養生の心得

福澤諭吉

青空文庫

總論

一、人間生涯の内、體ほど大切なるものはなし。諺に云ふ通り命の物だねなれば、何職何商買に限らず、先第一己の體を養生し、病氣に懸らぬよう注意て、其上病む時は早く醫治を受けて、天壽を終るの道を知る事、人間要用の心得なるべし。

一、醫は病氣を治す計りの職業に非ず。其病氣の出來ぬように養生法を吟味し人に傳へて、千人病むものは五百人にてすみ、五百人は二百にてすむように致し、其上病むものは早く治るように療治致し、總て人體を強壯にし、長命させるように心を用ゆる事、是醫道の根本なり。

一、世人、養生と思ふて不養生をなし、不養生と思ふ事返て養生になる事あり。或は知らずに不養生をなす事澤山有り。故に今平常素人の心得置くべき養生の事を有増爰に載するものなり。

婦人妊娠中心得の事

一、婦人妊娠して子孫を永續するは天道の大本にして婦人第一の職業なれば、先妊娠する時は身持を大切にし、小兒生れて後は無事に成人せん事を願ふ。是人間一般の人情なり。されば胎内に有る時、成丈け胎子に障らぬよう萬事注意ねばならぬ筈なり。依て其有増の心得を次にしるさん。

一、懷妊中は別して五體を大切にし病氣に罹らぬ様注意ねばならぬ故に、先食餌を吟味し精々榮養のものを用ひ、むら喰せぬよふに心懸べし。尤も人に寄りて惡阻の爲に二、三ヶ月目に嘔氣強くして思わしく喰ふ事の出來ぬものあり。此時には強て喰ふ可からず。隨意に少々宛度々喰ふをよしとす。勿論非常に惡阻の強き婦人は藥用せねばならぬなり。

一、是まで日本國中爲す事なれ共、腹帶を強く（しめ）るは大にわろく、親子共に不爲なる事なり。月重りて後、少々腹ごたへの爲に木綿巾のまゝにて二重三重輕く腹を卷く事は差したる障りもなし。

一、懷妊中はは成丈寢起を柔にし、月重りて後は一入轉ばぬように氣を付けるべし。轉びたり落たりする時は、胎内の子の位置を動し難産の恐れあり。故に高き所へ登らず深かき所へ臨ぬよにし、椽の上り下りも精々愼むに如かず。

一、臨月に至りて腹痛起り彌催しのある時は、産褥につき心を靜に保ち分娩は勿論なれども、萬一少し手間取れるとも決して心配する事なく、成丈心を靜めるべし。

一、産後に坐りて幾日も暮す事、是又日本の惡風なりて、此爲に起る惡しき事色々あり。追々に止まる様に致し度事なり。尤も蒲團の頭の方を足の方より少々高くし、一面に少し坂になるように床を拵ひ、安樂に臥せる事、大によし。

一、懷妊中の心得を精しく咄す時は、此一、二枚の紙に載せがたく且平常の婦人に守り難きを以て、只其旨を擧るのみ。

小兒養育の法

一、小兒生れて後二、三日の間マクリを呑せ其母の乳を吸せぬ事、今までの風俗なれども、是は返てわろし。生湯すまして後、間もなく其母の乳を吸せるに如ず。何なれ生乳は少しく稀薄くして酸味を持ち極緩き下劑となる故に、生子の（かにばゝ）を下すに丁度よきものにて、是天然神の授け給ふ誠に都合よき事なり。決してマクリ抔とて藥用するに及ばず。

一、生毛を剃り取る事、是又日本の風俗なれ共、大にわろし。全體

人の頭は腦髓と云ふ極大切なるものゝ有る所なる故に、頭骨有りて其腦髓を圍み守護するなれども、猶其上風熱を防ぐ爲に自然備たる毛髮なれば、剃落す道理なし。別して小兒の頭は頭骨極弱き故に、剃らず其儘捨置き禿にて育てる事、是天然の道理なり。

一、前條の如く頭は大切なるもの故に、小供を誡むるに頭を打つは甚だわろし。西洋人は小供教に背く時は尻を打つ風なり。尻には大切なるものなくして實によき打ち場なり。

一、痘瘡は百人の内九十九人までは是非とも一度病むべき大病なれども、近年種痘追々開けて斯る大病を遁れるように成りたるは、誠に有がたき一妙事なり。然るに頑固しき愚民は未だ種痘を信ぜずして夫の大病を病ませ、愛かる小兒を遂に殺ろし或は盲目禹歩にするもの有り。誠に笑ふ可き事なり。早く種痘するに如ず。

一、此養育法も精しく論ずる時は種々箇條有りて一朝一夕の論に非ず。故に今をもだつたる世間の惡弊を避ぬが爲、斯に數條を擧るのみ。

飮食の事

一、誰れも知る通り飮食は一日も止める事の出來ぬ大切なるものにて、先始め食餌を齒にて噛み嚥下めば直に胃の腑に入り、夫れより色々樣々の働を受けて體を養ふ正味と滓と別れ、滓は大小便となり、正味は血と混じりて五體を養ふ。依て食餌惡しきときは滓多くして正味少なく、五體を養ふに不足出來る道理なれば、食餌は精々良きものを心懸け、惡しきものを喰わぬよふにせねばならぬ筈なり。其榮養正味の多きものは肉類魚類鳥卵の類にして、野菜類には正味少なし。故に西洋諸國の人は肉類魚類類を喰ふ事多し。然るに日本人は是まで野菜類を喰ふ事多くして肉類を喰ふもの少なし。是日本人は西洋人より體力弱き所以なり。體力弱ければ智惠の開けもわろく、病氣にも危き勘定なり。故に人々身分惣應に成丈善き食餌を心懸くべし。

一、肉類魚類は勿論、其外の食物に至るまで、少しにても味ひ變りふるき樣子のものは決して喰ふ可からず。又時節ならざるものを珍らしきとて喰ふべからず。人に寄りては此食物は少々經日くなりたれ共、捨るはもつたいなし、早く喰ふべしとて、人にも進め自身にも喰ふもの世間に間々あり。誠に大なる心得違なり。食物を麤略にするはもつたいなしと云ふ諺は、大切なる體を養ふが爲に云たるなり。されば經日くなりたるときは最早體の害となりて敵なり。喰ふのがもつたいなしといふべし。

一、漬物干魚鹽漬の類は榮養の正味少く胃の腑にて消化れ惡しきものなれば、身を大切にする人は喰ふ可きものに非ず。全體日本人は箇樣なる品を喰ふもの多し。是れ日本に溜飮病多き所以なり。

一、食餌は三度の定期を違へぬようにし、定期間の喰物を成丈爲ぬようにすべし。殊に寢る前に喰ふは大にわろし。

一、酒は身を大切にする智者の飮むべきものに非ず。下戸に生れ付たるものは誠に仕合なり。決して上戸を羨むこと勿れ。上戸の人も身の大切なるに着眼け追々に飮量を減らすべし。遂には止めて居れるものなり。又菓子類も多く喰ふときは胃病を起して大害あり。下戸の人は菓子を多く喰わぬように愼むべし。就中蒸菓子汁粉の類はわろし。

一、食餌は餘り熱つきを好むは宜からず。總て冷食の方宜ろし。されども日本人の如きは熱きに馴たるを以て、一概に強て冷食するときは又わろし。追々に冷食に馴れるよう心懸べし。

衣服の事

一、衣服は五體を守る肝要なるものなれば、成丈清淨に保つを以て第一の主意とす。垢着て穢れたる衣服は蒸發氣といふ體より始終出る氣を押さへて體中に嵌める故に終に病氣を起すに至る。依て衣服は精々清潔に心懸、殊に膚着繻絆は度々洗濯して着替るを良しとす。

一、垢染たる着物を寢巻に用ゆるもの間々あり。誠に心得違なり。夜分寢て居るとき夫の蒸發氣閉塞されて病を起す事多きものなれば、寢巻は猶更清潔にして着ねばならぬ筈なり。夜具もまた精々清潔にし度々干して用ゆるよう心懸べし。木綿か金巾にて蒲團の衤(そい)を拵い置き、其衤(そい)を時々洗濯し取替用ゆれば一入よし。

一、總て衣服類の濕つたるは惡し。よく乾かして用ゆべし。

一、膚着類は染物より白地を用ひ、絹ものより木綿を用ゆるを良しとす。白のフラネル繻絆は最もよし。

一、紐帶の類を固く縛(しめ)るときは血の循還を妨げる故に大にわろし。總てゆるく結ぶにしかず。

住所居宅の事

一、人の棲は高かき乾燥たる地に家作し、精々清潔に棲ふを養生の大旨とす。先づ人間今日活きて居る爲め第一大切なるものは空氣に越すものなし。一と通り小供の考を以て云ふ時は、食餌ほど大切なるものは無しと思へるなれど、空氣無きときは毎日三度の食餌を充分に喰ふとも片時も生活て居る事は出來ぬものにて、其空氣を今日我々の吸ふて生活て居る事は、丁度魚の水を吸て生活て居ると同じ理合にて、魚、水なき時は餌有りても生活て居らぬが如し。又魚は清潔なる流れ川に居る時は肥て勢ひよけれども、腐敗たる水の中へ移す時は直に勢ひ弱り遂に死ぬる通り、人も清潔なる空氣を吸ふて居れば強壯なれども、惡しき空氣を吸ふなれば遂に病氣を起すに至る。總て卑くき地は濕氣を生じ空氣を穢がす事多く、掃除不行屆なれば種々のものより腐敗氣を出し又空氣を濁らす故に、高き地面に家作し懇に掃除して清潔に棲ふを以て養生の第一とす。

一、家作は窓多くして風の通暢りよく明るきように心懸くべし。風の通暢り惡しき所に多人數住むは大に害あり。何なれば先づ人の肺の臟へ善良き空氣を吸込み、吹出すときは最早炭酸瓦斯と云ふ毒氣となる。其毒氣を多人數の口より吹出すに由て、遂に部屋の中に滿渡り、善き空氣と交りて是非とも再び肺の臟に入る故に毒となるなり。此道理にて、よせ芝居抔の如き多人數込合場所に居續る時は、遂に逆上て頭痛を催ふし氣分惡しくなるなり。夫れに由て、よせ芝居其外他人數集る席は、窓を澤山明けて風の通暢りを容易くするをよしと云ふ。

一、竈は煙箇をつけ家の内に煙の散らぬように心懸べし。煙の爲に眼病を生ずる事多し。

一、寢室は殊更に清潔に掃除し、決して飲量食物を室中に置く事なく、洗濯物小道具迄も精々取片付置べし。寢室の内に寢臺を置き其上に寢れば猶更よし。

一、兩便所は別段に注意け、折々清淨に掃除し、夏向は殊更、流行病などあるときは糞小便を日々取らせ置くべし。最一層入念するには、カルボリックアッシードか又はコロレードポットアスと云ふ藥を求め、便所に入れ置く可し。

一、貧富に由り又は商買職業によりて住居は一概に論じがたし。さ

れども各　其身分其職業惣應に清潔を心懸け棲ふときは、自然不潔事少くなりて養生にもなり立派にもなりて誠に快よき事ならずや。

流行病預防法

一、流行病氣ある時は別して食餌に注意け、縱令ひ急用あるとも三度の時刻を違へず喰ひて、馴れぬものを喰わぬようにし、夜は早く臥て充分に寐ね、着物は時節相應にし、日々浴場をいりて體を清潔にし、家の内は隅から隅までよく掃除し穢れを除き、熱つき時節なれば家の中の風通りをよくし、家の外までもよく〳〵掃除して腐敗氣の蒸發ぬように心懸べし。折節は山か森か草木の繁たる所へ行き、處々歩行き　る事大によし。寒きせつにても折々家の内へ風を入れて部屋の空氣を取替るべし。もし家内に流行病を受たるもの有ば、猶更右の箇條に氣を付、病人の部屋を一入清潔にし、兩便所を度々掃除し、糞小便を成る丈折々取らせ置くべし。病人の大便は別に（おかわ）に取り一々外へ捨れば猶更よし。

一、病氣により預防法種々あれども、右等の事は總ての流行病を避ける要用の心得なれば、今其大略を斯に示す。

病中心得の事

一、世間の人、病氣を受け惱むときは、醫者を頼みて療治を受ける事を知らぬものなし。されども充分に療治介抱を仕遂るもの少なし。先病氣に罹りたるせつは、人々の眼力を以て醫を撰む。其醫に萬事隔意なく問合、其差圖に隨ふて少しも違わぬよう精々氣付べし。さなくてはいかなる名醫にても充分なる療治を仕遂る事は出來ぬものなり。尤醫術は甚だ六箇敷ものにて大に上手下手のあるものなれども、其上手下手を素人の目にて見辨ける事は中々出來ぬものなり。依て人々其信仰する醫に萬事任せて療治し必らず惑を起す事なかれ。世間に醫を撰ぶに方角を定め或は神妓巫点祈祷などゝ様々の事をする人あり。是皆惑にして療治介抱の本意を忘るゝものなり。誠に笑ふべきの至りならずや。

一、大病に臨みては介抱ほど大切なるものなし。晝夜病人の傍に不斷代々看病し、少しの事も覺置き、醫者の見舞たるせつ一々咄し、又醫者の云ふ事をつゝしみて聞置、藥の用法を始め萬事差圖に違わぬよう懇に注意ける事、是※者の業なり。尤も多人數病人の側に集り居るは惡し。精々靜に看病し、親類縁者のものたりとも病床へ近寄り病人と咄しすべからず。少しの事にても病人に氣遣するときは病氣に障るものなり。依て病氣見舞の人は可成は勝手にて饗應し返すべし。醫※者の外、病人の側に寄りて少しも益なし。

一、病氣見舞の人、病家に於て何にも噺す事なければ、世間の醫の咄しを爲し、醫を換させ又は点祈祷などを進めて、心切の積りなれども、病家に惑を起させ、遂に療治の妨となりて、見舞の心切、返て不深切となる事あり。病家も見舞人も此旨篤と心得置くべきことなり。

一、藥用、飲食、衣服、病床、病室等のようすは、病症と時候とに隨ひ種々の都合ある事にて、皆醫の預り知る事なれば、今斯に記さず。宜しく醫の差圖に從ふべし。

一、病症に由りて度々見わねば療治の行屆かぬも有り、又は三日目五目或は七日目に一度診察してよき病人もあれども、病症のよしあしに係わらず、黄金家の病人は度々見舞、貧家の病人を遂おろかにする醫も、世間には稀れに有るようすなれども、是は甚だ醫の心得違と云ふべし。先病人は貧富貴賤に係らず、重き危篤のも

のを第一等の病人となし、萬事注意けて精々見舞診察せねば療治は出來ぬものなり。由りて世間の良醫は固疾難症を第一の病人として療治する故に、貧富の差別有る事なし。此旨素人の方にて能心得置き、黄金家にても醫を職人あんまの如く出入醫抔と云ふ可からず。貧者にても遠慮する事なく大病のせつは良醫を頼みて療治を受くべし。全快の後己の不都合を醫に咄し、少しの謝義するとも言の禮云ふとも、其心に誠に有難き眞實を以て禮する貧人の心底は、醫の方でも黄金家の百兩の禮にもあたる心持なれば、鰥寡孤獨の不仕合病人も、遠慮なく名醫の療治を請ひ、大切なる一命助かりし上は、時せつを待て大恩を報ふべし。療治後無沙汰するものは甚だ惡きものなり。

一、醫者の方にても預りたる病人は兎角心に懸るゆへ、折ふしは見舞なれども、病家にても病人のよしあしを度々醫へ注進し沙汰せねばならぬ筈なり。

一、是まで一人の醫に療治を受たる病人、外の醫に轉へ度き事は、人情澤山ある事なり。決して遠慮なく心のまゝに醫を轉へてよし。されども始の醫に沙汰せずに外の醫を頼は心得違なり。轉へるせつ始の醫に其旨を挨拶するなれば、醫の方にて必らず不平ある筈なし。兎角病氣のせつは義理不義理などゝつまらぬ事を思わず、醫に云い度事を一々噺すべし。云い度事を隱してするときは惣方不都合多し。

一、醫見舞たるせつ、酒肴飯菓子抔と種々心配するものあれども、病人に少しも益なく、醫も病家も空しく時を費すなれば、心ある人は止めるべし。

一、全體醫業は甚だ六箇敷物にて、始終書物をよみて學問せねば出來ぬものなり。由て暇あるせつは學問して時を費さぬよう心懸る故に、家を出る事の出來る病人は、成る丈醫の家に來りて療治を受くべし。

青空文庫情報

底本：「福澤諭吉全集　第20巻」岩波書店
　　1963（昭和38）年6月5日初版発行
　　1971（昭和46）年5月13日再版発行
※底本編集時に付されたルビは、入力しませんでした。
※空白に振り仮名だけあるものは原文のままにしました。
入力：田中哲郎
校正：小林繁雄
2011年5月8日作成
青空文庫作成ファイル：
このファイルは、インターネットの図書館、青空文庫（http://www.aozora.gr.jp/）で作られました。入力、校正、制作にあたったのは、ボランティアの皆さんです。

養生の心得

福澤諭吉

2026年10月1日　第二版

奥　付

発行　　青空文庫

URL　　http://www.aozora.gr.jp/
E-Mail　　info@aozora.gr.jp

作成　　青空ヘルパー　　赤鬼@BFSU
URL　　https://aohelp.club/
BiliBili　　https://space.bilibili.com/10060483

Special Thanks
　青空文庫　威沙

青空文庫を全デバイスで楽しめる青空ヘルパー http://aohelp.club/
※この本の作成には文庫本作成ツール『威沙』を使用しています。
http://tokimi.sylphid.jp/