

十月十八日

丹毒は、フェルアイゼン氏の検出せる丹毒菌の皮膚淋巴管に入るによつて起るが、大人にあつては床屋の剃刀より傳染することが頗る多いものである。

多くは鼻腔及び外耳殻の小創よりして傳染するものであつて、潜伏期は十五時間乃至六十一時間にて、前兆期に至れば全身倦怠、四肢牽引の感等あり、強き戦慄に次ぐに、四十度若くはそれ以上の高熱を發し、頭痛、嘔吐等あり、後二三時間または一日位にして、本症に特有なる皮膚の變狀、即ち光澤を有する赤色を呈するに至り、緊張且つ腫脹して、灼熱、疼痛を發するものであるが此の變狀は多くは顔面に發するものであつて、漸次隣接皮膚が擴張し、健康なる皮膚との劃然たる境界が目を追ふて移動するを見る。

熱は、發病後大約一週間にして下降し、これと共に皮膚の腫脹、發赤は減退し、遂にその部より落屑して治に至るものである。

平臥安静を命じ、局部には氷嚢を貼し、一〇—二十%イヒチオルワセリンを塗布し、また病處の周圍に石炭酸の注射、及びクロールカルチウムの靜脈注射を行ふが宜しい。

天然痘は、傳染病であるが、その原因はまだ發見されない。本症は直接接觸、介立人體並に物體空氣によつて傳染するものであるから、本病者のありたるときは、十分これを隔離し、患者の用具の

はすべて嚴重なる消毒を施すのである、尙ほ豫防法としては種痘が最も有效である、併し種痘後八日乃至十二日を経ねば免疫力が出ぬからして、流行時には成るべく早く種痘をするがよい種痘は小兒生後五ヶ月位が最も適當であるが、流行時には生れてすぐでも差支が無い。

本症の潜伏期は、十日乃至十四日であつて、前兆期は一回の戰慄を以て始まり、次で三十九度乃至四十一度の高熱を發し、此の際劇甚なる頭痛及び腰痛を來し、一時性の發疹を腹部及び大腿の内面に發するものであるそれより三日にして體温は三十八度以下に至り、次で後發疹期に移るものである。

發疹期は十四日間持續するが、その發疹の状態により之を種々に分つ、始め顔面殊に前頭及び頬部に紅斑を生ずるの時期は紅斑期と云ひ、爾後その紅斑は變つて丘疹期となる、此の持續は紅斑期と同じく一日にして水疱を發するに至る。この水疱期は三日にして膿疱期に移るもので、この際に體温は再び昇つて三十九度乃至四十度に達し、乳汁の様に濁つた豌豆大の膿疱を發し、その中央に痘臍なる陥液を發するものである。此膿疱期は大略三日間にして結痂期に移り、膿疱は乾燥し、類綠色のカサブタを形成し、五日乃至七日間皮膚に止り、遂に落痂期となりて落痂するが、此の際には體温漸次下降して平温に復するもので、普通は感染後六週間にして経過を終る。本症はまた法定傳染病の一種であつて、嚴重なる隔離を要するものである。

(丹毒と天然痘)

十月十九日

澤庵漬は、大根を洗ひて目に乾かし、これを糠と鹽にて漬けたるものであつて、我國人の好みて食する漬物であり、澤庵和尚の始めたものである。

澤庵は、消化が悪いと云ふて排斥する人があるが、これは纖維の多い爲めで、纖維の多いのは即ち便通を促進するの效があるから、常に便秘する人は、これを用いた方がよい。それにヂアスターゼを含んで消化を助け、また一種の香氣があつて食欲を進め、またその嚼むと云ふ器械的刺戟と、鹽分の刺戟とによりて、同じく澱粉を消化するところの唾液の分泌を多くするものであり、また咀嚼によつて歯牙を綺麗になし、齒齦や歯牙を強壯にするの效があり、我々日本人には無くてならぬ食べ物である。

淺漬は稍太き大根を選び、よく水洗ひして二日間ばかり日に乾かし、大根五十本につき麴一升、食鹽一升の割合にて漬け込むのである。水十分上りて二十日ばかりにて食べ頃となる。本月日本東京にはベツタラ市と云ふものがあるが、これは主として淺漬大根を賣るのである。淺漬大根の食品としての價値は、矢張澤庵漬のそれと同じである。

糠味噌は、又どぶ漬とも云ふ、糠味噌は、糠一斗につき食鹽五升の割合にて造るべく、先づ食鹽五升を水五升の中に入れ、火にかけて煮たて、之を冷したる後、糠を桶に篩ひこみ、これに右の鹽水を加へて練り合せて仕込むのである。仕込後毎日手を入れて攪き拌はせば、數日にしてよく熟れるものであるが、此際古き糠味噌一と握りを入れると、早く熟れるものである。それから臺所にて使ひ残りの酒、醬油、砂糖などを入れると、一層味がよくなるものである。これに漬ける材料は細根大根、蕪菁を始め、季節々々の野菜であるが、野菜を小さく切つて、紙に包んで漬けると、紙を剥けば洗はずに食べられ、この方は味も頗るよろしく、また上品なものである。

糠味噌の中には、乳酸菌の醗酵によつて、乳酸醗酵を起して、その中に漬けた大根やらその他の野菜に、乳酸菌が浸み込むことになる。乳酸菌が腸に行くと、異常醗酵を止めるものであるから、糠味噌も矢張我々日本人には最も良い副食物である。一體漬け物は西洋には無く、我が日本特有のもので、然も米食の副食物には風味、效用共に適當のものである。メチニコツフにすれば、乳酸菌を服用すれば腸内の微菌を殺して、無病長壽ならしむると云ふが、糠味噌を食べれば、乳酸菌を服用したと同じことになり、無病長壽は兎に角、異常醗酵を防ぐの效はある。此等の漬物は、唯水にて洗ひたる後、直ちに食するもの故、病原菌の生存する虞れ無きやと云ふに、糠味噌中には、横手博士の實驗によればコレラ菌は二時間、二木博士の實驗によればチフス菌は三時間にて死滅すること故、格別の危険無きものである。

(漬物の效用)

十月二十日

頭痛とは、頭の痛む病氣のことである。頭の痛むのにはいろいろのわけがある。脳髓の病氣の爲めに痛むこともあれば、また脳膜に炎症を持つた爲めに痛むこともあれば、また頭の骨の中に漿液が溜まつて、その爲めに壓迫せられて痛むものもあれば、またチフス等の傳染病の爲めに痛むものもあるし、炭酸中毒、鉛中毒等の爲めに痛むものもあり、また頭痛持ちと云ふて天候の變り目に痛む頭痛もある。それから逆上せ起る頭痛、機能性と云ふて神経衰弱やヒステリーの爲めに起るものもある。それから誰も知つて居るのは風邪惹きの頭痛である。

頭痛には、このやうにいろいろあるが、先づ悪寒がしてクシヤミが出、そして熱が出て、頭殊に前額部が痛むと云ふやうのは、これは風邪惹きの頭痛で、熱冷ましの一服も服めは癒ると云ふ、極く軽い方の頭痛である。然しその頭痛と熱とが三日も四日も續いて、食物は欲しくない、頸を後ろの方に退く、よく氣を付けて見ると、瞳孔の大きさが左右不同であるとか、餘りに開いて居るとか、それに頭を壓へると餘計に痛むと云ふやうであつたならば、子供ならば脳膜炎、大人ならば流行性脳脊髄膜炎の疑ひがある、この病氣は打捨て置くと一命にかゝるものであるから、斯様の場合には驚いて早く醫者の療治を受けなければならぬ。

よく天候の變り目に頭痛がすると云ふ人がある、これにはいろいろあつて、先づ男子ならば慢性神

経衰弱、慢性胃腸病などであり、婦人ならば所謂婦人病俗に云ふ血の道ヒステリーなどであり、逆上症は慢性腦充血で、これは殊に婦人の便秘する人に多いものである。

腦微毒のときには、頭痛が夜間になると強くなる、そして頭を壓へると餘計に痛い、大抵の頭痛は壓へるとか揉むとか、叩くとかまたは鉢巻でもすると少しは樂になるが、若しかうして反つて餘計に痛んで来るやうならばそれは重い方で、到底素人療治の出來ぬものである、それから殊に前額部が痛い、それが一ヶ月も二ヶ月も續くやうであつたならば前額竇かその他の副鼻腔の蓄膿症であるかも知れぬから、一應耳鼻科の診察を受くるがよい。

それから中毒の爲めに起る頭痛がある、例へば始終酒を飲んで居る人は、何時でも頭がぼんやり痛いが、これはアルコール中毒であるから、酒を廢めぬ限りは癒らぬ。それから今は餘り無いが、ノリがよいと云ふて使ふ人もある有鉛白粉、これを長く使つて居ると鉛毒の爲めに頭痛がする、これは婦人方や俳優などに偶に見受けるが、これは有鉛白粉の使用をやめれば間もなく癒る。それから火を澤山置いて狭い部屋に大勢居るときにも頭痛するが、これは一酸化炭素の中毒であるから、戸障子を開いて新しい空氣を入れると、間もなく清々するものである。

(頭痛の見分け方)

十月
二十一日

脳充血でも重いになると卒倒することがあるが、普通は私は逆上症で、頭痛がして困るなど云ふ位のもので、さう大したものではない。此等の人は何時も顔が赤くて湯上りのやうである。此等の人はまた便秘の人が多から、通じがよくあるやうにせねばならぬ(常習便秘参照)。斯様の人には殊に朝、寝醒めの冷水一杯はよく利くものである。食べ物に辛ひ物や濃い茶などは禁物で、成るべく野菜を餘計に食べるがよろしく、お湯に入るにはよく身體に湯を浴び、頭に水をかけてから入るがよろしく、それでものぼせて永く入浴つて居られぬと云ふ人ならば、冷水を口に啣人(くわ)で入るがよい。頭痛の甚いときには、枕を高くして臥て、そして頭を按摩して貰ふとよい。また頭を濡れ手拭か、氷袋で冷してもよい。

急に物に驚いて卒倒するとか、または出血を見て氣を失ふなどは、大抵は腦貧血である。このときには眼瞼を翻轉する、俗に云ふ赤んべいをして見るとか腦充血のときにはひどく紅く、顔も赤いが、腦貧血のときには蒼白くなつて、顔の色も血の氣が無いから、かういふ場合には、頭の方を低くして寝かし、頭を温湯で浸した手拭で温める、そして葡萄酒か日本酒を盃で一二杯飲ませるか、または温かき茶、味噌汁などを飲んでもよい。かういふ人は多などは頭の冷えるものであるから、毛糸製の帽子を被つて居るとよい。そして毎晩お湯に入つて、よく温まつて寝ると頭痛が癒る、金と時間の

ある人ならば湯治などもよい。それから若しまた全身貧血のある人なら、青き野菜、黒き野菜(牛蒡、茄子等)赤き野菜(胡蘿蔔、トマト等)を澤山食べるがよろしく、藥物にては規鐵丸を毎食後に二粒づつ服用するがよい。尤も此の丸藥を服んでゐる間は、服藥後二時間位は茶を飲んではいけない。茶を飲むと茶の中にある單寧酸と化合して、タニン鐵となつて、そのまゝ體外に出て了ふから、何の効果も無いことになる。

神經衰弱やヒステリーの爲めに頭痛持ちとなるものが非常に多い、これは本病を癒さねば頭痛は癒らぬが、この病氣は皮下注射で簡単に癒すことが出来る。尤も皮下注射は醫者で無ければ出来ぬから素人が用ゐるにはカルピタミン錠を一日三回毎食後に三粒づつ服用するがよろしい、少しの間これを持藥として居ると、神經衰弱が癒ると共に、持病の頭痛も癒るものである。

よく天候の變り目などに、額頭部に即效紙を貼つたり、梅干を貼つたりして、どうも妾は頭痛持ちで困るなど云ふ人があるが、此持病の頭痛は割合に婦人に多いもので、これは常習便秘の爲めに起るものが多いから、斯様のときには通じをつけることと癒る、それから慢性婦人病の爲めに起るものは、その婦人病を癒す爲めに、皮下注射を行ふがよろしく、別に局部を洗はなくも癒るものである。

(腦充血と腦貧血及持病の頭痛)

鼻血の原因は種々あつて、或は鼻を打つて、即ち外傷によつて起ることもあり、また鼻腔内に損傷を起して出血することもある、例へば指頭または爪でひつかくとか、剃刀で傷が出来たとか云ふ場合に起ることがある、その他心臓、腎臓、肝臓などに病氣のある人は

血脈充進の結果鼻血を來すこともある、また動脈硬變の爲めに起ることもある。また出血し易い素質のある人は、突然鼻血を起すこともある。婦人などでは、月經のときに、代償性に月經の代りに鼻血が起り、その外痔疾患者にも矢張り代償性に、痔核から出血する代りに、鼻腔から出血することもある。

鼻血のときには、屢々頭重、眩暈、耳鳴り、上衝などの前驅症候があることがある。出血する場所は、多くは鼻中隔即ち鼻の障子の前端であつて、鼻腔の入口からして、さして奥でないところから出血するものである。

鼻血は、少量の場合にはさして危険なこともないが、大量の場合、若しくは出血の量が少くとも、それが長時日續く場合には、遂に高度の貧血を起して、生命に危険を及ぼすに至るものである。若し鼻から血が出た場合には、暫らくの間手指で、鼻翼を鼻中隔に押しつけて置くと、少しばかりのときには、それで止まるものである。紙や綿などを詰めるよりも、この法は簡單で且つ容易に止血

するものである。然し多量の場合には、唯鼻翼を手指で壓したゞけでは不十分であるからさういふ場合には、氷嚢で頭部を冷し、または氷枕を用ひ、その外鼻柱の上に氷嚢をあてる。それでも止血せぬ場合には、速かに専門醫を招いで、止めて貰はねばならぬ。

鼻茸と云ふのは、鼻腔の中に、球状の腫物が出来るものを云ふのである。鼻茸の色は灰色の、半透明なもので、丁度トコロテンのやうなものである。鼻茸が出来ると、鼻腔がつまり、鼻呼吸に障害を來たし、鼻汗が過多となり、また嗅覺異常または嗅覺減退等を來し、その他頭痛、頭重、記憶力減退等があり、また聲も鼻聲となる。その他咽頭、喉頭の病氣をも起すことがある。

慢性鼻カタルまたは肥厚性鼻炎のときにも鼻腔がつまり、此の時の鼻づまりは、時によつて軽くなつたり、或は左右代るゝにつまりることもあるが、鼻茸にあつては、その出來た方の鼻腔が殆んど始終つまり居るものである。

鼻茸は、手術的に之を取り除くので、薬液では全治せぬものである、然しその手術が悪いと再發するものである。以前は手術の方法は餘り發達して居らなかつたか爲めに、大抵の鼻茸は、二度も三度も再發したものであつたが、此頃では一度手術すれば、滅多に再發せぬやうになつた。また鼻茸のある人は、副鼻腔の蓄膿症があることがあるから、これも診て貰ふがよい。

(鼻血と鼻茸)

十月二十三日

クサミはどうして出るか、其理由を醫學的に述べて見ると、これは鼻粘膜に種々の原因よりして刺戟を與へる、その刺戟を避けんとして起る、つまり鼻腔内に異物の入るのを防禦する、謂はゞ正當防禦の手段である、それで此クサミを起す原因を分けて見ると三種ある

第一は器械的刺戟で、子供が紙捻を鼻の孔に入れて無理にやるもの、鼻の腔に何か薬を塗る時に起るもの、健康な人でも食事の時に飯粒が、どうかして咽頭から鼻へ入つた場合などには何れもハクシヨンと来る。その他職業で、クシヤミの出るのは石工、大工、大理石の彫刻師、石炭業、磨工、石灰商の様なもので、職業上それらの粉末を吸ひ込む爲めに、鼻に刺戟を與へて、これも矢張ハクシヨンと来る、試みに煙草工場に入つて見ると、誰でも必ず二つ三つはハクシヨンと来る。それから第二は化學的刺戟で、これは鼻から来るものと、血行から来るものと、二つの場合がある。甲は刺戟性の臭氣のあるもの、即ち揮發薬とかアンモニア瓦斯、硝酸、亞硫酸瓦斯又はオスミウム酸、弗化水素などで、此等を嗅ぐと早速ハクシヨンと来る、で此等の薬物を扱ふ職工には、鼻の病氣に罹るものが多い。血行から来るものは、微毒患者杯が沃度剤を用ゐる爲めに、鼻が過敏性になつて、盛んにハクシヨンをやるなどはそれで、一時性の鼻カタルが起るものである。第三は病氣の爲めに起るもので鼻の過敏な人などは、太陽に向つてもハクシヨンをやる、寒い風が吹くとハクシヨンと来る。腸チフ

ス、チフテリ又は猩紅熱に罹つた者か、流行性感官に罹つた人もハクシヨン、殊に感官に罹つたものは續々ハクシヨンと来る。

クシヤミの起るのは、一時深呼吸をした爲めに痙攣性の呼吸が起る爲めであるが、此の時に出来る呼吸は、衝突性を有して居るから非常に強く鼻粘膜を刺戟する、但し同じハクシヨンの中でも口を開いて居るものと、閉ぢて居るものとがある。口を開いて居るのは鼻と口とに分れて出るから強い力を持つて居るが、實際その壓力を調べて見たら面白いだらう、またクシヤミは多くは連發するもので一つでお仕舞になることは甚だ少い、少くも二つ三つはハクシヨンと来る、だから一つで止つたのは一衰めと云ふて良い方に向けたかも知れぬ、クシヤミはかく連發するものであるから、従つて鼻粘膜は氣流を受けた後で、急性に充血して鼻汁が多く出るやうになる、鼻粘膜の神経過敏な人は、自然鼻性反射神経症に罹り易いものである。

ドイツではクシヤミを習慣にする人がある、これはドイツ人は昔から嗅煙草を手の甲へ塗り付けて時々鼻の穴へ當てゝ吸ひ込む習慣があるが、これだと煙草に火を貼けることも無く、パイプに挿む手数も無いがその代りに必ずハクシヨンと来て、その人はよい心持になる。それから花粉か鼻腔に入つて刺戟する爲めに起るものもある。

(噴嚏の出る理由)

十月
二十四日

痔疾のある人は、どうしても脱肛を伴ひ易い、併し人は脱肛になると、痔ほどに重きを置かないし、それに少しく手當すれば整復するから、別斷治療もしないやうであるが、これが度々起れば消化機能を害するばかりでなく、長く整復の出来ない場合に於ては、非常なる苦痛を發し、甚しきは切除手術をしなければならぬやうになるから、若し脱肛が一度でもあつたならば、十分その療治をしなければならぬ。そこでその脱肛の治療はどうするかと云ふに、先づ順序としてその豫防法を述べよう。脱肛も矢張腸に鬱血してイキムのが原因であるから、常に胃腸の働きをよくし、便秘のある場合にはカスカラ錠十粒を服むか、または十二粒を一日三回に分けて服用して通じをつけるがよい。

それから第二には胃腸を調へることで、これには飲食物の注意は勿論であるが、左の薬を毎食後に服むがよい。

▲結晶重曹末 三、〇 ケンチアナ末 〇、三 煨製マグネシヤ 〇、五

右混和一日三回分服

それから若し胃の中に水が溜まつて、ゆすぶつて見るとガブ／＼すると云ふ人であつたならば、前の處方の中煨製マグネシヤを取つて、その代りに牡蠣末三、〇を入れて服むと宜しい。

常に脱肛のある人は、飲食物に注意して消化し易きものを用ひ、酒類、濃き茶、コーヒ、刺激性の香料を禁じて、成るべく脂肪分の多いものを食するがよい。それから若しこれだけの注意としても脱肛が起つた場合には、直ちに油（オレフ油かワセリン）を指及び脱肛に塗つて、靜かに肛門内に押し込む、息を吸ふと同時に押し込むと大抵は入るものであるが、若し容易に入らぬのであつたら、入浴するか、或は腰湯を使つてから入れると、手輕に入るのである。また此際に塗る油は、單純のものよりは十倍の單寧酸ワセリンか或は單寧酸軟膏を塗布する方がよりよいものである。そして整復し終つたら、肛門に脱脂綿をあて、禪を以て強く之を壓して成るべくは一時安臥する方がよい。

脱肛の度々出る人や、老人などにあつては、脱肛固定器を用ひるとよい。これにはいろ／＼の種類があるが、成るべくは醫者に選んで貰つた方がよろしい。脱肛は、痔の緊張したときに起り勝ちのものであるから、かういふときには灌腸をすると、脱肛せず済むものである。これには冷水でもよいが、百倍單寧酸水或は二百倍の明礬水を四百グラム（二合五勺）ほど、イルリガートルに入れて灌腸するとよい、灌腸の方法は頗る簡單であるが、一度醫者に習ふと宜しい。それからまた入浴は、血行を盛んならしめて、靜脈血の還流を促し、その他種々の效能があるから、痔のある人、脱肛の度々ある人は毎日入浴するが宜しい。

（脱肛の豫防と還納法）

秋になるとよく毛が抜けるものである。一體頭髮は二年乃至四年の壽命で抜け代るもので
十月 一日に抜ける數は平均
二十五日

十八歳乃至二十歳 三十乃至百八本 二十一歳乃至三十歳 九十本 五十歳
乃至六十歳 百二十本 であるから、これ以上抜けるのは病氣である。

毛髪が病的に抜けて薄くなる原因は澤山あるが、それは略して、その豫防法や手當を述べんに、豫
防法の第一は申すまでも無く衛生的生活であつて、心配や煩悶をせぬやう精神的修養を積むこと、毛
髪は時々洗つて清潔を保つこと、胃腸の強壯を保つ殊に便秘等無きやうに注意し、いろ／＼の病氣に
罹らぬやうにすることである。

それから毛髪の養生としては、第一に時々肥料を興ふることである、肥料と云ふと可笑しく聞える
が、要するに毛髪に養ひするので、これには外用と内用との二つある。外用とは時々油を塗ること、
これは穴勝香油で無くとも宜しい、椿油などを餘り澤山で無く、時々塗りつけるのである。併し純粹
の椿油は少し濃すぎて、反つて宜しくないから、少し薄くして（アルコールを三分の一ほど入れる）
塗りつける、毛よりも頭の地肌によく擦り込むと宜しい。
それから病氣で毛髪の薄くなるのには、ラヴェング水五分、グリスリン二分位の割合のものを頭皮

に擦り込むと效がある。序に云ふが近時は油を用ひぬ西洋髪が流行して、お負けに焼き銀などをかけ
るが、これは非常に毛に害になるからして、少くとも一週に二度位は薄く油を塗つた方がよろしい、
これは即ち外部からの肥料である。

次は内部からの肥料、これには食物と藥物とある、すべて毛髪の養ひになる食物と云へば、硫黄分
や膠質を多く含むものがよろしい。即ち鶏卵、これは非常に硫黄分の多いものである。またヒジキや
ゼンマイ、魚の頭にある軟骨などは膠質に富んで居るから、此等の物をなるべく食べるがよろしい。
藥物にては硫黄がよろしい。外國の牧羊者は羊毛の色澤を無くする爲めに、飼料の中に時々硫黄を混
ぜて食べさせるさうである。これと同様に、人間でも毛髪の發育を望む人は、時々硫黄を服用するが
宜しい。尤も硫黄と云ふても、附木などに使ふ硫黄ではない、藥物の硫黄で、通常よく用ゐらるゝの
は精製硫黄である。これを一グラを三回に分けて、オブラートに包んで白湯にて服用してもよし、ま
たこれを二つにわけ、それに白砂糖を混ぜ、湯呑みに入れて、熱湯を混じ、よく攪き拌して珈琲の様
にして用ゐるのである。併しこれを服用するには相當の注意を要し、まだこれに溶解性の膠質を混ぜ
た方がよく利くものである。それから頭垢の爲めに毛の抜けるのは十倍硫黄軟骨を頭の地肌に塗布す
るがよす。

十月

二十六日

急性胃カタルにはいろいろあるが、單純の急性症の原因は、俗に云ふ食傷は主なるものであつて、例へば暴飲暴食とか、または腐敗した飲食物を攝るとか、または食べるときに澤山水を飲んだとか、または餘りに冷たいもの、熱い物を食べたり、果物殊に未熟のものを多量に食したりする爲めに起ることが多いもので、彼の毒に中つて、嘔いたりなんかするものも矢張胃カタルの一種である。

この病氣は多くの人の知つてゐる通り、急に食慾が無くなつて口が渴き、胸が悪くなつたり、または胸が灼け、嘔氣などを起し、甚しきは吐いて來て、胃部に痛みがあり、尙ほ壓されるやうな感じがしたり、または食物の味が變つたり、時には頭痛、眩暈などもあつて、精神が不愉快になり、疲勞が甚しいものである。また時としては熱の出ることもあり、胃の痛みはなかく強いものであるが嘔くといくらか樂になつて來る、また多くはこれと同時に、或はその後で急性腸カタルを起して、所謂急性胃腸カタルとなるものである。

本症に罹つたときには、先づ出來得るだけ早く醫者を招くがよろしいが、自分手當としては鹽水(コップ一杯の水に鹽一つまみを入れる)を澤山飲んで、鳥の羽毛か、自分の手指で舌の根成るべく奥の方をかきまわすと、胃の中にあるものを嘔く、すつかり嘔いたところで、また鹽水を飲んで、そして

また嘔く、これを二三度繰り返すと、胃の中の物、悪い物がしつかり出て了ふから、そのあとは樂になる。それから惡心や嘔吐などのときには、氷の塊片を少しづつ食べるか、または冷した曹達水、シヤンパンのやうな物を少しづつ飲むがよろしい。また食物が悉皆腸の方に行つたと思ふときには、嘔かしても駄目であるからヒマシ油三〇、〇を頓服して、腸の中を掃除する。これは油薬で服み悪いが、茶香茶碗の中に濃い番茶を半分ほど入れ、その上に此油薬を浮べて、番茶と一緒にじつと一口に飲んで了ふ、飲んだ後は番茶で含嗽するとよい。此の薬を飲んでから約十二時間もすると、腸の中にある悪い物が皆出て了ふ、即ち一度澤山に下つて、その後二三度下痢するが、これで腸の中の物が皆出て了へば藥に寝て、少し絶食して居ると、それで癒るものである。

一般に醫師の療法としても、また素人の心得としても、急性胃カタルに罹つたときには、一二日間 は全く食物を攝らずに、絶食して居れば、屹度癒るに決つて居る。かくして一二日絶食したならば、その後一日數回に葛湯、米湯、牛乳などを五勺位づつ飲むのがよい。元より病氣の始めから安靜に寝て居る、痛むときには胃の部分に温い蒟蒻、または熱い濕布をするがよい。嘔氣があるときは炭酸水や薄荷水を飲む、痛みが無くして唯嘔氣のみときは胃部を冷すがよろしい。

十
月
二十七日

慢性胃カタルは、日本人に非常に多い病気で、胃病とか胃弱とか、私は永年の胃病でとか胃が持病など云ふものゝ大多数は本症である。本症に罹ると通例食は進まない、中には反対に非常に食べたがるものもあるが、少し食べると腹が膨つて食べられなくなる。その他ゲツプが出たり、胸が灼けたりする、胃部を壓すと痛む、腹に硬結がある、腹を壓すと腹の動悸が充ぶる、身體がだん／＼瘦せて、仕事をするにもイヤになり、神経衰弱に陥るものもある。胃弱は永い間の食物の不養生、即ち香料、飲酒、喫煙の嗜好、藥劑の濫用、食物の咀嚼不十分、齒牙の不良、坐業などの爲めに起るものである。また中には胃弱家族と云ふて、一家揃ふて本症に罹るものもある。

本症の始めには、胃酸過多症を起して、酸い水が出たり、胸が灼けたりするから、此の際にはアルカリ剤を用ゐる、即ち

- ◇結晶重曹 三、〇 煨製マグネシヤ 〇、五 ケンチアナ末 〇、三
- 右一日三回分服、毎食後三十分用

を用ゐる。過酸症のときに十分治療しないと、今度は減酸と云ふて酸が不足になる、甚しきは無酸症と云ふて、酸が全くなくなるかうなると醫者に罹つてもなか／＼癒らぬから、成るべく早く醫療を受

くるがよい。減酸症のときには左の處方を用ふ。

- ◇稀鹽酸 一、五 含糖ベブシネ 三、〇 單舍利別 一八、〇 水 一八、〇〇
- 右二日分一日三回毎食後一時用ふ。

本症には刺戟性の飲食物例へば胡椒、辛子、山葵などを澤山に食べてはいけない、飲酒、喫煙は皆本症を悪くするものであるから、此等は皆抑へ目にせねばならぬ。過酸症のときには、肉や卵のやうな蛋白質がよく消化するが、米飯、パン、薯のやうな澱粉質の消化は悪い。それで昔はかういふときには肉類を餘計に食べさせてゐたのであるが、肉類を食べると、外の物を食べるよりも酸が餘計に出る。反つて宜しくないと云ふので、今日では脂肪分を餘計に取ることにして居る。それでパン食の人ならば、バタを多く食べ、また豚肉、鮭、鰯その他脂肪分の多いものを食べるがよろしく、魚肉もフライにするか、または油でイタメて、そして大根卸しを添へるがよい。それから野菜は元より結構であるが、果實は餘り感心しない。但しバナ、葡萄などは差支が無い。酸缺乏症のときには、肉食を少くして澱粉食を多くするがよろしく、御粥、御飯、パン、葛湯、豆の皮を取りて煮たるもの、馬鈴薯の煮て磨りたるものなどがよい。それから脂肪の少き魚肉、挽き牛肉、生牡蠣等はよろしく、半熟鶏卵、牛乳などもよろしく、少量の葡萄酒や、果實の少量もよい。

(慢性胃カタル)

十月二十八日

病氣のときにはすべて食慾が進まぬが、これは病氣を癒すより外に方法が無い。また一般に食慾を増進する方法としては散歩がよろしい。散歩するには成るべく空気の清良なる郊外がよいのである、けれども事情によつては郊外に限らず、市内でも宜しいが、成るべく塵埃の立たぬところを選ぶの必要がある。散歩と云ふものは、唯無意義にやつて居つては、何の効果をも認むることは出来ぬが、よくやると此の散歩の效と云ふものはなか／＼大したものである。ところが多くの人は、唯ブラ／＼散歩するのはつまらない、散歩をするなら景色のよい所、面白い場所ではなくてはいかね杯云つて、容易に散歩をせぬやうであるが、景色の良いところはさう何處にでもあると云ふわけでは無く、また餘りに遠い處では、時間がかゝつて、毎日やると云ふわけには行かぬからそれよりも何處でもかまはず、毎日欠さぬやうに、一時間位づゝ規則正しく散歩をするが良い、その途中でいろ／＼なものが目につくから、考へがいろ／＼な方面に向ふつまり意志の轉換が出来て大變都合がよい。散歩の時間は人々の境遇によつて一様に云ふわけには行かぬが、出来るならば夕食前を選ぶのがよい、それから午食前にもやれるやうであれば尚ほ結構である。次には食後一時間位にも散歩をする、とかういふ風に毎日規則正しく興味を以て散歩すると云ふことは非常に大切なことである。食慾を進める爲めには、海邊、高山などの散歩は殊に宜しく、按摩、温浴、冷水浴、海水浴等も

無論よろしい。

食の進まぬときには、場所をかへて、何時もの處で無い處で食すると、食が進むことがある。また日々の料理もいろ／＼に取りかへて、始終同じ物ばかりを攝らぬやうになし、食品は成るべく種類を多くして、一品の分量を少くすると云ふことも大切な注意である。それから食前に葡萄酒一二杯か日本酒の一杯またはサイダ、シトロン、平野水の如きをコップで一杯位飲むと、胃粘膜を刺激して食慾を進めるものである。然し食事の際常に飲料を用ひて居つた人が食慾が進まなくなつた場合には、飲料を控へ目にすると再び食慾が出て来るものである。

食するに語らずとは、我が國の教へであるが、これはどうも間違つて居る。食事のときには常に機嫌をよくして、衆と共に面白く談話しながら食事すると、自然旨く食へるものである。その代り精神を過勞したる後、直ちに食卓に向ふとか、不愉快なことのあつたとき、すぐに食事をすると、美味しいものも不味く食べるから、かういふ場合には少しく散歩するか、または横臥して氣を落附けてから、徐々に食事をするがよろしく、決して機械的に食事を片付けてはならぬ。それから食事は極めて規則正しく、時を定めて行ふと云ふことも、また大切の注意である。

不感症と、色慾缺乏症とは、一緒になつて起ることか多いものである。この症の輕症なるものにあつては、快感が無くも尙ほ交會を肯ずるが、重症のものは交會を嫌ひ惡むが爲めに、不妊症を來すばかりで無く、爲めに夫婦間の交情を缺き、一家の不和を來すものであつて、正しき意味に於て、本症は却だ重大なる影響を家庭に及ぼす、甚しきは由々しき大事を招き起すに至るものである。

不感症はすべての婦人病に起る、殊にコシケの多い婦人病には輕重に拘らずこれがある。然し此等のものは、その婦人病が癒れば大抵は元に復するものであるが、中にはまた元通りにならぬものもある或はまた新婚慣れの爲めのものもあるが、これは病的で無いからして心配は入らぬ。それからまた中には、お産のときの怪我からして、さうなるものもあるが、これはその怪我したところを縫ひ合してそれで癒るものもあるが、筋肉と同時に神経を怪我したのは、唯それだけでは癒らぬ、矢張神経に對する手當を行はねばならぬ。

不感症にはかくの如く、いろいろの原因から來るが、その中で最も多いのは神経性のもので、これは主にも生殖神経の衰弱によつて來るものである。此の神経性の原因は、手淫も確かに有力なるものゝ一つであるが、尙ほまた發育期に於ける疾病、または月經時の不攝生、または餘りに嚴格なる、所

謂聖教徒的の教育を受けた者には割合に多いものである。

不感症の治療法として、以前はヨヒンピンの注射または内服を用ひて居つたが、元來これは催春薬であつて、男子の精神的陰萎に向つては奏效する場合もあるが、生殖神経の衰弱に向つては何等の效が無いばかりで無く、反つて害をなすものである。その他最近はいろ／＼の薬が内地に於て、または輸入されて居るが、予の實驗によれば何れも卓效を認めない。それで今日最も賞用され、然も最も效あるものは、卵巢製劑の注射である。卵巢は婦人のすべてを代表するもので、此の機能が旺盛になれば、すべての生殖機能に向つて回春の效を奏するもので、その反對に卵巢を摘出すれば、色慾も無く従つて快感も無くなる、實際此製劑が出來てから、婦人病の治療に一大革命を來すに至り、不感症の如きも、輕いのは僅か數回の注射によつて癒つたものもあつて、非常に成績がよろしい。これで癒つて、所謂人生の幸福を味ひ得たと感謝して居る人もあれば、覆水再び盆に係り、一家平和となつたと云ふものもあれば、數年間の不妊も芽出度く懐妊したなど云ふ例は澤山ある。然しこれは醫者でさへも熟練した人で無いと出來ぬから素人には無論出來ぬ。

生殖神経衰弱に用ゐる内服薬はいろ／＼あるが最もよろしいのはカルピタミン錠(小石川區大塚仲町三六救生樂園發賣)であつて、これを毎食後五粒づゝ服用するのである。(女子不感症)

十
月
三十日

病的に頭の禿げるのは、いろいろあるが、最も多いのは批癩性禿髮症である。これは乾性皮脂漏と云ふ皮膚病の爲めに、頭の雲脂が多くなり、これが長い年月の間には、漸次毛が脱けるもので、普通早老性禿髮、即ち若禿の大多數は、實に此症が占めて居るからして、少年より雲脂の多い人は、早く注意して手當すれば、禿を豫防することが出来る。

この症は、早きは十才前後より、殊に十五才頃より雲脂が多く、痒いが餘り氣を附けずに、また療治もしない中に、少しづつ毛が脱けて来て、二十才頃から三十才頃の間益々盛んとなつて、遂に頭の中央邊の毛髪が薄くなり來つて、或は禿を現はすに至るので、早きは三四十才の間、遅きも四五才の間に著しき禿頭となるものであり、此の時期には皮膚は萎縮して滑澤となり、テラ／＼光るやうになるものである。

療治は成るべく雲脂が多く、て脱毛の始まる時期に行ふのが肝要であつて、然も忍耐して長い間行はねばならぬ。脱毛に對しては酒精劑（サルチル酸一、〇、レゾルチン一、〇、ヒマシ油三、〇、アルコール一〇〇、〇）のものを頭皮に塗るか、または毛生液を塗るがよい。一般に皮膚の萎縮を呈せる、後期の禿髮は、療治は六づかしい。素人はどんな所へでも藥の力で隨意に毛を生すことが出来ると考へて居るらしいが、毛母の無い處には決して毛の生えぬものである。

年の若いのに早く頭の禿げるのは、早老性禿髮症と云ふもので、これは遺傳性で、祖先代々早く禿げるのが多く、また前に記述した批癩性禿髮症が、これに伴ふものであるから、遺傳系統の人は、早くから氣を附けて、前記の酒精劑を塗るがよろしく、また毛髮の養生としては、良き植物性の油を一日一回よく／＼頭の地肌にしり込むとよい。雲脂が多かつたならば、その手當をすること、また毛が脱け始めたならば、醫者から毛生液を買つて塗つて居るがよろしく、若しまた急に澤山脱けるやうであつたならば、光線療法を受けるがよい。

若白髮は、十七八才から二十才頃、甚しきは十四五才から出る人もある。別に健康上には何等の影響もないが、美容上に影響するので、若い人は忌がるものである。これは元は、療治の仕方が無いと云はれたものであるが、或る皮膚料の本に、亞細亞丸がよいとあつたので、これを試みたが非常に成績がよかつた。僅か三ヶ月の服用で黒くなつた例もあるが、大抵は六ヶ月以上長きは一年間も服用を要するものである。この藥はまた分量が大切であつて、時々増減を要するものであり、無論素人が勝手に使ふわふには行かぬから、必ず經驗ある醫者から貰はねばならぬ。此藥は元來は強壯藥故、長く服んでも害が無く反つて、身體が丈夫になるものである。

（禿頭と若白髮）

十月三十一日

春過ぎ夏往き、百花は交々その研態艶委を競ひ盡して、時は早くも秋風落實として、徐ろに襟の冷やかなるを覺え、草木漸く枯凋し、山河樹木は赤裸々の真相を露はして、淋しき笑を浮べつゝ、吾人を迎ふる今日此頃に、美人を天の一方に望むの歡びあらしむるものはこれ即ち菊の花である。

菊花の氣韻高雅にして、清香の介烈なるは詢に秋の女王とも崇め、また節操高き高士の風ありと稱すべきである。我が邦の花は爛熳たる櫻花を以て初まり、高雅幽逸の菊花を以て終りを告ぐる。一は我國民の表章となり、一は吾皇室の御紋章たる、光榮を負ふも決して偶然ではない。菊には夏菊、寒菊の別種類があるが、ほんとうの菊は秋菊である。

菊の和名はカハラヨモキ若しくはカハラオハギと云ひ、異名を秋草の花、よわひ草、翁草とも稱する、漢名を黃華、女節、霜下傑、延齡容等と呼ぶ。

菊は日本の原産ではなく、支那より渡來したるは相違無いが、その沿革は審でない。我國にては遠く仁徳天皇の御宇より栽培せられ、後越えて寛平、寶永時代から、正徳、享保を終て寶曆年間に最も隆盛を極め、遂に今日の如く新を競ひ奇を争ふ極到に至つたのである。

菊の花には大輪、中輪、小輪の別がある。大輪は花の直径二寸以上三寸までのもの、三寸二分まで

は大の大輪、三寸三分以上は大の大輪と云ひ、中輪は一寸乃至二寸以内のもの、小輪は一寸以下のものである。花瓣には、單瓣あり、重瓣あり。辨の形には本葩、破葩、寢丁子、銚子口、抱葩、管葩、壺先、浪頭、簪葩、丸蓮華、光蓮華、丁子等の種別がある。

花の色は黄、白、紅、紫と、その他の雜色の五種に大別するけれども、各濃淡の別がある。黄色に屬するものは淡黄、濃黄、鮮黄とあり、白色は純白、雪白、移白及び汚れ白の四種に分たれ、紫色は濃淡の二種、紅色は淡紅、濃紅、本紅の三種となる。その他絞り縞などするばかりか、黒色の珍品を見受くる。斯く色に於て千差萬別にして、嵐雪をして

黃菊白菊その外の名は無くもがな

と絶叫せしめた程なるも、その高調を帯びて優秀なるは黄と白との二種で、他は苦心の結果に作れる珍品、奇種に相違無きも、稍俗調を帯ぶるは免れない。花の容に於ても、一輪咲、千輪咲の別あり、一輪咲は牡丹咲、狂ひ咲、丁子咲、細糸咲、管咲、筒咲等に區別される。千輪咲は一株に百千の小花を咲かすので、これまた捨て難き風情のあるものである。菊の種類は花の色、花瓣、咲き方などで區別するものであるから、その數も頗る多く到底擧げて數ふことは出來ぬばかりでなく、年々其數が殖えて行くのである

(菊 の 花)

米は、日本、支那、印度等に於て主食物として用ひるものであるが、その成分は米飯にし
十一月 たるものは、百分中水六四、〇八、蛋白三、一六、脂肪〇、〇五、無窒素分エキス三二、
二七、纖維素〇、二七、灰分〇、一七にて、百グラムの發生する熱量は一四六カロリーで

ある。またその食して吸收さるゝ分は、含水炭素の全量、蛋白分の七九、乾燥分七九、三%で、非
常に吸收のよきものであり、我が國人の主食品として最も良好なるものであるが、近來ヱキタミン説
など出て、白米病など云ふものが出て来て、半搗米や玄米食を主張するものが出て来た。

半搗米と云つてもいろ／＼差別があつて、玄米と白米との中間に位するものもあり、白米に近いも
のとあれば、或は玄米に近いものもあつて、外皮の存在せらるゝ程度は一樣でない。併し普通に半搗
米と云ふと、玄米に近い方の半搗米を云ふのであつて、白米にする時に百杵搗くものならば、三十乃
至四十杵位で止める程度を云ふのである、即ち俗に云ふ三分搗或は四分搗を云ふのである。

元來米は、皮殻中にヱキタミンと纖維及び脂肪を多く含んで居る、だからヱキタミンを多く攝ると
云ふ目的には半搗米や玄米がよい。また纖維が多いから、便通の工合なども宜しくなる、併し一派の
人の云ふ如く、滋養分は白米より多いと云ふわけではない。尤も玄米は蛋白八、四%、脂肪二、四%で
白米よりは多いが、含水炭素は七一、六%で反つて少く、百杵の發生熱量は千三百十三カロリーで

白米よりは少し少くなつて居る。それに玄米飯や半搗米飯は、白米飯ほど消化吸収されぬから、玄米
や半搗米を白米と比較して見ると、その同量に於ては、米飯の方がより多くの滋養を攝り得ることに
なる。

米を白米とせずに、玄米のまゝに用ゐるのは、所謂米の經濟としては最も大切のことであり、それ
に前に云ふヱキタミンの關係もあるから、米を玄米のまゝで用ゐるのは、自然にして理想的存在であるけ
れども、我々の今日の胃腸は、到底急に玄米食にするに耐えぬのであるから、それで一部の人は先づ
半搗米を常食とすることを奨めて居る。半搗米であると、慣れない人にも、玄米ほど食べ難くは
なく、飯にも甘味があつて、白米よりも美味しく感ずる、炊き方に注意すればボソ／＼するやうなこ
とはない。尤も最初から三四分搗きの半搗米を家庭全體の常食とするには、老人小兒の苦情が出る
と云ふならば、一時の便宜法として、白米に近い半搗米を用ゐてもよく、或は半搗米に白米を一割か
二割混ぜてもかまはない。追々に食べ慣れて行くと白米に近い方が味が悪く、玄米に近いほど美味し
く感ずるとは實驗者の説である。

半搗米を主食とするときも、その分量は白米飯のときと同じで宜しく、またその副食物との割合は
飯七分、菜三分とするがよろし。

(米の滋養と半搗米)

十一月
二日

麥を炊くと、百分中水分が七六、〇六%、蛋白質三、七七%、脂肪〇、二三%、含水炭素一八、七四%を含んで居るから、二千五百三十五グラム即ち六百七十六匁を食すれば、一日分の所要熱量を攝ることが出来る。この麥飯の中には五百十三匁の水分を含んで居るから、正味百六十三匁の麥がある。麥一升の目方は三百目であるから、この正味の麥の量は、大麥五合五勺である尤も生麥にも水分を含むは白米と同様であるが、これも白米の場合と同じく概算である。併し麥飯は米飯よりも吸収が悪いから、それを一割と見て五勺を加へ 大麥 一日の量六合あれば、十分吾人の生活を維持することが出来るのである。

右に述べたのは、ほんとうの麥飯、即ち麥のみを炊いたのであるが、普通吾人の云ふ麥飯なるものは、麥と白米との混合飯正確に云へば、米麥飯である。この米と麥との割合はいろ／＼あるが、普通白米七分、大麥三分の割合に混ぜたのは、百分中蛋白質三二、脂肪〇、七、含水炭素二九、一を含み、その百匁の發生熱量は、五百五十五カロリーであつて、普通の米飯よりも吸収される量も少いから白米の四合五勺に比して五勺を加へるとして 白米飯 一日量五合あれば十分である。即ち米麥飯のみにて生きてゐやうとするには、一日の量約五合、即ち一食に五杯づゝ食へば十分である。勿論この場合に於ても他との關係は、米飯の場合と同様であると心得ねばならぬ。

多くの人は、麥飯即ち米と麥との混合飯は、米飯よりも滋養分に富み、最も消化がよろしいと云つて居る。成るほど米の蛋白質は百分の七で、大麥の蛋白質は百分の十であるから、一見滋養分が多い様であるが、併し麥飯の蛋白質の消化さるゝ分は米よりも少く、米の十三に對して僅かに八であるからして假令分折上の結果はよろしきも、實際體內に吸収さる分は、米より劣つて居る、即ち結局米よりも滋養分が少いと云ふことになるのは、前に述べた通りである。

次に消化の點、成るほど、麥飯を食べると、米飯を食べたときよりも、早く空腹になるのは事實である、世人はこれによつて麥飯の方は消化が良いと云ふのであらうが、これも前に云ふ如く、實は麥飯には不消化の部分が多くして、此等のものが腸を刺戟して、早く體外に去らしむるのであつて、決して消化がよい爲めではない。

以上二點の結果より云へば、實は世人の信するところとは、反對であつて、反つて米飯の方は麥飯よりも滋養豊富に、消化も良いと云ふことに歸着するのである。然し麥飯は便通をよくする效があるから、坐職者、居常腦を使ふもの、便秘する人、脚氣に罹り易い人などは麥飯を常食とする方がよろし。

(麥飯の滋養)

肉食と云ふと、第一に獸肉を思ひ、また肉は西洋人の主食であると思ふが、實は西洋人だつて肉ばかり食つて居るのではなく、一日に二度も三度も生肉を調理して食膳に上すは、ほんの僅少なる上流社會に止り、中流以下は朝は茶(牛乳を入れる)にパン少々、晝はパンと馬鈴薯、それにハムの少しもあれば御馳走の方で、夜食も矢張パンに茶、菓子位のものである殊に先年の歐洲戰爭後は、ドイツは申すまでもなく、英國の如きもエコノミー、オブ、フンド(食料の儉約)と云ふ本を出して、食料殊に肉の儉約を説き、米國の如きは肉無日を設けて居る次第であつて、西洋人と雖も決して肉ばかり食つて居るわけでは無い。

西洋人は肉を食つて居るから、身體が大きく力も強い、體格が立派であると、かう信じて居る人が相當知識ある階級にもあるが、これは大笑ひな話である。西洋人でもさう肉を食はぬのは前述の通りであり、また歐洲は比較的海に濱する土地の少い處で、生の魚肉は永く保たぬ爲め、内地の方まで運んで行くに困難なる地方は、己むを得ず比較的多く肉を食するので、日本で獸肉よりも賤しむ魚肉が反つて西洋では貴重なものとなつて居る、つまり需要供給の關係である。獸肉を食して身體が丈夫にならば、田舎の人よりも獸肉を多く食する都會の人が丈夫で、體格もよくあるべきを、事實のこれに反するは、即ちさういふ説の誤りであることを知るに足るであらう。

肉類の中で羊肉、犢肉の如きは高價にして普通人の口にする機會は少い。また鹿肉や兎肉の如きもそう澤山は無いから、これを除くとして、通常市場にあるものゝ滋養價を擧ぐれば、その各百匁の熱量は、肥牛肉五七四、牛骨髓三、二五五、肥豚肉一、五一九、瘦豚肉五四四、馬肉四二〇、鯨赤肉五八五、鯨皮肉二七六四であつて、牛骨髓は最も滋養價に富んで居る。

肉類の味と滋養價とは、動物の年齢、飼養法、食物、生殖作用の有無によつて異なるが、要するに瘦せたる高齢のものは不味なものである。またすべて獸肉は屠殺後直ちに食すれば、その味反つて不味きもの故、一定日(冬季は四五日、夏季は一二日)を経れば、ミオジンを發生して軟かに、頗る美味となるものである。殊に野獸肉は纖維細くして硬きもの故、軟かになるには、家畜よりも長時間を要するものである。

動物の肉には間々病原菌または寄生虫を含有するが故に、此等を食して病を受くることが間々あるものである。寄生物中最も多きは牛の結核菌、豚、野猪の旋毛虫、牛豚肉の條虫等である。其他獸類には脾脱疽、牛疫、豚丹毒、馬鼻疽、放線状菌病、膿毒症等の傳染病を發することがある、また腐敗すればプトメインを發するから、此等の病肉、腐敗肉は用ゐてはならぬ。

(獸肉の滋養)

鳥肉は味も良く、滋養も豊富であるが、その價は頗る高く、今日に於ては寧ろ贅澤食に屬する位であるが、その各百匁の發生熱量は、鶏肉四八五、鶯肉一八七一、鴨肉四八八、鳩肉四〇〇、七、七面鳥一、一八八である。即ち鶯肉が第一等で、七面鳥はこれに次ぎ、それより鴨、鶏、鳩と云ふ順序であるが、此の中日本人の常に口にし得るものは鶏と鶯とである。此等の價格は鶏の高いこともあれば、鶯の高いこともあるが、一錢で買ひ得る滋養價即ち熱量を比較して見ると、普通鶯肉の方は鶏肉の三倍半も多くなつて居る。然し此處に注意しなければならぬ。鶯肉の方は脂肪に富んで居る爲めに滋養價に富むのであつて、蛋白の方ならば、鶏の方が遙に多くなつて居るから、脂肪を取る目的には鶯肉はよいが、蛋白を取る目的には鶏の方がよい。

鳥類は、その肉のみを用ゐるとせば、高價であるが、若しその内臓を用ゐるとせば非常に安價のものとなる、鶏の内臓の滋養は、百匁四二〇乃至一〇五二カロリーであつて、滋養に富むばかりで無く、味もまた佳なるものである。一體獸にせよ、鳥にせよ、その内臓は一般に肉質よりも滋養に富むばかりでなく、カルシウム、造血素、有機磷、グキタミンその他の貴重なる成分を含んで居るものであり、また味も頗る宜しきものである。始めて食する人には少し氣味悪いやうな感じがするであらうが、食ひ慣れると肉よりも反つて一種のよき味があるものであるから、力めて内臓を應用するがよい。

鳥類の肉は、獸肉に比して一般に消化がよろしく、また衛生上の危険も少きものである、尤も鴨等を捕ふるに、番木鱈子實を食はしむることがあるが、此等を食すれば中毒を起すことがあるから、斯様のものは内臓を取り捨て、了へば危険が無い。また古い肉の悪いのは獸肉と同じである。

鳥肉には、脂肪は多量に含有せらるゝも、獸肉の如く纖維間にあることは少きものである。また總て野禽は家禽に比して脂肪少く、家禽は水鳥よりも脂肪が少きものである。また總て野禽は家禽に比して脂肪少く、家禽は水鳥よりも脂肪が少きものである。

鶏卵は全卵としての滋養價は、百匁六一五カロリー、卵黄のみでは一、三三九、蛋白のみでは二〇三、また鶯卵は七八四カロリーである。鶏卵は、一個十匁より二十匁、普通東京などで賣つて居る鶏卵は、大抵十五匁位のものである。十五匁の鶏卵は卵殻二匁、卵白八匁、卵黄五匁位の割合であるから、十五匁の鶏卵一個の發生し得る熱量は八三、四である。

鶏卵の消化吸収損失量は固形分五、二%含窒物二、九%、脂肪分五%灰分一八、四%にて消化は頗る宜しきものである。鶏卵は稀れにデストマ虫卵を含むことがある、尤もこのものは病源とならぬとのことである。また腐敗すればプトメインを生じて中毒を來すことは肉と同じである。

十一月
五日

牛乳は、營養分含有の割合よろしく、またその消化も宜しきを以て絶好の食品と稱すべく殊に病者の食餌、小児の間食としては殊に宜しきものであるが、世人の信ずる如く一日僅かに一二合の牛乳を飲用したとて、特に著大の効果を擧ぐるものではない。一體牛乳のみを以て生存するには、大人一日の量としては三リテール即ち一升六合五勺を要するもので、此の中には蛋白質一〇五グラム、脂肪一一九グラム、含水炭素殊に乳糖一四〇グラムを含有するものであるが我々はかかる多量の飲用に堪へざるばかりでなく、また價格の點に於ても餘りに高價になるを以て、到底牛乳のみを以て健康者の生活を支ふるには足らざるものである。

牛乳は非常に滋養に富むものゝやうに思ふて居るが、牛乳一合の發生し得る熱量は一四六であるから、餘り安價とは云へぬ、また牛乳製品各百匁の熱量はヨーグルト三五二、コンデンスミルク一、二八四、クリーム七六〇、チーズ一、六六〇、バター三、〇〇〇で、ヨーグルトを除くの外は何れも非常に滋養に富んで居る。またヨーグルトを用ゐれば長壽するとか云ふて、高い金を出して飲む向きもあるが、此の説の發見者と見做されて居るメチツニコッフも左様云ふ説を唱へたことがなく、唯ヨーグルト中にある乳酸菌が、腸中の微菌を殺滅するの力があると云つただけである。それに所謂長壽説の本案と見做されてゐるメチツニコッフ氏は、僅か六十餘才で死んで居るから、長壽説を非認したものと見るべく單に滋養品(併し適當量を用ゐれば腸を利するの作用はある)として用ゐるならば格別、これを用ゐて長壽しやうなどと思つては、以ての外の心得違ひであると知らねばならぬ。

煉乳は、新たに搾取せる乳汁に蔗糖を加へて、真空或は氣壓の弱き處にて蒸發せしめ、原量の三分の一乃至五分の一になる迄粘稠とならしめて、これを罐結とせるものである。煉乳中には、脂肪を去りたる牛乳にて製し、またこれを一部分混じたる不良のものあり、また防腐藥として、サルチル酸、フォルマリンなどを加へることがあるから注意せねばならぬ。

牛酪は、或る装置を用ゐて、牛乳より脂肪を搾取せるものにて、これに食鹽を加へたるものと、加へざるものとある。パタは時を経るに隨つて漸次不良となり、また時としては結核菌を含むことがある。殊に人工牛酪(マーガレン)は特に注意を要するものである。

乾酪には全乳より製せる、多量に脂肪を含有するものと、脂肪を除きたる牛乳より製せる脂肪分の無きものと二種あるが、これを製するには、ラブ醗酵素を加へるか、または酸を用ひて牛乳中の蛋白質を凝固せしめ、成熟せしめたものであるが、時としては病原菌の混入の虞れあることがある。目下販賣されて居る乾酪の種類は頗る多くして約二百種に上つて居る。

(牛乳及其製品の滋養)

十一月
六日

菓子は日常必須の生活品ではないが、事實に於ては我々はこれを用ゐること多きものであるから、これに就て述べて見よう。先づその滋養量を掲げ、序に親類格なる砂糖も加へよう。

種類	蛋白質	脂肪	含水炭素	每百匁の熱量
蒸菓子類	六、二	〇、二	四九、〇	八五五
カステーラ	一一、四	八、一	五〇、二	一二七一
ビスケット	八、一	六、八	八五、六	一、六七六
煎餅	六、四	六、三	八一、一	一、五六四
羊羹	三、七	〇、二	六五、〇	一、〇五八
晒餡	二一、七	〇、三	六三、二	一、三一六
水飴	〇、五	—	八一、八	一、二六〇
白砂糖	〇、八	—	八〇、六	一、二四一
黒砂糖	—	—	九三、〇	一、四二八
氷砂糖	—	—	四五、六	七〇一
単舍利別	—	—	九九、七	一、五三四
	—	—	六〇、四	九二六

蜂

蜜

一、四

七九、七

一、二二六

此等のものに、同量の肉類よりも、何れも遙かに滋養價の多いものであるが、菓子類はこれを多く食すれば胃を害するから注意を要するが、老人、小児等にはその少許を與ふるは頗る宜しきものである。西洋にはマルツエキスなる滋養品があるが、これは日本の水飴と同様であつて、實に滋養分に富むばかりで無く、また釀母をも含みて、他の澱粉を糖化するの作用があるから、老人、病者、虚弱者小児等の食品として、水飴は絶好の食品である。

砂糖の滋養に富むのは表の示す通りであつて、馬の疲れたるに、一塊の砂糖を與れば直ちに活氣を生じ、行軍の兵士にこれを與ふれば、よく疲勞を醫する等は、實にその滋養分の豊富にして熱量の發生多く、然も吸収され易きが爲めである。併しこれを單味にて多量に用ゐるのは、矢張消化器を害するの基であるから、調味料として適宜これを用ゐるに止めねばならぬ。

菓子にはシウクリームの如く腐敗し易きものがあるから注意を要する、また菓子には種々の色が附いて居るが以前と違つて今日では有害のものを用ゐぬから左程心配は無いと思ふが、時としてはその色が尿にまで移行行くことがある、まあ人工的に色を附けぬ菓子の方が安全である。

(菓子類の滋養)

十一月十七日

飲料と云へば、茶、コーヒ、清涼飲料を始め澤山あるが、その中でカロリーを出し得るものは酒精飲料のみである。今此等の百分比例と發生熱量を掲げば左の通りである。

種 類	アルコール	含水炭素	毎合の熱量
清 酒(平均)	一四、一	一、六	一九
ビ ー ル()	四、六	三、八	九
ミュンヘンビール	二、七	三、六	五
赤 葡 萄 酒(平均)	八、八	〇、三	一一
白 葡 萄 酒(平均)	八、七	—	一一
ブランデー	三二、四	七、九	四七
ウキスキ	三九、六	〇、一	五四
焼 酎	三三、〇	—	四二
泡 盛	四〇、〇	—	五九
白 酒	五、一	三、八、八	三五
三 鞭 酒	八、六	一四、八	二一
保 命 酒	一三、三	—	一九
オイラン酒	一二、〇	—	一五
ベルモット	一七、〇	—	二二

ジ ン 四六、二

五九

酒及び茶の利害に就ては既に記した。要するに極上等の酒を少しばかり飲むのは差支が無いが、醗酵に二合を連用するときは慢性アルコール中毒を起すものである。また日本酒、葡萄酒を始め、ウキスキ、ベルモット、ブランデー等皆模造品がある。模造したものは皆不良のアルコールを用ゐるから、普通ブーゼル油と云ふ毒物が混じて居る、またメチールアルコールを使用する虞れがあるから、決して模造酒即ち人工混成酒を用ゐてはならぬ。

清涼飲料水には、天然の炭酸水と、人工炭酸水とある。人工炭酸水中には游離炭酸〇、二八二乃至〇、四七一、游離枸橼酸〇、〇七八乃至〇、〇九五、糖分八乃至一二を含有し、清涼性甘味を有するものであるが、此等の中には時として細菌を含むことがあり、または砒素、鉛、銅、また時としては有害着色料を使ふことがあるから、注意を要するものである。すべて炭酸水は人工よりも天然のものを作とするものである。また一時に多量を飲めば、胃を膨張せしめ、加へて下痢せしむることあるから、それまた注意を要するものである。

十一月八日

人は營養物を外部より攝取し、これを身體内に吸収して生活の用に供し、遂にはこれを老廢分となして身體外に排泄するのであるが、斯くの如き経路を完結するに當つて、その攝取せる、營養物中の成分と、排泄する老廢分中の成分とが相平均するときは、即ちその人の營養上の出納は平均したと云ふことが出来る状態である。即ち食物中の成分の總量と、尿及び大便の呼吸器並に皮膚等より排泄せらるゝ諸成分の和とが相如くときは、その人の營養の出納は平均したと云ふのである。これに反して斯くの如き出納平均が權衡を失して、入るものよりも、出る物の方が多いときは、その人は體量を失ひつゝあり、入る物が出る物より、多いときには、その過剰の幾分は體内に滯溜蓄積されつゝあるのである。然して甲の場合に於ては身體の衰弱し、且つ羸瘦して、乙の場合に於ては身體の肥滿するのである。そして營養の根本は、此の出納の平均を土臺として定めなければならぬのである。

元來我々の身體には、自然の妙機なるものが存するものであつて、一日に出るものがこれ位であるから、入る物もこれ位で無ければならぬと、一々計算しなくても、大抵は良いやうに出來て居る恐らく昔から今日迄、飯は何杯食へば適當かと研究してその量を定めて食したものはあるまいと思ふ、大抵はその欲するまゝに食して來たのであるのは、疑ひ無きことである。

思ふに我々は、十分なる丈け食すれば、滿腹であると、それ以上入れるのを警告する、恐らく白痴で無き以上は、滿腹となつたのを知らぬものはあるまい、否無心の小兒でさへも、腹一杯乳を哺めば自ら乳嘴を離すではないか。餓えれば空腹を覺え、體内に水分が缺乏すれば水を飲みたくなる、皆これ自然の要求、自然の妙機であるからして、吾人は何も攝取すべき食物の分量などを定むるの必要はあるまいと思はれるのであるが、然しこの自然のまゝの食養法は、甚しく口舌の慾に誘はれて、食物が一方に偏すると共に、必要以上のものを攝取する傾きがあつて、眞に身體に必要とする分量とは認めることが出來ぬから、一定の量即ち保健標準食量を定むるの必要が生ずるのであつて、如何なる本能慾も、その動くがまゝに任せて可なるものはない。それにまた今日の如き物價騰貴の場合にあつては食物の經濟も必要である。最近殊に我が日本國にあつては、年々その住民が長足の進歩を以て増加しつゝあるにも拘らず、食品の製産は必ずしもこれに伴つて居らぬ、所謂マルサス論のそれと同じ状態にあるので、食料問題は、今日の急務中の急務であるからして、此等の點よりして、營養の生理的經濟と、營養の理材的經濟の、二面より攻究して、吾人の必要なる保健標準量、即ちどれだけ食べればよいかと云ふ問題を決しなければならぬのである。

(食量を定むるの必要)

十一月九日

次は營養學上よりして、眞に吾人の要する食量は何程であるかと云ふに、これに就いては營養學の基礎を作つたフォイト氏の研究するところによると、體重七十キログラム（約十八貫目）を有するドイツ人は、一日左の如き食量を要すると云ふのである。

蛋白質	一一八グラム
含水炭素	五〇〇グラム
脂肪	五六グラム
總熱量	三千〇五十五カロリー

これは各國ともに保健食量の標準となし、これを基礎として、多くの學者が研究して居る（尤もこの外に水一千五百乃至二千グラム、即ち七合以上一升、灰分二グラム以上を要する）また我が國人の理想的標準食量として、最初に定められたるは、田原博士の創定にかゝるもので、即ち

蛋白質	九六グラム
脂肪	二〇グラム
含水炭素	五六〇グラム

と云ふ數を擧げて居るが、これは前掲のドイツ人のものを借り來つて體重より計算し、脂肪分を減少して、歐洲人より體格の小なる日本人に割り當てたものである。

標準食量を定むるには、いろいろの條件を要するが、其等は略することゝして、唯その結論のみを擧げんに、労働者と、労働せぬ人によつて所要の熱量は異にせねばならぬから、これを表示すると。

労働者 體重一貫目に付き 平均百八十三カロリー
非労働者 同上 平均百七十五カロリー

であつて、一般を通じて、即ち吾人日本人の攝るべき標準食量はと云へば

攝取總熱量 二千四百四十五カロリー
利用熱量 二千二百五十カロリー
體重一貫目に付攝取熱量 百七十四、九カロリー

となる。これが即ち吾人の健康を保持するに足る量であるから、吾人その體重に、此の一貫目に要する熱量を乗すれば、自己の要する熱量を計算することが出来る。我々は食べた食物の悉くが、體內に吸収されるもので無く、約一割は空しく體外に排泄せらるゝから、實際は一割だけ餘計に計算しなければならぬ、利用熱量は即ち實際に吸収せらるゝ量であつて、攝取熱量は即ち此の餘分の物を加へた、實際食べなければならぬ食量なのである。

（大人の食量）

我々が日常用ゐる食量をカロリーで定むることは、今日の營養學の法則である、故に如何なる食物がどれだけカロリーを有して居るか云ふことを知らねばならぬが、カロリーを發生し得る食料は蛋白質、含水炭素、脂肪の三つであるが、これに就て學者の計算した量は左の通りである。

蛋白質一グラムの發生する熱量平均四、一カロリー

即ち蛋白一グラムは四、一キログラムの水を攝氏一度だけ温むるの力がある、實に驚くべき大潜勢力を有するものである。今假りに蛋白のみにて生活し得るとせば、體重一貫目に付き四十三グラム餘即ち我が十一匁を要するから、十三貫目の人ならば一日百四十三匁あれば澤山なわけである。

含水炭素一グラムの發生する熱量平均四、一カロリー

で、この關係は、蛋白質のそれと同じであるから、含水炭素のみを食し得るとせば、蛋白質と同じく、一日體重一貫目に付き十一匁を要し、十三貫目の人は百四十三匁あれば宜しいわけである。

脂肪一グラムの發生する熱量平均九、三カロリー

脂肪は前者の營養素に比すれば、殆んど二倍以上の熱量を有する、即ち滋養分が多いわけである。前例によつて脂肪のみにて生き得るものとすれば、體重一貫目に付き一日二十グラム即ち我が五匁四

分弱あれば宜しく、體量十三貫目の人ならば七十匁位で十分なわけである。

吾人は屢々カロリーと云ふことを云つたが、これはどうして計算するかと云ふに、食品の分拆表を見て、その含む營養素即ち食料に各一グラムの發生する熱量を乗じ、これを總計したるものは、即ちその食品百グラムの發生する熱量即ちカロリーである。

米飯は、百分中蛋白質三、一、脂肪〇、〇五、含水炭素三二、二を含んで居る。それで計算し易くこれをグラムで計算すると、一グラム中同じく四、一カロリーを發生し得る蛋白と含水炭素との和に四、一を乗じたものと、それに九、三カロリーを出す脂肪の乗積とを和したものが米飯百グラム(約二十七匁)の發生し得るカロリーであつて、これに計算し易く四を乗じたものが、即ち米飯百匁の熱量である。即ち

$$(31+32.2) \times 4 + 0.05 \times 9.3 = 146.186 \quad \text{が百グラムの發生カロリーで}$$

$$146.186 \times 4 = 584.744 \quad \text{は白米飯百匁の發生カロリーである。}$$

白米一升を普通の米飯にすると、約一貫目あるから、此の發生カロリーは約六千三百八十である。前にも云ふ如く一般を通じて我が日本人の攝取すべき熱量は二千四百四十七カロリーであるから、我々は一日に約四合若しくは四合五匁の米飯を食すればカロリーだけは十分である。(熱量の計算法)

十一月
十一日

よく我々は此の食物は上等であるとか、何々は下等であるとか云ふが、然らば食物の品質は何によつて定むるか云ふに、これはその根據は至つて薄弱である。一體食物は人體に肉と力と熱等を與ふるを目的とするものであるから、此の目的を達するものでさへあれば何でもよろしいわけである。同じく動植物に屬するものであつて、甲は上等品として珍重され、乙は下等品として排斥せらるゝは如何なる理由によるか、單に滋養分のみより云ふときは、上等食品は必ずしも滋養多からず、下等食品必ずしも滋養少きにあらず、米飯一碗即ち約三十匁と同じカロリを出すに所謂下等品の馬肉ならば五十匁を要し、所謂上等品の鯛は九十匁を要することになる。

また我が國にては、鯛や香魚は上等の魚として價も高く、鯛や鮭は下等品としてあるが、歐洲にては鯛は猶太人（下等人種として賤めて居る）の食物として賤しめ、鮭や鱒のポイルドせるものは西洋料理で珍重されるは誰も知るところである。また鯛のサーデンは貴重なる食品となつて居るから、要するに食物の品位なるものは、一つはその國の風俗によるもの故、濫りに下等上等の區別を立てずに良き食物を攝ると云ふ風の心得が肝腎である。

食物の品位は、また珍奇なるもの程貴いわけで、假へば支那の燕巢の如きはそれである、またフランスの蝸牛料理は最も貴重なるものとせられて居る。我が國でもイナゴ、クサギムシ、ゲンゴロウム

シ、カマキリ、ザザムシ、蠶の蛹、蜂の子などを食し、また蛇、蛙、鼠などを食する土地もある。要するに動植物の多くは食用として差支無いものであるが、これを用ひると否とは、一にその習慣によるものである。然しながら人口増加して、追々に從來の食物が缺乏するに至れば、今迄珍奇とせるもの或は全く食せざるものまでも盛んに用ひらるゝに至るもので、從來多くは肥料にせられた鮭や鯛の如きも、これを食料とすること多く、魚肥とすることが少くなつたなどもその一例である、また歐洲にては從來全く食しなかつた鯨肉を大群以來用ひるやうになつたなどもその一例である。

食物の品位なるものは上述の如く種々の關係があるが、要は需要供給の關係によつて、需要多く供給少きものは、價高くして上品とせられ、これに反するものは價安しと云ふ、經濟學の原則に支配せらるゝものである。食物中水分の如きは、人體に最も大切なものであるが、地球上至る處殆んど無限に供給せらるゝ故、殆んど價値が無い。他の滋養素に就て見るに、蛋白質の供給は一番に少く、従つて價も高く、それにまた他の養素にては代用し得ざる特點を有する故、食品の品位は蛋白質含有の如何によつて上下さるゝと云ふ有様である。また蛋白質を含有すること多きものはその味もまた美なるも一つの原因である。

十一月
十二日

食物は勿論美味でなければならぬ、従つて營養素には嗜好素を賦與して味を附けるが必要である。哺乳兒の唯一の營養品たる乳汁中にもまた嗜好素を含有して居る、即ち乳糖及び鹽類である。嗜好素は味神經を刺戟して快ならしむるばかりでなく、胃液の分泌を促し、且つ胃の運動を補助する力がある。嗜好品に屬するものは珈琲、茶、煙草、酒、鹽、芥子、糖、果物の如き特異の味又は香を食物に賦與するせの、總てである。その他器具の美、快感を與ふる音響などは嗜好品の一つである。香ばしき香ひを嗅ぎ、唾液その他の消化液の分泌が充進するは吾人の日常實驗するところである。模型の糞を見、不快の談を聴くときは、食欲俄に減することも人の知るところである。嗜好素の香によりて消化液の分泌増進し、腸胃の運動旺盛となるばかりでなく、嗜好素を食するときは消化器粘膜を刺戟して、消化液の分泌を促すに至るものである。故に食欲缺乏せる人にも滋養物を含有せざるソップの如きもの、又は不消化物として認むべき溼庵漬の如きものを與へる爲め食欲充進することがある。

味には甘き、苦き、酸き、鹹きの四種ある、此等の物質が味神經を刺戟するには、必ず先づ唾液に溶解せねばならぬ。味覺の強弱は有味溶液の濃淡と、觸接面の廣狹に關係するものである。有味物質の觸接する舌面大なるときは刺戟を受ける神經纖維も數多く、従つて味が強い。また舌を硬口蓋に接る爲め鋭敏となつたのである。

して摩擦すれば味覺が鋭敏となる、これ有味物質が味覺を充せる溝間によく入るからである。また諸種の有味物質に對する刺戟限度は甚だ不同であつて、味覺を誘起すべき溶液の濃度は、大黃エキス九十萬分の一溶液、キニネ四十萬分(苦味)硫酸十萬分(酸味)食鹽四百二十六分(鹹味)蔗糖二百分の一(甘味)である。斯くの如く味覺の感覺力の差あるは、恐らく人は通常甘味ものを嗜み食する量多く、従つて自然に慣れ、感覺鈍くなつたのであらう、これに反し苦味は人の嫌ふ爲めに慣れること少く、爲めに鋭敏となつたのである。

各味を支配する味器は、舌の部位によつて異なるもので、甘味に最も鋭きは舌尖である。苦味には舌根最も強く感じ、酸味には舌の兩側縁最もよく感じ、鹹味に對しては著しき部位別が無くして、各部位殆んど平等で感知するものである。右の次第であるから、味覺と共に顔貌も變化するもので、甘味は久しく舌尖にあらんことを希望し、唇を閉ぢ前下方に突出せしむるも、苦味は可及的速に舌根から去らしめんとし舌根を低下し、胃部にこれを輸送し、酸味は舌縁を下向せしめ、且つ頬で舌縁を摩擦せざるやうに、之れを離れしむる故に、各特異の面相を形するやうになる。此等の顔貌は味覺無きも、また或そ感情によるも發するもので、愉快なるときは「甘き顔」をなし、不快なるときは「苦き顔」を形り、憂慮の際には「酸き顔」をなすものである。

(食物の味)

食物の消化には、第一に口の消化、二に、胃の消化、第三に腸の消化と云ふ風の三階級がある。これを簡単に述べて見ると、口内の消化と云ふものは我々が食餌を搦つてこれを嚙

十一月
十三日

を以て咀嚼し消化すると同様に、口の中から分泌されてゐる消化液、所謂唾液によつて咀嚼した食物とよく交ぜて胃の中に送つてやると、胃の方ではこれを胃の内部から出て來るところの消化液、即ち鹽酸とか、ペプシンとか、ラトブとか云ふ酵素の力によつて、その一部の消化を了へて後ち再び食物を腸に送つてやる、さうすると腸の方では、また胃のやうに肝臓から膽汁、脾臓から液と云ふやうな消化液を受け取り、腸自身からも亦一種の消化液を出して、盛んに消化を續けるのである。此等の消化に於ては、一旦口及び胃で或る程度まで消化し、再び腸に於て消化して、初めて我の身體の養生になるところの營養物を腸壁から吸ひ取つて、淋巴管口より又は血液によつて、我々の自身の營養を保つて行くものであるからして、口は胃に對する準備消化を爲し、胃は腸に對して準備消化を爲すもので、然もその主なる消化の任務を負ふものは腸にあるのである、それ故に本來の消化作用は、腸に於て完成されるものと見てよろしい。

普通我々が胃の中で消化したものが、胃壁から吸収されて身體の營養になるのは、極めて少いのであつて、胃の方では蛋白質若しくは鹽類の極小部分とか、アルコールなどが吸収さるゝに過ぎぬので

食物の大部の滋養分を消化、吸収して呉れるものは、主にも腸に於てするのである。だから胃が病氣に冒されても、腸が健全である以上は、身體の營養は十分に保たれて行くと云ふのは、全くこの意味から來るのである。さういふ風に消化と云ふものは極めて複雑して居つて、化學的、物理的方法によつて、體內に營養分を取り入れるのである。

普通日本人の健康者に就て、學者の實驗したところによると、食事をしてから五時間過ぎると、食物は胃の中を通つて小腸に行くのである。さてその小腸に食物の居る時間は、二時間乃至五時間であつて、その間に盛んに營養分の吸収をなして、それを體內に送つてやるのである。それから大腸の方に行くと、大腸は比較的長い時間食物が溜まつて居つて、普通十二時間若しくはその以上も、其處に溜つて居つて、その間に食物の水分を主にも吸収し、且つまた多少の營養分を腸壁から吸収して、その残りの不用なものは排泄物即ち糞便となつて、體外に出して了ふのである。さういふ風に食物が口から入つて、體外に排泄されるまでには、凡そ二十時間前後を要して居るのである。それ故に食物を食べて、それを體外に排泄するに、五時間とか、六時間でするとか云ふやうになる、それは病的であつて、下痢などによく見るところである。

十一月
十四日

我々が日常食物を攝るのは、申すまでも無く健康を保持し、生命を維持せんとするにあ
る、従つて食物は衛生上何等危害を興へざるものでなければならぬ。然るに食物中には間
間危害を興へるものがあるから、これに就て深き注意を拂ふべきは勿論である。

豚肉に恐るべき旋毛虫のあることは、中學校あたりの教科書にまで記載してあるが、これは外國本
直譯の弊であつて、日本の豚肉には未だ一回も旋毛虫を發見したことなく、事實日本の豚肉には旋毛
虫はゐない。

牛肉、豚肉及び鮭、鱒には條虫の幼虫が囊を造つて棲息して居る。だから若し此等のものゝ生の肉
を食すれば、その囊虫は人腸内に於て成長して無鉤條虫となり、種々の障害を起すものである、條虫
の囊虫は、牛肉中殊に腰部の筋肉、舌根、心臟、腎臓に多く、一片の腰筋に三百個の囊虫が寄生して
居つた例もある。囊中含有の牛肉に、攝氏五十度乃至六十度の熱を十五分乃至三十分間與ふときは
囊虫は死滅するものであるが、肉片の厚きときはその内部が六十度乃至七十度になるのは容易でない
三斤半の肉を沸湯の中に投すれば一時間半の後、漸くその内部が六十二度になる、だからして英國風
のビーフステーキの如く内部に鮮血を有するものは、生存せる囊虫があると思ふてよろしい。
豚肉にも、また囊虫を宿するものであるから、人がこれを生にて食すれば、腸内で有鉤條虫となる

有鉤條虫の卵は、糞便と共に、多數時々排泄せらるゝものであるが、それを附着せる飲食物又は手指
若しくは器具を介して人の胃中に達するときは、胃液の作用を受けて、被膜が溶解して仔虫が游離す
る。仔虫は直ちに胃壁を貫穿し、血液と共に全身を循環し、脳や筋肉や眼、または心臟、肝臓等に
逗留して囊虫に變するのである。だから患者は常に成虫を腸内に藏するばかりで無く、他の部にも多
數の囊虫を宿して居る、従つて一患者に數千個の囊虫が發生した例などもある。

また既に料理せる肉にコレラ菌が附着して居つて、コレラ流行の原因をなすことがある。明治十二
年京都市外嵯峨に於けるコレラの流行は全く此の種のものであつた。

また腐敗せる肉を喰ひて、數百人一時に病み且つ死することがある。これは肉の腐敗より生ずる。
毒に中つたものである。腐肉の鑑識は容易なる如く思ふ人もあるが、これは深く思はざるの説であつ
て、細菌中には臭氣無くして毒物を産するものもあり、またよし臭氣があつても、料理法または香料
の爲めに、その臭氣が蔽はれて判らぬこともあるから、決して鼻にのみ信頼すべきものではない。ま
た腐肉中に存する毒は煮沸によつて消失せざることがあるもので、鯛の鹽焼に舌鼓を鳴らし海老また
は蟹を喰ひ急性腸カタルを發して遂に鬼籍に入れるものあるは屢々耳にするところである。

(肉類の危險)

十一月十五日
牛殊に洋牛及び雜種牛は、よく結核に罹るものであつて、屠殺牛の一、五乃至四十パーセント即ち百匹の中少きは一匹半多きは四匹も結核に罹つて居ると云ふ比例になつて居るのである。然し内地種即ち日本在來の牛殊に但馬牛に至つては全然結核を認めぬと云ふことである。

牛の結核は人に感染して、腸や肺を侵すものである。尤も牛結核と人結核とは別物であると云ふ説もあるが、兎に角危険なものには相違がない、そして假令その肉を喰はずとも、その肉を腐腐に致せば其を汚染せしむる虞れがあるから危険である。一體結核菌は室内にあつては、十ヶ年乃至三ヶ年の久しきに亘つて生活機能を有し、人の虚即ち風邪などの場合を窮つて居るやうなものである。また結核菌は熱に對しては抵抗力が強く、煮沸熱にて一分間、攝氏七十度にては十分乃至二十分にて殺滅せらるゝものである。また結核に罹れる牛の血液には、結核菌が浮遊して居る、近來都會の地にては、補血劑として、牛の生血を吸ふ人があるがこれは、牛が健全であれば格別のこともないが、若し結核に罹つた牛であると危険である。血を飲めば直ぐに血になると考へて居るが、飲んだ血がすぐに我々の血になるなど云ふことは決してない。血を飲んでも、矢張肉を食べたときと同じく、それが胃腸内で消化吸収されて、そして後に血液となるものもある。血液は唯血液になる要素が多いと云ふだけで、

それ以外のものは無い、牛の血を飲んでそれが人間の血になるならば、肝を食べれば矢張肝臓になるわけであるが決してそんなことは無いから、決して危険を侵して生血を飲む必要は無い。然し血液は非常に滋養分に富んで居るし、またその味も佳なるもの故、これを適當に調理して食用に供するのは元より宜しいことである。西洋には大分此の血液料理があるが、日本ではまだ餘り應用されて居らぬけれども、將來は發達することと思はれる。

次に牛乳取扱ひの不注意の爲めに、牛乳からコレラ、チフス等が流行したことが間々ある。また牛舎が不潔の爲めに、牛乳中に牛糞が入り、細菌發育して、乳兒は爲めに小兒コレラなる急性腸胃カタルを發して死したる例もある。ドイツ國ミュンヘン市にては、これが死亡者一萬人の兒童中、毎年平均三千二百九十人あると云ふ報告がある。

その他牛乳中には結核菌が迷入して居ることがある。一體結核病牛の二分の一は、乳汁中に結核菌を出すと云ふ説があり、また他の學者の検査によれば、乳牛の三分の一は乳汁中に結核菌を排出すると云ふて居るが、何れにしても結核菌含有の牛乳を飲めば危険である。然し結核菌は攝氏七十度以上の熱によつて比較的速に死滅するから、假令菌を含有する牛乳であつても、一回數分間煮沸すればこれを滅却することが出来る。

(牛結核と牛乳の危險)

十一月十六日

鮭や鱒の肉には、裂頭條虫の幼虫が寄生して居ることがあるが、これは氷詰や、鹽漬、燻肉又は味噌漬若しくは粕漬にしても死ぬことは無い。人が若しこの寄生して居る肉を食すれば腸内にて發育して成虫に變ずるに至るものである。勿論煮沸せる肉を食する場合に、此等の危険が無いが、半煮えまたは生の鮭、鱒を食するときは、條虫の宿主たることを承諾せねばならぬのである。

河魚假へば鮎、ハエ、ツケモロコ、タナゴ、ボテ、スナホリ、ヒガヒ等には、肝臟デストマの幼虫を存して居ることがあるから、これを生にて食するときは、人の胃中にて幼虫が遊離して、十二指腸を経て肝臟に達して成虫となるものである。此の虫は藥劑の服用によりては之を殺すことが出来ない、従つて肝臟デストマ病は殆んど不治の症である。また蝦などには、肺臟デストマの幼虫が寄生することがあるから、これを生にて食すれば、やがて肺臟デストマ虫症となるの虞があるものである。牡蠣は、チフスの流行時には、チフス菌を含有して居ることがあるから、かゝる牡蠣の生食は危険である。上流にチフスの流行があり、然してその河水の注ぐ附近の海に養殖せる牡蠣を食してチフスに罹つた例があるから、チフスの流行時には注意を要する。すべて不潔なところに棲める牡蠣は、一週間に上清淨なる水に飼つて、病菌が死滅してから初めてこれを食膳に上すべきである。

貝類もまた有毒なものがある、殊にミース貝、牡蠣、蜆、鮑等は中毒を來すことがあるから注意せねばならぬ。

それから海に棲める魚類よりコレラの流行することがある。大正五年東京に於けるコレラの流行はコレラに罹れる漁夫が糞尿を海に投じ、そのコレラ菌が魚類に附着せる爲めよりせるものであつたがその後もまた度々魚類よりするコレラの流行があつた。コレラ菌は海水中にて三週間位は生息するので、これは好んで魚類の鰓、鱗の間に生息して居るから、生の物は勿論、焼魚にも間々コレラ菌が生きて居ることがある。よく煮れば元より差支ないが、生魚を取り扱ふときに危険である。

それから生前既に毒を有するものがある、假へば河豚、ヒガヒ(貝の種類)の如きはそれであつて、毎年河豚の中毒死は百人以上ある。また牛馬を肥滿せしむる目的にて砒素を與へることがあるが、此種の牛乳を飲み、また肉を啖つて死することがある。

河豚の如く毒を有するものは、食はぬ方が安全である。それから魚肉でも何の肉でも古い物は食はぬがよい。それから危険なる肉類即ち上記寄生虫を宿すが如きものは、十分煮沸して始めて食すべく決して生食また生煮え生焼きの物を食してはならぬ。

十一月十七日

植物性食品の中、殊に毒を有するは蕈である。蕈には毒茸があるが、假令食用茸であつても、發生せる土地の氣候、地味、樹木、季節等によつて、有毒なるノイリン、ムスカリンの如きものを化生し、人身を害することがある。松茸も土地によつて有毒性のものに變じまた夏季に生ずる松茸には往々毒がある。その他松茸は日を経るに従つて、その香氣減ずるも、後には一種の臭氣を交へたる香氣が再發するものであつて、これを食すれば中毒することがある。だからして假令食用茸であつても、腐敗に傾けるものは、注意せざれば中毒にかゝることがある。

青梅や李の未熟なる果實には、青酸と云ふ恐るべき猛毒を有するが、小兒がこれを食して中毒に至ることが間々あるから、すべて未熟の果實は用ひぬやうにせねばならぬ。

その他植物性食品は、假令腐敗しても、動物性食品に於けるが如き、強き毒を造らぬからして中毒の場合が少い。また傳染病菌の含有されて居ることは殆んど無いと云つて宜しい。然し全く危険が無いわけではない。小麦などには麥角と云ふ一種の寄生物が發生するが、これは一種の毒物であつて、これが場合によつては麥粉に混合してあつて、これを用ひて中毒を來す場合があり、また有害の雜草の實が粉類に混じて中毒を起し、或はそれが爲めに麻痺を起したり、嘔吐、下痢などを來すこともある。

また粉類には、その重量を増すが爲めに、寒水石や石膏の粉を加へることがある。これは中毒を起すことは無いが、消化器を害するの虞れがある。また米に砂を入れて搗くことがある。砂を入れると速かに搗き上げることが出来、それに搗き減りが少いさうである。砂は篩で大部分は取り去るが、無論いくら残る。また白米には色を白くする爲めに、石膏粉等を加へて綺麗にすることがあるから、餘り色の白き米は、大に疑はしきものである。斯く雜物分を含んで居る米を食すれば、消化不良を來すの虞れがあるが、多くは唯米粒の表面に附着して居るだけ故、よく洗へば差支が無い。

それから馬鈴薯の發芽せんとするときは、ソラチンと云ふ毒物を生ずるからして、芽の出る時分の馬鈴薯は食てはならぬ。また未熟の馬鈴薯も宜しくないと思ふ。

それからすべて野菜類は、土の中に生ずるものであるからして、汚物の附いて居ることが少くない。また稀れに病原菌や寄生虫が附着して居らぬとも限らぬ。一體日本では糞便を肥料とするの關係上、蛆虫、その他の寄生虫類が蔬菜に混じ、それと共に人體に入り、遂に人の腸内に寄生すると云ふ経路は頗る多いものであつて、日本人に寄生虫の多いのは此關係であるから、此等のものはよく洗ひ清めてから食用に供せねばならぬ。

十一月
十八日

數日來述ぶるところによつて、我々は食物に對する一般的の知識を得たのであるが、次に我々は如何なる食物を攝るべきや、換言すれば菜食すべきか、肉食すべきか、將たまた肉食すべきか、これ第一に決定すべき要點であるが、先づ齒の状態に就て見ても草食肉食何れにも適するやうに出來て居り、腸の長さもまた肉食菜食の中間に位して、混食種なることを證明して居る。

元來人間は草食より肉食に移り、今日に於ては動植兩界より食物を攝つて居る、人間外の動物になると、唯植物界からのみ取るものがある、假へば普通牛馬の如きはそれであるが、また單に動物界のみより取るものもある。人間は兩者から食物を取つて居つて、動物界からの食物は鳥獸肉、魚介、卵乳等が主なるものである。此の兩界の食物は共に前述の各營養素を持つて居る、そして植物界からのものでも動物界から來たものでも、同じく消化器から吸収されて、組織内に入つてからの作用は殆んど異なるところはない、それ故に何の食物を攝つて居つても生活は出来る。然し二者の差のあるところは、一はその成分である、動物性の食物は、一般に蛋白と脂肪とを多分に有つて居るが、含水炭素は少い、これに反して植物性の食物は、一般に含水炭素を餘計に有つて蛋白と脂肪とが乏しい。また一つの差は動物性蛋白の方が植物性蛋白より容易に吸収されることである。

混食と云ふのは、動物性食物と、植物性食物とを混せて食ふと云ふことである。元來前に述べた蛋白、脂肪、含水炭素の三營養素は一定度までは互に代用することを得るから、一の營養素のみを餘計に食べて、他の二を少し食べて居つても、生命を維持して行くことは出来るが、これでは十分の健康状態を保つことは六づかしく、營養状態をよくしやうとするならば、どうしても三營養素の割合を適當に取らねばならぬ。唯一つの食品より適當量に三營養素を攝ると云ふことは至難のことである、例へば肉食すると左程多量の肉を食はずとも蛋白並に脂肪の所要量は容易に得られる、然し含水炭素は肉中には極めて少いから、それだけの肉では到底充すことは出来ない、これを充すには頗る多量の肉を食はねばならぬが、左様に多量の肉を食ふことは出來ず、また食ふとしたら多額の金錢を要することとなる。また反對に植物性の食物のみを食ふて居るなら、左程餘計に食はずとも、所要の含水炭素量は容易に得らるゝが、蛋白、脂肪の所要量を得ることは難い、これを充すには頗る多量に殆んど腹に入り切らぬほど食物を食はねばならぬからして、適當の食物は唯一方に偏しては得られぬ。そこで蛋白質と脂肪とは主に動物性食物から攝り、含水炭素は専ら植物性食物から攝ると云ふことにして、兩者を混せて食べると、丁度三要素を適當に攝ることを得る、これが即ち混合の必要なる所以である。

(混食の必要)

十一月十九日

我々の食したる食物は胃腸に入りて後、其處で消化して、腸壁から吸収され、血液中に入りて然して身體を養ふて生活を持続させるものである。従つて消化吸収されるゝことが無ければ、大率の美味も何んにもならない。食物の消化吸収は種々の事情に支配されるゝものであつて、人の消化器の健全は最も關係があるから、消化器を健全になして置くやうに注意せねばならぬ。不養生をなして、その爲めに消化器の作用を弱めて置いて、食事毎に健胃薬や消化増進剤などを用ひて、補ひを得るなどはその當を得たものではない。また胃腸の状態が病的でなくとも、場合によりと一定の食物を吸収せぬ場合がある、例へば初生児では健全であつても、消化器から澱粉を消化するに用立つ液を分泌しないから、澱粉は與へても消化せぬばかりで無く、反つて害になる。

また腸胃が健全であつても、食物側の種々の事情によつて、消化吸収の度を異にするものである。それは第一には食物の性質によつて、元來消化し難いものがある、例へば肉の中の蛋白質と、豆の中の蛋白質とは同じ蛋白質であるが、前者の方がよく消化され吸収されるものである。これは豆の中の蛋白質が元來吸収が悪いと云ふわけではないが、全くその構造が違ふので、豆の蛋白質は周圍に纖維から出來て居る被膜があつて、それが消化液の浸入を妨げて、蛋白質と消化液とよく接觸することを得せしめぬ。それに反して肉の方では、斯くの如く被膜無き爲め、消化液とよく合することが出来る。この

差異が消化良否の分るゝ原因であるが故に一定の料理法によつて此の被膜を打ち破つて了へば、よく消化する物質となるのである。

要するに、食物は衛生、經濟、美味、滋養でなければならぬ、これが即ち理想的食品であるが、此等は同一食品にありては、料理によつて之れを補助し得るものである。第一食物を美味にして食ふと云ふことは、料理することによりて始めて得るものである。食物を美味にすることは、唯口に美味を感じしめ、吾人の慾を満足させる效のみではない、これによりて消化吸収を容易にするの效があるものである。適當に料理すれば美味しく食へるものを、左様にせず不味にして食ふは、食物の利用法を知らない。不經濟のやり方と云はねばならぬ。殊に植物性の食物にあつては、料理によつて、始めて食し得べき状態になるべきものが多い。また料理は食物に附着して居る傳染病毒や、寄生虫などを殺して無害にするの效がある。また食物中に存在してある毒物なども、此方法によりて無害にすることが出来るものである。それから大抵のものは我々の體温位のものには消化吸収もよろしきものであり、また衛生上の危険もない。此等は皆料理によつて初めて出来るもので、料理はまた衛生上缺くべからざるものである。

十一月二十日

妊娠八ヶ月になれば、假令身體に異常が無くとも房事は禁じなければならぬ。運動は例のイキム、ユサブル此の二つの運動さへしなければ、少し位の運動や散歩は進んでやつた方が宜しい。旅行は禁物であつて、長く電車や俵に乗るのも障る。衣服は前月と同様にして食物は消化悪しきもの、風氣を醸すもの、小水を多くするものを避け、夜は早く寝てよく眠り、朝は夙く起きて浩然の氣を養ひ、煩悶せず、失望せず、落膽せず、陽氣に樂しくその日を送り、便秘なく、局部は分泌物によつて不潔ならざるやう入浴を怠らず、やがて二ヶ月の後には玉の如き嬰兒の生れ出づるを待つのは、此月に於ける妊婦の理想的生活法である。

此の月からして妊婦には間々浮腫が来る、此の浮腫に就て「産前の浮腫なら別に心配することは無いが、産後の浮腫は恐いものだ」と俗に云つて居る。そして産前の浮腫は當然のことのやうに考へて、別に醫者にも見せず、病氣とも思はないで平氣で居る人がある。併しこれは大變な考へ違へであつて、産前の浮腫を打ち棄て、置いた爲めに、手當違ひや手後れになつて、お産のとき子供を産まずに死んだ婦人はいくらかもある。産後に浮腫が来ると、誰でも病氣だと云ふことに氣が附くが、産前の浮腫は、中には何の障害もなく分娩を済ませて了ふ人はいくらかもあるから、何でも産前の浮腫は心配するに足らぬと、一般に之を誤解して了つて、まさか病氣の爲めに浮腫が来たとは氣が附かぬ。それ

は實際妊娠月数が重なつて、八ヶ月九ヶ月十ヶ月になると、下肢に浮腫を起して來ることが往々あつて、單に下肢殊に脛骨前面の浮腫のみならば、胎兒が下つて血管を壓迫し、血液の循環を防ぐる爲めのものもあるが、それより以上に腫れるのは腎臟病や脚氣などの疑ひがあつて危険であるから、浮腫あるときには一應醫者に診て貰ふに限る。

乳房は將來その兒に哺乳せしむべき大切の場處であるが、その皮膚は軟弱なるが爲めに、嬰兒の哺乳よりして疵が出来、其處より病原菌が入り、遂には乳房炎などを起すことなどがあるから、妊娠中より注意して豫防しなければならぬ、殊に初妊婦は就中此の注意が必要である。また初乳と云ふて妊娠中に分泌する乳汁の爲めに濡ひ、遂には糜爛を起し、或は裂瘡を生ずることもあるから、かゝる場合には速に醫療を受くべきである。また此等の豫防として、妊娠八ヶ月月から、朝夕二度づゝ清水或は微温湯にて洗ひ、ガーゼ或は脱脂綿にてよく拭ひ取り、乳嘴の凹んだ處に附着してある不潔物等を去り、また焼酎、葡萄酒の類を以て度々洗ふと、皮膚が堅くなり瘡が出来ぬやうになる。また人によりては乳嘴が餘りに引込んで居て、哺乳に差支へるものもあるから、斯様の人は醫者が産婆に頼んで乳嘴を出して貰ふがよろしい。

十一月
二十一日

近時我が國民體位の下落、體位衰頹の徴あるは争ふべからざる事實であつて、心ある人はこれを向上せしむべく種々の健康増進法を講じて居るが、一體健康増進法を修するには、健康學に基礎を置くものでなければならぬ。健康學とは予の名つけたもので、未だその全部は統一せざるも、その一部は確かに統一せられて居り、一部は研究の途中にある故、近く全くこれを統一し、學問として獨立させたいと思ふて居る。

保健と云ふ言葉があるが、此の保健と云ふ意味は、從來の健康状態を保持して不健康に陥らざるやうにするのであつて、つまり消極的である。これに反し、健康増進とは、現在の健康をより以上に増進せしむるを云ふので、つまり積極的である。一體人間の身體と云ふものは、使へば使ふほど良くなるもので、使つて悪くなることは滅多に無い。他の機械のやうなものは使へば使ふほど悪くなる。蒸汽の汽罐などは、随分高價のものであるが、十年も二十年も使ふと、段々悪くなり、急行列車になどは使へなくなつて、漸く停車場の中で、貨車の連絡にだけ使ふ位に、使へば使ふほど悪くなる、その外何の器械でもさうであるが、唯人間の身體だけは使へば使ふほど良くなるものである。けれども人間の身體は唯使ふ、即ち働いたばかりではほんとうに良くなるならぬ、と云ふのは我々の身體は他から種々の影響を受けるものであつて、此の影響はまた我々の身體を使ふことになる。即ち太陽の陽線

或は水の力、空氣の力或は食物の關係、その他種々外界からの影響を受けるが、此の影響を善用して身體を強くするのが即ち健康増進法である。

一體人間の身體と云ふものは、外界の事情によつて働きの違ふものである、例へば人間の皮膚の働きなどで見ると、皮膚は我々の身體の一番外にあるから、常に種々なるものに當る、日光にも當れば月の光りにも當る、或は時によれば、湯もかゝれば水もかゝる、或は寒い風にも當れば温かい空氣にも當るが、若しこれが餘りさういふ變化を受けないやうに、始終同じところに居つて、一向變化の無い状態に居るとしたら、吾人の皮膚は段々一程度に限られ、その範圍内にしか働かぬ。假へば我々温帯地方の人間が、急に熱帯に行くと、すぐに皮膚が割けて赤くなる、何故なればそれは慣れ居らぬからであるが、二三年して始終慣らして居ると終に皮膚が丈夫になる。子供が水泳をするにもさうで、色の白い可愛い子供が水泳に行つて居ると、初めの頃は皮膚が汚くなつて、ポロ／＼大きく割けるが二三年すると皮膚の割げ方が少くなる、即ち慣れて皮膚が丈夫になつた證據である。その他何でも慣れると餘り變化を起さない。健康増進法は、即ちこの慣れては強くなる原理を應用して、種々なる方法を以て人體を鍛練する方法である。

十一月
二十二日

健康増進法として世に行はれて居るものには、皮膚に關するもの、呼吸器に關するもの、運動器に關するもの、精神に關するものとの五種あり、此の中運動器に關するものは、即ち各學校、團體等に於て主として行ふところの所謂運動であつて、それが最もよく研究されて居るものであるが、未だ十分の域に達せざるは勿論、運動生理學に於て、ほんのその一端が闡明されて居るだけである。他の四種のもは、多くは或る一人がそれによつて自己の病弱の身體を變じて強壯ならしめ得たるところよりして、之を人に施し、比較的多くの効果を得たるものが世に行はるゝに至つたもので、實驗が主となつて居る。實驗が主となつて居るを以て、その發明者と同じの狀態にある人には、特に効果を奏するも、異なる狀態にあるものは格別の効果がない、だから之を學理的に研究し、如何なる理由によつて効果を奏せるやの原因に溯つて之を探索し、その原理を應用し、各個人狀態の異なるに従つて、之を取捨すると云ふ風にすれば、始めて完全の域に達すべきものであるが、惜むべきは發明者及びその崇拜者は、唯我獨尊主義に立脚し、甚しきは之を宗教化し、萬病これによつて癒えざるはなしなど云ふ愚論を發するに至り、爲めに靜坐法の創始者にして、數萬の信者(?)を有する某氏の如きは尿毒症にて倒れたる如き、滑稽事を演ずるに至つた。

元來運動にせよ、他の健康法にせよ、その個人々々によつて適不適あり、その人に適するものを行

ふにあらざれば、大した効果を擧げ得ざるものであつて、丁度病症の輕重、個人の體質、年齢等に應じて醫者はその藥を處方する如く、健康法もその人に應じて、その種類と適量とを行ふべきものであつて、此の種類と適量とを定め、以て健康を増進せしむるは健康學の目的であり、健康増進法の健康學に立脚せねばならぬ所以は亦此處に存するのである。要するに健康學なるものは、身體の運動に際し運動せる體部及び全身の姿勢の變化を機械學的に考究し、人體内に行はるゝ正常生活現象並に全身各部の構造及び機能が、一時的或は永久的に如何なる變化を受くるや、その變化の結果は吾人の體力並に健康に如何なる變動を來すかを考究し以て體育の基礎を定め、更に進んで如何なる體質の人には如何なる運動を如何なる程度に行ふべきや、病者には如何なる運動が適するや、如何なる運動に如何なる病を豫防するや、如何なる運動は適當して如何なる運動は禁忌なるか、特に腦を健康ならしむる方法如何、特に心臟を強健ならしむる方法其他を考究し、これを一定して以て人類の福祉を増進せしむる學問にして吾人の處世上、生活上實に重大なる意義を有する學問である。

(健康増進法と健康學)

十一月
二十三日

健康を増進し、國民の體力を向上せしむるの必要なるは、今更事新しく論ずるまでも無く最も緊急の事に屬するのであるが、近時我國民の平均享年數の短縮、壯丁體量の減少、學生身體の虛弱、肺結核の増加等種々の惡傾向がある。然るに一面吾人の活躍を要すべき事柄は日に月に多く、國民的競争、民族的競争は益々劇甚となり、偉大なる體格、卓越せる腦力を有するにあらざれば、此間に處して、よく世界の強大なる國民、世界の優越なる民族と相角逐して、これを凌駕して最優者となる能はざるは見易きの道理である。従つて今日に於て國民の體力を向上し、健康を増進するは急務中の最急務なるは多言を要せざるところであり、これを行ふには體育法、強健法に十分なる理解を有することによつて始めて爲す能ふのである。

強健法と云へば、體育的運動を連想する、體育的運動には、體操、遊技及び遊戯の三種がある。體操とは、一般に人體の完全なる發達を得るの目的を以て行ふ身體運動であつて、運動する體部、運動の方法を正しく選擇し、且つ豫定せる運動類の若干を目的に合する如く、一定の順序に排列したる體育的運動の一組を云ふのである。

遊技とは、困苦缺乏を忍びて、一定の範圍に於て卓越せることをなさんが爲めに、身體及び精神の作業力を促進する爲めに行ふ、室の内外に於ける作業を云ふのであつて、例へば疾走、游泳、騎乗の如きも、その娛樂的の限界を越えて、一定の目的を達せんが爲めに、嚴肅に練習するでなければ、遊技と稱することは出来ぬ。従つて遊技の目的を達するには、その際大なる危険と戦ふことが屢々あつて、大なる自然力並に人力に打ち勝たなければならぬ。

また遊戯となれば、その主目的は娛樂であつて、身體の能力増進は副産物である、倒へば同じく登山するにしても、甲は成るべく登り易き道を選び、悠々として周圍の風光を賞しつゝ、餘り高くなき山頂に達する、これ即ち娛樂的登山者であつて、即ち吾人の云ふ遊戯に屬するものである。然るに乙は絶えず生命上の危険を冒しつゝ、道無き所も意とせず斷崖絶壁を登攀して、高山の頂きに達するが、これは即ち身體の鍛鍊を目的とするものであつて、吾人の云ふ遊技に屬するものである。即ち或る運動に自然と人に對する戰鬥を惹起し、或る危険を冒しつゝ、豫定の目的、勝利、或は最高の成績に到達するのは遊技であつて、或は運動が嚴肅の性を有することが少く、自己の最高努力を費すことも無く、反つて慰安或は娛樂を受くるが如き方法に於て行はるときは、之を遊戯と稱するものである。つまり遊技は鍛鍊を主とし、遊戯は享樂を主とするものであるから、同じ種類のものであつても、その方法によつて遊技ともなれば、また遊戯ともなるものである。

十一月二十四日

運動は、その目的によつて、娛樂的、休憩的、復活的、訓練的の四種に區別することが出来る。第一の娛樂的のものは、室内遊戯または魚釣りなど主として吾人を樂しませしむるもので、第二の休憩的なるものは、長く讀書した後に散歩に出るとか云ふ風に、主として疲勞したる部分を休息安せしむる。第三の復活的なるは、嘗つて運動によつて鍛鍊した心身の活力が衰へないやうに、所謂維持的運動をなすもの、第四の訓練的なるものは、即ち鍛鍊を主とするものであつて、體操、遊技等がこれに屬し、吾人の以て健康増進に資せんとするものである。

すべての運動はまたその筋肉の動かし方の性質によつて

- (一) 正しき拍子によるもの
- (二) 拍子無きもの
- (三) 動作の殆んど一定せるもの
- (四) 變化極り無きもの
- (五) 障礙あるもの
- (六) 急劇に運動停止を要するものと六種に區別することが出来る。

第一は歩行とか、體操とかの如く、音樂に舉動の節を合せて行ふことの出来るものであり、第二はこれと反對に、擊劍、柔術の如く拍子を取り難きもの。第三は歩行遊技の如く一定の方向に運動して動作に變化なきものを云ふ。第四は、その動作は千變萬化して絶えて定規無きもの、即ち角力、擊劍、柔術、球技等の如きもの、第五は、鐵亞鈴運動、漕艇、角力、腕押し等の如く、運動器具或は對手上り受くる障礙に抵抗し、これを排除するを要する運動のことである。第六は、急速に運動しつゝある軀軀を俄然靜止し、或はその速度を減殺するを要する運動即ち旗取り、ベースボール、競争などは此の種類に屬するものである。

遊技の種類は澤山あるが、その主なるものを擧ぐれば左の通りである。

劍術、槍術、銃劍、弓術、柔道、角力、水泳、登山、騎乘、漕艇、帆走、銃獵、投鎗、跳躍、疾走、野球、庭球、自轉車、飛行機、玉突、滑走、種々なる重技、フットボール、バスケットボール、デ

ットボール、クリケット、ボクセン、ゴルフ、ポロー、スキー等であつて、吾人はその如何なるものを選ぶべきかは、元よりその年齢、體質その他によつて斟酌し取捨すべきものであつて、體育研究所に於ては、目下その根本問題より研究しつゝあるのである。

(運動、遊技の種類)

十一月二十五日

吾人の身體を強壯健康ならしむる方法は澤山ある、旅行の如きもこれを善用すれば、確かに強壯法としての價値あるものである。一體旅行は運動に伴ふに、周圍の物象の變化、變り行く空氣の有様など、すべて目新しく耳新しいので、精神は頗みに愉快となり、生命を一新して若返らしむるに驚くべき貢獻をなすものである。その他手足を強健ならしめ、能く腦を洗ひ肺を強くし、胃を助け、皮膚の抵抗力を増し、或は血液の循環を活潑ならしめ、また衛生以外には氣宇をして快活ならしめ、天然を愛する念慮や、膽力を養成し、科學的の知識を増し、或は人情風俗の大體に通じ、また事業の一端を知ることの出来る、頗る有益なものであるから、平素腦を使ふ人や、運動不足勝の人は、一年に一ヶ月位づゝ旅行をなしたならば、身體の休養と健康とに於て、甚だ益するところがある。

旅行（歩行による）の肉體上に及ぼす影響を更に具體的に述べれば、一時間約五千二百米の速度にて平坦路を歩行するときは、新陳代謝は安靜時の二、五倍に昇騰する。この速度に於て、呼吸器量は安靜時の二倍量に達するから、呼吸器官は適當に練習せらるゝばかりで無く、更に山地または海邊の歩行にありてはより以上の効果を得るものである。また血行器に於ては、凡そ二五乃至三〇の脈搏を増加するからして、心臓もまた適當に練習せらるゝを知るに足るのである。

旅行に最も適するは、云ふ迄も無く脚行である。騎馬旅行もよいが何人も行ふと云ふわけには行かぬ。脚行ならば親禿りの膝栗毛に鞭打つて、意の向く處、脚力の許す限り、都會の風俗を探るなり、山野を跋涉して自然の風光に浴するなり、それは勝手である。併し身體の虛弱なる人か或は目的の道程遠く、然も時間の餘裕が無き場合には、汽車旅行も勿論差支が無い。此の場合には成るべく何時も腰掛けて居るよりは、或は座し或は臥ね、或は停車にはブラットホームを歩くなり、身體の位置を時々變じて、汽車動搖の爲めに受くる害を防ぐが宜しい。

旅行にて脚行する時は、天氣模様や道路の難易、個人の體質等によつて多少の伸縮はあるが、先づ朝早く旅宿を出で、夕も早く旅舎に着くやうに注意して、一日四五里乃至七八里の道を歩くのは丁度宜しく、殊に旅行四五日の後に一日の休息を取るの健康によい。能く世間の人は旅の耻はかき棄てたなど云ふて多少不節制をなすも可なりと思ふは甚しき謬見である。すべて體力を過度に消費することを避けて不測の變に備ふるは心ある人のなすべきことである。地方にはよく名物など云ふて種々の食物があるが、成るべくは食ひ馴れぬものは食べぬがよい。また旅行は知らず識らずの間に體内の發散作用を早めるもの故、寒熱急激の變化を避け、感冒を豫防するがよい。

(旅行の効果と其注意)

十一月
二十六日

旅行にはいろいろの目的がある。第一は文藝上の材料を得ることを目的とするものは、概して文學者、美術家にあらざれば、此方面に多少の嗜好を有するものである。文學者及び文學を愛好するものは小説、詩歌等の材料を得るが爲めであるから、その経過する所の土地に關しては、あらゆる特徴に注意せねばならぬ。人情、風俗、習俗、地味、地形、傳説、社寺佛閣、學校等の總てを逸するわけには行かぬ。これと均しく美術家及び美術の愛好者が寫生旅行をしたり、宗教的美術を研究したりする場合に於ても、文學者と同様の心得を必要とするものである。

第二に學術研究を目的として旅行するものも、自らその内容に就ての差別が無ければならぬ。地理歴史の研究を主とするか、若しくは植物採集を主なる題目とするか、若しくは廣き意味に於て實地の學術的知識を得るが爲めに、諸種の工場、機械室、博物館、動物園、水族館、園藝場、農作所等を視察するとか云ふ特殊の目的が存在するであらう。此等はその目的に密接なる關係を有する部分に就いてその精細なる觀察力、注意力を働かざねばならぬのである。

第三に、深山幽谷を探検することを目的として旅行する場合には、従來行はれたる探検者の有益なる經驗に就て取り調べる必要がある。此の心得を無視すれば、一命を失ふ様な災厄に陥らぬとも限らぬ。

第四に、各地の商況を視察することを目的とする場合には、特にその方面に限つて、詳しく實地の取調をなし、物産、商品賣買の方法等に就て、十分その長短、得失を研究せねばならぬ。そして單に過去、現在のみに着眼せず、その推理力を働かして、將來の商業上に於ける趨勢を想像し、觀測することが肝要である。

第五に人情風俗を探るを目的とする場合には、實際的に、その経過せし土地に於ける各階級の人物と談話を交へ、遊廓、劇場、質屋、飲食店で、その土地の人々の服装、趣味、嗜好等に就て、特別の注意を拂はねばならぬ。

第六に、各地に於ける知名の人物を訪問することを主眼とする場合には、政治上、文學上、學問上等に於て何人が最も傑出して居るか、またその人々の崇拜して居る人は、どういふ人であるか、それ等のことを調べて置いて後に、その行程に上るべきである。

第七に、個人的快樂のみを目的とする場合は、即ち所謂漫遊なるものである、それはその人の興味の有無によつて動くものであるから、その所を定めず、研究の題目を選ばず、興去れば他に赴き、興あれば止まる等、主として感興によつて行動するものである。

旅行の目的は、大體以上七種に分つことが出来るが、次に注意すべきは、目的によつてその土地を選択することであつて、これは最も大切のことである。

(目的による旅行)

十一月
二十七日

弓術は我國固有の娛樂的運動として最も推奨すべきものである。普通一回の矢數は百射としてあるから、一度に、四本の矢を持つて、これだふ射盡すには約一時間半位を要するから、朝飯の運動には最も適當である。尤も唯射る丈で、矢は誰かに取らせると云ふ貴族的のやり方ではいかぬによつて、四本を射盡したら自分で矢を取りに行く、百射に二十五回、十五間なり其餘の處を二十五回往復する。これも大に運動になるのである。

弓を彎く時には姿勢を正しくし、胸を突き出し、下腹部に力を入れて自然呼吸を深大にするから、肺は十分に擴がつて、空氣も思ふ存分吸ひ込むことが出來て、肺臟の力は益々強くなるものである。元來呼吸と云ふことは獨り肺臟に於ける働きばかりでなく、生理上皮膚からも呼吸するの作用を有するものであるによつて、適宜に運動して血行が盛んになれば、從つて皮膚の呼吸も盛んになるわけ知らず識らず健康を増進することになるのである。それから日本人は首を前に下げて俯向きになる惡習があるが、此の様な姿勢は歐米人には決して見受けない、然も無論衛生の上から云つても非常に悪い姿勢であるが、此の見苦しい然も害ある姿勢も、弓術の鍛練によつて立派に矯正することが出来るのである。

的に對し矢をつがへて、所謂滿を持したる際、及び矢を放つたときの姿勢は、菱形筋、僧帽筋、

圓筋を強め、肩の後方に引かれたる良好なる姿勢となり、胸廓を擴張するものである。それから殊に左臂にあつては三頭筋、伸手筋、伸指筋を、また右臂にあつては二頭筋、前臂及び手の諸筋を強めるものである。

腺病質と云つて、生來身體の弱い人や、胸廓の狭い人等は、一般に薄弱で外來の刺激に抵抗する力が乏しいによつて、かういふ人は自然風邪を惹き易く、動もすると呼吸器病に襲はれる虞れがあるが、弓術はかゝる虚弱な人に向つては、筋骨を發育健全ならしめて疾病を豫防するには驚くべき效力がある。それから居常腦を使ふ人や、神經衰弱の人や、胃病の人、肋膜炎恢復後、肺炎の恢復後、肺結核の恢復後の人等は、矢張此弓術によつて健康を恢復し、または疾病の増悪を防ぐ効があるものである。

弓術はまた獨り體育ばかりでなく、精神修養の上にもまた大なる利益を及ぼすものである。すべて弓術の鍛練は虚心平氣でなければ到底技術の上達すべきものでなく、また如何程技術に長けて居ても氣にかゝる心配な事件が腦底に纏つて居たら、決して的中するものではない。鎗砲でも弓でも的中するには即ち熟練なる技術を要するが、弓は鐵砲の如く照尺が無く、唯左の拳によつてねらひがつくのだから大なる熟練を要し、精神頗る明確でなければならぬものである。(弓術)

十一月二十八日

吾々大人は何かと云ふと子供に向つて大きな顔ばかりして、やれお前達を育て、やつたのは私だの、お前達を教へてやつたのは私だのと、吾々大人はさもく子供に對してよいことばかりして居る様に云つて、いろく誇つて居るが、然るに廣く種々の場合から子供對大人の所業を見ると、なか／＼誇るところか、その當然の義務を缺いて居ることが少くない、尙ほそれ處では無く反つて大事の子供を害して居ることはいくらもある。

先づ子供が生れた時、否寧ら産れる前からのことを考へなければならぬ。その第一は夭折兒即ち早死をする子供のことである。折角此世へ産れて來たと思ふと、直ぐ病氣に罹つて、熱は出る、乳は哺めぬ。一月なり二月なりにして死んで了ふ。勿論夭折兒の原因は、いろく／＼のことが關係して居る。併し何んにしても間接に直接に、何かの形で大人は其實を負はねばならぬ。或は親たるものが結婚前の不身持から悪い病毒を子供に遺傳することもあらうし、妊娠中の不攝生から胎内の子供を傷けることもあらうし、また産れてからの育て方に不行届なことがあつて、それで子供をいためることもあらう。然るに大人はこういふ時はよく天命だなど云ふ、勿論天命と云ふこともあるかも知れぬが、その所謂天命といつて、人も自分も懃め（實は云ひのがれ）て仕舞ふものも、大抵は何處かに親の罪があると云はねばならぬ。

次に早死は免れたけれども、辛うじて生き残つた多くの子供の身の上である、此方は尙ほ可愛さうである、即ち世の中に一才以下で早死をする子供は非常に多いが、夭折する程に大損害を受けないでも、それと完全な子供との間にいくつかの階段があるか分らない。早死をする子供の多いことに驚く人は、死は免れたが生き残つたと云ふ憐れな子供がまた更にどんなに深山であらうかと云ふことを思はなければならぬ。身體の方から云へば生れながらの不具兒童、心の方から云へば生れながらの低能兒、こんなものを産んで、こんな不幸を子供に與へて何が威張れませう、其罪は皆親にあると云はねばならぬ。

先づ身體の不具者に就て云つて見ても、その大多數は如何に親の罪からであるかと云ふことは、假へば育學校、聾啞學校などの調べを見て、盲目の子供、聾啞の子供等の、先天的の原因を探して見てもすぐ分る。親の因果が子に報ひ」と云ふわけで、親の不品行、不攝生が、子供を不具者にする場合は珍しくない、また心の方に就いて考へて見ても同様で、白癡兒童とか云ふものゝ原因を、よく溯つてだん／＼調べて見ると、これまた大人の罪に基くものが非常に多い、假へば梅毒や淋病または大酒飲みの人の兒に、産れながら盲目であることが多いやうに、矢張り白痴や低能兒の多いのであるが、これまた親の罪と云はなければならぬのである。

(子を害する親)

十一月二十九日

産れぬ前からの被害ばかりではない。産れてからのことにしても大人の不注意、無學、怠慢乃至甚しき不都合から子供を不具者にし、馬鹿にすることは少なくない、否、少なくないところが皆親の罪に歸するのである。假へば一才か二才の子供が椽から落ちて足を挫いたと致せば、大抵の親は「何だねえあぶない氣をおつけよ」と云つた様の調子で、まるで大人にでもいふ様に子供を責めるのが其實これ一つに自分の不注意にのみ基くものと思へば、自らも悩む、何なら子供に謝罪しなければならぬと云つた様の次第である。

更にまた幼いときばかりで無く、親は子供に善いことを教えると共に悪いことを教える、例へば子供が何か悪い言葉を云つたとすると、親は直ぐこれを叱る、併し西洋の諺にも「子供は爐邊で聞いたことの外は云はない」と云ふ様に、其悪い言葉も、子供はどこかで聞いて覚えて來たに相違ない。そしてそのお手本は誰あらう皆親である。こういふと或る親はそれは眞似る子供が悪いのだと云ふ、併し眞似聞眞似は元來子供の本性であるから、子供を責めることは出来ない。悪いことを眞似たのが悪いと云つても、それは大人同志で云ふことで、頑是ない子供は善いも悪いも知らずに唯眞似たのである、食べものでも、汚い物でも區別なしに口に入れるのが子供である、その子供が良いことを眞似た時は、親自身の教育の効果のやうに云ひ、悪いことを眞似た時には、自分達の悪いお手本は柵へ

上げて子供を責める、ちと勝手過ぎた云ひ分である。勿論大人は子供に良いことを覚えさせようと苦心して居るのだが、大人の一寸した不注意や心無き行ひから、子供に見せたり聞かせたりしてはならぬ様のこと、子供に覺える様ことは自然いくらあるか分らない。で後になつてその小さい時の見覚え聞き覚えが原因になつて、子供が悪いことでもする様になると、元はと云へば自分達の過ちと云ふことはもう忘れて、子供ばかりを責めつけるのである。自分が子供に悪いお手本を示して置いて、その結果子供の悪くなつたことは自ら考へもせず、偶々一つや二つ子供を良くしたと大自慢をしたりするなどは勝手に過ぎた話である。

此事はわけても家庭に於て顛面に表はれて來るのである、丁度大きな鏡をかけて置くやうに、家庭内の大人の不注意、怠慢は、必ず何時か何等かの形で、子供にあらはれて來るのである。醜いからとて映る鏡には罪が無い、映す我々に罪があるのである。子供は家庭の鏡なりと云ふが、併し子供にはそれが寫るばかりで無く、寫眞の種板の様に、濃かれ淡かれ焼きつけられるのであるから尙ほ恐ろしいのである。要するに子供を良くするも、悪くするも皆その親にあるのだから、子供を心身共に健全に育て、立派なものに育てると云ふには先づ親からして其通り自身を教育してかゝらねばならぬ。これが即ち親の責務である。

(親の責務)

十一月
三十日

子供の育て方にもいろいろの方針があるが、大體これを二種に分つことが出来る、その一は干渉主義または消極主義で、小兒に風邪を惹かしてはならぬから厚着をさせるとか、寒い處へ出してはならぬとか、大變喧しくやる方法である。今一つは放任主義または積極主義の育て方であつて、前のは反對で、小兒のことを心配せぬではないが、干渉主義の人程に干渉せず、先づ大きく云へば放任主義で育てるのである、即ち季節相應に着物を着せ、食べ物も食べさせるが寒い日でも雨天でも小兒の意に任して外出をさせる、室内とても暖めることなどせず、哺乳の間も定めず、泣けば飲ませると云ふやうな育て方なのである。日本に於ては寧ろ此種のやり方で子供を育てるものが多いやうである、そして此の方法によるも、立派に子供は育つて行くのである。

されば育児法には種々細かき方法もあるが、大體以上述べた二種に分つことが出来るものとすれば此處に何れの主義が宜しいかと云ふ問題が起つて来る、ところがこれは一概に何れが宜しいと云ふことを斷定することは出来ぬ、即ちその小兒の體質如何に關係することであつて、すべての小兒に一樣にやる事が出来ぬのである。

小兒の體質如何は、父母の體質に密接なる關係を有するものである、即ち両親が大酒家であるとか結核を患ふて居るとか、腺病質であるとか、淋病や梅毒に罹りたる事があるとか、或は度々流産や早産をしたことがあるとか、母乳の分泌が十分でないとか、すべて両親に於ける種々の關係が、皆その生兒に影響するものであるから、斯様な両親の間に産れた不幸な小兒は、殊の外抵抗力が弱いものであるからして、干渉主義または消極主義で育てるのが適當であらうと思はれるのである。

かゝる両親の間に産れたる小兒は、生活力薄弱、小兒瘦削症、遺傳梅毒、消化不良症等の病氣に罹り易いものであるから、常に醫師の監督を受け、醫師の命令通りに育てることが必要である。これに反して健全なる両親の間に生れた小兒は、體重も次第に心持よく増し、筋骨の發達も早く、從つて抵抗力も強くなるから放任主義に育てるも宜しいのである。要するに小兒の育て方の大體の方針はその兒の體質の強弱によつて定むることを土臺にするのが一番安全な方法である。尤も健全な両親の間に産れた小兒であつても、一般に小兒は大人よりも抵抗力が弱いものであるから若し異常のあるときには早く醫師に相談するのが大切な注意である。多くの人は醫師は病氣を癒す外に薬の無いものゝやうに考へて居るが決してさうではない、歐米にては至るところに育兒相談所があつて、子供の育て方の相談に與つて居るが、日本でもさうしたら小兒の死亡率を減少することが出来ると思ふのである。

十二月
一日

劍術は舊幕時代から、武士の表藝としてその隨一に居つたので、従つてこれに達練せる人も多かつたが、廢刀令發布後は一部の人士が之を修業するに止り、然も漸次廢れ行きつゝあつた。然るにこれは心身の鍛鍊上最も有效なることが識者の認むるところとなり、明治四十四年文部省令を以て、中學校に正課として劍術を課し、陸軍に於ては大正五年劍術教範を改正するなど、銳意その普及改善に努められ、今日に於ては盛んに行はるゝことになつたのは頗る好みすべきことである。

劍術の身體に及ぼす影響はいろいろあるが、第一は呼吸力の増大、従つて呼吸器の強壯である。神田一ツ橋高等小學校に於て、隨意科として一週二回劍術を修業せしめたものと、然らざるものとを検査せるに左の成績を得た。

年 度	平均胸圍發達	人員
大正六年	非修 〇〇、尺二八	三三〇
大正七年	非修 〇〇、二二三	二八八
大正八年	非修 〇〇、一四九	三三四

また陸軍戸山學校に於て大正三年より四年の間約四ヶ月半の劍術修業せるものも、胸圍の發達及び肺活量の増加を示して居る、要するに劍術は呼吸筋の無意識的練習として著大の効果を認むるものである。

次に心臟に對しても、その發育を促し、その機能を増進するものである。水野軍醫正の調査に據れば、

兵卒が五十一秒間銃劍術の互格試合をなした後は一分間の脈搏、二四六人の平均に於て五二、六の増加を示した、これは丁度普通の駆走を千五百米（所要時間八分三十四秒）行ふたる後の脈搏増加數に似て居ると、即ら心臟に對して最も強く働くものである。

劍術が筋肉の發達と鍛鍊に對して有效なるは申すまでも無く、肩より上膊、前膊、次で手及び指に至るまでもよく働くので、従つて發達するは、劍士の腕の太きがこれを證明して居る。その他腰部、下腹部、下肢等の筋肉もまたよく活動するもので、要するに劍術は全身の均等運動として最も有力なるものである。

短時間の運動にして、劍術の如く發汗あるものは少い、即ち皮膚の機能の盛んになるを證明するものである。予は劍術の練習後直ちに冷水を浴び、乾きたる手拭を以て、全身を摩擦することに居つたが、此の方はより以上の効果がある。

その他注意力の集中、視覺の鋭敏、意志發達の容易、反應時の短縮動作の敏活、膽力の養成、消化力の旺盛、新陳代謝の活潑等挙げれば際限がない。尤も多少の缺點が無いでもないが、これは少しく注意すれば避くるを得るもので、身心の鍛鍊法として最も上乘なるものであるから、予はこれを我が日本の國技として推奨するものである。

十二月

二日

角力は強き一般的力練習であつて、同時に機械練習に属するものである。本技は全身の均等運動であつて、體力を著しく増進するものである。

角力は柔道と異つて、相手の身體を引くこと少く、寧ろ反對に押すことが多いが爲めに軀體及び四肢を前屈的また屈位強剛的畸形に陥らしむること無く、全身の悠然たる伸展的姿勢を自然に養ひ、理想的の體格を養成するものである。

力士の體格を見るに、胸廓は十分に舉上せられて居るが、これは角力の練習は、強烈なる骨格筋の作用であるからして、従つて體内の燃焼作用は著しく高上し、爲めに呼吸筋は殆んど最高の努力を營むのである。力士の四ツに組めるときにその腹部の波を打つのは即ち呼吸筋の最高の練習を示すものである。従つて呼吸器の強壯を來すものである。

すべて努力を要する運動、即ち一般的力練習にあつては、心臟を勞すること極めて大なるものである。角力は強き一般的力練習であるからして、角力の練習は心臟の發育を助け、且つ心臟を強靱ならしめ、心臟の働きを強くするものである。心臟の大きさはその人の拳の大きさと同じであるのは定則であるが、力士の拳の大なるは、即ち心臟の大にして強健なるを示すものである。

カイデルの説に據れば、胸部の舉上及び腹筋の發達は、腹部臟器の血行を盛んならしめ、その結

果として消化、吸收共に良好となり、新陳代謝を盛んならしめ、その結果として營養を佳良ならしむるものであるが、これに反して胸廓の沈下と、腹筋の薄弱とは右に反する結果を來すことである。これは胸廓が舉上せらるれば、従つて胸廓下孔の面積が大きくなり、胸廓下孔の面積が増大すれば、従つて上腹部の腹腔内壓が低下して、下腹部靜脈血の還流は爲めに著しく促進せられ、従つて消化吸収の率が大となるのである。またランドア氏に據れば、横隔膜が強く作用すれば、肝臟を壓迫して膽汁の分泌量を増すと、角力を練習すると、營養が著しく佳良となるが、これは單に食慾が進むばかりで無く、前述の如く消化吸収が佳良となるからである。

角力は嚴寒の候と雖も、裸體となつて練習し、然も流汗淋漓たるを見るが、これは皮膚の機能の活潑となる證左であつて、従つて皮膚の鍛錬として最も良好なるものである。また練習後冷水を浴びれば、その效一層著大となるものである。

角力は勇壯活潑なる男性的競技であり、また反應時の短縮、動作の機敏、試合に臨んで如何に敵に應ずべきと冷靜の攻究を要するもので、神經系統にもまた大なる効果を與ふるものである。要するに角力は、張り手その他二三のものを除けば、全身の均等運動として殊に男性に適する好運動である。

十二月

嚴寒中炬燵に入つて寝るのは誠に心持の良いもので、誰しも之を用ひたい、獨り北國筋の住民のみではなからう。さり乍ら此の炬燵と云ふものは著しく、我々をノボゼ性にするもので、殊に強い炬燵に入つて寝た時杯は、其起心地の悪いことは一入である。炬燵はまた身體の外部に血液を誘致して、氣力體力共に不活潑に陥らしめ、これを系統的に遺傳して不活潑なる人民たらしむるものである、炬燵に入つて寝ればまた風邪を惹き易い、その火の消えた時の寒さは云ふまでも無く起きて出る時に非常に温度が遠ふからでもあらふ。我々はまた炬燵に入つて寝た子供が間々蠟血を出して居るのを見た、これで見ると炬燵は若い連中には大禁物で、唯老人丈は先づ見逃してもよい位のものである。

一と度炬燵に入ればなか／＼出難いものである、従つてこれが習慣となつて、遂には身體手足を動かすを好まず、延いては進歩發達の氣象さへも無くなつてくまふ、これは手足は極めて安穩であり、緩りとして、日月を暮すからのことで、所謂炬燵亡國論を唱ふる極端諸君さへ出て來たのである。東北人は一年の中約四ヶ月は炬燵住のである、思へ社會經濟の潮流は日と共に激しくなるので、東北だとして決して通り抜けはしない、殊にこれが惰性となつて夏季にも碌々働かない。予はこれを名づけて冬の惰力と稱して居る。彼の南部領などで夏も綿入で居るのは、所謂冬の惰力の習慣性となつたのに違

ひはない。經營多事の我が國に、一年の三分の一は休み、夏もその爲めに働けぬ様では固る。北地一帯の不進歩も、詮じ詰れば皆炬燵の呪ひ、文明進歩の大敵と云ふべきである。

炬燵はまた男女貞操問題であり、同時に風俗問題である。一家團圓隣保相和すと云へば誠に結構であるが、妙齡の婦人、若年の男子、何れも情念燃え立つ如きが相對し、相並びて炬燵に入るのがあるから、その裡に云ふに堪えざる默契が行はれるので、彼の北國地方では暖地一帯に比較すると、遙に成人期が遅いにも拘らず、其方の發達が早い。此の原因は無論社會の事情にも關係するが、また四ヶ月間の炬燵が悪しき媒介を爲すことは慥な事實と信すべき理由がある。要するに炬燵は色慾上及び悪風發達の機會を爲して居るので、これまた風俗進化の妨礙物と云はねばならぬ。

炬燵は主として、日本海岸の諸國及び東北一帯の廣大なる地域及び信州等に行はれて居るが、東京及び其附近にては、冬季行火を夜具の中に入れて寝る習慣がある。これもまた炬燵に劣らざる害をなすものであり、そのその炭火（主に炭團火）より發する炭酸瓦斯、一酸化炭素等の爲めに呼吸器を弱め、甚しきは小兒などにありては窒息することさへある。これ等の流行は一つは家屋の構造にも關係するが、兎に角一日も早く廢すべき悪習である。

（炬燵及び行火の害）

十二月

火災の一朝にして財産を焼き盡し、甚しきは人命を損ふ、その惨害の恐るべきは誰しも知る處であるが、その原因は小數の放火と、自然發火とを除くの外、大部分は過失即ち自分にも達するが、重なるものは、竈、火鉢、爐火、藁灰、焚火、炬燵の火消し十分ならざるか、或は不注意なるか、または煙草の吸ひ殻、煙突、洋燈の破損等より發火するものであつて、一年中十二、一、二、三、四の五ヶ月は火災最も多く、時間は日没から夜明け迄は最も多い時になつて居る。

火災の豫防法としては以上のものゝ注意が必要である。その他すべて夜分はバケツか桶に水を一杯に張り不時の用に備へるがよろしく、發火の初めにありて、この一杯の水によつてよく消し得るものである。掘井戸の處ではよく破損無きやを毎日調べ置き、自用水道のあるところは、ゴム管の長いのを用意して置くも必要の注意である。また水瓶や水桶等に水を張つて置くが宜しい。輕便消火器は長時日を経過する中には藥力弱くなつたり、噴出する口が腐蝕したりして其效を失ふことが間々あるから、時々調べて見る必要がある。また都會の如く人家稠密の土地にありては、豫め非常の際に立退く地を定め置き、大切なものを手近に置き、直ぐに持ち出す事の出来る様常に注意し、麻繩、風呂敷等は一定の場所に備へ置き、また官署會社等では非常の際に持ち行くべきものは豫め全員に知らし置

き、尙ほ常非持退き等の文字を朱書して置くが宜しい。

總て火災の際には狼狽して不測の害を招くことが間々あるから、近火の際には先づ冷水一椀、煙草の一服も喫すれば心も自ら落付き、身體も自ら敏活に働かれる。所謂大膽にして小心なるが好いのである。斯くして先づ第一に老幼を避難せしめ、尙ほ時間があれば家財を持ち出すが順序である。餘りに財物に眷戀して爲めに貴重品の生命を害ふの愚を學んではいけない。生命は又と無きもの、財産は働きによつて出来るもので、所謂命あつての物種である。それから何か忙しい仕事があるとか、また吉凶の際に夜深しをしたり、或は火を多く使ひながら、疲勞の爲めに十分火を消さずに眠りに就くとかまたは疲勞の爲めに失火あるを知らずして、遂に大事に至つたとの例は澤山あるから、かゝる場合には代るゝ一夜に一人位づゝ早く眠らせて十分疲勞を置せしめ置くがよい。また火災多き都會にては火の元に注意するは勿論のこと、尙ほ軍艦などで行ふ火災演習を一年に一回位づゝ家長指揮の下に行ひ、變災に處するの道を會得せしめ置くがよからう。若しまた過つて火を失したる場合には、大聲を擧げて周圍の人の助力を求むるがよい。内端で探み消さんとして反つた大事に至らした例はいくらもあるからよく心すべきことである。

十二月
五日

腎臓炎の種類はいろいろあるが、普通はこれを急性と慢性との二つに分けて居る。それからまた慢性症は更にこれを實質性腎臓炎或は単に慢性腎臓炎、それから今一つは慢性間質性腎臓炎或は萎縮腎であつて、結局腎臓炎は三種となるのである。

急性腎臓炎は猩紅熱その他の傳染病、淋病、膀胱カタル、腎盂炎等に餘病として起り、また寒胃、外傷、藥物中毒などにも出に來る。

慢性腎臓炎は、急性症のときに十分療治をしなかつた爲めに起るものが多い。それから度々風邪を惹くとか、または微毒などの爲めに起ることもある。

萎縮腎は丈夫な人で、常居牛飲馬食する人、即ち大食ひする人に起り、または好んで茶を飲む人や脈管硬化症、老人なども原因となり、微毒、痛風などにも起る、つまり豪華な生活をして居る人が罹り易いものである。

急性腎臓炎に罹つても大抵は熱は無いが、中には惡寒がして三十九度以上の高熱を發するものもある。それから腰の邊に僅かに痛みのあることもあるが、痛みの無い方が多い。尿は一日に何度も出て出るが、一回の量は甚だ少い。そしてその尿の色は甚しく濁つて、その色は或は褐色、或は赤く、或は生の牛肉を壓して出る肉汁の色のやうなものもある、或は血のやうな色のものもあつて、これを

検査して見ると、必ず蛋白がある、それから身體がだるい、一寸した仕事をして直ぐに疲れるやうになり、頭痛がする、食欲が衰へて顔色が悪くなり、追々に全身が浮腫んで來る、腎臓炎の浮腫は多くは顔面から始まつて、それからだん／＼全身に及ぼすものである。

慢性症は、急性症のときに適當な治療をしない爲めに、慢性になつたのであるが、或はまた始めから慢性にやつて來るものもある。慢性症にあつては、容態は格別劇しいことは無く、顔の色は多少悪く、浮腫は無いこともあれば、假令あつても僅かである。食は進まず、頭痛もあるが、小便の量はさう減らないことが多い。慢性症にはよく尿毒症が起り勝ちであり、之の外ソコヒやいろ／＼の餘病を起して、油斷のならぬものである。

萎縮腎は殆んど何等症狀の認むべきものが無く唯尿量が増して、夜間それが爲めに度々起きなければならぬ位のものであるが、これが突然尿毒症を起すことがあるから注意せねばならぬ。

尿毒症とはどんなものであるかと云ふに、その初期に起る症狀は、頭痛、惡心、嘔吐、眩暈、耳鳴等が起るから、かういふ症狀が起つたならば、驚いて片時も早く適當な治療を受けなければならぬ。腎臓炎も、糖尿病と同じ、血管硬化症を起し、その結果として、よく腦出血、俗に云ふ卒中を起すことがあるから注意せねばならぬ。

(腎臓炎の種類)

十二月
六日

腎臓炎は、急性のときに十分の療治をすれば早く癒るものであるが、既に慢性になつては必ず癒るとは限らぬ、併しその性質によつては、十分療治すれば癒るものである。

それで癒らねばどうなるかと云ふに、尿中に蛋白や圓柱が長く出て、除れたと思ふとまた出る、出たかと思ふとまた出なくなる。それから生命にかゝることは無いかどうかと云ふに、慢性腎臓炎があつても適當の養生をすれば長く生きて居られる、殆んど天壽を保つことが出来る。また職業も劇務で無い限りはやつてゐても差支が無い、併し不養生したり何かすると、尿毒症だのその他の餘病を起すことになるから氣を附けねばならぬ。

それから萎縮腎の方は、軽いものならば格別療治をしなくとも、養生に氣を附けて居ればそれでよいが、若し不養生のことをすると尿毒症や卒中を起し、果ては一命にもかゝるやうになるから何でも養生は肝要である。

それではどういふ風に養生すればよいかと云ふに、急性のときの養生は安静温保の四字に盡きて居る、即ち静かにして温かに寝て居るので、殊に浮腫のあるときには尙更此注意が肝要である。尤も安静と云ふのは單に身體ばかりで無く、精神の安静をも意味するのであるから、心も成るべく安静を保たねばならぬ。また皮膚と腎臓とは直接の關係があるもので、皮膚を冷たくすると腎臓も共に冷える

腎臓炎とは腎臓が風邪を惹いたのであるから冷してはならぬ、此際腎臓を温かにして居ると、即ち腎臓を温かにすることになる。要するに浮腫のあるときには寝て居るのは原則であつて、浮腫が除れ次第にだん／＼起きると云ふ風にするのである。

慢性症にあつては、その程度にもよるが、先づ餘り冷えられず、無理なことが無い限りは仕事をしても差支がないが、成るべく控へ目にするに云ふことは大切であつて、飲酒、喫煙、濃い茶などを慎み、肉類や香辛類を控へ目にするに云ふことも必要の注意である。また浮腫のあるときには成るべく飲食物の食鹽の量を減するがよろしく、甚しきは全然鹽氣を禁ずる場合がある。これは鹽氣が多いと浮腫が除れぬからであつて、昔からある茶斷ち鹽斷ちと云ふのは腎臓炎に對する養生法である。

腎臓炎で浮腫のあるときには、その水を出す爲めに小便の通ずる藥を飲ませる。これにいろ／＼あるが、民間療法としては玉蜀黍の赤毛の乾したもの四匁に水二合を入れて一合に煎じつめて一日三回に服用するのがよく利くものである。また慢性症にあつては清茶を番茶の代りに煎じて飲むのは賞用されて居る。然し腎臓炎は重い病氣であつて、到底素人の出来るものでは無いから、疑はしき場合には早く療治を受けねばならぬ。

腎臓炎の食養生は一概には云へぬが、一般に通じた注意としては、總て腎臓を刺戟する

十二月
七日

食物は避けなければならぬ。即ち鹽辛きもの、薬味の類等は禁物である。その次に多少注意して與へなければならぬものは肉類である、尤も禁じなければならぬではないが、多少注意を加ふるか、または制限しなければならぬことが往々ある。すべて病人は營養を良くする爲めに

多量の肉類や卵を食べるのが、習慣であるが、この點は大に注意しなければならぬ。食鹽は浮腫に關係あるもので、食物中に鹽の分量を増すと、浮腫が増して来る、食鹽の量を減すれば従つて浮腫も減る場合が多い、これは學問上八釜しい問題である、また窒素を多量に含んで居る食物、即ち肉類などは尿毒症を起す原因物に變じ易いと云ふ説からして、腎臓病に肉類を多く與へてはならぬ場合が多い。

鶏卵も澤山は宜しくない、生卵を澤山に食べると、健康人でも極めて輕微の蛋白尿が出ると云ふので卵を忌むのである。併し肉や卵を全然廢めさせる必要の無い場合が多い、即ち多くの場合少し食べさせるのは差支が無い、殊に鶏卵を半熟にでもして食べれば、一日二個や三個は何等差支の無い場合が多い。

牛乳は、腎臓病患者の適食に違ひは無いが、以前は牛乳は非常に良いと云ふので、牛乳でなければ

ば治療が出来ぬと云はれた位であつたが、近時の研究によれば、それまでせぬともよろしい。また嫌いな人もあるから、外の食を廢めてまでも牛乳のみを與へる必要がない、牛乳ばかり與へると、いやな症状が出ることもあるから、本人が好きで飲むなら格別、決して無暗に強制すべきものではない、併し勿論飲んで何等の苦痛が無ければ多量に飲んでも宜しい。これに反して米は粥にしても米湯にしても何れでも宜しく、殊に我日本人にはこれに越したるものは無く、腎臓炎患者の適食である。また果物も宜しく、野菜も多くは宜しい。酒は申す迄も無く悪い。

萎縮腎にあつて、酒、煙草、薬味等を避け、肉類を扣へ目にするだけで宜しい。咽頭が渴くなら湯水を飲んでも宜しいが、大量を一過に飲むでなく、少量づゝ度々食むがよい。またソツプは注意を要するもので、尿毒症のときには禁物である。若し飲むなら野菜ソツプに限る。また肉類中罐詰、乾物、味噌漬、ハム、野獸の肉等は禁物である。

此の外に尿毒症の場合には、飲食物に非常の注意を拂はなければならぬ、殊に急に尿毒症が起つた場合には、米湯や牛乳の如き流動物に限るもので、牛乳も場合によりては與へられぬ場合がある。唯果汁と砂糖水、炭酸水、平野水等の少量を與へるに止まることがある。

十二月
八日

窒息は、食道閉塞、氣道閉塞等によつて起るが、普通氣道窒息と云へば醸造場の酒室、癩井、孔坑其他主として炭酸瓦斯の中毒によつて窒息するを云ふものであつて、此場合には窒息せる場合より速に空氣流通のよろしき處に運び出し、衣服を寛くして、冷水を頭部に澆ぎ、人工呼吸法を行ひ、また四肢を毛布にて摩擦し、胸部及び腹部にも冷水を注ぎ、稍人事を解するに至らば、少量の酒類を與へ、患者が睡眠せんとするを妨害して眠らしめぬやうにせねばならぬ

此の災害が室内に起つたときには、直ちに窓戸を開いて新鮮の空氣を室内に入れ、ば宜しいが、井中等に起れるときは、救助者を害し、均しく中毒すべきものであるから、冷水を撤布し、または大氣を吹き送り、救助者は手巾を水に濡めして鼻口を掩ひて下り、迅速に救ひ出すがよい。また癩井、古坑等において、豫防法として先づ其炭酸瓦斯の有無を檢するがよい。その方法は蠟燭に火を點じて垂らし下げて底部に達せしむれば、炭酸多量なるときは滅して火を失ふものであるから、若し燈火が減るやうであつたならば、孔中に冷水を撤布し、または石灰水を注ぎて後、濕布を鼻口に被ふて下れば、大抵は安全なものである。

煙に掩はれて窒息するものは、矢張炭酸中毒の一つであるが、これは多く火災中に起るものであつて、煙は最初は室の上部に集まるものであるから、匍匐して外に逃げ出るは、此際に處する心得の一

つである。若しまた煙に捲かれて窒息せるものにあつては、速に室外大氣の流通宜しきところに運び出して、前項に述ぶるが如き手當法を施すのである。

首を締りたるものを救ふときは、狼狽の餘り、その紐を切つて、ドシンと落してはいけない。ドシンと落せば、假死中のものでも、そのまゝ息を引き取るものである。それで先づ近くに居る人と呼んで、縊死者の身體を支へさせ、靜かに紐を切つて下ろし、仰向けに寝かして、人工呼吸法を行ふがよい、そして息を吹き返したならば、ブランデーなり、葡萄酒、又は日本酒等何か充奮劑を與へて靜かに休ましむるのである。

食道閉塞は、主として餅、團子の類を食ひたるとき、それが咽頭に止まる爲めに起るものであつて呼吸中絶し、顔面赤色を呈し、人事不省となり、見るに忍びざる困苦の有様を呈するものである。

食道閉塞の起つたときには、速に指を口内に入れて吐出せしむるか、または俯臥せしめ、腹部に枕を入れ強く背部を打つて、大抵は自然に吐き出すものである。或はまた扇子の親骨を去りたるものを地紙と共に水中に濕し、それを口中に挿入して、閉塞物を食道奥深く押し込め、または箸の尖端に綿を丸く結びつけた物で押し込んで宜しい。

(窒息と食道閉塞)

十二月
九日

卒倒は、脳の震盪によつて起るものであつて、大人にもあるが、小児には極めて多く、殊に頭部を劇しく打ち、または柱などに衝突し、或は烈しく驚き、または出血したるとき、急に倒れて劇しく腎臓を突く時などに起るものであるが、殊に神経の過敏なるものに起り易いものである。そして以上の如きことの寫めに、一時氣絶して人事不省となり、精神朦朧として、目も見えず、耳も聞えず、呼吸幽かにして、身體冷え、脈搏も感ぜざるに至り、冷汗を流すなどするが、甚しきはその儘眞に死することがある。

卒倒があつたときには、先づ帶又はボタン等を解き、身體を緩かにし、次に身體を檢査して、若し外傷等のあるときには、速にその手当を施すがよい。そして頭部を高くして横臥せしめ、顔面に冷水を吹きかけ、氷囊または濡れたる手拭を以て頭部を冷し、茶碗に醋を入れ、その中に炭火を投じて揮發する瓦斯を嗅がせ、また日本酒かブランデーに水を割りたるものを飲ましむるか、または芥子粉を温湯にて濃く練り、厚紙か布片に厚く伸べて、兩膈の上部と、兩膀胱に貼り付け、冷水に浸して濡らしたる手拭にて、左の胸の乳房の部位、即ち心臟部を軽く打ち、毛織物にて胸部をさすり、足の臍面を擦する等の手当を施せば大抵は恢復するものである。そして恢復したならば葡萄酒の少量か、または冷水を與へて靜かに安臥せしむるがよい。それからまた人工呼吸法を施すも宜しい。

ヒキツケルのは大人にも無いことは無いが、子供の方に非常に多いものである。例へば熱が高いとか、物に驚いたとかに起り、或はきた單に蛔虫の刺戟によつてヒキツケることもある。子供がヒキツケると、周囲の人は非常に驚いて、あれやこれやと手當り次第の療法を試むる、これは一應尤もの次第であるが、ヒキツケて直ぐに死ぬなど云ふことは迷多に無いから、それよりも斯様な場合には、寧ろその子供の状態を観察するのは餘程大事のことであるから、よく落付いてそれを見定むるがよい。子供がヒキツケたときには、先づ第一にその病人の怪我を防ぐことが大切である、即ち椽側からころげ落ちるとか、寢臺から落ちるとかに氣を付け、また既に齒のある子供であつたら、手拭なり、ハンケチなりを齒の間に嚙まして舌の尖端を嚙まぬやうに氣を付けねばならず、また帶を解いて衣服を緩めることも必要である、また既にヒキツケが起つたときは別に之を鎮めると云ふ手段は無いから、薄暗い室に安臥せしめて、頭を氷で冷す、若し身體が冷えて居るやうであつたら、足の方に湯タンポを入れてやる、そして出來得るならば瀉腸をしてやるのはよろしい。何れにしても一定時の後には氣が附くものであるが、兎に角醫者を招ばねばならぬ、然し慌てゝ幾人も幾人も招びにやる必要は無い一人で澤山である。

十二月

十日

眼の中に物が入らんとするときは眼瞼によつて之を防止するは人の知るところであるが、それでも割合によく入るものである。道を歩いて居るときに風が吹くとか、汽車の窓から顔を出して居つたときによく煤煙や塵埃が眼の中に入る、その外、何でも無くても塵埃が入ることがよくある、眼に異物が入るとゴロ／＼する、眼が痛んで来るが殊に結膜囊に入ると、結膜炎を起して眼が赤くなり痛みも強くなる、殊に小さくとも角のある異物ではそれが甚しい。

眼の中に何か物が入ると、大抵の人は周章て手で擦る、殊に子供などはそれが劇しい。然し手で擦つては、眼の炎症が増すばかりで無く、角のあるものでは、それが爲めに結膜や角膜を傷けることがあるから、決してさういふことをしてはならぬ。苦しくとも少し我慢をして居ると、小さなものはその刺戟によつて出る涙の爲めに流がされて、獨りでに外に出て了ふものである。然し大きなものにあつては獨りでは除れぬから取つて貰はねばならぬ。これを取るには靜かに眼瞼を翻轉（赤んべをする）して、手拭かハンケチの端を濡らして内眥（鼻の側）より外眥の方に靜かに拭ひ取るのである。拭ひ取つた後は暫く目を閉つて目を休ませるがよろしい。或はまた五十倍の硼酸水で、内眥の方より洗ひ流して異物を除去しても宜しい。

耳の中に入る異物には、生物と無生物との二種がある、生物にては油虫、蚤その他の小虫が入るこ

とがあり、無生物にては小豆、小石、鉛筆などであつて、これは誤つて入ることもあれば、子供が悪戯に入れることもある、蚤や油虫等の小虫が耳に入ると、匂ひ廻つて鼓膜の表面に觸れなどして、甚だうるさきものであるが、これは煙草の煙りを耳内に吸き込むとよろしく、或は暗室にて其耳の方に燈火を置くと獨りで出ることがある、それでも出なければ耳を洗つて取り出さなければならぬ。それから小豆または小石のやうな物の入つたときには素人が取らうとすると、反つて危険なことがある、此等のものが一日や二日入つてゐたとて格別の害をなさぬから醫者に取つて貰ふ方が安全である。

小兒の遊戯中に、小石または豆の如きものを鼻腔の中に入れることがあるが、これは右の鼻に多いものである。此等の異物が入つたと云ふことが判つたならば、片方の鼻を押へて、異物の入つた鼻腔の方から強く息を吹き出すと、大抵は除れるものである。若しそれでも除れなかつたら、小捻子を拵へて、鼻の腔にさし込むとクシャミをして、そのはづみに異物が飛び出すものである。

若しまた四五才の子供の片方の鼻腔から、膿汁の如き鼻汁が出て、それが臭いときには、異物があるか知らんと考へて、醫者に診て貰ふがよろしい。

（眼、耳、鼻の異物）

十二月
十一月

火傷の極く軽いのであると、單に皮膚が少し紅く腫れて、僅かに痛みを感じるだけである。夏の日に裸體で日光に曝らして居ると、脊中がビリ／＼するのは即ちそれである。またそれよりも稍々重いものになると、今度は紅色部に水疱を生ずるものがある。此水疱は火傷後十分乃至一日の後に生ずるもので、盛んに漿液を分泌するが、若し此水疱が破れて眞皮が現はると非常に疼痛を感じるものである。けれども適當の治療を加へれば、四五日乃至八日の後には、新しく角質を生じて、前の水疱は痂皮となつて剝離するものである。此の軽い火傷の手當としては、オレフ油なり、食用の胡麻油なり、或は頭髮に用ひる椿油なり、何でも有合せの植物性油を塗つて、清淨な布片で包んで、傷所を空氣に觸れぬやうにして置けば、痛みも減じ、數日の後には治癒するものであるが、尙ほ水袋で冷せば痛みが早く取れる。また水疱を發せるものにあつては、縫針の光を火焰で焼いて消毒して、横の方から水疱を刺して水を出し、その後へ硼酸軟膏を塗つたガーゼを當てて、其上を繙帯して置くと宜し。

重い火傷にあつては、その部が黒焦げとなり、或は褐黃色を呈して、完全に痂皮を生ずるが、忽ち臍を持ち、遂には潰れて組織に缺損を残し、治癒して後も、尙ほヒツツリを残すものである。火傷の爲めに生命に關する危険の度合は、その輕重よりも、面積の多少に關するものであつて、假令手が一本黒焦げに焼けても生命にはかゝはらぬが、假令第二度の火傷即ち水疱を發する程度のものであつても、全身の半分以上、或は時によりは三分の一以上でも生命にかゝることがある。此のやうに廣い火傷になると、非常に苦しむもので、その慘状迎も視るに忍びないほどである。然しその局面狭きもその部の組織が分解して、蛋白質の變化せるブトメインが吸収せらるゝときは、その中毒作用によつて生命を失ふことがあるからして、斯様の場合には、醫者はその局處を切開或は切斷するものである。第三度の火傷、即ち重い火傷にあつても、その場所の狭いものは、五十倍の石炭酸オレフ油を塗布するか、無かつたらば唯の油（植物性油に限る）でよろしいから、傷所に塗るか、或はガーゼに十分油を浸ませてそれを貼け、式の如く繙帯をして置き、直ちに醫療を受くるがよい。俗間にはよく火傷の妙藥など云ふものがあるが、不潔の物を用ひるの禁物なるは、創傷の場合と同様であるから決して用ゐてはならぬ。

若し衣服に火の移つた時には、手早くその人を地上に倒してごろ／＼轉かすと大抵は消えるものである、手で揉み消さうとしては反つて火焰を盛んならしめて危険である。また毛布なり衣服なり、或は蒲團なり手近にあるものを取つて其人をくるんで轉がすのも一法である。


~~~~~  
十二月 妊娠九ヶ月の末になると、子宮底は心窩まで昇り、腹部は強く緊張し、呼吸困難、安眠不能、苦悶等は妊娠十ヶ月月中此の月が一番に劇しいものである。  
~~~~~  
十二日 此月にはまた膈分泌が多くなるので、不潔に成り易いものであるから、入浴を怠らぬやうにせねばならぬ。一體お湯に入ると云ふことは常に身體が清潔になるばかりでなく、新陳代謝と云ふて、身體中にある古くなつて不必要なものと、新しい身體に必要なものを入れ換へる作用を亢めるので、身體が丈夫になるの效能もある。それから妊婦の身體も温まり、従つて胎兒の發育を助けることになるのである。尤もお湯と云ふても我々の身體によいのは温湯と云ふて、丁度人肌位の温度のお湯のことで、熱いお湯では第一妊婦の神經を昂めて精神をいため、また熱い爲めに長く入浴で居ることが出来ないで、早く湯槽の外に出なければならぬのであるから、身體が温まらぬばかりで無く風邪を惹くやうなことになるから、お湯に入るには温湯にゆつくり浴つて身體を温めると云ふことを眼目にしなければならぬ。

お腹が張つて居るので、此月は食物も一番消化難い時ですから、鰻、鮪、鱈、秋刀魚、烏賊、章魚、鹽魚、乾物、鴨、雉子、豚肉、鹽漬肉、冷蔵庫物の如き不消化物を避け、芋、午葱、南瓜の如く瓦斯を醸すもの、冬瓜、西瓜の如く尿量を増すもの、または芹、獨活、筍の如き不消化物や、酒、辛

い物等は決して用ゐぬやうになし、すべて消化し易きものを用ゐる様注意をするのが大切の心得である。
便秘はまた此月には起り勝ちであるから、毎早朝冷水か冷牛乳を飲み通じのあるやうに注意し、また尿意の頻々のは、妊娠子宮の爲めに膀胱が壓迫されるためであつて、排尿の時に、腹を下の方から上に持ち揚げてすると膀胱内の尿は十分に出きつて了ふから、次の排尿までには大分間があるやうになるものである。

お腹が張ると呼吸も困しく、従つて精神にも苦痛を感じるが、これに動かされぬやう力めて精神の慰安を計らねばならぬ。精神の慰安と云つたところで、劇場と寄席とかでは強く精神を感動せしむるから障りになるのみならず、此等多人数集まる場所は、空氣が不潔になり勝つて、従つて頭痛、眩暈を起し、或は卒倒などすることがあるから、兎に角多人数群集するところは、その會合の種類を問はず立寄りぬやうになし、それよりも花卉を愛するとか、小鳥の音を聞くと云ふ、自然の物にて精神を慰むるやう心がけ、また修養になる書物や、偉人傑士の傳記などを讀み、精神の慰安を計ると共に、一面胎教に資するやうにするのは心得置くべき攝生法である。運動は餘り多くするのは元より宜しくないが、適當の運動は大に奨励すべきものである。
(妊娠九ヶ月の養生法)

十二月
十三日

流行性感胃は俗に流感と云ふて居るが、西洋名で云ふとインフルエンザであつて、インフルエンザ菌と云ふ微菌が身體に入つて起る一種の流行病即ち傳染病である。この數年間我が日本でも此の病氣の爲めに大分惱まされ、貴重生命を失つた人は澤山ある。一體此病氣は毎年十二月から二月の寒い頃に流行し、然も大流行性を帯びて居るので、時には一軒の家で両親が罹り、子供も犯され、雇人にも傳染して、一家悉く枕を並べて病床に横はり、御飯を炊く人も無いと云ふやうな状態になることもあれば、また一人癒つたと思ふと、後から／＼と出て一と月も二だ月も病人が絶えないと云ふやうなこともあれば、或は數年に一度位非常に重いのが流行つて、然も世界中に大流行を來すこともある。

流感の重いのは生命にもかゝるはるが、軽いのであると三日位で癒るから、醫者の方ではこれを三日熱と云ふて居る。けれども病氣が病氣だけに、唯の風邪煮きから見ればすと重い。先づ此病氣に感染してから、一日から三日位の間は潜伏期と云ふて何となく氣分がすぐれない、さうしてゐると急に戰慄が起つて熱が上る、三十八度五分位から甚しきは四十度位までも上つて、頭も痛ければ腰も痛い、殊に働いて居る人であると、平素使つて居るところが餘計に痛む、咳嗽も出ると云ふ風であるがその次の日になると汗が出て熱が下つて來る、咳嗽も減ると云ふ風で、三日目にはもう平熱になつて

了ふ、唯少し身體が倦怠位である。これは順當の経過を取つたのであつて、かういふのは藥を服まなくとも、唯暖かに寝てさへ居れば癒るものである。

それから重いになると、熱がすつと續いて三日や四日では癒らぬが、これには大體三通りある。第一は神経系に來るものであつて、これは主として頭痛や腰の痛み、また四肢の關節が痛んで、平常丈夫な人ほどそれが強い、まるで手足が脱けるかと思ふやうのものである。また時には讒語を云つて丁度腦膜炎のやうになるのもあれば、また脚氣でもあるかのやうに足がヒキツレたり、麻痺して動かなくなることもあれば、また聲が嘎れることもあり、小さい子供ではヒキツケルこともある。その次は呼吸器系に來るもので、咳嗽がひどく出て、そして胸が痛む、甚しきは痰に血が混つて出る驚くこともある。

第三は消化器系に來るもので、丁度胃腸カタルのやうになり、舌には苔が生え、食欲が無く、中には嘔くものもあれば下痢するものもあり、甚しきは腸から血が出て大便が赤くなるものもある。

以上三つの場合には何れも熱がある、三十九度位ある。流感には此等の容態の一つあるものでもあれば、またその二つ、または三つと重つて來るものもあつて、いろ／＼な容態のある程病氣が重いものである。

(流感の容態)

十二月
十四日

流感にはいろ／＼の容態があるが、呼吸器が主として侵さるゝもの故吸入を度々かけるがよい、一晝夜に五六回、或は咳嗽のあるときには、もつと多くかけてもよい。それから部屋は成るべく暖かくして、そして蒸氣を立て、置く。病室に多人數入つて居るのは空氣を悪くするから、専任の看病人の外は成るべく出入せぬがよい。また病人の枕元には袖屏風を立て、人々が入る際に風に當らぬやうになし、また出入口以外の所は目張りをして賊風の入らぬやうになし、病床に風の當らぬやうにする。それから最も良いのは、二室式と云ふて、病室の次の室をも温めて置き、温かい空氣にて換氣すると云ふ風にするのである。此の際出入するには、第一室を閉めて、更に病室を開閉すると云ふ風にするのである。また疊の下には新聞紙を敷いて、床下から冷氣の入らぬやうにせねばならぬ。

熱のある間は寝て居る方が宜しく、熱が冷めて大丈夫と思ふても、暫らくの間は静養が必要である。少し重かつた場合には、醫者からもう薬は入らぬと云はれてから、少くも一週間は病人のつもりで静養せねばならぬ。此の前の大流行のときには、一旦癒つて外出して用足しなどをして、またふり返したとか、さうでなければ病後の養生が悪くて、餘病を起したと云ふことの爲めに、生命を取られた人は澤山あるから、此點はよく／＼氣を附けねばならぬ。

熱の高いとき即ち三十九度以上もあるとき、または熱の爲め譫語を云ふやうなときには、頭と左乳房に氷嚢をあてて冷すがよい。食物は牛乳、米湯、スープ、鶏卵等の流動食がよろしく、熱が下つたらお粥、それからだん／＼普通の御飯を與へるのである。

流感の軽いものはアスピリン〇、五を一回の量として、一日三回服用して、温かに寝れば宜しい。咳嗽があつたら吸入をかけるがよい。流感に常用されるのはキニネである。これは鹽酸キニネ一、五を丸藥にして一日三回に服藥するのであるが、キニネ丸と云ふものが出来て居るから、これを服用するがよい。

最近流感の特效藥と云ふものがいろ／＼出て居るが、何れも大した効は無い。普通キニネ丸で十分である。然し三十九度以上の熱があるとか、或はそれほど無くとも三日以上も熱があるとか、或は咳嗽が餘りに甚いとか、何か餘病でもあるやうに思はれるとか、または老人や子供にあつては、早く醫者の手當を受けた方が安全である。

流感の豫防法としては、その流行時には、キニネ丸を毎食後に二粒づつ服むがよい。これは白血球の數を殖して細菌を喰ひ殺す作用がある。キニネ丸よりも更に有力なるはカルアグレス錠であつて、これを毎食後に三粒づつ服用して居れば獨り流感ばかりで無く、すべて細菌から來る病氣、即ち傳染病を豫防するものである。

(流感の治療と豫防法)

十二月
十五日

胸の痛むと云ふことは、胸の中にある臓器即ち氣管支、肺臓、心臓、食道、それから胸の内面を被ふて居るところの肋膜（軍隊では胸膜と云ふ）此等のものが病氣に罹ると、その刺戟の爲めに痛むのであるが、氣管支の病氣はさう痛くはない。熱があつてさうして痛むのは、第一肺炎である。肺炎には二種あつて、一はコロブ性肺炎と云ふと、急に熱が上つてそして急に下る、錆色の痰が出るのが特徴である。今一つの方は大抵は氣管支炎から續いて起る肺炎で、つまり氣管支カタルの全病である。前者は強壯な大人に多いに反して、これは子供や老人に多いものである。同じ肺の病氣でも俗に云ふ肺病即ち肺結核には痛みが無い、肺結核で痛みのあるときは、大抵は肺炎が餘病として起つたときである。それから割合に多いものは肋膜炎で、殊に軍隊には非常に多い胸膜炎である。これは右か左りの下の方の肋骨が、息を吸ふときに痛む、これに水の溜るものと、溜らぬものと、それから膿を持つものと、かう三つある。熱があつて胸の痛む病氣は以上三種が主であるから、若しかういふ胸の痛み方のときには此等を考へて見るがよい。

熱が無くして胸の痛むものでは、第一には肋間神経痛である。これは肋骨の間にある神経が痛むので、時々ひどく痛んで来る。痛むときは申すまでも無く、痛まぬときでもその神経を壓へると痛む、肋膜炎は息を吸ふときに痛むが、壓しても痛まぬ。神経痛とは反對である。それから食道がタレる

と痛む、これは食道炎、食道潰瘍、食道痛などがあるが、此等はふだんには痛まぬ、何か飲み食ひしたとき、殊に硬い物、熱い物、辛い物などを入れたときに餘計に痛むものである。それから狭心症または絞心症と云ふて、突然に左り乳房の下が痛むことがある。これは心臓が痛むので、心臓を振ち切られるやうな、今にも死にさうに思ふ、所謂絶対絶命感のもので、ひどい痛みのあるものである。それから氣胸と云ふて、瓦斯が胸の中に溜つて痛むものである。これは多くは肺病などの餘病として起るもので、壓へて見ると丁度ゴムの袋に空氣を入れたものに觸るやうな感じがするものである。熱があつて胸の痛むときには何れにしても氷嚢で冷すがよい、その方法は先づ氷嚢の口を開き、次に細かに砕いた氷片を、氷嚢の三分の一か半分位入れて、中の空氣を吸ひ取り、口を折りて十分に縛りよく、周圍を拭ひて濕氣を除き、氷嚢の下は手にて平坦となし、乾きたる軟き布片を當てたる患部の上に貼るのであるが、若し此際に氷片の碎き方が荒いと患部を刺戟するばかりで無く、十分の效を奏することが出来ぬから注意を要する。また口を閉めるときは、中の空氣を吸はないと、氷嚢が身體にしつくりと當らぬから、これも心得なければならぬ點である。

十二月
十六日

岡田氏の呼吸法は最も信仰者の多き健康法であつて、その方法は吸息時に下腹を凹ませ、呼息時に下腹部に其力を入れる如く横膈膜を努力し、下腹部を膨隆せしむるものであつて、普通人の安靜呼吸の反對動作を行ふからして、一見不合理の如くであるが、決してさうではない、矢張自然の連續的發聲動作と一致して居る、即ち先づ胸式に吸息し、呼吸は極めて徐々に行ふのであるからして、此呼吸の反動を横膈膜に向けて及ぼし以て横膈膜を練習すると同時に、その上向傾向を防止せんとするものである。即ち一呼吸期に於て胸腹兩式の呼吸を練習するものであつて、横膈膜努力の時間の長さと、心窩部を軟かにし、下腹部を硬くならしむるに努力するのである。今其方法を左に掲げん。

第一節 靜坐法

- (一) 先づ姿勢正しく坐る。
イ、膝を廣く開くべからず、然れども窮窟に不自然に締め合はすにあらす、股の附け根と兩膝の距離と同じき様に上脚を併行せしむ。
ロ、足裏は尻の下に重ね合はしむ、此時左足裏を上にして、相交はするまで重ねべし、兩方に廣く開きて、尻を其間に落すべからず。
ハ、上半身を眞直にして、尻を兩踵の上に乗せ、脊髄を中心として首を正しく安んず。
- (二) 上半身の据方は、腹を前へ突き出し、臀部を後へ突き出す氣持にして、膝股を短くするやうにすべし。

- (三) 兩手を圖(略す)の如く、即ち右手四指の上に、左手四指を乗せ、更に其上に兩拇指を軽く組みて股の附根に置く。
- (四) 眼を軽く閉ちて呼吸を定む。
- (五) 靜坐中の呼吸は普通たるべく、呼吸法の呼吸をなすにあらず。
- (六) 下腹部即ち丹田に力を凝め、體は軽く、頭を休めよ。
- (七) 唯ぼんやりして、浮草の如くせよ、大空にぶら下りたるが如き心持にて絶対に自力を用ゐず、努力を用ゐず。
- (八) 無念無想にならうなどと求むる勿れ、求むる心それ自身が既に意識あるを證す、無我無心は靜坐修練の自然の結果たる理想也。
- (九) 健康を得たしなど求むる勿れ、また此病氣を癒さうなどと希ふべからず、靜坐が第一の目的にして、第二、第三の目的も亦靜坐と心得よ、靜坐は手段と目的との全體也。健康なり治癒なりは、唯これに附隨し來るもののみ思ふべし。
- (一〇) 少くとも二十分乃至一時間これをなせ、長き程効果も多し。
- (一一) 靜坐して精神統一し來るや、身體が前後左右に動き出すことあるべし。其動き方は人によりて異なるべしと雖も、多くは循環的なるが如し。而して心裡明瞭、大虚と共に相通するの愉快を感じ來るべし、然れども更に動くこと無くして此處に至る人もあり。
- (一二) 此法、衆と共にでも出來、又單獨にても無論出來る。

(岡田式靜坐法その一)

第二節 呼吸

十二月
十七日

(一) 静坐法の同様の形式にて静坐す。

(二) 軽く目を閉じて呼吸を定む。

(三) 先づ吸の息より始む。

イ、吸、呼共に鼻よりす。

ロ、吸の息太く、短く即ち早くなす。

ハ、吸ふ時は胸は膨れ、下腹は凹む、されど意識して殊更に凹ましむるにあらず、これ自然なり。

(四) 然る後、呼の息に移る。

イ、呼も亦鼻よりすること前記の如し。

ロ、息を呼く時は、ぐつと腹即ち臍下に力を入れつゝ極めて徐々に緩く細く長く呼くべし。

ハ、此時殊に注意して胸を堅くすべからず、胸を緩るめ柔けて、鳩尾下を弛め落す氣味にす、初心の間はいやに胸を張りて、腹と胸と同時に固くする嫌ひあり、これは寧ろ害ありて益なし、注意すべし、熟練すれば腹に力を入れる程、鳩尾下凹み、胸は緩みて、益々軟かになるを覺ゆべし。

(五) 岡田氏の注意に曰く、呼吸は恰も唧筒の如し、即ち水を吸ひ上ぐるときは、ぐつと一度に勢よく入れ、呼即ち水を出すときには、細長くせざるべからず、一呼吸にて兩國橋を渡るほどの用意あるべしと。

(六) 如何なるときにも、機會あらば之を行へ、岡田氏の如きは、必ずしも正坐のときに限らず、椅子に凭り、または電車、汽車に乗る場合も、正坐の態度にて、この呼吸をせられた。

(七) 行住、坐臥断えず下腹に力を込めよ。

第三節 呼吸法と正坐法は各別の修養法

これは、呼吸法と静坐法とを、混同して考て居る人の注意であるが、右兩法は各別に行ふべきものであつて、静坐法の道場へ通ふ人は、道場に於て静坐法を行ふから、後は歸つて来て、呼吸法だけは自分で行ればいゝけれども、常に道場に通ふ便宜を有せざる人、若しくは遠隔の地にある人は、朝とか、晩とか、一日の中、各々にとりて最も心の静かなる時間を選びて、静坐法を行ふこと一回にして、その他は間がな空がな、呼吸法を行ふべきである。

(岡田式静坐法その二)

十二月
十八日

急性鼻カタルは、空气中または鼻腔内に潜伏せる微菌によつて起り、また刺激性の瓦斯を吸入した爲めにも起る。此病氣に罹ると、鼻腔内の粘膜が充血して赤くなり、且つ腫れてくる、同時に分泌物が増して来るので水鼻汁が澤山に出る。また鼻呼吸が妨げられ、従つて音聲が鼻聲となる。その他前額部に疼痛を感じ、または頭痛がして業務を執ることがイヤになり、その外鼻腔内に灼熱の感或は痒痒の感が起ることもある。

急性鼻カタルに罹ると、鼻からの呼吸が出来ぬ爲めに、口腔呼吸を行ふやうになる。従つて咽頭の粘膜が乾いて咽頭が痛む、また鼻腔が塞がる爲めに、物の匂ひを感じる事が出来ず、従つて物の味が分らなくなつて、少しも旨くない爲めに、食欲が起らなくなる。その他涙管の病氣を起したり、また歐氏管の粘膜にカタルを起し、それがだん／＼奥の方に進んで中耳炎を起すこともあり、また喉頭粘膜に異常を來し、更に下方に進んで氣管支カタルを起すこともある。だから急性鼻カタルを、一口に鼻感冒として軽い病氣のやうに思はれて居るが、その實はなか／＼油斷のならぬ病氣であるから注意が肝要である。

急性鼻カタルのときには、鼻の手當は入らぬ、唯部屋を温かくして寝ね、温かい食べ物を食べる、そしてアスピリン〇、五を一日三回服用する。若し鼻がひどくつままるやうであつたら、鼻に蒸氣吸入

をかける、かうして休んで居ると、二三日中に癒るものである。

慢性鼻カタルに罹ると、鼻腔粘膜は充血して同時に腫れて来る。主として血液が滯り、即ち鬱血の状態にあるものである。鼻呼吸が障碍され、兩側または片方づゝつままる、殊に寝た時に下側になつた方がつままる、その外天氣の様様にてもつままる、分泌物も増して嗅覺も鈍くなる、また鼻汁が咽頭の方に流れることもある。これは便秘する人にも起り、また度々急性鼻カタルに罹り、若しくは急性鼻カタルの治療を怠つた場合にも起る。その他常に頭を下方に下げて仕事をして居るもの、または頭部に充血を起すやうなことを反復するのまた本症を起すものである。冬季に炬燵にもぐつて居ることやまたは芥子、山葵、胡椒等の如き刺激性の香料を好んで食べる人、神経性の人、運動不足の人、過度に淫事を玩ぶ人、手淫をする人等にも起るものであるが、本症には矢張蒸氣吸氣がよく利くものである。

哺乳兒の鼻腔がつまり、鼻呼吸が出来ぬからして、それは悉く鼻カタルとは限らぬ、中には鼻腔内デフテリーの爲めのこととあれば、また鼻咽腔扁桃腺の病氣の爲めに、鼻呼吸の障害を來すことがある。哺乳兒の鼻づまりの場合に母親が自分の口を小兒の鼻に附けて鼻汁を吸ふことは間々見受けるところであるが、それがデフテリーであると、母親も罹る虞れがあるから、決して斯様のことをしてはならぬ。

(鼻カタル)

十二月十九日

素人は鼻呼吸に障害があるとすぐに肥厚性鼻炎であるとか、或は鼻茸であるとか云ふ風に考へるけれども、實際に於ては、肥厚性鼻炎なるものは、素人の考へるほど多くあるものではない。肥厚性鼻炎では、鼻腔内の粘膜組織が健康のものに比較し、著しく増殖して、その厚さも二倍乃至三倍、或はそれ以上にも達して居る。時としては常に粘膜組織のみならず、その深部にある骨の組織までも肥厚して居る場合がある。一體鼻腔内には、上中下三つの突起即ち甲介骨がある。此甲介は鼻腔の前方から後方に亘りて鼻腔内に突出し、兩側鼻腔を仕切れる鼻中隔に相對して居るものである。此の甲介は誰の鼻腔内にも生理的に存在して居るものであつて、且つ生活上重要な意味を持つて居るものであるが、肥厚性鼻炎の際には、殊に此の甲介の粘膜、その中でも下甲介または中甲介の前端或は後端に局限して、組織の肥厚が起るものである。

肥厚性鼻炎に於ては、慢性單純性鼻炎の時と異り、單に鬱血若しくは充血のみでなく、組織そのものが増殖して居るのであつて、その肥厚が高度である場合には、單に藥液を以て、これを全治させることは屬々困難である、斯くの如き場合に肥厚性鼻炎の治療法として多くは鼻腔内手術によるのである。然し肥厚性鼻炎はすべて鼻内手術殊に切除によらねば治癒せぬわけのものではない、輕度のものにありては手術によらずして全治するものである。鼻内手術は最後の手段である。

本症は急性鼻カタルを度々繰り返してやるか、または慢性鼻カタルが長く癒らずに居ると、鼻腔の粘膜が肥厚して來るものであるが、これは常に不潔の空氣を吸つて居る人、飲酒、喫煙を過度に嗜む人、淫事に耽る人、また副鼻腔の蓄膿症ある人が罹り勝なものである。

本症は鼻がつまつて、鼻呼吸の困しいのが主徴候であつて、鼻汁も通常よりは餘計に出るし、長くなると嗅覺が減じて物の香臭がよく判らなくなる。最も困ることは精神の散漫状態を起すことであつて、或る事物に精神を集中することが出來なくなり、記憶力も減じ、一般精神腦力が薄弱となり、その外頭痛がしたり、頭が重かつたりつまり、神經衰弱のやうな容態になるもので、學生にあつては學業の成績が悪くなり、舉動が不活潑になるものである。

肥厚性鼻炎の多くは、單に塗り藥をしただけでも癒るものである。この塗り藥の一種にコカインが用ひられて居るが、これを餘り度々使ふと遂にコカイン中毒を起して腦力が薄弱となるが、これは素人が自分でこれを常用して居る際に起るものであるから、若し自分が使ふにしても、醫者から與へられた分量を越さぬやうにしなければ、濃いのを使ふと危険の容態を起すことがある。

(肥厚性鼻炎)

十二月
二十日

生殖器性神経衰弱症とは、生殖器に或る障害を起して、そして神経系統の興奮性が病的に疲労し易きものを云ふのであつて、オヒレンブルジ氏は、本症は生殖器の神経を刺戟し易く、且つ衰弱し易きこと、及びその生殖的生活の現象を關聯して居るものであると云ふて居る。またクラフトエーピング氏は、本症を左の三期に區別して居る。

第一期 遺精頻發と、早漏とを來す時期、即ち局處性生殖神経症の時期。

第二期 腰髓神経症の時期、即ち遺精頻發、晝間遺精等の外、腰部神経痛、陰萎等の起る時期。

第三期 一般神経衰弱を來す時期であつてこれを腦脊髓神経症の時期と稱する。

本症に罹つて局處的に現るゝものは、早漏、遺精、夢精、不感、精液漏、陰萎等である。また此の外に身體的症候としては、眼が疲れ易く、眼瞼がピク／＼する、耳が鳴る、頭が重い、眩暈がする、動悸がする。思ふ通りに言葉が出ない、記憶力が減する、考へることが出来なくなる仕事がいやになる、動作に活氣を失ひ機敏を缺く、食慾が減じ、便秘を起す、夜中よく眠られぬ、追々瘦せるが、或は瘦せるやうな氣がしてならぬ等である。尙ほ此の外は有力な症候として現はるゝは強迫觀念で、閉さへあれば生殖器のことに氣を取られ、現在では並の人の半分もなさうである。果して、並に發育するであらうか、遺精の爲めに精液が缺乏して居るに相違があるまい、結婚しても婦人は満足しま

い、子孫繁殖の力は逆もなさうであると、それからそれと心配を重ね、遂には業務を放棄し、煩悶する、自ら醫書を研究する、衛生顧問に質問するも満足せぬ、醫者から醫者へと病院廻りをすると云ふのが常である。また此種の病人の多くは素人醫書を見て、手淫が此等の原因とあるを見て、若し過去に此の罪惡を敢てせるものが、一回の遺精あるとか或は房事に不満足であれば、その害が現は來たと實は何んでも無いことを煩悶する、殊に慢性淋病後の攝護腺炎があるものは、排便後によく攝護腺液の洩れるのを見て、遺精と誤り考へて苦悶するのが間々ある。

本症に用ゐる藥は澤山あるが、注射藥にてはS T液が最もよく利く、これは皮下に注射するもので何等の副作用もなく、また費用も少く、然も早く癒るのが特色である。然しこれは素人が自ら用ゐるわけには行かぬ、必ず醫師の施治を要するものである。

内服藥の方は更に／＼非常に多いが、その中最も醫界に賞用せらるゝはカルピタミン錠(小石川區大塚仲町三六救生藥園發賣)である。これは神経の強壯藥より成るものであつて無益に神経を刺戟すること無く、また何等の副作用も無い。輕症は一日三回毎食後に三粒づつ、重症は五粒づつ用ゐるので、これは素人が自身に用ゐるものである。

(生殖器性神経衰弱症)

十二月
二十一日

遺精は生殖器性神経衰弱症の一つの症候であつて、その多くは早期射精即ち早漏と一處に來るものである。遺精を起す原因は、腦の過敏、脊髄の過敏、龜頭の過敏等が主なるものである。それから手淫が本症の原因となるのは事實であるが、その多くは手淫が遺精の原因となると、通俗醫書にあるのを見て、それが懊惱の種となつて神経過敏となり、遂に遺精となるものゝ方は反つて多いから注意せねばならぬ。

遺精とは、睡眠中または不熟眠の際夢中にて精液を射出するものであるが、これには生理的つまり病氣で無いのもあれば、また病氣のものもある、青年の健康者にあつては、他に射精することが無ければ、月に一二度位遺精があつたと決して病氣ではない。病的のものになると、多くは陰莖が勃起せずして遺精し、然も遺精の翌朝は疲労の感じがする、中には、夜間ばかりで無く、午睡の時、作業中、婦人と談話をするとき、或は淫猥なる神史小説を読むときにさへ發することがあつて、かうなれば餘程重いものである。それで遺精を區別すれば、睡眠中の遺精と、醒覺時の遺精となる。それから遺精と夢精とは、どこで區別するかと云ふに、一般此の充奮作用は不熟眠中に起るのが常であるから、衣服とか寝具とかに觸れると、その異常なる感覚が腦を刺戟して夢を結ぶことになり、その夢は元より何時も淫猥なる所作ばかりであつて、そして射精するものである。此の夢中に射精するのが即

夢精であつて、單に陰莖が勃起するばかりか、或は勃起せずに之れに伴ふ夢を結ばずに射精するの

が遺精である。
遺精が更に一歩進んで重くなると、今度は精液漏症と云ふものになる。此の漏精を起す場合は第一に努力作用で、これに屬するものは排便時の漏精、角力時の漏精、木に登る時の漏精など、つまり努力するときに精液の洩るゝものである。第二は精神感動作用で、上官に對するとき、受験の際或は婦人と對する時などに漏精するものである。

本症に用ひる藥は澤山あるが、人の喜んで使ふものはプローム劑である、然しこれは麻酔藥であつて、射精中樞やその他を麻酔するので射精せぬが、それが爲めに此等の神経は益々弱くなるから、これを使ふと反つて悪くなる。それからスベルミン、ヨヒンビンなどの注射藥を使ふ醫師もあるが、此等は一種の催淫藥であるからして、此等の害あるは無論のことである。一體此病氣は生殖器性神経の衰弱から來るもので、神経が強壯になれば自然に癒るのは見易きの道理である、それで此の根治療法としては神経の強壯藥なるST液の注射と、カルピタミン錠との内服(前日参照)とを用ゐるのが一番よろしい。その外原因を探求してその原因を除くことも必要であり、またその人の身體や症狀の輕重に應じて、それ々の治療を要するもので、決して不治の症では無く、必ず癒るところの病氣である。

(遺精、夢精及精液漏)

十二月二十二日

早漏は、大體神經中樞の過敏に因るものと、末梢神經の過敏に因るものとあり、更に甲を神經衰弱症、慢性中毒の二種に、乙を龜頭炎、尿道炎、精囊炎、攝護腺炎の四種に區別するが、殊に手淫、房事過度に因る神經衰弱、慢性淋に因る尿道炎は最も多き原因である。

早漏は、遺精と同じく生殖神經衰弱の一症であつて、その症狀に輕重種々ある。尤も房事に際し射精に至るまでの時間は、その人の年齢、體格或は場合等によつていろいろ異なるが、通常は女子の快感に達せざる中に早く射精するものを早漏れと云つて居る。然し女子にもまた早漏もあれば遲鈍もあるから、單に此の一事のみを標準とすることは出来ぬが、大體早漏には多少なりとも、快感減少を伴ふのは普通であるから、此等を參酌すれば判るものである。

早漏も生殖神經衰弱の一種であつて、然も過敏症に屬するものであるから、遺精と同じく麻醉劑のブローム劑を、多くの醫師は賞用して居るが、この害あるは前述の通りである。それからヨヒンピ、ムライチ、ン、スベルミン其他他畢丸分泌物製劑其他は、神經を亢奮せしめて反つて射精を早くするものである。それからよく廣告して居る賣藥の如きは純然たる一時的の興奮劑であつてこんな物を用ゐると、健全の人でも早漏となるものであるから、斯様のものは決して用ゐてはならぬ。早漏を治するには原則として神經の強壯劑を要するものであるから、一般的にはS T液の注射と、カルピタ

ミン錠(症の輕重により一日三回三粒若しくは五粒)の服用が最もよく利くものである。その他症狀の有様に應じていろいろの藥を用ゐ、慢性淋による尿道過敏のものはそれに對する療法、慢性攝護腺炎に原因するものは、攝護腺のマッサージ、塗布藥或は内服藥等を與ふるものである。

次に不感症とは、快感の減するか、または全く無きものであつて、手淫または房事過度の爲めに陰莖に分布せる快敏神經小體が疲勞衰弱せるか、または腦の中樞の衰弱せるものであるが、斯様のものに對して、よくヨヒンピ、スベルミンの如きもの、または賣藥にてはカンフルの如き亢奮劑を用ゐるが、此等もまた害あるは申すまでも無いことである。これに對しても矢張神經の強壯劑なるS T液の注射、カルピタミン錠の内服がよく利くものであるが、これは割合に長くかゝるものであるから先づ初め二三週間S T液の注射を受け、少し快くなつたところで、カルピタミン錠を毎食後に三粒づゝ、持藥として長く服用するのがよろしい。尙ほ容態によつては陰莖に塗り藥をすることもあり、またその他の藥物を用ゐることもあるが、一體早漏や不感症は割合に獨身者に多いものであるから、結婚をなし適當の攝養を守れば、それによつて治することがある。然しこれは經驗に富む醫師と相談の上で無ければならぬ。

陰萎とは、陰莖の勃起力の不完全なるものであつて、性交を営み能はざるものであり、男子性的障害中最も重要なものである。現在脳神経衰弱の多きと共に、本症もまた非常に多きものである。

十二月二十三日
 陰萎は、生殖器の不完全より起るものもあれば、生殖器病より起るもの、慢性淋、慢性攝護腺炎、交會中絶、アルコール中毒、ニコチン中毒、精神上の苦悶、老年（六十才以内）に起るは病的陰萎であり（七十才以上に起るは多くは生理的である）その他種々の原因があるが、その中最も多きは手淫妄行または房事過度に因するもので、殊に年尚ほ若くして起るものゝ大多数は、手淫妄行に因るものである。

予はその症候及び治療に至る日数の長短に應じて、陰萎を十期に區別して居る。即ち第一期は完全に性交を営み得るも早朝眼醒めて勃起せざるもので、これは陰萎の初期であるから、この時に早く療治をすれば、間も無く全治に至るものである。第二期は毎朝勃起するも、交會時に際して十分勃起せず、不満足なるもの。第三期は家にありては交會し得るも、他にありては交會の出来ぬもの。第四期は勃起に長時間を要するもの。第五期は時によりては十分勃起するも、時には勃起せぬもの。第六期は早朝に勃起することもあれば、せぬこともあるもの。第七期は早朝に勃起するときとせぬときとある。

此等の治療には何れにしてもその原因を除くと共に、神経強壯薬を用ゐるので、これには澤山あるが、今日最も賞用せらるゝものはS.T液の注射と、カルピタミン錠の内服である。尙ほ副症状の有様によつて、他薬を併用することもあるは勿論であるが、大體治療に至る日数は第一期の陰萎にありては一週間を要し、以上一期を増す毎に一週を増し、第十期のものにありては十週を要するものである。尤も其の人の體質その他によりて例外あるは勿論であるが大體の標準は右の通りである。

陰萎に對して多くの専門家はヨヒンビン或は罌丸分泌物等を用ひるが、此等は催養薬であつて、假令一時奏效せるが如く見えても、それは疲れたる馬に鞭を加へて最後の力まで出さし切つて了ふと同じことである。其の後は疲労の極倒れるに至るから、かゝる治療は患者に對して忠實とは云へぬ、またカンフルを用ひた實業が過大の廣告によつて大に世に行はれて居るが、此のものゝ害あるは申すまでも無い。要するに陰萎は生殖神経の衰弱によつて起るもの故、これに用ひる薬、これに對する療法は、どこまでも神経を強くするものがなければならぬ。一時的の亢奮薬は百害あつて一效無きものである。

十二月二十四日

發育不全即ち陰莖の矮小なるもの原因には先天性と後天性とある。先天性のものには發育の途中に於て、或る障害の爲め發育を中止せるものもあれば、或はまた腦にある松葉腺の病氣の爲めのものもある。

後天性のものには、いろいろの種類があつて、或は睾丸の打撲によつて睾丸の炎症を起して、その爲めに陰莖の發育を害するものもあれば、或はまた種々の睾丸炎の爲めになれるものもあり、また睾丸麻痺の爲めに起るものもあつて、總て睾丸の病氣は陰莖の發育を中止するものである、殊にそれが少年時代に於て甚しいものである。それからまた包莖の爲めに發育殊に龜頭の發育を害するものもある。

手淫妄行もまた有力なる原因となるものであつて、殊に發育盛りの少年時に手淫を行へるものは、甚しい發育を害するもので、此の種ものは非常に多いものである。それからまた少年時に於ける房事過度も、同様原因となるもので、これは同時に甚しき神経衰弱症を惹起するものである。房事過度が、陰莖發育不全の原因となるが、その反對にまた餘りに久しく色慾を禁斷すると、その結果として次第に陽性衰へ、陰莖の發育を害するものである。つまり適度の刺戟、適度の使用は發育を助くるが、使用禁止または濫用すれば發育を害するは、他の臓器のそれと同じである。

陰莖の矮小なるものには、治療し得るもの、即ち發育せしめ得るものと、不治のものがあるが、二體睾丸は十分に發育して、獨り陰莖のみ發育の悪いものは、治療の見込があるが、睾丸、陰莖共に發育の不良なるものは、治療し能はざるものが多い。それからまた年齢の關係もあつて、年の若いほど癒し易いが、三十才以上になれるものは困難である、尤も何れの場合にも陰莖の緊張力を増して、生殖機能に差閫の無い程度にまでは、癒し得るものである。

發育不全の治療法はいろいろあつて、その症によつて適法を施さねばならぬが、彼の世上にありふれたる真空療法器などで發育するものではない。尤も真空療法なるものはあつて、それは時に效を奏することもあるが、一面危険を伴ふもの故、熟練せる醫師にして初めて之を行ひ得べきものであつて決して素人が自自行ひ得るものでない、また彼の若返り法の如きは、反つて陰莖を萎縮せしむるものである。

陰莖は海綿質であつて、よく血液が輸入するものであるから、常に血液を輸入せしめ、即ち肥料をして發育を助長せしむるのが療法の主眼であつて、これには注射薬、内服薬その他いろいろの方法があるが、何れにしても一朝一夕にして奏效するものでないから、醫師も患者も相當に忍耐して治療を加へねばならぬ。

(發育不全)

十二月二十五日

子宮癌は他の癌と同じく眞の原因は不明であるが、他の癌腫と同じく比較的老年に多く、統計によれば百人の子宮癌中八十人までは四十才より六十才の人である。

さて子宮癌に罹ればどういふ風になるかと云ふに、主なる徴候は出血、帯下、疼痛の三つである。尤も此三つは必ずしも初期からあると限つたことではない、また三つとも揃ふて来ると云ふわけでもないが、兎に角初徴として外部に現るゝは此三つである。それが多くは交會のあとが出血があると云ふのは最も注意を要するものである。また中には少しの痛みも無く、また帯下も無く、患者本人は頗る達者で居るが、フト少量の子宮出血を見ることがあるとか、或は別に子宮出血と云ふでなく、月經が常よりも長くかゝつて、その間の血量が少しく増加するだけのものもある、即ちこれまで三日と四日とかあつた、月經の終つた日の血量が、初めに來た日と同じやうな風のものもあつて、時としては此月經過度の爲めに貧血の状態を呈して貯量を來すこともある、併し此の出血の外には、他に少しも身體に異常が無いから、打捨て、置くと云ふのもよくある例である。また月經閉止後に出血があることもあるが、多くの人にはまた月經が來た位で少しも意に介せぬ。實際月經閉止期に至ると假令何等の病氣の無い人であつても、經血が不規則になつて來るから、癌の爲めに起つた出血までも、生理的のものと思ふて安心して居ることが多い。それが爲めに機會を失して、可惜一命を失ふに至るこ

とが世間によくあるから、若し四十才以上の婦人であつて、疑はしい出血、不規則な經血があつたらば、打捨て置かずに、一日片時も早く専門家の診察を求めねばならぬ。

出血が漸々増して來るに従つて、帯下も増して來る、そして其間には赤色を帯びるやうになつて、丁度肉汁のやうな、または臭氣甚しく、腐つた肉の様な匂ひがする。痛みは一樣ではない、全く無いのも稀れにはあるが、多くは始め骨盤の深部に時々軽い刺す様な痛みがあり、それがだん／＼強くなつて、刺す様な穿つやうな、堪えられない痛みがある、其痛みが増すに従つて、患者は日夜病床に呻吟し、食欲も無くなり、營養は益々害せられ、顔面蒼白となり、眼凹み、鼻高く、全身瘦せ衰へ、所謂癌腫性悪液質となつて、まるで生きた屍體のやうになるが、精神はその割合に犯されぬから、その痛々しさ加減は、全く側で見て居られぬやうになるものである。癌腫に罹つてから死する迄の間は短きは九週日、長きは十一年に亘る報告もあるが、先づ大抵は一年か一年半の壽命である。

癌腫を癒す薬はまだ發明せられぬ、レントゲンやラヂウムも初期には效あることがあるもこれも確かなことは云へぬ。最も確實なことは初期に切除することであるから、疑しき場合には早く専門醫に診て貰ふのは何よりの注意である。

凍傷は、長く寒気が作用する爲めに血管に變化が出来て、その部位に血液が滯る爲めに起るものであつて、手足、耳、鼻などに多く起り、貧血の人や營養の悪い人は侵され易いものである。

凍傷は通常これを三度に區別して居る。第一度の凍傷は極めて軽いものであつて、初めその部の血管が寒氣の爲めに收縮して蒼白色となるが、そのまゝ長く寒氣に觸れて居ると、今度は血管の神経が麻痺する爲め、反つて血管は擴張して紫紅色に變じ、少しく腫脹して癢痒を覺え、殊に夜る褥中に入ると甚しくなるものであつて、俗にこれを霜燒或は雪燒けと唱へて居るものである。

第二度のものになると、變色せる處に水泡を生じ、これが破れると漿液を洩らし、遂に潰瘍となることがある。第三度は極めて重き症であつて、皮膚下の組織も化膿に陥り、且つその部分は全く壞疽となつて暗褐色を呈し、血液の循環も止まり、また水分の蒸發によつて乾性となり、或は濕性壞疽となり、甚しきは皮膚、筋肉、骨迄も脱落することがある。

凍傷の預防法としては、足袋、手袋其他防寒具を以て保護するが宜しく、また寒氣に長く觸れたときには、能く摩擦して血行を盛んにするがよい。それから第一度の凍傷にあつてはアルコール浴、温浴、沃度丁幾或はカンフル丁幾の塗布を行ひ、第二度のものにあつてはクロール石灰五、〇、バラ

セン軟膏一〇、〇〇の混和劑か、または露國製凍瘡軟膏（鹽酸三〇、〇、阿片エキス二、五、カンフル一〇、〇、落葉松テレベントイ二〇、〇、骨髄四〇、〇、アルテール軟膏二二〇、〇）を用ひ、その他三〇、硼酸ワセリン或はイヒチオール五、〇、亞鉛華軟膏三〇、〇等も亦賞用せらる。第三度に至りては、時として手術を行ふ場合もある故、速に醫療を受けなければならぬ。

凍死者のあつた時には、靜かに寒冷な室に移して皮膚を傷けぬやうに注意して衣服を脱がせ、雪を以て全身を摩擦し、手足が柔軟になつたところで蒲團に寝かせて衣食を被け、同時に室内を温めて、エーテルかアンモニア水等の充奮藥を嗅がしむるがよい。そして少しく感覺がついて、わけが分るやうになつたならば、身體は成るべく温包して、葡萄酒或はブランデーの類を與へ、温かき飲料例へば茶、牛乳、味噌汁等を與へるがよい。

此際特別の注意としては、忘れても凍冷者を直ちに温室に移してはならぬ。寒氣に觸れて人事不省になつたのだから、何事をさて置いても温むるがよからうと思ふであらうが、これは非常に悪いことである。若し此注意を怠つて直ちに温かい室に連れ込むか、または火にあてるとかすると忽ち死に至るものである。また凍冷者の手足は硬くなつて折れ易いものであるから、その取り扱ひには格段の注意を拂はねばならぬ。

(凍傷及凍死)

十二月
二十七日

熱が出て咽頭の痛くなる病気で最も普通なのは咽頭カタルで、つまり咽頭に風邪を惹いて、咽頭がタマレたのであるから、冷たい空気を吸つたり、口腔から空気を吸ふ爲めに起ることもあれば、また餘りに乾燥した空気を吸つて居るとか、刺戟性の瓦斯を吸入したり、飲酒や喫煙を過度にやる人はよくこれに罹る。それから鼻感胃に續いて起ることもあれば、また鼻ツマリの爲めに起ることもある。

本症に罹ると、唾液を嚥み込むときに咽頭が痛む、時には刺すやうに痛むこともある。咽頭が赤くなつて腫れ上り、涎れが澤山に出る。時にはまた耳が鳴つたり、悪寒がしたりすることもあるが、熱は普通餘り高くないものである。

咽頭のタマレたときには含嗽がよい、普通は百倍の重曹水で、度々成るべく數多く含嗽するが宜しいが、若し咽頭に灼熱があるやうであつたならば、薄い食鹽水に氷を混ぜて冷くしてするがよい。熱があれば、アスピリン〇、五づゝを一日三回服用する。食べものは冷たい牛乳、米湯、お粥または鶏卵などが宜しく、飲酒に喫煙や辛い物は禁物である、そして成るべくは湯氣を立てた暖かい部屋に居るがよろしい。熱が劇しいときには、豚の腸で拵えた領巻様の氷袋で、頸の周圍を冷すも宜しい、アイスクリームを少しづつ嘗めるなども氣持のよいものである。

咽頭カタルが慢性になると、殆んど熱が無い、咽頭が常に乾いて、咽頭に何か異物でも挟つて居るやうな感じがして、痛いと言ふよりは、寧ろ痒いやうである。粘液が咽頭の奥の方に詰つて居るやうな感じがあつて、これを出すのに骨が折れる、同時に耳鳴りがあつたり、耳が痛んだりすることもあつる。

慢性咽頭カタルは、急性症のときに十分療養をしない爲めに起るものもあるが、それよりも飲酒や喫煙を無暗に嗜む人、塵埃の多い處で仕事をして居る人、電車の運轉手のやうに當に寒い風に當つて居る人、講談師のやうに常に音聲を餘計に使ふ人等に起るのが多い。稀れには心臓や腎臓または肺臓などに慢性の病氣のある人や、慢性上顎齶炎などの爲めに膿汁が常に口の中に流れると云ふやうなことの爲めに起ることもあれば、また鼻づまりの爲め鼻腔から呼吸することが出来ずに、口腔から呼吸して咽頭が乾く爲めに起ることもある。

慢性症は番茶に醬油を少し入れたもので含嗽するとよい、それから硝酸銀で咽頭を灼くか、またはルゴール氏液を塗らなければならぬが、此等は素人には出来ぬ。また更に大切なことはその原因を除くことで、原因を除かなければほんとうには癒らぬ。食ひ物はワサビ、胡椒などの香辛類を除くの外は、大抵の物は食べてよろしいが、餘り熱い物は飲み食ひしてはならぬ。

(咽頭カタル)

十二月二十八日

カタルが咽頭のみときはそれほど無いが、喉頭にまで及ぶと音聲が噎れる、そして唾液を嚥み込むときに痛い。丁度傷痍でもあるやうに痛む。喉頭が乾いて咳嗽が出る、熱もあると云ふ風で、一體が咽頭のみときよりも重いものである。

喉頭カタルも矢張咽頭カタルと同じ原因で起り、殊に喫煙過度、乾いた冷たい空気で起るから多に多い病氣である。また咽頭も喉頭も同時に侵されて、咽喉カタルとなることもあるが、此等の療治の仕方は咽頭カタルと同じである、唯少し手重いと考へて養生を大切にすることが宜しい。

喉頭カタルで慢性症になると、熱も無く、容態が一般に軽くなる。音聲が噎れると云ふよりも、寧ろ早く疲れて、長く饒舌つては居られない、喉頭が乾いて少しばかり痛む、咳嗽も少しはある、喉頭を見ると赤くなつて爛れて居ると云ふ風である。

この病氣の原因は、矢張慢性咽頭カタルと同じであるが、殊に士官、義太夫語り、活動の辯士、講談師等音聲を使ふ職業の人に多いもので、療治の仕方も咽頭カタルと同じであるが、矢張なか／＼癒らないものである。

肺病の人が結核菌の含んで居る痰を度々出すと、その中に結核菌がノドにくつついて其處に病氣を拵えることがある。それが咽頭に出れば咽頭結核、喉頭にくつつけば喉頭結核となるが、何れも重

い病氣であつて、動もすると、生命にかゝることがある。

咽頭結核に罹ると、咽頭の粘膜が潰れて痛む、唾液を嚥み込むときにも痛めば、物を食べれば無論痛み甚しきは、談話をしても痛み、じつとして居ても痛む、爲めに夜間も眠れなくなり、追々身體が瘦せて来る。

喉頭結核になると、容態が一段と重く、痛みはもつと甚い。初めは音聲が噎れるが、了ひには全く音聲が出なくなる、甚しきは痛みの爲めに飲み食ひすることも出来なくなる。熱はそれほど高くはないが、夕方には三十八度位になる。追々に身體が瘦せて、果ては一命にも拘るやうになるものである。

咽頭結核も喉頭結核も、その大多数は肺に結核がある人に出る、二次的傳染病であるから、この豫防法として痰を出した後は必ずよく咳嗽をする。さうで無くとも時々含嗽して口内の結核菌を洗ひ出すと云ふ風にすれば大抵は罹らない。含嗽する水は唯の水でも宜しいが、薄い食鹽水でも宜しい。此病氣は周圍に向つて傳染の危険は肺結核よりも、もつと甚いから、消毒は氣をつけてやらねばならぬ。此病氣は素人療治が出来ぬばかりで無く、醫者でもなか／＼困難であるから、肺病の人で聲が噎れるとか、咽喉が變だと云ふときには早く醫者に診て貰ふがよい、早い間だといくらも癒す方法があつて、藥を塗つたり、光線を送つたり、または灼いたり、外科療治をしたりすることもある。

(喉頭カタルと咽喉結核)

十二月二十九日

百日咳は、主として五才以下の小兒を侵す傳染病であつて、ボルデー、ジャング兩氏の發見した百日咳菌によつて起るところの病氣である。

百日咳が傳染すると、凡そ三日から七日位経つてから、始めて症狀が現はれて来るが時としては二週間位かゝることもある。またその症狀は、時期によつてこれを三期に區別するものである。

第一期はカタル期と云つて、軽い氣管支カタルの症狀、即ち軽い咳嗽があつて、少しく聲が嘎れる位である。さうかうして二三日経つと咳嗽の模様が變つて来る、咳嗽の一つ／＼の間は至つて短かいこれが特異の症狀であつて、それと同時に咳き込むのがひどくなる。この期間は凡そ一週間、稀れには二週間であつて第二期に入るものである。

第二期即ち痙咳期は、百日咳特有の症狀を發する時期であつて、咳嗽は一層強くなつてそして後を長く出し切つて居るので、今度咳嗽が止むとそれを恢復するために息を強く吸ふが、このときにはヒューと所謂笛聲を發するものであるが、この咳嗽發作は痰が出るとそれで終るものである。一體子供は痰があつても嘔み込んで了ふからして、外へは出さぬものであるが、百日咳によつては咳嗽の終

りに必ず痰を出すものである。そしてその痰の色は、他に合併症が無いときには粘稠な濃い白色なる唾液に少し痰が交つて居るものである。この發作の回数は、一日三十回から四十回位で、夜中に最も強く起る。

この痙咳期を過ぎると、追々に恢復期に向ふものであるが、その経過は五十日乃至百日である。そして恢復期に向つた後にも、風邪を惹くとか、氣管支カタルに罹るとかすると殆んど百日咳と同様の咳嗽をするものであるが、多くは再發でなくして、唯前と同様の仕方をしたに止まるものである。

百日咳には恐ろしき腦出血や、中耳炎を合併することがあり、また肺炎を起すこともあつて、この餘病の爲めに生命を取られることが間々ある。また癒つた後でも暫くの間は結核に罹り易いから注意せねばならぬ。

若し一家に百日咳が出たならば、健康な子供を隔離して、そして豫防注射をするがよい。昔は百日咳にはよい薬が無かつたが、今日では百日咳菌ワクチンの注射で豫防も出來ればまた療治も出來る。此注射はその量に注意さへすれば小さな子供でも少しも危險が無い、またその注射は早いほどよい。それからエーテル劑の注射もよい、兎に角早く療治さへすれば昔の様に百日咳など云ふことは無く二三週間でも癒る。此病氣の發作中にはよく飲食物を嘔いて了ふので、それで子供が弱るから、咳嗽の間を見て、牛乳、米湯、お粥等の流動食を少しづつ食べさせ、營養を良くするのが何よりの注意である。

十二月
三十日

自殺の目的で、硫酸のやうな強い薬を飲んだときには無論食道が爛れるが、さういふことで無くして起るのは、酒殊に強い酒を餘計に、續けて飲んだときである。それから餘りに熱い物を飲んだときにも起り、また咽頭カタルが癒らずに、下の方に下つて食道炎となることもある。食道炎になると熱い物や冷たい物を飲み食ひしたときに痛む、または普通の飲食物でも食道を通るときには、胸の中央のところ、即ち胸骨の奥の方が痛むものである。

食道炎のときには、成るべく飲み食ひせぬ方がよい、咽頭が渴いたら氷片を口の中に入れて、置く少し快くなつたところで、微温または少し冷たい牛乳や米湯または葛湯の薄いのを飲ませる、痛みが軽くなり次第に、お粥、それから追々に御飯と云ふ風に進めて行くが、何れにしても酒、香料などは禁物である。

食道炎は、唯食道が爛れただけであるが、潰瘍になると食道の一部分が潰れるので、かうなるとなかく重く、普通の飲食物でも痛みが強いし、固い物であると、堪えられぬ痛みがある。これは硫酸などを飲んだときにも出来るし、また微毒や結核が食道に出来てもかうなるものである。

潰瘍になると、何れにしても手療治が出来ない。その原因によつていろいろ療治の仕方がある。食物は牛乳、米湯、葛湯などの刺激の無い物を用ひるのである。

次には食道に出来る癌腫、即ち食道癌も他の癌腫と同じやうに、四十才以上の人に餘計に出来る。初めの中は唯食物が通るのに狭いやうな感じがするだけであるが、追々に痛んで来て、食べた物は皆嘔いて了ひ、身體はだん／＼瘦せ衰へて来るものである。

癌は何處に出来たものでも早く切り取るより根治の方法は無いから、四十才以上の人で右様の容態を呈したときには、早く醫者に診て貰ふ方がよい。早い間ならば助かる見込みがある。それから食道癌に、藍の汁を飲まして癒つたと云ふ實驗がある、即ち紺屋で使ふ藍汁を盃で一杯に、水を割つて一日三回に飲むのである。また罌羅果で云ふ果物を二匁位づゝ、冷水で服用したと云ふ例もある。一體食道癌は、昔は隔の病ひと云つたものである、然し隔の病ひは單に癌に限らず、すべて食道が狭くなつて、そして食物が通らず、食べても嘔吐して了ふもの、總稱であつて、中には癥痕の爲めに狭くなつたのもあれば、また良性の腫瘍の爲めに壓迫されて起るものもあるから、前記の例は果して食道癌であつたかどうか分らぬ。癌は前にも云ふ通り、生命取りの病氣であるから、手術も出来ない、外に手の下しやうが無いと云ふやうなとき、または手術療法或はラヂウム療法に兼ねて之を服用するがよろしく、これだけで癒ると安心して居るわけには行かぬものである。

十二月
三十一日

胃痛と云へば、素人でもその恐るべきものなるを知つて居るが、その眞の原因に至つては他の痛腫同様不明である。然し統計によると、四十才乃至七十才の云はゞ老人に多き病氣である、そして一般に女より男に多い。痛に就ては遺傳に關係がある様に説く人もあるもこれは左程重きを措くほどのものではない。痛の原因に就ては種々に研究され、遺傳とか、寄生虫説とか、微菌説とがあるが、これを刺戟に歸して居る人が多く、我が山極博士等は、刺戟によつて、立派に痛を拵えて居る。また痛は移植し得るものである。胃痛に就て見るに、器械的並に化學的刺戟を受くることが頻繁なれば、發し易き傾きのあるのは事實であつて、居常濃き茶を好む人、刺戟性香料を多く取る人、強熱なる酒類を愛用する人などには、どうしても起り易いやうでがる。尙ほまた經驗上、胃潰瘍の療痕よりして本症に轉ずることを認むるやうである。

胃痛に罹つても、初めの間は僅かに慢性胃カタルの症狀にすぎない、即ち食欲は進まず、胃部は常に膨滿の感じがあつて、時々鈍痛がある、また嘔氣が出る、多くは便秘すると云ふ位のものであるが、追々全身無力の感、即ち何となく力の脱けた様の氣がして、症狀の割合に早く身體が瘦せ衰へる、さうかうしてゐる間に嘔吐が始まるとか、または腫物を觸れるやうになる。吐物は酸臭或は醜臭臭のあるもので、珈琲様のものを吐き出すのが本症に特有の症狀である。

本症は多くは無熱に經過するものであが、時にはまた熱の出ることがあり、如何に攝生に努めても、身體は日に増し衰弱貧血して、醫學上で云ふところの痛腫性悪液質と云ふ状態に陥つて、遂に死に至るものである。

胃痛は殆んど不治の病である、少くも胃部に腫瘍を觸るゝ頃になれば、治療は困難である。尤も早期に外科的手術を受ければ、時に治癒の幸福を得ることはあるが、これはその時期に關係するものであつて、極めて早期で無ければならぬ。臨床上胃痛と診斷さるゝに至つては時既に遅しである。一體痛は轉移症と云ふて、好んで他の臓器に、同質の支店のやうなものを出したがるもので、これは淋巴管を傳つて、第一に近くの淋巴線に出来るものであるから、手術しても此支店即ち轉移痛の爲めに倒るゝものは多い。尤も手術のときには近くの淋巴線も切り取つて了ふが、それでもなか／＼轉移痛は多いものである。

本症の治療法は、素より醫師に一任すべきものである。近來はラヂウムや、レントゲン療法も應用されて居るが、未だ確實とまでは行かぬやうであるから、一般人の心得としては、年齢四十才以上になつて、慢性胃カタルの症狀があるときには、速に醫師の診察を受くるがよろしく、専門家には之を見分くる方法があるものである。

醫學博士 宮原立太郎先生序
健康相談所長 伊藤尚賢先生著

各册 壹圓廿錢 (送料書留二册迄十八錢)

通俗醫科大學講座

四六六上製
各册七百七十一頁

本書は一般家庭に基礎的醫學、衛生智識等を普及するために、權威ある斯道の諸大家の研究と實驗とに基いて編纂せられたものであります。醫師は患者を診察して病を癒しますが、我々自身も其の病源を知り、應急手當を講ずる等、手遅れにならない中に適宜の處置を施すことが肝要であります。從來手當が遅れたり、其の方法を誤つたりして病を昂進させ、甚だしきは生命をさへ失つた事が尠くないのであります。殊に小兒病、花柳病、呼吸器病、其の他多くの慢性病等に此の例が多いのであります。小社が多くの犠牲を顧みず、非營利的出版物として汎くこれを各家庭にお奨めする所以のものは、日常の保健衛生の上に寸時も怠りない注意を拂はれて、病魔豫防の實を挙げ、各家庭の人々に人生最大の幸福と榮光とを思ふさま享樂して頂きたい微意に外なりません。一時も早く常備の看護、應急手當の親切なる相談相手たる本書を座右に備へられんことを希望いたします。

胃腸科 婦人科 小兒科 皮膚及花柳科 呼吸器科 産科 耳鼻咽喉科 泌尿生殖器科 神經衰弱科 腦脊髓神經科

胃腸病は文明國に多い。その治療單に藥物のみ依頼するは誤りであつて養生殊に食療法が大切である。本書はこの治療法に關する正確なる知識の寶庫である。月經、妊娠、分娩、産褥等は婦人獨特の機能である。この機能の障害より所謂婦人病に患さるゝ。本書はこれ等治療法並に未發に防ぐ豫防法を詳説。子供を育てるは何よりも育兒の一定方針を樹てるにある。本書はこの問題の解決者であり、相談相手であり、同時に小兒病の手當、治療等を懇切に記述しある。これは多く慢性の経過を取るものであるが、適當の時機に適宜の治療法をとれば割合に早く直るものである。呼吸器に關する病氣の全部の原因、症候、治療等を詳記し、殊に我國民に多い肺結核の療法に重きを置き然も患者の實行し得るもののみを集めてある。妊娠のことは婦人の大役のみならず、一步誤れば母子の生命に關する大切のものであるが、平素の注意さへ宜しければ決して心配したものでない。耳鼻咽喉科の領域に於ける病の全部の原因、症候、應急處理等を懇切丁寧に記述してある。この病は患者が口外するを欲せず隠蔽して治療するので、治療の時機を逸し又方法を誤ることが多い。本書は素人で治療し得るものと醫療を要するものとを區別して記述してある。文明病の別名がある現代の各階級に多い病氣で一般にこの病氣は長い様であるが、治療さへ宜しきを得れば短時間で癒る。本書は腦脊髓神經より來る病氣の主なるものに就き原因、症候、豫防法、養生法、治療法を説明し、殊に癩病、中風、腦膜炎、ヒステリー等は詳細を極めてゐる。

子爵 後藤新平閣下序 東京靈岸 小學校長 椎名龍徳先生著

生きる悲哀

三四百餘頁製
價 一二圓
送料 十二錢

賜天覽台覽

恵まれざる人生の悲哀を歎くべく貧困の家に生れ來し多くの兒童を導きて愛の光に浴せしめ、感謝の生活に入らしめつゝあるわが椎名先生が、十有餘年の細民教化實話が、一たび本書となりて世にあらはるゝや、尊きも、卑きも、これを讀みて細民の窮狀に泣かされ、先生の事業の美しさに泣かされ、なほ心足らず、映畫を見て泣かされ、相傳へて本書を讀むを以て、年に滿たずして五十餘版を重ねるに、なほ需要を充たし得ず、日々製本に追はれつゝある實狀なり。第五十四版發賣

伯爵 一二荒芳徳閣下序 東京靈岸 小學校長 椎名龍徳先生著

生きる悲哀 續篇

四六布製
三百餘頁
價 一二圓
送料 十二錢

「生きる悲哀」によりて示されたる貧困兒童の教化實話は、あらゆる社會を反省せしめ各種の社會事業を起さしめつゝある時、わが椎名先生は「生きる悲哀續篇」を公にせられて、尊き涙の記録に一段の光輝を加へられたり。卷末に添へられし「貧兒の實狀を述べて憂國の士に訴ふ」の一文は、本書正續二卷の結論と見るべき熱血の大文字にして、正にこれ細民を救ふ神の聲といふべきか。最新刊

最新 最も
いし より
本 讀 學 工 大 二

編 會 興 新 業 工 本 日 大

最新 電氣工學讀本

最新 機械工學讀本

今日の生活能率から論ずれば、吾人は電氣及び機械に依て支配されるといふても決して過當ではない。さればこの兩者に關する知識は單に一部の技術者にのみ必須なものではなくて一般常識のうち如へられねばならぬものである。
此讀本は何れも此の意味に於て電氣及び機械に關する學理を極めて平易に解説し、百數十の圖解と相俟つて、その實際應用方面に就て専門家以外の人々にもわかる様に編纂せられた。
されば、電氣及び機械の知識を會得して世の進運に遅れぬ心掛けの一般人士は勿論、これから工業界に活動せむと志す青小年諸君が確固たる實用的工業知識を得るに最も適切なる座右書としてまた實業補習學校の教科書として、茲に廣く推薦する。

各 冊
四 六 三 百
冊 冊 冊 冊
十 十 十 十
五 五 五 五
個 個 個 個
十 十 十 十
本 本 本 本
錢 拾 六 圓 壹 價
錢 二 十 料 送

終

終