

子規の病床栄養

下 田 吉 人
齊 賀 孝 子
柏 木 久 世

「二十才喀血し，三十才脊髄を冒されて腰は全く立たず，カリエスは開口して漏膿し，痛苦を伴つた。三十才の頃以後は年百年十，三十七度二，三分，乃至三十九度位の体温が干満した。生れて虚弱，盛年常に病魔に冒されて以て一生を終つた。居士は畢竟病を以て終始したものである。享年僅に三十六才，明治三十五年九月十九日示寂」

鼠骨は子規小伝にこう書いている。この病人が——しかも最後の五カ年は身動きさえも自由でなかつた重病人が，俳句，和歌，文章の革新をなしとげ，二千首にあまる和歌，二万の俳句，全集十五巻に及ぶ労作をなしとげている。全く奇蹟という外はない。

何がこの奇蹟の原動力となつたか。結核はたださえ消耗のはげしい病気である。その消耗に打ちかつて生命を維持するだけでも大事業であるのに，更にあれだけの仕事をした精力とその精力を保持し得た体力，そのもととなつた栄養をどうして取つたか，これが私たち栄養学徒の興味をそそる。

子規に仰臥漫録がある。明治三十四年九月から十月にかけての日記で，家人にも秘めて心の動きを赤裸に記録したものである。その中に毎日の食物を克明に記入している。その食物を見ると，食品の種類が多いこと，果物をたくさんとつている事など，栄養学上から見ても感心させられる事が多い。私たちは，この病中の食物をくわしく調査すれば，子規の奇蹟のなぞがとけるのではないかと考えた。それでこの調査を試みた。

もちろん、栄養調査のための記録でないから、資料として不完全なことは仕方がない。オーに目方が記入してない。次に粥三わんとあつても、粥のこき、茶わんの大きさ、もり方の多少が問題になる。オ三に材料の不明なものがある。たとえば、佃煮とあるが、何の佃煮か書いてない。明治三十年代の東京の家庭で、どの佃煮が最もポピュラーであつたかを判断しなければならぬ。

そのため、私たちは調理学の絹笠先生の指導のもとに毎日の献立を実物で作って、その分量を病人——食慾のたくましい病人用として加減してもらつた。そしてこの実物について目方を測り「食品栄養価要覧」の数値を用いて栄養価を算出した。

例えば九月二日（明治三十四年）には

朝 粥四わん、ハゼの佃煮、梅干（砂糖づけ）

昼 粥四わん、カツオのさしみ一人前、南瓜一皿、佃煮、梨二個

間食 牛乳（ココア混り）一合、せんべい、菓子パン10個

夕食 奈良茶めし 四わん、ナマリ節（煮て、少し生にても）茄子、梨一つとある。粥は普通の茶わんに七分目ぐらいに盛つてその量を測つた。佃煮は小皿にとつて見ると一食分まず35グラム見当になる。カツオのさしみは魚屋に作らせた。一人前 113グラム。南瓜の煮つけは一皿分とすれば 100グラム見当。せんべいは数がないが、三、四枚として 15 グラム。菓子パン十個には一寸困つた。アンパンとは考えられず、あんきり程度のものとして 300グラムとおさえた。ナマリ節一人前は 100グラムがいいところ、茄子の煮付けはそれにとり合わせると、まず 70 グラムぐらいか。梨はあの当時なら長十郎系統のものとして一個 160 グラムとした。

こうしてこの日の摂取した栄養量を統計してみると、

熱量	2603カロリー	蛋白質	117グラム
カルシウム	0.3グラム	鉄	13ミリ
ビタミンA	1190 I.U.	ビタミンB ₁	0.8ミリ
ビタミンB ₂	1.0ミリ	ビタミンC	44ミリ

となつた。

こうして、病状に大きな変化のなかつた九月二日から、十月二日までの三十日間（九月十四日は記録なし）の摂取栄養量を計算して見ると附表のとおりとなつた。

この三十日間の平均と、厚生省栄養審議会で決定した軽労作の男子の一日所要栄養量とを比較し、さらに昭和三十年国民栄養調査の国民一人一日当りの摂取栄養量を比較すると次のようになる。

栄養素	単位	子規の 栄養量	標準量	国民栄養 調査
熱量	カロリー	2254	2,200	2104
蛋白質	グラム	103	70	69.7
脂質	グラム	22.5	30	20.3
カルシウム	グラム	0.8	0.8	0.34
鉄	ミリ	21	10	14
ビタミンA	I.U.	1373	4,000	1536
ビタミンB1	ミリ	0.9	1.1	1.16
ビタミンB2	ミリ	0.9	1.1	0.67
ビタミンC	ミリ	43	65	71

この表から見らるる通り摂取カロリー、蛋白質、カルシウム、鉄などは標準量をオーバーしている。ビタミンAはかなり少ないが、他のビタミン類は、標準量に近く、まず不足のない量と考えられる。

なお、試みに子規の必要熱量を算出してみた。

子規の身長体重については、正確なことを知ることができなかつた。しかし特別な体格であつたと考えるふしはないから、普通人の身長として160センチと仮定する。体重は長い病人で、すこぶる瘠せていることも記録されているから40キロとする。

そうすると体表面積1.377平方センチ、これから算出すると、基礎代謝量は1186カロリーとなる。

この期間、執筆がやつとできるくらいで運動量は少い。しかし体温が常に37度乃至39度と記載されているから、そのための代謝昂進を考えねばならぬ。それに感情の起伏が大で、すぐ激昂したことも計算に入れねばならぬ。

これらをひつくるめて、生活による熱量の増加を、少し多い目に見て基礎代

謝の 50 %とすれば、一日必要熱量は約 1,800カロリーと見られる。摂取量はこれを大幅に上廻っている。

日々の献立を見て気をつくことは、

- 1, さしみ、かばやきなど動物性蛋白質の多いこと。
- 2, 果物を多く、しかも多種類にとつていること。恐らくこんなに果物を食べた病人は少いであろう。
- 3, 牛乳を飲んでいること。
- 4, 佃煮をかかさなないこと。
- 5, 一般に食品の種類が多いこと。

などで現在の栄養学から見ても、勝れた食餌療法であつたと考えられる。

栄養という文字さえなかつた明治三十年代に、病人ながらもこれだけの栄養がとれたことは、その事自身が大きな奇蹟であつたといわねばならぬ。日本の文学は、子規のわがままな食慾と、ふしぎなほどの消化吸収力に、いくら感謝してもしきれないであろう。

子規の病は十月三日から急に悪化した。その日は「午後逆上益々ハゲシ、額ヲ冷シ頭ヲ扇ギ只鼻血ノ出シコトヲ恐ル……コノ後ハ逆上ノタメ筆ヲトラズ」と後日に追記したほどの重体となつた。献立も夕食を欠いている。

日記は十月二十八日までつづけられているが食事が三食ともに明記してあるのは、九、十、十八、二十、二十四、二十五の六日にすぎない。この間さすがの子規も食思が衰え、摂取した栄養量も半減している。例えば、

	熱 量	蛋白質
十月 九日	1369カロリー	50グラム
十八日	1174 "	71 "
二十四日	1886 "	83 "
二十五日	1042 "	54 "

カロリーに比して蛋白質量がへつていないのは、相変らずの美食のためである。弟子たちは毎日のようにトリ飯や支那料理を、そしてかずかずの果物を持

ちよつている。

仰臥漫録は明治三十五年に入つて、三十日から十二日までの三日間と、六月二十日から七月二十三日までと、七月二十九日の分で終つている。いずれも記述が極めてかんたんで、病勢の進行を思わせる。

なお、山口誓子氏の助言によると、子規の病勢の悪化したのは、むし歯がひどくなり、嚙むことが出来なくなつたことが、主な原因らしいとのことである。

附記して参考としたい。

九月三十日の日記には、次のような家計の収支が記してある。

収入	日本新聞より	40円	ホトトギス	10円
支出	油, 薪	1.695円	魚	6.15円
	車及び使	3.45円	八百屋	3.731円
	牛乳	1.485円	米	3.00円
	醤油, みそ, 酢	1.52円	炭	1.11円
	菓子, 砂糖, 氷	1.78円	現金払飲食	2.202円
	家賃	6.50円	計	22円72銭 3厘

他につけ落ちたくさんあり、とことわつてある。医者への謝礼、薬代なども記入してない。

この中から子規一人で食べたものと考えられるものを合計してみると約14円で合計金額の40%になる。つけ落ちの分も、恐らく子規の注文の分であろうしまれに来客用のものもあろう。これらと家賃、薪炭、調味料、それに医薬代を合算すれば、子規の母堂と妹さんは、どんなものを食べていたか、思い半ばにすぎるものがある。

由来天才は横暴である。横暴なるが故にその天分を發揮し得たとさえいえる。天才子規の名声のかけに、全くの犠牲となつた二人の女性の傍が、この栄養調査の面からも浮び上つてくる。

子規が摂取した栄養量 (明治34年)

月日	カロリー (cal)	蛋白質 (g)	脂 (g)	糖 (g)	質 (g)	灰 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (IU)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
9月 2日	2603	117.3	17.4	503.8	21.7	881	2012	13.3	1189	0.76	0.99	44.0
3日	1877	90.2	14.5	366.0	16.3	481	1621	15.6	381	0.60	0.51	15.5
4日	2424	134.8	22.2	445.4	32.0	1017	1927	13.5	751	0.66	1.04	35.0
5日	2116	89.3	37.9	355.2	12.2	374	2418	45.1	1501	0.77	0.85	37.5
6日	1599	96.8	15.1	269.1	15.7	2640	1413	9.7	708	0.61	0.70	49.2
7日	2553	142.0	19.8	498.4	21.8	488	1849	27.0	449	0.69	0.74	21.5
8日	2253	122.0	24.7	377.7	36.1	813	1997	24.0	1025	0.66	1.02	27.9
9日	1853	75.6	13.5	366.5	14.1	708	1649	36.7	1387	0.79	0.91	16.6
10日	2630	124.3	15.8	512.3	32.6	672	1862	13.3	641	1.04	1.01	42.0
11日	2036	127.2	18.4	370.1	29.2	825	1665	11.6	660	0.67	0.63	21.0
12日	2823	109.7	52.2	504.2	9.7	795	1987	23.5	5527	1.20	1.09	58.7
13日	2578	106.6	26.5	542.7	20.5	787	2031	45.0	784	0.63	0.90	47.0
15日	1109	41.6	17.8	203.7	7.6	839	1244	8.6	880	0.51	0.79	1.0
16日	2112	66.2	36.1	368.5	5.4	737	1391	21.7	3030	0.76	1.01	35.0
17日	1976	103.1	19.0	338.5	13.8	625	1663	13.2	5198	0.58	0.69	34.0
18日	1903	93.0	15.7	375.9	14.1	641	1613	12.7	1211	0.70	0.85	34.0
19日	2233	90.2	19.3	415.8	15.3	991	2099	67.5	1092	0.89	1.22	37.7
20日	2203	107.3	20.2	440.1	10.9	502	1043	13.9	272	2.01	1.08	31.2
21日	2154	100.8	18.8	404.2	11.8	550	1151	12.0	289	0.65	0.97	42.5
22日	2089	96.8	28.6	394.2	15.4	890	2027	34.9	736	0.82	0.78	31.0
23日	2701	131.1	29.8	503.6	24.6	1054	2240	17.1	3464	0.94	0.99	20.0
24日	2685	94.4	21.5	610.4	11.3	485	1620	16.6	478	1.87	0.84	40.1
25日	2147	95.5	27.6	380.0	14.4	1083	1956	29.7	1330	1.32	1.47	24.5
26日	2461	91.1	18.4	525.0	20.2	458	1436	20.8	295	2.21	0.98	56.4
27日	2443	86.3	21.1	540.1	8.7	429	1454	14.5	350	0.94	0.69	188.3
28日	2835	139.4	18.4	524.5	25.9	1749	1751	24.4	825	1.19	0.92	146.4
29日	2544	106.8	23.3	526.8	21.1	958	1810	15.9	1921	1.00	0.83	30.0
30日	2246	104.6	15.0	454.6	26.8	410	1663	16.3	2811	0.72	0.71	53.5
10月 1日	1988	94.1	20.3	401.5	12.2	493	1395	13.6	901	0.76	0.95	33.4
2日	2571	111.8	25.0	543.4	14.1	669	2050	25.4	1118	0.90	0.97	27.5