



健士學

129

第四号

武
729
4



武9
729
4

中野
健全學
中編卷之四

健全學中編卷之四下

第九篇

健全及び疾病の論

杉田擴玄端

譯

健全とは身體諸部は在る天然適宜の機關一和して
操作し相互に一標的を達せんとする故云我輩の既
に論じたる諸器其當然の官能と操作せしむるは即
健全にして此の如く時を以て決して不適意若くは苦
楚の感覺なく總て愉快にして決して不快(即疾病と
云ふことなり)

健全學
第九篇 健全及び疾
官能反

麻百六

然ども諸部の内一處運営の妨碍と得て他部も亦之と波及せらるるときハ自ら全身の機関十分あつざると至る處一全身の機関一和せざれば一部妨碍と受は又ハ急速と過ぐるころとあつとれを満足せざる知覚缺損して復と愉快ふるおとなく、茲は不快即疾病と生ぜらるり。

〔註〕英人疾病は異名を冒して「ヂジニス」と稱す、ヂジニスハ不快の義あり、又佛人ハ之を「マラギニス」と稱す、是又不快の義ありて荷蘭人の「オングステルド」と稱するも亦不快の義なり。

諸器の常機妨碍と得るとはハ、疾病と云ふ、疾病とは常と反せる状態の謂あり、時としてハ自己も之と知ることなく身體の一部若くハ數部病とあつとあり、然ども此ハ稀に在るおとにして多くハ人只十分ハ留意せらるることなきは因る自己も知るおとなきあり。○夫身體不在と総て有害とあつとればことハ必は苦楚と兼併する号令在る是を以て苦楚を覚ゆる時、病者意を不用めて熟く考ふるときハ、其原因は迄思ひ及ぶなきなり、病者此の如くをいれれば、病尚全身に及ばざる以前其初起は於

て直に淵源に近思ひ潮るべし、
 全身健全かるときは、各部相互に同齊の操作となり
 をし、即ち消食器に身體の必須とするだけの養料と全
 身に賦與して過不及なく、血に其内を含蓄せる無用
 老廢の刺物に排除して、絶つて同調を以て諸部に運
 行し、神経節に諸機と總理し、及び經綸し、筋及び神経
 の全系統に其小胞の凝滞閉塞すると妨げんと各
 自ら整頓せしむるに努むべし、若し消食及び血行の器
 械健全に操作せしむるに之が為し運為とせんべき要器
 筋及び神経十分整頓せしむることを得れば、少くも其

功應ふくは

註 栄養と血行との二系に人筋及び神経の作用よ
 と其両手及び頭顱に使用すべき基本となり、又人何
 の處に行うんとし、又怎麼樣の事とせんかと欲も
 るも皆智靈の命と受々と動作とせんことを得
 たり、
 学者宜く記憶すべし、人と稱せしむるとは、其職掌の
 最高部即ち食物に處置し考慮し及び辨識せしむる部
 髓、脳髓脊 指示し、更し粗大なる部、骨、筋、 臟腑と云
 と云へば、其運為とふすに適用する器械のしは指

示すと、處置考慮ハ腦神經及び筋の主として掌る官能として、血行呼吸及び消食の三機ハ右の三系ハ栄養保續せしむるの官能なり、

草木ハ一處ハ根底を定めて其食養の物品ハ風雨より得ると雖人ハ絶へば其體の物質交換は因り止むことを得ず所要の物品ハ大氣に觸れて酸素を吸収し、又食物中より其要とする物品と撰出して、己が好む應じて或ハ直に體中へ受容し、直に食餌を食す或ハ隨意に製造して貯蓄し、又ハ盛藏して後日の食用に供す。

諸部の機關妨碍を問ハ何の感覺にも決して不快の状あることなき、胸部呼吸おとに昇降して自己ハ之を知ることなく、心動輕易に保續して一呼吸ハ脈動ハ五動と搏つり、其故ハ肺呼吸おと五動の血液清浄しすぎず過ぎず故に、方ハ夫だけの血液心臟より受容する以てなり、又身體ハ愉快の温度覚ゆ、其故如何とすれば、呼吸と血行との比例は因り外氣假令寒温の變ありとも、血温ハ常に内部に於て華氏の九十六度を保てばなり、又饑餓ハ既不用あり、食量に準り、其時決定めて再び起る事、又神經及

び筋の二系ハ愉快有力ナリテ其作用運動ハ満足成
 以テ之とナリ、之と多ク久ふテ後始めて筋及び神
 経疲倦するに至リ、且其力恢復するに少時の休憩を
 以テ足足りとモベシ、又食料ハ適量簡單ニテ直ニ
 身心共ホカ成増シ、且作用成旺盛ホスルニ
 廿四小時毎一晝中全身ニ緩和の睡眠と催起して夢ホ
 妨げらる、ホトホト又全身の諸器安静ニ爽快とホ
 新ニ覚覺して日の課業と喜ビホスルニ至ルベシ、又
 體の刺物食物の糟粕ハ某時成定めて身體より分離
 一勞倦若クハ苦痛モルことを免ルベシ、

右ノ擧ぐる所の諸現象ハ諸部の平康成徴知すべき
 者ナリ、即健全の徴候ナリ、
 今疾病ハ上ノ擧ぐる徴候の一個若クハ數個缺乏を
 有ると以テ之成徴知すべシ、
 盖シ疾病とナリと死ハ、即今ヲ以テ掛意するところナリ、
 容易ニ操作せし萬機勞倦苦楚と以テ其官能とホシ、
 或ハ其官能全クホスルに至ルベシ、即呼吸促迫シ、脉
 不整或ハ急疾とホリ、愉快ナリ、内温ニ代リテ發熱憎
 寒と起シ、肌膚燻クカ如ク、又ハ濕潤シ、饑餓微ニ或ハ
 某食料ニ嫌惡と起シ、身心意の如クナリ、癡鈍とな

少時と睡ふ就くこと能はば或は睡ふも安らざる夢を以て妨げらば爽快を得るおとなく四肢糲澁とかり身體諸部疼痛致覚へ排泄物大小便汗等過少過多若くは其質が變ぜり一言以て之を説くと死ハ諸機平均と失して衝突之を代り發するなり
 上件奉くる所の諸症同時に現はるると云ハ之と名けて熱病ハツと稱す○夫熱病ハ身體の諸器汚血が受けて其平均と失へると回復するに免二倍の機関を奮起するの狀態にして汚血と作て出す各因より即諸因聚合して之と發するなり而して其汚血ハ多

肺皮膚或ハ胃腸より有害物と血行中へ輸送する
 因て生ず又直は有害物と除却せざる排泄機妨げらるるに因り其物質體中へ留止するに因て生ずるなり○單純良性の熱病ハ左の如き式と以て其患害を免るるべし即病者懶惰にして百物を好まざるを以て之に因て興奮の諸因を除去せんとするあり又食機長じし或ハ食餌と喫するも其量至て少れし消食器の機関常より振はば却る身體中へ在る過多の有害物を排除せんとし生力を奮發するなり是を以て皮膚兩腎腸胃及び肺再び其機関と全ふするといふハ

即熱病大概消除せりなり。

補説 今生活萬機の現象持て熱病は必ひ兼發す。諸症の如きも未と全く明らるる并鮮ありと學者は告知せんこと無用ふは非ざるべし。蓋し其說碩學博識の士は在ても互に相咀唔することありたり因てなり。

然とも熱病は血中唯は有害物と含蓄せりとのをば一種の有毒物に含有するに因り生ずるものとあり。此の如き症は病性甚だ劇烈なる者なり。又一箇の疾病と患ふる動物の血中は一種の猛毒を生じて其毒

其動物の呼氣或は汗を以て氣中へ傳へ、他の健全なる動物再び之を吸氣し因て肺より血中へ吸収する。小因り熱病を發することあり。○此症は分泌諸器少しも妨碍なき人にして大氣速に酸素を轉輸する處に多く住栖する者も發せり。其病太と甚しきに至らば速に自ら體外へ泄出することを得べし。然ども大氣通暢するおとるき幽暗の室に於て分泌諸器既に衰弱せる人、其毒を吸入するに死す。其病更に兇惡とするを、此の如き症は卒然發し來ることあるべし。或は健全無病の人猛毒を吸入すれば

ども、久しく害を受くることなく、體力と減耗するも
 至て始め病と發するおとあり、太抵體中毒を受く
 るとよら、分泌諸器其機関を遅ふして生活諸器其大
 害を受けとる前、速に血中より之を除去すべし、然
 も些少の害もふれざるに於ては、最小の病因時は適
 ざり、飲食大疲労若くハ急變の寒氣も亦此良能を危
 險症に變換すべし、○一個の分泌器一時其機関を停
 止することあるは、血中ニ毒を蓄積するに足りて遂
 に健全部の機関も亦害せらるゝに至るべし、
 右の諸件を以て之と考ふるに、一器の機関妨碍と生

するを見るるときハ、之に注意せんと要するおと顯明
 あり、○其妨碍は兼併する不快の感覺ハ、自然の良能
 身體として病因と除るべし、怨切の号令を
 受て、此時其号令と遵奉して全身に只機関の所為
 のを任むるときハ、許多の疾病自ら復常を赴くべ
 し、○全身既ニ自ら治せんとするの機務を發せば、便
 に任して清浄ある大氣を多量に輸送し、且、更ニ妨碍
 せんとする者と遇めて之を扶佐すべし、此の如くす
 るとよら、漸々再び健全體を復するに至るあり、
 但し、症状は因りてハ、此簡便ある法方治を促すに適

せむとす、譬へば身體生ふがごとくして具足せむ或は
 衰弱妨碍とちん^レの諸因久しく體中^ニ在りて諸器の
 機關既^ニ大變化^ハ起すときハ、之と治する力、身體自
 然の機關の^と任する^{こと}能はざるべし、然ども其
 態^ハ怎樣あるも一事件常^ニ他の諸件の上^ニ超絶^ス
 るを希ふべし、即^チ動脈と以て清血^ハ運輸する至要の
 機關是^レあり、○惟此機關の^と以て諸器活潑を保持
 せ、之なきとたハ、大^ニ均準と失ふべし、若夫清血^ハ多く
 之^ニ代りて汚血體中^ニ運輸せば、身體忽ち妨碍と生
 ずるなり、但し其汚血至少ありしときハ、其妨碍惟一

二の部分の^と止まりて惟其部分のみ疾病の證據
 顯すべし、然^レも其汚血^ハ加多^スると死ハ、全身
 撩乱と生じ遂^ニ熱病と成りあり、又時^々其妨
 碍頗る甚しくして諸器天然の機關醫藥等と以て之
 と扶佐するも、復^ニ其平準と回復する^{こと}足らざる
 其生命^ニ關係する^{こと}大^ニあり、一部遂^ニ全く其官能
 失ふ^{こと}を得て、諸器の運動過止し、終^ニ死^ス
 に至るなり、
 其死ハ諸般の式と以て至る、又何の症^ニ怎樣^ニ
 て至るも、必^ズ以後來諸部の血行過止^スと免^ラざる

○血行全く過止まると死まるとハ常ニ必以併行す
 我輩死症と見るに皆血行過止と兼併するをり然と
 も其式ふ至るハ時として大ニ差異ありとす
 順整ある血行を心臓と聚成せる筋肉互ニ相縮張す
 るニ因て其工と全ふする者として之ニ一般の要件
 あり即ち一ニハ筋肉之ニ應ずる刺衝物指すと受くを
 バ之ニ抵抗して収縮まづきの刺衝性と具するニ要
 一ニふ刺衝物の存在するニ要す又之と變換して
 言ふと死ハ4ニハ心臓の纖維強剛にして健全なる
 と要し口ふも動脈の清血左室ニ來るハ其室収縮の

後再び張擴するに適するの運行あるニ要す蓋し心
 臓の此の如く運動あるを専ら血中ニ含蓄する純酸
 素ニ關係するごとく神經固有の作用より尚大あり
 とす

右の事件ハ某歎の心臓ニ於て神經の諸機全く過止
 する時を心動尚保續するを以て證とす之を一人為
 の呼吸と以て唯血中ニ酸素と絶へば輸入せしめ
 と死ハ心臓暫時の間鼓動せり
 是故ニ心臓の鼓動と過止するを或ハ其筋纖維復
 酸素の刺衝ニ應ずると不靈あるニ因り或ハ酸素

の刺衝復と十分をりざるに因り、而して其酸素の刺衝十分ありざる者更之と二般に區別す、即ち心は血を十分をりし、心は運輸し来る血甚と少く、口は血を十分をりし、雖酸素を含むこと甚だ少、死に因り是あり、譬へば生活に必需とする動脈の火の如く紅血を代へる静脈の黒き血運輸し来る時の如し、○今静脈の血心の左室に來るとは、其刺衝すべき器械麻木し、且其麻木暫時をりずして久し死るときは、血液少し心も輸入せざることをなくして遂に死に至るものと必然あり、但し静脈の血心の左室に輸入することと疾病に於

ても決して卒然之ありざるを、只此室に至る所の血搏動ごとくに不潔とあり、新に輸入来る血は不潔の血多くをり清浄の血漸く少くあり、是を以て心の機括漸々衰弊羸弱して遂に遏止せざるに至る、此時身體諸部は絶へば不潔の血は充實するが故に、生器の機括漸々衰敗し全體妨碍を受くるに至るなり、其最清血と要源とし、且物質交換最速なる此諸部に於ては其妨碍も亦速に來るとは、領會すべし、此ハ神経系統の首府腦とと専ら之在り、○腦の神経節速に機関を失ひて考慮混雜し、精神全く錯乱す

るに至り、尋で覚腦ハ知覚及び意識と減却し、終に脊
 髓機関と失へば呼吸の筋力之に拘はるる因て呼吸
 も亦廢絶して肺の血液清浄とする機関遏止せしむると
 死也。血液全く静脈血となり、以て直に死に至るなり。
 此症疾病に在てハ漸次に發すをども、大氣肺に入ら
 ずと遏止せらるる者不在るハ直に亦之と發すべし。
 但し大氣の肺に入らば遏止せらるるも、内部の病に
 在るものと稀ふして、外来の劇因に在るものと多し、而
 て大氣の運輸に來る通路と鎖閉せしむる器様法を用ひ
 る時、又於之ありとん、即身體は水中或ハ窒息す

瓦斯中に投入せしむる時、又ハ呼吸に要項とせしむる小氣胞
 肺中の葡萄狀と云ふ大氣の通路と杜絶する時、又ハ氣
 管と縊死して懸垂せしむる時等の如し。
 是以て死は老年に至り生力衰廢するに因るの外、
 血の缺乏、心の麻木、神経の麻痺、或ハ窒息に因て致す
 を、而して其起因ハ血中若くハ心腔腦中、或ハ神経
 の他部、或ハ肺中にあるべし。
 生活諸器に血行の遏止せしむれば、即左の如し。
 〔一〕或ハ各器の要需に充つる血と製造するべく能は
 らざるに因る。

口或ハ心臓の筋力ニ要須とする血足らざるニ因

ハ或ハ神經呼吸器の諸筋ニ酸素と血中ニ輸入の

ニ或ハ呼吸器ハ健全なりと雖清氣の通入を受く

但一右の原因ハ二個或ハ三個合して来りはしあり

けざるハ衰弱すること甚しく又胸病ニ於てハ屢

呼吸器の運動と掌る諸筋の神經麻痺して加ふる

然ども全身此の如ク妨碍と受けずして亦疾病と

成得る時の如クハ其症甚と畫限せし地のよりて局

脹疼痛と起して常機とせんこと成得ず其部ニ運輸

ハすして茲ニ血液蓄積と生じたり且張擴せし血

管其始をハ再び収縮せんこと成勉むじても血液凝

泣すよ因て収縮すよと得ざるよハ血管張
 擴して其凝泣せよ血の細小分子互に相附着し餅子
 の如き稠とふして暫時其處に血行留滞すよなり灼
 熱腫脹疼痛更に増進すよ只其血凝泣すよ因て
 運輸壓迫更に増進すよ因るなり然ども右の諸症
 久しく暫留すよとをり若し暫留せよば全身疾病
 且罹らざるよ得て又他部健全にして只一部焮衝
 する者ハ患者運動等とをりよ方其部は不快あり或
 覺ふ其時患者其體と安静にして催熱の食料と用
 るよと慎むよ此ハ凝泣せよ物質と含蓄せよ毛様管の

舊者再び口を開くよ或ハ新者生來し再び血行回復
 して血液の壅塞する者漸々全く消除するなり
 若夫右の如死症状全體に要項をよさる部よ於て暫
 時の間起ると死ハ其間其部の作用ハ他部より之と
 撰して諸件以前の如く行動せよなり○惟焮衝久
 して劇甚ある時又ハ焮衝せよ部全身に關係するよ
 と大なる時のよ血行全身の妨碍とふし不潔とある
 をし然ども此の如死ときハ直に之に熱病と併發す
 べし
 夫焮衝ハ身體局部に發する妨得症の最多死者なれ

ども時としてハ他の妨碍症と亦發するものとあり而
 して血ハ諸般の式と以て不潔とあるども之ハ劇易
 の度あるバ其病の症状とありも種々として其數殆
 と算ふべうなり然ども其諸般の症状ハ適當して最
 緊要とする總式數條あり即疾病將に起らんとして
 前より方てハ必に其不快の状態と呈するに二個の事
 件前驅となり發するあり(一)ハ身體其妨碍と受く
 る不適すべく(口)ハ妨碍とあるをき定因身體ハ其
 作用と感傳する不適すべし。○今人身許多の病因ハ
 關係せざるごとし屢あり譬ハ急變の寒氣或ハ他の

氣候の變換或ハ自ら知らずして飲食中ハ用ある毒
 物或ハ自ら知らずして大氣と共に吸入する微細の
 毒物等の如し然ども又病と誘發する第二件ハ之と
 異りして其準備とせずして甚と屢之あり是其
 景況と務めて検査すといハ之と避くるものと得べく
 或ハ然らざるも之と減して微よきをいふと成得べし
 といふ
 加之時としてハ疾病の感受性父母の遺傳ハ基くこ
 とあり。○小兒輩ハ其父母曾て患ひし同病の素質と
 稟る者往々之あり然ども此ハ於ても即今論せし所

の說敢て變ずることありて孤見ず蓋し後嗣の患ふる所の病原ハ其父母ニ在て之と預防せむことと得ると以てあり、○各人常ニ注意して撰生と嚴し、絶えず清淨の大氣と得て、氣候の急變と避け、且身體と齊整し、動搖して自己固有の疾病感受の機と避くことと然らば是る事と得べき事件なり、實ニ其疾病の大原因たる感受性と減せむと得ば、之と後嗣ニ遺傳せずと少くして疾病の數も大ニ減せむありべし、而して各人更ニ健全と得るニ適せむ處置を行へば、既に其意の如くふすこと孤も亦見たり、○右諸件の結

局として敢て説くんと要する事件ハ看る人恐らくハ奇恠と思ふを多しと實ニ之あるなり、即疾病ハ太約之と救治すべしと宜し協ハば、或ハ患者の撰生宜しうし、又ハ行状悪し死の二途ニ歸すこと、是あり、○人常ニ其獨と慎み且撰生ニ要とせむ數則と守ると死ハ尋常の生計日常の作業とを以て方て患ふる諸病ニ於て、太抵其危険ニ耐ゆべし體と得る者と以て加之多くハ其危険と全く防くことと得る者故ハ今時修する所の學問ニ於てハ其病因其最死ニ至るべき症も、尚之と除治する良藥と發明しと

以くちり、但し其諸件と悉く熟知して専ら健全と保
固せんと願欲する者ハ、宜く二三の法則及び預備の
法と遵守せんと要とすべし、
今身體諸器の機関及び其諸部の造成と説き了りた
まは其法則の尤^{オモ}多き者と約畧して左に記載せんと
す、

第十篇

食料の論

我輩動物は於てハ二様の道理の爲に食物の必要を

るべく既に論説せり、即、筋肉等ニ在るハ其努力す
るおとに消耗する物質と補充せらるる必要あり、
至要の温と保たんぐ爲に燃燒の物質と運輸せらるるに
要するニあり、
甲ハ消耗の補充、特に食物中の窒素及び些少の塩分
并に鑛分其本原となり、此個ハ血中の線質と爲す造
成の物質あり、
乙ハ食物中の炭素及び水素其本原となりて其物質
と以て云へば、澱粉糖及び油又脂の差別あり、此諸品
總て造爲の功とあり、只燃燒の熱と呈する

の

是と以て動物の生活に適する食物ハ、何れも右兩種の物質と含蓄し、特に切要の比例を得る必要也。肉食獣ハ既し其兩種と全く通常の食物中より得たり。實は肉食獣ハ食餌と食へば、其食ふ所の筋肉窒素は多く含蓄するを以て其元質直に獸體の線質と成し、又脂より燃燒質と採用するあり。但し肉食獣ハ植物を食ふ獸よりも燃燒質は要するは甚ど少し、如何とあるは其攝生に因り、又其運動の急速及び劇烈あるに因りて既し絶へば身體は

温と發越するあり、又筋肉の體中に在りて消化し、燃燒するハ、其努力に因り更に甚しくして其食する所の線質多く之を補充するあり、然ども植物を食ふ獸に於てハ、劇動及び努力に因り自然に發越するの温少し、此獸ハ運動とあること少くは、温を生ずること多くハ、其食物中に在りて燃燒質の多少に關係す、故に其食物ハ皆植物なり。○植物性の食餌ハ動物性の食餌よりも燃燒質(糖、澱粉、及び油)と包含するは甚ど多し、糖一斤中にハ炭素と含蓄すること筋纖維肉と四斤中に包含する量と殆ど同一。

是と以て植物性の食餌も筋纖維肉と各個共々兩種の要品と包含せられども其量に於てハ甚と差異ありし然ども動物性の食餌中にも燃燒質及び造成質の兩種と好む比例に包含して自然と一個十分の適要なる食餌とある物あり之と乳汁キメルと名く、乳汁ハ造化固有の法に因りて未と已る食物と求むることを得ざる雜獸に賦与するの食物あり、此物ハ造成質即難子白質乾酪質(カゼ)燃燒質即炭素(炭)含有する物品譬へば糖及び油(酪)の如きと含蓄し、更と少量の無機性分と含蓄せり、

[註]我體の骨骸も猶他部の如く物質の交換(即骨骸も消化し且補給せり)あり而して小兒生育するの時限に於てハ其成分と體中の輸入もろと特と多し。今骨骸ハ磷及び加爾基(カルシウム)と含蓄す而して此兩品共々乳汁中にも亦之あり之と検査するに磷酸加爾基(カルシウム)及び加爾基(カルシウム)の酸素と親和する者の乳汁中も溶解することハ較著なる一事なり、右の諸物質ハ既に多量の水液中に溶解して既に全體に分布せる天然の温と具し且生後直に十全の食餌として用ゐることと得べしとん。

但一其諸物質の調和ハ乳汁の種類ニ従テ一様あり
ず、牛乳百オンス、我^{オンス}ハ六錢餘ハ水九十オンス中固形
物十オンスと含めり、

其固形物十オンスと區別す也、左の如し、

造成質即乾酪質

二、五

燃燒質即糖分酪分

七、五

之ニ反シテ人乳ハ造成質少ク一テ燃燒質多ク、即乾
酪質ニハ油分及び糖分ハ包含するが如し、

〔註〕乳汁中ニ在リ燃燒質及び造成質の比例ハ時と
一テ其記載一定スルことを一、走婦人の體質及び

栄養ニ従テ異なれハなり、然とも多くハ既ニ記載
せる比例ニ従ふあり、

造化此食餌汁も亦其要須ニ準一テ變ずるものと頗
る較著なりと云、○小兒初生の間ハ毫も筋肉の努
力なく線質曾テ消化スルものと云々、復と造成
質ニ要需とするものと云、其始ハ全く他より動
りず、こゝを云々、運動せば恰も植物の生活の如
く殆ど常に睡眠スルものと云、一テ待つ所の温素身
體の運動ニ因テハ生じらるものと云、但、食餌を以テ
發越せべとのこと、○今出産後直ニ出ル所の乳汁と

檢點もろり燃燒質の比例最^モ大量なるを見たり、

〔註〕牛乳の如れも其出産せる後の者と直^ニ檢點

せむを酥質其最^モ多量^ニ居ると見らるり、

其後^ニ至ると漸々燃燒質減^トて造成質增加し、小
兒逐次^ニ運動して筋肉の操作運用多た^ニ準^ト漸
々^ニ糖分減^トて乾酪質增多^ス、又人乳と野羊乳と
を比較すと、野羊乳の人乳より造成質多た^{コト}
も亦前説の如く、野羊ハ生出の後
程なく運動して見らるり、
人の如くあり○初生兒ハ運動なき植生と營^ト
殆ど常^ニ睡眠するものと、野羊の推子ハ母

體と脱すと、直^ニ殆ど踊躍し、且、跑走す、是と以て

既^ニ生後直^ニ筋質の消化^ハあるが故^ニ造成質と

要需として、燃燒質と要需とするものと少^シ、但し燃

燒ハ自己固有の血液消化もろり、因^リ既^ニ之と得

を^シと、○今野羊乳と人乳とを比較せむ、必ず

左の如き差異ありと見らるり、人乳ハ小兒の為^ニ

燃燒質と造成質の二倍量包含す^ル、野羊乳ハ

只其一倍半と含蓄^ス、又人乳の固形質中

る造成質も野羊乳より少量となせり、

今造化の建制せむ此方策と定規として採用せむ

たハ、人の食餌とする物品ハ造成質と燃燒質とを
包含して其比例造成質ニと燃燒質ハ即一と四との
如ふと見るべし。

食物ハ太抵右の比例ニ調和すると見る、裏に就て其
成分の最乳汁ニ近死者ハ蒸餅あり、小麦粉コメと去る
と死ハ、其包含する造成質及び燃燒質の比例左の如
し、即、

含窒素膠質 「ケ」 「リ」 「フ」
含炭素澱粉 「セ」 「ツ」 「ト」

一
四、五

此他尚造成ニ要須とする無機性分を含蓄せり、

夫、小麦粉の乳汁と異ある所以ハ右の諸質只少量の
水ニ溶解するに在り、然ども生體の貯蓄の爲ニ預め
備ふる所の物質ハ小麦粉ニ於ても同一なり、是
故ニ消食機壯健の人ニ在りハ久時唯水と小麦餅と
のニよて他の食物と添へ用ゐることなく、生活する
ふと欲得るなり、

然ども衆人此の如き食餌のニ用ゐることハ極
て稀かり、多くハ既ニ悪習ニ染るとして只水と蒸
餅とのみと用ゐることハ、貧人は非ざるバ罪囚ニ行
ふ所とせり、小兒輩及び罪囚等ハ折檻として惟水

と蒸餅とのととふるとあり、然ども放肆の人ハ
 已レダ意ニ任一て美味の食物と求め、且多量ニ之を食
 食す、此の如き人ハ世ニ之とホリハ一クと稱す、蓋一
 多く食ふの意あり、是故ニ此語其聞ゆる所善ありと
 雖實ハ他総て何物とも多食すと云ことハ微知れり
 悪言あり

但一人々今此美味の食餌と得るも、自然ニ造化の法
 則ニ従ふハ頗る奇と云べし、是造成質と燃燒質との
 比例と全く失ふこと能ハざるニ因るなり、我輩食餌
 中ニ造成質よりも燃燒質の多く用ゐらるゝと

成知とり、即羸瘦せし牛肉ハ造成質雞子白と燃燒質
 とと殆ど同量ニ含蓄するハ故ニ此物單味と食餌と
 ちんちんと死ハ、燃燒質不足とを以て、是と以て人々之ニ添
 へて馬鈴薯ジャガイモと食ふあり、此物ハ却て澱粉澱粉（燃燒質）と色
 含するものと許多あると以て、亦單味用を以て養餌と
 せん、不足らざるあり、○食物の右の如く平均とせん
 ことハ、脂肉と蠶豆と共に食し、又火腿ハム或は犢肉と共に
 食する等、總て脂と瘦肉と共に食するを皆此説ニ合
 するあり、是故ニ牛酪と共に馬鈴薯米或ハ燕麦等と
 食するは、啻ニ味ヲ嗜むのこより起る非也、○人々

總て此の如き二様の物品と併食するハ嗜好と誘ハ
 きて自然と造化の乳汁若くハ小麦粉と賦與せる同
 比例と到らんとするニ在リ
 但一人ハ惟其嗜好のそと任まるところ能ハば何と以
 て之と任せざるやと云もんハ諸獸ハ能く嗜好と任
 ト且之と以て爽快なり抑其故と原^ルに諸獸ハ生活
 と營むる嗜好と以て無二の定規とす然ども人^ハ之と
 智靈と云つる他の規則ありと常と之と用ゐんと欲
 せどバ之と用ゐる用ゐざらん^と欲せれば之と止む是
 と以て人^ハ動物嗜好の自然と發する機括ふるや

又自己の好愛より起る所ふるや之と檢すること甚
 ど難しと云ハ特小人習慣と因りて諸件と放縱と用ゐ
 馴^レと云ハ倍以て之と檢する事と難し而して此
 の如き人の内^心と潜在する實情と探索せん^ハ奮
 發して英才と用ゐざると得ず蓋し人^ハ在てハ嗜好
 諸獸の如く甚しく發せれば是^ハ人^ハ諸獸と無き高妙
 の智灵在りて之が主宰たるを以てなり
 諸獸ハ其體ハ固有の衣被と以て生^リるとも人ハ裸
 體とて生^ルるなり是と以て人^ハ自ら之と適する技
 倆も亦天より賦与せらるるあり是故一人ハ其智灵

と身體と其甚しく奮勵勉強して先其衣被の料と織
 子、且之と以て其衣服と裁縫せざると得ずことと反
 して諸獸ハ健全の保護飲食の節度も皆嗜好に任
 ちり、即彼是の食物と好むは多少あるハ之が為あり、
 然ども人ハ是非の心あると以て先許多の原因及
 び継發の事件と察し、且其體の健全と保續すべきに
 方てハ其嗜好と多く抑制せざる習慣するに要す、○
 人若し其嗜好に任せて問はざるとは、漸々惡癖を
 馴致し遂にハ自然良能の号令も復と區別し得難を
 至す、此の如き時ハ寧ろ自然良能の号令を受くる

に馴致せざると勝りとい、即世人の説く所の如く
 經久の惡癖自然良能の命令に聞くと得ざるとめ
 とは、ハ思慮其用と廢せりと、加之人其嗜好に任せて
 散て閑せざるときハ、日常の食物中ハ許多の異品と
 混して消食器の量も過くる食餌と用ふべし、若し此
 の如き事一冊生ずるとは、ハ全身之り為る疾病とな
 るべし、如何とふとハ一ハ胃腑其過量の食物と消
 化するはと能ハ、二ハ胃腑假令之と消化せざるも
 血液身體に要需とするよりも多く生じて、其血の運
 輸に來る諸器更に大なる衝激を受くる故に以てなり、

此の如ふと死ハ其諸器機括とありこと困難ユ一て
 努力以ること甚しく絶へば閉塞又ハ激衝を起すの
 患害と免ふとば且身體の分泌機其過量の物質を排
 除するに甚しく努力して危険症を發するに至るな
 る○自然良能の要需と成るよりも多量の物品を食
 して絶へば胃中成飽滿せしむるときハ多少必以右
 の如れ症と續發するなり
 今人間は於て諸肉の土は歸すと云す疾病多死こ
 と歎息すども其疾病ハ太抵人々自ら自然良能
 の命は背くより起る所にして其普通の原因ハ其胃

と調攝する法と誤して無智不慈ハ所置するに在り
 古諺ハ曰く人ハ何物とも食ふ一種の獸なりと是食
 物の多種譬へば魚鳥獸肉蔬菜ハ食ハざることを
 と云の義あり然ども人斯の如くを食と要するや又
 造化人として植物或ハ動物のをも食餌とありべき
 命は或るや其疑問一として足らば但一此疑問ハ異
 論を十分答ふるを得べし即概言すれば人ハ諸
 種の食物と用ひべきに定まらざること明あり諸種
 の食物と用ひて其健全と保續し又動植兩種の内一種
 のをも用ひるも其食物中惟造成質と燃燒質との好

比例どもあきば、誠ニ其健全と保續することを得べし。○熱帯地方ニ在てハ其地ニ在る豊饒多液の果実等ヲ食シ、寒温中和の地方ニ於てハ蒸餅と肉とヲ諸般ニ混用シ、又北亞墨利加の曠野ニ於てハ水牛肉及び鹿肉より他ニ食する物なく、又更ニ兩極地方ニ近れり嚴氷積雪の凝結する凜慄たる原野ニ在てハ魚類及び海狗の油のこゝろ食餌とせども、尚健全ニて生活せり。○右説く所ニ據じバ人ハ世界ヲ領して何の地ニモ其住居と定むべき命ぜりと且食物大ニ異あるも生存をべく造らんとするあと分明なり。是右

の如く地球何の處ニ於ても同く食物を得るおとあるが故なり、但し食物をなると死ハ決して住居するおとを得ざるべし。○人ハ一て全地球人ニ諸物と食する能と賦與せらる人ハ一て全地球中ニ布蔓せしむる造化の一策ニ属す。是と以て各人の用ある必要する食餌ニ就て説の差異あることハ理不協ハ似とせ、譬ハバ或人ハ殊ニ肉のこゝろ食すべしと云へるに、又或人ハ殊ニ植物のこゝろ食すべしと云へるが如し。○方今英國イギリスニ於ても尚特ニ植物のこゝろ用ゐんとする會社セヘゲタリインスあり。○此の

如く植物のそと食餌とすると死を各自固有の利害あり、一種性の人植物のそ成食をるに慣るるを随分其體質の特異なる証すべしと雖、常人必之に従ふべきの證とハ決して難し。造化の人と切齒と前歯と賦與せられたるも、既人として肉を食せしむる命あること明く知るべし。然るも其ハ必しも然らずと謂ふ者有らん。人安息をせし殊に燃燒質多き食物を要とすむバ、決して肉を用ゐると要とせはれど、但し安息ハ実人の自然と反したる状態として動作と接自然の大規則なり、而して

て其動作に在て始めて人其本職とせらるる適合すむバ、肉も亦食すと要するなり。是を以て人の切齒ハ多くの事と学習し、且人謂て曰く、汝宜く惟も肉を食ふと要するのそとハ動作と要すべし。○夫、肉ハ動作おて消耗せらる肉と回復するに最要を食物を食むバ、甚しく労働する人ハ於て之が如く筋繊維の消耗甚しきときハ、時として甚と必要の食物とせらるる。此事ハ諸獸に於ても亦同一見らるる。○馬の常食ハ草ととも、輜重と牽れ且絶へた動作せしむる為に牧野より採り来るときハ、直之ふ

燕麦蒸餅若くハ蠶豆以与へざると得ず其故如何と
 夫是ハ馬のませる各個の努力ハ必以其筋中の線質
 消耗と兼發せると以てあり馬の動作とあること愈
 多けどハ其消耗と補充すべき造成質を愈多く受容
 せし故要す甚し其動作とをさし免て元の如く草食
 のと与ふるときハ其馬速に羸瘦して且衰弱せり
 ありなり
 今工人の肉食とをば甚しく労働せる馬に燕麦若
 くハ蠶豆と与ふるとハ全く同一事として筋質の絶
 へば消耗する者と肉食中の雞子白質を以て常に補

給するに充つたり若工人之と同量の雞子白質と他
 の食餌より得しあるハ其血燃燒質と包含するると
 甚ど多に過ぐるべし。今工人其筋質の消耗
 以補充せんがため止四小時中二百井ク¹イ¹井¹ハ
^{ニ分六}厘^六毛の雞子白質と要すると定むるとハ肉より
 之と採収すべしと雖止むると以得ざるとハ其量
 と米或ハ馬鈴薯より採収すべし然ども米或ハ馬
 鈴薯より之採収するとハ其二物中ニ在る他の
 物質雞子白質の其體に利益をかせるよりも却て損
 害とを^{ホト}な^{ホト}を^{ホト}許^{ホト}の多と用ゐざると得む

我輩一斤の澱粉中ニ在リ燃燒質と四斤の肉中ニ在
ル者ト平均スルコト也既ニ之ト知ル之ニ反シテ一
斤の肉中ニ在リ造成質と蒸餅二斤又馬鈴薯數斤の
内ニ在リ者ト平均スルモ虚アリズト云

實ニ瘦肉ハ通常食物トシテ用ルル諸物中栄養スル
コト最モ多ク催熱スルル最モ少シト云是其催熱スル
ルル少キ所以ハ窒素ト含蓄スルル多ク又因リ且
窒素炭水ノ二素ト親和スルル時ハ直ニ酸素ト親和
スルル力弱キ又因リテ○窒素ト含むルル多キ物體
ハ熱熱スルルコトあるモ温ト發越スルルコト少シ是ト

以テ窒素ト包含セラル物品ハ肉食獸ニ於テ如ク
大量ニ食シテ絶ニ運動ハ酸素トの親和ト更ニ催
進スルル時ノ其食物ニ因リ多量ノ温ト起スルル
ベト云

殊絶ノ食餌スル肉ノ這樣ノ性ハ脂質ト含むコト多
ク準シテ少シモ是故ニ我輩只瘦肉ノ云々茲ニ論
說セリ○脂ハ之ト食モ且バ温ト發越スルルコト甚
多ク一ニ線質ト得ルルコト亦ハ澱粉ノ瘦肉ニ優
シト云如ク發温ノ機ニ於テハ尚澱粉ノ上ニ位スベ
シ○脂ト油トハ酸素ト含蓄スルルル澱粉ノ少
ト約十

倍少^ナけども、炭水の二素と含蓄することハ甚だ多死^グ故^ニ、酸素の脂と親和するの性ハ澱粉よりも更^ニ強く、是と以て脂分及び油分燃焼する^ト死ハ、温^ハ發^スる^ル更^ニ大あり^ト也。

〔註〕逸居静坐する人ハ通常食物として脂及び澱粉と需要とする^ハ、是と以て操作することなき貧人を、特^ニ其物と好む^ル、是如何とふ^レバ衣服と着す^ル、ふ^レと少^ク、且^ツ食^ムる^ル不足ある者ハ、脂と以^テ其體^ニ燃焼質と得んと欲^ス、是故^ニ貧人最多^ク脂の食餌と最^ニ美味と^ス、決^シて不適當^ナ。

了美味嗜好と思ふ^ル、か^レハ一^ノ○安息の時ハ燃焼質と要^ス、労働の時ハ造成質と要^ス、又動作とを以^テ人^ニ在^テ肉食と要^ス、ハ、即^チ之^ノ相當^ナ食^ヲ物あり[、]實驗^ス、於^テも亦日^ニ見^ル所あり、○雞子白^ノ樣質の食物を得^ル、工人ハ之を得^ル者よりも甚^クと能^ク操作^ス、是と以て工人ハ尋常賃銀の外日毎^ニ肉食と興^{フル}、莫^ク失費と減少^ス、了當^ナことと^シ、屢驗^{セリ}。

學者食物ハ體温と保護^シ、兼^テ某量の體力を得^ベき能^クと具有^ス、と思^ハん、然^レども此兩件ハ食物中^ニ在

れ諸般の成分より生し、且甲の成分乙の成分と變ずることある各自増減をばし、
 安息の状態に於てハ身體食物と要とするものと少し、
 是其時ニ在てハ物質の消耗至て少たを以てあり、然
 ども筋と努張すること甚しく且久したときハ食物
 の多きを要し、又燃燒質よりも造成質の多きを要す、
 若く久しく寒冷の處ニ留止すると要すとたハ、脂
 及び油と多く用ゐると最良とならん、然ども總て非常
 の努力をなさば、只尋常の寒氣のみニ堪ゆるは要す
 るとたハ、乳汁又ハ小麦餅中ニ包含する量の造成質

及び燃燒質と用ゐるは以て最良とならん、即其量一と
 四との如くあり、○蒸餅酪肉及び馬鈴薯を同一ニ食
 すとたハ、此要需ニ甚しく能く適當し、且既に通用せ
 るが如く學科の旨趣にも亦適合せりとらん、
 蒸餅ニ酪と併せ食すとたハ、馬鈴薯ニ肉と併せ食
 して生力と増盛をばし、如く更に温素と増加をば
 して、
 但し常ニ食物と好比例ニ用ゐて窒素炭素等良好の
 平準をばし、あとも尚他の一樞を在て茲ニ存す、
 此ハ健全の爲ニハ諸食物と消食器の最受容し易た

形状ふかして胃腸少くも飽満せぬ又休むこと甚ど
 久しうききりし時限を用ゐること肝要あると云なり
 ○其時限ハ順整恰當の食膳を以て之を得其形状ハ
 割烹法の良式を以て之を得なり○抑割烹法ハ切
 要の一事件として有志の者ハ善煮と云うことを解
 すること必要也但し此事件に於てハ世人の理解す
 るが如く之を食するに最美味ある割烹と指示せぬ
 又是に因て美味を煮るふと旨とせぬ但熟煮と旨
 とをべし即食物と胃腸の最消化し易に割烹を以て
 製し之が為其滋養分を消失せしむることなきと指

示するなり且之を製するに方て務めて少量の柴薪
 及び失費に注意せしむるを更に切要とす

〔註〕此諸民を養ふ法に於ける大要ハ又諸民と教育
 するに於ても大事とせざるを得ぬ○諸学校に於
 てハ此食物と製造する法及び身體と温暖を以て
 法等と理学に據り實用に適合するに學び得べし
 諸民と養ふの大事ハ之と教育を以ても亦大事あり
 けり故得ざるは又當り諸民の學ぶべし一食とけり
 ざるを得ぬ○總て食餌ハ皆煮るに要として唯果実
 のを煮ざるも食用せしむること得べし即果実ハ醸熟

すは既に自ら煮熟に至り日輝の煦温を以て軟潤
とありあり、

善煮ハ一個の要件として、美味を煮ることハ、時として其反對ありとあり、即ち美味を煮ると云ふとの意旨ハ食物は種々の物品を加へ、其味官に刺衝して只自然の饑餓を以てせざるも之と多く食ふべく製せざるを徴知せしむ、此法害ありと云、然ども世人多くハ之と忘却を蓋し身體に起る嗜好ハ體質或ハ總て人類の健全に必須あり旨趣を充足する為は全く賦与せられし是故に人として常に自ら此要件を

するを自らしむる為、飲食ハ愉快の感覚と賦與したる動物生他の官能等と異なり、亦然りと云、然ども飢餓の機と自然常機の區域を越へる尚更に刺衝するハ、決して造化の本旨に非ず、但し多く食せんとして諸種の食餌を求め、或ハ淡薄の食餌に代へる芳香の品と混じりたる鑑と見備するとは、常に此要件を生ずるなり、此の如くふるとは、胃及び血行本器固有の機力に及ぶよりも労働せざることを常に甚しきに至り、諸般の式を以て早晩多少自然の運行障礙を罰金と出す必要すべし、疾病と起るを

建
中編
百廿九

毫も障碍なく胃腸にて消化すべき食餌の量ハ景況
 準して大ニ差異あり。○年齢及び摂生之ク差
 異とありあつた大ニ以て、普通の法則と掲ぐるに
 と難く、且健全の状態ニ於てハ自己の實驗して最良
 とする法則ニ従ひ行くを以て最良なりといふ。但し食
 物の時刻と分量と既定むるを為すハ胃の自家ニ任
 ずると以て良とせんを。○若し身體甚と久しく食物
 なくして止まるるときハ其造成質と失ふと甚と大
 なるべし。血液消食器の内部ニ一異の機括と起せし
 も、此機と起すの理未と全く詳細ニ考究するべしと云

得ざりし。此ハ饑餓の機括として即食機と驗する天
 然の寒暑感とも云べし。但し饑餓と食養の準繩とふ
 さんと欲せば之ニ注意するべし。肝要ありといふ
 世人以為らく己饑餓と覚ゆるとは、其過むるに至る
 まで食すべし。○此説の誤るべしと云ふハ左の理と以
 る知るべし。即饑餓の感覚ハ血中ニ養分少乏するに
 り生ず。是故に此感覚と過むるに先再び血中ニ新
 輸物を送らん。此と云ふ要は、而して之と要するハ少時
 の間なり。○今饑餓の感覚全く止まるまで之と待ち
 て其間胃中ニ食物を送りて休むるとは、直に體中

不滋養物と致すこと過多とあるが故に、其措置迷へ
 ことなれば、然とも茲に考へ及べば、人甚と少るく
 して滋養分體中より足らざるとして食と休むべ
 只胃飽満して復と食すと得ざるに至て休むあり
 [註] 曾て美物と好む名ある人、午膳と食し終て來
 たりと死、或人之大に食したりやと問はば、其
 人答て曰く、我未ど之と知らば、何と以て然るや
 と問へば、蓋し人大に食したることありも、其翌
 日に至て始めて之を知れば、或は以てありと、此ハ
 虚言に非ざるなり、是故に食物と美味と煮ること

小時として甚と害あるなり、太抵食後直に障碍は
 覺へざるに、之が害とをば、ことと考ふる者なり、盛
 膳の會することあるも、己が身と戒慎せん、其
 膳に供する所の諸物と讐敵と考察し、之に警戒と
 下して休まざる、最良とすべし、
 是と以て食物の消化と輸入と同行し、是故に既に飽
 充と催すとれば、更し好く之と驗せん、がと先徐々
 之に食する、必要にべし、又之を兼て食すること、必
 ず能く齒と以て精密に齧齙をべし、是食物ハ其始め
 十分の唾液を浸透せざるを得ざればあり、此の如く

微細な預備整ひて胃中へ来た食物ハ胃酸と以て消化すること亦頗る容易ありと云

此の如くおさびて大塊の食餌と貪食し、頗る胃腑を充塞せると云ハ、各塊の食餌と消化するに許多の胃力を費せと以て、其实ハ未だ栄養不足の食物を死み、既して過多の食餌を用われば如き感覚と起すことありべし。○疾食ハヤクシ大食共其害をあること種々ありて一をば若夫刺衝物と加へざる單味の食と徐々不用ありと云ハ、饑餓の機遇むと以て胃に足ることを更に能く知ると得べしと云

適量の食膳ハ三小時乃至四小時中全く消化するあり、是と以て消食器操作の後にて新し作用と始むる前之に些少の安息を得せしめんハ、尋常食時の間以五小時乃至六小時経過せしむると要とすべし。○己前は食し物尚胃酸を以て調化せる時と方て新し胃中へ食餌と充つるハ極えて害ありしん即今用ゐる食餌と消化することハ身體に在てハ一個の労働ありと云、是故に食膳を多く用ゐる後直に決して形體若くハ精神を拘はるべし力と勞もる事件と操るべし。○夫血ハ常に消耗あるの處即

操作とあり處に運輸する者あるは、飲食と消化と
 間ふ於てハ胃の方の運輸するなり、血其地にて操作
 とあり間ハ宜く之は操作と適宜にありの時刻と許
 一興ふべし然るに其時の方で神経若くハ筋と動作
 して血其地より引く時ハ消食機若くハ他の機関
 中の一機或ハ兩機共ハ實に患害と生じべし大食の
 後重大の操作とあり時ハ其人の血を争ふに往々意の
 如くありに困^{こま}溺^じあることあるを之が為あり、
 但し食膳の後直に労働するると害となるが如く、勞
 働の後直に食膳とありと亦害となるあり。○操作と

ちん筋の方の力と共に流し行く所の血ハ俄に悉く
 胃の方の新路を取らん、又此の如き時急速に用ゐる
 る食餌半ハ消化するるとなく止するべし此事の意
 と用ゐるるとありより悲歎するに至る例幾許あ
 るか知らば然ども茲に考へ及びず者誠少く且自
 己も之と知らざるなり、即世間の労働後直に馬も大
 食と興へたりとて其厩夫とバ放逐しかぐら、其身ハ
 十小時原野の動作して甚しく勞倦し家へ歸りて直
 に食膳に就き大食して後煩悶する者多くあるが如
 きと

食物の分量に至てハ、工人の内特ニ廿四小時間多く工業を営む者ニ於ても良好あり固形の食物ハ、太約荷蘭の一斤と以て十分ありとい、此一斤ハ之と朝午晩の三時ニ半分す、或以て最、恰當と云へば、此の如くある時ハ、各食時の後胃ニ要とする安息を惠ひ、亦亦須要の餘地ハ残すなり、操作と云へば體ニ甚と宜を食養の法則ハ、早朝良好の小麦餅ニオンス半ニ些少の酪若くハ、脂と加用、午時ハ、精製の肉荷蘭のニオンス半ニ蒸餅ニオンス馬鈴薯若くハ、蔬菜ニオンス半と加用、晩ニハ蒸餅ニ

オンスニ酪加用をとり此法操作する者ニ在て最重大の労働と云へる者の外十分の食餌とあり、又更ニ少量の食物ニ於ても能く健全ニ生存するに或得を、蓋一人ハ右ニ挙ぐる分量を増加するよりも減少して能く無病ニ其生命を保つる、太抵此法を行ふ者ふと雖、之を行ひ一時ハ五十年餘連綿と無病壯健にして好動なる人あり、例と見たり、但し其人ハ固形の食餌と廿四小時間荷蘭の三オンス半より多く用み、且多くハ植物のニ或用みたりと云、蓋一人身ハ食餌を用みること多れみ過ぐるより

ハ少量ニ堪ゆると見ゆり、全く断食するときは、十日乃至十二日ユ一て死ニ至るべしと雖、少量の食只水のみならずも時々之と用ゐる時ハ尚更ニ其時日延引をべし、

若夫胃中暫時其力ニ及ばざる程飽満する時ハ其機能衰弱して或ハ疼痛と起し、食慾総て喪亡せざるなり、此時強て食餌と用ゐると死ハ心思爽快ありさるなり、
 覺ハ且惡心ムネノソレと發す、然とも此惡心ハ自然の良能之と治するが為ニ試用せざる方策ありて、時としてハ食用せる物或ハ胆汁も亦胃より吐出する程ニ甚しきこ

とあり、此の如死時ニ於て胆汁と吐出せざるも、只胃中の違和クヒカより生ずる所ありて、世人の想ふ如く病因ハ非ずるなり、

諸腸及び胃も波濤の如く運動あることハ、吾人之或知るなり、此運動ハ螺旋状チカイヤウにして恰も蠕動クビクビの如くなり、但し惡心の時ハ此運動逆行するが以て、今既ニ足る復と何物とも食せず、或得むと恰も諸器より告示するが如くなり、而して腸の上部ニ在る物胃ニ至る胃よりハ更ニ口ニ至るを、○此惡心久しく休やすざると死ハ其吐出せざる

物と胆汁混トて出るなり

胃中飽満すると死ハ、假令其飽満吐逆^{ホド}起す許^{ホド}其
一^カつづるも、飲食數時或ハ數日胃中^ニ消化せざ
て留止せべし然ると死ハ、^{イカヤ}怎麼様の事件と生むるや、
恰も食物温濕の處^ニ在る^ニ如く、溶崩腐壞と起
る^ニ之より生ずる所の瓦斯^ガ膨脹及び疼痛と發するを
見^ル。○此の如き時^ニハ、胃の内面解^ルの功ある胃酸と
泄出せざ、却て瓦斯と發する^ニ至る^ニあつと屢^クなり。○侵
蝕^スる^ニ如き疼痛及び痙攣ハ、其膜の膨脹より生む
る所^ニなり、此症^ニ於たり^ニ其病根と考究せざバ、悪心

の如く許多不快の感覺^ニ歸せ、此症^ニハ、胃神經強劇^ク
る異常の刺衝と受くる^ニより生ずる所^ニありて、此神經
健全無病の時^ニ在て^ハ、只饑餓の興奮と覺ゆるのみ
なり

胃機違和すると死ハ、諸腸の機も亦妨碍と受て、或
ハ^ハ縦緩^シと云ふ^ニ或ハ固結^ト便秘^トとあり、飲食消
化せざ^レて胃中^ニ滞在する時^ニハ、胃収固^シて平時の
如くふと^ハ諸腸其消化せざる食餌より得るの刺衝と
失ふなり、此の如き症^ニハ、世醫往々閉塞とあすべし、即
腸中蓄積あるの謂^{ナリ}、但し必しも然るとせず

飲食半消化して悉く腸の下部に運輸するときハ諸腸緩慢と云々此症も亦自然の良能之を排除せんが為ニ發するあり是眼中に塵埃の入るるとき時涙出ると殆ど同じく其異性の妨害と云々物に洗掃せんが為ニ液と分泌するあり

今此の如く辨知し易に警戒あるふも關係せん一時の厚味ニ迷ひ引續きて飲食するに死ハ身體一要器此調攝と失するに因り他の諸部も漸々ニ其景況佳ありけり至るべし○心悸頭痛不寐及び其他の神經諸症陸續發し來り漸々ニ惡候ニ進むふ於てハ些

細の傍症感冒等も必以危険ニ至る時としてハ卒死以促し或ハ長病の後死ニ至るあり○此消食機の衰弊を除去し只一路あり即未と發露せざる疾病と預防するに適當せる事件ハ一回戒慎を犯して隨意の摂生と行ふ時發する病と除治するふも亦要劑とすべし○飲食と節度と且止むことと得ざるは全く之と禁断するに至れば百回中の九十九回胃の違和を除去して其器と再び健全の本態ニ回復すると得べし特ニ不摂養既ニ體質の妨碍と云ふに至らざる程久しうさる時ふ於て然る

とすべし、

夫、飲食と節度とある法ハ、自然の良能疾病と受くる
 時ニ願欲もろ無二の事件よりして、良能之と以て和睦
 一且満足し、又不戒慎の續發症とも除却せらるなり、○
 此法良薬よりして又無二の方策あり、此法あるとバ暫
 時の輕快と覺へしむる良薬良振養も亦考ふるごと
 たりるべし、且此法と行へバ、別ニ他の良劑も亦殆ど
 要するあらずなり、
 吾人何の處、イカヤウ怎麼様ニ在るも此法と守ると得べし、○
 戒慎を背れて隨意の所置と行ふハ苦楚と求むるの

作業よりして一時虚妄の満足に迷ふとす、トハ但し己
 と慎みて一時の嗜好に迷誤せざるハ、健全及び杜力
 派得る田圃タケに種子と播くハ、ハ齊しりるべし、
 根生諸則の中必しも覺へ置れて危険症起ると會せ
 バ、必に説出するべからず、ハ彼是の短話と以て心中に記
 せしめんとして、ハ經學者及び教師等より屢命トたる法
 則ありしが、今最、ハ伶俐ある醫人も生活の路上養生の法と云
 是より他、ハ良則と授くるを得ずと云、其法則又曰く、
 汝、ハ小量よりして徐し、ハ且少く宛間時と以て食すべし、又
 決して過食するに至るべからず、ハ○此法則を幼年

より守りて年を経過する者ハ、既ニ幼少より幸福な
 る高年ニ至ると望むべく、又許多の疾病の人と苦惱
 せしむる人ニ自ら授けらるに非ばして却て不摂生
 一因であらざるべし。

往時の法則として小兒未だ世の中ニ交りしむる時
 ニ教導するに要する言ハ、摂生と戒慎とニ習慣して
 身體及び健全の爲ニ利益と得るべしとをり。

各個の少年既ニ世の中ニ出で、所謂文明の行状ニ
 交りし後、最ニ之ニ勸進すべきの諫言も、亦此法則ニ同
 しくして、老人も尚守りて忘るべきと要する格言ハ、人

人決して之と學ぶニ老よりとをりしむるべしと云へ
 べし。○今十一時午時の半時前の時と云ニ至るとも尚迷誤と去る
 べし。決して遅りしむる之と除去せしむるニ十二時午時と云愈明亮
 して精神と安すべし。死前半時ニ在りて迷誤と
去り養生すべし。安んずるに就くと
 得ると云意ありと云べし。

健全學中編卷之下終

