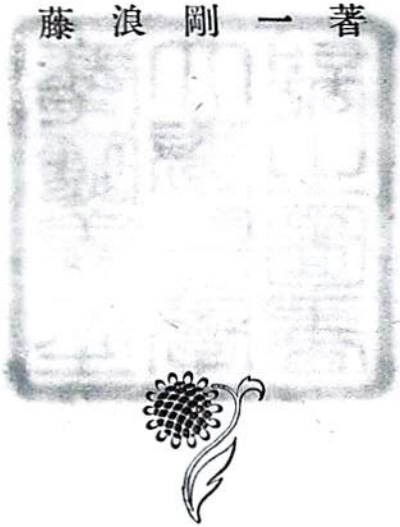
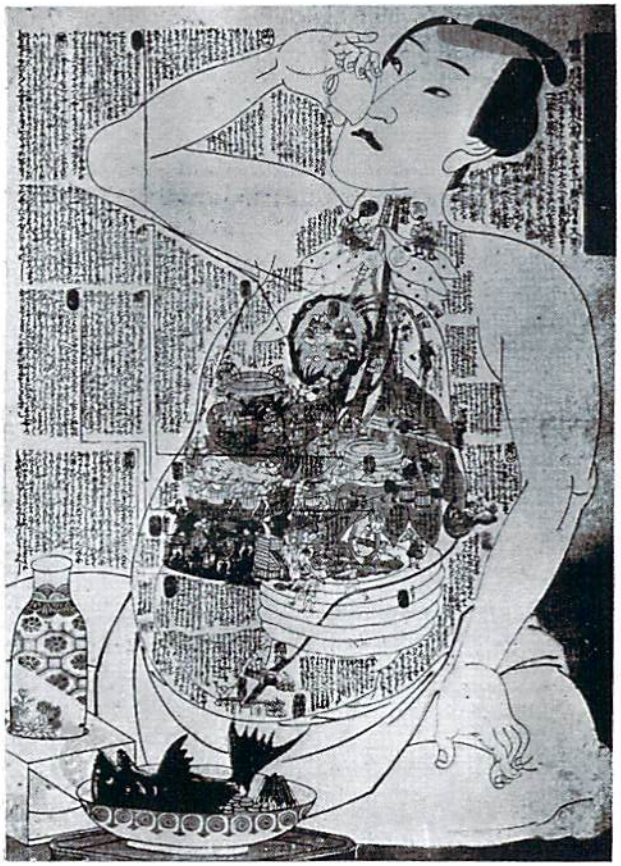
日本衞生史

藤浪剛一著



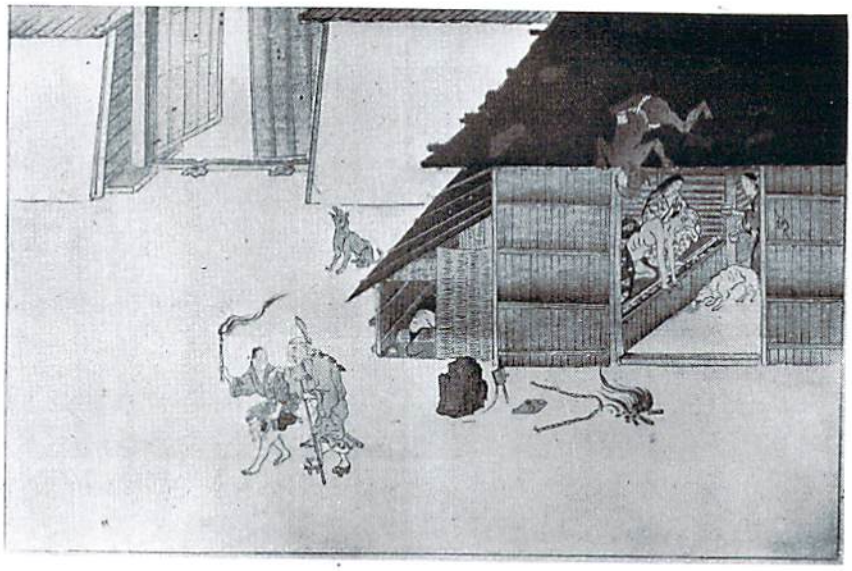
日新書院刊



食　養　生

人間の内臓を示し、これに榮養のことを配置し、各内臓を傷めると疾病に罹るから、日常の飲食を注意すべきことを繪喩で教訓した錦繪である。（本文九三頁參照）

慶應義塾大學醫學圖書館



魔　　鬼

家の内に裸躰にて吐逆し居るは疫病の患者である。屋根の上から赤鬼が家内を覗つて居る。疫鬼である。（春日權現驗記第八卷）（本文四五頁參照）



追　　儺

于レ時儺人入而列立、時刻陰陽寮共入、齋即持二食薦一、敷二庭中一陳二祭物一云々とあり、色々の祭物を供へ陰陽師は祭文を讀む。秋の始まりである。（不動利益緣起所載）（本文三六頁參照）



丹波康賴

康賴（醫心方の著述者）は醫術に精しく丹波宿禰の姓を賜ひ、累進して左衞門介兼丹波介に至る。長德元年四月十九日歿す。行年八十四歲。
（本文九頁參照）



榮西禪師

備中の人、十四歲のとき叡山に登り顯密二宗を學ぶ、仁安三年入宋し、更に復た文治三年入宋す。建久二年歸朝し建保元年僧正となり、二年壽福寺を創建す、三年微疾あり、七月五日寂す 年七十五。（本文四二頁參照）



畑　黄山

名は惟和、天明七年一月侍藥寮御となり法印に叙せられ醫學院の號を賜はる。近衞町に學館を營み弟子を誘掖す。文化元年五月十六日歿す、年八十四。（本文五九頁參照）



三道瀬直曲

名は正慶、字は一溪、難知苦齋老醉翁と號し、田代三喜に就き醫術を修む、足利義輝の寵遇を受けた。天正二年唐迪集を叡覽に供した。文祿四年一月四日卒す、年八十八、京都十念寺に葬る、後陽成天皇の時慶長十三年四月正二位法印を贈られた。（本文四八頁參照）



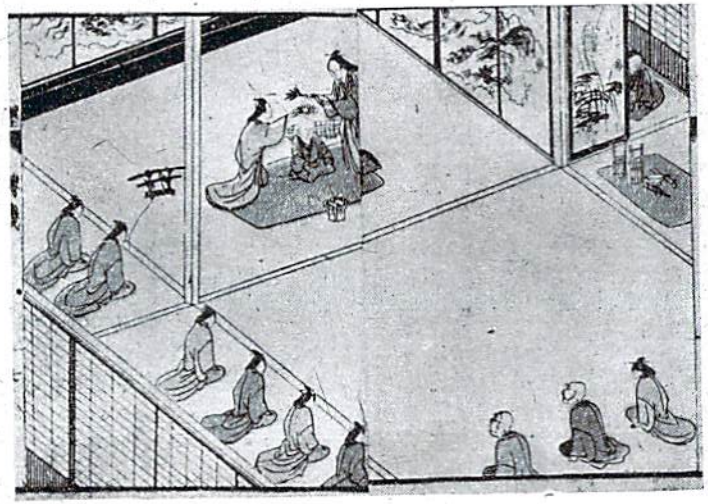
賀川千玄

彦根の人、京都に出て醫を業とす、產前七十五難、產後百二十五難を著はして一家の言を立つ、名けて產論と云ふ、安永六年九月十四日歿す、年七十八。（本文七九頁參照）



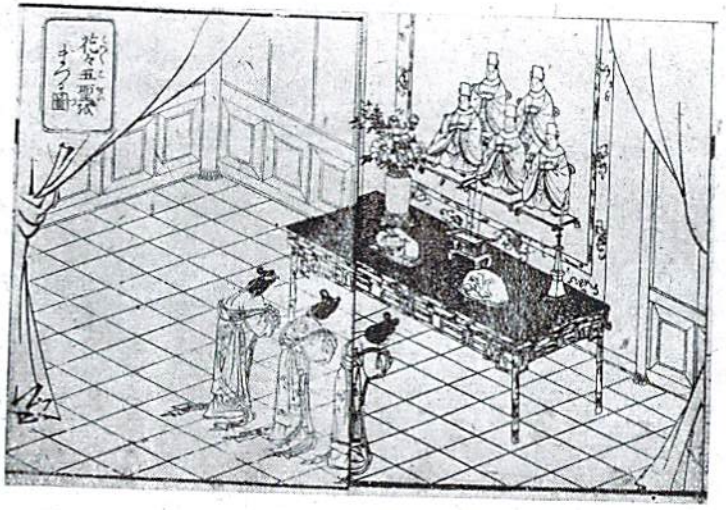
貝原益軒

通稱久兵衞、又損軒とも號す。寛永七年十一月十四日筑前に生まれ、正德四年八月二十七日家に歿す、年八十五、荒津金龍寺に葬る。明治四十四年六月正六位を追賜せらる。（本文六二頁參照）



酒湯灌式

痘兒が全快した祝として酒湯灌式を行ふ。當日は一家のもの、親戚のものが集つてこの式に參加するのである。（護痘錦囊所載）（本文一一二頁參照）



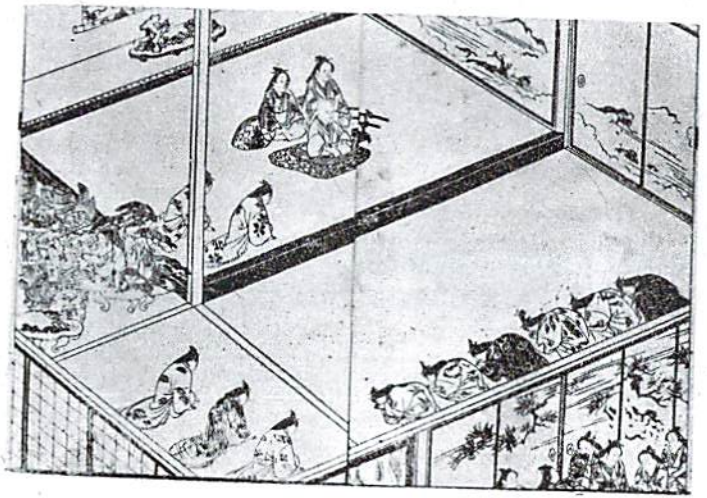
花々五聖を祭る

呉の國では疱瘡を愛ふものあると五郎神を堂に祭り、牲を具ふこれを花々五聖と稱す。（護痘錦囊所載、文政七年刊）（本文一〇〇頁參照）



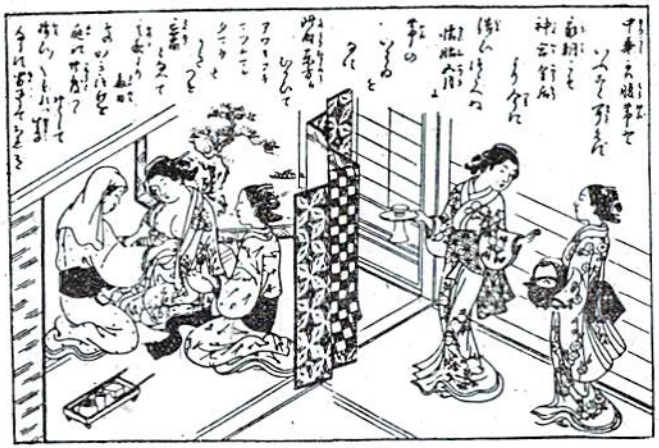
牛痘苗の錦繪

牛痘苗の優れたるにも拘はらず疫苗から獲たものとて、これを卑しんだ弊を打破すべく、努力せねばならぬとき、かゝる畫説を必要とした。（本文一一六頁參照）



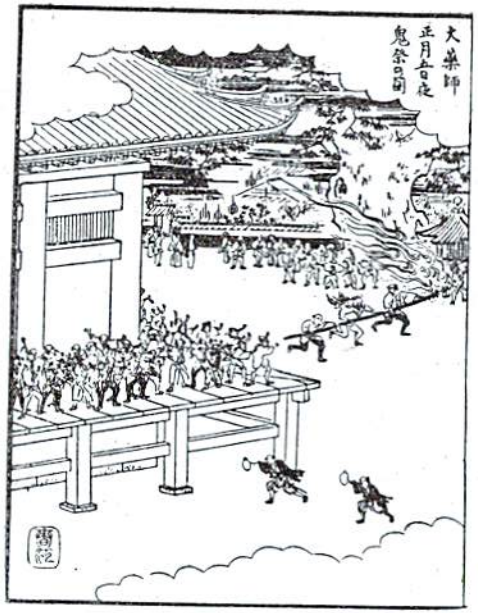
酒湯の賀

濯式の儀式了つて席を改めて病氣全快の祝詞を述ぶ、それから祝宴を行ふのである。（護痘錦囊所載）（本文一一三頁參照）



帯　の　祝

妊娠五ヶ月目の戌の日に白或は紅白の布或は絹の腹帯を産婆の手を借りて著ける。（女中風俗十寸鏡所載、延享五年刊）（本文七五頁参照）



鬼　　祭

尾張熱田神宮寺にては正月五日夜、鬼祭を行ひて疫鬼を砍ふ。同夜参詣の人々にて賑ふ。（本文三一頁参照）



初　　湯

兒を襁褓の兩脚に挾んで洗浴せしむるのである。貴人の兒を洗ふ時には兩脚の上に前掛を用ゆ。（百人女鑑品定所載、享保八年刊）（本文八四頁參照）



產後の產椅

大さは一定しない、多くは三尺五寸四方位、その底に盤を敷き背面に倚れ、左右に肘掛がある。產婦は產後少くとも一週間はこの中に靜養するのである。（大和文庫朝日山所載、明和九年刊行）（本文八〇頁參照）



疱瘡は江戸時代の一般家庭に於ては大きな惱みであつた。これに罹らぬやう色々の行事が行はれた。例へば痘神を祭るとか、加持祈禱を行ふなどであつた。鐘馗は疫鬼を退け魔を除く支那の古事から、思ひついて退除の神の示現に形どつて、痘を驅除する哉を說いたものである。（本文一〇四頁參照）



麻疹流行の世相

麻疹が流行すると、この如き一口噺しの大分流行したものである。當時の世相を窺ふことが出來る。（本文九七頁參照）



虎烈刺病流行

流行のとき、色々の流言もあり、又死者の取扱も亂暴であつたものであらう、この圖は安政箇勞病流行に揭げてあるもので、死人が蘇生して町をさ迷ふの內子供等に逐はれて逃げあるく。嘘のやうな話である。（本文一二四頁參照）



種痘針

楢林宗建の牛痘小考に揭げてある種痘針と上膊に接種する狀況。（本文一一八頁參照）



桑田立齋

名は和、字は好齋、越後の人、年十八江戸に來り坪井誠軒の門に入る、深川萬年橋畔に醫業を開き兒科を以て鳴つた。種痘の施術に熱中し、一心十萬兒に及さんことを期した。慶應三年六月偶〻中風に罹り翌四年七月二十七日歿す、行年五十八、この時まで種痘兒七萬人に及んで居つたが、未だ素志を遂げずとて種痘針を手にして瞑目した。（本文八六頁參照）



香月午山

名は則眞、字は啓、筑前の人、貝原益軒、鶴原玄益に從つて學ぶ、後ち中津侯に仕ふこと十四年にして京都に出で、刀圭を業とす、元文五年歿す、年八十五。（本文六八頁參照）



楢林宗建

名は高房、字は潛、和山と號す、文政十年四月父の後を襲ふて佐賀侯に仕ふ、鍋島閑叟侯西洋牛痘苗を求むるに當り天保二年蘭船の齎す所のものを、その子建三郎に接種し善感したるを以て更に公子等に種痘した。牛痘小考を著す、種痘の祖とす、嘉永五年十月歿す、年五十一。（本文一一六頁參照）



緒方春朔

名は維章、筑前秋月の人、吉門氏の門に入り、種痘法を修めた。後ち黒田侯に仕へ信任厚く藩内に種痘を施して人命を救濟した。文化十年一月二十一日歿す、年六十三（本文一一五頁參照）



高野長英

名は譲、瑞皐と號す、天保元年江戸に出で、渡邊崋山等と結び尚歯會を作る、幕府の忌避に觸れ獄に下る、天保十二年四月獄火あり、先生遁げて西方に走る、後ち澤三伯と變名し青山に家す、嘉永三年五月幕吏襲ふ所となるや先生自刃す、年四十七。(本文一三〇頁參照)



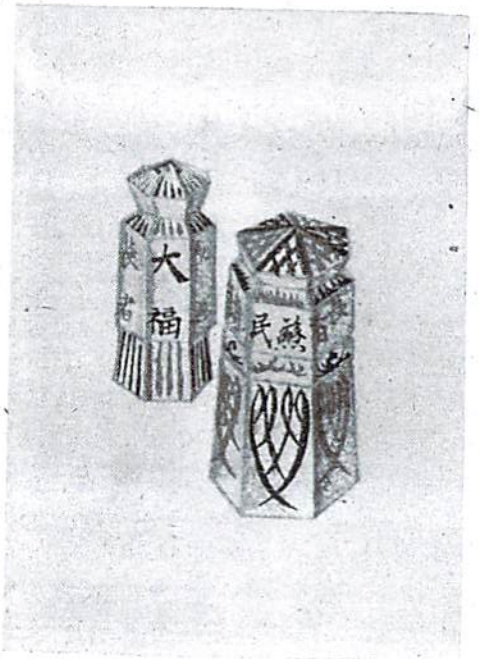
齋藤方策

名は淳又順、字は素行、周防の人、明和八年に生る、年十九大阪に出て小石元俊の門に入る、江戸に赴き大槻玄澤に師事した。後ち大阪に開業した。嘉永二年十月八日歿す、年七十九、天王寺口纏改梅龍院に葬る、虎烈刺病を始めて記載した人である。
(本文一二〇頁參照)



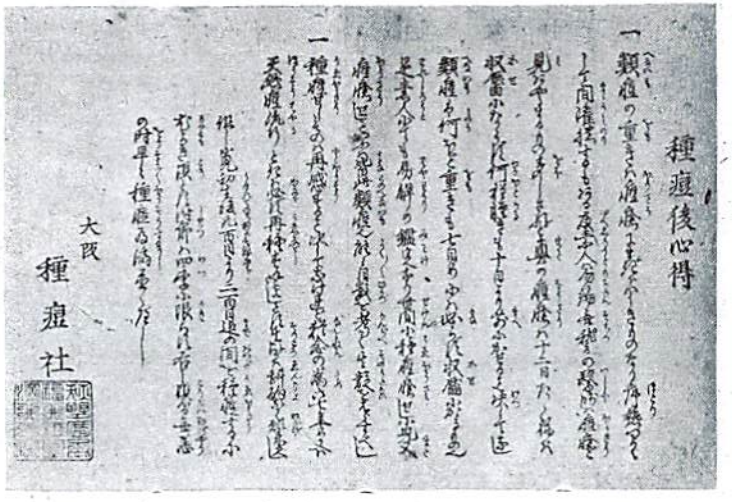
麻疹の呪符

麻疹が流行すると色々の呪符が行はれた。これもその一つである。（本文九七頁参照）



蘇民將來

印度の神なりとも、琉球の神なりとも謂はれ、又古くから素盞嗚像の傳說もある。厄を拂ふ呪符として使用される。これは長野縣小縣郡國分寺藥師堂で毎歲正月七日本堂に安じ、祈禱を修し、當夜及び八日これを信者に頒つ、小兒の腰又は背につるし置けば災厄を避けるといはれてゐる。
（本文三四頁参照）



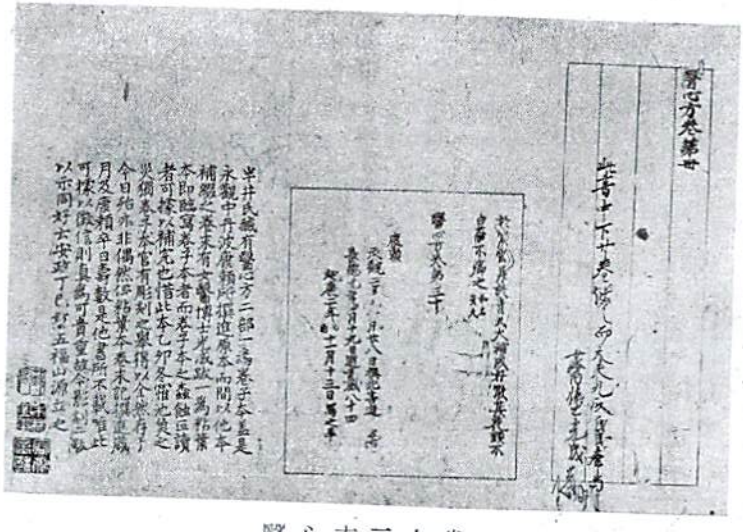
種痘後心得

一 親痘の童きたれば痘ともかきうのそう再種つくる
ことを間違ぜざるもの痘人命の関係重大の際の痘痂を
見分中するの手一本の裏の痘痂の十二日たゝ経ず
取置かなれば何程も十四日ぐらゐ経ても臣
類痘を何程と重きも七日の中の痂を取痘ぜば
是まで人少きも房解の痘は之を世間小児痘痂世界
痘痂と云の痘痂類痘之れ類取置ぜば
一 種得ずるの再種するに付ては種痂の薬水
天然痘痂りと云ふ痘痂再種を施すと云ふ説あり
種痘初生後九百日ぐらゐ二百日過の間に種ずるが
好き説なり前後百日以内は種ずるを
の時早し種痘を施すべし

大阪
種痘社

種痘後の心得

牛痘接種が行はれて、痘瘡の惱みも大に減じたが、一般の知識は尚ほ低くあつた爲めに、有志の醫師は、衞生思想涵養に努力し、この心得書の如きものを、配布した。涙ぐましい先人の熱心には感謝せねばならぬ。（本文一一九頁參照）



醫心方卷第廿

此書十二十卷傳ふ所の天元九年

醫心方卷第三十

半井氏藏有醫心方二部一部卷子本是
永觀中丹波康賴所撰進原本而闕以他本
補寫之卷末有文德帝諱之朱點一萬餘葉
本即此寫卷子本者而卷子本之朱點正讀
者可據以補之也皆此本乞加冬留之矣
今日始亦非偶然仍新寫本奏未之間遂成
月及度頼幸日數是他書所不類皆此
可據以證則良爲可貴寶故今影寫以
以示同好云安政丁巳初五福山源立之

醫心方三十卷

丹波康賴が圓融天皇、天元五年に勅命を奉じて撰述したるものである、本書は京都仁和寺所藏のもので、國寶となつて居る。今日の流布本は半井氏藏の同書を安政年間に影寫刊行したものである玆に揭げたものは第三十卷の奥付である。森立之の識言によつて明になる。（本文九頁參照）

日本衛生史目次

第一　緒　論……（三）
第二　古き時代の衛生觀……（五）
第三　藤原時代から鎌倉時代まで……（八）
第四　支那醫學の養生說……（一三）
第五　養生に關する歲時行事……（一八）
第六　衛生思想を現した繪馬現具……（三八）
第七　鎌倉時代の養生（喫茶養生記）……（四四）
第八　室町時代の養生……（四八）
第九　安土・桃山時代の養生……（四八）
第十　江戸時代の養生……（五一）
大　綱……（五一）
儒醫の養生論……（五六）
貝原益軒の養生訓……（六二）
養　老……（六七）
婦人衛生……（七四）
育　兒……（八二）
食　鑑……（八八）
麻　疹……（九七）
痘　瘡……（一〇六）
虎烈剌病……（一一九）
保健の心得……（一三八）

西洋衞生學の勃興……（一三〇）
第十一　明治時代の衞生……（一四〇）
附錄　衞生に關する主要現在書目錄……（一四七）
索　引……（一六九）

日本衞生史

著者のことば

日本の醫學史の著述としては、富士川博士の日本醫學史の右に出づるものは無い、而して醫學專門部科をそれぞれ序次綜統して記述したるものに、小川劒三郎博士の稿本日本眼科小史、緒方正清博士の日本産科史及び日本婦人科史、岡崎桂一郎博士の日本米食史などがあるが、惜しむらくは、動もすれば時代の文化や、世相との交渉を逸してゐる點が無いでもない。文化交流の重大なる事實を見遁して、科學の發達を敍述することは不可能である。予は、日本醫學の史的展望を、より廣く弘めて、各專門部科の發達史を、この觀點から說いて見たい希望で、本書を始め、更に醫學各科に亙つて、文化樣相の諸面綜合による史的記述を試みようとおもふ。



第一緒論

皇紀二千六百餘年、悠久なる國史は陸離たる光彩を放つ。我が大日本帝國は、正に燦然として東亞の天地に輝く一大邦國である。而して、我が國が今日の大を爲す所以のものは、卽ち吾等の祖先から、民族の精華を發揮して、紡ぎ織りなした勞作の結果から、出來たものである。我々は今種々の觀點から、祖先の遺業を觀察し、思索し、尋繹討究、現在の事實を確實に認識して、將來の發展に資し、層々の成果を子孫に傳へねばならぬ。

凡そ、現在を正當に批評せんとする者は、溯つてその由來を明かにせねばならぬ。現在は過去の繼續であつて、また將來への連繫であるからである。今日の責任あるも

のは、今日の位置を明かにせねばならぬ。今日立つ所はこれを今日以前より承けて、明日以後に遺すものであるからである。吾人が歴史を必要とする所以は則ちこゝに存する。

保健衛生の要務が國民の間に叫ばれ、一日もこれを忽せに出來なくなつた秋、我々は、二千六百餘年の間に、如何に衛生が實行せられて來たかを討究することは、須要である。かくてその在りしもの、在らざるべかりしものを知つて、國民將來の衛生を益〻發達させねばならぬのである。これを衛生の歴史を語る開口の辭とする。

第二　古き時代の衛生觀

上古には未だ衛生の思想は發達してゐなかつた。疾病は神の怒り、惡魔の所業、靈魂の祟り、罰であると云ふ原始的の考へ方であつた。そして、その原因と思惟するものに對して、これを敬し、これを祭り、これを祟めて疾病を除去し得るものとした。そこに、その方式として、咒術が出來、祭事が行はれ、犧牲を供へる儀式が行はれ始めた。

更に佛教が傳はり、生死の觀念が說かれ、未來現在及び過去が人生の連鎖であると知つて、信仰行事が起り、これによつて喜福を獲、禍害を去り、疾病を除いて、身體を健康に保つことが出來るとして讀經し、諷誦し、加持祈禱などの佛事を營んで、無

病息災を冀ふた。

しかし、醫學知識が進むにつれて、體内に弱い所が出來ると、そこに疾病が宿る。體内が弱くなるのは、臟腑の働きが均等を失した場所から起るものであると知り、疾病は内からも生じ、又外からも入るものと考へるに至つた。四時の變化、風の所變で病起るのである。故にこれを注意し養生することによつて疾病を防ぐことも出來、又これを治して健康を保つことが出來るものとした。

疾病は、各個體に現はるゝ一つの健康の變則であるといふ主觀説である以上、疾病は個體を離れることが出來ない。社會と疾病との關係は、古くは勿論、慶應時代までは不明であつた。故に近世までは、今日の如き公衆衞生の觀念が絶無であつたのも當然である。團體生活が健康に對して重大なる意義のあることは、最近の知識であり、又最近の醫學の一使命も、またこゝにあるのである。

個體の疾病、その疾病の治療、個體の健康狀態を取り扱ふ場合には、今日に云ふ衞生とは、少し意味が異つた養生法で、これ等の關係を處理することになつてをつた。

殊に、支那醫學では、この養生法なる特殊のものが、早くから發達した。それは、延命することが、人生の目的であつて、これを保持すべき方法が、やかましく講ぜられた。

日本に於ても、支那醫學を學んだことから、延命法が養生の極致であつた。そして養生によつて、疾病も除かれ、健康も保たれ、自然延命の目的が達し得られるものとした。平安時代から、この説が行はれ、鎌倉時代から一層その意義が深化せられて、江戸時代に及んだ。しかし江戸時代には儒學思想が旺んになり、養生にも、その影響を受けた。そして醫學も西洋醫學の輸入から轉換することになり、その醫學的思想も革正せられ、且つ又西洋衞生學を知るに及んで、江戸末期には、漸く近代色を帶び、明治時代に至りて、一層の飛躍を見たのである。

第三　藤原時代から鎌倉時代まで

支那醫學が、我が國に傳來したのは、奈良朝以前であつたが、醫書が、邦人の手によつて、編纂せられたのは、平城天皇の大同年間（皇紀一四六六年――一四六九年）に、出雲廣貞・安倍眞直等が勅命を奉じて、邦國諸州に傳へられた藥方を類聚して、大同類聚方一百卷を撰んだのに始まり、爾來平安朝に於て、漸次、醫學・本草・養生に關する著述を見るに至つた。養生が文獻に現はれたのは、淳和天皇の御宇（皇紀一五〇〇年頃）に、物部廣泉が攝生要訣二十卷を著はしたのが專門書の嚆矢であるが、惜しいかな、それは早く散佚して今日に傳つてゐない。また宇多天皇の御宇（皇紀一五五〇年頃）に、深根輔仁が養生抄七卷を撰んだが、これ亦、今日では見ることを得

ない。その他、養生に關する和氣常世の延壽明經百卷も佚して、その書名を遺すのみである。然るに圓融天皇の御宇、天元五年（皇紀一六四二年）に、丹波康賴が勅命を奉じて撰述した醫心方三十卷は、今日幸にこれを見ることが出來る。これは、隋・唐の醫書を捃摭したもので、本邦方書の府庫と稱すべき稀覯書である。この書は永觀二年（皇紀一六四四年）に奏進せられ、その後朝廷の秘府に藏せられ、幸にも保元・平治以後の兵燹にも免れて、その正本は後世に傳へられ、正親町天皇（皇紀二二一八年――二二四六年）の時に、典藥頭半井氏に賜はつた。そして、同書は江戸幕府時代に至り、複刻せられ、今日現に刊本を傳へてゐるのである。

同書の第二十七卷には、養生のことが載せられてある。その論ずるところは、支那醫書を一々引用したものではあるが、養生の方には、大體・谷神・養形・用氣・導引・行心・臥起・言語・服用・居處・雜忌の十一目を擧げて、人間日常生活の動作の廣き範圍に亙つて、說いてゐる。無論、著者の主張する述義は擧げてはないが、悉くそれぞれの項に對して、支那醫書を捃摭してあるから、當時行はれた養生に對する觀念

やその方法の行はれた實相を知ることは出來ると思はれる。

卽ち、第一に大體、卽ち性を養ふことを擧げ、劈頭に千金方の「夫養生也者、欲使習以性成、成自爲善、不習無利也、性既自善、內外百病皆悉不生、禍亂災害亦無由作、此其養生之大經也」を引用して、性を養ふことを以て、大本とすることを明かにした。性を養ふことは易からざるも、よくこれを守らば、玄德日に全く、壽福を求めずとも、自らこれ有ることを敎へた。谷神は老子道德經に「谷神不死」といへる古言を說いたもので、谷は養ふ意味で、神（精）を養ふことであり、同經に「是謂玄牝」としるした。その玄とは天を示し、人にしては鼻を指すのだといひ、牝は地で、人に於ては口であるといふ。そして、口鼻を以て天の氣を呼吸するを訣とした。なほ神は生の本であるから、目には不正の色を視ず、口には毒刺の味あるを嘗めず。心には欺詐の事を思はず、常に心を和げ、念を約やかにし、身を清らけくする精神修養を務め更に養形の途を立て、季節に順應し、寒暑に從ひて、身體を護守すべきものであるといひ、五官に對して細心の注意を拂ひ、又沐浴を期日に行ひ、身體の健康を計るべき

であるといふ。

また用氣とは、人は氣（空氣）の中に在ること魚の水に於ける如きものであるから空氣の昏濁、壅塞に注意し、生氣を服し、死氣を避け、天妖・惡風・猛寒・大熱に冒されぬが大事である。而して、それには、偃臥し、瞑目して、嬰兒の手を握りしめるやうに握固し、口を閉し、鼻から氣を吸ふべきであるといひ、その吸ふ回數が時間に因つて定められてある。

更に、かくして導引を行へば、支體骨節が整つて、體內の諸惡氣が去るのである。導引は調氣・養生の方途であつて、日に三回施すべきで、その際には、先づ淸潔にしてから行ふべきであると說き、天陽和溫、日月淸靜の時を擇び、甚寒甚暑の節には、これを休止すべきだといふ。導引は按摩法の一つで、千金方に詳しい方法が述べてあるが、その方法は十八通であつて、これを三遍行ふもので、正に今日のラジオ體操の如きものである。

而して、常に起臥に細心なる注意を拂ひ、臥するには當に正偃し、四肢を正しくし

て安ずるに在る。又春夏の季節では東に向ひ、秋冬の日には西面にすべく、又頭を火爐に近づけざることを要する。火氣を承くれば、頭重、眼の充血、鼻の乾燥を招くからである。又夜臥に於ては頭を覆ふ勿れなど、種々の注意が與へられてある。又言語を愼めといふことを說いてある。養生と言語とは、一見相關聯せぬが如きも、實はその間に玄妙の作用があつて、若し過語し、相嘲り、穢慢の言を吐けば、肺を損し、腎を傷ける處があるから、常に心を虛しうし、氣を下し、焦り競はぬを良しとするのである。

次には、衣服のことを述べて、衣服は寒暑に適すべきであつて、寒さにても凄々たらぬやう、又暑に對しては汗を出さぬやうに、要は身體の快適を覺ゆるものでなくてはならぬといひ、また居處は、必ずしも綺美華麗なるを良しとはせぬ。寧ろ雅素淨潔であつて、風雨暑濕を免れるものを以て佳しとする。而して、臥床は高くすべきでない。高くすれば、地氣が上らず、鬼氣もまた達するを得ない。鬼氣の人を侵すは、地面から上つてくるからであると說いてある。

更に同書第二十八卷には、房內に關した一篇が收めてある。これを以て養生の一目として知らねばならぬことゝしてゐるのである。尤も房內の注意は、必ずしも丹波康賴の創意ではなく、支那古來から傳つたのではあるが、これは藤原時代の閨房秘事に對する醫學的見解を加へたので、衞生學史上にも見遁がせないものである。

この一篇は至理の篇に始まり、養陽・養陰の二章に於て、それが補益生道となり、和志の宜しきをなすといひ、次に臨御の理由を說き、これによつて五常五欲を全うし十動・四至・九氣の妙を味ふものあるをいひ、乃ち九法・卅法・九狀・六指の技術によつて行ふべきであるとし、房內によつて八益があるが、又七損もあるから、これを戒め、還精施寫すべきであるといひ、なほ、若しこれを誤ると、損傷する故に、注意せねばならぬと說いてある。

次に治傷法を述べ、更に求子の本性を明かにし、進んで好女と惡女との別をいひ、要するに閨房には、一定の日を定め、禁忌すべき事情を明かにすべしと訓へ戒めた。

而して、鬼交の如き不合理なる方途を禁じ、更に房內に用ふべき藥石處方を示し、最

後に少女にありては、血流を招く場合ありとし、その薬方を載せて三十項に亙り、精細の目を設けて説いてゐるのである。

而して養生は、究極延命が目的であつて、延命するには用薬も必要があるから、同書には延年方などの處方を示説してある。又調食も説いてあるが、それには著者が、後ちに至るも、民間に汎くこの事が信ぜられ、今日でも、なほ病氣に對する食合せを尋ねる老人などがある。以上醫心方に擧げられた、養生のことを一通り述べた積りである。

食用に就ては、茲に詳しく述ぶる必要もないが、合食禁は既に藤原時代にも説かれ

これに續いて、安德天皇御宇壽永二年（皇紀一八四三年）六月に、釋蓮基が長生療養方二卷を出した。蓮基の傳は、あまりに知られてゐない。同書の第一卷には、養生

のことを述べ、第二卷には治療方を載せてある。

今、第一卷に揭載してある養生の項目を拾ふと、長生養性方・調氣導引法・嗇神誦文・聰明益智方・延齡服藥方・却老沐浴法・去三尸法・避八風法・薰衣香方・服用法・居處法・飲食法・菓菜功能・米穀功能・禽獸虫魚功能・水氷霜雪功能・補養食・損害食・合食禁・飲酒禁・菓菜禁・禽獸禁・虫魚禁・日食禁・雜禁・斷穀法・避水火方・避兵刃方・避邪魅方・避蛇虫禹方の三十項を擧げてある。

その説く所は、醫心方の如く支那醫書を捃摭したもので、養生に對する著者の概念は、醫心方著者のそれと、餘りに變つたことはない。しかし、聰明益智方・延齡服藥方・薰衣香方の如き藥方には相當に手を加へてあるが、尙ほ菓菜以下禽獸の部門に於ては、一々品名を擧げてその主效を述べてある。例へば、菓菜の中で、枇杷子に就ては、下氣・止噦・安五臟・益人・久食・發熱黃といひ、薺（ナツナ）に就ては利肝氣和中、患氣人食之發氣といふなど、簡易な説明を各條に施し、若し、註を加ふる所あると、私云として著者の説を附加してゐる。又、禽獸虫魚にて、例を示せば、鰤（フナ）魚の項には、補

五臟ニ平ニ胃氣ニ斷ニ暴利ニとあり、水氷霜雪功能の項に於ては、地水・泉水・温湯(泉)・夏水・冬霜等に、それぞれ解註を施してある。

次に、補食の果菜等を擧げ、又食ふべからざるものを示したる後ちに、合食禁と食禁とに就て、それによる疾患を擧げ、又飲酒の弊を訓へ、生物の熟せざるもの、腐敗せる肉類、料理の惡しきもの、又時ならぬものを喰ふことから發病し、人命を殞するを戒め。なほ月によつて食ふべからざるもの、例へば、八、九月には生薑を食ふべからずなどの禁戒をしるしてある。

これを要するに、本書は穀類・菜類・禽獸等に就て、主要なる效能と、それによつて治せる疾患を擧げ、更にそれ等の食品に對する攝生の心得を說いたもので、過食、熟せざる食物、調理法の不備に注意を促した處が、その主要なる眼目である。

而して、護身法として、水火の危險を避け、不時の兵刃を免るゝ注意や、邪氣を避け、毒虫、蛇の危險に對する應急處方をも教へてゐる。護身は、養生法の傍系であつて、延命上には心得置くべき法である。

伏見天皇の御宇、正應元年（皇紀一九四八年）八月と奥付ある丹波行長が編したといふ衞生秘要抄一卷が傳寫本で傳つてゐる。

この書も支那醫書を引用したもので、その說旨も格別に變りがなく、唯その撰擇目の大同小異だけである。左にその項目を擧ぐれば第一に都契を擧げてゐる。都契とは、萬事に亙つて事の寡きを詮とする意である。それから居處には、前三著者の引用せる文獻を擧げてある。臥起・言語・沐浴・服用の諸項には格別の新らしき說明も見出されぬが、眼目の一篇は、著者が初めて揭げたもので、千金方・養生要集から、讀書の注意、極目瞻視、不攝生によつて眼を損することを戒め、冷水を以て眼目を洗ふ等の如き、日常の注意を書いたのがこの書の特筆すべき一つであらう。

而して、厨膳・月食禁・夜食禁・不可多食物・合食禁の如きも、他書とその趣旨を同じうしてゐる。

房事には施寫・擇女・惡女相・用少女・不用一女・不接成病・交接日・房內禁日・房內雜禁の細目を擧げて、玉房秘訣・千金方・養生要集を引用したなどは、醫心方の

それと類似であるが、この書に、房内は攝生であるから、その宜しきを以て行ふべしと說いたことも、本書の特筆せらるべき第二のものと謂ふべきである。

鎌倉時代に、丹波嗣長が遐年要抄を著はした。本書、今日傳はるは、その上卷のみで、下卷は散佚に歸した。この上卷は、天象部・地儀部・植物部・動物部・人倫部の五門に分ち、更に各門に就て細項目を掲げて、支那醫書を引用してゐる。天象部に於ては、四時の運行があるから、春夏秋冬に善く、これに調攝する必要あるを說き、又季節によつて食味を調べて、又禁忌すべきものである。

而して、一日の愼み、朝夕の擧動を戒め、風雨寒熱に對しては、これを避け、或はその對應法を講ずべきことを說いてある。卽ち天象部は氣候・天氣・寒暑に對する心得である。地儀部には、居處は滲濕を避けるなどの注意があるのは、前者と同じやうである。流水を妄りに飮用したり、盛熱のとき氷を喰ふことなどは、却て疾を釀す所以であると警戒し、水は身體を養ふ（健康）ものなるも、冷水には浴してはならないと訓へてゐる。又神廟を過ぎては、勝手に立入らぬやう恭敬の念を用ふべきことなど

を擧げてある。

植物部にては服菜草（黃精・菊菜・白花・菟藤）、又服藥木（松葉・枸杞・槐子・伏苓・五茄）を說明し、未熟の果菜を食するを禁じてある。動物部に在りては、仁が昆蟲にまで逮ぶべきであると說いてある。又牧羊の若き態度を持して、怪物を見ぬやうに心得せねばならぬ。而して氣が昏すれば、疾を起すものであるとしてある。從つて平素の注意を要し、それを各動物に譬喩を取つて說明してある。

人倫部に於ては、生を養ふには、上古の人の如く道を知らねばならぬ。事務の煩簡を考へて善處せねばならぬ。美女を愛するも淫せざるの心得がなくてはならぬ。人には善人あり、惡人あるを考へねばならぬ。血と氣との二つに注意し醫術を守らねばならぬと說明してある。

以上、平安朝から鎌倉時代までに、我が國に於て著述せられたる各養生書の概約を說いたのである。中には煩雜の嫌あるものがないで無いが、これによつて、當時醫人

の說いた養生の理念と實相とを想像するには難からぬと思ふ。

第四　支那醫學の養生說

我が國に支那醫學が傳つたのは古い。それが、醫師によつて傳承せられ行く間に、自から、時代の趨勢、社會の事情に順應し、支那醫學とは謂ひながら、不知不識の裡に、我が風土に化し、民情に適すべき事情に合致して行くことは當然である。

平安朝以後、我が醫家の手によつて醫書が著述されて行く間に、自家經驗の說を以て繰りこむに至つた所も多くなつた。例へば、頓醫抄・萬安方を繙けば、明かにこれを見出すことが出來る。養生書に於ても、遐年要抄などになると、養生すべき方法には尙ほ支那醫法を遵守してゐるが、養生に對する理念の說明は、平安時代の著述とは稍〻趣を異にして來たのを見遁す理由には至らない。唯、支那醫書を引用參照してゐ

ることには變りはない。養生法は、支那から傳へられたのではあるが、吾が邦人の文化の進むに從つて、衞生を重んずべき須要を知り、攝生して身體の保健を冀ふ念が强くなつた。

支那醫學によつて醫方・醫術を知り、一日の長ある彼の醫學を學ばんとするに當り支那に說かれる養生の理念及びその實相も傳はるに及んで、それに準じ、それに倣はんとした努力が、次第に我が國土にも移されて、やがては國民の養生に對する通論となり、實行となり、一般化となりて、遂には民俗に深く刻まれることになつた。

從つて、我が國に弘布した養生法の中には、支那傳來の理念から、換骨脫胎したものがある。故に古來から說かれる我が國の養生法に就ても、支那の所說を一應は顧みねばならぬのである。

人間の望む所は、長生である。長生するには無病息災でなくてはならぬ。しかも、單に無病息災だけでは未だ足らない。延年せねばならぬから、こゝに養生の道場が開かれるのである。

支那に於ては、古くから不老不死長生久視する理想が流れてゐる。內體のまゝ、神仙不死となり得るものと深く信じてゐる。それには、攝生宜しきを得て、始めてこれに到達するものとした。殊に老莊子の敎によつて神仙の心境が說かれ、更に道敎によつて一層確立したる神仙說が築かれた。

爾來支那に於ては、この仙術の究極の目的に達する努力と、その術によつて、不老不死の境遇に至るべき熱心は、何人にも深く保持せられるところとなつた。蓋し、仙人の肌膚は氷雪の若く淖約として處子の若しとあつて、立居のしなやかな未通女の如きものであつて、決して形容枯槁、顏色憔悴したものではない。而して、これは學んで至るべきものとせられた。その實道を老子は攝生と謂ひ、莊子は養生と稱したのである。

この攝生・養生の實道を行ふべき方技は、第一に靜坐法であつて、老子の所謂る虛心實腹である。第二は老子に所謂る「谷神不死是謂玄牝」なるもの、卽ち呼吸法である。醫心方にも、この事に就き、老子道德經の一節を引用して、「谷神也、人能養」

神則不死也、神謂二五臟之神一肝臟魂・肺臟魄・心臟神・腎臟精・脾臟志、五臟盡傷則五神去」といひ、また、玄牝は「玄天也、於レ人爲レ鼻、牝地也、於レ人爲レ口、天食レ人以二五氣一、從レ鼻入臟二於心一云々」とあつて、呼吸を指すのである。而して、呼吸共に行ふべきものは導引であるといふが、導引は氣を導いて和せしめ、體を引いて柔ならしむるものである。莊子に眞人の息は踵を以てし、衆人の息は喉を以てす、とある。佛家では數息を說き、道家では踵息を說いてゐる。かくして寢ぬるや夢みず、その醒むるや憂なしといふ。

第三は服食法で、食事には深く留意したのである。曩きに述べた養生書に於ても知られる如く、菓菜・禽獸等に一々それぞれの注意を下したのであるが、更にこの外、仙藥を仙山に求めたので、この仙藥を求めることから、服食法が始まつたものと謂はれてゐる。秦始皇が、徐福を蓬萊に遣はして仙藥を求めさせた故事がある。而して、仙藥を求めんとして人參・何首烏その他の藥草が發見せられた、それがやがて本草學の進歩となつた。

更に、仙藥は名山にはあるが、狐狸が橫行するからとて、昇山符を佩び、明鏡を脊に懸け、吉日を擇んで登山した。

而して、又鍊丹術が發達した。鍊丹には、丹砂・黃金・白銀・雲母等が、その材料となり、齋戒沐浴、人事を絕ち、汚穢を遠去けて鍊つたもので、遂には服石法が行はれたのもその一例で、それは、魏晋六朝から唐代にかけて流行し、我が國に於ても、仁明天皇が御自から、石を以て鍊つた金液丹を服し玉ひし趣のことを書き遺されてある。而して調理の工夫から、支那料理の發達も促がされたものである。

第四は房中術である。玉房指要に「彭祖曰、黃帝御二千二百女一、而登仙」とある如く、その術は適宜ならざるべからず、靡曼皓齒、伐性之斧、一婦にても、その道を知らねば、死を速くするに足るが、その法宜しきを得れば、これに由つて神仙となることが出來る。故に房中術は發達させねばならぬといつたのである。それで、支那に於てはこの術が發達し、黃帝素女經・玉房秘訣などの書冊が早くも著述された所以である。これ等の書籍は房中の益美を稱へ、且つその術を詳述したものである。

第五は修養である。天地には司過の神があつて、三尸蟲及び竈神を使役して、人間の罪狀を知り、その犯したところによつて、罪の輕重を定め、大なるは三百日の壽を奪ひ、小なるものには三日の命をとる。しかし、善を積み、功を立てると壽命が次第に延びて、遂には神仙不死となるのである。かくの如き信仰から、從つて修養が大事になるのであつて、これを善行功德を積むと云ふ。

さて竈神は月の晦に天に登つて、人間の罪狀を報告し、三尸蟲は六十日毎に庚申の夜、人の寢靜まるを待ち、天に上つて人間の過失を告げる。三尸蟲は人が生きてゐる間は、身中に拘束せられるが、若し人が死ぬると、吾人の身體から遊離して、自由を得るので、人の早死を希望する厄介な蟲であるといひ、庚子待とて終夜寢ないのは、この三尸蟲の昇天を禦ぎ守る爲に起きてゐるのである。

抱朴子に、「人、地仙たらんと欲せば、三百善を立つべし、天仙たらんと欲すれば、千二百善を立つべし、若し千百九十九善あり、忽ち復た中ごろ一惡を行へば、則ち盡く前善を失ふ」とあつて、善行立功もなか〳〵容易ならざる仕業であるから、後ちに

は、功過格が出來て、漸次大なる效果を擧げしめんとした。

以上は、支那に說かれた養生の五法であつて、これによつて神仙となるに至るものであるが、それには齋戒沐浴、吉日を擇び、忌を避けることが必要となつて、これを嚴守せねばならなかつた。養生書に說かれてゐる忌避は、神仙術からの影響を受けたのである。畢竟、支那の養生は修身を以て、積善立行の途とする自力と、靜坐・導引等の他力とによつて、これを大成せしめるものである。

日本に於ては、神仙の說は幸にも唱へられなかつたが、その神仙たらんとする養生の術は、夙に平安時代から說述するところとなつた。而して養生術の實相は江戶時代にまでも傳はるに至つた。

第五　養生に關する歳時行事

我が國の養生法が、支那醫學に倣つたものであることは、前述の如く、我が醫書に引用した文獻は、悉く支那古醫書からのそれであることに由つても判るが、更に支那の行事・風習も輸入せられ、それが、我が國の行政・民事・儀典に著しい影響を及ぼしたのである。更に佛敎の傳來から、その宗敎的思想や、信仰も織り込まれて、それ等は、我が國の元來の慣習を融合せられて、或は朝廷に於ける儀式となり、或は民間に於ける歳時となつて、民心に深く喰ひこんだ。これ等の行事の多くは、邪氣を避ける方法であつて、養生法の意味を含んだものであるから、衞生學史上からも、一顧せねばならぬ次第である。かゝる世風を釀成した根元は、朝廷に咒禁科を置かれたことにあると思ふ。

大寶令によれば、典藥寮内に咒禁師二人、咒禁博士一人、咒禁生六人を置かれた。咒禁師は、令義解によると、咒禁を掌るもので、咒禁とは咒文を讀んで惡氣を祓ふ意である。六典に、以二咒禁一祓二除邪魔之爲一厲者一とあるから、魔厲を咒するのである。

咒禁は三年を限つて學ぶので、その法に解悸と持禁とがあつた。解悸とは、咒禁法を以て象邪の驚動を解くことをいひ、持禁とは杖刀を持し、咒文を讀み、法を作し、氣を禁じ、猛獸・虎狼・毒蟲・精魅・賊盜・五兵に侵害されない所以の法である。又この法で、身體を固むれば、湯火・刀刃に傷はれぬやうになるのである。この咒禁師は典藥寮に置いたとあるが、それは實際には空文であつて、後ちには、咒禁などは、陰陽師の掌るところとなつた。

咒禁科制度は、唐に倣つて、朝廷に置いたが、咒禁の行爲には、佛敎所說のものが混じてゐた。僧尼令第七に「凡僧尼卜相吉凶及小道巫術療病者皆還俗、其依二佛法一持二咒救一疾不レ在二禁限一」とあつて、僧尼の咒禁をも認められてゐる。それだから、佛敎信

仰が旺んとなるにつれて、咒禁を求める者も、一層多くなつた。

陰陽師の方もまた、制度が立てられ、日月星辰を卜し、宿曜を占ふなど、益〻國民をして、他力願を深からしめ、竟に牢として抜き難い信仰を植ゑつけたのである。陰陽道も支那から傳來したもので、陰陽五行の説に本づき、日月干支の運行を考へ、相生相剋の理を推し、又吉凶を定め、趨避を辨ずるものであるから、諸般萬事に物忌が係るから、自然何事を行ふに當つても、まづこの道を正して、祭祀を行ひ、符咒を以て轉厄に備へた。反閉も禁厭の一つで、災害を避けるの一法であつた。

かくの如き所爲から、鬼門・金神・歳徳・天一の約束が出來、一身の動作は自然拘束せられ、善にも惡にも、まづこれに據つて去就せんとし、遂には迷信の弊が釀生せらるゝに至つた程、我が國民信仰となつて、根強い民性となつた。

養生に關する歳事行事も、如上の雰圍氣中に催されたのである。今左にその主なるものを擧げて置かう。

追儺は節分の前夜、神社佛閣に於て、今でも盛大に行はれる儀式であり、又一家内

にても豆蒔きが行はれて、家庭を賑はしてゐるが、その儀式は、もと十二月晦日の夜禁中に於て惡鬼を驅逐する意味のものから起つた。そして、その式には、大舍人の身體長大なるもの〻一人を方相氏に定めて、これを大儺とし、方相氏は黄金四目の假面を被り、玄衣朱裳を著けて、右手に戈を執り、左手に楯を執つた。又官奴二十人を假子と成し、これを小儺と云つた。假子は紺布衣・朱末額を著けて殿前に列立する。かくて、陰陽師が、先の祭文を讀み訖ると、方相氏は儺聲を作し、戈を以て楯を擊ち、假子はこれに從ふのである。やがて親王以下の人々が、桃弓・葦矢・桃枝を執つて、これに相和して惡鬼を逐ふので、掌中歷に「十二月夜獻儺鬼高辛氏弓十二晦夜死、其神成鬼、致疾病、因之以桃之弓葦矢、逐疫鬼、靜國家云々」とある。追儺はかく疫鬼を逐ひ拂ふ儀式であるが、中世以後には、この制度が漸く頽れ、殿上人等桃弓葦矢を以て、方角氏を射る式となつた。

節分も追儺の餘風で、熬豆を以て惡鬼を驅逐するのである。古くは、立春・立夏・立秋及び立冬の各前日を節分と謂つたが、後ちには立春の前夜のみを謂ふことになつ

た。迎春に先だつて疫氣を拂ひ去る意味である。

正月元日にはまた、若水を汲む。この日に若水を飲めば年中の邪氣を拂ふと傳へ、この日の水を新汲水と稱した。榮花物語に「わか水して、いつか御湯殿のまゐる云々」とある。また江家次第には「御厨子所より臺盤所の女房に付して、之を朝餉に供せしむ。土の高坏の上に折敷を置き、大土器に立春の水を盛る」よしのことが記されてゐる。

正月元日に屠蘇を飲むことは、今でも行はれる。これは、疾病を豫防し、延壽する儀式であつて、支那の醫書から來た習俗である。屠蘇を元旦に飲めば、疫病を避け、熱病に罹らぬとの千金方の本說から起つたものである。

正月上の子の日の朝に、七種の菜を內藏寮併びに內膳司から奉つる。これは、宇多天皇の寬平年間から、朝廷に於て行はせられることになつたといふ。

七種の菜は、薺（ナヅナ）・はこべ・芹・菁・御形・すゞしろ・佛の座である。この日に七種の菜羹を食すれば、その人に萬病なく、又邪氣を除くと謂はれてゐる。この菜羹を作

る前夜と、その日の曉に、俎上に薺などを置いて、歲德の方に向ひ、先づ庖丁を取つて俎板を叩いて、「唐土の鳥が日本の土地へ渡らぬ先に、七草七種はやしてほとと」と囃してから、粥にその薺などを加へて煮る。疫病は流行病を指したもので、いつも西國から襲つて來るものとし、これを唐土の鳥に譬へてこれを防止する意味である。

齒固は、江家次第に「御齒固、齒謂二八年齡一也、齒固者延二年固齡之義也。禮記文王世子曰、古者謂二年齡一齒亦齡也、云々」とある。正月には鏡餠を飾り、民間では大根・橘を盛り飾つて、小兒が五歲になるまでこれを祝ふ。卽ち健康を祝する儀式典禮である。

一月の卯の日、東京龜戶天神社に詣でると、卯杖と卯槌とを賜いでゐる。文獻に徵するに、持統天皇三年（皇紀一三四九年）正月乙卯の紀に、大學寮より、卯杖を獻じたことに始つた儀式で、曾波木・比々良木・棗・牟保許・桃・梅・椿・黑木・槻（クヌリ）・檀・木瓜等を五尺三寸に切つたもので作る。又卯槌を用ゆ。これは桃の木にて作る。何れも精魅を驅除するのである。

左義長は、正月十五日清涼殿の東庭に於て青竹を束ね焚く、陰陽師は聲を裂つて、火聲に應じ、鬼面を被つた童子は棒を執つて舞ひ、太鼓羯鼓を擊つて情を添へ、その爆聲を以て病魔を畏懼せしむる爲にしたものである。民間では、この日廢撒した門柱・注連飾等を集め燒くのである。信州、羽州に蘇民將來の玩具を鬻ぐが、これも左義長から換骨したもので、邪氣を拂ふ呪である。正月飾に注連飾を戸上に懸くのも、惡氣を禳ふためである。

三月三日の節句は、我が國では雛飾句と稱し、女子の戲遊になつてゐるが、もとはこの日に艫を流水上に流して、不祥を祓ふ式であつた。かくて、水邊に宴を設けて、これを曲水宴と稱した。宮中のこの儀式は、後ちには絕えたが、禊祀を行ふことは後世まで續いた。

五月五日は端午と稱し、弘く民間でも、この行事が營れてゐる。この日、朝廷に於ては、節會を行はせられ、中務・宮內兩省から菖蒲を獻じ、皇族及び臣下には藥玉を授けられ、且つ宴を賜ふた。今日でも、民間では菖蒲を屋上に葺き、或は鬘を爲し、

或は枕に用ひ、或はこれを湯に投じて浴み、或はこれを酒に和して飮むことをする。皆邪氣を避ける法である。粽もこの日の節物ではあるが、これは別の意味であつて、江戶時代には、菖蒲冑・菖蒲刀・冑人形等を飾り、專ら男子の遊戲の對象となつた。

九月重陽に、酒に菊花を混ぜて飮めば延命すると信ぜられ、菊花酒が行はれた。

十月中の亥の日には、貴賤別なく餠を作る。これを亥子餠と稱へて食ふ。無病の呪である。又一說には豕子は多產するから、女子出產の呪としたのだともいふ。

更衣も亦た寒暑に應じて行はれる。四月及び十月の各朔日に衣服を更へ、又殿中の鋪設も改めるのであつた。これなども、儀式として行はれた寒暑の健康に對する護身法である。

天文の卜占から、吉凶禍福を考へることとなり、黃道吉日が擇ばれ、努めて凶禍を避けんとした。旅行・沐浴等日常生活の行動も卜占によつて決定せられ、天動地變に際しても、一々卜占して凶禍を免れ嘉祥を求めんとした。これを沐浴の例に就て見るに、權記に「寬弘六年五月一日乙卯今日朝沐浴、或人云五月不沐髮、又月一日忌浴云、

仍見曆林、五月一日沐髮良、此日沐令人明目長命富貴、又云五月一日、日出沐浴、除禍三百、令人無病、五月沐浴延年除禍、一云朔日沐浴不出、三月有大喜、依有此等之沐浴也」と見えるが、沐浴に擇日し、沐浴日によつて吉凶あることを信じたのである。更に爪髮の手入にまで、同樣に日を擇んだのであつた。

疫病の如き流行病に對しては、今日の如き防疫を講じ得ず、ひたすらに、それを鬼魅魍魎の仕業であると考へ、これを懼れ、これを憂へた。而して、これを避くるには祭祀の禮を以てし、或は符咒を以て身を護り、或は祓撫を行ふことによつて、これを免るゝものとした。今日、神社の祭式の一つとして祓事の儀典がある。その中にも六月・十二月晦日の大祓の神式は、殊に嚴かに執り行はれた。その他泰山君祭・五龍祭・七瀨御祓・歲星祭の儀式が今日でも行はれてゐる。

更に咒符を戸口に磔けて、疫神の侵襲を防ぎ、或は柊葉鰯頭を家門に置く。紀貫之の土佐日記にも、この事が見えるのであるが、もとは疫神に賂してその侵襲を避くる目的であつた。日本靈異記に「聖武天皇代、衣女忽得病、時偉備百味、祭門左右、賂

於疫神、而饗之也、閻魔王使鬼、來召衣女、其鬼走疲見祭食、醜就而受之、鬼語衣女言、我受汝饗、故報汝恩云々」とある。

上述の如く、多くは疫鬼に對して、これを避くる咒禁が主なるものであつて、養生の方技として、民間に微妙な心理の働きとなつてそれが神事となり、年中行事となるに至つた。時には盛長あり、又時代を趨うて外貌を變へたが、この信念は固いもので今日にまで及んでゐる。

土地の掃除をよくして、清淨にすること、衣服を潔くすることも、疫病から免れる所以のものとせられた。殊に面白いことは、蠅を驅除したことである。蠅が傳染病の媒介物たるは、既知の事實ではあるが、松峰說疫に「昔年の夏、疫病が流行したとき、青蠅が千百群をなして、人家に入るとその家内に疫病を起して、家人は死ぬ。これを驅除して始めて疫病が無くなつた。」と書いてある。蠅の傳染病媒介說で面白いと想ふ。

第六　衛生思想を現した繪馬玩具

更に觀點を變へて、土俗・繪馬・玩具を見るに、今日では、これ等は、好事家或は土俗研究家の趣味的對象物とはなつてゐるが、その緣起には、人間本來の發願が發露してゐる。

繪馬・玩具の形貌は咒禁・卜占の事象から產れたのである。卽ち繪馬・玩具は民族信仰や、祭禮行事と關聯し、國民の生活と緊密の關係が深く保たれて、よくその形式を今日までに傳へ來たのである。而して、それに地方的色彩が濃厚に植ゑつけられて、土俗學上には參考となるべきは勿論であるが、我が國民の保健が普遍的に行き亙り、それを信仰によつて守つた。しかも、その間には、形式に拘はれ、末梢的技術に走つ

たものもあるとは謂ひながらも、大體に於て、我が國衛生學史上意義深きものと謂はねばならぬ。

繪馬・玩具の形象を考察すれば、それは結婚に關し、妊娠に關し、出產に關し、小兒に關し、食餌に關し、疾病（例へば蟲除け・夜啼き・疱瘡除け・百日咳除け・馬脾風除け・疫病除け・寢小便除け・涎止め・頭痛除け・怪我の守り・腫物の治り）、魔除け、好浴、禁酒等の日常生活の諸方面に亙つて作製せられてゐる。而して、その分佈は全國に擴がつてゐることによつても、繪馬・玩具などの持つ力の根强いことが分る。吾人はこれ等を以て迷信の現象とする前に、まづその繪馬・玩具に就ての深い緣起の研究を忘れてはならぬ。

第七　鎌倉時代の養生（喫茶養生記）

佛教渡來後、皇室の保護厚く、民心歸依深くなりゆき、佛典敎義の次第に拓け行くに當り、その敎化は、我が國の文化に及ぼすところが多かつた。そして、勿論醫學に於ても獨りこれに對して超然たることを許されなかつた。

抑々佛典に載せてある醫說は、大智度第八に病を分ちて先世の業績に依るものと、然らざるものとの二種とし、或はこれを內病と外病とに區別してある。而して、病氣の起る因緣に就ては、摩訶止觀に「凡病有六種、第一四大不調、第二飮食不調、第三坐禪不調、第四業病、第五魔鬼、第六鬼病」とあつて、その治療の法に就ては、「宜對不同なり、若し行役食飮して患を致す者は、此れ方藥を須ひ、調養すれば卽ち差ゆ。

若し坐禪調はずして患を致す者あれば、此れ還た坐禪を須ひ、善く息觀を調ふれば乃ち差ゆべきのみ。則ち湯藥の所宜に非らず。若し、鬼魔二病は、此れ深觀行力及び大神呪を須ふれば、乃ち差ゆるを得るのみ。若し業病は當に內に觀力を用ひ、外に慚悔を須ふれば、乃ち差ゆるを得べし」と說かれてある。四大とは地水火風である。色法の所成たる人身は、この四大にて持せらるゝものであるから、この四大にして、調和を失はんか、こゝに疾病が起るのである。一は則ち地大增さば身をして沈重ならしめ、二は則ち水大積もば涕唾常に乖く、三は則ち火大盛なれば頭脅壯熱し、四は則ち風大動けば氣息擊衝すといひ、かくて四大に各一百一種の病があるといふが、何れも四大の調和を失ふものに起るから、總數四百四病となる譯である。

鎌倉時代に著述せられた醫書は多くはないが、佛典を引用してあるなど、明かに佛敎の影響を惟はしめる。例へば、惟宗具俊の醫談抄（弘安・正應年間頃、皇紀一九三八年——一九四二年）には、「前世の餘福アラバ、イカナル重病ナリトモ醫術ノ驗アルベシ。前世ノ餘殃アラバ、聊カノ少病ナリトモ反テ兇禍アルベシ。サレバ病者ハカ

マヘテ宜加幸運ノ醫ニアフベキナリ。前世ノ惡人大乘ヲ誹謗スルノ人、醫道ニ生シタランニハ愈ユベキ病モ、反テ增スベシト、佛說モ侍ルトカヤ」と說いてある。又頓醫抄に舌病の治療に、藥師咒を頌することを勸めてあるなど、專門醫書の風潮を窺ふことが出來るものである。

鎌倉時代の僧榮西（生年不詳、建保三年逝く、壽七十五）が作つた喫茶養生記は、全幅に佛敎的に說いた養生書として、その代表とせられる有名の書籍である。

同書は五臟を說くに當りても、陰陽五行說を加味し、而して佛說をこれに結びつけてをり。篇を分ちて五臟和合、遣除鬼魅の二篇としてゐるが、五臟に就ては

肝東也春也木也青也魂也眼也　藥師佛也
肺西也秋也金也白也魄也鼻也　西方無量壽佛也
心南也夏也火也赤也神也舌也　南方寶生佛也
脾中也四季也土也黃也志也口也　大日如來也
腎冬也水也黑也想也髓也耳也　北方釋迦牟尼佛也

と說いてゐる。而して榮西の謂ふところに據れば、養生の術は五臟を安んずるに在つた。そして、五臟の中には心の臟を以て王とする。心の臟が弱きときは、則ち五臟皆病を生ずる。五臟はそれぞれに、味を受くるものであるが、必ずしも同じものではない。卽ち

肝は酸を好む
肺は辛味を好む
心は苦味を好む
脾は甘味を好む
腎は醎味を好む

としたのである。

かくて、好味多く入るときは、則ちその臟（例へば脾に甘味の多く入る場合の如き）は强くなつて、他の臟を傷ましめるから、互に病を生ずるものとなる。而して、辛・酸・甘・醎の四味は、恒に在つて、人々は平素から、これ等を食つてゐるが、苦味は

常在性のものでない爲めに、平常食はぬ。そこで、四臟は恒に強く、心の臟は恒に弱い、故に病を生じる。若し、心の臟が、病むときは、一切の味が皆違つてくる、また食つたものを吐くに至る。處が茶を喫むと、心の臟は強くなつて病むことはないと云ふのが五臟和合の說で、喫茶の生を養ふ所以が、こゝに明かにされた。更に榮西は遣除鬼魅の篇に於て、病の相に五種ありと說いてゐる。

五種とは

一　水を飮んで病む
二　中風
三　不食病
四　瘡病（熱病）
五　脚氣

であるが、これ等の病氣は、何れも皆末世の鬼魅魍魎が致す仕業である。

抑々鬼は、我が國の上古の人々の考では、隱れて形を顯はさざるを常とするもので

あるが、佛說では、人死しての後ちの魂神が鬼になるので、精魂の具體化したものである。かくて、佛說の地獄に住む赤鬼を描いて鬼を表現するに至つたのである。

かゝる鬼魔によつて起つた病氣に對しては、桑を以て治するのである。桑は菩薩の護持するもので、これを所有すれば、天魔も鬼魅も桑に近寄ることが出來ないから、自然病に罹らぬ。その鬼魅等を除くには、桑の粥を啜り、桑を煎じ、桑木を服し、桑木を口に含み、桑枕を用ひ、桑葉を服するのである。而して、病氣は始めて治癒に就くといふ。實際に、鎌倉時代には桑枕を用ひたもので、繪卷物の病人の枕は桑木で作られてあつた。而して榮西は加持を以て、內の治方となし、五味の養生を以て外の病を治し、內外相資けて身命を持つものと結論してゐる。

第八　室町時代の養生

室町時代に於ける醫學は、僧侶の手によつて維持せられ、爲めに武家が文事を以て非職の藝として、これを退けたにも拘はらず、明の醫方が輸入せられた。而して、僧侶の外、醫人が明國に渡つて、直接醫方を學んで歸つたものも尠からぬが、しかし、養生科の方では、未だ顯著なる進歩を遺してゐない。この時代には、竹田昭慶が後花園天皇御宇、康正二年（皇紀二一一六年）に著はした延壽類要一卷があるのみ。

該書は、養生のことを說いて、養生の法は未病の病を治するにある。これがその主旨である。若しこの主旨が徹底せず、生樂を逆にすることあらば、身を亡ぼすのであると云ひ、その攝養の法とするのは、素問・本草の主要を探搜し、併せて諸家の說を

採摭して、これを五篇に分作したものである。しかし、その說述するところは、何れも、平安・鎌倉時代に於ける養生書のそれと全く同工である。

今、その五篇を擧ぐれば、養性調氣編・行壯修用篇・行壯製禁篇・服食用捨篇・房中損益篇がそれである。しかし、これは別に詳述する要はないと思ふ。唯服食用捨篇に於て、米穀・菜果・魚介に就て、一々說いてあるのが、前述した長生療養方に似てゐることが眼につくのである。

第九　安土・桃山時代の養生

安土・桃山時代の醫學は、室町の醫學に比して、新しい支那學說を傳へた所に特色がある。殊に曲直瀨道三一溪が夙に、その新醫學を祖述し、輦轂の下に、生徒を集め、又著述を公にしたことなどから、この學說は弘く我が國に興起するに至つた。

彼は李東垣・朱丹溪の學說を祖とし岐黃の法を體とした。その病理學は、疾病は內外二傷に因つて起るのであるといひ、外傷は風寒有餘の證で、風・寒・暑・濕によつて起り、內傷は、飮食・勞役不足の證で、食飮不節・起居不時によつて發すると云ふのである。而して、道三の養生說も、こゝに出發して、千金方その他の典籍から臨機應變の法を採つた。卽ち道三は、老子の甚愛色費精神を以て內荒とし、甚愛財遇禍

患を以て外患とし、內荒外患を愼むべきを力說してゐる。

道三の養生を說いた著述は多い。今日傳へられてゐるものに、可有錄・養生論（和字全九集の內）・修養撮要がある。その他、毛利元就公注進養生之趣・黃素妙論（松永彈正の爲めに和解せしもの）・道三翁養生物語等がある。

道三の養生法は、天正十四年六月吉日に、毛利公に注進した養生之趣に「氣を盡し、心を苦しむ事第一の戒に候。珍物の美食連經の飽滿、夜食等第二の戒に候。淫事を恣にし腎精を盡し、水源骨髓を燥す儀第三の戒に候」とあるのに盡きてゐる。道三は、更に說いて、神氣を調へて思慮を少くすることは、心氣を定むるに在り。又起居を節し、酒を戒め、滋味を薄くするは、形質を養ふのである。形體は心の動きによるから、畢竟一心に歸する。心を修むるを以て養生の本とするといひ、養生の心得には、彼一流の圖解を以て說いてゐる。

その一例を左に示さん。





（附言）　道三翁養生物語は、天保三年擇善居士が坊間に求めて、これを刪剛に附し、曲直瀬一溪の養生物語と傳へ「今日只今ヨリ我等ハ神八幡修行ニ入ルゾ成就ノ證據ハ臨終ニ見ユルゾ、恥シヒコトジヤ、大事大切ノ養生デヲジヤル、生死事大無常迅速ノ大敵ヲカヽエテ病身ニテハスマズ、修スベシ」と說いてゐるが、道三の意ではない、後人の僞書である。

第十　江戸時代の養生

大綱

安土・桃山時代に於ては學術進歩の見るべきものがなかつたが、德川氏のこれに代つて政權を握つてから、慶應を以て幕府の崩壞するまで、二百五十年の久しきに亙り、元和偃武以後、幕府が文敎の奬勵に盡した結果として、學術・伎藝は長足の進歩を見たのであつた。然し、當時文化の中心は儒學にあつた。儒學では、朱子學・陽明學が唱道せられ、又古學が起つた。かく儒學の隆昌になるにつれ、醫學もその餘響を受けねばならなかつた。安土・桃山時代から漸く行はれ來つた李東垣・朱丹溪の唱へた

宋儒性理の學を宗とした醫學は、次第にその勢力を減じ、所謂る古方醫學と稱する學派が起つた。養生術も盛衰を辿つて、嘗て鎌倉・室町時代まで堅く守られた神仙不老術による養生は、この江戸時代には棄てられるに至つた。儒學を脩めて醫を業とし、儒醫合同を一元とする所謂る儒醫一本の學者が輩出し、儒學の宗とする孝道を修むるに養生法を本旨とすべき說を唱へてから、養生の學說は、天壽を全うするを以て極致とし、その爲めにこそ、克く養生すべきである、神仙不老の術は、儒學を奉ずる養生道からは、聖道破壞であつて、決して推衍すべき說ではないとして、これを排斥した。儒醫の說く養生の中では畑黃山の保壽編は、その雄なるものである。

儒醫の唱へた養生道は、陸離たる光彩を放つたが、これを實踐するには、先づ多少の難解を免れない憾があつた。養生はいふ迄もなく躬行を以て貴しとする。實踐して始めてその目的を達すべきである。養生の道は遠きに在らずして、近きに在るものである。貝原益軒はこの間に於て養生道の實踐者であり、養生道の普遍化を圖つた人でもあつた。益軒の養生訓は、江戸時代を通じて壓卷の書といはねばならぬ。諄々として

て養生の道を說き來り、說き去る。それは八十四歲の高齡にまで達したその間の實踐躬行によつた經驗と、識見ある思索から書かれたものである。そして、益軒の養生書が出てから後の養生書籍は、概ねその範を、こゝに採つたのである。この養生訓は正德年間に著はされたが文化年及び天保年にも重刻せられた。それだけ弘く社會から閱讀せられた。世人を裨益する所は、蓋し夥大であつたであらう。

養老・育幼のことは、鎌倉時代以後には餘りにも注意せられなかつたが、江戸時代に至り、香月牛山は、始めて正德六年に老人養草を著述した。老人には養老道があつて、青壯年とは、自から相異なるものである。老人は心身共に軟弱に陷つてゐるだけに、日常の行動を愼み、衣服・飮食にも意を用ふべきであることを說いた。益軒の養生訓に、養老のことを掲げてはゐるが、老人養生書の創めて刊行せられたことは、我が衞生史學に一新項を加へたと謂ふべきである。

育兒も江戸時代に至つてから唱へられてゐるが、千直之が元錄元年に小兒養生錄を、香月牛山が元錄十六年に小兒必要記を著はし、永井堂龜友は安永二年に小兒養育氣質

を、岡勁齋は文化五年に小兒戒草をそれぞれ著はした。小兒は國家の至寶であるだけに、育幼の注意は、江戸時代に於ても夙に目醒めてあつた。桑田立齋が嘉永六年に愛育茶譚を著はし、近代的育兒法と餘りに間隔なきまでに述べたのは、蘭醫學の影響を受けたものである。

賀川子玄は明和年間に産術を工夫し産論を著はした。その嗣子子迪は産論翼を公にして、一層その術を說いた。東洋醫學に産科學を創成して、日本醫學の權威を大ならしめたと共に、産に關する知識も漸く弘まつた。佐々井茂菴が安永六年に産家やしなひ草を著はして、産は生理的現象であることを說いて、妊娠・出産に對する平素の心得を述べた。同書は警醒的教科書であつて、婦人の蒙を啓くに預つて力があつた。

江戸時代に於ても、麻疹の流行、天然痘の發病があり更に新たに虎刺烈病の猖獗を極めたが、流行病に對する知識は低級であつた。天然痘豫防として人痘苗の接種から牛痘苗の接種にまでなつたことは、江戸時代の衞生上の進歩であつた。牛痘苗を蘭人から獲得した先人の苦心は、實に涙ぐましい物語である。而して牛痘苗の接種を施すにも、是亦相當の努力と苦心とを要さねばならなかつた。それ等の機關として種痘館が各地に設立せられた。就中江戸に在つては、それが後ち種痘所となり、明治時代に於ける種痘施行の端緒となつたのである。

しかし、これらの流行病に際し民心未だ蒙を啓かず、様々の卜筮・咒符を信奉し、それに據つて醫者の治績を誤らしたことも往々のことであつた。それだけ、衞生知識の社會普及といふことは、憐れな次第であつた。

虎烈刺病は文政五年に初めて日本に罹病者を見たが、その後の流行は、いつも猖獗を猛うし、人心を動搖させた。虎烈刺病は、當時未知の病氣であり、又猖獗甚しいだけ、様々の悲慘の事實を作つた。そして醫師もまだその適當な手當を知らなかつたのであるが、蘭醫によつて西洋に於ける治方を知り、これによつて兎も角政治の法を講じ、又避疫法も洋方から覺えて、これを講ずるに至つた。而して流行病地方から來航した船舶並に物品を檢疫すべきことの緊要なるを知るに至つたことは、明治時代の傳染病取締の搖籃を作つた譯である。

一般衛生として蘭醫學から、空氣・日光・氣溫・居住等に關する知識を得て、漸くその必要を說くに至つたのは、天保年間に高野長英の蘭說養生錄に始まり、由りて以て公衆衛生の何物なるかを概知するに至つたのである。而して病院收容による醫治の方法も講ぜらるゝに至つた。

以上は江戶時代の衛生發達の大綱ではあるが、更にこれを詳述すべき必要があるから、以下各項に分ちて、筆を更めて述べてみよう。

儒醫の養生論

伊藤仁齋が復古の學を唱へた當時、門人並河天民はその才學德望を以て世に推された。そして、この人は傍ら醫方を修め醫事を說いたのであつた。その頃から殊に儒にして醫を兼ねるもの、或は醫にして儒を兼ねるものが次第に多くなり、彼等を世間からは儒醫と呼んだ。その醫學に對する學說は、儒醫一本を立てるにある。儒醫は孔孟

の敎を奉じ、聖賢の道に列し、陰陽の說を却け、五行生剋、運氣勝復の論は社會を害するものとし、專ら經學に基いて明辨的實正當を表具せんとするにあつた。

並河天民以前にも、醫にして孔孟の敎を奉ずるものもあつて、野間三竹の如きそれであつたが、天民以後その名を成したものには、名古屋玄醫・後藤艮山・香川太冲・松原慶輔・畑黃山・山脇東洋の諸傑があつた。

儒醫の說く養生は、孔子の日常の生活を以て實躬の範となし、的實正當のものを實行するにあつた。香川太冲は、よくその主張を明かにして、その道を辨じてゐる。卽ち、人は幼より壯に進み、壯より老になつて終には則ち死ぬ。これが古今の常理である。本艸に藥を服すると延年不老となり、或は長生不死となるとあり、輕身して壽を益し、穀を斷つても飢えず、能く水上を步き、千里を飛行することが出來、更に變化して鬼神に通じ、常に若々しくして、媚好常に童子の如くあると謂ふが、かゝる事實は天地古今に絕無の事理で、道家の人を眩する邪說である。五行六經五運六氣の邪說を一掃し、實際に就て、謹んで聖訓を奉じ憲章を祖述すべきものである。孔子に康子

が嘗て薬を饋つたとき、孔子はこれを喜んで受けたが、丘や未だ達せず、敢て嘗らずと曰つた。これは聖人は自ら試知する所にあらざれば、則ち却て慢りに他人に進めないといふので、これは愼の至りである。孔子は食ふに精を厭はず、膾に細きを厭はず、食饐て餲し、魚餒て肉敗るれば食はず、色悪しければ食はず、臭悪しければ食はず、失飪すれば食はず、不時に食はず、醤を得ずしては食はず、肉多しと雖も、食の氣に勝しめず、沽酒市脯は食はず、薑を撤ずして食へども多く食はず、君賜を賜へば必ず熱してこれを薦む。必ず寝衣あり、長さ一身有半、狐貉の厚き以て居ると。かくの如く孔子の行狀を以て、是れ平常の保生修身の方であるといひ、醫の王道を説いて的實正當の實踐を尊んだ。

儒醫の説いた的實正當の實踐を行ふは修身によるので、これが養生の本道である。養生は修身の本道となる。人は平素の修養の道を知らねばならぬ。これは恰も草木を培ひて生長せしめる如くに、修養は本で薬治は末である。その本を愼むのが聖人の教である。その愼む途は心を存し性を養ふのである。心はもと公にして私が無い。性はもと善であつて悪い所がない。唯人欲の危き、悪念の起ることを恐れるのである。故に存養省察の功を積んで、後ちにその本に復るべきである。一身その本に復れば壽を得。孟子の存心養性は天に事ふる所以である。妖壽を貳はず身を修めて以て之を俟つ、これ命を立つる所以である。これが儒醫の説く所である。儒醫の説いた養生書の中では、畑黄山の保壽編を以て大成したものとする。

畑黄山は修徳を以て保壽の鍵として修徳を高唱した。彼の説く所は、下の如くであつた。

人生は少より壯、壯より老となる、徳を進め業を修めてそれに達すべきである。上に在るときは、則ち巍々蕩々として、道時に行はれ、澤民に加はる。而して、下に在るときは則ち履道坦々、絃歌して自ら樂むものである。豈に壽なくしてはこれを能くし得んや。中道にして摧折せば千載の下遺憾に堪へない。若し夫れ練氣導引の術や、服餌調養の法や、或は日月の氣を服し、或は松子を餌し、石髄を採つて長壽延年を求め、又神仙不死を信じて、これを希ふ如きは史籍の載する所であり、叔夜の論ずる所

であるが、皆これ等は方士・術者の世人を蠱惑するもので、これは生を求めて反つて生を奪はれるもの、聖人の取らざる所であつて、これを信ずることは出來ない。抑々道は近きに在る、これを遠きに求るも、安ぞこれを得べきであらうか。

聖人の、その近く且つ易きものに就て教ふる所は、卽ち性に率ひ道を修めることである。君子に三戒があるが、起居・飲食のことは日用彝倫の内を離れてはゐない、攝生の法は具にこれに存するのである。蓋し、君子の起居たるや、動は天に法り、靜は地に則してゐる。惟、德之れ修め、惟、禮是れ踐むことであるならば、心は他物を見ても遷らない。故に富貴も、その心を蕩すことは出來ない。又邪魅もその祟りを爲すことが出來ない。寒暑もその災を致すことはない。疾病もその身を侵さない。窮しても衰へない。老いても益〻健かである。

かくの如くなれば、元氣日に積んで能く天壽を保ち得るのである。これは、日用起居の外に求めることでない。神仙怪異は妄りに議せざる所、至つて手近かであつて、且つ易いものである。彼の丹砂服餌の如きは、冠なくして兵を遣すか、又罪なくして

刑を加ふるもので、その理由はない。丹を服し、氣を煉ると云ふも、慘黷少思で、何等の效は無い。その成すべきは、唯性に率ひ德を修めて、未病を治めるのが、乃ち保壽の至道であると說破した。

人の壽には上壽百歲、中壽八十、下壽六十とあつて、それは天命である。この三等の壽を保つことが出來なければ、天命を盡したとは謂はれない。彼は天命に順ふを壽とし、聖人は壽を保つとしたのである。

彼はまた、君子に三戒あることを說き、保壽の法として、日常愼戒すべき諸條を擧げてゐる。それは卽ち色・鬪心・得心・飮食・性・房事に就て行ふべきであつて、寡慾制心が必要で、これは修德養性によつて遂げられるものとした。孟子の性を養ふは寡煩より善きは莫しと謂つたことは、儒醫の養生の格言であつた。

これを要するに、儒醫は天命に順ふものを壽とし、それを全ふすることが、聖人保壽の極めであつて、神仙不死、煉丹服藥の如きは養生の邪道で、決してこれを學ぶべきものでないと强調したのである。

貝原益軒の養生訓

富士川游博士は、嘗て貝原養生訓を以て養生の趣旨、修養の方法を説きたるものとしては最も備はれる良著とし、後ちの諸家の養生に關する著述は少なからずあるが、この養生訓を以て壓巻の書とすべく、加之、後ちの養生書は多くはその範をこの書に學つたものと談られたことは識見ある批評である。

益軒の養生訓は正徳年間に初刊し、文化年間に補刻せられ、更に天保年間に重刻せられたことによつても、江戸時代を通じて、如何に同書が汎く社會に閲讀されたかを知るを得、以て同書の人民を裨益せしめた功績の多きを窺ふことが出來るのである。

益軒は儒學の百行の基とする孝を以て人倫の道とする。そして、人倫の道を尊ぶものは須らく養生すべきであると說いた。故に益軒は同書劈頭第一、「人の身は父母を本とし、天地を初とす、天地父母の惠みを享けて生れ、又養はれたる我が身なれば、

我が私の物に非ず、天地のみたへもの父母の殘せる身なれば愼んでよく養ひて、損ひ破ぶらず、天年を長く保つべし。是れ天地父母に仕へ奉る孝の本道なり」と說破した。而して孝の本道を全うせんには「日々一日を愼しみ、私欲の危を懼るゝこと、深き淵に臨むが如く、薄き氷を踏むが如くならば、命長くして遂に殃ひなかるべし」と養生の大槩を說き始めた。然るに「養生の術を知らず、慾を恣にし身を亡ぼし、命を失ふこと愚なる至り也。身命と私慾との輕重を能く慮る」べきを喩した。益軒の養生の本旨は寡慾である。從つて益軒の養生道は消極に傾いてゐる。それは儒學を奉じ、孝の本道を全うせんとするに在つた。益軒は、寡慾は食慾と色慾とに於て、これより大なるはなしとしてゐる。卽ち「飮食の養なければ、元氣うゑて命を保ち難し、元氣は生命の本也、飮食は生命の養なり。此故に飮食の養は人生日用專一の補にて半日も缺き難し、然れども飮食は人の大慾にして口腹の好む所なり。其好めるに任かせて慾しいまゝにすれば、節に過ぎて必ず脾胃を破ぶり諸病を生じ、命を失なふ。五臟の初て生ずるは腎を本とす、生じて後は脾胃を以て五臟の本とす。飮食すれば、脾胃まづ是を

受けて消化し、其精液を藏府に餘くる。藏府の脾胃の養を享くること、草木の土氣によりて生長するが如し、是を以て養生の道は先づ脾胃を調るを要とす。脾胃を調るは人身第一の保養なり、古人も飲食を節にして、その身を養ふと云へり」と、更に「人生日々に飲食せざる事なし、常に愼みて慾を堪へざれば過やすくして病を生ず。古人禍は口より出て病は口より入ると謂へり、口の出し入れ常に愼むべし」と飲食を愼み寡を貴ぶべきを緊要須知せねばならぬことが人身第一の保養であると諄々と述べた。而して人身は父母の殘せるものであるから、身體の各臟器に就ても、一通りの養生知識なかるべからずとて、五官に對する心得を說いた。

「心は人身の主君也、故に天君と云、思ふ事を司どる。耳目口鼻形（形は頭身手足なり）、此五は聽くと、見ると、嗅ぐと、物いひ物食ふと、動くと、各其事を司どる職分ある故に五官と云ふ。心のつかひ物なり。心は內に在りて五官を司どる。能く思ひて五官の是非を正すべし。天君を以て五官を使ふは順なり、五官を以て天君を使ふは逆なり、心は身の主なれば安樂ならしめて苦しむべからず。五官は大君の命をうけ

各官職をよく務めて惑なる可らず。」故に居所の注意を第一の必要とし、それには住宅・臥坐・衣服の日常生活に臨み寒暖に處すべしとし、而して「病は生死の係る所、人身の大事なり、聖人の愼む」ことであるから、病氣に對して、用藥を一通り心得るべきであるとした。

益軒は色慾を愼むを以て養生第二の秘訣としてゐる。益軒は論語の「若き時は血氣方に壯なり、戒之在色」との箴言を以て愼むべきである格言とし、「年若き時より男女の欲深くして精氣を多く減らしたる人は、生付さかんなれども、下部の元氣少くなり、五臟の根本弱くして必ず短命なり、愼むべし。飲食男女は人の大欲なり、惑になり易き故、此二事は堅く愼むべし」と說いてある。

益軒の寡慾主義は、飲食・色慾とに於て最も警戒謹愼すべきであつた。益軒はこの寡慾主義の實行者であつた。しかし禁慾主義者ではなかつた。養生には禁慾は寧ろ害がある。節度宜しきを得るが養生である。それには寡慾を守らねばならぬ。益軒は人の身は父母の遺躰であるから、我が身の無事息災を冀うて、天壽を保つべき人倫の大

本を忘れてならないと述べてゐる。

益軒の養生は儒醫の説いてゐる養生法であるが、それを通俗に、平易に、丁重に説いてゐるだけに、世道を益したことは大きかつた。しかも、益軒は「日夜の起居・座立・動止・語默、身みづから行ひ試み」た實事の經驗者であつて、八十四歳のとき、その經驗から、この養生訓を著はしただけに、日常生活が實際に卽してゐて、何人も直ちに活用し得るものである。そして今日に於ても、尙ほ三誦するに足る良書である。

益軒の養生訓は、惣論上下・飮食上下・飮酒・飮茶・愼色・欲・五官・二便・洗浴・愼病・擇醫・用藥・養老・育幼・鍼・灸の諸篇を擧げて、醇々と説き來り、説き去り、倦むことなく、時には古典を引用して、その據る所を明にした。しかし惣論上下・飮食上下の兩篇は、最も力説したものである。

これを要するに、益軒の養生は、寡慾主義ではあるが、「古之善勝者、勝於易勝者也」の法を採つて、養生實踐の大綱とし、養生には克己の念の助成が眞諦の極致であるとした。益軒は孫子の兵の起らぬ先に、戰はずして勝つ如くに、病を受けてから攝

生するは拙劣で、病を起さぬやう、平素の心構の油斷なきが、病を救ふ至道であると説いた。益軒の養生法は消極的傾向がないでもないが、實踐躬行の途を以て終始するを本領としたものである。

養老

養生は我が身を養うて長壽を獲得せんとする老莊の遺敎より、次第に離れ、江戸時代に至り、孔孟の敎が旺んとなるに從ひ、孝の道が説かれてから、我が身は父母の遺躰である。故に我が身を養ふは、父母を養ふと同じであるといひ、親子身躰繼承説から出發して、我老いたりとも、尙ほ我が老を養ふべきは頗る重大なる意味あるものである。これが儒敎の説くところであつた。

養老は子として親への孝養の義務でなく、本人自ら考へても衞生を守らねばならぬといふ事が、その主旨である。

老人は少壯のものとは身體も精神も相異なる所があつて、一般の養生とは、その施行や目的が自然と別になつてくることは當然である。養老は貝原益軒などが、特に注意したところであるが、就中香月牛山がその頃に老人養草五卷（正德六年刊行）を著はしたことが目を惹く。その說くところは益軒の說とは何れも同品で扞格はない。牛山が養老の著書を梓刊したことを、吾人は日本衞生學史上から大とせねばならぬのである。それは養老を纏めた書籍の嚆矢であるからである。

「人老ては體も氣も衰へ弱く、腸胃もすがく弱し、大かたは小兒を養ふ如くに心を用ゆべし」と老人の養生は特別でなくてはならぬ。老人は心神體力共に弱きことを心得て、それによつて對應策を講ずるのが、卽ち養生法であるから「人年老いては常に靜かに坐して動き立ち働くことをすべからず、老人の健なるは却つて、その強きを賴んで身に應ぜぬ事をなして害を招き、又心氣を費し、脾を破ぶり、夜を深かして眼を損じ、勝負をつのりて怒を起すなど、悉く老人の保養に損あつて、益なし」と戒めた。又老人は、一日の食物を豫め定め置き、小盛二椀を程とし、堅剛のもの、生もの、冷

えたる物は食はぬが良い。老人は陰血も脫けて、陽氣は益〻盛になれば、陰血を增す肉の味は却て害をなす味の淡き野菜類を攝るが良い、而して氣血も薄いから、夏日と雖も、帷子などは惡い、布の袷を著し、冬月は厚著し、紙子を着る。卽ち老ては氣血弱くなりて、外邪に犯され易いから、消極的の處置を採るべきである。

而して老人の居室は東南を受けて陽氣の方に向ふべく、さすれば夏は凉しく、冬は溫なるもので、かくて床板を高くし濕氣を防ぎ、晴やかな住居にして春夏の夜は月もさし入るやうに構へ、住宅は四方からの噪音が聞えぬやうに、屋敷の中央に構へて、塀を高くするが好い。圃は離れてあるがよろしきも、老人には不便であるから廊下つづきとし、努めて目を樂ましめ、心を養ふことが必要であるから、その家作も、その人の分限に應じて淸楚とする。老人の住居には假山泉水を作らぬが好い、廣き庭は心を散じ、氣を耗すもので益はない、寧ろ中庭にて草花を植ゑて、天氣和暖の日は庭に出でゝ花を賞するも、決して培養に心を用ひ肥料を施すことは禁ずるが好い。

又老人の居間には屛風を引き廻はし、床には皮蒲團を敷いて、寒氣を戒むべきであ

るといひ、殊に七情の發露を愼むべきとした。その內にも慾情を以て最惡のものとした。尙ほ按摩は日々これを施すを良しとする。しかし老人になつてからは、特に形體の保養に注意し、勞勤は避くべきを原則とし、老眼を養ふは大切のことであるから、水洗するを勸め、色慾を押へ、萎陰症あつても、別に服藥の必要はないとした。

老人には、老人病があるから、地黃丸・神仙巨勝子圓・右歸丸・左歸丸・無比山藥圓等を持藥とすべきなど、老人に配劑すべき藥品に就て說くところがあつた。

婦人衛生

支那の醫學には、外科的手術と稱すべき處置を施すことはないと謂ふも過言でない。產科の用治も專ら方藥・符咒を主とし、僅かに鍼刺擦鹽の如き兒戲に類した手法を試みる以外に何物もなかつた。我が國の醫學も支那を源流とした限り、これより一步も進まなかつた。

足利二代將軍義詮が室紀良子の妊娠したとき、安藝守定が療して功あり、爾來婦人科專門家の始祖となつたが、その治方には未だ見るべきものもなかつた。その後安土・桃山時代に金創醫が起り、本業の傍ら產前產後の處置を施與し、又助產の術を施したと雖も、唯產に臨みて催生藥を與へたに過ぎない、又逆產・橫產に際しても、單に內服藥又は塗藥を用ひたる如き幼稚な醫方であつた。當時、金創醫の中條流にあつては、挿し藥、又は灌腸など專ら施したもので、後世中條流は墮胎の本家とまで謂はれたのも、餘り挿し藥を濫用して流產させた弊が多かつたからであらう。

かくて、往時に在つては、產に臨んで醫師は手の附けやうもなく、空しく席に侍するに過ぎなかつたのである。

江戶時代に於て、產及び育兒には種々の儀典が行はれた。これは分娩は婦人の大儀であり、嗣子を擧ぐるは家系尊重の時代にあつては、重大の慶事であるが故に、これを祝福する典禮が行はれ、小笠原流・水島流の儀式が考按せられて、時代に迎合せられ、世俗もその儀典に順應する風習を重視して、これに準ずるを正しい行事とした。

そして、それだけ、一般の産及び育兒の知識の開發が遲れ、傳來の舊慣に擒はれ勝であつた。産事風俗としては、種々幾多の資料を殘してゐるが、衞生學上からは、江戸中期頃までは、醫師も世俗も、その知識としては全く乏しいものであつた。

産屋の如きは、別に産室を建てることは少くなかつたが、産を以て、一種の穢れとする觀念があり、嬰兒には幾多の祝福を持つたが、産婦は憚りあるものとせられ、産家の者は産穢と稱して神社に詣づるを避け、外向き勤にも産忌或は血忌ありとして、三日乃至七日の忌令に服した。又産褥褸と稱し、平素から綿絮・布帛の如き特に古いものを用意して、産の手當にしたなどは、今日の想ひも寄らぬところである。これ等も、古くからの因習傳說に擒はれたことに因したのである。かゝる世代俗習のある時代に、又東洋醫學に於て産科學の發達せざりし知識では、醫者と雖も未だ合理的な經驗を持つだけの衞生的知見も乏しいものであつたことは止むを得ない次第であつた。

江戸中期時代までは未だ産の心得方は更に無かつたが、元祿年間に、稻生恒行が翫草二冊を、香月牛山が婦人壽草十卷を、それぞれ著はして、始めて婦人衞生、殊に妊

娠・出産の心得を諄々と說いたのは、衞生史上に一域を劃したものと謂はねばなるまい。しかし、兩書共にまだ理想的な說述に達したものではない。唯だ理想への道程としては貴重な述言である。

翫草は、通俗に産の話を說いたものである。内容は、胎敎・保養・臨産・産後・治療・祈禱・通論の七項に就て述べてあるが、世俗に行はれてゐる出産に對し、懷妊の大義から母性の敎養あるべきを論し、産は天命に任かせて心靜かにあるべく、決して氣づかひするの要は無い。食事も平素の如く攝るべきであるが、飽食は愼むべきである。無理に服藥するの用も無い。陣痛起つてから醫師より指圖を受けるが好い。穩婆の意地惡きものよりは、二三回經産した婦人に賴んで助産し貰ふべきである。

難産は産婦の腹痛に堪へ難くして身持を崩して腹すぢを引き違へるから起るが、難産必ずしも死に到らざる故に、宜しく老功の醫師の力を借るべきである。生死は天命にかゝる、命に委せるが可いと論じた。

又産後は總て心靜かに看護すべきであると說いて、當時の産に對する陋風を警めた。

殊に穩婆の心よからぬものを排斥したなどは一見識ある所と謂はねばならぬ。

更に祈禱に就ては「巫を信じて醫を信ぜざるは、その病愈えず」と切言して巫子・山伏等の神の祟り、佛の咎めなどに關する妄言に迷はざるを諄々と說いた所にも、著者は當時既に迷信打破の要を感じた卓見と謂はねばならない。

最後に婦人としての病氣に對する一般通話を以て、本書を終つてゐるが、難産に臨みても、產婦の心を寬かに落つかせ、生死天に在りと大悟せしめて、始めて安產を得るとした著者の着眼は、元祿時代の未だ產術の發達なき時には、これ以上、安心救濟の途はなかつたものであらう。著者が多年の經驗から、かくまで說いたは、產科上特筆すべきである。

婦人壽草は、前書簑草に比すれば、考證該博であつて見るべきものも多いが、支那醫書を掇撫したものが多いだけに、中には我が國俗に順應しない所もある。本書は、婦人は嗣を擧ぐる大義あるを述べ、世俗の風水說(當時流行した陰陽說の一派)、相剋相生に迷ふべきではない、愚夫愚婦がかゝることを謂ふも、害なき事であるから、別

に咎むる必要はないが、赳々たる武夫にして、なほこの言をなすは斥くべきである。嗣子の有無は天命であつて、相剋相生陰陽に左右せられるものでないと、諄々と說き來り、說き去つて、妊婦の養生を訓へてある。しかし李朱學を祖述した學者だけ、榮養補氣を奬勵することが出來なかつたのは學說に縛られたのである。

受胎說は唯支那醫說を引用說明しただけで、自說が述べられてゐない。

產前・臨產・產後の心得にも未だ見るべき所はないが、又一應肯ぜられる所もある。例へば、穩婆に「中華の穩婆も惡性なるもの多し、本朝亦斯の如し、穩婆を招かば妊娠の事ある際より深く賴み、親しみ馴れて、毎月產婦の腹を診せしむべし、必ず財を施すことを厚くし、言葉を作りて其功を褒め、穩婆の氣に叶ふ如くにすべし、本朝惡性なる穩婆は胞衣を盜んで藥肆に販く類多し、能々心得て穩婆を撰ぶべき也云々」と穩婆の撰擇に注意を加へてある。

腹帶を妊娠が緊めることは、古くからの我が國の行事であつて、今日でも岩田帶と稱してゐる。江戸時代から都會の婦女が固く腹帶を緊める風の多いのは、穩婆が腹帶

緊縛を以て、母兒兩躰の生命である如くに誤信し、濫用したものである。腹帶緊纏の弊を創めて說いた者は、延寶天和の頃、後藤艮山であつた。從來學者間に腹帶使用の可否を論ずるものは多くあつた。香月牛山は無害論者の一人であつて、「如此なれば、胎氣亂りに長大ならず、極めて產し易きなり。唯初產のみに非ず、產每に用ひてよし」と禮贊した。腹帶說に就て、畏友、梶完次博士が文獻を涉獵して一表を作られたところによれば、

一　腹帶を有害なりとする一派

人名	著書	年代
後藤艮山		延寶天和頃
幡元春	婦人療治手筥底	寶永元年
賀川玄悅	產論	明和二年
山邊篤雅	產育論	明和八年
羽佐間芝瓢	老婆心書	文化十二年
淺田宗伯	產科集成	明治三年

二　腹帶を無害とする一派

半井家產前產後秘書		安土・桃山時代
中條流產科全書		寬文八年
香月牛山	婦人壽草	元祿五年
望月三英	三英隨筆	寶曆年間
藤崎東陽	產育大概	年代不詳
立野龍貞	產科新論	文政二年

三　腹帶を害なき程度に着用せしむる折衷論

兒島頤齋	母子艸	天明七年
佐々井茂庵	產家養草	安永四年
片倉元周	產科發蒙	寬政七年
富士谷成基	救偏產育	文化七年

大牧周西　産科指南　文政六年
根本義伯　懐胎養生訓　嘉永三年

四　腹帶著用の法を改良すべしと云ふ一派

姪田克明　産科新論　文化十二年
平野重成　坐婆必研　文政十三年
澁江大亮　産科教草　刊行年不詳

かくの如く、腹帶著用の可否は甲論乙駁であつて、自から民間にも、様々に取扱はれてをつた。

更に本論に立返り、牛山の臨産又は産後の椅褥などを薦むるところなどは、保守的な慣習を守るべき訓である。今日から非難されてゐるのである。牛山は「難産にあつて藥の術つくる時に至らば、上手の鍼師に逢て鍼を爲すべきなり」と説いてゐるが、當時未だ産科の術發達せず、倒産・横産等に對する處置を知らずして、唯鍼擦鹽の外用法を求むる途のなかつた時代では、これ以上の救護がなかつた。牛山の婦人壽草は

この點に就て、頗る幼稚な知識の持ち合せに過ぎなかつた。

然るに、賀川子玄（安永六年卒す、年七十八）始めて、獨創なる産科手術を施して、我が國古來の陋習を打破し、因循姑息な産術に一部面を拓いた。そして産に對する世人を警醒するに至つた。

子玄は、産は自然の行程で、決して病症でない、從つて、その手當も簡易であるべきだと斷案を下した。子玄は産に對する手當に新面目を劃したもので、東洋醫學の大いに誇りとすべきところである。

賀川子玄が「産は病にもあらず、椅帶にて束縛し、湯藥を以て温涼し、或は食忌に拘はりて養生を失ひ、或は禱呪を信じて惑を增し、外俗醫の制を受け、内穩婆の誣を用ひ、遂に弄して病痾をなす」の弊を打破した功績は多大である。鍾草や、婦人壽草の如く、徒らに民間の習俗に擒はれ、支那醫說を引用したに過ぎなかつた當時から、六十年後には産科手術の發達と共に、この正しい産の理解が說かれたことは、實に感慨を深からしめるところである。

子玄の學を修めた佐々井茂菴は、安永四年に、産家やしなひ草一巻を著はして、妊娠から出産・産後に於ける婦人の知るべき心得を說いた。本書は婦人衞生學史上から見逃すことの出來ない著書である。佐々井茂菴は、實際的な産科衞生を說いた。妊娠中の交合を戒め、腹帶の緩用を說き、入浴度を制限し、食忌の俗說に拘はれざるを勸め、平素の食事を攝るも飽食なきやう心得べきをいひ、又眠るにも脚を屈めて海老の如くに臥するの害甚しきを諭し、臨産にては産室の季節的換氣暖房法を講じ、夏は窓戸障子を明け、冬は風をも防ぎて煖氣し、臨産に先だちては理髮して櫛を入れ、分娩に當りては心を寬かにし、急がざるを要とし、强く力氣めば、子宮脫する恐れあり。子宮脫あれば早く手當すべく、決して穩婆に賴んで姑息の處置をとつてはならぬ。陣痛强くなり、穀道張り出づる樣に覺えては、親しき者に肛門を押さしむるときは、前陰への張り强くなり産れ易くなる。

更に産後の心得として、分娩したときは目を閉ぢ氣を靜め、床を換へて脚を伸し、陰戸のよく閉じ合ふやうに兩股を絞め、大小便は便器を借るが好い。産後の産臺(椅子)

に一七夜間も跪坐せしむるは、害あつて益なき陋習であると戒めた。

胞衣の出づる遲きことあるも、氣をあせらず、靜に待つべきもので、横産、倒産は産科醫によつて整復して貰ふべきである。穩婆に托し按腹などをすれば、死産となるを訓へ、産後には特に用藥の必要はない等、彼は當時の世醫では割合に等閑視したことを能く擧げて說明してゐる。

本書は實に産科衞生に就て適切な論旨を述べて、世間の産科知識を啓發向上したものと謂はねばならない。

本書と、その主旨を同じうし、加之一層平易に且つ丁寧に産の知識を說いたものに母子艸がある。それは寬政九年に兒嶋尙善が著はしたもので懷妊の戒め、臨産の心得産後の保養を主として說いた。著者は、よく愼みて上述のことを守らば治術を賴む末の患はなかるべしとまで極言した。殊に寒鄕僻壤の醫師に乏しい土地、火急の心得としても、藥のことを知るべきであるが、それを委しく載せざるは、病んで藥を求めんようは、戒律を平素に守らんにはしかざる故なりと諭した等、著者の主旨が窺はれる

のである。

産科に關する知識は、片倉鶴陵・奥劣齋等が早くも鉗子使用を實施し、産に對する世俗の陋習を排除し、合理的方途に近づいたのである。産科に關する衞生書は、その後數多く現れ、汗牛充棟とも謂ふべき程であつた。しかし、産には産事諸禮式があり、時代の迎合する所となり、それに擒はれた典禮の却つて害を釀すこともあつたが、俗禮の民心を迷はした弊も多いのであつた。殊に懷妊分娩に對する思想は、一方に勃興した産科衞生の新知識もあつたが、他方には陰陽相剋の這般の迷信的な陋習が根深く擴がつて、天保年間には、陰陽師加茂熊齋が安産幸運錄を著して、産に關する陰陽方位を詳述したものなどもあつて、江戸時代の産に對する衞生思想は未だ遺憾なき能はざるものであつた。

育兒

江戸時代の育兒は、婦人の衞生實施よりは、進歩の途をとつた。しかし、江戸時代各期を通じて、育兒法の發達は取立てゝいふ程の事も少いのであつた、但し、嘉永の頃に至れば西洋學說をとり入れて、面目を新たにするものがあつた。一面育兒法は兒童に對する慈愛の情誼から、細かい注意が拂はれて、自から實務的の方法が講ぜられ嬰兒に無理ならぬ手段が、より多く實行せられたのであつた。

江戸時代に於ても、育兒の儀式が行はれたが、それは婦人出産の典禮よりも實用的の道を辿つた。そして、弊習も割合に少なかつたのであつた。

嬰兒の育て方としては、臍帶切斷・産湯・哺乳・衣服等が、その主要なるものである。左にこれ等に就て述べん。

嬰兒生るれば、臍帶を切る。その時、嬰兒長命、果報勇敢、昇進繁昌と唱へて、洗米を座中に撒く。臍帶は臍より短かきは二寸の處、長きは九寸に達するが、多くは三四寸の所より切り麻糸を以て結紮するが、天保の頃からは、細い麻糸・紅木綿糸又は赤の絹糸を用ひた。臍帶の斷面及び臍には古くは灸を施したが、江戸時代には、臍帶

を絞つて漿液を十分に壓搾した後ち、熊膽を水に溶かして塗り付け、或は黒燒の粉末を撒布し、或は甘草末をつけ、或は灸二十乃至三十壯を施す等、總て臍帶切斷面を乾燥せしめ、或は燒灼によつて血栓生成を容易ならしめて、出血を防いだものである。

嬰兒沐浴は、産婆の取扱ふものであるが、産婆の行儀が定まつてゐる。卽ち、嬰兒沐浴の折、産婆は盥に向つて、適當の臺に腰を懸け、兩脚を盥中に漬けるか、又は盥緣にかけるのである。そして、脚間に嬰兒の腹側を支へて嬰兒の頤又は兩腋窩に産婆の兩膝を入れてこれを受け、左手を以て嬰兒の上體を保つのであるから、嬰兒は恰も俯臥して産婆の脚上に乘る姿勢を作る。産婆はかくして背面に湯をかけて洗ひ、又腹を按むのである。

嬰兒が誕生してから三十日までは血忌ありとして、神社に詣ずるを避け、男子は三十一日目、女子は三十二日目に宮詣りをする。若しこの日宮詣りせざるときには、百日か百二十日の箸初の日に社參する。神前へは强飯・餅・樽・肴を供へるのである。

産湯は、生後第三日に使ふのが俗禮の定めであるが、若し生子虛弱なるときには、

十餘日も待ちて後ち浴せしめることもある。初生兒の沐浴吉日は丑・卯・酉・乙未・丙午・丁酉或は寅・申の日を擇び、東流水を汲んで用ゆ古禮もあつたが、必ずしも吉日を守つたものでもない。又三日を嚴守したとも限らない。三日を過ぎて入湯すれば、疱瘡に罹つても輕いといふ俗信があつた。しかし、文化・文政以後に至れば、出産後卽日行ふことが多くなつた。産湯の溫度も相當に高いのであつた。醫師も熱き湯を勸めたが、弘化・嘉永頃に至ると、熱湯は虛弱な皮膚に適しないから、寧ろ微溫湯を用ひる傾向が一般に行はれるに至つた。沐浴後は身體を能く乾かし、直ちに衣服を著せた。これを産衣著せと唱へて、內宴を張つた。

産湯を使ふときには、藥草その他の物を湯中に投じた。藥草としては、五木・米糠・甘草・石菖蒲又は大根乾菜・柿・無花果の葉を用ひ、又地方によつては酒鹽を入れた。これによつて、胎毒を防ぎ、頭瘡の治效ありとし、小兒の健康を保つものと信ぜられた。梶完次博士は、これ等の混入物品の醫效を論じて、米糠は浴湯中に乳化作用を起さしめ、酒はその酒精分を利用して、表皮の脂肪を容易に除去し、食鹽は皮膚を

強化し、又湯の不淨を去り、又潔齋の意にも用ひられた。石菖蒲は水の沸騰點を高めて、保溫の効があり、甘草・干薬・無花果等の葉は何れも收斂緩熱の作用あるものと說かれた。江戸時代にこれ等の藥草の廣く用ひられたのは、多年の經驗からの實績である。

江戸時代に於ける育兒の著書の代表とも見るべきは、小兒養生錄（千村眞之著元祿二年刊）、小兒必要記（香月牛山著元祿十六年刊）、誠求錄（田中國雄著文政二年刊）、小兒戒草（岡勁齋著文政三年刊）愛育茶譚（桑田立齋著嘉永六年刊）であらう。

これ等の書籍の述ぶる所は、臍帶・拭口・浴兒・兒衣・始乳・撰乳母・剃髮等であつて、その書籍の内旨は、何れも略ぼ同樣である。桑田立齋は西洋醫學の影響を受けて、愛育茶譚に述べてある育兒法は、他書よりも一步進んで積極的の實施を說いてゐる。他書に於ても、例へば、兒一、二歲の頃日々啼泣するは自然良能の妙機で、生育に益あるを說いてあるが、愛育茶譚は一層強くその必要を主張してゐる。卽ち「貧賤の兒は啼泣しても、多くは省みざる故に、自ら手足を動し、運營も健になり、自然三

分の飢寒を得る故に、生理にかなひ、長育すること多し、然れども襁褓は頻々更へて二便の汚濕にあたらしむる事勿れ、又衣は薄くするは初秋八九月より慣しむべし」と說き、又大氣の人身に要用なるは、飮食の如しと論じ、爽淨の氣、淸輝の太陽は小兒に於て最上の强壯靈劑にして、藥用の右に出づると云ふべしと唱道したことは、今日の自然療法にして、早くもかゝる說を主張したことは、立齋の醫學的見識を窺ふべきもので、これ等の考說は西洋醫學より獲たものである。

氏は又小兒强實術の如き新らしい育兒法を說いた。卽ち「凡そ小兒を强實ならしめんと欲せば、半歲一歲の間攝養を誤らざるを貴ぶ」とし、この間努めてその生長に細心の注意を拂ふべきものとした。これを要するに愛育茶譚の育幼は、淡食麤服を專務とし、輕淸の外氣を受け身體を運動するに在りといふ積極的の方針を採つたのである。

なほ、殊に同書に於て注意すべきは離乳のことである。著者によれば、離乳は十月より十二月を宜しとした。而して「斷乳は頓になすべからず、初めは晝夜に四度乳し次に三度、それより二度に減じ、終に全く斷ち、只夜間のみ二度乳して漸く五六十日

目に至り、全く離乳するを要す」としたことは、當代の英斷と謂はねばならぬ。俗間、母子の愛に絆されて、三、四歳に至るまでも授乳するが常習であつたからである。なほ代乳として牛乳を賞用したことも特筆すべき一項である。

食鑑

飲食を戒しむることは古くから説かれてある。飲食は一日も闕くことは出來ない。飲食滋味は以て生を養ふとあるも、これを貪つて妨げあらば、反つて能く害を爲すとて、飲食を節し饕情を禁じ、一方には食品の性を正し、その族類を辨じ、甘苦辛鹹の用を明かにし、氣味を知るべきは、居家日用の上からも須要である。支那には古く禹錫の食經、崔氏の食經大巻などあつて、それには日用食品の氣味・主治を述べてある。

我が國に於ては、平安時代に深江輔仁の本草和名がそれに近いものである。平安・鎌倉時代の養生書に、食品のことが掲げてあるのは遐年要抄・長生療養方に見るところである。支那醫書から轉載したに過ぎないから、著者に食品の眞實が理解せられてあつたかは疑はしい。眞に、食品の性味等を討究したのは本草綱目の傳來した後ちである。李時珍の本草綱目は慶長十一年林道春が、長崎からこれを携へて歸つて幕府に獻じたので、寛永十五年、品川・牛込に藥園を設けて實地に就かしめたことから、本草學は大いに興つたのである。本草學は藥物の名稱を正し、眞假を辨じ、その功能を研究し、良毒を分別し、資用の方を察するにあつた。本草學のかゝる知識は、日常食用に供すべき蔬菓鳥獸等にも、その形質を辨じ、寒熱溫凉甘苦剛柔の氣性を知り、健康なるもの、病人の食品の適否を正すにあつて、遂に食鑑の專科の發達にまで至つた。

食鑑は、江戸時代に於て創めて刊行せられた。學術的記事のものが多い。それ等は食用品の氣性を嘗試し、その性能を考へ、疑義を正したものであつた。しかし食用品は日常萬人の要する所で、賢愚の別なく、貴賤の差なく、均しくこれに注意し、一般に、食鑑の知識が要求せられることになり、文化・文政頃から、簡易な通俗書も作製

せられ、食合せ、禁忌などを説いたものがあつて、世俗に迎合した弊風がないでもない。而して食品に對し、それ等が、田夫野人の勞苦によつて出來たから、輕視すべからざる道話的敎訓を說くに至つたが、又他面から酒の如き、一品を擡へて、その利害を詳述し、或は酒茶の利害比較論を吐くに至つた等、江戶時代の食用養生は、文筆の上にも面白い場面を作つたのである。

食鑑の中で最も完備したものは、平野必至が元祿十五年に出版した本朝食鑑である。著者は、本書成稿の目的を民生日用食物の好惡辨識に置き、先づ水・火・土を卷首に列した。水は萬物の源、土は萬物の母、火は萬物の大氣であつて、人民の賴つて以て、生ずる所であるから、これを卷首に收めたのである。これに次ぐは、穀である、生穀は育の大本であり、又造釀は穀に基づくものであるから、こゝに位置せしめたのである。次に菜菓を擧げ、草木の品物同類なるものは穀の佐とし。そして更に禽獸鱗蟲の項目によつて說明したが、その品類を分つことは、全く李氏本草綱目に範例をとり、釋名・集解の說明、次に氣味を嘗試し、性能を考辨し、形を詳識し、疑義を正し、深く細察

辨正して、更に日本紀・古事記・萬葉集・令義解等の古典籍を參酌し、日本古名を加へ、産地を詳記したものである。その一例を擧げんに、

豌豆　訓如字、江東俗稱二文豆一、京俗訓二乃良萬米一　源順曰和名乃良未女

釋名　野豆

集解　豌豆八九月下レ種、正二月生レ苗、葉弱成レ蔓、有レ鬚、葉如二初生皂莢樹葉一、兩々相對、三四月開二小花一、如二剪刀花一、稍大淡紫色、結レ莢長寸許、子圓如二藥丸一、大者如二杏仁一、民間菓食、或作二粉麪一、亦有二百穀之長一、爲先登、農家稻苗時采レ之、入田作レ糞、最宜二培養一、故農間年々種レ之、一種有二野豌豆者一、粒小不レ耐レ食レ之、苗作茹耳。

氣味　甘平無毒

主治　未レ詳、可レ考二綱目一

その記載は本草綱目に準じて、これに倣うたものである。

香川太冲は、享保年間に一本堂藥選を著はした。この書は固より藥性を論じ功能を正し、某藥の某疾を治するの要を說いたものであるが、しかし、穀果より禽獸魚介の食性にまで說き及んでゐる。太冲の藥性論には戸田旭山の如き非難者はあるが、そして藥選を主題としない本草では、兎角の論議もあらうが、食用に供すべき物品に就て一家言を爲してゐるのは、敬服すべきである。太冲は俗論を排した。それが汎く行はれた說であつても、直ちに賛成しない。そして本朝食鑑の著者よりは、數段犀利な筆法を以て論難してゐる。例へば、鶴に就て、味輕く甘く清脂芳香あること、羽屬中の高品で比類ないが、體を養ひ、疾を治する奇效なく、その點は諸鳥肉と異らない。仙禽多壽、これを食うて延年となすは、畢竟妄說で仙禽多壽とて敬重し、永命を祈るなど惑へるものと說破してゐる。本朝食鑑に於ては、鶴を多壽の禽類とし、源二品の放鶴も亦た五六百年を曁て駿遠の田澤に來往す、實に羽族の宗長仙人の驥駟ならんと述べたるに比すれば、太冲の謂ふ所は、爭鋒鋭くして當るべからざるの概がある。

尙ほ太冲は、獸肉を忌避するは吾國の風俗で順口同聲であるが、その理由はない、世俗の惑である。鹿・牛は人類を益し、津液を生じ、體を溫め、肌膚を潤し、肌肉を長じ、病人は食すべきである。但し、肥人はこれを避けるが良い、そして、その新しき肥壯の肉を佳とし、これを煮食するが最も良い。我が國にても古來獸肉を獻上したことは屢〻あるが、濫獵を戒めたことから、これを忌むことになつた。

四足獸肉は竈神の忌むところなどとは全く欺罔誣惑の言であると、古き文獻を引用して、これを忌避すべき理由のないことを强く辨じてゐる。太冲の如く、俗說に阿らず、指導的立場を保つた學者は稀れである。

食品に對する注意の强くなつたことも、江戸時代の文化の進んだ結果であつて、日常調理にその敎科書が入用となつた。かゝる要求に應じたものは、蔗桂洲の食用簡便（貞享四年梓行）、石川爲春の日養食鑑（文政三年刊行）などが、その主なるものである。それ等は、日常用に應じ得らるゝ調理法を述べ、病者には惡いが、虛弱の輩は能く溫煮して用ひて食すべきなどの注意を施し、その效能をも述べてゐる。例へば、

醋味噌は、中暑・霍亂・脚氣・腹痛・不食には宜しきも、虛損・眼病・痘麻・産前・産後には禁忌すべきであるとの說明である。日養食鑑には、更に、食ひ合せの一事を加へ、菠薐菜と五倍子とは差合などの俗談を取り擧げて掲載してある。食ひ合せは、民間に信ぜられた食事法で、殊に痘疹・疱疹の如き流行病の場合などには、食合が一層必用とせられた。

日養食鑑は平易を主とした。食品名をいろは別にして、頭字を掲げて搜索の便に供した。例へば、

いわし　海鰮

鹹溫、毒なし、氣血を潤し、筋骨を强くす、多食すれば瘡毒を發し、小兒は蟲積を動す。

ひしこ、こまめ、又たつくりは、いわしの小なる者なり、氣味いわしと相似たり。

たゝみいわし　いわしの寸に足らざる者を連ね乾して帖となすものなり。

はうれんそう　菠薐菜

甘苦寒小毒あり、胸膈を開き氣を下し、便閉・痔漏の人は宜しく食ふべし。◎五倍子と差合

の如き體裁で、全く通俗に書かれてゐる。そして、それが世間に歡迎された。尙ほ食鑑にも袖珍の小冊子があつて、一般に食鑑必用、換言すれば、食養には注意したことを知るのである。

かくの如くに、食養が行はるゝに至れば、日常の嗜好品にも批評を下すに至つた。殊に酒と茶である。

酒の利害を論じたものには酒說養生論（享保十四年刊行）がある。著者は養生を謂ふ者は醫家が多い、故に醫家は、よく酒の利害を詳かに論じて置かねばならぬ。著者は、酒の益するところは失ふところよりも少いと云ふ酒有害論者である。卽ち失ふことの大なるは一身を亡すことになるから、飮酒を戒むべきであるとの主張に據る禁酒說を述べてゐる。今日行はれてゐる禁酒主義とは、その趣を異にしてはゐるが、既に江戸時代に酒禍を言ふは禁酒說の先鞭をつけたものである。又單に酒の嗜好を說いた

ものは無いが、茶と比較して酒の效能を謂ふものはあつて、酒茶問答がそれである。これは、酒茶の主效を論じ、各々その利益あるを比較してはゐるが、決して一害一禍を述べてゐない。酒と茶とは風流の友であるとして、論じたのであるから、畢竟、喫茶飲酒禮贊である。

江戸時代、天保頃には凶年饑歲荐りに起り、民の窮居も相當に甚しく、自然食物に對する經濟的考察を餘儀なくせられ、勢ひ食品愛護を自覺することになり、食品を粗末にすべきに非ずといふ考が盛んになつた。大藏永常が德用食鏡を著はして蠹食を主張したなども、注意せらるべきものである。著者は米食の代用として種々の飯の焚き方を擧げてゐる。著者は、これを蠹食とは謂つてゐるが、代用食の奬勵を說いたに過ぎない。米價の騰貴するによつて、代用食として小米・栗飯・甘藷・埋豆腐・荒布飯・雜粉團子汁・小糠餅など、二十一種の代用食の製り方を說明したのである。

かくの如くに、食事に就ては應用にまで、說き及んだことは、時代趨勢の向ふところを暗示してゐるものである。

痲疹

江戸時代には、各種傳染病が續々流行し、人民はその都度慌しく狼狽し、禳祭を行ひ咒符を信じ、又一方では東に西に醫治の救を求めたが手廻りも不十分であつた。藥を求めんにも、藥品の缺乏を告げて、恐怖の念に驅られて動搖した。かくて痲疹の流行もいたく人心を脅かした。

痲疹讃語に「されば、御江都の繁華の地四里四方の其間、爰の門にも、はしかの妙藥、かしこの裏にも痲疹の奇方と筆太に見知らせる間に、合招牌のおびたゞしさ、仁の術やら、術のないやら、はしか錢をしてやらふと、人たらしの多羅葉に、麥どのゝ歌を添へて、賣りあるく奴あれば、食物の能毒を施印して配ばるものあり、これ等は少しく陰德の仕どく、彫さん紙つらべ、損をして毒を皆禁物の心得になる」と調してあるが、寔によく、當時の事情が穿がたれてゐる。

當時、麻疹が流行すると、これを防ぐには、まづ家内の掃除を行ひ、衣服器具を清潔に保ち、沉檀の名香を焚いて一切を清めた。而して、既に家内に、發疹したときに及んでは、焚香を禁じ、房室の戸障子を明け開いて、寒風の吹き込むを警戒し、室内に惡臭のたゝぬやう、又病人の火毒を盛んにする原因を避け、病人の側は靜謐に守るべきものとした。

江戸時代の諺に他麻饑痘とあるが、痘瘡患者に食が進み、麻疹患者には進まぬときには、その病は順調で經過は良いものと謂はれた。而して殊に食事の禁好を守らねばならぬことが本事とされてあつた。麻疹の輕症には五十日、重篤のものには七十五日又は百日も愼むものとした。食禁忌となるものは、生果・肉類・青魚等が、その主なるものであつた。

麻疹の咒符として廣く行はれたのは、多羅葉といふ木の葉を採つて、これに

麥どのは生れたまゝにはしかして
かせての後は我が身なりけり

の歌を書き、その人の年齡と姓名とを書付け、惣身を撫でて後ち、河へ流すのである。

麻疹を俗にはしかと名づけるのは、稻の芒、菱の芒を、はしかといふ。卽ち芒は穗の先を指すのである。而して喉のいがらきをはしかと讀んだ。麻疹の初發には、まづ喉咽がいがらき心地するから、麻疹をはしかと俗稱するに至つたと謂はれてゐる。

麻疹が流行すると、麻疹の神符を江戸市中の神社佛閣から盛んに出したもので、當時流行したのは、戸越八幡（荏原區戸越町）、牛御前（向島區牛島）、五條天神（下谷區上野公園）、鷲大明神（豐島區雜司ヶ谷町鬼子母神内）、太田姬稻荷（神田區駿河臺）、若宮八幡宮（牛込區若宮町）等が有名であつた。

麻疹の流行は古くからあつて、その流行年代も明かである。今我が國に於ける麻疹流行年代記を示さば次のやうである。

欽明天皇　十二年
敏達天皇　十四年
聖武天皇　天平九年

嵯峨天皇	弘仁五年
文徳天皇	仁壽三年
醍醐天皇	延喜十五年
村上天皇	天暦元年
圓融天皇	天延二年
一條天皇	長徳四年
後一條天皇	萬壽三年
後三條天皇	承暦三年
堀河天皇	嘉保七年
鳥羽天皇	永久三年
崇徳天皇	大治元年
近衛天皇	康治二年
二條天皇	應保元年

高倉天皇	安元元年
後鳥羽天皇	建久三年
土御門天皇	建永元年
後堀河天皇	元仁元年
後深草天皇	康元元年
後宇多天皇	建治三年
花園天皇	應長元年
後醍醐天皇	延元三年
後土御門天皇	文明三年
後柏原天皇	永正三年
後陽成天皇	天正十九年
後水尾天皇	元和二年
後光明天皇	慶安二年

東山天皇　元錄三年・四年
東山天皇　寶永五年
中御門天皇　享保十五年
桃園天皇　寶暦三年
後桃園天皇　安永五年
光格天皇　享和三年
仁孝天皇　文政七年
仁孝天皇　天保七年
孝明天皇　文久二年

麻疹の流行は痘瘡と異なり、累年に襲はれなかつたことは、前記の年次を見ても知られる。

江戸時代に於ても、麻疹の治方の經驗は、老醫でも少なかつたと謂はれてゐるから從つて、應急の場合には困つたのである。麻疹に對する通俗な心得書は、必然的に刊

行せらるゝに至つた。

麻疹譫語が諷した如くに、麻疹が流行すると、醫治も手薄となり、賣藥も容易に手に入り難くなるから、一通りの手當心得を識り置くべきで、そのために、雨夜談（著者不詳、享和三年）・麻疹必用記（葛飾蘆菴）・麻疹譫言（四方歌垣、文政七年）・麻疹養生傳（重田貞一、文政七年）・麻疹養生錄（筆者不詳、文久二年）・麻疹養生訓（筆者不詳、文久二年）・はしか養生記・麻疹養生集（共に筆者發行年不詳）の著書が行はれた。

なほまた、麻疹の流行につれ、人心の不安を懷き易くなることに乘じて、俄か醫師や、如何がはしき藥が、所々に繁昌した。一方、民間では、樣々俗卑な行事・神符・呪禁などを奉じて纔かに安心を求めた。

江戸時代に、錦繪が庶民に愛玩せられたことから、錦繪に麻疹に關した卑俗な圖像を畫きて、麻疹の心得を諭し、或は呪符・禁忌を掲げて世俗に投じたものもある。而して、これ等の錦繪は今も多く遺されてゐる。

錦繪に描かれた圖像の一二を紹介すれば、麻疹の病神を鬼とし、それが健やかな人

に抱きつき、或は病者を後押して罹患させさまを示してある。これは感染を意味したものであらう。病鬼を退治するに鍾馗の力を借りたのは、呵護あるを恃して、養生すべきを教へたものである。又麻疹流行には食物の禁忌が唱へられた爲めに、魚屋・八百屋が生業を失ふに至つた場合もあつた。そこで疫神を他所に追放することは、家業保護の上からも必要であつた。八百屋・豆腐屋等、様々の食料品を鬻ぐ男が相集つて、疫神を荷なうて追放する圖柄は、疫病流行によつて失業者が多かつた當時の世相を知るに足るものである。錦繪の畫いたものは低級ではあつた。しかし、當時庶民の知識を卜するに足る資料ではある。

麻疹の食忌は、可なり嚴しく行はれた。飽麻饑痘の俚言の如く、麻疹には、食忌は治療の須要の一つであつたからである。江戸時代に行はれた食物禁好の一例を擧ぐれば、

食して好きもの

味噌　胡蘿蔔　牛蒡　獨活　蒲公英　かるやき　干大根　石決明（アヘビ）　乾鰹　葛粉　薯

冬瓜　等

禁忌のもの

醋　餅　胡麻　炒豆　柚　蜜柑　胡桃　栗　生梅　杏子　林檎　梨　枇杷　柿　胡瓜　茄子　蕨　筍　南瓜　西瓜　海帶　葱　豆腐　蒟蒻　芹　鮭　鮎　鱒　章魚　烏賊　太刀魚　雀　鴨　雉　山鳥　小鳥　猪　鹿　等

食物の好禁は全く謂はれないもので、食養生の眞諦を知らなかつた無智の結果である。

麻疹は疱瘡に比して一般に輕症ではあるが、養生愛護宜しきを得ない時には、急に惡化することがあるから、常に油斷なきやう戒め、外からは寒風の侵すを避け、内からは飲食に留意して、經過の良好なるを期すべしとした。

麻疹にも酒湯の儀式があつた。酒湯のことは、これを次章に述べよう。

痘瘡

痘瘡も麻疹の如く海外から傳染したもので、記錄によれば、聖武天皇天平七年に海外から傳へ來り、筑紫に起つて、忽ちにして海内に流行したのが、第一回流行であつて、孝謙天皇天平寶字七年にも、再度流行し、桓武天皇延暦九年十二月には、京畿地方男女年三十歳以下の者に豌豆瘡多く生じ、死者をも出し、又諸國にも傳染した。天平寶字の流行から、二十八年目に疱瘡が流行したので、これが三度目であつた。而してその後ちには連年發して國民病となつた。醍醐天皇延長三年には、天皇も疱を患ひ給ふた程であつた。天皇は、その時御年四十一であらせられた。

痘瘡は、古くは豌豆瘡（ワンヅカサ）・豌豆病・赤斑瘡（アカメカサ）と稱し、裳瘡（モグサ）或は喪瘡（モグサ）とも謂はれた。江戸時代には疱瘡と呼んだ。

痘瘡の本性に就ては、古來不明であつた。支那の巢元方の病源候論や、千金方には

傷寒に基づくものとしてゐる。その後、宋時代からは、更に胎毒に基づくものと論じ或は淫火精血が、その原因であると論じ、或は先天及び後天の食毒に歸すとも說いてあるが、未だ定見がなかつた。

我が日本に於ては、江戸時代の季世に、池田錦橋が痘科專門として起つたのが、專門醫の創基者である。その說くところに據れば、痘は一種の異毒である。要するに天行の疹氣が蘊藏の遺毒と相觸激して發するものであると謂つた。文化年間、橋本伯壽は痘は固と戎狄の一種の有形惡毒である、醇然たる傳染性流行病であるといひ、而して、その傳染に就ても、「痘瘡の傳染に三あり、第一は痘瘡病者に近よりて熱氣鼻に入る時は、假令其具は知らずとも必ず毒氣にかぶるなり。第二は痘瘡病者の玩物すべて、病中寢所にありし物を手に觸れても傳染す。第三は痘瘡家の食物にて傳染す」と論じ、觸接傳染性のものであるといふ卓說を述べたことは、識見高しとせねばならぬ。

しかし、民間では人間一生には、必ずこれに罹るものとし、痘瘡に對しては、古老の經驗こそ治方の良きものと心得てをつた。從つて、江戸時代に於ける痘瘡治療には

行事的な處置が多く行はれた。そして、その中には、全く無智的な所業であるものもあつたが、又中には近代的醫學から肯定せらるゝやうな仕方もあつた。

さて、一般には痘は一齊に出で一齊に治するものであるから、その間に於ける痘瘡の狀況を觀察し、よりて以て吉凶を定めるべきものであるとした。そして、痘瘡の經過を發熱・見點・起脹・灌膿・收靨とし、最後に落痂が來る。その見點から落痂までを十五日間とし、これを痘の定期とする。

痘瘡の患者には垢つかぬ紅袖、紅木綿にて作つた衣服を著けしめる。殊に小兒に在つては、袖を長くして手指の出ぬやう注意した。それは、患者が夜間瘙痒に堪へ兼ねて、不知不識の裡に痘瘡を掻き破る虞を防ぐために、袖を殊更に長くしたものであつた。而して、天日の强く入らぬやうに、座敷を薄暗くし、燈火を晝夜點じて置くのである。更に病室の屏風衣桁には赤き衣類をかけ、看護人もみな赤き衣服を著る。そして、赤色で印刷した繪草紙を以て痘兒の慰め物とした。

痘瘡看護に赤色を用ひるのは、支那廣東地方にも民俗として弘く行はれたことであ

る。リルレの記錄によるに、一五〇九年當時九歲であつたカール五世は痘瘡を患つたとき、赤色光線療治を受けた。卽ち王は赤い寢衣を著、室の敷布も眞紅なものを用ひたと傳へられてゐる。かく東西、期せずして痘瘡の治療に赤色を用ひたことは經驗からであらう。我が國では赤の衣服をいつ頃から用ひ始めたかの記錄はない。丁抹國のフインゼンが十九世紀の初め頃に、痘瘡と赤色との問題を解決した。それは、紫外線が痘瘡を惡化することを證明した。紫外線を防ぐには、赤色光線を用ひるにある。フインゼンは、痘瘡を赤色光で照らしたところ、早くも痘は乾燥し、結痂し、瘢痕を遺さずして癒え、化膿したものでも、紫外線を遮ぎれば好結果を奏するといふことを證明した。卽ち、赤色光線は痘瘡を根本的に撲滅するのではなく、これを用ひてあるのは單に化膿及びこれに伴なふ結果を防ぐことに在ることが知られた。

我が國には痘神を祭る行事がある。痘神を祭ることは、支那には早くから行はれた。それが我が國にも傳つたものである。支那では娥眉山の麻娘・花々五聖等を祭つたが我が國では住吉大明神を祭つた。「住吉大明神は三韓降伏の神なり、痘は新羅國より

來る病なれば、此神を祭りて病魔の邪氣に勝づきなり」と護痘錦嚢に說いてあるが、當時江戸に於ては、痘神として雜司ヶ谷鬼子母神境内の鷲明神、太田姬稻荷（神田區駿河臺淡路坂上）御穗神社（本芝本就院）牛御前（向島）若宮八幡宮（牛込區若宮町）五條天神（下谷上野下）等數々があつた。何れも、そこで授與せられる神符を得て、これを病室に祭つたのである。「痘神を祭る。神は不淨を嫌ふものなれば、神果して有無は姑く置く、痘兒の居間に神在と思へば、自淸淨を心置く故、穢氣に感ずることなし。然れども神のみに托し藥治を忽にするは愚の甚なり」と護痘要法は戒めてをる。

扨て、痘兒の爲めに、病室の淸潔は專らこれを奬勵したのである。例へば狐臭汗臭あるもの丶出入を避けさせ、厠圊の惡臭を忌み、痘兒の傍にて大聲を發することを止め、僧・尼・比丘・稱宜・山伏・巫覡等の出入を禁じ、唯一心に心を潛めて看護すべきものとして居つた。これ等は、痘瘡看護として優れた注意であり、又合理的な方法である。

當時、痘瘡の見分けは、一般に心得置くべきものとして、照法檢診術が唱道せられ

た。卽ち「太き紙燭を撚り、良く油に附け置いて、火の落ちる無き樣にすべし。晝なれば屛風にてかこひ、暗して紙燭にて左の頰より見始め、右の頰を見る。額のまんなかを能く見るべし。紙燭を小兒の目しり、耳の當りより、すかして照し見れば、皮ひとへ下にむら〳〵として見ゆる內に、粒の點を結ひかけたるあり。只むらつきてのみあるものあり。地色血色に氣を付け、手足共に委敷見るべし。發熱して疑はしき時に火は紅紙燃を用ゆべきなり、天日の光にては知られず。既に肌表に顯れてより後は、灯火は惡しく、火の勢を借りて惡きも良く見ゆ、依て見點して天日の光でなくば血色の紅白虛實を見分け難きものと知るべし」（痘瘡養育）とあつて、疹を能く見分けることに注意した。而して、鼻に氣を附け、眼を護ることに意を用ひた。痘の盛みには、「赤小豆を木綿囊に入れて、側より瘡上を徐々に揉むやうにし、掻き破らぬやう」にと氣をつけた。若し、痘の潰瘍した場合には、その保護として、赤小豆を細末にして、ふりかけその他、麥蕎粉をも用ひた。なほ當時、土器を碎いて用ひたこともあつたが、これは寧ろ避くべきであると戒められた。

さて、痘の定期十五日間は可なり注意して、その間の症狀を詳かに見極め、豫後の良惡に須臾も油斷せず、醫師に治療を托すべきものとした。

痘が落痂して治癒するに至つては、酒湯の灌式を行ふた。それは座敷の中央に毛氈を敷き、痘兒をしてその眞中に座せしめ、掛りのもの、質の盥へ、赤小豆、鼠糞、酒と湯とを合せたものを入れて、痘兒の左後方に搬び置き、また侍者の一人は狹俵を三寶に載せて持ち來り、痘兒の右後方から頭上にかざす。又他の一人は、くた笹を採り、疱瘡神の後より、盥の酒湯を濕めして、よく水を切りてから灌ぎかける眞似を爲すこと三度繰り返すのである。それから、主治醫が診察し、それが了つて、元の寢所に入り平服に着換へるので、この時、諸人全快の挨拶を述べるのが儀式である。

酒湯擧行の期は、發熱してから十五日頃に行ふのが普通であるが、病の稀密輕重によつて、十日・十二日・十五日・十八日・廿一日・廿五日に行ふのも好い。世俗では十二日目に限るやうに心得たものが多かつたが、早く酒湯の式を行ひ、却つて兇逆に變ずることもあるから、期日に拘はれぬやうに戒愼すべしと說いてゐる。

酒湯の本格的な灌式は前述の如くであつたが、酒湯は結痂に對する保護的のものでまた治療の一方技であつた。護痘要法によると、「熱湯一升五合程杉盥に盛り、その中へ好酒一合許を入れて、紅染手拭に、右の湯を濕して急絞し、水氣なきやうにして、一番湯は額から眼胞・兩頰・兩頤まで一度湯氣にて蒸して、直ちに臥床に入り、乳母と共に寢させ、衣服を顏に覆て、一時ばかり安睡をして少し汗ばむを可とする。二番湯は此日から、三日目に前回の如く頭頂・額・兩耳・項・兩手の指梢まで蒸すのである。三番湯は、また三日目に、前の如くにして頭面・惣身・兩手・腹・脊・腰・臀・腿・膕・兩膝・足心までを、二度蒸すのである。何れも蒸した後ちは臥床に入れて、和暖ならしめることが必要であつて、風寒に當ることを堅く禁じた。かやうな方法から全快祝の灌式になつたものである。

痘瘡にも食物に對する戒愼は、麻疹と同樣嚴しく警戒せられて、禁忌或は好物を相當に嚴しく說明してある。「疱そう食もの考」などの書籍が刊行せられ、食物の好禁を擧げて病家の參考に供してゐるのである。

痘瘡患者を隔離することは、昔から支那に行はれ、又我が國にも、その風習があつた。池田瑞仙の國宇痘疹戒草にも、痘瘡を患ふるものは、人家を去ること一二里の所の山野溪谷に小屋を建てゝ、或は農家を借り受けて、傍人を附け置き、食物を運ばせて、患者を移し、或時期の間は、身内のものでも親戚でも、こゝには出入を禁ずる。この風習は肥前の天草、肥後の熊本、周防の岩國、紀州の熊野、信州の木曾山中にもこれを見ると書いてある。かく患者を隔離したことは、傳染を防いで實際に效果があつたことであらうが、餘りに隔離が嚴しく、家信等も許されない爲めに、家族の痛心が甚だしかつたことなど、想ふだけ氣の毒であつた。

這般の隔離から、所謂る種痘山の制度が發達した。種痘山は、人家を離るゝ一里ばかりの山里に、數棟の長屋を造作し、こゝに未患の男女を收容して種痘したもので、滯在五十日間とし、その間は外界と全く隔絶された。初めは、入所を怖れたが、一日を樂しく遊び暮すことが出來て、寧ろ悅ばれるやうになつた。種痘山に入所して、二日を經て、發熱のなきを見定めたのち、兼ねて貯へ置いた痘痂を粉末とし、小匙に盛

り鼻孔から吸込ませる鼻乾苗法を行うた。

種痘が支那から、日本に傳つたのは、延享元年(皇紀二四〇四年、德川吉宗時代)のことで、支那から航行した李仁山が長崎に於て行うたのに始まる。その後、筑前の緒方春朔が、支那から傳來した種痘心法を讀み、大に得る所があつて、自ら工夫し、寬政元年(皇紀二四四九年)に痘痂を細末にして鼻から吹入する法を施して、その治方の顯著なるを知り、一層この方に力を盡し、寬政七年に種痘必須辨を著はし、種痘の必要を力說した。然しこの鼻乾苗法は可なりの危險を伴つたものであつた。

その頃、長崎に滯在した蘭醫ハルトケルレルは鈹鐵を以て膿の痘を破り、膿液を鍼に塗つて、兒の尺骨の靜脈を刺し搏綿を以て繃帶する所謂る外部種痘法を、寬政五年に高木家の子息六人に施したのが、外部種痘の濫觴である。

その後、文化十一年(皇紀二四七四年)に、桑田立齋は種痘新論を著はし、外部種痘法を傳へたが、人痘苗を得る實際的困難があつた。

文政の初年、北海道の漁夫中川五郎治はロシヤに漂流して、種痘術を傳習し、痘苗

及び牛痘種法の書冊を携へて歸り、兒女に接種して良好果を收めた。そして松前藩の櫻井小膳がこれを傳習した。しかし、牛痘苗の優れたことを說くやうになつたのは、天保初年頃からである。石塚汝上は、護痘錦嚢須知種痘管窺を著はして、牛痘苗を紹介し、天保十三年に小山蓬州は引痘新法全書及附錄四冊を著はして、牛痘苗の效果、種痘の方法を詳述した。弘化二年に、本間棗軒は種痘活人十全辨を著はし、嘉永二年に桑田立齋は引痘要略解を著はして、種痘の十全を說いた、かくの如く、牛痘苗の適用を認むるに至つたが、世人は牛痘を以て賤者から獲たるものであるから、若し人間に施さば、汚れあるものとの蜚語が行はれて、容易に一般には受け容れられなかつた、乃ち、その無智朦昧な社會を警醒するには、多分の努力が必要とせられた。

一方、牛痘苗を日本に傳へたのは、蘭醫モーニッケで、これを促したのは楢林宗建であつた。嘉永元年（皇紀二五〇八年）に和蘭から痘苗が長崎に舶來したが、それは效なくして失敗し、翌二年に再び舶來したものを、三兒に接種し、一名が感受して痘を發した。楢林宗建は、這般の事情を、その著書牛痘小考に記してゐる。

今ノ醫師、名ヲ慕尼缺（モーニッケ）ト云フ。亦醫國ノ才アリ、一日話テ種痘ノ事ニ及ブ、余問曰貴邦ノ醫家毎ニ牛痘ノ大ニ人痘ニ勝リ、千萬中一孩ヲ誤ラザルヲ稱ス。漢人著書モ亦盛ンニ牛痘ノ利アルヲ褒譽ス。而〆貴舶往歲牛痘液ヲ齎シ來テ本邦ノ諸嬰ニ施スコト數次、未ダ嘗テ一次モ萠生ヲ得ズ。今汝ガ齎シ來ル所ノ者モ亦然ルハ何ゾヤ、我輩久シク以テ憾トス。慕氏曰然リ、此事アリ、痘液密封、外氣ヲ觸ザラシムルモ、而モ海運毎ニ三旬ヲ過ギ、前後多忙、登館ノ後事ニ從フノ日ハ未ダ五旬ヲ經過セザルコト能ハズ。是ヲ以テ、其液或ハ陳腐ス。是種テ萠セザル所以乎。余ガ曰、本邦ノ種法人痘ヲ種ルニ毎ニ痘痂ヲ以テス、其痂已ニ數月ヲ經ルモ亦能萠生ス、依テ考ルニ、牛痘モ亦痂ヲ以テセンコト如何。慕氏大ニ然リトシ、今歲更ニ牛痘痂ヲ輸致〆、先是ヲ三兒ニ試ムルニ、其一兒果〆美痘ヲ萠生ス。他ノ二兒ハ萠生ヲ得ズ、是ニ於テ、其痘液ヲ取テ、再ビ三兒ニ種ルニ並ニ萠生ス、其狀純美紅淡最上ノ好痘ナリ。尙後此ヲ取テ彼ニ植延蔓繁植其言ノ毫モ僞ラザルヲ驗知ス、嗚乎本邦保嬰ノ仁今ニ〆、其遺憾ナキコトヲ得タリ。

とある。また、章を改めて、

西醫慕尼缺ガ初テ牛痘ヲ三兒ニ種ルヲ目食スルニ、先ヅ左膊ニ發泡ヲ施シ、泡皮ヲ剝シテ痘痂五六枚ヲ取テ敷貼シ、硬膏ヲ革ニ攤ベ以テ、其上ニ蓋覆シ繃帶ヲ施ス。又種痘針ヲ以テ、其右膊ヲ刺スコト六七處、痘痂ヲ熱湯ノ蒸氣ニ呵〻軟和ナラシメ各其刺痕ニ黏住シテ亦硬膏ヲ敷貼シ、繃帶ヲ施スコト、左膊ノ法ノ如シ。而〻後第三日ニ至リ、蓋膏ヲ除テ、之ヲ觀ニ、左膊ハ曾テ萠生ヲ得ズ。一兒右膊ノ刺種、見黏起腫〻、殆ンド天然痘ノ狀ヲナス。第六日ニ至リ、其痘膿漿ヲ灌テ活勢掬スベシ。玆ニ於テ、更ニ、三兒ヲ引テ其痘液ヲ片膊ニ刺種スルコト各六七處、創處ノ乾キアルヲ俟テ、別ニ蓋膏ヲ用ルコトナシ。爾後傳種スルコト第八日ヲ以テス。是ヨリ後繁殖今數百兒ニ及ブ、依テ其種處及ビ種針ノ圖ヲ揭ゲテ左ニ示ス。

と、施術研究の苦心を語つてゐる。

牛痘苗は、それぞれの苦心によつて、京都に、福井に、大阪に、その他に弘く擴がつた。而して、京都には、日野顯哉等の盡力によつて、除痘館が建てられ、大阪には

緒方洪庵の主唱によつて種痘社が創設せられ、江戸に於ては安政五年、蘭醫等八十餘名の協議によつてお玉ヶ池に種痘館が私設せられた。而して萬延元年に至りて幕府はこれを官立に改め、種痘所と命名した。かくの如くにして、明治時代に於ける種痘普及の素地を作つたのである。

虎烈剌病

江戸時代に、麻疹及び痘瘡が流行したことは、それぞれの章下に於て述べ來つた。その他、赤痢や、チブスなどに罹患したこともあらうが、未だ流行とはならなかつた。何といつても傳染病の恐怖は虎烈剌病のそれである。江戸時代に始めて虎烈剌病の流行猖獗を極むるに及んで、人心の戰々兢々となつたことは、實に未曾有の有樣であつた。虎烈剌病の流行は、我が國開闢以來の疾病であり、しかも、その症候は峻烈で、忽ちにして死の轉期をとり、猖獗の悲慘、人心を安からしめなかつた。而して、醫治

の效も薄く徒らに手を拱ねて狼狽するのみであつた。我が國にも古くから霍亂はあつたが、これは虎烈剌病とは似て非なるものである。我が國に於ける虎烈剌病流行の文獻は文政五年（皇紀二四八二年）冬十一月、仙臺の藩醫佐々木仲澤の著はした壬午天行病說を以て嚆矢とする。同書によれば、友人齊藤方策が大阪から贈つた書簡として左記するものを擧げてゐる。

今玆八月、山陰山陽二道厲氣流行、至九月益盛蔓及畿內、或閭戶傳染、甚至滅門、其症與尋常疫癘、迥別、其初起、忽然腹痛如刺、已而嘔吐下痢齊起、湯藥不下、脈絕脈轉筋、四肢厥冷、眼匡陷凹、直視天吊、惡候百出、重者三時許而斃、輕者亦不出三日、醫家見解不到、疑怯亂內、妄投錯施、更加失治、其死者雖以大坂繁庶、通一月計之、率不下數千人、棺槨相望、慟哭載路、寔可謂生民之刼數矣

とあつて、西國から傳染流行した、この奇病の症候に說き及んでゐるのである。

抑々虎烈剌の本國は、印度であつて、印度を出でて世界に蔓延したのは、西曆一八

一七年（文化十四年）であつた。これより先、印度國內にては、一七六八年（寶曆五年）に第一回の流行を極め、次いで一七八一年（安永九年）に、更に一七八三年（天明三年）と一七八七年（天明七年）の數回の流行があつたが、未だ國外に蔓延しなかつた。然るに、文政五年（皇紀一四八三年）二月、蘭人が入貢した折、桂川甫賢（桂巓）はカピタン・ブロムホフをその旅館に訪ひて、語る所を聞くに、一八二一年（文政四年）夏、爪哇嶋のバタビアを出航する頃、虎烈剌病が流行し、祇役せる歐洲人及び土人の爲めに殞る者、擧げて算ふべからずと告げた。そして、その年の夏八月、始めて虎烈剌病が我が國に流行したのであつた。

今村亮の虎烈剌病考に、その症候を詳述してある。

察其症、則邪不必從口表入、又不涉形層、往々似從口鼻而入腸胃者、以故腸胃爲之所推蕩、運行忽反盛、下注爲暴瀉、上奔爲嘔吐、其所下之水、如米泔水、又如海蘿汁、二三行後不可抑止、爲建瓴之勢、須臾又發嘔吐、纔出腸胃水氣、是不啻腸胃下血中之水氣、盡搾入腸胃、以爲吐瀉之原、是以津液缺乏、血液濃

厚、微絲血管不レ得二運行一面色青慘、眼胞肉脫、鼻尖聳立、額上汗出、舌縮聲嗄、脣口乾燥、筋轉口冷、爪青體厥、煩躁悶亂、其脈或細或伏、或冷汗如レ流、或喘鳴短息、或熱悶、或體痛、或肉色紫黑、或精神衰亡、或胸痛苦懣、或煩渴貪飲、又有二嘔止下絶而死者一、均レ之到底不レ免レ死、唯有二緩急之異一耳、其或差者、一二日後、吐下稍歇、卽發二大熱一、舌上黑燥、小便自適、厥漸復、若其發二噦逆一、心下痞塞、不レ欲レ飲レ食、夢寐妄語、精氣不レ振者、雖レ經二數日一亦死。

我が國に於ける虎烈剌病の流行は、文政五年八月に朝鮮より九州に傳はり、中國に到り、更に浪華に及んだ。そして、京都にも偶々病者があり、更に伊勢路にまで流行したが、江戸には襲來しなかつた（時還讀我書）。次回の流行は安政五年で、その年六月長崎に暴瀉流行し、山陰・南海を經て、大阪・京都に流行し、七月には江戸を襲ふた。武江年表に「同（七）月末の頃より、都下に時疫行れて、芝の海邊、鐵砲洲、佃島、靈巖島の畔に始り、家毎に此病痾に罹らざるはなし、八月の始より次第に熾にして、江戸中並近在に蔓り、卽時にやみて、卽時に終れり。始の程は一町に五人七人、

次第に殖えて櫬を並べ、一ッ家に枕を竝べ臥たるもあり、路頭に匍匐して死につけるも有けり。此病暴瀉又は暴瘧など號し、俗諺にコロリと云へり。西洋にはコレラ又アジアテイカなど唱ふるよし、大かたは卽時に嘔氣を催し、吐瀉して後續て瀉痢をなし、手足厥冷し、蹇痿痺て企踵（たちどころ）に絶命す。稀には數刻の後、蘇生せるもありける由、多く庸醫藥舖といへども、藥餌を乞ふ者、更に絶ることなし。官府よりも藥法を擇で貴賤に示されたり」云々とあつて、如何に江戸に猖獗を極めたかを窺ふことが出來る。そして、又同書には「八月朔日より九月末迄、武家市中社寺の男女、この病に終れるもの凡貳萬八千餘人、内火葬九千九百餘なりしと、實に恐るべきの病也、八月末頃は次第に蔓延して、その邊際はたしかならねど、臭羽のあたりにもいたりしと聞けり。九月初旬より少しく遠かり十月に至り漸く此噂止たり」とある。殆んど全國に蔓延したものであつた。

第三次流行は、安政六年及び萬延元年であつたが、それは餘り劇しいものでもなか

つたが、何れも京阪から伊勢路に弘まつた。武江年表の安政六年の記事の中に、「七月下旬より去年行れし暴瀉病ふたたび行れ、男女死亡多し、九月に至て止む、南都・泉州・大坂の邊分で行れしよしなり」とある。

第四次流行は文久二年で、同年七月には麻疹が流行し、命を殞すもの幾千人であつた。これに引續いて虎烈剌病が流行した。武江年表に「又七月の半よりは暴瀉の病にまさりし急性やむ者多くこれあり、こは老小をいはず、卽時兆して吐瀉甚しく、片時の間に取詰て救護すべからず、死後惣身赤くなるもの多し、その中には麻疹の後、食養生懈りて再感せるものありしとか、又霍亂の類もありと聞り」とあつて、麻疹と共に流行したものであつた。

當時に在りては、この病の流行猖獗を極むるも、その治療看護等は混沌たるもので漠然として、在來の方法を講ずるに過ぎなかつた。しかも、死者相踵ぎ、人心狼狽し不安に襲はれるのみであつた。この虛に乘じて流語蜚言が行はれ、妖惑の仕草が跋扈した。武江年表にも「偖此虛にや乘じけむ、狐惑の患もあり、此等の妖孽を攘ふ爲とて、鎭府祠の神輿、獅子頭を街頭にわたし、閭巷に齋竹を立、軒端には注連を引はへ又は軒端に挑灯を燈しつらね、或は路上に三峰山遙拜の小祠を營し所もあり、節分の如く豆をまき、門松を立けるも有し故、厄拂の乞焉人も出たり。何人が云出しけむ、道中にて天狗の示視を得て、疫神を攘ふの厭勝なりとて、羽團扇といふものに紛ふ爲に八ツ手といへる木の葉を軒に釣るべしといふ妄言にならひ、これらの事も行れたり。又此頃魚類を食へば、これにあたりて速に死ると云て、魚類を求る人甚鮮し、故に漁者魚舖活業を失ひ、貨食舖もこれに亞り、わきて鰯には毒ありとて、鮮魚といへども求る人なし、よつて鷄卵菜蔬價を增たり。棺を售ふものわけて高價を貪り、晝夜と分たずして造れどもも出來あへず、後には普通の桶を作るもの、又は木匠を傭ひて、これを造らしむ。このともがら些しく貨殖せるものあれど、やがて其病にかゝりしも多かりし、寺院も葬儀にかゝりて片時の暇なし」とあつて、人心の動搖が窺はれる。

虎烈剌病の流行するや、その症狀の劇甚なること、未だ知らざるところであることから、漢方醫家は、万病回春の載する濕霍亂・虎狼病に比し、或は暴瀉病と斷じ、

或は痧病と說いた。蘭醫方家は可烈剌莫爾蒲斯（cholera-Morbus）を膽液病と譯し（宇田川榕菴）、或は酷烈辣（桂川甫賢）、或は天行疫病（佐々木仲澤）、或は印度霍亂（亞細亞霍亂）、（梅谷懶堂）、或はコレラ病（新宮涼庭）、と名づけた。俗間では三日コロリ病と呼んだ。尙ほ番沙と名づけたものもあつた（大村純道）、かく、それぞれの病名の擧げられたのは、虎烈剌病の本態を知ることが出來ぬからであつた。從つて、當時の虎烈剌病に對する應急手當・治療法も未だ當を得たものはなかつた。しかし、衞生學上から、多少なりとも肯定せらるゝところのものは邪氣を避くべく、まづ居室を淸らかに灑掃し、時に衣服を更め、飮食を愼み、酷烈の飮料を禁じ、酷橙を噉し、芳烈香竄の藥品を水に浸し、綿に濡して、これを嗅ぎ、淸水を以て數々嗽ぎ、時々杜松子沒藥硫黃・乳香の類を薰じ、又は鐵或は石を煆て通紅にし、これに酢をそゝぎ、其氣をして室內に滿たしむべし（壬午天行病說）など、それ等は防疫法として見るべきものであつた。

更に高野長英の蘭說養生錄には防傳染病竝看護篇に、傳染病の防避及び取扱に就て

述べてある。その中に「第一病人に近づくべからず、成たけ是をさくべし」とか、「床牀に必ず多人數居るべからず、殺氣（炭酸瓦斯）吹出こと多し、故にその氣、病人にあたれば甚害に成る」と、今日のいはゆる隔離の必要を朧氣ながら敎へ、又消毒に酢を注ぐことを說いて、傳染病に對する公衆衞生に觸れて來たことは注意すべきである。

更に洋書調所にては、官版疫毒豫防說（文久二年十月）を刊行して、コレラ病豫防心法、コレラ病流行の歷由、コレラ病を治する藥（附コレラ經驗說、檢疫說、檢疫院の說の諸項を擧げて、杉田玄端・松本良順・坪井信良・子安鐵五郎等に命じて、蘭書から虎烈剌病に關する篇章を飜譯せしめた。殊に虎烈剌病流行に際し、檢疫の必要あることを知つたことは、衞生學史上、防疫制度の搖籃である。

檢疫說とは、「流行病發生の疑ある國地より、來れる船舶及び旅客を、用心の爲め其地に交通せしめず、別に之が爲めに建築せる舘に赴き居らしめ、四十日の間、健全無事なる者は疫を傳染せざる者と爲し、此時限中は貨物及び書簡も烟を以て之を蒸する」とある。

しかし、當時、未だ檢疫の事業は實際には著手せられてなかつた。

保健の心得

江戸時代の季世には、時疫が相續いて流行し、又凶年饑歳があつて、人民の命を殞すもの少くはなかつた。この爲めに、人心は動搖し、正しい所行を忘れ、卜筮に托し淫祠を祭つて、一時の災害を免れんとする内損外失の所業は、自から健康保全の途を誤り、却つて、とかく疾病に罹らしめるを以て、平野重誠（眞觀舍）は、天保八年に「玉の卵槌」を著はし、保健の途を説き、更に凶年後には時疫に犯され易き故、一層その身を護るべきを論じたことは、實に識見のあるものと謂はねばならぬ。

著者は、病氣は「いづれにも氣血の順行あしく、腠理の護うとくなりたる隙に外部より侵入するものなり。常に心を臍下丹田に安定させて、惣てのことに轉倒せぬやうに、心がくる人は、その周身に隙なきが故、疫癘などの惡しき病には染こと無し」と、

平素の健康增強を心懸けすべきを教へてゐる。そして、著者は「ゆるに時の運に乘じ勢の盛なる間は、まづは病むこと無し、又たとへ看病に疲れ、病人の旁に眠ることありても體に不足なく、心に油斷なきときは、決してうつるものに非ず」と、神氣の緊張を必要とした。卽ち心身一致して緊張するを以て、防疫の秘訣であるとしたのである。「若し、これが外邪ばかりにて、内因さそはぬものといはゞ疫病の流行ときは、遁るもの一人も無くして、天下の人種は絶ぬべし、よく、その道理を合點して、保護の術を專に行ふべし」とひたすら心身を鍛錬して、强化すべきを諄々と說いてゐる。

更に著者は、凶年の後ちには取り分け、養生に心を用ふべきが肝要であると戒めた。蓋し、凶年のときは、「身體はいつとなく缺乏する所出來るなり、その所へ外邪を受るか、内損の病にても起るときは、必ず大いなる患を引き出すこと眼のあたりなり」而して、凶年には、とかく不足勝で、「戾氣の蘊りたる間に住居する體なれば、不養生のものは、内と外と相感じて世間に時行流の多くならんこと必定なるべしと思はる。今それを豫て防んには、困窮のときを、いつまでも忘ることなく、陰德と養生を

專一に心がける」を勉むべしと戒めたことは、衞生の達道で、實に著者の一頭地を抽んでたことを偲ばしめるのである。

西洋衞生學の勃興

我が國に西洋醫學が傳はつた天文慶長年間の頃は、所謂る南蠻醫學であつたが、その活用を舒べる時期が短かつた爲めに、纔かに外科學の一端が傳へられたに過ぎなかつた。その後、蘭學修習の途が拓けてから、漸く西洋醫學の各科に關する知識が深くなつて、西洋内科學も新たに知るところとなり、眼科學に於て、眼球の解剖、光線との關係を知るなど、醫學は革新的進歩を促されたが、衞生學、卽ち養生道に就てはその割合に進歩を見なかつた。唯纔かに天保年間に、高野長英と岡研介との兩氏が蘭說養生錄を著述し、こゝに始めて、西洋の養生學が我が國に紹介せられるに至つたのである。

長英・研介の譯述した原書に就ては、考證すべきものはない。氏等は長州の熊金八民の後援によつて、本書の翻譯を遂行したものである。この書は傳寫本を以て僅に流布したのみであるが、西洋衞生學を說いた我が邦の第一書として重視すべきである。その後、年代は詳かでないが、辻恕介がフーエランドの書籍から摘錄した長生法があり又杉田玄端が文久三年に譯述した健全學六冊があり、久我俊齋が、慶應三年に譯述した三兵養生論二冊がある。何れも西洋衞生學書の翻譯であることは注目すべきである。これ等の養生書は、何れも人身生理を說明したものである。養生すべきは、人身組織の働きが、人身の活動の源泉である。源泉を涵養すべき爲めに、養生を必要とするのである。故に人身生理を知ることが究極では無いが、究極に達すべき生理と、その生理作用に對する補給が、養生によつて遂行せらると云ふのが、西洋養生學を說いた學者の主張であつた。而して、久我氏の著書に於ては、兵營衞生學を述べてあるが、これは今日の集團衞生學の萌芽である。久我氏は、兵士は國家守護の干城となるべきものであるから、須く强健壯剛なるを要する。その爲めには兵士個體の健康と、その宿舍た

る家屋の衛生が第一であるといふことを説いたものであるが、支那養生法にては、未だ知られなかつた集團に於ける衛生を説いたところは、傾聽すべき思索である。

西洋衛生を説いた者は、何れも譯述によつてこれを紹介した。當時、西洋衛生學の知識未だ淺く、それと邦人の傳承し來つた養生の主張とは、氷炭相容れ難きまでの相違は無にしても、その對象とする現實の説明には、兩者一致せざるところあり、且つ生理を説くに當りても、從來の醫説では、未だその材料に乏しきだけ、西洋書によつて、專ら説述するを便としたからである。然るに、松本良順(順)の養生法の一篇は、全く邦人の著述した西洋養生學である。而してこれは、衛生學史上、逸すべからざる一事項である。

これ等、西洋衛生養生を説いた書冊に就て、次下聊か簡單なる評説を試みようと思ふ。

蘭説養生錄は、西洋衛生學を説くも、努めてその行文は、在來の養生書の體裁を追うた。而して、その物論に於て、人は自然に順從すべきものである。己が慾を恣にせ

ぬやう養生を愼み、小兒の時より、養生の道を敎へて、身體の壯健を失はぬやう愼むべきものであると提説して、人身生理學の一般を述べ。第二篇に於ては、空氣を論じてゐる。空氣を説くことは、支那養生學の全く知らざるところであつた。支那養生學が説くところの氣は、寧ろ精神のことである。さて本書には、空氣は酸素・炭酸瓦斯より成ることを説いてはあるが、前者を生氣と書き、後者を殺氣と譯してあるなど、正に近代科學の啓蒙時代を示すものである。しかし、酸素・炭酸瓦斯の動物及び植物に及ぼす關係などは完全に説かれてゐる。又換氣・通風などの必要も諄々と説述せられてゐる。

第三飲食篇に於ては、食物の生成に機活體（有機物）と無機活體（無機物）とある。食餌は胃腸より吸收せられるが、それは胃に於て消化して乳糜となり、乳糜管より吸收せられるものである。故に胃腸の健否は、その人の强弱の原基となるといひ、次いで飲食の分量、過食の餘弊、食物による身體の變化、香味調理などを注意し、食後攝生、職業による食事、咀嚼、齒牙の清潔を保つべきことを述べてある。

第四發洩篇に於ては、大便・小便・發汗を適宜ならしめるを攝生の旨とし、それは、運動・飲食・睡眠によつて行はれるものなることを說いて、便結・下痢共に害ありと論じ、發汗は氣候時季によつて、その發散の多少あり。勞働は發汗を誘ふが、妄りに發汗するは身體に害なりといふこと、又濕氣の害あることなどを說いてある。

第五篇は睡眠に就て述べ、睡眠は自然の道であるから適當であらねばならぬ。その職業によつては、豫め運動して寢ぬべきをいひ、睡眠不足は、神志沈鬱病・衰弱病等を發することゝなるから、注意を要する。三時半を度とし、夜具にも注意を怠つてはならぬなどの戒も本篇に添へてある。

第六篇運動に於ては、運動は身體壯健の基である。年齡相應に行ふべきである。殊に學問に從事するものは、兎角運動を怠るなど戒め、武藝をなすは運動の適した方法である。度を過しては宜しくないが、少くとも一日、一二時間は運動すべきであるといひ、運動は消化を助け、血行を促し、利尿を整へるもので、食後、時を經て行ふべきものであると說いてある。

第七篇過不及に於ては、養生は過不及なきが肝要であるとし。

第八編衣服に於ては、衣服は土地の寒暖と時令の氣候、老幼等により、また、その人々の常習あつて、それに適するを要とすといふ。

第九編清淨護身に於ては、身體調度を清潔にすべきを說き、又室內の不潔は、虱蚤の生く原因である。屋敷及び四隣を掃除清淨ならしむべし。掃除は身體運動の爲ともなれば、怠るべからずといひ。糞坑の注意にまで及び、なほ神社佛閣參拜に當りて、清淨なるべきことを述べ、入浴理髮を勸めてゐる。

第十篇防傳染病看病の項に於ては、諸病は傳染して發するものが多い。若し傳染すれば、その害は唯一身のみならず、一鄕一郡にも及ぶから、豫防法を講ずべきであると論じ。その方法としては、飲食・含嗽・看病に就て述べてあるが、この處、未だ透徹せざる憾がある。

第十一失情篇に於ては、喜怒哀樂恐驚は精神を騷擾し、血行を變動し、幼稚のときにあつては生涯の奇癖となる。故に舒情は十分に注意すべきものであるといつてゐる。

第十二智行篇に於ては、智は善惡邪正を判知する所以であるから、攝生家は努めて知識を啓發すべきであるといふ。

第十三職業篇に於ては、職業によつては所謂る職業病を招致するから、日常これに注意し、學問に從事するものは、努めて運動を試むべきであり、職工などは、惡臭から胃疾を患ふことがあると警戒した。

第十四房中篇に於ては、精液の排出は、血液を失ふ量よりも甚しいといふ生理を敎へ、發情の機會を制止すべきを說いた。

第十五救急篇に於ては、縊死・溺死・中毒に對する應急處置及び簡易なる手當を述べてゐる。

本書は、これを以て終つてゐるが、一瞥支那醫學の說く養生法とは相異なる所の多きを知ることが出來る。

長生法は、大氣・飮食・水質論・齒牙保護・不飮食を治す・衣服・家屋・睡眠・浴場・運動・房事・旅行の各項に就て述べてあるが、前書よりは簡易であるが、生理を

說くことは遙に適切であり、且つ說くに、近代科學語を以てし、要するに數段進んだ科學的記載で、寧ろ人身生理の說明と、今日の衞生學の知識を併擧したものである。例へば、炭素と酸素との親和物は酸化炭素及び炭酸である。甲の毒は乙の毒に勝る。甲乙相異なる所は酸素の量に多少あるのみと說き。水には硬水と柔水とがあることを擧げて、次に河川の自家淨淸を說いたなど、目新らしい記載もある。なほ、家屋・睡眠・入浴のことなど、一段と科學的な說明であるが、智情には一切觸れてをらぬ所に、本書の特長がある。

健全學は、その說くところ長生法のそれと大差はないが、著者がその書冊に健全學と命名したことは、西洋の衞生學の字義を正したものである。著者は養生學と謂はずして、健全學を擇んだ理由を述べて、「原書はゲゾントヘイド・レールと名づくる書なり、蓋しゲゾントは無病健全の義、レールは學科の義なり。故に、今これを譯して健全學と題す。人身は平素の無病健全たるべきを第一とす。無病健全は、身體諸部に在る天然適宜の機關一和して、操作し、相互に一標的に達せんとするを云ふ。我輩の既

に論じたる諸器其當然の官能を操作するときは、卽ち健全にして、此の如き時には決して不適意、若くは苦楚の感覺なく、總て愉快にして、決して不快（卽ち疾病）と云ふことなし」と說いた。從つて本書は、各臟器の機能を說くことが著しく眼に著く。殊に、本書に、筋・神經・腦髓・分泌等を說明したことは、未だ他書に見ざる點である。而して養生（彼は攝生と謂ふ）は、臟器の調攝で、その要件は、一　清楚の大氣を饒多に輸送す。二　身體を淸潔にす。三　飮食を節度にして榮養を適宜にす。四　身體を運動し、作業を營に在り、と結論してゐる。

三兵養生論は、海陸兵士の體力の消長は、國家有事に當つて、忽せにすべからざる所であると力說したもので、和蘭人百兒悉列の撰述したる書籍を譯解したもので、その目的、兵士の體格と健康を論ずるにあるが、畢竟靑年の健康たるべき要項を指示したるもので、今日の徵兵適齡者の資格たるべき體質の標準を示し、その標準體格たるべきに對する攝調のことを述べ、更に、兵士の屯衞する營舍の衞生的工作を論述した。卽ち集團生活に對する保健衞生の施設を說いたものである。宿舍・庖廚・厠・浴室及

び廠舍の衞生工事法を一通り說明し、更に病院論にまで及んで居るが、かゝる集團生活者の居舍等に關する論議などは、實に空谷跫音とも謂ふべきであらう。

西洋の衞生學の槪念は、漸くこれ等の飜譯書に據つて敎へられるところとなつた。しかし、これ等が、どれ程の實際的立場にまで、應用せられたかは疑はしいが、兎に角、西洋の衞生思想が、知らず識らずの裡に涵養せられて、明治時代に於ける衞生百般の諸事の施行を容易ならしめた源泉となつたことは謂ふまでもないことである。

第十一　明治時代の衛生

皇政維新當時未だ干戈が戢らざりしも、政府は醫學振興に力を濺ぎ、外國醫師を招いたが、その多くは醫育と治療とに專ら力を盡したのであつた。醫學校の創立、病院の開設には見るべきものもあつて、新興の醫業、舊來の面目を一新するの觀はあつたが、衛生の施設、その普及に就ては一般に遲々たるの憾を免れなかつた。

衛生は國民の双肩に負はねばならぬ事業であるから、行政上からの監督も行はねばならぬ。施設の指導もせねばならぬ。日常の生活に衛生を守らせねばならぬ。衛生は國民の生活の安康と福祉の增進を念とするもので、國民の衛生思想を向上普及せねばならぬ。しかし、それが日常の生活、社會の秩序に干渉するものであるだけ、國民の

歩調が、整然たる進行の緒に就くにあらざれば、衛生諸般の施設も、その端を拓くことは容易でない。

衛生事業が江戸時代の養生的な思想から、社會の事業となるに至らねばならぬ徑路となるまでには、勢ひ相當な準備が缺くべからざるものであつた。この如き趨向であつたから、この時期に於ては、文獻上未だ記すべきものゝ無いのも、止むを得ない次第である。

明治四年、岩倉具視大使が歐米に派遣せらるゝに當つて、長與專齋は、醫育と衛生の制度を研究すべく隨行した。これが、將來の衛生行政機構となる搖籃であつた。同六年、長與氏が歸朝して、文部省に醫務局が置かれ、專齋は任にその局長に就き、醫制調査を命ぜられて、醫制七十六條を作つたが、その第一條から第十一條までは、全國衛生事務の要領、地方衛生及び吏員の配置であつて、こゝに衛生事業の基礎が出來同年十二月から實施せられるに至り、而して、醫業もこれに據つて取締らるゝことになつた。

明治時代の衛生事業は衛生行政を司掌するもので、江戸時代の衛生とは全く異なつた事業であり、個人的衛生は當然であるが、集團の衛生にまで擴がつたのである。集團衛生は行政事業の一つで、或は强制に執行して效果を擧げるものである。更に衛生の普及に一段の努力をせねばならぬ。明治時代の衛生は截然として、一面目を新たにしたものである。

かゝる衛生事業から、傳染病の豫防をはじめ、衛生に關する萬端の取締も執行せられるに至つた。

今、重要なる衛生事業を紹介すれば、

明治七年、東京に牛痘種繼所を開設して新らしき良苗を給與し、更に同年十月三十日、文部省布告第二十七號を以て、種痘規則が公達せられて、種痘强制となつた。

同八年六月、文部省醫務局を內務省の管轄に移し、庶務・製表・種痘・賣藥の四科を置き、更に醫務・保健・統計の三局を設置して行政事務の運用を明かにし、而してこれを衛生局と改稱した。衛生とは Hygiene を意譯したものである。元來 Hygiene

は保健を意味するもので、既に杉田玄端は健全學と命名したこともあつたが、衛生と新たに名附けたものは長與專齋氏である。氏は遺著松香私志に、「嚮に醫制を起草せし折、原語を直譯して、健康若くは保健などの文字を用ひんとせしも、露骨にして面白からず、別に妥當なる語はあらぬかと思めぐらしゝに、風と莊子の庚桑楚篇に衛生といへる言あるを憶ひつき、本書の意味とは較々異なれども、字面高雅にして呼聲もあしからずとて、遂にこれを健康保護の事務に適用したりければ、こたび改めて本局の名に充てられん事を申出で、衛生局の稱は茲に始めて定まりぬ。これより後は凡そ局務範圍內の在らゆる事物にも充用したりけるが、今は一般の通語となつて、寒村僻邑の隅々にも行き渉り、飮食器具の末に至るまで衛生の字を冒して花客の意を引くことゝはなれり」とあつて、衛生の字義を明かにしてある。

明治九年には各府縣に令して、檢衞法を行はしむるに至つた。

かく、衛生局の事業は、開局の日淺きにも拘らず、著々と進み、司藥場を東京・京都・大阪等に置き、藥物の眞贋を鑑別し、鑛泉を分析し、賣藥を取締つて、面目を更

めることが多くあつた。

これより先ちて同七年に、東京醫學校に體操なる文字を掲示した。「就學の士、體操を演じ、身體運動するときは、則ち新陳代謝の機能旺盛すべし」とあつて、當時、既に體操を行つた。兵式體操は明治十八年に課せられたのである。

明治十年、西南の役があつて、傷兵救護の必要から、佐野常民等が、外國赤十字社の例に倣ひ、博愛社を設けた。これ後ちの日本赤十字社の濫觴である。同年七月に、清國厦門に虎烈剌病流行の報に接し、横濱・神戸・長崎に入港する船舶の檢疫を行はしめ、豫防法を各地方に告示したが、關西地方に大流行を呈し、延いて十一年、十二年にも流行を見た。

かくて防疫の事業は當面の急務となり、同年八月二十七日、内務省達乙第七十五號を以て、虎烈剌病豫防心得二十四條豫防法附錄消毒藥及びその方法を各府縣に布達した。

そして、この豫防法に關聯して、飲料水檢査を執行し、やがては水道を施設するに

至つた。

明治十二年内務省に中央衛生會を、各府縣に地方衛生會を設置し、衛生事務執行の萬全を期することになつた。

而して、衛生の學術的討究、卽ち衛生學の創始は、近時のもので、ペッテンコーフェルがミュンヘン大學に始めて、その學の講座を開いて始祖と仰がれたのは、西暦一八六六年、我が慶應二年であつた。そして、伯林に同講座の開設せられたのは、明治十八年であつて、斯學の發達は、その以後のことである。我が國では、明治十二年に、柴田承桂の衛生概論が始めて、近代西洋衛生學を說いた。大學では、生理學教授チーグルが、これを擔任した。

明治十七年、緒方正規がペッテンコーフェルの學を傳へて獨逸より歸朝し、東京帝國大學に於て、衛生學講座を擔當したが、專門教授の始まりである。

陸軍では小池正直・森林太郎が衛生學を專攻して陸軍衛生の基礎を定めた。

かくして、次第に衛生學の發達は進み衛生の知識は普及し、施設も完備し、衛生は

益々國家緊要の事業となつて、我が日本國民の保健增進上、一日も忽がせに出來ない次第となつた。

衞生書の主要現在書目

一般衛生及養生

長生療養方（釋蓮基）	寫	木	一冊	天和三年
衛生秘要錄（丹波行長）	寫	木	一冊	延寶九年
延壽類要（竹田昭慶）	寫	木	二冊	延寶九年
延壽撮要（今大路玄朔）	寫	木	一冊	延寶六年
いさめ草	寫	木	二冊	延寶六年
福齋物語	寫	木	一冊	延寶四年
養生俗解集（零本）	寫	木	一冊	寬文十三年
壽養叢書（久保元叔）	寫	木	四冊	寬文十二年
養生月覽（今大路玄朔）	寫	木	二冊	寬永年間
養生普道（向井元舛）	寫	木	一冊	寬永二十年
歌養生（田中伊人）	寫	木	二冊	寬永三年
歌養生（中山仙菴）	寫	木	一冊	慶長四年
養生簡便錄（立野了木）	寫	木	一冊	康正二年
醫世物語（雲居齋）	寫	木	一卷	
養生主論（名古屋玄醫）	寫	木	二卷	

古今養性錄（竹中通菴）	元祿五年	十五冊	木
修養編（野間三竹）	元祿六年	一冊	木
自心養性論	元祿十一年	一冊	木
救民天德福傳（英保良哲）	寶永三年	二冊	木
貝原養生訓	正德三年	合二冊	木
病家示訓（洛下隱士）	正德三年	一冊	木
顧生輯要（竹田定直）	正德四年	二冊	木
老人養草（香月牛山）	正德六年	五冊	木
夢寢の說（跡部光海）	享保八年	一冊	寫
夜光珠（原省菴）	享保十三年	四冊	木
福壽太平記（大且稿尙）	享保十四年	一冊	木
酒說養生論（守部正稽）	享保十四年	七冊	木
養生雜話	享保十六年	一冊	寫
養生要歌（多田悠）	寶曆三年	一冊	木
養要論（加藤見益）	寶曆四年	二冊	木
夜船閑話（原白隱）	寶曆七年	一冊	木
醫者談義（異得齋）	寶曆九年	一冊	木

簞の底（幡玄春）	明和五年	一冊	木
保壽論（畑黃山）	安永五年	一冊	稿
仙家一家術（大藏高正）	安永七年	一冊	木
物覺傳授（丹陽竹水）	寬政六年	一冊	寫
養生和歌（多紀安元）	寬政六年	一冊	寫
長生艸（山崎不言）	寬政六年	二冊	木
百世養草（圓田得）	寬政七年	一冊	木
祕傳衛生論 卷二（井子承）	寬政九年	二冊	木
祕傳長壽法（井子承）	寬政九年	一冊	木
古氣奴都延（山口雅樂）	寬政十年	四冊	木
養生談（谷了閑）	享和元年	一冊	木
鄉里急救方	享和元年	一冊	木
寢ぬ夜の夢（柳井三碩）	享和二年	一冊	寫
養生錄（淺井南皐）	文化九年	三冊	木
貝原養生訓	文化九年	四冊	木
勘等 徵題 手引草（增上寺蓮池寶珠院）	文化十一年	一冊	木
秋山集（秋山觀光）	文化十二年	一冊	木

婬事養生解（高井伴寛）	文化十二年	一冊	木	
延壽養生論（曲直瀨玄朔）	文化十三年再訂	一冊	木	
求壽論（中川其德）	文化十四年	一冊	寫	
生々堂養生論（中神琴溪）	文化十四年	一冊	木	
養生錄（淺井南皐）	文化十四年	三冊	木	
老婆心書（羽左間芝飄）	文化十四年	二冊	木	
長生養生傳	文化十四年	一冊	木	
養性談（安田松亭）	文化十五年	一冊	木	
養生囊（小川顯道）	文政元年	二冊	木	
病家心得艸（藤井玄芝）	文政元年	二冊	木	
養生全訓 留飲論（樋山資承）	文政三年	一冊	木	
長命衛生論	文政六年	三冊	木	
養生一言草（景山八隅）	文政七年	一冊	木	
田子養生訣（田中樂山）	文政九年	一冊	木	
養生隨筆（河合元碩）	文政九年	三冊	木	
養生論（久保讓亨）	文政九年	一冊	木	
衣食訓（明道閑書）	文政十年	一冊	木	

俗家重寶集

養生一家春（白瀨養中）	文政十年	一冊	木	
養風消息（杏隱居士）	文政十三年再鐫	一冊	木	
養生主論（松本遊齋）	天保六年	一冊	木	
養生要論	天保三年	一冊	木	
養生訣（平野元良）	天保五年	一冊	寫	
避疫要法（高野長英）	天保六年	二冊	木	
無病長命禰貴傳（北山飽道）	天保七年	一冊	木	
玉の卯槌 附錄付（平野元良）	天保八年	一冊	木	
坊淫編（多治恭理）	天保八年	二冊	木	
養生辨（水野義尙）	天保十二年	一冊	寫	
能毒養生辨（三雲）	天保十二年	六冊	木	
簡易養生記（沼義信）	天保十二年	一冊	木	
農家心得種（手塚敬義）	天保十四年	一冊	木	
通族病考（朝比奈雷太郎）	天保十四年	一冊	木	
養生新話（山下玄門）	天保十五年	一冊	木	
無病長壽傳（齋藤彥麿）	嘉永三年	一冊	木	自筆
	嘉永六年	一冊		

万民心之鑑（簗田茂睡）　嘉永七年　二冊　木
丙午明辨（楓川）　弘化二年　一冊　木
養老功備（小澤正時）　弘化三年　二冊　木
長命養生訓（香月牛山）　弘化三年　四冊　木
濟生一方（小野寺將順譯）　安政三年　一冊　木
養生手引草（山東京山）　安政五年　二冊　木
小夜時雨（源末茂）　安政七年　一冊　木
延齡眞訣（扶歇蘭度）　文久元年　一冊　寫
養生法（松本良順）　元治元年　一冊　木

○

道三翁養生物語　天保三年　一冊　寫
今大路道三養生訓　一冊　木
勅撰養壽錄（山脇道作）　四冊　木
貝原先生養氣說（貝原益軒）　一冊　木
燈火之夜話長生不死論（宇山重政）　一冊　寫
鬱証養生論（小石元俊）　一冊　自筆
民家養生訓（小川顯道）　二冊　木

養生編（石坂竿齋）　一冊　木
無病延命記（橘義陳）　一冊　木
蘭說養生錄（岡研介・高野長英）　三冊　寫
養育往來（小川保鷹）　一冊　木
大病差後養生論（小石元俊）　一冊　寫
長壽養生論（松本鹿々）　十一冊　木
養生要論（鈴木朗）　一冊　木
續養生要論（鈴木朗）　一冊　木
養生論（久保謙亨）　一冊　木
長命養生教草（平時倚）　一冊　木
長生法（辻恕介譯）　一冊　木
延壽養生談　一冊　木
封藏損益（大西子路山）　一冊　木
御養心得之書（柴田元泰）　一冊　木
丙午俗忌考（北愼言）　一冊　寫
酒の癖物語（井上淑蔭）　一冊　寫
養生論（東坡居士）　一帖　木

井子承秘傳書　一冊　寫本
長生仕樣傳　一冊　寫本
大和撫子　一冊　寫本
宜應文物語　一冊　寫本
長命の養ひ　一冊　寫本
福島物語　一冊　寫本
長壽秘傳鈔　二冊　寫本
年中行事養生集　一冊　瓦版
長生養生傳　一冊　寫本
養生七不可　一冊　寫本
養生式　一冊　寫本

○

達生錄（堵徹昌）　一冊　寫本
遐養生　一冊　寫本
泰定養生論　一冊　寫本

慶應・明治時代

健全學（杉田玄端）　慶應三年　六冊　木活
三兵養生論（久我俊齋）　慶應三年　二冊　木活
啓蒙養生訓（土岐賴德）　明治五年　五冊　木活
醫事表（八椙利雄）　明治五年　一冊　木活
養生編（錦織精之進）　百科全書　明治七年　一冊　木活
養生篇（文部省）　明治七年　一冊　木活
養心得（冷泉豐亮）　人體略說圖入　明治七年　二冊　木活
身體の階始免（關息定・飯尾明英）　明治七年　一冊　木活
養生試說（小林義直）　明治八年　一冊　木活
養生のすゝめ（浦谷義春）　明治八年　一冊　木活
民間四季養生心得（太田雄寧）　明治九年　三冊　木活
傳染病豫防法（土屋寬之）　明治十年　一冊　木活
養生修身錄（水野南北）　明治十一年　一冊　木活
養生訓蒙（神戶文哉）　明治十一年　一冊　木活
衛生摘要（近藤鉄）　明治十一年　一冊　木活
養生訓蒙（安田敬齋）　明治十三年　一冊　木活
民間醫治須知（松本順）　明治二十三年　一冊　木活

寶丹經驗集（守田寶丹）　明治二十四年　一冊　活
衛生新編（岸田吟香）　明治二十六年　一冊　活
身體保全法（守田寶丹）　明治二十八年　一冊　活
養生問答（守田寶丹）　明治二十八年　一冊　活
斗室養生辨（濟內敬仲）　明治三十年　一冊　木
法語養生辨（岡吉嵐）　明治四十一年　一冊　寫
長壽法（細川潤次郎）　大正九年　一冊　活
養生新編拾遺（細川潤次郎）

食用及本草

諸病禁好食集　慶長六年　一冊　寫
食醫要編（元政上人）　寬文六年　一冊　木
本朝食鑑（丹岳野必大）　元祿八年　十冊　木
食用簡便（盧桂洲）　貞享四年　六冊　木
懷中食鑑　寶曆十二年　一冊　木
食時五恩（加陽山橈光）　明和三年
酒說養生論（守部正稽）　享保十四年　七冊　木
懷中食性食傷備急方（山本世獵）　文化七年　一冊　木

賜民藥方（阿部正右衛門）　文化八年　一冊　木
食事戒（高井思明）　文化十二年　一冊　木
諸國古傳祕方（衣關順奄）　文化十四年　一冊　木
日養食かゝみ（石川爲春）　文政三年　一冊　木
田家喫茶談（清水重厚）　文政四年　一冊　木
拔苦救民集（藤本常丸）　文政六年　一冊　木
敬食微言（高松芳孫）　天保七年　一冊　木
酒茶問答（三五園主人）　天保十二年　一冊　木
飲食養生新書（山本義俊）　明治八年　五冊　木
食鏡（今村了菴）　明治九年　一冊　木
食物眞味考（大川梅翁）　明治二十九年　一冊　石
服用藥帖（赤城愚眞）
甲要標本　喰合禁物集
德用食鏡（大藏永常）　一冊　木
喫茶養生記（榮西）　一冊　木
養生食忌（錢唐相文煥）　一冊　木

胎教全書（南岳山人）	寛延二年	一冊	自筆
妊婦要集	貞享三年	一冊	木
産後	貞享三年	一冊	木
婦人養草（梅塢散人）	元祿三年	十冊	木
産法略語	明和六年	一冊	木
産家やしなひ草（佐々井茂庵）	安永六年	一冊	木
婦人壽草（香月牛山）	享保十一年	二冊	木
産身の守（蘆江）	寛政四年	一冊	木
産科母子艸（兒島恭尙）	寛政八年	三冊	木
品生談	天保七年	一冊	木
安産幸運錄（賀茂熊齋）	天保十年	三冊	木
産家教草（澁江大亮）	嘉永三年	一冊	木
懷胎養生訓（根本子來）	嘉永三年	一冊	木
造花誌（寶賀松坡）	明治六年	一冊	活
婦人養生之園（嶋郁信司）	明治二十三年	一冊	活

はゝのつとめ（三島通良）	明治二十六年	二冊	活
安産仙翁邦言教論		一冊	木
寶の種まき		一冊	木
いなこ草（稻生宣義）		二冊	木
安産枕さけ		一冊	木
大壽婦女養性草（小沼政房）		一冊	寫

小兒養生

小兒養生錄（千眞之）	元祿元年	三冊	木
小兒必用記（香月牛山）	正德四年	五冊	木
小兒養育質氣（永井堂龜友）	安永二年	一冊	木
攣生抄（游佐好生）	享保三年	一冊	木
こや壽のき（佐々井茂庵）	文化四年	一冊	木
育嬰寃斑（岡了允）	文化五年	一冊	木
子孫寶草	文化十三年	一冊	木
誠求錄（田中國雄）	文政二年	一冊	木
小兒戒草	文政三年	一冊	木

子孫繁昌手引草	萬延元年	一冊	木	
福幼編（慈豫生）	天保三年	一冊	木	
養生女の子算（辻慶儀）	天保四年	一冊	木	
子育巾著（天野松齋）	天保十二年	一冊	木	
嚏粉方（白井種喬）	天保十二年	一冊	木	
愛育茶譚（桑田立齋）	嘉永六年	一冊	木	
捨子教誡の歌（精齋學人）	文久元年	一冊	木	
そたてくさ	明治二年	一冊	木	
小兒心療治 御代御恩記	明治六年	一冊	木	
育兒小言（澤田俊三）	明治九年	二冊	活	
育嬰草（高島久貫）	明治十年	一冊	活	
子育の草紙（一號ー六號）	明治十年	一冊	活	
育兒須知（杉山由哲）	明治十四年	三冊	木	
瑞兒目醒草（池上喬房）	明治十八年	三冊	活	
子育の卷（近藤眞琴）		一冊	木	
子泰のそうし		一冊	寫	
小兒必用養育艸（小兒必要記）		三冊	木	

小兒養育の心得		一冊	木活
小兒養育金礎		一冊	木
智惠も教艸（二宮生彥）		一冊	寫
養孩提要（青松堂主人）		一冊	木

小兒流行病養生

疱瘡養生記（宮垣六平）	安永二年	一冊	木
疱瘡心得艸（志水軒朱蘭）	寛政 年	一冊	木
雨夜談	享和三年	一冊	木
種痘辯（谷景命）	文化六年	一冊	木
痘家示訓（痘守土圍子附錄）（小川顯道）	文化十年	一冊	木
麻疹必用（葛飾蘆菴）	文政七年	一冊	木
麻疹養生傳（重田貞一）	文政七年	一冊	木
護痘錦囊（石塚汶上）	文政七年	二冊	木
麻疹戲言（四方歌垣）	文政七年	一冊	木
護痘要法（池田宗水）	天保二年	一冊	木
護痘要法（澁江全善）	天保二年	一冊	木

護痘須知（石塚汶上）　天保五年　一冊　木
種痘管窺（石塚汶上）　天保十一年　一冊　木
疱そう食もつ考（成島司直）　嘉永七年　一冊　木
三濟私話（桑田立齋）　文久二年　一冊　木
麻疹養生錄　文久二年　一冊　木
麻疹養生訓　文久二年　一冊　寫
はしか毒いみ心得艸　文久二年　一冊　木
痘疹食物禁好（池田瑞仙）　文久二年　一冊　寫
はしか養生記　一冊　木
麻疹養生集　一冊　寫
引痘要略解（桑田立齋）　一冊　木
禁裏御麻疹御酒場之控　一冊　寫
小兒活生丸　一冊　木
人蔘龍眼肉圓　一冊　寫

衛生養生に關する戲作類

五體和合談（京傳）　寛政十一年　一冊　木
麻疹戲言（式亭三馬）　享和三年　一冊　木

麻疹御伽雙紙　一冊　木
右之通　文政七年　一冊　木
麻疹子　壽福請取帳（十返舍一九）　文政七年　一冊
衛生ちよんかれ（大西源一郎）　明治十七年　一冊　活
視藥霞報條（曲亭馬琴）　一冊　木
胴人形肢體機關（曲亭馬琴）　二冊　木
子寶山輕口はなし（十返舍一九）　一冊　木
子寶山（萬應亭應賀）　一冊　木
狂歌百鬼夜興（菊農屋）　一冊　木
撫牛草紙　一冊　稿
洗濯所より御申出し事　一冊　木
道行未來へころり旅　一冊　木
毒な春　一冊　木
はしかさやあてかけ合　一冊　木
麻疹子娘道成寺　一冊　木
竹齋老寶山吹色（表紙）　一冊　木
難中浮寢の鮫肌　一冊　木
域塊買得埋の破留　一冊　木

蘇生花三途川戸目　一冊　木
流行道化はしか三十六歌仙　一冊　瓦版
募轉疫拂除　一冊　木
五臓はなし（華坊兵藏）　一冊　木
疱瘡神退治下巻　一冊　木

處方及雜

通俗大中軍記　一冊　寫　享保十年
廣惠濟急方（多紀元悳）　一冊　木　寛政元年
諸國古傳祕方（衣關順菴）　一冊　木　文化十四年
疾醫譯（向田應齋）　一冊　木　文政十年
病家須知　ことふき草（草谿道人）　一冊　木　天保三年
病中用心抄（知道上人）　一冊　木　嘉永三年
ころり神療書（菊地氏）　一冊　木　文久二年
醫師の來る迄（楢林建三郎）　三冊　木　明治七年
民間救急醫法（岡澤貞一郎）　二冊　木　明治十一年
中暑豫防法　一冊　木

疑廣濟方（己疎齋）　一冊　寫
僊桃記　一冊　木　天保九年
救民妙藥（霞翁老人）　一冊　木
救急藥方　一冊　寫
類方記聞　一冊　木

民間藥

長壽願延命囊（一樂亭西馬）　一冊　木　嘉永二年
醫療急用抄（福井自然）　一冊　木　嘉永五年
和方（慈赫禪師）　一冊　寫
延壽帶效用略記（櫻寧堂主人）　一冊　木
小兒活生丸　一冊　木
僊方壺中散　一冊　木
賜民藥方　一冊　木
天惠散病家心得書　一冊　木
順血集（增田法眼）　一冊　木
長壽丸如聖圓　效能書　一冊　木

薄荷圓效錄　一冊　木
金紅丹　一冊　木
萬病保元丸　一冊　木
中風不發用心藥　一冊　木
人蔘龍眼肉圓　一冊　木
無病長生之法（天壽補元丹由來）　一冊　木

日本衞生史索引

ア

安倍眞直……八
安藝守定……七一
安産幸運錄……八二
愛育茶譚……五四・八六
雨夜談……一〇三

イ

出雲廣貞……八
醫心方……九
醫談抄……四一
醫務局……一四一
醫制七十六條……一四一
衣服……三
亥の日……三五
稻生恒行……七二
育兒……八一
一本堂藥選……九二
いわし(海鰮)……九四
池田錦橋……一〇七・一二四
引痘新法……一二六
引痘要略解……一二六
石塚汶上……一二六

ウ

卯の日……三三
産家やしなひ草……五四・八七
産屋……七二
産湯……八四・八五

エ ヱ

延壽明經……九
延命……一四
延年……三三
延壽類要……五六
衛生祕要抄……一七
衛生……一四〇・一四三
衛生事業（明治時代の――）……一四〇
衛生局……一四二・一四三
衛生講座……一四五
榮花物語……三二
榮西……四二
疫神……三六・一〇四
繪馬玩具……三八
胞衣……八一
嬰兒……八三
蹩豆……九一

オ ヲ

陰陽師……三〇・三一
鬼……三一・四四
岡勁齋……五四
穩婆……七五
緒方春朔……一二五
緒方正規……一四五

カ

遐年要抄……一八・三一・八九
外病……四〇
外部種痘法……一二五
貝原益軒……五二・六三
香月牛山……五三・七二・七六・七八
香川子玄……五四・七九
香川太冲……七七・九二・九三
寡慾（益軒の――）……六五
梶完次……七六

キ

起臥……一一
喫茶養生記……四二
牛痘苗……五四・一二六
牛痘小考……一二六

金創醫……七一
鹽　草……七二・七三

ク

桑……四五
桑田立齋……六・一五
官版疫毒豫防說……一七

ケ

玄　牝……一〇・一四
權　記……三五
遣除鬼魅……四

檢疫說……一七
健全學……一三一・一三七

コ

護身法……一六
呼吸法……一三
更　衣……三五
五　臟……四一
虎烈剌病……四・五・一九
虎烈剌病の文獻……一一〇
虎烈剌病の流行年代……一一三・一一三
虎烈剌病名……一三六
虎烈剌豫防心得……一四

佐々木仲澤……一一〇
佐野常民……一四
酒……九五
酒　湯……一〇五・一一一・一一三

シ

疾　病……六
食　用……一四
食　鑑……八八・九
食用簡便……九三
食忌(麻疹の——)……一〇四
神仙說……一三
修　養……一六

護痘要法……一一〇
護痘錦嚢須知……一一六

サ

三　尸　蟲……一六
三月三日の節句……一三四
三兵養生論……一三一・一三八
左義長……一三四
産　論……一四
産　穢……七一
産褥褥……七一
産　後……七三・八〇
佐々井茂菴……四・八〇

児禁科……二八・二九
児禁……二九・三七
倀子……三一
四百四病……四一
儒醫一本……五一・五六
小兒養生錄……五三・八六
小兒必要記……五三・八六
小兒養育氣質……五三
小兒戒草……五四・八六
壽(人の——)……六一
酒說養生論……九五
酒茶問答……九六
司藥場……一四三
種痘山……一二四
種痘心法……一二五
種痘必須辨……一二五
種痘新論……一二五
種痘館……一二九
除痘館……一二八
壬午天行病說……一三〇・一三六

セ

攝生要訣……八
攝生……一三
靜坐法……一三
仙藥……一四
善行立功……一三六

節分……三一
千直之……五三
西洋衞生學……一三〇

ソ

竈神……二六
蘇民將來……二四

タ

大同類聚方……八
丹波康賴……九
丹波行長……一七
丹波嗣長……一八
端午……二四
竹田昭慶……四六
高野長英……五六
玉の卵樋……三八
體操……一四

チ

中條流……七一
長生療養方……一四・八九
長生……一三
長生法……一三一・一三六
中央衞生會……一四五

都契……一七
頓醫抄……三一・四二
屠蘇……三三
道三の醫說……四八
道三の養生說……四九
道三翁養生物語……五〇
德用食鏡……九六
痘瘡……一〇六
痘の定期……一〇八
痘瘡患兒への注意……一〇八
痘瘡と赤色……一〇八
痘神……一〇九
痘の照法檢診術……一一〇

ツ

追儺……三〇
鶴……九二

テ

天然痘……一四
傳染性流行病……一〇九

ト

導引……一一・一四
日養食鑑……九三・九四

ネ

子の日……三三

マ

萬安方……三
摩訶止觀……四〇
曲直瀨道三一溪……四八
麻疹……五四・九七
麻疹譫語……九七・一〇三
麻疹の呪符……九八

ナ

七草……三一
內病……四〇
難產……七三
永井堂龜友……五三
長與專齋……一四一
中川五郎治……一一五
楫林宗建……一一六

ニ

日本靈異記……三六

麻疹の神符……九九
麻疹流行年代記……九九
麻疹必用記……一〇三
麻疹養生傳……一〇三
麻疹養生錄……一〇三
麻疹養生訓……一〇三
麻疹養生集……一〇三
麻疹の食忌……一〇四

ミ

宮詣り……八四

モ

物部廣泉……八
沐浴……三五
沐浴(嬰兒の——)……八四
モーニッケ……二六・二七

ハ

齒固……三三
蠅……三七
畑黄山……五二・五九
母子神……八一

はうれんそう(菠薐菜)……九四
はしか養生記……一〇三
鼻乾苗法……一二五
ハルトケルヒル……一二五
博愛社……一四

ヒ

平野必至……九〇
平野重誠……一三八

フ

深根輔仁……八
服食法……一二四
佛典の醫說……四〇
婦人衛生……七〇
婦人壽草……七二・七四
分娩……七一
腹帶……七五

ホ

房內……一三
房事……一七
房中術……一五
方相氏……三一
卜占……三五

保壽編……五一・五九
本草和名……八八
本草綱目……八九
本朝食鑑……九〇・九一
疱そう食もの考……一一三
保健の心得……一二八
防疫……一四四

ヤ

病の相……四一

ヨ

養生抄……八
養性……一〇
養生……九・一三
養生(曲直瀬の――)……四八・四九
養生訓(貝原益軒)……五二・六二
養生(儒醫の――)……五七
養生法(松本順)……一三一
養老育幼……五三
養老……六七
用氣……一一

ラ

蘭說養生錄……五六・一二六・一三〇・一三一

リ

離乳……八八
陸軍衛生……一四五
李仁山……一二五

レ

錬丹術……一二五

ロ

老人養草……五二・六八

ワ

和氣常世……九
若水……五二

日本衛生史

出文協承認ア190701號

日新書院

昭和十七年十月二十六日初版印刷
昭和十七年十月三十一日初版發行　（二〇〇〇部）

定價二十五錢

著者　藤浪剛一　東京市麹町區内幸町二ノ五ノ四

發行者　山谷太郎　東京市神田區三崎町二ノ二〇

發行所　日新書院　東京市神田區三崎町二ノ二〇
會員番號一二二五三四番
電話九段　三三一五番
振替東京　七六七二九番

印刷者　加藤保　東京市神田區三崎町二ノ十二
加藤文明社印刷所
東東四四番

配給元　日本出版配給株式會社　東京市神田區淡路町

日新書院刊

富士川游著　**日本醫學史**　A5判上製　定價十五圓

藤井尚久著　**醫學文化年表**　A5判上製　定價十圓

小川政修著　**西洋醫學史**　A5判上製　定價十五圓

古賀十二郎著　**西洋醫術傳來史**　A5判上製　定價十圓

（送料各四十五錢）

（圖書目錄贈呈）