



健全學

六

第四号

武十

729

6 止





武 9  
729  
6止

健全學下編卷之下



消印出證

杉田擴玄端



第十二篇

大氣浴湯及び運動論

身體を健全に保護するに於て、飲食の節度を以て此一要件  
たり。我輩既之を論じたり、然るも其節度（即ち多食、縦飲  
せ、且思慮過度、用多し、飲食するは云々）を以て全く足らざると  
多し、且思慮過度、用多し、飲食するは云々）を以て全く呼吸の為

健全學下編 大氣浴湯 及運動 頁八十二



小清氣氣多輸送すべきを云あり○曠漠たる原野に在て、造化・草木の作用不因り、又諸分子を混淆して其處を轉ずる風此絶へば動くに因り、氣の運輸を専ら盛ふせり、然ども造化の此の如き仁慈の方策も人間に在る屢開化文明と号す以生計成るに時、譬へば千萬人密閉して居る處に集會して加ふるに造化の良則を遺忘する時、往々人の愚意無術を以て之を妨ぐるあり○從來記簿中に載する所を以て人生の中數以検査するに、僻郷に住栖する者、都下の者よりも多年長生する所を見たり、即ち田舎僕、平均して之を算するに都下の人よりも長生すべき機會を得るあり○此一事ハ甚だ緊要なるを、而して我輩の

後、詳論せんとするが如く、學問も人住をばらばら事件をも告示せれば、又必ず之を救助するの策をも指示するを以て更ニ緊要なり

〔補説〕人生長短の中數以検査するに僻郷の人ハ都會の人よりも總て長生す、是、僻郷に於てハ大氣乃運輸増盛接生良善あり等、大ニ關係す、然ども都會に在る衆多の人民中、あつた食及び貧人も亦算入をせり、此の如き者ハ夜食不足をば、既ニ疾患不罹、虚弱ありが故、絶へば他處より都下に入り來る以て、宜く之を意を留むべし、是此の如き人民ハ僻郷に住栖すと雖、死すること多かるるを



者あり、

今我輩呼吸よ於てハ恣<sup>イカヤウ</sup>麼<sup>ヤウ</sup>様<sup>ヤウ</sup>の事<sup>コト</sup>ハ<sup>ヲ</sup>知<sup>チ</sup>り、即<sup>チ</sup>酸素<sup>コ</sup>と窒素<sup>コ</sup>と輕<sup>ク</sup>鬆<sup>ク</sup>混<sup>ジ</sup>消<sup>ス</sup>て聚<sup>ル</sup>成<sup>ル</sup>る大氣<sup>ノ</sup>中<sup>ニ</sup>の酸素<sup>ヲ</sup>吸<sup>ク</sup>氣<sup>ス</sup>り因<sup>テ</sup>肺<sup>ノ</sup>組<sup>織</sup>の表<sup>面</sup>ニ觸<sup>レ</sup>れ<sup>ル</sup>血<sup>中</sup>ニ吸<sup>收</sup>せ<sup>ル</sup>る<sup>ニ</sup>ハ呼<sup>ク</sup>氣<sup>ス</sup>り因<sup>テ</sup>其<sup>ノ</sup>酸<sup>素</sup>ニ代<sup>リ</sup>て炭<sup>酸</sup>を<sup>外</sup>泄<sup>ス</sup>り又<sup>體</sup>中<sup>ニ</sup>生<sup>ト</sup>る<sup>他</sup>の聚<sup>ル</sup>合<sup>物</sup>も同<sup>時</sup>ニ氣<sup>形</sup>と<sup>ナ</sup>り水<sup>蒸</sup>と混<sup>ジ</sup>て再<sup>ビ</sup>雰<sup>圍</sup>氣<sup>中</sup>ニ外<sup>泄</sup>せ<sup>ル</sup>る<sup>ニ</sup>此<sup>ノ</sup>如<sup>ク</sup>して大<sup>氣</sup>の成<sup>分</sup>ニ變<sup>化</sup>を<sup>起</sup>す<sup>ニ</sup>ハ許<sup>多</sup>の肺<sup>臟</sup>同<sup>時</sup>ニ呼<sup>吸</sup>す<sup>時</sup>ニ於<sup>テ</sup>特<sup>ニ</sup>小<sup>速</sup>ある<sup>ニ</sup>實<sup>ニ</sup>驚<sup>ク</sup>不<sup>堪</sup>へ<sup>タ</sup>り○大<sup>氣</sup>の肺<sup>臟</sup>ニ抵<sup>觸</sup>せ<sup>ル</sup>面<sup>ハ</sup>預<sup>メ</sup>想<sup>像</sup>す<sup>る</sup>より<sup>も</sup>甚<sup>ク</sup>大<sup>キ</sup>者<sup>あり</sup>而<sup>シ</sup>て人<sup>身</sup>體<sup>ノ</sup>全<sup>面</sup>より<sup>も</sup>大<sup>キ</sup>

して日<sup>ニ</sup>三<sup>十</sup>倍<sup>大</sup>なり、此<sup>ノ</sup>如<sup>ク</sup>面<sup>ノ</sup>大<sup>キ</sup>る<sup>所</sup>以<sup>ハ</sup>肺<sup>ノ</sup>組<sup>織</sup>た<sup>る</sup>何<sup>レ</sup>の場<sup>ニ</sup>在<sup>テ</sup>も亦<sup>何</sup>の所<sup>向</sup>ニ於<sup>テ</sup>も氣<sup>孔</sup>及<sup>ビ</sup>小<sup>窠</sup>ある<sup>ニ</sup>恰<sup>モ</sup>も空<sup>虚</sup>ある<sup>ニ</sup>葡萄<sup>子</sup>の攢<sup>簇</sup>す<sup>る</sup>如<sup>ク</sup>なり<sup>ハ</sup>あり、又<sup>血</sup>ハ其<sup>面</sup>ノ小<sup>窠</sup>ニ沿<sup>ヒ</sup>一分<sup>時</sup>に數<sup>斤</sup>ノ輸<sup>入</sup>あり、又<sup>血</sup>ハ心<sup>臟</sup>ノ收<sup>縮</sup>力<sup>ヲ</sup>以<sup>テ</sup>運<sup>輸</sup>せ<sup>ル</sup>る<sup>ニ</sup>氣<sup>ヲ</sup>含<sup>メ</sup>る<sup>細</sup>管<sup>ハ</sup>炭<sup>酸</sup>ニ滲<sup>出</sup>し<sup>テ</sup>良<sup>好</sup>ある<sup>ニ</sup>生<sup>氣</sup>酸<sup>素</sup>ハ適<sup>宜</sup>ニ血<sup>中</sup>ニ入<sup>リ</sup>て之<sup>ヲ</sup>貯<sup>蓄</sup>物<sup>ト</sup>と<sup>ス</sup>る<sup>ニ</sup>強<sup>健</sup>ある<sup>ニ</sup>大<sup>人</sup>の肺<sup>臟</sup>ハ廿<sup>四</sup>小<sup>時</sup>中<sup>ニ</sup>炭<sup>酸</sup>を<sup>排</sup>除<sup>ス</sup>る<sup>ニ</sup>立<sup>方</sup>尺<sup>十九</sup>個<sup>より</sup>少<sup>キ</sup>く<sup>ハ</sup>又<sup>水</sup>汽<sup>蒸</sup>氣<sup>と</sup>を<sup>排</sup>除<sup>ス</sup>る<sup>ニ</sup>太<sup>約</sup>荷<sup>蘭</sup>の半<sup>斤</sup>許<sup>あり</sup>是<sup>レ</sup>雰<sup>圍</sup>氣<sup>より</sup>體<sup>中</sup>ニ採<sup>收</sup>せ<sup>ル</sup>る<sup>物</sup>品<sup>ノ</sup>代<sup>リ</sup>して大<sup>氣</sup>中<sup>ニ</sup>之<sup>ヲ</sup>排<sup>除</sup>せ<sup>ル</sup>る<sup>ニ</sup>



清淨なる雰圍氣ハ太抵千分中酸素二百十分窒素約するに七  
 百八十分・炭酸約するに半分を含有せり然るに身體より呼  
 出せる氣ハ千分中炭酸五十分ニ酸素只百五十分ヲ含り是を  
 以て兩肺呼吸するるときハ此式ニ因りて一分時毎ハ少く共荷蘭  
 の四千量ハ大氣ニ變換し廿四小時中ハ太約荷蘭の五千七  
 百六十千量ヲ變換せり是故ハ一人廿四小時中休歇なく長ニエル  
 高ニエル廣ニエル半の一小室(即約立方エル六個即六十千)ハ全  
 外氣ヲ鎖して閉居する時ハ其時限の過ぐる頃悉く其室内の  
 氣ヲ用ハ盡さる然るも其人必ハ其時限を過ぐる迄堪ゆ  
 ること能はず○實ハ其人第一呼吸の時ニ於て既ニ酸素の代

ハ炭酸を返與せれば炭酸の量ハ漸次小増加す而して今大  
 氣中ハ百分五の炭酸を含有して純粹の酸素四分一ヲ失へば直  
 ニ動物生復々堪ゆらざるに至るを驗せり加之大氣中ハ百  
 分一の炭酸を含有する時ニても健全ニ損害することなく絶  
 む此中ニ呼吸するも堪ゆらざる(若夫一人として廿四小時中  
 大氣の交換多ク密室中ニ閉居せしむんと欲せば其室小なり  
 とも長ニ潤高共ハ三十尺を必要すべし是此大ニ其間  
 吸入ニ要とする氣を充つるものと欲得るに因てなり加之大教堂  
 喻ハ長三百尺・潤百尺・高百三十尺(即立方尺四百万個積なり)  
 の者も之ハ新鮮氣の交代ありてハ廿四小時中只八百人



呼吸するところを得る大氣は貯るべき

大氣ハ右の如く生活の爲ニ緊要ある者なり故ニ、  
人々日々少シ窓の外出を行ふべし、又上文ニ説く所  
ニ因リて數個の人久時密室内ニ閉居するに必要せば  
人々彼此の方畧を以て其内ニ新鮮氣の輸入を促そ  
ル要須とありべし、然らざるときハ呼吸意の如くな  
すべし、  
○呼出るとき不潔の氣ハ絶え  
之を除去するに必要、之ニ代リて同量純粋な酸  
素ハ輸入せん、  
○夏日本在てハ多く窓戸  
を開き、或ハ然らざるときも開くべし、  
故ニ大氣

自ら交換すべし、  
雖、冬日ハ之ニ反シ、  
許多の人終日  
密室ニ消日するに以て肺臟酸素を得るに不適すべし、  
○此の如き處ニ新鮮氣は通入せしむる物ハ開  
きたる火竈より他ニ在るときあり、  
此火竈ハ之をけ  
るに必ズ、  
驗するに大害なれば、  
○試ニ看よ、  
一  
室中ニ火焚きたる室中の氣温より之ニ因テ其氣張  
擴するところを、  
温むる諸物の如く然る、  
又看よ、  
同量積  
の氣、  
譬ハバ一掌立方の氣復ニ同重なり、  
温煖とな  
るにバ一種輕くあるところ、  
是を以テ氣球を揚托せし  
めん、  
爲すも亦只温めるとき氣の用をたり、  
然と



も外氣の重<sup>+</sup>齊<sup>+</sup>くして尚<sup>+</sup>温氣<sup>+</sup>が壓する力あるとき  
 八、其平均<sup>+</sup>が促して戸窓に在る孔竅及び間隙より其  
 氣室内に侵入するなり、是、其外氣室内に在る輕<sup>+</sup>を温  
 氣の同壓力<sup>+</sup>が以て抵抗するに非ざれば、之が逼推し  
 去るより他事を多くをあり、○若、各室諸方より密閉  
 せられれば、温氣假令輕<sup>+</sup>と雖、新來の外氣侵入する  
 所妨ぐる、即、火少て室内の氣を絶へば張擴する所  
 云あり然れども各室決して諸方より密閉せると能  
 べからず、必ず一の缺漏する處即、煙窓あり、此煙窓中  
 ち外氣よりも温多る輕氣絶へば上部に昇騰す、是

を以て外氣戸窓の孔隙より侵入するところ、室内の  
 温氣其内に在る(火竈及び人肺より發する)炭酸を包  
 含して自ら煙窓中に驅逐せらるるなり、是故に室内  
 の氣が新鮮ならず、冬日に於ても亦成るを  
 更われども、其氣更換する時、方々室内隙<sup>+</sup>風<sup>+</sup>ありと  
 云々々々、屢不幸なる事件ありといは、是、此の如き時ハ、  
 其窓隙を填充し、或ハ防風器<sup>+</sup>を施し、其戸に尚帖<sup>+</sup>戸  
 紙掩ひて復た隙風<sup>+</sup>ありとむを以てなり、然れども  
 此の如くする時ハ、其室内煩悶<sup>+</sup>が覺ゆること、其愁訴  
 多し、是、何故に煩悶するや、敢て驚く不足らば、衆人



即ち生じたるも、此炭酸氣吸入するに因てなり、

驛車、火輪車、シキキキ、セツカウ、教堂及び其他衆人集會する處に於

てハ、隙風氣壓ふ者と煩悶する者と互に相争ひて

過ざることを以り、是屢疑ふ此の如く相親交する開化

文明の講會も或ハ造化の所為に反することを以りや

と

然ども人たる者諸件に注意するの性あるを以て幸

ふ冬日も寒氣の憂苦を受むべしして新鮮の大氣を得

る方術を見出し、○開張せる火竈を用ひて外

氣・戸窓の孔隙より侵入し、内氣を新鮮とするべし

我輩既ふ之を論じたり、然ども此更々不快ある寒

冷の風あるを覺ふ、是故に之を防ぐため、ガラス窓に微

細ある小孔を穿ちて氣流して自由小通行せしむれば

とも風の來ると覺へしめざる許一分散せしむれば

方子シカタ考出たり、此法を行へば外氣の通行を自在な

らしめ、且孔隙より侵入する劇しき風を防風器にて

防ぐべしを得べし。

但し尋常の火竈にてハ窓隙よりするも、又風路より

もろと清淨なる吸氣を得る為の新鮮氣を引くハ

未だ全く十分ならず、其理ハ左に出す所の如し



密閉せらる大氣ハ呼吸ヲ因テ三様ノ式少テ不潔トシテ  
其即

(一) 小ハ酸素ノ量絶ヘテ減少ス、是故ニ肺中ニ含リテ  
氣漸ク血中ノ炭酸ガ驅除セラルニ適セズ

(二) 小ハ炭酸ノ量絶ヘテ増加ス、是ヲ以テ血液肺中ニ  
在テ有害物ノ増加を受ク、

(三) 小ハ大氣炭酸ヨリモ尚他ノ分子即チアムモニア分  
及び其他ノ半機性聚成分ノ如キを包含セ、此諸物  
身體ニ有害ナルヲ以テ、血中ヨリ蒸氣トナリテ分  
泌スルヲ故ニ、再ヒ血中ニ輸入スルニ由リ、尚有害

あり、故ニ得ず、人多ク集マレテ居ル室内ノ氣不快ト  
ナルヲ畢竟此「アムモニア」分何レニ由ルナリ

今酸素ハ尋常ノ雰圍氣ト殆ト同重ナルニシテ、炭酸ハ  
大ニ重シ、然ルニ肺皮ヨリ蒸發スル聚成分及び瓦斯  
ハ大氣ヨリ大ニ輕シ、是故ニ其諸物ハ室中ノ上部ニ  
騰リテ新鮮ノ酸素窓戸ヨリ入來リ、其下層ニ氣煙窓  
ヨリ驅除スルニ雖室内ノ上部ニ亦出路あるニ非レ  
ズ、其有害ノ氣尚油ノ水面上ニ留止スルニ如ク、室  
内ニ残留スルニ是故ニ室内ノ上部ニ一出路を造  
ルニ由リ、新鮮氣ガ更換スルニ為ルニ由リ、



此の一要事にして、此出路なきとせば、新鮮氣室内に入ることあるも、只下層のみに在りて、火龍の高に至る限度と爲し、人身生活の爲に、決して有益と多量をくゞざる所なり。

〔註〕是、温度同一の時、於て然りとす、炭酸も蒸發することあり、故に、瞬間ハ上より昇騰す、

室内上部の出路より内氣を驅出して外來の新鮮氣を室内に充滿せしむるを、之を得るべくして至て易し、即ち

室中の上部に覆檜フタを近接する處に於て煙突トビを一孔を

穿ち、譬へば煙突の焼石一二枚を抜去り、此内を鐵の直立する管子と水平の轉軸クワを平坦に懸け止し、若し外氣煙突より室内に侵入せんとするときは、更なる鎖閉すべく之を作ら、此の如くして室内の氣温より其上層とある最温の氣漸次に煙突中より昇騰するときは、其壓力より由て管子を開張す、此の如き装置を一回造り置くときは、常に適宜なる新鮮氣の交換を得るが故に、窓戸の孔隙を密閉せしむるべく絶えず新鮮氣の侵入せんとせしむるを促せば、別して他の方へき事件あり、但し大氣の輸入少からず、又ハ絶つて之を絶



人の住居も無用の剩物とを去るべし  
 人の住居も室内に新鮮氣を通入するもの、大氣一  
 秒時中二三尺の速力即輕涼風を起す程あるものと  
 兩肺の為小凡方六分我一分九厘ハモ許の一孔を以て足まり  
 ます。然れども上文の如き装置を用かれむ、此の如  
 した精算を要せば、火能く燃へく装置の管子自ら開き  
 ます。ハ大氣の輸入十分あるの證據とを以て  
 其他景況に應じて氣が新鮮にする為小活用する許  
 多の装置あり或ハ室中一用するに適し、或ハ煙突造

作の位置及び製式に關係す、  
 即所謂櫺窓コウマドに於て細長形の玻璃板を斜に張れる通  
 氣窓の如し、是隨意に開くことを得る者なり、此の  
 如き者を通常の玻璃窓に代へて戸牖の上部に置く  
 ときは、特に夏日に於て能く新鮮氣が交換すべし、此  
 の如くするときは、清涼の外氣先斜に張れる細長形  
 の玻璃板に接觸して推碎し、下部に流通すれば、内氣  
 の驅出が妨ぐることをし  
 [補説] 清氣が絶へて大量に輸入するの利益ありて  
 且、必要あるときは、容易に之を算測するを得



之、雖、元來大氣も亦榮養の物なりと云ふは思ふべ  
 し、即ち大氣も榮養も缺く處あり、ざる要品ありて、之  
 を代ゆべ、死物なりと云ふは、其養育の同様ある小兒  
 中甲ハ絶へば大氣を得、乙ハ大小注意して之を避  
 くる者、於て日々明ふ其差別ありと見らるべし、特  
 二寢室中二新鮮氣を周旋せらるゝと甚と必要あり  
 と雖、或ハ其室の生命ハ大關係あり、或忘却する者  
 あり、蓋し其大關係あり、所以、其睡眠少人、在  
 ても生涯の三分一其室内ハ消光するに因てなり、  
 故ハ寢室ハ寧ろ卧林あり、又屏帳あり、或優せり

といふ、但し、此ハ必ず大氣が通暢すべき紗帳を  
 以て絶へば寢室中二大氣の交通必要すべし、(即ち寢室  
 ハ上邊の開帳をよと良といふ)乃ち知る、各人特に小  
 兒輩の健全を保持するに甚と必要ありて、之を行  
 へば直に馴れて殆ど缺くべからざるに至る法則  
 の簡小にして且易あるありと云ふ  
 右二類せる式ハ翻轉匡トウケンカウを造るても亦之を得ること  
 屢あり、即ち匡の上部なる玻窓板ヒョウマダを轉軸テンカクにて廻轉せ  
 く造らるゝ(上部を内方より下部を外方より)○此式  
 ハ何れの處に於ても新鮮氣を得るに充費ありて之



或設くべし、譬へば新鮮氣或専ら緊要とする寢室の  
 如し、其玻璃板ハ下邊ニ鉛を附々しく重くな  
 且上端ニ一繩或結着する時ハ、之ニ登ることを  
 其匡を開くこと或得、且其繩或弛むことバ自ら鎖閉  
 せしむべし。○家居の式怎麼様あるも必は室内の上部ハ  
 ハ務めて一孔或設くるを要せしむ。是故ニ上部を下  
 邊ニ挿入するべき抽斗状の窓ハ學校の爲ハ甚と利益  
 あり。或以て、開張するべき窓ハ固定せる抽斗窓の上ハ  
 撰用すべし、但し抽斗窓より大氣を室内ニ容るゝ為  
 ちハ其窓を下邊より全く取除くべし、又室口の窓ハ

對向する部の高處ニ一孔(譬へば煙突の上部ニ通氣  
 孔)ある時々、尚更ニ妙あり、然ども其全室の氣と新鮮  
 不ぢんと欲して下層の互れ氣或交換することあり  
 ハ之と異なり、即諸室共ハ新鮮氣を通過せしむ雖時と  
 してハ甚だ煩悶せべき臭氣或残留すること、荷蘭ホ  
 於ても亦驗するあり、如し、  
 衆人謂つん、右の如くして外氣或室中ニ通過するを  
 秋冬の間殊ニ難澁なりと雖、養生の爲ち甚と宜し  
 けり、然ども晩ニ至りて窓戸を悉く閉るゝこと  
 如何と曰く、此ニ於ても亦諸種の方策を以て之を扶



佑すべし、譬へハ戸格カニ亜鉛版カを施し之ニ細小孔カを穿て其孔より新鮮氣を通過し其上ニ刷毛カの如き者又ハ毛布カ當て其氣を微細ニ分散し殆ど室内ニハ風カをきり如くする方カ子の如し是れなり此方用る易くして甚と利ありと云

又此の如し木氣通過の方カ尋常の火爐ニ施さる者あり即地面ニ近き處ニ一孔カ造り之ニ一管カ挿入して之より外氣を火爐の方カ引導し或も火爐カ重復ニ造りて其間ニ外氣カ引れ以て強く之カ煖むるあり此の如き時其重複カせる壁間カも室内の最カ温煖

ある氣の分子カ含むる故に其氣火爐の上邊カ騰りて格子より一直カ上の方カ外泄す之カ由て新なる温氣絶カへ上邊カ昇騰カるが故に氣層カ覆カ擦カるが故に一面カニ布蔓カし又漸々カ清涼ととなり且カ尚カ新カニ温煖とありカる氣カをて壓カしカるが故に其氣一塊カとなりて下面カ下カへ入身の呼氣カより出カる炭酸カと共に終カに再び火爐を通過して上邊カ外泄するなり○今右の方子カ用ゆるが故に其得る所の氣温煖カるが故に於るに全く清淨なりとすべし但し此の如し装置カに於てハ高處カニ通氣孔カ設くるの無用ありと論を待



たはして知るを、是、新鮮温暖の氣、火爐を通過して  
騰り再び煙突へ入るを、を以てなり

右の如く装置と火爐を施すは、欲せしめて冬日密閉  
せし室内に新鮮清淨の吸氣を引導せんが為、尚、  
他の輕便ある方子あり、○夫、火を酸素を多し燃え  
せし人身の肺臓も亦酸素を必要とし、此に於てゼツタ  
ペル<sup>ル</sup>チヤ<sup>チヤ</sup>東<sup>東</sup>印<sup>印</sup>度<sup>度</sup>産<sup>産</sup>若くは其他の物を以て造れる管を  
床下に致して其一端は外氣を受容せし置く、他の  
端は竈下へ出し置くを、然るに火を燃えし火酸素を以て  
引取、室内に在る所の氣、只呼吸の為のふす

然らざるは室内の氣太抵驅除せしるに至るへ  
新鮮氣の絶へし肺臓の方へ運輸せしる、健全の爲に  
第一要件たりと、我輩既之を知り、然るも肺臓  
に在ても絶へし新鮮氣を受容せしに適せんべく又胸  
膈は張擴も胸筋の機轉を以て全く妨げあり、  
或尚之に添加せしむを得ず、是故に胸部が狭窄あり  
且、妨碍をなすの衣服、總て甚と害あり、  
○狭窄の服に因りて肋骨壓迫せしむるは、  
肺呼吸して血液を清潔となし、要する自然の張擴を  
おさへし、能はざるを、  
○健全の爲に胸部常に自由にして寬



廣ある必要あり且日々大氣中より操作勞動して肺臟は  
 機關を催進するを要す○運動するまじくなく譬へば  
 坐し或ハ臥して單に呼吸するのときをば血液を清  
 潔にする為は全く炭酸を脱除するところを得ず  
 深息すれば其呼氣中炭酸を包含すること淺息する  
 時よりも多くして時々其差百分の九に至る  
 ありたり○諸筋努力すれば深息を起せども之を善  
 て胸部の運動急疾とるるべし是を以て同時限を於  
 ち常よりも多量の血胸中を循環し且清氣も多量に  
 肺竅肺中の在る葡萄状の小胞を云ふ中を吸収し是故に健全は

保護するを務りて日々適宜に逍遙する久又ハ大  
 氣中の動作も亦肝要とするあり  
 蓋し大氣中を運動するを要すること々々只小肺臟は  
 好機括を催進するのときをば且皮膚の機關も亦  
 利益あるなり乃ち皮膚は有力ある分泌の器械と  
 て種々の無用なる老廢物や蒸發氣をて外部に排泄  
 する機關を具する者と思ふべし然るも其蒸發氣ハ  
 動作盛ある時より於て更に偉勳を奏すべし動作あり  
 とは其其排除機を全ふするところなり  
 但し之に加ふるに皮膚ハ全く清潔なるを要すれば



勢めて日々水を以て洗淨す。○蒸發氣ハ其一分  
 脂様粘着の物質より成る。皮膚を侵透す。其内  
 の清水ハ全く蒸散す。其餘の物質ハ皮膚ニ残  
 留する。故ニ多少其湊理を閉塞して其機全く自然  
 の如くあり得ず。是以ヨリ日々皮膚を洗淨する。去  
 と必要ありて其湊理を能く開達せん。ガ為ニハ刷毛  
 若くハ其他の器械を以て摩擦する。肝要あり  
 右の如く皮膚ハ清潔ニする。去ニ常ニ必要あり。雖  
 運動盛あり。蒸發氣も亦盛なり。其皮膚より  
 排泄する物質ヲ除去する。亦益必要あり。

又逸居靜坐して生を營む者ニ在ても皮膚の機關ハ  
 催進して妨げあり。肝要あり。是逸居を  
 絶つ。皮膚を清潔にする。用心あれば身體強壯と  
 なる。其動作甚少。以てあり。即チ日々冷水ニ觸  
 る。因り常ニ寒氣ハ感難。湊理開達するに  
 因り不潔ある物質絶つ。分離し。且許多の疾病を防  
 禦。或ハ減少す。其ハ其他皮膚と腸胃の機關大ニ相感  
 通す。○身體の表被と腸胃の裡膜とハ本只同質の組  
 織の延長する者なり。故ニ一部の良機關ハ全組織ニ



及ぶと見ゆるべ、表被の機關健全あるときハ、腸胃  
と從く健全且、飲食消化も亦健全なるべし、  
世人屢以為らく冷水浴ハ特小健全の益ありと然と  
も決して要須<sup>セリヤ</sup>ハ、つらうなり惟浴後直に甚だ運  
動を多す時の利ありとすべし、是冷水にて内部に  
流注する血再び皮表に發越するに因て利ありと  
るなり、此の如き時ハ、冷水の後必に愉快強壯の起熟  
我覺ゆべし、○若夫運動す多き機會あり、又ハ自ら  
抗拒を起るに適する體質を有者ハ、護り冷水を行ふ  
と勿き殊に冬日の如きハ、微温湯を加へて冷水乃

凛烈性<sup>レ</sup>を除去、且、水を用ふる恐おれ不至るを以て更  
に妙と云ふ、  
衆人の説く冷水浴ハ必に身體に利あり、又之の由る  
身體強健なり、又特小兒の如きハ其體強堅牢不  
たると云へり、然れども此説決して定規となし難く、且  
謾に冷水浴を用ふるに因て疾病を得る者多く之は  
已、○健全の體を有る者少くも醫者ハ商議<sup>シ</sup>するに  
たうとせば、冷水浴を行はざるを以て良とすべし、但し  
病ある者ハ療藥して時之を用ふることあるを  
し、特に醫者の指揮<sup>シ</sup>して之を用ふるに愈良あり、○事



實を辨へて自ら冷水浴して醫療せんと欲する  
ハ俗人其功理を知らざる藥方を藥舗より自己に買  
求めて醫療せんとするが如く粗暴なりと云々  
我輩肺臟及び皮膚ハ運動せざる必要するごとくハ既  
之を論じたり然ども身體各部筋系及び神経系も亦  
皆運動せざるを要す○夫身體各部ハ使用するが為  
小造為したる者多れば各部適宜の官能を有せざる  
と作ら決して一和することなくして全體總機の均  
準を傷つり是を以て筋ハ組織輕鬆にして如く強く  
緊張せざるが為ニ適宜の運動を有しを要し又五官及

び智靈ハ其官能を有し適し且身の健全部たる  
所失つらるるが多し之を用ひ感はゆるべし  
〔註〕身體各部ハ使用し因て強壯となり使用せざれ  
ハ衰落し即讀書勤學せざる者ハ所謂近眼とあるこ  
と多し是其眼常に書記する物體に近接するを以  
て遠方ニ在る物體を視る習癖を失ふ小因るなり  
○今此の如くありしる眼を他式譬へば廣場れ道  
遙等を以て遠視の習慣せしむるは近眼徐々ニ治  
す是を以て學者少く近眼多く海客及び獵人少く  
遠眼多しと云



但し右の論する健全保護の説の外、尚常の有智とあるが爲すハ、智靈を絶へて使用して試みるは、たゞ其要する他の理あり、○今之小就くハ、茲一尚一言を加ふべし、即ち智靈も尚動物の全體に於たるが如く之を増益するハ、勉強と關係を、○物質交換ハ生力増盛し、又其甚しき處より生力の増加を亦之あり、

〔註〕此要件ハ小試験を以て日々之を見るときは、得べし、○汝試み毛髪及び爪を屢截し、其爪毛盛る長ずるを見る等し、又試み灌木を剪れ、其灌木盛る蕃茂をべし、人身體も之と同しく最努力して其物

質を消化する處に於てハ、物質の交換及び聚成分の運輸殊に盛なり、

○鍛工の臂ハ日々其諸筋を努力するのこゝして猛力を得たり、智靈も亦之小似たるあり、○腦中の物質交換齊整して妨碍なきことハ、其機能鍛工の臂の如く倍増盛とあり、然とも茲小顯著なる現象あり、○鍛工の臂力ハ無窮に増加して強盛とあることなり、假令恚怒練磨し且ち榮養すること甚し、雖復た更に起ゆるあり、得ざる一點あり、然とも智靈の練磨ハ之と異り、強盛とあること、際限ある



登りし後、且智靈を練磨して忒ハざるるときハ、高年  
 至れるも尚、英明雄偉の精神とあることを得登り、○  
 實小的切なる正理ハ之を非難するも能はず、即人  
 ハ年老て將に墓門ニ近ヅんとするも、齊整小學問  
 して歌もざる登り、其期不至る以前ニ、事物を改良さ  
 るを歌むる者ハ、精神昏冒して心茲み改むるを  
 此ニ於て精神と身體とハ、其差幾許大なるや知る登  
 り、此に身體も長育するも速し其極度不至る、夫  
 りして必に減退ニ就く然らば、精神の長育ハ絶へば  
 増進して其量測る登り、ざる靈府ニ考慮を蓄積し

て屢、生命の終期に臨して、も同齊ニ爽快ありて更ニ  
 大なる靈才を起して比較し及び判断するの用不供  
 ぞ、○抑、精神長育の目的を約畧して論ずれば、動物ニ  
 固有する嗜好と智靈の高明貴要の徳を以て總理そ  
 る一、或るして、畢竟外物ニ觸れて迷誤するも、人義  
 理を辨する有智者と多しに過をざるなり、○是を以  
 て此世界ハ、闘争の世界として、仁恵ある造化蓋し人  
 の為ニ其愛好すべき事物を造りて、絶へば之と競ひ  
 て勝つ登りの性情を與へ且迷誤を抵抗して其上ニ  
 超絶十倍大智とあるべし、たの能力を賦與したり、



人不在てハ高德及び本心と相反するの嗜好常不起  
 まり、然ども造化不在て此表見相反するの本旨ハ嗜  
 好を一切抑屈せしむんとするに在り、○吾人能く知  
 り、最良の海客ハ平水ニ航するのそまゝハ熟練セ  
 ず危険の航海を、颶風イカニ遭遇して其技藝ニ熟達  
 するところ、又知らずや、兵卒ハ行伍ニ編束し調練す  
 るのそまゝハ戦功をなすに、實地の戦争ニ臨み陣營  
 中缺乏あるに因り勲功ヲ建つるところ、○人生を総  
 て之と同じと理解すべし、○精神の最貴重の性及び  
 最俊烈の能ハ迷誤ヲ拒防するに、慣と詐偽ニ陥らん

とするは自ら防守し、又蒙昧して前途辨し難ぶ  
 會せば考慮と勇氣とを以て之ヲ決断して必は諸件  
 上ニ超絶するより現すべし、是を以て精神も亦長育  
 せしむるを得ずして其長育ハ幼少の時より注意の能  
 力ヲ練磨し、又其必は行つざるを得ざるの事件ハ憤  
 激して之を行ひ且今將し行つんとする課業ニ肯意  
 ヲ専らふとする、あつたに習慣をれば、最能く之ヲ得る  
 ○更ニ年長して重大ある事件を處置する小方てハ  
 精細にして粗忽をうべ比較判断の能力を専用せし  
 緊要なりと云



約畧して之を論ずれば其始め精神を以て事物を理  
 解し且其理解を集合し後之を貯蓄し及び深く收藏  
 せしむる精神の高明貴重ある諸能即思慮分別及び比較  
 の能を運化して新意を出さざるを得ざるなり○是  
 故以て更に年長たる者あてても注意せざるの常習は  
 歌めはれは尚少年の如く長育すべきものと切實あり  
 然とも世人太抵區別を立てて曰く少年は衆多の事  
 物を見聞して其見聞する諸件に留意するは勉むべ  
 し老人は更に熟思するは要せんとして此兩件小於て  
 は書籍ある者專其留意熟思の習慣を益して之を催

進するより他の救援とあるをうけんとす此の如く  
 精神は精微貴重の練磨をなすは攝生ハ己の職務を遂  
 げんとする意より出づるごとく一時得た所の事物に  
 就ても其攝生を行ふとて永久不易の利益を得る  
 道路とあるべからず顯然あり○此兩個の目的を以  
 て攝生を營むるときは外より得た好惡に任ずるより  
 遙に優きるあり幾等なるを知らん○此の如く  
 て開化文明の道に前往し且自己の嗜好を抑屈せら  
 る曾て疼痛を覺へば又罰を受るべし且暫時の愉快は  
 取らば好物は頻に渴望して苦涙を流すに及ぶ時限も



來りて、是を以て我生體へ之を健全ふせん。他の粗  
 大ある器械・諸筋の如きは運動すべく、齊しく腦此器  
 ハ我體中の未だ詳ならず部なりと雖、微細ある部  
 なるも疑ふるべし。亦練磨する要須不造ら  
 ねど、○此の如く絶へば精神を練磨して感づる  
 とは自ら尚特異の褒賞を得べしと、又手足・腸筋  
 等は同齊に運動して大食及び其他の不摂生を慎戒  
 せば身體健全を致し、且調平均準に運化して之より  
 得る所の知覺へ必は安全愉快壯盛の状より他あり  
 ずと、然ども精神諸能の練磨即輸送する知覺へ

常不造化の境界に近く無宛ある路上に於て、事理は  
 完好なるを以て絶へば比較し分別し思慮し、丹練  
 せしむるときは、我輩必は云はん、好樂より上等乃境界即  
 健全に覺へ之に由て幸福に覺ゆと、○加之此境界に  
 到る人未審ある精神の諸能強盛なるは其體・疾病に  
 て損壞する時、其體を携帶せしむる猶重擔を負ふが  
 如く見ゆべきを、精神は却て暗達ありて靈魂の壯盛  
 及び幸福其内に含蓄せりと、  
 總て精神の動物體に統轄するに許多の例證を以て、  
 察知するに、其制度善良にして驚異するに堪へり、



動物の體を假令幾許弱性なりと雖、諸部一和して各兀運ふ相應し、相扶佑して相共ふ快を取る幸福の狀を目して靈魂の健全と稱するなり、

但し靈魂の此の如く健全なるは、身體の健全なるも、  
も切要あること疑ふ處なく、雖之が為は身體  
此健全を怠慢して可なりと思ふべからず、却て思へ  
人此世に在るの間、身體あるを以て注意判断の如  
た貴靈ある諸能も其身體を以て其課業を遂ぐべし  
とせば、其行路に怠慢するところなきは、職務と定免、兼て  
身體の望む所、何物なるや、又此望は應せん、ハ如

何處置すべからん、之を學問に徴して知るべからん、肝  
要あり、

健全を保護し且牢固にする方法、知らんと要する  
事ハ、健全の靈魂を以て勉勵し修むべし、此の一學なり、  
絶へず運動し奮勵し及び清氣を需索する、其の呼吸  
消食及び血行に緊要あり、我輩既之を論じたり、  
然とも筋・神経も運動すべし、直し其物質を消化する  
が故に、奮勵中も定限を要するが如く、安息も亦定  
限を要すべし、○睡眠中も、隨意神経を以て運動を  
筋も知覺神経及び靈智神経を全く其運用をなさ



夫、故不睡眠中ハ其物質毫も消化せらるることなく、然とも血液ハ其間を纖維と小竅と此中間に循環して新  
 其物質を求むるあり、○筋・神経の物質新輪  
 受くる時節を得るなり、○筋・神経を適宜に運用する  
 とせらる、廿四小時中七八小時の睡眠を要す、然とも這  
 個ハ年齢も關係するが故に一定して論ずること  
 能はんとす、

第十三篇

氣候身體に關係ある論

凡、大氣が聚成する物質成の全く純粹あり、或は甚だ  
 稀なり、蓋し疾患を感受するに體質あり者ハ此時に  
 一方に必し疾病を發起せしむ、即ち大氣の温度急  
 變し若くハ甚大に變換する時の如き是あり、○寒・煖  
 適宜と名づく地方に在るも、時々してハ大氣常時よ  
 りても大小温煖ありたり、然とも其差甲方より乙  
 方に至るに従ひて甚だ大なる差あり、○方今人の  
 到るべきを得る兩極の地は在て、カ驗温器・氷點下百度  
 の温セ（世人之氣冷度と云ふん）と欲せ、カ表するに印ト土  
 小在てハ室内の陰處に於て、氷点上百三十度不至於



あつかり、是を以て之を考ふるに、人身體ハ天然ニ任  
 ずるも然も、氷より滾湯ニユ不至る度よりも、尚ホ大ニ相隔  
 りしる寒温ハ觸るゝ、或は知や、又人身各部ハ健全ニ  
 ては、あまバ、温度の大なる差ありも、危険ニ陥らば、  
 之ハ適應すべく造らばたれあゝ知るべし、然ども温  
 度更變する時ニ於て、體中少しく違和さるとは、之  
 小由て其症更ハ險惡ニ進み、且後患ハ貽すこと疑お  
 うるなり、

夫氣の寒温と名くらふは、只身體の燃燒より生ずる熱  
 の體表より驅泄する遲速多少ニ從て、種々小覺ゆる

感觸せり、○健全の人ニ在てハ、此熱九十八度と定ま  
 り、然ども大氣の温氣導くこと頗る緩慢なれば、  
 零圍の温度其点より更ニ甚た低し、雖尚寒冷の感  
 覚ゆるあつかり、(即大氣運動せざる間ニ在て然也)  
 ○今外氣の温六十二度とあり、と云ふハ、體温内部ハ運  
 輸する度ニ應じ、外氣小由て速ニ外ハ驅泄せしむ  
 を以て、茲ハ平均氣起して身體愉快を覺へ、且温氣保  
 護する為の別策を設くるハ要せず、

若し夫外氣六十二度より更ニ甚だ冷あまバ、體中の  
 血液・燃燒物ヲ燃やすに因り、得るよりも、許多ハ温



血液中の奪はるるを以て、身體の寒冷の感を覺ゆ  
 之に反して外氣更不甚と温をもち、外氣より輸  
 送せらるる温よりも更不甚と温を血液の中に得れば、身體  
 速に大熱を覺ゆるをり、  
 又大氣の温度に同齊あるも、流動すべし、鎮靜する時  
 よりも、大に清凉あるをり、是れ大氣流動  
 するところ、其新なる分子絶へず皮膚に觸るるを以  
 てをり、蓋し各個の分子に新に温素を吸收すべし、  
 能力を具せらるるをり、是を以て大氣の温六十二度より  
 て鎮靜するところ、身體に寒煖中和を得るるを覺ゆる

より他なるも、流動するところ、必は寒冷を覺ゆ  
 べし、又大氣の温五十一度とあるところ、甚だ輕衣不  
 足なりと、且身體に爽快を保護せん、少く  
 運動するを要するは、之れ適度ある氣温と名づくるを  
 也、  
 嚴寒の皮膚に於ては、必は酷熱と相反するの運為を  
 せらる、○嚴寒に於ては、皮膚收縮して血も亦自由な  
 運行せざ、或は全く遏止するに至り、是に於て血行乃  
 大機箭する、心臟は直に是を救援せんが、努力を  
 て強剛急疾に鼓動をり、然ども寒氣の久しく保續を



る不方く皮膚の細管閉塞するところ、急疾となりたる心機、只内部の蓄積及び起そのと多れば、速く多少血液凝滞を起すなり、

此の如症は於てハ消食の諸機怠慢となり、血行遂次小衰微に至り、且此症久しく暫留するところ、精神昏昧に陥り、遂に死に至るなり、○若夫嚴寒に觸るる

るものと只暫時の間のみあるなり、又ハ暖衣若くハ身體の勞動を以て之と相拒拒するところ、心機増盛なる血

行を起すも、能く其標的に達するを得ず衰弱せる状より興奮の態に變遷し、而して血液速く皮膚に回流

して其既に發したる戰慄及び麻木症催熱と相交換も、是を以て暫時の嚴寒に遭遇せば、暖衣及び體動

以て之と抵抗するハ、畢竟却て身體に宜しくして之

が強壯とせんべし、是故に寒冷ハ之が經驗するに先

生力に壓迫し、且身體に麻木を起せし、直に興奮藥

とあるところ、知るべし、此事ハ一回氷上を溜行原名シ

時、江河皆嚴氷凝結、其民即于氷上往來、嘗用火滑鐵條レテ

製為鞋底、使之溜行、迅捷如飛云云、一に愉快ある催熱を覺へし者ハ、皆之を知らり、○大氣嚴寒をうとせし、人身の内部必に大温を覺ゆるあり、



之不反一して温熱久しく保續するときは、右の反對症  
 反起をべし、即ち温ハ始、不血行を催進する不由り血液  
 自由ニ諸脉管の末梢ニまで流通する致以て、諸部の  
 運動亢進すとも、此症久しく暫留せし早晩其興奮  
 變トて疲困勞倦ニ至るなり、○生體中久時留連一して  
 常よりも多く動作せんとして刺衝をれば、衰弱不至ら  
 ざる部一も少くは、必は疲困勞倦續き起りて些少は  
 作業を営むも懶く、是を以て止むとして或得ず休歇を  
 若し休歇せしめて尚新ニ運動勉強するときは、之より  
 して直ニ劇症を發するあり疑ふべからず、

然とも惟嚴寒酷熱比も少くハ未と以て疾患を起す  
 不足らば、宜しく寒熱共ニ極えて甚く、且久しく留連  
 する時の、疾患を起す不足るあり、或察知せんとして、○  
 曾て多人數、船隻ニ乗りて北極地方ニ到り、數月間長  
 夜の冬、或且一時、其地の温度、常ニ氷点下五十度乃至  
 六十度華氏驗温器の零點下をり、十度乃至八十度之が為ニ  
 劇病を起す者決して之多し、の例あり、又印土ニ割  
 駐する軍兵甚しは、炎熱搭帳中にて百十八度ニ遇ハ  
 ずとも、兵隊中の病状平日不異をなすの例あり、  
 人身體結構の巧妙なるあり、實ニ驚くべく、又其體



居留する地の氣候に準じて保護すべき強盛ある  
 奇能を具せり、是を以て人身體を保護する器械皮膚等  
 云ハ殊に延張性ありと云べし之に因て最寒の候に  
 方てハ只多量の燃燒質譬へば多量の脂等を用いて  
 血中より吸収せしむ之に兼て身體を労働して血行  
 及び呼吸を促進し且之を由て發越せしむ温を暖衣に  
 て保護するの用心なり是に其健全を保持するに  
 得べし又酷熱の候に於てハ燃燒質を用ひて  
 多く多量の水を血中より吸収せしむ且發汗を以て  
 温素を多く誘出する為に、溼理を開張するに必要

なり、○五寒ある兩極地方に於ても亦酷熱なる回歸  
 線地方に於ても、攝生を行ふに度に適すとせば健全  
 を保持すべし然るに、決して疑ふべき事あり、又尋常  
 の状態に於て健全を保持せんが爲め、前篇に論じた  
 る事件を遵守せよと、非常の冷熱に於ても之を保持  
 せんべし然るに、敢て論を待たんとす、  
 氣候に由る疾病を起す事々々、必は冷熱の驟變に在  
 りて決して酷熱最寒にゆらざるを知らべし、○抑酷  
 熱ハ生器を衰耗し疲困せしめて、此に起るる障碍を  
 防くことを得べし、若し此の如き症を得る人驟



一寒氣不觸るゝと云ハ、直ニ惡症不罹るべし、是健全  
 致損害するの危険ハ氣候冷熱となる極度ニ巧み  
 と稀るゝて、其驟變ニ在るゝと多ク所以あり、○今一  
 個の生器其性軟細なる者、少時の間甚ニ其運營を  
 せらるゝ因リ弛緩の状ニ至るゝハ、其内ニ含蓄する血液  
 中等の温度ニ在てハ皮膚の細管中ニ流動すべき者  
 俄ニ寒氣不觸るゝとモ、局部ニモ様管ニ積溜す此の如  
 した時ハ、有力の抗拒を以テ其積溜を除くゝと能ハざ  
 るハ、速ニ衝激、即チ衝症致繼發するたり  
 是故ニ熱帶地方ハ總て寒帶地方よりモ人の為ニ危

しと云、如何と云はバ熱帶地方ニ於てハ夜中寒冷此  
 氣候ニ驟變するゝと屢あり之を全く防くゝと能  
 はず、且衰弱の原因たる酷熱ハ晝日絶々行り終  
 を以てあり、○此の如き地方ニ居留する歐羅巴人  
 晝日酷熱ニ苦むを以テ夜中爽涼の氣ニ迷ひて、其  
 危険致忘るゝと甚だ多し、然ども兩極地方即チ寒  
 帶ニ  
 住栖する者ハ熱地ニ居留する者の如く、其氣候の寒  
 温驟變するゝを驗せバ、且熱地ニ到れる旅客の人エ  
 以て涼氣を得るゝりも、能く人為の温を起すゝと  
 得べし、○兩極地方ニ到れる旅客ハ肉食暖衣して甚



く運動し、且火を用かゝ其體を温保するところを得  
 れども、印土地方は於てハ容易に其酷熱を避くる事  
 と能はば、是故に歐羅巴の兵卒の為ハ、特に印土に  
 行軍不幸に至るあり、是如何とあるは、其地  
 ありハ上文に説示せし二因、即ち疲困と障碍(感受性及  
 び感受)とを造為するの機、絶え行ハたゞを以てな  
 り、○晝日炎天に操作労働する者、其體を疲困せし  
 る故に、其人夜中の大冷に觸れ、屢害を免らざりし  
 たり、

今熱地に住する人の、<sup>イカ</sup>怎樣<sup>イカ</sup>の法則に従ふべきや、左

に説示する所、<sup>イカ</sup>何<sup>イカ</sup>以て明知を爲し、即ち第一は、身體各  
 部の決して避くること、<sup>イカ</sup>得ざる障碍を拒絶せん、<sup>イカ</sup>の  
 ため、<sup>イカ</sup>務め、<sup>イカ</sup>良好に保護せん、<sup>イカ</sup>と云ふ要、<sup>イカ</sup>第二は、<sup>イカ</sup>の  
 務め、<sup>イカ</sup>其障碍を受くを避け、<sup>イカ</sup>先其人の  
 感受性あり、<sup>イカ</sup>と云ふ、<sup>イカ</sup>次に感受性を、<sup>イカ</sup>と云ふ、<sup>イカ</sup>の  
 勉むべし、○其人感受性を、<sup>イカ</sup>全く強壯に保護する為  
 に行ふ要件、<sup>イカ</sup>其人既に之を知り、<sup>イカ</sup>即ち適宜の攝生を  
 行ひ、<sup>イカ</sup>銳烈の飲料を禁じ、<sup>イカ</sup>務め、<sup>イカ</sup>大疲困を避くるを要  
 し、<sup>イカ</sup>又原野を、<sup>イカ</sup>ハ齊整の體動を、<sup>イカ</sup>且清氣の吸入を  
 勉むべし、<sup>イカ</sup>又日、<sup>イカ</sup>二回宛入浴して、<sup>イカ</sup>身體を保養し、<sup>イカ</sup>且之



有用とある要件を以て絶へば精神を勉勵すべし  
 ○此諸則ハ総く健全を保護するに切要として預先  
 揭示したることも酷熱の疲困をべき運為を受くるに  
 方てハ倍緊要とありべし、○呼吸を以て血を清淨と  
 する事も熱地ニ於てハ寒暖中和の地若くハ严寒  
 の地より自ら盛んならずとも其故ハ暑氣の為ニ雰  
 圍氣張擴すば胸腔まであせり呼吸ニ於て吸入を  
 する大氣の量ハ同様ありと雖、酸素の量ハ寒地よりも  
 少くを以てなり、是を以て熱地ニ於てハ食料中燃焼  
 質少き物を用ふる或以て必須とせん然らざる時ハ

燃焼するを得るより多量の炭素を血中ニ運輸して  
 血中速く炭素を蓄積するに至るべし、是故ニ熱地ニ  
 在てハ「アルコール」ニ様の患害を引起すなり、即ち此物  
 既に飽餐せる體ニ要するよりも強大ある消食機ニ  
 胃ニ催促するのをもたらし、尚且炭素を傍側ニ致し、自  
 小量ニ貯へたる酸素と抱合して却て炭素の必要なる  
 燃焼を妨ぐまばなり、其他「アルコール」ハ他の生器  
 亦も亦強大ある機關ニ催進するが故ニ尚速く身體  
 の疲困を起すべし、是英國の印土ニ割駐する軍兵ニ  
 於て其例を實驗するに夥し、



英國の第八十四レヂメント及び第六十三レヂメントの二軍隊同一光景にて印土に割駐し、其第八十四隊ハ殆ど全く軍中ニ銳烈の飲料を禁トたれ、第六十三隊ハ自在ニ多く之ヲ用ル。差あるのみ、然るに一周歳過ぐる間ニ第八十四隊中ニハ死者百人中只一人第六十三隊ハ百人中八人あり、

〔註〕瓜哇に割駐する荷蘭軍ニ於ても亦此の如き例を擧て疑團あるべし、荷蘭の海外藩屬地ニ於て軍中諸件の詳記を作るが如く本國ニ於ても其支ニ關する者之を理解し易く録載して絶へば荷蘭全

國ニ布告せば、其利益此廣大ありとて擧る云々、  
らば、宜く尚左の補説を參看すべし、

〔補説〕生命ニ關係する詳記を時々て確實にして且學問ニ益ある證據とあるべし、即ち荷蘭領東印土に割駐する荷蘭軍の其地ニ在る歐羅巴他邦の民よりも、其死する者尚多き故詳記ニ據りて檢點するに、千八百十六年より千八百三十二年まで凡十七年の間東印土に割駐する兵士總計十二萬九千六百五十人中、二萬四千三百三十人死せりと明白あり、其死者の比例一と五、八との如く、即ち百人



中十八人七分は當り、然とも此比例士官は於て  
 八半、少くとも、是士官は年々百人中九人死せり、  
 以て、十一人中一人の死に當れを、三寶瓏に割駐す  
 於歐羅巴人の死する比例よりも吉あるはなり、但  
 し爪哇の居民よりも尚四倍半吉あり、  
 の比例よりも三倍半吉あり、  
 「ボス」名に著せり「テチセンテリア・トロビカ」と題  
 する書より、千八百四十四年海牙の「ルールテン  
 ドル」にて刊行する者より引載する所左の如し、  
 銃烈の飲料ハ人死比算數ハ大不關係を、○銃

烈飲料の内、殊に亞叻酒の身心共損壞より効熱  
 地不於てハ二様の損害を、  
 論せり、即ち曰く、東印土不於てハ亞叻酒の縦飲、風土  
 及び其他の諸因と相合して、  
 歸せしむ、

註「ボス」君ハ此書を著せ、後荷蘭領印土の醫官  
 の長とありあり、

アルコホルハ何の地に於て用ゐるも毒物ありと雖  
 特小田帰線の炎熱ある處不於て用ゐるは其害の大  
 あり、  
 復と疑はるる處あり、



回歸線地方に於てハ大氣稀薄を以テ酸素の量も從  
 て少シク故ニ廣場ニ運動シ務めて清淨ある大氣ヲ  
 得て深息シ且務めて身體を清潔ニするのハ利益也  
 云々知るべし

是を以テ印土ニ至れる歐羅巴人其體健全ある者ヲ  
 以テ左の三則を遵用する者要すべし即ち飲食を節度  
 あり、銳烈飲料を禁ト務めて清淨なる大氣嘗ヘハ更  
 小高知山地の氣を吸入すること是なり

飢ニ寒氣小觸ル、時其體預免之ヲ感受するハ適ニ  
 是ハ異議なく衆病の原因とあるなり然とも此感受

其體ニ在リ瞬時の景況ニ從テ其危險ニ多少あり其  
 體温ある時小冒寒するも必ず疾病とならば之小兼  
 て勞倦する時ハ必ハ疾病とあるなり汗多ク出ル人  
 冷水浴を行ふも時々ハ害なく譬ヘハ日耳曼の  
 冷水療法ヲ曾て翻譯する所の如シ然とも發汗  
 小兼テ勞倦すると知り冷水浴を行ヘハ其患害を引  
 出そくと殆ど疑ある事ならず

冒寒して最ニ危険なりと身體ニ勞動起熱して後速ニ  
 再び納涼するの時ニ在テ濕潤の氣候ニ在ルハ冷氣  
 の害殘多クと尚更ニ甚しく且睡眠の時ハ寤覺の



時より邪氣を受け易し、最強健なる人よても日中  
 炎天の軍旅に勞倦して夜中濕衣きて冷處に寝れを  
 疾病に受けざるあり、是か為かり、然とも絶へ  
 ず冷水浴を連用するも其體種々の寒氣に觸る  
 ばを妨げあくして患害を受くること稀あり、

〔註〕濕るる體面外氣に觸るとは、其水蒸氣し  
 かりと驅散すべし、其蒸散温素を掠め去る、甚た急  
 劇ある蒸散を行ふに因りて、人工の氷氣を造り  
 出すべし、此蒸散譬へば汗の燥くか如き、外氣靜  
 止する時よりも流動甚しき時に於て大を患ふ、○

各人知るべし、手掌を吹りて冷を覺ゆと雖之は  
 濕して吹くとき、更に冷を覺ゆること甚しきと  
 上文記載する所は、據るに、最も多く運化して疲困勞倦  
 する生器の胃寒し易に性を得るも亦容易に理  
 解するべし、冒寒症は通常此の如くして發するなり、  
 是故に胸患肺病は、五寒の地は多く行つて、消食機  
 の疾患は、四歸線地方の諸國は多く、特に其地は居留  
 する歐羅巴人中に之を患ふる者多し、○寒地に於てハ  
 肺臟甚しく運化せり、其故は身體に要とする元温を  
 發越せしむるがた、先血中於て許多の燃燒質を燃



さるるを得ざるなり又熱地に於ては温氣自ら既  
 小身體に配付されば肺臟其官能の一分に憊るものと  
 して得て消食の諸機通例物質を蓄積すること更に大  
 かり、身體製血は多く要せざれば體中の良能饑餓は  
 減り又總て消食機は減りて之を警戒をせざるも新  
 其地不到は歐羅巴人に其徵候に注意せざるも  
 と屢あり、其饑餓の微弱となりたるは甚しく衝動  
 する食物又ハ銳烈此飲料を以て興奮せんといふ此の  
 如くもをも胃及び諸腸の成分は弱つて血中不  
 炭素の大蓄積を多し、此に於て肝臟ハ其蓄積せる諸

物質を燃焼すべしと云ふと血中不致ゆんと勉勵  
 すれども、此甚しき努力に由て早晚其官能衰弱する  
 に至る、○肝臟病及び腸胃の衰弱(チツセン)ハ熱地不專  
 ら行はるゝの病患に肝臟病ハ其臟過多の運化  
 成るより生じ腸胃の衰弱ハ必しも胃寒に因て生  
 ずるあり、而して此衰弱ハ單に諸腸裡膜の燃衝に  
 て其燃衝ハ細血管前以て運化甚しくして勞倦する  
 去るは復し血液の運輸不堪ゆるまを得ざる  
 時不當り、其中に血液不輸入するに由て發する所  
 なり、



當今一異種の病あり、恐るるを荒乱をなす因と衆人甚ど之を危懼も、此病は於てハ一種の傳染毒血中ふ生ト其毒感受一易に體に觸るるを、其曾て生トた人の體に發する症と全く同症發起一以て絶へば新に傳染をなすなり、是故に此病ハ人々陸續急速に相傳染し、或ハ衆人一齊に相感染も、是を以て之を考ふるに、此病の毒ハ患者の血中の生ずるごとく恰も發酵の鋭烈液中に爛蔓するごとく同一ありべし、但し此傳染毒・時としてハ甚だ揮發走竄して病人の呼氣及び蒸發氣より大氣中の傳送し、夫より無病健全の人

の吸氣に入リ更ニ其體に傳染するごとく疑を容るるをうへ、○史録中屢此の如き病の恐るるを荒亂をなすごとく記載して毎度總稱して疫毒ト云へり、○方今不於ても尚此の如き病屢流行するごとくあり、其症二般あり、即ち一ハ熱地ニ流行する症として之を發黃熱ト名ツ、一ハ寒國にも亦流行する症として之を痧病と稱す、○發黃熱ハ夏日の熱度驗温器以て測るに其中數七十五度の地より全く外に出で、阿非利加及び西印土ハ其最甚き地方あり、○痧病ハ昔時亞細亞に限りし病あり、其本名埃亞



細亞霍乱コレラと云ふ之小因然とも此症近時ハ西土及び他の寒暖中和の地方亦も夥しく流行セリ、○右の二病共小血中ニ含り毒氣を以て各個の生殖器虚衰せり、特に消食諸器を甚しく損害す、○發黄熱小於てハ胃より半腐敗せる血液混ト膽汁を吐出し、痧病ニ於てハ胃及び諸腸の血一個の分泌機發起して其流動分血中の水分血液上下小泄出する所以と、全體の血中ハ復た運輸をめぐらし稠厚の物質より留まる者なり不至なり、蓋し傳染病ハ其毒蔓延して靜定せる氣中ニ蓄積を

るを、特に其荒乱を起しと大なりと、是を以て傳染病を預防するに新鮮の大氣を流通せしめ、自在ニ之を居室中ニ容れしむるより他ニ伎倆あるありきなり、○常に大氣通暢する室内ニ在ると知らる患者の周圍一二歩の處ニ在ると傳染する事稀あり、○發黄熱ハ、多く卑濕地ニ於て發する病なり、寒冷の時ニ於てハ全く瀰蔓する事能はば而して此熱も痧病も不潔の氣ある所々々甲處より乙處ニ漸々蔓延し、是れ以て身體衣服及び居室を清潔にし且大氣常ニ流通せしむるの注意ハ常に此病を預



防むる實的實の藥劑あり、

[註]居室を清潔にして新鮮氣を流通せしむる法を恐  
 怖すべし疾病既小目前に在る時に行ふハ實小  
 歎息をべし然るも時々てハ一瞬時の驚駭に因  
 り其既久しく民間小行ハハむる要しむる良  
 藥 居室の清潔新鮮  
 氣の流通を指す 始めて理解せしむ  
 荷蘭に於ても痧病の流行を防ぐに身體衣服及び  
 居室を清潔にするに新鮮氣を更換せしむるの二法  
 甚ど佛功あることハ實に的切の例證を得たり○  
 此病許多の都邑小於る必に人家比々密接する處

不起るなり然るに少く意を用いて護身の法則と行  
 ひしとて其流行著しく減却せり○其諸般の例  
 證の如きは「サントケン」人名（第二院の議政官）の著  
 述せる各地健全論と題せる有名なる書中ニ詳か  
 り又其事實ハ且く荷蘭醫家ニ値日刊紙を参看せ  
 るべし

飲食を適度にして身體を清潔にして且無病の人ハ太抵  
 此恐るべき惡病者の側ニ至ると妨げをなし（但し其人  
 直小病人の口より其毒氣を吸入し或ハ傳染せし蒸  
 氣を含蓄せし室内ニ入る時の如きは自ら別をりし



す。○此惡病者の側小居るは甚だ不佳なる事なり。と  
 實驗し據るに無病健全の人、身體を清潔し、飲食  
 度適度し、すくなく、全く痧病の悪性を以て毒に感染  
 するを防ぎ、

今上件を總括して考定するに、自ら身體諸部及  
 び其機關を考究して左の法則に無病健全を保つに  
 要須あるは知るべし、即ち

- 食味ハ單純あるべし、
- 銳烈飲料酒の類を廢すべし、
- 常に新鮮氣を吸入せよ、

日々大氣中の運動すべし、  
 冷水若くは微温湯を以て全身を洗淨するを數  
 回せよ、

適宜小筋骨を勞せよ、  
 己が力に應ずる諸件に精神を注ぎ、懈怠あるは  
 危し、

一晝一夜中大約八小時間寢息すべし、  
 身體熱し且勞倦するときは、俄漸共小冷又濕を避  
 くべし、

看よ右の諸件ハ各人之發行を要し、又習慣し易し



ちとちと成、○此諸件ハ我身體諸器を注意して検査  
 すべきバ、自ら知ると成得る良能の簡便ある法則を  
 了、○此法則成遵用して違ふところなきは、風土異か  
 りしる地方小到ると、又傳染疫毒行つる土地に到  
 るると、其疾患は罹るちとちと、尚且免るべからずと  
 する許多の疾病小會するも、屢能く防禦を爲し、  
 但し或る人問ふ、既出生の時より得て、且健全なら  
 ざる両親より遺傳する危険症及び疾病も亦屢預防  
 するを得るやと、答て曰く、彼此の必ず發する疾病  
 の稟受性あるも適宜の摂生を行ひ且屢適度の體動

成行ひく之を消除する成得べしと、○有智よりて學  
 問小基く摂生成行つる小兒に在てハ、其病根を減衰  
 し、且良能を妨ぐる莫なきは、全身盛に長育して終  
 り其病根を全く消除する成見るべく又日々之成見  
 るなり、○今此篇の結局として各人左に出せる確實  
 の真理成胸臆小畜なき、即生得體質全くと成、且虚  
 衰する人と雖上文に記する法則を遵守するると成、  
 生來強壯健全として其法則成守らざる人より、尚身  
 體健全として幸福ある高年に到るあつと成得るの謂  
 なり、



第十四篇

前篇諸條の應用を論ず

〔補説〕多年連綿不摂生を行ひし者、暫時前篇を擧ぐる法則を遵守せしめて、一回は健全に回復すと思ふことありき。然るに久しく良能の指揮を違背する者、譬へば午時おとくに大食せし者、暫時食量不意を用かゝると、一時は胃及び消食機旺盛して良善とあるべし。然るに、又數年間引續きて狭窄の胸腹を穿ち肺臓を壓迫せし少婦は、其迷誤を去るしめて、既に喘息家をうづむるは腸胃の虚衰を患ふるをうづむる

し、又緊縛する帶子に緩ゆるとせしむ、必は其帶痕を貽して後遺す支節の麻木に久しく運動して後始めく平愈に至るべし。

數年間連綿身體の諸運動を廢し、十六歳より三十歳に至り年齢の間、其胸部を文案に靠る書齋中、消日せし者、多く胸膈狭窄となりて直に再び健動せん。よは、肺臓全く運動するを不得し、且諸骨の位置恐くは歪斜して尋常の方術よては之を治むるを難うるべし。

皮膚の調攝も亦之と同ト、此書を讀む者の内、

第十四篇下編 前篇の應用言五 支節の衰弱



皮膚を單に洗淨するの利あるを聞きて驚きども生涯之に用わらざる者ありし者ありん、此の如き者ハ其皮膚數年間調護を誤るに由て直に其健全機恢復する能はず、且皮膚ハ腸の裡膜と全く同組織ある故に其人の腸恐くハ既ニ虚衰し又久時皮膚を不潔にせし此習癖を以て俄に腸胃病を劇發し、表面強壯の人或直に衰弱に至り、此の如き時ハ衆人恐くハ急劇の病若くハ暴惡の病と謂ふ、却て知らず其人多年の間日々其攝養を誤りて疾病の準備をなせしこと也。

調護ハ良効ハ疾病の發するが如く急速に現るは、柔和にして耐忍するは多し、良能も其指揮は背けハ罰を許すことなり、此時惡道を去りて善路に赴くは更に良あり、此法其始めは少く勞するはと云ふも、忽ち容易に行ふことを得ず、細事或慎むことハ屢甚だ困難なり、一時は大慎戒を行ふこと、既ニ習慣せる飲食を日々慎む事、衆人の想ふ如く損害をなすよりも大に容易し、○靜坐して日々四回の食膳に用ひ、習癖ある人、一回の食膳を廢するよりも頗る困難あり、午膳の時諸般の肉



食を用ひ習癖乃人ふ其一二品を禁止すも其  
 其人之残甚ど憂ふれども此ハ成らば得ざる事  
 事件あり、

冷浴不於ても時々してハ其苦楚大なることあり、  
 温まりつつも臥床を去りて直に冷水を浴するハ其  
 始め愉快なりども漸々之残行ひ且一時  
 之甚く之を漸く之に慣るゝを得べし、  
 譬へば春氷以て之を始むるに其始氷冷水を振懼  
 せん是を以て之(凍列の水)に微温湯を加ふれば其  
 振懼を減じて清潔にするに皮機強壯する(其

目的の尤ある者)ハ其不能く之を催進せん、  
 諸事總く専ら齊整に行ひ進むべし、行法の繁雜を  
 ろく強烈あるは其主ともす、所ハ非ハ簡易  
 て數回皮膚を清潔にするあり、能く其機關を回復  
 し、又適宜の運動を數回行へば漸々胸膈を寛廣  
 するべし、  
 摂生法ハ因りて其體少く佳候に赴くを知るべし、  
 然る直に其苦楚を輕易に覺へ且少く注意すれ  
 ば之を忘るゝに至るべし、  
 上篇論ずる所を據りて之を考ふれば健全を保護



一身體を強健し、且總て身體障礙ありに臨でハ之  
を回復するに何を以て要件とするやハ、我輩既之  
を領解せり、

其要件ハ即チ

- (イ) 清楚の大氣を繞り、多量に輸送せ
  - (ロ) 身體を清潔にし
  - (ハ) 飲食を節度し、栄養を適宜とす
  - (ニ) 身體を運動し、作業を營む
- 右の諸件より更ふ其内別あり、譬へバ身體を淨潔と  
するに注意するに、其相抵觸する諸物件ハ

意を注がざるを得ず、是は因り只ハ自己の體のとな  
らば、又其穿つ所の衣服・住柄する所の家屋及び居留  
する所の衝衛も尚意を留めを要すべし、但し此諸  
件順序を以て甲件の後ハ乙件に継がしむるハ之は  
理會するに至て易し、然れども之を總括して衆人一  
齊に適應せしめんを要するときは、爰に擧げざる諸  
件を逐一行ふるときは、甚だ繁雜あり難問  
を生ずべし、

大氣○許多の水蒸氣・炭酸及び「アムモニア」若くハ他  
の瓦斯類を混じり、酸素の適量を含む清楚ある雰圍



氣成絶つて運輸することゝ、各人の為かも一家眷れ  
 為るも又全居民の為かと、總て健全を保護するの大  
 基本となるべし。○饒多乃大氣を得るに死に至るを  
 死毒成散布する許多の有害物成血中より排除し、且  
 清楚の氣饒多なる時始り、栄養機其本務を遂ぐる  
 あり成得るなり。○總て大氣ハ身體を保全するの一  
 要物なり、是を以て我輩概して之成身體成清潔なる  
 其條件の内別とありと雖、特一之を爰に揭示するを  
 了、  
 飲食成節度不するあり成畧論を成、必しも只飲食

成減するの事此謂ふなり、必しも飲食を減す  
 るを以て最良とせず、只食物の分量及び品類の適  
 度なり成云あり、譬へば身體を動作する事と見れば  
 者ハ許多の肉食を以て適度とせざる如く、然とも清  
 楚の大氣成得、身體成清潔にして良好の食物を用ゐ  
 るも未だ以て強壯健全の福恵成受くるに適せず。○  
 體格完好體質良全にして諸件を清潔にして、栄養度不  
 適し、且常に清楚なる大氣中ニ住栖する者も之によ  
 く未だ必しも健全ならず、健全成要するハ、尚一個  
 のなり成るを条件あり、即作業是なり。○夫人身體も猶



其精神の如く(其式ハ異ありと雖)運化するハ為小造  
 構ぢらるるなり、腎・脚・肩・胸・背・腹及び横膈の諸筋ニ甚し  
 く且齊整不操作するに準じて強健とあり、此諸筋ハ  
 操作の為ニ造為ぢる者ありハ、之を運用せしめて置  
 くときハ、栄養分も亦其處を得ずして物質の交換益  
 減少す。○此簡易ある經驗を以て考ふるに、作業ハ總  
 く生活する者の為ニ缺く處らざる至智至好の況  
 則あるを知らるるなり、故に作業ハ人身の有形部臟腑筋  
 も若くハ無形部知覚運動の及ひ有禮部指の為  
 中も緊要として且仁惠あるの一衷あり、人ハ惟作業

のみあて行止萬福を得ねども、作業をなれば、有禮不  
 して幸福を覚ゆるを得ず。○古諺ニ曰く、汝體面ニ汗  
 液發する、頃ハ食すべし、又曰く、生活ハ一の戦闘あり  
 と、此詞ハ我輩有形部ニ就ても又有禮部ニ就くも在  
 之ハ説いて最愛するべき語言として書記するハ、試成驗  
 せり、  
 我輩今各人自己の健全を保續するハ為ニ遵守すべ  
 況況則を論じ了るべきハ、更ニ其最要なる要件ハ論  
 ト及ぶるとは、即チ人ハ只自己の為にのみ生活せし、又  
 一己よて生活するを得ず、但衆と共に生活するは、



言交換之謂へば千百の同一ある人々絶へた  
 已と共生活し又已の爲生活して衆人の體も亦  
 各自同一の法則に従ふ必要せり然るに不幸なる哉  
 衆人悉く其法則に従て生活を以或ハ其法則を知ら  
 ず或ハ之を知ると懈りて行はず或ハ之を犯す或以  
 く自己を損害し又其産めり小兒を損害し又其相交  
 親する友人を損害し恐くハ又衆人を一齊に損害す  
 試み我大都府を検査すも其居民多くハ暗黒に稠  
 密して大氣日光共不流通し難く濕潤ありと多く  
 或ハ更不潔なる溝竇在於邊に家屋に住栖せり是

此の如き家居不在てハ疫毒を醸し且有害ある蒸氣  
 四邊に散蔓すべし是を以て此の如き家屋に住栖  
 する人々ハ其一要品即ち清楚なる大氣の缺乏を受く  
 飲水も屢不潔して或ハ有害とありと云ふは此  
 の如き地に於てハ市中の他部よりも疾病不罹り死  
 に至る者更不多しといふ

近年世人健全に益あり法則を更に能く知ると代  
 得て多かる右の如き諸件も亦更に着意するに至  
 りたり想ふに世人多くハ健全を得るべきの諸要件不  
 背於之より由る唯己のむと云ふ他人をも亦之より



發もる疾病もて損害あり、又想ふに往時の都邑の建  
 制及び家屋の制式ハ自然の法度不適ハざるを以て  
 既に衆人をして許多の患害を受けしめり、今其責  
 ハ衆人不佳ならずと雖、一旦除くこと得ざるの  
 故、責てハ後日の為不之を防かんまゝを理解せり、  
 ○此の如く衛生居住等の健全及び生命の長短等ハ  
 關係せざる考案ハ、或る人之を列擧し、互に報知し、且比  
 較して漸く許多の實驗を積み、且漸次ハ學問の一派  
 成立て多きハ之を名々く公行健全學、即ヒキイ子と  
 云へり。

此學ハ有益の一科として輓近（おききこ）の開化文明より摘採  
 せらるる最美の果實とも稱すべし、○此學ハ衆人の健全  
 促進せらるる標準とす、且夥伴中各人の健全ハ損  
 害し若くハ妨碍せらるる事件を除去すること、を教示し、  
 是を以て此學ハ直に人民并に住居より街衢都邑  
 及び各地にまで及ぶ許多の内別あること、を實驗すべ  
 し、即ヒキイ子（キイ子）全學（公行健全學）乃行責に属せらるる者ハ、譬へば  
 泥沼多き地方の健全を促進するが為少ハ、滄竇（ミヅボリ）を鑿  
 闢して汚水を排除し、  
 人居稠密の都邑に於てハ更ハ大氣の流通を促さん



こづゝ免新の街衢を導達し、

政府不在のハ牛痘の接種を受けざる小兒を公行に  
學校に入ると許さざるを以て（此事件ハ屢々荷蘭に於て  
も同様に懈れり）

又患者を其本宅にて調護するよりも善良ある病院  
の設けあるべし、

又都邑に住栖する者は塵芥汚物或溝竇に棄つる或  
制禁すべし之を禁止せざるは甚しき淤溝とありて  
有害の蒸氣を發し以て人の肺中に入て疾病の原由  
とならざるべし、

又良好の飲水を出し及び街衢を淨潔とするの法（法）  
或設け且人に害とある工場或建つる或禁ト若し  
之を要するところある小臨にハ其内にて燃燒する火  
烟の全く其場局にて消化する建物を設け且醜腐な  
る炭蒸氣或發する邊の大氣をして健全の呼吸を妨  
碍せらるるべし、

右の件々ハ「ヒヤイ子」即ち公行健全學の専ら關係する  
行事なり、

但し右の如き公共（トモガ）の健全を周旋するも、只政府の之  
小任を盡くすに居民も共ふ力或盡くす唯に定限せ



其有害物を禁止(此ハ更ニ政府の公務ニ属ス)其ヨリ  
 みを以テ、居民中の富有者ハ會社を結び、本錢を  
 積ミ、以テ貧人をして日用の諸品を廉價ニ得テ、  
 其ハ、

譬へバ各人其體を清潔ニ衣服を洗濯スルハ良カ  
 ラス、其ハ明知スべシト雖、貧者ハ極免テ之を  
 能ハズ、其故ハ衣服を洗濯し及び入浴スル  
 中ニ錢を費シ、且一家眷銘々之を以テ、許多乃  
 錢を費スルを得ズ、是故ニ身體及び衣服  
 と清潔ニスル小錢を費スルと多ク、其ハ、

ため、公共の浴室及び洗衣館ヲ建設スルハ大廣益  
 あり、又會社を結び銀を積ミ、工作を以テ者  
 の為ニ良好の住宅ヲ造リ、通常より廉價ニ貸與  
 スル亦大廣益あり、是等ハ皆實地ニ之を行フ  
 能ク、其ハ、  
 右の如ク、建設住宅の類ハ濟世の志ある人  
 々會社ヲ結び、之を建設し、或ハ政府より之  
 を建設し、或ハ會社若クハ政府各異ニ合カ  
 ンル亦良善ナルベシ、譬へバ政府ハ居民  
 の健全を害スル健全學の法則ニ背テ、  
 住宅を造ラズ、其ハ、



前以て詳記するごとく難し、此の如き時、於て住宅成  
 取捨も多し、之を練達する該負を置き、之を其  
 職務に専任すべし、然るに此の如き該負は屢甚だ有  
 益なり

〔註〕荷蘭に於ても鹿特丹、烏特立、埗富多、悉幾堤の如  
 各諸邑もて健全該負を設置して規律を建て普  
 く世に公布するの方策を設け、其議に認同する人  
 少む方、之を廢して行はしむべし、是れ由る第一の  
 時として知らば識るべし、不摂生となる都府の法  
 制を辨明し、第二の官府更に能く之を辨知すれば同

一の失費を以て好く操作するごとく、或得る許多乃  
 善む、いんらんと人々希望せり、○各地の鎮台公  
 行健全學の爲、一回出銀するごとく、永久節儉の  
 法則とあり、或る代理解し、方今の内地事務  
 宰相、傳單を以て嚴之を命たり、

健全に害ある住宅を除去する、況則一定するごとく、  
 民間に該負倍、其利用の爲、助力を乞ふ、實に該負今  
 新に許多の住宅を建造するも、不佳の住宅尚残留す  
 る時、其新建の住宅屢、衆人の爲、全く無益とある  
 る、然るも廢棄し、定まり、家屋に居住する、或る



役を以て妨ぐれば健全の爲に害ありし住宅の跡地  
 1 新築を建造せざるを得ず然らば、荷蘭に於て  
 屢之の如く、直に其傍側を建造するに要す此を  
 稍、良なりと雖、未だ必しも健全とをさし、  
 然れども公行健全學の標的に達せんば、諸件を必  
 と政府に依頼するに勿き、  
 此標的も猶他の會社中の標的の如く諸事永久に居  
 民の合力に關係をもたば、政府に之を誘導して彼此  
 の大迷誤を防ぐをさし、故に政府に決して病因を  
 悉く除く者、は、然らざるも直に之を抜く事

成得る者、は、すして、只權道を以て之に關する許  
 多の事件を周旋すべき者あり、我輩此に於て、此書  
 を讀む者、は、別を報告せん、按ずるに、政府は此書  
論より別道、政府を猶我輩の如く廣大慈愛の旨趣  
成進むを云ふ、即務めて博施衆濟の意を以て衆徒を教導するに勸  
進して病因を除却する、許多の事件を施行するに、此  
の如く教導ハ公行健全學を行ふに最良好なる法則  
ありて、以て永久に利用をせんが、若夫、各個の平民  
其少年の時より理學・温素・空氣等の論說を畧知し、  
加ふるに人身究理・血行・栄養・呼吸等此説を識得るに、



其人壯男也あらず及で自ら健全の法則を知りて之を他人にも施行する一人とあらずべし。○今爰ふ二件あり、即ち一ハ公共の切要とする法則にして更ふ能く遵守すべき者あり、二ハ各人己が一家中ニ施す小健全法にして行法權柄の及ばざる所にも勉強して相共に行ふべき者あり、此法約する小甚だ切要なり、其故ハ此法の行われざる所より公行の法則も只僅に其勲をせんのみならずあり、○各位の君子荷蘭風にして一曲此の如き國多しめんを希ひ相共の勉強せよ、健全學下編卷之下大尾

明治六年十月新鑄

幼童手引草

杉田玄端譯述

初編三冊、追々出版、全十六冊

此書ハ西洋の日用の飲食衣服手道具家什婦人縫鍼の道具あり坐敷の飾り置物文房具其他藥品漆物等に至りて其起原の年代工夫人の姓名并其製作用法効能等問答の取綴り童蒙に易く認たる書なきハ幼童の輩一覽して勿論物識なるを心得べし故に幼童を教諭する書方今世に數多しと雖も此書に優きたるもの少し

製藥式

同

譯述

全三冊 近刊

此書ハ製藥の配合法、始て雜合品に查出法、質造藥の檢點方及び天然の性能ありて疾病に用ひて効あり、所以服量及び禁忌に至りて明細に記述したる書なき、醫家勿論合藥家及藥舖を産業する者居常缺かば要典也

至高館藏



東京書林

鳴村屋利助

中外堂梅二郎

丸屋善七

山城屋佐齋

致高館藏版成本所

勝倉半兵衛



