

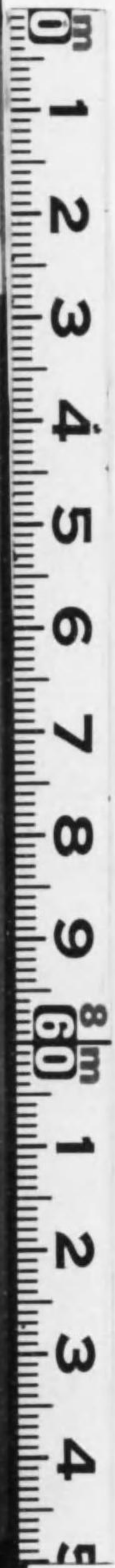
特254

376

療養讀本



財團法人
結核豫防會



始



特 254
376

昭和十四年四月二十八日

皇后陛下ヨリ賜ハリタル令旨

國民體力ノ向上ハ國本ニ培フ所以ニシテ現下特ニ心ヲ致スヘ
キ所ナリ而シテ近時結核ノ蔓延甚シク其ノ國力ニ及ホス影響
ノ大イナルニ鑒ミ誠ニ憂慮ニ堪ヘサルナリ茲ニ内帑ヲ頒チ之
レカ豫防竝ニ治療ニ關スル施設ノ一助タラシメムトス官民克
ク力ヲ戮セ之レカ目的ノ達成ニ努メムコトヲ望ム

はしがき

文部省 寄贈本



昭和十四年四月二十八日畏くも 皇后陛下より結核の豫防並に治療に關して優渥な
る令旨を賜りましむことは國民齋しく恐懼感激し 奉るところであります。わけて
も合現に結核の病に煩はされつゝある人々及びその家族の人達にとつては御仁慈の篤
きに感泣指く能はぬものがあるであります。

結核の病を煩ひつゝある人々の数は現在内地のみに於て約百五十萬人もあると推定され
てゐます。家族の不幸國家の損失誠に莫大なりと云はなければなりません。
而も患者並にその家族の心配の深いのに乗じて結核の治療に關する醫藥療術の廣告が
横行し、之が爲め却つて結核の正しき療養方法の顧られること薄き傾きすらあるこ

とは遺憾の極みと云はなければなりません。結核に對しては未だ特效ある治療方法の
發見せられてゐない今日と雖も、進歩したる近代醫學は結核を治癒せしむべき療養の
本道を教へてゐるのであります。患者並に家族の人達が本病に對する正しき認識を

得て正しき療養生活に専念することによつて、病氣の恢復を促し且つ周囲の者の感染
 發病を防ぎ、以て個人の幸福を取戻し國民體力の向上に役立つことが出来るのであり
 ます。今回政府に於て令旨結核豫防國民運動が取行はれるに際して本會も亦全力を擧
 げて之に協力しつゝある次第であります。この機會に於て本療養讀本を編纂し汎く
 結核患者家庭に贈ることとしたのであります。熱讀以て療養生活の參考に資せられん
 ことを切望する次第であります。

財團法人結核豫防會

目次

一、結核は癒り得る病氣である……………一頁

二、何故に「治る結核」が「治り難い結核」となるか……………二

三、療養は早くから……………三

四、療養の根本方針……………七

五、身體の安靜……………八

六、大氣療法……………一〇

七、皮膚の清潔と鍛錬……………一三

八、療養日課表……………一五

九、心の持ち方——病人の精神状態……………一七

一〇、種々なる症候の手當……………一九

(1) 熱……………二〇

(2) 盜汗……………二〇

(3) 胃腸障礙……………二二

(5)	療養費	三
(4)	看護人の注意	四
(3)	病室	三
(2)	家族の注意	三
(1)	病人の義務	三
一四	家庭生活	三
一三	日光浴	三
一二	轉地	三〇
(3)	「ツキタミン」	元
(2)	食物の種類	六
(1)	體重	七
一一	食餌	七
(5)	咯血	四
(4)	咳嗽	三

療養心得

一、肺結核は癒り得る病氣である

昔は、肺結核は不治の病とせられて居りました。聴診器の發明者として有名なフランスの醫師ラエンネツク氏すら「結核は癌と同様に不治の病である」と言つて居た位で、今日でもかく信じて居る人が多數あります。これは非常に重い病人に就いてばかり見て居たからの事でありまして、一度眼を轉じて今日の科學の光に照して結核全體を観ますと、一面に於て「結核は非常に癒り易い病氣である」と云ふ事が分ります。都會に住んで居る成人を調べて見ますと殆ど全部結核菌に侵されて自分でも氣が付かない中に癒り、その中、極く少數の人だけが病臥するやうになるのであります。此の事實から結核は確かに癒り得る病氣であつて、然も如何に癒り易い病氣であるかと云ふ事が説明出来ます。

二、何故に「治る結核」が「治り難い結核」となるか

結核は非常に治り易い病氣であります。一面に於きましても難治の病氣として長い間結核と苦闘して居る多数の病人の現實に心を打たれます。如何なる場合にこう云ふ「治り難い病氣」になるかに就きまして、二、三の例を述べませう。

(1) 醫師が折角軽い時期に病氣を發見して療養を奨めても、自分で苦しい所がないために醫師の言葉に従はないで療養をしないか、或ひは始め一―二ヶ月は療養するが、その後にはしない、又は熱がなくなるとそれですつかり治つたつもりで日常生活に歸へる等の場合であります。

病氣の始めに咯血した病人の経過の良いのは、これによつて自分の病氣を確認し、何事をも捨て、療養しやうと云ふ決心がつくと同時に、咯血と云ふ印象が療養を繼續させる強い推進力となるからであります。これは微熱とか、或ひは醫師から肺に多少悪い所があるとか云はれた場合と比べて非常に力強いものであります。こう云ふ點か

ら見ましても、醫師が結核の診断をつけた場合には病人に病氣の性質をはつきりと説明し、療養に對する一大決心を起させるやうにし、決して曖昧な事を云ふ可きではありませぬ。病人も亦一度は落膽するでありませうが一大勇猛心を起して病氣を征服する覺悟をしなければなりません。

(2) 生活に餘裕ある間に無方針な療法を行ひ、誇大な廣告や、とるに足らない薬の評判に迷はされて療養費を濫費し、遂に療養を續ける事が出来なくなる場合であります。結核の療養は少くとも二―三年かゝるものと見て長期戦に適應するやうに療養費を節約しなければなりません。これも全く方法によるもので結核治療上の最も必要で最も有効である大氣安靜療法は自然の興へる無償の療法である事を忘れてはなりません。

三、療養は早くから

前に申しましたやうに、軽い場合には養生もしないで知らない中に癒るぐらいであ

りますから、此の時期に適當な療養をしますならば、殆ど全部の人が重い結核にならないですむ譯であります。

歐米の文明國では結核の死亡率が年々減少致します。米國では、約四十年前頃には結核で死亡する人が人口一萬人に就て二〇人で、恰度日本の現在と同じ位でありましたが、昨年は僅かに五人に減少し、洲によつては約二人位の處もあります。これは結核を早い中に見つけて徹底的に治療した爲であります。

それでは、如何云ふ時期に療養を始める可きであるか、或は少くとも健康状態に特別の注意をはらはなくてはならないかと云ふ事に就て申述べる事に致しませう。

(1) 「ツベルクリン」反應が現れた場合

「ツベルクリン」と申しますのは、結核菌から作った薬であります。これを極く少量皮膚に淺く注射しますと、結核菌に侵されて居る人はその場所が赤く腫れますが、侵された事のない人は其の數倍以上を用ゐしても何等の變化も起しません。此の反應が、今迄出なかつた人に始めて現れた場合には注意を要します。これに引



續いて結核になる事が可成り多いからであります。此の場合には必ず「レントゲン」診断を受けなければなりません。譬へ「レントゲン」で病氣が発見出来ない時でも、其後少くとも一年間位は健康状態に細心の注意を拂ひ、過激な運動等は避ける可きであります。殊に三歳以下の乳幼児に「ツベルクリン」反應が出た場合には既に結核が始まつて居ると思はなければなりません。

(2) 健康診断によつて病氣が発見せられた場合

結核の初期には病氣の感じがしない事があり、又、外見上どんなに立派な體格を



して居る人の中にも結核が潜んで居る事があります。これが健康診断の必要な所以であります。一般の人、殊に青春期の人々が年に一回「レントゲン」による健康診断を受けると云ふ事は非常に望ましい事であり、特に結核患者の家族に對して必要であります。健康診断で発見せられる結核は軽い初期のものが多く、これらの大部分は治療によつて治ります。

(3)

健康状態に異常を感じて醫師の診察を受け、肺浸潤、肺尖加答兒、肋膜炎、肺門淋巴腺炎と云ふ診断をつけられた場合

これ等は名は異つて居りますが、皆結核性の病氣であります。

四、療養の根本方針

結核には微毒に効くやうな薬はありませんが、合理的な養生法を迷はずに根氣よく實行すれば病氣を治す事も出来ますし、又相當重い場合でも少くとも病氣を進まないやうにする事が出来ます。

結核に對しては氣候療法とか、栄養療法とか、或ひは藥物療法とか澤山ありますが、そう云ふ療法一つ一つでは結核を治す事は出来ません。

然し結核は自然に癒る傾向を多分に持つて居る病氣であります。全部の治療法を總動員して、その場合々に適する治療法を選べば此の自然に癒らうとする力を強める事が出来ます。

今日或一つの治療法で凡ての結核を治す事が出来ると云ふ事を考へますならば、それは大きな誤りであります。例へば、日光浴は骨や關節の結核には相當良く効くもの

であります。それをその儘肺結核に用ゐれば非常に危険であります。人工氣胸術は、肺結核に對する積極的な治療法としてその價値を疑ふ者はありませんが、これを行つてはならない場合が澤山あります。故に、同じ病氣の人に効いたからと云つてそれを直ぐ自分に用ゐても必ずしも効くものではなく、却て害になる事すらあります。

五、身體の安靜

然し、此處に凡ての病人が行はなければならぬ養生法があります。それは身體の安靜であります。その他の療法、譬へば食餌療法、人工氣胸療法、或ひは藥物療法等は凡てこの「安靜」の地盤の上で始めて其の効果を實を結ぶものであります。病氣を治す上に一番大切な事は病氣の場所を安靜にする事であり、足の骨が折れた時には板で足を挟んだり、或ひは「ギブス」繃帯と言つて足の周りを石膏で固めたりして絶対に動かないやうにして始めて治るものであります。折れた足をそのまゝ

ぶら／＼させて置いてはいくら注射をしたり薬を飲んだりしても治るものではありません。結核の場合もこれと全く同様であります。

安靜が不充分でありますと、熱や盗汗が出たり、或ひは食慾がなくなつたりしてその結果體力が弱り病氣との戦鬪に負ける事になります。こう云ふ場合に充分な安靜をとらせますと熱が下り、食慾が恢復するものであります。

安靜の程度は病狀によつてその場合々に就いて定めなければなりません。大體の方針を申しますならば、熱のある時には嚴格に臥床しなければなりません。

安靜療法で熱がなくなつた場合には、先づ少しづつ、藤椅子等の上で寝ます。そして其時間を次第に増して體の元氣もつき、肺の方も良くなれば一日中の大部分を藤椅子等の上で安靜をとるやうにします。

肺の方が餘程固まりましたならば、時間を定めて少し宛散歩をします。散歩の後では三〇分位休んでから體温を計つて見て、若し體温が昇つて居るやうでしたら、次回から散歩の時間を少くしなければなりません。

病状が益々良くなれば少し宛仕事をします。此の仕事の程度は薬の分量のやうに大切でありまして、分量が適当であれば恢復を早めますが、過ぎれば病氣を悪くします。仕事の練習をつんで實際に職業に就く事が出来るかどうかは、只熱がなくなつたとか、肥満して來たと云ふやうな事だけではなく、凡ゆる點を考慮した上でなければなりません。

私共が實際に當つて療養をして居る人を見ますと、「安静と運動」について随分不徹底な事をして居る方が澤山あります。絶対安静をしなければならぬ時期にも、亦餘程良くなつて規則的な散歩を許す可き時にも、同じやうな程度に寝たり起きたりして居ります。こう云ふ療養方法では病氣の治るのが遅く、徒らに療養期間が永くなるばかりであります。これに反して絶対安静にす可き時には嚴格に安静を守り、病氣が回復するに随つて規則的に運動の時間を増してゆけば早く働けるやうになります。

六、大氣療法



安静療法と同様大切な療法に大氣療法があります。

これは凡ての病人が行はなければならぬ養生法であります。安静療法と大氣療法とは車の兩輪の如く相並んで「結核療養」の基礎となるものでありますから、この二つの療法を一緒にして**大氣安静療法**と云つて居ります。汚れた空気を呼吸しますと、肺や喉頭の病氣の治るのを妨げるのみならず病氣を悪くします。恰度腐敗した食物が胃腸を悪くするやうに汚れた空気が呼吸器を害する物であります。殊に病める呼吸器はこれに因つて蒙る害が非常に大きいのであります。故に病人の呼吸する空気は出来るだけ**微菌、煙、「ガス」、埃**

等を含まない物でなくてはなりません。

室内の空気はどうしても汚れ勝ちでありますから、新鮮な外氣を出來るだけ呼吸しやうと云ふのが此の大氣療法之目的であります。大氣療法の一つの利目は、空氣の動き、溫度、光等が與へる溫和な刺戟が病氣の治るのを早めると云ふ點であります。然し、その刺戟が病狀によつて強すぎる場合には却て病氣を惡化させる事があります。故に大氣安靜療法が良いからと云つて、病狀に構はないで戶外で寝ると云ふやうな事は良くありません。

大氣療法の仕方は大體三種類あります。室内でする大氣療法、縁先でする大氣療法、庭園等戶外でする大氣療法がこれであります。室内でするものが一番刺戟が少く、戶外大氣療法が最も刺戟が強い事は申す迄もありません。

何れの方法を選ぶかは、一方では病狀、他方では皮膚が氣候の變化に馴れて居るかどうか、即ち、鍛練の程度に依つて定めなければなりません。

極く大ざっぱに申しますと、相當の熱があり殊に熱の上り下りの甚だしい人、病氣が惡化した時、皮膚の敏感な人、瘦せて居る人、食慾のない場合、貧血して居る病人等は室内大氣療法が適して居ります。

室内大氣療法は季節や、外氣の溫度の變化に應じて窓の開閉を加減して、氣候から來る刺戟を制限します。然し内地ではどんな場合でも、譬へ冬の夜でも窓を密閉する事は嚴禁します。「夜氣は毒である」と言ふ人がありますが、これは迷信であります。病氣も落付き、皮膚も鍛練されて氣候の變化に耐えるやうになれば相當寒い日でも廊下等で時間を定めて大氣療法をします。

大氣療法を続けると、病氣の種々の症候が良くなります。盗汗はなくなり、熱も下り、咳嗽、咯痰も減り、食慾も進み、體重も増加します。猶精神も落付き、病氣を治さうとする意志が強くなり、療養の前途に次第に光明を感ずるやうになります。

七、皮膚の清潔と鍛練

肺結核の療法の金科玉條とも云ふ可き大氣安靜療法を徹底的に行ふにはどうしても

皮膚を丈夫にして、一寸した氣候の變化等で風を引かないやうにしなければなりません。どうすれば皮膚を丈夫にする事が出来るかと申しますと、それは皮膚を清潔に保つ事と皮膚の鍛錬とであります。

皮膚を清潔にするには入浴に越した事はありません。入浴をして良いかどうかは醫師に相談して定めなければなりません。大體を申しますと、微熱位な程度で病氣が進まないやうな方は大部分差支へありません。高い熱のある人は勿論いけません。低い熱でも一日の體温の最高と最低とが一度以上もあるやうな人は差し控えた方が安全であります。入浴する前には湯で體全身をしめした後ゆつくりとはいります。その他入浴後湯冷のしない注意が肝要であります。冬は入浴後暫くは暖かくして就床するのが安全であります。

病狀によつて入浴が出来ない人は毎日身體を拭いて貰はなければなりません。熱い湯に「タオル」をつけて堅くしぼつて拭きますと、後がさつぱりして良い氣持になります。時々石鹼を用ゐて清潔にします。

皮膚を鍛錬する一番良い方法は空氣と水とを應用する事でありませぬ。空氣は單に呼吸するためのもののみではなく、皮膚の鍛錬にも應用す可きであります。夏ならば朝夕裸で庭を歩むのも良いし、冬ならば室内で裸になるのもよい方法です。これらは短時間から始めて次第に長くします。これを就寢前にしますと氣分が落付いてよく眠られるやうになります。

空氣浴に次で冷水摩擦や冷水浴をしますが、これは病狀、皮膚の鍛錬の程度、季節、天候等によつて適宜に水の溫度を加減しなければなりません。最初は體温よりやゝ冷い水から始めて次第に水の溫度を下げます。空氣浴や水浴をした後では温く感じなければなりません。若し中々温くならない場合には度がすぎたものとして次回から加減しなければなりません。

八、療養日課表

正しく療養するためには醫師に療養日課表を作つて戴いて恰度處方箋によつて藥を

飲ひやうにこれに依つて規則正しい療養をしなければなりません。

療養所で行つて居る日課表の一例を左に掲げませう。

 <p>朝食 7時30分</p>	 <p>起床 6時30分</p>	 <p>床 7時30分 - 9時</p>	 <p>床 6時30分 - 7時30分</p>
 <p>昼食 8時 - 9時30分</p>	 <p>9時 療養日課表</p>		 <p>夕食 9時30分 - 10時30分</p>
 <p>床 10時30分 - 11時30分</p>	 <p>床 10時 - 12時</p>	 <p>床 11時 - 3時</p>	 <p>床 3時 - 4時</p>

- 午前六時三〇分 起床
- 七時三〇分 朝食
- 八時—九時三〇分 臥床
- 九時三〇分—十時三〇分 臥床
- 十時三〇分—十一時三〇分 臥床
- 十二時 晝食
- 一時—三時 臥床
- 三時—四時 臥床
- 四時—五時 臥床
- 五時三〇分 夕食
- 六時三〇分—七時三〇分 臥床

七時三〇分—九時 就寢

九時 以上の中で九時三〇分—十時三〇分、或ひは三時—四時等の如く何にも書いてない時間は病状によつて臥床するなり、或は散歩を許されたりします。

九、心の持ち方—病人の精神状態

以上は主として「**身體の安静**」と云ふ事について述べましたが、病氣を治すには「**精神の安静**」と言ふ事も非常に大切であります。

苛々した氣持の時には脈も早くなるし、呼吸も亂れて多くなり、胃液の分泌も少くなり、食慾も減退します。殊に強い精神上の動搖は咯血の原因となる事すらあります。又、醫者が病状によつて人工氣胸のやうな積極的な治療をしない場合、或ひは必要がないために注射等をしないと、自分は果して治療せられて居るかどうかを疑ひ、他に何か良い方法があるのではないかと云ふ事を考へ始めます。或ひは他の醫師に診

て貰つて多少意見が異つた點があると、主治醫の技倆を信用しなくなつたりします。これは病人にとつて一番危険な時期でありまして、誇大な廣告や、人の話等によつて色々な薬を用ゐて見たり、御呪をして見たり等して何か簡単な方法で自分の病氣を直ぐ治して了ひたいと云ふやうな妄想に陥ります。このために大切な治療費を濫費する許りでなく、却て病氣を悪くする事があり、猶、療養の本道を進むと云ふ確固たる信念にひびが入ります。

こう云ふ邪道に入らないために醫師の終始一貫した治療方針も必要であります。病人も亦病氣を治す自然の力を信じ、此の自然力を助けるのが眞の養生法であると思つて急がず、あせらず悠々たる心境を持たなければなりません。療養の邪道は此の貴い自然の力を破壊するものであります。

今日では結核に對する治療方針は定まつて居ります。我國に於ける醫術は歐米各國の水準以上であります。故に我國で眞に正しい治療を受けて居られる方々は他にこれに勝る方法はないと信ず可きであります。それ以上の事は現代に住む凡ゆる人々が支

配せられる大きな運命の力に任せるより外はありません。

一〇、種々なる症候の手當

結核に罹つて居る方は色々な症状に苦しめられます。然し種々な症状をよく觀察して見ますと中には病氣を治さうとする役目をするものが少くありません。

譬へば咳は痰を外に出す働きをする物でありまして、病氣を治さうとする自然の力の一つの顯であります。

食慾のないと云ふ事も機能の弱くなつた胃腸を保護するためであります。

熱は病人にとつて非常に氣になるものであります。これも結核菌と闘ふ全身の力を總動員するために起る事もあります。

故に何か症状がありますと、直ぐ薬でこれを抑へると云ふ事は折角病氣を治さうとする自然の力を妨げる事になります。

然し又一方から見ますと、熱でも咳嗽でも或ひは不眠でも病氣の治りを妨げる場合

が澤山あります。随つて、此等の症状に對して適宜な手當をする事が必要になつて來ます。

(1) 熱

熱があるからと云つて直ぐ下熱劑を飲まないで先づ絶對安靜をします。一日數回體溫を計つてその時に熱がなくても、それ以外の時に熱が出て居るかも知れませんが、寒氣がしたり、汗が出たりした時には臨時に體溫を計つて見なければなりません。

相當期間安靜にして、猶熱が下らない時に始めて下熱劑を用ゐます。その用ゐる方は醫師の意見にもよりませんが、大體熱が出ると思はれる時間の一二時間前が良いやうに思はれます。

(2) 盜汗

先づ第一に睡眠の衛生を守らなければなりません。即ち睡眠前の飲食を禁じ、寢室の窓は氣候に順じて適宜開放し、寢衣や蒲團も厚過ぎないやうにします。

その他日常、大氣安靜療法や皮膚の摩擦をします。以上の事が効かない場合に始め

て薬を用ゐます。

(3) 胃腸障碍

先づ胃腸が悪くならないやうに氣を付けなければなりません。一日中病床に就き通しの殊に熱のある病人は消化の悪い油類や、纖維の多い野菜類は食べないやうにします。病牀の上に座られるとか、室内を歩けるやうになるに従つて次第に普通食に移ります。

痰を飲み込みますと腸結核になる危険がありますから、この點を充分に注意しなければなりません。又、痰が澤山出ました後は含嗽をして口中を清淨にします。

便秘のある方は毎日、時間を定めて便所に行くやうにします。そして、野菜、果實等を充分に食べます。

食物をよく噛んでゆつくり食べる事は胃腸を健全に保つ秘訣であるばかりでなく、精神を落付かせるものであります。

肺結核で胃下垂のある方が相當ありますがかう云ふ方は、水分の多いものや、消化

の悪い食物を避け、滋養に富んで消化の良い食物を選びます。随つて魚肉、「バター」、鶏卵、「パン」等は適當であります。

下痢のある場合、殊に腸結核の疑ある時には、植物性の食物を主として、鶏卵、肉汁、軽い魚肉を配して食べます。獸肉の中で比較的よいのは雞、犢等の肉であります。

食欲のない時には先づ第一に新鮮な空氣の中で安靜療法をし、一方では食物の種類を吟味し、殊に新鮮な物を選ぶやうにします。

散歩をして却て食欲が減る事がありますが、これは運動がすぎたためでありませうか、散歩の時間を減らさなければなりません。

(4) 咳 嗽

咳嗽は肺や氣管枝の中に溜つた痰を外に出し、病氣の治りを早くする大切な作用であります。然し、一面に於ては激しい咳は一番安靜にしなくてはならない肺を揺り動かして病氣の擴がるのを助け、或ひは睡眠を妨げたり、心臟を弱めたり、時によつては激しい咳のために食べた物を吐くやうな事すらあります。

こう云ふ風に咳は一方に於ては病氣を治す大切な役目をすると共に他方では却つて病氣を悪くする働きをします。随つて咳に對する適當な手當が必要になつて來ます。

これを一言にして申しますならば、「軽い咳で澤山の痰を出す」事でありませう。

一般に呼吸器病の方は咳の仕方が多過ぎる傾向があります。少し許りの痰が氣になつてこれを出さうとあせつて咳をします。然し氣管枝に在る痰はいくら咳をしても外に出す事は出來ません。徒らに肺を動揺させて病氣を悪くする許りであります。咳に因つて痰を出す事の出来るのは氣管の上部に痰が集つた時だけであります。其處までは氣管枝の働きによつて押し上げられて來ます。ですから咳がしたくなつても直ぐ咳をしないで出来るだけ我慢をする事が大切であります。その中痰は自然に氣管の上部に押し上げられ、軽い咳で出す事が出来るやうになります。

又、咳が外からの刺戟によつて出る事があります。これは痰を出すためのものではなくありませんから、全く有害無益であります。こう云ふ外來の刺戟を避けるためには病室の空氣の新鮮な事が必要であります。煙や埃が多ければ無論刺戟となります。

同時に、安静、沈黙、鼻呼吸の三つを守らなければなりません。これ等は咳を鎮めるに最も有効な方法であります。

(5) 咯血

呼吸器病の色々な症状の中で咯血程家族や病人を驚かし、或ひは悲觀させるものはありません。然し、咯血する者が治り難く、咯血しない人が治り易いと云ふ事はありません。豫防に就いて特に注意しなくてはならない點を申しますと、

(イ) 日光浴。日光浴が咯血の原因となる事は少くありません。殊に醫師と相談しないで自分勝手にした後で咯血する事は非常に多いものであります。肺結核が回復した後で海岸等で永い間、日光に當つたために咯血をする事はよくある事でありませぬ。

肺結核に對する日光浴は非常に注意深くしなくてはなりません。殊に咯血の傾向がある方は日光浴をしない方が安全であります。

(ロ) 運動。度の過ぎた運動は病氣全體を悪くしますから勿論咯血の原因となりませぬ。殊に非常に力を出すと、或ひは何か緊張した運動のために呼吸を止めるやうな

事は肺に血液が溜りますから危険であります。

然し、軽い適度の運動が咯血の原因となる事は殆どありません。これに反して、咯血をした事のある人が咯血を怖れる餘りに、病氣が良くなつて散歩や軽い運動が必要になつても、絶對安静をして病氣の恢復を自分で遅らせて居る人が澤山あります。こゝろ云ふ咯血恐怖症にならないやうにしなければなりません。

(ハ) 咯血の時の注意。何よりも先づ咯血の恐怖、亢奮から落付きを取戻す事でありませぬ。亢奮、不安は呼吸を早め、血壓を高め、出血を多くするものであります。故に、家族の方も病人と一緒に周章狼狽して、病人の不安を高めてはなりません。

咯血の時には身體の安静が必要であります。然し、必ずしも仰向に寝る必要はありません。又、場合によつては仰向に寝る事が良くない事があります。

その一つは、病人によつて、右下にすると、又は左下に臥るのが一番樂で、その他の位置では咳が出るとか、息苦しいとか云ふ人が相當あります。こゝろ云ふ方が咯血した時に仰向に寝るのが最上の安静であると云ふので無理に仰向に寝ますと、却て安

静が得られません。

もう一つは、相當多量の出血がある時には仰向では外に出し難いもので、横になれば楽に吐き出す事が出来ます。横になつても猶出難い時には座つて頭を上げるやうにします。

咯血の危険は澤山の血が出ると云ふ事ではなく、肺の中に吸込まれて、肺炎を起したり病氣が擴がつたりする事であり、故に咯血の時には出来るだけ樂に血を出すやうにする事が何よりも大切であります。

咯血の時の食物は嚼まなくてもよい半流動食が良く、熱すぎる物、冷たすぎるもの等共によくありません。

血が止つて數日たてば、次第に滋養分の多い普通食にします。咯血の後、随分永い間、流動食を食べて、榮養を悪くして居る方がありますが、これも誤つた手當であります。少量の咯血或ひは血痰の場合でも絶對安靜が必要であります。血が止つた後幾日経つたら起きても良いかと云ふ事は、種々な症候を斟酌して定めなければなりません。

が、熱もなく病氣が咯血のために悪くならなかつた場合には、咯血の量の多少によつて四―五日から、十日位後に床の上に座るやうにします。

一、食 餌

(1) 體 重

榮養状態と結核とは密接な關係がありまして、榮養状態が悪くなると、健康な人でも結核に罹り易くなるし、又、病人の榮養状態の良し悪しは、結核が癒るか癒らないかに大きな役割を演ずるものであります。

榮養状態を一番簡單に示すものは體重であります。故に體重を減らないやうに或ひは猶一步進んで此れを増加するやうにする事は療養上大切な事であり、

以前には非常に澤山の食餌を食べて出来るだけ肥らうとしました。然し、體重は各々の人にとつて最も適當な處があります。これは大體健康の時の體重よりやゝ多い處と見て差支へありません。

故に今日では以前のやうに無闇に澤山の食餌を病人に強要しないやうになりました。

分量も健康な人と同じか、或ひはやゝ多い程度であります。

(2) 食物の種類

滋養分と申しますと、どうも肉類が偏重せられ、野菜等が等閑に附せられる傾きがありますが、これは間違つて居ります。新鮮な野菜殊に果物は肉類以上の價値があります。

結核に對する食物は獸肉、魚肉、新鮮な野菜、穀類等の混合食が適當であります。或食物が特別に結核に効くと



云ふやうな事はありませぬ。

(3) 「ヴキタミン」

食物の中に「ヴキタミン」が不足しますと、結核の経過は著しく悪くなるものであります。殊に結核に罹つて居る方は健康人より餘分の「ヴキタミン」が必要でありますから、「ヴキタミン」の豊富な食物を努めて食べる事が肝要であります。どんなに澤山の「ヴキタミン」を含んで居る食物でも、料理の仕方が拙いと、大部分の「ヴキタミン」が失はれます。これは榮養上からも、經濟上からも大きな損失であります。

次に、「ヴキタミン」に關する料理の注意を申し上げます。

(イ) 食物を煮たり焼いたりする時間は出来るだけ短くする事。殊に漫火で長く煮るのは最も良くありません。

(ロ) 煮た汁の中には「ヴキタミン」が溶けて居りますから、これを捨てないやうにしなければなりません。

(ハ) 野菜、果物、牛乳、「バター」等を十分に食べます。

(ニ) 單調でない色々變つた混合食を食べます。

一三、轉地

三〇

結核になると直ぐ轉地しなければならぬやうに思ひ、醫師の手を離れて山や海岸に轉地をする人が相當ありますが、之れは大きな間違ひであります。結局轉地の價値を大きく見積りすぎるためであります。

今日の醫學の見地から見ますと、結核を治す氣候と云ふものはありませんし、又如何なる氣候の下でも結核は治るものであります。埃や烟の少い空氣の綺麗な處ならば、結核は何處でも治ります。

結核と定まれば相當の期間は醫師から治療及び療養の指導を受けなければなりません。こう云ふ時期に醫師から遠ざかつて轉地しますと、治療の好機會を失つて取返へしづかなくなる事があります。

それでは、轉地は効かないかと申しますと決してさうではありません。山とか海岸とかは都會に比べて空地が綺麗で、周圍が静かであり、又、繁雜な社會生活から遠

ざかる事が出来ます。猶、氣候の變化が刺激となつて病氣の治るのを助けます。殊に夏の暑さを避けて高原に轉地する事は療養上非常に有効であります。

故に、轉地先きに療養所があり、旅行を許される病狀ならば、決して差支へありません。或ひは、病氣が略々固つて療養の仕方も覺え、度々醫師の診察を受ける必要のない時期になれば多少不便な所に轉地する事も宜しいでせう。

一三、日光浴

「日光に親しめ」と云ふ結核豫防の「ポスター」がありますが、これは健康者に對しての事でありまして、病人に對してはありません。

病人が日光浴をする場合には醫師によく診て貰つてからしなければなりません。骨や關節の結核に對しては日光は中々有効であります。然し、肺結核に對しては餘程慎重にしませんと病氣を悪くします。日光浴のために咯血した人は随分澤山あります。

三一

一四、家庭生 活

(1) 病人の義務

病人は病氣を癒すために専心療養する外に自分の病氣を他人に傳染させないやうにする義務があります。このためには咳と痰の注意が一番肝要です。咳をする時には必ず紙或ひは「ハンカチ」で口や鼻を覆ひ、痰は必ず痰壺にするか、又は紙にとらなければなりません。

病人の手指は、知らず識らずの中に病毒に汚れて人にうつす媒介になりますから、時々よく洗はなければなりません。

小兒は非常に病氣に罹り易いものでありますから、病人の方から遠慮して近づかないやうにします。

(2) 家族の注意

病人は永い病氣のために精神も傷ついて居りますから、家族の方は細心の注意を拂

つて此の傷ついた心を勞らなければなりません。清潔で、衛生上の注意を守る病人は、周囲の人に病氣をうつすものでありませんから、無闇に病人を怖がるやうな態度をとつてはなりません。こう云ふ無情な環境では病人の心は暗くなるばかりです。一方、病人の方でも自分の病氣のために家族は勿論、社會の人々から種々世話になつて居りますから、常に感謝の念を以て養生し、人を怨んだり、又は自暴自棄になつてはなりません。病人の感謝の念と家族の同情心とが互に融和して、始めて病人は平らかな心を以て永い間養生する事が出来ます。

(3) 病 室

病人専用とするのが一番よいのですが、家族と一所に寝る場合には、成る可く離して床を敷きます。小兒は病人から一番離れた所に寝かさなければなりません。病人の枕元に枕屏風を立てるのも良い方法であります。

掃除は「はたき」や箒を用ゐないで濡雑巾で拭きます。

病室の器具は出来るだけ簡單にし、掃除の際に動かし易いものが便利です。

夜具の襟、枕には必ず被覆をかけ、これを時々洗濯しなければなりません。洗濯物は家族のと別にして袋に入れ、洗濯前に三〇倍の「リゾール」液の中に三―四時間漬けた後に洗濯します。これが出

来ない場合には洗濯曹達を入れた熱湯中に漬けてから洗濯します。

食器は家族の物と別にして、食事後直ちに煮沸するか、或ひは熱湯につけた後、石鹼で洗ひます。

(4) 看護人の注意

病人の世話をした後では、手を洗はなければなりません。先づ千倍の昇汞水か、五十倍の「リゾール」の中に手をつけた後、石鹼と「ブラシユ」でよく洗ひます。



水か、五十倍の「リゾール」の中に手をつけた後、石鹼と「ブラシユ」でよく洗ひます。

結核菌は消毒薬につけても直ぐ死ぬるものではありませんから、石鹼と「ブラシユ」で洗ひ落す事が最も肝要であります。

傳染を防ぐ一番大切な事は痰の始末であります。最も良い方法から順次に述べますと、

(イ)痰を痰壺と一所に十五分間煮沸する。

(ロ)痰を紙にとつて蓋のある箱に集めて焼き捨てる。

(ハ)「リゾール」等の消毒薬を入れた痰壺に痰を吐き、四時間以上経つた後、便所等に捨て、痰壺は四時間消毒薬をつけた後使用する。

(5) 療養費

自分の生活に應じて一定の療養方針を立て迷はずに養生しなければなりません。一家の主人でありますと、療養するために或期間職を離れますから、その間の生活を支へるための費用が絶對的に必要な最低療養費であります。

療養の根本となる「新鮮な空氣と安靜」に對しては費用がかゝりません。それ以上

は人々の境遇や資力に應じた養生法をす可きであります。
療養費を浪費するのは病人の「迷ひ」即ち溺れる者は藁をもつかむ、と云ふ心理から來るものでありますから、決してこう云ふ岐路に迷ひ込まないやうにしなければなりません。

終

