

61
168



始



醫學博士 男爵 高木兼寬先生述



家庭衛生及治病

大正
4. 8. 24
內交

東京 大學館發行

卷頭言

夫れ衛生の事は、吾人其身體の安全を期し、生存を保ちて天壽を完ふせんとする上に於て、能く實行せざるべからざる事なり。

然るに世人は衛生の事を知りて行はざるあり、知らずして行はざるありて、然も之れが爲めに疾病に罹る者多き現状也。

本書主として家庭に於て實行簡易なる健康衛生と、疾病注意を掲げて一般家庭の参考に資する所あらんとす。

編者言

一、本書は醫學博士男爵高木兼寛先生に請ふて、一般家庭に於て實行の容易なる衛生萬般に就きて其の講述を編纂したるもの也。

一、本書は全部編者の筆録したるもの素より編者の不文なる或は不備の點もあらん、こは大方の指摘を待ちて完成を期せん。

編者記

家庭衛生及治病目次

第一編 健康衛生法

- 體力増進を計るの道……………一
- 健康的價値の下落……………一
- 學生身體の虛弱……………八
- 女子乳汁の減少……………一〇
- 近視眼者の増加……………一二
- 體育方法の改良……………一三
- 効果の大なる方法……………一四
- 都合よき運動方法……………一五
- 過ぎたるは及ばず……………一七
- 食物の適否……………一七

- 無帽子鼓吹……………二五
- トラホーム全滅と豫防法……………二九
- 眼の一般養生法……………三一
- 身體一部の不具豫防法……………三四
- 健康保全上改良すべき諸點……………三五
- 積極的と退嬰的衛生法の結果……………三六
- 健康と必要食品……………三七
- 薄着は衛生的也……………三八
- 衛生的衣服の仕立方……………三九
- 身體の抵抗力……………四〇
- 青年男女體育上の缺點……………四一
- 女子の肺結核病豫防法……………四二
- 新式の教育法……………四三
- 衣服と日光消毒……………四四
- 長袖の改良……………四四

- 近視眼の豫防法……………五〇
- 食物衛生法……………五三
- 萬人通有の滋養的食物……………五三
- 重きを置く食物……………五五
- 苦心と動機……………五五
- 矮小で短命の日本人……………五八
- 體重と食量……………五九
- 健康の増進受合……………六〇
- 疾病豫防法……………六〇
- 幼稚なる衛生……………六〇
- 眼病患者と其の注意……………六一
- 體量の減少……………六二
- 肺病及花柳病……………六三
- 母乳と人工哺乳……………六四

- 保健食料…………… 六六
- 此點を實行せよ…………… 六六
- 研究すべき好機…………… 六六
- 死亡率の激増…………… 六九
- 奨勵すべき事…………… 七二
- 食物に就て…………… 七三
- 帽子全廢奨勵…………… 七四
- 帽子と日射病…………… 七四
- 頭腦は暴露せよ…………… 七五
- 冠物と衛生…………… 七六
- 子供と帽子…………… 七七
- 無帽子生活…………… 七八
- 帽子は不必要…………… 八〇
- 鳥打帽の害…………… 八一

- 娛樂と實益と衛生…………… 八三
- 何故孟蘭盆を行ふか…………… 八三
- 一種の害蟲驅除…………… 八四
- もう一つの害蟲驅除…………… 八五
- 娛樂と實用兼備…………… 八六
- 場合に依つては大切…………… 八七
- 平和の基…………… 八八
- 大に奨勵すべし…………… 八九
- 生活の根本軌道…………… 九〇
- 前途を誤る基…………… 九〇
- 清純高潔…………… 九一
- 軌道脱れの人間…………… 九二
- 自勞自活…………… 九四
- 歩むべきを歩まざる者…………… 九五
- 育兒の方針…………… 九六

- 斯くあり度し……………九七
- 滑稽極れり……………一〇〇
- 先づ此點が肝要なり……………一〇一
- 個人生活は不能也……………一〇一
- 共同生活と必要資格……………一〇二
- 貧病者と社會の發達……………一〇三
- 大に獎勵すべき一事……………一〇四
- 鎮守祭の目的……………一〇四
- 共同生活……………一〇六
- 國本の培養……………一〇七
- 余が實驗の子女養育法……………一〇八
- 子弟の體育獎勵……………一〇八
- 内外各地の視察……………一一〇
- 子弟の教育と精神の修養法……………一一三

- 學業の選擇……………一一三
- 三男の學科選擇……………一一四
- 兩人の職業選定の理由……………一一六
- 三男の職業と余の希望……………一一六
- 余の子弟教育……………一一八
- 青年の目的……………一二九
- 生存競争と階梯……………一三〇
- 親の事業の承繼……………一三一
- 六根清淨……………一三三
- 六根清淨と眼……………一三三
- 耳の迷ひ口の穢れ……………一三四
- 身と心と鼻……………一三五
- 常に六根清淨を念す……………一三六
- 道は近きに在り……………一三七
- 子弟教育論……………一三七

- 自己の意志に喜服せしむること……………二七
- 虚榮を禁ずること……………二九
- 始あつて終あらしむる事……………三一
- 精神衛生法……………三三
- 精神とは何ぞや……………三三
- 心又は魂とはどんなものか……………三三
- 始終變る心……………三四
- 心を縛る余の精神修養法……………三五
- 聖賢の教を以て心を縛るべし……………三六
- 心は斯く持て……………三八
- 心を正す……………三八
- 心とは如何なるものか……………三九
- 魂とは何ぞや……………四〇
- 己の心を正しふするとは……………四四

- 仁とは何か……………一四
- 信とは何か……………一四
- 戒とは何ぞや……………一五〇
- 第二編 疾病注意法……………一五五
- 一般患者に告ぐ……………一五五
- 病人の贅澤……………一五五
- 病人の迷信……………一五五
- 患者の悪評……………一五五
- 技倆の優劣あり……………一五七
- 専門の醫師を選べ……………一五七
- 内科に關する病氣の注意……………一五九
- 醫師と患者……………一五九
- 初診と既往症……………一六〇

- 醫師の命令を守れ……………一六一
- 傳染病院と患者……………一六三
- 診察を受くる時間……………一六四
- 醫學は萬能に非ず……………一六五
- 外科に關する病氣……………一六七
- 家庭外科……………一六七
- 我國人の衛生思想……………一六七
- 衛生思想皆無の主婦……………一六九
- 頭の衛生……………一七三
- 顔面の皮膚……………一七七
- 口腔の外科……………一七九
- 耳鼻咽喉病の注意……………一八二
- 病氣は初期……………一八二
- 寒冒より來る耳鼻病……………一八二

- 鼻の手術……………一八五
- 鼻の病氣……………一八八
- 耳疾の注意……………一八九
- 咽喉病の注意……………一九二
- 小兒病の注意……………一九三
- 大切なる小兒病……………一九三
- 「マクリ」の害……………一九四
- 小兒の營養……………一九五
- 病氣の時……………一九六
- 牛乳の消毒……………一九七
- 思はざるも甚だし……………一九七
- 傳染病……………一九九
- 呼吸器病……………二〇〇
- 平素の注意……………二〇一
- 看護の注意……………二〇二

- 精神病の注意 101
- 精神病と其病徴 101
- 遺傳の注意 101
- 小兒時代 104
- 少年時代 105
- 破瓜期の徴候 108
- 豫防としての注意 111
- 妄念と其他 114
- 婦人の精神病 119
- 經閉期の注意 120
- 老耄性痴呆 121
- 眼病の注意 121
- 一般の注意 121
- 眼病と紅絹 124
- 小便と乳汁の迷信 125

0

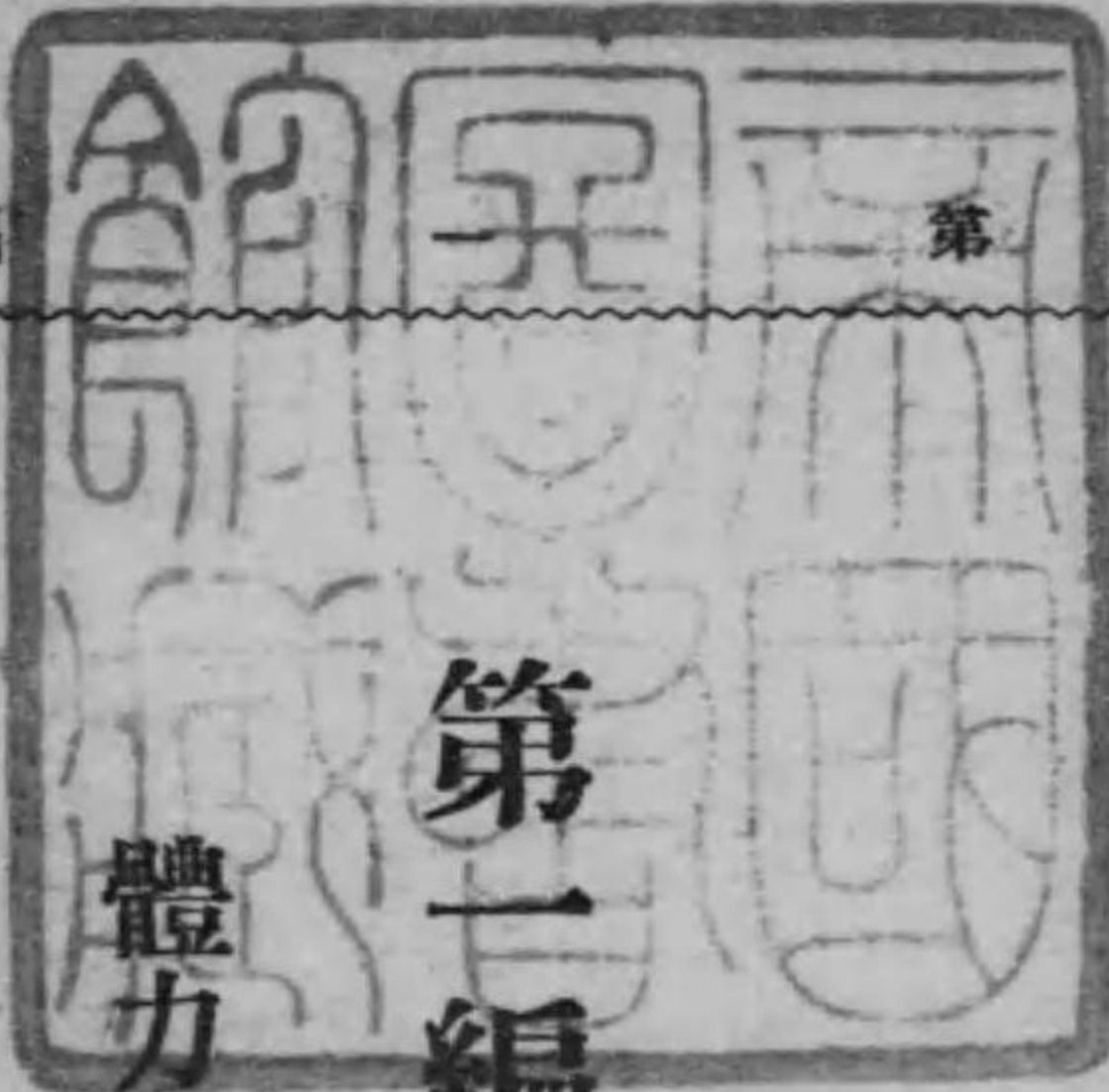
- 眼内の異物 126
- 危険なる神水 128
- これも一種の迷信 130
- 八ッ目鰻と俗間療法 130
- 眼鏡に就て 131
- 眼病患者の禁物 131
- 胃腸病の注意 136
- 及ばぬ悔 136
- 全身の衛生 136
- 口内の攝養 137
- 食事に其注意 138
- 飲酒と喫煙 142
- 精神の靜養 144
- 婦人病の注意 147

- 病氣は初期に見せよ……………二四七
- 醫者の言ひ分……………二四九
- 必ず守れ……………二五一
- 夫婦別居……………二五二
- 大略の容體……………二五四
- 皮膚病の注意……………二五五
- 専門病の治療誤れる療法……………二五五
- 瘡毒内攻症……………二五六
- 皮膚病と温泉……………二五六
- 食物と其注意……………二五六
- 妊娠中の注意……………二五九
- 妊娠中の一般攝生……………二五九
- 精神と身體……………二六二
- 諸般の注意……………二六四

- 腹帶の利害……………二六四
- 出産の準備……………二六六
- 盲腸炎の注意……………二六八
- 盲腸炎とは何ぞや……………二六八
- 盲腸炎と其手當……………二六九
- 食事の注意……………二七〇
- 絶對的安靜……………二七三
- 醫療上の注意……………二七四
- 全癒後の注意……………二七六
- 神経病と神経質……………二七七
- 神経質とは何ぞや……………二七七
- 神経質の流行……………二七七
- 機能的疾患……………二八〇
- 神経衰弱とは何ぞや……………二八二

目次終

- 海水浴の注意……………二八五
- 我國と海水浴……………二八五
- 海水浴の奨励……………二八六
- 海水浴の好場所……………二八七
- 海水浴の効能……………二八八
- 清淨なる空氣と海水浴……………二九〇
- 海水浴の時間と度数……………二九一
- 海水浴と其注意……………二九二
- 海水浴と携帶品……………二九三
- 其他の注意……………二九四



簡易家庭衛生及治病
實用

醫學博士 男爵 高木兼寛 述

第一編 健康衛生法

體力増進を計るの道

◎健康的價値の下落

國力の増進を計らんが爲めには商工業の發展に力を盡すこと勿論肝要である。國産奨励の聲を大にするも亦可なり、されど今日我國民の最も深く留意し反省せざる

可からざる大問題は、實に我が同胞の體力増進を計るの道を講ずることである。種の方面より調査せる結果に依れば、近時我國民の身體は年々その健康的價値を下落せしめ、誠に憂慮に耐へざる徴候を呈しつゝあるのである。今其證跡の重なるものを擧ぐれば

第一に享年數の短縮せる事である。明治十九年には男子の平均享年數三十八歳一三、女子三十八歳九一、明治三十年には男子三十二歳三九、女子三十三歳六五、四十年には男子三十歳九九、女子三十一歳三六、即ち明治十九年より二十五ヶ年を経過する間に男女通じて約七年餘享年が短縮せる譯である。既に此の統計のみを見ても直ちに我國民の體力減退の有様が知らるゝのである。

第二は生産時代の人口減少である。明治三十六年より四十一年に至る五ヶ年間に於て、年齢十五歳未満の生産時代の人口は三十六萬六千餘人増加し、十五歳以上六十歳未満の生産時代の人口は三十五萬二千六百八十二人減少し、六十五歳以上の

保存時代の人口は著しき増減を見ない。これに因つて見れば、三十七八年戰役に於て死亡したる者約八萬を差引くも年々に生産者の人口五萬五千人づゝ減少したる事が分るのである。不生産者の人口が増加し、生産者の人口が減少する傾向は又實に憂ふべき現象ではないか。

第三には死亡率の増加せる事である。今試に英佛獨三國の死亡率統計と我帝國のそれと比較するに、彼の三國は死亡率漸次減退しつゝあれど、我國は却て年々増加しつゝある有様である。今左表に之を示す。尙又一年未満の乳兒死亡率及生産と死産との有様を調査するに、明治十九年より四十三年に至る二十五ヶ年間に於ける統計は實に左の如き結果を示して居るのである。

△人口千に付死亡率

年	國名	日清役	日露役	増	減
一九一三	一九一三	二四一	二九一	三三	
二〇一六	二〇一六	二二一	二〇七	三九	四三
二〇一〇	二〇一〇				

右の統計によれば我國に於ける乳兒の死亡率は漸次増加すれども、各國のそれは何れも漸次減少せるを見るべし。又日本の生産率は年々増加するも死産率は一層高度の増加を示し十九年以降の平均と三十九年以降の平均とを對照せば、生産に於て

國別	年	獨	佛	英	日	増	減
獨	一九一三	三六、五	二二、一	三二、四	二八、五		四、七
佛	二四一八	三六、三	二二、三	三〇、五	二六、六		三、二
英	二九一三	三六、〇	二二、九	二九、三	三一、二		五、七
日	三四一八	三四、三	二二、二	二八、一	三一、七		
	三九一四	三二、六	一九、九	二六、一	三一、七		

△人口千に付生産

明治二十四年ヨリ二十八年ニ至ル平均	一六、六	八、八
明治二十九年ヨリ三十三年ニ至ル平均	三一、一	八、九
明治三十四年ヨリ三十八年ニ至ル平均	三一、七	九、三
明治三十八年ヨリ四十二年ニ至ル平均	三一、七	八、九

年	別	生 産	死 産
明治十九年ヨリ二十三年ニ至ル平均		二六、五	六、二

△人口千に對する出生率と死産率との比較表

國別	年	獨	佛	英	日	前後兩年(比較)
獨	一八八六年	二〇、八	二〇、五	二〇、一	一九〇〇	四〇
佛	一八九一年	二〇、五	二〇、二	一九、〇	一九一〇	三九
英	一八九六年	二〇、一	一九、九	一九、〇	一九一〇	二八
日	一九〇一年	一九、〇	一九、〇	一九、〇	一九一〇	

△一年未滿の乳兒千人に對する死亡率比較表

國別	年	獨	佛	英
獨	一八八六年	二四、四	二二、二	一九、九
佛	一八九一年	二三、三	二〇、七	一九、六
英	一八九六年	一八、九	一七、七	一六、〇
	一九〇一年	一七、五	一四、七	一四、二
	一九一〇年	四、九	二、八	四、二

一割四分強増加し、死産は實に四割三分強の増加である。故に我國の生産率は英佛獨各國のそれに比して稍増加の傾向あるも、一歳未満の乳兒が多く死亡するを以て、結局は割の悪い結果を來すこと、なるのである。語を換へて言へば、彼方では生れるのは少ないが健全に育つのが多く、こちらでは生れるのは多いが死ぬるのが多いと云ふ憂ふべき現象を呈して居るのである。

次に又我國の看過すべからざる事は、今より十年以前に於て國民死亡数の半數は二十五歳以上三十歳未満の者であつたのが、現今は二十五歳以内に於て死亡する者が總死亡数の半數以上を占むるに至つた事である。しかも其主なる原因は肺結核に罹つて死亡する者の増加である。即ち明治三十六年以來五ヶ年間の統計によれば、肺結核死亡者は千分の六五、四より七七、六となり、總死亡者を百萬人と假定し其内六萬五千人肺結核に因つて死亡したのが、五ヶ年の後に七萬七千六百人に増加したのである。而して年齢十歳未満の者の肺結核死亡率は三十六年乃至四十一年までに

於ては著しき増減なきも、一般に満十歳より結核の爲めに死亡する者の數漸次増加し、十五歳以上益々著明となり、二十歳乃至二十五歳に至りその頂上に達して居る。是實に我國の享年數の短縮及生産時代の人口が減少する原因の主なるもので、尙茲に注意すべきは肺結核は諸外國にありては男子に多い病氣なれども、我國に於てはそれが女子殊に若き女子に最も多いと云ふ現象である。これは聽て國民の全體が弱くなる大なる原因をなすのである。

第四は壯丁の體重平均が益々減少することである。明治四十二年には平均一人の體重が十四貫百十九匁で、明治四十三年四十四年を通じて平均體重が十四貫五十四匁となり、大正元年及二年を通じては更に減少して十四貫二十七匁となり、壯丁の體重は年々十八匁餘づ、減少して居る有様である。同じく甲種と云つても大正二年の甲種は大正元年の甲種よりも劣つて居り、又元年の甲種は四十四年の甲種よりも劣つて居る有様である。

以上述べた外に尙(一)近視眼者の増加(二)學生身體の虛弱(三)乳汁の減少せる女子の増加(四)日射病の激増等は悉く我國民體力の減退を證明する事實であつて、吾人は國家の前途を思ひ消極的に體力の減退を防ぐと共に、積極的に體力増進策を考究せざるべからざることと思ふ。是れは別に詳説する。

◎學生身體の虛弱

明治四十四、五、大正二年の各學校卒業生の徵兵検査成績を見るに左の如し。

種類	學 校 別		中 學 校 卒 業 生	高 等 小 學 校 卒 業 生	尋 常 小 學 校 卒 業 生
	大 學 生	高 等 專 門 學 卒 業 生			
甲	一一五	一八五	二六一	三九六	三八五
乙	一三七	一四八	一五五	一六九	一六二
合 計	二五二	三三三	四一六	五六五	五四七

前に徴し如何に學業が學生の健康に影響するかを容易に判斷する事を得るであら

う。即ち健康を傷害する事著明である。

又東京市立小學校入學及卒業兒童數調を見るに、

年度	入 學	年 度	卒 業	百 分 比 例
三三	九、四〇七	三七	九、〇七六	九六、五
三四	九、七九一	三八	九、八二四	一〇〇、三
三五	一一、一〇〇	三九	一一、四〇三	九四、二
三六	一三、九八二	四〇	一二、二三六	八七、五
三七	一六、八三六	四一	一四、九三三	八八、七

以上五ヶ年(義務年限四年)の卒業生平均數は九二、六にして年々百人に付二人弱の減少である。

年度	入 學	年 度	卒 業	百 分 比 例
三八	一九、〇五五	四四	一四、一四〇	七、四二

三九	二一、〇五七	四五	一五、〇一六	七一、四
四〇	二三、四七七	大正二	一七、二一六	七三、六
四一	二八、一三四	大正三	一八、二九一	六五、〇

以上四ケ年(義務年限六年)の卒業生平均は七〇、五〇にして年々百人に付五人弱の減少である。

次は日射病の激増で、これに就ては別に詳しく述べて置たから茲にこれを省く。

◎女子乳汁の減少

これは殊に高等の教育を受けた女に於いて多いやうである。東京女子高等師範學校の教育研究に依れば、同校卒業生にして結婚したる女子の産兒は母乳にて哺育を受けるもの百分の三十五にとまり、餘の六十五は人工哺育を要することである。但しそれ等の婦人の約半数は教授奉公中にあるが故に、自分に哺育すること能

はずして人工哺育を爲すものもあらん。更に二府二十一縣に於ける二十三女子師範學校の調査に依れば、その産兒の母乳哺育を受けるもの百分の六十四、人工哺育を要するもの三十六、一道三府三十八縣に於ける八十三高等女學校卒業生に就ての調査によれば、その産兒の七十八は母乳哺育を受け、餘の二十二は人工哺育を受けると云ふ。即ち教育の程度が高ければ高きに從つて母乳の量の減少するを見るのである。然して母乳及人工哺育の成績を擧ぐれば、母乳哺育を受けるものは一歳未満の死亡百分の五、人工哺育を受けるものは同三十五乃至四十で、七八倍多く死ぬることになつて居る。また青年に達しても、母乳哺育を受けたるものは遙に體質の佳良を認む。例へば索遜國の調査によれば、母乳哺育を受けたる青年男子は百分の四十八徴兵検査に合格し、人工哺育を受けて生長したる青年は百分の三十三合格するに過ぎないと云ふやうに非常なる相違があるのである。

◎近視眼者の増加

文部直轄學校生徒の調査によれば近視眼者は十三歳に於ては百分の六。十四歳に於ては百分の十一。十五歳に於て十七。十六歳に於て十二。十七歳に於て十五。十八歳に於て二十四。六。十九歳に於て二十八。五。二十歳に於て三十一。四。二十一歳に於て三十四。二。二十二歳に於て三十六。二。二十三歳に於て三十七。六。二十四歳に於て三十九。六。二十五歳に於て三十八。二十六歳に於て四十二。二十七歳に於て四十五。二十八歳に於て四十四。二十九歳に於て四十四。三十歳に於て四十と云ふやうな割合で、一番数の多いのが二十七歳である。かう云ふ風に近視眼が多いのである。此の如く近視眼者が増加する時には、即ち丁年に於て殆んど三分の一は不合格の體格となるのである。殊に海軍々人には不適當な青年者を生ずる、實に恐るべきことである。

次には國民元氣の缺乏で、これは衆人の認むる處なるを以て別に述ぶるの必要は無からうと思ふ。

以上は悉く國民體力の下落の徴候であるが故に、今の場合衛生上の改良を要すること極めて急であらうと思ふ。

◎體育方法の改良

差向き最も急務なることは小學校に於ける體育方法の改良である。現今我國の小學校に於て行はるゝ體育方法の大部分とも云ふべき體操科の教授の實際及其結果の如何を見るに、小學校令の教則大綱に示せる目的を達し得ることの甚だ覺束なき感なき能はず、今日行はるゝ體操は只身體の各部は斯様に運動せば均齊に發達するものである。四肢は斯様に動かせば機敏なる動作をなすことの素養となると云ふ事を知らしむる事は出來るであらうけれども、この體操を課する事によつて既に體育の

目的を達したり、十分の効果を収めたりと思ふは大なる問題であると思ふ。今小学校に於ける體育上の諸問題につき、聊か卑見を開陳し世人の注意を促したいと思ふ。

◎効果の大なる方法

現時小学校に於て行はるゝ體操教授を見るに、主として教師の號令により拘束して動作せしめ、兒童の發奮による運動をなさしむる事極めて稀れなり。凡そ何事に限らず自ら進んで爲す場合と他より強ひられ餘儀なくす場合とは、其結果に於て大なる懸隔あるものなり。殊に體操の如きはいや／＼ながら動作する時は其効果甚だ薄きのみならず、時には有害なる場合あり、例へば教師の號令に依り駈足を爲さしむる時と、兒童自身が號令を掛けつゝ、駈足する時とを比較するに、教師の號令による時はいつまでも運動の速度變化なく單調に運動を繼續すれども、兒童自身の號令による時は運動の速度益々加はり、追々激甚となりしかも兒童は非常に興味を持つ。

ちつゝ運動するものである。従つて此の場合には其効果も亦大なりと信するのである。

◎都合よき運動方法

今日學校にて爲す體操は兒童が單獨にて爲すを見たる事なし、こは畢竟獨りで爲すも何等興味なきが爲なり、若し體操が獨りで行ふも興味あるものなりとせば、只一人の時又場所の如何を選ばず、たとへ卒業したる後にも時々反覆練習して體力増進の助けと爲すことが出来る一方法となるのである。然れども今日行はるゝ體操は到底獨りにて行はるべきものではない。

機械體操は技術的の運動方法なるが爲に、自己の技の進むを樂みに自然一種の興味を以て運動する事が出来るけれども、其の設備が何處にでも容易く出来るものではないから廣く行ふ事の出來ぬ運動方法と云はねばならぬ。又學校にて行はるゝ種々

の遊戯法を見るに多くは多數集合して爲すものにして學校を離れては行ふ事の出來ざる種類のものである。體育方法として甚だ不満足である。故に是非とも時と場所とを問はず只一人にても興味を以て行ひ得る運動方法を考究したいと思ふのであるけれども、單獨にて相當興味もあり、體育上効果のある運動方法の考究は困難なることと思ふ。よつて先づ三々伍々寄り集つて爲す運動遊戯を研究するは策の得たるものと思ふ。是に於て考ふるに我國固有の運動遊戯には捨て難きものが多々あると思ふ。例へば、おにごつこ、かくれんぼ、羽子つき、凧揚、竹馬等それである。これに類する運動遊戯を奨励することは最もよろしき事と思ふ。多人數の集合は何時にも如何なる場所にも爲し得ざると共に、自然肺病、トラホームの傳染等非衛生的弊害のこれに伴ふものであつて、折角體力を増さんが爲めの運動が病氣の媒介を爲すが如矛盾を來すこととなるのである。三々伍々にて爲す運動遊戯には興味も伴ひ弊害生ぜず、爲し得る機會多く誠に都合のよい方法であると信ずる。

◎過ぎたるは及ばず

何事も過ぎたるは及ばざるが如しと、滋養物も食べ過ぎれば營養にはならず、却つて胃を害ふこととなるが如く、度を過して運動を課する時は瘦せ馬に鞭を打つが如き状態となり、結局體力を損耗せしむることとなり、何等益する處なきに至るのである。

◎食物の適否

小學校にて兒童に適當なる食物を與ふる事は不可能の事なれども、食物の適否は健康を保持し體力を強める上に最も大なる關係を有する事は今更多言を要せざれども、教育實際家は必ず食物は如何に供給せば身體の營養となり、體力増進の基となるかを心得置き、兒童直接に或は父兄懇話會等に於て廣く其智識を與へ、實行を奨

年次	下兵士以下兵員	一般病總數	兵員每千病症比例	兵員千十二年間權病平均比例	死亡	兵員每千死亡比例	除籍	兵員每千除籍比例
明治十一年	四,三三八	一七,七八八	三,九二八,四四五	三,九三三	五六	一一,二八七	四四	九七二
同 十二年	五,〇八一	二二,四二六	四,四二二,七〇〇	四,四二一	一一九	二二,四三二	三九	七六八
同 十三年	四,九五六	二二,八一九	四,六〇四,三三三	四,六一一	六三	二二,七二二	四八	八六八
同 十四年	四,六四一	二二,七六六	三,三九七,一一二	三,四〇〇	八一	一七,四五五	二九	六二五
同 十五年	四,七六九	一六,〇七四	二,五三一,七七	二,五三三	一〇三	二二,六〇〇	三〇	六二九
同 十六年	五,三〇六	一六,三三〇	三,〇六三,九七	二,九〇〇	八五	一五,九〇〇	二八	五二四
同 十七年	五,六三六	一〇,五一一	一,八〇五,〇二	一,八二二	四五	七,九八	四	七八〇
同 十八年	六,九一八	六,八六六	九,九二,四八	〇,九二	四五	七,〇八	三三	四,七七
同 十九年	八,四七五	四,八九四	五,七七,四六	〇,五二	六五	七,四三	五三	六,一四
同 二十年	九,一〇六	三,九五四	四,三四,二三	〇,四〇	五五	六,〇四	五六	六,一五
同 廿一年	九,一八四	三,六七九	四,〇〇,五九	〇,四〇	六五	七,〇八	八四	九,一五
同 廿二年	八,九五四	三,四八〇	三,八八,六五	〇,三九	五二	五,八一	四九	五,四七

△海軍一般累年病症増減比較

勵するの必要がある。現今我同胞の體力減退主因は食物中營養物の過度及び其不足せる事にありと思ふ。本來吾人の食物は體重の多少に應じてその分量を定むべきもので、漫りに食物を攝取し食品中に含有する養分の配合如何を顧みざる時は、自然養分の過不足を生じ大に身體の健康を損ふ原因となるものである。これまで研究せる處によれば、食物の分量は大約體重の百分の一に相當する無水食品を以て適當とす。而してその成分は含窒素物六分の一、含炭素物六分の一の割合を以て標準とすべきである。最も中は中等程度の勞働を標準としたるものなれば、勞働の多少によりて應分に食品の分量を増減せねばならぬ事は勿論である。

食物の分量及成分の配合が如何に身體の健康に影響を及ぼすかは、我海軍の軍人衛生の實況がよくこれを證明して居る。即ち明治十七年頃より食物の改良を計つて以來、年々兵員の平均體重が増加せると共に病症が漸次減少して殊に脚氣病の如きは殆ど全滅するに至つて居る。左の統計は明かに其の事實を語るものである。

品名	量	額	品名	量	額
乾麵包	八、九九	八、九九	乾物	〇、九六	〇、九六
麵包	五二、九七	五二、九七	生野	一一二、一二	一一二、一二
貯藏獸肉	六、四五	六、四五	茶	〇、四一	〇、四一
同魚肉	六、五〇	六、五〇	焙麥	〇、七六	〇、七六
生鳥獸肉	五三、九八	五三、九八	砂糖	九、九一	九、九一
生魚肉	一九、六〇	一九、六〇	醬油	一九、八九	一九、八九

△平均一人一日糧食

病類	年次	明治十三年	同十四年	同十五年	同十六年	同十七年	同十八年	同十九年	同二十年	同廿一年	同廿二年
脚氣	一、七三五	一、二六三	一、九二九	一、二三六	七七八	四二	三	四七三	一九九	二〇二	一六二
消化器病	六、三九九	四、一九二	三、〇四八	四、二三〇	二、五二九	八五六	四七三	一九九	二〇二	一六二	三
呼吸器病	四、八九〇	三、四七六	二、四〇〇	三、一三六	二、一六四	一、二四〇	六一五	四一五	二八七	二五〇	二五〇

△脚氣に伴ひ著しく減却せる疾病類

年次	下士以下兵員	下士以下脚氣總數	兵員每千脚氣比例	死亡病	兵員每千死亡比例	除籍病	兵員每千除籍比例
明治十一年	四、五二八	一、四八五	三三七、九六	三三	七〇七	一九	四二〇
同十二年	五、〇八一	一、九七六	三八九、二九	五七	一一三	八	一、五七
同十三年	四、九五六	一、七二五	三四八、〇六	二七	五、四五	九	一、八二
同十四年	四、六四二	一、一六三	二五〇、五九	三〇	六、四六	一六	三、四五
同十五年	四、七六九	一、〇二九	四〇九、四九	五一	一〇、六九	一七	三、五六
同十六年	五、三四六	一、二二六	二二二、一〇	四九	九、一七	四	〇、七五
同十七年	五、六三八	七七八	二七、三五	八	一、四三	一	〇、一八
同十八年	六、九一八	四一	五、九三	一	一、四三	一	〇、一八
同十九年	八、四七五	三	〇、三五	一	一、四三	一	〇、一八
同二十年	九、一〇六	三	〇、三五	一	一、四三	一	〇、一八
同廿一年	九、一八四	三	〇、三五	一	一、四三	一	〇、一八
同廿二年	八、九五四	三	〇、三四	一	一、四三	一	〇、一八

△同累年脚氣増減比較

合 計	麥 粉	豆 粉	割 麥	白 米	酢 油	胡 麻	凝 脂
				一〇〇、四九			
				三四、二六			
				三、四四			
				二、六三			
					一、五二		
					〇、五四		
					一、八三		
					一、三〇		
							四三八、五五

△累年一人一日糧食平均量額

年 次	一人一日糧食量額	年 次	一人一日糧食量額
明治十七年	六〇六、六三	明治二十三年	四四三、〇一
同 十八年	六二五、五七	同 二十四年	四〇七、〇二
同 十九年	六四四、六二	同 二十五年	三九九、五六
同 二十年	五六三、五八	同 二十六年	三八六、四一
同 二十一年	五五一、一三	同 二十七年	四一六、〇八
同 二十二年	五九六、〇六	同 二十八年	四〇六、七〇

明治二十九年	三八四、九〇	明治三十三年	四一五、四五
同 三十年	三九一、二九	同 三十四年	四六〇、六〇
同 三十一年	四〇六、七五	同 三十五年	四三八、五五
同 三十二年	四〇八、〇一		

(備考) 明治二十三年以降糧食の減少せし所以は同年四月より糧食給與方法の改正と同時に食卓組合五人毎に一人分の量を減じて現金に換へて嗜好食品を購買自辨せしめ其嗜好食品を本表に算入せざるに因る又三十一年以來稍々増加したるは同年三月糧食經理規程改正の結果同年五月より食卓組合十人毎に一人分の量を減じて嗜好食品を購買自辨することに改正せられたるに因る又三十三年以後に稍々増加せるは同年五月糧食經理規程改正の結果糧食品日常表及交換表は増減を生じたるに因る。

△累年平均一人一日糧食推的分析

年 次	營 養			合 計
	蛋白質	脂 肪	含水分	
明治十七年	五、二七	一一、六七	二〇六、一六	二七〇、〇〇
同 十八年	五、四三	一二、二三	二二一、九五	二七六、五二
				望素ニ對スル炭素ノ比例
				一六
				一七

明治十九年	五、七三	二、八六	二〇四、六六	一七四、二五	一五
同二十年	四九、七〇	一二、七九	一八五、一九	二四七、六八	一六
同廿一年	四八、五七	一一、七六	一七七、三八	二三七、七三	一五
同廿二年	五一、四六	一一、九九	一九一、四八	二五四、九三	一六
同廿三年	四一、四四	七、七五	一四七、四四	一九七、六三	一五
同廿四年	三七、四二	六、六六	一四一、三三	一八五、四一	一六
同廿五年	三八、七五	七、三三	一四四、七九	一九〇、八六	一五
同廿六年	三九、三七	七、四三	一四六、五二	一九三、三二	一五
同廿七年	四一、二三	八、〇四	一六〇、七九	二二一、〇六	一五
同廿八年	四二、七六	八、〇八	一五四、〇七	二〇三、九三	一四
同廿九年	三九、五三	七、六四	一四五、五二	一九二、六九	一四
同三十年	三八、九三	七、三九	一四四、一八	一九〇、五〇	一四
同卅一年	四五、三七	八、〇五	一四三、四〇	一九六、八二	一七
同卅二年	四七、四九	九、三三	一五九、九四	二二六、七五	一五
同卅三年	四八、七五	九、七九	一五八、二四	二二六、七六	一五

明治卅四年	五、六六	九、〇三	一五六、九〇	二二八、五六	一四
同卅五年	三六、六一	八、五九	一六二、二六	二〇九、三六	一六

營養分の明治二十三年以降減少し並に三十一年以降稍々増加せし理由は前表に同じ。

◎無帽子鼓吹

近年軍隊の兵卒各學校生徒にして日射病に冒さるゝ者の多數あることは一般の認むる處であるが、こは主に帽子の使用法を誤つて居る事が其原因を爲すのであると信ずる。抑も頭部の構造は腦髓を骨函内に包藏し外を掩ふに皮膚毛髪を以てして其安全を期し、更に此腦髓を養はんが爲に多量の血液循環するが爲めに、常にこれを空氣中に暴露せしめ體温の過剰を蒸發に依りて調節し、以て體温の平均を保つに適當せしむるの作用を爲すものであつて、恰も安全瓣に等しき構造物である。かゝる構造のものなるが故に、頭部は常に外氣中に暴露し以て其の機能に少しも障碍の

ない様にせねばならぬ。本邦古來の冠り物を見るに高位高官の人達の用ゐたる冠の如きは全く威儀の爲めに戴けるものにして、その形頭部に比して小さく且頭の中央に戴き紐を以てその脱落を豫防しその材料を軽くし頭部の蒸發氣を沮礙することの少なきものを用ゐたものである。又旅人農夫等が炎暑の候に屋外に於て暑氣を避けんが爲めに笠の類を用ゐて居たが、その構造は枕を臺としてその上に笠を置くが故に頭部との接觸を防ぎ、日光浴及空氣浴を障礙すること少なく、頭部の清涼を保つこの構造として實に申分のなき様に出來て居るのである。又古の軍人の用ゐし兜はその構造種々あれども、多くは其裏地が頭部に密着し爲めに蒸發氣を沮礙し所謂逆上を起すを以てこれを豫防せんが爲めに中剃りを爲し以て兜の裏と頭部と接觸せぬ様にし空氣の流通をはかり兜の頂に設けたる窓により溫氣を脱出せしめ以て頭部の清涼を保たしたものである。然るに維新以後外國より帽子を輸入し漸次之を用ふるに至り、本來容儀の爲めに用ゐたものを遂に頭部を溫保せんが爲めに慣用す

るの弊習を生じ、その目的を以てこれを多く用ふるに至つた。斯んな考で頭部を被覆する時は頭部の日光浴及空氣浴を杜絶して其蒸發を抑止し、體溫の過剩を來し、夏時にありては同時に外部の熱度を内部に移送するが爲めに、體溫昇騰し終に日射病の原因を爲すに至るのである。又溫保の目的を以て帽子を常用する時は、頭皮弛緩し一朝空氣中に暴露する時は直ちに蒸氣の閉塞を起して風邪を誘發するに至る。斯の如き帽子の常用は身體の健康を害する基となるにも拘らず、近來各學校の生徒は盛んにこれを用ひ、只教室内に在る時のみ之を脱し戶外は勿論廊下にある時も之を冠用するの風あるに至れり、しかも其冠り方が仰いで人を見ねばならぬ程眉深く冠つて居るのである。これは甚だよろしくない。望むらくは幼兒及小學兒童の帽子常用を廢し、必要缺くべからざる場合に限り適製の帽子を冠用せしむる事にしたいものである。

近時英國には無帽子生活が流行して居るのである。こは三十七八年戰役の際我兵

が滿洲に於て夏冬共通の帽子を以て軍務に服し、百萬の兵士が百萬の帽子で間に合
つたと云ふ事は當時外國觀戰武官の頗る奇異の感を起し、種々研究の末日本國民は
平素笠の類は用ふるも帽子を常用しない、兵役に服する時に至つて初めて帽子を冠
用したものなるが故に、日本兵の頭部はよく寒暑に堪ふるの抵抗力を養ひ得たる爲
めであると云ふ結論に到着し、英國にありては其後有志者が無帽子生活を鼓吹し、
今や劍橋、中津の大學生を初めとし、各大學生は登校の際も市中を散歩する時
も帽子を冠らないことになつて居る。余が先年英國に行つて倫敦の公園を散歩しつ
ゝある紳士にして帽子を着用せざる者多きを見、その以前行つた時にはこんな事は
なかつたがと不思議に思ひ、段々尋ねて見ると右の次第であることが解つたのであ
る。今日では香港あたりでも陰のある場所では必ず脱帽して居るとの事である。然
るに却て我國では日露戦争後一層帽子使用の度を高め山間僻陬の地に至るまで中折
烏打帽を冠用せぬ者はなき有様となつて居る。小學校の兒童の如きももとは修學旅

行或は運動會の時にのみ帽子を用ふる様にして居たのが、今は常に冠用せねばなら
ぬと心得る様になつたのである。斯の如くにして養ひ來たりし冠帽の習慣は、頭部
より感冒に羅る危険を醸成し、又恐るべき日射病の原因を爲すが爲に、一般に帽子
の常用を廢したのであるが、先以て最も實行し易き小學校に於ては必ず此習慣を
打破したいものである。せめては通學の際のみ冠用することゝし運動にても決して
着用させない事にしたものである。現に東京市内の或學校及東京近縣の學校に
於ては、通學の途中丈け着用せしむる事とし、他の場合には全然廢する事を實行し
て居る。これは漸次全國に普及させたいものと思ふ。直接小學校の兒童を取扱つて
居らるゝ諸君に是非一考して貰ひ度いものである。

◎トラホーム全滅と豫防法

小學校兒童のトラホームに就ては當局者も随分八ヶ間敷言ひ、各學校に於ても大に

注意を拂はれて居る様であるけれども、其の原因の如何を考究し以て相當の豫防法を實行せらるゝ處は甚だ少ない様である。只徒らに枝葉の事のみを考へ骨折つて居るのが多い様である。手拭の使用を別にせねばならぬとか、又該病に罹れる兒童は席を別にせねばならぬとか云ふ事は、根本的豫防にはならぬのである。然らば根本的豫防法とは何かと云ふに、最も肝要なるは身體の上部即ち顔面及頭髮を清潔にする事である。トラホームに罹れる兒童の多いと云ふ學校をよく視察するに、兒童の頭が實に不潔である。數月も頭を洗つたことのない様な有様である。斯様な頭をして居るのは恰もトラホーム病毒の養成所を設けた様なものである。此の不潔がトラホームの病原を爲す事は都會にトラホームに罹る者が少なく、田舎に多い事で見られる。即ち常に身體を清潔にして所謂おめかしをする人の多い處には少ないのである。花柳病の多い處にはトラホーム少なく、トラホームの多い邊鄙には花柳病が少ないのである。これは明かに統計の示す處で争ふべからざる事實である。余が曾て

北海道の或る學校に行つた時、此の學校にはトラホームに罹る兒童が多くて困りますが如何にしたらよろしいかと云ふ相談に預つた。處で其の學校の兒童の有様をよく視るに中々不潔であるから、自分は申した『此の學校の學級數丈け洗面器を寄附するから今後毎日湯を沸かし、兒童の顔や頭を洗ふ様にせられたがよろしい、さすればトラホームにかゝる者は自然減少するならん。』と、かくて二三ヶ月其の清潔法を實行せる結果、自然各家庭に於て注意する様になり、兒童は段々清潔を保つ様になり、従つてトラホームも減少して心配に及ばぬ様になつた。誠に實行し易い豫防法であるから、トラホームの多き學校にては必ず兒童の身體殊に頭部を清潔にする様留意する事が肝要である。且不潔なる帽子の冠用はトラホームに大禁物である。

◎眼の一般養生法

眼の養生法として注意すべき事は黒線法と白線法とである。従來學校の兒童は書

取或は算術の練習に石盤を使用し來つたが、現今は殆んど雜記帳に鉛筆を以て書か
しむる事になつて居る。これは餘程眼の爲めによろしくない。近頃停車場等の掛札
を黒板に白書のものにしたのは即ち目につき易い爲めである。目につき易いと云ふ
事は即ち視力を多く勞せずして見得ると云ふ事である。黒き地に白く表はせるもの
が見易いと云ふことは動かす可らざる心理作用であるから、多言を要せずして了解
し得る問題である。又雜記帳に鉛筆を以て小さく書かしむる時は、自然上體を机に
附着して胸部を壓迫する様になり、衛生上甚だよろしくない。又算術の運算など
なさしむるには、殊に石盤の便利なる事を感じるのである。若し強ひて雜記帳を使
用せしむるとせば、鉛筆の先を尖がらす用ふるに注意を要す。
尙眼の養生に就て注意すべき事は、光線の過不足である。光線の不足が視力を害
することは何人もよく熟知する處で、現今小學校に於ては比較的注意を拂はれて居
る様であるけれども、光線の過度と云ふ事にはあまり留意せられて居ない様である。

無暗に明るくさへすればよいと心得、窓は南面でなければならぬ様に考へて設備が
されてある。勿論南に採光窓を設くるのはよろしいけれども、是非窓かけがなけ
れば濟まぬ様ならば無理に南にのみ窓を設くる必要はないのである。全體日本の學
校設備準則は北緯五十度の北方にある寒い獨逸のそれを模倣したものであるから、
近來新築された學校の教室は餘り光線が入り過ぎる様に出來て居る様に思ふ。光線
が強過ぎる時は是又非常に視力を害するものである。よく注意しないと兒童の眼の
健康を害することになるのである。殊に光線の強い處で雜記帳に鉛筆で小さい文字
を書かしむるのは甚だよろしくない。又書取算術等の稽古中兒童が上半身を正位に
保たず前方に屈指左右の肘を机上に置き目を紙面に近接し稽古するから習慣性近視
病に陥るのである。故に體軀を眞直に持ち左上膊を左胸側に垂れ、左手を机縁に附
し右肘を机上に置かす稽古をする事にあらためたいものである。

◎身體一部の不具豫防法

農村の學校に於ては此の履物に關してあまり心配することはない様であるが、都會の學校では大にこの履物に注意を要する事と思ふ。履物が脆弱なればその破損を憂ひて運動を避け、華麗なる時はその汚れんことを恐れ、人力車や電車に乗る等乗り物を利用する習慣を養成し、従つて身體の虚弱を來すものであるから、履物は力めて華麗を避け丈夫な物を穿くやうにしなければならぬ。次に靴である、靴は一見誠に便利である様に思はれるけれども、其の専用は決してよろしくないものである。人は幼少の時より常に靴を穿けば、年齢二十歳位に達した時は立派に不具に出來上るものである。即ち足首以下が弱くて靴を脱すれば歩行に耐へない状態になるのである。日露戦役の際一聯隊の兵士が鴨綠江を渡つたのは五月一日で、水の深さは乳に達しづぶ濡れにぬれたので、外國の觀戰武官は日本兵は敵を追ひ拂つたならば一

時休息して衣服を乾かした上で再び戰爭を繼續するだらうと思つて居たのであるが日本軍は敢てその事なくして連日連戦したけれども、水にぬれた爲めに病氣の起らないのを見て大に感心したさうである。而して彼等はその後此の事に就て不審を起し、研究の末結論は日本に行つて一般の様子を見るに膝から下を當に暴露して居るのみならず、雨の降る場合には尻を端折り素足で雨に濡れながら歩いて居るものもあるが、それでも風邪をひくことがない。是れで靴が破れると草鞋を穿き、草鞋が切れれば裸足で歩ける所以である。それを露國の兵に就て言へば氣候が寒い故夏冬共に裏に毛皮を張つた靴を穿いて居るから、足の皮は非常に柔かくなつて居る。爲めに一朝靴が破れると歩くことが出來ない。然るに日本兵は靴がなくとも歩けると云ふ様に、寒暑に對する抵抗力をもつて居るから、是で勝敗の決するものであれば、日本の戦勝は疑ひないと云ふ取沙汰があつたと云ふこともある。斯様な次第であるから、小學校の兒童などには可成靴を穿かさない様にして育てたいものである。

健康保全上改良すべき諸點

◎積極的退嬰的衛生法の結果也

國民體力の減退に就ては、前章に於て大體の有様を述べて置いたが、何故に我が同胞の體格價值が此の如く下落し行くやと云ふに、その原因は、積極的進取的衛生法が行はれずして、消極的退嬰的若くは保養的衛生法が流行し、傍ら虛榮心の増長と、學風の不振とであらうと思ふ。

抑も積極的衛生法は、成るべく吾人の身體を發育せしめ、その健康を保持し、その活動を完成せんことを期すべきものである。従つて常にあらゆる外來の刺戟を避けんとせずして、これに抵抗し、これを征服してその害を排除するの主義を固守すべきものである。然るに保養的衛生法はこれに反して外來の刺戟を深く恐れてこ

れを豫防するもので、直接に身體を強壯にするの方法ではない。然るに現今世人の信用する衛生法は、前者の積極的方法にあらずして、實に保養的の衛生法である。是れ即ち國民體力の下落の基である。依つて余は以下に於て、前章に述べ置きたる各各原因に對する改良方法を述べやうと思ふ。

◎健康と必要食物

我が同胞の體力の弱いのは、食物中養分の過不足及び大體に於て食量の不足せる事等が主なる原因であらうと思ふ。本來吾人の食物は、體重の多少に應じてその分量を定むべきものである、然るに我が同胞は茲に注意する處なく漫りに食物を攝取し、同時に食品中に含有する養分の配合如何を顧みず、養分の過不足を生じ大に身體の健康を損ふ原因となる。

元來食物の分量は體重の約百分の一に相當する無水食品を以て適當とするので

ある。例へば十五貫の人は百五十匁の無水食品を攝取すべきである。就中その養分は含窒素物六分の一、含炭素物六分の五の割合を以て標準とすべきである。此の如き配合の食料を攝出するときは、よく労働に堪え、一ケ年中活動するも年末に至り體重を減ずることなきものである。最も右食量は中等程度の労働を標準としたるものなるが故に、労働の多きものはその度に應じて増加し、少なきものは應分にその量を減少すべきは言ふまでもないことである。

◎薄着は衛生的也

次には衣服の用ゐる方であるが重ね着はよく温氣を保つが故に、稍もすれば身體に温度の過剰を生じ、熱感を覚え、自ら運動を好まざるに至る。また強いて運動すれば發汗を來し、衣服の濕潤を來し不快の感を覺ゆる。従つて力めて運動を避くるの風を生じ、運動せざるが故に身體虛弱の因を爲すに至るものである。故に苟も身體

を健全に保たんとするには力めて薄着を爲し、寒氣を感じる時は運動を増し、以て寒氣を凌ぐの習慣を養ふことが最も肝要である。暖衣の習慣を得る時は、薄着をすれば、忽ち病氣にかかるの虞があることは云ふまでもない。故に身體の健康を計るには薄着をして大に運動することを心懸くることが最も必要である。

◎衛生的衣服の仕立方

重ね着と關聯して注意すべきは不適當なる裁縫の衣服を着用しないと云ふことである。かかる衣服を着用すれば身體の運動を障礙するが故に自然運動不足を生ずるものである。然るに世上の状態は實に手足の運動に障礙を來すことは敢て意とせざるもの如く、所謂マントの如きものを着用すれば手は出でず、足も膝下即ち下脚の半以下に達するが故に馳せんとするも馳するを得ず、強いて運動を試むれば衣服障礙をなして不自由限りなく、茲に於て人力車に乗り、電車にのり、その他人の力

を借り、己の足を使用せざるに至るものである。また懐手はいざと云ふ場合に手の運動の自由を缺き、敵の襲來に對して不覺を取るが故に、昔時は日本に在りても武士の禁物であつた。外國人が筒袖の着物を着用して手袋を用ゐる手を隠しに入らずに外に出して居る習慣のあるのも、即ち急の場合に臨んでおくれを取るが如きことを避けんが爲めで、日本人が手袋をして、外套の隠しに手をつき込んで居るなど思はざるの甚だしきものである。宜しく我が同胞も之れに倣ひ、手も自由に働き、足も自由に動かすに適當なる裁縫の衣服を用ひて身體の健全を計るやうにありたいものである。

◎身體の抵抗力

温室は身體を強壯にするの効なく、却つて身體を虚弱に陥れ、感冒その他の疾病に罹り易き素質を養ふに至るものである。世間に多くあるが如く、障子も紙を用

ゐず、硝子を用ゐ、尙外に硝子戸を用ゐ、室内の空氣の通暢を妨げ置くが如きは、殊に身體の健康を害すること甚だしいものである。小學校その他にてストーブの如き暖房器を用ゐて室内を温めそこに於て學生を教育するが如きは兒童の寒氣に對する抵抗力を減じ、容易く病氣に罹るの素質を養ふこととなるが故に、力めて暖房器を用ゐずして生徒を養成すること衛生上より見る時は最も肝要なることである。聞く所に依れば秋冷の候も去り、冬季に近づけば暖房を用ゐて以て兒童の感冒にかゝらぬやうありたしと兒童の父兄等より注文があるとのことであるが、是れは大なる誤りで、此の如きは却つて我が可憐の兒童をして感冒にかかり易き習慣を養ふものである。勿論室内に居る間は温かなれば感冒にかゝらぬけれども一度室外に出づるときは外氣に觸れて忽ち寒氣に冒さるゝことになる。故に古來の日本人の生活の如く、寒中と雖も戸障子を明け放つて生活する風を養ふを得ば、衛生上申分のなきことならん。同時に日光の不足と云ふことである。本邦に於ては幸に日光の賜物多きに拘

はらず之れを避けんとするの風あるは衛生上甚だ遺憾なことである。吾人の身體を健康にせんと欲せば、力めて日光に觸接せんことを計らなければならぬ。兒童の如き學校に於て日光に浴し得ないが故に、家庭に於ては成るべく屋外に出して日光に浴せしむるやうに心懸くることが肝要である。其他履物に就ては別章に述べて置いた。

◎青年男女體育上の缺點

世上の有様を見るに學校に居る者は號令の下に身體の運動を試み、専ら號令に背かざらんことを力むるも、氣隨に任意に活潑なる運動をするの風を見ないのである。況んや學校を離れたる後は男女共に活潑なる運動をなし、娛樂するの機會がない。殊に女子に於いて然り、是れ女子の肺結核に多く罹る所以である。故に青年男女は勿論、年長者と雖も登山その他活潑なる運動を爲し、娛樂を奨励することは、國民

の健康を増進する方法として必要缺くべからざることである。昔日に遡つて考ふれば是等の方面に向つてもよく設備せられたるものと思ふ。但し數百年の間には多少の弊害も生じたること勿論である。例へば神社祭典の餘興の如きは青年の男子に對して無上の樂しみを爲すの機會を與へたるものである。即ち青年の神輿擔ぎの如きは實に彼等の精神を活潑にし、娛樂を與へたるものである。明治維新以來その風漸く衰へて今や僅にその形を存するのみである。古人はまた神輿擔ぎをもつて同時に之れを社會制裁に利用したのである。即ち政治家がその地方の人心が靜穩なりや將た不穩なるやを見る試金石としたもので、祭典を行ひ、神輿を擔がせ、靜穩なればその地方の人心の靜穩なるを見、不穩なればその原因を明かにせんとした。故に當時に於ては神輿を擔ぐ青年が店先を壊し、その家に損害を與ふることあるも、被害者之れを訴ふる時は、その方共豫て衆人の容れざることを爲すが故に此の如き事に遭遇するのだから、以後氣をつけると一言の下に叱りつけ、所々社會制裁を加へ

たる若者は不問に附せられたものである。

然るに維新後は衆の容れざる行爲をなし、神輿擔ぎの爲めに損害を受けたる時は、これを其の筋に訴へて目的を達することとなり、不法行爲を爲すものを保護し、社會制裁を行ふもの却て處罰を受くる有様となつたから、神輿を擔ぐ氣風衰へ今日になつた。尙神輿擔ぎの外、祭典には手踊、素人芝居などを設けて彼等に娛樂を與へて居た。殊に盆踊り、社日踊りなどの催しもあつて、地方青年は一年一回の無上の樂として、故郷を思ふ情熱も盛であつたが、それ等も制限を受け、或は禁止せられ、國民の健康を保護する上に大なる効力のあつた是等の催しの甚だ振はざるの今日である。

◎女子の結核病豫防法

前に述べたる如く本邦に於ては女子の肺結核萬國に比類なし、畢竟するに營養及

び運動の不足が主なる原因を爲すこと疑ひない。既に女子にして斯る病に罹れば自然子孫に害を残すことの多きは理の略易き處である。故に日本の女子としてその健康を促進することは最も大切なる事で、何を以て之に充つべきか、外國に於けるが如く、男女混淆の舞踏等は容易に行はれないから、女子にありては殊に中流以上の家庭に於ては武術、踊、郊外運動、登山等の興味多き運動等が最も適當であらうと思ふ。又幼女には鬼事、隠遊、繩飛、繩引、お手玉、羽つき、おはじき、まりつき、ちやんけん、梅戦、輪廻し、綾採り、指環隠し、人形事、飯事、打返、枕引等の遊戯的運動を奨励すべきである。

元來肺病は身體何れの部分を問はず衣服其他に附着し、近接する人に移傳するものなれば之に對して注意することが必要である。古着、夜具、蒲團の類は最も危険で、殊に現今販賣せられつゝあるものは消毒せられたものなく、綿の如きは幾十年経過しても消毒することがない。此の如き綿を含む夜具蒲團を使用する習慣は殊

に肺結核の蔓延を助けるもの故、消毒するにあらざれば販賣を許さないとか、又消毒せざれば需要者に於て購買せざることに取きめることは最も肝要である。聞く所に依れば肺病を患つた人の用いた衣服、夜具、蒲團は病毒傳播の虞あるが故に、死亡するものあればこれを他に販賣するの風ありと云ふ。殊に上等の夜具蒲團にして値段安きを以て之れを購ひ使用することが多いから、是等も何とか取締の方法を用ふる必要がある。彼の東北地方にある萬年床と稱するもの、如きも速かに之れを廢止すべきものである。

◎新式の教育法

教育上教材及教授時數過多の爲に生ずる過勞は、精神に倦怠不快の感を生せしむるが故に、學習法はつとめて趣味津津ならしむるやうに改良せねばならぬ。今日の如き注入主義の教育法では生徒は物を考ふるの違がない、嚙みしめて見てこそ味

は出て來るものである。予等の少年の頃には一晚中考へて見ても分らないが、考へ考へして翌朝になつて、卒然意味が了解され、手をうつて喜ぶと云ふやうなことのあつたのに、今日では先生が味を味ふて糟粕を生徒の咽口におし込む有様だから、健康を害し病氣を起す原因となる。

それから生徒にやらせて居る體操である。これが誠に興味の無いもので、生徒は號令の下に唯だ手足を動かすと云ふのみで、面白どころか寧ろ大なる苦痛である。規則だから行ふと云ふ意味になつて居るから、趣味をもつて運動する風に改良せねばならぬ。ベースボール、クリケット、フットボール、弓馬、劍術、柔道の如き皆趣味の多いものであるから、宜しく奨励すべきである。それから精神修養が足らぬので、或は無益なる煙草をのみ、或は酒をのみ、或は色に迷ふ等のことが間接に身體を弱くすると云ふ原因となるのである。

◎衣服に日光消毒

學校に通學する小學兒童及學生が肺結核を傳播せしむる一原因となることも注意せねばならぬ。學校には肺結核のある家の兒童も通ふ、彼等が病原菌附着的の儘登校するが故に、その携帶したる病原菌をあらゆる學校通ひの兒童及學生の衣服その他に附着せしむるのである。兒童及學生は帰宅後學齡未滿の子供等と主に遊戯するが故に、是等の子供にも同病にかゝる機會を與へつゝあるのである。故に子供には出來得る限り學校用衣服を拵へ與へて、學校に行く時にのみこれを着用せしめ、學校用の衣服は日光にさらし、その他時折消毒を施すやうにしたいものである。實踐女學校の生徒の着て居るやうなものは至極いゝことと思ふ。

◎長袖の改良

今日は都鄙の別なく何處の學校でも袴着用又は洋服金釦主義にする風があるが是等は必要のないことでもあり、經濟上父兄の苦痛とする處でもあるから、宜しく是等も改良して、衣服よりも食物の方が健康を保つに必要であるから、衣服費を食料費に廻し直接間接に健康を保護することが最も必要である。

尙ほ衣服に就て一言したいのは、今日は女教員初め女子の長い袖の着物を着ることが流行して居るが、長袖は病原菌の附着する機會が多いから戒むべきである。此の事は獨り病原菌の附着するのみならず運動の方も妨げられ、經濟上からも費用に大關係がある、片袖で兩袖出来る。學校に行くのには女の子も總て筒袖にしたい。昔は神社の祭典の時など揃ひの着物を着る風があつた、ふだん着ない清淨な衣服を着て相會するから、傳染病傳播の機會が少なかつたのであるが、近世の同胞は此のたしなみがなくなつたことは甚だ遺憾である。

◎近視眼の豫防法

近視眼の原因は種々あるが、就中學校に於て、読み書き、殊に書きものをする場合に於て姿勢の不良と、用ふる材料の不適當なるが爲めに起るものが多い。即ち姿勢に就て言へば、兒童及學生が物を書かんとする時は、第一左の腕を机の上に置き、同時に書く手を机の上につけ、眼は子供であるから非常に近接せしめても調節することが出来て、見る物に近接する處から習慣的近視眼になつて了ふ。此の姿勢を衛生的に矯正するには、正坐して左の手を胸の左に附着させて真直に置かしめ、右の腕を机につけずに書くやうにならばしむれば、身體をまげず自由に紙上に筆を走らせることが出来る。前述の如く姿勢を直すことが近視眼を豫防する一の方法である。

第一には稽古用の材料である、材料に就ては黒地に白線をひくこと、白地に黒

線をひくことの二つの方法が通用ゐられて居る。然るに日本に於て、又世界に於ても多くは白地に黒線を用ふることになつて居る。然るに白地に黒線だと眼に映する時に實際の大きさより細く見ゆる、殊に其色が薄ければ薄い程見えにくいが爲めに、眼を益々近接せしむるの必要を感じて、物に眼を接近して読み書きするから自然と近視になる。然るに黒地に白線を用ゐて稽古すれば、白線は實際よりも大きく見えるから、眼を接近せしめずとも判然見ることが出来る、故に眼を物に接近するを要せず、従つて近視の豫防となるのである。

世人も知る如く數年前までは小學校に於て算術などの稽古には、石盤及石筆を用ひて居たが、近年に至り石盤石筆を廢して紙に鉛筆即ち白地に黒線を用ゐて読み書きをすることになつてゐる。殊に鉛筆を用ふる時には生徒はその尖端を針の先のごとく細く削り、極めて小さき線を引くが故に、益々近視眼の發生を促すと云ふ傾きになつて居る。依つて近視眼の發生を防ぐには、白地に黒線を用ふることは力めて之

れを避け、黒地に白線を用ふることを奨励することが最も適切なる豫防法である。

實際は算術の如きは紙に鉛筆をもつて稽古せしむるよりも、石盤を用ひしむる方が進歩が著しく早いと言つて、現に日本橋の小學校にあつては、三年生までは石盤を用ひて算術の稽古をさせて居るとの話である。假りに全國七百萬の兒童が一日に半紙一枚づゝ、數學の稽古に使用するとしても、毎日七百萬枚の半紙を消費する譯である。紙の價は多からずとするも、人力を勞費すること大なるものである。故に紙の使用を算術の稽古には省くことになれば國家經濟となり、二には近視眼を防ぐことになるから、將來は石盤使用を奨励するやうにしたいものである。

然るに茲に世人の言ふ處に依れば、石筆の粉は肺病の原因となる虞があると云ふことであるが、鑛山の坑夫、石工と云ふやうな職業に従事するものゝ、特種の病に罹ることあるは醫者の一般に認むる處であるけれども、石盤使用の爲めに特種の病氣となり、或は肺病となつたと云ふ病人を發見した醫者は世界中を探しても發見さ

れまいと思ふ。即ち石盤の使用は恐るゝに足らないのである。然して石盤を用ふれば近視眼を防ぎ、人力の浪費をも省くことが出來、石盤は保存宜しければ六學年を通じて一枚で足りるのである。本來石盤の使用を廢止して紙と鉛筆の使用に改むるに就て確たる理由の有するものであつたと云ふことは、何人に尋ねても不明に屬して居るのである。又同じく紙に鉛筆を用ふるものにしても、大に心得べきことは鉛筆の末を針の尖の如く細く削らしめないで、自然の儘に使用せしむれば比較的數字が大きく出來て眼をいたむることの少ないものである。

以上大體に於て國民體位の下落と豫防法とを説明し得たと思ふ。

食物衛生法

◎萬人通有の滋養的食物

余は日常の食物に就ては、多年研究の結果聊か自ら信する所があるので、自分は

無論、家族に至るまで、數十年來之を實行して居るが、自分は今も猶健康體、又多勢の家族も誠に息災で、結果は非常に良好であると信じて居る。

併し食物衛生法と云つても、別にむづかしいことはない。又決して面倒な料理法とか、高價な材料などを要するのではない。上流でも下流でも、上下一般に實行することが出来る方法で、却て餘り簡易な爲めに、即勿體らしくない爲めに、之が實行に躊躇する者がある程である。

自分の信する所では、滋養物といふのは、決して多額の代價を拂はねば買へないやうな食品といふのではない。普通世人の考へでは滋養物と云へば、牛乳とか、鶏卵とか、牛肉鳥肉とかに限るものと思ふて居るが、是れは大層な誤解であらう。所謂滋養といふ點から云ふと穀類の如きは最も滋養に富んで居る。豆類も亦非常な滋養がある。第一が大豆、次に小豆、從て味噌などもなか／＼營養分を含んで居る。而して穀類では米の飯よりも麥飯の方が一層滋養がある。病人が食ふ食物は別であ

るが、健康體の人であれば、此等の食物を適度に食して居れば、牛肉、鶏卵、牛乳などに匹敵する滋養分を攝取することが出来る。

◎重きを置く食物

それで自分は此の確信により、毎日麥飯と味噌汁だけは決して缺かしたことはない。即麥と米と半々位の割合で數十年來經驗して居る。尤も鶏卵も、牛肉も、牛乳も用ゐるが、決して重きを此方に置いて居るわけではない。

自分は此の持論で、屢々公會の席に於て之を天下に發表し、又知人に向て勸めて來たのであるが、幸に此説を容れて實行して居る人は皆結果が良好だと云つて喜んで居る。初めて此の意見を世上に發表したのは明治十八年であつたが、當時は之に就てなか／＼やかましい議論があつたものだ。併し今日では殆んど此説に一定して仕舞つて専門家仲間に反對論者はないのみならず、豆腐が非常なる滋養分に富んで

居るといふやうな説がなか／＼盛に唱へられて居るやうな次第である。

◎苦心と動機

斯の如く極めて簡單であるが、聊か此の意見を決定するに至つた自分の苦心と、其の効果を陳べて一般世人の注意を喚起したいと思ふのである。

明治十四五年の頃から我海陸軍人及學生の健康が頗る不良に赴いて脚氣病の流行を始めとし漸次憂ふべき状態に進で來た。當時若し暑中に戦争でも起つたならば、我軍人の多くは到底戦役に堪へることが出来なかつたであらう。學生も亦然りて、休學となり、退學となり、死亡となつて、健康不良の爲めに學業を中廢する者が、到る處續々として現はれた。當時自分は海軍衛生の當事者であつたから、大に心配して種々研究の結果、遂に食物の不良に原因することを認め、それに従來の米食を廢して麥飯となし、毎日必ず味噌汁を食はすことが救濟の最良方法であると信じて、

食物改良の意見を提出し、明治十六年の暮、陛下に拜謁を仰付けられた節、此事を言上し奉り、遂に十七年から海軍全體に之を實行するやうになつて、麥と米と半々の飯を與へることになつたが、十八年になると脚氣患者がガラリと減り、十九年には僅に三人を出したのみで、二十年には一人も出ないやうになつたのである。一時はさしも猖獗を極めた脚氣患者が、食物改良後僅に兩三年中に全く跡を絶つに至つたといふことから考へても誠に恐るべきほど著しい効驗ではないか。尤も其後とても、多數の兵士の事であるから、中には、脚氣患者の發生したこともあるが、其原因を調べて見ると、大抵入營前の不攝生による者が多かつた。然らば脚氣はさうとして、一般の健康状態はどうであるかといふと、是れも着々改善の痕が見えて總體に於て以前よりもよい成績を示すやうになつた。

其後緒方惟準といふ人が陸軍にも麥飯を應用し、又堀内利國といふ人が監獄にも麥飯を應用し、何れも良好なる成績を得て居る。次で學生社會でも麥飯黨が出來て

来て、脚氣に罹る者が割合に少くなつた。

◎矮小で短命の日本人

自分は常にさう思つて居る。日本人は矮小で、薄弱で、そして短命であるから、一時の奇功を奏することは出来ても、此儘では最後の勝利を占めるのは餘程六ヶしい。是非共衣食住を改良して奮闘力を増加しなければならぬ。即衣は寒暑を凌ぐに足ると同時に身體の運動に便利なる裁縫に改めなければならぬ。住も座はる習慣は身長の發達と、身體の一般發育を妨げ、且つ怠惰不活潑の惡風を醸すから、總て椅子卓子を用ゐるやうな構造に改めなければならぬ。依て自分は是れに就ても種々研究の結果、從來よりも多くの費用を要せずして改良の實績を擧げる方法をも考へた。茲には問題外であるから詳しい事は省くとして、食物は右に述べたる如く、麥飯と、豆類と、味噌汁とを用ゐれば充分營養分を攝取して體格を強大ならしめることは出

来る。而して餘力のある者は猶其上に牛乳、鶏卵、牛肉等其他野菜、果物等をも加ふれば尙更結構である。

◎體重と食量

序に一言して置きたい事は、體重に應じて食量を定めることである。海軍兵士の健康が十七年の食物改良で大に改善されたのは前に述べたやうであるが、猶遺憾の點あるを見て種々研究した處が、體と食物の分量を一定して居ない、即體格の割に食ひ過ぎるものがあつたり。又食ひ足りない者があつたりして、それが爲めに充分なる健康を見る事が出来ない者のあるを認め、明治二十三年に體量に應じて食量を定めることにしてから後は益々結果がよい。食物に注意する者は是非此の一點に注意しないと、折角好い食物を選定しても効を奏しないやうな事になる。而して此の分量を定めるのは専門家の指圖を仰ぐがよい。

◎健康の増進受合

凡べて何事でも善いと信じたら直ちに決断して之を實行する力がなくては、幾ら善い事を聴いても何の役にも立たない。衛生の問題は病氣の研究と違つて極めて簡單通俗な事で要點はよく之を守つて實行すると否とにあるのである。麥飯の利益あることを知りながら色が黒いとか、味がまづいと云つて躊躇して居るやうでは到底健康を増進することが出来ない。

疾病豫防法

◎幼稚なる衛生

日本は一等國となつて列國の伍班に入つたが、其の國民は知識に於て歐米先進國の國民に劣つて居るのみならず、體力に於ても亦我の彼に及ばざる點が多いことは

一般の認むる所である。國民活動の原動力たる體力の増進に就ては、多大の注意を必要とすることは勿論であるが、それには第一に我が幼稚なる衛生状態を改善することに努めねばならぬ。我國の衛生状態が他の文明諸國に比して、甚だしく劣れるは極めて遺憾のことにして、殊に近年に至り生活状態の變化に伴ひ、日本國民の體格は一層劣惡に傾きつゝある如く見ゆるは、國家の前途の爲め誠に寒心すべきことである。以下少しく我國民の生活状態と衛生状態に就き、其の改善を要すべき點を述べ、以て世人の警戒を煩はしたいものである。

◎眼病患者と其の注意

毎年の徴兵検査に於ても、壯丁にトラホーム患者の多いことは驚くべきもので、眼病患者の多い結果、日本人には盲人の数が甚だ多い。殊に近年に至りては近視眼者の増加著しく、當局者の調査に據ると學齡中の兒童には此の數少ないが、だん

だん年齢を増すに従つて増加し、満二十歳となり徴兵検査を受ける頃には、總數の四分一乃至五分一の壯丁は、近視眼者となつて居ると云ふことである。されば止むを得ずして多少の近視眼者は兵役に服さしむることとなり、之が爲め戰鬥力の第一要件たる射撃の正確を來すと云ふやうな悲むべき結果に陥ることとなる。我國に眼病患者の多きは、不潔なると、衛生思想の幼稚なるが爲め治療を怠るに因ることと思はれるが、また家屋の構造にも缺點がある。而して近視眼者の多きは、學校其他に於ける眼の衛生に就ての注意が足りない所より、其の數の次第に増加することと信ずる。

◎體量の減少

日本國民の體格の下落しつゝある證據には、徴兵検査に於ける壯丁の體量が、年々減少しつゝある一事で知る事が出来る。即ち明治四十一年の徴兵検査に於ける全

國壯丁の平均體量は十四貫百十九匁であつたが、大正元年にはそれが十四貫三十六匁に減少して居る。若し此の趨勢にて押し行くとすれば、日本人の體格は益々貧弱となる危険がある。只一つ喜ぶべきは椅子を用ふることの流行するに伴れ、下肢の發達を妨げざる爲、體量の減少する反對に、身長は次第に高くなりつゝある。されば座居に慣れた老人と、椅子を用ゐて來た若い者とを較べると、相並んで座して居る所では、其の身長は等しと見えても、起つと若い者の方が、下肢が伸びて居る爲に高くなる。

◎肺病及花柳病

英獨等の文明國に於ては、結核病の豫防及び撲滅法が完全に行はれて居る爲め、年々四五割宛結核患者の死亡率を減じて居るが、不幸にして我國にては結核病患者の數は次第に多くなり、之が死亡率は年々七八割の増加を示し、一ケ年に十一萬

三千人が結核病で斃れると云ふ慘狀を呈して居る。而して其の甚だしきは、全國八十萬人の紡績職工中、毎年六千人が結核病の爲に死亡しつゝあると云ふことである。又文部省の調査に據ると、全國小學校教員中に、一萬有餘人の結核病患者があると云ふことであるが、之が毎日對抗力弱き兒童に向つて、病菌を吹きかけつゝありとせば、其の危険は實に肌粟を生せしむるものである。されば結核病の豫防及び撲滅に就ては、特に力を注がねばならぬ。また彼の不品行病たる花柳病患者も、次第に増加して國民の元氣銷沈し、甚だしく國家の體面を傷けて居る。されば之等に對して適當なる方法を講ずることは、國民の健康上何よりも大切である。

◎母乳と人工哺乳

近來我國の婦人に、乳汁の分泌量が減少しつゝあるは、輕視すべからざる問題であるが、殊に中流以上の女子に此の傾向が最も著しいやうである。西洋に於ては

交際場裡に出る婦人が、乳房の大きくなるを厭ひて、人工哺乳で小供を育てる習慣があるが、日本の婦人にも乳汁の分泌量が減少し、此の人工哺乳の傾向が増しつゝあるは甚だ悲むべきことである。小供の養育に母乳を以てすると、牛乳を以てするとは、經濟上非常な相違であるが、更に衛生上より云へば、母乳の牛乳に優ること遙かに數等の上にある。即ち母乳で育てた小兒は、生後一年未滿にありても發育よく死亡率は少ないが、之に反して人工哺乳によりて育てた小兒は、發育不完全にして百人中三十五人位の死亡率に達し、幼年の時の此の體格の相違が、停年になる頃迄も關係して、徴兵検査の際に母乳で育てられたる者は、百人中四十七人合格し、人工哺乳で成長したる者は、僅に三十三人の合格者を出したるに過ぎなかつたと云ふ統計が出て居る。人工哺乳の母乳に劣ること既に斯くの如きに拘らず、好んで牛乳で以て小兒を育てる者の増加しつゝあるは頗る遺憾のことであるが、一方人口の増加生活の困難に伴ひ、母體が弱くなつた。乳汁の分泌量が減少しつゝあるは、國

家の将来に對して甚だ憂慮すべきことである。

◎保健食料

我國民の食料が、健康を保つ上に適當せりや否やと云ふに、下等社會にありては、粗食せる爲め、其の攝取する滋養分に乏しく、従つて肉體は貧弱に陥つて居るが、中等以上の生活を營む者も、食物の獻立が宜しきを得ざる爲めに、其の含有する各種の成分が分量を誤つて居る。即ち蛋白質、脂肪、含水炭素等の割合を巧みに取り、保健食料に叶つた滋養物を攝取することをしない爲、春夏秋冬によつて身體の狀態が著しく變ると云ふやうなことになるのである。以前は胃腸に關する病氣が我國民に多かつたが、近頃は神經衰弱病が多くなつて來た。之等は人口の増加に伴ふ、生活難より起る結果とも見られるが、滋養分の割合を適當に取るやう、食物の獻立を改める所謂食物の改良問題は、生活難の救濟と共に最も大切なことである。

凡て臺所と食堂と便所の不潔なる國は文明國とは云へないが、我國の臺所は、光線の流入悪くして薄暗く、極めて不潔にして黒光りを爲し、炊事に従事する者の服装も、平常よりは汚ないものを用ゐると云ふ習癖がある。されば食物の調理も衛生的でないが、食器の洗滌等も亦不充分である。多くの家庭では食堂の設備なく、普通の居室で食事を爲し、偶々食堂の設備をして居るものも其の構造が不完全で、到底歐米人の食堂とは比較にならない。我國の便所の不潔なることは、何れの文明國にも見ることの出来ない程甚だしく、家庭の便所も、公衆の便所も、其の掃除悪しく、殊に汽車中の便所の如き、これでも一等國の國民が這入る所であるかと赤面するやうな不潔さである。少し注意さへすれば、多くの經費を要せずして、家屋其の他の設備を衛生的にすることが出来るのであるから、日常生活上衛生を重んずると共に、設備上の改良も行ひ、以て國家發展の根元たる、國民の健康を保持し、體力を増進することに努めねばならぬ。

此點を實行せよ

◎研究すべき好機

歐洲の大戦亂は工業の原料を杜絶したので、遽かに國產獎勵の叫びを大ならしめたが、刀圭界に身を置く我輩から云はせると、此の輸入杜絶が原料であるから、ただ此の位で済んでゐるが、若し是が食物の杜絶であつたならば、國產獎勵位の騒ぎでは済むまい、必ずや飢饉の憂目を見たであらう我輩が呶々する迄もなく、我が國の産米高は歳の豊凶によつて多少の出入はあるが、約一千万人分の米が不足してゐることは、統計年鑑の示すところである。然して此の一千萬人分の不足は云ふ迄もなく外米を輸入するのであるが、既に内外債の利拂ひにも窮してゐる我邦が、此の外米のために年々巨額の正貨を流出することは、國民として注意せねばならぬのである。それも金を出せば米の買へる時は、苦しい乍らも済んでゐるが、金を出し

ても買へぬやうな非常事變が起つたとしたら如何にする、今回の如き此の問題を研究すべき好機會であるにも關らず、世人が殆ど風馬牛の如き態度を執て居られるのは、我輩の怪訝に堪えぬ次第である。日本食物の獨立は、國產の獎勵としても緊要の問題であらうと思ふ。

◎死亡率の激増

近年我が邦の死亡率が激増したことは、學士會員名簿一冊を瞥見したゞけでも判然する。二十年前には二千人に對して十九人の死亡率であつたのが、現今では二十一人に進んでゐる死亡年齢にあつても明治十九年には男子三十八歳、女子三十九歳が平均率であつたが、明治四十三年は男子三十歳、女子三十一歳となり、殊に寒心すべきは明治三十七年以降は、女子の死亡率が男子のそれを越えたことである。此の現象は獨り我が邦にのみ見ることで世界廣しと雖も他の國々には曾て例の無いこ

とで、全く世界衛生史の記録を破つたものである。男子の死亡数より女子が増加するのは、人口問題の上から云ふも経世家の留意せねばならぬことである。更に年々壯丁の體質が虚弱と爲り、肺病患者の加はるなど、悉く好ましからぬ事共のみである。而して我輩が是等の現象の因て起るところを研究して、全く我國民の食物の不良にあることを發見した。近頃食物問題も識者の注意を惹き種々なる意見にも接するが我輩をして忌憚なく云はすれば、其意見は全く食物問題の第一義に觸れてゐるのである。一例を挙げると、玄米食用奨励の如きがそれである。成るほど玄米を常食とするとは保健上白米に勝ること萬々であるが、是は云ふべくして實行の出来ぬ問題である。我等の遠き祖先は玄米を食ふたであらうし、半搗米も食ふてゐたであらうが、それを白米常食遺傳と習慣とを有する我々に強ゆるのは、決して穩當のことでは無い。雷に穩當で無いのみならず、玄米でも半搗米でもそれが米である以上は、産米の不足を補ふ點に於て餘り悦ばしく無いのである。我輩が其の滋養成分に

於いては玄米に勝り、産米の不足を補ふ上に於いても有益なる麥飯食用を奨励する者である。

◎奨励すべき事

我輩が麥飯の奨励を唱道し始めたのは、明治十八年の頃である、爾來三十餘年を通じて此の事を叫んでゐるが、世人は何故か我輩の説に餘り重きを置いてくれぬ。是れは麥飯を食ふと云ふことは、何となく自尊心を傷けるかのやうに誤解してゐる虚榮心と、他は全く食はず嫌ひの愚に囚はれてゐる賸々者流である。我輩が麥飯問題を提供した所以は明治十四年に朝鮮江華島事件で出兵したことがあるが、其の際の實驗に徴すると、我陸海軍の兵卒は麥を食はねば十分の働きは出来ぬと確信すべき事實に接した。それ以來麥飯奨励を持論として天下に訴へてゐる。敢て我輩の微力が茲に到らしめた事とは云はぬが、陸海軍を始め各府縣の師範學校、中學校、女

學校等の寄宿舎で麥飯を採用してゐるのは、國產獎勵の點からも健康を維持する上から云ふも、誠に結構なことである。此處に麥飯の成分に就いて詳細なる分析表を示すべきであるが、此のことは大概知れ渡つてゐるので今は略すとする。

◎食物に就て

食物に動物性のももの即ち肉食と、植物性のももの即ち菜食との區別あることは云ふまでも無いが、建國以來菜食を多く食用した我國人は、其の身體も其の精神も菜食に相應した發達をして來たのである。肉食に長所があると同じやうに菜食にも長所がある、肉食を以て菜食に代るのは自由であるが、肉食でなければ健康が保てぬやうに思惟するのは間違であるそれのみならず菜食を肉食に代へた、めに、從來の美點を喪ふやうなこともある。此の一例と見るべきは犬である。以前は到るところに和犬が飼はれてゐたが、犬に肉食をさせるやうになつてから次第に其の數を減じ、

唯今では純粹なる和犬は本場である土佐や秋田へ往つても、稀にしか見ることが出來ぬやうになつて、人間の外見は犬程の影響は受けてゐぬが漸次に此の傾向あることは云ふ迄も無い。麥飯が菜食の全體では無いが、是を用ふると否とが國力に衛生に至大の關係あることは、和犬の此實例に見るも顯著である。産米の不足なるに反して産麥の餘地は十分にある、我が農長は麥相場の不定なるに恐れて耕作方を手控へてゐるが、全國に於いて優に二百萬町歩、其産額に於いて總計三千萬石を得ることとは容易である。一端緩急のあつた場合、若し敵に道を斷たれるやうなことがあつたら我邦は如何する、産米の不足は常に帝國食物の獨立を脅かしてゐるでは無いか。一國の獨立は先づ食物の獨立からせねばならぬ、是にして獨立を缺く以上は産業の獨立も思想の獨立も望むことは出來ぬのである。國民舉つて麥飯を常用せんか、一方には正貨の流出を防ぎ、一方には國產の獎勵と身體の保健となる。これ一舉三得の良策として、我輩は國民に推奨するものである。

帽子全廢獎勵

◎帽子と日射病

日本人は古來頭部より風邪にかかる憂のない國民であつたが、今や頭部より風邪に冒されること多く、誠に日射病の激増せること夥しく、昨年七月十四、五、六の三日間に於て山口縣下で四十二聯隊の演習中多數の日射病者を生じ、即死するもの七名の多きに至れる外、軽度の日射病は他の聯隊にも亦少なからずあつたのである。先般、兩陛下日光へ行幸の際奉送の爲め堵列した兵士中にも日射病の起つたと云ふことは新聞の報する處であるが、本病が獨り兵卒を冒すのみならず、今や中學校生徒、女學校生徒は勿論、小學校生徒に至るまで軽度の日射病にかゝるもの多數あることは世人の認むる處である。

◎頭腦は暴露せよ

何故に斯る現象が起つて來るか云ふに、是れ主に帽子の使用法を誤つて居る結果である。抑も頭部の構造は、腦髓を骨函内に包藏し以てその安全を期し、外を掩ふに毛髮を以てし、更に此の貴重なる腦髓を滋養せんが爲めに多量の血液循環するが爲めに、常にこれを空氣中に暴露せしめ、體温の過剰を蒸發に依りて調節し、以て體温の平均を保つに適當せしむるの作用をなすものであつて、恰も安全辨に均しき構造物である。

斯る構造のものなるが故に、頭部は常に外氣中に暴露し、以て體温の調節をはかるに少しの障礙のないやうにせねばならぬ。本邦古來の冠物を調査するに、高位高官の人達の用ゐたる冠の如きは、全く威儀の爲めに戴けるものにして、その形頭部に比して小さく、且つ頭の中央に戴き、紐を以てその脱落を豫防し、その材料

を軽くして頭部の蒸發氣を沮害する憂少なきものを用ゐたものである。又農夫、旅人等炎暑の候に屋外にある時は暑氣を避けんが爲め笠の類を用ゐて居たが、その構造は枕を臺としてその上に笠を置くが故に、頭部と空氣の觸接を沮害する憂なく、頭部の清涼を保つ構造として實に申分のないものであつたことは實に驚嘆すべきである。

◎冠物と衛生

更に古來の軍人にあつては兜を用ゐたものであるが、その構造は種々あるけれども、多くは兜の裏地頭皮に密着し、たやすく蒸發氣を沮害し、所謂逆上を起し堪え難きを以て、これを豫防せんが爲め中刺りを爲し、以て兜の裏を頭皮と接觸せしめずして空氣の通暢をはかり、兜の頂に設けたる窓口より溫氣を脱出せしめ、以て頭部の清涼を保せたものである。

然るに維新後は外國より帽子を輸入して漸次これを用ふるの風を生ずるに至つた帽子も亦た本來は容儀の爲めに用ゐたものであつたけれども、遂に無意味に頭部を溫保せんが爲めに是れを慣用するの弊習を生じ、その目的を以てこれを用ふる者多きに至つた。此の如く氣にして頭部を被覆する時は、頭部の蒸發を抑止し、以て、體溫の過剩を來し、夏時に在ては同時に外來の熱度を内部に移送するが爲めに體溫は昇騰する、これ即ち日射病を起すの因となるのである。また常に帽子を前述の如き方法にて冠用すれば、頭皮弛緩し、一朝空中に暴露する時は直ちに蒸氣の閉塞を起して風邪を誘發するの基となるのである。

◎子供と帽子

世上を見るに一歳未満の赤兒にして帽子を戴くものが少くない、況んや二歳、三歳、四歳、五歳位の兒童は好んで帽子を深くかぶるの風がある。即ち前は眉毛の上

に達し、兩側は耳に掛け、後は頸の半ばに達するが如く冠用するを見る。小學校兒童の多數を望見すれば、その内十中の三四は常に仰いで人を見るが如き風を爲すものがある、是れ帽子を餘りに眉深にかぶるが故に仰がざれば他人の顔が見えないからである。

本来身體の健康をはかるには冷水浴若くば冷水摩擦をよしとし、身體を強壯にするの方法として行はれて居るが、獨り頭部に至りては却つて温保するの風あるは何故なるか。頭部と雖も均しくこれを冷す時は皮膚強壯になるけれども、温保する時は皮膚弛緩して寒暑に對する抵抗力を減するものである。故に身體の強壯をはかるには力めて頭部を被覆せしむるべくこれを暴露するがよい。望むらくば幼兒及び小學校兒童の帽子常用を廢し、必要と認むる場合のみ冠用することにきめたいものである。また是れを用ふるにも容儀の權威を保たしむるにとゞめ、その冠り方を改めんことを希望せざるを得ない。

◎無帽子生活

去る明治三十七八年の戰役に於て我兵が滿洲の野に於て夏冬共一種の帽子を以て軍役に服することを得て百萬の兵士が百萬の帽子で間に合つたと云ふことは、當時外國觀戰武官の頗る奇異なる現象を認めた處である。彼等は種々研究の末、日本國民は性來笠の類は用ふるも、西洋諸國に於けるが如く帽子を常用しない。漸く兵役に服する時に至つて初めて帽子を冠用したるものなるが故に日本兵卒の頭部はよく寒暑に堪ゆるの抵抗力を養ひ得たる爲めであると云ふ結論に達し、英國にあつては日露戰役後間もなく有志の者相語らひ、無帽子生活を鼓吹せんことを企て、今や劍橋、牛津の大學生を初めとし、大學生は登校の際も、市中を歩く時も帽子を用ひないことになつて居る。余は先年英國に行つて倫敦の如き都會の公園を散歩しつある紳士にして帽子を着用せざる者多きを見、その前行つた時にはこんなことは

なかつたがと不思議に思ふて段々尋ねて右の事情が分つたのである。
然るに我が日本人は明治三十七八年戦役後は一層帽子使用の度を高め、山間僻陬の老爺に至るまで中折帽子位もたざるものなき有様になつて居る。此の如くにして養ひ得たる冠帽の習慣は頭部よりして百病の基たる感冒にかかるの危険を醸成し、夏季にあつては最も恐るべき日射病の原因を爲すものと認むるが故、帽子常用の習慣をやめ、暑を避けんには笠傘の類を用ゐ、その他祭禮、儀式等の場合に於て必要を認むる場合の外一般に帽子の使用を廢せんこと最も肝要である。更に經濟上より見るも帽子の材料は麥稈眞田類の外悉く外國から輸入を杜絶し、一方國民の健康を増進することが出来るとすれば實に一舉兩得の策ではないか。

◎帽子の不必要

然し帽子を全然廢棄するといふ趣旨ではない。祭禮、式時等の場合に就ては容儀の

爲めに用ふることはこれまでの通りで宜しい。殊に都會にありては場合により帽子の冠用も必要ならんが故に、必要と見る場合には着用するも、都會にありても、力めてこれを冠用せず、日光に浴するが宜い。殊に兒童には日光浴が最も大切なものであるから、學校の往復と雖も使用せざるやう致したいものである。若し止むを得ないならば往復だけは冠用させて、校舎構内にては一切用ひさせないやうにしたならば宜からうと思ふ。都會以外の地であつては通常帽子を用ふるの必要はないのであるから、帽子を用ひずに充分日光浴をするが宜い。

◎鳥打帽の害

帽子の中に鳥打帽と云ふものがある、鳥打帽は讀んで字の如く山野を跋渉するときに頭部を荆棘の如きものにて毀傷せざらんが爲めに着用するものなるが故に、外國に於ては多く山野を跋渉する場合に用ゐ、又は禿頭にでもなつた人が寒さを感じず

るが爲めに旅行でもする時は汽車内若くは船舶中にて用ふるのであつて、その他の場合には殆んど用ゐざるものである。

然るに日本の有様を見るに烏打帽を冠つて紋付を着て居る人もあり、春廣服を着て烏打帽を冠つて居る人もある。停車場などに行つて見ればお鮎に辨當、正宗を呼び歩いて居る物賣の小僧までも冠つて居る。往來で車を曳く車力もかぶつて居る、肥桶を擔ぐ農夫もかぶつて居ると云ふやうに人も場所も誠に無差別である。凡そ物には用ふべき場所がある文明になつた以上はかう云ふものも世界的に致したいものであるが、田舎では烏打帽が値段の安い處から一般にこれをかぶるやうである。自分分は昨年生れ故郷の日向に歸つた處が、故郷の人々が余を迎へ且つ話を聽かんが爲めに數百名來襲された。その時人々の冠用して居た帽子が九分通り烏打帽であつたから、余は話の序に田舎にては帽子をかぶるの必要がない、殊に烏打帽をかぶることとは場所を失して居る。烏打帽は又頭部の温氣を發散せしめざる點から言つても最

も悪いものであると言ふことを述べた處が歸る時は皆帽子を懷に忍ばせて歸つたと云ふやうな奇觀を呈した。余は日本全國を通じて此の事を特に戒めたいと思ふ。襟巻を爲し、近頃東京にて流行るやうな人力車にすつかり幌をかけるなどは可成やめたいものである。國民の體力の段々と悪くなるのは抵抗的、積極主義の衛生法が行はれずして、保養的な、消極主義の衛生法が行はれるからである。暑氣にも、寒氣にも、此方からぶつゝかつて、それに打勝つて行くだけの體力を練るやうに一般に心懸けて貰ひたいと思ふ。

娛樂と實益と衛生

◎何故盂蘭盆會を行ふか

余は我國の盂蘭盆會、俗に單に盆と云ふが、是れが果して如何なる意義を以て行はれて居るか、或は又盆踊が如何に農家の繁榮と至大の關係を有せるか。是れに就

てはかね／＼一個の意見を以て居る。余の私見に依れば、此の時に於て家族一同の者が相會して祖先の神靈を供養し、その家の歴史を語り合ひ、祖先の在りし世の功業など物語りして本を忘れぬやうに年々反覆して記憶を新にし、同時に一家一族の者の向ふべき目的、將來のことでも申合をして、互に相和し相親むで益々その家運の長久ならんことを祈るもその一である。

◎一種の害虫を驅除

殊に盆の頃は害虫の繁殖の最もはげしい時で、一匹の蛾が五萬、或は六萬の青蟲卵を生み、青蟲に化し、稻及畑の作物を食ふて、非常に害を爲すに至るものである。従つて此の害虫の繁殖を妨げ、其驅除を計ることは農家に取つて最も大切な勤めの一つと言はねばならぬ。

然らばその害虫を除くには如何にすれば宜しきやと言ふに、一には其害虫を殺す

こと、二には是れを遠く山野に追ひ拂ふことである。

これを殺すには蟲の好む處に従ふて彼等を往生させると云ふことが最も良い方法である。然らば好む處とは何かと言へば火光である、彼等は火の光をさへ見れば自らその中に飛び込んで往生を遂げるのである。我國の風俗として、盆に祖先の墓場にお参りして墓毎に裸火を焚いてお精霊を迎へ、盆が過ぎるとまた送り火を焚いて是れを送り出すと云ふのは、即ち害虫の望みに應じて、彼等の自由に來て焚死するやうにして、彼等を焼殺し、穀物の害虫を除くのである。

◎もう一つの害虫驅逐

第二には害虫を遠く山野に追ひ拂ふことであるが、是れには音響を以てするが宜い。物の音を以て害虫を居られなくするに就て我が同胞が古來如何なる物を用ひて來たかと云ふに、鉦と太鼓とである。夜間鉦や太鼓を叩くと、蟲が里方に居られず

して、遠く山野の方へ逃げて行くので田畑の作物を荒さぬと云ふことになる。夏季に家々の軒端に風鈴をつるにも同一の理由である、即夏季には戸障子を明け放つて涼を納れるが故に、害虫の襲来する虞がある。故にこれを避けんが爲めに風鈴を椽側につるすの必要があるのである。

然しいくら害虫駆除の目的とは言へ、夜通し鉦や太鼓を叩いて居ることは苦しいものである。そこで人々の耳に適するやうな節や調子のあるものを演ずれば、青年の手足が自然に躍り立つて来る。即ち鉦や太鼓を以て青年に刺戟を與へ、之に依つて活躍せる青年の精神を利用して害虫の驅除を行ふと云ふことが、即ち盆踊の起つた所以であらうと思ふのである。

◎娛樂と實用兼備

又人間は飲み且つ食ふばかりでは満足の出來ないものである、その上に歌を唄

ひ、踊らねばやまぬ。太古に於ても又さうであつたことは歴史に徴して明である。神社には舞樂と云ふものがある、宮中にも舞樂がある。現代にては必ず樂器の類がある、自分がやるか、或は他人の弄ぶのを見且つ聞いて満足して居る。是は人類に一般に備へて居る共通の慾望で、何れの場合に於ても飲み食ひだけでは足らぬ、三味線をひき、鼓を打ち、或は踊等のある所以である。

農家の青年も亦此の類の樂みを要する即ち盆踊りは樂んで踊りながら蟲を逐ふので、害虫の驅除が一面に於いて娛樂となると云ふ一舉兩得の名法である。

◎場合に依つては大切

然し大勢の人が一緒に集つて時を移すと、喜怒哀樂の情が勃發して、憎みの情が勃發すれば或は喧嘩口論となり、愛するの情が勃發すれば不正の行爲を爲すに至るものである。従つて大勢の人を集めるには、此の喜怒哀樂の情を抑制し防止せねば

ならぬ。然らば如何にして是れを防止すると云ふに、己に隣し、或は前に立つ者が何人たるかを識別する能はざるやうに用意することも一つの方法である。茲に於て假装の必要が起つて来る。かうして居れば誰であるかの辨へがつかないから唯だ楽しんで手足を動かして時を過すことが出来るものである。して見れば假装と云ふものも悪いものでない、場合に依つては極めて大切なものである。

◎平和の基

また大勢の人が集れば自然競争の起るものである、先づ其の競争は衣服の上に現れて来るが、村民や郡民が互に衣服の美を競ふやうでは害が起つて来る。是れを避ける必要がある、盆の時候の如き季節に行へば浴衣一枚で宜い、何人も一枚以上の着物を着てその美を飾ることは出来ない。即ち自然衣食の上に大なる競争が起らずに済む。此の點に於ても陰曆の七月を選んだと云ふことは頗る妙味の存する處である。

る。

終に月夜を選んだことも又妙味の存する處で、月夜であれば往來にも便利であり取締上にも便宜がある。以上を以て見れば盆踊は、五穀の成熟を促し、人民に娛樂を興へ、喜怒哀樂の情を恣にせず、各心理作用を融通緩和するが故に、國家安穩の基礎ともなるもので、一時の施設であるけれども、社會の平和に非常な効能のあるものである。

◎大に奨励すべし

盆踊りは明治初年以來嚴禁になつて居つたが、余は右の如き意見にて、白根專一氏の内務大輔時代に同氏にも此の意見を述べると、自分も同感であるとして、一應地方長官に口達されたのがあつて、その後は風紀上さしたる害のないものと認むる場合には許可して宜いと云ふ方針になつたが、明治の初めから嚴禁してあつたこと

だから、其筋においては絶対に許可しない地方もあり、或はまた許可して居た地方もあつて、其間頗る統一を缺いて居つたが、明治四十四年以來は一般に許可すると云ふことになつて居る。素より風紀衛生の上より取締るべきことは充分に取締らねばならぬが、農家に娯樂と實益とを與ふることの多大なる益踊りの如きは、將來とても寧ろ奨励すべきものであらうと思ふ。

生活の根本軌道

◎前途を誤る基

余は先年親しく歐米を視察漫遊し、殊に久しく米國に滞在して、普ねく都市を巡り、廣く學校を觀、或は名士の宴に請せられ、或は富豪の家に招かれ、學生の風儀を察し、市井の風俗を按じて、之を我が國民の狀態と比較するに寔に感慨に堪ざるものがある。

日露戰役に於ける我陸海軍の赫々たる武勳は、一躍して帝國を世界の一等國に列せしめ、先進の列國も帝國の眞價を認むるに至つた。然りと雖も、此際若し我國民にして己が實力の如何をも顧みず、戰爭に於ける一時の勝利を以て、既に萬事の勝利者たるが如くに思惟する者あらば、誤解之より大なるはなく、遂には國家の前途を誤るの基となるに至るのである。誠めねばならぬ。

◎清純高潔

米國に於て最も深く余の感觸を動したるは、其嚴然たる自尊心と、其毅然たる獨立心とが、我日本人の平生自ら持する所と著しく相違するの一事であつた。何をか彼等の自尊心といふ。他なし、彼等は常に己が品格の清純高潔ならんことを努め、而して之が爲めには如何なる場合に於ても、他人より侮辱を受くるが如き失態ならんことに深く心を用ゐつゝある。

余は滯米中屢々人家稀疎にして、人の往來すること少なく、日本ならば、肌をぬぎ、膝をまくりて横行濶歩するも人の咎むる者なき程の僻地に至り、其地方に住へる人々の風采を觀察するに、頭髮は綺麗に梳づられ、襟は清くして白く、靴は漆の如くにして光あり、彼等は斯かる僻遠の地に在るも猶且紳士的態度を失はないのである。即ち己が品格を重んずるの結果、苟めにも他人より侮辱を受くるが如き失態なからんことに深く心を用ゐつゝあるのである。

◎軌道脱れの人間

故に米國紳士が人の前に出づるや、一髪のはつれ、一點のしみをも忍ぶこと能はず、而して宴會には宴會服あり、食事には食事服あり、舞踏會に臨むには又特に定められたる服がある。彼等は一々此等の風俗をも尊重して他の侮りを招かざらんことを是努む、邦人動もすれば輒ち曰く風采の如きは形式のみ、人間の品格は精神に

在て外貌に存せずと、知らずや徳、内に在れば茲に徳容あり、品格を主持するの觀念強ければ、品格の光輝は又自ら外貌にあらはるもの、風采の粗野は、すべて人に嫌惡の情を起さしめ、席を共にするを厭はしむ。多くの人は之と交はるを避け、言語を交ゆるを避け、面會をすら避くるに至る。斯くても猶品格を失墜せずと云ふことが出来るか。人は恥を知らざるべからず、恥を知るとは即自尊心の外に動けるものである。米人は恥を知つて居る。故に苟くも他人より指笑せらるゝが如きことは其精神的の事たると外貌にあらはるる事たるとを問はず、決して等閑に付することはない。彼等が極力紳士の體面を保護せんとするは、恰かも我武士が極力武士の體面を保護せんとするに異ならず。顧みて我國民の狀態を見れば如何、自ら紳士として少しも禮容を修めざる者あり、葬に會する時にも禮服を着せざる者あり。人を訪ふ時にも禮服を着せざる者あり、彼等は人に對して敬意を拂はず、己れの無作法なる風體が人に迷惑を蒙らしむるも更に顧着がないのである。彼等は又自己の品格を

重んぜず、己れの非禮なる服装が人の嘲笑侮蔑する所となるも、敢て之を耻とせず。要するに我國民には自尊心甚だ少ない。其の行動が常に精神の軌道を外れて放縱散漫に陥るも亦怪しむに足らないのである。

◎自勞自活

米國の名學校に於て暑中休暇中は、學生等は各々地方に散在し、種々なる勞役に服して、自ら學資を作る事として居る。是れ彼等が貧困なる爲めに然るにあらず、畢竟彼等に自勞自活を以て人間の本分とする獨立的精神があるからである。故に富豪の子弟も亦休暇を利用して勞役に服すること貧家の子弟と毫も異なる所はない。余はペンシルヴァニア大學に於て一場の演説を爲したる翌日、學校の前にて一青年の煙草屋を出せるを見た。彼れ余を見て一禮して曰く、貴下は昨日大學に於て演説せられたる紳士にあらずや、余は終始演説を謹聽したる一人なりと、自勞自活の爲に

煙草店を出せるなりき。彼等は山に入りて樵夫となる者あり、市に出て、自動車の御者となる者あり、此くして金なき者は金を作り、金ある者は之によつて父兄の補助を減せんと圖る。其勞役は千差萬別なりと雖も、彼等が自勞自活を尙ぶ所以に至つては則ち一である。

◎歩むべきを歩まざる者

顧みて我が學生間の状態を見れば如何、我學生にして暑中休暇を利用して自ら勞役に従事する者果して幾何かある。父兄の供給を仰ぐ者は固より云ふを待たず、他人の特色によりて補助せらるゝ者と雖も、曾て自家の勞役によりて補助を減せんと欲するの心なく、皆逸遊惰眠の間に貴重之光陰を消す、而して偶ま苦學生なる者あり、敢て父兄の供給を仰がず、且つ勞働し、且つ勉強すと稱するは大に褒むべきが如しと雖も、而かも彼等の實際を見れば、或は寄附を請い、或は會費を募り、成る

べく他人に依頼して以て自己の努力を避けんと欲する者にあらざるはない。要するに日本の學生は勞働の神聖を知らず、自勞自活の尙ふべき所以を解せず、即ち人間の當然歩むべき道を歩まざるものである。

◎育兒の方針

蓋し彼と我との間に獨立的精神の此の如く相違する所以のものは、兩者の間に於ける育兒の方法に見るも、其決して偶然ならざるを知るに足るのである。彼に在ては小兒の猶未だ搖籃の内に在る頃より、徒に小兒の所望に應じて欲する者と與ふるが如きことはない、則目に見、心に望む所の物は小兒自ら爬行して之を獲得し、決して他人の力を借らしめざるを以て育兒の方針となしてある。而して此の方針により造られたる精神は成長するに及んで又學生時代に於ける自勞自活となり、更に社會に出づるに及んで又獨立自營の氣風となる。然るに我國に於ける育兒の方法如何

と見れば、望む所の物は取て之を與へ、泣きは抱いて之を慰め、一舉一動悉く小兒をして依頼心を起さしむるが如き方法にあらざるはなし、是豈輕々に着過すべき問題ではない。

◎斯くあり度し

故に學生の生活の如きも、放縱散脱なる日本の學生とは固より同日の論ではない。余はペンシルヴァニアの大學に於て學生氣質の一斑を見るを得た。新入生の入學するや、在來の學生は一團となりて、新入生に拳闘を挑み、茲に劇烈なる揉合あり、而して卒然途上に邂逅するも新入生は復た此の厄に遭ふことを免れない。此に於て新入生は自ら互に團結し以て上級生の壓迫に當るのである。此の風習は一見頗る奇異なるが如しと雖も、新入生は之に依りて、一は互に親交を結ぶの機會を得、一は團結心と自衛心とを養ふの動機を得、其精神修養に及ぼす効果は決して輕小ではな

いのである。

尙彼等學生中にフラテルニテと稱する團體がある。精神的結合を目的とし、一たび此團體に加盟する時は、同じ家屋に寄宿し、其交情宛かも兄弟の如く、有無相通じ、緩急相扶け、終身渝らず、從て之に加盟せんと欲するには頗る嚴格なる手續を要し、其上尙ほ秘密の試験を経るにあらざれば決してフラテルニテ、ハウスに入ることも能はず、而して此の一團の同志中遠からず學校を卒業して世に出てんとする者あれば、新入生に向つて其候補生たるべき人物を搜索し若し適當と思惟する人物ありと認むる時は團體の各員交るゝ往て之と會談し、遂に彼をしてフラテルニテに加盟せんと欲するに至らしめずんば止まない。次で來る者は試験である。試験は密室の中に行はれ、團體員の外には一切知ることを得ない。たとへ父兄と雖も之を聞くことが出来ない。從て如何なる事の行はるゝかを知る事も出来ないが、其密室に於て七八時間より十二時間の長きに亘るに見れば、其の如何に嚴密なる試験の行は

るゝかを想察する事が出来やう。此の如くにしていよゝゝ加盟を許されたる以上は恰かも桃園に義を結べる兄弟の如く、其親密なること殆んど吾人の想像の外にある。

此の團體は時々ハウス、パーティーを催す事がある。此時には學生等と縁故を有せる人々の令嬢は、遠近より來り集り、フラテルニテ、ハウスに宿泊して、學生と交際を結ぶのである。會食あり、遊戯あり、夜會あり、舞踏あり、歡を盡して別れるども、未だ曾て我日本に於けるが如く、醜聞の起りたるを耳にしない。所謂君子は楽しんで淫せざるものか。

此の如くにして大學を卒業し、此の如くにして世に出でたる彼等は、人格に於ても、風采に於ても、社交に於ても、處世に於ても、既に天晴れなる紳士である。知らず我大學卒業生は果して彼等の如くあるや否や。

◎滑稽極れり

今や我日本は戦勝の餘威によつて、一等國の伍伴に列したり、然れども若し我國民にして、歐米の一等國と對抗するに足るの實力ありと過信する者あらば、滑稽も亦極れりと云はねばならぬ。余は歐米諸國を視察し之を我國の現状と對照するに我國の缺點は主として自尊自重の精神に乏しく。政治に、學術に、實業に、其他社會の有らゆる弊害は皆此の精神の缺乏より來らざるはない。一言以て之を蔽へば、我國の歩調は、何事にもすべて軌道を外れつゝある。經世の志ある者は須らく英米人種の氣風に鑑み、先づ精神道を開鑿して、確然たる軌道に依りて歩むこと猶歐米諸國の如くならしむるやう力を致さねばならぬ。

先づ此點が肝要なり

◎個人生活は不能也

當今の青年に最も大切なことは、常に皇室と國家と我が同胞とを忘れないであれと云ふことであらうと思ふ。然るに多くは是れを忘れたと云ふ譯ではなからうと思ふけれども、格別意とせず、我が一身の事に専ら意を注ぐが如き風がある。是れが青年の爲めにも甚だよくない事である。何となれば自我とか、己れとか、我れとか云ふのは、國家繁榮にするにあらざれば獨り自分のみ繁榮する能はざるものである何人と雖も絶對に個人生活は到底遂行すると云ふことは不可能であらうと思ふ。されば人の此の世に生存して行くには互に相助け、相愛して相互的に生活して行くこと云ふ事は止むを得ないことである。己のみ眼中に置けば他人が迷惑する。他人が迷惑すれば、我を援護し好意を表することが出来ない。即ち他人の同情も好意を

も受けられぬ孤立の境遇となり、娑婆世界の生活を安らかに営み難くなる。

◎共同生活と必要資格

人は既に孤立して生活することが出来ないとするれば、共同生活に必要な處の皇室、國家、我が同胞、更に進んでは世界同胞を愛し、約言すれば人道を忘れぬやうにし、先づ以て己れ以外の人を保護し、以てその幸福をはかることを主とするやうに心掛けたいものである。

此の如くなれば自然人の厄介になることは悪いことになる、自立することの出来ぬやうでは到底他人の保護援助はむづかしい。古も言つたやうに己一人の爲めに生くるは價値のない人生である。して見れば先づ以て自ら先づその保護援助を爲すに於て差支なきやうに個人としての發達を遂げることが必要となつて來る。即ち他人に迷惑をかけぬ範圍内に於て一身の發達をはかることが第一必要の資である。

◎貧病者と社會の發達

個人々々が充分に發達して他人の厄介にならないやうになれば、それ等の人々が相互に於て合せる力は非常に強盛なものとなつて、共同的大活動が出来ることになる。之れに反して個人に缺くるところがあれば、甲はその有餘の力を以て乙の爲めに心配してやらねばならぬ、それが爲めに活動力を減せられるのである。

今日の社會には病人がある、貧乏人がある。病人は之れを癒してやらねばならぬ、貧乏人には物質の供給をしてやらねばならぬ。かう云ふ人がなければそれ等に費す處の物質を以て共同的の事業を爲し、社會の進歩、人類の福祉を増進することが出来るのであるが、かう云ふ人達の爲めに前進を妨げられて居るのである。

人には先天的に病身のものもある、不運にして貧乏のものもある。けれどもよく考へて見れば、病氣をするのは個人の發達に缺點があるからである。貧乏なも

のは個人の勤めることの足らない結果が多いのであるから、各人自ら奮つてその原因を除き、共同生活上大活動の邪魔をしないやうに心がけ、自強自奮、先づ以て個人として完全なる發達を遂げ、更に我が皇室の爲め、國家の爲め同胞の爲め力せられんことを青年諸君に向つて望まざるを得ないのである。

大に奨励すべき一事

◎鎮守祭の目的

従来日本の祭典と云ふものが如何なる意義を以て行はれて來て居るかと云ふに、神祇の祭祀は其淵源遠くして歷朝の神祇御崇敬は素より古來上下萬民の茲に尊崇を一にし、皇運の隆昌と國家の福祉とを致せし美風を長く繼續せしめんが爲めである。これを平易に言ふと、村には鎮守の社と云ふものがある、御神體は或は八幡様と言ひ、或は春日さまと言ひ、或は權現さまと言ふも、要するにその村の居住者の和

合がなくてはならぬ。それ故に此の鎮守神社の祭典を行ふ時は、その日は村民全體は朝から業を休み、身を淨め、衣服を清潔にして御酒御食を頂戴して、互に打寛いで無慾の状態になつて、『今日はお目出たう』と言つてニコ／＼して和樂すると云ふことにならねばならぬ。

農家の生活は都會の人等の想像するやうに呑氣なものではない。彼等は朝には星を戴て出で、夏の暑き日も、冬の寒き朝も寸暇もなく働いて居るものである。素より一週に一日づゝ休暇を爲すが如き餘裕のあるものではない。即ち平日互に相集つて和樂を爲すが如き機會に乏しく、自然意思の疏通を缺き、何にか問題が起ると、談笑の間に解決すべき事も、互に意思の疏通を缺くが爲めに紛擾を重ねて、容易に解決のつきかねる場合が多いものである。

鎮守の祭典は即ち村民の相集つて談笑するの機會を與へ、互に感情を融和し、意思を疏通せしめ、圓滿に人事を解決するの基礎を作るものである。

◎共同生活

國中の祭典にしても又その通りで、大祭日には全國の人が業を休み、御酒御飯を頂戴し、忙しい心持を忘れて、ゆつたりとした気分になつて互に和樂すると云ふことにならねばならぬ。

然し此の祭典の節には、皇室より供進使として神社に使を遣はされ、幣帛を備へ賜ふ。東京であれば日枝神社、横濱では伊勢大神宮、千葉縣では八幡神社と云ふ状態で地方々々に依り御神體は異なる場合があるけれども、同じやうにお使が出ることになつて居る。神社の御名前は違つても、精神は其の地方の人民の心を慰安融和するにあるので、例へば人間に甲乙があつても本來の人間としては同じであると同様、神様の御名前は違つても、精神そのものは違ひはない。即ち人民互に融和して共同生活の實を擧る事になるのが祭典最初からの目的なのである。

◎國本の培養

そこで神社の宮司社司社掌等は、來る何月何日祭典を行ふにつき一同參拜ありたしとのことを前もつて其地方人民に告げ知らせ、當日は御上から下されものがある、依つて酒肴の用意も出來て居るからゆつくりおあがりなされ、そして元氣をつけて皇室を擁護奉戴し、國家の爲めにお盡しなされて國威を外國までも及ぼさねばならぬと云ふ意味のことを告げ、又御上より遣はされたる御使は、今日御上より酒肴を遣はさるゝに依つて、よく頂き、國家の爲めに盡すやうにせよとの御思召であると云ふことを告げるのである。國家の爲めに盡すと云ふのは、各人が其業務に勉強努力すると云ふことで、農家なれば風水害を被らぬやうに風よけをなし大雨の降るに先だちて川を浚え、堤防を修繕し、植林をも爲して水源を養ふ等のことである。故に祭典の趣旨とする處は何れも前述の如きもので、一家、一村、一郷、一縣、

一國の人々が相和合し、皇室を擁護奉戴して國家の爲めに努力し、國威を萬邦に輝かされんとするものであるに不拘儉約の美名の下に、祭典を省略し若くは廢止し、御酒御食を頂戴して打くつろぎ、無私無慾の狀態になつて樂むことを廢せんとするが如きは、祭典の趣旨を解せざるの甚しきものと言はねばならぬ。何となれば國家富強の基は舉國一致に在るが故に、祭典を怠り若くは廢止するが如きは舉國一致の起源となる國民の和樂を根絶する事になるからである。由來祭典大に擧ぐべきである。

余が實驗の子女養育法

◎子弟の體育獎勵

子供の教育に就ては他と同様、一般の規則に依りて小學校へ通學させて教育を致して來つた譯であるが、その間智識の發達遅々たるの感ある處よりして、家庭教師

を雇ひ、毎日學校より歸りたる後は、二時間内外づ、學校以外に特に教授を爲し居たるが、中途にして子供より家庭教師廢止の要求に接して、これを廢したれども、却つて智識の發達にはよき結果を見たるが如き感があつた。故に一般に家庭に於て教授を爲すは兒童の身體の發育にも、又智識の發達にも寧ろ害ありとの思ひを爲したることもあり、今に至るも同様の考へを有して居るのである。従つて余は子供等に對しても學校以外に於ては成るべく學修を省くこととし、日曜祭日等の休暇に際しては學業を抛擲せしめ、専ら體育に努めさせたいと考へこれを實行した。殊に暑中休暇に際しては毎年大磯の海水浴につかはし、朝は八九時より海濱に行き、或は海水に浴し、或は沙中に身を埋め、或は諸種の遊戯を爲し、何時も十二時頃に至りて晝飯を喫し、更に宿舍を出で、海濱に至り、午後六時前後まで午前に於けるが如く水浴遊戯等を爲さしむるを常としたるが故に、全身日にやけて漁民の子供も一歩を譲る程までに面色その他全身も黒くなつた。然して此の黒くなりしことを以て常

によき休暇をしたりといふ心持を抱かしめ、秋季に至り再び學校に登りたる時、日にやけたる様を同窓者に見らるゝは身の誇りとすべきものなりと教訓をした。

◎内外各地の視察

斯くして暑中休暇中は讀書も爲さしめず、其他學校に於て授けらるゝ手工、圖畫の事も力めて修めしめざるを以て本位となして教育したのが余のやり口で、冠り物等に對しては成るべくこれを強ひず衣服はつとめて筒袖に短袴を用ゐしめ、或は洋服なれば半ズボンを着用せしめ、徒歩運動を奨励し、殊に日常の食物に意を用ゐ、中學時代にあつては力めて肉食を奨励し、かぬるにベースボール及其他の運動遊戯を奨励し、休暇中には特に一日五十錢平均程度の費用を以て各地方の名所舊跡その他本人の希望により定めたる學業に因みある建物、工場、學校等を視察するの便宜を與へ、又海外旅行等も選定したる事業に關する實驗を得せしめんが爲めに奨励し

た。例へば支那方面に旅行の場合にあつては某社の汽船に便乗せしめ、船中にあつては船乗業者の事業を見習はんが爲に甲板の掃除、金物磨き等の手傳を爲さしめ、上海、杭州、蘇州等を見、次では揚子江をのぼり、漢陽、漢口、武昌等を遊歴し、蕪湖に下り、南京を視察し、上海を経て青島開拓の模様を見、次では、芝罘、太沽、天津、北京等を歴覽して一夏期を費さしめたこともある。又長崎より乗船し、香港、新嘉保を経てジャワ島を巡視し、數週を費し、歸途シヤム國に至り視察を終へて歸朝、一夏期を経過したるが如き旅行を試みになさしむるが如くに指導し且つこれを實行させた。其の理由は余が青年時代に内地の旅行を爲せしことなく、爲めに國內の名所舊跡等に就て不案内の儘外國に留學し、五年有餘滯在中彼の地の人にして日本帝國を觀光したる人々に會し、本邦の名所舊跡等を話題とし會話中幾度か赤面せしことありしのみならず、殊に自國の事物、文明に就て不明なりしことは心魂に深く徹するの思を爲せしこと多かりしを以て、我が子弟をして再び自己の如き不愉

快なる境遇に際會せしめざるやうに爲したき希望を以てこれを勧めた次第である。

◎子弟の教育と精神の修養法

一般の教育に就て意を用ひし點は精神の修養と云ふことである。その方法としては毎朝祖先の靈前を禮拜し、父母に挨拶を爲さしめ、外出若くは歸宅の際は必ず其趣を告知せしめるやうにし、神社佛閣等へ參拜する場合には、つとめて賽錢を納めて禮拜せしむることを奨励した。是れ一は彼等をして人に物を惠むの習慣を得せしめ、且つ惠むに當り惜しむの情なからしむると同時に、惠みたる人より挨拶なり若くは何等かの回報を求むるの念なからしむるの性格を養ふに適當なるものなりと信じたからである。即ち賽錢を神佛前に納めても、何等の回報もなければ、これを納むるの習慣を得る時は心に愉快を感じる者なるが故に、此の習慣により、生長の後他人の爲めに盡すの氣質をも養ふことが出来るのである。

小遣錢等の支給法に就ては、必要に應じて支給することとし、月に幾干と云ふ額を定めることはしなかつた。そして彼等の求めに應じてこれを與へることとし、費消したる殘額は必ず多少に拘らず親の手許に日々納むるやうにして來た。故に余の子や孫は常に自ら金錢を貯はへ居るが如きことはなかつたのである。

◎學業の選擇

三人の男兒に學業の選擇を爲さしむるに就ては、長男は十七歳に於て之れを爲し、次男は十八歳、三男は十六歳に於てこれを爲さしめた。長男は學習院に於て中學を修めしが、高等學校を経、大學を経過するときは二十七歳に達せねば卒業する能はざるのみならず、卒業後尙ほ外國に留學するの必要あるを以て、三十歳後に至りて初めて實業に就くことを得るに至るものである。従つて本邦にて大學を修めんとするよりは、外國に於て之れを爲すを以て得策なりと考へたるを以て、十七歳にして

英國に留學せしめ、次で獨逸に留學せしめ、親が醫者なるが故に醫業を修めしむることゝしたのである。次男は初め學習院に於て初等科を修め、中等科に入りしも、高等師範附屬中學校に入學するの便なるをさとりて轉學し、數へ年十八歳にして卒業し、醫學を修むることに決心して直ちに英國に赴き、茲に七年間在學し、次で獨逸の二國へ留學し、歐洲諸國を巡歴し、米國を漫遊して歸朝醫業に就て居る。

◎三男の學科選擇

三男も亦學習院に於て初等科を修め、中學は高等師範附屬にて之れを修め、十七歳にして中學を終へ、東京高等商業學校に入學した本人の學業を選擇するに先ち父に於て諸般の學業に就て、修業後の成行を能ふ限り研究し、これを三男によく納得せしめ、一週間の熟考期間を與へ、然る後に同人の學業を修めて外國貿易に従事せんことを決心せしを以て、尙父に於て一度決定した以上は變更することなかるべ

きを戒め、特にその決心を嘉し、訓へて曰く、商業家たらんと欲せば坐ながらにして世界の太勢に通じ、各國に於ける物産工業の狀況等を毎日卓上に於て之を知りて活動するにあらざれば、目的を達すること能はざるべきを以て、商業を修むるには此の點に達することを目的として勤勉せよと。爾來彼は東京高等商業學校にありて修學し、二十二歳にして之を卒へた。彼は前述の如く商業家たるを以て目的とするが故に、南はシヤムより北は北京に至るまでの間を二回旅行し、之に先ち内地の各府縣は一通り旅行して一般の智識を養ひ、商業學校を卒へたる後は、直ちにシヤム國に再び遊び、進んで米國に到りその、南部を視察し、遂に聖路易の博覽會に到り、現狀を視察し、自己の學識を以ては到底米國その他の商業を相手に業を營むに不充分なることを觀破して費府大學の商科大學の初年級に入學し、學期四年なるも本邦に於て高等商業學校を卒業し居たるの故を以て一ケ年短縮し、三ケ年にて卒業することを得て、其後三井物産に入り、紐育支店に於て商業に従事である。

◎兩人の職業選定の理由

余が伴 兩人を醫者にした所以は自分に經營したる病院及び學校事業は、國家の生存に缺くべからざるものなることを信するが故に、これを繼續發展して以て國家を計りたいと云ふ精神に外ならぬ。人も知る如く日本國民は體格小にして虛弱且つ短命なるが故に此の點を改善し、體格を偉大にし、身體を強壯にし、長命ならしむるは醫學の爲し得る範圍内にあるを以て、此の事業を繼續し、子孫をして國家の興隆に寄與せんことを熱望し、長男次男は醫者たらんことを獎勵したのである。

◎三男の職業と余の希望

世上を見るに陸軍にも海軍にもその人物に乏しからず。學者の方面にありても人物の缺乏を告ぐるの事實を發見しない。唯だ切に人物の不足を見るは商工業の方面

にあるを察知して、何とかして商工業の方面に力を用ふる人を多く輩出せしめたい趣旨を以て三男が志を定むる以前より彼をして斯くあらしめたい希望より多くの人を此の方面に向はしめたいと云ふことを話し聞かせ置きたる末に、前申したるが如き順序に依つて彼を商業家の一人としたのである。當時は中學卒業秀才なるものにして、商業學校その他の實業學校に入學するもの殆んど皆無の姿にして、是等の學校に入學するものは第二流以下の人才なりしが故に、これを遺憾とし、自己の三男は商業學校に入れんことを力めたる次第である。彼も亦よく是れを了解し、彼れが高等商業に入學する時には、同窓者を説得し、優等生六名と共に高等商業に入りしが爲めに、高等師範附屬中學は、毎年高等學校入學試験に於て優等の地位を占め來りしも、同年に限り、不結果と見たと云ふことである。當時斯く第二流の人達が實業學校に入ることゝなる所以は、中學校にあつては甲乙なき地位を占めし者にして、大學を卒業したるものは卒業後直ちに五十圓以上の月給を以て遇せられ、實業

學校を出づるものは、高等商業を出ても初めは二十五圓乃至三十圓にて遇せらるゝが故に、學生中の秀才は商業學校に入ることを嫌ふたのである。高等商業學校出身者又大學出身と等しき待遇を受けしむるにあらざれば、商業學校は秀才少年を收め、我商業界又人物を得る能はざるを察し、故伊藤公に陳上し、菊地男爵が文部大臣に就任せらるゝの後一月前後にして東京高等商業學校専攻部卒業生に商學士と稱することを得るの途を開くことを盡力したのである。

◎余の子弟教育

余は敢て自分の伴がえらいとも何とも思はない。唯だ豫定して修めさせた通りに出來たに過ぎないのである。人は余に向つて『お前は子福者だ』と云ふが子供が多いと云ふ意味ならば差支ないが、『皆出來がいゝじやないか』と言ふのだとすれば余は敢て出來がいゝとは思はない。長男二男三男共にかくくになるやうに豫定を以て

製造に着手し、それが目的通りに出來たので、出來ぬのが悪いのである。一般に世間では親に先づ豫定が出來て居ない、どうにかならうと云ふて、かくすると云ふ豫定がない。是れが即ち子供の出來の悪い所以である。

◎青年の目的

余は青年は成るべく早く目的を定めることが必要だと信じて居る。一旦目的をきめて置けば子供ながらも意をそゝぐものである。殊に中學時代に達すれば最早是非とも目的をきめねばならぬ。目的を選定するに就て余の世人に勧めたきは、役人の子は役人、軍人の子は軍人、教育家の子は教育家、農工商の子は農工商と云ふが如くに、大體の方針を社會一般が抱いて居るやうになれば、子供の學科選定に親子共に迷ふと云ふことはないのである。勿論此の事は絶対ではない。人には長所不長所のあるもので、役人の子や軍人の子に必ず役人又は軍人になれと言つても體格の不

充分、智力の不足、或は疾病等の爲めに親の業を継ぐことの出来ない場合がある、さう云ふ破格の場合は止むを得ないが、一般には子は親の業をつぐものと云ふことを學業選定の根本としたならば、社會の爲めにも個人の爲めにも非常に宜からうと思ふ。即ち第一には何を爲すかに就て迷はない。第二親の業をつげば、學問を修むるにも親を知る人が學校の世話をして居て、其子だからよく世話をせねばならぬと言つて最負眼に見て呉れる。又學業を終へたる後にも業に就き易い。直ちに家業に就かずとも、親の關係者に就て實修し、家業に就くまでに、我が業務に必要な學識経験を得るの便宜を容易に得ることが出來て事業の經營上得る處が多い。殊に親の業をつげば、商業家にあつては取引先を繼承し、教育家、軍人、役人にありても矢張親の因みに依つて援助を受くるの便宜がある。

◎生存競争と階梯

我が國維新前にありては、代々家業を相傳したるが故に、代々の経験を以て名工名家を輩出したけれども、維新後政體の變化起り、子孫が祖先傳來の家業を繼承することを重く視ずして、却つて新らしき業務に就くを可なるが如くに思ふに至りしも、今や維新後約五十年を経過し、一時社會の動搖鎮定し、將に列國一般の狀態に進みつゝあるを以て、今日にありては、子弟は各々の家業を相續することにしたならば、之れに依つて實際の経験を得るの便宜甚だ多く、斯くて代々の経験を積み、短時間に於て、最少の経費を以て、立派な仕事をなし、且つ是れを長く繼續することの出来るやうな事業が營まれるのである。即ち男子にあつては生れ落ちたる際に定められたる職業を以て終身の事業とし、之れを勉強することが生存競争の激しい將來の社會に處して優勝者となるの階梯であらうと思ふ。

◎親の事業の承繼

尙ほ重ねて言へば、農家の子弟にありては所有田畑山林は長男に譲り、次男、三男、四男、五男、には與ふるものなきが故に、それ等のものは商なり、工なり、軍人なり、役人なり、學者になるの外仕方がないと言ふて郷土を離れ、都會に學を修むるやうな風に一般が傾いて居るけれども、彼等は多く失敗して居る。その理由は、學校に於ても意を用ゐて世話をして呉れる人がなく、職業に就ても助けて呉れる人がない。即ちさう云ふ便宜を彼等が有して居ないからである。

然るに若し農家の子弟にして、親の事業を繼承することになれば、農業を習ふには自家の田畑山林があつて大に便利である。若し山林田畑が不足を告げても、農業を覺えて居れば他に行つても、土地さへあれば衣食に困るやうなことがない。商家なればその家の事業は一つでも、次男、三男、四男、五男は力を併せて所謂兄弟商會を設け、兄が呉服店をして居れば次男は仕立屋、三男は小間物屋、四男は靴屋をするると云ふやうにして、店の表面は別にして、内部は資本を合せて業を營めば、

骨肉の經營、必ずや他人に優るものが多からうと思ふ。これは列國に於ても現にやつてゐることである。

六根清淨

◎六根清淨と眼

世に六根清淨と云ふ事がある。この謂れは即ち人間の六根が不淨であると、到底立派な人間として世の中に立ち働き、目的を達することが出来ないから、如何なる時、如何なる場合にも、常に六根を清淨にし、何事にも迷はず、一心不亂に働くと訓戒を施したのに外ならない。さてさらば六根とは抑も何であるかと云ふに、第一は眼である。眼は物體を見、而して我身を保護する。例へば夏が来て夏の着物を仕入れるが、何の爲めに着物を誂へるかと言へば、暑さを凌ぐ爲めだ、然るに人は此の體を保護すると云ふ事を第二に於て、専ら縞柄や模様を腐心する。これ既に

目的を脱して迷うて居るのである。又往來の店舗を見て何か眼に觸れると、必要でない物も欲しくなる。之は既に眼が迷ふて居るのである。されば人は常に此眼を清浄にして居なければならぬ。

◎耳の迷ひ口の穢れ

第二は耳である。耳は自分の爲め、人の爲に必要な事を聞けばよい。然るに世間には耳を悪く使用する者が甚だ多い。自から種々な事を入れる。或は人の悪口を聞き、或は直接自分によくない事を聞く爲に人を過り身を過る事がある。之既に耳の迷ひである、穢れである。だから自分の爲にならぬ事、人の爲にならぬ事は聞へてはならぬ。之を聞かざらんと欲せば常に耳を清浄にすべきである。

第三は口である。口は實に厄介なもので、人の爲、世の爲になる事は多く言はずに、寧ろ害になる事を多く喋べる。これ既に口の迷である。飯を喰ふ時でも適度に使用すれば結構であるが、度を過せば不淨である。胃病となり、下痢を起し、或は遂に身を亡ぼし、人にも迷惑をかける事になる。口は禍ひの本、飯八分醫者入らずとあるが、實にさうである。人は大に口の迷を慎まねばならぬ。

◎身と心と鼻

第四は身である。身の第一に注意すべきは男女の關係である。男子は一人の女子を對手にすれば宜い。一人の妻があればそれで満足すべきである。女子も同じく一人の男子を得れば、既に目的を達したと言ふて宜い。男子が妾を畜へ、或は種々な女子に戯れ、女子も亦他に男を拵へるが如きは既に身の不淨である、迷ひである。遂には身の破滅をも來す、社會をも毒する。故に身は須らく清浄に保たねばならぬ。第五は心である。心は清く持つべきものである事言ふ迄もない。この心の濁りは總てのもの濁りの初めであるから、明澄恰も青空のやうな心持を以て世に處し

て行くべきである。

更に第六は鼻である。この鼻がまたなかく厄介な奴で、一寸女の匂ひでも嗅ぐと、直ぐ迷ふと云ふ風だからいけない世には嗅ぐべき事を嗅がず、嗅ぐべからざる事を嗅ぐ者が多いから其邊大に注意を要する譯である。

◎常に六根清淨を念す

以上が即ち六根の戒で、誠心誠意之を守つて行くならば、どんな人でも間違ひはない筈である。が、人は兎角慾に耽り事に迷ひ易いものであるから、時に過ちのない事はない。だから常にこの六根の清淨を心掛け、同時に之が體達を期して進むべきである。この心掛けを昔より祈ると言ふて居る。祈ると言ふ事を、今の人は神佛に祈ると云ふ風に見て居るが、決してさうでない。祈るといふのは自分に聲言すること、誓ふ事である。明けても暮れても念ずるとは、即ち此心を常に失はずに

居ると言ふ事である。一體神とか佛とか云ふものは己れに着いて居るもので、六根を清淨にしてさい居れば、常に之が見えるものである。されば地獄と言ひ極樂と言ふも、決して死後の事ではない。即ち六根清淨を以て得たる幸福が人の極樂で六根が不淨であれば、爲に苦しみ惱みの地獄に落つるのである。而して萬人がこの六根清淨を守り、天下の太平なる時が即ち極樂の世界である。

◎道は近きに在り

されば總ての人がこの六根清淨と云ふ事を祈念し、體達せん事が望ましい。地獄極樂は遠來に求むるに及ばない。神も佛も直ぐ傍である。道は近きに在りとは此處の事である。淨土は衣食住に不自由をしない、愉快に働いて行けるところの意で、安樂に身を保つて行く事が出来れば、それが即ち此世の淨土である。釋迦の説法も、孔子の教訓も、日蓮の獅子吼も、歸する處は其處にある。だから何人と雖も六根を

穢してはいけない、迷ひの雲に乗つてはいけない。常に清淨潔白にして働かなければならないと主張するのである。是が余の處世上の主義である。それで余は安心立命を得て愉快に働いて行く事が出来るのである。

子弟教育論

◎自己の意志に喜服せしむること

我愛兒をして、成功たらしむべき、第一着歩として、自分は、先づ親たる自己の意志に、喜びつゝ、従はせる様に誘くと云ふことを以てして居る。これには單に、言葉のみでは不可能である。もし兩親の命令、兩親の言葉に、従はぬ場合には、斷然たる所置に出で、必ず親の意に一致さす事が必要である。
例へば、親の與へた食事を、嫌いなものだからとて、食はぬ時がある。かゝる場合には注ぎこみても食はすことをする。何となれば、たゞの一度でも親が子の意志

に従ふと、もう駄目である。親が子の意志を通さずは、所謂盲従である。

人を傷害する虎狼の如きは、これを捕獲して鐵の檻に入れることも出来るが、人の兒はさうは行かぬ。例令へ社會に害毒を流すやうな者になつたからとて、親のいふことを聽かぬからとて、我が子でも牢に入れるわけには行かぬ。

そこで、我兒の幼少の時から、親には絶対に服従せねばならぬとの習慣性を付けるといふことが第一である。

◎虚榮を禁ずること

自分は元來武士の家に育つたので、我兩親は、武士の兒といふものは、親の喰ふものならなんでも不足をいふてはならぬ、また、武士と云ふものは子供でも決して虚言を云ふてはならぬと朝夕戒められて居た。處がたゞ七八つの腕白盛りの頃であつた、自分は當時寺子屋へ通學して居たが、或る日悪友、今日でいふと不良少年に

誘はれて、朝寺子屋に行きかけに其悪友の宅に行き牡丹餅を馳走になつた、そのため時間が遅れたので、遅刻して行くのは、なんだか氣が咎めるので、とうとう其日は悪友の家で暮らした。そして宅へは矢張り寺子屋に行つた様な風を装ふて歸り、其翌日も先生にきまりが悪いので亦悪友の家で遊んで歸つた。

其夕方自分は隣家で友だちと遊んで居ると、父からの迎ひが來た。恐るゝ歸つて見ると、果して今日先生が父に會つて、自分の缺席の理由を質したので、初めて自分の遊んだ事が露顯したのであつた。父は赫怒して『あれ程平素武士の兒は虚言をいふてはならぬといふたのに、このやり方は何事ぞ、もう撲殺してしまふから覺悟をせよ』と大木を携へ來つて、骨も摧くる計りに自分の臀部をしたゝか撲つたので、自分は悲鳴を揚げて居ると、母が驚いて飛んできて、事情を聴き、泣き泣き父に詫びを言ふて、漸く父の怒りを解き、自分は呵責の死地から脱した。

其後母は朝夕、自分の臀部の痕を見て、涙乍らに自分の不心得を諭し、決して虚

言を言ひ親の命令に背いてはならぬと、繰返し々々戒めたものだ。自分はこの事あつて以來、親の命令は背いてはならぬものだ、よく其意志に服従したので、自分の今日あるのは全く兩親の指導の實である。

◎始あつて終あらしむる事

自分はおくして育てられたので、我子孫の教育に當つても、この範を進行したのである。食事の如きも、一度口に割つて注ぎ込むでやると、もう二度目には決して我儘もいふものでない。自分は子女を育てるのに、未だ血を流すほどの呵責はしな

いが、随分厳しい折檻は加へたことがある。かくして十二三歳迄育てると、それからは相當の分別も付くから、よく従順になるものである。

尙子弟の指導法に就て一言すべきは、始めあらば必ず終りあるべく、一事一業に全力を傾注せしめさすことである。

精神衛生法

◎精神とは何ぞや

精神の修養に就ては、先づ以て精神とは何ぞやと云ふ問題から明かにしてかゝらねばならぬ。余の信ずる所に依れば、精神とは眼に見ることは出来ないけれども、宇宙に遍満する所の一大勢力で、その存在は宇宙の森羅万象の活動に依つて間接に見ることが出来るのである。即ち吾人の身體に存する所の精神と稱するものは、此の宇宙の大勢力の一部で、恰も海水は宇宙の大勢力で、是れを貝殻に盛つたものが個人の精神であると言つたやうなものである。

然らば此の精神は如何なる性質のものであるかと申せば、眼に見ることは出来ないけれども、その作用たるや間断なく繼續して居るものに相違ない。さすれば其の精神はどう云ふ工合に働いて居るものであらうか。余はそれに就て種々考慮したの

である。兎に角精神と云ふものは始終働き通しであつて、是れに句切りして初めて吾々が事物を識別するの基礎となるものと言つて宜しくはあるまいかと思ふのである。譬へて申せば精神の働きも時計の働きに於けるが如く間断なく働いて居るもの如くに思はれる。邦語に「コト」と云ふ言葉がある、その「コト」(事)と云ふのは本來は「心止」と書くのが正しいさうである、即ち断へず働いて居るものが止つては働き、働いては止りして、つきつゝに止まれば一つなぎづゝの時計のセコンドのコツと全く相符合する如くに思はれるのである。

◎心又は魂とはどんなものか

然して此の精神なるものは、何故心と言ひ魂と云ふかと言ふことは聊か牽強附會のやうでありますけれども、精神は十方世界自在に働く作用を以て居る處からして、是れを圓い形の球に譬へ、球のやうなと云ふ意味を含んで居るものと余は信ず

るのである。心と云ふのもまた是れと同じ意味で、木來はコロコロと球のころばる意味の言葉であるが、それがつまつてココロ(心)と云ふ言葉になつたものであらうと思ふ。

茲に一つの護謨球がある。魂の活動を察するに、平面盤に載せたる此の球の機轉同様で、此の球は外來の刺戟に反動し、刺戟が強くなればなる程反動力も強くなり、前後にも左右にも、上にも下にも動く魂も同じことで、何か刺戟があれば必ず反動するものである。人が激すると云ふことは即ち外來の刺戟の強きに對する反動であつて、今まで笑つた人を怒らすことも出来るし、怒つて居る人を笑はせることも出来る。此の如き有様なるを以て魂と言ふ語は、球のやうな働きをする意味のものだと思ふのである。

◎始終變る心

又茲に茶碗がある、茶碗はかうして動かしても、茶碗それ自身の位置が机に對して變るのみであるが、これが球であると同様に今まで下になつて居た部分が横になり、上になつて居た部分も同じく横になり、横になつて居た部分が上下になる。即ち一は机と球との關係がかはり、二は球自己の位置が變ると云ふやうに二重の變化をするものである。心は斯るコロコロとかはりかはる運動の意味を示したもので則に述べた如く、怒つて居るかと思へば笑ひ、笑つて居るかと思へば泣くと云ふやうに始終かはると云ふ意味であらうと思ふ。古歌に

心こそ心まよはず心なり、心に心、心ゆるすな

とあるのも、取も直さず球の轉々する意味に外ならぬやうに考へられるのである。

◎心を縛る余の精神修養法

精神と稱するものは斯様なものである。而して是れをして正しく行動せしむるに

は如何にすべきかと云ふのが即ち精神の修養である。競馬場に木柵を繞らし馬を其間に乗入れて走驅せしむれば競馬の目的を達する如く、吾人の心にも同様の一つのキマリ(規律)がなくてはならぬ、是れを埒と云ふ。平たく言へば法律とか規律とか云ふものは凡てキマリである、此のキマリを正しく守り得る人を高德の人と申すのである。これを守ることの薄き人を薄徳と云ひ、又キマリを全く守らない人を名づけて不徳の人と言つて俗に不埒な人と云ふのである。更に球を卓子の上に轉がし或は之れを叩きつゝ、埒を設けざれば球は刺戟に應じて左右縦横に勝手に轉がり出づるものなれども、埒を設けて轉がせば一直線にその中央を進退することが出来ない斯く不埒と言ふ言葉は全く埒のないと云ふ處から出たもので、高德、薄徳、不徳と云ふことは一定のキマリを守り得る程度の名稱である。

併しながら刺戟の強い場合には、埒を設けてあつても、尙ほ此の球が埒の外に飛出す虞がある。埒内に球を置いてポココ棒をもつて叩くと、球はその刺戟に應じ

て或は高く或は低く、いよゝ強きを加ふるに至つて遂に埒外に躍り出る是れでは精神の修養がまだ充分でありませぬ。故に寧ろ心を縛るがよいと古の聖人が考慮されたものと思はれる。縛ると云ふ意は即ちイマシメ(戒)と云ふ言葉に當る。縛りつけると同じ護謨球であるけれども、前後左右に上にも下にも動きませぬ此の如く戒めると云ふ之等は埒より一層力が強いのである。言ひ換へればイマシメと言ふ言葉はコロコする心をコロコせぬやうに縛つて置くと云ふ意味であつて、精神の修養と言ふことは即ち是れであらうと信するのである。

◎聖賢の教を以て心を縛むべし

然し精神は無形なものである、無形のもを縛つて置く譯には行かぬのではないかといふ説がある。成る程それに相違ない、實際どうすれば縛つたと同様なことが出来るかと云ふに、例へば日本國民としては忠孝を忘れてはならぬと思つて居

れば、恰も我が心を縛つて居ると同じことである。軍人としては明治十五年一月に下し賜はりたる五ヶ條の勅諭を守らなければならぬと決心して常に忘れずに居れば、恰も五ヶ條を以て我が心を戒めて居ると均しいものである。忘れぬと云ふことが戒めと同じ意味合になるのである。

斯様にして精神を修養することが世界通じて同じことであらうと思ふ。即ち我が國に於いて忠孝の繩を以て縛めると云ふことでも、儒教に於て五倫五常を以て縛めるのも、佛耶兩教に於て十戒を以て縛しめるのも、皆同じことであると思ふ。結局精神の修養には聖賢の教を守るより外に途はないと信じて居るのである。

心は斯く持て

◎心を正す

第一に残念なことには余には分らぬことが澤山ある。例へば儒學と云ふこの儒と

は何のことであるか、是が余には能く分つて居らない。未だ儒と云ふ字の意味を能く説明した者を見たことが無い、それ故に分らぬ。隨て之を御話することが困難である。余の解釋に依れば、文字上で此字は人偏に需と云ふ字が書いてあるやうである。天地萬物殊に植物は雨で繁茂し雨がなければ枯死して了ふ。植物はさうであらうが動物は雨が無くても生きて居らるゝかと云ふと決してさうでない、數年前英國所領の濠洲に於いて何十萬と云ふ動物が旱魃のために死んだ。これと同じ意味で教の道を深く修むることが出来れば、人も雨の降つたあとの草木の如く勢ひよくなり遂に立派な花も咲き實も結ぶことが出来ると云ふやうな學問である。斯う云ふことだと解釋して居る。但し最初に云つた通り深く研究した解釋ではないのであるから誤つて居れば正して貰いたいのである。

◎心とは如何なるものか

大學の始めに

古之欲明明德於天下者先治其國。欲治其國者先齊其家。欲齊其家者先修其身。欲修其身者先正其心。欲正其心者先誠其意。欲誠其意者先致其知。致知在格物。

とある。是は全體どう云ふ譯であるか。非常に大なることに相違ないのであるが、逆も余の頭腦などで容易に解釋の出来るものではない。この文字に付て精しく御話しすることにしても數時間を要すること、思ふ、故に此の中の先正其心と云ふ。正心と云ふ字を題として少し話して見たいと思ふ。

心を正ふするに付ては先づ其とは如何なる者であるかを極めなければならぬ。是が第一に必要と思ふ。心とは何ぞ、是は極りきつた話ではないか、誰でも心の無いものはない、己れだつて心があるぞ、と言はるゝであらう。然らば其の心を此所へ出して見せ給へ、それはチトむづかしい、どうだ黑板に心を描て見ろ。心と云ふ字

なら書くことは出来るが、斯う云ふ物であると描て見せることは困ると云ふ譯である。併ながら此心と云ふものは古へより大切なものにしてあつたに相違ない。孟子は學問の道は唯だ放心を求むるにありと言ふ位で、心は我が身體を離れ易いものやうに思ふ。どう云ふものであるか兎角我が身體を離れ易い。我が身體を飛出しては正ふすることも何も出来ぬ譯であるが、飛出すやうなものなら羽が附て居るであらうか、どうも羽翼も足も無いやうである。併し見た者がないので、諸君の中には見た方があるかも知れないが、余はまだ羽や足の附て居る心を見たことがない。それにも拘らず心は我が身體を飛出し易いからそれを飛出さぬやうに所謂放心を求むる事が必要であると思ふ。故に余は先年來心と云ふものはどう云ふものであらうかと、非常に頭を悩まして居たのである。能く考へるとどうも心と云ふものはやまと言葉で言つた方が最も分り易いやうに思ふ、之を辿れば元と心はコロコロと云ふところから出来た言葉であると言ふことである。コロコロは支那の方では轉々とも

言ふであらう。コロ／＼すると言へば丸いものでなければならぬ、丸い物の動く様をコロ／＼すると言ふ、それでどうも十分には分らぬけれども先づ斯う云ふやうな物ではないかと思ふ。

それは丸い球形の物に紐が附てある、コロ／＼轉がすことが出来る、コロ／＼では語呂が悪いから初のロの字を取つて、コ、ロと云ふことになつた、と云ふことである。

◎魂とは何ぞや

又このコ、ロのコロ／＼と云ふ言葉と魂と云ふ言葉は無論關係を持つて居る。たましひとはどう云ふことであるか、屢々尋ねられることがあるが、一體たましひと云ふ品物はあるものか無いものかと云ふので、併し其有無の論は別として、やまとたましひなどと云ふ言葉は、どう云ふ意味を持つて居るかと思ふと斯う云ふことであ

る。承はるところに依ればたましひと云ふことは玉のやうなと云ふ意味である。恰も平面板に載せた丸い玉のやうなものであつて、平面板に丸い玉を載せて置けば、斯様にコロ／＼動きどうしてなかく止らない、斯様な事柄が宇宙間に成立つて居る。吾々の魂は斯様な一種の力を言ひ、平面板の上に絶へず丸き球が動いて居るやうなものである。斯様な働きが己れの脳中にある、さうしてこれがコロ／＼動く様を見て心と言ひ、形の上から又これが運動する上から總稱すれば魂と言ふことが出来る。故に魂と心とを區別は出来ない。おまいの心とおまいの魂とを二個に區別して見よと言へば早速困る。諸君には出来るか知らぬが、余にはどうしても出来ない。余の信ずるところでは、吾々の魂と云ふものは、平面板に載せたる圓形の球が運動するが如きものである。さういふことは何か據どころがあるかと云ふと、日本では靈と書てもたまと讀んで居る。外國の文學でソールと云ふ字を能く字典で調べると、可動と云ふ言葉である、ソールは始終動いて居ると云ふことで何等

か此意が通じて居ると思ふ。即ち丸い球が平面板の上に動いて居ると同じやうに絶えず動いて居ると云ふ言葉と能く通じて居る。たましいは始終コロ／＼して居る、其のコロ／＼するものが心即ち魂であると解釋する。

◎己の心を正しうするとは

前述の如くコロ／＼するものを正しくするとはどう云ふ意であるか、コロ／＼するものを正しく動かせるか、コロ／＼するものを正しく動かせるか、コロ／＼するものが即ち心を正しくするかと云ふことである。正しく動かないとどこへ球が行つて了ふか分らない、文字の上から言へば正の字は一と云ふ字の下に止ると言ふ字が書てある、一に止まると言へば一定の極まつた所に止まると云ふことになる。球が平面板の外へ出でんとしても余が此の糸を引張れば出づることは出来ぬ、こゝに止まれば安全で下へ落る氣遣いが無い、故に心を正ふするとは一の極つた道を正し

く動くやうにすることが正しくすることであると思ふ。然るときは我が心を正ふするとは言ふこと爲すこと、悉く極つた通りにする。是が即ち心を正ふするの意味になると思ふ。ところでこの丸いものをどうして左様に道を變ずることなく正しくさせて往くことが出来るかと云ふと、昔から是がなかく旨く行かない。之を旨く極つたやうにするには先づ誠しめなければならぬ。自儘に往きなり次第にして置けば脱線して危険で仕様がなから誠めると云ふ必要が起る。そこでコロ／＼する球のやうなものなれば斯様に紐で縛ればそれが誠めることになる。誠めると云ふのはさう云ふ事より外に何にも意味は無い。斯様にコロ／＼するものですから紐で誠めて置けば假令へ他へ脱出しかゝりましても安心して居ることが出来る、紐を押へて居れば脱線が出来ない、方針を誤りさうになればドッコイ其方へ往つてはいかぬと方針を誤らぬやうにいましめる、詰り極端に走らぬやうにするのである。

此方法から考へると孔子の教へなれば仁義禮智信、或は君臣、父子、夫婦、兄弟、

朋友と云ふ様に五常五倫の道がある、其五常五倫の道が何であるかと言へば即ち此の球を縛しめる繩即紐である。五常五倫の道を忘れずと云ふ紐がこゝに着て居る忘れてはいかぬ、忘れて了へば五常五倫は何の役にも立ちません、忘れずに居りさへすれば宜い、忘れぬ様にこの紐を附けて置かねばならぬ、是が主なる點であらうと思ふ。

◎仁とは何か

扱て仁と云ふことを極く平易に言へば仁と言ふことは二人以上即ち一人で無いと云ふことを意味して居ると心得て居れば宜しい、一家の内に父母、兄弟もある、其中で自分獨り美しい物を着、旨い物を食ひ、好きなことをして他の者はソツチ除にして置くと云ふやうなことでは決して一家は圓滿にいかぬ、旨い物があれば、半分おあがりなさい、私も半分食するからと云ふ様にしなければならぬ。總て人を見るこ

と己れを見るごとくせよと云ふことになると思ふ。其様に心得て居れば間違ない。世の中は自分だけと云ふ考へをしてはいかぬので、他の人と共にやつて往かなければならぬ。斯う云ふ心持を持って居れば仁と云ふ意味に適ふと考へて居る。斯様な意味から仁とはどう云ふことか、自分一人では無い、己れ以外に澤山人が居る、其人も己れ同様出来る限り心配してやる其心を忘れてはならぬ、其所に心が正しく止つて居ると云ふ意味になるから義も禮も智も信も同じことになる、さうしてこの信と云ふことは五常の中で最も大切なことである。支那では兎角肝要な事を末に書する風があつて、仁義禮智信とか、又は禮樂射御書數などと云ふやうに數學が就中大切なものであるから一番下に置いてある。それと同じやうに仁よりも義よりも禮よりも智よりも信が大切であるから末に置いてある、信なき義、信なき禮、信なき智と云ふものは用をなさぬ。人間一日も信なかるべからず、今日世の中では己れは何も信心しないと云ふ人が随分あるが、是は誠に困つたことと考へて居る。

◎信とは何か

信ずると云ふはどう云ふことか、極く簡単に平易に言へば手本通りにする、三角のものがあれば三角にする五角のものがあれば五角の物にする、御手本通りにすると云ふより外に言ひ方は無い、己れは何も信じないと云ふ人があれば、それでは學校へ何のために往くか分らぬ、先生から教へられたことを耳に入れて其事を其通りに實行するの念慮がなければ學問をしても何にもならぬのである。皆な學校へ來て先生の言ふ事を筆記までして學期試験とか卒業の試験などの時に、立派に其通り出來るやうに一生命勉強して居る、それでありながら己れは信心しないと云ふて居る人が随分澤山あると思ふ、信と云ふ字の解釋はどうかと言へば眼前で見ること耳で聞くこと、總て人から教へを受けること、皆なそれを師として其通りにすること、信ずると云ふことであると心得て居る方が穩當であると考へる。又五倫と云ふこ

との如きも立入て御話する要はないが、一定の極りがあるから、其の極りを忘れては到底心を正ふすることは出来ない。故に極り、即ち制規と云ふものが必要であると云ふことを諸君の前に説明したいと思ふ。是は平面板に球であるが、この球を自分の思ふやうに極つた通りに動かさうと云ふてもなかくさうは行かない、運動を激しくすると勝手に飛んで往つて了ふ。然るに宇宙間の事はどう云ふものかと云ふと、其秩序は整然たるものであつて、例へば太陽が東方より出でて西に没するとか日も其の如く日月星辰の運行には必ず一定の極りがある、決して不規則の行動をすと云ふことはない、先年出たハレー彗星の如き何年の後、又出ると云ふやうに、或は計算を誤つた人もあつたさうであるが、總て間違なき道を通つてやつて來る。例へば一年の四時の如き春往けば次に夏來り、夏去れば秋來り冬來り、冬去れば復た春來ると云ふやうにチャンと極つて居る、それと同じやうに溝道の附て居る斯様な所へ球をやれば必ず其溝道を通つて往くが、餘り激しくすれば溝道があつても衝

突して喧嘩を始め、この溝道の如き一定した道を踏んで往くことを心を正ふすと云ふのである。例へば斯様に輪状になつたもの所へ球を入れ、ば極つた溝道を動く、併し丸ばかりが極りの道かと云ふと角立つた道も往かなければならぬと云ふことがある。又此の溝道は水の流るゝ如く九十九折になつて居る。

◎戒とは何ぞや

これも斯様に道が極つて居れば、此通り外へ飛出さぬやうに歩行いて往くことが出来る、若しあとの球が無理に先きの球を追越さうとすれば溝間の高い所へ乗りどちらかが落ちることになり、秩序が亂れると云ふことになる、一定の極りさいあれば先きの球もあとの球も滞りなく斯様に運び行くことが出来る、故に教の通り五常五倫を吾々が忘れずに實行すれば心を正しふすることになる。他教のことを云つてはどうか知れないが基督教でも其通りと思ふ。孔子様と釋尊と基督は三人鼎足の勢

ひをなし、皆萬世の師と仰ぐべき聖人と思ふ、一方を研究して一方を知らないと非常に異なりたるものの如く考へらるゝか知れないが、又同じやうなことになるので居るのである。茲には其様話をするのではないが、皆な孔子様の御友達で其趣きは同じことである、萬民を安堵せしむるのが目的であると云ふ方面から見れば釋尊も基督も皆な朋友と言はなければならぬ。釋尊が十戒を御示しになり八萬四千の法文を御説きになりましたが、戒と云ふ字はいましめると讀んである。

而して第一殺生戒、之は他を苦めるな、と云ふことで強ち生命を取らんと云ふこととばかりが不殺生戒と云ふ意味でなく、他に迷惑をかけるな、即ち仁心と云ふことになる。

第二偷盜戒、どろぼうするな、するいことをしてはならぬ、其の他邪淫妄語、倚語、惡口、兩舌貪、瞋痴みないけない、一々尤もなことでないか。孔子様の教も決してそれに違つて居ないやうに考へます。戒の字は戈を控へて居る。我國のいまし

め、縛つて置くと同じ意である。若も背けば是で難すと云ふ字義である。是も極つた道を歩行せやうと云ふの外はないのである。それから忠孝と云ふことであるが、忠孝と云ふことは常に話の出でること、忠と云ふ字を極く簡單に分り易いやうに解釋すれば口と心と一致して居ると云ふことで、口と心と云ふ二字を上下に書て釘づけにした字だと思へばよろしい。口と心が釘づけになつて居るから、口で言ふ通り心の思ふ通りである、ところが一般社會にはなかくさうはいかない場合がある、ナーニ返す積りで無いが、アトで返すと言つて借りさへすれば宜い、一時逃れの旨い事を言つて金を借りる、さう云ふのは忠でない、口と心が離れて居るから自ら二つになる譯である。言ひ換れば正直にさへすれば忠と云ふことになり、學校へ出ないで怠けて居りながら學校へ往つたと云ふやうな偽の報告をせぬと言ふことが忠になる、戦争に出て汝は敵地を偵察せよと、斯様々々の事を致せと命令を受けたとき、承はりましたと答へたなら身は粉になるとも土になるとも烟になるとも其命

を果すのが忠である。併し必ずしも忠と云ふことは戦陣に於てのみ現はすものではない、朝夕の間に於ても忠は缺くべからざるもので、両親に對しても忠ならざるべからず、朋友親戚にも忠ならざるべからず、故に正直でなければならぬ、其言葉をおぼわす忘れてはならぬと、自分の心を縛つて置くべきである、それから孝と云ふことはどう云ふことであるかと云ふに、孝とは年を老つた者に若い者が續行すると云ふことに解釋するのである。尙ほ平易に言へば老人を先きに歩行かして、其人に従て行くそれが孝である、父が先きへ立つて往き子が跡からついて行く其姿を孝と言ふて居る、獨り親子の間ばかりでなく春夏秋冬も其通り順に往かなければならぬ、若も春の次ぎに冬が來たらどうなるか、春芽を出したものが直ぐ枯れて了ひ穀物も一も實らぬことになる、故に先輩の經驗したる智識即ち親の言ふ通りにして居れば何に危険なし、又先生の教への通り能く學んで往けば大學者になれる譯である、忠孝の二事は正直に順を追ふて事を處するの意義を有して居る者と思ふ、順に河水の去る

如く。又道と云ふ字は道に首入がかけてある、道とは極つたところのことで、その極つた道の規則に我身を嵌めて進行すれば心を正ふせざらんと欲するも能はず、必ず心を正ふることが出来ると思ふ。

第二編 疾病の注意

(本編は編者に於て特に世人の便益を圖り編纂せるもの第一編の所論と並讀せば蓋し病家は得る所大ならんと信ず)

一般患者に告ぐ

◎病人の贅澤

何うも此頃は大分病人も贅澤になつて来て、普通の開業醫に見て貰つても好いのに、『彼の醫者よりは、帝國大學出の醫學士に見て貰はふ』と云つて、高い診察料を出して醫學士に見て貰ふと云ふ風になつて来た。醫學士だつて一から十まである。大學を尾で卒業した醫學士の開業醫より、内務省の試験を優等で卒業した普通の醫者に掛つた方が幾ら好いか知れないのである。

◎病人の迷信

それを無闇に肩書かたがきを有難ありがたがつて、醫學士いがくしの門もんに走り、治療ちりょうを受けると云ふ病人びやうじんの氣きが知れない。そして思ふやうに早く療なほらないと「彼の醫者いしやは肩書かたがきばかりあつても駄目だめだ」とばかり、今度は又た外の醫學士いがくしを尋ね廻まはつて掛かる、斯かう云ふ患者くわんじやは醫者いしやばかり廻まはつて歩いて、終しまひには迷信めいしんで、お祈いのりでもして貰もらつて、さうかうする内に病氣びやうきが全快ぜんくわいすると、「御祈ごきたうで全快ぜんくわいした」など、云ふ側がはの人ひとだ、處ところが方々はうくの醫者いしやを歩いて居ゐる内に薬くすりが利きいて全快ぜんくわいする頃ころになつて御祈ごきたうをしたので、決けつして御祈ごきたうで全快ぜんくわいつたのではない。

◎患者の悪評

それから醫學士いがくしでは安心あんしんが出来できないから、大學だいがくの教授けうじゆに診察しんさつして貰もらはうと云ふ氣

になり、折角せつかく紹介せうかい状じやうを持もつて出掛でかけて行いつても、生憎あひにくみ見て貰もらはれないと、今度は其教そのけう授じゆを怨うらんで、陰かげで種々いろくな悪評あくひやうをすると云ふやうなものもある。

◎技倆の優劣あり

余よは大學出だいがくでに肩かたを持もつ譯わけでもないし、又普通またふつうの開業醫かいはいに肩かたを持もつ譯わけでも無いが、大學出だいがくでだからと云つて必ずしも、内務省ないむしやうの免狀めんじやうを取とつた醫者いしやに優まさつて居ゐると云ふ譯わけは無い。理屈りくつから行いけば大學出だいがくでは、順序じゆんじゆを履ふんで來きて居ゐるし、學問がくもんもして居ゐるから、技倆ぎりやうが勝まさつて居ゐなければならぬ譯わけだ、併しかし中々なかさうは行いかない。又た内務省ないむしやうの免狀めんじやうを取とつた醫者いしやでも中々なかく學問がくもんもあり技術ぎじゆつも巧たくみな醫者いしやがある。だから何なんれが勝まさつて何なんれが劣せうつて居ゐると、一概いちがいに云ふ譯わけに行いかない。

◎専門の醫者を選べ

兎に角醫者に罹らうと云ふ時には、其病氣専門の醫者に掛るのが最もよいのである。醫學士だつて、各専門の病氣があるのだから、それを辨へて、其の病氣が醫者の得意にして居るのを選んで罹るやうにせねばならぬのである。藥だつて、あらゆる病氣に利くと云ふ事は無いと同じ事で、其醫者の得意でない病氣を持ち込んだ所で、たとへ其醫者を煎じ飲んでも利きがよくない。所が日本人は何うも此點に餘りに注意をしないやうである。醫者にさへ行けば、何んな病氣でも療治して呉れるものと思つて居る。なる程何の醫者でも一通りは總ての病氣に通じて居るが、得意なのと得意でないのとあるから、何でも彼でも持ち込むのは、病人の方で間違つて居る。醫者も持ち込まれるれば、斷らずにそれを引き受けるのが悪い、自分が得意でない病氣なら、『何某さんが此の病氣が得意ですから、行つて診て貰つた方がよい』と云つて注意をしなければならぬのである。兎に角患者も盲目だし、醫者の方でも餘り慾が深過ぎる弊がある。

内科に關する病氣

◎醫師と患者

近來世間で醫者の攻撃が頗る盛んで、新聞に雜誌に、或は當世醫者氣質と題し、或は醫術官營論と云ひ其の銳鋒實に當るべからざるである。此等を熟讀玩味して見れば誠に御尤の點多々有之と思ふ。實際現代醫風の類廢は痛嘆に堪えざるものあるは至極同感であるが、併し此弊害今日の如く甚しからしめたるは醫師そのもの、薄志弱行によるは勿論であるが患者の醫師に對するやり方が宜しくない爲に醫師の風儀を惡化する點も少くない。世の中は廣いもので、よく解つて居る人もあれば、かい無道理を解さぬものも澤山ある、此等種々雜多なる智識の階級に通じて接近する醫師は、其業務の困難實に同情すべきである。

◎初診と既往症

醫者が初めて患者を診察するに當りて第一尋るのが既往症である。既往症と云ふのは其患者の遺傳歴から、生れてから今の病氣に罹る迄の状態、及び發病以來の経過である。遺傳並びに本病迄のことは大抵は醫者の方から一項目々々々尋ねるから格別面倒もないが、其れさへ話が横道に入つて易いものである、或は何年前何病氣に罹りし時に、某醫者が見立違をしたなど、以前治療を受けた醫者の誹難やら、大金を費した自慢やらを並べ立てるのがある。又初病以來の経過を尋ねられると随分不得要領の述方をする患者がある。例を挙げれば『ドーモ具合が悪ふ御座いまして初めの内は大したこともないと思ひまして、放つて置きましたが、いけませんんですから種々賣藥を用ゐて見ましたけれども、少しもよくありませんのですが御近處の方が御神藥を持つて居りました、之れを飲んで見たらよからうと言って下さるも

のですから、二三服戴いて……』と病状は少つとも話さずに、唯手前療治の苦心談を喋々述べる許である。診察すれば明らかなことは云ひながら、熱があつて頭痛がするとか、腹痛に下痢があるとか、其症候を話さなければ、診断を確むる上に大いに困る。爾のみならず一定の時間に多數の患者を診察しなければならず、こんな無駄話に時間を消費されては醫者の迷惑は一方でないと思ふ。

◎醫師の命令を守れ

多くの病人の中には醫藥萬能を誤解して、醫者に診察を受け薬を飲んで居りさへすれば、病氣は治るものと思つて居る人がある。何病氣に拘らず醫藥の外に攝生を守ることが最も必要である。醫者が嚴重に藥の用法から飲食物其の他に注意を與へ置くに拘らず、服藥の時間を怠たり或は少し快いと云つて食物を勝手に取り爲めに病勢一變すること折々ある。此等は醫師に責任免れの口實を與へるのみならず、場

合によりては生命に關係することがある。例令ば腸窒扶斯病の快復期に於けるが如く、此時期には熱もなくなり食欲が非常に進むので、醫者が嚴に流動物の外を禁じて置くのに密かにカステラや、ビスケットを食して遂に不歸の客となるなどは痛嘆の至りである。之に反して醫者の命令を確く守る患者に對しては、醫者の責任益々大に従つて熱心にならざるを得ない譯である。或る醫者がバセドウ氏病を治したのである。患者は田舎の人であるが病氣は今より七八年前に起りサンクト田舎で治療を受けたが治らない、そこで東京に出で或る醫者に診て貰ひ大學の先生にも二三度診察を受け此頃迄一日も怠らず醫師の命令を守り、田舎に歸つても不絶病床日誌を醫師の許に送り治療上の意見を尋ねられたと云ふことである。此患者初めは非常に衰弱して自分も致命病とあきらめて居つたが、次第に輕快して此頃では全く治り體重も十八貫目位に肥り日々劇務に従事して居るそうである、此等は醫者の投薬宜しきを得たるならんも、一つは患者が確く其命令を遵守した爲と云はざるを得ない。

醫者の命令を守ると否とは、自分の一命に關すること、すれば、些細なる性慾の爲め之に背くことは出來ぬ筈である。

◎傳染病と患者

傳染病といへば誰でも好い心持はしない、併しながら一旦此病氣に罹つた上は仕方がない、醫者が斯う云ふ患者を診察して法律に規定してある傳染病に屬するものと診断した時は、之を規則通りの手續をしなければならぬ。之は規則だからと云ふのみならず、公衆衛生の上から他に傳播するを防ぐ唯一の方法である。然るに往々其手續をさるゝのを非常に厭がる人がある、強いて之をやれば其醫者を非常に恨む。甚しきはあの醫者の爲めに傳染病を出されたなど云ふものがある。周圍の人が亦た之に雷同して其醫者を悪評する、そこでもし其醫者が意思薄弱な場合には、患者を病院に送ることをやめて密かに治療する、時によると此等の反則が露現して始末

書を取られたり、醫業停止の處分を受け罰金を課せらるゝに至るは實に自業自得と云へ災難である。

抑々此等の反則を敢てする所以は、一は利慾の爲めにするものもあるだらうが、患者との情實上遂行し難く不得已秘密にすることなしとも限らぬが實に氣の毒の次第である。若し一般患者の衛生上の智識發達して來たならば醫者も大に樂だらうと思ふ。

◎診察を受くる時間

病の發する時を定めざるは勿論である、夜半突如として起ることあり、早晨不意に苦悶し初むることもある。苟くも醫術を業とするもの、其急使に接して惶惶治療に赴くは素より其義務であるから、急病若しくは危篤に迫りしものに對しては、寒夜床を蹴つて起なければならず、早晚夢を破らるゝこともあるのは厭ふても居られ

まいが、患者によつて急病でもない病氣に夜ばかり往診を乞ふ人がある、此等は思はざるの甚しきものである。醫術を開業して居るものは、大抵午前を宅診時間とし午後は夜に入る迄を往診時間として居る。然るに豫定の業務を終へ、今や晚餐を済まして自分の身體となり、或は家族の團樂に加はり、或は書籍に親しみ、或は嗜好の樂を取り其れく一日の勞を慰藉して居る矢先に、敢て急を要せぬにも拘らず往診を促すは餘りに心なきことと思ふ。此等は些事ではあるが、醫者に同情して一言注意して置く。

◎醫學は萬能に非ず

宇内に神ありとすれば神は萬能なること論をまたず、而かも教として人に依つて説かるゝや、其一言一句悉く眞理とは申されぬ。學問は神聖である、と言つて學者必すしも聖ならずで、随分油斷はならぬ世の中である。醫者に限らず、凡ての

學問何れも發達の極に達したと云はれない。現今日本の醫學は他の學問に比して最も進歩して居ると云ふ話したが少しも安心は出来ない、或る醫者が常に嘆息して言つて居る、比較的進歩して居ると云はる、醫學が學んで見れば、未だ不明に屬する點が大部分である。此不完全な醫學によつて醫業に従事すると云ふのは實に慚入る譯である。然るに盲千人目明百人と云ふ世の中であるから、醫學萬能所にはない、醫者萬能と迷信して居る患者も少くない。其故如何なる難病も一週間に治す的賣藥の廣告に似た嶄新治療法を振廻す醫者を信仰する様になる。論者の所謂醫弊の生ずるは此邊にあると思ふ。

畢竟するに醫學は自然に附與されて居る身體の生理的機能を補助するに過ぎぬ。故に如何にしても永劫死神の手を離れしむることは出来ない、加之一診再診にして病名の定まらぬ場合も多い筈である、之を以て醫者の無能を責むるは酷であると思ふ。唯現今醫學の教ゆる所に従ひ進んで斯學の研究をなし、細心治療の方法を講

ずるものは良醫である。

外科に關する病氣

◎家庭外科

家庭外科てふ科目は未だ特別に研究せられて居ない。又書籍として發刊せられたるを聞かない。然かし已に彼の戰陣外科と云つて、野戰又は海戰等にての負傷者の手當をする特別の科がある以上は、又吾々の家庭に於ても家庭外科なるものが有ても宜い筈である。否無ければならない筈のものである。

◎我國人の衛生思想

全體我國の醫學は近々五十年未滿の間に長足の進歩を遂げ、現今に於ては可なり
の大家も出で、又療病の設備も追々と出來ては來たが、然かしまだ一歐米に匹敵

する事は出来ない。否あえぎく追つ付いて行く事も出来ない位だ。従て一般國民の衛生思想もまるで幼稚なものだ。歐米人に比べると實にはづかしい。それはその筈だ。歐洲で數百年を費やし、此の間に多くの人と勞力と時間と金錢とを犠牲にして出來たものを、我々日本人が永い睡眠より覺醒した時に、周圍の進歩の狀況に驚きあわて、初めだしてからまだ漸く半世紀に満たないのだから、歐洲に劣つて居るのは無理はない。然かし斯く餘義無くせしめたものは何かと云へば、即ち彼の徳川家康である。彼れ及び彼れの子孫が己れが盗み取た天下を攪亂せられん事を恐れて絶體的に鎖國主義を取り、折角豊太閤に由りて發展しかけた大和民族の對外思想を根本的に強壓し、是に由りて外は外國の來寇を防ぎ、内は萬民の頭を空虚にして愚者たらしめて、盜品の所有を安全にせんとしたのである。之が爲めに吾人日本人は歐米に比して恰度三百年後れる様に成つたのである。之を僅々五十年で取り返さうと云ふのは到底無理の欲望と云はなければならぬ。余等は歴史を繕きて徳川時

代に至る毎に、いつも残念に思はぬ事はない。隨て徳川家康の陰險なる遣り方や、其子孫の爲したる天の命とも云ふべき人類自然の貴き發達の抑壓防止を考ふるに至つて、常に切齒扼腕せぬ事はないのである、實に日光や上野の徳川祖先の廟を見ても此の感が起る。然かし過ぎたるに愚痴を云ふ可きにあらず。只今日吾人の急務としては、賊子に阻害せられたる吾人大和民族の發達を非常なる速力を以て進む可きにありだ。

◎衛生思想皆無の主婦

扱て日本人の一般衛生思想が幼稚なるより又其家庭に於ける衛生準備が足りない。抑も家庭衛生の發達は一方は政府の方よりの注意指導により、一方は家庭支配者の衛生教育の進歩に由りて期待し得らるゝのである、此の中第一の方はどうも効力が少ない。即ち政府又は官署よりの家庭に對する衛生的注意としては實に粗漫極

まるもので、堂々たる東洋第一の大都たる東京ですら只春秋二度の大掃除と種痘とを勵行せしめる位だ。人民がどんな濕地に生活して居やうが又どんな食物を喰て居やうが又病氣にはどう云ふ手當をして居らうが全く吾不關である。で吾人は第二の家庭支配者の所置に待たなければならぬ。そこで現今日本の家庭支配者たる主婦即ち細君はどうかと云ふに、之を二つに區分して、二十歳位の細君より三十四五歳迄を若連として三十五歳より五十五歳迄を老連とすれば、此の老連の方で衛生思想を持って居るのは少ない、實に少ない、由て先づ若連の方が宜しからう。即ち彼等は皆學校にて生理衛生科を學び其一般を知り居るのである。然し生理衛生の一般を知りたりと云へば大變良い様に聞こえるが、實際に於ては只形式的に衛生學とはこんな事實を學ぶ學問だ位の事で、とても實際に應用出来る様な事は學べない。由て比較的新智識を有する細君連でも、衛生の事には實にうといものである若連の細君で冷水摩擦を遂行しつゝあるもの東京市中で何人あるか（恐らく一人も無からん

？)又食後小兒にうがひをさして居る細君何人あるか、恐ろしき微菌を殺すに缺く可からざる消毒法を知て居る細君は何人あるか、尙進んで家庭に一通りの救急（突然の怪我又は病氣）の準備の有る家は何軒有りや、實に問ふのが馬鹿げて來る、之等無能なる細君の多いのは之又當局者の責任である。子を生み家を守るのが婦人の天職ならば、學校では之を尤も必要なる衛生を尙能く教ゆ可きである、即ち衣食住の三者一として衛生を根元として居らないものはないのである。即ち吾々人間が生活するには衛生を度外にしては一日も生活する事が出来ない。又精神教育から云ふも健康なる精神は健康なる身體に宿るで、先づ精神教育を盛んにやらうと思ふても、身體衛生が不行届きで病氣がちの者にはとても立派なる精神を持たす事は出来ないのはわかりきつた事である。然るに現今の女學校等を見るに、衛生に關しての科目は至極簡單で、到底役に立つ様なものではないのに、其元を放棄して末の方の、やれ瑞典式體操だの、やれ舞踏がどうのと騒いで居るが、實に識者の目からは滑稽に見

える。こんな連中が一家の主婦と成つたからとて、どうして一家の衛生部の主脳となりて、家人の健康を増進せしめ、且つ萬病を避けしむる事が出来るか。であるから現今の女學校が若し良妻賢母主義ならば、家庭に於ける主なる要件たる衛生の方を今少しまじめに教授して貰ひたいのである。少なくとも創部又は「ガーズ」の消毒法や繻帶學位を教へて貰ひたいと思ふ。尤も之を爲すには理科の先生等に衛生を掛け持ちせしめる様な事ではない、若し學校が貧乏なれば仕方ないから瑞典式や舞踏の様な滑稽なものを廢して此の金で専門の醫學者でも雇ふたら宜いではないか、上中流の家庭でも之だから下流に至つては最早御話に成らない、悪性の病人は貧民に多いに由ても知れる。

又上流の上流たる家庭では主婦たる婦人は多くは只家扶又は支配人と云ふ様な者に家事を委任し、且つ家庭醫者と云ふ者があるから、例へて夫人たる者が床の間の飾り物か良人の翫弄物たる丈の價値しか無ても夫で宜いが、中流の家庭の細君では凡

の仕事を處理しなければならぬのだから餘程確乎りせなければならぬ。扱て之等家庭に於ける有爲の細君等の常に心掛けて置かなければならぬ衛生上の注意や身體の突差の出來事の中で、特に外科の方面のみに就て記さう。然し頭から足尖まで細別しての記すは到底此の紙面がゆるさぬから、只局部の病氣の豫防上及其手當の大體の手引と成る箇條だけを説明せんと思ふ。

◎頭の衛生

頭の外科的衛生と云へば、即其豫防法が主なるものである。夫れで頭には如何なる外科的病氣が來るか云ふに毛髮其他特別な皮膚病は同様にゆづるとして先づよく有るのは疥癩だ。之は毛の根から微菌が入り込みて、皮脂腺と云て毛髮の根部に有る一種の脂肪を作る腺の中又は周圍で炎症を起し、又は汗腺に同様の關係で炎症を起して生ずるので、俗に云ふ彼の「ネプト」と云ふのである。

之は不潔から起るのでよく塵をかぶる處に起り易い、即ち頂部に尤も多くできる、故に度々入浴する事が必要である。此の點から云へば婦人は實に不潔で男子は入浴の時には思ふ様湯や水で頭を洗ふ事が出来得れど、婦人はそれが出来ない、又洗ふても洗い方が不十分で、夫れに彼等は不潔物を取り去る爲めに洗ふよりも寧ろ毛の光澤を氣にするのだからいかん、帽子も被らずに黄塵萬丈の街に出で、頭を眞つ黄色にして歸へつて来て、平氣で食事を爲し、中には入湯もせず終る者もある。實に不潔な習慣である、是非共一週に一二度頭を洗はなければならぬ。常に外出する人は尙ほ多く洗ふ可きである、斯くすれば疥も豫防出来、腦も良くなり、毛の光澤もよく成る。若し疥が出来たら決して不潔な爪や針などにていちくつてはいけない、其所の毛を出来るならすこし剃り落して、石鹼と湯で能く洗い、あとで一千倍昇汞水で洗つて、「ザリチル」酸軟膏を貼り置き、又大きくて疼痛劇しければ早めに醫師の診療を受るが宜い。次によく頭に來るのは濕疹と云ふのである、之は

頭の地の外表のみがちくちくして水や血の出る病氣で、殊に夏日小供等に多い。中には廣く結痂を作るものもあるが之は不潔ばかりから來らない種々の物にかぶれても亦は體内の病氣でも來る。之は大變痒いものだが、搔くのは良くない、硼酸軟膏かウイルソン氏軟膏を貼り、繃帶をして搔かない用心をして置く、餘り廣ければ醫師の許に行つて適當の療治を受く可し。其他頭には又粉瘤と云ふのが出来る、之は彼の皮脂腺が閉塞して來ると先天的に出来るのとあるが、頭には第一の方が多し之も不潔物の爲に皮脂腺の出口がつまりて、外に出づ可き分泌物(皮脂)が中にたまりて、一つの瘤と爲りて現はるゝもので、初めは痛も何も無く凡て無害のものだが、大く成て遂に外の微菌が入り込みて炎症を起して來ると痛もでき又膿もできるのである。之は素人療治は出来ない、早く醫師の許に行くがよい、夫迄の間に合せには消毒した「ガーゼ」で掩ひて繃帶して置くが宜し。此の外に尙ほ小兒では特に夏日に俗に云ふ「ナツボシ」と云ふものが出来る、即ち頭の所々に軟らかい膿を持つた「ヲ