

啓蒙養生訓

二

中津10

222

2

和装本





和  
206  
2

東京大学  
医学部  
歯牙学  
門

啓蒙養生訓卷之二

明治廿八年八月十八日

土岐頼徳

纂輯

齒牙の部  
總論

門外洋10  
號223  
卷2

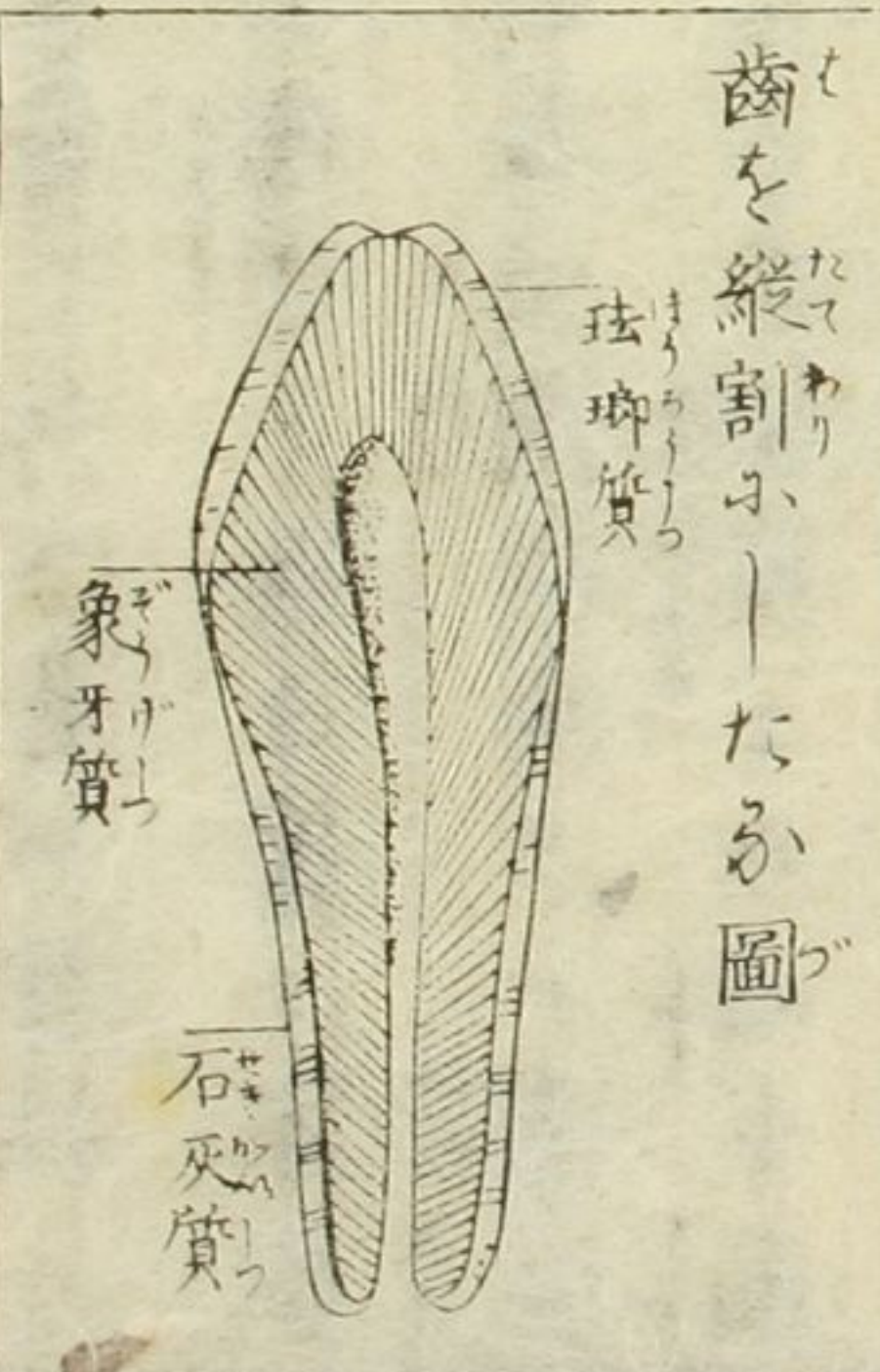
齒牙の部  
齒牙の上顎骨と下顎骨より生出てその半位の  
部の齒齦と確と固定するのなり○齒ふ二種  
の別有り一乳齒と出たてその數ハ上下合  
て二十枚あり其の齒ハ小兒の初生より三年計

啓蒙養生訓卷之二  
三川  
三  
一  
三川  
三



の間は生列ひて七歳の頃より十四歳まで小脱  
 落あり一種の永續歯と云ふてその數上下合  
 せて三十二枚なりこの齒の乳齒と永續歯との代  
 りり生出るものなりその乳齒と永續歯との代  
 りを齧齧と云ふ大抵十四五歳の頃なり○齒の  
 三種の質にてある第一の瑤瑤質と云ふその質  
 の齒齧の處よりけだまり上より下へ厚くか  
 り色白して光滑さ少しも下へも痕はくなく剥  
 脱易きものあり第二の象牙質と云ふ齒の中身

にて象牙質よく似るものなり第三の石灰質  
 と云ふて齒齧より下の方齒根を包む薄きもの  
 あり皆下圖に詳し○人  
 間の齒の二般の作用  
 あり一の前歯にて食物  
 を咬断り一の臼齒にて  
 嚼爛をありあきして食物を軟塊として消化や  
 まくありあり

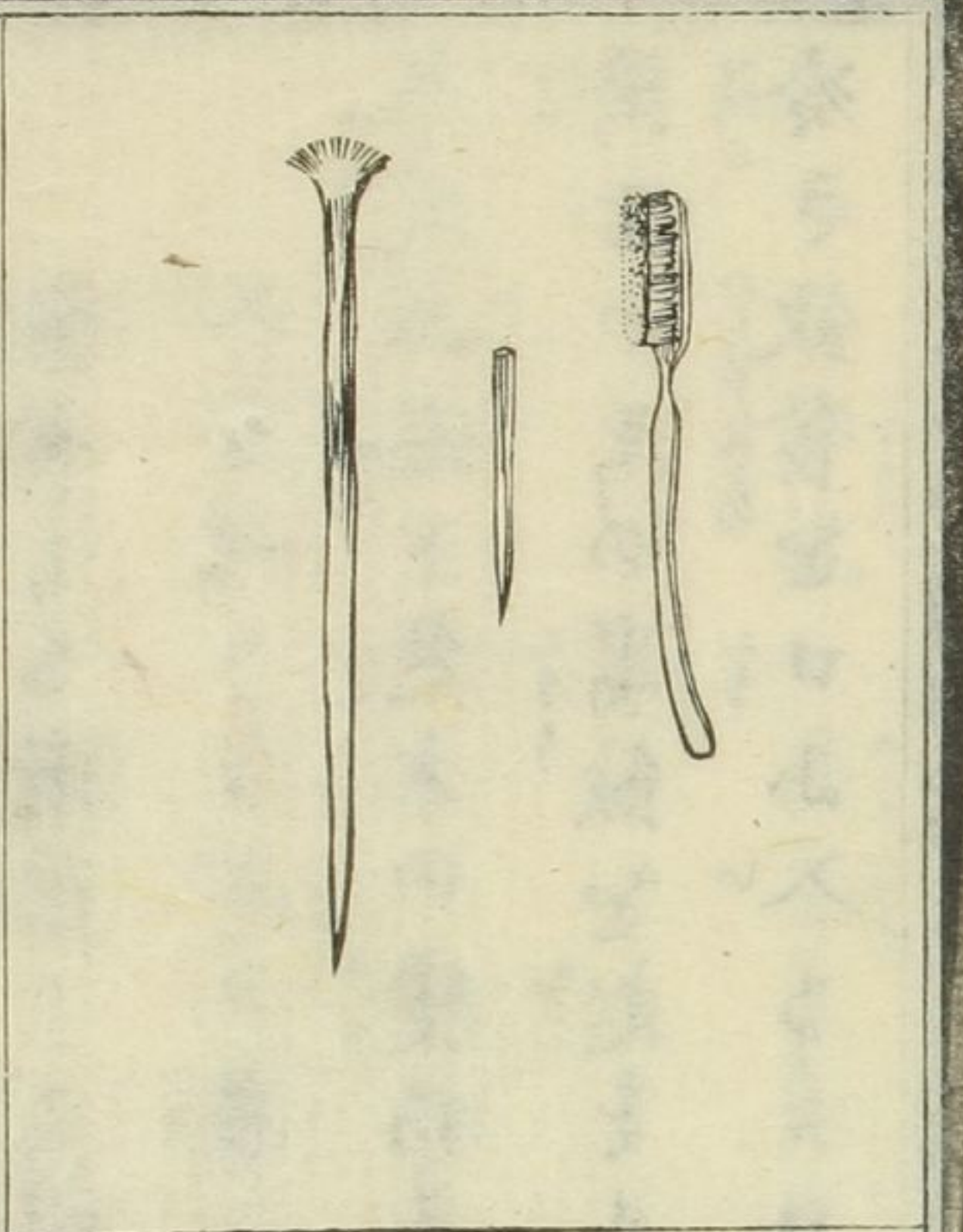


齒牙を健全小せんといふ常々こころを清浄小



まぶき事

歯牙の口の門戸として食物を咀嚼く去り我主  
 り消化を止めめの要器あり然るに食物を咀嚼く  
 ときその渣滓つきて汚き易く汚るまは腐蝕て  
 疼痛を發し終るに消化の障碍とありずと容貌  
 も醜くあるや常々これを清潔とせらるに養生  
 小欠べりうざる要務なりさて食後其の必む齒  
 刷を使ひ水少く丁寧と口を漱ぐや或は軟あり  
 あり初るの切片を以てこれを拭ひ清むべし去



牙鷲鬮鼈甲など齒牙より堅くぬ品を用むべ  
 一金類の齒を傷めて宜しからば且朝夕の微温  
 湯にて口を漱ぎ齒刷にて齒の表裏と丁寧と搦  
 淨むべし又毎週一兩回ハ清淨を石鹼を以て

是れ酒石ル堆積  
 ぞ食渣も剥脱なり若  
 一齒刷にて及ばざる  
 處ハ別齒籤にて別潔  
 むべし別齒籤ハ骨象



口を洗ふべし能く侵蝕物を去るりのあり但しその後よく口を漱ぎ清むべし



飲食とも過熱く又過冷きとたれ直り口小入るづりづり事

卒然ふ冷き熱きの變何とせば瑤質又析裂せて終りいその腐蝕を起せりあれば過熱く又過冷き飲食を口小入るゝの宜しうらば烟草を喫

さし七冷氣と温氣とを交番又吸引由一害ありと云つり

乳齒の弛縦や忽地こを抜去るべき事並小齧齧の後齒列整へぬとたれ一二本を抜去るべき事

未だ乳齒の脱ざりうち小永續齒の萌いでむとまらとたれ縦令乳齒の弛まざとも猶豫あくこれを抜去るべし若しあきを抜ざれば永續齒の列植とき位置整へざりて甚醜くあるなり又齧



齧して後餘り密植て不  
整あるヲ又ハ緊密列植  
て互ハ推合つバ珐瑯質  
を傷るものなりとのと  
ちハその中の醜齒を檢  
て抜去るべし數月を經  
てその空隙ル自ラ填塞るあり但し齒を抜くハ  
至て大切の事あれハ極巧者ある齒科醫を求て  
委るべし也めく草醫ハ任をあたふ勿也



齒牙の養生ハ日常の檢査肝要ある事

常々齒牙を檢査し些ふても疾患ありバ速ニ治  
法を加ふべし特珐瑯質の少しふても剥脱ると  
此ハ黄金を以てこまを填塞こむべし能く以後  
の侵蝕を防ぐものなり總て水銀と他金と調合  
して製たる填藥その他廉價の賣藥あどハ決  
て用おべし

齒小害何ふ諸品の事

諸種の含酸飲物並ニ鑛水と齒牙小害あり又總



て齒粉の酸味腐蝕性又  
 の剥磨性何れもその決  
 して用うべくぞ煙草  
 も「ぶりつ」と云ふて瑤  
 瑤質を剥脱をぐま元質  
 残含み且齒齦の血脉を  
 衰弱らせ齒牙を變黄ふ  
 一 口氣も惡臭く一 外見  
 も醜くあはゆゝ禁ドた



きこうとなり○齒よて堅剛物を齧破り又重き物  
 を舉上げ糸を咬切り煙管を合するなごの終よ  
 瑤瑤質を剥脱をぐまのあれは「ささ」と嚴禁をぐ  
 まふとあり

消食器の部

總論

消食器とハ口齒牙唾腺胃管胃腸乳糜脈肝臟脾  
 臟あど去小諸形器あり次の畧圖を見てその大  
 畧を知るべし○先づ食物を口は入る前齒よて



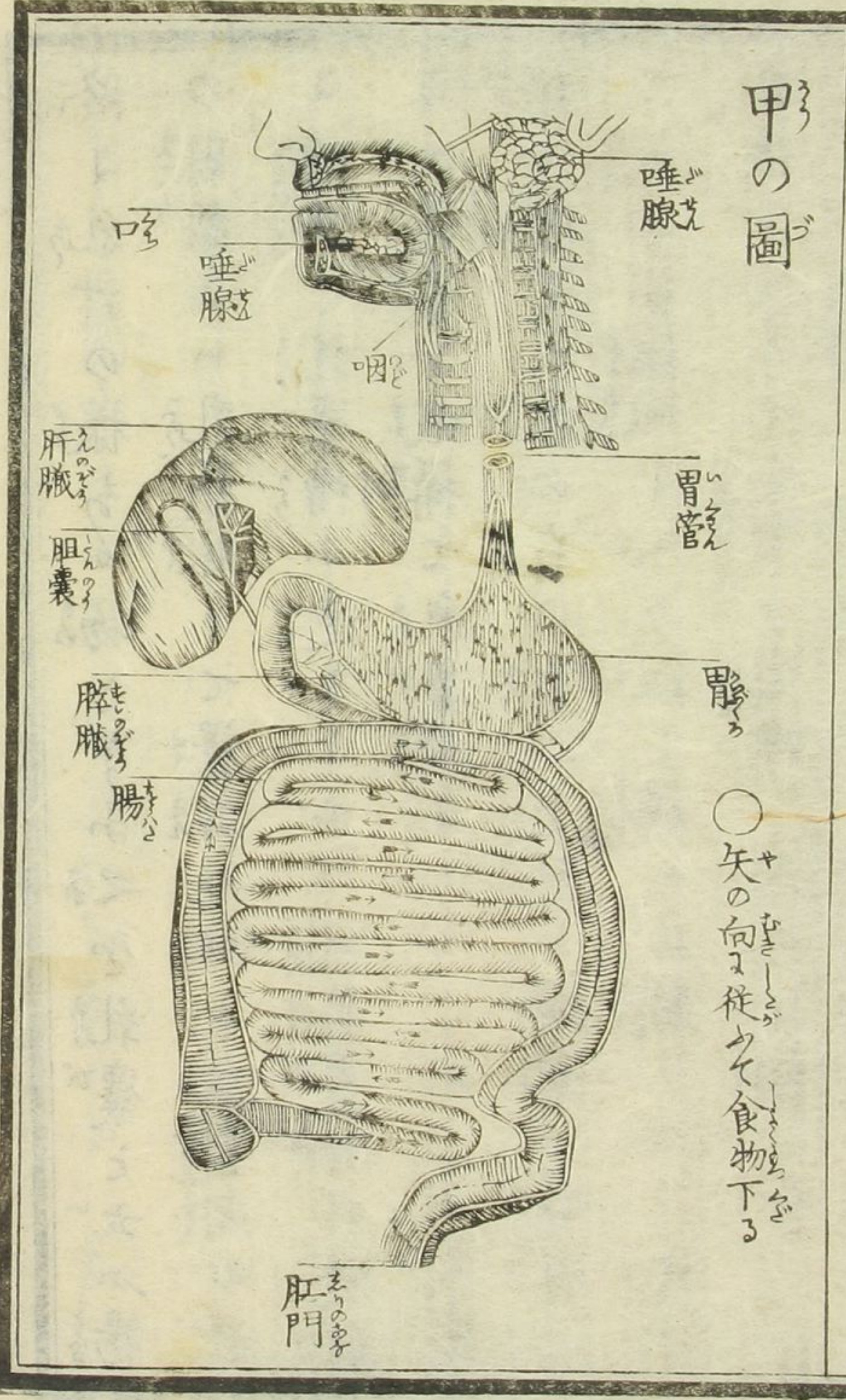
咬断り臼齒ふて嚼爛し此際唾腺より津唾滲出  
て糜爛せたる食物又混合ふなり次小之を舌又  
て後日推中ると死の徐々と胃管を下りて胃中  
又入り胃中ふい胃液とて酸液有りて食物又滲  
透り且胃の揺動く由つ少焉もちて消化して糜  
粥の様ある物となり胃の下口より出て腸の中  
又入り此時肝臓より胆汁とて熊胆の様ある苦  
汁と脾臓より脾液とて津唾の様ある滑き汁と  
細管より腸中ふ流出て彌消化を助ふやう食物

終り乳汁の様ある物となふ之を乳糜と云ふ腸  
の周圍より乳糜脈として澤山の細き尿管網の様  
又纏絡る乳糜槽と連あるやう此乳糜脈の機能  
又て乳糜を吸攝て乳糜槽又入りこれより乳糜  
管を過りて左の肩の前より上行て鎖骨下静脈と  
て大なる静脈又入り血と混り心臓又入り竟り  
血液となりて全身又循環る去る食物を食つば  
身體の榮養とある所以なり扱腸中又て食物の  
精分の乳糜となれどもその消化ぬ渣滓ハ漸次



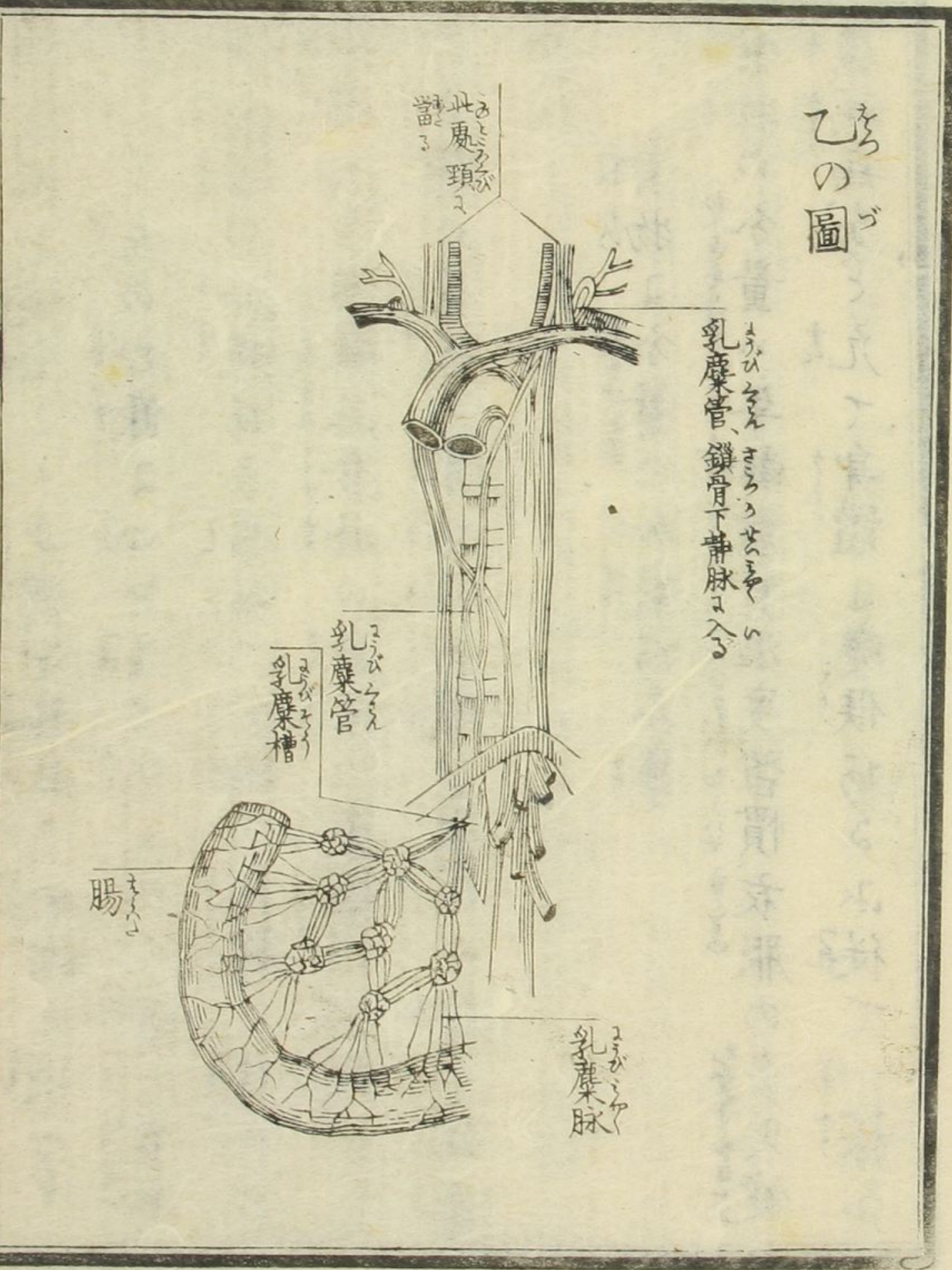
腸中を下り大便となりて肛門より出づるま  
り

甲の圖



○矢の向は從て食物下る

乙の圖



乳糜管、鎖骨下静脈に入る

乳糜管  
乳糜槽

乳糜脈



消化器を健全にして身體を強壯とせんと欲するは左の四條を心に注て守るべし第一食物の分量の加減は事第二食物の品類は種々の心得ある事第三食物の用法は事第四食用とたの身體の景況の事今此四條を順次小詳く説示をす

食物の分量の加減の事

食物の分量は年齢體質温度習慣衣服の多少健康疾病など凡て身體は變候ある小従て一様ならず

らば○兒童の全體の發育の最中にして消化至て速ければ自然と食量も多きものなりされども十分發育せば消化機平常とあるものなり又此時はありてをある初の如く健食ふて勞動りざるに終る消化器の疾病を萌起し全身の勢カも減るものあり○凡そ萬物勞動くとたに必も耗るる自然の道理にて人間も勞動て身體を使つる體中の蓄成分脱却るあり但し蓄成分の脱却る小汗となり尿となりて皆各自體外



謝去るありとてその後より新成分陸續さ  
 て體中に入りその缺を補ふあり新成分との食  
 物の消化たる物より即ち乳糜ありその物腸  
 より漸々と血の中へ入る由一腸の中へ空虚  
 あり自然と饑くある所以ありされば勞動こ  
 と多ければ新成分も澤山入用あれども一向勞  
 動うざれば新成分も速に費はざる由一さかど  
 入用にあらずのなり此理合なきは今まで劇き  
 勞動せし人一朝勞力を減せばその勞動は準

て食物も減少をこて當然あるは瘠地より學校  
 来り生徒の都下の書童より消化器の病を發  
 一病身もあり中をきもこの理合あり瘠地は居  
 せば力役より勞力もせし又一朝學校に入りて  
 讀書習字の事業とありあはしくなりたれども  
 尚従前の習慣殘居て静間の準ふに多量の食物  
 を食せしありか様の人より慎みて入學の  
 初一週間の少く飢きも堪へて十分飽満など食  
 りざり様をきくべきは五六日を過て自然



と平常の食欲とあるは此時よく注意して適宜に  
 食ふて過をばくづるべし○食物の入々の消化器の  
 景況より由て加減ある事にて少量あらねば消化  
 難きもの消化さざれば食ふべし消化難き不  
 ど過度に用ひるとして體力増えりのお非ぞ却  
 て甚しき害をなせあり病る小兒は食物を強め  
 るに至て宜しくぬ事なれども世間又問ある  
 事あり此時の父母は却て愛心有りて適宜に進  
 めふとあり難けしむ一向に名醫の指令ふ

従ひ斟酌をばし○過食と胃を壓迫けて倦怠  
 るものなりこれ過分の量を消化がためは大小  
 機力を振起ばありとせむ飢き充ちあるより  
 過度の食物を決して食ふべし味と食  
 欲と混同ふまぐかゝる食欲は胃中の食消化了  
 て新に食物の欲ある感覺よりして味といはるべ  
 美味異味を好て消化器の病あると起ふは  
 此欲の起る言のなまは味の欲小引されて貪食  
 をとるふと勿き



食物の品撰ふ種々の心得有る事

身體の補益小ある食物の景況ハ諸種の事ニ由りて百般の變易有り譬ハ食物ニも種々の品類有りて此品類ハ又割烹小由りて諸種ニ變り同ト鯛鰻も萬人一様ニ好むとの小何れ且全一人もその謹業習慣氣候等ニ由りて一様をらざる一一切の食物を二類の目的と定め此目的ニ從ひ撰み食ふ一第一ハ榮養物第一ニ消化物と總て食物ハ乳糜とあるべき元

質を含む何れも彌榮養物

何れも何故乳糜となる元

質を含めハ榮養ニある

どと土ふ乳糜ハ元炭

素酸素氷素窒素と土ふ

を動物體ニ必要の物を

是バあり牛肉卵類乳汁

ハ此の元質を含むとの

ハ此の元質を含むとの





あれバ實又最上の榮養物ありきと亦この元  
 質と夥く含むと消化難くして榮養とありぬ  
 品あり又水を含むこと少なければ消化易  
 きゆつ小榮養とあるもの有り次又示を評ハ米  
 國の名醫バウロンと云ハ入胃部又銃創を受  
 て孔の穿たる患者を施療せしとき試験て定  
 るのを抄記せしものありは其の大意を領解  
 て日常の食物より注意して採用せし  
 食物の消化遲速の評

食品	調理	消化時間
米	熟たるもの	一字
林檎	半熟	一字三十分
胡蘿蔔	熟たるもの	三字十五分
馬鈴薯	全	三字三十分
蒸餅	烘るもの	全
茶菜	熟たるもの	三字四十五分
胃牛羊鹿 など	全	一字
鱒	全	一字三十分



全 <small>ホヤ</small>	野獸肉 <small>のけあ</small> の鹿 <small>か</small> 野 <small>の</small> 猪 <small>いの</small>	牛肝 <small>ぎよのきん</small>	乳汁 <small>ちよ</small>	卵 <small>たまご</small>	鷺鳥 <small>かぢやう</small>	羊兒肉 <small>こひやのよこ</small>	牡蠣 <small>りま</small>	雛雞汁 <small>ひよあし</small>
燒きたるりの <small>ホヤ</small>	熟 <small>ま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	半熟 <small>まま</small>	烘 <small>あ</small> まるりの <small>ホヤ</small>	熟 <small>ま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	半熟 <small>まま</small>	熟 <small>ま</small> たるりの <small>ホヤ</small>
全 <small>ホヤ</small>	一字三十五分 <small>いちじさんごぶ</small>	二字 <small>ふたじ</small>	全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	二字三十分 <small>ふたじさんじふ</small>	全 <small>ホヤ</small>	二字五十五分 <small>ふたじごごぶ</small>	三字 <small>さんじ</small>

牛肉 <small>ぎゅうにく</small>	卵 <small>たまご</small>	全 <small>ホヤ</small>	比目魚 <small>ひれい</small>	牛酪 <small>ぎよのちよ</small>	牡蠣汁 <small>りまのしよ</small>	犢肉 <small>こぶしのよこ</small>	雞肉 <small>ひよりのよこ</small>	全 <small>ホヤ</small>
烘 <small>あ</small> まるりの <small>ホヤ</small>	軟熟 <small>かま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	硬熟 <small>かま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	焼 <small>あ</small> たるりの <small>ホヤ</small>	溶 <small>とけ</small> たるりの <small>ホヤ</small>	熟 <small>ま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	烘 <small>あ</small> まるりの <small>ホヤ</small>	熟 <small>ま</small> たるりの <small>ホヤ</small>	烘 <small>あ</small> まるりの <small>ホヤ</small>
全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	三字三十分 <small>さんじさんじふ</small>	全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>	四字 <small>よんじ</small>	全 <small>ホヤ</small>	全 <small>ホヤ</small>



鮭 塩 麩

熟するりの

全

家鴨

烘きするりの

全

野鴨

全

四字三十分

豚肉

熟するりの

全

全

烘きするりの

五字十五分

嫩牛脂

熟するりの

五字三十分

凡て胃も筋骨もどく同く適宜又これを勞作  
うをば強健又あるりのみして日常餘り消化易  
きりのを食つば却て消化力を衰弱らし又餘り

消化も難きりのを食つば過度之を勞動して  
虚脱を少く食物の種類と分量とハ恰消化力に  
適合を度とをば一〇熱帯の人の多く植物を食  
ひ寒帯の人も殊動物を食ふが故に一概とい  
ひ難けむとる人體の造構齒牙の形状胃腸の様  
子を見ふ宛肉食屬とて獅子虎狼猫あどの様  
又肉類がかり食ふ物と藪食屬とて牛馬鹿羊あ  
どの様又植物がかり食ふ物との間にあるもの  
にて動物と植物とを混食がべきものありさ



此の寒温中和ある我日  
 本國の如きは實に混合  
 あり最上にして體力も  
 強健とあり生命も長く  
 延ぶると疑あり○食物  
 の撰用の時候は由て差  
 別あり極めて磁養はあ  
 るりの唯寒地は寒氣  
 候のとたよのこ宜し暖



國又の温氣候は宜し動物の植物より  
 磁養分多ければ秋冬は食ふべきものにして植  
 物の淡薄はゆへ春夏は宜しとれ○身體の習  
 慣は消化の良否は拘るりのあり譬は従前  
 肉食をそのが卒然肉食は移るが如きは甚だ消化器  
 一の疾を起し易し此理も己こころを得て習  
 慣を變んとあはば漸々一方より他の一方に  
 移り及ぶし身體の發育は徐々と出来何る



之のあはれ總て衣服職業動靜あはれ卒然變換  
 之は宜しうくは惡習より善法又移るさくも急  
 劇てきるは何し○又體質よりて消化機又  
 變り總てその性鈍くしてその動靜慢き人の  
 肉食を宜しうその性敏してその動靜急しき人  
 の菜食を宜しう

食物の用法の事

食物のその用法又由て大又消食器の良否又關  
 る之のあり總て正しく間隙を定て食ふべき法

の之の小してその間隙ハ人々の年齢體力習慣  
 あどの景況又徒て定むべし少年又ハ強壯家の  
 老人並ハ虚弱家よりハ消化機強くして迅速を  
 是ハ亦幾回も食ふべき道理あり概て食物の消  
 化ハ時間ハ二字より四字を經る之のあれハ大  
 抵三字許ハ安靜て胃の力を休むべし○食物を  
 餘り幾回も食ふハ宜しうく若し胃一回安靜  
 てその機力を復さぬ又食ふときハ胃液として  
 食物を消化を汁の胃より分泌することハ胃筋の



収縮ちゆうしやくすることことも十分じふぶんなり  
 又また従前じゆぜんより胃中ゐちゆうに殘のこ  
 りたる食物じよくぶつも十分じふぶん消化じゆうか  
 せぬ此こゝ三般さんぱんの弊あやまりを少すくて  
 益えき消化機じゆうかきを妨さまたげて大おほい  
 害あやまりをありのありなきと  
 一いち回かい食じふだけだけの物もの  
 盡じんく消化じゆうかせし胃ゐの力ちからも  
 十分じふぶん又また安靜あんじんし後のち第二に



田ぢのの食じ又またくくるくくるべし特とく身體しんたい虚弱じやくじやくして胃ゐの衰弱じやくじやく  
 せり人ひとの此こゝ法ぽうを嚴守げんしゆべし書童しよどうあど又また間ま何なに  
 去いとて定食ぢやうじきの間ま菓子かしを食くひ果物くわくぶつを食くひ終つひ  
 又また口腹くふくのきめ又また身體しんたいを衰弱じやくじやくせ才智ちさいも暗くらみて  
 不ふ先天せんてん病人びやうじん又また痴人ちじんとあるあるの憐いはしきことあり  
 凡まづて食物じよくぶつの先まづ嚥下のんげむ前まへは齒牙しはを以もつて微ま  
 細こ又また齧齧くはくはくときハ胃ゐ又また入りて容易やすく消化じゆうかせ齧くは  
 齧くはくときと疎そくして直す又また吞下のんげむときハ消化じゆうか機きを  
 妨さまたげ榮養じやうやうを害あやふりのあり又またその齧齧くはくはときハ口くち

大  
 大



の中は唾腺とて津唾を分泌を器有りて食物口  
 に入るときの忽ち滲出て之を濕し能く消化の  
 機能を助る等のあれば徐々と齟齬きて十分津  
 唾の滲透りて後嚥下せし若し十分津唾と  
 混合ぬときの消化を遲怠し終りの不消化病は  
 陥る等のなれば勞役者ル閑人ル食事のとき  
 は安静を第一とし急劇て食ふこと勿し○物を  
 食ふ際の唾腺より津唾滲出て之を滋潤せりの  
 あまはば茶水など總て飲液を飲ひ宜しくは食

事の際水液を飲ひ第一食たる物津唾と混合せ  
 して飲液と混和りその機能を減殺して大は胃  
 の力を害ひ又之を多量に飲るときは甚しく胃を  
 膨満し又胃液を稀淡してその効力を減却し  
 消化機を遲怠せたり且斯く水液胃中は満ると  
 きは先づ此水液を吸収て後食物を消化せしめ  
 あれば大は消化機を遲慢せあり牛馬さへも食  
 事をする際の水液は目も觸るざるも人間の食  
 事に比るとは多し飲料を飲むとくあれるは實



又淺聞一きくとあはるや○總て飲食とる餘り  
熱き品はらりうぐぞ若し餘り熱きものを服  
用するとたの齒齦口内胃中は有る血脉を暫時  
衝動してその反應はその整調を害ひ衰弱を起  
し終はる齒齦貴へ齒蝕り口内爛て不消化病を  
發せり又餘り冷きりの水服用をぐうぐは  
頻又過冷き飲食を熱下せるときは胃並はその近  
傍ふり多臓腑の温氣を卒然と奪却る故その害  
少ありうぐ斯る事より消化機を抑壓して胃中

の食物消化を久しく停滞りて刺衝し種々の  
害をなすのあれば飲食とも適宜く温めて用  
うるぞ真に消化機は宜しきとあり  
食用ときの身體の景況の事  
總て食用する際並に消化機の終るまでハ體中  
諸形器は關りて種々の良否の差はられまゝ忽  
ち又むぐうぐざらとあり○身體並に精神を  
劇しく用ひて後ハ直に食用をぐうぐは凡ハ體  
中何の形器もその機轉く際ハ血液と元氣の必



要あること夫の静まるる形器の比は非どあつ  
 又腦の精神を勞ふとき筋の力を用ゝるとき又  
 發聲器として咽喉氣管肺臟をどり形器の聲を  
 發せるときは此常ある機動の爲は他の形器中  
 又流るる血液と元氣と我此處は驅集むるなり  
 此時從前動きたる形器は斯く血液と元氣とを  
 奪却するや脱然と虚憊るありさて此形器の  
 暫時虚憊て静止る間又漸々腦筋發聲器の機動  
 止る血液と元氣も之は從て體中諸形器は平

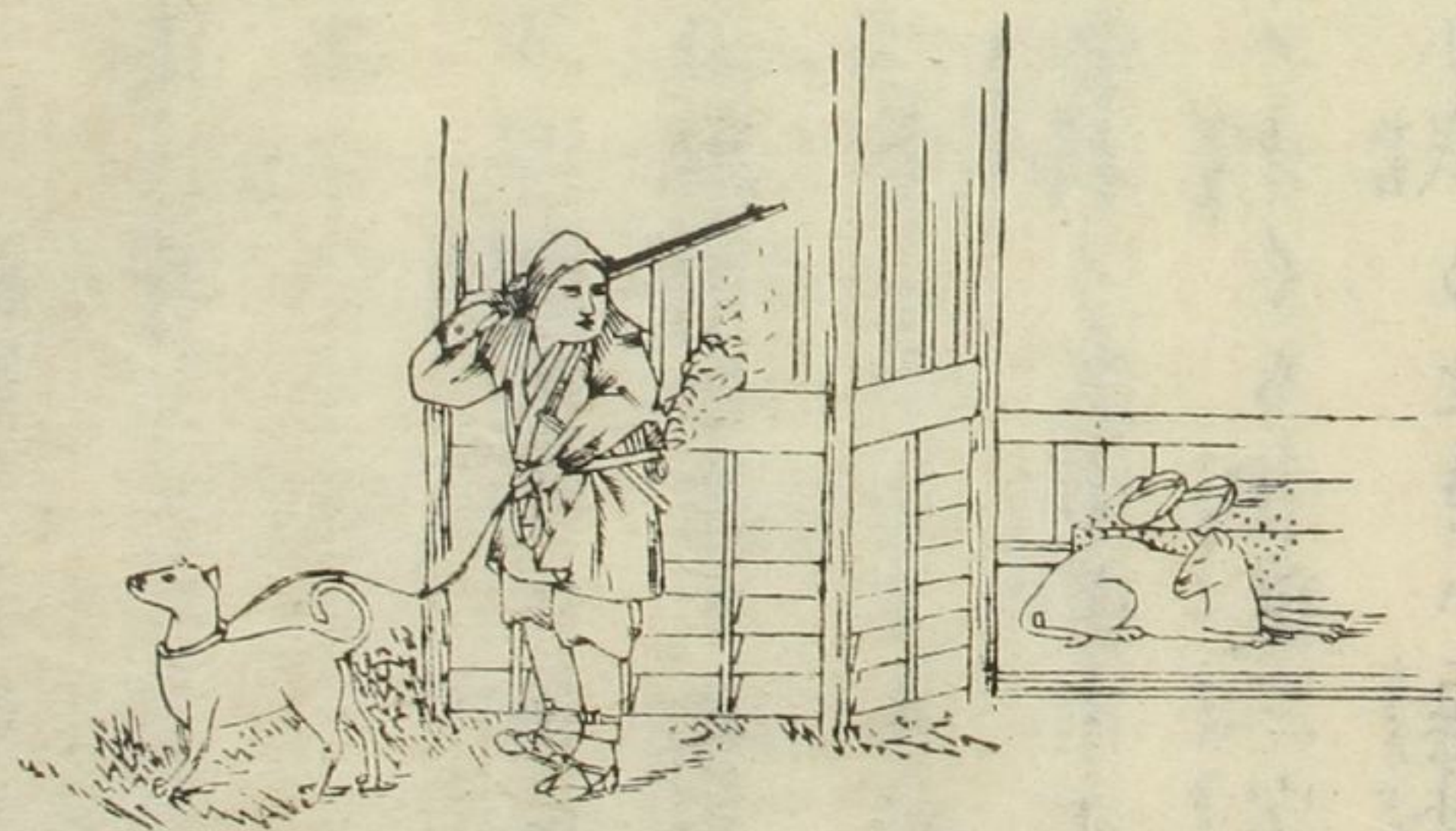
等又循行るあり此理合  
 あれば劇しき勞思久し  
 き談話唱歌又ハ苦しき  
 勞動の何と小ハ胃虚憊  
 して消食機宜しうぞ  
 斯る勞作をいたる後小  
 ハ三十分字より一字の  
 間ハ愉快娛樂をあり又  
 親切なる親情を談し





合て後食膳よりくみべし學者あど劇しく精神  
 を勞めて後直に食膳よりくみ農夫工匠の甚し  
 く力役して直に午飯より走るが如きは實に惡き  
 習風よりして不消化病又ハ精神衰弱あどの原因  
 とあるなり○又上と同道理にて食後ハ直に  
 劇しく神身を勞めづらば一旦胃は輻湊たる  
 血と元氣と錢一頓に引離せば胃の消化機忽ち  
 妨碍らるゝありその證據ハ二足の犬は同一食  
 物と與つ一足の犬を暗室の中より置き一足の野

獵は伴行し扱一字を經  
 て二足とも折殺し之を  
 檢視し家より居たる犬の  
 胃は大抵空虚とありて  
 野獵は奔走たる犬の胃  
 中より食物消化せしむ  
 るものなりきまは食後  
 も一字許ハ談笑快樂を  
 して精神を安め力を息





げて後再び事業をかへるべし。○精神を感動を  
消化機又障碍をあらひのあり譬つゝ今食時  
とあり空腹又堪つゝね豊膳小向ひて食らんと  
を家と死卒然と友人の死たるを聞て頻々胸塞  
り食思の絶止する事あり此理合あはるる食事  
の際の煩思雜慮あどの禁むべきことありされ  
ども快話樂事あどの精神を發揚して困勞ぬざ  
るは消化又ハ害あり。○睡眠ハ少くも食後三字  
を經ざる宜し。つゝ食後直ふ眠るときハ惡夢

又驚され又ハ腸痛又醒て煩悶きりのありされ  
食ひたる食物消化せしめて胃を刺衝せざるあり。○  
全身又ハ胃衰弱るときハ少量づく強をぎぬ食  
物を與ふべし。譬ハ破船して飢餓又苦しむりの  
又ハ病起の人あどの少量の榮養品を時々與ふ  
べし。俗説又欲食と思ふと死ハ何を食して身  
體又障ることなり。あどく去ハ大ある誤り  
斯ることをせれば竟ハ生命を傷か又至るより  
謹むべきことあり。液類ハ胃中に入りて吸收



る。あつと迅速けき甚しき虚脱なる患者は急  
ぎて榮養物を食せんと欲するとき動物植物あど  
の羹汁至てよろし○皮膚の景況は大に消化機  
は良否あるものあり若し汗垢を堆積する寒氣  
を受るりのあつとて皮膚より日常蒸散する蒸發  
氣を抑壓るとた消化器の官能の病を發せあ  
り但し蒸發氣と平生の目に見づれば他人  
の皮膚より體中の廢物断を炊氣の様はありて  
昇騰するものありとの證據は指を鏡に觸せば鏡

の曇るよて知るべしその昇騰ること甚しき  
が凝て滴状とあるあは汗あり此理ゆへ衣服を  
清潔よして適宜は着沐浴して皮膚は汗垢つら  
ぬ様は注意するに肝要あり殊之よて小兒の時  
候病をよ防ごとのあり○人の呼吸するに  
肋骨と横膈呼吸器の部と断を上り下  
りをあし出入りして胃との他腹中の臟腑も高  
り低りして大に消化の機能を助くるものなり  
然るに衣服を緊密し帯紐を緊く纏へば此上

改訂養生訓 卷之二 五 三才公集 合衆



り下りの運動を妨げて消化器を遅怠せ竟るの  
 體力を衰弱せ生命を傷あり○消化機を強  
 健せんよの清氣を必要とを食物の消化るふハ  
 必ぞ純粹ある血液の入用あるりのよして純粹  
 ある血液の清氣を吸いざむ得づるべ此理  
 合よて小室の空氣の流通宜しかりざる處は眠  
 ると死ハその朝口咽あど乾きて快くは食思  
 ても一向よあきりのあり爰は可笑説話あり大坂  
 の或る逆旅の主人新規に食室を建築て客を饗

きよよとの室の地窖の  
 如く地中よりりて天井  
 至て低く空氣の流通甚  
 ど悪き處あり主人人ふ  
 誇りて女小様客室を斯  
 る風を製ると死ハその  
 酒食の費尋常の三分一  
 よて十分ありと又或る  
 棟梁の説は食事のと死





小食堂の牖戸を密閉て食せば職人輩の食ふこ  
と大に減少して甚だ儉約にあると云つりされば  
家室の空氣の流通宜しき様又あはづきあとし  
して殊更講席集會所あどの尤らの理合を心得  
て風入のよき様又とぐまことあり○坐立とも  
體熱の消化器又良否あるりのなり人若し俯屈  
くとき腰骨と横膈との距離短縮りて横膈の  
低下うとを妨げ胃肝臟脾臟あど去々種々の消  
食器も迫壓らる竟るの劇しき病を透起をその

あり抑健全として無恙筋肉の脊骨を緊張して正  
立せ呼吸を安静にして消化を助くる道理のを  
のあれは殊更小児の日常教戒て歩行と死も坐  
するときは正直の體容をあきらむづ○凡て  
食物の何を食ても榮養物と渣滓とに分ち榮養  
物の血液の中に入りて體中諸部は循行し渣滓  
の適宜に肛門より外に謝去るづまりのあれど  
も若し去の渣滓の體中又鬱蓄て大便閉とあは  
と死の頭痛眩暈あどを起し久しきときは險惡



病を誘起せしむるのあれは身體を健康に保全するに必ざ一日一行の上圖ありまをぞくぞく

啓蒙養生訓卷之二終

青松學舎藏板

東京 嶋村利助

馬喰町二丁目

日本橋通十軒店

書肆 鈴木喜右衛門



