

こせくした下らぬ事は考慮しなくなる。

高山の気温は低い。海面を抜くこと百米毎に攝氏〇・六度の気温を減ずる。故に夏は清涼である。其うへ鬱蒼として繁れる樹木は、氣候の劇變を防ぎ、又その葉に備へたる緑色素は空氣を清淨にする。我國は山間の勝地に富んで居る。登山するに都合良き山嶽が到る所に聳えてゐる。而かも斯う云ふ山嶽には寺院佛閣があるため、本邦人の之に參詣する者が多い。參詣する善男善女は何物にも比較し難い信仰の土産を授けられる。それは何？ 健康である。古の高僧智識と云はれた人は、夙に自然の賜の深山高地に豊かであるのを看取して、そこに寺院佛閣を造營し、自然に信徒に健康を與へ、又之を弘法くわぽうの方便に供したのである。

(二)海うみの氣候。海氣には鹽分を含んでゐる。この鹽分が吸入されて氣道の粘膜を濕ほす。頑固な氣道のカタルも之がために治す。

海氣にはオゾンを含む。オゾンは酸化力強く、且つ清淨作用が大である。呼吸器病に向つては大に効果あるものである。

海濱は寒暑共に酷烈で無い。晝夜の變温も著るしくない。従つて健康上補益するところが多い。

海氣は清潔である。洋上を渡る風には、陸上の如くに塵埃や、微菌や、汚物を交まじふることが

無い。潮の香かを含んだ和風は快く衣袂を吹く。

海氣は皮膚や粘膜を刺戟して之を強壯にする。海濱の漁夫はそれが爲めに寒暑の變に驚かない。容易に寒暑の變に侵かされない。

海氣は酸化作用を大ならしめて、組織の新陳代謝を促進する。故に食慾は進み、運動は活潑になり、身體は強壯になる。

海氣は精神を和らげ、之を爽快ならしめる。波打ち際に立つて渺々たる洋上を眺め、脈々として相次ぐ海波の碎くるを見る時、或は島姿山影倒にくだけ、鷺鷥相戯るゝ間に眞帆片帆の順風に進むを見るの時、誰か氣宇自から開けて、鬱積せる煩勞の拭ひ去られるやうな感じを抱かない者があらう。

海上の空氣も海濱の空氣と同じである。故に外人には好んで海上で療病する者がある。航海は一の療病生活とも考へられてゐる。船に強い者には慥かに航海は健康的である。轉地候補地として私は海上生活——即ち航海を推奨するに憚らない者である。

第七章 浴

浴の種類

「住居」の章に於て、私共の浴槽は出来上つてゐる筈である。勿論浴には色々の種類があるが、私共の拵へたのは家庭浴槽である。浴の種類により浴場や、浴槽の構造の異らなければならぬのは云ふ迄もない。

浴には種類がある。温度から云へば冷水浴、湯浴等があり、成分から云へば淡水浴、礦水浴、海水浴等がある。又同じ湯浴にしても薪炭等の燃焼により人工的に之を暖むるのに對して、天然の温泉——自然の靈泉——と云ふものがある。是等の浴は各その長所がある。

冷水浴

冷水をタオルに浸し、それを絞り、毎朝起床するや否や、強く自體全部を摩擦する時は、皮膚の血液循環を良くし、新陳代謝を促がし、神氣を爽快ならしめ、健康を増進せしむるものである。之を冷

水摩擦と云ふ。

或は冷水を手桶又はバケツに汲み入れ、夫れを頭部より、或は又頸部より全身に撒りかける（冷水を満たした浴槽に浸るやうな事はせぬが良い）。然る時は冷水のために皮膚にある神経の末端が刺戟され、皮膚が自然に強くなり、抵抗力が増進する。故に従來感冒を引き易かつた者が、遂に引かないやうになる。蓋し感冒は、皮膚の抵抗力が弱くて、容易に寒暑の變化に侵されて起るものだからである。但し此種の冷水浴は少し手荒いから虚弱な人には勧め難い。昔から瀧壺に籠つて荒行をしたり、水垢離を取つたりした人は、何れも精神も肉體も堅固なものばかりである。堅固で無い者であれば途中で止めるか、或は斃れて終ふものである。

尙ほ健康者であつても冷水浴を始めるには夏からが良い。暑い頃から段々馴れて行けば、冬の寒い頃になつても割合に能く耐へられて、甚だしい障碍を來さないからである。

温浴

邦人は一般に湯の熱いのを好む。江戸ツ子などは殊に齒を食ひしばつて熱いの中に入る。西洋人は一體にぬるいのを好む。人の體温は攝氏の三十七度内外であるから、大方それに準すべきである。餘り

に熱いのは有害である。何故かなれば、餘りに熱ければ皮膚の血管が開大され、全身の血液の大部分が皮膚に集合する。そのため内臓の血液が少くなり、其の作用が營めなくなる。殊に腦髓に血液が缺乏すれば、所謂腦貧血を起して卒倒することがある。湯にのぼせたと云ふのは夫れである。

元來西洋人は服裝の關係からか、氣候や、家屋や、經濟の關係からか、本邦人のやうに度々入浴する者が少い。入浴の度数が少いから熱い湯には耐へられぬのかも知れぬ。然るに本邦人は毎日又は隔日に入浴するから、皮膚が一定の溫熱に馴れてゐる。従つて高熱にも我慢が出来、又は高熱で無ければ入浴した様な氣分になれぬのかも知れぬ。

邦人は清潔を好む。故に好んで入浴する。従つて邦人には悪性の皮膚病が少いと云はれてゐる。入浴して皮膚を清潔にすれば、單に皮膚病を防ぎ得るばかりでなく、皮膚の機能を活潑ならしむるがため、健康は益々増進することとなる。

浴槽には種類がある。洋式浴槽は別として、桶風呂、箱風呂、巴風呂、鐵砲風呂、長州風呂等限りもない。其他戦場の假風呂、乞食の石風呂、彌次喜多で有名な五右衛門風呂、赤ん坊の産湯桶、盥を利用する行水等も皆一種の浴槽である。

單浴、家庭風呂は只一人だけ入浴するに適す。一人が入浴し終つた後で他の人が入浴する。湯は同

じである。前の人が落して行つた垢水に、後の人が浸ることになる。垢は無害であれば良いが、垢と共に無数の微菌が湯の中へ残されるものである。故に浴水は浴前と浴後に於て其の微菌數には著るしい差異がある。此點は洋式單浴は理想である。洋式では一人毎に湯を捨て、浴槽を清潔にし、然るのち新しく湯を汲み入れるからである。但し之れでは入浴料が高價となり、度々入浴することが不能になる。幸に本邦人は熱い湯を好むが故に、微菌の毒性は之がため多少弱められるとの事である。而し成るべく浴槽外で身體を洗ひ、清潔にした身體を浴槽に浸すのが入浴者の道義である。

共同浴、湯屋などの浴槽は大きい。數人或は十數人が一時に入浴し得られる。斯かる場合に於ても各人が各人固有の垢と微菌とを浴水中に漂はして歸るものであり、不潔、危險甚だしいものと云へる。實際に浴場を介して病菌の傳染せられる可能性はある。而し割合に其の被害の少いのは、汲み出す湯の分量も少くなく、之に代るに新に湯や水が追加され、浴水の新陳代謝が多いためだらうと云はれてゐる。

朝湯と、晝湯と、晚湯とを比較すれば、朝湯が一番清潔である。之を検査すれば微菌の數が一番少い。晚湯は晝湯よりも汚い。一日中の垢を多人數が持寄つて置いて行くからである。

共同浴で危険なのは傳染病者が入浴することである。皮膚病や、性病を持つて居る人の入浴した後

で入浴したら、どんな機會で之に傳染しないとは限らない。盛んに汲み出し、汲み入れられる浴水其の物は比較的安全であるとしても、汲み桶が、脱衣籠が、是等の病菌に汚染されて居らぬと誰が保證出來よう。且つ湯屋から古い手拭を借りるのは危険極まる。當初から貸手拭は禁止されては居るもの、未だ實行されない向が尠くない。貸手拭をするなら毎回新しいのでなければ危険である。

温 泉 浴

温泉とは地中から温泉の自然に湧き出すものであつて、火山熱に觸接した水が未だ冷却しない前に、地上に噴出するものである。故に火山脈に關係を持つて居ることは明白である。本邦には火山が多い故に其の火山脈に當つて居る地方には温泉の湧出するものが多い。而して其の湧出する地方の地質に應じて、温泉の中に種々なる化學成分が含まれてゐる。其の温度も入浴に適當なるものあり、或は熱くして冷水を加へねば入浴し難いものもあり、或は種々の成分は含んでゐるが常水と同温度のものもある。但し後者は冷泉と云ふ。冷泉と温泉とを總稱して鑛泉と云ふ。

温泉浴の効能。之れは一にして足らぬが、先づ左の如きものである。

(イ)保温。温泉に浴すれば血行が盛んになり、身體が暖まる。淡水を沸かせたものに比して、種々の化學成分を含んでゐる温泉は保温作用が多い。浴後長く温を保つ。

(ロ)皮膚を刺戟する。その爲め發汗が盛んになり、新陳代謝が充進され、呼吸が活潑になり、食慾が増進し、氣分が爽快になる。

(ハ)疲勞を癒やす。温泉に浴すれば全身の筋肉が弛緩し、休息状態になつて、異常の緊張が去る。温泉の温熱と成分との作用するためである。そのため安眠を得られる様になる。

(ニ)疼痛が緩和される。リョーマチスや、神経痛や、打撲症等のやうな疼痛は入浴により漸次緩和される。之も疲勞を癒やすと同じ作用で行はれるものである。

(ホ)皮膚の慢性病に對して効果がある。含有成分の如何によりては、慢性皮膚疾患に對して多少治病の効はある。

(ヘ)泉水の内服。入湯に行く人の多くは泉水を飲用する。西洋でも同様で殊にカルルス温泉の泉水は下劑として廣く用ひられ、又膽石症にも應用される。本邦でも鹽類泉、硫黄泉等は體中水分の流通を促がし、排泄の作用ありとして飲用され、炭酸水は消化を助くるものとして、鐵泉は貧血を治するものとして飲用される。

但し泉水の内服は、體質、病症、温泉の性質等により異らざるを得ぬ。故に漫然之を取つて内服す

るが如きは賛成出来ぬところである。

(ト)精神を爽快ならしむ。泉中に含有される成分が皮膚から吸収されて、どれだけの効果をもたらすかは分らない。思ふに夫れほど著るしいものでは無からう。然しながら温泉地の環境と、風光と、氣候とが、精神に轉換を與へ、之を爽快ならしむるの効果は莫大である。平素多忙にして神心を勞する者ほど然るべき道理である。

有名なる温泉

東京附近にありては神奈川縣と靜岡縣とが温泉に富んでゐる。

前者にありては、箱根と湯河原とに無數の鹽類泉又は硫黄泉があり、風光の明媚と共に日本第一であらう。後者には熱海、伊豆山、伊東、修繕寺、湯ヶ島、長岡等伊豆半島一帯に亘つて、同じく鹽類泉が多い。攝津の有馬は單純泉であるが、古來俗謡に歌はれてゐるほど有名である。越前から、加賀、能登、越中、越後へかけても、蘆原、山代、山中、赤倉、湯澤等枚舉に暇ない程の温泉がある。或るものは鹽類泉又は炭酸泉であり、或るものは硫黄泉である。

長野縣は山嶽地方だけに温泉が多い。淺間、諏訪、澁、別所、野澤等硫黄又は單純泉で、人の之を

訪ふものが多い。群馬、栃木兩縣には伊香保、草津、四萬、日光、鹽原、那須等古來浴客の殺到する温泉場が尠くない。

奥羽六縣には遠刈田、青根、秋保、作並、定義、淺虫、大鰐等有名である。多くは炭酸泉及び鹽類泉である。

宗谷海峽を超えて北海道へ渡れば、函館に湯ノ川温泉がある。札幌に定山溪温泉がある、室蘭の近くに登別及び洞爺湖温泉等がある。其他火山に富んだ北海道には到る所に温泉があり、旅人の疲勞を慰むるに足る。

但馬、美作、伊豫の中國及び四國にも、靈泉の數少からず。九州にも亦た自然の恩恵は豊富である。朝鮮の東萊温泉に行つた事があるが、其設備も殆ど内地と同じである。

斯の如く我が國は殊に温泉に恵まれてゐる。全國到るところ之れなきはない程である。私共は宜しく之に浸つて身體を強壯ならしむると共に、大に精神に鞭たねばならぬ。只茲に不快極りなきは、温泉地に於ては何れの所に於ても賣春婦の横行甚だしく、風紀を亂し、良俗を害し、且つ性病を蔓延せしめつゝあることである。國民の保健地に於て、斯かる魔物の横行を默過するは當路者の怠慢として、大に其非を攻むべきである。

浴 劑

温泉の含有する成分を取寄せ、之が一定量を普通の浴水に放ち、自然の靈泉と同様の効果を得んとするものがある。之を藥湯と云ふ。之が爲めには所謂「湯の花」と稱し、温泉の含有成分が乾燥されて販賣されてゐる。其の外に種々なる化學的物質や、礦土や、エッセキス類が浴劑として用ひられる。而かし是等の浴劑を溶解しただけでは、自然の靈泉に見るが如き効果は無い。自然の儘の温泉には、實に自然ながらの大なる力が含まれてゐるのである。

海 水 浴

海水は四季之を浴するも差支へないが、殊に夏期が適してゐる。海水に浴する際には、海濱の氣候や風光が人の心身に好影響を興ふるばかりでなく、深くオゾーンの空氣を呼吸し、親しく海水を皮膚に觸れ、或は頭上より波濤を浴び、或は浴後を砂上に横たへ、世の煩ひを煩ふことも忘却する。自然と接觸し、抱擁し、俗事は全く念頭を去る。而かも其の間に筋骨は鍛へられ、内臓は活潑に作用する。海水浴の効果は、人が裸體になりて、水に、外氣に、砂に、日に、其の皮膚を曝らすことだけでも

充分である。近代人は餘りに身體を被包し過ぎる。そのため自然人の健康から段々に遠ざかるの憾みがある。夏の海水浴は、此の不自然から自然の方へ人を引戻すものである。

海水浴は海水に浸つたそれだけでも充分である。敢て疲勞するまで波濤と戰つたり、泳ぎ廻つたりするには當らない。一般に疲勞するまで海水浴をするのは、衛生上からは禁物である。

游泳の時間。夏は朝夕共に五時頃から七時頃までが游泳に適する時間とされてゐる。それは此時間に於ては強い日射を避け得られるからである。而し他の時間に海水浴をしても良いから、海水に體温を奪はれて寒くなり、口唇など紫色になつても尙ほ且つ之を續けてゐるのは危険である。續いて體温を奪はれると種々の障礙を來すことが多い。面白く泳げ、但し之に耽けるのは悪い。

入 浴 の 注 意

入浴には一定の衛生的規則がある。成るべく之を守るべく、或は之を知つてゐて之に準據すべきである。

(イ)食後直に入浴するな。食後一二時間位經て入浴するのが良い。食後は食物を消化する必要上、大量の血液が胃へ供給されなければならぬ。然るに食後直に入浴すれば、胃に供給さるべき血液が却

つて皮膚に流れて行く。従つて胃の消化力が減退する。

(ロ)浴後直に食事するのも望ましくない。一浴して終日の勞苦を流し去り、浴後の身を夕食の膳に向ふのは人生の快事ではあるが、皮膚を赤く染めた血が、再び身體の他部に流れ去つてからゆつくり食事するのが最も衛生的である。

(ハ)身體が極度に疲勞し、氣力も使ひ果たされた場合に入浴するのは悪い。入浴が身體の爲めになる時は、いつも愉快な思ひと、暖かな感じとを伴ふものである。全身の疲れ果てた時には斯かる快感は起らない。

(ニ)發熱せる時は入浴は悪い。更に高熱を發せしむる危険がある。

(ホ)浴後の安靜。健康のすぐれぬ人は、浴後血液の循環が舊の如くなつて、動悸や呼吸困難が無くなるまで休息しなければならぬ。強壯活潑の人であれば、浴後直に運動しても、過度で無ければ差障りは無い。

(ヘ)浴温。餘りぬるくても風邪を引く危険があり、餘り熱くつても全身に障礙を來す虞れがある。

(ト)浴室内の盜風を防げ。浴室は空氣の流通が良く、下水の排泄に申分なく、而して盜風の入らぬのが必要である。浴中又は浴後は皮膚の血管が擴張されるから、急に寒い盜風に吹かれると、感胃に

羅り易いものである。

(チ)入浴の時間は餘り長くないのが良い。餘り長いと疲勞する。血液が皮膚に流れ過ぎて、腦貧血を起して卒倒する事もある。

(リ)入浴の際には急に浴槽に飛び込むな。先づ不潔なる部分を洗ひ、少くとも粗大なる垢を洗ひ落してから入るべきである。然うでなければ浴水が徒に汚染される。

(ヌ)浴前浴後の運動。過度で無ければ差支へない。昔のローマ人は健康のために運動と入浴とを好んだものだ。今日伊太利を旅行する人の共に驚歎するのは、到る所に大なる浴場の廢墟があつて、大なる運動場を併せ有して居る事である。

(ル)浴後の冷水摩擦又は冷水浴は皮膚を健康にし、感胃を豫防する所以となる。いろ／＼の都合上入浴し兼ねる時は、乾燥した布片で強く皮膚を摩擦する。之によりて上皮の垢が去られ、汗の出口が開かれる事となる。

家庭救急法

一 救急法の心得

病人や怪我人は、いつ何處の家庭に、不意に發生するかわからない。人の一寸先きは闇黒である。どんな不幸が待ち伏せして居るのやら豫めわかつたものではない。豫めわかつて居ればそれ相當の準備や心掛けをして置くのであるが、わからないのだから始末に終へぬ。幸に練達堪能で、信頼して托するに足りる醫者が、いつも手近かに居て呉れて、おいそれと直ぐに適當迅速なる手當てをして呉れば誂へ向きで、手遅れになると云ふ不幸も無いかも知れないが、いつも然ううまくばかりは行かないものだ。それでも大都會では各種の専門家が軒を並べてゐるから、比較的便利で事を缺かないでも済まされるが、場所と時とによつては甚だ困ることが多いであらう。

事が起つた場合に急に騒ぎ立てたところで及ばない。さりとて醫者の間に合はなかつた場合に、醫者のかけ付けて來る迄の時間を、安閑と手を束ねて待つてのみ居るわけにも行かぬ。何とか速に救急法を講じなければならぬ場合が澤山ある。而かも最初の手當ては、其の傷病の全體の經過に重大な關係を持つて居るものであるから、餘程慎重に、間違ひなく之を施さなくてはならぬ。好い加減の、

生はんかな手當ならば、寧ろ之を施さない方が優しである。「生兵法は大怪我のもと」と云ふ諺は、我が家庭救急法に於ても通用する。

されば何れの家庭に於ても簡易正當な救急法の大要ぐらゐは心得てゐるのが必要でもあり、安全でもある。平素事無きの日に於て、事ある場合の準備と心構へを持つて居るのが、賢明なる人の宜しく取るべきところである。殊に主婦は一家に於ける内務大臣であり、女王でもある。絶えず家内の安寧をはかり、常に家族の幸福を念として居るべきであるから、此の方面の智識に就ても不斷の準備と修養とを怠らないだけの心掛けがあらねばならぬ。此の智識と準備とは、少くとも一家の主婦たるもの、又は主婦たらんとするものに取りては、箆笥、長持以上の重要な家具であり、缺く可からざる家庭要具の一つに數へなければなるまい。

世間には何不足の無い智恵や家財の持主にして、此の救急法の智識の準備が無かつたために、生涯取り返しの付かぬ不幸を招くものが尠くない。従つて家族の者が多ければ多いだけ、此の準備と心得とが愈々益々必要なわけである。萬一の場合に向つて、金錢の用意をして置くのも、救急法の智識を備へて置くのも、結局はおなじ意味であり、閑却すべからざる心構へである。只貯へる物の品質と、其の貯へ場所の相違して居るばかりである。

二 救急法の要義

急病患者や怪我人が突發した場合に、間違ひの無い、従つて後害を残すことの無い、適當な處置や手當てを施すには、それ相當の心得が必要である。

第一には心の落ちつきが必要である。

事にあたり只うろ／＼して、周章狼狽を事として居つては、良い思案も出なければ、正當なる判断も出来ないものだ。平素多少の心得はあつても、斯んな時には引つ込んで姿を見せず、或は取り違へなどしてすらくと容易に手繰り出されないものだ。家庭に於て救急を要する傷病者が發生した時には、多くは上を下へと騒ぎ、徒に右往左往へとごつた返して、貴重な時間を空しく消費するのが常である。斯う云ふ際に若しか心の落ちつきのある主婦があつて、一方に於て靜に救急の法を講ずると同時に、他方に於て急使を醫者に派するやうにしたら、どれほど患者の幸福であらう。

私は曾て「臨床救急療法」と云ふ大部の一書を著はし、其の序文に左の如く書いた。
「救急法ヲ施スニ方リテハ、必ズ膽ノ大ニシテ心ノ小ナルヲ要ス。膽大ナラザレバ徒ニ危惧逡巡シテ

適正ナル措置ヲ施スコト能ハズ、心小ナラザレバ精到周密ナル用意ヲ缺キテ事々疎漫ニ失シ易シ。
故ニ自若泰然タル度量ト、遺漏缺陷ナキ細心トハ、必ズ醫家ノ備ヘザル可カラザル資質ナリ」。
吾に醫家ばかりでは無い。苟も救急處置を施さうとする者は、其の何人であるかを問はず、膽大心
小であらねばならぬ。即ち膽大心小とは、落ちつき拂つてびく／＼しないことである。

第二には救急法の技に熟して居なければならぬ。

其の場に臨んで度胸を据ゑてまごつかず、而かも細心な注意を行き届かせるには、充分に救急法の
技術に熟練してゐなければならぬ。一體に其の道に堪能であれば、勇氣もあり、大膽でもあり、心の
落つきも自然と生ずるものである。昔の武者が強敵と名のり合つても恐れず、虎狼の窟へ入つても驚
かないと云ふのは、腕に覺えがあるからである。家庭救急法に於ても能く之に熟達練習して居れば、
自然に度胸も据わり、心の落つきも出來て、良い思案も生ずると云ふものである。

第三には素人のする家庭救急法には一定の限界のあることを知らねばならぬ。

一通りの救急法を習得したからと云つて、それはほんの表面の智識たるを免れない。本當の深い醫
學の智識から湧いて出たもので無いから、變通自在に、臨機應變に、之を運用するのは危険である。
少しばかり撃劍の心得でもあると、無闇に仕合ひをしたくつて溜らす、其のために甚だしい不覺を取

ることがあるものだ。斯う云ふのを昔から「生兵法大けがの本」と云つて警しめてゐる。我が家庭救
急法に於ても同じである。自分は素人であると云ふことを自覺して、かりそめにも素人の救急法以外
に逸脱してはならない。逸脱すると寧ろ却つて危険である。往々にして思はぬ間違ひを來し易いもの
である。埒を超えぬと云ふことは何事にも必要である。

第四には差し出がましい事をしないことだ。

聊かでも救急法の心得があると、それを應用して見たいのは人の常である。相當の智恵を持ち合せ
て居ながら、引つ込んでゐるのは日常人には至難なことである。故に他人の急場にでも邂逅すると、
何かと口を出したり、手を出したりしたくなる。而し之は慎しむべきことである。それが爲めに經過
でも思はしくないと、あらぬ怨みを買ふやうなことがある。専門家であればどんな場合にでも、其の
智識と手腕とを縦横に使ひ得て、誤りなきことを得るが、素人では然うは行かぬ。故に素人の救急療
法の智識は、只身を護るの具と心得べきであつて、決して他に働らきかけて應用してはならない。

三 救急常備薬

救急處置を施すがためには一定の救急常備薬が必要である。常備薬の種目は多ければ多いほど都合が好いわけではあるが、之も素人の範圍を逸脱せぬために、餘り多種多數で無いのが良い。餘りにきく薬も危険である。有効にきくぐらゐであるから、量を過れば有害にきくことがあるからである。従つて麻醉劑、鎮痛劑、劇毒薬等は一般家庭の常備薬として不適當であり、危険である。私の知つてゐる一婦人は、アスピリンと思つて昇汞を飲んで死亡した。昇汞とアスピリンとは同じやうに白い色をしてゐる粉末である。一人の知人は、普通薬と間違つてアダリンの多量を飲んで死亡した。此の人は種々の散薬を醫者のやうに澤山所蔵してゐたのであつた。餘り濃厚な石炭酸水を使用して、手の指や足の趾を腐蝕させて無くなす者は尠くない。近ごろ私の患者で石鹼洗腸をしようとして、クレゾール石鹼を使用し、甚だしい中毒症状を招來した人がある。斯んな實例は數限りも無い。要するに藥物學の素養の無い一般家庭で六ヶしい常備薬を置くのは危険である。

獨逸の或る有名な醫學者は、「私はどんな薬でも自分で調合して用ひます。用量は書物によつて承知

します」と云つて、得意然たる一婦人に向つて、「それは大層結構です、其の代り若しか書物の數字に誤植があつたら、あなたの生命はお陀佛ですな」と皮肉を云つたと云ふ話がある。味ふ可き話である。故に私も家庭療法に用ふる救急薬としては一定の限界があると云ふ理解の下に、次のやうな安全無危険な藥品だけを備へて置き度いと思ふ。之より以上のものは、醫師の手に仰ぎ、醫師の指導に待ち度いと思ふのである。

△重炭酸曹達。胃の消化の悪い時又は胃痛などに對し、一回一乃至二瓦位づゝ、一日三回位用ふ。

吸入料として痰の切れを良くするためには五〇倍位の濃さにして用ふ。含嗽料としても同じ濃さで良い。

△次硝酸蒼鉛。下痢の際に一日二乃至三瓦位用ふ。重炭酸曹達と和して用ふる場合が多い。

△アスピリン又はアンチピリン。頭痛又は四肢の疼痛、感冒性發熱の場合等に用ふ。大人量一回〇・五瓦までである。濫用すると脱力する。

△リチネ。下劑として無害である。大人一回一五・〇位を用ふ。茶、葡萄酒、單舍利別等に浮かせて飲めば服用し易い。子供の腸が悪い時には著効がある。而し盲腸炎や急性腹膜炎の時には危険である。

△リスリン。一〇・〇乃至二〇・〇を其儘、又は水と同量位に和して浣腸料とする。

△アルコール。皮膚や器械の消毒、吸入の時の燃料などにする。

△硼酸。普通五〇倍の水溶液とし濕布、吸入、含嗽等に用ふ。無害なのが取柄である。

△沃度丁幾。一〇乃至二〇%の沃度丁幾は皮膚消毒に用ふ。消毒殺菌の力が強く、頗る有効である。

△フルメヨチン。一乃至二%の溶液は創傷面の消毒に有効である。而かも沃度丁幾やアルコールのやうに痛く無い。醫師に調劑して貰つて少量を貯へて置く。

△硼酸軟膏。五%のものを清潔なる布片にのし、小さい創面などへ貼る。

△亞鉛華澱粉。たゞれた所へ撒布する。

△亞鉛華オレフ油。たゞれた所や、火傷、湯傷面等に塗布するに便利である。

△過酸化水素。創面にもつけ、含嗽にも用ふ。通常オキシフルと稱して販賣されてゐる。

△リバノール液。消毒液である、普通一千倍の溶液として汚い創面などを消毒し、洗滌するに用ふ。

石炭酸水や、昇汞水よりも無危険である。

△石炭酸水。濃いのは危険である。家庭用には〇・五乃至一%で充分である。之れほど薄いのも濕布用として用ふるには危険である。

△昇汞水。普通は一千倍の溶液を用ふ。無色であるから間違へて飲用すると危険である。之を防ぐ

ため醫師の家では色素を入れて赤色に染めてある。昇汞水は金屬類を侵蝕するものであるから、木の桶か、瑛瑯びきの容器に入れねばならぬ。又指輪をはめた儘昇汞水の中へ手を入れてはならぬ。指輪が侵されて悪くなる。

△イヒチオール。二〇乃至三〇%のアルコール液又はグリセリン溶液として、腫れた部分や、痛みのある所へ塗る。純粹の儘で使用することもある。

要するに内服薬でも、外用薬でも、其適應した場合に用ひなければ、寧ろ有害であると云ふことを知つて居らねば居ならぬ。

救急療法を講ずべき多くの場合には、皮下注射又は靜脈注射と云ふものが必要である。皮下又は靜脈内へ注射した薬は、極めて迅速に其の効力を示すからである。而し注射は素人の施すべき療法の範圍外である。其うへ注射薬と稱するものには、所謂劇毒薬や、麻醉劑のやうなものが尠くない。たとへ劇毒薬や麻醉劑の類でなくとも、之は家庭に備ふべき性質のもので無い。

四 救急常備品

如何に蘊蓄があり、修養があり、技量があつても、無手では何にも出来ぬ。大工が鑿や鉋を必要とするやうに、救急處置に於ても多少の器具は無くしてはならぬ。只常備薬と同様に餘り多きを要しない。餘り充分に備はると使ひ度くなる。或は使つて見たいと云ふ誘惑がある。使ふべき場合でもないのに使ふのは危険であり、禁物である。我が家庭救急法は醫者の來る迄の間に合せて良いのであるから、それ以上に渡らないのが安全である。生命に關することは安全第一であらねばならぬ。それには左の器械を必要とする。

- △驗溫器。之は是非共無くてはならぬ。時として正確で無いのがあるから注意しなくてはならぬ。
- △グラム秤。劇毒薬をはかるので無いから、簡單のもので良い。
- △メートルグラス。液量を測るに用ふ。餘り微細に目盛りしたものの必要は無い。
- △壓舌子。咽喉や、口腔を検査する時に用ふ。硝子製でも、金屬製でもよい。
- △ピンセット。物をはさむに用ふ。指ではさむのは不潔である。

- △合嗽壺及び痰壺。各一個を備ふ。
- △吸入器。必ず一個は必要である。
- △浣腸器。硝子製の唧筒形が良い。一〇瓦か、二〇瓦の容量の大きが便利である。
- △尿器。臥位のまゝ採尿する場合はかなり多いものである。男子用と、婦人用とが必要である。
- △便器。之も寝たまゝ排便し得る形のものも備へる。
- △氷嚢。咽喉へ巻くには細長いもの、頭部や心臓部にのせるには圓いものを用ふ。
- △氷枕。頭をのせても水の漏らないやう、しめ合せのしつかりしたものも備へる。
- △油紙。普通亞麻仁油紙を用ふ。濕布などする場合に之を以て蔽ふ。
- △防水布。適宜の大きさにして、敷布の上に敷いたり、分泌の多い創を包んだりするに用ふ。用途は甚だ多い。
- △懷爐。患部を温めるに便利である。温濕布などの時には、懷爐をのせて置くと頻々繃帯を換へないでも済む。
- △絆創膏。餘り古くなると膠着力が悪くなるから、澤山常備する必要は無い。
- △ガーゼ。創などをした場合に之を被包するに用ふ。小さなガーゼ罐に貯へるのが良い。

△常綿及び脱脂綿。脱脂綿は膿や液を吸ひ取る時、常綿は膿や液の滲み出すのを防ぐ時等に用ふるが、其の他の用途も甚だ多い。

△繻帯。幅の廣いのやせまいのや、いろ／＼の大きさの巻軸帯が必要である。三角巾や丁字帯もあれば便利である。

△温度表。體温を明確に表はすため、且つ温度の高低や變化を確知するため、温度表を備へなければならぬ。醫師から貰ひ受けてもよい。

△小剪刀、匙、小刀、膿盤、注射器、酸素吸入器などは必要なこともあるが、常備するにも及ぶまい。

△吸ひ飲み。多くの病人は臥位のまゝ水や薬を飲まなくてはならぬ。故になるべく吸ひ口の長い吸ひ飲みが必要である。

是等の器械は平素清潔に一定の場所に保藏し、使用後は又清潔にして貯ふ。煮沸消毒に堪へられるものは、成るべく煮沸した後ち充分水分を去つて貯藏する。鐵製の器械は水分があると、酸化して錆を生ずるものであるから、取りわけ充分に水分を去つて、乾燥状態に於て保藏する。

五 救急消毒法

種々の病氣はそれ／＼異つた微菌により惹き起されるものが多い。微菌により惹き起されない病氣でも、微菌の感染により經過を悪くされると云ふ危険がある。たとへば怪我は微菌により起されるものではないが、怪我の部分には微菌が侵入して化膿することの頗る多いものである。故に今日の醫學では殺菌又は消毒と云ふことが、治療上にも、豫防上にも極めて肝要なることとなつてゐる。即ち消毒とは微菌を殺すのが趣意であるが、微菌にも色々の種類があり、性質があり、其の所在も異つて居り、其の抵抗力にも差違があるから、之を殺菌する方法も亦た従つていろ／＼ある。又消毒される物件によつても、消毒の方法が異らなければならぬ。

大體に此消毒法には二種類ある。一は物理的消毒法、二は化學的消毒法である。

一 物理的消毒法

これは物理的方法で微菌を除去し、又は之を滅殺させる方法で、此の中には雑巾を以て汚物を拭ひ

去るとか、石鹼水や曹達水で之を洗ひ流すとか、食麵包を以て汚物のあつた場所を摩擦し塵埃と共に病芽をも除き去るとか、或は汚物を地中深く埋め込むとか云ふのもあるが、最も確實安全なのは乾熱或は濕熱を應用することである。熱に對しては大概の微菌が死滅する。最も簡單なのは、疑はしい物品を焼却することである。廉價で且つ燃焼し易いものであれば焼却するのが最も安全である。金屬製品、硝子類、陶磁器類等であれば火力で熱してもよし、沸騰水中で煮沸してもよし、又蒸氣で瓦斯消毒をしてもよい。人體に直接に觸れさせるガーゼや繻帶類は、蒸氣消毒が適當で、器械類の消毒は一般に煮沸することになつてゐる。夜具や衣類も蒸氣消毒が良いが、應急の方法としては日光消毒も用ひられる。日光の直射光線は多數の微菌を滅殺させる力があるもので、結核菌の如きは散光によつてすら既に生活力を滅殺されるものである。但し襪になつたり、かげになつたりした部分には効力が薄いから、其のつもりで充分光線が行き渡るやうにしなければならぬ。室内の消毒にも、戸障子を明け放ちて充分風と日光とを通すことは有効である。

二 化學的消毒法

之は化學的藥品で微菌の息の根を止めやうとする方法である。かゝる藥品を消毒劑又は殺菌劑と云

ひ、其種類は頗る多いが各一長一短がある。普通最も用ひられるのは昇汞水、石炭酸水、リゾール、クレゾール、石灰乳、酒精、沃度丁幾等で、其外數へ立てれば限りも無いが、其濃度や使用法は醫師の注意と指導とに仰ぐのが安全である。フォルマリン消毒も専門家に委ねるのが良い。

三 消毒の實施

病症によつては患者の排泄物、寢具、衣類、用具、食器等々につき遺漏なき消毒を期すると共に、看護人、召使、見舞客その他出入者等に就ても消毒に意を用ひなければならぬ。今左に主要なる消毒實施に就き一言しよう。

△咯痰、唾液、含嗽液等は痰壺の中に集め、其の半ばに及べば稀釋クレゾール水か、石炭酸水か、昇汞水などを入れ、少くとも二時間位其儘に置き、然る後ち之を便所に投棄する。或は煮沸により之を消毒する。

△吐出物、糞便、尿等は尿器、膿盤、便器等にとり、石灰乳か、稀釋クレゾール水か、石炭酸水等を同量に混じ、二時間の後ち便所へ捨てる。

△血液、膿汁、鼻汁、死期患者の唾液等は綿又はガーゼにて拭ひ取り、直に之を焼却するか、或は

之を器中に入れ稀釋クレゾール水か、石炭酸水か、昇汞水等を加へ、二時間の後ち投棄する。

△痲皮、垢汚等は焼却するか、或は上記の方法により消毒する。

△汚水又は患者の浴水には、石灰乳を加へ、二時間を経過せるのちに捨てる。

△鹽、痰壺、尿器、便器、浴槽等は、内容の消毒の済んだのち、稀釋クレゾール水か、石炭酸水か、昇汞水かで洗ひ、最後に清水にて洗滌する。

△食器は、淡水又は一%曹達水で十五分間煮沸し、然るのち能く洗ひて拭ひ去る。小刀、肉叉等は煮沸により損じ易いから、一%フォルマリン溶液中に一時間浸し、後ち之を乾燥して能く拭ふ。

△玩具は、一%フォルマリン液か、アルコールを浸せる布にて充分に拭く。廉價な玩具は焼き捨てるのが安全である。惜しむ可からず。

△書籍、文書、繪畫類は、蒸氣、乾熱、フォルマリン瓦斯等で消毒する。日光に毎日曝露するのも効果がある。焼き捨てるのが最も安全である。

△ベット、襦衣、衣類等は稀釋クレゾール水又は石炭酸水等を満たした器中に入れ、二時間の後ち取出して洗濯する。蒸氣消毒が最も安全である。

△羽蒲團、敷物、窓掛、毛氈、卓布類は、洗濯に堪へぬことがある。焼却して良いものは焼却する。

焼却出来ないものは蒸氣又はフォルマリン瓦斯を以て消毒する。

△革又は護謨製品は蒸氣消毒が出来ないから、稀釋クレゾール水、石炭酸水、昇汞水等に浸した布片で充分に拭く。

△生皮製品も蒸氣消毒はよくないから、稀釋クレゾール水か、石炭酸水、昇汞水か、フォルマリオン液を皮毛のある側に注ぎ、刷毛を以て擦り、成る可く日光中にて乾かす。

△床、壁等が汚物を以て不潔となれる時は、稀釋クレゾール水、石炭酸水、昇汞水等で毎日二回位拭く。

△病室も上記の消毒液で充分に拭き、次に熱き石鹼水で洗ひ、終りに窓を開いて新鮮なる空氣を通し、日光を直射させる。密閉し得る室なれば、フォルマリン瓦斯消毒法を用ふ。

△便所の消毒は凡そ病室の消毒に準じて行ふ。便壺には多量の石灰乳を加へて消毒する。

△井水は、多量の石灰乳を入れ消毒し、後ち數回之を浚へる。

△手の消毒。外科醫の手の消毒法は徹底的であるが、一般家庭ではそれに倣ふわけにも行かぬ。怪しい物に觸れた後には必ず酒精で洗ふか、或は昇汞水や石炭酸水で充分に能く洗ふ。但し指輪などは昇汞水で侵されるから指輪をはめて居る時は昇汞水以外の消毒液で洗はなければならぬ。

六 家庭救急法の諸技術

家庭に於て素人が施す救急諸技術は、とても病醫院に於て専門醫家が施すやうなことは出来ない。而し左記のことだけは一應知つてゐて、其の技術にも熟して置く必要がある。

一 驗 温 法

人體の體温は攝氏寒暖計の三十六度乃至三十七度の間にあるものである。之は夏冬共に變らないので平温と云ふ。健康者の體温は必ず此の平温であらねばならぬ。然るに一朝健康が害されると、多少とも此の體温に變化が来る。或は高くなることあり、或は反對に低くなることある。餘りに高いのも危険であるが、過度に低いのも虚脱熱きよたつねつと云つて好しくない。故に體温の變動により、健康の侵されてゐる程度や、疾病の輕快又は増悪しつゝあるかどうかを窺ひ知り得られるのである。或る病氣によりては、其の病氣特有の熱を持つてゐるものである。例へば腸チフスでは最初低くなり、だん／＼高くなり、それから又だん／＼に低くなる。急性肺炎では突然三十九度や四十度に上り、一定の日數

だけ、高熱をつゞけ、不意に平温又は平温以下に下る。斯う云ふのを其の病氣の熱型と云ふ。

熱型は毎日の温度を怠りなく温度表に書き込んで置くことにより、明瞭に知ることが出来る。此の熱型が明であれば、それにより病氣の確診がつけられることがある。概して熱のあると云ふのは體內のどこかに病氣があると云ふのを示すものであるから、家庭に於ては熱を測ることを決して忽緒ゆるがせにしてはならない。

體温を測るには普通攝氏の檢温器を用ふ。口又は肛門へ挿入さしして之を測ることもあるが、通常は腋窩で測定する。先づ乾燥した布片を以て腋窩の汗を拭ひ、次に檢温器の水銀柱が能く下がつて居るのを見定めて之を腋窩の中央にはさむ。水銀柱が下がつて居らなければ、空間で能く檢温器を振つて之を下げ、然る後に腋窩に入れる。次に其側の上膊を緊く胸壁に押し當てて、檢温器を固定する。五分乃至十分の後ち取り出して温度を読む。子供や、瘦せてゐる人では、股の間へ檢温器を入れて測ることがある。

此の如くして知り得た温度は一々温度表に記入する。通常一日三四回づゝ、毎日同じ時間に檢温する。毎日違つた時間に測つたのではない。必要があれば臨時檢温と云ふのをやる。

二 呼吸測定法

呼吸にもいろいろの性質がある。病氣により呼吸数の多いこともあり、少いこともあり、呼吸の様子の浅いこともあり、深いこともあり、脈搏や體温と鈞合はぬこともある。其の呼吸の状態により病氣の種類や輕重の判知せられるものである。

呼吸を測るには、胸の上又は胃部へ軽く手掌てのひらをあて、他手に時計を持ち、手掌の上下される具合により、一分間に於ける胸壁の運動数を知る。此の胸壁の運動は、空氣の吸入呼出と一致するものであるから、それが即ち呼吸の数である。

普通健康者では、平靜の場合此の呼吸運動は目立つて分らないものであるが、妊婦などで横廓膜が上方へ押し上げられ、肺の呼吸面が狭くなれば、所謂「肩で息をする」やうになり、直接に手掌を接せずとも眼で見えてわかるものである。

すべて呼吸困難の時には呼吸数が多くなるのみならず、所謂「鼻翼呼吸」と云つて小鼻の肉が頻繁に開大したり、縮小したりして息がせわしげになる。又咽喉や咽頭のヂフテリーなどで空氣の通路が狭くなる時は、胸廓が非常に陥没して其の運動が烈しくなり、其上「喘鳴」と稱して一種の苦悶の

音を發するものである。重症患者などで、餘りに呼吸が落ちついてゐて、呼吸をしてゐるのか分らない時には、鏡を鼻孔の前へかざして鏡面の曇るか曇らぬかによつて判断することもあり、或は鳥の羽毛などを鼻孔前にかざし、其動くとき動かないことによりて判知することもある。

三 脈 法

脈は心臓の搏動を傳へるものである。故に其の強弱は心臓の力に平行するものである。生命の危険は脈搏と呼吸とにより凡そ判知せられるもので、此二つは病症の輕重、豫後の良惡を知る上に於て殊に重要視せられるものである。

脈を検する時には其の數と、其の質とに注意せねばならぬ。心臓の力が弱つて來ると大きく搏動することが出來なくなるなら、小さくて數多く搏つ。従つて脈の數が多く、其の緊張も強くなく、其上結滯と稱して途切れ／＼に搏つやうなこともある。遅脈と稱して非常に脈搏の遅く、其の數の少ないのも餘りに良い脈とは云へぬ。脈搏だけが餘りに強大なもの、血壓の高い徵候であるから感心出來ぬ。一般に小兒の脈搏は大人の脈搏よりも多い。運動、浴後、精神興奮等の後には誰入だれでも脈搏の數は増す。

脈を検するには、普通は撓骨動脈で測る。それには右手の示指と、中指と、環指とを並べて患者の腕関節のやゝ上方の拇指側にあて、拇指を其の反対側にあて、靜に其の數を數へる。而して他手に時計をもち、一分間の脈搏數を計算する。拇指一本を此の脈所へあてて檢するのは、正式の檢脈法では無い。指の當てるのが餘り強くてはいけない。餘り強いと脈管を壓迫し過ぎて正當なる脈搏が傳はらない。

撓骨動脈では判然と分らぬ時には、腋窩の中央部に指頭をあてて檢する。然る時は腋窩動脈の脈搏が傳はる。之でも不明の時は、耳殻の下、顎骨の後の頸部に指をあてて、頸動脈の搏動を觸れて見る。此の如くして測り知つた脈の數は、呼吸や體溫と同様に、溫度表の中に記入する。溫度表には體溫は赤鉛筆で、脈搏は青鉛筆で、そして呼吸は普通の黒鉛筆で記入するのが普通である。經驗ある醫者や看護婦は此色分けの記入だけを見て、病氣の輕重や經過を判斷し得るものである。

四 含 嗽 法

口腔内を清潔にし、或は之を消毒する目的で含嗽をすることがあり、或は口腔内又は咽喉などの病氣の時に一定の藥液を直接に患部に作用させるために含嗽をする。之がためには少量の含嗽液を口に

含み、頭首を後方に屈し、液が深部に達すると同時に呼氣を行ふ。或は頬の運動により、旁々呼吸を利用し、液をして洽ねく口内全部に達せしめ、更に仰首し、或は左右に傾首し、然るのち之を吐出させる。四五歳以下の小兒や、衰弱せる老人等では含嗽の出来ないことが往々ある。且つ含嗽用の液を飲み込むやうな場合があるから、飲んでも無害な液を用ひねばならぬ。

含嗽料としては單なる茶、清水、白湯、食鹽水等の用ひられることもあるが、左のものは屢々處方される。

△オキシフル。五——一〇%の液として用ふ。

△過マンガン酸加里。〇・一%以下の稀釋液を用ふ。

△リパノール。〇・五——一% (即ち一千倍乃至二千倍) の液として用ふ。

△硼酸。五十倍の液として用ふ。

△重碳酸曹達。同じく五十倍で良い。

△明礬。〇・五%位にして用ふ。

含嗽は成る可く頻繁に之を行ふ。殊に食前食後には必ず含嗽して口腔を清潔ならしむるやうにする。含嗽液は冷たくてもよく、或は適度に温めても良い。

五 吸入法及び室内蒸氣發生法

感冒若しくは喉頭、氣管、肺等の病氣で、咳嗽が頻發して困る時、又は室内の空氣が乾燥して之が咳嗽刺激を與ふる時には、直接に蒸氣を吸入させるか、間接に室内に蒸氣を發散させるか、兩者その一を選ばなければならぬ。

吸入法は、細霧狀又は蒸氣として藥液を吸入させ、直接に患部に作用せしむる方法で、吸入料としては普通左のものが用ひられる。

△二%重炭酸曹達水。

△一%重炭酸曹達水と同%食鹽水との混和液。

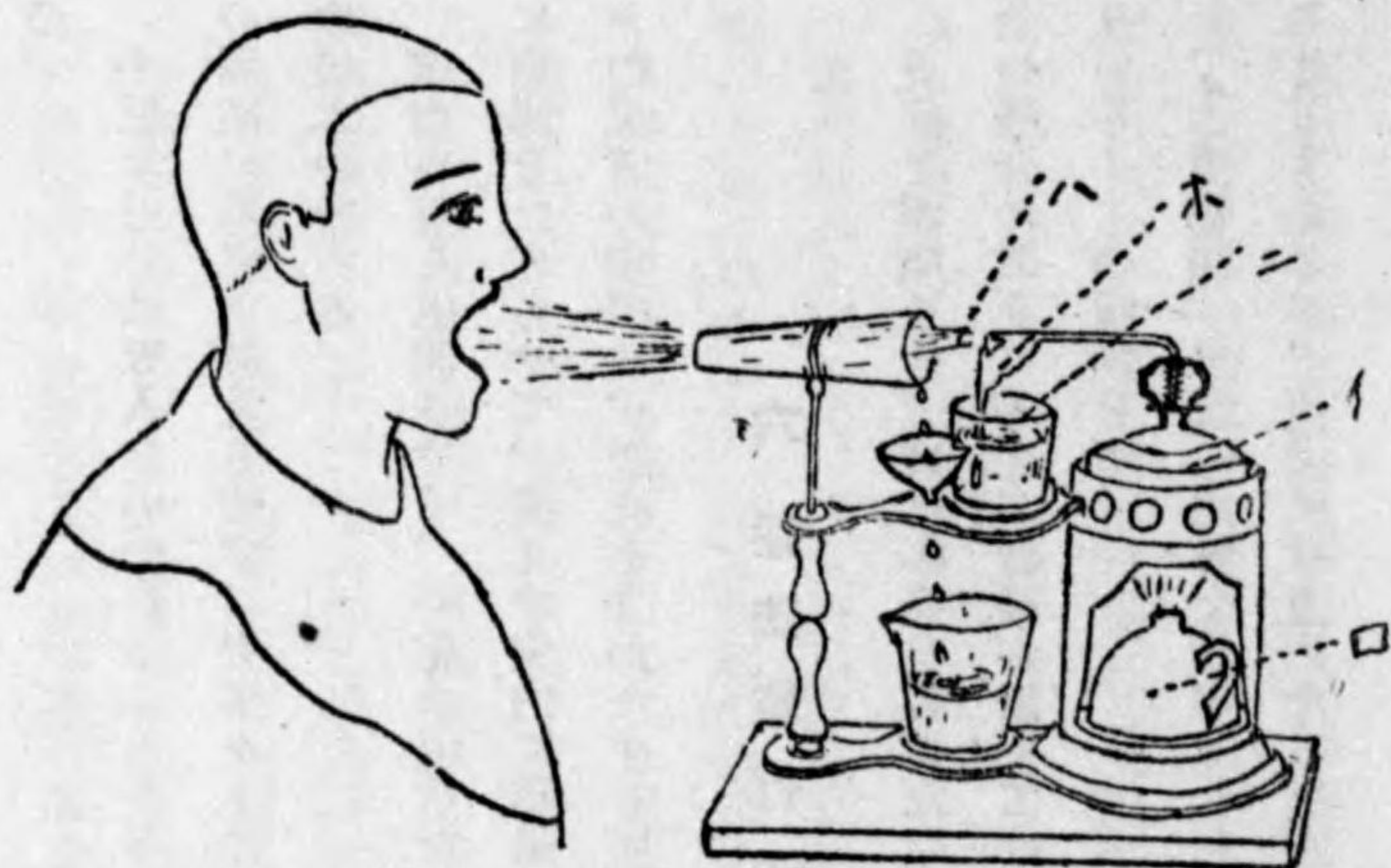
△二%硼酸水。

△一%重炭酸曹達水へ二%グリセリンを加へたもの。

△以上の液へ數滴のアドレナリンを滴下したもの。

△單純なる淨水。

此外特殊の目的に向つては又特殊の藥液が必要であるが、それは醫家の指導に俟たねばならぬ。一



般に重曹水や食鹽水の如きアルカリ性の液は、粘着せる痰を溶解する作用があるから、痰の切れを良くするもので、従つて咳嗽をも鎮靜せしむるの効果がある。

吸入器を使用するには、蒸氣罐(イ)に三分ノ二位の湯を満たし、アルコール燈(ロ)に點火する。湯の熱するに従ひ上口(ハ)より蒸氣を噴出するやうになれば、所用の吸入液をコップ(ニ)に充たし、垂直に立てる管(ホ)の下に持ち來す。(或は豫め藥液を充たしたコップを裝置して、アルコール燈に點火しても良い)。然る時は藥液は蒸氣に混じて霧の如く噴出する。以上の用意全く成れる時は、患者の頸部、頭部等を油紙又は防水布にて噴出する蒸氣蔽ひ、患者の鼻、口等からを吸入させる。吸入後は乾いたタオルで充分藥液を拭ひ去る。然らざれば藥液のため顔面等がたゞれて、びり／＼痛むことがあ

る。

小兒などでは吸入をいやがることが多い。その時には直接に鼻口から無理に吸入させないで、小兒の周圍に蒸氣を發散させて、次第々々に吸入させるやうにする。次に述べる間接的吸入法と同意味に取扱ふのである。

室内空氣を濕潤させて、一定の濕度を保たせるには、火鉢の上に湯沸かしか金盃をかけ、其の中に白湯をたぎらせて、絶えず室内に蒸氣を發散させるやうにするのが簡便である。肺炎や氣管枝カタルの患者の室内は、晝夜を分かつたず、斯うして蒸氣を發散させることが必要である。

六 卷法施行法

炎症を鎮痛させ、或は疼痛を輕微ならしむるために、卷法は缺く可からざる療法の一つで、家庭救急の場合にありても之が智識が無くてはならぬ。卷法の中にも種類があつて、いろ／＼の場合により又いろ／＼の種類を選ぶ。

(イ) 溫卷法。患部に溫熱を作用せしむる方法で、湯婆、懷爐、溫石、溫食鹽等により患部を溫ためることもあるが、溫湯又は溫めたる藥液によることもある。

湯婆は適宜の容器に熱湯を入れ、密栓し、タオル又はフランネル等に包みて、所要の部分に適用する。往々にして熱湯のため湯傷を來すことがあるから、殊に栓から熱湯の洩らぬやうに注意しなければならぬ。又直接に體部に觸れさせぬやうにする。

懷爐にはベンチンをもやすのもあり、懷爐灰に點火するのもある。之れ亦た適度の厚さに包んで患部に適用するやうにする。

溫石は石を溫めて、溫食鹽は食鹽をいりて、それ／＼一定の袋に納め、之を患部に適用する。原始的方法ではあるが、頗る便利で効果あるものである。

溫湯又は溫めたる藥液を以てする卷法は、普通廣く溫卷法と稱せられる方法で、脫脂綿又はガーゼを適宜の大きにし、數層に重ね、溫液に浸し、軽く絞りにて患部にあて、其の上より油紙又は防水布にて包み、紐で之を固定し、患部體面に密に接着させる。二三時間毎に之を交換する。ガーゼの上に懷爐等を安置する時は、數時間の間冷却せずして便利である。一體此の溫卷法では、身體の溫度のため水分が蒸發し、溫かき蒸氣として皮膚竝に深部に作用する。其のため皮膚の血液循環が良くなり、従つて氣分も良く病氣も輕快するに至るのである。家庭で用ふる濕布料としては硼酸水が廣く用ひられる。硼酸水は無害であるから安全である。

(口)冷罨法。温罨法と異り、患部を冷却するために用ふる方法である。冷濕布とも云ふ。冷濕布を施すにはガーゼ又はフランネルに冷水又は冷藥液を浸し、軽く絞りにて患部にあて、體温のため之が温かくなる時は更に冷水又は藥液に浸して交換する。此の如くして屢々交換し、絶えず暖かにならぬやう注意する。度々交換する煩を避くるため、長い護謨管を環狀に幾重にも巻き之をガーゼ上に置き其一端から冷水を注ぎ他端から流出せしめる方法もある。流出する水は他の器物に導いて、ベットや衣服などを濡らさぬやうに注意する。濡らしたがため却て風邪をひかせるやうなことがある。

冷罨法の効用は、炎症の進行を防ぎ、或は之を鎮靜せしむ。疼痛も之により輕減され、或は全く無痛になることがある。故に肺炎でも、化膿性の炎症でも、すべて炎症が旺盛である時には温罨法よりも冷罨法を賞用する。之により炎症がやゝ消退するの傾向を示すに至れば、今度は温罨法を用ふるやうにする。

(ハ)氷罨法。炎症が旺盛で、高熱も持續するため冷罨法よりも更に強度の冷却を望む時には、氷罨法を使用する。氷罨法を施すには、氷片を成る可く細かに碎きて氷囊に入れ、冷罨法の上から貼用する。直接に患部に貼ると、該部の血液循環が不良になり、爲めに皮膚に凍傷を來たさしむることがある。

氷囊は其用ふる局所により種々の形状大小のものを用ふ。氷片は氷囊の半分より多く入れず、而して氷の全部溶解せぬうちに入れかへる。氷囊の中からは能く空氣を驅逐して、其の口を緊くく、り、水のもらないやうにする。

腦の病氣や高熱等の時には、後頭部に氷枕を置き、前額に氷囊をあてる。此の氷囊は氷囊吊りで吊るとか、或は細い紐で吊るす。氷枕には水と氷とを混合して容れることがあり、或は冷水のみのことがある。之を氷枕と云ふ。心臟が弱つたり、動悸がしたり、或は急性心臟衰弱の徴候が迫つたりする時には、直接に氷囊を心臟部にあてる。心臟部は左側の乳房の所に該當する。嘔氣があつたり、胃痛があつたりする時には、氷囊を直接に胃部にあてる。盲腸炎の時には盲腸部に、膽石症の時には右の季肋下に、と云ふ風に、すべて激痛のある部分には直接に氷囊をあてることが多い。此際氷囊は二三枚のガーゼにて包むか、或は二三枚のガーゼを置いた上から氷囊を貼用する。

七 芥子泥使用法

芥子泥を用ふるには、芥子を能く水にとき、紙上に薄くのばし、その上に薄き布又は紙を置きて患部に貼す。時として紙の代りに布片にのばして用ふことがある。

芥子泥は卒倒又は假死に陥りし者に對し、皮膚を刺戟し、誘導の目的を達するために用ひらるゝ方法であるが、炎症就中急性肺炎の患者などに對しても用ふ。前の場合に於ては足蹠又は腓腸部等に貼用するが、後の場合に於ては直接胸部に貼用する。芥子泥を貼用すれば、最初は皮膚が赤くなり、長く放置すれば水泡を生じ、潰瘍を造るやうになる。芥子泥使用の目的は皮膚の刺戟と血行を旺盛にすることにあるから、皮膚が赤くなつた時を限りとして之を去る。

芥子泥貼用により患者が皮膚に灼熱、疼痛、發赤等を訴ふれば速に取去らねばならないが、小兒や、意識の既に涵濁せる患者などでは之を訴へないから、周圍の者が早く注意して取つてやらねばならぬ。取去つた後は冷水又は微温湯で能く拭き去る。皮膚が長くびり／＼して痛む時には、亞鉛華澱粉類を撒布し、綿にて被ひ、空氣に觸れるのを妨げる。

八 開口氣（咽喉塗布法）

咽喉は屢々疾病の發源地をなす。殊に扁桃腺は諸種の急性病と關係あるものと見做されてゐる。故に咽喉の検査は毎回必要なもので、小兒科などでは殊に咽喉を見落さないやうに注意されてゐる。然るに聞き分けの無い小兒では口を開かせることが困難である。其の時には鼻翼をつまんで鼻孔を閉塞

させる。さうすれば小兒は止むを得ず口を開いて口から呼吸をする。其の時すばやく壓舌子を奥齒の方から口内深く挿入する。前齒の間から入れると齒を痛めることがある。大人でも開口困難なことがある。其の時には特殊な開口器を、矢張り奥齒の間に挿入して開口させる。

咽喉部へ藥液を塗布するには、割箸に緊く脱脂綿を巻き、それに藥液を浸し、之を右手に持ち、左手にて壓舌子を以て舌を押へながら、手早く之を塗る。綿を緊く巻かないと取れ去りて、口中に残ることがある。注意すべきである。特別の卷綿針を塗布棒として用ふれば此憂ひは無い。

九 水蛭使用法

昔は盛んに水蛭が用ひられたものだが、現今は餘りに用ひられない。が、家庭では時として便利なおことがある。多くは炎症或は充血の際瀉血（血を取ること）の目的に用ひられる。

水蛭は藥種屋から購入する。水蛭を貼用する部の皮膚は毛髮なく、充分清潔なるを要す。毛髮があれば之を剃り、更に微温湯にて洗ひ、乾燥させたのち、水蛭をつける。水蛭をつけるには之を厚紙に卷いた管に入れ、患部に接着させて少時待つてゐる。どうしても吸ひ付かなければ皮膚を赤くなる迄こすり、更に少量の牛乳か、砂糖水か、數滴の血液かを塗り、それから着けるやうにする。

水蛭は充分吸血すれば自然に脱落するものであるから、無理に引き離さないやうにする。手荒に引き離さうとすれば齒片を残す危険がある。水蛭が自然に脱落するのは平均三十分位であるが、若し久しく脱落しなければ頭部に食鹽をかけるか、或は焼け火箸を尾につける。

水蛭の血を吸つた皮膚の創はアルコールで消毒し、ガーゼか脱脂綿をあてて置けば自然に止血する。水蛭の貼用数は、滿一ヶ年以下の小兒では一條乃至二條、大人では四條乃至五條、急性炎症には十條から二三十條。而して大量の瀉血を必要とする時には、適當の時間を隔てて數回之を反覆する。

一〇 浣腸法

病氣の治療のため、一定の藥液を肛門から腸の中へ注入することがある。之を浣腸法と云ひ、醫家に於ても家庭に於ても缺くべからざる方法である。家庭に於て殊に救急の目的に必要なのは、排便浣腸、滋養浣腸、興奮浣腸、鎮靜浣腸等である。

(イ)排便浣腸。便通が秘結する時には頭痛があり、氣分が悪しく、全身障礙が甚だしい。便通を促がす下劑の種類には澤山あり、其効顯も著るしいが、而かも浣腸排便は簡單であり、無害であり、即効がある。之を施すには浣腸器に一〇乃至二〇瓦のリスリンを容れ、之を肛門から徐々に注入し、數

分間その儘我慢させ、然る後ち便器又は便壺に排便させる。リスリンの代りに普通の石鹼を水にとき、適當の濃さとして肛門内に注入することもある。之を石鹼浣腸と云ふ。石鹼浣腸にはイルリガートルと云ふ器械を使ふのが便利であるが、リスリン浣腸器でも代用出来る。

(ロ)滋養浣腸法。慢性疾患にて榮養の衰へたる場合、頑固な嘔吐、妊婦の惡阻、胃腸障礙、其他いろいろの場合に、口から一切飲食物を攝取することの出来ないことがある。近來は皮下注射や、靜脈内注射により一定度までの榮養は供給し得るのであるが、而かもそれだけでは間に合はないことがある。其の時には牛乳、鶏卵、ソップ、食鹽、葡萄酒、藥品等を混ぜ合せて肛門から注入し、なるべく長時間之を保持させるやうにする。直腸からの榮養吸収は可なり良いもので、滋養浣腸だけでも隨分長く榮養を保持し得られるものである。普通はリスリンか石鹼かにより先づ排便浣腸を行ひ、然る後ち滋養浣腸を行ふのが有効である。家庭で行ふ滋養浣腸としては、左の處方が簡易である。

處方 牛乳 二〇〇・〇(一合)

卵黃 一個乃至二個分

食鹽 一小匙

右を能くかきませ、徐々に肛門内に注入する。都合により一日二回朝夕、又は適宜の時間を隔てて

二回之を行ふ。之に興奮の目的を以て葡萄酒少許、強心の目的を以てチガーレンの如き心臟薬を混ぜて注入するも妨げない。

(ハ)興奮洗腸。患者が急に虚脱状態に陥つた場合や、或は沈垂して無氣力なる場合などに、而かも口からは之を攝取し難いと云ふ時に、注射その他の方法とともに、葡萄酒、コニヤツクのやうな興奮劑、チギフォリン、チガーレンのやうな強心劑を肛門から注入し、救急の目的を達せんとすることがある。斯う云ふ薬は勿論醫師から處方して貰ふ。

(ニ)鎮靜洗腸。小兒ではいろいろの病氣で痙攣發作を起し易いものである。大人でも腦神經其他の病氣で不眠、不安又は痙攣を伴ふことがある。斯かる場合には醫師からかねて與へられて居る鎮靜劑を、命令通り肛門内に注入して効果を收めることがある。

洗腸の術式。褥上に廣く油紙又は防水布を敷き、患者をして臥床の邊緣に横臥させ、臀部を少し床外に出させる。術者は床側に位地を占め、左手の拇指と示指とを以て臀部を左右に開き、右手に液を満たせる洗腸器をとり、後上内方に向つて徐々に肛門内に液を送る。洗腸器の先にはリスリン又はワゼリンを塗布し、器の挿入を滑かならしむ。

場合によりては側臥位でなく、仰臥位のまま、患者の膝を腹壁に向つて屈曲させ、肛門部を開かさ

せて洗腸を施すことがある。何れの方法によつても、洗腸の際に注意すべきは軽く口を開かしめ、腹に力を入れさせないことである。然らざれば洗腸液は深く入らず、又容易に流れ出る。又洗腸液を比較的長く腸内に留置させなければ、其の目的を達することが不充分であるから、豫め患者に其の旨を告げ、出来るだけ安靜にして長く其儘に我慢させることが必要である。

一一 坐薬挿入法

肛門から薬治作用を達しようとするために、坐薬と云ふものを用ふることがある。坐薬とは凡そ小指大の固形物で、此中に一定の薬品を含ませ、之を肛門内に挿入すれば、肛門内の體温で溶解し、次第に効果を現はすやうになるのである。

坐薬により達しようとする醫治の目的は、リスリン坐薬により排便を促がさんとする時、鎮痛坐薬により肛門疼痛を治せんとする時、止血坐薬により痔出血を治せんとする時、收斂坐薬により肛門粘膜のカタルを治せんとする時等々である。

坐薬を肛門に挿入するには、リスリンとか、ワゼリンかを塗りて滑かにし、其先端を肛門口にあて、徐々に指頭にて挿入する。いつ迄も指間にはさんで居れば、指の熱で溶解してきて挿入し難くなるも

のである。それから肛門括約筋の内部迄深く入れなければ、再び直に脱出してくる恐れがある。坐薬を貯へるにも容器のまゝ、冷暗所へ置く。夏季などに氣温中へ置けば溶解してくるものである。

一二 腸洗滌法

腸内に毒物或は有害なる内容物が蓄積した場合には、速に之を排除しなければならぬ。そのためには腸洗滌法は極めて適切有用なる方法の一つである。殊に毒物を飲んで既に腸に達した場合、小兒の胃腸障碍等の場合には、急速に行はなければならぬ救急法である。

洗滌液としては普通の微温湯、生理的食鹽水等が最も屢々用ひられる。

之を施すには先づ患者の臀の下に廣く油紙又は防水布を敷き、差込み便器を差し込みたるのち、細い硬い護膜管（ネラトソン氏カテーテルが便利である）を深く肛門内に送入し、之を洗滌液を容れたる容器につなぎ、二〇〇乃至三〇〇立方仙迷位の液を注入したならば其つなぎ目を離して腸内の液を流出させ、更に容器につなぎ、幾度も之を反覆する。そして腸内流出液の清澄となるに至りて止む。時としては洗滌後食鹽水を注入せる儘となし、之を吸収せしめることもある。

一三 催吐法

不良な、或は中毒性な飲食物を故意或は誤りて嚥下した場合には、急速に之を排出させなければならぬ。排出させる方法に胃洗滌法があるが、之は一般家庭では施されない。之を吐出させるには嘔吐劑の注射又は内用があるが、之は醫家の手を煩はさなければならぬ。一般家庭として救急的に吐出の目的を達せしむるには、指を深く咽喉に挿し入れて舌根及び口蓋を刺戟する。然る時は反射的に嘔吐を催すものである。其の際手指を患者から嚙まれないやうに注意する。

芥子も吐劑としては有効である。芥子末半食匙か一食匙位を茶碗に入れ、温湯と混じて與ふ。而して直に嘔吐物の受器を用意する。

一四 皮膚刺戟法

患者が突然意識を失つた様な場合には、皮膚の刺戟が有効である。皮膚を強く摩擦するか、胸や背を手掌を以て敲打するか（腹部を敲打するのは危険である）、足臑や腓腸部へ芥子泥を貼るか、電氣をかけるか、刺戟劑を塗布するか、灸をすえるか、斯う云ふやうな皮膚刺戟が案外奏効することがある。

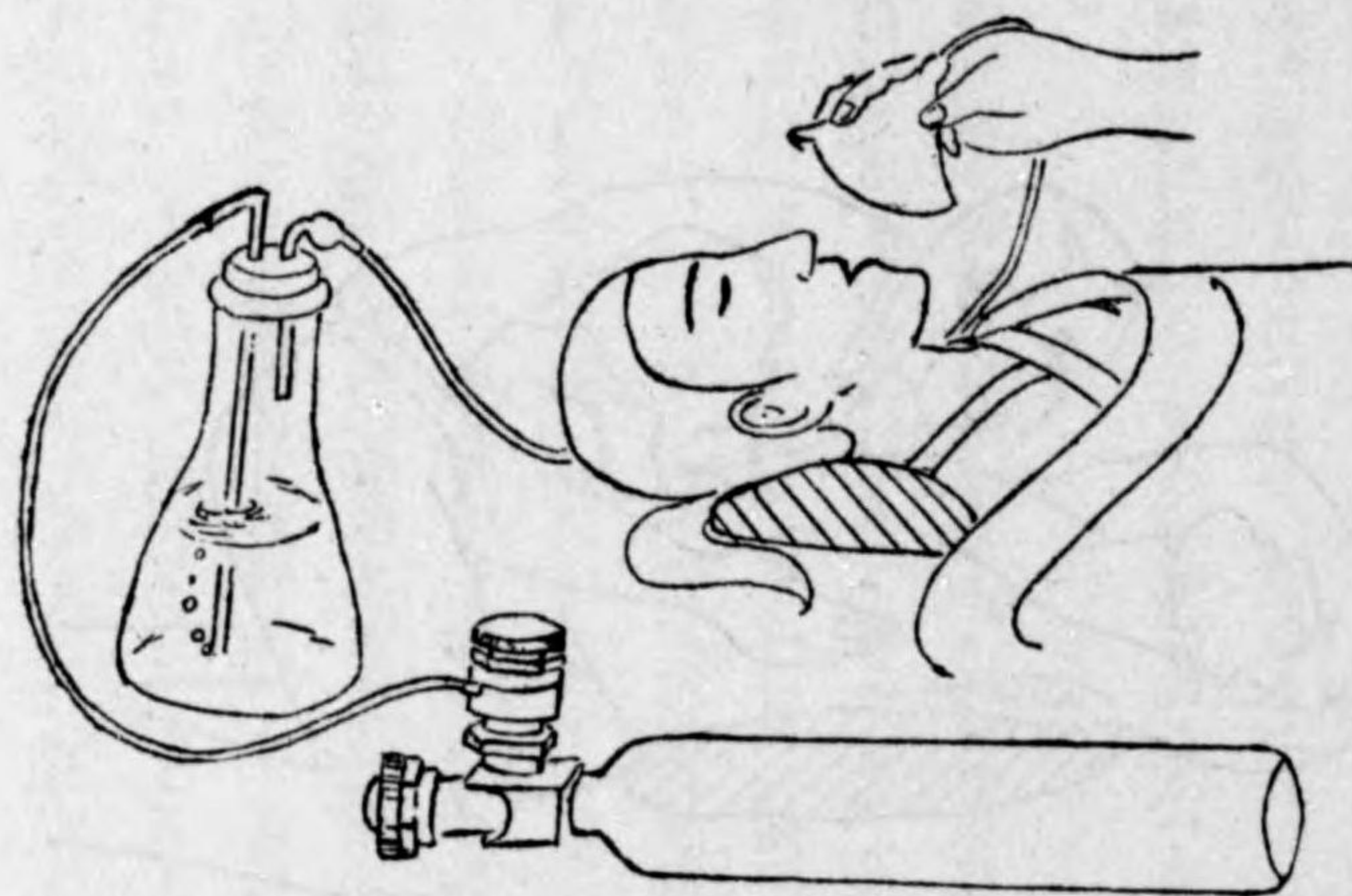
殊に冷水を吹きかけることは、俗間でも用ひられる所であるが、何處でも直ぐに間に合ふものであるから便宜であり、割合に有効でもある。成るべく冷たい方が良いから、氷水なら最も適當する。口に含んで霧のやうに顔面又は胸部へ吹つけても良し、又は如露のやうなものを用ひても良い。發泡膏を皮膚刺戟として用ふることがある。疼痛などある場合に誘導の目的で用ふるのである。發泡膏は長く貼して置くと水泡が出来るものであるから、芥子泥使用の場合と同じく、水泡を造らざる以前に於て拭ひ去る。

一五 酸素吸入法

呼吸が淺薄で、吸入せらるゝ空氣が不足勝ちであれば、身體に於ける酸素缺乏のため呼吸が困難になり、又はチアノーゼーと稱して頬とか、耳朶とか、口唇とか、指の先きとかが紫暗色となる。斯う云ふ際には人工的に酸素を供給してやる必要がある。それ程呼吸困難は無くとも、病室内に多人数出入するために、室内の空氣の溷濁される氣遣ひのある時にも、患者に酸素吸入をさせることがある。

酸素は太い鐵管に容れて賣つてゐる。吸入器は假面と、假面と鐵管とを連續する管とから成り立つ

圖の器入酸素



が、鐵管内の酸素は一旦清水を通り抜けて假面に來るやうになつてゐる。假面を患者の鼻の上に置き、適宜の酸素量が吸入せられるやうに、鐵管の栓で調節する。酸素は點火し易いから、殊に火の用心をせなければならぬ。

一六 人工呼吸法

人工呼吸法とは、諸種の原因による假死状態に處し、自然の呼吸作用に倣ひて胸廓の擴張と收縮とを人工的に交互に行ひ、以て靜止せる呼吸運動を恢復し、銷沈せる心臓機能を興奮させ、將に失はれんとする生命を救助するのを目的とするもので、救急の場合に處し缺く可からざる術式である。

人工呼吸法を施すに當りては、先づ患者の身體を

人工呼吸法 A 圖



B 圖



壓迫して居る衣服や帶紐をゆるめ、自然呼吸の恢復するに至るまで勞を惜しまず、全力を傾注して之を續ける。疲勞するに至れば、他の人に代つて貰つて之を繼續する。

人工呼吸法にはいろいろの種類があるが、家庭人として心得置くべき最も簡單なるものは左の方法である。

先づ假死者を仰むけにねかせる。口は充分に開かせ、舌を前の方へはさみ出す。舌が落ち込めば、空氣が自由に出入する門戸が狭くなる。

次に術者は、双手をひろげて平かに患者胸壁の下側部にあて、力を加へて之を壓迫する。然る時は肺臓も壓迫され、其の中にある空氣は氣道を経て外出される。之が即ち人工的呼吸である(A圖)。

次に術者が双手を患者の胸壁から離す時は、胸壁は自然の彈性で元の形に復歸する。その時肺臓も擴大されて外界から空氣を吸引することになる。之が即ち人工的吸氣である(B圖)。

即ち胸壁の壓迫と、其の壓迫を去ることにより、人工的に呼吸と吸氣とを交互に營ませ得るのである。引き続き同じ運動を反覆繰り返し、患者が自ら呼吸運動を營み得る迄に至らしめなければならぬ。それには三十分乃至一時間を要することもあるが、注射や、浣腸や、その他の救急法による効顯の現はれるに至るまで怠らず之を續け行はなければならぬ。

一七 初生兒假死の救急法

胎兒が尾骶位で生れるか、分娩の際臍帯が脱出するか、或は臍帯纏絡と稱して臍帯が身體の或る部に巻き付いてゐる様な時には、臍帯が壓迫され、臍帯内の血液循環が妨げられるが爲め、急に呼吸困難を起して假死状態に陥ることが尠くない。

此外にいろいろの原因で初生兒假死は來るものであるが、其の時には初生兒の心臓は搏つてゐるが、呼吸が無く、有つても極めて微弱であつて、特有な呱呱の聲を發しない。そして皮膚の色は殆ど屍體の様に蒼白であるか、或は紫藍色を呈してゐる。此の如き場合に速急に適當なる療法を講じなければ、到底死を免れることが出來ぬ。

初生兒假死の救急處置は、勿論經驗あり、且つ充分練達せる産婆若しくは醫師に俟つべきものであるが、素人としては先づ左の道理だけを辨へて居るべきである。

(イ)氣道から異物が吸入せられて居る時には、直接に指を初生兒の口腔内に入れて取り出すか、或は護謨管を口腔内に挿し入れ他端に口を當て、強く之を吸ひ出す様にする。



兒生初 圖 A
法吸呼工人の



兒生初 圖 B
法吸呼工人の

(ロ)皮膚刺戟としては、平手で兒體の背部を敲き、或は其處を摩擦し、又は四十度乃至四十二度の温湯の中へ入れる。必要なれば温湯と二十度位の冷水とに代る代る兒體を浸すこともある。

(ハ)心臓マッサージも缺く可からざることがある。直接に呼吸中樞を亢奮せしむるため、エーテルや、カンフルや、コフエイン等の皮下注射を必要とする事もある。

(ニ)假死の重い場合には、人工呼吸法によらなければ救済の途が無い。初生兒假死に對しては、普通大人の人工呼吸法は施されない。通常シユルツエー氏の初生兒蘇生術と云ふものを施す。此蘇生術は左の三節より成る。

第一節は兒體の把握であつて、術者の兩手は兒體の肩を捕へ、拇指は胸の前方に接し、示指は後方から腋窩に入る。他の三指は斜めに胸の背側に當てる。即ち兒頭は、術者兩腕の尺骨側の間に介在して支持される。是に於て術者は稍や兩脚を開き、腕を伸ばして兒體を下方に懸垂する(A圖)。

第二節は人工呼吸法であつて、術者は腕を伸ばしたまゝ、一樣の速度を以て兒體を上方に持ち揚げ、水平線を少しく上方に超えて、兒體の下部を徐々に其の上體に向つて屈曲させる。此の如くすれば、初生兒の胸部の機關は横隔膜からも、又胸壁からも、著しき壓迫を被むり、受動的の呼氣運動を起し、氣道下部に吸入せられたる物質は上方に送り出され、又呼出される(B圖)。

第三節は同じく人工呼吸法で(A圖)、第二節の終了後數秒の間隙を置き、兒體は第一節の時と同じ様に再び下方に下ろされる。之も過激ならざる一樣の速度を以て行ふべきもので、此時には兒體の胸部は凡ての壓迫を免れるが爲め、其の彈性によりて擴大し、横隔膜も亦た原位置に復歸する。之により自然に吸氣作用が營まれる。

數秒の休憩の後ち再び前記の方法を繰返し、約八回乃至十回にして兒體を温湯の中へ入れる。之は兒體の著るしく冷却することを防ぐが爲めである。

以上の方法により自然の呼吸運動の營まるゝに至る事が屢々であるが、尙ほ未だ不充分であれば、更に同一の方法を繰り返して行ふ。

一八 心臓マッサージ

いろ／＼の原因で心臓麻痺を起した場合には、急に異變を來たして生命が危険になる。斯う云ふ場合に施す方法としては、いろ／＼あるが、其の場に居合せた人としては取敢へず心臓マッサージを施すべきである。

心臓マッサージとしては直接法と、間接法とがある。直接心臓マッサージと云ふのは、胸壁を切り

心のマッサージの図



開いて心臓を出し、手掌にて直接之をつかみ、一定の間隔を置いて、之を揉むのであつて、勿論堪能な外科醫でなければ施すことは出来ない。

一般人の行ひ得るのは間接心臓マッサージであるが、それには患者の左側に立ち、左右の手を重ね、之を心臓部にあて、一齊に強く該部を叩打するのである。健康者の心臓の搏動は一分間に七十乃至百回位であるから、其の割合で以上の叩打を反覆する。その間に醫師からの注射其の他の救急法を受くるのは無論である。

七 病状観察法

生命に危険の虞れあるやうな病症は、何時何處で發生するか分らない。今まで健康であつたものが突然危険な傷疾に陥るやうなこともあり、或は在來病床中にあつた患者が思ひがけなく危険の症を發生するやうな場合もある。其の何れの場合にあつても、該病傷が危険でありや否やの大體の觀念位は知得して居つたが良い。緒論に述べたやうに心を落ちつけてゐる可きであるが、さりとて餘りに無神經のやうに不關心であつては、追へども及ばざる不幸を來すやうなこともある。

一般家庭人としては、觸診聽診その他の診察法は不能であるから、先づ視診や、問診で凡その見當をつけねばならぬ。要するに病状觀察に鋭敏でなければならぬ。最近私の知人の娘は、夜半非常な腹痛を起したが、夜明けになつてから醫師の診療を受けんと其の夜は我慢して居つたが、それが腸捻轉症と云ふ一刻をも争ふ病症であつたがため、翌朝醫師の診察を受けた時には既に手遅れとなつてゐて、直に開腹手術を施したが、腸は廣い部分に渡つて既に全く腐つてゐて、遂に死亡するに至つた。私共から之を見れば確に手遅れであつた。前夜手術すれば必ず助かり得た生命であつたのである。餘りに

無頓着であつたり、餘りに無智識であつたり、或は餘りに辛抱強くあつたりすると、却つて斯んな結果になることもあるのである。

一般家庭人は専門の醫家や看護婦とは異なるから、何から何まで悉く知らうとしないでもよし、又知り得らるべきことでも無いから、先づ左の諸點に注意して大體の批判と判断とを下すべきである。

脈搏。いゝか悪いか。強いか弱いかな。

呼吸。平靜か困難か。咳嗽や喀痰が多いか少いか。

體温。高いか低いか。悪寒や、戰慄や、發汗が伴ふかどうか。

食氣。あるか無いか。今日何をどれほど飲食したか。便通はあつたか無かつたか。

苦痛。何處かに苦痛があるか。其の苦痛はどう云ふ性質か。苦悶か、疼痛か。斷續性か、持続性か。

だんぐ／＼軽減するか、それとも増悪するか。

睡眠。不安、苦悶、疼痛等のため睡眠出来ないか、どうか。

位置。横臥か、仰臥か、座位か、一定の臥位に安靜が守れないで、轉輾反側するか。どこか痛い所をかばふやうな位地であるか。

精神状態。興奮してゐるか、割合に落ついてゐるか、言語に間違ひがあるか。譫語や幻覺などは無

いか。意識は溷濁してゐるか、昏睡状態になつてゐないか。

顔貌。逆上して赤いか、貧血して蒼白いか、但しは暗紫色であるか。眼は見開いてゐるか。何處となく苦悶の色を漂はしてゐるか。

外傷患者であつても、以上の諸點に注意し、同時に外傷部位の状況を觀察する。

此外いろ／＼の點に就き注意すべきこともあるが、之れだけ注意を向け得る人であり、それだけ心の餘裕を有する人であれば、其の場合々々に於ける重要な症候は之を見逃がさないであらう。そして是等の諸點を綜合して考察すれば、凡そ病症の輕重、危險の存否は察知し得られるのである。尙ほ心得なければならぬことは、一つ一つの症候は輕微であつて敢て苦慮するに足らぬ程であつても、一般の様子が何處となく良くない時には、深い、大きな危險が潜在するものであるから決して忽せにしてはならぬ。患者の不安や苦悶を一概に神經のためなどと、軽く片づけてしまへば、取返しのかぬ結果に到着することがある。故に聊かでも氣になるやうな場合には、必ずそれ／＼専門の醫家を招聘し、適當な治療と手當とを乞はねばならぬ。

八 急性症状に對する救急法

救急處置を必要とする疾病は、内外諸科に渡つて無數である。此の無數の疾病につき一々記述することは不可能である。それに専門家の讀む専門書なら別であるが、一般家庭人に對する救急書としては病類別により之を記述するよりは、症状別にして記述した方が明瞭であり、便利である。蓋し各症状の原因となる疾病は、醫家の診斷によつて始めて明瞭になるのであつて、我々は今其の疾病の如何に拘らず、其の症状さへ輕減されれば足りるのである。疾病の根底を剿絶することは醫家のなすべきことである。我々は個々の症状に就き、ほんの一次的の救急法を施し得る範圍内に踏み留つてゐなければならぬ。それから以外に踏み出すことは醫學の冒瀆でもあり、危険を伴ふことでもある。故に私は一般家庭に於て最も屢々遭遇する症状でもあり、又我々實際醫として必要でもあらうと思はるゝ諸症状のみに就き、左に簡單なる救急法を講述しようと思ふ。

一 高熱に對する處置

熱は甚だ不愉快なる症状であり、患者竝に家族に取りて心配なものでもある。檢温器の水銀の昇降は、頭にも響き、心臓にも關係する。第一に高熱があれば苦痛が多い。三十九度から四十度以上になつては全身の機能が悉く變調を呈して來るやうにさへ思はれる。

醫學上では熱は甚だ有用な反應と見做されてゐる。熱を發すべき病氣であつて、無熱であれば却つて醫家は不安に思ふ。無熱性肺炎などは、有熱性肺炎よりは寧ろ遙に危険である。高熱のために病菌の力が殺がれ、遂には病氣の輕快を來すものとも思はれてゐる。餘り衰弱してゐる患者には熱が高く上らない。高く上るだけの氣力が無いからである。故に病氣になつて一定度迄の高熱があるのは、むしろ當然のことであつて、歡迎すべきこととも云へる。從て熱の高低により病氣の種類も、輕重も、體力の程度も、尙ほ豫後の良惡さへ判知せられる程である。

熱を伴ふ病氣は頗る多い、大抵の病氣は多少の熱を伴ふものである。病菌の勢ひが強大なれば強大なる程、高熱を惹き起すものである。そして各種の病氣には又それ〴〵特有の熱型を持つてゐるものである。敵の軍勢が優勢なれば、之を防ぐべき熱の力も之に從つて高いと云ふわけである。例へば肺炎の熱型と、腸チフスの熱型と、マラリアの熱型と、丹毒の熱型と、肺結核の熱型と、化膿性炎症の熱型等とは悉く相違がある。同じく四十度の熱であつても、各病氣の、各時期によつて各異つた意義

を持つ。熱のあるべき場合に之が無かつたり、或は過度に低くかつたりしては、此の意義が無くなつて仕舞ふ。斯かる場合には有るべき熱があるが良い。高かるべき熱は高いが良い。

之れだけ熱の意義に就て述べて來れば、高熱がたとへ不愉快な症状であり、不安で不氣味な氣分がするからと云つて、直に解熱劑によつて無理やり解熱させるのは禁物だと云ふことが分るであらう。以上のやうな熱型は病氣の治療上にも必要であり、且つ診斷上にも参考となるものであるから、徒に解熱劑を使用するのは上記の熱型を亂して、病症の治癒経過をも妨ぐることもなる。元來熱そのものは病氣でも病源でも無く、單に一つの反應であり、症状であるから、無益な解熱劑により假りに一時解熱させ得たとしても、病氣と病源とは依然としてゐるのである。従つて速に又高熱となる。竹の枝をしなければ、手を離せば再び撥ね返つて元の通りになるのと同じである。

反覆して解熱劑を使用すれば、却つて患者の消化力を害し、且つ發汗による脱力のため患者をして甚だしく衰弱させる。故に斯かる場合に於て解熱劑で熱をおさへつけて下げるのは、百害あつて一益ないことである。一般家庭人は能く此の道理を辨へて、猥りに解熱劑を濫用せず、醫師に向つても解熱劑を強請せぬことが肝要である。就中化膿性の疾患で高熱が持續する場合には、解熱劑は禁物である。切開して排膿すれば解熱劑を用ひずとも、自然に解熱するものである。

故に家庭に於て發熱者が發生した場合には、取敢へず氷嚢で頭部や心臓部を冷やし、兼ねて排便浣腸を施し、只管安靜に臥褥せしむる位にして、それ以上は醫師の來診を待つて、相談してからに譲つたが良い。私の知つてゐる一人の患者は醫者に内所で解熱劑を濫用し、遂に脱力して死亡した。斯んな實例は頗る多い。注意すべきことである。

二 惡寒戰慄に對する處置

惡寒とはさむけであり、戰慄とはがた／＼振ひと稱するものである。さむけがして、身の毛がよだつて、手足ががた／＼振へ出し、上齒と下齒とががち／＼擦れ合つて、ちつとしても居られない様なのを惡寒戰慄と云ふ。惡寒戰慄の甚だしい時には、蒲團をかぶせて大の男が抑へつけても抑へ付け切れない様な時がある。然う云ふ時には所謂全身總毛立ち、顔色も蒼白あざしろくなる。斯う云ふ後にはきまつて高熱がある。

軽い惡寒は普通感冒の際などにもあるが、惡寒戰慄は病症の甚しい場合か、微菌や毒素が血液中に侵入した場合などに來て、一般に重症である。それでもマラリアなどの場合の惡寒戰慄は必ず治癒し得る藥品があるから安全であるが、敗血症や膿毒症の場合の惡寒戰慄は甚だ好ましくぬ症状で、其

の豫後も甚だ不安に伴はれてゐる。

惡寒戰慄の際には、暖かな軽い褥の中に靜臥させ、湯婆や懷爐で盛んに熱を供給し、温かい興奮性飲料を飲ませ、室内を閉ざし、充分之を暖める。氷枕や、氷嚢などは悉く撤去する。戰慄甚だしき時には、蒲團の上から之を抑へつけてやる。戰慄後高熱が出たらば、高熱に對する處置を施す（高熱の章を参照せよ）

三 低熱に對する處置

人體の平温は三十六度内外にあるものであるが、生活力の極めて微弱なる時には、三十五度以下の低温に達することがある。斯かる低温なる時は所謂虚脱と稱して、虚脱死亡を來すの危険が少くない。生活微力で生れた初生兒、老齡の患者、外傷後のショック、熱性患者の急性分利等々の場合にありても此の危険が多い、故に熱の低いのも不安である。全體「死」と云ふものは全然の無熱である。餘りに熱の低い時には、外圍から熱を供給してやらねばならぬ。それには惡寒戰慄の場合のやうに、室内を暖ため、幾個かの懷爐や湯婆で熱を高めるやうにする。

四 發汗及び盜汗に對する處置

發汗とは、血液中の水分と汚物とが汗腺により體外に排泄されるもので、新陳代謝の上から生理的に極めて必要な機能である。然し發汗と共に少からざる體温が發散されるものであるから、病的に多量の發汗がある時には、體温と水分との消耗から甚だしく衰弱を來すものである。

盜汗とは、外國では夜汗と云ふ。夜分睡眠中に乘じて、盜賊のやうに來るからである。盜汗の甚だしき時には衣服を絞る程に澤山に發汗して、次第に患者を衰弱させる。殊に盜汗は結核症の如き消耗性の病氣に多きものであるから、一層に不安と不快とを伴ふ症狀である。

發汗中は身體を厚く被包し、室内を密閉して外氣に觸るゝを避け、且つ室温を攝氏二十一度乃至二十三度位に温める。甚だしき發汗のため寢衣が絞る程に濡れた時には、温めたる手拭を取り、褥中に於て充分に拭き乾かしたるのち、風や冷氣に觸れしめぬやうに注意しつゝ更衣させる。醫師の藥籠中には發汗を制止する藥品があるから、餘りに發汗する時には其の適量を處分して貰はねばならぬ。

五 流涎に對する處置

流涎とは、唾液が過度に分泌されて口腔内より溢れ流出する状態を云ふので、いろいろの病気で此の症状を來すことがあるが、殊に口内の疾患に原因することが多い。平臥してゐても唾液が口内にたまつて堪へられない程であり、嚥下も出來ず、口唇の間から溢れ出す。睡眠障碍まで來すやうになり、元氣次第に消失することがある。

流涎の甚だしい時には患者を側臥位に寝かせる。口内の病氣の具合で右側臥でも、左側臥でも良い。側臥位なれば口角から自然に流出するに便利である。仰臥位であると唾液が氣道の中に流れ落ちる處れもあり、呼吸も苦しくなり、其の爲め睡眠障碍を來たす。氣管内に流れ落つると嚥下性肺炎を來すの危険がある。病褥の傍には手頃の唾壺を備へて必ず此中へ吐出させる。吐出後には含嗽させる。自宅で造る含嗽劑としては過酸化水素液（オキシフル液）、硼酸水又は重曹水等で充分である。分泌を減らさせる薬もあるが、それは醫師の許可が無ければ用ひては危険である。

六 脈の不良と心臓衰弱に對する處置

脈と心臓とは同じやうな關係の下にある。心臓の搏動を脈に傳へるものであるから、脈の良し悪しにより心臓の強弱を知ることを得るのである。然しながら脈の不良を知るには相當の經驗を重ねな

ければならぬ。脈には其の搏力に於て足りないのがあり、却つて搏力が強過ぎて血壓が亢進して居るのがあり、脈の數の少な過ぎるのがあり、又多過ぎるのがある。普通大人の脈搏數は、一分間六十乃至七十五搏位であるが、人によりては八十乃至九十搏位でも尙ほ平脈と稱し得べきものがある。勞働や精神作用でも其の數は影響される。小兒の脈搏は大人よりも多いのが普通である。大人で一分間百二三十搏あると云ふのは、其心臓の衰弱して居る證據で、危険の切迫して居るものと見なければならぬ。

脈の質の不良は、檢脈する指へ傳はる搏動により判るのであるが、之が餘り強いことや、結滯するのや、數へることも出來ぬやうになつてゐるのは宜しくない。

質に於ても、數に於ても思はしくない時には、必ず患者を安靜に仰臥させ、心臓部に軽く氷嚢を置く。そして他の體部は湯婆で温める。尙ほ適度のコーヒー、アルコール等の興奮劑を與へるのは有効である。餘りに心臓衰弱が甚しい時には、患者は苦悶にたへ兼ねて安靜を守らぬものである。寝かせれば起き、起せば寝たいと云ふ。斯う云ふ場合に患者の云ふ通りにすれば、却つて衰弱を早める危険があるものである。平臥させて徐かに四肢を擦つてやれば、多少苦悶も輕快する。酸素吸入も有効である。血液中に酸素が缺乏すれば、心臓の作用も従つて減弱するからである。強心劑の注射は有力で

あるが、之れは醫師か看護婦かに委ねべきである。

心臓麻痺とは心臓の搏動が突然停止された状態を云ふのである。心臓の搏動が停止したが最後、人の生命は終りを告げることになる。之に對しては策の施すべきものが無い。強心劑の注射も間に合はぬことが多い、吾が家庭療法に於ては差し當り心臓マッサージと、人工呼吸法と、皮膚の刺戟等を繼續する。何れにしても豫防ほど確實な療法は無いのであるから、平素心臓の肥大があるか、或は心臓に何等かの障害のあるやうな人は、精神並に肉體に於て無理な仕事をしないことが肝要である。

七 呼吸困難に對する處置

呼吸の数は大人にありては一分間十四五回乃至二十回位までである。それが病氣により三十回、四十五回、五十回、或は六七十回以上になれば之を呼吸促進と云ひ、新鮮なる空氣が充分肺の中に入らず、從つて酸素缺乏を來すから生ずるもので、其の苦悶の狀は見てゐられない程である。斯う云ふ呼吸困難は神経系統の病氣、心臓機能の障碍、呼吸器の諸變狀、其他種々なる疾患に原因するものであるが、其最も多くして且つ最も屢々遭遇するものは實に呼吸器の病氣である。

咽喉又は喉頭にデフテリア又はクループと云ふ病氣のある時には、空氣の通路が杜塞されて呼吸困

難が著明である。同時に聲が嘎れ、或は犬の吠えるやうな、或は鋸で木材をひくやうな一種の引つ掛かるやうな聲を出すのが特徴である。咽喉を見れば白色の偽膜と云ふものが附着してゐる。斯う云ふ時には一時を移さず直に醫者を呼ばなければならぬ。日中なら夕方迄待つ可からず、夜分ならば明朝まで延ばす可からず。醫者の來るまでは頸に氷巻法をするか、或は蒸氣吸入位をやる。醫者が血清を注射したり、其他の治療を施しても良くなければ、氣管を切開し、其切開孔から空氣を送らねばならぬことがある。

子供では豆、貨幣、玩具、鈕等を口に入れて遊び居り、誤りてそれが喉頭に入り、急に氣道を閉塞して呼吸困難を來すことがある。其時には速に手指を深く咽喉に入れて之をはさみ出すか、或は之により嘔吐運動を起さしめて吐き出させる。之にて目的を達せざれば必ず至急専門家の治療を乞はねばならぬ。窒息死亡を來すの危険が多い。

聲門痙攣で呼吸困難を來した時には、患者をして半座位を取らせ、口を開きて舌を引き出し、或は鼻に物をさし込んでくしゃみやみをさせ、呼氣を促がす。冷水を吹きかけ、芥子泥を貼る等の皮膚刺戟や、人工呼吸等も必要である。

毛細氣管枝炎や、肺炎や其他の肺疾患で呼吸困難を起すのは、瓦斯交換の行はるべき肺組織の狭く

小さくなるのであつて、薬品を以てする之が治療は専ら醫師に委せねばならぬ。斯かる場合に於ける一般家庭の救急法としては、胸部の冷巻法、氷巻法又は温巻法が有効である。芥子巻法の様な皮膚刺戟も試むべきである。蒸氣吸入、酸素吸入は必ず缺くわけには行かぬ。人工呼吸法は有害である。病室は温暖にし、空氣の流通をよくし、患者には絶體安靜を守らせる。氣胸・膿胸、肋膜炎等で肺が壓迫され、呼吸面が狭くなつた爲め呼吸困難を來した時には、醫師を聘して其内容を排除して貰ふのが即効を得る所以である。

八 呼吸麻痺に對する處置

呼吸麻痺とは、呼吸運動が急に停止して所謂「息が止まつた」と云ふ状態である。此の状態は呼吸器以外の諸疾病でも來るし、窒息、中毒、痙攣、その他諸般の原因でも來る。其の時には何よりも人工呼吸法を施すのが急務である。醫者の來る迄は何十分でも之を持續する。一人の術者が疲勞したら、他の何人でも交代して之を施す。之と同時に皮膚刺戟、冷水を注ぎかけること、電氣刺戟等も必要である。

九 咳嗽及び咯痰に對する處置

咳嗽及び咯痰は咽喉、氣管、肺、肋膜等の呼吸器疾患に伴ふ症状である。咯痰を伴はない咳嗽を乾咳と云ひ、乾燥せる空氣又は塵埃を呼吸せる時、咽喉カタルの場合等に見る。此の時には室内に濕氣を與へること、吸入、含嗽等を必要とする。

咯痰が氣道壁に膠着してゐて切れ惡い時には、咳嗽發作の甚しいものである。之に對しては食鹽水か重曹水の吸入を第一とする。重曹や食鹽は痰を溶かすの作用があるから、痰の咯出が容易である。痰の咯出が容易であれば、咳嗽の出るのも少くなる。喫煙は禁物である。病氣によつては頸部又は胸部の濕布も有効である。室内は温暖にして、絶えず蒸氣をたてて置く。

咳嗽を止める薬を鎮咳劑と云ふが、此の中には或る分量の麻醉劑を含んで居るものが多いから、之を用ふるには醫師の指令を守らなければならぬ。咳嗽の原因が咽喉だけであれば、藥液を之に塗布する場合が多い。

一〇 吐血、衄血及び咯血の處置

吐血は種々なる出血素因によりて來るが、實地上胃潰瘍又は胃痛の際に見ることが最も多い。胃潰瘍とは胃の内面に創傷を生ずるもので、胃痛の時は痛の表面が破れて創傷を生じ、其處から出血し、次いで吐出するものである。出血後の長時間胃内に停滞してゐた血液は暗赤色の凝塊に變じて居ることもあるが、出血直後吐血したものであれば屢々咯血と間違へられることがある。然し其の中に食物の残片が混じて居つたり、嘔氣によりて吐血したり、胃部に疼痛があつたり、血液中に空氣の泡沫を含んで居らぬことなどにより、素人でも凡その診斷をつけることが出来る。

吐血の時は直に患者を其の場へ寝かせ、當分絶對的安靜を命じ、すべての飲食を禁止する。只止むを得ざる時のみ少量の氷片を與へる。渴があつても只含嗽だけを許す。胃部には氷嚢をあてる。

衄血とは鼻血である。鼻粘膜に鬱血がある時には案外大量の出血があり、其のため腦貧血を來すやうなこともある。出血性素因や全身病のある人にも大出血を來すことがある。咳嗽や、嘔吐や、怒責等のため突然出血して倒れる様なこともある。指爪で搔破したための衄血は、鼻孔の入口に多いものである。

衄血の際には患者の頭部を高くして仰臥させ、鼻背に氷嚢法を施し、且つ安靜を保たせる。此の如くすれば局所の充血は漸次消退して止血するに至るが、之と共にガーゼか脱脂綿を強く、深く、鼻孔

内に填めることが肝要である。出血により腦貧血を起したる場合には、反對に頭部を低くして寝かせる。頭下に枕などを當てがはぬ様にする。どうしても止血せぬ様であれば無論専門醫家の治療を乞はねばならぬ。

咯血とは、多くは肺の結核病竈からの出血であるから、鮮紅色の血液で、之に氣道中の空氣を混するため泡沫状になつてゐるのが特徴である。肺壞疽や、肺膿瘍や、肺ヂストマや、肺の癌腫等でも、かなりの大咯血を起すことがある。大量の咯血であれば其のまゝ失血死亡を來すこともあり、或は窒息死亡を招く様なこともある。

咯血患者は上身をやゝ高くして寝かせ、精神、身體共に絶體安靜を守らせる。室内は靜にし、無用の人の出入を禁じ、且つ空氣の流通に注意する。蒲團は軽くする。胸部には氷嚢をあて、咳嗽は我慢してさせない様にする。咳嗽したり、心身を勞したりすると再出血の危険が多い。談話も禁じ、呼吸は靜にさせる。深呼吸は禁物である。深呼吸のため出血を促がす危険がある。食物としては冷たい流動食が良い。食鹽一匙を冷水に攪拌して飲用せしむる時は大に効果のあることがある。アルコール、葡萄酒類は絶對に悪い。見舞人の面會は一切謝絶する。精神の慰安は血壓を下降せしむるに必要である。止血劑の使用は醫師の指示を待たねばならぬ。

一一 嘔吐に對する處置

嘔吐とは病氣のため胃又は腸の内容を吐出するを云ふもので、嘔吐を起す病氣には種々ある。腦膜炎でも、腹膜炎でも、腎臓炎でも、一般中毒症でも、蛔虫でも、或は婦人科病でも嘔吐が来る。就中妊娠に原因するものは悪阻と云はれ、中々頑固なことがあり、其の爲め妊娠を中絶しなければ母體の生命が危いと云ふことがある。故に嘔吐は胃が悪いから来るものと、一圖に思ひ込んでならぬ。要するに

(イ) 胃にカタルがあつて飲食物を受けつけない時

(ロ) 胃腸に流通障礙がありて飲食物がつかへる時

(ハ) 急性又は慢性中毒で毒素が體内にまはつて居る時

(ニ) 他の體部の病氣のため反射性に起されるとき

(ホ) 神経性疾患又はヒステリー性で神経の興奮せられし時

等に於て嘔吐を來すものである。此外にも嘔吐を起す場合はあるにはあるが、主として上記の場合を考慮に置く。そして之が救急療法を講じる。

急性胃カタルに原因する嘔吐の際には、何も飲食させずに、空腹にさせるのが必要である。或は寧ろ更に嘔吐を促がすか、胃を洗滌することが必要である。中毒その他の場合も同様である。全體嘔吐と云ふのは、此上飲食させては悪いと云ふ自然の警告であるから、此の警告に反くと益々病症が増進する。嘔氣又は嘔吐のある場合に飲食物を興へる時は、益々嘔吐を盛んならしめ、却て身體を衰弱させるものである。何の原因で来る嘔吐でも同様である。而し蛔虫のための嘔吐なら驅虫をしなければならぬし、妊娠のための嘔吐であれば婦人科的の處置が必要であるし、胃や腸の疏通が悪くなつたのなら外科の手術をせなければならぬと云ふ様に、其の原因により治療の方法が異なるから、宜しく夫れ夫れの醫師に診察を乞ふのが必要である。

以上何れの原因で来る嘔吐にしても、其の嘔吐を催した時には、速に患者を安靜に寝かせ、帶を解き、ボタンを外して其の緊縮を除き、看病人は患者の側方に坐し、右手を患者の前額にあて、左手を其の後頭部にあて頭首を固定し、或は之を側方に傾け、他の一人をして吐物の受器を其の前に保持させる嘔吐後は冷水又は茶で含嗽をさせる。嘔吐の最中に吐物を嚥下させぬ様に氣をつける。誤つて氣管内に嚥下すれば嚥下性肺炎を起すの危険がある。

嘔吐後は絶食させる。渴を訴へれば少量の氷片等を興へる。胃部に氷嚢をあてると大に効あること

がある。嘔氣が長く去らなければ滋養浣腸で栄養を持続する。嘔吐中には屢々脈が悪くなり、顔面も蒼白になることがある。其の時には靜に寝かせて落ちつかせることが肝要である。

一二 便秘及び腸不通症に對する處置

糞便は、飲食物の消化吸収された残渣と、消化液の殘餘とが肛門から排泄されるものを云ふので、一日一回乃至二回の便通のあるのが普通である。若し之が排泄されなければ、腸内に蓄積して腐敗し、瓦斯や毒素を發生し、腹部は膨滿し、全身も亦た甚だしく害される。苦痛も益々加はる。

普通の便秘は、リスリン或は石鹼浣腸により治療の目的を遂げることが出来る。内服用の下劑としては人工カル、ス泉鹽一〇乃至二〇瓦か、瀉利鹽の同量かを水に溶かして一回若くは二三回に分つて飲用する。カスカラ錠劑數個、ヒマシ油一〇乃至二〇瓦を一回に頓服するのも有効である。下劑には頗る強烈な峻下劑と云ふのががあるが、家庭用としては適當しない。多少量を誤つても無害ならぬ緩下劑が理想的である。

腸の長さは身長の一四—一五倍あるが、此長い道中で故障が起り、腸が不通になることがある。其の時には瓦斯も便も肛門から排泄されず、腹部は脹り切つて疼痛も激しく、嘔吐も頻繁になり、遂には

吐糞症と云つて口から糞便を吐くに至る様なことがある。肛門から何物も少しも出ないから、逆戻りして口から吐出される様になるのである。腸が捩じれるか、腸が詰まるか、腸が折れ曲るか、腸が壓しつけられるか、或は脱腸等の様に腸が孔の中へ入り込んで絞られるか、その他斯う云ふ様な原因で起されるものである。又腸狹窄症と稱し、全然腸が不通にはならないが、腸が細くなつて排泄が頗る悪く、殆ど腸の不通症又は閉塞症と異ならないことがある。斯う云ふ様に腸不通症がある時には、全身衰弱も甚だしく、且つ比較的少時間で腸が腐敗して生命を危くするものである。斯う云ふ時には一刻の猶豫も無く、外科専門家に送りて適當の手術を乞はなければならぬ。深夜でも、早朝でも、必ず一刻の猶豫もなく、刻々に生命が危険になるものであるから。

一三 下痢及び血便に對する處置

一日三回以上便通のあるのを普通下痢と稱せられるが、病症によりては一日數十回の多きに達することがある。便の性質も軟便から、泥狀便、水様便、泡沫便等いろいろある。コレラなどであると殆ど米のとぎ水のやうな下痢便である。

下痢は嘔吐と同様に種々なる疾病の一徵候として來る。其の原因になる疾病の様々である如く、其

の来る下痢の模様も一樣では無い。故に適當な治療は専門醫家に任せなくてはならぬが、下痢が生命保持上必要なが爲めに來る場合が多い。例へば不攝生により不消化性の物や、腐敗性の物や、或は誤つて中毒性の物を飲食したやうな場合には、必ず自然に下痢を來すものである。若し下痢を來さなければ其毒素が體内に吸収されて生命を脅かすことになる。此の如き場合には下痢を止めると云ふよりも、寧ろ下痢を促がすのが肝要である。經驗のある醫家は下痢に對して直に下痢止めの藥を調劑することをせぬ。寧ろ下劑を與へるやうにする。故に家庭醫學に於ても下痢さへあれば直ぐに之を止めると云ふ誤つた考へは之を捨て、只管飲食物に注意し、腹部を温めるやうにする。

血便は、赤痢のやうな傳染病でも來るし、腸の中に結核や、癌腫や、ポリープなどの時も來るし、或は痔核などにも來る。腸チフスの血便は最も危険の症である。赤痢や、腸チフスの様な急性法定傳染病は、家庭に於て之を取扱ふことは少いから、茲に之を考へるには及ばない。腸の結核や癌腫などで血便のある場合には、身體の絶對安靜、絶食、下腹部の氷囊貼布等が必要である。止血劑の注射などは醫者の指命を待つ。痔核やポリープの出血の時には、絶食の必要はないが、身體の安靜と、便通時に怒責せざることとは肝要である。肛門に止血坐藥又は收斂坐藥を入れたり、肛門部を濕布するなどと大に有効なものである。

一四 利尿障礙に對する處置

尿とは、血液中の不良成分の分泌されたもので、云はば體内に於ける不用の汚物である。健康者一晝夜の排泄量は、氣候の寒暑、飲食物の分量性質等によりて異なるものであるが、平均一千四百立方センチである。病氣によりては尿量の多いものもあり、又少いものもある。尿の成分も病氣によりて異同がある。概して利尿の悪い時には健康の害はれ居ることも甚だしい。

利尿が不充分であれば、此の汚物が身體全部に循環することとなり、水腫を生じ、頭痛、嘔吐、眩暈等を來たし、遂に尿中毒症で死亡する危険がある。利尿の全然無いのを無尿と云ふ。尿は分泌されるが膀胱に溜つてゐて排泄されないのを尿閉と云ふ。尿閉は頗る苦痛を伴ふ病氣で、同時に極めて危険でもある。尿の不隨意に排泄されるのを尿失禁と云ひ、重症の病氣の末期などに多い。

利尿障礙は此の如く危険の病であるから、速に適當な醫治を加へなければならぬ。醫家に於てはそれ〴〵適當な方法と藥品とを持つてゐるが、一般家庭に於ては醫師の命令に従ふより外に仕方が無い。例へば發汗法によりて尿を取るとか、導尿により排尿するとか、膀胱に針を刺すとか、尿道を擴げるとか、種々雑多な利尿法や、藥品の選擇は之を醫家に任せなければならぬ。只體位を變へて見るとか、

膀胱部を温めて見るとか云ふことだけが、一般家庭に残されてゐる處置法である。

一五 不眠に對する處置

睡眠は精神及び身體の休養上缺く可からざるもので、之なければ心身の疲勞は恢復されず、神經の興奮は癒やされない。たとへ數日に渡つて飲食物は攝らないでも生命に異常は無いが、數日間全く睡眠が出来なければ生命の持続は危険である。年齢、疲勞度、習慣等により人の睡眠時間には長短があるが、平均八時間を必要とする。但し何時間褥上に横はるも、深い熟睡をしなければ効果はない。頻りに寢返りをしたり、凶夢に襲はれたり、寢言を云つたり、僅の刺戟で覺醒するやうなのは浅い睡眠である。寢つきの悪いのは眼が冴えて、頭がいら／＼して、些細な事が氣になつて眠られない。甚だしい睡眠不足になると、終夜殆ど安眠出来ないで、身體の衰弱が日に日に加はる。

一般に睡眠を促がすには、第一に精神を鎮靜させる。些事に心を煩はせないで、成るが儘に成らせよと云ふ修養をさせる。周圍からも精神や神經に刺戟を與へないやうにする。寢室は暗くし、周圍を閑靜にし、徐々に四肢を按摩してやる。腦が充血して居つては眠られないから、枕を適度の高さにする。或は水囊を後頭部にあてる。讀書して聞かせると自然に眠ることもあるが、其の内容によりては

却つて刺戟となることがある。催眠劑の使用はすべて醫師の命にきく。分量や種類を間違へて危険を招くことがあるからである。

一六 疼痛に對する處置

疼痛は自然の警告である。或る疾病が起りかけて居り、或は既に起つて居るから用心しなくてはならぬと云ふ自然からの注意である。此の注意や警告は、我々の健康を保持して行く上には極めて重要である。腹が痛いと言ふのは食物や便通に注意しろと云ふことであり、頭が痛いと言ふのは頭が疲れてゐるから休息させろと云ふ聲である。鎮痛劑や麻酔劑には種類が多く、中々能く利くものであるが、是等の藥で疼痛だけは取去つて仕舞つても、其の疼痛の原因をなしてゐる病氣が治るわけでない。梵鐘を撞くのを止めさせた所で、火が消えぬのと同じである。藥の利いてる間だけ痛みが去ると云ふだけである。それに是等の藥は餘り度々使用すると習慣になる、中毒をする。終には病氣が無く、疼痛が無くても使用せずには居られなくなる。殊に小兒には危険である。母親の頭痛の藥を子供に飲ませて、其のため死亡させた人がある。病源を去りさへすれば自づと疼痛は去るものである。病源を去るには醫家に頼まねばならぬ。

頭痛。種々の病氣に伴ふ症状である。原病を治療するのが第一である。例へば尿毒症に因する頭痛なら利尿をはかり、腦充血に因する頭痛なら充血を去るやうにする。而しそれは醫家のなすことで、一般家庭にありては先づ居室を清潔にし、空氣の流通をよくし、靜かに臥床に横はらせ、氷枕氷嚢で頭部を冷やす。苦慮心痛をさせないやうにし、込み入つた仕事や、入り組んだ談話から遠ざからせ、考へさせられる内容の書物は禁ずる様にする。浣腸や下劑により便通をつけるのは有効である。アスピリン又はアンチピリンの〇・五位を頓服するのも無害である。

齒痛。他の原因でも來るが齶齒じはによることが多い。齶齒の空洞から食物の殘片や、破壊粉碎されて居る齒質を除き、口内を清潔にし、沃度丁幾を塗る。そして温水で含嗽するとよくなることが多い。氷嚢をつけて冷やすのも良い。濃い石炭酸を綿塊に浸し、他の部分に觸れない様にして空洞の中へ填める時は、齒髓の感覺を奪つて長時間疼痛を感じない様になる。齒齦が腫れたために齒痛のある際には、醫師に切開して排膿して貰へば直ぐに治る。

咽喉痛。含嗽吸入等を試む。尙ほ頸部に氷嚢をつける。内用にはアスピリン〇・五の頓服が良い。塗布薬は醫師から貰ふ。感冒性の咽喉痛ならば之で治るが、他の特殊の病氣のためであれば之を醫師に任せねばならぬ。扁桃腺周圍炎で廣く化膿して居る時には、切開すれば直に輕快する。

胸痛。肋膜炎でも、肺炎でも、肋間神経痛でも、乳腺炎でも胸痛が來る。濕布或は氷嚢は有効である。沃度丁幾の塗布、芥子泥の貼用、アスピリンの頓服等を用ふ。狭心症でも堪へ難い胸痛があり、直に生命を奪ひ去ることがある。故に疑はしき胸痛の際には必ず醫治を乞ふのが安全である。

腹痛。胃潰瘍、膽石症、腎臟結石、腸閉塞、盲腸炎、腹膜炎、婦人科疾患等すべて腹部の疾患は腹痛を伴ふものである。腹痛を起す原病の如何により、それ〴〵異つた方法を施さねばならぬ。殊に腹部の疾患は治療の時期を逸すると取り返しのつかぬ結果を來すものであるから、之を忽ゆるがせにしてはならぬ。例へば胃潰瘍や、膽石症や、盲腸炎や患部が破れて急性腹膜炎を起して死亡を招くことが多い。腸閉塞や、腸嵌頓では刻々に腸腐敗の危険が多い。盲腸炎の腹痛を腸カタルの腹痛と誤診して、下劑などを投ずると危険である。故に腹痛に對しては餘程慎重に處理せねばならぬ。只未熟な果物、不良な飲料、不消化物等の食へ過ぎ、腸内瓦斯の異常發生、糞便の停滯、藥物の中毒、腸内寄生蟲其の他類似の原因のため腹痛を訴へることが確實なる場合のみは、浣腸或は下劑により腸内容を排除するのが急務である。

溫罨法や芥子泥貼布のやうな外用薬は無害である。而し醫者が來て直ぐに開腹手術をしなければならぬ様な場合もあるから、芥子泥などで皮膚を糜爛させるのは好ましくない。腹痛の所在部を壓迫す

れば軽減するものであるが危険である。私の患者で盲腸炎を揉んだがためと、膽石症を力限り押しつけたためとで、何れも患部を破壊させて腹膜炎を起して死亡した人がある。

腰痛。 神経痛やロイマチスのためなら暖めて休息すればよい。然し腰痛は脊柱や、脊髄や、骨盤や、婦人科病等から來ることが少くない。其の病症によりそれ／＼特殊な療法によらなければ治らない。何れにしても身體の安靜は必要である。脊柱のカリエスなどであると、コルセットで堅めたり、ギブス床へ寝かせたりせねばならぬ。アスピリンの頓服は害は無い。

炎症痛。 化膿性の炎症があれば發熱、腫脹、發赤等と共に必ず局部の疼痛がある。蜂窩織炎の時でも、癰や疔の時でも、淋巴腺炎の時でも然りである。此疼痛も鎮痛剤によりて鎮壓すべき性質のものでない。疼痛を鎮壓しても炎症の輕快するものでない。故に冷罨法か温罨法を施し、患部を下げて充血を起させぬ様にし、又無益な壓迫を及ぼさぬ様にする。炎症に對して壓迫を及ぼすのは危険である。殊に面疔などであると、之を壓迫するために炎症が深く、廣く、烈しくなつて、遂に救ふべからざるに至ることが多い。化膿すれば醫師の切開を乞ふ。

關節痛。 關節炎の時には關節痛が堪へ難いことがある。殊に淋毒性や、化膿性の關節炎などであると、傍の見る眼も堪へられないほど疼痛が激甚である。すべて關節の疼痛は、其の關節を動かすほど

甚だしいものである。故に絶對安靜が必要である。副木を當てて繃帯すれば動かないで良い。濕布も有効である。熱氣浴も疼痛を軽減する。濕熱を用ふるよりも寧ろ冷水や氷嚢で冷やす方が良いこともある。病氣の種類と、患者とによつて一樣でない。

耳痛。 外聽道又は中耳に炎症のある時には、發熱と共に耳痛の甚だしいものである。耳痛の時には取敢へず冷罨法か又は温罨法をする。外聽道の炎症であれば化膿部が切開されるか、又は自然に破れて排膿されるれば、疼痛は次第に輕快する。而し中耳炎で化膿した場合に幸に鼓膜が破れて排膿すれば疼痛も輕快するが、鼓膜が破れなければ膿が頭蓋腔の方へ進入し、或は腦膜炎を起し、或は乳嘴突起炎を起して生命を危険ならしむることがある。此危険を防ぐためには醫師に乞ひ、鼓膜を切開して排膿して貰はねばならぬ。

眼痛。 眼瞼又は結膜の疼痛であれば冷罨法又は温罨法による。が、眼球又は眼底の疼痛の時には、失明の危険を伴ふことがあるから、至急専門家の診を乞ふべきである。

一七 搔痒に對する處置

搔痒は、一種の輕き疼痛であるが、疼痛よりも苦しいことが多い。爲めに患者は終日終夜悶々とし

て安靜及び安眠を得ず、食氣減じ、榮養衰へ、精神も興奮し、頗る不安の状態に立ち到ることがある。皮膚搔痒の原因は頗る多く、多數の皮膚の疾患には之を伴ふを常とするが、中毒や、蕁麻疹や、昆虫に刺された時などの時にも堪へ難い搔痒のあることがある。従つて根本的に搔痒を治するには、其の原因になる病氣を治すのが先決問題であるが、家庭に於ける一般處置としては先づ食物及び攝生に注意する。食物は淡泊なものに限り、茶、珈琲、酒、煙草、藥味の如き刺戟性のものを避く。溫浴は効果があるが、又反對に溫浴後搔痒の堪へ難いこともある。強く摩擦したり搔いたりすれば氣分は良いが、後から餘分に痒くなる。衣服は寬潤にして身體に密着せぬがよい。メリヤス及び毛織類は皮膚を刺戟するから襦袢じゅたんとせず、寢具も軽く軟かにする。一體に風に當てるのは良くない。制痒劑せつがくざいとしては澤山あるが、家庭に於ける救急の場合にはアルコールを浸した脱脂綿で徐に拭くのが良い。強く拭くと刺戟する。搔痒性疾患のある人は豫め醫師から臨時の場合の適藥を貰つて置き、使用を誤らぬやうに注意するが良い。

一八 吃逆に對する處置

吃逆しゃつりは不隨意性に來襲する横隔膜の痙攣で、同時に有聲なる吸氣を催ほす。輕き時は一回乃至數回

にして自然に靜止するか、或は少許の水又は茶湯等の液體を飲用することにより靜止するものであるが、重い時には一分間に數十回反覆し、且つ長時日に亙りて持續することがある。吃逆發作の際には全身が之と共に發作性に運動し、微細な業務を執ることが能はず、睡眠さへも障碍せられて、患者の不快と苦痛とは甚だしきものである。俗間では吃逆が一晝夜以上繼續すれば生命危險であると云ふが、原病が非常に危重であるか、或は既に甚だしく衰弱疲憊してゐる場合で無ければ必ず然うと限らない。數年前私自身が一週間の長きに亙つた吃逆で、甚だ困難を感じたことがある。

吃逆の難易なる場合には、俗間で行ふ如き冷水、氷塊、熱湯等を嚥下させれば即治する。頑固執拗なる吃逆の時には、胃部に氷嚢を載せ、或は芥子泥を貼り、或は沃度丁幾を塗り、双手を以て肋骨弓部を壓迫す。正規的に深呼吸を持續させると、不思議に輕快することがある。双の耳孔を指で塞ぎつ一つ碗の冷水を嚥下すること、大きな聲で「一、二、三、四」と數を數へること、壓舌子で舌根を強く壓しつけること、左右の腕を水平に伸ばして胸廓を九十度の角度となし其の儘の位地にて冷水を飲むこと、突然患者を喫驚びつぱうさせること等は試むべき方法である。

要するに、横隔膜は一の呼吸筋であるから、呼吸を整調にし、神經を鎮靜せしむれば吃逆も靜止すべき筈である。俗間では柿の蒂へたを煎じて飲むことを推奨してゐるが、蒂の成分の効ではなく、液體自

身の効であるかも知れぬ。麻醉剤の使用は、吃逆のために安眠を妨げられる場合に限り用ふ可く、且つ之は醫師の監督の下に使用すべきである。

一九 眩暈及び船暈に對する處置

眩暈は、内外諸多の疾患に伴ふ症狀である。尿毒症、膽血症等の自家中毒を始めとして、飲酒及び喫煙過度、瓦斯及び藥品中毒、貧血、腦神經病、胃腸病、婦人病、耳鼻疾患、寄生虫病、動脈硬化症、外傷殊に頭部外傷、衰弱等々其の原因は無數である。眩暈の輕き時は起立歩行に際して身體の固定を缺く位に過ぎざれども、重き時は頭部を枕上に安置しても尙ほ且つ周圍と自個とが動搖廻轉するが如く感じ、到底頭部をあげて起座するに堪へない。

眩暈の療法としては先づ其の原因を去るにある。即ち眩暈を起すべき病氣に對し、それ〴〵適宜の醫治を仰ぐ可きである。一般家庭としては絶對的安靜を守らしめ、便通を促がし、尿利を良くし、且つ飲食を節せしむ。病室の戸障子は成る可く開放して、新鮮なる空氣の流通を可良ならしめる。

船暈は、渡航、航海の際に起る眩暈で、一種の神經症である。怒濤狂瀾のため船體が左右、上下、前後等に揉み動かされ、其の動搖が身體にも傳はるがために起るものである。輕い時は心身に聊かの

不安を感じる位に過ぎないが、漸次増悪すれば頭重、頭痛等を來し、悪心甚だしく、遂に嘔吐を催すに至る。胃の内容が空虚であつても、嘔氣嘔吐は止まないことが多い。甚だしき時は意識溷濁して失神状態に陥ることさへある。

船暈の際には動搖の少い船舶の中央部に安臥させ、閉目して周圍を見させぬ様にする。飲食物を節し、便通を整へることは普通眩暈の場合と同様である。輕度の船暈は甲板を一定の歩調を以て熱心に歩行するによりて治するものである。精神作用も大に關係あるものであるから、恐怖、心痛、不安の念等を去り、大に樂天的であるを要す。

二〇 痙攣に對する處置

痙攣は、筋肉の病的不隨意的の收縮發作で、種々の疾病に伴ふ極めて不愉快なる症狀である。原病により身體一部の筋肉のみが痙攣を起すこともあるが、又全身の筋肉が一齊に痙攣を起す様なこともある。痙攣の持續時間も一樣ではないが、長く持續する時には生命の不安を伴ふものである。殊に呼吸筋の痙攣のためには呼吸停止を來たして顔面紫暗色となり、且つ眼筋痙攣のため眼球震盪、斜視等を示すに至る。原病の如何により意識の溷濁することもあり、意識だけは明瞭なこともある。例へば

ストリキニーネ中毒又は破傷風等の時には全身筋肉に痙攣を起せども、意識は毫も侵されない、それだけ苦痛は甚だしい。

痙攣を起す病氣は、大人では脳神経の疾患、尿毒症其の他の自家中毒症、破傷風、急性藥品及び瓦斯中毒等々であるが、小児では胃腸疾患、高熱、殊に疫痢等の場合に多い。従つて之が治療は先づ原病に對するにあるが、發作の際には取敢へず頭部を冷やし、リスリン浣腸により排便を促がす。都合によりては再三之を繰返す。鎮痙劑の浣腸は醫の命令に待たねばならぬ。痙攣のため呼吸停止を來せる際には人工呼吸法を繼續する。私は、私の子供が疫痢で引きつけた時、三十分間人工呼吸を自ら行つたことがある。

二一 卒倒（腦貧血）に對する處置

卒倒是腦皮質に於ける貧血——即ち腦貧血に由來するもので、急に全身の皮膚が蒼白となり、脈搏も亦た微弱となり、之と共に知覺が喪失して、卒然其の場に倒れるのを特徴とする。心臟機能竝に血壓が急に下降するのが直接原因で、進んでは痙攣を起し、遂に死亡するに至ることもある。多くは最初に衰弱、不安、苦悶等を感じ、其うち眼前が暗黒となり、耳鳴等を起し、次で大地に卒倒する。卒

倒中は人事不省となり、瞳孔反應も消失する。腦貧血で卒倒した患者は、枕をさせずに仰に寝かせ、帶、洋服、カラー、ボタン等を外づして緩かならしめる。室は成るべく冷やかにす。輕症であれば其儘安靜させれば漸次意識を恢復するが、時として顔面部などに冷水を吹きかけ、嚥下機能があれば或は葡萄酒を口中に注ぎ、或はアンモニアの嗅劑を嗅がせ、又手掌や足趾等を強く摩擦する。尙ほ重症と思はるゝ際には、心臟マッサージや、人工呼吸法等を施す。卒倒中に嘔吐を來すことがあれば嘔吐の條に述べた如き處置を施す。

二二 昏睡に對する處置

昏睡とは意識が溷迷して深睡状態に陥り、周圍に對する認識も、判斷も全く缺くに至つたものである。昏睡を來す原因は極めて多く、腦震盪や大失血の如き重症外傷、藥品及び瓦斯中毒、自家中毒、日射病及び熱射病、種々の腦疾患、急性傳染病等の場合には屢々之を見る。

腦震盪とは、高所より墜落したか、或は頭部を打撲されたため精神機能が廢絶され、人事不省の昏睡状態に陥るものであるが、此時には頭部及び上身をやゝ高くして靜臥させ、頭部に氷嚢をあてる。面部に冷水を吹きかけて覺醒を促がすことはあるが、濫りに藥品を口中に注ぎ込んでならぬ。嚥下

機能は無いから、氣道に流れ込む危険がある。

大失血に因する昏睡には、第一に出血を止め、次に輸血又は食鹽水注射をしなければならぬ。其の他は他の昏睡の場合と異らない。

藥品及び瓦斯中毒に就ては、後に之を記載する。

自家中毒性昏睡では、腎臓病のための尿毒症性昏睡と、糖尿病性昏睡が重要である。之も原病の醫治即ち腎臓病や糖尿病の治療が急務である。

腦溢血や腦軟化症に因する昏睡も頗る多い。腦の腫瘍、癲癇、ヒステリー等でも昏睡状態が來る。

何れも原病の醫治を必要とする。

日射病及び熱射病。此二つの病氣は混同する人が多い。夏の日の強烈な光線が頭上に照りつけると日射病を、蒸し暑い室内で働らいてゐて體表からの蒸氣發散が妨げられるれば熱射病を起すのである。

而かし其の症状は殆ど同様で、直に失神卒倒することが多い。軽度の時には急に睡氣を催ほし、恍惚状態となり、次で呼吸困難を來す。日射病及び熱射病で卒倒昏睡した時には、直に患者を清涼なる木かげに移し、衣帶を緩めて呼吸を自由ならしめる。頭部には冷水を注ぎ或は氷嚢を置く。昏睡状態から覺醒すれば、冷水、珈琲、茶、牛乳、少量の葡萄酒等を與へる。

中寒症。嚴寒の候に長く寒氣に曝される時は、中寒症を起して昏睡に陥ることがある。過勞、飢餓、酩酊等が其の誘因となることが多い。従つて雪中の行軍などする兵士に多い。中寒症では最初甚だしく眠くなつて氣分が好い。次いで意識が無くなつて失神する。放任すれば凍死する。中寒症で頻死の状態にある患者は急に爐邊又は暖室に連れ込んで暖ためてはならぬ。先づ屋外か、寒い室で、雪塊又はフランネルで長時間に亘り全身を摩擦し、患者の神氣稍や恢復するに至れば始めて茶、珈琲、少量の葡萄酒等を飲ませる。次で普通の室内に入れ、厚い褥の上に寝かせる。

急性傳染病の經過中に見る昏睡に就ては、茲に記述する必要があるまい。何故かなれば、急性傳染病は傳染病院か避病院に收容されて治療を加へられるものであり、一般健康者との交通は遮斷されて居るからである。

二三 ショック及び虚脱の處置

ショックとは、多くは外傷の作用により、反射的に心臓の機能が衰退し、呼吸が不規則となり、運動、感覺、反射の諸機能が急に障碍せらるゝ病症で、輕症なれば皮膚が蒼白となり、身體が冷たくなり、周圍に對して不關性となり、脈は弱く、呼吸は淺くなる。重症なれば是等の症状が高度となり、

チアノーゼが増し、瞳孔散大し、嘔吐吃逆等があり、體温が下降し、脈は殆ど觸れなくなり、呼吸も非常に淺くなり、一見死屍の如くなる。幸に此の状態から恢復することはあるが、其の儘恢復せずして死亡することが稀有で無い。

ショックの際には第一に外來の刺戟殊に疼痛刺戟を去ることが肝要である。故に創傷があつても、其の治療や、繃帯交換のために疼痛を起すが如きことは之を避ける。芥子泥を貼つたり、電氣をかけたりするやうな皮膚刺戟も施さぬやうにする。

第二には心臓の機能を高めて血液循環を良くすることが肝要である。之れが爲めには頭部を低くし、脚部を高めて血液循環を助け、温巻法、心臓マッサージ、人工呼吸法等により心臓機能を鼓舞するを必要とする。やゝ意識を恢復し來ればアルコール性飲料、肉エキス又は湯を口から飲ませるか、或は肛門から注入して身體の活力を助成する。醫者でも、ショックの間は手術しない、手術するのは危険である。故に専ら上記の諸法により、早くショック状態より脱出させるやうにつとめる。

虚脱とは、急に全身脱力し、之と共に心臓機能の麻痺を來す状態を云ふのであつて、其の原因は創傷又は手術に因する出血、心臓の傷害及び過勞等である。又種々の重い病氣の經過中には、突如として虚脱を來すの危険がある。

虚脱の時には、突然顔面が蒼白となり、次で紫暗色(チアノーゼ)を來たし、全身に冷汗が出で、四肢が冷たくなり、瞳孔が散大し、脈搏と呼吸とが相次いで不良となり、少時の後ち精神恍惚として四圍を辨ぜぬ様になり、體温は著るしく下降して三十五度以下となる。此の如き諸徴候は速に相次いで到り、適宜の療法を講ぜなければ直に死亡する。或は少時輕快の兆を示して後ち遂に死亡する。虚脱の救急處置としては、早く強心劑を注射するの必要である。引き続き何回も注射するのであるが、之は醫家の手に待たねばならぬ。素人としてはショックの場合と同様の處置をする。

二四 溺者に對する處置

偶然のことにより水に溺るゝことがあり、或は自殺の目的にて入水し、或は他殺の目的にて水に投ぜられることもある。之がため溺死することも尠くない。溺死は畢竟窒息死亡であつて、呼吸の道が急激に杜絶されるが爲め忽ちにして意識消失し、呼吸困難、痙攣等が之に次ぎ、遂に假死の状態に達する。

水中に溺れたる者があれば、先づ之を陸上に引き出し、速に再生の術を施さなければならぬ。それには先づ着衣を脱がせ、毛布を以て被ひ、心臓部を下方より上方に摩擦し、此間温湯又は茶の如き飲



溺死者の人工呼吸の圖

料を用意させる。次に患者を俯臥させ、腹部に枕を入れるか或は術者自ら膝を立てて其上に患者の腹をのせ、之により患者の上半身を下半身よりも低くし、平手を以て數回患者の背部を敲打し、肺及び胃中に侵入した水を流出させる。その後ち人工呼吸法を續ける。患者が嚥下作用を營み得るに至れば、先に用意してある茶又は温湯を少しづつ、飲用させる。そして暖かな褥の中に静臥させる。

溺者を水中から引き上げる方法は海水と、湖水と、浴場と、井戸と、其の他の種類とにより多少異なる所がある。之がためには救助籠や、救助網や、救助船の準備ある所もある。又溺者を救助する際、溺者が双腕で救助者のき、腕に

取り纏る時は、兩者共に溺死する様なことがあるから、是等の點に大に注意しなければならぬ。

二五 縊首又は絞首に對する處置

縊首とは一定の物體を以て頸部を扼し、之によつて氣道を閉塞させ、以て生命を絶たんとするもので、殺人の目的を以てするものは之を絞首と云ふ。

縊首又は絞首の方法は多様であるが、紐、繩、帶、其他類似の物體を、或は天井に吊り、或は壁、床架、欄干、窓、樹木等にかけて、或は腕力により頸部を絞め、目的を達せんとするものである。斯かる場合に遭遇せる時は速に絞扼を解いて氣道を自由ならしめる。然しながら縊首の場合で、縊首者の足が地面に達して居らぬ時は、其の縊首せる繩を切斷するに注意しなければならぬ。故に身體を下方から上方に向つて抱き上げ、然る後に繩を解除する。次に徐に地上にねかせて衣帶を解き、人工呼吸法を施す。幸に恢復の徵を認めたらば、顔面に冷水を吹きかけ、或は紙捻か鳥の羽毛を以て鼻又は咽喉の粘膜を刺戟し、専ら意識の恢復をはかる。心臓マッサージも必要である。

二六 窒息に對する處置

異物による窒息。異物が咽喉喉頭の上部にありて、速急に之を除去すること能はず、而かも窒息死亡の危険が刻々に加はるやうな時には、時を移さず異物所在の下部に於て、氣管の切開手術を施さなければならぬ。故に無益な素人療法のために貴重時間を費すことなく、大至急之を外科専門家が、手術の準備のある咽喉専門家の許へ送らねばならぬ。

誤つて嚥下した異物が、咽頭附近に引つ掛つてある際には、或は手指を入れ、或はピンセットなどにて摘み出し得ることがある。或は患者の胸部又は腹部を椽の端、又は上り口等におし付け、手拳を以て強く後方より左右肩胛骨の間を敲打すれば、急に肺中より出る空氣と共に略出されることがある。

瓦斯中毒に因する窒息に就ては其の章に於て記述しよう。

諸般の疾病に原因する窒息に就ては、其の原病を醫治に委ねると共に、酸素吸入、人工呼吸等が肝要である。

埋没に因する窒息。穴掘り、採鑛、墜道工事、道路工事、埋立工事等の際、土砂が急に崩壊して來て、従業者を埋めて窒息させ、同時に身體の損傷を伴ふことが多い。此時は損傷を與へぬやう注意して發掘し、先づ眼、鼻、口、耳等に侵入せる異物を去り、次で人工呼吸法を施し、或は皮膚刺戟、酸素吸入法等を施す。

二七 燈用瓦斯中毒に對する處置

燈用瓦斯の漏泄は、瓦斯管の活栓を閉づるのを忘れたか、或は瓦斯管に破損のある時などに見るもので、時には故意に自殺又は他殺の目的で、瓦斯を漏泄せしむることがある。固有の瓦斯臭が室内を満たすにより直ぐに之を知ることが出来る。

燈用瓦斯中毒の時には、直に窓戸を開放して新鮮なる空氣を室内に流入せしむることと、瓦斯の漏泄するもとを止めることが急務である。然し危急の場合には容易でない。故に寧ろ患者を速に室外に運び出す方が得策である。此の際ランプや、蠟燭に點火して室内に入つてはならぬ。勿卒の際屢々此の判り切つた注意を忘れて、爆發又は火災を起すことがある。懐中電燈か、電燈を點するのが安全である。

危急の場合には戸障子を蹴破つて室内に入り、患者を室外に運び出し、速に人工呼吸法と、酸素吸入と、心臓マッサージとを施す。患者が窒息から恢復するに至るまで之を繼續する。強心劑や、興奮劑の注射に就ては之を醫家に委ねねばならぬ。

二八 他の瓦斯中毒に對する處置

燈用瓦斯以外の瓦斯で窒息を來さしむるものは、炭酸瓦斯、窒素瓦斯竝に硫化水素瓦斯が最も多い。炭酸瓦斯は多人數が閉め切つた一室内に密集した場合、又は礦坑、醸造庫、穴庫等に發生鬱積するこ
とが多い。硫化水素瓦斯は屢々下水道、古井戸などに蓄積する。従つて是等の所に作業してゐる人に、
此の種の瓦斯中毒を來す危険がある。

是等の中毒に對しては、速に患者を新鮮な外氣中に擔ぎ出し、有毒瓦斯との關係を絶つのを以て急務とする。而し救護者自身に危険を及ぼすことなき様注意しなければならぬ。室内中毒の場合には、先づ戸障子を開放して盛んに外氣を室内に送る。或は風を送りて空氣の交換を促がす。坑内又は井戸等に入りて救助を企てんとするには、酸素と酸素吸入器を携ふるのが安全である。而し是等の用意が無い時は先づ三條の強い繩を携へ、其の一を自分の胸部と肩とに緊く結び、其の二を合圖の爲めに手首に結び、其の三を患者の身體を縛するに用ふ。合圖の方法を充分に喋し合せて坑又は井中に入る。坑又は井の外に居る人は時々合圖の繩を軽く引き、中の人に異常が有るか無いかを注意する。而して患者の身體を縛つたと云ふ合圖を機會に、急速に之を引き上げる。

かくて患者と救助者とが坑外又は井外に出で來れば、其の人事不省であるか、嗜眠状態であるか、全然假死状態であるかに應じて夫々適當な處置を施す。何れにしても必要なのは、酸素吸入及び人工呼吸法であるが、斯かる場合は一般家庭の救急法としては稀有であらうと思はれる。

二九 藥品中毒に對する處置

過失又は自他殺の目的で、劇毒藥を服し、其のため生命の危険を招來する場合は頗る多い。其の藥品の種類は枚擧に遑ない程多數であるが、猫入らず、昇汞、睡眠劑、麻醉劑、工業用藥品等による者が比較的が多い。普通藥品でも其の量が過多なれば、急性中毒を起すべき筈である。アルコール、ニコチン、鉛、コカイン等の如き慢性藥品中毒も少くないが、茲には急性中毒の場合のみを考へよう。

急性中毒は、患者の口供と、周圍の人の報告と、身邊の模様と、發病の狀況と、其の現症等により大方は推察し得られるものである。若し患者の身邊に疑はしい藥包紙か、藥瓶か、飲食物が散亂して居るか、今迄健康であつた人が卒然異常を呈したか、此の異常が或る種の飲食物若くは藥品を攝取せる後ち發現したか等々により、中毒の疑を置くことが出来る。

急性中毒の症狀は藥品の種類により一様で無いが、大體局所症狀と一般症狀とがある。攝取後經過

した時間や、攝取した分量によりても差異があるが、局所症状としては皮膚又は口腔粘膜に於ける發赤、腫脹、水泡、痂皮、胃腸症状（胃痛、嘔吐、下痢、血便、腹痛等）等がある。一般症状としては、血液變化のため呼吸困難、意識亡失、痙攣、黄疸、血尿、尿毒症状、チアノーゼ等があり、實質性臓器の變化のため肝臓腫大、蛋白尿、糖尿、出血、發熱、昏睡、譫妄等があり、神經變化のため頭痛、眩暈、譫語、痙攣、脈質の變化、眼症状其他がある。

どの薬品で、どの變化と症状とが来るかは、一々記述するの暇は無いが、一般的解毒法としては、飲用した毒物を一刻も早く排去することが必要である。其のための家庭療法としては、催吐と、下劑と、浣腸とである。それ以上は醫師の治療に一任せねばならぬ。

三〇 食物中毒に對する處置

食物中毒として一般家庭で注意すべきは、毒菌中毒及び腐肉中毒であらう。

菌中毒。菌には毒菌が非常に多い。菌の中に含まるゝ毒の種類も多いから、毒菌中毒の症状も一様で無いが、其の主症とする所は重い胃腸障碍、悪心、嘔吐、流涎、黄疸、酩酊状態、身體不安、痙攣、幻視、視力障碍、呼吸促進、チアノーゼ、體温下降、精神障碍、昏睡等で、死亡を來すことも尠くない。

本來無害の菌であつても、既に腐敗に傾きたるものを食する時は、甚だしい胃腸障碍を來し、時として霍亂様の危険症状を招く。

之が救急處置としては、嘔吐及び下痢により胃腸管内の殘物を排除し去るを要す。其の他の治療及び處置に就ては之を醫師に一任する。

腐肉中毒。牡蠣、貝類、魚肉、獸肉、腸詰め、乾酪等の腐敗に傾けるものには有毒プトメインと云ふものが發生する。此の有毒プトメインは外觀によりても、臭味によりても判らない、故に之を食する時には所謂プトメイン中毒と稱して、悪心、嘔吐、腹痛、下痢等の胃腸障碍、又は瞳孔散大、弱視、痙攣、眩暈、呼吸困難、心臟衰弱等甚だしく、遂に全身衰弱にて死亡する場合が尠くない。

之に對する救急處置としては下劑の投與、浣腸、嘔吐等により消化管内に残存せる腐肉を去り、屢々之を反覆して更に胃腸に析出するプトメインを排除するにある。全身衰弱と心臟とに對しては其の療法を醫治に仰ぐ。對症療法として茶、牛乳、卵白、炭酸アンモニア水、葡萄酒等を與へる。脂肪、油等は禁物である。

三一 毒性動物の咬傷に對する處置

狂犬の咬傷。狂犬の齒牙には激烈なる毒物を含んでゐる。故に狂犬から咬傷を受けると、恐水病を發生する。咬傷から恐水病發生までには十日乃至數週を要し、時には數月若くは年餘のことがある。而かも一度び恐水症を發生するや、多くは一兩日にして死亡する。最初水が飲めなくなり、遂には水を見ただけでも食道に痙攣を起し、全く水分が攝取出來ぬ。恐水症の名がある所以である。幸に狂犬に咬まれても、直に豫防注射を施せば恐水症の發病を防ぐことが出来る。

故に疑はしき犬——殊に飼主の無い野犬から咬まれた際には、直に其の犬に就き獸醫の診斷を乞ひ、聊かでも狂犬の疑ひあれば豫防注射を乞ふことが必要である。咬傷部からは狂犬であるか無いか診斷は出來ぬ。咬傷は速に治癒するものである。

毒蛇の咬傷。毒蛇にも種類が多いが、蝮の咬傷が比較的が多い。毒蛇から咬まれると、其の部分が赤く腫れ、其の附近に浮腫、蜂窩織炎、出血、淋巴管炎、淋巴腺炎等を來し、一般症狀としては頭痛、眩暈、譫妄、麻痺、痙攣、虚脱等があつて、往々死を免れないことがある。

毒蛇に咬まれたら、咬まれた部分よりも上の方を、有り合す帯、手拭、紐等で緊く縛り、毒物が循環して中央部に行かない様にする。次に口を咬傷部にあて強く蛇毒を吸ひ出しては地に吐く。之を幾度も反覆する、口で吸ふのは無害である。其の後も咬傷部はフルメヨジンか、沃度丁幾、石炭酸水等

で消毒する。酒類の飲用は必要だと云はれてゐる。蓋しアルコールは、胃内に析出される蛇毒を中和して凝固させるためだとのことである。

三三二 昆蟲の刺傷に對する處置

蚊、蟻、蜂、其他多くの昆虫は自衛上一定の毒素を持つてゐる。故に之に刺傷されると一定の症狀を來す。軽い時には刺傷部が赤く腫れ、痒痒又は疼痛等を來すに過ぎないが、黄蜂、土蜂、山蜂等の刺傷の際には屢々危険症狀を來すことがある。斯かる昆蟲の毒物が血液中に循環すれば、疼痛、不安、眩暈、發汗、發熱、悪心、開口不能、聲帯浮腫、虚脱等を起し、死を免れないこともある。

之を處置するには、刺傷部をアンモニア液にて洗ふ。其の上から鉛糖水か、醋酸礬土水かの冷罨法を施す。口腔内に刺傷を受けし際には屢々腫脹のため呼吸困難を來す。故に切開して腫脹を去り、又は氣管切開手術を受けなければならぬ場合がある。アンモニア水の含嗽は此の場合有効である。茶、珈琲、葡萄酒等の興奮劑は少量づゝ與へて良い。

三三三 火傷及び湯傷に對する處置

火傷は、直接に熱火により、或は間接に灼熱せられたる物體により、身體組織の燒害せられるもので、其の輕重の程度により第一度、第二度、第三度等の火傷を區別す。火焰に吹かれて皮膚の赤くなつたものを第一度の火傷、燒けた部分に水泡を生ずるものを第二度の火傷、全く燒け焦げて生活力の無くなつたものを第三度の火傷と云ふ。然し火傷の生命に對する危険の度合は、以上の第一度、第二度、第三度の度合よりも寧ろ火傷面の廣表に關するものである。第一度の火傷と雖も身體全表面の二分の一以上に達する時は殆ど死を免れない。第三度の火傷でも全表面の一小部分であれば必ず危険と限らない。

何故廣い部分の火傷で生命が危険であるかと云ふに、第一に皮膚の機能が廢絶するからであり、第二には火熱のために澤山の血球が破壊されるからであり、第三には燒け焦げて破壊された組織から有毒物質が發生して、全身を害するからである。火傷後高熱が出たり、尿や腸や腦に異常の起つたりするのは皆此の爲めである。

第一度の火傷では灼熱疼痛の感が甚だしいから、取り敢へず冷巻法、氷囊等を用ふ、オリーブ油、ワゼリン等を塗つて、其の上から濕布をするのも有効である。之は油によつて皮膚の緊張が緩和されるからである。第二度火傷で水泡が出来たら、消毒した小剪刀やピンセットの先きで水泡を破り、水

を出し、薄い上皮は其の儘にして濕布繙帯をする。或は水を出した後ち、軟かい硼酸軟膏か、亞鉛華オリーブ油を塗るのも効果がある。第三度の火傷は之を醫家に任せだが良い。第一度、第二度でも餘り部屋の廣いものは家庭に於て手を付けぬのが安全である。

尙ほ上來述べた通り、火傷は單に火傷部の灼熱や疼痛ばかりでなく、生命の危険を含む諸症狀と諸變化とを來すものであるから、且つ幸に治癒しても醜い癍痕を残すの虞あるものであるから、成る可く手療治を避け、全部をあげて醫治に委ねるのが安全である。

湯傷は、沸騰した白湯か、お粥か、味噌汁か、いろいろの物體を溶かした熱湯等で受けることが多い。子供などは誤つて風呂屋の熱湯に落ち込んで死ぬことがある。熱湯をかぶつた場合は比較的重症を來たす。それは液體であるから廣く體表に流れ渡るからと、衣服に熱湯が滲み込み、之を脱衣させるに長時間を要するからである。

湯傷にも火傷と同様に第一度、第二度、第三度とを區別するが、矢張り湯傷面の廣さが生命の危険を左右するものである。その救急處置は火傷の場合と異なる。冬期に於てはゆたんぼ湯傷が尠くない。ゆたんぼへ直接に足を接するためにもあり、ゆたんぼから湯が漏るためにもある。之は注意さへすれば充分豫防の出来ることである。尙ほ腦神經の病氣や、麻痺性脚氣などで、足の知覺

の鈍麻してゐる場合には、ゆたんに觸れて湯傷を起して居つても感じない爲め、深く且つ甚だしく焼けたとれることがある。之も豫め注意すべきことである。それから癩癩やヒステリーの患者が火や湯の傍で發作を起す時には、同様に高度の火傷又は湯傷を來すものであるから、之れ又充分に注意して、火や湯の傍へ獨りで置かないことが肝要である。

三四 感電及び電撃の處置

昔は電氣被害と云へば主として落雷ばかりであつたが、今日は避雷の方法により一定程度までは自然の放電を豫防し得るに至つた。然し電氣工業の應用が盛んになつたが爲め、人工的に發生される電流の爲めの負傷や、人命の危険が多くなつた。

電撃の作用は震盪と、索裂と、火傷とであつて、一度び電撃に逢ふや、腦や延髓の神經細胞は直に多大の影響を受け、爲めに直に死することが多い。電氣の流入部と流出部とは特殊の火傷のあるものである。幸に電流が強くなければ、此の流入流出部に火傷を残すのみにして、生命の異常なきこともある。

感電若くは電撃による被害者の身體に未だ電流の通じ居る際には、之を救助せんとする人の身體に

も電流が傳導して同じ危害に陥るやうな事もあるから良く注意しなければならぬ。殊に被害者の衣服が血液若くは他の液體で濡れて居る際には、一層電流を傳導し易いものであるから之に觸れない様にする。どうしても觸れなければならぬ場合には電氣の不良導體である厚い護謨手袋をはめるか、或は絶縁鉗子を用ふ。而かも是等の絶縁體の無い時には、濕氣のない充分乾燥した布片を以て、厚く手掌を包み、然る後に被害者の身體に觸れる。

但し之に先んじ、先づ電流の源を斷つことが急務である。

此の如くして被害者を電流から遠ざけ得たならば、速に多量の新鮮なる空氣を供給し、人工呼吸、心臟マッサージ、酸素吸入、皮膚刺戟等を施し、専ら其の蘇生をはかる。電撃火傷は他の火傷と同様に處置す。

三五 凍傷に對する處置

熱湯及び熱火が湯傷及び火傷を起すが如く、寒氣が長時に互り甚だしく作用する時は、或は全身凍傷を起し、或は局所凍傷を來す。

全身凍傷とは中寒症と同意味のもので、寒氣の作用によりて生ずる失神状態である。之が處置法に

就ては既に「昏睡に對する處置」の條下で記述したから、茲には之を省略する。

局所凍傷は俗に霜燒と云ふ。寒氣に逢へば皮膚の血管は收縮し、其の部分は貧血して蒼白となる。従つて其の榮養は悪くなる。故に之が一定日子の間持續すれば、榮養不足による變化を生ずるに至る。之が即ち凍傷である。故に凍傷は耳翼、鼻尖、趾、指等の如き心臟から遠隔して血液循環の不良なる部分に生ず。之にも火傷や湯傷の如く、紅斑性（第一度）、水泡性（第二度）、壞疽性（第三度）の三種を區別する。

凍傷部は直接に爐邊に近づけることなく、先づ雪若くは氷片を以て摩擦し、次でフランネルを巻き、若しくは微温巻法を施す。凍瘡に對しては沃度丁幾、カンフル丁幾等を塗り、或はアルコール濕布を施す。皮膚の血液循環を良くするためには、軽くマッサージを施すのも良い。

三六 外傷の一般處置

外傷には種類がある。創傷の状態によつても違ふし、加害器の種類によつても一様でない。刀や、錐や、釘や、鑿の様な鋭利な器械に因する外傷は、皮膚や、筋肉等の軟部組織に開放性の創傷を與へる。其の創縁は鋭く切れてゐる。之を切創又は刺創等と云ふ。丸太とか、手拳とかの如き鋭刃の無い

鈍回な器物で傷つけられる時は、軟部組織は打ちつぶされる。之を挫傷又は打撲症と云ひ、開放性の創面が無い。而し同時に創傷をも伴ふ時は之を挫創と云ふ。軟部損傷の存否に關せず骨の折れることがあれば骨折と云ふ。關節が外づれることがあれば脱臼と云ふ。是等の外傷と同時に最も恐れられるは深い所にある血管とか、神經とか、肺とか、腸とか云ふものの損傷である。浅い表面だけの損傷であれば直に生命の危険のある様なことはないが、深部の重要器官が傷つけられると、其の豫後ははかり難いものである。

損傷の豫後を氣遣はせるものに種々ある。

(イ)消毒の不完全。近來の創傷療法は消毒殺菌と云ふことが最も重要なものになつてゐる。消毒が不完全であれば創面が炎症を起して化膿し、其の治癒を妨げる。故にどんな軽度の損傷でも消毒法を勵行しなければならぬ。

(ロ)大失血。血液は人體の榮養液である。故に大量の血液を失へば生命は危険になる。出血ある際には直ぐに之を止血し、若し甚だしい失血のため貧血になつて居れば、直ぐに之が對策を講じなければならぬ。

(ハ)内臓器の損傷。内臓器には種類があるが、それら生活機能を分擔してゐる其の一を傷つけて

も生命を危くする場合が尠くない。例へば加害器の尖端が腹膜や、肋膜に刺入されただけでも、刺入されない場合に比し其の豫後が非常に悪いものである。

故に一般創傷の處置としては専ら是等の點に注意する。第一に創傷面には汚れたる手や、器物や、布片などを觸れることを避け、殺菌したガーゼか、脱脂綿かにて被ひ、其の上より軽く繻帯を施し、直に最寄りの外科専門家に送る。況して出血や、内臓損傷の疑ある場合には一指も觸れず外科専門家に任すべきである。濫りに家庭に於て創面に手をつけると、却つて其の治癒を不良ならしむるものであり、治癒しても醜き瘻痕を残すやうなことがある。且つ副損傷と云つて、血管や、神経や、其の他の組織に餘計な損傷を與へて、豫後を一層氣遣はさせることがある。

三七 創傷消毒法

外科醫の眼からは、普通の器物や手指は悉く微菌で汚されて居るものと見做されてゐる。故に新しく生じた創面へ普通の器物や私達の手指が觸れるれば、必ず化膿するものと見做されてゐる。創傷を受けた部分にも微菌が居り、創傷を與へた刃物にも微菌が居るわけである。従つて創傷を治療するには、

第一に創傷部を消毒しなければならぬ。

第二に治療者の手指を消毒しなければならぬ。

第三に治療する器械や諸材料を消毒しなければならぬ。

(一)創傷部の消毒。創傷部を廣く露出させる。衣服や襯衣が邪魔であれば脱がせる。毛があれば短かくはさむか、或は剃刀でそり去る。塵や土砂などが創面に入つて居れば撮み去り、又は洗ひ去る。それから沃度丁幾か、フルメヨヂンかを創面から、創圍にかけて廣く塗る。

(二)治療者の手指の消毒。爪と指との間の汚物は微菌の巢であるから、此の巢を無くなすやうに深爪をとる。それからブラッシに石鹼をつけ、温湯で充分に手指を洗ふ。外科醫の様に本式に洗ふには二三十分間を要する。次にアルコールで拭き、最後にリゾール水か、昇汞水かで充分に洗ふ。近頃は之でも不充分だと云つて、外科醫は蒸氣で數十分間殺菌した護謨の手袋を其の上にはめる。之ならば無菌であるから直接創面へ觸れても安心である。

(三)器械及び諸材料の消毒。ピンセットやはさみ等十分間位煮沸すれば確實に無菌となる。二十倍位の石炭酸水に浸したただけで間に合せることもあるが、之は必ずしも確實とは云はれない。護謨製の用具は昇汞水で消毒することもあるが、金屬製の器物は昇汞水では侵されて破損し易い。

ガーゼや脱脂綿や繻帯やは蒸気で消毒し、乾燥させてから使用するが、急場の場合には沸騰水中で煮沸しても殺菌出来る。繻帯は直接に創面に觸れるのでないから、必ずしも消毒の必要は無い。

(四)創傷處置。以上の如くして創傷部を消毒し、消毒したる手指を以て、それ〴〵創傷部の處置をなし、消毒したるガーゼと脱脂綿とをあて、其上から緊く繻帯する。

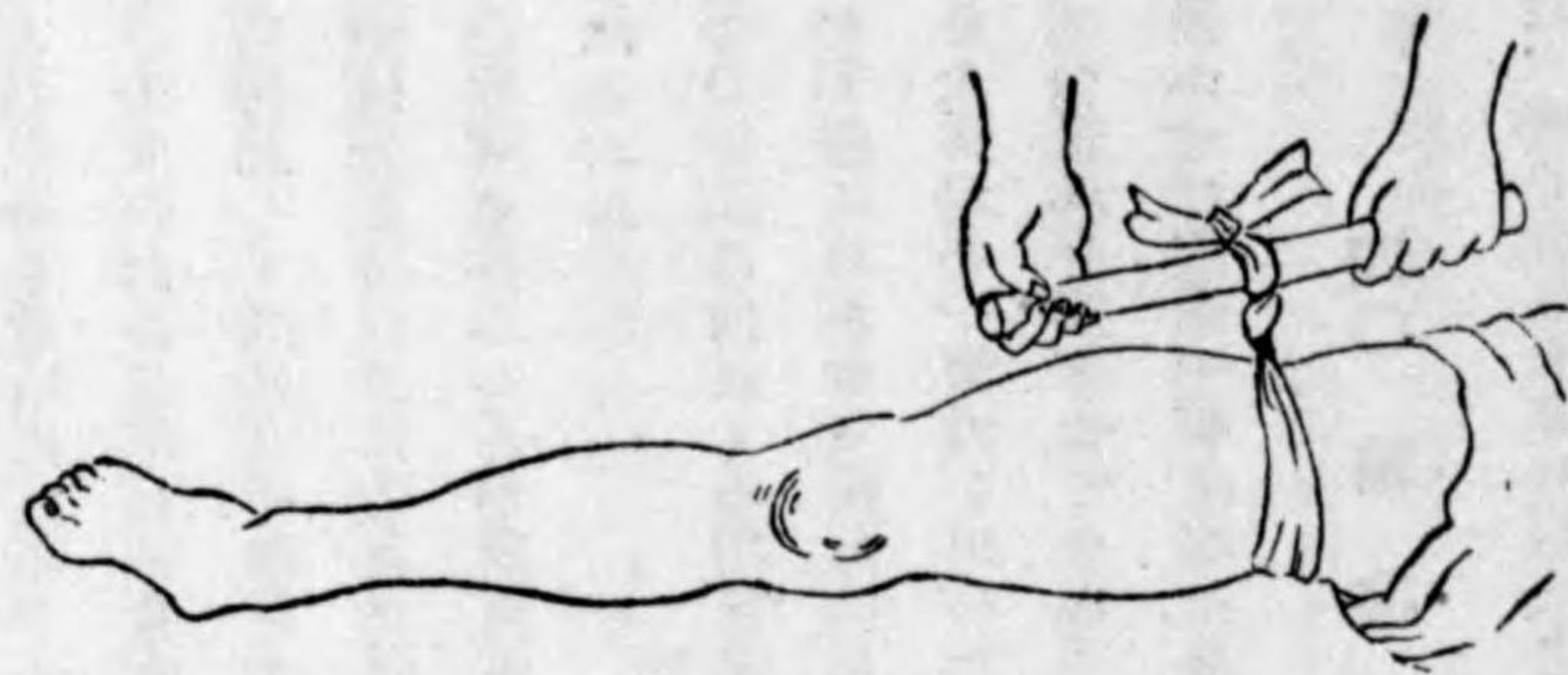
但し以上は救急の場合の處置である。最寄りに外科専門家があれば勿論之に委ねなければならぬ。

三八 止血法

創面からじくじく出血すると云ふ程度であれば、かねて用意の消毒ガーゼ又は脱脂綿を厚く創面にあて、其の上を油紙で包み、其の上から緊く繻帯をすれば多くは止血する。之を脈迫止血繻帯法と云ふ。壓迫すれば小血管からの小出血は一時若くは永久に止血するものである。此際俗間で云ふ「血止めぐすり」とか「たもと糞」などは用ひてはならぬ。却て創面を不潔にし、且つ他の微菌を侵入させる虞がある。

創面からの出血が甚だしくして、迸り出るやうな程度であれば、手拭なり、帯なり、紐なり、其の場に有り合はす物で、直ぐに出血部より上方(即ち中央部に近い部分)を緊く縛つて、血液の循環を

止血の圖



一時阻止すべきである。例へば手や前腕に出血がありとすれば、上膊(二の腕)を帯で緊く縛る。足か、前脛に出血がありとすれば、膝の上方又は腿に於て緊く束縛する。緩く縛つたのでは寧ろ多く出血するものである。若し之により止血したらば創面には成るべく手を觸れぬ様にして、消毒したガーゼ又は脱脂綿をあて、其の上から繻帯して外科専門家の許へ送る。

此際骨でも折れてゐる様であれば、菓子箱なり、蜜柑箱の蓋なりを細くして副へ木としてあて、繻帯で固定させて醫者に送る。副へ木をしないと、骨折片で血管を破り、途中で大出血を來すやうな危険がある。

三九 失血による貧血の處置

急に大量の血液を失へば、急に大損害を受けた家の破滅す

る様に、人の生命も危険になる。心臓は平素定量の血液を全身に循環させて其の生命を保たせてゐるが、大量の失血のため甚だしい貧血に陥れば、全身に循環させやうとするにも肝腎な血液が無い。心臓は盛んに搏動して間に合せ様とするが、到底間に合はなくて全身の破滅を來すやうになる。此際體液と類似の成分を持つてゐるロツク氏液とか、リンゲル氏液とか、生理的食鹽水とかを注射すれば、一時破滅の危険を救ふことが出来る。其の人と同血型の血液を供給するのであれば更に結構である。之を輸血法と云ふ。

然し是等の方法は何れも専門醫家を煩はさねば出來ない醫療技術である。我が一般家庭としては、先づ患者を安靜にねかせて暖かにしてやる。血液と同時に體熱を失ふものであるから、此熱を周圍から供給するため湯婆や懷爐を用ひたりする。次に失血の患者は水分缺乏から渴を訴へるものであるから、少量づつ温湯を飲ませてやる。珈琲、茶、少許のアルコールも有効である。身體は動かさせぬ様にする。動かせば眩暈や嘔吐等が来る。

四〇 繃帶 要領

繃帶とは、廣く患部を被包して之を保護するのが目的である。而して又之を支へたり、固定したり、

壓迫したり、引つ張つたりすることがあるにより、大體に被覆繃帶、支持繃帶、固定繃帶、壓迫繃帶、牽引繃帶等の名がある。

患部に直接使用する繃帶材料としては、分泌物の吸収が良く、之が殺菌の確實に行はれるため、一般にガーゼと脱脂綿が使用される。分泌物の滲み出すのを防ぐためにはガーゼや脱脂綿の上に油紙（普通には亞麻仁油紙）をあて、其の上より普通の綿を用ふる。軟膏などをのすには、リントが便利である。

以上の諸材料で創面や患部を被ふたらば、其上から絆創膏で固定するか、三角巾で包むか、或は巻軸帶で巻く。其の場合々々により何れも便利であるから、此の三つの種類は何れの家庭にも用意すべきである。殊に巻軸帶は細いものと、廣いものと、各種のものが必要である。巻軸帶の材料はガーゼでも、晒木綿でも良い。小さな所の繃帶にはガーゼが柔かくて都合が良い。而し廣い所を、強く大きく巻くには晒木綿の巻軸帶でなければならぬ。巻軸帶は藥舗でも賣つて居るが、自宅で造るには通常半反の長さに切り、之を縦に二裂、四裂、五裂、六裂、八裂等とに裂く。それには晒木綿の一端に二つなり、五つなりの切目を入れ、それを兩方に引つ張つて所要の廣さの布片をつくる。それを一方の端から緊く巻いて所藏する。

巻軸帯を用ひて體部を繙帯する方法にも種類があるが、要するに強からず、弱からず、患部を廣く巻けば良い。巻き終つたら其端を縦に裂き、之を結んで置く。繙帯がずれて、其の間から創が見えてはいけない。創が直接に空氣に觸れると、化膿し易いものである。故に繙帯がずれたら、或は繙帯がゆるんだら、直ぐに他の清潔な繙帯で巻きかへるやうにする。

衛生雑話

はし が き

私が日刊新聞や、普通雑誌や、婦人衛生雑誌などに書いた衛生健康に関する諸文は決して少くはありません。多少にても一般衛生に資益する所があれば足れりと云ふ考へで、乞ひに任せて筆を執つたものであります。しかし乍ら其の大部分は關東大震災の厄にあひ、灰燼となつて終つたのであります。其の僅に残つたものと、震災後に書いたものを取集めて、衛生雑話として茲に一と纏めにしたのであります。いろいろの目的で編輯され、従つていろいろの特色を持つて居る諸雑誌へ載せたものを、茲に一と纏めにしたのであるから、統一もなく、系統もなく、錯綜し、重複し、雜然として居るもの亦た止むを得ないのであります。然しながら多少なりとも讀者の参考になる所もあらば満足であるとの老婆心から、敢て衛生雑話として取り纏めた次第でありますから、讀者幸に諒とせられんことを。尙ほ茲に載せたものの中で、前記の家庭の看護や、家庭の衛生や、或は家庭救急療法中に述べたものと、重複するものがあるかも知れませんが、これまた御諒照をおねがひする次第であります。

一 顔面の美

人間の美は唯だ顔ばかりでなく、身體全部の調和が極めて必要で、如何に顔が美しくても、儼儼であつたり、跛であつたり、或は手の指や爪に畸形があつたりしては、到底美といふことは出来ぬ。併し大體から云へば、胸、腹、背、手足等は、大方衣服や足袋で隠くされて居るから、自然の儘の形が表に露はれて居ない。それで裸體美といふ點から云へば兎に角、普通の生活状態では是等は餘り目に立たない。

之に反して本來有の儘の形で衆目に曝らされ、衆人の勝手氣儘の批評に任かされて居るのは顔面である。従つて人の美醜を論評するには、身體を第二にして顔を第一とする風がある。又私共の見地から考ふると、顔といふことに就ては特に必要な事がある。第一、顔面は其人の精神状態を表示して居るもので、本來無象であるべき精神が、有象となつて表はれるのは實に顔面である。畢竟隠れて内在于居る精神が、表面に出て居るのは顔面であるからである。

故に或人の顔を見れば、其人が悲境に居るか、順境に居るか、怒つて居るか、嘆いて居るか

か、といふやうな凡て七情の動搖變化が皆判るのである。古來「喜怒色に表はさず」などと云ふ事があるが、それは非常の修養練習を積んだ大人豪傑のことで、普通の人ならば心の情態を、宛かも影を鏡に寫す様に、判然と現はすのが當然である。色に出るとか、穗に表はれるとか云ふのは、必ずしも忍ぶ戀路のみではない。要するに其人の慘忍酷薄であるか、若くは慈愛親切であるかは大抵顔で判るものである。

第二には、其人に固有の特徴の最も完備して表はれて居るのは顔面である。換言すれば、廣く全身に具備すべき性質を、狭ましく巧みに縮寫してある所は實に其人の顔面である。故に腦の構造が如何であるか、胃が丈夫であるか、肺に病氣はないか、腎臓や肝臓に差障りは無いかも大體は顔で判かる。死が近づいて居ることも、或は永く健全である事も無論顔で分かる。故に顔は全身の美に比して割合に大切な所である。

一般に顔面の美と云へば、單に其構造ばかりでも言はれないと思ふ。それで目鼻立ちがよく配置されて、顔面の格好が申分なく出来て居ても、一見魯鈍に見えたり、狡猾らしく見えたり、或は性根の見えすくやうでは、決して美とは云はれない。且つ美といふ事を判断するには、見るものの嗜好にも依り、丸顔を受するもあり、細顔を好くもある。又見る人の性格に依て、質朴の相を好むもあれば、

華奢な相を喜ぶのもある。

又東西の國人の異同に依つても美の標準が變はる。我國の美とする所は彼國の醜となることもある。近い例は日本人の嗜好は顔の色の白いことで、其嗜好に投ずる爲めにお白粉しろいを附ける。が、南國の婦人中には顔の黒いのを理想としてお黒粉くろいを附けるといふ。又時代と風潮とに依て美の標準が常に變つて行く。丸顔まるかほが廢れて瓜實顔うりざねかほが流行したり、お鐵漿てつじやうを止めて眉毛を剃らなくなつたりするのも其一である。

現に細腰は古來美人の要素としてあつたもので、腰の細く、手足の小さい、お雛様のやうな唯だ飾物たがひとなるばかりで、朝夕鬱々として居る消極的のものが尊ばれて居たのが、近來は一變して腰の太い、筋骨の逞しい、顔の大きな婦人も、却て生理的の美人として稱揚されるやうになつた傾きがある。故に萬人に共通で、何人にも異議のないといふ客觀的の顔面の美を定義するのは困難である。

無論美男子の備ふべき要素と、美女の備ふべき要素とは自から差別のあるべき筈である。然るに昔の草紙などを讀むと、女性に近づいて居る者ほど美男子のやうで、男子と女子との區別が分らない位である。お七吉三の繪を見ても、どちらがお七で、どちらが吉三だか分らない。併しさういふ筈のものではない。男子は男子の要素、女子は女子の要素を有すべきものである。

然らば如何に美の標準が變つても、一向影響を被むらない永久の美の要素は何であるか、即ち普通尋常の發育を遂げて居る人に最も屢々見られる顔面の解剖上の恰好に就て一般に美しいと思はれて居るものはどんな顔であらうか。それを云ふには、先づ顔の形は如何にして出來て居るかを述べなければならぬ。顔は大體頭蓋骨と顔面骨とから組立てられ、それが肉と脂肪と皮膚とに依つて彩色されて居る。故に耳目口鼻の配置や、顔の大小、種類——細顔、丸顔、馬顔、凸凹等は骨に依つて定められ、美醜や表情は皮膚や筋肉に依て定まるのである。

通常頭の形には長顔と短顔との二種類あつて、長顔の人は大抵細顔で、美といふ點では第一である。其顔は平坦で稍や隆起し、幅は餘り廣くない。短顔の人は多く丸顔で、額は少しく前に突出して幅が廣い。日本人は一般に短顔が多く、従つて丸顔が多い。口の周圍の格好は上顎と下顎と齒とで出來るもので、此邊は餘り飛出して居ない方が外見は美である。

凡そ文明になるほど腦の發達が盛んになつて、同時に額の形は大きくなる。又割烹の術が進歩して固たい物を食ふ必要がなくなるから、口の邊の骨は發達が鈍い。従つて口は小さくなる。故に口の飛出して居るほど野蠻の相で下品である。動物は腦の働きが少くて、唯だ本能の儘に喰ふのが重ものであるから、口の周圍の發達が著るしく、非常に飛出して居る。高等動物になるほど口は引き緊つて、顔

面と平らである。

口の恰好は又齒の生へ具合とも關係するもので、齒が斜に外に向つて生へて居ると口の邊が飛出す。西洋では齒は美貌に大切なものとして、良い齒を有する人は大に尊ばれる。故に西洋美人の寫眞などには態々齒を露はして撮影たものが多い。然るに日本ではわざと健全な齒を抜いて金などを填めるものがあるが、自然を損つた割には餘り美しいものではない。

以上の如く頭の骨と、顔の骨と、齒とで出来上つた顔は、瓜實顔にもせよ、丸顔にもせよ、一樣に丸味のある方がいゝので、角張つて骨立して居るのは醜である。特に顴骨が飛出して居ると品が悪く、額の骨が突出して居るとおでこになる。

又如何に眼鼻立が申分なく出来て居ても、表情に乏しいものは恰かも塑像に接するやうで、冷たく、何等の美感も情愛も起らない。之に反し、顔の造作は少し位悪くても、表情に富むものは、何となく人を魅する力があつて、云ひ知れぬ親愛の念を起さしめる。加之、表情は能く其人の内心を物語り、或は性質までもほのめかすもので、一笑能く萬言の意味を含むことがある。

斯る大切な表情は如何にして出来るかと云ふに、畢竟顔面筋の作用である。大人では働いて居る時でも、靜座して居る時でも、常に顔面に内心を表はして居る。故に其人が内心不安で、二六時中心配

ばかりして居れば、顔面筋も内心の状態に従つて働くから、顔にも何となく不安の色が現はれてくる。故に精神上の働きをする人と、下等の勞働に従事する人の容貌とを比較すると、前者は活氣があつて一種のエネルギーがある様に見えるが、後者は精神を働かせないから顔面の肉も従つて働かない。故にどことなく茫乎ぼんやりとして表情に乏しい。昔からよく、口をぼかんと開けて居るものは馬鹿の相だと云つて居るが、成程精神が働いて居れば、顔はいつも引締まつて見えるが當然で、何か物に氣を奪はれて呆然ぼうぜんとして居る時は我知らず口を開いて了ふ。

畢竟、醒めて居る時は顔面筋は常に働いて居て、眠つて了うと精神が休むから筋肉も従つて休む。故に熟睡して居る人の顔は、だらしがなく、何等の表情も浮んで居ない。善く云へば無邪氣で天使のやうで、悪く云へば馬鹿顔ばかづらをして居る。昔の人は「平素信用して居る人の寝顔は見るな」と戒めて居るが、これ寝て居る時は聖賢の顔でも馬鹿の様な、或は阿つた様な顔に變はるからである。「十年の戀も寝顔で醒める」といふ例は珍らしくない。

斯の如く、七情の働くに従ひ、それに相應して顔面筋は働くのであるから、常に同じ様な心の情のみ働いて居ると顔にもそれに相應した相が出来る。言換ゆれば、悲境に沈吟して居る人は常に生計や身の不遇に嘆いて居るから、顔に悲相を帯びる様になるが、有福の人は常に悠然として居るから其情

が顔に表はれて福相となる。

繼子の顔に一種いやな相の表はれて居るのも、矢張り精神状態に關するので、即ち繼母から慮められて口惜しいと思ふ心が顔に出て、それが五年十年と經つ間には自然固有の容貌となるのである。

良家の娘などで、顔の構造に何等の非難すべき所はなくても、何となく茫乎して居るものが多いのは、彼等が少しも苦勞しないで、適當に精神を働かせないからでもある。打ち見た所如何にも鷹揚ではあるが、間が抜けて居る。表情に乏しい。斯く内心が顔面に表はれるといふことは單に美貌上のみならず、教育上にも注意すべきことである。

例へば子供の時に餘り叱かると、子供がいぢける。根情が悪くなる。すると其状態が顔といふ鏡にうつる。又た何か考へたり、勉強などする時に、額に皺を寄せ、或は片目を閉ぢ、眉を釣り上げる様な癖が子供にあるならば、早速矯正しないと、それが生涯其人に附いた顔となつて了ふ。

斯く顔面の筋肉は隨意的に運動させることが出来るのであるから、自分の意の儘に其運動をさせないことも出来る。意思の強い人は縦令抑へ難い感情が胸に湧いても、之を抑制して喜怒哀樂の情を外に表はさない。併し其瞬間は内心に相應した相は表はれないで、意思の強い相が表れる。即ち心にもない顔付をするのである。

此内心にある考へとは違つた他の思想を顔面に表はし得る技倆は、俳優や藝者などには特に必要なもので、俳優は男ともなれば女ともなり、聖人にもなれば惡黨にもなり、千變萬化するから、自分の考へは皆な抑へ付けて了つて、凡て受持の役々に相當する顔を作らねばならぬ。藝者に就ては深く説明するまでもない。

要するに表情は熟練に依つても出来るが、又教育あるものは教育のないものよりも表情に富み、且つ巧みである。故に教育の力で容貌の美を増すことも出来るのである。

次に顔の表情を妨げる病氣を擧ぐれば、先づ顔面神経麻痺、舞踏病等は其重なるもので、一旦之に罹ると平常引縮つた顔でもだらしなくなり、大に美を損する。特に舞踏病は學校などでは傳染することがあるから教育者は注意すべきものである。

次に人間の美を助くるものは脂肪である。一般に年頃になると、男女に限らず脂肪が増加し、特に女は十五六歳に至れば急に肥つて來て、肩や腰の邊に丸味を帯び、且つ色が白くなつて艶々しくなる。これ皆な脂肪の賜である。醫學上から云へば、脂肪は肉と肉との間を充たして居るもので、顔面に於ても其肉と肉との間の窪みや隙間を滿たして顔の細工をして居るのである。併し脂肪は大切なものではあるけれども、餘り多過ぎると、美を殺いで却つて醜くする。これは其上を掩ふて居る皮膚が餘り

緊張^{ひんぱん}られる爲め、表情に必要な顔面の凸凹を無くするからで、即ち顔面筋の働きが不充分となつて、其働きを十分に皮膚の上に表はすことが出来なくなるからである。故に餘り肥つた人は、顔が茫乎して表情に乏しい、且つ活氣が無い。其の何となく度量が大きく、萬事に無頓着の様に見えるのは、實際は脂肪の爲めに表情に乏しいからでもある。

之に反して脂肪の發育が餘り少ないと、顔面の骨が骨立して、肉などが皮膚を透して見え、一種の滑らかな美がなくなる。従つて皮膚に皺を生じ易い。斯る人は年を取らぬ内から早や老けて了つて、艶も活氣もなく憔悴して居る。顔に脂肪が適當にあるかないかは、其人の榮養に依るのであるが、全體脂肪は或意味から云へば人體經濟の貯蓄材料とも云ふべきもので、身體の榮養が、喰べる食物だけで足りない時は、脂肪を費して之を補ふ様になつて居る。故に食物を喰べた其残りは、いつも脂肪となつて貯へられるのであるから、榮養が適度であれば脂肪も適度に貯へらるゝのである。精神を多く勞する人が瘦せて居るのは、此脂肪までも消費されて残りが少なくなるからである。

最後に最も大切なものは皮膚であるが、顔の皮膚は骨と肉と脂肪とを包んで、恰好よく保護する役目を有するもので、且つ精神の命令に依つて働く肉の表情を、外に表はす作用をなすものである。顔の皮膚は血管に富んで居るので、心の動搖につれては血管が伸縮する。驚いて縮まると蒼白くなり、

恥ぢて擴がると赤くなる。一體顔の美は色に密接の關係があるので、「色の白いものは七難を隠す」と云ふ位で、美の要素である。特に婦人は男子よりは色の白いのが常であるが、之れは婦人には脂肪が多いからで、此脂肪は本來黄色なものであるけれども、それが皮膚の下にあると、透き通つて白く見え、且つ艶を生ずる。男でも脂肪の多いものは肥つて女の様な色をして居るものがある。

併し色が白いばかりでは恰かも石膏細工のやうで物足りない。白い中にどこともなく薄紅^{うすくれない}を帯びればこそ活躍して來るのである。此の紅色は血の色であるから、血液の循環の良いものに於て始めて見ることが出来る。故に第一に健康状態を高めて脂肪を増し、血液の循環を良くしなければならぬ。如何に白粉を塗つても此貴き健康から來る血液の色がなければ畢竟石膏細工たるに過ぎない。要するに顔面の美は以上述べ來つた如く、頭の骨の形と、肉の引き締り、脂肪の多少、皮膚の健康、といふことに依つて出来るのである。其出來上つた顔の釣合は如何といふに、一般に額の長さと、鼻の長さと、鼻の穴から額の縁までの長さとはいつでも等しくなければならぬ。又た目の大きさは頭の斜の直徑の五分の一、顔の長さの七分の一が適當である。次に耳の長さは目の長さの二倍。耳の穴と脳天との距離は、耳の穴と額までとの距離に等しく、眦裂の長さは兩方の内眦の長さと等しからねばならぬ。

二 飲食の本義

飲食には深い考慮が必要であります。單に飲食の快を食らうと思はずして、之につき一定の判断を費さねばなりません。一體私共は、何が故に飲食するのであるか？

飲食は決して、舌を喜ばせ、若くは咽喉三寸を快く通過させるためではありません、飲食は實に生活するためであります。私共が攝取した飲食物は胃腸に於て消化され、身體組織に同化されるのであります。若し此の同化作用が無ければ私共の榮養は足らず、遂に餓死せねばならぬのであります。

私共の身體はすべて細胞から成り立つて居ります。そして此の細胞は日夜頽敗破滅して行きますが、攝取された飲食物は同化作用により細胞組織となつて之を補つて行きます。之を身體内の新陳代謝と云ひ、新しい材料を以て、古い消費し盡くされた材料と交代し、かくて再び細胞の用をなさしむるものであります。

故に供給される材料が餘りに少きに失すれば、細胞の恢復が全からず、従つて病氣を醸し、衰弱を來すやうになります。同様に供給が多きに過ぐれば滋養が餘りに充滿して其の働らきも不完全となり

ます。故に飲食物の量が其の度を保たなければ、消化作用も、同化作用も共に甚だしく障碍を蒙り、又組織に同化しない材料を飲食すれば病氣の根源となるのであります。飲食物の品質と分量とに大に加減調節を要するのは之が爲めであります。飲食した物のために苦しむ者の多いのは、多くは此の原則を知らぬからであります。

勉強し過ぎたために身體が悪くなつたとか、働らきが無理であつたから食が進まないやうになつたとかは、多くの青年男女から耳にするつぶやきであります。それは間食とか、夜食とか云ふ食物の不攝生が原因であることが多いのであります。如何に學務に勤勉で、藝術に堪能で、才力が秀でて居つても、飲食節をあやまるため健康を害ふものが少くない。常に能く調理された淡泊なる食物を程よく食し、之と共に適宜の運動を怠らぬやうにすれば、身體の健康が破船する氣遣ひはありません。

茶や、珈琲や、アルコール類は食物と稱すべきものではありません。従つて何の滋養分も含んで居らず、只興奮作用のみを有する神経系統の毒であります。さればしみぐと疲れ果てたやうな場合に少しく之を味へば、多少神経を興奮して元氣を引き立てる力はあるが、常に之を用ふれば甚だしく有害となります。蓋し絶えず興奮されるれば遂には甚だしく疲勞するに至るからであります。故に茶や、酒や、珈琲などは身體組織には何等の用をなさず、身體榮養にも何等の益するところがなく、只僅に

渴を治し神経を興奮させるばかりであります。醫者から飲んでも良いと許された場合の外には、決して濫用せぬことが安全であります。吉凶共に酒を用ふると云ふことと、一日何回となく茶を飲むと云ふことは、實に我國の悪習慣と稱すべきであります。斯かる悪習慣は我々衛生を談する者の、出来るだけ避けたいところであります。

我國の実際には必ず飲食を伴うと云ふ弊があります。他を訪問しても御馳走が無ければ、何だか冷遇されたやうな感じが致します。従つて山海の珍味を供して來客の健康を破るのが通常のこととなり、我も人も敢て怪しまないのであります。菓子で結ばずとも友誼の紐は結ばれます。酒で温めずとも友情の冷えると云ふ氣遣ひはありません。「ついた餅より心もち」と云ふ諺の通り、赤心熱誠を以て高尙親切な待遇をしたなら、何は無くとも虚禮にまさる喜びが溢れます。然り肉慾的の満足は乏しいかも知れませんが、精神的の快樂は萬金を以て購ひ難いものであります。

「京の着だをれ」と云ひますが、近頃のやうに虚榮の風が吹き荒んで來ると、身邊の裝飾にのみ憂き身をやつし、従つて食物には心を用ひぬと云ふ傾きのものもあります。食は飢を凌げば足るが、衣服は華美を盡くさねばならぬと云ふ風にもなり、九尺二間の裏店にしがない生計を營んでゐるもの迄が、身分不相應な装ひを凝らすものがあります。現今の時代思潮は服装美に傾いて身體美を閑却して居り

ます。本當の美は健康美にあつて、裝飾美にはありません。而して健康美を得るには滋養ある食物により身體を強壯ならしめなければなりません。それには食物の本義を辨へることが何よりも必要であります。

古語に「口は禍の門、舌は禍の根」と云ふことがあります。これは饒舌が禍を持ち來たと云ふ意味ではありませうが、口舌の慾を満たさうとする爲めに、病氣を起すと云ふことを寓して居ります。又語に「常に飽食するものは終に絶倒す」と云ふことがあります。味ふべく、記憶すべき言葉であります。

三 運動の本旨

體育の目的は單に筋骨の發達と體力の増進とを得んと欲するばかりでなく、精神の用具である身體をして常に其命に應じて、迅速活潑に能く其用を辨ぜしむる如く練習せしむるが爲めである。されば體育の方法たる運動の様なものも、よく身體の生理解剖の方則に適合せしむべき筈のもので、之が爲めには全身の要求に適する様に運動するのが肝要である。

身體の態度、姿勢に注意し、坐臥進退能く其節を保つ様にするのは、差し當り運動の要素である。此の如くすれば體内の諸機關も亦た自然の位地を保ち、其機能に支障なく、其榮養も完全で、何等の苦惱をも醸さぬのである。

人體の機關中には身體の物質を消費するのと、之を供給するものとがある。此消費と供給とが絶えず平均して其節を誤らざる場合を、完全なる健康状態と云ふのである。

されば吾人は能く此方則を辨へ、物質を消費する機關を使用する前には、必ず之を供給する機關を働かして置かなければならぬ。腕肥えたりと雖も、脚太くなれりと雖も、消費と供給との不平均なる

場合は之を健康とは云ひ難い。世人の多くは運動の目的を以て單に四肢を肥大ならしむる爲めばかりと思つてゐる、誤れるも甚しい事である。時に臨んで使用に堪ふべき身體をつくると云ふのが、運動本來の主眼である。

運動の際には身體の諸機關を自由ならしめねばならぬ。諸機關を自由ならしむるには特に運動衣の必要がある。

運動をするには能く自己の體質と健康とを知り、之に適當する運動法を講じなければならぬ。海水浴が如何に健康に良いからと云つて、心臟の弱い人には禁物である。やゝもすれば腦貧血を起し易い者が腦充血の傾ある者と一緒に同運動をなすのは悪い。

最良なる運動は楽しんで身體を勞することである。心常に鬱し、思ひ絶えず面白く無くば、二六時中その手足を休めないでも決して健康の助けとはならぬ。婦人にとりて大なる身體の運動となるのは、樂しき心と、よろこばしき思ひとを以て家庭の雜務をなすにある。食卓を掃除し、食品を調理するのは胸と腕とに最良の運動を與へる。雑巾がけは體育場で行ふと同様な運動となる。衣服の洗濯の最中、友達から見られても何の恥づる所もない。

月經其他の身體の事情に妨げが無く、學務にも餘暇があれば能く晴雨を見計らひ、二三の友と

連れ立ちて郊外に遠足を試み、山青く、水白く、氣澄み、塵あがらざる自然の景に接するが良い。朝夕閑暇のある人は空談雑話に費さないで、之を散歩に利用せんこそ願はしい。人の一生には種々様々の忙がしい用事があるが、運動によりて健康を増進するのは分けても重要な仕事である。遊ぶのが寧ろ働くのである。

何事によらず放縱で不規則なるのは好ましくないが、分けて日常の運動はすべて規則正しくし、一日中の一定時間は必ず之に費す様にするがよい。意にかなへば疲れ果てる迄運動し、氣が進まなければ縦のものを横にもしないと云ふが如きは、極めて厭ふ可き悪習で、斯様にすれば遂には運動と云ふものを全廢する様になる。氣鬱し、心くもり、胸中晴れ晴れしからぬのは運動不足の女子に多く見らるゝ處で、身體の新陳代謝が不十分な爲めである。されば心が進まないでも、勉めて運動に心掛け、沈む心を引き立てて活潑に運動するのが策のまされるものではないか。

何れの運動によらず其度をすこし、打ちつかれて顔色蒼さめ、數日の間元氣の恢復しない様なのはよろしくない。一時の興にかられて運動に耽つてはならぬ。すべて體力を増進し健康を保たんとするには、目前の小快樂を將來の大なる幸福のために犠牲に供さなければならぬ。

四 運動と姿勢

常に正しく姿勢を保つてゐなければ、甚しく身體の健康を害するものである。然るに本邦の婦人には一向姿勢のよし悪しに頓着しないものがある、歎くべきの至りである。我が讀者諸姉には斯かる處に十二分の注意を拂はれるは云ふ迄も無いが、尙ほ自ら顧みて苟も悪しからんと思はるゝ姿勢があれば、相當の運動方法によりて矯正せらるゝやうに願ひたい。

無論最初から急激に運動しては、所謂角を矯めやうとして牛を殺すやうな始末になるから、漸進主義を守り、徐々にその度を高めるやうにせられたい。而して是等の運動をするには成る可く輕装に出でたちて、無益に力を消費しないやうにしたいのである。

右又は左の肩が斜めに低下り、他方の肩が反對に怒り立つて居るのは、ハイカラ風の吹き荒んでゐる當世には餘り見受けられない所であるが、私が始めて笈を負うて東京へ出た數十年の昔には、道行く學生中に往々見受けた處であつた。婦人方には著るしい「肩下り」と云ふものは無いが、端座して裁ち縫ひを事とする人、バイオリンや三味線の藝に熱中する方には、習慣性の肩下りと云ふものが少くない。

右の肩の下がつて居る者は、左右の手を首背若しくは臀部にあてて徐々に體を左方に屈める。若し又左肩が下がつておれば兩手は前と同様の部分に當て徐々に體を右方に屈める。次に兩腕を出来るだけ高く頭の上の方へ上げ、兩膝を曲げないやうにして、徐々に體を前方に屈め、兩手が地に接くまでにする。最後に徐々に身を起して直立の姿勢をとる。一日數回づゝ此運動法を反覆して行へば、遂に肩が水平になる様になる。

平素前方へ屈み勝ちの人、例之ば熱心に琴の調べを奏でるか、低い机に向つて燈火にのみ親しんで居られる人には、脊柱が前方に曲つて所謂「駝背」となる事がある。駝背を矯正しようとするには雙腕を前に於て組みぬやうにする、兩肘を後ろの方へ引き、或は雙手に重い物を提げ、之を體から離して後方に保つやうにする。反り身になつて胸を張り、兩腕を後ろの方に伸ばす。

背部の筋肉を發達させるのは身體の姿勢を良くする所以である、之をするには兩手に軽い錘を持ち、之を自分の前へ置く、八寸程兩足を離して起立ち、三回程徐々に深き呼吸をする。次に體を屈めて錘を取り、徐々に起ちて直立し、兩手を體の兩側に觸れしめ、再び徐々に身を屈めて錘を以前の所に置く。之れを數回反復する(一)。

又兩手を首背に組み、頭と腰とが水平になる迄徐々に體を前方に屈め、一、二、三、四、と十迄數

へ、かくて體を元の直立の姿勢に復す。之れを幾度となく反復へす(二)。

腰を廻轉軸として體を前後左右に曲げる。此際腰から下は常に直立の姿勢を取つて動かさぬやうにする(三)。

頭の上を超して左の耳に觸れる迄右の手を延ばし、頭を擧げ、徐々に深呼吸をしながら室内を歩き廻る。次に左の手を同様に右の耳に觸れる迄延ばし、同様に室内を歩き廻る。歩行の距離は漸次に増すやうにする(四)。

テニスは背筋竝に腰筋を發達させるに良い運動である。

初め一方の肩で或る重い物を擔ひ、次に他方の肩で之を擔ふ様にするのも良い。

足の爪先きで走るのも良い運動である。

片足で跳ぶのも背筋の運動となる。

胸部の狭いのは肺病の素因となる。之を廣くし、之を強壯にするには種々の運動法がある。

第一、姿勢を良くする。

第二、肘を曲げずに腕を高く上げ、低く下げ、前へ出し、後ろに引き、或は左右に廣く伸ばす。

第三、床の上に仰臥に臥し、徐々に深呼吸をする。次に肘を曲げぬやうにして兩手を出来るだけ上

方に上げ、又之を下げて兩股の側面にあてる。之れを數回繰り返へす。

第四 頸を出來るだけ高く上げる、兩腕も頸に沿うて出來るだけ高く上げる。深呼吸をして肺に空気を充分入れる。次に息を吐かぬ様にし肘を曲げずに、急速に兩手を體の兩側にをろす。之を幾度も繰り返す。

婦人は胸で許り呼吸をしていかん、腹から呼吸しなければ充分深く多く空気を吸ひ込む事が出來ぬ。之がためには腹部の筋肉を強壯にせねばならぬ。それには種々の運動法がある。

(一) 頭をあげ、胸を廣げて直立する。

(二) 靜かに深く呼吸する。

(三) 右膝を上げ、足をして地を隔つる凡そ一尺二三寸の所まで至らせる。

(四) 左の足で少しく跳び上り、同時に右の足趾と足趾とを地に接ける。

(五) 右の足で少しく跳び上り、同時に左足を地に接ける、之を數回繰り返す。

(六) 左右の腕を背後に廻し、頸を上げ、靜かに呼吸をし、膝を曲げずに一、二、三、四、五、と數へる迄左の足を前方に突き出す。

(七) 左足をおろし、同じ方法で右足を上げる。之を四回程繰り返して行ふ。此運動の間は肩を後ろ

に引き、足趾を外方に向ける。

(八) 仰向けに臥して足を伸ばし、次に椅子に腰を掛けた位置に足を上げ、而して又足を垂れる。之を三度繰り返へす。

(九) 奔馬の如く兩足を高く上げて走る。

(十) 頸を上げて起立し、手を腰に當てて肘を張る。次に靜かに深呼吸をする。八寸許り前へ左足を進め、出來るだけ後方に頭を傾け、此姿勢の儘一、二、三、四、五、と數へ、其後直立の姿勢に復す。之を五回繰り返へす。

(十一) 肘を眞直ぐにし、兩腕の間を二尺計り離し、兩手を出來るだけ高く前方の壁にあてる。顔が天井と向き合ふ迄其頸を高くあげ、暫らく此姿勢を保ちて深呼吸をする。次に肘を曲げ、體と脚を曲げぬやうに立ち、胸が前方の壁に觸れる迄靜かに體を前に出し、次に體を後ろに引いて眞直ぐになる。此運動中足は緊密しつぱと地に接し、手は絶えず壁につき、眼は常に天井から反れてはならぬ。此運動法を五度び程反復する。

(十二) 仰向けに身を床上に横へ、床に手が觸れる迄高く頭上に兩腕を延ばし、拳を握りて深く息を吸ひ込み、次に拳を握りし儘徐々に兩腕を高く上げ、同時に床上より頭をあげつゝ兩手を體の兩

側におろす。次に兩腕を又も頭上に延ばしつゝ、頭が床に接くと同時に兩手も床に觸れるやうにする。此時先きに吸ひ込んだ空気を一齊に徐かに吐き出す。

人體内の臓器は身體の姿勢の悪いため、屢々其位地を變へる事がある。此一度び變位した臓器を其常位に復するにも、亦た一定の運動法がある。

(一)滑らかな堅き平面上に仰向きに臥し、兩足を出来るだけ近く軀幹に引き寄せる。兩足と肩とで腰を高く上方にあげ、疲労を感じるに至る迄此姿勢を保つ。此の如くすれば、一旦下降した腹部内臓器は徐々に其常位に復する。暫時休憩の後ち又此運動を繰り返へす。二十分乃至三十分間此運動を繼續すれば、健康は次第に増進するに至る。

(二)俯伏ふぼくに臥し、肘と足とで體を支へ、臀部を出来るだけ高く上げる。

(三)寢臺又は之に代用の出来る位の物の上に俯伏ふぼくに臥し、初め頭を滑べらして床まで下げ、次に兩手から肘のところ迄床につけ、軀幹の一部と兩脚とを寢臺の上にある様にし、暫時此姿勢を續ける。疲労を感じる様になれば全身を床上に滑べらし、仰向けになつて休憩する。

以上は不正なる婦人の姿勢を矯正する一般の運動方法で、特別な装置も金錢も要らずに、普通の家庭に於て容易に行はれ得べきものである。

五 運動と休養

身體の運動と精神の休養とは心身健康の要訣である。運動と休養とは決して同じものではない。お互に日々の業務に従事して居る間には多少筋力の運動はあるが、休養と名づける程の愉快と慰樂との伴はぬことがある。終日つね働いてゐる農夫や職人や労働者には、時々休養を與へると云ふ必要はあるが、殊更ら運動するの必要は無い。休養とは打ち疲れた精神に油をくれる意味である。而して身體の運動にも、精神に休養を與へる所のものである。

故に平素身體を勞する人の休養と、讀書三昧さんまいに耽かけつて居る學生や、四壁に圍まれた部屋の中で帳簿を整理する銀行員などの休養と異なるべきは云ふ迄もない。薄暮一時間位の公園の散歩は學生や婦人たちは適するが、終日歩み暮らす職業の人には適當せず、寧ろ燈火の下に讀書する方が休養となる。婦人にとりて必要なのは身體の運動を兼ねた精神の休養である。家事に倦うみ疲れた精神に慰安ゐんあんと鬱散うんさんとを與へると同時に、足らず勝ちな身體の動作に多少の運動となる遊戯である。此種類の休養で最も良いのが野外の散歩である。散歩は運動にならぬと非難する人もあるが、夫れは人に由つて違ふ。

平素力業のみして居る人には成程運動にはならないでも、一家を天地としてたれ込めてのみ居らるゝ婦人諸君には之にいや増す運動は無い。

散歩は休養にならぬと非難する人もあるが、之れは散歩しながらも物を考へ込み、事を苦慮し歩く人の云ふ事で、全體運動及び休養の本旨を間違へて居る者の云ふ所である。「良く學び良く遊ぶ」とか、「一時専らに一事を行ひ、一場須らく一物を置べし」とか云ふ古人の誠めを辨へぬ者の言である。散歩する時には自分を忘れなければならぬ。歩を運ぶに連れ變り行く周圍の事情に身も心も奪はれつゝ、無我無心のうちに逍遙しなければならぬ。私の友達に道を歩きながら指の先きで空に字をかく者があつた。道行く人は振り返つて其おかしな手付きを見て、「歩きながら迄手習ひをしてゐる」と笑つた。

實際歩行をする時は頭の氣を抜いてゐなければならぬ。鬱して居つた頭の中の血液を能く循環させなければならぬ。一人の散歩はどうも何かを考へ込む故に成る可く二人若くは三人以上連れ立ちて、罪なき會話に耽けりつゝ歩み、或は路の邊の草花を摘み、或は小川の水などを掬み、思ふ存分心を空虚にするがよい。一人で散歩する時には平素愛して居る詩や歌などを低吟しつゝ歩くのもよい。蝙蝠傘の柄を打ち振り打ち振り歩くか、其尖端で小石などを轉ばしながら歩くのも氣を散する助けとなる。

家屋内の運動は效能の少いばかりでなく、塵埃が立つて知らず識らずの間に呼吸器の中に入るから望ましく無い。遠く野外に出掛ける事が出来なければ、少く共青天井の見える日當りのよい場所で運動する。疲れ果てる迄運動するのは宜しくない。

散歩の距離は各自の體力の強弱によりて違ふ。最初は短距離から始め、漸次體力の加はるに従つて其距離を増す、年若き女子諸君は學校への往復を人力車の厄介などに成り給はず、散歩のつもりで徒歩し給へ。

身輕に扮装つて競走するのも婦人に取つて誠によい運動である。此運動は常に脚力を強壯ならしむる計りで無く、自づと深い呼吸をさせ、従て胸廓を廣め、身體の新陳代謝を盛んにする。されど餘りに激烈に過ぎ、長時間に互るのは害があるとも益が無い。心臟の悪い人には何れかと云へば危険である。

テニス、は散歩のやうに乾燥なくはなく、競走のやうに過劇で無く、服装と姿勢だに正しければ婦人の運動として申し分はない。廣帯長袖と云ふ服装では感心せぬ。常に一側のみ居つて技巧を弄するのは全身の運動に偏頗であるから、宜しく他側へも行つて平等に身體の發達をはかるがよい。

ピンポンは室内運動で、殊に食後の休養時に遊ぶに適する。ピンポン室は成る可く廣く、木の床で

何も敷かない方が塵埃が立たないでよい。

羽根つきは日本固有の婦人の遊戯で、足も勞し、手も勞し、全身も勞し、殊に戸外の遊戯であつて、上を仰ぎ、下に伏し、呼吸を深かめ、筋力を増す所のものである。之を獨り年の始めのみに専らにしないで、一年間の遊戯としたらよからうと思ふ。

水泳は主として男子の運動であるが、水泳場の設けのある所ではサシテ危険い事も無いから、婦人も之に熱してよからう。但し月經の前後と、食後には宜しくない。

自轉車は本邦婦人の服裝では似付かない、洋装若くは女學生の様な服裝なれば輕便である。鞍サドルは其形狀高低共に自分に適當したものでなければならぬ。會陰部（陰部及び肛門の間）で鞍へ乗れば、直腸、肛門及び生殖器へ害を及ぼすから宜しく臀部で乗るやうにする。姿勢を正して體重の關係を調節し、力に釣り合はぬ程長い時間、而かも長距離を、過度の速度で走らぬやうにする。

カルタ遊びは新春の遊びとして到る處に行はるゝが、衛生上には餘り感服せぬ遊戯である。身體の運動としては何等の益する所がなく、其姿勢に至つては衆人の共に禁すべき所である。深更一室の中に魔風戀風の暗に吹くのは別として、塵は立つ、煙りは滿つ、空氣は瓦斯と夜氣とで汚れる。精神は徒らに興奮されて頭腦は著るしく疲勞する。快樂を高尙にするものでも無く、精神の修養を助けると

云ふものでも無く、將た智識の上達の資益すると云ふでもなく、運動の點からも休養の點からもゼロである。只一時競争對峙の念を募つらせる計りである。私共は賢明なる姉妹諸君に向つて、斯かる無益な遊戯より遠ざかれん事を切望する。諸君の愛する子女達をも歌留多遊びの席上へは出席させないやうに願ふ。

觀劇は婦人の休養として多少の益があるか何うか。演劇は活ける人が、聽き得る聲を以て、活ける状態を表はすので、之を觀て楽しむのは又人間の自然である。故に演劇にして潔く全きものであれば、人の指導者となり、徳義の師範となり、人生の尊崇すべき教訓ともなる。然れども俳優の人格も亦大に影響がある。劇は勸善懲惡を教へ、仁義忠孝の道を説いても、之に扮する俳優が不徳醜漢で所謂「沐猴まけに冠りする」様な真似をしては却つて人世に虚偽を教へることとなり、罪の種子を播き散らすものである。彼等の多くは不徳醜漢で、婦人を誘惑する惡魔である。觀劇がヨシヤ多少の休養となるとも、我が賢明なる婦人諸君は成るべく之に近か寄り給ふな。殊に妙齡の女子諸君は、劇を觀ること少ければ少き程、其失ふ所の少かるべき筈である。

碁將棋のやうな室内遊戯も餘り感服は出來ぬ。

六 涙

一、涙は神の恩恵である

「笑ひ」といへば陽氣で、浮き立つて、幸福で、そうして願はしいやうに思はれますが、「涙」といへば陰氣で、沈みがちで、不幸で、さうして忌はしいもの様に思はれます。故に何人も「笑ふ門には福来る」と云うて、笑ひさいめく、聲の溢れん事を願ひ、「泣きつらを蜂が刺す」と云つて鼻をすゝる音の無からん事を望むのであります。

たとへば笑ひは晴れ渡つた碧空で、涙はそぼ降る雨の天氣であります。草木禽獸は晴天の日光に浴びて生氣を呼吸して居ますが、又雨の恵みによりて生長發育するものであります。家庭に「笑ひ」を缺いたならば餘りに濡れ勝ちであり、さりとして涙が無かつたならば日常の生活が餘りに砂漠の旅のやうで、乾燥し過ぎることはありませんまいか。

「鬼の目にも涙」の玉の宿る事があると云ふではありませんか。神は自然の要求として人類に涙の賜物を與へたのであります。吾々は感謝して此恵みを受けなければなりません。

二、涙の成分

そもく涙とは、眼球の上側部で、眼瞼の奥にある涙腺から分泌せらるゝアルカリ性の液で、水分九十七・八に對して鹽分四乃至八位を含んで居ります。故に少しく鹽辛い味がする。

此涙の必要な場合には、必要な分量だけ速に分泌せらるゝのは無論の事ではありますが、いつ何時不時の必要があるかも分らず、其必要な場合に差し迫つて若しオイソレとまに合はなくては困りますので、絶えず不時の用意として多少の貯へもあるものであります。

三、涙の作用

然らば涙の作用と云ふのは何であるか？

もとく眼球の上には結膜と云ふ一枚の皮膜が掩うて居つて、空氣と相觸れ合ふ爲めに、たえず其面より水分が蒸發して乾燥します。乾燥すれば油の盡きた車軸のやうに、眼球と眼瞼との摩擦が多くなり、眼瞼が重くなつて、自然に睡氣を催すやうになります。全く涙が出なければ眼球は丸で動かなくなり、故に之をうるほして滑澤にし、兼ねて其乾燥を防ぐ爲めに涙が分泌されて、その都度ま

ば、たきによつて眼球全面に涙が行き渡るのであります。

女中さんが居ねむりをするのも、書生さんが読みさした本に眼を澁くするのも、御婦人方が宴席に侍して屢々眼をしばたい、かれるのも、何れも涙の分泌が減じて眼球が乾燥して来るからであります。故にねむい時には自然と眼を擦つて、其機械的刺戟により涙を出さうと致します。怠け者は晝寝の夢から醒めて眼をこする。朝寝の坊チャンは揺り起されて、暖かい褥から起き上りさま先づ両手で眼をこする。何れも眼を擦つて涙を出し、眼球をうるほして眼を醒まさうとするのであります。

一般に睡眠中には涙が出ないと云ふのは、涙が出なくなれば睡氣を催ほすことでわかります。

四、涙は眼球の掃除の水

窓のガラスが塵やほこりに汚れたならば之を清潔に拭はなくては、家の中は明るくなりません。眼は人體のガラス窓であります。此窓に巷のちりが吹き付けては、外界の物象を看取する事は出来ませぬ。故に涙が絶えず分泌され、之を拭ひ去り、或は之を溶解して後ち外へ流し出すやうに致します。若し涙の作用が無かつたならば、塵の巷に住む人の眼は全く曇り切つて、物のあやめも見分けられぬやうに成ります。

五、涙の最後

谷間の水は水車を廻轉し、稻田をうるほした後に、流れ流れて他の大河に落つるやうに、涙は眼球をうるほし、その塵を洗ひ去つた後は、何處へか落ちて行かねばなりません。

然るに眼瞼には古來水とは吳越の間柄である油腺があつて、絶えず少しづつの油を分泌して其内面を警戒して居ります。故に水に屬する涙は、勢ひ眼裂を抜け出でて、双頬指して落ちて行かねばならぬ事になります。然るに此處にも警戒の準備おさ／＼怠りなく、落人を取り逃がすまいと、眼瞼の縁には數列に睫毛の柵を結び連ねて、ひし／＼と固めて居ります。是に於てか途方にくれた涙は漸く活路を眼瞼の内側にある涙點に求め、之を傳うて涙囊に入り、更に涙管の長が道中を経て、鼻腔中に落つるのであります。

「鼻をすする」とか、「すすり泣きをする」とか云ふのは、鼻の中へ涙の落つる爲めであります。然しながら、落つる涙の軍勢が多い時には、流石に眼瞼と睫毛との力のみでは支へ難く、遂に頬には、ふり落ちて、衣の袖をうるほすに至るのであります。

六、涙を分泌させる諸刺戟

斯の如くに眼球が乾燥するか、異物が眼の中に入る事があつて、反射神経が之を涙腺に傳へる時は、さながら義僕が主家の難に走せ參するかの様に涙は速に駆け付けて之をうるほし、或は之を洗ひ出すのであります。咳嗽をしたり、嘔氣を催ほしたりする時には、眼の邊の筋肉が收縮して涙腺から涙の液を搾り出す。強い光に射らるゝ時は、眼球の危難を救ふ爲めに涙が出る。その他いろいろの刺戟で涙の分泌は促されるのでありますが、精神の感動によりて落つる涙が最も詩的で、且つ最も趣味に富んで居るやうに思はれます。

七、涙を分泌させる精神的刺戟

私は以上に於て涙を分泌させる諸種の生理的刺戟に就て述べましたが、こゝに一つ不可思議なのは精神的刺戟により、涙の分泌せられると云ふ事でありませぬ。彼の人事社交の上に最も大なる勢力があり、歴史上の事實に最も深い關係があり、詩歌文學の上に最も快い感興を添へるのは、恐らく精神的刺戟によりて分泌される涙だらうと思はれます。之を紅涙と云ひます。或は熱涙と稱します。蓋し空

虚な、表面的な精神的刺戟では容易に此涙は分泌されず、斷腸の悲運に沈むときとか、歡喜の情に溢れるときとか、憤怒のほむらの燃ゆるときとか、すべて喜怒哀樂愛惡慾の七情が深い根底から動揺される時はじめて分泌されるからであります。心に輕笑して表面に泣いても、此種の涙は分泌されるものではありません。賣笑婦のそら涙や、放蕩むすこの父母を欺く涙は、恐らく以上記載した機械的刺戟による涙であつて、こゝに云ふ精神的の涙ではありませんまい。

大脳には涙の分泌を司る特別な中樞があるか？

大脳は人體に於ける中央政府である、此處にいろいろの中樞機關がある。眼が物を見るのも、耳が物を聞くのも、手足が筋肉を動かすのも、すべて大脳にある中樞機關からの命令である。然らば七情の動揺により涙の分泌の高められるのも、恐らく大脳に於ける中樞の爲めだらうと推測される。推測されるが未だ確實には發見されぬ。且つ悲しいからと云つて何故に悲涙がはふり落ちるのか、嬉しいからと云つて何故にうれし涙にむせるのか。斯う云ふ場合に涙が無くとも良ささうなものだが何故に落涙するのか、是等の問題も一切未明であります。

八、涙腺の二種

日露交戦頃の新聞に、捕虜の涙の顕微鏡圖が載せてあつた事があります。なるほど修羅の巷に怨みを呑んで倒れる勇士の熱涙も格別でありませう。生命の取りやりと云ふ此世からなる地獄に送り出す難別の涙には無限の味がこもりませう。

子弟の訃報に接したる遺族の紅涙も亦酌みがたきものがありませう。若し是等の涙の間に化學的若くは形態的の差異があるならば、太閤記十段目に於ける皐月と、初菊と、重次郎と、光秀との涙は、各自特異の成分を持つて居るべき筈であります。

この外精神的刺激による涙と、他の生理的刺戟による涙との間に如何なる成分上の差違があるかも、未明の問題であります。兎に角涙腺には上下の二種があつて、上涙腺は精神感動のために分泌し、下涙腺は平素眼球の結膜をうるほす爲めに分泌する事は事實に近いやうであります。

九、涙の價值

こゝで云ふ涙とは、精神感動により上涙腺より分泌せられるものを指すのでありますが、此涙は人類唯一の賜物であります。動物には精神感動によつて涙を流すと云ふことはありません。動物では其子を失ひ、其親と別れたときでさへ涙を流さぬやうであります。昔語りには、妊娠した狐狸が涙を流

して獵師に命乞ひをしたとか、子を見失つた猿が涙にむせんで搜し廻つたとか、いろ／＼の云ひ傳へがあります。何れも荒唐無稽のことで、犬も、猫も、蟲も、鳥も、精神感動のため落涙すると云ふことはありません。鹽原多助がその愛馬に別れる時、ホロリと一滴、馬の眼瞼から落ちたと云ふのも、精神感動以外の涙であります。咳下の一戦に打ち負けた猛勇無双の英雄項羽が、日頃乗り馴れた馬に分れる時に、其馬の眼がうるんで見えたのは、愛妻虞氏との涙に英雄の眼が曇つて居つたからであります。

此人類にのみ恵まれた涙の殊に貴いのは、正直でなければ分泌されない事があります。如何なる大賊でも、悪婆でも、泣く時ばかりは人の本然に歸つて、塵ほどの悪分子をも留めぬものであります。斯くの如く、涙が至誠の滴りであり、玲瓏無瑕なる眞實の結晶であるのを知る時に、私共は何がなしに、涙の慰藉と云ふ事に思ひ當るではありませんか。

十、涙の慰藉

悲しむ者と共に泣くのは泣かれる彼に取つても慰藉であり、泣く我に取つても慰藉であります。不幸不遇の人に向つて、そゞろ涙は、強^{あなご}ち彼の爲めのみではありません。涙は人類の一大特權であ

り、一大幸福であります。一家の内に此涙が乏しかつたならば、其家は同情の枯れ果てた家でありませぬ。左様な家は家屋と云ふことは出来ませうが、家庭とは申されまい。慈母の涙に引かるゝ遊子の心、愛妻の涙に動かさるゝ良人の心、何れも楽しい家庭の美はしきすがたではありませぬか。若し夫れ他人の悲みに流した涙で洗はれた吾々の眼球は、いかに燦爛として異彩ある光明を、天上の彼方に見得るではありませんか。

故に涙は、生理的には眼球を保護する靈液であり、精神的には慰安であり、幸福であり、神の特別な恩典であります。私は先年たよりにして居た一人の男の子を死なせましたが、其の後は亡兒の遺影に向つて涙を流すのが、私の何よりの慰めであります。

七屋上の草

家根に見馴れぬ草が生えた。さうして見馴れぬ花が咲いた。恚うしてこんな花が咲いたらう、誰れがこんな草の種を播いたらう。播いた人も無く、植ゑた人も無くて、生へ育つと云ふのは誠に一つの不思議である。と、多くの人が疑ふのも無理ではない。無理ではないが、能く考へて見れば、別に不思議とするにも足らぬ。之は何處か遠い地から、此草の種子が、風か何かで持ち來たされて、屋根の瓦に附着して、そこに根ざして育つたのだ。

恚う云ふ事實は人間生活の病氣には能くあることだ。自分では風邪の心地と打ち臥して心地が悪い、熱が出たり冷めたりする、咳嗽が出る、咯痰も出る。そこで醫者にかゝると、思ひ掛けない肺結核の診断を下される。

「先生、冗談ぢやありません、うちには肺の筋などはありません。」

恚う云ふ場合には十人が七人までは屹度かう云ふ不審を打ち、抗議を云ふ。肺病を血統とのみ思ひ込み、筋とばかりに信じてゐる人には、一應最も不審であり、抗議である。然しながら家根の見馴

れぬ草と同様、何處からか病氣の種子が、自分の体内へ侵入したものとすれば、事實と所見とを根據とした醫者の確診に對して、是等の抗議も齒が立たぬ。

播かぬ種子も生える。血統が無いからと云つても病氣にはなる。而して此病氣が肺結核のやうな傳染性のものであれば、何處にか傳染の根源があり、機會があり、不用意があつたものに相違ない。あらゆる結核症は結核菌と云ふ微菌の体内侵入に由つて起る。結核菌の侵入が無ければ結核症は斷じて起る事が無い。果して然うとしたならば自分では風邪の心地と臥したのが、事實肺病であつたので、いか自分の知らぬ間に結核菌に侵入せられて居つたのである。

結核菌の侵入は、窃盜のやうで、其所爲は居直り強盜である。窃盜が隙をねらつて人家に忍び込み、或は宵の口より忍び込んでゐて家人の寢靜まるのを待つてゐるやうに、結核菌も体内に侵入すべく絶えず機會をねらつてゐる。時には他の病氣に立ちまぢり、或は他の病氣のやうな風で人體に近づく。覆面の賊と云つた格だ。

人生生活は複雑である。人と人との交通も頻繁であり、物と物との交換も活潑である。而して文明は、健康の源泉であるべき自然から、無理に人を遠ざける。而して之を不健全な密集生活の渦中に投げ入れる。人體が病氣になり、結核に侵されるに至るのも無理はない。試みに一座十人の會へ行く。

十人の中には必ず結核の遺傳があり、或は結核の既往症ある人がゐる。甚だしい時には親しみの酒杯を取りやりする其人にひどい結核のある事がある。怎う云ふ場合に結核菌は必ず「機乗すべし」として侵入する。侵入されても氣が付かずにゐる。平氣で済まし込んでゐる。正に「油斷大敵」である。然るにまんと体内に忍び込んだ結核菌は、次に其人を屠り盡くさうと云ふ非望を懷いて、隱忍機會を待つてゐる。一旦人體が風邪をひくか、咽喉や氣道を悪くするやうな事があれば、彼は急に勢力を高めて勇猛に、露骨に、攻撃の火の手を擧げる。而して居直り強盜の本性を表はし、殺人の兇器を振ふ。哀れなる哉、人體はこゝに結核菌の蹂躪に委せらるゝのである。

屋上の草の種は、春が來れば、芽生えて、育つて、花を開く。

体内に侵入した結核菌は、待つてゐる機會が來れば、一舉に人體を亡ぼさうとする。

恐れても、怖るべきは結核である。

憎みても、憎むべきは結核である。

さうして体内に侵入させないやうに、防ぎ護らなければならぬのは、結核と云ふ大敵である。

八 結婚に關する迷信の打破

迷信の起る素地

結婚に關し古來色々の奇習があり又種々の迷信があるのは、東西その軌を一にして居る。迷信の成立及び原因に就ては又色々の説もあらうが、要するに自己保存の本能的慾望から出發して居るものが多い。殊に未開の時代に於て自己の意識から自然界の諸現象を見た時には只々驚異の眼を見張るばかりで、従つて自己の生存が絶えず自然から脅威されて居るやうに感じ、遂に自然を崇拜し、これに祈願を込め、或はこれに服従し、只管反くことなからんとするに至る。これが則ち迷信の素地をなす。未開の時代に於ても種族の繁殖上殊に誕生と結婚とが尊重せられて居つたのであるから、自然にいろ／＼の迷信を結婚の上に結び付け、これによつて吉凶禍福を卜つたに相違ない。従つて又多くのかつきやが出て、種々の説をなした事も想像出来る。

併し是等の迷信でも、かつきやの説でも、必ずそれ／＼相當の理屈が付けてあつたであらうから、今日から見て随分噴飯に堪へぬ事であり、荒唐無稽の説であつても、その當時に於ては尤もらしく聞

えて衆人をうなづかせたに相違ない。その上宗教の衣裳を着たり、儀式の鳴物なぐりものが入つたりすると、迷信が愈々眞實となつて人心に食ひ入つたに違ひない。或はその當時に於ては實際一かどの眞理として尊崇せられて居つたものでも、絶えず進歩して一刻も停止しない人文の發達により、今日では遂にこれが迷信である事を明瞭にされたものも多からう。而も感情が智識の進歩と逆行して依然舊時の慣習に捉はれ、いつ迄も迷信の埒内らちないに彷徨するのは好ましくぬ次第である。

丙午が何て悪い

古人は餘りに自然の前に恐怖した。自然の前に恐怖した結果として日を選んだり、年を忌んだりした。今日は自然を征伏しようとして居る。自然征伏者の眼から見れば日を選んだり、年を忌んだりするのは全く謂はれの無い思想である。丙午ひのえうまが何て悪い。丙午ひのえうまに生れ合せた人に何の咎とががある。支那の古い傳説に、「丙午の歲には事變が多い。若し、禍が國內に生じなければ則ち夷狄が外から攻め寄せ」などと云ひ、「照々たる天象運行に見はる。人力の爲し能ふ所に非ざる也」などのよまひ言を云つてゐる。新時代に立つて新文明を開拓して行かうとする興國の民は、假りにも斯んな妄説に耳を傾くべきで無い。丙午の歲に生れた女子を娶るのが何て悪い。丙午の女は男を食ひ殺すと云ふ迷信も、

かなり俗間に行き渡つてゐるが、素より愚にも付かぬ妄説である。何等の科學的根據が無い。然るに拘らず古來干支が丙午であつた歳には墮胎が多かつた。現時でも丙午生れの少女中には人生を果かなむ者がある。馬鹿な話だ沙汰の限りである。昔し暗君があつて暴政を敷かうとする場合に、偶ま歳が丙午なるにより伶俐なる諫臣があつて「今年は御用心あつて然るべし」と警戒をしたと云ふなら、不
理屈ながらも聞えるが、これを以て人事結婚の上まで律しようとするのは何たる愚かな事であらう。
丙午の婦人と百年を契つたからと云つて、愛の紐にゆるみを生じ、又は不幸が連發する道理が無い。
双方に生理的缺陷が無く、互に理解し、互に相愛すれば丙午も何もあるものでない。丙午の婦人を娶つた人で、現に立派な成功を遂げた者は、天下その例に乏しくない。

迷信の黃道吉日

結婚の日を取り定めるに黃道吉日と云ふ事をいふ。これも今日から見れば迷信たるを免れない。黃道とは、天動説が天文學上に勢力を有してゐた時代に於ける太陽の通路である。昔支那で天球儀を作つた時、月の通路を白く表はして白道と云ひ、太陽の通路を黄色に書いて黃道と云つた。黃道上の何れの點に太陽があつて、月がこれに對して如何なる位地を取り、木火土金水等の遊星が其際何處に所

在して居るかによつて、日の善惡吉凶を決めたのである。斯うして豫め調べて吉日と決定した上、その日に婚儀を取り結ぶやうにしたのである。天を恐れ、自然に畏伏のみしてゐた古代民にあつては、一應尤もな話であるが、科學の進歩が蒼空の隅々までも窮めてゐる現代に於て、斯かる誤れる根柢と思想との下に、吉日を選ぶと云ふのは全く古昔の愚に歸り、過去の夢を追ひ信ずるものである。今日の科學は木火土金水等の遊星は、我々に取つてさまで價値あるものでなく、それほど大きな影響を人事に及ぼして居らないのを證明する。未開野蠻の時代には黃道吉日の迷信も有力であつたらうが、現代日本の文化に居て日の善惡を云爲し、その吉凶を判するが如きは愚の骨頂である。

余輩は、太陽の下に棲息する人生の日は、何れの日も善であり、吉であり、殊に或事をするに好都合の日取が大吉日であると思つてゐる。昔の或人の文に「旅立ちに日のよしあしを選ばぬは落人の身の常とかや」と云ふのがある。強ち落人ばかりでない。何に付けても日の善惡などのあるべき筈がない。晴天続きが雨傘屋に迷惑位なものだ。何れの日も吉日であり。善日である。殊に結婚に關して醫學上から云へば、新郎新婦が共に健全で爽快な日を吉日とする。分けて新婦に所謂月の障りが無く、殊に月經後の數日を、結婚上に於ける黃道吉日と見做すべきである。申の日たると、酉の日たるを論じない。「申」が「去る」に通ずるなんて、こぢ付け縁起はかつぐに及ばぬ。死を恐るゝため、四を厭ふ

やうなものだ。長雄は早世し、四郎は長生する例はいくらもある。結納の品々にしても、何も無理に
経節を勝男武士とこぢ付けたり、昆布を子生婦と御幣をかついだりするには當らぬでは無いか。

四め 十め

「四め十め」などと云ふ事もある。馬鹿な事だ。新郎新婦の年齢が餘りに掛け離れてゐては、生理的
に他日不満の日が來るのが豫想されなくても無いから、或る限度の年齢の差であるならば、四めでも
良い。十めでも構はない。

健康状態が第一

要するに相互の愛と、理解と、無病と、健康とが結婚上の要件である。從來の因襲や迷信は一切排
除しなくてはならぬ。吾人は今や新時代の新潮流に掉し、益々文化の路を進まんとするのである。徒
に舊習に抱泥すべきで無い。況んや未開時代の思想や信仰から胚胎し、異様な形式として現存して來
た古物的迷信に對してをやだ。

如何なる疾病の人は、結婚の甘露を味ふ資格が無いかは、大に考慮しなければならぬ。精神病や、

肺結核や、心臓病や、微毒や、腎臓病等の高度の者は、結婚生活に適しない。其の當人の不幸ばかり
でなく、累を長く子孫に遺すものである。西洋では斯ふ云ふ人に、斷種法と云つて子を生ませない様
にしてゐる所もある。病身の人が結婚生活に入つたがため、短命に終る實例は乏しくない。故に私
は、日の吉凶を選ぶよりも、年の善惡に氣を揉むよりも、年廻りを彼れ是れ云ふよりも、新郎新婦た
るべきものの健康状態を結婚に於ける選定條件の第一位に置かれん事を、醫者として廣く天下に希望
する次第である。

九年頭雜言

新年の誕生

長鳴き鳥が東天紅と長鳴いて、天地の曉を告げ渡ると、太平の春の舞臺はしづくと其處に展開せられます。昨日までは何がなしに心せはしく、歩く足さへ宙を飛んで居りましたのに、今日は暢然のんびりとして心に何のわだかまりもありません。大晦日から元旦への急轉ほど、快い感じを人の心に味はせるものはありますまい。押し迫つた大晦日が三百六十餘日間の總くまりで、餘りに苦しく、餘りに忙しせはく、そして餘りに氣苦勞であつただけ、それだけ一月の元旦が氣樂なものになり、喜ばしいものになり、さうして目出度いものになります。長い間氣に病んで居つた出産の豫定日、恰度それが極月大晦日のやうであり、幾時間かの苦しい陣痛のあとの分娩、恰度それが一月元旦の目出度さにも比較し得られるやうにも思はれます。分娩後の一家の安心は、年の瀬を無事に越え得た元旦の喜びでなくして何でありませう。曉を告げる鶏の第一聲はいはゞ呱呱たる赤ん坊の雄叫びであります。年に取つては目出度い一年の夜あけであり、赤ん坊に取つては勇ましい人生の門出であります。

赤ちゃんの生誕

大晦日の人の心は濁り、よごれ、亂れ、騒いで居りましたが、一夜あけた元旦の心は何と云ふ清さであり、何と云ふ落ちつきであります。正に肺を通過した血液の清さであり、白妙の雪の汚れなきものであります。

この日の人の心には、天使のみが往き來してゐて、悪魔は影を没して居ります。むかし失はれた人の世のパラダイスは、元旦のみに於て之をほの見る事が出来ます。

此日にわざ／＼怒る者はありません。此日に事々しく嘆く者はありません。たとへ多少の悲しみがあっても、之を忍びて表に示さず、たとへ聊かの不平があっても、互に許す事をして居ります。見るものは笑顔です。聞くものは嬉々とした喜びの聲です。人生が元旦の連続ばかりであつたならば、どれほど幸福であり、どれほど生れ甲斐があるかと思はれます。

元日に似よつたものを人の世に求めたならば、それは疑ひもなく生れた計りの赤ちゃんでありませう。赤ちゃんの心には善もなく悪もなく、不平もなく、憤りもありません。清きこと元旦の如く、無垢なること雪の如くであります。昭和九年の聖代も、この日呱呱の聲をあげて人の世に生れたものと

云ふべきであります。

持ち越しの煩ひ

元旦でも憂苦を包んでお目出度うと口にする人もありませう。悲嘆をかくして祝を云ふ人もありせう。昨年からの煩ひが尙ほ引き續いてゐる人には、或は心からの楽しい新年を迎へることが出来ないかも知れません。

赤ちやんでも生來虚弱なものもあります。悪い病氣を負うて生れた不幸なるものもあります。生れながにして血の濁つて居り、からだの缺けて居るものもあります。

好ましからぬ暗影が付きまとうて居ては、心から楽しむわけに行きません。目出度い年を迎へる爲には常に努力奮勵して、心身を強健にし、生活を安易にすべきであります。丈夫な赤ちやんを得んとするには、父母の心身を鍛へ、かりそめにも遺傳性の病氣に感染させぬやうに心掛くべきであります。

屠 蘇

目出度い新年であります。一家を圍んで先づ屠蘇を酌みませう。屠蘇とは支那の「屠者、屠絶鬼

氣、蘇者、蘇生人魂也」から來たもので、大黃、白朮、桔梗、桂心、烏頭、拔藜、防風の七味を配劑したものであります。それを袋に盛りて大晦日に井の水中に入れ、元旦の拂曉之を取り出して酒に浸して飲用すれば、悪疫邪氣に侵さるゝ憂ひなしと稱して大に縁起を擔いだものであります。左様、縁起であります。私共も一家揃つて屠蘇を酌み本年の慶福を祈りませう。あらゆる理届は抜きにして。

雑煮の餅

屠蘇は酔はぬ程にとどめて、雑煮餅を食べませう。餅は元來不消化でありますから、飽食満喫するには當りませんが、餅は「持ち」にも通じて縁起が良く、又「齒固めの餅」とも云つて、餅を食べれば齒が丈夫になり、齒が丈夫になれば年齢も延びると云ふわけで、古來年齒と云ふ熟語もある程でありますから、私共も快く雑煮餅を味つて大に延年長壽を祈りませう。

豆、ごまめ

豆や、ごまめも新年の食べ物であります。まめは健全の意味にちなんだものでありませうから、之も程よく味つて、お互に無病息災を祝ひませう。

若水

元旦の朝に井水を汲み、之を飲用する習はしは、一年中の邪氣を除くものとして古來行はれたもので、「神水」とも云はれましたが、物の本などには多くは「若水」と記してあります。後に至つて若水をば、老衰を化して若くなすの意に解せられるやうにもなり、之を「をち水」又は「復若水」などと云ひ、月の中にあるものと信ぜられるに至りました。

萬葉集に「天橋も、長くもがも、高山も、高くもがも、月よみの、持たる、をち水、いとり來て、をち得しもの」とある通り、

月世界に此若やぎの水があると迷信されたのであります。

若かやぎの水

人間が月世界へ行つて「復若水」を求めるのは不可能の事でありますから、之を地上に求めようとした慾望から、彼の養老瀧のやうな奇瑞傳説が生じたのであります。

美濃國多藝行宮大伴宿彌東人の作歌に

いにしへや、人のいひくる老人の

若ゆちふ水ぞ名に負ふ瀧つ瀬

と云ふのがあります。無論養老の瀧を詠んだもので、「昔から老人が之を飲めば若くなると云ひ傳へられてゐる有名な瀧ぢや」と賞讃して居るのであります。續紀に

「養老元年九月丁未、天皇行幸美濃國……自鹽手面、皮膚如滑。亦洗痛所、無不除癒……又就飲浴者、或白髮反黑。或頽髮更生。或闇目如明。自餘痼疾皆平癒」

孝子が酌めば瀧の水も酒に變りましたが、そればかりでなく、此水に浴すれば皮膚は滑かになり、疼痛も去り、之を飲めば白髪も黒くなり、禿髪も生じ、視力も強く、萬病も平癒すると稱せられたのであります。

一〇 柱時計と懐中時計

不幸にして小男に生れたからとて、ゆめ／＼父母をうらむべからず。大男と見くらべて甚しく見劣りがするからと云つて、決して愚痴をこぼすべからず。小男は小男なりに調つてゐて無病息災であれば、先づ／＼身にあまる幸福として深く天地に謝すべきである。

下世話に「大男總身に智慧がまはり兼ね」と云ふが、必ずしも然うだと云つて、小男黨の爲めに一も二も無く祝杯を擧ぐるにも及ばないが、獨逸の諺にも「柱時計は懐中時計よりもきつと良いとは限らない」と云ふのがある。世の小男黨はよろしく精巧な懐中時計たらんを期し、決して粗雑な見かけ倒しの柱時計を羨むには當らない。

殊に、天才と身長との關係を調査した學者達の結論によると、天才は概ね身長の小なるものに見出

だされると云ふ話である。いでや小男黨の爲めに、古來史上に有名な小男天才を紹介しよう。先づ宗教家では基督教の開祖エス、キリストが甚だ小男であつた。キリストの弟子で熱誠血を吐くの慨がある使徒ポーロが小男であつた。サヴォナローラや、宗教革命のルーテルは中男であつたらし

いが、フランツ・ホン・アツシシは可なりの短身であつたらしい。

經世家及び勇將では、彼の舊約聖書の中で活躍してゐるダビデ王が小男であつた。歐亞を席捲しようとしたアレキサンデル大王が小男だつた。小童でも勇名を知つてゐる佛蘭西のナポレオンや、伊太利のガムベッタや、英國のクロンウエルや其他マツチニーや、アヴールや、フレデリック大王なども小男黨に屬してゐた。日本の太閤秀吉なども此中に加ふべきであらう。

詩人及び文學者では、佛蘭西革命時のルーソー、ヴィクトル・ユーゴー、獨逸のハイネ、ホフマン、ハインリッヒ・クライト等は何れも短身であつた。ヴォルテアは長身だつたと云ひ傳へられてゐるが、昔からある肖像を見ると小男らしい。

哲學者及び自然科学者では、先づスピノザが小さい。カントが小さい。フイヒテ、シヨベンハウエルが小さい。ニュートン、ライブニッツ、ガリレイ、ニーチェは中男らしいが、ラブラスが小さい。フンボルトが小さい。シュライエルマツヘルは甚だ小さい。

彫刻家でラファエルが小さい。音楽家でモザート、ベートフェン、ウエーベル、ワグネルの諸大家が揃つて小さい。

無論この反面で、大男の天才も尠からぬであらう。が、小男中に取り分け天才が多いと云ふ事は、

統計と歴史との等しく示すところである。小人國の小男黨も大に意を安んじて可なりである。

元來往古の人類は其體格巨大にして強力のものばかりの様に説をなすものがあるが、必ずしも然らでなからう。文化の影響が體格の上に多少とも現はるべきのは容易に考へらるゝ所であるが、それが必ず悪影響とばかりは云はれない。古來いろ／＼の宗教は好んで異談怪説を流布し、或る假想上の人物或は現存して居つてもそれ程偉大で無い人物に着せるに、誇大の衣服を以てする。従つて宗教上の迷信は、假想上の巨大なる人種が澤山に現存して居つた様に思はせる。最近の人類學上及び醫學上の計測によると、古代に限つて雲突く様な大男ばかりが住居してゐたと云ふ論據が無いさうだ。今日の文化は矢張り、今日の様な體格の持ち主が次第々々に築きあげたのださうだ。其中にも小男の活躍が何れの時代にも目覺ましかつたのださうだ。之れが小男黨の福音で無くて何であらう。

一一 長男教育

本邦には「總領の甚六」といふ諺がある。總領とは長子であらうが、甚六とは果して何を意味するのか、自分は不敏にして未だ其眞意の如何を知らないが、要するに「長男は得て我儘者である」と云ふ意であらうと思はれる。我儘者であるのは、長子を得た嬉しさに父母親戚は云ふに及ばず、近所隣りの出入りの者までが、蝶よ花よと煽り立てて、其自制心、克己心と云つた様な徳を養ふべき機會を與へないにも原因する。勿論未だ世智馴れない、肉體的にも精神的にも圓熟しない若夫婦を父母として生れたと云ふ生理的原因も重きをなす。下世話に「氏より育ち」と云ふが氏とは血統である、血統は即ち天性として表はれる。育ちは生後の教育である。教育も天性も共に其人格をなし、其人の將來を形づくるものである。

故に育ちによつて磨き上げられる美玉もあるが、「生れが生れだから」と云はれる如く、其血統の高下尊卑が争はれない證左として現存する場合も多い。要するに兩者共に備つて始めて燦然として光輝ある人格の現出すべき筈である。總領が悉く甚六とは限ら無いが、若し甚六である總領があつたなら

ば、以上兩種の原因が共働してゐるのではあるまいか。人體の精神生活に於ては、常に興奮と抑制とが共に相働いてゐる。興奮のみに任せては置けないので、抑制が常に手綱を引きしめて始めて精神の平衡を保つてゐる。抑制力が強ければ克己自制の徳が現はれ、抑制の力が微弱であれば氣のみはやつて其實は薄志弱行の輩となる。抑制力は教育によつて強められる。それが強められないで、却つて反對の興奮性のみが募られる場合に、立派な甚六の總領が出来上る。善き教育家は片手にパンを持つて、片手に鞭を握つてゐると云はれる。甘やかす計りでは良くない、懲らさなければならぬ。溺愛ほど柔かい子供を害するものはない。可愛い子に旅をさせるのは却つて愛の鞭である。強固なる意志の人は、甘やかされない教育を受けたものに多い。一般に北國の者は意志が強く、南國の者は情に勝つ。南國は天然の恩澤が餘りに洽く、北國は之れに乏しい爲めである。家族制度の國では總領は特權者である。特權者だから甚六でも濟む様なものの、二男三男の運命はみぢめである。實を云うと、父母が壯年に達して精神肉體共に圓熟に、勢力も亦其最大高潮の時に生れた子が、偉人になり易い素質を最も多く所有してゐるものである。古來天才若くは偉人と稱せられる者の多くは、長子に少くして二男以下に多いさうである。例へば

ベンヂヤミン・フランクリンは十七人兄弟中の末子

シユールベルトも同様十七人兄弟中の末子

英雄ナポレオンは八人兄弟中の末子

樂聖ワグネルは七人兄弟中の末子

レンブランドは六人兄弟中の末子

フォン・ウエンベルは第九人目の子

等である。或學者が詩人、文學者、政治家、畫家、音樂家等の有名なる者七十四人に就き、調査したところ、長子が、

詩人四十二名、文學者六名中に僅か六名（ギツボン、ミルトン、アラゴー、ハイネ、アヂソン、ジ

ヨン・アダムス）

畫家十七名中伊太利文藝復興時代のダヴィンチ一人

音樂家十七名中ブラームス、ルビンスタインの二名

總計僅に九名に出でず、其他はすべて二男以下であつたとの事である。自分は長男で無かつたから、長男攻撃をするのでは無い。日本に於ても「總領の甚六」と云ふ諺がある以上は、恐らく昔から長男に低能があつたかも知れない。長男教育に就ては父母たる者大に意を注ぐべきである。

一二 バンの處方

今世紀の初葉にありては、獨逸に於ける小兒の死亡率が頗る高く、心ある者は國家の前途のため大に之を憂慮した。或る憂國家の如きは、現時に於ける世界有名の都市のうちで我がベルリン位小兒の死亡率の高いところは無いと云つて、盛んに悲痛の叫びをあげた。それが、中央歐羅巴の地圖を血を以て染めたと云はるゝ彼の歐洲大戰に於て、物質の缺乏と生活の困難から、自然に獨逸國民一般の榮養を不良にし、ひいて小兒の死亡率を更に一層高めたのは怪むに足らぬ。

一方には天下を敵として佛白の國境を侵し、世界の精英と天下分け目の大戰をしながら、内部に於ける此夥しい小兒の死亡は、かなり獨逸上下の人心を寒からしめた。こゝに於て國家は之が救治策として戰時產褥救助 Die Kriegswochenhilfe と云ふ方法を設けて、特に產褥婦を保護する事とした。而して此救治策はかなり多大の成功を收め得たと云ふ話である。

元來小兒死亡の原因を小兒の疾病にのみ求むるは正當で無い。死亡を來すべき疾病の由つて來るところを窮めなければならぬ筈である。獨逸で取つた產褥救助の方法は、小兒死亡の原因を、實に父母

の生活困難に由來すると斷定した結果である。我が東洋には古來から「衣食足つて禮節を知る」とか、「恒産が無ければ恒心も無い」とか云ふ言葉があるが、生活の安定が無ければ人の健康も危機に頻すると云ふのは動かすべからざる事實である。生計が不如意であれば、健康上必要なる安靜や療養を爲すことが出來ず、榮養も足らず勝ちになるのは勿論である。假りに日夕のバンに缺乏するとすれば、たとへ妊娠中の婦人であつても、妊婦の養生を守ることが出來ぬ。産褥中の婦人であつても、産後の攝生をすることは不可能である。

自らの乳で自ら其子を哺育しようと思つても、それも思ふにまかせぬと云ふ事になる。妊婦、産婦、育兒等の衛生的方則は嚴として存在して居つても、之を守つては居られない。先づバンを求めて活くる事をしなければならぬ。活き得るの餘裕が生じて始めて「活きた生」を安全に確保するの順序となる。故に健康の要訣は第一に生活の安定だとも云へる。換言すればバンの缺乏は人の健康を脅かし、人をして衛生上の方則を無視蹂躪させるものだとも云へる。

私は物質的に恵まれない貧家の子は、或程度までは國家或は物質的に恵まれたる者が、之を救護すべき筈のものだと思つてゐる。數年前から本邦に行はれてゐる健康保險法は、實に此精神から出た社會政策の一部である。本邦に於ては保險者たるべき者の妊娠及び分娩に對しても、一定の救護を與へ

る事になつてゐる。此救護を給付と云ふ。

給付の内容に就ては、産前産後に何週間休養させるとか、休養中は毎日若干づつ休養金を與へるとか云ふ事になつてゐる。要は、「産前産後には休養せよ」と千言萬語を費しても、差し當りパンに缺乏して居つては、其必要な休養も不能なので、パンを求め得べき現金を給與して充分休養させようとするのである。

獨逸の健康保險法では更に徹底的に、所謂哺乳金 *Stillgeld* と云ふものを母に與へて、母の乳で其の子を哺育させるやうに勉めてゐる。

之によつて獨逸國民の健康も益々増進され、會て憂國家をして悲痛の叫をあげさせた小兒の死亡率も益々減少しつゝあると云ふ事である。私は此事實から左の教訓を學び得ると思ふ。

- (一) 物質的に恵まれない人の健康増進には先づパンの處方を書け
- (二) 小兒の死亡率を減少させるには第一に母の生活を保證してやれ

一三 何のために子を生むのか

男と女とが神の選びによつて一緒になれば子供が生まれる。若い男女が相遇つて夫となり、妻となればやがて直ちに父となり、母となることを期してゐる。然らば人は

何がために子を生むのか

誰のために子を生むのか

むかしから子供は夫婦の鎧だと云ふ。鎧は、二つの物を近よせ、しめ付けて離れないやうにする。

子供の無い家は荒涼として物淋しい。

子供のない人は愛情に乏しく、一體に移り氣が多いと云ふ。併しながら子供があれば、子供にめんじてお互に許し合ひ、共に辛抱し合ふと云ふ。此意味に於て子供は鎧の役目をして、父と母との間を更にもかたく和合させる。されば子供の無かつた時には、妻として、夫として互に愛し合つたものが、子供が出来てからは子供の母として其妻をいたはり、子供の父として其夫を敬愛するやうになる。互に多少の不満はあつても子供の愛に打ち消されて了ふ。それならば、子供を生むと云のは

夫婦和合のための神の御心

であるかも知れぬ。夫婦和合を主目的として子供の生れる筈がない。然らば子供は

性的享樂の副産物であらうか

性的享樂の結果、所謂愛の結晶として生ずるものであつて、實際は欲しくなくとも出来てくる厄介物なのであらうか。モダン婦人の中には、斯う云ふ見解を抱いて居る者も尠からぬやうである。従つて性的享樂は望ましいが、子供は欲しくないと云ふ者が尠くない。子供が出来るのは厄介だ、子供を生まずに享樂を恣にしたと云ふ間違つた所存を抱くものが多い。之がためには

産兒制限だの分娩調節

だのと云ふ尤もらしい理窟をつけてゐる。「人口の増殖と食糧の生産とは平行して行かない、人口は幾何級數的の比例で、一、二、四、八、一六と云ふ割合で増加するが、食糧は算術級數的の比例で一、二、三、四、五と云ふ割合で増加するに過ぎぬ。故に産兒の制限をしなければ食糧問題で人類の破滅が来る」と云ふやうな理窟は、一應然る可くは思はるゝが、抑々子を生むのがいやだとか、子を欲しくないなどと云ふ主な理由は、子を生むが爲めに早く老ふると云ふ事と、美貌を損すると云ふ事であつて、要するに男女關係を享樂本位に解釋する不良なる基礎に出發して居るやうである。産兒制限や、

分娩調節に關する是非の批評は別として、此種の享樂本位のための説は、大に擯斥すべきである。

人體の構造、生理等を考へて見ると、人體には（人間ばかりでなく生物全般に互つてではあるが）おのづから

體細胞と生殖細胞

との二つがある。體細胞とは生命を維持する所の細胞で、全身に榮養を供給する爲めには消化器の細胞がある。榮養液たる血液を全身に配給するためには循環の細胞がある。空氣を吸入呼出して心身を清新ならしむる爲めには呼吸器の細胞がある、其他人生百年の生存を維持し、其身體の強健を計るためには夫れ々の細胞があつて夫れ々の任務を盡くしてゐる。是等體細胞の機能により我々は毎日の生存を持續し、其健康を楽しんで居ることが出来るのである。然るに

生殖細胞は體細胞とは

全く其性質を異にしてゐる。此細胞は男子にありては睪丸より、女子にありては卵巢より分泌される。男女生殖器のすべては、此細胞の機能を完成せしむるやうに構成されてゐる。此生殖細胞は日常の身體維持の役目には與からない。故に生殖細胞が無くとも、生活には何等の差支へは無い次第である。

此二種の細胞があまねく、生物に備へられて居る事實より、私かに大自然の意向を窺ふのに

體細胞は生物の生存期間に於ける維持を司り、生殖細胞は生物死亡後に於ける種族の存続をはかるもののやうである。

換言すれば、生物は一方には體細胞によりて生活し、他方には生殖細胞により種族を存続するために子供を生むものである。之によりて考ふれば夫婦相遇うて子供を生むと云ふのは、種族繼續と云ふ重大なる任務のためであつて、決して享樂とか、淫蕩とか云ふやうな軽い浮いたものではない。通常五十年、長くとも百年に限られて居る人生を、子孫によりて無限に繼續すべき聖なる任務である。故に

子供を生むと云ふ仕事は、自己保存のためである。

第二の自己、第三の自己を子々孫々の存在によりて、永く持續せしむるが爲めである。従つて子供は自己の延長であると云へる。自己の延長は、取りも直さず、おのれ自身に外ならぬ。子供の可愛いのは、それが自己である爲めとも云へる。子供の形を取つたおのれであるがためとも云へる。

一四 泣けよ赤ん坊

曾てルーソーのエミールを読んだことがある。其の本の中に赤ん坊の泣くことに就て書かれてゐる。私はそれに私の考へをも附け如へて、少しく書いて見たいと思ふ。ルーソーはフランス革命前に於ける有名なる哲學者であり、文豪であり、思想家であつたことは改つて此處に云ふ迄も無い。

一、赤ん坊のなくのは悲歎でない

赤ん坊は聲限りになく。我國では火のついたやうに泣くと云ふ。誰に遠慮もない。心から、腹の底から、満身をうち込んで泣く。痛快な叫びである。雄たけびと云ふ言葉があるが、實際赤兒の泣き聲は悲歎でない。凱歌のやうな氣持ちがする。赤ん坊には未だ五官の感覺から受け養はれた感情と云ふものが發達して居らないので、喜怒哀樂の爲めに泣くやうな事は無い。只本能のために泣く。夜半捨て兒の泣く聲を聞いて「母に添ひ寝の夢や見るらむ」などと歌つた歌人もあるが、赤ん坊では只本能的に母の乳房にすがるだけで、夢などと云ふものは無い筈である。赤ん坊の泣くのは悲歎でない事を

人の親は知らねばならぬ。

二、赤ん坊のなくのは深呼吸である

思ふさま泣くのは、廣く胸廓を擴げて、充分空氣を吸入し呼出することになる。泣く子は育つと云ふ。他愛もなく、只すやく寝てばかり居つて、生氣活力に乏しく見える赤ん坊よりは、思ひさま泣く赤ん坊の方がどれだけ痛快で、どれだけ有望であるか判らぬ。或る度までは泣かせたがよい。成人すれば泣きたくも泣けなくなる。泣くにも聲を吞まなければならなくなる。周圍に遠慮しなければならなくなる。自由に、妨げられずに、思ふさま泣かせたら良い。斯うして泣くのは呼吸を深くし、健康に生ひ立つと云ふ事にもなるのである。

三、赤ん坊の泣聲は赤ん坊社會の言葉である

人類の國語は人工によつて出來たのである。この國語は土地、人情、風俗、習慣、氣候、人種、國政等によつて違ふ。英語と日本語とは等しくない。フランス語とドイツ語とは違つてゐる。世界の國語は何種あるか分らない。此分らない程澤山ある國語は悉く違つてゐる。互に違つてゐる國語の民は

互に語つても其意味が通じない。學者の研究によれば、あらゆる人種國民に共通な自然の言葉は無いさうだ。ところがそれが一つある。それは赤ん坊の泣き聲である。此赤ん坊の言葉だけは古今東西を通じ、あらゆる人種國民に共通である。此言葉は意味で理解させるので無く、調子で分らせるやうにしてゐる。注意深き母や、教養ある乳母は能く其調子で赤ん坊の言葉を聞き分ける事が出来る。此言葉は慈愛に充ちた母が一番理解し得るものである。

四、赤ん坊の泣くのは要求である

人間の最初の状態は窮乏と弱さだから、人間の最初に發する聲は訴へである。満たされん事を希望する要求である。赤兒は本能的に慾望を感じても之を満たすの術を知らない。そこで彼は泣く。要求のために泣く。餓えても泣く。渴いても泣く。寒ければ泣く、厚く纏はれん事を望むのである。暑くても泣く、涼しくして貰ふための要求である。動き度い時に泣く、ゆすぶれば止む。眠い時にも泣く、その時にゆすぶれば更に泣く。赤ん坊は何處か具合ひの良くない時に泣く、具合ひの良くないのをなほして貰ひたい要求である。母や乳母が能く赤兒の言葉に通曉し、赤兒の要求に合ふ様にしなければ中々泣き止まない。泣き止まないとだましたり、すかしたりする。搖籃へ入れて揺ぶつたり、眠

らせやうとして子守り歌を歌つたりする。尙ほ泣き止まないと疳癪を起して邪見に赤兒を脅したり、無慈悲に之を打つたりする者がある。人生の入口の關を跨がうとしてゐる赤ん坊に對し、其要求が分明せぬからと云つて、斯くも無慘に取扱ふのは餘りに残忍な仕うちでないか。

五、赤ん坊の泣き聲は命令である

赤ん坊は最初泣いて要求する。此要求が満たされなければ遂には此要求は命令に變化する。泣いて泣き止まないのは、頑強に要求を貫徹しようと云ふ命令である。最初は助けを求めるが、遂には服従を要求する。かくて赤ん坊の心の中には先づ他人を頼りにする念が生れるのだが、之れが遂に命令、支配の觀念を生むに至るのである。

子を持つ親は、其赤ん坊の泣き聲にどのやうな意味があり、どのやうな要求が含まれて居るかを理解しなければならぬ。

赤兒が泣く。泣くのは赤兒の言葉である。赤兒の言葉を解き得ない母は、いつも赤兒の要求に反いて「バンの代りに石を與へ」てゐるのである。

一五 赤ん坊が泣く

子供の時は肉體的の慾望しか無い、精神的の慾望の生ずるのは生長してから後の事だ。肉體的の慾望しか無い時には其慾望の要求が妨げられる場合だけに泣く。あまり厚く包まれて手も足も窮屈な時になく、自由に手足を動かさない時に泣く。適當な溫度に調節されて空氣の流通も良い部屋に、寛かにねかせてある子供は、襦袢の中にくるまれて窮屈にされて居る子供よりは泣かないものだ。故に

帯や紐は餘り堅くしめぬがよい

着物は餘り窮屈でないのがよい

手足は思ふさま伸ばさせたがよい

子供の肉體の自由を妨げない事は、確に子供を泣き止ませる事になる。それで泣き止まなければ注意して子供の言葉を理解することにとめよ。さうして其原因を去ることに心がけよ。母や乳母に分らなければ、子供を多く取扱つてゐて比較的子供の言葉に精通してゐる小兒科専門醫に相談せよ。あまりあやしたり、なだめたりしないが良い。泣きさへすればあやしたり、なだめたりすれば、そ

れが子供の精神に植ゑついて他日悪い習慣を實のらせるものである。

泣けばあやされれると思ふ。愚圖れば慰められると思ふ。我儘にさへ振る舞へば意の儘になると思ふ。然う云ふ習慣が自然々々に生じてくる。悪い芽生へである。人の親はこんな芽を生へさせぬやうに心がけねばならぬ。ルーソーは斯う云つてゐる。

「捨てて置け、泣いても構ひつけるな、その儘に置けば泣き止むものだ。子供の泣聲に惱まされる事が少くなれば、子供を泣き止ませる爲めの面倒も無くなる。をどしたり、あやしたりする事が少くなれば、子供は物事にびくびくしなくなり、我儘でなくなり、それだけ自然のまゝの姿を保持してゐる事になる」と。

子供が泣いても一も二もなく構ひつけないのは悪い。氣をつけるだけは付ける。意を注ぐだけは注ぐ。たゞ何事も考へずに無暗と子供を大事にし、只管その意を迎へやうとするのが悪いと云ふのである。泣きさへすれば我儘がきく、泣きさへすればいろ／＼な事がして貰へると云ふ事がわかれば、子供の泣くのは當然である。泣けばそれだけ報酬があるといふ事を知れば、子供はそう易々と泣き止まなくなる。遂には付け上つて何をしてやつても泣き止まなくなる。斯う云ふ事が重ると、遂に増長して立派な泣きむしと我が儘な子供が出来上る。

子供は病氣のためにもなく。自由を抑制されて甚しく窮屈であればなく。又何か不足がある爲めでもないのに、長く泣くのは、習慣と強情と我儘の爲めなる事が多い。これは自然が泣かせるのでなく、無智な母や乳母が泣かせるやうにしたのである。

長く泣き止まないと、泣聲の原因も詮議せず、其うるさいのに辛棒が出来ず、只子供に媚びて泣き止まるやうに手を盡くす。斯うして今日子供をだまされれば、明日は更に大聲で泣くものだと思ふ事を知らないでゐる。當座さへ濟ませば良いものと思つてゐる。大間違ひである。かうして子供はだん／＼泣くのが上手になる。泣いて周囲を手古すらせるのが次第々々に巧者になる。此習慣を矯正し、之を豫防する唯一の手段は、我儘のために泣くらしく思はれる時は、いくら泣いても知らん顔をしてゐる事である。構ひ付けなければ子供の方でも張り合ひが抜けてくる。手答へが無ければ強情も張れなくなる。相手があるから喧嘩も出来る。獨りで泣いても誰も構つて呉れなければ、泣き止む外はない。斯うなれば自然の要求以外には泣かなくなる。泣かない時は子供は眠るばかりである。

泣くのと寝るのが子供の二大義務である。要するに、自然の要求があつて泣く場合には、早く其要求を満たしてやるべきであるが、要求以外に習慣性に泣くやうに思はるゝ時には、能く醫者とも相談し、適當の處置と方法を講ぜなければなるまい。