

日用衛生顧問

鳳山小史著

253
866

060751-000-5

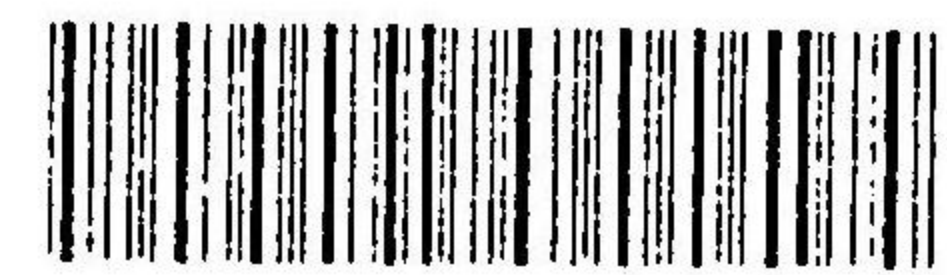
特65-266

日用衛生顧問

鳳山 小史/編

M41

CBM-0657



特65

266

序

命の惜しからぬ者はあらざる可
 れど、衛生法を知る者は極めて稀
 なるのみか、更に念頭に懸けざ
 る者多し、醫師は病軀を治するに
 過ぎず、衛生を守らずして、醫師
 を頼むとは、余りに永遠の策なき

明治
 41 9 12
 西宮

に非せや、斯書多くは家庭に於ける、個人的衛生に關する、大家の説を纂せり、録する處一小冊子に過ぎざれど、人生飲くべからざる衛生法の一斑は、以つて、覗知すべきと信ず。

鳳山識

目次

(一) 衛生の注意

- 衛生と醫藥……………一
- 衣服と衛生……………四
- 食物の衛生……………九
- 住所の衛生……………一三
- 滋養品……………二二
- 飲料水……………三一
- 空氣の影響……………三三
- 運動の時間……………三五
- 休息時間……………四二

(二) 衛生上の害毒

(三) 食物の衛生

二

- 飲酒と社會……………四五
- 酒類と心臓……………五〇
- 節酒は果して健康を害するか……………五一
- 山根醫學博士の禁酒談……………五三
- 煙草の中毒……………六二
- 色情の激發……………六八
- 花柳病……………七〇
- 吸付煙草と返盃……………七二

(三) 食物の衛生

- 鶏卵の消化……………七三
- 文學者の食物……………七四
- 斷食と衛生……………七五
- 寡食論……………七六

(四) 新年の衛生

- 食物消化時間比較表……………七八
- 夏時飲食店の注意……………八一
- 白米に毒あり……………八二

(四) 新年の衛生

- 正月の餅……………八七
- お爛酒……………九四
- 新年の遊戯……………九六

(五) 衛生の講話

- 種虎列刺……………一〇〇
- 上水と下水……………一〇二
- 瑞典の躰操……………一〇五
- 海水浴の話……………一一五
- 個人的衛生……………一二三

(六) 大家の醫説

- 水上の衛生……………一三六
- 虎列刺の免疫……………一三〇
- 按摩法と畏食病……………一三三
- 飲食物の給養……………一三七
- 危険なる麻疹……………一四三
- 小兒の爪垢……………一四九
- 脚氣病……………一五三
- 小兒の睡眠時間……………一五八

目次終

日用衛生顧問

(一) 衛生の注意

▼衛生と醫藥

顛倒ぬ先きの杖と云ふ事は昔からの諺にあるが衛生上の事にも至極當嵌まつた格言で眞を穿つて居るナゼならば病氣に懸つて始めて眼が攪め不養生した者が急に養生家になり、醫者にかゝつて藥を浴る程飲んだからと云つて元通りに恢復して壯健の身躰になる迄には、ナカ／＼時日もかゝるし、金も費さなければならぬ、夫れで従前通りの健康

鳳山小史編

二
躰に復すれば、結構な事だが、一端傷つた所は、容易に恢復するものではないからである。
世間には、兎角嗜みの悪い者が多い、身躰が悪くなれば、其の爲めに、醫者があるんだ、悪くなつたら、醫者の處へ、蒐付ければ、宜い杯と、呑氣千萬な事を云ふ者があるが、之れは、愚にも付かぬ、馬鹿氣な咄しで、此様無鐵砲な人こそ、壯年の時には、夫れで押し通せるかも知れぬが、長壽を保つ事は、決して出來ない。
衛生と云ふ事は、病氣に罹らぬ前に、平生人々の心懸け可き事で、所謂願倒ぬ先きの杖であれば、病氣に爲つて後に、衛生法を厲行した處で、夫れは後の祭りである、醫藥を用ゐるの

三
は、即ち病氣の補ひだ、夫れよりも病氣にならぬ様、平生心懸けて置くのが、肝心だ、夫れには、衛生に注意せねばならぬのである。
壯年の時には、兎角好奇心に驅られるもので、暴飲暴食をして、却つて自慢がる者がある、之れ等は、尤も笑ふ可きもので、命知らずの愚人である、ナゼならば、人より優れたる大酒家たり、健啖家たりの、評を蒙つた處で、何ん等の名譽があるか、殊に害あるとも、益なき酒類を、暴飲するに至つては、言語同斷と云はねばならぬ、又食物とても、餘計喰ふのもつて、健康をほこるべきものであるか、或は身躰の消耗を補ひ、血肉となつて、躰力を増さしむる爲めに、食事をするのであるか

其邊を考へたならば暴飲暴食などは決して出来ぬであらうと考へられる、
詰り衛生は平日に行ふべきもの疾病を免れしめ生命を保護する爲めのものなれば決して一時的の仕事ではなく一生之れを守らなければならぬ、一家の内に病人の斷間ないのと健康の人が嬉々として生々せるのと孰れが宜いか問はずして明なる事であらう去れば何人と雖も衛生上の觀念は常に念頭に懸け寸時も忘却すれば即ち我が生命を短縮する事と心得努怠らぬこそ肝要である、

▼衣服の衛生

衛生上に於ける衣服は敢て美麗を要する譯でなく毛布でも綿服でも各分に應じて作つて宜しい詰り衣服の主用と云ふものは、体温の均一を保つと云ふにあるので、寒暖の氣候によつて相應の品を着すべきである、
日本人の習慣として入浴は屢々するが衣服を屢々着換へると云ふは至つて稀であつて肌着の如きも汚れが目立なければ取換へると云ふ事はしない尤も誰れしも必ず爾うだとは云へない中には充分に衛生の注意が行届いた衛生法を守る人もあるから孰れも斯の如き有様だとは云はぬが兎角此弊には陥り安いのである即ち不潔に流れ易いのだ、

元來不潔と云ふ事は衛生上尤も忌む可き事であるが衣服の清潔ならざるは、多く傳染病の媒介となり易く、爲めに不測の災に罹る事があれば此邊はすす迄もなく、注意を怠らぬこそ肝要であらう、
寢衣と晝の衣服とは、孰れの家でも何人でも着換へる習慣はあるが何うかすると夜間は素肌の儘寢床に入る習慣の土地がある、併し之れは尤も忌む可き事で追々斯くの如き習慣は盡滅するであらう、昔しの武家教育には斯る習慣は禮に非すと云つて、擯斥したものだ、が百姓町人の間には、随分行はれた其遺風が今日まで及ばして居るのであらう、
れど、之れは一日も早く改良し、夜は寢衣と着換へ晝間の衣

服は他の場所へ置くやうにしたい、
晝の着物でも屢々着換へるのは、尤も好ましき事で、着換へた着物は日光に晒すか又は空氣の流通良き處へ懸けて置くやうに注意を要するのである、寢具も衣服と全しく屢々交換して不潔にならぬ様にせねばならぬが、ナカ／＼着物と違つて、洗濯や縫返すことは困難故、布團には常にフランチル或は白木綿の上敷きを作り置き、自由に取片しの出来るやうにし、汚れ目の立たぬ内に洗ひ、又屢々日光に晒し、空氣を充分保容するやうに濕氣を去る事は睡眠中の衛生に欠くべからざる事だ、
去れから今一ツ注意すべきは被服の緊縛ゆるるに、身軀の發

育を妨げる事がある之れは多く子供の時に有勝の事なれば、母親は保育上殊に心得置くべき事である、何も幾枚も重ね着をさせ、發達盛りの子供が動きの取れない様に着飾らせるのが親の愛ではあるまい、活潑に運動の出来るやうにして、健全に發育させるには衣服の注意は頗る與つて力あるのである、

一寸した事だが子供の附紐などに注意の届かぬ親達が多い、一日増しに成長する子供なれば成長するに従つて、附紐は段々胸部に上つて来る、夫れも構はずに、附け換へて遣ると云ふ事はせず、胸高にひかせて置く終に夫れが爲め胸廓はくぼんで骨の飛出すやうな事がある、何んの事はない附紐

紐一ツの爲めに生れも附かぬ不具な不健全な子供を育てるやうになる衣服の衛生は、斯くの如き瑣事に迄及ぶことなれば考へなしの不注意は實に恐るべき禍の基となるのである、

▼食物の衛生

身軀は常に物質的の交換をなし、營養物と廢物とは絶えず新陳代謝して居る、即ち食物を三度宛攝取して、其内の滋味養物は吸収するが、吸収した廢物は之れを体外へ排泄する、無用物を身軀へ残留して置けば、却つて有害となり、新陳代謝の働きに障害を與へるからである、排泄物とは糞便等の

如き一定の營養物を吸収された殘留の廢物を云ふ、
 三度の食物は、決して缺く事は出來ぬ物だが、去ればとて營養物を吸収するには、一定の分量のある物故、幾ら食物を供給した處で、身躰が健康になるとか、血液が増加するとか云ふ事は無い、却つて分量外に多分の食物を供給するのは、交換作用を害し、身躰を傷ふに至るのである、
 生薪を澤山竈の中にくべて火を点じたところで却つて燻つて斗り居て能く燃へない、夫れよりは枯れた薪を適當に積んで点火したなら、容易く燃へた上に燻る杯の事は無いと福翁の比喩訓誡に見えたが、衛生上幾ら食物を胃へ送つたところで、消化の力に堪はず、營養物を吸収せず、排泄し

て仕舞つたら、丁度生薪を澤山竈の中へ入れて点火したのと全じことで、唯燻る斗り、肝心の燃焼力を失して更に薪の効を見出す事が出來ないではないか、
 其他價の高いものが必ず身躰の營養になる譯でもなく、價の低いものにも随分滋養物は澤山多い、夫れ故價の低い滋味で夫れを旨く味はせるには、料理法が與つて力あることなれば、食物の衛生に就ては料理庖厨の心得も、亦肝要な事であらう、
 要するに三度の食事は、腹一杯にせぬ様、成可く輕量にして營養物を食する様に注意をせねばならぬ、現に獨逸などでは朝飯には重きを置かぬと云ふ程で、ホンの「コーヒー」に

「パン」位又英國などでは朝飯廢止の説を唱へる者さへあつて實行して居る者もあるさうだ、之れを思へば京都地方の朝粥は寧ろ衛生上には適して居るし、充分研究すべき價値があらうと考へる、

尙茲に注意すべきは食物の時間である、分量を定めて成可く輕重に、滋味を取ると全時に食膳に向ふ、一定の時刻を定めなくてはならぬ、時間の不規律は大に消化力に關係を及ぼすので従つて消化機關の活動に影響し、遂には消化不良を來して營養物吸收作用を鈍くするに至る、殊に小兒の食物は猶更時間正しく與へざれば、消化機關を傷ひ、不完全なる發育をなし終生の痼疾を醸すに至れば、愛に溺れて規律

なき間食は止めさせなくてはならぬ、

ヘルツ博士は、米食と肉食に就て左の如く語られた、

日本人の食物の内米は其重なるものになつて居りますが如何も米は澤山食べますと、身軀を其れ丈充分働かせぬと役に立ちませぬ、肉食丈ならそう働かないでも宜しいが、米食では運動が充分でないと往かぬやうです、其證據には、日本でも百姓などは、米食をしても、身軀を使ふのが激しいから、余程丈夫であります云々、

▼住居の衛生

近頃では大清潔法を年に二回位は執行される即ち大掃除

と云つて其筋の檢閲を受けるが之れは頗る衛生上欠くべからざる、有益なる良法である、一体ならば各自衛生を思ふなら、干渉を受けずとも大清潔法を行はねばならぬはずであるに兎角夫れ等の事を厭ひ、警察の命令があつても、不性に施行すると云ふは、衛生の心懸けなき事ではないか、尤も從來斯くの如き習慣はなかつたから、非常におつぐうの様に思はれるけれど、年末になつて煤拂をするのも全じこつで、塵埃にまみれ空氣の流通悪しき處を清潔にするのであれば、之れと大同小異である、唯煤拂は疊を揚げるに止まり、床板を剝し、床下の掃除までは仕なかつた、夫れ故舊來の建築では床板の取はずしは非常に困難であるが、追々此

大清潔法が行はれて來たら自然建築上の改良をも促し、煤拂全様な心持ちで年に二三回は警察署の注意を受くる迄もなく大掃除を施行する觀念が起るであらう、而して夫れが一種の慣例となつたら、個人衛生に止まらず、公衆衛生の上にも頗る有益の事である、都會の地は、人家櫛比して居る、ケレども表通りは各一戸毎に建築してあるが、裏店になると孰れも長屋で、殊に物價の高い都會では、自分の家を持つて居るものは少ない、大概は借家して居るのであるから、貸主も自己の營利にのみ走る故、余り衛生などには注意してない、裏店の長屋の如きに至つては空氣の流通も悪し、日光の映照する事さへも尠なく

従つて土地も濕氣て居るやらかな譯之れではナカク、住居の衛生なと行届く筈はない、裏店でも路次の出口なら宜いが裏の裏共同便所の隣り袋路次の行詰りなどの處に住んで居る者は、身軀の健康を得んと欲しても得べからざる事であらう、晝と雖猶薄暗く、其上室は一間で、寝るにも起さるにも、仕事をすることも、食事をすることも、何んにも彼にも此一室に於てするやうな始末だから自然不潔に流れ易く夫れが爲め空氣は汚惡になり、衛生上頗る影響を及ぼす故此等の家にあつては、余り障子等を立籠めぬ様成可くは障子の上の一間丈は一体に紙を貼らずに、置くが宜らう爾うすれば汚れたる蒸發氣の如きは

上方に向つて昇騰するなれば其塞がざる障子の間隙より戶外へ退脱し、新鮮なる空氣と交換し得る事が出来るからである、家相と云ふ事は、卜筮者の尤も特意として辯ずる所、居所移動の善悪は、筮竹に卜つて八方塞暗劍的殺なと吉凶を述べ左も物知りらしく言へと住所の正邪は決して卜者の力を借らずして誰が目にも一見して家相の善悪を知る事を得らるゝのである、夫れは第一に高燥なる土地で、南向の口か開いて樹木の植うる事の出来る庭園が多少ともある立居の高い家ならば、必ず移轉して差支ぬない尤も借屋等であつたなら、何者が住つたか或は恐る可き肺血咯病者の住む

しにはあらざるや、などしの考へもあらば充分消毒を施して後に移轉するが宜らう、南向きの家は冬は日光を受けて暖に夏は風入り良くして涼しければ斯くの如き家の向きは、必ず何人も喜ぶ所であらう家賃が安いとか又は其土地の物價が安いとか僅かの事に戀着して衛生に叶はぬ家に住居するは、命知らずの者である此様家は速に移轉して他に衛生に叶ふ處を見定めると、躊躇してはならぬ、往居の衛生に就て目撃した實例をお咄ししやう私の知己で一家五人暮しの家族があつて家は聊か坂になつて居るが地盤の高い處へ建築しました處がモトく、阪になつて

居る處なれば、大雨の時は下水が溢れて、床の下を通り、坂の地盤を汚水が流通します、併し夫れを直すには、大に金が入るしするので其儘に打過ぎて居ると、其處の主人が不圖妙な病に罹つて俗に云ふ瘡と云ふやうな容躰になつた、家内の者も驚いて早速醫師を招き診断を請ふと、醫師は首を傾けて之れは濕地に住う者に起る病で、窪溜の場所とか水の除けの悪い處へ住んでる人には、間々ある病だけれどお宅は高燥な處だし、不思議な事だと云つて考へて居た、此時病人は思ひ當つたと見ゆ夫れは、雨天の時は床下を汚水が流通するから、夫れで濕氣るのではありませまいか、と醫師に相談すると、醫師の云ふには、夫れに相違ないと云つて

二十
薬を興へて歸つた体した病氣でも無かつたので程なく癒
つたけれど主人も家族の斯る病氣に陥るを恐れ夫れ
汚水の流通しない備防をしたので降雨のときの心配もな
く、家内にも斯んな病氣は一人も發生せず済んだが、之れ
は田舎に於ける出来事故、其後別段傳染病の媒介となる程
の事もなかつたが、濕氣に就では充分注意せねばならぬ、
又埋地へ家を建て住居する者があるが、之れも頗る忌む可
き事である何故ならば、埋地は自然濕氣の絶ぬもので、十
年や十五年では普通の土地と一般にはならぬ、之れも私し
の知つて居る家だが、元大きな池を埋めて其跡へ、貸家を建
たて物ださうだが、其處へ移て來た人は、多くは病人が絶間

なく池の埋地であると云ふ事を聞いては、孰れも立退き爲
めに自然借人も尠なく、家賃も易いやうな次第だが、今では
住み人かなく、あつたら空家になつて居るけれど、斯んな家
へは迂濶には、住へません、
次に注意して置くのは、廁の位置である之れは臺所の側や
食事室の近所へは決して付けぬ様に、成可く居室と懸隔て
た處へ設置するやうに、西洋人が日本の家屋へ來て、第一に
不快な感じを起すは、雪隠の嗅ひださうだ、詰り居室に余り
接近されて廁が設けられてあるのと、不完全な構造である
からだ爾うして廁には常に防臭の薬料を加へるが宜い臭
氣の紛々たるを嗅ぐのは、衛生上宜しくないではないか、

住居の衛生に就て、大掃除の事は前述の如くであるが、塵は屢々日光に曝すやうに仕たい汚れ安く、濕氣安く、而して乾燥にくひのは、塵であるから、敷き詰めたまゝに仕ないで、折々日に乾し、克く塵埃を打ちおとすが宜らう。

▼ 滋養品

近來は新聞廣告や、雑誌廣告、又は招牌廣告などに、麗々しく滋養藥の廣告を並べ立て、吹聴するのを見受ける。夫れで價もナカク、高い之れを購つて用ゐれば、忽ち身軀が強壯になり、虚弱な者も肥満な壯健者となるやうに、廣告されて居るけれど、決して廣告丈の利目には乏しい。衛生上滋養品

とし食物とする物は決して开んな次第のものではない。殊に價は頗る高く、殆んど醫師の藥を飲む如き感がある。尤も腹の痛いとき適應の藥を服すれば、治るやうな鹽梅に此滋養藥を用ゐれば、功顯立どころに顯はると云ふのかも知れんが、夫れ丈夫れ等の滋養藥の利目のあるものなら、第一に醫師が採用し、患者に勧めなければならぬ。然るに醫師は決して开んな説は云はぬ。シテ見ると決して廣告程のものであるまい。即滋養とは食物中の營養より吸收するもので、食品の一部分に屬するものたることを決して忘れてはならぬ。

身軀の營養となるべき原素の重なる物は、蛋白質、卵の白質

の如きもの(脂肪)油の類(含水炭素)植物質(野菜類)水等である
之れ等が体温となつて活動する事の出来るもの、無暗に滋
養薬などの廣告を信じると、飛んだ價の高いものを買うよ
うになる、
滋養品としての重なるものを擧ぐれば

- 一、牛乳
 - 一、肉類(牛肉、馬肉、豚肉、鳥肉、魚肉等)
 - 一、肉羹汁
 - 一、卵
 - 一、果實(營養は少きも清涼爽快の佳味を貴ぶ)
- 世人は常に斯ういふ質問を起す事がある、卵も牛乳も滋養

になるが、何地が身軀に利くだらう、牛乳一合と鶏卵一ツと
何地が宜らうと、依つて今或醫師の説を掲げて、之れ等の疑
を解くであらう、
鶏卵一個(目方十匁位)と牛乳一合の滋養功を比較して見た
ならば、鶏卵は牛乳だけ含水炭素糖分を含まぬけれども、其
代り蛋白質の分量は非常に多い、三分の二は蛋白質から成
立つて居れば、今蛋白質量の計算より對照したならば殆んど
上等牛乳七勺計に相當するから、牛乳一合より卵一個の方
が蛋白質は遙かに優つて居る、
又貧血症の者に肝油を用ゐるは至極適當であればと云つ
て頻りに飲用する者がある併し之れは消化し難きものな

れば夏向きの如き消化を傷ひ易き場合には、他の滋養品と
換へて用ゐるが適當であらう、
滋養功に就ては、前記の如きも、今茲に營養原素の中數を記
さんに

座業の男子

蛋白質

十匁

脂肪

含水炭素

百五十匁

(温量二四七八)

普通労働の男子

蛋白質

十九匁

之れは森博士及他の醫家諸氏の調べであるが、此量までは
毎日攝取せねばならぬ、

脂肪
含水炭素

四匁

百卅七匁

(温量二五八〇)

茲に一言したきは、學生等が學資の欠乏せる爲め、粗食をな
して勉強する者がある、之れは決して永く堪へられるもの
ではなく、夫れが爲めには、成業になんくとして、天死し又
は中途にて仆れ、或は肺病、眼病、貧血症などの諸病を引起し
終に不完全なる衰弱せる、身躰となり、一生無理な學問を修
め、た爲め生命に大關係を及ぼすものがある、

成程粗食に甘んじて學問を研究すべき其志は頗る嘉すべき事なれど成業の後、夫れ文學問を活用する事が出来なければ學問も却つて死物に屬するものである。寧ろ夫れよりも簡易なる學術に止め、身躰も健全に乏しからざる學資金にて徐々修學した方が遙か優れる事であらう。學資の乏しき爲め粗食して、無理に高尚な學問を修めて、身躰を傷ふ杯は予輩の取らざる處である。
斯く云は、頗る學生の素志を挫くかの如く考へらるれど決して左にあらす。唯成業後折角の學問を活用すべき身躰を殺すを憂ひ苦心も水泡に歸するを悲んでの事である。然らば學生は粗食に甘んぜずば、美味嘉肴を求めよと云ふ

かと云ふに之れ又決して然らざるなり。香の物で冷飯を三度、食する如きは頗る粗食なれど、美味嘉肴には及ばず。副食物の滋養多きものを求する事を勸告するのである。否、美味嘉肴必ずしも滋養に富むと云ふにあらざれば、之れは予輩の取らざる處だ。
要するに滋養ある食品を取り、身躰を壯健にして、全時に勉學が出来れば上策なり。學資欠乏して、滋養品をも求むる能はざれば、無理なる勉學は止めて、多少とも金錢を得る道を講じ、徐々怠らず修學せば、素志を貫くこと難き事ではあるまい。概して日本の學生は學資の欠乏する者多し、荷の勝つ學問を希望するは、大なる心得違ひと云ふべし。勿論青年の

時期は修學時代に相違なきも學問の修養は生涯のものである、青年の時期は修學時代なりとて急進に修學する故終には身軀を無理に使ひ、不測の禍に陥るものであれば、凡て出來得る已れの範圍内にて修學し、一生心掛けて倦まざれば遂に大成を期する事を得べき物とであらう、元來日本人は早熟早老と云はるしも、畢竟するに青年時代を急進なる修學時代と唱へ、此際には身軀を傷ふをも願みず、螢雪に眼を曝しても、卒業證書を得たるが最後書籍などを手に取りぬ者多き故、遂に斯る語を諷はしむるに至るのだ、兎も角も粗食して形容枯瘦、夫れで勉學すれば即ち身軀を害するから此邊は充分熟考を要する事が肝要である、

飲料水

飲料水は吾人の尤も大切なるもので、一日も飲くべからざるものであるが、水道のない處では井戸を掘つて湧出した水を飲料として居る、併し水質中には、鑛物質を含んで居るのが往々ある例、令へば洗濯する際、石鹼の解けるのと、解けず凝固つて仕舞うのどあらう、之れは水質中に鑛物質の包含される分量の多いと、少ないとに依つていある、鑛物質を多く含んで居るのは石鹼が解けない、之れを硬水と云ふ、石鹼の解け易いのは鑛物質を含む事が少ない、之れを軟水と云つて之は飲料水として、差支はない、硬水も煮沸すれば多くは軟水となる、夫れ故如何に清水で

も、一旦煮沸して飲用するが宜しい尤も試験の上、鐵物質を
含む事の極く尠ない所謂軟水ならば其儘飲用しても、差支
へない、

其他汚物を混じて、濁つて居るやうな水は、決して其儘用ゐ
てはならぬ、總て水道布設のない家にては、一個の水漉を備
へて置くが宜い、水漉を通つた水なら汚物は充分漉すこと
が出来るのである、

▼ 空氣の影響

空氣は自由に呼吸して居るから空氣には價が無いと考へ
られる、ケレども汚悪なる空氣と新鮮なる空氣とを比較し

たなら、身軀に影響を及ぼす事頗る重大なるものである、此
に於て考ふれば新鮮なる空氣は無限の黄金で充分價のあ
ることであらう、

自由勝手に吾物となす事を得れば夫れには價がないと考
へられるれど、決して爾うでない不潔な空氣を呼吸するは、金
を奪はるゝ如きもの、新鮮なる空氣を呼吸するは、金を授け
らるゝ如きもの、此際に益んでこそ、初めて空氣の眞價は見
出される、

呼吸する空氣の眞價は、詰り衛生上によつて定まれるもの
衛生上の利益を與へざる空氣は、身軀に關し片錢の價もな
く、有益なる空氣には、生命長壽を與へらるなれば眞の價は

益々顯はれるものである、都會の地は人口の稠密なる上、樹木も乏しく、且つ黄塵揚らざる日とてなく、空氣は大に汚されて居る、夫れ故斯る場所に生活する者は晴天なる風なき時を見定めて、數々郊外散策を試みるが宜らう、左もなくば海濱に轉地して、悠々自適清潔なる空氣を呼吸して、攝生の道を圖る事が肝要である、世人は金錢を儲けやうと云ふ事には、充分眼をそゝいで居るけれど、新鮮なる空氣を呼吸して無限の黄金を我身に授からんと心掛くる物は、誠に少ない、殊に都會の人々は、夫れ等の必用なる心掛けを無にして、顧みず、却つて儲けたる金を、飲酒の費に多分を費し、淺ましき快樂を貪るは、大に歎すべきの至りではないか、

べきの至りではないか、

▼運動の時間

労働者に向つて、殊更ら運動時間を與へて運動しろと云ふ事を勧告する次第ではない、精神を勞する人、座業の人、婦人云ひ換へて見れば、労働に従事せぬ男女には、總て運動の間を日課として勵行したい、殊に婦人に向つては、尤に運動を勤めるのである、今、私立大日本婦人衛生會の席上にて、緒方正規氏、木下正中氏、両醫學博士の運動に就て講話されしを左に掲げて、参考に供しやう、

○緒方醫學博士の談話

（前略）歐州に於けるよりも我日本には子供の死亡が余程少ない夫れを育てるには婦人方で日本には牛乳もあらうが母乳が多い之れには躰量が減じ居る故營養が乏しくてはいけぬ併し只滋養になるもの計り用ゐたとても躰力はつかぬ夫れ故に御婦人方の躰力を付けるには運動が必要です此婦人の躰力が付かなければイカぬと云ふ譯は産を爲さるに下等若くは中等以下の人よりも高貴の方のほうがお産が重いと云ふ事は筋の力が弱いために高貴の方に成る程産が長く重い躰力筋力が強い人丈産も軽く子供も丈夫なり衣食住に就ても婦人方が注意されるのだから自ら行つて見て山根君（正次）が酒をやめて酒の害を解く

と云ふやうでなければいかなので婦人方も躰力産筋力を付ける爲に日本帝國の手本となつて産運動をなさつて戴きたい、

運動に就ては「スポーツ」もあらうが一番容易いのは歩行ことで車は成るべく止めに成る方が宜しい云々

○木下醫學博士の談話

私は自分でも遊勤がすきで多少運動の事に心懸けて居りますが病院の裏の運動場では看護婦に「ロケット」などをやらせませす日本婦人には少し活潑すぎるやうですが重に「クロック」と云ふ事を（玉をうつ事）看護婦にやらせませす之れなどは婦人が庭でやりになる事が出来ませす初

めの内は疲れましやうが慣れたら只汚顔が黒くなるのは
血氣の毒ですが青い顔よりは黒い顔を拜見した方が心持
がよい宅の者にも運動を勧めて見まするに、住ません此原
因は一は衣物を着換へなければ外出が出来ぬと云ふやう
な事で断行が出来ないコレ等は内に居りました着物で直
ぐ外に出ると云ふ事にしなければならぬので、に高橋
の夫人も居られますが獨逸なごの婦人は内に居つた儘若
しくは上衣を取替へる位で外出しますから極めて容易で
す日本などでは少し遠くへでも往くには空を見ねば行か
れないソレは「おめし」が悪くなると云ふ譯で外出がおつ
くうになるコレ等は衛生會の主腦として改良されたらよ

ろしいと思ふ「クロツケ」の如きは随分やり出すと面白く
てたまりません二時間三時間やつて日の暮るのを忘れる
ことがあります實際看護婦は用の殿しいに拘らず此運動
を初めましてから黒い看護婦が出来ましたが實に健康で
汚座います云々
以上二大家談話は「婦人衛生雜誌第百五十一號」大家談叢
中所載の一節尙全記者は斯欄の初めに「前略」本會講師
招待の節席上に於ける諸大家の談片に係る固より速記に
あらず記者の耳に残りしものをば記るせば只其要領に過
ぎず皆さま右に承知あれ」と記されたれば讀者も其心
して讀み給はれんことを望むのである。

尙ベルツ博士が述べられし氏の所見を掲げて運動の必用なる事を記さう、

(前略)全体私はお國に参りましたのは薬で計り病を癒やすと云ふ考へではないのであります。躰操するとか或は海水に浴するとか云ふ事をお勧めする、即ち衛生を普及する事が私の第一の目的でありました。海水浴などは専ら私がお勧め申したのであります。前田家へは縁付けになりました。た鍋島家のお姫さんなども最初私が海水浴をしたり温泉に行くときの生活の心得、即ち食事のこと、院動のことなどを心付け申したことがありました。人間と云ふものは病氣になつてから直すことは六ヶ敷ものであるから病氣

にならぬ健康の間に注意しなければならぬのであります。日本の人は西洋の人より弱いと云ふ事でありませうが私の考へでは決してさうでないと思ひます。西洋では貴族の子供や息子が下等の者より壯健であります。之れは子供の時に保育の道が宜しいからであります。決して自然に躰格が好いと云ふ計りではない。素養が宜しいからであります。日本の貴族の息子さんや姫さんは如何もその傍にお附きの人が多いので鳥渡したことで一々夫れにさせます。からインデペンデントがなくなつて知らぬ識らず柔弱に陥る事になるのであります。併し今から見ますると二十年前の生徒よりは今日の生徒の方が一般に躰格は壯健にな

つた様であります云々
夫れからまたお談しが變りますが日本人は温泉に行くとか遊山に行くとか云つても只寝て斗り居つて一向運動と云ふものをしないが西洋人は山に行けば終日山を歩きます又温泉に行つても其通りよく運動をいたします云々」以上大家の所話を見ても如何に運動時間の必用なるかは了解するであらう、

▼休息時間

身躰及び精神を使へば又休憩しなければならぬ其休憩時間こそ即ち疲勞させた身躰及精神を舊に恢復せしむるの

で、新たに身躰及精神を立直させるのである、
休息と云ふ事の最も大部分は睡眠によつて、べられて居る如何に疲れを覺ねても充分睡眠すれば其間に身躰は舊に復し治癒なる働きが出来るのである、
殊に成長盛りの際には充分睡眠させなければ發育上の妨げとなる、夫れ故子供は尤も多く睡眠の時間を要するは、詰り夫れが爲だ、大人に於ては睡眠の時間が一定して居らぬ、併し大略は八時間をもつて、規定とするのは誰しも承知して居るが、平常夫れより超過するのも宜しくない、醫師の説によれば六時間充分睡眠を取れば夫れで身躰の疲勞は恢復する事が出来ると云はれた、

併し人によつては、古來三時間位しか眠らぬ人もあつたし又十時間位の睡眠を貪つた人もあるけれど、六時間の規定は多からず、少なからず適當なる度と考へられる。唯茲に注意して置きたいのは、夜は食後二時間乃至三時間も經つたら寝て、決して夜更しはせぬやうに、而して朝は早く起るやうな習慣を望むのである。之れは衛生上、勸告する眞價が充分あるのだ。

(二) 衛生上の害毒

▼ 飲酒と社會

△世人死を急ぐ 暴飲、好色、賭博、是れ豈に今日紳士なる者

が其の躰面を保つべき必要道具に非ずや、我國民趣味の野卑にして、嗜好の低劣なる眞に慨歎に堪へざるなり、而して其の如何なる場合にも必ず隨伴する者は則ち酒なり、思ふに我國今日の紳士者流にして、梅毒の感染なき者は殆ど是れなかるべく、酒毒の氣味なき者亦た殆ど是れなかるべし、其の自己を害し、社會を紊り、後世子孫を弱くするの罪決して尠小ならざるなり、保險會社が其の被保人を檢査するに當りて、飲酒の有無及び其程度を一要件とするは、世人の熟知する所なり、之を實際に徴するに、飲酒家の生命は概して禁酒家よりも危険にして、百般の死因を尋ぬるに、深く酒毒に基く者あるは何人も疑を容れざる所とす、試に之をドク

トル、ヘツ氏がパーゼル生命保險會社の被保人死亡者に就て調査せる者に考ふるに、實に左の如き結果を示せり、
死因と酒との關係

(年 齡)

(酒毒死亡百分比例)

(總死亡同上)

二十歳以下	〇、七九	三、八六
三十歳乃至	二二、六二	一七、三二
三十九歳乃至	三八、五八	二六、二七
四十九歳乃至	二九、一三	二七、五三
五十九歳乃至	七、八八	一七、六三
六十九歳乃至	〇、〇〇	七、三九
七十歳以上		

是れによりて吾人は更に左の如き一表を製することを得

るなり、

(年 齡)

(酒毒死亡)

(總死亡)

五十歳以下	六二、九九	四七、四五
五十歳以上	三七、〇一	五二、五五
計	一〇〇、〇〇	一〇〇、〇〇

空然として之を見れば冷々たる數字、左したる意味もなきが如し、然れ共少しく心を注ぎて其の内面を察する時は、僅々たる二行の數字は、千言萬語にも優りて絶大雄辯の教訓を聽くを得るなり、
看よ、人生五十を頂點として之を前後に分つに、大數上より觀察する時は、被保人中五十歳を超ゆる者は五十歳前に死

する者よりも多きなり、然るに之を飲酒家に就て之を調査するに當りては、其結果全く反對にして、五十の坂を超ゆる者は五十未滿にて倒るゝ者の半數に過ぎざらんとす、是れ豈に飲酒が生命を縮むるの明證に非ずして、何ぞや、
△天下の没風流 支那古來の詩文を讀むに風流韻事を弄するに際しては、必ず酒池肉林と云ひ、鯨飲馬食と云ひ、盃盤狼籍と云ひ、醉步蹠跚と云ひ、高歌放吟と云ひ、玉山崩ると云ふ亂態痴狀皆な是れ少くも違警罪的行爲なり、然れ共斯くの如き亂態痴狀を誇れる者は是れ皆な病的詩人墨客の事にして、眞個の君子の敢てせざりし所なり、斯かる亂暴なる文字と病的思想とを承繼せる我國の文學界に亦た多年

同様の弊風吹き荒さび乳臭の兒童尙ほ且つ「一瓢を携へて梅を江東に探ぐる」なぞアラレもなき文章を作るに至れり、勿論彼等兒童は別段の意味ありて之を言ふに非ず、然れ共他日青樓紅燈の下に酔ふて管卷くの大文學者は遠く其の根底を此の無意味の作文時代に養へる者なることを思は、社會の惡風潮なる者は眞に恐懼に堪へざるなり、
「酒なくて何のおのれが櫻かな」とは吾人が常に耳にする所なり、然れ共其の無趣味没風流なること、豈に雷に櫻枝に鞍馬を繫ぐの比のみならんや、神澄み心清くして始めて眞個風流を談すべし、是れ酒精麻痺の徒が元より隊を容るべき所に非ず、彼等が荒色博奕以て天下の好事と觀念す

るもの畢竟心神の麻痺に由來す悲むべく又た憐れむべし

(三十四年八月廿三日毎日新聞所載)

酒類と心臓

獨逸「レイプシツヒ」大學に於ける病理學教授博士「フオン、エス、ベルキ、ヒルススキフェルト」氏は此問題に關し論述したる事あり其説に世人多くは「ビール」と葡萄酒をもつて酒類中の有益無害の飲料の如く心得多量に用る者あれども元來此種類は水分を含む事多きが故に全水分には酒精と共に一時に血管を膨脹せしめ血液の間を推して通過せらるに由り心臓は此充溢せる水分の爲に其動力を増進するの必要の生るに至るなり然るに健全なる心臓の爲には

常に其働きをして綽々余裕あらしめて不虞の場合に備ふ可き筈なるに若し之をして屢充滿なる動作を爲さしむるに於ては心臓に平生余力を蓄る能はずして其結果中年に及びて其飲客は心臓虛弱の症に陥る者多し云々

(國の光第百一號所載)の一節

節酒は果して健康を害せざるか

英國醫學博士「エー、ロングホルスト」氏が過般英京に開設せし酪酏物研究會に於て一讀せられたる論説の内に一項あり曰く醫學及び生理學上に於る幾多の證據は酒類をもつて決して滋養の價値なきものと斷定せるが故に酒類の飲食物にあらざる事は明白なり加之人若し之れを日常の

飲料と爲すに於ては恐るべき習慣を生じ終身回復す可からざるの災厄に陥ることあるべし酒類の性質たるや人身の斯る組織を傷害する者にして苟くも其身の健全を保存せんと欲する輩には一滴たりとも其口中へ容るゝ可からざるものなり然るに世間には此等の銘酎物を適當に用ふれば普通の飲料となすも決して有害に非ずとの説頗る流行すれども是れ大なる誤謬なり況んや吾人此節酒を實行するもの殆んど稀なるに於てをや予の實驗に於ては節酒と雖ども其飲用せる分量丈の害毒は必ず飲者の身軀に遺るべき事を確証して余りあり云々

山根醫學博士の禁酒談

(前略)「僕が禁酒するやうに爲たに就ては多少歴史が有るとやたしか廿九年卅年と思ふが山口へ往た時に山口の人々が醫者の立場から禁酒の話を仕てくれと云ふ事有た之れには随分閉口した何しる自分が浴る程飲で居ながら酒の害禁酒の演舌をするに云ふ譯だから心がどがめて仕方がない苦しくつて堪らない然し醫者として説を吐かない譯にも往かないからどうく一場の演舌を試た此時は酒が心臟病腦病などの原因となる事から遂には疾病性酩酊を起して有爲な青年を墮落の淵に陥らしむる者有る事を纒々演舌した此時分から酒の害酒の禁すべき事有

る事を人に勧める時にます。自分に感じて来たじや其
後、歐州へ行く三日前の事で有たが、また山口縣の青年の爲
に禁酒禁烟の事に就て話さなければならぬ場合が有た會
場に這入つて見ると、何處となしに烟草の烟がフワリ、
昇て居る夫れから先づ演説の前に、「僕は國の罪人國法を
犯して烟草を喫ふ未成年者罪人と席を全うして演舌する
事は出来ぬと一大警告を與へて置いて國法の重きべき事から
禁煙法が出たから、早晩禁酒法も出やうから、今から酒の害
を認めて國家の爲に禁せねばならぬ悪い處へ學生が出入
する者の數が少なくなひとは、歎はしい事である、これも酒
の爲めに疾病性酪酊を起す結果で有ると云ふ事を咄した

そして僕なども大學に居た時分には酒を飲まず、漸く出る
少し前から飲た位だと云ふ事を話し、此頃大分酒量を減じ
たと云ふ話をした」
「然し、ドウも斷然酒を止める禁酒すると云ふ事は出来な
つた」
一歩々々博士の談は佳境に進だ、歐州航は一足飛びで忽ち
佛蘭西の博覽會の事に及んだ、博士は一層熱心に語り出た
「博覽會には無論珍らしい物も多く有たが、だんく見て行
く中に、一ツの部屋に入つて見ると、實に驚くべきもの計り
で有た、夫れは社會問題に關する統計や圖畫、其他禁酒に關
する繪畫などを陳列した部屋で、先づ飲酒家がフラスコを振

り上げて女房を擲る態喧嘩をして斬り合ひをする有様其
他ありとあらゆる酒客の暴狀を描た畫が實に眞に迫て居
た之を見えます。禁酒の必要を感じたがまた此他に驚
いたのは飲酒家の子供と禁酒家の子供との發達の有様罪
人と飲酒の關係に就ての統計其他飲酒と身躰飲酒と道德
に關する種々の書類などを見て非常に心を打たれた禁酒
に關係した書物は大分持て歸りました佛蘭西語の分る人
は見るが宜いナカ。面白』
面白き談話に時の移るを知らざりしが談話はまたく一
轉して土耳其軍隊と禁酒主義と趣味多き問題に進みぬ
『歸途に土耳其に往た此時は二三の軍人と一所であつたが

丁度此時土耳其の習慣で一週に一度づゝ皇帝が墓參にお
出になる此行列はナカ。大變なもので丁度觀兵式と對
である僕等は營中の御物見所に居て御行列を拜觀したス
ルと皇帝の前後に騎兵が進んで往た此兵隊の躰格は實に立
派な者で有た特に感心したのは白髮白髯の老武者が肥馬
にまたがつた其威嚴のある風姿で有た實に目を奪ふ程の
壯觀で有た此有様を見て思ひ起した事はどうして此様立
派な兵士が出来るかと云ふ事でもりました禁酒に就て考
へて居た所で有たから忽ち此立派な兵士を造り出したの
は土耳其人の禁酒の結果で有ると云ふ事を發見した』
『土耳其人は宗教上の迷信から酒を飲まない從て國民の身

躰が強壯で有る其上酒を飲まないから軍人の品行が亂れず花柳の巷に足を入れるやうな軍人が無い軍人の品行の方正な事は一ツは軍律の嚴重なる事に原因するかも知らぬが酒を飲まぬと云ふ事はたしかに土耳其の軍人の強壯にして品行の方正である原因である』
『土耳其兵に梅毒が無く土耳其に娼妓が無いよしあつたに似た所が外國人が營業して居るので土耳其人の間に淫賣婦はないと云ふてもよいじやこれは皆禁酒と云ふ事に其原因が歸する事が出来ると思ふた』
斯ういふ種々様々な刺激から此度日本に歸り日本の土を踏たら斷然禁酒をしやうと云ふ決心をして遂に禁酒を斷

行した譯で有る今僕の家庭では一切酒を用ひない家族の者は盃を手にするものはない
ウヰラード嬢嘗て矯風會の演說會で斯ふ云ふ演舌をして家庭保護を絶叫した
『酒店は毎年其家庭の最愛なる最良なる子孫の血を以て汚されたる黄金を世界に注入せり仰ぎ願はくば此世界の上に神の名を以つて我家庭保護の軍旗を樹立せしめよ』と
家庭保護の軍旗は現日本に於て最も光榮ある軍旗たるざる可からず而して家庭保護の仇敵は飲酒の惡習にして家庭の和樂と秩序を亂る者は此狂水なり此等は家庭保護の爲めに禁酒主義を斷行し禁酒の家庭を造らねばならぬ

是より博士の談話は種々なる方面に及んで遂に左の如き
談片となつた

「租税の取立て悪い國民は酒を飲まない國民であるけれど
もこれは酒を飲んで悪いと云ふ理由にはならぬ酒を飲む
時間と其失費を廢すれば何程の重い負擔も容易に擔ふ事
が出来ものである」

「元來禁酒をし身體を健全にすると云ふ事は國民の最大義務
であると思ふ」

博士は禁酒以後の自身の経験に就て咄された

「僕は出来るだけ醫者の務を盡くす積であるからそんな夜
夜中でも頼みに來れば出懸けて行くそんな貧民の所へで

も出懸けて往くと云ふ主義であつたが酒を飲んで居る中
は中々難義な事が度々有つた然し今では少しも苦痛を感
ずる事も面倒とは思はない様に爲た……酒を飲まないか
ら時間が出来る其處で書物も少しは讀めると云ふ譯で實
に禁酒は廣大な利益があるそれで會ふ人毎に禁酒を勧め
て居る位であるじや云々

(國の光第九十八號所載)の二節

以上の諸説を見ても如何に飲酒の恐るべく且つ害毒を身
躰に及ぼし延いて社會に及ぼすかは予輩の云ふ迄もなく
讀者の胸中に會得する事であらう世上幾多の飲酒家もあ
る又夫れが爲めに失敗した人もある身體を傷つた者もあ
る般鑑遠きにあらむ世の飲酒家は充分絶大なる覺悟をも

つて禁酒を勵行しなければ、百年の長壽も天死を免れぬことであらう。

▼煙草の中毒

禁酒に次いで、禁煙と云ふ事は、大分社會の名士から、鼓吹されて居る。喫煙に就ての利害に於ては、少量の酒で一時精神を奮興させる如く、煙草も又軽く神經を興奮し、或は鎮靜させて爽快なる感を起こさしむるものである。併し不健康者、少年及び喫煙に慣れざる者は、決して喫煙すべからざるは、勿論のことである。ナゼならば、煙草の中には「ニコチン」と云ふ毒素を含んで居る。夫れが爲めに中毒を

起し種々危険な障害を起すからである。喫みなれた大人に於ては、少量に用ゐる限りは、別段開んな憂ひもなく却つて前記の精神刺激を興へ且つ口腔の病菌を撲殺する効がある。換言すれば、殺菌の効は確かにあるのだ。夫れ故、虎列刺患者の傍へ往く時など、喫煙するは、兎も角傳染の憂を除く、効能があるのだ。

○喫煙者の注意

煙草には「ニコチン」と稱する一種の毒質あることは世人の知る所なるが、尙獨逸ライプツヒ大學教授ヒスルスト氏の説に曰く、煙草の毒質は主として其香氣と辛味とに存するものなれば、若し充分に之を乾燥するときは「ニコチ

「自然に消散し香氣と辛味とを失ふ代りに健康には左
したる害を及ぼさず予は各國より集めたる煙草凡そ九十
六種化學的に試験したるに最も多きニコチンの分量三七
三にして平均一三二なり而して煙草は善良なるに従ひニ
コチンの分量少なきが故に斯の如き葉巻煙草は二日に十
本乃至十五本を喫するも決してニコチン毒に苦しむと無
かるべしロスチャイルド、英國皇帝エドワード七世ゼー、ピ
ー、モルガンの喫する煙草は僅に〇、六二のニコチンを含有
するに過ぎずと云ふ扱喫煙するに當りニコチンは直接に
煙草の燃ぬ残りたる方に潜み行き一喫毎に煙草の殘部は
ニコチンを始めとしアンモニヤ炭酸等を以つて満たさる

に至るを以つて巻煙草の末の方は其香氣の悪しきのみ
ならず又た健康上にも危険にして殊に下等の煙草に於て
益々甚だしきものなれば喫煙者は葉巻にせよ紙巻にせよ
煙管を用ゐるにせよ意地汚く末の末まで喫盡すと云ふ事
なきやう注意し又た紙巻煙草は葉巻を用ひ又は煙管を用
ふるよりは一層健康に宜しからず是れは紙の焼くると同
時に有害なる炭酸瓦斯を生じ喫煙者の肺臓を害するのみ
ならず其目をも刺激するが爲めにして總べて煙草の烟の
裡に留まるは有害なる中にも紙巻煙草は殊に然り左れば
若し煙の爲めに目に害ありと思ひたるときは直に其室を
去るべき時と思ひ定むべし尙「ニコチン」は冬に於てより

六十六

は夏に於て溶解し易きものにしてストーヴ又は火鉢の邊りにて喫煙するは其他の場所に於てするよりも健康に害ありと知るべし蓋し煙草の「ニコチン」はアルコールに次ぎて文明國人の神経を弱する有害質なれども決して喫煙を廢することを要せず宜しくゼロルド博士の處分の如くオリカナム、ヴァアルガーより得るエリアル油を以つてタリエン酸と混じ煙草の葉を之に浸しニコチン毒を少なくするを期すべし予の知れる一醫師は二十四時間以内に以上の處分を施したる煙草より製造せし葉巻煙草を一日に二十七本喫し數週間に亘りたれども心身共に少しも不愉快を感じたることなしと云ふ左れを此法は之を一般に

實行するは或は困難なるべしと雖も兎に角左の數件は常に注意し置くべし

- 一、和かなる葉巻煙草を用ひよ
- 二、残りの半分を喫する勿れ
- 三、葉巻煙草の火消ぬたらば再び火を点ずる勿れ
- 四、煙草の烟の裡に留まる勿れ
- 五、出來得べくんば綿布の切を以て葉巻煙草の吸口を造れ然らば「ニコチン」は此綿布に吸ひ取られ人躰に入る分量は甚だ少なる可し
- 六、己れの家にあるときは長き煙管を用ひよ水煙管は更に妙なり

(明治三十四年六月廿九日時事新報)

▼色情の激發

飲酒の爲めには種々な弊害を惹起すが、病的の害毒よりも夫れが爲め直ちに弊害を作るは、色情の激發である。酒の爲めには大に淫慾を亢進するもので、平生謹直なる人も、酒を飲むと夫れが爲めに思はぬ不品行を來すことが往々あるのだ。尤も平常覺悟して居れば、酒を飲まうが飲ひまいが、開んな事はあるまいと云ふ者もあらうけれど、ナカ／＼爾う云ふ人は少ない。先づ平常謹直な人さへもない位であれば、酒を飲めば猶更であらう。殊の酒の爲めに氣の狂ふのは、多く花柳の街に足を入れる

ので妻子のあるものでさへも夫れが爲めには、酔つた勢ひで車を飛ばせる、併し片田舎には開んな不潔な花柳の街はないから宜いとしても、少し繁華な土地には必ず酒に伴ふべき妖魔が多い。夫れ故酒に魔酔して、生氣を失ふと亢進するのは色情ばかり、殊に獨身ものなどは一度花柳の街に足を入れたのが病付きになり、身を亡ぼすに至るものが多い。彼の色情狂と云ふものがあるが、之れ等は多く父祖の時代に大酒家があつた夫れ等の子孫に多いといへば、殊に色情の事は慎むべきであるが、先づ夫れには酒を止め、禁酒せねばならぬ。

▼花柳病

不品行の徴候は、隠すより顯はれ易き花柳病に罹るが、夫れが論より證據であらう、遊廓にては公然檢査するから、別に梅毒などの懼れはあるまいなど、云つて浮れ込むものがある、成程檢査するには相違ないが、夫れが局部に現在顯はれて居る病婦をば、留院して營業を中止させるが、現在病にかゝつて居らぬ者は別段入院はさせない、ケレども現在發病し居らぬとも梅毒性の身軀となり、血液の汚れて居るは、今更練新らしく云ふ迄もないことだ、殊に現發しない花柳病は、必ず四十以上に至つて突發する

ものだ、ナゼならば身軀強壯の時には、體力の方が盛んだから、病ひが深く血液中に潜んで居て病發する事が出来ないケレども、體力が追々衰へると同時に、病勢はソロ／＼外面へ顯はれて来る、獨身なら兎も角も妻を迎へたるものであつたなら、子孫に至るまで、永く病毒を傳へる譯、我身を愛し子孫の事を思ふなら、決して花柳の街に、足を入れてはならぬ、今日の上流社會に立つ人の妻君は、其素生を洗つて見たならば、失禮ながら、魔物が多いではないか、昔しは藝者をして居つたとか、娼妓をして居つたとか、夫れ等の者は既に云はずして花柳病のあるもの、猥りに淫を齧いで生活して居つたことは、云ふ

造りもないこと、夫れ故、血液の汚染したる、梅毒の傳播するは成上りの上流社會に随分多い、紳士紳商など云はれる者が此様不始末であつては、我國の衛生は、何時發達すべき事であらうか、嘆すべきの至りである、

▼吸付煙草と返盃

病勢は些細なる事から傳播するもの故、深く留意しなければならぬ彼の吸付煙草や、返盃など云ふ事は、萬一其一方が傳染すべき病毒のある人であつたなら、忽ち夫れが爲め相手の一方に感染するではないか、此様些細なことではあるが、衛生上から論じれば、決して些細なことではない、吸付

煙草と返盃は氣の付いた人は、止めて貰ひたい、

(三) 食物の衛生

▼鶏卵の消化

米國政府農務局で發行した最近の書には、鶏卵の消化料理法などに關する細密な研究が出てゐるが、其研究によると、卵の消化は料理の方法によりて左の通りの差異がある、

- 茹過ぎ卵 三時間半
- 半熟の茹卵 三時間
- 燒卵 二時十五分間
- 掻き交ぜざる生卵 二時間

掻き交せたる生卵 一時間半
また鶏卵の九割三分乃至九割七分迄は消化して身軀の滋養となるものださうな、

▼文學者の食物

或る英國の文學者がスベクターに書いて曰く文學者に最も適當したる食物は林檎で、之れを盛んに食へば才能の發達を大に助ける、自分の父親は九十餘まで生きてゐた文人だが非常に林檎が好きで一日に一度は必ず林檎ブツヂングを食しまた三食の食事は生の林檎を副食とした夜中腹の減つた時に五六個以上の生林檎を食ふと精神頗る

爽快となる、而して林檎を食ふには皮を剥くと滋養分を棄てることになるから止すが良いと、

▼断食と衛生

如何なる宗教でも其開祖は断食の必要を説いてゐるがこの断食なるものは衛生上何等の關係があるかに就いて一獨逸雜誌が議論して曰く断食なるものは宗教的に身軀の慾に打勝つのみならず衛生上頗る有効なるものだ食物を以て胃腑を充滿し過ぐるのは飲料を過度に用ゐたるよりも一層の害がある、而も滋養分の多い食物殊に肉類の過食は猶更害がある、そして通常人は誰でも飢ゑさへすれば直

七十六
に之を満たさなければならぬものと信じてゐるかなれど
コハ非常な誤謬で、これと飽食することとは人跡を不健康
にする二大原因である時々斷食とする其結果胃を整調し
て大に健康を増加する云々、

▼寡食論

何でも滋養物を澤山に食へと醫學衛生家が主張する時代
も過ぎ去つたが此頃では歐米の科學者中には、今日の人は
規則立ちて過食し軀の要求する以上の食物を取る爲に從
つて病氣を起すのだから世人が追々モット簡單な精進的
な食物を用ゐるやうにしたいものだと云ひ、また近頃の醫

者は病氣の節には一切斷食した方が良法だと云つてゐる
羅馬法皇は頗る長命の人だが常食としては朝に果物、晝に
野菜と果物と夕に粗末な麵麩とを用ゐるだけだが、吾人も
此通りにすれば法皇と同じく長壽を保つことが出来るの
だが現今のやうに多食が一般の風になつてゐるから、かや
うに過激な食物改革の實行されるまでには人一代では六
ケしい、殊に夏期に肉を、一オンス食すれば、一オンス丈吾人
の精力を減殺するのだ、六月から十月までの間には一日に
肉を一回用ゐるもの少し多きに過ぎるから、一週間に三回
とすればマア良いが出来たら、此期節は全く肉を食は無
いのが良い、新鮮な野菜を生のみか、或はバターなどで和

七十六
して簡易に料理したものの熟したる果物を澤山各種のサラダ、粗末な麵麩などを食つてゐれば、夏期は非常に健康を増加するのだ、

▼食物消化時間比較表

(品目)

(消化時間)

- (一) 稻米 △一時間
- (二) 魚 △一時三十分
- (三) 林檎 △一間三十分
- (四) 野獸の肉 △一時三十五分
- (五) 生卵子 ▲二時間

- (六) 煮たる大麥及蠶豆 ▲二時間
- (七) 牛乳 ▲二時十五分
- (八) 七面鳥 ▲二時三十分
- (九) スポンヂマーキ ▲二時三十分
- (十) 鶏肉 ▲二時三十分
- (十一) 鐵肥牛肉 ○三時間
- (十二) 煮卵 ○三時間
- (十三) 雛鶏のソップ ○三時間
- (十四) 馬鈴薯 ○三時間
- (十五) 胡蘿蔔 ○三時十五分
- (十六) 麵麩 ○三時十五分

- | | | |
|------|--------|---------|
| (十七) | 牛酪 | ○三時三十分 |
| (十八) | 牡蠣 | ○三時三十分 |
| (十九) | 燕青 | ○三時三十分 |
| (二十) | 生玉蜀黍蠶豆 | ○三時三十五分 |
| (廿一) | 鹽鮭 | ●四時間 |
| (廿二) | 鹽漬牛肉 | ●四時十五分 |
| (廿三) | 甘藷 | ●四時二十分 |
| (廿四) | 豚肉 | ●四時三十分 |
- 自一 至四 (二時間乃至二時間)
 自十五 至十五 (二時間乃至三時間)
 自十一 至二十一 (三時間乃至四時間)
 自廿一 至廿四 (四時間乃至五時間)

(東洋青年新聞第一號所載)

▼夏時飲食店の注意

夏季中に發生する悪疫は多く、飲食物に因を爲すものなれば、其選擇は何人も注意に注意を重ぬべきものなり。市内各飲食店料理店等は、殊に其飲食物を賣る稼業として夏季の衛生には深く注意すべきを客前にて調理するにあらざれば、見ぬ物潔しと横着を極め中にはいかかかはしき食品と知りつゝ之を棄つるが惜しさに客膳に混する者あり、彼の安壽司屋のおぼろの如きは腐れて臭氣の發する魚肉を粉碎して水に浸したる上堅く搾り其臭氣を除き去りて味をつけたるもの多く、大道の壽司屋に限らず其他の飲食店等にて飲食なす者は深く意を用ゐざるべからず。

▼白米に毒あり

(學者の研究)

ドクトル柳須二郎氏は曾て我國に脚氣患者の多きは我々の常食とする米の中に脚氣を惹き起すべき毒分を含めるにあらざやとの疑念を抱きて種々研究する所ありしが近頃ハタビヤの醫學者エキマイ氏の實驗(鶏に白米を與へて中毒の有無を驗する法)に倣ひ日本米を鶏に與へて動物試驗を行はれたる結果を國家醫學會に於て報告せられたり下に其の大意を記さむ、

△氏は第一の試験に於て白米を鶏に與へて起る所の病性は脚氣病に起るものと同一なるや否やを確かめんため白米

玄米、粳、挽割等を選んで鶏に與へしに白米を與へしものは一種の脚氣様の症性を起し玄米又は粳挽割等を用ひしものは無事なりき其中毒の性症は脚氣病に見る如く先脚部より麻痺し漸次兩翼を侵し遂に全身麻痺に陥り倒れたり、△第二の試験は白米中如何なる種類のものが有毒なるやを確かめんため第一陸穂第二十二ヶ年粳として貯藏せし古米第三前年収獲せし糯米を夫れ、精白として鶏を試育せしに陸穂のものは毒分多く之れを喰ひし鶏は二ヶ月にして麻痺を起して倒れ十二年を経たる古米を喰ひし鶏は中途他病にて倒れ成績を明にするを得ざりしかど陸穂に比すれば毒分の少き丈は明白となり又た糯米には全く毒

分なく其鶏は二百日間も健全に生存したり、

△第三の試験には極古の古米を精白にせしものと前年収獲の古米を精白にせしものと又た一つは搗立ての白米と空気中に永く曝らしたる白米と何れか毒分の多きをやを驗せしに其結果玄米は古いものほど毒分稀薄となれども白米は永く置けば置くほど毒分の多くなることを知り、

△第四の試験には米穀の毒物は空气中より來れるや否やを確かめんため有毒と認めたる白米を一々壇に入れ百五十度の熱にて乾燥殺菌して之れを鶏に與へたるに依然として中毒を認めたり之れに依り白米中の毒物は白米其自身の有するものにして決して他より來るものにあらざるを

知り、

△第五の試験には肥料との關係を知らんため、農事試験場に依頼して第一干鰯第二糞第三石灰にて作りし玄米を取寄せ精白として四羽の鶏を成育せしに干鰯を用ひたるものは毒物を認めず四羽共健全人糞を用ひたるものは四羽の中二羽は生存して二羽は麻痺を起して倒れ石灰を用ひたるものは毒分多く一ヶ月前後に回し麻痺症を起して悉く倒れたり、

△最後に第六の試験として中毒に仆れたるものと飢餓に仆れたるものとの症性を檢せんため一つの鶏には水のみ與へて試験をなせしに其の症性に差異あることを發見し

て全く其試験を終へたり、

△此等の試験に依り或る白米の中には恐るべき麻痺の性質を現はすべき有毒の成分を含めるを確かしが此の毒物が脚氣の原因なるや否やは尙ほ研究を要すべきものあり
兎に角或る動物に害を與ふるものは人躰に向つても又た害あり白米の毒分は殺菌等の方法に依り除却するを得ざれども肥料及び貯藏の關係に依り人工的に除却するを得ること明白なれば穀物の施肥及び貯藏に就ては十分の注意を要すべしと、

(四) 新年の衛生

(山根正次氏談話)

▼正月の餅

一體正月の餅と云ふものは餘り喰ひたく無い何故と云ふに年を老る事ですから嫌です成り丈け喰ひたく無い是非喰はんければ成らぬものがある夫れは即ち議會の解散です……而う云ふ譯で御座いますから成り丈けお正月も急がんで譯で汚座いますが併し嫌だと云つて逃げる事も出来んから困るです、
元來餅と云ふものは、お目出度事に多く用ひられて居つて正月必ず雑煮を喰ふことは昔からの習慣で、此外にも餅と云ふものは總て祝の席に用ひられて居ります、殊に長崎の

如きは、禮式の時ときに必ずお雑煮雑煮を喰くはせる習慣しゅうかんであります
夫れを喰くつてからで無なければ外ほかのものは戴いたかんと云ふ様よう
な風ふうに成なつて居る、

此餅ここのもちと云ふものは昔むかしから「カチン」と云ふが其の譯わけはどう
云ふ事であるかと云ふと、これは搗飯かきこめと書いて昔むかしは「かち
ぬい」と云つたのが段々だんだん變化へんかして「カチン」と云ふ様に成
つたのであると云ふ説せつもある、之を總すべての祝いわいに用ふるのは
どう云ふ譯わけからであるかと云ふと、餅もちを搗つくには非常ひじょうに手
數かずが悪わるいからして、つまり其手數そのてかずの悪わるいものであると云ふ
所ところから擲な重おもなる意味いみでこれを御祝ごいわいの時ときに用ふる様に成つ
たと云ふことであります、又一ツには、干飯かんめと書くのもあり

ます、つまり干粟かんあしと書いてカチリンと云ふ様な譯わけからして
餅もちは干ぬした飯めしでは無ないけれ共とも、蒸むして搗ついたのであるから
干飯かんめと同じ様な意義いぎで爾さう云ひ來きつたのであると云ふ事
であります、モウ一ツは歌賃うたぢと書かきまして、これは私わたくしが話を
聞いて居りますに、西行さいぎやう法師ほふしがある所で、婆ばさんに歌うたを頼たのま
れて書いて遣やつた所ところが、其婆そのばさんが大變たいへん悦よろこんで夫れでは何
か貴僧きそうに御禮ごれいを致いたしたいけれ共とも、今何いまなにも無ないから私わたくしが餅もちを
搗ついて御馳走ごちそうを致いたさせうと云つて、餅もちを搗ついて食たべさせ
た、夫れから歌うたの賃ぢに餅もちを搗ついたからお歌賃うたぢと云ふのであ
ると云ふ事が何かの書物しよぶつに書かいてあつたやうに思おもひます
此お歌賃このうたぢと云ふものは御承知ごしょうちの通りとおりに、米こめの中なかの一ひと粒つぶの糶せう

と云ふ即ち餅にする米があります、之は粘り氣の強い物で
ありまして、夫れを蒸して搗いて捏ねるので御座います、而
うすると一ツ塊まつた物が出来、即ち米の粒を搗き潰し
たものが出来、

この物がお祝儀に用ひられると云ふ事は、差支は無いので
御座います、其私がお話しやうとするものは、之れを能
く喰ふ事に就ての注意で御座います、

餅と云ふ物は、旅又は山越ぬを爲し、或は寒中凍ぬ爲めに
は、随分辨當の代りに用ひられ、雪中行軍なんぞにも能く此
餅を持って行く、と云ふ事で御座います、是れは畢竟餅を喰
つて居ると、腹が空らないと云ふからで御座います、夫れは

餅の結果から、而う云ふ事であらうかと云ふのに、餅と云ふ
ものは、外のものより消化が悪、い證據で、永く胃腑の中に
溜まつて居るからであります、然るに此餅を歳首に於て喰
ふ譯であります、これは喰ひ過ると云ふ事があります、
何故かと云ふと、此元日には重ね喰と云つて、元日から三ヶ
日迄の間には、段々重ねて喰ひ上げて行つて、殊に若いもの
なんぞは、餘計喰ふ事を自慢にして、今日は幾つ喰つたなど
と云つて誇つて居る、而うして其結果正月には、此餅の爲め
に、大變胃を悪くして、醫者にかゝる者が、澤山あります、そ
れゆゑ餘計喰はん方が宜しからふと思ひます、而うして殊
に悪、い習慣は、餅の食競を行ります、誰某が何重ね喰つ

九十二
たど云ふ様な事を致しますが、而う云ふ様な事はせうか無
いやうにしたい身躰が大切と云ふ事を考へたなら餅の様
な不消化の物を喰ひ競するは面白く無いから、若い人達は
是れを餘計食はん様に爲なければ成らん、前すした通り餅
を餘計喰へば、胃病の原因となるから、歳首に於ては殊更注
意せんければならん、歳首は人間の慎むべき時、一年の計は
元旦に在りど云ふ言葉もあるからして、猶更一月よりは、健
康でなければならぬ、
何故塊まつた物は消化が悪いかと云ふと、總ての食物は
胃液と混じて始めて消化するのであるから、塊まつた物は
充分胃液が混らぬから従つて消化も困難しいのでありま

九十三
す、又た此餅を丸呑みにすると云ふ様な事があるが、斯様な
事は一層危険であります、凡て物を食べるには咀嚼して
嚥下しなければ成らず、善く咀嚼で吞むと云ふと、夫れが胃
の中で各自順序を立て、消化をして行くのである、餅の様
な不消化なものは、猶々能く嚼まぬと、腹の中で大きな塊ま
りが出来て、其物が一日胃の中を環行して、周圍から消化して
行くのであるから、永く腹の中に滞つて居るので、座いま
す、夫れでせうか正月の初に於て、餅を喰ふ事に就ては相互
ひに注意して、餘り澤山喰はんやうにして、おく事が新年最初
の衛生上必要であらうと思ひます、

次に新年の攝生に就て申せば、新年のお燭酒では座います
何家へ行つても先づ新年お目出度うと云ふと直ぐに燭酒
を出す習慣で、何れの家でも酒を飲ませると云ふ風であり
ますが、今日は凡て未成年者に對しては酒を飲ません法律
でも出したいた世の中であるのにも拘はらず、正月早々から
其様にお酒を澤山勧めるのは面白くない事であると思ひ
ます、若年い者は其れを飲み廻るのを、樂みとして居つて中
毒の害あるのを知らない輩が澤山ありますが、随分これは
見苦しいものであります、
正月お目出度と云つて、年禮に廻り酒に酔ふて、犯罪者とな

▼お燭酒

る者が随分多くあるのは、皆其お燭酒の加減が原因と成る
ので殊に道徳上から見ても正月の年禮に、斯様な事は誠に
忍びない事と思ひます、
夫れゆゑ正月のお燭酒は成り丈け進めると云ふ事のない
様に爲たいと思ふ、又年禮に廻る者も、彼家でも此家でも、飲
むと云ふ様な事は廢す方が好いと思ふ、これは單り若年い
もの斗りでは無い年老つたものも同じ事です、正月の衛生
と云ふ事に就ては、餅とお燭酒と云ふものが大變に身躰の
工合を悪くするものと存じますから之れに就ては諸
君が充分注意に成つたらば宜からふと思ふ、身躰の悪る
く成ると云ふ事は、國家に取つて大變に損害を興へる事で

身躰が丈夫で働けば其年中は、樂に暮す事が出来やうと思ふ、能く民間で税を納める事がぬらいとか何とか苦情を云ふものがありますが、國民は、身躰を丈夫にして働けば、如何様にも出来る事で税を出すにも苦しむやうな事は無からふと考へて居ります。

▼ 新年の遊戯

新年の遊戯に就ては尤も善いのは女子は、羽子をつくとか毬をつくとか男の子は、凧を飛ばすとか云ふやうな事は、最も衛生上善い遊びでありまして、實に日本に於ては斯くの如き遊戯が昔からあると云ふ事は結構な事であつて、曾て

萬國體育會の席上に於て私が公衆に向て其談話した事があります、此遊びは日本の子供に取つては此上も無い善い遊戯であります。

之れに反して疊の上の遊戯中のカルタの遊びと云ふものは随分衛生上注意せんければならんと思ふ、傍覽なさい日本人が歌骨牌を取る有様を、あれにも種々な方法があります、先づ枚數の取競をする時は、疊の上でバタ／＼として骨牌を誰某が餘計取つたと云つて自慢する、取り方は随分衛生上には如何かと思ひます、先づ樂しみを身躰に取る事であるから夜の更る事は差支無いが彼の骨牌を取る爲めに塵芥の立つは非常なもので、膝塗のお盆などを其近傍に

置て見ると直ぐ分かる、小さい室に立籠つて大勢の人が長い時間、殊に疊の塵芥を立て、夫れを吸収して居ると云ふ事は甚だ面白く無いやうに考へます、夫れゆへ骨牌を行ふには、或は澁紙の様なもの敷いて塵の起つのを防ぐ様にするのが宜からふと思ひます、到底今日の所では此遊びを全然止めると云ふ譯にはいかんから、其塵芥の立んやうな方法にして行ると云ふ事が必要でありませう、又骨牌を讀む人はどうであるかと云ふと交互讀むやうな事があります、有ります、其骨牌を繰る時に一寸唾液を付け、其骨牌の札を一々繰つて居りますが、若しも其讀人が傳染病を持つて居るものであつたら、どうでありませう

か次に讀む人が又其骨牌の札を舐つて繰りながら讀むと云ふやうな事に成つて居るから、あれは非常に危険な事である、だから其札を成り丈け舐らないで繰るやうに爲たいと思ふ、先の様な仕方は丁度肺病患者の猪口を頂くと同じことであつて、衛生上危険であります、此の事に就ては、曾てお話をした事がありますが、呉々も、バタ／＼の骨牌を取る時には、澁紙のやうな物を敷いて其上で取り、讀む人が札を繰るのに指を舐る習慣を止める事を希望いたします、斯く云ふ事は一寸の癖で汚座いますから直さうと思へば、追々直らふと思ひますから、遊戯に就ての衛生の一端として思ひ付きましたから一寸や上げてお

さます、

(國民新聞所載)

(五) 衛生の講話

▼ 種虎列刺

世人種虎列刺が何となく危険の様に思ふ連中も見ゆる様なれど醫師の手にて種ゑて貰ひなば決してソレが爲に虎列刺になるとか生命に關するものにあらず、尙ほ種疱瘡がチヨンマゲ醫時代に命を取らるゝ者と誤解し寫眞を取るば壽命の毒と誤想したると同然なり今丸茂醫學士の談話を聞くに「是迄三千人に實施したが別に夫が爲め何等の害を認めません家内中并びに書生中もやつた是迄何の不

都合もなく異状のあるを聞けば必ず自から檢視したか何ともない却て神経を休めて、一大安心であるうと思はれる注射の方法は先づ種へる人の片肌をぬがせ、右は使ふから左の方のガイガラ骨と脊骨との間の皮を持ちあげて、三分ばかりの皮下へ注射するので、別に痛くもない、五つ位の子供で泣たのがありました大人は「モ一宜のですか」といふ位であつたサテ種てから反應が起るけれど、是は起す人と起さないのがある、下痢なんかありません、熱を起す丈で、熱といつても四十度に達する事はない、世人の迷ひを解く爲め種ゑて置いて損がないんだから先づ種て貰ふ方がよいと思ふ」

上水と下水

△水道と流行病 上水と下水は都下百万の住民の生息機
 関で欠くべからざるはいふまでもないが又この爲に害毒
 を流す事もある即ち活殺の両端に跨つてゐるものはこの
 上水下水である東京は近年に至つて鐵管が出来て上水の
 方はまづ完全したと云つても宜いが下水及び塵芥の始末
 は何かといふに未だ満足な設備が付てゐないたとへ上水
 の改良が出来上つてもその下水のはけ口が付ぬ中は都人
 士は片時も安んずる事は出来ぬのである、
 △最も完全せる水道 東京の上水下水は誰も知てる通り
 であるから別にいふ必要もないが此に最も完備してゐる

と思はれる獨逸柏林の下水の有様を説かう柏林では市内
 を十二に區別し下水管は蜘蛛手に往來の下を流れて町外
 れの地下水溜に落込むやうに出来て居る其れが溜ると器
 械で以て一度に汲上げ三里も先に在る山上へ送る送つた
 汚水が或量に達すると標旗が上つて来る其頂上に達した
 時水栓を抜くと汚水は一時に流出する汚水は山の土中を
 潜つてつひには清潔な水となりスプレーの河中に流れ出
 る其河の水は市民が飲料にして市民の吐た者は再び口か
 ら飲み同じやう事を繰返してゐるのであるそれで山上の
 土は汚水を漉すので立派な肥料となりドンク植木屋に
 販賣する下水工事もこれ程に發達すれば間然する所は無

い
 △伯林の水道改良前後 さて伯林ではこの水道が出来た前後の死亡数の統計表が出来てゐるそれを見れば此水道の出来ぬ前即ち千八百五十四年は一年に千人の死亡者中傳染病性の死亡者が三十六人より四十二人あつたが千八百五十六年に水道が完備してから年々に減じて千八百九十年の統計では千人の死者中四人しか無いやうになつたこれで見ても水道が傳染病と關係がある事が分る、

△大阪の水道改良前後 次に日本ではどうかといふに東京はまだ調べがないが大阪の統計を聞くと上水の改良前六ヶ年即ち二十三年より二十八年迄の間に虎列刺赤痢腸

▼瑞典の躰操

(ドクトル川瀬氏の談)

望扶斯の死者一ヶ年平均三千五百八十六人である改良後六ヶ年即ち二十九年より三十四年迄一ヶ年平均六百六十一人、之を改良前に比較すると二千九百二十五人の相違がある實に驚くべき差では無いか東京でも統計にしたらずこの差があるに違ひない上水が改良されてさへこの差が生ずるに此上下水の改良が出来たら必ず伯林の如く千人に對する四人の少数となるも及び難い事ではあるまい

△近來躰育論が大層盛になつて來ましたがその割に躰操

といふものが餘り研究されてないやうに思ひます諸學校に於ても体操の教師と云へばたかが軍人の古手位で位地も從て低いのであります。理想の体操といふものは決して左様まで度外に措くべきものでない現に今日に存在する体操の中でも瑞典の体操などは實に進歩したものであります。さて川瀬元九郎氏は左の如く語られました。瑞典式の体操の評判は敢て新らしくはないやうですが、詳しいとはまだ明かでない向が多いやうでありますから爰に記載いたします。

△まづ現今の主なる体操と云へば獨逸式、瑞典式、米國式、デルサート式などであり、獨逸式は軍隊的腕力的で米

國式は日本に行はるゝ普通体操の類、デルサート式は佛蘭西のデルサートと云ふ人の造つたもので、瑞典式は老若男女に通じて適用されるやうに出来て居ります。△瑞典式以外の体操は各筋肉を平均に働かすといふことが主たる目的になつて居るのであります。が私共は時として筋のみを強大ならしめたる結果却て内臓を虚弱にし、その爲に病氣にかゝり或は死に至ることもあるのです。瑞典の体操は主として内臓の發育に注意したものであります。他の体操は腕をコゝ動す、この筋がどうなるか、足をコゝ動かす、どの筋があるか、考へたものであります。すが瑞典のはどの筋をどう動かす、内臓にどういふ影響

を及ぼすといふやうに研究したものであります云ふまでもなく内臓は水源の様なもので筋肉は流のやうなものであります源の手入を放擲して流ばかりを大きくしたなら源の涸れるのはきまつて居るので水源を充實するのは頓て源を大にする基になるのです、

△で他の躰操には順序がない………ナニ順序はあるのですが夫は學問上の順序ではないのです單に四肢五躰を平均に動かすといふことである先づ腕を動かしたから次に脚次には胴といふやうな順序である順序の意味は唯夫丈である(瑞典の躰操順序に至つてはその様な簡短なものではないのです、

△まづ學校でありましたなら生徒一同は運動場に出るのを少し前には教場で脳をつかつて居たのであるからまづ脳の充血を下の方に持つて行く工夫をしなければならんそこで徐々ど脚の運動から始めるのですまた一方からは静かな所から俄かに騒々しい所に入つたり本を讀んで居たものが急にカツカと烈しい運動を始めるのは人間によくないから脚を動かすといふやうな極く軽い運動をして段々に充分の運動に進むのです次には脊骨の筋を動かすので即ち我々の動作はさうしても前に屈む方が主です後で仕事をするには出來んから何事でも多少前に屈む殊に教場などでは餘計に此傾きになるのであるから今度

百十
 反對の運動をする即ち軀幹を反らして種々の動作をする
 この運動が同時に胸を広げる事にもなるのです次には腕
 や身体各部を動かして腕の運動もまた肺臓や心臓の働
 きを自由自在にするための用をなす様に(よほど疲れた時
 ……即ち以上の運動に依て身体各部に心臓が多量の血
 液を送り出したときは片足立ちとかまた爪立つてどうす
 るとか力はいらぬにアートを要するやうな運動をする即
 ち筋を使はずに神経を使つて各部機關の充血を戻すやう
 にする次に高飛びとか巾飛びとか云ふやうな運動をして最
 後に呼吸運動をなし他の運動によつて殊に多量に作り出
 したる炭酸瓦斯を吐き出し窒素を充分に吸入しなほ身体

の諸機關を整ふる所の(前の)運動はいづれも身体各部を
 別々に動したる故(所謂調和運動を以て了るのであります
 此瑞典式の躰操は今日世界の最も多くの斯道研究家の間
 に賞讃されて居るのであります以上は主に順序に就て他と比較
 したるお話でありましたが猶他にも二三の異なる點が傍
 座います
 △瑞典躰操の大体は前に申した通りでありますがその他
 枝葉の點にまで他式のものよりは餘程進歩して居るので
 すまづ唯今の普通躰操のやうに一々幾つまでが腕の運動
 をして次に脚の運動を定める數だけする次に何次に何々
 と一々定つて居りますと時間のない時などは身体各部

分だけを働かしてやめなければならぬといふ場合もありませう、また躰操の一つの目的たる注意力を養ふといふことにも効能が薄いのです。即ちいつも同じ順序に同じ動作を繰返すといふことになる。殆ど習慣的にその事が出来て行く併し瑞典の躰操は前にやしたやうに學問上から犯すべからざる順序の大本は出来て居るが、數や動作などが定つて居ない生徒は常に教師の號令や動作に油断なく注意することになるのです。且つ此やう方がありますと時間の長短に關らず身躰の各部を過不足なく動かすやうに教師の心で揖をさる事が出来るのです。

△なほまた多くの躰操はその型が一通り丈である。いつも

同じことを繰り返す丈であるが、瑞典の躰操はソールでない。初步の間こそ普通のやうに手を上げるとか脚をまげるとか簡短な動作であるが、上達するに従つてだん／＼複雑な動作を以て技術的の運動をする。日常の動作を端正にし敏捷にし自在にし併せて優麗ならしむるのはまた躰操の目的でありますから、瑞典式はこの點に於ても大に他に優つて居ります。

△次に躰操に音楽を用ゐるの可否—之には可といふもの不可といふもの種々議論はあります。が瑞典式では一切音楽を用ゐませぬ。一般に就ての議論は暫く措いて私は特に目下わが日本人にはビヤノなりオルガンなりで

百十四
躰操をさせるのはよくないかと思ひます何となれば日本人は殆ど音樂の内に育つたと云つてもよい西洋人とは一様でないのです平生樂器はあまり耳になれて居ないこのなれない所の音樂の中で躰操をさせましたなら西洋人の様に充分平氣に躰操の方にのみ氣をいれるといふことが六ヶ敷からうと思ふからです、
△瑞典の躰操教師は大抵皆高等の教育を受けた上に更に専門に生理解剖心理學教育學などを究めて居るので實に一個の名譽ある教育者であるのです、

(報知新聞所載)

海水浴の話

近頃衛生と云ふことの露しく唱道せらるゝと共に其方法も随つて進歩し夏季に至れば海邊には到る處海水浴場を設けられ紅塵萬丈に交れる都人は云ふに及ばず片田舎に住める人々まで衛生の一法として各々海水に浴することを知り今日に至りては何れの浴場にも浴客は充滿する程の有様なるが倍て此海水浴の創始は誰人も近頃發明せられし様考ふれども左にあらす海水に浴することが病を治療するの一法と認められしは往々古き書物にも見ゆ既に吾妻鏡にも源實朝が屢々由井ヶ濱に出で、海水に浴せしことを記し置ければ此浴法は古くより或る一面の人々に

百十六

は行はれ居たるなるべし其例證も亦た少なからぬ様覺のれを悉く記すも用なければ暫く之を省き只海水浴に就ての心得を一つ二つ掲載すべし、

△海の水の重なる成立は鹽分にして其鹽の分量は海水千分の十乃至三十の間に在り然れば海の水は鑛泉學の上より云はれ一の冷鹽泉と見做すべきものなれと海水浴の人体に効能あるは其鹽分にはあらずして冷かなる海水及び其波瀾の皮膚を刺戟すると又一つは海氣の作用にも因るものとする海氣は陸氣よりも酸素を含むこと多きを以て常に海氣を呼吸する時は肺に酸素を吸取ること多く又海氣には炭酸を含むこと少なきが故に随つて種々の有害なる

百十七

細菌を含むことも少く又汚き空氣をも清くし又其温度も常に平均して晝夜とも變更する患なければ身軀をして健全ならしむるには海水浴は善きものはあらざるべし、

△元來海水浴は種々の病客の群集する所なれば克く治療の方針を失はしめざる様浴場醫なる者のあるべき筈なれど浴場醫は借置き斯かる地方には適當の醫士すら甚だ稀なる有様なれば浴客は自身に其度を過まらぬ様能く心得置くべきなり、

△海水浴に適する氣候は夏にして普通七月八月九月及び十月の初旬を最良とす最も九州地方に在りては既に六月より浴することを得べきも畢竟浴場地の空氣の温度と其

海水の温度と大なる差違なき時を選びものなり、

△海水浴に赴くには如何ばかり炎熱の時期と雖も必ずフ
ランネルの如き毛織物の褌衣を携帯すべし而して途中夕
べは早く投宿して寝に就き朝は早く起きて發足し成るべ
く精神及び身軀の疲勞を來さる様にし酒色は言ふ迄も
なく嚴禁せざるべからず又日暮の涼しさに乘じて漫に行
程を貪るも不可なりとす、

△さて入浴時日の長短は其病症に従ひて伸縮あるべきも
のなれば豫め一定し難しと雖も通常は四週間若くは五週
間位を可とす初めの程は一日一浴を限り且つ長く海中に
在るべからず又一浴の時間には定限なきも大抵五分乃至

十分間なるを善しとし長きも三十分を越ゆる時は却て害
を及ぼすに至るべし身軀強壯の人は初浴より一週間位の
後は一日に二回の入浴を爲すも差支なければ二回目の入
浴は其時間を短縮すること最も注意を要する點なり、
△然らば入浴の刻限は何時頃を以て善しとするか強健な
る者は午前八時より同十時の間を最良とし虚弱者或は俗
に云ふ神経家の類は午後四時より同六時の間を選びべし
而して何れも満潮の時を以て宜しとし食後少くも一時間
を経過して後ならざるべからず左れば満潮時の午前に在
る時は浴後に朝食を食し満潮時甚だ晩きに至らば早朝輕
く食事を了りて適宜に散歩を試むべし併しながら浴前に

は身軀を勞働せしめ又は神思を疲倦せしむる等の事は斷じて不可なり尙ほ日中極熱の際には入浴を爲すべからず
 △入浴するには初め静々と海水中に進み次で游泳運動により身軀を運動することを勉むべし最初呼吸の短促する感あれど是は少時にして止むべく若し永く動悸眩暈嘔吐等の氣味ある時は直に浴を出づべし
 △浴後は乾きたる布にて強く全身を摩擦するを良しとす其れより疲勞せざる程に三十分ばかりの散歩を試み睡眠を催す時は直に席に就くも差支なし又虚弱者貧血者等は肺運動を試むることを怠るべからず肺運動とは最初深く息氣を吸收して後之を吐出し數回反復するを云ふ是れ呼

吸筋をして漸次強健ならしむる良法なりとす
 △平素酒を嗜む人は此際減制して極少量を用ひ諸般の配慮すべき事件及び色帶等は嚴に禁すべきなり騎馬縱舟の如きも過度に涉らざる限りは有益なるべく圍碁將棋も凝る迄に至らねば害なく又投球を弄び鞞韞を爲すも可なり
 婦女子は歌ふも良く舞ふも良ければ音曲などを奏して務めて精神を娛しましむるを肝要とす
 △夜早く寝ね朝風に起くるは勿論の事なるべく又日没後久しく外氣中に在るは宜しからず午睡も身軀疲倦の場合を除くの外は謹べむき事なり斯くて適當の海水浴を爲さば皮膚の血管甚しく縮少して之が爲め外部の体温は著し

百二十二
く減ずれども内部の發温は其れに反して頗る旺盛となり
酸素を攝取すること多く且つ脂肪の燃焼を催すものなれ
ば第一神経を強壯にし皮膚を堅固にし随つて無病健全の
軀體と爲るべしと雖も心臟病結核の稍々進みたるもの又
は甚しき虚弱者吐血卒中等の恐れある者及び妊婦經行時
の婦人等には斷じて行はしむべからざるものなり、

(明治三十四年八月三日、五日、六日毎日新聞所載)

▼個人的衛生

△(前略)不衛生の民といへば先づ清國人を聯想すれども元
來清國人は共同衛生に於てこそ極めて無頓着なれども其

の個人的衛生は或る點に於て反つて日本人に優るものあり
り例へば下水道路塵芥等の掃除の如き主として共同衛生
に關するものは殆ど措て問はざれども飲食物の如き個人
的衛生に屬するものは上下を通じて能く之れに注意し居
る如き是れなり、

△然るに我國に於ては共同的衛生に關する注意は能く行
き届き随つて衛生行政の如きも殆ど歐米諸國に劣らざる
ものありと雖も個人的衛生に至ては清國人と相比して必
らずしも誇るに足ざるものなきに非ず、

△上流社會は暫らく措き中等以下の我國民は衛生思想の
缺乏せること驚く可きものあり世間動もすれば日本人は

百二十四
清潔の民なりといふ然り清潔は日本人の特色なるやも知る可からずされど清潔は衛生法の全部にあらず單に清潔を好むがゆへに衛生思想ありといふ可けむや況むや日本人の清潔を好むは必らずしも衛生思想より來らずして寧ろ見榮坊の習慣より來るの嫌なきに非るをや、
△其の一例を擧ぐれば群浴の湯槽に於て其の溷濁せる不淨湯を口中に含みて齒磨きを試むもの敢て珍らしからざるのみか足を洗ふにも顔を洗ふにも同一の盥を使用して毫も不潔と思はざるもの中等以下大抵然らざるなきは是れ唯だ見榮を奇麗にせむとのみを勉めて衛生上の注意を全く欲きたる證據にあらずや、

△又飲食に至ても我國民はサツパリしたるのを喜ぶの風あれども其の代りに滋養物を攝取するに付ては甚だ重きを置かざるもの、如く彼の刺身といへる料理は原と衛生上の必要より發明したるものにあらずして唯だ其の趣味の何となくサツパリしたるを取りしに過ぎず其の弊や刺身といへば腐敗したる魚肉すらも食用に供して是れが爲に悪疫に侵されたるの例は少なからず、
△清國人は不潔なれども食物は必らず煮沸したるものを用ひ決して生肉を食はず是れ趣味よりも衛生を重むるの習慣に依る其の衛生思想の發達したるは我國人に優されりといふ可し云々

水上の衛生

(花田水上警察署長談)の一節

△水上衛生の困難 陸上の衛生といへば一町に衛生組合が出来てゐて一警察に衛生課があり之が監督注意殆ど行届かざるなしと云つて可いが水上の衛生といへば其注意取締の困難なだけ人の注意を惹かぬのは甚だ遺憾である然も其管轄区域といへば凡そ東京市内市外水の流るゝ極注意取締を行届かせねばならぬ其困難は實に容易のものではない

△水上生活者 水上の生活をしてゐる者はといへば多くは無智文盲事理を解せざる船頭水夫である之に衛生の何

物であるかを解釋させるには一日を費して喋々たどて分るものではないがさうかど云つて見過す譯には行かぬ東京の各川筋へ出る巡邏船は日に僅々十何艘といふのでこれに限なく諸般の取締りをした上に夏向の衛生上の注意をするは頗る難事である、
△河水の汚濁 まづ是等の水上生活者に向つて深く憂慮する所は東京中の悪水が流出する川水で嗽ぎ面を洗ひ又は口に入るゝ澤庵などを洗ふ事である之れは考へても恐ろしい事で其悪水の中にはいかに人躰に害を爲すべきバチルスが潜んで居るかも知れぬ之れに對しては充分の注意を與へると其者のいふにはそれならばもし水を要する

時には何するか河水を使用するのを避けやうにも他に水
がなければ致し方がないといふ實に尤もの事であるされ
ば夏向は殊さら諸船の輻湊する川岸の要所要所へ是非水
道程を設けて欲しいのである、

△便所設置の必要 これと同時に次の要求は川岸の要所
へ共同便所を設くる事である陸上で放尿するも水上で放
尿するも其違警罪たるは同じ事であるがいかにもせん船中
では尿をするに自由を欠てゐる勿論大船になれば便所も
設けてあるけれど小船に至つてはそれが無い止むを得ず
船端から無遠慮にやつて退けるその水の流で口を洗つた
り食物を洗つたりするといふのは不潔極まる話であるが

彼等は至つて平氣であるには驚くこれは是非川縁へ幾ヶ
所かの便所を増設する必要があらうと思ふ
△浚渫は急務 東京各川の水が汚濁を極め本所の如き蚊
どなつて人を責めるは未しもこの爲に疫病の流行を來す
原因となるは一つには河水の流通が宜しくないからであ
る流通が宜しくないのはいふまでもなく河底が淺くなつ
たり又泥が溜るからであるがこの爲に水流が淀み汚物が
滞るので衛生上に甚だ宜しくないひとり衛生上ばかりで
なく荷物運搬の困難となり朝出て潮が落ちて水の淺くな
つた爲に夕方の方のさし潮を待つて一日留つてゐるやうな場
合があるこれは是非浚渫して水の流通を宜しくして欲しい

ものである、

(報知新聞所載)

日用衛生願問

▼虎列刺の免疫

△豫防接種の効力 虎列刺血清豫防接種が何して免疫を證するかといふに其血清接種を爲したる試験動物より一週間後其血を取りそれに活潑なる虎列刺菌を混じり顯微鏡下にて檢すると凝集反應即ち一處に集まり虎列刺菌は全然生活力を失ふものゝ如くこれを更に一の動物の腹腔に注入すれば菌体は初めは凝集し次で溶解しつひには消滅して無なつてしまひ其動物は健全であるこれを以て免疫を證するに充分であらう。

日用衛生願問

△接種後の徴候 この豫防接種は決して危険でなく且つ人体に障害を及ぼすやうな事のないのはいふまでもないこの接種をした後の徴候は注射した局部が少し腫起するのと注射の當日一度及び一度半位の少發熱するばかりで翌日は殆ど常体に復する位で彼の種痘と少しも違はない又これが爲に餘病を發するやうな事は猶更無いのである、
△免疫期限 一度この豫防接種を受けた者の免疫期限は長き場合は一年半短期でも三四ヶ月は有効であるからまづ夏季の流行中に接種すれば其一季だけの流行を脱する事は確である、
△死亡數半減 この血清療法は虎列刺患者の治療にも用

ゆる事が出来る其効は彼の豫防接種と同じく著しいもので去る明治二十九年北里博士が廣尾病院で初め實驗したのでまづこれまでの實驗に依れば他の療法に比し殆ど死亡数を半減するだけの好成績を得てゐる、

△接種希望者 さてこの豫防接種はこの際何人も行ふべきものであるがまだ危険を恐れ不安心の念を抱くのか特に申出る者が無い従つて未だこの傳染病研究所に於ても接種に對する規定もなく設備も無いがもし接種を望む者があるとするればいつでも種る現に傳染病研究所員は悉くこの豫防接種をしてゐるのである、

(北島傳染病研究所第一部長血清治療談)の一節

(六) 大家の醫説

▼ 按摩法と畏食病

ドクトル富士川游氏は我國に胃腸病患者の多きを患ひ種々經驗して按摩法を患者に施したる結果を日本消化機病學會に於て説明されたるが其大要を記さんに、

△器械的刺激 從來胃腸病患者には投薬するのみにて手術により治療する事稀なりしが近頃に至りては洗胃灌腸の治療法を執る者多し余は此施術に就き研究の結果今は既に化學的作用(投薬)の時代過ぎて理學的作用の療法に移り所謂器械的刺激を與へ治療するの便益なるを考へマツ

サージ(按摩法)を以て専ら患者を治療せしに其奏功速かなるを發見せり、

△胃の按摩 胃の筋纖維を揉捏する時は粘液の分泌を促して胃の内容物を早く腸に送り血液の循環を能くし慢性胃カタル、胃の衰弱、胃の擴張等には功驗あるものなり尤も食後三時間の後に施術すべく朝の如き空腹の時は側方に臥すべきも平常は両足を曲げて仰向きに臥し按摩すべし病者は五分より六分強壯の者は十五分より二十分間を適度とす腹部の按摩法も總て之れに同じく按摩の反應は物質交換をなし新陳代謝を促すに至るなり、
△震搖按摩 以上の施術は孰れも手指をもつて按摩する

なれど之れにては施術者が疲勞して永く續かざれば之れに代用すべき器械的按摩をなす簡便法あり(氏は此器械に孰て一々説明されき)普通按摩は多く外容に止まれ震搖按摩は深く内容に及び却つて卓功あるなり、
△畏食病 次に畏食病又は絶食病、恐食病とも云ひ胃腸患者の自ら食物を絶止するを云ふに就ての説明をなして曰く胃腸病患者の多くは飯を節して食すべく堅い物を食するは悪し粥を用ひざれば胃腸病は恢復せむと信じ之れを唯一の養生法と考へ居るのみならず醫師も亦之れを患者に勧告して強いて實行せしむ之れ大なる心得違ひなり故に疾患に罹りたる者は直に常食を廢して粥を啜り副食

物の如きも成る可く節し無理に食事に制限を立つるに至り終に身軀の營養物欠乏を來して恢復すべき患者も之れが爲めに全く恢復するの機を失するに至るは舊來の習慣より來りしとはいへ愚の至りなり、

△本末を誤る 下痢したる時などには一二回絶食する時は治療する場合もあれど慢性の下痢症には常食にて差支なく唯營養物を選ぶこと肝要なり總て胃病患者等の無理に僅少なる食事するを治療上の手段と信じて居る一種の畏食病は唯に胃の鋭敏を増すのみにて僅の堅き物さへも消化する機能を失して病に胃さるゝに至る斯くの如く胃袋ばかり大切にしても全体の營養に注意せず全く本末を誤る

るに至つては醫師の罪も亦道るべからず病人に餘計食事させる害より節食し過ぎる害は却つて大なるものなれば深く注意を要すべしと、 (報知新聞所載)

▼ 飲食物の給養

(窪川 醫院長)

人軀に攝取する所の飲食物、所謂營養素は水、蛋白質、糖類、脂肪、含水炭素の五者にして不斷軀内に於て化學的分解を起し其分解産物の軀外に排泄せらるゝを補充する所のものにして實に吾人の生命なり、故に軀量を維持し作業を営まんとするものは必ず一定量の營養素即ち飲食を攝取せざ

百三十八
る可からず而して此養分の攝取すべき量は住地、人種、職業、年齢、風俗、習慣等に依つて一定せずと雖も、概して労働は身、物質の新陳代謝に著大の關係を有するものなるを以て、安静時に比すれば大量の營養素を要するや勿論にして特に脂肪、含水炭素質の如き實に安静時の倍量を要するものとす、

元來五個の營養素なるものは純粹に攝取することなく或は天然的或は人工的諸多の飲食物に依つて補給せらるゝものにして動物性食物は概して蛋白質及脂肪に富み植物性食物は無窒素物に富むを以て彼れと是れと適當量に相混合するに依つて完全なる五個營養素の補給を望み得る

なり、然れども住地の寒暑、職業、習慣等の食物に關係するの至大なるは前述せるか如くにして例せば寒帯地方の住民は、熱温の原料たる燃料材料として多量の脂肪を要するを以て多くは肉食を常とするも熱帯地方のものは之れに反し主に淡泊なる植物性食物を取らるが如く肉体的過劇の労働に従事するものは多量の塩類を必要とするの類之れなり、
衣食住の三者非衛生的なる下層社會の民衆は一般に體質強健にして動作快活なるに反し暖衣、飽食、安逸、閑居の上流者却て體質虚弱にして瑣々たる寒時も直ちに感冒、下痢等に犯さるゝものあるは如何蓋し風習と運動とは之れが最

大原因にして適當なる運動は皮膚の抵抗力を増し腸胃の消化力を強め血行を旺盛にし呼吸力を深大ならしむ故に飲食物の如き養分に乏しき粗食と雖も完全に消化し盡して餘す所なく排泄せらるる糞尿の如き毫厘の養分を含まざる残渣なるのみ之れに反し運動不十分ならんか牛乳スプ尚克く完全に消化する能はず營養素の血中に吸収せらるる量甚だ寡く多くは糞尿と共に体外に排泄し去らるゝを以てなり、

夏季は身軀の諸組織弛緩して機能活潑ならず新陳代謝機衰ふるを以て食欲減損して食物の攝取量少く多少の羸瘦を免れず之れ所謂夏瘦と稱するものにして小兒の乳離れ

なるもの亦之れに類す蓋し母乳は分娩後十ヶ月間位は充分なる養分を含有すと雖も以後漸次滋養分減少して稀薄となるを以て小兒は空腹を感じ従つて多量の母乳を欲するのみならず他の食物をも求むるに至る此時に當り不注意なる母親其兒の欲するが儘に與へんか腸胃の消化力極めて弱き小兒は遂に嘔吐下痢の如き消化不良症を起し養分の吸収少なく漸次羸瘦するも獨り腹部のみは胃擴張症の爲めに膨滿するに至る所謂俗稱脾疝之れなり寒冷なる冬季は前者と相反するを以て多量の食物を攝取せざる可からる特に躰温は攝取せる食物の燃焼に依つて保持せらるゝものなるを以て肚腹空しからんか一層寒冷の強さを

覺ゆるに至るものとす、

以上は食物給養に關する一二の卑近なる實例を摘録せるに過ぎず詳細なる解決は一朝一夕に説明し得べきものにあらずと雖も兎に角食物給養の各般の方面に影響するものなることを知了せば蓋し思ひ半ばに過ぐるものあらん世には物知り顔に言ふ人あり曰く牛乳スープ肉類は最優等の滋養物なり之れを食はんか他に一物をも要せざと如此徒は單に其滋養力あるを知つて身軀の狀況に注意せず氣候の寒暑四季の變遷、職業、風俗、習慣、年齢等に關係あるを知らず素人の知らざる尙恕すべし時として醫士社會に在ても尙如此徒ありて如何なる軀質にも如何なる疾病にも

滋養物とし云へば單に牛乳スープ卵を説いて他を言はず動物食を禁ずるの病あり植物食を非とするの疾あり水分を攝せざる可からざるあり食物中に含有する營養素量は一も同一なるものあるなし甲の足らざるは乙を以て補充せざる可からず之れ吾人の可及的多數の飲食物交換混用するの身軀の給養上尤も適當なるを信ずる所以なり、

(讀友第三十一號所載)

▼危険なる淋病

淋病は普ねく世間に擴がりてをる傳染性の生殖器の病氣

醫學士 米山彦郎

百四十四
で生命にこそ直接の關係はないが或る意味に於ては頗る
懼るべき病氣で特更御婦人方にとりては由々しき症患を
醸もす主な原因をなすものでありますから豫防上一般の
事を御知りおきを願ひたい此病氣は淋病患者の洩らす膿
汁の中にある一種の微菌の爲めに發するもので此膿によ
りて他に傳染し段々と擴がり決して偶然に特發するもの
ではない、
不注意の爲めに之に感染すると其翌日若しくは翌々日に
なつて尿道に一種の痒覺を感じ或は放尿する時に微痛を
覺ゆる様になりて段々濃き膿が出る様になります而して
此膿は通常四五日の後には追々稀薄になりますが決して

百四十五
治したといふ理ではなく甚しき時には膿の中に血液が混
じ所謂血膿が出で非常に劇しい痛みを惹き起こすことが
あります此初期の時に嚴重の處置をとれば餘毒も割合少
ないが病氣が病氣故兎角姑息に流れ素人考へに砂糖など
を舐めて一時痛を忍びでおる爲めに慢性に陥り終に種々
の障害を起す様になるのが十中の八九です放置しおく
時には追々上方に進み膀胱加答兒を起し又男子なれば
副睪丸炎を起し頗る劇烈の疼痛の爲めに歩行はおろ
か起き上る事も六ヶしき程に立ち至る事もありません
なるど終には睪丸も犯かされ、もしも両側であると生殖の
作用を失ひ不妊の原因となります又一二年又は數年の後

百四十六

になりて尿道が狭くなり小便の通じない様な仕義となり
 非常な悩みをせねばならない猶害は之れのみならず心臓
 病劇しき關節炎を起し其他一般に知らるゝ如く膿汁が
 指頭等につき誤つて眼に入る時には實に恐るべき眼病を
 起し數日中に失明の不幸に陥る様になります若しも婦人
 であるに其害は一層甚だしく尿道のみならず子宮卵巣等
 全生殖器が種々の病氣を發し然かも容易に根治すること
 が困難な爲めに遂に愛兒を擧げることが出來ぬ不幸に陥
 ることが決して少なくはありませぬ、
 此の如く淋病其のものよりは餘毒が頗る恐るべきもので
 ありますから淋病と心付かば一時も躊躇せず早速醫師の

百四十七

診察を乞ひ嚴重の治療を施し初期に根治しなければな
 りませぬ今治療中の注意すべき事をかいつまむでや上る
 と

- (1) 病中患部は脱脂綿又はガーゼにて包み膿の他に散ぬ様
 注意すべし、
- (2) 局部に觸れた手は一に石炭酸などにて消毒し手を拭ふ
 手拭と顔面に用ゐるものとは必らず別々にすべし、
- (3) 膿汁のついたる汚物は熱湯を注ぎ後洗濯すべし、
- (4) 初期には充分の安静を守り運動は悉宜しからず、
- (5) 凡て酒類ラム手類は嚴禁すべし、
- (6) 鹽辛き食物及胡椒七味唐辛子杯の香料は避け成可潑泊

にして水分多き飲食料を撰ぶべし、

(7) 初期には頻繁の入浴は宜しからず、

(8) 病中は謹慎に身を守るべし、

以上の事項を悉く注意せられ病の輕重と時期とにより適當の醫療を受けなば三四週にて全治すべきも慢性となる時は數年若しくは一生に亘り過勞又は過度の飲酒等の際再發を免かれませぬ故、吳々も注意して治療せられねばなりませんぬ、其療法は其容躰によりて一様でありませぬから、茲には上兼ねるが要するに直接に良醫の治療を受けるより道はありませぬ、

(婦人衛生雜誌第百五十八號所載)

▼ 小兒の爪垢

醫學士 久保猪之助

△ 小兒の爪垢のおそろしい理由 (前略) 私はキタナイ爪は微菌や毒物の貯藏所であるといふことをやしましたが、その爪垢は小兒の一番おそろしいのです、殊に這って居る時代の小兒です、近來獨逸の雜誌を見ましたのに小兒殊に這ってある時代、即ち六ヶ月から二歳位迄の子供の爪を取り結核菌のあるかなきかを調べた人があります、六十六人の小兒に就いて調べた所が、その中十四人の小兒には爪垢の中に、おそろしい結核の微菌が居ったソーです、ですから百人ならば二十一人と少し、十人ならば、二人程には、結核の

細菌が居る譯です。

△疊の上の塵 小兒が這ひ出す様になれば、自らも人も悦んで遊ばせる所が小兒といふものは、イツデモ指先を嘗めたり物を見付けては、チブツたりする癖のあるものです。キタナイものでも、毒なものでも、差別はありません、直ぐに口の内へ持つて行く習慣がありますから、板の間の上や疊の上に、結核の細菌がこぼれて居れば、すぐ手につけるか爪の間に挟んで持て行くでしょう、もしも家の内に、結核に罹て爲る人があるか、又は、罹た人が住んで居つた時分には必ず多少の結核細菌がまじつてある譯です、又、借家をする身分の人であれば、前に住まつてゐた家族に結核の病人が

あつたのを、知らないで這入れれば物の差別なく、部屋の隅々を這ひまはる子供には、一番さきに、結核の細菌が拾ひ上げらるゝでしょう、殊に子供が手をねふる習慣のある時は、塵が多く附きます、斯様にしてとり上げられたる、結核細菌まじりの塵が爪の下には一番ながく残つて爲ます、
△爪と口と かやうにして、取り上げられたる爪垢の結核細菌が傳染するには子供が手を舐る習慣の爲めに之を口に移します、もし口の中が丈夫であれば、飲み込んでも、結核に罹る心配はありませんが、もし歯がわるかつた爲めに、口に傷ができてをるか、又は扁桃腺のたいてをれば、すぐ結核細菌は入り、又、両親が其子の爪を齒で取る習慣の

百五十二
人がありますかそれは非常に危険な事でありませす又迷信
の關係から子供の爪はつむものでないど心得て爲る人が
ありますすがそれは大なる誤りです小さい子供によくグリ
グリ(瘰癧)が頸に出来て爲るものですがそれ等は多くは口
から結核微菌が入つて頸の淋巴腺に集つたものですし
て見れば爪垢——結核微菌——口——グリ、かういふ
關係を見たならば子供の爪の養生は油断がなりませせんあ
まり延びない中にツンでみかいて滑かにしてやるつみ放
しなのは危いですなせといふに子供が手を握つた時自分
で和かい掌を傷けて膿をつくる事があります又始終きれ
いに掃除してやると云事が必用です(婦人衛生雜誌第百五十八號所載)

脚氣病

脚氣は日本の風土病とも云ふべき病ひでありまして夏期
になるとそろそろ發生致します年々之に苦しむものは實
に夥しいもので御座います脚氣の療法といつてはまた一
定の方法はないようであります初め高木兼寛氏は食物中
含むところの炭素と窒素との不平均によるにはあらざる
やどの考へにて之を研究されましたことがありますソレ
は海軍の水兵に實施したことで元と海軍乗組員の食料は
現金で渡し自分から食品を買ひ求める仕組みで御座いま
したが水兵などは假令ば十五錢渡しましても七八錢にて
生活すると云ふ有様となり自然粗食をすると云ふことで

茲に不平均を起すものなるべしと以後は現金を渡すことを止め一日の食肉は下の位野菜は何に程と云ふ様に致し今迄の日本食を改めて急に「パン」を食はしむることゝ致しましたが、其効能は著はれまして脚氣病者なき様になつたそうです。

脚氣病の原因及療法等は前にも申した通りまだよく分りませんが何に致せ脚氣と米飯とは大なる関係のあることは確かと申してもよからうと思ひます記者も今年には脚氣の「ハシリ」に罹りましたが脚氣の「ハシリ」は有りがたくはありません夫れは扱て置きまして米と麥との關係を一寸述べましやう。

脚氣に麥めしがよいと云ふ事は餘り遠論のないようでございます。先日も某大家にこの事を問ひましたが麥めしは決して消化のよいものではない又其滋養に至りましては米より劣ることは確かですソレがナゼ脚氣によいかと申すと麥は消化がよくないから通利をよく付ける即ち通利のつくと云ふのは極端に申すとお腹の中をス通りするのソレですから、自然お腹もすくわけなのです。赤豆の脚氣によいと云ふのも矢張り同じ譯けて通利がよくなるからであります。遠田流病院の名にするに脚氣に肉食は禁物であるが麥飯のやうに多少滋養の少ないものに尙滋養のなき添へ物を食べて居りましたら身軀はやせてしまします。

尤も皆様も御存じの通り餘り肉食を致しますと兎角通利
はわるくなりませんが麥めしに添へるに肉食するがよいそ
うすれば滋養も取れます若し又麥めしの御嫌ひの方はバ
ンを御食べになれば同じことでまことによいことだとす
されました。
又麥はドウ云ふ麥がよいでしやうかど問ひましたら夫れ
は挽割麥でも丸麥でもつぶし麥でもよいが丸麥のやうに
「エマ」すと云ふ様な面倒なことは逆も手数のかゝる割合
に食べよくないつぶし麥は却て世話もなく食べよいコレ
はふかして壓搾をかけたものだから別に効能の代る筈も
ないとの事です。

尙米と麥との關係に就きまして西洋の方を調べて見ます
ると米を食へませぬ西洋人には絶へてありませんが西洋
人でも時々「ライスカレー」を食へますものとか印度、濠洲、
南洋諸島にある洋人のやうに米を多く食へますものは此
病ひに罹るとやすしますソレから見ましても脚氣と米とは
大に關係のあるものに相違ありません陸軍で用ゐて居り
ます麥めしは米五分に麥五分所謂半々或は四分六の割合
です兵士は餘りうまがりませんが軍隊に脚氣患者のなき
は不思議とやす程です記者も麥飯は餘りすきではありま
せんが此頃頻りにやうて居りますが大分お腹の工合がよ
くなりまして今迄張り詰めたと云ふ程でもありませんが

百五十八
固くなつて居つて御腹が柔らかく緩んで参りました此分
では忽ち全快でございませうやうなんでも病の成るは成る
の日になるにあらず早くから手當を致すことがやす返る
なく緊心で御座います、
(婦人衛生雜誌第百五十一號所載)

▼小兒の睡眠時間

小兒の凡二歳に達する迄は毎日午前少時の間睡眠せしむ
ることが必用であります但しイツもよくやすことで而も
世間では實行力に乏しいのは小兒を寝かすに其母若しく
は乳母などの一ツに寝ねさることなり必らず小供には一
臥床を興へ之に軽く温かなる毛布を蒙らせ枕は餘り高く

百五十九
することなく寧ろ低き方がよろしい夜の睡眠時間は六時
又は七時頃とし十時又は十一時頃一回乳を興へ翌朝六時
頃に至り目覺むるに至りて再び乳を興ふることと總べて
規則正しく一人寢等も小さき時より慣らせませますときは追
々成長するも世話も少く又衛生上にも大に利益あるもの
なれば只愛にのみ溺れて保育するは眞の保育ではありま
せん小兒は統計によるに何れの國でも急性病にて十年以
下の死亡が多くあります其多くある病ひは實布埴里亞腦
膜炎猩紅熱麻疹百日咳等にて小學生徒によくある病ひは
傳染性眼疾頭部寄生虫皮膚病耳膜炎實布埴里亞麻疹熱性
病等之是等は家庭に於ては勿論學校に於ても充分注意せ

なければならぬことでもあります。

(同上)

(附言) 以上に掲ぐる處は多くは諸大家の醫説を執り何人雖も衛生上容易に實行さるべき攝生法なり日常の事は兎角冗漫に流れ易く殊に衣食の道には知りつゝ衛生に違反する者多ければ夫れが爲め家庭上殊更に名醫の説かれし心得も多し要するに生命は百事を成す基と知れば衛生法の緊要なる事は云ふ迄もなかるべし。

日用衛生願問 終

明治四十一年九月五日印刷
明治四十一年九月十日發行

正價拾五錢

編輯者 鳳山小史

發行者 湯淺 衆策

印刷者 硯文社 菅井十一郎



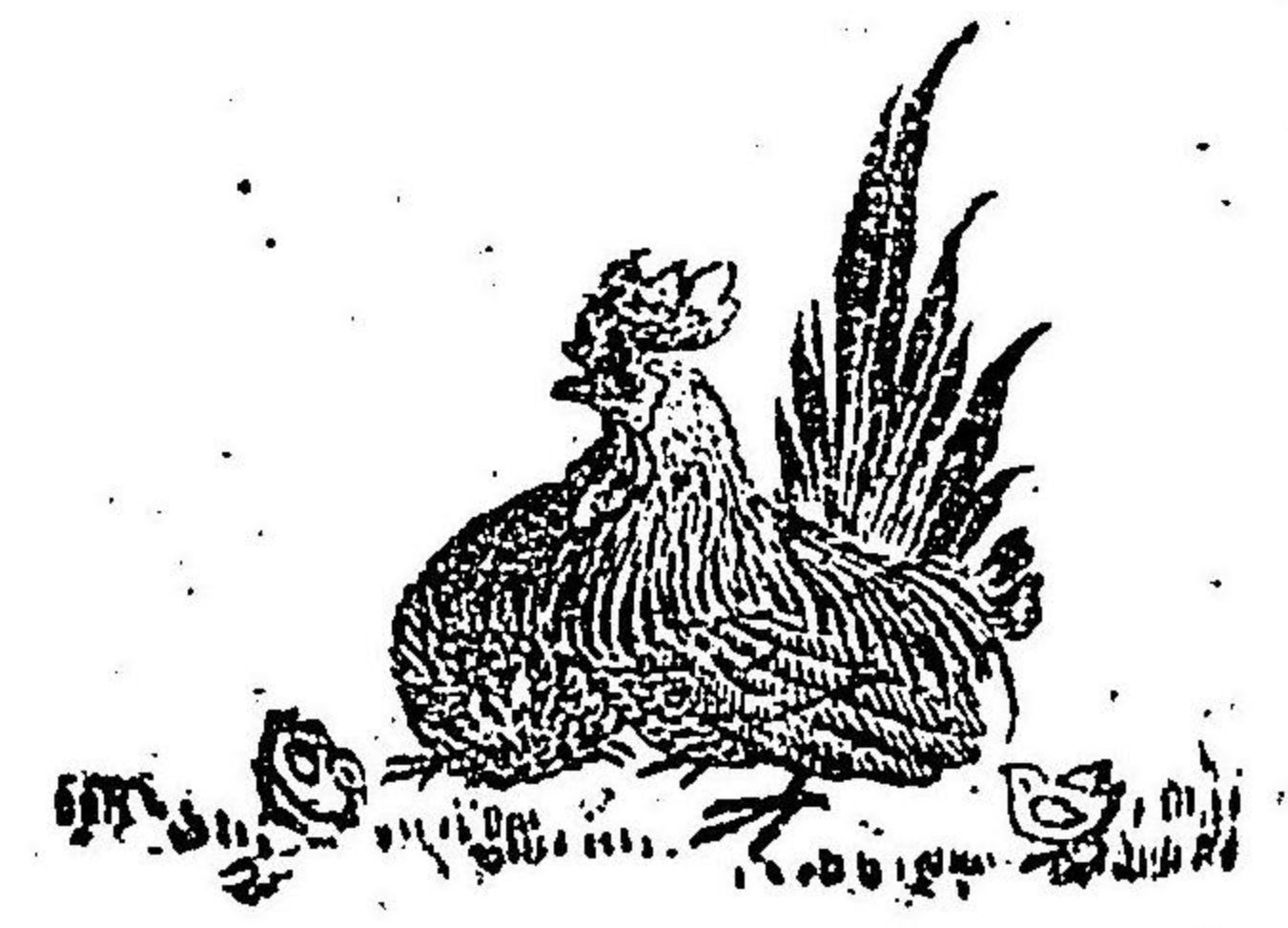
發行所

東京日本橋區
若松町四番地

春江堂

振替貯金口座(一八〇六番)

253
866





東京
春江堂
發行

+