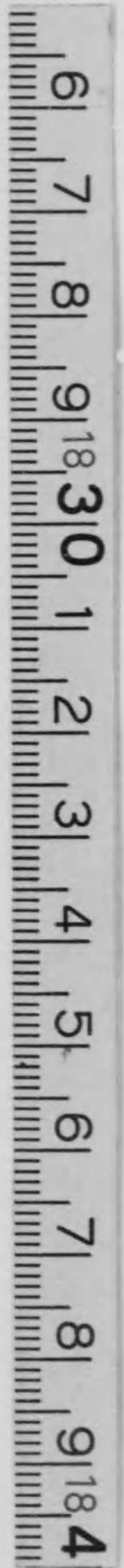


271
101

X
複写



始



105-53

27/-10/



寺田勇吉著

學校より家庭へ
續編

東京精華學校

大正
11. 2. 17
内交

自序

余は本年二月に「學校より家庭へ」と題し家庭教育上肝要なりと認めたる條項百七十八講を世に公にし、主として我が精華學校の母親の參考に供し、子女の教育をして全からしめんことを期したり、元來余が本書を著作するに至りたる原因は、學校と家庭と同一の方針を執り以て始めて、子女の教育をして全からしむることを得るのみならず、實に家庭教育が學校教育の基礎たりと思惟したるに在り、微々たる斷片的の一小冊子たるに過ぎざるに、幸に世人に歡迎せらるる所となりたれば、爰に續篇を刊行し前編の不備を補はんとす、讀者之を諒せよ。

伊東溫泉にて

勇吉

大正十年九月三十日

學校より家庭へ 續編

目次

- 一、學齡兒童の新入學に就て母親の心得……………一
- 二、家庭教育は教育の根本なれば母親は其方法を誤らざらんことを要す……………四
- 三、子供には其幼少の時父母より受けたる感化程強きものなし……………一〇
- 四、母親は其子供の個性を公平に精査するを要す……………一一
- 五、健全なる子供を産するには母親は妊娠中に其生活方に注意せざるべからず……………一二
- 六、母乳を永く子供に飲ましむるは……………一二
- 七、母親にも害あれば子供にも害あり……………一五
- 八、乳兒の死亡率の年々増加するのは母の注意が足らざる爲めなり……………一六
- 九、東京市に於る夏期に多き幼兒の死亡に就き母親の注意を要すること多し……………一九
- 十、東京市民の死亡は特に年々増加す……………五一
- 十一、東京市小學兒童の八割七分迄は病小學生なりと云ふが果して事實なりとせば父母の猛省を要す……………五三
- 十二、我が國民の健康状態を英國國民の夫れに比すれば大に悲まざるを得ず……………五六
- 十三、生徒の貧血に就て母親の注意すべき事項……………五九
- 十三、兒童には適度の保護的衛生法……………一

を行ふべし……………六三

十四、乳母の選擇を謹むべし……………六四

十五、看病は主婦が最も適任者なり……………六五

十六、酷暑中に於て病氣に罹れる子供
の看護……………六九

十七、冬期に於る小兒の衛生……………七〇

十八、虚弱なる子供に肝油を服用せしめ健康となりたることあり……………七三

十九、肛門の病氣には子供の幼時に於ける母親の注意が肝要なり……………七四

二十、衛生上より見たる吾人の衣食住……………七六

二十一、長壽の秘訣……………八〇

二十二、身體の健康に夏季の旅行を利用すべし……………八二

二十三、海水浴の利用方……………八四

二十四、主婦の家庭に於る仕事は男

子の屋外に於る仕事に劣るものにあらず……………九〇

二十五、主婦の責任中一番重きは臺所に在り……………九三

二十六、家庭の料理と其温度に就きて……………九六

二十七、母親は微菌の知識を有せざるべからず……………九九

二十八、子供の食事……………一〇〇

二十九、我が國が文明國中傳染病にて死するもの、最も多き國たる原因は蠅の驅除を怠るが爲めなり……………一〇九

三十、民族の改良は遺傳性の應用にあり……………一一一

三十一、東京市内の「トラホーム」患者……………一一五

三十二、子供の病氣は氣節に依て差

異あり……………一二六

三十三、我が國に於る男女の結婚年齢……………一二七

三十四、結婚は天地自然の理なり……………一二八

三十五、微毒に罹り居る人は結婚すべからず……………一二〇

三十六、日本人の身體も生活方を改良せば良くなる見込あり……………一二三

三十七、日光浴（日光療法）の效能……………一二三

三十八、體溫器……………一二六

三十九、結核菌は左程恐るゝに足らず……………一二六

四十、試験學問の弊害……………一三〇

四十一、子孫を不具者にする母親……………一三二

四十二、兒童の姿勢惡き原因は主として家庭に於ける親の不注意に在

り……………一三五

四十三、流行性感冒の豫防……………一三七

四十四、吾國の寄宿舎は概ね非教育的なり……………一三九

四十五、性の教育普及は道德上害あり……………一四三

四十六、學生、生徒には護謨靴は使用せしむべからず……………一四六

四十七、過激なる運動と一部分の運動とは共に害あり……………一四六

四十八、我が國の二億一千万圓の年々の火災の損失は主として家庭の不注意より生ず……………一四九

四十九、傳染病の種類及其豫防方……………一五〇

五十、母親の不注意より子供が中耳炎に罹ることあり……………一八九

五十一、簡易なる牛乳の試験法……………一九一

五十二、家婦として心得て居て便利
な事柄……………一九二
五十三、家庭一般看護法……………一九二

學校より家庭へ 續編

寺田勇吉著

一 學齡兒童の新入學に就て母親の心得

毎年四月には學齡に達したる子供は、必ず小學校に入學せざるべからず、(獨逸にては就學せざるときは罰金を科せらる)學校にては文字や數學等を新に其子供に教へざるべからず、而して更に一層肝要なる事は、母親は就學前と同じく、子供の身體を壯健にし、品性を正しくして、心身の圓滿なる發達を遂げしむる様なさざるべからず、子供が始めて小學校に入學すれば、俄かに生活方が一變する(幼稚園に入らざりし兒童)を以て、生理的にも、精神的にも、一時は激動を受け、身體は疲労し、生活方も社交的となる等の爲め、入學後、一時は體量が減少することあり、此際家庭は、一層能く兒童の慰安所となり、休息所とならざるべからず、特に夜分には充分熟睡せしめ、日曜日には郊外散歩等をなさしめ、學科の復習などは、最初の一、二年位は、強て爲さしむるに及ばず、歸宅後は、庭にて遊ばしめ、自然の生活を送らしむるが肝要なり、兒童の入學に當り、母親の任務は左の如し。

一年級に入學する兒童の携帶品、即ち帽子、外套、靴、傘等には必ず其姓名を記し置くを要す、學校にて教職員の困まる事は兒童が毎日種々の物品を學校に忘れて行き、其所有主が分らぬ事なるが故に、特に母親の注意を要す、次は學用品即ち教科書以下筆墨紙の事なるが、之を一々子供に毎日必要丈持ち來らしむる事は、六ヶ敷且つ不經濟なるを以て、余の學校にては、手數の誠に繁雜なるをも厭はず、小學生には、父兄より學用品費として、若干の金額を預り置き、凡ての學用品を學校にて買入れ置きて、擔任教師の請求に應じ、之を渡し、濫費を防ぎて居るが、父兄に於ても注意を乞ふ、但し豫納金に對しては、各學年末に決算して、過不足を明らかにす。

衣服は男兒には洋服、(必ずしも制服を着するを要せず)女兒にも冬期の外は、矢張り洋服の方が便利なり、併し女兒の衣服の事は、家庭の便宜に任せて宜しいが、只華美に流れず、質素堅實にして衛生的なれば宜し、尤も沓丈は能く足に合ひて底に鐵片等を打たず丈夫なるものを用ひしめたし。

鞆は男子用は可成「ランドセル」が體育上良好なり、但上級に至るに従ひ容積が不充分なるを以て、已を得ず女子に均しく通常の鞆を用ひしむれども、之れは體育上よりは、甚だ面白からざる事なり、凡て子供には可成丈重き物は、携帶せしめざるを良とす。

日々携帶して昇校すべき必要品は、手拭、ハンケチ、水飲、便所用紙なり、此四品は決して忘れぬ様にすべし、「ナイフ」は持參せざるを良とす。

種々の玩具を持ち來る子供あれども、之は禁じて貰ひたし、子供は稽古が濟み次第、直に歸宅して母の監督の下に生活するを良とす、一年生の入學當時には、母や付添人が、教室の前に黒山の如くに立て見て居るのを常とす、親の居るは、家庭教育上の參考ともなるべきを以て差支なければども、付添人は特に其子供の性質上必要なる者に限り當分の間格別とし、單に送り迎に止める方、兒童の獨立心養成の爲め、都合宜きを以て、可成早く教室を離るる工風を爲すを要す、又付添人中毎日遅れて迎に來るものあり、是は學校にては誠に困ることなれば、遅れぬ様母親の注意を要す。

母親は時々學校に出掛て、其子供の様子を見、且つ擔任教師とも打解けて相談して、家庭教育の參考に供し、成るべく學校と家庭とが、教育上の方針を、大體に於て一致せしめんことを希望す、又入學の當時には、母は毎日の時間表に照し、子供と共に翌日の學用品を整理し、後には子供丈にて、其整理を爲す習慣を養成すべし。

一、二年生には復習せしむるの必要なしが、只毎日習ふたる事柄を能く聽てやると云ふ事は、子供が喜ぶのみならず、教育上大に効あるものなり、又兒童は毎朝遅刻せぬ様注意し、

病氣缺席の節には、其病名を記して缺席届を出し、電車の乗降等に就ても、時々注意を與へ、途中にて遊び居り負傷する等の事なき様、細心の注意を拂ふ事肝要なり。

四

二、家庭教育は教育の根本なれば母親は其方法を

誤らざらんことを要す

子供の教育は家庭教育と、社會教育と、學校教育との三つより成立つものなるが、其内最も重きは家庭教育なり、智育にても、德育にても、體育にても、家庭教育の方法を誤りたるときには、全部が破壊せらるゝを免れず、而して家庭教育の主人公は兩親なり、若し兩親就中母親が其子供の家庭教育の方法を誤りたる場合には、學校にて受けたる教育も、全部無効に歸するが故に、兩親の責任は非常に重きものなり、凡て子供は母の行爲を見習ひ、之を模倣するものなれば、其無言の教育が、他日偉大の勢力を以て顯れ來るものにして、家庭教育は實に一家の繁榮、國家の發展の基礎なるが故に極めて慎重にせざるべからず、就中文明國の人民中、吾々日本人位虛弱なる身體を有するものなきのみならず、死亡率の如きも非常に多き今日に在ては、特に兒童の體育に重きを置く様、家庭教育の方針を定め、且つ性格の完成を期せざるべからず。

今子供の家庭教育の方法に就き、其要點を掲ぐれば左の如し。

子供が自ら歩行し得るに至ては、天氣晴朗のときには、可成屋外に出し、日光に浴し、新鮮なる空氣中にて、運動を爲さしむる事が大切なり、田舎の子供が丈夫にて、市街の子供の弱き原因の一つは、確に此等に關係することと思ふ、現に市内の子供を夏季休業中、一ヶ月も海邊へ送り、海水浴を爲さしめ、新鮮なる空氣を吸入せしむれば、次の夏までは感冒にも罹らず、愉快に生活し得るを見ても、其効の偉大なるを知るべし、故に住地は之を市外に設くるか、又は市内に住するならば、日曜日大祭日等には、郊外散歩に連れ行くは、家庭教育上必需の事なり、空氣は食物と異なりて數分間之を缺くも、生活を營む事の出來ぬ貴重のものなれば、母親は室内に在ても子供をして常に新鮮なる空氣を吸入せしむる工夫が肝要なり、室内の空氣は人、炭火瓦斯、塵埃、煙草等にて、常に不潔になつて了ふ、斯の如き室内に居るときは、子供は肺や咽喉を痛める原因ともなるが故に、室内の空氣の流通を能くし、子供の外出の際などには、寒中にも室の戸障子を充分に置き置き、居室の空氣をして清潔ならしむる事が最も肝要なり、幸に日本の戸障子は木又は紙製なれば、硝子障子の如くならずと雖も、寢室の如きは、日中は必ず之を開き置きて、新鮮なる空氣を充滿せしむべし、此點より論ずるときは、日本の木造家屋は、吾人の衛生

五

上至極適當なり。

六

兒童の衣服は、質素にして軽く、運動に便利なる様にすべし。満三歳以上になりて幼稚園に通學するに至らば、男女共洋服が便利なるが、家庭に於ける生活が、今日の如く疊の上に於て營まるゝ間は、家にも洋服を着せて置くことは困難ならんが、就學兒童の復習には、腰掛を用ひしむるが肝要なり、體育上よりは座居は甚だ惡し、凡て衣服就中肌着は清潔なるものを選び、木綿にして度々洗濯するを要す、子供は夏の外、帽子をかぶらせる必要はなきも、洋服には帽子は附帶物なれば已を得ぬとしても、室内にては帽子を禁ずべし、尙は健康上大なる關係あるものなれば、子供の靴を新調する場合には、出來合のものを購ふことなく、能く足に合せて造らしむる事が肝要なり。

小兒の生命は、食することゝ眠ることの二つに在るものなれば、小兒には青年より遙に長き睡眠が必要なり、三歳以内の子供には、晝寝も必要なり、纖弱なる兒童には、普通兒より多く眠らせ、殊に夜分は早く寢に就かしめ、朝は兒童が自然に目覺るまで眠らすが必要なり、夜具は日中に太陽の光線に宛て、清潔ならしむべきは勿論、寢室内の空氣は新鮮にして、温度は五十度以上六十度位、燈火は之を消し、寢卷の如きは、少しく長くして固く締めず、ゆるゆるとし、腹卷は必要なり、夕食には重きものを與へず、食後二時間位にし

て寢に就かしめ、毎日便通をよくし、且つ口、鼻、咽喉等を清潔にし、晝間用ひたる衣服は、夜間は空氣の流通よき所へ掛けて置くべし。

丈夫なる子供は起て居る間は、始終動きて居るものにて、座敷にても、椽側にても、歩いて物に登りたり、押たりして、自然と筋肉や骨を段々鞏固に發達せしめて行くものなれば、家の内外に遊戯場を設け、適當なる玩具を備へて置けば、兒童に必要な運動は、自然に之を爲し得る譯なり、實に兒童に取ては、遊は其本能はり、遊を嫌ふ子供は、病身なる子供なれば、相當の注意が肝要なり。

子供に取つて最も適當なる屋外の遊は、砂遊びなり、即ち清潔なる砂を庭の内に穴を掘りて入れ、其周圍を板にて圍ひ土の混入せぬ様注意し、穴の底に小石を埋めて置けば、雨水の排除が出来る、併しながら砂は必ず少し濕らせて置くが肝要なり、砂場は夏の暑き日には、日除が必要なるが、其他の時期には日除なくも差支なからん、此砂場には木椀、木鍬、鋤等を置けば、子供は或は山を作り、或は隧道を作りて自然に努力し知らず識らず忍耐力を養成し、且つ創造力をも養成するが故に、子供の遊場所としては、適當の施設なりとす、但し満六歳以下の子供即ち學齡前の子供に特に適するものなり。

其外庭の一隅に「ブランコ」を作り置て之を使用せしむるも佳なれども、子供丈にて使用す

七

るときは、危険なることなきにあらず、児童の玩具は高價なるものを要せず、反て家庭にて造りたるものが宜し、水泳も小學の児童位より以上なれば、至極適當なるが、之は通常の家庭にては水面なきが爲に容易に行はれず、只夏季に清潔なる海邊へ連れて行き、種々の注意を拂ひつゝ爲さしむれば至極結構なり、自轉車も宜きが、能く児童の姿勢に注意し、短時間乗れば差支なきが、時間長きに過ぐれば心臓を害するの恐れあり、凡て「マラソン」競争の如き、過激なる運動は、之を見合すのが安全なり、子供には雑誌の切り繪、紙折、鉛筆、紙、黑板組合字を與ふれば、人形の家、机、腰掛等を並べて遊び、其他家具、動物等を玩具として遊ばしめ、粘土遊び、又は石鹼の泡遊などを爲さしむるは最も適當なり。

凡て児童には自由に遊び得る室を與ふることが肝要にて、危険なき限り勝手に遊ばしむる事が、児童の發育上利益あり、此室には玩具の外可成他の物を置かず、日本風の部屋なれば、家具を何にても置かざる方安全なり、家具があれば之れが爲め負傷することなしとせず、只清潔にして日當りよく明かるき所たるを要す、活動寫真とか、芝居とか、年長者の行く所へ、子供を連れて行く事は、精神的にも肉體的にも有害なり、凡て多數人の集合する所、不潔なる空氣、閉ぢ込められたる室等は、大に心身の發達を害するものなり。

子供に一番肝要なるは、其幼時に良習慣をつけ置くことなり、幼年時代には惡習慣もつければ、良習慣もつきて、之を成長後まで持ち行くものなれば、子供の内に良習慣をつけ置くことが肝要なり、食事に就ても、睡眠に就ても、其他百般の日々の生活上に就て、母親は身を以て模範とし、良習慣をつける機會を逸せざる様に努むべし、此等幼兒の爲めの仕事も容易ならざるを以て、母親たるものは、自身にも充分適當なる食物、睡眠休憩、運動、讀書、娛樂等を取て、自分の心身を丈夫に保ち、始めて其天職を全ふするを得べし。

児童は年長者の命には絶対に服従せしむべし、殊に我儘、不規律等は害多ければ、充分に訓練せざるべからず、之には體罰を加へず、指導を主として訓練し、惡習慣のつかぬ様、始終保護すべし、左すれば児童は兩親を尊敬し、自然親の命令を能く聞く様になるものなり、子供が惡きことを爲すは、親の指導の惡きが爲めなりと省みるべし。

子供は教へられたる事よりも、無意義に模倣により習ふたる事の方、深く頭に殘るものなれば、禮儀正しい立派なる言葉を使ふ同情深い人々の間に育ちたる子供は、自然美しく生長して行くべし、又児童は好奇心に富み居るが故に、種々の質問を發するものなり、母親は之に對し、假令多忙の際なりとも、一時逃の不誠實なる答を爲す事なく、母の信用を失はぬ様、相當の返詞をなすべし、若し一度母が輕卒なる事を云ふて子供の信用を失ふときは、

最早子供の訓練は出来ぬものと思はざるべからず。

一〇

子供の食物に就ては別に後章に掲ぐべきも、只爰に母親に注意を希望することは、子供に間食等と與ふるときに、例へば「アイスクリーム」、「シウクルーム」餡パン、牛乳等を中味の腐敗して居るのに氣付ず、與へて了ふてから、後悔することが往々あるから、斯る食物と與ふるには、母親は必ず先づ毒味してから與ふることが必要なり。

三、子供には其幼少の時又母より受けたる感化程強きものなし

家庭教育は實に教育の基礎にして、子供の此世に出てより、一人前の人間になるまで續くべきものなり、子供が學校に入りたる以上、教育は全然學校に任せて置けば良いと考ふる人もあるかも知れぬが、之は甚だしき誤謬なり、元來普通教育の如きは、家庭にて施すが良いかも知れぬが、何分にも家庭にては手が廻り兼ねるより學校へ依頼するものにて、家庭教育の範圍外なりと云ふを得ず、殊に母親の幼少なる子供に與ふる感化の影響位強大なるものあるなし、故に余は婦女の教育は、國民教育の根本となる大切なるものなるを痛切に感ず、去りとして家庭に於ては、學校に於る如く、算術を教へるにあらざ、國語を授くる

にあらざと雖、其品性の如き、體育の如きは、殆ど家庭教育に依て之を全ふするを得るものなり、然るに電車、汽車等に就て、紳士紳商とも云ふべき人の舉動を見るに、中には實に亂暴を極め、他人の迷惑等は少しも顧みず、只自分と其家族とが、樂々と乘て居れば、夫にて満足し、禮義も作法も衛生をも無視する人あり、又親が斯の如くなるを以て、之に同伴する子供も皆親の眞似をなし居れり、平素吾々が乗車中の心得を懇々生徒に話して聞かせても、寸效なきは當然なり、吾々の教育を破壊するものは、實に今日の父母の内にもあり、余は國民を左右する力は、就中婦人の方寸にあり、即ち母親が良模範を子供に示すに在りと信ず、殊に母親が子供の幼少なる時に與へたる習慣は、終身保持するものなれば、余は父母たるものは、一言一擧を謹み、教育をして全からしめんことを要望す。

四、母親は其子供の個性を公平に精査するを要す

住宅より餘り遠からざる所に、適當の幼稚園の設けがあれば、子供が満三才に達せば、之を幼稚園に送り、保姆をして保育せしむるは良いが、親は其子供を幼稚園へ入れたるを以て、母親の責任を逃れたりと思惟するは大なる誤解なり、元來子供は主として其母の感化を受けて立派なる次代の國民となるものにして、學校教育丈にては到底其目的を達し得

一一

るものにあらず、必ずや母の努力を要す、子供は母親次第にて如何様にもなるものなり、母親が子供を教育せんとせば、先づ子供の個性を精査して、缺けて居る點は之を補ひ、優れて居る點は益助長して圓滿なる發達を遂げしめねばならぬ。

次には子供の愛に溺れぬ様注意し、兄弟を仲良くせしめ、可成自分の事は自分にて爲さしめ、手傳を借らざる習慣を養成すること肝要なり。

又子供には母親は可成餘り關涉せず、束縛せず、伸々と成長せしむる工風をなし、若し些少の事を一々叱るが如きことあらば、反て害あり、故に大概の事は叱らずに置き、良き事のあるを待て之を賞するときは、自然と惡き事を爲さざるものなり、併し吾儘、放埒の行爲は嚴に之を禁ずるを要す。

五、健全なる子供を産するには母親は妊娠中に 其生活方に注意せざるべからず

余は本書の前編に妊婦の心得を記載したるも、重要な問題なるを以て、爰に更に詳説せん。

元來妊娠中の婦女子の心得は、産科婦人科醫の論すべき問題にして、醫師にあらざる余の

如きもの、彼是れ云ふべき問題にあらずと雖も、我が生理衛生學上より得たる智識に基き、妊婦の心得べき事項を左に述ぶる事とせり。

第一、飲食物に就ては、平常より一層腸胃を損せざる様注意すべし、之れが爲めには務めて消化し易く營養の多きものを選び、辛きもの、即ち山葵の類、酒類、濃厚な茶、「コーヒ

」寒冷なる食物、氷水等は飲食すべからず、且つ食し過ぎぬ様注意すること肝要なり。第二、衣服は清潔なるを選び、特に下腹、腰以下を温め、冷ぬ様なすが肝要なるも、特に

帯や紐を餘り堅く締めぬ様になすべし、腹帯の如きも幅が狭いと害ありと知るべし。妊娠中は冷水浴、海水浴等は、下腹を冷すものなれば、之を禁ずべし、又下腹の冷るとき、

昔は腰湯をつかいたるものなるが、之れは流産、早産等の患あるを以て見合すべし。便所で、いきむこと、長い間しゃがんだり、又は洗濯したりして、腹部を壓迫したりすることは、甚だ宜しからず、又便通なきとて、下劑を用ふるは危険なれば、已を得ざるときは灌腸すべし、感冒は殊に危険なれば、妊娠中は風邪に罹らぬ様特に注意するを要す。

出産の際には勿論、平常にても少しにても身體に異状を感じたるときは、婦人科醫の診察を乞ふべし、且つ産婆には充分に經驗に富み殊に消毒方に細心の注意を拂ふ人を選び置くを要す。

第三、居室は南に面し、風通し能く日光の入るを要し、特に清潔なること肝要なり、但し二階、三階に住居するは、可成之を避くるを要す。

第四、適宜の運動は妊娠中にも必要にして、天氣の良き日に新鮮なる空氣中に散歩するは、極めて良好なるも、度を過ぎて疲勞すべからず、運動は適度なれば、食物の消化、便通も良くなり、且つ精神も爽快となるものなれば、自然胎兒の爲めにも良好の結果を與ふるものならん、但し屋外散歩の際には、草履を着き、下駄は使用すべからず、故に雨天の節には、外出は見合すを安全なりとす。

室内の掃除等は、矢張り運動になるものなれば、適度になすならば、利益はありても害あるなし。

妊娠中は遠き旅行は見合すべし、人力車、馬車、自動車は道路の凹凸の爲め、妊娠の身體を動搖せしむる恐れあり、汽車、汽船、電車の方反て良しからんが、婦人は通例船に弱きものなれば、乗船せざるを安全なりとす。

凡て腹に力を入れる仕事、即ち重き荷を持つことや、洗濯、高く手を伸すこと等は惡し、妊婦の諸事に最も注意を要する時期は、初めの三ヶ月と、終りの三ヶ月なりとす。

其外便通を良くする工風を爲し、就中小便は時々醫師の検査を乞ふべし、身體を清潔にする

工風を爲し、每晚入浴するも可なりと雖錢湯に浴することは危険なり、且つ精神を爽快にする工風をなして、心配事を避け、小説、活動寫眞、芝居見物等凡て感情を興奮せしむる様の事を慎み、夜分は十分に安眠の出来る様注意することが肝要なり、是れ等の事は産兒の健康に大なる關係あるものなり。

六、母乳を永く子供に飲ましむるは母親にも害あれば 子供にも害あり

吾輩の實驗に依れば、牛乳や其他のものにて育てられたる子供は、母の乳で育てられたるものより弱く、又餘り永く母乳を飲んで居たる子供は、弱きのみならず、母親も弱くなりたるものが多數ありたり、是れは統計に依りたるものにあらず、學術上より確に認めたるものにもあらず、只余の知る所の範圍に於て、實地經驗したる所なり。

兒童は生後二ヶ年位經過するとも、後の子供の生れざるときは、容易に母乳を離さず、母親も愛に溺れて引續き之を飲ましめ居る者あり、之れは母の健康の爲めにも子供の爲めにも害あるを以て、生後一年半も経たる上は、乳を離すを良とす、然らざれば子供の顔色も蒼白となりて、貧血することあり、之れ營養が不足する爲めなり、加ふるに母の體力も衰

へ貧血症に罹ることあり、從て母子共病氣に對し抵抗力を弱くす、故に子供をして健康ならしめんとせば、生後凡そ一ヶ年半を経たるときは、良き時期を見て母乳を離し、牛乳、重湯、おまじり、之も次第に濃くし、後には粥、麵麩の碎たもの等とし、猶半熟の鶏卵、煮た菓物、消化の良き小魚等を、急激なる變化を避けて漸々に與へ、且つ凡て規則正しくして、夜間は給與せず、熟睡せしむるを要す、尤乳離をなすには、夏や冬の寒暑時を避け、氣候の良き時にせざれば子供をして感冒に罹らしむる恐なしとせず。

七、乳兒の死亡率の年々増加するは母の注意が 足らざる爲めなり

我が國の一才未滿の乳兒の死亡者は、之を平均すれば、一ヶ年二十九萬人にて、總死亡者の凡そ四分の一強に當り、且つ年々増加の傾向あり、而して死亡は寒冷の候に多く、一、二月が高率を示し、五、六の兩月が最も低く、七月より再び増し始め、八、九月の兩月に至りて激増し、十月に至りて減少し、寒冷の加はる十二月頃より更に昇り始むるものなり。小兒の疾病にて一番多きは、消化不良症と、呼吸器疾患即ち氣管支炎、肺炎、消化不良、胃腸加答兒等なり、肺結核に罹りて死するものも非常に多きも、是れは重に十五才以上廿

五才以下の青年者にして、東京の如きは死亡者千人中實に百三十五人の多きに達し、岩手の如きは僅に三十二人にて最も少なし、又肺結核にて死するものは、春、夏、秋期に多く、冬には案外に少なきものなることは、余の意外とする所なり、結核患者の冬期に暖き所に轉地するのは、感冒に罹るを恐るゝが爲めなり。

前掲の小兒の罹る危険なる病氣の原因には、種々あるべきも、主として母親の授乳方法の不合理なるに基くもの多く、母たる者の大に注意を要する所なり、例へば自分に充分なる乳を有するに拘らず、之を與へず、乳母に託したり、牛乳、煉乳其他の人工代用品を以て育てるが爲め、幼兒は此等の病氣に罹ること多し。

又母乳や乳母の乳にて育てる場合にても、授乳の回数や又は分量が多きに失する等より、病氣を引起すものにして、多くは六、七月より夏時に最も危険なり。

子供の爲めには、母乳が一番安全なり、之に次ぐを乳母の乳とす、凡て人乳を飲む子供は抵抗力強くして、假令病氣に罹りても、快復すること早し、故に母たる者は、身分の高下、貧富の如何を問はず、自分の乳にて子供を育てる事は、重要なる責任なりとす。

吾輩は婦人の有職を喜ばざるものなるが、授乳の點より論ずるも、今日有職婦人の益増加するの傾向あるは、甚だ患ふべきことなり、獨、佛にては、授乳賞金と云ふて、母乳に

て子供を育てる母親(或る階級の)に、奨励金を與ふ、工場にも必ず授乳室の設けありて、工女をして一定の授乳時間に其室に於て授乳せしめ、(其時間は勞働時間に通算す)其他種々の方法を設け母乳哺育を奨励したるが爲め、乳兒の死亡を大に減ずることを得たり、我國に於ても、女工の爲には斯る方法を一般に實施せられんことを希望す。

歐洲の大戦争以來、我が國に於ける商工業は、俄に大發展を來し、從て男工の不足を補ふ爲めと、生存競争の激烈となりしが爲め、自然婦人の職業熱も盛んとなり、外に出て、働く婦人も多く、從來母乳にて育てたるものも、牛乳に代へたり、又は妊娠中に就職の爲め、知らず識らず胎兒を壓迫したるが爲め、生れても虚弱なるあり、月足らずして生るゝあり、其他母親の手が届かずして、乳兒の死亡率が、大に増したるならん、東京市にては近年乳兒の死亡數は、一萬二、三千人にて、之を出生數の平均五萬七千に比すれば、實に二割の多きに達す、即ち百人生るれば其内二十人は死する割合なり、獨り有業婦人のみならず、中流以上の婦人も亦自己の便宜の爲め、子供に自分の乳を與へず、之を乳母に托したり、又は牛乳等にて育つるものあり、此等も有業婦人の子供と同様に早死するならん。乳兒死亡の原因を見るに、死亡者千人中、二百二十人が下痢腸炎、百九十六人が畸形及先天性虚弱、百五十四人が肺炎及氣管支肺炎、七十三人が乳兒脚氣、二十二人が遺傳梅毒なり、尙ほ此外にも梅毒の爲め流産しても届出に至らざるもの少なからず、世には女子の就職者の増加を大に歓迎する男子もあれども、育兒上より考ふれば、女子は家に在て家事を全ふし、外部の事は男子に一任する方が、國民の幸福を増すものと云ふべし。

八、東京市に於ける夏期に多き幼兒の死亡に就き

母親の注意を要すること多し

最近の警視廳の乳兒死亡の原因調査に依れば、東京市の死亡總數四萬六千四百四十人に對し、乳幼兒が三割六分一萬六千七百九十八人にて、内乳兒が二割二分一萬二百五十一人なり、幼兒の死亡するより乳兒(滿一歳以下)が多く、乳兒死亡は一ヶ月以内が一番多く、三千四百十九人にて三割三分を占め、二ヶ月目は一千三百四十七人に減少して居り、一ヶ月以内にては五日以内に死亡する者が三割八分、一千二百八十五人に當り、十日以内にては半減して居る、是れは生れてから直ぐ死ぬものゝ多きを表はすものなり、市の生産五萬三千五百九十人に對し、乳兒丈が二割弱を占めて居る、今乳兒の死亡を市内の各區に別ちて見るに、本所が一番多く、約一割五分、次が淺草の一割三分、深川の一割一分にて、最も多きは赤坂の二分弱にして、本所の約十分の一に當り、次が麴町の二分、四谷の二分にて、

下町に多く山の手に藪し、人口の割合も同様にて、深川が第一番、次が本所、小石川、淺草と云ふ順序なり、最も藪きは麴町、日本橋なり、之を月別にすれば一、二、七、八の四ヶ月が多く、十月が一番藪し、乳兒は一、二月頃、呼吸器病にて死亡する者が多く、幼兒は七、八兩月消化器病にて死亡する者が多し、市内にて乳幼兒の死亡の多きは本所の太平町が一位を占め之に次ぐを柳島梅森町、業平町、押上町、林町等とす、要するに貧民窟に多きは事實なり、東京府下總數二萬九千四百九十三人中、市部が五割七分即ち半分以上を占む、接續町村にも亦多し。

此死亡の多き原因に就ては、母親の不注意に關する事も少からざる様なり、夏は牛乳は赤色の壺に容れ、食料室には赤色の窓硝子を箆め、米飯には梅干を入れ置くときは、比較的永く保つ、又夏季子供を外出せしむるには、帽子の裏に赤色のものを着け、日傘も赤色なるときは、健康を害することが少なしと云ふ。

夏 と 子 供

本編は内務省衛生局にて取調べたるものなるが有益なるものと思ひ爰に之を掲ぐるごととせり

目 次

夏は子供に最も大切な時

- 一 身體の鍛鍊が第一
- 二 夏は子供の一番病氣に罹り易い時
- 三 子供の身體は大人よりも抵抗が弱い
- 四 子供の周圍には衛生上わるい物が多い
- 五 夏は子供が不養生になり易い

飲食物についての注意

(一) 母乳の飲ませ方(天然榮養)

- 一 時間をきめて乳を飲ませること
- 二 喉が渴いて乳を欲しがらる

三 乳兒脚氣に注意せよ

(二) 牛乳やコンデンスミルク、ミルクフードなどで育てる場合(人工栄養)

- 一 哺育料として良い牛乳
- 二 飲せる時の注意
- 三 牛乳の甘味の附け方
- 四 無理に飲ませるな

(三) 母乳と牛乳とで育てる場合(混合栄養)

(四) 幼兒の飲食物についての注意

- 一 野菜と果物
- 二 魚類と肉類
- 三 間食についての注意
- 四 親が先づ毒味すること
- 五 夜食は早くすまして腹一ぱい食べさせないこと
- 六 飲み水について

被服についての注意

一 衣服の着せ方

二 寝衣

三 寝具

身體の躰けと鍛鍊

- 一 姿勢殊に胸廓に注意すること
- 二 脊柱に注意すること
- 三 睡眠について
- 四 身體の鍛鍊
- 五 避暑地についての注意

急病と應急の手當

(一) 疫痢

一 灌腸

二 下劑

三 頭と心臟を冷す

(二) 乳兒の消化不良症

夏は子供に最も大切な時

二四

夏は子供を育てる上に一番大切な時である、子供は此の時季に適當に鍛へれば益々壯健で、頑丈な體格を作り上げることが出来るし、又反對に保育上の注意を怠ると、恐ろしい病氣に冒されて取返しにつかないことになる。

夏、子供の衛生について心掛けなければならないことは。

一 身體の鍛錬が第一 特に皮膚と呼吸器を鍛へることである、詳しくいへば、皮膚や呼吸器の弱い者、即ち冬になると風邪を引き易かつたり、直に扁桃腺を腫らしたりするやうな子供は夏の間、烈日の日光、潮風や海水、森林の新鮮な空氣、或は冷水摩擦などとして、十分皮膚や呼吸器粘膜を鍛へて丈夫にし、冬になつても感冒に罹らないやうな立派な頑丈な身體を造る用意をしなければならぬ、然し次に述べるやうに夏は一體に身體の機能が弱つてゐるから、筋肉の鍛錬運動には餘程注意して程よくやらなければ、反つて疲勞や衰弱を増して結果の良くない事がある、無暗に運動を奨めることは夏は考へものである。

二 夏は子供が一番病氣に罹り易い時 であることも心得て置かなければならぬ、だん

く暑さに向ふにつれて、人間の身體のはたらき、詳しくいへば、胃腸とか、筋肉とか頭腦とかの働が鈍くなる、近い話が、夏勞働をすると、冬の半分も出来ないで、直ぐ疲れる、勉強しても頭の働が鈍いので、冬ほどに出来ない、胃腸も消化力が大變弱つてゐるので、夏になると子供の食慾が減つて來て、少し消化のわるい物を食べると、直ぐに中つて胃腸を害する、これは皆生活機能が鈍くなるからである、大人なら生活機能が弱つてゐると思ふと、自分で氣をつけて加減することも出来るが、子供は自分で加減することを知らないから、夏はぢきに病氣になり易い。

三 子供の身體は大人よりも抵抗が弱い 關係から、大人に比べて夏は特に病氣になり易い、これは別に詳しくお話する迄もないが、子供の皮膚は夏汗をかくと直ぐ爛れる、又胃腸はぢきに調子が狂つて、下痢をしたり、腹痛を起したりする、それはつまり、子供は身體の抵抗が非常に弱いからである。

四 子供の周圍には衛生上わるい物が多い 例を挙げれば、夏は食物が腐り易い、殊に乳呑兒の食物である牛乳はぢきに腐敗して、子供の食物としては危険なものとなり易い、その上、恐ろしい傳染病の微菌、例へば赤痢、チフス、コレラなどの微菌は冬よりも夏の方が非常に繁殖し易い、且つ傳染病の媒介をする蠅などもやたらに殖えて、いつも子供の周圍には危険がある。

二五

五 夏は子供が不養生になり易い 夏になると、子供は活潑に屋外を遊び廻るから疲れ過ぎるぐらゐられる、さうして喉が渴いてやたらに飲み、腹を減らしてむやみに食ふ、夜は晝間の疲れて前後も識らず寢床の外に轉げ出し、随つて寝冷をする、又外傷をし易い、さういふやうなわけで、夏は不養生になり易い。

今までお話ししたやうな譯で、夏は子供の一番病氣になり易い時であるから、一方には積極的に身體を鍛へると同時に、他方には消極的によく氣をつけ、病氣に罹らないやうにしなければならぬ。

飲食物についての注意

(一) 母乳の飲ませ方(天然榮養)

乳呑兒、殊にまだ生れてから一年たない赤子(一年未滿の幼少な乳兒)は、夏には特別に氣をつけて育てなければならぬ、もしも生れてから半年たない赤子が、運わるく夏に一番多い消化不良症に罹つた場合には、ごく抵抗力が弱いから病氣がぢきに重くなることを覺悟しなくてはならない、夏一番多い病氣は、やつぱり胃腸病、即ち消化不良症であるが、母乳以外の物、即ち牛乳や乳製品(コンデンスミルク、ミルクフードなど)や重湯

などで育てた者が消化不良症に罹つた場合には、最も悪性の消化不良症となるからなか／＼油斷がならない、母の乳で育てる場合には、大抵は母の注意に依つて消化不良症に罹らずに済むものであるが、前に述べたやうに、夏は一體に消化力が衰へてゐる時であるから、母乳で育てる場合にも、特別に注意をしなければ消化不良症となることが屢々ある。

一 時間をきめて乳を飲せること 乳をやたらに飲ませるのは、第一の禁物である、天然榮養兒の消化不良症の原因は大抵皆飲みすぎである、人乳は乳兒の一番よい食物であつて、非常に消化し易いからと云つて、時間に頓着なく、子供の欲しがるに任せて乳を遣るといふと、乳汁が胃の中で腐ることがある、胃腸病に罹つてゐる子供の吐出した乳には、いつものいやな臭みがあるといふことは、どんな親でも知つてゐること、これはつまり乳汁が胃の中で變敗したからである。

此理由を簡単に説明すれば、乳汁が胃の中にはひれば直ちに凝固する(カゼイン凝固)、これは胃の液中にある酸の働きによるのである、その凝固した物は再び胃液の働きて消化されて大概二時間位で溶解し、腸に行つて仕舞つて、そこで胃が始めて空虚になる、そして、消化時間の二時間が済まない前に、即ちまだカゼイン凝固物が胃の中にある時に、また別に乳を飲ませるといふと、その乳が前からあるカゼインのかたまりを中心にして、その周

圍に固まる、それは丁度蒸氣が水滴となる時に、或核を中心として凝固すると同じ譯である、其古い凝固塊を核とする凝固物は、表面から次第に消化するから、凝固塊の中心にはいつも古い乳が残つてゐるわけで、遂に此中心核の古い乳から變敗するやうになる、これが消化不良症を起す重なる原因の一つである、分り易くいへば、古い腐つた乳を飲むのと少しも變らない、つまり乳が胃の中で古くなつて腐敗するのである。

そこで、乳はどうしても時間を定めて、即ち毎日も三時間の間隔を置いて飲ませなければならぬ、此間隔は長い程よい、若し三時間経つても睡眠でもして居れば、十分寝かして置いて、覺めてから飲ませれば宜いので、決して時間が來たからといつて起して飲ませる必要はない。

二 喉が喝いて乳を欲しがる 一般に世の中の親は、子供が泣くのは空腹のために泣くのだと考へて、泣けばきつと乳を遣る習慣があるが、これは非常にあぶない、夏は大人が始終渴くやうに、乳兒も發汗などで過分に水分が發散するから、それを補ふために普通よりも多くの水がいる、その要求する水の代りに、乳兒の食料である乳を遣ることは理窟に合はない譯である、それだから、子供が泣いても、それが乳を飲ませる時間でない場合には、乳首でもよいし、又匙でもよいから、先づ普通の湯の冷したのを飲ませる、若し子供

が渴を覺えない場合には、それを嫌がつて飲まないから其儘で捨て、置けばよい、要するに夏子供が泣くのは、空腹を訴へると同時に、水をほしがるために泣くことがあることを承知してゐなければならぬ。

三 乳兒脚氣に注意せよ 母乳で育てる場合に、とりわけ注意のいるのは、乳兒脚氣である、母乳が一番良いといふ考から、子供の異變のあるものにも氣をつけずに遣つて遂に子供をなくす例は度々小兒科醫の會ふことである、そこで母乳によつて起る乳兒脚氣のあることを心得て置く必要がある、この病氣は日本に特有な、あぶない病氣であるが、殊に母に脚氣の様子が少しもないのに、子供が重い脚氣に罹ることがあるから、くれ／＼も注意しなければならぬ、詳しいことは醫者でなければ分らないが素人の注意すべき特徴は

第一 吐乳 キチン／＼と時間をさめて乳を遣つても、尙ほ度々乳を吐く場合。

第二 しはがれ聲 子供が風邪も引かず、何の原因もなく聲が嘎れる。

第三 眼瞼下垂 小兒がねむさうな目付をして、パチリ眼をあかない、同時に眼を据ゑて、一つ所を見詰めたやうな形をする。

第四 時々發作的に身を悶く

以上の徴候が少しでもあつたならば、乳を止めるか若くは混合食にしなければならぬが、

それには醫師に相談する必要がある、一番恐ろしいのは、だしぬけにやつて来る衝心性脚氣である、是は以上述べた徴候が餘り目に附かずに、子供が突然身を悶え始めて、唇が紫色になり、手足が冷えて、一見非常にあぶない容態となる、かういふ場合には、一刻も早く醫師の手當を受けなければならぬ。

母親に脚氣があつた場合でも直ぐに此の母親の乳が害を及ぼして、子供が脚氣となる譯ではない、だから母親に脚氣の徴候があつても、素人考て乳を止めることは良くない、母乳を止すといふことは大問題であるから、斯ういふやうな場合には必ず醫師に相談するがよ
す。

(二) 牛乳やコンデンスミルク・ミルクフードなどで育てる場合

(人工栄養)

牛乳で夏子供を育てるのは非常に困難なことであつて、自分達の経験では、東京で牛乳哺乳児が夏一回も消化不良症も起さずに健康に過したといふことは甚が稀な位である、なぜかと云ふと、東京の夏殊に初夏の梅雨頃は、空氣が濕氣を含んでゐて、蒸し暑くて、食物の極く變敗し易い時であるから、如何に處置を良くしても牛乳の酸性發酵が早く、直に子供の飲物として不適當となる、且子供に飲ませる牛乳(小兒哺育牛乳)を供給する安心

の出来る牛乳屋が東京には割合に少い。たとひ設備などが完備して居ても、直接乳を取扱ふ人々の衛生上の知識程度が低級であつては、とても子供に安心して飲まされるだけの牛乳を供給することが出来ない、他方では牛乳屋のみならず、家庭で子供を育てる知識に至らない點がある爲めに、牛乳の取扱や消毒等が合理的に行はれず、牛乳の飲ませ方を誤つたりする、自分の可愛い子供を夏牛乳で育てようといふ母親は、前に申述べたやうな危険が伴ふことを覺悟して、十分之に備へなければならぬのである。

一 哺育料としての良い牛乳 一般に牛乳は滋養食品としての値打から見れば濃くて脂肪分の多いものを最良とするが、子供の哺育料としての牛乳は脂肪分の多少や濃さがどうかうといふことは餘り問題にならない、これは子供に飲ませる際に、わざ／＼水で薄めるのを見ても直ぐわかる、子供を育てる牛乳として適當なのは、新鮮で且清潔であることを第一とする、詳しくいへば、優良で健康な牛から、出来るだけ清潔に搾り取つて、きたない物の混入しないやうに完全に處置して、出来るだけ早く需要者に配達することである、牛乳は混入したきたない物殊に細菌の作用に依つて酸(主として乳酸)を生じて、次第に酸性の度を高め、遂に煮沸して凝固するやうな牛乳になる、この凝固した牛乳は勿論であるが、又此程度に至らなくとも酸の強く生じたのを知らずに子供に飲ませれば、必ず重い

消化不良症となつて、その爲めに子供が死んだ例は數へきれない程ある、そこで優良な小兒哺育用牛乳といふのは、混合不潔物の少い、且此酸の發生の程度の少いものでなくてはならない、此酸の多少は牛乳の酸度といつて、小兒牛乳の善悪を見わける標準となつてゐる、家庭で牛乳に就いて注意することは第一新しい牛乳を飲ませること、即ち配達を受けたら、それを出来るだけ早く飲ませること、第二には一旦牛乳壺の密栓の封を切つて一度口をあげたものは、長くそのままにして置かないこと、第三にはなるだけ冷い處、例へば冷蔵庫、又は井戸の中とか、部屋の涼しい所などに貯へて置いて、決して臺所とか、日の當る場所などには置かないことにしなければならぬ。

二 飲せる時の注意 夏は前にも述べた通り、小兒は皆多少胃の働きが弱つて居るから、稀釋標準より一層薄いものを用ゐるがよい、何故かといふと、薄いものは消化がよいからである、例へば健康な子供が全乳（水で薄めない牛乳）百グラムと、等分の牛乳二百グラム（牛乳の量百）を飲む場合に、牛乳の量は孰れも同じであるけれども、全乳の場合には下痢を起したものが、それを薄めて等分にした場合には下痢を起さない、是は薄めたものゝ方が消化し易い證據である。

牛乳の薄め方は、大體生後三ヶ月迄は三分の一の牛乳を一回に百グラムから百五十グラム迄飲ませ、三ヶ月から五ヶ月迄は等分牛乳を百五十グラムから百七十グラム、五ヶ月から七ヶ月迄は三分の二の牛乳を百七十から二百グラム、それ以後は全乳を飲ませる、以上の薄め方の牛乳を大體三時間乃至四時間毎に、即ち一日に五回乃至七回位遣るのであるが、此薄め方は極く大體の標準であつて、實際に當つては子供の食慾乃至發育の狀況に依つて加減して、決して一定すべきものでない、であるから分量だけを標準にして、單に表に據つて盲滅法に分量と濃さを加減してやるのは、夏の間には非常に危険が多い、一番良いやり方は、濃さを前に申述べた順序に依つて定め、時間も三時間乃至四時間目とし、一回の分量が若し不足であれば、その量を二百グラム位迄増加してもよい、又子供が三時間前に空腹を訴へるやうな場合には、その濃さを加減を増してもよい、要するに子供の要求に依つて濃さと分量を加減してよいのである。

生後五六ヶ月以上の子供であれば、牛乳を薄めるのに湯を使はずに、重湯で薄める方がよい。

三 牛乳の甘味の付け方 牛乳を飲ませる場合には、滋養分を補ふ爲めと味を附ける目的で、通常白糖を入れる、時として滋養糖又は水飴を入れることがある、併し夏は甘みが強いと下痢を起し易いから、冬よりも砂糖を少くする方が安全である、そこで夏は牛乳一合について角砂糖一個の割合が丁度よい、即ち五勺飲ませる時には角砂糖半個を入れるといふ

ことにするのである。

下痢の傾があつた場合には滋養糖を用ゐるのが多少效がある、便秘をした場合には水飴を加へた方がよい、けれども素人のかういふ手加減は危険であるから、醫師に相談した方が間違がない。

砂糖を入れ、味を付ける場合には、飲ませる直前に入れる様にしなければならない、砂糖を入れた儘長く置くことは變敗（酸度を高める）の心配があるから、餘程注意を要する。

四 無理に飲ませるな 一般授乳の規則は間隔を三時間乃至四時間置くといふのであるが、飲みたがらない場合には其儘時間を延して、無理に其時飲してはならない、眠つてゐる時も同じである、要するに子供の自由に任せることが必要である、多くの親は、多く飲ませればそれだけ滋養になるといふ考で、無理に飲ませる傾があるが、それは害があつて益はない、これが消化不良症の原因となる事が多い、一番上手なやり方は、出来るだけ少い牛乳で育てることである。

(三) 母乳と牛乳で育てる場合（混合栄養）

母乳の不足の時、又は母の病氣の爲め母乳を補ふ爲には、牛乳或は重湯を用ゐる、これを混合栄養といふ、尙ほ母に初期の結核があつて、母乳を飲ませると却つて母の栄養に害になるといふ場合にも混合栄養にするのであるが、是等は夏に限つたことでなく、且家庭で濫りに行ふべきことでないから、かういふ場合には常に醫師に相談しなければならない。混合栄養の場合に牛乳又は其他の者を母乳と同時にやつてはいけない、なぜかといへば、先づ母乳を飲ませて、直ちにその不足分を牛乳や重湯で補はうとすると、つい飲み過ぎることになつて、夏は危険であるからである、乳首で乳を飲むことは子供には大變樂で、自然に小兒の口に乳が流れ込むといふ譯になるから、ツイ／＼飲み過ぎるものである、だから母乳が不足したと思つた場合には、午前と午後に一回宛母乳をやるべき時間に牛乳をやつて、尙ほ不足するならば母乳と牛乳を交互にやるやうにするが宜い。

混合栄養を用ゐるものは、夏は一般に牛乳よりもミルクフードか、コンデンスミルクの方が却つて危険が少ないやうである、これは前にも述べたやうに、夏の牛乳は安心して飲ませられないからである、尤もミルクフードやコンデンスミルクは、之のみで栄養すると種々な缺點があるが、——貧血性となりバロー氏病となることがある、——混合栄養の場合には此缺點は母乳で補ふことが出来る、一日に二回や三回位混合するには、使ひかけて長く貯蔵に堪へる點からミルクフードがよいと思ふ。

夏の離乳は危険である、乳兒が生長して離乳期（八九ヶ月以上）になつた時にも、暑中に

離乳をするは危険である、何故かといふに、度々お話しした様に、夏は乳児の胃腸の機能が衰へて消化不良症を起しやすいから、乳以外のものは危険が多いからである、此際に離乳期を秋の十月か十一月に延ばし夏中は母乳だけをやる様にすべきである。

(四) 幼児の飲食物についての注意

子供は夏、屋外で終日前後も識らず遊び廻り、帰宅すると甚しく空腹を訴へるのが常であるから、動もすれば暴飲暴食に陥り易い、且つ夏は前に申述べたやうに、一般の胃腸の消化力が大變衰へて居るから、分量を適當に節制を加へ、消化の良い物を遣るやうに注意すると同時に、幼児に遣る食物が極く新鮮なるかどうかを檢べる事が肝要である。

一 野菜と果物 野菜物は植物性繊維が多い爲めに、不消化の物が多い、けれども若い新鮮な物は比較的繊維が少く、柔かく消化もさほど悪くない、且つ我々の身體の生長並に生活になくはならない「ビタミン」を澤山含んで居るから、適當に調理して子供に食べさせる方が爲になる、尤も古くて日數の経つた物又は繊維の多いものは消化が悪いから、なるべく子供には食べさせないやうにするがよい、普通やつてよいものは薯類では「じゃがたらいも・さといも・さつまいも」など、その他では「たうなす(かぼちや)・とうがん・はうれんさう・にんじん」などである、よく子供は豆を食べたがるけれども、皮が非常に不消化

であるから、胃腸の弱いものには皮を取つてやるようにする、又植物性原料から製した豆腐、蕪類もよろしい。

果物は恐ろしい疫痢の原因であるといはれてゐるけれども、是は未熟な果物をよく嚼まずに丸呑みにするから危険を醸すのであつて、良く熟した新鮮な果物を適當な分量だけ遣るのは非常に望ましいことである、即ち果物は擇び方と食べ方とに注意しなければならぬ、即ち第一に良く熟した新鮮な物を選び、第二はよく咀み砕くことを教へる、親がよく注意して、咀み碎いて、滓を吐き出させるやうにすれば、決して子供に害はない。

二 魚類と肉類 魚類は一般に小魚の方がその繊維が細かくて、消化し易いから、年のいかない子供の食物としては小魚の方が適して居る「かれい・あぢ・あいなめ・さす」などが好ましい、さうしてあまり煮過ぎない方が消化が良い、生で食へることは夏はいろ／＼な危険があるから、ごく新鮮な魚の他は煮るか焼いて食べさせる方がよい、刺身なら煮湯を通して遣るがよい。

肉類は年のいかない子供にはあまり遣らない方がよい、遣るなら消化し易くして、即ち挽肉としてやるか、又は餘り煮過ぎないやうにしてやるが宜い、若い鶏の肉はよろしい。

三 間食についての注意 間食は適當に注意してやれば害がないのみならず、空腹を緩和

し、食事の際暴食の危険を防ぐ事となる、日本の食物は嵩ばつてゐる割合に栄養價が非常に低いから、直ちに満腹するが、又直ちに空腹を感じる缺點がある、之を補ふには是非適當の間食が必要である、間食は、子供には一定の時間、即ち午後三時頃に適當な分量をやつて、決して腹いっぱいには食べさしてはならない、「キャラメル」・「ドロップ」・豆などを絶えず口にして居る習慣の家庭がよくあるけれども、この習慣は是非止めなければならぬ。

夏は自然夜更しをすることが多いので、夜晩く、間食をする癖があるが、それが子供に恐るべき急性胃腸カタルの原因となることが度々ある。

四 親が先づ毒味すること 子供に食物を遣る前には、必ず親が先づ毒味をすることを忘れてはならない、子供のすきな「シユークリーム」とか、饅頭、餡パンのやうなものは、中味の腐敗して居るのを氣付かず、やつてしまつてから後に後悔することが度々ある、冷蔵庫に貯藏したものは安心だと信じて、直ぐに子供にやるけれども、是も注意しないと、時々腐敗したものを遣ることがある、殊に牛乳などの冷蔵庫に貯へたものは、先づ親は毒味をして、新鮮であるかどうかといふことを確めた後に遣るが必要である。

五 夜食は早くすまして腹いっぱい食べさせないこと 子供の夜食は殊に消化の良い物を選

んで、且つ腹いっぱい食べさせないやうにする、それに晝間遊び疲れて夜は早く眠るものであるから、なるだけ早く食事をさせて、寝る前に多少の時間を置いた方がよい、後に御話する恐ろしい疫痢は、夜食に不消化な物をたらふく食べて、寝冷えしたのに因つて起ることが甚だ多いから、殊に此點に注意して貰ひたい。

六 飲み水について 夏子供は特に水をほしがらるものである、是は冬よりも汗の出方が多いから、自然にそれを補ふ水分がある爲めである、だから適當の水を飲ませることは差支ないのみならず、必要なことである、しかし、控へ目といふことを知らない子供は、とかく水を飲み過ぎるから、親がよく氣をつけてやらなければならぬ、東京なら完全な水道の設備があり、水の質も良いから、それを煮立てずに其儘飲ませてもよい、なまなか煮立てたりして、氣をつけずに取つて置いたものは、却つて生の水よりも危険なことが多い、唯適當に分量を調節しなければならぬ。

井戸の水は質が良いものでも、夏は必ず一度煮沸してから飲ませるやうにしなければならぬ、一般に深い井戸で、その直き近所に下水がないやうなもので、井戸流し、下水の設備が完備して、井戸側も堅固で、途中からさし水などのしないものは先づ危険が少いけれども、避暑地のやうな所の井戸は、皆此條件を缺くことが多いから、生水は絶対に飲ませ

ない方がよい。

四〇

又生水を使用する場合、例へば果物を洗つたり、刺身、洗ひなど、生の魚を處置する場合、或は食器を洗ふ時などは、特に注意しないと危険である、わざ／＼避暑地に出掛けて赤痢チフスなどになるのは、多くはその不良な井戸の水から感染するものである。麥湯の冷まし、番茶の冷やしたのなども、よく子供の飲物とし用ゐられるけれども、かういふものは酢酸が早く腐敗し易いから、長い貯藏に堪へない、前日のものは決して子供に飲ませないやうにしないと危険である。

被服についての注意

一 衣服の着せ方 夏の着物は軽い薄い物を用ゐて、子供の自由に運動が出来るやうにする、皮膚を鍛錬する意味で、特別にひよわな子供を除いては、手は肩まで、足は股あたりまでむき出しにして、唯胸と腹の部分を覆へばそれで澤山である、即ち腹掛のやうなものを着せればよい、胃腸の弱い者、いひ換へれば下痢を起し易い者は腹巻をさせるがよい。

戸外で遊戯をさせる時もかういふ服装で充分である、唯餘り年のいかない又は弱い子供は

日光の直射する場合には身體をあらはさないやうにしなければならぬ。

肌着は、汗を吸ひ取るに適當な晒し木綿を用ゐるがよい、さうして度々洗濯をして汗に濡れたものを着せないやうに心掛けることは、いふ迄もないことである。

乳児は皮膚が殊に弱いから、以上の注意を怠れば直ちに汗疹を生じ、皮膚が爛れてそれが化膿して大事となることが多い。

二 寝衣 寝衣は特にゆつたりして、窮屈でないものを選び、上體（腕や胸）はむき出しでゐても別に害はないけれども、下體（腹、腰、足）は冷えないやうにし、殊に胃腸の弱い者は夜腹巻をさせるがよい、それから足を冷やさない爲めに股引を用ゐる足袋をはかせるのもよい、なぜかといふと、足を冷やすと、下肢を流通する冷えた靜脈血が腹腔を通じて心臟に循環する際に、内部から腸を冷やすから、幾ら腹を包んでも、足を冷やしては腹の冷えるを防ぐ事が出来ない、反對に冬腹を温める場合は腰湯を使ひ、又湯たんぽを入れて足を温めて腹の温まるのを感じるのも、足の血液を温めるからである、だから寝冷えをしないやうにするには、どうしても足を冷やさないやうに心掛けなければならぬ。

三 寝具 夜具は矢張り軽いものを用ゐて、子供が轉げ出さないやうに注意する、それには子供に簡単な普通の寝衣を着せて、夜具の襟の所二箇所と、裾の兩側に丈夫な紐を附け

て、蒲團と結び付けて仕舞ふ、かういふ風にすれば子供は夜具を蹴飛ばしたり、又は夜具から轉げ出すことがなくて、至極便利である。

四二

身體の躰けと鍛錬

夏は子供が裸體になる機会が多いから、此機會を利用して、親は常に子供の身體殊に姿勢に就て注意を怠つてはならない、それには寢巻に着更へる時、入浴の時、殊に海水浴の時に注意するのが一番よい。

一 姿勢殊に胸廓に注意すること 日本は肺病の多いので有名な國で、子供にも中々肺結核が多いから、胸廓を出来る丈け大きくし、丈夫にするやうに心掛けることが肝腎である、それには子供に肩を後ろに張つて、頸を前に屈めず、後ろにそるやうに心掛けさせる即ち猫背にならないやう、前屈にならないやうに注意する、悪い體格の子供も親の注意に依つて常に良い姿勢を取らせるやうにすれば、確かにこれを矯正することが出来るものである、胸廓が狭くて細長いものは肺癆性の體格といつて、肺結核になり易いものである。

二 脊柱に注意すること 脊柱(せすぢ)は眞直ぐてなければならぬ、これが左右に曲つてゐる場合には、殊に肺臟を壓縮めて、肺臟を弱くする傾がある、是等は多く机に倚り

掛つて讀書するとか、又一方の手に常に重い物を提げる(通學の時片手に荷物を携へるなど)ことが習慣となつて生ずるものであるから、裸體の際に親が脊柱の彎屈に氣が付いたら、早く注意して矯正することに努めなければならぬ。

三 睡眠に就て 睡眠が一番良い休養であるから、夜は安樂に熟睡させるやうに親が心掛けなければならぬ、寢冷えを恐れる結果から、むやみに子供に厚着をさせて腰の周りなどに蒲團のやうなものを巻き付けるのを度々見受けるところがあるが、是は子供を苦しめるばかりで安眠を妨げる、だから前にも御話したやうに、足腰を冷やさぬやうにし、軽い夜具を蒲團に結びつけて、その中で自由に身體を轉げ廻させるやうにすれば、子供を樂に寝かし付けることが出来る。

晝寝も良い休養である、一般に暑中は晝食後三時頃迄、子供を室内又は樹陰で靜養させるがよいのであるから、此時節に午睡をさせるのも妨がない、併し午睡は長くさせては宜しくない、大抵は一時間、長くも二時間を限りとする、餘り長い午睡は怠け癖をつけることになる。

四 身體の鍛錬 前に述べたやうに、夏は總ての身體機關の機能が衰へて、ぢきにだるくなるものであるから、身體筋肉の鍛錬は春や秋の時季に比して効果が少い、のみならず適

四三

當の加減をしないと却つて害を貽すことがある。

水泳に依る筋肉鍛錬も、以上の理由でやり過ぎないやうにしなければならぬ、弱い子供には、特に此注意が必要である。

それと反對に、子供は夏を利用して、冬の感冒の素である皮膚、呼吸器粘膜を鍛錬しなければならぬ、即ち子供は出来るだけ手足をあらはして、單に軀幹を包むだけにし、戸外に遊戯させて日光に依つて皮膚を鍛錬する、唯日光直射の下では帽子をかぶらせることを忘れてはならない、體の弱い子供なら、初めは樹の陰の涼しい處で、日光の直射を避けて少しく慣れてから始めて強い日光の直射に皮膚を曝らすやうにする。

海水浴は四五才以上になつてから行はせた方がよい。

呼吸器粘膜の鍛錬は、深呼吸に優るものはない、深呼吸は朝又は夕方、森林の中或は海邊に出て、「オゾン」や又は鹽分を多量に含んだ新鮮な空気を呼吸させる、さうすると、呼吸器の粘膜殊に肺臓などは血液の循環が盛になり、同時に榮養がよくなつて、大層強壯となる、且肺結核の一番宿り易い肺尖部などは、普通の呼吸状態では空気の出入がなく、汚物や細菌等が停滞し易い所であるが、深呼吸をするとかやうな肺臓の隅々迄新鮮な空気が出入して、肺尖部を非常に清潔堅固にすることが出来るから、かういふ點に於ても非常に利

益がある、且普通の體操の筋肉運動では、四肢軀幹筋特に胸廓の周圍に筋肉が肥滿沈着するので、却て呼吸の際胸廓の擴張を妨げる傾がある、随つて呼吸が不活潑となつて、肺の血液循環などが不良となる、寧ろ深呼吸に依つて呼吸筋を充分に鍛錬發育させ、さうして胸廓の擴張を容易にし、肺臓に新鮮な空気を自由に樂に出入させることを努めなければならぬ、深呼吸の仕方はいろ／＼あるけれども、茲には説明を省く。

五 避暑地に就ての注意 夏の都會は決して健康な所でない、温度が高く、空氣は砂塵が多く、傳染病も流行する、故に夏は事情の許す限り都會を避けて、田園又は海濱に避暑する方がよい、特に呼吸器の弱い身體、即ち直きに風邪を引き易いとか、又は熱を始終出すやうな小兒腺病質、神經質の子供等は是非避暑にやる必要がある、又冬氣管支カタル、肺炎、肋膜炎などの激しい呼吸器病を煩つた小兒は、次の夏は是非避暑地で充分健康状態に恢復させなければならぬ、なぜかといふと、一旦肺炎、肋膜炎をわづらつた場合には、充分に健康状態になつてゐないと、二度も三度も同じ病氣を繰返す虞れがあるからである。

避暑地については、山に行くべきか、或は海濱に行くべきかといふやうな質問を私共はいつも受けるのであるが、海濱の氣温は決して低くない、日中などは寧ろ都會地とかはらな

い位に氣温が高いのであるが、唯絶えず風がある爲めに比較的涼しく感じるのである、だから風の無い日には海濱は樹木が少くて土地が焼ける關係で寧ろ甚だ暑い、だから海水浴の出来ない子供や乳兒や四五歳位迄の子供ならば、寧ろ樹木の多い閉静な山の涼しい所に行つた方が利益である、強ひて赤ん坊を海濱に連れて行つた爲めに、夜は蚊に責められ、汗疹が出来て、却つて結果の悪かつた例が幾らもある。

海濱も海岸に極く近い所よりも、海岸がら稍々離れ、樹木、山林などを隔て、海を見た位の所が一番良い、是は強い潮風が山林などの樹木に依つて適當に緩和されるからである。神經質の子供には、海濱は一般に不適當である、光線が強くと、波の音が激しくて、安靜といふことを得ないからである、かういふ子供は山地を擇んだ方がよい。

海濱の避暑地は大抵漁村に近くて、蠅や蚊の發生が多く、且つ井戸の水が一般に淺くて、飲料水が不良の土地が多いから、衛生上よほど注意が必要である、それで海濱に避暑した場合には、井戸や勝手元に注意し、清潔を第一として、決して生水を飲まないやうにし、蠅の驅除などを努めなければならぬ。

海濱はどんな質の子供に適當であるか、山はどんな子供に適當かといふことについては、別に一定の規則などはない、一般に腺病質、神經質の子供には山の方が良いとしてあるが、轉地の效力といふものはその土地に行つてから、數日の中に子供に現はれるもので、即ち數日の中に食慾が進み、血色が良くなり、安眠が出来、元氣が付き尙ほ體重を計つて見ると盛に増加してゐるといふやうな状態であれば、土地が最も子供に適したのであるから、此處に滞在する方がよい、その反對に一週間も經過して、別に良好な徴候が見えないやうな場合には、海から山へ、又は山から海へといふやうに轉じた方がよい。

急病と應急の手當

(一) 疫 痢

夏に一番恐ろしい子供の病氣は疫痢である、此病氣は、激しいときには十二時間以内に斃れることがあるから、家庭で一刻の猶豫もなく應急の處置をすることは、結局子供の一命を救ふ原になることが多い。

此病氣のほんたうの原因はまだ明かでないけれども、烈しい毒が先づ腸の中に出来それが吸収されて身體中に廻り、腦と心臓を直ぐに冒す所の一種の激烈な中毒症であるから、先づ疫痢らしいと思つたら、出来るだけ早く毒の存在してゐる腸の内容、即ち大便をすつかり出し切つてしまふやうに家庭で心掛けることが肝要である。

話の順序として、先づ家庭で見わけのつく疫痢の徴候をお話すれば、子供は何となく元気がなく、グツタリしてゐる、ゴロ／＼寝るとか、ウト／＼するとかしてゐる、食物もほしからず、いや／＼食べるかと思へば直ぐに又グツタリして寝る、又盛に欠伸をする、さうして突然三十九度乃至四十度の高い熱を出して、頭を痛がつたり、悪寒のするやうに身體を戦はす、又腹痛を訴へ嘔吐をしたり、下痢をして、粘液便を出す、激症になると、直ぐに痙攣を起したり、又は昏睡に陥つたりするやうな場合がある。

以上述べた中で必ずある症状は、即ち發熱と、急にウト／＼して元気がなくなるといふ二つであるから、子供が暑中に突然高い熱を出して、元気がなくて、ゴロ／＼するやうな容態があつたならば、油断をしてはならない、痙攣を起したり、昏睡に陥るやうな場合があつたならば、もう既に疫痢と確定することが出来る。

家庭で取り得る處置は、第一に、前にいつたやうな腸の内容、即ち大便を出来るだけ早く出しきること、心掛けるのである、それには、先づ多量の微温湯で灌腸をして腸の下部に在る物を出して仕舞ふ、腸の上部に在つて灌腸では出ないものは、下劑をつかつて下すやうな方法にする。

一 灌腸 には充分に液を多量にして行ふ、それには石鹼水若くは普通微温湯でもよい、

最も良い方法は「イェルリガートル」(洗腸器)を用ゐて、微温湯を五合から一升ばかり入れて、「カテーテル」を深く肛門から挿入して腸を洗ふやうにする、さうして洗つた水が綺麗になる迄、何度となく繰返すが宜い。

二 下劑 は蓖麻子油を用ゐる、一度に十グラム乃至二十グラムを飲ませる、是は嘔吐することがあるから、注意しなければならぬ、其他いろ／＼な下劑があるけれども、劇薬であるから家庭では用ゐることが出来ない。

三 頭と心臓を冷やす 若し痙攣でも起したならば、帶を解き身體を緩やかにして、歯ざしりをして舌を噛むことがあるから、布又は木片などを齒の間に挟んでそれを防ぐ。

疫痢の重なる誘因と見られるものは、第一が不消化物の丸呑みと第二寝冷えである、例を挙げたいへば、香の物、豆類、小豆、果實、其他腐敗に傾いたものを腹いっぱい食べた上に、足や腹を冷したり、或は夜寝冷をすることである、殊に日中非常に暑くて夕方驟雨でも來て、急に氣候が寒くなつた場合には、特に注意しなければならない、第三には體質の關係で、平生でも急に熱を出して下痢を起すやうな質の子供、或は兄弟に疫痢を病つたことのあるやうな子供は、特にさういふ體質を有つて居るのであるから、注意をしなければならぬ、第四には年齢の關係である、先づ三歳位から七歳位迄の子供がこれに罹り易いの

であるが、最も危険な重症な疫痢に襲はれるのは四五歳の子供が多い。此病氣は腸の傳染病であるから、大便や吐物をよく始末し、嚴密に消毒しなければならぬ。

以上の應急處置に必要なものは、旅行する時又は別荘に行く場合には、必ず携帯することをお奨めする、それは第一に下劑(蓖麻子油)、第二には灌腸器及び洗腸器、氷嚢、檢溫器などである。

(二) 乳兒の消化不良症

次に子供に恐ろしい病氣は乳兒の消化不良症である、是は飲食物の注意の條下に御話したが、腐敗した乳を飲んだり、飲みすぎた爲めに乳兒が下痢を起し、進んで重い中毒症を起す病氣である。

單に下痢を起した場合に充分に手當を加へて、嚴重に處置をすると大抵は全快するものであるが、其時に處置を誤るとか、若くは手當を加へずに置けば、下痢は益々盛になつて來て、遂に子供は發熱をし、或は吐乳をし、元氣が急に衰へて嗜眠に傾き、或は痙攣を起すやうになる、此時期に至ると病氣は既に腸だけでなく、毒素が全身に廻つたのであるから、どんな名醫でも中々助けることがむづかしい、殊に此危険な容態の儘四五日以上を經過し

た場合には、殆ど十中八九迄は治らないと覺悟しなくてはならなくなる、だから赤ん坊が消化不良症に罹つたら、單に下痢をする時分に充分の注意を加へなければ、手遅れになりがちである。

先づ下痢の時分に家庭で注意することは、母乳で育てゝゐる場合には至極簡單であつて、母乳を規則的に遣るとか、或は一時斷乳するとかすればよく、兎に角母乳を制限して遣るやうにすれば、比較的早く治るものである、けれども若し人工榮養、例へば牛乳などで養はれてゐる子供が下痢症に罹つた場合には、どんなに輕症な場合でも、小兒科専門醫の治療を受けなければ危険である、萬一前に述べたやうに、子供が下痢を起して、熱を出し、乳を吐くなどの症狀を起したならば、母乳榮養の場合でも決して家庭で素人療治を加へず、一刻も早く醫師に治療を乞ふ方がよい。

九、東京市民の死亡は特に年々に増加す

東京市民の死亡が、近頃年々増加す、就中小兒の死亡、死産の増加は、大に注意すべき現象なり。

今統計の示す所に依れば、一般に毎年死亡の最も多きは、極暑、極寒の二期にして、東京

市の最近五ヶ年の死亡数を比較するに、人口一千人に付、大正五年は十七人九七、六年は十九人、七年は廿人八六、八年は廿一人四四、九年は廿一人八七にして、其増加は實に驚くべく、僅々五ヶ年の間に、人口千に付三人九分の増率を示せり、而して此内特に一歳より五歳までの小兒の死亡率は、非常に高く、又死産は生産数の十五分の一に達せり、實に驚くべき情態なり。(此以外に届出までに達せざる流産の數も、男女の花柳病、及び流行性感冒の爲め、少なからざるべしと聞くが、明確なる統計數を得ず)

死亡者の總數に付きて、其死亡原因を調査するに、最も多きは(千人に付)肺結核百八人即ち十分の一に當る、次は腸胃病六十六人、腦出血五十二人、腦膜炎卅八人、先天性弱質四十人、脚氣卅六人、癩卅人なり、又五歳までの小兒に就て、其死因を見るに、最も多きは下痢及炎にして、次が畸形及先天性弱質、腦膜炎、肺炎、氣管支加答兒等なるが、小兒の死亡數や死産の近來著しく増加したるは、婦人の有職者の大に増加したる爲めならん、詳言すれば妊婦にして勞働に従事したり、或は婦人が毎日外部に出て働くが爲め、不在中の子供の養育に缺くる所ありて、斯る惡結果を來したるものならんか、余は東京市に對し統計上此等の點を明示し得る様、精確なる調査あらんことを希望す。

十、東京市小學兒童の八割七分迄は病小學生なりと云

ふが、果して事實なりとせば父母の猛省を要す

我が國民性は、何事にも極端から極端に走り、何事にも一時大騒をするかと思ふと、直に忘れて了ふ傾向あり、次に記する事柄も、極端論にはあらざるかと思ふ、然し吾々東京市民の健康ならざるは、事實なれば、市民の參考迄に之を掲ぐることにせり。

近頃の新聞紙に記する所を見るに、東京市内の小學兒童の體格検査の結果に依れば、兒童百人の中疾病者は八十七人にて、残る十三人が僅に無病健全者なりと云ふ、是れ大に驚くべき又誠に憂ふべき現象にあらずや(余が精華學校の生徒に就ては斯る多數の病兒あるなし)殊に全國の小學兒童の疾病者が、百人中六十六人なるに對し、二十人以上多き割合に當れり、是れ即ち農村と都市との間に於ける相異なり、東京市は此事實に鑑み、過般來屢々學校醫の協議會を開催して、之が對策を講究中なるが、今日までに決定したる所によれば、先づ生徒夫れ自身に衛生保健の觀念を自覺せしむるが、根本問題なりとて、衛生保健に關する教授細目を作成し、生徒に之を教へんとす云々。

右は新聞紙に記する所なるが、余は生徒に對し衛生上の知識を授くるとも、殆ど何等の效

驗なしと思ふ、現に余は在來精華學校の生徒に對し、屢々衛生講話を試みたるが、其當時は、衛生上害ある事は止めても、數日の後には悉皆忘却したるもの、如し、其故は生徒は家庭に在て、平素父母より不衛生の事を見習ひ、之れが第二の性となりて容易に改むることの出來ぬもの、如し、故に若し今日の父兄の不衛生を改めしめ、良模範を兒童に示すにあらざれば、何程學校に於て生徒に話しても、家庭に於て惡習を増長せしむるに於ては、到底其目的を達する能はざれば、先づ今日の斯る父兄を教育して、其子供に良模範を示すより外明案あるなし、之れは道德上の問題なるが、過般余が旅行中、或る有識階級の紳士が其子供三人を伴ひ、二等汽車に乘車して居りたるを見るに、澤山の荷物を通路に並べたる上、自分丈日本風に横座し、凡そ一人半分の座席を占め、子供も二人に少なくとも四人分の座席を占領し居り、後より老婦人が這入り來りしも知らぬ風を爲し、之を立たしめ置きたれば、余は見兼ねて、其紳士に對し、老女に少し席を譲りて貫ひ度と申したるに、老女より遠く離れたる角の所に、不平の顔をなしつつ、半人分位の席を明けたるも、荷物の爲め、老女は容易に其位置に達するを得ず遂に立往生の己むなきに至れり、其紳士は、昔は大臣の榮位に登り、今は貴族院議員に列し、汽車に無料乗車券を利用して、己の子供と共に別荘に出掛る所なりき、父が子供に斯の如き惡例を示して居る以上は、學校に於て、亂雜なる

乗客の風を改めしめんと、生徒に何程説明するとも、父母が其態度を改めざる限り、不能の事なりと思惟す、衛生上の事に就ても亦然り、英國などにては、一般に他人に迷惑を掛けぬ様、人々相互に注意すること深く、病人でもある家の前を通過するときは、可成靜に、車馬を驅りて、其音響をも緩和せんと努むる位なるに、我國にては、汽車の中にてても、無遠慮、無作法を極め、自分等さへ都合好ければ、他人の不便などは少しも顧みず、老人幼者は勿論、病者さへも憫むと云ふ考のなきは、實に野蠻極まる所業と云ふべし。日本橋區にては、去る八月一日より七日迄、小兒衛生週間と定めて、左の如きビラ紙を區内の電柱等に貼札したるが、余は前記の如く、何等の効なきことと思ふ、然し其事柄には大體異存なし。

早く寝て早く起る。

寝冷えぬ事。

間食はせぬ事。(余は一日一、二回位は差支なしと思ふ)

食前には手を洗ひ、食後には口を嗽ぐ事。

不良の駄菓子、ラムネ、氷水の類を飲食せぬ事。(純良なれば多少のラムネ、氷水は差支なし)

不熟な果物は食はぬ事。

生水は多量に飲まぬ事。

魚類は成るべく煮焼したるものを食すること。

蠅を取る事。(之は繁殖を防ぐこととする方が一層肝要ならん)

十一、我が國民の健康状態を英國民の夫れに比す

れば大に悲まざるを得ず

吾人の精神上の健康状態も肝要なるが、肉體上の健康状態は、猶一層肝要なりと云ふべし、人生最大の不幸は、其身體の不健康なるにあり、如何に學術に長ずるも、如何に正しき人格を有すと雖も、身體にして健全ならざれば、本人の不幸は勿論、社會に對しても何等用を爲さず、實に身體の健康如何は、國家根本問題なり。

今身體の健康に就き、英國の情況を見るに、大正八年の英國に於ける死亡者の數を既往に比較すれば、過去十年間に一割五分程減少を示せり、其重なる原因は、肺結核患者の死亡の減少に在るものゝ如し。

又英國にては今日人口千人に付死亡者が十二人五分位なるに、日本の今日に在ては人口千

人に付夫が二十人以上なることは、吾人の大に悲まねばならぬ事なり、然も英國にても昔佛戰爭のありし頃、即ち今を去る五十年前には、矢張り日本の今日如く人口千人に付二十人以上死したるものなるが、漸次衛生情態に改良を加へられたる結果、斯の如く死亡率が減じたるものなり。

又東京市丈に就て見るに、大正七年には、死亡者は人口千人に付二十人餘、而して全死亡者の三分の一は五歳以下の子供なり、東京市にては五歳未満の子供の數は、總人口の一割許に當るに對し、其死亡の割合が、全體の三分の一とあれば、實に非常の多數なりと云はざるべからず、是れ各家庭に於て深く注意すべきことなり、東京にては小兒の死亡が割合に多きのみならず、十五歳より二十歳までの青年に死亡するもの多し、是れ亦父兄の大に注意を要する所なり。

死亡者の數の上に大關係あるは、肺病者なり、英國にて死亡の減じたる原因の一は、肺病患者の死亡が減じたるに在り、東京市の死亡の中で一番多きは肺結核にして、其約一割五分に當る、次は胃腸病にて約一割なり、此數年の統計を比較するに、肺結核の死亡は少しづゝ増して行く方にて、決して減少して行かぬ、而して肺病にて死する者の一番多き年齢は、十五歳以上二十歳の者にして、殊に男子より女子に多きは、大に注意を要す、此の如

く日本に於て有爲の青年を肺病の爲め死去せしむるは、實に残念なる事なり、此等は男子なれば中學、高等學校時代、女子なれば高等女學校時代なるに、斯く不幸を招く者の多きは、我國の教育が知識一點張りの試験學問にて、只一點にても餘計に點數を採るを良成績と考へ、生徒は過度の勉強を爲し、教師も詰込主義なるが爲め、自から生徒の負擔を重からしめ、體育の如きは只每週二時間體操を課する丈にて、其生活方の不規則を極め、不衛生の行爲多きが原因ならん、故に父母及學校教師は、兒童の精神教育と相並で、身體の教育即ち體育に重を置き教養せられんことを望む。

近來東京市内にて腸「チブス」の爲め死する者が、年々中々澤山あり、人口百萬に付凡そ三百人死する割合なるに、英京倫敦にては僅に二十人に過ぎず、尤昔は英京にても年々三百五十人も死亡したるものなるが、漸次減少して斯の如く少數になりたるものなれば東京にても衛生状態さへ改良せらるれば、斯くなり得るものならん。

東京にて我輩が調べたる所に依れば、中學の卒業生が、二十歳以上三十歳位の最も丈夫であるべき年齢にて死するものが、百人中十人位あり、即ち中學卒業生の一割は三十歳未満即ち之れから世の中へ出て働かふと云ふ年齢になつて死するものが、十人中一人あると云ふ事は實に悲むべきことにて、是非共教育の力に依て改良せざるべからず。(婦人の友、

大、十、六月號)

十二、生徒の貧血に就て母親の注意すべき事項

余は時々學校に於て、生徒の全部を講堂に集め、講話する事あり、其都度生徒に悉く腰掛を與へざるときは、腦貧血の爲め一人や二人の卒倒者を出すことあり、生徒が一部分なるときは、平常講堂にも、腰掛の備付あるを以て差支なきが、全部のときには、一々他室から腰掛を持ち來らねばならぬから、小使の手數もかゝり、爲めに時間をも空費し、其煩勞少からざれども、近來は已を得ず全部の生徒に腰掛を與ふることゝせり、此講堂等に於て卒倒するものは、生徒は先づ顔色は蒼白となり、唇まで色が變る、斯る場合には、其生徒を靜養室へ連來り、横臥せしめ、枕を低くして置けば一時は快復するものなり。

斯の如き現象は、概して平常虛弱なる子供に多く、或は平常丈夫なる子供にても、其前夜睡眠不足なりしか、又は朝飯を食せずに出校したるが如き場合に起るものにて、全く一時的の貧血なるが、其他一時的にあらず慢性的にて、始終顔色の惡き兒童生徒もあり。

貧血(赤血球の減少を云ふ)の原因と認むべき事項にて、家庭の注意を煩す重要なる事項を掲ぐれば、

榮養不良

空氣の不純

住宅の不良

精神過勞（心配を含む）

睡眠不足

日光浴と空氣浴の不足

運動の不足

清潔方の不充分

遺傳梅毒（親より傳染）結核等

十二歳乃至十五歳に於る急激なる身長増加の際殊に女兒に就て

消化不良即ち腸加答兒等

束縛的衣服の爲め呼吸の不充分なること

姿勢の悪きもの

此等の内にて一番多きは榮養不良なり、吾輩の學校の生徒の如きは、中産以上の家の子弟なれば、榮養不良なるものゝ如きは、皆無なるべきに、事實の然らざるは滋養分多きもの

を過量に供給すると、消化せず或は蛋白質のみに注意して、野菜に注意せざるが爲め、
反て榮養不良を來すものならん。

次に入學試験準備の爲め、殊に學業に勉強し即ち過度の勉強を爲すが原因となりて貧血性
となるものもあらん。

余の經驗に依れば、貧血男女の割合は男一に對し女三の割合に當る、故に母親は女兒の教育に付ては、一層注意を要す、現に富有の兒童生徒でありながら、其辨當、量等に於て下
女任せの爲めか不適當のものあり、又女生徒は辨當を少しく持ら來り、且つ咀嚼を怠り急
ぎて食する惡風あり、其上に食後直に駆け廻るは、食物の消化の爲め極めて悪し、食後に
は一時出來る丈靜居するが衛生的なり。

西洋にては制裁を設けて就學を強制する代りに、小學校の貧民には學校にて入浴をも爲さ
しめ、衣服をも學用品をも給與する事となりたる以來、貧血病に罹るものが大に減少した
るが、今回の大戦争以來斯の如き給與を缺きたるを以て、貧血病に罹る兒童大に増加した
りと、近着の獨逸雜誌に掲げてありたり。

貧血は腦の血行を不良ならしむるが故に、理解力の發達を妨げ、又肺をも貧血ならしむ、
故に肺結核の素地を作る、心臟の發達をも害す、胃腸の血行を悪くするが故に、腸の蠕動

力を減ず、又便秘となる、從て食慾進まず、自然仕事を嫌ふに至る、全身の栄養も衰へ、白血球も減ずるが爲め悪微菌を捕へ殺す力が少なく、其結果は傳染病に罹り易くなる、子供の貧血は實に恐るべきものなり。

六二

家庭にては子供に過度の學習をなさしめず、適當なる机、椅子等を與へ、束縛的な服裝をなさしめず、常に姿勢を正しくせしむる様注意する事が肝要なり、之れには衣服の改良も必要なるが他に關係もあれば衣服丈改むる事は容易の業にあらず、只出来る丈男女兒共洋服を着せて活動せしむる位のものなり。

又睡眠の不足が貧血に罹る原因となること最も多し、兒童は毎夜早く就眠せしめ、夜遊、夜更しを禁じ、且つ夜分は可成靜肅なる部屋にて安眠せしむる工風が肝要なり、若し兒童に貧血の疑あれば、速に醫師に就て皮膚や心臓の調査を請ひ、相當の手當をせねばならぬ。

急性の腦貧血患者は、稍暗き部屋に於て頭を低くして寝かし、且つ頭部を温めるが肝要なれば、毛織の頭巾などが最も良し、慢性腦貧血は蛔蟲の爲め起ることもあり、凡て此病者には食料の改良、冷水摩擦、海濱轉居、高山生活等を爲さしむべし、要するに日光浴、新鮮の空氣療法が最も效あり本病は可成初期の内に療養するを可とす。

十三、兒童には適度の保護的衛生を行ふべし

兒童と老人には適度の保護的、青年には鍛鍊的衛生法を行はざるべからず、然るに近來兒童にも極度の心身の鍛鍊が必要なりとて寒暑等に對抗せんが爲め、無理なることを兒童に爲さしむる父兄あり、子供には温室的養育方も悪けれども、放任的養育も害あるものなり、元來心身の鍛鍊と云ふことは、抵抗力の増進したる者、即ち一定の發育を爲したる青年期以上の人には、必要なる事なるが、幼稚園や小學校の三、四年位までの兒童には急激なる鍛鍊方は反て害を爲す事あり、病氣に對する抵抗力は、年齢に依て違ふものにて、幼兒時代は是非共保護的の衛生が必要なり、家庭に依れば、冷水浴が良效ありと聞きて、寒中にも子供や老人に、冷水浴を奨勵して肺炎を起さしめたる例もあり、又は學校の教師も、父兄も、子供を感冒中にも強て出校せしめ、休ましめざる工風を爲し、抵抗療治を行はしめんとするが如きは、極めて危険なり、一寸したる風邪位ならば、家に温くして寝かして置けば、直に治るのに、強て學校に出掛けしめて、大病となりたる例も少なからず、一般に云へば、抵抗療法即ち身體の鍛鍊と云ふ事は、主として高等女學校や中學校時代に行ふべき事なり、此時代には身體の抵抗力が強くなるが爲め、良結果を來すも、幼兒には餘り無理

六三

なることを爲すは危険なり、要するに母親は子供をして平常胃腸及皮膚を丈夫ならしむる様に注意し、夫にても猶風邪に罹りたるときは、無理に學校に出さず、家に在て安靜に休養せしむることが肝要なり、殊に身體を清潔にして置くことが、身體内の諸機關の發育中に在りて抵抗力の弱き子供に對しては必要なり。

六四

十四、乳母の選擇を謹むべし

子供を完全に育てるには、母乳を一番良しとす、只母が脚氣病又は結核等に罹り居れば、已を得ず、乳母に依るか、又は人工榮養に依らねばならぬが、母乳に次ぎて育兒上最も良きは乳母なり、併しながら乳母の選擇方を誤れば、身體上、精神上共に惡結果を來すものなれば、其選擇に慎重の吟味を遂げざるべからず、此乳母を選擇するに當り、最大條件は、本人の性質の善良なるに在り、乳兒は乳母の感化を受けること大なれば、必ず性格の正しきものたるを要す、世間には乳母に依て、身體は成長しても精神上は惡感化を受け、實母を輕んじ、兄弟を疎んずる等のことありて、幼少の頃のみならず、其惡性を終身脱する能はずして、家庭の團欒上困難する父兄も少なからざれば、注意の上にも注意を要す。次に肝要なるは、乳母の健康なることなるが、其調査は中々困難なり、表面健康の如くに

して、結核や黴毒に罹て居るものもあるが故に、出来る丈精細に身體検査を行ひ、且つ乳母の子供の發育状態を見て參考に供すること肝要なり、其外乳母は脚氣又は「トラホーム」患者にあらざるや否、傳染性の皮膚病に罹て居らぬや否をも調査せざるべからず、又乳母の年齢も可成生母の年齢と同じ位、出産の月も可成同月位が肝要なり。

乳母を得ること能はざるときには、子供を里子に出す人もあるが、里子に出すには、身體上にも精神上にも大概有害なれば、寧ろ人工榮養を以て養育するを勝れりとす、之れには種々研究すべき事あるべければ、親切にして經驗に富める小兒科醫に就き、篤と相談の上になすを安全とす、或る小兒科醫の談に子供に與ふる牛乳の一日の分量は、體量の十分の一、授乳回数は六、七回、時間は三時間以上隔たてるが適當なるが、特に注意すべきは、善良なる牛乳を選むにありと、東京市内にても牛乳屋に依り、其善惡に非常なる等差あるのみならず、同一の牛乳屋にても、乳質の一定せざる事あり、母親たるものは、一日にても之れが注意を怠るべからず。

十五、看病は主婦が最も適任者なり

人として一番幸福なるは、心身の健康に在り、故に主婦は平常より最大の注意を拂つて、

六五

其家庭内のものをして、衛生的なる生活を爲さしめ、家人の健康を保持し且つ増進せしむるの責任を有す、若し家人が少し重き病氣に罹りたる時は、醫師に治療を請ふべきは勿論なるも、一に看病二に薬とか云ふが如く、看病と云ふ事は、薬以上の肝要なる事なり、尤も人が重き病氣に罹れば、或は病院に入れ、或は看護婦を雇ふて醫師の爲め良助手となすの途もあれども、是れは精神療養の方面を缺く故に大概の病氣なれば、主婦が看護者となりて自分の衛生上の知識に基き、病人の爲め努力することは、最も緊要なることなり、殊に主婦として最大の注意を拂ふべき事は、病人の食物なり、是れは病氣の種類、程度、男女、老弱、嗜好等に依り、斟酌せざるべからず、是れ家庭の主婦として、廣き範圍に於て正確なる衛生上の知識を有せざるべからざる所以なり、次に看護者として必要なることは、同情即ち病人を慰める事是れなり、殊に病人は種々苦痛を感じるものなれば、可成之を減ぜしむる様努力することも、其快復に最も有效なり、如何となれば精神は肉體を支配するものにて、精神が快活なれば、體内の諸機關の働きも、自然良好となりて、病人の抵抗力も強くなるものなればなり。

余の病理學より得たる智識に依れば、大體病氣に二種の別ありて、其一種は主として精神療法にして、其二種は主として醫藥療法を加ふべきものなり、例せば神經衰弱症の如きは

如何なる良薬も其効果を期待すべきにあらず、必ずや其精神に休憩安息を與へざるべからず、然らざれば快復するものにあらず、之に反して肋膜炎とか、腎臓炎とか云ふ様な病氣になると、主として醫師の醫薬を以て快復せしめねばならぬものなり。

主婦たる者は右に記する如き重き責任を有するを以て、平常自分の身體、精神共健全にして注意の周到なるを要し、且つ一般看護の素養あること緊要なり。

家人の病氣を診察せしむるには、普通の病氣なれば、近所の可成經驗に富める開業醫に託し、之を其家庭の醫師として置き、若し病人に依り必要あれば、其醫師に相談の上、適當なる専門醫を擇ぶ事必要なり、殊に小兒科、産科婦人科、耳鼻咽喉科、眼科等は是れなり、平常此家庭の醫師を定め置くこと云ふ事は、極めて必要なる事にて、醫師は之れが爲め自然其家庭の人の身體の模様を知得し居るを以て、治療する上にも、養生方を授ける上にも、極めて便利なり。

病人を看護するに當り、重要なるは、如何なる室を以て病室に充つべきかと云ふ事なり。一般に云へば、閑靜にして家族の居間や玄關等に接近せず、空氣の流通良く、且つ直射日光を避けて出来る丈け明るく、其廣さも八疊位の部屋が、最も適當なりと雖、病氣の種類に依ては、部屋を薄暗く爲し置く必要もあらん、從て窓掛屏風等を設くるの要あるべし。

看護に付て特に注意を要することは、病室内の換氣の方なり、即ち室内の空氣と室外の空氣との交換を計ることが、最も大切なり、之れには日本家屋は戸障子なれば便利なり、之と同時に病室の溫度も大切なることにて、一定の溫度を持たしめ、激變なき様になすべし、殊に病床に強き風の入ることは極めて惡し、其溫度は六十度位が良しとす、寒暖計は吾々の頭位の高さに掛けて置き、時々検査して、室の溫度を昇降せしむべし、其外朝夕二回位部屋を掃除すること、病人の藥品は病人の枕頭に置かぬ事、醫師の同意なく間食を與へぬ事等が、病氣の快復の爲めには必要なることなり。

冬季の看護には、病室は煙突の設けある瓦斯暖爐、若くは蒸氣「ストーフ」を以てするを便利とす、普通の火鉢にて、炭火を以て暖むることは、危険なれば、大に注意を要す。

患者の敷蒲團は厚くして、掛蒲團には輕き羽根蒲團が最も適當ならん、障子等の建合せには枕屏風を立て、寒風を避くること肝要なり。

體溫、脈數、呼吸數等の事は、前編に掲げ置きたれば、參照せられたし。

要するに、看護者は、體溫、脈搏、呼吸、便通、食物、保温等に注意し、同情心を以て其責任を果さざるべからず。

十六、酷暑中に於て病氣に罹れる子供の看護

夏季に學校を休む主たる目的は、子供に休息を與へ、九月になつてから充分に働き得る様適良に身體を鍛練し置かんが爲めなり、故に此酷暑中に學校に子供を招集するが如き、或は複雑なる宿題を課するが如きは、大に其目的を誤るものなり。

夫れ酷暑の候には、一般に體力の衰へ居るものなるを以て、若し子供が病氣に罹るときは、其快復は他の時季に比し一層困難なり、故に母たるものは、特に看護上の注意が必要なり、例へば胃腸が弱て居るから食欲が少ない、去りとして無理に食せしむれば平常通りには消化する能はずして、反て害をなすものなり、元來夏は病人にあらざるも、可成消化し易きものを選び、且つ平素より食量を減ずる方が安全なり、若し腸加答兒にても起したるときは、一日位は湯か重湯位にて我慢せしめ絶食せしむべし、又病人は直接に風の入らぬ涼き部屋を選び、冬ならば冷す必要なくも、夏ならば氷にて冷すときは早く快復す、非常に衰へて居る小兒にあらざる限りは、夏は湯タンポの必要なし、氣管支加答兒や肺炎に罹り居る病人には、特に直接の風が、惡結果を來すものなれば、障子の隅の方丈開放して置き、風を入るゝ様注意を要す。

又夏は榮養上必要なる牛乳、重湯、御粥が早く腐敗するを以て、其保存方を誤らざる様注意すべし、現に牛乳は吾人の口に入るまでには、十時間もかゝるものなれば、夏は配達を受けたる際、己に腐敗し始めたものもある位なるを以て、牛乳が到來するや直に消毒して冷蔵すべし、重湯も麥湯も御粥も度々調製し、且つ夏は病人には汗疹の出來る患があるから水枕が必要なり、故に夏の看護方は之を他の時季と異にせざるべからず。

十七、冬期に於ける小兒の衛生

學校では、冬になると年々子供の缺席が増加す（教師も同様殊に女教員に多し）其届出に依れば、大概は風邪に罹りて缺席すとの事なり、夫れ丈なら良としても、中には平常餘り丈夫ならざる子供に至つては、一寸としたる風邪が基にて、數週間も缺席するものあり、故に冬期に於る子供の衛生上、母親に注意すべきことは、子供をして感冒に罹らしめざる工風を爲すが肝要なり、之れには夏季に海水浴を爲さしめ、又は平常冷水摩擦若くは乾燥摩擦を爲さしめて、皮膚を丈夫に爲し置くの外、特に冬季に於る衛生的生活に對し、母親の注意を拂ふことが肝要なり。

統計の示す所に依れば日本にては、冬期になると感冒に罹る子供が、獨逸や英國に於る寒

國の子供より多し、殊に獨逸にては冬にても男女兒の缺席數を比較するに、其間殆ど差異なしと雖も、我が國にては、女兒の方男兒より一層多きは、日本女兒の男兒より一層弱きを示すものなり。

日本の兒童の感冒に罹るもの多き原因は、第一日本の家屋の構造及設備の不完全なると、一般に身體の虛弱なるとに在るもの、如し、子供が感冒に罹れば、肺炎になつたり、其外の重き病氣にもなり易し。

日本の家屋は主として夏の家屋にて冬の家屋にあらず、従て寒氣に對する防禦設備が不完全なり、殊に通風が過度に失す、尤も之れが爲め室内の空氣が西洋館の如く汚濁せざる利益もあり、之れ日本家屋の長所なり、極寒に至れば山の手に居住する者の家には、夜分寒風が襲ひ來る、一般には「ストロブ」なきを以て、火鉢の炭火位にては、防寒上到底不充分を免れず、加ふるに障子は紙、戸は板にして、緻密ならざれば、煖氣は直に漏れ去るものなり。

若しも子供が感冒に罹りても、其室を充分に温めて置き得るならば、決して肺炎になるものにあらず、肺炎になるは、母の不注意にて身體を冷やすが爲なりと云ふ、木造の家屋にては、建具床板等に充分に注意し、特に隙間を漏る風に注意することが、母たる者の責任

なり、子供が丈夫なる時には、平均五十五度位の温度を保たしむれば宜いが、若し風邪に罹りたる子供のあるときは六十度の温度を保たしめねばならぬ、之れには炭火では不充分なるのみならず、危険なるを以て矢張り「ストーブ」を備ふるを一番良しとす、近頃蒸氣「ストーブ」と云ふものあり、之は至極輕便にて、價も安く、體裁も良く、炭を要することも少なし、余は冬になり風邪に罹るときは、室の四方に布を掛け、此「ストーブ」を用ふ。蒸氣が發散するが爲め別に吸入器を用うるを要せず、殊に咳の出るときには至極妙なり。凡て幼稚園の年齢に達せざる三才以下の嬰兒を、風のある日に戸外に出すは、絶対に禁止すべし、余の邸宅の椽側は横が六尺、長さが七間あり、冬は「ガラス」戸を以て締切り置き、其全部に塵を敷きてあれば、戸外に風のある日にも、子供を廊下にて遊ばしめ、自分等も爰に居るを以て極めて衛生的なるが「ガラス」を通じて日光浴を爲す事なれば、其效能は左程大ならざるべし、又感冒の結果、氣管支加答兒や肺炎を起したるときは、胸部に濕布すれば極めて有效なり、濕布は皮膚の血液の循環を良好ならしめ、且つ内部諸機關の血行を良好にす、身體より出る熱は濕布の爲めに外に發散することを防止せらる、隨て濕布と皮膚との間が温くなる爲めに、皮膚の血行を盛ならしむ、但し天華粉が「シツカロール」を其部分に撒布せざるときは濕布のかぶれが出来て困難することあり、濕布は乾きたるときは取換ふべきものにて、餘り屢々取換る必要はなきものなり。

十八、虚弱なる子供に肝油を服用せしめて健康となりたることあり

子供に肝油を飲用せしむるには、先づ醫師に相談するが、至當なりと思ふが、爰に余の實驗談を掲ぐることにせり。

余の知人の子供に虚弱なるものありて、冬季になると感冒に罹り易く、或は肺炎となり、或は氣管支加答兒となり、殆ど始終病氣にて學校に十日出づれば、十日休むと云ふ情態なりき、殊に或る時子供一人が百日咳に罹るや、他の三、四人の子供も悉く同病に感染したれば、種々投薬を試みたるも寸效なく、終に二ヶ月程海岸へ轉地療養せしめて、百日咳は全快したるも、其後も感冒に罹る事屢々にして、何時如何なる重病に罹るやも測るべからず、心配に堪へざりしを以て某小兒科醫の意見に従ひ、年齢七歳以上の（腸胃の丈夫なる）子供に、朝夕茶匙一杯づゝ肝油を飲用せしむることにしたり、其初め飲用には随分困難を極めたりと雖、終に食パンの面に肝油を滴らし飲用せしむることにしたるが、最初は矢張り多少の苦痛もありし様なりしが、終には習慣となり、パンを與ふるには、必ず肝油

を副食物の如く心得、反て子供より之を請求する事となれり子供は爲めに機能健康に復し爲めに自ら皮膚は健全となり、感冒に罹ることも少なく、漸次大に健康の身となれり、但し腸胃の弱きものに肝油を飲ましむれば下痢を發する患あり、注意を要す。

十九、肚門の病氣には子供の幼時に於る親の

注意が肝要なり

肛門は人の榮養として攝取したる飲食物の殘滓が、汚物となりて體外へ排泄せらるゝ關門なれば、此關門が不完全であると人身の健康を害することあり、而して一度肛門病に罹りたるときは、其初期に適當の治療を爲すべし、或は平常より此病氣に罹らぬ様注意すべし世間には梅毒性等の肛門病に罹り、終身苦悶するもの少なからず。

本病の發生に就て、母親の子供に供する食物に就て注意すべき事項は、滋養物に富み、消化し易く、平常便秘を起すことなき食物を供給するの外に、便通を能くせんが爲め野菜、果物等を攝取せしむること、夜分は胃腸も休養すべき時なれば、充分に之を靜養せしめねばならぬ、否らざれば消化器は疲勞して疾患を來し、或は下痢を發し、或は痔病を惹き起す原因となることあり。

茶、珈琲等の濃厚なるものは子供に飲用せしむるは、便秘を起し或は下痢を發することあり、便通は幼少の頃より、毎日一回づゝ試ましめ、毎朝食鹽水一杯づゝ飲用せしめ、食後には必ず含嗽する習慣を養はしめ置けば、齒の爲めにも極有效なり、以上主として内部よりの衛生なれば、更に少しく外部よりの衛生方を説述すべし。

直接腹部、腰部の皮膚に接する衣服は、温かにして軟く、清潔にて寛かならざるべからず之れには木綿が最も適當なり、腰巻や下着は少なくとも毎週一回取換へ、就眠前には晝間身に着したる腹巻、腰巻は全部交換するを要す、凡て衣服は晝夜兼體に肌に着け置くは、皮膚の爲め有害なれば一度着したるものは、必ずさぼしたる後にあらざれば着用すべからず、寢衣の如き特に然りとす、男女とも帯や紐を堅く締むることの有害なるは、屢々論じたるが如し、夜分の入浴は至極結構なるが、(清潔なる湯)食後一時間半後たるべし、湯から出る際に、冷水をあびる人も(皮膚の健康の爲め有利とて)あるが、之れは温度の激變の爲め反て害となるものなり。

便所の空氣は努めて清潔ならしむべし、之れが爲め煙突を設くるは極めて有效なり、日本式の便所は痔疾を惹き起し易し。

排便後肛門部を拭ふには、軟き清潔なる紙か、脱脂綿を使用すべし、嘗て淺草紙を用ひ、

子供の肛門を痛めたる人あり。

便所には五十倍の硼酸水を備へ置き、排便後肛門部を清浣するは有效なり、余は毎日便通後必ず風呂場に行き、微温湯にて肛門を洗ふ習慣をつけ置きたれば、温泉場等にて日々入浴するときの外は、毎日必ず之を怠りたることあるなし、之れが爲めか維新前の肛門病は再び起りたることなし、要するに肛門は特に清潔にすること衛生上肝要なり。

二十、衛生上より見たる吾人の衣食住

我々には食物は勿論肝要なるものなるが、必要以上の食物を澤山余分に攝取する事は、常に金錢の浪費なるのみならず、我々の全身即ち特に消化機、心臓、腎臓を必要以上に過勞せしめて有害無益なるものなるを以て、我々は身體の健康及金錢の浪費にならざる範圍に於て、適量の食物を攝取して出来る丈多く利用して、出来る丈多くの勢力を得て働かざるべからず。

食物其物に就て、主婦たるものゝ知て居らねば不利益なる事の重なるものを擧ぐれば、即ち左の如し。

卵の色は滋養分には何等關係なきものゝ如きも、新舊は非常に色に關係あるを以て、必ず

新鮮なるものを攝取するを要す、彼の支那玉子は價は安くも價值少なきものゝ如し、料理店辨當等に用ふるものには、大概是此支那玉子なりと聞く、卵黄は消化が良く、滋養分も卵白より多し。

卵白の分量は、卵黄の分量の凡二倍なるを通常とす。

卵白の方は其九分(12/13)許が水分にて栄養分は只僅に一分許であるに、卵黄になると其四分の一は滋養分なり。

卵黄は澤山なる脂肪、磷、カルシウム、鐵を含む、故に骨、血液の成分としては、子供には特に必要なる食物なり。

箱の中へ食鹽又は石灰を入れ、其中へ雞卵一ツ宛横に丁寧列べ、上から堅く押しつけて涼しき所へ置き、入用毎に端から出して使へば雞卵は永く保存できるものなり。

世界にて牛肉を多量に食するは、英人と米人にて、魚肉を多く食料に供するは、我々日本人なり。

肉類を食するときは、胃液の分泌は、他の食物を取るより餘分に出ると云ふ。

牛肉中、消化の悪きは子牛の肉なり、西洋人も子牛の肉は全く好んで食せず、又支那の山東肉も、價は非常に安く、安價の西洋料理や、辨當には、重に此肉を使用す。

豚肉も事實上消化悪く、且つトルヒーネ蟲の危険あれば、若し豚肉を食せんとせば、必ず充分に煮沸したるものたるべし。

魚にも寄生蟲殊に川魚に多ければ、可成生食は之を避け、煮焼したるものたるを要す。

凡そ肉類は食後三時間を経て胃から腸に行く、馬肉は米國にては食せぬが、歐羅巴にて食す、殊に歐洲の大戦後に於て然り、併し老齡の勞役に耐へざる馬が多く、消化も悪しと云ふ。

凡て野獸野鳥の肉は、消化に四時間を費すものなれば、通常的肉より一時間位永く胃中に存在するものなり。

日本人は鯨肉を好んで食料の用に供するが、亞米利加人は決して鯨肉を食せずと云ふ。

鶏肉の消化は獸肉と大差なく、蛋白質の含量も殆ど同等なるが、只脂肪が比較的少なく且つ水分多し。

魚肉は鳥獸肉に比すれば一般には脂肪が少なし、尤も鰻や鯰は比較的多くの脂肪を含有するものなるが、我が國の如き氣候の國に在ては、魚が最も適當のものにて、獸肉は歐洲の如く必要ならず。

野菜、果物には鑛物質、鹽類を含み居り、且つ纖維の爲め便通を能くす、亞米利加人は、

食前に必ず果物を食するは、蓋し之れが爲めならん。

馬鈴薯、薩摩芋は植物中米に次ぎて有效なるものにて、沖繩縣人の如きは殆ど薯のみを常食とし、學校に於る辨當の如きも、大概は薯辨當なり、此には澱粉も澤山あれば、鑛物質にも富み、脂肪もあれば蛋白質もあり、殊に其皮に有效なるものを含むこと多し、夫れより製したる焼酎は至極結構なるものなり。

豆類は蛋白質に富み、我々日本人には重要な食物なるが、消化は餘り良からず。

日本人は主として菜食、西洋人は肉食なり、榮養より云ふも、活動上より云ふも、日本は暖國なれば冬季に少しく餘分に肉食するを以て足れり。

日本人は腹一杯飲する癖あるが、滋養分の多きものを適當に食するのが反て衛生的なり、殊に胃腸の保健上必要なり。

肉食すれば便は少量にして堅硬なるものなり、日本人の生活方は、實質的にあらず外觀的たるの誹を免かれず、衣服にも夏と冬と大體相同して、冬服にても手を上げれば脇の下より寒風入るを常とす、衣服は夏は涼しく冬暖かさが文明的なり。

夏外套、紗、絹の羽織を着るとも實は少しも涼しからず、女子は夏にても幅の廣き重い帯を締めて居る爲めに、其下は汗にて赤色を帯び汗癬を生ず、單に衣服のみならず、我々日

本人の生活方は、外觀的にて見榮の爲め浪費する金額は少なからず。住宅にしても一番上等の部屋は、客間にて、庭も子供の遊び場所にあらず、主人や客の眺める爲めに設けたるものなり。

履物なども、實に澤山なる種類あり、多くは他人に見せる爲めに穿つが如き觀あり。

西洋にては百姓が長靴を穿つが、日本にては東京市の中央にて之を穿つ。

坐するは全身の血液の循環を悪くし、神経を害し、能率を損する恐れあり。

要するに日本人の生活方は、原始的なるを以て、漸次に之を改めて文明的ならしめんことを家庭に望むが、人種、風習、氣候等の異なる西洋の眞似をする丈では反て害あらん。

二十一、長壽の秘訣

友人三田谷啓氏の長壽の秘訣と題する記事は、主婦の參考となるべき重要なる事項と思惟し、爰に其大要を掲ぐ、

一、衣服は風、寒、暑、濕を調節するを以て目的と爲す以上は、季節に依り、衣服の地質、厚薄等に重きを置き、便利にして衛生的なるものを選まざるべからず、日本の氣候より云へば、我々日本人には日本服の方が都合よからん。

二、食養生は腸胃を損すべからず、故に暴饮暴食は之を避けざるべからず、酒茶等も其度を過すべからず、菜肉の中の一方に偏すべからず、種々の素質のものを混食するを要す、冷熱も大に關係あり、凡て固形物は、能く咀嚼して嚥吞にせず、(鳥の胃は、人間の胃と異なり咀嚼の要なし)胃腸の負擔を輕からしむべし。

三、住居は光線の十分に入る様になし、濕氣を避け、乾燥清潔なるを要す、洋風の石造家屋より、木造の日本家屋が適當なり。

四、日常の生活方は、規則正しくし、飲食は勿論睡眠にも過不足なき様になし、毎日適度の運動をなすべし、之には時を重ざる念慮を養ふこと肝要なり。

五、清潔は諸病氣を防ぐ根本問題なり、身體の全部を清潔にするには、沐浴が最上の方法なり、西洋は寒國にて發汗することも少なきが、日本の如き高温の國に於ては、屢入浴せざるべからず、之が爲め皮膚は清く健康となり、血の循環を能くし、爲めに新陳代謝を促す、然も食後、空腹時等には、入浴は之を避く、且つ入浴後は風に當らぬ工風を爲し、入浴は緩々之を爲し、急ぐべからず、若し入浴し能はざる事故あるときは、少なくとも顔、頭手足等丈にても勉めて清潔を保たしむべし、只自己の身體のみならず、衣服器具等に至るまで、苟も身體に接するものは清潔なるを要す。

人間は働くときは働き、遊ぶときには遊び、物事を心配すべからず、餘り心配すれば之が爲め壽命を短縮す、殊に無益の心配は、全然之を避け、可成呑氣に生活を營むが、健康上には有利なり、余の實驗に依れば、病氣の快復には、其人の精神の作用が大影響を及ぼすものなれば、氣の持ち方が肝要なり。

二十二、身體の健康に夏季の旅行を利用すべし

歐米人の身體の健全なることは、我が國民の比にあらず、就中英國人の一般に健康なるは余の適切に感じたる所なり、即ち英國人は年中毎日多少の運動遊戯を試むるの外、夏に至れば三、四週間は海水浴に出掛けるか、又は高山に昇り、新鮮なる空氣を吸入し、且つ日光に浴するを、當然の義務と心得、遊ぶときには充分に遊び、學ぶときには充分に學ぶ事とし、一般に健康を増進せしむる觀念に強きものゝ如し、日本にては海水浴や山昇りを爲す人は、中流以上の人、學生、生徒の一部分なるが、英國にては下等社會の人も出掛くるを以て、殆ど全國民が出掛くると云ふも、過言ならぬと思ふ。

近來日本にても、避暑旅行を爲す風漸次盛に行はるゝに至れるは、誠に賀すべき事の様なれども、一般には虛榮の爲めの旅行にて、健康が其主たる目的にあらざる傾向ありて、溫泉場や海水浴場にても、贅澤なる生活を營み、從て不養生なる行を爲すもの多きは、歎息の至なり、然も英國にては中流以上の人と、下等社會の人とは其遊び場所を異にし、同一の場所には、行かざるの風ありて、中流以上の人士と、下層社會の人とは、自然離隔するの風あり、是は歴史的の關係もありて、同一の所に集合せしむるは、殆ど不可能の事ならん。

英國人は餘り世間の風評に重きを置かず、金が有りても、小なる家に住居し、何等遠慮する事なく、他人も人の家屋や衣服等に關しては、餘り批評せず、斯る有様なるを以て、日常の生活方も至て氣樂にて、旅行中にも見へを張るの必要なく、只健康の増進を努むるの外他意なく、我々日本人の旅行とは、大に趣を異にす。

英國にては避暑旅行等には、必ず夫婦相携へ且つ子供をも同伴するを以て、日本の如く男子丈旅行して妻子を家に殘し置くが如き事は、絶對になしと云ふも差支なからん。

以上の如き英國の良風に習ひ、我が國の家庭に於ても、一般に夏季の轉地修養に重きを置き、國民の健康を増進せられんことを希望す。

歐洲にては海水浴場と云へば、極めて清潔にして、御互に注意して塵芥などを捨つることなし、然るに日本にては、鎌倉の如き帝都に近き浴場にても、中央に下水が汎濫し、塵芥

は堆積し、臭氣紛々たり、斯る有様なれば、空氣も純粹ならず、日光浴も効なく、水質も悪く、健康地たるの資格を具備せざるは頗る遺憾なれば、浴場たる町村の當事者並に浴客も、清潔方に付ては大々の改良せられん事を希望す、何となれば今日の如く海水浴場に於て、年々夏期に諸種の傳染病の流行するが如きことありては、反て健康を害すればなり。

二十三、海水浴の利用方

近來學生、生徒の海水浴を試むるもの、年々増加し來りたるは、保健上至極結構なる事なるが、浴場の選定、入浴の方法等を誤るときは、反て健康を害し、或は品性を悪くする等の事もあれば、父兄の注意を要す、現に余の知人の子供にして海水浴場にて死去したるもの少なからず。

海水浴を爲せば皮膚の孔を開き、表皮を刺戟し、皮膚の抵抗力を強め、血行を能くして新陳代謝を促し、感冒を豫防す、故に無病の人が浴すれば、身體は益健全となり、且つ精神上の鍛鍊にも利すること少なからず、加ふるに海水浴と同時に空氣の新鮮なる所に於て、自然日光浴をも爲すものなれば、皮膚の色素を増し、其抵抗力を一層強くし、精神も爽快となるの效あり。

又海岸を遠く離れて住居する人なれば、海水浴の代りに清潔なる川流又は湖水に入りて淡水浴を取るも、殆ど同一の效能あり、即ち游泳法を覺ゆるの外に、充分なる全身の運動ともなり、殊に山中なれば、海岸より空氣は一層純潔にて、日光浴の效果は、特に大なるものなり、水泳は全身の運動なれば、最上の運動と稱するを得べし、海水浴に適する海水の温度は先づ六十度前後なるが、太平洋に面する水溫には、七十度以上の所もあり、凡て下水、淡水又は不潔の水の毫も混入せざる所を選ばざるべからず、(川の左右は危険なり)東京にては品川、大森邊の泥水に浴し、満足して居る人もあるが、實に危険千萬なる事と思ふ、凡て海水浴は外海に於て爲すべし、東京灣内の不潔水の混交する所にては爲さざるを勝れりとす。

海水は鹽分の多き所が有效なり、鹽分は皮膚に刺戟を與ふること強し、太平洋の海水は、之を平均すれば百分中三、五の鹽分を含む、又黒潮は百分中四以上五位までの鹽分を含む、鎌倉や逗子邊の海水の比較的鹽分の多きは、黒潮の影響ならん、又波濤の器械的刺戟が神經を刺戟して、一般の機能を高昇せしむるものなれば、海水に浴するは波浪の少し強く、其底は砂地にして陶器の破損したるもの岩石等危険物のなき所に限るべし。

水中に在る時間は、一日一回二十分位が適當ならんと雖、慣れるに従ひ、毎日午前と午後

とに一回づゝ一日二回、時間も三十分位までは差支なからんが、食前、食後身心の疲勞して居る時、寒冷の日、天候悪き日には、決して入浴すべからず、而して丈夫なる人が一層丈夫にする爲めに浴するものなれば、病氣の人、就中心臓病、脚氣、肺病、婦人病に罹れる人は、身は海岸に在るとも絶対に入浴すべからず、余の實驗に依れば殆ど朝から晩まで海岸に遊び居る子供あれども、獵師等の子供等は、別として通常の子供には、過度の水浴は大に害ありと知るべし。

余の實驗に依れば、從來海水浴場に於て溺死したる不幸の人は、多くは多少水泳術を習得したる人、天氣悪き時、又土地不案内にして其危険區域たるを知らず、又は飲酒又は癡癲の癖ありし人若しくは多少心臓病ありて俄に心臓麻痺に罹りたる人の如し、此等の件々は浴者の大に注意すべきことなり、若し適當の注意を缺くときは、折角健康ならんと欲して海水浴を爲し、却て貴重なる生命を失ふ事あるべし、假令死去せざるも、眼病等に罹りたる人も少なからず、聞く所に依れば、近來海水浴を爲したるが爲め、耳を悪くするもの少からずと、海水浴を爲すには、是非普通の綿(脱脂綿ならず)を耳へ二重に填め置くべし、斯くすれば却々水の入るものにあらず、若し鹽水が入りたらば、眞水か、硼酸水にて拭ひ後へ「ワゼリン」を塗りて置くべし、若し以前に中耳炎に罹りたる事のある人は、中耳炎が

再發する事あり、爲めに腦毒症などに變り、終に死に至ることもあり、中耳炎に罹りたらば、早速醫師の診断を請ふべしと雖、海水浴場にて、耳科醫の居らざる場合輕症の中耳炎なれば、最初に脱脂綿にて拭ひ、更に過酸化水素にて拭ふて、硼酸末を入れ、乾きたる綿にて蓋を爲し置けば大概は全快するものなり。

海岸に行きたりとも、必しも海水浴を爲すに及ばず、海水に浴せざるも健康には利益あり即ち海氣を吸入する丈にても極めて有効なりと知るべし、若し肺病等の人ならば一層空氣の純粹なる高山に昇りて、風當の強からざる所を選び、日光浴を爲せば、病氣全快する事は歐洲の瑞西國の「アルプス」山に於るが如し、日本は山國なり、加ふるに高山にも温泉の湧出する所少なからず、故に身體の虛弱なる人は、海岸へ行かず、夏は山の温泉に行き、専ら日光療法を行ふを良とすと雖、只斯る山地にては、滋養分に富む新鮮なる食物に乏しきを以て、豫め相當の物資を用意する事肝要なるが、新鮮なる物を携帯することは困難なり。

諸海岸は氣候溫和にして、氣溫の變化少なく冬は溫暖にて、夏は清涼なり、老人には夏よりも冬の海岸生活を一層有効とす、但し其方向は南向なるを要す。

海岸にては、風は晝は海上より吹き來り、夜は陸地より吹き行く故に、晝夜共常に多少の

風あれば、日中は別としても、朝夕は餘程涼きも、只困難なるは都會に住みて平常水道の使用に慣れ居るものが、海岸の悪水を使用せざるべからざると、蠅の多きとには殆ど閉口せざるを得ず。

大氣は一般に濃密清潔にて、氣壓は高く、塵埃、細菌等は之を市街の住地に比すれば少なく、且つ「おぞん」をも含み居るを以て、呼吸器病者には、殊に此空氣が有効なり。

歐洲にて有名なる海水浴場は、大概北海方面にありて、波も高く、鹽分も多し、余は以前「オストエンド」の浴場を巡視したるが、土地清潔、設備完全にして、廣大なる旅館料理店賣店等の設けもありて、何等の不足なく、我が國に於ては、到底夢にも見る能はざる程、完全なるものなりき。

我が理想とする海水浴場は、獨乙の「ヘルコランド」の如き、伊豆の三宅島、小笠原島等の太平洋に於る諸島なりと思ふが、何分交通不便、物資缺乏等の爲め實行すべからず。

東京近邊には海水浴場として満足すべき所少なきを以て、吾々は鎌倉、逗子等に行くの外なきが故に鎌倉の海岸の如きは、速に塵埃の投棄を禁し、下水汎濫等を防がれんことを望む、今日の如く鎌倉にても逗子にても傳染病の流行するには甚だ困難す、尤も帝都の中心たる東京市に於てさへも下水の汚水を遠慮なく、路面に撒布し、微菌を四方に散布し、惡臭紛

々人をして鼻を掩はしめ、吾人に迷惑を掛くる人も澤山居る故に、衛生思想の向上は、都鄙の別なく一般に望まざるべからず。

海水浴場としては、白砂青松の土地にて松林繁茂し、海底は平斜面にて細き砂を敷き、岩多からず、蠣等の繁殖せず、海岸を距ること大概十間乃至百間位の處にて深さ五六尺位なるを最も適當とす、海底の急に陥落したる所や、渦卷のある所餘り遠淺の所も不適當なり。

子供に健康の爲め海水浴を爲さしめんと欲せば、能く土地の情況を調べ、殊に家屋を精査したる上、實行すること肝要なり。

其外海岸に滞在中、必要な事は、子供の生活方なり、若し之に十分の注意を拂はざる時は不規律なる生活を營み或は猥に不消化物を食して腸胃を害し、或は寢冷を爲すことあり、又は不良少年等に誘惑せられ、道德上の危害を蒙ることなきにあらず、故に子供のみ海邊へ送らず、必ず父母中の一人は、同宿して能く監督を怠らざる様、爲さざれば管に金錢を浪費するのみならず、心身を害することなしとせず、又雇女や書生に託するときは、不幸なる出來事を起したる類例少なからず。

海水浴を爲すは、皮膚の抵抗力弱く、冬になると風邪に罹り易き人には特に適切なり、海中

より上りて、直に濱の砂の上に腹を暖めて居る人あれども、可成は其度毎に淡水にて身體をざつと洗ひ、鹽分を去りたる後日光に當る様に爲さざれば、皮膚病に罹る患なしとせず、時は午前十時頃、午後なれば三時より五時頃までが一番適當なり、而して入浴中には、相當のものを冠り、殊に目と耳とに注意し、害を蒙らざる様に爲し、決して他人の手拭を使用すべからず、又茶屋の湯茶は器物も清潔ならず、水質も悪ければ飲用せざるを安全とす。(拙著健康旅行を参照せられたし)

二十四、主婦の家庭に於ける仕事は男子の屋外に於ける仕事に劣るものにあらず

近來歐米の風習が、我が國にも輸入せられ、婦人の自由とか獨立とか云ふ様なる事を論議する新婦人もあれば、知識階級の男子にして大に之を後援して、婦人に家庭生活を輕視せしむる傾向を來たせるは實に歎かほしき出來事なり、之れ全く西洋尊重病より生じたる過失と云はざるべからず、尤も女學校長又は女子教育に關係を持つて居る人の内には、其生徒の御機嫌取りの爲め、心にもなき男女同權論を主張して居る人もあると聞く、西洋にも勿論長所もあれば短所もあり、其暗黒面に至ては、實に云ふに堪へざる不倫の行爲も無きに

あらず我々日本人たる者は、外形上の一時の利益のみを考へて、猥に西洋の風習を採り、之を我が國に實行するときは、大に吾人の幸福を害することあるべし、我が國の女子が熟考せずして、世の輕卒なる新婦人論に賛成して、其方針に進み行く事は、日本國の發展に大に防害を與ふるに至るべし、是れ余が斷言するを憚らざる所なり。

元來婦人の目的とする所は、如何なる事なるや、特別の性質を有する人、特別の状態に在る人を除くの外、一般には平和な家庭を作り、子供を立派に教育するに在り、然るに近來の婦人論者は、女子も人間なれば、男子も人間なるを以て、男子が大學に行くならば、女子も大學々生たるの權利あり、男子が大臣になるならば、女子も大臣になり得べし、必しも在來の如く女子が男子の服従物と定まれるものにあらず、女子も獨立して男子と競争しても世の中の仕事に従ふを良とす、假令結婚するとも、子供や臺所の面倒なる仕事は、雇人に任せて、自分は家庭に於て遊んで居るか、外に出て産業に従事すべしと主張する者もあれども、實に女子の目的を誤りたる無法の事と云はざるべからず。

今有夫の女教員に就て其一例を擧て見るに、自分の子供の教育に熱心なる人に在ては、身體は現に校中に在りても精神は己の宅中に在るが如く、不在中も子供は怪我をせざりしか今頃は啼て居らざりしかと、子供の事のみ考へて、授業が終ると直に歸宅することのみに

心を費し、或は父母の爲に或は自分の病氣又は子供の爲めに缺席多く又は遅刻勝にて決して完全なる學校教育の擧るものにあらず、又自分の子供の教育に熱心ならざる婦人に在ては、學校の方は相當の成績を擧げ得るも、自分の子供の事も一切雇人等に任せ、子供か不消化物を食し、腸胃を損するあり、或は大怪我をして一生不具となるものありても、毫も自分の怠慢たるを省みず、單に雇人の不注意を責むるのみ、又經濟上の事にも注意せず、夫をして迷惑せしむることあり、斯の如くにして一家の幸福を計るべからざるは實に見易き道理なり、然れば獨逸や亞米利加には、獨身の女教員が結婚するときは、教員の免許狀を取上る制あり、至極適當ならん。

元來家庭内の仕事は屋外の仕事と其價值に於て決して等差ある事なきのみならず、反て其價值一層大なることたるを忘るべからず、抑も産業は、各家庭に於て消費する品物を供給し又は之を保護する爲めにするものにして、陸海軍や警察制度の如きも實は各家庭の幸福を計るが爲めにして、只敵を殺す爲めに、莫大の金を費し、多くの人命を犠牲に供するものにあらざるは、何人と雖も之を承認するに躊躇せざるべし、其他凡ての社會の事業は、各家庭の便利を計り、家庭の向上を目的とするものなり、要するに人間の活動は凡て愉快なる平和な家庭を作り、子供を立派に育てる事が最終の目的なり、人間社會に在ては、家庭か

主にして産業等は凡て従たる事を忘却すべからず。

産業上經濟上より、若し主婦が自今外國品は一切使用せずと決心せば、便利なる外國品の輸入が杜絶す代りに、内地製のものは一切外國に出でざるべく、今日の外國貿易は全滅し、之れが爲め職業を失ふもの幾萬人に至るや計り知るべからず、是れ實に國民の死活問題なり、此關係より考ふれば、家庭か主にて産業は従なりと云はざるべからず、只家庭の價值は斯の如く重きに拘らず、産業上の價值を貨幣に依て發表することを得るに反して、家庭の仕事は家庭内にて消費せられたるを以て、其貨幣の價值は分明ならずと雖も、實は非常に尊きものなり。

子供の教育上にも之を健康にして立派に育てる事は、全く母の力なり、今日の學校教育は、只知識を授くるに過ぎず、體育と德育の如きは、殆ど全く母の教育如何に依て定まるものなり、日本人の體格が段々悪くなり、品性が低下すると云ふは、全く今日の父母が、惡事を爲して其子供に惡模範を示すが爲にして、決して子供の罪にあらず、父母の罪なり女子たるもの、大に三省すべきことなり。

二十五、主婦の責任中一番重きは臺所に在り

家庭に於る食物の問題は、責任觀念の強き主婦たるもの、心身を勞すること最も多き事なり、食物の事たる經濟上、衛生上及娛樂上に大關係ある家庭に於る重大なる問題にして、我が國の中産階級に在ても、食物費が支出の三分の一、家賃が三分の一、其餘の衣服、交際、以下の諸種雜費が三分の一に當る、中以下の階級に至ては收入の三分の二か又は其以上が食費にして、只其餘の三分の一以内を以て、衣服や家賃を支拂はざるべからずして中々困難なり、加ふるに西洋に比すれば、日本の臺所の仕事は、複雑にして日々非常なる手数を要す、西洋の主婦は朝は茶か、コーヒの湯を沸かし、少許のパンを用意し、晝なり晩なりには、少數の家族なれば、近所の料理店に行て食事をなすか、又は一、二品の副食物を調理し、皿、小鉢の如きも各二、三枚を使用するのみなれば、水仕事と云ふても高の知れたるものなるに、我國に於ては、朝は必ず茶を煎し、飯を焚き、汁を作り、香の物を出し、晝と晩とには、米飯の外に、相當の副食物を調理し、且つ澤山なる茶碗小鉢等を洗ひ、且つ翌日の米を磨き、味噌汁を播る等、雜多なる用務を所理せざるべからず、下女拂底の今日にては、主婦は自から必ず此等の仕事を爲さざるべからず、加ふるに部屋、寢具を掃除したる上に、椽側を拭かざるべからず、臺所の掃除もせざるべからず、子供の守をもせざるべからず、家族の衣服も整理せざるべからず、主人の來客の取次をもなさざるべから

ず、實に日本の主婦たる者の職務は容易ならず、朝から晩まで立續けても、猶其日の用務を全ふること六ヶ敷き情態なり、將來は何とか工風して吾人の生活方に改良を加へ、少しく簡便なる方法を取るにあらざれば、主婦には讀書の時間もなく、交際をも爲す能はず、向上發展の途あるなし。

偕今日の臺所は、多く日光の不充分なる暗所を設けられ、家庭衛生上には不適當なる事多きは、余の頗る遺憾とする所なり、大概の傳染病は口より進入するものなれば、臺所の不衛生が、吾々日本人に傳染病の多く流行する所以ならん、現に余が下女等の臺所に於て働く情況を見るに、第一が布巾の扱方なり、布巾の濕れたる者を、其儘洗もせず、二度も三度も使用し居れり、之れは甚だ危険なり、布巾は時々熱湯を注ぎ、充分に絞らる後、日光に曝し、雨天の際には、炭火にて乾かし、其都度乾きたるものを使用する様にせざるべからず、食器には可成金屬製の物又は陶器を使用し、其都度煮沸するか、熱湯の中へ浸し消毒したるものを使用すべし、又殘飯、殘肴等の所分を怠れば蟲類の發成するものなれば、極めて清潔になさざるべからず、凡て食物の殘物には、石油乳劑を以て消毒して埃塵箱に入れ置くときは、蠅の發成をも防ぎ、衛生上には有效なり、此石油乳劑は、一ポンド僅に二十錢前後なり、之を三十倍位に薄めても、尙ほ充分に效あれば、之を流しの隅々ま

て注ぎ置けば、蟲類の發成する患あるなし、其外に臺所の戸棚は、時々開放して、空氣の流通と、日光の直射とを計るが肝要なり、但西日に當つれば腐敗し易き食物あるを以て、食物の保存には、戸棚の位置の選定を誤らぬ様にすべし、新鮮な魚にても、保存方悪しければ、容易に腐敗す、野菜も田舎より來たる儘のもの（汚水で洗ふたるもの）を食し、其寄生蟲人體内に這入り害を爲す事あり、要するに口は禍の門なるを以て、母親は其職責を全ふせんとせば、細密の注意を要す、家族が病氣になるは、大概は母の不注意より起るものなれば、病人の多きは、母親の無責任を證するものにして、母の恥辱なりと知るべし。

九六

二十六、家庭の料理と其温度に就きて

凡そ料理は經濟にして、美味を失はず、然も衛生に適するを要す、之を家庭内の人々へ提供することは、主婦たるもの、重要な職責なり、然るに従來料理と云へば、一寸珍しく體裁の良きものを作る方に重を置き、一般には經濟や味や衛生には重きを置かざる傾向あり、來客等ありたる場合に、西洋人の家にては、家庭料理を出すものに限れるが、我國にては指身とか鹽焼とかを料理屋に注文して、御馳走と心得て居る者多し、吾輩は將來此風習を改めて自製のもの呈したしと思ふ。

余り世人の重を置かざる食物の温度に就き、茲に雜感を掲げ、主婦の參考に供せんとす。余が是れ迄宴會等に出席したるとき、三時間も五時間も酒を飲み、其間に指身とか鹽焼とかを少しつゝ食し、終に漬物にて飯を食し、御馳走の大半は、之を御土産として家に持ち歸るの例なりしも、極暑中などには腐敗の患あり危険なるを以て、悉皆之を食するを得ざりき、而して會費は七圓以上十圓位を支拂ひたるを以て、一夕の宴會費は白米三斗の價格に相當せり、加ふるに人力車賃も三圓位の支拂を要するを以て、世の中に此位高きものはなかるべしと思へり。

故に余は宴會を催す必要あれば、凡て西洋料理に定めんことを望む、日本風の宴會は、衛生上、道徳上、經濟上とも利益あることなし、殊に日本風の宴會には必ず餘興の付物あるを以て無益の費用も掛り、且つ貴重の時間を潰すこと少からざればなり。

食物に就て主婦の特に注意すべきは、其の温度なり、温度は消化にも、食慾にも、大なる關係あり、温度の當を得ざる食物は、決して美味なるものにあらざるのみならず、高過ぐれば胃腸を害し、低過ぐれば貧血となる故に、其温度には主婦たるものは周到なる注意を要す。

倍人體の大部分を占むる水は其季節にも依れども、攝氏の十二度半位が一番味く、若し攝

氏の二十度以上に昇れば水としては不味にて飲めるものにあらず、之に反して葡萄酒や、ビール、サイダー等は、水より冷たきを良しとす、此サイダーは近來盛に飲まるゝが、瓶の價や運搬費に大部分の金を費し、サイダー其ものゝ價は僅々數錢に過ぎざるものなるに一本三十錢も支拂ふは實に愚の極なり。

凡て固形體なる食物の温度は、先づ攝氏の三十七度即ち體温位（百度）が、消化も良く、味も良く、最も適當の温度なれば、調理者も食用者も注意すべし、日本の料理店に於て、殆ど同時に種々の食物を客の前面及左右に陳列するを常とす、其味の悪きは陳列中全く温度の適當を失ふが爲めなり、又茶や「カフェー」は、四十五度より少し高く、牛乳は水の温度よりも少し高く、攝氏の十六度乃至十八度位が、最も味の良き温度なり。食物の温度高きが爲め口腔及舌に疼痛を感じ、急ぎて嚥下する爲め、終に胃の粘膜を害し、胃潰瘍となることあり、又寒冷に過ぎるときは、體温が下り貧血となる、温度が高過ぎれば心臟の作用が興奮す、故に心臟の丈夫ならざる人や老人の食物は、余り温度の高過ぎぬ様、特に注意を要す、余は食物の温度は、味の上にも、衛生上にも大關係あれば、家婦たるものゝ大に注意を要する事なりと思惟す。

二十七、母親は微菌の智識を有せざるべからず

微菌と云へば、諸種の傳染病の原因となるもので、必ず人生に害を與ふるものゝ如く思惟せる人もあれども、一方では人間に對し非常に有益のものたることを忘るべからず。微菌は其色赤、黒、白、黄等にして、球狀、棒狀が普通なれども、糸狀や螺旋狀のものもあり、其本體は下等の植物（動物に屬するものもあり）に屬する微生物にして、通常肉眼にて見ること能はざる程の極めて微小なるものなり、顯微鏡に照らし、其形に依て分裂菌、糸狀菌、芽生菌、分岐菌の四に分類せらる、地球上到る所に瀰漫して、人類に對し非常に大なる關係を有するものにして、養分や濕氣及温度が其繁殖に都合よきときに、他の物體に寄生し、其繁殖の盛なることは實に驚くべく、虎列刺、結核、「ペスト」等の微菌の人生に恐るべきものたるは勿論、牛馬、諸作物等にも病氣を起さしめ、若くは食物を腐敗せしむる等、吾人に大害を與ふるが、一方には酒、味噌、醤油、納豆等の製造に要する微菌もあり、是等は人生に必要缺くべからざる有益なるものなり、微菌の所在は實に廣くして、室内は勿論、水中、地上、空中には塵埃と共に飛散す、殊に人家稠密の所に最も多く存在して有毒なる物質を出して、種々の傳染病の源を爲すものなり、彼の獨逸の有名なる故「ロ

ペルト、コッホ氏は、千八百八十二年に始めて結核菌を發見し、其翌年に虎列刺菌を發見して全世界を振動したり、余は千八百九十一年に伯林のコッホ研究所を參觀し、コッホ氏より直接に種々なる説明を聞き非常に感心したることあり、是は三十年昔の話なるも、今深く余の腦裏に存す。

微菌は適當の溫度、濕氣、養分がある所に成長繁殖するものなれば、之を不適當にすれば繁殖せず、從て物の腐敗や傳染病を豫防し得べし、即ち、乾燥、日光、冷蔵、鹽漬、防腐劑（昇汞水、石炭酸、石灰等）罐詰は消毒したるものなり、世の主婦たるもの微菌の知識を家事に利用せば、大に家庭の利益となるべし。

二十八、子供の食事

夫れ子供を完全に育てるには、衣服も大切なり、住宅も肝要なるが、就中最も肝要にして母たるもの、日常毫も怠たるべからざるは、食物の事なり、若し少しにても不適當のものを子供に與ふれば、其結果子供をして死に至らしむることなしとせず、世間には子供に未熟の果物を與へたるが爲め子供が疫痢に罹り健康なるものが二、三時間の後死去したる例も少なからず、其他死に至らざるも、平常の食物不適當なりしが爲め、子供が胃腸病に罹り之れが慢性となり、終身醫師の厄介となりて、生活の大部分を病床に沈吟するものもあり、之れ皆母親の不注意より起る不幸にして母の當然盡すべき責任を等閑に付したるが爲めなり、故に子供を健全に養育せんとするには、母親は子供の食物に就ては、相當の知識を有し、其年齢等に應じ、適當の食物と適當の量とを與へざるべからず。

近頃衛生上の問題が、段々研究の歩を進め來りたる爲めに、食物に關する問題も研究せらるゝに至りたるは、國民の健康上大に賀すべき事なるが、多くは男子間の研究に止り、未だ女子の問題就中主婦の問題として婦人の間に研究せらるゝに至らざるは、余の甚だ遺憾とする所なり、食料を家庭内の人に供給するは、主婦の任なれば、此問題は主として婦人間に於て研究せられて、吾人の保健上に利益を與へられん事を希望す。

偕子供は大人の縮小せられたるものにあらず、從て子供には、只大人の食量を年齢等に比し夫れ丈け減少すれば宜しと云ふべきものにあらず、何となれば大人は單に其日の生活を維持するに足る丈の食量を攝取すれば宜しと雖も、子供は其生命を維持する丈に止まらず、發育に要する丈のものを合せて攝取せざるべからず、從て比較的多量の食物を要するは勿論のことなり。

凡て動物は水、無機物質即ち鹽類と有機物質即ち蛋白質、脂肪、含水炭素より成立するも

のなり、而して吾人が常に一定の體温を維持し、且つ種々の運動を爲し得るのは、皆此物質の酸化作用に依るものにして、之れが爲め身體の成分は常に消費せらるれば、新なる食物を以て之を補ひ行かざるべからず、又前にも述べたる如く子供は此以外に、日々成長して行くが爲め、比較的大人より餘分に食量を攝取するの必要あり、即ち食物としては水、無機物質、有機物質を養素とせざるべからず。

今此等の養素の人體に於る割合を見るに、水が最も多く、人體の百分中の六十以上を占む、人體が生存の爲め如何に多くの水を要するかを知るに足るべし、人は身體の血行にも食物の消化にも、吸収にも、體温の調節等にも、水の力を要す、水は吾人の生活の爲めに極めて重要な物質なるも、空氣と同じく無料にて吾人に供給せらるゝものなり（水道の設けある所にては勿論給水費を要す）各種の鹽類も、吾人の生活作用を營む爲め缺くべからざるものにして、殊に骨や歯牙等に在ては、鹽類が最も重要なものなり、子供に就て殊に然り、と云はざるべからず、蛋白質、脂肪、含水炭素に至ては、身體の成分を構成するのみならず、體內に於て燃焼して温と力とを生ず、人が生て働く原動力は、實に蛋白質、脂肪、含水炭素なりと云を得べし、蛋白質は身體を構成するには、脂肪や含水炭素より一層大切なものにして、吾々は健康を維持するには、食物より必ず一定量の蛋白質を攝取せざるべからず。

右に記する養素の外に、嗜好品が無ければ、食物を口に旨く攝取する能はず、即ち食慾を刺戟するに足る食鹽、醬油、砂糖の養素兼嗜好品が必要なり、又子供には必要なさも、大人には芥子、山葵、大根をろし等の純然たる嗜好品も、時として必要を感じることもあり、吾々が米飯と共に香物を食すれば、食慾が大に進むも、之れが爲めなり、味噌汁、ソップの如き亦然り。

吾人の食物には前掲の養素、嗜好品の外に尙ほ一の必要なるものあり、即ち「ウイタミン」（活素と云ふ）と云ふものなり、是は新鮮なる野菜、果物、母乳、鶏卵等には含んで居るが、長く貯藏せられたるもの、罐詰等には缺て居る、若し人が之を缺けば身體は次第に衰へ顔色蒼白となり、齒齦にも出血して終に立つ能はざるに至る。

食物の分量に就ては、子供は成年に至るまで非常なる發育を遂るものなれば、比較的多量の食物を攝取せざるべからず、尤も體量や年齢に依て分量にも大差あるは勿論にして、其發育と共に概ね食量を増すべきものなり。

倍生れたる計の子供には、母乳が第一なり、己を得ざる場合には、乳母の乳又は牛乳を適當の分量丈規則正しく與ふべし、即ち脂肪、蛋白質、含水炭素等を與へて活動の用に供し

其後一歳半位にて乳離れとなりたるときは、尙ほ他の相當の食物を與へざるべからず、凡て市街の子供の死亡率は、田舎の子供より高し、之れには食物の關係もあるが、生活方法の異なるも與て力ありと思ふ。

子供には右の三要素の外に、種々の礦物性のもをも與へざるべからず、即ち子供の成長には、石灰、鐵、磷などは最も必要なり、石灰は乳にもあれば野菜にもあれば鶏卵にもある、磷は魚肉、獸肉に在り、鐵は麥其他の野菜等に含まれて居るが乳には之を含まず、石灰は骨にもなり、齒にもなる、故に石灰が少なければ子供の身體が軟弱である、子供の妊娠中は母は特に體內の子供の爲めに、石灰分を多く攝取する事に注意せねばならぬ、腦の發達には特に磷を要す、鐵分は血液を純正ならしむるに必要なれば、子供は成長して行く丈夫れ丈鐵分等を増加せざるべからず、常に生存に必要なのみならず、成長にも必要の諸種の食物を要す、諸礦物質中、鐵は極めて肝要なるものにして、乳を離れてより成長するまで、之を供給することを怠るべからず、相當量の鐵分を與へざれば、子供は健全に發育の出來ぬものなり、大人にても弱き人に鐵劑を用ひしむるは之れが爲めなり、又子供には流動物にて養育する間は、格別とし、固形物を與ふる様になりたる以上は、水を澤山與ふるを良とす、純良なる水なれば其要求に應じて與ふるとも差支はなきが、胃液を餘り薄

くするは害あり、又生物中に存在する「ウイタミン」は、大人にも必要なるが、發育の盛なる子供には、特に必要なり、此「ウイタミン」なるものは、大熱に遇へば消滅するもので、母乳にも牛乳にも存在すれども、牛乳を消毒すれば消滅す、罐詰の食物には含まず之に反して「バター」には「ウイタミン」が存在す、新鮮の菓物、生魚、生肉（半焼とも）とも惡菌の存せざる限りは、最良の食物なり、併しながら吾國の如き温帶の國に在ては、西洋の寒國に於るが如く、獸肉を多く食する必要なきのみならず、八歳以下の子供には、多く獸肉を與へず、魚肉、鶏肉、鶏卵等を與ふるが、衛生的なり、肉と共に野菜類を與ふる事も必要なるが、餘り糖分の多きときは胃が弱り、且つ齒も悪くなるを以て、菓子等は可成食後に與ふる方が、胃腸の爲めに良し、只注意すべきは糖分多くして甘きものは、之を避くるの必要ある事なり、要するに食物は可成種々のものを適度に與ふるは、あらゆる要素を攝取することを得るを以て、米は別として副食物の如きは出來る丈異なりたるものを與ふるが肝要なり、其外に調理の方法、食事の間隔、口中の清潔方、咀嚼方等は、母親が子供に對して最も注意すべき事なり、此等は實に母の責任なり、余は從來間食せざるを良とする意見なりしが、其後の實驗に依り多少の間食を與ふるも差支なからんと信ずるに至れり、偕小學生位の時代に於ては常食は大人と同じく矢張り三回とし、午後三時頃に尙ほ一

同少量の間食を與ふ、即ち子供が辨當腹で空腹を抱て歸宅するは、先づ三時頃なるを以て、此時に間食を少々與ふるを適當とす、子供は通例此間食を非常に悦んで食し、精神上にも良好の結果を與ふるものなれば、母は其撰擇を誤らざる様注意して、糖分多きに過ぎ、齒、胃腸を害するものや、極めて不消化のものや、古きもの等は之を避けて、パンとか煎餅とか云ふ類の淡白なるものを與ふるを最も可とす。

乳兒に在ては、最初は一日六回、後には五回位の授乳を、一般に適當と認めらる、乳離後は主食を一日三回とし、其間に午前と午後とに各一回少量の間食を與ふべし。

食品を選擇するには、動物性のものと、植物性のものとを各適量に與へ、一方に偏せざる様注意するを要す、世間には蛋白質が必要なるものなるを以て、子供には特に蛋白質を多量に與へんとする人あれども、之は大なる過誤にして、蛋白質と雖、多に過ぐれば反て害となるものなり。

食物の養素が適當なるべきは勿論なるが、子供の齒は十二歳の頃に至て、永久齒の出揃ふものなれば、夫れまでは自然食物の咀嚼が不充分なれば、十二歳以下の子供即ち學齡兒に對しては、噛み悪きものや、餘り硬きものは、之を避けざれば、容易に胃腸を害する恐れあり、去りとして餘り柔きもののみを與ふるも、腸胃に惡習慣を生ぜしむるものなれば、其程

度には大に注意を要す、又人には好惡のあるものなれば、子供にも好まぬものを無理に與へぬが宜い、嫌なものは消化が悪きものゝ如し、故に何んでも美味なりと感じたるものにあざれば、効なきものと知るべし、又食物の調理方に依て、大人には適すれ共、子供には不適當なるものあり、是れ又母親の特に注意を要する所なり。

食事は可成愉快になす事も必要なり、楽しく食すれば、消化液の分泌も能く行はるゝものなり、又食事は可成緩になして急がず、充分に咀嚼すること肝要なり、子供に在りて特に然り。

子供の學校の辨當に就ても、家庭に於て一層注意するの必要あり、先づ辨當の量が一般に少し、菜には毎日玉子焼を持ち來り、連日殆ど同一のものゝみを食し居るものあり、或は夏季には少しく腐敗し始めたかと思はるる様なものも無きにあらず、是れは——清潔ならざる容器に下女が温きものを盛りたるが爲なるべし。

冬季には辨當が非常に冷却して健康上宜しからず、全く寒冷なる食物は消化が悪しきが故に、極寒中には寒冷なる米飯よりも、パンの間に肉を挟みて學校に持參せしむる方良好ならんかと思ふ。

近頃日本女子大學校より子供の食事に就て發表したるものゝ要領を左に掲げ、以て主婦の

參考に供す。

一〇八

第一 食事の規則

- 一、食卓に就く前、必ず両手を洗ふこと。
- 二、食事の時刻は、常に正確なること。
- 三、食事は姿勢を正しく愉快に食すべきこと。
- 四、食事は静かに、且十分に咀嚼して、早く吞込まないこと。
- 五、子供の食物は單純にて、營養素の平衡を保つこと。

第二、献立製作上の心得

- 一、兒童の年齢、體量、健康状態及び活動の如何を斟酌して、一日分の總溫量（カロリー）を決定すること。
- 二、各營養素を適當に配合すること。
- 三、食事の分量は年齢に依て異なるが、晝食を主として總溫量の十分の四、朝夕には各十分の二・五、をやつには十分の一位を配當して献立を製作すること。（此項は我が國の如く學校にて辨當を食する所にては、甚だ無理なる注文に付、余は夕食は五時位になし、子供も父母と共に夕食するを良と信ず）

二十九、我が國が文明國中傳染病にて死するもの、最も多き國たる原因は蠅の驅除を怠るが爲なり

我が國にては、大正八年に内地丈にて五萬五千人程の窒扶斯患者あり、内死亡したる者は壹萬千人程なり、（此兩數は多過ぎる様に思ふが原書の儘に記し置く）即ち患者の五人中の一人は死したる割合なり、又大正九年に東京府下丈にて五千二百人の窒扶斯患者中千貳百人程死亡せり、矢張り五分の一は死亡したる割合なり。

歐米に於る實驗に依れば、此窒扶斯病の原因は、主として蠅が窒扶斯菌を運搬し來り、食器や食物に附着せしめて人の身體内に入るものなれば、蠅さへ撲滅すれば窒扶斯患者は減少する譯なり、單に窒扶斯のみならず虎列刺菌の如きも、蠅に依て運搬せらる、其他疫痢、赤痢菌も蠅の媒介に依り、貴重の人命を奪ひ去り、人生に最大の悲哀を感じしむるのみならず、此等傳染病の爲め、産業上にも損害を與ふる事少なからず、單に人間のみならず、家畜や家禽の流行病も、多くは蠅に依て起るものなれば、蠅さへ驅除し終れば、容易に其難を避け得るものたることは、歐米の牧畜國に於て屢經驗したる所なり。

蠅の身體の内外を顯微鏡にて調査するに、一疋の蠅に何十萬何百萬と云ふ無數の微菌の付

着し居るを見たり、其内には無害のものもあれども、極めて危険なる微菌もあり、學者の説に依れば、蠅の爲めに傳播せらるゝ病氣は二十種もあり、其重なるものを掲ぐれば、腸窒扶斯、虎列刺、赤痢、結核、實布的里、癩病、梅毒等なり。

右に記する通り蠅は吾人に大害を與ふるものなれば、之を絶滅せしむるは、個人の爲めにも、社會の爲めにも最も肝要なるも、此無數の蠅を絶滅せしむるは、容易の業にあらずと雖、蠅を見たら大敵が來たと思ひ、各家庭に於て蠅叩、蠅捕網、烏鶉、蠅捕器等を以て捕獲次第直に殺し去るより外なからん、併しながら其根本的の驅除を行んと欲せば、其産卵場所たる芥溜や馬糞を始末して、蠅の卵が孵化せざる様に爲すこと肝要なり、併し蠅は一回に百以上も卵を産み、生存中に四、五回も産卵し、非常に繁殖するものなれば、之を絶滅せしむるは極めて困難なりと雖も、余は各家庭に於て母たる者が率先努力して蠅の絶滅を期し、塵埃捨場と便所とを充分に消毒せられんことを望む、之が消毒を爲すには一定量の乳劑を塵埃捨場や便所に撒布するにあり、其乳劑たるや容易く各家庭にて作り得るもので、價の如きは極めて安きものなり、今其分量を掲ぐれば、石油、石鹼、熱湯の三者を各四匁五分づゝ(凡そ一匁)混交して乳狀のものを作り置き、之に熱湯凡そ壹升を加へ、能く掻き廻して使用すれば、蠅の蛆や玉子は死亡するものなり、是れ實に蠅の根本的の撲滅策なれば、

貧民には區の衛生組合等より無料にて配布すべし、傳染病に罹るものが減ずるとせば、區民の負擔は反て輕減せらるゝの結果を呈することゝなるべし。

余は本書編集の際恰も伊豆伊東町に轉地靜養中なりしが、當地にては海岸を始め、到る所に塵芥は山積せられ、蠅は非常に多く、窒扶斯の如き年々流行し、之れが爲め伊東町にて費す金額も少なからずと聞く。

三十、民族の改良は遺傳性の應用にあり

吾輩は男女共心身の發育に妨なき年齢に達したる以上は、可成早く結婚して、可成多く子女を生み、同時に死亡率を減ずる工風が肝要なりと思惟すと雖も、其生見たるや良質たるを要す、若し惡き質の子供ならば、生まざるを良とす、即ち吾輩は可成良質の子供を澤山出産せしむる爲め、比較的早く男女の結婚を望むものなり、吾輩は日本の男子は二十四、五歳、女子は十九歳か二十歳位にて結婚せしむるを適當とすとの確信を持ち居るものなり、然れども男子は教育上や自活上の關係より、今日二十五歳にして結婚することは困難なるべきも、女子に至ては二十歳に至れば、結婚することは困難ならずと思惟す、我が國にては、男子は十七歳、女子は十五歳を以て法律上の結婚年齢と定めらる、獨逸にては男子

十八歳、女子十四歳、露國にては男子十八歳、女子十六歳、瑞西にては男子十四歳、女子十二歳にて、先づ男子は十四歳以上十八歳、女子は十二歳以上十六歳が規定なり。

男女の結婚年齢は寒國にては遅く、暖國にては早きは、生理上に基きたるものにして、吾が國の如き氣候温和にして暖き國に在ては、事實上北歐羅巴の如き寒國に比し、結婚の早きは當然なれば、女子に對しては身體等に異狀なき限りは、二十歳位にて結婚せしむるを當を得たるものとす。

歐洲諸國に於ては優生學（人種改良學とも云ふ）を應用して立派なる人間を作る事に努力して居るが、我が國にては斯の如き考を以て民族改良に努力する人あるを聞かざるは余の頗る遺憾とする所なり。

歐米にては、犬にても、馬にても、牛にても、非常に改良せられ、近來に至ては實に可驚程伶俐なる犬や、非常に力を有する馬を産し、澤山に良乳を産する乳牛を産するに至れり、植物に就ても、牛馬に均しく色々改良を加へた、立派なるものを作るを得たり、即ち動植物の遺傳性に基き、之を應用して斯の如く改良發達したるものなり、故に人類も矢張り之れと同様に、人の努力に依つて改良し得ることの可能なるを證明して餘りありと云ふべし、但其成功すると否とは、人の努力すると否とにあるのみ。

遺傳と云ふ事は實に恐しきもので、大概は子供の親が丈夫にて伶俐なれば、其子供にも同様の性質を遺傳するもので、永久に除き去る事の出来ないものなり、尤も教育や法律等を以て人を良くし、弱き人を丈夫にして、愚人を賢き人にする事も出来るけれども、之れは或る程度まで發達せしむるには相違なく、必要なる施設なるも、若し其種が悪ければ、根本的の改良は出来ぬものなれば、人間の根本的改良を計らんには矢張り優生學を利用し、て其上に教育を加へ立派なる人間を作るより外に良案あるなし、譬へば瓦を磨くときは、或は一時は立派に輝くも、到底玉の光は出でざると同じく、人間も天性惡質なる人は何程教育を加ふるとも其天性を根本的に改むる事は不可能なるを以て、必ずや其根本たる夫妻の良質を子供に遺傳せしめざるべからず、西洋人には傳染病に罹るもの少し、之に反して日本には非常に多し、此相違は衛生上の設備の完、不完にも由ること勿論なりと雖も、主なる原因は、西洋人には傳染病に罹る様なる身體虛弱者が、遺傳の關係上少き爲めならんと思ふ、抵抗力さへ強ければ、肺結核菌の如きも、到底其威を逞ふること能はず、遺傳の方法に就て、歐洲の學者は是迄随分能く研究したるものゝ如きも、吾々素人には其詳細を知り難きを以て之が説明は専門の學者に譲り茲に之を略すと雖も、差當り男女の結婚の際、重を天性に置き、肉體とか財産とかに重きを置かず、双方の心身の性質に重を置き結

婚する様、本人は勿論父兄に於ても注意することが、家庭の爲めにも、國家の爲めにも肝要なり、何となれば實力なき國民が何程増殖するとも、世界に雄飛する能はざるは見易き道理なればなり。

又遺傳以外にも結婚上参照となるべき事も少なからず、即ち人類の智能が進むときは、出産數が減ず、榮養の過剰、贅澤なる生活、生殖器の疾病、等も出産を減ずるのみならず、子供の資質を悪くす、子供の素質を悪くするにも、種々の原因あり、即ち兩親の年齢の高きこと、就中母親の年齢の高きこと、二十歳以上四十歳以下の母親の生みたる小兒は、四十歳以上の母の生みたる子供より丈夫にて死亡少し。

第一子より第三子までは、夫れより後に生れたる小兒に比すれば、結核、精神病に侵され易く、犯罪者にもなり易し、又出産と出産との間は、少なくとも二年を隔てたるものが、良質の産兒を得、餘り短日月に續きて生れたるものは、比較的良質ならず、母親の榮養不良は直接に、産兒の性質に關係して不良なり、其外兩親の神経病、精神病、結核、酒毒、微毒も直接に産兒の素質に悪影響を及ぼす、異なりたる人種の結婚（雜婚）も出産兒の爲めには良しからず。

文明の進歩に伴ひ吾人の齒牙、眼等の悪くなるは、著しき事實なれば元々良質同志の夫妻

間に生れたる子供も、之れが爲め悪質のものとなる、又結婚したる後花柳病に罹り爲めに子孫に害毒を流すこともあり、酒毒の爲め薄弱なる子供を産することもあり、此等は人種改良にあらずして人種改悪なり。

又結婚の年齢にも大に研究すべきことあり、餘り若きも害あり、餘り晚れるも害あり、即ち早婚晩婚共宜しからず、高年の男子と若年の女子と結婚すれば變質の子供が生れる、高年の女子と若年の男子と結婚すれば産兒の上に不良の結果を來すこと多し、是れ亦大に注意を要することなり。

三十一、東京市内の「トラホーム」患者

「トラホーム」病は、我國に在りては、恐るべき國民病の一なり、本病は直接と間接とを問はず、患者の眼脂が健康者の眼中に入り感染するものにして、其害の及ぶ所極めて大なれば、余は後章傳染病の部に於て、詳論せんと欲するが、只爰には近頃警視廳に於て、東京市内の接客業者に就き「トラホーム」檢診を施行したる結果を掲げ、主婦の注意を乞はんとす。

本調査に依れば、東京市十五區に於て、眼の検査を爲したる人員は男壹萬四千六百八十七

人、女貳萬九千九百四十人、總計四萬四千六百二十七人なり、其内重症者は男百五十七人、女三百九十二人、計五百四十九人、輕症者は男八百三十五人、女貳千二百二十四人、計二千九百五十九人、疑似症は男六十二人、女百四人、計百六十六人にて、男女を合すれば十人中一人は「トラホーム」患者なり、最も同患者の多きは、結髮業者(女結髮業者)、次は湯屋、理髮師、宿屋、待合、貸席藝妓の順位なり、殊に男より女の患者多きが故に此等の人々には可成接せざる工風を爲し、其他物品の購入に對しても「トラホーム」患者の居る疑ある店には、接せざる様注意すること肝要なり、警視廳にては同病の最も感染し易き旅館、料理店、劇場、活動寫真館等、多數の人の來集する所に對し、一層嚴重に貸手拭、共用手拭等の取締方を定めんとすと聞くが、余は世人の多くが今日の如く無頓着にして、公衆衛生を輕んずる様にては、到底其効を奏せざること、思惟す。

三十二、子供の病氣は季節に依りて差異あり

晩春から夏にかけて子供の罹り易き病氣は、胃腸病にて、消化不良の爲め腸を損し、學校への缺席も多く、死亡も多し、之に反して冬季の缺席者は、感冒に罹り、餘病を發して死するものも少からず、故に學生生徒は、主として夏に身體の鍛練を務め、(海水浴等を爲して)暴飲、暴食を戒め、殊に不消化物、生物、腐敗し易きものは之を避けざるべからず、又暑中には口より入る傳染病が流行するが故に、彼の恐るべき疫痢、窒扶斯等の豫防には、胃腸を健全にして置くが何よりの急務なり、老人には夏季の酷暑と冬期の嚴寒に罹病者、死亡者共多し、殊に冬季は最も危険なりと雖も、子供には然らず。

三十三、我國に於る男女の結婚年齢

吾輩は病身又は其他の事情にてやむを得ざる人は格別として、一般には女子は高等女學校を卒業したる後、一ケ年間家庭に在て母に就て家事を實習し、且つ學藝を補習し、二十歳位に至りて結婚するを良いと思ふ、近來の改正に依れば、在來の高等女學校の上に高等科を設け、男子の高等學校に於けるが如く大學豫科を學ばしめ、女子をして大學に入らしめんとするが、文部省の意見なるもの、如きも、是只少數の女生の爲めに設くるに過ぎず、一般には毫も其必要なし、女子教育の大成は高等女學校卒業後、家庭の人となりて、讀書、交際、實驗等に依るものにして、中々續いて二年や三年學校へ通學したとて、立派なる主婦の出来るものにあらず、故に二十歳位に至らば結婚せしめ、一人にても多く良き人間を生ましめ、之を立派に成長せしむるが、國家の發展上肝要なり。

我が國の統計は、未だ不備にして猶大に改良の餘地ありと思惟するが、最近の調査に依れば、内地丈にて年々四十五萬組の新婚者ありて、平均二十五戸に一組の婚姻ある割合なり、而して結婚の多く行はれるは、春の時候の良き時にて、夏の暑き時には大に減少す。結婚年齢を調べて見れば、男子の方では二十五歳乃至三十歳の間に結婚するものが一番多く、次に多きは二十歳乃至二十五歳なり、又女子の方では二十歳乃至二十五歳の間のものが一番多く、其次は十五歳乃至二十歳なり。

夫婦の年齢の組合に就て見れば、二十五歳乃至三十歳の男子と、二十歳乃至二十五歳の女子との結婚が一番多く、次は男女共に二十五歳、夫れから男子二十歳乃至二十五歳、女子十五歳乃至二十歳の組合が多し、此の邊が内地人の普通の結婚年齢ならんか、余輩は男子は大學卒業後二十六、七歳女子は普通の高等女學校を卒業して、二十歳位にて結婚するを智識階級の男女には、最も適齡なりと思ふ、父母たる者の注意を要す。

三十四、結婚は天地自然の理なり

余は、人は相當の年齢に達すれば、病氣等特別の場合を除くの外は、男女共結婚して共同生活を營み、健全なる子女を産み、之を養育するが天地自然の理なりと思惟す、然るに近

來男女共結婚年齢が後れて來りたり、之れは教育上、經濟上已を得ざる事なるが、先づ男子は二十七、八才、女子は十九才か廿才位になれば結婚するが良い、男子は此年齢になれば大學をも卒業し、女子は高等女學校を卒業したれば、己に結婚の資格あるものなり、然るに近頃男女就中女子にして結婚を嫌ひ、獨身生活を營んとするもの、大に増加し來りたるは、我輩大に遺憾とする所なり、何故に男女共斯かる傾向を生じたるか、之れには種々の理由あるべしと雖其主たる理由を掲ぐれば、

男子に在ては一度妻を貰へば、子供も出来るを以て、中々澤山の費用を要し、其の責任の重さに堪へず、寧ろ獨身生活が氣樂にて良しと云ふ單一の考より來りたるものならん、西洋殊に亞米利加にては、女が非常に威張るを以て結婚を嫌ふ男子もあると聞けり、又女子に在ては西洋の思想が傳染し來りたる爲ならん、彼の國にては社會上、經濟上等の關係より、澤山の持參金あるものにあらざれば、結婚六ヶ敷、隨て何か相當の職業を求めて獨身生活を營んとするもの多く、或は女子にして學問の研究に一身を委ね、學者として終生獨身生活を營んとするものをも生ぜり、或は近來の女子の雜誌等に結婚したる女子にして、繼母や小姑に苦められ、終に離縁となり、甚だしきは自殺したる者もありたる等の記事を讀みて、結婚を非常に怖れる者もあり、近來結婚の費用多く、父母の負擔輕からず之れが爲

め結婚を見合せる人も無さにあらざれ共、斯る淺薄なる考を以て人生の天理に背き結婚を避るに至ては、言語同斷なり、加ふるに從來の統計に依れば、結婚者の方、獨身者より健康遙に勝り居る事實を見ても、余は可成結婚を奨励せんと欲す、元來人は男女合體して始めて完全に社會に立て有益なる事業を爲し得るものなり、男子にても女子にても一家團樂の樂みありて、始めて自分の責任をも盡し得るものなり、只苦み計にて何等の樂なくば、人は生存の意味を失ふものなり。

三十五、梅毒に罹り居る人は結婚すべからず

梅毒の子供に及ぼす悲惨は恐るべきものなれば、梅毒に感染して居る人は、道徳上結婚を遠慮せざるべからず、本病に罹りたる人は、充分の治療を加へたる後二、三年間獨身生活を爲し、病氣が全快したる後始めて結婚すべし。

梅毒と云ふ病氣は、全世界中何所にもある病氣なり、此病氣は單に本人に害毒を與ふるのみならず、配偶者は勿論、次の時代の者にまで恐ろしき病毒を残すものなれば、極めて厄介なる病氣にして、其撲滅は容易に目的を達し難く、益廣まり行く、誠に遺憾の至なり、若し兩親中に、此病氣あれば、普通は夫より妻に傳染し、妻より胎兒に傳染するものなり、

而して母親が感染したる後間もなく妊娠したる場合には、多くは子供は胎内にて育ち切れず流産や早産となる、若し又流産せずに子供が生まれるれば、其子供は病毒を持ち居る者に満足なるものにあらず、余は智識階級の家庭の妻にして、度々流産し、或は不具者を産したる人あるを知れり、此等は多くは夫の梅毒に原因するものなり。

我が國に在ても花柳病患者の數非常に多きは想像すること難からずと雖、其實數に至ては何十萬人なるや之を知るを得ず、只徴兵検査に就き内務省の調査に依るに、大正九年には壯丁一千人に付花柳病者二十一人と云ふ割合なり、又長野縣下の諏訪地方に於る調査に依れば工女の五割乃至七割は花柳病患者なりと云ふ、此驚くべき數字は固より一地方の實況を示したるに過ぎずと雖も、花柳病が如何に盛に社會に蔓延して青年男女を毒することの甚大なるを推察するに足れり、特に梅毒患者の妊娠するや胎内傳染の恐あるのみならず、其子供は多くは低能、白痴、不具者等なり。

以上の事實に依れば、青年男女結婚の際に綿密なる調査を遂げ、花柳病者を避けざれば、其子供に悲惨なる影響を及ぼすこと明かなれば、父兄たるものは、大に注意せざるべからず。

三十六、日本人の身體も生活方を改良せば良くなる見込あり

西洋人と日本人とを比較して見れば、一般に西洋人の方が大きく重く丈夫なり、其原因には人種の相違もあり其他種々の關係あるべしと雖も、其中の一原因は、正に吾人の生活法の悪さにはあらざるか、英人は、昔に比し寸尺も體量も大に増し居れり、之れは英人の生活法の改良せられたるに由ると云ふ、之に徴すれば吾々日本人も生活法に改良を加ふれば、寸尺も延び體量も重くなり、歐米人の如く丈夫なる人民となり得る事は疑ふ餘地なし、今左に大正八年に於る内地にて育ちたる日本人の子供と、米國にて育ちたる日本人の子供とを比較するに左の通りなり。

米國育の子供の平均		日本内地育の子供の平均	
身長	十歳	身長	十歳
男	四尺一寸	男	三尺九寸七分
女	四尺一寸五分	女	三尺九寸二分
身長	十二歳	身長	十二歳
男	四尺三寸八分	男	四尺二寸五分
女	四尺三寸五分	女	四尺二寸四分

體量		十歳		十二歳	
男	六貫八十六匁	男	六貫五十三匁	男	七貫九十一匁
女	六貫五十三匁	女	六貫九十一匁	女	七貫九十一匁
男	六貫十一匁	男	五貫九十一匁	男	七貫二十四匁
女	六貫十一匁	女	五貫九十一匁	女	七貫二十四匁

在米の日本人の子供は、二十歳後に至れば親より丈が高くなり肥て來る、此等は食物や氣候や衛生設備等の關係にも由るべしと雖、吾々日本人は内地に在ては疊の上に坐して居るが亞米利加に於ては、日本人も椅子を用ひ、足を直立せしめて居る、之れが内地に於る子供より體格の良き一大原因ならん、此の實例に據れば吾人の生活法を改むることは、目下の急務なりと信ず。

三十七、日光浴(日光療法)の効能

日光浴とは、太陽の光線を利用して、人身の健康を計るものにして、歐洲にては「アルプス」山中に大規模の日光浴場を設け、種々の病氣殊に結核病を全快せしめて居る。太陽は吾人の生命の源泉にて、日光の吾々の生命に及ぼす影響は、至大なりと云ふを得べし、日光に理化的の働きある事は、吾々の日常目撃する所なり、今日光を三稜鏡にて分解

して見れば、七色の光線より成り、其外に吾々の肉眼に見え難き線が二つある、即ち赤外線と紫外線なり、此諸線は各自働を異にす、日光の疾病治療の働きは、主として紫外線にあるを以て日光療法には、可成紫外線の豊富なる日光を用ふるを要す。

高山の日光と低地の日光とを比較して見れば、兩者の間に大差あり、即ち日光は海面に達するには、地球を包める空氣の全層を通過せねばならぬ、而して其間には日光の中のある部分は、空氣に吸収せられて了ふ（清潔なる海岸は別としても）殊に大部分の空には、雲霧、塵埃、微生物等が多量に存在するが爲め比較的吸収せられ易き性質を有して居る、之れが爲め紫外線などは九五%も失はれる事が稀れならず、之に反して高山では、空氣の澄清にて、塵埃や細菌を含まぬ、隨て日光は自由に其中を通過し、紫外線は豊富に含まれて居る、此點より考へて見れば、日光療法は必ず高山の上にて行はれねばならぬ、加ふるに高山の温度の低冷なるが爲め患者の身心を緊縮せしむる利益あり、皮膚は身體を保護し、體温を調節するが故に、皮膚の發達如何は大に吾人の健康に關係す、皮膚が丈夫に發達して居る人は、一般に強壯なり、皮膚が菲薄にて蒼白なる人は、虛弱なり、結核患者の皮膚の蒼白にして弱きは人の知る所なり。

皮膚の色の赭黒なるは、強壯の象徴にて蒼白なるは虛弱の標識なり。

吾々の始終裸出して居る顔面や、手は寒暑に對する抵抗力の強さに反し、常に衣服を以て蔽れて居る軀幹の皮膚は、蒼白にて寒暑に遇ふて容易に障礙を被り易し、是れ衣服の爲め身體の抵抗力を弱くするものにして、日光浴空氣浴の必要なる所以なり。

歐洲の「アルプス」山中、海拔四千尺乃至五千尺の所は、空氣は稀薄にて新鮮なり、全く塵埃を含まず、充分乾燥し日光の紫外線は豊富なり、谷間で風力なく、雲霧がなく、晴天の日多し、斯る所へ結核患者を連れ來り、初めには手足丈日光に曝露し、漸次腿、腹部、胸部を日光に晒し、終に全身を一日の大部分日光に浴せしむ、此療法には數ヶ月乃至半年を要す。

日光浴の一番效の多きは、骨や關節に生ずる結核、結核性腹膜炎等にて、多く外科的に治療せらるゝものなり、此等の病人の大部分は、此日光浴法に依て、全快する事は、經驗上著明なり。

日光は結核菌の大禁物にて、日光の能く照る所には結核菌なし。

結核は初めは徐々に進むものにて、感染の當時は氣の付かぬこと多し、殊に小兒期に感染したるものは、永き間潜伏し思春期の前後に至つて發するものなり、故に虛弱なる小兒に對しては、父兄は其幼時に於て大に注意し、出來るならば、山間に送り日光浴を爲さしめ

裸體生活を爲さしむるを良しとす。

日本では結核患者を海邊等の暖き所へ送り、生活せしむれども、西洋にては高山の空氣清良なる所へ送り、寒き所にて、裸體生活を爲さしめ、充分日光に浴せしめて病氣を全快せしむ。

三十八、體 溫 器

各家庭に正確なる體溫器を備ふるの必要なるは、前編に述たるが如し、體溫は大人と小兒と老人に因て多少の相違あり、我々日本人の壯年は、大概體溫は三十六度八分、呼吸は一分間十八、脈搏は一分間七十を通常とす、是れ普通の健康體の人なり、小兒は稍之より上と見て宜く、先づ體溫三十七度、呼吸が二十二、脈搏が七十五、老人は總て壯年者より下と見て宜く、體溫が三十六度、呼吸は大差なく、脈搏は少なくして六十乃至六十五位なり又一般には朝は幾分低く、夕は二分位高く、又食後は一分か二分位高さものなり。體溫を度るには通常一日三度即ち朝六時、午後三時、夜分九時とす、體溫器には兎角不完全なるもの多し、故に余は英、獨、米製の正確なるものを使用す。

三十九、結核菌は左程恐るゝに足らず

余輩は結核菌と聞けば、非常に恐れたるものなりしが、最近の學說と余の實地の經驗に依れば、結核菌は普く人類に行渡り居りて、之を撲滅することは不可能なり、彼の「ペスト」虎列刺、窒扶斯の如き急性傳染病は、一定の季節一定の地方に限りて蔓延するものなるが故に、能く其徑路を探り病原菌の消毒を爲すときは其流行を止むることを得るものなるを以て、充分に注意して豫防すれば、傳染の危害を免かるゝことを得べし、之に反して慢性病たる結核菌は各人の體内に潜伏存在して、人體の動機に乗じて結核病として顯れ來るものなり、結核菌が傳染するも、多くは無害にして傳染したるのみにては、結核病とならぬ。結核菌傳染と結核病とは全然別物なり、結核菌と身體の弱點とが合して、初めて結核病として現れ來るものなり、從て其豫防方も從來と大に異ならざるべからず、故に肺病が癒たりと云ふも、結核菌は死滅したるものにあらず、只潜伏するのみなれば、何時再び病氣となるかも知れぬ、之に反し虎列刺や「ペスト」菌は體内に侵入すれば、直ぐ病氣となるを以て、一意其菌を人體内に入れぬ工風を爲すを以て足れりとす、結核の方は之と大に趣を異にす、今人の年齢に依つて結核病の情況を研究して見ることに次の如し。

人類の出生後十五、六才までは、結核傳染の時期なり、十五、六歳より二十五、六才までが結核發現の時期なり、此兩時期の中間に結核免疫の時期が可なり長く存在す、出生後直ぐ

から一、二年までの乳兒期は、結核菌に對し、人生中最も危険の時代にして、此時代に結核に罹りたる兒童は、到底全快せぬものと思はねばならぬ、満三才以後満十六才までは、最も安全の時期なり此年齢に於て、結核にて死亡するものは、統計上少なし、満十六才以後急に再び第二の危険時期となる、其長さは二十五才に達す、即ち凡そ十年間は極めて危険なり、此成年期が、身體内に潜伏する結核菌の最も害を爲す時なり、二十五才より三十四歳までは結核の發現数は餘程減少するが、猶可なり多し、兎に角満十六才より三十五才までの年代の結核死亡者が、全結核死亡数の約十分の八を占めて居る、満三十四、五才以後の肺結核は、再び良性となり、攝生次第にて危険に至らず、満五十才以後に至れば、結核は再び悪性となり、經過は永く結局致命症となる。

生後満二才位までの乳兒には、結核菌の傳染すること少しと雖も、若し傳染すれば極めて危険なり、此時期に結核に罹り生存するものは極めて稀なれば、此時代には母親は特に乳母の健康、玩具、食器、衣服、疊まで其清潔に注意し、可成多數人の集合する所に連れ行かざるを安心とす。

満三才より満十六才までが、結核傳染の時期にて此間は、何人にも結核が傳染するものなるも、身體の抵抗が強ければ、左程危険ならず、此時には結核菌に傳染せぬ様にし、身體の養護に重きを置き、過激なる運動は之を嚴禁し、結核菌をして爆發せしめざる様注意することが肝要なり。

十六才以後には、小兒期に傳染して體内に潜伏する結核菌に、爆發の動機を與へざる様工風するが肝要なり、即ち體質上の弱點を作るが如き種々の原因を與へぬ様工風することなり、青春期は身體に大變化を來すものなれば、之も一の天然的の動機なり、過度の精神的、肉體的勞働も、動機なり、此時機には男女共種々健康を害する様なる事に遭遇するものなれば、此時機が最も危険なり、即ち青年期を以て結核病の最大危険時期なりと云ふを得べし、小學生より中學、高等女學生の結核病に罹り死するもの多きは之が爲めなり。

大阪の醫師原榮君の斷案は、極めて適切なれば、左に之を掲げて父兄の參考に供せんとす。「結核菌が體内に侵入したとて、肺病は起らぬ、又結核菌が體内に尙殘存しても肺病は癒る、肺病の豫防治療の目的物は決して結核菌では無い、必ずや常に結核病其の物である」我が國に於て結核病患者の増加の傾向あるは、事實にして、其數百萬にも達すべしと云ふ、之が爲め年々死亡するものも極めて多く、且つ該患者の子供には、虛弱者、低能兒、白痴者も少なからざれば、官民相共に盡力して患者の減少を計らざるべからず。

四十、試験學問の弊害

一三〇

吾々日本人の學問は試験する爲めの學問にて、父兄始め生徒自身も、試験の嚴重なる學校を、良學校と思ひ、又學校にても、教師も生徒も、只試験々々と云ふて、學業のみに意を注ぎ、體格や品性の事に至ては、殆んど顧みざるの觀あり、殊に生徒は小學を卒れば、中等學校、中等學校を卒れば、高等學校、高等學校を卒れば、大學の入學試験と云ふ譯にて小學より大學まで、試験のみに心を勞し、過度の勉強の爲め、神經衰弱症等に罹り、特に廢學したり、死亡したり、甚しきは之れが爲め自殺するものもあるに至る、實に過酷なりと云ふべし、加ふるに父兄は、其資力、本人の能力、健康等を深く考へず、只猥に高き教育を授けんとするが故に、半途退學者も多く、病氣にて廢學するものも少なからざるもの如し。

夫れ人の腦力は、教育に依て偉大なる發達を遂げ得べしと雖も、其發達は無限にあらず、人の腦力には、強大なるあり、中等なるあり、劣等なるあり、是れ遺傳等に基くものにして、直接に人力を以て左右すべきにあらず、然るに天性中等以下なる者、又は身體の虛弱なる者をして、過度の勉強を爲さしめ、運動は不足し精神は過勞して、終に病氣となる同じ勉強するにしても、凡そ一時間位づゝに止め其以上に延長することなく、(學校に依れば二時間續きの授業を爲す模範學校あり、教師には便利なるも、生徒の體育上には極めて惡し)度々休息せしむべし、殊に入學試験前には、過多の學科を詰込む爲め、夜分も遅くまで勉強するを以て頭が興奮充血して睡眠不足となる、此睡眠不足と云ふ事は、心身を害する甚だしきものなれば、如何に試験の及第に重を置きて食物は多少減ずるとも睡眠丈は是非共充分に爲さしめざるべからず、睡眠が出来ぬときは、先づ深呼吸を試み、洗面し夫れにても安眠すること能はざるときは、「かるもちん」○五瓦を服用する等、姑息の手段を取るの外なし、又運動を爲さざれば害あり、去りとて餘り運動過ぐるも害あり、平常に在りては、身體を餘計使ふには、鳥獸肉を食すること必要なるが、試験中には植物性のものを食すること却て適當なり、餘り重きものを食し、又夜分遅く食物を採る時は睡眠を妨げ、胃腸をも害するの恐れあり、謹まざるべからず、要するに入學試験の際には、特に身體を養護しつゝ、勉強するを要す。

東京にては中等學校が不足なりとの聲高けれ共、其實は學校の不足にあらずして、官公立の如く信用ある學校が不足せるなり、多數の私立學校中には、随分惡手段を施して、入學生徒の一人も多からん策略を回らし、多くの費用を生徒の募集に支出し、又は直接に父兄

に懇願して他校の生徒を奪ひ去る等の事を爲すものあり、余が精華學校の如きも、此の災厄に罹りたる事ありたり。

四十一、子孫を不具者にする母親

世の中に在る不具者中、母親の注意如何に依て避け得るもの少なからず。

遺傳より來る不具は誠に憫むべきものなり、例之鬼唇に生れたる子供の如きは成長して就學しても、同級生から嘲笑せられ、殊に女學校の生徒に至ては之を耻ること甚だしく、煩悶の結果遂に自殺したるものあり、故に母親は其子供の結婚に當り相手方に斯る惡き遺傳質を有することなきや否を十分に取調ぶるの必要あり、其外親の不注意より子供を不具者と爲して了ふ者は、世の中に少からず、折角立派なる人間として、此世の中に生れ來て將來國家社會發達の爲め働き得るものをして、幼少の時代に不具者たらしむるは残念至極にあらざるべからず、夫れにても母たる者の責任を盡したりと云ふを得べきか、實に無責任の至と云はざるべからず、余が知り得たる子供の怪我に就て、其例を擧ぐれば、子供が火鉢の中へ手を入れたり、鐵瓶を轉覆して大火傷を爲したるものあり、二階の窓の欄干に腰を掛け居りて、眞逆様に石上に落ちて即死したるものあり、竹片にて目を突き、又は鉄にて目を突

き片目となりたるものあり、或は幼兒が這ふて、親の知らざる間に、針の折れたるものを口に入れ悶死したるものあり、口に入れて居たる護謨風船が咽喉に入り遂に絶息して死したるものあり、甚だしきは飲ませて居たる乳頭の爲め子供の息を絶ち死に至らしめたるものあり、此等は悉く母親の怠慢不注意等に原因するものにて、全く母親が自から子供を殺したり又は不具にしたるものと云ふを得べし。

目下帝國內には、結核病が非常に廣まり居るのみならず、殊に市街地に在ては、日一日と増殖するものゝ如く、實に患ふべき事たり、嘗に肺結核のみならず、骨結核、腸結核、結核性關節炎なども恐るべきものなり、親は早くより衛生上の事に注意し、子供の抵抗力を強くし置くことゝ、罹病者には早く相當の治療方を施すことが肝要なり。

父母の花柳病は最も恐るべきものにして、同病に罹れるものは、如何なる場合にても、決して結婚すべきものにあらず、若し誤て結婚したるときは、直に別居して充分に治療を加へ、(余は草津又は那須の温泉療治が最も有效と思ふ)其子供に害を與へぬ工風を爲さざるべからず、世間には花柳病の爲め、流産不具者就中盲目兒の出生する等、其類例少なからざるのみならず、夫の病氣が妻に傳染し、一家悉く花柳病の患者となり、終に一家全滅したるものも少なからずと聞く、恐るべきは花柳病なり。

其外日常の生活方に就ても、母親の不注意なるが爲め、自身及其子供の健康に害を及ぼすことあり、例せば日本の女子は、帯や紐を多く胸高に結ぶ(洋服にはなし)爲めに、内臓の發達と動作とに害を及ぼし、又は變形を來す事あり、殊に一般に姿勢悪きが爲め、脊推彎曲を來すは、健康上大害あれば、父兄の注意を要す、尤も學校に於て教師が生徒に胸を張れと教へたるが爲め、生徒の胸推の前彎が減少して、兩方の肩胛骨が、相觸れぬ許に盛に接近したる例もあるから、凡て何事にも度を過ぎぬ様せざれば、反て害あり、女生に「マラソン」競走をなさしめたり、山獄昇を奨励するが如きは、皆其運動の度を過ぎたるものと云ふべし、近來運動々々と云ふて、運動さへすれば良きものと思ふが、之は大なる誤にて、適度の運動以外に、種々の衛生上の施設に注意せず、只運動のみを努むるときは、反て心身の發達を害することあり、注意せざるべからず。

女學校の生徒中には、近來華美に流れると思ふ位の派出なる衣服を着したり、白粉をこてこて塗りたり、又は大なる「リボン」を掛けたりするものあり、此等は衛生上には害なきとしても、德育上には正に有害無益の事なり、衛生上特に注意を要する事は、女生徒の靴に非常に腫を高くしたるものあり、爲めに足の位置は、普通とは全く異なりたる状態に置かれ、身體の重力線は足の前部に落ちて、此所に異常の過重を與ふるのみならず、體重支持の面積が狭小になるが爲め、身體は餘程不安定になり、容易く轉覆したり、足を痛めたりすることあり、此等は子供の靴を製作せしむる際に、母親の最も注意を要することなり、斯の如き靴を穿ちたるが爲め、轉倒して大負傷を爲したる女生もあり。

四十二、兒童の姿勢悪き原因は主として家庭に於ける親の不注意に在り

兒童が正しき姿勢を持つと否とが、其身體の強弱に大なる關係あるを以て、兒童には必ず正しき姿勢を持たしめざるべからず、故に余は自分の生徒には時々注意を與へて、姿勢を正くすることに努力して居るが、未だ其目的を達せず、脊柱の彎曲せるものと認むべき兒童の多くあるは、余の甚だ遺憾とする所なり。脊柱彎曲の身體に及ぼす影響如何を見れば、先づ胸廊は變形し、從て種々の内臓の病氣を惹き起すものなり。

又猫脊即ち脊柱の後彎に就ては、呼吸が妨げられて血行悪く、且つ肺尖に新鮮なる空氣の進入を妨げ、其結果肺尖加答兒を起す原因となる、高度の左、右彎即ち側彎に就ては、肺臓、肝臓、腎臓等の形狀や位置が變る爲め、呼吸作用や排泄作用が害せられ、心臓も肥大し、

横隔膜も下降し、血行にも害を及ぼし、終に食道も彎曲となるを以て、食物の下降を妨害することとなるべし、以上は何れも大に身體の發育を妨ぐるが上に、姿勢の悪きは外見上甚だ宜しからざるものなり、殊に女兒に在て然りとす、昔「スバルタ」で、健康で立派な人は脊柱が眞直でなければならぬとしてありたるのは之れが爲めならん。

我が國に於て小學校の兒童に何程位脊柱の不正なるものがあるか、正確と認むべき統計表を缺くを以て之を知るに能はざるも、獨逸邊の調査では其地方に依りて異なるも、學齡兒童百人中二十人乃至四十人にして、男兒より女兒に多きを通例とす、余は吾々日本人の生活方が、今日の如く疊の上に座して西洋人の如く椅子を使用せざれば、脊柱彎曲者は西洋より多くとも少なきことなかるべしと思惟す。

余は從來脊柱彎曲の大原因は、學校の机や、腰掛の不備、教師の不注意にあるかと疑ひ其方面のみに努力して見たるが、其效果の擧がらざるを知得したり、然るに或る信ずべき學校醫の調査に依れば、脊柱彎曲者は小學一年生に最も多くして、學年が進むに従て段々少なくなつて行く傾向があると云ふ事が、判然して來りたれば、姿勢の正しからざる原因の大部分は、家庭教育の不備にあつて決して學校のみの罪にあらざるを證明せるものなり、脊柱は身體の中軸である以上は、少しにても不良の姿勢であれば、直に身體の發達に影響す

ることは勿論なれば、教師、母親共に大に注意せざるべからず、今一例を擧ぐれば、常に机の一方に寄り掛り居りたり、又は前屈して書物を讀んだりするが爲め、左右彎曲又は猫脊となる、現に余は猫脊である、之は余が未だ幼少の時分に體育と云ふ様な事には氣が付かず、親父は朝から夜まで、本を讀め、字を習へと云れたれば、學校より歸宅するや否、直に机に向ひ、讀書習字にのみ全力を注ぎ、爲めに己に六、七歳にして猫脊となり、終に今日に至りたるものなり、尤も机のみならず衣服、禮儀、作法等日常の生活方が非衛生的なるが爲め自然脊柱が彎曲となることもあり、又職務に依り、毎日身體を屈ねばならぬものもあつて、自然猫脊にもなるが、是等の人と雖、時々休息の際に、充分に脊柱を眞直に延す様注意すれば、大に矯正するを得べし、要するに母親の注意が此大切なる脊柱を正しくすることが出来るものなれば、母親の猛省あらんことを望む。

四十三、流行性感冒の豫防

余は流行性感冒の事に就ては、是れまで屢父兄等に注意を與へて置きたるが、大正十年一月長友内務大臣床次氏が、學者や實際家の意見を需めて、研究したる豫防の項目を各府縣知事へ訓令せられたり、是れ家婦たるもの、知らねばならぬ緊要の事なれば、其要領を爰

に掲ぐること、せり。

流行性感冒の毎年猖獗を極むるは十二月、一月、二月なり、故に此冬の三ヶ月が殊に注意を要するの月なり。

流行性感冒の病原體は、未だ明らかならず、其排泄及侵入門戸は、主として口腔鼻腔の二ヶ所とす、従て其感染は咳嗽、噴嚏の際に於て飛沫傳染が最も多く、其他唾痰、鼻汁、寢具、食器、手拭等も感染の媒介者となることあり、故に其豫防方として、咳嗽、噴嚏の場合には、手拭紙片等にて口を覆ひ、對談の節には、成るべく三四尺の間隔を保ち、電車、劇場等の群集中に入るときには、必ず口覆を使用し、其飛沫よりの傳染を豫防すべし、若し家庭内に患者の出でたるときは、之を隔離し、健康者と同一の室に居らしめざるを要す。消毒としては、唾液は必ず唾壺、布片、紙片又は便所等に略出せしめ、患者の使用したる居室、寢具、衣服、食器は夫れぞれ日光、煮沸、蒸氣消毒を行ひ、外出、食事、就眠、前後に食鹽水(百分中食鹽一)重曹水(百分中重曹一)硼酸水(百分中硼酸二)又は微温湯等を以て、含嗽を行ひ、流行の兆あるときは、早速豫防注射を受ける事が肝要なり、其他の病氣ある人は、醫師と協義の上にあらざれば注射は反て危険なり。

以上の外腸胃を丈夫にし、身體の抵抗力を増す爲め、適當の運動をなすは、流行時には肝要なるも、多人數集合する場所には、行かざるを安全とす。

余の實驗に依れば、流行性感冒に罹りたる結果、肺炎となり、或は流産すること少なしとせず、注意せざるべからず。

四十四、吾國の寄宿舎は概ね非教育的なり

吾國に於ては、從來久しく寄宿舎は教育上適切なる施設なるもの、如く、當事者も思惟し父兄も同一の考を持ち、同市内に立派な家庭を有し居りながら、其子供を學校の寄宿舎に入れ居るものも少なからざりしに、漸く大正九年に至り、當事者も其不可なるを悟り、寄宿舎生活を廢止し、生徒を其家庭より通學せしむるの方針を採るに至れるは、我が國教育界の一進歩にして余は大に其非を悔ひ之を改むるに至りたるを悦ぶものなり、吾輩は已に寄宿舎就中女子の寄宿舎は、名は家庭的とか自治的とか云ふて、立派なるも、其實一種の雜居生活で、身體の方面より云ふも、精神上の方面より云ふも、害多くして利少なく、寧ろ之を全廢するの勝れるを屢々公言したり、今余が實驗に其き、其情況(勿論少數の生徒を預り充分に行届く塾の如きものなきにあらず)を掲ぐれば左の如し。

先づ寄宿舎に就て第一に肝要なるは、適當なる舎監を得るにあり、然るに多くの舎監は年

齡若き體操の教員とか、裁縫の先生とか云ふ様な人にて、生徒とは殆ど兄弟の如き年齢なり、勿論母親たるの經驗もなく、教育の程度も低く、從て舍監と生徒との間に多くは意思の疏通を缺き、或は二人の舍監の間に統一なく、只隔日位に學校に宿泊して、多數の生徒を、器械的に監督するのみにして、家庭の生活とは全然其趣を異にす、其間母子間の如き溫情を缺き、且つ理智に明らかならず、是れ寄宿舎の生活の精神上に及ぼす結果の面白からざる原因なり。

又體育上より云ふときは、其結果は甚だ面白からず、尤寄宿舎女生は通學生に比すれば、一概ね肥滿せるを以て、一見したる所にては、通學生より健康なるが如きも、事實は反對にして、一般に活潑ならず、常に陰鬱なるものゝ如し、通學生は毎日往復の爲め運動すること多きに、寄宿舎生は本校より廊下傳に寄宿舎に往來するのみにて、雨雪に身體を鍛へる事も出來ず、從て運動も少く、自然脂肪太となり、肥滿して居る様見へるものなり、又食物の如きも各自自らの好惡あるのみならず、米飯にしても、柔さを好むあり、硬さを好むありて一樣ならず、寄宿舎にては、只其日の膳に供せられたるものゝ内、好むものを食するのみ、炊事は多く雇女の役にして、生徒は時々食事當番に當りても、只炊事場より食器、米飯、副食物、漬物等を食堂に搬びたり、食堂の掃除や整理を爲す位の事にて、飯

も焚かず、味噌もすらず、鹽加減も分らず、故に夏休などに家庭に歸りても、只御客様の如く、家人の作れる食物を食するのみ、之に反して通學生は家に在て朝夕家事の手傳をもなし、學校にて習ふるたる割烹の實驗をも爲すを得て、生きたる學問を爲すの利あり、且つ之が自然に運動にもなるを以て體格も丈夫になるものなり。

寄宿舎は大概階上階下とも中に廊下を設け、其左右の六疊か八疊位の室が居室なり、南面の方は良いが、北側の室は年中室内に日光の射入することなし、且只押入れがある位にて天井も低く、床の間もなく、甚だ無味淡泊にして少しも心を慰むるの施設あるなし、室内に常置しあるものは、只無恰好なる机と本箱とのみ、一寸湯が飲みたくも、一々湯呑所まで出掛けねばならぬ、殊に朝便所に行くときには、いつも滿員にて餘程幸運でないといつて用を便ずること六ヶ敷、不得止本でも持て便所の近所に待て居て、明があつたら直に這入ると云ふ譯で、朝の便所行は中々苦勞なり、偕此六、八疊の部屋は、三人か四人の居室に充てらるゝものにて、自修室兼寢室なり、冬季に障子を締切て置くときは、随分空氣も悪くなる、殊に狭い所に四人も頭を並べて寝るを以て、夏休前の暑氣には堪へられぬ様な事も随分ある、就中一蚊帳の中に四人も寝るを以て體溫の爲め蒸される様にて、空氣も悪く不愉快千萬なり、故に起床の鐘の鳴るを待て、直に起るので睡眠も自然不足するものなり、

又同室内の人には必ず健康なる人斗り居ると云ふを得ず、中には肺結核の初期「トラホーム」病の疑ある人、其他傳染性の病氣を持て居る人もある、學校にては年に二回位は體格検査を爲せども多忙なる醫者が多數の生徒を一日か二日に検査して了ふのである（多くは内職に）から、大概の生徒は強中位で體質の精査を缺て居る、斯る生徒と共に一室に寝る事は、危険千萬なり。

右の如く寄宿舎生活の多くは體育上良しからざるに加ふるに品性不良のものより、惡感化を受けることもある、斯る雜居的生活は、精神的にも大なる損害を來す事あり、吾輩は寄宿舎が必要とあれば先は今日の施設に大改良を加へ、名許でなく實際に家庭的のものたらしめんことを希望す、然らざれば東京より外になき専門學校以外の生徒は、出来る丈郷里の學校に入學せしめ、少なくとも日曜日には家庭へ歸らしむる工夫が肝要なり。

世の中には寄宿舎を教育的の所と思ふて居る父兄もあるが、是は大なる誤なり、今日の寄宿舎には精神的にも、體育的にも、大に改良する餘地が充分にあり、殊に自修室に在て、終日氣兼しつゝ勉強する丈にて安心して勉強も出來ず、少しく氣分が悪くも横になることも出來ず、不愉快に其日を送る事は極めて惡きことなり。

宣教師設立の「ミッションスクール」の寄宿舎は、寄宿に要する經費は少なきも、日曜日には絶対に讀書を禁じ（宗教書は除く）外部からの手紙をも容易に閲讀するを許さず、殊に手紙の差出人が男子なるときは、父兄よりの手紙にても、容易に開封を許さず、遂に其内容を譯讀して聞かせねばならぬ、随分一家内の内密の事柄にて、父子兄弟の外他人に知らせ難き事情もあるものなるに、疑念深き外國の婦人が含監なるときは、風俗習慣の異なるが爲め、一寸したる事にて感情を害することも少なからず、一種特別の氣苦勞あるものなり。要するに今日の學校の寄宿舎は、教育上よりは面白からず、只下宿屋生活に勝ることもある位のものと思惟すべきものなり。

四十五、性の教育の普及は道德上害あり

西洋にては、男女共に發情期頃より、性に關する教育を施して居る所もありて、其結果が良好なるを以て我國にても一日も早く性教育の實施を希望せらるゝ人あり、之に反對する吾輩の如きものを舊思想に囚れて居る頑迷不靈の徒なりと嘲らるゝと雖も、吾輩は此等の主張者に對して先づ、其結果の如何を熟考せられんことを望まざるを得ず、蓋し此等の人には、西洋の暗黒面を知らず、只西洋人の爲す事は、何事も善良なりと云ふ舶來病に罹り、一も舶來、二も舶來として、之を尊重するより斯る突飛なる説をも主張せらるゝならんと

雖も、西洋には優れて居る事も澤山あるが、缺點も澤山あるを以て、西洋の事と云へば、一から十まで善良なりと思ふは、大なる過誤なりと云ふべし、我が國にては、從來性に關する事は、世人が餘り之を公にすることを好まず、之を公にするを不徳義の事と思つて居たるが、近來醫學博士とか云ふ様な立派な看板を以て居る先生が、學術上の研究として、雜誌に性の事を論じ、又營利主義の雜誌には、性に就て隨分風俗壞亂として殆ど發賣禁止を命ぜらるべき程鋭い所に立至たる事まで論したるものを掲載せり、元來其途の學者、就中皮膚科の醫師又は産科婦人科の醫師は日々恥部等の診察治療に従事するを以て、耻部を見ることも、他人より見らるゝ事をも何とも思はぬことは、尙ほ鼻や耳を取扱ふに均しく、全く恥部たるの感念なきを以て、世人に對し動もすれば之を公言することをも忌まざる弊あり、是れ一種の習慣より來るものにて、通常人の能することにあらず、性問題が段々露骨に論議せられ來たりたるを以て、今日の所にては反て青年男女の劣情を唆りて誤用せらるゝの傾向あり、故に吾輩は是非共子供に性の知識を與ふるの必要ありとせば、母が内密に説明するを良策なりと信ず、公然之を學校にて教へたり、雜誌に載せて喋々と論ずるときは、子女は却て之を悪用して種々の弊害を來すことなしとせず、論者の言の如く歐洲の諸國にては、近來に至り性の教育の爲め墮胎方も巧となり且つ盛行はれ、避妊方も

大に進歩し、梅毒に、賣藥を以て姑息なる治療を施すことも覺へたり、從て醜業婦の類の如きも驚くべき程増加したり、元來西洋にも公娼もあれば私娼もあり、私娼の跋扈に至ては其勢の猛烈なること、我が國に於る藝娼妓や酌婦の如き比にあらず、殊に戦時より引續きて戦後歐羅巴に於る花柳病の蔓延は、恐ろしき勢なり、近頃獨逸より到着したる獨逸の雜誌に依れば、索遜國（元王國）に在ては十ヶ月内に三百七十餘人、漢堡市にては四百八十餘人の妻や娘が男子と逃亡したりと、又或る獨逸の信すべき官府の統計に依れば、花柳病者に就て、其原因を調査したるに、患者一千人の男子中其病毒を私娼より得たるもの貳百十人、「カフエー」の女より百五十人、下女より百四十人、其他は不詳なりと云ふ、之に依て今日歐羅巴に於て人倫道德の問題が、如何に頹廢しつつあるやの一斑を知るに足るべし、近來「デモクラシイ」の輸入と云ひ、男女同權論の主張と云ひ、性の教育論と云ひ、新主義の勢力愈強くなれば、女子にして不倫の行爲を敢てするものも益々多きを加へ、我國の貴重なる家族制度も蹂躪せらるゝの患あれば、父母たるものは勿論、内務省や文部省の當局者も、大に警戒を要す、就中外國崇拜主義の如きは、種々の方面より之を撲滅せざれば、惡風の輸入は益々旺盛を加ふるに至るべし。

四十六、學生生徒には護謨靴を使用せしむべからず

學生生徒の通學服は便利にして清潔なるの外、何等の條件を要せずと雖も、教育上より云ふときは、男女共洋服の方が適當ならん、但靴に至ては、丈夫なる革製の編上にて、能く足に合ふものを選ぶの必要あり、近來總護謨製の靴を用ふるの風が流行し來りたるが、價格は低廉なるも、衛生上より云へば害あり、護謨靴の長所は雨天の際、水の浸入せざるに在るも、足部を壓迫し、且つ少し永く穿ち居れば、足が蒸れたり痛みたりする憂あれば、余は學校用遠足用等としては、革製の靴を勝れりとす。

四十七、過激なる運動と一部分の運動とは共に害あり

近來體育熱が盛になり、種々の運動の必要が絶叫せられ、社會や學校にて、非常に獎勵せられて居るが、余は其效力如何に付大に疑を有す、例へば近來流行の腹式呼吸方の如きは胃腸の運動ともなり、血液の循環ともなるには疑なきも、他の身體内の機關は、之が爲め毫も利益を受ることなく、或は反て害を被ることなしとせず、身體をして健全ならしめんと欲せば、必ずや機關の全部の働を善くせざるべからず、從て胃腸のみ丈夫になるとも、

全身が健康となるものにあらず、故に腹式呼吸と同時に他の健康法をも試むることも必要なり、又近來盛に學生間に行はるゝ野球や「マラソン」競争の如きは、世人一般に子供や女子に對しても、體育的效果あるものゝ如き感を懷き大に獎勵せられて居るが、余は之を體育上より論じ、餘り效果ありと思ふことを得ず、此等の競技的運動は、運動其者よりも、寧ろ勝負を争ふことが、主なる目的なるを以て、反て身體を害すること少なからず、吾輩は明治四十五年の一月に寺田式國民健康法を世に公にし、書中に於て世人に對して明治四十四年十一月東京市郊外の羽田に於て舉行したる「オリムピック」國際選手豫選會の二十五哩徒歩競争の如きは、過激にて學生生徒の身體に害あれば、之を獎勵せられざらんことを希望したるに拘らず、徒歩競争は、益々盛に我が國に行はれ、學生生徒の體育の中心たる東京高等師範學校の職員すら、大正九年八月に白耳義國の首府安府に開催せる國際「オリムピック」大會に出席して、大敗を取りて歸京したり、元來野球と云ひ「マラソン」競争と云ひ、運動としては、一部分の運動にして全身の運動にあらず、加ふるに運動競技は、今や全く一種の興行的色彩を帯び、一人が運動して千人が見物する見世物に外ならざるに至れり、野球に至ては外れ球の爲め、見物人中負傷し或は死亡したるものあり、又「マラソン」競走者の疾驅する有様を見るに、實に悲惨を極め、顔色は蒼白となり、非常に疲

勞し、終に即死したる者さへもあり。

一方に偏せず且つ適度なれば、身體の全部を鍛錬して全身強健となるものなり、之に反し過度の運動を爲すときは如何に丈夫なるものにも、少なくとも一時は身心の健康を害す、若し身體の薄弱なる者に過度なる運動を爲さしむれば、其結果強度の疲勞を來し、食慾を失ひ、小便中に血が交り、屢發熱するものさへあり、青年學生中游泳、漕艇、登山、野球長距離競走の後、咯血して肺病を起し、或は肋膜炎に罹るもの少なからざるは之が爲なり、世上往々愛子の虛弱を憂ひ、猥に運動を勵まし其結果終に廢人たらしむるの不幸を招くことあり、豈に深く注意せざるべけんや、元來近年の學說に依れば、何人も小兒の時代より潜伏結核を有するを以て、何等かの動機に依りて身體に弱點を生ずるときは、其潜伏結核は何時にても體內より起りて其作用を逞す、其動機は過度の身體の運動又は動搖等なり、運動が肺病の原因となるは之が爲なり、此小兒の時代より潜伏する結核菌が、十才より七八才までの間に、激動の結果、肺炎加答兒又は肋膜炎として現れ來るものにて、此年齡に始めて傳染するものにあらず、故に身體の虛弱なる人は、身體相當の運動さへ爲し居れば、常に其健康を保持するを得るなり、少年期に特別に瘦せて居り、貧血にて顔色蒼白、物事に厭き易く感冒に罹り易く、常に咽喉を痛め易く、通常食慾缺乏し、胃腸健全ならざる子供は、體質薄弱者なり、一般に其の性質鋭敏にして反つて學校の成績は多く優秀ならず、斯る人は可成新鮮なる空氣を吸入し、日光浴をなし、冷水摩擦、空氣浴をも行ひ、衣服は厚着を避け、夜分充分に睡眠し、且つ適度の運動をなし充分に保護せば、肺病となるものにあらず、要するに過激なる運動は、體質薄弱なるものには、結核病を發生せしむる恐れあれば、之を禁ぜざるべからず、又健康なる人にも、害なしと云を得ざれば、之を適度に止むることが肝要なり。

四十八、我が國の二億一千萬圓の年々の火災の損失

は主として家庭の不注意より生ず

大正九年には東京市内にては市ヶ谷、早稲田に大火あり、其他大小の火災も少なからざりき、同年一ヶ年中に日本全國に於ける火災の損失は、動産、不動産を合せて二億一千萬圓以上に達せり、之を大正十年度の政府の豫算十五億六千萬圓に比すれば、實に一割五分に當り、其額は酒税と營業税とを合せたるものに均し、國民の損失は實に大なりと云ふべし、歐米にては火災はありとも、市街なれば大概は何丁目何番地の二階とか三階とかの一戸とか二戸とか焼る位のものなるに、我が國にては家屋は殆ど皆木造にして火災に對しては

木片の如きものなれば、一朝強風のときの火災は、非常なる損害を國民に與ふるのみならず、負傷者死人を出すことも少からず悲惨極まるものなり。

儲火災の原因を調査して見るに、季節に依て其原因を異にすと雖、東京市に就きては、冬季にては行火、炬燵、火鉢等より起るものが其大部分を占め、又季節の如何を問はず、重なる原因を爲すものは煙草の火なり、老人や子供が行火を蹴り倒し、又は火が多過ぎて疊が焼け、終に大火の原因となるもの少なからず、即ち前記の市ヶ谷の火事は、煙草の火、早稲田の火事は行火に原因せり、此等事實に徴すれば、主として家婦たるもの、注意如何に依て火災を豫防し得べし、又東京市の如きは、高さ水道費を一種の財源と心得徴收せず、貧民にも自由自在に水道を使用し得る様になさば、常に市民の衛生上利益あるのみならず、火災の損害をも大に減少するを得ん、市當局者の反省を要す。

四十九、傳染病の種類及其豫防方

我が國の統計表に依れば、日本帝國は世界の傳染病國と云ふも良い位傳染病の盛に流行する國なり、而して傳染病の経路は種々あるべきも、學生生徒は外部より傳染病の微菌を學校に持ち行き、之を他の子供に傳染せしむることあり、即ち學校が傳染病の媒介所となる

こと少なからず、故に傳染病の發生を豫防せんとするには、家庭の主婦と、學校の教員とが一通りの傳染病の知識を有し、其傳播を防ぐ爲め、相當の盡力を爲さば、大に之を減ずることを得べし、殊に蠅の驅除は、殆ど各傳染病の豫防に必要な條件なり。

余が文部省に奉職中、明治三十一年に省令第二十號を以て學校傳染病豫防及消毒方法を定め、學校に於て特に豫防すべき傳染病を、痘瘡及假痘、實布埜里亞、猩紅熱、發疹瘰癧扶斯「ペスト」、赤痢、虎列刺、腸窒扶斯、「バラチナス」とせり。

此傳染病に罹りたる學校の職員、生徒は昇校するを得ず、而して病氣全快したる後、職員生徒共全身浴を行ひ、衣服を更め、且つ醫師が傳染する虞なきことを證明したる後、始めて昇校するを得。

又百日咳、麻疹、流行性感冒、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、肺結核、癩病、傳染性皮膚病、傳染性眼炎に罹りたる職員生徒は、醫師が傳染の虞なきことを證明したるものにあざれば、昇校することを得ず。

右は文部省令の極めて重要なる所を掲げたるものなるが、若し本令にして嚴重に實行せられて居れば、學校が傳染病の媒介所たるの患なき筈なるに、事實は之に反して一家の子供の一人が、學校より傳染病を家庭に持ち歸りたるが爲め、他の子供に傳染したる類例も少

なからず、是れ吾輩が教師と主婦とに傳染病豫防の智識を收得せしむるの必要を説述する所以なり、故に今左に重要な傳染病に就き注意すべき事項を掲ぐ。

痘瘡及假痘

此病原體は抵抗力強く、傳染力猛烈にして、乾燥するとも死せず、患者の用ひたる着物、器具等に付着して傳染す、且つ第三者たる健康なる人に付着して他に傳染す、其潜伏期は十日乃至十四日にして、極めて危険多く、死亡率は毎百三十なり。

豫防方は世人の知る如く牛痘種痘法あり。

種痘後十日間位經過せざれば免疫にはならぬから、假令種痘するとも十日間は天然痘の流行地へ行くことは危険なり、免疫の年限は、或は一生或は三年位なるが、大抵は六、七年位は有效なるものなり、現今法律上にては生後一才と十才とに種痘することに定めらる、先づ第一回の種痘は、生後六ヶ月位が最も適當なりとす、又痘苗の良否は、發痘に大に關係あれば、必ず經驗に富みたる醫師に良苗を使用して貰はざれば、安心の出來ざる事あり、注意すべし。

實布的里

實布的里は子供に對し最も恐るべき病氣なり、日本にては血清治療法の發明せられたるに拘はらず、本病の爲め死亡するもの尙ほ年々五千人以上に達す、實に「ペスト」以上の恐ろしき病氣なり、此病氣の潜伏期は一日乃至五日位なり。

實布的里の病狀は始め四肢倦怠、頭痛、發熱（三十九度位）不眠、嘔吐、咽喉病、嚥下困難等を覺ふ、咽喉の粘膜が赤く、扁桃腺も大きく且つ赤く、其上白き斑點を生ず、咳嗽は餘り出でず、小兒若し斯る病狀を呈したるときは、速に醫師を呼びて相當の手當を爲して貰ふべし。

實布的里の併發症として、心臟麻痺を起すことあり、是れ最も危険なり、余の知友の子供にして、發病後五週間も過て、本病は殆ど全治したりと思ふたる頃に至り、俄に心臟病を發し終に斃れたるものあり。

傳染は病人の咳嗽、噴嚏等に依る、殊に危険なるは、此病原菌は、全快後尙數週間、其患者の咽喉中に生存して居て、他の子供に傳染せしむ、其他患者の用ひたる玩具、器具、書籍等より傳播す、本菌は濕氣のある所には、永く生存す、故に日光の直射少なき濕潤なる住居には、本病の發生極めて多し、本病は再患の恐れあり。

本病の患者は必ず隔離し、喀痰及患者用の器物の消毒に注意し、其快復期に至りても、登校を見合せ、菌の有無を檢查し、全く菌の存在を認めざるに至り、始めて出校せしむべし、

子供は快復期には可成海岸等の空氣の新鮮なる所に住居せしめて保養せしむべし、又兄弟の中に本病に罹りたるものあるときは、他の兄弟も當分登校を禁ずるが安全なり、若し一家の中に、本患者が出来たるときは、他の健康者には豫防注射を爲す方が安全なり、本病は殊に母親と教師との注意如何に依て、豫防が出来るものなれば、兩者の猛省を希望す。西洋諸國の統計に依れば、實布の里に罹る者の凡そ半數は一才乃至五才の子供、其四分の一は五才乃至十才にして、一才以下又は十才以上の者の罹病者は甚だ少なし、故に幼稚園時代より小學校の四年生位の子供に患者の多き事は、注目すべきことたり。

猩紅熱

猩紅熱は急性傳染病にして、昔は至て少なりしも、今日にては中々盛に流行す、潜伏期は五日位なり、始めは悪感及嘔吐を催し、四十度位まで發熱し、頭痛、喉頭痛と手足の節々が痛む、喉頭を開きて見れば扁桃腺が腫れ、舌も腫れて赤くなる、其翌日に至れば猩紅熱特有の發疹を頸に生じ、遂に全身に及び眞赤になる、熱は三日まで高く、夫れより次第に降り、皮膚の發疹が剝けて落屑を起す、此病氣は餘病として中耳炎や腎臟炎を起すことあり、注意を要す。

本病は患者に直接に接するか、又は其使用したる器物より傳染す、然も傳染力猛烈なるも、一度罹れば免疫となるものなり。

若し患者が生じたるときは、落屑の全然取れて了ふまで、他人と離隔し、器物、居室は充分に消毒し、患者の兄弟は一定期間登校を停止せしむべし。

發疹「チブス」

本病は傳染性の強き發疹性のものにして、其潜伏期は一週間乃至二週間なり。患者は始め惡寒を感じ、四十度以上の熱を發し、頭痛、腰痛、手足の節々痛み、咽頭加答兒を起して咳が出る、時とすれば昏睡す、發病後三日乃至六日に至つて特別の發疹を現す、夫れは赤き斑點となり、殊に胸部に生じ、終に死に至ることあり、又輕きは二週間位にて輕快に赴くこともあり、一般に小兒より大人の方危険なり、本病は直接に患者、其使用器物より來るあり、空氣傳染あり、虱の媒介するありて、主に下等社會に流行す、豫防には嚴重なる離隔、器物、居室を消毒するにあり。

「ペスト」

諸傳染病中最も恐るべきものは「ペスト」にして、其潜伏期は二日乃至五日なりとす。本病に感染すれば始め四肢倦怠、力なく、頭痛、食慾皆無、屢々嘔吐を催し、惡寒して四十度位まで發熱す、軀幹は熱く、手足は冷たく、患者の顔貌不動、言語困難、顔は赤くな

り、歩行困難となり心臓麻痺して終に死に至る。

「ペスト」中最も多きは、腺「ペスト」と云つて、身體中の淋巴腺が腫れる、首として腫れるは股の所の鼠蹊腺にて、次が腋下腺なり。

肺「ペスト」は最も悪性にて肺炎の症状を呈し、後に全身が紫色に變じ、遂に死に至る、即ち「ペスト」に黒死病の名ある所以なり。

本病の死亡率は、毎百六十以上九十なれば、極めて危険にして、患者の痰、排泄物、器物、咳嗽、嘔吐より傳染す、殊に本病は鼠が媒介者なれば、之れが撲滅策を行ふこと肝要なり、蚤も亦媒介者となるものなり。

「ペスト」菌は乾燥すれば忽ち死す、熱及消毒劑に對しては弱きものなるも、寒氣に對しては至て強く、零度以下四十度にては尚ほ生存す。

患者は勿論、患者に接近したる人は、必ず隔離して十日間は、他人と交通を禁ずべし、患者用の衣服、器具等は充分に消毒し、其家庭は交通を遮斷し、若し斃鼠を發見せば之を處分するは勿論、家屋中の鼠を悉く驅除したる後、其家を消毒すべし。

本病流行時には、第一に鼠の驅除を努め、健康者は患者に近寄らず、且つ皮膚に創傷の出來ぬ様注意し、素足にて歩行せざるを安全とす。

百日咳

本病の潜伏期は、普通一週間なり。

本病の第一期は呼吸器の上部に加答兒を起し、眼の結膜が赤くなり、涙が出て、鼻汁も出て、夫れから咳嗽が出る、殊に咳嗽は夜間に連發して一週間か一週半續くものなり。

第二期が痙攣期なり、痙攣性の咳嗽が出て、一種固有の笛聲を帯びたる吸氣が續き、患者の顔面口唇などが紫色を呈し、窒息的の状態となる、咳嗽は漸次甚だしくなり、一日五十回に及ぶことあり、通例は晝より夜分に多く、又は室内に塵埃多く飛散する所、又は患者に何か精神上の興奮を起さしむれば咳嗽が餘計に出るものなれば、患者は空氣の清潔なる海邊等に送り、靜養せしむることが効多し、此二期が凡そ四週間なり。

第三期は輕快期にて咳嗽も減じ、且つ笛様の吸氣もなくなり、通常の咳となる、通常三週間位續く、此病氣に罹る子供は大概二歳より三歳のものなり、本病の死亡率は至て少なく、大概は平癒し再患することなし。

百日咳に併發して來るものは、肺炎となり、子供は一度本病に罹れば、體質が著く弱り來り、其結果結核病を發することもあれば、大に注意を要す。

本病の傳染は専ら咯痰、唾が咳と共に患者の周圍に飛散して、之が健康なる子供の咽頭に

入り傳染するものなり、故に電車に乗るも危険なり、此病氣は前記の三期とも傳染するものなれば、咳嗽は少くとも百日咳の疑があるときは、早速醫師と相談の上、學校を休み、毫も傳染の危険無きを待て、即ち五、六十日も過て全快したる後初めて昇校せしむべし。百日咳に適する注射薬も、近來發見せられたりと聞くが、果して有效なるや否、余は自分の子供や孫に就ては、此病氣に就て苦心したれば、苟も人の有効と云ふ薬は種々、試用したるも效なく、只良空氣と滋養分とが、大に病勢を衰へしむるものなるを経験せり。或る實驗者の談に、百日咳には、金柑の葉を十枚位煎じ、少し砂糖を加へて、患者に與ふれば全快すと。

又或る友人の談に、梅干の種子を割つて、中にある白き核を取り出し、細に刻み、之に氷砂糖二、三個加へ、水一合の中へ入れ、文火にて煮詰め、咳の出る毎に與ふるは效ありと、果して然るや否、余は未だ實驗したることなし。

麻疹

麻疹は非常に迅速に傳染す、其潜伏期は凡そ十日なり、一家内に一人の患者が生ずれば、他の子供にも必ず傳染するものなり。

本病は先づ眼、鼻、口、咽喉、喉頭の粘膜に加答兒を起し、眼から涙が出て、咳嗽が出て

來り、熱が三十八、九度に昇り、最初には口内に赤き發疹が出來後に小さき紅い疹が、前額部又は頸の邊に出て、其數が次第に増し、胸部、背部等にも出來るが、發疹後四、五日經ると、疹の色も漸次退き、疹跡には褐色の色素斑を残し屑を落す。

麻疹其者は一般に輕き傳染病にて、大概は治癒するものなるが、時とすれば肺炎、中耳炎、腸加答兒などを併發するの恐れあり、又麻疹の快復後結核に罹る子供もあり注意を要す。

麻疹の病原は、患者の血液、分泌物、皮膚の疹、落屑より傳染す、麻疹患者は其發疹の發現して居る間のみならず、其後に於ても病毒を傳播するもの、如く、此病氣は一地方に始まれば、其近方のものは、殆ど皆之に罹らざるはなく、之を免かるゝ事は極めて難し、早く他の地方に子供を移すが安全ならん。

子供の中にて二歳乃至十歳位のものが一番罹り易く、再患は極めて稀なり。

子供が此病氣に罹りたるときは、其落屑の全く取れて了ふまで、昇校せしめざる様、家庭に於て注意を要す。

風疹

風疹は之を「かざはな」と云ひ、麻疹の輕症なるものと見れば大差なく、赤い小さい發疹が出來る、顔面、特に前額部、夫れより軀幹、四肢に至る、熱は三十八度位に止まり、危

險のものにあらざるも、傳染病なり。

水痘

水痘は多少痘瘡に似て居るが、學術上より見れば全く異なりたる傳染病なり、此病氣には輕き熱を發し、一種固有の發疹を有す、水痘は痘瘡と異なりて、痂皮の脱落の後に癍痕を存することなし。

水痘は輕き傳染病にて、大概十歳以下の子供の罹るものなり、其傳播は主として患者に接觸するより起るもの、如くなるも明了ならず、再患の恐れなし。

流行性感冒

本病の豫防法に就ては、上章に之を記述したり。

本病の潜伏期は一日乃至四日なり。

病狀は初め全身の倦怠、頭痛、脱力、不眠、四肢の痛、發熱にして、夫れより流涙、耳痛、嘔吐、咳嗽、嘔吐、腸加答兒等を起す。

本病の併發症中、最も危険なるのは肺炎なり、加之腺病質の子供又は虛弱なる子供は、往々結核病に罹ることあり、此病菌は體外にては、抵抗力弱く、乾燥に依て死滅す、病毒は嘔吐、咳嗽等に依て他に傳染す、或は物體に附着して蔓延したる例もあり、傳播は非常に

迅速なり、病氣は全快するまで、子供は學校に出席せしむべからず、余の學校にて、先年流行の盛なる時に、朝の時間に生徒四十名中三十名程出席したるに、午後の時間には二十名名の罹病者を出し、僅に十名丈授業を受けたるのみ、已を得ず其級丈二、三日休業せしめたれば、殆ど全部が全快して出席したることあり。

流行性耳下腺炎

流行性耳下腺炎即ち「をたふく」風は、耳下腺の傳染性の病氣にて、専ら小學校の生徒位の年齢に發す、即ち五、六歳より十四、五歳までの子供に多し、其潜伏期は一週以上三週以内なり。

初め食慾缺乏、全身倦怠、耳邊疼痛（殊に咀嚼の時）熱は三十八、九度、耳鬚の下即ち耳下腺に腫脹を來し、顎の運動を妨げらる、通常耳下腺は左右とも犯され、咀嚼又は頭の回轉の時には烈く疼痛を感ず、通例四、五日にして腫脹も漸次小くなり、終に十日位にて全然全快す。

併發症として、年長兒には往々學丸炎、中耳炎、腦膜炎などを起すことあり、注意を要す、本病は患者の口腔の分泌物より傳播するもの、如く、一家や一校内に一名の患者が出來るときは、直に多くの患者を生ず、再患の恐れなし。

本病者は耳下腺の腫脹が全く消散し去るまで、即ち約三、四週間登校を停止せしむべし。

一六二

肺結核

肺結核は非常に擴がつて居る慢性傳染病にて然も恐るべき病氣なり、醫學者の説に依れば、日本人百人中九十人までは、結核菌を保留すと云ふ、本病に罹る人は體質が弱くして、身體が細長く、皮膚は蒼白にして、筋肉、骨格とも軟弱、頸は長く、胸廓狭さを通例とす。本病の發するは極めて徐々にして、患者は漸次蒼白となり、疲勞し易く、時々發熱し、所謂日晡潮熱と云つて、朝は低く、夕方になると三十七度二、三分に昇り、時々咳が出て來り、頭痛がする、食慾が減ずる、隨て次第に身體が疲せる、盜汗が出て來る等、漸次病症が進んで終に大患となる。

大人は肺結核を起す初めに當り、咯血することあれ共、子供は咯血すること稀なり。本病の傳染は、患者の咯痰、糞便、尿等の内に在る菌、殊に咯痰の中には何十億と云ふ多數の菌が存在し、其各々が傳染質を以て居る。

患者が咯痰すれば、空氣中には乾燥し、掃除等の爲め菌は四方に飛散して、他人の口内に入り、病毒に感染せしむ、菌は日光には極めて弱きものなれば、屋外に在ては左程恐るに足らずと雖も、室内に在ては、日光の作用乏しきを以て、傳染の危険非常に多し。

咳嗽、嘔吐、談話等にて患者の咯痰の滴沫が飛散し、之を吸入することあり、故に健康者は肺病患者とは決して同室内に起臥せざることを、患者との談話は凡て四尺以上の距離を隔るにあらざれば爲さざる様に注意すべし、否らざれば傳染の憂あり、學校及工場の寄宿舎等に於て、肺患者の續出するは、多く此等の注意を怠りて傳染したるに依る。

飲食物の内、生で食する物には、随分微菌が附着したる儘共に口内に入ることもあるべく、兒童に肺患者あるは其學友より微菌を受けて來りたる場合もあるべし。

又生活上の關係より發病するともあり、就中過激なる運動を爲し、或は過度の學習をなしたるが爲め、身心共に疲勞して、抵抗力が弱くなりて發病することあり、夫れから麻疹、百日咳、流行性感冒、肺炎、肋膜炎の後、又は榮養不良、日光不充分、濕氣多く陰鬱なる住居の爲め發病することもあり。

此微菌の抵抗力は中々強きものにて、下水や糞便中にて、數ヶ月も生存して居ることを發見し、又水や雪の中にも、中々永く生て居る、尤温熱丈には、弱きものなるが、夫れでも咯痰中の菌を殺すには五分間煮沸するを要す、日光直射にても二、三時間を経ざれば死滅せず、甚だ危険なる微菌なりと云はざるべからず、凡て子供は肺病患者に近寄らしめざるを要すと雖も、其實行は餘程六ヶ敷事なり、如何となれば人間百人中九十人まで結核菌を

一六三

保留すること前述の如し、子供は平常可成之を丈夫にして置きて、肺結核に罹らせぬ工風をなし、榮養に注意し、陰濕なる住居を避けること、其外皮膚を丈夫にする爲め、冷水摩擦を行ひ、夏は海水浴をなさしめ、又は森林生活を爲さしめ、新鮮なる空氣中にて日光浴を爲さしむる等抵抗力を増し置くことが、肺病の豫防には效能あるべし。

癩病

癩病の恐るべきは何人も知る所なり、又其慢性傳染病たる事も明らかで遺傳病にあらず、故に凡て患者に近寄らず、咳嗽、噴嚏、談話等にて、本患者に接せざれば、傳染の患なし、余は上洲の草津温泉にて、多數の癩病患者を見たるが、實に悲惨なるもので到底見るに忍びず、彼布哇島に於るが如く、該患者は之を孤島にても送るか、又他人との交通を一切禁ずる事が、本人の爲めにも、國家の爲めにも、反て幸福なるべし。

歐洲にては、昔は癩病患者が非常に多かりしが、各人の注意と、當局者の隔離政策とに依りて、現今では全く其跡を絶つに至れり、然るに日本國は印度や支那に次で多數の患者を有するのみならず、人口の比例上より云ふときは或は世界第一の癩病國とも云ふべし、我が國にては、明治四十年三月に癩病豫防法の制定ありたるも、未だ充分に實行せられず、多數の患者は、今尙ほ家庭内若くは都會の貧民窟に居住し、乞食同様の生活を營み居るが故

に、益々傳染の憂あり、内務省は明十一年度の豫算に癩村建設費を要求して、國立癩療養所を新設せんとすと聞くが、全國にては何十萬と云ふ多數の癩病患者あれば、一ヶ所や二ヶ所の官立癩病療養所を設くるとも、該病の蔓延を防禦することは不可能の事ならん。

赤痢及疫痢

赤痢及疫痢に罹りたる子供は勿論、之に接近し傳染の疑あるものには、昇校を禁ずべし。赤痢は急性傳染病にて、我が國に於る十種傳染病中、其數は第一にて年々五、六萬の患者を生ず、内壹萬人位死亡するものなり。

潜伏期は長さは一週間位のものもあるが、通例二、三日間にて發病す極短きは二十四時間位のものもあり。

赤痢の輕きは只下痢するのみ、重きものは惡感、發熱、食慾缺乏、嘔吐等の症狀を呈し來るものなり。

便通は少きものは、一日四、五回、重きは一日中に百回もあり、毎回の便の分量は至て少なく、實に苦痛を感ず、且つ便通の前には、腹痛を起し、血液も交り來るものなり。

赤痢の熱は三十七、八度位にて左程高からずと雖、傳染病中にて最も厄介極まるものなり、疫痢は盛に九州地方にて流行する病氣にて、子供に對しては甚だ恐るべき危険の病氣なる

が、矢張り赤痢の一種なりと云ふ、本病に罹れば腦、心臟等の犯さるゝものにして、其経過が甚だ短く、早く適當なる處置を爲さざれば、發病後十時間乃至二十四時間にて死する事あり、余の經驗に依れば、子供の此病氣に罹るのは、大概は母親の不注意に依るものなり、即ち未熟なる果物、腐敗に傾ける食物殊に菓子、下等のアイスクリーム等を子供に與ふるが爲めなり、其他晝夜の氣温の變化に留意せず、寢冷せしむる等が最も主なる原因なり、注意の周到なる母の子供には、余は未だ疫痢に罹りたる子供ありたるを聞きたることなし。赤痢の死亡率は、年齢に依て多少の差あり、一般に老人と子供は多く死し、壯年者には少なきものなり。

赤痢菌は主として患者の糞便より出て、他に傳染するものなれば、患者に接近するものは手指の消毒を怠るべからず、糞便及其附着したる器具等は、凡て傳染の媒介者となるものなり。

又赤痢菌の傳播は、口よりするものなれば飲食物、使用水等より來ることあり、又牛乳、野菜等を生にて飲食するより傳染することあり、故に凡て口に入るものを注意せざるべからず又蠅は糞便等の不潔物上に止まり、赤痢菌を人の食物上に運搬し來るものなれば、蠅の驅除は特に肝要なり。

夏時には特に暴飲暴食を謹み、腸胃の抵抗力を強ふること肝要なり。

赤痢患者は、病後四週間位其便中に菌を保有して居る事あり、又同家内に住居するとき健康なる人にてても、其消化器内に赤痢菌を保留して居て、他に傳染せしむることもあり、注意すべし。

赤痢菌は、日光に對しては約三十分位にて死するが、寒冷や水中にては永く生存し數ヶ月に至ることあり、若し赤痢ならんと思ふ患者が出來たるとき、直に其糞便を取り置きて醫師の検査を乞はざるべからず。

本病の流行時には、水道、井水共煮沸して用ひ、食膳用、含嗽用、使用水も同様の注意を拂ひ、凡て煮たる物の外は食せず、特に蠅の發生を防ぎ驅除を努め、若し患者が生じたるときは、速に之を隔離し、且つ糞便其他の器物を充分に消毒せざるべからず。

腸 窒 扶 斯

目下日本帝國内に年々數萬の腸窒扶斯患者を發生す、其患者の四分の一は死亡する割合なり、腸窒扶斯の潜伏期は、五、六日以上四週間なるが、之を平均すれば二週間位とす。

此病に感染して潜伏期を經過すれば、患者は全身の倦怠、食慾不振、元氣消耗し、寒氣を伴ふて發熱す、熱は徐々に昇り、一週間位にて四十度前後の頂上に達す、夫れから胸の脇

に赤い斑點が出来、腹部は多少膨満し來りて、其側の方を壓すれば、雷鳴及疼痛を訴ふ、患者が大人なれば脈搏數が大に減じ且つ舌が大に乾燥するものなり。發病後四週間を経れば解熱す。

腸窒扶斯に罹れば、身體は衰弱して、體量の如きも非常に減ずるものなり。

腸窒扶斯は快復するとも、種々の併發症あるを以て、本病に罹りたるときは養生方を怠れば之が爲め死亡することあり、注意すべし、赤痢は單に消化器より出るもの即ち糞便、吐物にのみ病毒を含むものなるが、腸窒扶斯は患者の消化器より出る排泄物のみならず、尿、喀痰、膿汁等にも病毒を含有するを以て、腸窒扶斯の輕症の患者又は快復期の人と雖も、窒扶斯菌を散布するの恐あり、故に保菌者は徳義上傳播を避ける様注意せざるべからず。本病菌は、日光及高熱には、弱きものなれども、衣服、糞便、土中、河水等には數ヶ月生存するものなれば、流行地にては、久しき間、消毒を怠るべからず近來、窒扶斯病に罹るもの多きを以て大正十年八月、内務省が該病絶滅策樹立の爲め、俄に大騒を始めたり、今日の如く人民が衛生思想に乏しき間は、其全滅策は勿論、減少策さへ到底行はれぬ事と思ふ、傳染病中赤痢の如きは年々多少減少して行く傾向あるに反し、腸窒扶斯は反對に年々増加の統計を示す、元來腸窒扶斯は社會の下層に流行する病氣なるに、今日にては都鄙の別な

く社會の上層の人にも流行し、殊に學校の寄宿舎より年々多數の患者を出すに至ては、實に遺憾千萬なりと云はざるべからず、尤吾輩の實驗に依れば、學校の寄宿舎生活は一般に甚だ不衛生的なるを以て、大に改良の餘地ありと思惟す。

腸窒扶斯流行に付、從來取調たる所に依れば、飲料水より來るもの最も多く、之に次ぐを牛乳とす、故に腸窒扶斯の豫防には、先づ飲料水に注意し、且つ牛乳にも注意して用ふれば、先づ危険なしと云ふべし、歐米の大市街にては、飲料水は良好なれば、腸窒扶斯の發生すること極めて少なきも、東京にては、今日と雖年々多數の腸窒扶斯患者を發生するは、市内にても尙ほ未だ井戸の水を飲用して居るもの少なからざるが爲めならん。

本患者が發生したるときは、第一に之を隔離し、患者の排泄物即ち糞便、尿、喀痰を始め衣服、襯衣等に至るまで充分に消毒するを必要とす。

虎列刺

虎列刺の本源地は印度なり。

本病の潜伏期は通例二、三日なるが、早きは十時間、長きは十日位なり、瘧病が發すれば患者は急に脱力して烈き下痢を起すと雖も、少しも腹痛を覺えず、便は始めは糞便様のものなるも、後には濁りたる水即ち米汁の様なるものになる、而して多少腹部が鳴る、下痢

と相前後して強き嘔吐を起せども、左程苦痛を感せず、患者は渴を訴へ、顔色は衰へ、皮膚は弾力を失ひ、聲は出なくなり、手足は冷くなる、尿量は甚だ少なり、脈膊は細小となる、體温は低下し終に昏睡状態に陥るか、或は徐々に快復するものなり。

虎列刺の死亡率は高く毎百四〇乃至六十なり。

虎列刺菌は、胃が丈夫なれば、一度口に入るとも直に死して了ふが、若し生て居て胃を通りて腸に行けば、非常なる勢力にて働き、終に人の生命を危くするものなれば、虎列刺の流行時には、特に胃を丈夫にする工風が第一なるを以て暴飲、暴食は特に謹まざるべからず、虎列刺病は患者の吐物、糞便、及び此等に依て汚されたる物件の媒介に依て、他に傳染するものなれば、此等のものを充分に消毒せざるべからず、殊に水には其菌の混ざる恐れあれば大なる注意を要す。

大正十年六月に、伊豆の眞鶴に虎疫の發生したるとき、東京市長より虎列刺の豫防は、獨り當局の力のみでは萬全を期するを得ず、市民の自衛に俟たなければならぬとて、六月二十日に市民へ對し次に掲ぐる事項に注意する様告諭を發せり。

- 一、胃腸の弱き者は、虎列刺に罹り易し、故に暴飲暴食を慎むこと。
- 一、井戸の水は、一旦煮沸して用ふること。

- 一、食料は、生の儘にて用ひざること。
- 一、河海水にて食物食器を洗ひ、又は汚染の虞ある箇所にて、水泳を爲さざること。
- 一、食物を調理する時は、手先は勿論、食器等を清潔にし、又必ず手を洗ひて後食事を爲すこと。
- 一、蠅の食物並に食器に付着せざる様、蠅除を爲し又は蠅の驅除を努むること。
- 一、吐瀉又は身體に異状を感じたるときは、速かに醫師の診察を受くること。
- 一、虎列刺豫防注射を受けることは、最も安全なる豫防方法なりとす、各自醫師に就き實行せらるゝこと。

「トラホーム」

「トラホーム」は不潔病と云ふて、西洋にては貧民の外には餘り流行せずと雖も、日本にては比較的多く日本の眼科醫の治療する眼病者の二分の一乃至三分の一は「トラホーム」なりと云ふ。

此「トラホーム」も早く適當の治療を行へば、全治するものなるが、素人療治などを爲し置くとときは、慢性となり、永く眼病に苦むものなり。

「トラホーム」患者の眼脂が、他人の眼に入り、病毒を傳播す、即ち幼児が互に顔を接して

遊び居る時、又は母や守が自分の額を子供の顔に擦り付くとき傳染す、或は患者の眼脂が、中間物の媒介、即ち手指、洗面器、手拭、衣服其他の器具に依て傳染す。

故に學校、旅館、下宿屋、等凡て多數人一所に居る所の器物は危険なるを以て、父母は其子供をして清潔ならしめ、「トラホーム」菌の他より傳染することなき様注意するを要す。

余は前章に東京市内の「トラホーム」患者の傳染する徑路を掲げ、其猛烈なるを示したり。

「トラホーム」は元來貧民間に流行する慢性傳染病なりしが、我が日本國の今日にては、貧富、長幼の別なく、一般に流行する病氣となりたれば、主婦たるものは、此病氣を其家庭に入れぬ様努力せざるべからず、然るに「トラホーム」に罹り居る母親が、自分の手拭にて子供の眼や顔を拭ひ、子供に傳染せしむることあり、又本病に罹り居る子守や、乳母、雇人より子供に傳染せしむることあり、如何に女中の不足なる今日に在ても、母親は斯る雇人を家へ入れぬ工風をせねばならぬ、夜具蒲團の襟や枕掛よりも傳染す、故に我愛子をば決して「トラホーム」患者と共に寝かすべからず、「トラホーム」患者の使用したる洗面器、手拭を共同に使用すれば忽ち傳染するものなり、「トラホーム」患者の持たる玩具も危険なり「トラホーム」患者の眼藥を借用して自分の目に點眼して、病勢の反て強くなりたる事あり學校にても若し「トラホーム」患者たる兒童を發見したるときは、本人に注意を與へ、醫師をして診斷せしむるを要す。

「トラホーム」の傳染は、眼脂よりするものなれば、少しにても眼が悪くなりたるときは、眼科醫の診斷を乞ひ、之を秘密にすべからず、又一家中「トラホーム」に罹りたるものあるときは、全家族に就て眼科醫の診察を要す。

本病は全治するものなるが、日數が永くかゝるから、忍耐と熱心とを要す。

傳染病の豫防方に付ては、既に之を記述したるも、警視廳にて取調べたる消化器系傳染病の豫防心得なるものが、主婦の參考ともなるべきものと思ひ、爰に之を掲ぐ。

消化器系傳染病傷室扶私、「バラチ」赤痢、虎列刺豫防心得

第一 流行狀況

傷室扶私、「バラチ」赤痢は年々多數の患者を出すのみならず、傷室扶私の如きは漸次増加の傾があり、特に本年は未だ嘗てない程に多數の患者を出して居るので誠に寒心に堪えぬ次第である、今左記統計を見ますると、警視廳管内に於て、傷室扶私は明治四十四年に三千餘名に過ぎなかつたものが、大正九年には五千二百名を超え、人口の増加に比べて

は、如何にも殖え方が著しいのである、又虎列刺は大正五年の大流行以來左したる患者の發生を見ないけれども、本年も既に府下に患者の發生を見、如何なる流行を來すやも測り難いから注意を要するのである。

最近十ヶ年間に於ける消化器系傳染病患者表

年次	病名		計
	患者	死者	
明治四十四年	七二八	一七	七四五
大正元年	七六五	一〇	七七五
同 二年	二六八	一	二六九
同 三年	二八七	一	二八八
同 四年	二七〇	一	二七一
同 五年	二七〇	一	二七一
同 六年	二七〇	一	二七一
同 七年	二七〇	一	二七一
同 八年	二七〇	一	二七一
同 九年	二七〇	一	二七一
計	四、一七〇	一七	四、一八七

第二原因

消化器系傳染病の原因、菌の所在、排泄徑路は左表の通りである。

計	患者	
	患者	死者
九六五	八、一〇四	三、三九五
六五二	八、一八五	三、八四七
六七・五六	三〇・九八	一一・五一
	二一・八九	二、三・四四

病名	原因	菌の所在		排泄徑路
		血液及腸内	腸内	
腸窒扶私	チフス菌	腸内	尿	
バラチフス	チフス菌	腸内	尿	
赤痢	赤痢菌	腸内	尿	
虎列刺	コレラ菌	腸内	尿時吐物	

第三傳染徑路

偕て此等の微菌は如何にして傳染するかと云ふに、患者や保菌者(外觀的には健康であつて然も體內に菌を有してゐるもの)の大小便によつて汚されたる(1)水(2)飲食物(3)手指(4)患者の使用したる物品(衣服、寢具、器具、殊に飲食器等)(5)蠅などの媒介によつて健康者の口腔に入るのである。さうして此

等の菌は必ず口から入つて食道、胃を経て腸に達し、茲に病を起さしむるのであるから、此等の病を總稱して「消化器系傳染病」と云ふのである。

第四 潜伏期

然し此等の微菌が體內に入つても直ぐ發病するのではなく、病狀の表はるゝ迄には相當の期間がある、これを「潜伏期」と稱し、腸窒扶私は約二週、「バラチフス」は大抵五六日、赤痢は二日乃至八日、虎列刺は數時間乃至二日と云はれてゐる。

第五 病 狀

○腸窒扶私

- 一、病の起る前に全身倦怠を覺え、頭痛や手足の痛みを感じ、食事が進まぬ、それから惡寒がして熱が開始する、このやうな事が二、三日も續くので本病の初期には「感冒」と間違はれるのである。
- 二、熱の昇り方は「階段狀に上昇する」といつて、凡そ一日に五分位宛高くなつて行きます、即ち今日の最高は三十七度五分、明日は三十八度、次の日は三十八度五分と云ふ工合に

進んで、一週の終り頃には四十度或は夫れ以上に昇るのである、此時期によく胸や腹を見ると小さな赤い發疹が見える。

第二週に入つてから、熱は約十日間、即ち第三週の半頃まで四十度内外を續けて餘り降らぬのである、夫れから此際腦症狀を起し、精神朦朧となるか、反對に騒いだりする事がある。

第三週の中頃から熱の上り下りが強くなり、漸次下向きとなつて、第四週の終には平熱となるのが普通である、それから第三週の頃、恐るべき「腸出血」の來ることが多いから注意を要するのである。

三、患者の脈は熱の高いのに比べて其の數が少く、四十度位の發熱に對し一分間に漸く九十位しかないのである、これが腸窒扶私の特長の一つである。

四、便は病氣の始めには秘結するが、後には漸次下痢することが多いのである。

五、氣管支加答兒や、腸出血等を合併する事があるが、時には急に心臟麻痺を起して死亡することもある、治癒するものは其の経過は平均五十五日だと云はれてゐる、恢復期には非常に食慾が亢進するが、患者の意に任せて多く與へるとか、又早くから入浴、運動させると再發する事が多いから氣をつけねばならぬ。

六、死亡率は警視廳管内に於ける最近十ヶ年間の統計によると、二十二%になつてゐる。

○バラチフス

此病は先づ腸室扶私の軽いものと考へればよいのである。

○赤痢

- 一、熱は概して餘り昇らぬのであつて、三十八度五分が最も高いのである、けれども脈は中々多く、下痢の爲に渴を訴へ、又非常に早く脱力する病である。
- 二、便通は回数が多く一晝夜に越えて五六回、多いときは五六十回にも及ぶことがある、先づ便通のあるときは腹痛を催し次に少量の便を漏らすのであるが、いつも裏急後重(しぶる)によつて患者を苦しめる事が多いのである、又便の中には粘液、血液を混じ、時には膿を交へて、悪臭を放つ事もある。
- 三、経過は八日乃至十日位で衰弱によつて死亡するか、漸次病狀輕快に向ふのである。
- 四、死亡率は警視廳管内に於ける最近十ヶ年間の統計には三十%(疫痢を含む)になつてゐる。

小(疫痢)

主として二歳乃至十歳の小兒を襲ひ、患者の約半数を一二日の経過で急に死亡せしめ、殊に一家數名の愛兒を亡くし、慈母をして悲歎やるせなからしむる事など多く、恐ろしい傳染病である。

- 一、小兒は初め突然頭痛を訴へ、腹痛を感じ、次に下痢を起し嘔吐に苦むのである。
- 二、熱は大抵急昇し四十度又は夫れ以上に昇り。
- 三、便は始め不消化便に粘液を交へるのであるが、後には粘液に少しく血液を加ふることが多。
- 四、次に痙攣を起し、人事不省となり、ちやうど腦膜炎のやうな病狀を起して死亡するのである。

○虎列刺

患者は始め全身何となく異狀を覺えるか、或は突然腹を締めらるゝやうな感があつて急に下痢が來る、これが二三回も續くと聽て嘔吐が起るといふ風にして始まるのが多いのである、今主なる病狀を列記すると。

- 一、下痢は腹部雷鳴によりて始まる、其の便の量は澤山で水様下痢であることが多く、遂には無色となり便臭を缺き、米の磨汁の如き狀を呈して來る、さうして本病が急性腸加管兒や赤痢など、異なる所は、(1)腹痛のないこと、(2)裏急後重を伴はない點が主なる

ものである。

二、嘔吐は、下痢に次いで來ることが多い、吐物の量は澤山なのが普通で、然も嘔吐時餘り苦痛を伴はないのである。

三、以上の如き下痢嘔吐が二三回も續くと、患者は急に脱力して非常に衰弱するが、これも本病に特異なる點の一つである。

四、前に申述べた如く、本病患者は頻々下痢嘔吐をするので、体内の水分は誠に少くなり夫れが爲め

(1)皮膚は皺襞ばかりになり、且弾力を失ひ撮み舉げると其の儘の形を保つてをる。

(2)眼は大に陥み、(眼窩陷没) 瞼は満足に閉ぢない。

(3)非常に渴を訴へる。

(4)脈搏は極めて細く小さく、手足、口唇等に紫藍色を呈し、且手足が冷かになる。

(5)尿は減ずるか、無尿になる。

五、その他、聲はかれて到底大きい聲を出し得ないし、尙全身の筋肉が痙攣を起し、

就中(下肢の後方にある膨れたる部)が最も強いのである。夫が爲め患者の多數は「筋が吊る」「身體中が痛む」と訴ふるのである。

六、熱は本病の大多數には出ない、腋窩で検温すると平熱であるか、却て平熱以下に降つて居る。

七、経過は發病後早いのは十二三時間位で遂に死亡することもあるが、幸に助かると前記の症候が漸次軽くなり快方に向ふのである、さうして其の死亡の割合は警視廳の十ヶ年統計には六十八%(三分の二)の割合である。

以上列記したる各病の症状は極めて定型的のものを書いたのであるから、實際に於てはどの患者もこの病狀通り發して來るとは限つてゐないのであつて、軽いものも随分澤山あり時には體內に菌を有つてゐながら發病しない保菌者さへも出來るのである、殊に小兒の腸窒扶私の如きは、熱も軽く経過も短くて、腸窒扶私と氣が付かずに済む事さへもあるから常に注意を怠つてはならぬ。

第六 豫防法

▲患者の發生したるとき

一、患者は一刻も早く入院又は入舎せしむること、

患者は傳染の源たる微菌を排泄する恐るべきもので、之を健康人の中におくことは危険

であるから、一刻も早く傳染病院又は隔離病舎に入れなければならぬ、世の中には傳染病院へはいる事を嫌つて隠蔽する人もあるけれども、此の如きは第一患者自身の爲にもよくないし、又他に傳染せしめて、非常に迷惑をかけるから、成るべく早く入院させる事が大事である、警視廳管内に於ける最近十ヶ年間法定傳染病全部の統計によると、入院治療は死亡率が大抵二十一、二%であるのに、自宅治療は少い年でも三十五%である、之を以て見ても入院入舎が患者の爲にもよい事が證明される譯である。

二、消毒を充分にすること、

傳染病患者の出來たとき、其の病毒に汚されたものは、總て嚴重に消毒せねばならぬ、衣服などを消毒すると品物が悪くなると考へて居る人が多いやうであるが、完全なる設備のある消毒所に依頼すれば、其のやうな心配は入らぬから、少しでも危険なりと考へらるゝものは、思ひ切つて消毒する方が安全である。

三、豫防注射を受くること、

豫防注射の効果に就ては、近時大に認められて今や之を疑ふの餘地なく反應の點も極めて輕微で敢て顧慮する必要もないから、虎列刺は勿論腸室扶私の流行時季には醫師に相談して注射を受くる事が安全である、唯心臟病、腎臟炎、重い脚氣や肺結核に罹つてゐる

者、三十七度五分以上の熱のある者、妊婦、生後六ヶ月以内の嬰兒等は見合はず事になつてゐる、又注射した日には成るべく、飲酒を慎み、入浴を見合せた方がよろしく、それから注射したからとて、他の豫防法を怠り、不衛生をしてはならぬ事は勿論である。

▲平素から心懸くべきこと

一、水の使用に就て

一、成るべく井戸水を使はぬやうにすること、殊に飲用水には水道水を用ふる事が最も安全である、井戸水は往々腸室扶私、赤痢、虎列刺の媒介をする事がある、殊に共同井戸は一層危険であつて、之を使用した爲に多數の患者を出した例は決して尠くないのである、然し水道のない郡部は勿論市部に於ても止むを得ずして井戸水を使用するときは、是非井戸の改良に心を注いで貰ひたいものである、現在最も多く使用せられてある釣瓶井戸は、傳染病豫防上實に危険なものであるから「管井戸」にするか、少くとも「ポンプ」式仕掛に改めなければならぬ。

二、又井戸側が破損したときは、速に修繕せねばならぬ、若しも之を捨て、あくと、下水汚水が流れ込み、殊に便所でも近所にあると、大小便さへ滲入する恐れがあるから、何を措いても井戸側井戸流の修繕を怠つてはならぬ。

三、次に井戸の傍で洗濯するのは危険な事である、何となれば洗濯の際飛沫が井戸に這入り若し井戸側の不完全なるときに洗濯した汚水を一時に流すと、夫れが逆流して井戸の中に入り其の水を汚す事となるからである。

四、東京市内には水道水と井戸水とを併用してゐる家がある、さうして井戸水を「雑水」と稱へて、之で食器を洗ひ、洗面、含嗽をなし、水道水は僅に米を炊き、お茶を入れる用のみ使つてゐる人があるが、このやうな事では傳染病の危険は少しも減じない、所謂「雑水」により、洗面又は食器を介して、口に細菌が入る事がいくらかもある、それですから「雑水」とは撒水、下駄の洗滌位までにして其の他は總て水道水を使つて貰ひたい。

五、生水を飲むのは危険である、例令細菌を含んでゐる危険な水でも、煮沸すれば安全となるのであるから、必ず煮え立たせて用ふべく、又水道水のように病原菌を含まぬ水でも沸さないで多量に飲むと胃をこはし易いから、矢張煮沸して用ふる方がよいのである。

二、食物に就て

一、食物が此等の病氣の媒介をなすことも中々多いのであつて、例令ば傳染病患者の死んだとき、其の悪疫なる事を知らずに會葬し、其の嚙應を受けて多數の人が傳染病になつたり、保菌者の料理したものを喰べて一家族が其の病に襲はれたり、傳染病患者の出來

た豆腐屋の冷豆腐を食して多くの人が之に罹つた等の例が澤山ある、それであるから、猥りに外出先で食事をするとか、危険なものを口にすることはよくありませぬ、又生物は絶対に用ひぬ様にして、何れも煮るか、焼くかするのが安全である。

二、未熟、過熟又は腐りかゝつた果物を食したるために胃腸を害し、これが動機となつて傳染病となることがあるから、氣を付けねばならぬ、殊に「小兒赤痢」と呼ばれてゐる疫痢には最も多くこの例があるが、果物が本病の原因と云ふのではないけれども、胃腸の抵抗力を弱くして菌の繁殖寄生に便ならしむるからである。

三、暴飲暴食の不可なるは申す迄もない事であるが、之も亦胃腸の抵抗力を弱くする上に於て慎しまねばならぬ。

四、前にも申し通り、食物によつてかゝる悪疫の傳播する事が多いのであるから、成るべく食物の贈答は止した方がよい、彼岸、宇蘭盆會などに餅であるとか、壽司などをやりとりする悪い習慣は全廢したいものである。

三、身體に就て

一、寢冷も亦胃腸の抵抗力を弱くすると云ふ意味から、睡眠時腹を冷やさないやうにしなければならぬ、これには小兒は勿論、大人でも必ず腹巻を締めて床に入る事が必要であ

る。

二、如何なる病でも早期に治療を加へると云ふ事が、患者の爲に如何に幸福であるかは今更申す迄もない事であるが、殊に傳染病に於ては一刻も早く醫師の診断によりて、夫れへの手當をする事が、患者本人の爲にも結構なるのみならず、周囲の人にも傳播させない利益がある。

三、私共の手は色々のものに觸れるので、こんな汚いものはない、どのやうな機會で黴菌を手につけてゐるか分らぬ、それですから、手指は成るべく舐めぬやうにせねばならぬ、又私共は三度の食事には勿論、間食をするときでも必ず前に手を洗ふ習慣を養ふべきである、諺に「手を清潔にするは衛生の第一歩也」と教へてゐるではないか。

四、夏季の游泳は餘程場所を選ぶの必要がある、「即ち汚れたる下水の流れ込む河海などで泳ぎをすると、知らずくゝ病毒を口にすることがある。」

四、便所、下水に就て

一、糞池の汲取り口を堅く締め、且つ「落し穴」に蓋をして蠅の出入しないやうにすること、即ち蠅は糞池に入りて、汚物を身體に附着せしむるは勿論、時には「チフス」菌、赤痢菌「コレラ」菌などを運搬して食膳に運ぶ事がある。

二、成るべく衛生手洗鉢（ガラシ式手洗鉢とも稱し、器の下に突き上げると水が出る仕掛）を用ひ、共用手拭を廢止すること、

在來の手水鉢は水又は柄杓を媒介として「チフス」菌、赤痢菌、「コレラ」菌を始め「トラホーム」病毒などの傳染を助けることがあるから、是非改良したいものである。

三、下水は度々浚深する必要がある、下水が滯ると、之が井戸水に侵入することもあるから井戸水使用者は一層の注意が必要である。

四、塵埃は散亂せぬやう、塵芥箱に入れて蓋をすべきである、こうしないと蠅が出入して塵の中へ産卵する恐れがある。

五、蠅の發生豫防及驅除

一、蠅の危害 蠅は總ての昆蟲の中で最も恐るべく、忌むべきもので、蠅が腸窒扶私、赤痢、虎列刺等の媒介をすることは案外多いものである、即ち蠅は糞池、塵箱の中など、不潔の場所へ出入して其の身體中に大小便、塵埃を附着し時には恐るべき「チフス」菌、赤痢菌、「コレラ」菌などを有つて食膳の上に運ぶ事さへもある 英人エステン、メーゾン兩氏が四百匹の蠅について實驗せる處によると、一或少い蠅でも一匹の身體に五千五百の細菌を有し、最も多いのは六百六十萬の菌を有し、四百匹の平均は二十五萬の菌を有つて居つたと云ふ事である、斯の如く澤山の病原菌を體に附着させる蠅が食物の上に止ま

つて、微菌を残しておいた時に、これを食する事によつて其の人は微菌を飲むことにな
るのである。

二、發生豫防 斯の如く恐るべき蠅を容易くなくするには如何にしたらばよいかと云ふ
に、百倍石油乳劑を用ふる事が一等よろしいのである、即ち石油乳劑を毎日二、三回糞池、
塵箱、下水、濕地等蠅の發生する處に撒布するのである、かくすると、第一蠅の幼蟲た
る蛆が死ぬると、第二其場所へ蠅が寄附かない爲に産卵しないから、蠅發生の源を絶
つ事となるのである。

○百倍石油乳劑の製法

(イ)原液の製法

石	石	石
鹼	熱	油
末	湯	
一合(四十五匁)	一合	一合(四十五匁)

先づ磨鉢の如きものに、石鹼末一合を入れ、熱湯一合を徐々に注ぎつゝ攪きませ、次に又
石油一合を少し宛加へ乍ら、能くませて原液二合(熱湯一合)を得るのである。
(ロ)撒布液の製法

右の原液二合に水九升八合を注げば百倍の撒布液を得られるから、これを如露の如きも
のに入れて撒くのである。

三、驅除 蠅の驅除に就ては色々の方法もあるが、どの方法でもよいから絶えず驅除せね
ばならぬ。

四、蠅よけ 蠅に襲はれて最も危険なるは食卓の上であるから、飲食物を調理したならば、
すぐ蠅帳の中へ入るゝか、金網又は布片にて覆ふ事を怠つてはならぬ、萬一食物の上に
蠅が来て襲つたなれば、一度煮返すと完全である、次に小兒の晝寢には必ず蚊帳を以て
覆ふ事をお勧めする、其の理由は蠅がよく小兒の口元に止まつて、微菌を残しておく事
があるからこれを防ぐ譯なのである。

五十、母親の不注意より子供が中耳炎に罹ることあり

余の孫男勇夫が年齢四歳にて、平常至て丈夫なりしが、大正十年の一月俸が北亞米利加へ
留學中にて不在の際、少し下痢を催したれば、早速醫師に話し手當を爲さしめ下痢は止ま
りたるに、何分にも元氣なく、去りとして熱も高からず、病症不明に付、更に小兒科醫を呼
び詳に診察せしめたるも、別に痛み所もなき様子にて、病氣不明にして施すべき療法もな