

# 健康生活に関する研究

太田正和

Study of healthy life

Masakazu OOTA

## 序論

宇宙旅行もうんぬんといわれる現在、これほど文明の進んだ今日にしてみれば健康建設も申し分なく進み、万人の健康生活は万々歳であるべきだが、事實は違う。『文明とは横着をすることである』といった人がある。なるほどこの言葉はただ冗談として笑ってすませぬものがある。たしかにある意味では消極的で不自然な生活が多くなっている。ここに文明の余弊というか多くの弊害が生じている。最近急増している肥満児問題についてもその1例ではないか、医師の定義では「同じ身長の子供たちの平均体重より20%以上重い子供」とされる。東京都目黒区学校医師会の最近の調査報告だと、児童の3.7%が肥満児で、それも高学年になるほどふえ方が激しいという。こうした肥満児の急増を背景に、日本小児科学会総会でも、小児肥満は中心テーマの1つになり、肥満児問題はいまや小児科医の流行テーマとさえいわれるくらいだ。これでは、体質遺伝だけで片付けられる問題ではないようだ。彼等は、体力、筋肉がないため、体育の時間に息切れがして劣等感をもち学校嫌いになる。糖尿病や動脈硬化のような成人病につながる恐れがある、というのである。東大小児科の日比逸郎講師の研究報告によると「動脈硬化症の大人の血液に多く含まれているコレステロールやトリグリセライドが、肥満児の血液には普通児よりかなり多く含まれている」という。また「8歳以上で平均より60%太っている子のほとんどが、糖尿病の素因をもっていた」ともいう。なぜ、肥満児がふえたのか。深刻な問題である。肥満児の実態調査から、テレビと交通地獄の影響がかなりあるのではないかと指摘する学者もあるが、「子供はたくさん食べることが健康であり、やせたら病気だとかたく信じて疑わない親が、栄養たっぷりの食事を与えるのみならず、交通事故を心配してなるべく家の中にいるようしむけ、愛情を示す、もっともてっとり早い手段として、お菓子や食物を与えるのが典型的な肥満児家庭だ」と、分析する専門医もある。また、神奈川県立栄養短大の近藤弘教授は、肥満児学級をひらいて、約300名の肥満児の食事献立の分析をおこなったが、その結果として、カロリーの摂取過多と栄養のアンバランスに肥満の原因があるという。小学生なら日に2400カロリー摂ればよいのに、肉体労働者なみの4000カロリー以上を摂っている子が多く、またビタミンC、Dを摂る量が極端に少なく、10人の内6人がビタミン欠乏であると指摘する。肥満児対策に従事する人達は、カロリーが少なくで蛋白の多いもの、ビタミンの多い野菜を食べよう指導しているが、彼等の大好物はラーメンであり、チョコレートだ。どちらもカロリーはご飯3杯分に相当する。3度の食事のほか、ラーメン、チョコレートの連続間食では、カロリー過多になるのは当然ではないか。食糧不

足の栄養失調時代をへて、戦後の食生活はいちじるしく豊かになった。そしてやれカロリーだ、栄養だと騒いでいる間に肥満児問題が生れた。その原因をたどっていくと、親や家族の育児態度や健康観、さらに食生活に対する認識に問題があるようだ。最初に述べたように、これらも文明の弊害の1つであり、現代に生きる人はそれらにも積極的な健康観として努力しているつもりであろうが、結果はマイナスとでてきている場合が多い。いわゆる消極的で不自然な生活であり、「文明とは横着……」といわれる所以であろう。私は保健体育担当者としての立場から自然的で正しい健康生活を探究し、その目的を達成すべく努力するのが私の使命であると考え。こういった考えのもとで独得ではあるが、自然的な方法で健康生活に好果をあげ、西医学として世に発表されている西勝造の創始した健康法をいろいろな角度から考察してみたい。これから述べる内容は、**I. 創始者西勝造の略歴**、**II. その健康法の梗概**、**III. 実行者400人**（全国の実行者各県約10人あて選ぶ）**に対し質問紙法**（別覧、調査用紙A）**による調査探究**、**IV. 最後に本調査結果と私の体験を合わせて総括とする**。

## I. 西勝造（創始者）の略歴

明治17年3月、神奈川県に生る。工学院大学の前身工手学校卒業。明治専門学校に研究生として派遣せられる。大正7年、米国コロンビア大学に2年有半学ぶ。その後鉱山関係の仕事に従事し、長崎県松島炭砒に於いてセメント注射法によりて世に知らる。大正11年、東京市技師として、わが国ではじめて地下鉄道を設計する。在職中より1つの新しい健康法を創始、体系づけた。これが西式健康法（西医学）として世に公表されたのは昭和2年2月（1927年）のことである。著書には「無病長生健康法」「アチドージスとアルカロージス」「心臓」をはじめ、その他多くの書を発表している。国内、海外、主要の地に支部が設置され、国民各層の間に普及されている。

## II. その健康法の梗概（要点のみを解説する）

### 1. 西医学とはなにか

一口にいえば、そのモットーとするところは「病氣よ、さようなら」(Bid farewell to diseases) ということであるが、次の3方向から考察することができる。1つは、自然事物の哲学であり、科学であり、宗教であり、また技術でもある。即ち、保健療養上の根本原理を把握し、常に心身を一者となして、その均衡を保つ方法である。1つは、心身一者たる健康の色沢、9官が完全であって、現在意識及び潜在意識共に健全なる全機（生体として認められる事象複合が、常に全体として自己同一性を示し、外界内界の状況の変化に対応して、常に統一態を維持し、他から區別せられること）を有することが、他人に依って観測せられ、また自己によっても認識せられ、4肢は対蹠的に均衡を備え、常に粗食を美味と感ずる一者たる心身を作り上げる方法をいう。ここに9官とは眼、耳、鼻、舌、身、意の6識に、阿羅耶識 (Alaya Cons.)、末那識 (Mana Cons.)、並に庵摩羅識 (Amala Cons.) の3識を加えたものである。1つは、人間の皮膚 (Skin)、栄養 (Nutrition)、肢 (Limb)、及び精神 (Psyche) の4つのものを一者と観じ、各々これに過不足なく、常に生々たる元気を以って、天寿を全うする科学である。この皮膚、栄養、肢、並びに精神

の4つを、西医学健康原理の4大健康素因、4大原則、又は単に4大則という。

## 2. 健康法4大原則

**生体は一者である：** われわれは健康の原則として、皮膚と栄養と4肢（身体の代表）と精神の4者を挙げているが、これは従来のように、皮膚が健康であれば病気にならぬとか、栄養を正しく摂っていれば病気が治るとか、4肢が解剖学的に正しければ姿勢よく長寿するとか、はたまた病気などという、いまわしいものはこの世の中には存在しないという強い信仰生活をしていれば、病気には絶対ならぬとかいう、所謂皮膚一辺倒、栄養一辺倒、4肢（身体）一辺倒、さては精神一辺倒説とは異なることを理解してもらわねばならぬ。もともとわれわれの生体は、心身一者であって、健康という観念は、厳密には心身不二の健康体であって、皮膚の健康とか4肢の健康とか、精神の健康とかということはありません。従って心身一者の健康は、皮膚と栄養と4肢と精神によって、主として左右されるという意味である。いわばこれ等4者は健康の指導理念とでもいうべきものである。極言すれば、われわれの健康を100とすれば、皮膚と栄養と4肢と精神とが各々25%宛受け持っているという意味である。皮膚さえ健康であれば、われわれの心身の健康が保たれるとか、精神力が強ければ病気などする道理がないなどという主張は、心身一者の健康100を皮膚がその全部、即ち100を占めているという説であり、また精神が全部を占めているという説であり、丁度、われわれの生体が皮膚からのみ出来ているとか精神からのみ出来ているといったような考え方で、それには賛成するわけにはいかぬ。われわれ凡人の健康は、皮膚と栄養と4肢と精神の4者が一体となった健康によって左右されるものである。ここで敢えて凡人とことわった理由は、覚りをひらいた聖人の場合は、その精神力が極度に高まり肉体をも自由に支配する力を持つようになるからである。

**4原則の相互関係：** われわれは、酒を飲めば（栄養）、赤くなり（皮膚）、脚がふらつき（4肢）、気分が朗らかになる（精神）。また散歩すると（4肢）、腹がへり（栄養）、肌が汗ばみ（皮膚）、気分は爽快となる（精神）。湯上りに皮膚を寒風にさらせば（皮膚）、普通人は風邪をひき食欲は減退し（栄養）、気分は憂鬱になる（精神）。また足に故障を起すと、腎臓は冒され、甚しい時は精神異常をさえ招来するのである。以上のようにわれわれの生活においては、4者は不可分の関係にあるのである。今ここでくどくどしく述べるまでもなく、われわれの生体は心身一如、完全な有機体として1者の生活をしているところから、当然以上のようなことになるのである。ただここでわれわれの興味をひく問題は、これ等4者は、われわれの自由意志によって、どうにでもなるということである。例えば薄着をして皮膚を鍛練することもできるし、厚着をして皮膚を護ることも自由である。特に栄養は気まま勝手にできるところから、却って病気を招来するようになる。4肢にしても歩くことも走ることも坐ることもできるし、自動車によって足を休ませることもできる。更に精神となると、更に自由である。健康になろうと考えることもできるし、病気をしようとする願うこともできる。以上のように4者があまりにも自由の境界にあるということは、ひいては、また健康を左右する秘鍵ともなるのである。そこで皮膚と栄養と4肢を結んで正三角形を描いて、これを底面とし、これの統轄者として精神を頂点にもっていき正三角4面

体をつくって健康の象徴としている。そしてまた、正三角4面体の六稜には、後述する保健療養の6大法則の平床、硬枕、金魚、毛管、合掌合蹠、背腹運動の各々を配し、更に底面を活動面とし、他の3面にはビタミン、ホルモン及び酵素を割り当てて、生体は1者であることの象徴としている。次に実践上必要な結論のあらましを簡単に説明する。

(1). **皮膚** これは身体が外気に接する外部の皮膚と、これにつづく口、胃、腸の内部の膜のことである。皮膚の機能は大体次の5つある。a 保護作用—病原菌の侵入を防ぎ組織の乾燥も防ぎ、色素は太陽の強い光線から生体を護る。また各身異なる体臭を発散する。b 排泄作用—汗として水分と共に、体内の毒素、尿素、尿酸、アンモニア、塩分等を排出する。その他体内に生成された老廃物を排泄する。c 体温調節作用—体熱の0.3~0.5度上昇すると汗が出て調節される。体熱の放出する80%から95%までは皮膚によって行なわれる。また、皮脂線の開閉によって寒さを防ぐ。d 感覚作用—温冷、快痛等すべての感覚は皮膚によって行なわれる。e 呼吸作用—水分、塩分、脂気ビタミンC、各種薬剤、酸素、窒素を吸収する。体内に発生する猛毒は一酸化炭素を酸化し炭酸ガスとして放出する。また皮膚に所在するエルゴステロールは、日光に当たるとビタミンDに変化し、骨の成長に役立ち、血液の細菌に対する抵抗力を強め、また酵素作用を促進させる。○皮膚を包み過ぎると以上の作用が不十分となるため、肝臓が弱くなり、腸の蠕動がにぶり、便秘に陥り、宿便を停滞して、手足が麻痺し、血液の循環が悪くなって、4肢厥冷症となり、万病の因となる。それで常に厚着の習慣は極力避けるため、裸療法と温冷浴を励行せねばならない。

(2). **栄養（食物、水、光、空気）** a 食物—物を煮ると、蛋白質は $\frac{1}{2}$ に、天然に這入っている塩分は $\frac{1}{4}$ になってしまうから生の物を食するよりも多く摂ることになる。その結果は過食となり、胃腸を害し、腎臓や肝臓の病因となり老衰を早める。b 水—生水飲用の効果は次のようである新陳代謝を旺んにする。食欲を増進する。美顔となる。血液を浄化する。毒素の排出に役立つ。安眠剤となる。早老を防ぐ、緩下剤の役を果す。むくみが治る。寝小便をしなくなる。それで少くとも1日2リットルから3リットルの生水を飲む必要がある。飲み方は30分毎に30瓦位、運動の後や食事のときはコップに1、2杯飲むのがよいのである。c 光—日光の照射は次のような効果がある。殺菌作用をもっている。体内において新陳代謝を高める。呼吸を深く大きくする。血圧を下げる。貧血の子供の赤血球を増加させる。体内や食物にビタミンDを生ぜしめる作用をもっている。「日光のいかない所に医者が行く」という諺がある如く日光は必要なのであるから20分位の日光浴は時々すべきである。d 空気—空気中には、大切な栄養素が含まれているが、細菌や塵埃、臭気、一酸化炭素なども含有するため、静止すると腐るから室内の空気は時々入れ替えて新鮮な空気を供給せねばならない。空気中の酸素が $\frac{1}{3}$ に減ずると呼吸困難となり、また炭酸ガスが4%に達すると呼吸困難を覚える。空気は、生命源として必須不可欠のものである。以上4つの要素の他に年齢、場所、時間、健康状態等により適当な摂り方、量などを考慮せなければならない。

(3). **肢** 足は人体の基礎であるから、この足が不健康であると、その上の身体はいろいろの

方向に傾き、脊柱が種々複雑な彎曲をして、神経を麻痺し、血管は圧迫によってじゅんかん障害を起し、内臓器管や皮膚や、骨格筋肉等に、故障を起す。甚だしい時は、脳髄も冒れ、精神異状を来すこともある。多くの場合鼻が曲っている方の足先きが炎症を起している。これをモルトン氏病といい、足先きの扇形運動で治す。その反対の足は必ず踝の所に炎症があり、これをソーレル氏病といい、足先の上下運動で治す。なお両足の毛管運動もしなければならない。また下肢柔軟法、蓬萊下駄、玉下駄、不老の珠、脚力法、脚伸法等脚を健康にする方法もあるがこれについては省略する。手に故障を起すと、肺臓や脳髄に障害を及ぼし、引いては心臓や咽喉や血管に故障を生ずる。これは毛管運動と腕力法を行えばよい。

(4). **精神** 皮膚、栄養、4肢を統率するのは精神であるから、精神上の障碍も、皮膚、肢、栄養に影響を及ぼすものである。つまり人間は精神と肉体とが1者として、形成する実在である。それで、精神のなやみは、結核病、心臓病、高血圧症等をおこし、また、これら臓器性疾患は精神障害を誘発するがために、保健治病の上には、心身一如の真理をつかまねばならない。どんなに人生が過酷にみえようとも、精神は健かに、朗らかに、明るくするようにすべきである。精神を分析して、5感(眼、耳、鼻、舌、身)と、意識の6識と称せられる。これを動物性神経、または脳脊髄神経といて、意志によって制御できる神経である。この外に生理活動をつかさどる植物性神経と称するのがある。植物性神経は、その作用、生理活動を促進する。積極的の神経、これを交感神経と唱え、これ等を抑制する消極的の神経、これを迷走神経、または副交感神経という2つに区別せられる。この交感神経と迷走神経との2つが満足に働いて、酸、アルカリの体液が中正になり、健康が保たれる。背腹運動、温冷浴、生野菜食によって出来るのである。要するにすべて中の状態にし、さらに堀り下げて、無、空の真理を体得することが保健、治病の基である。

### 3. 健康法 6 大法則図示

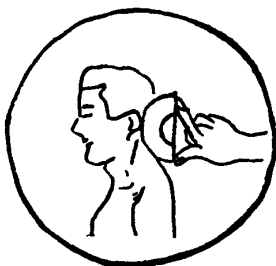
#### (1). 平床寝台



かたくて、平らなベットにねる。かけふとんは、寒さを感じない程度になるべくうすくする。

効果は一皮ふのはたらきをよくし、肝臓がよわるのを防ぐ、よくねむられ、脊柱の前後の狂いをなおし、朝は、快よくなって、目がさめる。

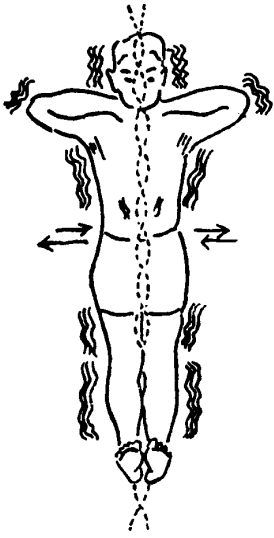
#### (2). 硬枕利用



木や、陶器のような硬い枕で、大きさは、本人のくすりゆびの長さを半径とする半円形のもの、この上に、頸椎第3、4、があたるように心がける。痛みを感じる人は、タオル等をあて、なれたらとる。

効果は一頸の副脱臼を調整し、頭痛、脳膜炎、耳、眼、鼻、喉のやまいや、手足のしびれを予防する。

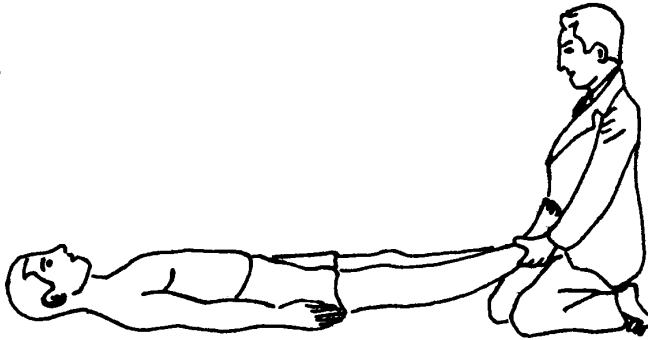
## (3). 金魚運動



平床の上に、うわむき、またはしたむきにねて、あしうらを、できるだけそらし、両手は頸椎第3、または4の下で組み、金魚のように身体を水平にふるわせる。朝夕、1分ないし2分行なう。

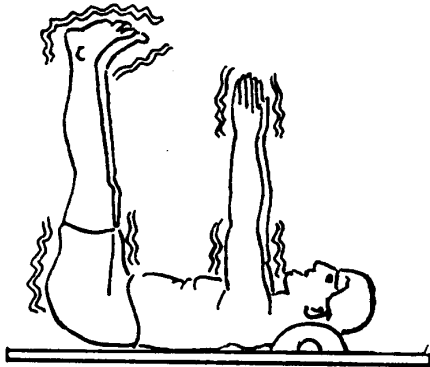
効果は一背柱の左右のまがりをなおし、椎骨の副脱臼を調整して、腸の療養や宿便の停滞を防ぎ、腸内容を均等にし便痛をよくする。

他人にする時は、足首を持ってかかとを体につけ、自分の体ごと振動する。枕は用いないこと。



他人に金魚運動を施してもらう場合

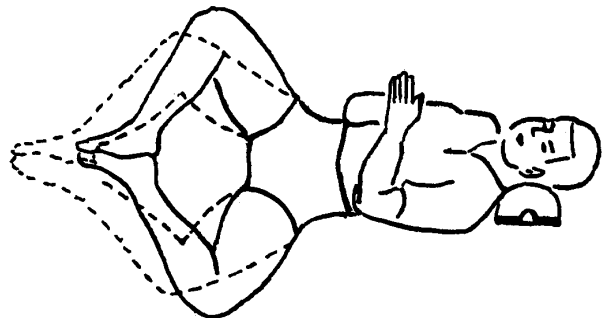
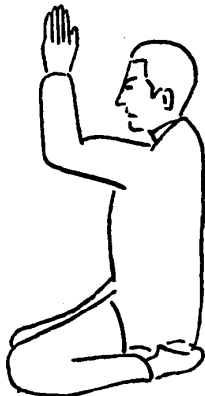
## (4). 毛管運動



硬枕を使い、うわむきに平床の上に臥し、腕と脚とを体に垂直にあげて振動すること1、2分。

効果は一血液循環がよくなる。淋巴液の流通をも助ける。皮膚にある疵を治し、手足の麻痺がとれる。

## (5). 合掌および合蹠運動



第1相面、合掌

うわむきに平臥し、両腕を胸の上にあげ、手をひらいて、指先を互にくつつけ指を数回押しついたりゆるめたりして合掌する。

第2相面、合蹠運動

うわむきに平臥したままで、両脚を身体の上へのぼし、膝をまげて蹠（あしうら）を合せ、脚を前後へ10回位足の長径のおよそ1倍半の距離にわたって動かす。次に掌と蹠を合わせたまま、5分ないし10分静止する。

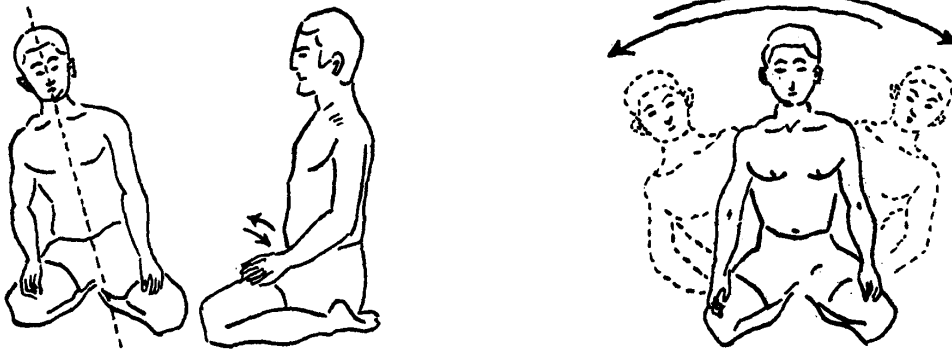
効果は一身体の左右両側の筋ならびに神経、とくに肢にあるものの活動を整合させる。合蹠運動は、骨盤底、腹ならびに股の部位にある内臓、筋、神経および血管の機能を鼓舞した調整する。妊娠の場合には、胎児の発育をよくし、異常体位を正常にもどすことも助成するので、安産をする。食事毎に1分15秒以上合掌行を実行すると、体液は酸塩基の平衡状態となり、食物の中毒を防ぐことができる。

(6). 背腹運動 準備運動11種 (約1分)

- 
- ① 両肩を同時に10回、上下にうごかす。
  - ② 右に頭を10回まげる。
  - ③ 左に頭を10回まげる。
  - ④ 前方に頭を10回まげる。
  - ⑤ 後方に頭を10回まげる。
  - ⑥ 右うしろに頭を10回まわす。
  - ⑦ 左うしろに頭を10回まわす。
  - ⑧ 両腕を水平に前から素早くのぼし、頭を右と左へ1回まわす。
  - ⑨ 両腕を上を垂直にあげ、頭を右と左へ1回まわす。
  - ⑩ 9の腕をあげたまま母指を中にして掌を強くにぎり、腕を直角にまげて水平に下す。
  - ⑪ 10の腕をうしろに引けるだけ引き、同時に頭をうしろにそらし、あごを上につきあげる。

以上11種を約1分間内に終え、直ちに力をぬいて掌を開き、縦にかるく、ひざの上へのせ、次の本運動にかかる。

#### 本 運 動



脊柱と腹の運動を同時に行なう、身体を真直にし体重を尾髄骨の上にかけて、体を左右へ振動し、同時に腹を動かす。速さは左右1往復を1回と数えて1分間50回位、約10分間、即ち総数500回を標準とする。しかし、最初は200回でも300回でもできるだけ行い漸次、500回に及ぶように努力する。腹部の運動は脊柱を、右左へ傾けたときに、下腹部の中心に力を入れて、押し出す気持で行なう。この時呼吸には関係なくし、其の間、よくなるよくなると声を出して自分にいきかせると不良を良に能力者に、人格の善をさらに良くする。

#### 4. 実践各論

本健康法の梗概を略解するため、実践各論のみだしのみを次に列挙してみる。(1) 保健療養の6大法則(前頁に詳述)、(2) 自己診断5方法、(3) 弛緩態勢40分行、(4) 背部伸展法、(5) 腹筋強化法一イ。弛緩法、ロ。砂地歩行法、ハ。背部伸展法、(6) 身長、胸囲、体重、その他の諸関係一イ。身長と胸囲との関係、ロ。身長と胸囲と体重との関係、ハ。体表面積と体重及び身長との関係、ニ。坐高と体重との関係、ホ。腸の内面積、(7) 裸療法(風療法、大気療法)、(8) 温冷浴、(9) 足首の交互浴法、(10) 脚湯法、(11) 40分脚湯法、(12) 脚袋療法、(13) 7掛温冷湿布法、(14) 賦活浴、(15) 腹位罨法、(16) 後頭部冷却法、(17) 肝臓温菟蕪罨法、(18) 水射法一イ。胃疾患に対する心窩部と胸椎5、6、7番の水射法、ロ。足蹠、提舉筋、及び上中下腹部の水射法、ハ。曾陰部水射法、(19) 20分入浴法(入浴による過剰糖分アルコール燃焼法)、(20) 駆足による過剰糖分アルコール燃焼法、(21) 食塩補給法、(22) 清水飲用法、(23) ビタミンC補給法(柿の葉からビタミンCの作り方)、(24) 朝食廃止法、(25) 生食療法(その1)、(26) 生食療法(その2)、(27) 寒天食療法、(28) 断食療法、(29) 野菜粥療法、(30) 理想的食餌の摂取法、(31) 脂肪摂取1粒主義法、(32) ビタミン摂取法、(33) 七福香ばし、(34) 白砂糖の許容量、(35) 咀嚼療法、(36) 芥子療法、(37) 足の運動法一イ。扇形運動、ロ。上下運動、ハ。血管運転法、ニ。心臓運転法、ホ。腎臓運転法、(38) 下肢柔軟法、痔の運動法、(39) 特殊毛管法一イ。吊り毛管、ロ。足杵毛管、ハ。手指の毛管、ニ。霧吹毛管、ホ。半毛管、ヘ。45度毛管、(40) 蓬莢下駄、(41) 脚絆療法、(42) 婦人、並びに妊産婦の運動法一イ。合掌合蹠法、



ロ. リーベンシュタインの運動法, (○足の屈伸運動, ○抵抗に抗して膝を開閉する運動, ○骨盤底の運動法) (43) 標準血圧, (44) 赤血球沈降反応, (45) 暗示療法, (46) 視軸矯正法, (47) 30倍重湯法, (48) 腹部味噌湿布法, そばがきその他, (49) 煙草療法, (50) 脚力法, (51) 腕力法, (52) 夜尿症の駆足療法, (53) 改良寝巻, (54) 安禪治帯, (55) 衛生下帯, (56) 懸吊法, (懸垂法), (57) 疾病回復期に於ける歩行法, (58) 股展法, (59) 伏臥5分法, (60) 倒立法, (61) 拱法と弓弦法, ローリング, (62) 葉緑素療法, (63) 浣腸法, (64) 駆虫法, (65) 芋薬法, (66) 病気の根本, 発汗とその処置, (67) 胡麻塩の作り方と効用, (68) 健康日課銘 (69) 指と各器官との関係, (70) 色彩療法, (71) 脊椎骨測定法, (72) 頸椎7番叩打奏効疾病, (73) アー・ルブラン博士の脊柱による診断, (74) ヘッド氏脊髄神経通過過敏帯, (75) 脊椎神経両立不可相互関係, (76) 人体施転儀と美容機, (77) 生命に関して.

**III. 実行者 400 人に対し質問紙法 (別覧調査用紙 A) による調査探究**

以下調査結果をまとめてみる。(調査用紙 A の回答より)

第 1 表 (調査対象者 400 人の性別, 年齢, 最終学歴, 職業からみた員数の割合)

性別, 年齢, 割合, 人数,	男 250人	62.5%	最年長者	85才	最年小者	14才	平均	46才				
	女 150人	37.5%	" "	82才	" "	13才	" "	41才				
最終学歴, 人数, 割合,	小 学 校	12人	3%	高等小学校	11人	2.75%	旧 制 中 学	60人	15%			
	旧制専門学校	100	25	旧 制 大 学	30	7.5	新 制 中 学	15	3.75			
	新 制 高 校	28	7	新 制 大 学	30	7.5	大 学 院	22	5.5			
	小学校在学中	4	1	中学在学中	16	4	高校在学中	25	6.25			
	大学在学中	33	8.25	大学院在学中	14	3.5						
職業, 人数, 割合,	農 業	35	8.75%	会 社 員	72	18%	教 員	48	12%	会 社 経 営	27	6.75%
	官公庁	30	7.5	商店関係	54	13.5	船 員	4	1	職人業	8	2
	治療業	8	2	学 生	92	23	主 婦	15	3.75	無 職	7	1.75

身長, 体重, 胸囲, 座高については省略する

第 1 表に調査対象者をあげているが, 西式健康法実施者の会員名簿 (西式健康会館, 東京都千代田区 5 の 12. 発行) より, 調査が偏見的にならないよう全国 1 都 2 府 42 県より大体均平な員数で性別, 年齢, 学歴, 職業も巾広く選んだものである。(調査期間……昭和 41 年 11 月 1 日~昭和 42 年 1 月 30 日, 調査方法……質問紙法, 往復郵便を利用する)

**A. 一般的調査**

健康法を始めた動機として, 多くの者 (85%) が疾病回復を主願にしており, 残りの 15% の者は健康増進, 健康維持, 精神力強化, 美容, 若返りを目的にといった順列になる. 具体的には動機例があまりにも多く上述にまとめたが, **その際の症状** (体調) で ① 大変不健康な状態である, →いわゆる疾病で, 病名も医師からつけられており, いろいろ手を尽しても全恢しない病気

調査用紙 A

住所	氏名	性別	年齢	出生年月日	才
最終学歴	職業	身長	cm	体重	kg
A. 一般的調査					
* 記入にあたってどうしても不解のところはそのまゝにしておいてください。					
1. 貴殿が西式を始めた動機	いつ頃始められましたか			2. その際の症状(体調)	
3. 明. 大正. 昭和 年 月 日頃				西式実行年 月 日頃	
5. 西式を始めて途中で失敗したことがありますか。どちらかに○印					
ある ない					
あれば簡単に理由を願います。					
6. 貴殿の知人で西式に入りながら中途で止めたたり失敗したりした人があったらその理由を願います。			止めた人(理由)		
			失敗した人(理由)		
7. 貴殿の健康でどんな場合の人が西式をやっておられますか。疾病回復 健康維持 健康増進 精神力強化 美容 若返り 等 すべて良いですかが何々について目的が一番多い順に記入願います。 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥					
8. 貴殿の病歴で、疾病回復のためにやっている人で、とんを病発が多いですか。 病名 ① ② ③					
9. 近代医学との関係についてのお考え 簡単に					
10. 近代医学に指導を受ける必要があると思いませんか。簡単に					
11. 貴殿が御指導されました一番困難だと感われたものは何ですか。					
B. 断食についての調査					
* 貴殿の断食の経験回数 未断食 回 断食断食 回 2. 貴殿の断食の回数					
* 貴殿の断食を行なった理由(簡略)					
5. 最初断食に対して自信がありましたか。自信があった 不安であった ←どちらかに○印を願います。					
7. 断食に入る前の気分(精神的肉体的)はどうでしたか。簡単に意見					
8. 断食に入った時の気分(精神的肉体的)はどうでしたか。簡単に意見					
9. 断食の全期を終了した時の気分(精神的肉体的)はどうでしたか。簡単に意見					
11. 断食の全期を終了した時の感想はいかがでしたか。健康回復の面 断食の調子(感動集り)					
12. 断食全期を終了後の体調はいかがでしたか。六ヶ月後の体調は 断食後の体調は					
13. 断食中における排便の回数(回) 同位 排便の色 排便の性状 スメツ飲用量 水の飲用量 夜睡した日 禁茶の飲用量					
14. 貴殿および貴殿の御関係者断食中における体重 断食前 断食中 断食後 断食後半年 断食後一年 断食後二年 断食後三年 断食後四年 断食後五年 断食後六年 断食後七年 断食後八年 断食後九年 断食後十年 断食後十一年 断食後十二年 断食後十三年 断食後十四年 断食後十五年 断食後十六年 断食後十七年 断食後十八年 断食後十九年 断食後二十年 断食後二十一年 断食後二十二年 断食後二十三年 断食後二十四年 断食後二十五年 断食後二十六年 断食後二十七年 断食後二十八年 断食後二十九年 断食後三十年 断食後三十二年 断食後三十四年 断食後三十六年 断食後三十八年 断食後四十年 断食後四十二年 断食後四十四年 断食後四十六年 断食後四十八年 断食後五十年 断食後五十二年 断食後五十四年 断食後五十六年 断食後五十八年 断食後六十年 断食後六十二年 断食後六十四年 断食後六十六年 断食後六十八年 断食後七十年 断食後七十二年 断食後七十四年 断食後七十六年 断食後七十八年 断食後八十年 断食後八十二年 断食後八十四年 断食後八十六年 断食後八十八年 断食後九十年 断食後九十二年 断食後九十四年 断食後九十六年 断食後九十八年 断食後一百年					
15. 日頃健康な人で、健康法の為断食をして、その断食中(7月前後)の瞬間的な運動能力は低下しないと聞いておりますか。もしそれらの聞き知っておられたらお教え下さい。					
C. 健康体操についての調査 (下記の項目中、実施していただけるものに○印を願います。)					
1. 平泳 2. 硬球利用 3. 金魚運動 4. 毛管運動 5. 合掌合流 6. 半屈運動 7. 背屈運動 8. 背屈運動 9. 背屈運動 10. 背屈運動 11. 背屈運動 12. 背屈運動 13. 背屈運動 14. 背屈運動 15. 背屈運動 16. 背屈運動 17. 背屈運動 18. 背屈運動 19. 背屈運動 20. 背屈運動 21. 背屈運動 22. 背屈運動 23. 背屈運動 24. 背屈運動 25. 背屈運動 26. 背屈運動 27. 背屈運動 28. 背屈運動 29. 背屈運動 30. 背屈運動 31. 背屈運動 32. 背屈運動 33. 背屈運動 34. 背屈運動 35. 背屈運動 36. 背屈運動 37. 背屈運動 38. 背屈運動 39. 背屈運動 40. 背屈運動 41. 背屈運動 42. 背屈運動 43. 背屈運動 44. 背屈運動 45. 背屈運動 46. 背屈運動 47. 背屈運動 48. 背屈運動 49. 背屈運動 50. 背屈運動 51. 背屈運動 52. 背屈運動 53. 背屈運動 54. 背屈運動 55. 背屈運動 56. 背屈運動 57. 背屈運動 58. 背屈運動 59. 背屈運動 60. 背屈運動 61. 背屈運動 62. 背屈運動 63. 背屈運動 64. 背屈運動 65. 背屈運動 66. 背屈運動 67. 背屈運動 68. 背屈運動 69. 背屈運動 70. 背屈運動 71. 背屈運動 72. 背屈運動 73. 背屈運動 74. 背屈運動 75. 背屈運動 76. 背屈運動 77. 背屈運動 78. 背屈運動 79. 背屈運動 80. 背屈運動 81. 背屈運動 82. 背屈運動 83. 背屈運動 84. 背屈運動 85. 背屈運動 86. 背屈運動 87. 背屈運動 88. 背屈運動 89. 背屈運動 90. 背屈運動 91. 背屈運動 92. 背屈運動 93. 背屈運動 94. 背屈運動 95. 背屈運動 96. 背屈運動 97. 背屈運動 98. 背屈運動 99. 背屈運動 100. 背屈運動					
2. 上記37種目を一応全部実施されましたか。(全部実施した) (全部は実施していない) ←どちらかに○印					
3. 体操の時期は全部でどの程度しておられますか。分組 実施していただける時刻は 午前 午後 時頃 一日に何回行っていますか。午前 午後 四					
4. 実施しているご座の方も同調して行われますか。(行う) (行わない) (最初はちゅうちゅうしていかれたん行ようになった) ←どちらかに○印を願います					
5. どの種目が一番行いやすいですが、し安い順 番付け列挙してください。 ① ② ③					
7. 体操をするようになって(大変良く眠れる) (良く眠れる) (普通) (つられて良く眠れない) 8. 健康体操を知る					
9. 簡便な人が実施するにはどの種目が良いでしょうか。 以前の体調は					
10. 健康な人が実施するにはどの種目が良いでしょうか。 11. 学校体育にとり入れるとしたら御意見を願います。(種目も)					
12. 毎日絶対実施すべき種目は					
13. 子供老人についての貴殿のお考え方は					
14. 若かりという面については					
15. 美学的に考へた時は					
16. 若かりという面については					
17. 歴史的に考へた時は					
18. 今迄一般に学校で実施している体操と比較して					
19. 各種健康体操を実施して体質の变化はどうか。 どうお考えですか。御意見					
20. 各種健康体操を実施して精神的に感したことは 御意見					
D. 西式健康日課銘についての調査					
1. 1日の清水を多く飲んでますか。 2. 金魚運動 3. 背と腹を共にこの水で洗ってよくなるよ 4. 夜分寝る時腹筋を露出する					
5. 平泳硬球利用のこと。 6. 足の肩形 7. 足の上下運動 8. その前後に毛管運動をやる 9. 禁茶の飲用(ビタミン補給)					
10. 湖藻類を一日大人は6g(餅に煮かけた時は増量)とリ 11. 2.3 両方に1日無塩日を作る 12. 海草類(コンブ、ワカメ、ヒジキ)を1日平均3杯とる					
13. 無塩湯の米糠(よく漉して少し焙じてよい)を大人は1日6gとる。 14. ストルニンの様な副作用のない強壮剤の時々とする					
15. 生野菜3種類以上(病人は絶対5種類以上)1日20g~30gとる 16. 朝食禁止の2食主義(昼食)を実行する 17. 腹冷除をする					
18. 時々断食 断食をどうやって全朝の不規則を調停する					
19. 上記全種目を1週りは実行したことがありますか。 ある ない ←どちらかに○印を願います					
20. 現在行っている種目に○印をして、時々行っている種目に△印を願います					
21. 途中で健康日課を中止した時の気分(体調)					
22. 現在健康日課を実行中の気分(体調)					
23. 以上いろいろと御面倒な調査事項を列記しましたが A, B, C, D 合せて御貴殿の結論としての感想を願いたいと思つておられますか。					

の場合。② やや不健康な状態である。→原因が解らないまま常に体がだるい、気分がすっきりしない。といった状態が長く続く。③ 普通の健康体である。→健康法勉強のために実施している。より以上健康維持、健康増進のために、といった3つに大別することが出来る。

第2表は、調査対象者の西式を始めた年号をあげている。したがって、**実行歴**もこれによって判断できるが、古い人で39年という人もあり、大体始めた年度から現在まで続けている。なかには体調が狂ったら実施し、良くなれば中止するといった人もある。昔調子が狂った時実行し、良くなったので中止し、そのまま実行せず年とったので、また思いだしやりだしたというのもある。**本法を途中で止めた人、失敗した人**の意見をみると、本人の意志の問題が大きくウェイトを占める。本法に対する無知、いわゆる勉強不足もあげられる。理論的に良いと理解していても実行力がともなわない場合、断食を正しく行なわず、食べ方のあやまり等もある。温冷浴がっらいとか、第3者におどされる。また周囲の理解、協力が無いからといったものもある。しかしそれらは少数であり、大部分の人はその目的とする健康の真髄にふれている。**疾病回復を目的**とした、その病名を多い方より順列してみると次のものである。1. 胃腸病、2. 高血圧、

第2表 健康法を始めた年号 (人数割合)

始めた年号	性 別		計人数
	男	女	
昭 2年	3	2	5
〃 3～5年	21	14	35
〃 6～10	30	11	41
〃 11～15	28	10	38
〃 16～20	40	19	59
〃 21～25	29	18	47
〃 26～30	26	16	42
〃 31～35	30	28	58
〃 36～40	23	17	40
〃 41～	20	15	35
計	250	150	400人

3. 糖尿病、4. 心臓病、5. 結核、6. 腎臓病、7. 神経係(精神)、8. 便秘症、9. 虚弱、10. 神経痛、11. 偏頭痛、12. 不眠、13. 疲労、14. 婦人病、15. 慢性関節炎、16. 呼吸器系、17. 癌、18. 耳鳴、19. 慢性結膜炎、20. 肩こり、21. 貧血、22. 50肩、23. 腰痛、24. 近眼。以上多種の疾病をあげている。特に 1. 胃腸病、2. 高血圧、3. 糖尿病、4. 心臓病、5. 結核等は多かったが、報告結果は各々好成绩をあげている。**近代医学についての考え方**、心、身体に変調があるとすぐ飲薬、注射と簡単に処置され、また手術される。新薬禍等についても中々手きびしい意見も多くよせられており、今日の医学には何か1本足りないものがある、徒らに病理解剖学的見地や生化学的見地から病状を論ずることには熱心であるが、患者の精神的苦悩の推移に対しては頗る冷淡であって、その悩みの解決や指導に当ろうとしてはいない。その証拠には、どこの病院の病床日誌を読んでも、患者の精神面にふれた記述はないではないかという点にもある。その他具体的にいろいろの報告がよせられているが、医学は、近代医学以外にないと信ずる人の多い今日にしてみれば、本法等、誤解も多く難解であろうが、今日の健康生活における結果をみても、近代医学だけだと信ずるのはあまりにも消極的ではなかろうか、という意見である。たしかに西医学は、全体的な視野のもとに、しかも根本をよくとらえ積極的な健康法であり、予防医学と考えられる。治療面においても、その効果に最後の切りふだ的なものをもっているが、頑迷なる1部西医学信奉者のように、ただ徒らに現代医学、漢方医学を排するの愚は避けるべきだ。診断も進歩した現代医学を利用する必要があり、西医学治療も、あらゆる場合の臨床を考え

結論を出すべきだ。100人の病人を100人とも治療するよう努力するのが医者良心であるとするならば、西医学と現代医学と漢方医学のよい点と特長を利用して、治療の万全を期することが必要ではなからうか。

## B. 断食についての調査

まず断食及び寒天断食について少し述べてみる。いわゆる断食とは、古来種々の動機と目的の下に実行されたが、それを考察すると、1. 施与のため、2. 懺悔のため、3. 祈願のため、4. 神命によるため、5. 神人融合のため、6. 治病のため、7. 精神鍛錬のため、8. 報恩のため、9. 記念のため、10. 悲哀のため、11. 往生のため、12. 罷業のため、13. 政治運動のため等である。いわゆる断食とは上述のように広い意味のものであるが、本研究は健康法のため、治病のため、を根本に考察しているものであり、断食療法の目的は、主として胃腸内に永年堆積せる宿便の排除である。また日頃苛酷なまで使われている内臓諸器管の静養にもなろう。宿便は万病の基といわれるくらいだから、これを実行して宿便を排除することは、殆ど総ての疾患の回復と、体質の改造に有効であり、同時に、全身の組織内に堆積せる種々の毒物や、細菌を排除する積極的手段である。断食に関する種々の文献にも、断食は万病根治の秘法である。煩惱剪除の名刀である。しかし、この名刀は両刃であって、よほど使い方を注意しないと、却って思わぬ不覚をとることがある。その実施において、科学的に正しい基準を厳守することを強調している。事実私の体験からしても本調査の結果をみても、断食は極めて容易である。さりながら断食後の健康となった胃腸が発揮する食欲を抑制して、これを適正に保つということは極めて困難であって、断食後の過食を慎めということはいかに強調しても、強調しすぎることはないのである。頁数の限定もありその断食法の考察はここでは割愛するが、次に寒天断食について述べてみる。寒天断食療法、即ちこれは寒天食療法という意味であり、目的は先述の断食療法と同じものであるが、胃の中にもものが入るので本人にとっては気分的に断食とは違った気楽さをいただくことができる。いままで普通食を喰べていて急に断食に入ると、腸管は閉塞を起す恐れがある。そこでこれを防止する意味で寒天を食べるわけである。つまり腸管の「支え」としての役目を果たするのである。寒天はほとんど吸収されることなく、そのまま腸の内面をすべりながら排泄される。この道中において宿便がまきぞえをくって一緒に運び出されることが多い。とにかく胃の中にもものが入るので、本人にとっては気分的にも断食とは違った気楽さをいただくことができる。栄養がゼロであるので、からだの中では老廃物の処理、ブダつた栄養分の完全燃焼などに努力の転換が行なわれることになる。したがって、むくみやぜい肉がとれてくるし、組織内の大掃除によって細胞は生々とよみがえってくる。つまりかかるプロセスによって、生体は不健康から健康の側へ、肥満から美しい容姿へ、老衰から若返りとひき戻されるのである。寒天食が保健や美容に良いというのはこういう原理からであって、寒天そのものをいくら分析しても保健、美容に役立つ成分などあるわけではない。むしろゼロなるが故の貢献である。本調査における断食の経験者は355人で約89%の率を示しておりその内わけとして本断食経験者が300人、寒天断食経験者55人である。本断食経験回数は多い人で5回、少ない人は1回、またその断食日数で多い人で14日間、少ない人で3日間、ま

た1日断食を度々実施している人もある。3週間に1回の割合で1日断食を幾年も続けて体の好調を保っているという人もあった。寒天断食についても大体先述の本断食に順じているが、この方は胃にもものが入るだけに気楽にやっているようだ。食べ過ぎた場合その後の回の食事に寒天食をして胃腸の負担の軽減をはかり、栄養過剰の調整をしている人もあり、ありふれた事項ではあるが、我々も日常の食生活にこういった簡単なところから真剣にとりくむ必要を感じるものである。断食を行った理由として、いろいろあげているが、一般調査のところへ述べているように疾病回復をその目的としている場合が多い。その時の病名も先述のとおりである。病気にかかっていたわけではなく健康法のために断食を行ったと報告している人もあり、いついかなる場合でも自己の体を操作して好調にもって行く自信がある。健康をコンスタントに維持できるといっている人もある。最初から断食実施に際して自信があったと答えた人は235人(59%)、不安であったと答えた人120人(30%)、不実行者45人(11%)、もし体調が狂ったら断食をして復調さす自信があると答えた人345人で最初断食は不安であったと答えた人も実行してみて自信がもてたものと思う。結局断食実行者355人中10人が不安だとわずかな率を示している。断食に入る前の気分も他の療法では不可能と思っていたからなんの不安もなかった。早く治したいと思うから平気だった。むしろ愉快でした。と答えた人が案外と多い。信仰心があったから不安なしといっている人もいる。漸減食に入った時は空腹感強く食欲をおさえるのに苦痛を感じた人が多く、むしろ断食に入った時は精神が安定してきたためか、かえって心身共に至極爽快であると述べている。私の体験でも最初の2、3日は苦痛があるも、その後は割合と楽である。人によっては(病状によっては)断食中瞑眩が烈しく、水も飲めない、食欲もない、嘔吐が続く、頭痛等もある、リウマチとか神経痛とかに似た痛みがあるなどのこともあるが、これ等は健康を回復せんとする1つの症状であるから、平然とこれに対処して、その瞑眩の経過を俟たねばならぬ。漸増食に入った時の気分は実行者ほとんどが、異常なほどの食欲をおぼえている。これをおさえるのはつらいことであるが最も重要なのはここであり、異常の食欲興奮から、思わず過食に陥り、断食の効果を減却するばかりでなく、生命の危険にも及ぶことであるから、厳につつしむことである。断食の全期間終了した時、人各々の感想をよせているが、総体的に言って心身共に最高の爽快さをあじわっている。人生に生き甲斐を感じたと特筆している人もある。1回の断食でその日数にもよるが、疾病回復に成功している人もいる。またその回を重ねて効果をあげている人もいる。努力を要する本法であるから途中で止めた人も若干ある。中途であっても、その方法をあやまらなかったのだから幾分かその目的の健康に近づいているようである。健康保維の面、健康増進の面、頭の調子(思考力、集中力)、についての報告も非常に好調との結果を発表している。その後の体調についても順調に健康の道にのっているとの自覚あり、若干の人で無理して悪くなったらまた実施するという考えの者もいたが、いざともなれば断食をすれば健康については解決できるのだと偏見的な自信をもって不節制をしてもらいたくないものだ。断食中における排便の回数、多い人で6回、少ない人で1回、平均2~3回、排便の色、黒茶色の人大部分、排便のかたさ、普通便1割、軟便6割、下痢便3割、スイマグ飲用量、水の飲用量、柿茶の飲用量、浣腸等につ

いては各人によって異なるが、指導者の指示もあることでありここでは省略する。断食中の**体重**、**胸囲**、**血圧**、**唾液のPH**については本調査では詳しい結果が出てないが、あえて体重について、大体のところをまとめると、これも各人により相異があるが、外形肥満体とみられ体重80kg(漸減食第1日)位の人で、3日断食(断食最後の日)で3.5~4.5kg、7日断食で5~7kg、10日断食で6~8kg、外形瘠瘦とみられ体重50kgの人で、3日断食で2~3kg、7日断食で3~5.5kg、10日断食で3.8~6kgの体重減少をみている。以上は肥満体と瘠瘦形の人の場合であるが、その中間位の体重の人も大体のところ判断できるであろう。断食後半年、また1年後、その後について、調査報告によれば、健康生活を念願に摂生している人は、断食によって肥満の人はその削減を続行しており、動きの向上はもちろん血圧低下に大変良い結果をもたらしている。瘠瘦者はいったんはその上の体重の減少で骨皮の観を程したが、内臓の恢復から消化、吸収機能が正常になり、適当な太り具合を維持させている。血圧についても贅肉をとることは正常血圧にする条件ではあるが、ただ肥満削減による高血圧低下の効果だけではなく、血液、その他組織の清浄化、即ち体質を改善することによって血圧が低下するのではないかと回答している。日頃健健な人で、健康法のために断食を実施してその**断食中(7日断食位)の瞬間的な運動能力について**、回答者100人(25%)位あり。瞬間的な運動能力は低下しないと述べている。中日スポーツセンター指導員(元東京オリンピック重量挙げヘッドコーナチ)中村清氏などは、1週間位の断食では重量挙げの記録も断食前とかわからないと述べている。そして自分で実証もしている。これも各人の体質などから、また精神的な面からいっても同一には考えられないかとも思うが、該当日数断食中における仕事についても、回答者の60%は重労働とか、自動車運転でない限り差支えないといっている。そして回答者の20%は実証している。大阪市旭区千林町、高橋文子氏(45才)の実弟は病気のため21日間の断食をして10日目に映画を見に行くほどしっかりしていた。と姉の文子氏より報告が寄せられている。まったく気力なく体がふらついて重病人のごとく寝たまの状態であった、と答えた人は皆無だった。

### C. 健康体操についての調査

体操という言葉を使っているが、一連のものでなく、各個独得なものであり、種目37の内健康法操作も入っておくことを一応承知しておいていただきたい。大体毎日実施しているものといえ、1. 平床寝台、2. 硬枕、3. 金魚運動、4. 毛管運動、5. 合掌合蹠、6. 背腹運動などで、いわゆる6大法則といわれている種目であり、160人(40%)位が実施している。残りの人は多数ある種目の内前記の6種目を中心に(しかしその6種目も実施する日、しない日もあるが)他の種目をする日、しない日もあるといった、ばらばらな実施法である。また、不幸にして不健康になった場合(いわゆる罹病)はその疾病に応じた種目を実施している。37種目を一応全部実行したという人は250人(62%)であり、残りの人は自分の体に適した種目のみを取り入れている。体操を実施している場所として、自宅の部屋内が大部分で、町内の集会場であるとか、運動施設内で行っているというのが若干あった。体操の時間は平床寝台、硬枕利用は別として、長い人で1時間、短い人で5分、平均10~20分間の実施者が1番多い。実施の時刻として朝6~9時の間

が最も多い約 250 人 (62%)、これは起床時を利用しているものである。午前中と午後の 2 回行なっている人も約 100 人 (25%)、午前、午後と行えば理想的である。残りの人は、時間がまちまちで昼休時とか、その他ひまな時の実施者約 50 人 (13%) 位である。病弱な人が実施するにはその種目として、平床、硬枕、金魚、毛管、合掌合蹠、背腹の 6 つの操作運動と懸吊法 (懸垂法) を特別に行なうのも効果が大きい。これは約 80% の人の回答である。健康な人の種目として先述の 6 つの操作と腹筋強化法、(弛緩法、砂地歩行法、背部伸展法)、下肢柔軟法 (仰臥法、坐位法、足の外側面伸展運動)、拱法と弓弦法、以上をあげている。血圧等の高い人が行なった場合、一般的にいて、これらの該当者は安静にという事が条件の場合が多いが、6 大法則を中心に、しかも自己に適した運動量を行なった場合は体調をあげる。温冷浴を併用することによって、より以上に血圧降下に効果をあげている。各種の体操を実施して体重の変化は、体調は非常に良いのであるが、体重は減ずるところがあまりない。ただし 1 時間～1 時間半位時間をかけて行えば変化も大きい (例えば肥満体の人が贅肉をおとそうとする場合) が時間の関係で長続きがしない。学校体育に関連性をもたして考えた場合、学生には普通の健康者と身体障害者、虚弱者の 3 通りであると思うが、各々に適するように 37 種目を選んで実施すれば大変良い効果をあげるだろう。本体操は、ただ単なる身体動作だけでなく、各個が深い意味、根拠があるわけで、少なくとも今の学校体操より科学的に研究されていると思う。唯、少し変っている (1 つ 1 つ実施するものであり、連系的なものがない) ので、大衆にみせるマスゲーム的な要素が無く、あくまで科学的に合理性をもって、保健、健康増進を目的にしており大衆化が難しい。準備体操とか、整理体操の中へ併用するとか、いろいろ研究工夫の要有り、総体的に感じることで体の硬化を軟化し、疲労回復に良し、また硬化の予防になり病人、老人もできる種目が多くあり自分にあった種目を選べる。漸増的に少しずつ増強されるもので、病気を治すように急に体力がつくということはないが、風がわりなと思える種目が多いので、一般の理解を得るのに大変だ、特に若い人はあまりやっていない。種目で中心となるものは 6 大法則であり、他はその人の症状によって適宜に行うと良い。何れも好適で快調である。

#### D. 西式健康日課銘についての調査

第 3 表は健康日課銘、調査対象者 400 人の実施状況でその割合を示したものである。日課銘の全種目 1 から 15 番までを日課として実施することは最も良い健康法であると述べている。調査項目にあげなかったが、日課銘の 16 番目に毎日大便の後は肛門を、勤めから帰ったならば、手と足を洗うこと。これも条件になっている。これらの諸項を西勝造は科学的に多くの書に発表し、実証している。各項につき詳しく紹介もしてみたいが、ここでは省略する。4 番の夜分寝る時腹部を露出する等、特に一般に考えられているより正反対の説であり疑問も生じるが、生理的に、一酸化炭素及び有害瓦斯の多く発生する場所として、それらを発散させるための露出の必要を説いている。これは裸療法 (風療法、大気療法) に通じておりその原理を少し述べてみると、健康法梗概の 4 大原則皮膚の項で簡単な説明はしてあるが、本法の効能として皮膚呼吸をつけることである。体表面から尿素を始めとする老廃物を発散し酸素を供給する。従って体内に発生した一酸

第3表 健康日課名（調査者400人の実施状況の割合）

日課銘（種目）		現在行なっている （人，％）	時々行なっている （人，％）	実施していない （人，％）
1. 生の清水を多く飲む		288人（72％）	0（0％）	112人（28％）
2. 金魚運動		288（72）	37人（9.25）	75（19）
3. 背と腹を共に動かし水飲んで良くなると		188（47）	25（6.25）	187（46.7）
4. 夜分寝る時腹部を露出する		124（31）	50（12.5）	226（56.5）
5. 平床硬枕応用のこと		224（56）	38（9.5）	138（34.5）
6. イ ロ ハ	足の扇形運動	164（41）	50（12.5）	186（46.5）
	足の上下運動	164（41）	50（12.5）	186（46.5）
	その前後に毛管運動をやる	200（50）	25（6.25）	175（43.75）
7. 柿茶の飲用（ビタミンC補給）		250（62.5）	25（6.25）	125（31.25）
8. 胡麻塩を大人は1日6gとり，2～3週間に1日無塩日をつくる		25（6.25）	50（12.5）	325（81.25）
9. 海藻類（コンブ，ワカメ，ヒジキ）を1日平均3匁とる		124（31）	50（12.5）	226（56.5）
10. 無砂搗の米糖を大人は1日6gとる		0 0	38（9.5）	362（90.5）
11. ムトルニンのような副作用のない駆虫剤を時々とる		76（19）	50（12.5）	274（68.5）
12. 生野菜3種類以上（病人は絶対5種類以上）1日20～30匁とる		176（44）	38（9.5）	186（46.5）
13. 朝食廃止の2食主義を（昼夕）実行する		276（69）	0 0	124（31）
14. 温冷浴をやる		250（62.5）	50（12.5）	100（25）
15. 時々粥食，寒天食，断食などをやって食餌の不規則を調節する		88（22）	0 0	312（78）

化炭素を酸化して炭酸瓦斯とするから，健康体となるは勿論なるも，そのうえ風邪にかからなくなる。また癌についての効果もあげている。1口にいて腹部露出も有毒瓦斯を再吸収させないための法である。調査対象者124人が現在実施しており，約 $\frac{1}{3}$ の率であり案外と多い。13番の朝食廃止の2食主義も一般的より反対説である。もっともこれに関しては1日1食主義とか，朝夕（昼ぬき）2食主義とか，朝昼（夕ぬき）の2食主義，そして一般化されている朝昼夕の3食主義等，諸説があるが朝食廃止の昼夕の2食主義が良いと西勝造は発表している。1例をあげると栄養上の問題については，われわれの疾病をひき起す最大の原因は，食べ過ぎにあるということである。この過食を防ぐ方法に，食事の量を減らすことと回数を減らすことが考えられる。昼夕の2度に回数を減らすことは，結果において食事の量を減らすことにもなるのである。朝食を摂らずに空腹を抱えて昼食の膳に向うと，朝食の分まで食べてしまうのではないか，と反問する人もあろうが，事實は左様簡単にはいくものではない。朝食廃止の初期1，2ヶ月は平生の昼食量よりも幾分か余分に食べるであろうが，3ヶ月目頃からは以前の昼食の量即ち朝食を食べていた



当時の量にかえることは、実行者のひとしく体験しているところである。本調査報告でも同様な回答がよせられている。2例をあげると生理上の問題である。その第1として午前中は、生理的には排泄器管の働く時間であるから、食事は止めたほうがよい。昼前は食事をとらぬこと、少くとも1日1食か2食で満足すべきである。太陽が中天に達するまでの時間は、生体から老廃物を排泄するに適している。もし我々が朝食をとるならば、我々の尿中には老廃物の痕跡を見出すことができないであろう。朝食は、単なる習慣のもので、1度この習慣を破るならば、2度とこの習慣を繰り返すことがなくなるだろう。なぜならば朝の食事は生理的なものでないからである。この説によって西勝造はフランスのスーリュの尿の実験を想起して、実験を行ない、次のような結果を発表している。この尿中の毒素の少い分だけ、体中に

残るわけである。以上の結果から推論すると、1日1食、午後3時から4時の間にとるのが理想的であり、また昼食抜きが朝食抜きに比較して好ましくあらぬことが解る。結局これは午前中排泄のために働くべき胸椎9番以下の神経が、朝食のために阻害された結果によるものと説明している。その他多

被実験者の条件		1日の尿中毒素量
朝夕	2食者	66 %
1日	2食者	75 "
昼夕	2食者	100 "
1日1食者	(午後3時乃至4時)	127 "

くの利益を発表しているが省略する。14番の温冷浴について、本法なども一般的でないので少し説明を加えると、これは温浴と水浴を交互に行うもので、皮膚の毛細血管の拡大と収縮を目的とし、それとともにグローミュー (Glomus. 動静脈吻合管、=神経と血管との両者の構造をなしその作用は、毛細血管と相互作用をなすものであって、毛細血管が収縮すると、この腺が開き、毛細血管が開くとこの腺は閉じるのである。即ち、この腺は毛細血管の側道 — Bypass — をなすものということが判った。西紀1707年フランスの解剖学者レアリ・レアリスが発見し名付けている。その後、多数の学者によって皮膚にも内臓にも各所に分布し、その数も人によって変ることが発見せられた。) を活用することにある。また全身の体液を中性にするとともに、神経を刺激して、全体的に病弱体を健康体にし、健康生活を楽しませる治療法であり保健法である。こういった原理のもとに本調査の実行者は先述の朝食廃止者276人(69%)、温冷浴実行者250人(62.5%)で、ともに実行率が高く好結果を強調している。健康日課銘1番から15番までを調査者ほとんどの人が実行した経験をもっており、現在実行中の気分、体調は多くよせられているものをまとめてみると、本法を始めたのは多くが体調を悪くしたのを動機としている。せっぱつまって実行し、健康回復に成功、好調を維持している状態で気分、体調は非常によい様子である。

#### IV. 総 括

本調査結果と私の体験を合せて少し言を強くして述べてみよう。新薬、栄養剤、強肝剤等々…マスコミによって毎日根気強く宣伝されているが、不思議なもので、どこか悪いとまた健康体であっても、より向上させようと、広告につられて暗示にかけられたように使ってみると、はじめのうちは誰でも効くと感じることは確かだが、長い間にはそれが感じなくなる。少し悪くなった病気が売薬で完治した例は、ほとんど聞かない。新薬の害という本を書いた人があるが、まるで

人間、栄養剤や薬がなければ生きられないのかと、よく考えることがある。1つの病気に良いというので、ある薬を長く続けていると、とんでもないところにまた故障が起きてくるということ、その人は実例をもって証明している。社会保障が行き渡り、たとえ病気になっても、病院に行けば、健康保険があるから、簡単に手当がして貰える……との容易な考えで飲食を貪り、その身に出来る限りの贅沢を望み、栄耀栄華にふけり、病床にて苦しみ呻吟する人々は、他人の事であって、わが身とは関係がないように思い、明日はわが身に降りかかる火の粉かも知れぬと反省しないで、ただ漠然とその日その日を送る人々、爆弾に火のついたような体でも平気であって、爆発して初めてあわてふためいている人々。職場では相当の地位になった。事業も成功したが、なんだか老衰が近付いたようで打開のために何かの方法がしたい。何かにすがりたいがその方法が見付からない。神仏への信心のしかたを間違えて、いたずらに時間を空費し、金銭を使っている信心家等、複雑な世相をそのままに、各自各称に別れて、苦悩は大きいがなかなか解決出来ないものである。成人病は今日の文明時代における大問題であり、いわゆる脳卒中とか、癌、心臓病といった死亡の率のベスト・スリーを占めるものをはじめ、糖尿病、神経痛、関節炎、リウマチ……というような多くの病気を総括してとなえているわけである。これらの病気の特徴は、すべて根本的な原因が不明で、しかも長年月にわたる不健全な生活の集積の結果、醸成されてくるやっかいな慢性病であるという点である。もっとも慢性病とはいっても、例えば脳卒中とか、心臓発作などは、発現様式からみればきわめて忽然と襲来してくる。団欒に満ちた平和な家庭も、一瞬にして不幸のどん底におとし入れられる。実例を数限りなく見聞するたび、暗澹たる気持ちにさせられるのである。いったいかかる成人病はどうしておこるか、予防の方法はないものだろうか。だいたい人間の健康を左右するものは、皮膚、栄養、4肢、精神の4つであると西勝造は説いている。これらの4つのものは、各人のやりよう次第でどのようにも扱うことができる性質のものである。だからこそ健康と不健康の岐れ路としての因子となる。この中でも栄養関係は「食は命なり」といって直接に人体に入ってくる分野として昔から重視されてきた。われわれのからだに入る（摂取）面と出る（排泄）面とを考える場合に、とにかくこの法則が乱れがちになる。これは現代文化生活の悲しむべき1つの所産といえるだろう。これを具体的にいえば「栄養過剰」と「宿便の停滞」ということである。前者によって完全に燃焼し得ない中間代謝産物が、からだの中に次第に蓄積してくる。また後者によっては、自家毒素を持続的に吸収することになり、その他「万病は宿便から」といわれるほど、じつにいろいろの影響を生じてくる。成人病の根原には、かかる状態が大なり小なり共在しているとみて差支えないであろう。このような深刻な問題にわれわれは直面しているのである。私は自己の体験と本調査結果、その他の探究によって本法の多大の効益を知り、積極的に健康問題にとりくむいとぐちをつかんだ次第である。本法の目的はあくまで健康時の健康管理が主眼であり、疾病予防のために創始されたものであるが、調査の結果多くが疾病の治療に適用されていることは創始者の真意ではないが現状ではやむをえないことであろう。序論でも述べているが、人類にとって最大の学問であるといわれる宇宙科学は、人間を地球の外に飛び出させることによって新しい段階にはいつている。しかし、われわれ

はこの華やかな宇宙開発熱にかされるまえに、あらためて、変りつつある地上の環境が、活動の根原であるわれわれの健康に如何なる影響を与えつつあるかを熟視しなければなるまい。そしてこれらの環境からくるハンディキャップを克服し、いわゆる過文化 (Veberzivilization) の凡ゆる弊害の予防に努めて、真の文化に還ることが疾病予防の第1線であり、健康生活向上の要諦である。

### 参 考 文 献

- 西 勝造 実践各論 西医学健康原理実践宝典 1~9頁 昭25. 西勝造選集頒布会  
西 勝造 断食療法 西医学健康原理実践宝典 160~161頁 昭25. 西勝造選集頒布会  
西 勝造 グローミーについて 西医学断食法理論と実際 155頁 昭25. 西勝造選集頒布会  
西 勝造 朝食廃止の根拠 無病長生健康法 91.92.93頁 昭28. 実業之日本社  
江部悌三 寒天食のすすめ 「西医学」 第24巻 第12号 60.62頁 1962.6 西会  
土木 重 治病上における精神力のウェイト 「西医学」 第28巻 第2号 24頁 1965.8 西会  
毛利如水 現代医学と新薬禍 「西医学」 第28巻 第9号 49頁 1966.3 西会  
土木 重 西式指導者の陥り易い誤謬の指摘 (近藤英一記) 「西医学」第28巻 第11号 49頁 1966.5 西会  
朝日新聞社 都会的食生活への警報 「朝日ジャーナル」 Vol.8 No.39 84頁 1966.9.18 朝日新聞社  
西川義方・西川一郎 高血圧症の誘因は 看護の実際 (全改訂) 765頁 昭34. 南山堂  
山崎佳三郎 健康. 美容. 若返りの秘訣 (上巻) IV~V頁 昭41. 西会  
西式健康学院 (東京) 西式健康法梗概 西会本部抜萃による