

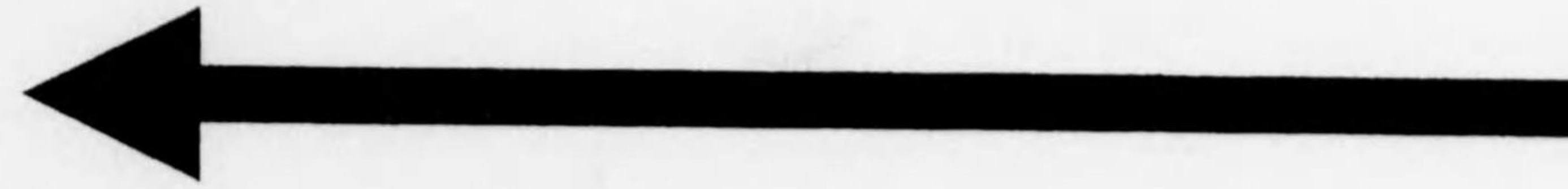
61-457



1200501274734



始



家庭衛生学

71-457



1200501276734



社団法人
日本放送協會編

家庭衛生ノモ

日本放送出版協會刊



61-457

はしがき

さきに「家庭メモ」を公にして、多くの方々から喜ばれましたので、こゝに昨年十月月中旬より實施され、毎週、火、木、土の三回放送されてゐる「衛生メモ」を纏めて、「家庭衛生メモ」と題し、上梓する事となりました。

もとより五分間づゝの放送ですから、意を盡せぬところもありますが、家庭人として心得べき衛生知識のさまざまの方面の材料を、簡単に分り易く述べたものです。しかも、それ／＼専門の方々に依頼して得た内容でございますから、家庭の日常生活に資するところ尠くないことを信じます。わが國各方面の目覚ましい進歩に比して、兎角衛生知識の普及未だしい憾がある折から、この「家庭衛生メモ」が各方面の御家庭で利用され、日常生活の参考に供される事は、関係者一同ふかく喜びとするところでございます。

昭和十年十二月

社団法人 日本放送協會

尙参考のため新舊量目の比較換算を記して置きます。

- 一瓦〓〇・二六六匁
- 〇立〓五合五勺強
- 一米〓三尺三寸
- 一匁〓三・七五瓦
- 一合〓〇・一八立
- 一尺〓〇・三〇三〇メートル

Handwritten calculations:

$$3.75 \overline{) 1.00} \quad 0.266$$

$$3750 \overline{) 10000} \quad 2666$$

$$7500 \overline{) 22500} \quad 3000$$

$$22500 \overline{) 22500} \quad 1000$$

家庭衛生メモ 目次

衛生上の注意と手當	一
外傷の應急處置法	一
災害後の衛生	二
毒蟲に刺された時	四
秋の風邪	五
關節リウマチス	六
戸などに手を挟まれた時の手當	八
秋の胃腸障害	八
感冒を豫防する爲に	九
ストープの衛生	一〇
寄生蟲を無くしませう	一三
ぜんそくの方のために	一三
刺のささつた時の手當	一四
寒い時の衣類に就いて	一五
猩紅熱の注意	一六
日本室と西洋室の換氣度	一八
デフテリア	一九
含嗽の效	二二
マスク	二三
腸チブスの注意	二三
ピタミンDと日光とウインター	二三
スポーツ	二五
スキーと紫外線除け眼鏡	二六
寒い頃の下着の衛生	二七
湯タンポの入れ方	二九
赤痢と疫痢の時	三〇
冷え性の婦人方へ	三〇

目次

一

肺炎の濕布の仕方……………三三
 水枕、氷枕、氷嚢を使ふ時……………三三
 風邪をひいた時に……………三四
 悪酔ひした時……………三五
 貧血を癒すには……………三六
 ほこりが眼に入つた時……………三七
 衛生的な掃除器具……………三七
 吸入器を使ふ時の注意……………三九
 部屋を温めるのには……………四一
 冷濕布と温濕布の仕方……………四二
 日本の冬が寒いわけ……………四三
 各種の室温と濕氣の温度……………四四
 ブラシの摩擦……………四五
 蛔蟲と十二指腸蟲などに就いて……………四七
 鼻風邪と番茶のウガヒ其他……………五〇
 麻疹の血清療法……………五一
 定期種痘の期間……………五三

X光線をかける時の注意……………五五
 塵埃の害……………五五
 外出から歸つた時……………五七
 ものもらひの手當……………五七
 衣類の重ね方……………五八
 看護者の入浴……………六〇
 結膜炎とその豫防……………六一
 空氣中の細菌……………六二
 小さい怪我や切傷の手當……………六四
 紫外線とハイキング……………六五
 齒刷子の扱ひ方……………六六
 遠足には上衣をお持ち下さい……………六九
 卒倒した時の應急手當……………七〇
 日射病にかゝつた時……………七一
 木の芽時と腫れ物……………七二
 木の芽時の神経衰弱に就いて……………七三
 春季の清潔法と蚤の驅除……………七五

狂犬と恐水病の豫防に就いて……………七六
 おたふく風邪に就いて……………七九
 咽喉に刺さつた骨をとるには……………八〇
 汽車汽船の酔ひを治すには……………八一
 照明の常識……………八一
 齒槽膿漏の害に就いて……………八四
 新築家屋へ入る注意……………八六
 無暗に痰を吐かぬこと……………八七
 發疹チブスについて……………八七
 便所の中の蠅退治……………八八
 フケと頭髮の衛生……………九〇
 蠅を除くには……………九二
 蜂に刺された時……………九三
 濕氣の頃の衛生……………九四
 藥を使つて齒を白くするのは有害です……………九六
 豫防注射に就いて……………九七
 水害後の脚氣……………九九

小楊子の害……………一〇〇
 日射病と熱射病……………一〇二
 汗疹やたゞれの手入れ……………一〇三
 登山の效と高山病……………一〇四
 水泳時の注意……………一〇六
 夏やせ……………一〇八
 夏の風邪……………一一〇
 蕁麻疹……………一一〇
 風疹……………一一一
 炎暑と血壓……………一一二
 船酔ひ……………一一三
 氣候不順と神経痛やリョーマチスの方へ……………一一五
 嗜眠性脳炎に就いて……………一二五
 暑い時に多い齒の病氣……………一二八
 混同され易い流行性脳脊髄膜炎と流行性脳炎……………一二〇

蚊の媒介によつて傳播する病氣……………二二〇
 スタンドの選び方……………二二三
 口臭に就いて……………二二四
 秋口と齒の衛生……………二二五
 南京蟲と家ダニ退治……………二二六
 飲料水と斑狀齒との關係……………二二七
 トラホームに就いて……………二二八
 虱退治……………二二九
 妊娠時に起る齒齦炎……………二三〇
 眼鏡のくもりと置き方……………二三一
 吃逆を止めるには……………二三三
 齒石の害……………二三三
 秋風と齒髓炎……………二三五
 船酔、車酔……………二三六
 一、二の運動器の疾患に就いて……………二三七
 ヤケド(湯傷、火傷)の手當……………二四〇
 凍傷の手當……………二四二

靴ズレとマメ……………二四四
 保菌者に就いて……………二四五
 空氣イオンと健康……………二四七
 齒を抜いた時の注意……………二五〇
 ストープの外覆ひに就いて……………二五一
 免疫に就いて……………二五二
 豫防注射と内服ワクチン……………二五三

消毒と殺菌……………二五五

消毒、殺菌、防腐、防臭及び
 ・清潔について……………二五五
 消毒方法の種類に就いて……………二五八
 昇汞水の消毒……………二六三
 煨製石灰の消毒……………二六四
 クロール石灰水の消毒……………二六四
 フォルマリン水の消毒……………二六五
 フォルムアルデヒドの消毒……………二六六

飲料水の消毒……………二六七
 塗物食器の消毒……………二六八
 雨水の利用と海岸地……………二七〇
 布巾の清潔……………二七一
 野菜果物の殺菌と、下水、井戸、
 便所の消毒……………二七二

育児上の注意

赤ちやんの便秘の手當……………二七四
 寒い時に生れる赤ちやんの病氣……………二七五
 子供と間食……………二七六
 兒童の智能發達を害ふアデノイド……………二七七
 幼兒を錢湯につれてゆく時……………二七八
 ミカンを子供に與へるのに……………二七九
 可愛いお子さん方に小魚を骨ごと
 差上げなさい……………二八〇
 子供の肺炎の家庭診斷……………二八一

お子さんの肺炎の食餌……………二八二
 お子さんが肺炎の時の部屋の
 あたゝめ方……………二八三
 子供さん達の風あげに就いて……………二八四
 人工栄養とビタミンC……………二八五
 赤ちやんのお乳の飲ませ方……………二八六
 お子さんの皮膚の鍛練……………二八七
 弱いお子さんと紫外線……………二八九
 赤ちやんと電氣行火……………二九〇
 子供の夜泣きと蟻蟲……………二九一
 種痘した赤ちやんの手當……………二九二
 牛乳の適はない離乳期の子供さんへ……………二九二
 試験期の食物……………二九三
 麻疹の食餌……………二九四
 新入學生の御家庭へ……………二九七
 新入學期と食事の注意……………二九九
 新入生の身體検査の注意……………三〇〇

學童辨當としてのパン食……………二〇一
 幼児とみつ豆……………二〇二
 おむつの乾し方に就いて……………二〇三
 離乳期にいゝ食物……………二〇三
 麻疹の流行……………二〇四
 子供に手を洗はせる習慣……………二〇五
 齒並を醜くする悪い習慣……………二〇六
 枇杷と子供……………二〇七
 乳齒の生える時……………二〇八
 小兒と蟻蟲……………二〇九
 學校辨當の保温と量……………二一〇
 子供の秋の消化不良について……………二一一
 お子様が悪つて毒草を口に入れた時……………二一二
 六歳白齒に就いて……………二一四

家庭薬

薬の貯へ方……………二一六

お薬の量り方……………二一八
 お薬の買ひ方……………二一九
 里芋の效能……………二二〇
 ヘチマ水の作り方とその薬效……………二二一
 肝油を飲みはじめするには……………二二三
 咳と痰……………二二三
 りんだうの根……………二三四
 黒豆と氷砂糖……………二三四
 凍傷の初期には……………二三五
 カミツレの效……………二三五
 柚子湯の效……………二三六
 お居蘇の薬效……………二三六
 感冒や咳の漢法薬……………二三七
 しもやけに效くソバ粉と梅酢……………二三八
 セキ止めの民間薬……………二三九
 つるなの薬效……………二四〇
 チサとその薬效……………二四二

どくだみとたんぼゝの薬用法……………二四三
 枇杷の葉と水腫……………二四三
 下痢止めの民間薬……………二四三
 土用の薬草取り……………二四五
 浮腫と西瓜……………二四六
 薬を誤つて飲んだらば……………二四七
 天華粉の作り方……………二四八
 水蟲と民間療法……………二四八
 水母とアムモニア……………二四九
 盲腸炎と民間薬……………二五〇
 日焼けをなほす薬草……………二五一
 御家庭の下劑に就いて……………二五三
 コレラには篤藷……………二五四
 消化薬に就いて……………二五五
 蛔蟲を驅除する薬……………二五六
 腸内の殺菌と醗酵素防止薬……………二五七
 秋口からの胃腸の薬草……………二五九

食器の衛生

秋の抜け毛と桑の根の眞皮……………二五〇
 ひゞあかぎれとベルツ水……………二五一
 お湯に入れて身體のあたたまる薬……………二五二
 口中を洗ふ薬……………二五三
 薬の種類に就いて……………二五四

金屬器具の衛生……………二五七
 陶器の衛生……………二五九
 暑い間の御飯を腐らせないやうにするには……………二六〇
 お臺所と出入の人々に就いて……………二六二
 冷蔵庫と食物……………二六四
 清涼飲料水の見分け方……………二六五
 極く冷たい食物と胃腸……………二六六
 夏と銅鍋の注意……………二六七
 臺所のあぶら蟲退治……………二六八

食品の栄養、消化、中毒

松茸あたり……………二六九
 温かい食物と果物……………二六九
 菌叢類の栄養価値……………二七〇
 蜜柑のビタミンに就いて……………二七二
 新米禮讚……………二七三
 鍋料理をする時の注意……………二七四
 牡蠣の栄養価値に就いて……………二七四
 葡萄と柿の栄養価……………二七五
 ミカン類の皮……………二七七
 食べ過ぎと飢餓感……………二七七
 数の子の栄養価……………二七八
 大根の漬物中のビタミン……………二七九
 變り御飯の栄養価……………二八〇
 値段の安いお料理……………二八一
 お餅の栄養価値……………二八四

乾物の栄養価値……………二八五
 お重詰ものの古くなつた時……………二八六
 お餅と化膿……………二八七
 春の七草……………二八八
 お正月に召上るものの注意……………二八九
 糠味噌が熟れるわけ……………二九〇
 自然薯の栄養価値……………二九一
 カルシウム……………二九一
 栄養學的に見た銅……………二九二
 ほうれん草の栄養価値多い調理法……………二九四
 妊娠中の食餌……………二九四
 産褥時の食物……………二九六
 おさしみのつま……………二九八
 牛肉の消化率……………二九九
 砂糖の甘味……………二九九
 煮物をする時にお砂糖を最初に
 加へるわけ……………三〇〇

種々のお漬物の效……………三〇一
 食品の着色と有毒性……………三〇二
 芽の出た馬鈴薯……………三〇四
 罐料理と貝類……………三〇四
 摘草類の食養效果……………三〇六
 金柑と甘藷……………三〇六
 外出時と食物等の注意……………三〇七
 お蕎麥と田螺や豚肉の食べ合せ……………三〇九
 莓の化學的成分……………三二〇
 葱の栄養価と藥效……………三二一
 麥トロと消化……………三三二
 潮干狩と二枚貝類……………三三三
 にんじんの栄養……………三四
 筍と消北……………三三六
 大根の栄養……………三三六
 青梅の毒……………三八
 鰹とにんにく……………三八

夏蜜柑の栄養と子供のおやつ……………三一九
 新玉葱とキャベツの栄養と
 調理上の注意……………三二二
 午茱と南瓜……………三四
 うどん、そうめん、おそば類の
 栄養価……………三五
 綠茶に就いて……………三七
 夏と飲物……………三九
 梅の一般的效用……………三一
 夏と牛乳の取扱ひ……………三三
 夏とほうれん草……………三四
 新馬鈴薯の調理と栄養……………三五
 種々の食物の中毒性……………三六
 香辛料の效果……………三九
 西瓜の成分と利用法二三……………四〇
 牛乳の細菌と温度の關係……………四二
 茸の中毒と茗荷や蓼……………四三

納豆について……………三四

食餌療法……………三四六

- 一般病人の食餌の用ひ方……………三四六
- 脚氣の方の食餌……………三四九
- 糖尿病患者の食餌……………三五二
- 糖尿病の食餌……………三五三
- 病人、老幼の食餌に良い牡蠣……………三五四
- 寒さを防ぐ食べ物……………三五五
- 脚氣の多い頃に……………三五六
- 下痢時の食餌……………三五八
- 動脈硬化症と高血壓症の食餌……………三六〇

衛生上の注意と手當

外傷の應急處置法

外傷は一寸した傷だと思つて放置しておきますと、そこに膿をもち、甚しい時には細菌、或は細菌の出す毒素が血液中に入り、恐るべき膿毒症や敗血症を起して、一命を失ふやうな事にならないとも限りませんから始めの手當が肝心です。先づ傷口に汚物がついてゐましたら、オキシフルで拭く等の方法で、これを完全に除いた後、出血を止める手段を講じます。傷が小さい場合には、消毒したガーゼ、布等を當て、強く縛つておきますが、出血の烈しい時には、傷口から心臓に近い部分を強いゴム管か或は紐、手拭等で強く縛ります。下肢に大出血がある時など、ぐづぐづしてゐますと、

出血死を來すやうなことになります。この時には大腿部を縛るのですが、普通にやつたのでは力が足らず、容易に出血が止りません。斯ういふ場合には手拭等で輪をつくつてこれを大腿部に通し、この輪に手頃な棒を通して出血のとまるまで棒を振ります。又傷口を布で壓して出血を止めます場合、布が少し血液で汚れてくると、又新しいのと取換へるといふやうなことをする方をよく見受けますが、これでは血管から出た血液が暫くして凝固して、自然に出血を止める作用を現はして來た時、これを取去ることになりますから出血は決して止りません。一度抑へた布は出血が完全に止るまでそのまゝにしておかなければなりません。

災害後の衛生

過般の關西方面の大災害のやうな場合に先づ第一に起る悲惨事は、無数の死傷者を出すことですが、やつと嵐も収まり、これで命だけは助かつたとほつと一安心した後

に來る第二の禍は、胃腸の急性障害及び傳染病疾患、殊にチブス、赤痢の猖獗であります。病原をなすものが口から浸入するといふこれらの病禍から免れるためには腐敗してゐる疑のあるものを食べないやうに心掛けることは勿論ですが、その他生ものを口にしないやうにすることが絶対に肝心です。飲料水にしましても、水道水などは餘り心配はありませんが、その他の場合には必ず一度煮立てたものを用ひ、又食物も一度火にかけたものを頂くやうに致します。殊に井戸水などは水害の後では、必ず附近の汚物を多少とも混入してゐますから、注意しなければなりません。この場合、少量の漂白粉を井戸に投じて消毒するのは非常に結構です。急な腹痛、下痢、嘔吐が起つたならば、直ちに下劑を與へて腸内の有害物を一刻も早く體外に排泄させます。ヒマシ油を一度に三十瓦位用ひると最も有効です。所謂裏急後重と申しまして一日に四十回も五十回も排便があり、その度に血液を混じた粘性膿性の便が少量づつ出るといつたやうな場合には、赤痢の疑をもち、一刻も早く醫師を招いて適當な

處置をして頂きます。又チブスは、菌が口から入つてから發病する迄に約二週間かゝりますから、直ぐには患者は増加致しませんが、その後の感染を避ける意味で豫防注射をお受けになつておく方が安心です。

四

毒蟲に刺された時

毒蟲に刺された時には、出来るだけ早くアンモニアを塗つて、なほ痛み、腫れが甚だしい場合には冷罨法をしておきます。蜂に刺されました時、梅酢をつけますと妙なほど忽ち痛みがとれます、皮膚の弱い方で、刺されたあとが容易に治らず、膿を持つ方があります。又夏の間山などへ出かけて、アブや蚊に刺され、膿をもつてなかなか治らないでお困りの方をよく見うけます。いぢりますと次第に大きくなり、あとに癢痕が残りますから、硼酸軟膏を貼つてそつとしておきます。

秋の風邪

毎年十月中旬頃は普通と違つた風邪が流行して参ります。これは流行性感冒であつて、熱や咳嗽の出ることは單純の感冒と變りはありませんが、特徴とするところは、下痢と嘔吐のある點であつて、よく消化不良と間違へられ易いものです。これは流行性感冒の胃腸型といふ特別な型であつて、嘔吐や下痢がある爲に起る間違です。家庭の手當としては極く消化し易い食餌を與へること、吸入と濕布をすることです。吸入は1%の硼酸水又は重曹水で結構です。吸入は一度に澤山の量をするよりも、何回も何回もする方が效力があります。少くとも一日四回以上しなければ効果はありません。熱のある時は、氷枕や細い氷嚢を咽喉にあてることはいふまでもありません。豫防法としての確な方法がありませんが、傳染を防ぐことが肝要です。従つて外出の際にはマスクをすること、デパート、演劇場、映畫館等の人の集る處にお子様方を

五

出入させぬこと、又風邪をひいてゐる人との接近をさけること、寢冷をさせぬことが最もよい豫防法です。乳兒、殊に榮養相の悪い、體重が標準に達しない赤ちやんは、肺炎を起し易いものですから、一層これ等の豫防法を勵行するとともに、榮養相の改善に努力せねばなりません。

關節リウマチス

じめじめした不順な氣候の時には、關節リウマチスが起り易くなります。リウマチスと申しますと、御老人ばかり罹られるやうに聞えますが、若い人にも随分多いものです。これは細菌による一種の傳染病と考へられてゐまして、不順な氣候とか、その他、風邪、外傷、胃腸障害、過勞、傳染病等がその誘因となります。これに急性と慢性との二種がありまして、慢性のものは多く急性のリウマチスを繰り返すうちに慢性になるのです。急性のものは、例へばハイキングに出かけて雨に會ひ、一日濡れ通

しで歩いたやうな場合に起ります。多くは三十八九度に發熱し、一ヶ所又は數ヶ所の關節に甚い痛み、腫れを來します。特異なことは方々の節々が次々に侵される傾向のあることです。これを放置しておきますと、往々恐るべき心臓内膜炎を併發し、後に瓣膜障害を残すことが稀ではありません。

豫防法としては、食物に注意して胃腸を害さないやうにし、過激な運動を避け、戸外から雨に濡れて歸つた時など、直ぐお湯に入つて温まり、又夜間寢冷などせぬやうに注意します。既に病氣が起つたならば安靜と保温とを第一とし、急性の場合にはのみ局所に冷罨法を行ひますが、少し輕快して來た時、又は慢性の場合には、温罨法、温浴、蒸氣浴等を行ひます。更によくなれば、マッサージ、軽い運動を試みまして、關節が強直、畸形を來さないやうに心掛ます。その他藥劑的の治療は醫師の命令に従つて行ふべきです。

戸などに手を挟まれた時の手當

一寸した極く軽いものでしたら、濕布しておけば痛みが去ります。外部に傷が出来ましたら、沃度丁幾或は過酸化水素液で消毒したあと、二%の硼酸水で冷罨法を行ひます。皮膚が青く腫れ上つてゐるのは内出血のためですが、これも冷罨法をしておけば次第に吸収されます。たゞ觸つて見て飛び上る程しんの方が痛むやうな場合には、骨折の疑ひがあります。多くは腫れがひどくて、外部から見ただけでは、はつきりしたことは判りませんから、レントゲンで検査して貰ひ、適當な處置をうけなければなりません。

秋の胃腸障害

秋は天高く馬肥ゆと申します通り、私達の食慾の最も旺盛なる時です。果實類や茸

類も盛んに出ますので、食慾にまかせて、つひ腹一杯に食べるやうになります。然し夏の暑さの爲の胃腸の衰弱が、未だ十分に恢復してゐませんので、兎角少しのことも害され易い状態にあります。非常に急性の胃腸障害は、比較的少ないのですが、少し下痢があるなど思ひながらも、大して氣に止めずにあるうちに、知らぬ間に慢性となり、容易に治らなくなる方が多い様です。くれぐれも腹八分目をお忘れな様、又夜中に寝冷えをしない様に御注意下さい。

感冒を豫防する爲に

山々も紅葉し始め、朝夕は相當に冷氣を感じるやうになりますと、間もなくいやな感冒がはやる季節となります。夏の中から皮膚を鍛へて、感冒に侵されないやうに準備致しませう。運動不足の方は毎朝のラヂオ體操をお続けになることは非常に有効です。その他冷水摩擦も餘り寒くない中にお始めになるやうにお奨め致します。寒

一〇
くなつて感冒がはやり出してから、急に始めたりなどしますと、却つて風邪を引いたり致します。朝起きて、すぐタオルを冷水に浸して固くしぼり、少し強めに肩、胸、背、腋窩から兩腕に及ぼし、次いで腰から脚の方まで手早く活潑に摩擦しまして、一通りすみましたら、更に乾いた布片で再び同じ順序で摩擦します。皮膚の弱い方は、初めは只乾いた布で摩擦なさるだけで結構です。次に日光浴も秋晴の風のない朝の中に日當りのよい室で裸になり、體の前面からと後からと、五分から十分位づゝ日光に浴しますと、一日中非常に氣分が爽快になります。尤も日光の當らない半面は、適當に衣類で覆つておきます。硝子戸は大切な紫外線を吸収してしまひますから、出来るだけ戸を開け放して行ひます。戸を開け放しても、風さへなければ眞冬でも決して寒くはありません。

ストーブの衛生

暖房用として使用せられるストーブには種々ありますが、電熱によるもの以外は何れも燃焼によつて、多少とも有毒ガスを發生します。有害ガスとして最も危険なのは、一酸化炭素でありまして、これは空氣中にわづか〇・一%混在しても危険であります。一酸化炭素の毒性は、それが血液中のヘモグロビンとの結合力が大であるため、直ちに結合して一酸化炭素ヘモグロビンを作ります。ヘモグロビンは私共の生活現象維持のために、酸素を運搬してくれる大切な役目を持つてゐるものですから、一酸化炭素ヘモグロビンの生成によつて、酸素の缺乏を來し、これによつて障害を起すのであります。この一酸化炭素の發生量は、火鉢が一番多く、次が木炭ストーブで、次はガスストーブ(煙突なし)、無灰炭ストーブ、煉炭ストーブ、ガソリンストーブの順で、石油ストーブが一番少ない様です。其他炭酸ガスに於いても、火鉢、ガスストーブ、木炭ストーブ等が一番多い様です。何れにしてもその發生は免れませんが、ストーブの使用に當つては、煙突をつけることが最も大切です。殊に西洋館の様な比較的間隙の

少い部屋では、發生する微量のガスでも鬱積する危険がありますから、この注意が肝要であります。

寄生蟲を無くしませう

日本は有名な寄生蟲國であるといふ、有難くない肩書をお互に注意して、早くとらうではありませんか。

都會でも五割位、農村では八割以上も寄生蟲をもつてゐる人があると聞きますと、誰しも心を寒くいたします。寄生蟲は必ず食べ物からのみ入るわけではなく、皮膚に傷あとなどあると、そこから入るのがあります。大部分は口から入るわけですから、生ま物を食べる時には、洗ひ水に注意して清潔な水を使い、必ず鹽を入れて洗ふとよろこびます。

誰でも時々醫師に検便をしていただいた方が安全ですし、子供達は月に一回位は

蛔蟲の用心に驅蟲劑を飲む習慣をつけませう。

驅蟲劑としては、やはり最も效力のあるのはサントキニーネだといはれてゐます。

豫め適量の製劑を各家庭に用意しておきたいものです。寄生蟲の害は本人が知らぬ間に甚だしく衰弱をすゝめるものですから、いろいろ野山の食物のある秋などに、一度検べませう。

ぜんそくの方のために

時候の變り目にはぜんそくの方がお苦しみになりますが、ぜんそくにも種々の原因があり、體質によつての違いもあり、療法も一樣には申せません。然しまづ誰方にも推奨出来る簡単な注意を申し上げます。まづあまり閉め切つた部屋にゐないで、窓を開けてゐた方が具合よいものです。もし發作が起つてきた時に、窓のしまつた部屋だつたらば、窓を開け放ちますと發作が止まります。なほ身體の位置は寢てゐるより

も上體を起した方がよく、發作が樂になります。そして食べ物は一體にひかへ目にし
て、あまり澤山食べない方がよろしいのです。殊に夜の食事は少くして、夜通じをつ
ける様に習慣づけると宜しうございます。普通の人は大抵は朝通じのあるものですが
ぜんそく持ちの方は夜寝る前に排泄すると宜しうございます。つまり寝る時にお腹を
空にしておくのです。食べ物ではカリンの實をこまかに刻み、甘く煮てたべたり、ヂ
ヤムにしたりして常用すると、咳をしづめ、たんを切るのになかなかよく効きます。

刺のささつた時の手當

刺が淺くて見えてゐます時は、先をピンセット又は毛抜でつまんで引出します。又
先が出てゐなくて、つまむことが出来ません様な場合には、縫針の先を一度火で赤く
なるまで焼きまして、消毒した後皮膚を掘つて引出します。昔からニシキギの枝を黒
焼にしまして之を御飯粒でねり合せ、紙、布等にぬりつけましたものを、刺のささつ

てゐる部分に貼つておきますと非常に有効であるとされてゐます。貼つたあと少し痛
むことがあります。一、二時間の後取去つてみますと、比較的淺いものでしたら刺が
表面に浮び出て來ます。刺が深い場合、殊に土などで非常に汚れた大きな刺がささつて
之を取去つたあとにも尙汚物が中に残つてゐます様な場合には、膿をもつ心配があり、
時として破傷風といふおそろしい病氣を起さないとも限りません。又木綿針の様な一
方だけ尖つたものがささりますと、身體を動かします度に、先が次第に深く入つてゆ
きますから、危険です。かういふ様な場合には、何れにしましても、直ちに醫師の手
當をお受けにならなければなりません。

寒い時の衣類に就いて

寒さに向つたら私達はどれ位着たらいいものでせうか。先づ衣服の材料ですが、防
寒用としては毛織物が一等です。然し洗濯等が比較的面倒ですから、直接肌に當りま

す下着は、木綿を用ひ、度々取換へて清潔に致します。次にどの程度に着たらよいかといふ問題ですが、結局、着てゐて暑くなく寒くも無いといふ程度にするのが一番その人の體に適してゐることになります。寒いのを我慢して、無暗に薄着をして、風邪の豫防法と心得てゐる方があるやうですが、その爲に却つて風邪を引いてしまふことがあります。成程、薄着をして皮膚を寒さに慣らすのは有効ですか、それよりも寒くなる前に身體を鍛へておいて、薄着をしても寒さを感じない様な、丈夫な皮膚をつくつておく事が大切です。その方法としては適當な運動、冷水摩擦、日光浴等が有効です。

猩紅熱の注意

猩紅熱は御承知の如く傳染病でありまして、昭和八年の東京市では八月が百八十人程なのが十月には五百人を越え、十二月には六百人を越えてをります。死亡率は大體患者の二パーセント位です。年齢の點から見ますと、六歳から十歳迄が一番多く、昭

和九年度、東京市ではこの年齢の人が千八百人程罹つてをります。それに次いでは一歳から五歳までと、十一歳から十五歳までが各々九百人位で、大人もかゝりますが、先づ大部分はお子様方でありまして、御家庭ではよく「はしか」と間違ひ易い病氣ですから、「はしか」なら風にあてずにおけば治るなぞと、醫師にも見せず、輕輕に取扱はれることのない様に願ひます。

病原菌は未だ確定してをりません。従つて確實な豫防注射といふやうなものはありませんが、ヂツク氏反應といふことに依りまして、罹り易い人と「し悪い」人とは區別がつけます。尙、此の病氣は一度罹れば先づ二度は罹りません。ですからヂツク氏反應陽性の方、又は猩紅熱に罹つたことのない方等は患者に近づかないことです。特別な場合を除いては、大てい咽喉から傳染する様ですから、御家庭での御注意としては「うがひ」を勵行することです。外出先から帰宅した場合、特に就床前齒磨を使つた上、更に過酸化水素水、硼酸水等でうがひをなさることをおすゝめします。

日本室と西洋室の換氣度

一八

寒くなると部屋ごもりが多くなりますが、日本室は西洋室に比較しますと、特別な装置を設備しない限り、換氣の程度が勝れてゐます。それは日本室は一般に疊敷であるため、これが通氣性に富んでゐるからです。尚、建具として障子、ふすま等も同様に通氣性に富んでゐるのと、更にこれら建具と柱、敷居、鴨居などの間隙が、自然換氣の役目をするからです。同じ障子、ふすまにしても、紙質のよいものは粗悪なものに比して換氣程度が劣ります。又、硝子戸は障子、ふすまに比すれば遙かに劣り、僅かに柱、敷居などの間隙を通じて換氣が行はれるだけです。日本室と西洋室との換氣度を數字的に比較してみますと、其の構築程度にもよりますが、大體日本室は西洋室の四倍乃至五倍の換氣度をもつてをります。尚、保溫の程度も障子、ふすまは硝子戸に比して遙かに大です。

チフテリヤ

チフテリヤは申すまでもなく、チフテリヤ菌に依つて起る傳染病でありまして、毎年十一月中頃から翌年四月頃迄は殖える一方です。主として一歳から十五歳迄の方がかゝります。其内でも一歳から五歳迄の方が一番多く、この年齢の方は自分の苦痛を訴へることが出来ませんから、御家庭での御注意が一層必要なわけです。まづ患者の唾液や用ひた品物から傳染ります。傳染る場所は主に咽喉ですが、鼻や其他の粘膜に傳染することもあります。お子様方が熱を出した時には、咽喉を見ることが忘れないことです。若しも定型的のチフテリヤならば、必ず咽喉や扁桃腺のあたりに義膜といふ白いものがついてゐるのが見えます。鼻や其他の粘膜のチフテリヤの場合には、御家庭ではちよつと判りにくいことが多いでせう。斯様な場合には一刻も早く醫師からチフテリヤの血清注射を受けなくてはなりません。此の血清注射は早期に用ひる程よい

一九

のです。重くなつて呼吸困難を來し、窒息を防ぐために咽喉に穴をあける様になつては、折角の血清も役に立たない事になります。ですから早期に発見することに依つて、死亡率は現在よりもつとゞ減ずることが出来る筈です。即ち発見の遅速が患者の生命を左右します。この邊に御家庭での御注意の重大さがあります。この病氣は一度罹れば生涯罹らぬといふものでないであります。ですから茲に注意しなければならぬことは、二度目に罹つた場合、又は二度目の血清注射の時には、醫師に必ず以前にデフテリアをやつたこと、或は血清注射を受けたことを告げなければならぬことです。以前に血清注射を受けたことがあれば、注射方法に特別の注意が必要なのです。醫師は十分の注意を以て注射を行ひますが、萬一斯かる場合に不注意な血清注射が行はれますと、患者は急に死ぬ様なことがありますから此點十分の注意が必要です。この病氣では癒つて退院後も、二三週間は安靜にして居なければなりません。それはチフテリアの毒素の爲に弱つてゐる心臓が、激しい運動等をするると、急に痲痺を起して

死ぬ事があるからです。又此の痲痺が咽喉に來る事がありまして、お子様方がお乳や水を呑む時むせる事があります。かうした時に、不注意にお乳や水を與へますと、窒息して死ぬことがあります。又液體が肺に入つて肺炎を起すこともありますから、十分の注意が必要です。豫防法としては、先づ第一に豫防注射をお勧めします。次には含嗽、殊に就寝前の含嗽です。含嗽劑としては二%の硼酸水、又はうすめた過酸化水素水などが宜しいでせう。含嗽の出來ない年齢のお子様には、液をガーゼに浸して、口の中を拭つてあげる事です。要するに豫防注射を受けた上、身體を清潔に、殊に鼻や咽喉を清潔にして置くことです。

含嗽の效

戸外から歸つたときには直ちに含嗽をするやうに致しませう。又咽喉が腫れて痛みがありますやうな時にも、初期ならば盛んに含嗽するだけで治る場合が非常に多うど

さいます。含嗽薬うがひぐすりとしましては、食鹽しょくえん又は重曹じゆうそうを少量せうりやう入れて、辛過ぎからすない程度ていどに水みづに溶とかしたのもよろしうございます。その中なかに少量せうりやうの薄荷精はつかせいを滴たらして、温あためて用もちひますと、一層そうき氣持もちよく含嗽うがひが出來できます。

マ ス ク

マスクを使つかふことに對たいしましては、賛成さんせいする方かたと反對はんたいする方かたがありますが、一日いちにち中ちゆう使つかつてゐますと、病原びやうげんに對たいする抵抗ていかうりよく力が却かへつて減へんじますために、一旦たんかぜ風邪かぜをひきますと、他たの人ひとよりも重おもくなる虞おそれがありますからお奨すすめ出來できません。然しかし人ひとの混こみ合あつてゐます様な場所ばしょでは、風邪かぜをひいてゐる人ひとの咳せきによりまして、目めに見みえない細こまかい唾液だえきの小滴せうてきが、そこら一面めんに撒まき散ちらされ、それらが悉ことごとくく無む數すうの微菌はいきんを合あんでゐますから、かういふ場所ばしょでは矢張やはりマスクをかけた方かたが安全あんぜんです。又また自分じぶんが風邪かぜをひいてゐる場合ばあひには、侵をかされてゐる自分じぶんの咽喉のどをいたはる爲ためにも、マスクが必要ひつたうですが、

又また之これを他人たにんに感かん染せんさせない爲ための公衆衛生こうしゆうせいの立場たちばからも、是非ぜいひ使つかつていたゞきたいものです。

腸チブスの注意

腸チブス患者ちやうちぶすくわんじやは、十一月ぐわつから十二月ぐわつにかけて、毎年まいねん一番數ばんかずが多おほくなります。統計とうけいに依よりますと、昭和九年せうわねん一月ぐわつから十月初旬迄ぐわつしよじゆんまでには、二萬三千人まんさんにん近くの患者くわんじやがあり、昭和八年ねんよりは一割わり近い増加ぞうかであります。この病氣びやうきは十六、七歳さいからが多おほく、殊ことに四十歳さい前後ぜんごの働はたらき盛さかりの方かた、又または社會しゃくわい的に責任せきにんの重おもい方かたが多おほく罹かり、而しかも死亡しはうりつ率りつも此この年ねん齡れいの方かたが一番多おほいと言いふところに一層そうの重大じゆうだい性せいがあります。何故なにゆゑにこの年齡ねんれいの人々ひと々にチブス患者くわんじやが多おほいかに就ついては、この年齡ねんれいの方々かた々は、家庭外かていぐわいで飲いん食しょくする機き會かいの多おほい事こともその一つひとに數かずへ得うるでせう。尙なほ、この病氣びやうきには保菌者ほきんじやと云いひまして、自分じぶんはチブス患者くわんじやでないのに、その糞便中ふんべんちゆうにチブス菌きんを排はい出しゆつする人々ひと々が多たすう數すうあります。勿論もちろんその大

部分は、當局の監督の下にあります。それ以外にわからぬ人が澤山あると思ひます。これも原因の一つでせう。腸チブスは申す迄もなく、腸チブス菌に依つて起る傳染病でありまして、主として飲食物に依つて感染します。この病氣の初めは、全身の倦怠、頭痛等があつて、段々熱が高くなつて來ますので、初めは風邪ひきと間違へられます。ですから、御家庭では、下熱劑を用ひても、中々熱が下らない場合には、チブスを考へなければなりません。御家庭の注意で氣のつく初めの症狀は、熱の高い割に脈が遅く、且つあまり汗をかかない事です。此の豫防法は、第一に豫防注射であります。統計に依りますと、飲食物に依るものが二五%、接觸感染に依るものが二二%となつて居るのを見ますと、飲食物の注意の外に、成可く患者に近づかない事が大切なことがわかります。尚、前述の如き不明の保菌者もあると云ふ様な譯で、現在ではチブスの撲滅は、中々困難な状態にあるのですから、成可く家庭で食事する様、又生物を食へず必ず煮沸したものをを用ひる様に、飲食物に注意する外、各人が健康を増進し、腸チ

ブスに罹つた場合に抵抗力がある様にすると同時に、豫防注射に依つて感染を難からしめる様にするより仕方がないのです。然し、この豫防注射は有効で、これを受けた人は腸チブスに罹り難く、又罹つても多くは軽く済む事は一般に認められてをります。軍隊の統計に依りますと、豫防注射を受けた人のチブスに罹る率、及び死亡率は、受けない人の約七分の一となつて居ります。その他蠅の驅除、下水や臺所、便所等を清潔にすることは申すまでもありません。

ビタミンDと日光とウインタースポーツ

ビタミンDが、私共の身體に極めて必要な事は、今更申上げるまでもなく、之が缺乏すると佝僂病といふ病氣になるのは皆さん御承知のことと思ひます。私共はこのビタミンDを、食物の中から攝らなくとも、缺乏症を起さないでゐるのは、私共の皮膚の中にはプロビタミンDといふものが含まれてをりまして、これが日光によつて身體

の中でビタミンDに變化させられるからであります。ところが冬になつて日光に浴する機會が少くなる時に、この缺乏症の危険は多くなつて参ります。かゝる時に家に閉ぢ籠つて居ないで、冬の日光を十分に吸収するウインター・スポーツは、殊に近頃流行して來ました裸スキーの如きは、極めて意義のあるものでございます。

スキーと紫外線除け眼鏡

日光線中の紫外線は高度によつてその強さを異にし、高山では低地よりも強いのが普通です。又、照射面の種類によつて反射率がちがひまして、例へば雪面にあたつた紫外線は殆んどその大部を反射します。即ち或る人の調査によると、表面が少し凍つた雪面は九〇%を、新しく積んだ雪面は七四%を反射するさうです。これを草原の場合と比較しますと、草原では僅か六%を反射するのみで他は吸収されてしまひます。冬季は夏季に比べると紫外線は弱いやうであります。スキー等を行ふ場合、氣をつ

ければこれによつて眼をいためることがあります。そして極端な場合は雪盲を起すことがあります。これが豫防には紫外線除けの眼鏡を用ひることです。これは特殊な硝子を用ひて、紫外線を濾過吸収するやうになつて居りますから、以上の危険を除くことが出來ます。且つこれが使用によつて眩しさを防ぐことが出來ます。

寒い頃の下着の衛生

段々寒くなりますと、下着類が不衛生のまま等閑に附され勝になります。毛のものは直接肌に着けると、皮膚が刺戟されてよくない事とは知りながら、温いのでつひ直に着る様になり、又汚れも目立たぬ爲に、皮膚が痒さを感じるまでも着通す等と云ふ風になります。之は衛生上にも經濟上にもよくないことです。毛のものは熱湯に入れたり、餘り揉みすぎたりしては、ちぎんだり、地を損ふものですが、直接肌に着て、しかも長い間垢を澤山つけてしまふと、微温湯でやはらかにふり洗ひをする様な生や

さしい洗ひ方では、容易に垢は落ちません。勢ひ無理な洗ひ方をしなければならぬ事になつて、ちぢましたり、地を弱らせたりしてしまひます。それ故毛糸編物は勿論本ネルの様なものでも、直には身につけぬ様にし度いものです。保温力の方から申しますと、毛と云つても、穴開ガーターの様な涼しいのもあつて、一概に温かとは云へず、木綿と云つても、起毛式の織方のものは随分温かに感じます。それ故、冬の下着としては、ガーゼ、さらし、起毛した綿メリヤス等の類がよく、純毛のものは必ずその上に用ひる様にした方がよろこびます。又汚れは毛のものはなか／＼目立ちませぬから、シャツ等でしたら、衿につけてある賣店のマークの汚れに目當をして、頃合に洗ふことを怠つてはなりません。洗濯の時石鹼の氣の抜け難い事も、他の織物以上ですから、ゆすぎは又格別念を入れてする必要がございます。さもないと乾いた後、毛がねばつく様な感じになり、生地のためにも衛生上にもよくございません。

湯タンポの入れ方

湯タンポを病人に使ふ時には、患者さんの氣持を第一としまして、用ひて却つて氣分が悪くなりますやうな時は、用ひてはなりません。殊に問題になりますのは、やはりお子さんの場合です。よく冷えから來た病氣だから等と申しまして、湯タンポを必要以上に多く、而も身に近づけて入れていらつしやるのをお見受け致しますが、子供の體温は大人程巧みに調節されませんので、體を温め過ぎますと體温迄上つて參ります。湯タンポを取去つたら、忽ち熱も下つて平熱になつたといふやうな事は屢々あることで、時には温め過ぎた爲に痙攣の來る様なこともあります。頬の赤味、唇の色、目の光澤、皮膚の汗ばみ方等に注意を怠つてはなりません。その他意識の侵されてゐる様な病氣とか、體に痲痺のあります様な場合とか、小さいお子さんの場合などには、熱い湯タンポで火傷をさせた例もありますから、御注意下さい。

赤痢と疫痢の時

昭和九年には割合にチブスが少うございましたが、赤痢と疫痢がかなり多くて、一家五人かゝつたといふやうな方もあり、東京市では一日に十五人も出た日があります。これはつまり油断から來るのですから、軽い下痢を見逃さないのが大切でございます。軽い下痢と思つて、注意せずにそのまま手當もせずに放つてゐるうちに、何時か疫痢となり、赤痢となつたといふのが多うございます。それには、殊に食物に携はる家庭の婦人が注意して、まづよく手を洗ふことが第一です。必ず食べ物に觸れるときにはよく手を洗ひませう。この時たゞ石鹼で洗ふだけでもよほど違ひますが、五十倍位の薄い石炭酸水、又はやはり五〇倍位のクレゾール水などがよろしうございます。

冷え性の婦人方へ

寒くなりますと、御婦人、殊に中年の方で腰が冷えて困ると仰しやる方が多いやうでございます。その原因はいろいろですが、中でも多いのは、子宮の發育不全、慢性の炎症及び位置の異常によるものであります。この位置の異常は、先天的の場合と、又以前に子宮自身又はその周圍に炎症がありました、それが治つた後で子宮が一方へつられまして起るものがあります。その他寒い所を洋装で薄着をしていらつしやる方を見受けますが、之なども冷える原因となります。自宅療法としましては、先づ膝から少し下まである位の毛の股引をお用ひになりますこと、度々入浴して腰部を出來るだけ外部から温めるやうに注意なさることをお勧めいたします。又ヂアテルミン療法はなかなか有効です。その他子宮の發育不全に對しましては、ホルモン劑を用ひ、又炎症位置の異常等があります場合には、醫師の命令によりまして、それ等の原因を取去らなければなりません。

肺炎の濕布の仕方

三二

お子様の肺炎の時には、家庭の手當として吸入と濕布をすることは誰でもよく御存じのことと思ひます。濕布は二つあつて、お湯でする溫濕布と、芥子を用ひる方法とがあります。この中で最も普遍的なものは溫濕布ですが、近頃は、肺炎の時はこのお湯の濕布をすることはよくないといふ説が大分高唱せられてゐます。それは濕布の布で胸をしめつけて、餘計に息苦しくするからです。實際家庭で御經驗のある方は熱からず、冷たくないやうに、而も手速く樂に呼吸の出来るやうに、胸をしめつけずに濕布をすることが、如何に難しいかはよくお解りと思ひます。ですから肺炎の時は、芥子の濕布をするに限りません。芥子の濕布は熱いお湯一合に、一握りの芥子を入れて溶かして、この芥子湯を作つて、フランネルカリントの布をそれでしぼつて、胸から脊中にかけて、一卷きまはしておきます。さうして、時間は人によつて違ふので、五分

とか十分とか言へませんが、芥子のあつた皮膚が、薄桃色になつたらとります。それ以上しますと、效き過ぎて皮膚がたゞれますから氣をつけねばなりません。これを一日に二回か三回やるのが最もよい肺炎の時の濕布の仕方です。

水枕、氷枕、氷嚢を使ふ時

熱のある時に、皆様お使ひになります、氷嚢にしましても、亦水枕や氷枕にしましても、中に空氣が入りますと效目が非常に薄らぎます。又止める金がゆるんでゐると漏れるので、御病人の衣類を濡らしたりして不快な思ひをさせることもありません。御病人の氣持を第一として使ふことが、一番大切です。特に使つた爲に寒けが来るやうな時とか、又寒けのありますやうな時に用ひますと、却つて害となります。口のきけない様な小さいお子さんには、特にこの點を御注意下さい。小さいお子さんに

三三

熱があるからと云つて、氷嚢を二つも三つもお使ひになる方がありますが、時にその爲に全身が冷えて紫色になり、心臓の力も弱つて全身状態を著しく悪化させるやうなこともありますから、餘程状態を見乍らせねばなりません。

風邪をひいた時に

風邪をひいて痰のからむ様な時には、一日に二回位吸入をなさるとよろしうございます。一合茶碗にかるく小匙半分位の重曹を入れまして、これを温湯にとかして吸入致します。必ず温湯がよく、冷いのはいけません。さうすると非常に気分も爽快になり、痰がよく出るやうになります。又吸入器はアルコールランプを使つたものはひつくりかへす危険もあります、この頃は電氣の吸入器も出来ましたから、それを使ひますとお子様方でも安心して使へましてよろしうございます。なほ風邪の初期に、アスピリンのやうな解熱剤を用ひて有効なことがございますが、副作用があることも

ありますから、連続してお用ひになります場合には醫師の監督が必要です。

悪酔ひした時

お正月などは食べ過ぎばかりでなく、飲み過ぎも多い時です。飲み過ぎましたら、下劑をかけて早く出すのがよろしく、なほ吸収された分は、利尿劑で出す様にします。昔から柿を食べるといいといひますが、柿をたべるとアルコール分の吸収が悪くなるのでたしかに悪酔ひに效きます。なほ澤山飲んだ翌日、お湯に入つたり、激しく運動したりする人がありますが、これは大いに危険で、それだけでなくもお酒を飲んだため、血圧の高くなつてゐる時ですから、この時入浴などの刺激を受けると、尙更血圧が高まるので、脳溢血等起すのです。宿酔ひの時は、前いふ様に下劑をかけて、靜かにしてゐるのが一番よろしうございます。

貧血を癒すには

貧血を癒す爲に、よく皆様動物の肝臓をお使ひになります。その原理を申し上げます。肝臓の中に含まれてゐる鐵と銅との共同の作用に依るといふ事は、周知の事實となつて参りました。然し、必要な食品でも、過食すれば却つて害を與へる事があります。そこで、大切な問題は、どれだけ攝取すれば適當かといふ事になります。今、有效成分を最も多量に含んでゐる數種の食品に就いて、その一日の適當な攝取量を申し上げますと、肝臓は約一〇〇瓦(市販魚肉一切れ位の量)青菜約一二〇瓦、牡蠣約二六〇瓦となります。たゞしこの數量は、他の食品の中に有效成分が全然含有されない場合を假定した話でございます。それ故、實際には前申し上げた數量の半量、或はそれ以下で恰度よいのでございます。

ほこりが眼に入った時

焚き火の煙やほこりが眼に入つて、屢々軽い結膜炎を起すことがあります。こんな場合には、第一に原因となるほこりなどの入らぬやうにするのは勿論ですが、手當としては綺麗な水で眼を洗ひ、更に一日三回位眼藥をさしておくことよろしうございます。藥としては次の處方の様なものが具合よいものでございます。

硫酸亞鉛 〇・〇三、食鹽 〇・一、蒸餾水 一〇・〇、の割合で、以上を一日に三回點眼致します。但し少しでも症狀の重いときは、醫師の手當をうけるべきでございます。

衛生的な掃除器具

ごく衛生的な最新の器具を申し上げませう。

肺炎の病人の部屋等、不潔とは知りつつ、永く掃除しないで置く様なこともありますが、さういふときには、最近かなり澤山各御家庭で使はれるやうになりました。真空掃除器を使ふと、便利で、最も衛生的でございます。これは電氣の小さいモートルで、真空を作つて、埃を吸ひ込むのですから、御病人も其儘で、枕許、布団の上までも、きれいに掃除出来ます。

此の掃除器には、手提型のものと、手押型のものと、タンク型のものがあつて、いづれも家庭用として用ひられてをります。

最近、みな國産の優秀なものが出来てゐて、強ひて外國品を買ふ必要がなくなりましたので、値段も、種類に依つて違ひますが、四十圓位からでございます。其他八十數圓、百圓餘り位のものまであります。

電氣は、大きいものでも、家庭用のものは普通百五十ワット位ですから、電燈線から使ひましても、三四十分使用して一錢位しかかゝりません。猶この真空掃除器は、

其塵を吸ふ力を利用して、布団、カーテン、洋服等の掃除も出来ます。疊もこれを用して置けば、大掃除の時、たゞいてもほこりも出ない位きれいになりますから、飛び廻つて遊ぶ子供部屋等には、なほよろしうございます。勿論洋間の敷物、椅子等の掃除にも用ひるのでございます。

吸入器を使ふ時の注意

呼吸器を患つた場合には、咳嗽を止め、喀痰を出し易くさせる目的で、通常蒸氣の吸入を致します。普通の吸入器は、アルコールランプで釜の中の水を沸騰させ、蒸氣の噴き出すのと同時に薬液を吸つて飛散させて、患者の鼻や口から約一尺位の處から吸入させるのでございます。吸入を行ふ際には、豫めタオル、ゴム布等で鼻、口以外の部分を十分に覆つて置きませんと、殊に幼児では、水滴が耳の中に流れ込み、耳の病氣を起したり、衣類、寝具が濕つて寒氣を催したり致しますから注意せねばなり

ません。次にアルコールランプに火をつけてから直ぐに患者の顔に向けますと、熱い液が突然に飛び出して、火傷を起す危険がございますから、沸騰して薬液が吸ひ込まれる状態を十分見極めてから、鼻、口の方へ向けねばなりません。その外、ランプにあふれる程アルコールを入れたり、口金をうまくはめなかつたりすると、火を引いて爆發する虞れがありますし、使用後を丁寧に掃除して置かないと、故障を起し易うございませぬから注意せねばなりません。それから肺炎の様に、呼吸困難のある病氣には酸素吸入を行ひますが、此の酸素は必ず医療用酸素を購入しなければなりません。この壓縮酸素鐵管を取り扱ふのには、強いショックを與へない様に、靜かに持ち運びすることが大切です。その他日光の直射を避けて、出来るだけ冷い暗い所に置くことが大切でございます。使ひます時に鐵管の括栓を徐々に開かないと、濾過器の水が噴出して患者を驚かせます。

又マスクを鼻、口に密着させて置きますと、折角體外へはき出された炭酸ガスや、老廢物の様な排泄物が再び吸入されて、酸素吸入の効果を失ひますから、マスクは鼻、口より少し離して置かなければなりません。それから酸素を持續して吸入いたしますと、鼻、口が乾燥いたしますから、ガーゼを二枚折りにして水でしぼり、マスクを覆うて置く方がよろしうございます。

部屋を温めるのには

肺炎、氣管支カタル等にかゝつたときには、部屋の温度を適度に保ち、空氣を清潔にして空氣に濕りを持たせて置くことが必然なので、お醫者は、よくお湯を沸して湯氣をたて、置く様にと申されますが、それには炭火もガスストーブも空氣を悪くしますので、電気コンロか、電気濕潤器をお使ひなさるとよろしうございます。八疊の間位ですと、五百ワットのコンロでお湯を沸かし續けますと、少し濕りすぎますが、百ワット位の濕潤器でしたら、適度でございます。

冷濕布と温濕布の仕方

肺炎その他の呼吸器疾患の際には、肺臓の鬱血を除くために胸部に濕布を行ひます。これには冷濕布を用ひることと、温濕布をすることとあります。高熱で意識が明瞭でない時などには冷濕布を行ひます。この方法はまづ胸部の廣さに應じ、「リント」か「綿ネル」を二枚に折り、水又は冷藥液に浸して、固くしぼつて胸部を巻き、その上を油紙又はゴム布にて掩ひ、更に青梅綿で包み、肋部帯を行ひ、三時間位で交換致します。かうすると、初め皮膚の血液が冷い刺戟を受けて收縮しますが、次いで擴張して其部の充血を起し、従つて肺の鬱血が除かれることとなります。

温濕布も冷濕布と同様であります。水の代りに温湯又は温硼酸水のやうな温い藥液にリントか又は綿ネルを浸し、固くしぼつて、手早く冷えない様に胸部に巻くだけの違ひがあります。これは始めから皮膚の充血を起させ、肺の鬱血を除かうと試みる

方法であります。

すべて濕布は、乾ききると効果がありませんから、その前に取り換へなければなりません。大體三時間毎位でいゝとされてをります。濕布の布片が皮膚によく密着してゐない時や、濕布の覆ひ方が不十分であつたり致しますと、寒氣を催したり致しますから注意せねばなりません。濕布の上から懷爐をあてゝおくのもいゝ事かと思ひます。尙、濕布の布があまり熱すぎて、患者に火傷を起させぬ様氣を付けなければなりません。

日本の冬が寒いわけ

吾々の住んでゐる大氣は酸素約二〇%、窒素約八〇%で、炭酸ガスは約〇・三%位の割になつてゐますが、水分の含量と密度は、時と場所です。甚しく違つてゐます。物理的にいふと、溫度、濕氣、風、氣壓ですが、この四つ、殊に溫度と濕度と風とは、

人間生活に大きい影響があります。冬に寒くても、單に寒暖計の度盛で寒くとも、他に湿度が中庸で、風速が弱い時は、私共が之に堪へるのは割に樂でございます。然し日本の冬は、氣温は左程低くないのに係らず、冬になると湿度が餘りに少くないのです。その上、日本の各地は例の空ツ風（何とか風と名づけて各地方皆名物の何々風を持つてゐる）のために寒く感じるのです、それに適した日本特有の暖房が必要なのでございます。

各種の室温と濕氣の程度

部屋の保温暖房は工場、體操場等の筋肉労働を主にする處は、攝氏一〇—一五度以上高めないので宜しうございます。その部屋の中では、働かない任務の人は防寒の用意を致します。教室や書齋、應接室、食堂は坐つてゐる所ですから、一八度位にします。病室や子供室は二〇度でもよいでございませうが、寢室は極く安靜にするので、

高温にするべきやうですが、もし高温の状態が引續き得られないのでしたら、寧ろ寒いまゝにして、夜具の多少で體温の調節作用をする方がよろございます。

常に申上げます通り、日本の冬は一般に濕氣が少ないので、暖房装置には必ず水分を供へます。水蒸氣をどんなに餘分に出しましても、在來の日本式の住宅では多過ぎる事はありません。けれども近代建築の洋風ビルディングの、殊に地下室では、温度が低くて濕りすぎるといふ、最悪の状態になる事があります。これこそ不健康のもとで、リョーマチ、神経痛、感冒、結核、腎臓炎等起します。これらの建物では、日中は暖房が通りますが、夜になると休止するので猶いけないのです。そこで密閉した室に火鉢をおくので空氣を悪く致します。大きいビルディングの地下室にゐる方々に、特にこの點の御注意をのぞみます。

ブラシの摩擦

冷水摩擦をすると風邪を引き難いと申しますけれども、ごく皮膚の弱い方は夏の暑い時から初めても冷水摩擦をしてゐるうちに風邪をひき、続けられない方が澤山あると思ひます。そんな方にお進めしたい皮膚を丈夫にする方法がございます。それはタワシ或はブラシを使用する事でございまして、植物性繊維の白色のタワシがあります。が、それや、ブラシのやうなものでも、適度に應用が出来ます。初めは入浴の際に、いつでもこのブラシに石鹼を十分につけて、極く静かに背中から腕から軽くこすります。一寸した風にあたつてさへ、風邪をひき易い皮膚の持主ですから、初めは同じ所を三度もブラシが當らうものなら痛みを感じますが、三回目頃から餘程強くこすつてもよろしい様になります。毎日の入浴の際にいつでも之を用ひますと、次第に皮膚が丈夫になります。人によつて違ひますが、二三ヶ月もつゞけますと、こんどは冷水摩擦をしてもそのために風邪をひくやうなことはありません。 . . .

是は皮膚を丈夫にするだけでなく、肩の凝りをも治します。又、肩先が特に寒くて、

夜、肩蒲團をかけなければ寝られない方でも、その必要がなくなり、寝汗をかく方も次第に治るといふ効果の多い方法でございします。

蛔蟲と十二指腸蟲などに就いて

蛔蟲は我國民の保有者が平均四パーセントもありまして、農村では八十パーセント以上になつてをりますし、十二指腸蟲の保有者は我國平均十パーセント、農村では四十パーセントになります。それらの害は甚だしいもので、十二指腸蟲は皮膚から感染すると、口から感染するのと二つありますが、皮膚感染によつても結局は血行器を傳はり、消化管の内に運ばれます。十二指腸蟲が寄生した症状としては、まづ貧血が特徴でございしますが、他の病氣による貧血症と明かに區別できるのは、血液の中のエオジン嗜好細胞が著しく殖えることです。自覺的症狀としては消化器障碍(胃腸炎)、血行器障碍(心臓の異常)、食欲異常(異味症)、神経症狀皮膚病(蕁麻疹)、糞便の異常(便

秘又は下痢)等を訴へます。

蛔蟲は口から食物に交つて感染します。この症状も實に多種多様で、特に小兒は他の病氣と誤解されることが屢々です。蛔蟲は發育の間に一度血行器に入り、體内の一部を循環します。それで仔蟲が肺臟を通過する時は、蛔蟲性肺炎を起し、又その中毒のため腦膜炎のやうな症状や、痙攣、高熱、失神状態、神經症状、皮膚症状、視力障害、腹痛、消化障碍、異味症等を起します。又は種々のところに寄生して腸穿孔、孔蟲様突起炎、腸閉塞、肝臟膿瘍、化膿性中耳炎、膿胸等の原因となります。しかも是等の症状が最初から蛔蟲に原因するものと診斷しにくいので、往々重病病人になつてから蛔蟲が口から出たり、耳から出たりすることがあります。

又泌尿器系の病氣の原因が蛔蟲であつた例もあります。しかもかういふ寄生蟲はむしろ外で飲食することの多い健康者に多く感染するくらゐでございます。その豫防としては、農村では人糞を十分に腐らせて使ふことが最善の方法で、

内務省の改良便所もこのために考へられたのでございます。都會では食物をよく洗ふことと、熱の使ひ方が大切です。殊に寄生蟲の巢となる蔬菜類は、多量の水で水壓を利用して洗ふのがよろしうございます。

チブスや赤痢の豫防には、クロール石灰水で洗ふとよほど違ひますが、寄生蟲の卵は短時間では弱りません。又食鹽水では餘程濃くても蟲卵の發育がとまりません。それ故一夜漬のお漬ものはなかなか危険ですから、漬けこむ前に十分に清水で洗ふのが大切です。

よく水洗ひすれば、八十パーセント位は蟲卵を去ることが出来るさうです。攝氏七十八度或はそれ以上の熱湯で洗ふのもよろしいのですが、ビタミンCが熱に溶けるので保健上感心しません。尚ほ不完全な井戸水は避けなければなりません。

淡水産の魚貝類を生で食へることは、吸蟲類(肺臟デストマ、肝臟デストマ、横川氏吸蟲、擴節裂頭條蟲等)、獸肉の生は條蟲類(無鈎條蟲、有鈎條蟲等)の感染する憂があります

から注意して下さい。

そして時折検便なさることをおすゝめ申しあげます。

鼻風邪と番茶のウガヒ其他

寒さも春心地になつて薄らぐと、鼻風邪がなかなか流行致します。之は感染力も強いやうでございます。それには手つ取り早く番茶でウガヒをするのが早道でございます。又重曹でも硼酸でも、二プロに薄めてウガヒを致しますが、凡そ一匁を一合の水に溶かすと覚えてゐると宜しうございます。

又三〇〇ccの水に、明礬〇・二瓦をとかしたものの（一寸しづい程度）でウガヒをするのもよろしうございます。ウガヒをなさるのに、一回か二回で止めてしまひますが、それは何の效もなく、二三回液をかへてグルグルしてをりますうちに、鼻尖にたまつてゐる汗が咽喉の方に出て來ますから、それが出たらば、後二回程新たにウガヒをい

たします。トボンと咽喉なり鼻なりがあいたといふ氣分になる迄ウガヒしなければ、一二回したゞけでは効果はありません。常によくウガヒをいたしてをりますと、決して風邪をひきません。

風邪をひどくひきましたらば、ウガヒの外に濕布するのですが、安静にしてゐることが第一でございます。お部屋の濕氣に氣をつけて下さいまし。頭痛がする様でしたらばアスピリンを飲みますが、それ以上はお醫者様の指圖をうけるとよろしうございます。

麻疹の血清療法

此の血清療法といふのは、麻疹にかゝつて恢復期にある患者の血清、若しくは過去に麻疹に罹つたことのある人の血清を麻疹患者に注射すること、非常に効果のあるものです。麻疹がすでに發病してから、即ち麻疹と分るやうになつてから注射した

のでは効果はないのです。麻疹患者に接近したりして、感染の機会があつた時から七日以内に注射しなければなりません。そして五日以内に注射すると、麻疹の発病を完全に豫防することが出来ますが、後者の免疫性はできません。六七日までに用ひると、発病はするが軽くすませることが出来ます。従つて完全なる免疫が出来ます。血清は、恢復期や又は前にかゝつたことのある兄妹等のものを用ひることが出来ます。最もよいのは父母の血清を用ひることです。

定期種痘の期間

毎年三月から六月までの間に、定期種痘をする様に法律で定められてをります。それは昨年の出生者を第一期とし、本年數へ年十歳の者を第二期として、子供を持つ者は市町村で定められた場所につれて行きまして、種痘をうける義務があります。ところが都市では寄留届が整つてゐない者がありまして、本籍地にもゐず、寄留もしてゐ

ない爲に、種痘を勵行しない者が三割内外出来る様な有様なので、時々、滿洲、蒙古、朝鮮等より内地に侵入する天然痘に傳染する者が出来るので、昭和十年も熊本、別府市等に相當の患者を出しました。一體、種痘はジェンナーが百四十年程前に發明して以來、數多の世人を天然痘から救つた効果ある豫防法で、我が國種痘法施行以來三十年を越え、今日三四十歳以下の者では、殆んどアバタをもつ者がなくなりました。

種痘を受ける者の注意は、前の晩に入浴して皮膚を清潔にし、新しい肌着を着ます。但し生後三ヶ月未満の者、又は皮膚病者、熱のある者は延期することになつてゐますが、實際には熱のある者に施しても悪影響はありませんでした。種痘の場所は、普通は腕の外側になつてをりますが、特に希望して、腕の内側や内股などにしても構ひません。役場以外の醫師に種痘して頂いても構ひませんが、その時は證明書をつけて町村長に届出る義務があります。

種痘の有効期限は三ヶ年です。善感の痘痕が四つ以上あれば免疫性は十分で、種痘

後の入浴は、患部を摩擦さへせねば差支ないのでございます。

X光線をかける時の注意

先般東京のある病院に起つたことで、X光線の寫眞をとる際に感電して、患者の焼死した事件は、非常に珍らしいものでございまして、或は不安を持つ方もある様ですが、X光線を治療に、或は診断に應用することは今後ますます盛になるべきものでございまして、一應専門家の注意を伺ひませう。

X光線は機械が完全で、その取扱ひが完全に行はれてをりますれば、決して危険な事はないので、あゝいふ事件は外國にも極く珍らしく、我が國では始めての事といはれる位、極く稀な事件でございまして、皆様決して危険視しないで下さいませ。ただ患者として守るべき事は、部屋が暗くなりますので、好奇心を出して覗かうとしたり、動いてみたりするのがいけないので、よくお医者さんや技術者の指圖に従ふのが

大切でございまして。その他には、雨などで濡つた衣類をつけてゐるのは、感電し易いものですから、濡つた衣類をさける事と、その様な際には、一應技術者に斷つて、別室で衣類を脱ぐ様に致します。部屋が狭い時には、尙更むやみに動かない様にせねばなりません。一定の位置について指圖通りにして、X光線をかけ終つた時も、よろしいといはれるまでその位置を動かさず、手足を伸ばさない様にして下さい。つまりむやみに動かない事と、濡つたものを身につけないことが大切でございまして。

塵埃の害

春の楽しい散策を不快にしたり、家庭の奥様方の不平を浴せかけられる塵埃は、主に無機物が多く、有機物はその二十乃至三十四%位です。その他線状菌や下等動物等の微生物も少からず含まれてゐます。この塵埃は、空氣の濕氣の多い時は少く、乾いてゐる時は多いのです。塵埃中で特に私共の日常生活に關係の大きいものは煤煙で、

普通一キログラムの石炭は、五乃至十二グラムの煤を生じます。その事から考へても、大都市並に工場地帯に住む人々が、煙害を蒙る事も想像される譯でございます。然し家庭でも、その燃焼装置の不完全なものと、安價な石炭の使用との爲に、その害が却つて前者より多い事もあります。さて塵埃の及ぼす害は、機械的障碍が一番多いのでございます。殊に堅くて鋭いゴミは眼の結膜を傷け、呼吸器粘膜に觸れて加答兒を起します。その著しい例としては、炭山の鑛夫の炭肺や又硅肺などがあります。マスクをかけて働くなど、男らしくない」等と考へるのは、誤つた事でございます。若し塵埃の中に毒物が混ざりますれば、その中毒を起すのは云ふまでもございません。又もし煤煙が非常に多い時は、我々の日常生活に缺くことの出来ない光線まで奪つてしまひます。それならば塵埃の害を如何して防ぎませうか、それは各個人の日常の心掛け一つです。まづ家庭では、例へば徒らにハタキをかけるのみでなく、濕つた雑巾や乾いた雑巾を使つてゴミをとるとか、工場では煙氣稀釋法なり、適當な收塵器を

装置致しますれば、その附近の住宅の煙害も減らすことが出来ます。

外出から歸つた時

春は埃のみならず、光線を強く感じるので、眼や鼻の粘膜や、皮膚を刺戟します。光線の強さを嚴密に云へば、秋の方が強いのですが、それは夏からつゞいてゐるので、人の體が馴れて居りますが、春は冬の寒い間から、春になつて初めて温かい日光に逢ふために、強く光線を受けますのでございます。

それで眼を痛めたり、鼻を悪くしたりいたしますから、外出から歸つたときは、手まめに清水で洗ふのが一番よろしうございます。清水で洗ふことと冷すことで、それらの疾患を防げます。

ものもらひの手當

ものもらひは、麦粒膿といふ、眼瞼に出来る急性化膿性炎症でございます。これが出来ると、眼瞼が赤くなり、腫れて疼痛があり、ひどい場合には結膜浮腫を伴ひます。これは汚れた手などで眼をこすつたために起る場合が多いのでございます。手當としては、なるべく摩擦等の刺激を避け、冷罨法或は温罨法をしておきます。數日経つと自然膿が出る場合がありますが、醫師の手當をうけた方が宜しうございます。

ものもらひばかりでなく、春先は風が吹いてほこりが多く、眼に小さな塵其他の異物が入ることが屢々ございます。この場合やたらに手で摩擦するのが一番いけないことで、しばらく眼を閉ぢてゐますと、涙が出ますから、その涙によつて異物が涙囊の方へ流れるのを待つのが一番宜しい方法でございます。

衣類の重ね方

着物を重ねて寒さを防ぐのには、上手下手がございまして、たゞ澤山製着さへすれば暖いといふ譯には参りません。一體人の身體から熱が逃げるのは大體二通りございます。其一つは直接膚に觸れてゐる物を傳つて逃げる、即ち傳導で、も一つは直接膚にふれて暖められた物が熱を持つて逃げ、膚には再び冷たい物が新に觸れる、即ち對流であります。單に傳導といふ方だけを考へますならば、空氣はどんな衣服材料よりも高い絶縁性を持つてをりますから、裸體でゐるのが一番暖いわけになります。此場合には空氣は何物にも妨げられず自由に流動しますので、對流が盛に行はれて寒さを感じるのでございます。そこで一番賢明な方法は、なるべく動き難い空氣の層で身體を取巻くやうにするのです。編物編物等は、細かい纖維の間にも、織目編目の間にも空氣を蓄へてをりますから、其儘でも結構な保温材料でございますが、又其重ね方にも巧拙がございます。最も合理的な製ね方は、肌着として肌觸りよく、洗濯に便利で、濕りを吸ふ性質も適度な木綿物を着、次に空氣を十分に含む毛糸シャツとか、

眞綿等のフンワリした物を着け、一番上には外からの空気を遮るために、目の細かい織物を使ふのがよろしうございます。然し人の體からは、絶えず汚れた空気と水蒸氣とを發散してをりますから、全然目のないもの、即ちゴム引の様なものを用ひますと汚れた空気がたまるばかりでなく、内部の濕つた空気が着物の内側で冷されて、露を結ぶおそれがありますから、全く織目を塗りつぶしたものは平常着としては不適當でございます。

看護者の入浴

病人のある家庭では、看護の方々が多忙のためにお風呂をやめる方が多い様ですが、他の事はすておいても、無理に入浴の機會を作る方がよろしうございます。僅かの時間ではございますが、入浴は非常に心身の過勞を休める事が出來て、後の働きに具合のいいものでございます。

結膜炎とその豫防

春先に多い結膜炎は、色々の刺激に因つて眼が赤くなつたり、腫れたり、眼脂の出るもので、急性の場合と慢性の場合とあります。諸種の細菌に因るものや、埃などの器械的刺戟によるもの、又酸、アルカリ、毛染藥等の化學的刺戟によるもの、その他熱、光の刺戟によるもの等があります。普通云はれてゐる結膜炎は、細菌によるものと埃などによるものでございます。もう症状のあらはれた場合には、早速醫師の治療をうけるのが宜しうございます。早期に治療した方が、経過も軽くてすみます。それよりもまづ心得たい事は、病にかからぬ様にしたいもので、之には次の様にするに宜しうございます。第一、毎朝顔を洗ふ時、きれいな水で眼をよく洗ふこと。第二、手を常に清潔にしておくこと。不潔な手で眼をこすることが一番いけないことでございます。之と同じ意味でハンケチ等も洗ひたての清潔なものを用ひることが大切でござ

さいいます。第三に、外出のあとは必ずきれいな水で眼を洗ふこと。以上の事を十分に注意してをりましたら、まづ大丈夫豫防出来るものでございます。

空気中の細菌

空気中には、無人島か生物のゐない高山上、又は陸地に遠い海洋の上でもない限り、必ず細菌その他絲狀菌(かび)等の微生物が混つてゐます。而して埃の多い所は必ず細菌も多いので、申すまでもなく、都會の空氣に多いわけでございます。暖くなると人出が多くなり、おまけに風でも吹きまわるときには、無数の細菌が空氣中にあるわけで、お花見などに行つたあとで、俗に「はやりめ」といふ結膜炎などにかかることもあるのでございます。このやうに空氣中には多數の細菌が混つてゐますが、大概は直接私共に病氣を起させることの出来ない細菌であつて、病原菌、即ち私共に病氣を起させる細菌は少く、それらは乾燥した状態で飛散してゐますので、濕潤した状態であ

るものは少うございます。而して是等の微生物は、乾燥した状態では早く死滅しますが、殊に病原菌等は早く死滅します。日光の作用等によつても殺滅されますが、抵抗の強い微生物があり、病原菌の中にも天然痘や麻疹の病原體、化膿菌、破傷風菌等は抵抗強うございます。殊に是等の微生物が、患者の排泄物や分泌物等に混つて飛散してゐますと長く生きます。

世人の恐れる結核菌なども、乾燥した状態では早く死にますが、それが患者の咯痰や膿などに混つてゐると危険でございますから、病室や患者に近づく時は注意が要ります。平時でも健康に注意して、身體の抵抗力を養ふと共に、外出する時はマスクをかけるとか、帰宅した時適當の含嗽劑でうがひしたり、顔や手指等をよく洗ふやうに心掛けるとよろしうございます。

尙、それらが直接私共に病氣を起さないものでも、飲食物などについて腐敗させたりするので、間接に害を及ぼすものが多うございますから、氣候が暖かくなつたら

よくよく飲食に用心しなければなりません。

小さい怪我や切傷の手當

時候がよくなりますと、野へ山へ散歩に出かける事も多くなりますが、急に郊外へ外出するやうになりますと、兎角お子供さんは元氣のあまり、指等に物をたてたり、切傷等を受け易いものでございます。こんな時は、傷口をあまり擦つたり、いぢつたりすることは禁物で、それがために却つていろいろな細菌を傷の中に押入れるやうな危険がございます。叢や竹藪等で、汚い竹切れや木片等が、手や足に刺さつたやうな場合は、特に危険でありまして、時には非常に恐ろしい細菌の傳染をうけるやうなことがございます。

こんな場合は、毛抜き等で早く抜きとり、そのまま醫師の手當をお受けになるのが安全でございますが、一寸した怪我や切傷等は、沃度丁幾を塗つておくか、アルコー

ル綿でふいて、硼酸軟膏でも簡單につけておけば宜しうございます。斯様に應急の役に立ちますから、旅行やピクニック等にも、アルコーで濕した脱脂綿を用意してゐると、大層重寶でございます。傷ばかりでなく、手先を簡單に消毒する爲にも至極便利でございます。

紫外線とハイキング

ハイキングの衛生的意義は、日光中の紫外線の作用にあるばかりではございませんが、この紫外線がどんなに保健の上に重大かといふことはいふまでもありません。一體、日光療法は、古くはギリシヤの昔に、「アポロ」が病を治す神として崇められたといふ傳説もあります。當時科學的の根據を有たなかつた爲、その後長く忘れられておりましたが、十九世紀の初め、フランスの「カウバン」といふ人が、日光消毒の利益に關する重要な論文を發表しましたので、再び注目されるやうになりました。太陽か

ら放散された紫外線は、我々の住む地球に達するまでには、大氣中の「オゾン」のため幾分吸収され、その上空氣中に浮遊してゐる塵埃、特に煤煙、水（即ち雲、霧滴）等に吸収されて、その残りが我々に與へられるわけでございます。その他緯度、四季場所の高低、時間的變化、天候等により、常に紫外線の量に差がありますが、「ドルノ」氏の説に依りますと、最も快晴で最も空の青い時、即ち降雪の後とか、嵐の後には紫外線の量が一番多くて、一日中では正午が最も多いといふことでございます。それですから、快く晴れた一日を空氣の汚されない郊外に過しましたり、又は時間があつた、經濟が許します時には、高山に登るのがよろしいので、たとへ短時間でも可成り多量の紫外線を受けることが出来ます。登山者が日に焼けて下りて來ることなどはこれを證明いたします。この紫外線が人體に作用するのを、便宜上二つに大別することが出来ます。即ち一は殺菌作用で、二は刺戟作用です。

殺菌作用とは、從來細菌は、日光の中の熱エネルギーによつて死滅するばかりであると思はれてゐましたが、光線の熱をとり去つて、紫外線のみでも細菌の増殖と發育を妨げる作用のあることが明らかとなりました。

二つ刺戟作用は、紫外線の多くの刺戟作用の中、我々に直接に關係あるものを挙げると、紫外線はまづ佝僂病の治療と豫防に缺くことの出來ぬものです。それは紫外線と副甲状腺の刺戟作用とが、カルシウム燐の同化作用を健全な状態に導くものでございます。つまりこれは紫外線に照らされることで、血液中に含まれてゐる「エリゴステロール」が、ビタミンDとなつて、カルシウム燐の吸収と貯留を増すためでございます。その他に紫外線に照らされたために、流行病に對して抵抗力を増した事實もございます。

このやうな紫外線の效力については、都會人のみならず、我國でも佝僂病の多い北陸地方などは、幼兒の發育上特に注意して頂きたいものでございます。

歯刷牙の扱ひ方

六八

歯刷牙を使つた後にはよく之を洗ひまして、水氣を十分に切つて、毛の方を下に向
け、風通しのよい所へかけておきます。時々日光のあたる所にさらして置くとなほ宜
しうございます。濡れたまゝコップの中に挿込んだり、箱の中に仕舞つておくのを見
受ける事もあります。それは不衛生でございます。そして使ふ時は、いつも毛が乾
燥してゐなければなりません。濕つてゐると、微菌の繁殖を助ける事になります。そ
れです。朝と夜と二度歯刷牙を使ふ時には、二本の歯刷牙を用意して、之を交互
に使用し、いつでも乾燥してゐる様にするのが宜しうございます。夜就寝前に歯刷牙
を使つて口中を清潔にする必要は度々申されてをりますが、口中を清潔にしないで其
儘寝た時と、口中を清掃して寝た時とは、翌朝口の中の微菌の數に大變な差がある
のですから、皆様ぜひ御實行下さいませ。歯刷牙は使用前一寸微温湯につけて、一時

的に毛を軟かくして之で齒を磨くと同時に、齒齦を一緒に摩擦して血行をよくするの
でございますが、若し齒齦を摩擦する時、いつでも血が出る様な事があれば、之は齒
齦炎とか齒槽膿漏といふ齒齦の病氣がある爲でございますから、注意して醫師の診察
をお受けになるとよろしうございます。

遠足には上衣をお持ち下さい

四月に入つてからは、休日を待ちかねて、野に山にお出掛けになる方も多い事でご
さいませう。お友達を誘ひあつて、何日も前から豫定を立ててあるといふやうな日に
は、多少お天氣が悪くとも、無理をして出て了ひ易うございますが、氣候不順の時は
薄着をしてゐたら急に寒くなつたとか、急に雨が降つてきて濡れたとかいふやうな事
で、下痢を起す方や、風邪をひく方が多いわけでございます。殊に運動の爲に汗の出
たまゝに、急に冷氣を覺えますと風邪をひき易く、そのやうな時にお腹を冷したりす

六九

ると下痢を起します。また急に過度に運動したり、全身の疲労してゐる時に、ビール
 其他の冷い飲食物をとること等が、往々急性腸加答兒の原因となります。それ故ハイ
 キング、摘草、魚釣りなどと終日戸外に遠出する時には、上衣や雨具を忘れずに持つ
 事と、あまり冷い飲食物を攝らぬやう注意せねばなりません。殊にお子様方の春の遠
 足のやうな時少し邪魔になつても、外套類をお持たせになり、歩く間は汗が出ますか
 ら、くるくる細長く巻いて肩から掛けたりして持ち、休む時や夕方の歸り路に、必ず
 着るやうにさせる事が大切でございます。

卒倒した時の應急手當

春はよく卒倒することがありますが、それは二種の原因があります。即ち腦貧血又
 は腦充血を起して、顔色が蒼白になつたり、又は赤色となつたりして、卒倒して人事
 不省に陥るのです。その時はまづ病人の衣類、殊に胸もとをゆるめて、靜かに平らに

寝かせ、戸障子をあけて、新鮮な空氣を吸はせます。腦貧血のときには、顔色は蒼白
 ですから、それで見分けて頭を低くし、足部を高くし、飲みこめるやうになつたら少
 少の葡萄酒を與へます。又腦充血の場合には顔色は赤くなります。その時は枕を高く
 して頭部を冷します。そして飲めるやうになつた時に少々の清涼飲料を與へます。人
 事不省の間には、むやみに飲ませては却つていけません。

日射病にかゝつた時

春も更けて日光が強くなりますので、長く日の當るところに立つてゐたり、炎天で
 運動したり、また遠足などで飲みものをとらず、永く日にさらされて歩いてゐますと、
 よく日射病を起すものでございます。その容態は、初めに渴きと疲労が甚しくなり、
 汗が流れ、めまひを起しまして顔色が赤くなり、次に激しい動悸を覺えまして終に汗
 がとまり、顔色が黒くなつて卒倒するまでになります。かういふ時にはまづ日蔭に病

人を置きまして、衣類をゆるめ、上體を高くし、安らかに寝かせて顔面や胸部などに水をかけて冷し、そして飲めるやうになつた時に、多量の冷水を飲ませます。日射病は體内の水分が缺乏した時に起るので、中途で氣がつかまりましたら、澤山に水を飲みますと恢復して、輕微で済むことが出来ます。

木の芽時と腫れ物

木も新芽を出すやうに、私共の新陳代謝も旺盛となりますので、昔から木の芽時には腫れ物（へにきび、おでき）等がよく出来るやうに申します。これは必ずしも關係があるといふのではございませんが、事實この時分はにきびもおできも多い頃でございます。それ等の注意としましては、こんな時は亂暴につぶしたり、むやみにいぢらないこととでございます。殊に顔や頭に出來た時は十分御注意が要ります。いぢつたために創口から細菌が入つて疔になつたり、又運の悪い方は敗血症になるやうな場合もござ

います。何時でも顔面や頭部の創口は、最も危険性があることを御記憶なさつて下さい。小さいおできなら極く早く沃度丁幾を薄く塗つて、アルコールでしめした脱脂綿で拭いておけば、大抵の場合大事にならずに済むものでございます。

木の芽時の神経衰弱に就いて

昔から一口に木の芽時といふ位で、春先から夏にかけての時候には、精神病や神経衰弱が目立つて増加することは、皆様御存じの通りでございます。申すまでもなく、精神の衛生は何時でも非常に大切なこととございますが、殊にこの季節は最も氣をつけなければならぬ時期でございます。精神衛生の上で一番注意して戴きたいのは神経衰弱でございます。この病氣にかゝりますと頭が重く、氣が散りやすく、忘れっぽくなり、仕事に實を入れる事ができず、夜もよく眠れないで、毎日いらいと氣許り焦るやうになります。然し神経衰弱といへば、餘りに一般に知れ渡つた病氣である

ために、大したことはない様に思つて打捨てて置く方も少くありませんが、それは誠に誤まつた考へでございませう。その中にはいろいろ恐ろしい精神病の初期が混ざつてゐて、早發性痴呆とか麻痺性痴呆とか、いろいろの恐ろしい精神病は、どれも發病の時、神経衰弱のやうな症状で來ますので、周囲の人も單純に大したこともあるまいなどと思つてゐるうちに、段々病氣が進んで、本物の精神病になつて了ふことはよく耳にすることでございます。そのために「神経衰弱が亢じて氣狂になる」と迄言はれてをります。「風邪は萬病の基」といふ諺がありますが、神経衰弱も亦萬病の基であります。それで、神経衰弱にかゝつたときは、一日も早く精神病の専門醫によつて精密な診療を受け、若しも悪い精神病の初期であれば、速かにその方の治療を受けなければなりません。早いうちに治療すれば、どんな精神病でも相當によく治るものがございます。申すまでもなく、最も必要なことは、神経衰弱に罹らない様に豫防することでございます。が、それには先づ精神の修養によつて感情を平靜にし、心配苦勞に對



して心を動かさないやうにすることが一番でございます。要するに感情が過敏になつて容易に悲しみ、容易に喜び、些細なことにいろ／＼取越苦勞をするのが神経衰弱の根幹でありますから、宗教其他の精神修養によつて、感情を統禦することが最も根本的な豫防となりませう。それから一面に於いては、睡眠を十分にとり、生活を規則正しくし、不攝生な享樂を避け、不健全な刺戟を遠ざけ、精神に出来るだけ休養を與へることも亦、大切な根本的な豫防法となるのはいふまでもありません。精神衛生はまづ神経衰弱の豫防から始まるのでございます。

春季の清潔法と蚤の驅除

元來一般家庭では、日々の業務にかまけて隅々迄掃除の行届かないのが普通でございますから、春季の清潔法に際しましては家屋の床下まで掃除し、畳、敷物類を戸外に出して日光に曝して十分に乾燥せしめ、塵芥箱や下水の破損箇所を修理し、下水を

浚へることなどが肝要の點であります。更に下水、塵芥箱等にはデシン、クレシン、石灰乳のやうな消毒液を撒布すると結構でございます。かやうにして町内、村中の家が擧つて此清潔方法を熱心に且效果的に實施すると、番に黴菌の培養地を根絶せしめるばかりでなく、さういふ不潔な場所に巣くつて繁殖してゐる蠅、其他の有害な昆虫類を撲滅することが出来まして、衛生上非常な効果を齎すものでございます。以上は専ら傳染病豫防上の見地から申しあげましたが、此清潔方法を行ふ際に注意すれば蚤の豫防驅除も出来ます。それにはまづ疊をあげた後、床板は勿論、床下まできれいに掃除します。そして成るべく新しい新聞紙を床板に隙間のないやう一面に敷きつめ、ナフタリン末を一疊宛凡そ二〇瓦(約五匁)位の割合に新聞紙の上に撒布し、その上に屋外で埃りを落し、十分日光に乾かした疊を入れて敷きますと、向ふ一年間は蚤の繁殖を防ぐことができます。若し家屋が古く床下の不潔等のために、右の方法だけでは目的を達し得ない場合があつたら、もう一度疊をあげて、材木の防腐材に使はれ

てゐるクレオソート油を刷毛で床板一面に塗ります。さうすると三四日の間多少の臭氣がありますけれども、爾後二三年位は確實に蚤の發生を絶やすことができます。時に外から衣服類につけて蚤を持ちこむことがあつても、家の中で繁殖することがありません。次に蠶蛆の豫防驅除でございますが、元來此蟲は成蟲が桑の葉の裏に卵を産みつけてゐるのを、三眠期以後の蠶がこれを食べると、その體內に寄生するもので、是により養蠶家の受ける損害は年々莫大に及んでをります。そしてこの蟲は蠶の體內で一定の發育に達しますと、養蠶室から床下に潜りこみ、其處で蛹となつて冬を越し、翌年の春羽化して飛び出すのでございますから、養蠶家では春早期に床下の清潔方法を行ひ、其塵芥は焼き捨て、床下は通風口だけ残して周圍を閉ぢて暗くし、通風口に二重の金鋼を張り、内側の網に小穴を數個作つておくと、蛹から羽化した成蟲は洩れなく網の中に誘ひこんで捕殺することが出来ます。養蠶地方では村落が擧つてこれを實行しますと、蠶業上を受ける蠶蛆の被害を免れることができます。

狂犬と恐水病の豫防に就いて

七八

恐水病といふのは、狂犬病に罹つた犬に咬まれた爲に感染する病氣でございます。患者が極端に水を恐れるために斯ういふ病名をつけられてをります。この病氣にかゝると、絶対に癒らないばかりでなく、残酷な苦しみ方をして死ぬので一般に恐れられてゐます。この病氣を豫防するには、第一に犬に咬まれぬ様に要心するのが大切でありますから、飼主は犬を放し飼ひせぬこと、又一般の人は性質の判らぬ犬にかつたりなどせぬことが肝要でございます。警視廳の例によりますと、管内に四萬五千頭餘の畜犬がをりますが、一年の内に其中約一割が人に咬みつき、人々に不安を與へてをりますが、往々それに狂犬が混つてゐるのでございます。咬む犬も狂犬病も、初夏頃が最も多い季節でございます。若し犬に咬まれた時には、速かに醫師の手當を受ける必要がありますが、應急手當としては三十倍クレオリン水、或は夏蜜柑の汁等

で傷口を洗へば効果がございます。豫防の第二には、仔犬、いらなくなつた犬を捨てたりて、野良犬を殖やさぬこと、畜犬届を怠らぬこと、畜犬に豫防注射をすること等でございます。尙、警視廳では昭和十年から犬の去勢を行つて、野良犬の増殖を防いでをりますが、これが普及しますと、この傳染病も遠からず根絶することと期待されてをります。繰り返して申しあげますが、畜犬をお持ちの方は必ずそれに豫防注射を施して下さいまし。そして狂犬病の犬でなくても、初夏の頃は氣が立つてよく咬みますから御用心下さいませ。

おたふく風邪に就いて

おたふく風邪は多く子供の時に罹りまして、大抵一週間か十日位で治る一種の傳染性の病氣で、男兒では鞏丸等が同時に腫れることが多く、可成り高熱を出すものです。之は耳下腺が脹れるため、頬が腫れるので、殊に兩側が腫れますと、食物を咀嚼

七九

するにも可成り痛くなりまして、嚙みこむのにも困難なことがございます。こんな場合は、兎角口腔内が汚れ勝ちでございますから、含嗽だけは怠つてはなりません。含嗽は硼酸水か、時には重曹水で致します。その間は流動食で、勿論安静を守るのてございませう。無理をするとな面倒な餘病を併發する恐れがあります。特に氣をつける事は大人が之にかゝると可成り重いことがありますから、疑はしい時は子供と同様、早く醫師の診療を受けておく方がよろしうございます。普通は子供の中に一度經過しておくと、又かゝつても極く軽いか、或はかゝらないのが普通でございます。

咽喉に刺さつた骨をとるには

咽喉にお魚の骨がひつかゝつて、どうしても取れない時は、御飯を大きい塊のまゝ、鵜呑みにするか、馬鈴薯か甘藷を大きい塊で呑むかしても取れますが、それでも取れないければ、卵一つを丸呑みにしてもよろしく、それでも取れない時には、真綿を

お箸の先に巻いて咽喉に入れて、骨をひつかけて取るとよろしうございます。

それより奥に骨が刺さつたときには、真綿を小指位の太さに丸めて糸をつけ、お湯と一緒に深く呑みこみまして静かに糸を引出しますと、大抵の小骨ならついでとれます。

汽車汽船の酔ひを治すには

汽車などの乗物に酔つたときは、生姜の汁を熱湯の中にしぼりこんで飲むか、又はお酢を飲むのもよく、又はレモンを一切口にふくんでも具合よろしうございます。船に酔つて咽喉の乾いた時も、水を飲まずにレモンを口に含むか、夏蜜柑を食べた方がよろしうございます。又大根の絞り汁を小盃に、お酢一杯程と一緒にして飲むのもよろしうございます。昔からいられる梅干を含むこともよいものです。

照明の常識

夏に向ふに従つて、どなたも夜の更けるまで起きていらつしやいますが、私共の夜の時間を豊かに守る照明に就いての知識を得て、一家の健康を保ちませう。屋内照明の方式を光源の装置から區別しますと、(1)直接照明、(2)間接照明、(3)半間接照明に分けられます。照明せらるゝ面から考へますと、(1)等布照明、(2)局部照明になります。直接照明とは、光源から放射せられる光を、直接に照明面に當てる方式でございます。直接照明は光を利用する上からは、最も能率がよいのですが、光源が直接に見えるので、光力の大きいものとすと、私共の眼の視神経の疲れから、強い眩しさを感じて、眼には甚だ悪うございます。その上、鋭い陰影が出來て、明暗の差が激し過ぎますから、決して良い照明方式ではありません。間接照明は、光源から出る光を、全部天井、壁等に投射して、こゝで光を散らし、反射光線を照明面に當てる方式でございます。光が柔かた陰も穏かた、明暗の差が強烈ではありませんから、眼には勿論美感からも良好な方法でございますが、この時不透明な反射器で、天井、壁に投射した

光を用ひますので、この反射面の性質によりまして、光の損失が可成り多うございます。それ故に光源の光力も大でなければなりませんから、利用能率は悪く、経済的には不経済でございます。そして特に注意しないと、陰鬱な感を與へる虞れもございます。半間接照明とは、前述の二者を折衷したもので、光源からの光の半は天井に投射して、照明面に反射せしめる間接照明とし、一部は直接に照明面へ投射する方法でございます。この時光源の笠の透明度を適當なものに致しますと、直接照明と間接照明との具へる特徴を兼備して、甚だ都合のよい照明方法でございます。次に照明せられる側から考へたところの等布照明とは、室内を一樣に一定の照度に照す方式で、一般に行はれるものでございます。これには等しい光力の光源を、同一の水平面上に左右とも等しい間隔に装置するのでございます。今、事務所、夜學校、工場、家庭の臺所等でこの方式を用ひやうとする時には、直接照明としては照明面から光源までの距離を假にHとし、間接照明では照明面と天井までを同じく假にHと致しますれ

ば、電燈の間の距離は、少くともHの一倍半以内であるべきでございます。そして壁と光源との距離は、その半分位に致します。そして特に壁に接する作業ですと、その三分の一、即ちHの一倍半とした電燈の間の距離の三分の一にするのでございます。次に局部照明とは、局部的に明るくしようとして用ひられるものでございます。刺繍、ミシン掛等をする時に、手元を照らす爲に使用せられるサイドライトなどが、即ちこの局部照明でございます。これは明暗の差が強いので、使ひ方を誤ると視力を害し易いのみならず、不快感を伴ひますから、局部照明を使ふ場合には是非それと共に等布照明をも用ふべきでございます。

齒槽膿漏の害に就いて

年輩の方に起り易い齒の病氣に、齒槽膿漏といふのがございます。これは大人の九割は、重いなり軽いなり犯されてゐると云はれるもので、始めのうちは痛む事もなく

知らず知らず悪くなるので、自分で氣がついた時には、もう相當の程度まで病氣が擴がつて治療し難くなり勝なものです。齒槽膿漏は齶齒とちがつて齒の支持組織、つまり齒を取り巻いて支へてゐる齒齦、齒齦膜及び齒槽骨といふ様な色々な組織全體に起る病氣で、齒刷牙を使ふと齒齦から血が出たり、物をかむのに齒が動いたりするのは、この病氣に罹つてゐるのでございます。齒槽膿漏にかゝりますと、口中が臭くなるばかりでなく、硬い物を咀嚼する事が出来にくくなるので、食物の消化の第一歩が不完全となるのみでなく、膿汁が一緒に嘔みこまれるので、不知不識に胃腸を害ふわけでございます。そのみでなく、時々急性の炎症を起して、骨膜炎や骨髄炎の様な顎骨の重い病氣を起したり、その爲に恐ろしい敗血症になる事もございます。これを防ぐには、齒石、即ち齒鹽とも呼ばれるものを溜めないやうにする事、又小楊子などで齒齦を傷けぬやうにする事、その他適當な金冠や充填物なども原因となりますし齒を抜いたまゝにしておいた爲め、一部の齒だけがよけいにかむ事になつたりするの

もいけません。

新築家屋へ入る注意

新築した家に入る時期は、内部の壁がよく乾いてからにしなければならぬといふことは、皆様御存じの通りですが、それは壁が乾かないと通気が遮ぎられて不良となるばかりでなく、又温度の調節が不完全で、即ち夏は暑く冬は寒く、これによつて健康を害せられますので、殊に病人、小児には不適當でございます。又、夏はかういふ場合に、壁の表面に黴などが生えます。其他壁の材料には相當不潔なものを使つてゐますから、その異臭が室内に満ちて不快を感じるばかりでなく、或は呼吸器等を傷めることがあります。従つて壁の乾き加減には十分注意せねばならないのです。通常壁の水分が三―四パーセントならば差支へないとされてゐます。乾燥状態を検べるには正確な方法ではありませんが、外觀から濕斑の有無を検したり、或は著しく濕つ

ぽい臭のする場合は、よく乾燥してゐない證據でございます。

無暗に痰を吐かぬこと

汽車の中、劇場、映畫館、デパート、プラツトホーム、其他一般人々の集まる個所で、そこらへ痰を吐く方を見受けますが、大いに慎まねばなりません。必ず備付の痰壺に吐くことでございます。これは公衆衛生上大切なことで、咳痰の中にまざつた種なる黴菌、例へば結核や、インフルエンザ肺炎、百日咳などの患者の病原菌が空気に撒き散らされると、病氣を撒き散らすのと同じことになるのですから、多數の人が一方ならぬ迷惑を蒙るわけで、文明人の恥づべき行爲でございます。お互ひに注意いたしませう。

發疹チフスについて

發疹チブスは珍らしい傳染病で、不潔な處でなければありません。即ち發疹チブスの媒介をするのは、肌につくシラミでございます。いつたい發疹チブスの病原は不明でございましたが、最近にリケツチャーといふ、細菌と原蟲の間位のもものが病原であるといふことが解りましたので、これにかゝると（發疹すること）頭痛や筋肉の痛みの外に、熱は低くても、腦漿を起すことが割に多うございます。死亡率は二〇%位でございます。以上のやうな譯でございますから、不潔にさへしなければ、つまり肌につくシラミをつけないやうに用心さへすればよろしいのですから、むやみに怖れるには及ばないのでございます。

便所の中の蠅退治

便所が、南向、西向、東向等の場合は、光線がよく當つて、どうしても蠅が発生し易くて困ります。之を防ぐ方法として、

第一に汲取口を密閉する事。中の汚物に光線が隙から入つて見える様ではウジがわき易く、従つて蠅が発生し易いのでございます。時々をあい、の汲取後に、きちんとしめぬ事がありますから注意を致します。

第二、キンカクシ、即ち便器の穴には必ず蓋を用ひまして、上からも暗くする事でございます。

第三、汚物も何日間もためずに、夏は冬よりも回数多く汲取る事は勿論です。

第四、窓には金網を必ず張り、外と内との繩の交通の出来ぬ様にする事が効果的です。

第五、時々蠅取粉をまく事です。

之等の諸條件が必要であります。それでも何といつても汚い所ですから、蠅はわきます。そこで上にあがつた蠅は、窓の明い所に向つて集るのが習性ですから、金網の張つてある障子をはづした窓の所に、海苔の細長い罐なり、或は桶の廢物なりを一寸

工夫して、敷居の長さに切り、その中に一升に五匁の割合の石鹼水を造つて敷居の上に置きます。そして用足しに入つた人は、窓の金網についてる蠅を下の石鹼水の中に落しますと、一たん入つた蠅は石鹼水の爲に、足が這つて上られず、そのうちに窒息して死んで了ひます。又六月頃は便所の臭氣が強くなつて来る時ですが、あまり防臭剤を入れると、防臭剤の臭氣がしますので、それによつて便所があるといふ事がわかかつて不快なものでございます。多年経験して、いゝと思ひます事は、藁灰を造つておき、それを便所内に備へておいて、用便を足す毎に溜にまくといふ事でございます。即ち灰のアルカリ性とアムモニアとが中和するわけでございます。藁灰は米俵、繩等を庭でもやし、黒い灰になつた時に消して造ります。それを罐詰の空罐にでも入れて備へておくのでございます。

フケと頭髮の衛生

フケが多すぎますと、搔痒を伴ひますので、自然頭部を掻きすぎたり、洗ひ過ぎたりする傾向がございます。こんな場合は、脂漏と申しまして、多くは頭皮の脂肪分泌の過剰なことも伴ひ、同時に脱毛に苦しむことが少くありません。頭部をよく洗つて清潔にすることは勿論必要でございますが、毛髪毛根にも一定の榮養が必要であつて品質の悪い石鹼で餘り亂暴に洗ふことはよくございません。脂漏を伴ふ様な場合には硫黄成分が效くことが多いので、従つて適當の硫黄を調劑したボマード等をおつけになると宜しうございます。一方に一般皮膚衛生の立場から申せば、暑い時には發汗その他の分泌も多うございますから、適當に洗ふこと、紫外線にも適當にあたること、便通を整へること、餘り脂肪食に過ぎないこと、又かういふ方は頭部の適當な按摩、或はマツサージ等をやると、頭部の皮膚の移動をよくしますので、血液の循環をよくして毛髪等の抜け落ちるのも或る程度まで防ぐことが出来ます。

蠅を除くには

六月も中頃になると、そろ／＼赤痢や疫痢など、傳染病が起つてまゐります。主婦の方々は食物の衛生にはよほど注意せねばならぬ時です。一方どこをどう飛んで来たかといふことを考へるとぞつとせずにはゐられない蠅も、日々殖えてまゐります。蠅が澤山の微菌をつけて飛び歩いて、病原菌を媒介することは、どなたも御存じでございますが、食物や食器に蠅が止まらぬやうに注意しますのと共に、蠅をなくす工夫もせねばなりません。それには各個人が力を協せまして、公衆衛生の上を十分に考へねば、効果の上らぬものでございます。蠅を除きますには、常に下水や埃箱、その他を清潔にして蛆の湧くのを防ぐことが第一で、もし蛆が湧きましたら、適當なお薬を撒いて、その蛆を殺してしまふ事が必要でございます。

第二には、出はじめの蠅を徹底的にとることが大切でございますから、五月頃に、

皆様十分に蠅をおとり下さいませ。も一つは、晩秋のころには、生き残りの蠅をよくとつておくことでございます。蠅をとりますには、種々の蠅取紙や蠅取器が出来てをりますが、一體に蠅は、酢の香を好んで寄つてくるので、たゞ口の開いた器にお酢に唐辛子を浮かべておいてもなか／＼よくとれます。又よくとりもちをお使ひになります。このとりもちとその半の量のお砂糖をとろ火でまぜながら、胡麻油少々落してねりまして、粘気が丁度よくなりましたらボール紙などにのびしますと、蠅取紙が御家庭で手軽く出来ます。

蜂に刺された時

蜂に刺された時には、アムモニアをつければよいのはどなたも御存じですが、急の間には合はない時は、里芋やすゐきの莖を折りまして、その莖から出るえごい汁をこすりつけますと痛みもとれますし、腫れもいたしません。又ハブ草の葉の汁、朝顔の葉

の汗がよろしうございます。又それもなければ一時我慢して、お小水をおつけになるのがよろしうございます。蜂に刺されたまゝ、時が立ちますと、腫れもひどく、痛みもあります上に、發熱することもあるのですから、何にしても早くお手當なさる方がよろしうございます。もう腫れてしまつて痛む場所へは、里芋を大根卸しで卸したものを、うどん粉少々と練合せ、日本紙へ厚くのばして貼りつけ、乾いたら取りかへるのを繰り返しますと、早く治るものがございます。

濕氣る頃の衛生

梅雨時の衛生上の注意は數々ございますが、梅雨特有の濕氣に對する處置も大切なことでございます。梅雨時には空氣が非常に濕潤してゐるために、衣服夜具等も濕めつぽくなりまして、コンクリート建築の押入等は、汗をかいて壁に水滴さへも見る場合がございます。一般に空氣の乾燥状態は、黴菌の發育を抑制いたしますが、濕潤な

状態ですと、カビやいろいろの黴菌が附著したり、増殖したりするのを助ける好條件となるのが普通でございます。それですからお天氣のよい日を見て、部屋の風通しに注意して、空氣の流通につとめるばかりでなく、衣服夜具等も度々乾燥させまして、その上出来れば少しでも日光にあてることが必要でございます。又この時期は蒸し暑うございますから、氣温は低くても體も汗をかき易く、全身の皮膚の汚れも案外に強いものでございますから、よく入浴することは結構でございます。そして入浴後もよく乾いたタオルで皮膚を拭ふことが必要で、之も健康法の一つでございます。又申しあげたやうにいろいろの黴菌の繁殖が盛んな時でございますから、食物等も氣温の低い割合に黴菌に侵され易く、一般の皆さま方の新陳代謝にもぶくなりますので、食慾等も少くなり勝でございます。胃腸の機能も侵されやすく、抵抗も弱る時期でございますから、一般の衛生はもとより、食物に對しては特に腐敗その他の問題に御注意下さいます。

薬を使つて歯を白くするのは有害です

煙草のヤニをとつたり、歯を白くみせるために、稀鹽酸を綿に浸して歯を拭つたりする方がありますが、さうすると歯の表面が酸のために溶かされますから、このやうな事をするのは危険でございます。又目の荒い歯磨を使ふと歯は白くはなりますが、これは器械的に歯の表面を摩擦してこれを耗り減らすことになりますから、常用すれば矢張り歯のためになりません。薬や歯磨だけで歯が白くなることがあれば、概してそれは歯に有害なものと考えて差支へありません。なほ過酸化水素水で歯を洗ふと、前のものより害が少く、歯を白くしますが、市場にある過酸化水素水は、その中に酸を入れて安定性を保たせてゐます。純過酸化水素水は中性ですが、不安定なものです。それ故市場にある過酸化水素水を連用すると、長い間に自然歯を害するやうな結果になります。これを防ぐためには、使用後重曹水のやうなアルカリでウガヒをして中和

すればよろしうございます。

豫防注射に就いて

豫防注射で今日最も多く用ひられてゐるものは、先づチブスの豫防注射でございます。この注射がどの位効果があるかと云ふことは、今更申すまでもありませんが、たゞこの注射も絶対的のものではないので、注射を受けた方でも、中には腸チブスに罹ることがあります。又腸チブスにも、パラチブスといふ別種のものがあつて、チブスの注射を受けた者が、このパラチブスに罹るのは仕方がないのでありますが、チブスの注射を受けた方でも、時にはチブスに罹ることがあるものだといふことを覚えておいて戴きたいのです。唯然し、チブスの豫防注射を受けた方は、注射を受けない方と比較しますと、其罹病率が非常に少ないものであり、又罹つても死亡率が少く、且つ病氣も軽く済むのでございます。それですから豫防注射を受けないよりは、受けた方が安

全であるといふことになるのであります。然し、茲に注意して置きたい事は、非常に稀ではございますが、この注射の爲め著しく高い熱が出るとか、又は極く稀な場合ですが死んだといふ様なことで、問題になることがあります。之は多くは原因が豫防注射にあるのではなくて、醫師の取扱ひなどの原因がある場合、又、或る時はその人の體質が、普通の人より特別な素質をもつてゐたといふ様な場合が多いやうでございます。次に豫防注射をしてならない方があります。之は醫師の方でも十二分に氣をつけてをりますが、例へば心臓病があるとか、腎臓病があるとか、脚氣、又肺結核の人、或は熱のある場合等は注射してはいけません。又妊娠中の御婦人や、乳幼児、或は弱い見かけの人で淋巴體質といはれる人等は、注射のため却つて悪い結果を來しますから、止めた方がよいのであります。注射した後、反應として少し熱の出ることがありますが、之は別に心配しなくても二三日で下熱します。注射は痛いだらうと思ふ方が多いやうですが、之は思ひ過ぎで、實際はさう痛いものではございません。曾て大正

五六年にコレラが流行つて、東京市でも殆んど全部の學校生徒が注射をしたことがありました。その際に、一日四五百人位にコレラの豫防注射をやつたお醫者さんの經驗談に依りますと、最も痛がらない子供は小學校の兒童で、年が高まる程痛がり、殊に中學校の上級生は最も痛がつたといはれてをります。之はまだ豫防注射が珍らしい時代で、大人や年上の少年達が、注射は痛いものだといふ取越し苦勞があつた結果だといはれてをります。以上は主として腸チブスの豫防注射に就いてのお話ですが、コレラ豫防注射になりますと、最も安全で且つ殆んど注射後の反應といふものがございませんので、この方は非常に樂でございます。

水害後の脚氣

水害後の衛生に就いては十分に考慮されねばならぬことは、誰しも案じる次第でございますが、何しろ飲料水も不潔になり勝ちなのでございますから、殊にまづ起るで

あらうと想像されるのは、種々の傳染病や胃腸障害でございますが、それに續いて脚氣が非常に流行するものでございまして、これはどうしても水に浸かつたお米を食べる結果でございまして。水に浸かつたお米は酸化して、ビタミンを甚だしく害ひますから、栄養分に足りない所が出来ます上に、生野菜なども乏しうございまして、自然ビタミン缺乏症にかゝり、脚氣が起るのですから御用心なさつて、成可く清潔な生野菜、殊に青菜類をお攝り下さい。

小楊子の害

齒の間に挟まつたものをとるために、むやみに小楊子を使ふと、却つて齒と齒の間に隙間をつくつて、益々食物の渣がはさまり易くなります。又齒と齒の間の齒齦を傷け、齒槽膿漏の原因となつたり、或は時として細菌が侵入して化膿したりすることがあります。食物の渣が溜り易くなるほど、齶蝕にかゝり易くなります。殊に齒齦が齒

にびつたりくつついてゐる様な子供に、小楊子を使はせるのは禁物でございましてから、小楊子の代りに、塗蠟絹糸といつて、擦つてない絹糸に蠟を塗つた糸がありますから、それを使つて、これを齒と齒との間に通しますと、齒や齒齦を少しも傷けないで、たやすく齒の間に挟まつた食物の渣をとることが出来ます。

日射病と熱射病

暑くなりますと、學校の兒童などの、登山の間でも海岸でも、よく日射病で倒れるといふことを聞きます。甚だしい例としては、行軍の兵士が、富士の裾野で遂に死亡するまでにいたつたといふ極端なものもございまして。

日射病も、熱射病も、ともに暑熱のために起るもので、何れも悪心や眩暈、頭痛、嘔吐や腹痛、下痢、發熱などの病状がございしますが、戶外で日光に直射されてゐた場合に直ぐに起るのが普通の日射病ですが、またその時は何とも感じなくても、時間

が經つてから起ることもございまして、海岸で晝間日に照らされてゐたのが、夜になつて急に激しい發熱に頭痛や痙攣を伴ひ、腹痛と下痢を起して、まるで赤痢でもなつたやうな發作を起した例もございまして。それらの手當は、衣類をゆるめて靜かに寝かせまして、なるべく多量の水を飲ませ、頭や心臓部を冷やすのでございまして。かなり重いものも、かうしてゐる間にだん／＼と恢復するもので、極く重症の場合はこの手當をしながら醫師を迎へます。

日射病は、日光に直射されつゝ汗を多く出して、体内の血液が濃くなり、新陳代謝が悪くなるために起るのですから、まだ輕微な早期には、清涼な水をどんどん飲むと恢復いたしますし、梅干を熱いお湯に入れて飲むのも宜しうございまして。また熱射病といふのは、蒸し暑い日に長い間立つて先生の訓話を伺つてゐるとか、蒸し暑い林の下を登山してゆくとかいふやうな時に起るもので、これは日光に直射されて体内の水分を發散してしまふのと反對に、濕氣のために汗の蒸發が悪いので、これも皮膚の新

陳代謝が悪くなるためでございますから、輕い間に水を浴びたり、又水を飲むと工合よいもので、その後の手當は日射病と同じでございます。

汗疹やたゞれの手入

汗をかくことが多くなるのにつれて、肥つた方や皮膚の弱い方等は、皮膚に色々おきでものが出來てお困りになりますし、殊に體質によつて汗疹やたゞれが激しくお苦しみになるものでございます。その上、皮膚の軟かい部分に所謂股ずれを起すこともありますが、殊に平常から痔疾等の病氣を持つて居る方は、汗の出るのみならず、餘計に其の部分の分泌等も高まりました、肛門周圍のたゞれ、きれぢ等の爲め、濕潤(しめり)、搔痒の感に苦しみ、夜、睡眠中にも知らず知らず患部を掻きむしる事がありました、その爲に一層其部分が侵されました、濕疹を起したり、運の悪い時は黴菌が入つて、肛門周圍炎等を起して遂に手術を要するほどになることもあります。こん

な場合には、局所を成可く清潔にすることは勿論でございますが、入浴後乾いたタオルでよく拭つて乾かす様にして、薄く軟膏（硼酸軟膏でも亜鉛華軟膏でも宜しうございます）をつけておきまして、その後は成可くあせしらずでも亜鉛華澱粉でも、廣く撒布しておく様に注意致しますと、さつぱりと皮膚が乾いて工合よろしうございます。

登山の效と高山病

七月下旬はお天気も毎年よく晴れます頃で、登山の最盛時とも申しませうか。一體登山は變化の多い地勢や坂路を攀ち登り、且つ跋涉するのでございますから、平地を歩くのと違ひまして、身體も大いに緊張し、精神的にも大きい效をもたらすことは今更申すまでもございません。登山には脚の筋肉を著しく使ふばかりでなく、身體の平均をとるために、腰部、腹部の筋肉に影響を及ぼしますので、新陳代謝がよくならずと共に、一般に内臓の働きを強め、呼吸器や血行器を強壯にいたしますのみならず、

ず、頭腦を明瞭にし、心身を爽快にいたします。

ところで高山が私共の身體に及ぼす生理的作用としては、高山は空氣が清涼で稀薄でございますし、酸素が少く、「オゾン」に富んでをりまして、太陽の光線が直射する期間が長く、その上日射が強烈で、紫外線を多く含んでをりますことは、皆様御承知の通りで、それ故に皮膚の機能を増進するのみでなく、食欲が亢進し、栄養を増して、赤血球を増加させます。そして心臓及び血行機能を強大にする外、肺臓を強めて呼吸数を延長させます。心臓は登山のため強く働かねばならないのでございますから、登山の間には適當に休息しながら行かねばならない譯で、殊に馴れない方や弱い方は、休息のとり方が大切でございます。と同時に、それは心臓部の筋肉を強めることが出來ます。そして空氣が乾燥してゐますので、汗の出ることが多くなります結果、新陳代謝の機能が旺盛となるのでございます。それ故に水分を適當に攝らないと、往々日射病や熱射病を起し易いので、自身が氣がつかない程度の軽い日射病、熱射病は可成

り多くの登山者が罹つてゐるものでございます。高山病とよく申しますのは、下山するにつれて目だつて軽快しますもので、空気中の酸素の減少に依ると云はれてをります。症状は、頭痛、嘔吐、呼吸困難、食欲減少、咯血、極度の疲労、不眠、又は心悸亢進、耳鳴、脳貧血などを起すものでございまして、男子より女子の場合に多いやうでございします。これは恐怖心を感じたり、心遣ひに神経を疲れさせる事が女子の方に多い結果と思はれます。同時に、あまり見晴しのよい山で周圍を眺め乍ら登りますと、視神経の疲れからも起りますから、登り方に御注意下さい。手當としては、ブランデーの少量を、水に落して與へるか、レモン汁、その他軽い興奮劑を少し與へて、衣類をゆるめ、靜かに安臥させて休息してゐるうちに癒りますが、若し癒りにくい時は早く山を下ります。少しづつでも緯度が低くなれば、ぐつと樂になるものでございます。

水泳時の注意

暑さも本格的になりますと、プールや海や川に水泳なさるお子さん方も數多くなります。水泳時の注意を申し上げます。

- 一、まづ耳に綿で栓をすることで、綿は脱脂綿よりも、普通の木綿綿の方が水をはちきますからよろしうございます。もし耳垢がたまつてゐる様でしたら、豫めこれを除くことが必要でございます。耳に綿栓を怠りますと、水泳中入つた水のために、屢々耳の病氣を起すことがあります。そしてもしそれでも入りましたら、カンヂヨリか脱脂綿を細くよつて、靜かに耳に入れて水をとりまします。
- 二、次に水に入る前には、豫備運動として四肢を圓滑に動かします。豫備運動なしに直ぐに水に跳びこみますと、急に暑いところから冷たい水に入りますので、屢々こむら返り等を起すことがあります。

三、水泳時間は凡そ十分乃至二十分を標準といたしますが、寒くなつたり疲れたりしましたら、我慢せずにごく上ることが大切です。寒いのを我慢したり、又は餘り過

勞しますと、風をひいたりなど致します。

四、遊泳中は、注意して水の中に入れてはいけないやうにすることが大切で、海水浴場でもプールでも、浴水は相當に汚いことを考へねばなりません。

五、遊泳後は、清水で眼をよく洗ひ、尚ほ全身をよく洗ふことが大切です。さうしないと、眼に入った汚水中の細菌によつて、眼疾を起すことがありますし、又皮膚病など傳染することがあります。

六、全身を洗滌した後は、又乾いたタオル等でよく拭ふことを忘れてはなりません。それを怠りますと風をひくことがあります。

夏 や せ

一般に暑くなりますと、體質によつて夏やせと申して體重の減る方がございます。

第一、暑くなりますと食欲が減退しますが、殊に蛋白質、脂肪等を嫌ひ勝ちとなり、淡白なものを好むやうになりまして、自然飲物が多くなり、そのために栄養の不足を來すからでございます。かやうな食欲減退に對しては、各種のビタミン、殊にビタミンBが或る程度まで可成り効果があるものでございますから、食餌等もこの點に注意することが必要なのは申すまでもございません。第二に發汗の出ると、口の渴くために過剰の水分、殊に氷水その他冷たすぎる飲料の飲みすぎによりまして、知らず知らず胃腸を害するための食欲減退も少くありません。第三に、夏季の食欲不振の中、朝食のすまない人が多いやうでございますが、成可く夏は朝起きを奨励し、起床後少くとも一時間乃至二時間、散歩或は讀書等、早朝の冷氣に餘裕をおいて朝食をとるやうにし、不規則な間食、殊に夜間の飲食を避け、早寝早起をいたしますれば、食欲減退をよく防ぐことが出来ます。このやうな注意は大人は勿論でございますが、兒童の夏やせを防ぐ上にも、實際上必要な事柄でございます。

夏の風邪

暑いのに風邪をひいたり、咽喉をいためたりする方が多うございますが、之は暑くて汗をかき、濡れたままで寝てゐた、その肌が、急に朝の冷氣に觸れたり、又は汗をかいて、煽風器の風を永い間受けてゐたためなどです。夏の風邪は熱があまりないのと、十分に保温して静養する事を怠りますために永びくもので、その結果餘病を出すといけませんから注意して下さいませ。

蕁麻疹

夏はよくおこるものですが、蕁麻疹の原因には種々あつて、血管運動神経の刺戟によるもの、或は外部からの刺戟、例へば虫に刺されたり植物にかぶれたり、薬物や食物のためにも生じ、其他精神感動等によつても生じます。消化器疾患、子宮疾患等の

場合にも屢々現はれます。全身の所々に五厘錢大にふくれあがり、紅斑となることもあり、色のつかない事もあります。必ず痒みを覚えます。そして、急性の場合は數時間乃至一、二週間で消失しますが、慢性の場合は頑固に屢々出現することもあります。普通には急性のものを指します。療法としては緩下劑の服用、食鹽注射、カルシウム注射等、又石炭酸亞鉛華合劑よりなる痒み止め等を患部に塗布しますが、その發生原因によつて自ら療法を多少異にしますから、一應醫師の診斷をうけた方がよろしうございます。尙發疹した場合は酒類其他刺戟性の食餌は嚴禁しなければなりません。

風疹

風疹は、二才乃至十才の小兒が侵される麻疹に似た病氣で、麻疹よりはずつと輕症で済み、往々臥床しないで経過することがあります。小斑點狀の麻疹よりも小さい淡紅色の發疹が、頭部、頸、胸、四肢にでますが、二日から四日で消失します。體温は

軽度の上昇を示しますが、稀に三十九度位にも昇ります。軽度の鼻カタル、咳、喉頭炎を伴ひ、淋巴腺が腫れひろがるのを特異と致します。麻疹のやうに他の疾病を併發したり、又は餘後患ふことは稀ですが、一應醫師の診察をうけて、手當することが大切でございます。

炎暑と血壓

日常血壓の高い方々は、炎暑に際しまして、全身の倦怠や肩の擬り、頭の重感、痛眩暈、心臓の動悸等を訴へる場合が少くございません。血壓は或る程度迄氣壓の變動によつても動搖がありまして、殊に蒸し暑い様な時には、一時的に血壓の上昇を來すことがあります。暑い時は、一般の新陳代謝も鈍くなると共に、血液循環も亦同様に影響されますので、肉體的にも精神的にも過勞となり易く、血壓を高める原因となるのでございます。兎角どなたも夏中は、夜の睡眠時間が不足となり易く、又、日

常の生活も不規則となり勝ててございますが、血壓の高い方々にとつては、安らかな眠りが何よりも効果のあるものですから、十分に睡眠をとる事をまづ第一に注意すべきでございます。殊に晝食後の一寸の眠り、つまり晝寝は、たとへ二十分でも三十分でも、非常な休養となりまして、一日中の活動、殊に午後の活動に對しまして、一層の能率を高めるのでございます。何れにしても一般に血壓は、眠りに入ると急に下降するものでございます。其外便秘勝ちの方は、便通をつけることが大切で、又日常血壓の高い方々は、飲料をとりすぎることは禁物でございまして、心臓血管系に負擔を重ねることゝなりますから御用心下さい。

船酔ひ

船や車に乗つてよく酔ふことがございますが、これは體質によつて酔ひ易いたちと、さうでないたちがございます。一般に老人、乳兒、幼兒、小兒はあまり酔はないもの

で、婦人は酔ひ易いものでございます。船酔ひの原因に就いては種々の説がございますが、主として耳の内部、内耳の部分に身體の中心をとる（平衡を保つ）のに役立つ器官があまりまして、之が船や車の動搖に際して働いて、平衡を保つやうに努めるのですが、その刺戟が過度の場合に酔ふのだといふことでございます。此際に、精神作用も大變關係致しまして、一度船酔ひの經驗をもつてゐるとか、又臭氣が激しいとか、回想等によつて起ることが屢々ございます。船酔ひを防ぐのに、梅干の種を去り、臍にあてるとか、南天の葉を口にしてゐると酔はぬ等と俗に申しますが、これは一はかゝる信念によつて精神的に酔ひを忘れさせるのでございませう。又胃腸病や貧血症等の場合、神経過敏なものは酔ひ易いものでございます。

酔ひ易い人は、なるべく動搖の少ない場所、船であれば中央部等に安靜に横臥し、飲食物は出来るだけ攝らないことが宜しうございます。又便秘をさけたり、船や車に乗る前に睡眠劑を適量飲んでおくことも有效なことでございます。

氣候不順と神経痛やリヨーマチスの方へ

時候が不順でございますと、御病人方の恢復もおそく、神経痛、リヨーマチスなどの持病をおもちの方は、兎角病氣の起り易いものでございますから、それらの豫防には、あまり部屋を開け擴げて濕つた空氣を入れぬやう、火鉢でも入れておいて部屋を乾燥させると共に、發病中で入浴を許されない方の他は、なるべく毎日入浴して、皮膚の新陳代謝をよくすると共に、とかく冷えこみ易い身體の血液の循環をよくし、保溫に注意せねばなりません。御病人でなくても、時ならぬ濕氣と冷氣にお氣をつけ下さいませ。

嗜眠性腦炎に就いて

昭和十年八月半ば過ぎから、急に嗜眠性腦炎が盛んに流行しはじめまして、例年多

く出る關西、四國等の地方以外にも、患者を多く出しましたのは、皆様ラヂオ・ニュースや新聞紙上でお氣づきの事と存じます。

一體嗜眠性脳炎は、残暑の候に多く流行するので、前には俗に夏期脳炎ともいはれましたが、今は冬にもあることが判りましたので、夏期脳炎の名は廢されましたが、やはり八、九月に多い病氣で、空気が乾燥し過ぎてゐる時に起るやうに考へられてをります。それで、夏の盛りに雨が多くて濕つてゐた年に流行つたのは、例外のやうでございませうから、皆様の御参考までに、この病氣に就いて申し上げます。嗜眠性脳炎に就いては病原體その他、まだ一向に解つてをりませんで、お醫者によると嗜眠性脳炎と流行性脳炎と同じものだとの説をたてる方もある位です。症状は極く急に突然に起ること、熱が非常に高いこと、脈が大變に多く一〇〇以上になるといふ、それが特徴でございませう。この突發的なこと、高熱、脈の多いことその他に、はじめ筋肉が痙攣して硬くなり、殊に頂部の硬直、つまり後の首筋、うなちが硬直するのでございませう。

す。そして最初、頭がひどく痛みまして、それは普通の頭痛とはまるで違ふ激しい痛みで、だん／＼ぼんやりして了つたり、昏睡に陥つて了ひます。俗にこれを眠り病と申してゐますが、腦の中のをかされた部分の違ひによりまして、必ずしも眠り病ではなく、はじめは眠る時と眠らない時とがございませう。そして眠り方は上まぶたが下垂する普通の眠りでございませう。老人が罹りますと、腦溢血と間違へられ易うございませう。今までは高年者に多かつた様です。嗜眠性脳炎の恐ろしいのは、死亡率の高い事と、病狀の進みの早い事で、發病後五、六日で死亡する者が多く、發病四日で死んだといふ經過の早い例もある位で、こんなに早く死ぬ例は、他の傳染病にはございませう。従つて病氣の峠を越すのは一週間以上經過しないと判りませう。死亡率は年齢によつて違ひまして、年少者よりも老年の者の方が高うございませうが、大凡六十%から七十%でございませう。この病氣は患者の家族に傳染するといふやうなことは殆んどありませんが、その患者を出した土地は、他の患者も出してその村や町に流行する

ものですから、毎年の流行地や患者を出した土地の方は油断が出来ません。今までの患者によつて見ますと、子供は炎天でトンボ釣りした後とか、大人ならやはり炎天で過度の労働をしたり、炎天で運動競技等を熱狂しながら見たり、つまり心身の過勞が誘因になつてゐるやうですから、そのやうな點に御注意下さい。なほ筋肉労働者がこの病氣に罹つてなほりますと、後久しく身體がもとの強壯に戻りませんが、頭腦を患ふ知識階級の者が罹りました後は、よほど久しく頭の疲勞が恢復しないでぼんやり致しますから、恢復期の方は無理をなさらないやうに御注意致します。

暑い時に多い齒の病氣

暑い時に一番多い齒の病氣は、齒齦膜炎とか齒槽膿漏といふ齦齒のために齒齦が腫れる病氣であります。この病氣は、齒の中にある齒髓が、齦齒の穴から入つた細菌のために死んで、それが又腐敗し、その結果齒の根のさきに膿汁を持つ病氣で、これは

一度ひどく痛んだ事があるが、其後しばらく痛くなくなつた齒とか、齒の頭が大きく缺けて根ばかりになつた様な齒に來る病氣でございます。齒髓が腐敗すると、非常に悪い臭のする腐敗瓦斯が出來ますが、これが少量の時は齦齒の穴から口中へ少しづつ出ますから、少し口が臭い位の程度ですが、夏になつて細菌の繁殖が多くなつて、従つて腐敗瓦斯の量も増加すると、齦齒の穴からは十分出きらなかつたり、食物の残渣が出口を塞いだりする爲に、この腐敗瓦斯が反對に根の先から骨の中に出ようとして、齒の根を取り巻いてゐる組織、即ち齒齦膜を犯し、俗に齒が浮いたといふ状態になり、多くは腫れ出して來て遂にはグラ／＼動く様になり、嚙んだり觸つたりすると痛む様になります。重い場合には根の先の骨の中に膿汁を持ち、之が骨を破つて外へ出ようとする時は眠られぬ程痛み出し、悪寒がしたり熱が出たり、相當に苦しむ様になります。それですから口中の大きく缺けた齒や、根ばかりになつた齦齒は、現在痛くなくても將來の爲に痛まないうちに治療をするのが肝心でございます。

混同され易い流行性脳脊髄膜炎と流行性脳炎

嗜眠性脳炎、又は流行性脳炎と云はれる恐るべき流行病と、素人がよく混同し易い病氣に、流行性脳脊髄膜炎といふのがあります。これは嗜眠性脳炎が病原體傳染経路や治療法などに定説がまだ無いのとは違ひまして、はつきりとワイクセルバウム氏双球菌といふ細菌の感染による急性傳染病として法定傳染病とされてゐます。この菌は患者の脊髄の中の液をとつて見ると、明らかに發見出来るもので、嗜眠性脳炎又は流行性脳炎とは全く別個のものでございますから、混同しないやうにして下さいませ。

蚊の媒介によつて傳播する病氣

蚊の媒介する傳染病をあげてみませう。それはいろいろありますが、主に熱帯病であつてその病原の多くは原蟲の濾過性病原體です。この中、我國に於て最も多くみら

れるのはマラリヤ病でありまして、これはアノフェルスといふ種類の蚊によつて傳播する傳染病であつて、俗におこりといはれ、間歇的に高熱を發する病氣でございますが、我が國の内地では極めて散在性に發生しまして、病氣の性質も悪性ではありませんが、熱帯地方に流行するものには悪性のものが多いのです。キニーネといふ藥が本病の特効藥として知られてゐます。

次にはあの有名な野口英世博士が、アフリカでその研究中に感染して病歿したので知られてゐる黄熱といふ病氣も、蚊によつて傳播する純粹の熱帯病で、幸なことに我が國には黄熱は全く見られません。矢張我が國にはございませんが、地中海沿岸地方にあるパタチ熱、及び主として熱帯地方にあるもので、我が國でも琉球や鹿児島に流行することのある Dengue 熱といふ二種の熱性病も、蚊の媒介により傳播するものです。なほ傳染病ではありませんが、フィラリアといふ寄生蟲も蚊によつて傳播されます。フィラリア症といふ病氣は我が國内地にも極めて散在性に見られ、九州、琉球、

臺灣等にはかなり多いものです。この寄生蟲が人體に入ると、血尿や乳糜尿(牛乳の様な尿)を起し、淋巴液の循環を障害して象皮病の原因となります。是を媒介する蚊の種類はかなり多数で、十餘種に達すると云はれます。すべて蚊の媒介によつて傳播する病氣は、蚊の発生と、時期や場所が一致してゐるのが特徴でございます。それ故に、豫防法は蚊の発生を絶滅させることで、それには、土地の濕潤するのを防ぎ、水溜り等には殺蟲劑を散布して幼蟲(ぼうふり)の発生を妨ぎ、又魚類を飼養してぼうふりを食べさせることも有効です。その他、家の構造等に注意して蚊の侵入を防ぎ、又適當の手段で蚊を驅除することに努めることが必要でございます。

スタンドの選び方

この頃は眼に良いスタンドを、といふことが考へられてをりますから、御家庭の方でも一應スタンドのことを考へて頂き度うございます。もしスタンドを、子供さん方

或は書齋のために御購めになるのであれば、次のやうなことに御注意下さいませ。

- 一、スタンドの背は高いほど良うございます。高い方が机の上には廣く灯りが擴がるし、眼にスタンドの灯りが直接來ないからです。
- 一、スタンドの笠は、眼に見てキラキラするほど薄いものでもいけません、不透明なものもまた不適當で、あまり明るい部分と暗い部分とがあると、却つて眼が疲れ
- 一、スタンドにつける電球は、六〇ワットから一〇〇ワット位までが良く、それ以下では明るさが足りません。
- 一、洋風のスタンドでは、笠の中側は白く、電球には硝子のグローブ等のかかつてゐるのが良うございます。これらの灯りは和かくて、眼に強い刺戟を與へるやうな灯りは出ません。
- 一、そして、クロームメッキ等の強く光る仕上げのものは、良くありません。

かういふ眼の衛生を主旨として設計せられたスタンドを、一般に明視スタンドといつてをります。

口臭に就いて

口臭は人に不快を與へて、その人を品悪く見せるものですが、齶齒のために齒の齒髓が死んで腐敗したり、齒槽膿漏やその他口の中の粘膜炎の病氣があると、呼氣が大變臭くなるものでございます。勿論適當な治療を受けて、その口臭の原因を根本的に除くことは必要でございますが、一時的に口の臭みをなくする方法としては、過マンガン酸カリを約五千倍位に水に溶かして、これでうがひをするとよろしうございます。然しこれを餘り長い間續けて使ふと、齒が褐色になつたり、又濃い溶液を使ふと、却つて口の中をあらゆる様な結果になりますから注意して下さいませ。

秋口と齒の衛生

夏の暑さに耐へ兼ねて衰へてゐる胃腸が、秋口になつて食慾が増加すると共に、其負擔に堪へ兼ねて、齒もいろいろの故障を起して參ります。秋口に病氣が多いのは、暑さの爲に休養してゐた胃腸を一時に酷使する爲で、従つて胃や腸を丈夫にするには、胃や腸に餘り無理をさせない事でございます。さうなると食物消化の第一關門である口の中の衛生を守ることが一番大切となります。即ち、丈夫な齒でよく食物をかむ事、口の中を常に清潔にして置くことは、常に胃腸の働きを助け、消化の力を完全ならしめるものでございます。食前食後には十分含嗽をし、又夜寝る前と朝起きた時に、よく齒を磨いて食物のかすを取り除き、又食物を出来るだけ良く嚙んでから胃の中に送り込む事は、胃腸を丈夫にする最も大切なことでございます。

南京蟲と家ダニ退治

南京蟲を退治するには、その棲み處と習性を見極めるのが第一でございます。一體、南京蟲は荷物や道具に附着して運ばれるもので、衣類には着きませんから、刺しますのも、手足や首筋など、衣類から出てゐる皮膚を刺しますが、衣類に包まれてゐる處は刺しません。そして自分の棲み處から出て刺しましてから、又必ず元の棲み處へ歸るといふ習性がありますので、よく觀察してゐると棲み處がわかりますから、その穴へ注射器で、石油、テレピン油類を注射するのが第一です。南京蟲は、同じ筆筒でも上にはゐなくて、下方にだけゐたり、戸棚でも奥にはゐなくて、入口のしかも暗い隅にだけ居るといふやうな習性があり、夜間締め切る所では部屋から部屋にも移りません。家ダニは南京蟲と違つて衣類にもつくので、衣類に包まれた部分の柔い皮膚まで刺し、なかなか腫れるものでございます。家ダニは大正十三年頃から我國にも

出はじめた穢ほどの小さい蟲で、さほど強くはありませんから、鼠を取る事と、大掃除程度の清掃をすることで退治出来ます。

飲料水と斑状齒との關係

最近公衆衛生の立場から、斑状齒といふ齒の疾患の研究が行はれて、飲料水に一層の注意を拂はれるやうになりました。この疾患の著しい特徴は、その分布状態が地理的に一定の關係を持つてゐて、且つ又實際上その土地で生れたか、或はその土地で育つたのが、恰度齒の珐瑯質の形成する期間であつた者にのみ、現はれることでございます。又この斑状齒といふのは、珐瑯質の表面に微細な斑點や、又は廣い白色の部分在不規則に散在してゐるか、或は齒牙の表面に線條が存在して居たり、或は又齒牙の表面全體が、瀬戸物皿のやうに光澤の無い白色を帯びてゐることもあります。この疾患の原因は長い間不明でしたが、最近飲料水の中に含まれてゐる弗素に因ることが

證明されたのでございます。若しこれが、私共の飲用する水一リットル中に、一ミリグラム、即ち一グラムの千分の一含まれてゐると、小児の珉瑯質を形成する期間にある者は、斑状齒に罹つて一生悩ませられるといふ譯になります。日本ではまだ十分には研究されてゐませんが、既に流行地として知られてゐる地方は、可成り全国的で多數でございます。この豫防対策として推すべき方法はまだ解つてゐませんから、水質の不明の水を飲用になさる時は、お子様のある御家庭では、豫め水質検査を受けるなど、調査してお用ひになつた方がよろしうございます。

トラホームに就いて

日本人は八人に一人のトラホーム患者があると云はれる程、この眼病が多うございます。トラホームに罹りますと、はじめは涙が出たり、まぶしかつたり、目やにが出たりする程度ですが、だんだん進みますと、遂に學業を怠るやうになつたり、勤務を

休まねばならなくなるのみならず、遂に死ぬ者まで出てくるのですから、トラホームに罹つたと思つた時は、一日も早く醫師の手當を受けねばなりません。トラホームは、まだ病原體がハツキリしませんが、或る黴菌による傳染病で、直接にその目やにとか、膿とかに觸れた爲に罹る眼病でございます。それですから、手拭とか、洗面器などは、人々がそれぞれ自分用のを使ふのが望ましい事で、大勢の人が使ふ工場や、寄宿舎、商店などで具へつけてある手拭類は、とかくトラホームの傳染の媒立ちを致しますから、注意せねばなりません。理想的に申しますなら、外出先で食事するとか、眼に手を觸れる様な時には、アルコールを浸した脱脂綿で手を拭ふのがよろしうございます。勿外、外出先から歸りましたら、よく手を洗ふ事は、口から入る傳染病の外に、トラホームの爲にも大切でございます。

風 退 治

學校などでどうかすると、お子さんの髪の毛に虱のつく事があります。虱が一度つきますと、なかなか取りにくく、しかも家族にまで傳染して、まことに困るもののでございますから、奮發して根治法を致さなければなりません。それには、まづ髪の毛に石油をつけて一晚繃帯をして置きます。そして翌日それを石鹼で洗ひ落しまして、その後臺所でお使ひになる酢を、ガーゼか脱脂綿に浸して、これで濕布致します。そして一度でとれなかつたならば、この方法を二、三回繰り返すのでございます。さう致しますと、虱の成蟲は石油で死に、卵は酢で退治されます。

妊娠時に起る齒齦炎

妊娠時には種々な變化が口中にも現はれますが、妊娠性齒齦炎と云ふのも其一つで、多く妊娠第四ヶ月前後に起る齒齦のたゞれる病氣でございます。これに罹りますと、かなり廣い範圍に亘つて、齒齦は齒の周圍に沿つて赤く腫れ上り、ぶよぶよとなつて

すぐ出血する様になります。妊娠時に特に此様な病氣に罹るのは、其人の體質に關係があると云はれてゐますが、然しそればかりでなく、平常口の中を不潔にしておくと此病氣を起し易うございます。そして分娩後、十日乃至三週間位で自然に治ることもありますが、其儘放置すると、益々齒齦は腫れ上つて、齒から剝れる様になり、時に骨膜炎や骨髓炎になつてしまふ場合もありますから、注意せねばなりません。早く醫師の治療を受ける事は勿論必要ですが、自分でも硼酸水等の含嗽をして、出来るだけ口の中を清潔に保つ様にする事も忘れてはなりません。

眼鏡のくもりと置き方

眼鏡をかけていらつしやる方の眼鏡の玉が曇つてゐたり、埃がついてゐるのをよく見かけますが、それはまことに眼の爲にも、ひいては腦のためにも悪い結果を及ぼすものですから、よく注意して、セーム皮とか、眼鏡拭きなど軟らかい布で、玉に疵を

つけないやうに拭かねばなりません。そして眼鏡の玉は不注意に扱ひますと、細かい疵が無数につくものですから、机やテーブルの上などに置く時には、仰むけに眼鏡の玉を下にせぬやう、ガラスの縁の部分とツルとで立てるやうに置かねばなりません。この置き方は、眼鏡の形を正しく保つためにもよい方法で、置き方が悪くて眼鏡をゆがめますと、折角瞳にあはせてあつた寸法が狂つてしまふので、不知不識に大層悪い影響を及ぼすものでございます。

吃逆を止めるには

寒さに向ひますと、吃逆が出て苦しむ時が多いやうでございます。これは胸とお腹との間にある横隔膜が冷える爲などで、病的の痙攣を起すのでございます。軽い吃逆は、濃い温かな番茶を一杯飲むか、お湯を一杯飲んだだけでも治りますが、それより重い時は、息を一杯に吸ひ込んで肺を膨らせ、口と鼻との吐く息を、胸の中で數を百

位數へる間、即ち一分間位止めて靜にしてゐるとよろしうございます。昔から當人の知らない間に、突然後の方から大きな聲を出して、その人の肩をたゝいたりして驚かすことを致しますが、そんなことは無論止した方がよろしうございます。最も良いのは、柿の蒂を蔭干しにして貯へて置いて、それを適當に煎じて、その前じ汁を飲みますと不思議に治ります。柿の蒂がなかつたならば、干柿を保存して置いて、それを煎じた汁を飲んでもよろしうございます。又蓮の實を黒焼にした粉を一撮み、お湯で飲んでもよろし御座いますが、どちらかといふと柿の蒂の方が效があります。近年お醫者方の中にも、柿の蒂を粉末にしたものを、凡そ三グラムばかり飲ませることがあります。又赤ちゃんの吃逆には困る事が御座いますが、赤ちゃんには、お砂糖の小さな塊を舐めさせるだけでもよろしう御座います。そのお砂糖が溶けるまでに止まります。

齒石の害

歯石は唾液の中の石灰分が、粘液や細菌と一緒になつて、固く石のやうに歯についたものですが、歯刷牙が十分行きとどかない部分や、唾液腺の出口に近い部分、例へば下の前歯の内側、上の白歯の外側などに附着しやすいものであります。上の前歯の外側とか、白歯の咀嚼面の様に、よく歯刷牙が行きとどいたり、食事の時に十分摩擦される所には、餘りつかないものでございます。それですから、口の中の清掃を怠る人には、多く附着するものですが、この歯石をそのままに置きますと、歯齦を刺戟して、歯齦の炎症を起させ、次いで歯の、周囲の歯を維持する組織を破壊して、歯槽膿漏の原因となります。歯石をながく放置しておくと、歯齦の色は薄黒くなつたり、或は赤くたゞれて出血しやすくなり、又膿を持つやうになり、口臭悪臭を來すやうになります。世間では歯石を取ると歯が弛むなど、考へてゐる人があるやうです。が、之は大きな誤りで、若し歯石が附着したら、早く之を取らなければなりません。それには年に二回とか三回とか、時を定めて歯の診査を受けるのが宜しうございます。

秋風と齒髓炎

秋になつて涼風が吹く様になると、今迄自分では何とも感じなかつた歯に風がしみたり、水がしみて不快な思ひをすることがあります。それがほんの僅かの間だけで、例へば水を口に含んだ時に、一時痛くても、少したつて、水が口の中で温められるとしみなくなるといふ様な時は、一時的に歯の神経の感じが昂ぶつただけで、歯髓の本當の病氣ではありませんが、然し之とても、健全な歯の場合にはないことで、自分が氣がつかない小さな齶齒があるとか、歯槽膿漏のために歯の根が露出してゐるとか、何か歯に異常がある證據でございます。この様な刺戟が続いて加はると、今度は歯髓の病氣を惹き起して、冷い水や風に觸れたり、甘いものを食べた時、づきづき痛むやうになつてきます。これを歯髓炎といひ、之が段々進行すると、夜も眠られぬ程劇しく痛み出したり、遂には神経を殺さなければならぬ様になります。しみると

いふことは、齒の病氣に對する一つの警鐘ともいふべきものでございますから、僅に水や風にしみる程度のうちにも、早く治療するなり、充填するなりして、病氣の進行を早く防ぐのが必要でございます。

船酔、車酔

船酔、車酔は大抵神経性のものでございますが、時に胃が悪いために起ることもございます。旅行のシーズンなどには、乗物にお困りの御婦人をよく見受けますが、これは静かにして心をおちつけ、又心には「船には酔はぬ」と言ふ信念を宿らせるか、御老人はお經を唱へるとかいふやうに、精神を統一するのが第一でございます。それでも不安心な方は、頭を低くして横臥してゐるとよろしく、豫防法には又よく皆様も御承知の通り、紙摺りを鼻の孔に入れてクシヤミをさせるのも効果が多うございます。又旅行二日前頃から、毎日二三回に亘つて豫備運動として、首を前後左右、又は左か

ら右へ、又反對に右から左へ廻すとようございます。民間療法として効果のあるものは、

イ、乗る前に白いお豆腐一個位そのまま召し上つておくこと。

ロ、蘇鐵の實（藥屋にあります）を皮のまま舐めてゐること。

ハ、梅干を一個口の中に含んでゐること。又種をとり去つたのを、お臍にあてておくこと。

ニ、松とかお茶の青い葉を少々口の中に入れて噛みしめてゐるのなども、大變有效でございます。

一、二の運動器の疾患に就いて

運動器の病氣には、筋肉と關節の疾患とあります。其中、筋肉痛は俗に筋肉レウマチスといはれるもので、原因は未だ不明ですが、感冒や氣候の變化や、特に濕氣等の

影響が多うございます。之は筋蛋白質が或る變化を起して、筋肉の一部が硬化して、痛みを發するとも云はれて、職業にも關係のある病氣です。或る一定の筋肉だけを非常に働かせるると罹るといふので、例へばペン軸を常に持つ人に筆者痙攣が來るとか、洋琴彈奏者が、洋琴痙攣を起すのもその一例でございます。その他の症狀は、

一、疼痛 多くの場合筋肉を働かせる時に來ますが、時に一寸觸れても痛むことがあり、その疼痛は電光的なのが特徴であります。

二、筋肉の硬化

三、壓痛 時としてその患部を通る神経に沿つて、壓痛がありますから、よく神経痛と誤られますが、神経痛には筋肉痛がありません。

四、無熱 筋肉レウマチスには、發熱を見ない事が特徴です。發熱のある時は、必ず他に何か病氣があると考へなければなりません。

治療法は、

一、全身を温めること 發汗療法、電氣浴、蒸氣浴、熱氣療法等あります。

二、マツサージ 疼痛の筋肉の所を點狀に按摩するのが宜しうございます。

三、溫濕布 慢性のものによいので、この目的に自然的に適してゐる溫泉がありますから、御利用なさるのが宜しうございます。

關節レウマチスは、關節に著明の變化を來す爲の名ですが、實際は一種の敗血症と見られます。原因は未だ不明で、何か病原菌が入るのだらうと云ふ事は、一七二二年から唱へられ、近來シヨット・ミューラーといふ學者は、綠色連鎖狀球菌が病原菌であるといつてゐます。又感冒が誘因をなす事もあり、その外家系によつても現はれますが、遺傳には關係がありません。症狀はまづ惡寒戰慄を來し、一般に扁桃腺炎を起しますから、局部の疼痛があります。又初めは全身に疼痛がありますが、段々或る關節だけに限られて來ます。動かす度に痛があります。熱は初期には四十度内外の高熱を見ますが、段々下降致します。特徴としては、常に最も使用する關節を多數同時

に犯すもので、一部のみを犯す事はごく稀でございます。治療には、局所を懷爐等で温める事がよく、サルチール酸の製剤は最も有効でございます。

ヤケド（湯傷、火傷）の手當

ヤケドには軽くて皮膚が赤くなつて腫れる程度から、それより重くて水腫れになる程度、最も重くて肉まで崩れて腐る程度と、三つに分けて見られます。第一と第二の程度でも、全皮膚面の五分の一以上をやられるか、第三の程度で十分の一以上をやられますと危険で、最初興奮を起し、次に眠くなつて吃逆を出し、熱を發し、蛋白尿を出し、二、三日で危険状態となりますが、後で尿が止み、二週間位の後に急死する事もある位で、よほど注意しなければなりません。ヤケドの手當としては、指先など、極く輕微の場合は、兎に角患部を乾かさないうちにすればよいので、橄欖の果實から採つたオリーブ油か、あり合せの種油でも胡麻の油でも梔子の油でも、又グリセリンでも

バターでも塗つて置くだけでよろしうございます。又柿の生澁或は澁柿、蜂蜜、馬鈴薯か薯蓣、慈姑を大根卸しで卸した汁とか、糸瓜の汁、雲丹、蕪の生葉を食鹽で揉んだその緑汁などを塗るか、蠟燭の蠟を文火で溶かして、極く軟くなつてゐる間に患部に貼ると痕も残りません。痛みを早く止めるには、お醬油を患部に塗るのも宜しう御座いますが、お醬油と酢と等分に、それへ泥を混ぜて塗りますと大層效があります。少々大きなヤケドでも、この方法を用ひるか、桃葉珊瑚の葉を陽干として粉としたものを、胡麻油、梔子油、蓖麻子油のやうな植物性の油に混ぜて塗ります。又は桃葉珊瑚の生の葉を少々火で灸つて揉み、その汁を塗るのも效果が得られます。重いヤケドでは醫師の手當を受けねばなりません。兎に角身體を安靜にして、先づ熱い珈琲かお茶を飲ませておくとよろしうございます。

又冷酒を使ふのも效きますからお知らせ致しませう。それは火傷した指先など、小さい傷はお茶碗か小さい井などへ冷酒を入れて患部を浸け、三十分か一時間致しま

すと、痛みやビリ／＼する感じもとれて癒るものでございます。但しこれは火傷した
ら直ぐ成可く早くせねばなりません。腫れ上つてからでは効果が遅うございます。又
大きな火傷でしたら金盥等へ冷酒を入れ、下から氷で冷してお酒が温まらない様にし
乍ら、脱脂綿かガーゼへ浸して、まづ患部へあて、その上から別にお酒を浸した脱脂
綿かガーゼで、軽く叩いて患部にしめりけのとれぬ程度で、お酒が下へ垂れる位、何
邊も繰返し、二、三時間つゞけますと、跡も残らぬやうに癒るものでございます。

凍傷の手當

一體凍傷は、皮膚が寒さの爲めに收縮して、血管も縮まり、先づ貧血するのと、一
方寒さの爲めに、血管がゆるんで、血液の循環が悪くなるのと、両方の結果血が溜
りますので、そこを温めると、赤くなつて痒くなります。皮膚が赤黒く腫れたのがひ
どくなりますと、後に上皮の下に水がしみ出し、水膨れを起し、血のめぐりが悪くな

るので、麻痺を覚え、それに隣るよい皮膚との境に、甚しい痛みを感じ、次第に黒茶
色となり、崩れて膿のやうなものが出るやうになると、深い部分まで侵されて、遂に
骨までも崩れて、手足の指趾など落ちて終ふものもあります。凍傷は、心臓病、腎臓病
のやうな内臓の病氣を持つ方にも起りますが、健康人にもあるもので、兎に角出来る
だけ貧血を防ぎ、心臓を強くし、運動を適當にやつて血のめぐりを旺にし、皮膚も寒
冷に負けないやうに鍛練し、先づ積極的に豫防するのが大切でございます。罹り易い
方は、手袋、足袋、靴下や靴の餘り小さいのもいけません。凍傷の手當も種々ありま
すが、酒精かカンフルチンキでよく拭いて、沃度チンキか十倍のイヒチオールなどを
患部へ塗ります。ひどく腫れたのは、五十倍の硼酸水とか、百倍の鉛糖水で罨法を致
します。藥草では凍傷の軽いものには、七葉樹の果實を干して粉としたものを塗りま
す。棟の果肉をこれと同量の水と一緒に文火で煮詰めて、ドロ／＼となつたものを
塗るのもよろしう御座います。蕪菁の根を、一寸四方位に切つて焼いたもので、患部

を靜かに撫でるのも、山梔子の果肉を擦り潰して、その汁を塗るのも効果があります。すつと軽いのでは、杉の葉を燻してその煙であぶるのも效きます。手や足などは、熱い鹽湯に暫く浸けることを、毎日一回位續けますと數日でよくなります。ひどく手足などの崩れたものには、熟柿の生のを塗りつけるか、干柿なら少しばかり酢かお酒に浸けて、ペト〜となつたものを塗りますと、よく治りまして、醜い痕も残らない程でございます。

靴ズレとマメ

靴ズレやマメが出て足を痛めるのは、歩き過ぎるのも一原因で御座いますが、靴を穿き慣れない方や、足に適はない靴を穿く事、新しい靴やあまりに格好をつくつた靴とか、濡れて乾き、硬くなつたもの、縫ひ目や釘が内部に出たものを穿くとか、靴下の皺のあるものや、汚れたり濕つたりしたものなどをお用ひになるのが、主な原因と

なりますから注意致さねばなりません。出来て了つたらば、唯赤くなつた程度の靴ズレなら、一夜冷濕布すればよろしう御座いますし、マメとなつたのは、針の尖を酒精で拭くか火で焼いて消毒してからマメに刺し、小さい孔をマメの縁の處にあけて、中に含まれた水(淋巴液)を出して繻帯しておくか、絆創膏を貼つて置きます。この時皮を取り去らぬやうにせねばなりません、もし皮の取れて終つたものには、ガーゼに硼酸軟膏をつけて貼つて繻帯しておきます。なほ足ばかりでなく、お掃除や園藝など、手の軟かい方などがなさいますと、掌にもマメが出ます。それも同じ様に手當致してよろしいのでございます。

保菌者(病原體保有者)に就いて

我が國では春夏秋冬各種の傳染病が絶えないといふ原因は、衛生施設が不完全な上に、保菌者が意外に多いためなのだといふことが判つてまゐりましたが、この保菌者

とは、外見には健康ですが、身體の中に病原菌を有つてゐて、是を身體の外に排泄してゐるものをいひます。この保菌者に、病後排菌者と健康保菌者との別があつて、前者は傳染病にかゝつて後、病状は既に恢復しても尙體內に菌をもつもので、後者は病氣に感染せずに、即ち全くの健康者であつて而も菌を體の内に有ち、且つ排泄しつゝあるものです。これら病後の保菌者は、腸チブス、パラチブス、赤痢、コレラ等の消化器傳染病の外、ヂフテリア及び流行性腦脊髄膜炎等に罹つたものですが、腸チブス及びパラチブス等は、細菌を糞尿から排泄し、赤痢及びコレラは主として大便よりヂフテリア及び流行性腦脊髄膜炎等は鼻や咽喉の分泌物より排泄します。そしてその排泄された細菌は、傳染の源となるのですから非常に危険なものです。保菌者は前云ふ通り、わかりにくいので誠に危険千萬でございます。そしてそれら傳染病の流行する時には、患者の周圍には可成り多くの健康保菌者があるのが常でございます。保菌状態の續く期間は、病原菌によつて異なりますが、腸チブス、パラチブス、赤痢等で

はかなり長く續くことがあります。保菌者を見出すには、無論細菌學的検査が必要ですが、保菌者と判つた場合にはどうしたらよいか。即ち保菌者の守らねばならぬ事項は、(1)コレラ保菌者は患者同様に入院させること。(2)腸チブス、パラチブス及び赤痢の保菌者は便所はなるべく専用とし、上圍の都度、便池に消毒薬を入れ、手洗水に消毒薬を用ひ、糞尿に汚されたものは必ず消毒しなければなりません。(3)ヂフテリア及び流行性腦脊髄膜炎の保菌者は、食器、手拭、衣類、寢具その他患者の使用品は専用とし、それ等を適當に消毒し、鼻汁、唾液等の附着した布片や紙片等は消毒するか、又は便所へ棄てる事、劇場、活動寫眞館その他大勢集る所へは行かぬ事等の注意が必要です。保菌者は無論飲食物を取扱つたり、公衆に接する業務に従事することは禁じられてをり、又轉居の場合は届出でなければなりません。

空氣イオンと健康

私共の健康は常に天候の變り目や、風の方向などによりまして、人によつては頭痛、リウマチ、神経痛等の痛を訴へるばかりでなく、喘息や癲癩の發作が強くなつたり、又入院患者の呼吸や脈搏が一樣に沈靜状態になるのは、皆様お心づきと存じますが、これは人間の健康が天候の爲に或る程度左右されてゐる證據ですが、それでは一體かういふ現象は何が原因なのでせうか。今までは主として温度、湿度、風速、氣壓、日照等の氣象的な要素と關係があるものと一般に信じられてゐたのですが、まだこの他に、最近の研究によつて空氣イオンの存在が明らかになりました。即ち空氣中の氣體分子に、外部から或る力が加はると、空氣は要素を帯びた状態となつてイオンを形づくります。この空氣イオンには、陽イオンと陰イオンの二種があり、全く無味、無臭で辛うじて檢電器といふ精巧な器械で之を知ることが出来るばかりですが、大氣中には常に澤山のイオンが含まれてゐます。然しこの陰と陽のイオンは、天候や場所の關係によつて常に必ずしも同一ではなく、大都市の上空のやうに、粉塵を多量に含んで

ゐる空氣の中には、イオンの量が極めて少く、之に反して山や高地では、殊にイオンが多量に流れてゐます。通常映畫館や劇場などの空氣は、このイオン量の減り方が甚だしく、又人の多い事務所や通風の悪い居間でも、それと同様にイオン量が尠いものです。そして我々が空氣中の酸素を必要にしてゐると同時に、瞬時もこの空氣イオンの影響がなくてはゐられない状態でございます。人體試驗や動物實驗の結果によりますと、大體陽イオンは刺戟的に作用しますので、屢々不眠、頭痛、倦怠、不快感、血壓亢進、脈搏増加等の惱ましい現象が現はれます。陰イオンには鎮靜的な作用があり、頭の輕快感、催眠鎮痛、鎮痙、鎮咳、搔痒鎮靜、制汗、食慾亢進、血壓降下等の作用が現はれます。天候の變化する際や、風向によつてリウマチや神経痛の方が悪くなつたり、或は頭痛や不快感を訴へる例の主な原因は、全く前に述べた陽イオンが空氣中に増加する爲めであるといふことが明らかになりました。そして更に陰イオンは、人體の新陳代謝を正しく調べる作用があり、生物の發育をよくし、生活細胞の老衰を

防止する作用もごさいます。

歯を抜いた時の注意

歯を抜いた後の注意を申上げませう。それには、

- 一、抜いた其日は出来る丈け安静にして餘りしやべらない事。
- 一、抜いた所を舌の先でなめたり、血を吸つたりしない事。
- 一、抜いた所を指の頭や汚い布片等でさはらない事。
- 一、食事の後は抜いた所へ食べかすが溜らない様にうがひをする事。
- 一、抜いた日はなるたけお風呂に入らない事。殊に熱い風呂に入つたり、長湯をする事はいけません。

一、勿論お酒の様な興奮飲料を攝つてはいけません。

一、歯を抜いた日はなるたけ軟い食事をとり、殊に抜いた方の側でかまない様に

する事。

等の注意が肝要でございます。

ストーブの外覆ひに就いて

石炭や煉炭のストーブを焚いて部屋を温める場合、ストーブ近邊では火気が強く近寄れない位熱くても、少し隔てた隣室などでは少しも温かくない事があります。之等は部屋の空気を温めることを考へないからであります。これでは暖房の効果がありません。これを効果的にするには、ストーブの外側にトタン板等で覆ひをつけますと火気がこれに觸れて、周囲の空気を温めますので、空気の対流によつて、部屋全体の空気が温まる様になりますから、ずつと効果が上がります。それぞれお宅のストーブに工夫することです。

免疫に就いて

免疫とは、傳染病に感染し難い性質のことを云ふので、之を自然免疫と後天免疫とに區別することが出来ます。自然免疫は或傳染病に對して、生れながらに抵抗力を有つてゐて、その傳染病に感染し難い性質であります。之を又、先天性免疫ともいひます。後天免疫は、一度或傳染病に感染して罹つた後に恢復し、その後その傳染病に對する抵抗力が生じて、再びその傳染病に染り難くなることです。然しこの性質は、唯罹つたことのあるその傳染病に對してのみ有効であつて、其他の傳染病に對しては全く效がありません。これを後天免疫とも、亦特異性免疫とも云ひます。

豫防注射と内服ワクチン

後天免疫は、又免疫された動物、例へば馬の血清の注射を受けても得る事が出来る

ので、それで後天免疫を更に自働（又は活動性）免疫と、受働（又は被活動性）免疫との二種に分ける事が出来ます。自働免疫は、即ち病原體や病毒が體內に入つた結果、免疫性を得るもので、後者は免疫された動物の血清（免疫血清）の注射を受けて得る免疫であつて、即ち豫防注射又は豫防接種です。豫防注射に使ふ材料は、即ち病原體や病毒ですが、その儘使ふと危険ですから、それ等を適當に處理したものを使ふので、これを「ワクチン」と申します。又注射をすると反應が強くなり過ぎるものは、内服、即ち口から呑んで免疫を得させる事も出来ます。之を経口免疫といひ、之に使ふ材料を内服ワクチンといひます。赤痢や疫痢の自働免疫には、主としてこの内服ワクチンが用ひられてゐるのは皆様御存じの通りです。然し之等後天免疫は、何の傳染病にも可能なわけがなく、天然痘等は、一度罹ると殆ど生涯二度と感染しませんが、丹毒や流行性感冒等は、何度でも罹るのでございます。そして豫防注射で得た後天免疫は、傳染病の種類によつて違ひますが、時續期間が餘り長くないのですから、時々注射を

受ける必要があるので、殊にチブスの豫防注射等は、一年に一度乃至二度受けて置く方が安全です。又注射を受けても直に免疫性が出来るわけで無く、一定の時日を経ないと免疫性となりませんから、傳染病の流行する時には、成可く早く注射を受ける必要があります。又一度に多量に注射すると反應が強過ぎるので、普通二回か三回に分け、一定の間を置いて注射する事になつてゐますが、之を全部完了しないと、十分な免疫性を得る事が出来ないのですから、必ず何回でも完全な注射を受けねばなりません。内服ワクチンの場合も同様です。以上申し上げた種々の免疫性を得た体内の血液や、體液内には、病源に對して抵抗力をもつ、所謂免疫物質が出来て、發病を豫防するのでございます。

消毒と殺菌

消毒、殺菌、防腐、防臭及び清潔について

衛生上常に使ひます、消毒、殺菌、防腐、防臭及び清潔などの言葉の内容に就いて御説明申し上げます。一般に「消毒」といふことと「殺菌」といふことが混同されてゐますが、本當の意味は違ふのです。「消毒」とは病原菌（即ち私共に傳染病を起させる細菌）のみを殺すか、除くか、弱くすることであつて、非病原菌（即ち私共に直接傳染病を起させない細菌）が死ぬか何うかは問題で無いのです。一方殺菌といふ方は別に滅菌とも云ひますが、これはあらゆる細菌、即ち病原菌は勿論非病原菌も悉く殺してしまふ事でございます。それ故に「消毒」しただけでは非病原菌の一部は未だ生残つて

ゐるのですが、「殺菌」すれば細菌は悉く死滅します。而して衛生上から云へば消毒をすれば足りるのでございます。例へば私共の日常飲用する牛乳も消毒すればよいのであつて、滅菌する必要は無いのです。そればかりでなく、滅菌する程の高熱を牛乳に加へますと、却つて牛乳の栄養價を害しまして、又消化等も悪くなります。

次に「防腐」とは、腐敗又は醗酵を止めることであつて、是には腐敗等を起す微生物の發生を豫防するか、或はその發育を抑制すればよいのです。そしてその微生物を殺滅してしまふ必要はないのです。従つて防腐劑は殺菌する力が無くてよいので、即ち防腐劑は殺菌劑では無いのでございます。防腐に似たことで「防臭」といふことがあります。是は文字の通り臭氣を防ぐことであつて、是には臭氣を發散する原因を除くのが最良ですが、他の香氣で臭氣を掩つただけでも一時間には防臭することが出来ます。普通便所等に防臭劑を撒きますのはつまり此の方法ですが、是は決して臭氣の原因を除いたのでもなければ、まして勿論殺菌したのではありません。即ち防臭劑

も殺菌劑では無いのです。一般には防臭劑や防腐劑等を殺菌劑であると思つて使はれますが、それで安心してゐるのは大きい誤りでございます。前に申す通り防臭劑や防臭劑は決して殺菌する力の無いものであるといふ事をくれぐれも皆様御記憶下さいませ。「清潔」といふことは、衛生上最も大切な根本事でございますが、是には唯病原細菌や蠅等を殺すだけでは無く、それ等の附着してゐるもの、又はそれ等を發生せしめる汚物を悉く處分して、傳染病等の傳播の根本原因を除かねばなりません。それですから、唯外觀のみを清淨にしても、衛生上決して清潔であるとは謂はれないのでございます。而して私共はみな自己の身體を清潔にし、殊に外出から歸宅した時や、食事前等には、よく手の指等を洗ひ清めることに心掛けると共に、住居環境等の汚される事を防ぎ、そして汚物等は速に適當に處理して清潔にすることに努力しなければなりません。各自が注意することが、自然に公衆衛生をすゝめる所以でございますから、これら衛生の根本事を御記憶下さいませ。

消毒方法の種類に就いて

消毒方法の種類を大別しますと、(一)理學的方法、(二)化學的方法の二つになります。理學的方法は、即ち乾燥、光線、熱、蒸氣等の物理的方法による消毒方法で、化學的方法は石炭酸、クレゾール石鹼液(リゾールと略稱する)、昇汞、フォルマリンその他各種の消毒薬、即ち薬物を使ふ消毒方法でございます。

扱て光線による消毒といふのは、日光、紫外線、ラヂウム線等をいふのです。なほ所謂エツキス光線(即ちレントゲン線)は、以前は殺菌力があると思はれてゐましたが、近來の研究によれば、エツキス線には殺菌力がないことがわかりました。尙ラヂウム線には明かに殺菌力がありますが、これは普通消毒には用ひません。そこで消毒に用ひられる光線は日光と紫外線とですが、日光に殺菌力のあるのは、日光中に紫外線が含まれてゐるためでございます。紫外線の殺菌力は、總ての光線中最も強いもので

す。然し次のやうな事情がありますから、日光消毒を過信することは出来ません。それから日光の強さは、時によつて不足であり、場所によつても殺菌力は異なります。一體日光の出す熱も殺菌力に多少關係しますが、これは極く微弱で、主として紫外線によるといふその紫外線といふものは、他のものに吸収され易いものです。空氣中の塵埃や水蒸氣などが多いと、日光中の紫外線は大部分それ等の物に吸収されてしまつて地上にまで達しません。それ故、都會の日光中には紫外線が少く、従つて殺菌力も弱いので、高山の冬の日光は平地の夏期の日光と同様の殺菌力を有つてゐます。その上日光の殺菌作用は表面的であるばかりでなく、影になつた場合には、その力は及ばないのでですから、日光消毒をする場合には、よく各部分が一様に日光に當る様に注意しなければなりません。又細菌の方も、分泌物や排泄物等と共に在る時は、日光に對しても抵抗力が強いのです。そこで日光消毒をする場合には、季節、時、晴曇、場所等をよく考へ合せました上、消毒する物の各部分を一様によく日光に當てるやうにしな

ければなりません。直射日光のみならず、分散される日光光線も多少ながら殺菌力があります。それ故、南向の明るい部屋は、日光が直接入らなくても、北向の暗い部屋よりもよく消毒されてゐることになります。日光の殺菌力は、何の位の強さがあるかといふと、種々な條件で違ふのは勿論ですが、薄い喀痰の層に含まれてゐる結核菌を死滅せしめるために、數時間を要します。然しこれは一度に長時間日光に曝さなくても、短時間宛くりかへしても有効でございます。

次に乾燥に依る消毒に就いて云へば、一體細菌の發育には、必ず適度の濕氣が必要であつて、乾燥状態では、細菌は早晚死滅を免れないのでございます。無論細菌の種類によつて、乾燥に對する抵抗力が異なりますが、又細菌の在る環境も影響致します。即ち細菌が塵埃等に附着して、空氣中に浮遊してゐる時は、乾燥すると速く死滅しますが、喀痰、膿、その他の分泌物や排泄物等に混つてゐる時には、乾燥しても細菌は可成り長く生き残つてゐるものでございます。

さて、以上の様に、乾燥や光線による消毒方法は、時間も長くかゝりますし、その上不確實ですから傳染病を豫防する爲には是等にはばかり頼る事は危険でございます。それで我國內務省令の「傳染病豫防法施行規則」に規定されてゐる消毒方法の種類は、(一)燒却法、(二)蒸氣消毒法、(三)煮沸消毒法、(四)藥物消毒法の四つでございます。まして、傳染病豫防の爲に消毒を行ふ場合には、是等の何れかの方法によらなければならぬことになつてをります。これを簡單に説明しますと、

一、燒却法 是は、病毒に汚染された物件を燒き捨てる法であつて、殺菌力強く、且つ極めて確實な方法です。

二、蒸氣消毒法 是は、高熱の蒸氣の殺菌力を利用して、病原體を殺滅する方法です。是には流通蒸氣(消毒器内へ入つて來る蒸氣が、外方へ流出する様になつてゐる蒸氣、即ち「逃げ道のある蒸氣」)を用ひ、なるべく消毒器内の空氣を排除します。即ち、器内を蒸氣で飽和させるのです。一時間以上、百度以上の濕つた熱に物件を觸れさせ

て行ふ法です。家庭で簡単に行ふには蒸籠の如きものを用ひれば出来きます。

三、煮沸消毒法 消毒すべき物件を、全部水中に浸しておき、水を沸騰せしめて殺菌する方法でありまして、沸騰後五分を経れば、普通の病原細菌は殺滅されますが、三十分以上煮沸すれば最も安全です。家庭では、鍋や釜を使つて簡単に出来る出来きます。

四、薬物消毒法 これは、各種の消毒薬品を使つて行ふ方法です。消毒薬品中には、毒薬や劇薬がありますから、使用する時には十分注意せねばなりません。又、薬品によつて、夫々消毒する物が異なり、又使用上の注意が相違してゐますから、醫師や看護婦、その他その方面に對する知識のある人の指圖に従つて、適當に行はなければなりません。

なほ衣類、寝具、器具、敷物、圖書、書籍等で、焼却、蒸氣消毒、煮沸消毒、薬物消毒のどれをも應用しにくいものは、日光にさらす日光消毒、又は大氣中に乾燥させ

て、病原菌の死滅をはからねばなりません。

昇汞水の消毒

申すまでもなく、昇汞は猛烈な毒薬でございます。薄めた液のほんの少量でも中毒を起し、死亡する事がありますから、最も注意しなければなりません。〇・一%の昇汞水の製法は、昇汞一分、及び普通食鹽一分に水千分を加へたもの、或は昇汞錠一個(〇・五瓦)を水五百瓦に溶かしますと、いづれも〇・一%(千倍)溶液となりますから、これを消毒に用ひます。身體(手足)、器具、室内等を消毒するのに使はれますが、金屬を腐蝕しますから、金屬製(金屬類)のものを消毒することは出来ません。又蛋白質を凝固せしめて效力を失ひますから、排泄物や分泌物の消毒には使ふことが出来ません。然し安價で、而も殺菌力が強く、臭氣もありませんから、廣く用ひられてゐます。但し前に述べた如く猛毒のものでありますから、元來昇汞水は無色ですが、赤く着色し

ておいて間違ひのないやうにする必要がございます。そして飲食に使う器具等の消毒には使はない方がよろしうございます。

煨製石灰の消毒

煨製石灰に少量の水を加へて粉末としたものを煨製石灰末といひます。この煨製石灰二分に水八分を徐々に攪拌しつゝ加へたもの、つまり二〇%、即ち五倍に稀めますと石灰乳となります。この煨製石灰も石灰乳も共に尿(便壺)、溝(下水)、井戸等を消毒する爲に用ひられますが、煨製石灰末は、水分の無い場所の消毒には用ひられません。そして両方共に、用ひる時にこしらへなくては効力がありません。

クロール石灰水の消毒

五%即ち二十倍のクロール石灰水は、クロール石灰五分に水九十五分を徐々に攪拌

しつゝ加へて作ります。用途は石灰乳と同じでございます。そして石灰製剤は總て密閉して貯へておかなければなりません。

フォルマリン水の消毒

薬物消毒法のうちフォルマリン水の消毒を申し上げます。まづ三十五倍のフォルマリン水をつくります。即ち「フォルマリン」一分に水を三十四分加へてこしらへますが、フォルマリンは石炭酸と同様に、劇薬でございますから注意しなければなりません。衣類、器具、室内等を消毒するのに宜しうございますが、昇汞水と同様に、蛋白質を固まらせて効力を失ひますから、排泄物や分泌物の消毒には用ひられません。なほフォルマリン水も使ふのに臨んで作らなくてはなりません。そしてまたフォルマリンも暗い所におかないと變化します。

フォルムアルデヒドの消毒

これは藥物消毒法の中、唯一の瓦斯消毒法でございます。「フォルムアルデヒド」を以てする消毒法には二つございます。一つは「フォルマリン」を噴霧器若しくは吸入器の様なものに入れて噴出せしめる方法と、もう一つは適當の装置によりまして、「フォルムアルデヒド」を發生せしめる方法でございます。後の方法の場合には、成可く多量の水を同時に蒸發させなくてはなりません。而して兩方法ともに、消毒函又は消毒室を七時間以上密閉しておく必要があります。即ち「フォルムアルデヒド」を以て消毒するには、必ず密閉することの出来る消毒函、又は室内で行はなければならぬのでございます。衣類、書類、器具、室内等を消毒するのに適しますが、これは消毒物件の表面のみで、内部に迄及ぼさない缺點があります。但し眞空装置を用ひますと、内部迄消毒することが出来ます。尚「フォルムアルデヒド」は劇しい臭の

ある有毒な瓦斯體でございますから、注意せねばなりません。以上で内務省令の傳染病豫防法施行規則中に規定された藥物消毒法を申し上げます。御家庭では簡單にお手に入らぬ藥品もございますが、御参考になさつて下さいませ。

飲料水の消毒

飲料水としても、亦食器や食品を洗ふ爲にも、井戸水を御使用なさる場合、汚れたりする惧れのある時は、消毒を行ふことが大切でございます。殊に暑い時に、チブスなどの悪疫が近所に發生した場合は、是非これを勵行せねばなりません。水の消毒には、晒粉が最も簡便で且つ經濟的でございます。晒粉、或は漂白粉、或はクロール石灰、これはどこの藥店でも賣つてゐます。一ポンド二十錢内外の安價なものでございます。分量は水五石五斗に對して一匁の割合で、大體水の量を推測して、それに適量だけ入れればよいのでございます。晒粉は一寸溶け難い薬ですから、豫めビール

瓶に溶かして濃厚な液を作り、静かに置いて其上澄をとり、これを使用する方が便利でございます。ビール瓶を使ふのは光線による變化を防ぐため、かたく密栓して貯へておくことが必要なのです。これは少し臭氣がありますが、夜の間に水に入れておくと、朝になれば臭氣も殆んどなくなります。

野菜類の消毒にもこの晒粉が効果的でございますが、この場合は、井戸水の場合よりも濃度を濃くして、即ち、水一斗に晒粉一匁を溶かした液の中に野菜を浸しておいてから、清水で洗つて用ひます。

塗物食器の消毒

食器は、煮沸出来るものは煮沸消毒するのが最も簡単で、確實でよろしうございますが、塗物は煮沸の困難な場合がよくありますから、汚物でひどく汚れた場合、煮沸出来ない時は、特別の消毒液に一定の時間浸しておく必要もございます。然し日常普

通の取扱ひには、石鹼湯で十分洗つて脂肪をとり、後十分に流水、或はお湯で洗ふと宜しうございます。總て食器は、十分に流水で洗ふことが第一要件でございます、色々の消毒液による消毒操作も勿論結構でございますが、先づ流水で汚物を十分洗ひ落すことが肝要でございます。そして食物はもとより、調理者と運搬する者が清潔を守ることも第一の要件でございますが、その他に、會社其他多人數の場所、お辨當を取寄せる場合等には、よく召上つた後の食器が、土間に置かれたり致しますが、食後は成可く食器を清潔な場所に置きたいものでございます。食器を成可く汚さないことは、お互の衛生上大切なことでございます。出前の食器であるからといって、又それが他人や自分の食物を入れる器になるのですから、御自分のお家の食器と同様にお考へになつて、大切に清潔に取扱ひたいものでございまして、殊に夏は蠅も出まして、餘計不潔にもなり、種々の傳染病の媒介をもする頃になりますから、一層十分に心すべきでございます。そして一方、料理店の方でも、幾日も置き放す様な事なく、早

く取り集めて洗ひたいものでございます。一體それら出前の食器等も、衛生上からは成可く金屬、陶器、硝子器等の煮沸消毒に堪へるものゝ方が望ましくございます。

雨水の利用と海岸地

梅雨に入りますと、雨がちになります。一體海岸寄りの井戸水は、大抵の場合鹽分が多く、硬度が高いのが通例でございます。硬度が高くとも、他の條件が良ければ飲料水として別に差支へない場合もあります。用水として、例へば洗濯用水などとしては、石鹼がよく泡立たず、その効果が少く、不便でございます。こんな水は、曹達を入れて硬度を低くすることも出来ますが、天水、即ち雨水を利用することも一つの方法でございます。雨水は空氣中の水蒸氣が凝結して生じたものですから、いはゞ一つの蒸溜水で、綺麗なものでございます。たゞ上空から降つて來る時に、空氣中の種々な不純物がまじつて來る虞れがあるのですが、これも海岸地等の空氣は清淨です。

から、雨水の不純物も少いわけでございます。適當な容器を準備しておいて、降りつづく雨水をためて、これを用ゑ水と致しますのも一つの策でございます。

布巾の清潔

梅雨期に入つてから、食物に注意するのは勿論でございますが、流し元、下水等を清潔にし、生で食べる野菜や果物は消毒したうございますが、又布巾も何時も眞白にしておきたいものでございます。よく洗つて日に乾かすばかりでなく、時々消毒するにとよろしうございます。まづ布巾の消毒について申し上げます。瀬戸引鍋或は洗面器に水一立につき粉石鹼十瓦の割に入れて火にかけ、布巾を一度水に浸してから入れて、三十分位煮沸致します。そしてよく揉み洗ひして石鹼分のなくなるまでゆすぎます。この様にしますと布巾が白くなると同時に、黴菌も死んで消毒されます。一週に二三次回かうして煮洗ひ致しますと、布巾は何時も清潔でございますが、古くなつて眞白に

なりませんものは漂白致します。漂白粉は水一立につき十瓦位の割に致します。はじめ漂白粉を僅かの水でとき、布ごしして用ひます。この液にさらす物を入れて、一時間から一時間半位浸しておきます。其後漂白粉の匂ひがなくなる迄よく水洗ひ致します。

野菜果物の殺菌と、下水、井戸、便所の消毒

七月からは新鮮な果物や野菜を生で頂く時節でございますが、之等のものを一度殺菌して頂きますと、一番安全でございます。それには白布をさらすのに用ひられる漂白粉、又はカルキ、クロール石灰とも申すものですが、これは又消毒殺菌に用ひられることは、皆様御承知の通りでございます。この殺菌剤は種々に應用出来ますから、あらかじめ塚につけて置きまして、入用の時小出しに用ひますと、手軽に使へてよろしうございます。漂白粉即ちクロール石灰を水一立につき十瓦の割に溶かします。ま

づ初めにクロール石灰を僅かの水で溶きまして、それに一立の水を加へて布ごしに致します。この液、盃一杯を約一立の水に入れて、その中に野菜や果物をつけてしばらく置きまして後水洗ひして頂きます。皮をむくものは必ずしも洗ふ必要はございません。又水害の後の不潔な時や、チブス、赤痢など悪い病氣の流行ります時には、前に申上げました様に、クロール石灰を布ごしに、塚に貯へて置いた殺菌剤を、夜寐る前に時々井戸に入れて置きますと、井戸水が消毒されまして、飲料水として安心して用ひられます。この薬を入れます分量は、井戸の大きさにもよりますから、はつきりは申し上げられませんが、凡そ、茶飲み茶わん一杯位の分量でございます。又下水便所の消毒に用ひますクロール石灰乳を作りますには、クロール石灰、即ち漂白粉を百瓦に水一立を加へ、よくまぜれば宜しうございます。この濃い液を塚に貯へて置き、これを時々流し元、下水、便所などに撒きますと消毒になります。但し、金属に撒くことさびますから、その點は御注意下さいまし。

育兒上の注意

赤ちゃんの便秘の手當

赤ちゃんが便秘をしますと、大變お母さん方が心配なすつて、毎日浣腸をする方も少くありません。これは大變な間違つた手當で、遂には條件反射と云ふ現象を起して、腸に特別の刺激を與へないと便が出ない様になり、一層便秘が激しくなります。便秘の原因は色々ありますが、熱もない、元氣もそんなに悪くない時は、大體母乳が少いか、牛乳や粉ミルクなどで育つた人工養兒は、お乳が薄過ぎるか、お砂糖が少い時にきまつて便秘をするものです。これを家庭で知る方法は至つて簡単です。第一に赤ちゃんの體重を計つて、目方が標準より少い時は、先づお乳が足りないと思つてよ

いのです。こんな場合にはお乳をたすか、或は牛乳や粉ミルクの與へ方を變へると、毎日便がある様になります。従つて便秘をする場合にはよく原因をきはめて浣腸をすることが必要です。大體三日便がない時に、初めて浣腸をすることが適當です。

寒い時に生れる赤ちゃんの病氣

寒い時期に生れる赤ちゃんは、暖い時に生れる赤ちゃんに較べて、太陽の恵に浴することが大變少う御座います。それが爲めに思ひがけぬ病氣にかかります。それは頭蓋癆といふ病氣で、後頭部の骨の一部分が軟かくなつて、指先で押へますと、ゴムマを押すやうにペコ／＼する程軟かくなります。この病氣は昔、日本では金澤、新潟等の北陸地方丈けの風土病と考へられた、佝僂病といふ手足の骨が曲つたり、節々が痛んだりする病氣と同じ系統に屬する病氣なのです、東京附近には大正十四、五年頃迄は餘りありませんでしたが、近頃は、大變殖えて參りました。紫外光線の不足が原

因でありますから、出来るだけ日當りのよい日光の入る部屋に、窓や障子を開放しにして、赤ちゃんを寝かせておくところの病氣にかゝりません。殊に午前中の日光は、紫外線を澤山含んでをりますから、赤ちゃんの日光浴には午前中が適當です。

子供と間食

子供の間食については、色々の意見が述べられてゐますが、與へる方法が適切ならば寧ろ良い結果を示すものです。即ち消化が容易で、胃に滞留する時間が短かく、その上すぐに胃に満腹感を起さしめる物質、例へば含水炭素や水分に富む食品を選ぶと共に、その分量を制限し、更に子供に與へる時間を考へて、食事の邪魔にならぬ様注意すればよいのです。従つて間食として適當なる食品は果實類、芋類、その他の野菜類、葛、片栗粉、餡、素麺、うどん等を原料として拵へたものです。蛋白質に富む肉類、豆類、卵類及びその製品等は不適當です。

兒童の智能發達を害ふアデノイド

アデノイドと申しますと、鼻の奥の、鼻と喉との境の部分の天井にある、咽頭扁桃腺といふのが大きくなる病氣であります。これは小學兒童、殊に十歳位のお子さん方に、最も多く見られます。小學校の兒童で調べた處によりますと、極く高度のものは、百人に一人位の割合ですが、中等度のものも加へますと、三人に一人位の割合で存在してゐると申しますから、油斷の出来ないものです。この病氣がありますと、鼻の奥が塞がれますために、夜いびきをかき、又始終口を半分開いて、口で呼吸をするやうになります。たゞ痛みも何もありませんために、本人も亦御家庭でも、特別氣に止めず、放置しておき勝ちとなります。然しこれをそのままにしておきますと、耳が次第に遠くなり、注意力が減じ、學校でも勉強に身が入らないやうになり、智能發達を阻止され、又絶えず口を開けてゐますから、一寸間の抜けたやうな容貌になります。殊に寒

さに向ひますと、呼吸器の病氣にかゝり易くなります。治療法としましては、手術によるより外ありませんが、非常に簡単に、危険なく手術することが出来ます。軽度のもので偶々扁桃腺等の手術をなさるやうな場合には、この咽頭扁桃腺も一緒にとつて頂くやうになさいますことをお奨めいたします。

幼児を銭湯につれてゆく時

幼児をつれてお風呂に行くのに可成り遅くなつて、もうお湯が汚れてから入る方を多く見かけます。一體、小さいお子さんは手をしやぶつたり、お湯をなめたりいたしますから、成可く早く晝すぎの一時二時頃行つて、お湯の綺麗なうちに入るやうに注意したいものでございます。そして成可く浴槽のお湯を口に入れないうやうに氣をつけて下さいませ。これがいろいろの傳染病の基となります。

それに寒くなりますと、暖まつた身體を直き寒風にあてるので、風邪をひき易うございませから、よくドテラなり、袴天なりを厚くかぶせて、歸りの途で寒い思ひをさせぬやう、注意いたしたいものでございます。

ミカンを子供に與へるのに

果汁の成分中、約九〇%までは水分であります、残りの部分には相當多量の糖分が含まれ、その含量は種類にもよりますが、多いものは八%餘りも含んでゐます。灰分中には磷やカルシウムを多量に含有し、これらは營養上骨成分として、殊に發育期の子供には必要な成分です。蜜柑の酸味は主としてクエン酸に因るので、酸の含量は種類にもよりますが、一般に成熟と共に減少いたします。蜜柑には更に大切な營養素として、多量のビタミンC、及び少量のビタミンA、ビタミンBを含有してゐます。子供に蜜柑を與へる時、餘り酸っぱいものは消化不良をおこします。果汁として與へる場合は、これに砂糖を加へて適當の甘味をつけることが必要であります。又、袋こ

と與へることも、消化不良の原因となりますから必ず袋を出させることです。尚、人工榮養を行ふ場合、ビタミンCの給源として、蜜柑のしぼり汁を與へることは誠に結構であります。牛乳等と一緒に與へることは、牛乳の蛋白質を凝らせ、消化を困難にしますから、適當に間隔をおいて與へるやうにせねばなりません。尚ほ又、蜜柑の皮には多量のビタミンAが含まれてゐますから、これは捨てずに、ママレード、ジャム等、適當に加工して食用することです。

可愛いお兒さん方に小魚を骨ごと差上げなさい

發育期にあるもの——子供さん方——は骨格齒牙の發育に、血液の形成に、細胞の増殖に、多量の石灰質及び燐を必要とするものであります。處が日常の食品には、多量に燐を含んでゐるものは多いのですが、石灰を多量に含んでゐるものは、甚だ少ないです。従つて骨や齒の悪いお兒さんが甚だ多い様です。これを改善するには、是非

石灰、燐、其他の灰分を多量に含んでゐる小魚の骨を、肉に混ぜて團子にするなり、肉と一緒に乾して粉にするなどして、攝る様にしたいものでございます。

子供の肺炎の家庭診断

お子様の肺炎は、大人の肺炎と違つてカタル性肺炎、又は氣管支肺炎と云ふ肺炎が多いのです。勿論大人と同じ急性肺炎もありますが、これは寧ろ春が多く、四月、五月頃が日本でも外國でも同じ様に最も多くて、嚴寒には少ないものです。肺炎の症状は、御存じの様に三十九度から四十度位の高熱が出たり、咳が出る。食欲がなくて機嫌が悪いのですが、肺炎の症状のうちで最も特有なことは、呼吸が早いことです。一分間に四十も五十も、甚しい時には六十も七十もになることがあります。そして吸ふ息が、吐く息よりも短くなつて、浅い速い呼吸をする。又呼吸をする時に必ず小鼻を動かしながら呼吸をする、所謂鼻翼呼吸をすることが特徴です。ですから高い熱が