人體問答要畧 全

增山守正編輯 鈴木萬次郎校閲

K120.49
3

K120.49

3

鈴木萬次郎先生校閲

人體問答要畧

增山守正編輯

全

K/2049
3

鈴木萬次郎先生校閲
增山守正編輯

人體問答要略 全

靜香園藏版

学宜之門可驚
者甚多而未有
若人極自己者

序一

露光量調整、重複撮影

百瑞樓藏書

宇宙之間可驚
者甚多而未有
若人體自己景

可驚者也

右希臘措方克拉斯

氏之語也

丹麥國乎頃者著人體問

答要略一卷來索余題

言乃閱之人體造構之

妙官能之靈自問自答皆

約示要　國乎喜匠之巧

亦可驚也矣國乎此以還

之時己丑秋八月

石埭居士永坂周并

識于祭詩合龍

自叙

人生纔不有形體。既有形體。則無不有運用之器械。既有器械。則四肢五官臟腑筋骨。無不有名稱。抑人皆知我庫中有何等器械。而不知我體中有何等器械。而為何等作用。動息攝養之方法。不能防其病於未萌。豈可不惜乎哉。大凡為人者。不論貴賤。不問男女。不通生理之大略。則不能免札瘥橫夭之患。是不可忽之一大條件也。余於此不自量。曩應於書肆正寶崗之需。

著人體問答一書。以便學童。而卷中多粗漏。就加修正者久矣。而事務倥偬未果。今茲編此書。名曰人體問答要略。聊以補前書闕云。明治廿二年五月。丹波丹啓增山守正。撰於東京駿臺鈴木坊僑居。

靜齋

例言

一此書ハ。古今諸大家の人身生理說を閱し。日用記臆ハ適切なる要語を拔萃し。假に問答を設けて之を編輯し。以て江湖注意の一端に便ぜる者なり。

一抑人身の組織に於ける。器械の多き。名稱の夥しき。瑣々たる一小冊子の能く盡を所に非ず。若し夫を緻密の著述。精細の編輯に至てハ。世上堂々たる大方家の。森然として存するあり。

區々たる余輩の。敢て企て及ぶ所に非さるなり。

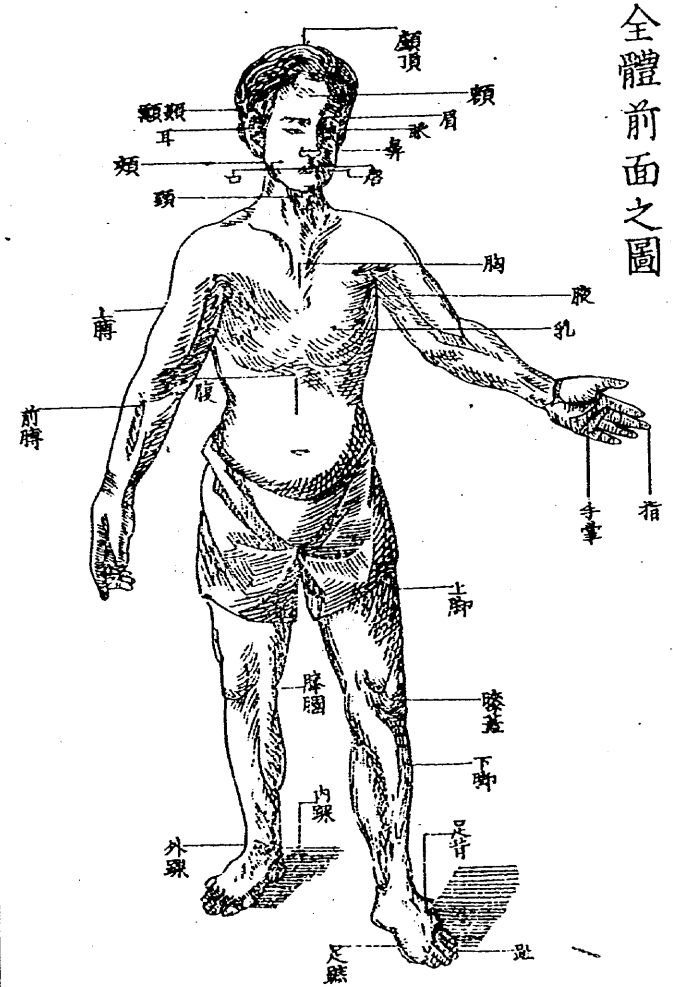
一本說悉く出處あり。決して杜撰孟浪の說は非ざるなり。而して今逐一其書名を記載せざる者は。繁を省けばなり。覽者之を諒せよ。

一諸衛生書中に就きて。其大要を選び。之を纂述して以て附錄とす。讀者其婆心を笑ふなくんば。則幸甚し矣。

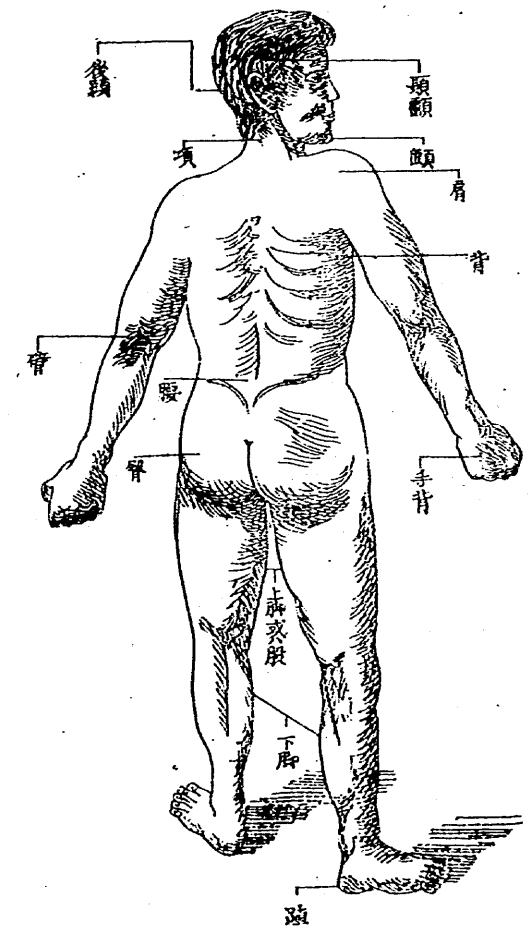
編輯者識

人體問答要略例言終

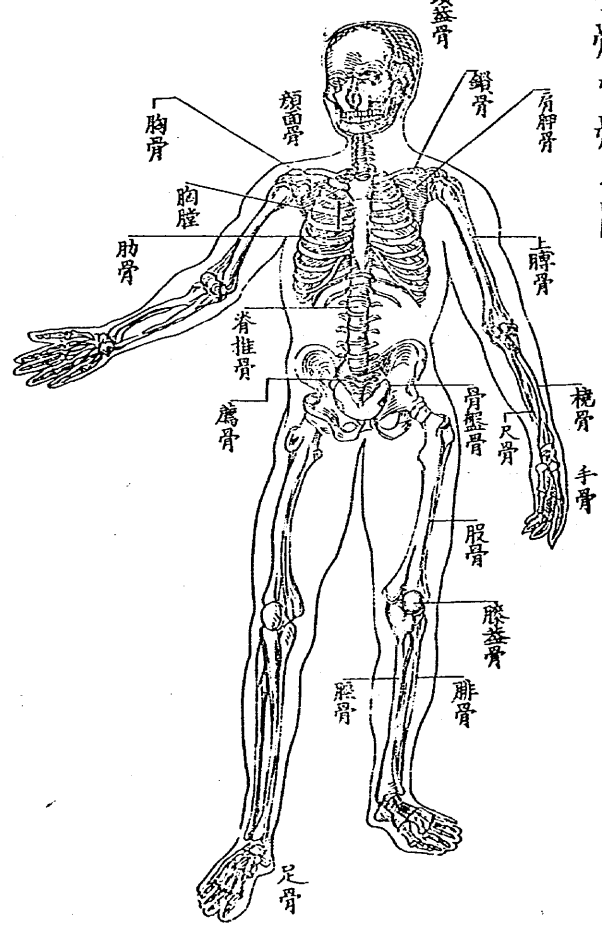
全體前面之圖



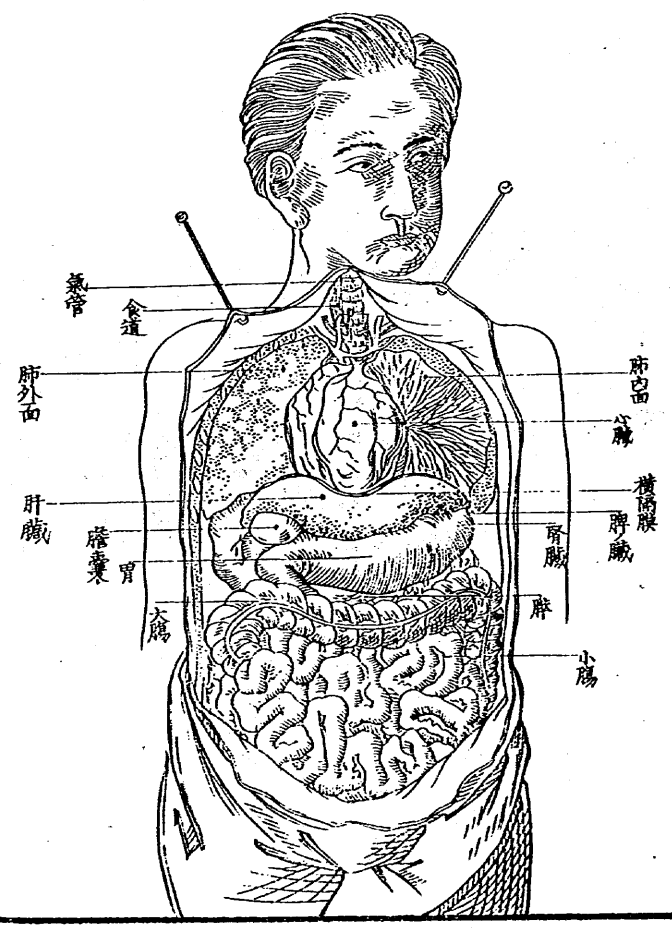
全體後面之圖



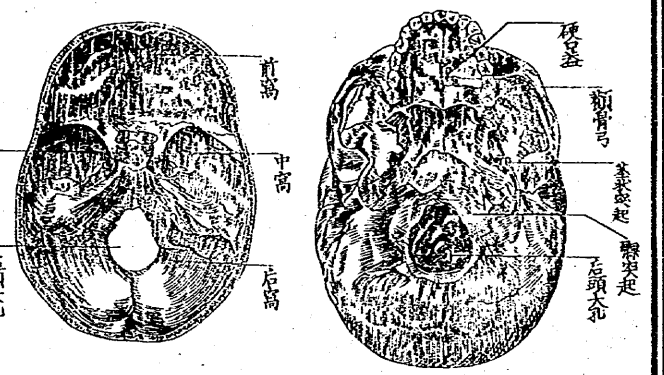
全體骨骼之圖



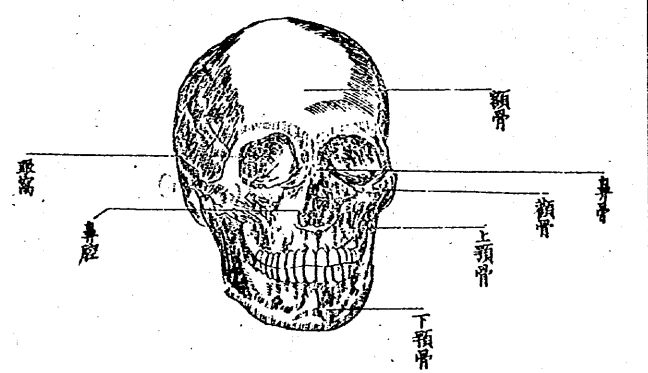
人體內臟之圖



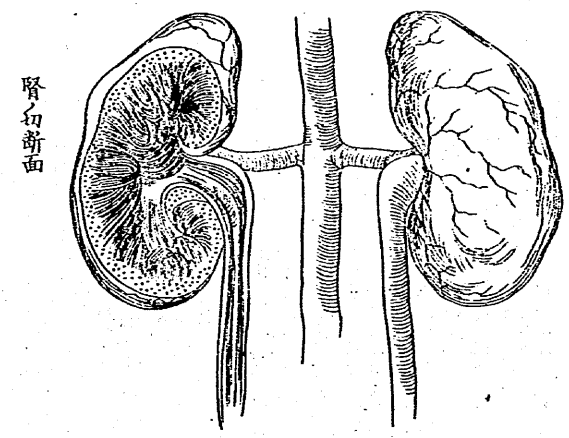
頭蓋底外面　仝內面

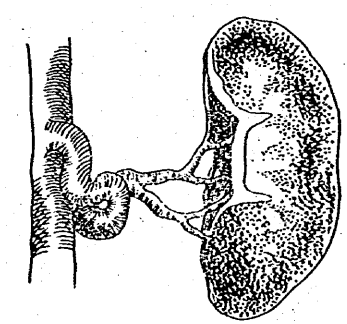


頭骨前面



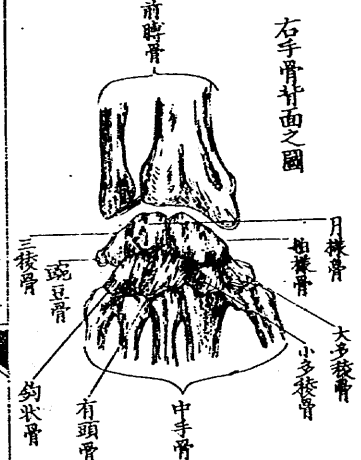
兩腎及脾臟之圖





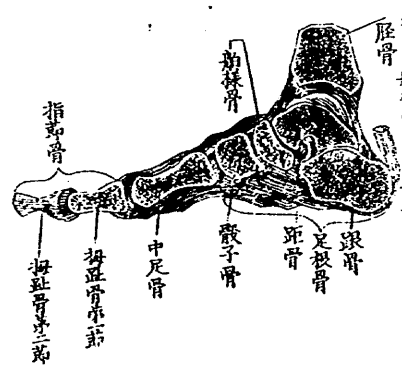
左手骨掌面之圖

右手骨背面之圖



左足骨背面之圖

左足骨縱斷面之圖



人體問答要略

東京　鈴木萬次郎先生　校閲
丹波　增山守正　編輯

東京醫學校圖書之印

○總論

問　有機體と。無機體の差別ハ。如何。

答　有機體ハ。其質不同の者より合成して。其形圓く。而して。內部より生養し。無機體ハ。其質同種の者より合成して。其形方なり。而して。外部より增大す。

問　人と。禽獸との區別ハ。如何。

答　人ハ。萬物の靈にして。能く是非を知り。善惡を分ち。又能く直立して歩行す。而して禽獸ハ。是に異なり。

問　動物中。特殊の大別ありや。

答　兩大種に分てり。脊髓ある者を。人。及び禽獸類とし。脊髓なき者を。蟲介の類とす。

問　胎生と。卵生の差別ハ。如何。

答　胎生の者ハ。上瞼動き。卵生の者ハ。下瞼動く。

問　人體を。幾部に分つや。

答　上中下の三部にして。頸以上を上部とし。胸と上肢を中部とし。腹以下を下部とす。

問　人身總體の骨數ハ。如何。

答　大約。二百四十骨。

問　筋肉の大數ハ。如何。

答　大約。四百七十餘把。

問　五官とハ。如何。

答　眼ハ。視瞻を主り。耳ハ。聽音を主り。鼻ハ。香臭を辨し。口ハ。五味を分別し。皮膚ハ。痛痒寒熱を觸知する事を主る。

問　人體固有の溫度ハ。如何。

答　設氏の三十七度。華氏の九十八度あり。

問　骨に。男女の別ありや。

答　男女渾身の骨數相似たり。形亦類同し。但男ハ骨堅くして稍長く。其紋理亦粗糙にして。頗る稜芒を起し。女骨ハ。則圓幼滑澤。骨盤に至て。男ハ。則狹くして。微に深く。女ハ。則濶くして。略淺し。故に分娩に易きなり。

問　人身。一晝夜の脉數ハ。如何。

答　大約。十萬八千跳なり。

問　皮膚に。何の用ありや。

答　痛痒を知り。寒熱を分ち。蒸氣を發す。

問　皮膚汗孔の大數ハ。如何。

答　大約。二十三億八萬一千二百有餘なり。

問　大人。平素體中より排泄する蒸發氣。一晝夜の概量ハ。如何。

答　皮膚より一磅。肺中より半磅なり。

問　植物と。動物の差別ハ。如何。

答　植物ハ。榮養を無機體に取り。動物ハ。之を有機體に取る。而して植物ハ。炭酸を吸て酸素を吐き。動物ハ。酸素を吸て炭酸を吐く。

問　粘液膜と。汎乙膜の位置功用差別ハ。如何。

答　粘液膜ハ。大氣の竄入する空竅内に遍布し。粘液を分泌して。大氣の竄入。及ひ。食物慓悍の刺戟を防き。汎乙膜ハ。必ず大氣の透竄すべからざる四塞の空殼内に被布して。汎乙を滲出し。内臓を滋潤して。諸臓の運轉を滑利す。

問　男女血量の差別ハ。如何。

答　壯齡の男子ハ。大約。壹貫七八十目許。女子ハ。大約。壹貫四百四五十目許なり。

問　人身の脉數ハ。如何。

答　人の年紀と全く相反して。愈老たる者ハ愈少ふし初生時の如きハ。一分時に百三十動より百四十動に至り。年紀漸く加るに從ひ。漸く減して。八十動より七十動に至り。老人ハ。六十動或ハ之よりも猶少ふきに至る者あり。

問　血の全身を。一周する時間ハ。如何。

答　大約。二分時間に於て。一周す。

問　男女出生の多少ハ。如何。

答　男子ハ。女子より多くして。大約。百人と百零五人とに當る。

問　人身一晝夜に。空氣を吸入する度量ハ。如何。

答　大約。七十四石餘の多きに居れり。

問　人身呼吸の常度ハ。如何。

答　大約。一分時中。十六七息を以て通常とし。一息間に。脉四動あるを以て平候とす。而して吸氣ハ。呼氣よりも微に長きを常とす。

問　冬日。人の氣息濃厚と現するハ。如何。

答　空氣寒冷に因りて。人身の氣息忽ち凝集し。恰も雲煙の如き象狀を現ずるなり。

問　體中血液の年齡に關する比例ハ。如何。

答　大約赤子ハ。身體十九分の一に居り。大人ハ身體十三分の一に居るなり。

問　人身の血液。體中に運流する比較ハ。如何。

答　大別して之を四分と爲す時ハ。一ハ。肝臟に在り。一ハ。心臟及び血管に在り。一ハ休息の筋肉に在り。一ハ其他の諸部に在るなり。

問　血球赤白大小の差別ハ。如何。

答　血球を分てば赤と白との二種あり。一を赤

血球と云ひ。一を白血球と云ふ。共に至微なる顆粒にして。中徑大約一應（一應は。英寸の名。我曲尺八分三厘餘に當る。）三千二百分の一に在り。白血球は。其二千五百分の一に在るなり。

○上部

問　上部は。頭と顏面とふり。而して其細目を聞かん。

答　頭部は。顱頂。顳顬。後頭等にして顏面は。額。眉。目。耳。鼻。口。唇。頰。頤等是れ外部の名稱なり。此裡に筋肉。軟骨。腦髓等を藏む。

問　頭骨に屬する名數は。如何。

答　六種の骨にして。前頭骨。左右顱頂骨。左右顳顬骨。篩骨。蝴蝶骨。後頭骨の八箇なり

問　面骨は。如何。

答　上顎骨及ひ顴骨。鼻骨。淚骨。口蓋骨。下甲介骨は。各二骨。鋤骨と下顎骨は各一骨なり。耳骨は。鎚。砧。鐙の三種を備へて。各左右に在り。舌は一骨にして。以上を面部の骨と云ふ。

問　頭腦は。何等の作用ありや。

答　神經を起し。知覺を發し。是非善惡を分別し。

痛痒寒熱を知り。視聽嗅味を辨ずる等。恰も政府の萬機に應ずるが如し。

問　神經の起數と。名稱は。如何。

答　第一。嗅神經。第二。視神經。第三。動眼神經。第四。滑車神經。第五。三叉神經。第六。外轉神經。第七。顔面神經。第八。聽神經。第九。舌咽神經。第十。迷走神經。第十一。副行神經。第十二。舌下神經にして。總計十二對なり。

問　人體と。魚類と。腦髓の比較は。如何。

答　魚類は。全體の千分一より多からず。人は。全體三十六分の一ありと云ふ。

問　齒は。幾枚ありや。

答　門齒八枚。犬齒四枚。大小齟齒二十枚。上下通計三十二枚なり。

問　齒牙の發生期は。如何。

答　小兒は。二十枚の齒牙を有す。先つ生後第六月乃至第八月に於て。初め下顎。次に上顎に中門齒を生し。第七月乃至第九月に於て。側門齒を挺出し。第一年の終りに於て。前齟齒。大約。第一年半に至りて。犬齒。第二年乃至第

二年半に於て。後齒齒を發生す。

問　齒牙の交換期ハ。如何。

答　第六、七年に第一大臼齒發生し。第七、八年に中門齒。第八、九年に側門齒。第九、十年に第一小臼齒。第十乃至十二年に第二小臼齒及び犬齒交換し。第十二、十三年に第二大臼齒を發生し。第十八年より三十年の間に智齒發生す。

○中部

問　中部ハ。肩より腹部に至るの間にして。更に其委細を聞かん。

答　肩胛、背脊、胸肋、乳房、上肢等なり。

問　此部の骨數ハ。如何。

答　脊椎骨の其中に。項椎ハ。七箇にして。項部の樞軸をなし。頭蓋より胸腔に至る。其最も區別し易き明證ハ。横突起に於ける大孔なり。背椎ハ。十二骨箇にして。胸腔の樞軸をなし。項より腰に至る。其區別し易き明證ハ。肋骨に接せる關節面なり。肩骨ハ。鎖骨肩胛各二骨。肋骨ハ左右二十四枚。而して手骨の數ハ夥し。左右を合して算をれハ。上膊骨二箇。前

問　膊骨ハ。尺骨、橈骨各二骨。手骨ハ。舟樣、半月樣、三稜、豌豆、大富稜、小富稜、有頭、鉤狀、左右各八骨。掌骨ハ。十箇にして。指骨ハ二十八箇なり。

問　脊椎神經の起數ハ。如何。

答　通計三十一對なり。

問　脊椎神經の作用ハ。如何。

答　知覺運動を主る。

問　胸腔の臟數ハ。如何。

答　肺と心との兩箇なり。

問　肺臟の形容ハ。如何。

答　肺ハ氣管の延長し。左右に分岐し。兩箇となりて。胸裏に位し。左ハ一裂し。右ハ二裂。或ハ三裂するもあり。共に其裂淺くして。後面に至らず。其質ハ。微細の膜囊疊積叢簇し。氣管の諸支末其細囊に連なるの狀ち。恰も葡萄子の杖に攢まり繫るが如し。

問　肺臟の作用ハ。如何。

答　氣息呼吸の槖籥器にして。酸素を吸て炭酸を吐き。紫血を化して。鮮赤となすの要器なり。

問　肺臟氣胞の數ハ。如何。

答　其數六億より少なからず。

問　大氣の。肺に抵觸する面積ハ。如何。

答　人身體の全面より。三十倍も大なり。

問　肺臟吸息時の血量ハ。如何。

答　體中血液全量の。殆ど十三分の一を收領せり。

問　其呼息時に於ける血量ハ。如何。

答　該血液。殆ど十八分の一を含蓄せり。

問　心臟の形容ハ。如何。

答　心の外郭ハ。其人の拳子大に準して。兩肺の間に在り。其形ハ。未開紅蓮花の倒懸するが如し。上端を基底と云ひ。下端を心尖と云ふ。

問　心臟の作用ハ。如何。

答　心ハ血の府。其中空竅にして。縱隔あり。以て左右に別ち。左を左室と云ひ。右を右室と云ふ。右上房に。靜脈幹と。同下房に。肺動脈幹と起り。左上房に肺靜血脈幹と。同下房に。動脈幹と起り。上下交互縮張して。肺臟及ひ全身に。血液を注射還納して。一彈一收環の端ふ

きが如きの作用を爲すなり。

問　隔膜の作用は。如何。

答　縱横の兩膜あり。縱隔膜は。肺心の位置を繫持し。横隔膜は肺の呼吸に從ひ。一上一下煽動せられて。腹内諸臓を壓し。各運化の機を輔く。

問　肋骨の形容は。如何。

答　第一より第八に至る迄は。其長を増加し。第九より十二に至る迄之を減却す。而して第一より第七迄は。皆胸骨に連接し。胸骨端を離るゝ一二寸間は。悉く軟骨なり。軟骨部の延暢して。胸骨の側縁に連なる者を。真肋骨と云ひ。然らざる者を。假肋骨と云ふ。即ち下方の五對是なり。假肋骨中第八九及十對は。軟骨の前端。互に附着して。七肋骨に連なり。第十一對より十二對は。軟骨の前端他の軟骨に連ならず。故に又稱して浮肋骨と云ふ。而して呼吸に隨ひて。上下に運動する者なり。

問　肺動靜二脉の作用は。如何。

答　肺動脈ハ。其幹。心の右室に起り。岐して兩肺に支蔓し。紫血を肺臓に輸し。以て其血を肺氣胞の空氣に觸れて。新鮮紅活ならしむ。又肺静脈ハ。其幹。心の左上房に起り。亦岐して兩肺に支蔓し。支末ハ悉く肺動脈の支末に連なり。以て其血を承け。幹に湊めて。復た左室に入る。之を小循環と云ふ。

問　動静二脈の作用ハ。如何。

答　動脈ハ。其幹。心の左室に起り。分れて全軀に支蔓し。其幹。赤色の血液。所謂動脈血を。心の左室に承て。之を支に輸し。衆組織に灌漑し。之を補給榮養す。又静脈ハ。其幹右上房に起り。分れて萬支となり。支末ハ悉く動脈の支末に連なり。以て其血卽ち静脈血を承て。幹に湊め。心の右上房に送納す。之を大循環と云ふ。

○下部

問　下部ハ。腹部以下の稱にして。又更に其仔細を聞かん。

答　下部に屬する者ハ。胃、脾、肝、膽、腎、膵、膀胱、小腸、

大腸。男子ハ。陰莖、睪丸、陰嚢、（女子ハ。子宮、腟、卵巣等。）並に下肢の股、脚、膝、腿、脛、内踝、外踝、跗、趾、踵、蹠、等なり。

問　下部に屬する諸骨の數ハ。如何。

答　脊椎骨の下部に位する腰椎ハ。五箇にして。腰部の樞軸をなし。胸腔より骨盤に至る。椎骨中の最巨大なると。横突起の孔なきと。且つ肋骨と受るの関節面ふきを以て。容易に區別する事を得べし。而して薦骨ハ五箇。尾骶骨ハ四箇にして。其他。大腿骨、膝蓋骨、脛骨、腓骨ハ。左右を合して各二箇。足骨ハ距骨。踝骨。骰子骨。舟様骨も亦同しく各二箇。楔狀骨の數ハ六箇。蹠骨ハ十箇。趾骨ハ二十八箇なり。

問　胃の形容ハ。如何。

答　胃ハ横膈膜の下にして。腹の上際に横居し。全形楕圓にして。其狀橐の如く。數膜を重襲して成る。上口ハ直にして胃管に連なり。心窩の差左側にあり。下口ハ曲りて腸に連なり。心窩の右邊に當れり。

問　胃の作用は。如何。

答　飲食物を受容し。之を消化して。糜粥となし。一小分は吸收し。一大分は腸に輸送するなり。

問　大小腸の形容は。如何。

答　數膜を重襲せる一大膜管にして。大約全身の五倍なり。而して小腸の長さは。全腸五分の四に居れり。然りと雖も大腸は。小腸より厚潤なるを以て。故に大小の名義を分てり。

問　大小腸の細目は。如何。

答　小腸に。十二指腸、空腸、回腸の別あり。大腸に盲腸、結腸、直腸の別あり。

問　大小腸の作用は。如何。

答　小腸は。胃より輸送したる内容物を消化し。乳糜を釀成して。之を淋巴管に輸送し。糟粕は之を大腸に轉送す。大腸は。小腸より送る所の渣滓を受けて。屎となし。之を肛門に轉送するなり。

問　肝臓の形容は。如何。

答　肝は。腹内の諸臓に於て。最も大にして。真の

腺様あり。季肋部に充ち。左ハ胃の右部を覆ひ。前面ハ凸にして。横隔膜に密接し。下面と後面ハ。凹にして高、低、及ひ破裂あり。其褐色なる所以ハ。尋常の諸腺に反し。静血脈の門脈を受て。分泌するに因るなり。

問　肝臓の作用ハ。如何。

答　血と門脈に受て。其血中に含む糖分を貯蓄し。又食物消化の用に供する膽液を造り。之を膽に輸るなり。

問　膽嚢の形容ハ。如何。

答　肝の右縦溝の下部に位し。膨満する時ハ梨子狀形となり。尖端ハ漸く長して一管となる。之を膽管と云ふなり。

問　膽の作用ハ。如何。

答　膽液を蓄藏し。之を十二指腸に送りて。食物を消化す。

問　膵の形容ハ。如何。

答　膵ハ。其質盡く腺にして。外面膜を被ふり。其長大約八九指横徑許。幅二指半横徑許。形色ハ長狹扁平帶黄灰白色の。葡萄狀腺にして。

第一の腰椎に對し。横に胃底に位す。

問　膵の作用ハ。如何。

答　血と動血脈に受け清澄無色稍粘稠にして。「アルカリ」性の反應と有し。食物の脂油質と分解して油乳と爲すに最要なる膵液と造る。其裏の中央に一管あり。之と膵管と云ふ。其端輸膽管の下部より腸壁と穿ち。十二指腸に連なり。以て其内に通ずるなり。

問　脾の形容ハ。如何。

答　脾ハ左季肋内胃の左側の後邊に在り。其形左ハ圓く。右ハ凹み。右と前とハ胃に著き。左ハ季肋と横隔に著き。上も亦横隔に著く。其質。腺及血管、神經、水脈と加へて組織し。外面膜と被ふり。柔軟にして水綿の如し。

問　脾の作用ハ。如何。

答　血と動血脈に受け。稀水ハ則水脈之と乳糜管、乳糜嚢、膵等に輸し。稠血ハ之と門脈に輸し。而して赤白血球と製造す。

問　門脈の作用ハ。如何。

答　門脈ハ。細血脈にして。胃、腸、腸間膜、膽、脾、膵、網

膜に起り。腸間膜上の部位に於て。合して一幹管となり。肝に入り。其中に支蔓する者にして。是れ腹内諸器の血を會萃し。之を釀熟し。肝に輸して膽液の原醋をなす者なり。然れ共静脈の如くにして。障膜無く。又幹より肝中の支に輸るハ。動脈の如くにして。搏動無し故に一種の血管とするなり。

問　腎臓の形容ハ。如何。

答　腎ハ二箇にして。蠶豆狀の腺質なり。右ハ肝の下。左ハ脾の下に著き。左右に縱經に對居し。後ハ脊柱に著きて。腹底に在り。内緣ハ中央に於て。内底に通する縱溝を現す。内腔を名付て。腎竇と云ふ。各腎の上端に。一對の扁平なる三角器あり。長き寛裕なる結締織を以て。腎に附著す。之を副腎と云ふなり。

問　腎の作用ハ。如何。

答　血を動脈血に受て。之を滲泌し。以て尿とふして。之を輸尿管に送る。

問　膀胱の形容ハ。如何。

答　膀胱ハ。大なる一膜嚢にして。男子ハ小骨盤

の前壁と。直腸との間にあり。婦人ハ小骨盤の前壁と。腟との間にあり。形楕圓にして。上ハ廣く圓し。是を膀胱底と云ふ。下ハ狹窄にして漸く細し。是を膀胱頸と云ふ。其狀長頸の壜の。倒懸するが如きなり。

問　膀胱の作用ハ。如何。

答　膀胱の後面下側の左右ハ。輸尿管に連ふり。其連なる處。左右相開くこと。二指横徑許。此管。尿を輸れば。則ち膀胱受て之を瀦留し。滿れば則ち下口より。之を尿道に通泄するなり。

問　睾丸の形容ハ。如何。

答　睾丸ハ。陰嚢中に懸垂し。大小一ならず。然れども。大約。鳩卵大にして。右ハ左より大ふる者多く。而して尋常左ハ右よりも低し。其質ハ纖毫微細の管。綣縮疊屈し。其中に微細の腺間錯し。外面膜を被ふり。試に之を横斷すれば。其色淡泊。且つ疊屈せる細管。區々相湊まりて。周圍より中央に輻輳す。其狀宛も横斷せる橙柚の瓤の切口に似たり。

問　睾丸の作用は。如何。

答　睾丸は。血を動脈血に受て精液を造り。之を輸精管に輸送するなり。

問　精嚢の形容は。如何。

答　精嚢は。ゟと膜質の一嚢體にして。左右に分る。其長各三四横徑許。幅一拇指横徑許。外面薄膜を被ふり。膀胱後面の。下端の左右に著き。直腸に接す。外膜を剥ぎて。其裏を見れば。小ふる膜管を疊折回束して。其狀小鳥の腸の回疊するに似たり。

問　精嚢の作用は。如何。

答　精嚢は。精液を蓄ふるの嚢にして。情感ずれば。則ち精液を尿道に射出するなり。

問　陰莖の作用は。如何。

答　陰莖は。其質海面體にして。時に隨ひて伸縮す。莖中に兩孔あり。一は尿を通し。一は精液を婦人子宮に達するの器具なり。

問　腟の作用は。如何。

答　腟は。一端は子宮の頸部を銜接し。一端は陰門に開口し。子宮より流出する處の月經を

通し。陰莖を受容し。子宮胚胎を營むの道路にして。世に所謂る陰道是なり。

問　子宮の形容は。如何。

答　子宮は。膀胱と直腸との間に在り。左右外側各一膜有て著く。之を喇叭管と云ひ。外端の口孔著しく擴張して。漏斗狀をなし。且つ齒狀或は瓣狀の總を有す。之を剪絲と云ひ。又管上一膜囊有て著く。之を卵巢と云ふ。而して子宮の大さは。恰も梨實の如く。又雞卵の如く。又胡蘆の上截に似。或は其形小囊を倒懸するに似たりと云ふ。許多の形容說あり。上底は廣くして。幅二指半横徑許にして。腟の底にあり。上底より下口に至るまで。長三指横徑許全圍の厚さ二指横徑許。上廣く下窄きを以て。全形圓ならず。頗る三隅形なり。內腟は狹くして。僅に蠶豆を容る許なれ共。孕めば。延張して濶大にあり。其底。臍或は臍上に至る。其體質は肉の如く。又膜の如くにして。甚だ廣し。孕みて延張すれば。從ひて漸く薄きなり。

問　子宮の作用ハ。如何。

答　男子の精液。神氣を含みて子宮に射出すれバ。喇叭管より卵巣に入て。卵に著き。卵其神を得て漸く大なれバ。則管より逆出して。宮に舍し。以て胚胎とゐるなり。

人體問答要略　終

附錄

衛生概要

空氣

空氣ハ。地球を包覆ゐる瓦斯にして。窒素七分餘。酸素二分餘より成りて。各動物に缺く可からざる者ゐり。吾人一回に吸入ゐる量ハ。平均二合七勺餘なり。其中最も重要ゐる者ハ。酸素是ゐり。酸素ハ吸入ゐ由て。肺中ゐ達し。炭酸と交換を營み。血液を清洗し。體中諸器に運輸し。各組織を榮養し。終に再ひ炭酸となり。呼氣ゐ由て排出ゐるか

故に。一室内ふ多人數群集し。炭酸を呼出されい。大に空氣を腐敗し。大ふ人身ふ害ひり。

人の空氣中に住めるい。恰も魚の水中ふ在りて。須臾も離る可らさるゝ如し。此を以て。生活の間。暫時も呼吸せんい有る可からず。例之い。五分時間呼吸を抑止されい必ず死す。然れい則。呼吸い生活の至要にして。肺臓一晝夜に空氣を吸入する。其量大約七十石餘の多きに居れり。然れい則。人身日夜吸入する空氣ふ於る。實ゝ新鮮清潔を要せさる可からず。

飲食

飲食い。身體の滋養を要する為めふ用ふる者かれい。總て滋養に富み。消化し易く。且つ新鮮かる良品を選ひて用ふへし。

飲水い。平素無色透明無臭の良品を用ふ可し。決して汚濁。又い腐敗物の混液等を飲用すへからず。若し之を用ふる時い。漸次榮養を害し。特ふ傳染病等の原因を釀す。戒慎せんい有るへからず。

凡そ飲食い。極めて節度を慎み。滋養各其宜しき

に適せしめ。必せも暴食過飲して。胃腑を損傷せしめからせも。賢哲語あり曰く。人い食の為めに生活せるに非せも。生活の為めに食せと。又曰く。食物の少なきに過るは。多きふ過るよりも。健康を害せること少かき者なりと。宜なる哉。

酒い。數種の別ありと雖も。悉く多少の亞爾箇兒を含まさるなし。是れ酒の本性かり。夫れ亞爾箇兒の性たるや。始めふ神經を刺戟し。血液の循環を活潑ならしむるも。遂ふ再ひ之を麻醉せるの苛毒にして。其甚しきふ至ていい。狂狀を現せる者あり。西哲曰く。亞爾箇兒い。血中必需の成分に非せも。健康ゝ於て毫も益なしと。又曰く亞爾箇兒を服し。沈醉を極むるに及ひて。必せも醉倒せる者い。其妄用を制止せんとする良能の秘術なりと。然れい則。平素之を用ひて腦神を麻醉せるい。不注意の甚しき者ふして。早晩往々禍毒を釀せ。豈恐れさる可けんや。

運動

運動い。血液の運行を進め。肢體の筋力を強くし。皮膚の蒸發氣を促かし。胃腸の消化を助くる者

にして。天色朗晴。風氣清和の日。或い公園ふ逍遥し。或い山野に散歩して。心を幽邃清閑の地ふ放ち。眼を翠山青林の境ふ遊いしむる時い。則精神無限の快樂を極め。健康の利益頗る大なり。

夫れ水動のされい腐敗を生し。人身動かされい。疾病を釀す。此を以て運動い。血液循環の鼓舞。飲食消化の妙機。筋骨之に資て以て強く。蒸氣之ふ資て以て催進す。運動の功豈偉ならんや。

清潔

居室い。第一高燥の地を選ひ。卑濕又い惡臭腐穢物多き處を避け。常ふ新鮮の空氣中ふ呼吸し。室内の氣をして。毫も鬱敗せしむ可からん。

溝渠の淤泥を浚ひ。厠圊を清潔にし。日當りの宜き處の土地を選ひて住居すべし。

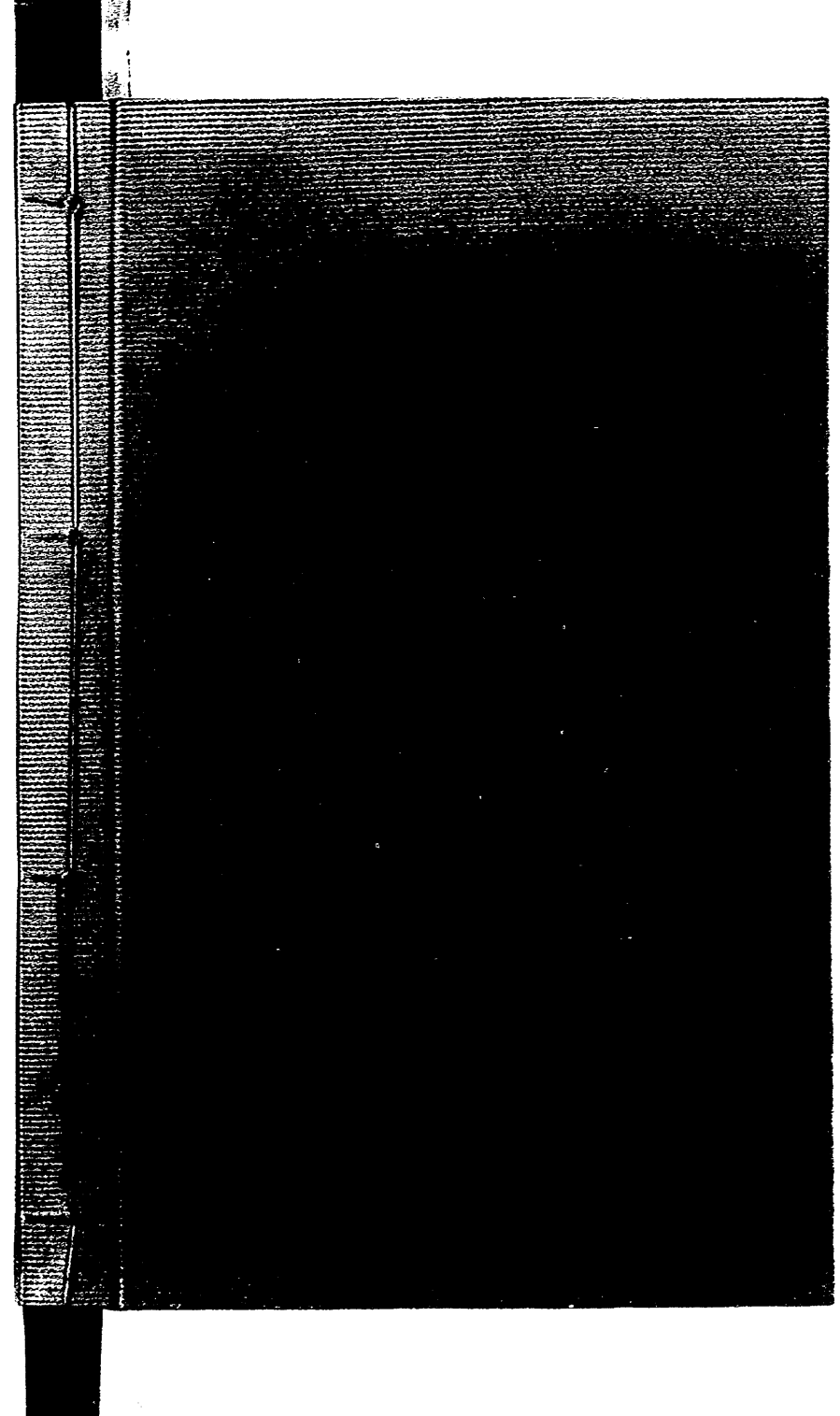
皮膚を清潔にするは。衛生の要なり。賢哲曰く。皮膚い猶第二の肺の如しと。然れい則。人身日常。新鮮の空氣ふ浴すべきい。固よりにして。其他平素適宜ふ入浴して。皮膚の汚垢を去り。蒸氣の流通を利すべし。然れい則。唯皮膚の清潔なるのみふ非ず。神氣も亦隨ひて爽快なり。

0849 ~ 23

衣類い。總て汚垢の者を着用を可からさるい。固よりふして。特ふ襯衣の如きい。怠らに浣濯して。清潔からん事を要す〳〵し。

附録終

明治二十二年十月十五日印刷
同　年同月二十日出版

定價金貳拾五錢

編輯者　京都府士族　増山守正
發行兼印刷者　東京神田區駿河臺鈴木町十六番地寄留　増山持正
賣捌所　東京京橋區南傳馬町二丁目拾番地　尚古堂　辻本九兵衛