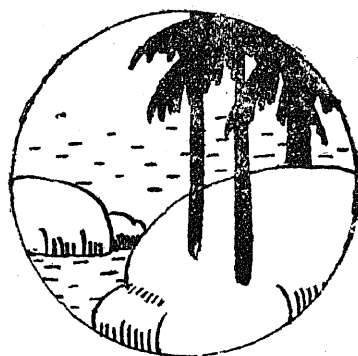


# 育 兒 叢 談 (五)

## 第七 疾病と年齢との關係 (續き)



時事新聞が婦人夏季講座に連載した醫學博士川上漸氏の講話であります。直接育兒のみに關係してゐるものではありませんが母としても保母としても心得た方がよいことが多いので轉載いたします。

### 長生きする法

#### どんな用意が必要か

今日からでも遅くない

こゝに於て老衰状態を惹起して來る一つの原因は、この生殖腺の衰へるが爲めであると結論して略間違へがないと思ふのであります。それで嘗て有名であつた所の「スタイナツハ」の若返法なるものがあるが、是は生殖腺の働きの一つだけ封じて即ち外分泌腺を止めて之れを悉く内分泌腺にしや

うと云ふ方法であります。是は理論としては誠に結構なことである、併しながら之に依つて吾々が天壽を全うすることは不可能で唯一時を糊塗するに過ぎないだけのものであります。仍て今日の醫學では實驗的に老衰状態を起すことは容易であるけれども、之を醫學の力に依つて、除去することは不可能である、故に吾々が之に處する方法は唯々出來得る限り老衰の状態を徐ろに近づかしめ、追々に年をとると云ふことに在るのであります、

追々に年をとると云ひましても、無論年は三百六十五日を一期とした年とは無關係で、徐々に老衰の状態を吾々の身體に近づかしめ、さうして成るべく天壽に近く生きると云ふことなのであります、それならば徐々に年をとる方法はどんなにしたものであらうかと云ふことが、當然問題になる譯であります、この徐々に年をとると云ふことは、可なり面倒なことであるのであります、是は一つは若い間から一定の準備が必要であると云ふ事、一つは老衰が愈々近づいた時、其の程度を高めざる事此の二つであります、此の老衰を未然に防ぎ久しい前から準備をして老衰を遅れさせると云ふことは、是は非常にむづかしいが、併し今からお始めになつても遅くはないと思ふので敢て秘傳と云ふ譯でもありませんが、茲にお傳へしやうと思ふのであります、一體人間は身體が次第に衰へて行くこと、尙ほ素撲に云ふならば人體を構成

して居る所の細胞の働きが次第に衰へて行くこと云ふことは何故であるかと云ふと、是は一つの中毒の症狀であつて決して當然の事ではないのであります、中毒の状態でも極めて慢性な中毒の状態であるのであります

吾々は文明の餘蘊に依つて多くの樂みを得て居ります、又食べ物を容易く手に入れることが出来、其の喰べ物の材料を喰べ易いやうに形を變へることが巧みになつた、従つて吾々は澤山に物を喰べる、即ち過食する傾きがある、否傾きと云ふよりも、今日の文明人は常に過食して居る——大めしを喰過ぎて居ると言つて宜いのであります、是は昔は路の悪い所を不完全な弓や槍を持つて、一日中駆廻つて漸く鹿一疋とか、熊の子一疋しか手に入らないと云つたやうな有様であつたらうが、今日では魚を網で取り、鐵砲を以て野獸を獲ると云ふやうに、容易く手に入れる事が出来るやうにな

つた、それから昔は煮るとか焼くとか云ふ事は不自由であつた爲め、腹が一杯にならない内に、疲れてしまふと云ふ具合でありましたが、今日は生のもので、醤油を入れたり、味淋を入れたり、酢を入れたりすれば、直もう立派に喰べられるやうになると云ふ風に、この材料から口の内に入れる手順が樂になつた爲めに自然澤山に物を喰ふやうになつて居るのであります、又もう一つは文明の力に依つて、古い物をうまく喰ふ方法が発見されたのであります、例へば魚河岸のお休みの日でも吾々は新鮮とは云へないにしても魚の刺身を喰ふ事が出来る、併し是は其の日の仕入れでない事は確かであります、即ち吾々はこの古い物を、色々加工して喰ふ事を發見したのであります、醤油を入れたり、味淋を入れて焦して見たり、煮て見たり色々な事をして古くなつた物をうまく喰ふ方法を文明が教へてくれたのであります、斯様に一方

に於て物を澤山喰ひ、一方に於て古くなつた物を口を胡魔化して澤山に喰ふ、それからもう一つは時間を惜む爲めに、排泄物を長時間身體の中に蓄積させる方法を考へついたのであります、此の事の爲めに、吾々は長い間に亘つて或る毒物に中毒して來て居るのであります、仍で天壽を全ふしやうと思ふ者は、先づこの中毒の状態を久しい間の心掛に依つて、遁れる必要があるのであります、それは恰度昔の仙人術のやうなものであります、先づ便通を良くする、通じの時間を正くする、さうして出來得べくんば、鳥のやうな生活を爲し、朝日の出る前に起き、日が暮れば寝てしまふ、さうして餘り御馳走を喰はぬと云ふことであります。

### 珍客接待に

#### お馳走嚴禁のこと

却つて壽命を縮めて

友情に反する譯になるから

この御馳走と云ふものは、多くの場合に於て古くなつた物をうまく喰ふやうに舌を胡魔化すやうに拵へたものに過ぎないのであります、お刺身はさうでもありませんが、魚の照焼と云ふやうなもの、最も巧に吾々を欺くやうに拵へたものであります、斯う云ふ物を體內に入れると中毒を起すことが多い、従つて吾々は老衰状態に早く近づくのであります、即ち西洋人も「人間は自分の齒を以て、自己を埋むべく、その葬るべき墓の穴を掘りつゝあり」と云つて居る、是は御馳走を喰ふことを戒めたもので、人間が御馳走を喰ふことは、恰も自己の齒を以て自己を葬る穴を掘つて居るのと同様で、實に情ない事であり、此の意味から云ふと、人を招待して色々御馳走をすると云ふことは、誠に失禮な事に當る譯で、久し振りに會つた親戚故舊には、成るべく大根や、菜の葉のやうな物を食はせて置く事が、最も濃厚なる友情の現

はれであり且つ極めて親切な事になるのであります、それから此の「コレステリン」が澤山に體內に現はれることを防ぐ方法としては、第一に心身の過勞を避ける事で、精神的勞働及び肉體的勞働が過ぎると、血液の中の「コレステリン」が非常に殖えて來るのであります、又婦人にあつては妊娠をする度毎に、この「コレステリン」の量が増すものであります、それから傳染病に罹ることを防がねばならぬ事です、傳染病に罹ると又「コレステリン」の量が非常に殖えるものであります、それから房事過度、腎臓炎も「コレステリン」を殖す一つの病氣でありますから、罹らぬやうにせねばなりません、但しこの腎臓炎は、多くは傳染病の場合、或は動脈硬化症等の場合に起り來るもので傳染病に罹らぬやうにし、複雑な食物を避ければ腎臓炎に罹る事は免れ得るものであります、兎も角一言にして申しますと食物は單純な物ほど宜い、

さうして其の量は少い程宜いのであります。

最後に前に述べた事を補充して置きたいと思ひます、それは老年になりますと、いやな一つの病氣があります、それは癌である、是は直腸に現はれて一直腸癌になり、胃に現はれては胃癌、子宮に現はれては子宮癌、或は口内に現はれて口頭癌と云ふ風に、種々の所に現はれて来る厭なものであります、此の癌を病んで居る患者の血液を調べて見るとその中には普通以上の「コレステリン」を含んで居るものである、此の事實から考へますと「コレステリン」と云ふものは、老年に達すれば現はれ癌の患者にも現はれる、此に於て老年と癌の發生と「コレステリン」とは、深い關係のあると云ふ事が判るのであります、そこで病理學者は、此の關係を説明せんが爲めに動物に「ラノリン」と云ふものを喰はせて見る——多量に喰はせる——さうすると、腺腫、又は乳嘴腫と云ふものが出来

て來るのであります、この「ラノリン」と云ふものは、膏藥の材料になるものであつて、羊の毛を取つて綺麗な織物にする時に、毛を洗ふと其の洗汁の中に澤山含んで居るものであります、この「ラノリン」の中に「コレステリン」が澤山含んで居る之を喰はせますと、前に言つた腺腫、又は乳嘴腫と云ふものが出来て來る、それが久しくすると、癌腫になるのであります、之から考へましても「コレステリン」が血液の中に殖えると、癌腫或は癌腫に似た病に罹る惧があると云ふ事が言へるのであります、吾々は四十歳を過ぐれば、男でも女でも皆癌腫に罹る立派な候補者であるのであります、仍でこの老衰を防ぐと云ふことは、同時に癌腫に罹ることを防ぐ方法で、一舉兩得であります。

### 癌の初期に

#### 鶏卵と老衰

——化學者にも判らぬ——

## 妙作用で食用差支なし

但老人には危険

それからもう一つ補充して置きたい事は、鶏卵を兎に喰はせて老衰状態を起す事を申しましたが此の事に就てはあります、鶏の卵は普通に滋養品として用ゐられるものでして、運動に疲れた場合、或は病氣に罹つて弱つた場合、養生の食物と云へば先づ卵が擧げられるのでありますが、この卵を喰はせると老衰状態に陥ると先刻私は申しました併しながら吾々人間は、草食動物ではない、雑食動物——動物とは少し酷いから雑食者と申して置きますが、——この雑食者は不思議な働きをもつて居て、巧にこの「コレステリン」を棄てるのであります、即ち一つは皮屑の表面から脂肪として棄て、し、もう、一つは肝臓から膽汁として棄て、し、まう、でありまから雑食動物たる人間にあつては卵に依つて老衰状態を惹起すことは困難でありま

す、是は仕合せな事であるのみならず、肺結核の患者及び他の部分の結核患者にありましては、鶏の卵其の他鳥類の卵は、化学者の分析表に現はれて居る以上の働きを持つて居る、何故なれば結核の微菌の周圍には一種特別の細胞が群簇して現はれるもので恰も一つの結核の微菌の周圍に堤防を築いた如く現はれ、さうして結核の微菌から出す所の毒物が、體內に入ることを防ぎ、第二には自己の働きに依つて、此の微菌を喰ふのでありますこの細胞は「コレステリン」の働きに依つて、非常に其の數を増して來るのであります、此故に肺結核の患者、其の他の結核患者が「コレステリン」を多量に含んで居る所の鶏卵を食用すると云ふことは、滋養價——化学者が示す所の滋養價以上の働きがあるのであります、それで古來衰へた人、或は虚弱な人の滋養物として鶏卵が選擇されたのは意味の深い事である、但し前に申した如く、老年

の人にあつては本來血液の中に「コレステリン」が多いのでありますから「コレステリン」に富んだ所の卵を滋養物とすることは危険であるから考へ物であります、それからもう一つは卵の黄味の中には「コレステリン」が澤山あると共に「レシチン」と云ふものが澤山に含まれて居る、此の「レシチン」と云ふものは、血清學上の研究に依れば「コレステリン」の働きと相対抗して之を妨げるものであります、でありますから雑食者である所の吾々人

類は、この鳥類の卵を喰ふことは危険は少い、即ち血液の「コレステリン」の量を増すことが少い上に「レシチン」なるものが「コレステリン」の作用を妨げる働きがあるのでありますから、老人にあらざる限り危険は無いのであります、若い人なれば安心して召上つても差支へないと思ふのであります、以上の二つは補充の爲めに申上げたのであります。

這へば立て立てば歩めの親心

我身に伴れる老を忘れて