健康雑誌補遺

Supplement on Health-Related Magazines

板橋 瑞夫*

昭和大学図書館

いまさらどうして健康雑誌がという思いを口に
したのが、シソーラス研究会のもう数年前になる
忘年会での席上であった。それが学術雑誌塾へ、
そして雪の東京都老人総合研究所での井上氏の発
表となった。¹⁾その井上氏から、標記の原稿の要
請を受けた。この1カ月間やたらに立て込んで、
万事必ずしも十分ではないのであるが、合切袋の
紐を緩めて、その依頼にお応えする事にした。冒
頭、いまさらと表現したのは、つつい健康雑誌
というか家庭医学雑誌或いは療養雑誌などは、も
う既に過去のものだとの意識しかなかったからで
ある。昭和10年代前半に、親の愛読誌であった婦
人雑誌の付録、多分恐らく「婦人衛生宝典」等と
言うのもあったかと思うが、そんなのを手にした
記憶がある。やがて昭和10年代後半は旧制中学時
代で、大東亜戦争中であるが「お母さん、姉さん
が読んでいる婦人雑誌や恋愛小説は決して読んで
はいけません。陸、海軍や上級学校への勉強をし
なさい。」そして、戦い済んで日が暮れて、昭和2
0年代前半は、堰を切ったように通俗医学雑誌が
性医学雑誌となって、氾濫した。昭和20年代後半
は、不幸にも療養雑誌に親しまざるを得ない仕様
となった。そんな因縁が健康雑誌にはある。

夏になると庭と言うには、厚かましい雑草地帯
であるが、休日の日課は、草むしりとなる。ドク
ダミ別名を十葉が其処此処に群生する。ただ抜い

てしまうには、不憫だと思いながら居ると、新聞
広告が目に入った。新聞1ページの1/6を占める
スペース「壮快」6月号である。働きざかりの心
と体の総合雑誌。毎月8日発売。「多くの病気に
すぐよく効くと人気沸騰のドクダミ」「酢ダイ
ズの味と薬効を極限まで高めるコツ大研究」。早
速購入。目次を繰れば、他の特集に「水は生命を
活気づけ、成人病も老化も撃退する百葉の長だ。
水を安全においしく飲む法もあわせて紹介」「い
つでもどこでもすぐでき、すぐ効く腕もみ療法全
公開。腕をもむだけで、全身の病気が軽快」「自
分の病気を漢方薬で治した医師の手記」「グラフ
腰痛・五十肩・ひざ痛に実によく効く ゴロ寝
体操」等、極めて多彩である。ところでドクダミ
の肝心な効果、効用は、以下の15項目 ほぼ見開
き2ページずつに書かれている。

1) ドクダミは、日本で最もよく使われ 多くの
病気に多彩な効果を現わす葉草の王

2) 高血圧の人は、ドクダミの煎じ汁を毎日飲
むと血圧が下がり動脈硬化も防げる

3) 疲労回復や精力増強に大変有効で非常に美
味と大人気のドクダミ酒の作り方

4) ドクダミには、血液の凝固を防ぐ成分があ
り、煎じて飲めば心臓病もボケも防止

5) ドクダミの生汁を綿棒につけ、鼻の中に塗
る 効果が早くて確かな蓄膿症改善法

6) 肛門に塗ると痔の改善に大変有効なドクダ
ミの葉から作る自家製軟こう

7) ドクダミの煎じ汁を飲むと尿の出がぐんと
よくなり、手足や顔のむくみも解消

* Mizuo ITABASHI : Showa University Library.
1-5-8, Hatanodai, Shinagawa-ku, Tokyo 142, Japan.

8) ドクダミの煎じ汁は、優れた便秘薬で、1週間に1度程度の重症の便秘も解消

9) 肌荒れや吹き出物を治し、肌まで白くするドクダミの煎じ汁のすごい美肌効果

10) シミやソバカスの軽減に素早い効果が現れるドクダミ化粧水の作り方、使い方

11) アトピー性皮膚炎のざらざらした肌がすべすべになってくるドクダミのふろ

12) ドクダミの生汁を塗ると水虫、おでき、ニキビの治りがぐんと早くなる

13) ドクダミの煎じ汁の常飲は、胆石ばかりか腎臓結石、尿路結石もみごとに改善

14) ドクダミのお茶を飲んだら、2カ月続いた耳鳴りが、うそのように改善

15) 雑草ドクダミを名薬草に変身させる採取法、乾燥法、利用法
 と言うことである。

「それでは、ドクダミの摂取法と利用法について説明しましょう。……主に葉を集めますが、毛細血管を丈夫にする効果を強めるには、イソクエルシトリンなどの豊富な穂の部分も採取しておきましょう。……集めたドクダミは、水洗いしてきれいにしたあと、2〜3週間ほど陰干しし、かりかりに乾いたものをはさみで刻み、密封容器に入れて保存しておきます。そして、乾燥したドクダミ15グラムを600ミリリットルの水で煎じ、300ミリリットルまで煎じつめたものを1日、2〜3回に分けて服用します。……」爾来、ドクダミ茶を朝、夕2回宛、食前に服用している。もとより効く、効かぬは論外で、ひたすらドクダミをただ棄ててしまうには忍びないという心情から発しているの、特にこれから何をの期待はない。

新聞広告のスペースについて「壮快」は、1/6ページと述べたが、同種の健康雑誌「わたしの健康」及び「安心」も同様のスペースで、発売日は8日、したがって8日朝刊に共に掲載される。しかし「暮しと健康」及び「毎日ライフ」は、発売

日は3日、広告掲載日も当然前記3誌とは違う。広告のスペースも小さい。言うならば大衆小説と純文学の差と言えば適切かも知れない。内容、質、対象、等の編集方針によつての差異もあるが、現在での総合的健康雑誌は、5誌が主流であると考えるのが妥当であろう。「壮快」は、マイヘルス社編集、発行は講談社。「わたしの健康」は主婦の友社。「安心」はマキノ出版。「暮しと健康」は保健同人社。「毎日ライフ」は毎日新聞社。がそれぞれ発行所である。「壮快」の講談社は、昨年3月廃刊になったが、「婦人クラブ」の発行所、「わたしの健康」の主婦の友社は言うまでもなく「主婦の友」の発行所、即ち、2誌は婦人雑誌由来の健康雑誌とすることができる。「暮しと健康」は、療養雑誌「保健同人」の後身誌である。したがって結核療養雑誌の流れと考えられる。婦人雑誌由来の亜流として通俗医学雑誌があり、これも健康雑誌への要因となっている。正統的と言うか医学或いは日本の医学雑誌の起源からは、衛生思想普及誌が、ということになろう。

日本の医学雑誌のおこりは、「日講紀聞」が講義録風、「治験録」が臨床雑誌風、「文園雑誌」がいわゆる医学雑誌風であると言われているが、いずれも実証したわけではないので、何とも言えない。日本での医学は、病気を対象にしたそれであって、病気以前の予防への意識は必ずしも高くはなかったと思う。

明治16年6月30日、大日本私立衛生会が発会式を挙行、「大日本私立衛生会雑誌」を創刊する。明治25年刊行のものをみると、本会記事、支会記事、論説：虎列刺病毒空気より伝染の実験。肺労の発生、伝染及予防。九州地方赤痢病実験報告ほか。談話：種痘の注意。天然痘の予防。種痘の勧誘ほか。中外彙報：痘瘡の流行。栃木県の天然痘。種痘の効は胎児に及ぼさるか。倭麻質斯治療薬の新発明。印刷業者には肺患多しほかがその内容となっている。この衛生会の支会の設立が東京では、

芝区が最も早く、明治17年9月の設立、機関誌「芝私立衛生会雑誌」を発行した。この会は、医師と民間とが協力一致して衛生普及に当たる主意であるので、会長には区長、副会長には区内最有力の医師が推されたようである。極めて、日本的と言うか官僚的と言うべきか、明治の思想そのものである。雑誌の内容は、医師たちの衛生に関する演説会の模様をつたえるものであった。日本各地に支部、支会が順次設立され、その思想がもたらされていったのである。明治20年11月には、私立大日本婦人衛生会が創立、翌21年2月「婦人衛生会雑誌」が創刊され、のち「婦人衛生雑誌」と改題しながら大正15年382号まで続いた。第161号、明治36年2月22日をみる。本会講演：歯の衛生、ドクトル久保田誠麿、衛生雑話：久保猪之吉、口紅、貴ぶべき色、皮膚の色、日光と皮膚の色、エスキモー人種の色、皮膚の色素の効用、色素は何から来るか、色素の増す場合、皮膚の色を美にする法、質疑応答：子宮癌、台湾会員へ、子宮内膜炎、中将湯、麦めし、脳力を強健にする事、色の黒きを白くする事、鳩むね、妊婦長途の旅行夫婦及び出産後長途の旅行同室、子宮に関する事、脊柱弯曲症、皮脂症、皮膚の色を美にするホーレル水の事、腋臭の事、歯ぎしりの事、タカジアスターゼ分量、肝臓に就いて、肺病輕快者の注意、便秘、小児の便秘、下腹のできものその他雑件、大日本婦人衛生会記事が内容である。

婦人雑誌よりも女性の目覚めと社会的地位の向上を望む女性雑誌が明治17年6月「女学新誌」として創刊された。のちに、いわゆる婦人雑誌と称せられる、育児、料理、医学、編物、社交を根幹とした実用雑誌が、明治34年創刊の博文館の「女学世界」、明治35年創刊の金港堂「婦人界」、明治39年創刊の実業之日本社「婦人世界」などによってこの形態に定着していった。前述の「主婦の友」は、大正6年、「主婦之友」として創刊されたものである。この主婦の友社は、「わたしの健康」

のほかに、ママとパパの育児誌「わたしの赤ちゃん」妊娠、出産を安心して楽しめる生活情報誌「Balloon：もうすぐお母さん」など準健康雑誌も出版している。昭和63年3月68巻で廃刊となった「婦人クラブ」は、大正9年「婦人倶楽部」として創刊されたものであった。この版元講談社も、2冊でひとつ赤ちゃんとママのペア雑誌「えくぼ」という育児誌。昭和61年8月に休刊となった「婦人生活」の版元婦人生活社は、もうすぐママのお友だち雑誌「マタニティ」、赤ちゃんの心と体を大切にする「ベビーエイジ」、入園までの子どもとお母さんの雑誌「プチタンファン：Petit enfant」それに思いやり大切におとしよりの家庭介護誌「やさしい手」などを出している。これらが婦人雑誌の出版社と健康雑誌の係りになるわけであるが、明治40年「婦人世界」の実業之日本社は、「実業之日本」創刊10周年記念として、臨時増刊「健康大観」を刊行した。この発行の辞によると「健全なる身軀と健全なる精神の必要なること今日の如きはあらず、生存競争の益々激烈に赴くに従ひ強健なる身軀を有せざる者は、到底活動に堪え、競争に勝つこと能はず、如何なる英才も必ず中道に昏倒し、終天の恨を呑んで社会の劣敗者とならざるべからず。奮闘の勝利は、唯身体の強健なる者之を得べし、勝敗の問題は、結局健康の問題なるを知らざるべからず」と言うことであり、その内容は次のとおりであるし、筆者には、入沢達吉、大沢謙二など当時大家と言われた人達の名がある。

長寿は、如何にして得べきか、強肺術及肺病予防法、如何なる食物が健康を増進するか、胃腸は如何にして健全ならしむべきか、眼の衛生法と眼病予防法、脚気は、如何にして予防すべきか、歯の衛生法及歯病予防法、鼻の病気は、如何に他の諸病の原因となるか、牛乳は、如何に飲むべきか、脳は、如何にして健全ならしむべきか、恐るべき酒の害毒、精神の健康に及ぼす生理的作用、健康

に必要な最良の運動法。

以上が、明治40年刊行の「健康大観」の内容である。平成元年刊行の健康雑誌と併せて、思いを巡らすとき、感慨無量と言わざるを得ない。

私立衛生会、大日本婦人衛生会、とあって、大正2年、大日本学校衛生協会が発足、「日本学校衛生」の発刊となる。第1巻、第1号は、大正2年4月で、論説：教員の肺結核に対する予防及撲滅に就て、北里柴三郎；小学校の温室法、横手千代之助；学童虎眼病の予防及治療に就て、安西茂太郎ほか、抄録：結核予防と学校教育、ほかに雑報が内容となっている。「通俗衛生」は、大正11年、大阪府衛生会と大阪結核予防協会とが発行所となっている雑誌であるが、毎月1日が家庭版、10日が社会版、20日が学校版と称して刊行された旬刊の時代もあった。因に、昭和10年12月1日発行の分は幼稚園、家庭版であって、「通俗衛生」に併せて、ツウゾクエイセイ オテテヲ アラッテ カラ ゴハン ヲイタダキマショウ と表紙に書かれている。また、「子ども衛生」は子供衛生社の発刊で、昭和10年創刊、昭和14年廃刊の雑誌であるが、岡田道一、トラホームの予防の歌、衛生唱歌

虎は こわいが 清正公は
ただ 一やりで たいじした
どんなやりにも ビクともせぬは
虎よりがんこな トラホーム 以下略。

当時は、教員の肺結核と学童の虎眼病が、重要な課題であったのである。

結核療養雑誌の流れは、明治23年、神戸須磨に日本最初のサナトリウムが設立され、明治37年7月1日から肺結核予防規則、第1条 学校、病院、製造所、船舶発着待合所、劇場、寄席、旅店、その他地方長官の指示せる場所には、適当個数の唾壺を配置すべし。……前項の唾壺には唾、痰の乾燥飛散を防ぐため、少量の消毒薬液または水をいれ置き、唾壺内の唾、痰は第6条の方法により消

毒するにあらざれば、投棄すべからず。……第9条までが施行された。明治42年には、のちに「療養知識」と改題した「白十字」が発刊された。大正2年に日本結核予防協会が設立され、大正6年、大阪市立刀根山病院が日本初の公立結核療養所として設立された。余談であるが、大阪大学前学長、山村雄一は、日本経済新聞の連載もの、「私の履歴書」のなかで、「……本当の意味での臨床医学を教えてくれたのは刀根山病院である。……刀根山病院は大阪市立で、公立では日本で最初の結核療養所であった。当時、結核はいまのガンに似て、非常に怖い病気だった。特に、将来のある若い人が多くかかり、死んでゆく悲惨な病気だった。医者として戦うなら大きな相手を、と結核を選んだのである。」と記している。大正7年、日本結核予防協会が「人生の幸福」、そして大正12年、自然療養社が「療養生活」を創刊、昭和13年、結核予防会が設立された。昭和19年、ストレプトマイシンと称する抗結核薬が発見され、昭和21年にPASの合成、昭和27年にINA、昭和41年、リファンピシンが開発され、したがって、明治以来の大気安静栄養を主とした結核療養の時代、そしてその拠り所となったであろう結核療養雑誌も、昭和39年の「保健同人」から「暮しと健康」への改題によって終わった。それは、結核と言う特定疾患の療養雑誌から、不特定のそれと言うよりも健康雑誌への変身の転機であったと言うべきであろう。

「通俗医学」は、大正12年日本通俗医学社から刊行され、昭和19年「健康文化」の名で廃刊となったが、昭和15年6月号をみると、諺から見た血統、灸の実際的知識のほかに、結核治療の過去と将来、結核の予防と最新治療、結核治療人工気腹法の新しき道等等である。昭和6年創刊の「家庭医学知識」は、医事衛生普及会の発行、保健の常道：平素の健康診断、疾病の早期診断、疾病の早期治療を標榜していた雑誌である。独特な西式健康法の普及に努めた昭和12年創刊の「西式」、のちに「健

康科学」,「西会会報」,「西医学」となって,昭和35年廃刊となった雑誌もある。敗戦後の性医学雑誌と巷間伝えられるところのカストリ雑誌との関連も興味があるが,もっかその所見を發表できる段階ではない。或いはこれら通俗医学雑誌が,健康雑誌と言えるそのものであったかも知れない。

明治,大正,昭和,そして平成へと健康雑誌の流れについて概観してみたが,日本の消長,疾患のありようなど,いろいろ興味深いものがあつた。医学図書館としての対応を「医学雑誌総合目録」

からみるとまことに寒々としたものである。これもまたまことに日本的な現象で困つたものである。やはり何かが欠けているのである。健康雑誌行脚が医学図書館員としての医学図書館への報恩であると考えている。

引用文献

- 1) 井上三郎他 健康雑誌の特性と評価, 医学図書館 1990 ; 37 (2) : 86-92.
- 2) 立川昭二 明治医事往来, 新潮社, 1986.