啓蒙養生訓

三

津 10
222
3

和装本

和
406
3

東京帝國學士院藏書

明治廿三年八月十八日 醍醐寄贈

啓蒙養生訓巻之三

土岐頼徳 纂輯

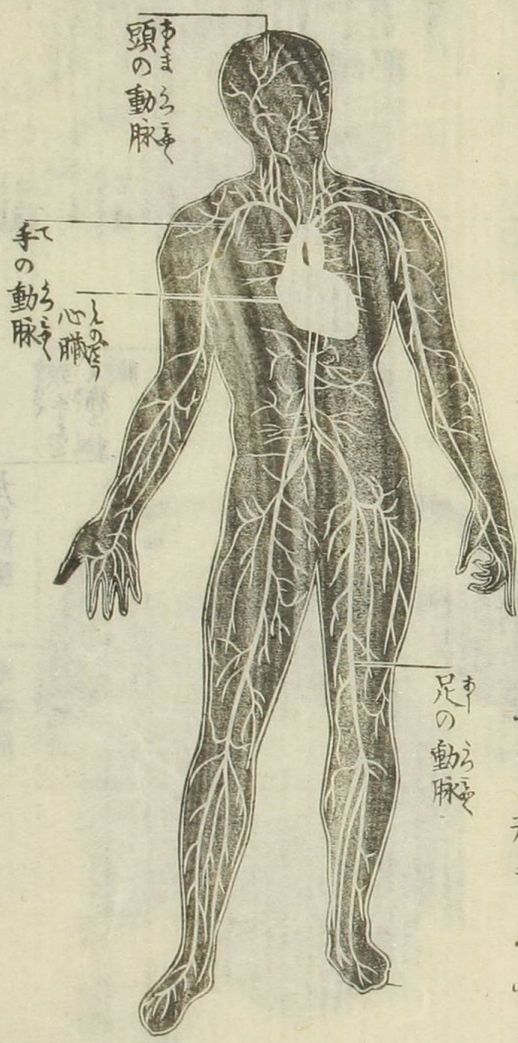
血液循行器の部

總論

血液循行器とハ心臓動脈静脈毛細脈を謂ふ血液の本源ハ心臓なり鮮紅血心臓の左室より出で動脈の中を通り全身ふ循流て百器を榮養ふり但し動脈ハ末ヘ至るほど漸々細く末ハ毛の

門 ヤ 10
號 223
巻 3

様ゝあるなりたとを毛細脉と云ふて静脉の始端あり血液の此脉ゝ流れ来る頃いまだ陳び汚れてちの色も紫黒色となり漸々と静脉の細き方より太き方ゝ還流り再び心臓の右室ゝ入りこれより肺臓ゝ流行きちの中ゝて吸氣すなわち入り来る酸素ゝ觸りて之を吸攝り汚れたる炭酸を呼出して再び鮮紅血となりて心臓の左室ゝ還り又動脉の中を経りて全身ゝ循流るゝと始の如ー次の圖解を見て大畧を知るべー

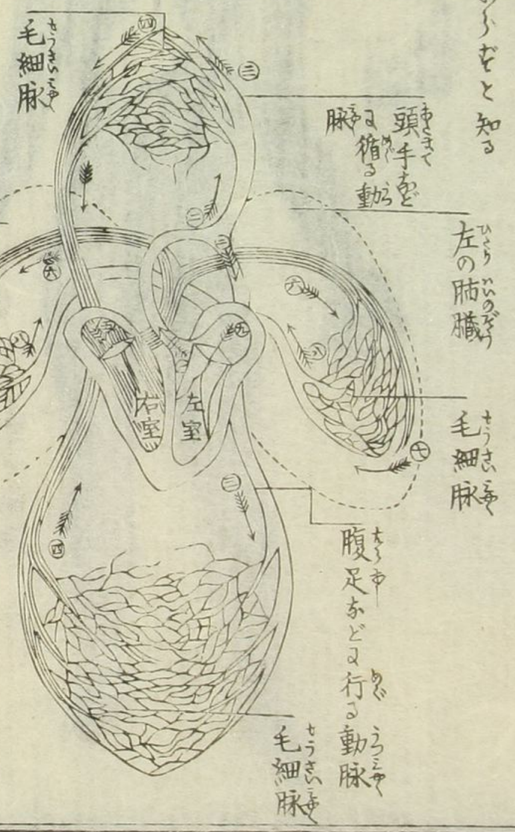


甲の圖

此圖ハ唯心臓と動脉の大畧を示して静脉ゝ動脉ゝ表部を畧せ但ー静脉ハ数多くして多く動脉の様ゝ樹の枝の如き形をふせり

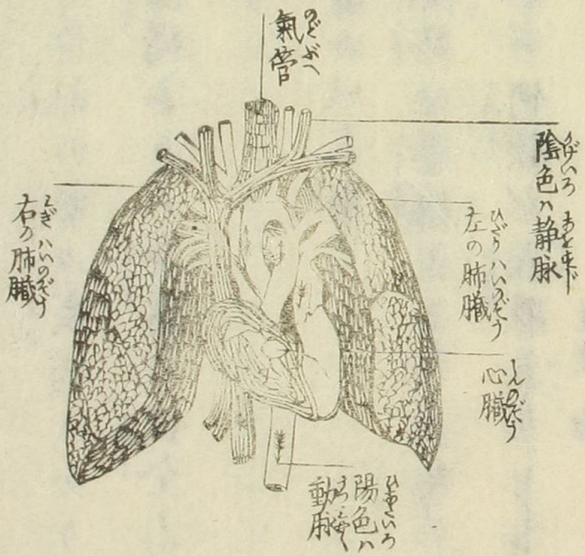
乙の圖

此圖ハ全身ヲ血液の循る状の大畧を領解やすく
せむさめヲ製つくるものゆゑして真形ヲおくむと知るべし。陽色ハ心臓の左室と動脈ヲて陰色ハ心臓の右室と静脈あり又黙ヲて画らハ肺臓の形あり。血液㊀の矢の向ヲ進ミて㊁㊂と次第ヲ循り㊃の矢の処ヲ還れば一循環あり



丙の圖

心臓と肺臓並ヲ五六條の動脈と静脈の真形を示しるしの
ゑれば両圖を参看て大畧を暁るべし
○但し両圖とも前より見る形あり



若し身體中何の部ふてもも盡くその血液を取去るとたはその生力消滅り又その部ゑ流注む血液の量を減少せばその部の勢力衰弱るありさまとば血液の流通ふ障碍あさはは身體の健全ふる第一のことあり

衣服ハ寛裕ふ着るべき事

凡て血液の循行る脈絡を壓搾るとたはその流注を妨げるものあれば何類ふ衣服とりとも寛裕ふ着るハ至て肝要のことあり殊更頭部ゑハ

大ある動靜脈ハのうて頭惱ゑ血液の往復もるもの ふまとば此部緊密ふふとたはハ惱ゑ障碍を發せり特ふ書童講師又ハ卒中癲癇ふど諸種の腦病ある人ハ尤心を用ひべきことあり○大ある靜脈ハ皮膚の直下ふありて靜脈血の循路ふれば彈力ふき帶紐ふどを緊密ゑ纏ふときハ血行を妨げ靜脈膨大ゑて種々の悪症を起さあり此症ハ多く下肢ふ發り易きものふれば莫大小の袴ふどを着とたはよく注意けて彈力ふふ紐を

用うべし

身體を健康に保全けんにい全體同等に温

あるべき事

體中の一局部冷ければその部の血脉縮小して

爰に循行るべき血液の他部に轉流ときてその

部に鬱積ものあり斯く血脉の縮小むるにいて

の部衰弱りて血液の鬱積る部はその勢度外に

多くして必ず疾病を發をありされば全身何處

も皆一様に自然の温度に非ずば宜しうべし若

し衣服の着法宜しうべして寒氣に逢ば血脉

縮小まうべ皮膚青く變色せざる様に平常より

不養生あるときは自うう血液皮表に分布らず

して内部に多く轉流むるのあり又皮膚の清潔

あうざるも同じ害をあるるのあるがよくく心

を用うべきあるあり寒日に馬に騎行るまい先

づ面部手足を冷水にて洗ひ手巾にて強く拭ひ

摩るべし是漸々に手足を温むるのあれば

酒を飲て一時の温を貪るより養生に至て宜

したちとあり

運動い血行を進運る事

筋肉の活動いよく血行を進運るとのあれば血行を盛ふして肢體を強健ふするふい日々正整よく筋肉を運動うそあと肝要あり車夫牧人ふどの寒日ゑ手の冷きとき剧しくこまを運轉をい此理合ふり斯く筋を活動うせば多量の血液を冷ちる部ゑ運輸りて許多の温氣を發ちありさいいへ餘り剧しく筋肉を勞動うたとたい過

多の血液心臟肺臟ふ逼りて胸張痛て心動亂跳ち竟ふい剧しき疾病を起ちあれば過度の勞動い宜しくぞ殊ゑ心臟の病あふ人い禁ぞべきちとあり

榮養機といふ動脈血の身體を榮養る機能を去ふ管ば血液循行て骨の中ふ行ば骨とあるべき質分を送輸して骨を榮養て筋肉の中ゑ至ばい筋肉とあるべき質分を送輸して筋肉を榮養る類あり こもまと血液の良否ふ拘るも

のあれいとの養生の法を爰ふ合論をべし

健全の榮養ふい純精ある血液の必要ある事

人身中の血液い至て貴重のものゆて百器を榮養ぶい盡くとの力ま由る故ふまとの良否ま從ま て諸種の事故の發るとのあり譬ば骨の榮養動脈汚き血を送輸めばとの骨柔軟ふあり又い脆弱ありて終まいい發物とある筋肉の中ふ汚き血を送輸むと死い衰弱てとの彈力を失ひ終

まを運動もあらぬ樣ふあるあり」又胃肝臓ふどふ汚き血を送り輸むときい消化機を妨げて終まいい百般の困苦き不消化病を發を肺臓い本血液を淨清ふをるとめの形器あれとも若し汚き血のとの本質ま循行るとれい固有の淨血官能を失ふあり」皮膚い清潔あるを貴ぶとめあるふ若し汚き血の循行るときい穢疹疥瘡ふどを生ず腦ふ汚き血の灌注むとれい頭痛健忘痴亂心盲目聾耳ふどの樣ふある險惡症を發し終まい

脳の質變性ありて生命も促るあり總て何の形器も過度の勞動をあんときい甚しく衰弱てその部の榮養を妨碍るものあり但しその妨の多少いその勞動の強弱に準るものゝて極て強く勞動けゝ全然その部の官能を廢絶をゝ至る或人過重物を提舉んとて過劇く力を出をゝ忽ち筋肉麻痺て廢物となりしたとあり

又過烈光輝を凝視て視力の妨碍を發し終に盲目となるたとあり學文して酷く勉勵過ぎて精神ゝ妨碍を發し終ゝ痴凱又ゝ狂人となることあり斯く過度の勞動ゝ由りてその官能の妨碍られ又ゝ全く廢絶るとゝもその部の榮養不足し或ゝ全く消滅り次で水脈の機能ゝて斯く榮養のなくなりる部を吸收るあり夫の麻痺病を患て

二三年を過ぎたるの麻痺する筋肉漸々痩衰へて終々痕跡のみ殘り乾絲瓜の様あるものとかゝる人のよく知る所あり

乳稟減少あり又いとの性變るときハ血液を汚くもする事

凡て乳稟の性宜しくざるときハ自然と血液を汚すものあて食物の用法又ハ分量あゞの宜しくざるゝ由る斯ハ前々論載たる消食器の養生法を守るときハ自ゝ全治るものありて

の他呼吸の機轉宜しくざるとして血液を汚穢するものハ呼吸器の養生法を守るときハ之を防ぐゝ又皮膚の排洩物堆積りて血液を汚穢するものハ皮膚の養生法を守るときハいとの害を拂ふべし

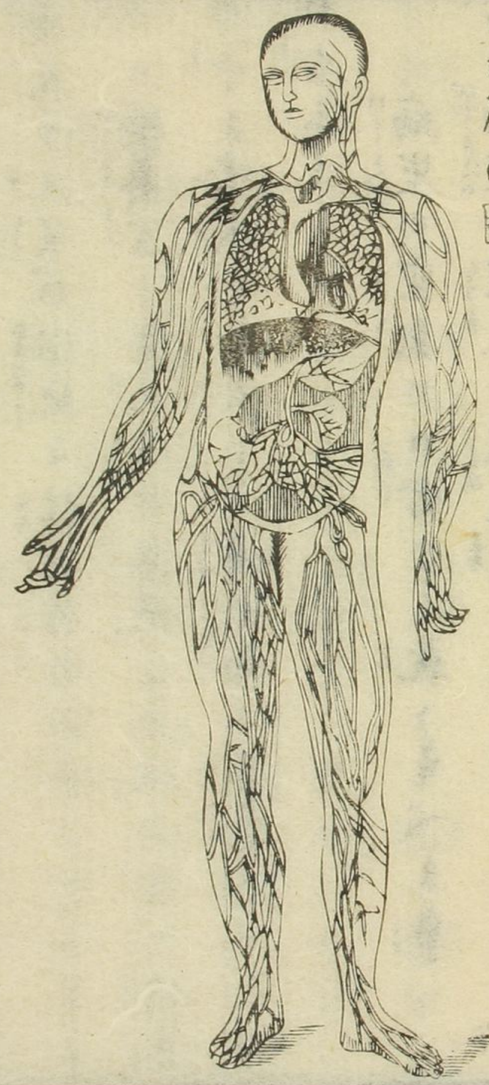
水脉の部

總論

水脉といハ次の圖々示すが如く全身諸部ハ布滿て所在ゝて水液を吸攝り又腸の處々てハ乳稟

とて食物の消化して乳の様なるものを吸收
げ皆こゝに混合會集て心臓に送輸る一種の脉
あり但し腸の處なりて乳糜を吸收るものを
別なる乳糜脉と名ぐくさども唯名稱の異ふすぐ
なて固より同じ物なり此脉い善惡に拘いらぐ
何なても近ぢき来るのい皆之を吸引て體中
に送輸るなりその吸引む機能い時なる由りて緩
急の違あり

水脉の圖



乳糜脉い消食器の部總論乙の圖なる出されば
参看るべし

水脉の官能ハ濕氣あるときハ増て乳糜脉の機能亢盛るときハ熟成る事

去迚従来種々實驗ふるけて知る所あり彼の榮養惡き人及び沼地ゟ住て濕氣の中ゟ呼吸する人ハ榮養宜しき人及び高燥なる地ふ住て清氣の中ゟ呼吸する人より傳染病ふ染易きハ其の理合あり

病室の空氣ハ日常よく乾うそべき事

若し病室の空氣の流通宜しうざるときハ呼氣又ハ皮表ゟ昇騰る蒸發氣の為ふ衣服あゝを濕潤もあり此濕氣ハ多少はどう病の毒を含むものあるゆゑ水脉より吸攝りて體内ふ浸滲り恐しき疾病を萌起すものあり又凡て病者を尋ふときハ〻その體の方ゟ来る風を避けて風上ゟ患者ゟ近接べし之ふて大抵傳染病ゟ感染る患あり叔斯く患者を尋ふて歸る後ゟハいちの衣服を脱去て能く風の吹通を處ふ乾し置き毒氣を脱却べし且身體ハ能く浴して洗清

むべし

患者を尋ふときい消化し易き榮養物を適宜に食ふて胃を充實すべき事

凡て榮養物い乳糜脉の機能を進運るものふし て乳糜脉の機能進運ば皮膚肺臓などの樣に外物に觸合ふべき部に分布る水脉の機能自然と減退もの多くなれば看護者ハ斷て此事を注意て忘るべからず又尋問人あるも適宜ふ榮養物を食ふて後来るをよくとを傳染病を防ぐんと

て烟草を吸ひ又い酒ふ苦味藥を加へて飲むこと世間に間あふ習風あれども酒烟草ハ水脉の機能を減ぜして却て之を増さものゆへ彌病の毒を吸攝べき種ともある多り

皮膚衣服並に臥衾い日常淨潔ふすべき事

皮膚衣服又い臥衾あるに汚物堆積るも之を久しく放置とハい竟ふ水脉より體中に浸入て甚しき害をふてりめのあり此理合にて濕地あるに風土宜しからざる處ふ旅行をるとハい食物を

節し皮膚衣服を淨潔ふし居室の空氣の流通を
よくし夜脱の濕氣を避るとなり疾病を羅る
と至て少きものあり

皮膚の剥脱るとき吸收機甚しく元威る
事

凡て皮膚の甚しく剥脱るときい何物ふても此
部ふ觸れば直ふ水脉より傳いりて體中を浸淫
るものあり也つふ皮表の血脉を砒石を付け又
ハ阿片水を火傷部ふ滴せば忽ち中毒症を發ス

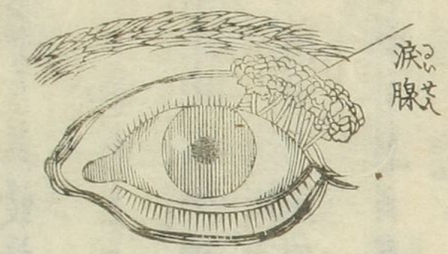
あり又毫釐ゟ以ても表皮を刺破り又い摩剥ゟと
きいよく毒物を吸收ものあり或時醫生指頭ふ
微少の創傷あるときふ死體を解割してその毒
ふ中り竟ゟ死きしかとなり又細尖針を以て痘
種を種るもよく傳染るを見てその機能の恐し
きことを知るべし此理ゟつ若しやもむかとを
得ぞして毒物を扱ふとさい毫末の創傷ゟりと
もよくく檢視て家猪脂あゞ水液を引ざる品を
塗擦して後事業ゟくるべし

分泌器の部

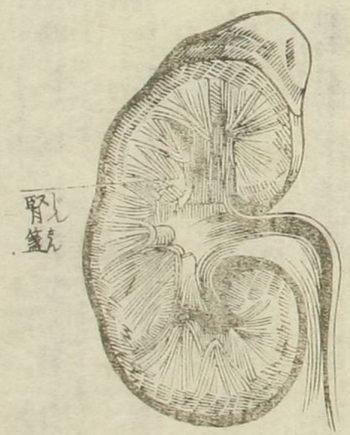
總論

分泌器とい身體中ふ所りて各種の液を分泌を形器ありて目ふい淚腺とて淚を分泌を器あり口ふら唾腺消食器明の圖ゟ見も とて津唾を分泌を器にのり肝臓ふい胆嚢上と同圖 とて膽汁を分泌を器あり腎ふい腎盞とて尿を分泌を器あり又皮膚ふい汗腺脂腺ゟど去ふて汗脂を分泌を器あり次の圖と皮膚の部ふ出を圖を参看てその大概を

知るべし



腎臓の圖



分泌機正しくして調いざるが疾病を萌起す事

皮膚より蒸發氣汗あるどの分泌るを寒氣汚垢ふどおて抑壓止ば熱病又ハ内臓の劇しき病を發し腎汁の分泌を妨ごきが消化機ヨ障碍を發ちあるど何の分泌器ルとの機能遅慢るとなハ諸種の疾病を起すもの有り」鋭烈き酒類ら分泌器を妨げ腦を害ふものあれば酒客ふら長壽を保つらの少し

血液の多少ハ分泌物ふ良否ある事

甚しく血液を失あくば分泌液ル減少あり且その性ル變るものあり也ふ人若し大創あるど液受て多量血液を失ふとなハ咽渇き皮膚青ざめ乾きて冷氣を覺ゆれ津唾蒸發氣あどの減少ありてその性ル變る證據あり又總て分泌器ヨハ清淨の血液必要あるものふて血液の汚穢るときハ分泌液ル亦變換るものあり密閉うる寢室ふ睡て不潔空氣の中ふ呼吸ばれば咽口渇きて舌苔多く堆り悪き味を覺ゆるハ血液の汚ま

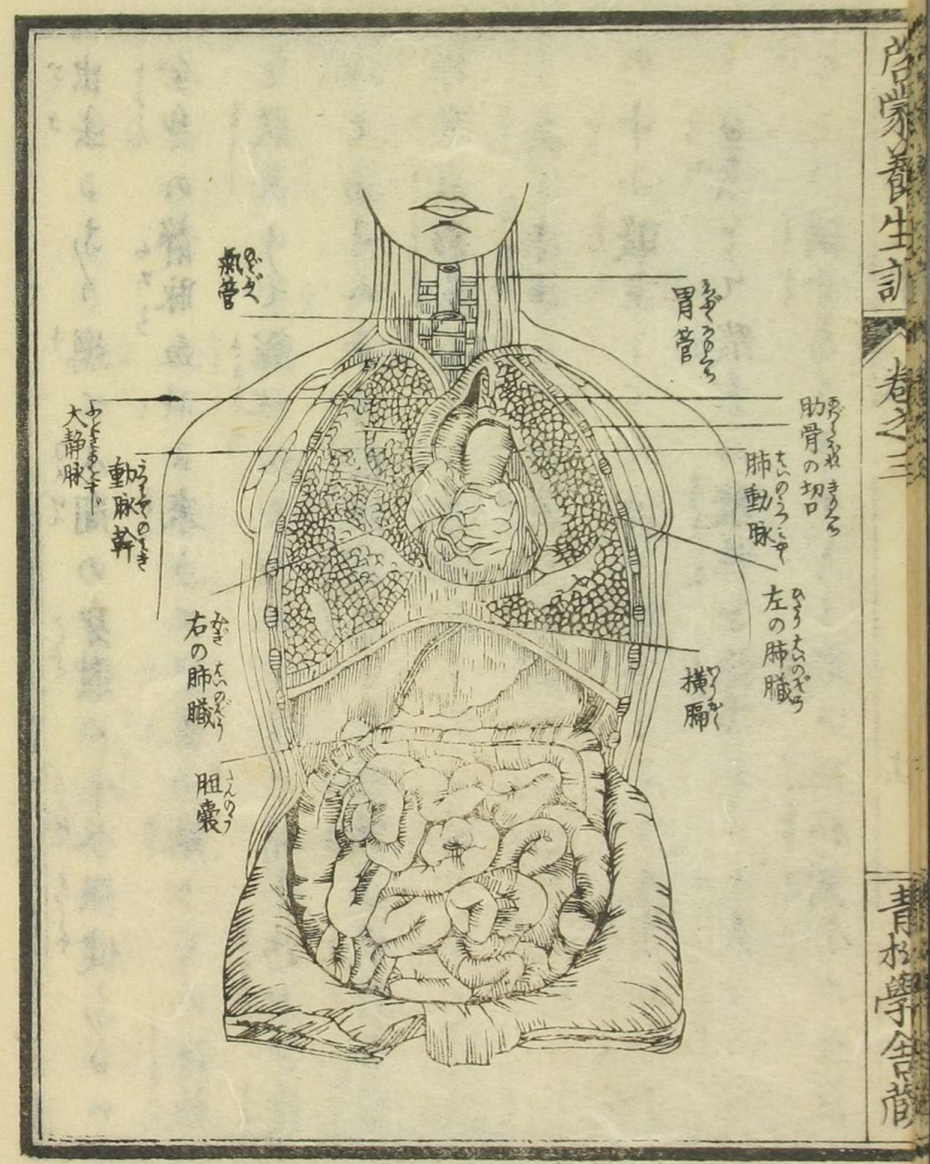
て口内胃中あどの分泌液の性變敗あるゆへか
り斯ることの持續とゐい竟ゐ不消化病を發せ
あり

呼吸器の部

總論

呼吸器とい次の圖ゐ示きる肺臓氣管あどを謂
ふ此器い空氣を呼吸きる官能をあるとめ
その中ふい全身の靜脈血輻湊来り吸氣ふ觸り
て清くあり此血の中ゐ汚物を呼氣ゐ伴て

出去るあり總て人間の身體の十分強健あるい
全身の靜脈血此ゐ来りて空氣ふ觸りため汚物
を脱去りて鮮紅血とあれいあり斯く汚血を清
血とあきんふら肺臓濶大して強健ゐ吸引む所
の空氣夥多ふして清淨あらざい宜しうべ但
し真ゐ清淨あり空氣い空氣を百分と立てい
の中ふ酸素とて血液を清淨ゐきる元素廿一分
と窒素とて酸素の駁性を稀薄きる元素七十九
分との調合ありされども斯る純粹調合の空氣



い至て少きりのみて多少汚物を混ふ扱ちの汚物の混ふる種々あて少きなり多きありたの少きりと清淨と云ひ多きを汚穢と云ふ此汚穢空氣を吸引むと死い人身ふ害をあたこと少うらぞ

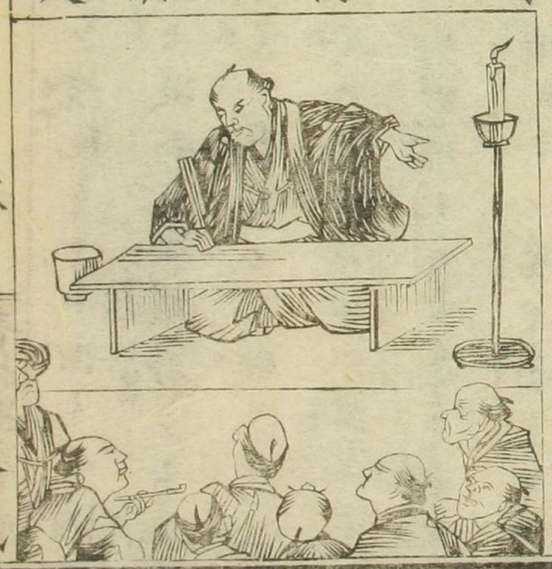
清淨ふる空氣い養生ふ最上ある事

前ふも謂つる如く總て空氣い種々の緣由なりて真の清淨と云ふちとい極て少し通例ちの中の雜物と云ふい水蒸氣とて總て水氣あるりの

より昇騰る炊氣炭酸として動植又ハ腐敗物あゞ
らゝ昇騰る毒氣あゞたゝりびるあん」と云ふ人の
云へるゝを空氣百分の中ハ炭酸三分半餘を含
むものハ吸引て宜しゝ八分半を含むもの
ハ決して吸引べからゝとされバ日常心を用ひ
卑濕なる地又ハ腐敗物のある處あゞふを立寄
らざる樣ハ注意くべし

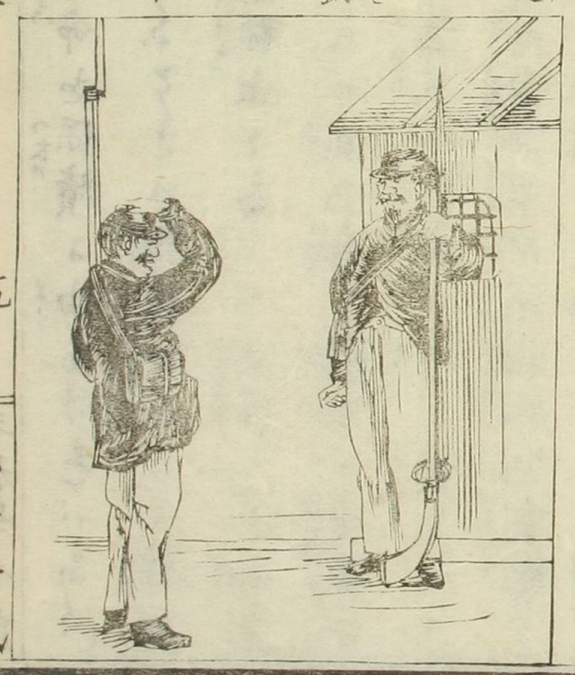
燭火の明輝を放て燃ざる處の空氣を呼吸
ふ利しゝらざる事

總て講席あゞ人の澤山集會る處ハ空氣の流通
宜しゝらざるゝとハ氣中の酸素費耗て炭酸の
鬱蓄るものゝあれバその中ハ點ける燭火の光輝
甚ゞ弱し漸々酸素の減
耗ハ從て火光彌曇暗ふ
るあゝ元來酸素ハ人間
の吸氣と火の燃燒とふ
を重要あるものゝて不
可缺元素あるハ今衆人



の之を吸引と燭火の之を焼耗をとゝ由りて満室の空氣の中の酸素漸々減耗て炭酸夥多ゝ成る炭酸ハ人間の呼氣と火の燃焼とゝ由りて生る汚物ゝて人の吸氣と火の燃焼とゝハ甚ず利〻ず終ゝ人を殺し火を滅すのあり此理由へ同じ空氣を幾回も吸引むハ至て害しその證據ハ今斯〻燭火漸々暗くあり衆人呼吸塞迫ありて瞑暈を發を様ゝあり〻ときゝ戸を開けが暫〻して新鮮氣入来燭火再び明亮あるゝて知る

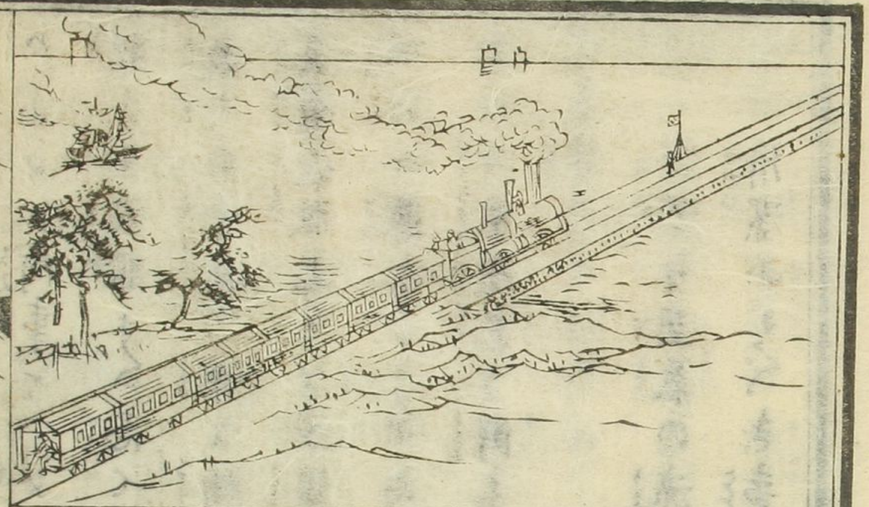
ごゝ或時「かるたつさ」の「ぶらつくゝうる」とゝふ處ゝ於て英國の罪人百四十六名を高さ輻さとも纔一丈八尺餘ゝして唯二小窓ある窄の中ゝ推入れ十字過て之を開き檢〻ゝ唯二十三人生残りて餘を皆死居〻ゝ成大勢の呼吸ゝて窄の中の空氣汚穢ゝ



り酸素減耗うて生命を保續る由あけきびあり」
斯く空氣の變敗あるときい肺臓の中にて靜脈
血空氣ふ觸るゝ動脉血とあるの官能を十分ふ
をちとあゝ此理あれば人の住る家室い清氣の
不斷入来り敗氣の漸次ふ出去る樣ふ製ふべき
こと あり何程身體の冷るとても衣服を重襲し
身體を勞動を美物を飽食をるときいよゝ温ふ
なるものあれども空氣の變敗ありをるい衣服
を重襲し身体を勞動せ美物を食ふとも決して

政良難きものあれば温きの宜しきとて餘り牖
戸あどを密閉べうゝば
學室寺宇殿堂蒸氣車の室船の室あど總て
衆人の會集る處い空氣の流通をよくをぐ
き事
學室い書童の集まり才智を研く處あれば殊更
空氣の流通を宜しくをぐきをとあり若し否ぜ
ば倦忘て頭痛あどを發し中とし且斯る敗氣中
ふ幾年も暮をときい肺勞あどいふ險惡病ふ陷

るあり」凡そ廣さ三丈餘高さ八尺餘の學室ハ六十人の書童を入るゝとさハ十二分字ゐど經て滿室の空氣盡く汚穢あるありされば適度き風通あ紀學室ハてゝ一字毎ゝ五分字ゝ十分字づつ休時を定て此間ハ書童を外ハ出して新鮮氣を吸せ窓戸を開放て十分ハ室中の空氣を交換ざし總て寺宇殿堂あどを建築るとき工夫ハ唯美麗壯觀ゝ造成て已ゞ巧手を顯さんとて種々の壯飾あどを夥多ゝ營為つ却て人命ハ必要あ



る空氣の流通を妨ぐるハ實ゝ一大錯誤と云ふべし よゝく懇命て改良もべきことあり」又蒸氣車蒸氣船その他車の室中ゝ斷ぜ空氣の流通よき樣ゝもべし箇樣の室ハ通例唯多人を入るゝを第一として夫の至重ある空氣の良否を問

いざるい何事ぞや又衆客ハ汚穢を嫌ひ他人の
服まる衣服さへ忌て服ざるい常情なるを斯く
衆人の會集し中ヨ恬然して安居り人々の肺臓
皮膚衣服ものとすり昇騰る汚氣を含める空氣を
吸引い愚なることなるべかや況て外圍を密閉と
きい汚氣逃散る所なく彌濃稠ありて害をなん
こと甚し

寢室ハ空氣の流通宜しく朝夕とも全等ヨ
清潔ふまぐき事

寢室の中空氣の流通宜しくざるとき夜い朝ふ
至りて頭痛倦怠などして食氣もなく終ふい險
悪病を起すものなりあの
理合ふて田舍の疎屋ふ住
む人い健全ふして頭痛癇
症などい樂と生涯知らね
ものなり之ヨ反て夫の寒
氣を恐れ窓戸を密閉て外氣の侵入を防ぐ人ふ
ハ殊更病氣の多きものあり

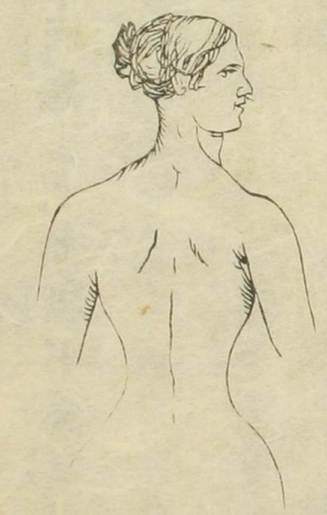
病室ハ新氣と陳氣と斷ず交換る様ふもべき事

總て小兒大人とも劇病を患むと紀ハ看護者の失誤ふて冐寒を恐れ牖戸を密閉り新鮮氣の入るを妨げ加之尋問ふ来る數客の久しく室中ふ止まるときハ益空氣を損敗して患者の苦悶を増すのあり殊熱病の様ある劇病ふ於てハ患者清氣を吸引ふ從ひ彌血液を清して病勢を退け寒氣ニ冐さるゝあと益少あり」若し小兒の密閉

さる室中ふ眠りて遽ふ氣絶もると紀ハ開さる氣中ふ致くを常法とす

胸腔ハ開大をべ事

前條ふ既ふ説示き如く衣服帶紐を緊密ふさるハ身體ふ大ある害をふそりのふて殊胸腔を縮小て呼吸を妨



衣服緊密ふして胸腹の縮小める狀

げ肺臓の淳血官骸を妨げ之より次で全身に害を流すものあり總て體中何部なりとも斷ず壓搾らるゝて縮小む所以い支那女の足を見て知るべし支那人の美人と稱ふるものゝ足五歳位の小兒の足と同様なりられ幼弱のときより壓搾て發育ぬ様ふるゆゝあり此理合あれば亦日常注意て之を開大するあるとも理あり扨胸腔の濶大て宜しきと云ふ所以ハ之ふ由りて肺臓も開大あり肺臓開大あれば酸素の血液を觸ること

も多量あるて静脉血より謝去る汚物も自ら多い出ばあり扨ハふ胸腔の寂小しるものい務て開濶する空氣中を逍遥き又い高聲ふて書を讀ミ歌を唱ひ常々體勢を正直ふあるて吸氣毎ふい十分肺を開張ちぐしよく此法を忘らば持續るときい終ふ胸腔を濶大し全身ハ強健ふなることと疑あるされども此法を正しく守らばして過度ふなるときさい亦宜しくらば元来肺臓い至て柔軟あるものあれば日常よく心を用イ

何事ゝ限らず害とあるべきあとい避て益とあるべきさとをあをべきい勿論あれどもその中最重要あるゝ何處も十分その官能をあゞ様ゝをぐきあとあり若し毫あるもその官能をあきざる部あれば自然と水脉の機能あて之を吸收り終ゝ肺勞あどの原因とあるものあり但し肺臓の十分官能をあゞとい呼吸をるとも十分ゝ伸張て膨らゝ毫も障碍あきをおふあり

啓蒙養生訓卷之三終

青松學舍藏板

東京　馬喰町二丁目　嶋村利助

書肆　日本橋通上軒店　鈴木喜右衛門