



衛生概論

完

洋学文庫
文庫8
C 102





衛生概論目次

第一課	衛生學ノ主意
第二課	大気ノ事
第三課	衣服ノ事
第四課	湯浴及ヒ粧粉毒ノ事
第五課	食物及ヒ其調理法ノ事
第六課	水及ヒ諸種ノ飲料ノ事
第七課	睡眠ノ事
第八課	運動ノ事
第九課	齒牙ノ保護ノ事



第十課	耳ノ保護ノ事
第十一課	目ノ保護ノ事
第十二課	小兒養育法ノ事
第十三課	假死治療法ノ事
第十四課	虎列拉病預防法並ニ消毒法ノ事
第十五課	病者看護法ノ事
第十六課	毒物及ヒ消毒法ノ事

目次終



衛生概論

第十課 衛生課ノ衛生學ノ主意

夫レ疾病ハ偶然発起スル者ニアラス假令ハ食物ヲ過用シテ消化機ノ困難ヲ致シ以テ下痢症ヲ誘発シ或ハ寒冷ノ時季ニ際シ適當ノ衣服ヲ着用セスレテ感冒頭痛等ヲ經発スルカ如ク多クハ摂養法其宜シキニ適セサルニ因ル者ナリ盖シ日常能ク衛生法ニ配意シ衣食住三者ヲ

宇田川準一 抄譯

シテ各其當ヲ得セシムルハ決シテ疾病ニ罹
ルヲナシト云フモ亦可ナラン故ニ衛生學ノ主
意ハ人身ニ感動ヲ起ス所ノ原因ニ就キ注意ス
ヘキ條欵ヲ掲ケ以テ疾病ヲ未萌ニ防護セシム
ル法方ヲ教示スルニ在リ因テ今衣食住ハ勿論
運動ノ方法、醒寢ノ時間等ヨリ總テ衛生學ニ緊
要ナル諸件ヲ逐次論説スヘシ

第二課 大氣ノ事

大氣ハ酸素、窒素及ヒ炭酸ノ三元斯ヨリ成ル而
シテ其適量ノ酸素ヲ含ム者ハ人ノ健康ヲ保續

スルニ緊要ニシテ適量ノ炭酸ヲ含ム者ハ大ニ
人身ニ害アリトス
炭酸ハ鑛坑、瘴井及ヒ窖庫等ニ集積スル性アリ
故ニ若シ其内ニ入ラント欲セハ先ワ燭火ヲ以
テ其大氣ノ呼吸ニ妨碍ナキヤ否ヲ試験セサル
ヘカラス蓋シ燭火ノ鮮明ナルハ生活ニ害ナ
シト雖凡其光輝減耗スルハ健康ニ害アリト
知ルヘク又燭火ノ消滅スルハ決シテ入ルヘカ
ラサルノ徴トス是レ井工、坑夫等ノ最モ記憶ス
ヘキ一事ナリ

大氣中ニ過量ノ濕氣ヲ含蓄スルハ人身ニ害アリト云凡其僅少ノ濕氣十キモ亦宜シカラス故ニ尋常ノ煖炉或ハ洋火炉ヲ設クル室ニ在テハ必ス其近傍ニ水器ヲ置キテ濕氣ヲ發散セシメ以テ室内ノ大氣ヲ甚シク乾燥セサラシムヘシ大氣ノ不潔ハ動植物ノ腐敗諸物ノ燃燒動物及ヒ人類ノ呼吸等ニ原因スル者ニシテ夏日ハ殊ニ甚シトス之ニ由テ考フルニ幽南南嶺十ル田舎ノ大氣ハ人家櫛比スル都會ノ空氣ヨリ清潔ナルカ故ニ人若シ暖熱ノ時季ニ當リ都會ヨリ

田舎ニ轉住スルカ如キハ景色ノ雅趣及ヒ大氣ノ純良等ヲ為メニ意思開暢シ食慾増進シテ大ニ身體ヲ強壯ニスル功アリ彼ノ酷熱ノ際人多ク山間ニ暑ヲ避ケ或ハ海辺ノ溫泉ニ浴スルコトアルハ實ニ衛生法ニ適切シタル一事ト云フヘキナリ

大氣ハ無色透明ニシテ見ル可ラサレ凡其中ニ或ハ微細ノ動植物ヲ含シ或ハ病毒ト成ルヘキ物ヲ混スルコトアリ此ノ如キ浮遊物ヲ塵近スルニハ綿花ヲ以テ口及ヒ鼻孔ヲ覆フヲ最良トス

此法ヲ用井テ呼吸スル所ハ能ク不潔ノ大氣ヲ
清浄ナラシメ以テ呼吸ニ適應セシム故ニ病室
ニ入テ病者ニ接スルノ際或ハ不潔ノ地若クハ
火場等ヲ經過スル時ニ當テハ實ニ施行セサル
可ラサルト云フヘシ
凡ソ戶外ノ大氣ハ常ニ純潔ニシテ室内ノ大氣
ハ常ニ不潔ナル者ナリ故ニ健康ヲ保護セント
欲セハ換氣法ヲ設ケ始終其兩大氣ヲシテ自由
ニ新陳交換セシムルヲ簡要トス蓋シ家室ノ窓
牖等ハ換氣ノ道路ナレ氏通常ノ建築ニ在テハ

新鮮大氣ノ供給ヲ得ルニ完全ナル者少シ其良
法ハ一室ニ就キ其前後或ハ左右ニ必ス二個人
換氣窓ヲ設ケ一ハ以テ汚氣ノ出路ニ供シ一ハ
以テ新氣ノ入路ト爲シ且ツ其入路ハ出路ヨリ
低キ所ニ設ケテ稍其孔ヲ大ニスヘシ但シ小室
ニ於テハ唯一窓ヲ設ケテ足ルコトアリ然ル所
其間三尺許ヲ隔テ窓ノ上下ヲ開放シ置ケハ能
ク換氣スルヲ得ル者ニテ其孔ノ大サハ室内ノ
人員ニ比例シ一名ニ就キ孔径ヲ方一寸以上ニ
爲スヲ至要トス又洋火炉ヲ設置スル屋室ニ在

テハ其之ヲ設置スル側壁ノ上部ニ新氣孔ヲ開
キ之ト對向スル側壁ニ汚氣孔ヲ設ケ以テ室内
ノ空氣ヲ交換セシムヘシ

第三課 衣服ノ事

人体固有ノ熱度ハ華氏九十六度ヨリ百度ノ間
ニ在ルヲ通常トス若シ其熱度九十度以下ニ及
フカ或ハ百十度ニ達スルハ其身体必ス異変
ヲ生シ甚シキニ至テハ死スルニ至ルコトアリ
衣服ノ要ハ四季氣候ノ变换ニ應シ以テ身体ノ
熱度ヲ適度ナラシムル者ニテ夏季ニ在テハ鮮

色緻密熱ヲ反射ニシテ薄キ者ヲ用井冬季ニ於
テハ暗色疎糙熱ヲ吸收ニシテ厚キ者ヲ用井ル
ハ各人自然ノ定則ナリ蓋シ人身皮膚ノ運管ハ
日夜間断トク後テ始終蒸発スルヲ以テ衣服ノ
如キ汗液、滓垢等ノ為メニ自然汚穢スル者ナリ
故ニ蒸氣ノ発散ヲ妨碍スヘキ衣服ヲ着用スル
ハ健康ニ害アリ假令然ラサルモ時々洗滌シテ
其汚染ヲ除去セサルヘカラス夏季ニ於テハ殊
ニ然リ此理ニ因テ考フルニ晝間着用セル衣服
ハ夜間適宜ノ法ヲ以テ乾カシ夜用ノ衣服ハ晝

間大気ニ曝露スルハ實ニ清潔ト幸福トノ為メ
ニ缺ク可ラサルト云フベシ
衣服ニ用ヰルヘキ品類數種アリ曰ク麻苧、木綿、
絹帛及ヒ毛布等是ナリ麻苧ハ熱ヲ導キ去ル
甚夕速ナルカ故ニ冷熱ノ候ニ用ヰルヘク木綿
及ヒ絹帛ハ其性麻苧ニ近ク又羅紗或ハアラネ
ルノ如キ毛製品ハ其織質中ニ多量ノ大気ヲ含
ムニ由リ熱ヲ導クト遲キヲ以テ嚴寒ヲ防クニ
宜シトス殊ニアラネルハ能ク体熱ヲ貯蓄シテ
感冒及ヒ肺病等ヲ預防スル切アルカ故ニ襯襦

及ヒ服衣ヲ製スルニ缺ク可ラサル良品ナリ
衣服ノ着脱ニ就キ注意スヘキ條件アリ(其一)湿
潤セル衣服ハ着用スヘカラス或ハ雨若クハ汗
汗等ニテ湿ヒタル巾ハ直ニ乾キタル衣服ヲ換
用スヘシ是レ感冒又ハ痿麻質斯等ヲ絶スル
トアレハナリ(其二)身体ニ密貼スル衣服ハ着用
スヘカラス是レ血液ノ循環ト筋肉ノ運動トノ
自在ヲ妨碍スレハナリ(其三)身体温熱スル時或
ハ夏日冷天ニ歩行シテ歸家スル際納涼ノ為メ
衣服ヲ脱去シテ久シキヲ経ルハ宜シカラス是

レ亦感冒ヲ誘発スルノ患アレハナリ

第四課 湯浴及ヒ粧粉毒ノ事

沐浴ハ肌膚ニ附着セル脂垢ヲ洗除シテ軀体ヲ清潔ナラシメ以テ皮膚自然ノ運管ヲ順整スル者ニテ衛生上缺ク可ラサルノ一要事ナリ而シテ其法三アリ曰ク温水浴冷水浴及ヒ海水浴是ナリ

温水浴ハ其热度華氏ノ七十五度ヨリ九十六度ノ間ニ在ル者ヲ云フ此浴法ハ身体ヲ衰弱セシムルカ故ニ冷水浴ノ如ク長時間之ヲ施行シ或

ハ屢々行フ可ラス強壯ノ人ハ毎日此浴ヲ行フモ可ナレ氏虚弱ノ人ニ在テハ一週間ニ僅カニ一回ヲ以テ足レリトス但シ其热度九十六度ニ過クル者ハ決シテ用井ルヘカラス
冷水浴ハ其热度華氏ノ五十度ヨリ七十五度ノ間ニ在ル者ヲ云フ此法ハ平常健康ニシテ浴後震盪ヲ覺ヘス却テ温暖ヲ感スル体质ニハ功アル者ニテ浴後ハ直ニ乾キタル布巾ヲ以テ肌膚ヲ遍拭シ且ツ軽々全身ヲ摩擦シテ温暖ヲ生スルニ至ルヲ良トス若シ此感覺ノ充全ナラザ

ルキハ少時間日光中ニ歩行スヘシ
海水浴ハ其水塩分ヲ含ムカ故ニ肌膚ヲ刺衝シ
且ツ波浪ノ動盪等ニテ精神ヲ爽快ナラシムル
ヲ以テ冷水浴ヨリ強壯ノ功更ニ多ク假令冷浴
ニ堪ヘ難キ体质トモ向々此法ノ効ヲ奏スル
コトアルノコトナラズ感冒ニ罹ルコト亦少シトス
健康ノ人ハ食後ノ外ハ時間ニ拘セズ浴スルモ
可ナシ氏朝飲後三時間ヲ経テ之ヲ行フヲ最良
トス但シ冷水浴ハ朝起後直ニ行フヲ良トス初
ハ華氏七十五度ノ温水ヲ用井漸時ニ其度ヲ低

クスヘシ且ツ之ヲ行フハ五分時乃至二十分時
ノ間ヲ適度トス又海水浴ハ毎日二回他ノ浴法
ハ僅ニ一回ヲ超過スヘカラス
我國ノ婦女子ハ大概顔面ニ粧粉俗粉ヲ塗抹ス
是レ疾病ノ原因ト成ルコト多シ蓋シ粧粉劑ハ多
ク含毒ノ鑛物即チ鉛ノ如キ物ヲ以テ製スルニ
因リ皮膚其細微分子ヲ吸收シテ体质ノ患害ヲ
生スルコトアリ染髮料モ亦粧粉劑ノ如ク含毒物
ヨリ製スル者多シ但シ此品ハ毛髪ニ塗抹スル
ノニニテ粧粉ノ如ク大ナル患害ナク氏大抵

毛髮ノ生長ヲ妨害スル者ナリ故、衛生上ニ在
テハ前ノ二品ノ如キハ断然用ヰサルヲ良トス

第五課 食物及其調理法ノ事

食物トハ軀体ノ營養ニ須要ナル者ヲ總稱ニシ
テ吾人ノ常用スル食物ハ之ヲ三種ニ類別スヘ
シ曰ク動物性食餌、植物性食餌及ヒ礦物性食餌
是ナリ其甲種ニ属スル品類ハ即チ肉類、鶏卵及
ヒ乳酪等乙種ニ属スル者ハ野菜、穀物、菓類及ヒ
麵包等ニシテ丙種ノ者ハ水及ヒ食塩等ナリ今
此三種食物ノ成分ト調理法トヲ左ニ概説スヘシ

肉類ハ蛋白質ト脂肪トヲ含ム其滋養ノ功甚ク
大ニシテ。消化シ易シ但シ屠殺後直ニ食スレハ
其質堅クシテ味亦美ナラサレ氏適宜ノ時間ヲ
經過スレハ其味却テ美ニシテ消化シ易シ且ツ
犢牛ノ肉ヲ除ク外總テ幼動物ノ肉ハ老動物
ヨリ消化シ易シトス其調理法ハ第十三枚ヲ參
觀スヘシ。新鮮ノ者ハ
牛乳ハ乳酪質、脂肪質、乳糖、水及ヒ塩類ヲ含ミ榮
養ノ功甚ク大ニシテ消化シ易シ故ニ病人或ハ
病後ノ飲料ニ緊要ノ品ナリ

臘乾及ヒ他製ノ豚肉ハ必ス熟煮シテ食用ニ供
スヘシ蓋其筋肉中ニハ往々螺旋虫ト稱スル細
虫ノ寄生スルコアリテ若シ死セスシテ人身ニ
入ルキハ忽チ蓄息シテ危険ノ疾ヲ発起スルコ
アレハナリ

鶏卵ハ其成分肉類ト相同シケレド多量ノ水分
ヲ含ム此品ハ糖分ヲ含マサルカ故ニ砂糖或ハ
植物ト交ヘ食スルコ宜シトス且ツ其調理法ハ
半煮ノ者ヲ最良トス蓋シ熟煮或ハ熟焼ノ者ハ
稍消化シ難ケレハナリ

魚類ハ其成分亦獸肉ト相同シケレド水分多シ
其消化シ易キ者ハ鮭、鱒ノ類ニシテ消化シ難キ
ハ海蝦、蟹及ヒ介類等ナリ蓋シ魚類ヲ食餌ニ專
用スルハ体軀ヲ強壯ニスルニ適セス間々皮膚
病ヲ誘発スルコアリ其調理法ハ之ヲ煎烹シ或
ハ炙焼スル等ナリ又魚肉ハ勿論牛肉、羊肉等モ
食塩ヲ以テ調製スルコハ貯藏シテ夏日ノ食用
ニ供スルコ得ヘシ

小麦ハ穀物中最モ貴重ナル者ニシテ澱粉ト膠
質トヲ含ミテ滋養分アリ其白色ノ粉ハ帶黒色

ノ者ヨリ澱粉ヲ含ムト更ニ多シ但シ小麦^粉ハ麵
包ヲ製スルニ常用ノ品タリ
玉蜀黍ハ他ノ穀物ニ比スレハ脂肪ヲ含ムト多
キヲ以テ總テ食用ニ供スルニハ久シク煮焼ス
ルヲ要ス
米ハ甚夕消化シ易シ殊ニ米汁ハ病人ノ飲料ニ
供スヘキ一良品タリ
菓物ハ其類数多アリテ其香味ハ品種ニ從テ相
異ナリ但シ時季ニ應ジテ熟シタル菓類ヲ適宜
ニ食用ニ供スルハ他ノ食餌ト同シク良益アリ

然レ氏未熟ノ菓類ハ消化シ難キカ故ニ特ニ益
ナキノミナラス却テ害ヲ招クコトアリ
麵包ハ多ク小麦粉ヨリ製スル者ニシテ或ハ酵
物ヲ用井或ハ他法ニテ其質ヲ疎糙ニシテ消
化シ易カラシムルヲ宜シトス凡ソ此品ハ脂肪
ヲ除クノ外大抵生命ヲ保續スルニ須要ナル滋
養成分ヲ含蓄セリ故ニ日常牛酪ト共用スル所
ハ他ノ食餌ヲ要セサルモ安全ナルヲ得ヘシ是
レ生命杖ノ名ヲ得ル所以ナリ但シ麵包ノ温暖
ナル者ハ咀嚼セスニテ嚥下シ易キカ故ニ食セ

サルヲ宜シトス

食塩ハ塩素ト曹曹母トノ二成分ヨリ成ル其山地ヨリ得ル者ハ之ヲ山塩ト稱シ海ヨリ得ル者ハ之ヲ海塩ト云フ此品ハ食物ノ調理、須要ナル者ニシテ通常ノ食物中大抵之ヲ含マサルナク飲水中ニモ亦多少ノ塩分アリ
上ニ記載セル諸種ノ食物中彼此ノ品類ヲ適宜ニ調和食用スルヲ最良トス但シ熱帯地方ニ於テハ植物ノミヲ食シテ生命ヲ保續スルヲ得ヘク寒帯地方ニ於テハ肉食ノミニテ生活スヘシ

ト虽氏我國ノ如キ寒熱中和ノ地方ニ在テハ若シ右ノ一品ヲ久シク食用セサルカ或ハ一品ヲ專用スル片ハ栄養不給ニシテ終ニ疾病ノ原因ト成ル注意セシムルハアルヘカラサルナリ
凡ソ各人ノ須要スル日用ノ食量ハ一様ナラス壯年或ハ力作スル人ハ老人若クハ坐業ノ者ヨリ食物ヲ多要スル如ク其體質ト職業トニ從テ相異ナリ今力作スル人ニ就テ一日ノ飲食ノ量ヲ推算スルニ大約七百二十々ニシテ其体重ニ十四分一許ニ當ル其比例ハ即チ礦物炭四百二

十々植物類百八十々動物類百二十々トス
急食、過食ハ共ニ人身ニ害アリ(其一)急食スレハ
咀嚼完全ナラサルカ故ニ食物胃ニ下テ消化機
ノ困難ヲ致ス(其二)急食スレハ胃ノ食慾其缺乏
シ價ヒタルヲ辨知スル能ハスシテ過食スルニ
至ル(其三)急食スレハ唾液ノ食物ニ混交スル
少クシテ消化力ヲ遲鈍ニス(其四)急食スレハ食
物其本味ヲ全失スルニ暇ナキヲ以テ有害ノ毒
物ヲ誤食スルナリ(其五)急食スレハ過食スル
ナリ過食スレハ消化ニ時間ヲ費スルニナリ

ス消化機頻勞ニテ衰弱セシムルニ至ル是ヲ以
テ平常急食或ハ過食スル人ハ往々消化不良ノ
病ニ罹リ殊ニ夏季ニ在テハ為メニ虎列拉病ノ
如キ下痢症ヲ纏発スルナリ注意セサルヘカ
ラス
食餌ノ度数ハ一日三回ト定メ其間各五時乃至
六時ヲ隔ツルヲ要ス殊ニ晚餐ニハ渋味物ヲ用
井テ濃味物ヲ避クヘシ蓋ニ後者ハ往々夢ヲ惹
タノ媒ヲ為シ且ツ睡ヲ妨クルナレハナリ又
食餌ノ前後各一二時ヲ隔テサレハ決ニテ過刺

ノ操作、労働ヲ為スヘカラス是レ消食作用ヲ妨害スレハナリ

凡フ火ヲ用井テ食物ヲ調理スルハ一般ノ凡習ニシテ各國皆然ラサルハナシ蓋シ食物ヲ煮焼スルノ主意ハ之ヲ軟カニシテ消化シ易カラシメ且ツ其香味ヲ生セシムルニ在リ然レ氏時トシテ生食スル品類亦是アリ牡蛎肉、鱈肉、魚類及ヒ植物等ナリ今特ニ煮肉、肉汁及ヒ焙肉ノ調理法ヲ説クヘシ

煮法、肉類ヲ沸湯中ニ投シ数分時間放置シ後チ

其熱度ヲ減シテ長ク煮ルヲ良トス此ノ如クスレハ劇熱ノ為メニ其外表ニ在ル蛋白質凝固シテ滋養分ヲ洩出セシムルナク後チ適宜ノ熱度ヲ以テ之ヲ軟和セシムルナリ

肉汁製法、其法肉ヲ切リテ細小片ト為シ煎法ニ及ヒテ先ツ冷水中ニ投シ徐々ニ沸騰セシメ後チ長ク煮ルヲ良トス是レ滋養液ヲ浸出シテ飲用ニ供スルカ為メナリ

焙法、大肉片ヲ調理スル法ニシテ初メ烈火ヲ用井後チ適宜ノ熱度ト為シ以テ滋養液ヲ乾固セ

サラシムヘシ是レ自己ノ固有液ヲ以テ煮ル者
ニシテ適宜ノ热度ヲ持續スルノ間蛋白質凝固
コテ外皮ヲ為シ以テ其養液ヲ洩出セサラシム
ルナリ

食物ノ調理ニ用ヰル数種ノ品類アリ即チ砂糖
ハ甘味ヲ有シ食塩ハ鹹味アリテ共ニ身体ニ緊
要品タルカ故ニ必ス適宜ニ加フルヲ良トス又
胡椒芥子及ヒ山蒼菜等ハ各多少ノ衝動性アル
ニ由リカメテ少量ニ用ヰサルヘカラス若シ過
用スレハ流食機ニ害ヲ致スナリ

第六課 水及ヒ諸種ノ飲料ノ事

凡ソ人ノ飲料ニ供スルハキ品類数多アリト云
其最モ緊要ニシテ日常缺ク可ラサル者ハ水ニ
シテ其他珈琲茶及ヒ亜兒個爾等ナリ今逐次其
性用ヲ概論スヘシ
水ハ飲用ニ供シテ能ク渴ノ感覺ヲ醫シ且ツ水
ノミヲ用ヰテ久シク生命ヲ保續セシ者ナリ生
フスルヲ得ルノミナラス食物ヲ調理スルニ須
要ニシテ其純清ノ者最モ水清以テ然ル水中ニ在
テハ無色無臭無味ナリ然レモ通常使用スル井

水、泉水、河水等ハ稍快美ノ味ヲ有ス是レ其中ニ
多少ノ鑛物質ヲ含蓄スルニ因ルナリ但シ鑛物
質中或ハ有害ノ者アリ或ハ無害ノ者アレ凡
ハ最モ水ニ溶ケ易クシテ常用ノ水中之ヲ含ム
者多ク人身ニ害アルヲ亦甚シ故ニ水ヲ貯フル
ニ鉛器ヲ用井ルハ宜シカラス間々之ヲ用井ル
テアルモ數時向其内ニ貯ヘタル水ハ廢棄シテ
決シテ飲用ニ供セサルヘシ又夏季ニ在テハ井
水、河水共ニ異物ヲ含ムテ他時ヨリ多キヲ以テ
濾過シテ後々用井ルヘシ其法桶内ニ挫碎セル

木炭或ハ砂石ヲ入レ之ニ水ヲ通シテ足レリト
ス
珈琲ハ食餌ニ副用スル者ニシテ其製法ハ實ヲ
焙炙シテ後々挫碎シ熱湯ニ投シテ其色味ヲ浸
出スルナリ此品ハ一種ノ衝動性アリテ適用合
宜ナリスレハ食物ノ消化ヲ助ケ身体ノ疲労ヲ補
ヒ且ツ精神ヲ爽快ナラシムルノ功ナリ
茶ハ功用珈琲ニ同シ但シ珈琲ハ晝間ノ飲料ニ
用井茶ハ夜間ノ飲料ニ供スルヲ良トスレ凡
物共ニ過用スレハ不寐ノ因ト成ルノミナラス

亦大ニ害アリトス

亞爾個児ハ一種ノ衝動性アリテ適宜ニ飲用ス
レハ食思ヲ増進シ消食機ヲ健運セシム故ニ精
神或ハ軀体ヲ勞役シテ後々葡萄酒若クハ燒酒
ノ如キ亞爾個児性飲料ヲ適用スレハ補復ノ功
アリ然レ氏之ヲ連用スルカ或ハ乱用スルキハ
前ノ西物ヨリ更ニ大害ヲ招ク者トス

第七課 睡眠ノ事

凡ソ睡眠ハ日常操作勞動スル体カト精神トシ
補復スル者ニシテ其間ハ血液ノ循環及ヒ呼吸

ノ度数共ニ減少シ体温モ亦一二度ヲ減ス依テ
睡中身体ヲ温覆セサレハ感冒ノ患ヲ免レサレ
ナリ蓋シ睡中ハ夢ヲ見ルハ他更ニ作用ナキニ
似タレ氏体内ノ運量ハ依然保續シテ營養ノ作
用却テ醒時ヨリ増進ス故ニ人ハ毎夜快ク睡眠
シテ体カト精神トヲ補養シ以テ翌日ノ操作ト
勤勞トニ供フヘシ若シ睡眠不足スレハ精神倦
怠シ身体衰弱ヲ覺フヘク又毎夜睡眠ヲ缺ク
連続スルキハ消食機病或ハ狂病ヲ經奈スル
アリ注意セサルヘカラス

各人睡眠ノ時間ハ一様ナラスル者ニテ或ハ十
時間ニ過クルアリ或ハ五時間ニ至ラサルアリ
此ノ如キハ甚夕過不及アルモノニテ大抵疾病
ヲ生スルノ因ト成ル蓋シ老人及ヒ幼年ハ成年
ノ者ヨリ多時ノ睡眠ヲ要スル如ク各人ノ体質
ト動作トニ因テ差異十カル可ラスト安氏アル
フレット、ゼ、グレイ、ト氏ノ時限分割ハ衛生上ニ適
當ノモノニテ毎日二十四時間ヲ三個ニ分ク其
八時ヲ勞動八時ヲ慰樂餘ノ八時ヲ睡眠ノ時間
トス是レ甚夕善良ノ法ト云フヘキナリ

睡眠ニ就キ注意スヘキ條件數種アリ(其一)寢室
ハカ所及大氣ノ流通ニ易キ廣大ノ室ヲ撰ムヘ
シ(其二)寢褥ハブランケット或ハ毛氈ノ類ヲ最良
トス教日間使用セサル衾褥ハ乾燥セシメスニ
テ直ニ用井ルヲ勿レ(其三)就褥前飲食スルヲ忌
ムヘシ但シ茶ヲ適宜ニ飲用スルハ宜シ(其四)就
褥ノ時間ハ午後第十時ヲ起過セサルヲ宜シト
ス(其五)健康ノ人ハ病人ト決シテ同褥スヘカラ
ス

第八課 運動ノ事

凡ク運動ハ吐業ノ人或ハ専ラ脳ヲ勞役スル人
ニハ殊ニ、蹴クヘカラサル者ニシテ其要ハ隨意
筋即チ手足等ヲ適宜ニ使用スルニ在リ此ク如
クスレハ心臟健運シ脈搏呼吸相共ニ疾速シテ
多量ノ酸素血液、収セラレ炭酸ノ驅逐亦大
ニ速運シテ食思及ヒ消化力増加シ從テ身體諸
部ノ筋骨強固肥大シテ其勢力増加スルニ至ル
但シ運動ノ種類ト其時間トハ各人ノ体質ト其
職業トニ從テ斟酌、撰定スヘキ者ニテ専ラ身體
ヲ苦使スル人、於テハ適宜ノ時間ヲ精神ノ発

育ニ用井ルヘク又専ラ精神ヲ勞役スル人ニ在
テハ適宜ノ時間ヲ体力ノ発育ニ供セサルヘカ
ラス
運動ノ種類数多アリ曰ク歩行、飛走、跳躍、乘車、乘
馬、乘舟、泅泳及ヒ器械体操等是ナリ
歩行運動ハ最モ簡易ニシテ其緩急亦各自ノ隨
意ナリ故ニ貴賤老弱男女ヲ向ハス總テ適當セ
サルハ十ク且ウ常ニ行フヲ得ヘキ者ナリ因テ
一般運動ノ名アリ
飛走及ヒ跳躍等ハ兒童ノ最モ好テ為ス所ノ運

動ナリ是レ幼年期ニ在テハ決シテ過劇ノ運動
ニ非レ其時間長キニ過クレハ害アリトス
乗車運動ハ甚タ平穩ニシテ殊ニ老人及ヒ病後
ノ人ニ適切ス
乗馬ハ強健ノ男子ニ最良ノ運動ニシテ他ノ運
動ヨリ数多ノ筋カラ要シ且ツ精神ヲ活潑ナラ
シムル功アリ
乗舟及ヒ泅泳ノ二運動ハ体カラ強壯ニスルノ
ミナラス多クハ海辺ニ於テ行フ所ノ技術タル
ヲ以テ自然勇剛ノ氣象ヲ増育シ兼テ精神ヲ爽

快活澁ニスルノ大功アリ
器械体操ヲナスニ諸式アリ或ハ円環ヲ旋轉セ
シムルアリ或ハ木柄若クハ鉄鉤ヲ附着シタル
護膜繩ヲ用井テ手足ヲ運轉伸縮スルアリ或ハ
連球棍又ハ重杆ヲ振揚スルアリ或ハ両繩ニ繫
垂セル横棍ヲ把リ身体ヲ擡ヘテ左右ニ轉廻ス
ルアリ或ハ護膜球ヲ擲揚スルアリ或ハ両所ニ
繫着セル繩上ヲ踏歩スルアリ或ハ直立スル高
杆ヨリ繫紐セル臺上ニ踞シ地ヲ蹴テ其杆ノ周屈
ヲ回轉スルアリ是等ノ体操習練ニ於テハ一時

＝数多ノ筋カラ使用シ或ハ身体ヲ前後左右ニ
屈伸スルヲアルハ勿論ナレ氏平常ニ在テハ坐
卧及ヒ起立ニ関セス其身体ヲシテ勉メテ正直
ノ位置ヲ保タシムルヲ宜シトス蓋シ此位置ハ
諸筋肉ノ運動ヲ自在ナラシメ加之心、肺等ノ諸
器ヲシテ其機能ヲ完全セシムルニ適スレハナ
リ
以上論スル所ノ諸運動ハ固ヨリ開豁ナル大気
中ニ於テ行フヲ最モ宜シトス蓋シ室内ノ体操
即チ鞦韆ノ類モ亦善良ナレ氏其健強ノ功ヲ奏

スルニ至テハ開豁ナル大気中ノ習練、及ハサ
ルモノトス

第九課 齒牙ノ保護ノ事

齒牙ハ食物ヲ咀嚼挫碎シテ消化ニ易カラシメ
且ワ談話ヲ為スニ緊要ナル者ニテ外部ハ珐瑯
質ト稱スル堅牢ナル骨質ヨリ成リ内部ニ空隙
ヲ存ス
人食餌スル片ハ食物ノ碎片必ス毎ニ口内ニ遺
リテ齒牙ニ附着シ口熱ノ為メニ忽チ腐敗スル
者ニテ或ハ呼息ノ悪臭ヲ生シ或ハ齒牙ノ腐蝕

ヲ促スニ至ル故ニ齒牙ノ堅良ナルヲ要セハ食
後ハ勿論屢々軟キ毛刷ヲ用井水ヲ以テ口内ヲ
洗滌スヘシ但シ琺瑯質一回損傷スル中ハ決シ
テ補復スルコトテ從テ齒ノ實質漸時ニ腐蝕ス
ルニ至ル故ニ若シ琺瑯質ノ一部缺損スルカ或
ハ腐蝕スル中ハ速カニ金銀ヲ以テ之ヲ填充シ
更ニ多ク侵蝕スルヲ防護スヘク且ツ琺瑯質ヲ
損害スヘキ物品ハ須ク之ヲ嚴禁スヘシ其品類
ハ即チ胡桃殼或ハ乾鮑等ノ如キ硬固食物、破石
製ノ磨齒粉及ヒ金屬若クハ骨牙製ノ磨齒具等

ナリ又飲食物ノ冷熱俄カニ变换スルモ琺瑯質
ヲ損害スル原因ト成ルコトアリ日常注意保護セ
スニハアルヘカラス

第十課 耳ノ保護ノ事

耳ハ声音談話等ヲ聽了スル本器ナリ而シテ内
部ハ保護ヲ要セサシ凡外部ハ危險ニ罹リ易キ
カ故ニ意ヲ用井テ保護セサルヘカラス今其損
害ヲ受クヘキ條件ト之ヲ防護スル法方トヲ概
説スヘシ
聽覺ヲ損傷スヘキ原因ニアリ其一ハ冷水浴ヲ

行フ片ノ如ク水ノ耳管ニ浸入シテ其内ノ热度
ヲ俄カニ低降セシムルニ在リ此ノ如キテ數回
ニ及フカ或ハ冷水ヲ久シク耳内ニ溜留セシム
ル片ハ終ニ聽覺ノ衰弱ヲ招クニ至ル故ニ水浴
後ハ頭ヲ傾ケ勉メテ水液ヲ排除シ耳内並ニ耳
傍ノ細毛ヲシテ速カニ乾燥セシムルニ注意セ
サルヘカラス但シ耳内ヲ洗滌スルカ或ハ液ノ
注入ヲ要スル片ハ預メ其液ヲ温メ用井ルヘシ
又其一ハ耳内ニ飛入シタル無血虫或ハ他ノ異
物ヲ排除センカ为メ固体ヲ耳管ニ挿入シテ耳

管底ノ膜ヲ損傷スルニ在リ其無血虫ヲ排除ス
ルニハ少許ノ油何列者油ヲ滴シテ窒息セシメ
後々水ヲ以テ洗滌スヘク異物ヲ除去スルニハ
輕々微温湯ヲ注入シ頭ヲ傾ケテ其液ヲ排除シ
後々適宜ノ法ヲ以テ乾燥セシムヘシ其他耳垢
ノ掃除ノ如キモ到底無益ニシテ亦耳底膜ヲ損
傷スルノ因タリ蓋シ耳底膜ハ甚々破裂シ易ク
シテ一旦損傷スル片ハ補復スルヲ十ケレハ十
リ

第十一課 目ノ保護ノ事

眼ハ物ヲ見テ其形状及ヒ色彩等ヲ辨明スルノ
具ニシテ人生快樂ノ起因スル一大要機タリ故
ニ其健全無病ナルヲ欲セハ微温湯若クハ冷水
ヲ以テ屢々洗淨シ其内ヨリ生スル眼脂或ハ他
ヨリ竄入セル塵埃等ヲ除去スヘシ睫毛ニ附着
スル分泌物モ亦然リ且ツ眼ハ光線ノ刺衝ヲ感
受スルノ甚夕強キカ故ニ暗所ヨリ俄カニ明處
ニ出ルカ或ハ強烈ナル光線中ニ歩行シ又ハ夜
中讀書スルカ如ク久シク鮮明ナル光輝中ニ眼
目ヲ使用セザルヲ得ザルハ薄青色或ハ薄緑

色ノ玻璃ニテ製シタル眼鏡ヲ用ヰテ光線ノ強
度ヲ減シ以テ其疲勞ヲ防護セザルヘカラス
眼ノ物ヲ見ルニ最モ分明ナルノ距離ハ大概八
寸ヲ以テ通常トシ之ヨリ以内ニ在ルヲ至明ト
スル者ハ近視眼ノ人ト云ヒ以外ヲ至明トスル
者ハ遠視眼ノ人ト云フ甲ハ凹形ノ眼鏡ヲ用ヰ
テ其缺ヲ療スヘク乙ハ凸形ノ眼鏡ヲ用ヰテ之
ヲ補フヲ得ヘシ但シ所用スル凹凸玻璃ノ角度
ハ各人ノ眼質ニ從テ斟酌セザルヘカラス

第十二課 小兒養育法ノ事

凡ソ小児ハ体质柔弱ニシテ死凶ニ易ク之ヲ生
長セシムルヲ甚ク難シ故ニ今其養育ニ緊要ナ
ル條件ヲ左ニ列記シ以テ育兒家ノ參觀ニ供セ
ントス

一大便通セサルヲ三日ニ及フカ或ハ大便緑色
ヲ呈スル中ハ醫者ノ診察ヲ乞ヒテ藥用セシ
ムヘシ

一襁褓ハ注意シテ清潔ニスヘシ不潔ハ下痢及
ヒ其他諸病ノ因ト成ル又便色ノ見易キ為メ
白布ヲ用ヰルヲ可トス

一嬰兒ニ沐浴セシムル水ノ熱度ハ母体ノ溫度
ニ均シキ者ヲ可トス決シテ熱湯ニ浴セシム
ヘカラス

一褥上ニテ乳ヲ與フル中ハ注意スヘシ乳房ニ
テ口鼻ヲ壓塞シ死セシムルヲアレハナリ
一病婦懷胎婦及ヒ月經中ノ婦人ノ乳ハ與ヘナ
ルヲ宜シトス尚々遺傳病ヲ絶スルヲアレ
ハナリ

一生母ノ乳ナキ中或ハ前條ノ如キ中ハ牛乳ヲ
代用スヘシ蓋シ榮養ノ功大ニシテ消化ニ易

ケレハナリ

一 小児ノ長泣シテ止マサルハ其身体及ヒ衣服ヲ検査スヘシ毒虫或ハ縫衣鍼等ノ肌膚ヲ刺衝スルヲアレハナリ然ラサルモ長泣セシムルハ病ヲ醸スナリ注意シテ之ヲ停止セシムヘシ

一 夏冬二季ノ間ハ必ず頭巾ヲ冠ラシムルヲ要ス但シ夏ハ暑氣ヲ避ケ冬ハ寒氣ヲ防クカカメナリ

一 頸部ハ冷熱卒爾ノ変化ニ感セシムヘカラス

格魯布病ヲ経テスルヲアレハナリ

一 寒冷ノ氣候ハ呼吸器病ヲ発シ易シ故ニ暖衣ヲ着セ以テ保護セサルヘカラス

一 種痘ハ生後六七日ヲ経テ後行フヲ最良ノ時期トス但シ天然痘流行ノ節ハ時日ヲ論セス直ニ施スヘシ

一 生齒前ハ乳及ヒ牛乳ノ他ハ飲マシムヘカラス但シ齒二個ヲ生シタル後ハ些少ノ米汁或ハ半煮ノ鶏卵ヲ喫フルモ可ナリ

一 生齒ノ頃ハ劇病ヲ発スルヲアリ此期ニ至シ

ハ醫者ニ乞ヒテ生齒ノ助カラカスヲ宜シト
 ス
 一 小兒ハ何物ニ限ラス直ニ口内ニ入ルカ故
 ニ總テ着色セル玩弄物ハ共ニサルヲ宜シト
 ス扣鈕、小石ノ如キモ亦然リ蓋シ口内ニ入レ
 テ咽喉閉塞ノ危険ヲ致スアレハナリ
 一 小兒ハ危険ノ事物ヲ辨識セサルカ故ニ丹毒
 及ヒ火器等ハ決シテ其近傍ニ置クヘカラス
 一 頭髮ヲ剃去スルハ宜シカラス是レ智識ノ発
 達ヲ妨害スルノコトラス或ハ腦病、頭瘡等ヲ

発シ易ク或ハ感冒ニ罹リ易ケレハナリ
 一 頭髮ハ剃去セサルヲ宜シトスレ氏眼及ヒ耳
 ヲ掩ハス且ツ頸部ニ垂レサルヲ度トスヘシ
 一 衣服ハ氣候ノ寒暖ニ從ヒ注意シテ増減スヘ
 キハ勿論ナレ氏概シテ成人ノ者ヨリ多ク着
 用セシムルヲ要ス
 一 身体ニ緊密ナル衣服ハ着用セシムヘカラス
 是レ血液循環ト筋肉運動トノ自由ヲ妨クレ
 ハナリ
 一 フラネルニテ製シタル襯襦ヲ常ニ着用セシ

- ムルヲ宜シトス是レ感冒ヲ防ク功アレハナリ
- 一 地床上ニ卧サシメ或ハ病人ト同卧セシムヘカラス殊ニ大人群集ノ室内ニ依ク卧サシムルハ害アリ
- 一 夜中脱尿スルハ多クハ母ノ急ニ因ル毎夜ニ
- 一 三回催起シテ放尿セシムル其習慣ヲ治スヘシ
- 一 小児ハ甚シク笑ハシメ或ハ驚カシムヘカラ
- 一 ス神経病ヲ発スル原因ト成ルヲアレハナリ
- 一 大人ヨリ多ク睡眠セシムルヲ要ス其時間短

- ケレハ生活力ノ費耗ヲ補復スル暇ナケレハナリ午睡セシムルモ亦宜シ
- 一 大人ヨリ数々飲食セシムルモ可ナリ然レモ決シテ一時ニ多量ヲ与フヘカラス
- 一 未熟ノ菓菜、塩藏物、砂糖、油強キ品及ヒ諸種ノ衝動物、嗜好者ハ食用セシメサルヲ宜シトス
- 一 南詔ナル大氣中ニ遊戯セシムヘク殊ニ夏日ハ田野ノ如キ静閑ノ地ニ遊ハシメテ体カラヲ発育セシムヘシ
- 一 跳躍、步行等ノ運動ハ小児ノ最モ好ム所ナレ

一 此其度ヲ超過セシメサルニ注意スヘシ
 一 小児ハ呵責スヘカラス又灸ニテ懲スモ宜シ
 カラス
 一 耳垢ノ掃除ハ決シテ為スヘカラス固々耳底
 膜ヲ傷ケテ聴覺ヲ失ハシムルコトアレハナリ
 一 小児ハ四歳ニシテ幼稚園ニ入レ六歳ニシテ
 小學校ニ入レ以テ精神ヲ教育スヘシ
 一 椅子ハ其身体ヲ支フヘキ背靠アル者ニシテ
 其高サハ足ノ地床ニ達スル如ク製スルヲ宜
 シトス

一 小児ニ往々伏屈ノ習癖アリ是レ幼年期ニ嚴
 制スヘキ者ニテ若シ此体状ニ慣習セシムル
 疾ハ終身畸形ヲ脱去セシムル能ハサレハ十
 リ

第十三課 假死治療法ノ事

假死トハ溺水及ヒ石炭瓦斯等ノ吸入ニ因テ一
 時発起スル死ヲ云フ者ニシテ其ニ同法ヲ以テ
 救療スヘシ今其方法ヲ左ニ掲ク
 一 返寒ノ候ニ非レハ患者ヲ直ニ開豁ナル気中
 ニ置キ其頸部及ヒ胸部ノ衣服ヲ緩メ以テ大

気 = 露觸スヘシ

一患者ヲ俯サシメテ水液ヲ吐出セシメ兼テ手

腕ヲ前頭ニ上ケ以テ大気ノ気管ニ交通スル

ヲ自在ナラシムヘシ

一患者ヲ徐口ニ轉側セシメ鼻孔ヲ清潔ニシテ

刺衝藥及ヒ稀薄諸摸凡垂等ヲ用井以テ呼吸

機ヲ興奮セシムヘシ

一患者ノ身体及ヒ顔部ヲ強摩シテ発温セシメ

次ニ冷水ヲ灌注ス但シ此操作ハ須ク持續ス

ヘシ

一右ノ諸術ヲ施シテ効驗ナキ片ハ速カニ呼吸

ヲ促催スル法ヲ行フヘシ其法患者ヲ俯サシ

メ脊髓ニ沿ヒ一齊ニ強壓シテ胸部ヲ壓迫セ

シメ以テ呼吸ヲ促シ更ニ身体ヲ轉側シテ其

壓迫ヲ脱シ以テ呼吸ヲ促ス但シ此法ハ注意

シテ一分時間ニ十五回反復スヘシ

一四肢ヲ強壓シツ、逆摩スヘシ是レ静脈血ノ

心臓ニ回流スルヲ扶助スルカ为メナリ

一溺水患者ノ湿衣ハ速ニ乾燥衣ト交換スヘシ

是レ扶助者ノ各其一衣ヲ脱シテ着用セシム

ルヲ得ル者ナリ又手掌ヲ以テ時々其身体ヲ
拍撃シテ呼吸機ヲ興奮セシムヘシ
以上掲述スル所ノ諸術ハコルシャルハト山氏ノ
救療法タリ蓋シ韃ノ如キ輸気器ノ使用及ヒ湯
浴其他總テ粗暴ノ所為ハ之ヲ嚴禁スヘキ者ト
ス

第十四課 虎列拉預防法並消毒法ノ事
夫レ虎列拉ノ疾病タルヤ其勢甚タ猛烈ニシテ
甚シキニ至テハ僅ニ三四時間ニ^{不慮}非命ノ死ヲ致
スノコトラス或ハ其病毒ヲ他ニ傳播シテ停止

ス可ラサルニ至ル者ナリ因テ今其預防法及ヒ
消毒法ヲ左ニ列記シテ以テ參觀ニ供ス

預防法

一 飲水ハ常用ノ井水ト蚕氏瀘過シテ用井ルヲ
良トス若シ瀘過セサル片ハ必ス沸煮シテ後
用井ルヘシ又市中ニ販賣スル氷水及ヒ口モ
口水等ハ飯ムヘカラス是レ其水ノ出処不介
明ナレハナリ
一 未熟ノ菓類、菌類、海蝦、蟹、貝類、乾魚、塩藏物、油強
キ物、家鴨及ヒ豚肉等ノ如キ脂肪多キ肉類其

他總テ不消化ノ物品並ニ諸種ノ生物ハ食用
 スヘカラス
 一 飯食ノ量ハ平常ヨリ少シク減スルヲ宜シト
 ス然レモ甚タ空腹ニ至ルハ却テ害アリ
 一 感冒、下痢等ヲ預防センカ为メフラネルニテ
 製シタル襯襦及ヒ股衣ヲ着用スルヲ良トス
 殊ニ
 一 汗液及ヒ湿気等ニテ汚染シタル衣服ハ直ニ
 乾燥清潔ナル者ト交換スヘシ
 一 沐浴ニテ身体ヲ清潔ニスルハ宜シ浴及ヒ冷

水浴及ヒ游泳等ノ如ク身体ヲ水ニ浸スノ事
 業ハ之ヲ忌ムヘシ
 一 身体ノ運動及ヒ精神ノ使用ハ共ニ過度ナラ
 サル様注意スヘシ
 一 暴酒、過食、多淫及ヒ午睡等總テ身体ニ倦怠、衰
 弱ヲ来ス條件ハ之ヲ禁スヘシ
 一 居室ハ清潔ニシテ換気法ヲ良クシ且ツ稀薄
 石炭酸水後製法ヲ血ニ入レ置キテ其蒸気ヲ室
 内ニ発散セシムルカ或ハ硫黄ヲ燒キ亜硫酸
 瓦斯ヲ以テ室内ヲ薰セシムルヲ宜シトス

一 便所、汚溜及ヒ下水等ハ硫酸鉄合劑後製法ヲ撒布シテ時々掃除スヘシ若シ再ヒ臭氣ヲ放ツニ至ル片ハ直ニ之ヲ撒布シテ其矣散シ防クヘシ

一 氣分異常ナルカ或ハ下痢又ハ便秘スルキハ直ニ醫者ニ乞テ預防藥ヲ服用スヘシ又蛔虫、蛭虫等ヲ生スル習慣アル人ハ此際殊ニ注意スヘシ

一 患者所在ノ家其他總テ不潔ノ地或ハ衆人群集ノ場所ニ近接セサル様注意スヘシ

一 患者ノ見舞ハカ所及避クルヲ宜トス若シ縁家ノ如キ止ムヲ得サルキハ少許ノ酒ヲ用井且ツ空腹ナラサル様適宜ノ食餌ヲ用井テ後行クヘシ又帰宅シタル片ハ直ニ稀薄石炭酸水ヲ衣服ニ注灌シ且ツ此液ニ多量ノ水ヲ和シタル者ヲ以テ顔面及ヒ手等ヲ洗ヒ後石礮水ニテ洗浄スヘシ

一 患者ノ室ヲ訪フキハ大氣ノ流通ニ易キ処ヲ撰ミテ坐スルヲ宜シトス決シテ患者ノ枕頭ニ到ルヘカラス

一若し自家ニ患者ヲ生シ未タ醫者ノ來診セザルニ其身体已ニ厥冷スル片ハ速ニ其下腹及ヒ上下肢ニ效子泥ヲ貼用シ其上ヨリ摩擦シテ發熱セシムルヲ宜シトス

消毒法

一吐瀉物ヲ受クル虎子ハ預メ硫酸鉄合劑一合餘ヲ入レ置キ已ニ使用セシ後ハ直ニ屋外ニ持出し稀薄石炭酸水ヲ以テ洗浄スヘシ
一吐瀉物並ニ虎子ヲ洗浄シタル水及ヒ吐瀉物ニテ汚染シタル紙片等ハ下水、便所等ニ投棄

セス臭氣ノ漏出セサル様ニ製シタル桶或ハ壺ニ入レテ十分ニ石炭酸末糞法ヲ撒布シ人家及ヒ井ヲ距ル一七八間ノ場処ニ運搬シテ之ヲ埋メ或ハ焼却スヘシ

一衣服、卧具及ヒ疊等ノ甚シク汚染シタル者ハ焼却スヘシ

一汚染物ヲ焼却スルニハ先ツ適宜ノ穴ヲ掘リテ其底ニ乾キタル藁或ハ鈹屑ヲ布キ之ニ石炭油ヲ灌キ其上ニ吐瀉物等ヲ投入シ更ニ藁或ハ鈹屑ヲ載セ石炭油ヲ灌キテ後点火スヘシ

一 若こ其火勢減却スル片ハ更こ石炭油ヲ灌
 キテ全ク灰燼ト成ルニ至ルヘシ
 一 衣服及ヒ卧具ノ洗濯ニ堪ユヘキ者ハ桶ニ入
 レテ稀薄石炭酸水ヲ灌キ一晝夜間浸こ置キ
 更ニ熱湯ヲ注キ煮ル一四五分時後水ニテ洗
 淨シ日光ニ曝シテ乾カスヘシ
 一 衣服等ノ洗濯ニ堪ヘサル者ハ亜硫酸瓦斯法製
 蠟後或ハ石炭酸瓦斯法製ヲ以テ薰蒸シ後日光
 ニ曝スヘシ
 一 患者或ハ其死体ニ觸レタル人ノ上衣ハ其吐

一 瀉物ニ汚染セサルモ必ス濃厚石炭酸水法製
 ヲ噴射シ或ハ之ヲ海綿ニ浸シテ拭ヒ然ル後
 洗淨シテ日光ニ曝スヘシ
 一 書籍、新聞紙ノ類及ヒ其他洗フヘカラサル者
 ハ之ヲ繙展シ石炭酸瓦斯ヲ以テ薰蒸スヘシ
 一 金属製陶製漆製及ヒ木製ノ諸器具ハ總テ稀
 薄石炭酸水ニテ洗ヒ後石礮水ヲ以テ洗淨ス
 ヘシ
 一 總テ日常ノ家具ハ患者治愈或ハ死凶ノ後室
 内掃除ノ際一時ニ病室ニ於テ薰蒸シ稀薄石

炭酸水ヲ以テ洗淨スルヲ最良トス
一患者及ヒ死体ヲ置ケル室ハ換気法ヲ施シ且
ツ時々適宜ノ石炭酸瓦斯ヲ発散セシムルヲ
宜シトス然レ氏過度ナルルハ健康ヲ害ス注
意セサルヘカラス
一死体ハ力所及速ニ濃厚石炭酸水ヲ浸シタル
木綿ヲ以テ之ヲ包ミ棺内ニハ多量ノ石炭酸
末或ハ塩化カルシウム或ハ石炭又ハ尋常灰ヲ
填充シテ蓋ヲ為シ更ニ棺外ニ木綿ヲ覆ヒ時
々濃厚石炭酸水ヲ灌注スヘシ

一患者ノ用井ル便所ハ日々其糞池ヲ掃除シテ
十分ニ硫酸鉄合劑ヲ撒布スヘシ若シ再ヒ汚
臭ヲ放ツルハ更ニ之ヲ撒布スヘシ
一患者治療或ハ死出ノ後ハ先ツ室内ノ金銀器、
書画、彩色物及ヒ絹物等ヲ取除ケテ窓戸ヲ密
閉シ亜硫酸瓦斯ヲ薫スル一六時乃至八時ニ
シテ窓戸ヲ開放シ後少時ヲ経テ室内ノ諸物
ヲ戶外ニ出シ拂拭スヘシ但シ天井及ヒ建具
等木製ノ者ハ稀薄石炭酸水ヲ注キ石礮水ヲ
以テ洗淨シ後大気ニ曝スヘシ

一消毒藥製法 ○濃厚石炭酸水ハ結晶石炭酸
二分ヲ百分ノ水ニ溶和シタル者○稀薄石炭
酸水ハ結晶石炭酸一分ヲ百分ノ水ニ溶和シ
タル者○石炭酸瓦斯ハ結晶石炭酸(或ハ之ニ
二倍ノ亜的兒ヲ加ヘタル者)ヲ皿ニ入レ微火
ニ上セテ蒸發セシム但シ四坪ノ室ニ就キ石
炭酸十一匁ヲ要ス○粗製石炭酸ハ四十五分
ヨリ六十分ノ「フェニル」酸ヲ含シ稍色ヲ帯ヒタ
ル流動石炭酸○石炭酸末ハ粗製石炭酸ニ木
炭末、砂、灰及ヒ鋸屑等ノ粗末ヲ混和シタル者

○硫酸鉄合劑ハ綠礬三百匁ヲ常水一斗ニ和
シ之ニ粗製石炭酸百匁乃至九十匁ヲ加ヘタ
ル者但シ此合劑ハ用ニ臨テ製スヘシ○亜硫
酸瓦斯ハ硫黄ヲ燒テ發散セシム但シ四坪ノ
室ニ就キ硫黄百匁ヲ要ス

第十五課 病者看護法ノ事

凡ソ病者ノ重症ナル者ニ在テハ不断其平卧セ
ル室内ニ看護人ヲ置キテ能ク之ヲ保護セシメ
且ツ其需求ニ應セシムルハ實ニ緊要ノ事タリ
因テ今看護ノ方法及ヒ看護人ノ職務ヲ左ニ掲

示ス

一病室ハ大気ノ流通シ易クシテ静粛ナル如ク撰ムヘシ

一病室ハ勉メテ清潔ニスルヲ要ス殊ニ病者ノ衣服及ヒ卧褥等ハ汚染スルヲ甚シキヲ以テ数々清浄ノ者ト交換スヘシ

一病室ノ热度ハ終始華氏六七十度ノ間ニ在ラシムルヲ最良トス

一病室ニハ火炉ヲ置カサルヲ宜シトス但シ室ヲ煖ムルニ要スル火炉ハ之ヲ隣室ニ置キテ

木炭火ヲ使用スルヲ良トス

一病者ノ重症ナル中（其老クニ論ナク）ハ親族或ハ朋友タリ氏カ

所及接近セサルヲ宜シトス是レ病者ノ意思ニ感動ヲ起シムルカ故ナリ

一病者ニ服藥セシムルハ醫師ノ指令ニ従フヘシ

一病者ノ飲食ハ其分量及ヒ時間共ニ規正ナルヲ緊要トス

一看護人ハ柔和親切ニシテ病者ノ意思ヲ慰安セシムルニ注意スヘシ

一看護人ハ二名以上ニシテ晝夜相交代スヘシ
但シ夜番ノ者ハ晝間十分ニ安眠スルヲ要ス
一夜番ノ看護人ハ適宜ノ食餌ヲ用井且ツ晝間
ヨリ多ク衣服ヲ着用スヘシ

第十六課 毒物及ヒ消毒法ノ事

飲食物ヨリ生スル不意ノ中毒ハ間々アルヲ十
レハ臨時之ニ應用スヘキ消毒法ハ各人ノ須ク
預知スヘキ所ナリ今若シ飲食物ヲ嚥下シテ忽
チ不安ヲ覺ユルカ如キハ必ズ中毒ノ証徴タル
カ故ニ速ニ嘔吐藥ヲ用井テ其毒物ヲ吐出セサ

ルヘカラス其法芥子末或ハ食塩一食匕ヲ微温
湯一盃ニ混シテ服用スルニ在リ此ノ如クシテ
嘔吐ノ発シタル片ハ更ニ微温湯若クハ護膜水
ノ如キ粘性液ヲ多服シテ嘔吐ヲ持續シ以テ其
毒物ヲ胃中ヨリ抽出シ悉スヘシ蓋シ一般所在
ノ毒物及ヒ之ニ應用スヘキ消毒法ハ左ノ如シ
(毒物) 燒酒、葡萄酒及ヒ他ノ酒精類
(消毒法) 芥子末ヲ微温湯ニ和シタル嘔吐藥ヲ服
用セシム

(毒物) 砒石及ヒ殺虫劑

(消毒法)前條 = 同シ

(毒物)緑青及ヒ青礬

(消毒法)牛乳、卵白或ハ護膜水等ヲ多服セシム

(毒物)白粉及ヒ鉛糖ノ如キ鉛毒

(消毒法)芥子末或ハ食塩ヲ微温湯ニ和シタル促

吐劑ヲ與ヘ兼テ舍利塩ヲ服用セシム

(毒物)朱及ヒ他ノ水銀劑

(消毒法)小麦粉ヲ卵白、水及ヒ牛乳ニテ煉和シタ

ル者ヲ服用セシム

(毒物)石炭瓦斯ノ如キ瓦斯毒

(消毒法)頭上ニ冷水ヲ灌注シ且ツ人工呼吸術ヲ

施行ス假死治療法ノ條
下ヲ參觀スヘシ

(毒物)海鰻及ヒ蟹ノ如キ臭毒

(消毒法)微温湯ニ芥子末或ハ明礬末ヲ和シタル

者ヲ與ヘ且ツ醋及ヒ水ヲ多服セシム

(毒物)蛇毒

(消毒法)咬傷ノ上部ヲ緊繫シテ傷所ニ吸角ヲ施

シ兼テ亞爾個兒性飲料ヲ多服セシム

(毒物)蜂ノ如キ虫毒

(消毒法)石炭酸水ヲ布片ニ浸シテ患部ニ貼附ス

衛生概論終

