

一六 嬰兒の啼泣

泣くと云ふのは嬰兒の言葉で、暑さ、寒さ、痒さ、痛さも、すべて泣くと云ふことで發表されるものであります。されば今まですやくと熟睡して居つた嬰兒が、急に眼を覺まして體をもがき、蓄のやうな口唇から玉のやうな聲を出だして泣き出したからと云つて、一概に飲みたいからばかりとは云ひ難いのであります。或は鳥の林に囀り、風の空に鳴るやうに、只々嬰兒の自然として泣き、さして飢えも苦しみも無いことがあります。故にどうして泣くのかを窮めないで、泣けば飲ませ、泣けば飲ませると云ふのは、徒に嬰兒の健康を害ふのみであります。

勿論「泣く子に乳一の諺の通り、如何なる理由で泣くにせよ、乳房をふくませた當座は必ず一應泣き止むもので、「母の添ひ寝の夢を見た」と云ふだけでも、泣き止むと云ふことが、古き歌にも歌はれて居ります。而しなから腹がすいて泣くのでないのに、乳を飲ませて泣き止ませたからと云つて、それはほんの一次的のもので、直ぐに再び強く泣き出すものであります。何故かと云ふに、胃の中にある乳の未だ全く消化し終らないのに、又も乳を與ふれば、前後の乳は混交して胃の作用を害し、新に

胃液をつくり出し、或は腹痛を來し、或は下腹を膨滿させるからであります。且つ泣く原因が、若し他にあつたとしますれば、乳を飲ませたと云ふことは決して其の原因を除くことにならないからであります。

故に嬰兒の泣いて困ると云ふ時には、出来るだけ其の泣く原因を探し出し、先づ之を取り除かなければなりません。襁褓が汚れて不快であるために泣くものと思はれたらば、直ぐに清潔な乾燥したものと取り代へる。衣服の着せ方が悪くて窮屈であるか、或は帯や紐の締め方が強すぎると思はれる時には、着せ方をよくし、帯をゆるめて自在に運動の出来るやうにする。久しく片寝ばかりさせて置けば、しびれたり、くたびれたりして、嬰兒は自然と泣き出すものであるから、時刻をはかつて折々反対側に寝返りをさせてやる。切りに強く泣き叫び、兩脚を縮めて下腹へおしつけるやうな時には、大方腹の痛みものと想像し、靜に仰向けに寝かせて少しく腹を温めてやり、或は温かな手で徐に下腹をさすつてやる。どうしても腹がすいた爲めに泣くものとほか思はれず、且つ乳を飲ませる時刻にでもなつて居れば之を飲ませても差支へありません。

これに就ては一日何回、何時間をきに乳を飲まして良いものか、と云ふことを豫め知つて居なければなりません。それは勿論嬰兒の乳を要求する度合によつて異なるもので、總じて生後日數のたゝぬ

嬰兒ほど、其の要求の度数が頻繁なものであります。何となれば生後日数のたゞぬものほど、其の消化作用の行はれることが速かであるからであります。殊に甲の嬰兒と乙の嬰兒とは、其の生れながらの體質に甚だしい強弱の差違があるから、何れの嬰兒にも適すると云ふ哺乳時間を確言するのは六ヶしいことでもあります。而かし諸大家の觀察と經驗とによれば、初生兒が一旦飲んだ乳をすっかり消化して、再び飢えと云ふ感覺を抱く迄には、二時間乃至二時間半を要することとあります。されば初生兒の哺乳時間は凡そ二時間乃至二時間半をきと心得て差支へ無く、生後日數を経るに従ひ、三時間乃至それ以上に延長すべきものであると思はれます。

どうしても泣く原因のわからない時には、専門醫の診察を乞はねばなりません。又泣くまゝに捨てて置けば自づと泣き止んで、遂にすやくと寝入ることもあります。蓋し嬰兒のむづがつて泣くのは、眠いからであることが尠くないからであります。「泣くだけ泣かせろ」と云ふのは餘り殘酷のやうで、親の身に取つて之より不憫なことはありませんが、さりとて抱いて揺すつて、室内を歩き廻つて、守歌をうたひ立てるのも、時にとつては嬰兒を害することになります。第一に眠いものを抱きかゝへて、其の耳許で歌をうたひ歩いては、却つて精神を興奮させます。大人だつて眠い時に斯うやられてはたまりません。且つ嬰兒の體をゆすつて、其のお臀を叩いては、腦に震盪を與へるの恐れがあります。

ります。

「泣くだけ泣かせろ」と云ふ哲理は、兒を育てる婦人方の何れも自然に學ぶところでもあります。總領を育てる時には少しばかり泣かれても滅入るばかりに心配し、蟲では無いか、風邪ではないか、おなかが痛いのではないかなどと、とつ置いつの迷ひに沈むものであります。二男、三男、四男と哺育して行くうちには、だん／＼多くの經驗を積み、遂には「眠いから泣くのです」と、空吹く風とすまし切るやうになります。故に多くの子女達を育て上げた姑の眼から見ると、初めて兒と云ふものを生み、泣かれて困る嫁のしぐさが、一々齒がゆくてならぬものであります。

「總領の甚六」と云ふことがあります。概して總領は我儘で、怒り易く、友達と良い仲が出来ず、凡てが利己的で、教育も至難で、他の弟達や妹方よりは多少は馬鹿なものであります。それは未だ子を育てるに經驗の無い若い母が、どれや之やと全力を盡くして其の泣くのを止めやうとして我が儘にしつけ、又家人一同が餘りにちやほやして、習ひ性とならしむるによるものと思はれます。

思ふ存分に泣かせるのは、却て嬰兒の健康を助長せしむることもあります。「泣く子は育つ」との諺もあります。おなかの膨つて痛い時に聲を限りに泣かせる時は、其の痛みも軽くなります。泣く時には呼吸も深くなり、消化も良くなり、血液の循環も活潑となり、従つて嬰兒が強壯活潑に發育生長す

ることにもなります。故に嬰兒の泣くと云ふのは、自然が之を泣かせるものと見做し、或度までは其の儘に放任して差支へありません。只病氣の爲めと思はれたらば、時を移さず、相當の學識經驗を備へた専門家から診察して貰はねばなりません。

一七 人の發育時期と病氣

我々の身體が完全に發育し終るまでには、いろ／＼の發育時期があります。此の時期は必ず一定の身體變化と、其の發育状態とによりはつきりと區劃されるものであります。此の身體生活上に於ける

第一の發育時期は所謂初生兒の時代

で、今まで母の胎内にあつて母の身體の一部分であつたものが、今や之とは分離して獨立的の個體となり、只其の榮養のみを母乳から仰ぐと云ふ時代であります。誕生と云ふ瞬間に於ては、急に嬰兒の身體に著るしい變化が起り、體内の必要なる臓器は全く今迄とは打つて變つた作用をなすやうになります。即ち呱呱と云ふ聲とも共、始めて肺が働らいて最初の呼吸をなし、此の最初の呼吸と一緒に血液が必ず肺を通過して、肺の中の空氣から潔められるやうになり、今まで母體の血液から供給されて居つた榮養は、今や母の左右の乳房から仰ぐやうになります。今まで母の子宮内で羊水と云ふ液體から取り圍まれて居つた皮膚も、今や空氣と直接に觸れ、従つて次第に暑さ冷たさ、痛さ痒さを感じし得るやうになり、舌も味を覚え、鼻も臭ひを感じ、眼も色を見分け、耳も音響を聞き取ることの出

來るやうになります。

第二の發育時期は所謂生齒期

で、生後七八ヶ月を経て先づ門齒から生へ始め、だん／＼生へ揃ふやうになります。此の時代の齒を乳齒と云ひ、上下合せて二十枚あるものであります。齒の生へ始めると云ふのは、之から漸々飲ませる乳汁の分量を減らせても良いと云ふ自然からの命令で、小兒自身も最早や母乳ばかりでは物足らぬやうな感じを起す時であります。従つて此の時期になると、自ら食を求むると云ふ獨立心が湧いて來て、いろ／＼の玩具などを拾ひては口に入れ、或は食を求むると云ふ必要より這ひ廻ると云ふ運動をなすやうになります。

第三の發育時期は生齒交代期

で、今まで生へて居つた二十枚の乳齒が一つ／＼抜け代つて、所謂三十二枚の永久齒となる時であります。此の生齒交代は通常六歳乃至八歳ごろからで、之と共に益々身體の獨立性が増し、力も強く、身體も大きく、精神も益々發達し行き、摸倣力、思考力、想像力、記憶力なども頗る盛んになつて來ます。三十二枚の永久齒のうち、最も奥にある上下左右の四枚は、特に智惠齒と稱せられ、青年時代になつて始めて生へるものであります。故に一名親知らず齒とも稱せられます。

第四の發育時期は所謂春氣發動期

で、身體は今を盛りの花の如く、散りも初めず咲きも残らず、美と、若やぎと、元氣とは、滴るばかりに滿身に溢れて居ります。此のほか生殖と云ふ機能も恰も野邊の若草の如くに萌え出でやうとして居ります。精神上的の發育も亦之に準じて、高貴、神聖、雄大なる理想に向つて熱心に憬れるやうになります。

以上の發育時期を經過すれば茲に始めて成熟期に入り、身心共に完全な成長發育を遂げ、如何なる活動や仕事にも堪ふるやうになるのであります。成熟期から初老期に入り、次で老境に達し、最後に永久の睡眠に入るものであります。

初生兒時代から春氣發動期に至る此の四個の發育時期には、上氣のやうな截然たる區劃があつて、各時期に固有な特徴と云ふ可きものがありますが、病氣の發生及び其の經過に對しても此の發育時期の影響するところ決して少くはありません。或種の病氣は好んで或る發育時期のみに生じ、他種の病氣は又好んで他の發育時期のみに生ずると云ふことがあります。たとへば第一發育時期には麻疹や猩猴熱と云ふやうな流行性の病氣に罹ることが割合に少なく、第二及び第三發育時期には腦の侵され易い傾きのあるやうなものであります。

病氣の経過に就ても亦た夫れぐの特徵があり、炎症性の病氣などであれば、小兒の年が弱ければ弱いほど死ぬのも早く、治癒するのも早いものであります。たとへば初生兒の肺炎は危險此の上もない病氣で、やゝともすれば小兒の生命を奪ひ去るものであります。一旦治癒の方向に向ふや、誠に一瀉千里と云ふ勢ひで治ります。

神經衰弱とか、ヒステリーとか云ふ神經性の病氣は、得て春氣發動期に生じ易く、従つて此の時期には失戀とか、落第とか云ふ事情の下に、甚だしい心の反響をよび起し、煩悶だとか、理想だとか云ふ美名の下に、或は淺間山の煙と化し、或は華嚴の瀧の泡沫と消え果つる親不孝が多いのであります。今日まで爺サンが華嚴の瀧に瘦せ我慢の樂觀を唱へず、婆サンが杖を曳いて淺間の山に登らぬと云ふのは、全く以上の關係からであります。

同じ神經性の病氣と云つても、小兒期であれば得て痙攣を起すもので、身體の何處に病源があつても之を起すことが多いものであります。眩暈の如きも小兒期には少くて、春氣發動期の近づくに従ひ多くなるものであります。此のほか成熟期には成熟期の病氣があり、初老期には初老期の病氣があり、而して老境には又老境に特有な病氣のあるものであります。そして夫れぐ異つた特徴を持つて居り、又異つた経過を取るものであります。

一八 婦人の生理的厄年

古來陰陽師が「厄年」ととなへ、此の年にはいろ／＼の災難に遭遇する虞れがあるから大に注意せねばならぬと云ひて忌み嫌ふのは、如何なる根據から割り出されたものか存じませぬが、醫學上の見地から考へますと、此の厄年と云ふものが何うも人體の生理學と一致して居るやうにも思はれ、無下に荒唐無稽の迷信とのみは申し難いやうでもあります。

たとへば男子の厄年は、二十五歳、四十二歳、四十九歳、六十歳などで、大に身體發育の順序と符合して居り、従つて多少災厄などと關係があり得るやうに思はれます。御承知の通り二十五歳前後が漸く乳臭を脱して一人前になりかけた時、四十二歳頃が十數年の奮闘後ほつと一息つく時で、四十九歳は壯年から老境に踏み入る時、六十歳前後になると多年の生活疲勞が心身の上に現はれ出て急に老境に沈む時であります。

女子の厄年は、普通十九歳と三十三歳とであるとのことですが、女子の十八九歳といへば、娘盛り、花盛りで、内からも、外からも其の危險の極めて多い時であります。第一に身體の構造が今

までとはがらりと變り、今日まで覺えのない新事實のみが新らしい經驗となつて來て、心を驚かすことのみであります。身體の皮下組織には脂肪が附いて色が白くなり、且つ肥滿するやうになり、骨面や諸關節がまるくして美しくなり、乳房は「牝鹿の雙子なる二つの小鹿が百合の花の中に草を食む」やうだと昔の詩人にたとへられたやうに左右に垂れ、月經は時をたがへず二十八日毎に反覆して多少の衝動を與へ、全身には一種の氣が循環して羞耻の念と、異性を慕ふところが湧き、一碧拭ひ去つた碧空のやうな純な、無邪氣の、あどけ無い少女時代は之を尋ねても見當らず、昔を今にするよすがとしては全く無いやうになります。

この時代の精神状態としては渴仰希望の念のみが旺盛で、心は輕移性となり、蝶の如く此の花から彼の花へと嗜好が飛び、空想の勢ひが強くて現在の位地に満足が出来ず、又輕信性と云つて輕々しく人を信じ、従つて人の偽言にのせられて後悔の種子を播き、或は煩悶病となつて飛んだ間違ひを仕出かし易く、いやに獨身主義などを云ひ觸らし度くなるものであります。

斯様な傾向になるものでありますから、此の時代の婦人にはヒステリーや、神經衰弱や、精神病などが發病し易く、或は不量見や、淺慕な淺慮からいやに人生を悲觀して生命を縮めるやうなこともあり、又身體内に於ける新陳代謝の關係が無邪氣な少女時代と變つて來て、いろ／＼の疾病に侵され易

いやうにもなります。

すべて病氣の發生には誘因と云ふものがあるもので、如何に猛烈な病氣でも多少の弱みにつけ込んで發するのが常で、消化器が弱ければそれが強い人よりも赤痢やコレラに罹り易く、風邪をひいて居ればそれをひいて居らない者に比し、呼吸器病などに侵され易いものであります。然るに此の少女時代から女子時代への變遷期たる十八九歳の頃に於ては、心身の状態が上記のやうに一大變化を來して居りますから、種々の病氣にも乗ぜられると云ふわけであります。取りわけ精神上では、厭世目殺などの危險が多く、肉體上では肺結核などに侵されてあたら青春の花を散らすやうな無殘が尠からぬのであります。

故に母として、其の娘が此の時期に到達するに程の無いことに思ひ付いた時には、私かに娘を別室に招いて、既に其の娘の成人の域に近づいた事を語り、月經のことや、男子との關係や、平素の心がけや、生殖の生理などを話して聞かせ、苟且にも過の無いやうに心掛けねばなりません。此の如くすれば「厄年」をして「福年」となすことも、決して難くはありません。

此の時代に達した女子自身としては、先づ其の精神を安靜にして高尚なる希望を抱き、純潔高貴なる生活を送るやうに心掛け、かりそめにも虚榮に惚れず、突想に耽けらず、獨りを慎しみ、修養の道

に志さねばなりません。物事に不満足なのは禁物で、悠々として足ると云ふ落つきが必要であります。乳房は之を壓迫せず、日々之を清潔にし、生殖器は之を神聖視し、假りにも冒瀆しないやうにしなければなりません。

女子第一の厄年は生殖慾の旺盛なる時代でありますが、第二の厄年は生殖慾のやゝ減退してくる時であります。従つて生理上の厄年は婦人三十五歳では少し早く、少くとも四十歳乃至四十六七歳であります。此の時代には月經の潮來が最初不順になり、次いで閉止するに至り、生殖能力の無きことを示すやうになります。勿論此の時代に入る婦人の年齢は一樣でなく、寒國のものよりは暖國のものが早く、高貴の人より下賤の人が早いもので、其のほか種々の條件が之に關係して居ります。

例へば處女時代に早く月經の潮來した者は、其の閉止することも遅く、幾度びも分娩をした健康な婦人ではお産をしたことの無い婦人よりも此の時代に入ることが遅いものであります。或は糖尿病や、肥胖病や、肺病や、バセドウ氏病のやうな體力を弱めるところの病氣があれば、四十歳にならぬ中から月經の閉止するやうなこともあります。故に醫學上に於ける婦人の厄年と云ふのは、必ずしも三十三歳に限つたわけではなく、月經の閉止に向ふ頃と云ふ意味に解してよからうと思はれます。

月經のいつ迄も閉止せぬ場合には、必ず常に大に注意し、専門醫の診察を願はねばなりません。何

故かと云ふに、子宮痛とか、子宮筋腫とか云ふ由々しき婦人生殖器病の時には、月經の止むまもなく時々不定の出血のあるものだからであります。

月經の閉止する時にも身體の組織ががらりと一變いたしますから、種々の病氣や變化を來し、少からぬ煩ひを起すことがあります。殊に多くの婦人に見るのは所謂「脂肪肥滿」と云ふもので、首すじと云はず、乳房と云はず、腹のまはり、腰の邊がすべて膨れ上つたやうにふとり、天つ晴れ關取りを凌駕するやうになります。かやうな時には身體の肥滿につれて心臟の力が弱くなり、やゝともすれば息切れがし、動悸がして堪まらぬやうなことがあります。而して月經の閉止と共に、全身に於ける血液分配の模様が變り、且つは神経系統が頗る過敏になつて來ますから、頭痛、逆上、眩暈、不眠、心痛等が相次いで到り、又衄血や、痔出血などを來し、消化器の状態も變つて來て食慾が不正になり、或は便秘し、或は下痢するやうになります。

生殖器も此の時期に於てはいろいろの病氣に罹り易く、殊に癌腫は其の恐るべきものの一つであります。其の好んで發生する部分は、乳房及び子宮で、前者を乳癌、後者を子宮癌と云ひます。成る可く時期の遅れぬうちに手術して取り去らなければ、遂には之がために生命を失ふやうなことになる可くす。此他子宮の出血、白帶下、陰部のたへ難き搔痒等が或は鬱血のため、或は神経過敏のためになる

ことがあります。

此の時代に却つて淫慾の高まるやうなこともあります。心猿意馬の狂ひ廻るに任せる時は甚だしき害となるものでありますから、必ず手綱を引き締めて之を制御しなければなりません。

循環系統も多少悪くなりますので、血液は濃くなりて血色素に富み、其の全身に於ける分配は一樣でなく、前に述べたやうに、或は頭部に溢れて逆上となり、顔面はほてりて紅くなり、或は汗が滲み出す。或は心臓及び血管内に血液が集つて胸内苦悶や、心臓亂搏や、脈搏の不正等を來すことがあります。而して神経系統の病氣としては不眠症や、眩暈や、頭痛や、神経痛などがあり、或は精神に異常を來して本もの「キ」印になることもあります。婦人の自殺者の多くは實に此の年代と、青春期とにあります。私が是等の時代を目して婦人の厄年と云ふのも、強ち無理では無からうと思はれま

す。
然らば此の更年期の厄年を福年にするには如何にしたら良いかと云ふに、第一に適度の運動や、身體の清潔により、血液の循環をよくし、皮膚の呼吸を盛んならしめ、新陳代謝を促がし、神経を安靜ならしむることが必要であります。屋外の運動、平素の業務なども血液の循環をよくし、心身を快適ならしむる所以であります。たゞ安閑と時間を空費するのは禁物であります。所謂有閑婦人なるも

のが種々の悪徳に深入りするやうになるのは、餘りに爲す可き仕事が無いからであります。故に私は適度の仕事は、日常之を怠らないやうにするのが、分けても必要なことと思ひます。

栄養は充分でなければなりません。度を過ごすのは宜しくない。茶、珈琲、酒類のやうな刺激物を避け、唐辛、薑等の辛味も避ける。すべて軽い淡白な物を常食とし、野菜、果實の類を賞味すべきであります。

所謂有閑マダムと稱せられて、種々の悪徳に耽けるもの多いは、主として更年期の婦人であります。人生は尊貴なもので、高尚の上にも高尚に、純潔の上にも純潔にし、以て美しき生涯として之を送らねばなりません。たとへば妙齡な時代から、働らき時代に於て非難なき生活を送つて來ても、更年期に於て悪徳に魅せられるのは轉た歎かはしき次第であります。

一九 女子の四十五歳

四十歳から五十歳までの間は、婦人にありては正に人生の正午とも云ふべきもので、東の空から昇つて来た太陽の、今や中天に赫灼として輝き、四海共に其恩澤に浴して居る時であります。未だ西に傾くべき運命をかこつにも當らず、早老の歎を發するの愚であります。

春の如き心と、花の顔とを以て、希望ある新生涯を迎へた花嫁も、今や幾多の子女から取り圍まるゝ身となり、二十餘年の昔を顧みて家政家として、若くは賢母良妻として缺くところが無かつた如く、今後の生涯に於ても心身共に健全で、其當に爲すべき所を成就致したのであります。

下等動物の或種のものでは、一度び生殖の機能を營んで數多の子女を産んで仕舞へば、生涯の能事既に全く終りを告げて、直ちに死滅するものもあるが、人類に在つては子女を生むと云ふのみでは、未だ婦人の任務の全部が盡くされてゐない。従つて人類生涯の全部は所謂「子持ち期」と云ふべきでない、少くとも女子の二十歳から四十五歳迄が「子持ち期」で、それより以前は修養期、それより以後は他の仕事完成期であります。

實を云へば婦人の四十五歳は寧ろ身の自由を得たる時、換言すれば最早子女を生み止めた時で、これからホットトと息して、更に奮進し、若い頃からの或宿望を成就させ、中年頃からの或經驗や理想を實現せしむべきであります。身に之を實行し、自から之を實現する事が出来なければ、セメテは其子女達に己が精神を吹き込んで、心身共に健全なる新國民を造り出すべきであります。

四十五年の長い間、日毎夜毎に經驗した跡は、今や歴々として諸姉の目前に横はつて居ります。諸姉は平靜に之を考慮して過去の事柄をしらべ、苟も我身に尊きもの、益あるもの、高きものがあつたとすれば、之を他の人にも分ち與へ、之を知らざる人に教ふべきであります。此の如くすれば誠に人生を益し、社會を益するもので、人生の事業中これより尊貴なるものはありません。

然るに四十五歳以後には、姑と云ふ婦人の價値をひき下げる者がある。姑と云ふ字は「古い女」とかく、「花嫁の化けた者」で、而かも「嫁が姑になる」とは當然の化け方と心得られてゐる。姑の任務は新來の嫁を其家風の様に教育仕上げると云ふのであらうが、サリとは恐ろしい教育法で、未だ年齒もゆかぬ、經驗の乏しい、雨風毎にいたはしい我子の嫁を、朝な夕な箒の上げ下ろしに叱り飛ばす、イビリ散らす、甚しきに至りては足蹴にする、打擲する。ヤガテは死に水を取つて貰ふべき人を動物同様に扱ふ。

姑と云ふ四十五歳以後の婦人は、嫁と云ふ四十五歳以前のそれに比して全く別人の觀がある。いやが上にも向上發展すべき婦人、曾ては花にたとへられ月に歌はれた無邪氣な女子も、ここに至つては邪堅と云はるか、鬼心と云はるか、何等の賢ふべき言葉も無い。女性は元來鬼であるべきものかと首肯かせる。夜叉の内心を包んだ菩薩面とは能くも穿ち得た言葉哉と感心させる。

昔から思ひ切つて悪い事をするものは男子よりも女子に多い、人生の影舞臺にあつて公然として悪事を働いて居る者は女子に多い。悪事を悪事と理會し得ぬ徳心の缺乏は女子に多い。少くとも姑と云ふ一種の婦人が家庭を亂し、社會を毒し、人道を蹂躪し、人倫を破り、風教を害し、殘忍を敢てするのは輕からぬ罪である。

四十五歳以後の婦人は、狂人に近い此姑となり易い傾向がある。貞淑なる良妻よりして惡むべき魔女に變轉し易き誘惑時である。此傾向を滅ぼし、此誘惑を避けんとするには、是非共上述の如き尊貴高尚なる觀念を抱いて、多年の理想を實現せしめ様とつとむることにある。家庭に於ける嫁イヂメ程、婦人の品位を下劣野卑ならしめるものは無からうと思ふ。

「日本人は家を持つてゐるが家庭を持つて居らぬ」と或西洋人は笑つたさうであります、實際家族の團體をして單に家たらしめずして、家庭たらしむるのは、一に姑たるべき年齢にして而かも姑の如き

腐れ根生を有せざる婦人であります。

昔から婦人の厄年と云へば四十歳前後と思はれて居るやうであるが、多年の經驗上此年代の婦人は比較的身體の病氣になり易い。氣狂ひの多いのは春先きと、此年代の婦人である。何れにしても生理的には當に厄年たるべき筈で、子を生むと云ふ時代に比し、其心身の構成がガラリと一轉する時で、古來より「女人の變換期」と稱せられて居ります。

金をとくす様な三伏の暑熱から、涼風滿條たる秋に移る頃には、多少ながら天候の變化のあるのが通例である。甚しければ草木を抜き、家を倒し、石を飛ばし、人畜を害する様な暴風雨がある。人生の二十日は正に婦人の四十五歳に相當する、従つて其到來發現する心身の變化で自からも苦しみ、周圍にも迷惑をかける事が少くない。

二十日の空模様は農夫一同の氣をもんで案ずるところ、姑の心は花嫁の切りに和げんと努めてゐる所である。眼の邊りがキリ／＼と釣り上つて額に雲の寄すると見るや、「スワ到来」と不憫や花嫁は既に觀念して暴風雨の覺悟をきめる。姑たるべき年齢にして姑たらざらんと欲するものは、「自分は野分の風となつて良民を害する様な殘忍な行爲をする野卑な者では無い」と云ふ高尚な觀念を養ふべきであります。而して今後死に至る迄奮勵して、多年懷抱せる理想の實現と、經營しかけた事業の完成

(子女の教育、新國民の薰陶)とに勉むべきであります。

幸に姑たらざる此年代の婦人には、又既に老耄して何事をなすの元氣も無い者がある。余はロンゲフェローと云ふ詩人の「モリタリザルムス」と云ふ一篇を是等の婦人に捧げたい。此詩は將に世を逝らんとして其門出にある人々に對して氏の詠み出たもので、人生の正午を過ぎし白髮の老人も、終り迄向上の道を進んで活動をつゞく可き必要を述べたものであります。左に其數句の大意を摘録しよう。

「向上活動の壯快談は青春の焰のもゆる血氣の壯夫には適しよう、されど既に老い果てし身、若くは老衰に傾ける我等には餘りに遲きに失せりと云ひ給ふか。否とよ老の身に取りても決して遅い事は無い。カトーは八十歳にしてギリシヤ語を學んだ。ソボクレスは八十路を越えて雄篇「オージブス」を書いた。シモニデスが儕輩の賞讃の辭を負つて逝つたのは八十歳以上である。テオフラテスが「人の品性」を書き始めたのは九十歳、チャーサーが有名な「カンタバリー」物語りを書いたのは六十歳、ゲーテは終焉まで奮勵して遂に「ファウスト」を完成した。元より斯の如き人々は異數ではあるが、然も彼等は我等の生命の流れが其極地に入らん迄には、尙ほ甚だ遼遠であることを示すものである。さらば我等は何うしたらよからう。最早や正午も過ぎ去つたからと云つて、晏如として餘生を送る

べきであるか。否々、未だ夜には程がある。日影が西に褪移うたからと云つて、直に其日の務めから引き退くべき筈で無い。尙ほ何等かの爲し終すべき仕事がある。幾百千と年古りし老樹でさへ若干の實を結ぶことのあるでは無いか。夜の帷が地に蔽うた後でも、晝には見られぬ星宿が煌々として空に輝くではないか。」

春秋に富んだ若い頃には、人生の行路が道程遠く前途に横つて、之を望み見た諸姉の心は、良人に對し、子女に對し、其家庭を治め、其身を處すること等、泉の如く思ひ浮べて夢より夢に、空想の途を駆け廻はられた事であらう。然るに今は是等の途を歩んで來て、其夢想をも實現し來た事であれば、心自から快く、思ひ暢然として安らかな事であらう。家の難は何れも能く生ひ立ちて、自ら翼を用ふる事を知るやうになり、埒を出でて飛びもする、駈りもする。最早や親鳥の心を苦しむる程でない。されどこれにて諸姉の仕事の終れりと云ふのではない。手を懷ろにして死を待つのは、生きながら死の生活をして居るのである。死ぬ迄働くと云ふのは決して厭ふべきことでない。幾多の社會の新事業は、實歴經驗を重ねた圓滿完全なる諸姉に向つて其手を待つことが切りである。四十餘年の星霜を積んで産み出した諸姉の豊富なる經驗と、圓熟なる知慮才能とは極めて貴重なる寶である。之を以て花嫁の呵責に濫用するのは餘りに惜しむべき事である。どうか之を以て國家社會のために廣く資益し

たい。女子の四十五歳は正に皇天が機會を與へて、婦人の奮起を促すの時ではあるまいか。滿天下の婦人諸君、願くば一家内に跼蹐して平地に波瀾なみを起す様な愚人の眞似をせず、大天下の婦人として理想郷の建造に資益せられよ。

それには身體の健康が必要である。身體が健康でなければ精神もひがんでくる。不健康な身體にも、稀には偉大な精神の宿ることもあるが、それは例外である。昔からの諺の通り、健康なる精神は健康なる身體に宿るのが普通である。身體の健康を楽しみつつ、堅實なる精神を以て、尙ほ残されてゐる仕事を完成し、悠々として人生を終るべきである。斯くてこそ意義ある人生を送り得たと云はれやう。

110 牛乳の話

牛乳は最も需要の廣い栄養品の一で、滋養物とは問へば三歳の小兒でも牛乳、卵、肉汁と即答する程であるが、悲いことには日本では未だ、牧畜業が進まず、従て其價も高いが爲か、之を用ふる者は、多くは病人若くは精神を勞する者に限られて居る。獨逸のミュンヘン市では一人一日の用量が、約五百六十瓦、巴里では二百三十瓦、倫敦では百五十瓦位だといふ事である。

牛乳の中には蛋白、脂肪、含水炭素、鹽類等の重要成分を一定の比例に含有して居るので、大人が牛乳のみで生活しようとするには、一日約一升五合程飲用すれば澤山である。然し此成分が、母牛の種類と年齢と、飼養法とに由り異なる者で、一般に春夏には秋冬よりも脂肪が少く、朝の牛乳は夕のより脂肪が多い。不良なる食品で養ひ、又は勞働をなさしむる時は水分が多くなる。又母牛の病氣のため與へたる一定の藥品と食物とは其牛乳の中に出て、其皮膚に附着したる汚物も吸収せられて乳中に現はれ出る、殊に乳牛の殆ど半數が襲はるゝ所の牛結核の病毒も乳汁中に出て來るので、其傳染の危険が甚だ多いものである。有名なる微生物學者のコツホ先生は曾て牛の結核と人の結核とは全く別種の

者なりと唱道したが、然し多くの學者は尙ほ之を疑つて、ペーリング氏の如きは大人若くは小人の牛結核は全く牛乳を介して牛結核が傳染するのであると主張して居る。故に今日では、牛結核取締規則があつて「ツベルクリン」と云ふ薬品の注射で乳牛が結核なるや否やを判定して、疑はしき母牛の乳は販賣を禁めてあるが、狡猾にして利にのみ敏き牛乳商が、種々の奸計を弄するので、彼の大文字で「ツベルクリン」注射、無菌全乳などと書いた車を引廻はしても少しも當にならぬのである。況んや人乳と異りて各種の病原菌を含むこと多く、甚だしきは一立方仙迷の牛乳中に十萬を數ふる程の細菌が居る事があるとのことである。彼の時を経た牛乳が或は酸くなり、或は苦くなり、或は青色、紅色、黄色等を呈し、或は凝固して粒状となるのも皆各種の微菌の作用である。

加之、牛乳の搾り人の手や容器の不潔、牛舎の塵埃、大小便の混合するのも少からぬので、其儘飲用するのは極めて危険である。故に之を殺菌しなければならぬ。

水を加へて其分量を増加する奸商もあるが、幸ひに其水が殺菌水であれば牛乳が稀薄になり、滋養價が少くなると云ふだけで済むが、病原菌を含有してゐる不良水を混する時は、撲滅に苦しむ病氣の流行を來すことがある。

若し彼等に欺かれて是等の偽造牛乳を飲用して居れば何升用ひた所で、效能のあるべき筈はなく、

效能のなきはよしとするも、偽造方法によりては甚だしき害を及ぼすことがある。

牛乳の營養價は其中に含まるゝ脂肪の多少に由り決せらるゝ事が多いが、例の奸商は此脂肪を抜き取つて別に牛酪を造るか、或は他の高價なる濃厚牛乳を製し、かくて脂肪缺乏の殘物を販賣し、或は牛乳に上下の區別をなして市に鬻ぐのである、「知らぬが佛」とは申しながら欺かるゝ者の迷惑は甚しき者である。

是等の奸策を看破するには比重計を以つて其比重を計り、平均比重一〇三三・四に照して見る、又脂肪計によりて脂肪の多少を判定して牛乳の良不良を判定する。若し、米の浙ぎ汁を混する時は一定の薬品の澱粉検査と顯微鏡検査によりて明白に知る事が出来る。其他種々の薬品を混じて欺かんとすれば、我にも其備へありて化學的検査によりて之れを曝露することが出来るのである。が、信用を第一とする商人が、かゝる不正手段によりて不正の利を得んとするのは、重ね／＼慨嘆すべき事で、私共は商人道德の更に進歩せん事を望んで止まぬのである。

嬰兒の養育については母の乳に若く者なく、母乳は實に天與の營養品である。故に母體にさしたる異状なく、乳房に疾患ありて授乳に差し障りの生ずる如き事がなければ、必ず母乳を用ふべきである。止むを得なければ乳母を撰雇するか、或は人工養育法によりて牛乳を用ふるのである。然しながら人

乳と牛乳とは多少成分に異なる所がある故、大に其點に注意しなければならぬ。

一般に牛乳は人乳よりも多量の蛋白、脂肪及鹽類を有してゐるが、却て糖分が少量である。

人乳中の乾酪素が凝固する時は粗軟の細片となり消化も極めて良好に、吸収も迅速であるが、牛乳は緻密に凝固したる片塊となる故、其消化が人乳よりは悪しく、且つ人乳よりも酸酵作用を起すことが速かである。

牛乳は搾り取つた時間より哺乳する迄に至るに一定の時間を經過するので、種々なる微菌及異物が混じり易く、従つて或は變化し、或は分解作用を起すに至る。

故に牛乳を以て嬰兒を養育する際に、大人と同様な積りで之を用ふれば、未だかよわき胃腸の粘膜を害し、疾病状態に陥らしむるのである。故に水分を加へて一定の稀薄度となし、糖分を加味して人乳と大差なきに至らしめて之を嬰兒に試み、其消化の模様を検して、後漸を追うて濃厚なる牛乳に移り行く様にするのが肝要である。此際加ふる糖分の量は大略牛乳百瓦に付き四瓦位の割合がよい。

其加入すべき水量は小兒の年齢と強弱と、發育状態とにより多少の相違はあるが、大體生後一ヶ月位迄は三倍、二ヶ月位迄は二倍、五六ヶ月位迄は一倍の割合に薄める。其うすめる水は一旦沸騰して殺菌したものを用ふるのは云ふ迄もない。

煮沸して殺菌すれば牛乳は安全な衛生飲料の様に見えるが、煮沸すれば大いに牛乳の性質を變じ甚だしく有効成分を減ずる。さりとて煮沸しなければ危険此上も無いのである。普通の清水でさへ生の水と沸騰した水とは成分が違ふ。生の水には身體の構成に缺くべからざる種々の鹽類が溶解してゐて其味ひも頗るよいが、一旦沸騰させた水は此溶解成分が沈澱して仕舞ふから味も悪く、身體構成にも資する所が乏しい。故に沸騰した水のみを飲料とするのは望ましくない。煮沸した牛乳が小兒養育によくないのは此一事だけでも明かである。

そこで近頃は冷却装置によりて牛乳を殺菌するのが理想的であると云はれ、東京附近では明治製菓會社とか、森永製菓會社などが率先して大規模の冷却装置を備へ付け、理想的の殺菌牛乳を販賣し、配達してゐる。殊に各所の牛乳を集め、之を混合し、濾過し、其比重や成分を嚴重に測定してゐるから、實に完全牛乳と稱して差支へなく、安心して之を飲用することが出来る。

二一 鶏卵の話

鶏卵は動物性栄養品の一つで、中心に位して居る黄色なる卵黄と云ふ部分と、其周囲にある白色なる卵白と云ふ部分と、卵黄と卵白とを取り圍んで鶏卵に一定の卵形を與へ、且つ其漏れるのを防いでゐる卵殻と云ふ部分と、都合三部分から成り立つてゐる。

此三部分は通通常一定の割合を保つて居るもので

卵黄 一六

卵白 三三

卵殻 六

の比例である、若し一個の鶏卵の目方を四十乃至六十瓦とすれば

卵黄が 一二乃至一八

卵白が 二三乃至三四

卵殻が 五乃至八

の割合である。

鶏卵の栄養成分は主として蛋白質で、脂肪も少からず之を含んでゐるが、無論鶏卵の大小と新舊と、飼育方法の如何と、鶏の食餌の良否とに關係する所も少からぬのである。

もと／＼生活體が其生活作用を營む際には、絶えず體内の潜勢力か體外の顯勢力に變化するので、従つて體内成分を漸次消費し盡くすのである。故に身體の一定の營養状態を保つには、是非分量に於ても成分に於ても、此消費を補ふに足るだけの供給を食物の營養素から仰がねばならぬのである。而して此營養素と云ふのは含水炭素と、脂肪と、蛋白質との三つで、此三つは營養上の三大要素と稱へられてゐる。此うち前の二つは體内の酸化作用によりて熱を發生し力の動原となり、蛋白質は生活體の主要なる成分となるものである。故に古來蛋白質は生命の根源と稱へられ、生活體の生活作用は死せる蛋白が活ける蛋白に轉化するによりて生ずるものと云はれてゐる。蛋白質に富んだ鶏卵が吾々の營養に效力のあるのは自明の理で、事新らしく説明するまでもない。

種々の滋養品には「偽物」或は「人造物」と云ふものがある。鶏卵には所謂「人造鶏卵」と云ふ様な偽造物がない。故に牛乳其他の滋養品の様に種々の有害無害の混在物をした偽物がなく、正物其儘であるから安心して之を用ふる事が出来る。元來何等の品物にまれ、偽物を以て人を欺くと云ふのは

誠に悪むべき所業であるが、然し和製の道具を舶來に擬造して世を欺いたところで、欺かれた者の物質的の損害たるに留るが、彼の身體の榮養状態を維持して、其健康をはかるが爲めに用ふる食品に向つて、偽物を擬造するが如きは、實に人道の上より假藉すべからざる大罪である。鶏卵は斯かる大罪人の細工品でないことが、何よりも安心して信頼し得べき長所である。

然し他の食品と等しく腐敗と云ふことは到底免れぬ所であるから、大に注意すべき、世間で往々日撃する所の「腐つた卵も焼いて食へば障り無し」などと云ふはとんでもない大誤謬で、畢竟「一卵惜みの命損」と云ふべきものである。

もとく腐敗と云ふ事は微生物の襲來に因るもので、罐詰めの如き空氣との交通を遮斷して微生物の出入を一切禁遏する所には起らぬ所の現象である。然らば燐酸「カルシウム」で堅めに固めた卵殻と云ふ鐵壁中へどうして微生物の進入するか一應合點參らずと詰問せらるゝは、最も次第の事であるが、千丈の堤にも蟻の穴があつて其破壊を來すと云ふ譬の如く、卵殻にも無數の氣孔があつて、此氣孔より腐敗を起す微生物が大手を振つて出入するので、終に腐敗作用を逞うするに至るのである。且つ一定の温度はすべて腐敗作用を促して、之を助長せしむるものである。

以上の道理が明かになれば、其防腐法の如何にすべきかも自ら明白であつて

第一は、之を寒冷なる場所に貯藏する事である。

第二は、卵殻の面の氣孔を閉塞する事である。其爲めには能く鶏卵を洗滌して夫れに水硝子を塗布するか、若くは石灰水中に之をつけて置くのである。

新鮮なる鶏卵は、其比重が通例一、〇七八五乃至一、〇九四であるが、日を経るに従ひて漸次輕くなり行くもので、一日に平均〇、〇〇一七乃至〇、〇〇一八位づつ、其比重の減少して行くものである。故に其比重の減少の度合ひより、鶏卵の新しいか舊いかを判定し得るは勿論の事、尙ほ委細に研究すれば、鶏卵が生れてから何日位を経過してゐるかが略ぼ測定し得らるゝのである。而して其比重が減少して一、〇一五に達する時は、通例腐敗するものである。

此比重の減少に伴うて、多少の榮養分の消失することも争はれない事實で、要するに新鮮なる鶏卵に榮養價が最も多く、且つ最も安全であると云ふ次第である。

榮養價と云へば身體を裨益するだけの値を云ふので、必ずしも食物中に含まれてゐる榮養成分の多寡を指すものでない。分析上の結果其食物中に榮養素を多量に含んで居れば、それに従つて其榮養價も多いものだらうとは、世間一般の誤謬であつて、如何に山海の珍味に夥多の榮養素を食した所で、其消化力が遲鈍で、胃腸の吸収力が悪くて、共同化作用が不完全であれば、疎食にして消化力の良好

なる人よりも其榮養状態の悪しく成るものである。差し當り鶏卵は其消化力が良好であるから、其吸收作用、同化作用共に甚だ良いのである。従つて其吸收損失料として便中に排泄される分量が少いのである。

鶏卵中には時としては病源を含む事があるもので、例之ば彼の恐るべきチストマと云へる寄生體の卵があつて、人體に入り、發育して種々の害を惹き起す事がある。清潔なる器中に鶏卵を割つて見れば、卵白の部分に一點の小さい黒い斑點の附着してゐる事がある。之が例の怪物であるから、かゝる怪物を見出した時には必ず之を除去した後、食する事が必要である。

要するに鶏卵は新らしいのを、生みたてのを選ぶべきである。古いのでは榮養が減つてゐる。或は腐敗して居ることがあると云ふことに注意すべきである。

三三 防ぎ得べき病氣は防げ

病氣の中には之を防ぎ得べきものと防ぎ能はざるものがある。防ぎ得べからざる病氣は所謂運命病であつて、人力の又如何ともする能はざる場合がある。然しながら聊かの注意により、或は充分なる警戒により、必ず防止し得べきものを、之を怠り或は之を爲さざるがため病氣に侵さるゝに至りては、洵に残念千萬のことであり、又腐甲斐ない次第と云はなければなるまい。

近來の醫學は、醫なきの道を講じて居り、又之を期してゐる。醫なきの道とは、各人皆健康で敢て醫を煩はすの必要なことをいふ。時計は破損し易いから、之を修繕する時計師を必要とする。人體は最も精緻なる時計のやうなものだ。此の精緻なる時計はともすれば狂ひ易いから、醫を必要とするのである。自然科学としての醫學は、同じく人體を對照として研究するが、必ずしも治病の方法のみを研究の目的としてゐない。然かし治療醫學は、所謂臨床醫學であつて、既に發生したる疾病に對して確實に之を治療せしめやうと期してゐる。普通開業醫家の努力は多く此の方面に拂はれてゐる。然るに茲に豫防醫學と云ふ一面がある。疾病の發生に先だつて其の胞芽を亡ぼし、其の病根を斷

たとふと欲するものである。之が即ち醫なきを期する醫學であつて、或る度までは確實に其の成果を収めてゐる。周知の例は種痘である。種痘法發見前には天然痘の犠牲になつたものがどれ程であつたかわからず、犠牲にならない迄も之がため可惜天性の美貌を害つたものが又どれ程多かつたのか分らない。それが今日では、天然痘の惨害なるものを、醫師でさへが僅に歴史的に知るに止まると云ふ祝すべき日になつたのである。之を豫防醫學のもたらした功績といはずして又何と云はう。

ペストは恐る可き傳染病である。コレラは人類の上に残酷なる魔手をふるふ疾病である。昔は之がために地上に於ける人類の種子が一掃せられはしないかと危ぶまれる迄に流行したことがあつた。然るに今日では能く之を防ぎ止めて、敢て魔手を振はせない。開港場である我が横濱市へは、ペストも、コレラも、絶えず侵入の虚を窺つてゐるが、防疫官の諸君は防禦を堅くして寸毫の虚も與へない。たとへ一二の侵入者があつても、直に之を發見して撲滅させる。故に昔日のやうな惨憺たる流行を來させない。

醫學者の努力と精進とによる斯かる例は枚擧に遑ない程澤山ある。然るに防衛の手の未だ及び難い疾病の領域も少くない。豫病醫學者は此の領域に向つて堂々の陣を張り、降魔の軍を進めつゝあるのであるが、而かも一般人士の共同作業を乞はなくては輝かしい凱歌を奏することが出来ぬ。

彼の亡國病と稱せられる花柳病の如き、結核の如き、或はチフス、赤痢等々の如きも、其の病菌の何者であるかは既に充分知悉されてゐる。而して人體に侵入する門戸の如きも略ぼ明かになつてゐる。而かも之に侵さるゝ者が多い。盜賊の何人であり、又其の忍び入るべき個所も判明して居りながら、尙ほ且つ彼に愚弄せらるゝのと同じである。遺憾千萬であり、又腐甲斐ない次第ではないか。

一戸が火を發すれば萬戸が類焼を免れぬことのあるやうに、一人が病魔に侵さるれば萬人が其の危険に曝されるものである。故に病魔に對抗するには何人も防ぎ得らるゝ病氣には罹らないといふ決心を抱くことが肝要である。彼の花柳病の如き之を防ぎ得るの方法はあり、而かもそれが確實であるに關せず、尙ほ之に侵され、益々蔓延流行せしむるが如きは、洵に苦が／＼しき次第といはなければならぬ。而かも文化の進歩と併行して花柳病の蔓延を見るが如きは、人類の恥辱此の上もない次第である。私共は一糸紊れざる統制の下に共同戦線を張り、防ぎ得られる病氣だけは防ぎ止めるといふ標語を以て私共の健康を保護し度いと思ふ。

二三 ガソリンや舗装道で発生される肺の癌腫

スエスの都チューリツヒでは、十年このかた肺の癌腫が著るしく増加した。今日まで餘りに注意されなかつた此の病氣が近來頻々注目されるに至つたので、諸學者が其の原因を討究した結果、自動車の激増と舗装道路のためではないかと疑はるゝに至つた。

チューリツヒ市では一九一〇年頃には自動車の数が僅かに五百臺以下であつたが、近來急速度に増加して今では数十倍の多きに達してゐる。又同市では近來道路の舗装工事を完成し、コールタールで立派に之を固めてゐる。

肺の癌腫が増加したのは、確かに激増した自動車から發散されるガソリンと、舗装道路のタールから蒸散される瓦斯の吸入によるものに相違ないと云はれてゐる。元來クロールでも、ホスゲンでも其の他の有毒瓦斯でも、之を動物に吸入させて見ると、肺の氣管枝に閉鎖性癰痕性の炎症を起し、局所的に氣管枝増殖の素地をつくり所謂癌發生の前驅状態をなすものであるから、ガソリンなり、タールなりの發散瓦斯を絶えず吸入して居ると云ふのは、癌發生上大なる危険に曝されて居るものと云ふべきである。

きである。

一九二〇年頃獨逸を襲うた流行性感冒の後には肺の癌腫が著るしく續出した。其頃流行性感冒で斃れた屍體を解剖して見ると、肺組織中に異型の細胞増殖があつて明かに癌になりさうな前驅状態を示して居つたと云ふことである、之れは流行性感冒による咳嗽や、咯痰や其他の諸刺激が癌發生を促したものであるが、元來癌の發生は諸種の刺激の反覆作用するのと至大の關係を持つて居るものであるから、ガソリンや、タールの刺激が常作用するに於ては、肺癌發生の危険又甚大なりと云はざるを得ぬ。

斯う云ふ點を心配すると、ガソリンが洩れて臭い圓タクに乗ることや、舗装途上の遺遙などは危険此上を無いことになる。正しく之れは都市生活者の脅威である。一體癌腫は田舎よりも都市に多く、野蠻國よりも文明國に多いから、一の文化病と見做されてゐる。文化が進めば自然の常態と相離るゝことが遠くなるから、種々の疾病状態も醸さるゝものと思はれる。ルソーは「自然にかへれ」と叫んだが、人が自然から遠ざかるに従つて、不自然に因する種々の障害や疾病が發生するやうである。

二四 娘二十歳——生理的の危機

下世話に「娘十八嫁盛り」と云ふが、十八歳で嫁盛りは昔のことだ。女學校の卒業だの、生活戦の不安だので苦しめられてゐる今日の娘さん達は、二十歳から二十一歳が嫁盛り、花盛りと稱す可きであらう。此の年齢は女子一代の變換期で、身體に一大變化が出現する。皮下の脂肪が増して身體が丸々とする。皮膚の色が白くなる。わけても乳房や骨盤が著るしく發育し、十五六歳頃から眼ざめた性器が完成圓熟の域に達する。之れは妻となつても、母となつても差支への無いと云ふ變化である。

此の身體的變化と平行して精神的にも昨日とは異なつた状態となる。一體に過敏になり、感傷的になり、理性よりも感情に支配され易くなる。故に或はお轉婆になつて軌道を踏み外すやうなこともあり、或はいやに厭世的になり世のすべてを悲觀するやうになり易い。殊に多少の精神的素因のある人であれば、無分別な舉に出づるやうな事も有り勝ちである。

近頃の新聞を見ても此の年代の女子が前後の辨へもなしに、無法無分別な舉作を敢てした記事が尠くない。人生の變換期に立つて、感じ易く、痛み易く、同情し易く、動かされ易い彼女達は、確然不

動の信念がなく、只外圍から働きかけられる儘に、風に吹かるゝ草の如くに靡き伏し、煽り立てられるものであるから、飛んでもない事件を醸すやうになるのである。

性の目ざめと共に斯う云ふ様な變化が来る。故に事件の中心には性の問題が纏綿してゐることが多い。世の父たり母たる者は、能く此の微妙の關係を熟知して居らねばならぬ。そして其の心身の事情に絶えず注目し、之を正しい方向に導くやうに心掛けて居らねばならぬ。

昔から女子の十九歳を厄年と云ふ。思ふに此の厄年と云ふのは色々の不幸の事件が生じ易いから忌み恐れられてゐるのであらうが、此の厄年と云ふのが恰も女子の生理的變換の危機に一致してゐる。年頃の女子を持つて居らるゝ家庭では、能く此邊に注意して徒らなる、無益な刺戟を感受性の深い娘に及ばさない様にすべきである。

婦人の犯罪の多くは、月經期に於て行はれると云ふことだが、身體的の變化が精神にも影響するためである。まして娘二十歳の頃には、全身が悉く變化し、全精神が悉く昨日とは異つて來るのであるから、いろ／＼の不心得や、無分別が起り易いのである。

二五 調理による偏食

人體はいろいろの成分から構成されて居るから、其のいろいろの成分が絶えず供給されて居らねばならない理屈である。従つて食物に好き嫌ひがあるのは、殊に發育盛りの子供に於ては、望ましからぬ所である。好きな物を選んで食すると云ふことは偏食である。偏食は身體の完全なる發育を害ふものである。一體に食物に好き嫌ひのある子供は虚弱である。或る成分の缺乏が此の虚弱を來たすのである。人間はあらゆる食物を攝るべく造られて居るのであるから、片寄つた食物——即ち偏食は大に警しめねばならぬ。

偏食榮養で動物を試験した學者の成績によると、ビタミンAの缺乏により痛が発生したと云ふ者もあり、鼠のやうに胃癌の發生し易い動物では飢餓させただけでも、或は脂肪過多食でも痛が発生したと云ふ者もある。コレステリン食が細胞の異型増殖を起すことは既に知られて居る事實であるが、脂肪の新陳代謝障礙が痛發生に關係ありと主唱する學者もある。

一體に世の文化と共に調理法が進歩する。而し其進歩が偏に味覺に迎合する方針であつて、榮養の

如何を顧みない憾みがある。故に調理の進歩により美食にはなるが、其の美食は特種の榮養素なるものを失ひつつある。従つて味覺にのみ迎合して調理を重ねられた食物中には、種々の重要なる榮養素が缺乏することになる。斯う云ふ種類の食物は又一種の偏食と云ふことが出来る。

偏食が發育上有害であり、疾病豫防上好ましからずとすれば、此の種の調理法により將來される偏食もまた大いに避けねばならぬ所である。

世には肝油や、ビタミンや其の他の勿體らしい名を持つ賣藥を恰も食物のやうに心得、之れを常用し、或は之れによつて偏食の缺を補ふとする者もあるが、之れは大なる間違ひである。先づ自然の食品を廣きに求めて、偏食の弊を矯めなければならぬ。

調理と云ふことは、食物を美味にするばかりでなく、其の原料が含んでゐる榮養素を無くなさぬやうに、或は之を減ぜぬやうに工夫すべきである。たとへ甘美に味はせても、榮養を減損させて居つては何にもならぬ。

二六 文化生活的再吟味

文明の進歩につれ、却つて文化の進まなかつた時代には無かつたやうな病氣が増加して來る傾向がある。特にそれは都市に於て著るしい。一般に都市の仕事場は地方のそれに比し衛生設備も完備し、一日の仕事を終り、歸つて休息する所は所謂文化住宅で、文化の粹を集めて居つても、尙ほ且つ疾病を來たし易いのは何故であるか。

英國では所謂文化生活的再吟味をした結果、事務所、工場、住居等の通風と採光とが問題になつてゐるが、更に榮養問題も新しい課題として提起されてゐる。殊に肉食が多くなつたこと、パンの原料が餘り精白されるやうになつたこと、砂糖の使用が増加して來たこと、新鮮な食料品が少くなつたこと等が、病氣の發生と不可分的關係がありと云はれてゐる。

肉食はロイマチスや、高血壓症や、心臟や、腎臓の疾患を増加させると云つてゐるが、其の眞偽は別として肉食主義の一點張りの良くないのは云ふ迄もない。パンの原料が餘り精白されるのは、私共の常食である米が餘り精白されるのと同じく、之がために脂肪、類脂體、ビタミンBと云ふやうな

重要成分が失はれる。過剰の糖使用は疾病に對する抵抗を減じ、炎症に罹り明い素質を造ると云はれてゐる。殊に齶齒に罹り易くなる。

新鮮なる野菜、店ざらしにならない果物、斯う云ふものは糖類や、礦物質や、ビタミンや、その他の重要な成分を適當に含んで居るから、是非共必要である。獨逸などでも近來新鮮な生の儘の野菜や果物が珍重されてゐる。甘美性から珍重されるのでは無くて、衛生食として重要だからである。重ねて云ふが店ざらしの、水氣の無くなつた、からび切つた野菜や果物には衛生食としての價値は絶無である。

英國では云つてゐる。曰く「要するに近代文化生活的食品は合理的に自然に歸ることが必要である」と。

文化生活は自然との疎隔を來す。自然が人類に與へようとする恩恵に對して、文化生活はとびらを向けて、之に手を觸れさせないやうにする。人の文化は願はしいことではあるが、自然と疎隔せんとするのは好ましからぬことである。

二七 愛煙家への警告

煙脂の刺戟に依り胃癌が発生する

酒や、煙草や、其他刺戟性の嗜好品を常用する人に消化器系の癌腫の多いことは、統計の明かに示すところであるが、殊に食道癌や、胃癌や、腸の癌は刺戟性食物を愛用する者に多い。近頃煙草のやにを動物に食はせて、人工的に胃癌を発生せしむるに成功した學者がある。

煙草のやにの少量をとり、毎早朝空腹時を選びて兎に食はせて見る。そして漸次増量するやうにすると、兎は飼養四五日頃から次第々々に痩せて来て不活潑になり、遂に衰弱のため死亡するに至る。死後之を解剖して見ると、胃の幽門部又は小彎と云ふ部門に大なる腫物が発生してゐて、之を顯微鏡的に検査して見たら明かに癌腫であつたとの事だ。元來兎には自然に胃癌の発生すると云ふことは殆ど無いものである。故に此試験した兎に発生した胃癌は、確かに煙草のやにの刺戟によりて生じたものと見做さなければならぬ。

癌腫が連続的刺戟の作用によりて発生すると云ふことは、古來諸學者の唱導せるところであつたが、

先年東京醫大の教授故山極博士は、兎の耳に毎日テールを塗つて、遂にテールの刺戟の爲め癌の発生する實驗に成功された。

之が有名な人工癌の實驗で、爾來癌と云ふものの成因が益々明かになつて來たが、以上の煙草のやにの實驗も、明かに煙草が癌の發生上重要な意義を有することの根據を與へたものである。日本の統計は知らないが、ハイルマン教授の述ぶるところによれば、煙草職工には一體に癌の患者が多いと云ふことである。世の愛煙者たるもの大いに警戒しなくてはなるまい。

二八 消化器の癌腫は美食家に多い

自然は健康の母であるが、文化は人をして益々自然の生活から遠ざける。故に文化が進めば進むほど、いろ／＼新しい病氣が発生するやうになる。何の事はない人は文化を進めて幸福な生活を計りつゝ、又其の文化によりておのれの生命を縮めつゝあるのである。癌の如きも古人よりも今人の方が多く、村落の人よりも都人の方が多し。さうして年々増加の傾向である。之も文化の罪である。

年々癌で死亡する人は尠くない。死亡統計表や、死亡分類表を繰つて見ると、何と云つても結核が王座を占めてゐるが、癌も中々輕蔑出來ぬ。本邦では癌で人生からおさらばをする人が、全死亡数の三〇強を占めてゐる。そして表に現はれた死亡分類から見ると、其の數では九乃至十位である。結核を横綱とすれで、癌は正に前頭七八枚目で、幕内の錚々たるものである。

癌の發生が、殊に胃や食道の如き消化管の癌發生が、食物と切つても切れぬ關係にあることは昔から知られてゐた。一體に粗食家よりも美食家に癌の多いことは否定出來ないやうである。熱い物や冷たい物、辛い物や甘い物、硬い物や軟かい物と、次から次に美味を追ひあさる者には、それだけ温熱

的の刺戟や、化學的の刺戟や、或は物理的の諸刺戟が多く加はるから癌が発生し易いのである。蓋し刺戟の反覆性に作用する所には癌の發生し易いことは、動かすべからざる事實であるからである。

文化は人を美食に驅る。美食は異常な刺戟、強烈な刺戟を舌の味覺や、胃腸の粘膜に與へることになる。文化國の人に、文化の進んだ都市に癌の多いのも當然である。一體に植物性の食物を主食とする國人には癌腫がすくない。本邦人は古來米を主食とし、野菜類を多く攝つて居つたがため癌が少かつた。肉食國には癌腫が多い。肉食と癌發生との關係を研究して肉食の害を説く者も尠くない。日本は此點で益々危険な道に歩を向けて居るものであると、大なる危惧と不安を抱いて居る學者がある。要するに美食が舌癌や胃癌の發生を助長することは疑ひを抱く餘地も無い。或る日狼が豚に向つて「おれは肉ばかり食つてゐるが肥ら^かない、君は何を食つて居るかい」と尋ねたと云ふ話がある。肉食ばかりしてゐて必ず榮養が良くなるとは限らない。豚から云へば「狼君、君は肉ばかり食つてゐるから痩せてゐるのだ」と云ふかも知れない。世の美食家よ、いのちが大事であつたら、食物に氣を付けて、少しはまずい物にも箸をつけ給へ。

二九 母 と 子

私の家には六ヶ敷い家憲が無い。殊に親子の間には何等の埒も設けられては居らぬ。父母は親木であり、子は若木である。もと／＼同根同體であつて、時間的に舊いと新しいとのけじめのある計りと思つてゐる。従つてお早う御座いますとか、お休みなさいとか云ふやうな儀禮は、私の家庭の親子間には全く行はれて居らぬ。只本然の至情と至愛とのきづなで日常が繋がれてゐるばかりである。しかし一月の元旦だけは然うで無い。年の始めをことほぐ意味で

「お父サン、お母サンお目出度う」とコドモ達が云へば

「お前達もお目出度う」と父と母とが云ひかはず。

平素鹿爪らしい儀禮が無いだけに、コドモ達には然う云ふのが恥かしさうである。

あらたまり他人がましく改玉の年の賀をいふ母とその子は
元朝やにかみながらコドモらは御慶を申す母にむかひて

三〇 健康のうた

世に立たば何は持たすもうつそ身の健やかなるを誇りとすべし

又の世の有りや無しやはとにもあれこの世は生きよたゞ健やかに

何をかも足らじと云はむうからやから此の世に生きて健やけくあらば

人の世の幸をねがはばひたぶるに只健やかにあらむとはげめ

人の世の幸といふ幸はあらずとも健やけくあらば満ち足りぬべし

富を名を君にねがはず乞ふらくばたゞ地の上に健やけくあれ

三一 積極的の健康

弱いながらも之ぞと云ふ病氣に罹らないで息災でゐれば、人も之をお目出度いと云ひ、自分も健康であると稱してゐるが、之は只「無病である」と云ふ程度の健康であつて、其實「心細い健康である」と云はなければならぬ。勿論病み煩ひして常に藥餌に親しまなければならぬものに比すれば、萬々優つてゐるのであるが、而かも甚だ頼り少ない状態と云はなければならぬ。斯う云ふ健康は安定性が頗る乏しく、稍ともすれば中心を失つて傾き易い。虚弱の體軀の持主でも、この程度の健康なれば之を得るに必ずしも難しとしない。然し之れは倒れさうな家をつつかい棒で漸く支へてゐる健康である。私は之を消極的健康と云ふに憚らない。文化が進むにつれ此種の健康者は多くなる。

私共の理想としては是非共獲得したいと思ふ健康は、此の如き「受け身の健康」ではなくして、「働らきかけの健康」でなければならぬ。多少は無理をすることがあつてもこたへない健康、いくら働らいても疲労しない健康、風雨寒暑の激變に處しても毫も侵されない健康、飲食其度を過まつことがあつても胃腸を害はない健康——斯う云ふ健康こそ誠に頼み甲斐のある健康で、私は之を積極的の健康と

云ふ。

此の如き積極的健康は、練習と運動と心掛けとによりて、或程度までは達成せられ得るものである。衛生法則の無謀な違反は勿論擯斥すべきである。衛生の常道に戻る街奇的冒險の唾棄すべきは云ふまでも無い。然かし規律的、習慣的に序を追うて練磨すれば、必ず此積極的健康の獲得も難事でない。理想を高い所へ置き、之に向つて勇往邁進するのが私共の當然爲す可きところであり、爲さねばならないところである。

然し之れは理想である。健康上の高遠なる理想として私共の渴仰すべきところである。斯う云ふ理想が實現されたら、人類はどれほど幸福であらうかと思はれるのである。然しながら虚弱な人が、身の程を知らずに、無暗に此の理想を追うては失敗することが多い。故に健康の増進運動には能く醫師と相談すべきである。

三二 誘因をつくるな

物の本で「因・縁・果」と云ふことに就き讀んだことがあります。因とは原因であり、果とは結果であります。而して原因があつて、結果を來たすには、機縁がなければならぬと云ふ謂ださうであります。原因があれば必ず結果があるものとは云へませぬ。播き撒らされた種子でも石の上へ落ちたり、或は水の中に落ちて流されてしまつては實のらぬことがあります。

疾病に於ても同様な關係があると思はれます。病菌が私共の體內へ侵入して疾病の原因をなしても、誘因と云ふ機縁が無ければ、病果を結ばぬことがあります。感冒に罹つて居れば呼吸器病に侵され易いとか、心身が疲勞して居れば重大な病氣に罹り易いとか云ふのは、感冒や疲勞が發病の誘因となるもので、云はゞ疾病の機縁をなすものであります。従つて私共の身體が鐵石のやうな強固なものであれば、石の上に落ちた種子の實のらぬと同様に、例へ多少の病菌が侵入して來ても、病氣に侵されないことがあります。

私共は斯う云ふ意味に於て、平素私共の身體を練らなければなりません。日光によりて皮膚を強壯

にするとか、運動によりて筋骨を逞うするとか、新鮮な外氣の中で呼吸機能を高めるとか、食餌に注意して全身の榮養を良くするとか——斯う云ふ様々の健康法は、要するに病氣に對する抵抗を強めることであつて、身體を鐵石の堅きになすものであります。

私共は平素「因あれば必ず果あり」とばかり速斷せず、すべからく誘因と云ふ機縁をつくらぬことが肝腎であります。

三三 健康の理想

一家が和合すれば其の家が榮える。一國が協力すれば其の國が振ふ。和合と協力がなく、各自がむき／＼の行動をして居れば、事に統一を缺き、物に統制がなく、繁榮と發展とはどうしても之を期待し能はざるものである。蓋し和合協力は家と國との健全なる姿であつて、あらゆる力は此の状態に於て始めて十分に發揮せられるからである。

我が人體に於ても亦た此の原則の外に出ない。第一に精神と肉體とが互に乖離してゐてはならぬ。第二に身體の諸機關が共に生存の目的に向つて共同的に働かねばならぬ。精神が肉體を輕蔑するか、肉體が精神の命に復せざるか、或は身體を組成せる諸機關が互に自分勝手の働きをすれば、茲に人體の健康が害はれる。

故に人體の健康と云ふも、人體各部の協力一致に俟たなければならぬ。換言すれば協力一致の強く保たれて居る身體の状態、之を眞の健康と稱すべきであつて、協力一致の失はれた場合之を疾病と云ふべきである。例へば我々の胃の如きは、やゝもすれば食慾の煽動と誘惑とのため、只々己れを利せ

んとして他の迷惑を顧みざる野心家であるから、衛生家の大に警戒すべきところである。

複雑な器械は各部分が互に助け合つて其の器械の目的の爲めに仕事をする。一部分にでも缺けて居る所があれば、遂に全體の故障を起して器械の用を爲さぬに至る。精巧細緻な器械ほど然るべきものである。我々の人體は諸器械中にあつて最高、最上、最緻の構造を有して居るものであるから、殊に各部の協力と各機關の共同的作用とが必要である。充分統制の行はれて居る身體、之れを我々健康の理想としなければならぬ。

三四 女性 の 美

むかしからギリシヤ、ローマの様な全盛を極めた國々に、神話として傳つて居る神々や天使の姿を見ると、多くは皆裸體の儘の女性の像であつて、近代でも歐羅巴で最も進歩した美術國で尊ばれて居る美術品は繪畫と云はず、彫刻と云はず、多くは裸體美人の像であります。日本でも山水花鳥のみを樂しんで居つた時代は過ぎ去つて、追々に裸體畫の趣味が解せられるやうになつて來ました。神の造り給ひし乙女の有りの儘の姿……世にこれ程美しいものはありません。其衣服裝飾の如きは之れただ人間の技巧に過ぎぬ、取るに足らぬものであります。私の今ここに云ふ美も、肉體上の美、即ち眞個の意に於ける美であります。

が、美人と申しても一口に之を定義することは出来ませぬ。且つ美人と云ふ意味は、時代と風俗とによつて漸次變化して來ました。瓜實ウリゴケが廢れて圓顔が流行したり、鉄漿テツジヤウを止めて眉毛を剃らなくなつたりするのも其一例であります。大體むかしは美人の意が常に消極的でありまして、身長身長の短い、腰圍腰圍の細い、手足の小さな、宛然お雛様のやうな、只飾物となるばかりで、朝夕爵々として居る様な

のが尊ばれる傾向でありましたが、當時は大變其の意味が變つて來まして、就中女學生諸君の體格が良くなつて、其の活潑勇壯なことも非常であります。その身丈と云ひ、軀幹クワンの太さと云ひ、實に堂々たるもので飛んだり、跳たりは愚かなこと、競技でも「テニス」でも、器械體操でも、柔道でも、有髯男子有髯男子をして後に墜おち若たらしむるものがあります。其れを或者は生理的美人と稱して自負して居られますが、如何にも生理的には結構ではありませんが、美人としては如何でせう？ 然らばどの様な體格を持つものが眞の美人でありませうか。

どの様に美人の標準が變つて美人の定義が改まつても、何等の影響を蒙らない永久の美の要素を左に申し述べませう。勿論、身體全般の事を云ふので、決して顔面の美のみ説くではありません。顔面が如何ほど美しくとも、片脚が短かつたり、腰が屈撓かたむねでゐたり、手の指が一本足らなかつたりしては誰も美と云ふ人はありません。そこで先づ女性特有の美點に就て考へて見ませう。

美男と美女の要素とは自づから差違があります。昔の草紙などを讀むと、女性に近づいて居るもの程美男子のやうで、お七、吉三、の繪などで見ると、何方がお七だか吉三だか分らないのがありますが、今の美男は決して其の様なものではありません。女性特有の美點をあぐれば數限りもありますまいが、其主要な點を申せば左の通りであります。

▽骨格の清楚なる事 魁偉なるは美女に價ひしません。

▽まるみのある形容 肩と云はず、腰と云はず、角立つて居てはいたく美を損ひます。

▽豊かな長き黒き毛髪 髪の毛が足らなくて他人の抜け毛を入れねばならぬ人は美人とは云はれぬ。茶色で多少縮れてゐるのも「縁眼金髪」と云ふ西洋流からはどうか知らぬが、日本人の理想として縁の黒髪の房々としたのが良い。

▽柔かき皮膚 俗に皺肌と云ふ様なのは勿論、手足や顔面の荒れたのも美人の要素を缺いてゐます。

▽圓き頭蓋 角立つたり、凹凸不平のある頭顱は、男子にしても宜しくない。

▽顔面の恰好 瓜實と云ふも、卵に目鼻と云ふも、要するに餘り疎大ならざるを貴む意味でありませう。

▽圓味を帯びた短い下顎 下顎細長く折れ曲りて前方へ突き出した者、下顎の左右に角張つて居る者などは、音に醜いばかりでなく、如何にも輕薄らしく見えます。一重顎は小兒にのみあるべく、尖つた顎は男子でも見苦しい。

▽頬と頸 との間は自然に移り行くのが優美であります。下顎が突き出して頸との境界の餘りに

劃然としてゐるのは美しいものでない。

▽頸圍 は圓やかであるのがよい、喉頭や胸鎖乳頭筋がゴツ／＼して居るのは甚だ目につき易い。

▽高く走りたる細き眉毛 眉毛の高きは上品な相であります。昔し宮中の女は眉毛を剃つて、其上の方は黛で畫いて居りました。眉毛の恰好により人は悪相に見えます。

▽全身の毛の目立たぬ事 あるべき所は別として、餘り毛深いのは好ましくありません。腋毛などでも餘り多く且つ長くて、外に出てゐる様なのは甚だしく美を損ひます。

▽品よき乳房 年頃になつて乳房が小さく縮まつて居るのもよくありませんが、又あまりに長く大きく、胸の左右に垂れて居るのは美人の相ではありません。

▽圓やかな肩 肩胛骨と肩關節との釣合がよくて、三角筋が適度に發達して居なければなりません。衣紋竹の様に双の肩の張つたのが、女に不適當なのは云ふまでもありませんが、さりとして肩の落ち過ぎたのも醜いものであります。

▽眞つ直ぐに細き鎖骨 鎖骨とは第一肋骨の上にあつて、肩胛骨と胸骨とを連ねて居る骨で、少しく彎曲して居るのが自然ですが、甚だしく弧状をなし、又太く節くれ立つて居るのは見苦しいものであります。

▽關節の優美 手首が太くて角立つてゐるのは粗野であります。

▽纖手と細指 も美の要素であります。口唇には嚙脂をふくみ、顔面には白粉を塗り立てても、節くれ立つた大きな手では美の釣合がつきません。

▽胸廓 は肺を壓するところであれば、餘り細長いのは不健康を意味して望ましくありません。

▽廣き骨盤 之れは随分嫌ふ人もありますが、柳腰だの、細腰だのと云ふのは昔の形容詞であります。骨盤の廣いのは生理上婦人の特長であります。

▽豊かな圓みある臀部 扁平にして小さく、肉少なきはよろしからず。適當なる臀部の發達がなくてはなりません。

▽圓き太き股 破瓜期になつた婦人には、乳房が大きくなると同時に股の太さが著るしく加はつて圓みが附いて來ます。之が發達せぬ女は女性の資格を缺いて居ると云ふべきであります。

▽優美なる膝の形 膝が太くゴツゴツしたり、又はしはの多いのは美しくない。腓腸部の肉附きが悪く、一つく筋立て見えたり、皮下の靜脈が蜿蜒見えたりするのも感心しません。

▽優美なる足 關節が太くて、踝骨が無暗に突出して、皮膚の色が變つて居るやうなのは、下品であります。デク／＼と厚い大きな足に、太い趾が附いて、足の蹠は脂で惡臭があつたり、さら

／＼に荒れてゐたりするのは下婢の足であります。

以上は主として天賦の美、自然の美、成來の美の要點であります。なほ適當なる發育、榮養、生活、健康等によりて得らるべき美點があります。

▽身體兩半の均等 體の正中線で切り離して左右兩半が全く同等の者とならねばならぬ。手許から面や頭の形までも一方が大きかつたり、長かつたりしては非常に目立つものであります。之は被服裝飾の上に於ても注意せねばならぬことで、體の兩半を飾るものは左右同じ物を用ひ、一つしかない物は中央に置かねばなりません。羽織の紐でも、皆正中線で合す様になつて居ります。

▽體の重心 が成る可く下方にあらねばならぬ。重心が上の方に行くのは其人が前後左右何れにか曲つて居る證であります。されば私共は姿勢を正しくして眞直ぐになつて居らねばなりません。

▽體重 は普通でなければならぬ、重過ぎるも、輕過ぎるもよろしくない。

▽皮膚 は滑かにして弾力あるを要す、弛緩して皺のあるのは若い人には至つて醜いものであります。

▽筋肉 の發達も一樣でなければならぬ、或部分の筋肉は發達して、其隣りの筋肉の萎縮して、居るなどと云ふのは釣合ひが取れませぬ。

▽全身の關節圓滑なる事 拮据なる關節は優美なる運動を妨げます。

▽圓みある顔面 顴骨が突き出て居つてはお多福に似、前頭部が突き出すと「おでこ」になります。故に皆一様に發達するを要します。

▽齒竝の揃つて居る事 反齒だの、亂杭齒だのは申すに及ばず、大きさの一樣でないのも宜しくない。金や銀を箝めたり、着せたりしたのなども、餘り誇りにはなりません。

▽閉ざした口と紅の唇 口をあんぐりと開いてゐるのは馬鹿の相であります。唇の紫色を帯びてゐるのは健康状態の勝れぬ徴であります。

▽品よき上唇 餘り厚いのも、餘り薄いのも、又あまり反つて居るのは下品に見えます。

▽眞直な眼 釣り上り過ぎたのは恐ろしく、下り過ぎたのは滑稽に見えます。

▽眞直な脊柱 脊柱が左右に曲つて居る人、僂僂駝背の人などに美人のあらう筈がない。背も圓みを帯びたがよい。扁平な背、角立つた背は美しくくない。

▽色の純白なる事 「色の白きは七難を隠す」と云ふ位ですから、之れは慥かに美人の第一要素であるに相違ありません。女は一體男より色の白いのが當然であります。これは女子の皮下には脂肪が多いからで、此脂肪は元來黄色であります。皮膚の下にあれば透通つて皮膚を白く見せ、且つ

光澤を與ふるものであります。然し色が白い計りでは石膏像の様で何か物足らぬ。白い中に何處とも知れぬ紅の色を呈して居る必要があります。夫れは血潮の色であつて、血液循環のよいものにして始めて得られるのであります。

以上の美點に、生來の形で人力の如何ともすることの出來ぬものもありますが、又自分の心掛け次第で之を矯正し美しくすることの出來るものもあります。世の女子諸君は能く之を心得て置く必要があります。差し當り衣服、髪飾り、履物等の裝飾品から白粉、香水の類を吟味することも其一つであります。其舉動、行儀によつて醜き身體を美しく見せ、硬き體を柔かく見せることもあります。手足を美しく、骨立たせず、指を細くするために劇しき手仕事を止めたり、荒き運動を避くる事もあります。冬はひび、あかぎれ、凍瘡等を防ぐために、水仕事をした手は直ぐに拭ひ去るとか急に寒氣にあてぬとか、手袋足袋の用意をするとか云ふ事も一つの條件となりませう。此の外書き立てますれば數限りもありますまいが、誰しも好んで裝飾を怠り、手足を劇しく用ふる者がありませうか。唯止むを得ざるに出でて居るのであります。飾らんか、時間と資の乏しきを奈何にせん。勞働せざらんか、此れ其の人の義務にして職業なるを奈何にせん。女教員に、手が荒れるからと云うて白墨の使用を禁ずるは無理で、大原女に、骨の恰好を悪くするからとて花を頭上に戴かせないのは彼

等に取り迷惑至極な次第であります。そこに風姿以上、美以上の或る意味の存する事も思はねばなりません。

故に其様なことに一切關係なしに、遺憾なく、女性美を發揮し得るものは何かと云ふに、一般身體の健康であります。健康を失して居る者には生氣がない。生氣がない人の美は、其の形の美の外に、其の人の内部に燃る生氣の表現が、其の一半をなして居ることを忘れてはならぬ。眼光の澄々たる——口唇の眞紅の色を帯びて居る——豐頬の櫻色に染つてゐる——漆の如き黒髪の方々と垂れてゐる——皆之れ健康の賜物であります。彼の眼の下には淡黒き輪層を印し、眉毛うすく、頬落ち、眼窩凹みたる蒼白き顔に白粉の装ひを凝らし、頬紅を點し、眉毛に墨を塗るが如きは、賣婦の化粧と何の差異がありません。胃病で口中に臭氣を放ち、口腔の掃除の行き届かぬため數多の齶齒のある人が、ゼムを叩け、金銀の入齒をするも何の貴い所がありません。不健康勝ちの、皺だらけの、幽靈の様な、瘦せた、細い蒼白い手を、金剛石入れの指輪で飾るも亦全く無意味であります。

就中女性美に關係のあるのは、榮養の良否であります。此の良否は同一の家庭に住んで、同一の食物を食べて居つても生ずるものでありますから、強ち食物の善悪ばかりに關係のあるものでなく、適當な食物を適當に食べると云ふのが最も必要であります。食物の種類を喧しく詮議するのは病人の

事で、健康な人では其種類は何であれ、適當に食して能く之を消化させれば良いのであります。牛肉、牛乳、鶏卵、ソップで身をかためて居る人が蒼白い顔をして、穀物野菜ばかり喰つて居る人が元氣旺盛である例は世間に頗る多いのであります。

月經不順が婦人の容貌を支配する事も甚だ多い。少女に初めて月經のある時分に、其身體の形が一變することでも其事を證するに足りません。その後ち毎月、月經のある前には乳房が緊張し、充實し、腫大し、下腹部も緊張し、加之顔面に軽度の浮腫さへ來すことがあり、又月經の後には全身に軽度の弛緩を生じ、多量に出血した時には病氣の様な蒼白い顔になり、眼の下には青き輪線を生ずる事もあつてあります。故に月經の整調は美貌を欲する婦人の絶えず心掛くべき所であります。

身體の各部の釣合は女性美に最も必要な條件であるに關せず、本邦の婦人はどうも此の點に注意を拂ふことが少なく、美と云へば直ぐに顔面の事ばかりを考へられる様であります。姿勢美を伴はぬ顔面美は、美の大なる缺損であります。釣合につき注意すべきは左の諸點であります。

左右均等 これは前にも述べましたから略しませう。

身體各部の長さ 柳條の如く細い者、松の根の如く太い者、何れも不釣合ではあります。健康本位の上から云へば、太い者が細い者より美しいと申さねばなりません。太くなるの道は衛生の通則を

心得、適度の運動勞作をなすにありません。

脊柱の曲直 世の中には成らで済むべき醜き形を自ら招いて居る。脊柱が彎曲つて僂儂若くは肩下りとなるが如きは其の一つで、平素姿勢を正しくさへして居れば容易に防ぐことの出来るものであります。

筋肉脂肪の適度の發達 筋肉と脂肪は皮膚の下にあつて、身體表面の形をなすに最も大なる關係を持つて居ります。脂肪は婦人の肉體に白色を興へ、光澤を増し、圓みをつけて、美の一大要素となつてゐますが、其下層にある筋肉が基礎となるのでありますから、十分、均等に、形よく發達して、其上に脂肪が骨格や筋肉に圓みを付け乍ら、而も其の元形を失なはぬ位の程度に包んで居るので美しいのであります。之れが病的になつて脂肪が甚だしい時には、骨や筋肉の上に圓みが乏しく、無暗に角立つてゐて美しく見えません。反之病的に脂肪の多いのも、豚の様に重苦しく見え、餘り恰好のよくないものであります。脂肪と筋肉と適度に發達させる途は、適度の運動と勞作とであります。

理想的の體格 能く釣合のとれた、大さも重量も適度に發達した婦人はどんなものかと云ふに、フイヤオルト氏は左の式の通りだと云うて居ります。

$$\frac{L \times B}{240} = K$$

Bは乳房の高さで測つた胸の廣さを、 $\frac{L \times B}{240}$ で表した數、Kは體重を、 $\frac{103 \times 83}{240}$ で表した數、Lは身長を、 $\frac{103 \times 83}{240} = 61.6$ 即ち體重六一・六に表した數で、例へば身長一六八種、胸の廣さ八八種なれば、 $\frac{103 \times 83}{240} = 61.6$ 即ち體重六一・六に表した數であります。

女性美と疾病 癩病系統の者は皮膚が緻密だとか、結核質の婦人は色が白いか申しますが、眞個の意味に於ては、如何なる病氣と雖も女性美を發揮せしむるものはありません。皮膚の病氣であれ、但しは脳神経内臓の病氣であれ、必ず外形に多少の變化を來さぬものはありません。如何に包み隠しても舉作運動の不活潑は不健康を示し、曇り勝ちな勝れぬ顔は内部の病氣を裏切つて居ります。世に最も美しかるべき境遇にある歐羅巴の女優達ちが、其の美を保持するためには、鏡臺の前に立つ時間よりも、運動場で種々の運動や體操に費す時間の方が遙に多いさうであります。嗚呼誰れが不健康なる婦人に向つて美を望まう。嗚呼誰れが病床に呻吟する女性に於て美の理想を見よう。美は健康の中に宿り、美は衛生生活によりて得らるべきものであります。

8.20

一字訂正
一字挿入
寫下

—法急救と生衛庭家—

昭和九年八月二十
昭和九年八月二十
日
發行

定價
二
圓

所 版
有 權

著 者
渡 邊 房 吉

發 行 兼
印 刷 者
宮 下 桃 太 郎

印 刷 所
英 京 社 整 版 印 刷 所

東 京 市 澁 橋 區 戶 塚 町 一 〇 百 九

東 京 市 澁 橋 區 戶 塚 町 一 〇 百 九

東 京 市 澁 橋 區 戶 塚 町 一 〇 百 九

電 話 牛 込 四 五 九 四
振 替 東 京 二 八 六 七 五

東 學 社

著・名・二・の・藝・文・醫

渡邊房吉著

老醫の線言

▽四六判四五〇頁
▽總布特製函入
▽定價 二圓
▽送料 十四錢

醫家隨筆の彩華、一般人の窺知し得られざる醫業の裏ばなし、泣きと笑ひと人生の哀れとに誰か涙せざる。所收數十項目、其どの紙面にも辛刺なる微笑と限りなき人間愛が溢れる。死にたくない畫家に死のメスを執る痛苦極まる「肉腫」、藥九層倍ははかなき夢の「鮑氏の強辯」、「人を殺す醫者」では三浦謹之助博士が躍る。「山上憶良の疾病」、「醫者と坊主」等々。若しそれ「遺言」に至りてはその無情、哀別に讀者はすべて哭するであらう。

田中香涯著

文藝と醫事

▽四六判四八〇頁
▽總麻特製函入
▽定價 二圓
▽送料 十四錢

何故に今日まで醫事を背景とする文藝上の論考や隨筆が確立されなかつたか、著者久しく之を憾みとし、多年ひたぶるに研究し、調べ、かくして其等を精選し、世に問ふのが本書である。「靈魂恐怖と幽霊」、「食人俗」、「猫また」「殺兒考」、「女犯」、「牛鍋考」、「賣笑の起源と發達」、「惡醫村井長庵」、「戴醫名義考」、「文身」、「湯島の男娼」、「切腹」、「栗崎道有」、「土生玄碩」、「河豚と西鶴」等々、所收三十餘項、これ等に付文藝考證家に閉却せられた方面を深く掘り下げ、こゝに確然たる論據を提示し、以て世の謬論を正し、併せて文藝家の貴重なる資料たらしむる。

東京市橋區戸塚町一丁目九番地 東學社 電話 牛込區四九四番 電話 五七六番

終

