

特 118

19

バツク生活の衛生

長健健康増進研究会

国立国会図書館



始



慶應大學教授	醫學博士	唐澤光德先生
傳染病研究所院長	醫學博士	宮川米次先生
額田病院院長	醫學博士	額田正豐先生
赤十字産院院長	醫學博士	木下正中先生
小川眼科院長	醫學博士	小川劍三郎先生
慶應大學教授	醫學博士	北川正惇先生
東京醫科大學醫局	醫學士	河村三郎先生

講述

ブラツク生活の衛生



長生健康増進研究会編纂

長生健康増進研究會講師及賛助諸君

賛助	子爵	後藤新平君	講師	東京帝國大學教授	石川千代松君
賛助	前相	楠瀬幸彦君	講師	内閣統計官	二階堂保則君
賛助	帝國教育會々長	澤柳政太郎君	講師	額田病院院長	額田豊君
賛助	東京帝國大學博士	林春雄君	講師	建仁寺派管長	河田慧海師
賛助	東京帝國大學博士	和田萬吉君	講師	天龍寺派管長	竹田默雷師
賛助	東京帝國大學博士	和尾亨君	講師	東京帝國大學教授	高木台岳師
賛助	法學博士	寺尾義君	講師	東京帝國大學教授	永井哲人君
賛助	衆議院議員	押川方一君	講師	東京帝國大學教授	宇野隆輔君
賛助	衆議院議員	大竹貫雄君	講師	東京帝國大學教授	眞島謙三君
賛助	衆議院議員	島出俊雄君	講師	九州帝國大學教授	宮入慶之助君
賛助	衆議院議員	内藤鳴雪君	講師	東京帝國大學教授	白井光太郎君
賛助	衆議院議員	中村不折君	講師	東京帝國大學教授	

本會ノ主旨御必要ノ方ハ二錢郵券封入ノト左ヘ申込マレタシ
下谷上根岸三八 長生會

警戒せよ今年を！ 市民の健康を

震災後には病氣が多い、中にも傳染病が多い、之れは歴史の證據立てゝゐる所である、それが大正十二年中は、先づ安全であつた。市民各個の注意と當局の施設のよろしきを得た爲めでもあるが、又ハ罹災諸君の氣の立つてゐたことも確かに一つの原因であります。

それが年が改まり、月日が経つと共に、緊張してゐた氣力が弛む、それから罹災して一時親類縁者の家に居た人々は不完全なバラツクに歸つて、狭い爲の密集生活。不完全な爲の曝露生活不如意な爲めの不良生活を營むことになり、傳染病は防ぎ得ても、一般健康を害されて、復興の働らきを鈍らす憂がであります。其の弱り目に悪疫がつけ込む心配もありません。殊に先年人々を畏怖させた流行感冒の季節たる一月二月三月の勝寒を目の前に控へてゐます、又蠅や蚊など昆虫の出る春夏の季節には、衛生的設備の十分に行届かぬバラツク町では、傳染病が発生する氣遣ひも多いのであります。警戒すべきは却つて今年だと信じます、言ふまでもなく、復興の事業を遂行する第一要務は、市民の健康状態を優良にし、疾病から免れさせることとであります。人間は命が第一に尊い、道路の取ひろげや、交通機關の整備などよりも、此の衛生的の施設が最大急務です。都市行政の過半は衛生施設と交通に在るのであります。

私どもは不自由、不完全なバラツク生活者の身邊を考へる毎に、いつも其健康を心配するのであります。さうして健康上に脅威を受けてゐる其生活に對して同情を禁じ得ないのであります。さうして斯んな最も警戒せねばならぬ年を迎へるのであります。兎ても安閑としてゐられません。

其處で其の健康上に参考とするものでも、差上げたなら復興事業に必ず多大の助けとなると信じて各大家先生に願つて此寄贈本を發行する次第であります。

目 次

小児の健康に注意すること………	……… 慶應醫科大學教授 唐澤光徳先生………三
バラツク生活と傳染病………	……… 醫學博士 宮川米次先生………一
復興市民の心得べき衛生法………	……… 醫學博士 額田 豊先生………一九
バラツクに住む人々の衛生上の一般注意………	……… 醫學博士 河村三郎先生………三七
婦人科病、産婦、乳兒の注意………	……… 前東京醫科大學教授 醫學博士 木下正中先生………五四
災後市民と眼病の注意………	……… 醫學博士 小川劍三郎先生………六二
バラツク生活と皮膚及泌尿器病………	……… 慶應醫科大學教授 醫學博士 北川正惇先生………七〇

小児の健康に注意すること

慶應大學教授 醫學博士 唐澤光徳先生述

バラツク生活の人々に取つて、最も危険を感ずることは小児の健康であります。小児は寒氣や暑氣の爲めに病氣を惹き起し易いもので、殊に乳兒などは寒暖計の五十度以下の寒氣には忽ち胃され、八十度以上の暑氣にも様に胃されるのであります。それで此の秋の暑い時なども可なりの病兒を出しましたが、寒氣が加はれば又た寒さの爲めに胃されて病氣になる小児が多いことだらう。はれます。普通の年でさへも、毎年一月二月、そ

れから急に寒つたり急に暖くなつたりして寒暖一定の三月、月などには感冒、肺炎、麻疹などに胃される小児が多いものであります。震火災後の冬季は、築物が低いバラツク、るため風の力が強いのと、建物が平な爲めに、平年よりも寒さが身に感ずる。こと、思はれます。から、るだらうし、肺炎を引起、の命定めとの諺がある

癩疹なども流行しないかと心配されるのであります。それゆゑ私は小児の病者を收容する設備の完全なものを用意せねばならず、小児を如何様にして保護し、疾病から免れさせることが出来るかといふことに就て、當局でも世間でも今少し注意を拂はれたいものだと思つてゐます。これが西洋であるならば、今度のやうな災禍の時には、第一番に子供に對する用意が問題になるのでありますが、日本では格別大切なこともされてゐませんが、日本でだ間違つてゐると思ひます。

小児のことが、重く見られず、注意を拂はれないのは、日本の人口が多くて、子供くらは少し死なせても差支ないといふやうな漠とした考へが多くの人頭にあるのかも知れませんが、それも間違つた考へであります。

よりも寒さを送り込む力の強のは牀下であります。牀下から来る寒さが遣り切れないだらうと思はれます。それは火鉢に炭火をおこすくらゐでは、なか／＼防げません。大人は東京地方の寒氣には、屋内に居れば凍え死んだり又は寒氣だけの爲めに病氣に罹るやうなことも稀であります。子供には耐へ切れません。殊に乳兒には耐へられません。子供を凍死させることは、貧乏社會には普通の年でも見受ける所でありませんが、バラツク生活者には、バラツクの中の寒さのやうな寒氣は初めて経験する人も多いことでありませうから不注意の爲めに、子供、特に乳兒を知らぬ間に凍死させるやうな、惨しい出来事が其處此處に起りはせぬかと氣遣はれるのであります。これのみでなく、前に言つたやうに、感

日本の人口は多い、子供の生れる数も多い、併し小児の死ぬ数は一層多い、生れるよりも死ぬ方が多くなりつゝあるやうな傾きを持つてゐます、これは大變なことで今の内に子供を大切にせなくてはなりません、日本でも御産といふことには近來そろ／＼注意を拂ふやうになりましたが、未だ生れて後の小児を死なさぬことに多くの注意を拂はないのは困つたことだと思ひます。

さて此の冬をどうして達者に子供を育てることが出来るかといふことであります、前に云うたやうにバラツクは寒さが強いにきまつて居ります、周囲は板やトタンで圍つてありますから、それほど寒氣を送ることもありません、無論普通の壁を塗つた立てつけのよい家よりも寒いには相違ありませんが、それ

胃を引かせたり、風邪からひいて消化器を悪くしたり、次では命とりの肺炎に罹らせたりすることも少なくないと思はれます。斯んな寒氣が直接又は間接の原因となる病氣は、どうすれば是を前以て防ぐことが出来るか、大人には色々の方法もありますが、子供は未だ身體の組織が薄弱ものであります、抵抗的強練なども急には行はれませんから、差當り寒氣に當られぬやうに注意するより外に仕方はありません。それには第一に床の間隙から吹上げる寒氣を防ぐことが緊要であります、完全な疊の敷いてない所は尙更のこと疊が敷いてあるにしても、床板と床板との合せ目へは古新聞紙を敷きつめることです、少くとも二枚合せ、又は三枚合せくらゐに敷くのであります。この床の間隙を他の緻密な材料で敷詰

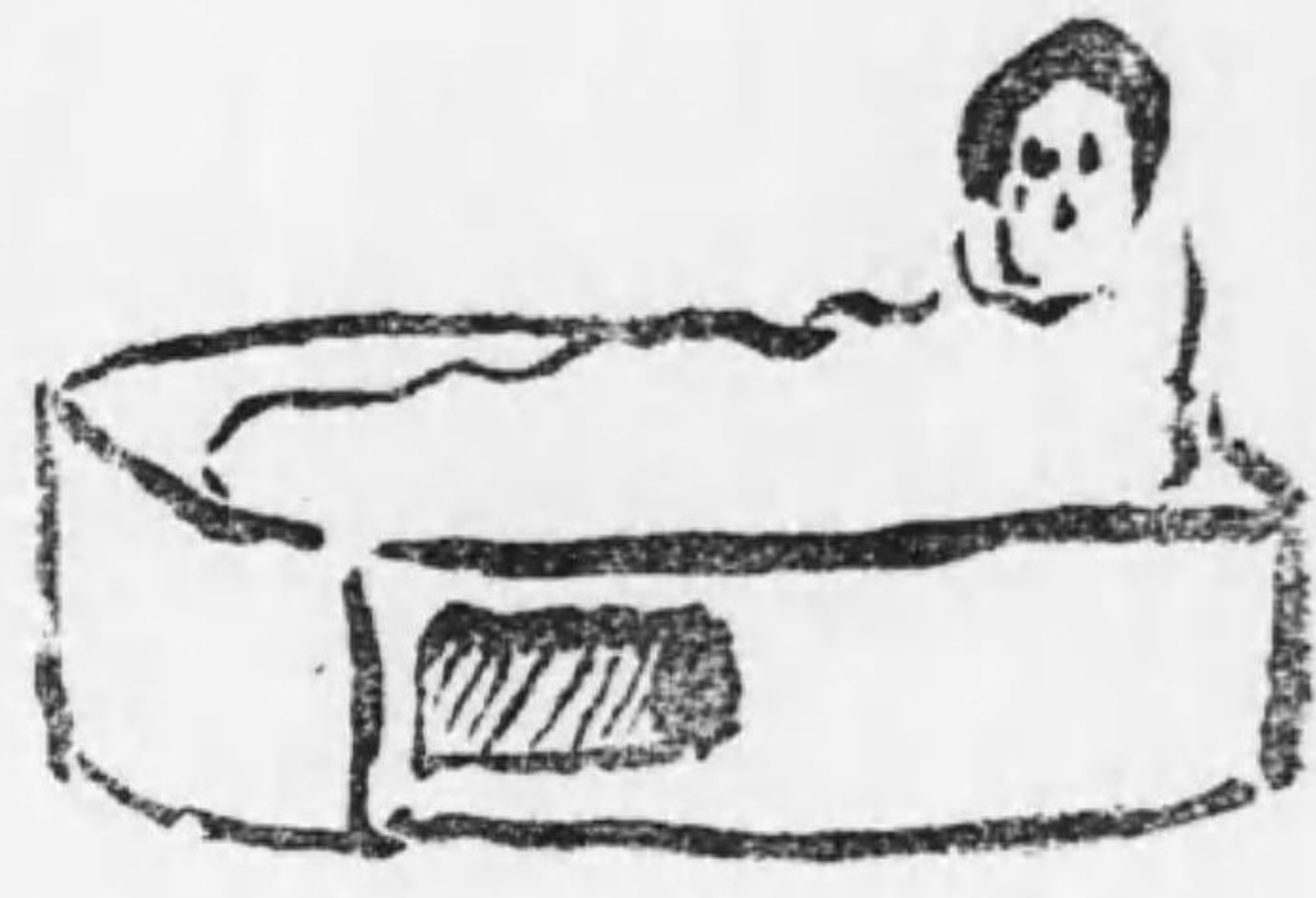
めると、風が来ない代りに、上から茶又は汁時としては小供の小便などを零した時には、それが透過されずに、一部が腐つたり臭氣を放つたりしますが、新聞だと、こぼした物がすぐに沁み通つてしまひますから、極めて都合がよく衛生上にも害がありませんし、又た汚れたり、臭くなつた時には、容易に取かへることが出来ます、滲透性のある其他の優良な材料で本建築に使用するやうなものをバラツクに使ふことも出来ませんから、是非とも此の新聞紙を敷き詰めることによつて床下から来る寒氣を防がたいものです。これはバラツク生活者の誰れにも遺つてもらひたいものです、就中小兒のあるバラツク生活者には是非々々此の方法によつて寒氣の爲め子供を病氣にせぬやう保護されんことを希望

します。併し、床に新聞を敷きつめた丈では、未だ小供を寒氣から免れさせることは出来ません。八歳九歳くらゐまでの子供は、鬼角に寒氣の影響を受けるのでありますけれども、四五歳以上の子供とならば、晝間は日當りのよい暖い外氣の中で遊ばせることも出来、夜分とても床下風を防ぎ湯たんぽを入れるくらいで先づ耐へられぬといふほどでもありませんが、乳兒は、それだけでも物足らないと思はれます。さうした小さな子供をバラツクの中に置くには晝間でも尙ほ保温の必要があります。それには

行李の蓋に入れ湯たんぽを入れ

て遣ふことも必要でせう。即ち圖に示すやう

に、行李の蓋に敷蒲團を敷いて、其中へ子供を坐らせるなり又は寝かせるなりして、其横



か、脚の方へ湯婆を入れ、上から小蒲團又は毛布などをかけてやることです。……(湯婆

が面倒ならば懐爐でもよろしい。所詮狭いバラツクの中での保温は湯婆と懐爐の外に仕方がないこととせう。斯うして置けば、子供の身體が寒氣のために冷却するやうなこともなくその爲めに起るやうな病氣にもかゝらないのであります。子供の保温に用ふる蒲團は、成るべく、毛布を用ふるのがよろしい、斯うして行李の蓋などへ入れるにも毛布をかけてやる方が日本式の蒲團よりもよろしいと思ひます。

それでも病氣に罹つたならば、どうすればよいか、此の間には私としてはお醫者に診せることをお勧めするのであります。よく世間の母親達は、親としての仕事殊に渡世に忙がしい爲めでもありませんが、子供が不快で泣くのを見儘で泣くものと叱つたりする、又た

風邪を引いて水淫をたらしたり、咳をししたりしても「何に少し風邪をひいて」など、平氣でお醫者にも診せず、よい加減にしたり或は膏藥をのませたりして置きます。それで癒る場合もありますが多くは大變な高熱を出したり時としては痙攣を起したりして、重篤になつてから狼狽してお醫者の門へ驅けつけるのであります。それでも癒るなら宜しいが癒らないで、取返しが付かなくなる例も少くはありません。子供の病氣は多く急に來ます、癒るのも早い、悪くなるのも早いから小供が少しでも病氣らしかつたら

早くお醫者に診察を乞ふこと

をお勧めします。早くお醫者に診せて、失敗つたものは少い。素人で、よい加減にするよ

り、子供の病氣は必ずお醫者に診せた方が勝ちであります。震災後には病氣の子供を入れる病室の設備もだん／＼に増されました。お金のいらない治療としても

濟生會本院

四谷區信濃町慶應大學隣 濟生會分院

澁谷 赤十字本社病院

本郷四丁目 東京醫科大學附屬病院小兒科

四谷信濃町電車停留場前

慶應大學病院小兒科

神田區和泉橋 三井慈善病院乳兒院

等があり、濟生會や赤十字には乳兒病室があつて入院もさせます。此外に

神田區水道橋畔 赤十字社分院

上野公園竹の臺

東京市設産院附屬小兒科

なども小供を收容する爲めに完全な設備をす

ることになつてゐます。若し治療を受ける必要があるならば、右の病院へ、早く小供を連れて行かねばなりません。又治療を受ける必要のない人達は右の各病院小兒科の私費部へ出かけるか、かゝりつけの市中の開業醫の許へ行けばよろしい。兎に角、早くお醫者に診せて下さい。

乳兒院も、日本の習慣としては、子供だけを入院させて置く母親が少く、必ず母親又は父親が附添うて入院します。それゆへ病院の方では、一人半即ち小供と母親との病床を用意せねばならず、病家の方から考へても子供の入院の爲めに母親なり父親なりが一人以上全く手を奪はれることになりません。で職業家事にも差支を來す所から、小兒を入院させることを好みませぬ。これは困りもの

だと思ひます。眞に子供が可愛いならば、早く入院させて、一日も早く病苦を去つてやるべきであるに、子供を手放して病院へ預けて行くのを不安心に思ひ、其爲め家に置いて、治療上に十分手が届かず又た室内温度を調節する設備もなく、遂に子供を死なせるやうなことをするのでありますのは洵に憐れにも亦氣毒なことであります。それも家の建築が完全で家庭で十二分に手が届かば格別ですが、バラツクのやうな不完全な建築の家で小供の病氣を癒すことは到底不可能と思ひます。病氣の子供でなくてさへ、バラツク内に此冬を置くは無理だと思ふのに、病兒を置くことは一層無理でありますから、眞んから小供の可愛い人は、附添はずに小兒だけ病院へ托んで癒して貰ふやうにされたいものです。子供だ

けをへ院せ母親が附添はぬこと、ならば、現在の各病院の施療病床は、くとも二倍以上に増すことが容易たらうと思ひます。

夏季には

夏に向つては子供には消化器病が多いのであります。バラック生活には、どうしたものが蠅が多くて、いろいろのお腹の病気の媒介を致します。夏季の疾病、殊に子供の病気を少くするためには、蠅を驅除することが肝要であります。便所が共同である公設のバラックでは尙史の事でありますが、各自に建てた各人のバラックでも兎角に震災後の町には蠅が多いのであります。これを驅除することは私の専門でありませんが、其専門の方に譲つて茲には述べません。

夏季になつて重い消化器病を起す原因は蠅の媒介が多いですが、尙ほ食物に關係あることは申すまでもありません。腐敗に傾むいた食物を與へた時は言ふ迄もありませんが、小兒消化器病の原因となることが多いのであります。子供は體重と體表面積のそれに比例して案外に多量の食物を攝るものであります。それぢやと言つて、七八歳迄の小供に大人の二分一ほどの食物を與へるのは、間違つてゐます。併し斯うしたことはバラック生活に限つたことではありませんから詳しく述べる必要もありません。

銀も黄金も玉も何かせんまされる寶子に
しかめやも(億良)

バラック生活と傳染病

傳染病研究所技師
醫學博士

宮川米次

バラック生活に何にも特種の傳染病がある譯ではありませぬ、が唯だ生活状態が非常に低下し随つて充分なる衛生的設備の許に生活することが出来ない、其處には常に人類の脅威者たる諸種の疾病特に傳染病が暴威を逞ふするのであります。故に特に此問題を撰んだのであります。バラック生活は言はば戰場に於ける野營露宿に稍々髣髴たる所があるもので、是れよりも聊かながら向上せる生活であり尙且つ砲煙彈雨の許でないのが大なる相違

である位であります。斯の如き状態で、京濱三縣の住民の内數十、數百萬の人が、茲數年は雨露を凌がなければならぬと思ふと、寒心に耐へない次第であります。昨今大阪にコレラが突如として發生したとの報を得た時、吾々はギョツとしたのは誠に無理、らぬことと思ひます。幸に、十二月も最早過ぎ、次第に冷氣加はると共にコレラは終熄、多分今回は危難を免れ得ると思ひ、夫れよりもより大なるより恐ろしい、傳染病が

今にも吾々を襲ふかも知れないと心配に耐へないのではありませんが故に茲に聊か其概念を述べて斯病豫防の防備の一策と致したいのであります。

(一) 呼吸器病の注意

(一) パラツクの密集生活に於て特に冬期、碌々防寒の設備もなく、纏ふに充分なる衣類もなき時に特に怖ろしいのは呼吸器病であります。風邪、咽喉カタル、鼻カタルが次第に深く入つて肺炎となり、傳染性急性肺炎となつて斃れるものが決して尠くない。特に怖ろしいのは彼のインフルエンザ性肺炎で、再び彼の流感の襲來がありはせぬかと思ふてをるのであります。又肺結核も密集生活者には怖ろしい脅威者で、特に風邪などに侵かされ、呼吸

(二) 虱が媒介となる疾病

(二) 寒冷の時期に於て、昆虫によりて媒介せらるゝ不快なる急性傳染病があります、即ち夫れは虱によりて爲さるゝ發疹チブス及再歸熱病でありまして、特に前者、怖るべき疾病であります、此兩者共に虱の媒介によるが如く即ち下層社會の住民に見られ、吾日本に於ては西伯利亞の露人によりて輸入せられたりと稱せられ、毎年少數ながら秋田縣に見らるものであります、世界に於ける、發疹チブスの根源は勞農露西亞で往年彼の國では本病の流行によりて數百萬人が斃れたと申すこととあります、生活程度が低下し、入浴等も充分に出来ない不潔生活者に現はるゝ此虱、是れによりて若しも吾東京に發疹チブスが流行す

器に抵抗力の減じて居る状態であると容易に細菌に侵かされ易いので、斯る際には、呼吸器の保護を怠たつてはならないといふのは其點にあるのであります。即ちパラツク生活者に特に推奨したいのは、外出時にはマスクをかけて、焦土塵芥の吸引を避け、帰宅後は含嗽を怠らず、室内は出來得る限り保温の装置をなす様にすることであり、即ち壁、天井、床下には紙貼りをなすとか、戸の透間を完全に塞ぐとか、其他巨細の注意がパラツクの衛生として特に記述すべき事項であるから茲には深く立ち入らない事に致します。風邪に犯かされたる時は打ち捨置く事は嚴禁で咽喉カタル、鼻カタル位の時に治療を施すが上々の策であります。

るとなると實にみぢめなことと思はるゝのであります、發疹チブスは約十年前吾東京に可なり烈しく流行が在り、私の同僚も患者の治療中是れに感染し終に其犠牲となつたものもある位で、却々に危険な病氣であります今日其病源が尙不明で、世界の學者が其研究に従事しつゝあるもので、而かも其研究中に斯病に感染して有名なる學者が、獨逸でも佛蘭西でも英國でも斃れて居ると言ふ誠に怖るべき疾患であります、其一般症狀は悪性の腸チブスとでも言ふべきものであります。之れに反して再歸熱病は間歇性に熱の發作のある「スピロヘータ」と言ふ一種の血液内にて繁殖する玄微體によりて起る病氣で生命に左程危険もなく且つ「サルヴァルサン」の注射によりて完全に治癒するものであります。私はパラツク

生活、戦場の露營と比較致しましたが、實に今回歐洲大戦争の際、其戦場に於て此の兩者は却々に暴威を逞ふしたのであります、發疹チブス是一名戦争チブスと稱する位で戦場に於ける非衛生々活者たる兵士には御國の爲めに忠良なると否とに係らず此の毒刃の錆となるものが決して少々でないのであります、扱て此の兩者の豫防法はと申せば一言にして盡きるので、虱退治の一法即之れであります。

(三) 細菌による傳染病

(三)氣温次第に變り、春花咲く頃より桐一葉の落つる頃迄、一食一飲寸時も油斷のならないのは、腸チブスと赤痢の侵襲で流行時にはコレラも亦然りであります。然らば冬期は其

心配なきかと言ふに却々さうではありませぬが、夏に比すれば其罹患者の数が比較的減退するのであります、今回の大震災時に聲を枯して其防止に勤めたのは「チブス」と赤痢であるが、夫れに係らず何處の病院も、胃腸カタル、急性大腸カタル乃至赤痢、チブスは其病者の七、八十パーセントに達して居るので如何に其激烈なるか、想像されようと思ひます、腸チブスと一言に申すが細菌學的に分類すれば、チブス菌、バラチブス菌A、B、により起る三種類があるのであります前者によるものは多く重症で後二者によるものは多く軽症であります。

赤痢菌も細菌學的には數種類に分類致しますが、何れも其症状は同様で烈しい大腸カタルであります。コレラはコレラ菌によりて起

るもので、急性の下痢、嘔吐があり特に苦しいのは米の研汁の様な糞便が出て數時間十數時間の内に斃れる怖ろしい病氣で其傳染力も却々に強いのであります。上記の三者は何れも之れを消化器傳染病と稱してコレラ以外には本邦に於ては四季を通じて存するので特に夏期は彼等の最も跳梁する時期であります。故に其豫防は如何にするやと言ふに其特種の細菌を飲食物と共に攝取せない様に注意するより外に致し方がないのであります。其の爲めには決して生水を飲用せず、屢々、牛肉、魚肉の腐敗せるものに「バラチブス」菌を附着し所謂ブトマイン中毒など稱する病症を起すが其大半は細菌性傳染病で彼の米大統領ハーディング氏も蟹の中毒にて斃れたが恐らく其肉内にて繁殖せる或種の細菌の作用に外なら

なかつたと思ふのであります。飲食物が病原菌で傳染せらるゝ道程は色々考へらるゝので例へば便所の設備が不完全の爲め、或は昆蟲特に蠅の如きもの、媒介によること決して珍らしくない。チブス患者の病室内にて捕へたる蠅の腸内には五——一〇%チブス菌を保有して居ると言ふ事實に徴して如何に蠅の危険なるか、伺はれるであらうと思ふ蠅の驅除は此際極めて重要な事項で、石油乳劑の使用塵芥の如き蠅の産地の掃滅が大切となるのであります。又ある時は甲の病者より乙の健者に直接に糞尿内の細菌によりて傳染せらるゝことがあります、一家の内に一患者を生じ終に至家族が之れに侵かさるゝと言ふ様な例は決して少くないのであります、故にバラツクの如き密集生活者には其内に一患者の發生は

極めて危険で完全に他の健康者に豫防を施すの外はないのであります。其他飲食業者によりて媒介せらるることも決して珍らしくない、即ちチブス赤痢には健康者に細菌を保有する菌保有者と言ふものがあるからであります。此の菌保有者は平氣で常時の作業に従ひつゝ、細菌を他健者に振り撒き終には之れに感染して病者となることが却々に多いのであります。故に吾々は此際各人が大に飲食物に注意すると共に豫防接種を勵行したいと思ふものであります。注意して施せば決して何等の危険も伴はず且つ其豫防力の卓越せる事實より此の豫防注射はバラツク生活者に一日も速かに實行せられんことを切望するもので諺に「一日早ければ一人多くを助ける」とクローリツヂ氏が日本震災救済に絶叫せし標語は又此處にも

應用し得ると信する特に余はチブスの豫防接種に於て然りと思ふものであります。

(四) 特にコレラの注意

(四) コレラに關して少々申上て置きたいのであります。チブス及赤痢菌は常に吾々の周圍に在り、何時、吾々を襲ふやも知れないので特に生活程度の降下せし昨今の東京市民が疾病の立場より見るも誠に戒嚴令下にあると同様に此の事を思ふと何物を食ふにも思ひを茲に存して、如何がはしいもの、攝取は勤めて避けるべきであると思ふ。是れと稍々趣きを異にせるはコレラ病で、此の根源は常に南洋熱帶地で、印度のある部分には常に一定数の病者を見ると言ふ始末であります。吾日本に來るには上海、香港乃至是れと隣接せる處

に發生を見ると即ち船舶従業員に感染して吾邦に持て來たさるゝので、交通の頻繁な今日に於ては防疫法に稍々不注意でもありと、上海にコレラ發生の報ありてより通常十日目には吾日本を襲ふたのが往年の経験であります。が近來は海港の検査法が嚴重となり熟練となつた結果本年は七月頃より上海にコレラ發生の報があつたけれども終に先頃迄は本邦に其病者を見なかつた、次第であります、之れは各人の注意、換言すれば各人の衛生思想の發達が至大の關係を有するもので、由來傳染病の豫防の如き少數の其道に熟達せる學者のありよりも一般の衛生思想の向上なくんば決して其實を擧げ得るものでない、此意味に於て假令知識程度は低くとも誤らざる合理的の豫防法の概念を一般民衆に授けることは防疫學

の活ける重要な一方と申さねばならぬ。扱てコレラの流行と申せば今日に於ては生魚、特に刺身の攝取は危険なりと即断する傾きがある。是れも誠に無理ならぬことで、病原は海運業者乃至海外よりの歸航者によりて持ち來され、其際吾が近海は是等患者の糞便にて汚染せられ細菌の繁殖を見るからである、コレラ菌は吾夏季の氣温なれば海中に於て永く生存、繁殖し是等が魚介に附着して來るが故である。又漁業者が屢々是れに侵かされ、其獲たる魚介が夫等の糞尿によりて汚染せらるゝことも亦多々あるので、一昨年千葉縣より吾東京に侵入せしコレラは即ち此経路を取つたものであります。故に一度コレラ侵入の報ありし際には吾人は生魚特に刺身の使用は禁じなくてはならない。然しコレラ菌は

決して獨り魚によりてのみ媒介せらるゝものではないので飲料水で傳播せられた例は古來非常に多い故にかゝる際は井水の使用は極程注意を要する、其他人より、人に傳染し、又は昆蟲特に蠅によりて近きより遠くに持ち行かるゝことも却々に多いので蠅の驅除は緩にしてはならない。扱て吾々は近時の吾東京に一朝コレラ侵入せりとせば一般民衆に何を推奨するやといふに上記の如き注意と共に豫防注射の斷行であります。其効果は可なり著しいもので今回歐洲の大戦争によりても善く證明せられ、從來吾日本に於ても、多數の實績に徴して明瞭のこととあります。

以上極めて重要な傳染病特にバラツク生活と密接なる關係あるもの、豫防の概念を記したのであるが以上の外に尙色々のものゝ

あるは勿論であるけれども、餘り長くならんことを怖れて是れで擱筆する次第であります。

◎虱驅除法
虱を退治する最も手軽な方法は、虱の附着した衣類を盥に入れて、それに沸き立つた熱湯を注 かけることとあります。虱のひりつけた卵までも大抵は死にます。

◎體温の高い時
チブスの熱は他の軽い病氣の熱と違ひ、體温計では刺りに低くても案外苦しいものです。とにかく少 高い體温のときは流動食くらゐで辛棒して置くこととす、するとチブスと分つて後も経過がよいと言ひます。

◎コレラと飲料
コレラ患者は飲料を與へてはいけないといふ迷信があります。それは間違つてゐます。コレラで死ぬのは、體内の水分缺乏のためです(三項編者記)

復興市民の心得べき衛生法

—特に呼吸器病と榮養上の注意—

醫學博士 額田豊先生述

過ぎし日の大震災は、何百億といふ損害を帝都市民に被らせました。斯ほどの大損害を回復するのは實に容易ならぬ大事業であります。此の大事業を仕遂ける爲めには智慧も入川だし金も必要であります、それよりも第一に必要なのは強健な體力であります。體力無かつたならば、其他に何物があつても復興の事業は仕遂けられず。各個の生活を前のとほりに回復することは出来ません。だ

から復興市民は第一に身體を強者に保つて、病氣などに罹らず、若し罹つても早く治療させる心掛けが緊要であるのは申し上げるまでもないことです。然るに天災の後には罹災市民の生活は一變し、都市の衛生的設備も一時的ながら破壊され、それが舊に復されるまでの間には、いろく衛生上に不良の條件が吾々を取りまいてゐますので、自然に病氣に罹り易いといふ危険な線内に置かれてゐるので

ありますから、吾々は平常よりも一層各自の
身體を大切にすることに力めなければなりません。

身體の強健なことを望む者は、どうすれば
よいか、それに就て第一に緊要なのは剛健な
精神を養ふことであります。諺に『健全な精
神は健康なる身體に宿る』と言ひますが、私
はそれと同時に『健康な身體は健全な精神か
ら生れる』と言ひたいのであります。即ち身
體の健康なことを望むならば、先づ精神を健
全にすることが必要であります。精神が健全
であれば、多くの病氣も其の身體を冒して其
人を病人にすることが出来ないのであります
。昔しの言葉にも『病は氣から』と言つて
ります。これは確かに一面の眞理を現したも
ので、精神が強健であれば、病の原因となる

幸に吾が日本の國民性は、淡泊で剛毅であ
る所から、過ぎし日の災禍の直後でも、左程
に落膽もせず、江戸つ子の『裸百貫』の意氣
込で、『何を糞ツ』と言つた調子で、命さへあ
らば大丈夫と過大の損害などに目もくれず
に、勇ましく活動いて、復興に努められるの
でありましたが、月日が経つて、いろ／＼不
自由や不如意のことが重なるにつれて、或は
氣を落し心を腐らして、一爲めに病氣になる
やうなこともあらば、それこそ復興の大障害
でありますから、健全でありたい人は必ず先
づ其の精神氣魄を剛健に保つて、あくまで
も、あらゆる病と奮闘して、それに打勝つ
て行く覺悟の臍を固められんことを希望する
のであります。

精神の第一に保つ以外に、尙ほ日新學律の

所の微菌なども其人を冒すことが出来ず、よ
しんば胃したにしても、微菌の方が負されて
其人の身體から逃出してしまふのでありま
す。復興市民に取つて第一に大切なのは體力
であり、其體力を健全に保つに第一に必要な
のは其精神でありますからして、私は罹災諸
君が、飽迄も其の精神を剛健に保つて、氣を
腐らせず、多少の不幸を嘆かず、女々しい泣
言を言はず、諸君の前に横つてゐる幾多の困
難に逢つても撓まず、又た生活上に種々の
不便があつても屈せず忍耐して、飽迄も心
を愉快に保ち、精神を毅とすゑて、環境の惡
い爲めに、やゝともすれば襲ひ來らうとする
病氣にも打勝つて、逞かな身體で、思ふさま
働らいて、各自の生活を回復して、大帝都の
復興に資せられんことを望むのであります。

示す所によつて一般衛生上に注意することも
勿論肝腎であります。人間の身體は肉體の中
に精神を宿してゐるのだから、精神の方に注
意をすれば同様の程度に於て物質たる肉體に
も注意を拂はねばなりません。其の一般的の
衛生法に就ては別に説述なさる方があるさう
だし、又た其他の専門分科のことに就ても夫
れ／＼説明をなさる方があるさうですから、
私は私の専門としてゐる中の一つである、
呼吸器病のことに榮養のことに就て、簡短に
評述して罹災諸君の注意を促さうと存じま
す。

呼吸器病の注意

災前でさへ、都會の生活は塵埃の中の生活
であつて、吾々の生活に最も大切な空氣が川
舎のそれよりも汚れてゐる、これが災後には

灰塵の爲めに撒水や、掃除の不行届の爲めと、
 假屋の根が低くて風の吹通しの激しい爲め
 とで、汚れ方が一層ひどくなつて、天氣のよ
 い日などは全るで灰塵の爲め前方が見えない
 ほどになるのであります。灰塵の爲めに空氣
 がよごれることや、假屋の床が低くて濕氣の
 近いことや、それから防風の設備が不充分で
 風が隙間を洩つて入り來ることや、若くはト
 タンなどで包まれたバラツクでは、どうして
 も室内の温度の急變することや、其他い
 るく呼吸器を冒す機會が多いのが、バラツ
 クの生活であると思ひます。即ちバラツク生
 活者が最も多く冒されるのは、恐らく呼吸器
 の病氣であらうと思はれます。呼吸器とは鼻
 と口とから空氣を吸引して肺臓に入り、それ
 を又た肺臓から鼻と口とへ呼出す間の器官を

いふので鼻、咽腔、口腔、喉頭、氣管、氣管
 支、肺臓、肋膜がこれでありませす。バラツク
 生活者では、此等の器官を冒される人が一番
 に多からうと思はれます。
 鼻を冒されると鼻加答兒になり、喉頭を冒
 されると喉頭加答兒になり、氣管支を冒され
 ると氣管支加答兒になります。それ等は患ふ
 人も多いが、患つても治りやすく、又た慢性
 になつても、餘病の出ない限りは大きな差支
 も起りませんが、併し出來ることならば患は
 ないに眼つたことはありません。それには一
 般の衛生的な條件を守ること、即ち新しく
 清淨な空氣、温い日光の中に規律的な生活を
 し適度の衣服を着て、適量の食物を食べるこ
 となどに注意するのであります。儲けた都
 會の中で而かもバラツク内に生活する人々に

は、さうした衛生的條件が十分に守つても行
 けますまい、それゆへ、成るだけ働らいて食
 べて寢て、全身の榮養をよくし、抵抗力を強
 くして置くことが必要で、食べ過ぎ、飲みす
 ぎ、用のないのに夜更しをしたりすることを
 慎んで、體力を弱めるやうな、無理をするや
 うなことをば、出來る限りに於て避けるのと
 共に、他の一方では、咳をする人の傍には成
 る可く近寄らないこと、餘りに灰塵のひど過
 ぎるやうな場所では時によつてはマスクをか
 けること、それから喉頭が乾きすぎて、ひツ
 つくやうな氣持のときや外出から歸つたと
 きなどには、うがひをすること、鼻毛をむや
 みに剃らないこと、外出や仕事から歸つた
 ら、顔や手を洗ひ、鼻をかみ、含嗽をするこ
 となどに注意して、病氣の傳染を避ける工夫

も必要であります。即ち身體を強くして内か
 ら守るのと共に外から病氣の傳染らないやう
 に氣をつけるのであります。此場合に含嗽藥
 としては
 過酸化水素（市中で賣つてゐるオキシフ
 ル）水素一に水二を加へて
 うすめたもの
 硼酸水 硼酸末二匁を水二合又は二
 合半くらいで溶かしたもの
 でよろしい。若し、それがないうときは
 鹽水 鹽二匁を水三合にとかした
 もの
 重曹水 重曹三匁を水二合にとかし
 たもの
 であらうが、せぬよりはましであります。

これでよろしい。
 呼吸器病が鼻加答兒や氣管支加答兒でとま
 つてゐる間は先づたいした心配はないとして
 よろしい。それが肺臓を冒されるとなると非
 常に注意を拂はねばなりません。さうして肺
 臓を冒すのは主として結核菌であるから恐ろ
 しい。肺結核といふのがそれでありませう。併
 し肺結核も實は左程に恐ろしからずともよろ
 しい、早くに注意をすれば、多くは治るので
 あります。但だ治癒する迄の時日が長いので
 困るのであります。(此事は後章に詳しく述べ
 ます。)

生活状態が急に變つて、不良になると、
 兎角結核に冒され易い。今度のやうに焼出さ
 れ、保険金は支拂つて呉れず、住居として不
 完全なバラツクの中に、不自由勝ちに、慣れ

ぬ生活をする場合などには、得て結核に冒さ
 れ易いものと見なくてはなりません。灰塵の
 爲めに空氣が汚れてゐる代りに、一方には家
 並の密でないのと屋根の低い爲めに日光はよ
 く射入して結核菌を殺してくれるといふ利益
 もありますが、それでも、結核に冒され易い
 といふ恐れは矢張り免れ難いかと思はれま
 す。だから罹災諸君は、それに冒されぬ用心
 を知つて居らねばなりません。

- (1) 飲酒家は結核に罹り易い體質になりま
 す。酒を飲まないのがよい、飲むでも毎日
 のまず、又た暴飲せぬこと
- (2) 鼻加答兒や氣管支加答兒のときは、早
 く治しておかぬと、其處から結核菌が入り
 たがります。
- (3) 糖尿病。梅毒。皮膚の創。チブス。百

日咳。麻疹。猩紅熱。貧血。萎黄病。心臓

病。腎臓病などのときには用心をすること。
 又流行性感冒。妊娠分娩の後などにも胃さ
 れ易いから氣をつけて不衛生のことをせぬ
 こと

(4) 濕氣は身體を一般に弱くして結核菌に
 對する抵抗力を弱めますから、床下は成る
 だけ風の通ふやうにして、床板の上へは新
 聞紙を二三枚重ねて敷いた上へ疊を敷いて
 幾分でも濕氣を吸取らせるやうにでもした
 いものです

(5) 塵埃の多く出る職業に従事する者は、
 其の状況によつてはマスクなどかける必要
 もありませう

(6) 精神を過勞させぬやうに、又たくよ
 くせぬやうにして弱味につけ込まれぬや

くに工夫すること

(7) 結核患者に接近するときには、三尺以
 上は離れて話をする方がよろしい。患者の
 身體から出すものや所持品などには成るだ
 け觸らぬやうにすること

(8) 用のないのに人込みの中に長い時間居
 らないこと

(9) 他の病氣の治つた後には無理をせず、
 體の力の十分に回復した上で初めて元の
 ほりに働くこと

(10) 消化器すなはち胃腸病を起さぬやう
 に、食べ物飲み物に氣をつけ、のみすぎ、
 食ひすぎをせぬこと

大體に右に記したやうなことは結核病の原因
 となりまますから、氣をつけなくてはなりません。
 ん。それから初めに言つたやうに精神を剛毅

同四十人以上治癒

に持つてゐること、皮膚などを風邪を恐れて無暗に保護し大切に過ぎないこと、例へば冷水浴や、空氣浴をして皮膚を鍛練すること、なども心掛けることです。さうしてゐれば結核病を引おこす機会を少くするのであります。

さうして注意してゐても若し結核病に罹つたら如何するのか、結核病とて決して怖れるに及びません。今日迄の多くの學者の報告や學説を見ましても、ヅルハン氏の實驗統計では

發病後一ヶ月内に治療についた者

百人の内九十人以上治癒

同六ヶ月以内に治療についたもの

同六十七人以上治癒

同六ヶ月以上に治療についたもの

と報告されてゐます。ワイケルといふ獨乙の學者が療養所で實見した所では發病後一ヶ月内に治療に着手すれば百人が百人、皆な治癒し又は輕快になつて、元の働に堪へ得たと報告してゐます。だから決して結核に取りつかれたことは恐れるに及びません、恐るべきは早く發見せないこと、早く治療につかないこととであります。早くに注意をすれば、其注意が早いほど治り易く、おそれれば、遅いほど危険の度加はるのであります。是非とも早くに發見して醫師の指導の下に治療に着かねばなりません。

そんなら、早く注意し發見するとは、どんなことか。

(一) 咳が出て、これが一ヶ月も治らない

こと

(一) 朝起きるの後に左程に咳をしないのに痰がころりところがり出て一月も續くやうなとき

(二) 低い乍ら體温の上ることが半月も續くとき、即ち三十七度三四分の熱が一日に一度一寸出て引いたりするとき

(三) 別にどこも悪いと思はないのに、食へ氣が減損するとき

(四) からだが、倦怠疲勞を覺えたり頭痛したり、動悸が少しの運動にも強く打つたり、物事がいやになつたり、手や足の關節が痛んだりすることの長く續くとき

(五) 苦痛のないのに體重が減るとき

(六) 盗汗の二日以上もつよくとき

(七) 婦人の月經がとまつたり、月經前に

體温が高くなつたりするとき

先づ右のやうな場合には早く確かな熟練した醫師に相談をすることです。さうすれば先づ怪俄、少いと見てよろしい。

此時に結核だと言はれたからとて少しも落膽し、おそれるに及びません。早く發見されば、長くて半年も養生すれば治るのでありますから。

そんなら、どんな養生をするのか。それは其の人々の體質により、又た病氣の性質にもより、又た病期にもより、それ／＼適當な方法を取らねばなりませんから醫師の指導を受けることです。併し藥を浴びるほど飲んで、賣藥や家傳藥や特效があるといふ滋養劑などを用ゐても、それほど效能のあるものはありません。直接に結核病を治す特效藥は

今のところ一つもありません。將來も如何でせうか、恐らく発見は覺束ないかとも思はれません。間接に效能のあるものは、無いではありません。それは醫師の指示を受けることで、そんな薬物の療法をとるよりも衛生榮養療法が一番効果が多いのであります。それは

- (一) 清浄な新鮮な空氣中に呼吸し
- (二) 十分な日光の照射を浴び
- (三) 適当な休養をし
- (四) 滋養の適当な食物を食べ
- (五) 精神を安靜愉快にし
- (六) 水浴や、寬い衣物を着たりして身體を強くするやうに糾磨すること

などでありませう。清浄新鮮な空氣を得るには屋外がよい。日光の照射を受けるには南向の縁よりよい。さうして身體を強くして、病

氣に打勝せるのであります。バラツク生活者にも多いと思はれる呼吸器病、その中でも肺結核などの起り易い環境の内にいる人々は、大體以上のことを心得て置くと、助かることだらうと信じます。次には流行感冒、即ちインフルエンザに就て少しく注意を申し上げます。

インフルエンザの病原は未だ確かに分つては居りませぬ。併し或種の細菌の爲めに起るもの、その細菌は鼻や口などの呼吸器から入るものだといふことだけは學者の説が略ぼ一致して居ります。だから是れを豫防するには、其の傳染を防ぐといふこと、即ち鼻や口から病原をなす細菌が入らぬやうにすること、一つは細菌が入つても、それに負かされぬやうに身體を達者にして置くこととであ

りませぬ。

流行時にはマスクを用ひて口や鼻から病原が飛込まぬやうにすることも必要でありませう、併し、それよりも一般衛生法を重んじて、身體を丈夫にすることに氣をつけ、飛び込んで來た病原を健全な自身の血で殺してしまふ方がましであります。そんな丈夫な身體を作るには前の結核の條に記した結核に胃されぬ用心の心得十ヶ條を守ることです。さうして身體を丈夫にして置くが一番です。

若しも不幸にしてインフルエンザに罹つたならば、どうするか、直ぐに醫師の診察を受けなさい。インフルエンザであるか、其他の病氣であるかは、醫師でさへ分り難い場合が多いのですから、素人できめるのは危険です。

(1) 咳が出たり

(2) 喉が痛かつたり

(3) 鼻汁が出たり

(4) 悪寒を覺えたり

(5) 倦怠を感じたり

(6) 發熱をしたり

(7) 頭痛を覺えたり

(8) 食氣が進まなかつたり

そんな時には早く診察を受けなさい。

診察を受けてインフルエンザであることが分つたらば感冒ぐらい何だなど、馬鹿にせず、二三日の内に早く治してしまはねばなりません。馬鹿にして大切にせず無理を押してゐると、時には其儘ですむこともあるが、多くは長引いたり、運が悪いと肺炎に變じたりして命を失ふことさへあります。

大切にするには、醫師の手當を受け、其命

命を守ることです。醫師から命令がなくとも

(1) あたゝかにして安静に寝てゐること

(2) 熱が高いときは頭をひやし、足は懷爐
温婆などで温めること。

(3) 體温が正常に復つてから一日位模様を
見た上で初めて起き出ること

これだけは醫師から言はれなくとも守つて居
らねばなりません。此れだけ守つてゐれば、
先づ安心です。

殊に感冒で身體がよわると、弱り目へ結核
などに附け込まれますから、是非とも十分に
治してから起き出るやうにしたいのです。

それかと言つてインフルエンザを怖がつて
はいけません。温く安静にして手當を受けれ
ば完全に治るものですから、心配は無用です。

栄養上の注意

であります。

バラツクの生活は不自由な生活でありま
す。食品なども幾らか節約をして、其節約し
た丈けを復舊の費用に残して行かねばなりま
せん。働らいて食ふだけでなく、食ひ餘して
以て回復費に充てなくてはなりません。それ
ゆへに栄養上の障害を起すことはありはしま
いかとは、甚だ心配されてゐる所でありま
す。食ふだけ働くにさへ困難をする人、天災
の爲め職業を失つて途方にくれてゐる人など
は尙ほさらのことであります。心配だけでは
ない、現に栄養を害した患者が醫師の下へ來
るのが十二年十一月頃から次第に増すとさへ
言はれてゐます。どうも同情に堪へない所で
あります。

栄養の障害を起すのは、主として食物の偏

次に栄養のことに就て少し説明して置きま

せう。

私は大正四りの二月に安價生活法といふ一
書を公けにしまして、身體栄養のこと、栄養食
物のこと、食品に含まれる養素と其關係、關係
などを説明しました。爾來政府でも民間でも、
栄養を研究せねばならぬことが分かつて、政
府も遂に衆議院の建議を容れて栄養研究所を
數年前に設けました。其處で栄養研究をして
ゐます。それで近頃は「ヱキタミン」に就て
の研究も大變に進んで、各食品の中に含まれ
てゐる養素と其分量なども一般の頭に沁み
込むやうになりました。其爲めか近頃は素人
でも有は何を含んでゐるの、海苔はかうの、
澤庵かどうだのと食物に就て一々文句を並べ
て食べるやうになつたのは、誠に結構なこと

倚する爲めであります。同じやうな種類の食
物を長く續いてたべる、それが栄養障害を起
すのであります。例へば、米の飯に薩摩芋や
里芋などのお菜で腹をふくらしますと饑餓の
感はないが、同一種類の同じやうな性質の食
物でありますから栄養障害を來します。又た
違つた性質のものでも、米の飯に焼秋刀魚を
毎日々々續けてもよろしくありません。つ
まり食物は、出来るだけ様々なものに變るの
がよろしい。近頃は「ヱキタミン」のことが
大層やかましいが、其は未だ確かには捕まつ
てゐません。「ヱキタミン」は一日いくらたべ
ればよいかすらも明確には分つてゐません。
さうして夫れはいろ／＼な食品中に多く又は
少く含まれてゐるやうであります。つまり食
物の變化といふことに氣をつけるならば、一

★食品の分析表に氣を奪れて神經を病まなくともよろしいのであります。

それでも、さうしたことには氣をとめる人の爲めに、少し榮養のことを記しますと、十三四貫目の男子が、普通の勞働をして、生きて行くには、一日分として

- 蛋白質 九〇瓦(二十四匁)
- 脂肪 二〇瓦(五匁半)
- 含炭素 四五〇瓦(百九匁)
- ヅキタミン 若干

の食物が必要だとしてあります。

- 蛋白質は 鳥獸魚肉や豆類に多く含む
- 脂肪は 同上
- 含炭素は 穀物野菜類に主として含まれてゐる。

だから吾々は

穀物と野菜とを主に、少しの肉俵を食べればよい。

また一日量の蛋白質二十四匁を得んが爲めの肉は、たいてい一切の魚肉で十分であり一日量の含炭素四百五十瓦を得んためには大體三合半か四合の穀物をたればよいのであります。

此他に「ヅキタミン」はいろいろ種類はありますが、肉に含まれても居り、キヤベツのやうな野菜にも含まれ、又た糠にも含まれ、肝油にも含まれ、海苔にも含まれると稱へる人もあります。つまりいろいろな食品に含まれてゐるのであります。だから米と、肉との單調な食品の外に、昔時から吾々の先祖が食べて來た所の、さまざまの食物を、時々とりかへて食べればよろしい。四季折々に出て來

る食品を、用ひればよいのであります。高價なものを食べなくとも安いものでよろしい。鯛でなくとも鯛と同じ榮養が得られるのであります。

榮養に就ては試験官の中で調べた未定のとを直ちに社會の總ての人に營繕めようとするよりも、各食品を時々とりかへて食べることにせよと教へた方が、實際上の効果が多いと考へるのであります。殊にバラツク生活の人々、少しでも餘裕を生んで復興資にしようといふ人々には、面倒な科學的の知識を頭へ入れないでも、食物には時々變化を與へられたいと希望した丈で、大體に榮養上の障害を起すことは少からうと思ふのであります。安い食品で榮養上に優良なものゝ料理法を教へることもよろしい。併し其料理法は極く

手軽く出来るのでなければいけない、手数のかゝるものは如何に食品が安くても結局高價なものとなり、とてもバラツク生活者に實行されません。

私はバラツク生活者は、其好む食品を手軽な料理で時々變つた物を食べるやう心掛けたさいと言つて、此項を親切らうと思ひます。因でありますから、御参考のために、吾々の祖先、百年ほど以前、即ち徳川幕府時代の文政頃の人が出した書物の中に、お惣菜の番附があり、皆な至極手軽なもので、面白いばかりか、吾々大正の人間にも、其儘應用の出来るものが多いので、茲に引用して御覽に入れます。吾々の生活は確かに百年も逆轉した意味からではない、實際的に現代に役立ち参考となると思ふたからであります。

方 類 魚

大 關	前 前 前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前
小 結 脇	前 前 前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前
冬	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
なまごにしよが あさめにこりり しからむしほ あさりからむしほ 千んぶとうぶ はしんぶとうぶ きしらおまき かまはなまき あかづつじや かぶんか かぶりにしめ いよか 玉にり 鹽わかにつじや おきつじや	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
冬	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
千 差 萬 則 勝 手 次 第 大 叶 飯 元 臺 所 岸 惣 左 衛 門								

爲 御 差

お ぼ	ほ 差 御 爲	お ぼ
かづおとし	観 進 元	酒 し は
	差	し ぼ ち ち ち
	添	し ぼ ち ち ち
		な め も の

方 進 精

大 關	前 前 前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前
小 結 脇	前 前 前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前	前 前 前
冬	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
なつと ふな やふ わき くわ んわ き な は あ る	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
冬	同 同 同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同	同 同 同
安 揚 總 築 御 座 候 堂 正 每 年 思 月 吉 日	此外年中							

バラツクに住む人々の衛生

上の一般注意

帝國大學病院
醫局醫學士

河村三郎先生述

未曾有の大震災と大火災とに襲はれ、多くの不幸に見舞はれた吾々東京の市民は、今や帝都復興の事業を双つの肩に擔ひながら尙ほ多くの困難と戦ひつつ其途を進まねばならぬのであります。その困難の中でも最も困難なのは、疾病と戦ふことであります。バラツクに住む人々は、普通の住宅に住む人々よりも病氣に罹る危険な機会が多いとせねばならぬ。さうでなくてさへ、復興の大事業な果し、

吾々の生活を以前と同様にもどす爲めには、身體が強健でなくてはならないのに、病氣に罹ることの危険が多いとあつては、吾々は第一に衛生に注意し、病氣に罹らないやうに豫防をして、復興の烈しい戦闘に堪へ得るやうに、大切な身體を強壯に保たねばなりません。であるから私、茲にバラツク生活者の注意をせねばならない衛生上の事項について其の概略を述べようと思ひます。

バラツクに住居する吾々は、如何ほど手軽く考へても次のやうなことは是非行はねばなりません。

其一 パラツク生活者の一般注意

(一) 室の保温

吾々の住む部屋を温める方法は、色々あるが、バラツクの内では複雑な設備は出来ないから、主に炭火が用ひられることと思ふ。其場合には左のやうなことに注意せねばなりません。

- (イ) 炭火からは有毒瓦斯が出るから、室内の空気を新らしくする爲め、時々窓をあけて空気を入れかへねばなりません。
- (ロ) 室内をあまり乾燥させてはいけません。

を起します。

バラツクの生活では、斯んな障害が可なり多いことと思はれるのであります。土地の潤な處もあらうし、牀の無い處もあり又は屋根や牀の張が悪い處もあらう。斯様な處では、屋根には種々の材料があるから密度と保温の関係から、良いものを選び、牀の無い處には是非とも牀を張り屋根のすき間には紙で目張をする、又た土地の濕氣が多い處では牀下の土をかき取り、乾いたもので入れかへ、牀下の空気が成るべく外界と交通する様にせねばならぬ、反對に乾燥き過ぎる處では、塵を立たせる様なものを除き、濡れた布で板壁や板敷を拭ひ、蒸気を立てる様な湯沸しでもせねばなりません。

(二) 日光

い。それには湯を沸して水蒸気を立て、蒸気で以て、室内を一様に温める様にするのがよろしい。

- (ハ) 室を温めるため炭をおこす場合には、始めの燃える部分は成るべく戸外で、燃えさせ、おこつてから室内に入れ、灰の立たない様に下夫をせぬと、病毒瓦斯がたまつたり、塵埃が立つたりしてよろしくありません。

(二) 濕氣

濕氣があまり多い時は、細菌の繁殖を促し、従つて傳染病の發生、流行の誘因となり、刃身體に直接影響して、神経痛、リウマチス等の病氣を引きおこし、反對にあまり乾燥する時は、細菌を飛散せ、塵を立て、眼や呼吸器に入り、結膜炎、氣管枝炎等の病氣

日光は生命の源とも云ふべき大切なもので、是がなければ動物も植物も充分な發育は出来ないばかりでなく、全く日光がなければ生存し得ないことは、唯も知つて居ることです。又多くの細菌、例へば結核菌、コレラ、チフテリア菌等が、日光に直接あたると極く短かい時間に死滅することも衆知のことです。

故に吾々の住む室には、充分に日光の射し込む様にすることは、衛生上最も大切なこととであり、且つ冬は是によつて暖を取ることも出来るのであるから、住居には必ず南側に窓を設け、窓は成る可く高い處に作り、バラツクの様なものでは、屋根の下に、すぐ届く位まで窓を高くするのがよろしい。かくすれば、冬は日光が室の奥の方まで射し込み、

寒い空気の入ることが少なく、換気がよく行はれ、夏は反対に日光があまり深く入らず冷しいのであります。若し窓が下の方にあると、此利益が得られない。もし日光の直射を厭ふときは、白の薄い窓掛けをかければよろしい。

〔四〕 通風

室の空気は常に新鮮で、清浄でなければなりません。

若し空気が塵や瓦斯で不潔になる時は、其中に長く居ると、頭痛、めまひ、嘔心を起し、気分が不快となり、かゝる室に長く住んで居れば、遂には全身の障害を來します。室の空気が不潔になるのは、室内にある不潔な衣服、衣具、室の隅々にある汚物等から或は人の汗、垢等から腐敗分解した悪い瓦斯

内に不潔な衣服や衣具や汚物がある證據であるから、換気よりも不潔物の除去を先にすることです。尙斯やうに時々大換気法を行ふと共に、室には絶えず持続的に換気の行はれる設備をすることが必要である、それには壁の上方や、天井に、雨の入らない様に小孔を穿のがよろしい。

〔五〕 清潔法

健康上、不潔と不整頓とは、最も危険なことであります。すべての病原は汚物につれて住居に入り、是から人間に傳染をするのであります。

清潔法として行はなければならぬことは大體次のやうな事でありませぬ。

(イ) 入浴。少くも一週に一度は入浴する

を室内に發散し、又人の呼吸する瓦斯や、炭火や、點燈などから瓦斯を發生するためであります。

バラツクに於て、最も多い不衛生は此種のものであるから、室の牀や板壁等は濡れた布で度々拭き取らねばならぬ。衣具は時々戸外に出し、日光の直射する下で、強くたいて塵を落し、室は隅々まで掃除する機にせなければなりません。

次に室の空気を新鮮な空気と早く充分に入れ換へるにはすべての戸や、窓を開け換げる。するとわずか三分か五分の内には早くも空気が入れかはる。そこで窓を閉ぢ、始めの温度迄迄温めれば風を引く惧れはありません。

斯くして換氣した室が、間もなく悪臭に満たされたことを發見したときは、それは室

こと。

(ロ) 食事の前に必ず手を洗ふこと。是は殊に子供に必要であります。それは子供は知らないで不潔な物に手を觸れ、爪や指先にそれのついたまゝで居り、食事の時に、よく指で物をつかんで食べるからであります。

(ハ) 便所を清潔にせねばならぬのは勿論であるが、便所の外には必ず手洗器を備へなければならぬ。尙ほ傳染病豫防の爲に千倍にうすめた昇汞水を置き、手を拭く爲に其中に布巾を入れておくがよい。一般の家庭では、昇汞水の備はないが、公設バラツクのやうに多衆が一つ所に住居する處では、是非とも是を置かなければならぬと思ひます。

(三) 各室、臺所を毎朝充分に片づけ、ぬれた布でよく拭ふこと。臺所は殊に清潔にしておかなければなりません。

コレラ、チフス、赤痢其他の傳染病は、すべて食物から來ます。食卓から下げた食物の残りは直ちに熱湯に入れて消毒し、是か不可能な場合には、キツチリした箱に入れて、蠅の入れぬ様にし、すでに消毒した食器も亦箱に入れ、之を終つたら、臺所はすぐ掃除し、食卓も拭いて片づけなければなりません。食時の時に残つて次の食時迄おく食物は、蠅のとまらぬ様にしまつて置かねばならぬ。尚ほ口に入れるものは、必ず煮沸したものか、皮をむいて直に食されるものに限り、其他の生物を食べてはなりません。それは必ず傳染病の媒介になります。

すから。

其二 病氣に對する 注意と其豫防法

大災後最初に吾々を恐怖させたものは彼の傳染病の流行でありました。多數の救護班を設け、病院をつくり、其掃滅を謀つたけれども、チフス、赤痢等の傳染病は、平年のそれに比し、數倍の患者を出し、加之、其他の傳染病、例へば小兒の疫痢、腦脊髓膜炎等も夥しく其數を増加し、震災と火災とより免れ得た人類は、疫病によつて掃滅されるのではなにかとさへ恐れただけでありました。是れ災後に水道の破壊や汚物除去の不完全なことや、多數の人の密集バラック住居等により、衛生的設備の不完全なだけではなく、又各人

が衛生を無視したからであります。今やまさに嚴冬に向ひ、恐るべき流行性感冒も襲ひ來らうとして居ます。吾々は各自に注意して其豫防にとめなければ、震災よりも恐ろしいことが起るでありませう。それならば傳染病の豫防はどうすればよいか、それについて第一に知らなければならぬことは消毒法であります。

〔一〕 消毒法

傳染病の本である病原菌を消毒する方法は五つあります。
(一) 煮沸消毒法 煮溜つた熱湯の中に浸すときは、病原菌は五分で死滅する。殊に水に一プロセント即百分の一の割合に曹達を入れる時は、消毒が一層完全になり、且つ金屬は錆を出しません。

(二) 蒸氣消毒法 蒸氣を以て、密閉した器中、で消毒する方法で、三十分から一時間位を要するのでありますが此方法はバラックの生活には行ひ難いことであります。
(三) 燒却消毒法 後迄ながく保存する必要のない物は燒却して灰にするのが一番よろしい。

(四) 日光消毒法 日光の直射にあてるのであるが、此法は完全に病原菌を殺すことは出来ない、殊に冬の日光では然である。而し衣服、寢具等は時々日光に直射させるのがよろしい。
(五) 消毒液で消毒する法 消毒液には種々あるが
(イ) 昇汞水 千倍の水に溶かして用ふ

る。通常の水と間違はない様に、赤く色を著けておきます。手等を消毒するのに、良しい。糞尿、咯痰等の消毒には、之に少量の食鹽、鹽酸又は酒石酸等を混ぜて用ふる方がよろしい。

(ロ) クロール石灰(晒粉)

百倍の水に溶かしたものは、糞便、咯痰の消毒に適します。

(ハ) 石炭酸水

通常二十倍の水にうすめて用ひます。

(ニ) 石灰孔 生石灰に四倍の分量の水を加へたものを石灰乳といひます。是はコレラ、チフス、赤痢患者の糞尿の消毒に適し、消毒せんとする汚物の十分の一の分量を用ふる。バラツクの便所には是非とも石灰乳の投入を忘れてはなりません。

右の内で豫防の爲めにする消毒法としては、糞尿と咯痰とで、是れはバラツク生活者は是非とも常に實行されたいものです。衣服と食器との消毒は平常にする必要はありませんが、病人の出来たときには此の方法で消毒しなければなりません。

(二) 傳染病に就て知つて置く

くべきこと

次に傳染病を豫防するには、先づどうして傳染病に罹るかといふこと、其症狀とを知つて居なければならぬ、故に普通知つて居なければならぬ傳染患の原因と其症狀とを左に少し述べませう。

(一) チフス チフスは、目に見えない小さなチフス菌が、人の口から入ることによつてかゝる病氣であります。チフス菌は患

ん。

汚物を消毒する時には上に記した方の中の適當なものを汚物の出来によつて選ぶのであります。即ち下に記す所によるのであります。

- 一 糞尿、是は必ず便所でせぬばなりません(チフス菌は尿の中にも居るから) 便所には二十倍の石炭酸水、又は石灰乳を投入しますと一二晝夜で消毒が出来ます。
- 二、咯痰は必ず一定の容器に入れ、散亂せないやうにして、其容器内には二十倍の石灰酸水を入れおくと消毒されます。
- 三、衣服や夜具等は、煮沸消毒又は蒸氣消毒をするのがよろしい。
- 四 食器、曹達水で洗つた後に煮沸消毒をするのが完全であります。

者の糞からも出れば尿からも出る、時には病氣は治つても何時迄も菌を糞尿に出すものがある。又病氣にはかゝらなくても、菌を出す人もある。此のやうに少しも病氣らしい様子がなくて平氣で菌を糞や小便と一緒に出すものが傳染病の流行上には最も危険でありますから、自分の家又は近所に一人の病人も無くても、糞尿の消毒は嚴重にしなければならぬのであります。又チフス患者の血液の中にも菌が居るから、患者が何かの爲に出血した時は、其血のついたものも消毒せなければなりません。かく糞、尿、血液によつて外に出た菌は、知らず知らずの中に、食物や指等に附着し、或は蠅によつて運ばれて食物につき、人の口に入るものであるから、殊にバラツク等で、

蠅の多い處や便所の近い處では蠅の驅除につとめ、蠅のわく様な場所を取去り又は其場所を消毒せなければなりません。又生水の水や煮ない物や皮を剥がない果實等を食べない様にせなければなりません。

チブスになる時は、最初は身體がだるく、食欲が悪く、熱が出て、一日と高くなる、時には氣管枝炎を混じて、其爲に、咳嗽の出てくることがあるけれど、風邪よりは全身が苦しいものでありますから風邪と間違へぬやう注意せねばなりません。又下痢をせないので普通であります。故に熱が出たならば一度は必ず出来る丈早く醫師の診察を受けるのが安全であります。

(二) 赤痢 赤痢菌は患者の糞から出るが尿からは出ない。又血液の中にも入らない、

故に其糞の消毒さへ嚴重にすればよろしい。赤痢にかゝる時は、最初から烈しい下痢を起し、日に十回位から甚しいのは數十回も下痢し、腹痛があり、裏急後重(俗にシブルと云ふ)があり、大便は痰の様な粘液では血液が混じる。血液は少くて點々をなすこともあり、可なり多いこともあります。

菌は大便に出る丈であるけれど、頗る傳染し易いものであるから、一日數回以上の下痢があつてら、直ぐに醫師に診てもらはなければなりません。早く手當をすれば、治るのも早いわけです。

(三) 疫痢 赤痢の様な小兒の病氣であるが、熱が高くなり、直ぐに腦症を起して、俄かに死ぬる恐ろしい病氣であるから、子

供に高熱と下痢とが来たならば、直に醫師の所へ行つて、早く手當を受け又後の消毒を嚴重にしなければなりません。

(四) コレラ コレラは一昨々年も東京地方で流行したので、誰もよく知て居る筈であるが、コレラ菌は病人の大便にも嘔いた物にも居り、其繁殖は非常に早いから、之も恐ろしい微菌であります。突然烈しい嘔吐と下痢とを起し、そのわりに腹痛が無いのが此病氣の持長であります。そんな場合にも早く醫師に診せなさい。

(五) インフルエンザ 流行性感冒も亦恐ろしい流行に見舞はれた記憶が未だ吾々の腦に新しい物の一つであります。其病原菌については、學者の間に色々の説があつて未だ一定しないが、兎に角、談話、咳嗽

等の際に口から飛び出した菌が、直ちに對談者の鼻や口に入り、又は空中に浮遊して居て、人の口に入るものであることは確であります。其症狀は熱が高かつたり鼻汁がひどかつたり、咽喉が腫れたり咳嗽が出たり悪寒を覺えたり、種々様々で、其時の流行のさまによつて異ひます。それゆへに診斷も困難なこともあるが、流行の時には、感冒であることが知り易い。

其豫めには、傳染法が不確であるから、第一は衛生を重んじて身體の達者に氣をつけ菌に冒されぬやう抵抗する力を強くして置くのと流行時には患者も健康な者も口にマスクを當て病原菌の飛散せぬ様、又それを口に入らぬ様に心掛けることである。之からの季節で、殊に寒風にさらされ、防

寒の設の不完全なバラツクの内にも多数密集して住居して居る處では、一般衛生法に注意して、流行を未前に防ぎ、若しすでに流行となつた時には前述の豫防法を必ず講じなければなりません。

(六) 流行性腦脊髄膜炎 之も一種の細菌によつて感染されるもので、其流行は、人の密集して居る處で恐ろしい勢を得ることがある、其菌は咽喉から入る様に考へられるが、どんな場合に入るかは、今の處では未だよく解つてゐないから、患者が出来たならば、直ぐ様病院に送つて、隔離するの

が第一であります。其症状は、突然に烈しい頭痛を起し、尚項部の痛、めまひ、嘔吐を來し、四五日で腦症を起して、數日ならずして大抵は死ん

でしまふ恐ろしい病氣である。故に熱と烈しい頭痛とがあり、嘔吐したならば、直ぐ醫師に診せねばならぬ、腦症状態を起したならば勿論のことであります。

(七) 猩紅熱 尙ほ之からの季節即ち秋の終りから冬にかけては猩紅熱といふ病氣が流行ります。其症状は熱、頭痛、咽喉痛、嘔吐等から始まり、發熱が起つてから十二時間乃至廿四時間すると、先づ胸の上部と項部とに一種の紅い發疹を生ずる。それが短時間に全身にひろがるのであります。此病氣も可なり強い傳染性を有つて居るから、人の密集して生活する處では注意しなければならぬ。殊に子供は罹り易いものであります其傳染は接觸によつて行はれる、即ち患者の皮膚には發疹の後に皮膚の

剝離が起り其中には、永いあいだ病原菌が居るから、頗る危険である。他の人が患者の身體或は患者の身體の觸つたものに觸る時は、必ず手を消毒しなければなりません。そして患者は右の症状を呈したならば、速かに病院に送つて隔離しなければ又た他の家族に傳染するから注意せねばなりません。

右に記した他に、傳染病として注意しなければならぬ病氣は多數あるが、前記の諸病は、衛生設備の不完全で、多數の人の密集して住居して居る處では、一度流行を來したならば、止め度なく擴がる恐ろしい病氣であるから、一般衛生法と豫防法とを特に嚴重に注意しなければならぬと同時に、傳染病患者を早く隔離することは、豫防の一つである

から、前記傳染病の症候を見たならば、早速醫師に頼み診察を受けないと思ひかけない不幸に陥るのであります。

(二) 其他の注意を要する疾病 次に傳染病以外の病氣で、バラツク生活者として注意せなければならぬものを擧げて置きます。

呼吸器 先づ呼吸器の疾患として注意せねばならぬのは、のやうなものであります。

(一) 咽喉加答兒 バラツクで防寒の設備が悪く、壁、床のすき間の目張がよくしてないため、寒い風が吹き込み、室内が炭火の爲めに乾燥し、塵を吹き上げる機な處では、すぐ咽喉を害くし咳嗽に苦しめられることとなる、故に一般衛生法の處で述べた注意を怠つてはなりません。

(二) 氣管枝炎 是も同じ原因でおこります。そして咳嗽と痰とに苦しめられるのみならず、放置すれば、氣管枝肺炎を起すこととなる、故に最初から注意し、尙ほ氣管枝炎が進んで、咳嗽が烈しくなり、高熱を發したならば、直ぐに醫師にかけねばなりません。

(三) 百日咳 百日咳の症状は、子供を持つたことのある親には、容易く分かります。小さい子供の苦しめられる憫れな様子も人々の見て知つて居る筈であり、又其傳染し易いことも知つて居る筈でありますから、密集して生活して居る處で患者が出たならば、注意して子供を患兒に近づかせない様にし、或は醫師に行つて、豫防注射を受けるのもよろしい。

病氣であるが、菌は人體内に入つても、身體が强健ならばかゝらない、是にはかゝり易い體質があり、度々風を引く様な人はかゝり易く、風を引くことによつて著しく抵抗力が滅せられるから、常から身體の丈夫になる様に心掛けねばならぬ事は勿論であるがパラツク等では殊に風を引いたり、氣管枝炎を起さぬ様に注意することが緊要である。殊に多少既に侵されて居ても、自分には知らずに居る様なものは、パラツクの様な生活により、急に増悪するものである、震災以來、急にかゝる患の増したことは著しいものであるから一層注意せにやなりません。菌は患者の咯痰の中に含まれてゐて、日光の直射を受けない處では可なり長く生きて居るもので、又塵の様に空中

(四) クルツブ性肺炎 肺炎球菌といふ菌によつておこるのであるが、患者に接することもなく極めて頑強な體質の者でもかゝることのある病氣です、統計上では、男子は女子より多く罹るのは、男子は外に出て働き、無理をすることが多く、又飲酒する等のことも關係がある様でありますから、一般に常から身體に注意して居なければなりません。感冒との關係も色々に言はれるが、感冒に罹つた際に肺炎を發すことの多いのを見ても、又我國では一般に寒冷時に多いのを見ても、是からの季節に、パラツク生活者は、一般防衛的衛生に注意せなければならぬことは明であります。

(五) 肺結核 是は結核菌が鼻、口等から、吸入されて、肺に入ることによつてかゝる

に飛んで、鼻や口に入るものであるから、疑はしい患者の咯痰は、一定の容器に入れて消毒したのち便處の中に捨てるがよろしい。室の奇麗に掃除して時々日光の直射を受ける様にせねばなりません。

又栄養不給、精神過勞、暴飲、發病を促進こともあるから、栄養に注意し、住居の清潔通風をよくして結核菌の居るに堪へない様にして大酒をのんだり、馬のやうに食べたりして消化器を損さぬやうに氣をつけなさい。

消化器病 次に消化器病としてパラツク生活者の注意を必要とするのは左の二つでありませう。

(一) 胃加答兒 是れは食物を不規則に攝ること、腐敗せる飲食物、未熟の果實等

によつて起される簡単な病氣であるけれど、結果は身體の榮養を悪くし、他の病氣に侵される源となるから、注意せなければなりません。パラツクに於ては、水が不足で、物が腐り易いから、胃加答兒も起し易い。故に古い汚い水、古い食物をとらぬ様に注意せなければなりません。

(二) 腸加答兒と腸炎 腸炎は種々の傳染病の時に其菌によつても起るが、又大腸菌、腸菌、プロテウス、アメーバ、時にはインフルエンザ、肺炎等の菌によつてもおこります。

其症候は下腹の膨滿の感、疼痛、下痢等である。時には一時高熱を發することもある。

其原因である所の諸菌は、やはり食物か

ら來るものであるから、食物に注意しなければならぬと共に、達者に身體を保ち病菌にまけない覺悟注意が緊要です。

皮膚疾患 皮膚の病氣はすべて接觸によつて傳染する、殊に皮膚を不潔にして居るときは然うである。そして一度感染する時は容易に全治しないものである。

豫防としては、皮膚や身體の周圍を清潔に保つことである若し疑しき患者があればなるべく直接に觸らぬ様にし、患者の衣服等の日常使用して居るものは、よく消毒し、手拭等は患者と別にし、患者の手を觸れた時は、昇汞水で手を洗ふがよい。此注意も亦密集して不潔に流れ易いパラツクでは大切のことである、そして皮膚病は殆んどすべて接觸からうつるものであるとを知つて居なければなりません。

せぬ。

眼病 眼病の中で最も多くして感染し易いのはトラホームであります。此病氣の人は、日本には可なり多いのであるから、注意して家族中にトラホーム患者が無いかをしらべ、若しあつたならば、患者の顔に觸れるもの、例へば手拭、ハンカチ、等を別にし、患者の手をよく度々昇汞水で洗はせるがよい。

次には先にも述べた如く塵が多いから、結膜炎を起しやすいのであります、それもトラホームと同様の注意をした方がよろしいのであります。

以上は洵に大體の注意を呼び起したに過ぎません。各分科の諸先生が、其の専門の分科について詳述せられるさうでありますから彼是

れ十分に参照して注意せられたなら、必ず身を全きに保ち、各自の復興事業を遂げ得られることと存じます。



婦人科病。産婦。乳兒の注意

醫學博士 木下正中先生 述

冷え込ませぬ用心

婦人科の病氣の中で、特殊細菌に原因づく病氣、例へば微毒だの結核だの淋病などは別として、其他の多くの婦人科に屬する病氣は冷え込込から起るのが多い。日本の婦人は腰から下を寒氣や濕氣に曝して居る。ズロースを穿く婦人は未だ少數で、ズボンを穿く女は更に少い、多くは木綿の腰巻を纏つて居るだけであるから自然に寒さや濕氣に冒されそれ

が原因となつて、いろ／＼な病狀を起すのであります。バラツクのやうな防寒設備の不完全な建物に住んで居つては、尙ほ更ら此の寒さと濕氣に冒されることが多いことと思ひます。
平常から持病のある人は尙更のこと、持病のない婦人でも、寒氣と濕氣に冒されない注意をすることが緊要です。それには腰のまはりから脚部を温くして置く工夫が大切です。ズロースを穿いた上へ厚地の腰巻をするのが

よろしい。腰巻は成る可く毛物がよろしい。流行して居る毛糸編の「都こしまき」などを用ひるのがよろしい。さうして冷え込込ませぬやう温かくして居れば、病氣を引起すことも少いわけです。

妊婦は風邪を引

かぬ用心が大切

妊娠してゐる婦人は、殊更ら寒氣と濕氣に冒されぬやうに用心せねばなりません。其爲めに風邪を引くと臨月に近い人は咳を出すだけでもよろしくありません。まして其れが原因になつて扁桃腺を冒されたり、又は腎臓炎を引起したりしますと大變です。さうでなくしてさへ妊娠中には腎臓炎を起したがるものですから、よく／＼風邪をひかない、用心をな

さい。腎臓炎に冒されると、時とすると不幸の數に入ることもさへあります。此冬は、住居がバラツクで不完全な爲めに寒さに冒され、風邪をひいて、腎臓炎を起す産婦も可なり多くはあるまいかと心配をして居ります。だから一般の衛生に注意をすることは勿論ですが、妊娠の月が進んだ婦人は、寢室などを少しく注意して、四方の風の通すやうな所は目張りをして床下から寒い風や濕氣が吹き上げるやうな隙の多い床は、トタンで目張りをするか、疊敷なら其下へ新聞を敷いたりして、寒氣や濕氣を防ぐことにしたい。又た四壁がトタンであるのは屋外の寒氣を傳へ易く、板張であっても、板が生木の爲めに板自身が濕氣を放散して寒さを誘ふのでありますから、是れも用心をせねばならず又た屋根もトタンや板張

などは多く寒冷を傳へ易いから、防ぐ方法を考へねばなりません、それには壁にはフェルトを張るとか厚い紙を張るとかして、屋根にも同様にフェルトを用ひるなどすればよろしい。現に私の管理する此の赤十字社の産院乳兒院などでも、板壁の間にはフェルトを用ひ床板の隙間はトタンの目張をすることにしております。それでも一旦お産などをして、室内を温くせねばならぬ場合には、紙帳を釣るとか、或は木綿の蚊帳を室一パイに釣るとかして、火針暖爐などで、暖氣を取るやうにせねばなりません。紙帳を釣ると太變に温いものです。

それから。ガラス戸は風は防ぎますが、室外の寒氣を防ぐことはない、却つて非常に夜中などの寒氣を室内へ傳へるものであります。

多いことだらうと想つてみましたし、又た此の産院を始めた時に重い脚氣の妊婦が來ましたから、醫員にも十分脚氣を注意して、心臓の診察を精密にせねばならぬと命じて置きましたが、其後入院する妊婦に就て調べますのに脚氣患者が却つて少ないのは案外でした。或は玄米食をした爲め、又た同時に焼け出されて忙しいのとで運動のよい爲め、そんなことが原因で脚氣が少いのだらうかと思ひますが、少い原因は尙ほ詳しく調べねば確かなこととは申されません。併し少いことは事實であります。今は少いからと安心は出来ません。これも十分注意して、濕氣を避けるやうにしたいものです。

個人のバラツクには多くガラス戸を使つてゐるがさうしたバラツクは夜間の寒さが思ひやられます。私は先年本所で育兒院を管理したときに、ガラス戸の爲めに室内の溫度を攝氏の寒暖計で十度以上に保つことが出来ないうで銚方なく木綿の帳を張つて漸つと溫度を保つことが出来ました。だからガラス戸を使つてゐる人は、それで寒さが防げると安心せずに紙帳なり又は木綿蚊帳なりを使ふのがよろしい。殊に産褥でふせつてゐる時などには其必要がありませう。

斯うして風邪ひきと、それから起る腎臓炎だの肺炎だの重い病氣を引起さないやうに氣をつけねばなりません。脚氣は妊婦に多い病氣でありますから、今度のやうな不良生活状態に在る者には嘸かし

營養不良がもとの

早産や流産

乏しい生活をして、營養不良が原因になつてゐる早産や流産は未だ多いとは見受けませぬ、あるにはあるやうです。これも節儉をする爲めに起るので氣の毒な事です、高價なものを食べなくとも、安價なものでも、營養を十分に取る方法はありません。それから生れた兒に、育ちのよくないのを見受けます。體重がお腹に居つた月の割合に軽い兒を見受けます。これも母親の營養不良が原因となつたもので、誠に悲惨なことであります。是等も各家庭で妊婦に對しては、不自由な中でも營養に氣をつけて、左様な軽い兒を生まさぬやうに心がけられたいことです。

乳兒と冷濕

乳兒は、母親よりも一層寒氣や濕氣にあてられらことだらうと思ひます。或は凍え死をする者も出来はしまいかと氣遣はれます。寒い時季には、普通でさへ鼻加答兒、咽喉加答兒を始め氣管支を冒されるもの、甚しいのは肺炎などを引起すものなどが多くあるのであるに、不完全なバラツクで俄に氣候の變化する際などには、是等の病氣に冒されるものがどれ丈け多いかと、考へても氣の毒に堪へられませんが、鼻加答兒のやうな大人に取つては極めて軽い病氣にでも乳兒は時として窒息して死んだりします。又た寒さの爲めに知らぬ間に凍死したりします。それ等は何れもホンの一寸の間の出来事ですから、餘程氣をつけ

なければなりません。

乳兒をバラツクで育てるには、防寒に相當の注意を拂はなくてはならぬ。暖爐火鉢などに湯わかしをかけ乾燥するのを防ぐと共に温度を保たせることは従來の普通住宅でも行つてゐる所でありませんが、バラツクではそれのみでは温度を外に奪れて、温めてもく温まらないやうな夜も多いことと思はれます。乳兒を育てるには、どうしても攝氏十度以上、十二三度くらの温度を下つてはいけません。それだけの温度を保たせるには火熱による外に、前に言つたやうに壁や床の目張りをして尙ほ時には紙帳又は木綿の蚊帳などを用ひ、寒氣の外から傳はり難いやう又室内の温度を奪去られぬ、やうに設備しなくてはなりません。さうして體内の温度を保たせた上に尙ほ

場合によつては、行李とかボール箱とかに蒲團を敷き、其中に毛布に包んだ乳兒を寝かせ脚部とか背部とか、適宜の部分へ湯婆を入れ温度を保たせるやうにするのです。

乳兒は母親とは離して、別々の寝具へねかせるのを原則としてゐます。併しバラツク生活では、そんなことも出来難い場合もあらうし、寒さの爲め泣き叫んで凍える場合もありませうから、原則とほりに離すことも出来難いでせう。不完全なバラツク生活では乳兒を母親に抱寝させることも己むを得ぬことと思ひます。非常の場合には原則も譲歩せねばなりません。此處の赤十字の産院でも、己む得ぬ場合は母親に乳兒の抱寝を許す積りであります。

ツク生活者の注意せねばならぬことは大體は右のやうなものであります。

狭いバラツクで手當の届きかねる妊婦の爲めには市や赤十字や其他で産院を設けて收容する事になつてゐます、臨月になつて、モ一二週間くらゐで生れると思ふ方は入院を希望すれば喜んで入院させます、大抵は一週間前に入院させますが、時としては二週間前かからでも入れます。又た妊娠に他の病氣の作つてゐる方は、それより前にも收容します。近日の中に運搬車の設備も出来すから、入院したいと通知さへすれば、産院から迎へに行つて運んで入院させます。左の場所の中で各人の住居に近い處を選んで申出られるとよろしい。

婦人科病や妊娠や産婦や乳兒に對するバラ

神田區水道橋

赤十字社産院

つてゐる前記の各産院を利用されたら、便利で安全だらうと思ひます。

妊婦養生訓

長生會案

- 第一ヶ月 精神を安穩にし、刺戟物や不消化物を避け、楽しく暮すこと
- 第二ヶ月 汽りの旅行を避け、過激な運動を慎むこと
- 第三ヶ月 旅行を見合せ電車や自動車にも成べく乗らず牛車にする
- 第四ヶ月 適宜の運動をすること但し、體を激しく揺するやうな運動や乗りを避け、局部を清く保つこと
- 第五ヶ月 少しの旅行や百哩くらゐの汽車

- 澁谷町中澁谷 赤十字社本院
- 木郷區龍岡町 東京醫科大學産院
- 四谷信濃町 慶應大學産科
- 上野公園竹の臺 東京市設産院
- 京橋 慈惠院大學産院
- 深川區岩崎別邸 赤十字社分院
- 淺草區清島町本願寺内 産院
- 赤坂青山六丁目明治神宮外苑 蕨鐵道屬救護産院
- 神田駿河臺 濟生會産院
- 市外三河島 産院
- 府下大久保 大久保分院
- 鶴戸大島町 濟生會妊婦相談所
- 柳島梅森町 産院
- 産院の設備は相當十分であらうと思ひます
- 市計其他公設のバラツク生活者のみならず、各個人のバラツク生活者も、比較的設備の整

第十ヶ月

呂などには人らぬこと
益々平靜安穩に身を持ち、腎臟其他病氣のきざしがあらば早く醫師に診てもらひ愉快起居して恐怖悲觀を避けること

第六ヶ月

に乗つても差支ないが過激な運動をせず腹帯も血のめぐりを妨げぬやう、ゆるく締めること
腹にたまるやうなものや、水氣の多い食物は見合せて滋養物をたべること

第七ヶ月

獸肉よりも魚肉をとり消化のよいものをたべ身體に無理をせぬこと

第八ヶ月

日常の起居や歩行、すこしの運動はよいが、すべて身體も精神も安靜を専らとし強い感動や刺戟を受ける場所へ出入せぬこと
身體の苦重を感じるが産度の運動をして血液の循環をよくし消化を易くするやうにし熱い風

第九ヶ月



災後の市民と眼の注意

醫學博士 小川劍三郎先生述

今度の災害後にちよいと見受ける眼病は
次のやうなものであります。

(一) 緑 内 障

瞳孔が青く見えるので青いソコヒとも云ひ
又目の球が固くなるので石ソコヒとも云ふ。
精神感動に密接な関係を持つ眼病で、四十歳
以上の神経質の人がよく罹る。例へば芝居を
見に行つて非常に感動し、いつしか自分も其
曲中の人になつてしまつて悔しく思つたり悲
しく感じたりした其時に突然目が見えなくな

ることがある時によると胸が悪くなつたり、
頭痛がしたりして耐らず家に歸つても依然と
して目が見えない尚ほ甚だしいのは食べた物
を吐けてしまふ、晝夜苦んだ揚句に内科の醫
師に診て貰ふと、頭痛がひどいので脳病だら
うと云つたり、痛みがひどいので神経痛だと
言はれたり、吐き氣を催して食氣がない爲め
胃病だなど言はれたりして、いろ／＼薬を用
ゐて見るか頓と効がないといふやうなことが
ある。此際に老練な内科醫だと、これは目か

ら來てゐるのだと分るが、それが緑内障とい
ふ眼病から來る症状であります。此病氣は一
時的には點眼薬で治るが根本的には手術しな
ければ癒らない。

今度のやうな災害で、びつくらした人は此
病氣に罹つたものが可なりあるだらうと思は
れます。私は地震後に間もなく此の病氣に罹
つて殆んど失明にならうとしてゐた人を手術
をして視力を回復させました。其後も此病氣
になやむ人が可なりに來るが、交通不便の爲
めに専門の醫師に診た貰ふことも出來ず、又
た左程重大な眼病とも氣付かず、姑息な治療
を受けて惱んでゐる人も少くないこと、想像
します。

尚ほ此病氣は精神感動の爲め暴發する外に
榮養不良や睡眠の不安や病後の疲勞や精神の

憂鬱などの時にも起つたり又アトロピンや
コカインの點眼などで起ることもある。だか
ら震災の直接恐怖でなくとも災後の人々の中
で榮養が悪くなつたり、又は種々生活の上や
業務上に心配を重ねたりすれば、起ることが
ありますから、さうした點に注意して、榮養
をよくし、精神を確かに持ち、心配事などは
人に預けて置くことです。

若しも此病氣にかゝつたら、早く熟練な專
門の醫師に診て貰ひなさい。最初は頭痛がし
頭が重くなり少時の間は眼がばんやりして、
火先を見ると恰も火の烟か霞の中にあるやう
に見えたり火のまはりに虹の輪が見えたりす
る。斯んなことは通常一二時間でなほり視力
も回復する、がそれも一時で又た間もなく發
作を反復して來ます。これが一週間か一ヶ月

時としては一年餘りも續いてゐる中に偶然の出来事から急に劇しい發作が起り、時としては睡眠不安、發熱などを兼ねて前に言つたやうな症狀を現すことがある、さうして視力が急に弱くなり眼の前に動く手さへ見えなくなつたりします。其時に傍の人が病人の眼を見ると、瞳孔が大きくなつて、黒く見え、緑色に見え、押して見ると石のやうに固い、そして視力が遂に回復しなくなる。誠に恐ろしい病氣であります。それであるのに衰弱してゐるから、今少し手術を見合せようと考へたり内科の醫師もさうすゝめたりしますが、體が恢復する時は目は全く潰れる時であるから苦しくても衰弱して居つても早く手術を受けなければならぬ。時機を失へば取返しがつかない。

此病氣は昔しは西洋にも天刑病の一種と見られてゐた。支那の古い醫書にも「痛み神のたまる如し」と記してあつて、治療困難のものとしてあつたが、今日では時機を失はねば手術で助けることが出来るのであるから前に記した症狀のあつた時は、少しも早く専門醫家に診てもらひなさい。

(二) 角膜 損傷

地震で家を飛び出す、火事になる、旋風が吹きまくるやつと逃げて行くと橋が落ちてゐる止むなく川へ入つて帽子で頭から水をかけ火を防ぎ朝まで辛棒して火が鎮まつたのが、陸へ上らうとすると目が見えなかつた、人に助けられ親類の家へ落着いたが未だ目が見えない四五日苦んでゐる内に見え出したといふやうな人がある。是は炎に吹きつけられて、

睫が焼けて黒目の上の皮が軽い火傷をした爲めであります治つたのは新陳代謝の作用で總て表面の薄い皮が新しくなり、不透明だつたものが透明になつたからである。これは極く軽いのであるが、火傷も重いのになると斯う早くは治らない、時には一生傷をのこすこともある。軽い火傷でも、目が見えなくなつた時には念の爲め早く醫師に診察をしてもらひなさい。

(三) 眼 瞼 損傷

同じ火傷でも眼瞼の皮膚が火傷をしたのであるこれは後に痂痕が出来て、その爲めに引つけられて、ベツカアコウ(眼瞼外反症)のやうになり目を閉づることが出来ないで、始終空氣に曝されて、乾燥し涙が絶へず出る。其中には黒目に痕が出来て、遂には失明する

原因となる。失明しないまでも容色を醜くする見た所は醜いし、それに始終刺戟があつて苦痛に耐へられなくて、なやんでゐる人も可なり見上げるが、これは成るべく早く診てもらつて手術をうけ美容を整へ苦痛から免れることが必要です。

(四) 結膜及角膜乾燥症

震災後には貴賤を問はず、玄米のむすびで饑を凌ぎ副食物も得難く粗食によつて胃腸を害し榮養をそこなつた爲め俗にいふ目星にかゝた人が多い。これは涙が出る眩くて困る、目があきにくいといふ症狀を示すもので、大人も罹るが、主にも小供が罹り易く、それが重くなると、目星が黒目に来るが、其時は早く手當をしないと病氣は癒つても後に翳が残つて視力を害する、甚しい時には黒目が

溶けるやうに数日の中に失明することもあるから恐ろしい。

此病氣は結膜の表面が乾燥して涙は其上を流れても潤はない。そして結膜は白色を呈して一種の光澤をもち、恰も脂肪か石鹼でも附着してゐるやうに見える、それが進むと角膜にも乾燥が起こり、其光澤も透明も失つてしまひます。そんなになると、初めは夜に入ると目が見えない者もある。でなくても日中には見えるが日暮か又は夜分に暗い所では充分に見えない者もある。

若し角膜に乾燥があると、日中でも視力が害せられる、甚しいのになると一部分が化膿し縁には角膜軟化症と言つて角膜全部が崩壊して流れ出し、数日の中に失明するから恐ろしいものです。

もさせ食事也十分に取らせ栄養を増進させるやうに氣をつけてやらねばならぬ。

但だ肝油は特效薬であるに飲むのを嫌がる者が多い殊に小児がさうである。そんな時には牛乳又はミルクに肝油数滴づつ混ぜて與へると必ず飲むものであります。

尙ほ眼には温罨法をやるがよろしい。

今後のバラツク生活には、斯うした眼病が可なり多いかと思ふ、殊に小供に多くはないかと氣遣はれる、病氣に罹らぬ内に栄養に注意したい。

(五) 結膜カタル

此頃の東京は大路小路の別なく灰や埃で歩行けぬ位であるから、呼吸器に悪いのは勿論であるが、目にも甚だよろしくない。此頃外出する人は大抵多少の結膜カタル(ヤニ目)

此病氣にかゝつたら、先づつとめて栄養の回復をはからねばならぬ、肝油、鰵の肝などは其特效薬であつて牛乳や肉食もよいし、其他常人の好きなものなら何んでも食べさせてよい。よくいふことだが目には毒だといつて脂氣の物を食べさせぬ人がある。殊に老人のある家庭では、よく聞くことがあるが、是は全く間違で、大に栄養の恢復に骨を折らねばいくら眼科醫にかゝつても治らない、入浴もした方がよし、小児ならば、抱へても日南へ連れて出るのがよい日南へ出すと目をつぶつて涙を出して苦しがるから、可愛相などと言つて家の中に置けば、小児は眩い爲めに暗い部屋に入り込んで殊に其隅にかこみこみ、時には戸さへあるが無理にでも日南に連れ出して運動

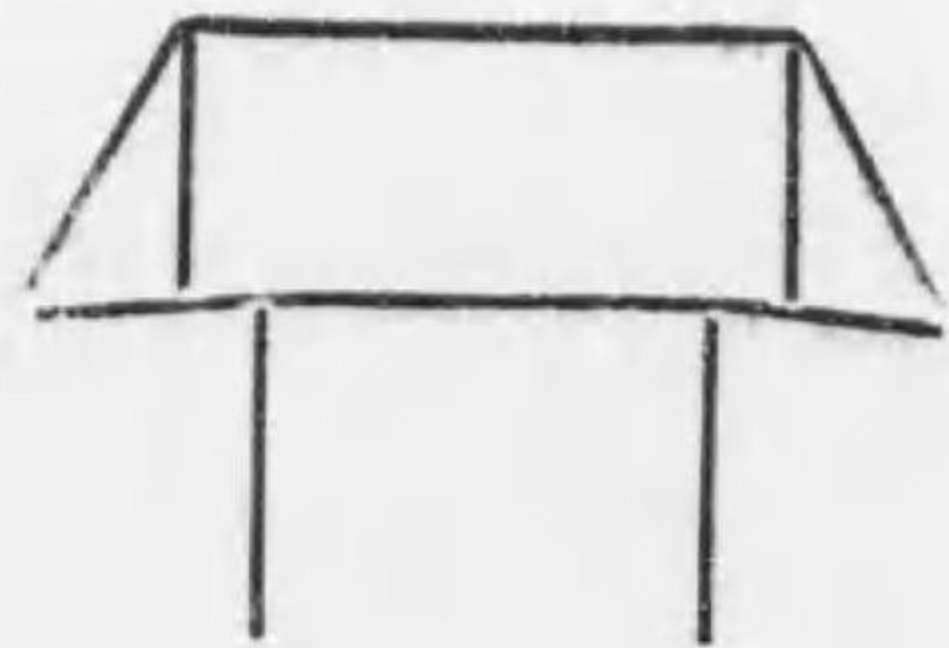
に罹つてゐる。眼に赤味を帯びて、目ヤニ(眼分泌物)が出る、朝起きると目かしらに付いてゐたり又は眼瞼があかない、何か物でも入つてゐるやうにゴロ／＼したり明りに向ふと眼に沁みこむやうに感じ仕事をすると擦れ易く耐へられなくなる。此結膜カタルは、トラホームなどの人には、よく傳染し易いのであるから軽い内に手當をして貰ふとよい、それに分泌物の少ない乾性結膜炎又は結膜充血といふ程度の軽い間は塵埃風烟の眼に入るのを避ける様にし眼を過勞しないやうにし、冷水又は鉛糖水で冷罨法をし、醫師について點眼水をもらふことである。若し就業が出来ないほどゴロ／＼痛むやうになれば、尙更らんとて早く醫治につき、若し又慢性になつたら樹氣よく醫治を受けねばなりません。

それから此頃は塵埃が多い爲めに、少し風でも眼に飛込むことがあると、其時は先づ手をよく洗つて水道の水を洗面器にたつぷり取つて兩手で水を掬うやうにして、目を軽くあけて、ちやぶ／＼洗ふとよい、餘り無暗にこすると眼瞼の裏に、くすかつて取れないやうになる恐れがある、其時は軽く眼瞼をかへして、きれいな綿で拭取るのは一番よいが、若しそれが思ふやうに行かない時は醫師の手を煩すがよい。特に注意せねばならぬのは埃塵(異物)が黒目に刺つてゐる時は、小さな傷口であるがそれから細菌が入り込んで膿をもち時には失明の原因となることがある、一寸衣物の端が、さはつたのか、木の枝に觸れたとかいふ、俗にいふ突目は何處の盲學校へ行つても可なり多い失明の原因をなしてゐるので

ある。
黒目の傷は一寸見た所では解らないが、刺戟症が強くて結膜が充血し涙が流れ出し、明りに向つて眼をあげてゐることが出来ない。一寸上皮の剝離した丈けのものは防腐的に繻帯して置けば治るが、刺戟の強いときは醫師に行つて點眼して貰へば、直ぐ痛みが去る傷が可なり深くとも、其傷部に細菌が入らなければ直ぐに治るが、負傷した際に其毒物(異物)が眼に入るとか又は目の中や涙の中に病毒があつて傳染するときは角膜炎、或は潰瘍を起して膿を持つたり膿瘍が出来て治らなくなる、だから負傷したら直ぐに消毒法を注意し又た治る迄は醫師に受けた手當を大切にして、よく清潔にし、手で眼のあたりを磨たりせぬやう氣をつけなければならぬ。

大震災後バラック生活者の注意すべき眼病のことは右の數項でありませう。

眼は最も大切なもの、大切なことを「眼目」とさへ言ひます。悪いときは早く専門の練達者について診療を受けるが勝ちであります。



皮膚科、泌尿器科より見たるバラツク 生活の衛生

醫學博士 北川 正 惇 述

あの九月一日の大震災の結果として必要に迫られて出来たバラツク生活には我が専門家の立場から見て衛生状態はどうであるかと云ふに、自分の關係して居る慶應義塾入學病院及濟生會赤羽病院の外來患者に就て之を見るのに、先づ次の様な疾患が著しく増加したことに氣付いたことである。即ち横根(學名横痃、右は鼠蹊淋、巴腺炎) ひぜん(學名疹癬)、毛虱くさ(學名膿痂疹) みづむ

し(足趾白癬)等が著しく増加したことがある。密集生活、不良生活の爲めに起り又、蔓延したに外ならない。然らば横根とは何であるかといふに、是は陰莖に受けたる下疳から侵入した病原カ鼠蹊部若くは股部の淋巴腺を侵して膿をもつたものであつて平常なら陰部に受けた傷と早く適當な手當を受け、劇しく労働をするといふ様なこともないのであるが、震災の後には其手

當も行届かず、放任して東西に奔走した結果、俗にいふ横根を踏み出したと云ふ工合で、又バラツク生活の單調なのが燒糞氣味になつた意馬心猿の狂るふ若者や、多少震災後あぶく銭を得た景氣のよい方面の労働者を花柳の巷に誘ふて病氣を受ける機会を多くしたものと思はれる。自分の見た患者にも、左様な意味を自白して居た者があつた。此處に注意すべきとは素人は屢々横根を引き込ませて、微毒になつたと思ひ、横根は必ず切開すべきものと思つて居る様であるが、之は全く横根に三種類あることを知らない結果であつて、微毒のみならず、痛のない横根が出来て、手術をして取らうが、放置して取るまいが、どうしてもサルワルサン即六百六號又は水銀劑の注射をしなくては濟まないのがあり、之に反して

軟性下疳といつて別の病原から起る傷から來る横根は労働を避けて早く下疳に手當を加へれば起らないで済み腫れて來ても濕布で散らして差支へなく化膿した時は手術すれば、後は注射療法を受けなくても構はぬものがある、又今一つ微毒と軟性下疳とが一度に侵入して混合下疳が出来た爲めに出る横根は、よし切開手術をしても後に微毒の治療である注射療法を必要とする。素人は此區別を知らないが爲に、一も二もなく横根を散らしては後に膿を残すと誤信して居る様であるが横根が出来た場合は必ず冷水でもよろしいからガーゼにしまして上へ置き其上に普通綿を置いて繃帯をして二、三時目一回宛取り換へるか、氷嚢を用ひて冷すがよろしい。然し同時に注意すべきは、絶対安静を守つて、少し

も歩行しないことである。俗に云ふ横根を踏
み出すといふのは事實である。然し此場合に
下疳もデルマトールの様な薬をつけて早く治
すが必要である。梅毒とだ思つて注射を受け
る場合には、専門家に梅毒の有無を確かめて貰
はなくてはならない。いゝ加減な所で一、二
度注射して貰つて放つて置くと、眞の梅毒な
らば根治しないから潜伏する故傷は治つても
数年又は十数年の後に重い内科、外科、精神
科の疾患を起すことゝなるそれ故悪遊びをし
て傷を受け心配で仕方のない人は梅毒の初期
徴候の表はるゝ二乃至三週間待てない時には
五回以上注射をして貰ふて血清試験で梅毒の
有無の分る感染後一ヶ月半以上を経た時期に
數回血の検査をして貰ふがよろしい。
次にひげんと云ふは、又俗にしつといつて

しつゝ三年又三年云々と、世俗にもいふこ
とく、一度罹ると素人療治には中々に根治し
がたいもので、之は四對の足を持つ梅毒菌が
皮膚に隧道を造つて、此内で雌雄が卵を産み、
孵化して牛長し、衣類に附着して居る雌雄と
交尾つて、益々増殖するが爲めであつて、素人
でも指の又に出來ることは能く知つて居るけ
れども、陰部、内腿、下腹等にも屢々出來る
もので悪い遊をして後に出來ると、密に梅毒
と思ひサルザルサンの注射を受けても、治ら
なかつたといふ例も少くない、専門家に診せ
れば、直に鑑別診断せられるものであるけれ
ども、一人で澤山な専門を看板とする自稱專
門家には、其區別が出来ないことも珍しくは
ない。無理からぬことではあるが、病人には
迷惑至極で、徒らに金を使ふて治らぬ結果と

なるのももとゝ病人が専門家を選択せぬ罪
に歸することゝ思ふ。ひげんも輕いのは湯の
花、又は硫黄を入れた湯に入れば治るが、ひ
げんはもとゝ瘡痒が劇しい病であるから、
從てばりゝ搔く爲めに濕疹を起し易く、
又湯の花、硫黄などでかぶれて濕疹を起した
のを素人はひげんが甚くなつたのだと計り思
ふて、益々湯を濃くして入りひげんは治つて
も濕疹を悪くする結果となることもある。ひ
げんの根治し難いのは前にも述べた様で、蟲
が居て、衣物に着て居るのであるから、シャ
ツ、股引、猿又、蒲團の上敷などは、ひげん
を治療すると共に消毒しなくてはならない、
其消毒法は煮湯で洗濯するに限る。洗濯する
ことの出来ないものは、仕方がないから二週
間も續けて日光に曝して置くことである。今

度の震災後、めつきり此病氣が殖えたが、其
原因はラバツク生活、密集生活の御蔭と、各
地から罹災の方は配布せられた衣類の中に、
此病虫を有するものがあつた爲で、現に自分
に配給せられたシャツを着てから此病氣が起
つたと訴へた者もあつた。
毛虱、くさも多くなつた病氣の一つで、殊
に女の子に毛虱が傳はつて姉妹皆之に罹り痒
い爲めに頭をばりゝ搔いて其處に菌が附
着して、くさの出來か者も多かつた。素人に
出れる治療法は、頭髮を石油で濡したすき毛
で丁寧に梳き、くさには硼酸軟膏を塗り付け
て置くことである。
みづむしは足指の股や、足の裏に出來て、
重に足を水に浸して乾かす暇のない職業の人
に多いが、之は大抵は白癬菌といふ菌が附着

して起るので、素人で治すには薬局で土肥氏の父多兒膏といふを買つて塗り纏帯するか軽度のものには沃度丁機(ヨチユム)を塗るとよろしい。

バラツク生活も是から寒中に入れば寒さは例年より強く感ずるのであらうから、ヒビ、シモヤケ、アカギレ等が多からうと思ふ。其等は何れも寒さによる靜脈血鬱滞が主なる原因となるのであるから、血の循環をよくする様に皮膚を摩擦を怠らず、時々はアルコール、カンブル丁機、シヨウチユウ、酒などを塗布するがよい。寒風に曝さぬ様に、此等の病氣の出来易い場所は手袋、耳袋、腕貫、足袋等を用ひて寒さを防ぎ、水を使つた時には充分乾いた布で拭ふて、跡に豚のフエツト又はラードを少し宛塗て置くがよろしい。あ

かぎれには硼酸軟膏を詰め込んで纏帯して置くと治るものである。

泌尿器病としては、是から寒くなると、夏は汗となつた水分も小便に出るから小便が近くなる、素人は小便の近いのは淋病だと計り思ふが淋病ならば悪い遊びをしなければ決して起らぬものであるけれども、嘗て肋膜炎などをやつて悪い遊びもしないのに、小水の近い人がある、甚しいのになると小便に血の混ざることがある、お醫者様に診て貰ふと尿に蛋白があるから腎臓炎だなど云ふて藥を呉れる、服藥しても治らない、之は膀胱結核であつて、元々悪い所は腎臓にあつて、其處の尿が降りて膀胱に潰瘍を造つて小便が近くなり、血が出る様になつて、始めて氣付くものである。原因は腎臓にあるのであるから服藥

をして、膀胱に藥をさしても、一時は少しよくなることもあるけれども、其源を絶たなければ根治しない、幸に腎臓は二つあるから、どちらか一方で始めの間ならば其方を剔出すると、膀胱の傷も從て治り健康も元に回復する。素人手當は六ヶ敷い、醫者の治療を受ける外はない。

小便の近くなるには此外に膀胱結石などがある腎臓に石が出来て膀胱に下り尿道を通り外へ出ればよろしいが此處で石が大きくなると小水が小便の途中で止つたり小便の終に痛みを増す、膀胱鏡といつて電燈を付けた鏡を膀胱内に挿入して石の有無を檢べて尿道から石を碎く器械を入れて碎て洗ひ出すことも出来る。

是から寒くなると一杯(酒)やる、すると

七八年も其上も以前に淋病に罹つて放つて置た人には尿道狭窄といつて尿道が狭くなる病氣が起つて居るが、平常は普通の人より少し小便の時がかゝる位のことと済んだのが急に澤山の小便が膀胱に滯つてはちきれ相になる、尿道は却て一時塞さがつて尿が通じない、即ち小便つまりといつて苦しむこともある。

酒は何方から見てもよいものではない。夜尿症といつて寢小便を洩す小供があるが、是から寒くなると、益々甚しくなる、一夜何回もする者がある、多くは神經質の子供に多いが、殊に手足の冷える時起り易い。左様な子供には夕食を軽く済ませて、其後は湯、水は勿論凡ての食物を與へぬ様にし夜は時間を定めて一度宛起してやるかよい。今年のバラツク生活には必ず多からうと思ふ。

新衛生叢書

第一卷

余が體驗よりする長生強健法

東京大學教授 醫學博士 二木謙三先生

佛教に現れたる長生養生法 河口慧海師

支那に於ける保健思想

圖書寮編輯 久保得二

第四卷

衛生學上より見た養生法

生理學的長生觀 東京大學教授 醫學博士 永井潛先生
 兒童の強固法 醫學士 眞島隆輔先生
 本草學の長生強壯藥草 東京大學教授 醫學博士 白井光太郎先生

第二卷

生物學から見た長生法

東京大學教授 醫學博士 石川千代松先生

各體質に適應する攝養法

醫學博士 額田豐先生

禪學の長生法

建仁寺管長 竹田默雷
 天龍寺管長 高木岳

九州大學教授 醫學博士 宮入慶之助先生
 東京大學教授 醫學博士 宇野哲人先生
 老人に災する疾病 文學博士 統計官 二階堂保則先生

右各卷一冊定價金三圓全 卷合せて美帙入定價金拾圓 郵送料 東京市内金拾貳錢 市外貳拾四錢

發行所 東京市下谷區上根岸三八

長生會出版部

大正十二年十二月三十日印刷
 大正十二年十一月廿一日發行

寄贈書

發行所 東京市下谷上根岸三十八番地 寒川久

印刷者 府下戸塚町諏訪九十五番地 芳賀千之

印刷所 府下戸塚町諏訪九十五番地 株式會社教育新聞社印刷所

發行所 東京市下谷上根岸三十八番地 長生健康増進研究會



終