌ひな人 | 四十三人 |
| 河豚 | 一人 | 鮭子 | 三人 |
| 麥飯 | 四人 | 芋汁飯 | 二人 |
| 饅頭 | 三人 | 餅 | 二人 |
| 唐辛 | 二人 | 胡椒 | 一人 |
| 梅干 | 一人 | 川魚 | 二人 |
| 鹽魚 | 二人 | 近江鮎鮎 | 一人 |
| 卵 | 六人 | 粥 | 五人 |
| 麵類 | 二人 | 蕎麥 | 二人 |

| | | | |
|--------|------|----|----|
| 甘藷 | 二人 | 辛味 | 七人 |
| 山椒 | 一人 | 漬物 | 三人 |
| 嫌ふ物なき人 | 四十三人 | 不明 | 八人 |

この數字に依つて見ると、第一番に注意すべきは嫌ひな物のない人、食物に對して彼是と選り好みをせぬ人の多いこと、次には、獸肉魚鳥肉を嫌ふもの、即ち半面に於いては菜食を好むことを證明して居るもの、多いことである。

さらば今度は、彼等長壽者はどんな食物を好んだかを見るに、

| | | | |
|-----------|----|-----|-----|
| 獸鳥肉類を好むもの | 四人 | 魚肉 | 十四人 |
| 脂濃き物を | 四人 | 菜飯 | 一人 |
| 汁かけ飯 | 一人 | 湯漬飯 | 一人 |
| 鮓 | 二人 | 餅 | 廿一人 |
| 團子 | 一人 | 饅頭 | 二人 |

| | | | |
|-----|------|--------|------|
| 汁子 | 一人 | 麵類 | 九人 |
| 藜麥 | 三人 | 温飩 | 一人 |
| 甘藷 | 一人 | 豆類 | 一人 |
| 芋汁飯 | 二人 | 豆腐 | 一人 |
| 辛味 | 二人 | 最好物なき人 | 二十一人 |
| 不明 | 六十五人 | | |

と、かくの如き結果であつた。勿論これは單に嗜好物であつたといふだけのこと
 て、必ずしも好きな物だから澤山食つたといふ譯ではないのである。何故かといふ
 に、前にも言つた如く、之等の長壽者は多く山間僻邑に住居するものが多いため
 るから、海魚はもとより、汁子、饅頭類の如きものさへ、容易く手に入れることが
 出来なかつたといふことが、之を證明して居るのである。

俗に「何んでも食ふ人が丈夫だといふが、今之等の長壽者に就いて見るに、大體

から見ても、その約半数は、食物に好きも嫌ひもない人であることが分る。即ち餘り
 食物などに、彼是言ふやうな人は、先づ長壽がむづかしいといふ結論を得るのであ
 る。辛子や山椒で涙を溢し乍ら、「ドーもよく利いてネー」などと嬉しがつて居る人
 達は餘程注意せねばならぬといふ事も分るのである。

要するに何んでも食ふのが好い。食物は狭い範圍に偏して、同じ物ばかり食つて
 居るやうてはいけない。と言つて嫌ひな物を強いて食ふことも考へ物であるが、成
 るべく廣く、餘り彼是と神經を痛まずに攝取する習慣をつけることが肝腎である。

甘黨の勝利

それから最後に、酸味と甘味と、いづれが健康に益あるかの問題であるが、之を

長壽者に調査して見た結果は次の如くである。

甘味を好まぬもの……………三十二人
 甘味を好むもの……………七十三人
 差異なしとするもの……………三十五人
 不明のもの……………二十二人

之に依つて見ると、甘黨が多い。と言つて、我が輩は菓子を好むから、長命だなど、自ら許すなどは大變な早計で、尙ほ幾多の必要條件を忘れてはならない。唯これに依つて見ると、矢張上戸より下戸の方がその健康を保全し得るに便なることを想はしめるのである。

第六章 酒と茶と煙草と健康

飲酒は健康を損ず

「酒と煙草は養生に害あり」といひなされ、或は「酒に五損あり。一に命を損じ、二に徳を損じ、三に心を損じ、四に勤を損じ、五に財を損ず」と古人の戒もあり、「ミュンヘン」市にては、全死亡者の三分の一は麥酒鯨飲家であるといふ確實なる統計さへある位であるから、我が長壽者にも鯨飲家の多からう筈はない。

平素用ゐざるも少量を飲み得るもの……………十二人
 一合……………十四人
 二合……………二十三人
 三合……………四人
 五合……………十二人
 三合……………三人

六合……一人
 一升以上時として一日に一升五合……一人
 全く飲まざるもの……七十七人
 一升内外……三人
 日々焼酎一合づゝ……一人
 不明……九人

て、一升内外或は一升以上、又は焼酎一合と云ふ五人の例外と見るべきものを除くの外は、多くは酒量甚だ少なく、殊に全く用ゐざるもの七十七人といふ多數を占むるに至つては、今更ながら酒と健康殊に壽命に大關係あるに驚かざるを得ない。

酒は他の食物と如何に違ふかといふと、アルコールを含んで居ることだ。酒の種類によつてアルコールの量に多少はあるが、甘酒を除く外の酒は皆アルコールを含んで居る。酒は適度に飲めば滋養になるといふ説は、即ちこのアルコールが体内で十分に酸化して彼の澱粉や、脂肪が酸化するやうに、炭酸と水となるから、炭酸や水になれば澱粉や脂肪と同様の働きをして滋養になるといふのである。ところ

が學理はこれに相違ないが、その適量といふことが、頗るむづかしい。今日はいろく動物試験などをして、どれ位の酒量人間によいかなど、研究して居る向もあるが、これは人によつて皆違ふので、二合飲んでよい人と、一杯飲んでも悪い人がある。

一體酒を飲めば誰れでも必ず酔ふと決つたものだが、この酔ふといふことが抑々悪いのだ。酔ふといふのはつまり、体内に入つたこのアルコールが十分に酸化されない場合の生活状態で、酸化出来ないとすれば滋養どころか、害になる理である。だから一杯の酒で酔ふ人なら矢張り一杯の酒が害をなして居るわけである。ところが酒を飲んで酔はん人はおそらくない。

そこで「酒は飲むべし、飲むべからず」などいふ曖昧なことてなく、先づ斷じて

口にすべからずといふことになるのである。

それからして今度は、これらの人が何時から酒を飲み始めたか、即ち酒を飲み始めし年齢を調べて見るに

長壽者の酒を用ゐる始めし年齢

| | | | |
|---------|-------|---------|-----|
| 少年時代より | 一人 | 中年より | 十二人 |
| 四十歳以上より | 七人 | 五十歳以上より | 八人 |
| 六十歳以上より | 三人 | 八十歳以上より | 一人 |
| 他は不明 | | | |

と云ふ關係になつて居る。飲酒の人身に害あるは言ふまでもないが、殊に少年發育時代にはその害一層深大なるものである。我が長壽者に於ては、酒を用ゐる始めし

年齢に不明なるは多數であるが、多くは三十歳以上より用ゐる始めしものゝやうであつて、青年時代より始めし者は甚だ少いやうである。尤も例外として見るべきは、一日五合づゝ八十七年間用ゐたものもある。

酒を用ゐざる人は長壽を保ち易き證據は、以上の兩統計表によりて明かであると同時に、酒の生命を傷ふ理由は以上簡単に説いたところでも明かである。

茶は胃病を醸す

次に長壽者には茶の嗜好は如何と云ふに、壯年時より今日に至るまで

| | |
|------------|------|
| 少量に茶を用ゆるもの | 二十五人 |
| 普通に用ゆるもの | 三十八人 |

甚だ好む者……

一〇六

全く用ゐざるもの……

九人

不明のもの……

六十九人

日本の茶に就て、予が動物に試験を施せる結果によれば、茶は胃液の分泌を制限する作用を有するといふことは明であるばかりでなく、西洋に於て西洋の茶を試験せる報告に比して、その制限の度の一層強き作用があるを見るのである。即ち緑茶は紅茶よりも胃を害する力は強いのである。従つて茶を無暗に飲用すれば、消化を害するものなることも明かである。

茶は如何なる成分から出来て居るかといふと、誰れも知る如く主なる成分はテインと單寧とである。茶を製して居る焙爐の側へ行くと漂ふ一種の香、あれがテイン

の香で、茶に苦味がある、あの苦味がこのテインの味である。澁いのが單寧だ。茶を飲むと神経を興奮させて眠られぬといふが、あれはテインの働きて、テインは神経を刺戟する。適度に興奮させれば身體にいゝわけだが、西洋では却つてこれを害と認めて居る。コーヒーとかコ、アとかいふものも矢張りこのテインを含んで居るもので、緑茶と同じ性質のものだ。このテインの方は神経を刺戟するだけだからまだいゝが、も一つの成分たる單寧といふものは非常に胃腸を害する。單寧はその性質として酵素を沈澱させる働きを持つて居る。ところで酵素は蛋白質から成つて居るから、單寧に遭ふと凝固つてその作用を失つて了ふ。だからこれがためにペプシンといふ胃液のある消化酵素や、腸のトリプシンなどいふ消化酵素が、これがためにその働きを失つて了ふことになるのである。従つて消化力を減ずるのである。

彼の恐るべき胃痛患者の嗜好物に就て、余の統計的調査によれば、酒を好む人より茶を嗜む人に、この病を起すものが多数である。よしまた胃痛を起すまでに至らぬも茶を好む人に慢性の胃加答兒の多きは、争ふべからざる事實で、上記の統計によつて見れば、茶を全く用ゐざるものが、最も健康の幸福を得るといふこともまた明瞭であるのみならず、特に各長壽者の職業より察するもその平素飲用しつゝある茶は、決して上等の煎茶、または抹茶類にあらざることは推察するに難からざる事實であると同時に、此等の人の用ゐし茶の有害程度も濃茶に比して甚だ輕しとせねばならぬのである。以上の成績によつて考へて見れば、茶を多量に殊に上等の茶を飲用せざる様注意するのは、攝生の一要件であるといふとも分つて來なければならぬのである。併し余自身は喫茶黨であるが充分抑制して飲んでゐる。(本章の統計は明治四十五年の調査)

第七章 健康と習癖

長壽者の奇癖

「人毎に一つの癖はあるものを、われにはゆるせ敷島の道」といふ古い歌のある位で人は十人十色、その顔と性との異なる如く各異つた種類の癖を持つてゐる。

獨逸の或る有名な辯護士は蘇秦張儀と雖も三舍を避くべき雄辯家であるが、法廷に立つて得意の辯舌を揮ふ時には必ず時計の鎖を捻る癖がある。若しその癖を制しようとすると何時もの富婁那の辯は何所へやら咄々として口訥り、頭に考へてゐる思想の萬分の一も語る事が出來なくなつて了ふ。その癖のある許りにその辯護士は

時計の鎖を度々取替へねばならぬ相である。

世には又、人と談話をするのに「エー」とか「ソノー」とかを一句々々に挟まなければ物が言へない人もある。番頭の頭を搔く癖、酒客の頭を敲く癖などは、別人の迷惑になるものでもないが、給仕人のお喋舌や料理人が指の先で鼻の孔を掘ちくるなんぞは全く閉口せざるを得ない。

余は十年以來長壽者の體格性行に就いて研究を續けてゐるが、この取調の中に計らずも長壽者と奇癖との間には深い關係のある事を知つたのである。その實例を少し許りお話し仕度と思ふが、實は書面往復の際、本人の住所姓名は堅く秘する約束をしてあるから此所には土地人名共に假の名前を用ひる事にする。

百歳太郎助の屠蘇茶

東海道箱根の關から少し西に當る或片田舎に百三歳の爺さんがゐる。名を太郎助と云つて極端な酒嫌ひで、酒と云へば香を嗅いだ許りでも胸が悪くなつて嘔吐を催する程だから、酒で味をつけた肴なんぞは勿論見ようもしない。或時爺さん爛徳利をつけてあつた鐵瓶の湯をそれとは知らずに只一口飲んだ事がある。餘程咽喉が渴いてゐた時と見え、ガブと飲むまでは氣がつかかなかつたが、一口飲ると直ぐ氣がついた。それから吐くやら、呻くやらの大騒ぎとなつて、遂々三晝夜飯も食はずに床に就いてゐた。

それ程酒の嫌ひな爺さんだから宴會などへは嘗て出た事がない。が、一陽來復の

目出度い新年丈は何うしても吉例の屠蘇を酌まなければならぬ。所がこれを飲れば三日や四日は必ず寝るに決つてゐる。そこで一法を案じ、番茶の川柳を煎じてその汁に屠蘇を加へ、これを新春の祝酒に代へてゐた。

これが太郎助の屠蘇と云つて近郷近在に噂が傳はり、その長壽にあやからうとして下戸も上戸も屠蘇茶を用ふる事になつた。之を飲めば長生するとか云ふ連中が出て來たのである。

百歳萬太郎の三味線氣絶

甲州の或村に萬太郎と云ふ百歳の高齡者がある。此の人は幼少の時から音楽が嫌ひて芝居は素よりの事、飴屋の太鼓の音を聞いても逃げ出すと云ふ位であつたが、

事情があつて親戚の家に預けられてゐた。

その親戚と云ふのは山中の一軒家で犬か猿の鳴く聲の外聲曲らしいものは何一つ聞く事がない。萬太郎は十五歳の折、其の山の中から自分の家に戻つた。其時恰も家に目出度い事があつて大勢の客が集まり、今や酒も酎に大騒ぎの最中であつた。三味線がジャン／＼鳴る、近所の娘が自慢の舞を舞ふ。此の大陽氣を聞いた萬太郎は一室に閉ぢ籠つて凝と辛抱してゐたが、終には冷たい汗がぞく／＼流れ出して辛抱が出来なくなつた。けれども目出度い折柄として音楽が嫌ひだから止めて下さいとも云ひ出し兼ね、苦しい思て疊へびつたり嚙りついてゐた。すると次第に氣が遠くなつてしまつた。斯うなるとお目出度い所の騒ぎでない。ジャン／＼チャカ／＼の騒ぎが今度は氣絶した萬太郎の方に移つて、水を吹きかけるやら頭を冷すやらと云

ふ事になつた。折角の酒宴も滅茶々々になつて了つた。これが狂言なら未だ笑つても済めるが、當人は生命がけだからたまらない。翌朝未明に悪夢からさめた萬太郎、逃げるやうにして再び山中の獵師の家に歸つた。萬太郎には三味線や太鼓の音のないこの家の方が遙かに樂園であつた。彼は齡長くして今は百歳の高齡に達した。けれども爾來間違つても自分の家を訪うた事がない。無論山中に鳴く鳥の歌や、獸の遠聲の外に三味線の音など聞いた事がない。

魚を食はぬ百歳の老婆

此處に又百歳になつて未だ魚を喰へた事がない婆さんがある。名を春と呼んで南海道の或村に住んでゐる。魚を喰はぬ人は稀にあるものだ。魚の入つたものなら、

たとへ鯉節のだしの入つたお汁でも口にする事が出来ないといふのである。ところでこの婆さんのは極端で、魚の香がしてもその日一日飯が食へないのだ。然るにこの婆さんはと云ふと百姓と漁師とを兼ねてゐるから、若い時には隔日或は三日目位には網曳を手傳はなければならぬ。網曳をすれば魚の香を嗅がずには濟まない。そこで此の日になるとお春は鼻の孔に栓を詰め込んで濱に出かけたもので、そして仕事かすむと直ぐ糠で幾度も幾度も丁寧に鼻の孔と手を洗ひ、茶の葉を燻べて炙つたり、水浴したりして十分に臭氣を去つた後でなければ箸が執れない。そこで此婆さんは夏冬ともに水を浴びたさうである。けれども天命長く終に百歳の高齡に達して無病息災である。無論田舎のことだから、今日の如く牛肉豚肉を食つた譯でもあるまい。魚を好かぬと云ふ癖よりも、魚を食はずとも人間の健康は衰へぬといふ一の實證と

も見られて面白く。

朝二時に起きて山路の往復

北陸の或海岸に一人の漁夫がある。二十歳の頃から朝二時乃至三時になると必ず目が覺めてそれから何うしても眠る事が出来ない。毎朝この頃に起きては二三里の山路を往復して來てから始めて顔を洗ひ、家族と一緒に朝飯を食ふ事になつてゐる。若し一日でも之を廢すると終日氣分が鬱陶しく何一つ仕事が出来ない。ところが或暴風雨の日、彼は例の如く朝眞暗い中から頬冠りに箆といふ怪しい姿で竹の杖をついて何時もの道を歩いてゐた。その途中夜警に出會し、此奴迂散と引摑まへられて其のまま留置場によち込まれた。そこで彼は種々と辯解もしたが何分姿

が姿だから辯解も聞き入れられず、二晝夜の間、暗い所に放つて置かれた。かくて三日目の朝になつて始めて事實が判明したので漸く放免となつたといふ話がある。「勿論こんな事で年來の習慣を撤廢するわけにも行かず、その後百二歳の今日に至るまで、雨が降つてき雪が降つても、昔カントが毎日散歩の時間を誤らずして近隣の人に時計の代用にされた如く、彼は一日たりとも早天の山歩きを休まないと云ふ事である。

彼の健康長壽と、この早天の山歩きといふ事と、そこに密接の關係があらねばならぬと思ふ時非常に面白く思ふ。

念佛唱名で結婚した高齢者

四國で有名な資産家の一人息子に嫁取りの相談が纏まつて、結納の取交せは素よりの事、用意も萬端整ひ、座敷には金屏風を引き廻はして愈よ嫁の來るのを待つ許りになつた。

處が明後日は花嫁が着くと云ふ日になつて突然仲人がやつて來て「實は御世話したものの、花嫁には一つの癖が御座る。高砂や此の浦船にといふ場合になつて若しやこの癖が出ましては不吉な嫁ぢやとのお叱りもあらうと思ひまして、今日前以てその事を斷りに參上致しました」との話してある。

其所でどんな癖かと訊いて見ると、花嫁は日常坐臥動作の都度必ず何か一言物を云はねば心が晴れず、従つて何事も満足が出来ないので、御膳に向ふ時にも用事で外出する時にも、お針を以て仕事を始める時にも、必ず一つの癖が出る。それを人

に聞えぬ様にやれば良いのであるが、口の中で云ふだけでは効能がない。屹度人に聞える程の調子でやる。然るに婚禮の當夜は女一代の大儀であるから定めて一世一代の大きな聲を發してお婿様を吃驚させるかも知れないとの事である。

これを聞いた婿の親「一體嫁様は其の都度どんな事を仰言るのか」と尋ねると、仲人は前ぶれには來たもの、流石に夫とは言ひ兼ねて稍暫らく腕を組んでゐたが黙つてすませる譯にはいかないものだから「實はその...」と切り出した。婿の親は不安らしい顔をして何事を云ひ出すかと合手の口を贖めてゐると仲人は、漸くの事「アノお嫁さんには奇妙な癖がありまして、何事にも南無阿彌陀佛のお念佛を唱へます」と云つた。

これ聞いた婿方では驚くまい事か、遽に親族會議を開いて斯様爾々の次第如何

致したものと評議をすると、そんな不吉な嫁は來ぬ中に斷つてしまへと云ふ者もあれば、イヤ其は結構なお嫁様ぢや、好い心掛ぢやと褒める爺さんもあつて、容易に話は纏まらなかつたが、結婚話も玆まで進んで、愈々明後日來ると云ふ間際になつて斷る事も出來まいから、祝儀の席では成るべく小さい聲で南無阿彌陀佛を唱へて貰ふ事にしようと思つた。

偕その夜であつた。輿入、三々九度の盃事、親戚同志初對面の挨拶等型の如くに物が進行したが、如何にも仲人のいつた通り事柄の改まる毎に花嫁は必ず南無阿彌陀佛を唱へる。次いてお開き、床入も皆念佛唱名の裡に目出度終つたさうだ。當時花嫁は芳紀十八、以來四海波靜かに念佛は八十四年間續いて今年は百六歳である。

英雄も天才、長壽も天才

長壽者には多くの極端な癖がある事は右にお話した通りである。誰にも癖はあるものだが、長壽者は鳥渡尋常人の想像の出來ない奇癖をもつてゐる事は、余の統計上證明する事が出来る。

福本日南氏は其の『英雄論』に於て英雄の意義に就いて次のやうな斷案を下してゐる。曰く『智愚に分るゝ此處の根本如何を顧みよ、主として創見と先見の貧富如何にあり、英雄の言行が屢世人の意表に出づることは畢竟英雄にはこの特能多く、凡衆にはこの特能乏しきを以ての故なり』と。斯くの如く英雄は創見と先見とを具備へて、所謂一を聞いて十を知るのみならず、同人の想像し得ない點を夙に察知する

の明がある。豊太閤然り那翁も又然りてこの特異性に到つては、全く天性で、いづれも教育や習慣で養ひ得る者ではない。即ち英雄は精神機能が千萬人に超越して生れた者に外ならぬ。その英雄の言行が屢人意の表に出づる如く、同じ千萬人に超越した體力を持つてゐる長壽者が、亦奇行奇癖に富んでゐると云ふ事は正に有り得べき事だと余は確信する。今余の集めた百人近い長壽者に就いて普通人にあり得べき癖中最も多いものを擧げると、

一、早起の癖(四時乃至五時最も多し)

二、潔癖

三、肉食を厭ふ癖(主として純植物食を用ふる者にして百人中六十三人比例)

四、酒嫌ひの癖(絶対に飲まざる者と用ふるとも極めて少量の者)

五、色情冷淡なる傾向(確實なる統計ではないが、種々の事情より推定した結果である。)

以上の性癖は百歳以上の長壽者が必ず三つ四つ。或は五つとも兼ね具へてゐる事が多い。處が茲に面白い事には體力の優れた人間即ち長壽者と智力の優れた人間則ち英雄とを較べて、両者は全く相反した性行を持つてゐる。斯うお話しすれば奇癖のない人間は長生の出来ない事になるが、必ずしも左様許りではない。

英雄は私淑して學術知能を錬磨した結果、英雄に成り得ぬ迄も社會に立つて名を成した例は幾らもある様に、長壽者に於ても衛生法を固く守つて注意を怠らなかつたならば、假令百歳以上には成り得ぬまでも古稀を過ぎる事は至つて容易である。併しながらそれには一つ心得て置かねばならぬ事がある。

凡て英雄は天性であるも凡人が之に倣はんとする者は人爲である。だから天性ならば智力は自然に發達するが人爲て之を養ふ間には自づと、油斷と云ふものが出て来る。凡人が眞の英雄と成り得ぬのは、則ちこの理由で、同様に人爲て長壽を得んとするにも此の點を能く心得なければならぬ。偶には酒も過す、寢坊もする様な事は天性と人爲との間に大なる徑庭の生ずる事は止むを得ぬ事である。之を長い生涯に積れば十年二十年乃至三十年の缺損を招くのは當然の事である。

長壽者の性癖が自然の衛生法に適つてゐる事は誠に不思議とすべきであるが、之は早起、潔癖酒を飲まざる事、色慾に冷淡なる事、植物性食物を取る事等が自然彼等を長壽者とならしむるので、言はゞ衛生法が彼等の性癖に適したのである。植物性食物が腐敗の惧れ尠く、随つて病毒媒介の機の尠い事等は長壽を希望する者の最も

も注意しなければならぬ處である。この衛生法を自然に嚴守されて幼少から油斷なく生活して來た人が普通人よりも三十年なり四十年なりの長壽を保つ事は無理からぬ事ではあるまいか。

約言すれば長壽者は天資體力に成分のない上に之を保護するの性質を具へてゐる。則ち自然に攝養の道に叶うた奇癖に守られてゐるのだから、生活中の油斷と云ふ者がテンからないのである。だから體質の虛弱なる人は父母に受けた身體髮膚を傷つけぬ様、日夜攝養を嚴守して第二の天性たる習癖をして衛生法に適ふやうにせしむる事に努め、自分で自分の健康を築き上げ長壽を保つことをせねばならぬ。

第八章 結論

健康長壽法二十五個條

余が百歳以上の長壽者百六十二人に就て、種々の方面より調査したる統計表により得たる處の事實を概括すれば左の通りになる。

- 一、女子は男子に比して長命者多し。
- 二、長壽者は兩親又は一方の親の長命であつたものが多い。即ち長壽を得るには、一つは遺傳の關係もあるものである。
- 三、兄弟姉妹の甚だ多數なる人には概して長壽者が無いやうである。

四、餘り多くの子供を産んだ婦人は長命ではない。

五、職業では、農業者に長壽なるものが多い。即ち中等程度の労働をなして精神上に過劇の勞力を與へぬ職業は最も健康に適するものである。

六、住居は海邊又は山間が良いが、その中でも海邊よりも山間に住んで居るものは多くの長壽者を見るのである。

七、長壽者には早婚せしものが尠い。

八、長壽を得んとせば、總ての病氣に罹らざるやう、嚴重に衛生法を守らなければならぬ。

九、長壽を得んとせば、殊に感冒を惹かぬやう注意が肝腎である。

一〇、朝起きるには、成るべく早い方がよい。

- 一一、夜の就眠は、九時十時の頃が最も適も適當である。
- 一二、長壽者は、晝寝を貪つたことが尠いものである。
- 一三、酒は適宜少量を用ゐるか、出來得るならば全く飲まない方が宜しいのである。
- 一四、長壽者の酒を用ゐ始めし年齢は、三十五歳以後なるものが多い。
- 一五、濃厚なる茶、殊に抹茶の類は絶體に禁止しなければならぬ。假令番茶でも餘り澤山飲まない方がよい。また珈琲も茶と同様であると心得て欲しい。
- 一六、煙草は全く禁ずるか、若し已むを得ずば成るべく少量に止めよ。
- 一七、長壽者は魚鳥獸肉の大量を食らなかつた。
- 一八、食事の度数は一日三回なるがよい。

- 一九、食事の時間は必ず一定して、その時を違へぬ様にしなければならぬ。
- 二〇、間食、夜食等三食以外の食物を食するものは決して長命することが出來ぬ。
- 二一、食物は總て腹八分目に食して、決して過食せぬがよい。
- 二二、長壽者の食事は、時間及分量等に於ても甚だ規律の正しきものである。
- 二三、食事の撰擇法即ち肉食を多くすべきや、普通の混合食を採るべきや、或は又蔬菜食にすべきやと云ふ問題は、自己の職業によつて適宜取捨せねばならぬものである。
- 二四、長壽し得た人の景色を好み、またその嗜好娛樂等より察するに、常に快活且つ無頓着の氣風ある人は、長壽を得るものであると思はるゝ。
- 二五、肥滿の體格は短命を意味し、瘦せたる方の方は肥滿の人より稍長命に、肥

瘠の中庸を得たる人は最も長命であるから、肥満せる人、羸瘦せる人は餘程注意せなければ、長命を得ることが出来ぬ。

以上列記する中に就て、酒と茶とを用ゐざること、及び食事の時間、分量等に規律のあること等、以上項目中の大部分は皆胃の健全法を守るに外ならぬので、語を換へて云へば胃が丈夫で強くあれば、従つて長壽をも得るものであるといふことが分る。これは今更ながら實に明瞭なことで、余は尙ほ讀者諸君へこの事實に徴して胃の攝養を一層注意せられんことを望むものである。

かくして強健なれ

長壽者の總てに就て概括すれば前項に述ぶる通りになる。さればこれ等長壽者の

なしたることを規範として行へば、何人と雖もこれらの人の如く長壽を得ることが出来るか、換言すればこれらの人々の行爲は、確實なる長壽法とすることが出来るかと云ふ問題が最後に残るのであるが、それはその個人々々に特有の關係がある故に直ちに然りと答ふる事は出来ない。けれどもこれを遵守すれば、何人と雖もより以上の長壽と健康とを得、尠くとも健全なるを得て以て、大なる活動をなし得ること一點疑ひなしといふ斷言は出来るのである。心ある人はこれにより、自己の體質、職業、境遇によつて、適宜の取捨を加へ、以て自己生活の規矩準繩として健康増進の道を計り、大なる活動の基礎を先づ自己の身體に築き上げんことを囑望して止まぬ次第である。これ獨り自己の爲のみならず、又實に國家の爲めである。最後に婦人方に向つて希望することがある。それは健康長壽を得んとせば、常に

快活でなければならぬ。鬱々たる気が、これ最も健康を害するといふことである。余はこれを長壽者の實驗に訊して、屢々前にも繰り返した。

心配する人は短命なりとは、古より云ひ傳へてあるが、神経質の婦人は兎もするとグツグツ小言の百萬遍を並べて困る。この小言といふもの程、聞き辛いものもなく、ひとり自己の生命を傷つくるのみでなく、一家々族の健康にも大關係があるものである。殊に食膳に向ふ時、氣のすゝまぬ顔をして居るのは、一番困る。面白くない心を抱いて、物を食へば、どんな佳肴珍味でも一向に有難くない。甘くないばかりでなく消化も悪い。胃消化の状態も喜怒哀樂に伴ふことを忘れてはならぬ。殊に一家の主婦たる人は、自ら主となつて一家の氣風を陽氣に快活にする義務がある。疲れて歸る良人の活力を恢復させるのも細君の力一つである。よく細君の力

て良人の慢性胃病を全治せしめたといふ話をきく。即ち食事中、殊に箸をとりながら何かと面白い話をするやうにして、自然食事を愉快に、且つ長くゆつくりと出来るやうにしたといふのである。食事の時ばかりでない、細君の鬱々たるふくれ顔は良人の健康を害し、家族の生命を短縮せしむるものと思はねばならぬ。快活なる家庭を作れ、最後にこの一語を世の婦人に呈して置く。

附言

以上は一夕の話にあらずして、年月を隔てたる談片を集めたものである。此故に長壽者統計の数字は其總數に於て多少異つてゐる。材料のあるに任かせて其數が多くなるのである。次章も亦前述より材料人員が多くなつてゐる。

第九章 大隈侯の健康と長壽

醫學者の觀たる百廿五歳說首唱者

日本の偉人と稱せらるる大隈侯爵……齡既に古稀を過ぎて嬰鏢壯者を凌ぎ自ら百二十五歳說を唱ふ……醫學者より之を觀るに誠に興味ある問題である。由來長壽者は凡人乃至愚夫愚婦の徒に多しとは統計の實證する處である、長壽者の最大多數は世を益し民を利するの事業は素より、自己生活の資すら自辯し難く、全く何等の業務をも爲さず、唯だ水を飲み粟を喰ひ、悠悠寛々月日を徒費するのみで、文字さへ碌々心得ぬ人である。

余が百歳以上の長壽者多數の統計によりて得たる結果に顧みれば、「千萬人に超越せる智力の發達者は英雄であつて、千萬人に超越せる體格を享け之を保全する性質を有するものが長壽者である」と解釋してよいと思ふ。大隈侯爵は天下の偉人で、人事百般に涉つて穎脱せる卓見を持ち、久しく逆境にありしも名聲甚たるもので、外に對しては歐米に交友の多き未だ洋行せざるも久しく洋行せる人の遠く及ぶところでない。内にありては士農を問はず、工商を論せず、常に均しく早稻田の門を叩く。其の談論は能く内外の傾聽する處となり、その建築は直に一國の輿論となる。實に伯は我が同胞の巨人である。現時日本の偉人である。

而して現時軍國多時の秋に際し、老軀を提げて廟堂に立ち、我日本の國政を雙肩

に擔ふ。外交に失政多きこと、國防措置の宜しからざること、徒に大言壯語して實行の伴はざることを、之を攻撃する人もあるが、事實の有無は問ふ處にあらず、又余の知る處でないが、此偉人此智者たる侯は、常に智力の千萬人に超越したる所謂英雄の資格者たるのみならず、齡既に古稀を過ぎ、嬰鏢として劇務に鞅掌し、而も自ら百二十五歳説の首唱者である。されば侯は英雄たる天資と、長壽者たる稟性とを併有するの人なるが、其の體力の如何なる特點に信頼して百二十五歳説を主張するか果して百二十五歳の天壽を保ち得るだらうか、之も亦唯だ侯の大言壯語であらうか、智力と體力とを併有し得たる侯は、普通の人と如何なる點に異なる所あるか、斯く數へ來らば長壽と大隈侯爵といふ問題は、醫學者ならずとも、一般人士の大に興味ある事項であると信ずる、而已ならず長壽と限侯てふ問題に就ての談話

は、實は人生の健康法を説くのであるから、一面衛生思想に厚き人々に對し聊か興味を與ふるものかとも思ふのである。

長壽者生活状態の標準

凡そ物事を判ずるには、必ず先づ標準を求めて之と比較對照せねばならぬ、余が大隈侯と長壽とを談ずるに要する長壽者生活状態の標準は、何れに資すべきであるかであるが、段々述べ來つた如く、それには種々の方面から見ねばならぬ。私は好奇心に驅られ、百才以上の長壽者に就て、その生活状態を詳悉し、統計上に現るゝ共通の或るものを需むること殆んど十年、今やその人員二百二十四名に達して居る。

思ふに其共通の或るもの即ち長壽者生活状態の多くの一致點は健康保全の活きたる法則である。深遠なる學理的長壽法や攝養的長壽法は、或は理論に偏し、或は人個々の特異性に遠ざかり、若しくは反するものではあるまいか。之を要するに、長壽法の標準は百才以上の長壽者が實驗し來りたる生活方法を以て眞の標準とし、規矩とすべく、之に比較し之に對照して、その人の生活年齢、即ち命數を判斷して大變な差異があるとも思はれぬであらう。此の理由に基きて、私が多年調査し得たる百才以上の長壽者生活状態の統計に現るゝ或る點と、大隈侯爵の生活状態とを比較して、上述せる問題を論ぜんと思ふのである。

總論に於て論じたところと重複する虞はあるが、大隈侯の健康を論ずるに當つて、之を再びせざるを得ない。

次に識者に對して繰り返し申譯致しておきたいことがある。それは長壽法を説くには、學理上に於ける長壽法、即ち生命の理論及び學理上の生活規定に據りたりものを標準とすべきである筈なるが、その標準を之に需めずして彼れに採りたる所以は通俗的を眼目とした故である。

抑も生命論はビボクラテス氏の液體病理説を唱へて以來スタール、クツレン、ブラワンガルヴァニ諸氏の立論を経て、シユライデン氏細胞學説、ウイルヒヨウ氏細胞説に至り、更に近時のスターリング氏ホルモン學説、シエファ氏器械的解釋論に達するまで、牽強附會の臆説なると、實驗的作業の學説たるとに論なく、議論紛々、立論區々にして屈指に遑あらざる程の多數であるが、傾聽するに價すべきもの多きも、確乎不拔の卓論あらざるが如く、一世を驚倒する大學者の説にして、斯くの如

しとすれば、『生活』なる問題の神祕を開くべき鍵は、未だ何人の手にも與へられざるものであらう。

殊に長壽を保つに緊要なる疾病豫防法の如きは、人體細胞の生活力、其の抗毒性より免疫性に及び、營養の理論から病理學に至るまで、學術を主點として長壽を論ずる時は、一朝一夕の談話に盡し得べきものでない。且以上興味あり實益ある學説は、通俗的談話としては複雑にして、讀者は其煩に堪へないと信ずるので、茲には早判りの通俗的事項を限りて、素人論を試むる次第である。

侯の生活状態と健康

先づ侯爵令嗣大隈信常氏に對して、侯爵の生活状態を問合せたる書面の問答を原

文(大正三年十一月十八日附)の儘列擧する。

- 一、生誕年月日——天保九年二月十六日
- 二、本月(大正三年十一月)は滿何年何月に渡らせらるゝや——七十六年九箇月(大正五年一月は七十七年十一箇月)
- 三、生誕地——佐賀市水ヶ江町。
- 四、生誕地の御生活幾年——二十六歳まで生誕地にあり、夫れより長崎に出て、維新前後は京都江戸を往來す。
- 五、東京御移住後幾年——明治二年より現今に至る。
- 六、大病に罹られたることありや、若しありとすれば病名及び其の當時の年齢——六十五歳の時膽石病に罹る。(遭難は人の知る處なり。)

- 七、胃病に罹られたる事ありやに——度々ありたり。
- 八、感冒に罹り易き方にあらせらるゝや——罹り易き方なり。
- 九、冷水浴或は冷水摩擦を致さるゝや——無し。
- 十、入浴は日々又は幾日目——一日一回。
- 十一、中年時代に於ける朝起及び夜中就褥時——不定多く、朝は並、夜は十二時過ならずは就褥せざりき。
- 十二、目下に於ける朝起時——夏冬違ひあれど凡そ五時より六時の間。
- 十三、目下の夜中就褥時——夜は九時半より十時。
- 十四、睡眠状態——多くは熟眠す。
- 十五、夏冬を問はず晝寝せらるゝ事あるか——特に晝寝はせざれども假睡するこ

と多し。

- 十六、御習慣上平素御臥床中の位置は、主に仰臥せらるゝや、横臥せらるゝや、横臥せらるれば左側を下にせらるゝか右側なるか——不定。
- 十七、郊外遊覧、即ち散歩旅行等と室内娯樂と何れを好まらるゝや——郊外遊覧を好む。
- 十八、御公用、御私用多端に渡らせらるゝは、拜察に難からざるも、若し餘閑あらせらるゝ時は讀書せらるゝや、雑談せらるゝや、又は如何に消光せらるゝや——主に讀書し又は雑談を好む。
- 十九、園藝の御趣味は幾何の年齢頃よりなるか——凡そ三十歳頃より。
- 廿、園藝の御娯は幾何時間位續かるゝや——四五席時として數時間に渉る。

廿一、第一の御趣味は——政治は己れの生命と言はるゝ程。
廿二、酒を嗜まるゝか。及び其の量（中年時代）——多々益辨するも泥酔したる事なし。

廿三、同上——目下、少量でも用ひず（遭難後）

廿四、茶を特に好まるゝか——煎茶を好む。

廿五、煎茶、抹茶、珈琲、紅茶孰れを最も用ひらるゝか——煎茶最も多く、次は紅茶、其他は時々用ゆ。

廿六、五十歳前と今日と比較し、食味の變換を致されしか。例へば従來甘きものを嗜まれしに目下酸味を好まると云ふが如き——差したる變なし。
廿七、最も嫌忌せらるゝ食物——特別になし。

廿八、最も嗜好せらるゝ食物——野菜類。

廿九、夏期氷を用ひらるゝや——時々用ゆ。

卅、脂肪類を多く用ひらるゝや——餘り多く用ひず。

卅一、調理は鹽辛き又は甘き等何れに傾かるゝや——鹽は最辛きを好む。

卅二、甘、酸、辛等何れを好まるゝか——別に偏せず。

卅三、平素の御食餌は日本食西洋食、何れを多く用ひらるゝか——主に日本食、時として西洋食。

卅四、食物は魚獸の肉食に傾かるゝや、野菜食に偏せらるゝや——何れも偏せず適宜配合す。

卅五、目下の御朝食の品物及び大約の分量——汁、鶏卵又は魚及び野菜、米飯二

椀、牛乳一合、大根をろし毎日用ゆ。

卅六、晝食の品物及び分量——極りなし。分量は平人並、飯なれば二椀と副食三又は四品。

卅七、夕食の品物及び分量——晝食同様。

卅八、食餌と共に飲食せらるゝ品物ありや——晝夕共食後には必ず果物を用ゆ。

卅九、間食せらるゝや（菓子又は果物）——菓子少量。

四十、平素の御便通、（日々か二日目か又は幾日）——毎日一回。

四十一、目下御健全の御齒は幾本——主に義齒残るは上下二三本。

四十二、眼、耳、齒の中多少の御障害あれば何れが先きなりしか——遭難の時耳を害ふ。齒は中年より悪し。

四十三、頭髮は漸次禿られし方か、白くなられし方か——禿たる方早く後白くなれり。

四十四、眼鏡を用ひらるゝや——用ゆ。

四十五、御壯年時代の武術は何を好まれしか（馬、擊劍、柔術、弓術の中）何れも教育を受け、別に何れを好むと云ふことなし。

四十六、侯の實父は四十五歳にして腦溢血にて逝去。

四十七、侯の實母は九十歳にて老衰の爲め遠逝（少しく糖尿病の徴ありたるも長逝前殆ど全快）。

四十八、同胞四人。長姉八十五歳健存。次姉二十五歳、腸窒扶斯にて永眠。次ぎは侯爵。弟は三十八歳の時、痔瘻手術の後に於て鬼籍に入る。

四十九、實子三人、男子幼少にて死亡。目下女子二人健存。

五十、侯の體量、十四貫九百七十匁。

序ながら、終りの五項は私の依頼に應じて、東京某新聞記者が、十二月二日、侯の令姉、相良未亡人を訪ひて答を得たので、相良令姉は八十五歳の高齢なるも、頗る健康にて、眼鏡を用ひずし新聞を読み得べく、普通の談話は少しも差支なく應答し得るとの事で、訪問者は其の健康なるに驚きたりと云ふ。

侯の健康と遺傳的關係

人々の命數を判ずるには、醫術上の診斷法を精密に施すを要するのみならず、人體生活に關聯する種々の事項を調査せねばならぬ。恰も生命保險の被保險者體格診

查の如く、慎重精細の調査を爲すべきである。故に醫術上重要な件を除きて、其の生活期限を推測すると云ふ事は、全く不可能である。即ち二三生活状態を聞きしのみにて、大限侯の命數を豫言するが如きは、其の正確を得る筈がない。若し假りに判斷し得るとするも、醫家は決して斯かる事を明言すべきものでない。其の人に對して、甚だ敬を失すると信ずる。予は唯だ茲に侯の生活状態と長壽者のそれと對照して、長壽法に適するや否やを語らんと欲するのである。

次に長壽者は男子に比して女子に多けれども最高年齢に達するは、女子よりも男子に多しとの事實は日本も西洋も同一である。

余の取り調べたる百歳以上の長壽者二百二十四人中で、最長年者は百十一歳の男二人である。大限侯爵は當一月(大正五年)は七十七年十一箇月なれば、私が統計

に得たる最長年者の年齢に達する迄尙三十三年あり、百二十五歳に達するには四十七年を餘す。侯は果して幾何の年齢に達すべきであらうか。

父母の生命は其子の生命に關係するものであつて、所謂遺傳の關係である。總て良い事も悪い事も、其子に傳はるもので、頭髮の禿方、髯の多少、眼の大小、口の大小、聲音、鼻の形、脊の高低等は、素より六つ指の如き畸形まで、皆子に傳はるのである。病氣に於いても、結核、癩病、癌腫、精神病等、病を直接に傳へ、又其病に掛り易き素質を間接に傳ふるものである。殊に體格體質をも傳ふるものであるから、概して長壽者の子は、長壽なるべきものである。但し不治の病症、例へば急性傳染病に罹りて死亡せる父母を有するとも、之は遺傳すべき疾病ならざるをもつて、その子の生命に何等の關係を持つべきものでない。

これ等の事は前にも述べたが、之等の理由に基き、その人の命數は兩親の同胞數も、命數に關係するもので、統計の示す所によれば、大多數の長壽者は二人又は三人の兄弟であつて、同胞數多ければ、概してその人は短命である。その人の實子數も同様で、統計上二人又は三人の子女を有する人に長壽者が多い。

侯の實父は腦溢血で、四十五歳で逝去したとの事で、これは侯の長壽に不利の點であるが、實母の九十歳なると、同胞三人中令姉八十五歳にて健全なること、次姉の病症は傳染病であるから、關係なしとして、令弟の病症痔瘻にて、之は良性のもとの悪性のもとと二つあるから、その點に於て不明なる故、之も論外として先づ侯は、長命の系統あるものと見做し得べきものであらう。同胞四人、實子三人といふ數も、亦長壽者のそれに近い。

大隈侯現時の健康状態は、甚だ佳良であると想像せられる。七十八歳の高齡を以て軍國多事の國政に參與して毫も倦色なきのみならず、地方巡遊の時も、一日三四箇所の演壇に上りて更に疲るゝ事なく、望見上にて、その顔面の色澤の良き事や、その風貌の活氣に満ちたことが八十歳に近き人とは決して思はれぬ。殊に目下の體重は、十四貫九百七十匁あるとすれば、肥滿に過ぎず、羸瘦に失せず、中庸を得て甚だ申分なき事と思はれる。

侯の職業と侯の住所

職業の生命の關すること多大なること又前述したところで、醫師、官吏、商人、教員等は、最も短命であることも既に人の知る處である。醫師又は教育家の如き、

先生と呼べるゝ人は先に生れたから、先きに死ぬるのであらうと笑ふ人もある。農業は生命に對する最優等の職業で、余の統計表にては長壽者全國の約三分の二が農家である。職業に關して伯に於ける觀察は最後の談話に就いて察しられたい。また住所の健康に大關係あることも前述した。則ちこれ秀麗の田舎に住める人よりは、紅塵萬丈の都會に住む人は著るしく短命である。統計の示す所は長壽者中大多數は山間の村落に住むものであつて、海邊の村落に住むもの之に次ぎ、遙かに小數なるも第三位が小都會に住む者である。

隈侯の生誕地は佐賀市水ヶ江町であるが、同地測候所に就いて調査せし所によれば、北緯三十三度十二分、東徑百三十度十分、氣温は年々の平均に於て、極寒期最低攝氏零點以下三度、又は四度の範圍、盛夏最高三十四度五分、即ち日本に於て寒

氣の強き部に屬す、土地は低地にて湿度高き方なり、又金赤山、春振山、天山の三峰を望み得るも、近くて二里半、遠くて四里半あり、有明海には一里半を距る。風位は主に北東風多く、氣候の激變少しとの事、先づ甚だしき不健康ではない。侯は二十六歳迄此の地に住まれたので、東京移住後は既に四十有八年消光しつゝある。早稲田は東京としては宜しき土地なりといふを得べく、侯の住所は中等以上の良き處なりといふ事が出来る。

侯の感冒を憂ふ

長壽者に慢性病に罹りたるものなきは當然の事であるが、侯は膽石病に罹りたりしも、全治して餘病を遺す事なく、外務大臣たりし日の遭難負傷は良性の病症と見

るべきものであるから治したる以上、何等の後害ある筈もない。唯侯の健康保全に宜しくないと思はれる所は、感冒に罹り易い事である。感冒は總ての病氣を誘ふものである事は誰も知るところであるが、感冒豫防の必要は長壽者統計表を見て想像以上なのに驚かざるを得ないのである。二百二十四人中で生來未だ感冒を知らぬと云ふものは半數以上に達してゐた。之に依つて感冒は健康の度目ともいひ得べきであらうと思ふ。侯に望む處は夏時の海水浴、又は四時の冷水摩擦法等、感冒の豫防を勵行せられたいものである。

生命に重大の關係ある臓器の疾病といへば胃病であるは勿論であるが、侯は時々患つた事があるけれども、五十歳と今日と食味の變換なきこと、酒及び濃茶を用ひざることに、脂肪を多く食用せず、動物食に傾かず、節食黨なること、間食の少きこ

と、一日一回の正規に便通のあること、及び目下何等の病苦なきこと等より見て胃の健全なることを證すべく、此の諸點は亦長壽者と似たる點である。

侯の睡眠時間と寢方

朝起時間に就いて余が長壽者統計の示す處に依れば、午前四時最も多數で、五時之に次ぎ、六時之に次ぐ。概して長壽者の大多數は、四時乃至六時であつた。侯は夏と冬と多少違ふ處はあるけれども、凡そ五時乃至六時とのことである。

夜中就眠時間は長壽者に於ては八時乃至十時のものが多數であるが、侯は九時半より十時とのことである。朝起夜寢共に長壽者の多數に於ける習慣と一致してゐる。睡眠は熟睡し、夏と冬とを問はず、晝寢する事のないことも亦長壽者の多數の一致

を見る處である。

唯だ長壽者の多數は仰臥して所謂大の字の態に眠る習慣のものが多く、然し侯はこの事に就いては不定との事である。元來長壽者は朝起就眠共にその時間の極めて正しいもので一日も睡眠時間の終始一貫して渝ることが無いものである。臥位の大の字の形態に寝ることは、體力健康法に自然に適したるを認めるので、この點は醫學上甚だ理由のあることである。則ち長壽者のこのことの多いのは大いに興味あることと思ふ。

侯の嗜好飲料

獨逸國「ミュンヘン」市全死亡者の三分の一は麥酒鯨飲家であると云ふ統計がある

位だから、長壽者に鯨飲家の多からう筈はない。私が統計にては、長壽者の最大多数は全く飲まぬもので、全数の十分一は、一合以下を時々用ゆるといふ有様である。斗酒を辭せざる酒豪は、二百二十四人中僅かに一人て、全く破格と見るべきである。侯は遭難時代までは、多々益々辨ずと云ふ大酒家であつたけれども、爾來全く禁酒せられたとのことで、統計にては平素用ひざるものゝ部類に入るべきである。又日常濃厚な茶を喫する人は、大酒家と同じく、一種の慢性胃病を持つてゐるものであるが、二百二十四人の長壽者中で少量又は普通に番茶を用ふ位の人が大多数である。侯は煎茶を好するゝも濃茶類は甚だ少量とのことで、酒及び茶に關しては、長壽者と同じの習慣なりと見做し得る。

侯の食物上の嗜好と食糧

侯の最も嫌はるゝ食物としては、特別に無いといひ、最も嗜するゝ食物としては野菜類であるといひ、且つ平素の食物は主として日本食に傾かれ、稀に西洋食を用ゆるとの事である。之を前述した所の統計に比するに、嫌ふものなしといふもの、總数の約四分の一といふ多数を占めて居る。又最好物としては何もなしといふもの亦多数を占め、次に常食を調査するに純植物食者最多數である。以上の諸點については侯は甚だ長壽者の性質に酷似するを見る。

元來誰も知ることく、食物即ち營養物は、人體の活力の原動力であるから、この原動力を強くすれば、身體益々強健となる道理である。依つて主として野菜食を用ゆるよりは、主として動物食を用ゆるものに於て、活動力も強く従つて長壽を保つ

べき筈であるが、事實は全くこれに反對で、長壽者中、動物食に傾くものは最も少数であることは、前述した如くである。

今これを百歳以上の長壽者二百二十四人に就いて調べたる統計によつて見るに、

- 混合食殊に魚肉獸肉の比較的多きもの……………五人
- 普通混合食(一日一回又は二回魚類を用ゆ)のもの……………十八人
- 混合食なるも魚肉等の少なきもの(七日又は十日に一回位)……………六十九人
- 純然たる蔬菜食のもの……………百〇七人
- 不明のもの……………二十五人

そこで、侯の食餌は普通混合食者よりは、無論多くの魚肉獸肉を用ひらるゝならんが、動物食に傾かるゝにあらざるは明かである。その食味の嗜好より察して先づ

滋養物豊富のものとは思はれぬ。私は決して世に唱導する植物食論者ではない。又長壽者が主として植物食に傾く理由は、別に學理に適合したる論據のあることとあり、私の意見もあることながら、それに就いては、大略前述した。

食物攝取量に就ても、多量に食すれば身體が強健になる道理で、身體の強壯は、やがて生命も長いついふやうに考へらるゝが、長壽者の攝取する食量は概して比較的少量であること亦前述したところである。

極端なる一例は五十年一日三回二椀づゝの茶漬と、少量の野菜とを用ひるのみで、百二歳の長壽に達した人もある。

大隈侯も亦その食量が比較的少ないと思ふ。食量の比較的少なきもの即ち節食黨なること、間食せざること、抹茶珈琲等強き茶類を用ぬこと、脂肪類を多用せざ

ること、甘酸辛等何れにも偏せざることは、長壽者と侯の平素と能く一致を得るのである。

侯の趣味娛樂

長壽者は如何なる景色を好むかとの問題は亦、余が二百二十四人に對して、答を得た一項であるが、海を好むもの最大多數で、山を好むものこれに次ぎ、山水ともに好む及び野山を好むといふものに次ぐ。

侯は讀書、雜誌、圍碁、郊外遊覽を好まる、由なるが、三十歳頃より園藝を好むといふ點に考ふれば、野を好む部に屬すべきである。然し他の長壽者と大に異なる處は第一趣味は政治であつて、政治は實にその生命であるといふにある。

侯が諸器官衰退の順序

長壽者に於て、頭顱の早く禿げる人は、頭髮の早く白くなる人に比して多數である。侯も亦禿げる方が早かりしとの事である。又眼耳齒の三器官中、最も早く衰ふるは耳、次は眼、次は齒といふ順序に衰退して行くのが、長壽者中に最も多い。齒は胃の食物消化に大關係あるものであるから、齒の衰ふることの遅き人に、長壽者多きは、誠に理に合ひたることと思ふ。侯は遭難時より耳を傷ふといふにより、長壽者の三器の衰ふる順と同一の如く想像せらる。

侯の天命如何

以上伯の體質及び生活状態の一斑と、長壽者のそれと比較したのであるが、結論として總成績の得點數を述べねばならぬ。無論不十分の試験であるから、不十分の點數であるのは止むを得ない。前述せる如く、長壽は、天工と人爲と相待つて之を得るので、千萬人に超越せる智力の發達せるものは英雄にして、千萬人に超越せる體質と、これを保全するに適當なる習慣を具ふるものは、長壽有資格者であるが、超越せる體質とは、父母より遺傳されたる長命、殊に遺傳病のなきこと、肥滿に過ぎず、羸瘦に失せず、所謂中肉中脊の體質、疾病に對する抵抗力の強き體質、同胞の少なきこと、子女の少なきこと等であつて、この資質を具ふると同時に、健康に適應するの生活状態に於ける日々の習慣上特質を具ふるので、習慣は第二の天性といふ程であるから、この點は人爲を以て爲し遂げ得るのであるが、人爲を以て爲し遂

げ得るのは、その人の性質が、その習慣に堪へ得る人ならてはならぬ。
 例へば朝起時間の早きが良いとするも、性質上これに堪へ得る人と、堪へざる人とある如く、飲酒宜しからずとするも、斷念する能はざる人あるが如くて、自然に健康に適應する性質と、人爲に健康に適應する様にする人とは、人爲の方に於て欠くるところのあるは言ふを待たない。これが何分日々の事であるから、兩者の差違は非常なもので、所謂毫厘千里の差となりて、是れがやがて著しき生命長短の差違となるのである。

理窟は措いて、長壽者生活状態即ち生活的習慣を以て、長壽の方法に近きものと假定して見るときは、住居は山間を第一とし、海邊これに次ぎ、都會は最も悪く、早婚のよろしからざること、感冒その他疾病に罹らぬやうに衛生法を守ること、朝

早く起きること、夜の就眠は九時又は十時頃なること、朝起夜寝は整然として、日々同一なること、書寝せざること、酒は少量なるか、又は用ひざること、濃厚なる茶及び煙草は全く禁ずるか、又は少量に制限すること、食事度数は一日三回なること、食時を一定すべきこと、食物選擇則ち肉食を多くすべきか、蔬菜食を多くすべきかは、その人の職業により適宜取捨配合すべきこと、即ち精神を過勞する人は肉食多きをよしとし、體力を過勞する人は植物食を主とすべし。又長壽者の嗜好より推して、長壽を欲する人は常に快活且つ無頓着の氣風あるを要すること等で、最も各箇條は何んでもないやうであるが、小が積りて大となるので、甘く揃へば大變に健康によいのである。

今大隈侯爵を觀るに、長壽者各種の點に於て、稍理想に近き性質を具へて居らる

ゝがごとくである。否既に長命せられて居らるゝのである。然しながら、普通人に比して理想に近いといふまで、先づ百歳以上の長壽者との比較點數は、八十點位で、滿點に少しく缺くるところがある。一層注意せられて理想の境に近きを、更に理想の域内に進められて、保健法に勤められれば、侯は實に萬歳であらう。偉人であり巨人である侯は實に百歳であつて欲しい。

侯の精神生活

然しながら、未だこれのみで盡きて居ない。更に更に侯が生命の長短に重大なる關係を持つ一事がある。曰く鋭敏なる精神は、強健なる體質に宿るといふ金言がある。成る程、體質強健であれば精神も亦活潑であらねばならぬ。此の同一の筆法で、

私は精神の快活は能く體力を強健ならしむるものであると思ふ。

何故なればといふに、人生々活の要素たる營養物、即ち食物も、精神爽快なれば、より多く食用することが出来る。即ち食欲と神經との關係は、學理上甚だ重大である。人生々活に必要な身體の運動も、精神爽快なればより多く之を行ひ得るのである。日常の業務も精神の快活なるによりて、勞苦を感ぜず疲勞も少なく、睡眠も易く、全體の機關も順調にその作用を営むことを得るのである。

されば強健なる體質に鋭敏なる精神を宿し、快活なる精神はまた強健なる體力を造るもので、唇齒輔車、兩々相待つて、長命ならしむるのである。そこで私は、多年經驗して來た病床實驗と、長壽者生活状態の調査とによりて觀察熟慮するに、數十年來世の風波と奮闘し來りたる人が、一朝その業務を廢する後、例へば分相應に

資産を贏ち得たる後、その責任を相續人に譲りて樂隱居となりしか、又は一朝人事に蹉跌して、手も足も出ない失意の奈落に陥りたる者と、凡そよきにつけ、惡しきにつけ、一旦氣緩みのする時は、終に死亡することあるか、又は著しく體力の衰弱を見る事があるの一事である。之れを終生奮闘しつゝありて、殊に失意なくして奮闘する人に比較すると、著しく健康上の不利あるを認むるのである。勿論普通長壽者の如く、數十年の久しき間何事をも爲さず、悠悠寛々として世を送りしものは論外であるが、數十年來の生活法を劇變するといふことが、人生最大の不利益であると思ふのである。余はこの點に顧み、絶えず有り餘る仕事を造つて、絶えずこれに従事しつゝある。

余の書室の机上は、學術的やら、娛樂的やら、種々雑多の讀み物、書き物を山と

積み重ねて、日も亦足らずに齷齪して居る。無論その間に遊山にも芝居にも行くが、家に歸れば机上の用事に取りかゝることとして、これを私自己の長壽法として居る。また習慣劇變の障害は唯仕事のみならず、氣候の劇變に就てみれば、歐洲人は熱帯地方へ移住すれば、統計上著しく短命であるといふ事實もあり、又食物の劇變も、體量の減少を招くといふ事實もあるが、就中精神上の劇變は著しく生命保全に不利であると信ずる。

結論及び余の希望

この論據に基きて、大隈侯を觀るに、侯の壯年血氣の時代にありては、千歳の好機に遇ひ、東奔西走の効空しからず、維新の大業成りて、明治の聖代に廟堂に立つ

に至つた。實に中年迄は順風に帆を揚ぐるが如き常に得意の位置に生活せられたが、中年以後一旦逆境に立ちしも、偉人たる侯は逆境を轉じて順境とせられ、政治を談ぜば一言一句にも世の傾聽するところとなり、學校を開けば早稻田大學の勃興を來たし、彼れに是れに多々益々辯じて身の老ゆるを忘るゝが如く、憲政擁護論の起るや、内閣交迭の結果は遂に侯をして軍國多事の國政を負はしむるに至り、政治を第一の趣味とし、生命とせらるゝ侯の掌中に、政權を採ることとなつたので、蓋し侯が絶頂の時代であると思ふ。幸ひにして侯がその終りを完うし、満足に野に下らるゝ時は、長壽論より見て何等の議論はないが、その取りつゝある政策に於て、例へばその事實の有無、議論の正否は、政治に暗き一小刀圭家の知る處でないが、外交の失敗、財政の失錯、國財施設の失策等にして、國民の輿論に反したる大缺陷に原

して骸骨を乞はるゝことあらば、確かに侯の生活年齢を少くするものと斷言するを憚らぬ。何となれば、順境にあつて、天空の明星として一世の瞻仰する處たりしなれば、愉快に満足に今日まで世を送られたと言はなければならぬ。若し桂公の末路の如く、大々の失脚の後、逆境に入りしならば、早稲田の門再び昔日の觀なく、失意の人となるてはなからうか。氣を張りつめし財産家の主人が、突然樂隱居となりし如く、頓に健康上の不利を招くにあらざるか。殊に樂隱居にあらて、不快不平の苦勞隱居で、唯だ徒然、唯だ不平不快である伯は、その趣味の第一を政治とし、私の問に對して政治を生命とする位と答へしめたのであるから、政治を侯の生命とすれば、これに失脚せば、侯に取つて健康上由々しき大事なりと思ふのである。併しながら、此論法は燕雀の心を以て鴻鵠の心を付度するの議論である。侯は凡

人にあらず、英雄の智能と、長壽の性格を併せ有するの人であるとするれば、萬一逆境に陥るも能く順境に轉じ、何等健康上に支障なき生活的圓滿を致さるゝかも知れぬ。希はくば順逆いづれの境遇にたゝるゝも、輿論に一致せる政策に基きて國利民福を念とせられ、大政治家の經綸を發揮すると共に、百二十五歳説を現實せしめて、三浦の翁助を凌ぎ、武内宿禰とその長を争ふの長壽を保たれんことを望む。實に侯爵の爲めのみならず、國家の爲めである。一小刀圭家の希望にあらずして、日本七千萬同胞の希望である。(本章の統計は大正三年十二月の調査)

健康長壽法終

不許複製

大正五年九月二十九日印刷
大正五年十月四日發行

定價四拾五錢

編者

伊藤尚賢

健康長壽法

發行者

東京市京橋區南紺屋町十二番地
增田義一

印刷者

東京市京橋區西紺屋町廿七番地
佐久間衡治

發行所

東京市京橋區南紺屋町十二番地
振替貯金口座東京三三六番

實業之日本社

印刷所 株式會社秀英會

改訂 增補 岡田式靜坐法

岡田先生静坐創法の由来及其経路明細
三式静坐の實際苦悶悉く金五枚なり

第八十

實業之日
本社編纂

三五判クロイス金文字入美本
岡田先生静坐創法入ポイント活字組
紙數六百餘頁定價六十餘郵税六餘

伊藤銀月著

著者は體格偉大精力絶倫、
二日三晩不眠不休奮も疲勞
を感じず、同人間に羨望の
的たり

□一分間の運動にて倍効ある強健法□

實用的強健法

定價六十五錢
郵税六錢
四六判美本

六版

銀月氏は其青年時代體格虛弱、
氣力なく精力なく到底社會に活
動するに堪へざりしが、今日強
壯なる所は、是れ強健法による
功績なり。是れは、強健法を
実行する者、必ずしも、強
壯なるに至らざる可からず、
夫の如く、或る處に於ては、
四十年の老翁に、三十餘歳の
評四す、成れるは、此の強健法
を實行する者の良書也。

岡田式靜坐法が精神を修養し、體力
を増進し、萬病を快癒し、國民の心
身改造に偉効あるは社會の公認する
處也。本書は此の良法を普く實行せ
しめんが爲に著せしものにして、今
や實驗者數百萬を數ふ。本書異常の
大好評の下に版を重ねる六十度、紙
型殆ど磨滅す。年を経る三年、書中
に掲載せる實驗の諸君子其の後の進
境また別人の觀あり。即ち増補改版
全く面目を一新して之を世に問ふ。

安價 滋養 食物の研究

生命と活力との源泉は何ぞ
食物の研究は吾人現下緊急
の大問題也。定價六十五錢郵税六錢
四六判全一冊美本

日本料理法

吾人は健康衛生
上より經濟上よ
り又趣味上より
吾人日常の食物
を選ばねばならぬ。それには大體食物に關
する化學的知識が必要である。本書は凡ゆ
る食物及食品について化學的經濟的等種々
の方面から研究したもので、苟くも健康と
經濟とを思ふ人は精讀すべき良書である。

赤堀吉松 共
赤堀峰子 著
赤堀菊子 著
定價七拾錢
郵税八錢
菊判全一冊

本書の特色は、滅多にない材料や値段の
高いものを避け、普通何處にもある野菜、
海藻、乾物、鳥獸、魚等を材料に用ひ、
おいしくつて滋養になる諸種の料理法を
説きたるに在り。殊に説明の方法は先生
が自家の教場に於ける多年の實驗に基き
口もて教へ手もて導く如く、切り方焼き
方等は圖繪にて分り易く説明せり。

農學士 伊藤一次先生 共
フクトル、オプ、
フィロソフ、
三上正毅先生 著

家庭重寶記

定價七十五錢 郵稅六錢
婦人世界編輯局編
四六判大冊 額る美本

四 どの家庭にも一冊は是非なくてはなら
版 ない重寶至極の本は是れ!!

家庭の衛生

本書は家屋、家具、飲食物、料理法、衣服、洗濯、美顔、美容、社交禮法、衛生、妊娠及育児、家庭療法等、總て家政に關することは數百項に亘つて、經驗を礎とし、實際を旨として記述してある。實に重寶無比の良書である。

村井弦齋先生著

定價一圓廿錢 四六判美本
郵稅八錢 本文五百頁

枕問題 ！に關し、微に入り細に亘りて説く。而も説く處皆多年實驗
寢具問題 研究の結果に非ざるはなし。本書は實に家庭衛生の虎の巻
安眠問題 にして、又幸福なる家庭を作る寶典なり。須く一書を備へ
入浴問題 て顧問となし給へよ。健康にして幸福なる家庭を望む者は
衣服問題 速に本書を讀まれよ。

美容術

版再

醫學博士樋口繁次先生序
醫師三本松清吉先生著

好評嘖々

■錢五十六價■
■錢四稅郵■
■布總判六三■

垢面蓬頭、破衣破帽、東洋の豪傑と呼んで得意とせる時代は去れり。現代文明の社會は斯かる見苦しき風體の者を容れず、少くとも人に對して嫌惡の情を起さざる容姿美を備へざるべからず。本書は實に其の容姿美を發揮すべき方法を説けるものなり。

安眠術

版再

醫學博士土田卯三郎先生著

■定價六十五錢■ 郵稅四錢
■總布金文字■ 美本全一冊

安眠は活動の源泉！身心の健全は之に依りて得らる！

生存競争の激甚なる現代の活社會に於て雄飛活動せんとするには、先づ肉體精神共に健全を保たざるべからず。然らば如何にして身心の健全を保つべきか。それは即ち安眠なり。本書は實に其安眠の方法を詳説せるもの、世の活動家に取つて一日も缺く可からざる名著なり。

眠れ眠れ
深く眠れ

櫻女 井長 櫻井 ちか子 先生 二名 著名

此の二書を
備へたら、
何んな料理
でも、手輕
に、安く、
而も甘く拵
へられる。

一品 5錢 今日料理

定價五十錢
郵稅六錢
四六判全一冊

四人前を標準にし、料理の品數數百種に亘り、材料の値段、調理法等一々丁寧に親切に且つ實際的に教へたり。一品乃至二品毎に頁を別々に記したれば、お勝手に備へて、明けたまふにして調理し、料理し、頁を繰る等の煩ひ決してなし。世の奥様方には是非一本を薦む。

手輕に 出來る 家庭西洋料理

定價六十五錢
郵稅六錢
四六判全一冊

一家族を四人と見積り、スープ、ソース、クリーム等の製法より、魚類、貝類、肉類、鶏卵、馬鈴薯の料理法、サラダ、パイ及びパイ皮の作り方、菓子類、果物類の製法、パンの焼き方、飲み物の作り方等を數百種に亘り、説く所懇切を極め、最後に献立の部、及び説明の部を附し、西洋料理に用ふる特別の器具の圖は別欄に記載せり。生活益々複雑となるにつれ、身體の健全と精神の快活とを要するや切なる時、何人も本書を一讀せざるべからず。

三版 眼と神經衰弱

吾人は自己の疾病を自覺せずして遂に鴻蒙に入らしむる事あり。苟くも眼鏡の使用は勿論、眼及腦神經に異狀ある者は必ず本書を讀まざるべからず。

醫學博士 前田珍男子 先生著

定價七十錢 郵稅六錢
三六判 新型綿布美本

本邦眼科醫の泰斗前田博士夙に眼と神經衰弱との關係緊密なるものあるを知り、多年の苦心と研究とを経て其の關係を明かにし、且つ其療法を發見し、本書を著して廣く之を世に薦めらる。本書の眞價は權威ある諸新聞が、筆を極めて賞讃の辭を惜まざるに見ても明かなり。されば眼に故障ある人、神經衰弱の氣味ある人は勿論、明快なる眼と爽快なる精神を有する士も一讀せられよ。

基礎健康法

我教育界に於て日比野校長の命名を知らざるものなし。本書は氏が十數年來其幾千の學徒に試みて著大の効果を擧げ來れる合理的運動法を説きたるもの、苟くも身心の健全を計る者は一讀再讀せざるべからず。

愛知縣立第一 日比野寬 先生著 定價五十五錢 郵稅四錢
中學校々長 三六判 綿布美本 全一冊

人 忽ち 性 再版 論

著者 永井潜先 著 東京醫學大科教授 醫學博士

學界の 權威讀 書界の 大驚異

定價 菊寫
 郵稅 七
 二圓 十
 圓十 餘
 冊二 函
 錢二 入
 錢二 枚

千里の馬は常にあれども伯樂は常にあらず、偉大なる問題は到る所に獲れども之に充分の解決を下し得る人は極めて少し。

「人とは何ぞ」是れ實に人間が有する最も偉大にして又最も興味ある問題なれども之に對して一指を染むべき資格ある人は甚だ稀なり。吾人は現代に之を求めて著者に得たり。著者は實に醫學を修めて生理學を専攻し而して哲學文學美學に於て造詣する所淺からざる人。眞に此千里の馬を相すべき好箇の伯樂たり。

茲に此の新しき伯樂が冀北の野を過ぎて齎せる駿馬は即ち此の「人生論」一篇となす。以て好學の士の清讀を待つ。

本書内容

地球上第一の人 太古の日本住民 人體美の一節 男
 性美と女性美 手と人性 力士の研究 人生の搖籃 色
 彩と人生 人類發生理論

著者 玉利喜造先 著 農學博士

冷水浴の實驗と學理 第十版

冷水浴の身體を強壯ならしめ、病魔を拂ひ、腦頭を明快にし、意志を鍛練せしむるに偉大の効力あるは既に萬人の知る處

本書は多年の經驗ある著者が、冷水浴を始める時期、理學上の效能、其方法及順序、何故病氣にかゝらぬか、實地の冷水浴、肺と冷水浴、頭腦を明快にする法を詳説して餘す處なし。健康を重んずる士の一讀再讀を望む

學理實驗 深呼吸法

著者は細菌學研究のために獨に遊び研鑽孜孜、篤學者の聞え高き人。而も深呼吸の實行に至りては十餘年尙一日の如し、本書は其の多年の實驗と學理とより

男 爵高木兼寬閣下題字
ドクトル小田部莊三郎先生著

深呼吸法を詳細に説述せるもの時々刻々蔓延しつゝある恐るべき肺結核の豫防として日常必ず實行すべき強健法として何人も一讀實行すべきなり。

定價 廿五錢
郵稅 四錢
全一冊

定價 廿四錢
郵稅 四錢
全一冊

