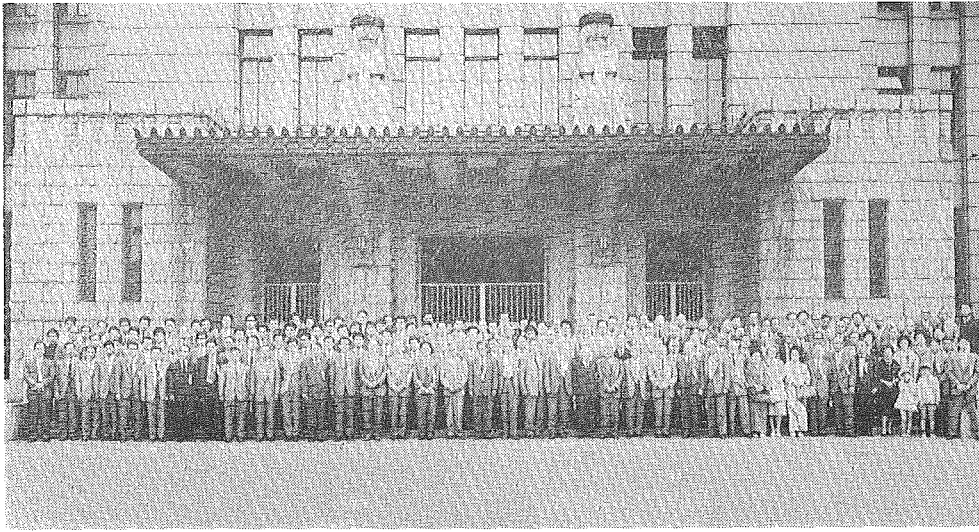


# 洛友会々報

京都市左京区吉田本町  
京都大学工学部  
電気工学科教室内  
洛友会



第十二回洛友会総会記念写真

## 若返えりの術

昭五 伊藤 忠雄

昭和五年組といえ、あわてて卒業した方が五十五才、ゆっくり組は六十才そこそこ、だから、殆んど、定年で会社を退職し、第二の人生へとスタートされたか、重役になって、元の大会社を経営支配して居られるか、いづれかである。

いづれにしても体力は、徐々に衰えて、いそぎ、この世の務めを終えて、一刻一刻、あの世へ近づいていることは争えぬ事実である。

喜んでいいのか、悲しんでいいのか、議論しても野暮なことであるが、私のような、間をおいて、多くの子供を生み、齢七十で、やっと、お務めを終えるという、苦勞人も居るのだから、もう十年位、「神よ体力と活動能をお与え給え。」と祈る気持になるのも、当然なことである。

だから、不老長寿を享受しようとの気持は、わが級友の共通した感情だと断ずるのであるが、私のような、この世の仕事が山積している者には、衰え、且つ崩壊しつつある肉体を若返えらせ、長寿をお約束できる、適切な方法があれば、何を措いても、それを実行するであろう。

昔から、四十肩に五十腰という諺がある。これは、四十にして肩に、五十にして腰に神経痛がおこり、この辺りから、老人になることの諷刺

である。

今日、理屈から言えば、平均寿命が著しく伸びたのだから、四十肩が五十肩に、五十腰が六十腰へと変わってくれば、恠に申分ない訳だが、活動の淵源をなしている、神経系統の老衰の掟は、遺憾なことに、改善されずそのままのようである。

だから、寿命が伸びても、幸せを増すという結果にならないで、却って、死を待つのだが、良薬が多くて、容易にお迎えが来ないと嘆いている世捨人が、意外に多く見受けられるのは、まことに皮肉なことである。

所詮、医学の各分野が、一様に歩調を合わせて進んでくれれば、かような憂目をみずにすむ訳であろうが、体の前における内臓の諸器官への病氣は、以前から純医学的に見られて、研究が進んでいるのに反し、背の部分は、純物理的にみられて、その適切な手当が顧みられず、且つ研究もされていない結果ではなかるうか？

そこで、おのれの体は、みづからの責任において、診断し、老化現象の進み過ぎたところは、若返えらせ、調整しなければ、ここで急速に衰える可能性が多分にあると考えたので、二三年前から、独自の健康法を考案して、実行していた。

さて、同級の方で老年になられても若さが溢れるほど元気なものと、

老衰して如何にも老人相を呈しているお気の毒な方と、ひじょうな大差があるのはどういふ訳であるうか？同じ日本人のなかでも、九十を過ぎて、かくしゃくと、大組織を支配している方もあれば、外国でも、チャールズ、アデナウワーのような、氣力充溢した老政治家が居ることは、一体、どういふ訳であろうか？生れつきの宿命だと諦めればそれ迄だが、検討する余地は大いにあると思う。

私は、以前から、無理なことは嫌いな自然主義の遵法者である。だから、私の体は、人間欲求の支配をうけている以上、欲求の命ずるままに、遊び、学び、働き、喜び、悲しんでいれば極楽であるし、長生できると確信している。

申すまでもなく、いろいろの欲求がある、種族保存の欲求、自己保存のそれ等は周知の通りである。

さて、私の若返えり術は、生命保存の欲求に結びつけられるのであるが、今日まで洋の東西を問わず、これが、欲求だと声明した人もなく、顧みられた人もなかったことは、私の論文を衛生学雑誌に登載を奨めていただいた緒方博士の言を俟つまでもなく、まことに不思議なことであつた。ともあれ、この欲求が、ある程度、充足されていたからこそ、発見がおくれたとも言えましょう。

かく発見された以上は、十分に、この欲求を満足させれば、より健康で、長生できることを確信する次第である。

睡眠は疲労を回復させるための本能的な手段である。睡眠自体を科学的に調べることは、勿論その道の専門家の開発に俟たねばならない事柄であるが、睡眠をとるための手段つまり寝具については、独創的な進展が必要だと考えられる。綜括的にいってゲッスリ眠れて、目覚めが爽快である環境——つまり理想的な寝床は、むしろ私のような発明狂にお委せただいて然るべきだと考えたいのである。

日本人の大半は畳の上で生活し、ふとんをして寝ている。敷き布団を畳とベッドとで用いた場合、前者は伝導で、後者は対流で体温を逃しているが、保温の点から言えば格段の相違がある。前者はひじょうに多量に、後者は案外に少く体温を逃している。外人が畳の上で寝ることを土間で寝るといって嘲笑するのは、この明白な理論を周知しているためであろうか？

私はこの基本的な理論を更に押し拡げて、日本では誰も試みたことがない無伝導のベッド、つまり畳への熱伝導を遮断した状態、即ち熱の対流又は伝導損のない状態にして寝ころんだならば、私の肉体系はどういう影響があるであろうかと深く考えてみた。早速研究開発に移ることにした。

その開発されたものを云う前に、学術雑誌に登載する論文の概要を申し上げる。仮想の畳(Aとする)を考え、Aの上に敷布団を一枚延べて、毛布、掛布団を体を冷さない条件で積層して就寝中の臥位への影響を調べてみた。Aの温度を摂氏十、十五、二十、二十五、三十の各温度に小刻

みに調節できるよう設備し、各温度でそれぞれ二日実験をやってみた。摂氏十度の場合は横臥が多く仰臥が少ない。度々寝返りをする、摂氏十五度の場合は仰臥、横臥、相半ばする。摂氏二十度では仰臥位が多くなり、横臥が少なく安眠ができる。摂氏二十五度では殆んど仰臥位で眠りゲッスリ寝る。摂氏三十度では仰臥、横臥相半ばするように乱れてくる、安眠できない。仮にAの温度を二十五度として幼児を寝かせた場合、不思議にも腹臥位が仰臥位に変わるという結果を数例得ている。

以上のような実験から言えることは、人間には脊椎を特定の温度に保温するという基本的な欲求を保有していることである。生れながらにして共通に持ち変えることができない、基本的な性質即ち寝るときに欲求をこの実験で明白にすることができた訳である。この欲求を私は向温性と呼ぼうと思っている。植物には向日性があつて、これを充分に満足させることができるか否かで、植物の消長を決定させる重要な性質であることは申すまでもない。向温性は向日性に比肩できるほど重要な基本である。

京大の探検隊がアフリカでのゴリラの観察で、ゴリラが木の上で薬とか小枝を積層して寝床を作り、仰臥位で睡眠する生態を観察しているのに鑑みれば、一層うなづけると思うのである。向温性のために人間は寝床の中の温度分布の最高度のところに脊椎を合せさせられて眠ることになる。人間の臥位は本人の個有的ものでなく、この欲求に淵源して習慣づけられた寝る姿である。それ故

にこの本能を駆使して、最も健康的な臥位に睡眠させる習慣を作りだすことはなんでもない技術となりそうである。

最近流行のプラスチック・フォームは、有史以来の保温力をもつ新断熱材である。断熱性に関しては、ラバー、ウレタン、各フォームよりはるかに優れている。私は畳の上にフォーム、ポリスチン板で出来たマットレスを作らせて、前に述べた畳への熱伝導を完全に遮断した状態で、従来の布団を敷いて寝ることにしたのは昨年丁度今頃であつた。

ここに私の一年間の体験と多くの愛用者の貴い報告を由上げてご参考になれば幸いである。それは不老長寿を約束するかのよう私のみでなく他の愛用者が、肉体的に若返つたと断言できる証拠が沢山あるからです。

まずその結果を説明すると  
 (一)あたたかくて寝心地がよい  
 (二)おのずから寝る姿勢がよくなる  
 (三)それで熟睡ができて目覚めが爽快である

この三つの原因が根本となつて、約一年間に私の体はひじょうな変化を遂げた。

◎五十腰はいつの間にか解消し、細くなりかけた脚は強くなり、腹筋は肥つて鞠のように弾力性を増して、ひじょうに元気づいてきた。

◎血圧は一三五(最高)九〇(最低)であつたものが、一二〇(最高)八〇(最低)に落ちて来た。それで先般子供を連れて愛宕山へ登山したが、先達に呼吸をあまりはずまずことな

く附いて行くことができ、而も殆んど疲労を感じなかった。翌日もどこも痛まなかつたのは全く不思議であつた。原因は直立不動の姿勢をそのまま水平に倒して仰臥熟睡するからと思つてゐる。

◎体重が増加する傾向にあるので調節に骨が折れた。脂肪蛋白質に富んだ食物に重点をおいて、糖質(米・パン)を半分にして増量を防いだ。若い方はおのづから三十五既体重が増えて来ているが、筋肉が肥つて来るので全然心配がないようだが、私

はできるだけ糖質を摂らないように奨めている。

◎自覚することは私はまだ六十才の体ではなく、四十才位の体力に復活していること、この状態ではあと二十年は元気で働けるとの自信がついたことである。

私のアイデアを實行せられて来た方はすでに数百名にあがりますが、そのうちでいろいろな喜びの札状を寄せられるのは痛快なことである。九十三才の妙心寺管長古川大航老師も全くお気に入りらしく、非常に元気になられたことは驚きであるとともに、百才まで大丈夫のような気がする。

老人は大抵神経痛持だが私のマツトレスで殆んど消えている。持っている神経痛が治り起るであろうものが来なくなつては、五十腰の謬も立消えとならざるを得ない。老人は排泄器官が老衰するので腎ぞう病糖尿尿病等いろいろな病気になるが、私のやり方でその衰えた部分を発汗で補いながら治療すれば治ると信じられる。それで軽快した例は多い。

以上のことから言えることは人間

念から変つて来るかも知れない。若い者には私の提案はあまりピンと来ないかも知れないが、日本人が国際試合に負けるのは、一概に体格が劣っているからだだと割切つて終うことは早計ではなからうか？

畳の上で寝て脊椎を冷すため完全な疲労回復ができないままに、いくら練習を積んでみても記録が伸びるに思われないことは、私の体験からも言えそうである。こう考へて先般浅野博士に、オリンピックを控えて若し畳生活のため、レコードが伸びないとあれば早急に解決すべきであると献言した。氏も共感されて特定の選手をえらんで、完全保温テストをしようということになって、発明にかかるマツトレスを寄贈して来た。テストの結果が楽しみです。

以上崩れかかろうとしたわが肉体を、再び四十代の体力に復活させることに成功した喜びをお頒ちする積りで本文を草した。

同感だと云われる方もあるし、疑問に思われる人もあろう。だが生命を維持するために生れながらにしてもち、誰れにも共通でありこれにして的に変えることができない基本的な性質即ち欲求のうちに向温性があることをご理解いただけたいと思う。

この欲求を満足さすように努力すれば、従来不満足な状態におかれたその年々の体の調子も改良されて、四十肩、五十腰も解消し健康で不老長寿を享受しうるのではなからうか？ こうした工学も将来やかましくなる可能性が十分にあるし、若い発明狂の夢は大きいものである。

昭和三十八年度会費徴収について

本会報には昭和三十八年度の会費徴収について...

第十二回洛友会総会の記

五月十九日(日)午前十一時より京都ホテルにおいて第十二回洛友会総会が盛大に催された。

正午より新館大会場にて懇親会にうつり、お互に健康を祝しつつ...

- 出席者 石川芳次郎 堀 鹿造 鳥養利三郎 小田修三...

- 河合次男 田 裕 藤田真一 上野 満 根本一郎 吉田洪二 桂田徳勝 善積一 土井 潔 藤原泰彦 宮本政幸 林 千博...

昭和37年度收支決算 昭和38年度收支予算

昭和37年4月1日より 昭和38年3月31日まで 収入の部 昭和38年4月1日より 昭和39年3月31日まで 収入の部

Table with 3 columns: 科目, 決算額, 予算額. Rows include 会費, 本年会費, 過年度会費, etc.

支出の部

Table with 3 columns: 科目, 決算額, 予算額. Rows include 刊行物, 印刷費, 送金, etc.

洛友会関西支部総会記事 本支部総会には五月十九日(日)京都ホテルにおいて...

洛友会九州支部総会記事

三月二十六日福岡市天神ビルにおいて本支部総会および懇親会を開催した。まず、高柳支部長の挨拶の後、昭和三十七年度決算報告をなし満場の承認を得た。次に会則の一部変更(第六条若干部を付加記入すること、および第十二条会員の会費は年額一〇〇円としとあるを二〇〇円としに変更の件)を可決した。役員は次のとおり選出された。

- 支部長 宮田 秀介
副支部長 岐美 忠雄
評議員 小柳 助雄
岡 次雄
町田 元
古池 弘正
野田 虎男
永山 盛敏
井上 大助
甲斐 靖造

洛友会東京支部総会記事

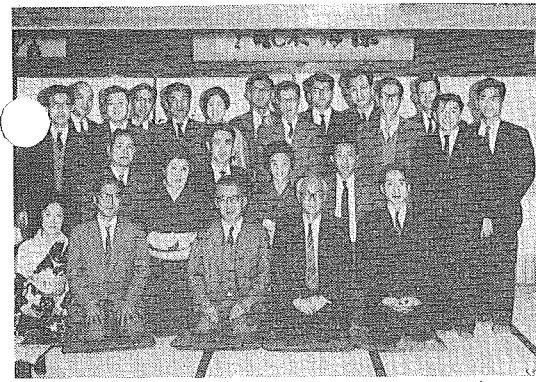
五月十一日(土)午後五時より本館から林(重)先生、大谷先生、山村幹事をお迎えして、電気クラブにおいて本支部総会を開催した。

- 支部長 石川 辰雄
副支部長 久野 清
新入会員 杉本 錦司(日立)

- 総務幹事 太田 英雄
庶務幹事 木村 小一
会計幹事 老田他四郎
新支部長の挨拶の後山村幹事より本部の状況、林(重)先生より教室の近況についてのお話があり懇親会に移った。懇談中には本年度の支部新入会員の紹介が行なわれ、会員の親睦を深めて午後七時半和気あいあいに散会した。(市原記) 出席者は

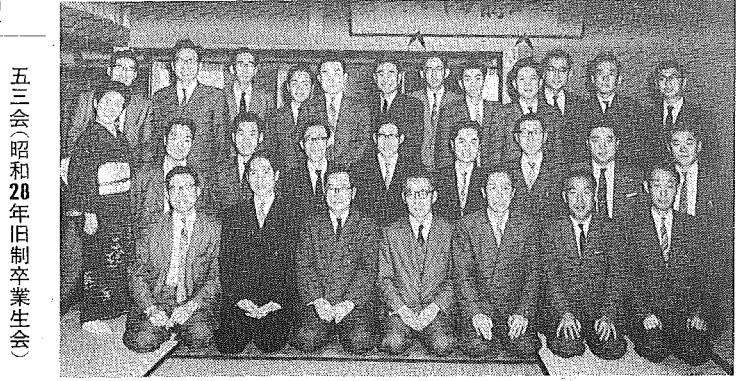
四月二十五日名古屋市内で開催しました。鳥養会長があいにくのご急用のためご参加いただけなくなつて残念でしたが、名古屋科学館長である清水支部長のご案内で、まず原字の世界の探究からプラネタリウムによる星の世界への探究へと移り、名古屋分館を満喫したところで、近くの名古屋観光会館へ降り立ち漸く総会開会と相成りました。雑念が払い落されたせいも、規約改正、役員改選などの議事はきわめて和やかにすすみ、このあと参会者は、ユーモア溢れる自己紹介に花を咲かせ、又記念の寄せ書きなどして午後八時退散会しました。この総会で小田嶋顧問、清水支部長、本多、田中両支部長がまきまりました。

中部支部総会 (昭和38年度)



五三会(昭和20年旧制卒業生会)
満十周年記念懇巴
卒業求満十周年を迎えた昭和二十八年卒業生は、陽春四月二十八日夕洛北高野橋畔大和において諸先生の御来臨を得て記念懇巴を催した。遠く関東、九州からも級友が駆けつけ、久しぶりに友あり遠方より来る。亦楽しからずやの気分を満喫することができた。なお出席者は

佐々木興亜(東芝)田里 誠(東芝)
中田 良知(東芝)越智 克躬(東芝)
近藤 英明(日電)池 平(日電)
田中 稔(日電)吉川 英一(日電)
伊吹 十之(電々)脇坂 隆夫(電々)
田宮 忠雄(電々)中村 英毅(電々)
太田 忠一(国際)横山 常昭(富士)
平沢真一郎(東電)竹歳和久(NHK)



卒業十五周年同窓会