西三需辯

上

ヤ武10
678
1

門ヤ武10
678
1-2

容齋上野政人譚述

泰西三需辯

書林　玉山堂　發兌

夫高傑之士奮然立志
雖欲為濟世安民之大業
而身或罹沴疾也則中
道而廢不能遂其志焉
高傑之士獨然而況其
他乎是故人莫先於健

康生之為而生之所以生急於
慎生之衣食住而古今為
之說者汗牛充棟不
啻也然漠焉偏焉皆知
生一而不知生二者也此
之野夫所以多野書也此
書所叙巨細畢具可謂
生生之源矣人苟就此書而
熟讀玩味先知生所發
戒而施諸實際則治疾
防遠所謂濟世安民者
亦可以庶幾也矣古謂人
不可不知醫此相醫也是
為序

明治六年七月梅堂主人誠
撰学俾并書

泰西三需辯題言

凡ノ濟世ノ要衣食住ノ三物ヲ以テ家モ大ナリトス苟モ是カ適當ヲ失スルトキハ意外ノ災害ヲ受ケン宜シク此需用ヲ撰ンテ天稟ノ生命ヲ養フヘシ詩云天ノ未タ陰雨セサルニ及テ彼ノ桑土ヲ取リ牖戸ヲ綢繆スト禽獸猶身命ヲ愛ス萬物ノ靈豈濟世ニ注意セサルヘケンヤ頃日英人哥克氏所著ノ經濟書中此三物ノ身體ニ適當スルノ論アルヲ以テ直チニ譯シテ同社ニ須ントス稿稍成ルニ及テ英國ノ友人亜尓蔦利地君此

舉ヲ聞キ贈ルニ同國加美倫氏ノ健全書ヲ以テス爰ニ於テ本編ノ欠漏ヲ增補シ且人身運動、病室手宛等ノ部ヲ抄譯シテ更ニ附録一編ヲ添フ予カ淺學寡聞ニシテ文章ノ拙劣ナル譯語ノ穩當ナラサル素ヨリ識者ノ嗤ヲ免レス看者章句ヲ問ハスシテ單ニ用意ノ切ナルヲ憐察セハ幸甚

紀元二千五百三十三年七月　容齋　上野政人識

凡例

一編中數量、尺度權衡等ノ條件ニハ挿注ヲ以テ之ヲ記スト雖モ或ハ前ニ脫シテ後ニ掲ケ且少差異等ハ悉ク之ヲ録セス唯其概略ヲ述ルノミ

一地名人名等ノ如キ挿注スルモ亦前條ト一般或ハ錯雜スル多カルヘシ看者前後ヲ通閲シテ之ヲ了解センヿヲ乞フ

一附録ニ至リテハ即チ本編ノ脫漏ト英友所贈ノ健全書トヲ交錯セシモノナレハ條理貫通

セサルノ章アルヘシ畢竟忽卒採毫セシカ故
ニ之ヲ訂正スルニ暇ナク強テ之ヲ爲サント
セハ遷延數月ニ亘ルカ故ニ僅ニ草稿ヲ添刪
シテ剞劂ニ付ス

明治六年癸酉七月　上野政人又識

泰西三需辯目次

第一編　家屋辯
第一章　位置ノ事
第二章　乾燥ノ事
第三章　汲干ノ事
第四章　氣通ノ事
第五章　貯水ノ事
第二編　飲食辯
第一章　適用ノ事
第二章　護温食ノ事　附呼吸食、炭酸食

第三章　成肉食ノ事　附滋養食、消散食
第四章　成骨食ノ事
第五章　脂肪食ノ事
第三編　衣服雜
第一章　衣被ノ事　附革靴修覆法
第二章　洗濯ノ事

目次畢

泰西三需雜

容齋　上野政人　譯述

第一編　家屋雜

夫レ家屋居室ノ位置ニ於ルヤ最モ注意セスンハアルヘカラス第一日光ノ照射注入スルノ室ハ身體清爽愉快ヲ覺ユヘシ若シ之ニ反シテ陰鬱ノ地ヲ占ル時ハ身體不潔懊惱病因ヲ釀スニ至ル恐レサルヘケンヤ誤テ如是ノ地ニ街衢ヲ設クル時ハ時疫傳染病等非常ノ苦艱ニ罹ルヘ

明治四十四年十月十日寄贈
本校出版部民間

シ撰地ノ事最モ注意セサルヘカラス今家屋ヲトスルノ至要ヲ論スルニ位置。乾燥。汲干。貯水。氣通。ノ五章ヲ以テス其細目ノ如キハ件ヲ逐テ縷述スルヲ見テ之ヲ會得スヘシ

第一章　位置ノ事

正北或ハ北東ニ面スルノ家屋ハ此ノ反向（即チ正南西東、東南、西南等ヲイフ）ニ於ルモノヨリハ室内暗黑寒冷卑濕ニシテ頗ル人身ノ健康ヲ害ス

都會ニ居室ヲ造ルトキハ傍近ニ不潔ノ商家或ハ墳墓等ノ蹟アルモノハ勉テ之ヲ避クヘシ

一家族ヲ保全スル者ノ為ニハ少クモ寢林三區ナカルヘカラス一ハ主人及ヒ妻ノ為ニシ一ハ男兒ノ為ニ之ヲ設ケ一ハ女子ノ為ニ之ヲ置クヘシ此他適宜ノ居室及ヒ浴室等ヲ要ムヘシ此規則ニ因テ之ヲ見ルトキハ唯ニ宗教儀式ニ拘泥セス宜シク自然ノ性命ニ適合セシムルヲ專務トスル事知ルヘキナリ

第二章　乾燥ノ事

凡家屋ノ卑濕ニシテ居民ノ健康ヲ保全スルノ理ナシ抑卑濕陰鬱等多クハ地位ノ低凹ニシテ

豬水ヲ汲干セサルト或ハ地底ノ涌泉等ヨリ起ルモノト知ルヘシ

總テ卑濕ナル地ニハ二「フート」一「フート」ハ大畧一尺強ニ當ル或ハ三「フート」ノ高サニ土地ヲ積ミ上ケヨク突堅メテ後基礎ヲ設クヘシ一旦些少ノ費用アリト雖モ身體ノ健康及ヒ家材棟梁ノ永久スルニ於テハ其益亦多カラストセス

力足ラスシテ此業ヲ為スヿ能ハサルトキハ家屋ノ周圍ニ煉化石一葉ヲ敷キ白堊ヲ以テ之ヲ糊著スルカ又ハ煉化石二片ノ間ニ石磐一箇ヲ交互錯置スヘシ且又林上ニ水版ヲ敷クニハ必ス地ノ平面ヨリ高ウスヘシ此ノ豫防ヲ為スヿ能ハサルトキハ勤メテ卑濕ノ地ヲ避クヘシ北面ノ屋壁ハ永ク日輪ノ光焔ヲ受ルヿナクシテ常ニ濕氣ヲ帯ルカ故ニ此ノ傍ラニハ常春藤ヲ植エヘシコノ物ヨク降雨ノ流注ヲ支ヘ纖細ナル捶根ヲ以テ屋壁ノ濕氣ヲ汲取ス

雨濕ノ害ハ泉水ト一般汲浚シ盡スヿ能ハサルモノヨリ生ス若シ汲干ノ業ヲ欠クトキハ住民ノ健康ヲ歳害スヘシ即チ神經熱病、痢病、コレラ病、

リウマチス病又ハ咳嗽病等ノ患害ヲ受ル事多シ

第三章　汲干ノ事

沮洳溜溷ノ乾カスヘカラサル地ハ務メテ家屋ト遠ク之ヲ隔ツルヲ要ス且陶器管ヲ以テ之ヲ疏注シテ拔キ去ルヘシ

注水管ヲ以テ能ク汲干スル事都會ハ尚更勉ムヘキノ最タリ如シ溜溷アルカ又ハ近傍ニ汲干欠乏ナル家屋ニ接シテ住ムヘカラス

都會ハ勿論田舍ニ於テ家屋ノ近傍ニ蓋ナシノ溜溷又ハ糞槽ノ類ヲ置ク時ハ必ス健康ヲ害スル事無識ノモノト雖トモ亦之ヲ知ルヘシ故ニ家ノ貧富ヲ問ハス勗テ此ヲ洒掃スル事緊要ノ事務トス

第四章　貯水ノ事

貯水ハ沐浴割烹及ヒ濯衣ノ為メニ充實セサルヘカラス

淺井ヨリ排水器ヲ以テ汲取ルトキハ近傍ニ溜溷ノ有ルヤ否ヤヲ見ルヘシ仮令近カラサルモ土中ヨリ流通シテ肉眼ニハ見エサレトモ不潔物ヲ

湿入スル事アリ撰ンテ沮洳ノ地ニ近ツクヘカラス

排水器ヲ以テ水ヲ汲取スル片ハ成ル丈ケ溜桶ニ貯ヘスシテ時々汲換ヒヘシ目今都下多クハ溜桶ヲ用フ假令之ヲ用フルモ精細ニ洗滌シテ苔蘚ヲ生セシメサルヤウ注意スヘシ蓋シ塵芥ノ入ラヌヤウ密ニ蓋フ勿論タルヘシ

溜桶ノ邊ニ塵埃又ハ悪臭ノモノヲ置ク時ハ漸々其ノ臭氣ヲ嗡收シテ水分ヲ不潔ナラシムルカ故ニ是等ノ用意尤モ勤ムヘシ

割烹ニ用ヒンカ為メ雨水ヲ貯フルニハ石盤或ハ平石煉化石又ハ磁器瓦盤ノ溜桶ニ「ロー マ」白堊ヲ以テ密封シテ用フヘシ止ヲ得スシテ木槽ヲ用ルトキハ毎日掃攘洒濯セサレハ苔蘚ヲ生シテ必ラス水分ヲ汚穢セシムルモノナリ

第五章　氣通ノ事

通常家屋ノ氣通ハ室内ニテ煖メラレタル空氣ノ昇騰ヨリ生ス即チ呼吸、蠟燭、點燈、瓦斯等ノ燒燃スルニヨリ不潔ノ空氣温素ヲ含ミ室内ノ天井ニ蹐リ清淨新鮮ノ空氣下ヨリ此レニ交代ス

故ニ住室ニ能ク氣通セシメントスルトハ爰ニ小穴二箇ヲ穿ツヘシ一ハ上ニ在テ上騰スル所ノ氣ヲ去リ一ハ下ニ在テ新鮮清淨ノ氣ヲ輸入ス是ニ於テ新陳替謝シテ日々ニ清淨ノ氣ヲ蓄フヘシ

普通ノ住屋ニ於テ不潔ノ空氣ヲ煙筒ヨリ出スヘケレトモ火鑪ノ上ニハ多ク不潔ノ氣ヲ殘スモノナリ又別ニ氣穴ヲ設ケサルモ障子或ハ窓版ノ周圍ヨリ空氣ヲ容ルヘシ

若シ煙筒要求スル所ノ適宜ノ氣ヲ容ルヽ事能

ハサルトキハ鑪火必ス薫烟スマタ火鑪ヨリ離レタル窓牖ノ上側ニ平滑ナル亜鉛版ヲ以テ外部ノ氣ヲ入ルヘシ細小ノ通路ニテ亜鉛版ヨリ引クトコロノ空氣ハ自然氣通ヲ妨クル所ノ不潔ノ氣ト親和シテコノ醜氣ノ逃避ヲ催進セシメンカ為ニ之ヲ設クルモノナリ

窓牖火鑪ニ反向スルトハ全室内ノ空氣逐次ニ變遷スヘシ加之天井ニ煙筒ノ小穴ヲ穿ツトキハ新陳代謝シテ尚ホ一層ノ健康ヲ増スヘシ

煙煤ノ壓突ヲ障ヘン為メ煙筒ノ小穴ニ辨ヲ附

スヘシ若シ外貌ヲ飾ルトキハ小穴ヲ穿チタル平滑玻璃版ヲ以テ亜鉛版ニ換ヒ煙筒瓣モマタ雕鏤シテ修飾スルモ妨ケナシ

寒冷ノ氣ハ其ノ所入ノ口焌爐ニ近カラサレハ上部ノ悪氣ヲ遺シ其清氣火爐ノ方ニ流通スル故ニ牖戸或ハ居室ノ下邊ヨリ之ヲ入ルヽ事カ

フカレ誤テ之ヲ入ルヽトキハコノ流通ノ為メ肢脚ノ寒氣ニ觸レ感胃ヲ受ルヿ多シトス

寢室内ノ火爐ハ煙筒版（火爐ノ背面ヨリ煙筒ニ接スル所ノ口ヲ掩フヘキノ蓋ヲイフ）ヲ以テ掩フヘカラス若シ火爐ナキトキハ亜鉛版ヲ以テ戸ノ上ニ穴ヲ設クヘシ又他一氣通ノ方術ナキトキハ戸版ノ上隅ニ大凡直径半「イ」（「インチ」ハ我ノ寸三厘強）ノ竅ヲ通スヘシ

第二編 飲食辯

第一章 適用ノ事

人間及ヒ動物ノ嗜好スル所ノ食品タルヤ各其體中ニ輸入シ各部滋養ノ功ヲ奏スルモノナリ先ツ其第一部ハ自然ノ温煖ヲ生スルカ為メニ耗散シ其第二部ハ關節其他ノ運動操作スルニ因テ生スル所ノ日々ノ費耗ヲ補ヒ身體ノ生育

ニ要用ノ性質ヲ為ス其第三部ハ骨髓及ヒ血液ニ含有セル所ノ礦質分及ヒ塩分ヲ具備ス米漿等ノ粘糊質ノ物砂糖脂肪膠及ヒ雞卵ノ白肉ノ如ク淡泊ノモノハ只此ノ的用ノ一ヲ務ムルカ故ニ此単味ヲ以テ久シク生活ヲ保全スル事能ハストス

幼稚ナル動物ヲ生育センカ為メニ造物主ノ醸成スル所ノ食物中ノ一ナル乳汁ハ身體ヲ健康ニシ及ヒ氣力ヲ増ス事ニ於テ樞要ナル物質ノ一例トナス此物ニ於テ百分中四分餘ヲ含ム所

ノ砂糖分ハ活物ノ温素ヲ保有ス此ノ中ニ脂肪ヲ造ル所ノ酪肪ヲ具フ又乳分ハ日々ノ運動ヨリ起ル所ノ費耗ヲ補ヒ且ツ筋骨ノ生育ヲ助ケ頗ル滋養ヲナス加之淡汁分ハ成骨分及ヒ塩分ヲ與フ

第二章 護温食ノ事 附呼吸食、炭酸食

人間及ヒ其他動物ノ凡テ温素ヲ受ル所ノ度ハ呼吸ノ動作ニ依リテ耗散ス故ニ食物以テ之カ欠乏ヲ裨補セサルヘカラス就中緊要ナル護温ノ食物ハ米漿砂糖分樹木ノ粘膠植物ノ軟細纖

緯及ヒ脂肪ノ物質等ナリ

是等ノ物ハ呼吸ニ於テ消耗シ且之ヨリシテ肉裏ノ温素ヲ生スルカ故之ヲ呼吸食ト名ツク以上ノ食物ハ又多量ノ炭素ヲ含有シ呼吸ニ於テ炭酸ト為リテ輸出ス故ニ又コレヲ炭酸食ト名ツク

人間身體ノ温度ハ四季ノ節序ヲ問ハス又氣候ノ寒煖ニ關セス平時健康ノ時ハ大略百度ヲ以テ適宜トス但シ寒冷ナル氣候及ヒ亟寒ノ土地ニテハ護温食ノ分量ヲ増スノミ

身體運動ヲノ他操作スルノ際ハ必ス呼吸ヲ急促ス故ニ其肺中ヨリ輸出スル炭素ノ量ヲ増ス若シ之ニ反シテ靜止スルカ又ハ睡眠スルノ間ハ呼吸遲延シテ費耗スル所ノ炭素モ亦從テ減少ス

適宜ニ運動スルモノハ身體ノ温度ヲ保有センカタメノ粘糊分砂糖分十八「オンス」一「オンス」ハ大約我八匁許ニ當ル及ヒソノ他炭酸食物ノ適度ヲ要求スヘシ此ノ粘糊分ヲ得ンニハ大抵麵包一「ポント」ハ大略一「ポント」我百二十匁四分ノ三及ヒ馬鈴薯七「ポント」半ヲ許ニ當ル

喫スヘシ是ハ即チ中等ノ比較ヲ採リテ記載スルモノナリ故ニ平常静止シテ操作運動セサルモノハ此ノ拆半ヲ以テ足レリトス又非常ニ勞動スルモノハ殆ント此ノ高ニ倍シテ之ヲ喫スヘシ

第三章　成肉食ノ事 附滋養食、消散食

幼稚軟弱ナル動物ノ生育及ヒ關節四肢ヲ動作スル日々ノ費耗ヲ補フニ要用必需ナルモノハ成肉即チ滋養食類ト號ス此ノ物ハ呼吸食中ニアラサル所ノ硝醋ヲ含有スルカ故ニ硝散食ト云フ

此物質ノ滋養上ニ就テ最モ緊要ナルハ動物ノ肉ノ纖緯膠質白蛋及ヒ乳酪質等ヲ含蓄スレハナリ

現今分析家ノ發明シタル所説ヲ以テ考フルニ上文ニ記シタル食物ニ等シキモノ假令同一ナラサルモ尚ホ植物中ニ含有ストイフ奈何ントテレハ膠質分ハ麭麥ナリ其他ノ穀物ハ以テ肉ノ纖緯ニ匹似ス白蛋ノ質ハ穀粉中ニ存ス青豆ノ類ハ硝醋及ヒ滋養ヲ持ス身體ノ費耗ヲ補フ

カ為メニハ此物類ヲ平均シテ二十四時間ニ大凡五「オンス」ヲ用フルヲ適度トス

體ノ温度ヲ保有スヘキ呼吸食ヲ含ム所ノ麵包一「ポント」四分ノ三中ニ膠質分僅カ三「オンス」ニ過キス残リ二「オンス」ノ膠質ヲ欠クカ故ニ獸肉半「ポント」ヲ以テ其缺ヲ補ハサルヲ得ス此ノ半「ポント」ノ肉中ニハ纖緯分二「オンス」及ヒ乳酪分四「オンス」ヲ含有スルヲ以テ麵包中ノ欠乏ヲ裨補スヘシ若シ啻ニ麵包ヲ以テ生活セント欲セハ三「ポント」ヲ以テ滋養分ヲ得ヘケレモ粘糊分ノ費耗少シトセス又草ニ馬鈴薯ヲ以テ食ト為スキハ滋養分ノ適宜ノ比例ヲ得ントスルニ二十「ポント」餘ヲ取ラサレハ給ラス是ニ於テ十「ポント」ノ馬鈴薯ヲ以テ二「オンス」半ノ滋養分ヲ取リ他ノ二「オンス」半ハ獸肉雞卵、牛乳乾酪ヲ以テ缺ヲ補ノヘシ此等ノ事ハ分拆家ノ所説ニ出ルカ故ニ此書ノ主意ニアラスト雖トモ之ヲ辨セサレハ食物ノ種類ノ主用奈何ヲ知ル事能ハサルカ故ニ爰ニ食物ノ性質ヲ辯駁スルモノナリ

第四章　成骨食ノ事

幼稚嬰弱ナル動物ノ骨體生育及ヒ壯年又ハ漸老ノモノヽ毎日ノ費耗ヲ補フメ為ニ必需ナル土質分ハ是亦食物ノ中ニ之ヲ要求スヘシ若シ此ノ成分ヲ欠クトキハ忽チ機關ノ虛弱ヲ起スヘシ

穀物中ニ在テハ土質分ハ必ラス外殼ニアリ是ハ即チ純精ノ細粉或ハ白麵包等ヨリハ粗糙ナル粉末及ヒ黑色麵包ノ却テ滋養ヲ成ス所以ナリ

成骨ノ土質分ハ牝牛ノ喫秣ノ消化セルヨリ分

泌シタル所ノ乳酪ニ於テ其比例多シトス

人身體中ノ血液ニ多ク存スル所ノ鹽分及ヒ礦質分ハ新鮮ナル蔬菜中ニ於テ其効寡モ灼然タリ是即チ野草圃菜ノ他ノ食類ヨリ多量ノ土質分ヲ含有スレハナリ

第五章　脂肪食ノ事

總テ動物ノ體中ニ多少アル所ノ脂肪ハ皆其喫スル所ノ食物ヨリ之ヲ贍給ス

凡百ノ穀物ハ油分多シトテフ麵粉ノ百「ポント」中ニ二「ポント」乃至四「ポント」ヲ得ヘシ其外殼一

至リテハ五「ポント」ヨリ六「ポント」ニ至ル麥奴（カースムキ）ニ在リテハ五「ポント」ヨリ八「ポント」ニ至ル

人身ニ取リテ脂肪ノ家要タル身體ノ日々ノ費耗ヲ補ヒ天温ヲ保護スルノ呼吸食トナル故ニ寒帯ノ地ニ住スルノ民ハ他ノ地方ニ比スレハ沍寒ノ患苦ヲ避ケンカ為メニ多ク脂肪分ヲ仰カサルヲ得ス

又此脂肪過度ナルトキハ動物體ノ各部ニ肥滿膨脹ス其徴候ハ毎ニ家畜類ニ於テ最モ多キヲ見ルヘシ

第三編　衣服辨

第一章　衣類ノ事

蒼生此ノ地球上ニ生出シテ天賦固有ノ衣裳ノ具ナキハ各ソノ住ム所ノ氣候ニ依テ其品格ヲ殊ニシ其ノ住所ニ就テ各適當ノ衣被ヲ需ムヘキ所以ナリ

衣類ノ用法土地ニ因テ其品格ヲ異ニスルノ辨ハ既ニ上章ニ説タルカ如シ譬ヘハ熱帯ノ地ニ住ムノ人ハ大陽ノ烈シキ光線ノ皮膚ニ射入スルヲ防キ且ツ空氣ノ裡面ニ流通スルヲ要ス故

ニ東方ノ人民ハ此豫防ヲ為ンカタメ薄布粗糙ノ衣被ヲ用フヘシ漸ク寒冷ノ地方ニ至レハ大氣ノ温度身躰固有ノ温度ヨリモ減却スルカ故ニ自己ノ温素ヲ保護シテ他ヘ嗡引セラレサル所ノ衣服ヲ覆ヒ以テ体温ヲシテ逃避セサラシメン事ヲ務ムヘシ

英吉利國ノ如ク不定ノ候行ハルヽノ地ニ於テハ尤モ衣類ニ注意セサルヘカラス

大凡皮膚ニ惡寒ヲ覺ユル時ハ即チ血液ノ運行増加シ隨テ熱ヲ發シ内部機關ノ障害ヲ起ス若シ此症ニ感スルトキハ忽チ皮膚ノ動作ヲ妨ケ蒸發氣ヲ閉止シ自ラ心神ハ不適意ヲ覺ユヘシ故ニ寒天ニハ殊更ニ温度ヲ保全スヘキ充分ノ衣類ヲ蓋フ事最モ濟世ノ要旨トス左ニアラサルトキハ呼吸食即チ護温食味ノ分量ヲ増加セサルヘカラス

何レノ國ニ住スルモ人各勤メテ皮膚ニ惡寒ヲ覺エサルヤウ衣類ヲ適宜ニ被ル可一般ノ法則ト為スヘシ

英吉利國ノ如キハ衣類ニ種々ノ惡風アリ特ニ

少女ハ咽喉ノ周圍及ヒ胸膈ノ上部ヲ被包スル事ナキハ頗ル消化機ヲ障害スト雖モ從来此風俗ヲ以テ他國ノ人ト交接スルノ禮議ト定メラレタリ

又足脚モ多クハ之ヲ被覆セサルカ故ニ咳嗽或ハ感冒ヲ受ルヿ多シ

人々通常用フル所ノ衣服ノ品種ハ棉布、麻布、毛絨及ヒ絹帛等ナリ其中ニ棉布ハ其質柔軟温煖ナルヲ以テ衣裳ト為シテ最モ可ナリ麻布ハ其性温煖ナラス唯其色ノ鮮明ナルノミ且其價モ亦貴クシテ消耗ハ却テ速カナルカ故ニ経濟ヲ考フレハ綿衣ノ善美ナルニ如カス

英吉利國ノ如キ不定ノ候中ニ於テ殊ニ寒候ニハ毛布ヲ纏フヲ最上トス皮膚ニ親被スル所ノ「フラ子ル」ヨリ得ル所ノ温度及ヒ其ノ粗糙ナル細竅ヨリ蒸氣ヲ發達セシカ為メニ發動スル事ハ皮膚ヲシテ健康ニ動作ナサシメン為ナリ故ニ毛絨類ハ護温攝生ノ要物タリ

如稚軟弱ナル小兒ニ於テハ必ラス之ヲ用フヘシ若シ疎放ニシテ衣被ヲ薄クスルトキハ忽チ寒

威ニ侵サレ苦悶セシムル事アリ人ノ親タルモノヽ大失錯ト云フヘシ

世間多クハ意ヲ用ヒスシテ往々斯ノ如クスル者アリ性質脆弱ナルモノニ至ツテハ忽チ不起ノ嶮疵ニ罹ルヘシ恐レサルヘケンヤ

水夫又ハ獵人ノ如キ或ハ激浪怒潮ヲ冒シ或ハ山瘴烟霧ヲ凌キテ業ヲ營ムモノヽ皮膚ニ粗糙ナル「フラヂル」ヲ著クルヲ見テ大ニ其理ヲ發明スヘシ

往昔ヨリノ規則ニ常ニ東上ノモノハ尤モ廉ナ

リト云フ事ハ恐ラクハ他ノ物品ヨリハ衣服ノ事ニ用ヒテ恰モ適當スル語ナルヘシ

低價ノ物品ヲ購求スル事ハ經濟ヲ誤解シタル意ヨリ出ルナリ百物總テ價卑ケレハ隨テ費耗スル事ノ速ナルハ論ヲ待タス費耗速カナルカ故ニ屢々之ヲ購求セサルヲ得ス是レ却テソノ價ノ昂上騰貴ナルニ至ル所以ナリ

各國衣服ノ裁縫制度タルヤ實ニ非常ノ殊異アリ譬ヘハ一社中ニハ各其社中ノ服章アルカ如ク身体ニ資テ不便不利ノモノモ多ケレトモ皆自

ヲ風ヲ為シテ一様ナラサルヿ能ハサルモノナリ

譬ヘハ英吉利國ニ於テ男児ノ戴ク所ノ帽ハ廣大ニシテ形容頗ル醜悪且不便ナリ奈何ニトナレハ是ヲ以テ日輪ノ眼眸ヲ照射スルヲ蔭フ事能ハス又雨濕ノ頭髮ヲ沾ホスヲ包護スルニ足ラス故ニ工業ヲ營ムモノハ身ニ取リテハ毫モ適スルヿナシトス又女子ノ服制ニ於テ胸當紐ノ如キ障害アルモノハ漸々ニ廢セラレタリ此物ハ只ニ胴ヲ意外ニ疲瘦セシメテ其形容ヲ變

換センカタメニ無益ノ贅物ヲ用ヒタル者ナリ此ノ胸當紐ヲ永ク用フルトキハ軀幹瘦瘦スルカ故ニ身体ノ生養ニ関係スルヲ以テ近来之ヲ擯斥セラレタルナリ

此物唯背部ノ筋ノ運動ヲ害スルノミナラス男児ヨリハ女児ニ於テ醜貌病ノ多キモコノ故ナリ此物又肺胃ソノ他ノ機関ノ操作ヲ妨ケ終ニ身体ヲ疾病ニ沉填セシム小児若クハ女児ノ骨骼ハ壮年ノ者ニ比スレハ脆弱トルカ故ニ容易ニ靡窳セラルヽヲ以テ甚タ身体ノ害トナル能

ク心ヲ用フヘシ

通常用フル所ノ革履ノ形状前部細尖ニシテ至テ狹隘ナルカ故ニ足ノ五指並列スルトハ殆ト反對ナルヲ以テ大ニ妨害トナルモノナリ

人各足ノ形状ヲ摸取スルニハ一片ノ紙上ニ直立シ鉛筆ヲ以テ周圍ニ細線ヲ畫シ之ヲ騰寫シテ足ニ適合スルノ沓ヲ製造セシムヘシ決シテ履ニ足ヲ適セシフヲ勤ムヘカラス專ラ足ニ之ヲ適合セシムルヲ要スヘシ

小兒ハ取分ケ足骨ノ柔軟脆弱ナルカ故狹隘ナル革履ノ為メニ足指ノ形容ヲ變スルモノ儘多シト云フ此弊終ニハ多少跛状ヲ起シ且勉強シテ永ク運動スル能ハサルニ至リ生涯ノ不具ナル恐レサルヘケンヤ

雨天ノ日ニハ抹膠外覆カ又ハ革履ニ漆膠ヲ塗リシ跣革ヲ用フル時ハ足ヲ乾燥シテ雨濕ヲ受ルフナク且温煖ナラシムヘシ

連日ノ霖雨又ハ黴雨ノ時節等ニ熟革ノ脚覆又ハ革履ヲ用フルモノヽ為ニハ左ノ油膏ヲ用テ寒モ良トス

其法

一胡麻油　一「キル」邦量大約七勺許

一松節油　一「オンス」八匁許

一蜜蠟　一「オンス」

一松脂　半「オンス」

右ノ四味ヲ混和シ爐火上カ又ハ日光ノ照射スル場所ニ出シテ全ク乾クマテ履ノ外部ニ之ヲ摩擦スヘシ

此調劑ヲ用フル片ハ海水並ニ雨濕ノ為メ一革ノ腐敗ヲ防クヘシ

汚寒ノ地ニ住ムモノカ又ハ天稟柔軟疲弱ナルモノヽ為メニハ足脚ヲ乾シ温ムル「肝要ナリ

若シ斯ノ如ク為ルヲ得スンハ冬期ニハ細軟ナル毛織ノ袜子ヲ用フルヲ良トス

編組セル所ノ袜子ハ器械ヲ以テ織リタルモノヨリハ却テ温カーシテ且費耗壊損スルコトモ亦晩カルヘシ

穉幼ナル小児ノ為メニハ殊更足脚ヲ温暖セサルヘカラス心ヲ用ヒテ適當ノ温度ヲ與フヘシ

頭脳ハ却テ少シク清爽微涼ナルヲ善トス故ニ

夜間小兒ノ頭上ニ帽子ヲ戴カシムルヲ良トセス其故奈何ナレハ腦部ニ血液ヲ驅逐シ翌日ノ晝ニ至リテ空氣ニ突觸スルトキハ忽チ感冒ヲ受ルヲ以テナリ

此條下ニ衣被各種ノ價格ヲ筭當セン事ヲ企望スレトモ其種類ノ夥多ニシテ際限ナク其價ノ如キハ時ヲ逐テ昇降極リナキカ故ニ暫ラク之ヲ省略セリ

通常小賈ヨリ物品ヲ購賒センヨリハ盛大ナル店舗ニ就キテ之ヲ購求スルトキハ必ラス其價廉

ナルモノナリ瑣細ノ物件ヲ要求スルトキ必賣主ヨリ正實ノ證券ヲ取ルヘシ鋪肆ニヨリテハ一「ヤルト」ニテ一二「ヘンス」（一「ヘンス」我邦新貨ニ錢計ニ当ル）位ノ品物ヲ賣ルコトアルヘシ若シ欺ムカレテ奸商ヨリ斯ル低價ノ物ヲ購フトキハ再ヒ洗滌スルヲ得ス且衣被ニ耐サルノ品物ヲ買フトアルモノナリ

青年紅顏ノ人カ殊ニ婦人等ハ外套ノ設ケノ為メ斯ル物品ヲ賒ルコトアリ注意シテ是等ノ物ヲ購フコト勿ルヘシ凡ソ花美ト稱スル所ノ物ニ付テ注意セサレハ屢誤ルコトアルヘシ

婦人ハ正シキ著服ヲ修飾スヘシ」ト云教法宗徒ノ命令ハ必ラス違乖スヘカラス

第二章　洗濯ノ事

衣服ヲ洗滌スルニ就テ需用ノ物品ハ第一ニ用水、石碱、曹達或ハ時トシテ真珠灰等ヲ用フル事アリ

凡人家中ニ支給スル灰ノ用水ニ固、軟二種ノ區別アリ

固水ハ通例溶解スル甚ハ少量ノ白堊ヲ保有スルヲ以テソノ主質ラ為ス

倫敦ニ於テ井水ハ時トシテハ一「カルロン」「カルロン」ハ邦量ニ升ニ合五勺ニ当ル中ニ八十「グレーン」我秤量一厘五毛許ニ当ル「テームス」河ハ英国ノ都府ヲ含有ス「テームス」倫敦ニアル所ノ大流ナリ河水ハ大約十四「グレーン」ヲ含ム然ルニ雨水ニ至ツテハ毫モ此ノ物質ヲ見ル事ナシ又清水ハ一「カルロン」中白堊一「グレイン」ヨリ多カラス

縦令白堊ノ分量多ク溶解スル甚自然ニ水中ニ多少含有スル所ノ炭酸ト歸スル瓦斯ノ親和力ヲ以テ容易ク水中ニ之ヲ湛清スヘシ

此ノ炭酸瓦斯ハ煎烹ニヨツテ蒸發ス多ク試驗

者ノ論説スル如ク水ノ熱點ニ達スルノ前ニ細小ノ珠玉状ト為テ逋逃スヘシ

炭酸ヲ取除クトキハ白亜其ノ溶解力ヲ失フカ故ニ嵒石又ハ皮殼状ヲ成シテ凝固躰トナリ釜鑊或ハ茶瓶ノ底ニ残ルヘシ

「テームス」河水ハ熱點ニ至ルマテノ際ニ一「カルロン」ヨリ白亜二「グレーン」ヲ出ス五分時間之ヲ烹ルトキハ殆ントメノ半ニ減ス又半時間ニ至レハ一「カルロン」毎ニ白亜四五「グレーン」ヲ残シテ凡テ凝固状トナル

凝固状ノ此種類ハ通例烹煎スト雖モ逃避スヘカラサルモノニテ水ノ固質ト異ナリ唯永久固形ト假リニ名状シタルモノナリ英國「レヴェンスホルン」河水ノ如キハ此質ヲ有セリ

永久固形ヲ有スルノ水ハソノ中ニ溶解セシ所ノ硫黄石灰ノ為メニ此質ヲ成セルカ故ニ他ノモノヨリノ稀ナリトス

白亜ノ存在ニヨリテ成セル水ノ固質ハ飲料酒類ヲ云フニ用ヒテ防ケナシトス然レトモ調理或ハ洗濯ニハ用フヘカラス

若シ洗濯ニ之ヲ用ルトキハ石磱ヲ費ス事甚多シ白堊一「グレーン」ハ泡沫ヲ生シ洗滌シテ清浄潔白トナス迚ニハ石磱ノ量十倍ヲ失フヘシ「テームス」河水ノ熱點ニ至ル前一百「カルロン」ハ石磱二「ポンド」餘ヲ費スヘシ

調理割烹上ニ取テ固質水ハ蔬菜ノ類ニ害アリトス且ツ既ニ説タル如ク茶ヲ煎テ久シク之ヲ置クトキハ亦良カラス然リト雖モ是等ノ妨害ハ能ク之ヲ烹煎シテ軟質トナスカ或ハ結晶曹達ヲ用フレハ此患ヲ除クヘシ特リ永久固形ニ

至リテハ然ラス烹煎スレモ軟質トナラス故ニ蔬菜ヲ烹ルニ用フヘカラス殊ニ緑豆ヲ煮ルトキ、忽チ凝固スルモノナリ腐敗シタル植物又ハ糞屎ノ如キ水中ニ在テ全ク消化セサル細微ノ物質ハ軟沙粉末木炭浮石等ヲ以テ濾過シテ漸ク之ヲ除去スルヲ得ヘシ

濾漉器ハ飲料及ヒ眼ニ用ル水ヲ資給センカ為ノニ必需ノ物トス然リト雖モ既ニ水中ニ溶化シタルモノヲ除キ去ル事能ハス又汚濁水溝沁等ノ接近ヨリ湿入セル醜悪ノ汚涎又ハ固質ノ

湿清物ハ之ヲ除ク事能ハサルモノナリ
他ニ良水ヲ需ムルノ策ナク止ムヲ得スシテ此
類ノ水ヲ用フルモノハ必ラス濾過スルノ以前
ニ能々烹煎スヘシ
白礬ヲ以テ湿濁ノ水ヲ清浄ニスルヲ得ヘシ其
法水一「カルロン」中ニ七八「グレーン」ノ量ヲ投ス
ヘシ此物ハ所在ノ彩色顔料ノモノ及ヒ肉眼ニ
見ユル所ノ不潔物ヲ沉澱セシム然レトモ白礬
ノ溶化シテ久シキヲ経レハ永久凝固状トナル
カ故多クハ之ヲ用ヒス

衣服ノ洗濯灌漑ニ就テハヨク水ヲ煮熟シテ白
垂分ヲ急速ニ脱去セシムル事専務ナリ
若シ一度衣類ヲ冷水ニ浸漬シテ後チ之ヲ烹ル
ハ水中ニ含有スル所ノ白垂洗滌スル麻布又
ハ棉布ノ染色ニ親和密着シテ再ヒ除去スヘカ
ス殊ニ膩垢ノ汚沁セル衣服ヲ斯ノ如クスルハ
ハ終ニ變シテ暗黒ノ鳶色トナル
此害ヲ避ケンニハ軟雨水ヲ以テ衣類ヲ烹ラ除
クヘシ又ハ固水ヲ柔軟ニスルカ為メニ曹達ヲ
用フルモ善シトス或ハ衣類ヲ浸ス前半時間此

水ヲ煎テ前ニ説キタル如ク器物ノ周囲ニ白堊ヲ残スヲ待テ此害ヲ避クルモ可ナリ

衣被洗濯ニ用フル所ノ曹達ハ昔時多ク海藻ヲ焼キタル灰中ニ之ヲ採リシカ輓近ハ普通ノ食塩ヨリ舍密術ヲ以テ之ヲ得ルヿ頗ル便利ノ發明ナリ

此物ソノ外貌結晶無色ニシテ拆半ノ水分ヲ含蓄スル而シテ之ヲ乾燥ノ場所ニ置クトキハ水分蒸發飛散シテ白粉ノ曹達ヲ残ス此ノ曹達ノ如キハ白堊ヲ溶解スル所ノ炭酸ヲ引テ以テ固質ノ

水ヲ柔軟ニスルノ効ヲ有ス

曹達ハ又ヨク汚物塵垢ヲ剥脱シテ清浄潔白ノ質ヲ現ス且洗濯ニ用ル水ハ沸騰シテ熱度ノ盛ナルトキニ用フレハ揉ミ擦スルノ勞少クシテ能ク膩垢ヲ脱却ス故ニ務メテ軟質ノ水ヲ以テ灌滌スルヲ善トス然リト雖モ此水モ亦布帛ノ彩飾ニ依テ其色ヲ變スル事アリ是故ニ清水ヲ撰ンテ再ヒ灌漑セサレハ洗濯ノ後チ銹氣ヲ發スルカ又ハ空氣ニ觸レ或ハ火ニ乾カストキハ必ラス黄色トナルヘシ

炭酸剥篤亜斯ハ布帛ヲ清楚ニ洗脱スルノ質ヲ有スル事頗ル曹達ニ似タル「アルカラエン」質ノモノナリ此物ハ木灰ヨリ取ルト雖トモ曹達ノ價廉ニシテ且良ナルニ如カス

灰汁ハ通常木灰ヨリ水ヲ漏出シテ清潔ナラシメンカ為メ再ヒ之ヲ濾漉ス此物ノ洗滌スル力ハソノ含メル所ノ炭酸剥篤亜斯ノ分量ニ因ル

其用法ハ曹達ト異ナル事ナシ

石鹼ハソノ成分曹達ト脂肪或ハ油或ハ樹脂等ヲ以テ之ヲ製ス曹達ト生石灰トヲ烹ルトキハ忽チ腐蝕スト雖トモ脂肪質ヲ以テ此ノ腐蝕力ヲ中止シ且水中ニ混和シテ容易ク洗濯スルヲ得ルモノナリ

今時多ク製スル所ノ家上ノ石鹼中ニ四分ノ一ハ水分ヲ含ム勿論普通ノモノハ猶水分多キカタメ柔軟ニシテ容易ク溶解ス故ニ豫シメ賒貯シテ適宜ノ大サニ之ヲ切リ乾燥ノ場所ニ置キ水氣ヲ飛散セシメテ後チ之ヲ用フヘシ

洗濯スルニ就テ整劑ヲ用フル事ハ石鹼ノ費耗ト擦摩スルノ工勞トヲ除カンカ為メ種々ノ方

劑ヲ用フル事アリ就中主要ノ成分ハ生石灰ノ加養ニヨツテ腐蝕ヲ釀ス所ノ曹達ナリ此物洗濯ノ功大ナリト雖トモ腐蝕モ亦甚タ峻烈ナリ縱令些少之ヲ用フルモ屢スルトキハ衣類織モノヽ經緯ヲ脆弱ニフヘシ

此物ノ外ニ加用スヘキハ洗滌店ニ用フル所ノ塩酸石灰是ナリ之ヲ清晒粉ト云フ衣類ヲ潔白ニセント欲セハ水一酸質少許リヲ加フレハ尤モ良トス此ノ清晒粉モ亦遇之ヲ用フヘシ屢連用スルトキハ衣類ニ害アリ又ハ色彩料礦物

以テ染タル所ノ色ヲ失却ス

洗濯ニ必用ナル所ノ刷毛ハ植物ノ纖筋ヲ以テ造レルモノ倫敦（ロンドン）英国ノ都府ノ近傍ノ洗濯店ニ於テ之ヲ用フレトモ其毛粗糙ニシテ麻布ヲ洗フニ可ナラス

カノ及フ丈ハ折々洗濯スルヲ美トス如シ怠クリテ三四週ノ久シキニ渉リ垢膩ノ沁潤セル衣被ハ再ヒ洗淨スル事難ク終ニ惡色ヲ生シ又ハ斑點ヲナスカ或ハ腐蝕スルニ至ルモノナリ故ニ少シク斑點アルヲ見ハ即時ニ之ヲ洗除スヘ

シ

凡ソ衣類ノ膩垢ヲ洗淨スルニハ必先ヅ脂點油
黴及ヒ菓物ノ液汁等ヲ洗脫スヘシ菓物ノ浸點
ヲ洗フニハ清晒粉ヲ以テスヘシ又ハ一旦之ヲ
用ヒタル後チ嚴酸或ハ橙汁ノ如キ酸質ノモノ
二三滴ヲ注クヘシ然リト雖トモ染色ノモノニ
ハ決シテ酸質或ハ清晒粉ヲ用フヘカラス
洋墨ノ染斑ハ石磯カ或ハ曹達水灰汁等ヲ用フ
ルヿナカレ誤テ之ヲ用フレハ直チニ銹色ヲ成
ス必ラス清水ヲ以テ洗滌シ橙汁又ハ塩藏橙汁

亦許ヲ注クヘシ
洗濯上ニ用フル所ノ粘糊ハ之ヲ製シテ用フル
迚ハ木版等ヲ以テ之ヲ蓋ハサレハ表面ニ皮膜
ヲ生スヘシ
鈷鉧ニ粘糊ノ附著スルトキハ容蠟或ハ獸脂ヲ用
フルヨリハ家上ノ砂糖塊ヲ用フルヲ良トス
凡ソ洗滌ニ用フル所ノ水ハ一旦沸騰セシムル
後ハ火度ヲ減少シテ纔カニ熱點ヲ保ツ丈ケノ
火力ヲ殘スヘシ
此洗滌水ヲ激烈ニ沸騰セシムヘカラス假令ヒ

初起ハ火力ヲ盛ニスルモ家初ノ温度ヨリ増加スルノ理ナシ唯徒ラニ水分ヲ蒸發セシムルノミ

大約毛織類ハ洗淨シテ後チ乾クニ從ヒ收縮シ又ハ染色ヲ失フ等ノ患ヘハ洗滌スル時ニ注意セサルカ為メナリ心ヲ用ヒテ鄭重ヲ盡スヘキハ此ノ患ヲ蒙ル事ナシ且此類ノ物ハ固水ヲ以テ洗フ事勿カレ又曹達ヲ以テ軟和シタル水ヲ用フヘカラス殊ニ石碱ヲ以テ摩擦洗濯スルヿナカレ

毛布ハ一般ニッノ一方ニ横リタル微細ノ尖頭ヲ以テ織紋ヲ蓋フカ故ニ之ヲ縱横ニ擦攪スルヘキハ忽チ細毛ヲ混雜シテ終ニ收縮シ又之ヲ軟膨シテ厚クスルモノナリ毛織ハ務メテ絞搾スル事ヲ禁スヘシ

毛布ヲ洗フヘキハ必ラス先ツヨク刷毛ヲ以テ摩埃ヲ拂ヒテ後チ雨水カ又ハ柔軟ナル河水ニ石碱ヲ浸シテ泡起セシメテ後チ之ヲ灌漑スヘシ若シ毛布ニ脂垢多ク沁入スルヘキハ水六「カール」一「ヒン」ト」量五合六勺有奇ニ牛膽汁半「ヒント」ハ我升

斤量ニ合ハ白強ニ当ル ヲ和シ熱湯ヲ注キ稍手ヲ容ルヽ能ハサルヲ度トシ右毛布ヲ入レ數度洒注スヘシ然シテ後チ汚穢セル水ヨリ出シテヨク此ノ濁汁ヲ滴去シ再三清淨ナル泡沫水ヲ以テ之ヲ灌漑スヘシ

又膩垢ノ甚タ固著セサルノ毛織ハ一ト度全ク清滌スル時ハ再度目ニハ石磏ヲ用ヒスシテ熱湯ヲ以テ之ヲ洗濯スヘシ

牛膽汁ヲ用ヒテ洗滌スルトキハ三度目ニハ悪臭ヲ去ルカタメニ清水ヲ以テ之ヲ洗灌スヘシ

此件ノ事果テ後カノ及フ限リハ之ヲ緊搾シテ晴天ナルノ日ハ速カニ氣中ニ出シテ之ヲ乾カスヘシ