

## 《歴史》

## 明治時代の禁煙指南書

川根博司

日本赤十字広島看護大学 看護学部

キーワード：禁煙、手引、実験、指南書、明治時代

## はじめに

すでに明治時代において、医学書ではタバコと病気の関係が指摘されており<sup>1)</sup>、看護学教科書には喫煙は空気を汚染するので、病室内での喫煙を禁じることが記載されている<sup>2)</sup>。また、明治時代の英語学習書の中に、「喫煙は身体に害を及ぼす、タバコを吸いすぎるとよくない、禁煙するのは難しい」などという表現も見られる<sup>3)</sup>。これらのことから、100年以上前にも現代と同じように、医療者だけでなく一般の人々も喫煙／禁煙の問題について関心を持っていたと思われる。

そこで、国立国会図書館近代デジタルライブラリー (<http://kindai.ndl.go.jp/>) を通じて、明治期に出版された禁煙方法に関する書物を検索してみた。詳細検索 (<http://kindai.ndl.go.jp/search/detail>) でタイトルに「禁煙」、出版年月日に「明治1年～明治45年」を入力すると、『禁煙の実験』、『禁酒禁煙手引草』、『禁酒禁煙の五年間』、『実験禁煙法』、『幼年生理読本：禁酒禁煙』の5つの図書が見つかった。これらの文献を閲覧したところ、3つの書物に禁煙方法について書かれていたので紹介したい。なお、本稿ではできるだけ原本(原文)を尊重しながら、常用漢字や現代かなづかいに適宜直すようにした。

## 連絡先

〒738-0052

広島県廿日市市阿品台東1-2

日本赤十字広島看護大学 川根博司

TEL: 0829-20-2800 FAX: 0829-20-2801

e-mail: kawane@jrchn.ac.jp

受付日2012年7月25日 採用日2012年9月13日

## 1. タイトル:禁酒禁煙手引草(図1)、著者:大島多計比古、出版者:静岡禁酒会(静岡)、出版年月日:明治35年3月(1902年)

著者の大島多計比古は静岡市在住の士族で、静岡師範学校校長を務めている。標題紙を図1に示したが、冒頭に「禁酒禁煙に就て友人某氏の間に答ふ」と書かれた19ページの出版物である。前書きで「友人某氏とは親友関以雄氏のことである」と述べているが、関以雄は『衛生教育論』(1899年)、『学校衛生講話材料』(1901年)など衛生関係の書物を著しており、それで知り合ったのであろうか。いずれにしても、『禁酒禁煙手引草』には題名のごとく禁酒禁煙の話が書かれており、著者が飲酒喫煙を禁止したのは、自家の衛生もしくは経済に関するような小

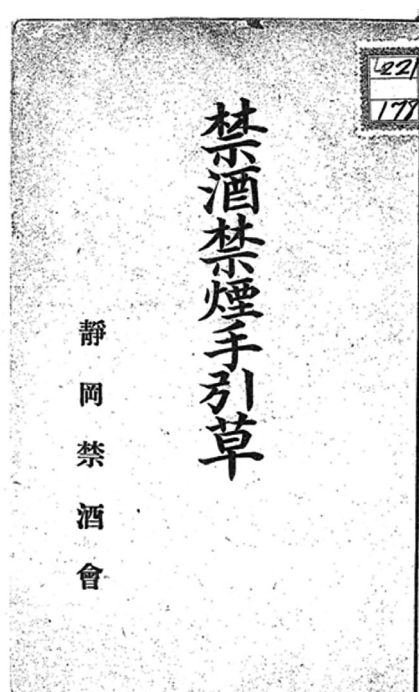


図1 大島多計比古・著『禁酒禁煙手引草』  
(国立国会図書館近代デジタルライブラリー所蔵)

な問題のみではなく、世道人心のためであり、矯風進徳のためであると述べている。著者は実に明治34年11月28日午後10時半において40余年の非を知り、その翌29日から厳正なる禁酒禁煙主義者になったそうである。11月28日は、日本禁酒同盟会長・安藤太郎氏が禁酒演説をした日であるが、その時前に、静岡県知事・加藤平四郎氏が風教のために自家の平生最も嗜める喫煙を禁止した実験談を述べたのに感じたという。

内容は禁煙よりも禁酒のほうに重点が置かれているものの、喫煙の害として、「喫煙家および喫煙家の子孫は、通例身体の発達が不完全で、元気が乏しく、記憶力が鈍いようです」、「喫煙の害は飲酒の害よりも一層甚だしいようです」という文言があった。未成年者喫煙禁止法(明治33年制定)についても触れられていたが、生徒への対応例として、「我は未成年でない、だから喫煙するが、貴様は未成年ではないか? 生徒ではないか? なぜ喫煙した? けしからん、不都合じゃ、煙具を没収するぞ、譴責するぞ、禁足を命ずるぞ、退校させるぞ。」を挙げている。そして、「それで真面目といわれましようか? それで生徒が悦服しましようか? それで躬行実践と申されましようか?」と述べている。

残念ながら、著者の大島が提示したように喫煙生徒を叱責する風景は、現在の教育界でも見られるのではなからうか。禁煙方法についてはいわば精神論であり、必ずしも万人向けではないと思う。

**2. タイトル:禁煙の実験(図2)、著者:安田操一、出版者:東亜堂(東京)、出版年月日:明治43年1月(1910年)**

著者の安田操一は、大正4年(1915年)に『貯金の秘訣』を同じ東亜堂書房から出しているが、プロフィールはわからなかった。『禁煙の実験』は7章から成る155ページにも上る大作である。その広告が『貯金の秘訣』の後付に載っていたが、東京日々新聞批評によると、「著者が実践をもってその効果を試みし告白なり。経済上及び衛生上より討究してその効験と害とを明らかに証明したるものなり」とのことである。標題紙が見当たらないので、図2には最初のページを示した。まず目次(原書のまま引用)から紹介する。

(1) 目次

◆第一章 吾人はいくばくの金貨を煙にしつつあり

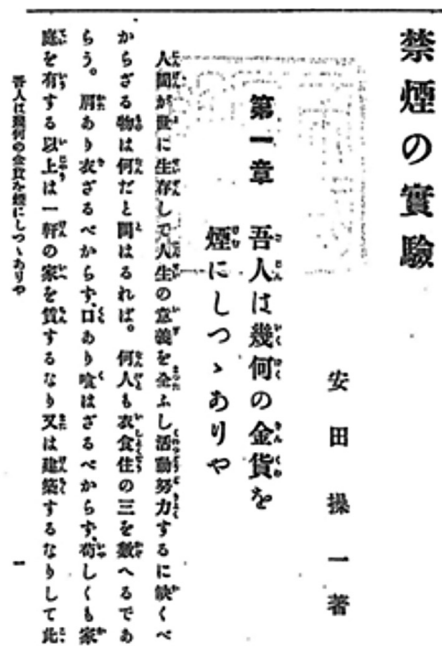


図2 安田操一・著『禁煙の実験』(国立国会図書館近代デジタルライブラリー所蔵)

や(p1~21)

激しい生存競争……安逸遊惰……153日間を毎朝褥中に空費す……その煙を吸う……3石5斗は煙……1,460円は煙……6,120日の時間と2,000円の黄金……唯に1,000万貫の葉煙草のみでなく……戦艦蘭2隻をば煙……文明の程度問題……150万円の輸入煙草は……驕者と平均した煙草の需要……自殺の原因

◆第二章 世界を攪乱しつつあるニコチン中毒(p22~43)

ニコチン中毒史……コロンブスが遠征……ニコチン中毒の渦中……タバコ……毒物を歓迎し……断頭台上の露……決して健全な時代ではない……コレラ、ペスト以上……天罰靦面……煙草は幽鬱剤……荊組、皮袴組……決して喫まなかった……遊女の外は……禁令破り……為政者の緩慢と中毒の執拗

◆第三章 ニコチン中毒の恐るべき禍害(p44~73)

煙草は徐々としてその害毒をば人体に染み込ませる……救うべからざる大害……煙草の成分は……薬学上から研究……心臓の制止神経非常に刺激され……迷走神経の麻痺……中心神経系を犯すこと頗る大……呼吸中枢の麻痺……虚脱の状態……死あるのみ……人間に1~4ミリグラム……唯僅かに1滴の10分の1……中犬2、30匹は必ず死ぬ……1本のシガーは優に2人を殺す……窒息……搏動不整および衰弱……喫煙者である……1日半オンスの煙草は人をして盲目ならしむ……喫煙者は当然狂者……優勝

の地位を占むることは全く出来ぬ……酒を飲みながら喫煙する位恐ろしい事はない……禁忌

#### ◆第四章 禁煙の動機と禁煙の実行 (p74～97)

高想妙思がなかったらどうか……盗癖……堅固なる禁煙者……驚くべき一の生理的変化……消化不良の恢復……食物を旨く喫せんとならば禁煙……1本の薄荷パイプ……全く煙草を喫せぬ幸福者……頭脳の明晰……幾層倍の効果……禁煙の動機を堅固ならしむる……規則づくめを以て禁煙……囚人は又喫煙をする……1日10本宛の葉巻……当時は愴然として物事も興至らざるやの感……号令を下すのを忘れ……煙草を止めることの出来る人は出世する

#### ◆第五章 禁煙に由りて来る天与の恩恵 (p98～120)

由々しき一大事……悪性第二人格は雀躍して大に喜ぶ……毎夜々々奇異なる夢……人格が統一される……一大天恵が現れる……精力の増大……意志の鎮静……思慮を周密……勇気の持続……記憶力の強盛……禁煙を実行……時間の余裕……経済上の余裕と品性の高潔……薄志弱行

#### ◆第六章 有効なる禁煙の方法 (p121～141)

決して困難なる事業ではない……一定の方法……第一 動機的禁煙法……十分の決心……第二 逡減的禁煙法……第三 薬剂的禁煙法……曰く硝酸銀の25パーセントの溶液である……口中を拭い……第四 催眠療法……完全に治療……極めて容易……一種の座禅法……簡単にして有効なる暗示方法……十分有効なる暗示……静かに之を呼醒……一の暗示が奏効した……神経系の疾患、精神力の旺盛

#### ◆第七章 名士と禁煙 (p142～155)

英国名士の生活……食物、飲料、煙草

### (2) 禁煙方法

前記の目次を眺めただけでも本書の面白さが伝わると思われるが、ここでは禁煙の方法について取り上げる。著者は「タバコの害、ニコチン中毒の恐るべきことを痛切に感じ、断然之を廃せんと欲する決心さえ固ければ、禁煙は決して困難なる事業ではない」と述べている。禁煙の方法として下記の4つを挙げている。

#### A. 動機的禁煙法

禁煙するに足るべき一大動機を認めて、之によりて大なる決心をなし、その日以来即刻禁煙し、いかなることがあろうとも決してタバコを口にしない方

法である。冬にかぜを引き、2、3日病床にあって医者から禁煙を申し渡された折などが絶好の機会である。また、長男長女が生まれたとか、父母の死亡とかいう一生涯深く記念すべき機会を捉える。しかし、この方法は都合よい方法であるが、十分の決心がないと竜頭蛇尾に流れると著者も戒めている。

#### B. 逡減的禁煙法

逡減は漸減と同じ意味である。この方法を行うには、まず順序書を作り、10日、15日ないしは1か月間の時日をもって全くタバコを廃する方法である。吸うのを毎日1本ずつ減らす例が述べられているが、現在では、このようなやり方は大抵うまくいかないことがわかっている。禁煙する際には、減煙法よりも断煙(コールドターキー)法がよい。

#### C. 薬剂的禁煙法

著者の言によれば、硝酸銀の25%溶液は理想的の好避煙剂、理想的の禁煙剂だそうである。毎朝洗面する時および食後ともに25%硝酸銀溶液で口中を拭っておくと、タバコの煙が口に入るや否や奇妙なる味となり、とても我慢できないという。容易に入手できること、何の害もないこと、奏効が確実なこと、実行が容易なことなど相まって、極めて理想的な方法として読者諸君に推薦すると強調している。禁煙の薬物療法として、古くは硝酸銀、硫酸銅溶液による含嗽や局所麻酔薬の口腔内塗布が行われていたが、明らかな有効性は認められていない。

#### D. 催眠療法

極めて確実な方法として催眠療法も読者に推薦したいとしている。催眠術、暗示などを説明しながら、自己催眠の効用を述べている。最近でも、禁煙法としての催眠治療は、催眠術に加えて暗示、イメージ法、リラックス法、自己催眠法などが利用されている。個人催眠術と集団催眠術があるが、禁煙の意思があっても催眠術にかかりにくい人には適応できない。特定の個人には役立つかもしれないが、催眠療法が禁煙を促すという客観的証拠は示されていないのが現状である。

### 3. タイトル: 実験禁煙法 (図3)、著者: 安藤健寿 (義信)、出版者: 丸山舎書籍部 (東京)、出版年月日: 明治43年9月 (1910年)

この書物の標題紙では著者が図3のように安藤健寿となっており、奥付には安藤義信と記載されている。いずれの名前も調べてみたが、著者がどのよう

な人物かは不明である。自序によると、本書は主として著者が長年の喫煙により自覚した害毒を基とし、禁煙を思い立った動機を示し、禁煙の方法を記述したものという。先の『禁煙の実験』とタイトルが似ており、同じ明治43年に発行されているのは単なる偶然であろうか。本書は76ページあり、7章で構成されているが、以下に目次を示す。

(1) 目次

- ◆第一章 喫煙と健康 (p1～8)
  - ①禁煙と健康、②健康と智識、③健康と感情、④健康と人格、⑤健康と名士、⑥健康と煩悶、⑦健康と事業、⑧健康と成功
- ◆第二章 煙草の紀元 (p8～22)
  - ①初めて煙草を発見したる時、②欧州に煙草の渡りたる初め、③我国における喫煙蔓延の様、④科学上より見たる煙草、⑤「タバコ」という名称の由来、⑥欧州各国における禁煙令発布の状態、⑦我国における禁煙令
- ◆第三章 経済上より見たる喫煙 (p22～34)
  - ①煙草は実際に不必要品なり、②吾人は如何に多額の金銭を煙にするか、③吾人が空費する貴重なる時間、④車夫馬丁輩の喫煙、⑤我国における煙草の産額、⑥煙草輸入の状態、⑦全国における煙草の総消

費額、⑧喫煙と火災の関係

◆第四章 衛生上より見たる煙草 (p34～49)

- ①薬学上より見たる煙草、②医学上より見たる「ニコチン」中毒、③「ニコチン」中毒の様、④如何にして「ニコチン」は吸収せらるるか、⑤喫煙は精神病の原因となる、⑥喫煙者は手足が冷え顔の色が悪い、⑦喫煙者の家族は呼吸器病に罹り易い

◆第五章 喫煙によれる性格の変遷 (p49～58)

- ①その習慣極めて付き易し、②漸々に贅沢が増長し易い、③性質が悪くなり易い、④陰鬱な人になり易い、⑤巧言令色の人となり易し、⑥金銭に対する感念が偏し易い、⑦依頼心強き人となり易い、⑧勤労を厭うに至り易い、⑨遊惰に流れ易い

◆第六章 禁煙の実行法 (p58～71)

- ①愛煙者の口癖、②喫煙の習癖は一番止め難い、③喫煙の習慣は廃し得べきものなり、④機会を利用して禁煙する法、⑤その一時を忘れつつ行ふ禁煙法、⑥漸々に節減して禁煙する法、⑦吾人が実行したる禁煙法

◆第七章 禁煙によりて得たる利益 (p71～76)

- ①時間と金銭に余裕が出来る、②次第に人格が高潔となる、③前途に光明を認める、④善性の知感集まり来る、⑤煙草を用うるは不利益なり、⑥世人に向って之れが実行を勧告す

(2) 禁煙方法

この『実験禁煙法』も前出の『禁煙の実験』と同様に、目次を見るとその内容が推察されて興味深い。禁煙の方法としては次に述べる4つを記しているが、タバコを止めようと思いついたら、まず「喫煙は必ず止めねばならぬことである」、「喫煙は必ず止め得らるるものである」という確信を抱いて実行するべきであるとしている。

A. 機会を利用して禁煙する法

ある出来事により、あるいは見聞した事物によって、甚だしい感動を与えられ、非常に強固な禁煙の決心を起し、これを動機として翌日より全くタバコを吸わない人になるのである。この方法によって成功した人は決して少なくないが、時として半年ないし1年以内に再び喫煙を始めることがあるという。

B. その一時を忘れつつ行ふ禁煙法

タバコを吸いたいという欲求を忘れる手段として、硝酸銀の溶液を咽喉に塗布し、硝酸銀の丸薬を飲む、またあるいは仁丹、清心丹のような清涼剤を

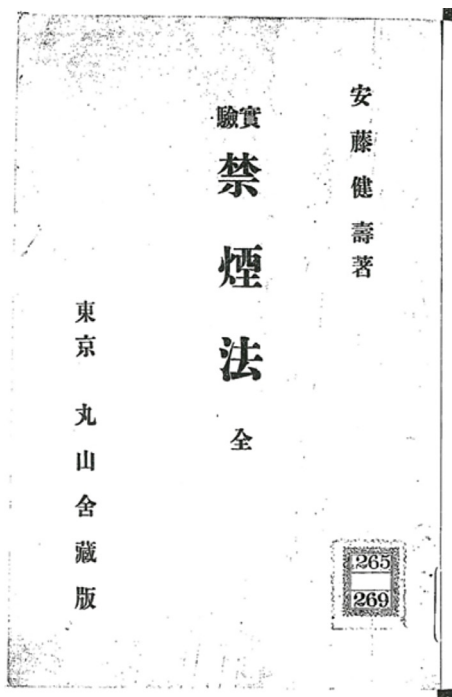


図3 安藤健壽・著『実験禁煙法』(国立国会図書館近代デジタルライブラリー所蔵)

用いたり、薄荷パイプを口にしたり、豆をかむなどする。現在でも、代償行動法として飴やガム、ミント菓子などが勧められるが、薄荷パイプがこの頃から用いられていたのは驚きである。

#### C. 漸漸に節減して禁煙する法

例えば、西洋煙草を日本煙草に改め、巻煙草は刻煙草にするなど、タバコを吸う度数や量も注意して徐々に減らして、1か月または2か月の後には、ついに禁煙に至るというものである。しかしながら、この方法はその規則や制限がとかく破れやすく、言うべくして行い難しと著者も指摘している。

#### D. 吾人が実行したる禁煙法

著者は、ここにある特別の動機を得て禁煙せねばならぬと決心して、直ちに実行を試みたが、ニコチンの慢性中毒のため容易に禁煙を行うことができなかった。そこで①強壯薬の服用、②一般習慣の改正、③適度の運動、④規律の厳守、⑤情欲の節制、⑥喫茶の禁止、⑦飲酒の節用、⑧食物の注意、などを実行することにした。これらの方法の励行による結果、次第に変化が現れてきて、ついには喫煙しなくてもよいようになり、禁煙の目的を達したとのことである。確かに、生活習慣の改善、適度の運動、適切な食事などは今でも通用する大切な事柄であろう。

#### おわりに

明治期に出版された『禁酒禁煙手引草』、『禁煙の実験』、『実験禁煙法』を明治時代の禁煙指南書と銘打って紹介した。いずれの書物も一般大衆を対象に書かれたものであるが、どれくらいの人に読まれたのか、読者の喫煙状況にどのような影響を与えたのかなどを知りたいところである。タバコを吸う風習が全国に広まったのは江戸時代のことであるが、その当時から喫煙者にとって禁煙は悩ましい問題であった。このことは、有名な貝原益軒の『養生訓』(1712年)でも述べられているところである。明治の中頃より庶民の間にも簡便な巻煙草(シガレット)が普及して、ますます禁煙は難しくなっていたことであろう。2人の著者が奇しくも明治末期に、自己の実験(実際の経験)に徴して禁煙の方法を記述し世に出したことは注目される。

#### 文献

- 1) 川根博司：慢性尼古質渇中毒. 広島県医師会速報 2012；2159：41.
- 2) 川根博司, 渡辺さゆり, 竹下直子：明治期の看護学教科書における喫煙に関する記述. 医学教育 2011；42(補冊)：77.
- 3) 川根博司, Capper SG：明治時代の英語学習書にみられる喫煙／禁煙についての記述. 日本禁煙学会雑誌 2012；7：47-53.