

61
154



始



工-4158
セ

61-154

Die Gesundheit
des Lebens.

健康論

醫學博士 永井
澤田 順次
郎 董 共

大正

2. 11. 6

内交

序言

茲に何人も注意せねばならぬ事項があります。それは疾患に関する統計ですが、毎年我が國の肺結核で死亡する者は、一千人に就き約三人、消化器の疾患で死するものは、一千人に就き約五人、心臟病で死する者は、五千人に就き約一人の割合といふことです。これは死亡するものばかりですが、病床に呻吟する者、又は未だき程重症ならぬもの等を之れに加へたならば、恐らくは死亡者に十倍するであらうと思ひます。

又死亡者は比較的少ないが、患者の甚だ多いものゝ中で痲病は十人に就き二人、梅毒は十人に就き一人、精神病は五百人につき一人の割合です。此の外癩病なり、泌尿器病なり、脳病なり、癌腫

なり、其の他諸種の傳染病等を計算する時は、莫大の數に達するであらませう。

今、本邦人を五千萬人として、以上の疾患者を除き去つたならば後に残る健全者は幾何でせう。花柳病患者だけでも十人に三人はありますから、總體に於いて少なくとも國民の五割は疾患者と看ねばならぬ。これは既に疾病のあらはれてゐる眞の病人ですが（醫師にかゝるとかゝらぬとは別にして）此の外に尙、未だ症候を現はさざる者即ち外部に現はれざるも、體内に潜伏せるもの、又は疾患を醸しつゝあるもの等を加へたならば、更に驚くべき數に上ることは疑ひありません。例へば神經衰弱症、結核病等の素因を有する者の如きこれです。此等が眞正の病人になるかならぬかは、豫防

の如何に依るのであつて、定まりませんが、假令眞正の病氣にならなくとも、決して健全な者とは申されません。又精神病學の方から見ると、まだ眞正の精神病にならない者、即ち中間者の中に、危険なものが澤山あります。

尙、注意すべきものは酒精中毒及びニコチン中毒者の多いことです。此の二者の統計は未だありませんが酒を飲むものは、十人に七人はあります。煙草を喫する者も飲酒者と同じ位と思ひます。

斯くの如く飲酒者を國民の十分の七即ち七割とすれば五千萬人中三千五百萬人は飲酒者に屬する理となります。此の内未だ中毒を起して居ないものを其の六割乃至七割としても、飲酒者に多少とも神経系を侵されぬものはありません。喫煙者の方も飲酒者と

ほゞ同様ですから、日本人の内では酒、煙草を全く用ひず、且つ無病健康で、一點の批難なき者を求めたならば、全國民の一割あるか無いかでせう。一言にして之れを掩へば我が日本人の九割は多少とも異常のある人です。何と寒心せず居られませうか。

何人も無病健康は希望するところで、慾には不老不死の藥を欲しいのですが、併しそんなものは現在では勿論將來ともあり得べからざるものですから、何人も一定の年限を経過すれば、死するものと覺悟をしなくてはなりません。然し同じ死ぬにしても、天壽を完うすると否とは、その人の幸不幸の上に、非常の差があります。此の書はこれら健康で長壽を欲する人々の爲にもと思つて書き著したものです。一言を述べて序文と致します。

大正二年十月

著者識

凡例

- 一。此の書は主として本邦人の體格に就き、其の缺點を改良して、健康長壽ならしむる所以の方法を、生理衛生學上から論述したものです。
- 二。健康長壽の法は生理衛生學をよく咀嚼して、之れを實行すれば得らるゝ譯であるが、然し世間に健康者の比較的少なく、特に長壽者の僅少なるのは、之れを實行するものゝ寡ないからであります。本書を讀む人は、必ず實行して貰ひたい。
- 三。何れの國人にも長所と短所とあるものですが、我が國人の短所は、體格に於いては身長が標準尺より短く、體重も劣ること、これが最大なるものでせう。次ぎは早老の傾きあること、第三は内輪足の多いこと、此の三者は本邦人の三大缺點と謂ふを憚りません。本書はこれが矯正改善の方法に就いては、極力努めたと信ずる。
- 四。成るべく多數の人に讀んで貰ひたいので、文章は口語體を用ひ、一切高尚の學理を省いて、具體的説明を用ひました。尙足らざるところ及び魯魚の誤は、謹んで大

方の教示あらんことを希望致します。

五。終りに臨んで永井醫學博士の懇篤なる校閲を辱うし、且つ卷末に高著「生物に於ける調和」一篇を附與せられたる厚志を衷心感謝致します。尙著述に當り學友諸氏の助力せられたることを感謝致します。

健康論 目次

緒論

第一章 壽命と健康……………一

第二章 疾病……………五

第三章 自家適應……………六

本論

第一章 如何にせば早老を免るゝか……………二

第一節 早老の事實……………二

第二節 人間の活動時期……………二四

第三節 隠居……………二八

第四節 早婚と食祿……………三〇

第五節 早老の豫防……………三三

第二章 人の身長は人工的に伸ばすことを得るか……………三

第一節 何故體格に大小あるか……………三

第二節 高人種と低人種……………三

第三節 諸人種の身長……………三

第四節 身長を標準としての人種別……………三

第五節 日本人の體格……………四

第六節 矮小の原因……………四

第七節 身長を伸ばす方法……………五

第三章 如何にせば體重を増加し得るか……………六

第一節 體重は健康の標徴……………六

第二節 體重を増加する法……………七

第四章 内輪足の改良……………七

第一節 内輪足とは何んなもの……………七

第二節 美としての内輪足……………七

第三節 内輪足の原因及び其の改良……………八

POST POST

第五章 稟性と疾病……………六

第一節 稟性……………六

第二節 體質……………六

第三節 氣質……………六

第四節 素質……………七

第六章 食養法……………七

第一節 飲食物の必要……………七

第二節 滋養素……………七

第三節 食品の分類……………七

第四節 食物の成分……………七

第五節 食物の調理法……………七

第六節 年齢、労働其の他の事情に於ける食物の變更……………七

第七節 飲食物と疾病……………七

第八節 飲食物用器具と疾病……………七

第七章 酒中毒及び其の豫防……………七

第一節	酒の問題	二七〇
第二節	酩酊の原因及び状態	二七二
第三節	酒と人生	二七三
第四節	酒中毒	二七四
第五節	酒毒と疾病	二七五
第六節	酒と年齢及び性	二七六
第七節	酒と壽命、過失及び自殺	二七八
第八節	酒の子孫に及ぼす影響	二八〇
第九節	酒と家庭	二八二
第十節	酒毒の豫防及び禁止法	二八七
第八章 精神病の危険及び其の豫防		
第一節	社會と精神病	二九三
第二節	反社會的精神病者	二九五
第三節	非社會的精神病者	二九八
第四節	社會的原因	三〇〇
第五節	救済保護	三〇三

第九章 婦人と精神病并びに豫防法

第一節	婦人と精神病	三〇七
第二節	精神病の豫防	三〇八

第十章 肺結核の療法及び豫防

第一節	肺結核の徴候及び傳染の徑路	三〇七
第二節	肺結核の死亡數	三〇九
第三節	肺結核と生活程度	三一〇
第四節	軍隊及び小學教員と肺結核	三一九
第五節	肺結核と季節及び土地	三一九
第六節	肺結核と男女及び年齢との關係	三一〇
第七節	肺結核の療法	三一六
第八節	肺結核の豫防法	三二二

第十一章 健康保全としての去勢術

第一節	去勢の由來及び原理	三二六
-----	-----------	-----

第二節 去勢法案と社會の安寧……………三九

第三節 畸形及び先天的犯罪……………三九

第四節 去勢法と犯罪豫防……………三九

第五節 人體改造の手段……………三七

第十二章 何うすれば乳兒が健全に生育するか……………三八

第一節 何故に乳兒に死亡多いか……………三八

第二節 初生兒の養育法……………三八

第十三章 分娩に關し婦人の注意すべき要件……………三九

第一節 分娩は婦人の大役……………三九

第二節 異常骨盤……………三九

第三節 骨盤の計測と婦人の保障……………三九

第十四章 長壽者の實例……………四〇

第一節 九十九歳の老女……………四〇

第二節 性行の一斑……………四〇

第三節 長壽の原因……………四二

第四節 他の長壽者……………四三

第五節 酒と煙草並びに食物……………四六

第十五章 長壽の祕密……………四〇

第一節 晩成は長壽の基……………四〇

第二節 壽命の長短……………四一

第三節 長壽者の統計……………四二

第四節 標準壽命……………四三

第五節 遺傳と壽命との關係……………四四

第六節 結婚と壽命との關係……………四五

第七節 男女と壽命……………四五

第八節 職業と壽命との關係……………四六

第九節 氣候及び土地と壽命との關係……………四六

第十節 長壽の祕訣……………四六

生物に於ける調和……………

醫學博士 永井 潜述……………四七

健康論目次終

健康論



緒論

第一章 壽命と健康

醫學博士 永井 潜校閱増補
醫學士 杉江 董 共 著
澤田順次郎

不老不死の薬

昔、秦の始皇帝が、其の臣徐福に命じて不老不死の仙薬を求むる爲に、遙々蓬萊に遣はしたといふ話がありますが、今日でも變りのないのは、健康になりたい、死にたくないの心で、不老不死の薬は何人にも探されて居ります。此の機に投じて賣薬商が

煉金術の妄

誇大の廣告を出して、人目を惹かうとして居りますが、然し醫學的にも、化學的にも、未ださういふ薬は發見されません。矢張命數が竭くれば死にたくなければ、死ななくてはならぬし、不養生をすれば、病氣に罹つて愈が上らぬに短い命を早く終はらなくてはならぬのは、自然の約束です。人生五十年と言へば長い様ですが、無究の天地から見ると、蜉蝣の命よりも短く、眞に露か泡沫かの如くです。

不死の薬とか、萬病薬とかいふ様な理想の神薬は、今日よりも却つて古代に多くありました。それは人智の開けぬ爲に、さういふ薬は出来るものと信じたからです。それに就いて可笑しいことがあります。それは西暦一千一百年の頃獨逸の僧官にして謂はゆる煉金家なるベールス、ウエレンチン氏が始めて薬劑に化學を應用して、萬種の物質は悉く鹽・硫黄及び水銀より成るの説を唱道せし以來、煉金術はすべての金石を化して黄金となすことを得るのみならず、萬病を癒する靈薬及び人をして無窮に長壽せしむる不老薬を煉り得ると言ふに至りました。一千四百九十三年に、瑞西のパラセルサス氏揚言して曰く、吾れ不死の薬を有せりと。然るに此の人朋友に先ちて天死し

壽命の大敵

てしまつたので、時人みな嘲笑しました。又ヴァン・ヘルモントといへる人は、萬能薬と稱して、萬病を癒する靈薬を發明せりと誇りたれども、これ又何等の效驗もありませんでした。

其の後化學の進歩するに及び煉金術は地に墜ちて、復昔日の妄説を信するものなく健康長壽は醫學に依らざれば得られざることが、一般に知られました。それで健康を保つて壽命を長くするには、病氣に罹らぬ様にすることが肝要です。疾病は壽命の大敵なることは言ふまでもありませんが、如何なる英雄豪傑でも、大學者でも、將又大富豪でも、此の大敵に向つては敗亡の外はありません。好し金銀を山程積まうと、一たび無常の風吹けば、之れに抗する力はありません。權威も、徳望も、將た學識も、定まれる壽命は如何ともすることは出来ません。

そも人類の生出以來、人間の歴史は幾百千の盛衰興亡を繰り返へしたか判明りませんか、誰一人として、無窮の長壽を保つたものはありません。嘗に人類のみならず、他の動物も、定まれる壽命の後には死に絶えて今日に残れるものと言へば、僅に一片の

壽命の長短

人間の寿命

化石に過ぎません。植物は生物の中にも、最も寿命の長いものですが、それでも三千年を保つものは稀です。無生物と稱せらるる岩石の如きすら、時ありて變化し、決して、萬古不變のものでないことは、科學上幾多の證明があります。然し限りある寿命の中にも、比較的長いものと短いものとありまして、同じ生物の中にも、其の差の甚だ大なるものがあります。例へば植物にて松柏類には、一千年以上も生存するものあるに、草類は僅一年しか保ちません。動物でも鯨、象、鶴、等の如く、頗る長壽なるものあれば、一方には蜉蝣の如く僅に二三時間で死ぬものもあります。人間の寿命は古來五十年と言ふことですが、中には一百歳以上のものもあれば、三十歳で斃るゝものもあります。

斯くの如く寿命の區々にして一定しませんのはもとより種々の原因ありて然ることですが、之れを要するに、天壽は伸ばすことよりも縮める方が多い。自然が人に下し與へた寿命は、もと爾う短いものでないが、そこまで生き延びる人は、甚だ稀で、概ねは其の前に斃れるのです。假りに人の寿命を一百五十歳として、一百五十歳のもの

天壽を妨ぐる原因

長壽者の事

健康は長壽の門

は、古來幾人あつたか、指を屈する程でせう。

第二章 疾病

然らば天壽を妨げて、之れを短くする原因は何であるかといふに、身體の異常即ち疾病です。疾病には生まれながら持つて來るものもありますが、多くは不攝養から起るもので、畢竟自ら求めるのです。判明り切つたことですが、攝生といふことは中難かしいものです。

それで古昔の長壽者の例に照らし、又現今の長壽者の行續に依つて考へて見ると、そこに長壽の規則ともいふべきものがあります。それは別段藥を服んで壽命を延ばした譯でなく、日常の行爲一つにあるのですから、長生するものも、短命な者も、みな日常の行爲から起ると謂つて差し支へありません。

それで長壽の規則として、先づ第一に心掛けなくてはならぬことは、健康即ち無病息災です。如何に長生を欲しても、其の健康が勝れませんか場合は、到底も其の目的を

達することは出来ません。長壽者に限つて健康が勝れ、醫者にかゝつたことが無いといふ様な人ばかりです。少し食べ過ぎをしてはそれ食傷だ、寝冷えをしてはそれ感冒だと騒ぐ様では、長生は覺束ないのです。

第三章 自家適應

自家適應

「然らば長壽の門たる健康は、何うしたならば得らるゝかといふに、これには種々の説がありますが、結局は自家適應といふことに歸するのです。これは生物學上謂ふところの適者生存の理に依るもので、何でも自分の體質に適應して事を行へば無病息災で、健康長壽を得られます。一體疾病なるものは、自分と外界との不調和から生ずるもので、之れを防ぐには、境遇との同化を計るにありませう。爾うすると虚弱なものは虚弱で通つて行き、強壯な者は強壯で益々健康を増すことが出来ます。之れを例へて言ふと、酒を好きな者は、敢て禁酒しなくとも、適度に飲んで居れば差し支へなく、煙草を好む者も、必ずしも禁煙しなくとも、適度に用ひさへすれば、身體に障りが無

頑固の解釋

いといふ様な譯で、何でも自分の性質に應じて適度に用ふことが肝要です。實際長壽者の中には、少々酒を飲む者もあれば、又煙草の好きな者もありました。然るに世人は衛生といふことを以つて、餘り頑固に解釋するから、窮屈に陥るのです。例へば冷水を飲んでではならぬ。大食をしてはならぬ。如彼しても不可ない。如斯しても良くないと、何でも彼でも衛生で束縛するので、これに適ふ様に戦戦兢兢として寸時も安んずることは出来ません。

労働者と養生家

されども人身は必ずしも疾病の器ではありません。平素労働に従事して衛生の何物たるを知らざる田夫野人の輩に健康者の多いのは何故でせう。彼等は無病息災にして藥の味も知らぬといふに、一方は衛生を重んじて、一舉手一投足悉く衛生の道に適應するに拘はらず、却つて其の方に病人の多いのは甚だ不思議です。

衛生の活用

何ういふ理由で、斯かる奇現象が生ずるでせう。これでは衛生も養生もあつたものでないと思ふでせうが、深く考へて見ると、そこに道理が潜んで居ります。何故といふに、前者の様に衛生の何たるを知らざる者も、自然に衛生に適つて居るからです。

生きた衛生

彼等は働くべき時に働き、疲れたる時に休み、食ひたい時に食ひ、睡い時に睡り、謂ゆる悠々自適で、何等の制縛も羈束も受くることはありません。此の自由なる生活こそ彼等の健康を保護する自然の衛生で、言はゞ衛生を活用したのです。

然し此の活用は不知不識の間に行はれて居るので、完全な衛生法とは、もとより言ふことは出来ません。それで若し最も進歩したる智識と経験とを以つて、其の缺點を補つたならば、其の衛生は一層良結果を生ずること疑ひありません。吾人の生きた衛生とは此のことで、少し語弊がありますが、唯規則に拘束さるゝのではありません。

養生家の恐病症

然るに養生家となると、慎重に慎重を加へて、三度の食事にも氣を置き、それ滋養物、それ消化物と八釜しいので、却つて思ふ様に食べられません。彼等の病氣を恐るゝことは想像外で、腐敗した物を食べると、直ぐ虎列刺に取り附かれるものゝ様に思ひ、生水を飲んでも、大食をしても直ぐ病氣になるものと思ふものがあります。甚しきは病氣の名を書いた文字(例へば肺結核を恐るゝ者は其の文字)を見てさへ傳染しはせぬかと身慄ひをする者があります。此等は極端で、既に恐病症に陥つてゐるので

活用と死用との利害

すが、一體に病氣を怖がる者は神経質で、自ら病氣を求むることが多くあります。衛生を守ることについて、之れを活用すると、死用するとは、效果の上に大變な差があります。例へば同じ滋養物を食ふにしても、美味と思へば消化器が興奮して早く吸収されますけれども、食ひ過ぎしては悪いだらう、萬一病菌が入つては居まいかなど。餘計なことまで、氣にして食へては、美味いものも不味く、随つて消化機能に沈滞を來たし、時としては食傷することもあります。婦人が食へつけない食物に當てられることの多いのは、此の理由です。

適度の必要

有名なメチニコフ氏の説もこれに似て居ります。其の説に依れば食物は好きなものならば如何なるものでも食して差し支へない。酒・煙草の如きも敢へて禁するに及ばずとのことです。これは酒煙草が健康を助けるといふ意味でなく、境遇に同化すれば、其の害を認めずといふのですから、適度に用ひることが健康の秘訣です。

精神を愉快に保て

食物は右の様次第で、何でも宜い譯ですが、然し精神が不快であつたり、心配事があつたりしては駄目です。心配ほど身體は障るものはありません。これは何人も知

るところですが、メチニコフ氏なども、人の壽命を縮むるものは、物質よりも精神にありと言つて居ります。如何程滋養物を與へて、運動を能くしましても精神に心配事がありましては少しも營養になりません。胃の作用も手足の働きも、皆すべて神経の支配を被るのですから、心に悲觀することがあると、現金に消化液の分泌が止まつて、能く消化せぬ様になります。

以上説述したことを概言すると、次ぎの如くなります。
病氣を恐れて戦々兢兢とするのは宜くない。何人も精神を愉快に保つて、斯うすれば健康になると確信したことを、一心に守れば、虚弱い者も漸々健康になること疑ひありません。

結論

本論

第一章 如何にせば早老を免るゝか

第一節 早老の事實

我が日本人は、進取の氣象に富んで、何事にも進歩が早い、一方から見ると、早熟早老の傾きがあります。我々日本人同志では、これに氣が着かん様であるが、西洋人と比較して見ると、能く判明ります。例へば我が邦にては四十歳を初老とし、五十歳を知命として、之れを超ゆれば、最早老朽して物の役に立たぬものと、世人も思へば、自分も爾う思つて、自ら世外に退かんとするの類です。

然るに西洋では四十五は愚か、六十餘になつても老朽する者は少ない。一體彼の國では日本の様に餘り老朽といふ言葉を使はぬ。日本では少し年を取ると、直ぐ老朽老朽と言ふけれども、西洋では七十八になつて、盛んに活動する人や、大事業に成

日本では老人を蔑視す

西洋には老朽者が少ない

如何にせば早老を免るゝか

老人は社會から葬られる

功する人が甚だ多くあります。

日本でも七十餘になつて活動して居る知名の人が無いでもないが、それは甚だ稀れで、僅に指を屈する程です。壯年に名の開いた人も年の行くと共に、何時しか消沈して聞こえない様になります。これは實際老い込んで自ら退隱したのやら、將た又、社會から葬られたのやら判明りませんが、兎に角社會から忘れらるゝことは事實です。

西洋では老人を尊敬す

それで西洋では學者でも、政治家でも、教育家でも、實業家でも、乃至は職工の類でも年が行くほど價値が出て来て、社會に信用せられます。例へば官廳なり會社なりへ、永く勤務するものは、位置の高下に論なく、一般に優待せらるゝので、年が行つても淘汰せらるゝ様な先きの心配がないから、熱心に勤務が出来ます。茲が龜の甲よりも年の功で、西洋の老人は徳です。

等閑視すべからざる問題

然るに日本は是れと反對で、仕事を爲る者は何でも若くなくてはなりません。さうしなければ、駿馬も老いては驢馬に如かずの筆法で以つて、ドン／＼淘汰せれるのであります。此の通弊は決して等閑視すべからざる問題で、國家の消長に關することゝ

老朽は一種の習慣

思はれます。

果して我が國人は、早熟早老であるか。早熟は事實に違ひないが、老朽なる言葉は過渡時代に有り勝ちの性急な風潮に巻き込まれた一種の習慣に過ぎません。日本人は元來早老人種ではないのですが、近き過去に於いて、國民の遊惰心が養成し來た退隱主義が、泰西の活動主義を奉ずる年少者の爲に敬遠せられた尊號です。

西洋の美風

然し西洋では日本の様に老朽／＼と言はぬのは前に言つた如くで、老人程重んぜらるゝものは、老年はそれ丈経験を積んで、世故に慣れてあるからで、寔に美しい風俗です。

敬遠主義

日本の老人も實際は泰西の老人に劣る譯でないが、習慣でさういふ風になつたのだから遺憾です。現代の官吏なり、教員なり、事務員なり、職工なり、其の他の者で、六十歳以上勤務するものは果して幾人ありませう。特別の事情ある者の外は、敬遠主義で掃蕩されぬ者は殆どありません。

第二節 人間の活動時期

個人の失職
より生ずる
損害

實際に老碌して役に立たぬ者は仕方がないが未だ活動の餘力ある者でも、十把一括げにして放り出されるほど氣の毒なことはない。今退職から生ずる個人の損害は別として、國家の上から見るも、一人の失職は、直ちに國家に影響することを考へなくてはなりません。左に一例を示ませう。

一職工の例

茲に或る會社に奉職する職工があつて、年齢五十歳の時に、其の職を免せられたりと假定させよう。而して彼れが生産力は平均年額三百圓で、其の實力即ち彼れが實際に勞働し得る年齢を五十五歳とする時は、國家は其の年から三百圓の生産力を五年間失ふ譯で、その總額は一千五百圓となります。會社側から言へば、老職工の代りに新職工を備ひ入れて、それ以上の働きを爲さしむる時は、利益こそあれ、少しも損失は無いのです。

國家の損失

けれども廣く國家の上から見て、若しも其の解職せられた職工が、更に他方面に於

本邦の勞働
界

いて、前同様の或は之れに近似せる職に就くにあらざれば、慥かに國家の損失に歸するを免れません。單に一職工より生ずる損失で斯くの如くです。況んや之れを數百若しくは數千の職工の上から打算するに於いては、其の損失の大なるに驚くでせう。本邦の勞働界では、幾ど五十歳を定限として、此の期に達すれば、大抵其の職を免せらるゝやうです。これは不文律に成り來たれる習慣で、人は皆當然の事と思つて居りますが、予輩は國民の元氣を鼓舞する上に於いて、今少しく彼等の活動時期を長からしめんことを主張せざるを得ません。

老人の仕事

壯年の敏捷なものと、不活潑な老人とは到底一つにされませんが、然し老人には老人に適當した仕事は幾らもありますから、便宜彼等に仕事を與へて、其の隱居心を除き去ることを講じなくてはなりません。實際に於いて予輩は話程本邦人は老朽して居るとは思ひませんが、然し習慣の爲に實力のある者までも斯うなつては仕方がないから矢張是れが老朽したものと、自ら諦める外に道はありません。

如何にせば早老を免るゝか

先様お代り

斯くして日本全國到る所の老人連は、年々歳々淘汰されると、其の後へ若手が入り込んで、前者の仕事を引き受けるのですが、さうして働いて居る中に、何時しか自分も老い込んで了へば早くもお鉢が廻はり来て、先様お代りと来る。やれ／＼情ないと思ふものゝ、後が支へて居るから暫らく待つて呉れとも言へず、悄悄と慣れた椅子を引つ退ると、其の後へ来る若手も、又其の次ぎへと来る若手も、同じ運命に弄せらるるのです。

新陳代謝は程度問題

それで老朽と云ふことは、結局後進の道を開く爲に、先様お代りの口實に過ぎぬのであります。新陳代謝は自然の法則で、有機世界の進歩をはかる爲に、缺くべからざるものとすれば、若手を迎ふる爲に、舊手を送り出すのも必要には違ひありませんが人間の「新陳代謝」は程度問題で、餘り早く老朽する様では、其の國は到底盛んになる氣配はありません。

早老は國運退歩の基

現今東洋諸國の文化遅くして、國運の發展せざる所以は、早く老朽者の多く出で、人間の活動時期を減減した爲ではありませぬか。我が國は幸ひにして、未だ印度、波

老朽淘汰の口實
新陳代謝は程度問題

早老は短命に等し

斯、暹羅、安南等の如く早老が著るしくありませんが、泰西に比すれば、其の疑なきを得んことは事實です。

西諺に「一生中に大なる仕事を爲した者は、實際短命であつても長生したと同じく、長壽者も無能で終つたならば短命と選ぶところはない」と申すことがありますが、早く老いて早く退隱する者は、早く死んだと同じです。本邦人は由來長壽國ですが、西洋人に比して早く老ゆるから、彼等より短命と言はれても、辯解の辭がありません。

早老は亡國の兆

又、短命な者は碌に仕事が出来ませんから、さういふ者が多くなれば、一國の文明が退歩するに極つて居ります。これも西諺で進まざる者は退く者なりと云ふことがあります。世界の文明が日進月歩してある間に、進歩することのない國は退歩して居るので、早晚滅亡を免れません。して見れば早老は亡國の兆と謂ふべきです。

早老の打破

早老は小にしては、個人の元氣を銷沈し、大にしては國家を亡ぼすに至ること前文に述べたる如くですから、何人も早老の悪習慣を打破して、元氣を鼓舞することを勤めなくてはなりません。而して此の悪習慣を打破するには、先づ早老の原因を知るこ

とが肝要です。次ぎに逐一之れを論述しようと思ひます。

第三節 隱居

隱居と早老

早老の原因は今急に起つた譯でなく、其の源は遠く封建時代、特に徳川の制度に胎して居ります。其の頃にあつた隱居といふ者は即ちそれで、此の制度から國民の精神が一變したのです。

隱居の意義

今日は餘り隱居する人はないが、昔は能くあつたものです。隱居とは讀んで字の如く、隠れて居るといふことになりませんが、何か悪いことをして隠れる譯でなく、老年になつて勤務が辛いとか、或は仕事に堪へなくなつたとか云ふ様な人が、家事を後嗣の子供に譲つて、自分は花鳥風月を友に、世事を顧みざるものゝ謂ひです。

隱居の弊風

成程、此のせち辛い世の中に齷齪として働くよりも働かないで子供の仕送りか何かで樂に生活する方は、誰も臨むところですから、昔の様に世襲財産のあつた者は、早く隱居したがる風がありました。それで子供が成長して一人前となれば、その父は若

隱居の原因

くとも隱居して丁ふ者さへありました。徳川時代に來朝した或る外人が、其の頃若隱居の多くあつたのを見て、日本は早老國であると評したといふことですが、實際それに違ひなかつた。

右の事情に依つて、隱居の原因を分類して見ると、ザット次ぎの五種となります。

- 一 老體となりたる場合。
- 二 職務に堪へざる場合。
- 三 廢疾となれる場合。
- 四 子が一人前となりたる場合。
- 五 養子を貰ひたる場合。
- 六 職務上失策ありたる場合。

條理と不條

一から三までは止むを得ざる事情で、斯う云ふ場合には隱居する外に道がないのですが、四・五は不條理です。假令若い時に奮闘して來た人でも、力の續く限りは分に應じて活動しなくてはならぬのです。それを子に譲つて自己の責任を免れようとする

如何にせば早老を免るゝか

のは、人間の義務を竭くさぬものと謂はねばなりません。六も昔時は多かつたもので何か役儀の上に失策があつた時に、輕ければ閉門、謹慎で済むが、重ければ隠居を申し附けられ、二度と世に出ることは成らなかつたのです。

第四節 早婚と食祿

早老の原因

さて徳川時代に隠居の流行して、早老の弊を醸したのに、二つの原因があります。即ち一は早婚で、他の一は食祿です。

早婚

早婚とは、結婚年齢に達する前に結婚すること、其の年齢は國に依り、又は風俗習慣に由つて一様ではありませんが、大抵男は二十歳未満、女は十六歳未満で結婚する者は、總べて早婚です。古昔は男子が十六歳、女子は十三歳位で結婚することが能くありました。それで新夫婦共に親の厄介になつて居る中に、早くも父と呼ばれ、母と云はるゝ様になる者が多くありました。箇様に早く結婚するので、一家の中に三夫婦或は夫婦の揃ふ所もあつた。

三夫婦の揃ふ家

三夫婦の揃ふ家でも、其の父は漸く三十五歳で、祖父が未だ五十歳に充たぬといふ者もあります。そこで新夫婦の間に子が出来て、家督を継ぐ場合には、祖父なる父が退隠して、茲に三十五歳の若隠居が生ずるのです。當時若隠居の多かつた理由は、これでも判明でせう。

若隠居は老朽の始まり

それで若隠居の生ずる原因は、早婚にあつて、若隠居は老朽の始まりであることが明白です。何故といふに、隠居は前に言へる如く、其の業務としては幾んど何事もなく、若し戸主が幼弱にして家事を見ること能はざる時は、其の後見となることもありませんが、爾うでない場合は、唯だ花鳥風月を楽しみ、或は圍碁、點茶、俳諧などに耽るからです。此の習慣が子々孫々に傳つて、早くも心身の衰耗を來たし、遂に早老なる悪結果を生じたのです。

食祿と早婚

併し斯くの如く早婚の行はれたのも、又は若隠居の多く生じたのも、其の原を探ぐれば、みな定まれる俸祿があつて、生活に苦痛がなかつた結果と思はれます。今日の様に生存競争が烈しくして、一時一刻も安閑として居られぬ時勢では、結婚どころの

如何にせば早老を免るゝか

後嗣の重んずられたる原因

無縁者の早婚

今日の富豪

話でないが、一定の食祿若しくは祖先傳來の財産に衣食するものには、少しもさういふ心配はありませんから、早く家督を定めて安心せんと希望から、さてこそ婚を急いだのです。

封建時代に於いて、士人の最も心配なのは家の後継者です。食祿や世襲財産があつて、衣食に究乏せざる者でも、後継者が無い時は、祖先に對して申譯がないのです。此の思想は家の祭祀を絶つを以つて、不孝の大なるものと爲した儒教主義から來たもので、それが爲に子無き妻は、七去の一に數へらるゝ様に至りました。

當時早婚の行はれたのは、士人のみならず、謂はゆる町人百姓の類も同様でした。彼等には一定の俸祿がなくとも、生活が容易であつた爲に、其の方の心配よりも、繼嗣者の無い方が心配であつたのです。

今日でも生活に苦勞の無い者は、比較的早く結婚する風があります。世襲財産を擁して爲すこともなく日を送る者や、富豪の家に生まれて、父祖の苦心を知らぬ輩には放縱な生活を爲して早く老いるものが多くあります。

第五節 早老の豫防

練磨修養

偉人の晩成

フランクリン

如何にせば早老の弊を打ち破つて、精勵邁進の氣風を養ふことを得べきかといふに是れには先づ身體を練磨し、精神の修養を積んで、身心の健全を計ることが肝要です。修養には古今の偉人が、老いて益々壯なる活動振りを見るのも慥かに一法です。世界に其の名を轟かした偉人には長壽者多く、而かも壯健で其の事業の一半は、慥かに年の經驗から助けられてあることが幾んど附節を合するが如くです。吾人の知る偉人中に、其の事業の夙成とも見るべきものは一人もなく、總べてが晩成で、或る學者の如きは、死ぬ時まで著述の原稿を訂正して居ました。左に掲ぐる人々の傳記は之れを論ずる丈でも利益があります。

科學者として、政治家として功勞の甚大なる米國のフランクリン氏は、一千七百九十年に八十四歳で死にましたが、彼の印紙條例の廢止に就いて主力を竭くしたのは、六十歳を超えてからで、七十歳になつてからは宗教界の爲に大に盡力しました。又彼

如何にせば早老を免るゝか

の米國獨立の後に、大貌利頓と平和條約を締結する三委員の一人に選ばれたのは、七十七歳の時で、八十になつても國民は尙氏の其の職を去ることを許しませんでした。氏の偉大なる貴ぶべき人格は、これでも判明りますが、其の活動と精力とは世の模範とするに足りませう。

カント

獨逸哲學の大家カント氏は七十六歳で瞑目しましたが、其の有名な「純理の批判」は氏が五十七になつた後に書いた著述で、「能力の争闘」は七十歳以後に出されました。彼の星雲説を初めて式に作つたのは三十歳の時で、之れを大成したのは、遙か後年です。其の死する時までも氣力は衰へませんでした。

ラブラス

カント氏の高弟で、氏を助けて星雲説を唱へましたラブラス氏は七十八歳で死にましたが、其の「宇宙系統」の初めの一部分を出したのは彼れが五十歳の時で、其の完結を告げたのは、七十歳を越えた後です。

コロンブス

コロンブス氏の亞米利加を発見したのは五十六歳の時で第二回の大航海から歸つて來たのは六十八歳の時でした。

ライエル

大詩人ゲーテ氏は八十三歳で逝去しましたが、其の「色の原理」を出したのは六十歳の時で、それから文學的活動の新原野を開拓しました。それは六十五歳以後で、有名な「フォアスト」は八十歳の時に完成しました。

進化論の先驅として、凡ての科學者に驚歎せられ、感動せられた「地質學原論」の著者ライエル氏は七十八歳で死にましたが、其の事業の最も必要な部分は氏が四十歳以後に成りました。而して其の著の完成したのは、六十歳以後で、死する三日前で原稿の校正を爲したといふことです。

ダーウキン

ライエル氏の後輩で、其の名の迥かに是れよりも高いダーウキン氏の逝んだ時は七十三歳で、有名な種源論を出したのは五十歳の時でした。此の世界の思想界を動かした種源論は、僅一年足らずに書き上げられたのですが、然し之れを著すに就いて彼は二十年間の経験と觀察とを積みました。此の書にも劣らぬ名著「人祖論」は六十二歳の時に出されました。

スペンサー

スペンサー氏も中年までは多く貯へる方でした。其の死んだのは八十三歳ですが、

如何にせば早老を免るゝか

其の總合哲學の大綱を發表したのは四十歳の時で、原理總論は四十二歳、心理學原理は五十二歳、社會學原理は五十六歳の時に出版しました。此の浩瀚なる傑著の完成したのは八十歳の時ですが、其の能力は毫も衰へなかつたといふことです。

七十歳で死んだワグネル氏は五十歳になるまでは平凡でありましたが、「ニペランケン、リンク」を著してから名高くなりました。此の書は六十歳以後の作で、「パーシフォール」は六十四歳の時に著しました。

ハンデル氏は七十四歳で逝去しましたが、其の「サウル」を創作したのは五十三歳で「ゼ、メツシア」を出したのは五十六歳の時でした。「ベルシヤズザール」は五十九歳の時で、其の他は七十歳以後の作です。

美術家のゼローメ氏の名を知らるゝ様になつたのは四十歳の後で、其の事業は多く六十歳以後に爲されたのです。死する時は八十歳でした。

文學者で兼ねて彫刻家であるストリー氏は七十六歳で死にましたが、若い時代には代言人や記者などをして、文學で名を揚げました。四十歳になつてから彫刻に傾き、

ワグネル

ハンデル

ゼローメ

ストリー

それにも卓越する様になりました。

化學に關する種々の發明をして、世界の人々に大なる利益を與へたアラデー氏は七十六歳で死にましたが、其の發明の多くは五十歳以後で、死する前まで研究を續けて居ました。

有名なる露國の文豪ゴルキー氏は若い時は小僧、職人、麵麴焼き、果物の賣子、鐵道の驛夫など種々の職業をして、辛く露命を繋いで來ましたが、窮迫して自殺せんとしたこともあり、四十一歳になつてから、名聲を揚げました。

右の外學者にはフムボルト、ロートケルビン、フイスケ、ミツチエル、ニューカム、ゴードウィン、ヘイ氏等、事業家にはヴァンダービルト、モルガン、カーネギー氏等算ふるに違ないが、何れも其の事業は高年に仕遂げられました。之れを四五十歳にして早くも老朽する人に比すれば雲泥の差です。年が行つても精神さへ確乎として居れば決して老朽するものでありません。

ゴルキー

アラデー

右の外

* * * * *

次ぎは早婚を避くること、自活の精神を養成すること、です。財産のあるものは何うも老い易いから、之れに依頼する念を去らなければなりません。早婚と早老との關係は前文に述べた如くですが、便宜の爲め、之れを概括すると次ぎの如くになります。

- 一 早く精力衰へ、年少にして老境に入るが如くなります。
 - 二 小兒多く生まれ、生計が困難となるだけ多く心身を勞する。
 - 三 生計の困難は、勢ひ子の力を頼む心を生ず。
 - 四 従來の苦心を思つて、早く樂をせんと希望が切である。
 - 五 幸ひにして樂になると、其の活氣頓に衰へて急に老ゆ。
- 早く老ゆる者は、早く結婚した者に多くあることは管に理論上のみでなく、吾人は實際に於いて早婚者の多くは、多數の子女の父なることの經驗を有して居ります。然し多數の子女を有するものは、早く辛酸を嘗める代りに早く其の子の世話になることを得る利益があります。斯くの如くして、早婚者は早く老ゆるのです。然るに早婚を避けて、適當の時期に婚するときは、子を擧ぐることに晚く、随つて其

の後継者の立身することも晚くなります。子が幼少で財産がないと來ては、何うしても働かざるを得ないから、其の人は活動するでせう。人は活動してる中は老ゆるものでない。老いるのは活動が止まつて、閑散になつた時です。それで前に示した偉人の老いて益々壯んな所以は、絶えず活動して居るからであることが明白です。假令ひ親譲りの財産があつても、それは自分の造つたものでないから、自分は矢張無資の覺悟で働けば、精神は常に生々して年を取つても老いない。

早老を防ぐ法は、唯だ此の一事にあります。然るに我が日本人には強い依頼心があつて、何か困難なことが起ると、直ぐ人の力を頼みにする。人を頼みにすることも場合に依つては必要ですが、其の頼むべからざることまでも頼みにするのは宜しくありません。例へば子の出世を頼みにするが如きです。何人も老ゆれば其の子の世話になるものですけれど、まだ眞に老い朽ちぬ中から、早くも其の子の出世を頼みにして、自分の働きを止めて了ふが如きは、これ安逸を貪るもので、人間の義務を忘れたものと謂はなければならぬ。

祖先に對する
負債の辨

親子相互の
義務

精神的豫防

世には其の子の教育を以つて、將來に於ける自己の安樂を求むる資料と心得るもの
 がありますけれども、これは誤りです。勿論子は親に對して相當の孝養を竭くすべき
 義務はありますけれども、子の教育は畢竟親の義務で、祖先に對する負債の辨償と思
 へば間違ひはありません。負債の辨償は何人も其の義務を有するけれども、義務を竭
 くしたから必ず其の報酬を出せと言ふのは、少し無理かも知れません。
 子の其の親に對する奉仕は子たるもの、義務で、當然竭くすべきものでありますか
 ら、子は親の要求が無くとも、時節が到れば進んで其の任に當らなくてはならぬ。さ
 すれば親は其の子に對しては、出來得るだけ教育して、有用の材と爲すべきものであ
 るのに、其の出世を期待することは餘り早くして、其の志望を遂げしめぬ者の多くあ
 るのは、其の子に對し、又祖先に對して済まぬ譯です。斯くの如く子の力を早く頼み
 にするのは、從來の習慣で、其の弊は延いて子々孫々に及びます。
 そこで何人も早老を防いで、之れに陥らざらんとするには、常に下の金言を服膺す
 るが宜い。それは死ぬまで働く氣になること、死ぬ時でなければ、子の世話になる考

生理的豫防

西洋人と日
本人

へを起さるること、是れです。
 それから生理的には、肉食よりも菜食の方を盛んにして、耐忍力を養ふこと、(菜食
 は耐忍力を生ずることは、後章に説明があります。)無闇と老人を排斥する從來の習慣
 を打破すること、又子が一人前となれば、西洋の様に、親子別居することなども、老
 朽を豫防する力となること、疑ひありません。

第二章 人の身長は人工的に伸ばす

ことを得るか

第一節 何故體格に大小あるか

何故西洋人の體格は偉大で、我が日本人の體格は矮小であるか。果してこれは人種
 の異なる爲で、仕方のないものでせうか。然し本邦人の中にも西洋人に劣らぬ體格の
 立派なものゝあるところを見ると、日本人も西洋人の様になれないことはなからうと
 思はれます。

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

豫論

然らば何うしたならば體格を立派にすることが出来るか。之れを講ずる前に豫論として人種に於ける身長の差及び原因を調べなくてはなりません。

第二節 高人種と低人種

小人島と大人島

ガルバルジの物語に、小人島と大人島とがあります。小人島の人々は恰好三月の節句に飾る雛人形位で、手の掌に五人も十人も載せて弄ぶに何の苦もなく、其の國の王様がガルバルジの舎宅を建てるに十萬の夫役を使役したといふ。さうかと思ふと大人國の人は山の様で、普通の人を手玉に取ること、殆ど小人島の人に於けるが如くであると書いてあります。

想像説

何處にそんな大きな人と、小さな人とがありませうか。これはお伽譚だから有る筈はないが、支那又は我が國の古い本にも大人國と小人國との話があります。朝伊奈三郎の物語はガルバルジの譚と一致して居る所を見れば、昔から大人國と小人國とは人々の想像に上つて、世界の何處にか、さういふ人等が住んで居るだらうと、信じら

日本は小人島

れて居たに違ひありません。

恠ういふ想像説の起つたのは、歐洲では古い以前から貿易の爲に、屢々東洋諸國又は亞弗利加の海岸等に着した時に、種々の人種を見て、さう云ふ考へを起したもので、しい。それで彼等の謂はゆる小人島と言つたのは、西倫、日本其の他の種族を指し、大人島はコロムブスが亞米利加發見後、印甸の大きな土人を見て、斯く名づけたものと思はれます。

支那人の思考

支那でも大人國と小人國との考は餘程古くからあつて、小人國の人が外出するには必ず三四人揃つて出る。さもなければ路で鷲に攫はれるといふ様なことが書いてあります。圖なども添へて多少地理に依つたところも見えるが、九分九厘までは想像です。斯くの如く初めは想像から起つた大人國と小人國とが、爾來地理學の進歩と人種の發達とに依つて、嚴密に討究せられた結果、實際に地球上には高人種と低人種との別あることが知られました。

大小人種散在交雜せる原因

然し此の人種は地球上の或る地方に、一つに集つて居るのではなくして、各地へ散

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

趣味と實益
とある問題

在交雜して居ります。これは人種の特徴即ち遺傳もありませんが。移住、氣候、食物、
雜婚、習慣其の他種々の原因から誘はれた爲であります。それでも同一の種族で
あつても、後に大小の差を生ずるものもあれば、又異種族であつて、其の身長を等し
くする者も生ずるのであります。

故に人種の身長は唯だ高い低いと言へば、何の意味もありませんが、然し之れを對
照して、何ういふ譯で、さういふ高低の差があるでせうか、其の低い者を變じて高く
することは出來ぬであらうか何うかといふことは、頗る趣味ある、且つ有益なる問題
です。

第三節 諸人種の身長

最高と最低

世界中で一番丈の高い人種は北歐の蘇蘭土人、南米のバタゴニア人、南洋のホリネ
シア人等で、一番低い人種は亞弗利加の小ネグロ、アツカネグロ、フィリピン諸島のエ
ータネグロ等で、前者の最大なるものは平均一、七九二ミリメートルで、後者の最小

標準身長

標準数を求
むる法

第一圖 高種人と低種人の比較



前列の五名は小ネグロ、右の二名は英國人、其の次の
二名はバジンザ人、三名は體格、人ダースは名二

は平均一、三六三ミリメートルです。か
ら、其の差は實に三二八ミリメートル
です。

右の二者は孰れも極端ですが、尙此
の中間に種々の階級がありますので、
餘り高からず低からざる身長即ち中庸
を得たものを求むるとは困難ですが、
これは諸人種の身長を平均して得た數
を以つて、それと答へることが出來ま
す。

標準身長を求むるに二様あります。
第一は前に記した極端に高い者と低い
者とを除いて、他の人種を平均したも

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

ので、これは平均一、六一〇ミリメートルです。第二は如上の極端を加へて平均したもので、これは一、六五〇ミリメートルです。普通に行はるゝ數は後者で、トビナイ氏は之れに基づいて、人類を次ぎの四種に大別しました。

- 一 最高人種 一、七〇〇ミリメートル以上
- 二 高人種 一、六五〇ミリメートル以上一、六九九ミリメートル以下
- 三 低人種 一、六〇〇ミリメートル以上一、六四九ミリメートル以下
- 四 最低人種 一、六〇〇ミリメートル以下

標準は右の如くですが、便宜の爲に、更に之れを三種と爲すことが出来ます。即ち高人種・低人種及び中間人種で、中間人種は最高人種と最低人種との間なる一、六五〇ミリメートル以上一、六九九ミリメートル以下と、一、六〇〇ミリメートル以上一、六四九ミリメートル以下の二種を合併したものです。此の中間種の者は、恰好標準身長に近いから、之れに屬する人種は甚だ多く、最高人種と最低人種とは一般に少數です。

第四節 身長を標準としての人種別

高低中の三人種

最高人種

右の分類法に従つて、主なる人種の身長を示せば次ぎの如くです。

- 一 最高人種(一、七〇〇ミリメートル以上)
 - 蘇蘭土人(カロウエイに住みて農業に従事するもの) 一、七九二
 - パタゴニア人(南亞米利加の南端に住むもの) 一、七八八
 - 蘇蘭土人(蘇蘭土の北部に住むもの) 一、七八二
 - 同 上(一般のもの) 一、七四六
 - ポリネシア人(マクエサス島に住むもの) 一、七四三
 - スーダン人(佛領亞弗利加のスーダンに住むもの) 一、七四一
 - モハヅ人(北米カリフォルニアに住むもの) 一、七四〇
 - ポリネシア人(タヒチ、ツバイ島等に住むもの) 一、七三三
 - 同 上(一般のもの) 一、七三〇
 - 印 甸(合衆國に住むもの) 一、七三〇
 - ネグロ(亞弗利加のダルフルに住むもの) 一、七三〇
 - 同 上(サモア島に住むもの) 一、七二六
 - 愛蘭土人(一般のもの) 一、七二五
 - ダルマシヤ人(バルガン半島のアドリヤチック海に面せるダルマシヤに住むもの) 一、七一五

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

高人種

- ヌビア人(紅海を隔て、亞刺比亞に住むもの) 一、七〇八
- カナダ人(英領カナダに住むもの) 一、七〇三
- 二 高人種(一、六五〇ミリメートル以上一、六九九ミリメートル以下)
 - オツタラ印度人(北米ミシガン湖附近に住むもの) 一、六九九
 - ハバゴ人(カリフォルニア附近に住むもの) 一、六九五
 - ネグロ(合衆國に住むもの)
 - カレリア人(芬蘭土に住むもの) 一、六八〇
 - バルベル人(アルゼリアに住むもの) 一、六八〇
 - 濠斯太利亞人(中央部に住むもの) 一、六七〇
 - アビシニア人(アビシニアに住むもの) 一、六六九
 - タミル人(南印度に住むもの) 一、六六七
 - 希臘人(一般のもの) 一、六五一

低人種

- 三 低人種(一、六〇〇ミリメートル以上一、六四九ミリメートル以下)
 - 佛蘭西人(兵員) 一、六四六
 - 西班牙人(普通のもの) 一、六四五

最低人種

- 露西亞人(本國の兵員) 一、六四二
- エスキモー人(アラスカに住むもの) 一、六三〇
- ジャワ人(ジャワに住むもの) 一、六三〇
- ソロモン人(ソロモンに住むもの) 一、六一五
- 支那人(南部に住むもの) 一、六一五
- 暹羅人(暹羅に住むもの) 一、六〇六
- 四 最低人種(一、六〇〇ミリメートル以下)
 - ジャワ人(スダダに住むもの) 一、五九一
 - 安南人(東京に住むもの) 一、五九〇
 - 日本人(上中流のもの) 一、五九〇
 - 同上(普通のもの) 一、五八五
 - 安南人(普通のもの) 一、五八三
 - ベツダ人(西嶺に住むもの) 一、五七八
 - エスキモー人(ラブラドルに住むもの) 一、五七五
 - カリブ人(ギアナ及びベネジュエラに住むもの) 一、五七二
 - 安南人(交趾支那に住むもの) 一、五七一

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

- 日本人(職工、労働者)
- 馬來人(南印度、ナヤル、アラヤン地方に住むもの)
- サモエツド人(亞細亞歐羅巴に住むもの)
- ベツダ人(西嶺の中央に住むもの)
- アツシ人(亞弗利加に住むもの)
- アングマン人(アングマンに住むもの)
- エタネグロ(フイリピン諸島に住むもの)
- アツカネグロ(亞弗利加モンアツ地方に住むもの)
- 小ネグロ(サハラ砂漠の直南に住むもの)

- 一、五七〇
- 一、五六四
- 一、五五五
- 一、五五四
- 一、五二九
- 一、四八五
- 一、四六五
- 一、三七八
- 一、三六三

第五節 日本人の體格

人類は人種に依つて、其の體格及び性格を異にし、従つて智力の上に差等あることは言ふまでもないが、身體の大小長短も優劣の標準となるものであるか何うかといふことは、難かしい問題です。何となれば最高人種の中にも、亞弗利加人や馬來人等の如く野蠻なものもあれば、最低人種の中にも高等種族が含まれて居るからです。

體格と優劣

最高人種の體格

それで此の二人種の體格は何うかといふに、最高人種はその特徴として、下肢は胴部よりも長く、頭は比較的小さくあります。而して其の身長が平均一、七九二ミリメートルといへば、ザツト日本の五尺九寸餘ですが、此の數は男女を通じて平均したのですから、女を除けば、男は六尺以上となるに違ひない。六尺以上といへば現時の力士又は砲兵などにもありますが、それは千人に一二だらうと思ひます。さういふ偉大なものが、すべての人民に揃つて居るならば、實に立派なものでせう。

最低人種の體格

次に最低人種を見るに、其の體格と云ひ、格性と云ひ、最高人種に比すれば不完全である様です。此等の人種は常に矮小なる許りでなく、脚は胴よりも短く、其の割合に頭が大きいので、極めて醜形です。此の階級に屬するものは、小ネグロ、アツカネグロ等を極端として、西嶺、安南、本邦及びジャワ等の住民です。

日本人の體格は如何に

此の點に於いては、我が國人は世界の最低人種たるを免れませんが、併し本邦人は身長こそ低くけれ、體格は相應に發達し、智力も進歩して霸氣に富んで居ることは、白哲人の密かに恐れを抱いて居るところでありませんか。日本人は小さいからでもあり

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

體格の立派な者は五分

日本人は中庸以下

體重及び筋力も劣る

ますまいが、餘り大きいと、大男總身に智慧が回りはりかねと言つて、大きい人を笑ふ癖があります。さりとして餘り小さい者も、小兒の様に感心は出来ません。西洋人が我が日本人を目して小兒と侮辱するのは、之れが爲です。小さい者が大きなものを好まぬと同じく、大きな者は小さい者を侮るのは人情で、つひさういふ不調和が生ずるのです。併し體格の丈夫なる者は誰が目にも立派に見え之れに反して矮小なものは、誰からも卑下に見えます。能力のある者でも、其の心は外から見えないから、一見したところでは、體格の立派な者は、醜い者よりも五分の利益があります。

餘り大過ぎるのと、小過ぎるのとは共に極端で、何程の所が中庸であるかといふに前に述べた人類の平均尺即ち一、六五〇ミリメートルの者及びそれに近い者が恰好です。希臘人、佛蘭西人、西班牙人等は之れに近い方ですが、本邦人は此の平均尺から餘程下つて居るのは残念です。

常に身長ばかりでなく、體重も日本人は西洋人より著しく劣り、随つて筋力も弱く

兵士としての體格

來朝の外國

あります。此等の事實は本邦人自らも認めて居るけれども、邦人同志ではさ程に思はぬでせう。併し一たび西洋人と並び立つと、情ない心地がします。特に此の感をして一層深からしめたものは、北清事件及び日露戦役の経験です。實際當時の戦場に臨んだ軍人の言に依れば、露兵の強かつたことは驚くばかりで、其の身長と云ひ、體力といひ、個人としては申分のない軍人です。故に普通の軍人としては、露兵は、我が兵士の上で、昔の様に一騎撃ちの勝負をした場合には、或は我が國は負けたかも知れません。他の英、米、佛、獨等の兵士も、露兵と大同小異で、清兵も個人としては中々強いといふことです。

兵士を國の代表者とすれば、兵士の體格を以つて、國人の強弱を卜することが出来ます。普通の士民に於いても西洋人は一般に強大勇健なことは、彼の國より偶々來航せる船員、水夫、野球團、觀光團等に徴して知ることが出来ます。彼等は曾に丈が

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

歩行振り

なくないが、到底も西洋人の様には行きません。何にしろ十二貫目足らずの體量では大きな力の出る筈はありません。

西洋人は途上を歩くにも活潑で、手の振り方から足の運び工合に至るまで能く整つて居りますが、本邦人の歩行は極めて不活潑です。婦人も西洋人は姿勢正しく、歩行完全で、能く男子と連れ立つて同じ歩調に歩むことを得れど、我が婦人は到底男子と同歩調に歩むことは出来ません。

我が婦人の歩調不完全なる原因

右の如く我が婦人の歩行の不自由なのは、習慣に依るので、其の原因は次ぎの三事です。

- 一 身長が極端に低いこと。
- 二 下肢は比較的短いこと。
- 三 脚の内向すること。

臀を振る癖

之れを換言すれば、脚の著しく短い爲で、歩行の際臀部を振る癖があります。直立することに於いてすら、我が婦人中には、兩足を揃へて、真直に立つことの出来ぬも

第一に改良を要する點

のがあります。是れは腰が後方に向つて居る爲で、其の状は裸體婦人を檢すれば判明ります。男子も脚が短くして、足の内向せる者は、婦人の様な歩き方を爲します。それで本邦人の體格中で、差し當り改良を要すべきものと言へば、身長と、體量と歩調との三者です。實に本邦人の姿勢を醜くするものは、此の三者で、同胞が外國に於いて侮辱せらるゝことあるのも、これが爲めなることは、前の事實で推知することが出来ます。それでも日本は露西亞に勝つたからつて、其の矮小を意に介せなければそれまでですが、戦争で日本人の強かつたのは、體格の強いのでなく、畢竟民族性の鞏固な爲であることは言ふまでもないところです。

戦争も強く體格も立派

或は又此の民族性が矮小な母の生んだものとして、却つて其の矮少を誇る者があるかも知れませんが、それは負け惜しみといふものです。今日の如く何事も完全の上にも完全を期する世にあつては、外部の修飾を要することも必要です。戦争が強いと同じく、其の體格も立派になつたならば、それこそ鬼に金棒でありませんか。邦土の膨脹に伴はれて、世界の大舞臺に活動せんと欲する國民の、注意せざるべからざるところ

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

體格の改良
と生物學的
原則

日本人はも
と偉大

ろです。

第六節 矮小の原因

一般に本邦人の矮小なのは、人種的性質で、如何ともすることが出来ぬと悲觀する人もありますが、生物學上の原則に依れば、人種的性質でも、人為的に改良せられざる理由はありませぬ。唯其の方法は動物に於ける人為淘汰と同じく、徐々に行はるゝので、短き時日の間に、其の結果を見ることが難かしいだけです。然れども不撓不屈の精神を以つて、其の方法を實行する時は、漸々體格が改善して、遂に其の目的を達するに至ることは疑ひありません。

一體日本人はもと體格の偉大なものであつたが、或る原因から次第に低降して、今日の狀態となつたのですから、其の方法さへ宜しければ、改善することが出来るので、現に日本人と同種族なる支那人、朝鮮人等は、體格に於いては適かに我が上に位するではありませんか。

阻碍の原因
外因の七種

内因の五種

然らば本邦人の身長を阻碍した原因は何であるかといふに、外因と内因とあります。外因は外部から誘成せられたもので、其の原因に七種あります。

- 一 幼時から膝を折つて坐する習慣をつけたること。
 - 二 前開きの衣服を着て、運動を妨ぐるること。
 - 三 底部の平坦なる木履を穿つこと。
 - 四 居室内の天井の低いこと。
 - 五 家屋粗造にして、室内の寒冷なること。
 - 六 寢具の不完全なること。
 - 七 睡るに下肢を屈する習慣あること。
- 内因は内部から起つたもので、是れに亦三原因があります。
- 一 早く婚姻すること。
 - 二 母の虚弱なること。
 - 三 母の矮小なること。

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

右の説明
膝を折つて
坐すること

坐することの
害

日本服

四 父母に酒毒又は他の中毒あること。
五 習慣として體格の偉大なるものを嫌つた風あること。
更に各原因に就いて一々説明を加へるであらう。

一 膝を打つて坐すれば、骨盤は足の蹠面を支へられ、又大腿と下腿とは内側で密接するので、下肢に循環する血液の阻碍せらるゝことは、長坐するものゝ脚の痲痺する事實に徴して知ることが出来ます。痲痺は血液の杜絶して、神經機能の妨げらるゝことより生ずるもので、度重なれば、局部の發育を害すること勿論です。

日本人は幼い時から坐る癖を附けたので、下半身は上半身に比して發育しないのは當然です。而して此の坐ることは男子よりも婦人に多いから、婦人の下肢は男子よりも一層短いのです。日本人ばかりでなく、他の種族でも、坐する習慣のあるものは軀體は横に擴がつて、縦に伸びません。故に身長を伸ばす方法としては、坐ることを廢して、腰掛けを用ゐることが肝要です。

二 日本服は西洋服と異なり開き風になつて、その兩端を前方で掻き合はせるので

歩行の際に裾が翻つて下肢が露出し、時としては風に吹き煽られて、内腿までも露はるゝことがあります。袴を穿てばさういふことはありませんけれども、袴は禮式の外普通には着用せぬから、日本人の脛は常時露出して居ります。脛のあらはるゝことは恥づべきことで、脛の出るのを氣にして歩く者があります。それで婦人の如きは一般に長い腰巻を用ゐて、其の醜體を防いでありますけれども、絶対に之れを防ぐことは出来ません。

故に本邦の婦人は到底十分に活動すること能はざるべく、随つて下肢の發育を害すること大なる原因となつて居ります。日本服は運動を妨げますから、服装を改むることが、日本人の身長を伸ばす一法ですけれども、急に常服を變ずることは、容易に行はれることでありませんから、一般に袴を用ゐしむることが必要です。

袴を着用するときは、一方に於いて醜體を防ぎ、一方に於いて運動を活潑ならしむる利益があるから、漸々身長が伸びるに違ひありません。現今各學校にて女生徒に袴を用ゐさせるのは頗る良いことですが、唯だ學校ばかりでなく、廣く之れを社

運動の阻碍

袴の利益

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

木履

木履の體格
響に及ぼす影

會に應用したならば、其の效果は一層大なること、思ひます。

三 我々の日常用ゐる木履はすべて爪先と踵と同じ高さで一平面を爲して居る上に之れを足で支ふるものは、唯だ一の鼻緒ですから、木履を穿つと、拇趾と第二の趾とに専ら力が入つて、其の働きの器用な者になると、足の趾で字を書いたり、畫を描いたりするものもあれば、或は針を持つて裁縫をするものもあります。これは平素木履を穿つ習慣から發達したもので、西洋人には容易に出来ません。

本邦人は幼時から木履に慣れて居るから高い足駄を用ゐて平氣で居るけれども、これは一種の藝當で、寧ろ技術です。それ丈木履は運動を妨げ、随つて下肢の發達に影響を及ぼすこと少なくありません。しかのみならず、日本の履物は前に言ふ如く趾先と踵と高さが同一なる爲に、歩む時は常に坂路を上る

第二圖 木履



靴

低い天井

姿勢を取らなくてはなりません。日本人に内輪足又は脊椎彎曲症等の多いのは、木履も與つて力ありと謂つて差支へありません。

第三圖 靴



然るに西洋の靴は、踵が高く、前が低くなつて居るので、普通の歩行でも西洋人は坂路を下る姿勢になり、自然反り身になつて、體が眞直になります。試みに靴を穿いた人と下駄を穿つた人とを直立させて置いて之れを側面から比較してごらんさい、甲の軀幹は眞直ですけれども、乙はやゝ前に屈して見えます。

四 居室の天井の低いのは日本家屋の缺點で、これから生ずる弊害は、次ぎの如くです。

- イ 天井の低い居室は、空氣の量少なくして呼吸器を害すること多くあります。
- ロ 常に寒冷で感冒に罹り易くなる。
- ハ 頭を抑へらるゝ様な感があつて、頸は自然に縮む。

動物の例

天井の低い居室は、健康に害あるのみならず、身長妨げとなること他の動物も同様です。例へば井中或は水槽等に飼養する魚類は小さく、湖沼河海に棲む魚は、大きくあるが如くです。これは食物の豊富にも由るでせうが、其の主原因は場所の廣狭にあります。井中の魚は頭部大きく胴部は比較的小なるに反し、湖沼の魚は胴部長くして、十分に成長したことが判明します。

日本の家屋

五 日本家屋の寒いのは、天井の低い爲であるのみならず、周囲の障壁に空隙が多くして、大氣の流通の激しいのも其の一因です。日本の平均温度は歐洲の平均温度よりも餘程高いのですが、それにも拘はらず室内は寒冷で、之れを洋築の家屋に比すれば大變な違ひです。本邦の小兒に鼻垂らしの多いのと、耳鼻咽喉に故障の多いとは全く家屋が不完全で、寒い爲です。室内が寒いと夜間に睡眠を妨げ、延いて身長發育を阻碍します。

不良なる寝具

六 寝具の不良なものも安眠を害することが多くあります。殊に短い三幅布團は、足を伸ばすと裾から冷氣が進入して膝は自ら縮んで了ひます。故に寝具は成るべく軽く

下肢を屈して睡る害

して暖かなるものを選び、且つ足の冷えざる様注意することが肝要です。

早婚と矮小

七 睡眠中に下肢を屈するときは、(一)座すること(二)同一の影響を生じます。

八 早婚者の子は、一般に虚弱なるのみならず、身長も短小なる者が多くあります。是れは未熟な父母の體質が、其の子に遺傳するからです。子の身長は父母の年齢の長するに従つて、増加する傾きあるのは、これが爲めで、長子よりも次子、次子よりも三子といふ様に漸々大きくなる場合があります。早婚を避くるのは、儘かに矮小者を減する方法となります。

虚弱なる母

九 母の體質が虚弱なる時は、其の子は多く矮小です。其の理由は前(八)に述べた如くです。

矮小なる母

十 母が矮小な時は、大きな小兒は出来ません。然し母は小さくとも父が大きい時は、父に似た者の生まるゝことがあります。此の遺傳性のことは、後節に詳論する意です。

酒毒又は中毒

十一 酒毒又は他の中毒に罹れる親から生まれる子は、身體及び精神共に不健全で

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

矮小を好む風習

す。特に酒は少年の成長を妨ぐるものですから、大きくなると欲する人は、酒を飲んでばかりません。
十二 我が國人は何時の代から矮少になり始めたか知りませんが、習慣として、一般の體の大なる者を嫌つた風があります。矮小な人種に長大な身體は不釣合かも知りませんけれども、斯る風習を生じたのは、日本の島國的風土の然らしむるところと思はれます。

小締りは美の一要素

太古には日本武尊の様に、十六歳で一丈といふ巨大な人もあつた様ですが、今日は大砲や常陸山を除く外は、六尺以上のものは稀有です。國民の身長に對する感想は、大男歩くたびに床動き、石燈籠大男の陰になりなどいへるに照らして知ることを得る如く、何事も小締りとしたものを愛します。特に婦人の小締りたるは美の一要素で、大柄なる婦人は容貌は美しくとも、美人の資格はない様です。

アラ

或る地方で大柄な婦人を呼ぶに「アラ」といふ所があります。此の「アラ」はアラビヤ馬の略語で、亞拉比亞馬の如に、長大な婦人といふ意です。

美人の形容

小説家の美人を形容する言葉にも、背は高からず低からず、中肉中背とあります。然るに此の謂はゆる中肉中背なるものは、實際は普通より少し小なるもので、之れを西洋の婦人に比すれば、恰も小女の様です。斯くの如く日本人は小柄な人を好んだので、其の生まるゝ子も皆小柄で、男子の身長すら、辛じて洋婦人と伯仲するに至りました。

西洋人の身長

西洋人にも多くの種族が分かれて、背の高い者と、低いものとあることは、前の表に示した如くですが、便宜上之れを平均すると成年男子は一、六五〇ミリメートル、女子は一、五七六ミリメートルです。然るに本邦人の平均身長は男子は一、五七七ミリメートルで、女子の身長は一、四七三ミリメートルですから、西洋の男と日本の女とを並べると全然腰に附く様です。

第七節 身長を伸ばす方法

本邦人の矮小なる原因は、如上の事實で推知することが出来ませう。されば之れを

先づ矮小の原因を去れ

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

積極法と消極法

改良して西洋人に劣らぬ體格と爲すには、先づ此の原因を去ることが肝要です。

子輩は是れに就いて少しく研究したことを次ぎの二法に分けて、述べて見ませう。

一 積極的伸長法

二 消極的伸長法

第一 積極的伸長法

我が邦では現今のところ、座禮を廢して、一般に腰掛けを用ふることは、固く、一部の人には容易です。現に學校、教會、諸官廳等では、悉く腰掛けを用ひて居るから、此等の人々は、他の終日跪坐する者に比すれば、伸長に利益あること疑ひありません。

或る人が國民を明治十年前に生まれた者と、同十五年前に生まれたものと及び二十年前に生まれた者との三等に別けて其の身長を測つて見たところが、後に生まれた者ほど背が高かつたといふことです。これは學校で腰掛けを用ひるからで、其の中でも學生は普通の人以上も、一般に背が高くあります。女子も學生は、母よりも背が高くな

腰掛けを用ふるの利益

生年と身長

腰掛けを用ふるか胡座をかくか

睡眠中の屈

寢方

る傾きあることは諸家の認むるところです。

此等の事實に依つて考ふれば、座禮を廢して腰掛けを用ふることは、身長を伸ばすに有效なことは勿論で、家に居る時でも成るべく腰掛けを用ふる様にするが宜い。若しそれが出来ないならば、胡座をかくもよい。究竈に膝を折つて、長く坐つて居る位、伸長を妨ぐるものはありません。

我が國の母親は小兒に乳房を含ませながら就眠する癖があります。故に小兒は其の肌を親の肌觸れ、或は其の足を親の股中に投入せざれば睡りがたいことが多くあります。此の習慣は稍々長じて親から離るゝ頃となつても、獨り寝の淋しさに下肢を屈し、或は膝小僧を抱いて眠る様になりました。此の不自然なる睡眠は、發育の盛んなる小兒の成長を妨げて、矮小の原因とならしめました。之れを言ひ換へれば、本邦人は生來の矮小に加ふるに、人工の壓迫を以つてして、其の子を矮小ならしめたものと謂ふも誣言ではありません。

我々の用ふる寢床は、唯だ疊の上に布団を敷いたのみで、西洋人の如くに寢臺を用

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

獨寝の早晚

寢床中の運動

ゐないから、夏は暑く、冬は寒き缺點あること、前に述べた如くですが、寢方に依つては補缺すること必ずしも不可能でありませぬ。即ち睡る時十分に下肢を履み伸ばす

第四圖



大小の比較

大きい傾があります。又寢床に入った時に、下の運動を行ふことを忘れてはなりません。それは仰向けに

ことで、此の法は誰れにも効がありま

す。特に此の効力は若ければ若いほど大で従來の經驗に依れば、早く獨寝をする者は遅く母から離れる者よりも、體が大

なつて、兩の四肢を頭上に伸ばし、欠伸をする時の様に、下肢も十分に伸ばして深呼吸を行ふことです。人體は労働中よりも睡眠中に多く伸出するのであるから、寢所に就いた時に下肢を伸ばすことは最も必要です。近來大阪の某店で發賣して居る伸長器なるものは、此の

第五圖



大小男女の比較

理を應用したものらしいです。

小兒を抱き寝する害は、常に伸長を妨ぐるのみならず、小兒をして感冒に罹らしむ

小兒を抱寝する弊害

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

運動

ることが多くあります。蓋し小兒の體温は大人よりも比較的高くして、大人と同様の衣衾を纏ふことが出来ぬから、睡眠中床から匍ひ出して、冷氣に觸るゝことが多くあります。小兒の感冒は斯ういふ場合に生ずることが多くあります。次ぎは運動で、直接身長を伸ばすに利あるものは是れです。左に其の主要なるものを示しませう。

一 直立の姿勢を取り、兩手を以つてしかと左右の腰上を抑へ、而して一、二、三、の呼號で以つて、一側の足を高く前に擧げ、而して強く之れを前に伸ばして再びもとの位置に復すること三十回、更に他側の足に移りて同様に運動すること二十回にして又他側と交代するのです。斯くの如くして兩足を交互に動かすこと約二十分で、毎日二回之れを行ふがよい。

二 直立の姿勢を取り、兩手を以つてしかと左右の腰上を支ふること前の如くにし、而して一、二、三の呼號で體を前後に屈すること三十回で止むのです。毎日時間を定めて此の運動を行はなくてはならぬ。朝早く起きて庭前で行ふのが一

運動の時期

食物

番宜しい。

食物も身長に關係があります。適當のものは滋養物ですが、併し魚肉は獸肉よりも効が少くないです。蛋白質と抱水炭素類との割合は、一と三と位にし、酒及び煙草は嚴禁しなくてはなりません。

酒の身長を害することは、前に言つた如くで、上戸と下戸と、又各々其の子を比べて見ると前者は低く、後者は高くあります。煙草の害も酒と似て居ります。

第二 消極的伸長法

消極的方法としては、遺傳を利用することです。身長は一代限りのものでなく、多くは子孫に傳ふるものであるから、背の高い男女を選んで結婚させると、屹度背の高い子が出来ます。斯くの如くして其の子も亦背の高い女と結婚する様に、代々選擇する時は、遂には遺傳性となつて、一般に長大なる國民となるに疑ひありません。ところで遺傳の勢力即ち身長の遺傳に於ける兩親の勢力は如何なる關係を有つて居るか云ふと、多くの經驗に依れば、母親よりも、父親の勢力の方が強い様です。之

酒と煙草

遺傳の利用

遺傳に於ける兩親の勢力

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

長身の父と
短身の母

れに於いて川井(清)陸軍軍醫は身長と遺傳との關係を調査しました。
氏の調査に依れば身長五尺三寸七分以上の壯丁一千六十七名中長身の父と、短身の母とより生まれた者は、營養の佳良なるものと、不良なるものと次ぎの數を示しました。

短身の父と
長身の母

營養の度	員數	千分比例
營養佳良	五八	五四、四
營養不良	五一	四七、六

然るに短身の父と、長身の母とより生まれたものは、次ぎの割合でした。

父母の長短

營養の度	員數	千分比例
營養佳良	二七	二五、三
營養不良	一一	一〇、三

右の事實に由つて考ふれば、父大なる時は、母は小さくても、其の子は多く大となり、母大にしても父が小なるときは、多く小さい子が生まれます。我々も學校生徒に於いて同様の事實を發見しました。川井氏の調査は神奈川縣の壯丁で、其の成績は次

身長五尺三寸七分以上の壯丁

ぎの如くです。

第一 身長五尺三寸七分以上の壯丁一千五十七人

番號	父母の身長	營養佳良	筋肉薄弱	筋肉虛弱	計
一	母父 大	三六四	四五	七	四一六
二	母父 中大	二六〇	九八	一〇	三六八
三	母父 大	六九	一八	一	八七
四	母父 中中	一九	一二	一	三二
五	母父 小大	五八	四四	七	一〇九
六	母父 大小	二七	一〇	一	三八
七	母父 小中	一三	一	一	一三
八	母父 中小	一	一	一	一
九	母父 小小	三	一	一	三
合計		八一四	二二七	二六	一、〇六七

第二 身長五尺以下の壯丁九百七十七人

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

番 號	父母の身長		營養佳良	筋肉薄弱	筋肉虛弱	計
	母父	母父				
一	大大	大大	一	一	一	一
二	中大	中大	一	一	一	一
三	大中	大中	二	一	一	三
四	中中	中中	二	一	一	三
五	小大	小大	六一	一三	一	七四
六	大小	大小	八	一	一	九
七	小中	小中	一四三	二八	二	一七三
八	中小	中小	四一	九	一	五〇
九	小小	小小	五二七	一〇四	二	六五四
合 計			七九五	一五七	二五	九九七

右の統計に依れば、身幹の長短は、結局父母の身長以外に出ないのですけれども營養が佳良な時は、父母以上に發育することがあります。これと同様に營養の十分ならざる者は、父母よりも更に矮小なものとなることがあります。又稀に父母の身幹より

營養と身長並びに隔世遺傳

身長増加

本邦壯丁の身長増加

壯丁身幹尺度

も更に大なる子の出ることあるのは、隔世遺傳に基づくもので、さういふ人は、祖先に必ず大きな者があつたに違ひありません。

斯くの如く身長は、營養と遺傳とに依りて、漸々増加するものなることが明かです。嘗て英國でヴィクトリア女皇戴冠式の際に、其の貴族等が何かの必要で先代の鎧を着用せんとしたに、みな狭小にして用ひられざりし例があります。佛國でも兵士の身長は、ナポレオン時代より伸びたと云ふ説があります。

本邦にても壯丁の身長は、年々増加する傾きがあります。其の一例を擧ぐれば、五尺五寸以上五尺六寸以下の壯丁は明治三十六年には一萬二千八百八十一人でしたが、同三十七年には一萬五千二百八十三人となり、同三十八年には稍々減じましたけれども同三十九年には激増し、それより鱈上りに昇つて、同四十二年には一萬八千八百九十人となりました。此の他五尺六寸以上の者、又は五尺四寸以上五尺五寸以下の者等も、みな累年増加しつつあります。左に最近七年間の統計を示しませう。

第一 壯丁身幹尺度

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

檢丁百に對する身幹尺度

尺度	明治三十六年	明治三十七年	明治三十八年	明治三十九年	明治四十年	明治四十一年	明治四十二年
五尺六寸以上	五、五五〇	六、七九二	六、四四三	七、二二四	八、〇〇五	八、二七八	八、六二二
五尺五寸以上	一、二八八	一、五二八	一、四八五	一、六二一	一、七五二	一、七八八	一、八一九
五尺四寸以上	二、九七六	三、五二一	三、四七五	三、六二〇	三、八〇三	四、〇二二	四、二〇五
五尺三寸以上	五、二七四	六、二二七	六、一七九	六、二九九	六、六、二四八	七、〇、五八六	七、二、九六二
五尺二寸以上	七、一六三	八、四三七	八、三〇九	八、三、七二〇	八、五、六四〇	九、〇、九五二	九、四、一五一
五尺一寸以上	六、九、七八七	八、二、五八九	八、一、四九九	七、八、八八八	八、二、六九八	八、六、六九四	八、九、五七一
五尺以上	五、二、一六九	六、二、七八二	五、九、五四一	五、八、九五二	六、〇、一四四	六、三、四六二	六、五、一四〇
四尺九寸以上	二、九、三九二	三、三、九二二	三、二、六〇二	三、一、七〇九	三、一、七四九	三、四、〇九〇	三、五、二五七
四尺八寸以上	一、二、九九三	一、五、三六三	一、四、九七四	一、三、九五五	一、四、〇一〇	一、五、二九六	一、五、四八二
四尺八寸未満	八、一、二二	九、五、一一	九、一、四七	八、二、五二	八、一、七九	八、八、四二	八、九、一〇
合計	三、四、四、五六三	四、〇、八、〇三一	三、九、七、九八八	三、九、七、八二七	四、一、三、〇〇四	四、三、七、二二一	四、五、〇、九六五

第二 檢丁百に對する身幹尺度

尺度	明治三十六年	明治三十七年	明治三十八年	明治三十九年	明治四十年	明治四十一年	明治四十二年
五尺五寸以上	三、七、七四	三、七、五	三、七、三	四、〇、五	四、二、四	四、〇、九	四、二、四
五尺四寸以上	八、六、四	八、六、三	八、七、四	九、一、〇	九、三、九	九、四、一	九、三、三
五尺三寸以上	一、五、二七	一、五、二五	一、五、五五	一、五、八一	一、六、〇四	一、六、一四	一、六、一八
五尺二寸以上	二、〇、七九	二、〇、六七	二、〇、六八	二、一、〇五	二、〇、七四	二、〇、八〇	二、〇、八八
五尺一寸以上	二、〇、二五	二、〇、二四	二、〇、四七	一、九、八三	二、〇、二六	一、九、八三	一、九、八八
五尺以上	一、五、二四	一、五、三九	一、四、九六	一、四、八二	一、四、三二	一、四、五一	一、四、四四
四尺九寸以上	八、五、三	八、三、二	八、一、九	七、九、七	七、六、九	七、八、〇	七、八、二
四尺八寸以上	三、七、七	三、七、七	三、七、六	三、五、一	三、三、九	三、五、〇	三、四、三
四尺八寸未満	二、三、六	二、三、三	二、三、〇	二、〇、七	一、九、九	二、〇、二	一、九、八

壯丁身長の増加に就き注意すべき

前表に據りに考ふれば、壯丁身長増加に就き、二條の注意すべき點があります。第一は五尺三寸以上の者の増加は割合に多いことで、第二は五尺三寸以下の者の増加は、割合の少ないことと是れです。言ひ換へれば背の高い者は年々多くなり、背の低い者は年々減少するといふこととなります。此の趨勢を以つて進み行かば、本邦の壯丁は、遂には西洋の壯丁に劣らざる身幹となること、必ずしも困難ではありません。けれ

人の身長は人工的に伸ばすことを得るか

ども單に身長のみ増加して、體重の之れに伴はざる成長は、決して完全なる發達と稱することを得ません。此の點に就いては別に論ずる意です。

第三章 如何にせば體重を増加し得るか

第一節 體重は健康の標徴

體重と健康
原因

彼人は背が高いとか、此の人は低いとかいふ様に、普通の場合に於いて身長は個人の標識となりまされども、體重は時々變動して、身長ほど確かなものでありません。例へば肥満して梅ヶ谷然たる人も一度疾患に罹つて病床に苦吟すること久しければ、眼は窪み、頬は殺げて、復昔の像を止めざるに至る如くです。これ苦痛は血管を閉塞して血行を妨ぐる爲めです。たとひ疾患はなくとも神佛に願がけなどして、數日間斷食の業などする人は、其の形容枯槁して、骨と皮ばかりになります。これ營養缺乏して體質を消耗するからで、體質の消耗は、苦痛と營養不足とから生じます。體重の變動することは、若い時は肥えて、老ゆれば瘠せたり、或は之れと反對で、

體重と身長
とは伴はず

體重と肥満

消極的發達
と積極的發達

若いときは瘠せて、年が行けば肥える人のあるは、事實に依つて知ることが出来ます。斯く體重の變化するのは、その人の體重にも因るのですが、主なる原因は、食物、嗜好の變化及び習慣等です。
けれども體重の増減は、目方の上止まつて、身長には關係しないから、身長と體重とは相伴ふものでないことが判明します。例へば背が高くとも細い者もあれば、低くとも太いものもあるの類です。彼の背の高い者が案外に輕かつたり、低い者の反つて重かつたりするのはこれが爲めです。
右の事實に由つて考ふれば、體重を支配するものは肥満で、肥えてる者は瘦せてる者よりも重いことは言ふまでもありません。けれども肥満には脂肪から來たるものと筋肉に基づくものとの二種ありて、其の性質を異にして居ります。
脂肪は化學上燃燒質に屬するもので、酸素に逢へば燃えて無くなりません。それで脂肪の蓄積より成れる肥満は、消極的發達と稱します。然るに筋肉は蛋白質から成り立つて、最も分解し難いものであるから、之れを積極的發達と申します。

如何にせば體重を増加し得るか

筋肉と脂肪との割合

體重の比較

筋肉と脂肪との割合は、人に依つて異なり、殊に兩性に依りて著しく異なります。ビシヨツフ氏に依れば、筋肉を百として、男女の比例を求むれば、男子の脂肪は四三で、女子のそれは七八です。故に女子は脂肪に富み、男子は筋肉に豊かなことが判明ります。女子の肥滿せる割合に、體重の少ないのは、此の理です。

本邦人の體重は成年男子にあつて平均十四貫八十六匁、成年女子は平均十二貫二百八十匁強です。然るに西洋人の體重は成年男子に於いて平均十七貫匁、女子は十四貫七百匁強で、日本の男よりも重いこと六百十四匁です。軽いものは必ず弱いに極つて居りませんが、併し發育が不十分だから軽い譯です。して見れば體重の少ないものは不健全の徴で、憂ふべき現象です。

第二節 體重を増加する法

前文を一讀する時は、何人も本邦人の餘りに輕過ぎることを感ずるでせう。又これと同時に何うすれば其の體重を増加することを得るかとの考が浮ぶでせう。併し體重

體重の増加は困難でない

生理的と精神的

生理的増加法

食養

食事の法

を殖やすことは身長を伸ばすほど困難でありませぬ。何故と云ふに體重は營養に基づくのであるから、營養さへ良くする時は、其の希望を達することが出来るからです。體重を増加する法に、生理的と精神的とあります。前者は身體の構成に必要な物質(食物)を攝取し、之れを同化して體重を殖やすもので、後者は主に精神上より其の方法を講ずるものです。左に之れを説述しませう。

第一 生理的増加法

これに食養と運動とあります。

一 食養 人體を組成する物質は、もと食料として、外から入つて來た動植物及び礦物です。食物は生命を維持し、且つ身體を成長せしむるものなることは、人のみな熟知するところですから、すべての食物は必ず營養に價するといふ譯でありませぬ。物に依つては營養の劣るものもあります。

然らば何んな食物が適當であるかといふに、滋養分に富めるものは、勿論よいに違ひないが分量が不足ではいかぬ。何でもよく咀嚼して十分に食べるものがよい。それ

如何にせば體重を増加し得るか

新陳代謝の
不平均

酒を慎め

第六圖



から時間は成るべく一定し、食後若干時は休憩しなくてはなりません。

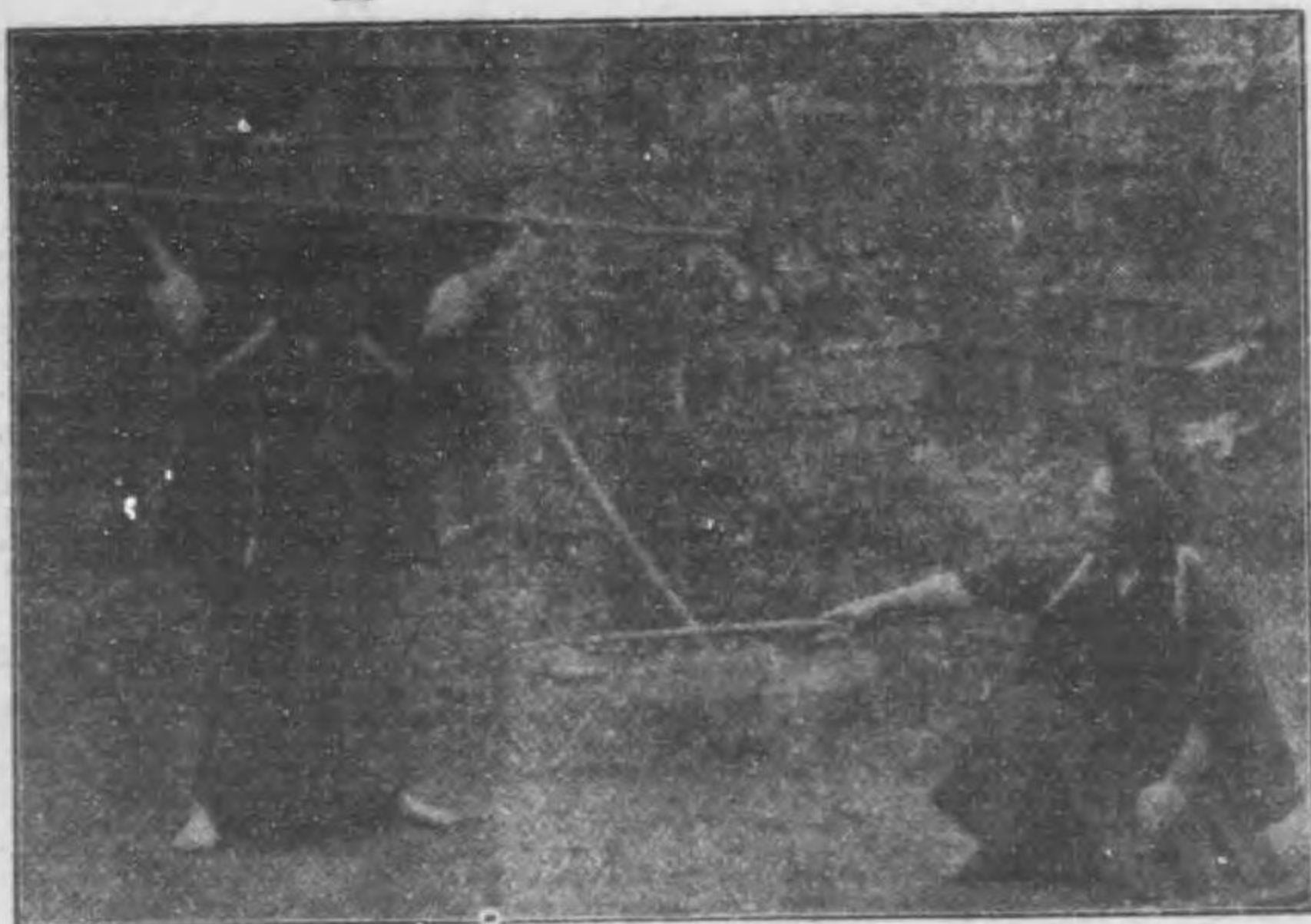
消化不良、下痢等にかゝると、現金に肉が落ちて、眼が窪むでせう。これは吸収力が衰へて新陳代謝が不平均になるからです。言ひ換へれば輸出物質が輸入物質に超過するからです。

それから絶対に禁止すべきものは酒類で、これは身長を妨げると共に、體重を減らすこと著しくなります。酒を飲むものは、謂ゆる酒太りに肥えることがありますけれども、この肥満は脂肪の蓄積したのであつて、筋肉は却つて薄弱になります。故に酒客は肥満の割

運動

精神的増加
法

第七圖



信念との二種あります。精神を慰めて、成るべく心配をせぬ様にすることが慰安で、

如何にせば體重を増加し得るか

合に體重は減少します。現に酒を飲むが爲めに體重減じ而して禁酒するに及んで再び體重の増加した例があります。

二 運動 唯身體を肥満せしむるには運動は餘り能くないが、筋骨を太らすには必要です。體操、擊劍、柔術、野球、馬術、水泳何れも適當ですが、過度に互ふことは禁じなくてはならぬ。

以上食物運動のことは、一般の衛生上から後章に詳論する意です。

第二 精神的増加法

これは精神療法に屬するもので、慰安と

斯うすれば斯うなると信するのが信念です。併し此の世智辛い世に生まれて、心配のない人とは少ないでせうが、同じ心配をするにしても他に之れを慰むるものがあるれば、精神は愉快を感ずるのです。例へば生活難に心を勞する人も、今に目的を達して、立派になつて見せるといふ希望があれば、元氣が出、貧苦も貧苦と思はぬ様なものです。瘠せてる人も、斯うすれば肥えると信じてかゝれば、自然に健康になつて、目方が増して來ること、能く例のあることです。

第四章 内輪足の改良

第一節 内輪足とは何んなもの

大きな問題ではありませんが、之れを棄て、置くと、身長を害したり、運動を妨げたりして、其の波及するところ少々でありませぬから體格の改良を計る上に於いて、見落す譯に行かぬのは内輪足です。

内輪足の義

及内輪足の波

内輪足は又内轉足とも謂ひまして、足の先端が内側に向つて居るので、兩足を並べ

足の力向き方



第八圖 足の向き方

て立つと、兩拇趾が相接近して、踵の方が開放する様になるもの、謂ひです。之れを圖で示すと、第八圖の様になります。(イ)は拇趾の先端で、(ロ)は踵です。筒様に足先の内向するのは、もと大腿骨から起るので、此の骨が内側に轉すると、従つて足先が内に向つて參ります。

内輪足は第八圖の(イ) (ロ)に於ける兩點の位置に依つて種々になります。 (イ)と(ロ)とが上下真直になつて、其の兩足の間が並行する時は、一に示す如く なります。内輪足を内斜足といふならば、これは正足です。更に(イ)と(イ)との間が離開して、(ロ)と(ロ)との間が相接近すること、一と反對なるときは、外輪足即ち外轉足で、前者に對し、外斜足と名づけます。一と三とは、其の兩拇趾と、兩踵との間の

内輪足の改良

内輪足の度

外輪足の度

正足は内輪足の一種

開き方に依つて幾階級もありまゝ。

内輪足の度の弱いものは、左程ではありませんが、強いものになると、兩拇趾は幾んど相接着して、兩足を交叉するにあらざれば、殆んど直立することの出来ないものがあります。(第九圖参照)

第九圖



正足は兩者の中間に位して、足の位置から言へば、正しいのですが、實際は内輪足に近いもので、斯る種の人歩む時は、足の爪先が自然内側に向つて來るから判明ります。要するに正足は内輪足の一種と看做すべきものです。

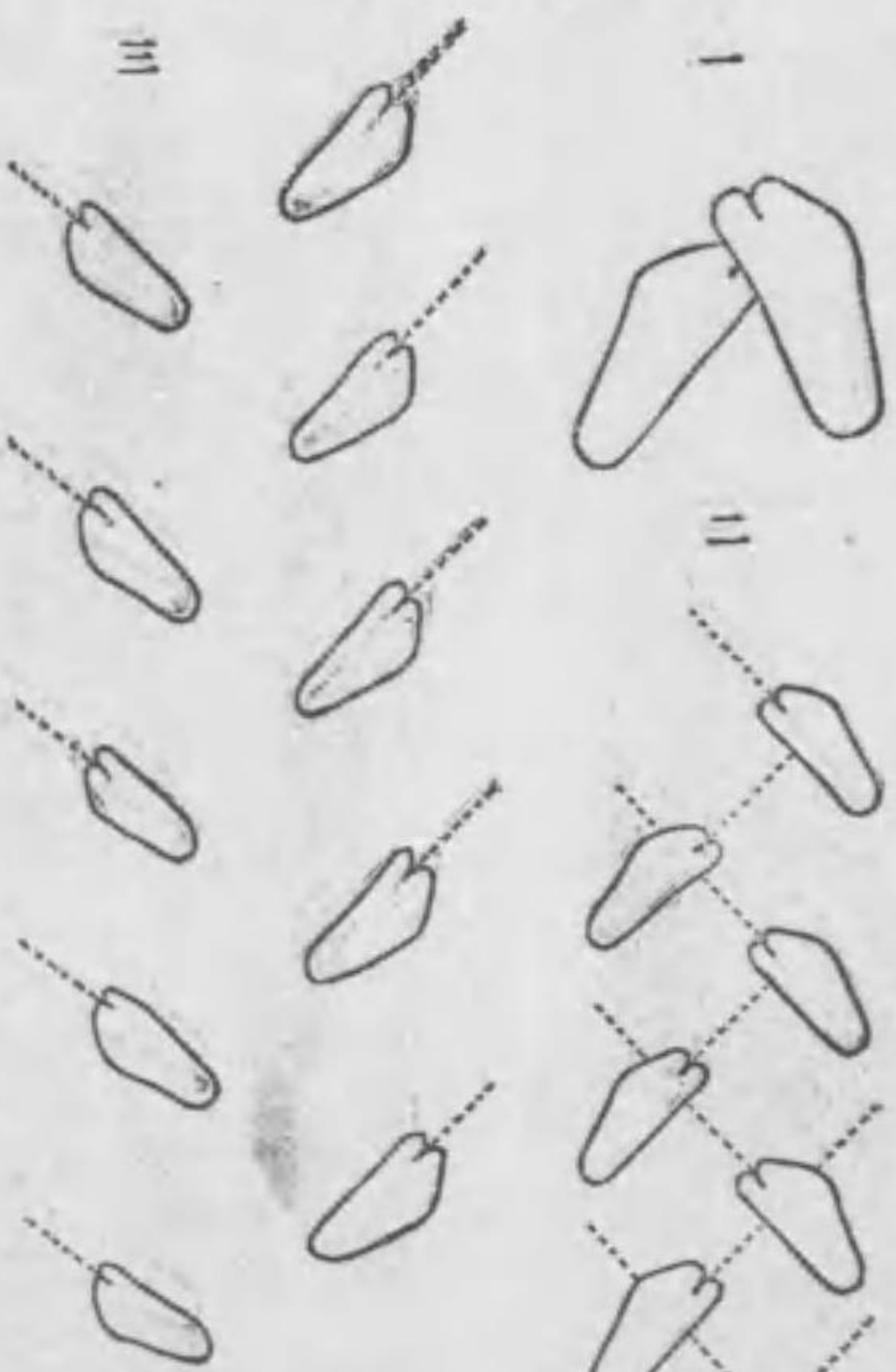
外輪足も度の強い者は、極めて不恰好です。即ち兩足は左右に向つて、歩むときは、擡で足ポートを動かす様になります。(第十圖三)

男女の割合

第二節 美としての内輪足

内輪足は何ういふ人に多いかと云ふに、男女に就いては、男よりも、女に多く、下

第十圖歩行の状



三外輪足の歩行の状

流に多くあります。其の男女の割合は百人につき男は一五と、女は八五です。而かも男の内輪足は最も弱く、寧ろ正足に屬

して居りますが、女の内輪足は一般に強く往々畸形に傾いてるのがあります。是れに由つて之れを考ふれば、内輪足は、婦人の特有と謂ふも謬言ではありません。

内輪足の改良

第十一圖 下肢の内曲



第十二圖 下肢の外曲



外國の婦人も、矢張内輪足であるかといふに、さうではありません。西洋婦人を見れば直ぐ判明ります。彼等は男

第三十圖



日本婦人の内輪足

と同じ様に、足の爪先が少し外方に向つて、極めて敏捷に歩きます。支那の婦人は纏足の爲に、歩行は頗る遅いが、それでも内輪足ではありません。朝鮮婦人の足も少し外

日本人とエスキモー人

本論

輪で、姿勢の立派なことは、支那や本邦の婦人は逆も及びません。

圖 四十 第



正 足

圖 五十 第



西洋婦人の歩行の状

ります。

して見れば内輪足は獨り日本人に固有なるもの、様に思はれますが、茲に一つ日本人の味方があります。それは北極に近い氷野に棲んで居るエスキモー人で、彼等の足は内輪になつて居ります。其の歩き振りは、恰好我が婦人の歩き方に似て居

内輪足は習慣より生ず

内輪足と美

圖 六十 第



西洋少女の外輪足

本邦人の内輪足に就いて其の原因を尋ねるに、先天でなくして習慣から生じた變化です。其の所以は、小兒の足は總べて外向きになつて居るからです。之れを換言すれば、生まれた時の足は外輪であるが、習慣から誘はれて、つひ内輪になつたのです。其の習慣は婦人の内輪足を美として、之れを賞することが流行したからです。一般では

美を添ふものと信じられたことは、支那婦人の纏足や、西洋婦人の細腰と選ぶところはありません。それで内輪足はどんな婦人に多いかといふに、地方よりも都會の婦人に、婢婦よりは藝娼妓の類、又女學生よりは町家の婦人に多くあります。早く言へば

内輪足の改良

京美人と内輪足

古風で、艶麗を装ふ婦人の特有です。

昔時の京美人といふものは、容貌のみならず、歩き振りも儘かに美人の要素であつて、如何ほど顔が美しくても、男の様な外輪の歩き振りでは落第です。それで娘を持つ親達は、小児の時から注意して、外輪足にならぬ様に、種々工夫を凝らしたといふことです。前に人工を加へたと言つたのは、此のことです。今日でも都會の人は、女の嬰兒を背負ふには、其の兩足を一所に揃へて、決して左右に開きません。これは外輪足にならない様にする爲で、昔の遺風です。

悪い流行

同じ婦人でも山出しの女に内輪足の少ないのは、田舎では風姿扮装に構はず働くから、足は壓束さるゝことなく、能く發達するからです。元來は其の方は可いのですけれども、風習といふものは仕方のないもので、内輪足が奨励せられた結果、悪い方に流行を來たしたのです。

第三節 内輪足の原因及び其の改良

内輪足と矮小

内輪足の原因は前に述べた如く、全く習慣から來たのですが、これは本邦人の矮小の原因と密接の關係を有つて居ります。之れを換言すれば、我が國人は内輪足だから背が伸びないのか、それとも背が低いから内輪足になつたのか判明りませんが、其の間に離るべからざる關係の存することは明瞭です。それで内輪足を改良するには、先づ身長を妨ぐる諸原因を去るにあること勿論で、内輪足が直れば、身長の伸びること疑ひありません。

内輪足の原因

重複する様ですが、左に内輪足の原因を示しませう。

- 一 幼時から膝を折つて坐する習慣を附けたること。
- 二 衣服は前開きで、脛が露出する故、足の運びが自由ならざること。
- 三 底部の平坦な履物を穿つこと。
- 四 睡るに下股を屈する習慣あること。
- 五 内輪足を美風として、之れを奨励したること。

大體右の如くですが、説明は矮小の原因と同一ですから略します。

説明は要らぬ

東西弊害の三幅對

前節の如く内輪足は、古來本邦婦人の裝飾の一つで、美人に缺くべからざる要素となつて來たのですが、併し裝飾といへば裝飾であるかも知れぬが、これは一種の畸形で、之れが爲めに、運動を妨げらるゝ點は、風姿の野卑な比ではありません。吾人は前に内輪足を纏足及び細腰に比較しましたが、實に此の三者は東西弊害の三幅對と思ひます。

纏足及び細腰

支那婦人の纏足は、人工にて幼少の時から足部を緊縛して、發育を阻碍したもので足骨は全く變形して居ります。西洋婦人の細腰も、肋骨は下垂して内臓を壓迫せる結果、種々の疾病を醸すことは、みな人の知るところです。是れに比すれば、内輪足は三つの中で一番害が少ない様です。然し全然無害といふ譯でなく、間接に身長を妨げた害は、決して等閑視することは出来ません。

内輪足矯正の必要

内輪足を矯正しなくてはならぬ理由は、他にもあります。昔時の様に婦人は家庭の主婦として、ちつとして居ても、生活の出來る時代では、格別、今日の様に、生存競争の激烈なる世の中となつては、婦人もそれ相應に活動しなくてはなりません。それ

習慣性の打破

には一番健脚で、敏捷に歩く習慣をつけなければなりません。西洋婦人は男と連れ立ちて、同じ足調に歩いてるのに、我が婦人が男と一所に歩かうとするには、男がだら／＼歩きをするか、女が息を切つて喘ぎ／＼歩くか、孰れかでなければ、歩調が整ひません。唯だ見かけの悪いばかりでなく、時間の上から言つても、大なる不經濟です。纏足や細腰の弊害は、支那でも西洋でも、みな認めて居るに拘はらず、急に矯正することの出來ないのは、習慣性の一朝にして、打破し難き爲です。我が内輪足もこれと等しく今直ちに矯正する譯に行きますまいが、多くの人々が一致協力して、此の任に當るならば、決して出來ぬことはありません。論より證據、女學校の生徒は漸々矯正の途に著きつゝあるではありませんか。

概括

然らば其の矯正法は何うであるかといふに、それは前に述べた原因を去つて、反對の習慣を養ふにあります。之れを概括すれば次ぎの如くです。

- 一 成るべく腰掛けを用ひ、若し坐つても時々立ち上つて運動し、決して長坐してはなりません。幼兒を無理に坐らせることは慎むが宜い。

矯正の時期

- 二 學生時代は袴を穿ち、外出の際も着用するがよい。
 - 三 眠る時も脚を伸ばし、膝を屈する癖を改むべし。
 - 四 運動をよくすべし。
 - 五 歩行の際は、成るべく足を外に向くる習慣をつくべし。
- 内輪足になるのは、七八歳から十六七歳の頃までいすから、此の間に良習慣をつくるのが肝心です。中年になりても右の矯正法を行へば、或る程度までは改良することが出来ます。

第五章 稟性と疾病

第一節 稟性

稟性とは何ぞ

稟性とは人の生來固有せる性質のことで、疾患又は壽命と大なる關係があります。稟性は人に依つて一様でないが、先づ性の上から言ふと、男性には男性の稟性があるし、女性には女性の稟性があります。例へが甲の男は或る疾患に對して不感受性でも

細胞の總和

乙の女は同じ疾患に對して感受性なるが如き、又は男は早く癒ゆる病氣も、女は長かくするの類です。

簡様に人に由つて、稟性の異なるのは、身體の構造即ち各器官の大小、配置、諸官能の力の強弱等の一様ならざるに依りて生ずる特異の性質です。精神上的の差も身體の構造に關するもので、是れに由つて活潑なる者、遲鈍なるもの等の別が生じます。之れを換言すれば身體を組成する細胞の性質に基因するもので、稟性なるものは畢竟細胞の上に現はるゝ働きの總和に外ならぬのです。近時の研究に依れば、男女兩性の體格は、細胞からして違ふもので、兩者の差異は、微細なる點まで立ち入つて居ります。

稟性の類別

男女の差ばかりでなく、男と男、又は女と女との間に於いても、さまざまの差異があります。十八十色と云ふ如く、千人萬人と集めて見ても二つと同じ人の無いのは、是れが爲めです。斯く千態萬様なる稟性も、生理學及び心理學上より之れを追究する時は、大要次ぎの三種と爲すことが出来ます。

稟性の意義

稟性相互の關係

稟性の鑑定

- 一 體質
- 二 氣質
- 三 素質

體質とは身體の構造と機能との上にあらはるゝ性質の謂ひで、氣質とは身心の關係上あらはるゝ心の性質です。素質とは氣質の一步進みたるもので或る疾病に罹り易き性質を有する時は、之れを何々素質を有する人と申します。

斯く稟性には肉體に關するものと、精神に屬するものと別がありまされども、然し或る度より或る度までは體質で、或る點から或る點までは氣質なりと云ふ如く、實際は其の間に判然たる區別はありません。蓋し此の三者は互に關係して混淆するもので、氣質から體質を判じ、又體質から素質を推知し得る場合が多くあります。

稟性を鑑定するには、能く其の人の體格を觀察すると、大抵は判知ります。例へば肥えて居るか、瘦せて居るか、色が黒いか白いか又は赤いかといふ場合には、其の外に現はれて居る特徴から推して、此の人は何う云ふ體質で、何ういふ素質の人だと、

稟性と疾病の豫防

體質の二種

判知することが出来ます。氣質の如く無形のものも、其の人の動作が敏捷であるか、遲鈍であるか、又は活潑であるか、不活潑であるか、或は人に向つて話しをする時は、何うであるか、人を恐れる風はないか。すべてに就いて能く注意する時は略々人の稟性を鑑定することが出来ます。

右の方法に依る時は、人の稟性を鑑定して、誤らざることを得るから、勿論自分のことは、容易に判明する筈です。自分の體質は何うであるか。氣質は何うであるか。能く顧みて、若し悪い體質或は素質を有つて居る時は、之れを改良すべく必要でせう。醫師が疾病を治療するには、其の稟性を察して、多少の酌量を加へる如くに、素人も平素自己の稟性を顧み、之れに應じて衛生を守つて行つたならば、疾病を未發に防止することが出来ます。

第二節 體質

體質に次ぎの二種あります。

稟性と疾病

強壯質

一 強壯質 此の質の人は、筋骨の發育十分にして一般に肥え、目方が多くして力が強くあります。色は概ね黒く或は赤く、皮膚に毛が多くして胸郭の廣い者は強壯質の特徴です。勞働しても疲勞することが少なく、新陳代謝の機能盛んにして、疾病に抗する力が強くある。

二 虚弱質

二 虚弱質 此の質の人は、前と反對に、筋骨の發達が不十分で、一般に瘠せて居ります。其の度は種々ですが、稜々として角が立ち、肩は削つた様に尖つて、肋骨の露はれて居る者は、疾患に近いのです。目方は軽く色は蒼白くして皮膚に艶氣なく、随つて毛の少ないのは、虚弱質の特徴です。少しの勞働にも疲れて呼吸を切らし、顔が眞蒼になつて、烈しい時は卒倒することがあります。これは腦貧血を起す爲で、斯る人の激動は甚だ危険です。然し身體を大切に病氣を防げば、之れで普通の壽命を保つことが出来ます。

虚弱質

強弱の原因

體質と攝養

氣質の四種

何ういふ理由で、生まれながらにして、恚ういう性質があるでせう。此の原因は主として内臓特に心臓と肺臓との強弱に關係します。心肺の二器が強く生まれ來たものは全體の強壯を來たし、此の二器の弱く生まれ來たものは、前者の反對に全體の虚弱を招きます。胃の強弱も關係しますが、心肺が弱くては、胃ばかり強い譯に行きません。腎臓、皮膚、腦の如きものも、心肺との關係は免れません。然し人に依つては、虚弱から強壯、強壯から虚弱に變はることがあります。例へば虚弱な者でも攝養其の宜しきを得る時は強壯となり、強壯者も不養生する時は弱くなるの類です。それで體質は衛生學上或る程度までは、人工的に變化せしむることを得るもので、それは平素の行ひにあります。

第三節 氣質

氣質は精神が體質の影響を受けて生じた性質で、精神的體質とでも言へば適當です。通常四種に別れます。

氣質と四元素

- 一 多血質
- 二 膽液質
- 三 神經質
- 四 淋巴質

此の四質は昔時希臘人の思考せる氣、水、火、土の四元素に基づいて名づけたもので、多血質は火に、膽液質は水に、神經質は火に、淋巴質は土に喩へられたのです。然し此の分け方は判然たらずして、互に混同せるものがあります。

第一 多血質

多血質の人は生理的には血が多く、心理的には物事に感じ易くして、其の反動は極めて急激であるが、併し永くは續かぬ性分の人です。例へば上官が部下に對して、何か怒ることがあると、一時嚇となつて、咬み附く様に叱るけれども、心火鎮靜し易くして、何時の間にか忘れた様になります。

此の質の人は、女よりも男の方に適當して居ります。何となれば女で此の質の人は、

多血質の性分

多血質の得

赤太りに太つてお三ドン風になりますから、美の上から言へば、婦人には適當しません。

俗に「怒つても後の無い人」と言ふのは、此の質の人で、其の來たるや風の如く、其の去るも亦、風の如くです。故に多血質の缺點を擧ぐれば、事輕率に出づる嫌ひあることです。其の性活潑にして進取の氣象に富んで居りますけれども、志操變動し易く、退いて守るよりも、進んで攻むるを好み、往々粗暴躁急に流るゝことがあります。それで此の性質は、小兒の性質に近く、忍耐力が乏しくして、失敗することが多くあります。歴史上に其の例を求むれば、織田信長の如き其の一人です。

多血質の特徴

然れども多血質の者は、其の體格は健康で、筋肉の發達は一般に善良です。體質から言へば強壯質に屬するもので、其の特徴は次ぎの如くです。

- 一 多くは肥満し、脂肪多し。
- 二 顔及び爪の色赤く、皮膚赤味を帯ぶ。
- 三 眼球は突起するか、或は平たくあるけれども陥んだものは無い。

多血質と疾

- 四 毛髪は太くして硬し。
- 五 鼻は尖らぬ方。
- 六 口唇は厚い方。
- 七 汗の出方が多い。
- 八 手足は温かで、夜間寝つかれぬことがある。
- 九 頸太く短し。

多血質の人には一般に健康者が多くありますが、元來血の饒多なるが爲に、動もすれば充血、出血、中風、心臟肥大、痔疾等に罹り易く、他の病を發するに於いても炎に變ずることが多くあります。肥胖症の人にも此の質の人にあります。

第二 膽液質

分體液質の性

此の質の人は其の心冷靜で、物事に感動することが激しくないから、憤怒することが少ない。恰好水の坦々たる途を流るゝ如く、心の變化が少ないから、常識に富める者が、比較的多い。又忍耐力強くして一旦思ひ込んだことは、必ず仕遂げるといふ確

失體液質の得

信を以つてかゝる人も、此の質の人に多くあります。源頼朝、足利尊氏、徳川家康等の如き之れでせう。

微體液質の特

斯く膽液質のものからは、英雄豪傑や、大學者の如き偉人が現はれますが、大罪を犯し、大悪を企つるが如き者も、亦此の質の者から出ます。何故なれば剛情我慢は此の質の特性ですから、善にも強ければ悪にも強いと謂つた様な譯です。體質から言へば筋骨發達して強壯ですが、多血質の如く肥えては居ません。これは脂肪が少ないからです。左に其の特徴を示しませう。

- 一 餘り肥滿せず、脂肪乏し。
- 二 顔色淺黒く皮膚の色亦然り。
- 三 眼は陷める方。
- 四 毛髪は柔かな方。
- 五 汗の出方が多血質より少ない。
- 六 手足大にして温かならず、指の節太し。

膽液質と疾

七 頸太く長し。
膽液質の人は、多血質の如く活潑ですが、心が落著いて居るから、躁急に奔ることはありません。然し餘り冷静過ぎる時は、物事を悲觀して幽鬱症に陥ることがあります。胃病、肝臓病、黄疽等は此の質の人に多くあります。

第三 神經質

分 神經質の性

神經質の人は火の様な性質で、一寸多血質に似て居りますが、その感情より生ずる反動力の弱いことが、異つて居ります。例へば大變怒つたことがあつても、それを直ぐ外に現はして叱りつけるといふことは爲ないで、心裡に含んで居るの類です。而かも永く忘れずに何時までも思つて居る。恙う云ふ性質を俗に執念深ひと申します。が、善いこと例へば人から恩を施されたことなども、矢張忘れないで永く心に留めて置くのが此の氣質の他と異なるところです。

失 神經質の得

此の氣質の人は、伶俐で何でも物事に注意する性があります。且つ思考力に富み、想像力が勝れて居るから、文學技藝に達する者が多くあります。概して感情は鋭敏で

神經質の特

すけれども、決斷力乏しくして、心情の變じ易いのは其の缺點です。故に神經質は男よりも女に多い性質で、腦は身體よりも比較的發育して居ります。體質は決して強壯の部ではありません。瘠せて五體の細長いのと、蒼白いのと、眼の凹んで居るのは其の特徴です。更に之を詳記すると次ぎの如くです。

- 一 一般に瘦削し、稜々として肩尖れり。
- 二 顔は細長い者多し。
- 三 蒼白く中には蒼黒いものもある。
- 四 眼は凹み炯々として底光りを放つ。
- 五 鼻は鋭く尖れる方。
- 六 口唇は薄い方。
- 七 手足の指趾は細く、少しの冷氣に觸るゝも痲痺すること多し。
- 八 頸は細長し。

患 神經質と疾

神經質の軽いものは、膽液質の少し瘠せたもの位に見えますが、強い者は瀰弱で病

的なものが多くあります。其の神経の薄弱なる人は、神経病、癩痺、癱瘓、心季亢進失神、ヒステリー、神経衰弱等に罹り易く、又他の病氣からこれに變ずることも多くあります。

第四 淋巴質

淋巴質の性

淋巴質は一に粘液質と云ひ、粘液に富める人の謂ひです。其の他と異なるのは、何事に對しても感ずること鈍く、随つて其の反動も遅く鈍い方です。例へば人に恥辱を與へられても平氣で、恥かしいとも思はぬ類です。故に精神は常に茫乎して事物に對する活氣乏しく、思考、記憶及び判斷等の高等能力も薄弱です。それで顔には締り氣なく、呆然として、魯鈍の趣きがあります。

微淋巴質の特

此の質の人は一見容易に識別することが出来ます。即ち顔の色が蒼白く或は黄色で、一般に肥つて居るが、ブク／＼して、腫れてる様に見えることは是れです。更に之を詳述すると次ぎの如くです。

- 一 皮膚の色は概ね蒼白けれども、往々帯灰黄色といふ念の入つたものがある。

淋巴質と疾

混同氣質

淋巴質の肥滿せるところは、多血質に似て見ゆるけれども、赤味の少ないのと、縮氣のないのとは、其の異なるところです。運動は極めて不活潑で嫌ひな者が多くあります。此の質の人は腺病に罹り易く又結核病、皮膚病、水腫等も多くあります。

- 二 顔はブク／＼肥つて活氣乏し。
- 三 眼はドンヨリして上眼瞼はカプサル様に垂れる。
- 四 鼻は低い方。
- 五 口唇は厚く其の色淺黒し。
- 六 唾液の分泌多く涎を流す。
- 七 鼻汁も多く出づ。
- 八 全身膏汗多く出で、特に手掌、足蹠より多く出づ。
- 九 頸太し。

氣質は以上の如く區別されますけれども、人に依つては二質或は三質を兼有するも

のこともあります。さういふ者に向つて名を附けることは困難ですが、今一質の力の偏勝せるものを探つて類別すると、雑つと次ぎの如くなります。

- 一 多血質
多血神經質
多血膽液質
多血淋巴質
- 二 膽液質
膽液神經質
膽液淋巴質
- 三 神經質
神經膽液質
神經淋巴質
淋巴多血質
- 四 淋巴質
淋巴膽液質

淋巴神經質

第四節 素質

素質とは特別なる體質即ち病的に變じたもので、其の性質は體格の上にはあらはれません。

- 一 肥胖質
は全身肥胖せるもので、病的です。多血質の人に多く、危険なる症を發することが多くあります。
- 二 中風質
は多血質の人に多く、身體肥滿して身の幅は長げよりも不平均に發達
- 三 肺癆質
- 四 癩癧質
- 五 癆瘵質

稟性と疾病

肺腺質

せるが故に、頗る不恰好です。顔は赤くして頸太く短きは、此の質の特徴です。

瘰癧質

三 肺腺質 これは中風質の一種で、胸廓は潤く、其の前後徑と左右徑と餘り差がない時は、肺腺症に罹り易くあります。

癆瘵質

四 瘰癧質 は非薄にして透き通る様な皮膚を有するもので、鼻低く口唇は厚くあります。

癆瘵質

五 癆瘵質は、神経質の人に多く、胸郭は狭く扁たく、頸は細く長くして全體瘦削して居ります。

其の他の素質

此の他にも癆瘵質、佝僂病質、癩麻質私質等の素質があります。

第六章 食養法

第一節 飲食物の必要

食物の要せらるる所以

有機體が食物を攝取するに二種の必要があります。一は身體の構成に必要な成分を得る爲にして、一は體内に於いて消費したる成分を償ふにあること是れです。食物

食物の同化

缺乏する時は、一種の感覺を生ずるもので、之れを饑餓と稱します。饑餓は食物の攝取を促す報告で、吾人は此の報告に依つて食事を爲します。食物が胃に入る時は消化して、其の營養分が小腸から吸收されて血液に混じ、斯くして體内各所に流れて、筋、骨、腦其の他の器官を養ふものです。これ謂はゆる同化作用で、此等の働きを爲すものは、すべて細胞です。

成長と食物

身體の成長は諸器官を養つた餘分の營養物が蓄積して増大するものですから人體は食物の變形といふ説があります。此の説は多數の生理學者に依つて唱へられますが、然し人體は食物に因つて其の質を變ずることはありません。幾分かは變ずるにしてもそれは補給に止まつて、根本的に人體を變ずるといふことは決してありません。

生命は食物の變形にあらず

是れに由つて之れを考ふれば、生命は食物の變形といへる學者の説は穩當でなく、生命は食物外に由來するところがあります。此の問題は別ですけれども、一言すれば生命は食物から變じたものでなく、唯だ食物に依つて維持せらるゝのです。其の食物と生命と別物なることは、體質は假りに食物に依つて變化するとしても、精神は毫も

食物の品種
分量及び調
理法

變ずるところなきを見て明瞭です。
人の攝取すべき食物の品種、分量及び調理法は、年齢、職業、季節及び動作等に依つて一様であるませんが、體質の消費大なる時、發育の熾んなる時期とに於いては、一般に食物の需要多きが故に、労働者は非労働者よりも、壯者は老者よりも多量の食品を要します。又季節に於いて冬季は夏季よりも多くの食物を攝取するのは、冬は寒くして多くの體温を要する爲めで、随つて其の食品は淡泊なものよりも、濃厚なものが適當です。

第二節 滋養素

滋養素

吾人の食膳に上せらるる食品は、各種の滋養素より構成せらるるもので、食物の良否は滋養素の多少及び其の配合に依つて定まるのです。滋養素を大別すると次ぎの如くなります。

含窒素物(蛋白質)

滋養素の五
種
蛋白質
含炭素

有機質

含炭素類

無窒素物

脂肪類

無機質

鹽類

水

即ち蛋白質、含炭素類、脂肪類、鹽類及び水の五種で、食物の構成に缺くべからざるものです。左に其の概要を述べませう。

一 蛋白質は化學上炭素、酸素、水素、窒素、硫黄及び磷素の五元素より成るものにして、動物性と植物性との二種あります。此のもの胃液に依つて消化せらるると動物膜を透過すべき物質即ちペプトンとなりて、體內に吸収せられ、遂に分解して尿となります。蛋白質は動物に於いては多量に獸、鳥、魚等の筋肉及び卵、乳等に含まれ、植物にありては、多く莖類穀類等の中に存在します。

二 含炭素は炭素、水素及び酸素の三元素より成りて窒素を含みませんが、食品

としては缺くべからざる一成分で、必ず蛋白質と適當の配合に於いて攝取しなければなりません。其多量に存在するものは植物で、吾人は最も多く之れを澱粉から取ります。即ち穀類及び根塊類です。すべて含水炭素は体内に吸収せられましても、人體の構成に資せらるゝことなく、主に酸化して活力の原となり、且つ蛋白質、脂肪の消耗を節する作用を爲すものと知られます。

糖類も含水炭素の一種で其の性水に溶け易く、又能く結晶すること人の知る如くです。これに葡萄糖、蔗糖、果糖、麦芽糖、及び乳糖等の種類がありますが、醗酵すればアルコールと炭酸とに分解します。植物體中に存する糖原は澱粉で、化糖素の作用に依つて生じたものです。

三 脂肪 は炭素、水素及び酸素の三元素より成ること含水炭素と同一ですけれども、脂肪酸より成るのが異つて居ります。常温にては水に溶けませんけれども、エーテルには能く溶け、又之れを熱すれば容易に溶けて液體となります。其の動物體中に存在するものに無定形の團體を爲せるものと、油球狀を爲せるものとがあります。植

糖類

脂肪

鹽類

水

食品

肉類

物にては種子中に多く含み、動物にては皮下組織、乳汁等に多く存します。脂肪酸化すれば熱を發生すること大なるが故に、人體の熱を保つには必要なる食物です。寒帯の人が海獸或は魚の脂肪を飲用するのは是れが爲です。

四 鹽類 は種類多くカリシウム・ナトリウム・カリウム・マグネシウム等のクロラール鹽、炭酸鹽、硫酸鹽、磷酸鹽等はその主なるものです。その多量に存する部分は骨格で、血液、胃液其の他の器官に於いても必要なる成分です。鹽類缺乏する時は體力を弱め、特に骨格は軟弱にして、尙優病の如き疾病を生ずることがあります。

五 水 これは單純なる食物として、食品中に述べる方が適當だらうと思ひます。

第三節 食品の分類

滋養素の配合に依つて成れる食品の主なるものは、肉、卵、乳、穀類、豈類、蔬菜、果實等の有機性食品及び食鹽、水です。

一 肉類 は獸、鳥、魚介、蝦蟹等の筋肉及び其の他の軟部にして、滋養素の割合

は各種等しくありませんけれども、何れも蛋白質、脂肪、鹽類及び水を含みて、含窒素物を主要の成分と爲すが故に、一品にて人體を養ふことは不適當です。けれども他の含水炭素の食品と配合する時は、最も價値あるものとなります。すべて肉類が吾人の食品として、必要なるのは、其の成分が、最も人體に近い爲なることは、近來の研究に依つて知られました。

肉の滋養素及び味

肉の滋養素及び味の如何は、動物の種類、年齢、雌雄、營養及び飼料の良否又は體の部分等に依つて、異なり、一般に幼動物の肉は柔軟にして消化し易く、老いたるもの、肉は強硬にして消化し難くあります。又雌の肉は脂肪多くして、美味なれども、雄の肉は脂肪乏しき嫌ひがあります。

肉類の比較

獸鳥魚の三種を比較すれば、價値は殆んど同一にして、魚肉は決して獸鳥肉に劣らざるのみならず、消化の點に於ては却つて勝つて居ります。介類、章魚、烏賊、蝦蟇等の肉も、滋養の點に於ては、前者に譲りませんけれども、牡蠣を除く外は、概ね消化し難きが故に、多食すれば消化器を傷ふことが多くあります。

卵

二 卵 には雞卵、家鷲の卵、龜の卵及び魚卵等數多あります。けれども食品として必要なものは雞卵です。其の主成分は蛋白質、脂肪、葡萄糖、鹽類及び水ですけれども、鹽類中石灰質が乏しいので嬰兒の食物としては適當しません。卵黄は脂肪に富んで蛋白質が少なく、卵白は之れに反して蛋白質が多く、脂肪が減じて居ります。之れで雞卵は卵黄と卵白と別々にしないで一緒に食べるのがよい。而して之れを食するには、半熟又は生がよく、熱煮すると蛋白質が凝固して、消化し難くなるから、成るべく避けなくてはなりません。

乳汁

三 乳汁 は乳腺より分泌する白色不透明の液體で、微甘味を有せる最良の食品です。これに人乳、牛乳、馬乳、驢馬乳及び山羊乳等の別はありますけれども、各滋養素の割合は最も能く人體に適當して居ります。即ち蛋白質、脂肪、乳糖、鹽類及び水で、其の成分は雞卵に似て居りますけれども、鹽類中に石灰質を多く含める點が、嬰兒の食物として必要な所以です。

牛乳

通常乳と稱するは牛乳のことで、其の成分は西洋牛と日本牛と大同小異ですから、

穀類

孰れを用ゐても、價値の上に大差がありません。牛乳にて嬰兒を養ふことに就いては、注意すべき點多くあるから、此等は後章に詳述する意です。

其の蛋白質及び米食の必要

四 穀類 は米、麥、粟、稗、黍、蜀黍等の類にして、其の主成分たる含水炭素の外に、蛋白質及び少量の脂肪及び鹽類を含んで居ります。故に穀類は各種の滋養素を含める理想の食品と看做して妨げありませんが、其の皮殻は細胞膜質より成れる不消化性で、之を除去せざれば食用に適しません。

穀類の蛋白質は種類に依つて異なり、大麥は約百分の十、小麥は約百分の十二乃至十四を含みますけれども、米は約百分の七乃至八に過ぎません。されども米は含水炭素の量は比較的多く、之を肉類と混食する時は滋養の効が一層多くあります。特に米は本邦人の常食品で、最も能く國人の體質に適して居るので、國民の元氣は米より生ずと或る人は言へる程です。果して日本魂は米より生ずるか何うか判明りませんが、日本人は飽までも米食を主として、麵麩に代へる必要はありません。

菜豆類

五 菜豆類は、豌豆、蠶豆、大豆、小豆、菜豆等の類にして、滋養素多く、而かも

莖類の缺點

價格は低廉なるが故に、穀類に亞いで貴重すべき食品です。其の主要成分は蛋白質で多いものは百分の四十餘を含み、含水炭素も多く、脂肪鹽類及び水も相當にあります。けれども其の皮膜は不消化性の細胞膜質より成ること穀類の如くであるから、食用する時は、之を除去しなくてはなりません。

向莖類の缺點は、煮沸の際多量の水を吸収して、著しく膨脹するにあります。斯く容積の増加するものを消化するときは胃腸を過勞せしむるが故に、其の滋養素は能く吸収せられずに排出することが多くあります。若し此の膨脹性の莖類を、その皮膜を去らずして食するならば價は一層低くなります。

豆腐、蕪類

然れども豆腐、蕪等の如く調製したものは消化容易にして、滋養素の減少する割合に効能が大となります。

蔬菜類

六 蔬菜類 は大根、蕪菁、甘藍、菜、葱、胡瓜、茄、芹等にして、滋養素は少量なれども水及び鹽類に富みて風味佳良なるが故に、他の食品の添加物として必要なる食物です。食事の際に漬物がなければ食慾が減する如く、蔬菜は大に食慾を催進する

根塊類

効があります。又其の鹽類を多く含めるが故に、血液の鹽分を造るに適し、且つ消化液の分泌を増し、胃液の運動を活潑ならしむる作用を爲します。

●七 根塊類 は馬鈴薯、甘藷、里芋、慈姑、蓮、百合等にして、主成分は含水炭素ですけれども、百合、慈姑には蛋白質が含まれてあります。これ亦必要なる副食物です。

果實類

八 果實類 梅、桃、梨、杏、林檎、柿、蜜柑、バナナ等の類で、其の主成分は葡萄糖と植物酸とです。多くは美味芳香に富みて、消化を助くる効あるが故に賞翫されます。

蕈類

九 蕈類 松茸、香茸、しめじ等の類で、風味は佳良なれども、滋養素は乏しく、他の蕈類には毒性を有するものがあります。

香料及び嗜好品

十 香料及び嗜好品 前者は食鹽、醬油、砂糖、酢、生姜、蕃椒、芥子等の如く、食物の調理に用ゐらるゝものです。これ美味芳香を添へて食欲を催進する爲めで、適度に用ふれば、胃液の分泌を増し、消化を助くれども、多量に用ふれば、諸種の疾病

水

飲料水

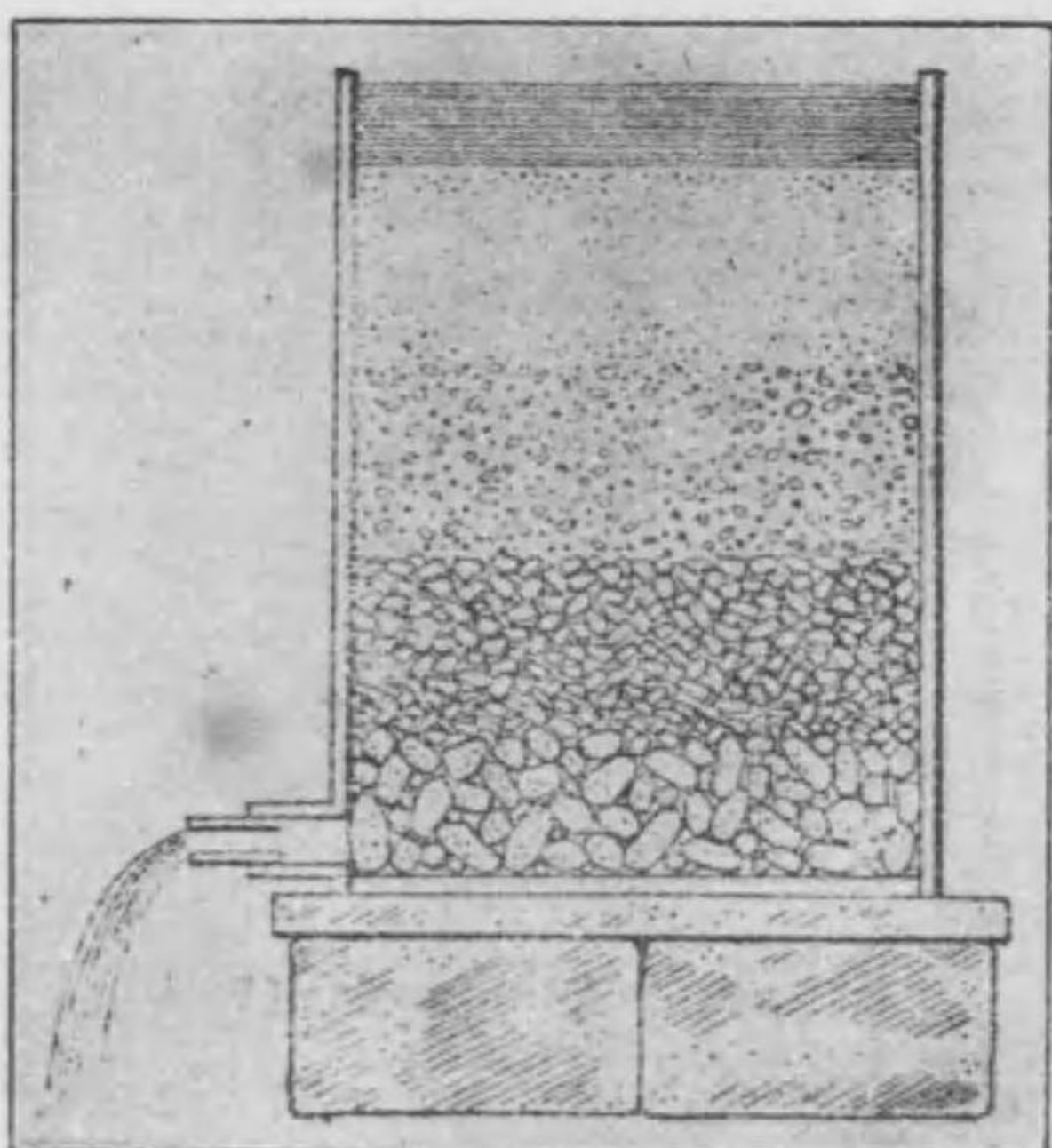


を惹起します。後者は酒、煙草、茶、珈琲の類で、これ亦適度に用ふるを可とします。若し過度にこれを用ふれば、神経を痲痺して不治の症に陥ることがあります。尙、酒に就いては後に論ずる意です。

第十一 水 は單純なる無機物ですけれども、何れの食品中にも含有して、調理の上に缺くべからざるものたるは、みな人の知るところです。又水は人體に必要な一成分にして、人體の百分の七十は水から成つて居ります。吾人は日々少くとも、一升三四合の水を要しますが、それは食物に含まれて入る外、飲料として直接に飲用するものもありません。此等の事實に依つて考ふれば、水の人體に及ぼす影響は甚だ大にして、不良なる水は疾病を生ずること多くあります。飲料水として用ふべきものに數種あります。即ち雨水、井水、泉水、及び河水です。

水質の試験

水と疾病



断縦の器過濾 圖八十第

雨水は少量の炭酸アムモニア、硝酸等を含み、井水及び泉水には礦物質の溶解せるものが多くあります。即ち炭酸石灰、酸化鐵、重炭酸鹽等で、河水には礦物質が比較的寡いけれども、地上の汚物が流入するの飲料に適しません。斯る水を清浄にするには砂層中を通過せしむるか、或は微量の明礬を混するにありますが。

水の善悪を試験するには、水をコップに入れて、之れに石鹼をアルコールに溶かしたものを二三滴投するにありますが。然る時は善良なる水は澄みて變化なければ、不良の水は必ず白き泡を生じます。又礫砂少許をコップの水に投すれば、良水は澄み、不良の水は濁るによりて鑑別することが容易です。

然し清浄なる良水にても、多量に飲用すれば、胃液の分泌を止むること多くありま

す。特に不良なる水は胃腸を害し、石灰質を含める水は甲状腺腫、腎石等を起こし、鉛分を含める水は鉛毒を發することあります。又下水、廁、若しくは掃溜等に近接せる井水は往々病原菌を含有するに依り、虎列刺、赤痢などの傳染を爲し、又蛔蟲、十二指腸蟲、肝腦チストマ等の如き寄生蟲を享くことがあります。故に水はすべて一旦煮沸したる後に飲用しなくてはなりません。

第四節 食物の成分

食物の成分を知るの要

食品分析表

動物性食品

乳汁類

以上に述べたる食品に就き、更に其の成分を知るの要があるから、左に之れを示しませう。これ食物を調理選擇する上に於いて缺くべからざる關係を有するからです。

食品分析表 (百分比例)

第一 動物性食品

一 乳汁類

品類	蛋白質	脂肪	無窒素物	鹽類	水
人乳	二、四八	三、九〇	六、〇四	〇、四九	八七、〇九

同 (武州産)	八、一四	〇、二〇	七、一三	〇、四八	〇、三六	一九、六九
同 (肥後産水洗)	五、七七	〇、三三	七、二四	〇、四五	〇、四四	二〇、五八
大 (多(水洗))	九、九七	一、六二	七、三〇	一、六四	一、四一	二一、三五
麥	三、七七	〇、三三	一、八七	〇、七七	〇、四三	七、六〇
粟	二、五七	五、五五	六、五三	一、六五	二、五五	一三、三四
粟	四、九六	二、七二	三、一九	〇、七六	〇、七九	九、八〇
黍	一〇、三七	三、六〇	六、九七	〇、九一	一、八〇	一三、六〇
稗	八、九七	〇、九八	七、九八	三、〇一	〇、八三	一三、二三
麥粉(武州産一番)	一一、七〇	〇、九七	七、一〇	〇、七六	〇、五七	一四、九七
同 (二番)	一三、七四	一、四一	六、九〇	一、〇四	〇、七三	一四、〇六
蕎麥	一三、三三	二、七二	六、八六	一、二六	一、四三	一三、九〇
糠	一、二六	一、三二	一、四六	二〇、八五	二、六五	一三、三五
日本麵	五、五一	〇、二〇	五、五二	一、〇九	〇、七三	三、七三
同	七、九七	〇、〇九	五、二七	〇、七六	〇、八二	三、八〇
同	六、七三	〇、〇九	五、三九	一、二二	〇、七四	三、八一
同	七、六一	〇、一〇	五、三三	〇、八四	〇、六七	三、七五
生	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、一五	〇、三八	七、四六

蟹類	五	品類	蛋白質	〇、四二	鹽類	一、七七	水	七六、二九
軟體類	六	軟體類	蛋白質	一、〇二	鹽類	一、五一	水	七八、四九
烏賊	一九、一二		脂肪	〇、五六				
スルメ	六九、五三		木材質	三、二二				
蛤	一三、一九		灰	〇、八一				
石決明	二四、五八		水	一、八八			七八、九一	
蛭	一八、四〇			一、九八			二一、〇八	
蛭	一五、七九			一、一九			八四、二二	
蛤	一一、〇八			一、七二			七三、〇〇	
第二 植物性食品				二、二〇			七九、五七	
白米(加州産水洗)	六、五六	蛋白質	〇、五六	〇、四五			八二、〇四	
脂肪	〇、三四	脂肪	〇、四四	〇、四五			八六、一六	
含水炭素	十、二六	木材質	〇、四〇	〇、三〇				
灰	〇、三〇	水	二〇、一四					

豆類

品名	蛋白質	脂肪	含炭素	木材質	灰	水
賞 純	一四、八六	〇、一〇	二五、九三	〇、四四	〇、七五	二六、三三
二 豆類						
黑 豆	四〇、三五	一八、二六	二二、九七	三、八八	四、五五	一一、〇九
大 豆 (野州産)	三六、七一	一七、四三	二四、九二	二、四七	五、〇〇	一三、四六
同 (武州産)	四二、八五	一三、五八	二三、六八	二、九一	四、七〇	一一、二八
小 豆 (北海道産)	二二、九七	〇、三八	五一、六七	四、四四	三、五四	一七、〇〇
豌豆	二二、六九	〇、五六	五一、〇三	七、三〇	二、四九	一四、九三
菜 豆	二〇、三〇	〇、〇七	五三、一九	四、四六	三、四七	一七、五一
同 (未熟莖共)	三三、六八	〇、二〇	三、八〇	二、八八	〇、九一	八八、五三
綠 豆	二五、五九	〇、七〇	五三、六〇	五、〇一	三、二五	一一、八五
刀 豆 (未熟莖共)	二二、三九	〇、一四	五、三二	二、二八	〇、九一	八八、九六
フ 豆	二二、六六	〇、一五	二、三五	二、四六	〇、六二	九二、二六
油 豆	六、五五	二、九五	一、〇五	〇、〇二	〇、六四	八八、七九
油 豆	二、九六	一八、七二	〇、四九	〇、〇八	一、三五	五七、四〇
油 豆	三、六六	〇、八四	六、三五	二、九〇	〇、五九	八五、六六
油 豆	一九、二六	八、一七	六、〇九	二、八〇	一、八六	六、八一
納 豆	一一、二二	四、九二	一四、〇二	三、八三	一、〇一	五五、九七
白 豆						

根塊類

品名	蛋白質	脂肪	含炭素	木材質	灰	水
鹹 味 噌	一五、四二	五、九四	一一、三六	四、七三	一四、〇二	四八、五四
三 根塊類						
里 芋	一、四〇	〇、〇八	一一、七〇	〇、六三	〇、九九	八五、二〇
九 芋	二、七八	〇、二九	二五、六九	一、二五	一、二八	六八、八一
九 芋	二、七五	〇、二二	一七、九七	一、七九	一、一七	七六、二〇
佛 掌 芋	二、八五	〇、一一	一四、七一	〇、七五	一、二六	八〇、三三
蓮 芋	一、七〇	〇、〇八	一〇、八六	〇、八四	一、一三	八五、三九
亞 米 利 加 芋	二、二一	〇、〇九	一七、八四	一、二二	〇、二五	七九、六一
燕 芋	一、六二	〇、〇七	二、八二	〇、七一	〇、七八	九四、〇〇
胡 蘿 蔔	一、二五	〇、三五	七、四一	一、一〇	〇、七七	八九、一一
牛 蒡	一、三六	〇、〇七	二五、三三	二、一八	〇、六三	七〇、五三
葱 蒜	一、四七	〇、〇七	四、三三	一、〇六	〇、四四	九二、六三
百 合 薯	三、三四	〇、〇一	二四、一五	一、四二	一、三五	六九、六三
馬 鈴 薯	一、四九	〇、一〇	一九、二二	一、三六	一、〇三	七六、八一
筍	一、八二	〇、二二	五、六四	一、四二	〇、七四	九〇、二六
乾 蕪 菁	八、一九	一、五四	五四、三一	一〇、六九	四、九二	二〇、三五
菊 蕪 菁	〇、〇一	—	三、一〇	〇、二六	〇、四八	九六、一五

杏

一一六

〇、四九

六三五

五二七

〇、八二

八二二二

第五節 食物の調理法

調理の目的

如何に滋養素を多く含めるものにも、調理の法其の宜しきを得ざる時は、不消化となりて、消化器を害し、或は化学的に毒性を生じて、中毒するに至る等、種々の損害を招くことがあります。調理法を分つて次ぎの四種と爲します。

食品を選択すること

- 一 食品を選択すること。食品は如何なるものにも、新鮮なるものを選ばなくてはなりません。腐敗に傾けるものは毒性を醸して、中毒を起し、特に病獣の肉及び乳よりは病毒を感染する恐れがあります。又老いたる獣鳥肉は若き肉よりも固くして
- 二 調味を滋養素に依りて適宜に配合すること。
- 三 香料を附すること。
- 四 熱を加減すること。

食品の配合

消化し難きは、前に述べた如くです。蔬菜も老いたものは繊維が硬くなつて、食用に適しません。

二 食品の配合 何れの食物も一品にて滋養素を悉く具有するものはありませんから、必ず数種の食品を混じて適當の滋養素を得なくてはなりません。其の配合は年齢、體質、動作及び氣候等に依つて異なりすけれども、一般に次ぎの割合を標準として配合するがよい。

滋養素	百分比例
蛋白質	三
含水炭素	六
脂肪	一

肉類に蔬菜若しくは根塊類を混じ、穀類に肉類を添ふるの之れが爲めです。次ぎに脂肪の多いものは美味ですけれども、其の量過多なる時は、消化器を害します。鰵、鱈、天婦羅等は脂肪多過ぎるから宜しくありません。

三 調味を附すること。即ち加味することは調理の最も必要とするところで、食物

調味を附すること

の美味不味は一にこれにあります。昔徳川將軍が春日局に對つて、食物の中で何が一番美味く、何か一番不味いかと、お質問があつた時に、局は直ちに最も美味しいものは鹽で、最も不味いものも鹽と答へたといふ話があります。これは鹽加減一つで美味しくもなれば不味くもなるといふことです。

食鹽は防腐劑で、肉を貯ふるには必要ですが、鹽肉は生肉よりも消化悪しく、鹽を多量に食する時は消化器を害し、又泌尿器病等を發します。

四 熱の加減 煮若しくは炙りたる肉は、一般に生肉より消化し易く、且つ細菌を死滅せしむるから、安心ですが、過度に熱すれば蛋白質が凝固して、不消化性となります。鶏卵の如きは特に著しく熱煮した鶏卵は容易に消化しません。適當の温度は攝氏の六十度乃至七十度で、細斷した肉片は早く熟する代りに、肉液が漏出して、美味の減する嫌ひがあります。之を防ぐには、肉を沸湯中に入れて、急に熱するにありませぬ。然る時は肉の表面に蛋白質の凝層を生じて肉液の滲出を防ぐが故に美味にして滋養の效も多くなりませぬ。

熱の加減

肉羹汁

肉片を水に投じて徐ろに熱する時は、脂肪は水の爲に流され、膠質及び鹽類は液中に溶解して、其の汁を美味とならしめませぬ。肉羹汁は此の仕方に依つて拵へたもので、蛋白質を含まざるが故に、滋養素は乏しけれども、消化し易く、且つ亢奮性にして神經を爽快ならしむる効があります。これ肉羹汁は多く病人又は虛弱者に用ゐる所以です。

調理の仕方に依つて、食物の消化時間に差を生ずることは、嘗つて米國の軍醫ピーモント氏が、胃に銃傷を被りたる一兵士の試験に依つて知られました。此の説に依れば油にて煎りたるものは、炙きたるものよりも消化悪しく、又炙たるものは炙りたるものよりも消化し易いといふことです。左表は其の消化時間です。

食物消化時間表

食品名	調理	消化時間
カツス(セイゴの類)線條あるもの、新鮮	炙きたるもの	三時間
吳魚、乾製	煮たるもの	二時間
比目魚の一種、新鮮	油揚	三時三十分

調理法と消化時間

食物消化時間表

鮭	鹽引	煮たるもの	四時間
同	新鮮	同	一時三十分
同	新鮮	油揚	一時三十分
鱈	新鮮	煮たるもの	一時三十分
同	同	油揚	一時三十分
牛肉、新鮮、痔	同	ロース炙きにしたるもの	三時間
同	同乾燥	同	三時三十分
同	線條あるもの	炙きたるもの	三時間
同	鹽を附けたるもの	煮たるもの	三時三十六分
同	芥子を附けたるもの	同	三時十分
同	新鮮、痔	油揚	四時間
同	古く硬く且つ鹽藏	煮たるもの	四時十五分
犢	羊 新鮮	炙きたるもの	二時三十分
同	同	ロース炙きにしたるもの	三時十五分
同	同	炙きたるもの	三時間
同	同	煮たるもの	三時間
豚肉、乳兒	同	ロース炙きにしたるもの	二時三十分

豚の足、醬油漬	煮たるもの	一時間
豚肉、脂多きもの	ロース炙きにしたるもの	五時十五分
同	煮たるもの	四時三十分
同	油揚げ	四時十五分
同	炙きたるもの	三時十五分
同	生	三時間
同	炙きたるもの	三時十五分
同	同	三時二十分
同	煮たるもの	五時三十分
同	同	四時三十分
同	同	一時間
同	炙きたるもの	四時間
同	油揚げ	四時三十分
同	炙きたるもの	一時三十五分
同	炙きたるもの	二時間
同	炙きたるもの	二時三十分
同	煮たるもの	二時間

同	肉羹汁(牛肉の)	生	煮たるもの	二時十五分
同	(雞鷄の)	同	煮たるもの	四時間
同	肉羹汁(羊肉の)	同	煮たるもの	三時間
同	(牛鰯の)	同	煮たるもの	三時三十分
同	牛鰯	同	煮たるもの	三時三十分
同	雞鷄、大なるもの	同	溶かしたるもの	三時三十分
同	鴨	同	肉を細片として煮たるもの	二時四十五分
同	家養	同	ロース炙きにしたるもの	四時間
同	野性	同	煮たるもの	四時三十分
同	家鷄	同	煮たるもの	四時間
同	蒼鷄	同	ロース炙きにしたるもの	二時三十分
同	七面鳥、家養	同	ロース炙きにしたるもの	二時三十分
同	野性	同	炙きたるもの	二時二十五分
同	雞卵、新鮮	同	硬く煮たるもの	二時十八分
同	雞卵、新鮮	同	軟く煮たるもの	三時三十分

同	同	生	生	二時間
同	牡蠣、新鮮	生	生	二時五十五分
同	同	同	ロース炙きにしたるもの	三時十五分
同	同	同	煮煮のもの	三時三十分
同	魚	同	油揚	三時三十分
同	魚	同	生	三時三十分
同	魚	同	焼き固めたるもの	二時四十分
同	魚	同	生	三時間
同	魚	同	生	二時五十分
同	魚	同	生	二時
同	魚	同	煮たるもの	一時三十分
同	魚	同	煮たるもの	三時間
同	魚	同	焼き固めたるもの	三時四十分
同	魚	同	同	三時三十分
同	魚	同	同	三時十五分
同	魚	同	同	二時三十分
同	魚	同	同	二時間

労働と食物

も異にして男子の蛋白質(肉類)を好み、女子の含水炭素(澱粉、砂糖類)を嗜食するの
 も、體質の異なるが爲めです。此の嗜好性は決して無理に變更する必要はありません。
 次ぎは労働と食物との關係ですが、一般に労働者の食物には、蛋白質を多くし、安
 静者には脂肪多きものと、不消化性のものとは、共に避けなくてはなりません。左表
 は壯年の人が健康を保つに必要な滋養素の分量です。(單位、g)

生活状態と食量

生活状態と食量	蛋白質	脂肪	含水炭素	合計
安 靜 者(男)	二三	五	一〇三	一三一
中 等 勞 働 者 男	二七	五	一三八	一七〇
中 等 勞 働 者 女	二〇	四	一〇二	一二六
強 勞 働 者(男)	三三	八	一三三	一七四

右表に依れば強労働者と安静者とに於ける食量の差は二三と一〇〇との割合です
 から、同一の人でも、労働の如何に依つて、食量を加減しなくてはなりません。又中
 等労働に於ける男女の食量は一三五と一〇〇との比例で、其の差は、強労働者と安静
 者との比よりも多くあります。

標準食物

第一種食料

滋養素の換算

箇様に食物の分量及び滋養素の割合は生活状態に依つて異なりますけれども、中等
 労働者を標準として、其の營養率を三種に分ち、之れを日々の食膳に配合する時は
 次ぎの如くなります。

第一種食料	蛋白質	脂肪
第一種 肉は獸鳥類を主とし牛乳を用ふるもの。	四合	七匁五分
白米	四合	七匁五分
味噌	五匁	七匁五分
肉類(牛肉、羊肉、豚肉、鶏肉等)	六十匁	七匁五分
蔬菜(葱、大根、胡蘿蔔、蓮、馬鈴薯等)	五十五匁	七匁五分
牛乳	一合	七匁五分
合計		二十六匁五分

右の滋養素を換算すれば次ぎの如くなります。

第二種食料	
含水炭素	一百二十一 匁
合計	一百五十五 匁
此の營養率は五、五です。	
第二種 肉は魚類を主とし、鶏卵を用ふるもの。	
白米	四合
味噌	五 匁
魚肉(鮪、鰯、鰯、鰯等)	六十 匁
蔬菜(土當歸、百合、蕪菁、菠薐草、薯蕷等)	五十 匁
鶏卵	二箇
合計	二 匁
右の營養素を換算すれば、次ぎの如くなります。	
蛋白質	二十七 匁
脂肪	五 匁

營養素の換算

第三種食料	
含水炭素	一百十九 匁
合計	一百四十七 匁
此の營養率は四、九です。	
第三種 肉は魚鳥類を主とし、脂肪を用ふるもの。	
白米	四合
味噌	十 匁
豆腐	二十五 匁
魚肉(鼠頭魚、鰈、鰻、鰻等)	二十五 匁
鶏肉	三十 匁
莢菜豆、豌豆、燒酎等	十八 匁
胡麻油、牛酪	一 匁
合計	一 匁
右の營養素を換算すれば次ぎの如くです。	

營養素の換算

食養法

蛋白質 一百十七分
 脂肪 五分
 含水分素 一百十六分
 合計 二百三十八分

此の營養率は四、八です。

第七節 飲食物と疾病

自然の醫藥
不良なる食物より生ずる三變化

人體の健康を進むるものは飲食物で、亦疾病を醸すものも飲食物です。斯く同一の食物にして、人體に利となり、又不利となるのは、唯だ其の選擇及び分量の如何にあるので、食物は一種の藥劑と謂つても悪くありません。一派の醫學者が食物を自然の醫藥として、食療法なるものを唱へましたのは、理由のあることです。

食物が健康を増すのと、不健康に導びくのは、滋養素と細胞との關係から生じます。適良の食物は細胞に活力を與へて、其の働きを活潑にするから、身體は健康とな

滋養素の不足より生ずる疾病

肉食より生ずる疾病

つて、能く發育しますが、不良なる食物は之れに反して、次ぎの三變化を生じます。

- 一 組織學的變化
- 二 新生物の發生
- 三 寄生蟲の移行

第一 組織學的變化

是れは滋養素の配合の不當より起る疾病で、血液或は營養に異常を生じます。即ち肉類を主とする者、蔬菜を常食とするもの、若しくは魚肉のみを食料とする者の類で、その症狀は次ぎの如くです。

肉類のみを食して、他の蔬菜類を用ひざる時は、便秘、大渴を發し、且つ血流量多して炎症に罹り易くなります。而して尿には尿素、尿酸を漏らすこと多く、砂淋、石淋等を起すことがあります。特に航海者の如く醃藏肉を多食し、不良の水を飲むときは、壞血症を發して斃死すること人の知る如くです。醫師は之れを航海病と稱して居りますが、畢竟新鮮なる蔬菜の缺乏から生ずるのです。航海中此の疾病を豫防するに

は、唯だ新しき蔬菜を混食するにありませぬ。英國にては航海中は醜藏肉の外必ず一定量の蔬菜及び漿液多き果實を貯ふべきことの法律を設けて、航海者を保護して居ります。

肉食より生ずる疾病

肉食に反して單に蔬菜のみを常食するときは、消化器衰へて屢々下痢を發し、遂に貧血となつて斃るゝことがあります。總じて肉類の不足は血液を稀薄ならしむるもので、水腫は多く斯る場合から生じます。

魚肉常食の害

魚肉のみを常食とするものも亦消化器を害し、或は皮膚病を生ずることがあります。脂肪及び含水炭素の過食は體中に脂肪を堆積して肥胖病となり、或は癩瘡、粉刺等を生ずることがあります。此の場合に於いては肝實質は脂肪に浸潤し、又皮下或は腸間膜等の結組織中に脂肪沈着して、消化器病、心臟麻痺又は血管破裂症等を誘ふことがあります。

脂肪、含水炭素の過食

香料及び嗜好品過用の害

香料は適度に食すれば、胃腸を亢奮させ、消化を助くること前に説述したる如くですが、若し其の度を過ぐれば、腸胃に充血、溢血を來たして炎症、神経系の疾患を起

します。茶、珈琲等もこれに似て、過用すれば偏頭痛、ヒステリー等の原因となります。

有毒性物質

第二 新生物の發生
新生物の發生とは細菌の作用に依つて生ずる有毒性物質の謂ひで、腐敗したるもの、或は腐敗に傾むきたるものを食したる時に生じます。其の毒物の主なるものは一種の化學酸酵素と類鹽基に似たるプトマイネトにして、動物中には、最初から之れを含有するものがあります。例へば河豚の如きこれです。

腐敗したる食物の害

獸肉は屠殺後直ちに食するよりも、強直の緩みたる後に食する方が美味です。これ肉中に乳酸を生じ、且つミオシンと稱する筋肉素を溶解するが爲です。されど腐敗した肉は、水、アムモニア、硫化水素、窒素、炭酸等の瓦斯を發生して、臭氣を放ち、味も變じて食ふに堪へませんから、大抵の人は食ふ氣になりませんけれども、少し位腐敗したものは、棄てるのを惜んで食ふることがあります。此等は實に危険です。他の食物でも、腐敗したものを食べると中毒して嘔吐を催し、腹痛を起し、或は頭痛、

魚肉の中毒

瘧疾等を發し、重い時は心臟が痙攣して死することがあります。中毒は同時に之れを食した多數の人に發することがあります。

魚肉は獸肉に比すれば概ね腐敗し易く、往々數時間にして腐敗するものがあります。總べて腐敗の速いものは、毒を生ずること多く、此の種の魚類は青花魚科に多くあります。即ち鮪、ビンナガ、鯉魚、キハダマグロ、スチカツラ、ウツワ、鯖、シイラ、真鱈、ムロアチ、マルアチ、鯛等で、イシナギ、鯨魚、鰻、吳魚、比目魚、鰈等も腐敗すると有毒性に變じます。此等の魚類に就いて、一二中毒の症狀を示しませう。

鮪は最も腐敗し易いもので、一晝夜放置する時は、毒を生じます。之れを味へば舌頭辛辣を覺え、之れを食すれば頭痛、眩暈、心下苦悶、悪心嘔吐、下痢、惡寒、微熱を生じ、皮膚に疹を發して、表皮剝する等の諸症を呈し甚だしきに至つては終に鬼籍に上ることあり（東京醫學會雜誌第三卷第十二號）。鯉、シイラ及び鱈も亦同一の症候を發し、就中鱈は皮疹、下痢の他、尙痙攣を起すこともあるといふことです。メジの鱧鱈、鯛の腸及びイシナギ肉の中毒も、亦鮪に於けると同一にして、全身赤

鮪、鰻、シイラ

メジ、鯛、イシナギ

鯨魚

斑を發し、表皮剝脱す。殊にイシナギに在つては頭髮脱落して其の部の皮膚自ら露はるゝに至り、眉毛亦著しく粗鬆となり、月餘を経て、指趾の舊爪は皆脱落して新爪之れに更はるといふ。（同上雜誌第三卷第七號、第十二號）

又鯨魚の腐敗せるものは劇烈の中毒を起すもので、チューギン氏の說に下の如き例があります。それは六歳と三歳との二兒が、此の中毒の爲めに、三日乃至五日間で死亡したことで、之れを解剖せしに、頭、胸及び腹腔内には、血液様の滲出物及び急性胃炎を發見し、胃の内容に汚穢赤色の液を存せりといふことです。中毒の症候は食後直に發し、或は數時間を経て、急劇に發起し、心下苦悶、胃部劇痛し、惡寒戰慄、顔面蒼白、瞳孔開大、人事不省となり、脈搏細微、終に疲勞衰脱して斃るゝこと、他の中毒に於けるが如くです。

如上の有毒性魚類は、必ずしも腐敗したものばかりでなく、新鮮のものも、時として中毒することがあるから、能く注意しなくてはなりません。更に毒性の峻烈なるものは河豚で、其の毒は生殖器、肝臟其の他臟腑中にあります。

魚肉に就いての注意

河豚の毒

河豚の種類

之れを食するもの、中毒するのは其の毒が延髄を犯して呼吸及び心臟麻痺を起すから
です。それで河豚の毒は生殖器(春季)に著しく、其の他の季節には少しく薄らぎます
けれども、然し一旦中毒すれば到底回生の見込がありません。

河豚の種類は多くありますが、其の毒を有するものは次ぎの如くです。(動物学雑誌第
二卷第二十二號)

- 一 アカメフグ *Tetrodon chrysops*, Hilg.
- 二 ナゴヤフグ *T. pardalis*, T. et S.
- 三 マフグ *T. vermicularis*, T. et S.
- 四 トラフグ *T. rubripes*, T. et S.
- 五 シヤウサイフグ *T. porphyreus*, T. et S.
- 六 ウマフグ *T. cutanens*, T. et S.
- 七 キンフグ *T. Innaris*, Bl. var. *Spadicus*.
- 八 サバフグ *T. Seelentus*.

毒の強弱

河豚の料理
法

病獣肉の害

- 九 カラクサフグ *T. oblongus*, var. *albaphinbeus*.
 - 十 シラタフグ *T. lacygatus*, var. *inermis*.
 - 十一 テマリフグ *T. stellatus*.
 - 十二 モンガラフグ *T. firmamentum*.
 - 十三 キンチャクフグ *T. rivulatus*.
 - 十四 カノコフグ *T. stictonotus*, T. et S.
 - 十五 ハコフグ *T. grammatocephalus*.
- 以上はみな本邦に産するものですが、アカメフグ及びナゴヤフグの毒は最も激しく、
マフグ、トラフグは之れに次ぐといふことです。

或る人の説に河豚の内臓を丁寧に除去して、其の液汁を肉に觸れしめざる時は、之
れを食ふとも中毒することなしと。又曰く、河豚を四十八時間乃至七十二時間、攝氏
百度以上の熱にて煮るときは、其の毒は消滅して食用に供するを得べしと。
他の腐敗したる肉も、軽度のもは、高熱にて之れを煮れば中毒を免れますけれど

植物の毒性

激毒を有するもの

も、結核、脾脱疽、丹毒、鼻疽、皮疽其の他獸疫に罹りたる獸類の肉及び乳は煮沸するも效のないことがあります。此等は管に之れを食ふ者に大害を與ふるのみならず、其の肉を調理する者にも、其の病毒を感染せしむることがあります。

終りに植物の毒性分を述べませう。植物の毒性分は動物に比すれば多く且つ廣く散在して居ります。其の主なるものを擧ぐれば次ぎの如くです。

第一 激毒ありて、之れを食すれば忽ち死するもの。

一 烏頭(毛茛科) 花は烏頭状にして紫色を呈し、根に峻毒あり。人之れを食すれば全身痲痺して死す。野に生ずる草本なり。

二 毒空木(木本鉤吻科) 果實は紅色にして、激毒あり。人畜之れを食すれば忽ち死す。山野に生ずる灌木なり。

三 毒芹(繖形科) 野に生ずる草本にして、莖、葉、根共に大毒あり。人畜を斃すに足る。

四 糖(木蘭科) 人家の周圍に生ずる喬木にして果實に激毒あり。之れを食すれば

中毒を起すもの

五 曼陀羅華(茄科) 葉、花、果實共に大毒あり、人之れを食すれば死す。庭園及び野に生ず。

第二 其の毒は前者の如く甚だしからざれども中毒を起し、往々危険に陥らしむることあるもの。

一 キンボウゲ又ウマノアシガタ(毛茛科) 草本、野に生ず。

二 キツネノボタン(同) 同

三 タガラシ(同) 同

四 センニンサウ(同) 蔓草、野に生ず。

五 イヌホウツキ(茄科) 草本、野に生ず。果實に毒あり。

六 マルバノホロシ(同) 同

七 ハシリドコロ(同) 同

八 ツタウルシ(漆樹科) 果實に毒あり。

- 九 アサガホ(旋花科) 種子に毒あり。
- 十 マンジュシヤゲ又キツネノカミソリ(石蒜科) 花及び鱗莖に毒あり。
- 十一 ヒガンバナ(又シタマガリ) (同) 同
- 十二 アセビ(桜木科)
- 十三 トウダイグサ(大戟科)
- 十四 タカトウダイ(同)
- 十五 ナツトウダイ(同)
- 十六 タウゴマ(同)
- 十七 テンナンシヨウ(天南星科)
- 十八 ヘビノダイバチ(天南星科)
- 十九 ムサシアフミ(同)
- 二十 ウラシマサウ(同)
- 二十一 シヤクナゲ(石南科)

有毒菌類

特に注意すべきものは蕈類で、激毒を有するものが多くあります。其の主なるものは次ぎの如くです。

- 一 クマベラ
- 二 ハヒトリタケ
- 三 モミチタケ
- 四 ウスタケ
- 五 ツキヨタケ

第三 寄生蟲の移行

活寄生蟲の生

肉類の中には種々の寄生蟲を宿するものがあります。此等の寄生蟲は成長の初期に於ける幼蟲時代に一時寄生するものと、成長の後永久に寄生するものと二種あります。前者の場合に於ける寄生蟲は、其の發育と共に宿主を辭して他の動物體に移行し、後の場合に於いては卵を生じて蕃殖の計を爲します。例へば條蟲の幼蟲は、豚或は牛の體中に潜伏し、それより人體に移行して成長を遂ぐるが如きこれです。

寄生蟲の害

肉より來たる寄生蟲の種類

旋毛蟲

何れにしても寄生蟲は、宿主の滋養液を吸収して成長するが故に、宿主は營養不良となり、或は貧血となつて虚脱すること人の知る如くです。

人體に生活する寄生蟲にして、肉類から來たるものに、次ぎの數種あります。

一 旋毛蟲 は長さ一分にも達せざる小蟲ですが、人及び獸類に寄生して大害を醸します。成長したるものは宿主の腸中に居りますけれども、幼蟲は筋纖維の間に潜んで居ります。人若し幼蟲の寄生せる豚肉を熟煮せずして食する時は、腸内に至りて成蟲となります。

旋毛蟲の生活

條蟲

旋毛蟲の成長は迅速にして無数の卵を産す。暫時にして卵は發育して幼蟲となり、腸壁を穿ちて筋肉纖維の間に穿入し、回轉屈縮して永く其の内に生存するのです。此の寄生蟲の増殖する時は、食欲減じ、下痢、嘔吐、發熱、筋の激痛、不眠、心悸亢進、發汗、眼險浮腫等種々の症候を發し、往々衰弱して死することがあります。

二 條蟲 は真田紐の如く細長き寄生蟲で、腸中に居ります。其の長さは一様でありませんが、一丈乃至一丈五尺で、最大なるものは、二丈に達します。筒様に長大な

條蟲の害

條蟲の種類

寄生蟲が何うして體內に生ずるかといふに、矢張肉の中に潜伏せる幼蟲から成長するのです。其の幼蟲は囊状をなして、牛豚又は魚類の筋肉中に生活して居りますが、人誤つて肉と共に之れを食しますと、幼蟲は腸内に於いて頭部から漸々新節を生じて、斯くの如く成長するのです。

條蟲が腸内に生存すれば食欲減少、嘔吐、悪心、腹痛、下痢等起し、鼻痒、心悸亢進、耳鳴等の症候を發します。速かに之れを驅除せざれば衰弱して斃るゝことがあります。

人體に寄生する條蟲には普通三種の別があります。其の形狀と中間宿主とを記すれば次ぎの如くです。

一 裂頭條蟲 みぞさなだと稱するもので、體の長さ二丈、其の幼蟲は鱈の類に居ります。

二 無鈎條蟲 かざなしさなだなど稱し、長さ前種の如くです。幼蟲は牛の筋肉中に生存します。

半熟の肉と魚の刺身

三 有鉤條蟲 かぎさなだと稱するものにして、幼蟲は西洋の豚に居ります。長さは一丈位です。半熟の肉類又は魚の刺身は、如上の寄生蟲を招ぐ恐れがあるから注意することが肝要です。

第八節 飲食物用器具と疾病

食器より生ずる毒

飲食物を調理し、或は之れを貯ふる爲に用ふる器具は、多く金屬にて製したるものなるが故に、永く飲食物を貯へ、或は熱する間に化學作用を起して、毒を生ずることがあります。例へば銅、真鍮、青銅等にて造れる食器は、謂はゆる綠青を生じて大害を與ふるが如きこれです。亞鉛製の食器も長く食物を入れ置く時は、急性又は慢性の中毒を發し、鉛器は酸化して鹽類となり、特に鉛管にて導びきたる水は、鉛分溶解して甚だ危険です。

食器の製造に關する取締規則

筒様に食器は健康と至大の關係を有するが故に、食器の製造及び販賣に關する取締規則

りは必要で、我が内務省では、明治三十三年十二月に次ぎの如き規則を發布しました。

第一條 飲食物用器具は、鉛又は百分中十分以上の鉛を含む合金を以つて、製造又は修繕すべからず。

第二條 飲食物用器具の飲食物に觸るゝ部分は、百分中二十分以上の鉛を含む合金を以つて鐵着し、又は百分中五分以上の鉛を含む錫合金を以つて鍍布すべからず。

第三條 鍍珪の鐵着又は鐵受は、百分中五十分以上の鉛を含む合金を使用すべからず。

第四條 珪瑯又は釉藥を施したる飲食物用器具は、之れに二十五倍の醋酸水を容れ、三十分間沸煮するも、其の醋酸水中に鉛又は砒素を溶出すべからず。

第五條 哺乳器具は、鉛又は亞鉛を含む護膜を以つて製造すべからず。

第六條 銅又は其の合金を以つて、製造したる飲食物用器具は、飲食物に接する部分を鍍錫するか、又は常に拭磨して光澤を有せしむべし。不良の飲食物用器具より生ずる中毒に、急性と慢性とあります。前者は一時に多量の毒を吸収したる時に起るもので、後者は長時間少量を吸収する時に發します。銅の

急性中毒と慢性中毒

容易ならざる問題

中毒は急性に陥ること多く、其の他は概ね慢性です。食器などは何うでもいと思ふ人が多くありますが、その容易ならざる問題で、慢性中毒に罹れば、終身不治となつて、これが爲めに生命を失ふに至ることがあります。故に飲食物を容れ或は貯蔵するに要する器具は陶器、玻璃又は木にて製したるものを用ひ、飲食物を直接に煮沸するものに限り、注意を拂ふ時は、中毒を免るゝことが出来ます。

中毒の症状

銅中毒

砒素中毒

中毒の症状は種類に依つて異なりますが、左に其の主要なるものを説きませう。
一 銅中毒 銅にて製し、或は銅分を含める食器を使用する時は、銅中毒に罹ります。急性にては嘔吐、下痢、又は劇烈の胃腸炎を起し、慢性にては神経系の機能變調、神経痛、痙攣、瘦瘠、齒齦綠變、食慾缺乏、下痢等を來たし、遂に死亡するのです。此の中毒は銅製食器の廣く用ひらるゝだけ、疾患者は多くあります。
二 砒素中毒 急性に在つては、麻酔藥中毒の如き症状と、虎列刺様の症状とを發します。慢性に於いては結膜炎、咽頭乾燥、皮疹、胃腸加答兒、心悸亢進、不眠、頭痛、

鉛中毒

亞鉛中毒

酒問題の矛盾

營養不良、全身貧血、精神痲鈍等種々の障害を來たし、遂に水腫を發して死するのです。が、砒素を含める食器は少ないので、食器から中毒に罹るものは多くありません。
三 鉛中毒 急性にては胃腸炎を起し、慢性にては食慾缺乏、便秘、流涎、齒齦灰白色となりて、次第に瘦瘠します。次いで關節痛、振顫、痲痺、月經閉止、黒内障、腦症等を起し、遂に癱瘓して鬼籍に上るのです。

四 亞鉛中毒 急性にては食慾缺損、嘔吐、便秘を來たし、慢性にては初め觸覺過敏となり、次いで觸神消失して脊髓勞の如き帶狀感覺を起し、反時機能亢進して、痙攣を發し、遂に筋肉痲痺して、運動の障害を來します。

第七章 酒中毒及び其の豫防

第一節 酒の問題

酒の健康に害あることは、何人も言ふところで上戸も下戸も其の悪いことは皆知つて居ります。それで醫師を首とし、宗教家、教育家、法律家、其の他感化事業に従事

國民の酒に對する觀念の薄弱

酒害を言ふ者と聽く者

する者、貧民の救済に従事する者等すべて社會問題に關係を有する者は、異口同音に酒の恐るべきを論じて、酒客をして大に悟らしむるところあるに拘はらず、一方に於いて酒の醸造高は年々に増加し、従つて其の消費高も累年増多して、益々酒の需要を大ならしむる傾向あるのは、抑々如何なる理由でせうか。

けれども、退いて考ふるに、これは無理のないことと思ひます。それは何であるかといふに、國民の酒に對する觀念が、甚だ薄弱なることです。學校、教會又は講談會等に於いて酒害を論ずる者は、極めて剴切にして、毒藥の受命を絶つもの、如くに言つても、自分にこれを禁止するでなく、家へ歸れば先づ一本といふ様で、其の言ふところと行ふところとは一致して居りません。斯く禁酒を標榜して徳望を街はんと欲する偽聖人が多いから、國民の酒に對する觀念は、極めて薄弱な譯です。

右の如き有様ですから、言ふ者論ずる者が、果して酒害を認めて居るか何うかい疑はれます。論者でさへ爾うであるから、其の説を聽く者は尙更で、彼等の中には半信半疑の間に飲酒する者が多くあるだらうと思ひます。これは誠に遺憾な次第で、眞に

飲酒者の心理

酒客の種類

右の説明

酒害を除くには、言ふよりも行ふことが肝心です。されば飲酒問題に就いては、尙千言萬語を費すとも、人をして其の毒害を徹底するまで、會得せしむることは容易でありません。讀者は知れ切つたこと、思はずに、暫時予輩の言ふところを聽かれよ。酒害に對する豫防は目下の急務である。

斯く酒は貴賤上下の別なく、社會一般に用ゐられつゝありますが、之れを飲む者は何ういふ考へを有つて居るかといふに、大要次ぎの如くであります。

第一は酒は養生になると考ふるもの、謂はゆる百藥の長と信じて飲む者で、第二は其の害を知らずに飲む者です。第三は其の害を知つて居るけれども、左程に思はぬ者。第四は交際上餘儀なく飲む者で、第五は其の害も其の毒も知つて居るけれども、習慣性となつて、之れを止めることの出来ぬ者です。

昔時は知らず、今日尙酒を百藥の長と信ずるものは少なく、又全く其の害を知らぬ者もなからうと思ひます。何となれば今日の人、多少酒に關する智識を有するからです。これで見ると、飲酒の範圍最も廣くして、普通に飲酒する者は、多く第三種以

酒は絶対の毒物なりや如何

酒害の程度

下のもので、彼等は多少酒害を認めつゝ飲んで居るのです。醫學上から言へば第三種のものには酒中毒の初期にあるもので、未だ大害を認めぬけれども、一歩進めば、慢性中毒に陥るのです。第四種は祝婚葬祭或は宴会等の爲に、餘儀なく飲むものであるけれども、屢々飲めば習慣性となる恐れがあります。第五種は慢性中毒の時期にあるもので、これを止めることは困難です。

何故に酒は健康に害があるでせうか。其の害毒を論ずるには、先づ酒は絶対の毒物であるや否やを究め、次ぎに其の害は何人にも平等であるか何うか。若し酒が飲酒者に直接の害を認めぬ場合には、これを無害とすべきや否やを解決すること必要です。醫學上から言へば、酒は絶対の毒物でありません。用法に依つては藥劑となることもあり、或る條件を具ふる時は劇毒となること恰もモルヒネの如くです。次ぎは酒害の程度ですが、これは各人の體質、習慣及び境遇等に依つて一様ではありません。それで酒害に對する飲酒の分量を定むることは困難で、人に依つては多量に飲んでも酔はぬものがあると同じく、少し飲んでも直ぐに酔ふものもあります。甲は酒に對す

酒と國民の體質

酒害の金言

る抵抗力の強いもので、乙は其の弱いものです。俗に酒に強い弱いといふのは、これです。然し酒が強いから其の害がないと思ふのは誤りです。斯る人は急に其の害が現はれなくとも、何時の間にか中毒症に罹つて徐々に來たり、或は其の毒が子孫に及びて、子供を害するに至ります。

フロインドといへる人は、酒の害を論じて酒の消費高が増加すれば増加するほど、壯丁の徵兵合格者が減すると申しました。英國にて國民の體質の次第に惡變する傾向のあるのは、酒と花柳病との爲であると叫ぶ者があります。獨逸の如きも同様で、獨逸人の身體は酒精化して居るといふことです。同國人にビール心臓、又はビール肝臓といふ世界に類例のない體質を有する者の多いのは、酒の爲でなくして何でせう。若し獨逸を亡ぼすものがあらば、之れは敵國でなくして、酒と思はねばなりません。

酒害の恐るべきことは序を追うて説述しませうが、茲に之れを概言すれば、酒は小にしては一身一家を失ひ、大にしては國家を失ふといふことに歸するのです。予は小學時代に此の語を覚えて、酒の作文には、必ず此の句を用ひたものであるが、一度受

持の先生に陳腐だと言はれてから使はぬ様になりました。然し今にして之れを思へば實に金言であつたことが判明ります。

第二節 酩酊の原因及び状態

酒の人體に及ぼす影響

酒を飲むと直ぐ顔の赤くなるのは、酒精分が胃腸から吸収されて、血液に混入することが迅速なるからです。これ酒は動物膜を通過することが早い爲で、血液の通ずるところ其の害を被らざるところはないが、特に其の害の大なる所は、脳及び神経です。上戸が酒を飲んで上機嫌になるのも、下戸が苦しくなるのも、等しく酒毒に犯された證據です。併し酒の好きなものと、嫌ひなものは、其の酒に對する抵抗力が違ふから、下戸の害は急性に、上戸の害は慢性に來たることは注意しなくてはなりません。酒は少量に飲めば腦は之れが爲めに亢奮して、心に愉快を感じますけれども、多量に飲めば、腦は痲痺して知覺又は運動を失ふに至ります。酩酊とは腦が酒の爲に中毒したる状態の謂ひで、種々の階級があります。

酒と腦

酩酊の原因

簡様に酩酊の原因は、酒中の酒精分が、神経細胞を刺戟するにあるので、大脳は其の作用一致を亂し、之れが爲めに、精神に一時の變調を來たしたのです。細胞中の原形質は酒精に逢へば收縮して稍々硬くなるけれども、酒精を除けば原形質は開展して再び舊態に復します。酩酊したものが、若干時間を経過したる後に、自ら覺醒するのは、血液が神経細胞を洗つて、其の酒精分を除去するが爲ですけれども、酩酊が幾回も反復さるゝ時は、細胞の恢復力が次第に衰へて、硬化の度加はり、遂に永久的變調を來たして、全く病的となります。

酩酊の状態

酩酊の状態は酒量に依つて異なりますけれども、其の徑路はすべて同一です。英國の醫師デ、ウキリアム氏は酩酊の徑路を分つて、次ぎの如くなしました。

- 一 何となく愉快を感じて、心がうき／＼となる。
- 二 快感は一變して不平不満となり、少しのことにも怒り易くなる。
- 三 其の結果争ひを好み、詰らぬことに口を出して喧嘩を買ふ。
- 四 さうかと思ふと、急に悲哀を催し、果ては妻子の上を案じて愛情止み難くな

微酔と大酔

酩酊の五期

五 之れも夢幻の如く、精神朦朧として、人事不省に陥り。
六 遂に昏睡するに至る。

右の一は謂はゆる微酔にして、常人と大差なく、二より四までは大酔にして、精神の統一を缺き、五と六とは大病期に等しくあります。

コクナン氏も酩酊の徑路を分つて、五期となしました。即ち亢奮期、混亂期、錯覺期、昏睡期及び死期です。

第一は酩酊の初期にして、精神は少しく亢奮し、概して愉快を感じます。言語動作共に活潑となります。

第二は前期の進みたるもので、思想混亂して統一することが出来ませぬ。或は喜び或は怒り、或は悲しみ、或は愛情切となります。

第三は混亂期の次ぎに来るもので、錯誤甚だしく、初めは五官に錯覺を來たし、運動の自由を失ひ、歩行蹣跚として定まらぬ。

酩酊に於ける各期の長短及び經過の状態

酩酊に於ける酩酊の状態

第四は意識の喪失する時期で、斃れたるまゝ昏睡状態となります。

第五は昏睡に次いで来るもので、多くは心臓麻痺を起して鬼籍に上るのです。

右の酩酊に於ける各期の長短及び經過の状態は、人に依つて異なり、或る者は長く續き、或る者は短くあらはれ、或る者は省略して直ちに其の次ぎの時期に入ることもあります。例へば甲は愉快を感じる時に乙は苦痛を感じ、或は亢奮期を経ずして直ちに混亂期を現はすが如きこれです。

それから酩酊に依つて錯亂する状態を見るに、一般に精神の方が先きに亂れ、身體は之れに次いで亂るゝ様です。トリフレイ氏は心身の活動中最も早く損害を被るものは高等心力にして、反射性機能に屬するものは遅いと申されました。例へば約束を履行することや、人から借りたものを期限通り返却することは、徳義上重大なことですけれども、酩酊すると、早くも之れを忘却して了ひ、或は覺えて居ても大膽になつて、其の義務を果たすことを怠るに反し、歩行の如く反射的に行はるゝものは、錯亂すること比較的遅い類です。

酒客の健忘

酒客が能く自分の言つたことを忘れて了ふことがあります。下戸から見るとこれは酒飲の癖で、失策を蔽ふ計略としか思はれません。然し大酔すれば言つたことはさて置き亂暴したり大切の金品を紛失したりすることまで全く忘却することが多くあります。かうなると自分の家も妻子も忘れかねはしないが、之れを要するに酒の爲に反射運動の亂るゝに至るのは容易ならざること、これは程度重く、注意力の喪失するのはまだ程度の低い方です。微酔中に於ける動作の敏捷なる割合に粗漏の多いのは、高等心力の損害せられた爲です。

類人猿の酔

酒は常に人を酩酊せしむるのみならず、他の動物に於いても同様です。此の中最も人に似た酔ひ方をするものは猿猴です。猿猴に酒を飲ませますと、最初は、さも面白さうな手つきをして、友猿に巫山戯たり、挿揄つたりして居りますが、漸々荒くなつて、仕舞には喧嘩を始めます。大酔すると妙な顔附きをして両手で頭を撫でる様なことをなします。これは頭痛を訴へるのです。以前の活潑に引きかへ沈んだ調子で、時時唸る様な叫び聲を出すものもあれば、其のまゝ眠つて了ふものもあります。猩々や

酩酊と歩行

大程々の酔ひ方も猿猴と同一ですが、それよりも一層表情的で、人間に近くなりま

す。人に於ける酩酊の程度は、歩行の状態に依つて區別することが出来ます。

- 一 不調歩、不規程な歩き方で混亂期のもの。
- 二 蹣跚歩、一步は高く一步は低く、右曲左折して足もとの定まらざるもの。
- 三 倒臥、倒れたるまゝ起き上ることの出来ぬもの。

酒癖

俗に酒癖せと稱するのは、頗る複雑した酩酊であつて、慢性中毒の人に多くあります。其癖は種類多く、笑ひ上戸、喜び上戸など、云つて、古から人々に愛嬌視せられてるものもありますが、又怒り上戸、亂暴上戸の如く、手に合はぬものもあります。平生は沈黙寡言で、極めて眞面目な人も、一旦酒を飲むと、別人の様に打つて變つて多辯又は高慢となる人もあります。酒癖の悪い人必ず悪人といふでなく、随分文人詩客又は英雄豪傑にも、酒癖の良くない人があります。今古から知られた酒癖を並べて見るのも面白からうと思ひます。

- 一 笑ひ上戸 可笑しくもなきに獨りて笑ふ癖。
- 二 泣き上戸 すべてのこと悲しくなつて自ら涙の出る癖。
- 三 怒り上戸 氣難かしくなつて、管を巻く癖。
- 四 喜び上戸 唯だ何となく嬉しくなつて喜ぶ癖。
- 五 饒舌上戸 お饒舌となる癖。
- 六 高慢上戸 何事にも高慢の鼻を高くする癖で、これに亦力を自慢する者、學問を自慢するもの、門閥を自慢する者等があります。
- 七 理窟上戸 相手を擇ばず、捕まへては理窟を言ふ癖。
- 八 愚痴上戸 現在の不遇不平を漏らし、或は過去を追懐して、泣きことを繰り返す癖。
- 九 亂暴上戸 怒り上戸と理窟上戸と混じたるもので、此の癖あるものは少しのことにも立腹して、忽ち杯盤狼藉の體を演じます。
- 十 交際上戸 急に交際家となつて、朋友或は知人の家を訪問し用もなきにそれ

- からそれと尋ね回はる癖。
 - 十一 淫慾上戸 色情催進して妓樓を襲ひ、或は途上婦人を挑みて之れを辱かしむる癖。
 - 十二 舞蹈上戸 酔ふと落ちて居られず、周囲の調子につれて自ら跳り出す癖。
 - 十三 滑稽上戸 可笑しき態度にて人を笑はせる癖。
 - 十四 惡戯上戸 猥りに人を威嚇し、樹木を折り、瓦石を投じ、往來の邪魔をして、人の厭ふことを喜ぶ癖。
 - 十五 嫉妬上戸 他人の幸福を嫉み、妻あるものは其の貞操を疑ふ癖。
 - 十六 放火上戸 惡戯上戸の一種で、放火を喜ぶ癖。
 - 十七 竊盜上戸 人の物を盗みたくなる癖。
- 酒癖はこれに決つた譯でありませんが、主なるものは如斯です、又單純なる酒癖の人は、一人で一種を有つて居りますが、複雑なるものになると、二三種を兼ねること

八人上戸

があります。何れもみな病的で、醫學上から言ふと、精神病の初期と看做すべきものです。特に終はりの二種は純然たる精神病で、犯罪の原因となります。酩酊の状態は今も昔も變はりが無いから、式亭三馬は其の「一盃綺言」に於いて八人上戸を説きました。

酒の徳か

- 一 悪口をきいて嬉しがる酒癖。
 - 二 酔ひたる上に、愚痴ばかり言ふ酒癖。
 - 三 盃の取り遣り六かかしき酒癖。
 - 四 猥りに氣の強くなる酒癖。
 - 五 同じことを諄く言ふ酒癖。
 - 六 連れを困らせる酒癖。
 - 七 獨り面白くなる酒癖。
 - 八 無益のことを争ふ酒癖。
- 酩酊の始めは精神亢奮して、一種の快感を生ずること、前に言つた如くですが、其

古人の酒に對する感想

大伴卿

の疲勞を癒し、憂苦を忘れしむる等は、果して酒の徳でせうか。

第三節 酒と人生

古人は酒癖を精神病と見ては居らぬ。唯だ酩酊に依つて一時精神の亢奮した位に思つて居たから、酒を天の美録又は玉筥など、唱へて、詩歌にも多く讀まれてあります。今古人の酒に對する感想を述ぶるのも一興と思ひます。

最も酒好きで有名な某歌人の歌に、

酒甕に我が身を入れてひたさばや
ひしほ色にも骨は成るまで。

又太宰師大伴卿の讚酒歌に、

なか／＼に人とあらずは酒壺に
成りにてしは酒に染みなむ。

驗なきものを思はず一坏の

濁れる酒を飲むべかるらし。
酒の名を聖と負ひし古の

言はむ術爲む術知らにきはまりて

賢しと物言ふよりは酒飲みて

生ける人遂にも死ぬるものなれば

酔泣すらし益りたるらし。

この世なる間は楽しくをあらな。

酒に豈まさらめや。

あな醜賢をすと酒飲まぬ

人を能く見れば猿にかも似る。

あな醜賢をすと酒飲まぬ

人を能く見れば猿にかも似る。

酒の俳句

又酒の俳句には次ぎの様なのがあります。

飲みあけて花活にせむ二升樽

花にうき世我が酒白く飯黒し

酒臭き人にからまる胡蝶かな

朝顔に仄かに残る寝酒かな

秋風や酒肆に詩うたふ漁者樵者

四五本は酔うた紛れや大根引き

御命講や油のやうな酒五升

雨の月蝕さへ酒による夜かな

酒なくて何の己かさくらかな

酔顔にあふひ翻るゝ句ひかな

散るはく酔の醒めたる夕櫻

貝原益軒の養生訓に恠いふ様なことがあります。酒は天の美録なり。少し飲めば心を

益軒の酒の

酒中毒及び其の豫防

小飲より大飲

寛くし、憂ひを消し、興を遣り、元氣を補ひ、血氣をめぐらし、人と歡を合せ、樂を助けて其の益多し。……酒飲まば微醉を限りとして樂を失はざるべし。ほし
いま、に飲んで苦を求むべからず。
實に穩當である。酒を飲んで微醉に止まらば、世に酒害はないのです。けれども微
醉に伴つて顔は潮紅し、血は盛んに循環して動悸強く、動作活潑となるのみならず、
平常は沈黙の人も飲酒すれば忽ち多辯の人となります。これだけならばまだ宜いが、
更に一步を進むれば喜笑、怒悲常なく、或は亂暴するなど、殆んど別人の如くなるは、
前に述べた如くです。

第四節 酒中毒

酩酊は酒中毒の別名

世人は酩酊を以つて普通のことと思ひ、毫も其の害を思はざるは淺慮です。酩酊は
酒中毒の別名なること既に言つた如くで、其の發作は病的です。若し酒を飲まずに酩
酊と同一の状態を呈することあらば、何人も其の癡狂に驚くでせう。然るに飲酒者に

亢奮劑としての酒

内臓器官の障害

限つて之れを怪しまないのは、其の一時的で、醉が醒めると思ふからです。然れども
酩酊は其の度數の重なるに従つて、漸々其の毒を増し、遂に慢性中毒となつて、不治
の症となるは、讀者の了知するところでせう。
酒は或る場合は、亢奮劑として少しく用ゐることがありますけれども、連用する時
は、胃腸を刺戟して粘膜の作用を妨ぐる害があります。其の吸收力の衰へる爲に、屢
々下痢を起して加答兒に罹ること多くあります。大飲すれば嘔吐し、頭重く、氣鬱い
で數日に互ふこともある。俗に宿醉と稱するものは是れです。
内臓器官の中で一番早く侵さるゝものは心臓で、過度の働きの爲めに疲勞し、甚だ
しければ痲痺して頓死することがあります。肺臓も亦害せらるゝこと大にして、呼吸
困難となり尿は頻繁となつて腎臓を煩はすことが多いので、腎臓炎を惹き起こすこと
がよくあります。其の他手の戰慄、陰萎、肝臓脂肪浸潤、肝臓硬化、血管硬化等の症は
みな飲酒から生ずる疾病です。獨逸人のビール心臓、ビール肝臓等は脂肪の浸潤した
のであつて、ビール色をして居ります。

酒毒の急性と慢性

それから酒中毒の急性と慢性とですが、前者は一時的の飲酒から生ずるもので、其の害は神経系統のみならず、内臓諸器官も等しく障碍を被ひつて、無氣力、痴愚、癡疾等に陥ることが多くあります。後者は習慣性飲酒より生ずる中毒で、最も恐るべき難治の症です。これに酒客氣質と酒客譫妄との二種あります。

酒客の氣質

第一酒客氣質とは酒毒の爲に、常識を失ひたるもの、謂ひであつて、其の行爲は、飲酒せざる時に於いても、大醉せる時の如く思慮乏しくして感情に缺けるところ多くあります。即ち記憶力の減すること、思考、判断、注意の諸力衰へて、誤謬輕率の舉動多くなり、平素に於いて然りです。況して酒を飲んだならば何うでせうか。言ふまでもなく、此等の症候は一層烈しく、道德の觀念衰へて、意志弱く、義理人情を忘れて粗暴酷薄となるに引き換へ、慾心は増長して盜癖を有する者は竊盜に變ずるのです。或は色情亢進して猥褻の所業を犯すなど、實に始末に行かぬのです。

酒客氣質の
症候
酒毒性憂鬱
症

一 酒毒性憂鬱症 時々憂鬱して氣分悪しく、心地勝れざるものを憂鬱症と申しま

酒毒性不徳

す。此の性のものは何事にも興味なく、世を果敢なみ、時としては自殺の念を生じ、往々之れを遂ぐることもある。本症の發作は毎朝著しく、午後飲酒する時は、一時不快を銷散することを得ますが、病勢は其の都度重くなります。

二 酒毒性不徳症 酒毒の爲に、徳義心の滅亡したものを不徳症と稱します。名譽廉恥禮義の尙ふべく、重んずべきことを忘れて、敗徳行爲を何とも思はぬ、病勢の進むに従ひ、益々甚だしく、遂には法律に觸れて政府の厄介となるに至ります。此の種ものは少なくありません。

酒毒性呆痴

三 酒毒性痴呆症 智力減減して痴呆となるものを申します。本症のものは思慮分別を缺き、知覺、理解の力もなくなり、全く魯鈍となります。

酒毒性粗暴

四 酒毒性粗暴症 些細なることにも激怒し易くして、之れを他に移すものを粗暴症と稱します。本症は人に向つて暴行を加ふることを好み、其の家族、朋友等の困苦するのを見て愉快に感じます。

酒毒性色狂

五 酒毒性色狂症 色慾亢奮し、猥褻の所爲を爲すものを申します。幼女を姦し

酒客氣質に對する取扱

或は之れを虐待若しくは虐殺して快と爲すものは、此の種の者です。

酒客氣質に罹れる者は、絶対に飲酒を禁じなければ治癒の見込みがありません。破壊、殺傷、強姦盜、放火等の危険性を有する者は、此の種の酒客に多いから、恚う云ふものに對する取扱ひは尋常一様ではいけません。或る論者はこれが結婚を禁ずると同時に、禁治産を宣告して、社會から隔離すべしと言ひました。

酒客譫妄

第二、酒客譫妄は純然たる精神病にして、多く四十歳前後から發します。之れに罹れば理解力減却、記憶力缺乏、意志障礙、運動遲鈍等となつて、躁鬱、痲痺、偏執等に陥り、酒客性妄想病、又は酒客性幻覺等を伴ふことが多くあります。

酒客性妄想

酒客性妄想病は、妄想に耽る症にして、本人はそれを全く事實と信じて居ります。妄想の種類は際限がありませんが、大抵は次ぎの様なことを妄想します。

一 高位高官に昇つたと想ふもの。此の種のもは非常に尊大になり、人をばみな自分の家來の如くに思ふのです。

神佛の託宣を蒙むつた

二 神佛の託宣を蒙むつたと想ふもの。此の種のもは神佛が忽然としてあらはれ、

と想ふもの非凡になつたと想ふもの

或は天より美妙の聲を放つて、種々の事に關する吉凶禍福を告ぐると想ふのです。

三 非常に勝れたものになつたと想ふもの。是れに大學者になつたと思ふ者、大英雄になつたと想ふもの、或は大富豪になつたと思ふもの等種々あります。甲の場合に於いては天下のこととして知らざるなく、議論をさせると滔々として論ずるが、理窟に合はぬ。乙は天下の英雄我れ一人の如く、古今東西の英雄豪傑を捉へては、恰も小兒に對するが如くに批評する。丙は世界一の富豪になつた様な大法螺を吹く。紙片に百萬圓だの、一千萬圓だのといふ文字を書いて、これが本統の紙幣だと思ふものもある。

四 人に覘はれて居ると想ふもの。此の種のもは、自分を殺害せんとするものあるを疑つて、食事にも毒を盛りはしなかりと思ひ、人を見れば警戒するのです。或は自分は何か罪惡を犯したので、探偵が附いて居ると思ひ、成る丈人に逢はぬ様に匿れる者もあります。此の症は危険で、亢進すれば自殺し、或は人を殺傷することなどもあります。

人に覘はれて居ると想ふもの

酒客性妄覺

幻視

幻聽

五 天に昇つて天人と話したと思ふもの。これは次ぎに述ぶるところの妄覺病に近
いから、其の方で説きませう。

次ぎは酒客性妄覺病で、其の妄覺病と異なるところは意識が明瞭であるのに、突
然幻覺を生ずるにあります。これに亦幻視、幻聽等の區別があります。

一 幻視 とは實際に存在せざるもの、見える症にして、其の見えるものは種々で
す。例へば怖ろしい動物、巨大なる怪物、火球、死人の顔、幽霊等の類で、家人の顔
が怪物に變じたり、或は自分の妻が仇し男と密會せる状など、歷々と見えることがあ
ります。

二 幻聽 とは實際に無い音聲が聞える症です。例へば隣室にて自分を誹謗する聲
が聞こえ、或は何處ともなく空中にて悪口する聲が聞こえ、或は銃聲、洪水の音、喊
聲、男女の密語等が聞こえる類のもので、病症が亢進すると、晝夜断え間なく耳を襲
ふ故に夜間突然厥起することがあります。本症に罹れば不安と苦悶との爲に、身體が
衰弱して、遂に自殺することが多くあります。

癡癲狂

酒客の病毒
に抵抗する
力

酒と傳染病

精神病の一種なる癡癲狂は、多く微毒より來たるものですが、酒毒が加はるときは
其の症は特に重く、随つて微毒のみより生ずるものよりも其の數が多くあります。

第五節 酒毒と疾病

酒毒の精神上に及ぼす影響は、前節の如くですが、其の他の疾病との關係も甚だ深
くあります。一體に飲酒家は病毒に抵抗する力が衰へて居るから、疾病に罹り易い
みならず、其の體質の惡變せる結果、同じ病症にても、酒を飲まざるものよりは、重
患に陥ることが多くあります。凡ての疾病は酒と關係して居るが、取り分り其の關係
の大なるものは、前に述べたる精神病の外に、花柳病、血行器病、肺病、腎臟病及び
胃病等にして、傳染病は下戸よりも上戸に感染し易いこと、醫家の證明するところで
す。左に其の事實を述べませう。

飲酒者は虎列刺病に感染し易く、随つて癒り難くあります。嘗て一千八百四十八年
に、英國のグラスゴーに於いて虎列刺病の流行した際、上戸と下戸との割合を調査せ