

醫學上より觀たる理想的文化生活

に證明し得ない。

豫防法としては分泌物によりて傳染することを充分に理解し、苟も同患者の使用したりと認むべき洗面器、手拭、ハンカチーフ、洗水、其他の器物一切に觸れざること、若し已むを得ず觸れたる時は昇水、リゾール水、石炭酸等にて充分に手指を消毒せねばならぬ。特に一家内にトラホーム患者を出したる時は一日も早く完全なる醫療を乞ひ、自他の危険を豫防せねばならぬ。本病は一般に下層貧民階級に多き故、彼等に接する機會多き人々は特に之の點に注意せねばならぬ。本病は旅館の便所にある手拭、共同風呂の貸手拭、神社佛閣の手拭等によりて傳染することが多い。又、迷信者は寺院の「さすりばとけ」より傳染する、是等は現今警察の注意によりて嚴に取締られ居るも田舎の地方にては今尙行はるゝ處もある故先覺者は隨時適當なる注意を與へられん事を希望する。

**淋毒性結膜炎(又は風眼)** 之は淋菌が眼に傳染して起る疾病で俗に風眼とも稱する。本病は最も恐るべき眼病で角膜を冒し盲目となるものが多い。今日世上の盲人の大多數は淋毒性結膜炎に因するものである。

豫防としては淋菌附着の疑ひある手指、手拭、ハンカチ、洗面器、器具等を眼に附着せしめざる様注意するにある。若し不幸傳染の疑ひありたらば時を移さず醫療を乞はねばならぬ。早期に適當なる治療を加ふれば必ず快癒する。

**初生兒膿漏眼** 之は初生兒が産後三日乃至七日に發病する淋毒性眼病で多くは分娩の際、母親の腔内にありし淋菌が幼兒の眼に入りて感染せしものである。之を放置せば盲目となることが多い。それ故産婆をして生後直ちに一二%硝酸銀水の點眼を行はしめなければならぬ。本邦にては已に法律上必ず點眼を命じて居る。盲目者の大部分は不注意なる両親又は産婆によりて膿漏眼の重くなるに

醫學上より觀たる理想的文化生活

任せたる結果である。

**子宮の位置異常** 子宮は往々正常の位置を取り能はずして病的位例へば前屈後屈、側屈、前傾、後傾、側傾、等を生ずるに至る。其原因は種々あるも膀胱に尿が充満せるに強て之を耐へ忍び居る爲め、或は甚だしき便秘で直腸に多量の糞便がありて機械的に子宮を壓迫する如きも重大なる原因となり得る、故に是等當然各自の僅かなる注意によりて避け得らるべき原因を除き去ること肝要である何となれば子宮の位置異常は内膜炎、不妊症等の原因となり得べく女子として不幸なる生涯を送らねばならぬ一大原因を爲す故である。

**子宮内膜炎** 之は子宮の内面を形成せる粘膜に炎症を起すもので、之が爲め月經異常、白帶下、下腹痛、頭痛、ヒステリー、不妊症等種々の症状を惹起し、婦人をして生涯不幸に泣かして家庭をして悲惨の極に陥らしむるものである。其原

因は種々あるも主として細菌の侵入に因するもので膿菌、淋菌、結核菌、大腸菌等に因ることが多い。其他、子宮の位置異常、月經時の不攝生、寒胃、手淫、不自然なる交接等によりて起ることがある。豫防法としては以上述べある如き原因を避けること肝要である。特に淋疾の男子は淋毒性子宮内膜炎の最大原因を爲し且最も重症を惹起し易きもの故、嚴に房事を謹まねばならぬ。

**女子の淋疾** 殆んど總て淋病に罹れる配偶者との交接によりて傳染せしものである。冒さるゝ場所は子宮、膈、尿道、等が最も多い。之が豫防法としては有毒男子との房事を絶対に避くるにあるも實際上不可能のこと少なくない。故に已むを得ざる時は男子に「サック」の使用を勧め、或は自己が子宮サックを使用し或は膈内消毒薬(例へばセモリの如き)を用ゆるにある。

女子の痲疾は苦痛を感ずること比較的少なき故、動もすれば治療を等閑に附す

醫學上より觀たる理想的文化生活

人多きも之を放置せば或はヒステリーの原因となり、不妊症を起し、關節炎、腹膜炎等の危険を來すこと少なくない、故に必ず充分の根治療法を受くることが肝要である。

**産褥熱** 之は分娩後尙産褥にある婦人を冒すもので、各種の微菌殊に連鎖球菌、葡萄狀球菌、肺炎菌、大腸菌等が生殖器内面に入り込み繁殖するに由りて起るものである。然して是等恐るべき病原菌を傳染せしむるものは多く醫師又は産婆が消毒不十分なる手指、器械等を局部に挿入するにある。特に一度他の場所に於て産褥熱患者を扱ひし醫師又は産婆が次より次へと之を傳染せしめし例が極めて多い。故に醫師及産婆が之の點を注意するは勿論、産婦自身及家人も之の點を肝に銘じ消毒を最も重大視し産褥熱に罹らぬ様にせねばならぬ。産褥熱の重症なるものは多く死を免れない。

**癩病** 之は天刑病、「かたゐ」、「なりんぼ」、「どす」等とも稱する。癩菌の傳染によりて起る極めて慢性に經過する傳染病で斑紋、結節、麻痺、萎縮等の病變を呈し次で筋肉、骨、神経、内臓等をも侵害する、多くは青年時代に發病するも稀れに老年に至りて發することがある。經過は多く數年乃至數十年間に渡り、重要な内臓器關が侵さるゝに及びて死し、或は衰弱、結核、肺炎、腎臟炎、下痢、丹毒等の諸症を發して仕るのである。

癩病は古來、遺傳病と信せられ本邦の如きは特に之を恐れ結婚時には必ず第一に之の點を調査するを習ひとする。然し、近時の研究によれば癩病そのものは必ずしも遺傳することなく、只、癩菌に胃され易き素因を遺傳するものゝ如くである。

癩病の豫防法としては第一に癩病が傳染病なることを思ひ癩患者に接近せざる

第三十六章 主要なる疾病及其豫防法

醫學上より觀たる理想的文化生活

こと、特に其分泌物、排泄物、患部等に觸れざること、萬一接觸せば嚴重に消毒すること、結婚に際しては血統を調査し之を避くること、等である、遍路、乞食等には癩患者多き故、發見次第警察に告げ、癩療養所に收容せしむること自他共に幸福である。癩病の特効薬として大風子油の製劑發賣せられつゝあるも眞の効果は疑はしい。

**白癬** 之は俗に「しらくも」「はたけ」「せにがさ」等と稱するもので白癬菌と稱する一種の絲狀菌の傳染に基くのである。頭部にては白き鱗屑面を呈し俗に「しらくもあたま」となり顔面、頸等に繁殖せば「はたけ」となる。主として下層貧民の小兒間に流行する。

本病は人より人に傳染し、又、患者の觸れし器物等より傳染することある故、豫防法としては、該患者に接近せざること。清潔を重んずること。理髮店を選み

不潔なる處にては斬髪せざること等である。治療法としては土肥氏爹兒膏（木テール）硫黃華、亞鉛華、各五〇、豚脂一五、〇）を塗擦するにある。

**疥癬** 之は俗に「しつ」「ひせん」等とも稱し疥癬蟲と稱する寄生蟲に由りて生ずる皮膚病の一種である。指、腋下、大腿の内側等が冒さるゝこと多く、患者は非常に瘙痒（かゆみ）を感じる。本病は下流社會に多く人より人に傳染する、故に豫防法としてはひせん患者に接近せざること患者の使用せし「シャツ」蒲團の類は嚴重に消毒すること等にある。患部には土肥氏爹兒膏を塗布すれば宜し。

**圓形禿髮** 之は俗に云ふ臺灣坊主で、初め頭髮の一部分が指頭大の廣さにて禿げ短時日間に益々擴がり遂には頭髮全體が脱げ落ち赤禿となるのみならず甚だしきは眉毛、鬚、腋毛、陰毛等迄も悉く脱落する。而して脱落後は再び毛の生ゆることあるも悪性のものは生れ難い。従つて非常に醜形を呈するのみならず癩病

第三十六章 主要なる疾病及其豫防法

醫學上より観たる理想的文化生活

と誤認せられ非常に迷惑を感ずることが多い。

本病の原因は尙不明なるも一種の傳染病なることは稍確實である。特に不潔なる理髪店にて感染すること極めて多い。故に豫防としては床屋を選び消毒を完全に勵行する處に就て理髪すること、理髪後直ちに入浴し頭部を洗ふこと、禿頭病患者ならば洗面器、帽子、枕、敷布等を嚴重に消毒し之を混用せざること等必要である。若し不幸にて感染せば直ちに石炭酸水楊酸軟膏を塗布するを宜しとするも藥品にては効を奏すること難く、其内に益々病状が甚だしくなり遂に赤禿となり一生の不幸を見ることが多い。故に該病を發見せば直ちに設備の完全なる病院に行き水銀石英燈、又は人工太陽燈の照射を受けねばならぬ。數日又は數週にして已に著効を奏することが多い。

面疔 之は惡性の腫物で上唇に生ずることが多い。化膿菌によりて起ることは

他の部分に於けると同じきも、腦膜炎、全身膿毒症等を惹起する危険が多く甚だしきは二三日間に仆れしむるに至る。故に面疔の疑ひあらば素人療治を加ふることなく直ちに信用ある専門醫の診療を受けねばならぬ。

火傷 軽度の火傷は皮膚に大なる損傷を残さずして治癒するも女子の顔面の如きは後來美容上の不幸を來すもの故、たとひ輕傷と雖も早く適當なる醫療を加へて後悔なからしむること親たる者の子女に對する務めなりと信ずる。又、火傷の面積廣くして、身體表面の三分の一以上に及ぶものは生命の危険を來す恐れある故充分の醫療を加へなければならぬ。火傷の應急策としては亞鉛華軟膏を創面に塗布し、繃帯を施すにある。

畢丸炎及副畢丸炎 之には種々原因あるも最も重要なるは結核及淋疾である。是等の疾患にかゝる時は後來不妊症を起すこと多き故注意せねばならぬ。豫防と

醫學上より觀たる理想的文化生活

しては勿論結核の侵襲に抵抗するの身體を鍛練すること、淋菌に侵さるゝ如き不潔の機會を造らざるにある。

**男子の淋疾** 淋病は淋菌と稱する細菌の傳染に因するもので、傳染徑路は主として娼婦其他の不潔の交接によるのである。該病は尿道より攝護腺、精囊膀胱等に進行するのみならず。或は關節に移轉して關節炎を惹起し、心臟を冒して重症の心臟病となり、愛妻に傳染せしめて子宮内膜炎、子宮實質炎、卵巢炎、腹膜炎等の重症を起さしめ不妊症となる等一身一家の不幸の最大原因を爲すもの故、能く心せねばならぬ。

豫防法としては不潔の交接を爲さざることが最も確實なるも已むを得ざる時は優良なる「コンドーム」を使用し交接後直ちに放尿するにある。世上發賣せらるゝ花柳病豫防薬は或程度迄は有効なるも全然之に信頼し安心して房事を行ふことは

不可能である。若し不幸にして淋疾に冒されたる時は直ちに信頼すべき醫師に治療を乞ひ根治せねばならぬ。淋病の素人療治程後來に危険を残すものは無い。又妻が淋病を病める時は夫婦共に治療を受けねばならぬ。然らざれば互に傳染し合ひて治癒の期は望み得ないこととなる。

**梅毒** 之は梅毒、楊梅瘡、微瘡、濕毒、「かさ」等多數の俗名がある。其病原體は「スピロヘーテ、パリダ」と稱するものでシャウデン及ホフマン兩氏の發見にかゝるのである。其形細長く且螺旋狀をなし恰も栓拔きの形をして居る。活潑なる旋轉及側方運動を營み、縦裂及横裂によりて蕃殖する。

梅毒は殆んど總ての場合、不潔なる交接に際し娼婦より陰部に傳染するもので稀れに接吻に際し感染することがある。又、醫師、看護婦等が治療の際、指頭の傷口より感染することもある。何れにもせよ梅毒患者と接觸せる時「スピロヘー

醫學上より觀たる理想的文化生活

「テバリダ」が傷口より體內に侵入し繁殖するが爲めに起る疾病で其經過に従つて初期、第二期、第三期を區別する。梅毒は早く適當なる治療を施せば完全に治癒せしめ得る疾病なるも治療を怠り、之を放置せば恐るべき症狀を呈するのみならず家庭を破壊し子孫に害毒を及ぼすに至るのである。

梅毒の豫防は勿論、花柳の巷に出入し不潔なる交接を爲さざるにある。已むを得ざれば「サツク」其他の適當なる方法を講ずること肝要である。若し不幸にして感染せば、直ちに信用すべき醫師に就て「サルバルサン」注射を數回受け、尙沃度劑の内服を連用し、毎年一回乃至二回、血液を採取しワツセルマン反應の陽性なるか陰性なるかを調査し、若し陽性ならば尙益々治療を受くべく陰性なるも尙爲念引續き血液検査を受けねばならぬ。

軟性下疳 之は花柳病の一種なるも梅毒、淋病等とは原因を異にする。其病原

はデユクレイ氏連鎖狀桿菌と稱するもので主として不潔なる交接に際し娼婦より傳染する局部的疾病で圓形の潰瘍を形成し二三週間にして全治するを常とする。時に附近の淋巴腺を侵し、便毒即俗に云ふ「よこね」なるものを生ずる。豫防法としては不潔なる交接を爲さざること、已むを得ざれば「サツク」を用ゆる等適當なる豫防を講じつゝ目的を達するにある。不幸にして傳染するもヨードホルム、デルマトール等の散布によりて容易に治癒する。

### 第三十七章 有効にして危険なき家庭薬及治療

#### 器の必要

#### II 文化生活の一要素 II

總ての家庭に有効にして而も危険を伴はざる家庭薬及治療器を備へ置くことは

第三十七章 有効にして危険なき家庭薬及治療器の必要

醫學上より觀たる理想的文化生活

文化生活の重要な一要素なりと云はねばならぬ。之によりて得る利益は。

一、患者の危急を救ひ得ること 現今醫師の養成機關は大に備はりて年々多數の教育ある醫師が社會に擴まり行きつゝあるも而も田舎、殊に山間僻地に至りては醫師の影だに見得ぬ地方が多い。

斯かる不便なる土地の住民は危急なる病に冒されたる時策の施し様がなく徒らに手を拱きて愛する子女、敬する父母の死を待つの外無い。然るに適當なる家庭薬又は治療器があれば能く一日乃至數日の應急治療を施し得て、靜かに醫師の來診を待ち得る利益がある。例へば今や將に心臟麻痺にて仆れんとする患者に精製樟腦の少量を内服せしむる如き之である。或はカンフル注射を施す如き之である。

二、病の重くなることを豫防し得る 例へば愛兒が疫痢の疑ひある時の如きは

一分一秒をも争つて適當なる手當を施さねばならぬ。然らざれば腸内の毒素は全身に循り數時間内にして心臟麻痺を起し仆るゝの危険がある、斯かる時何時來診し呉るゝやも分らぬ醫師を徒らに待つよりも、直ちに灌腸器を用ひて「グリセリン」を肛門より注入し排便を促がして毒素を體外に排出せば多少なりとも病を輕快ならしめ其危険を防ぎ得るのである。而も灌腸は有効にして而も絶對に無害なのである。故に何よりも先づ灌腸を行ひ一方更に醫師の來診を求むること最も賢明なる方法と云はねばならぬ。

三、經濟的である 元來病氣に際し金錢的のことを論ずるは本末を顛倒せることとて生命を助くる爲めには如何なる金錢上の犠牲をも甘んじて忍ばなければならぬは至當である。然し乍ら實際上には頗る重大なる問題で、出來得るならば經濟的に病氣を治療し度きは人情の自然である。此點より論じて家庭薬及治療器は頗



醫學上より觀たる理想的文化生活

適當して居る。例へば感冒の如きは如何なる大醫國手が手當するも大同小異で「アスピリン」を服用し吸入を行へば多く直ちに輕快するものである。又、消化不良食慾不振には「チアスターゼ」を服用せば宜しい。之によりて頗る手輕く經濟的に治癒し得るではないか。

家庭藥及治療器には以上に如き利益が存するが故余輩は極力其應用を勧めたい但、茲に一言注意し度きは其度を越へて徒らに素人療治に走つてはならぬ。非常に重大なる疾病を素人がいちり廻し、之が爲め治療の時機を失し、病を重からしめたる例も多い。故に要は各自の常識を以て判斷し臨機應變の處置を施さねばならぬ。

以下記述せるものは前述の主旨に基き、且、余輩の家庭に於て多年實驗せる經驗を加味し適宜取捨選擇せるもので素人の用ひて危険なくして而も効果卓越なる

もので安んじて使用し得ることを斷言する。

「アスピリン」之は學名を「アセチルサリチール酸」と稱する白色の粉末である。本品は家庭藥として最も重寶なるもので、其一オンス入り一瓶を求め置けば實に驚くべき便利がある。解熱藥として宜しく、又感冒「リョウマチス」神經痛、齒痛、月經痛、頭痛、扁桃腺炎等に著効を奏する。用量大人にありては一回〇、五瓦宛三回服用、小兒は大人の半量にて宜し。

尙、アンチピリン、アンチフェブリン等も同前の作用を有するも人によりては内服後嘔吐を來し又は發疹することありて宜しからず、ピラミドンは効力強く中毒の恐れ少なきも高價なると、用量が嚴密を要する故家庭には適しない。

精製樟腦 之は白色結晶性の粉末で、心臟衰弱等の如き危急なる場合、カンフル注射の代用として本品の〇、三瓦を内服せしめ著効を奏することが多い。之に

醫學士より觀たる理想的文化生活

よりて醫師の來診迄危急を救ひ得る。又、之を「アルコール」に溶解せば齒痛、神經痛、リョウマチス等の塗布薬となし得る。

**カンフルオレフ油** 之は精製樟腦をオレフ油に溶解し滅菌せしもので、心臟の衰弱せる時皮下に注射して危急を救ひ得る。俗にカンフル注射と云ふは之のことである。家庭用としては一瓦宛硝子管に密封し六管を一包となせるもの一箱を備へ且、一瓦注射器をも購入し置くを便利とする。

**「チアスターゼ」** 之は主として麥芽より製せるもので強大なる澱粉消化の力がある、故に家庭に於て過食、消化不良、食慾不振等に際し服用すれば宜し。現今世土に販賣せらるゝチアスターゼ中高峰博士の「タカチアスターゼ」栢木氏の栢木「チアスターゼ」等最も宜し。用量大人は一日〇、八瓦を三回に分服する。小兒は約半量にて宜し。何れも一オンス入を求め置く方經濟的であり且、保存に便利である。

ある。

**「ヒマン油」** 之は蓖麻子と稱する植物の實を壓搾して得たる透明なる油で下痢として最も理想的の薬である。小兒の下痢、腹痛の時、疫病の疑ある時には直ちにピマシ油を飲ませて、腸の内容を排泄し毒物の吸収せらるゝを防ぐこと最も安全である。

服用方法は約二〇瓦を番茶、コーヒイ等に混じ一度に内服せしむるにある。**「リグゼリン」** 之は無色透明の液で水、アルコール等に容易に溶解する。家庭に於ける應用は頗る廣い。第一、洗腸用として微温湯に等分に混じ、洗腸器にて肛門より注入せば直ちに大便を催し、腸内の腐敗物を除き得る故、幼兒の腸カタル、疫病等を救ひ得る。第二に「アルコール」に混じて皮膚に塗れば「ヒマン油」等「シモヤケ」等を豫防し得る。

第三十七章 有効にして危険なき家庭薬及治療器の必要

醫學上より觀たる理想的文化生活

本品は腐敗の恐れなく且安價なるもの故一ポンド入を求むる方宜し。

**ゼネガ根** 「ゼネガ」と稱する植物の根で、之を煎じて飲用せしむれば祛痰の効がある。大人には一日五瓦を煎じ用ゆ。小兒は約半量にて宜し。

**「アルコール」** 之は家庭用として用途頗る廣きもので、吸入器のアルコールランプの燃料となり、創口の消毒に用ひ、注射をなす時の皮膚の消毒に使用し、或は沃度を混じて沃度丁幾となし、或はサリチル酸を溶かしてサリチル酸アルコールを作る如き之である。一ポンド入を求むる方宜し。

**アンモニア水** 之は約十%の純アンモニアを含有せる水溶液で家庭用としては蟲の刺傷に用ひてよし。一〇—二〇瓦を求むる方宜し。

**ヨード丁幾** 之は沃度を「アルコール」に溶解せるもので創口の消毒に適する。又打身、關節炎等に塗布して宜し。

**土肥氏養兒膏** 之は東京帝國大學教授土肥博士の處方に成るもので、皮膚病一切に用ひて殆んど萬能の偉効を奏する故に家庭に於ける皮膚病藥として本品の三四十瓦を備へ置けば實に便利である。左の處方を示し近隣の藥店にて調合しもらへば宜し。

木	タ	ール	五	瓦
硫	黄	華	五	瓦
亞	鉛	華	五	瓦
豚	脂	一	五	瓦

**絆創膏** 之は魚膠、グリセリン、安息香丁幾を絹布に塗布したもので傷口にはりつけ、又はガーゼを保持するに宜し。筒入り一卷を求むる方宜し。

**ピツク硬膏** 之は皮膚の炎症の時、吸ひ出し藥として最も適當なるもので、之

第三十七章 有効にして危険なき家庭藥及治療器の必要

醫學上より觀たる理想的な文化生活

を適當の犬に切り張りつけ置きは容易に化膿し腫物を吸ひ出し得る。之を一尺位の大きき求めおけば宜し。

「デルマトール」黄色の粉末で防腐消毒の効がありて、而も無臭で「ヨードホルム」の如き厭ふべき悪臭なく、創面に撒布するに最も適當する。又、内服せしむれば最も無害にして有効なる下痢止めとなる、用量大人には約一瓦を一回に與へ一日三瓦に達する。小兒は其半量にて宜し。

綑帶 之は創を受けたる時出血を止むる目的に用ゐる或は潰瘍等の表面を包むに使用する。

消毒ガーゼ 之は「ガーゼ」に熱氣消毒を施したもので其應用頗る廣い。「ヨードホルムガーゼ」「ガーゼ」に約5%の「ヨードホルム」を含有せしめたものである。創面に挿入するに適當する。

脱脂綿 之は綿の脂肪を化學的に除きたるもので家庭用としては月經時に用ひ創口にあて、或は耳、鼻、咽喉等を掃除し消毒する等に用ゆる。一包として求むる方宜し。

過酸化水素水 一名「オキシフル」とも稱する。創面を消毒し、齧齒の痛みに注射し、或は一―二%の液を嗽用として用ゆる。

クロール酸カリウム(塩劑) 三十五%水溶液として含嗽料に用ひ極めて有効である。

硼酸 之は白色の粉末で3%の水溶液として含嗽劑に最も適當である。極めて安價なる藥品故一ポンド入りを求め置く方宜し。

石炭酸 昔は創口を洗ふ爲め家庭薬として費用せられたるも近來の學說によれば石炭酸にて洗ふは却て治癒を妨ぐる事の事にて全く用ひられざるに至つた。只

第三十七章 有効にして危険なき家庭薬及治療器の必要

醫學上より觀たる理想的文化生活

便所、下水等の消毒に用ひらるゝことあるも特有の臭氣があつて嫌ふ人が多い。故に特別の要なき限り具ふるの必要を認めない。

「フォルマリン」之は白色透明の液で家庭に於ける消毒用として適當である廉價なる故一ポンド入を求むる方宜し。

「リゾール」之は消毒薬に通有なる厭ふべき惡臭なくして而も殺菌力極めて強大である。故に家庭の消毒薬として理想的である。一—三%水溶液となして用ゆ手、便所、其他の消毒に最も適當する。

体温器 家族の保健上、体温器は必ず常備すべきものである。素人が疾病を豫知し、病の輕重を想定するには先づ体温器に頼らねばならぬ。然るに坊間販賣せらるゝ体温器には不正なるもの極めて多く、絶対に正確なる体温器を求むることは頗る困難である。例へば大阪市立衛生試験所の調査報告を見るに。

正しきもの	二二%
二分以内の誤差あるもの	四五%
二分以上五分迄の誤差あるもの	二五%
五分以上の誤差あるもの	六%

即、吾人が安心して使用し得るもの百本中只二十二本あるもので他は高低定まらぬものである。余がかつて某會社に二十本の体温器納入を命せしに標準寒暖計に一致せるもの漸く一二本ありしものみにて甚だしきは二度の誤差を示せるものさね在つた。又、某氏は計らず体温の異常に高きを發見し、某大病院に入院せしに是れ亦多少の高温ある由にて數十日間病床に横りたりしが、醫師は如何に研究するも發熱の原因不明であつた。某日、試みに標準寒暖計にて計りしに無熱であつた。驚いて患者及病院用の体温器を之と比較せしに標準よりも高きを發見した

第三十七章 有効にして危険なき家庭薬及治療器の必要

醫學上より観たる理想的文化生活

と云ふ事實談を耳にして居る。

故に體温器を購入するには充分の注意を拂ふを要する。然し標準寒暖計なるものは極めて高價で且稀である故、已むを得ずは健康時に於て自己の體温を測定して購入することゝせば宜し。人の體温は歐洲人にありては腋窩(はきのした)にて平均三十七度なるも吾々日本人にては平均三十六度二分乃至三十六度八分である故に體温器の上昇程度が健康時に三十六度五分前後ならば先づ正確なるものと假定して大なる誤りは無い。尙、購入後も時々正確度を檢すること必要である。何となれば長時日を経過する中に硝子又は目盛板に所謂「狂ひ」を來すこと多き故である。

**灌腸器** 之は注射器に肖て大型のもので、灌腸に用ゆる。小兒に疫痢の疑ひある時の如き一分時をも争ふて、早く灌腸をなすことにより愛兒の生命を救ひ得る

こと極めて多い。其方法は「グリセリン」一〇瓦に微温湯一〇瓦を混じ灌腸器に吸ひ取り、其先端を徐々に肛門より挿入し、靜かに腸内に注入する。之の時、肛門部にも「グリセリン」の數滴を塗り置けば頗る挿入し易い。然る時、小兒は直ちに便通を催はし腸内の腐敗物其他を排出し、症状頓に良くなるを常とする。之の外尙腸を洗滌する方法もあるも素人には稍困難で且、危険が絶無とは稱し難い。故に灌腸器を用ゆる程度が最も適當なりと信ずる。

**注射器** 家庭用としては一瓦注射器を便利とする。之は危急に際し、カンフル注射に應用するもので、先づ「アルコール」にて充分に消毒したる後、カンフル油を吸ひ取り之を患者の皮下に〇、五乃至一瓦注入する。約三十分毎に一筒宛注入して差支へがない。但、カンフル注射は醫師の來診の間に合はぬ時、決行すべきもので亂りに素人が行ふべきものでない。且、亂りに他人に施すこと

第三十七章 有効にして危険なき家庭藥及治療器の必要

は避けなければならぬ。

吸入器 之は家庭用として感冒の時などに最も適當である。水一〇〇瓦の中に一瓦の比に食鹽、又は重曹を溶かして吸入する時は非常に治療が早い。吸入器には種々ありて枚擧に遑なきも「アルコールランプ」にて蒸氣を發するものが最も宜しい。之れ蒸氣の熱をも治療に役立たしめ得る故である。近時、新式と稱して燃料を使用せぬ吸入器が現はれたるも甚だ宜しくない。  
以上の外「ピンセット」綿棒等をも備へ置けば家庭治療器として役立つ場合が頗る多い。

### 第三十八章 民間薬は果して信ずるに足るか

|| 無害なるものは用ゆるも宜し ||

民間薬とは主として俗人の間に賞用せらるる薬品で、醫學者は未だ公然と其効能を認めないものである。従つて醫師の投薬には之を採用しない事が多い。

元來、民間薬を用ひて宜しきや否やは頗る重大なる問題で、苟も文化生活を志す人士の一考すべき點である。民間薬の多くは科學的に精細なる研究を缺き、有効なる半面には又有害の恐れあるを免れぬ。又、有効と稱するもそれは單に一種の迷信又は傳説に過ぎないで無効無害なるものも少くない、例へば黒燒の如きは古來東洋に於ては神祕不可思議なる靈藥として喧傳せらるるも其効力は今に至りて尙疑問である。

故に余は民間薬を使用せんと欲する人々には次の如く献言したい。

- (1) 民間薬の効力は未だ確實ならざるものが多い故、之れのみにて病を癒さんとするは愚の至りである。

醫學上より觀たる理想的文化生活

(口) 民間薬にのみ信頼して正當なる醫療を怠る時は病が進みて遂に治療の時機を失する恐れがある。

(ハ) 然し乍ら民間薬は多く古來の傳説に基きたるもので、偉大なる精神的暗示となり之が爲め時に奇効を奏することがある。故に全然之を排斥し去るにも及ばぬ。

(ニ) 民間薬と雖も無害なるものは用ひて差支へがない。

(ホ) 故に民間薬を用ひんと欲する人は一方には豫め適當なる醫療を受けつゝ尙且、主治醫の諒解を得て其指揮の下に適當なる分量を服用することゝせば宜し。

余は古來本邦にて有名なる民間薬に就て研究せんと欲せしも玉石混淆容易に其真相を知り能はなかつた。左に示すは其數例で頗る興味あるもの故參考の爲め茲

に附記することゝした。

人參 之は古來支那及朝鮮に於て無二の靈藥と信せられ、本邦に渡來しては徳川時代に迷信的に渴仰せられたるものである。現今に於ては昔の如くには崇拜せられないが尙一部の人々からは多大の信仰を受けて居る。人參の有効成分の何物なりやは今日尙確定せないが、少なくとも鎮靜、催眠、利尿、健胃等の作用を呈し従つて神經衰弱、ヒステリー、頭痛、眩暈、不眠、腎臟炎、消化不良、精力減退等に多少の効を奏するは事實である。然し乍ら古來人々の信せし如く萬能の靈効あるものでは斷じて無い。故に、正當なる醫療を受けつゝ之を補ふの意味で人參製劑を服用するは差支へなきも之れを全然信頼して醫療を放擲する如き絶對に賛成し能はない。

まむし(毒蛇) 「まむし」は地方によりて「はめ」「はみ」「くちなめ」等と稱する毒

第三十八章 民間薬は果して信ずるに足るか



醫學上より觀たる理想的文化生活

蛇で頭は三角形をなし尾は短かく、普通一尺内外である。夏日捕へたるものを皮を剥ぎ日光にて乾燥したるものを反鼻と稱し藥用に供する。又、黒燒とせるものを五八霜と稱し非常なる高價にて賣買し百斤八百圓内外にて取引する。

反鼻及五八霜は古來民間にては滋養強壯の目的に用ひたるもので現今と雖も頗る賞用せられ近江國にて捕獲するものみにて一ヶ年五十萬疋に及び、内地は勿論遠く海外にも輸出する由である。特に結核、肋膜炎者、陰萎の人々之を服用し又、鬪鶏、競馬の前、之れ等動物に與へて精力を附くる由である、其他蝮酒、蝮の蒲燒等として俗人は肺病、心臟病、神經衰弱、貧血、胃腸病等に奇効ありとして用ゐる由である。

「まむし」の有効成分の何物たるや其本態は尙不明である。嘗て勝呂藥劑師は「まむし」の「エーテルエキス」中より「ヒヨレステリン」「バルミチン酸」「ステアリ

ン酸」を検出し、又、「アルコールエキス」中より「タウリン」を検出し得たる由なるも是等の物質は卵黄、膽汁等の中にも含有せらるゝ化學的成分なる故、該物質を以て「まむし」特有の有効成分とは信じ得ない。

要するに「まむし」が従來人の信する如く有効なるものなりや否や尙不明で、有効とするも其本態は尙確實でない。故に患者は是れのみに頼ることなく、一方正當なる醫療を受けつゝ、營養強壯の意味にて本品の適宜量を試用するの程度ならば害なかるべしと信する。

牛黄(ぎゆうおう) 之は一名午黄とも稱する。古來民間にて靈藥と稱せられ頗る高價に賣買せられ四匁七圓五十錢前後の相場である。傳説によれば牛黄は牛の膽囊中に存する一個の囊中に存し黄黒色を呈し其數頗る少なく五百頭中僅かに二頭に存する比例である。牛黄の化學的成分は尙不明なるも「コレステリン」を含有

醫學上より觀たる理想的文化生活

せるものゝ如くである。虚弱者、ヒステリー等に有効なりと稱するも其効疑はし  
い。

**黒燒** 黒燒は古來民間に於て神秘的又は迷信的に偉効ある靈藥として信せられ  
た。之が果して眞ちに有効なりや否や、其主要成分の何物なりやは今日尙不明で  
ある。従つて之を全然信用するは早計に失し、さればとて之を全然排斥し去るこ  
とも出来ぬ。

黒燒は主として禽獸魚鳥蟲の類をば土製の容器内にて可成空氣の侵入を防ぎ、  
蒸燒して製したる暗黒色炭化性の殘骸で多くは一種の臭味と光澤とを有し、之を  
火中に投ずれば瓦斯を發生し水、アルコール等に溶解すべき物質を含有して居る  
即ち多くの智識階級の人々が一笑に附し去る如き炭素又は灰分の如きものでなく  
確かに一種の複雑なる有機性物質を含有して居るのである。

黒燒は又、迷信的に種々の意味に用ひられて居る。例へば、「のもり」の黒燒を  
ほれ藥とする如きである。元來「のもり」は雌雄の戀情頗る密なる動物と信せられ  
之を竹筒内に入れ節を隔て、入れ置くに三日内に節を破りて交合し、丘を隔て、  
各別に焼くも其煙自から相合するとの傳説より雌雄の「のもり」を黒燒となし密か  
に意中の人に飲ましめ又は振りかければ自から相愛するに至ると信する様になつ  
たのである。之れも一種の精神的暗示に屬するもの故其意味に於て多少の効果が  
無いとも限らぬ。

黒燒中古來有名なる數例を擧ぐれば左の如くである。

の も り (和合藥) 孫太郎蟲 (胃病) 猫 (咳) 赤蛙 (蟲下し)

ほとゝぎす (婦人血の道) 鯉 (女の乳房傷) 猿の頭 (腦病、寢小便)

むぐら (痔) 縞蛇 (肺病肋膜) 蝮 (強壯劑) 白蛇 (癩病)

醫學上より觀たる理想的文化生活

鳥、蛇(癩病、肺病)、蜥蜴(リウマチス、脚氣)

### 第三十九章 不老不死の靈藥なるものありや

|| 支那の興味ある練丹術 ||

今は昔、秦の始皇帝は除福をして蓬萊の國に不老不死の靈藥を求めしめた。而も遂に得る能はずして金棺空しく梟雄の屍を埋めたではないか。古來財寶足り位其榮を極めたるものは必ず千年の壽を併せ求めた。而も嘗て其目的を達し得たる者無きは何故であるか。佛者の説きし生者必滅の理は千古を通じての眞理でなければならぬ。故に吾人は徒らに藥物療法に信賴するの愚を止め、ひたすら科學に叶へる眞面目なる天然生活法によりて其天壽を全ふするに心掛けねばならぬ。不老不死の靈藥に關しては興味津々たる傳説が少なくない。左に記すは有名な

る靈藥、丹華の製法及効能である。

「仙術の書にして代表的のものを求むれば抱朴子である。之は紀元前三世紀の頃に成り著者を葛洪と云ふ。仙術は學説と之に因りて發明せられし鍊丹の法と二様に分けて説かねばならぬ。而して鍊丹に二つの目的がある。即一は不老不死の望みを遂げ一は金を作つて富を得るにある。……凡、仙術は丹を上とし黄金に次ぐ、次は白銀諸芝、五玉、雲母、明珠、雄黃(硫化砒素のこと)、大乙禹餘糧、(含水酸化鐵のこと)、石中黃子(餘糧中に存する液)、石桂(?)、石英、石腦(石綿か)、石硫黃、曾青、松柏脂、茯苓、等の順序である。……儲、抱朴子載する所の丹に九種あり、九丹第一を丹華とす、丹華の調合法如何、凡、丹華を作らんと欲する者は先づ玄黃を作るべし、玄黃の成分次の如し。

雄黃水、礬石水、戎鹽、鹵鹽、礬石、牡蠣、赤石脂、滑石、胡粉。

第三十九章 不老不死の靈藥なるものありや

醫學上より觀たる理想的文化生活

此の如き成分を有する玄黄を六一泥(?)にて封じ之を火すること卅六日にして丹華初めて成る。(丹華の原料たる玄黄の化學的成分を現代の語にて示せば左表の如くである)

玄黄の化學的成分

名稱	化學的成分	記 號
雄黄水	水	H <sub>2</sub> O
	亞砒酸	H <sub>3</sub> AsO <sub>3</sub>
	硫 黄	S
	硝酸加里	KNO <sub>3</sub>
	醋 酸	CH <sub>3</sub> CO <sub>2</sub> H
礬 石	硫酸銅	CuSO <sub>4</sub> ·5H <sub>2</sub> O
戎 鹽	鹽化ナトリウム	Nacl
鹵 鹽	鹽化アンモニウム	NH <sub>4</sub> cl
牡 蠣	炭酸カルシウム	CaCO <sub>3</sub>
赤石脂	金 廣ノ露頭	AuFe <sub>2</sub> O <sub>3</sub> SiO <sub>2</sub>
滑 石	酸性珪酸マグネシウム	4.MgSiO <sub>3</sub> ·SiO <sub>2</sub> 4.H <sub>2</sub> O
胡 粉	基鹽性炭酸鉛	PbO·PbCO <sub>3</sub> ·Ch

丹を服せし人の成行も考へて見ねばならぬ。丹華の成分已に上記の如くなれば砒素に中りて死する人あるべきは豫測するに難くない。而して實際中毒の例は支那に少なからずあることである。歴史上の大人物にも丹に中てられた記事は屢々見えて居る。斯かる危険ある上に到底不老不死の効力なき薬の効能を説かんと爲め仙家の工夫は可なりに凝らされて居る。現に仙人を三種類に區別し、上士は形を擧げて虚に昇る、之を天仙とし、中士は名山に遊ぶ、之を地仙とし、下士は先づ死して後蛻す之を尸解仙とすのである。天仙は仙家の理想で此の如く成れぬとて自身が上士でないから仕方なしと諦らめ得る。服薬後失神困倒して行衛の不明になつた者あらば彼は名山に隠れしなりとし得る。若し夫れ薬に中りて死する者あらば是れ先づ死して將に蛻せんとするなりと辨ず、然し乍ら地上何人か死して後蛻せざるものあらん、仙若し此の如くならば薬効現はれざるの虞れ萬に一つ

醫學上より觀たる理想的文化生活

もなし、巧なる哉通辭、葛洪自身も同じく尸解仙となつた。死する時尸を擧げて棺に入るゝに惟空衣のみと傳に在る。葛洪程の士が下士ならんとは寧ろ驚くべし時人も亦多く之を笑へりど。云々

— 京大教授理學博士近重眞澄氏述化學より見たる東洋上代の文化より —

### 第四十章 温 泉 療 法

|| 温泉の効く理由、その選み方及温泉浴の方法 ||

天與の靈泉に浴して神身の健康を計り、傍ら人生を享樂するは文化生活上必要の事と謂はねばならぬ。温泉の効果は洋の東西を問はず已に太古の頃より遍ねく知られ居たりしも其眞の理由に就ては久しく不明であつたが「ラヂウム」の發見以來漸次其眞相が明瞭するに至つた。實に「ラヂウムエマナチオン」こそ鑛泉の重

要なる治療的要素を形成せるのである。

抑、「ラヂウム」は一八九八年佛國のキュリー夫妻によりて發見せられたる一新元素で此元素は三種の異なりたる性質の輻射線 即ち α 及 β を放射する外尙一種の瓦斯體 即ち「ラヂウムエマナチオン」を放散する。而して「ラヂウムエマナチオン」は循環器系統に作用して血管を擴張せしめ、泌尿器に作用して尿酸「プリン」鹽基等の排泄を促し、神經系統に働きて催眠、鎮痛の効を奏し、其他一般に身體の細胞を刺戟して物質代謝を高め其發育を促すの効がある。又、諸種の酵素の作用を催進する。要するに吾人の健康を増進し疾病治癒を促すに大効を奏するものである。

而して「ラヂウム」なるものは地球上到る處に微量ながらも存在せるもので従つて「ラヂウムエマナチオン」の如きも斷らず放散せられつゝある。特に温泉中には

醫學上より觀たる理想的文化生活

多量に含有せられて居る。但、其含有量に多少の差あるは勿論で、「ラヂウムエ  
ヤナチオン」の特に多量に含有せらるゝ温泉は學術的に「ラヂウム」温泉とも稱す  
る。

「ラヂウムエマナチオン」の量を檢定するには種々の方法あるも通常「フォンタ  
クトスコープ」と稱する装置を使用する。而してマツヘ氏の研究に基き電離に因  
りて生じたる對流電流の強さを絶對靜電單位に換算し尙之を千倍して得たる數を  
以て單位とし之をマツヘ氏單位と稱する。

其他、温泉地の多くは氣候温和風光明媚で、轉地療養の主旨に叶へること、温  
泉の効力に對する古來の傳説が一種の暗示作用として働くこと、家庭の繁累、社  
會的の雜務等より遠かりて身神の慰安となること等各種の原因相協力して好結果  
を奏するのである。

然らば吾人が温泉療養を行はんと欲するに際し如何なる標準にて温泉を選擇す  
べきや、吾人は之に就て一言したいと思ふ。

(一) 温泉の種類によりて選ぶ事 温泉には性質の如何によりて幾多の種類に區  
別する、然して各々一得一失ありて疾患により適應せるもの亦、禁忌とすべきも  
のもある。今其大要を列記せば左の如し

(1) 單純泉 少量の固形分及瓦斯を含有し、多くは無菌性である。温度は攝氏  
一九—八一度のもの多く温熱刺激を呈する。

適症 各種慢性リヨマチス關節強直 又はリヨマチ性筋肉攣縮、痛風  
焮衝性滲出物にして吸収緩慢なるもの、慢性肋膜炎、子宮周圍炎  
子宮内膜炎、重症後の恢復期、貧血諸症、神經機能亢進諸症、知  
覺過敏「ヒステリー」「ヒコボンデリー」陳久の腦脊髓中風各種神經

醫學上より觀たる理想的文化生活

の麻痺症、諸種の慢性諸病(肺病の初期腎臟炎等)及腺病等婦人生殖器慢性諸症、内用としては胃カタル噴門痙攣、腸カタル等。

新鮮なる腦出血、脊髓癆、腦腫瘍等

(2)

單純炭酸泉又酸泉 本泉は固形分に乏しく炭酸に富み之を振盪すれば氣泡を生ずる。其効用は一般の水の作用の外、炭酸特有の効を發揮する。即ち外用せば皮膚の神経を刺戟し、新陳代謝を高め血液循環を佳良ならしめ淋巴の運行を良くし榮養を催進する。内服すれば熱性病者の止渴劑として又胃腸の機能を催進する。

適症 以上述べたるが如き諸症及重病の恢復期等。

(3)

單純アルカリ泉 之れは炭酸アルカリ特に多量の重曹遊離炭酸を含有する更に之れを次の三種に區別する。

(イ)

アルカリ性酸泉又はアルカリ泉、之れは多量の重曹を含有する。  
適症 胃酸過多症、胃カタル、腸カタル等、尿道膀胱、腎盂のカタル、腎石、膀胱結石、婦人生殖器の慢性カタル等、痛風、糖尿病、肥胖症、多血症等

(ロ)

アルカリ性食鹽泉、重曹及食鹽を多量に含有する食鹽量は特に多い。  
適症 消化不良、呼吸器のカタル症、婦人生殖器カタル、痔疾等。

(ハ)

アルカリ性芒硝泉 多量の芒硝及重曹を含有する。  
適症 消化器特に腸疾患、脂肪過多等。

(4)

苦味泉又苦泉 多量の硫酸マグネシア及硫酸ナトリウムを含有し苦味を呈する。

適症 脂肪過多症等又緩下劑として用ゆ。

醫學上より觀たる理想的文化生活

(5) 食鹽泉

適症 多量の食鹽を含有する。

消化器の「カタル」呼吸器の「カタル」子宮實質炎及潰瘍、子宮周

圍炎、腹膜炎、卵巢炎、攝護腺炎等、浴用には乾癬、汗分泌過多

皮膚脂流溢慢性蕁麻疹等。

(6) 土類泉

適症 硫酸石灰、炭酸石灰等の多量を含有する。

膀胱カタル、腎の磷酸結石、尿酸結石等、外用によりて慢性皮膚

發疹、化膿性潰瘍を乾燥せしめる皮膚の知覺過敏癢症、梅毒、

水銀中毒等。

(7) 鐵泉

之は特に多量の鐵を含有せるものにして、他の固形分の如何により

て「アルカリ」性鐵泉(重曹)、芒硝性鐵泉(硫酸ナトリウム)、鹽性鐵性(食

鹽)、土類性鐵泉(石灰)等を區別する。服用せば赤血球、體量、尿素排泄

量、脈搏等を増加し食慾亢進する。但、便秘を起すことがある。

適症 貧血、萎黄症、「ヒステリー」、神經衰弱、月經異常、不妊症等。

禁忌 消化器不健全なる者。

(8) 硫黃泉

適症 「リウマチス」、痛風、慢性皮膚病、梅毒、水銀中毒、子宮卵巢の

慢性炎、月經不順等。

(二) ラチウム含有量によりて選むこと

温泉の主要なる効果が「ラチウムエマ

ナチオン」に在る以上、其含有量の多き温泉程有効なるや論ずる迄も無い。故に

宜しく各地温泉分析表に就て各自研究し取捨選擇すべきである。

(三) 風光明媚氣候温和にして交通の便あり醫療機關完備し物價低廉なるべきを理想とする



醫學上より觀たる理想的文化生活

倍、以上の標準によりて温泉を選定せば次に如何なる方法にて入浴するを最も得策とするや、之に就て二三の注意を促したい。

一、「ラヂウムエマナチオン」は同一の温泉にても噴出口に近き温泉程多量含有せられ下流に至るに従つて減少する。故に噴出口に近き地に建設せられたる浴場即湯元は効力最も著しく、引湯即下湯は効力少ない。故に旅館を選むに當りては元湯に近きもの宜し。

二、温泉に入浴するには單に「ラヂウムエマナチオン」の關係のみより云へば早曉多數の浴客の入らざる前入浴するを得策とする。之れ「エマナチオン」の含量多き故である。

三、入浴中、湯に打たし、或は適宜に「マツサード」を行ふ等、機械的の刺戟をも兼ね行ふ時は効果一層大となる。

四、食後直ちに入浴し、或は飲酒大酔の時入浴するは大害あるのみならず、腦溢血其他の危険を伴ふこと少なくない。

五、温泉浴の爲め頭痛、心悸亢進を來す人あり、斯かる人々は短時間の入浴に止め、他は寧ろ轉地の意味にて保養するを宜しとする。

### 第四十一章 海水浴

|| 海水浴の効く理由その選定及方法 ||

海水浴の効驗は今更ら論ずる迄も無いが今其理由の主なるものを擧ぐれば左の如くである。

(一) 海水は一種の鹽類泉と見做すべきものなる故、冷礦泉としてその作用を有する。

醫學上より観たる理想的文化生活

- (二) 海水の動搖及身體の激動によりて身體各機關は機械的刺戟を受け、新陳代謝の機能が高まる。
- (三) 海氣は氣壓高く密度大にして酸素「オゾン」に富み、炭酸瓦斯有機物少なく殆ど無菌である爲め呼吸氣として理想的である。
- (四) 海氣が適當に動搖して皮膚を刺戟する。
- (五) 精神的に快感を覺ゆ俗務の勞苦を一時免れ得る。
- (六) 以上の諸種の原因相集まりて食欲亢進し、新陳代謝盛んとなり、身神の活氣を増加する。

故に一般に健康増進を目的とする者、肥満性體質を有する者腺病質の者、神經性消化不良者等には最も適して居る。反之、循環器系統に甚だしき疾病ある者、衰弱高度のもの、貧血甚だしきもの、咯血の傾向ある人、癩癩の持病ある者等は

禁忌である。

海水浴を行ふには先づ海水浴場を選定せねばならぬ 若し不良の海水浴場にて行へば悪疫、負傷、溺没等不慮の災難あるを免れない。然らば如何なる標準にて之を選定すべきやと云ふに主なる條件左の如くである。

- (一) 海水浴場は東南に面して開け西北には山岳ありて烈風を防げること、然らざれば波浪大にして危険少なくない。
- (二) 下水特に大都會の悪水の流入せざることを。チブス菌、コレラ菌、赤痢菌の如きは海水に混すれば自から死滅するものなるも海水中に流入せる當分は尙繁殖力を保持せる故、かゝる海水中にて游泳するは殆ど細菌培養液中にて遊ぶに等しく戦慄すべき危険に瀕せりと云はねばならぬ。
- (三) 大工場の有毒物質が流入してはならぬ。硫酸、鹽酸其他大工場に於ける瘴

醫學上より觀たる理想的文化生活

棄物の流入せるあらば保健上有害なるや論ずる迄も無い。近時工業の發展に連れ、之の危険率益々増加せる傾向がある故、注意せねばならぬ。

(四)

海底は細砂平たく分布し泥土無きこと、海底に大岩巨石累々たるは危険にして不愉快なること極めて大である。一般に日本海に面せる海岸には斯かるものが多い。宜しく清淨なる細砂、遠く一面に分布せるを理想とする。又、泥土の少なきを要する。然らざれば忽ち海水混濁し不快の念を催さしむる。

(五)

遠淺なること、海底は遠淺でなければならぬ。然らざれば突然深處に至り溺没の恐れが大である。特に水泳未熟者、病者、小兒、老人等に之の危険が甚だしい。

(六)

海水温度の適宜なること、海水は平均攝氏一五—一八度なるを適宜とする

(七)

若し、冷氣度に過ぐる時は却て海水浴の快味を滅却するや大である。氣候温和風景佳良なること、朝夕の氣候に激變なく附近の風景絶佳なれば精神的に絶大の快樂を覺わしめ療養の效果一層大となる。

(八)

醫療機關の備はれること、海水浴場又は其附近に信賴するに足る醫師、病院等の存在せば大に宜し。若し數里或は十數里を距つる如き僻地ならば危急の場合助かるべき命も徒らに棄つることとなり、遺憾之に加ふるものがない。故に豫め之の點を調査し置くを必要とする。

(九)

交通及通信の便あること、然らざれば突發せる業務上の要件を處理し得ずして失敗の一因となるの恐れがある。

(十)

旅館の設備完全なること、敢て必要以上の贅を盡すの必要なきも不愉快を感せしめざる丈の室と、衛生上の設備完全なるを要する。

醫學上より観たる理想的文化生活

(十一) 物價低廉にして物資の供給充分なること、然らざれば精神的及肉體的に多大の損失を蒙むることとなりて療養の目的を失するに至る。

凡、以上の各條件を具備せるものならば先づ理想的海水浴場と稱し得る。偕かくの如き海水浴場を選定せば如何にして海水浴を行ふべきか、其理想的方法に就て一言したい。

- (一) 四歳以上の小兒及高年者は海水に浴するよりも寧ろ水打際にて適當に嬉戲する程度を可とする。
- (二) 海水浴の時間は歐洲の醫學者は五—一〇分間と限定せるも余等は特に嚴密なる時間を限る必要を認めない。特に海岸の砂地に於て日光浴を兼ね行へば數時間に渡る海水浴も敢て差支へなしと信する。
- (三) 飲食後直ちに海水浴を爲すは不可である。少なくとも三〇分乃至一時間後

- に行はねばならぬ。
  - (四) 飲酒後海水浴を行ふは絶対に宜しからず、心臟麻痺の危険頗る大である。特に燒酎は大害がある。本邦に於ける心臟麻痺の大部分は燒酎飲用後の海水浴に原因して居る。
  - (五) 耳疾患者は潜水を爲してはならぬ。之れ益々疾病を増悪せしむるが故である。
- 以上述ぶる如き注意の下に海水浴場を選定し、且、盛んに海水浴を行ひ、鐵の如く石の如き體軀を鍛練し以て各自の本務に其エネルギーを傾注し其理想を貫徹すべきである。

### 第四十二章 鍼術は果して効ありや

|| 文化生活に必要なものか ||

第四十二章 鍼術は果して効ありや

醫學上より觀たる理想的文化生活

治療の目的にて作られたる各種の鍼を身體に適用して療病に應用することを鍼術と稱する。鍼術は支那に於て發明せられ本邦に輸入せられしは欽明天皇の二十三年である。爾今廣く上下官民の間に行はるゝに至り徳川氏時代に於て隆盛の極に達し、明治維新後歐洲文明の侵入と共に知識階級よりは排斥し去られたが尙一般民間に於ては廣く行はれて居る。

元來、鍼術なるものは有効にして無害なるものなりや、之を吾人の文化生活に取り入れて果して適當なるものなりや否や。之に關して吾人は次の如く説明した

鍼術に關する支那及本邦の古書は其數極めて多く枚舉に違なき程であるが其醫學的論據は徒らに空論憶説に過ぎずして一つとして顧るに足るものが無い。然らば全然醫學上價值なきやと云ふに必ずしも然らず、兎に角數千年の實地の經驗上

より得たる療法なる故何等かの眞理を藏せるには相違ない。只、今日の鍼術家は未だ之を學理的に説明し得るの能力が無いのである。故に今後幾多の英才輩出して之を學理及實地の兩方面より研究せば必ずや其中に含蓄せらるゝ眞理の寶玉を掘り出し得ることと思ふ。

要するに鍼術なるものは古來の經驗上より歸納せる一種の眞理を含有せることは確實である。故に技能の練達せる鍼術家に信頼し、或種の疾病に限り施術を受くることは有効無害である。然し乍ら總ての難病重患が鍼術に依りて治癒し得べしと斷ずるは早計で、之れ已に迷信の第一歩である。故に豫め知己の醫師に協議し其指揮又は承諾を得て然る後鍼治を受くべきである。

### 第四十三章 灸治は果して効ありや

|| 有効なることもある ||

第四十三章 灸治は果して効ありや

醫學上より見たる理想的文化生活

灸治とは艾葉を皮膚の一定點(灸治では之を經穴と稱する)の上に置き、之に點火して治療に應用するを云ふ。艾葉は一名、もぐさ、やいと、よもぎ、よごみ、さしもぐさ、肛裏屏風、病草、羊耳女麴、等とも稱する。近時は艾葉の外尙或種の藥品を加味し、之に點火し或は點火せずして其儘塗布する方法も行はる。是等も廣き意味に於ける灸治と稱し得る。

灸治は支那に於ては太古より行はれしものなるも本邦に渡來せしは欽明天皇の朝で唐醫方の一科として廣く上下に行はれ、後、徳川氏時代に最も隆盛を極め斯道の黄金時代を現出するに至つた。然し明治、大正時代となりて漢方の驅逐せらるゝと同時に灸治も亦知識階級より棄てられ現今にては單に民間療法として存するのみで醫學者は灸治を口にするだに恥辱と考へて居る。

然らば灸治は果して無効有害のものであるか。余は之に關して少しく説明した

い。之を文献に徴するに灸治に關する古來の成書は實に多く數ふるに堪へぬが其説明に至りては多く東洋流の荒唐無稽なる愚論にして一つとして顧るに足らぬ。近來覺醒せる灸治家又は醫師の一部の人士が學理的研究を行へるも未だ完全なる結果に到達し得ない。

要するに灸治は古來の經驗に據る施術なる故確かに一種の眞理を含有せるには相違なきも未だ之に充分なる學理的説明を與へ得ない。従つて或種の疾患には著効を奏し或種の疾患には無効有害なるも事實である。故に吾人は灸治を或程度まで信頼し、或程度までは信用してはならぬ。其境界は頗る困難で要するに信頼する醫師に相談し其指揮又は同意を得て、醫療を受けつゝ灸治をも併せ行ふを以て最も當を得たるものと信する。

灸は激痛を覺ゆる爲め一時反射的に血壓が充進し、爲めに老人の如き血管の硬

醫學上より觀たる理想的文化生活

化せる者は血管破裂し腦溢血などを起し易き故、豫め此の點に注意せねばならぬ  
又、未だ東西をもわきまわざる幼兒に灸をすね、激痛を與ふるは如何にも慘酷な  
るのみならず、動もすれば神経系統を興奮し痙攣などを惹起せしむるの恐れある  
故亂用を謹まねばならぬ。

### 第四十四章

禁厭及祈禱は果して價值ありや

|| 正當に利用せよ ||

禁厭即まじない及祈禱は太古以來洋の東西、民族の異同を論せず盛んに行は  
れ現今の如き科學萬能の時代に於てすら尙且流行の依然として盛大なるを見れば  
機微の其間にありて胸奥の琴線に觸るゝものあるを信せしむる。然らば禁厭祈禱  
の如きは吾人の文化生活上果して如何に取扱ふべきものなるか、正當なる批判如

何、之に就て吾人は一言したいと思ふ。

余は禁厭祈禱を以て一種の他人暗示又は他人催眠に外ならぬと信ずる。即、通  
常の催眠術者は氣合法、睨視法等に由りて、被術者を眠らしめたる後適當なる暗  
示を與へて疾病治癒の効果を期するに反し、禁厭祈禱者は各自の信仰せる神佛を  
引合ひに出し之を道具に使ひて、信仰者に對し一種の他人暗示を與ふるに過ぎな  
い。而して其最も熟練せる術者は之の暗示に由りて一種の催眠現象をも呈せしめ  
得るのである。神官僧侶修驗者の如きは一つに神明の威力加護に由りて疾病の治  
癒せしものと唱道するも神の存否それ自身已に千古の疑問たる以上彼等の所説は  
科學的に何等の批判を下すの價値なしと云はねばならぬ。

如斯禁厭及祈禱は一種の他人暗示或は他人催眠に過ぎざる故疾病治療の一方  
法として便宜上利用する程度ならば敢て差支へないと信ずる。例へば、ヒステリー

第四十四章 禁厭及祈禱は果して價值ありや

醫學上より觀たる理想的文化生活

患者の如き醫藥、理學的療法共に無効なりし場合試みに禁厭祈禱を行ふ如き亦一手段である。但、茲に最も注意すべきは禁厭祈禱に従事せる輩は多く迷信無智の徒多く動もすれば正當なる自己の自分を超越して醫療の妨害を爲すことが多い。故に苟も理想の文化生活に活きんと欲する智識階級の人士は此間の事情を能く顧慮し迷信に陥らざるを心掛けねばならぬ。

禁厭及祈禱の如きは之を精神喪失者例へば白痴瘋癲の如きに行ひ或は未だ何の理解力を有せざる小兒に行ふ如きは無効有害である。何となれば彼等は禁厭祈禱に對し馬耳東風なるが故である。

### 第四十五章 催眠術は果して効ありや

|| 時に効果を奏し得る ||

催眠術は果して治療効果あるものなりやとは余輩の屢々受くる質問である。故に催眠術は果して文化生活の一部に取り入るゝ價值あるものなりや否や果又其利害如何に就て一言したい。

元來催眠術は洋の東西を問はず太古以來存在せしもので古代文明の中心たりし印度、埃及地方にも又希臘羅馬の盛時に當りても神託者豫言者等が之を利用せし形跡がある。本邦に於ても神代の採湯の儀式の如き自己催眠の一種と論じ得る。其他氣合術、火伏術、不動金縛術、仙術、幼術、巫願、降巫、神下し、狐使、稻荷下し等の如き一種の他人催眠又は自己催眠に過ぎない。

催眠術の理論に就ては幾多の學者が研究せるも尙判明しない。古來神秘說、靈魂說、動物磁氣說、神經病說等唱道せられたるも一つとして信するに足らぬ。要するに催眠は一種の分割的異常睡眠である、即、生理的の正常なる睡眠にありて



醫學上より觀たる理想的文化生活

は腦の各中樞全部平等に休止せるも催眠にありては大部分の神經は全然深く休止し、反之、一部分の神經は非常に活潑に覺醒せる故之の覺醒せる部分に暗示即ち一種の刺戟を與ふれば暗示せられたる事項に必要な中樞を刺戟し覺醒せしめて種々の現象を呈せしむるのである。

凡、催眠術を行ふには種々の方法あるも要するに暗示 Suggestion を與ふることが主である。即ち凝視法、動臉法、壓臉法、睨視法、氣合法、一喝法、廻頭法、擦過法、電流法等によりて催眠誘導暗示なるものを與へて催眠に入らしめ、次で催眠間暗示を與へて種々の觀念を起さしめ、終りに覺醒暗示を與へて覺醒せしむるにある。故に催眠間暗示の與へ方如何によりては種々の身體的及精神的變化を來さしめ得る。例へば疾走するとの暗示を與へて心臟の搏動數を多からしめ、且流汗淋漓たらしめ得べく、或は水を與へて「ビール」と信せしめ、紙を與へて紙幣

と信せしめ、鹽を與へて甘しと感せしむる等、千種萬態の興味ある實驗を行ひ得る。

然らば催眠術は醫療上果して無害有効なるものであるか、余は催眠術は或種の疾病には時に効を奏することあるも所謂催眠術家の呼號する如き萬能の効果は無と斷言する。例へば鎮痛鎮痙、惡癖矯正等の如きには適當なる殘續暗示を與ふれば時に効を奏することがある。其他精神的に一種の慰安を與へ得ることも事實である。然し乍ら多くの催眠術家の大聲宣傳する如く器質的病變ある疾病例へば胃癌、胃潰瘍、肺結核等の如きに直接の効果ありとは信じ得ない。

故に吾人は催眠術は之を或種の疾病に對しては熟練にして且眞面目なる術者が行へば無害有効なるも、然らざる限り亂りに催眠術の施術を受くべきもので無いと信する。況んや之が爲め正當なる醫療の時機を失し且妨害せらるゝ如きは人生

醫學上より觀たる理想的文化生活  
の不幸之に増したるものは無い。

### 第四十六章 各種運動の利害

|| 長を採り短を棄てよ ||

吾人が各種の運動を勉むるは之によりて身體の健康を計り、以て各自の志す理想を遂げんが爲めである。故に運動の爲めに神身を害し或は生命を犠牲に供する如きは實に思はざるの甚だしきもので運動の眞意義を解せざる愚人と云はねばならぬ。吾人は之の意味に於て各種運動の利害を知悉し能く其長を採り短を棄て、以て運動の眞精神を完ふせねばならぬ。左に主要なる運動法の利害に就て一言したいと思ふ。

**遠足** 此は最も理想的の運動法である。清新なる空氣を呼吸し煦々たる日光を

浴び、秀麗なる山水に親み、疲るれば休み、休めば又進む。斯くて神身共に無上の快を覺わ保健上至大の効を奏するのである。但、兒童の如きは遠足にも一定の限界ありて過度に陥る時は往々、かくれたる疾病を激發せしむることある故保護者は此の點に注意せねばならぬ。

**體操** 此は學理上に基礎を築ける有益なる運動法である。但、動もすれば無味乾燥に陥るの弊がある。

**擊劍** 此は本邦固來の武技で大に獎勵すべきものではあるが單に運動の目的より云へば頭部を亂打することは謹まねばならぬ。殊に幼年の初心者に對し腦に強烈なる震盪を與ふことは嚴禁すべきである。故に善く運動の目的を了解し「お面」は仕合者相方の申合せにて特に軽くするの程度にて行へば宜し。又、横面打により鼓膜穿孔を來すの恐れがある故綿花を多量に耳に當て置く事は豫防上大に

醫學上より觀たる理想的文化生活

宜し。又、同一の面を多人數にて使用するは危険なる故理想としては各自所有するを可とし、已を得ざる時は手拭、ガーゼ等を當つる方宜し。

**柔道** 此も本邦特有の武技で精神的修養にも頗る良好なるものである、只從來存する多くの道場を見るに設備極めて不完全で通常の日本壘を敷けるが爲め、少しく柔道を行へば忽ち多量の塵埃が飛散し、爲めに健康を損することが多い。余の知る範圍内では在學中柔道の熱心家なりし者に後年肺結核にて仆れし人が多い。道場の設備改良は實に焦眉の急を要する事業であると信ずる。

**相撲** 相撲は本邦の國技として世界に有名なるもので四肢の運動精神の鍛練に絶好ではあるが、對手を仆さんとして一時的に最大の力量を發揮する爲め動もすれば心臟過勞を來し、其結果後年に至りて健康を害することが多い。本邦古來の有名なる力士に就ての研究によるに、嘗て長命せし者が無いのは其最大原因恐ら

く茲に存するものと信せらる。歐米に於て行はる、拳闘は角力に酷似せる運動であるが職業的拳闘者は何れも短命なるが爲め生命保險會社は恐れて其加入を拒絶する由である。

**游泳** 夏日、風清く浪靜かなる海上にて游泳するは實に人生無上の快樂で運動法としても理想的である。只、四季を通じて行ひ難きこと、地理的關係及び經濟上の都合にて必ずしも何人にも行ひ得ることが遺憾である。

「ランニング」 此は簡單に且、何時何處にても行ひ得る運動法で、且、効果も著しいが、之を競技的行ふに當りては動もすれば激烈に陥り易き故注意せねばならぬ。特に長距離のマラソン競走の如きに至りては蛋白尿、或は血尿を出すに至り、或は心臟過勞の結果、心臟破裂を來して仆る、者さねありて運動の目的果して何處にありやを疑はしむる馬鹿者がある。故に決して單なる名譽心に迷はざる

醫學上より觀たる理想的文化生活

ことなく、超然として身體鍛練の目的にて、各個人に適應せる範圍内にて運動を講せねばならぬ。

**登山** 風景絶佳、山容秀麗の地に登るは無上の快樂であるのみならず空氣は清淨に、日光は紫外線に富み、血行及新陳代謝が旺盛となり食欲を増し、血液特に赤血球の増生を來すが故身體を鍛練し、精神を崇高ならしむるに絶大の効果を奏するものである。故に登山は盛んに奨勵すべきや勿論であるが心臟、腎臟等の虚弱なる者は疾病を誘發するの恐れある故各自に於て注意せねばならぬ。

尚、一言すべきは日本アルプスの如き峻峰峻嶺に登るには充分の準備を整へ絶對の安全を豫期し得る場合に限らねばならぬ。余は新聞紙上に於て往々遭難者の報を見る毎に彼等が有爲の才を抱き乍ら、誤まれる運動觀念の犠牲となれるを憐れまずに居られない。吾人は身體を強健ならしむる爲めに運動するもので、生命

を失ふ如きは運動の目的に叶はない天下の愚人である。

**自轉車** 此は運動の一種として實用を兼ねる故大に推奨するに足ると思ふ。特に風清く樹木青々たる郊外の地を意に任せて疾走するは新陳代謝を充進せしめ、食欲を増進し、精神を爽快ならしむるに極めて適當して居る。但、自轉車を競技の目的に使用することは斷じて反對である。何となれば心臟の過勞を來し、脈搏細小不正となり計らざるの危難を惹起するが故である。故に心臟病、腎臟病等の傾向あるものは特に注意せねばならぬ。又、痔疾其他の肛門病を患ふる者には宜しくない。女子は子宮轉位其他の生殖器病を起すの恐れあり甚だしきは不妊症の原因となる故寧ろ自轉車に乗らぬを可とする。

**ボート** 漕艇は興味より云ふも亦衛生上より論ずるも頗る適當なる運動法である。特に同氣相求むるの友朋相携へて風光絶佳の海上を意に任せて漕ぎ廻るの

醫學上より觀たる理想的文化生活

快は何物にも例へ難い。余の如きも中學、高等學校、帝大と各學生時代を通じて盛んに遊んだものである。然し茲に一言注意すべきは之が一轉して競漕となれば選手たるものは慎重なる態度を以て身を處せねばならぬ。一時的の過勞は時に肋膜炎、心臟病、腎臓病等の遠因或は近因となることある故極めて強健なる體軀を有せざる限り亂りに選手たることを承諾してはならぬ。僅かに一級一校の名譽の爲めに有爲の青年が前途を誤まることは國家の爲め社會の爲め偉大なる損失と云はねばならぬ。

**野球** 此は男性的な雄壯活潑なる競技として大に歡迎すべきものである。特に肉體的に健康を増進せしむるのみならず精神的に協同一致、互助、機敏、果斷、剛毅等の美德を養成せしめ得る故頗る理想的と云はねばならぬ。但、茲に注意すべきは硬球が強く心臟部、睪丸等に衝突する時は心臟麻痺、睪丸炎等を起し重大

なる危難を蒙ることである。故に少なくとも小學校及中等學校の初年級の生徒に對しては硬球を禁じ、ゴム製硬球を以て運動せしむるを宜しと信ずる。又、球を受くる時は必ず五本の指を揃へて受けなければ指を折る恐れがある。

野球の對校競技は或程度迄許すべきも之に熱中するの餘り學業を放擲し身體を害するに至つては運動の眞目的を解せざる愚者と云はねばならぬ。又、米國に於て往々見る如き職業的野球家は斷じて之を排斥し、美しき運動道德を維持せねばならぬ。

**庭球** 「テニス」は優秀なる運動法である。殊に煦々たる日光を浴びつゝ心合ひたる友朋と球を争ふの快に至りては何物にも換へ難い。全身の均一なる發育を期し得ること、何等の危険なきこと、適當に交代して疲勞を休め得ること等總ての點に於て理想的である。

醫學上より觀たる理想的文化生活

「ピンポン」之は家庭に於ける運動法として頗る宜しい。

「玉突」之は棒を各自所有すること、室を開放し空氣の流通を佳良にすることを計るならば良しい。

舞踏 「ダンス」は近來上流社會に漸次勢力を占むるに至つた。之は體育上にも亦社會上にも頗る適當なる運動法で、願はくは中流及下流の一般社會にも廣く行はるゝ様にしたきものである。但、「ダンス」の性質上、青春の男女相抱擁し徹宵歡樂を盡し易く従つて其間に種々いまわしき風聞を立つるに至るは、避け難き缺點と云はねばならぬ。近時家庭踊なるもの一部の人士により唱へられつゝあるが若し以上の缺點を除き得ば頗る理想的の運動法なりと信するのである。

### 第四十七章 生命保険加入必要

||斯くの如き人は特に早く加入せよ||

あすありと思ふころのあだ櫻

夜半に嵐の吹かぬものは

親鸞上人の歌ひ給ひし此の歌は考へ方如何によりて痛切に生命保険加入の必要を力説せるの意味にも取り得る。實に人は病の器で何時病に罹らぬとも限らぬ。多くの資産を有し死後遺族が苦むの恐れなき人々は兎に角、一定の收入にて漸く一家の生活を支へ行く大多數の無産階級の人士には生命保険加入は絶対に必要である云はねばならぬ。

今や保険思想は社會の各階級に普及し其必要を知悉するに至りしは實に慶すべきの至りであるが、余は更に醫學者としての立場より如何なる人々が特に保険の必要ありやを説明したい。但、余の保険加入を勧誘せんと欲する人々は保險會社の側より云へば、あまり有難からぬ人々で寧ろ保険加入を謝絶し度き人々に屬す

第四十七章 生命保険加入の必要

醫學上より觀たる理想的文化生活

るものである。然し乍ら斯くの如き事情にある人々にこそ却つて保険加入の必要が眞に存在すると思ふ。

(一) 年齢 保險會社は通常十五歳以下の若年又は六十歳以上の老年者の保険加入を拒絶する。何となれば十五歳以下の若年は身體の發育未だ不充分なる爲め外界の危険に抵抗する力が少なく又六十歳以上の老年者は老衰の現象顯著にして死亡の危険目前に迫れるに因るのである。故に吾人は可成其間の年齢に於て加入する様心掛けねばならぬ。

(二) 男女 統計的研究の結果によれば女子の死亡率は四十歳乃至五十歳迄は男子の死亡率よりも多い。之に反し、四十歳乃至五十歳以後に於ては男子の死亡率が女子よりも多い。故に之の關係を考へて世人は保険加入の參考とせねばならぬ。

(三) 職業 職業の種類は各自の壽命に非常に重大なる關係を有せるもの故、保險會社より云へば安全なる職業に従事せる人々を加入せしめ度きも、一般世人より云へば斯くの如き人々こそ保険加入の必要があるのである。一般に、

- (1) 災害の頻發する職業—例へば、坑夫、電氣職工等
  - (2) 塵埃又は毒物の吸入多き職業—室内工業、化學工業の職工等
  - (3) アルコール亂用の機會多き職業—料理屋、酒造業等
  - (4) 傳染の危険多き職業—醫師、看護婦、看病人
- 等に從事せる人々は一日も早く加入し置くの必要がある。

(四) 住地 土地高燥、空氣清淨、氣候温和の地方に住せる人々は生命の危険稍少なき理である。然し乍ら未開野蠻の地、流行病の頻發する地方、氣候不

醫學上より觀たる理想的文化生活

良なる地方等に居住し、又は將來居住せねばならぬ事情にある人々は早く保險加入を必要とする。

(五)

習慣 日常飲酒、喫煙、過勞等の習慣ある者は短命なるを常とする。それ故、甚だしき疾病に陥らざる中に加入せねばならぬ。

(六)

財産状態 富有なる人々は其身疾病に罹るも職業を擲つて専心保養に勉め得るに反し、無産階級の人々は苦痛を忍びても尙努力せねばならぬ。從つて死亡率も貧者に多き理である。故に益々平常より保險に加入して置かねばならぬ。

(七)

遺傳 代々短命なる家系に生れたる人、糖尿病、「リヨウマチス」、アルコール中毒、梅毒、精神病、精神薄弱、癲癇、癌、腦溢血、結核等の遺傳の疑ある人々は之れ等の疾病の發現せざるに先ち早く契約するを得策とする

(八)

體質 身體肥滿せる人は心臟病、腎臟病、腦溢血等に罹る傾向多く、羸瘦せる人々は結核の危険が多い。故に斯かる人々は危機未だ至らざるに於て契約を完了せねばならぬ。

(九)

既往症 生後經過せし疾病の中、咯血、肺炎カタル、肋膜炎、胃潰瘍、盲腸炎、腎臟炎、梅毒、糖尿病、バゼドウ氏病、癲癇、精神病等は再發の危険に富めるもの故快癒次第保險加入を得策とする。

第四十八章 健康上有害なる職業及其豫防法

|| 資本家も使用人も共に注意せよ ||

苟も職業の名の附く以上多少の健康上の障礙を伴はぬものはない。例へば官吏及學者の如きは頭腦を害し易く、又勞働者は身體の危険に遭遇するの機會が多い



醫學上より觀たる理想的文化生活

然し乍ら或種の職業に限り特に有害の度が著しく大なるものがある。是等特殊有害なる職業に従事する人々は少なくとも左の諸點を注意せねばならぬ。

- (1) 自己の目的を認むに當り、豫め事業の性質と自己の體質とを比較考慮し、充分其職業に堪得る自信を得たる後初めて其目的に向つて突進すべきこと。
  - (2) 自己のみならず家庭の婦人子女の健康をも考慮せねばならぬ。
  - (3) 自己が資本家として事業を経営するに當りては、完全なる豫防設備を爲し従事員労働者等の爲め充分の豫防方法を講じてやらねばならぬ。
- 左に主要なる特殊の有害なる職業に就て記述する。

### 一、鉛工業

鉛工業に従事せる人々に危険なる鉛中毒を惹起する機會は頗る多い。特に甚だしきは鉛の熔鑄業、鉛色素製造所、鉛化合物製造所（酸化鉛、鉛白、鉛丹、醋酸

鉛、クロム酸鉛鹽類等）等及鉛を含有せる製作品に觸るゝ機會の多き職業即ち蓄電池製造、活字鑄造、活版所、陶磁器工業、瓦斯及水道工事、硝子製造等である。

鉛は主として微細なる塵埃となりて、種々の機會に皮膚の表面、呼吸器、消化器等より體內に侵入し、血液中に入りて鉛の炭酸鹽類となり、腦、脊髓、骨、肝臓、腎臓、筋肉等に沈着し恐るべき鉛毒を惹起するのである。

故に鉛に關係深き職業に従事せる人々は少なくとも左の豫防法を講ずることが肝要である。

- 一、鉛を含有せる塵埃の發生せざる様注意すること。
- 二、「マスク」の使用を奨励する事。
- 三、通風に注意すること。

醫學上より觀たる理想的文化生活

四、作業服、手袋、入浴、手洗装置、齒磨装置等に特に適當なる注意をなす事  
五、鉛毒の疑ひあらば直ちに信用ある醫師の治療を受くること。

### 二、水銀工業

水銀に因る障碍は鏡製造、檢温器、晴雨計、水銀鹽類製造、電球製作等に從事する人々に来ることが多い。水銀は皮膚、呼吸器等より侵入し、胃カタル、齒齦炎、頭痛、眩暈、耳鳴、神經障害、四肢震戦癱瘓等を發し、甚だしきは進行性麻痺、心臟苦悶、精神遲鈍、痴呆等を惹起する。

豫防法としては空氣の流通を計り、攝氏二十五度以下の温に於て作業し、作業服を清潔ならしめ、浴場、含嗽等の設備を完全ならしむるにある。

### 三、クローム酸鹽類工業

クローム酸鹽類は工業上の用途頗る多く従つて多量に製造せらるゝ。然るに該

薬品は強烈なる局所刺激の特性ある故事業主、及従事員共に適當なる注意を肝要とする。害毒の主なるものとしては鼻粘膜を障碍し甚だしきは潰瘍及穿孔を來すに至る。故に「マスク」の應用を肝要とし、且、該薬品を含む塵埃の飛散せざる様注意せねばならぬ。

### 四、砒素工業

亞砒酸及硫化砒素として、呼吸器、皮膚、消化器等より侵入する。重症なる時は漸次衰弱を來し、皮膚は灰白色に變じ、潰瘍を生じ、爪は脱落し關節痛、頭痛、眩暈、不眠等の極遂に死する。尿には砒素を證明し得る。

### 五、燐工業

燐を最も多く使用するは「マッチ」製造所である。従つて燐中毒もマッチ製造所に多い。燐は主として齶齒、皮膚表面、骨膜損傷部等より直接に侵入するもので

醫學上より觀たる理想的文化生活

多くは下顎及上顎に骨壞疽を起し尙、齒齦、下肢の皮膚及骨をも侵すことがある  
黄燐は赤燐よりも著しく猛烈に害毒がある。

六、アルカリ、酸、臭素、弗化水素酸、アンモニア瓦斯等の製造工業

以上諸種の化學品を製造し或は是等藥品を使用する工業に於て種々の障礙を蒙  
むる危険多きは今更ら論ずる迄も無い。

七、硫化炭素工業

硫化炭素は「ゴム」製造、脂肪工業、燐寸工業等に多量に使用する。硫化炭素に  
因る障礙の主なるものは頭痛、眩暈、食慾減退、悪心、嘔吐、等で症狀一層進行  
せばヒステリー様重症神經症狀が現はれ精神異狀をも來すことがある。

豫防法としては換氣を完全にすること「マスク」を使用すること等である。

八、亞硫酸、亞硝酸、酸化炭素、硫酸、アニリン其他の有毒瓦斯

是等の諸物質は工業上多量に使用せらるゝもので有毒なること勿論である。故  
に資本主は換氣其他の衛生的設備を完全に爲すべく従業員は「マスク」其他適當な  
方法にて害毒を豫防せねばならぬ。

九、磨 工 業

金屬粉末を連續して吸入する故、慢性鼻カタル、喉頭カタル、胸部疾病等を起  
し易きのみならず、不斷に蹲踞し強制體位を儀餘なくせらるゝ結果、肺結核、脊  
柱前屈等を來す恐れが多い。故に之が豫防法として乾磨を廢して出來得る限り濕  
磨に代へ或は「マスク」を用ひ、室内の塵埃を除き、換氣に勉め、撒水を怠らず休  
憩時間を多くし、運動を奨勵して強制體位より來る障礙を豫防せねばならぬ。

十、石 版 業

石版業に従事する人々には肺結核の罹病率多き故注意せねばならぬ。

醫學上より觀たる理想的文化生活

十一、印刷業

活字に鉛を含有せるもの多く従つて鉛毒に胃さるゝ危険が多い。又結核、胃腸病も多い。

十二、肉屋

時に脾脱疽病に罹ることがある。又、皮膚結核に傳染する恐れがある。

十三、膠製造業

動物性汚物を多量に取扱ふ故、脾脱疽病の危険がある。

十四、陶器セメント工業

陶器工業は多量の石質を含む塵埃の吸入及高熱による障碍が最も大である。歐洲及本邦に於ける統計的研究によれば肺結核其他の呼吸器病が大多數を占めて居る。(但、石灰焼工場の職工に限り結核が少ない。之は恐らくカルチウムの體內

侵入による影響を考へらる)

豫防法としては塵埃の飛散せざる様にする設備及「マスク」の應用等である。

十五、硝子工業

硝子工業に於ける最大の危険は尖鋭なる塵粉の吸入による障害である。又、呼吸器の過勞、高熱、有毒瓦斯の吸入も有害である。従つて感冒、肺結核等が頗る多い。肺氣腫は比較的少ない。

十六、紡績工業

綿の塵埃に因る障碍及寄宿舎設備の不完全と相俟つて呼吸器疾患就中肺結核の罹病率最も多い。之が對策は空氣清淨裝置の完備、宿舍及榮養の改善に俟たねばならぬ。本邦にありては紡績女工の肺結核に罹るもの年々十數萬人に上り實に人道上の大問題として看過し難き社會的大懸案なのである。

醫學上より觀たる理想的文化生活

### 第四十九章 婦人結髮の醫學的考察

|| 一利一害を免れぬ ||

本邦婦人の結髮は其美術的なる點に於て正に世界の驚異に値する。文金高島田の豊麗にして魅惑的なる、丸髻の崇高にして神秘的なる、銀杏返しの飄逸にして奔放的なる、實にや世界に誇るべき國寶的美術品である。況んや、烏羽玉の黒髪が雪の如き矜筋と相反映する時何人か其美に惱殺されぬであろうか、如斯美術品に對し醫學的考察を加ふる如きは正に野暮の骨頂と云はねばならぬ。然し乍ら吾人醫學者たる者の責任として敢て一言を附記するは必ずしも無用の業には非らざるべしと信ずる。

(一) 頭髮を障害する 本邦婦人の偉大なる重量及外形を帶べる結髮も之を支

(二)

ふるものは頭髮の中央部に存せる僅かの頭髮に過ぎない。故に之を緊縛し引き付くること度に過ぎ中年にして已に該部分は禿髮となることが多い。日夜髪を美しく結ぶ賣笑婦に於て之の傾向特に甚だしい。故に必ずしも結髮を必要とせざる家庭の婦人は寧ろ「下げ」或はハイカラ髻とするを衛生的と信ずる。

傳染の危険が多い 島田、丸髻、銀杏返し等は技術複雑なる爲め髮結ひの手を煩はさねばならぬことが多い。然るに彼等は技術上常に手練れたる髮結道具を用ゆるを常とする。故に同一の櫛を以て數人、十數人、甚だしきは數十人の髪を結ぶことがある。而も之れ等婦人中には諸種の疾患を有せる者多かるべく特に賣笑婦の如き梅毒其他の皮膚病を有せること頗る多き故傳染の危険率たるや極めて大なりと云はねばならぬ。故に髮結道具は必

第四十九章 婦人結髮の醫學的考察

醫學上より觀たる理想的文化生活

す自家備へ付けのものを使用せしめ斷じて髮結ひの携帯せる道具を使用せしめてはならぬ。

(三)

時間を浪費する 複雑なる工程を要する髮結は勢ひ多大の時間を徒消するのみならず髮結ひの都合、待合せ等の爲め意外の時間を空費する。斯かる時間の不經濟不規則は吾人の文化生活に大敵である。故に或る特別の必要ある時にのみ結髮することに改正せん事を希望する。

(四)

活動を妨ぐる 鳥田、丸鬘、銀杏返し如き繊細なる技巧にて漸くにして築き上げたる營造物は僅かの運動にても直ちに崩壊し去るの危険がある。従つて婦人の活動を抑制すること大である。況や庭球、乗馬の如き西洋婦人の好む遊戯を共に楽しみ神身の健康を計る如き夢想だも不可能のことである。

(五)

安眠を妨ぐ 鬘を破壊せざらんが爲めの豫防として高き特殊の枕を使用するは日本婦人特有である。斯くの如きは婦人の安眠を妨げ健康を害するや大である。

凡、以上の如き理由より考ふれば日本婦人の特有なる鬘は美術上より論ずれば嘆賞すべき技巧品なるも醫學上より論ずれば幾多重要な缺點あるを免れぬ。故に文化的生活を志す婦人は或特殊の必要あるに際しては美しき日本鬘を結びて大に其婦人美を發揮し以て家庭の悦樂、社交の樂みを味ふべく、其他の時に於ては可成簡易氣樂なる新式の鬘にて満足すべきであると信ずる。

第五十章 化粧品の必要と其選擇

|| 化粧品は贅澤品でない ||

醫學上より觀たる理想的文化生活

化粧品は肉體美を發揮し、美的觀念を満足せしめ、品性の向上を促し苦痛多き現世の艱苦を幾分にも軽減し、樂しき人生を送るに缺くべからざる一要素である。故に化粧品は文化生活の必需品であつて斷じて無用の贅澤品では無い。化粧品は總て外觀を艶美ならしむると共に少なくとも身體の健康を害せざる物でなければならぬ。更に理想を云へば化粧の目的に叶ふのみならず健康を増進するものこそ眞の文化的化粧品と稱し得る。

以下主要なる化粧品に就て醫學的考察を下して見たい。

一、石 鹼

石鹼は動物性又は植物性の脂肪例へば豚脂、牛脂、オリーブ油等に苛性曹達等を加へ煮沸し、一定の型に流し込みたるもので化粧用に用ゆるものは更に芳香材料を適宜に加味せるものである。故に眞に化粧石鹼としての價値は使用に際して

皮膚の汚物を能く洗ひ落すこと、皮膚を荒さぬのみならず更に之を滑澤ならしむること等にあつて、香料の多少、外觀の美醜等には存しない。舶來品中には包装の非常に美しく且、芳香馥郁たるものありて頗る優良なる如く見ゆるも價のみ徒らに高くして實用上却て不良なるものが少なくない。本邦の製品としては、ミツワ石鹼、カテイ石鹼等能く吾人の要求に叶へる良品である。

左に參考の爲め一二化粧石鹼の處方を掲載する。

白色凝結石鹼	六〇ポンド	牛 脂	四八ポンド
オリーブ油石鹼	四〇ポンド	ヤシ油	四〇ポンド
パーミリオン	三〇ポンド	苛性曹達汁	七四ポンド
桂皮油	二〇ポンド	結 晶 糖	三六ポンド
ベルガモット油	五〇ポンド	グリセリン	六ポンド
丁香油	二〇ポンド	結晶曹達	一〇ポンド
薔薇油	六〇ポンド	水	三六ポンド

第五十章 化粧品の必要と其の選擇

醫學上より觀たる理想的文化生活  
透明石鹼は普通石鹼をアルコール、グリセリン砂糖等にて透明とせるものである。

### 二、洗粉

洗粉は澱粉質を主要材料とし之に、石鹼末、硼砂、ミルク粉末、香料等を適宜に如味せるもので、皮膚の脂肪其他の汚物を除去する、作用は石鹼に肖て然も皮膚を滑澤艶麗ならしむる作用を有する。洗粉の原料とする澱粉は主として小麦澱粉で尙ウドン粉、ソバ粉、豆粉、小豆粉等をも混入することがある。内容の一例を擧ぐれば左の如くである。

内地製某有名洗粉	成分
メリケン粉	澱粉 二〇
硼砂末	石けん末 二、五
ミルク末	安息香酸曹達 一、〇
龍腦	人造麝香 〇、五
マンバームスク	薇薔油 適宜

### 三、白粉

白粉は昔より婦人の化粧料中第一位を占めしもので今後益々需要の度が増加する傾向がある。白粉に就て特に注意すべきは往々にして鉛分を含有せるものありて之を多量に連用せば恐るべき鉛毒を惹起する恐れのあることである。

鉛毒の害は實に恐るべきもので、俳優殊に女形の如きは多量の白粉を使用する爲めに本病に罹り易い。無鉛おしろいは乗りが悪い爲め、有鉛おしろいをば有害と知りつゝ使用する爲めである。有名なる俳優にして本病に仆れ或は現に苦みつゝある者が頗る多い。例へば中村歌右衛門、故尾上菊次郎、故中村歌江等の如き之れである。

白粉に鉛分を含有せるや否やを素人的に簡單に試験せんと欲せば木炭を二三寸に切り、中央に少しく凹みを作り、之れに適宜量の白粉を入れ、「アルコールラ



醫學上より觀たる理想的文化生活

「ンブル」の炎を金屬の細管にて吹きつける時、鉛分を含有せるものならば鉛の玉を  
残し、然らざるものは鉛分は残らない。

嘗て東京衛生試験所の分析したる結果によれば左の如くである。

鉛を含める白粉

襟おしろい、菊おしろい、白菊おしろい、富士みかた、むつの花、きく童  
麝香玉、クイン白粉、無害水晶、今美人、音羽菊、初霜、花の雪、花王白  
粉、新花王、バイオレット、たつたローヤル白粉、都の花、小町白粉、京  
の水、牡丹おしろい、雲井、ふかま白粉、小町香、吉野香、玉の鶴、菊わ  
らべ、わかざくら、雪くらべ、ゆかり香、九重、花月香、白露、花ぞの、  
富士見形、花の雪、きれい白粉、花の艶、雪のつや、あづま錦、雪の友、  
千代の玉、富士霞、鶴の友、やね錦、小町水おしろい、ダイヤモンド、佛

蘭西美人スノー、雪の梅、小町梅、すみれおしろい、丁子香、白玉香、天  
上香白粉、都白粉、玉白粉、都錦、都の雪、金明粉、生白粉、花の錦、雪  
の花、初さくら、白牡丹、都の水、ホワイトローズ、玉の花、八重櫻、宮  
田おしろい、小出おしろい、やまと錦

鉛を含まざる白粉

白ゆり、御園の雪、御園の月、ケラシンかへで、エオフキリン、水晶おし  
ろい、雪の雫、大和櫻、横井、國の花、大學おしろい。

鉛毒の恐るべきことが漸く世人に知らるゝに及び漸次鉛白粉がすたれ、炭酸鉛  
の代りに亞鉛華、即酸化亞鉛を主要原料とせる白粉が製造販賣せらるゝに至つた  
之れと同時に香料の配合、包装の優美其他の諸點に於て益々吾人の理想に近づき  
つゝあるは喜ばしき限りである。

醫學上より觀たる理想的文化生活

世には往々白粉を以て贅澤無用の品として攻撃し甚しきは白粉亡國論を唱ふる頑固者流が居る。然し乍ら、かゝる輩は此世を殺風景なる沙漠化せしめんとするもので吾人文化生活にあこがるゝ者には一顧の價値なき愚論と云はねばならぬ。

左に参考の爲め各種おしろいの内容を示すことにする。

(ト) 水おしろい 之は水溶液をなせるもので多くは左の如き處方から成つて居る。

亞鉛華 一〇〇 澱粉 二〇 グリセリン 一〇

水 五〇〇 香料 適宜

(ロ) 粉おしろい 之は皮膚を害すること少なく薄化粧用として最も適當である。外人は主として之を用ゆる。例へば、

亞鉛華 一〇〇瓦 小麥製澱粉 二〇瓦

純良タルク 五〇瓦 ステアリン酸亞鉛 六瓦

香料 適宜

(ハ) 紙おしろい 白粉をアラビヤゴム、デキストリン等にて糊状となし特種の紙に塗布したるもので携帯に便である。

(ニ) 煉白粉 之は日本及支那に特有で歐米にてはあまり用ひられない。鉛白製煉白粉は極めて有害なる故使用してはならぬ。必ず亞鉛華製煉白粉を用ゆるを宜しとする。参考の爲め左に二三の内容を掲ぐる。

鉛白 一〇〇 澱粉 一〇 グリセリン 一〇 香料 適宜

亞鉛華 八五 タルク 一五

氷砂糖 五 グリセリン 一〇

香料 適宜

第五十章 化粧品の必要と其の選擇

醫學上より觀たる理想的文化生活

(木)

堅煉白粉 之は樂屋白粉とも稱し、主として藝娼妓、俳優等總て濃化粧を必要とする者の使用する處で、前記の煉白粉に蜂蜜、アラビヤゴム等を加へて粘稠となしたるものである。例へば、

煉白粉 一〇〇      ボログリセン 五      蜂蜜 五

の如き之である。

四、ボマード

ボマードは主として男子の頭髮に使用するもので其質を滑澤優美ならしむるの効能がある。ボマードは豚脂、牛脂、鯨蠟、白蠟、バラフィン、ワゼリン等に適當なる香料を添加せるものである。例へば、

美髮ボマード

精製豚脂 八ポンド      椰子油 一ポンド

白 蠟 一ポンド      ベルガモット油 三オンス

レモン油 一オンス      グラニウム油 五ダラム

麝髮丁幾 一ダラム

ヘリオトロップボマード(最優等品)

安息香製豚脂 六ポンド      安息香製牛脂 二ポンド

ヘリオトロピン 三ダラム半      チロリ油 三五滴

棒狀ボマード(即コスメチック)

純良牛脂 六ポンド      純良豚脂 二ポンド

白 蠟 三ポンド      レモン油 一オンス

ラベンダー油 一四ダラム      グラニウム油 一ダラム

丁香油 六ダラム      アルカニン(着色料)適宜

醫學上より觀たる理想的文化生活

### 五、「クリーム」

「クリーム」は蠟又は脂肪を水と共に乳化せしめたる半固形體物で之に石鹼、アルカリ鹽、グリセリン、芳香油等を適宜に加へたるものである。例へば、

グリセリンコールドクリーム

甘扁桃油 二ポンド 蠟 二オンス半

鯨 蠟 二オンス半 グリセリン 七オンス半

ベルガモット油 四分ノ三オンス レモン油 四分ノ三オンス

グラニウム油 四分ノ三オンス テルク油 一〇グラム

薔薇水 一ポンド

### 六、髮油(香油)

香油の原料は西洋にては主に扁桃油を、本邦にては椿油を用ひ之に種々の香料

を加へたるものである。香油の不良なるものは酸性を帯び、或はパラフィン油の如きものを混入し居りて毛髮の質を害し、色を赤くすること甚しき故注意せねばならぬ。日本人に最も適當なるは最も純粹なる椿油で香料を附せざるものが宜しい。但、往々菜種油を混入せる偽物ある故注意せねばならぬ。又、白椿油と稱する無色透明の髮油は多く偽物でパラフィン油に香料を加へたるものである。椿油の純良なりや否やを鑑別するに最も良き方法は金盞に水を入れ、之に椿油の二三滴をたらすに、純良なる椿油は丸く黄色をなして底に沈み居るに反し、混合物のある不良品は卵形になつて浮き、或はギラ／＼せるものが現はれるのである。

### 七、白髮染

白髮染は従來は多く佛蘭西處方によりたるも近時、本邦人の髮に適するもの漸次製出せらるゝに至つた。白髮染の中には「パラフェニールンヂアミン」と稱する

醫學上より觀たる理想的文化生活

物質を含有せるものある故注意せねばならぬ。該毒物は著しく皮膚を障害する恐れがある。故に皮膚には直接觸れしめぬ様注意せねばならぬ。

蒸溜水

二瓦 甲液  
五〇瓦

過酸化水素水 三〇三〇瓦 乙液

右甲乙二液用に臨んで混合塗布す。

八、毛髮強壯劑

之は毛髮の脱落を防ぎ、強壯ならしめ、雲脂を除く等の目的に使用する。例へば、

硫酸キニーネ 一オンス  
カンタリス丁幾 二オンス

第五十章 化粧品之必要と其の選擇

蒸溜水	サ フ ラ ン 丁 幾	ベ ル ガ モ ツ ト 油	ア ル コ イ ル	グ リ セ リ ン	サ ル セ リ ル 酸	レ ゾ チ ル 酸	硼酸	蒸溜水	ア ル コ イ ル	グ リ セ リ ン	ラ ベ ン ダ ー 精
全量	一適	二	二	六	二	六	四	五〇	五〇	五	五
一ガロン	適宜	二	二	六	二	六	四	五〇	五〇	五	五
	宜ム	二	二	六	二	六	四	五〇	五〇	五	五

醫學上より觀たる理想的文化生活

### 九、脱 毛 劑

之は毛深き女子等の用ゆるもので多くは皮膚に對し多少の刺戟を與ふるが故、脱毛後は「クリーム」の如きを塗布し置くを宜しとする。

紐育病院處方	硫化バリウム	三
水	粉	分
	適	一
	宜	分

右水にて糊状となし、脱毛せんとする部分に塗布し二三分後水にてよく洗滌する。尚、用に臨みて製する方有効である。

### 第五十一章 香水の撰定

|| 香水は無用の品で無い ||

我國の頑固者流中には香水を以て無用の長物、亡國の贅物なりとして攻撃する

人々あるも、近代の文化的生活には必ずしも有害無益の贅品では無い。何となれば一滴の香水能く心氣をして爽快ならしめ、元氣を恢復し、仕事の能率を高め家庭にありては一家の團樂を増さしむるの靈能あるからである。故に香水を適當なる方法にて使用することは却つて賞讃すべきこと、云はねばならぬ。

然らば如何なる香水を如何に使用すべきやと云ふに主なる條項左の如くである

(一) 刺戟性の強からざること 香料は緩和なる芳香を放つもの程衛生上に宜しい。甚だしく強烈なる香氣を發するものは神経中樞を著しく刺戟し、之を過敏ならしめ、神經衰弱「ヒステリー」「ヒポコンデリー」等の原因となり、或は之を更に悪化せしむるの危険がある。

(二) 高價なる香水必ずしも優良品ではない 香水の内容は何れも大同小異にして「アルコール」に種々の香料を配合せしものに過ぎない。従つて香水の價

醫學上より觀たる理想的文化生活

は主として瓶「レットル」、「リボン」化粧箱等裝飾品によりて高下を來すものである。故に吾人の目的より云へば徒らに高價なる香水を求めて經濟上の苦痛を忍ぶの必要は更に認めない。只其内容を選定し比較的廉價にして而も無害なる香水を使用して文化生活の眞髓に生きねばならぬ。尙参考の爲め二三有名なる香水の内容を附記する。

「オードロン」 Eau de Cologne

甘橙花油	一〇	e.c.	ベルガモット油	一〇	e.c.
苦橙花油	五	e.c.	アンバーgris	五	e.c.
ロスマリイ	一	e.c.	安息香丁幾	五	e.c.
シトロン	五	e.c.	アルコール	一〇〇〇	e.c.

ヘリオトロップ香水 Extrait de Heliotrope

薔薇エッセンス	二リートル
橙花エッセンス	四〇〇グラム
龍涎香エッセンス	二〇〇グラム
ワニラエッセンス	四、〇グラム
苦扁桃油	五、〇グラム

ジockey—Club (佛國處方)

アカチアエッセンス	〇、七五リートル
ジャスミンエッセンス	一、一二リートル
薔薇エッセンス	一、五〇リートル
月下香エッセンス	一、五〇リートル
靈猫香エッセンス	〇、二三リートル

第五十一章 香水の撰定

### 第五十二章 料理と感情

||主婦は特に心せねばならぬ||

吾人が食物を調理するに當り、其化學的成分、即蛋白質、含水炭素、脂肪、ビタミン、鹽類等の含有量如何、消化並に吸収率の如何等を顧慮すべきは勿論なるも尙忘るべからざる重要な一事項がある。即、料理と感情とは極めて密接なる關係あること、従つて食物の調理に當りては美的觀念をも加味せねばならぬことである。

今試みに動物試験を施して犬又は猫に肉其他の好物をば單に見するのみで已に唾液、胃液、腸液、胆汁等の如き消化液の分泌が著しく増加するを實驗的に證明し得る。故に吾人人類に在りても美はしく調理せる食物を見ては、そゞろ

に食欲を催はし、消化液の分泌を増加すること推知するに難く無い。已に消化液の分泌が亢進せば食物の消化及吸収率が高まりて吾人の健康を増進するや頗る大なりと云はねばならぬ。

故に家庭の主婦たる者は常に之の點に注意し、常に化學的成分の配合に苦心するのみならず調理せる食物に更に外觀の美を添はしむる様心掛けねばならぬ。更に是等の食物を並ぶべき食卓上には雪白の布を覆ひ更に清楚なる一輪の花を生け或は綠滴たる盆栽の一鉢を配しなごせば如何に心地よき家庭の團樂を現出するであらうか、想像するだに胸跳る心地するではないか。

### 第五十三章 食料品に對する批判的知識

||主婦の心得べき要點||



醫學上より見たる理想的文化生活

凡そ一家の主婦たり、又は年頃の娘たるものは主人の指揮或は教示を仰ぐ迄も無く、日常の食料品に關して充分徹底したる批判的の知識を有し、之を家政上に應用して行かねばならぬ。然るに世上多くの婦人は是等の點に就て全く盲目の如き状態にあるもの多きは實に嘆すべき限りである。

總て食料品の購入及調理に當りて注意すべきこと多きも其主要なる點は左の如くである。

(一) 食物の滋養價如何を考ふること 吾人の榮養を維持し、更に進んで之を發育せしむる爲めには必ず一定量以上の榮養物質即蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類及「ビタミン」を必要とする。是等の各成分を豊富に且適當の比例に含有せる食物程優良なる食料品と稱し得る。吾人日本人の一日に要する營養料は平均左の如くである。

蛋白質	約九六瓦
脂肪	約二〇瓦
含水炭素	約四八〇瓦
鹽類	適宜
ビタミン	適宜

全熱量二四〇〇「カロリー」

(二) 食物の消化及吸收率の如何を考ふること 食料品中には豊富なる滋養價を含有するも消化が甚しく悪しく、且、吸收率の小なるものありて、食品として頗る不適當なるものが少くない。故に必ず容易に消化せられ且消化物の容易に吸收せられ眞に榮養となるべき物品を選まねばならぬ。

(三) 味及嗅ひの何如を考ふること 味悪しく或は嗅ひの悪しき食品は食慾を害し消化液の分泌を減少せしむる故、たとひ滋養價に富み消化吸收率良好な

醫學上より觀たる理想的文化生活

るも完全なる食品とは云へぬ。それ故天然に美味芳香を有せる食品或は人工的の調理によりて之に近かしめ得る如き食品たるを必要とする。

(四) 外觀の美はしきもの 吾人の食欲は食物の外觀如何に關すること頗る大である。之に付ては尙、料理と感情なる條下に詳述せしも要するに美感を催す如き食品を選まねばならぬ。

(五) 經濟的なること 吾人の日常生活は必ずや各自の收入を考へ其範圍内に於て充分節約しつゝ物品を調へなければならぬ。無制限に高價なる食品を購入し調理することは文化生活の眞意義に叶はない。又、醫學上より論ずるも無意義である。例へば時候にはづれたる「きうり」「まつたけ」等の「わしり」を求め、或は西洋にて珍重すると聞きて「いわし」の罐詰を購入し、或は鶏卵にても宜しきに特に「うづら」の卵を用ひ、牛乳にて宜しきに高價な

る山羊の乳を飲用し、或は蛋白の必要を聞きては肉類を無闇と食膳に上等する人々がある。是等は實に思はざるの甚だしきものと云はねばならぬ以下重要な飲食物に就て特に注意すべき點をば項を分ちて説明を試みたいと思ふ。

(一) 飲料水の良否

吾人が生活の根本は飲料水にある。故に之が良否を檢し優良なる飲料水を使用するは文化生活の第一歩でなければならぬ。飲料水として必要なる條件は左の如くである。

- (一) 無色澄明にして無臭なるべきこと。
- (二) 味は清冽にして反應は中性なるべきこと。
- (三) 温度は平均攝氏九—一四度の間を上下し、四季による温度の變化は四—六

醫學上より観たる理想的文化生活

度以内なるべきこと。

(四) アンモニア、硝酸鹽類、硫化水素、膠様質、微菌等を含有してはならぬ。

(五) 金屬類は鐵の痕跡の外他の物質を含有してはならぬ。

(六) 無機及有機物質の全量は水一萬分中五分を超過してはならぬ。

(七) 固形分の總量は一リートル中一瓦以上を超えてはならぬ。

本邦各都市に設けられたる上水道水は多く以上の條件に適合する理想的飲料水である。

泉、堀貫井等の水は多く飲料水として差支へが無い。

井水は人家の近くに位し汚物の流入を免れぬ爲、有機物、クロール、硝酸、亞

硝酸、アンモニア等を含有すること多き故注意せねばならぬ。

(二) 穀物類

吾人の多く食用に供するは米、小麥、大麥等で稀れに燕麥、玉蜀黍を用ゆることがある。其主成分は勿論含水炭素で其他に蛋白質、脂肪鹽類等をも含有する。

	含水炭素	蛋白質	脂肪	木質	灰分
米	七七、四	七、〇	〇、九	〇、六	一、〇
小麥	六七、九	一一、四	一、八	二、五	一、八
大麥	六四、九	一一、一	二、一	五、三	二、七
燕麥	五七、八	一〇、四	五、二	一一、二	三、〇
玉蜀黍	六八、四	九、九	四、六	二、五	一、五

備考

白米は一般に目方が割合に重く粒の硬いのが炊殖えが多い或る人の實驗では一升四百匁の一等米は飯にして九百匁となり三百八十匁の四等米は飯にして八百四十匁位である同じ一升の米でも一等米の方が六十匁多く、そして食べて美味で値段は却つて割安となる、白米は粒の長さが幅の一倍半位で腹白少く異臭のない透明なのが美味しい搗立の米は暖い若しこれが冷えて来て寒暖計で一度も降るとなると、一斗に就き三合位榭目が減る、水氣の多い米ほど榭

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より観たる理想的文化生活

本邦の風習として諸種の穀物の粉末を作り、種々の形にて之を食する。其主要なるものを擧ぐれば左の如くである。

	水分	脂肪	澱粉	蛋白質	纖維素	灰分
米粉	一三、五	一三、〇	六六、五	四、八	二、五	一、二
白玉粉	一二、六	〇、八	六八、五	二、四	〇、三	〇、二五
麥焦粉	一〇、〇	三、三	六八、五	七、三	一、一	一、二六
生麩	八、七五	二、三	六八、五	一四、七	四、九	一、三
キナ粉	一〇、六	一七、二	二二、五	一五、七	二九、二	四、三
ウドン粉	一二、三	一、四	六八、五	四、〇	三、七	一、二
ソバ粉	一七、〇	二、九	六〇、〇	一二、二	二、六	〇、二
クズ粉	一六、三	〇、八	七九、九	〇	〇、八	一、八

又、米、麥をかしぎて米飯、麥飯等となしたる時の成分并に種々の濃度の粥の滋養價を知ることは日常生活にも亦患者の營養にも必要なることである。

米糠中には有用なる營養素ビタミンBを多量に含有せる故、極上精白米を使用するよりは寧ろ半つき米を常用することをお勧めする。「パン」之は主として小麦粉より製する。蛋白及含水炭素に富める優良なる常食品である。

	水分	蛋白	無窒素有機物	灰分	脂肪
米飯	六五、〇	二、六	三〇、七	〇、五	〇、〇三
麥飯	七六、〇	三、七	一八、七	〇、四	〇、〇三
全粥	八、三	一、二六	一五、二	〇、〇九	〇、二三
七分粥	八三、四	一、六	一四、二	〇、二二	〇、三六
五分粥	八五、五	一、〇六	一二、七	〇、一八	〇、五五
粥汁	九七、〇	〇、一六	二、七	〇、〇五	〇、〇四

第五十三章 食料品に對する批判的知識

水分	蛋白質	脂肪	無窒素有機物	纖維素	灰分
三七、七七	六、九五	一、二	五三、四六	〇、九五	〇、七四

醫學上より観たる理想的文化生活

饅頭 極めて消化し易く蛋白質に富める好食料品である。余は本邦人の栄養品として特に之を推奨する。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	維	灰	分
二七、七〇	一一、九	〇、五五	六三、八七	〇、四四		五、五四	

素麵 之は小麦粉に食鹽を加へて捏ねたるもので蛋白質に富める優良なる食品である。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	維	灰	分
一九、五八	八、四五	〇、七四	六五、七八	〇、二九		五、一六	

(三) 魚 肉 類

魚肉は蛋白質に富み消化し易き好營養品である。特に本邦の如く水産物の豊富にして而も獸肉に乏しき國に於ては魚類を以て代用せねばならぬ。一般に新鮮なる

魚は眼球透明で腮は鮮紅色を帯び鱗は固着し肉は弾力性に富んで居る。反之、腐敗に近き魚は眼球に光澤無く角膜濁濁し白色を帯び、腮は褪色し鱗は剝げ易く肉は柔軟となり光澤を失ふに至る。故に購入に當りては是等の點を標準として選擇せねばならぬ。

鯛 最も上品にして美味である。刺味、吸ひ物何れもよろし。

「スズキ」 「洗ひ」として最もよろし。

「サバ」 頗る腐敗し易き故注意せねばならぬ。俗にサバの生き腐りとも稱せらる。

「カツヲ」 刺身として最もよろし。初松魚は江戸子の賞味惜かざるは誰れしも知る處である。

「マグロ」 頗る脂肪に富み、刺身として特に賞せらる。

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より観たる理想的文化生活

「イワシ」 蛋白に富める良好なる食品である。而も廉價なるは貧民の食餌として適當である。

「ニシン」 北海道に多く産する。その卵を數の子となすは人の知る處である。

鮭、鱒、美味なるも寄生蟲の危険ある故生食は注意せねばならぬ。

「タラ」 肝臓中に多量の脂肪を有する故肝油を採取する。

「カレイ」「ヒラメ」 淡泊なる味を有する。

「イカ」 美味なれど不消化にして特に其製品たる鰯は殊に注意せねばならぬ。

鰯 蛋白に富むも不消化なる故注意せねばならぬ。

鯉 海邊を去る山間の地に於ては最も適當なる食品である。刺身、洗ひ、鯉こ

く皆宜し。

鮒 鯉に肖て稍劣る。

鰻 脂肪及蛋白に富める滋養品で蒲焼として最も賞味せらる。

鱈 前者に肖て味稍劣る。

鮎 味淡泊にして高尚なる魚である。

牡蠣 多量の「グリコゲン」を含有せる滋養品である。但、之を生食せば時に

中毒を起す危険ある爲注意せねばならぬ。

鮑、蛤 美味なるも消化稍悪し。

鰾 蛋白に富める珍味である。殊に小なるものは其儘佃煮として食する故「カ

ルシユウム」を多量に含有する。

雲丹 雲丹の卵集を集めたるもので、類脂體を多量に含有して居る。酒の友と

して宜し。

左に主なる魚肉及其製品の分析表を示す。但、蛋白含有量の多きものより排列

第五十三章 食料品に對する批判的知識

備考 鰹節は割合に目方重く堅い音がして龜裂なく内部暗赤色で光澤あり稍透明のものはダシの素

品名	蛋白質	脂	肪	灰	水分
ス、キ	一八、六	二、五	一、〇	一、〇	七七、七
ド、ウ	一八、四	一、六	一、五	一、九	七七、三
鹽、ケ	一八、三	九、二	一、〇	一、〇	五八、〇
マ、ナ	一八、一	一、三	一、五	一、〇	六六、〇
ウ、ギ	一八、〇	一、一	一、五	一、〇	六九、二
フ、ナ	一七、八	一、一	一、四	一、二	七九、四
タ、ユ	一七、六	一、三	一、〇	一、三	七七、九
ア、ロ	一七、六	一、八	一、五	一、三	七六、九
マ、グ	一七、〇	四、五	一、四	一、四	七六、九
タ、ラ	一六、九	〇、二	一、三	一、三	八一、五
生、ザ	一六、八	七、九	一、二	一、二	七三、〇
エ、ケ	一六、二	三、二	二、七	二、七	七七、六
ハ、マ	一三、一	〇、八	一、八	一、八	八四、一
タ、グ	一五、七	〇、六	一、八	一、八	七一、七
カ、キ	八、四	〇、八	〇、七	〇、七	八九、八

する。

醫學上より觀たる理想的文化生活

品名	蛋白質	脂	肪	灰	水分
鰹節	七五、六	一三、〇	五、一	五、〇	一四、二
ニシン(乾製)	六八、四	一、七	六、八	六、八	一〇、八
ウ、ニ	二九、二	八、七	二、〇	二、〇	四一、〇
カ、ツ	二五、〇	一、二	一、〇	一、〇	七二、七
ア、ラ	二四、五	〇、四	一、九	一、九	七三、〇
ボ、イ	二二、〇	四、二	一、四	一、四	七二、〇
カ、レ	二二、〇	〇、七	一、六	一、六	七〇、二
イ、ワ	二一、三	六、七	一、四	一、四	七二、五
サ、シ	二一、一	四、八	一、五	一、五	七三、三
コ、シ	二〇、四	四、七	一、四	一、四	七三、三
ヒ、メ	一九、一	〇、四	一、一	一、一	七九、〇
コ、メ	一八、九	〇、八	一、三	一、三	七八、八
ヒ、メ	一八、八	一、二	〇、八	〇、八	七三、一
イ、カ	一八、六	〇、五	一、二	一、二	七七、七
鹽、タ	一八、六	〇、五	一、二	一、二	七七、七

醫學上より観たる理想的文化生活

となる「エキス」分が多い、優良のものは「エキス」が百中七十五を占めて居る、これに反して目方が軽く濁音を發し表面に脂肪が浸み出し内部の白色不透明のものは「エキス」分の少い不良品で異臭のあるものは腐つたもので龜裂の生じたものは腐敗の徴候である。

(四) 鳥 肉 類

一般に新鮮なる鳥は眼球活ける如く、羽毛容易に脱落せない。反之、腐敗に近きものは眼球水氣を帯び嘴中に粘液があり皮膚濕潤し、羽毛が抜け易い。又、肛門が暗褐色に變じ粘液の漏るゝものは病死せるもの多き故注意せねばならぬ。

鶏 鶏肉は蛋白質脂肪等に富み滋養豊富消化吸収率の多き好營養品である。

家鴨 柔らかく美味である。

鶩 味頗る佳良である。

七面鳥 肉は脂肪蛋白質に富み香味ある故西洋料理として特に珍重せらる。

鳩 本邦にては主として山鳩を食する。香味佳快である。  
以上の外「ツグミ」「キジ」「ウヅラ」「ヒヨ」「ソメ」等皆賞味せらる。

肉	水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	灰分
鶏	七〇、〇	一八、四	九、三	一、二	〇、九
アヒル	七〇、〇	二二、六	三、一		一、〇
ガチョウ	三八、〇	一五、九	四五、五		〇、四
七面鳥	七五、一	二四、七	八、五		一、二
ハト	七五、一	二二、一	一、〇		一、〇

(五) 獸 肉 類

食用とする獸肉は傳染性諸疾患、寄生蟲、中毒、腐敗等の恐れが有つてはならぬ。一般に強固にして弾力性を有し指頭にて壓するも忽ち其跡の消失するものは



醫學上より觀たる理想的文化生活

新鮮である。反之、灰白色を呈し不快の臭氣を放ち弾力性を失ひ粘着性を帯べるものは腐敗せる證である。斯くの如きは斷じて食してはならぬ。

牛肉は多量の香汁を有し肉類中最も賞用せらるゝもので蛋白質脂肪等に多量に含有する。消化吸収率も多い。一般に優等肉はヘレ、鞍下ロース、シヨウランロースで上等赤肉はラム、ウチヒラ、アルモ、である、その他は概ね下等品である、ヘレは肉の組織が粗くて分離し易く、鞍下ロースは脂肪付の薄赤の肉で肋骨を除いた跡が残つてゐる、ラム、ウチヒラ、アルモは組織細く色が赤い若い牛は柔かいが味が劣り、牝牛は少しかたいた味がよい、老牛になると固くて味もよくない、若牛は脂肪の色白く光澤がない、牡牛は稍黄色で光澤がなく老牛は黄色で光澤がない、總じて新鮮に過ぐるものは肉固く血の臭があり、光澤強く、指頭で肉を強く押ししてもすぐ

元の様になる、食べ頃のものには肉柔かく血臭なく強く押せば凹むが肉は千切れる事はない、食ひ頃を過ぎたものは柔かはあるが稍惡臭を持ち色は黒味を生じ強く押せば碎けて穴が出来る。

豚肉 牛肉に比し脂肪極めて多い。但消化は牛肉に比し稍困難である。

羊肉 味淡泊で婦女子に之を好む者が多い。

山羊肉 羊肉に類して而も味稍劣る。

馬肉 脂肪少なく、一種の臭氣を帯ぶる爲め嫌惡する人多きも營養價は他肉と

大差が無い。

兎肉 滋味にして消化し易い。野兎家兎共に宜し。

猪 蛋白に富み而も脂肪は豚肉に比して少なく特有の香味を有する故賞用せらる。

醫學上より観たる理想的文化生活

鹿、羊に肖て蛋白多く脂肪が少ない。

其他、熊、水牛、狐、狸、猿等あるも何れも其量少なく且味不良である。左に主要なる獸肉類の分析表を示す。

鹿	兔	馬	羊	豚	牛 肉(牝牛 肥肉)	水分	蛋白質	脂肪	灰分
肉	肉	肉	肉	肉	肉	七〇、九	一九、八	七、七	一、〇
七五、七	七四、一	七三、六	五七、三	五五、三	一四、〇	二八、一	二、六	一、一	一、一
一九、七	二二、三	二四、四	一四、五	一四、〇	二、八	二、八	二、八	一、一	一、一
一、九	一、一	〇、七	二、三、八	二、三、八	二、三、八	二、三、八	二、三、八	二、三、八	二、三、八
一、一、三			一、一	四、四	四、四	四、四	四、四	四、四	四、四

獸類の内臓中食用に供せらるゝものは主として肝臓、腎臓、脾臓及、心臓であ

る。是等は何れも多量の蛋白質を含有し尙膠質及脂肪をも含有する。其他舌、血液等も適當に使用せば美味である。

(六) 卵類

卵は、蛋白、脂肪、鹽類、ビタミン等重要なる物質を適當なる比に含有し且極めて消化吸収率の多きもの故滋養品として頗る適當である。實に卵一個の滋養價は肉の四〇瓦に相當する。

鶏卵 大小不同なるも平均して蛋白は三〇瓦卵黄は一五瓦より成つて居る。卵白は蛋白質に富むも脂肪其他の成分に乏しい。反之、卵黄は蛋白質脂肪、類脂肪肪體(即、コレステリン、レチチン等)燐酸石灰、燐酸加里、鐵等を適當の比に多量に含有して居る。特に卵黄中の脂肪は乳化の状にある故頗る消化され易い。

醫學上より觀たる理想的文化生活

家鴨卵 化學的成分は鶏卵に肖て滋養價も大差がない。

卵の調理法は生のまゝ、或は半熟の何れかが宜しい。高熱にて煮たる卵は消化が悪  
い。卵に種々の調味料例へば鹽、砂糖、赤酒、酒、醬油等を入れ食慾を亢進せし  
めて食せしむることは大に賞すべきことである。

卵の古きものは分裂菌が卵殻を透して中に入り繁殖し内容が腐敗し、之を食へ  
ば恐るべきプトマイン中毒を起す故注意せねばならぬ。故に卵の料理に際しては  
必ず之を割り新古を確めたる後にせねばならぬ。卵全體を煮抜きとすることは危  
険である。

鶏卵を貯藏するには種々の方法あるも本邦に於て實用上行ひ得るは硫酸曹達水  
(五%)石灰水等に浸すか、或は靱殻中に入れ冷處に貯ふるにある。

鶏卵の新鮮なりや腐敗に近きやを知るは購入、使用等に當り頗る肝要なる事項

である。それ故何人にも容易に行ひ得る方法を左に記述する。

(イ) 卵が古くなれば外殻が脂立つに至る。

(ロ) 卵を振りて見るに腐敗せるものは器に水を入れたる如く「ドブ」  
と云ふ音を發し新鮮なるものは然らず。

(ハ) 卵は新鮮なるもの程比重重く、古く腐敗せしもの程比重が軽い。故に多數  
の卵を検する際には之を一〇%食鹽水中に投ずるに新鮮なるものは直ちに  
器底に沈み、腐敗せるものは上面に浮び、稍古き卵は中間を浮游する。

(ニ) 卵を手掌内に持ち、明るき光線例へば電燈の如きに對し透視するに新鮮な  
る卵は明るく半透明に見ゆるも、古きもの又は腐敗せるものは暗く且濁濁  
して居る。

### (七) 牛乳及其製品

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より観たる理想的文化生活

牛乳 牛乳は吾人に必要なる總ての營養素をば最も適當なる分量に且消化し易き状態に含有して居る。従つて滋養品として頗る適切なること今更論する迄もない。然し乍ら牛乳は必ずしも世人の信する如く萬能の理想的營養品では無い。何となれば一牛乳は比較的吸収率悪しく健康小兒にても七%、健康大人にても一〇%は不吸収のまゝ糞便中に移行する。従つて患者にありては此傾向が一層甚だしいこと、(二)水分著しく多く牛乳のみにて生活せんと欲せば實に一日數升の牛乳を飲用せねばならぬこと、(三)三人により容易に下痢嘔吐等を引き易く特に日本の婦人、老人等に此傾向甚だしきこと等の缺點がある。

牛乳の化學的成分は蛋白質(三—四%)乳糖(四—五%)脂肪(三—四%)灰分(〇、七%)である。蛋白質は主として「カゼイン」と稱するもので燐を含有する一種の複合蛋白質である。乳糖は乳汁に固有なる一種の糖分で葡萄糖と「ガラクトーゼ」

とより成つて居る。脂肪は「ステアリン」「パルミチン」其他各種の脂肪を適宜に含有して居る。灰分は主として燐酸加里、カルチウム、マグネシウム、鐵等である。其他に種々の酵素「ヴァイタミン」等を有する。

(山羊乳は特に滋養豊富と稱することは出來ぬ。然し、可憐なる山羊を樂しみ半分飼養し新鮮なる乳を搾取り家庭の飲用と爲すことは美むべきことである。)

牛乳は多量の「ヴァイタミン」を含有せる故、出來得べくんば生まのまゝ飲用したきも、牛結核菌其他の微菌の混入せる恐れある故一度之を煮沸し滅菌せねばならぬ。然し乍ら之に高熱を加へて長時間煮沸する時は蛋白質が甚だしく凝固して消化し難くなるのみならず、「ヴァイタミン」が大部分破壊せらるゝの恐れある故沸騰點以下の温度で凡二十分間煮るを度とせねばならぬ。且、煮たる後は直ちに飲用するか、或は急に冷却し冷處に貯へ置くを理想とする。

醫學上より觀たる理想的文化生活

牛乳は日本人特に婦人には之を好まざる者がある。斯かる人々には牛乳に特別の調理を施せば飲用し易くなる。例へば、

(一) 牛乳に少量のアルコール性飲料(酒、葡萄酒等)を加ふれば非常に飲み易くなる。

(二) 牛乳に少量の重曹又は石灰水を入れるれば酸性酸酵を或程度迄制止し得る。

(三) 牛乳にコーヒー、茶、砂糖、卵黄、鹽等を適宜に加ふれば飲み易くなる。

牛乳の良否を簡單に見わけける方法

牛乳固有の風味があつて純白不透明なるものは宜しい。牛乳の一滴を爪の上にとらして球形を保つものはよい。沃度丁幾を一二滴たらしめて青黒色に變るものは米の磨ぎ汁其他の澱粉質を混じたる證據である。「コップ」の内側に薄く液の附着するのは宜しく洗ふたる如く流れ落ちるものは水分多く脂肪の少なき證である。

「ヨーグルト」はメチニコッフ氏の特に推奨せしものである。之は牛乳を各種の微菌即ち「バチルス、ブルガリクス」と稱するもので酸酵せしめたるもので腸内の腐敗微菌を殺し、老衰を豫防するの靈能ありと稱せられたるも世人の迷信する程の効果は無い。

乾酪 之は牛、綿羊、山羊等の乳汁に攪の胃粘膜を加ふ凝固せしめて製したるもので多量の蛋白質、脂肪乳糖を含有せる故榮養品としても適當である。

牛酪 「バター」の主成分は脂肪で平均八〇%を占めて居る。其他尙、「カゼイン」乳糖、乳酸、鹽類等を含有する。本品は極めて消化し易く且一種特有の香味を有せる故食卓上缺くべからざる須要品である。

(八) 「スープ」及肉汁

「スープ」之は肉を細切し水より煮沸したるもの、漉液に適宜の香味を加へた

醫學上より觀たる理想的文化生活

るもので佳快なる美味を有し著しく食慾を亢進せしむる効がある。但、「スープ」には蛋白質、脂肪等を含むこと少なき故昔時の人々の信せし如き營養價は少い。それ故單に食慾増進の目的にて用ゆるは宜しきも之のみにて營養を維持せんと欲するは誤つて居る。左に主要なる成分を表示する。

水分	乾燥残渣	アルコール	膠質	其他の窒素	全量	灰分	磷酸	加里
牛肉スープ	九七、五	二、四	〇、九	〇、二	〇、六	〇、〇八	〇、一	
肉鶏スープ	九七、一	二、八	〇、四	一、四	〇、五	〇、三	〇、二	〇、〇一

野菜スープ 通常「グイタミン」鹽類等に富める野菜、例へばほうれん草、「キヤベツ」青豆、ちやがいも、人参等を細かく切り、とろ火にて煮出し、之を濾したる液に鹽、胡椒等にて適宜に味をつけたるものである。更に其營養價を高めんと欲せば卵黄「くす」等を加へれば宜し。

肉汁 之は新鮮なる肉をピフテキ大に切り適宜に炙り、次で割を入れ強力なる壓搾器にて壓搾して得たる肉の汁で百匁の肉から平均一〇〇瓦の肉汁を得る。多量の蛋白質、鹽類等を含むし、消化吸収率も多いが製品は著しく腐敗し易い爲め製後直ちに服用せねばならぬ。之れに用ゆる肉はロース等よりも「モモ」の肉の方が却て宜ろしい。

(九) 脂肪及油類

吾人が料理に用ゆるは主として牛脂、豚脂、オリーブ油、ゴマ油、落花生油等である。人體に脂肪分を供給するに最も適當して居る。

牛脂 殆んど純粹の脂肪である。

水分	蛋白質	脂肪	鹽分
〇、七	〇、一	九九、一	〇〇、七

醫學上より觀たる理想的文化生活

豚脂 同上

水	分	蛋白質	脂	肪	鹽	分
〇、一		〇、一		九九、七		痕跡

オレーフ油 主として油脂より成り少量の「バルミチン」を雜ゆ。

ゴマ油 本邦にては廉價なる爲め廣く賞用せらる。

落花生油 落花生を壓搾して得たる油で食用に適する。價はゴマ油よりも安價なれ共却てゴマ油の方實用的にて經濟的である。

(十) 野菜類及乾物類其他

野菜類は人體に必要な諸種の鹽類を多量に含有し且「ヴァイタミン」に富める點に於て極めて有要なる食品である。吾人は肉類のみを常食とせば遂に壞血病と稱

する疾病を惹起して遂に死するに反し野菜のみを常食とするも生命に何等の危険がない。且又、野菜は纖維質に富める故稍消化し難き感あるも消化器を機械的に刺戟して其蠕動を高め便通を促すの効能がある。

甘藷 澱粉二五%内外を有し滋養價豊富である。

馬鈴薯 主成分は澱粉で平均二〇%を含有する。

里芋 一〇乃至一八%の澱粉を含有する。

山芋 蛋白質約三%を含有せる故山間の農民は滋養品として好んで食する。

大根 生食し、煮又は乾かし或は漬物として用ゆる。滋養價は少なきも日本人に取りては一日も缺くべからざる食料に屬する。分析表左の如し。

水	分	蛋白質	脂	肪	無窒素物	纖	維	灰	分
九四、五五		〇、七三		〇、〇一	三、七〇	〇、五二		〇、四九	

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より觀たる理想的文化生活  
 蕪菁、胡蘿蔔、午莠、百合、蓮根、慈姑、是等は何れも鹽類、ビタミン等を含有し、日常生活に肝要なる野菜である。

	水	分	蛋白質	脂	肪	無窒素物	纖	維	灰	分
カブラ	九四、〇〇		一、六二		〇、〇七	二、八二		〇、七一		〇、七八
ニンジン	八九、一二		一、二五		〇、三五	七、四一		一、一〇		〇、七七
ゴホウ	七〇、五三		一、三六		〇、〇七	二五、二三		二、一八		〇、六三
百合	六九、六三		三、三四		〇、一一	二四、一五		一、四二		一、三五
蓮根	八五、三九		一、七二八		〇、〇八	一、六〇		〇、八〇		一、三〇
クワイ	六九、二八		四、二七		〇、二〇	二四、三六		〇、四五		一、四四

蕪菁、胡蘿蔔、是等は何れも特異の臭氣を有する。支那、朝鮮の土人は好んで食する。

葱 之は硫化アルリールと稱する一種の揮發油を含有せる故一種特有の臭氣を有する。故に新鮮なるものを食すれば神經を刺戟し消化を促すの効がある。玉葱も亦之れに類する。

獨活 本品は一種の揮發性成分及苦味質を含有する。

芹 一種の佳香を有する故食欲増進に効がある。

蕪菁 莖のみならず葉及花をも食用に供し得る。

筍 本品は蛋白質に富み滋養價大なる如きも消化吸収の率悪しき故寧ろ一種の嗜好品と見做す方宜し。

蛋白質	脂	肪	澱	粉	糖	分	其他	纖	維	灰	分
三、二八	〇、一三		一、三七		一、九三		一、一七	〇、九〇		一、〇一	



醫學上より觀たる理想的文化生活

甘藍 本品はビタミンを含有すること特に多く従つて重要な食品である。

白菜 三河島菜、小松菜、水菜、是等は何れも葉緑素、鹽類、ビタミン等に

富める理想的食品である。

蕨、薇 共に澱粉に富める食品である。

春菊 芳香ありて食欲増進に適する。

菠薐草 鐵分、ビタミン等に富める有用なる榮養品である。

蛋白質	脂	無窒素物	纖	維	灰	分	水	分
二、三	〇、二七	一、六五	〇、五七	一、三〇	九三、九一			

甜菜、「チサ」「ヨメナ」「ヨモギ」「ミルナ」「アカザ」「ジユンサイ」「ツクシ」「シソ」

是等は何れも食用に適する。

胡瓜 本品は生食、漬物何れも宜し。稍利尿の効がある。

水分	蛋白質	脂	肪	無窒素物	纖	維	灰	分
九六、六四	〇、八五	〇、〇八	一、九六	—	—	—	四、〇七	

胡瓜 同上。

冬瓜 同上。

南瓜(かぼちや) 糖分を含有し甘味である。故に婦人は特に之を嗜好する。

水分	蛋白質	脂	肪	糖	分	無窒素物	纖	維	灰	分
九〇、三二	一、一〇	〇、一三	一、三四	五、一六	一、二二	〇、七三				

茄子 種々の方法にて賞味せらるゝ重要な野菜である。

水分	蛋白質	脂	肪	無窒素物	纖	維	灰	分
九四、〇	一、〇	〇、〇六	三、一一	一、四一	〇、四二			

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より観たる理想的文化生活

大豆 之は約三六%の蛋白質、一六%の脂肪を含有せる滋養價の豊富なる食品である。故に適當なる調理法を施し消化及吸收率を増加せしむれば得難き食品である。(蛋白質含有量は實に肉類よりも勝るのである)

豌豆 蛋白質約二二%脂肪一%を含有せる栄養品である。

蠶豆 蛋白質二五%脂肪二%を有する。

隠元豆、小豆、豇豆、刀豆、何れも蛋白質に富める故調理法宜しきを得ば良好なる食品である。

落花生 本品は蛋白質二八%脂肪四六%を含有し、其用途は極めて多い。

豆腐 之は大豆より製せるもので植物性蛋白質に富み且消化し易き頗る良好なる食品である。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	灰分
八八、七九	六、五五	二、九五	一、〇五	〇、〇二	〇、六四

豆腐 之は豆腐製造の副産物で稍纖維素多きも尙多少の蛋白質及脂肪が残留せる故食品として使用に適する。且、廉價なると美味なる爲め日常の食料として頗る宜しい。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	灰分
八五、六六	三、六六	〇、八四	六、三五	二、九〇	〇、五九

高野豆腐 之は一名凍豆腐とも稱する。豆腐を寒中に晒して凍らしめ次で乾燥せしめたるもので多量の蛋白質を含有せるも稍消化し難い。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	灰分
一一、八五	六二、四四	六、〇	一六、八一	〇、五二	二、三八

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より觀たる理想的文化生活

油揚 豆腐を油にて揚げたるもので脂肪及蛋白に富める良好なる食品である。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	維	灰	分
五七、四	二一、九六	一八、七二	〇、四九	〇、〇八			一、三五

燒豆腐 豆腐を燒きたるもので往々賣れ残りの腐敗に近き豆腐を燒くことある

故購入に當りては特に注意せねばならぬ。

湯葉 之は大豆より製せるもので蛋白及脂肪に富むも高熱の爲め蛋白の凝固甚

だしく、爲めに不消化物たるを免れぬ。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	維	灰	分
二二、八五	五一、六	一五、六二	六、六五	〇、四六			二、八二

麩 之は小麦より製せるもので蛋白に富み且消化し易き滋養品である。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	維	灰	分
七一、四六	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、一五			〇、三八

昆布 本品は多量の沃度を含有せる故保健食品として適當である。

海苔 淺草海苔が最も著明である。特有の香氣は能く食慾を亢進せしむる効がある。

青海苔、羊栖菜、黒菜、「ワカメ」「トコロテン」 以上何れも營養價は少なきも

適當の調理法を施せば食するに足る。

椎茸、石茸、消化悪しきも特有の香味ある爲め調味料として賞用せらる。

松茸 佳快なる香味を有し、我等日本人の最も珍重する菌類である。

水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	灰	分
八一、	三、七	〇、七	一、二七		一、〇

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より觀たる理想的文化生活

松露 前者に肖て蛋白質は尙多く平均八—九%を含有する。

漬物

漬物は野菜を鹽、糠、酒糟、味噌、麴、芥子、味淋等に漬けたるもので、それ自身の營養價は少なきも、食慾を増進し、消化液の分泌を促し、胃腸の蠕動を高め便通を整ふる等極めて重要な作用を發揮する。特に本邦人には一日も缺くべからざる食品である。

	水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	纖維	灰分
澤庵漬	八二、七二	一、三八	〇、〇六	六、〇三	一、五三	八、三〇
味噌根漬	六二、〇二	六、一四	〇、一九	一六、五二	二、二三	一一、九〇

罐詰

罐詰は一般に非常なる高熱を以て處理せる爲め「ビタミン」は悉く破壊せられ居る故、動物性食品たる植物性食品たるを問はず理想的の食品とは稱し難い。故に短期間の旅行等には用ひて宜しきも長期に渡る連用は賛成し難い。

菓子

西洋菓子は多く澱粉、バター、鶏卵、牛乳、砂糖等より成り衛生上適當である反之、本邦のむし菓子の如きは糖分多きに過ぎ動もすれば健康を害する故注意せねばならぬ。衛生上佳良なる菓子は「ウエフアイス」「ラスク」「カステラ」「ビスケット」等である。

(十一) 調味料

調味料とは食物に芳香を附し或は美味を添ふるに極めて重要なもので料理法の巧拙の分るゝ處主として之が應用如何にあると論ずるも過言ではない。故に主

第五十三章 食料品に對する批判的知識

醫學上より觀たる理想的文化生活

婦たる者は常に之が利用法に就て適當の注意を拂はねばならぬ。但、調味料を大量に用ゆれば時に腎臓を害するに至ることがある。例へば食鹽、からし、生姜の如き之である。又、糖尿病を増悪せしむることがある。例へば砂糖、舍利別等の如き之である。

味噌

之は大豆、麴、食鹽等より製せるもので滋養に富み、食慾を亢進せしめ消化液の分泌を促す絶好の食品である。味噌は一般に光澤及粘着力の強いものが味がよい。白味噌で卵色のさわいたものは良く赤味噌が加れるものは不良品である粘着力全く失せ、酸味又は臭氣あるものは腐敗せる證である。

	水分	蛋白質	可溶性水酸炭酸化合物	糖類	纖維	灰分
赤味噌	五〇、四	一〇、〇	一八、一	〇、六	八、二	一二、五
白味噌	五〇、七	五、六	九、五	一七、五	一三、〇	六、五

醬油

醬油は本邦特有の食品で歐米の「ソース」に相當するものである。之は大豆、小麦、麴、食鹽より製するもので其主成分は食鹽(二二—二八%)蛋白質、糖、糊精、遊離酸、磷酸、硫酸鹽等である。

	水分	蛋白質	澱粉	糖	醋酸	灰分
野田産最上	六四、八	八、四	四、五	四、四	〇、一六	一、四六

備考

醬油は一般に透明で光澤強く芳香あり目方割合に重く甘味に富み鹹味温和なものが良い品である、香と甘味は醬油中の「エステル」と「エキス」分の多少に依るので共に化學試験で鑑定すべきものだが普通の方法では香を嗅いで芳香あるものが「エステル」の多い事になり割合に目方の重いものが「エキス」分が多いといふ事になる光澤を知るには醬油を白色の皿に入れてテリを見るのである、異臭があり濁濁あるものは腐敗又はその前

醫學上より觀たる理想的文化生活

兆で甘味に富み目方の輕るいものは味付の甚だしい事を證明するもので腐敗し又は微を生じ易く苦味あるものは苦汁多き食鹽を用ゐたもので何れも不良品である。

酢 之は米、酒又は酒糟等より製するもので主要成分は醋酸である。近時化學的の純醋酸を稀釋して製するも其味は從來の品に比し悪い。

醋	酸	エツキス分	灰	分
三、〇—五、〇	〇、七—一、〇	〇、二—〇、三		

食鹽 醫藥用又は化學用の食鹽は純クロールナトリウムより成るも、吾人が料理用として用ゆるものは他の諸鹽類をも含有して居る。一人一日の用量は平均一七瓦である。

播州 赤徳産	クロール ナトリウム	クロール カリウム	クロール マグネシウム	クロール カルシウム	硫 マグネシウム	酸 亜硫酸	不溶解物	水	分
九一、〇—一、三五	一、三五	三、三	一、三八	一、五六	〇、〇四	一、三六			

砂糖 白糖は純白色の乾燥結晶で赤糖及黒糖は色素及汚物を含有する。不良品はうごん粉を混じある故。沃度丁幾を一滴たらしして見るがよい。若し青黒色に變れば混入せる證である。

單舍利別 之は白糖五六分を熱湯三五分に溶解して製したるものである。

蜂蜜 之は葡萄糖、デキストリン、菓糖、蔗糖、蜜糖、蛋白質、ゴム質等を含む。

味の素 之は小麥の蛋白質より化學的に抽出せるもので最も優秀なる調味料たるを失はぬ。

香辛類、之は多く辛烈なる味又は佳快なる香味を有する。其主成分は主として

醫學上より觀たる理想的文化生活

揮發油及芳香體である。是等の物質は少量を適當なる方法にて用ゆれば食欲を増進し、心氣を爽快ならしむるの効あるも大量に用ゆれば腎臟、心臟、腦細胞等を障碍するの恐れがある。故に調理に當りては特に之の點に注意せねばならぬ。

- 一、胡椒 主成分は「ピペリン」と稱する一種の揮發油である。
- 二、山椒 辛烈なる味を有し主成分は一種の揮發油及脂肪である。
- 三、唐辛 芥子、生姜、爽快辛烈なる香味を有する。

(十二) 果 物 類

果物は吾人の最も嗜好する食品の一つで、清凉佳快なる香味は吾人の食欲を充進せしめ、其中に含有せらるる、鹽類、ビタミン等は吾人の健康を増進するや極めて多大である。左に其主要なるものに就て説明する。  
葡萄 之は乾酸多漿の漿果に屬するもので生食するに宜しく又、乾燥せるもの

も宜し。但、生食するには充分に之を洗滌すること困難なるが爲め幼児には與へざる方安全である。

「パイナップル」 之は熱帶地方に産するもので、其液汁は蛋白消化の効ある故患者の嗜好品として最も適當である。

「バナナ」 滋養に富み消化し易き果實なる故老幼共に食ふに適する。但、坊間販賣せるものは往々腐敗に近きものある故幼児に與ふる際には母親たるものは必ず自から皮を去り、之を検したる後與へねばならぬ。

「イチヂク」 糖分及漿液に富める良好なる果物なるも腐敗し易き故危険である「イチゴ」 生食するによろしきも幼児には與へぬ方よろし。

梨 之こそ理想的果實で、其佳快なる香味と消化を助くるの特長とは老幼を問はず平生の嗜好品として適するのみならず、熱性病患者、重症患者等の嗜好品

醫學上より観たる理想的文化生活

として絶好である。

林檎 之も前者に劣らざる優良なる果物で生食に宜しく或は煮て食するも宜し

枇杷 甘酸兩味を有し、生食に最も適する。

柑橘類 之れに屬する主なるものは「レモン」「ダイダイ」「クネンボ」「ジャボン」

「ミカン」「キンカン」等にして多量の有機酸揮發性油等を含ませる故少量宛生食するは大に宜し。

柿 本品は生食するも宜しく、「サワシガキ」とするも美味である。

梅 「ハダンキョウ」「アンズ」「スモモ」桃、之れ等は幼児に生食せしむるは危険である。夏期幼児の下痢は多く之に原因する。

櫻實、龍眼、栗、「ギンナン」「クルミ」之れ等は皆宜し。

西瓜 夏期の果物として無上の珍味である。皮は漬物として食するに足り、種

子は炙りて支那人臺灣人等は好んで食する。  
西瓜は腎臟炎患者に與へて能く蛋白の排泄を減じ利尿の効を奏することが多い然し乍ら其理由に就ては今日尙不明である。

水	分	蛋	白	脂	肪	糖	分	纖	維	灰	分
九四、七六		〇、一六		痕	跡	四、七七		〇、一〇		〇、二一	

十三 飲料

日常吾人の用ゆる飲料中、主要なるものは茶及珈琲等である。其他夏日には特に清涼飲料水を愛用する。故に是等に就て必要なる醫學上の觀察を記して見たい  
茶 茶の有効成分は茶素即ち「コフェイン」で其含有量は平均〇、四—三%である。茶の品位は主として該物質の含有量如何に因するもので一般に若葉より製せるもの程多量に含まれて居る。其他は單寧酸、蛋白質、灰分、エツキス分等であ

第五十三章 食料品に對する批判的知識



醫學上より觀たる理想的文化生活

る。例へば字治産製茶の分析表を示せば左の如くである。

種類	コフエイン	單寧酸	蛋白質	灰分	エツキス分
薄茶	二、九三一	一一、四二一	二五、七四〇	六、八〇三	四二、四二二
玉露	二、五五九	一〇、八二八	二八、九五六	六、四二六	四二、九四六
煎茶	一、〇四〇	一〇、九九二	二三、九七六	六、六三一	四一、五八六
折物	一、四〇六	九、二四八	二六、〇三四	六、九一五	四〇、七九九
平葉	二、四七一	一一、二八七	三〇、九五四	六、三三一	四三、七二五
茶	二、四七七	一二、九四八	一八、六一五	五、八九一	四一、一五〇
粉茶	〇、四一一	六、〇三四	一五、九三一	五、三二四	二六、三〇〇

而して「コフエイン」の少量は神經中樞を亢奮せしめ心力を強むるが故茶は身神の疲勞を恢復するに極めて適當なる飲料と稱すべきである。然し乍ら大量を持長して用ゆれば神經の亢進に過ぎ不眠症を起し、胃液の分泌を減じ、心臟機能を

障碍する等種々の缺陷を招く故注意せねばならぬ。

要するに吾人日常の使用品としては主として番茶を用ゆるを可とし、來客等に際し僅かに煎茶の如きを使用し、薄茶、濃茶の如きは全然用ひぬを可とする。

備考 茶の良否を簡單に見分くる法

形はまるく振れてゐて細長く眞直で潤濃綠色を呈し光澤があつて折れ易く芳香高く又茶葉を噛んで見ると甘味があり澁味苦味が適當で刺戟の緩かなのは良いが半振れで葉が短く不均一で黄綠色なのは色葉、莖、塵埃及茶樹以外の葉が混つて居る不良品といふ譯麗綠色のものは青臭く黒赤色のものは焦臭く、乾燥不良なものは微臭を生じ易い茶七分に沸湯九勺を注ぎ五分間経過したものを純白の茶碗に移して見て煎汁が淡黄色で光澤あり長く透明を保つものは可である。

醫學上より觀たる理想的文化生活

茶代用品 茶の代用品として種々なる物質が用ひらるゝことがある。例へば忍冬、甘茶、枸杞、五加、通草等の如き之れである。是等植物は「コフェイン」を含有せざるも特殊の香味を有するが爲め一部の人々に賞用せられて居る。然し乍ら是等が絶対に無害有効なりや否やは今日尙不明なるが故吾人は寧ろ使用せざるを賢なりと信ずる。

珈琲 之は珈琲豆を烘焦し粉末となせるもので其緊要なる成分は「コフェイン」Coffein (C<sub>8</sub>H<sub>10</sub>N<sub>4</sub>O<sub>2</sub>) で平均一%を含有する。其他は蛋白質、脂肪等である

水分	蛋白質	コフェイン	脂肪	糖	分	無窒素物	織	維	灰	分
一、一〇	一三、九八	一、二四	一一、四八	〇、六六	四五、〇九	一九、八九	四、七五			

而して珈琲特有の佳快なる香氣は主として「カフェオール」Caffiol と稱する物質に基因する。

珈琲の浸液は吾人の最も嗜好する飲料で「コフェイン」を含有するが爲め疲勞恢復の効を奏し利尿、強心の作用を呈するのみならず、其香氣の爽快佳絶なる能く吾人一日の勞苦を一掃するに足るのである。故に適當なる量に於て之を飲用するは大に宜しく大量を亂用するは謹まねばならぬ。

清涼飲料水

清涼飲料水を飲用するに當りては左の條項を注意せねばならぬ。

- 一、濁濁せるもの、或は沈澱物の存せるものは危険である。
- 二、砒素、鉛、銅等の礦物、サツカリン、有害性芳香質、防腐劑等を含有せるのは飲用してはならぬ。

清涼飲料水の主要なるもの左の如くである。

- (一) ソーダ水 之は少量の鹽類を溶解したる水中に炭酸瓦斯を飽和せしもので爽快の感を催さしむる淡白なる好飲料である。

醫學上より觀たる理想的文化生活

(二) 「リモナーデ」之は稀鹽酸其他の酸類に糖分を加へて製したるもので醫療上に好んで使用せらるゝ。其處方左の如くである。

種 類	成 分 (百分中)
鹽酸リモナーデ	稀鹽酸 〇、五分 單舍 一〇分 水八九、五分
酒石酸リモナーデ	酒石酸 〇、五分 單舍 一〇分 水八、九五分
枸橼酸リモナーデ	枸橼酸 〇、五分 單舍 一〇分 水八、九五分
磷酸リモナーデ	稀磷酸 一 分 單舍 一〇分 水 八九分

(三) 「ラムネ」之は炭酸瓦斯を糖分含有の水に飽和せしめ適宜の鹽類を加へたるもので、腐敗し易く危険ある故可成飲用してはならぬ。

(十四) 酒 類

酒は總て「アルコール」を含有せるもので之を少量に適宜に飲用せば、身神を興

奮せしめ、爽快の氣を養ひ、消化液の分泌を促すの効がある。若し過量に用ゆれば大害あること今更ら論ずる迄も無い。余は「酒は百藥の長、憂を掃ふ玉筥」と論ずる様な飲酒崇拜論者でも無く、又、「枯枝に鳥の止まりけり秋の暮」の如き無味乾燥なる禁酒論者でもない。純良なる酒を少量宛適當に飲むは敢て差支へないと思ふ。此意味に於て酒類に就ての肝要なる點を記したいと思ふ。

清酒 清酒は蒸米、麴等を以て醸造する本邦固有のアルコール性飲料である。之は淡黄色乃至褐黄色の清透なる液で佳快なる固有の香味を有し平均一二—一五%の「アルコール」を含有して居る。清酒は火入を行ひて腐敗を豫防せるも尙完全に其目的を達し得ない。之が爲め已むを得ずして「サリチル酸を混入して防腐の法を講じ政府も亦之を許可して居る。然し乍らサリチル酸は身體に有害なる藥物なる故、吾人文化生活を望む者は防腐劑を混入せざる純良なる清酒を飲用せねば

醫學上より観たる理想的文化生活

ならぬ。従つて多少の高價を忍ぶも尙信用ある酒を選むを得策とする。

備考 清酒の良否を簡單に見わくる法

(一) 清酒中にサリチル酸を含有せるや否やを検するに最も簡單なる方法は酒を試験管に約一〇立方仙入れ、之に過クロール鐵液二―三滴を加ふるに若しサリチル酸が存在せばサリチル酸鐵の反應を起し紫色を呈するに至るのである。故に着色の濃度甚だしき酒ほど防腐劑の混入多きもの故、斯かる酒を飲用してはならぬ。

(二) 一般に色は淡黄で淡い程よろしく、透明で酒特有の香氣あり甘味辛味の調和を保ち、味の軽いものが良い。柏の臭、糠の臭、その他異臭あるもの、又、水臭きものは不良品で濁濁あるもの、酸味あるもの、番茶色のものは變敗せる證である。

濁酒 之は多く下級人民の自製するもので精製法を施さざる故フーゼル油を含有せること多く従つて神経系統を冒す恐れある故飲用せざるを可とする。

桑酒 之は糯米、麴、燒酎、桑根等より製せるもので芳香甘味ブランデー色を帯び約一三%の「アルコール」を含有する。主として丹波國に産する。少量宛飲用するは差支へなきも大量は宜しくない。

保命酒 約一三%の「アルコール」二二%の澱粉糖、六%の糊精を含有して居る故に少量宛飲用するは差支へなし。

白酒 之は糯米及味淋より製したるもので糖分に富み甘味甚だしい。「アルコール」は約四%に過ぎざる故無害である。

味淋 之は麴、糯米、燒酎等より製する甘味酒の一種である。「アルコール」分平均一〇%に過ぎざるもエキス分非常に多く四〇%に達するものがある。

醫學上より觀たる理想的文化生活

故に多量に飲用するは宜しからず。

**燒酎** 「アルコール」含有量特に多く平均三〇—六〇%に達する。故に吾人は之を口にしてはならぬ。

**泡盛** 之も四〇—五〇%の「アルコール」を含有せる故吾人の食卓より遠けねばならぬ。

**ビール** 之は麥芽「ホップ」醸母等より醸造せるもので主なる成分は水、炭酸、  
「アルコール」麥芽糖、糊精、蛋白質、ホップ、苦味質、グリセリン、乳酸、  
琥珀酸、礦物質等である。「アルコール」含有量は平均三—六%に過ぎない  
故に飲料として比較的無害である。純良なる「ビール」は透明にして爽快な  
る香味を有し過剰の炭酸を含有せる故栓を抜くに際し音を發し泡沫溢れ出  
づるを常とする。然るに不良なる「ビール」は多くは混濁せる故飲用しては

ならぬ。

**果酒** 本品は諸種の果實を以て製したる酒で、特に林檎、梨、櫻實、いちご等  
を以てすることが多い。其主なる成分は「アルコール」糖分、ペクチン質、  
ゴム質、グリセリン、林檎酸、酒石酸、酪酸、醋酸、鞣酸、蔞酸、礦物質  
等である。「アルコール」は約四—一〇%含有せられて居る。本品も少量宛  
用ゆるは差支へが無い。

**葡萄酒** 之は葡萄酒の搾汁を醱酵せしめたるもので主なる成分は「アルコール」(平均六—一二%)「グリコール」、葡萄糖、「イノシット」、醋酸、琥珀酸、  
林檎酸、酒石酸、酒石酸石灰、ゴム質、「グリセリン」、脂肪、カブリン酸、  
鞣酸、礦物質、色素等である。本品の少量は食慾を増進し心機能を亢奮せ  
しむるの効がある。

醫學上より觀たる理想的文化生活

「ポートワイン」本品も亦葡萄の液汁より製したるもので約二〇%の「アルコール」を含有する。少量宛用れば効がある。

「シヤンパン」之は果實殊に葡萄を醱酵せしめ之に炭酸瓦斯を飽和せしめたるもので、アルコール含有量は約一〇%である。本品は遊離炭酸に富める高尙なる清涼的興奮飲料である。

「コンニヤク」之は醱酵したる葡萄酒の絞滓及葡萄酒釀母等にて製せるもので約四〇—六〇%の「アルコール」を含有して居る。本品は強烈に過ぐるが故吾人は之を飲用してはならぬ。

「ウ井スキー」これは大麥、玉蜀黍、或は裸麥等を以て製したるものでアルコール含有量約五〇—六〇%に達せる強烈なる飲料なるが故飲用してはならぬ。

### 第五十四章 ヴイタミンに就ての最新學說

|| 家庭料理に應用せよ ||

昔の學說によれば人體の營養に必要な物質は蛋白質、脂肪及含水炭素の三者であつた。其後、更に鹽類の必要なること明かとなり近明更に「ヴイタミン」の缺くべからざる重要物質なることが明瞭となるに至つた。

「ヴイタミン」 Vitamin は最近の學術語で未だ適當なる譯語がない。強て譯すれば活素とでも稱すべきであるが通常醫學界では原語のまゝ「ヴイタミン」と稱して居る。恐らく永久に之の言葉が一般にも行はるゝことと思ふ。要するに「ヴイタミン」は吾人の生命を保持するに絶對的に必要なもので、若し之が缺乏せば忽ち病的状態となり遂に死に至るのである。然して「ヴイタミン」には更に其性質

第五十四章 ヴイタミンに就ての最新學說

醫學上より觀たる理想的文化生活

により色々な種類あるらしく今日迄確實に発見せられたるものはビタミンA、  
ビタミンB、及ビタミンC、の三種であるが。今後尙恐らくD、E、F等順  
次発見せらるゝものと信ずる。

ビタミンAに屬するものは耐熱性強く百度に熱するも變化を被むること少な  
く又、酸、「アルカリ」等の化學的物質に遭ふも抵抗力が比較的強い。此の種の「  
ビタミン」を最も多く含有せる食品は野菜類では「キャベツ」「ホウレンソウ」「  
トマトウ」「ニンジン」「チシャ」「サツマイモ」等で、果物類では「ヤシ」「バナナ」「  
クルミ」「落花生」等である。穀物では大麥、玄米、大豆等、肉類では「ニシン」「牛肉  
馬肉」「タラ」等、牛乳卵、脂肪類では全乳、粉末乳、鶏卵(生及粉末)「クリーム」  
「バター」「肝油」等に多い。

「ビタミンB」に屬する耐熱性特に強く百乃至百二十度の熱に耐え、酸には抵

抗力強きもアルカリ性には極めて弱い。此の種の「ビタミン」を最も多く含有せ  
るものは野菜類では「キャベツ」「ホウレンソウ」「トマトウ」「ニンジン」「ジャガイ  
モ」等で、果物類では「レモン」「オレンジ」「ヤシ」「梨子」「林檎」「栗」「クルミ」等、  
穀物では玄米、大麥、パン等である。然るに精白米には全く含有されて居ない。  
故に糠の内にビタミンBが全部含有せられて居るものと見得る。現今脚氣の原  
因は尙不明であるが白米の食用によるビタミンBの缺乏が最大原因を爲せるも  
のご一般に認められて居る。其他牛乳、鶏卵等にも多量に含有せられて居る。  
ビタミンCは耐熱性弱く五十度以上の温によりて破壊せられ、又「アルカリ」  
によりて容易に破壊せらるゝ物質である。之を最も含有せるものは「キャベツ」、  
「ホウレンソウ」「トマトウ」「チシャ」「レモン」「オレンジ」等である。

要するに「ビタミン」は各種の食品中に種々の割合に含有せられて居るもので

醫學上より觀たる理想的文化生活

あるが、食品によりては全く含有しないものもある。故に吾人が食物の料理に當りては出來得る限り適當に取捨選擇をなし「ビタミン」を豊富に攝取して保健の實を全ふせねばならぬ。

尙、參考の便を計り卷末にビタミン表を附したる故、常に坐右の友とせられん事を希望する。

### 第五十五章 混食の利益及其意義

|| 蛋白質にも多くの種類がある ||

吾人の健康を保つに必要なる營養物は蛋白質、脂肪、含水質素、鹽類、及「ビタミン」等なること已に述べたる如くである。故に是等の物質を含有せる食物を適宜に配合して食物を調理すべきこと論ずる迄も無い。然し乍ら更に一步を進

めて吾人は混食の利益及其意味に就て説明を附け加へたいと思ふ。

(一) 蛋白質にも非常に多くの種類がある 一口に蛋白質と稱するも其中には非常に多くの種類があつて、動物性の蛋白質もあれば又植物性の蛋白質もある。更に之を學術的に幾種類にも區別し得るものである。然して吾人は是等多種多様の蛋白質中より吾人に必要なものを消化吸収して榮養となすのである。故に吾人は可成多様の蛋白質を含有せる食物を調理する様工夫せねばならぬ。例へば昨日牛肉を食へば今日は魚とし、明日は卵とし、更に翌日は豆類と云ふ風にする方宜しいと思ふ。斯くして各種の蛋白質を攝取し得ると同時に料理の種類も變り、食慾も増進し得る譯である。

(二) 脂肪にも多くの種類がある 脂肪にも動物性のものと植物性のものとありて其性質が悉く異なつて居る。故に「バター」「ヘット」「ゴマ油、オレーフ油等各種



醫學上より觀たる理想的文化生活

の油を交代に料理に用ゆることを奨めたい。

(三) 鹽類 之は主として野菜及調味料の中に含有せられて居る。而して其種類は各々異なるもの故、可成各種の食料を配合して適當なる分量を攝取する様心掛けねばならぬ。

(四) ヴイタミン 之は既に前章に於て述べたる如く主として野菜に含有せられて居るもので特に「キャベツ」「ホウレンソウ」「トマトウ」「ニンヂン」等は多量に之を含んで居る。故に是等の食品を適宜按梅して保健の目的を達せねばならぬ。

### 第五十六章 臺所の器具に就ての注意

|| 有害なる物質と其豫防 ||

飲食器割烹具其他飲食物を調製し或は之を容れ貯藏する等に際し、有害なる物

質が飲食物中に移行し、知らず知らずの間、長日月に渡りて吾人の体内に毒物が侵入し、健康を害し壽命を短かくすることが少なくない。現時法律を以て食器の製造販賣に關し嚴重に取締れるも尙不完全なるを免れない。最も有毒なるは鉛の製品で苟も之れを用ひたる飲食物は嚴に避けねばならぬ。又、之を含有せるものも大に注意せねばならぬ。例へば錫製の器具は約七割の鉛を含有し半田鍍は錫と鉛とを等分に含有して居る。瑛瑯の如きも下等品は多量の酸化鉛を混じて居る故に是等の物質を有せる食器の使用に當りては充分注意せねばならぬ。水道用の鉛管は衛生上より論すれば理想的とは云へぬ。然し乍ら現時學術の進歩は經濟上及び實用上之に代る金屬が無い爲め已むを得ず使用して居るのである。故に長時間水道を使用せざる時は必ず先づ栓を開き水を放流し排棄したる後、使用するを可とする。西洋の家庭にては毎朝第一回の水道使用に當りては少量を放流するを

第五十六章 臺所の器具に就ての注意

醫學上より觀たる理想的文化生活

常とする。ゴム管も亦鉛分を含有せるもの多き故長きゴム管を水道に附せる時は前と同じく、初め少時間放流するを宜しとする。

又、銅製の器は酸に觸るゝ時は綠青を生じ、頗る有毒なるが故注意せねばならぬ。又、酸を生ずる傾向ある食物を永く貯ふる時にも銅分は食物に混入する。故に銅及其合金にて作りたる食器類は必ず「めつき」のあるものを選びべく、若し「めつき」の剝げたる時は使用せざるを安全とする。

第五十七章 家庭に應用し得る消毒方法

|| 疾病を豫防せよ ||

凡そ主婦たる者は家庭に於て日常容易に行ひ得る消毒法を心得ねばならぬ。之れ、疾病を未然に防ぎ最良方法に外ならぬ。近時衛生思想大に普及したるの觀あ

るも眞に其意味を理解して實行せるの人々は思ひの外少なきやの感がある。左に記すものは實際上家庭に於て容易に行ひ得る方法で切に世の智識階級の人々の應用せられん事を希望する次第である。

- (一) 洗濯 日本流の洗濯にても亦西洋洗濯にても多くは消毒の目的を達し得る故に寢具、衣服等は之の方法が便利である。
- (二) 食パン 食パンを切り、之にて消毒せんと欲する物品を叩き且拭ふ方法で液体にて濕し能はざる書畫、壁等に應用して稍其目的を達し得る。
- (三) 「おかくす」 「おかくす」を少しく水にて濕し床板、畳等に散布したる後、之を掃き集むる方法である。京大衛生學教室の戸田博士は「フォルマリン」を混じて行へば大に有効なることを發表して居る。
- (四) 塗料 壁、木材等に多量の微菌附着せるの見込みがあり且、徹底的の消毒

醫學上より観たる理想的文化生活

不可能なる時は消毒薬を含有せる塗料にて塗り更ゆる方法もある。

(五) 日光 直射日光は細菌を殺す力が大である。但、深部に到達せざる恐れがある故之の點は注意せねばならぬ。

(六) 乾燥 之は頗る不確實なるを免れない。故に已むを得ざる場合の外本法を用ひてはならぬ。

(七) 焼却 之は最も有力なる方法である。故に紙、ぼろ屑、安價はる器具等は寧ろ思ひ切つて焼却するを最善の方法と信ずる。

(八) 蒸氣 攝氏百度の蒸氣にて三四十分間熱すれば有効である。學術用及病院用には大型の消毒罐必要なるも家庭に於ては「せいろ」を代用するも宜しい。

(九) 煮沸 沸騰せる湯にて約一時間沸せば完全に消毒し得る。故に皿、鉢等の

(十) 食器類の消毒には最も適當である。

昇汞水 一千倍の昇汞水(即、水千瓦に昇汞一瓦を溶かしたるもの)は消毒力極めて強い。故に之を以て消毒せんと欲する器物を拭ひ、或は注ぎな

(十一) 石灰乳 之は生石灰を水に溶かし乳状をなせるもので糞便の消毒等に最も適する。新鮮なるもの程有効なる故用ゆるに臨みて作らねばならぬ。消毒すべき分量の五十分の一の割合にて投入せば宜し。

(十二) クロール石灰 之は一―二%の液にて已に有効である。

(十三) 炭酸石灰 5%の水溶液となし、同時に多少の熱を加へて消毒に用ゆる故に高熱を嫌ふ刀物の煮沸消毒等に適する。

醫學上より觀たる理想的文化生活

(十四) 過マンガン酸加里 一%水溶液として用ゆる。便所の防臭消毒等に適する(自宅にては子供の「おむつ」の洗濯及便器等を洗ふに際し悪臭をのぞくに用ひて好結果を得て居る)

(十五) 石炭酸 之は通常一—五%の溶液として消毒に用ゆる。特に木材、鐵、革類等の消毒に適當である。但、特有の臭氣を嫌ふ人が多い。

(十六) 「リゾール」 之は「クレゾール」を石鹼に溶解したるもので5%の溶液は糞便を五分間にして消毒し得る。臭氣も石炭酸に比し遙かに少なく消毒薬として理想的である。

(十七) 「アルコール」 之は五〇—七〇%の「アルコール」が有効で純粹の無水アルコールは却て殺菌力が少ない。

(十八) 亞硫酸瓦斯 之は硫黃を薰じて亞硫酸瓦斯を發生せしめ室内を消毒する

方法なるも器物を破損する恐れありて不利益である。

(十九) 「フォルマリン」 之は「フォルマリン」を噴霧状となして消毒するもので室内、器物等の消毒に適する。

次に参考の爲め主なる物品の消毒方法を例示する。

(一) 食器類 之は煮沸消毒を最も適當とする。即、井、鉢、皿、箸等を熱湯中に入れ、約三十分間煮沸する。膳は煮沸せば破損の恐れある故、能く洗ひたる後乾燥する。或は昇汞水、石炭酸水等て拭ひたる後清水にて能く洗ふも一方法なるが理想的とは云へぬ。膳部の消毒法如何は實に本邦各病院の難問題なのである。

(二) 衣服 蒸氣消毒、洗濯、日光消毒等が宜し。

(三) 寢具 蒸氣消毒が理想的である。表面に附着せるものは日光消毒にても宜

第五十七章 家庭に應用し得る消毒方法

醫學上より觀たる理想的文化生活

し。

(四) 器具類 二%の石炭酸、リゾール水等にて拭ふも宜し。

(五) 革、ゴム類 二%石炭酸にて拭ひ、或は「フォルマリン」にて消毒するも宜し。

(六) 咯痰 一定の器に入れ五%リゾール水を等分に加へ一日間放置する。

(七) 糞便、尿、嘔吐物等 五%石炭酸、五%リゾール水、等を等分に加へ、或

は石灰乳を注ぎて二三時間放置する。

(八) 便所 踏板「キンカクシ」戸の「ハンドル」等は二%石炭酸水にて消毒するを

宜しとす。

糞尿中には無数の細菌が存在して居る。病的菌は比較的速に死滅するも一定時

間は尙其生活力を保つが爲め蠅及其他の蟲によりて病菌を傳播せらるゝの恐れが

ある。それ故時々殺菌の目的にて石灰乳の如きを投入するを宜しとす。

便所の防臭薬としては硫酸鐵、硫酸銅、亞鹽化マンガン、過マンガンサン加里

等が宜しく、苛性石灰、粘土粉末、灰、泥炭末等の撒布も有効である。近時優美

にして而も有効なる諸種の防臭薬が坊間に發賣せられて居る。防臭薬の必要條件

として、防臭の効を奏する事は勿論、其薬品の臭によりて神経を刺戟せざること

肝要で然らずんば神經過敏症を惹起する恐れがある。

(九) 室内 天井、板壁、床、疊等は二%の石炭酸又は五%リゾール水にて拭ひ

土壁、壁紙、書等の如き濕氣を避けぬばならぬ物は食パンにて拭ふが宜し

或は室全體を閉め切りフォルマリン消毒を行ふも宜し。消毒後は室を開放

し、日光及空氣を充分に入れねばならぬ。

第五十七章 家庭に應用し得る消毒方法

### 第五十八章 月經に關する正しき智識

|| 何人も知らねばならぬ ||

月經に關して精確なる智識を有せることは婦人それ自身に取りて必要なるのみならず父兄、教育家、行政官、裁判官、辯護士其他各方面の人士に極めて重大なる問題である。

月經とは醫學上の用語で民間には種々の俗名が多い。例へば月華、月のもの、めぐり等の如き之れである。月經とは婦人が春機發動期即ち破瓜期に達せし婦人が約二十八日毎に反覆する子宮よりの出血を稱するもので出血の持續期は平均四乃至五日間である。其間に排出せらるゝ出血總量は平均三〇—三〇〇瓦に達する。月經の初潮期即第一回の月經が初まる年齢は人種、風俗、氣候、生活狀態

等によりて一様ならざるも日本婦人に就ての統計的研究によれば滿拾四年八月乃至十ヶ月である。故に數へ年十五歳の頃となれば正常なる發育を爲せる少女は已に月經開始せるものと見て差支へない。

月經の起る理由は卵巢より産出せらるゝ一種の「ホルモン」(内分分泌物)の刺激に因るものである。故に婦人より卵巢を摘出せば月經中止し、更に之を移植せば月經が開始する。婦人が齡を重ねて平均四十五歳乃至四十九歳に達せば自然的に月經が停止するに至る。之の時機をば特に月經閉止期或は更年期と稱する。斯くの如き變化は主として卵巢の機能老衰し其内分作用減少するに因るのである。

月經の正に潮來せんとするや、子宮粘膜は腫張し子宮全體としても多少増大する。次で上皮下の血管が破裂して出血を起し粘膜上皮の大部分も剝離し排出せられる。故に月經時の排出液を鏡檢せば、血液の外向上皮細胞、組織小片等の混入

醫學上より觀たる理想的文化生活

せるを見得るのである。色は暗赤色で粘稠で凝固性に乏しい。月經時には多くの場合、精神的に興奮し易くなり、頭痛、軽度の下腹痛、腰痛、薦骨痛等起すのである。元來月經なるものは生理的現象には相異なる以上述ぶる如き一時的の變調を來すものである。故に此際何等か外來の刺激に會する時は非月經時には何等の影響をも蒙らざる如き些細なる事柄にも能く著しく興奮せらるゝに至るのである。女子の犯罪、自殺等が月經時に於て特に屢々行はるゝは之れが爲である。例へば中流以上の教育あり資産ある子女にして尙且萬引を爲す如きは店頭華麗なる商品に刺戟せられ一時的に自ら制するの作用を失ひて半ば夢中に之を盜むに至るものが多いのである。又嫉妬の極己れの夫を殺し或は姦婦を傷くる如きも月經時に於て最も多い。故に婦人の犯罪、自殺等を論議するには必ず月經時なりしや否やを顧慮するを必要とする。東京監獄八王子分監の教誨師

第五十八章 月經に關する正しき智識

藤井惠照氏は、女囚二百七十七人に就て研究した結果、月經中に（月經前及月經後をも含む）窃盜を犯したものが三十八人、殺人犯が十五人、放火犯が十八人、合計七十一人、即ち婦人犯罪の約四割強が月經時に行はれた事實を發表してゐる。總じて恐るべき婦人の犯罪は月經時の興奮状態に起因するものが多い。殊にヒステリー癲癇等の精神病的素質を有つてゐる婦人は、月經時には一層急激に一時的の朦朧状態となり責任能力を全然有たなくなつて思はぬ重罪を犯すことが多い。或十七歳の娘は月經時には何時も放火せんとする癖があつた。又ヒステリー性で月經時には異常な色慾の昂進する傾向のあつた或る女は最も親密な同性の友を殺害せんとした。又或る女は月經時には子供を殺すと云ふ強迫觀念に捉はれて三人の子供の首を切り、自分も自殺せんとした。又或る憂鬱性の女は月經時の苦しまざれに酒を飲んで六歳になる愛娘を殺した。なほ普通の理性ある中流婦人が殆ん

ご理解の出來ぬやうな犯罪、商店の陳列棚から商品を萬引する等の行爲をなすも  
の皆月經時に起る犯罪の顯著な實例である。

又、姦通や私通やその他の不倫行爲が起るのも月經の經過後に多い。これはそ  
の時期に最も色慾が昂進する所爲で異性の誘惑に陥り勝ちだからである。

月經と稱する奇怪なる現象が何故に起るかに就ては種々の議論ありて未だ決定  
しない。即ち甲は月經は子宮内面に生理的作用に由る創面を作りて受胎せる卵子  
の着床に便ならしむるものなりと云ひ乙は月經來潮前に粘膜が充血し腫脹し居り  
て受胎卵子の來るを準備し居たるに受胎卵子が來らざる爲めに着床準備を破壊す  
るの行爲として月經なるものが起るのであると論じて居る。何れにせよ妊娠と密  
接なる關係あるものと信せらる。

月經時に於ける注意としては主なるもの左の如くである。

- (一) 月經中は精神的刺戟を避けねばならぬ。凡そ月經中は著しく亢奮し易き状態にあるもの故、婦人は此間可成刺戟より遠かり精神の沈靜を圖るべきである家人も亦無用の亢奮を與へざる様注意せねばならぬ。萬引殺人自殺等が主として月經中に行はるゝ從來の例に鑑み大に戒心せねばならぬ。
- (二) 月經中は身體的過勞を避けねばならぬ。月經中は生殖器全部の充血腰痛頭痛等の存せるもの故著しき運動又は勞働をなす如きは大害がある。
- (三) 月經中は房事を避けねばならぬ。月經中は子宮内面は甚だしき創傷を蒙り居ると同じ状態なる故病原菌の侵襲を蒙り易い。特に淋菌の如きは大敵である。故に月經中は嚴重に房事を避けねばならぬ。
- (四) 月經中は子宮及び陰に觸れてはならぬ。月經中は前述の如く生理的の創傷を蒙り居る故細菌に侵され易い。故に陰の内面に液を注入し、棉花、淺



醫學上より觀たる理想的文化生活

草紙、ガーゼ等を挿入してはならぬ。只、膣の外部に消毒したる綿花を當てて丁字帯にて之を固定する程度にせねばならぬ。市上に販賣する月經帶の如きも職業婦人の如き活動を必要とする婦人には適當である。

### 第五十九章 妊娠中の注意

|| かくて健康なる愛兒を生め ||

妊娠中は總ての方面に細心の注意を拂ひ完全なる分娩を期せねばならぬ。之が爲め妊婦及家族の人々は特に左の點に注意するを要する。

- (一) 食物 大體に於て平常の食物を攝取して差支へ無きも、而も可成消化し易く滋養豊富なるものを適度に食すること肝要である。反之、不消化物及刺戟性物質例へば芥子、しょうが、酒等は嚴禁せねばならぬ。又妊娠六ヶ月

以後は一時に多量の食物を飽食してはならぬ。

- (二) 便秘 下痢又は便秘を來さぬ様注意せねばならぬ。下痢あらば消化し易き食物を特に選み、便秘あらば、消毒せる冷牛乳を少しく多量に飲用し或は果物を食し、毎朝一杯の水を飲む等可成自然的方法にて便通を計り峻しき下劑を用ひぬ方宜し。之れ流産の恐れあるからである。

- (三) 小便 小便は決して耐へ忍んではならぬ。之れ膀胱が充滿せば子宮の後屈症を起す恐れがある故である。又、時々新鮮なる尿を醫師に送りて検尿を依頼せば更に理想的である。之れ恐るべき妊娠腎臟炎の豫防の一方法である。

- (四) 入浴 妊婦は時々全身入浴を行ひ身體を清潔にせねばならぬ、坐浴及脚湯は流産の恐れある故避くる方よろし。

醫學上より觀たる理想的文化生活

(五)

乳房 分娩後乳の産出を多量ならしむる目的で妊娠中より常に乳房の發育を促すことに注意せねばならぬ。之の目的に毎日乳房の「マッサージ」を行ふことが甚だ有効である。

(六)

房事 妊娠中は可成房事を行はぬことは望まじきも實際上不可能なる場合が多い。故に出來得る限り興奮の度を少なくし機械的刺戟を軽減するに務めねばならぬ。妊娠後半期には嚴禁するを可とする。

(七)

衣服 幅廣き木綿又は「フランチル」の如き腹帯にて下腹部を軽くしむることとは最も望まじきことである。之れ胎兒の位置を正しく保護し且、保温上宜しき故である。本邦在來の岩田帯は狭きに過ぐる恐れがある、其他衣服は寬濶に着なし、帶も強くしてはいかぬ。

(八)

運動 妊娠中と雖も適度の運動は大に獎勵せねばならぬ。安靜を計るがた

(九)

めにどて朝夕床につき居るは却て宜しくない。屋外の新鮮なる空氣を吸ひ日光に浴し神身を爽快ならしめ、母體及胎兒の健康を計らねばならぬ。但過度の運動は嚴禁するを可とする。例へば汽車、汽船、人力車等による長距離旅行、登山、海水浴、重き荷物を持つこと、舞踏、洗濯、高き所に手を擧ぐること、冷水浴、長き階段を昇ること、等は著しく害がある。

(十)

亂りに薬品を用ひてはならぬ 妊娠中は種々の身體的并に精神的障礙を起し易きものなるも是等の多くは妊娠に伴ふ一種の生理的現象に過ぎないもの故亂りに素人的の考へよりして服藥してはならぬ。何となれば薬品によりては胎兒を害し流産、死産等を惹起するの恐れがあるからである。

精神の平靜 妊娠中は特に精神を平靜ならしむる様努力を要する。甚だしき喜怒哀樂は母子の健康に大害がある。故に妊婦自身之の心掛けを有し務

第五十九章 妊娠中の注意

醫學上より觀たる理想的文化生活  
めて精神修養を爲すと同時に家人も亦妊婦に激越なる感情を誘發せしむる  
如き言動を爲してはならぬ。古聖人の説きし胎教の聖訓も一部の眞理を  
有せるは事實である。

### 第六十章

胎教は果して有り得ることか

|| 或る點までは信じ得る ||

胎教とは妊娠中に母親の精神的影響が胎兒に及び得る故胎兒の時より之を善良なる方面に導かねばならぬとの意味である。胎教は支那の古聖人の訓より出でたる言葉で「婦人子を妊娠ば寝るに側せず、座するに邊せず、立つに蹕せず、邪味を食はず、割して正しからざれば食はず、席正しからざれば座せず、目邪色を視ず、耳淫聲を聴かず、夜は則ち瞽をして詩を誦じ正事を道はしむ、此の如くなら

ば則ち生子形容端正才人に過ぐ」云々であるは有名なる句である。

斯く迄母體の精神状態が能く胎兒に影響し得るものなりや否やは不明なるも古近東西の實例頗る多きことより考ふれば或程度迄は事實なりと信じ得ると思ふ。只、今日の醫學的智識を以ては之を明確に説明し能はざるを遺憾とする。故に妊娠中の女子は務めて精神を平靜にし、悲觀、落膽、憤怒、悲哀等の感情に走ることもなく心常に理想の崇拜的人物を想ひ之に近き偉人傑士を生まん事を念すべきである。歐米にては好んで聖母マリヤの畫像を掲げて日夕之を仰ぐとの事である。

### 第六十一章 産婆を選択せよ

|| 其 理 由 ||

婦人已に妊娠せば適當なる産婆を選定して其監督指導を仰ぐを宜しとする。例

醫學上より觀たる理想的文化生活

へば妊娠中の養生法を尋ねては母子の健康を保ち得べく、胎児の位置異常あらば早期に之を正常の位置に正し得べく、分娩の用具に就ても遺憾なく且經濟的に之を整へて完全なる消毒を施して其準備を完成し得る等、之を産婆に對する謝禮其他の失費と比較する時は如何に得る處多くして失ふ處の少なきかを知るに足ると思ふ。然るに世人の多くは産婆なるものは單に分娩時にのみ必要なる者で平常に於ては少しも要なきものてあるとの誤れる考へを有せるが如くである。之れは實に大なる誤りである。

故に余は妊娠三ヶ月に達せば必ず信用すべき産婆を選定し其指導を受けねばならぬと高唱したい。

然らば如何なる標準にて産婆を選定すべきやと云ふに、

一、必ず新らしき教育を受けたる産婆でなければならぬ。舊時の産婆は只經驗

によりてのみ行ひ細菌學検査法其他の學理的知識なき故、實に不安なるを免れな。前にも述べたる如く産婆なる者は單に分娩を介補すると云ふ丈の任務でなく妊娠中は能く母子の健康を守り立て遺憾なく分娩の準備を整へ、分娩を滞りなく了らせ更に産後の経過を佳良ならしむるの重大なる任務を有するものである。故に殆んど教育ある醫師に劣らぬ丈の素養がなければならぬのである。然るに田舎の地方には今以て「どりあげ婆」なるものが幅をきかし世人も亦之を信頼するに至りては實に遺憾なりと云はねばならぬ。

二、産褥熱の危険を警戒せよ。産褥熱の病因は種々の細菌が産後の子宮を冒して繁殖するに因るのである。而して或産婆が産褥熱患者を取扱ひたる後、去つて他の妊婦を診察し、殊に内診などを行ひ、或は分娩を介補なごせば之を傳染せしむる危険が極めて大である。余は嘗て某産婆が三人の醫學博士夫人を一時に産