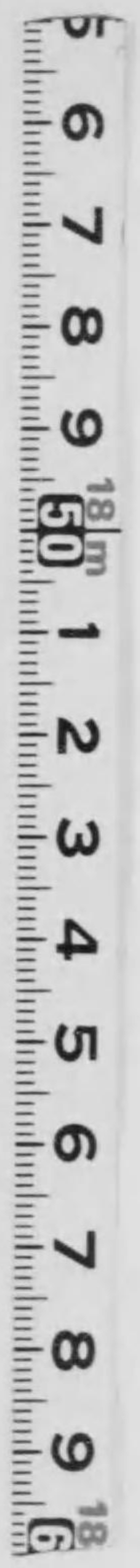


60
314



始



60-314

家庭醫典

(全)

醫學博士
醫學博士
醫學博士
醫學博士

金杉英五郎 題
瀨川昌吉 題
遠山椿吉 序
山口秀高 序
山田村化三 序

陸軍一等軍醫

音尾博士編

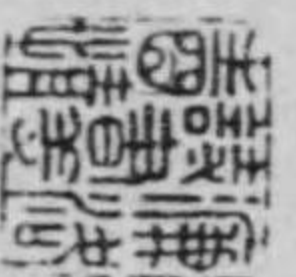
東京 東亞堂書房發兌



因書妙漸察極方
毋大心明收得詳
致使家私在
百年休村享年祥

新書卷第廿

卷第廿



家庭治療の要は醫師の來るまでの手當と適當なる看護に在り、漫に家庭に藥物を入れ、素人をして自ら治療を企つるの法を教ふるは、恰も爐外に火を置き、杖に代ふるに秋水を以てするに似、危険ありて益なからん、本書の治療篇には一切藥物處方を示さすと言ふに於て、先づ予が意を得たり、本書の内容以て知るべし、需に應じて一言す。

明治四十五年七月

醫學博士 遠山椿吉

晩近家庭衛生思想の發達に供うて這般の著書世に公にせらるゝもの枚舉に違なしと雖も或は繁雜にして専門に亘り或は簡易にして卑俗に流れ何れも其長短得失を免れざるもの多し頃日音尾君近業の家庭醫典を寄せて予に序を求めらる就て繙讀するに行文平易にして其説く所亦たよく予が意を得たるものあるを覺ゆ蓋し本書の遍ねく家庭に普及すれば衛生上裨益することの多きを信ず。

醫學博士 山口 秀 高

序

家庭衛生に關する著書は随分澤山あるが其の讀者に及ぼす影響に付て考ふるに利弊とも二三に止まらぬやうに思ふ、先づ其利益と思はるゝは世人に衛生上の知識を普及し種々の病を未發に防ぎ一旦發病しても醫の診療を受くるまで一時の手當を施し得る點に在る、又少しのことに狼狽せず醫の手を籍らず家庭に於て主人又は主婦などが自ら加療し得る點である、或は僻遠の地では醫の來る遅く救急の處置を誤らざる點に在る、又相

當に費用を節し得る點もある、然るに又決して弊害は無いとも云へない、餘り知り過ぎる結果却つて心配苦勞を増すと云ふ人もある、殊に神經質の人々はさうである、又餘り之に重きを置き過ぎて醫治を受くること遅く却て適當の加療を誤る場合が無いとも限らぬ、諺に生兵法は大怪我の基と云ふ下手に利用されると飛んだ間違を生ずる虞がある、故に素人には知つて善いこと、知らぬ方が善いこと、ある、家庭衛生に關する著述の困難なのは實に此點に在る、其知らすべきことは充分詳かに説述し、知らすべからざること又は知らし

ても無用のこと、又は解し難いことは悉く省略して、繁簡宜しきを得徒らに心配を起させず、安心して素人の手にて行へる丈のことを示すを以て、家庭衛生書の上乗と云ふべきである。

陸軍一等軍醫音尾博士君頃る家庭醫典を著し、余に序を徵せらる、余は以上の主意を同君に語り又本書を閲するに病の原因症候に付ては詳かに記し、療法に付ては大に意を注ぎ前記の憂なからしむるを期したるを覺ゆ、讀者は此點に付て安心して可なりと思ふ乃ち聊か其意を記して序文に代ふ。

明治四十五年七月

醫學士 田村化三郎

家庭醫典目次

衛生篇

第壹編 衣食住の衛生

第壹章 衣服

第壹節	衣服の必要	一
第貳節	衣服の材料	二
第參節	着用の心得	四
第肆節	襪衣	四
第伍節	寢具	四
第陸節	清潔法	五
第柒節	帽子	五
第捌節	眼鏡	六
第貳章	飲食物	六
第壹節	飲食物の病原となる事	六
第參章	住居	八

第四章 運 動

第壹節 土地の選定……………八

第貳節 家屋の構造……………九

第參節 便所の位置……………九

第肆節 家屋の周圍……………三

第壹節 運動の程度……………三

第貳節 食後の運動……………三

第參節 運動の種類及其効力……………三

第五章 入 浴

第壹節 温水浴……………一四

第貳節 冷水浴……………一四

第參節 海水浴……………一五

第肆節 礦泉浴(又溫泉)……………一六

第六章 睡 眠

第壹節 睡眠の原因……………一三

第貳節 睡眠時間……………一三

第參節 就眠時の心得……………一三

第七章 嗜好飲食物

……………一三

第八章 動物性食物

第壹節 茶及び咖啡……………一四

第貳節 酒精類……………一五

一 酒類の害……………一七

二 酒類の分量用時并に禁忌……………一六

三 酒の種類并に注意……………一六

第參節 煙 草……………一三

第肆節 糖類と香味物……………一三

第壹節 獸鳥肉類……………一三

第貳節 乳 類……………一三

一 牛乳の試験……………一三

二 牛乳飲用者の一般注意……………一三

第參節 卵類(鶏卵検査法)……………一六

第肆節 魚 貝 類……………一六

第九章 植物性食物

第壹節 米及び麥……………一三

第貳節 豆類并に製品……………一三

第參節 野菜類……………一四

第肆節 果實類……………一四

第伍節 海藻類并に菌類……………一五

附 記

獸島肉類分析表……………四六
 鶏卵の化學的成分表……………四七
 各種の乳汁分析表……………四七
 魚類分析表……………四八
 貝類分析表……………四八
 米麥分析表……………四九
 豆類分析表……………四九
 野菜物分析表……………五〇
 果實分析表……………五一
 海藻類分析表……………五一
 菌類分析表……………五二
 飲料水……………五三

第 二 編 氣 候 の 衛 生

第 十 章 飲 料 水……………五三
 第 壹 章 氣 候 衛 生……………五五
 第 壹 節 氣 候 衛 生 の 意 義……………五五
 第 貳 節 氣 候 衛 生 の 目 的……………五五
 第 參 節 風 景 の 人 身 に 及 ぶ 關 係……………五五
 第 四 節 氣 象 と の 關 係……………五五
 第 五 節 設 備……………五五

第 貳 章 海 濱 氣 候 と 衛 生……………五七

第 壹 節 海 濱 氣 候……………五七
 第 貳 節 海 水 浴 の 効 用……………五七

第 參 編 人 體 の 病 理 と 生 理

第 壹 章 人 身 の 病 理……………五九

第 壹 節 疾 病 の 説 明……………五九
 第 貳 節 疾 病 發 作 の 原 因……………五九
 第 參 節 年 齡 及 性 と 疾 病 の 關 係……………五九
 第 四 節 體 質 及 遺 傳 の 關 係……………五九
 第 五 節 職 業 及 貧 富 の 關 係……………五九
 第 六 節 氣 候 及 空 氣 の 關 係……………五九
 第 七 節 微 菌 及 寄 生 物 の 關 係……………五九
 第 八 節 化 學 的 毒 物 及 器 械 的 刺 戟……………五九
 第 九 節 疾 病 の 治 法 の 原 則……………五九

第 貳 章 人 體 解 剖 及 生 理……………六〇

第 壹 節 外 觀 的 區 別……………六〇
 一 頭 首 は 身 體 最 上 部 に 在 る 類 圓 形 の 部 分 に 於 て 頭 部 頸 部 に 分 つ……………六〇
 二 軀 幹 の 區 別……………六〇

三	四肢の區別	六九
第貳節	骨系統	七〇
一	骨の構造	七〇
二	骨の成分	七〇
三	軟骨の説明	七〇
四	骨の名稱及形狀	七一
五	靱帯の説明	七一
六	骨系統の生理	七二
第參節	筋系統	七二
一	筋の解剖	七三
二	筋の生理	七三
第肆節	皮膚系統	七四
一	皮膚の説明	七四
二	皮膚の解剖	七五
三	皮膚の生理的効用	七五
四	粘膜の説明	七六
五	粘膜の組織及効用	七六
第伍節	循環器系統	七六
一	循環器の説明	七六
二	心臓の解剖	七六
三	血管の解剖	七六
四	血液の説明及性質	七六

五	動脈血と靜脈血の區別	八二
六	淋巴液淋巴の區別	八二
七	血液循環の順序	八二
八	心臓の作業	八二
九	血液循環の方法	八三
十	心尖搏動と脈搏の區別	八三
十一	淋巴管及乳糜管の吸收	八三
第陸節	呼吸器系統	八四
一	呼吸器の説明	八四
二	喉頭の形狀	八四
三	氣管及氣管支の性状	八五
四	肺臓の性質	八五
五	肺臓活動の有様	八五
六	吸氣と呼氣の成分	八六
七	呼吸の回数	八六
八	肺活量	八七
九	變態呼吸	八七
十	肺臓と聲音	八七
第柒節	消化器系統	八七
一	消化器の説明	八八
二	口腔の解剖	八八
三	唾液腺の所在	八八

第四編

人體各部の衛生

第壹章 腦の衛生……………104

第貳章 皮膚の衛生……………104

第參章 眼の衛生……………104

第四章 鼻の衛生……………104

一 神經系の説明……………104

二 腦髓の解剖……………104

三 脊髓の解剖……………104

四 腦脊髄及交感神經の所在……………104

五 知覚運動神經の區別……………100

六 脊髓の生理作用……………100

七 延髄、中、大及小腦の生理……………100

第十一節 五器官系統……………101

一 五器官の説明……………101

二 視覚器の解剖及生理……………101

三 聽覚器の解剖及生理……………101

四 味覚器の解剖及生理……………104

五 嗅覚器の解剖及生理……………104

六 觸覚器の解剖及生理……………104

四 咽頭部の解剖……………104

五 食道の部位……………104

六 胃の形狀及所在……………104

七 腸管の形狀及所在……………104

八 小腸の種類及説明……………104

九 大腸の形狀及類別……………104

十 肝臓の性質及効用……………104

十一 脾臓の位置及作用……………104

十二 腹膜の部位……………104

十三 食物嚥下の有様……………104

十四 胃の作用……………104

十五 食物腸中の作用……………104

第八節 泌尿器系統……………104

一 泌尿器の種類……………104

二 腎臓の位置形狀……………104

三 輸尿管の説明……………104

四 膀胱の位置及形狀……………104

五 尿分泌の理及排泄の方法……………104

第九節 生殖器系統……………104

一 男子生殖器解剖及生理……………104

二 女子生殖器解剖及生理……………104

第十節 神經系統……………104

第五編 特種の衛生

第壹章 婦人衛生

- 第壹節 春季發動期の注意.....二三
- 第貳節 月經時の注意.....二三
- 第參節 妊娠時の注意.....二三
- 第四節 産時時の注意.....二七

第貳章 育兒法

- 第壹節 自然的養育.....二九
- 一 人乳の組成.....二〇
- 二 人乳の顯微鏡的検査.....三三

第五章 耳の衛生.....二三

第六章 齒牙の衛生.....二四

第七章 呼吸器の衛生.....二六

第八章 消化器の衛生.....二九

第九章 生殖器の衛生.....三三

第六編 細菌學の大意

- 第壹章 細菌の説明.....二六
- 第貳章 分裂菌.....二七
- 第參章 桿狀菌及螺旋狀菌.....二九

第貳節

- 一 牛乳.....二七
- 二 牛乳の選擇.....二七
- 三 牛乳の處理.....二七
- 四 牛乳稀薄度.....二七
- 五 山羊乳.....二八
- 六 母乳と人工營養法の價值.....二九
- 七 卵.....二九
- 八 二歳より六歳までの營養.....二〇

三 人乳の化學的検査.....二〇

四 食物の消化.....二〇

五 授乳の方法.....二〇

六 離乳.....二〇

七 離乳期の營養法.....二〇

八 乳母の選擇.....二〇

人工的養育.....二〇

第四章 細菌分裂と繁殖作用……………一七〇

第五章 各種細菌發育狀態……………一七八

第七編 看護法

第壹章 一般看護法……………一七〇

第壹節 患者受診時注意……………一七〇

第貳節 患者就寢時注意……………一七〇

第參節 患者着衣時注意……………一七一

第肆節 患者の交衣法……………一七一

第伍節 褥替の注意……………一七二

第陸節 患者運搬法……………一七三

第柒節 患者食事の注意……………一七三

第捌節 通便時の看護法……………一七四

第玖節 放尿時の看護法……………一七四

第拾節 咳嗽時の看護法……………一七四

第拾壹節 咯出物の處置……………一七五

第拾貳節 嘔吐時の看護法……………一七五

第拾參節 發汗時の看護法……………一七五

第拾肆節 發熱時の看護法……………一七六

第拾伍節 患者睡眠時の注意……………一七六

第貳章 各科看護法……………一七九

第壹節 傳染病一般の看護法……………一八〇

一 麻疹の看護法……………一八一

二 猩紅熱の看護法……………一八一

三 痘瘡の看護法……………一八二

四 發疹室扶斯の看護法……………一八二

五 腸室扶斯の看護法……………一八三

六 赤痢の看護法……………一八四

七 虎列刺の看護法……………一八四

八 ハストの看護法……………一八四

九 流行性感冒の看護法……………一八五

十 回歸熱の看護法……………一八五

十一 マラリヤの看護法……………一八五

十二 實扶的里の看護法……………一八五

十三 百日咳の看護法……………一八六

十四 肺炎患者の看護法……………一八六

十五 肺病患者の看護法……………一八七

第八編 繃帶の用法

第壹章 繃帶の種類

第十六節	流行性腦脊膜炎患者の看護法	一八
第十七節	精神病者一般の看護法	一八
第十八節	小兒病看護法	一九
第十九節	驚口瘡の看護法	一九
第二十節	小兒消化不良病の看護法	一九
第二十一節	小兒腦膜炎の看護法	一九
第二十二節	生殖器病者の看護法	一九
第二十三節	婦人科産科看護法	一九
第二十四節	妊婦の疾病及看護法	一九
第二十五節	孕婦衛生及其看護法	一九
第壹節	卷軸帶製法	二〇〇
一	卷軸帶	二〇〇
二	卷軸帶の種類	二〇〇
三	頭部及顔面の卷軸帶	二〇一
四	四肢卷軸帶	二〇一
五	乳房の卷軸帶	二〇一
第貳節	繃帶	二〇一
第參節	副木	二〇一

第九編 簡易診断法

第四節	硬固繃帶	二〇一
第壹章	體格良否判別法	二〇二
第貳章	營養状態良否區別法	二〇二
第參章	患者の顔貌と疾病	二〇三
第四章	病者の動靜と病狀	二〇三
第五章	檢温器使用法並に體温	二〇三
第六章	熱型の必要及其種類	二〇三
第七章	脉搏の状态	二〇三
第八章	呼吸の状态	二〇三
第九章	咳嗽及咯痰の状态	二〇三
第十章	胸痛の状态	二〇三

第十一章 胸廓測定法……………三三八

第十二章 肺量測定法……………三三八

第十三章 消化器の状態……………三三九

第十四章 悪心及嘔吐の状態……………三三九

第十五章 便通の状態……………三三〇

第十六章 尿の状態……………三三〇

第十七章 皮膚の状態……………三三〇

第十八章 精神機能の變化……………三三〇

第十九章 知覺機の状態……………三三〇

第二十章 運動機の状態……………三三〇

第拾編 治療上の介助

第壹章 水薬の與へ方……………三三六

第貳章 散薬の用ひ方……………三三七

第參章 丸薬の用ひ方……………三三七

第四章 油薬の用ひ方……………三三七

第五章 滴劑の用ひ方……………三三八

第六章 塗布薬の使用法……………三三八

第七章 塗擦薬の行ひ方……………三三九

第八章 膏薬の効用及貼付法……………三三九

第九章 含嗽劑の効能及方法……………三三〇

第十章 撒布劑の必用及方法……………三三〇

第十一章 芥子泥の効用及使用法……………三三一

第十二章 座薬の効能及挿入法……………三三三

第十三章 冷罨法の効用及其方法……………三三三

第十四章 温罨法の利益及其方法……………三三三

第十五章 吸入法の必要及其仕方……………二二五

第十六章 灌腸法の目的及其方法……………二二六

第十七章 皮下注射法の目的及其方法……………二二七

第十八章 カテーテルの必要及使用方法……………二二九

第十九章 吸角の必要及使用方法……………二三〇

第二十章 水蛭の効用及貼付法……………二三〇

第二十一章 按摩法の價值並に施用法……………二三一

第二十二章 電氣の効用及種類……………二二三

 第壹節 平流電氣の裝置……………二二三

 第貳節 感傳電氣の裝置……………二二三

 第參節 電氣使用法……………二二三

第二十三章 浴湯法の利益及種類……………二二六

 第壹節 全身浴及浴後の手當……………二二六

 第貳節 局所浴法……………二二七

第拾一編 救急の療法

第壹章 挫 傷……………二二四

第貳章 捻 挫……………二二四

第參章 脫 臼……………二二五

第四章 骨折傷……………二二五

第五章 創 傷……………二二五

第六章 切 創……………二二五

第七章 刺 創……………二二五

第八章 挫 創……………二二五

第九章 火 傷……………二二五

第十章 電 傷……………二二六

 第參節 灌水浴、射浴、蒸氣浴……………二二六

 第四節 浴湯温度の區別及作用……………二二六

第十一章	凍死	二五九
第十二章	昏倒	二五七
第十三章	縊絞	二五八
第十四章	溺水	二五九
第十五章	假死	二五九
附 人工呼吸法	二六一
第十六章	中毒	二六三
第十七章	酸類中毒	二六五
第十八章	砒石中毒	二六五
第十九章	銅中毒	二六六
第二十章	磷中毒	二六七
第二十一章	青酸中毒	二六八
第二十二章	碳酸中毒	二六八

第廿三章	石炭酸中毒	二六九
第廿四章	阿片及莫爾比涅中毒	二六九
第廿五章	斯篤里規尼涅中毒	二七〇
第廿六章	亞爾箇保兒中毒	二七〇
第廿七章	蔓陀羅華中毒	二七一
第廿八章	煙草中毒	二七一
第廿九章	酸化炭素、沼氣及燈用瓦斯中毒	二七二
第三十章	肉類中毒	二七三
第卅一章	蕈菌中毒	二七三
第卅二章	毒蛇咬傷	二七四

衛生篇附錄

病人の食餌調理法	二七六
温泉の効能	二七九

醫學上より見たる嘔合せ……………二六七
簡易水の試験法……………二九四
簡易牛乳試験法……………二九五
妊娠分娩起算表……………二九七
人工營養食品表……………二九九
甲、大人及び年長の小兒人工營養法……………二九九
乙、小兒の人工營養法……………三〇一
男女脈數表……………三〇二
呼吸數表……………三〇三
年齡・用量比例表……………三〇四
病床上必要溫度表……………三〇五
容量名稱比較表……………三〇六
藥品秤量比較表……………三〇七
瓦爾謨分母比較表……………三〇八
各國度量比較表……………三〇九
營養食餌の標準表……………三〇九
牛乳稀釋及び飲量表……………三〇九
コンデンスミルク稀釋表……………三〇九
食物消化の時間一覽表……………三〇九
植物性食物の消化時間……………三〇九
食用品分析表……………三一一
甲、動物性食品分析表……………三一一

第壹編 治療篇
消化器(胃腸)病

乙、穀類の分析表……………三二二
丙、大豆製造食物の分析表……………三二四
丁、果實類分析表……………三二五
戊、根塊類の分析表……………三二五
日本食獻立表……………三二六
傳染病豫防規則……………三二八
傳染病豫防法施行規則……………三二八
傳染病豫防法第六條清潔方法消毒方法……………三三〇
口内炎(口中のあれ)……………三三四
齒齦炎(はぐきのはれ)……………三三四
消化不良又胃弱……………三三四
急性胃加答兒(食傷)……………三三四
慢性胃加答兒(溜飲)……………三三八
胃病の豫防法……………三三九
胃潰瘍……………三三九
胃痛……………三三九
胃擴張……………三四〇

神經性胃痛(癩)..... 三六六
 急性腸加答兒(くだりばら)..... 三五七
 盲腸炎..... 三六〇
 便 秘..... 三六〇
 蛔 蟲..... 三六一
 蟯 蟲(真田虫)..... 三六一
 吐血又胃出血..... 三六三
 黃 疸..... 三六三
 神經性消化不良..... 三六五
 肝臟膿瘍..... 三六五
 肝臟硬變症..... 三六五
 腹 膜 炎..... 三六六
 腹水腸滿..... 三六七
 競 虫..... 三六七
 十二指腸虫病..... 三六八
 膽 石..... 三六八
 痔 瘻..... 三六九
 直 腸 脫..... 三六九
 腹 痛..... 三六九
 腸 結 核..... 三七一
 ヘルニト..... 三七一
 直腸狹窄..... 三七一

直 腸 癌..... 三七一
 肛門裂傷(さげぢ)..... 三七一
 痔 核(いぼぢ)..... 三七一

第貳編 呼吸器病

寒 胃..... 三六八
 急性喉頭加答兒..... 三六八
 慢性喉頭加答兒..... 三六〇
 氣管支擴張症..... 三六〇
 喘 息..... 三六一
 慢性氣管支加答兒..... 三六一
 呼吸困難(いききれ)..... 三六一
 肺 氣 腫..... 三六一
 肺炎即ち格魯布性肺炎..... 三六三
 咯 血..... 三六六
 肋 膜 炎..... 三六六
 肺 結 核..... 三六七
 急性氣管支加答兒..... 三六〇

心臟瓣膜病..... 三六六

第參編 血行器病

第四編 腦神經系病

心臓内膜炎……………三六七
 心 囊 炎……………三六七
 動 脈 瘤……………三六八
 吃 逆(しゃっくり)……………三〇〇
 痛 痛……………三〇〇
 齒 痛(はのいたみ)……………三〇一
 腦 震 蕩……………三〇一
 顔面神經痛……………三〇一
 躁 狂……………三〇一
 三叉神經痛(顔面痛)……………三〇二
 妄想狂(偏執狂)……………三〇三
 脊 髓 炎……………三〇三
 脊 髓 勞……………三〇三
 ヒポコンアリア……………三〇三
 肋間神經痛……………三〇三
 坐骨神經痛(膊神經痛腰痛)……………三〇三
 痲 痺(しびれ)……………三〇三
 神經衰弱症……………三〇三
 神經性心悸(亢進、動悸)……………三〇三
 腦 充 血……………三〇三

第五編 產婦人病

腦 貧 血……………三〇三
 舟 暈……………三〇三
 偏 頭 痛……………三〇三
 頭 痛……………三〇三
 腦出血(卒中)……………三〇三
 ヒステリー……………三〇三
 眩暈(めまい)……………三〇三
 不 眠 症……………三〇三
 鬱 憂 狂……………三〇三
 書 癡(どもり)……………三〇三
 妊婦嘔吐(惡阻)(つわり)……………三〇三
 乳 房 痛……………三〇三
 乳腺炎(乳房水泡疹)……………三〇三
 泌乳過多(泌乳過盛)……………三〇三
 子 癇……………三〇三
 臍疝漏膿炎及臍動靜脈炎……………三〇三
 流 產……………三〇三
 白帶下(白血)……………三〇三
 月經閉止……………三〇三
 月經過多……………三〇三

第六編 眼 病

月經困難……………四三〇
 妊婦及産婦急癩……………四三一
 膿腫漏(腔加答兒)……………四三一
 膿 瘻 擊……………四三一
 陰門搔痒症……………四三一
 陰 門 炎……………四三二
 子宮内膜炎……………四三二
 子宮外膜炎……………四三二
 子宮筋腫……………四三三
 子 宮 癌……………四三三
 子宮實質炎……………四三三
 子宮出血……………四三三
 卵 巢 炎……………四三三
 卵巢囊腫……………四三三
 子宮 脫……………四三三
 産 褥 熱……………四三三
 結膜充血(のぼせめ)……………四三〇
 結 膜 炎……………四三一
 濾胞性結膜炎……………四三一
 眼瞼縁炎(たゞれめ)……………四三二

第七編 小 兒 病

膿漏性結膜炎(風眼)……………四三二
 トラホーム(顆粒性結膜炎)……………四三二
 角 膜 炎……………四三七
 角 膜 翳……………四三七
 角膜潰瘍……………四三八
 虹彩炎及毛様體炎……………四三八
 急性淚囊炎……………四三九
 脈絡膜炎……………四四〇
 綠 内 障……………四四一
 白内障(まこひ)……………四四二
 斜視(やぶにらみ)……………四四二
 眼精疲労症(つかれめ)……………四四二
 黒内障及び弱視……………四四三
 亂 視……………四四三
 麥粒腫(ものもらひ)……………四四四
 近 視……………四四五
 夜盲病(夜目くら)……………四四五
 驚口瘡(白舌)……………四五六
 百日 咳……………四五六
 腦膜炎(驚風虫)……………四五七

第八編 耳鼻咽喉病

小兒急癩(ひきつけ).....四六八
 小兒吐瀉病(嬰兒コレラ).....四六九
 夜驚症.....四六〇
 小兒急性消化不良.....四六〇
 小兒慢性消化不良.....四六一

耳下腺炎.....四六二
 急性中耳炎.....四六二
 慢性中耳炎.....四六三
 耳垢堆積.....四六四
 急性鼓膜炎.....四六四
 慢性鼓膜炎.....四六五
 聾(づんぼ).....四六五
 耳漏.....四六六
 衄血(鼻血).....四六六
 鼻息肉(はなたけ).....四六七
 急性鼻加答兒.....四六八
 慢性鼻加答兒.....四六九
 扁桃腺炎.....四七〇
 咽頭加答兒.....四七一
 喉頭加答兒.....四七二

第九編 泌尿生殖器病 (花柳病)

聲門水腫.....四七三
 聲門痙攣.....四七二
 喉頭潰瘍.....四七三
 喉頭結核.....四七三

陰痿.....四七四
 遺精.....四七六
 膀胱痙攣.....四七七
 膀胱痙攣.....四七七
 膀胱結石.....四七八
 尿道狹窄.....四七九
 遺尿(寢小便).....四八〇
 精液漏.....四八一
 軟性下疳(かんぢやん).....四八一
 硬性下疳.....四八二
 膀胱加答兒.....四八三
 急性腎炎.....四八四
 尖圭肝腫.....四八四
 水痘.....四八五
 陰囊水腫.....四八五
 副睪丸炎.....四八六

第十編 皮膚病

瘰癧炎……………四九六
 攝護腺炎……………四九七
 疥癬……………四九八
 便毒(よこれ)……………四九八
 梅毒……………四九八
 橫痃……………四九八
 顏面狼瘡……………四九六
 汗疹……………四九六
 疥癬(ひぜん)……………四九七
 頑癬(いんきん、たむし)……………四九八
 頭髮脫落……………四九八
 癩風(なまづ)……………四九九
 酒齶(赤鼻)……………四九九
 白癬(白雲)……………四九九
 瘰癧……………四九九
 癬場(よう、ちよう)……………五〇〇
 水疱疹……………五〇一
 傳染性膿疱疹(飛火)……………五〇一
 毛髮色素脫失症(白子)……………五〇二
 魚鱗癬……………五〇二

第十一編 骨筋肉病及外傷

疣……………五〇三
 鬚瘡……………五〇三
 鵝眼(魚目)……………五〇三
 濕疹……………五〇五
 鱗屑癬……………五〇六
 多汗症……………五〇七
 尋麻疹……………五〇七
 匍行疹帶狀匍行疹(はたけ)……………五〇八
 癩疹(かゆきふきで)……………五〇八
 毛虱……………五〇九
 坐瘡……………五〇九
 衣虱……………五一〇
 乾癬……………五一〇
 陰毛虱……………五一〇
 夏日斑……………五一〇
 風疹……………五一〇
 胼胝(鶏眼)……………五一〇
 頭虱……………五一〇
 圓形禿頭症(鬼紙頭)……………五一〇
 腋臭(わきが)……………五一〇
 而皸(にきび)……………五一〇

火傷(やけど).....五七七
 蜂窩織炎.....五九九
 脱疽.....五九九
 瘰癧(床すれ).....五九九
 潰瘍(できもの).....五九九
 膿瘍.....五九九
 骨瘍(カリス).....五九九
 肋骨々折.....五九九
 關節痲痺質斯.....五九九
 骨膜炎.....五九九
 痛風.....五九九
 膝關節炎.....五九九
 筋肉痲痺質斯.....五九九
 挫創.....五九九
 急性骨髓炎及骨膜炎.....五九九
 慢性骨髓炎及骨膜炎.....五九九
 急性關節炎.....五九九
 慢性關節炎.....五九九
 打撲(うちみ).....五九九
 創傷.....五九九
 股關節炎.....五九九
 痛.....五九九

第十二編 全身病

凍傷(霜やけ).....五三六
 急性淋巴管炎.....五三七
 日射病(暑さあたり).....五三七
 甲状腺腫.....五三八
 乳癌.....五三八
 舌癌.....五三九
 舞蹈病.....五三九
 癲癇.....五三九
 肥胖病.....五三九
 皮下挫傷.....五三九
 腺病.....五三九
 脚氣.....五三九
 癩病.....五三九
 貧血萎黃病水血病.....五三九
 壞血病及び「ウエルホッフ」氏血斑病.....五三九
 糖尿.....五三九
 鉛毒痴痛.....五三九
 酒客臆妄.....五三九
 敗血症及膿毒症.....五三九
 鉛毒痴痛.....五三九

第十三編 傳染病

天疱瘡……………五五一

瘰癧……………五五一

膿毒症……………五五二

佝僂病(英吉利病)……………五五三

尿毒症……………五五三

衰弱……………五五三

流行性寒冒インフルエンザ……………五五七

間歇熱又瘧……………五五七

丹毒……………五五九

狂犬病……………五六〇

破傷風(強直症)……………五六〇

麻疹(はしか)……………五六〇

回歸熱……………五六〇

虎列拉……………五六三

赤痢又痢病……………五六四

腸室扶斯……………五六五

痘瘡(天然痘)……………五六七

發疹室扶斯……………五六七

猩紅熱……………五六八

實扶的理亞……………五六九

治療篇附錄

和漢學名對照表

ハスト即ち黒死病……………五七一

呼吸器病……………五七三

血行器病……………五七三

消化器病……………五八〇

泌尿生殖器病……………五八一

神經系病……………五九五

運動器病……………六〇七

傳染病……………六〇八

中毒病……………六一五

皮膚病……………六一八

全身病……………六二〇

外科病……………六二三

異物發生病……………六二四

梅毒病……………六二五

耳病……………六二七

眼病……………六二七

畸形病……………六二八

婦人病……………六二九

尿道及陰門病……………六三〇

治療篇索引

乳房病	六八〇
官能的病	六八二
妊娠併發病	六八六
分娩繼發病	六八九

家庭醫典目次終

家庭醫典

陸軍一等軍醫 音尾博士編

衛生篇

第一編 衣食住の衛生

第一章 衣服

第一節 衣服の必要

衣服は外氣の感作を防ぐの具にして夏季と冬季とに従て其目的を異にす即ち夏季に在ては専ら日熱雨露を防ぐに用ふるものなれば之を薄うして可なりと雖も冬季に在ては身體を温保し外氣の乾濕を防ぐに用ふるものなれば之を厚くし且つ毛織物の如き温の不導體を以て造らざるべか

らす

第二節 衣服の材料

木綿は最も多く使用せらるゝ所の重要な材料なり其質柔軟にして温を導く事少きを以て體温を保護する力大なり麻布は之に比すれば温を傳導すると多く寒冷を感せしむるものなり故に夏季に於て之を用ふるに適當なる材料なり毛布類は温を傳導する力最も少きを以て防寒用として頗る適當なり絹布は木綿に比すれば温を導く力多きを以て寒冷を感ずれども柔軟にして輕きを以て小兒及老人に向て適切なる材料なりとす然れども絹布は肌着用としては不適當なるものなり

今左の各種衣服材料に就きて其得失を擧ぐ

絹布綿布麻布の利益なる點は

- 一 瓦斯及臭氣を吸収すること少く
- 二 汚垢及微菌を攝取すること少く
- 三 皮膚を刺戟すること極めて僅微なり

而して其不利なる點は

- 一 温保力弱く
 - 二 透氣性弱く
 - 三 吸水性弱く
 - 四 水分の吸収蒸散共に迅速なり加之麻布綿布は糊漿を塗布せる爲めに空氣を透し水分を吸収するの二性を減弱せしむるの弊あり然れども此糊を去りたる綿布は冬季、麻布は夏季の襯衣に適す
- 毛織物の利益の點は
- 一 善く體温を保有し
 - 二 善く空氣を通過し
 - 三 善く水分を吸収し
 - 四 水分の吸収及蒸散共に緩徐なり
- 而して不利なる點は

- 一 瓦斯臭氣の吸收量最も多く
- 二 微菌及汚垢を包攝すること最も多く
- 三 皮膚を刺戟すること強大なり

第三節 着用の心得

衣服は温暖に過ぐれば皮膚薄弱となり感冒に罹り易し然れども薄きに失して外氣の寒冷を受くれば是れ亦感冒に罹るを以て宜しく其中庸を守るへし着衣は狭きに失すへからず殊に帯を緊しく巻くは甚だ有害にして西洋婦人の用ふる「コルセット」は本邦人に最も不可なりとす服装は平常習慣せるものを良とす是れ外界の寒温に對して適宜に調節し得ればなり

第四節 襯衣

直接に皮膚に觸るゝものは柔軟にして温きものを良しとす即ち襯衣は毛布木綿類を以て製すへし襯衣は清淨を貴ふを以て可成白色なるものを適當とす

第五節 寢具

夜間睡眠中は運動休止せるにより體温を發生すること少きを以て温の放散を防ぎ以て常温を保

たしむること緊要なり之を以て夜具蒲團の必要あり夜具及蒲團は成るへく白布を以て造り或は蒲團には白布を以て上敷となすへし是れ其汚染を發見し易きを以てなり寢衣は筒袖なるを良しとす夏季にありては睡眠中衣類を脱し胸腹部等を冷却し種々なる害を招くことあれば「フランネル」を以て腹部を巻き之れが豫防となすへし酩酊者は温暖を自覺すれども實際體温を放散すること多きを以て温保せざるへからず少壯なるものは温暖に失すれば却て弊害あるを以て注意す可し

第六節 清潔法

衣類は美麗を要せずと雖も必ず清淨ならざるへからず即ち衣服及寢具の汚染せるものは速かに洗濯し濕潤せるものは日光に曝して乾燥すへし濕潤せる衣服を着するときは感冒「レウマチス」神経痛等を發し易きを以て注意すへし夜具蒲團類の如き頻々洗濯し能はざるものは時々日光に晒して乾燥すへし又蒲團に上敷を用ふれば手軽に洗濯するの便あるものとす

第七節 帽子

帽子は日光の直射を避くるの具にして最も必要なるものなれども重きに過ぎ或は温保に過ぐる

は頭部に充血を來たし頭痛を發するの害あり又車室船室内等にありては脱するを良しとす夏時
炎天に頭部を曝す時は腦膜炎等起す事あり殊に小兒に於て然り必ずすべき事なりとす

第八節 眼鏡

近眼老眼の如き視力の異常を矯正する目的に用ふるものなれども又眼を保護する場合に於ても
必要なり即ち塵埃を避くるに無色の平面眼鏡を用ひ積雪の際外出するに有色の平面眼鏡を用
ひて反射光線の刺戟を防ぐが如き是れなり近眼の者は眼科醫に就て自己に適當なる眼鏡の選擇
を乞うて使用す可し然らざれば却て不測の危害を蒙ることあり

第二章 飲食物

第一節 飲食物の病原となる事

飲食物は身體の營養に欠くべからざるものにして其量に過不及あるか或は其性質に異狀あると
きは病の原因となるものなれば衛生上最も注意を要すべきものなり

動物性食品のみを久用するときは疾患の原因を生ずることあり故に肉類食の傍ら一定量の新鮮

なる青菜を用ふべし。新鮮ならざる動物性食品は病原となることあり即ち腐敗分解せる者を喫
するときは腐敗毒素の爲めに嘔吐を起し且つ重症の消化器病を發生することありて甚だしきは
「コレラ」様及「チブス」様の病狀を發することあり

魚類中青魚科の類は屢々中毒を來す海老及蟹類は殊に甚だし是れ其腐敗し易きに因るならん而
して元來の毒魚として阿豚の如きは其臟腑に毒物を含むものなり其毒の含量は阿豚の種類によ
りて差別あり「アカメフグ」は最も大量の毒を含み「トラフグ」「マフグ」は之に比すれば少量なり
然れども古より傳へたる毒物なれば敢て食せざるに如かず。貝類の中毒も亦屢々あり殊に夏季
に多し。病獸の肉及乳汁も亦病原となることあり即ち炭疽熱馬鼻疽、アフテン、疫痘結核等な
り牛の結核あるものは其乳汁によりて人に傳染する事あり。肉類中寄生蟲を含有せるものあり
豚、鹿よりは有鈎織蟲、牛肉よりは裂頭織蟲を傳染すること多く其他毛虫ダストマ等の病原あ
る故に生にて食すべからず

植物性食品は病原をなすこと動物性食品よりは稀なれども往々毒草によりて生命を犠牲に
供するものあり故に蕈類を食するに當りては必ず不明の蕈若しくは充分詳ならざる蕈は避く

べきものなり。芋類にして馬鈴薯甘藷等の芽を發したる者は往々中毒を來すことあれば注意すべし。其他酒類の酸敗したるものは腸「カタル」を起し麥酒の醸造品中には有毒なる苦味質を混合せることありて甚だしき害を蒙ることあり

第三章 住居

住居は雨露寒熱濕氣等を防ぐに在るを以て土地を選ひ周圍の關係に注意し構造亦適當ならざるべからず

第一節 土地の選定

土地は高地にして地質は細き砂より成る濕氣少き所を良とす低地にして濕氣多く池沼等に接近したる所にありては「マラリヤ」熱脚氣「レウマチス」其他種々なる疾病に罹り易し又土地非常に低く陥凹せる谷の如き所は空氣の交換悪しく加ふるに降雨等あれば速かに濕潤を増し害殊に甚だし又塵溜墓地等に接近すべからず都會地は人家稠密にして諸工場製造所等多きに由り空氣不潔なるを以て可成人家稠密の地を避け空氣新鮮にして閑靜なる地を選むこと必要なり而して地

質の適否を審査するは建築學者の事業にして最初に其土地に井を掘りて之を檢するを法とす總て工學的に善良なる土地は衛生的にも健康地と見做すことを得るものなり

第二節 家屋の構造

建築材料には石材木材煉瓦等あれども本邦人は習慣上木造を良とす石造は濕氣少く且つ火災に對して安全なれども材料高價にして經濟上不利あり煉瓦造りは濕氣を多く吸收するの傾きあり
建築の位置は南向を最良とす即ち南向なるときは冬期には日光を射入せしむるを以て溫暖なり夏期には南風を吹き入れて清涼なり
建築の階數は三階以上となすべからず或る統計表に依て見れば人の死亡數は左の如しと

- 五階住居は 二拾八、二
- 地下室住居は 二拾五、三
- 四階住居は 二拾二、六
- 平屋住居は 二拾二、〇

三階住居は

二階住居は

二拾一、八

二拾一、六

右の表に依て見れば二階三階及平家に住居するものは死亡数最も少なきを知るなり其他諸種の疾病及流産早産の如きも亦五階住居者に最も多しと云ふ

新築の家屋に於て湿潤せる壁は衛生上二様の害あり一は水を以て氣孔を充填するを以て空氣の流通を防ぐ二は乾きたる壁に比すれば温熱を導くこと熾なるが故に人體の温を奪ひ其結果として感冒「リウマチス」「カタル」諸症 腎臟病等を發し易し(シンタク)は(シニタク)新宅なる謬も亦偶然にあらず故に新築へ移轉するには必らず充分に各室の壁乾燥するを待て後にせざるべからず

居室は人員に應じて廣狹適度なるを良とし狭室に多數人の群居するは室内の空氣を汚染し有害なる炭酸瓦斯を多量に混するを以て此場合には室圍の戸障子を開放し充分に新らしき空氣を流通せしむることに注意すべし又便所の構造不完全にして糞尿の處置不適當なるときは之が爲めに空氣を不潔ならしむること非常に甚だしきものにして此際空氣中の大切なる瓦斯即ち酸素の

分量を減し且つ多量の有害瓦斯を混合せしむるものなり(便所の構造に就ては次に述ぶ)又居室狭くして空氣の流通不良なるときに於ては室内點燈材料の爲めに空氣を汚染すること少からず即ち今諸種の點燈燃料につき其空氣を不潔ならしむる強弱の度は下の比例の如し

石=1.

煤=4.

煤瓦=4.

煤油=7.

即ち石油は最も良にして蠟燭は最も不良なりとす一般石油を使用するは最も當を得たるものと云ふべし而して燃火瓦斯を室内點燈料となすときは、室内の空氣を熱すると他の點燈料よりは甚だ多く加ふるに有害瓦斯を發すること石油の四倍なるを以て室内用には賞讃すべきものに非ず電氣燈は以上の諸法に比すれば有害作用少きものにして炭酸の發生も空氣を熱する度も著しく少なきを以て衛生上最良なるものとす惜い哉供給の不充分なるは以て各人に需用を充たす能はず室内の壁は白色なるは不可なり何となれば白色の壁は光線を反射すること強き爲めに眼を刺戟するの害あればなり其他暖爐及炊事場の烟は屋外に導きて室内に混入せしめざる様注意すへし床下には疏水法を設けて汚水の蓄積を防ぐへし或は豫め床下を「セメント」或は石を以て敷き詰め濕氣を防ぐへし

第二節 便所の位置

居室を離るゝこと二間以上の所に建て廊下にて居室と連絡せしむるを可とす而して成るべく居室よりは風下に當る場所を選び充分に採り空氣の流通を良好にし踏板はペンキ塗若しくは漆塗となし可成陶器製の「キンカクシ」を用ひ以て清洗に便ならしむ便池(糞壺)は陶器製の瓶を用ひ其周圍には厚く漆喰を詰め汚物をして土地に浸透せざらしむべし小便所は陶製の漏斗を用ひ樋には陶器又は石材或は硝子を以て造るべし而して清潔法を厳行すべきは勿論時々防腐防臭法を行ふことを怠るべからず殊に夏期に於ては一層注意を要す

第四節 家屋の周圍

家屋の周圍は清淨ならしめ諸多の草木を植ゑ時々水を撒布し塵埃の浮揚を防ぐこと必要なり

第四章 運動

食物住居共に善良にして快活なる空氣中に於て適宜の運動を爲すこと必要にして座食して運動せざるものに比すれば健康上大なる益あり隨て生命を安全に保つことを得るなり

第一節 運動の程度

坐して精神を勞働し身體の運動を怠るときは諸種の疾病を誘起するものなり故に長時間精神を使用したる後は屋外に出でて適宜に散歩し或は體操をなすを良とす然れども過度に運動して疲勞を覺ゆる如きは却て有害なり又平常座食に慣れたるもの突然激動或は遠足等をなすは不適當にして疾病の原因をなすことあり小兒の時には比較的多くの運動を爲すも害なし却て種々なる運動を練習し身體を發達せしむるの時機なりとす

第二節 食後の運動

食事後は一定時間運動するを要す但し食後直ちに劇動するは不可なるを以て暫時休息の後室内の運動庭内の散歩若しくは奏樂等を爲すは最も適當なるものなり勞働者は食後少時間休息したる後就職するを良とす冬期寒冷の候にありては食物を多量に取りたる後勞動すれば體温を亢進せしめ自ら温暖を得るの利益あり食後適宜の運動をなせば消化作用を亢進せしめ從て營養を佳良ならしむ之に反して飽食後睡眠を貪り運動を怠る如きは消化不良を起し營養亦不良となるものとす

第二節 運動の種類及其效力

運動の種類は甚だ多く體操、競走、擊劍、射術、馬術、散步、手工、其他舉げて數ふべからず。體操は身體を平等に運動し、身體の發育を佳良ならしむ。競走、擊劍等は體操に比すれば適宜に練習すべきものなり。

射術、乘馬等は胸廓を擴張せしめ呼吸を深大ならしむるの効あり。

散歩は新空氣を呼吸し精神を慰むるを以て、虛弱者若しくは病後の者等に適當なる運動なり。婦人に在りては家庭に於ける日常の運動即ち掃除、炊事等を爲すは最も適當なるものとす。

第五章 入浴

第一節 温水浴

温水浴は身體を清淨ならしむると皮膚の營養機を催進せしむるとの効を有し、衛生上欠くべからざるものなり。労働後は必ず一回入浴すべし。即ち汚垢を去りて身體を清潔にし、精神を爽快ならしめ、疲勞を減し、皮膚の抵抗力を強め、感冒を防ぐ等の効あり。

第二節 冷水浴

入浴後は身體を拭ひ充分乾かしたる後、着衣し寒氣を防ぎ注意して温保すへし。入浴禁忌 感冒、其他發熱あるとき、外傷あるとき、食事直後、婦人月經時及種痘中の者は入浴を禁すべきものなり。

浴湯の温度は、大約攝氏三十八度乃至四十五度の間を適度とす。温度過高なる時は種々の障害を起すものなり。入浴時間は温度の高低に従つて差あれとも、凡十分時間より二十分時間とす。長時間高温に浴するときは逆上し不快を感じ、甚たしきは卒倒することあれば注意すへし。入浴の際、耳内に浴湯を入れざる様注意すへし。若し誤りて耳内に浴湯の入らるときは綿にて充分拭ひ去るへし。

此法を行へば皮膚の營養機を催進し呼吸及心力興奮し従つて體質強健となるの効あり。故に健康者、虛弱者共に必要なるものとす。温度は攝氏三十度を適度とし、凡五分間入浴すへし。虛弱者は初め微温水に投し、漸々冷水を混和して豫定の温度に至りて止むへし。浴後は全身皮膚を強く摩擦すへし。着衣後は寒氣を避け、身體を安靜にし、温暖を感じるに至るを待ちて適宜に運動すへし。

冷水療法は冷水浴と同一なる目的を以て行ふ所の法にして毎朝起床後冷水に浸して絞りたる
手巾を以て全身皮膚を摩擦し皮膚紅潮を呈するに至る迄行ふへし摩擦時間は凡五分間乃至十五
分間を要す着衣後の注意は冷水浴に於けるか如し。

第三節 海水浴

海水浴は海水所含の鹽分により皮膚を刺激し波動によりて身體動搖し及海邊の空氣善良なるに
よりて有効なるものなり健全者は勿論虛弱者及び或る疾病に之を行ふ然れども疾病に向ては海
水浴の適否あるを以て必ず醫師の指揮に依らざるへからず又生來虛弱なるものは豫め醫師の診
査を受け以て其適否を定めざるへからず

海水は療病上より云ふときは一種の礦泉即ち鹽類泉と看做すべきものにして海水百分中の二分
乃至三分の鹽類を含有し其重なる成分は食鹽にして其他鹽化「マクネシヤ」硫酸「マクネシヤ」灰
酸石灰、尿酸「マクネシヤ」硫酸石灰沃度臭素、加留謨等を含有す

海水浴は其海水が直ちに身體皮膚に及す効用の他尙海水海氣及波動の狀況に因て其効力に關係
あるものなれば大に注意を要す

一 海氣は山地陸地の空氣に比すれば濃密にして隨て海氣は酸素を含むこと多量なり故に海
濱に於て呼吸するときは其肺臟に吹引する所の酸素は多量を收むることを得へし又海氣は陸地
の空氣に比ふれば清潔にして炭酸瓦斯の如きは陸地の空氣より半量に過ぎす其他瘴氣有害の瓦
斯及有機物の浮遊せる者も亦甚た少量なり而して海濱の空氣は陸地の空氣より濕潤の度大なり

又海氣の溫度は始終均一にして陸地の如く寒溫時々急變すること少なし

以上の如く海氣の特性により人體の酸化作用を催進し其新陳代謝機能を盛んならしむるを以て
食機を興奮し體量を増す等の利益あるなり

二 海水の効力は大に皮膚の蒸發を盛んにし血液の運行を能くし新陳代謝盛んとなり體温の發
生増進し食機旺盛し四肢活潑となり神心爽快となる

三 波動の身體を搏撃するにより筋肉の運動となり其發育佳良ならしむ又波動は神經を興奮せ
しむるの力あり

海水浴の用法に冷温の二法あり

冷浴は滋養不給に原因する諸病、神經衰弱に原因する諸病、其他「レウマチス」感冒の習癖ある者等に用ふ

海水浴を行ふに適せる時期は本邦に於ては七月、八月、九月及十月初旬を最良期とす然れども浴場の結構整頓完備して温浴場及微温浴場の装置ある地は七月以前に行くもよろし海水浴を行ふの日数の長短は之を一定すること甚難し即ち各病症に随つて斟酌し奏効の模様に随つて日数の増減をなすものなれとも概して四週若くは五週間を通常とす

海水浴を行ふの初は一日一回を越すへからす而して初日は入浴時間五分より十分を適度とし決して久しく海中に在るべからす入浴するに一日中最も適當なる時期は強壯の人は午前八時より十時十一時迄の間を最良なる入浴時期とす但し食後直に入浴すへからす必ず三十分より一時間過ぎたる後に於て行ふへし虚弱なる人神經性の人或は婦人等は午後四時より六時迄の間を最良とす

入浴の終りたるときは綿布を以て能く全身を拭ひ靜かに皮膚を摩擦し衣服を着し能く温保すへし

海水浴を行ひ始むる前は平素酒を嗜む人は之を禁し若くはまた絶ち能はざる人は減量すへく運動は適度にすへし身體に疲労を覺ゆる程なるは不可なり衣服は其地の氣候に應じて充分に纏ふへし浴場の地は日暮に至れば濕氣霧を生ずる故に若し薄着して其霧の中に在るときは大害を蒙ることあり又日暮には久しく外氣中に散歩することは最も不可なり夜は九時十時に及ばず早く寢に就き翌朝六時七時の早起をなし早朝新しき空氣を呼吸して健康に益せしむへし晝間は非常に疲労倦怠を覺ゆるに非されは可成眠るへからす

浴場に於ての食餌は毎朝七時頃に單純なる滋養食を取るを良とす即ち米飯、食パン、一二合の牛乳一二箇の半熟卵等は最も適當なる朝食とす尙朝食時には不消化の野菜類を副食すへからす後入浴をなし浴後には適度の散歩をなして正午に至れば午餐をなし午後六七時頃に晚餐を喫すべし總て不消化性のも即ち豆類、生なる蔬菜、脂肪多き豚肉、煮熟したる卵等は食すへからす飲料としては牛乳善良なる咖啡、精製なる佛國葡萄酒に水を和したるものは最良なり酒焼酎茶は用ふることを戒むへし

攝生法に就ては海水浴を始むる前醫師に身體検査を受け其病症及健康の模様により一定の指

揮を受けるを適當とす

相模國三浦郡逗子

安房國安房郡北條

下總國海上郡銚子犬吠崎

駿河國駿東郡沼津牛臥我入道

同國庵原郡興津

同國志太郡燒津

伊豆國田方郡戸田

遠江國濱名郡舞坂及び鷺津

三河國寶飯郡蒲郡

尾張國知多郡大野

伊勢國一志郡辛洲

和泉國堺港大濱

同郡師崎及び豊濱

同國度會郡二見ヶ浦

同郡明石

播磨國明石郡舞子濱

紀伊國名草郡和歌ノ浦

陸前國松島菖蒲田濱

越前國敦賀郡敦賀浦

長門國赤間ヶ關小戸

第四節 鑛泉浴(又溫泉)

其性質と療病の目的とによりて差あるを以て鑛泉の性質及鑛泉地の氣候を知り其適否を定めざるへからず浴法も亦種々あれとも過度に浴するは其弊害甚たく爲めに疲勞衰弱等を來すとあり健康者は一日二回若くは三回より過くへからず虚弱者は一日一回を限るものとす貴重なる身體を終日浴湯に浸すが如きは危険の最も甚だしきものなり

鑛泉の種類及効用 鑛泉の主成分により五種に區別し各其主なる効用を示すこと左の如し

一 單純泉 其含有成分は僅微にして清淨透明なり其効力は普通温水浴と大差なきものなれとも氣候上の利益あり故に無病者精神を慰め寒暑を避くるか如き場合に最も適當なり

二 酸性泉 遊離の酸類を含有せるものにして主として皮膚病、梅毒、粘液漏、神経痛、貧血症等に適す

三 炭酸泉 主として炭酸、鹽酸類及び炭酸瓦斯を含有し慢性胃腸病、肺病及脚氣の初期に効あり

四 鹽類泉 芒硝、食鹽、其他炭酸鹽類を含有す腦脊髓病、腸胃病、子宮病等に有効なり

五 硫黄泉 主として硫化水素硫化鹽類を含有し慢性皮膚病、慢性「レウマチス」梅毒、潰瘍腺病等に有効なり

(附記)氣候療地 住地を轉して病を療養する場合に於て其の目的に従ひ山地と海濱地とを區別す

山地は氣壓低く空氣乾燥冷涼にして清淨なり地質も亦良好なり従つて身體の諸機能を亢進せしめ刺戟作用を致す故に健康者は夏季暑を避くるに適し肺病、慢性氣管支「カタル」喘息、脚氣其他衰弱せる患者に好適の地なり

海濱地は氣壓高く空氣清潔濕潤にして鹽分に富み氣候溫和なり従つて新陳代謝機を増進し安靜

の作用を致すを以て肺勞初期、腺病、神經病其他皮膚軟弱なるものに適當なる地なり

第六章 睡眠

第一節 睡眠の原因

身體を勞働すれば疲勞を起して休息の必要あるが如く中樞神經系の疲勞したる時に於ても亦一定時間の休息を要するものにして睡眠は即ち中樞神經系の休息をなす所の現象なり

第二節 睡眠時間

健康なる大人に於ては少くも六七時間の睡眠を要するものなり又精神を勞働するものは従つて多くの睡眠時間を要するものにして凡八時間にて足れりとす小兒は比較的長時間の睡眠をなすものなり老人は却て短時間にして足れりとす身心を勞働して睡眠を不足するときは種々の神經病を起し漸次衰弱に陥るものなり

毎夜早く就眠し早朝起床するは最も適當なる良法にして就眠起床共時間を一定すること亦必要なり例之は毎夜十時に就眠したるときは翌朝五時或は六時に起床すべし

午睡は無益なる習慣なるを以て少壯の人は勉めて行はざるに如かず長時間午睡すれば夜間の就眠に障害を及し容易に眠ること能はざるに至らしむるの害あり

第三節 就眠時の心得

就眠前に飽食するは不可なり又衣服の上下に記述したる如く睡眠中は體温の發生減するを以て温保すへし殊に夏季は一層注意を要す可きものとす

第七章 嗜好飲食物

第一節 茶及び咖啡

茶及び咖啡は一般に飲用する嗜好物にして共に興奮せしむる性を有し神經に作用し精神を快活ならしめ血液の循環を良くし運動を活潑ならしむる効あり故に疲勞後或は食後或は精神沈鬱の際に賞用す古來よりの經驗により各自の知る所なり然れども其量を過ごすか或は濃厚なるものを飲用する時は頭重頭痛を來し心悸亢進し不眠に苦しむものなり殊に上製の茶に於いて然りとす

第二節 酒精類

酒類に種々の名稱あり日本酒葡萄酒麥酒「ブランデー」「ラム」酒燒酎等其數枚舉に違あらず然れども何れも其主成分たる「アルコール」によりて身體に興奮作用を及ぼすものにして好臭良色美味等は吾人衛生上何等の効果を有せず唯だ口に適せしめん爲め附録たるのみ故に種類により價の高低により酒類の善惡を論ず可からず偏に「アルコール」含量の多少によるべし「アルコール」の含量多くして障害多々益々生ず故に飲用に供する者は稀薄に釀製したるものを良しとす今重なる酒精の百分中含む所の「アルコール」分を示せば左の如し

- 日本酒 十二乃至十五
- 葡萄酒 十乃至二十
- 「ブランデー」 三十三乃至七十
- 麥酒 四乃至八

右の如く「アルコール」含量の最低は麥酒にして「ブランデー」は其冠たり之を以て是を見る時は麥酒は最ひ飲用に適するが如し然れ共人種により慣習により嗜好に差別あり一般に日本人は古

來よりの慣習あるにもせよ日本酒は適するが如し諸大家の説も亦然り別に西洋通視せずして可なり

「アルコール」の吾人身體に効用なる興奮薬として賞用するものなり之を適宜に飲用する時は實に左の効ありとす

一 消化器に對し胃液の分泌を増加し食氣を進め消化を能くし胃壁に作用し滋養物の吸収を催進し健胃の効を奏す

二 血行器に作用して心臓力を強盛ならしめ血液の循環を良くし全身に溫暖を感せしむ是れ酒精に防寒の効ある所以なり

三 精神に感應し其能力を興奮し愉快を感し鬱を散し思考力を増し運動機を進む

四 滋養の効を奏し體重を増加す此理身體に取りたる蛋白質脂肪の分解を減却し之を身體に沈着せしめ肥滿せしむるによる

効果以上の如く著し而も一利一害は事物の免れざる處酒類に於て豈此轍を脱すの理あらんや苦し夫一度其量を過さんか將又之に慣習せんか餘弊依々として潮來する事明にして當に學理に

基けるに非らず社會は自ら事實の證明をなせり

(一) 酒類の害

害は大量に飲用するにあり之に慣習するにあり大量を飲めば所謂酩酊して一方には精神機の興奮となり働作は粗暴となり情緒自ら禁し難く喜怒哀樂の變驟兩の如く思考力衰へ人生の禮法義務に顧慮する事なきが如き精神變調を來すと一方には言語滯歩行踉蹌暈嘔吐等の症狀を發し睡眠に陥る而して偶々酒地肉林の夢醒むるも尙頭重頭痛胃症狀等に苦悶呻吟し身體倦怠を覺ゆ可し世俗二日醉なるもの即ち之なり人若益々大量に過ぐる時は急性酒毒なるものを發して死する事あり恐れざる可けんや

世は混沌たり古來より大禮には祝盃あり悲憂の極に涙酒あり方丈八珍涎酒伴ひ雪月花の興あれば飲む友來れば飲む二日醉に飲み或は晩酌となり焼酎酒となり事々物々酒によりて酒を慣習せしむ是れ濱の眞砂は盡くるとも世に醉人の後絶えぬ所以なり

酒類は最も習慣し易きものなり反覆々々之を再三すれば終に常習となり又廢する能はざるに至り慢性酒毒に陥り呼吸器胃腸の慢性疾患神經障害腦病脊隨病肝臟腎臟病等常に來往し因は

果をなし果は因をなし往昔治癒せず哀れ慘澹の境遇に彷徨して終極は酒舖の英雄酔士の試験に及第して黄泉の豪傑となるに至る源泉已に此の如し豈夫れ末流に禍害を波及せざるの理あらんや宜なる哉酒客の子孫は虚弱にして早死し或は痴呆ならざれば諸種の痼疾を遺傳するか如き不孝之より大なるはなし世の國を思ひ子孫を愛する士眷々服膺せしめて可ならんや以上述ふる利害に總括して數語を得たり曰く酒は百藥の長にして又百毒の長たり故に飲む可し飲む可からず

(二) 酒類の分量用時并に禁忌

酒類の飲用は人の強弱男女老幼により各分量を異にすと雖も日本酒葡萄酒は平均普通の杯にて一回に三杯を過ぎず麥酒は普通硝子製「コップ」に一杯を度となす可し何れも毎食前に用ゐるを宜しとす是れ吸收を良とするのみならず又消化を助けしむるの効あるを以てなり酒類を飲用して不可なるものは(一)幼年者(二)卒中素因あるもの(三)肺病にして咯血の素因あるもの(四)精神病者(五)心臟病者(六)血管病者(七)腎臟病者等には禁忌たる可し

(三) 酒の種類并に注意

(イ) 日本酒 は近來酒税の昇騰に伴うて愈々其品質を粗悪ならしめたり醸造家は酒の保存上必要なる大止に對し藥品を混合するの奸策を行へり彼等は撒里矢爾酸を投する事を賞用せり蓋し此藥品は腐敗微菌に働きて物の腐敗を制止するの作用あるを以てなり

撒里矢爾酸は毒性比較的少なしと雖も内服すると一々にして頭重頭痛耳鳴弱視等の症状を來し三夕の内服に於て中毒を起し死亡するの報告あり

著者は一層驚恐す可き事を耳にせり昇汞の混合之れなり昇汞は毒藥にして吾醫學社會に於て消毒の目的にすら尙且一千倍の溶液を應用せり況や臆厚なるものに於ては金屬と雖も侵害を蒙るの猛惡なるに於てをや當局者豈輕々視して可ならんや日本酒已に斯の如き粗製あり飲酒者は宜しく禍ひの來るの日に驚嘆せず依つて生ずる害毒を豫想して品質の善惡に注意すること緊要なり

(ロ) 葡萄酒 も粗製の者多し殊に日本製の者は價の廉なる程粗惡にして飲用し供し得る物少し元來葡萄酒なるものは葡萄の絞り汁より釀製するものなるに近來は化學的の知識増進するに伴ひ藥品色素等を以て偽醸するの輩群出して自己の營利にのみ活眼を開き公衆の健康に向つて

考察せざるか如きに至りては好點百尺竿頭一步を進めたるものと謂ふ可し
純製葡萄酒は一種の酸美味を有し久しく貯蔵すれば一種の揮發物を生し益々嗜好に適す是れ葡萄酒の古きを貴ぶ所以なり

葡萄酒には赤白の二種あり然れども効果の點に至りては同一にして其赤色を帶ふる所以は葡萄酒の殼より生したる色素なればなり故に豫め之を除去すれば赤色のものより白色のものを造り出す事を得可し

(ハ) 麥酒 は小麥の粉より醸造したるものにして近來我國人の稍々賞用する處となれり麥酒は「アルコール」含量少なく且つ炭酸の如き成分を含み以て健胃の効を有するを以て酒類中良好の飲料と見做して可なり且粗品も極めて少なし

次に

(ニ) 燒酎 の類に至りては到底飲用に供すべきものにあらず若し濃厚なるものを飲用せんか口内咽喉と云はす食道胃と云はす荷も通過したる所糜爛せん予曾て聞く燒酎を多飲し其身燃焼炭化せる者あるを乃ち知る害は飲用にあり然れども燒酎の類他に向つて効驗を有するものあり曰

く之を皮膚に塗擦すれば揮發して寒冷を覺えしめ或は表面に引導の効あるにより充血及び皮膚深部の疼痛痲痺質斯皮膚の煩痒四肢痲痺等に應用し得る等之あり

第三節 煙草

煙草は酒と同じく日常嗜好品の一にして口に入りて美味と云ふに非ず又飢を凌ぐに足らず然れども古來より識者も廢せざる所以のものは精神を一時休養し意識を他に誘導せしめ次いで來る働作を活潑ならしめ思考力を發起せしむる作用あるによる近來は煙草に殺菌作用ありて喫煙家は或は傳染病に罹るを免かれ得可しと唱ふるものあり然れども説の可否は今尙判定に惑ふ所なり

以上は適宜に喫する時の効果のみ元來煙草には「ニコチン」と稱する猛毒素を含むを以て稍もすれば中毒を來し頭頭痛眩暈不快を覺え嘔氣を催し顔面蒼白色を呈するに至る世俗所謂煙草の酔と稱するもの之なり斯の如きは漸次減退して苦悶去ると雖も一旦素因を養生したるの徒、終に習慣となり亦禁煙する能はざるに至る此に於てか口内を荒し舌を侵し齒牙を害し鼻の刺戟となる等其害輕々に止まらんや害毒引て四隣を侵し眼炎となり或は咽喉加答兒となり慣習の久し

き終に氣管肺に及し日夜煩悶苦楚の中に蠢々たるの士世上牧擧に遑あらず煙草の害尙甚しきものあり記憶力の減少之なり此一條は殊に遠大の志を抱いて他日雄飛せんとする青年諸君に活眼を開いて活讀を望む所たり明治政府の未成年者の喫煙を嚴禁せるも其原因實に之れに存す可し

第四節 糖類と香味物

(イ)糖類 は滋養嗜好の兩作用を兼備したるものにして亦食餌を缺く可からず或は單味を用ひ或は加味の目的を以て食物に甘味を附し攝取す可し而して糖の吸収は他の食品に比し遙かに遅きものなれば従つて永く胃中に滞在し其間に醱酵して酸を生じ胃粘膜を刺戟し其結果胃加答兒を喚發し易きを以て多量に用ふ可からず

(ロ)味噌及醬油の類 は日常吾人の食膳に上らざる事なし適宜に用ふる時は毫も害を見ずと雖も共に滋養物少なし只其内に含有せる鹽類を應用するに過ぎず

(ハ)香味物 は滋養の効なしと雖ども一は食慾を催進し一は消化器の機能を亢進せしむるの効あり然れども胡椒唐辛の類は多用す可からず胃を刺戟する事甚しければなり

第八章 動物性食物

第一節 獸鳥肉類

(イ)肉類 は人身保續に必要な各成分を含むが故に貴重なる滋養品なる事は既に人の知る所の如し普通食料に供する肉類とは動物の皮膚内臟骨格神經の中樞等を除去したる他の部分を云ふ

肉類の味及營養分は動物の種類或は勞働或は生殖器使用の度及び屠殺後の經過如何によりて差異あり老動物壯動物生殖器過用の動物及び屠殺後直後等の肉類は硬くして消化し難きものあり屠殺後二十四時間を経過せるものは其肉に乳酸を生じ柔軟に傾き美味を呈す故に屠殺後直ちに食料に供するは宜しからず

(ロ)肉類は調理法 調理法の如何により營養價を増減するものなり例之肉を煮るにいたり冷水より漸次煮る時は肉中含有の諸成分は溶出するの恐あるを以て初めより沸騰したる煮汁の肉に投入し一定時の後食用に供す可し又永く煮るの宜しからざるの理は肉質收縮して硬固となり消

化を害し易ければなり又肉類を柔軟に調理せんと欲せば煮汁の内に「ネレフ」油或は重曹を加ふ可し

肉類攝取に付き注意は肉の源基たる動物の病的にあらざるや否を検知するにあり獸類の傳染病中最も多きは結核病にして殊に西洋種の牛に多數を占め百頭中三は既に結核に罹れりと云ふ報告あり次で多きは脾脱疽なり豚は時として丹毒に罹る事あり以上の如き病氣に罹れる動物の肉は傳染毒を含有するを以て之により其毒に感染するの恐あり其外寄生蟲殊に怒る可きは旋毛蟲其外囊蟲にして縦蟲最も多し縦蟲は肉の白き纖維様を呈せる所に小囊を作り其内に生存するものなり人若し此等の肉を食する時は胃腸内に於て囊壁破裂し蟲頭は出て胃腸の粘膜に附着し己れの發育に要する營養物を吸収して益々増大し時に大害を來す事あり此等の理由を以て肉類は必ず煮或は炙りて膳に供し生肉は漫りに嗜好せざるを良とす

(二) 肉類貯蓄法 肉類貯蓄をするに種々の方法を用ふべし或は鹽漬となし燻肉となし干物となし或は冷所に置くか如き之なり然れとも之等の貯蓄品は一般生肉を得難き土地に應用せらるゝものにして多くは其成分に變化を起し美味を失ひ賞用す可き者一もなし近來は罐詰法を應用せ

り稍々當を得たるものと云ふべし罐詰に不良品あり或は罐に用ふる金屬の肉中に溶解して有毒物を含蓄せしめ或は製造宜しきを得ずして腐敗する者あるとの二點なり今其良否を検知する簡易法を示さん(一)曰く罐の兩端を検し其稍々凹陷せるは良品にして凸隆せるは不良品なり蓋し凸隆せる所以肉類の罐中に於て腐敗し有毒瓦斯を發生したるによるなり(二)に曰く細き金屬棒を以て打聽す可し苟も空氣の存在する時は清き音を發し不良品たるを知り濁音を發すれば良品たるを證明す又金屬の溶存せるや否やを探知するには味の鹹味を帶ふるにより知る事を得以上述へたるは簡易法にして勿論精密なる検査法は複雑にして到底普通人の爲し得可き所にあらず

第二節 乳類

乳は人體發育保続に必需なる各成分を悉く具有せる最上の滋養品にして其種類に關せず皆健者及び病者の飲用に適すと雖も得易きと價額の廉なるの故を以て普通牛乳を採用す善良なる牛乳は白色或は帶黄色にして一〇二八乃至一〇三四の比重を有す可し

(一) 牛乳の試験

牛乳の検査法は顯微鏡的或は化學的試験により専門家にあらされは到底行ひ難し然れども素人

にて大略良否を検するの法あり曰く之を爪上に點滴す可し飛散せずして半球形を保つものは良品なり曰く之を指間に拈り試む可し善良品は脂肪の如き感覺あり曰く之を試験管にとり二十四時静置して上浮を検し百分の十乃至十五に當る時は良品たるの證なり

牛乳は季節により其成分に差異あり春夏の候は脂肪少なきを常とす蓋し此期には水分多き青草の類を以て飼育するによるならん又朝間搾取せるものは夕間に搾取せるものより脂肪分多しとす

凡て牛乳中には其動物内に循環せる物質を混出するものなるを以て或病に罹れば其毒を混じ藥品を服せしめば又其肉に排泄せしむるが如き現象あるを以て一定の疾病に罹れる動物の乳汁は宜しく飲用せざるの確實なるに若かず又搾取其當を得ざれば其内に種々の塵埃不潔物を混する事免れ難し之等の理由あるを以て牛乳は飲用に先ち一度沸騰する事を忘る可からず(其他附録参照)

(二) 牛乳飲用者の一般注意

(イ) 牛乳の飲用は近來益々發達の域に進めり而も品質の粗惡も亦之に隨伴せり或は腐敗を防が

んが爲め藥品を投入し或は水を加へて稀薄にし或は澱粉を加へ或は脂肪を脱出せしむる等奸策に汲々たり政府は既に警察權を以て之れが豫防に勉むと雖も千百の營業者一々検査するを得ず況んや複雑なる試験法によるにあらざれば一朝一夕に良否を判定せしむるの困難なるに於いてをや

此の如きを以て飲用者は寧ろ營業者の性行に鑑み最も信用する者より購求するを緊要とす徒らに價の廉なるにのみ着目す可からず

(ロ) 牛乳中には前述の如く數多の病的微菌及び不潔物混在せるを以て沸騰せしむるに心を用ふへし攝氏の百度に沸騰せしむる時は如何なる微菌も病菌萌芽も死滅し無害となるを以てなり然れども此理を誤り永く烈火の上に煮沸せしむ可からず水分は蒸發し盡きて牛乳は凝固するを以てなり而して飲用せんとするには必ず體温の度に冷却し少許の糖或は咖啡を加へて用ふ可し管に加味の目的に出づるのみならず大いに飲用し易ければなり牛乳を煮沸する時は脂肪分先づ凝固して上皮を造る可し之れ生理的の者にして決して捨つ可きにあらず宜しく共に飲用す可し

(ハ) 牛乳を飲用するが爲め吞酸腹鳴下痢に苦しむ徒あり如斯者は食後に飲用するか或は牛乳

積に至る迄煮沸して用ひ或は少量の重曹を加へて用ふべし

(二)牛乳は新鮮なるを貴ぶ殊に夏期にありては早く腐敗に陥り易きを以て一層此注意を要す已む無く貯蓄の必要ある時は一度煮沸して冷水に浸し置き用に臨んで再び體温の度に加温す可し(然れども貯蓄三時間を超ゆ可からず)

(ホ)牛乳は一度に多量を服用せんより數回に分飲するを宜しとし食前空腹時に用ふ可し飲用分量は一定せされども大人は一日一升乃至一升五合を飲用する場合に於て他の食品を要せずして能く生命を保持する事を得るものなり故に體質病症年齢により副食物の如何に鑑み此範圍内に於て可成多量に用ふ可し

第三節 卵類 (鶏卵検査法)

魚卵及鳥卵は何れも吾人の望む各成分を含み完全の滋養品に屬す然れども日常鶏卵を選択する所以の者は到る所得易きと他のものに比し臭氣なきとによる

鶏卵は二個の異りたる成分より構成せらる曰く卵黄曰く卵白之れなり甲は脂肪に富み乙は蛋白質より成るものにして何れも各殊異の滋養分を含有するを以て世人の喋々するが如き卵黄と卵

白の効果輕重論の如きは聴くに足らざるなり卵は如何に調理して最も滋養の効を奏するやと云ふに生卵半熟全熟何れを問はず効果相等し只全熟卵は咀嚼と消化に時間を要する差あるのみ此を以て胃筋の衰へたる虚弱者及び病者には生卵或は半熟卵を與ふる所以なり本邦に於て飯に生卵を加へて食するの習慣あり宜しく禁忌たるべし何となれば生卵は飯に依りて唾液の浸潤を妨げ澱粉の消化作用を害するものなれば必ず別々に食する様にすべし鶏卵に就き注意すべき事は腐敗せるや否を知るにあり之を手に取り日光に透し見るべし紅色に透見し得るは良品にして暗色なるは腐敗せるにあらずんば孵化の兆なり其新鮮なる物は之を振震するも音を發する事なく水中に投入すれば浮ぶ事なく沈むを常とす又卵の兩端を舌を以て接觸せしむるに鈍端温暖の感覺あるが如き品は共に食料として害を見ず

人若し鶏卵を以て主食とせんには一日の分量十五卵のもの十五乃至二十個ならざる可からず此を以て副食と成し人身に應用せんと欲せば各種の狀況に應じ此範圍内に於て斟酌するを良しとす

第四節 魚貝類

魚貝の屬 亦滋養分に富み獸鳥肉に比すれば一般に消化し易きを以て副食として賞用して可なるものなり然れども種類により季節により生理的或は病的に體中に毒物を含むものあり殊に妊孕期には最も多く現存すれども之とて體中到的所に存在するものにあらず通常臟器殊に肝臟生殖器内臟卵皮膚等の如き一定の部分にのみ含蓄せらるゝものなり例之河豚毒は通常卵巢肝臟血液中に存し青花魚鯉魚金槍魚の類は時として毒を有し牡蠣の屬は妊孕期及不潔水棲息期に毒を生ずる事あり吾人が或る魚類を多食し時として恰も酩酊したる如く全身に灼熱を感じ皮膚に發疹して赤色を呈し著しく頭痛に苦しむ事あるは肉中に含存せし毒素の中毒症狀に外ならず鰻蟹の類は人の特性により劇烈なる中毒症狀を喚發する事あり特に河豚に至りては峻烈なる症狀を來し生命を失ふ者あり然れども右等の症狀を發する多くは調理法其當を得ざるに起源するものにして(特異性あるものは此限りにあらず)如何に猛毒を有する河豚と雖ども毒の潜伏せる内臟及び皮膚を除去し久時の煮沸をなせば全く毒性を消失するものなり本邦の如き刺身と稱し生肉を賞用する人士は特に調理法に注意し皮膚及び内臟部の種類の何たるを問はず除去して食する事勿れ夫れ魚類の調理法は炙肉となし或は煮付となし之に加味するにあり生肉は奇生虫或は

毒性を含有せず新鮮なる時は消化良く大に營養を進むるものなるを以て健者病者の區別なく賞用す可きものなり炙肉は一種の香味を帯び蛋白は凝固して膠質となり美味を加ふ可く煮付は其成分水中に溶移し爲めに味を不良ならしむるの弊あるのみならず熱の爲め硬化收縮するを以て消化し難きものあり然れども二者共に其内に含有する毒性を悉く撲滅するを以て中毒を起し或は寄生蟲に感染するが如き憂なし凡て魚貝類を食するに當り注意す可きは新鮮なる品を選ぶにあり殊に炎暑の候は一層之に致意せざれば時に不慮の危害あり魚貝類中烏賊鰻蟹等の如きは世人の嗜好するものなれども不消化の甚しきものなれば宜しく禁忌たる可し

第九章 植物性食物

植物性食物は動物性食物と其成分を異にし含水炭素(澱粉)に富み蛋白質及び脂肪に乏しく能く調理するにあらざれば消化吸収し難きものなり且營養少なきを以て多量に食せざる可からず此を以て動物性食物を副食物とせざる可からざる所以なり

第一節 米及び麥

米と麥とは東洋人士の主食とする所にして何れも澱粉に富み他の滋養分少なきを以て副食物として必ず動物性食品を要す而して其兩物が穀と稱する植物纖維によりて被覆せらるるを以て食膳に供せんとするには之を除去せざるべからず所謂春く事之なり不充分的磨きは消化を害するを以て特に注意を要す又米飯と麥飯は共に柔軟に煮るを日常の原則と心得可し殊に麥は其質硬ければ一層注意す可し俗間尙二度煮沸するの習慣は美舉にして衛生法に副へるものと云ふ可し

米飯及び麥飯は共に前述せるが如く澱粉質より主成せらるるを以て充分咀嚼し唾液と混和せしめて嚥下せざれば始終消化吸収せられざるものなり本邦人の費用せる茶漬飯なるものは咀嚼の充分なるを缺き原形の儘食道に輸送せられ従つて胃腸を刺戟する事大なるを以て苟も衛生を重んずるの士は宜しく斷禁の所置を取るべし麥飯は米飯に比し消化し難き弊害ありと雖ども食後直ちに空腹を覺えしめ便通を容易ならしむるの利益あり

故に胃に障害なき限りは米飯と混合して常用するを勝れりとす殊に座業者并に脚氣の素因ある

者に於て然りとす

小麥より製する饅頭の類は消化し易き者なれども多くの人士は充分咀嚼せずして嚥下するを以て反て消化を害する事あり且冬期にありては高温をも顧みず嚥下する事多ければ時として胃か答兒を起す憂あり

第二節 豆類并に製品

豆類は蛋白質を多く含むものなり然れども此蛋白質は植物性蛋白質と稱し動物性蛋白質と其趣を異にし消化悪しく吸収宜しからず而して豆類は日常副食物として單味或は種々の製品となし食に供せざる事なし然れども調理宜しからざれば不消化物と成り易し例之硬く煮たる豆及び炙豆等の如し豆類の製品中豆腐は最も費用す可きものにして滋養物に富み消化し易き事液汁物も三舎を避く可し然れども新鮮ならざれば害あり注意す可し能く煮たる蠶豆菜豆落花生及び未熟の豆類即ち未だ莢を以て被覆せらるる間は柔軟なるを以て一般に攝取して禁忌なし然れども莢は除去せざる可からず

小豆は能く煮る時は消化能く尿を利し便通の効あり故に古來より俗間に於て浮腫を發する病例

第二節 野菜類

之脚氣心臓病等に應用せり然れども多量に攝取する時は消化を害すべし

野菜類中青菜の類は滋養分として殆んど皆無と云ふも過言にあらざる全部纖維より構造せらるるを以て消化至つて不良なり然れども副食物として一日も缺く可からざる物ありて存す戦時の如き航海中の如き新鮮なる野菜物を永く攝取せざる時は「スゴルプト」と稱する一種の疾病を起すことあるを見ても日常の必要なる食物たるを知るに足る可し根類は澱粉に富み消化し易く費用す可きものなり馬鈴薯芋百合天門冬の如き其一例なり此等の品は煮るか或は蒸して粥状となす時は病者と雖も攝取して不可ならず然れども多食する時は胃中に於て異状酸酵を起し酸類を醸成し呑酸に苦み胃部壓重呼吸困難の如き症状を來し次で胃腸加答兒を喚發するの害あり各人は既に薩摩芋の過食により苦悶したる事ある可し牛蒡蓮根の類は不消化の甚しきものなれば食す事勿れ

我國に於ては種々の野菜物を鹽漬として殆んど毎食膳に上らざる事なし然れども不消化物なれば多食を忌む可し

第四節 果實類

種々の根部より製出する澱粉末(片栗粉)は沸騰水を灌ぎ粥状となし之に糖或は砂鹽類を加味して用ふる時は滋養の効あるを以て一般人士に應用して可なり

果實は滋養に兼て嗜好品として適當なる者なり糖分と酸類とは其内に含有する特色の成分なり此成分により好愛する清涼の美味を生じ且胃腸の機能を鼓舞し輕少の下痢及利尿の作用を具するを以て健者病者殊に熱病患者には賞用する所以なり然れども其未熟なるもの或は腐敗に傾けるものは食す可からず
果實中現今醫療の目的に應用するものは能く熟したる葡萄酒檳榔蓬の類之れなり藥蓬は人により中毒を起す事あれば注意を要す凡て果實を食するに當り心得可き事は其種類の何たるを論せず液汁のみを吸飲し其固形分は吐出せしむ可く核は如何に少なりと雖ども嚥下す可からず之時として腸の或る部に嵌入し其部爲めに疾病に罹る事あればなり彼の盲腸炎と稱する病は果實核の嚥下に原因を取る事稀ならず

第五節 海藻類并に菌類

各種の乳汁分析表

卵黄質	卵白質	水分	蛋白質	脂肪	灰分
五二、〇〇	七八、〇〇		一六、〇〇	三〇、七〇	一、三〇
			二〇、四〇		一、六〇

鶏卵の化学的成分表

羊	豚	馬	兔	鹿	鶏	鴨	鳩
肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉
四三、四〇	四一、三〇	七三、六二	七三、一七	七五、七六	七六、五六	七〇、八二	七五、一〇
一一、二〇	一〇、九〇	二四、四九	二〇、九一	一九、七七	二〇、九八	二二、六五	二二、一四
三五、六〇	四二、二〇	〇、七二	三、一五	三、三三	痕跡	五、四四	一、〇〇
二、八二	一、六五	一、一七	一、二三	一、一三	二、四六	一、〇九	

此兩物共に不消化物にして滋養に乏し然れども日常食膳に供する所以のものは風味の嗜好に適するを以てなり蓋し風味なるものは衛生の強敵と見做して可なる者多し故に虚弱家病者は一途に衛生の原則により健者所謂風味と稱する食品は避くるに務む可し夫れ海藻類中淺草海苔は柔軟にして且一種の香氣を含有するを以て賞用して可なるも他のものに至りては一も用ふ可きものなし昆布の如きは管に不消化物たるのみならず胃腸内に入りて漫りに膨大し不快の念益々多く苦悶愈々加はる可し

菌の類は風味屬に算入す可きものにして纖維に富むこと他に比類を見ず加ふるに恐る可き劇毒を含むものあれば大に注意す可し

附記

獸鳥肉類分析表

牛	種類	水分	蛋白質	脂肪	灰分(鹽分)
肉		四五、五〇	一四、五〇	三〇、一〇	三、九二

米麥分析表

種 類	化學的			
	水分	蛋白質	脂肪	灰分
蛸 <small>あさり</small>	八四、〇七	一三、二〇	〇、七七	一、九六
文蛤 <small>はま</small>	八四、一二	一三、一九	〇、八一	一、八八
鮑 <small>あはじ</small>	七三、〇〇	二四、五八	〇、四四	一、九八
牡蠣 <small>かき</small>	八九、八九	八、四五	〇、八九	〇、七七

貝類分析表

種 類	化學的			
	水分	蛋白質	脂肪	灰分
青鱈 <small>あじ</small>	七二、五〇	二二、一〇	四、四八	一、五二
鰯 <small>いわし</small>	七六、七二	二一、〇〇	〇、七五	一、五三
鰺 <small>うなぎ</small>	七九、四六	一七、八六	一、四五	一、二三
鰻 <small>うなぎ</small>	七七、三二	一八、四三	二、六九	一、五六
海鰻 <small>あじ</small>	八〇、〇八	一七、一四	一、七六	一、〇三

魚類分析表

種 類	化學的			
	水分	蛋白質	脂肪	灰分
鯉 <small>こい</small>	七八、八六	一八、九四	〇、八三	一、三七
鰻 <small>うなぎ</small>	七〇、二五	二一、三九	六、七二	一、六四
鰺 <small>うなぎ</small>	六九、二四	一八、〇九	一一、五三	一、一四
松 <small>まつ</small>	七二、七三	二五、〇六	一、二一	一、〇〇
鯛 <small>たか</small>	七七、九〇	一七、六五	三、〇七	一、三八

種 類	化學的			
	水分	蛋白質	脂肪	灰分
馬乳	九一、三五	一、九五	〇、八〇	〇、四〇
羊乳	八三、二三	六、九七	五、一三	〇、七一
牛乳	八六、三三	三、六〇	四、五六	〇、七二
人乳	八七、七三	一、五三	二、九七	〇、一六

種類	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	灰分
木根	九四、五五	〇、七三	〇、〇一	三、七〇	〇、五二	〇、四九
蕪菁	九四、〇〇	一、六二	〇、〇七	二、八二	〇、七一	〇、七八
薩摩芋	六四、二四	一、四八	〇、〇八	三一、八二	〇、九七	〇、六三
青芋	八五、〇〇	一、四〇	〇、〇八	一一、七〇	〇、六三	〇、九九
百合菜	六九、六三	三、三四	〇、一一	二四、一五	一、四二	一、三五
京菜	九五、二八	二、一一	〇、一六	〇、二二	一、一六	一、〇七

野菜物分析表

種類	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	灰分
小豆	一二、二〇	一八、三四	一、四三	五九、五六	六、〇六	二、六〇
豌豆	一四、三〇	二二、四〇	二、〇〇	五二、五〇	六、四〇	二、四〇
蠶豆	一五、七六	二八、八八	一、九	四九、五六	一、二二	三、一一
落花生	七五、〇	二四、五〇	五、五〇	一一、七〇	四、〇〇	一、八〇

豆類分析表

種類	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	纖維	灰分
玄米	一四、三〇	八、六〇	二、〇〇	七二、九〇	一、三〇	〇、九〇
白米	二〇、一三	六、八三	〇、二九	七一、九五	〇、四四	〇、三七
大米飯	六四、三三	三、一六	〇、〇五	三二、二七	〇、二七	〇、一七
大麥飯	一四、三〇	一〇、〇〇	二、五〇	六三、九〇	七、一〇	二、二〇
麥飯	七六、一〇	三、八〇	〇、二〇	一八、七〇	〇、八〇	〇、四〇
裸麥粉	一四、四〇	一三、〇〇	一、五〇	六六、〇〇	三、〇〇	一、七〇
小麥粉	一五、〇〇	一一、七〇	一、〇〇	七一、〇〇	〇、八〇	〇、六〇
大豆	一〇、〇〇	三三、四〇	一七、六〇	二九、二〇	四、八〇	五、〇〇
豆腐	八八、二〇	六、五五	二、九五	一、〇五	〇、〇二	〇、六四

種 類	化 學 的 成 分				
	水 分	蛋 白 質	脂 肪	纖 維 分	鹽 類
新 鮮 松 茸	八 一、七 二	三、七 七	〇、七 七	一 二、七 四	一、〇 〇
乾 燥 椎 茸	一 四、四 九	一 一、八 五	一、六 九	六 七、五 一	四、三 七

菌類分析表

種 類	化 學 的 成 分				
	水 分	蛋 白 質	非 蛋 白 質	纖 維 分	鹽 類
昆 布	二 六、八 〇	七、七 九	三 三、五 八	九、三 三	二 二、五 〇
ヒ ジ キ	一 三、一 七	八、九 九	四 五、〇 九	七 四 〇	二 四、七 四
ア ラ メ	一 八、五 〇	九、八 〇	五 二、二 〇	五、〇 〇	三、四 四
淺 草 海 苔	一 四、四 〇	二 六、一 四	四 四、五 一	五、五 〇	九、四 五

海藻類分析表

果實分析表

種 類	化 學 的 成 分						
	水 分	糖 分	酸 類	蛋 白 質	「ゴム」質	灰 分	不 溶 解 物
葡 萄	八 四、八 七	〇、五 九	〇、八 二	〇、六 二	〇、二 二	〇、三 八	二、五 二
林 檎	八 二、〇 四	六、八 三	〇、八 五	〇、四 五	六、四 七	〇、三 六	三、〇 〇
桃	八 四、九 九	一、五 八	〇、六 一	〇、四 六	六、三 一	〇、四 二	五、六 二
杏	八 二、一 二	一、五 三	〇、七 七	〇、三 九	九、二 八	〇、七 五	五、一 六
梨 子	八 三、九 五	七、〇 〇	〇、〇 七	〇、二 六	三、二 八	〇、二 九	五、一 五
枇 杷	八 四、〇 〇	六、三 七	一、四 六	—	〇、一 六	〇、六 〇	六、七 〇

茄 子	九 四、〇 〇	一、〇 〇	〇、〇 六	三、一 一	一、四 一	〇、四 二
南 瓜	九 〇、二 四	〇、六 五	〇、一 三	六、〇 八	二、一 五	〇、七 五
馬 鈴 薯	七 五、〇 〇	二、一 〇	〇、二 〇	二 〇、七 〇	一、一 〇	〇、九 〇

第十章 飲料水

人體の百分の五十八は水によりて構成せらるゝを見ても如何に水の健康を保つに必要なる養分たるかを知るに足る然り而して體中の水は毎常呼吸汗尿糞等によりて排泄せらるゝを以て一日平均二千七百瓦乃至二千八百瓦は食により或は單味にて補助せざる可からず或る學者は動物は流水中に生活すと云へり誠に至言と謂つ可し飲用水を別ちて雨水井泉水河水の三に區別す

(一) 雨水 は天然の蒸溜水なるも常に空氣中を洗滌するを以て不潔物を混し飲用に適せず

(二) 井及泉水 は地層を通過し湧出するを以て土地含有の諸成分を含み其性質に各差異ありと雖ども一般酸素に乏しく炭酸に富めるを以て其味清涼爽快なるを常とす此を以て植物は繁茂す可きも魚類並に下等動物(虫類菌類)の生活すると極めて少なく飲用水に適する所以實に之に存す然れども不潔の土層或は鐵質を著しく含む地層を通過せる水は此等の有毒質を多量に含蓄せらるゝを以て固より飲用す可からず

(三) 河水 は前者に比すれば鐵物質を含む事少なく炭酸に乏しく酸素に富むなり而して河水は流

通の際各種の不潔物を混合する事多きを以て飲用に適せざる物多し

夫れ飲料水の良否は吾人生活上に一大關係を有するを以て之が鑑定をなすは生存場裡の義務ならずや一般良水と稱するものは透明無色無臭にして温度四季を通して著しく差なきものを云ふ然れ共固より大略を示せるものにして完全無缺なるは猶細密に之を顯微鏡的に或は化學的に検査を施すにあらざれば判定し難きものなり若し夫れ良水を得難き時は已む無く厚き砂層に炭末を混合したる濾過器を用ふ可し又明礬は濁水一萬分中に僅かに一分を滴下するも清澄ならしむ事を得べし

凡そ肉眼にて清澄なるが如き觀あるも之を顯微鏡下に照せば無數の微菌を塵埃を以て満たさるものなるを以て如何に良水なりと雖も飲用に先ち一度沸騰せしむるは衛生上無二の良法にして無病長壽の源基たり

飲料水の分量は別に選定せずと雖も各人の渴の度に應じ適宜に加減して可なり飲用水に糖類果實の搾汁或は酸類若くは炭酸の如き藥品を混する時は人の嗜好に適せしめ清涼を覺えしむるの効あり夏季實用する「ラムネ」の如き即ち其著例なり

第貳編 氣候の衛生

第一章 氣候衛生

第一節 氣候衛生の意義

氣候とは大氣の溫度濕氣氣壓風向晴雨等によりて定むるものにして海濱氣候高地氣候熱帶氣候寒帶氣候の別を生ず吾人常に保養の目的に供用せらるゝ溫泉湯海水浴場避暑地なる名稱も此等の氣候を適用したる土地の汎稱に外ならず

第二節 氣候衛生の目的

氣候保養の目的は既病者の病勢の減弱を謀り未病者は益々強健を致さしむるにあり然り而して其土地天然の風向と氣候の關係及び人工設備の三要件伴うて初めて其目的を達し得るものとす所謂氣候保養地之なり

第三節 風景の人身に及ぼす關係

風景の關係 風景は人身保健の主成分たり夫れ旭日海面を出づるの景夕陽將に西山に没せんとするの色或は水天鬢髯の間島影空に懸り白帆雲に走り鷗鷺波に眠るの狀若くは白砂青松參差する岬灣の風光何人か之を感賞せざる者やある山の秀水の清奇巖峭立古木之に憑り懸水百尺雪濺ぎ雷怒るの有様等總て有形の風色光景は沒眼無識の輩と雖も尙且贊嘆激賞恍焉として我を忘れしむるにあらすや其心思模糊たるの瞬間は即ち無極の靜養にして快活勇壯の氣宙開け以て鬱を散し痼疾を驅除するの源泉たり故に苟も轉地保養に志あるの士は妙景絶勝の地を求めざるべからず幸なる哉我國は山水兼備の勝區到處に存し或は海水浴場溫泉場或は避暑避寒地忽ちに辨す真に東洋の華國と云ふも過言にあらす
風景の人心に關係を及ぼす事已に斯の如くなれば保養者は徒に閑居牛飲馬食して豈可ならんや出ては幽邃雅致の風光を友とし入りては之を追想し臥す間も青山夢に入るの覺悟なかる可からず

第四節 氣象との關係

氣象との關係とは大氣溫度の昇降濕氣の多少氣壓の高低風の方向強弱晴雨の様態等の如何を調

査し保養地として適するや否を断定するにあり

(一) 空氣溫 攝氏の寒暖計にて冬は十度を下らす夏氣尚三十度を昇騰さざるを度とし且晝夜の變溫劇甚ならざる土地を適當とす急劇に溫度の下降するは身體に害を及ぼす事あるを以て注意を要す之れを實驗に徴するに吾人寒胃に罹り易きは氣候不順の時にあるを以て見ても明かなり

(二) 濕氣 の多少も人身に影響すると大なるものにして氣溫と親密の關係を有す溫度高ければ空氣乾燥し低ければ濕潤す夜間の空氣晝間よりも濕潤なる其著例なりとす

(三) 風向 とは空氣の運動によりて定むるものにして又人身に必要なものなり之に由て空氣の交換を行ひ氣中の清淨を保つ然り而して一度笑へば即ち微風となり清冷を與へしめ怒れば忽ち颯風となり旋風となり人畜を害す但し冬期に於ける寒風は寒胃凍傷の原因となる事あるを以て避寒者は宜しく土地の狀況に鑑み保養地を決定せざる可からず一般我國に於て冬時西北風劇烈を極むるを以て日本海に面するの地は避寒の目的に適當ならず

(四) 晴雨 は土地により季節により其狀を異にす降雨多き土地は一般衛生に不適當なるものに

して一方には地底水の昇上を招き飲料水を害し或は濕氣の増多を來し痼疾を誘引し一方には保養者心思の鬱憂を來し徒然に苦しましむ梅雨の季節には轉地保養は避く可し

第五節 設 備

人工の設備は家屋飲食共に宜しきを得交通機關備り運動遊具等に至る迄完全なるを要す

(一) 家屋の選擇 家屋は乾燥の地に構築せられ空氣の流通日光の透徹并に眺望の宜しきを選び且飲料水の良否周囲の潔不潔に注意を要す尙詳細は後章家屋の部を參考す可し

(二) 滋養器の供給最も必要にして牛乳魚類鳥類獸類の如き新鮮なる肉を得るに不自由を感じざる土地なかる可からず我國に於て保養地として名を得たる所は既に此等の滋養物を得るに不便なきに至れり

(三) 遊具の完全 是亦要件にして保養者の無聊を感むる唯一の機關たり夫れ遊具は古來より多種存すと雖も無邪氣なるもの少なし園基の如き骨牌の如き其名遊具なりと雖も其實は精神を勞するの具となれり豈注意せずんばあるべけんや子は此に玉突球投乗馬自轉車乗り游獵魚釣漕舟等の遊戯を勸めんとする者なり何ぞや此等は皆運動と精神の他働とを兼備したる完全の遊具なり

るを以てなり

第二章 海濱氣候と衛生

第一節 海濱氣候

海濱氣候とは海に接する土地の氣候を總稱するものにして寒暖陸地に於けるか如く酷烈ならず晝夜變温又著しからず空氣は常に濃密清潔にして汚物を混せず和風は除に吹て瞬時も靜止する事なし海氣是なり海氣には「オゾン」と稱する酸化殺菌力強大なるものを含むを以て人身に及ぼす作用一にして足らず或は皮膚粘膜を刺戟し強健ならしめ以て感冒の常習を減少せしめ或は精神に爽快を覺えしめ氣宇を壯快ならしめ或は酸化作用の強盛となり或は組織の新陳代謝を促し以て血行を進め食慾を振起し動作を活潑ならしむる効ありとす海氣に隨伴して保養上必要缺く可からざる者を海水とす

第二節 海水浴の効用

其人體に及ぼす作用即ち海水浴の效果は海氣に異なることなく唯海水の動搖によりて胸筋の活

動を補助せしむること海水中に含有する或る成分によりて或る二三の疾病に治効あるを異にするのみ夫海水中には食鹽を始とし種々の格魯兒抱合物を含むを以て或は學者は天地間の大鑛泉なりと云へり宜なる哉歐米各國に於ては夙に此天賦無量の海氣海水を保養の目的に利用し良果を收めつゝあり我國に於ては近來鎌倉須磨其他一二の地に海濱保養所の設立を見るに至れり然れども文明尙淺きを以て衛生の普及に至らず從て一般人士利用の法を知らず醫又進んで其道を講せず單に海水に遊泳し或は濱地に逍遙するを以て當を得たりとし奏効を驕るもの比々皆然り何ぞ知らんや之に人事の攝養即ち滋養食運動法の附隨せざる可からざる事を以て或は營養物の不給となり或は住居完全ならずして風雨侵害と障害を招き或は室内空氣の不潔となり或は周囲の不潔を顧みず甚しきに至りては消閑無聊に苦しむ等攝養宜きを失ひ保養の目的を達するもの殆んど罕なり豈注意せずして可ならんや

第參編 人體の病理と生理

第一章 人身の病理

第一節 疾病の説明

世に疾病程人の心を悲ましむる者はなかるべし如何に遠大なる希望も如何に知識才能を有する人にも一朝此疾病に侵さるゝときは其希望を達する事難く其知識を應用するの途なく實に病者は人世に於ける最大不幸者の位置に立てるものと言ふべし今若し疾病の治療其時期を失ひ其保療を怠りて救ふの道なきに至りては一層の悲しみを増し實に感むべき極みなりとす然れども人體は病の器にして生れて死するの間には多くの疾病に侵さるゝは常に昨日迄健康なりし人も何時とはなしに疾病に侵され易し今や衛生の道大に進歩し凡ゆる疾病を未發に防ぐ方法を講し醫士は益々研究して怠らず醫士にあらざる個人も漸時衛生の重んずべきを悟りて大に豫防に務むるは一日も長く吾人の健康體を維持たんに外ならず

第二節 疾病發作の原因

疾病の原因は之を大別する時は内因及外因とす内因は即ち身體の關係にして體質及年齢等之れが疾病の誘因となり外因は身體外の或物質が媒介して疾病を誘發すべき原因を作るものにして重症なる疾病を起す事多し

第三節 年齢及性と疾病の關係

年齢と疾病は大に關係あるものにして小兒は主に消化器病に罹り易く少年は發育病を患ひ壯年に至りたるものは過勞に原因する諸病に罹り易し即ち彼の實扶的里の小兒を侵し結核症の青年を襲ひ癩腫の老年者に來るが如きは大に疾病と年齢とに關係するを知るべし又性に於ては尙大いに關係を有し即ち女子は妊娠分娩等の機能あるが故に之れに關聯したる疾病を發し男子は一般に危險なる業務を取るが故に外傷等を受くる事多きが如し

第四節 體質及遺傳の關係

體質には個人により強壯あり薄弱者あり神經質、卒中質、肺勞質等ありて強壯ものは疾病の原因に對して抵抗力多きが故に従て疾病に犯さるゝ事少なきも之に反して薄弱ものは容易に襲は

れ易し又遺傳とは父母身體の或る特種の素質を其子孫に傳ふる遺傳病にて直接父母の疾病を其儘子孫に遺傳する者なれば一般父母の強弱は由て以て子孫の身體を左右するの魔力を有し薄弱の體質を受けたる者は到底強健なる體質を受けたる者に比すれば疾病に襲はるゝ事多きや論なし

第五節 職業及貧富の關係

人其職業皆異様にして常に不潔なる空氣を呼吸する者座業を取る者身體を勞働する者等皆身體の健康上に影響を及ぼす事多し今貧富に就き見るに貧者は其食物不充分にして滋養分に乏しく住居衣服其他一般衛生思想薄く諸事無頓着なるに富者は然らず即ち衣食足り衛生行届き萬事整頓せるに比せば疾病の多少言はずして明かなり然れども足るに過ぎて不攝生の事多く運動不足等に原因して疾病を起して大に健康を損ずる場合なしとせず

第六節 氣候及空氣の關係

夏期に於ける下痢症の續發するが如き冬季に於ける流行感冒の如き秋季に於ける麻刺利亞の流行の如き其氣候の變遷により多少病原に不同あるも皆其時期に限られて發生する者多く大いに

疾病の發生に關係を有するを知らん尙空氣も吾人に必要なる生命の保證者に外ならざれば其清潔と不潔とは大に人體内臓の機關に故障を起し易く健康を損ずる事多しとなす

第七節 微菌及寄生物の關係

人體は微菌及び寄生物に苦しめらるゝ事多し今動物にして人體に寄生する者には腸管には蠕蟲、蛔虫、十二指腸蟲等にして内臓に寄生する者には包蟲、ヂストマ蟲又皮膚に寄生するものには蚤虱、疥癬蟲血液に寄生する者には麻刺利亞のブラヌモチエン、人血絲狀蟲等なりとす微菌即ち植物性寄生體は多く傳染病の原因をなすものにして彼の恐るべき結核病、虎列刺、窒扶斯、實扶的里等は皆此の微菌に起因するものなり

第八節 化學的毒物及器械的刺戟

モルヒネ或は彼の菌類、河豚等を食用したる爲め疾病を來すは皆其中に含有する化學的毒物の故障により疾病を起すに至るなり
又た火傷を起し過冷なる刺戟によりて凍傷を起し尙ほ打撲によりてすら外傷を起生する事あり

第九節 疾病の治法の原則

- 一 藥劑により或は一定の治術により患者を治癒せしむるものにして即ち麻酔藥によりて直ちに疼痛を止むるが如く解熱藥によりて熱を去らしむるが如く或は灌腸によりて大便を排出せしめ電氣により神經の痙攣を全癒せしむるが如きは疾病治療の最大目的なりとす
- 二 衛生的の治療にして即ち其食物、衣服、身體等に注意し以て疾病をして追々佳良ならしめ其治癒を早むる最も必要の注意要項なりとす而して此が完全なる衛生法を取らしむるは看護者の最も大なる責任にして即ち看護者は一方醫療を助け一方患者の攝生に注意し醫士をして完全なる治癒の行はるゝ様介助の勞を取らざるべからず

第二章 人體解剖及生理

人體を構成せる最も微小なる原質は細胞と稱へ骨筋皮膚等皆肉眼にて見る事を得ざる一小細胞の數多集合して成立する者なり此細胞は其形及び性質に由り數多種別ありて同一なる性質を有する者一所に集りて此に組織なる者を構成すべし即ち骨組織、筋組織、神經組織、結締組織、

脂肪組織等の如くにして此組織又相集りて新に形器を作るべし此形器は一定の形を具へ又一定の機能を有する者にして即ち心臟、肺、胃、腦髓等の如し此諸形器更に相寄りて一系統を作る實に人體は左の數系統より成るものなり

- 一 骨系統 骨及之に附屬する韌帶より成る者にして骨格を構成し人體の基礎を作る
- 二 筋系統 諸筋及之に附屬する腱より成り骨格に附屬して人體の運動器を作る
- 三 皮膚系統 皮膚、粘膜、毛髮、爪よりなり全身を包圍する膜を作る
- 四 循環器系統 心臟及び諸脈管より成り身體を營養する血液及淋巴の運行を司るべし
- 五 呼吸器系統 肺、氣管、喉頭、鼻よりなり空氣を呼吸する機關なり
- 六 消化器系統 胃、食道及び口よりなり食物の消化を司る
- 七 泌尿器系統 腎臟、膀胱等よりなり尿を分泌及び排泄する機關なり
- 八 生殖器系統 男子にありては陰莖、辜丸、陰囊より成り女子にありては膾、陰核、大陰唇、小陰唇、子宮、卵巢よりなりて生殖の機能を行ひ兼て排尿を助く
- 九 神經系統 腦、脊髓及び全身に分布する神經を總稱し全身の知覺及び運動を司る

十 五官器系統 視覚器、聴覚器、嗅覚器、味覚器及び觸覚器なり
 以上により骨格は人體の基礎となり筋其上を被覆し重要な内臓諸機關は骨格を以て構成せられたる腔洞中に受容保護せらる

第一節 外觀的區別

人體を外見上より區別して頭首、軀幹、四肢の三部に大別せらる

(一) 頭首は身體最上部にある類圓形の部分にして頭部頸部に分つ

(イ) 頭部を更に分ちて頭蓋と顔面となす、頭蓋は毛髮を生ずる部にして(1)顛頂部とは頭蓋の中央部を名け(2)前頭部とは顛頂部の前方(3)後頭部とは顛頂部の後方(4)顛部とは顛頂部の兩側部耳の上位に當れる部分なり、顔面には(1)額部(2)眼部(3)鼻部(4)頰部(4)口部(5)頤部(7)顎部を區別す、尙頭部の内腔は頭蓋腔と稱せられ最も貴重なる腦、髓を受容す

(ロ) 頸部は頭部と軀幹とを連絡せる部分にして別ちて三部となす(1)前頸部は其前部にして又喉頭部と云ふ(2)後頸部は後部にして又項部と云ひ(3)側頸部は頸部の兩側を稱す

(II) 軀幹の區別

軀幹は胸部及腹部を總稱するものにして即ち

(イ) 胸部は軀幹の上半部にして前胸部、側胸部及び背胸部の三部に分つ(1)前胸部は胸部の前面にして此に胸骨部、鎖骨部、乳房部を分つ(2)背胸部、後面にして肩部、肩胛部、肩胛間部、肩胛下部に分る(3)側胸部は兩側面にして此に腋窩あり胸部の諸骨互に相連りて所謂胸廓を作

(ロ) 腹部は軀幹の下半部にして前腹部、側腹部、腰部の三部に別れ(1)前腹部は更に心窩部、臍部、下腹部、季肋部、腸骨窩部に分る(2)側腹部は腹部の兩側にして上方は側胸部に下方は大腿の外面に移行し(3)腰部は更に腰推部、薦骨部、腎部に分つ

(III) 四肢の區別

(イ) 上肢は所謂手臂にして其手掌を前方に向け眞直に垂れたる様に於て前面、後面、内面(軀幹に接する方)及外面(内面と反對の側を)定むる事を得、上肢を分ちて上膊、前膊及び手の三部となす上膊と胸部と連続する所は肩胛と稱し上膊と前膊の境界の處を肘と稱し前膊と手の境の部にて稍々平らかなる部を腕と云ふ手には手掌及び手背を區別し五本の指は手の末端なり

(口) 下肢は所謂脚足にして同じく三部に區別す大腿、下腿及び足是なり(1) 大腿は膝より上部にして前面(腹に接する處を鼠蹊と云ふ) 后面、外面、内面を別つ(2) 小腿又下腿は膝より足に至る間にして前面、脛前(腓腸)外面内面と區別す其他膝の前面を膝頭と云ひ後面を膝窩と云ふ(3) 足は足背、足趾、内縁及び外縁を區別し此に足根、踵、蹠窩あり足の末端は手と同じく五本の指に終る

第二節 骨系統

(一) 骨の構造

骨系統は人體の諸骨、軟骨及び是れに附屬する靭帶を總稱し其骨の構造は表面緻密にして堅牢なる皮質なり其内部は鬆疎して空隙を有する海綿質より成り手及足の如き長き骨の中心は空洞にして此に脂肪及び脈管を充たす此を名けて骨髓と云ふ又骨の外面は一葉の薄き膜を以て被はれ之を骨膜と云ふ骨膜は脈管及び神經を骨質内に分布して骨の發育及び營養を司るものなり

(二) 骨の成分

骨の成分は無機質、有機質の二より成るものにして無機質は骨を堅牢ならしめ有機質は骨に弾力を與ふるものにして人體の骨を作るに二つなから其含量に過不足なからしめざる可らず若し有機質に富むときは其骨柔軟に過ぎて身體を維持する事難く動もすれば諸骨の彎曲を來すに至る此に反し無機質に富むときは脆くして弱きか故挫折を來し易し即ち小兒の骨の柔軟なるが如く老者の骨の脆弱なるが如し

(三) 軟骨の説明

軟骨は無機質を欠きて有機質のみより成るが故に眞の骨に比して甚だ柔軟なり即ち身體の諸關節面、耳殻、鼻中隔、喉頭等此れなり

(四) 骨の名稱及形状

其形状により管狀骨、扁平骨、短骨の三種に分たれ又其部位により頭骨、軀幹骨、四肢骨の三種に分くる事を得今其骨の個數を計算するに頭骨二十二個、軀幹骨五十二個、四肢骨百二十六個にして普通成人の骨は其數二百個なりとす然して中には一骨にして數骨と見做し數骨にして一骨と見做すべきものあり

(イ) 頭骨を別ちて頭蓋骨及顔面骨とし(1)頭蓋骨は顛頂骨二個、額顛骨二個、前頭骨、後頭骨、蝶形骨、篩骨各一個よりなり其結合により頭蓋腔を構成し此に脳髓を包蔵す(2)顔面骨は上顎骨、類骨、鼻骨、口蓋骨、涙骨、甲介骨、各二個下顎骨、鋤骨各一個よりなり頭首の前下部を造成す

(ロ) 軀幹骨は脊椎骨、肋骨、胸骨、舌骨を稱し(1)脊椎骨は頸椎骨七個、胸椎骨十二個、及腰椎骨五個、薦骨一個、尾閶骨一個よりなる頸椎、胸椎、腰椎の二十四骨は之を眞椎と稱し其中心に椎孔ありて其れに連續したる長さ空管をなす下部の薦骨(五個に區劃す)及尾閶骨(四個に區劃す)之を假椎と稱す脊椎骨の連續によりて構成せらる、脊柱は其前後は一定に曲り居れり(2)肋骨は彎曲したる細長き骨にして胸部の兩側に十二個を有し其後端は胸椎骨に結合し前端は胸骨に附着す然し最下端第十一第十二肋骨は前方胸骨に附着せずして全く離る(3)胸骨は前胸壁の中央にある長方形七個の肋軟骨及び鎖骨に連るべし(4)舌骨は前頸部にある一個の小骨に過ぎず胸廓は胸椎骨、肋骨及胸骨の結合して一大空洞を作りたる筒處を云ひ其中には肺臟心臓等の貴重なる器管を包み其下部は横隔膜によりて腹腔に界す

(ハ) 四肢骨は上肢骨、下肢骨の謂にして(1)左右の上肢骨は皆一個の鎖骨、肩胛骨、上膊骨、橈骨、尺骨、八個の腕骨、五個の掌骨、十四個の指骨よりなる(2)左右の下肢骨は各一個宛の無名骨、大腿骨、脛骨、腓骨、膝蓋骨、七個の趾骨、五個の蹠骨、十四個の趾骨より成る、骨盤は左右の無名骨と薦骨との間なる一帯の骨連合を謂ひ上半部を大骨盤と稱し下半部を小骨盤と稱し其内部に下腹の内臓を包めり

(五) 靱帯の説明

靱帯とは一骨と一骨が連接する處の關節を包圍する處のものにして極めて彈力に富み甲骨と乙骨の聯絡を維持する膜様の組織より成りて一端を甲骨に一端を乙骨に附着す關節には二種ありて一定度の運動あるものを可動關節と云ひ全く運動せざるものを不動關節と云ふ

(六) 骨系統の生理

(イ) 骨は身體の土臺にして其硬さと其形體は身體結合部分を維持し人體固有の形を成さしむるものなり

(ロ) 骨は筋肉の收縮により一定の運動を與へられ自由の行ひを營むを得べし殊に骨の關節部

に於ては屈曲の度毎關節膜より一種の液體を分泌し其關節部を潤はしめ其摩擦を防ぎ相互の活動を計るべし

(八) 骨は人體貴重の機官を包藏保護する目的にして即ち胸腔、頭蓋骨、眼窩、鼻腔の諸骨の如き皆然り

(二) 靱帯は先に示すが如く其關節部の二骨を連接せしむる爲必要なるものにして身體中の大小の骨皆此靱帯を以て結合せらる特殊の者は關節内にありて樞要の働きをなし帽の如く圍繞し帯の如く關節面に附着するものなり

第三節 筋系統

(一) 筋の解剖

筋は人體の軟部を造る紅色肥厚の組織を謂ふものにして所謂肉と稱せらる者なり大別して横紋筋、滑平筋の二種に區別せられ横紋筋は横紋筋纖維より成り滑平筋は滑平筋纖維よりなる横紋筋纖維は横紋をなせる最少の原纖維の集合より成り然して筋纖維は更に筋纖維鞘及び内外筋鞘により圍まれ此に一個の横紋筋を作るべし滑平筋纖維は細長なる細胞を云ひ少しも横紋を示

さるにより分たる今横紋筋は主に骨に附着して起始と停止を區別し全身大凡四百八個を存す滑平筋は主に身體の諸内臓及五官器を組成す

(二) 筋の生理

吾人身體の運動は其基礎たる集骨の運動によりて生ずるも骨は元來此の運動力を有せずして此に附着せる筋の收縮により行はる今眼瞼の瞬動の如き別に骨あるなきも筋の收縮により行はる此等凡て横紋筋の活動するものにして凡て意識に従つて運動せしめ得る筋を隨意筋と稱せらる又滑平筋は別に運動を與へらるゝなくして活動するが故に之を不隨意筋と稱す即ち口に入る如き咽頭、食道、胃及腸等の意識の作用を受くる事なくして運動するは皆滑平筋の作用なり

第四節 皮膚系統

(一) 皮膚の説明

皮膚は身體の外面を包被する紙様のものにして骨及筋肉に比し稍々錯雜せる貴重なる生理的機能を有す

(二) 皮膚の解剖

皮膚は表皮及真皮の二層よりなり皮下結締織なるものにより下層に附着し毛髪及爪甲は皮膚に附着したるものなり

(イ)表皮 は皮膚の最も表面にあるものにして脈管及び些の神経をも有せず單に或る細胞が集まり重なりて成るものなり

(ロ)真皮 は脈管及び神經に富み其表面は滑かならずして緻密なる隆起を呈するを皮膚乳頭と云ひ血管乳頭及神經乳頭の二に分たる

(ハ)汗腺及皮脂腺 は皮膚に屬する貴重分泌腺にして汗腺は汗を分泌し殆んど全身の皮膚に存す皮脂腺は真皮の上層にありて毛囊と共に表皮に開口する器なり

(ニ)毛 は皮膚中に根生する纖維状をなす角質よりなり些の血管及神經を有せざるものにして皮膚孔中に挿入せる部分を毛根と云ひ皮膚表面に現はるゝ部分を毛幹と云ひ皮膚の凹陥して毛根を被ふものを毛囊と云ふ

(ホ)爪 は指趾末節の背側に位する堅牢の板様にして方形なり

(三) 皮膚の生理的効用

皮膚は身體の保護器となり觸覺を排泄する器となり呼吸を營むの器となり其他體温を保つる器となる細録すれば

(イ) 皮膚は身體を被て空氣、溫熱、寒冷、濕氣等の如き外部の刺激を防ぎ皮脂腺より皮脂を分泌して表皮を柔軟ならしめ毛髪を潤し液體の皮膚に侵入するを防ぎ又毛髪は寒温を防護し爪は指趾末端を保護す

(ロ) 皮膚が觸覺を有するは真皮の乳頭中にある神經が外間の刺激を受け寒熱痛痒を感じるに由る

(ハ) 身體中に積る老廢物は一部分汗となりて皮膚より排泄す汗は水分に富む液體にして其中に種々の老廢物を含有す

(ニ) 皮膚も肺臓が空氣を呼吸すると同じく呼吸を行ふものにして即ち炭酸を排除し酸素を吸入するの機能を有す

(ホ) 皮膚は體温の放散を防ぐ樞要の器官なりとす

(四) 粘膜の説明

粘膜は柔軟なる天鵝絨様の菲膜にして血管及び神経に富み身體外に開口する大小の腔洞及び管溝即ち口腔、鼻腔、氣管、消化管等を覆ふものにして其粘膜の外端皮膚に界する處は劃然たる經界を見る事なし即ち口唇に於けるが如し

(五) 粘膜の組織及效用

粘膜は上皮層及び固有粘膜よりなり粘膜下組織により下層に附着す上皮層は小板状或ひは圓摺状の細胞よりなり固有粘膜は血管及神経と數多の粘液腺を包藏す粘液腺は粘液を分泌し一定部にありては各特殊の液例令ば胃液及腸液等を分泌す今粘膜の效用を述べんに粘膜は即ち粘液を分泌して其面を滑かならしめ内容物の通管を容易ならしめ或は眼球の如き器管の運動を可良ならしめ尙有害なる外襲物に對し防護の力を有するものなり

第五節 循環器系統

(一) 循環器の説明

心臟血管及淋巴管よりなり血液及び淋巴の運行を司るものなり

(二) 心臟の解剖

心臟は血管系統及び血液循環の中樞氣管にて胸隔の前部稍左側に位し心囊即ち胸膜より別れたる褶囊の中にある空洞性の筋質なり心臟は其大さ吾人の手拳大にして形は圓椎状をなし其根底は上右方に向ひ其尖端は下左方に向ふ今心臟を解剖するに其内腔は分れて左右の兩腔となり右腔は多少前方に左腔は後部に位し互に相往來す左右の兩腔更に上下の二部に分たれ上部を心房と云ひ下腔を心室と云ふ心室は心房に比べて其筋壁著しく強厚なり心室と心房は長圓形の開口によりて相通じ其開口に數個の辨を有して血液の心室より心房に逆流するを防ぎ尙各心室には動脈に通ずる動脈孔ありて三個の半月狀辨を具ふ此の辨の効用は動脈の内腔に向つて開き動脈より血液の心臟に逆流するを防ぐに供ふ

(三) 血管の解剖

血管は弾力性の膜管にして身體中殆んど器官及び組織中に分布し血液を流通せしむ血管の口經は部位により其大さを異にし大人にありて最大なるもの略拇指と同じく其最少なるものは顯微鏡の力を假らざれば見る事能はず而して血管には動脈、靜脈、毛細管の三に分る動脈は其周壁厚くして弾力性に富み收縮性を有し血液を心臟より全身に輸送す、靜脈は心臟に血液を歸流せ

しむる管にして吾人の皮面より青灰色の線状を認むる程皮膚に密接し周壁薄く引き展し得べけれど収縮性は僅微なりとす毛細管は血管の最終部分にして最も薄壁なり相集りて細微の血管網を作る

(四) 血液の説明及性質

血液は血管を充たす不透明赤色の液體にして固有の臭氣と鹹味を有し其質水に比すれば微に重し健康なる人體にありて通常攝氏三十七度乃至三十八度の溫度を有す今血液を取りて顯微鏡にて檢する時は血球及び血漿より合成するを認む

(イ) 血球 は血漿中に浮ぶ小體にして赤血球及白血球よりなる赤血球は圓形有色の扁板にして表面微に陥凹し血漿中 最も多數に存在す白血球は無色にして赤血球より稍大きく其形球圓に近し中に一個若くは數個の核を有す白血球は赤血球に比し著しく少し白血球は一種特性の運動を有す即ち其位置を變じ其形を變じ數多の突起を出し或は退縮する等の運動により時に毛細管の管壁を通過し所謂遊走細胞或は膿細胞となり他の組織中に來る事あり

(ロ) 血漿 は水様透明の液にして内に纖維素を含む此纖維は出血時に當り凝固して血液の流出

を塞ぎ自然に出血を防ぐ作用あり

(五) 動脈血と靜脈血の區別

動脈 靜脈中の血液は自ら其性を異にす即ち鮮紅色にして多量の營養分と酸素とを含有し身體組織の營養に供せらるゝに反し靜脈血は營養を終りたる血液なれば其色暗赤色にして酸素に乏しく炭酸及び他の廢物を混じたる惡血なりとす

(六) 淋巴液淋巴の區別

淋巴液とは血漿の毛細管内を通過するにあたり其一部菲薄なる管壁を漏れて周圍の組織内に移行する液にして此の液の一部は再び血管内に環流すれども一部は特別の管に受容せらる此の管を淋巴管と云ふ淋巴管は身體の全部に亘る胃及び腸の周壁に存する者は營養性液體の乳糜液を吸收するが故に又名乳糜管と稱す淋巴管及び乳糜管は遂に相合して強大なる淋巴管幹となり右房の近方に於て大靜脈に開口し血液中に混輸す又淋巴管は處々に豌豆大或は扁桃大の小結節と連絡す此の結節を淋巴腺と稱す

(七) 血液循環の順序

心臓は其作用によりて肺臓より受けたる新鮮の血液を動脈管に送り此に血液は動脈管より漸次毛細管を過ぎ順次静脈血となり肺臓内を経て再び心臓内に入り組織に善良なる成分を與へられ血液中の不良なる成分を吸収して再び動脈血となりて身體を循環す

(八) 心臓の作業

心臓は絶えず其空洞を擴大或は縮小す此擴大及び縮小は心房と心室に於て交代して此作用を起す者なり即ち初め左右の兩房同時に收縮し次て右室及び左室同時に收縮す上房開張するや右側に於て大静脈左側に於て肺静脈より血液を吸引す次て上房の收縮するや血液は今や開張期に係りたる心室内に流入す心室更に收縮するときは其中の血液は右側にありては肺動脈内に左側にありては大動脈内に射出せらる心室の收縮は一分時間に平均七十二回なりとす

(九) 血液循環の方法

血液は心臓の作用により其左室より射出し全身を循環して再び心臓の右室に戻り来る迄の順序を述べんに初め心臓の右室より上方に向つて一條の大脈あり此れ肺動脈にして其心臓の收縮によりて先づ此の肺動脈に入るべし此時に於ける血液は暗紅色にして炭酸を多量に含み酸素甚少

少なきも一旦肺動脈管の小分岐より肺臓實質内に入るときは忽ち變じて鮮紅色となり炭酸少く酸素に富むの血液に精製せらる肺臓毛細管は漸次大なる血管に集合して肺静脈となりて心臓の左房に流入る即ち左房に入りたる血液は其收縮に従ひ横隔膜孔を通過して左室内に降り左室に收縮するときは血液は大動脈内に流射するに至る大動脈は心臓を距るゝに従ひ順次大小の動脈に分れ遂に全身到る處の毛細管となりて布蔓し血液を循環せしむ即ち肺臓毛細管により鮮紅色となりたる血液は肺静脈心臓左房左室大動脈其枝葉及全身毛細管に至る間は鮮紅色を保つが故に動脈血と稱し全身の組織に管養分と酸素とを與ふべし組織は種々の老廢物就中炭酸を毛細管中の血液に排與するが故血液は暗紅色となるべし此の暗紅色の静脈血を含める毛細管は漸々集合して遂に大静脈となり心臓右房に環注す故に静脈血は全身毛細管の終部より一般静脈内心臓右房右室肺動脈及び肺毛細管の始部ならざる可らず即ち血液の一循環は茲にて終りしなり

(十) 心尖搏動と脈搏の區別

心尖搏動とは心臓の收縮する際心尖は其位置を變して前方に向ひ胸壁に衝突するによりて起るものにして人其手を左側乳房の内下部に接するときは容易に心尖搏動を知るべし脈搏とは心臓

の一收縮毎に射出せらるゝ血液は動脈壁を壓逼擴張すべし此の脈管の擴張するを脈搏と稱す脈搏は前腕、頭部、脛部、腋窩等の表にある動脈等に於て殊に明かに知り得べし脈搏は心尖搏動の鼓動に一致し一分時間七十二回を算すべし然れども其數は例令は驚愕恐怖等の如き精神の感動により増減變化を來し尙年齢によりても差あり

(十一) 淋巴管及乳糜管の吸收

淋巴管は身體の諸部に於て凝固物及び流動物に拘はらず之れを吸收し又能く血管の働きの如く組織を養ふものなり又乳糜管は消化管に開口して只乳糜液のみを吸收するものなり

第六節 呼吸器系統

(一) 呼吸器の説明

呼吸器は喉頭、氣管、氣管支及び肺等より成り空気を呼吸する機能を司る者を指すなり

(二) 喉頭の形状

喉頭は甲状軟骨、環状軟骨、左右の披裂軟骨及び會厭軟骨の五個より成り上は咽頭に開口し下は氣管に接続す各軟骨は靱帶によりて連繫せられ又諸筋之れに附着す喉頭の内部は粘膜を以

て蔽はれ此に上下二對の靱帶あり下の一對を名けて眞聲帶と云ひ上の一對を假聲帶と云ふ眞聲帶の間にある裂けたる者を聲門と云ふ

(三) 氣管及氣管支の性状

氣管は喉頭の下部に連る弾力性膜様の管にして食道の前にありて長さ大約十センチメートル位なり氣管は第三胸椎の前心臓の後に當り分れて二大支となる此れ即ち氣管支なり氣管支は肺中にありて漸次小氣管支に別れ遂に極小膜質性の氣胞となりて終る

(四) 肺臓の性質

肺臓は甚だ弾力に富む海綿様の器管にして兩肺翼よりなり胸部の左右兩半分を占め其廣き下部は横隔膜の上に位し狭き上部は圓錐狀を呈して左右の鎖骨上部に達す右の肺は三葉に分れ左肺は二葉となりて其内面に截痕ありて心臓此にあり兩肺共に薄く弾力に富む膜即ち胸膜を以て包まれ胸膜又所謂肋膜となりて胸膜の内面を被ふものなり

(五) 肺臓活動の有様

肺臓は胸部の變化に應ずるものなるが故胸廓を擴張すると共に肺臓従つて擴張すべし此際に

於て外間の空氣は鼻或は口を通りて肺臓中に進入し來る之に反し胸廓縮小時きは肺臓又縮小するが故肺臓内に含まるゝ空氣は自然體外に排出せらるゝに至るべし空氣の肺臓内に入る作用を吸息と稱し肺臓より排出し去る作用を呼息と云ふ此等肺臓の擴張縮小と共に空氣出入すべし此の作用を稱して呼吸と云ふ

(六) 吸氣と呼氣の成分

大に異なる者なり人體は呼吸によりて肺臓を活動せしめ肺臓又心臟にて作らるゝ血液を吸入れたる空氣により純血ならしむ最も新しく吸入れたる空氣は酸素に富み炭酸乏しきに肺臓内の血液中の瓦斯は酸素に乏しくして炭酸に富むべし此故に理學的の交流作用により血液中の惡瓦斯即ち炭酸瓦斯は肺中の空氣に入り肺中の酸素は血液中に入りて新鮮なる動脈血を作ると共に不潔なる炭酸瓦斯を含む惡空氣は呼吸となりて體外に出づるものなるが故其呼吸の空氣は大に其成分を異にすべし即ち吸入氣は酸素二〇、七%炭酸〇、〇三%を含み呼出氣は酸素一六、〇%炭酸四、四%を含むなり

(七) 呼吸の回数

人により年齢により差あり初生兒は四十四回小兒二十六回普通大人は十六回乃至二十回なりとす然し人は随意に其呼吸数を増減し或は全く中止する事を得るも暫時間に過ぎず

(八) 肺活量

成人にして深呼吸を行ひたる後呼出し得べき氣量は本人肺の強弱大小により差あるも普通二千立方センチメートルより四千五百立方センチメートルを程度とす之れ肺活量と稱へ普通肺の強弱を試験する唯一の材料なりとす然れども全く吸入したる空氣を呼出するに非ずして必ず一千二百乃至千六百立方センチメートルを残すべし通常の状態にありての呼吸の氣量は大約五百立方センチメートルと知るべし

(九) 變態呼吸

呼吸の際不隨意的變化を受くる者にして欠伸、噴嚏、吃逆、嬉笑、涕泣、咳嗽等の如し

(十) 肺臓と聲音

肺臓より出づる空氣喉頭内の眞聲帯に觸るゝ時は此に震動を與へ終に聲音を發生すべし此聲音は舌及び口唇等の種々なる震動により此に精緻なる言語を形作るに至るべし

第七節 消化器系統

(一) 消化器の説明

消化器系統は口より肛門に至る長き管と之れに附屬する消化腺との總稱にして食物を消化せしむる貴重機管なりとす即ち消化管は五部より成り口腔咽頭、食道、胃、腸にして相連りて一の管となれり其全内面は皆粘膜を以て被はれ粘膜の上に筋層あり尙其外面は結締組織を以て圍まれ尙消化腺なるものありて消化を助く即ち唾液腺、胃腺、脾臓、肝臓、腸腺にして皆特殊の分泌液を消化管内に分泌して之を助く

(二) 口腔の解剖

口腔は顔面の下部に開口する腔洞にして消化器の始部たり

(イ) 唇 は口の入口にして上下兩唇ありて自由に口を開閉せしむ

(ロ) 舌 は口の奥底にありて運動自在なる筋質よりなる

(ハ) 口蓋 は口の上部にして硬口蓋及軟口蓋よりなる硬口蓋とは前方の骨質よりなる部を云ひ軟口蓋は後方筋質より成る部にして其中央に懸垂及び兩側に扁桃腺を有す

(ニ) 齒 は上下の二列に並ひて顎骨に附着す生後間もなく生じ七八歳頃に脱落するを乳齒と云ひ爾後更に發生するものを成齒と稱ふ成齒は上下各十六枚合計三十二枚ある勘定なり左右各八枚の名稱は門齒二枚犬齒一枚臼齒五枚の順序にして最後の臼齒一枚は二十歳後に於て生じ之を智齒と名づく今一枚の齒を解剖するに其顎骨内にある部を齒根と云ひ骨より現はるゝ部を齒體と云ひ齒體の一部は齒齦により被はれ一部を口内に露出せしむ此れを齒冠と云ふ齒の組織は齒骨質、珐瑯質、白堊質の三部より成り吾人齒の上部を包む堅牢なる組織は即ち珐瑯質なりとす齒の中央部に一の穴を存し血管及び神經を保つ部を齒髓と稱す

(三) 唾液腺の所在

唾液腺は顎下腺、舌下腺及耳下腺を稱するものにして皆口腔の近傍に存在し即ち顎下腺は顎下にあり舌下腺は顎下腺の前にあり耳下腺は耳の前下部に存在すこの三腺の分泌液並に口内粘膜の粘液の混合せるもの即ち唾液なりとす

(四) 咽頭部の解剖

咽頭は舌の後部にある腔洞にして前上部は口及鼻腔に交通し其下部は喉頭及食道に連る即ち

咽頭は消化管と呼吸道の交叉點に當る部分なりとす其兩側に小孔あり之をユースタキ氏管と稱し咽頭と耳の鼓室とを連通せしむ

(五) 食道の部位

食道は氣管の後壁に接し咽頭と胃とを連結せしむる筋質の管にして其内面は全く粘膜を以て被はるゝものなり

(六) 胃の形状及所在

胃は長圓形をなせる膜囊にして消化管中最も廣き部分を占め即ち横隔膜の下部に位せり其の上方食道に接する處を噴門と稱へ下方腸管に連る處を幽門と稱す胃は幾層となき平滑なる筋と粘膜よりなり其粘膜中には數多の胃液腺を有して胃液を分泌せしめ食物の消化を助くべし

(七) 腸管の形状及所在

腸管は胃の下部に連なる長き管にして腹腔内を迂曲回轉し其末端肛門となりて體表に開口す其長さは身體の全長四倍に當ると云ふ即ち成人の腸は大凡七メートル(我が二丈二尺餘)を算すべし腸管には小腸大腸の二に公れ上部を小腸と稱し其下部廣潤なるを大腸と稱す

(八) 小腸の種類及説明

小腸は腸管の上方狹長なる部分を云ふものにして全腸管の五分の四を占め十二指腸、空腸、回腸の三に分たる

(イ) 十二指腸 は小腸の初めにして十二指の横徑に等しき長さを有し肝臓及び膵臓の分泌液の輸出管は此に開口す

(ロ) 空腸 は小腸の中部を云ふ

(ハ) 回腸 は腹部内を迂回する事長くして小腸の終部なりとす今空腸と比較するに五分の二は空腸にして五分の三は回腸の割合なり

此等小腸の内面は皺襞に富める粘膜を被り夥多の粘液腺と絨毛突起を現はし粘液腺は腸液を分泌し絨毛は其數四百個を有し其中に乳糜管を有せり

(九) 大腸の形状及類別

大腸は小腸に接し其長さ一、四メートル其廣さは小腸に倍せり

(イ) 盲腸 は大腸の始部にして蟲様垂之れに附屬せり

(四) 結腸 は盲腸に連り上行して肝臓の下部に達し左に折れて胃腸の下部を横行し左上腹部より再び下行して骨盤内に入る

(八) 直腸 は大腸の最下部にして肛門に終る
大腸の壁は主として滑平筋よりなるも肛門の周圍は隨意筋なり

(十) 肝臓の性質及効用

肝臓は帶褐紅色の腺性器官にして腹腔の右上部横隔膜の直下にあり其形鈍角をなせる長方形にして上面は隆起し下面は平坦なり肝臓の作用は胆汁を分泌するにありて即ち小膽管より輸膽管に集りて膽嚢内に貯へられ食物消化の際十二指腸中に注ぎて其消化を助く胆汁は黃褐色或は暗綠色の透明液にして甚しき苦味を有す

(十一) 脾臓の位置及作用

一個の長さ腺體をなせる白色のものにして十二指腸の彎曲内にあり其作用は脾液を分泌するにありて胆汁と共に腸内に注ぐ脾液は透明無臭無色にして強きアルカリ性反應あり

(十二) 腹膜の部位

腹膜は大なる一の囊にして腹腔内に存する多くの内臓諸器を被包す

(十三) 食物嚥下の有様

今口内に食物を攝取する時は直に其下顎を上下左右に動かし齒を以て此の食物を嚼み碎くべし此の作用を咀嚼と云ひて消化作用の發端なりとす今其食物を咀嚼する間漸次に分泌し來る唾液は適宜に食物に混和して其の食物を滑かならしめ嚥下に容易ならしむ同時に澱粉を砂糖に變化すべし即ち舌の運動によりて此の滑かなる食塊を咽頭に送る此に於いて軟口蓋は鼻腔の通路を塞ぎ會厭軟骨壓低せられて喉頭を閉つるにより食塊容易に食道に進入す此の作用を嚥下と云ふ

(十四) 胃の作用

今食物の胃中に来るや其刺激により胃液の分泌を來して食物に混じ其食物中の蛋白質を溶解せしめてペプトンに變じ不斷運動して食塊を軟化せしむ即ち此の作用により食物は濃厚なる液汁に變化す之を糜粥と稱す食物は胃中にある事大約二時間にして胃の消化を終り幽門括約筋弛緩と共に糜粥を腸中に送るべし

(十五) 食物腸中の作用

腸中に来りたる食物には胆汁及び胰液等其管を経て腸中に排出し尙腸粘膜は腸液を分泌して食物に混和す今胆汁は食物の脂肪分を乳化して其吸収を容易ならしめ又腸内に於ける糜粥の腐敗を防ぐ爲め必要なるものなり胰液は澱粉を砂糖に化し蛋白質をペプトンに變化せしめ脂肪を小球に分離するの働きあり又腸液も胆汁と同じく澱粉を糖化せしめ蛋白質をペプトンに變化せしむ此等の液は皆食物を一層良好ならしむる爲め作用せらる此に於て腸の筋質は幽門部より漸次下方に至るの收縮即ち腸蠕動運動をなし先記の作用により作られたるペプトン、砂糖、脂肪小球及び水分は皆絨毛より全身に吸収せられ其残りたるものを大腸に送るべし故に大腸に来りたるものは全く養分を缺きたる不消化なるが更に其水分を吸収して糞塊を其直腸に送り肛門より排出せしむるなり

第八節 泌尿器系統

(一) 泌尿器の種類

泌尿器は腎臓、輸尿管、膀胱及び尿道よりなり尿を排泄するの機能を司るものなり

(二) 腎臓の位置形状

腎臓は腹腔の後壁腰椎の兩側部にある蠶豆形にして褐赤色を帯べる二個の腺體なり其外面は膨れ上り内面は凹みを呈す其凹みの部分を腎門と稱す腎靜脈及び輸尿管は此の部より出で動脈は此の部より腎臓質内に入る

(三) 輸尿管の説明

輸尿管は三個の細長き管にして上部は漏斗状をなして腎臓に連り下部は膀胱の後下壁に開口するものを云ふ

(四) 膀胱の位置及形状

膀胱は小骨盤内にある弾力性に富む一の囊にして外部は平滑筋より成り内部は粘膜よりなる下方尿道に排口するなり

(五) 尿分泌の理及排泄の方法

腎臓より分泌する帶黄色の液は尿にして人體に不要なる汚穢物を含蓄して體外に排泄するものなり排泄の方法は腎臓より分泌したる尿は輸尿管を経て膀胱内に貯留し一定量に充滿するに至

れば自然尿意を促して體外に排泄せらる

第九節 生殖器系統

(一) 男子生殖器解剖及生理

其體外にあるものは陰莖、尿道口、睪丸、陰囊にして其體內にあるものを精囊、輸精管、尿道の半部及攝護腺とす
陰莖は圓筒状をなせる二條の海綿状態と一條の膜管を具ひ外皮を以て之を包めり陰莖は十二三歳頃迄は全く尿を排泄するに止まるも十四五歳に至れば精蟲を有するに至る常に柔軟弛緩の状を呈するも一度春情發動するときは硬固となりて前方に突出するに至りて生殖機能を行ふに至る其尖端太く膨隆して包皮の覆はれざる部分を龜頭と稱し其中央に尿道口ありて精液の排出と共に尿の排泄を行ふ陰莖基根の上部稍々膨起する部を陰阜と稱し陰毛を繁生するに至る睪丸は陰莖の下部陰囊と名づくる耻骨の邊に下垂せる囊中に包まれ最も緊要なる部分なり輸精管は無数の精液を有する小管の合したるものにして更に射精管に送りて攝護腺に聯合し最後に攝護腺を経て尿道中に精液を送るに至る通常左睪丸は右睪丸より大きくして下方に位す

(二) 女子生殖器解剖及生理

女子生殖器又内陰外陰の二に分れ交接妊娠及分娩を管む機關なり内陰部は陰(陰道)子宮卵巢、喇叭管、靱帯にして其外陰部は陰核、大陰唇、小陰唇となす
陰は交接の要具にして子宮の下部に位する扁平の管なり其長さ通常三寸五分乃至五寸に達し曲線に迂廻し堅牢濃厚なる護膜性の膜を具ふ即ち腔口(陰門)は大陰唇後連合の上部に開口し未婚の婦女は處女膜を以て被はる子宮は陰の下部にあり其形茄子を倒さしたるが如き形を有し受胎したる卵子の發育する所なり卵巢は男子の睪丸の如く必要なるものにして左右各一個ありて卵子を造り月經時の作用を爲す所なり喇叭管は卵子を卵巢より子宮に送る管にして靱帯は子宮を被ふ皺襞なり陰核(さね)は男子の陰莖に於ける龜頭の如くにして色情興奮の根元なり大陰唇(外唇)は陰阜の直下にある左右二個の唇にして其外面は陰毛を以て被ひ内面は一種の臭氣ある液を分泌す大陰唇の上部稍豊隆する部を陰阜と名づけ年頃に至れば陰毛を繁生す大陰唇の下部相合する處を會陰と云ひ腔口の上部と陰核の間を前庭と云ふ其中央に尿道口あり小陰唇(内唇)は大陰唇の内側にある辨膜状をなせる紫赤色の唇にして左右二個に分れ上端相結合すと雖も下

端漸々狭小となり大陰唇の内面と腔口との間に消失し又た一種の粘液を分泌して交接に便ならしむ

第十節 神経系統

(一) 神経系の説明

神経系は脳、脊髄及び神経よりなり貴重なる生理的機能を営むものにして之を中枢部及び末梢部の二部に別つ事を得べし然して中枢部と末梢部は互に相連続して間断なき一系統をなす神経中樞は肺及び脊髄にして末梢神経は通常神経と稱するものにして脳神経、脊髄神経及び交感神経を區別すべし神経は其作用によりて知覚神経及び運動神経を區別する事を得べし

(II) 脳髓の解剖

脳髓は頭蓋腔内を充たす柔軟の器管にして脳膜即ち軟膜、蜘蛛膜、硬膜の二葉を以て被はる今脳髓を分ちて大脳、中脳、小脳、及び延髄の四となし尙其内部に四個の腔洞を存す脳室と稱す
(イ) 大脳 は頭腔の大部分を充たし左右の大脳半球よりなり其表面には數多の皺ありて大脳回轉を現はす

- (ロ) 中脳 は脳髓の下部にありて大脳の兩半球を連合せしむ
- (ハ) 小脳 は大脳の後下部にあり
- (ニ) 延髄 は脳の最下方に位し大小脳と脊髄とを連結せしむ

(三) 脊髄の解剖

脊髄は少しく扁平なる圓柱體にして脊柱管内に位し上方は延髄に連なり下方腰椎の部に於て細少なる纖維に別るゝものにして其中央に細き管を有す正中管と稱へ上方腦室に通じ下方盲囊に終る

(四) 腦、脊髄及交感神経の所在

- (イ) 脳神経 は中脳及延髄より派出する十二對の神経にして頭部及び胸腹に所在する諸臟器に分布せらる
- (ロ) 脊髄神経 は脊髄の兩側より派出する三十一對の神経にして四肢及び軀幹に普ねく分布せり
- (ハ) 交感神経 は脊柱の兩側に存する交感神経節及び之れより派出する神経にして胸及び腹腔

の諸臓器並に全身の血管に分布せり

尙神經は其作用によりて知覺神經及び運動神經を區別すべし

(五) 知覺及運動神經の區別

神經は知覺及び運動の傳導を司るものにして即ち知覺神經は外部の刺戟例令は光線、音響等の如き五官の感覺を受け之を腦に傳ふるものにして運動神經は之れに反し腦中に生じたる意識の命令を傳達して身體の運動器に及ぶものなり

(六) 脊髓の生理作用

脊髓は一は傳導の器官となり一は中樞の器官となる即ち神經と腦髓との間の媒介傳道をなし腦髓の監督の下に一の機能を營み或は獨立せる反射運動を營む等の中樞器の作用を爲す

(七) 延髓、中、大及小腦の生理

延髓及中腦は呼吸運動及嚥下運動等の中樞を司り小腦は身體各部の運動を調ふものにして大腦は末梢の刺戟を意識に感じ或は意識に應じて一定の行動を營ましむ中樞器にして即ち精神之に宿る所なり

第十一節 五官器系統

(一) 五官器の説明

五官器とは視覺器、味覺器、嗅覺器、觸覺器を總稱するものにして皆外來の刺戟を感受して之を腦に傳ふる役目なりとす

(二) 視覺器の解剖及生理

視覺器の主なる部分は眼球にして其運動器及び保護器等皆眼球に附屬して一定の働を營む
(イ) 眼球は一個の球體にして左右兩眼窩内にあり其外部は相重りたる膜(被膜)より成り其内部は數個の光線屈折體(内容)を包む眼球の被膜は三層よりなる一、外膜は鞏膜及び角膜なり鞏膜は不透明白色にして後方にあり角膜は透明にして前方にあり二、中膜は脈絡膜及び虹彩にして脈絡膜は鞏膜の内面を被ひ虹彩は角膜と少しく隔りて後方にあり其中央に孔を有す此れ即ち瞳孔なりとす三、内膜は即ち網膜にして脈絡膜の内面にあり又内容體は一、前房水にして角膜と虹彩の間即ち前房に充せる透明の液なり二、水晶體は透明にして弾力性を有し虹彩の後面にあり三、硝子體は又透明にして水晶體の後方にありて爾餘の眼球内部を充す

今外界より来る光線は先づ角膜、前房水、瞳孔、水晶體、硝子體を通じて網膜に映像を現はし然る後網膜は此の刺戟を大脳へ傳へ此に初めて物體を視覚するものなり

(四) 眼球の運動器及保護器、眼球の運動を司るものは眼筋にして上下内外の四直筋及び上下の斜筋の六個となす尙其保護器としては眼瞼結膜、涙器なりとす一、眼瞼は眼球の前方にある上下の皺襞にして睫毛及び眉毛之れに附屬す二、結膜には眼瞼結膜及眼球結膜の二類ありて甲は眼瞼の裏面を被ひ乙は眼球の前面を被ふ三、涙器は涙液を分泌する器にして涙腺より分泌したる涙液は流れて内眦部に至り涙管を通りて涙囊内に達し此に貯留し又鼻腔に流出す

(三) 聽覺器の解剖及生理

聽覺は即ち耳にして凡ての音響を聞き分る器官なり外耳、中耳、内耳の三部よりなる外耳は耳殼、外聽道鼓膜より成り中耳は即ち鼓室と稱する部位にして外面は鼓膜によりて外耳と界し内方は卵圓窓及正圓窓によりて内耳と隔り又ユースタキ氏管によりて咽頭と通ず鼓室内には槌骨、砧骨、鐙骨の三小骨を有す内耳は一に迷路と稱へ聽神經は此に終れり耳の生理は先づ外より來る音響は外耳より鼓膜に達し鼓膜は其震動を三小骨に與へ更に其震動を聽神經に傳へて腦

に至らしむ

(四) 味覺器の解剖及生理

味覺を司るは即ち舌にして其表面に存する乳頭中には味神經を分布す今諸物を味ふに先づ唾液によりて溶解せしめ其成分を乳頭中の神經に觸れ其刺戟を大脳に傳へて其味を覺るべし

(五) 嗅覺器の解剖及生理

鼻は嗅覺を司る部分にして此に嗅神經を具ふ即ち物を嗅ぐ時其刺戟を腦に傳へ此に嗅覺を判別す

(六) 觸覺器の解剖及生理

觸覺器とは身體の外邊が物體に觸れて壓迫、疼痛、寒熱等を感じる機能を云ふものにして皮膚粘膜の一部之を司る今或物體が身體の一部分に觸接するときは觸覺の末梢器を刺戟して其興奮は觸覺神經を経て大脳に至りて初めて觸覺を辨知するものなり

第四編 人體各部の衛生

第一章 腦の衛生

腦は全身體を主宰する主府にして命令を末梢部に致し末梢の傳令を集合し以て意識となり智略となり機能となり百般の業務を支配す斯く最高の機能なるを以て強固なる頭蓋骨によりて防禦せらる然れども其機能の妙靈なる濫與なる到底吾人の才智を以て之が一端だも探知するを得ざるなり従つて如何に之を保護して可なるかも不明の域に終らんとす唯渺漠たる學理により指南をなすに過ぎず古人曰く健全の精神は健全なる身體に宿ると蓋し萬古不朽の至言にして腦の健全を計らんとせば身體の攝養に着目するより外無きなり先哲の經驗によれば吾人の腦力は不變の活神に非ず働くと疲勞は常に隨するを以て久しく使用すれば必ず休息して養分を供給せざる可からず之を以て一方には滋養の食餌を得ると一方には睡眠を要する所以なりと又曰く精神の使役度に過ぎ或は一方に偏する時は其事の何たるを論せず精神病を誘發するの要素を爲す殊に悲

嘆憂慮等の沈鬱狀況 久しきに亘る時は精神に變狀を來す著大なりと之を吾人の見聞に徴するに多數の精神病者は大抵此範圍を脱せず例之ば家族に關する久時に亘る憂苦、不満、不幸なる配偶嫉妬親子同胞親戚の不和愛兒の死亡失戀生活の不如意等の如き精神狀況一方にのみ過劇に偏し憤怒の念憂鬱の狀不快の感日夜腦裏に往來し滋養の不給之に加はり因縁積んで憐むべき醜態を演ずるに至る多くは不當なる教育無爲の生活に遠因すと雖ども亦衛生の普及足らざるにも因す見ずや勞働と休息とを新陳交換し他を思ふの暇なき彼の勞働社會の人に此等の精神病者少なく反つて無爲に蠢々たる弱輩小心翼翼たる婦女の徒に於て如何に多發するかを以て之を觀れば精神健全換言すれば腦の衛生第一の要務は一定の職業を有し起居其宜しきに適ひ只管攝養の道を講ずるに在り睡眠は腦の疲勞を醫する唯一の良法にして亦精神を爽快ならしむる無二の機關たり睡眠不足の人は常に心神朦朧動作活潑ならず忍耐の氣力に乏しく事に耐へず夫れ夜間睡眠せよとの造化の意ならん然れども社會は生存競争を呈はせるを以て勢ひ燈火の必要を生じて睡眠の時間を減少せり學者カント氏曰く人間は二十四時間中八時間は働かし八時間は安んじ八時間は睡眠すべしと誠に金言にして後世之を傳へて遵守す可きなり吾々は睡眠の時間は如何

に應用して可なるかと云ふ問題に遭遇すべし俚俗朝起三文の徳ありと云ひ古老相傳へて社會の戒言となせり蓋し言簡なりと雖も人生攝養の一大功德にして事の衛生に開源せしや否やは敢て問ふ所にあらざる可し實に夜半の一時間は早朝の三分一時間にして辨じ得べき物なるを以つて徒らに夜を徹し寢床に午報を聞くが如きは此當に造化の意に反するのみならず食養體育の不正皆宿病の要素となり年月の久しき冥々の内に健康を損し歩一步黄泉に近かすんばあらず故に睡眠の時間は早く寝る早く起床するに習慣せしむ可し夫れ朝間の空氣は其本然の成分に於ては固より夜間の空氣に異なる事なしと雖も濃度密なるを以て従つて酸素に富み不潔有害の塵埃炭酸の如きは其痕跡たも存する事なく極めて純粹清淨なり此朝間にありて清淨の空氣を呼吸せば腦裏を一洗し得可く爽快の氣宇満身に充ち事に望んで成らざるなく物に當りて理解せざるなし蓋し此の如きは己れ一身の幸福のみに止まらず其習慣に依て得し體質を子孫に傳へて一家一族に強健の腦力と體質を遺し歡喜譽ふるに物なかる可し然り而して睡眠は以上の如く心身の疲勞を洗淨するの効驗を誤認し徒らに午睡を爲すが如きは斷禁たる可し我國古來より此習慣あり午睡は消化を害し感冒を招き倦怠を覺えしめ夜間の安眠に影響するが如き弊を知らば霹靂一番此惡習

に打勝つの勇氣なかる可けんや
 腦力には亦一定の限りあるを以て働作中と雖ども連綿使用す可きにあらず時に或は談笑し或は散歩を試み或は喫煙茶をなすが如く一定時の安慰を計る可し
 腦は前述の如く硬固なる頭蓋骨によりて包まるゝを以て外部より來る直接刺戟も容易に深達せざるものなれども強劇なる打撃は腦に反動して腦震盪症と稱する劇症を發する事あり殊に此一條は擊劍家に於て注意す可き事とす小兒の頭部は骨格未だ硬固ならざるを以て僅微の外力にても甚しき害を來し成長の後痴呆となるが如き恐る可き事實あるを以て漫に世人がなすが如きて打擲するは宜しからず又頭部の潔不潔は間接に腦に障礙を波及する物なるを以て常に清淨に心を用ふ可く一日一回は必ず石鹼を以て洗ひ少許の油を注ぐを宜しとす之に次で來る塵埃を除き去し易からしめん爲なり頭髮は短きを旨とすれ共清潔法に注意すれば長髪なりと雖も毫も害を見ず頭部は日光の直射によりて腦に變狀を來し腦充血の如き病症を發起せしむるとあれば外出の際にも帽子を戴くを習慣とすべし

第二章 皮膚の衛生

皮膚は肉體を被覆する薄き膜様にして體温を保ち寒暑に堪へ害毒の侵入を防ぐ等全く衣服の如し
 人の皮膚には滿面無數の小孔あり汗腺と稱し皮脂腺と云ふ汗腺は汗を分泌し體內に生じたる水分并に諸種の有害物を排泄せしめ皮脂腺は油類を分泌し皮膚表面の滑澤を務むるものなり故に一朝不潔に流るゝ時は此等の排泄管閉鎖せられ諸般の皮膚炎を發するの憂ひあるを以て常に清潔す可し之れ吾人が時々洗濯若しくは入浴を欲する所以なり入浴後直ちに温浴の効は皮膚の清潔と血行の奮勵とを兼用したるものにして一日一回或は隔日一回は必ず採用し且つ石鹼を以て能く全身を洗ふ可し抑も石鹼は皮脂塵埃を溶解せしめ皮膚表面の諸排泄管口を開放せしめ俗後一層清涼を覺えしむるの作用あり浴湯の温度は冷なるも攝氏の寒暖計にて三十七度を下らず四十五度以上の高温は避く可し夫れ低温は寒胃に侵され易く高温は腦充血の憂あればなり而して一度に十分以上は浴槽中にある可からず長時の入浴は湯の酔と稱し諸多の不快感を發し甚しきときは卒倒することあるを以てなり

浴槽は各家に付き特別に設置するを緊要とす然れども悲い哉社會は己に階級を作れり混浴の免れ難き亦已むを得ざる次第なり
 之を以て浴者に在りても一層の注意を要す可き事あり(一)混浴槽中に在るの間は温保の目的なるを以て安靜に務め先々の洗濯殊に顔面の洗浄はなす可からず蓋し顔面には眼口鼻の如き貴要機官の開放せるものあるを以てなり(二)凡ての清淨は浴槽外に於てなすべし(三)浴槽外に於て坐す可き所は洗濯を叮嚀に反覆したる後坐す可し夫れ浴槽内に於ては不潔を滿たさるゝと雖ども幸ひに諸多の微菌は死滅せるも外槽にありては微菌の未だ生存するを以て時々不慮の傳染病に感染するの憂あり吾人の臀部或は陰囊に皮膚病の多發するは大抵浴場より得たる賜に外ならず(四)浴後は清水を以て清淨し後乾燥したる布片を以て拭ふ事を忘る可からず(五)凡て混浴場
 皮膚は元來薄弱なるを以て稍々もすれば寒胃に罹り易き弊あり衣服は即ち此害に應じて斟酌す可し

し防寒に汲々たりと雖ども氣候の劇變毎に一々變衣する如き煩は堪ふる能はず此に於てか日常皮膚の強健に向て習慣せしむる必要あり冷水の應用は此の目的に副へるものと云ふ可し冷水浴或は冷水摩擦は皮膚強健の目的に緊要の方法にして早朝起床後之を行ふを良しとす然れども其始むるの時期并に方法に意を用ひされば反て害を來す事ある可し冷浴を始むるには夏季溫暖なる季節よりなし漸次冬期に及ばす可く嚴冬の候と雖も廢する勿れ而して冷浴をなすにあり初めより急速に冷水灌注するは宜しからず此の如きは既に習慣せるの徒と雖も時に頭重頭痛を感じ或は寒胃に侵さるゝの恐れあり其所以は蓋し外皮の急突寒冷の爲め血管收縮して血液内部に集注し内外血液分布の平均を失するによるならん故を以て冷浴を爲すの初めは濕りたる布片を以て強く全身を摩擦し身體稍々溫暖を覺ゆるに及んで全身に灌水し或は冷浴中に入る可し

皮膚の表層は表皮と稱する角様物を以て包まるゝを以て外物の刺戟に抵抗し随つて微菌の侵入を防ぐの作用あり故に若し外皮の損傷を蒙むるが如きことあれば害物進入の門口を開くを以て各種の疾病發し易きは理の當然なりされば些少の損傷と雖も等閑に附して可ならんや必らず

石炭酸水の如き防腐消毒液にて能く損傷部を洗滌し且清潔なる布片を以て被覆する事を日常の原則となす

第三章 眼の衛生

眼は視器にして物の明暗を司とり人間情緒の宿る所なり上方に眉毛あり前方に睫毛ありて汗液及び害物の侵入を防ぐ其深く骨中に安置せらるゝ所以のものは蓋し貴重の臓器たる事を證して餘りあり眼の衛生上第一の注意は常に清潔に保ち使用其當を得るにあり眼を使用するに當り細字細業を一心に着視するが如きは宜しからざるものにして習慣の久しき近視眼の原因となるを以て細務に従事するの士は時々休息し更に繼續するを良しとす又暗室或は燈火の下に勤勉するが如きは能く注意す可き事とす

眼は前述の如く防禦嚴なりと雖も時として塵埃昆虫の侵害を蒙る事あり斯る時の注意は靜かに柔かき新鮮なる布片の類を以て除去に務む可し決して世人がなすが如く強く摩擦す可からず常に外傷を蒙るのみならず之が誘因となり眼の充血となり微菌の侵襲となり以て各種の眼疾

を喚發する事あるを以てなり浴後「トトラホーム」の如き痲毒眼炎の如き其著例なり抑も此等の痲毒は直接に患者の分泌物より間接に手拭衣服の類より感染する場合多きものにして外傷ありて益々痲毒の波及を逞しくす可し故に人荷くも眼疾に罹る時は其症病の何たるを論せず自己の使用する物品は一切他人に觸接せしめざる様注意する事緊要とす就中恐る可きは痲毒なり若し夫れ痲毒微菌にして一度侵襲せんか結膜の全部潮紅腫脹して膿液の分泌盛に羞明堪へ難く疼痛を兼ね症により終夜安眠を得ざるものなり此等の症も偶々醫家を勞せずして治癒する事ありと雖ども全治するもの千百中僅少の例外のみ輕きは視力の障害外形の醜なるより重きは慢性の結膜、角膜炎となり甚しき時は全眼球炎となり失明を來す事あり恐れざるべけんや

第四章 鼻の衛生

鼻は嗅神の宿る所にして又呼吸の副支配たり無数の鼻毛を發生し空氣の濾過作用を司どり又分泌物の排除を容易ならしむるものなり故を以て鼻毛は剃除せざるを宜しとす鼻の全部は粘膜より構成せられ常に開放せらるゝを以て最も早く感冒に侵され又些少の刺戟によりても出血を催す可し世俗鼻血と稱するもの之れなり小兒及び粘膜の薄弱なるものは常に此素因ある出血は鼻孔の閉鎖によりて遏止するを得可しと雖ども強度の出血は醫家を勞せずば防遏し得ざるものなり故に此の如き素因あるものは注意を日常に怠らす苟くも逆上の氣味あれば安靜に臥床し冷水を以て頭部の冷却に務む可し又感冒の爲め鼻加答兒を起せば身體を温にし發汗せしむ可し通俗的發汗法の適當なる者は温浴にして臥床前に之を行ひ普通温時の如く洗淨を禁し温保にのみ務め浴後尙温湯を内服し直ちに寢床に就くにあり蓋し此法は單に鼻加答兒に應用するのみならず亦以て感冒一般の療法と心得可きなり

第五章 耳の衛生

耳は音響を集合し又腦に傳達を主宰する器官たり彼の啞者は先天的聾者は後天的に此器官に障害あるものとす且は骨中深部に存在するを以て害を蒙る事比較的少なしと雖も然も日常清潔に致意せざれば分泌物の積蓄を來す可し聾即ち之なり
時として耳内に異物及び昆虫の侵入する事あり前者は多く小兒の惡戯より故意に壓迫せらるゝ

ものたり昆虫の竄入は叮嚀固有の苦味の爲め大抵死亡して害を見ずと雖ども若し速に除去せんとせば患耳を上方にして側臥す可し若しも多くの人のなす如く下向せしむるが如きは愈々深進せしむるの憂あり

凡て耳内異物の抽出容易ならざる場合は其塵埃と叮嚀とに論なく無意に抽出を試みんよりは靜かに微温湯の注入を行ひ軟化せしめて除去せしむる方針を取る可し若此規則に反すれば器械の深達も知らずして時に鼓膜の毀損を招き音覺を消失せしむるの不幸あり鼓膜は元來薄弱の膜なるを以て器械的壓迫は勿論強劇なる音響にても劇振の結果破裂を來す事あれば往々世人の爲すが如き平手を以て耳邊を打撲するは務めて慎む可き事なり

第六章 齒牙の衛生

大人の齒牙は全數三十二枚にして其狀臼狀をなせるあり牙狀をなせるあり以て食物の咀嚼を司とり兼て口腔の保護をなす齒牙は硬固なる骨様組織なるを以て容易に侵害を蒙むる事なしと雖ども日常不潔に流るゝ時は齲齒を生ずる事あり其理は食物の殘片腐敗に陥り次て酸酵して酸類

を化製し此酸によりて漸次齒質を侵蝕するに起始す元來齒牙の表面は珐瑯質と稱する極めて硬固なる硝子様物質によりて構成せられ齒牙の壽命に對し防禦の任務を帯ぶるものなり故に珐瑯質にして缺損せらるゝ時は次層を構成せる石灰質より成り比較的軟弱なる白堊質は容易に酸の爲め侵害を逞せられ漸次崩解しては終に齒牙の牙城たる齒髓を露出せしめ此に分布する齒神經を刺戟し劇痛堪へ難きに至らん若幸ひにして早期醫療を施して填塞する時は禍害一個の齒牙に止まり苦痛去ると雖ども之を放置して治療を講せざる時は隣齒相次で侵襲を蒙り日夜苦楚し全齒亦跡無きに至らん夫れ口腔に於ける齒牙は消化器系統の城壁の如く消化器の消長に重大の關係を有するものなれば勉めて之れが保全強健を計らざる可からず故に苟も齲齒の前徴だに覺知せば徒らに僅微の金錢消費に致意し坐して全齒の枯落を待つが如き愚を學はず速に齒醫に依頼し一塞不朽の計を立つ可し

齒牙の強健に就ては常に清淨に勉め過冷劇熱の飲食物を絶ち強酸物を過用せず硬固物の咀嚼に注意するなり就中清淨は齒牙の強健に向つて唯一の攝養法にして毎日朝夕二回即ち朝は起床直後夕は臥床直前に施行す可し其方法は本書喋々する迄もなく柔軟なる刷毛子に微細にして

且清凉薬を混合せる齒磨き粉を貼して、呻吟に摩擦、回轉、反覆し、毎食後には微温湯を以て口内を洗ひ、灌く可く齒と齒齦との周圍にある不潔物は、隨時極めて柔かき小楊枝を以て逐一掃除す可し、硬き毛刷と粗悪なる齒磨粉の強摩擦及び小楊枝を以て深く齒間に挿入するが如きは、大切なる珐瑯質の摩滅となり、齒齦粘膜の損傷となり、或は齒間に大間隙を造る等、反つて害を及すものとす。

第七章 呼吸器の衛生

呼吸器とは、喉頭、氣管、肺臓を總稱するものにして、其々相連繫して、樹枝狀の一系を成す。喉頭は咽喉と連合して所謂「ノド」を構成し、聲帯を安置し、聲音の妙靈を司とる。氣管は管狀にして、喉頭より肺臓に空氣を送る道路たり、而して小管枝の無數集合したる所を肺臓となす。肺は左右胸廓内に存在する海綿様の臓器にして、擴張、收縮によりて空氣を呼吸し、又全身より此所に集注し來る血液の洗浄場所たり。肺臓の外面は即ち胸廓にして、肋骨と稱する弾力性の骨によりて構成せらる。肺と胸廓とは、菲薄なる肋膜によりて密着せられ、共に呼吸の活動をも隨伴す可し。人常に胸廓の大小肥瘦を見て、其人の體質及び肺力の強弱を推知し得るは、此故なり。若夫れ胸廓の脱肉、骨立、細長な

るは、其孱弱を證して、餘りあるものにして、所謂腺病質と云ふもの之なり。抑も腺病質とは、之を遺傳に受け、或は生後滋養の不給、發育の失度等の遠因、或は酒色放蕩の結果より發起する薄弱の體質にして、内外の病、毒病、因に抵抗する力なく、殊に肺癆の素因となるものなり。肺癆は肺結核と稱し、微細の微菌によりて傳播せらるゝ、猛惡なる疾病にして、醫藥救療復た及ぶ所にあらず、而して之が原因たる結核微菌は、極めて精巧の顯微鏡にあらざれば、到底檢知するを得ざる。微細の微菌にして、多くは肺患者の咯出したる痰の乾燥して塵埃と共に飛散し、空氣中に常に浮遊せるを以て、偶々孱弱の體質を有するもの、或は呼吸器粘膜に加答兒を有するものの吸入する時は、微菌忽ち附着繁殖し、肺癆の真相を現はすに至る。斯く痰より空氣に介して容易に傳播するを以て、年々歳々増加の傾向を有し、實に現今の統計にては、全死亡者の六分は結核によりて斃るの趨勢を呈せり。此に於て社會は、之が撲滅に勉め、學者は治療に吸々たりと雖も、未だ以て特效藥、免疫法の一端だも探知する能はざるを如何にせん。されば吾人は、已む無く之が豫防法を講ずるより、外なきなり。豫防法には、肺患の人とは、可成交際を避け、其使用せる日常の用具は、物の何たると因縁の何たるを論せず、決して使用せず。若家族朋友等の肺患に病めるものあれば、其咯痰は一定の器物に咯出し、充分消毒を施す可き

を忠告するの傍ら、鼻咽氣管の加答兒に遭遇せざる様戒心し、一般攝養の法に適ひ體質の強健を計るにあり、就中胸廓の強大法に致意するは、肺臓の強健に對する捷徑と云ふ可し、胸廓の強大法とは、肩胛の運動と呼吸の深大運動とによりて、目的を達し得るものにして、稱して肩胛運動兼深呼吸法と云ふ、肩胛運動法とは、軀幹の前後側屈運動及び上肢の舉上、投垂廻轉運動等を指すものにして、深呼吸とは、胸廓を稍々背屈の位置に保ち、緩除に且つ深大に空氣の吸入をなし、一定時胸廓を擴張の位置に保ち、後又緩除に肺内空氣を呼出せしむるにあり、如斯ものを再三反覆し、連日休息する事なく、終に慣習するにあり、以上の兩法共、綠樹鬱蒼たる所或ひは海岸或は朝間に於ける等、苟も空氣の清淨を感知せる場所に於て實行すべきものなり。

其他日常空氣の不潔を避け、新鮮なる氣中に棲居し、胸廓を緊縛せざる事、煙草を濫喫せざる事、不順の氣候に注意する事等は、一般肺の衛生法とす、氣候不順と呼吸器の疾病とは、一定の關係を有するものにして、氣温の變益々急にして、呼吸器粘膜の感冒に罹る者益々多し、夫れ嚴寒の候は、人各々注意して之が防寒に努むと雖、ども暖より寒に寒より暖に移るの候は、用意密ならず、動もすれば淺部の加答兒に始まり、聲音の嘶嘎となり、鼻汁、涙液其煩に堪へず、若し此時に際して、攝養を怠り、體質

益々弱くしては、愈々病毒深達して、氣管の加答兒となり、咯痰と咳嗽に苦み、次で肺の疾病に陥るが如き事あれば、慎み慎む可きは、不順季節の攝養法なり。

第八章 消化器の衛生

口腔咽頭食道胃腸を總稱して消化器と云ふ、飲食物の攝取、吸收、排泄を司とる、貴要の臟腑たり、今之に生理的の機能を單述すれば、口腔には齒牙あり、舌あり、唾液腺あり、而して凡ての食物は、齒牙によりて粉碎せられ、唾液に混し、舌によりて食塊となし、咽頭に送る、咽頭は喉頭と接し、辨狀の會壓軟骨によりて食物の氣道内に入るを防ぎ、食道に食物輸送の用をなす可し、食道は膜様の管にして、心窩に存する胃に連續し、食塊の通路たり、胃は囊狀の空器にして、消化液を分泌し、固有の運動によりて食物は粥狀と化し、既に一部分は此所より吸收せられ、食の性質により、一時間乃至六時間を経て、幽門と稱する所より腸に輸送せらる、腸は大抵身長長の三倍に當る長さを有し、上部を十二指腸と稱し、中央部の稍細少なる所を小腸と稱し、大腸は其下端にして、末端を直腸部と云ひ、肛門は即ち其終末端なり、十二指腸部には肝管、膽管の開口せるものありて、之より消化液を分泌し、胃より來る粥狀物

眼 陷 眼 窩 顔 蒼 白

の食物に對して益々消化を助け乳狀物に變化せしめ吸収に便ならしむ小腸は回轉する事無數にして吸収機の最も盛なる所たり大腸は糞便形成の場所とす以上の腸管は共に蠕動機と稱する固有の運動によりて内容を下向に壓迫せしめ滋養物は吸収せられ不消化物は肛門より排泄せらるる所謂糞便之れなり

胃腸は以上の如く吾人生活保護に必要な營養物を消化し吸収せしめて血中に入り全身を循環し發育を助け消耗を補ひ物質交換の市場たり故に胃腸の健否は生活現象上に一關係を有するものにして瞬時も忘る可からず胃腸弱き者は如何に滋養物を攝取したりと雖も消化吸収力減退せるを以て強健を保持する能はず漸次營養衰へ萬病交々起り病疾に堪へず些少の刺戟も大いに反應し食慾奮はず腹痛下痢に呻吟し「コレラ」「チブス」赤痢等の傳染病に罹り易く枯斃期して待つべし元來消化器系統は上は口腔より下肛門に至る迄非薄なる粘膜より構造せらるるを以つて僅少の原因たりと雖も稍々もすれば大患の源基となることあるものなれば日常食養法に専心たる可し即ち食物の性質により咀嚼を充分にし冷熱其宜しきに適ひ分量時間を正しくし過食せず間食せず食物の調理を心得新鮮滋養の食を選ひ起居運動一定の規則に従ふ可し

第九章 生殖器の衛生

幼時の生殖器は只泌尿作用をなすに過ぎずと雖も一定の年齢に達する時は男女共に生理的に或は心理的に漸次發育して生殖の實を擧ぐる階級を造る所謂春期發動期と稱す之れより情緒次第に充進して人生浮沈の境に徘徊し左轉右移實に此時期に濫膺す可し夫れ色情なる生活現象は人間一生を誤り易きものにして情慾の奔逸向ふ所敵無く拔山蓋世の勇あるも猶且つ身を亡し國を喪ひ繡口錦心然も節を破り名を墮す一念の愛情は色道の奴隸となり萬鬼の苦と變し引て子孫に受報し絶嗣の墳墓は好色の狂徒を示すに至らん豈慎しませずしてあるべけんや抑も生殖作用は社會の基礎にして社會の秩序を保ち進歩を助け子孫の繁殖を務むる等重大なるものなれば身體發育と智育の完備とを待て開始すべきものにして青年者は漫りに應用して可ならんや寧ろ斷禁の所置を取る可く已行者は勉めて妄用を警戒す可し蓋し生殖器の濫用は其手淫によると交接によるとに論なく神經刺戟の爲め腦力を障得し智徳の發達を妨げ記憶力弱く眼窩陷沒眼 光朦朧顔 色蒼白を呈し容貌愚呆の如く行動の不活潑なる事白日猶眠るが如く夢みるが

如し如斯は攝養と醫療とにより治すべしと雖も連續の使用は既に精神に變狀を來し或は陰萎症に陥る可し

人若し淫思に堪へず其道徳抑制力を失ひ花柳の里賣笑の街に走り媚を要め春に醉はんか花柳病の宣告忽ち長壽を斷つ利刀となる可し花柳病とは痲疾梅毒を指すものにして何れも固有の微菌によりて傳播せられ初めは局所病なりと雖も毒流全身に分布し其皮膚と筋肉と内臟とを問はず健康無類の骨質に至る迄侵害せられざるなく毒質子孫に遺傳し餘害實に廣大なるものなり

眼窩陷没
眼光昏暗
顔色蒼白

第五編 特種の衛生

第一章 婦人衛生

第一節 春季發動期の注意

婦人の身體は春季發動期の成立する以前(即ち十四五歳)に於ては男子と差別すべき顯著なる特性を呈せずと雖も發動期起る時は全然たる變化を生し數多の新らしき機能を發現して以て婦人の性質及び體質に重要な關係を及すに至るものなり

この時機に於ける衛生状態は將來の健康上に影響すること大なるものなれば先づ十分に食物は滋養的となししかも消化を易からしめ無興奮性のものを攝取すべし食料には牛乳、米、若き肉類及び熟したる果物を良好とし飲料には清水又は弱き葡萄酒を良好とす總べて重き肉類、未熟の果物、強き麥酒、香料、酒類、珈琲及び麵類を禁ずべし茶は時として甚だ弱きものを可とす又た隔日に溫浴を行ひ之に續て冷水摩擦を行ひ、新鮮なる空氣中に運動散步するを最も佳とす

るも却て疾走し乗馬し繩跳等にて過度の運動は害となることあり又た身體は暖かき濕氣なき衣服を着用すべきなり

此の發動期に於て精神的又は肉體的の變状を生じたる時には恐るべき神經及び生殖器系の疾病を患ひ續いて各器臟の障礙を惹起するに至るものなればこの時期にありては充分なる規則的生活をなし其攝生に務むるに注意すべし

第二節 月經時の注意

- 一 月經中は成可外出を慎み殊に感情に走らざる様注意すべし
- 二 身體を安静ならしむるを必要とし激しき仕事及運動散步等を禁じ學校に在るの身は其中間の二三日間静養するを可とす
- 三 月經中は充分就眠するを要し無謀なる早起反つて害あり
- 四 月經中は食物に注意すること一般病症にあると同じく滋養あるものを取り務めて少食を必要とす即ち牛乳及び脂肪なき肉類を用ひ豆類等適度に之を用ふべし
- 五 辛辣なるもの酸味なるもの鹽氣あるもの等は皆月經中禁すべし

- 六 帶下紐等を堅く締めざるを宜とす
- 七 月經前より注意して局部の冷えざる様充分なる手當を怠るべからず昨今衛生股引として婦人用を製造しつゝあり大に奨励して可なり
- 八 日本人の通癖として月經の際つめ紙をなすもの非常に多しこれ子宮病を起すの誘因となるべければ木綿布或は消毒綿を幾重にも疊み重ねて局部に當て特別に作られたる抑へ紐にて抑へるを最も安全とす
- 九 月經中は入浴を可成禁するを可とするも温湯の腰湯を怠るべからず
- 十 月經中は下劑は斷じて禁せざる可からず

大略右に示すが如き事にして其他其生活狀態により大に注意せざる可からざることありこは各自の判斷に任せ時々醫師の注意を仰がるべし

第三節 妊娠時の心得

婦人は妊娠、分娩、産褥の三經過に於て諸種の疾病に罹る事多く此等の疾病は妊娠、産褥、産婦及初生兒に非常なる影響を及ぼすものなり今其妊娠の攝生法を擧げんに凡て妊娠はもと生理

的の機能にして決して病體と見做すべきものにあらざるが故に之に對する攝生法も亦平生と異ならざるをよしとす

一 衣服は成るべく緩かにして帯はあまりに硬く之を締む可らず尙身體を壓迫するは甚しき害あり又妊娠中の腹帯は妊娠の腹部を平等に温むる目的なるが故從來用ふるが如き細き帯は反て害あり臥床は綿の厚き布團を二枚重ねて柔軟ならしめ被衣はなるべく軽くして温きを貴ぶ凡て衾褥は晝間日光に晒して十分乾燥せしむべし

二 食物は滋養に富み且つ消化し易きものを用ひ一般に其量の多きに過ぎざる様注意すべし今與ふべき食物の主なる物は新鮮なる魚肉、軟かき牛鳥肉、牛乳、肉羹汁、弱き葡萄酒等にして脂肪多きもの、鹽分に富める物、糖分に過ぐるもの、野菜類、酸味の果物は害あり妊娠の望むものは有害のものにあらざれば之を與へ又嫌ふものは消化し易きものと雖ども與ふべからず

三 身體の調養は最も注意を要す即ち妊娠に適宜の運動必要なり即ち天日清らかなる時に家の外に散歩する如きは大に宜し之に反して永く坐し永く臥床にある如き又は奔走し飛跳する如き過度の運動は大に害あり尙身體を清潔にし屢々湯に入り髪を梳り又褌衣等も清潔なるものを用

ふべし妊娠は又充分の睡眠をなし其寢室は可成廣潤にして空氣の流通を宜しくすべし又妊娠の精神は常に平和快爽ならざる可らず凡て精神の著しき感動は胎兒に變常を與ふるものなれば務めて之を避けざるべからず又妊娠と談話せんにも難産其他凡て忌むべき談話を選び且つ妊娠若し其分娩を恐るゝ時は其過慮すべからざるを語り務めて其心を慰諭すべし尙室内裝飾品等大に妊娠をして喜ばしむ

第四節 産蓐時の心得

分娩後六週間を稱して産蓐と云ふ此産蓐中の婦人は尋常の婦人に比し甚だ疾病に侵さるゝ事多きが故に其攝生法最も注意すべし

一 産蓐は清潔なる布團を敷き其上に布團より廣き油紙を置き更に上敷布を以て被ひ尙其上に二尺四方の晒木綿にて作りたる布團を用ふ此内には脱脂綿或は薬灰を入れたる者を用ふべし
二 産婦産蓐に入るに全ち先身浴をなし髪を調へ大小便を排泄し時により陰洗滌を行はしむべし

三 出産を終りたる産婦の身體は極めて安靜に保ち即ち分娩後九日間は身體を安靜にして褥中

に平臥し堅く褥を離るゝを禁すべし而して子宮全く回復し褥を離るゝに至るも過度の運動を避けざる可らず又産褥中は精神を安静に保ち著しく感動を與ふる者は悉く避くべし

四 産褥室の温度は温に保ち且つ常に平等ならしむべし褥床は直接風の觸れざる様注意し時々褥換すべし又窓戸を開きて空気を流通せしめ凡て室内の空気を不潔ならしむる原因を避け喫煙及人の合居を禁し不潔なる器具即ち便器等皆室外に置くべし

五 衣服は清潔にして温暖なるを擇び食品及び飲料は軟くして消化し易きものを選ぶべし即ち食品は分娩後一週間は牛乳、粥、肉羹汁、鶏卵、脂肪少なき肉類を與へ次の一週間は肉類、米飯、輕き野菜類を與へ第三週目より通常の食に復せしむ又飲料は新鮮の水、麥湯、砂糖湯、其他薄き茶、咖啡等を與ふべし

六 大便は毎日通利あるを良とし通利なき時は灌腸を施し小便も亦良く通せざる可らず若し通せざる時はカテーテルを使用すべし

七 褥婦の身體は大に清潔ならざる可らず故に時々煮沸したる湯を以て身體を拭ふべし又肌着は毎日清潔なるものと交換せしむべし

八 産婦は分娩後七八時間休みて其疲勞の稍々回復したる時初生兒をして乳房に附かしむべし凡て哺乳すべき時は小兒の初めて齒の發生する迄にして其間九ヶ月間なりとす哺乳時の長きに過ぐるは害あり凡て産婦は哺乳中多量の食料及飲料を好むを常とす凡て褥婦の看護者は前記の諸項を注意するは勿論にして尙體温の状態、脈搏の模様、乳汁分泌の如何、食慾及便通等の状態等に留意し異常を呈せざるやを監視し殊に體温の検査は極めて要用にして其温度三十八度以上に昇る如きは最も忽かせにすべからざる産褥熱の徴候を來せしやも計り難ければ直ちに醫士の手當を求むべし

第二章 育兒法

第一節 自然的養育

自然にかなへる嬰兒の營養法は兒童を胸にいだきて之を哺乳するにあり、此養育法を除きて他に之と比すべき方法あらざるべし、即ち如何なる方法も母乳養育程兒童を成長せしむること能はざるべし、又他の方法にては決して小兒に、をこりかちなる危険を保護する能はざるべし、

故に幼児を胸にいだきて哺育するは常にまづ、つとむべきことの第一なり、或は人工養育指導となるものたり

人乳は白色にして甘味を有し、アルカリ性の反應を呈し、その出づる際は大約攝氏三十八度の温なり、比重は一〇二八——一〇三四。その内容の成分は平均殆んど十一プロセントの固形分をふくみ、其内には水分、蛋白質、脂肪、糖分及鹽類等なり

人乳の脂肪は小球状をなして存在し、オレイン酸、パルミチン酸及び硬脂酸の三「グリセリン」より成り立つ

糖は乳糖としてふくまる、又無機鹽類(即ち磷酸、硫酸、鹽酸と化合せるカリウム、ナトリウム、石灰、マグネシヤ及び鐵)をふくむ。化學者によりて、其人乳の定量分析も著しく異なり而して精密なる人乳の成分は極めて不定なりとす

(一) 人乳の組成

- 水 八九、二〇プロセント
- 窒素物質(酪素と蛋白質) 二、三五プロセント

人乳の性状、哺乳期間にありては母の營養、體格、身、心、健康の狀態、月經の整順、不順によりて變化す

出産後直ちに分泌する乳を初乳と稱す、これ哺乳後期に比すれば水分少く固形物質多きが故に比重は更に重しとす、而して後十二日目乃至十四日目に至るまでは水分増加と固形分の減少を來し。哺乳期のすゝむに従ひ蛋白質、脂肪は減少して糖分僅に増加するに至るのみ

- 水 八四、〇八プロセント
- 窒素物質 三、二二プロセント
- 初乳一日目 脂肪 五、七八プロセント
- 含水炭素 六、五一プロセント
- 鹽類 〇、三五プロセント

初乳四日目	水	八七、九八プロセント
	窒素物質	三、五三プロセント
	脂肪	四、二九プロセント
	含水炭素	四、一一プロセント
	鹽類	〇、二一プロセント
十日目の乳	水	八八、五〇プロセント
	窒素物質	二、四五プロセント
	脂肪	三、八〇プロセント
	含水炭素	四、二〇プロセント
	鹽類	〇、二〇プロセント

人乳の性分に著しき影響を及ぼすものは兒童を哺育する婦人の營養如何にあり。人乳の乾酪素の量は最初の第一ヶ月に於て増加し、其れより著しく減少し、八ヶ月目に至りて再び最初の割合に等しく、それより再び減じ、十一ヶ月目に於て最低點に達し、十二ヶ月目に及んで再びの

ぼる、脂肪量は哺乳期間減少し、營養不良の母乳はあまり滋養たらず而してかゝる母乳をのみて育ちたる兒童は、たひと誕生當時に於ては大に強健なりしも其比例を以て速かに肥大すべきものにあらず

(二) 人乳の顯微鏡的検査

脂肪小球はその大き〇、〇〇一ミリメートル(一メートルの千分の一)乃至〇、〇二五ミリメートルの間にあり、この脂肪小球の極めて著しく多きは脂肪の夥しき乳中老年者、熱病者月經時の乳中に發見す、哺乳期間のながびける時にも亦然り、其微細なる小球は恰も點狀の如く見え營養不良の婦人には最も優勢を占むるなり。該検査は乳頭の擦耗或は乳腺腺衝突を呈はすとこのの血球、膿球の如き常に乳中に關係なき成分或は初乳球(最初の十日間乃至十二日間)の特質を見出すについて肝要なりとす

(三) 人乳の化學的検査

- 第一 ラクムス氏に對する反應
- 第二 比重 一〇二九乃至一〇三三

第三 驗乳器の脂肪量測定

これは一端とちたる硝子管子管にして等しく三度に區劃せらし、其各度を十立方センチメートルとす、今乳を部分記標一〇の所まで注ぎ入れ、それに二三滴の曹達を加へ而して記標二〇の處に居るまで依的兒を注ぐ其混合物を振蕩して全體潤濁し、同種の實質を形作る。かくすれば脂肪は依的兒により分離し液柱の頂上に液層をなして集る、此層の濃密によりて脂肪量を測定するを得べし

人乳の脂肪量は。ニプロセントより七プロセントとなり、されど常規にありては三プロセントより少からず又四プロセントより多からざるを期待すべきなり

(四) 食物の消化

糖分と蛋白質とは、最もよく消化吸収せらるゝものなれども、脂肪の消化吸収に至りてはそれ程ならず、無機鹽類の消化吸収に至りては、なほ之に及ばざるが如し

營養物の吸収せられざる部分は、糞とともに體外に排泄せらる。脂肪分は消化機關の微菌によりて滅却せらるゝや疑ひなく、糖分の少量は亦無論乳酸に變じて概ね哺乳兒の通常の排泄物中

に存す。腸よりして吸収せられざる脂肪(胃よりは何も吸収せられず)は一部分は中性脂肪としてのこり(自然的條件)一部分は、遊離せる脂肪酸中に消散し一部分は、石礫を化成す。これらは皆尿中に排泄せらるゝなり。無機成分中、石灰の吸収せらるゝはきはめて少量にして、母乳に含むところの石灰は、殆んど七八プロセントのみなり、而して牛乳中に含有する石灰分は二五プロセントに過ぎずといへども小兒の營養に要せらるゝものより多量なり。凡て可溶性石灰鹽類は、アルカリ性血液によりて沈澱するものなり、故に鹽類は或る有機物質と化合して唯血液中に吸収せらるゝのみなるべく、其吸収せられたる時のまゝにてアルカリ性流動體中に即ち血液中に其溶解性を保つとを得るなり。而して石灰は身體に必要な丈、腹管より吸収せらるゝものにして、豫め、その吸収せられたる石灰に相比例して骨腺及び他の組織に吸収せらるるを常とす

營養の吸収を攪亂するは、即ち食物を不規則に給與すること及び消化分泌液の組成の悪きこと或は消化器炎性疾患のためなり、下痢又は腸加答兒にならぬ時にも往々生齒の際障害せらるるあり。凡て、これらの事情にては常規以上の多くの營養物質は尿とともに排泄せらる。之れ

即ち生齒兒が、往々其年齢の割合に肥え太らず、即ち相應の體量を得ざる所以にして實際に觀察するところなり

(五) 授乳の方法

初めて乳兒を抱く前に、二十四時間、又はそれ以上乳を授けずして、砂糖水、マクリの如きものを與へおくは一の習慣となり居れり。これ多くの地方や、家庭に於て今日とても行はるゝ所なり、初生兒は、初浴の後直に睡眠を催し、それより覺醒したる後なれば授乳するも不可なるべし。されど母の乳房は産後二三日間は未だ充分膨れず、乳の分泌も少量なり、嬰兒は最早の眠りの後も覺めて飢餓の徴候をあらはし、その飢餓の鎮めらるゝ時は一時安靜となるものなり故に母乳の一二滴を與ふれば何物も與へずして足る。多數の初生兒につきて觀察するに、當初の體重を失ふは實に多し、而して最初の二十四時間より三十六時間まで、上記の「マクリ」の如き飲料を以てのみ養ひ、他の營養物を與へずして過さるゝ時は、體重の回復は甚だ徐々たるなり。多くの母親は、初日めに故障起りて、乳の分泌せざるものなり、されど、かゝる場合に嬰兒を

抱きて乳を吸はしむるときは、乳腺に血液の注ぐにより、乳の分泌をして容易ならしむるに至らん

産後初めて分泌するを初乳といふ。初乳は甚だ健康に適する乳なり、現時に於ては何人と雖も初乳を以て、初生兒に有害なりと云ふものあらざるべし。蓋し、初乳は化學的組成のために、やゝ下劑の効あり、即ち排便を扶掖すればなり、されど母乳の缺乏せる場合は如何、この時は砂糖、舍利別を與ふるも不可なるべし。嬰兒は營養物を要すしかも之を母の胸より取るを得ざらんには、乳の自由に注ぎ出づるまで、他の適當の物を與へざるべからず。最もよき最初の食物は、一と三(牛乳一と水三の割合)の割合を以て稀薄にせる牛乳なり、その混合物には百分中四、五の割合に砂糖を加ふべし、初日目には二三度、二日目には六度、その後、第一年間には日々七八度授乳すべし、初週又は三時間より二時間半毎に之をなし、晝夜の相違はあれど數月の後は、二時三十分毎に飲ましめ、夜間は、概して稀に之をなし、つひには全く之を要せざるに至るべし

嬰兒の毎回の乳の分量は、其回数に減するに従ひ、又生長する機關の營養を要求すること増

すに從ひて益々多量となるものなり

乳量の増加(ウツフルマン氏)

一日目	十二、五グラム
二日目	二五、グラム
三日目	二八、グラム
四日目	三九、グラム
五日目	五一、グラム
六日目	五〇、グラム
十日目	六九、グラム
廿一日目	九七、グラム
四十日目	一〇六、グラム
百五日目	三一、グラム

食事毎に飲みたる、乳の一日の總量は、大凡の比較なれど、體量の四十分の一乃至五十分の一

なるを常とす

或醫師は初め二百二十グラム乃至三百三十グラムの體量を失ひし兒童につき、これを償ふためには、第一日目に如何程、乳量を消化し得るかを、見出さんと試みたり、されど乳量の多量に分泌する婦人の胸に抱かれたる時には却て初生兒は肥大せざりき。これ初生兒の消化力と同化力は一定の際限ありて、多量の營養を消化する程に發達せざればなり

授乳と授乳との間に一の間隙時(二時間毎に授乳すべし)あるを要す、これあるが爲め初め食物を消化し盡し、次の食物を消化する前に胃は空虚となり、完全なる休止時を得るなり。故に二時半を経過せざるうちに授乳せざるやう注意すべし、何となれば授乳の回数多きに過ぎ、又は不規則なる授乳をなして休止時のなきに至る時は、消化の不良を招き、且つ體量増加を妨害するものなればなり

晝間の授乳は六七回にして、午後十一時より午前五時まで何等の妨げもなく、穩かに乳兒を眠らしむるを要す。これ等の規定と無考なる母には往々背かるゝ所となりぬ、食慾の進める健康なる嬰兒は、乳をのむこと殆んど二十分間にして、其間屢々休み、やがて又のみ始む、この間

に於て幼児が呱呱の聲を發して母の顔を仰ぎ見るはいと可愛らしきものなり、授乳の後直に小兒をゆりうごかすは、甚だ有害にして、忽ち嘔吐を引き起すものなり

兒童の消化困難なる時には、母は膝の上に斜に兒の腹をあて、或は母は一手をもて小兒の腹をさへ、へ胃中より瓦斯の發泄し終るまで他の手を以て背をさすり、或は軽く打つものありこれ良法といふべし

母の乳嘴については周到なる注意を要す臨月の間日々吸乳器の吸引をかりて之を引き出し表皮の硬くなるまで、ブランデー及び水にて洗ふべし分娩の後も亦極めて細心清淨ならしむると緊要なり、即ち授乳の後には毎回乳嘴を水にて洗ひ、柔軟なる麻布を以て拭ひ去るべし。かくなさずんば、乳滴は乳嘴に密着して残留して而して醗酵を醸すならん、醗酵分解産物は、甚だしき刺激性を有するものなれば乳嘴を保護するところの脆弱なる表皮細胞を害ふ傾きあり

又顯微鏡的植物寄生の發育する傾きあり——爲口瘡オイジウムアルビカンヌ——このもの幼時の口内に移さるれば、粘膜皴衝を起し遂に口内炎或は爲口瘡菌の發育を容易ならしむるものなり

乳嘴の表面より僅かに表皮鱗の剝脱するは、さまで重要なることとも見えず、されど、もし表皮の剝離する時は、空氣又は醗酵より來る胚種は暴露せる表面上に増殖生長し、これがため皴衝を起すなり、乳母の恐るゝ所のひび、皴をも形成すべし、終に乳腺膿腫を起すの發點となるなり

豫防注意するにもかゝはらず、乳嘴の龜裂するあらば、授乳の際、吸蓋を用ひるを最良の法とす

潰瘍の醫療は、この題目の範圍外のことなり、されど乳嘴の裂けたるには、五十倍の石炭酸水か、二倍のアルコール溶液を用ひて可なり授乳する前に、克く乳嘴を洗滌し後ちタンニンサンとグリセリンの溶液（タンニン酸十グラム、グリセリン一五、グラム、水一五、グラム）を塗るは大いによろし

母は營養を豊になし、多量の蛋白質を含む食物をとること極めて肝要なりとす。分娩後最初の數日間と雖も乏しき食事をなすべからず、それ母は分娩の激動より回復する爲めに、四十八時間間は安臥すべきを良とす、その間婦人は、たゞ牛乳と粥とを二三時間毎に食し、それより三日

目に當つて灌腸をなし便通を得しめ、後固形食物(消化し得る程)を多量に取らしむるなり
 乳兒に對して有害となる母の食物は、即ち強苦味のビール強き葡萄酒、ブランドイ、濃き珈
 及び茶、強き香料、綠色の野菜、殊に甘藍の種類、洋葱、不熟の果實等の如きものなり、食
 の際に分量適度ならば、よわきビール、乳に珈琲を加へたるもの適度の量、よく調理せる綠色
 の野菜及び熟したる果實は、兒童も、母も或る特異質のあらざる限り障害なきものなり
 葱類中には、乳中に吸収し易き揮發性硫黃油を含む、されど農家の乳母が習慣的に葱類の食を
 つゞくも、乳兒の肥えたるを思へば、あながち有害なりとは信じ難し

(六) 離乳

各兒童について決すべきものなれば或一定の離乳期間を定むるは困難なり。チャコビ氏ははじ
 めて前齒の一群——二個四個或は六個——を發生したる時に於て離乳するは、最も宜しと斷言
 せり、もし、これ等の前齒が普通よりも遅く發生せる時は、八九ヶ月目に離乳するは最もよろし
 といふ。或人の云ふに、如何なる事情のもとに育ちたるも、五ヶ月目には若干量の牛乳をのま
 しめ、六ヶ月目に於てはネストル粉或はリービヒ氏肉汁を與へ、八ヶ月目には、ココア(チヨ

コレートの實より製したるもの)十一ヶ月目には、積肉及雞肉汁を與へ、眼齒の出現するも
 もに、全く母乳を止め、かくして初めて長びける離乳を遂げ得べし

ホーゲル氏のいふ、母に何の實をも與へずして、嬰兒の肥え太る時は、専ら嬰兒を胸にいた
 て哺育するは、極めて自然的の仕方なりと、されどこれ唯最初の年間のことにして、第一年目
 の終りに至らば兒童を必ず離乳せざるべからず

離乳の條件として最も良きは、フライシユマン氏の方法なり。氏は體重所得の割合の上より決
 定せり、若しも小兒の日々の體重所得が、久しく常規的、平均以下にあらば、これ——たとひ
 實際に疾病なくとも——小兒を營養する所のものが、滋養分に富まざるの證にして、從つて食
 物を變換するの必要をあらはすものなり、かくの如き體重の平均以下にあるは、十一ヶ月目に
 至りて起る所なりと云ふ

最初の四ヶ月間は二〇グラム乃至三五〇グラムの體重を、日々の所得としたるは、第一章に
 於て示せし所なり、次の五ヶ月間は日々の所得一〇グラム乃至一八〇グラムにして、其年の
 終りの三ヶ月間は六〇グラム乃至一〇〇〇の所得なり、而して離乳は徐々に遂行すべきもの

にして不意に之を行はんか往々重き消化障害を伴ふことあるなり、かゝる障害の起らざる時も突然離乳することは、體重の日日の所得を阻止する傾きあり、然るに徐々に離乳する時は體重増加を攪き亂さるものなり、デムメ氏は、不意に離乳したるが爲めに、體重の消失したるを認めたり、即ち三日より五日まで消失持續し、消化作用の攪亂あらぬ時とても、日々二五、〇グラム乃至七五、〇の體重消失を見るに至れりと云ふ

此斷言の誤らざるは經驗によりて知るを得べし、乳母の病氣の爲め止むを得ずして不意に離乳せしめたるに、十ヶ月の小兒は六日の間増進的に體重を失ひ、十四日を経過する迄は、當初の體重を回復する能はざりき、又十四日間、徐々に離乳をなすつゝけたる小兒は、全く體重を消失せずして唯その増加は以前より少しく遅かりしのみ、而して離乳は、成るべく暑中になさるを可とす、多くの醫師は此季の危険あるをいへり、此の觀察は醫師と母との等しく認むる所なり

(七) 離乳期の營養法

凡ての營養物中、牛乳は最もよく母乳に類似するものなり。十一ヶ月より離乳する時は直ちに

牛乳を與ふべきなり、又牛乳に大麥液(大麥液一分と牛乳二分)を混じ極めて消化し易きものとして之を與ふべし、尙母乳を與ふると雖も、牛乳と、大麥とを代用する回数少くなるに従ひて、母乳を減するなり。かくして、小兒は新食物に慣れ、大麥液を少しづつ減するを得るに至る、此時より後、小兒は恰も初めより人工に哺育せられしものゝ如くに、とりあつかはれ、固形食物即ち肉羹、卵の黄及びこまかに切りたる生肉、パンの如きを與へらるゝなり

牛乳の小兒に適せざる時は、強ひて之を與ふべからず、そは下痢を起して、大いに小兒の爲め危険を起すおそれあればなり、かゝる事情ある時は、最終離乳を延期せざるべからず、而して他の種類の食物即ち卵の黄或はネストル粉、肉羹の如きものを食し得る時に及び、離乳すべし。冬暑の際に離乳するは忌むべきことなれど、止むを得ざる場合には、始めより今述べたる物質を食せしめつゝ、離乳せしむるを宜しとす

五ヶ月目若しくはそれより早く成人の食物し固形食物を小兒に與へ、強ひて之を食せしめ、成人の食物に慣れしめんとするは、普く世間に行はるゝ所なれど惡習と云ふべし、これ其母と乳母とはかくの如き固形食物を與ふるは、最もよき離乳法と信するが故なり

されど小児の消化器は固形食物、菜食香料物同化に適せざるが故に、多くの疾病を起すに至る小児の消化器病にかゝるは常に此種の飲食物を與へて怪まざる母の誤解より起ると見て可なるべし

(八) 乳母の選擇

母としてその子の乳養し能はざるか、若しくは哺育すべからざる場合には他の婦人の乳を飲ましむる様試みざるべからず即ち乳母の補助を要すべきなり

乳母は左の資格を要す

- 一 乳母は、精神爽快にして健康なるべし、授乳を禁すべき缺點或は疾病なきを要す、——即ち貧血病、ヒステリー、癲癩、梅毒、結核にかゝり居る如き婦人は、乳母として不適當なり。結核病の家族よりすらも乳母を選ふべからず
- 二 乳母、は年齢十八歳乃至三十二歳までを可なりとす、この年齢時代にありては、性質良好豊富なる乳を分泌するは經驗の示す所なり
- 三 乳母の分娩は其授乳せんとする兒童の母の分娩と、殆んど同時期たるを要す。この條件は

乳母の乳が、授乳期の乳を異にするに従ひて其成分に變化を呈すればなり

四 胸と特に乳嘴は、よく發育せざるべからず軟弱なる胸膈は不可となす彈力ありてまろく且つ皮膚表面に明かに血管のよぎりあるを見るをよしとす、乳嘴は容易につかみ得る程に凸出しひい割れ或は疹み所なきを要す

五 佳良なる乳の容量充分ならざるべからず。この條件に適應する證としては、母乳の外、何等の營養をも取らざる乳母の兒童を觀察して之を知るべし——その子を充分に試験せざるべからず——(い)その兒童は年齢と男女の性に從つて常規の體重を有すべし(ろ)皮膚軟弱なる所、又は皺みたる所あるは不可なり(は)その兒童は發疹にかゝりるべからず(に)その兒童の排泄物は正規なるべし、もし乳母の子が死亡したるものならば、大に警戒せざるべからず、即ち曾に死の原因を探り、又乳の性状と兒童の死と、如何なる關係ありしかを索むるのみならず尙またその乳量を確めざるべからず、何となれば兒童は乳を吸はぬ時には乳は速かに減少するものなればなり

第二節 人工的養育